

## ཉག་ག་པ་གིར།

ཉ་མོ་ཚུ་འཕྱང་ན་བ་བསྐྱེངས་ཏེ་ཉན་སྒྲུག་བྱེད་པའི་བར་སྒྲགས་དེར། །  
ར་ཡི་མདུན་ཕྱོགས་ཐང་ཁུལ་རང་ནས་རང་བ་སྐོར་ཞིག་ཆོམས་ཏེ་བྲག། །  
ལུག་གི་སྒྲག་པས་རྩ་ལྷམ་བཅད་དེ་དེ་ཞེས་སྒྲ་ཆོགས་རི་སྐྱང་འགོ། །  
སྒྲོངས་ཤིང་བྱེ་བའི་ཉག་ག་དེ་ནས་ལྡང་སེར་སྒོ་དམར་ན་བྲུན་བཅས། །  
མཆོ་ནང་བད་མོ་འདར་བ་བཞིན་གྱི་ཅི་ཞིག་ཨི་འབྱུང་སྤྱིང་ཁ་ལྗིང་། །

ཟེལ་བ་ཁོམ་ཁོམ་ཅི་ཤིང་དེ་དག་ཅི་ཞིག་ལྟར་སྤྲེས་འཆར་ཁ་རྒྱག། །  
དེ་དང་ལྟན་ཅིག་འཚུབ་སྐོར་བྱ་ལེར་རྩལ་གྱི་ཕུང་པོ་བར་སྐྱང་འདུག། །  
ཚུ་བའི་གཞུང་ལ་མེ་ཉོག་ལྟར་ཞིང་འོད་གྲུར་དང་བཅས་ཆེལ་ཆེལ་འཕྱོ། །  
བདག་རང་ཅེས་ཀྱང་སྒྲག་བཟོད་མེད་པར་ལུང་བ་ཀུན་ཏུ་རྒྱང་མིག་བལྟས། །  
རྒྱང་རམ་ཅི་ཞིག་ས་ཆོད་རེ་ནས་འདི་གར་གཏོད་དེ་འོང་རམ་སྒྲུམ། །

བུར་བའི་འཕོངས་ལ་མེ་ཉོག་འཕྲུགས་པའི་བྱིས་བ་དེ་ཆོ་ལོགས་ཤིག་གོས། །  
ཆོན་མགོར་འཕངས་པའི་སྐྱ་རགས་དུར་སེར་བཞོ་འབྲི་མ་ཞིག་ཁུར་དེ་སོང་། །  
ད་སྟེ་ཉི་མ་དམར་ཐག་ཆོད་ཀྱང་ཆེག་ཆོམ་སྒྲ་ནི་ཡོད་མི་དཔེ། །  
ཁྱི་རྒྱས་རི་གཤམ་ཐུག་སྐད་འདོན་ཞིང་གཅིག་འཕྱོར་གཅིག་ཏུ་ཤོར་བ་ན། །  
བགྲེས་སོང་འགའ་ཞིག་ཁྱབ་ཁར་ཕྱོགས་ཏེ་སྤྲིན་མ་ནང་ཏུ་བསྐྱུད་ཅིང་འདུག། །

ས་ལོ་ས་མཉམ་པའི་ཤི་བ་རྒྱ་སྤྲུག་མཁྱེན་བ་ཁྲོགས་ཏེ་སྤར་སྤར་བ། །  
ཐལ་བ་ཤུར་ཤུར་ལྷང་ཀ་རེ་གཉིས་ཕྱིར་ཞིང་ཕྱིར་ཞིང་ཅག་འབྱུ་བྱེད། །  
མདའ་རྒྱང་གང་གི་རྒྱབ་མཁུན་ཕྱིན་ན་ལྷ་ས་ཅར་ཕྱིར་སྟེ་འགྲོར་མི་བུབ། །  
ལྷིང་འཇགས་ཁོད་ཀྱི་རང་སྤྲུག་འདི་འདྲ་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་མ་རེད་དམ། །  
ད་ནི་ཅིས་ཀྱང་ཉག་ག་པ་གིར་ཡང་སྟིང་ག་རེ་འབྱུང་ན་ཨང་། །

ཤིང་སྟོ་སྟོ་ལོ་ཅིར་སྤྱོད་དང་བཅས་གནས་སའི་མཆམས་སྤྱི་བ་དང་། །  
སྟེ་འདབས་རྒྱ་འཁོར་ཡི་གེ་དང་བཅས་སྤྲུན་པའི་མཆམས་སྤྱི་འབར་བ་དང་། །  
ལམ་གྱི་བཞི་མདོར་གྱིས་མ་འགའ་ཞིག་རིང་ལུང་སྤྱོད་ཆོགས་སྟོན་ཞིང་སྟེ། །  
གངས་རི་ཁྱུང་བའི་ས་ཆགས་དེ་ལ་འདི་ནས་ཕྱིན་ན་སྤྱི་བས་སམ་ཅི། །  
ད་ནི་ཅིས་ཀྱང་ཉག་ག་པ་གིར་ཡང་སྟིང་ག་རེ་འབྱུང་ན་ཨང་། །

དཀར་དམར་འདབ་མའི་ཆེ་སྟོག་འདི་དག་ཉག་ག་དེ་ནས་སྤྱི་བ་སམ་ཅི། །  
ཉི་ཟེར་འབབ་པའི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་འདི་ཡི་རྒྱབ་ན་འབྲེལ་ལམ་ཅི། །  
ཁམ་ནག་སྟོ་སྟེའི་ལྷོངས་བཀོད་རེ་རེ་ནས་རིག་འཛོགས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན། །  
གསེར་རྒྱལ་འཐིབས་སའི་ཤ་བ་ལྷུ་གཅིག་ཉག་ག་དེ་ནས་འཛོན་ནམ་ཅི། །  
ལྷང་ནག་ལོ་མའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན་ཞིག་དེ་ཡི་རྗེས་སྤྱི་བ་འབྱོན་ནམ་ཅི། །

མཎད་རྒྱུ་ཡང་།

ཀྱེ་མ་མཎད་རྒྱུ་ང་ཡི་རབ་གསལ་ཁ་ནས། །  
གཡུ་ཡི་སྒྲིན་མ་ཞིག་གིས་སྐེ་སོ་ལྟོ། །  
ཀྱེ་མ་མཎད་རྒྱུ་ང་ཡི་མཆོད་སྐུ་ངོས་སུ། །  
ཞལ་འབག་ནག་པོ་ཞིག་གིས་དབུ་ཉུག་བྱེད་དོ། །  
བྲང་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་ཡིས་ངོ་རྩེ་གསོར་རོ། །  
ཆེ་བ་ཁམ་བ་དེའང་གདུགས་ལྷར་འཁོར་རོ། །

ཀྱེ་མ་མཎད་རྒྱུ་ང་ཡི་ན་ཅོག་བྲག་ནས། །  
རས་བ་ཉམ་ཐག་ཅིག་གིས་བྱ་འབོད་འདོན་ནོ། །  
ཀྱེ་མ་མཎད་རྒྱུ་ང་ཡི་མལ་ཁྲིའི་ལོགས་སུ། །  
ཀ་ལི་བྱེད་བ་ཞིག་གིས་དབུ་སྦྱང་བཅས་སོ། །  
ཕྱག་དཔེ་མཎད་ཆད་མ་ཞིག་ཏྟ་སྐད་སྒྲོག་གོ། །  
སྦྱང་ཐོ་ལྷུ་མ་གོ་ཅན་ཡང་རྒྱུང་གིས་གསིག་གོ། །

ལྷོས་དང་པར་ཞིག་ནས་མཁའི་སྒོ་འཕར་ནང་ན། །  
གཡུང་རྒྱུང་བཀའ་གཅིགས་ཁུར་བའི་གཤོག་བ་མཐོང་ཞིང་། །  
སྐར་མའི་ཐོད་ཐང་བཞེས་བའི་མཆན་མོའི་བང་དུ། །  
མཐའ་ཆགས་ལྷ་ཡིས་བྱས་བའི་མངའ་རིས་གསལ་སོང་། །  
རབ་རིབ་བསང་མའི་འོགས་སུ་ཡོབ་རྒྱུང་ཐོས་འོང་། །

ཕན་ཕུན་དར་ཕྱོག་གསེབ་ཏུ་སྒྲིད་གོ་འོང་། །

ཕྱོས་དང་ཚུར་ཞིག་ར་ཡི་སྒྲོད་ཁར་གྲུད་ལ། །

དུས་གསུམ་སྒོད་དུ་བསྒྲིགས་པའི་དཀར་ཆ་བབས་ཏེ། །

བཀལ་མེད་ན་བྲུན་འཐིབས་པའི་བར་མེས་རེ་མེར། །

ཡོ་རྒྱའི་ལྷ་སྤྱད་རིང་མོ་སྟག་ཤ་བྲིས་འདྲ། །

སྒྲུ་མདའ་མ་གསལ་བར་དུ་མིག་སྒྲུབ་ལྟོ། །

སུན་བ་མ་འཛད་བར་དུ་རྩ་ལྷག་གོ། །

ཤེ་མ་ད་དུང་ལྡང་ལོའི་ཤམ་ཐབས་ཅན་ཞིག། །

སེང་ལྷེང་ནགས་མའི་ཆལ་དུ་བྱང་ལ་གཞིགས་ཤིང་། །

ཤེ་མ་གཞན་ཡང་བད་མའི་དབྱ་སྒྲུ་ཅན་ཞིག། །

དུར་ཁྲོད་བསིལ་བ་ཆལ་དུ་ཤར་ལ་ཆས་སོ། །

ཉི་མ་དམར་ཐག་ཆོད་དུས་མ་ཉི་ལྟང་ལྟང་། །

བྲ་བ་བལྟམས་ཐག་ཆོད་དུས་མི་རོ་ཐར་ཐར། །

ལས་ཤི་མཐོན་བྲ་སྤྲས་པའི་སྤང་མ་དེ་ཆོ། །

མདང་ཅུབ་མེད་ཅག་སྒྲོ་བའི་སྒྲོ་རོགས་ཡིན་སོང་། །

འགྲོ་བྲག་ཕྱག་རོར་གཞིགས་པའི་དབྱིལ་བྲང་དེ་ཆོ། །

མདང་ཅུབ་ཁྲེད་ཅག་སྤྲག་པའི་སྤྲག་རོགས་ཡིན་སོང་། །

འདི་ན་སྤྲ་ཡང་ཉི་རྒྱའི་མཐའ་གཉིས་ཡིན་པས། །

འབྲུང་བཞིའི་དོ་ཤི་དོ་ཆད་ལབ་ཆོད་མ་ཡོད། །

སྒྲིབ་པ་ལ་ཉེ་ཅི་བློ་བཟུང་།

ཞལ་ཆད་དང་ཉེ་མ་གཉིས་པོ་དཔའ་ཆེན་ཆེན་ལྷན་ཏུ་བཞུགས་པོ། །  
ཉེ་ཅི་དང་ཞལ་ཆད་གཉིས་པོ་ཁེར་ཕྱིར་ཕྱིར་ཤར་བྱ་བཞུགས་པོ། །  
ལྷན་པ་ལས་གྱི་མཐོང་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་པ་བྱ་ཆོག་སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
མེ་འཁོར་གྱི་ལྷན་པ་དང་ལྷན་པ་ལ་བཀའ་བློན་དང་སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
རྒྱ་སྒྲིབ་དང་རྒྱ་སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
རྒྱ་སྒྲིབ་དང་རྒྱ་སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
དཀོན་མཆོག་གི་བྱ་སྒྲིབ་གཉིས་པོ་གཉིས་པོ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
སྒྲིབ་པ་གི་ཕྱིར་པོ་རྒྱ་སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །

མཆོག་གྱི་དཀོན་མཆོག་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
ལྷན་པ་གི་བཞུགས་པོ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
སྒྲིབ་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
ཆོད་ཆོད་དུ་བཞུགས་པོ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །  
མཆོག་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་པོ། །

སྔོ་ཐོ་དང་ས་གོང་རེ་ལ་སྤྲུག་རིམ་གྱི་བྱེད་མོ་འབྲེལ་ཏེ། །

དོ་བ་དང་རྩ་རྒྱུ་རེ་ལ་སྤྲུག་རིམ་གྱི་མོ་དོད་ཐེམ་ཡོད། །

ཉིན་བྱེད་གྱིས་གནས་ཐག་བརྒྱབ་ཏེ་ཤིང་སྔོང་ལ་དབྱང་བྱ་གསོལ་ལོ། །

ཉིན་བྱེད་གྱིས་ཐོང་བྱ་བཅེབས་ཏེ་རི་ཐོམ་ལ་འགྲོ་བྱ་གསོལ་ལོ། །

ཉིན་བྱེད་གྱིས་སྤྲུག་ཞུ་མནའས་ཏེ་ཆར་ནང་ལ་བཞེང་བྱ་གསོལ་ལོ། །

མི་ཡུལ་གྱི་རི་གཤོང་ཀུན་ལ་ཐག་ཐོན་གྱིས་ཆག་ཆག་ཐོབ་ཤོག། །

འཆི་བ་ནི་གསོན་བ་ཡིན་བས་ཏེ་ཅི་ལ་ཞེད་བ་ཅི་ཡོད། །

གསོན་བ་ནི་འཆི་བ་ཡིན་བས་ཏེ་ཅི་ལ་དངངས་བ་ཅི་ཡོད། །

ཐག་ནང་གི་རྒྱུང་ཤིང་སྐང་ལ་སྐྱོབ་བ་དང་ཏེ་ཅི་གསེགས་སོང་། །

ཐག་ནང་གི་ལྷགས་ལམ་སྐང་ལ་ལུ་བྱ་དང་ཏེ་ཅི་གསེགས་སོང་། །

2011-2-2

ཁྱེད་རང་ད་བར་བྱ་གང་ལ་སྤྲུག་བ་ཡིན།

—— འབགས་མ་གཞན་ཞིག་ལ།

ཁོ་ཐོ་ཡོང་སའི་ལམ་ཐག་ཞེ་བྲག་རིང་ཐོ་ཡིན། །

ཐོ་ཡོ་ཉི་ཤུའི་སྐང་གཤོང་ཏན་ཏན་རྗེས་སུ་བསྐྱར། །

འབབ་ཆེགས་མཐའ་མའི་སྒང་ནས་བྱེད་དང་མཐའ་ཁ་ཞུས། །

བསྐལ་བའི་ཁ་ཆད་བཙན་པོ་པར་བཤད་ཚུར་ལབ་བྱས། །

དོ་དགོང་ཞག་མལ་གཏོང་ངམ་ང་ཡི་སྤྱན་མཛེས་མ། །

ཡར་ན་ལ་གོར་བཞུད་དམ་བདག་གི་ལུས་སྤྲོས། །

ལྟོས་དང་མཆན་མའི་སྤང་ལམ་འདི་ལྟར་སྒོང་ཞིང་སྒོང་། །

བུ་ཚུང་སེམས་ཀྱི་གསེར་ཐག་གར་ལ་ཅི་ལྟར་མཐུད། །

བྱེད་རང་ལོག་སའི་ཡུལ་ཀྱང་འདི་ཙམ་མིན་ཆོད་རེད། །

མོ་ལོ་ཉི་ཤུའི་རྒྱལ་པམ་བྱང་ཁར་སྤྲོས་ཏེ་ཡོད། །

མཐོན་ཅོག་ཐེས་མའི་འབྲིས་སྤྱང་དང་བྱ་ཐུག་བརྒྱབ། །

ཆེ་ཡི་ཐོབ་སྐལ་གཉན་པོ་ཡར་བཤད་བསྐྱར་བཤད་བྱས། །

དོ་དགོང་ལམ་ཆང་མཆོད་དམ་ང་ཡི་སྤྱད་སྟན་མ། །

ཡར་ན་ཤད་ཀྱིས་འབྲོའམ་བདག་གི་ངག་བདེ་མ། །

སོམས་དང་མཆན་མའི་སྒོག་ཞུ་འདི་ལྟར་སྐྱ་ཞིང་མོག །

བུ་ཚུང་ཡིད་ཀྱི་ཤེལ་སྒོ་སྤྱང་ལ་ཅི་ལྟར་སྟོན། །

མི་ཚོགས་རྒྱ་མཚོ་བཞིན་དུ་གཏོང་མཐའ་མེད་ནའང་། །

ལས་དབང་གཏན་འཁེལ་བཞིན་དུ་ཚོར་འཛོལ་མི་མངའ་སྟེ། །

ར་ཡིས་བྱེད་རང་འདི་ལྟར་བདེ་སྒྲག་རྟེན་པ་དང་། །

བྱེད་ཀྱིས་ར་ཡང་དེ་ལྟར་སྦྲུམ་མེད་ཟེན་པ་ལགས། །

ད་ནི་སྟོད་ཁར་ཐུར་ནས་རང་ཅས་ཁ་བར་ཨོ་སྟོད་དམ། །

ཡང་ན་ཕྱི་མིག་དང་བཅས་སོ་སོའི་ལས་དུ་བརྟོལ་འགྲོ་འཇམ།

ཉོན་དང་སྟོན་སྒྲེའི་ཞག་ཆར་འདི་ལྟར་དུ་ཞིང་འཁུན། །

བྱ་རྒྱུ་འདུན་པའི་ལབ་སོན་ནས་ཞིག་སྤྱིས་འབྱེར། །

2010-10-9

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷ།

\_\_\_\_\_བཙོན་གྲོལ་ཐོབ་པའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག་ལ།



མུན་ཁང་ཕུ་མེད་གང་ལ་ད་གཤོད་སེར་ཁ་ཕྱེ་སོང་། །

མི་བོའི་ལྷགས་སྒྲིག་ཁོལ་མ་སྐད་ཅིག་རང་སར་ཁྱལ་བྱང་། །

སྤ་མགོའི་ཤེལ་མིག་འོད་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་གངས་ལ་གཟེགས་སོང་། །

ཤེལ་མིག་ཆག་གྲུམ་མེད་པར་ཡང་བསྐྱར་བོད་ལ་གཟེགས་སོང་། །

ཤེས་པ་གསལ་ཞིང་ཨེ་དྲངས་བོད་ཀྱི་གོམ་ཞིང་ཆེན་པོ། །

ལུས་པོ་ངལ་ཞིང་ཨེ་ཆད་བོད་ཀྱི་སྐག་ཞིང་ཆེན་པོ། །

གནམ་སའི་མཆམས་ནས་ལོག་པའི་བོད་ཀྱི་བྲིབ་མ་རིང་པོ། །

ཁ་ཏ་ཆེག་གསུམ་སྒྲོད་དང་བོད་ཀྱི་གསེར་ལྗེ་རིང་པོ། །

ནས་ཆང་པོར་གང་མཆོད་ཉེ་སྤྱིང་གི་ཆ་བ་སྤྱངས་དང་། །

བྱ་རྒྱང་ལན་གསུམ་གྱིས་ཉེ་རུས་སའི་སྤྲིད་བག་སེལ་དང་། །

ཁྱེད་ལ་སེམས་ཀྱི་ཁོང་ནས་དར་དཀར་ཟམ་པ་རྒྱུང་པོ། །

ཁྱེད་ལ་སྤྱིང་གི་སྤྱབས་སུ་ཟ་འོག་གདན་ཁྲི་རྒྱག་གོ། །

ཡབ་ཡུམ་རྒྱས་སའི་བཞིན་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཉི་མ་བོ་བྱང་། །

མ་སྒྲིབ་གཏུང་བའི་ཁོག་ལ་ཡང་བསྐྱར་སོས་སྒྲིབ་ལྡང་སོང་། །

ཕྱོགས་གྱི་ཕྱོགས་སོ་དག་ཀྱང་ཡང་བསྐྱར་མཆི་མས་དགའ་བྱུང་། །

ལས་གྱི་སྤྱོད་རྒྱ་ཆོའང་ཡང་བསྐྱར་སྒྲོ་བས་བཅུམས་སོང་། །

ཉིན་གངས་དེ་ཆོད་ཅིག་ལ་བྱེད་གྱིས་གཞུགས་ཁྲིམ་མ་བྱས། །

རྒྱ་རོ་འདི་ཙམ་ཞིག་ལ་བྱེད་གྱིས་སྤྱགས་རལ་མ་གསོས། །

ད་ནི་ཅུ་རྩེར་ཞིག་ཏུ་རང་ཙམ་སྤང་བར་གྱིས་དང་། །

ད་ནི་འཁོལ་སྤྲོད་ཞིག་ཏུ་རན་ཙམ་གཉིད་བར་གྱིས་དང་། །

ཆར་ནག་འབྱོ་མཆམས་བཞག་ཆེ་ར་ཆོ་དལ་གྱིས་བསྐྱད་ཆོག །

རྒྱུང་དམར་རྒྱག་མཆམས་ཆད་ན་ལུ་ཅག་ཡུན་གྱིས་འབྲུད་ཆོག །

རང་དབང་ཉི་འོད་སེར་སོས་བྱེད་ལ་མི་ལམ་གནང་ཤོག །

རང་དབང་རྒྱ་འོད་དཀར་སོས་བྱེད་ལ་ཞི་འཇགས་སྦྱུང་ཤོག །

2010-10-15

བོན་སྒོག་ས་ནི་བོད་སྒོག་སའང་ཡིན།

—— བོན་པོའི་དེབ་ཚོགས་ཡིག་གི་དཔེ་སྟེན་གསལ་བཞག་གོས་རྩེས།

བོན་ནི་བྱང་ཤོག་དཀར་པོའི་གངས་རྩལ་སྟེ། །

བོན་ནི་གཡུ་རིས་སྟོན་པོའི་བྲག་གཡམས་སྟེ། །

དཔུ་རྒྱད་ཐེམ་པ་སྐས་ཀྱི་གཡུང་བྱང་ཁར། །

ཕྱ་བཟའ་རང་འབྲང་མ་ཡི་ཁྱེད་ཀྱང་དངས། །

གོང་བྱག་ལྟ་ཅི་སྟོན་པོའི་བོན་སྐད་ཡིན། །

ཆར་འགག་སྒྲར་མ་ག་ཤེན་གྱི་བརྟེན་ཡིན། །

རག་ཤ་སྟོན་པོའི་རིགས་ཀྱི་མགོ་ཐོག་ཏུ། །

གཏོ་རྒྱལ་བོན་གྱི་སྟོ་མོ་རྩམས་ཀྱིས་བྲེས། །

མགོན་བཙུན་ཕྱ་ཡི་ཡུལ་དུ་བེའུ་ཅི་ཡོད། །

ཤིང་གི་གཞའ་ཚོན་འོད་འབར་ཅི་ལ་མེད། །

འོལ་མོའི་གསལ་མཁར་ནང་ན་བོན་སྟོ་ཡོད། །

འབྲུལ་གྱི་རྒྱལ་རྟགས་ཡི་གེ་ག་ལ་མེད། །

སྤྱ་ལོ་རྩལ་ཤོད་ཅེས་བ་བོན་ལས་བྱུང་། །

བརྒྱ་ཤོད་ཁ་སློད་ཞེས་ཀྱང་བོན་ལ་གྲག། །

ཕེ་ཤ་ཞེ་མའི་བོན་དེ་སྤལ་བ་ཡི། །

མར་བོའི་ངེས་ཆིག་གཟེ་རྒོ་ཁ་བོ་འདྲ། །

སོག་ཀའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བུའི་བོན་སྣོ་ལ། །

ཆབ་གྱི་གྲམ་བ་ཙམ་གྱི་བག་ཆགས་འཇོག། །

འཁོར་བ་སྒྱུད་ལྷག་ཡིན་པས་ད་དྲུང་བལྟམས། །

དྲུངས་གྱི་སྤྱན་སྒྲོགས་འཕེན་བ་རན་ཙམ་གྱིས། །

མ་བུའི་ལྗེ་མ་རྒྱུད་ཅན་གྱི་བོན་སྣོ་ལ། །

སེམས་ཉིད་གཡུང་བྱུང་སློད་དེ་འཕྲུལ་བག་སྒྲ། །

ཤོད་གྱི་འཕར་འདབ་ཅན་གྱི་བོན་སྣོ་ལ། །

ཕྱར་བ་གཡུང་བྱུང་བསྐྱེལ་ཏེ་གཤེན་སྐད་རྒྱག། །

ཁྲོ་ལོ་གནམ་གྲགས་བསྐྱེལ་བའི་མཐོ་བཅད་དང་། །

འཕར་བོ་འཕར་ཆུང་འཁོར་བའི་ཆུར་བསྐྱལ་ཏེ། །

གསེར་གྱི་སྤྲ་ཤད་ཡིན་པའི་བོན་སྒོ་ལ། །

དབུལ་གྱི་གཟར་བུ་དེ་ཡང་ཆེད་ཏུ་བྱ། །

དུང་གི་སོ་འཁོར་སྟོན་དང་མ་ཆོས་ལགས། །

ཡི་གེ་ཨ་དཀར་སྒྲོས་དང་མ་ཆོས་ལགས། །

ཀོར་ཡུལ་གྱི་སྤྲིའི་སྟོགས་སུ་ར་རང་ཡོད། །

ལང་ལིང་ཐོང་བྱེར་སྟོགས་སུ་ཁོ་ཡང་ཡོད། །

ར་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་དབྱེད་བུ་ཁྱི་ཤེས་ཡིན། །

ར་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སངས་སོ་འབྱུང་ཁྱི་ཡིན། །

གནམ་གྱི་ལྷ་མས་ཅེར་གཤེགས་པའི་སྤྲིལ་གྲུང་དེ། །

རང་གི་གྲུང་ལྗེ་བས་ངོས་ལ་བྱེད་ཅམ་མེ། །

གཏོ་འདི་གཤེན་གྱི་སྤྲུམ་སུ་བརྩིས་པ་དང་། །

སྤྲད་འདི་སྤྲིད་པའི་བྲག་ཏུ་བཙོས་པ་དང་། །

ར་འདི་བོན་གྱི་ཁོག་ནས་བརྒྱུངས་པ་ལྟེ། །

ཆོད་དང་ལམ་ཕྱོད་ཨེ་འདུག་གཞན་གྱིས་ཤོད། །

2010.8.26ཉིན་ས་ཡུལ་ལ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་ཏུ་བྲིས།

གདོན་གྱིས་བཟང་པའི་སྒྲན་ངག་འདི།

——སྒྲ་ཅལ་ས་ཆེན་མོ་མའེ་ཁོལ་ལྷག་སོན་ལ་རྗེས་བྲན་ཏུ་བྲིས།

ཁྱོད་གྱིས་མགོ་བོ་བྲག་ཏུ་སྐྱུགས་དུས།།

གནས་གྱི་སྤ་ཁུང་བགས་གྱིས་བྱེ་སོང་།།

ལྷ་ཡི་ཆར་བ་དགོས་ས་མ་རེད།།

ཞེ་ལ་ཁ་བོ་ཤར་གྱི་མེ་ཡིན།།

རྩ་ཙོད་འབྲ་ལྷེར་སེན་ཡོད་འབྲ།།

མཆུག་མ་རིང་བོ་ཁྱུག་ཁྱུག་བྱེད་འབྲ།།

གདོན་གཟུགས་རྒྱལ་བོ་ཐུགས་གསེགས་ཉེ།།

སྤྱི་བོའི་རྒྱ་ལ་ཉྱགས་སུ་བབས་རེད།།

སྒྲིང་ཁ་ལྷིང་ལྷིང་བྱེད་ཚུལ་འདི་འདྲ།

གཞུགས་པོ་འདར་འདར་འོང་ལུགས་འདི་འདྲ།

ཆང་བྲག་ངར་ངར་ཡོད་སྒངས་འདི་འདྲ།

བདུད་པོས་མཆེན་པ་བཟའ་སྒོལ་ཡོག་རེད།

དབང་བོའི་སྒོ་བརྒྱ་ཅིག་ཅར་འབྱེད་ཏེ།

ཟུར་གསུམ་སྒྲིང་ལ་གདོང་ག་གཞུས་བྱང་།

དོན་ལྷ་སྒོད་བྲག་ཆ་ཞིང་འབར་བ།

སྐལ་ཆེགས་ཞེ་དགྲ་ན་ཞིང་གཟེར་བ།

མ་ཡི་ཁ་བཀའ་ཅ་ནས་གཡུགས་བཞག

མ་ཡི་སྒོག་ལྷན་མང་ནས་བཀོག་བཞག

དམ་སྒྲིའི་སྐད་སྒྲ་ཐབ་ལ་ཆོད་མེད།

ཤེའུའི་ཐུག་ཆོར་བརྒྱ་ཡིས་མི་མཆོན།

སྒོ་སྒྲག་ཚུ་ལ་སྒངས་པ་ཡིན་ནམ།

ཤེ་བ་ཆང་ལ་བཙོས་པ་ཡིན་ནམ།

ཡ་རྒན་དྲག་གིས་སྒྲངས་པ་ཞེ་རེད།

སྟོབས་ཀྱི་ང་ལོ་གསལ་བཟོད་མེད་འདུག

འཇིག་རྟེན་དབངས་སུ་བཞེངས་ན་དེ་རེད།།

སྲིད་པ་སྐད་ཏུ་བཀྲག་ན་དེ་རེད།།

འཁོར་འདས་ངག་ཏུ་བརྒྱབས་ན་དེ་རེད།།

འབྱུང་རྒྱུ་དབྱགས་ཀྱི་ས་མཆམས་ཚོགས་ཟེན།།

སྐད་ཆའི་ཕྱི་རུ་ཐེར་ན་དེ་མིན།།

གདངས་ཀྱི་ནང་ཏུ་ཐེར་ན་དེ་མིན།།

སུ་ཁ་མེ་སུན་ཡིད་ཀྱི་རྟོད་ཕྱར།།

སུ་ཁ་མེ་སུན་སྤྱིང་གི་རྟོད་ཐག

དབང་པོའི་བག་ལ་ཞ་བ་དེ་དག

ཤེས་པའི་སྤྲུམས་ལ་འཆང་བ་དེ་དག

རིག་པའི་ཁྱད་ལ་འཐོར་བ་དེ་དག

ཐེའུ་ཚོགས་ནོ་ཡིས་དཀྲོགས་དང་འབྲེལ།།

དགའ་སྤྱད་ལག་པས་བཟུང་ནས་ཁྲིད་ཡོད།།

དགའ་སྤྱད་ཚོག་མས་བཟུང་ནས་བཞོན་ཡོད།།



དགའ་སྤྱད་རྒྱལ་པོ་ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྟེ་ཡོད།

མི་ལ་གྲི་ཡིས་ཆོད་པ་དཔེ་རེད།

ཁྱོད་ལ་གདོན་དུ་མོས་པ་གསལ་ཤོག

ཁྱོད་ལ་བདུད་དུ་བཏགས་པ་མོས་ཤོག

ཁྱོད་ལ་འདྲེ་དུ་བསྐྱགས་པ་གོ་ཤོག

མཆོད་པ་ནག་མོ་ཅན་གྱིས་འདི་ཟེར།

**ཟུར་བཞད།** མའེ་ཁོལ་ལྷན་པོན(Michael Jackson)ལགས་སྤྱི་འདས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཛིན་ཏེན་ཟིལ་པོའི་འོག་དོར་བྱེད་དེ་  
ནག་བཙོག་དུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། སྤྱི་པོར་ཅག་གི་མིག་ཁ་ཆུ་ཡིས་མེར་མེར། ཁྱོད་སྤྱིར་ཆུང་གིས་གཡུགས་གཡུགས། དང་ག་སྤྱོམ་པའི་  
མེ་ཡིས་འབར་ཞིང་ཁོག་རྒྱ་ལ་བཞེན་པའི་གཞེར་རྒྱག་བརྒྱགས་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྤྱོད་ལ་སྤྲད་སྤྲས་སྤྲས་པ་གསལ་པོ་  
རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་ཡང་འདྲ་སྟེ། ཅི་མ་ཡིན་ལ། ཡ་ཁོག་མ་ཁོག་མདུད་ནས། ཅི་བ་རུས་ཐང་ལ་འབྱར་ནས། རྒྱ་མ་ཐག་བསྐྱོལ་དུ་སོང་སྟེ། བ་  
ཟེ་ཞིང་སྤྱིར་ཅིང་བརྒྱལ་ཞིང་དཔུལ་བ་ཨ་ལ་ལའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐེང་ཡང་དེ་ལས་སྤྱོད་པ་མེད་ཅིང་། སྤྱི་ཅེན་ཡུལ་གྱི་ཐང་པོར་མེ་ཐང་ཐེར་  
ཡང་དེ་ལས་ཆ་བ་མེད་པ་ཞིག་ནར་མར་ཐུང་དགོས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ནི་སྤྱི་ཅུལ་གྱི་བསྐྱེས་གཞུགས་དང་སྤྱོད་པ་གི་གསོན་ཚུགས་ཁོ་  
ན་ཡིན་པས་མི་ཡུལ་གྱི་བྱ་བ་ཞི་དང་ལྷན་པ་ཆོགས་དང་ཡི་ནས་ར་འཕྲོད་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཁོང་ནི་མའེ་རིགས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིར་གི་རྒྱུ་ལྟེང་  
གི་ཕྱེ་བ་དང་འོག་འབྱུ་ཡི་མཁུན་མཆུ་རྒྱུང་བ་ཡིན་པས། འཛིན་ཏེན་པལ་པའི་སྤོལ་ཡུགས་དང་གོ་མས་གཤིས་སོགས་དང་ཁྲ་ནས་རྒྱ་  
གཅིག་ཐབས་མེད་པའོ། ཁོ་པོས་ཐེས་པའི་ཐེས་ཐུན་གྱི་སྤྱོད་པ་འདི་རང་ཐུང་ཐུགས་པ་དང་ཕྱང་ཐུགས་པ་བསྐྱེས་ཐུགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་  
ས་ཆེན་པོར། ཟུར་གཞན་ཞིག་ནས་ནི། ཉག་ཉག་སྤྱོད་པ་འདིའི་དགེ་མཆོད་ཀྱང་སྤར་བ་ཞིན་ཐུང་དང་ཕྱང་དང་བསྐྱེས་སོགས་ཀྱི་སྤྱིར་ན་  
ལོས་ཡོད་སྤྱི་པ་ཞིག་འདུག་པས། ཆོགས་བཅད་འདི་དག་ཏུ་བ་བརྒྱུད་དེ་མའེ་ཁོལ་ལྷན་པོན་ལགས་ཀྱི་དུར་སྤྱོམ་གྱི་ཡང་སྤྱིར་དུ་བཏང་  
བ་ལགས་སོ།

## བུས་བླ་དང་མོལ་དབངས།

དོ་ཅུབ་སྒྲི་ཆ་གསུམ་པའི་ཆེས་བཅུ་རེད།

ད་ཉླ་རེས་གཟའ་ལྷག་པའི་མཆན་རྒྱལ་རེད།

བཟང་བྱ་འདི་ལ་སྒྲི་དངོས་གཞོད་འཆེ།

རི་སུལ་འདི་ཡི་སྒྲི་དངོས་གཞོད་འཆེ།

སྐབས་དེའི་ཡུལ་དེའི་རྒྱ་དེའི་བྱང་རིམ་ནི།

ཉིན་དེའི་ཁྲིམ་དེའི་ལོ་དེའི་འབྱུང་རྒྱུན་ནི།

སྐུ་མའི་ལག་རྒྱུ་ཐོང་པའི་སྒྲི་ལ་བསྒྲིལ།

སེམས་ཅུ་བླ་ཉུ་ཁོལ་བའི་བྱོ་ལ་བསྒྲིལ།

ཡོང་མི་ཆང་མ་འགྲོ་མི་རེད་དོ་ལོ།

འཛིག་རྟེན་འདི་ན་སྐར་གཞོང་མང་ལོ་ལོ།

ཁ་ཆེའི་པ་ལུའི་ངག་རྟ་རྒྱུང་ལ་འཐེན།

གནས་སའི་མཆམས་ནས་ཅི་ཞིག་བྲག་ཅར་འཁོར།

ངང་བ་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་འཕྲང་བ་ཀན།།

གོང་མོ་ཡ་རེ་ཡ་རེ་རུ་བ་ཀན།།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་ནས་གོ་བར་ཤོག།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་མཐིལ་ལ་བྱུང་བར་ཤོག།

ཁ་བ་བྱ་ཡུག་འཚུབ་ན་འཚུབ་ཤོག་དང་།།

དུས་རྒྱང་བསེར་མ་ལྡང་ན་ལྡང་ཤོག་དང་།།

ང་ཚོས་ཞི་འདུལ་པ་བོང་བསྐྱོམ་བར་བྱ།།

ཞི་འདུལ་གནས་ལྷགས་པ་བོང་བསྐྱོམ་བར་བྱ།།

སྤྲུག་པ་དུམ་གཅིག་ཆད་ནས་ལྟོ་ལ་ཐལ།།

སྤྲིན་པ་དུམ་གཅིག་ཆད་ནས་བྱང་ལ་ཐལ།།

དེ་ནི་ལྟོ་ཡི་དཔྱང་འཇུག་ཡིན་པ་རེད།།

དེ་ནི་བྱང་གི་དྲག་འདུལ་ཡིན་པ་རེད།།

སེམས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་རིམ་བ་དགྲ་རུ་འདར།།

ཡིད་ཀྱི་ཅི་ཞིག་ནམ་པ་རྒྱག་ཏུ་གཡོས།

ཤར་དེག་ཅུབ་འདེད་ར་ཚོའི་ལས་དབང་རེད།

ཅུབ་དེག་ཤར་འདེད་ཏུ་ཚོའི་བསྐྱོས་ཐང་རེད།

ཐ་གྲུའི་ལ་མོ་འདི་ཡི་སར་རྒྱབ་ཏུ།

བས་མཐའི་ལ་མོ་འདི་ཡི་ཚུར་ལོགས་སུ།

སྤྱན་ཆབ་རྒྱག་ཏུ་བསིལ་བའི་དབྱ་མནའ་ཡོད།

མཐུན་བ་ཡུས་ཀྱིས་བརྒྱུས་བའི་ཁ་དན་ཡོད།

འདི་ནས་ཉི་མ་ཅུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་རོལ་ཐེར།

ཕྱར་ཀྱི་ཚོས་ཆན་གཅིག་ན་དེ་སྒྲད་ཐིས།

བྱ་གྲོད་ལྟ་ལྟེན་འཁོར་བ་རེ་ཆད་རེད།

མུ་ཐག་ལྷ་ལྷེར་འཐེན་བ་པམ་ཉིས་རེད།

ག་ཤེད་ཅིག་ནས་སྤྱ་ཞིག་བགས་ཀྱིས་མཆེད།

ག་ལེ་ག་ལེར་རྒྱན་ཁང་ག་ཞིག་སར་བྱེད།

དེ་ནི་ང་ཚོས་མཐོང་བའི་སྤྲུགས་བསམ་ཡིན།།

དེ་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཆེན་བསྐྱར་དར་ཡིན།།

ཤ་བགས་སྤུམ་པོ་སྟོང་གི་མར་ཞབས་ན།།

འབྱུང་བ་ལྷན་སྦྲེས་གདངས་ཤིག་སིག་སིག་དགོད།།

ཅ་རུས་སྒོགས་པོ་འབུམ་གྱི་གཏིང་མཐིལ་ན།།

གཉུག་མ་ཅད་བྱལ་དབངས་ཤིག་འཇུམས་འཇུམས་དུ་།།

མཁུར་མགོའི་མཆི་མ་འདི་དག་ག་རེ་བྱེད།།

གཤེར་ཁུ་ཆ་པོ་འདི་དག་ག་རེ་བྱེད།།

སྤྲ་ཡི་རྩམ་བར་བརྒྱབས་ཏེ་སྟོན་བར་ལྷ།།

དབངས་ཀྱི་ཁོ་བོར་བསྐྱར་ཏེ་ལེན་བར་ལྷ།།

དབངས་དེ་བྱེ་མ་བཞུར་བའི་རང་ཚུལ་ཡིན།།

རྟུལ་དང་བྱེ་མ་བཞུར་བའི་རང་ཚུལ་ཡིན།།

རི་ཅིའི་ཐོ་གཤོག་གཤོབ་བའི་ལོ་རྒྱུ་རུ།།

ཕྱི་མ་ཤག་ཤག་བཞུར་བ་བཀའ་བཞུགས།།

དབངས་དེ་རྒྱལ་ལྷན་སྐྱོད་པའི་སྐྱོགས་ཆ་ཡིན།།

ཕྱིར་དང་རྒྱལ་ལྷན་སྐྱོད་པའི་སྐྱོགས་ཆ་ཡིན།།

འེ་ཅེའི་གཏུམ་མོ་འབར་བའི་ལོ་ཟླ་རུ།།

རྒྱལ་ལྷན་ཆབ་ཚབ་སྐྱོད་པ་དབུ་མོག་ཡིན།།

དབངས་དེ་རྩོ་བ་གཅོག་པའི་རྒྱ་ལྷན་ཡིན།།

འབྲིག་དང་རྩོ་བ་གཅོག་པའི་རྒྱ་ལྷན་ཡིན།།

འེ་ཅེའི་རྩོག་མ་གཟེངས་པའི་ལོ་ཟླ་ལ།།

རྩོ་བ་རྒྱ་རྒྱ་གཅོག་པ་མེ་རྩུས་ཡིན།།

ད་ནི་དབངས་ཀྱི་ཁོད་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད།།

དབངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་ཁོད་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད།།

སེམས་ཀྱི་རྒྱད་སྒྲུབ་འེ་རེར་ཐག་ཏུ་བསྐྱུན།།

ཡིད་ཀྱི་སྒྲ་ཉགས་སོ་སོར་ཤེད་ཀྱིས་བདུང་།།

ད་ནི་དབངས་ཀྱི་ཁོད་ཏུ་མོ་སྒྲོང་བཞིན།།

དབངས་ཀྱི་ལེན་འགྲུགས་ཁོད་ཏུ་མོ་སྒྲོང་བཞིན།།

དབང་བོའི་འཕར་ཆས་རེ་རེ་ཅུལ་གྱིས་བཞེབ།།

ཤེས་པའི་གཙུས་སྒོ་སོ་སོ་སྒྲོབས་ཀྱིས་བསྐྱོར།།

ད་ནི་དབངས་ཀྱི་ཁོད་ནས་ངལ་གསོ་བསྐྱེན།།

དབངས་ཀྱི་གྲིམ་སྒྲོད་ཁོད་ནས་ངལ་གསོ་བསྐྱེན།།

ཐ་ཡི་ལྷ་ལག་ཡོངས་རྫོགས་གཙང་མར་དབྱེ།།

སོག་གི་མ་ལག་ཆ་ཆར་དག་པར་བཟུ།།

ད་ནི་དབངས་ཀྱི་ཁོད་ཏུ་རས་པ་འཕྲི།།

བསམ་མོ་ཏུར་ཏུར་གཏོང་བའི་རས་པ་འཕྲི།།

རས་པ་རེ་རེ་ཆ་འཕྲི་ཏུང་སྒྲུར་ཡིན།།

མི་ཁར་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བུ་འབྲུད་རོགས་དང་།།

ད་ནི་དབངས་ཀྱི་ཁོད་ཏུ་མི་ལམ་འཕྲི།།

འཁྲུལ་སྒྲུང་སོག་སོག་འགྲུལ་བའི་མི་ལམ་འབྲི།

མི་ལམ་རེ་རེ་དབྱམ་མདའ་དྲུང་ཕྱར་ཡིན།

ཕི་ཁང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བུ་འབྲུད་རོགས་དང་།

ད་ནི་དབྲངས་ཀྱི་ཁོད་ཏུ་ཉ་སོ་འབྲི།

སྲུག་མིག་ཐག་ཐག་བརྒྱགས་པའི་ཉ་སོ་འབྲི།

ཉ་སོ་རེ་རེ་བཙོན་པ་དྲུང་ཕྱར་ཡིན།

ཕི་ཁང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བུ་འབྲུད་རོགས་དང་།

ད་ནི་དབྲངས་ཀྱི་རྒྱན་ལ་ཉིང་རེར་འཕྱག

གདངས་ཀྱི་བསྐྱོལ་མཆེན་མེ་ལ་ཉར་རེ་བསམ།

ཅུ་ལ་ཅུ་བྱར་བཞིན་ཀྱི་གོ་རིམ་ཁོད།

ཕི་ཁང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བུ་འབྲུད་རོགས་དང་།

རེས་ཅན་ཡས་ཀྱི་ཚོ་སྐྱེད་འཐེན་ནས་གཏོང་།

རེས་ཅན་མས་ཀྱི་ཉག་སྐྱེད་ཁོད་ནས་བསྐྱིམ།



སྒྲ་ཡི་ཡིར་མོ་རེ་རྒྱེར་བ་ཡིན།།

སྒྲ་ཀྱི་ཁྱུག་ལྟ་སོ་སོ་སྒྲོ་བ་ཡིན།།

དབྱངས་ཀྱི་སྒྲོད་མཆམས་གཅིག་གཅིག་སེམས་ཀྱིས་ངེས།།

སེམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདྲུ་ཁག་ཁག་དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲོན།།

མ་གྲིན་བའི་བྲུག་ནས་པ་མ་ཟེར་ཞིང་འབོད།།

གེ་བའི་ཁོག་ནས་སྤུ་བྲུ་ཟེར་ཞིང་བྱ།།

ན་མཆོག་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲོན་ལ་བཞག་བར་བྱ།།

ཉག་ཉག་ཡོ་བ་མེད་བར་བཞག་བར་བྱ།།

མིག་ལྷེབས་སྒྲོད་ཀྱིས་ཚུམས་ལ་ག་ལེར་གྱིས།།

རང་སྤེའི་ཉགས་ཐམ་མཆིན་བའི་ལོགས་ནས་མཛོན།།

མགོ་བོ་དབྱངས་ཀྱི་ས་ལ་སྒྲེས་བར་བྱ།།

ཉག་ཉག་ཉམ་ང་མེད་བར་སྒྲེས་བར་བྱ།།

ལག་ཟུང་དང་གར་ཞོག་ལ་ག་ལེར་གྱིས།།

རང་སྤྱིའི་དབང་དམ་ལོང་གའི་ཐུར་ནས་འབྱུང་།།

གཞུགས་སོ་དབངས་ཀྱི་གསེབ་ཏུ་ཙོག་པར་བྱ།།

ཉག་ཉག་བག་ཚེ་མེད་པར་ཙོག་པར་བྱ།།

ཁ་རྒྱངས་ཤིས་གྱིས་ཐོང་ལ་ག་ཡེར་གྱིས།།

རང་སྤྱིའི་བཀའ་གཅིགས་སྟོ་བའི་སྤང་ནས་འཕྲིལ།།

དེ་ལྟར་དབངས་ཀྱི་བག་ཆགས་སད་བྱུར་ཏེ།།

གདངས་ཀྱི་སྤྲིབ་བ་མ་ལུས་བྱང་བྱུར་ཏེ།།

རུས་བའི་ཨ་མ་ག་ཡེར་སྤྲིན་བ་ཡིས།།

བབང་བྱ་ལྔ་བཅུའི་ཡེ་དབར་སྐད་གྱིས་ཡེན།།

དེ་ལྟར་དབངས་ཀྱི་ས་ལམ་རྫོགས་བ་དང་།།

གདངས་ཀྱི་འཁྲལ་བ་ཐམས་ཅད་ཐད་བ་དང་།།

མེད་བའི་ཐག་མདུད་ག་ཡེར་གྲོལ་བ་ཡིས།།

བབང་བྱ་ལྔ་བཅུའི་དཔག་ཆད་སྤྲི་ཡིས་འཇུག།།

དེ་ལྟར་དབངས་ཀྱི་བར་དོ་ཉལ་བྱས་ཏེ།

གདངས་ཀྱི་ཉིང་མཆམས་དངོས་སུ་སྦྱར་བྱས་ཏེ།

ཡིད་ཀྱི་འབལ་ཁ་ག་ལེར་འཕྲོད་བ་ཡིས།

བཟང་བྱ་ལྷ་བཅའི་རྒྱང་ཐགས་རག་གིས་བརྗོད།

ར་ཡི་སྐད་ཆ་ཆར་ཐལ་སྒྲེ་བྱ་བ།

—4.14 ཁམས་སྒྲེ་རྒྱའི་ས་འགལ་དོན་རྒྱན་ལ་སྦྱར་བ།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྤར་ལོ་བཞིན་དུ་སྦྱར་ཆོག་སྤར་འབྲི་ཁལ་བྱེད།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྤར་ལོ་བཞིན་དུ་སྦྱར་འབྲིའི་གཏམ་ཡག་བརྗོད་ཁལ་བྱེད།

སྤར་ལ་ཉར་བའི་ཡི་གེ་འགའ་ལ་རེ་བ་ཡོངས་རྫོགས་བཅོལ་བ་ཡི།

འཆི་རྒྱན་ཟད་པའི་ལས་རན་ཁོ་བོ་ད་དུང་གསོན་འདི་འོ་རེ་ཆ།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྤར་ལོ་བཞིན་དུ་ལེགས་སྦྱར་རེ་གཉིས་འདོན་ཁལ་བྱེད།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྤར་ལོ་བཞིན་དུ་ལྷགས་གོང་རེ་གཉིས་བསྒྲོན་ཁལ་བྱེད།

མིག་སྤྱིའི་གསེབ་ཀྱི་ཚུ་ཟེལ་འགའ་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་འབོད་བ་ཡི།

འཆི་རྒྱུན་ཟད་པའི་ལས་ངན་བདག་རང་ད་དུང་གསོན་འདི་ངོ་རེ་ཆ།།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཅིང་ཆས་ཡིན་པའི་མི་ཡི་རིགས་འདིས་ཅི་ཞིག་ལྷུས།།

ཉི་མ་གཅིག་ལ་འཇམ་སྒྲིང་བསྐྱབས་ཀྱང་སློང་དང་རྩས་བཞོད་ཡེ་ནས་མེད།།

གཉོམ་རྩུང་བལྟལ་པའི་ཨ་པོ་མང་ཡང་གལ་ལ་ཐུག་དུས་ལག་རྩམ་རྒྱང་།།

འཆི་རྒྱུན་ཟད་པའི་ལས་ངན་སྒྲོད་ཀྱང་ད་དུང་གསོན་འདི་ངོ་རེ་ཆ།།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཆན་ཤིག་ལྟ་བུའི་མི་ཡི་རིགས་འདིས་ཅི་ཞིག་ལྷུས།།

སེམས་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་ཞིག་གཅིར་བ་སྒྲོད་ཀྱིས་སློ་ཆོད་ཨོ་ཐུབ་བཅ།།

བཙུ་གཉིས་སྤྱི་མར་ཨ་རིའི་ཚུང་ཐུང་ས་ཡོམ་སྒྲོད་དུ་འགྲེལ་བའང་།།

འཆི་རྒྱུན་མང་པའི་རྒྱུ་གཉིས་འོ་ཅག་སྐྱུག་ལ་སྐྱུག་པའི་རྣམ་ཐར་རེད།།

མི་ནི་འདི་ལྟར་གྲོག་མ་བཞེན་དུ་ནམ་ཤི་ཆ་རུ་དཀའ་བ་དང་།།

ཆེ་ནི་འདི་ལྟར་མཆོད་མེ་བཞེན་དུ་གར་གཞིམ་འདིར་གཞིམ་མེད་པས་ན།།

རྗེས་བྲན་ཞེས་པའི་ཆོག་ཐུང་འགའ་ཡིས་སེམས་དང་སེམས་བ་སྐྲེལ་བ་ཡང་།།

ན་པའི་དུས་ཀྱི་སྤྲིད་སྐྱེན་ཅམ་དུ་སྤྱི་བོ་ར་ཅག་མཉམ་དུ་འབྱུང་།།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གི་འདས་པོ་ཁྱོད་ཅག་དེ་ཙམ་ཟེལ་ཟེལ་མ་གནང་དང་།

སྐད་མང་ཡིག་ས་མང་མཚོ་ཡ་ཡོངས་རྫོགས་བྱ་བཞིན་ཏུ་འཕུར་ནས་མཚོ།

བདེ་བ་ཅན་ཞིག་གཞི་ནས་མེད་ཀྱང་ཡོད་ཡོད་ཅམ་དུ་སྒྲུབས་ལ་སོང་།།

ཐོད་དབག་མེད་ཅེས་སྒྲིབ་པ་མཆོག་ཅིག་སེམས་ཀྱི་གདན་ལ་གསལ་དུ་ཐོབས།།

2010.4.14ཉིན་གཤམ་མཁོད་ལྷ་པ་ཙམ་ལ་དུ་བཞུགས།

སྒྲུབ་ངག་ཅིག་གི་ཆ་ཡ།

—ཁ་བ་སྒྲུ་མོའི < <མི་པོ་ཚུར་ཚུར> > ཞེས་བ་དང་སྒྲགས་ནས་སྟོས།

ཀྱ་སེའི་མེ་ཉྟག་འདི་རང་།།

ང་རས་ཡིན་ཡིན་ལྟ་བུ།

མི་ལམ་ཡིན་ཡིན་ལྟ་བུ།

མཛོན་སྐུམ་ཡིན་ཡིན་ལྟ་བུ།

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཆོན་འབབ།

མི་ཐོ་ཆུང་ཆུང་ང་ཡིན།།

ཕྱ་སེའི་མེ་ཉྱག་འདི་རང་།།

རྒྱལ་ཤེས་འཁོར་ས་རེད་འགྲོ།

མཇེའ་གཞས་གཉོང་ས་རེད་འགྲོ།

ཡིག་རྒྱང་འགྲི་ས་རེད་འགྲོ།

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ།།

མི་མོ་རྒྱང་རྒྱང་ང་ཡིན།།

ཕྱ་སེའི་མེ་ཉྱག་འདི་རང་།།

ཉལ་གཟན་ནང་ལ་མིན་བ།།

ལས་སྤྲོ་མོ་མིན་བ།།

གནས་བཟོད་བདེ་བོ་མིན་བ།།

ཚུར་སྒྲང་ལན་ཆ་འཁོར་ཡང་།།

ཆར་ས་བརྒྱབ་བ་མིན་འགྲོ།

གཞས་མ།

—འོ་བཙུགས་སྒྲིད་ཀྱི་ < <བསམ་དོན་འབྲུབ་སྒྲུ> > ཞེས་བར་གསུམ་རྩེས།

ཡུལ་དེའི་དགུན་ཁ་ཡུལ་དེའི་དབྱར་ཁ་ཟེར།།

ཡུལ་དེའི་ཆ་བ་ཡུལ་དེའི་གར་བ་ཟེར།།

བྱེད་རང་འདི་ལྟར་ལེན་བ་ཁོ་བོས་གསན།།

སེམས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་དག་པའི་ཞིང་ཏུ་སྤར།།

ཚུར་ལ་འཁོར་དང་ཁ་འབྲས་ཆེ་གྱུ་ཨ།།

པར་ལ་སྒོས་དང་རྒྱབ་གཞུགས་སྤྲོ་མོ་ཨ།།

ཚུ་ལ་བཞུར་བའི་སེམས་ཅན་རྩ་བ་ལ།།

ཚུ་ཡི་འོད་ཀྱིས་ལམ་ལམ་སེམས་པར་འོག

ནམ་མཁའི་བྱེའུ་རྣམས་ནི་འཕྱར་མཆམས་ཞོག

ནགས་ཀྱི་ཡོ་འདབ་བྱེད་ཅག་ཁ་རོག་སྒོད།།

འཁོར་བའི་སྤྱ་དབྱར་ས་དངོས་སུ་འདི་ན་སྟེ།།

ལྷ་བ་ལྷིབ་གཞན་དག་ལམ་ཅམ་བསྐྱར་བར་ལྟ།།

བྱེད་ཀྱིས་པ་མ་སེམས་ཅན་ཟེར་ཞིང་འོང་།།

པ་མ་རིགས་རྒྱག་སེམས་ཅན་ཟེར་ཞིང་འོང་།།

འདི་ཉླར་འབྲག་གམ་པེ་ཏ་མགོན་སྤྱིད་ལ།།

ད་རྒྱུ་ལེན་ནམ་མ་སྤྱིས་ཨ་མ་ལ།།

སྐད་འདིས་ཁོ་མོ་གཉིད་དུ་མི་སྤྱར་ཞིང་།།

ལྷག་ཏུ་ཁྱོད་རང་བཞེད་པར་མི་བྱེད་དེ།།

འཛིག་རྟེན་སྤང་བ་ཨ་ཅང་དགོད་བྲོ་རེད།།

དེ་ལ་དགོངས་པ་སྐོར་ཤོག་ལྷ་མ་འུ།།

ཞི་བའི་ཐོད་རྩས།

ཚུང་ཚུང་བྱིས་པའི་ལོ་ཟླ་མ་བཞེད་རོགས།།

དུངས་པའི་སྤྱན་ཆབ་སྤྱན་དུ་མ་གཏོར་རོགས།།

ཞི་བའི་ཐོད་རྩས་ས་ལ་འཕྲིལ་དུས་ཀྱང་།།

དགའ་བའི་བྲེ་མིག་ཐངས་གཅིག་ཁྱོད་ལ་འཛོག་



བན་པའི་སྐྱུག་པ་འཐེབས་པའི་རི་ཞོལ་དུ།།

རྟ་ཡན་ཁར་ཞིག་རྒྱན་དུ་འབྲོ་བ་ཀན།།

མིག་བས་སྒྲིན་རིས་འགོད་ལ་མི་ངལ་ཁྱང་།།

ནང་གི་རྣམ་ཤེས་གནས་འདིས་བྱེར་བས་ཡིན།།

ཆ་བས་ཚུས་ཐག་ལ་བརྒྱབ་ན་རི་མོ་འབྲི།།

མཆོ་ཚུའི་སྤྲང་འོག་བརྒྱས་ན་ཉ་མོ་གསོད།།

སྒོག་གི་མཛེས་པ་བསྟན་ན་མཆར་མཆར་ཁྱང་།།

ཐག་གི་ཐིགས་པ་མཐོང་ན་སྐྱུག་སྐྱུག་གོ།།

2007.3.4

དེ་རིང་སྤང་མོ་ཞིག་རྟེན་ཐལ།

ཁང་སྟོང་གི་ཆ་རྒྱན་འཛོམས་ས་ཞིག་ནས།།

ཕོ་མོ་ཡི་མཐུན་རྒྱུན་ཆང་ས་ཞིག་ནས།།

གོ་སྐབས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་ཡོངས་ས་ཞིག་ནས།

སྐན་ཤར་ཞིག་གཙང་མར་བཏར་བ་ཁྱོད་ཡིན།

ཉེ་ཚད་ཀྱི་བར་བྱང་ཅི་ཡང་མེད་ལ།

མི་ཁ་ཡི་སྒེའུ་ཡོལ་ལྷག་ཏུ་མཐུག་ཀྱང་།

སེམས་པ་གཉིས་འཕྱོ་ཞིང་འཕྱོ་བའི་རྗེས་ནས།

སྐར་མདའ་བཞིན་རང་རང་བྱིས་ལ་འཕྱར་ཐལ།

དེ་རིང་ནས་མིང་སྲིང་ཆ་གཅིག་ཡིན་ཞེས།

ར་ཞེས་ཀྱི་རོ་དང་བསྐྱངས་ནས་ལབ་ཡོད།

མི་ཆེ་ཡི་མཐའ་ལ་མ་ཐུག་བར་དུ།

ཁ་དན་ཀྱི་རི་མོ་ཅི་ཡང་གསལ་ཤོག

ཕག་ཆས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་བརྒྱད་ནས་ཐུང་བའི།

འུ་གུ་གཉིས་དཔའ་བོ་བཞིན་དུ་ཡ་མཚར།

ཟེན་བྲིས་ཀྱི་ནད་རོ་སྒྲིང་གིན་གྱེས་བའི།

ང་རང་གཉིས་ལྟ་ཆེ་ལྟ་རུ་བག་ཟོ།།

མི་རྣམས་གྱིས་བས་མཐར་བསྐྱད་པ་ཞིག་ལ།།

སིང་མོ་ཞིག་གནས་གྱིས་གནང་བ་འདི་དགའ།།

སྐ་དཀར་གྱིས་བ་མོ་འཛོར་རེག་བར་དུ།།

མོ་ཁེལ་གྱི་ཕྱེ་བག་དར་ལྟ་རིང་ཤོག།

2009ལོའི་ཟླ9བའི་ཉིན་ཞིག་གི་ལིང་གི་ང་ཁང་ཞིག་ནས་དེ་ལུང་གིས།

ར་ཅིད་ལྟེན་པོ།

ཁ་ནས་ཁག་དམར་ལྟོག་ལྟོག་འབབ་བའི་ཐུ་ལྟོད་ཤར་གྱི་གཡག་ཁྱུ་ཞིག།

བསད་ཀྱང་ལངས་བའི་སོ་སྐྱ་འཆའ་བཞེན་ཁང་ཨན་མཁར་ལ་རྒྱགས་ནས་ཐལ།།

ཉར་ལྟེ་ཐག་པོས་སྐད་འབོད་བརྒྱབ་དུས་ལྟེ་བཙན་བར་སོ་ཡོམ་གྱིས་འདར།།

ར་ཅིད་ལྟེན་པོ་གཡོབ་ཐངས་གཅིག་གིས་གངས་དཀར་ཅེ་ལ་སེང་གཟུགས་པབ།།

ལ་རྒྱའི་དོན་དུ་བྱང་དུས་ཤོར་ན་ཐག་བ་མི་ལྟོད་པ་མ་ཞིག།

འབངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཁྱིམ་ས་ལ་ཞ་ན་སྤྱང་ཆོས་རྒྱག་པའི་མནའ་ཤགས་ཤེག

རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཆོ་ཆོས་བརྒྱགས་ན་པངས་སྤང་མེད་པའི་སྤྱི་ཆེ་ཞིག

རྒྱལ་ཆེན་དཔའ་རྒྱའི་མི་རིགས་འདི་ལ་མཐའ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་པེས་རེད།།

མེད་རྩོར་གྱིས་རང་ཉིད་དང་བཅས་པར་བྱ་དགའ་སྤྲད་ཡོད།

རྒྱལ་གཉེར་ཆགས་དེབ་མང་པོའི་མཐའ་རྩོལ་དུ་སྤྱེས་པའི། །

གཞུང་བཙགས་སྤྲོད་བྱེད་མང་པོའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་འབྱས་པའི། །

དཔར་སྤྱོད་སྤྱེས་བྱ་འགྲུལ་མང་པོའི་གཞོགས་ཟུར་ནས་སྤྲོད་པའི། །

དགུན་གྱི་སྤྱེ་དངོས་འོ་ཅག་སྤྲུལ་བ་གཅིག་བཟང་བྱང་། །

དེ་རིང་སྲིད་པའི་གངས་ཀྱི་དཔང་པོ་རུ་བཞག་སྟེ། །

ཁ་འབབ་ཚུ་པོ་ནམ་བཞི་བྱར་མཉན་དུ་བསྐོས་ཏེ། །

འབྲམས་པོ་ཁ་གསལ་འབྲམ་གྱི་བྲོགས་དན་དང་བཅས་ཏེ། །

བདེན་འཛིན་ཉགས་མ་ཆེན་པོ་སེམས་ནང་དུ་འཛོག་རྒྱ། །

ཕ་མེས་དགུ་བརྒྱད་རིང་གི་ཆར་རྩིང་ཞིག་ཡོད་དེ། །

སྟོབ་དཔོན་ནམ་མཁའ་ལོར་བྱས་ཞབས་དག་དུ་བཞེས་དགོས། །

དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྣ་བ་དཔའ་ཤོས་སུ་འགྲོ་ཞེས། །

འདི་ན་གཡུང་བྱང་སྟོ་བཞིའི་བྱང་ཉགས་ཤིག་འབྲལ་རྒྱ། །

གཉན་རྒྱའི་དོང་རིང་སྒྲུགས་པའི་ལག་རྗེས་ལ་བལྟས་ན། །

གཤེད་བརྒྱའི་གདོང་འབག་བྲལ་བའི་ས་ཆོད་ལ་གཞིགས་ན། །

བདག་ཡིག་འབྱར་དུ་བཞོས་པ་གསེར་སེར་གྱི་པིར་འདི། །

ཞོགས་དུང་ཉི་གཞོན་སོགས་ལས་མཛའ་ས་ཞིག་མེད་འདྲ། །

སེམས་ཚུང་སྡེ་བས་སྤྱོད་བསྐྱས་གཟུགས་སྤྱབ་ཏུ་ཡོད། །

གེ་སར་རྟ་རྩིས་གངས་ལྗོངས་ཐིག་རིས་སྤྱུ་ཐེས་ཡོད། །

གཞས་ཆིག་ཁོ་ནས་སྒྲུག་འཕོར་མེད་དུ་བསྐྱམས་པའི། །

གངས་སྤྱད་གའ་སྤྱེད་ཙོང་ཁའི་ན་རོ་རུ་བསྐྱོས་འགྲོ། །

སྒོ་ཤེར་ཆོས་སྤྱིད་འབྱེད་པའི་བྱང་ཤེར་དུ་ཉེ་ཙམ། །

མདའ་སྐྱུག་ལྷ་རིག་བཞུ་བའི་དཔྱལ་མེ་རུ་འགྲོ་ཙམ། །

སྤྱིན་དུག་གངས་ཐིག་འདྲེད་པའི་ལམ་ཡིག་དུ་འབྱེད་ཙམ། །

བཀྱར་འོས་གདན་ཐོབ་ཡོད་ན་ཁོ་ཅག་ལ་སྤྱིར་དགོས། །

ལྷར་བྱ་ཆེག་གྲུབ་སྟོར་གི་སྤྱི་ཕུད་དུ་འབར་ཡོད། །

སྤྱབས་ཆེན་རྟོག་བརྟན་འབྲུམ་གྱི་ཉིང་ཉིག་དུ་རིལ་ཡོད། །

གཤུ་བད་བྱེད་ཁྱི་ཡི་ཡར་ཁུན་དུ་འབྱེལ་ཡོད། །

བསྐྱུགས་འོས་མཆན་སྟན་ཡོད་ན་ཁོ་ཅག་ལ་སྒྲོན་རོགས། །

ཐེའུ་སྒྲེན་ཞོགས་གདོན་ལ་སོགས་ཕོ་ཤར་གྱི་ཆོགས་སེག། །

བོད་གཟུངས་ཁ་བ་ལ་སོགས་ཕོ་གཞོན་གྱི་བྱ་ཞིག། །

འོད་དཀར་གངས་ཉི་ལ་སོགས་རྩལ་ཆེན་གྱི་སྒྲོར་ཞིག། །

བྱ་དགའི་རྣམ་གངས་འདི་ཡི་ཉིང་གཞོན་དུ་འཕར་དགོས། །

བཅད་མའི་ཆེག་གི་རི་ཅེ་སྒྲིན་གསེབ་དུ་ཚུགས་ཤིང་། །

ཆོས་རྟོག་དགྲུགས་པའི་སྟོང་ཁམས་བདུད་ཀན་ལྟར་སྤྲ་བའི། །

སྐལ་འདི་གཞོན་པ་རང་གིས་ལག་བསྐྱངས་ཀྱིས་བྱེད་འགོ་།

ཅུག་ཚུང་སྤྱིད་པོ་མེད་ན་ཅལ་འབྲན་དུ་ཐེབས་འོག་།

གཞན་ཡང་བྲགས་པ་མེད་པའི་སྤྲས་ཚུལ་གྱི་མཁས་པ། །

ད་དུང་བཅུམས་པོད་མེད་པའི་གབ་ཚུལ་གྱི་དམ་པ། །

གངས་རིའི་སྤྲ་འགབ་གཉིས་སུ་ཡོད་ཡོད་དུ་རེས་པས། །

དགོ་པའི་གཞེངས་སྤྱེས་མང་འོས་ཁོ་ཅག་ལ་བསྐྱར་དགོས། །

ཤར་སྤྱོགས་དུང་རི་བོད་ཀྱི་མགྱེན་ཆབ་ཏུ་འགོ་ཚོད། །

ན་གཞོན་གསར་བ་བོད་ཀྱི་མིག་ཆབ་ཏུ་འཐད་ཚོད། །

གང་ལྟར་སྤོག་གིས་འགྲེང་པའི་སྤྲག་རིས་ཀྱི་ལས་དག། །

བསྐྲགས་ཆོག་འབྱམ་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཀྱང་ནོངས་དགོས་ཤིག་ཅི་ཡོད། །



༢༠༠༩ ༡༢ ༡༩

དབང་ཚོད་དེ་ཚོས་འདི་ལྟར་དགོངས་ཡོད་ངེས།

ཉི་མའི་སྒྲིང་ཅིན་ཡིན་པའི་གངས་རི་བྱོད། །

གནམ་ལ་བ་དན་བཞིན་དུ་འབྱུག་ཤོག་དང་། །

རི་ཚོགས་འཆི་བའི་གཡུལ་ས་འདི་ཡི་ཆེད། །

ང་ཡིས་དོན་སྒྲིང་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་བཞིན་མཆོད། །

སྒྲིང་བའི་དར་ཆ་ཡིན་པའི་གངས་རི་བྱོད། །

གཤོང་ལ་དུག་ཆུ་བཞིན་དུ་བྲུག་ཤོག་དང་། །

ཕ་ཞོར་ཅ་ག་འཕྲོགས་པའི་དགྲ་ལན་དུ། །

ར་ཡིས་མགོ་རུས་ནག་པོ་གཏོ་ལྟར་འཐེན། །

ལྷགས་གྱི་ཡོབ་ཆེན་ཡིན་པའི་གངས་རི་བྱོད། །

སྤེལ་གསོར་འབྲུག་ལྟར་དུ་གཟེངས་ཤོག་དང་། །

སྒོ་ལྷགས་ཏྲ་ཐོག་དེད་པའི་རིན་ཆེན་ཏུ། །

ར་ཡི་ཁོག་རྒྱ་ཆོན་པ་སྤྲུལ་ལྟར་གདོན། །

སྤེན་མའི་སྒོ་རྒྱན་ཡིན་པའི་གངས་རི་བྱོད། །

སྒང་ལ་བྱ་གོད་བཞིན་དུ་འབབ་ཤོག་དང་། །

དཔྱལ་བའི་བཙོ་སྤང་ཁ་ནས་འབྲེང་བྱར་ཏེ། །

ར་ཡི་སྤར་མོ་ཡོངས་རྫོགས་ཐར་གྱིས་འབྲེད། །

ཁོག་ཏུ་གཏུམ་ཆེན་རིག་པའི་གཤོག་པ་སྐྱེས། །

ཁག་ལ་སྐྱེགས་སྐྱུག་འཁོར་པའི་ཞེ་འཁོན་འབར། །

ཆོད་མེད་བག་ཆགས་ཡས་འབབ་མས་འཕྱར་གྱི། །

གཏུག་མའི་ཤར་རྩ་ཆེན་རང་གིས་འཕྱོ། །

མ་སྤྱང་སྡོན་མོ་དང་འཛོམས་ཆད་བཏབ་པ།

མ་ཚུ་འདི་ནི་གོས་གཟན་ཞིག་འདམ་ཁུའི་ནང་ལ་སྤངས་པ་བཞིན། །

མ་ཚུ་འདི་ནི་བབྱང་སྤང་ཞིག་དཔྱལ་བའི་མཐེལ་ལ་གཏོར་པ་བཞིན། །

མ་ཚུ་འདི་ནི་བལ་ལྟམ་ཞིག་འཛེར་མའི་ཐོག་ལ་སྤྲོས་པ་བཞིན། །

ང་ཆོའི་ཡ་ཁོག་སྤྱང་གསེར་ནས་གྱི་རིང་ཞིག་གིས་བསྐྱོགས་དང་འབྲ། །

མ་ཚུ་འདི་ནི་ཉི་ཐེག་ཅིག་གངས་སུལ་བརྒྱད་ནས་ཡལ་དང་འདྲ། །

མ་ཚུ་འདི་ནི་སྤལ་གདོན་ཞིག་རྩ་གསེར་ཉལ་ནས་གོག་དང་འདྲ། །

མ་ཚུ་འདི་ནི་སྒྲ་བྲང་ནས་སྒྲ་བ་ནག་པོ་ཤར་བ་འདྲ། །

མ་ཚུ་འདི་ནི་ཀའི་ནས་ཁྲག་གི་མཆོད་མེ་བཞག་བ་འདྲ། །

མ་རན་སྡོན་མོ་མིག་མེད་མ་གང་ནས་བཞུར་ཞིང་གང་ལ་འགོ། །

སྟོག་གི་སྟག་རིས་བཟའ་བེངས་རེར་བྱོད་ཀྱི་མཆེ་བ་དུག་ལྟར་ཆ། །

སྟོང་དང་མཆོན་བ་ཆར་ན་ཡང་རང་དབང་ནས་ཤེས་འཆི་དུས་མེད། །

ཆེ་རབས་སྟོང་གི་མས་ནས་ཀྱང་ང་གཉིས་ཅིས་སྟོད་ནན་པོ་བྲ། །

## སྐྱུ་ཅལ་པ་ཆེན་མོ་Michal Jacksonལ་རྗེས་བློ་བྲིས།

གསལ་བཤད་ཐོན་པ།

མེ་ཁི་རྩེ་ཁི་ཞོན་ལགས་སྐྱུ་ལདས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཛིག་ཏེན་མིལ་བོའི་རོ་གདོང་ཐང་དེ་ན  
ག་བཙོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། སྐྱེ་བོ་ང་ཅག་གི་མིག་ཁ་ཚུ་ཡིས་མེར་མེར། མྱོ་སྤྱང་ཚུར་གི  
ས་གཡུགས་གཡུགས། དང་ག་རུ་སྒོམ་པའི་མེ་ཡིས་འབར་ཞིང་ཁོག་ཚུ་ལ་བཀྱེན་པའི་གཟེ  
ར་ཐུག་བརྒྱགས་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྤྱུ་སྒྲོལ་ལ་སྤྲ་དུས་སུ་གསན་རོལ་བརྒྱབ  
་པ་དང་ཡང་འབྲས་སྟེ། ཅི་མ་ཡིན་ལ། སྤྱིང་མཆིན་སྤྱིང་འོག་བརྗེས་ནས། ཡ་ཁོག་མ་ཁོག་  
མདུད་ནས། ཅི་བ་རུས་བྲང་ལ་འབྱར་ནས། ཚུ་མ་ཐག་བསྐྱོལ་དུ་སོང་སྟེ། བཟེ་ཞིང་སྤྱིང་ཅི  
ང་བརྒྱལ་ཞིང་དཔྱལ་བ་ཨ་ལ་ལའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐེར་ཡང་དེ་ལས་སྤྱ་བ་མེད་ཅིང་། སུམ་ཅི  
ན་ཡུལ་གྱི་བྲང་སྤོང་མེ་ཐབ་ཐེར་ཡང་དེ་ལས་ཆ་བ་མེད་པ་ཞིག་ནར་མར་སྤྱངས་དགོས་ཡོ  
ད་པ་རེད། ཁོང་ནི་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་བསྐྱེས་གཟུགས་དང་སྟོན་ངག་གི་གསོན་ཚུགས་ཁོ་ན་ཡིན་

བས་མི་ཡུལ་གྱི་གྲུ་བཞི་དང་ལྷན་པ་ཚོགས་དང་ཡིན་ས་ར་འཕྲོད་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཁོང་ནི་  
མིའི་རིགས་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གི་རྟོག་སྒྲིང་གི་བྲེ་བ་དང་འོག་འགྲུ་ཡི་མགྲིན་མཆུ་རྒྱང་བ་ཡིན་པ་  
ས། འཛིག་རྟོན་པལ་བའི་སྒོལ་ལུགས་དང་གོམས་གཤིས་སོགས་དང་རྐང་ནས་རྒྱ་གཅིག་ཐ  
བས་མེད་པའོ། ། ཁོ་བོས་བྲིས་པའི་རྗེས་ངན་གྱི་སྟན་རག་འདི་རང་ལྷང་དགས་པ་དང་ལྷང་  
དགས་པ་བསྐྱས་དགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལས་ཆེན་འང་། ལུང་གཞན་ཞིག་ནས་ནི། ཉག་ཉག་  
སྟན་རག་འདིའི་དགེ་མཚན་ཀྱང་སྤར་བཞིན་ལྷང་དང་ལྷང་དང་བསྐྱས་སོགས་ཀྱིས་སྟེང་ན་ལོ་  
ས་ཡོད་སྟམ་པ་ཞིག་འདུག་པས། ཚིགས་བཅད་འདི་དག་ཏུ་བ་བརྒྱད་དེ་མེ་ཁི་རྗེ་ཁི་ཞོན་  
ལགས་ཀྱི་དུར་སྒྲོམ་གྱི་ཡང་སྟེང་དུ་བཏང་བ་ལགས་སོ།།

ཁྱོད་ཀྱིས་མགོ་བོ་དག་ཏུ་སྒྲུགས་དུས། །

གནམ་གྱི་སྤ་ཁུང་བགས་ཀྱིས་སྤེས་སོང་། །

སྟ་ཡི་ཆར་བ་དགོས་ས་མ་རེད། །

ཞི་ལ་ཁ་བོ་ཤར་གྱི་མེ་ཡིན། །

རྩ་ཅོ་ཡོད་འབྲས་སྒྲིབ་ཡོད་འབྲས། །

མཐུག་མ་རིང་བོ་ཐུག་ཐུག་བྱེད་འབྲས། །

གཞོན་གཟུགས་རྒྱལ་པོ་སྒྲ་ནས་གཤེགས་ཏེ། །

སྤྱི་བོའི་རྒྱལ་ལ་ཉགས་སུ་བབས་རེད། །

སྤྱིར་ཁ་ལྷིང་ལྷིང་བྱེད་ཚུལ་འདི་འབྲས། །

གཟུགས་པོ་འདར་འདར་འོར་ལུགས་འདི་འབྲས། །

ཆར་བྲུག་རར་རར་ཡོད་སྤངས་འདི་འབྲས། །

བདུད་བོས་མཆིན་པ་བཟའ་སློལ་ཡོག་རེད། །

དབར་བོའི་སྒྲོ་བརྒྱ་ཅིག་ཅར་འབྱེད་ཏེ། །

ཟུར་གསུམ་སྤྱིར་ལ་གཞོར་ག་བཞུས་བྱུང་། །

དོན་ལྡན་སྤྱོད་ཐུག་ཆ་ཞིང་འབར་བ། །

སྒྲལ་ཆེགས་ཞེ་དགུ་ན་ཞིང་གཟེར་བ། །

སྒྲ་ཡི་ཁ་བཀའ་རྩ་ནས་གཡུགས་བཞག། །

སྒྲ་ཡི་ཐོག་ཕྱུན་བལྟས་སྤང་ནས་བཀོག་བཞག། །

དམ་སྒྲིལ་སྐད་སྒྲ་ཐབ་ལ་ཚོད་མེད། །

ཤེའུའི་ཐུག་ཚོར་བརྒྱ་ཡིས་མི་མཚོན། །

མོ་སྤྲུག་ཚུ་ལ་སྤངས་བ་ཡིན་ནམ། །

གེ་བ་ཆང་ལ་བཙོས་བ་ཡིན་ནམ། །

ཡ་ཀན་དུག་གིས་སྤངས་བ་ཨེ་རེད། །

སྟོབས་ཀྱི་ར་རོ་གསན་བཅོད་མེད་འདུག། །

འཇིག་རྟེན་དབྱངས་སྤྱ་བཞེངས་ན་དེ་རེད། །

སྤྱི་བ་སྐད་དུ་བཀྱགས་ན་དེ་རེད། །

འཁོར་འདས་རག་དུ་བརྒྱབས་ན་དེ་རེད། །

འབྱུང་རྟུབས་དབྱགས་ཀྱི་ས་མཆམས་རྩོགས་ཟིན། །

སྐད་ཆའི་ཕྱི་དུ་ཟེར་ན་དེ་མིན། །

གདངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཟེར་ན་དེ་མིན། །

སྤྱ་ཁ་མེ་སྤྱན་ཡིད་ཀྱི་བརྟོལ་ཕྱར། །

སྤྱ་ཁ་མེ་སྤྱན་སྟོང་གི་བརྟོལ་ཐག། །



དབང་པོའི་བག་ལ་ཞ་བ་དེ་དག །

ཤེས་པའི་སྤྲུབས་ལ་འཆར་བ་དེ་དག །

རིག་པའི་ཁྱད་ལ་འཐོར་བ་དེ་དག །

སྤྱུ་ཚོགས་རྫོ་ཡིས་དགོགས་དང་འབྲེལ་བ། །

དགའ་སྤྱད་ལག་པས་བརྒྱུད་ནས་ཁྲིད་ཡོད། །

དགའ་སྤྱད་རྫོག་མས་བརྒྱུད་ནས་བཞོན་ཡོད། །

དགའ་སྤྱད་རྫོག་པས་བརྒྱུད་ནས་བུལ་ཡོད། །

མི་ཤ་གི་ཡིས་ཆོད་བ་དཔེ་རེད། །

ཁྲོད་ལ་གདོན་ཏུ་བོས་པ་གསན་ཤོག །

ཁྲོད་ལ་བདུད་ཏུ་བཏགས་པ་ཐོས་ཤོག །

ཁྲོད་ལ་འདྲེ་རུ་བསྐྱགས་པ་གོ་ཤོག །

མཆེན་པ་ནག་པོ་ཅན་གྱིས་འདི་ཟེར། །

འདི་ལ་རྣ་བ་ཀེར་ནས་ཉོན་དང་།

—— ལྷ་དབངས་ཉིང་བ་འོས་སྟོར།

གནའ་བོའི་ཆེ་མོགས་ལས་གྲིས་བསྐྱས་འདྲ་ཡིན། །

གནའ་བོའི་སྟོང་མཐུན་ཐོག་གིས་གཏོར་འདྲ་ཡིན། །

དེ་བས་མི་རྣམས་མཆན་ལྷའི་ཞལ་འོག་ནས། །

སྐྱུ་གི་གཞས་དབངས་སྐྱར་མོ་དལ་གྲིས་འཐེན། །

གནའ་བོའི་གདངས་ལ་རམ་སྟེང་ཉུང་ན་ཡང་། །

གནའ་བོའི་ཆིག་ལ་བྱགས་བསྐྱན་སྤྲོད་ན་ཡང་། །

གནའ་བོའི་སྐྱ་རྣམས་དོ་ཡི་ཆར་ཕོར་ལས། །

སྐྱ་དཀར་གཟེགས་མའི་ཚུ་ཆར་གཏོར་དང་མཚུངས། །

གནའ་བོའི་སྐྱ་ནི་དུ་བྱུག་ཤར་མོ་ཞིག། །

གཡང་འེའི་ཁར་བཟང་ནང་ནས་འཕྱར་དང་འདྲ། །

སྒྲེ་བོ་ནམས་ཀྱི་རེ་ཆད་ལྷགས་རུ་ལ། །

གཏུང་བའི་སྒོན་པ་རུས་སུ་བརྒྱབ་ཀྱང་འབྲ། །

གནའ་བོའི་སྤྱ་དག་ལོ་བརྒྱའི་བྲང་སྒོར་ཞིག །

ཉམས་ཏྲོགས་གདེང་ཆེན་ཁོང་ནས་འབར་བ་བཞིན། །

ཤིན་སྤངས་བདེ་བས་སྒྲལ་ཅ་རྩོས་བྱུར་ཏེ། །

དབྱངས་ཀྱི་ས་ལམ་དངོས་སུ་བརྟེས་འབྲ་ཡིན། །

གནའ་བོའི་སྤྱ་ལ་སེམས་ཀྱིས་ལྷིབས་བྱས་ནས། །

འབྱུར་གྱི་འོ་མ་སྒྲོག་གིར་མིད་མཛོད་དང་། །

ཕ་སྒོམ་ངེས་མེད་སྐད་ཀྱི་ལྷོ་བ་ཁྲགས་ནས། །

ནམ་ཤེས་འབྲེན་པའི་ལྷ་གཅིག་ཕྲལ་གྱིས་འཆར། །

གནའ་བོའི་སྤྱ་ནི་ར་ཡི་འི་ཞིམ་ཡིན། །

ངལ་རྒྱབ་སངས་ཤིང་ཆོར་རིག་གསལ་པར་བྱེད། །

གནའ་བོའི་སྤྱ་ནི་སྒོར་བོའི་ལོ་བྲིབ་རེད། །

ཆ་སྤྲུགས་འགོག་ཅིང་ཁོག་ཡུལ་དགའ་བར་བསྐྱེད། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ཞི་ཆུ་ཡི་ཡེར་མོ་ལ། །

ངར་བས་གཤོག་སྤྱགས་བརྒྱབ་དང་གཉིས་སུ་མེད། །

རྒྱབས་ཀྱི་ཆུ་བྱར་བདེལ་ཅིང་བསྐྱབ་བ་སྟེ། །

བྱག་ལྗན་ཡིད་ཀྱི་སྤྱལ་བ་བརྗེ་ཞིང་སྟོན། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ཡིས་ཁྱོད་ཀྱི་གདོད་གཤིས་ལ། །

དགའ་སྤྱག་ཆོས་ཁ་ཅི་ཡང་བསྟོ་བ་དང་། །

བྱམས་པའི་རྒྱབ་གཞུགས་ཤི་ཡང་བྲན་འགྱུར་བའི། །

ཆད་མེད་གསལ་འདེབས་ཡིད་ལ་བརྗོག་པར་འགྱུར། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ལ་རིགས་ཀྱི་ཆད་བཀག་མེད། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ལ་དུས་ཀྱི་སོ་རྒྱུང་མེད། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ལ་ཡུལ་ཀྱི་མཐོ་གཟར་མེད། །

སྟིང་དམར་ཆ་གཅིག་འདི་ན་ལྷང་ཞིང་འགྱུལ། །

སྒྲོན་ངག་ཅིག་གི་ཆ་ཡ།

ཀྱ་སེའི་མེ་ཉྱག་འདི་རང་། །

ང་རས་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བོ། །

མི་ལམ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བོ། །

མཛོན་སྐུམ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བོ། །

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ། །

མི་པོ་ཚུང་ཚུང་ང་ཡིན། །

ཀྱ་སེའི་མེ་ཉྱག་འདི་རང་། །

ནམ་ཤེས་འཁོར་ས་རེད་འགོ། །

མཛའ་གཞས་གཏོང་ས་རེད་འགྲོ།

ཡིག་ཚུང་འབྲི་ས་རེད་འགྲོ།

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ།

མི་ཕོ་ཚུང་ཚུང་ང་ཡིན།

ཕྱ་མེའི་མི་ཉྱལ་འདི་རང་།

ཉལ་གཞན་ནང་ལ་མིན་པ།

ལས་སྤྲོ་པོ་མིན་པ།

གནས་བཟོད་བདེ་པོ་མིན་པ།

ཚུར་སྒྲང་ལན་ཆ་འཁོར་ཡང་།

ཆང་ས་བརྒྱབ་པ་མིན་འགྲོ།

ཡིག་ཞོར་རེད། ཡིག་ཞོར་མ་རེད།

\_\_\_\_ར་ཆོས་ནམ་ཡང་ཡིག་ཞོར་ཡིན་མིན་གྱི་ཚོད་པ་འབའ་ཞིག་བརྒྱབ་གྱིན་གདའ།

སྒྲ་ཐང་བཀའ་འགྲུར་གྱི་དུས་གསུམ་འཁྲོག་ནས་ཡོད། །

ཙོ་ཞེའི་བསྟན་འགྲུར་གྱི་མིང་མཐའ་གཟུར་ནས་ཡོད། །

དཔར་མ་རེ་རེ་ལ་འབྲི་སྟོལ་རེ་རེ་ཡོད། །

ཡིག་ཞོར་མ་ཞོར་གྱི་མཆམས་ཐིག་དཀའ་མོ་རེད། །

སྔ་ཉིའི་སྟོང་ཀ་ན་སི་ཏུ་ཡིག་ཞོར་རེད། །

སི་ཏུའི་མིག་ལམ་ན་སྔ་ཉི་ཁམ་ཉགས་རེད། །

སྔ་སྟོང་ག་སྟོན་སོགས་བྱི་ཞི་རྒྱབ་གཉོད་རེད། །

ཡིག་ཞོར་མ་ཞོར་གྱི་མཆམས་ཐིག་དཀའ་མོ་རེད། །

ཨ་ལགས་ཞབས་བྱེད་གིས་ཐོན་མིའི་ཞལ་ལྷང་བྲིས། །

རང་ཉིད་མིན་ཆད་པོ་ཡིག་ལོར་མཁན་པོར་བསྐྱབས། །

གཤོར་བྱག་སྒྲུམས་སྒྲོ་ཡིས་ཟབ་གནད་ཀྱན་གསལ་བཅུམས། །

ཨ་ལཱི་ཅུ་བར་ཡང་ཡིག་ལོར་མང་ཚུལ་གསུངས། །

‘མི་བྱ་བོད་སྐད་དུ་མི་འགྲོ་བེད་མཁན་ཆོས། །

‘དཔྱོད་ཤེས་ཐ་སྐད་དུ་མི་བཅི་བེད་མཁན་ཆོས། །

‘ལོགས་པེབས་སྐད་ཆ་དུ་མི་འཐད་བེད་མཁན་ཆོས། །

དག་ཡིག་ཞལ་མཐུན་ཞིག་གང་ལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། །

ཤེས་བཞིན་འཇུག་གསུམ་ཞེས་བྱོད་ཀྱང་བཅི་ཤེས་རེད། །

རྟགས་མཚུངས་བཞིན་བདེ་ཞེས་ང་ཡང་བེད་ཤེས་རེད། །

ལྷང་འདྲེན་ཁ་བཤད་ལ་ཀྱན་ཀྱང་འདྲེན་ན་ཡང་། །

ལག་ལེན་རྒྱ་བྱབ་དུ་ཆང་མ་འཁོབ་སྟེ་སྟོད། །

མཁྱེན་རབ་འོད་གསལ་གྱི་པ་བ་འཛོང་འཛོང་རེད། །

དཔའ་རིས་སངས་རྒྱས་གྱི་པ་བ་ནར་ནར་རེད། །



དམུ་དག་བསམ་གཏན་གྱི་བ་བ་ལོག་ལོག་རེད། །

བདག་སྐྱ་གཅིག་པོར་ཡང་གི་ལུགས་ལྟ་བུ་ཅིག །

ཆངས་དབངས་ཀྱི་མཆོ་ཡི་བཤད་སྟོལ་དེ་ཡི་སྟེང་། །

དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་འགྲི་སྟོལ་དེ་བསྐྱེད་ན། །

ཉེས་ཀྱང་བོད་སྐད་ཀྱི་ཚུལ་སྤངས་དེ་ཀ་རེད། །

ཡིག་འོར་ཡིན་མིན་གྱི་ནམ་ཉིད་དེ་ནས་རྫོགས། །

སྐྱ་དང་ལ་གཞས་ཀྱི་དྲངས་ཆ་དེ་ཡི་སྟེང་། །

དེར་གི་ཚུལ་སྤངས་ཀྱི་རམས་ཆ་དེ་བཞག་ན། །

མི་ཀླན་ཞེ་གྲོང་དག་མ་སྟོར་གི་སོར་ཡང་། །

ཡིག་འོར་ཡིན་མིན་གྱི་སོམ་ཉི་དེ་ནས་ཆར། །

བད་ཉིང་འོད་ཆེན་ཆོ་ཆེད་དུ་འདེམ་ན་འགྲིག །

ཁ་སྐད་དཀར་པོ་ཆོ་བསམ་བཞིན་བཀོལ་ན་བཟང་། །

ཆགས་སྤང་སྐྱ་གསལ་དུ་ཡོད་པའི་ཐ་སྐད་དག །

ཅིས་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐས་སུ་ལེན་འོས་ཡོད། །

ཕར་བཤད་བཟོད་བ་དེ་ན་ལ་ལྷུང་རྒྱ་ཡོད། །

ཚུར་བཤད་དོན་གནད་དེ་མིག་ལ་འཆར་རྒྱ་ཡོད། །

ཉན་བདེ་གོ་སྤྲི་ཞིག་སྤྲི་ཡིས་ཤོད་གྲུར་ན། །

ཡིག་འོར་ཡིན་མིན་ཞིག་ལོགས་སྤྲི་ཅེ་ལ་བཅའ། །

ད་དུང་འོས་འཆམས་ཀྱི་གོ་བཤད་འཕྲོད་བ་དང་། །

བཏགས་དོན་སྐད་ཆ་རང་འབྱོར་བ་ཡིན་ན་ནི། །

མིང་གསར་ཆིག་གསར་ལ་ཁོ་བ་སྤྲི་དོན་མེད། །

སྤྲི་སྤྲི་པལ་ཆེར་ཞིག་དུར་འཇུག་བྱ་རན་རེད། །

འོན་ཀྱང་ཕོ་ཆོད་ཀྱིས་བྱང་རྒྱལ་སྤྲི་བ་དང་། །

སྤྲི་ལས་ཁལ་བཅོས་ཀྱིས་ཅེ་ཐོན་སྤྲི་བ་དང་། །

ཞ་རས་མདའ་འཕེན་ལྷུང་ལས་ཀ་བྱེད་ཟེར་ན། །

ཁ་རོགས་འཛོག་ཐབས་ཤིག་ལར་ནས་མེད་གི་ཨང་། །

གོ་རེ་ཐལ་བསྐྱེགས་མ།

—— གྱིས་དུས་ཀྱི་ས་ཡུལ་བྲན་པ།

དཀར་ཡོལ་འབྲུག་རིས་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

གྱི་ཆུང་ཕ་ཤོན་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ཐོ་རུ་རྗོག་བཅད་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ས་ཡུལ་གད་ཁུང་སྒྲིང་མགོ་རིལ་རིལ་ཡིན། །

མཆོད་མེ་མཆོན་ཐུབ་ཁེར་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

སེམས་ཀྱི་མཐེལ་ན་འོད་ཟེར་ལམ་ལམ་འབར། །

བཏགས་ཁྱི་རྒྱ་མོ་ཁེར་ཞིག་བརྗེད་ཀྱི་མེད། །

སྒྲིང་གི་སྒོ་ན་ལྷགས་ཐག་སིལ་སིལ་འཕྱོ། །

རས་ཡུག་ཁ་ཐེལ་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

གོས་ཆེན་གཡུང་རྒྱང་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

སྐ་རགས་སྒྲེ་ཙོར་ཅན་ཞིག་བརྗེད་བྱིན་མེད། །

པ་ཁྱིམ་གྱ་བཞེ་མིག་འབྲས་ལོག་ལོག་ཡིན། །

ཐང་ག་རྟིང་སོང་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

དུད་ཐེག་རྒྱ་གེ་ནང་ལ་ཆགས་ནས་ཡོད། །

ཤིང་ཟེའུ་ཐིག་ལོང་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

འོ་ཏེ་མཆེན་པའི་ཐོག་ལ་བྱབ་ནས་ཡོད། །

ཁ་འོ་རྩེ་གོར་འབྲ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད།

ལན་བུ་རྒྱ་ཕུང་འབྲ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

སྒྲེ་མེ་ཏོག་འབྲ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ལྷག་ཆུང་འཆོ་རོགས་ཁོག་རོར་གྱིས་ནས་ཡོད། །

ཏྲ་སྒྲེ་ཏོར་ཡིག་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

སྒྲེ་རུ་མཐོ་ཞིང་སྒྲེ་རུ་དམའ་ཅམ་ཡོད། །

གོ་སྒྲེ་དཔུལ་གཞོན་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ཁ་དམར་ཆ་ལ་སྒྲེ་མདའ་རིང་ཅམ་ཡོད། །

བལ་ཕྱར་མིག་དགུ་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

རྒྱ་ཐོ་ལྷགས་དགྲིས་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

བེའུ་རྒྱུ་སྒྲི་ཐིག་ཅན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

མ་སྤྱི་ལག་ཟས་རྒྱ་ལོར་འབྱར་ནས་ཡོད། །

ཐེ་གོ་སྒྲུ་རྒྱུ་གཅིག་པོ་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ཆོན་ཅི་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་བསྐྱུས་ནས་ཡོད། །

འབར་དེའུ་སྒྲི་ཁྱག་གར་པོ་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

རི་མོ་བྱ་གསུམ་སྒྲི་གམ་བབས་ནས་ཡོད། །

སྒྲི་དར་ཨ་མ་གཉིས་ལ་བརྗེད་དུས་མེད། །

ཕ་དར་ཁལ་གཡག་གཉིས་ལ་བརྗེད་དུས་མེད།

བརྗེད་མེད་ཁོག་ནས་ཆ་བའི་ལྷག་གཟེར་འདི། །

ཕྱོགས་ཡན་སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་མོས་ང་ལ་བཞག། །

བཅོས་མའི་དགག་སྐྱབ་གཟེར་བུ་མ་བཏབ་ཅིང་། །

སྤང་སྤངས་གནད་ཀྱི་ཞིབ་ཆའང་མ་སྤྱེས་བའི། །

གཞོན་མའི་སྤྱོད་ཆེན་རང་དགར་འཐིགས་པ་འདི། །

སྤྱོད་རག་གཅིག་སྤེའི་དབྱིངས་ལ་ལྷུང་གིས་བསྟུང། །

2009.1.5

ཐེངས་དང་པོའི་ཉི་གཟུགས་ཟེན་གྱིས་གྱི་བསྐྱར་གསོན་ལ་ལྷུང་བ།

ཉི་གཟུགས་མགོ་ཁང་ལྷན་གྱི་ཉི་མ་དང་།།

སྤྱོད་གི་འབྲུག་དར་ཁྱེ་མེ་སྤོང་དང་།།

རེ་བའི་རྟ་ཁ་དགྲ་སའི་སྤང་ཟུར་ཉི།།

སྤྱད་ཆ་ཆོག་དུམ་འགའ་དང་བཞེ་འོས་མེད། །

ཉི་གཟུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ར་མདའ་དང་།།

ལོ་དགའི་ཤ་གྱོད་སྤོང་པའི་ཟེན་ཐོ་དང་།།

བཟེད་ངེས་གཏོར་ནས་བསྐྱོད་པའི་བྱས་ཆབ་སྟེ།

གསར་བྱའི་ཕོ་ཚོད་ཅས་གྱིས་བསྐྱབ་འོས་མེད།

དེ་སྟེ་ཉི་གཟུགས་ཆེ་ལོ་ལྷན་གྱུར་ན། །

ཀར་གི་ཞག་མར་རང་དགར་ཅི་བྱ་སྟེ། །

ནང་གི་བག་ཆགས་ཅིས་གྱང་སད་གྱུར་ཏེ། །

ལོ་རྒྱས་ཚུ་བོའི་བྲག་རྒྱབས་རྗེས་ནས་འཕྱར། །

མི་རབས་སྟོང་གི་རྒྱས་ཆེན་འགོད་པ་ནི། །

ཕག་སྟག་བཟའ་རྒྱང་དེ་འབྲ་ལར་ནས་མིན། །

ཚོད་ཟིན་སྟོ་གཞོག་གནས་དུ་རྒྱུང་བྱས་ནས།

དགྲ་གཟབ་བཅན་ཕོའི་སྟོ་གི་བརྟེན་དགོས་ཡོད། །

ཉི་གཟུགས་ཡུལ་དུས་གཏོར་པའི་བད་བྱེད་དང་། །

སྟན་ཟེའི་ན་ཟིག་གི་སའི་ཅིག་ལྟེ་བས་དང་། །

བཙོན་པ་རེ་རེའི་ཁོག་གི་དར་ཆ་སྟེ།།

ཡུ་བ་བྲོད་ཀྱང་བཟུང་ལ་ངས་ཀྱང་འཛིན། །

བསྟན་འགྱུར་བྲོད་ཀྱི་རོགས་མཐུན་ཞིག་ལ་ཕུལ་བ།

——སྟོན་གྱི་ཕོ་ཉའི་བསྐྱགས་ཐེངས་དྲག་བར།

སྟོ་བད་འབྱར་ཅན་གྱི་འདུ་ཁང་གི །

གདོང་དར་ཤམ་ཅན་གྱི་ཕོ་ཉེ་ཡི། །

ཆོས་འབྱུ་ནག་ཅན་གྱི་ཤོག་འག་བ་ཏུ། །

སྟན་བུ་མའི་སྐྱ་ཞིག་ལྷན་ནས་འདུག། །

སྐྱ་དེ་ཡིས་བསྟན་འགྱུར་བསྐྱམས་བཞག་ཡོད། །

གཞུང་ཡོངས་རྫོགས་དམར་པོར་བསྐྱར་བཞག་ཡོད། །

ཆོ་བསྐྱལ་བར་མཆོད་པའི་ཤོག་འབྲུམ་འདི། །

ཁ་ལ་སྐྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ག་རེ་ཟེར། །



རོགས་བློ་ཚུལ་ལོ་དགའི་སྐྱུག་པ་ཟེར། །

ཞེ་སྐྱུག་ཚུལ་ཁུ་ལོ་འཛོལ་མོ་ཟེར། །

མོ་ཉི་མ་ཆེ་རིང་ཡིན་སྐྱར་ཞིག །

སྐྱན་ཆེ་བཟང་དེ་ཡང་ཡིན་སྐྱར་ཞིག །

མེ་ལྒྲུའི་བཀའ་དང་སྐྱན་ཅིག་ཏུ། །

ཁ་ལ་སྐྱ་བཞུགས་པ་སྐྱགས་བྲིན་ཆེ། །

ལ་གཞས་དང་འབྲ་བའི་བསྐྱན་འབྱར་འདི། །

བསྐྱན་འབྱར་དང་འབྲ་བའི་ལ་གཞས་འདི། །

འདིའི་ལྷགས་ན་ངས་འབྱར་སྐྱ་སྐྱ་མེད། །

ཆོ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་བའི་ཁུལ་ཙམ་མེད། །

དགའ་བ་དང་འདོད་པ་ཆགས་པ་གསུམ། །

མེན་ཆོན་ཆོན་ཅི་དགར་གསུངས་ནས་འདུག །

བོད་མི་མང་མཇུག་སའི་ལ་གཞས་འདི། །

བོད་མི་མང་དད་སའི་ལ་གཞས་འདི། །

བསམས་བསམས་ན་བྱ་མོའི་གཟིམ་སྐྱག་ཅིག །

སྒོ་ཅི་བ་མའི་བར་ནས་ཐོན་དང་མཚུངས། །

མི་རྟག་པའི་ཆོན་ཅི་མ་བྱགས་པར། །

མི་གཙང་པའི་ཐེལ་ཅི་མ་བརྒྱབ་པར། །

རོགས་དགའ་ལོའི་དོན་ལ་རུ་འོས་ཞེས། །

ཆོས་བསྟན་འགྱུར་བཟེན་ནས་ཤོར་བཞག་ཡོད། །

ཡང་མིན་ན་བསྟན་འགྱུར་ཉོན་ལོག་རེད། །

དེ་མིན་ན་བསྟན་འགྱུར་གྲ་ལོག་རེད། །

རོགས་མཐུན་ཚུལ་བརྒྱ་དང་སྟོར་ཡོད་ཀྱང་། །

ཨ་ལ་ལ་འདི་འདྲའི་མཁོ་སོད་ཅིག །

ཁོ་ བོ་ཉིན་འདི་གར་སྟམ་མེད་རུ་མདོ་སྤྲད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་གྲགས་ཆེན་འགར་རྒྱང་སྟར་ རྒྱ་

བཞིན་ཡོད་ལ། དོ་དགོང་ཡང་གྲོགས་རབ་འབྱམས་པའི་དཔེ་ཁང་རུ་བསྟན་འགྱུར་རིན་པོ་

ཆེ་དངོས་སུ་ཞལ་ བྱེས་ཤིང་། ལྷེ་བ་དོས་སྟོར་བ་ཅམ་གྱིས་ནག་མོ་ཁོལ་ལགས་གྱིས་བཙ

མས་གནང་པའི་སྤྲིན་གྱི་པོ་ ཉར་ཐོད་ཐུག་ཅིང་། བཏུགས་བ་ཅམ་གྱིས་སྟན་རག་གི་རུངས

་ཆོར་རིགས་ཤིག་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལོག་སྟ་རིགས་ ཤིག་ལྟན་རུ་འབར་བ་ཞིག་བྱང་།

སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་སྟོམ།

སྟོང་བ་ཉིད་ལ་མཉམ་བར་བཞག་ན་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཞིད་སྒྲུང་སྟེ།

རིགས་བས་བལྟས་ཆེ་གཉིད་སྟུག་སྟུ་ཞིག་ཤུས་བར་ནས་འགྲོ་སྒྲུང་འཆར།

ཉར་གྱིས་བཏྲགས་ན་དེའང་མ་ཡིན་རང་སྟོང་རང་དགར་འབྱུགས་བ་སྟེ།

གང་བཞག་ཅི་བྱས་སྟུ་རུ་མེད་པའི་སྟོང་བའི་ཆ་གཟེར་འདི་དཀའ་ཨང་།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་བ་སྟེ་བོར་བཤད་ན་ཅེ་རེ་ལོར་བ་ཅོག་བཞག་ཡིན།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་བ་བདེ་བོར་སྟུས་ན་ཤུ་མེད་རུས་མེད་ཤིན་སྒྲུངས་ཡིན།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་བ་བྱར་བོར་བརྗོད་ན་སྐད་འགག་ན་འོན་སྟུགས་བ་ཡིན།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་གསལ་བོར་འབེལ་ན་ཞིག་པ་ཟངས་ཐལ་སྤར་གང་ཡིན།།

དགྲ་གྲོང་སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་འདི་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་མ་དཔེ་ཡིན།།

ཁྲི་རིང་ཀུན་གཞིའི་ལམ་ཆེན་འདི་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ཚུགས་ཀ་ཡིན།།

འབྲུམ་ཟད་ཚོར་བའི་ཁབ་མིག་འདི་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ཡ་ཁུང་ཡིན།།

ཡང་ན་དཔེ་དང་གྲངས་ཀྱིས་མི་མཆོན་སྟོང་བ་ཉིད་ནི་སྟོང་ཉིད་དོ།།

༢༠༠༩   ༡༢   ༢༠

<<རྟལ་ཐོད>>

< <རྟལ་པོད> > བར་གི་སྐད་ཆ་དེ་དག་དབྱགས་ར་རྩམ་གར་དར་འདྲ།

ཉིད་ཀྱིས་རྟལ་གཅིག་འཕྱར་བའི་རྩེས་ནས་ད་རྒྱང་འཕྱར་དར་ད་རྒྱང་ཞིམ།

དབྱར་ས་གསལ་གཉིས་ཀ་རར་གིས་བཞུར་ཏེ་ཁ་ནང་ཡོངས་རྩོགས་སྤར་བར་བྱེད།

ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་སྟོང་ལ་ཟུག་སྟེ་སྟེར་ལོན་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཡིན།

< <རྟལ་པོད> > བར་གི་གནས་ལུགས་དེ་དག་གི་ཚུར་སྤ་འཁྱེད་ཞིག་དར་འདྲ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ནས་སྤར་ཙམ་བྱས་རྩེས་གཞར་ཡར་བསྐྱར་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ།

དགའ་སྤྱད་གཉིས་ཀ་ཁོག་ནས་ཆ་སྟེ་སེམས་སྤར་དགྲ་དགྲ་བྱ་གཅིག་སྟོང་།

བག་གསར་ཞིག་གི་རྟལ་འཛི་མགོ་ལ་སོ་ཡིས་བསྐྱམས་དར་གཉིས་སྤ་མེད།

< <རྟལ་པོད> > བར་གི་ཆོག་ཅིད་དེ་དག་ཐ་མག་རྐར་ཐུར་ཅིག་དར་འདྲ།

སྤ་ཡིས་འཐེན་ན་དེ་ཡི་ཁོག་ལ་བསེལ་ཅིག་སྤར་སྟེ་དགེ་བར་འགྱུར།

བར་དོན་གཉིས་ལ་བཤད་མི་ཤེས་པའི་བློ་བཅུད་གཞན་ཞིག་རྩོགས་ནས་ཡོད།

སྟོགས་འཛོམས་ནོར་འཁྱེར་མ་གར་འདི་མི་ཐ་ཆད་ཅིག་གར་ན་ཡོད།

< <རྟལ་པོད> > རར་གི་ལག་འཁྱེད་སྤྱབས་ཀྱི་ཚུངས་པ་སྟོན་པོ་དེ་ཀ་ཡིན།

< <རྟལ་པོད> > རར་གི་སྟེ་བའི་གོང་གི་པོ་ཅིད་ནག་པོ་དེ་ཀ་ཡིན།

< < རྩལ་ཐོད > > རང་གི་མགོ་བོའི་ཁོག་གི་ཁྲད་ཞོ་དཀར་པོ་དེ་ཀ་ཡིན།།

< < རྩལ་ཐོད > > རང་གི་ཡ་ཚུང་གསེར་གི་མྱོ་ཁྲག་དམར་པོ་དེ་ཀ་ཡིན།།

༣༠༠༩ ༡ ལ

དེར་སྐབས་ཁོ་བོའི་དཔེ་དེབ་འདི་ལ་བྲང་ཕྱོག་གར་རྩང་ནས་མཉམ་ཁུར་ཅེན་པོ་བྱང་ཡོ  
ད་ཅིང་། འདི་དང་འཕྲད་པ་ནི་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་རྟེན་པ་ལས་ཀྱང་དགའ་སྟོང་ཞེས་བསྐྲག  
ས་བརྗོད་གཏོར་མཁན་ཡོད་ལ། རང་གི་སྤྱན་ཅུང་ག་གེ་མོ་སྤྱན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་དགོས་སྟོང་  
ཞེས་ང་ལ་མི་ཤ་འགའ་མཁན་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། ཡང་དེབ་ཅུང་འདི་ཀ་མེ་རུ་བསྐྱོན་ཆར་ཡ  
ག་གོ་ཞེས་ཁོ་བོར་ཞེ་སྤང་སྟོང་མཁན་ཡོད་ལ། བྱེ་ཡིག་སོགས་སུ་བསྐྱར་ན་དགའ་ཚུལ་  
བྱི་བྱོས་འདེབས་གནང་མཁན་ཀྱང་ཡོད་ཐལ། དེ་བས་དོ་དགོང་ཁོ་ཚོའི་ཞལ་གསུང་དེ་ད  
ག་ལ་གཞི་བྱས་ནས་ཚུམ་སྤང་འདི་ཀ་བྲིས་པ་ཡིན་མོད། གནད་ལ་འཁེལ་བའི་བསམ་འཆ  
ར་གང་ཡོད་བསྐྱེད་པར་ཁྱེད།

དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་ལ་ཁྱོད་སྐད་ཀྱིས་བསྟགས་པ།

དགེ་ཚོས་ཚང་གི་རྣམ་ཐར་མངལ་ན་གོ་བ་ལེན་རྒྱ་མང་གི་ཨང་།།

ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་སྐྱེད་སྦྱག་ཟེར་བ་དབྱར་ཁའི་གནམ་ལྟར་འཐིབས་པ་སྟེ།།

རྒྱལ་ཁམས་རིག་པས་བསྐྱོར་བ་འདི་འདྲ་ཉན་ཉན་ཉག་ཉག་དཀའ་བ་ལ།།

མཆོ་སྟོན་ཀན་སུའུ་སི་ཁྱོན་སོགས་ན་དམ་པ་འདི་འདྲ་ཨེ་ཡོད་དམ།།

འདི་པས་ཉལ་ཐ་བཞེས་སོང་ཟེར་ན་ཚང་མས་མིན་རབས་མིན་ཚུལ་སྒྲེང་།།

སྦྱག་པར་སྐྱོར་མོ་དཔར་སོང་ཞེས་ན་ཀུན་པོས་ཨ་ཉ་ཅི་ཡིན་ཟེར།།

དོན་དངོས་ཡིན་ནམ་བཤད་འབྲུག་གང་ཡིན་འུ་ཚོར་བདེན་དཔང་མེད་ན་ཡང་།།

སྟོན་མིན་སྟོན་མིན་ཟེར་བ་དེ་ཡང་འདྲིགས་པོ་ཞིག་ལ་སྟོན་གྱིན་འདྲ།།

སྟོན་པའི་མགོ་ལ་ཐལ་བ་བླགས་པའི་ཀུན་སྟོང་འདི་ནི་བཙན་པ་ལ།།

འཇམ་བཞད་ཡིག་ཆར་དགག་བཞག་གནང་བའི་སྟོབས་པ་འདི་ནི་མཐོ་བ་ལ།།

ཕྱི་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཁས་ལེན་འཛིན་པའི་ཉམས་ཚུལ་དེ་ཡང་འདྲིགས་པ་ལ།།

ཁྱེད་སྦྱག་སོགས་ཀྱིས་དོག་རྩབ་བྱས་ཀྱང་འདི་ཡི་བཟོ་ཙམ་གང་ནས་བོན།།

༢༠༠༩ ༡༣ ༢༡

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་འདི་བ་མ་བཞིན་དུ་ཆེན་ཆེ།།

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་འདི་རྩ་མ་ལྟར་དུ་ཆུང་ནའང་ཆུང་།།

— ཁ་བྱང་གི་གསལ་འགྲེལ།

སེང་རྫོང་ཟེར་བའི་གྲུ་ལོག་དེ་ནི་སྤྲེས་ཡུལ་རྫོང་ཞིང་གང་གི་རེད། །

ནག་མོ་ཞིག་ནི་འདུག་ཆོད་གོ་ལ་ཐུག་སྤྲུག་དུ་ཡོད་མ་ཤེས་ཐལ། །



དཔལ་བ་དེ་ཡི་དཔེ་སྐུ་སྤྲུག་ན་སྤྲུ་འདྲ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཆོད་སོགས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ལ་མཁས་པ་ནམས་ཀྱང་བ་སྤྲུག་ཆེ། །

སེང་རྩོམ་ཆར་གི་ཨ་མ་དེ་ཡིས་འཁོར་ལོ་ཞིག་ནི་བསྐྱོར་གྱིན་འདུག། །

རྒྱ་རེ་མ་ཁི་ཡིག་བརྒྱ་སོགས་ཀྱང་སྤྲོད་ཆ་རེར་འཕུད་གྱིན་ཡོད། །

དེས་ན་ཉིན་ཞིག་འདི་བ་ཆར་ལ་ལྟ་འཁྱུག་ཆེ་ཞིག་ལང་རེས་ཞེས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ལ་སྤྲུག་སོགས་ནམས་ཀྱང་ཨོར་འབྲུ་བརྒྱག། །

གོ་སྐོས་ཡིན་ན་སེང་རྩོམ་ཆར་ན་ཤིང་སྐུ་ཆེ་ཞིག་ཡོད་སྐད་སྐོས། །

དེ་ཡི་ནང་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་གསེར་རྒྱས་དེ་ཙམ་མ་རིག་ཅེས། །

ང་ཡིས་རྩམ་པ་བརྩི་ཚུལ་ལ་ཡང་ཁོ་ཆོས་ཞིབ་གྱིས་བལྟ་དགོས་ཏེ། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ལ་མི་ནམས་སྤྱོད་བ་རེ་ཆེ་རེད། །

ང་ཡིས་ང་ལ་དད་པ་ཡོད་མེད་ལོ་གསུམ་དབྱེད་ཀྱང་མ་ཤེས་ན།

ཁྱོད་གྱིས་རང་གི་ཁྱ་ཚུགས་ཤེད་གྱིས་སྒོམ་ཆོག་འཛོག་པ་མ་སྤྲུ་འཇམ། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡིས་ཡིན་མིན་གཉིས་ཀ་དབང་ཆོད་བྱེད། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡིས་བདེན་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་སྐྱེར་གཙོད་བྱེད། །

བདག་གིས་བདག་གི་ལྟ་བུ་ལོག་མིན་སྒྲིག་པར་བརྟགས་ཀྱང་མི་ཤེས་ན། །

སྟོད་ཀྱིས་རང་གི་འོལ་ཚོད་སྟོ་ཡིས་ཁ་དམར་གདགས་རྒྱ་མ་ཐལ་ལམ། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ལ་ཕར་ལ་བཤད་ན་ན་མི་གཡར། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡིས་ཚུར་ལ་ཅི་ཞིག་བཀལ་ནས་འོང་། །

ལན་རེར་སྐྱབས་འགྲོ་ཆོག་བཞི་བཏུགས་ཀྱང་དད་གུས་མཆི་མ་ཅར་ཅར་འོང་། །

ལན་རེར་དུས་དབང་ཆེན་མོར་ཉན་ཀྱང་ཞེན་ལོག་འཁུ་ལྷོག་རྒྱན་མི་ཆད། །

ད་ལྟ་ཡོད་ན་ད་ལྟ་མེད་པའི་དད་བ་ཞེས་པའི་སྒྲིན་སྤར་འདི། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ལྟར་ན་དོག་དོག་ལྟ་བུ་སྟོན་རྒྱ་དགོས། །

སེར་དོར་ཆར་གི་འབྲུལ་བ་དེ་ཆོ་རྒྱལ་ཁབ་གང་ནས་ཡོང་བ་རེད། །

མགོ་སེར་དེ་ཡི་ཕོ་ལ་དཔུངས་པའི་ཁྲག་མ་དེ་དག་ཅི་ཞིག་རེད། །

རྒྱ་རྒྱ་མ་དེས་སེར་གོ་དོ་རྒྱུ་མིག་གིས་ལྟ་ཚུལ་འགྲིག་མེད་སོགས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ལགས་ལ་ཐར་ཞིག་ཆད་རྒྱ་ཡི་ནས་མེད། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ཡོད་སར་སྒྲིན་ཅིག་བཏང་ཡང་གནད་དོན་ཡིན། །

སྤར་བྱང་དང་བཅས་ཏེ་སྤོངས་ཤིག་ལ་ཨེ་འཛོག་མི་འཛོག་བསམ་མི་དགོས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ཡོད་སར་ཁ་བྱ་ཙམ་ཡང་འདེབས་ཉན་མེད། །

ཨག་རིང་ཞིག་གིས་རེ་ཆར་བཏང་སྟེ་བརྒྱ་སྟེའི་དགྲིལ་ལ་གཡུགས་ནས་འཕེན། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡི་དོགས་སྟོང་རིག་པ་འཕེལ་བླགས་ན། །

ཉེན་ཞིག་བྱོད་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲུལ་ལ་ཡང་ཞིབ་མོ་རྣམ་འཐག་བྱེད་ངེས་ཤིང་། །

སྟུ་ཡི་འདོམས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་ལ་འང་བོངས་ཆོད་ཅི་ཡོད་ཤེས་འདོད་ནས། །

སྟོད་ཁང་སོགས་ཀྱི་སྐྱག་དོང་ནས་ཀྱང་བར་ཆས་སྐྱག་སེ་ལོས་བདབ་སྟམ། །

ཐ་ན་རང་གི་ཟེན་ཟེས་ཆོར་ཡང་བསྐྱར་དང་ཡང་དུ་བཏྲགས་བྱས་ན། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་མང་པོ་ཤི་མིག་རིག་རིག་འཇིར་ནས་འོང་། །

རོ་ཆ་བླག་པོས་ལེན་འགྲོ་བསམས་ཀྱང་མི་རྣམས་འདི་ལ་དགའ་ཐལ་བས། །

ད་དུང་ལོ་གཅིག་ལོ་གཉིས་ཤིག་ལ་སོ་སོའི་ཁམས་དང་བསྐྱན་པར་བཞག། །

གྲོགས་པོ་འགའ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཏེ་ལུང་བ་གང་ཞིག་བཞད་བའི་རྗེས།

བསམ་གཞིག་དང་བཅས་ཤིག་ལ་ཐོན་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་ཐིག་ཙམ་བྱས་པ་ན། །

མ་འགྲིག་སོང་སྟེ་རང་གིས་ཀྱང་ནི་རྩ་ཅང་རྩ་ཅང་སྟམ་མེད་ཀྱིས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འགའ་ཞིག་ཙོག་ཙོའི་སྟེང་ལ་བསྐྱིགས་ཟེན་ཡོད། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ཡོད་སར་གཅེར་ཟུར་བསྐྱད་ན་ཁ་ལོག་ཉི། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ཡོད་སར་འདོད་གཏམ་བཤད་ན་ཁུ་ཚུར་སྟེར། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་ཡོད་སར་སྟན་ངག་གིས་ན་ལྷེ་རུབ་གཏོང་། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡི་ཁ་ངོ་སངས་རྒྱས་སྟོང་གིས་རྫོགས། །

༢༠༠༩ ན ༡༦

ཞོགས་དུང་།

ཞོགས་དུང་ཟེར་བའི་རོང་རྒན་འདི་ལ་སྟོན་ཞིག་སེར་རྩོད་ཁོག་ནས་སྤང་། །

འདམ་བྱི་བློ་བའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞིག་ཁོང་གི་ན་ལ་བཞག་ཆར་ཡོད། །

དེར་སང་བལྟས་ན་བན་ཚུར་འགྲིག་མེད་ཆོས་ཞེན་ཡོད་མདོག་བསྟན་པ་རེད། །

དེར་སང་བལྟས་ན་བན་ཚུར་འགྲིག་མེད་རིགས་ཞེན་ཆེ་མདོག་བྱས་པ་རེད། །

ཟླ་རྒན་འགའ་ལ་ཨ་ལག་སྟེལ་ནས་དགག་ཡིག་དཔེ་བོ་ཉག་ཉག་གིས།

སངས་རྒྱལ་བ་ལྟན་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཅེས་ལག་རྒྱུ་ལྟམ་ཆ་བཏབ། །

འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་བ་འདྲ་ན་ཞོགས་དུང་ཆུ་འབྲུག་དཀར་གང་ཡིན།

ནམ་གུང་ཞིག་ལ་སྒྲོན་ནག་བྱས་པ་མི་ཡང་བརྟེན་རྒྱ་ག་ལ་ཡོད། ། ?

སྟོད་ཀྱི་ཁ་ཡི་སྒྲལ་ཆེགས་དེ་ནི་ཡོང་ཁུངས་བའདྲ་ན་ཞོགས་དུང་རེད། །

ང་ཡི་རག་གི་མི་བྱ་འདི་ཡང་ཆད་ཁུངས་དེད་ན་ཞོགས་དུང་ཡིན། །

རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ནམ་སྒྲོ་མིག་དེ་ཡང་བྱང་མོར་མོད་དང་དེ་ནས་རེད། །

ཞོགས་དུང་བརྟེན་དུང་དཔྱོད་ཤེས་ཆེ་བརྟེན་མི་རེའི་ཁ་ན་རེ་རེ་ཡོད། །

མཆན་ཐུང་ལྷ་ཞེས་བཅི་ཅམ་ཤེས་པ་ཞོགས་དུང་མིན་ན་འགྲོ་ས་མེད། །

ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞེས་དགའ་ཞིག་བྱེད་པ་ལོ་བཅུའི་གོང་ན་དར་ཆོད་མེད། །

ཁ་ལག་གོ་མཆུངས་ཡིན་དུང་མིན་དུང་རོང་རྒན་བོད་ལ་བྱིན་ཆེན་ཡིན། །

རོགས་གཅེས་མང་བོ་འབར་དུ་འབྲུག་མཁན་རྒྱུ་ལོ་འདི་ཆང་རེས་རེས་ཡིན། །

སེམས་ཆུང་བྱས་ན་ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་བདེན་ཏ་རོ་མ་ལོས་བདེན་ཡ། །

བཞི་བཅུའི་ནང་གི་རྒྱུ་ལོ་འདི་ཆོ་ཉམས་སྟོང་ཟེར་བ་ཅི་མེད་དམ། །

ཉི་ཤུ་ཅན་ནམས་རྒྱལ་ཆུལ་འདི་གཞོ་ཡུན་རིང་ཨི་འབྱོངས་དཀར་མོ་རེད། །

དང་བོ་སྟོ་མ་ཟོས་ཅམ་ཉིད་ལ་ཉིག་ཉིག་ཡིན་པ་ཀུན་བོ་འདྲ། །

ར་ཡང་ཁོང་ལ་ཟེར་རྒྱ་མང་མོད་རྩིན་ཆེན་ཡིན་པ་མི་བརྟེན་འདུག།

མཆམས་རེར་རྒྱ་པོ་མཛད་བཅོག་ཡིན་ཀྱང་ཤ་ཆ་ཡིན་ན་ལ་ཐང་ཅི།།

གར་ལྟར་ཞོགས་རྩུང་ཤི་བ་རེད་ཅེས་གྲུས་མེད་དེ་འབྲུ་མི་ཕོད་ལགས།།

མི་རབས་གཅིག་གི་ཤེས་རིག་འདི་ལ་ཁོང་ལས་རྩིན་ཆེན་གྱུད་ན་མེད།།

སྟོན་དང་བཅས་པའི་ཞོགས་རྩུང་ཞིག་ལ་སེང་རྩོམ་ད་རྩུང་དགའ་ཞིང་གྲུས།།

རྒྱ་མཆན་འཁོར་བའི་དཔྱལ་བ་འདི་ན་སངས་རྒྱས་གསེར་ཐུབ་མི་བཞུགས་ལགས།།

གྲོང་སྐད་གཅིག་གིས་ཐད་ཀར་གྲིས་པས་ཐོན་མིའི་དགོངས་པ་དགྲུགས་སོ་ལོ།།

མི་སྐད་ཁོ་ནས་ཤར་མར་བརྩམས་པས་གངས་རིའི་བྱུང་ཆོས་བརྒྱགས་སོ་ལོ།།

༢༠༠༩   ༡   ༡

?   གླུ་མས་འདིའི་ནམ་གྱང་ཞེས་པ་ནི་མྱོངས་པའི་དུས་རབས་ཤིག་གི་ངོས་ནས་བཞག་པ་

ཡིན་ལ།   ཞོགས་རྩུང་རེད་གཉིས་ངོ་ཤེས་དུས་ནི་ཉི་ལའི་ཆུ་གཉིས་གསུམ་གྱི་སྟོན་ཞིག་རེད་

འདུག ། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཞོགས་དྲུང་རེད་གཉིས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་གང་ཡང་མེ

ད་ཅེས་མིག་སེར་ཅན་འགའ་ཞིག་ལ་ཁ་གསལ་བ་ཡིན།

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་ཞིག་ལ་ཐུག་དུས་གྱི་ཆད་སྒར་།

ཆུ་སྐད་བོད་སྐད་གཉིས་གྱིས་གཡུས་ཤིག་ལྷགས། །

ཁ་ལོག་མིག་ལོག་གཉིས་གྱིས་སྤྱ་ཞིག་བསྐྱེགས། །

མགོ་འདར་ཨོང་རྟེན་གཉིས་གྱིས་གཤེབ་ཅིག་འཐེན། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་ཁོག་ལ་རྩོ་ལོག་འཛོག །

ཡིན་ཞེས་གོ་རེ་འདྲ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་ཡོད། །

མིན་ཞེས་གཅིན་བ་འདྲ་ཞིག་གཏོང་རྒྱ་ཡོད། །

བདེན་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་སྤྲ་མོ་བདེ་མོ་ཡིན། །

ད་ནི་རང་རང་ས་ནས་ཅེར་ཏེ་སྟོད། །

འདི་ནི་སྟོན་ངག་ཡིན་ཞེས་དུམ་སེར་གཅོད། །

གན་ནི་བསྟན་བཅོས་རེད་ཅེས་སྐག་སེར་གཅོག། །

བསམ་དབང་བླན་དབང་གཅིག་ཀྱང་མི་སྟེར་བའི། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་གྱ་བཞི་མྱོད་འདལ་རེད། །

ཡིན་ན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་རྒྱ་མེད། །

མིན་ན་མིན་པའི་དོན་དག་སྟེང་རྒྱ་མེད། །

ཡུས་ཆེའི་ཁྱ་ཚུགས་ཀྱང་བ་སར་བཅུགས་ནས། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་གཡུལ་ས་བརྟན་སྤང་བྱེད། །

སྟོད་ཀྱིས་དབུགས་ཅམ་ལེན་པའི་བར་ནས་ཀྱང་། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་སྟོན་ག་བར་རྒྱག་བྱེད། །

གནད་ལ་ཐུག་དུས་ཁ་ཐུགས་སྟེ་ཐུགས་ལོ། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་གཉིང་ནས་རྩོགས་འཛོག་ཐལ། །

གསེར་རྟའི་སྒར་ནས་ཐེབས་པའི་གྲ་བ་ཆོར། །

ཞོབ་ཀྱི་སྤང་ལོ་ཐད་ཀར་སྟེང་ན་ཡང་། །



ཐུན་མོང་ལམ་ཞིག་མཆམས་ནས་རྟེན་འབྲེ་སྟེ། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མའི་བྱ་འདི་ཅི་ཞིག་རེད། །

རྒྱ་བྱའི་དགོན་ནས་བྱོན་པའི་ཨ་ལགས་ཚོར། །

ལྷ་དགོངས་རྒྱ་མ་དངོས་སུ་བཅད་ན་ཡང་། །

ཆོས་ཅན་མཐུན་སྒྲུང་འགའ་རེ་ཡོད་འགྲོ་སྟེ། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མའི་ཁོག་འདི་ཅི་ཞིག་རེད། །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་འདི་ཚོ་དོན་ཞིག །

ནམ་མཁའི་ཆ་ནས་སུ་ཡིས་འཕངས་པ་བཞིན། །

ལྷ་དག་པ་བྲལ་ན་སྤྱད་བྱེད་ནག་པོ་སྟེ། །

གནས་ལུགས་མ་ལུགས་ཁོ་ཚོར་བཤད་ས་མེད། །

དེ་བས་མགོ་སྐྱོར་ཞིག་གམ་དམ་སྟོང་ཞིག །

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མར་སྤྱད་དུས་མ་བཞེད་དང་། །

སྟོང་པོ་མེད་པའི་གུ་སྤྱད་དེ་འབྲེ་ཡང་། །

སྤྱད་ལ་སྤྱད་ན་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཨང་། །

མི་རབས་གསུམ་པ་མེབས་ཤོག།

འཁོར་བ་འདི་ལ་གང་ལྟར་གཞིགས་ནའང་། །

དགའ་བའི་དངོས་པོ་ལྷག་ཅུ་མེད་མོད་ཀྱང་། །

བཅུ་དྲུག་བྱ་མོའི་སྐུ་ཡི་བྱ་ག་འདིར། །

རྒྱལ་བ་དོ་རྩེ་འཆང་དེའི་ལྷག་ཅིག་དྲུང་། །

ལན་བྱ་ཤ་ལ་བྱད་ན་བསྐྱེད་མི་ཚུགས། །

ཅུ་མགོ་པོ་ལ་གཏུག་ན་སྤོད་མི་འགྲིག། །

ཁ་སྐྱེས་འདོམས་ལ་བཏབ་ན་ཤི་སྟུང་བྱེད། །

ལག་ཚུང་འོག་ལ་ཐུག་ན་བརྒྱལ་དུ་འབྱུག། །

ཆེ་ཡི་ཐོབ་ཆ་ཟེར་གྲང་འདི་ཀ་སྟེ། །

སྟེད་པའི་ལག་འབབ་ཟེར་གྲང་འདི་ཀ་སྟེ། །

འདི་ལ་དབྱངས་ཅན་སྟེ་རག་མཚོད་བྱེད་པའི། །

ང་ཡི་མི་རབས་གསུམ་པ་ག་ལེར་ཐེབས། །

༢༠༠༩ ༡ ༣

དེ་རིང་ངལ་གསོ་ཨང་།

དེ་རིང་ཡིན་དང་མིན་གྱི་ཁ་ཚོད་དེ་བསྐྱར་ཐོངས། །

མགོ་བོ་རུམ་ལ་བཅུག་ནས་སྐྱར་རིང་ཞིག་བྱ་ཨང་། །

ཉི་ཐེག་ཨོང་མགོར་འཆར་པའི་གཉིད་ནག་དེའི་སད་ཆེ། །

སྤྱི་ཁོག་འདི་ལ་འཆར་རྒྱ་ཨ་ཏ་ཞིག་ཡོད་ཨང་། །

དེ་རིང་བདེན་དང་རྩྱ་གྱི་འགྲིག་མོ་དེ་བསྐྱར་ཐོངས། །

བརྒྱད་གཅིག་ལམ་གྱི་རྟ་ཐོག་བ་མ་ཞིག་བཟུང་ཨང་། །

གཏུབ་ལ་སྐྱབ་སྐྱབ་འཁོར་པའི་དཀར་ཀན་དེས་བརྒྱགས་རྗེས། །

འདི་སྐྱུག་འདི་ལ་ཅལ་ཤུགས་སྐྱག་བ་ཞིག་ཡོད་ཨང་། །

དེ་རིང་བཟང་དང་རན་གྱི་གཡུག་རེས་དེ་བསྐྱར་ཐོངས། །

ཀན་མོའི་ཐོག་ལ་བུད་ནས་ཅི་འདོད་ཅིག་བྱ་ཨང་། །

རྒྱལ་སྤངས་ཐོལ་ཐོལ་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་དེའི་བྱེད་ཐོལ་རྗེས། །

རོ་གཞུགས་འདི་ལ་རྒྱུ་སྤྲུལ་ཡ་མཚན་ཞིག་ཡོད་ཅང་། །

དེ་རིང་ཁ་པར་སྒོ་མོ་གཏན་ཡག་ཅིག་བྱ་ཅང་། །

དེ་རིང་སྒོ་ག་སྒྲད་ཁོག་ཟླ་བརྒྱུག་ཡག་ཅིག་བྱ་ཅང་། །

གྲག་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ས་སྟོང་ཞིག་བཙལ་ནས། །

འཛོལ་ཉིག་ར་རོ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ངལ་ཞིག་གསོ་ཅང་། །

༢༠༠༩ ༡ ༥

རས་སེར་པོ།

— 'མི'ཞིག་ལ་བསྐྱགས་པ།

དབུ་ལ་སེ་མདའ་ལྷུང་བའི་གན་པོ་ཞིག །

ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་ལྷུང་བའི་དྲར་སྒོར་ཞིག །

ཞི་བའི་མིག་ཟུང་གདང་བའི་འབྲུམ་པོ་ཞིག །

དེ་པོ་ཞོ་གསར་འདྲ་བའི་རྒྱབ་ན་བཞུགས། །

རུས་བ་དོ་རྩེ་བཞིན་དུ་སྤ་བ་ཞིག །

སྒྲིང་རྩེ་ཆེ་བ་བཞིན་དུ་དཀར་བ་ཞིག །

མི་གཤིས་ལུ་གུ་བཞིན་དུ་ཡག་བ་ཞིག །

ཆུ་མོ་བདུད་ཅི་འདྲ་བའི་ཁ་ན་བཞུགས། །

དེ་ལ་གནས་ལྟར་མཐོ་བའི་སྒྲོབས་བ་ཡོད། །

ཉི་མའི་འཁོར་ལོ་སྒྲེར་ཏེ་འོང་གིན་གདལ། །

ཞི་བདེའི་གསེར་ཡིག་གངས་རིའི་ཕྱི་ལ་འབྲི། །

ཐེག་ལེ་མེད་པའི་སྒྲག་ཅིག་ཡིན་ཏེ། །

དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ལྷགས་སྒྲོ་དམར་པོ་ཡིན། །

དེ་ནི་ཡིད་ཀྱི་རྩི་མ་ནག་པོ་ཡིན། །

དེ་ནི་སྒྲིང་གི་གཤོག་པ་དཀར་པོ་ཡིན། །

དེ་ནི་པོ་ཏ་ལ་ཡི་མཆོད་མེ་ཡིན། །

དེ་ནི་བག་ཆགས་ཤིག་གི་དབྱར་ཁ་ཡིན། །

དེ་ནི་པོ་བྲང་ཞིག་གི་ན་ཆོད་ཡིན། །

དེ་ནི་གཞུང་ཡིག་ཅིག་གི་གསར་ཨང་ཡིན། །

དེ་ནི་ཤམ་རྩ་ལ་ཡི་སྤྲོད་དཀར་ཡིན། །

དེ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ས་ཁྲ་ཡིན། །

དེ་ནི་མི་རབས་ཤིག་གི་དར་ཆ་ཡིན། །

དེ་ནི་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་བད་རྟགས་ཡིན། །

དེ་ནི་ཉི་མ་ལ་ཡི་འབྲུག་སྤྱེ་ཡིན། །

དེ་ལ་ཚོས་ཀྱི་བགས་པ་མ་བསྐྱོན་གྱང་། །

དེ་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཚོ་ལོ་མ་སྤྲད་གྱང་། །

དེ་ལ་ལྟད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མ་བཅུགས་གྱང་། །

དེ་ནི་གངས་རིའི་རྟོག་ལྟར་གསལ་ལ་འཆོར། །

༢༠༠༩ ༡ ༡༣

རྒྱ་ཆ་ལྷན་གྱིས་སྒྲིལ་བ།

—— སྡོན་ཞིག་ལ་གཞན་གྱི་ཁ་ངོ་མ་བསྒྲོགས་པར་བྲིས་བ་ཡིན།

དཔའ་རིས་དོར་ཞིས་དཔའ་རིས་གནམ་ལ་འཛོག། །

ཤར་གྱི་རྒྱལ་སྐྱོན་ཞིག་དང་གཉིས་མེད་བྱེད། །

དེ་འདྲའི་ཁ་སྟབས་བདག་ལ་མེད་ན་ཡང་། །

རང་ཡུལ་གད་ཁུང་ཁྱོད་ལ་སྡོན་པར་བྱ། །



རྩམ་དང་སྟོགས་ལུད་སོགས་ཀྱིས་མ་སྟགས་བའི། །

ས་གཙང་ཆུ་གཙང་དྲངས་བའི་མཁའ་དབྱགས་ཅན།།

བསེལ་རྒྱང་གཡོ་ཞིང་ཉི་འོད་འཇམ་བ་སོགས། །

ས་འདྲིའི་དབྱར་སྟོན་གཉིས་ལ་བཞད་རྒྱ་མེད། །

བྲག་རྒྱང་གཡུགས་ཅིང་ས་རྩལ་འཐིབས་བ་དང་། །

ཁ་བ་མང་ཞིང་བྲང་རར་ཆེ་བ་སོགས། །

མི་སྟགས་གཉིས་ལ་གདུང་བའི་ཁབ་བསྟུན་བའི། །

ཡུལ་འདྲིའི་དབྱར་དབྱེད་ཀྱི་མ་བག་ཙམ་འཇིགས། །

གོས་སྤྱག་ཐེར་མའི་གྲོན་བ་ལུས་ལ་ངོ། །

ཤ་མར་འོ་ཞོའི་བརྟང་བ་ཁ་ལ་ཞེམ། །

ཡུལ་དང་གནམ་གཤེས་སོགས་དང་འཕྲོད་འགྱུར་བའི། །

ཐ་རྒྱ་གྲོན་རྒྱ་གར་ཡང་མི་དམན་སྟམ། །

རྟ་རྒྱག་མདའ་འཐེན་ས་འགྲོག་ཐག་འཐེན་སོགས། །

སྲོལ་རྒྱན་ཅེད་མོའི་རྣམ་གངས་མང་མཆིས་ཤིང་། །

སལ་ཆེར་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་སྦྲན་བ་ཡི། །

ལེགས་བའི་ཆོ་ག་འབའ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ། །

འོན་ཀྱང་གདོད་མའི་མི་ཡི་སྤྱོད་སྤངས་བཞིན། །

ཤིན་ཏུ་དགོད་ཐོའི་ལས་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། །

དེ་སོགས་དུས་ཀྱི་ཆུ་ལྷང་ཆེན་པོ་ཡིས། །

འབྲེར་ཞིང་འཁུར་བའི་ལྷན་མོར་ང་ཚོ་དགའ། །

འཚོ་བ་ཞེས་པ་འཛིན་རྟེན་ཁ་ཆང་ཞིག །

ཡིན་སྲིད་དགའ་སྤྱད་བཟང་ངན་ཅི་ཡང་མཆིས། །

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་མ་གཏོགས་མི་ལྷག་ན། །

སྤྱད་ཅེ་ངལ་བའི་དགོས་བཤང་ག་ལ་འདུག །

སྤྲིད་ཀྱི་པ་ཁྱ་ལྷང་དཀར་སྤང་ཆུང་ཅན། །

སྤྱད་གི་མ་སྤྲི་ཕྱི་བའི་སྤྲི་མོ་ཅན། །

ལ་ཁའི་ཉི་མ་གསལ་དང་མ་གསལ་གྲང་། །

གོ་འདབས་ཐལ་བ་སྐྱགས་པའི་བྲིན་ཅན་ཡིན། །

བྲ་ཁ་རྡོ་ལ་བབས་འབྲའི་མོ་སྐྱེས་དང་། །

མེ་ཉོག་གསར་དུ་བཀད་འབྲའི་བྲིས་པ་སོགས། །

མ་ཐེང་སྐྱག་མགོ་སྐྱ་འདི་ཡི་ནང་འཛིན་ལ། །

ཁ་ཞག་གྲུ་ལེ་ཁུ་ཞག་ལྡེ་མ་མེར་ཡོད། །

མིག་ཁ་སོ་དཀར་བྱ་རུའི་ཤ་མདངས་ཅན། །

སྐྱ་ཉུང་ངག་འཇམ་ཁ་ལེན་ཆིག་བཅི་ཅན། །

ལུས་སྐྱབ་སེམས་དཀར་ལྷགས་ཀྱི་གཏད་སོ་ཅན། །

འཁོར་བའི་ཉིང་དགོས་དེ་འབྲ་འདི་ན་ཡོད། །

གཞན་ཡང་སྒོ་ཁོག་ཡངས་ཤིང་ཁྲིལ་གཞུང་ལྡན། །

གནས་ལུགས་བཙེ་ཞིང་བདེན་དོན་བཤད་པ་སོགས། །

དབལ་ཡོན་སྐྱུས་ཆད་བྱུང་གིས་མཐོ་གྱུར་བའི། །

མི་བྱ་དཔྱོད་ལྡན་འགའ་ཡང་འཁྱུང་གིན་གངལ། །

ཕྱོགས་རིས་འཐེན་འཁྱེར་དང་ནི་སྤག་དོག་སོགས། །

མི་ཆོས་དམ་པའི་ལུགས་དང་འགལ་བ་ཡི། །

གཏན་དུ་མི་མཐོས་སྒྲ་སྒྲིའི་གོམས་སྒོལ་དག། །

མིང་གི་སྤྱག་མར་འགྱུར་བའི་སྟ་གོན་བྱ། །

མི་ལུས་རང་དབང་གཉིན་སྒྲིག་རང་འབྲང་དང་། །

བསམ་སྒོ་བཅིངས་འབྲེལ་འཛོལ་བའི་བདག་དོན་སོགས། །

རྟོགས་སད་བྱང་ལམ་ཡངས་མོའི་ཁྱགས་སྒྲེན་ས། །

ནང་གི་ཅང་ཤེས་ཁོ་རང་གྲེན་ལ་འཕྱོ། །

ཁྲིམས་ལུགས་འཛོད་བསྟེན་སོགས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་དང་། །

མི་ཆའི་ཁྲེལ་བྲགས་སོགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ཏེ། །

དུས་སྤང་ལུགས་སྟོན་ལས་ཀ་འདི་འདྲ་ཡང་། །

གཞན་ལ་ཅུང་ཟད་ཞན་བའི་བྱད་འབྱར་ཡིན། །

ཞིག་རལ་ཅན་གྱི་དོ་མཁར་གོག་པོ་དང་། །

ཟངས་དང་མུགས་གྱི་ཐོན་དངོས་ཉིང་བ་ཉེ། །

ཐོན་གྱི་རྩེ་ཐོན་དག་གི་ལྷལ་ཀ་ཡང་། །

སྟག་མའི་སྟག་མ་ཅམ་རེ་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། །

སྐམ་བུ་དཀར་ནག་རྩྱ་དང་སྩེ་མོ་དང་། །

ཤིང་དང་རུས་བའི་ཡོ་ཆས་ལ་སོགས་བ། །

བརྟག་ཅིང་དཔྱོད་བའི་ལས་ལ་ཉེར་མཁོ་བའི། །

གནའ་མའི་དངོས་པོ་བྲིམ་གྱི་སྟག་ན་མཆིས། །

རྒྱ་རྒྱ་རོག་རོག་སྟེ་ཡི་འོལ་ཤོམ་ཅན། །

རྒྱུ་རྒྱུ་ཁམ་ཁམ་རྒྱུ་གི་གཤོག་པ་ཅན། །

སྒྲོ་སྒྲོ་སེར་སེར་ནོ་ཡི་དྲ་ཁ་ཅན། །

ལས་ཀྱི་གཡང་ཐོག་སྦྱིད་ཀྱི་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

གཡ་ཞིས་སྒྲོ་ཞིས་ཨ་ལོང་སྟོང་འབྲིལ་ཅན། །

དོམ་ནག་ཐེད་པོ་སྦྱག་པའི་ཁ་རྒྱངས་ཅན། །

དཀར་ལང་ཁྲ་ལང་འོ་མའི་རྒྱ་མཆོ་ཅན། །

ས་མཐོའི་རིན་ཆེན་འདི་ལ་སྒྲོ་བ་དགའ། །

མཆོ་དང་མཆོ་ལུ་ནགས་དང་མེ་ཉྱག་དང་། །

བྱ་དང་རི་དྲགས་ཚུ་དང་ཉ་མོ་སོགས། །



རོ་མཆར་སྐྱེ་དངོས་ནམས་ཀྱི་པ་ས་ཞེས། །

སྐྱེ་བོའི་རག་ཏུ་བྲགས་པའི་གཏམ་དེ་འབྲིག། །

དཀའ་གཟར་བྲག་ལ་ཐང་དཀར་ཐང་ནག་འཕྱར། །

ཉིན་སྲིབ་བར་ལ་རི་སྐྱར་སྒོན་མོ་འབྲོ། །

བྱིའུ་ཨ་བྲ་སོགས་ཀྱང་གང་དགར་རྒྱ། །

འབྲོག་སྒྲོང་དབེན་པའི་ཞེད་ཅིག་སྒྲོང་བ་ཡོད། །

མཚུ་མོན་བཏབ་པའི་བམ་ལ་ཐག་གིས་གཤེར། །

རུས་པའི་སྐྱ་ཆིགས་དག་ཀྱང་སིལ་བྱར་འཐོར། །

བྱ་ཚོད་བྲིབ་སོ་མི་སྒྲོད་རེས་ཀྱིས་འཁོར། །

དབའ་ཐོ་རུར་ཐོད་ཐོད་ནི་ཁྱེ་མ་ཅུད། །

ཆར་རྟལ་འང་འ་རིས་སྤང་ལ་ཡོན་ཐོར་བྱག། །

ས་རྒྱངས་དཀར་ཐོ་ཐང་ལ་བྱ་བྱར་འཐེབས། །

ཅི་ཏྲོག་གཡོ་ཞིང་འབྲི་གཡག་རུར་བ་སོགས། །

སྤང་ཡུལ་སྦྱིད་བའི་མི་ལམ་བེངས་འགའ་འཆར། །

དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱ་གངས་ལྷ་མེ་ཏྲོག་སོགས། །

སྤན་ཁྱི་རིགས་བྱེད་ནམས་ནི་མི་ཅུང་ཞིང་། །

ཕྱགས་ཁྱི་འཇུ་བྱེད་སོགས་ལ་གནོད་བ་ཡི། །

དུག་གི་ནམ་བྱངས་འགའ་ཡང་ཡོད་དོ་སྐད། །

སྒོར་འབྲུག་ས་ནག་བསྐྱེན་ཚུ་མཐོན་གསར་བཟོ་དང་། །

སྒོག་ཁུས་བེད་སྤྱོད་གཞུང་ལམ་མཁོ་སྐྱབ་སོགས། །

དུས་ཀྱི་སྒྲང་བྱ་འགའ་ཡང་ལེགས་འབྱུང་སྟེ། །

ཞིང་སྟེ་གསར་བའི་གོམ་ཆེན་ཐོག་མ་སྟོ། །

འདི་ནི་ལེགས་ཆ་ཚུ་དོག་ཅམ་ཞིག་ལ། །

ལྷན་གྱི་ཆེ་ཤེལ་ནང་ནས་བལྟས་བ་སྟེ། །

མཐོན་སྐྱམ་ལག་བས་ད་དུང་རིག་བྱས་ན། །

བན་ནག་ལྷ་ཞིག་སྐྱེས་དེད་བ་འདྲ། །

ཐེག་པ་ལ་སྐམ་བཞིན་དུ་གྱུར་བ་དང་། །

ཕ་ས་ན་འདམ་བཞིན་དུ་སྒྲགས་བ་དང་། །

མ་སྐད་ལྷི་ལེབ་བཞིན་དུ་རིངས་བ་སོགས། །

སྒྲིང་ཡང་མི་བན་རྒྱ་མའི་མཐེལ་ན་ཡོད། །

༢༠༠༩    ༩    ༢༩

རའི་ཚུལ་ཡིག་སྒྲིག་དུས།

— རང་གིས་བསྒྲིགས་བའི་དེབ་ཚུང་ཞིག་གི་མཐུག་བྱང་ཡིན།

ཆད་པ་འདྲ་ཡང་ཆད་པ་མ་ཡིན་ཅི་ཞིག་བསམ་བཞིན་བཅད་པ་ཡིན།།

ལྷག་པ་འདྲ་ཡང་ལྷག་པ་མ་ཡིན་གང་ཞིག་བསམ་བཞིན་བསྟན་པ་ཡིན།།

བཅད་པ་དེ་ལ་ཤངས་བར་མི་འོས་སྟོན་ནས་ང་ཚོར་ཡོད་པ་མིན།།

ལྷག་པ་དེར་ཡང་འདྲིགས་བར་མི་བྱ་གཞི་ནས་ལུ་ཚོར་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན།།

དཔྱོད་པ་ཚུང་ལ་དོན་དུ་མི་འགྱུར་སྟོགས་རིས་ཅན་ལ་གདོན་དུ་འགྲོ།།

ཀུན་གཞི་རྒྱུ་བར་དགའ་བ་ཅི་བསྐྱེད་ཤུ་ཚུགས་རྒྱལ་མོས་འདོད་པ་མིན།།

ཡིན་ཡང་ཉིན་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་ཚད་མས་རིག་བའི་སྤང་ལ་བཏེགས་གྱུར་ན།།

ཤོག་སྟེ་འདི་དག་འོད་དང་འདྲ་སྟེ་ས་དང་བར་སྒྲིབ་གསལ་བར་བྱེད།།

༢༠༠༦   ལ   ༥

ཞི་བའི་ཐོད་རྩས།

ཆུང་ཆུང་བྲིས་པའི་ལོ་ལྷ་མ་བརྟེན་རོགས། །

དུངས་པའི་སྤྱན་ཆབ་རྒྱན་དུ་མ་གཏོར་རོགས། །

ཤི་བའི་ཐོད་རུས་ས་ལ་འབྲིལ་དུས་ཀྱང་། །

དགའ་བའི་ཕྱི་མིག་ཐེངས་གཅིག་ཁྱོད་ལ་འཛོག། །

བན་པའི་སྤྱག་པ་འཐེབས་པའི་རི་ཞོལ་དུ། །

ཏྲ་ཡན་ཁེར་ཞིག་རྒྱན་དུ་འགྲོ་བ་གན། །

མིག་པས་སྤྱན་རིས་འགོད་ལ་མི་ངལ་ཀྱང་། །

ནང་གི་ནྤ་མེས་གནས་འདིས་ཁྱེར་བས་ཡིན། །

ཆབས་ཆུས་བྲག་ལ་བརྒྱབ་ན་རི་མོ་འབྲི། །

མཆོ་ཆུའི་སྟངས་འོག་བརྟེན་ན་ཉ་མོ་གསོད། །

སྟོག་གི་མཛེས་བ་བསྟན་ན་མཆར་མཆར་ཀྱང་། །

ཁག་གི་ཐིགས་པ་མཐོང་ན་སྤྱག་སྤྱག་གོ། །

༢༠༠༧ ན ར

ཅི་ཞིག་ལ་ཚུལ་འཚོས་ཟེར་རམ།

— ཡུན་རིང་ཞིག་གི་ཐོན་འཆར་དག་གནད་བསྐྱེས་སུ་བཞོད་པ།

ཨ་ཕོ་དམར་ཡག་སྟག་གི་སྐལ་རུས་ཞེས། །

ཐེགས་པའི་ར་མ་ཁོག་ཏུ་བཅུག་བཅུག་ལ། །

ཁ་ནས་གུས་གཉོམ་མར་ཁྱ་སྐྱུག་བྱེད་པའི། །

མཁས་ཀླན་དེ་ཚོར་སེར་དོར་བླན་ནག་ལངས། །

རང་གིས་རང་ཉིད་ལུང་ན་ངོ་ཚ་ཞེས། །

འདྲ་ངེས་མཆམས་སྒྲོར་ཅམ་ཡང་སྒྲོན་པོད་མེད། །

ལ་ཡོག་གནམ་མཐའ་བརྒྱད་ནས་ངོ་སོ་ཞེས། །

ཅི་སྟེ་རེག་ན་བྲིད་ཅག་དགའ་འབྲོ་ཨང་། །

བྲོད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྟོད་ན་ཐབས་ཤིག་དགོས། །

ང་ཡིས་བྲོད་ལ་བསྐྱུགས་ན་སྒྲོ་ཞེས་དགོས། །

གཡོ་སྒྲུའི་ཐག་བ་གཅུས་ཡོག་མདུད་ནག་མ། །

གང་ཉྱར་བཤད་ཀྱང་ཁྱ་ཚོས་བསྐྱུར་མི་འདུག །



ཚུར་ལ་བཟང་ཞེས་མཐེ་བོར་བསྟན་གྱུར་ན། །

པར་ལ་མིན་ཞེས་སྒམ་ཉམས་སྟོན་དགོས་པའི།

སྤྱི་འགྲོས་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོད་ཀྱང་། །

བདེན་པའི་ཐིག་ལ་གཞལ་ན་ཡག་རྒྱ་མེད། །

ར་ལ་རོ་བསྟོད་ཡེ་ནས་མི་འགྲོ་སྐད།

ཁྱོད་ཀྱང་རང་བསྟོད་གཏན་ནས་མི་བྱེད་སྐད། །

མ་དབྱད་སྒྲོ་ཡི་བྲན་རོར་མཇའ་མཇའ་བ། །

དབྱད་ན་ཚུལ་འཆོས་དུག་རོ་འདི་མིན་མེད། །

མི་བྱི་གཅིག་གིས་སྒྲ་ཡིས་མ་ཚོར་ཞིང་། །

བརྒྱད་རིམ་གྲག་འབྲོག་མང་བོའི་མཐའ་སྒྲ་ནས། །

བསྟོད་ཆེན་རི་འབྲ་བྱིད་ཚོར་མཁོ་ན་ཡང་། །

བདག་ནི་བྱ་ཡག་དེ་འབྲར་ཐད་དེ་འཛིགས། །

རང་གི་སྐད་བརྗོད་དག་ཀྱང་སྒྲག་གི་ཟེར། །

གཞན་གྱི་ཞལ་གདོང་བཙོག་ཀྱང་ཡག་གི་ཟེར། །

དཔལ་ཡོན་མ་ཡོན་ཞེས་བ་ཡིན་ངེས་ཀྱང་། །

བདེན་པའི་སྒྲིང་བོ་རེད་ན་ཡབ་ཡུམ་ཟུང་། །

ཚུར་ལ་དཔའ་དར་དགུ་སྒྲགས་འབྲེར་འོང་ན། །

ཕར་ལ་ལག་སྟོང་ཁྱག་མར་འཇུག་སྒོ་མེད། །

མགོན་ལ་ཚང་ར་བཙོ་བའི་དར་སྟོལ་འདི། །

གཞན་དག་དབྱེས་པོ་མིན་ཀྱང་ར་ནི་གོམས། །

སེང་རྟོར་བཟང་གི་ཟེར་ན་དགའ་དང་དགའ། །

རོགས་གཅེས་བཙོག་གི་ཟེར་ན་ཁྲོ་དང་ཁྲོ། །

བཟང་ཚོར་རན་ཚོར་གཞི་ནས་མ་ཡོད་བའི། །

དོ་སྤྱི་སྟོན་པ་ར་ཅག་མ་ཡིན་ནོ། །

ལྷག་པར་བོད་ཡུལ་ལྷན་བའི་མཐའ་ཟུར་དུ། །

བྱགས་གྱིས་འབར་བའི་མར་མེ་ཉམ་ཆུང་འདིར། །

བདེན་པའི་དཔང་པོ་དུས་སུ་བྱེད་མཁན་ལ། །

སྒྲིང་ནས་ཡི་རངས་འཆོར་བ་སྤྲ་ཅི་དགོས། །

མེད་པ་མཐོ་ལྱར་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་བསམ་མེད། །

ཡོད་པ་ཁ་རོགས་སྤྲ་བའི་དཀྱེལ་རྒྱ་མེད། །

འབྲ་འབྲའི་ཆོད་ཀྱི་བག་ཅམ་མི་འབྲ་བའི། །

སྤྱིད་ཆད་འདི་ལ་ཆོད་རྒྱག་ལེན་བར་གྱིས། །

ཅིས་ཀྱང་བྲང་བོའི་གདེང་འཛོག་ཡོད་ན་དགལ། །

སྤྱོན་ཡོན་བསམ་འཆར་གཟུ་མོ་འཕྲུལ་དུ་མཁོ། །

འདི་ལ་ཚུལ་འཆོས་མ་འཆོས་མ་ཟེར་ནིག། །

ཁྱོད་ཀྱང་ཡ་ཆུང་ནང་ན་དེ་ལྟར་བྲན། །

ར་ནི་བཅད་མའི་ཆིག་ལ་གདེང་དང་ལྡན། །

འབོལ་ཚྱུ་མ་ཐན་ཐུན་རེ་ཡང་འབྱོངས་ནས་ཡོད། །

ཐུབ་བའི་བསྟན་ལ་གཞན་དང་འབྲ་བ་མེད། །

འདི་ནི་སྐར་ཆ་རེ་ཡང་བརྗེད་ཀྱིན་མེད། །

ཁོ་བོ་ཕྱི་ཡིག་མང་པོར་རབ་ཏུ་སྒྲུངས། །

བོད་རྒྱའི་ལོ་ཙྰ་གང་འབྲ་མི་ལུས་ལགས།།

འབྱུང་ཡིག་དེ་ཆོས་ལྟོགས་སྒྲོམ་ཡེ་མི་སོད།།

ཁས་ལེན་ཡོངས་རྫོགས་འདི་ནས་འཆོར་ཀྱིན་ཡོད། །

རང་ཉིད་སྒྲེན་ནག་ཡིན་ཞེས་མི་ཟེར་བའི། །

ངོ་ཚ་མི་ཤེས་སང་དྲོད་པོ་དེས། །

བོད་མིའི་ཀུན་གཞིའི་ངོས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ཅིག །

ཅིས་མེད་ཐལ་བར་བཏང་བ་བཟོད་དུ་གསོལ། །

དཔུང་ན་འཁྲབ་སྟོན་མིན་པ་གང་ཡང་མེད། །

འཁྲབ་བྱ་དོན་ལ་གནས་ན་དེས་ཚོག་གི། །

སྒོ་མཆིན་ལག་ངོར་བཞག་ནས་སྟོན་པ་འདི། །

མགོ་བདེ་རྣམས་ལ་ཉ་ཅང་ངོ་རེ་ཆ། །

༢༠༠༩ ༡ ༡༣

འབྲུལ་ཁ་མའི་མིག་ཚུ་དང་ཁ་བད།

ཟླ་གཅིག་ལ་མཉམ་དུ་འཛོམས་འཛོམས་ཏེ། །

ཉིན་གཅིག་ལ་སོ་སོར་འབྲུལ་བ་འདི། །

བསྟོན་མི་སྐབ་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་རེད། །

བརྗེད་མི་སྐབ་རང་གི་བླ་ཉེན་གྱིས། །

གཏམ་བདེན་པ་སྟོང་གི་དཀྱིལ་ལ་ཆོངས། །

འབངས་ཉམ་ཐག་སྟོག་གི་དོད་ལ་བྱངས། །

ཤོབ་རྩན་རྩན་མ་བཤད་སྟོབ་བྱ་ཆོ། །

ཁེལ་རྒྱ་འབྲས་མ་བསྟོག་སྟོབ་བྱ་ཆོ། །

བན་སེང་རྡོར་མཐོ་ནས་དམའ་ཡང་རུང་། །

ལུས་གཟུགས་གཞི་གི་ཡིས་གཏུབ་ཀྱང་ཆོག །

བདེན་གནས་ལུགས་སྒྲིབ་པའི་སྒྲོབས་པ་འདི། །

མིག་བཅུམ་རག་བར་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་མིན། །

ར་སྟོད་ཆོར་དགའ་བ་ཁག་ཅིག་ཡིན། །

ཁག་དེ་ཡི་ཅ་བ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། །

རྒྱུ་དེ་ཡང་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱུ་ཡིན། །

བདེན་ཨོ་འདོད་སྟོང་གི་སྒྲོབ་བྱ་ཆོ། །

ས་རྒྱུ་ཆོར་དཔལ་ཡོན་དར་མི་དར། །

སྒྲོ་རྟོགས་སད་གཞོན་ལུ་འབྱུང་མི་འབྱུང་། །

སྟོད་ར་ཆོ་སྟོན་རག་ལས་བས། །

སྟོར་སྒྲོ་པོ་གས་ཅམ་ལ་མ་བཟླ་ཞིག །

ཆོག་ཀུ་རེ་བཞད་པའི་དགོད་འཇུམ་གཅིག །

རག་བྱང་བདེན་སྒྲིབ་པའི་མིག་ཆུ་གཉིས། །



ངས་ཁྱོད་ཚོར་སྤུལ་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཡིན། །

དེའི་མིང་ལ་མཛའ་བཅེ་སྤྱི་ཐག་ཟེར། །

གན་སེང་རྡོར་མང་ཐོས་དཔྱོད་ལྡན་ཡིན། །

སྤྱི་མ་རེད་ཟེར་ན་ཐག་དོག་ཡིན། །

གཏམ་ཐག་དོག་སྤྲོ་ན་སྤྲོ་བྱ་ཆུགས། །

བདེན་ཉི་འོད་ཉིན་ཆུགས་གསལ་ནི་རེད། །

མི་ང་ལ་མཁྱེན་བ་བྱའ་ཏྱགས་མེད། །

དེ་ཡོད་གི་ཟེར་ན་རྒྱན་ཞིག་རེད། །

རྒྱན་དེ་འབྲ་སྤྱི་ལས་གཏམ་བྱུར་བྱུར། །

ངས་རིག་ལམ་ངར་མས་དགག་རྒྱ་ཡིན། །

ང་ཡོད་བའི་ཡོན་ཏན་གསང་དགོས་མེད། །

ཡང་མེད་བ་ཁ་སྒོན་བྱེད་དགོས་མེད། །

ངག་བྲང་བོར་སྤྱི་བའི་དམ་ཆིག་འདི། །

སྤྱི་ཡིན་ཡང་བརྗེད་དུ་མ་འཇུག་གྱེ། །

གང་ལྟར་ཀྱང་འབྲུལ་ཁའི་ཁ་ཏ་འདི། །

དར་ཁ་བཏགས་སྟེག་གི་མཚོན་བྱེད་ཡིན། །

སར་སྤྱེ་ལོར་ཁུ་ཅག་འཕྲད་བའི་བར། །

དཀར་ལམ་ལམ་གཡོ་བའི་སློན་ལམ་འདེབས། །

༢༠༠༥ ༡༢ ༡༩

ཞེས་བ་འདི་ཡང་སྟོན་ངག་བ་སེང་རྩོད་དུ་འབོད་བས་སྤྱི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔའི་དགུན་མཇུག་ཅིག  
ལ། སྟོང་ཉེ་བའི་སློབ་བུ་འགའ་ལ་བྲན་རྟེན་དུ། ཐོལ་བྱང་སོར་མོའི་སྐངས་སྐབས་ཀྱིས་བགྱི  
ས་བ་ཞིག་གོ། །

སེང་རྩོད་ཀྱི་ཐོར་ཚུམ། ༡

ཁ་ནས་ཁག་དམར་ལྷོག་ལྷོག་འབབ་བའི་ཐུ་སྟོད་ཤར་གྱི་གཡག་ཁུ་ཞིག །

བསད་ཀྱང་ལངས་བའི་སོ་སྤྱ་འཆའ་བཞིན་ཁང་ཨན་མཁར་ལ་སྤྲུགས་ནས་ཐལ།།

ཉར་ལྷེ་བྲག་པོས་སྐད་འབོད་བརྒྱབ་དུས་ལྷེ་བཙན་བར་སོ་ཡོམ་གྱིས་འདར།།

རྩ་ཆེད་ལྷེབ་པོ་གཡོབ་ཐེངས་གཅིག་གིས་གངས་དཀར་ཆེ་ལ་སེང་གཟུགས་པབ།།

ལ་རྒྱའི་དོན་དུ་བྱང་རུས་ཤོར་ན་སྤག་བ་མི་སྟོད་པ་མ་ཞིག །

འབངས་གྱི་ཆེད་དུ་བྲིམས་ལ་ཞན་སྟེང་ཆོམ་བརྒྱག་བའི་མནའ་ཤགས་ཅིག །

རིགས་གྱི་ཕྱིར་དུ་འཆོ་ཆོས་བརྒྱགས་ན་པངས་སྤང་མེད་བའི་སྤྱ་ཆེ་ཞིག །

རྒྱལ་ཆེན་དཔའ་རྒྱའི་མི་རིགས་འདི་ལ་མཐའ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་ངེས་རེད།།

སེང་དོར་གྱི་ཐོར་ཅོམ། ༩

—— ཐངས་མདོག་དཔལ་རི་ཞེས་བའི་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འགྲུབ་སྟོན་ལ་བྲིས།

དབལ་རི་འོད་སྒྲིབ་གདོད་ནས་ཡོད་ཅེས་ཁོ་བོས་འབད་ཆེག་མི་སྤྲུལ།།  
གུ་རུ་བད་འབྱུང་ཡེ་ནས་གྲུབ་ཅེས་ང་ཡིས་ཁས་ལེན་མི་སྟེར་མོད།།  
སྤར་བའི་ཚུ་མཆོ་རྒྱལ་ས་གྲིས་དགྲུགས་ཏེ་ཡིད་འཕྲོག་གསེར་གྱི་རྩ་བ་ཞིག  
འདི་ན་སྒོ་དང་སྒོ་བས་བས་བཞེངས་ལ་བདག་གྱུང་ཡི་རང་འབྱུང་ཀར་གཏོར།།

—— མོན་གྱི་རྩོམ་རིམ་སྤྱིར་འགའ་ཞིག་ལ་མིག་མཐུང་བརྒྱབ་དུས།

མི་རྗེ་ལྷ་བ་གཉའ་བྱི་བཅན་བོས་མི་ཡི་བྱིས་ཆེན་བསྐྱུན་བ་ནས།།  
སྤྲུ་སྤྲུ་དར་མའི་རིན་ཆེན་ཆེ་སྒོག་སྤྲུ་ལུང་དབལ་གྱིས་བཅད་བའི་བར།།  
ལ་རྒྱའི་མགོ་བོ་ཞོན་དུ་མེད་བའི་ལུང་ཐག་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག  
ལ་སྤྱིར་ཆེན་བོའི་ཉིན་སྤྱིབ་གཉིས་ལ་བྲགས་བ་ཅུང་ཟད་ཆེ་བ་རེད།།

གུ་རེ་ཁ་མཆེད།

—— ཉིས་ཉེར་བདུན་གྱི་དབྱེན་གནང་སྐབས་སུ་ཟུར་ཁྱིད་འཛིན་གྲུ་ཞིག་ལ་ཅིད་མཆར་

དུ།

དང་པོར་ཨ་གསར་མིག་ཟུང་རིག་རིག །

བར་དུ་ལེ་ལོའི་སྐྱེད་པ་ཉལ་ཉལ། །

མཐའ་མར་སློབ་བྱེད་མགོ་བོ་སྐྱར་སྐྱར། །

དེ་ཙམ་རིག་ན་སེར་རྩོད་སྐྱོ་སྐྱོ། །

ཉན་གྱིན་ཉན་གྱིན་ཤེས་པ་གསལ་གསལ། །

སྐྱར་གིན་སྐྱར་གིན་སྐྱར་བ་སྐྱིད་སྐྱིད། །

བསྐྱད་གྱིན་བསྐྱད་གྱིན་ད་དུང་བཏན་བཏན། །

འདི་ཙམ་མཐོང་ན་སེར་རྩོད་དགའ་དགའ། །

རིགས་ལམ་རར་མ་སློག་ཞགས་འབྲུག་འབྲུག། །

རིགས་ཞེན་དྲངས་མ་འོ་མ་འབྲུར་འབྲུར། །

དགག་སྐྱབ་སྐྱབས་མདའ་ཆར་བ་འབབ་འབབ། །

སེར་རྩོད་དགེ་སློབ་ལུ་འོད་བརློང་བརློང། །

བཟ་ཤིས་ཆེ་རིང་སློབ་ལ་དྲངས་དྲངས། །

དོ་རྩེ་གཡང་འབྲུམ་རག་ལ་སྒྲོ་སྒྲོ། །

ཐག་མགོན་འབྲུག་ལྟའི་གཤིས་རྒྱད་བཟང་བཟང་། །\*

ཆེ་བརྟན་དཔལ་ལྷན་རང་རྒྱད་འཇམ་འཇམ། །\*

ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མ་ཤེལ་ལྟར་བྲངས་བྲངས། །

ལྷགས་མཆོ་སྦྱིད་ནི་ཚུ་ལྟར་གཙང་གཙང་། །

དབང་ལེ་ཁེ་བྱའི་མྱད་བ་ཚོ་ཚོ། །\*

དབང་རྒྱལ་ལོར་བྱའི་བསམ་བ་དཀར་དཀར། །\*

འབྲུག་མོ་སོང་ཡང་འགྲོ་སྟངས་འགྲིག་འགྲིག། །

སྒྲོན་མཆོ་ཕེབས་ཀྱང་ཕེབས་ཚུལ་ལེགས་ལེགས། །

བསོད་ནམས་དབང་ལྷག་གང་ལྟར་བཟང་བཟང་། །

ཆེ་དཔགས་སྦྱབས་ཀྱང་ཆད་ཆད་རན་རན། །

འོན་ཀྱང་སྤར་བ་བྱ་བཞིན་འཕྱར་འཕྱར། །

དཔལ་ལྷན་ཚུང་བ་ཆད་ཆད་མཐུད་མཐུད། །

བྱ་མོ་ཁེར་ཞིག་ས་ལ་འཇུལ་འཇུལ། །

དེ་ཚོ་བཟང་གི་ཟེར་རྒྱ་དཀར་དཀར། །

དབའ་འབྱུམ་ཆེ་རིང་འཇའ་བཞིན་ཡལ་ཡལ། །

ཁྲོང་ཁྲོང་ཟེར་བའི་སྒོ་བ་ཡུན་སྤང་སྤང་། །

དགའ་དང་ཞིག་ཀྱང་མག་མོག་རབ་རབ། །

འདི་ཆོ་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་ཉིན་ཉིན། །

ཀུ་རེ་གཏམ་ནི་འདི་འདྲི་མཆར་མཆར། །

སྤྱ་ཡིས་ཐོས་ཀྱང་དགོད་ཁ་འཆོར་འཆོར། །

གཞོང་ལ་འཁེལ་ན་འཆིག་པ་ཟ་ཟ། །

ཁྲིགས་ཁྲིགས་མེད་ན་སྒྲ་བཙག་ཤར་ཤར། །

གང་ལྟར་ཁོ་པོའི་སྒྲུག་ཅི་ཁྲུག་ཁྲུག། །

མ་ཟད་སྒྲུག་སྒྲེའི་ཡི་གེ་ཀྱག་ཀྱག། །

གང་ལྟར་ཐྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཐྱིས་ཐྱིས། །

མི་བདེན་སྒྲུམ་ན་བྲོད་ཆོས་ལྷོས་ལྷོས། །

\*རྟགས་འདི་ཡོད་པ་ནི་མིང་ཡིག་གཉིས་རེ་སྟན་ཏུ་སྦྱར་ཡོད།

རང་གི་QQཔར་གླིང་གི་ཟུར་རྒྱན་སྟེང་ཆ།

སྟོན་པའི་རྟོག་ཆེན་ཡབ་ཡུམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་རྟོན་འདི། །

མེ་ཏོག་ཤྲུག་ཆོས་དམར་པོ་ལྟར་མཆོར་བ་མ་ཡིན་མོད། །

ཁ་མིག་དབང་པོའི་དོད་ཅམ་ནི་རང་ལའང་ཆང་སྟམ་ནས། །

སྦྱ་མིན་སེར་མིན་རོ་མདོག་ཅིག་འདི་ན་བསྟན་བཞག་ལོ། །

རི་སྟེ་ལུང་སྟོག་ཚུལ་འཆོས་གྱིས་ཡིན་པའི་བར་གླིང་འདི། །

མིག་སེར་མཁས་པའི་འཇུ་བྱེད་དང་རན་པོ་མེད་ན་ཡང་། །



ལོ་ཉུང་ཤོམ་འདོད་ཨ་གསར་དང་མི་འཕྲོད་གང་ཡང་མེད། །

ཀུན་སྐྱོད་ནི་སྟ་ངར་མ་དེས་བསྐྱེད་ཀྱང་དགའ་སྐྱབ་ཅི། །

ཕོ་གས་མེ་སྟག་དང་རྒྱུ་གཉིས་ལ་ཅིད་མཆར་བྱ་བྲིས།

ཆ་འདུས་འབྲུགས་ལོངས་མེད་པའི་མེ་སྟག་འདིས། །

འབྲུགས་པ་རྩོས་ལོངས་མེད་པའི་རྒྱུ་གཉིས་འདིས། །

བསྐྱད་ན་དམར་ཆེན་གཏོར་མའི་བསྐྱོག་ཐོར་བརྒྱག། །

བཅུད་ན་སྐྱབ་བཟོད་མེད་པའི་སྒྲ་འགྲུགས་ཁྱེད། །

མེ་སྟག་སོག་རྒྱུར་ཁྱུགས་པའི་དག་བསྐྱོས་ཤིག། །

དབྱུག་པ་རིང་ཐུང་གཉིས་ལ་འཕེན་ཆོད་མེད། །

ནོ་རྩེ་གོ་རར་འཕངས་ཀྱང་ཁྱོས་ས་མེད། །

དེལ་བྱ་མེ་འབྱ་བྱས་ཀྱང་རང་སྐྱབ་རེད། །

ཀར་སྒྲིང་ཉར་ལྷེ་བསྐྱར་བའི་འགྲོང་ཀན་ཞིག །

ཡིན་མིན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་འགོ་མས་ནས་འགྲོ །

མ་རེད་ཟེར་ན་རྩ་ཅས་འཛེར་རྒྱང་ཁྱེད། །

མི་དགོས་ཟེར་ན་མིག་བས་བརྗེ་རྒྱང་ཁྱེད། །

ཁོ་ལོ་ཉམ་ཆུང་རི་ཁའི་རྩ་སྒྲག་ཅིག །

གཞན་གྱིས་ཐག་བའི་སྒྲིང་ནས་ཁྱིད་འབྲ་རེད། །

ཉི་གཟུགས་གདོད་མའི་མགོན་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ། །

ཐོ་འགོད་དག་བའི་ཐེམ་སྐྱས་འབྲུབ་བར་འོག །

སྐབས་ཞིག་གི་སྒྲོ་སྒྲིང་།

སྐྱ་ལོ་རུས་རྒྱང་སེན་མོ་རུས་རྒྱང་ལ་ལྷ་བ་དག་ཀྱང་རུ་བཞིན་ཏེ།

ཞལ་ཡིས་རུ་ཞིང་རུས་བས་རུ་ཞིང་དོན་སྒྲོད་ཉིལ་བོས་རུ་བ་སྟེ། །

གཏིང་ནས་སྤྱག་ཅིང་ཕུག་ནས་སྐྱོ་བའི་བསྐྱན་པ་མེད་པའི་མིག་ཚུ་འདིས། །

འགྲོ་བ་ནམས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་ཆལ་བ་རུམ་བུ་སྟོང་བུ་གཤགས། །

གནའ་དཔེ་སྟོར་ཞིག་མཆམས་སྟོར་བའི་སྐད་ཆ།

ཐེངས་གཅིག་བཟླས་ན་ཡིད་སེམས་ཉོབ་པ་འདི། །

གནའ་ཆིག་ཚུར་གོང་བཞིན་དུ་སྤྲ་བས་ཡིན། །

ཐེངས་གཉིས་བཏོན་ཀྱང་ལྷག་བྱད་མེད་པ་འདི། །

གནའ་སྐད་དཔྱིད་སྟེན་བཞིན་དུ་རུབ་པས་ཡིན། །

ལོ་ཆིགས་མང་པོ་ཐུགས་འཛིན་དཀའ་བ་ཞེས། །

བདེན་པའི་དབང་པོ་བསྐྱར་ན་བྲོད་ཀྱི་སྟོན། །

གངས་མཆན་རེ་ཡང་སེར་པོ་གསེར་དང་འབྲ། །

སྟོང་ལ་ཡི་གེ་བཞིན་དུ་འབྲི་བར་གྱིས། །

ཆོས་སྐད་པལ་ཆེར་གསལ་བོ་མི་གོ་ཞེས། །

ཁལ་འགོ་སྤྲ་བཅས་བྱས་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱོད། །

བད་དོན་རེ་ཡང་གནས་ཀྱི་ཁྱོན་དང་འབ། །

ཁོག་ལ་ལྷུ་མ་ཚུང་བཞིན་དུ་འཛིན་པར་གྱིས། །

འདི་ན་དེར་གི་ལབ་ཤགས་བརྒྱབ་ཚུལ་ལྟར། །

ཡིན་དང་མིན་ཞེས་འཁིག་འཁིག་མེད་ན་ཡང་། །

ལོ་དང་ལྷ་བའི་ཐོ་ཡིག་གཏུགས་གྱུར་ན། །

ཤོབ་ཀྱི་སྤར་བོ་ཐོན་ཚུལ་ཉིག་གེར་འགོ། །

འདི་ན་ཁྱ་ཆོས་ཇ་གཏམ་མོལ་པ་བཞིན། །

གངས་དང་བོད་ཅེས་ཆོད་བཅི་ཉུང་ན་ཡང་། །

ཆོག་དུས་གཅིག་ཀྱང་རིག་པས་བསེད་བྱས་ན། །

འབྲོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ཉམས་ལུབ་གསལ། །

< <ཅུབ་སྤྱོད་སྤྱོད་དེར་རབས་སྤྱོད་བའི་ཚུལ་རིག་གི་བྱི་གཞི་ལྟ་བུ་བརྒྱ> > ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་མ

ཆམས་སྤྱོད་བ།

ཕྱི་ཡིག་སྤྱོད་ཆགས་ཤིག་སྤྱོད་ཀྱང་མཁུན་ན་ཡང་། །

ལོ་ཆེན་དཔལ་བཅེགས་དང་འདྲ་བ་རེ་གཉིས་ཅམ། །

ཆ་ཆར་དོན་འགྲིག་ཅིག་ཡིན་ཆོད་དཀའ་ནའང་། །

ནང་ཁོག་རུས་བཟུང་ཅམ་འདི་ནས་ཉིད་འོས་ཡོད། །

རང་ཉིད་ཀྱང་དཔྱིན་གྱི་ཅུ་ཆད་རབ་ཏུ་སྤྱ། །

འགྱུར་དཔེ་པལ་ཆེར་ཞིག་གཟེ་མ་རྩ་མགོར་སྤྱང་། །

དེ་བས་ན་མཉམ་གྱི་བོད་ཚུལ་འབྲི་བ་ཆོར། །

འོས་སྤྱོད་སྤྱོད་འབོད་འདི་དེ་རེས་བརྒྱབ་པ་ལགས།

སྤྱོད་སྤྱོད་ཅན།

འདས་པའི་ཤི་བོ་དེ་དག་སྒྲིང་རེ་རྗེ།།

གསོན་པའི་ཡུགས་མོ་དེ་དག་སྒྲིང་རེ་རྗེ།།

ཕ་མེད་མ་མེད་དེ་དག་སྒྲིང་རེ་རྗེ།།

བ་སྐྱལ་དམར་རྗེན་དེ་དག་སྒྲིང་རེ་རྗེ།།

སྐྱལ་ས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གངས་རིའི་ཅེ་ནས་གཟིགས།།

རང་ས་རང་གིས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས།།

ནག་མེད་ཉེས་འགལ་བྱས་ན་ཡིད་རེ་སྒྲོ།།

དོན་མེད་བཀལ་ལོག་བྱས་ན་སེམས་རེ་ཕམ།།

སྒྲོན་མེད་སྒོག་ཁྲིམས་བཅད་ན་ཞེ་རེ་སྐྱལ།།

ཉེས་མེད་བཙོན་དུ་བཅུག་ན་སྒྲིང་རེ་ཁྲོ།།

ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གངས་ཡེའི་ཅེ་ནས་གཟིགས།།

རང་ས་རང་གིས་ཟིན་པར་བྱེད་གྱིས་སློབས།།

རང་སྟོག་བོད་མཆུར་བསྐྱོས་པའི་ཕུ་བྱ་ནམས།།

མགོ་ཁྲག་ལུས་ལ་བསྐྱོན་པའི་ཕུ་བྱ་ནམས།།

ཡན་ལག་གི་ཡིས་བཅད་པའི་ཕུ་བྱ་ནམས།།

སྟོ་སྟེང་ཐང་ལ་བསྐྱོར་བའི་ཕུ་བྱ་ནམས།།

ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་བྱེད་ཆོར་ལམ་སྟོན་ཞིང་།།

རང་དབང་འོད་གསལ་ས་ལ་འབྲིད་པར་ཤོག །

༢༠༠༩   ༡   ༡༥ལོར་མེའི་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་སྟེང་དུ་སྒྲངས་སོ། །

ཚོས་གོས་དང་ལན་བྱ། (ཞར་བཀོད་གཅིག)

ཤ་ཅ་དཀར་ཞིང་སྒྲན་མིག་ཁ། །

སྒྲད་ངག་འཇམ་ཞིང་ལུས་འི་ཞིམ། །

གངས་འི་བྱ་མོ་མེ་ཉོག་མ། །

ང་ཡི་གཟན་སྒྲེ་སྒྲོད་ལ་ཐོགས། །

བཟི་སྒྲོབས་ཆེ་བའི་མིག་ཟུང་ཞིག །

འདྲན་ལྷགས་ཆེ་བའི་ཁ་སྒྲེ་ཞིག །

ཆར་དཀར་འབྲ་བའི་བྱ་མོ་སྒྲོད། །

སེང་རྩོང་ང་ཡིས་གོན་རྒྱ་ཡིན། །

འདྲ་ཁང་ནང་དུ་འཁྱེད་རྒྱ་ཡིན། །

རྩོ་བའི་མདུན་དུ་འཁྱེད་རྒྱ་ཡིན། །



ལྷ་ཚོགས་བར་བ་ཡིན་བྱས་ཏེ། །

གཉེན་ཀྱང་དེ་རུ་བསྐྱིག་རྒྱ་ཡིན། །

ཆུང་མར་བཤད་བའི་ཁ་ཡག

ལས་ཀར་དགའ་ཞིང་གཤེས་རྒྱད་ཡག །

བསམ་བ་བཟང་ཞིང་སྐད་རག་འཇམ། །

ལོ་ན་ཆུང་ཞིང་མོ་སྒོ་འཛོམས། །

མཇར་མ་ཟེར་ན་ཁྱོད་འདྲ་ཡིན། །

སྤྱད་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱད་ཐོགས་ལྷེད། །

སྤྱག་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱག་ཐོགས་ལྷེད། །

ཁ་ཡི་དུང་སོ་སྤྱང་རག་ག། །

དགའ་སྤྱག་མིག་ཆུ་གཏོར་བཞིན་འགྲོ། །

ནམ་ཞིག་ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་ལ། །

དགའ་བའི་སྤུངས་ཞིག་ཡོད་གྱུར་ཏེ། །

ལག་ཚུང་གཡུག་གཡུག་བྱས་པ་ན། །

བཅིངས་ཀྱང་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་པ་རེད། །

དེ་དུས་བྱིས་པ་སྟོབ་གྲར་འཛོག། །

ང་རང་གཉིས་ཀ་ཡུལ་ནས་འདུག། །

ཕ་མ་བྱས་ཏེ་ཞི་རུ་འདུག། །

ཆོ་གཅིག་བཟའ་ཆང་དེ་འདྲ་རེད། །

ཁྱོད་ཀྱི་ལག་ཟས་ཞིམ་པོ་ཡིན། །

ཚུ་འབྲུག་སྒྲིགས་ཀྱང་ཀ་ར་བོ། །

ཁྱོད་ཀྱི་རུམ་ཁ་ཆ་འདུས་ཡིན། །

སྟོ་ནས་ཉལ་གྱང་རུལ་ཚུ་འོང་། །

## སེང་རྟེན་གྱི་ཐོར་ཚུམ། ༣

ཀ་བ་མི་འགོག་བྱམ་བ་མི་འགོག་དེ་ཡི་བདེན་བྱུང་འགོག་ཅེས་བའི།

ཁ་ཤགས་ཚུ་ཡི་ཚུ་བ་ཙམ་ཞིག་མཁས་སྤྱན་ཀུན་གྱིས་ཟེར་ན་ཡང་། །

ག་ཡེར་སོ་སོའི་སྤྱོད་བའི་ཐོག་ནས་ཅེ་གཅིག་བསམ་བས་བྱས་ན།

ང་འོ་སྦྱུ་བའི་བདག་འཛིན་འདི་ལ་བཟང་ངན་སྤྱེ་རྒྱ་མེད་ཆོད་རེད།

བྱམ་བའི་ལོགས་སྤྱ་བྱམ་བ་བདེན་བྱུང་བཙས། །

ཀ་བའི་ཐུར་དུ་ཀ་བ་ཚུགས་བྱུང་འབྱར། །

གཅིག་ལ་གཉིས་སྤྱ་འབྱུང་བའི་མིག་ཡོར་འདི། །

དགག་བྱ་ངེས་བའི་བྱད་ཉགས་ཡིན་ནོ་ལོ། །

དབྱ་མ་དབང་ཆེན་མཁའ་ཡི་སྤྱས་མོ་དང་། །

ཐ་སྟོད་ཐབ་ཀའི་གཉའ་ཡི་སྒྲ་ར་གཉིས། །

མཛའ་འབྲེལ་སྟོད་སྟེ་གཉིག་གིས་བོམས་མིན་བས། །

གཞི་གཉིག་འགལ་མེད་ཟེར་བ་ཡིད་རེ་སྟོ། །

གོགས་པོ་ཐུ་སྟེགས་བ་ཞིག་གི་སྟེས་སྐར་ལ་བྲིས།

དབང་བོ་ཆ་རུ་ཡོད་བ་བྲེད་བོས་སོ། །

ལ་ཤོས་ཡ་རུ་ཡོད་བ་བྲེད་བོས་སོ། །

ཆ་ཡི་མིག་དང་ཡ་ཡི་ཁ་སྒྲ་འདི། །

རན་ལ་འཆམས་བར་སྟེས་བ་བྲེད་བོས་སོ། །

ཕོ་རྒྱས་མོ་ལ་དགའ་བ་བྲེད་བོས་སོ། །

མོ་རྒྱས་ཕོ་ལ་དགའ་བ་བྲེད་བོས་སོ། །

ཕོ་མོ་དགའ་འབྲེལ་འབྲུང་བ་བྱེད་ཕོས་སོ། །

སྒོ་ཤྱག་ལུས་འབྲེལ་འབྲུང་བ་བྱེད་ཕོས་སོ། །

ཉི་ལྷོར་དུས་གཅིག་ཤར་ན་གནམ་ས་འབར། །

གཏན་དུ་མེད་ནའང་སྲིད་པ་ལུན་པས་གཞོམ། །

ཆོད་ལ་རན་པའི་འོད་ཆེན་འདི་གཅིག་ཀྱང་། །

བྱེད་ཕོས་དགོངས་ཆོད་བཞིན་དུ་བཀོད་དམ་ཅི། །

ཟ་བྱེད་ཁ་མང་བསྐྱན་མཁན་བྱེད་ཕོ་ལོ། །

བཟའ་བྱ་དེ་མང་བསྐྱན་མཁན་བྱེད་ཕོ་ལོ། །

བྱེད་ཕོས་མི་ཡི་ཐོ་ཡོར་བསྐྱན་དང་ལྷན། །

ཁྱ་ཡི་དབྱགས་དབྱང་ལམ་སང་བབས་སམ་ཅི། །

དུས་གྱི་ཕྱི་ན་ཡོད་པའི་བྱེད་ཕོ་དེ། །

ཐོགས་རེག་བཀག་བཅས་མིན་པ་ཞི་རེད་མ། །

ཤེས་པའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་བྱེད་ཕོ་དེ། །

སྐྱ་སྟོན་འཛིན་འདས་ཡིན་པ་ཞི་རེད་དམ། །

འབྲུང་ལྔ་བྱེད་ཕོས་བྱས་སམ་བྱེད་ཕོ་ཡིན། །

ཚོགས་དྲུག་བྱེད་པོས་བྱས་སམ་བྱེད་པོ་ཡིན། །

བྱེད་དང་བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་པོ་སོགས། །

རིག་པའི་ལྷན་ནས་བལྟས་ན་ད་གཞོན་འབྲད། །

ར་དེམ་མགོན་དུ་བཀྱར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། །

ས་རྒྱལ་རྟེན་དུ་ལབ་པའི་བྱང་རབས་ཡོད། །

དེས་ན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་འཇུག་འདི། །

ལྷའམ་བྱེད་པོར་བསྐྱབས་ཀྱང་འོས་ཅམ་འདྲ། །

ཨ་ཅི་ཀུ་རེ་ཁོ་བོ་སྟོ་ཀན་ཞིག། །

བན་བོན་ལྟན་དུ་སྒྱར་ནས་འདོན་བ་དང་། །

བྱེ་ནང་དུ་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ནས་སྟོག་བ་སྟེ། །

སྟེ་ཡི་གོགས་པོ་ཉན་ས་ཅང་མ་རེད། །

2009.7.27

མེད་མཁན་ཚོས་དཔལ་བཟང་པོ་ལགས་ལ་འཕྲིན་དུ་བཏང་བ།

—— <<རྟལ་པོད་ལ་བལྟས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཚོར>> ཅེས་པའི་ལན་དུ།

ཆེག་གི་ཞབས་གཏིང་རིག་པའི་སྟུན་དེ་ནོ། །

དོན་གྱི་ལོགས་ཟུར་གོ་བའི་སྟུན་དེ་གསར་། །

བཏན་གཟབ་ཞིབ་ནོན་འདི་འདྲ་མཆར་བ་ལ། །

རྟལ་པོད་མཁན་པོས་བྲོད་ལ་ཆང་རྩིང་གསོལ། །

དམིགས་པའི་གྲང་དེའི་རི་མོ་དེ་ལྟ་ཡིན། །

སྒྲངས་པའི་ཚུ་དེའི་འདེབས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཡིན། །

སྒྲ་ཡི་བརྟེན་མཆོན་སོགས་གྲང་དེ་རང་ཡིན། །

རྟལ་པོད་མཁན་པོས་བྲོད་ལ་ཤ་གསར་འཕྲེན། །

མཆན་བྱའི་ནང་གི་སྒྲ་རྩིང་བཞག་ཡོད། །

ཆེག་ཤད་ནང་གི་ནོམ་སྒྲུལ་ལོན་བཞག་ཡོད། །

ཕྱིལ་པོའི་ནང་གི་སྤྱེ་བྲག་གོ་བཞག་ཡོད། །

རྒྱལ་པོད་མཁན་པོས་བྱོད་ལ་མཐེབ་གན་སྟོན། །

རྒྱལ་པོད་སྐྱ་ཚོན་བཞིན་དུ་འཐེན་མཁན་ཞིག །

རྒྱལ་པོད་འགྲིག་པོ་བཞིན་དུ་བསྐྱིགས་མཁན་ཞིག །

རྒྱལ་པོད་དོར་ཆབ་བཞིན་དུ་བརྒྱབ་མཁན་ཞིག །

བྱེད་ཅི་མཛོ་བརྒྱའི་ནང་གི་དར་མགོར་ཤོག །

འཁྱུ་ཐུབ་པ་དྲོས་རྩ་འཐུང་དུ་བོས་ཡོད།

—— ཐུང་བཟེད་སྒོར་གྱི་བྲན་ཚུལ་ཞིག

ཤིང་གི་ཅ་ནེ་འདི་འབྲས་ཆན་བཅུ་ས་རེད། །

ཐུགས་གྱི་ཐུང་བཟེད་འདི་བ་འོ་བཐུགས་ས་རེད། །



གོང་གི་བསོད་སྟོམས་ལ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་ན། །

སྒྲིབ་གི་ཐུབ་པ་ཡང་སྤྲོ་མོ་མིན་ས་རེད། །

ཟས་གྱི་ཅ་ནེ་འདི་མཆུ་ཡིས་སྟོམ་ས་རེད། །

སྟོམ་གྱི་ཅ་ནེ་འདི་ལྷེ་ཡིས་བལྟག་ས་རེད། །

འཆའ་རྩ་བལྟད་རྩ་ཞིག་བྱང་ནས་མེད་གྱུར་ན། །

ཞི་བའི་སྟོན་པས་ཀྱང་ཨོང་སྟོར་གཙུ་ཆོད་ཡིན། །

སྟུམ་གྱི་ཅ་ནེ་ཞིག་ཡོད་པའི་བཀའ་ངེན་ལ། །

རྒྱལ་བའི་སྤྱ་ལུས་སྤྱ་གསེར་མདོག་ལམ་ལམ་འཕྲོ། །

བཅུད་གྱི་ཕོར་བ་ཞིག་ལམ་སང་མེད་རྩ་ན། །

སྤྱ་བསམ་བརྗོད་འདས་ཀྱང་ཨོ་འཁྲོལ་ཁག་ཕོ་རེད། །

ས་བཅུའི་ཡང་རིམ་དུ་འཕགས་པའི་འབྲེན་པ་དེས། །

དཀར་ཀན་འདི་ཙམ་ཞིག་ལག་མགོར་བཏེགས་ཡོད་ན། །

འཁོར་བའི་ཅུ་བ་ནི་ཇ་དང་གོ་རི་ཞེས། །

ཤེར་ཕྱིན་མཆོད་བཟོད་དུ་བཞག་ཀྱང་རིག་པས་འགྲིག། །

ལུག་ཤ་འབྱོར་དུ་ཞིག་རྒྱངས་བཙོས་བརྒྱབ་བཞག་སྟེ། །

སྟོག་ཅུ་དྲངས་མོ་ཞིག་སྟོད་ཡར་བསྐོལ་ནས་ཡོད། །

བདེ་གཤེགས་འཁོར་བཅས་ཀྱིས་ལྷུང་བཟེད་ཁུར་ཤོག་དང་། །

སེང་རྟོར་ཁྱོ་ལྷག་གིས་རྟོས་ཇ་བརྒྱགས་ཆེས་བལྟད། །

བཟ་ལྷའི་སྦྱང་གཏམ་ < <ནས> > ཞེས་བ་དེ་བསྐྲགས་རྗེས།

གཞའ་ཟེལ་གྱི་ཁ་རས་དགྲིས་བའི་སྦྱ་བཤད་དང་གཅིག་རེད། །

སྐྱུག་བྱན་གྱི་འོག་གོས་བསྐྱབས་པའི་ངེས་ཚིག་དང་གཉིས་རེད། །

སྐྱུག་ས་ནག་གི་རལ་ཐག་ཆད་པར་བྱོད་གྱིས་རང་ལམ་སོང་། །

བྱ་བསྟོར་མའི་མཆན་ཁག་ཤོར་བར་ཁོ་བོས་ནི་སྐྱུ་བཞག་ །

དོར་མ་ཡི་ཁ་སྐྱོག་བར་ནས་ཨ་ཡིག་གིས་འབར་ཞིང་། །

གསང་གནས་གྱི་མཆན་སྤྱི་ཡས་སྤེ་མིག་ལམ་དུ་འབྱེལ་དུས། །

གཞོན་ཤེས་སྤྱི་ཆད་ཟེར་ནི་ཐ་སྙད་གྱིས་མ་མཆོན། །

ནས་འབྱུ་ཡི་བྱངས་སྤྱ་བཞོད་ནས་བཟོ་བ་དང་འཐག་དགོས། །

ཉི་རྒྱུད་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་ཡས་སྤྱི་དང་མས་སྤྱི། །

ས་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་པའི་བྱུག་ཏུ་ལངས་རེས་དང་འཇགས་རེས། །

མ་རྟེན་ཀྱང་ཐོབ་པར་བསམ་འདྲའི་བདེ་བ་འདི་མཆར་མཆར། །

ཡིན་ནའང་མིན་པར་རྟོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་འདི་དགའ་དགའ། །

འཆར་ཡན་གྱི་མཆོ་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱངས་པ་དེ་འདི་ན། །

ཡིད་བརྟན་གྱི་རི་ནས་ལུད་པའི་བ་མོ་དེ་འདི་ན། །

ཤ་དཀར་གྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད་དུས་དགོད་གྱིན་རང་ཡོག་ལ། །

སྤང་ནག་གི་དཔེ་རུ་སྦྱར་ནའང་འཁུན་གྱིན་ནི་ཡོག་ཡོག །

ཟིན་ཟིན་པ་དག་དང་ཁོ་ཚོའི་ཚུང་མ། ད་དུང་གཞན་དག

—— ཟིན་ཟིན་པ་སྐོར་ཞིག་དང་དངོས་འབྲེད་གྱི་ཚོར་སྤང་རོ་མ་ཡིན།

མིག་ཟུང་དམར་པོར་གྱུར་པའི་ཡི་དྲགས་ཤིག །

ཅིས་འཁོར་ཆིང་སོང་ཞིག་གི་འབྲམ་ན་བཙོག །

ལོ་ཟླ་ཕིལ་བོར་ཚུང་མས་བསྐྱོར་དགོས་པའི། །

ཐན་བདག་དེ་ནི་ར་ཚོའི་ཟིན་ཟིན་པ། །

སྤྲ་ལོ་གྱིན་ལ་གཟེངས་པའི་གདོན་འདྲེ་ཞིག །

དུས་ཚོད་ཉེར་བཞིར་ཡི་གེ་མཐུད་ནས་འདུག། །

ཀན་མོའི་རུམ་ནས་མ་ཉལ་སྒྲ་འགའ་ཟེར། །

མ་ནིར་དེ་ནི་ར་ཚོའི་ཟེན་བྲིས་པ། །

དུས་པ་སྟོབ་ལྟར་བསྐྱལ་རྒྱ་ཚུར་མའི་འགན། །

སྟོ་བོར་མལ་ས་བཟོ་རྒྱ་ཚུར་མའི་འགན། །

ནང་མིར་སྟོ་ཆས་བསྐྱིག་རྒྱའང་ཚུར་མའི་འགན། །

སྲིམ་ཐུག་སྟེལ་ཀན་དེ་ནི་ཟེན་བྲིས་པ། །

གདན་ལ་སྟུ་ཤད་བརྒྱབ་རྒྱ་ཚུར་མའི་སྐལ། །

གོས་ལ་བཀྱ་བཤལ་བྱེད་རྒྱ་ཚུར་མའི་སྐལ། །

བྱོད་དང་ཁ་མཆུ་ཚོད་རྒྱའང་ཚུར་མའི་སྐལ། །

གོ་རའི་ཐོ་ཡོར་དེ་ནི་ཟེན་བྲིས་པ། །

ཁ་ལག་བཟའ་དུས་པོད་ཐུག་བྲན་བྱིན་ཡོད། །

ལམ་དུ་འགོ་དུས་ཟིན་ཐོ་སྟོམ་གྱིན་ཡོད། །

ཤག་ལ་སྟེ་བས་དུས་སྟོག་སྒྲད་པར་ཆར་ཡོད། །

བ་བའི་འབྲུ་ཤན་རོག་པོ་དེ་ནས་ཐོན། །

ཕར་མའི་ཡིད་ན་སྟོད་ནི་ནད་པ་ཞིག ། །

བྱིས་པའི་སེམས་ན་སྟོད་ནི་སྐྱགས་པ་ཞིག །

པ་མའི་སྟོན་སྟོད་ནི་མི་སྟག་ཅིག །

སྦྱིམ་གྱི་དུད་འགོ་བ་བའི་སྟ་སྟག་ཡིན། །

གཉིད་བཅག་ཟས་བརྗེད་ཁ་མིག་སྟོན་པོར་གྱུར། །

རག་བཅད་ལས་བརྗེད་འགོ་འདུག་རེས་པོར་སོང་། །

རང་ཤག་འབྲུགས་པོར་གྱུར་བའི་པན་ཆད་དུ། །

ཟིན་ཐོའི་རྒྱལ་པོར་གྱུར་ཀྱང་སྟེར་པོ་ཅི། །

ཟིན་བྱིས་འཇའ་ཚོན་འབྲུ་བའི་པ་རོལ་ནས། །

པོད་ཁྱག་མེ་རྟོག་འབྲ་བའི་ལྷག་ཐུབ་ནས། །

ཟིན་ཟིས་མཁན་པོ་རོ་གཟུགས་ཁ་གདང་ཞིག །

ཟིན་ཟིས་མཁན་པོ་འགན་མེད་ཤིང་དུམ་ཞིག །

སྤྱ་གཞས་གཏོང་བ་དེ་ཡང་འཆོ་བ་ཡིན། །

སྤྱེགས་སྤང་འཕེན་བ་དེ་ཡང་འཆོ་བ་ཡིན། །

འཁོར་བའི་སྤྱིང་རོལ་ཁ་དོག་སྣ་ལྔ་སྤྱེ། །

བ་ཁྱགས་རྩོམ་འབྲི་ལའང་ཆད་ཅིག་དགོས། །

འདི་ནི་སྤྱ་བོ་ང་དང་བྲོད་འབྲ་དག །

མི་བཞིན་འཆོ་ཤེས་དགོས་པའི་དོན་དུ་སྤྱར། །

ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་ཡང་མི་འབྲོངས་པའི། །

སེར་གཟུགས་དག་ལ་ཁོ་བོས་ཅང་མི་ཟེར། །

ཤིང་དུམ་ཞིག་ལ་དགག་པ།

གསོམ་དཀར་གྱི་མཚན་བྱང་བཏགས་ན་ཇེ་བཀྱག་རེད། །

ལྷག་དམར་གྱི་ཚེ་ལོ་སྤྲད་ན་ཇེ་སྐམ་རེད། །

ནས་འཁོགས་གྱི་ཤིང་དུམ་བྱོད་ལ་བཀྱར་ཚད་མེད། །

ནོ་ཟོར་གྱི་སྟ་བྱིའི་ཁ་ནས་གསེལ་ལ་འཛོག། །

ལྷ་ཁང་གི་ཀ་དཔོན་བྱས་ན་སྤང་ནས་ཡོད། །

སྤྲ་ཚོན་གྱི་མཐའ་སྤར་བྱས་ན་སྤོམ་ནས་ཡོད། །

མཁོ་མེད་གྱི་ཤིང་དུམ་བྱོད་ལ་གཅེས་ཚད་མེད། །

ཐབ་སྤར་གི་ཞུགས་ལྗེའི་རོགས་ནས་སྤར་ལ་འཛོག། །

ཡིག་ཚུང་གི་འབྲི་ས་བྱས་ན་ཚོམ་རེག་རེག། །

སྤན་ཤར་གྱི་སྤས་ས་བྱས་ན་རྩལ་རགས་རགས། །

མི་བྲིམ་གྱི་ལྷག་མར་བྱུར་བའི་ཤིང་དུམ་བྱོད། །

སྟེགས་ལུད་གྱི་གཏིང་དུ་དེད་པ་མི་སྤྱོན་ཨང་། །



ཨ་གར་གྱི་ཐི་མཆོག་འཕུལ་རྒྱ་བྱོད་ལ་མེད། །

སྤྲོས་སྤྲོས་གྱི་ཞེས་ངད་མཆེད་རྒྱ་བྱོད་ལ་མེད། །

ཕུང་གསུམ་པའི་སྦྱར་ཐི་ཞེས་ནི་ཡོད་ཆོད་མོད། །

མེ་ཉོག་གི་པད་ལག་འདི་ལ་ཅི་ཅི་ག་བྱེད། །

རང་ཚུགས་གྱི་བྱར་ཁ་འབྲ་བོ་ཉམས་ཡག་རེད། །

སྒྲེར་གཤེས་གྱི་ཁ་དོག་ཅམ་བོ་ཡལ་ཡག་རེད། །

ངོ་སྤྲོད་གི་ལྷན་སྒྲོགས་འབའ་ཞེས་ངེ་མཐུག་རེད། །

སྒྲོང་སྒྲོང་ནས་བྱུད་དེ་ཡོང་བ་ཁོ་བོ་འཆུགས། །

ཐོག་སྒྲོང་ནས་འདམ་ཆུ་ཤོར་བས་ནེས་ཉིལ་ཉིལ། །

འག་བའོག་ནས་སྒྲིན་རིགས་བཏབ་བས་སྤྲ་སོབ་སོབ། །

པན་གཤོད་གྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་སྒྲོང་སྒྲོམ་འདི། །

ཐྲ་བང་ནས་ཉོས་ཏེ་ཐོན་པ་སང་དོར་འཕུལ། །

མི་ཆེ་འདི་ས་ཁ་བཞིན་དུ་ཉོག་ནས་འདུག།

ཤིང་དུམ་ཞིག་གསེར་དུ་བཅིས་པ་ཨ་རེ་སྟེན།།

འཁོར་བ་འདི་སྐྱད་པ་བཞིན་དུ་འཛིངས་ནས་འདུག།

ཤིང་དུམ་ཞིག་ནོར་དུ་བརྗོམས་པ་ར་རེ་སྟེ།།

མི་ཡུལ་ན་བཞོལ་ས་མེད་པའི་ཤིང་དུམ་འདི།།

འཛིག་ཉེན་ན་སྐྱོད་ས་མེད་པའི་ཤིང་དུམ་འདི།།

སྤང་ཀན་འགའི་ཞོན་ཏྲ་ཡིན་པའི་དབྱུག་ཏྲ་འདི།།

ཟེ་ཡིང་གི་ཚོང་ཆུང་འགྲམ་དུ་བོར་ཆར་ཡིན།།

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ༩བར།

སྐྱེས་བུ་ཞིག་གི་མི་ཆེ་ལ་བཏུས་ཏེ་བྱོད་དང་ར་ཡི་སྐལ་རུས་བསྐྱར་བ།

ལྷ་ཡི་ཡིག་ཆར་དོགས་སྒོར་བྱས་ཏེ་ཨ་མ་དོ་སྤྲད་ནས་སྤྲུགས་བ་ཡི། །  
སྤྲུ་ཡི་ཞལ་ལ་ཐལ་བ་བྱུགས་ཏེ་དབྱས་གཙང་སྟོད་ནས་བསྐྲད་བ་ཡི། །  
སྤྲུ་འབྲུམ་སྒྲ་ཀླན་ཨར་ལ་གཏད་ཅིང་ལྷ་རམས་དམ་བཅའ་ཐོར་བ་ཡི། །  
གོར་མ་མིན་ལ་བྱ་བཞི་མིན་པའི་དགོ་ཆོས་དབྱིབས་ཚུགས་ཟུར་གསུམ་ཅན། །

ཀ་ཤོད་བ་ཡི་འབྲུར་ལ་མི་འཕྲོད་དགོ་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་སྤར་བ་ཡིན། །  
ཟུར་ཁར་བ་ཡི་ཀོར་ལ་མི་འཕྲོད་དགོ་ཆོས་ཤིང་གི་བེར་ཀ་ཡིན། །  
སྤྲུ་དང་གར་གི་ཁུད་དང་ལྷེབ་ལ་རྣམ་བ་ཀྱན་ཏུ་འཕྲོད་མིན་པའི། །  
སྤྲེ་བོ་ཀྱན་གྱིས་ལོགས་སྤྲུ་དེད་པའི་དགོ་ཆོས་ཐོ་བ་ཁེར་རྒྱར་ཅན། །

སྤྲེ་ཆ་དགོན་པའི་དཀར་ལ་མི་རན་དགོ་ཆོས་ཁྲག་ཆར་རྒྱ་གར་ཡིན། །  
སྤྲེ་བྲང་དགོན་པའི་དམར་ལ་མི་རན་དགོ་ཆོས་འོ་སྤྲེ་སྤྲེམ་གར་ཡིན། །  
སྤྲུ་དང་གར་གི་འོད་དང་བཀྲག་ལ་དུས་གསུམ་ཡོངས་སྤྲུ་རན་མིན་པའི། །  
ཀར་གཉིས་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱར་དུ་སྤྲད་པའི་དགོ་ཆོས་ཆོས་སྒྲ་ཆིག་རྒྱར་ཅན། །

ཤེས་པ་རབ་ཀྱི་མདུད་ལོག་དེ་ནི་བཤེག་རྒྱ་མེད་པའི་དགོ་ཚེས་ཡིན། །

ནམ་པར་དཔྱོད་པའི་རྩ་ཁྱོད་དེ་ནི་བདུལ་རྒྱ་མེད་པའི་དགོ་ཚེས་ཡིན། །

ཁེར་རྒྱར་གཅིག་དང་ཁེར་རྒྱར་གཉིས་ཏེ་ངེས་པ་དོན་གྱི་ཁེར་རྒྱར་བོ། །

མིག་ཤེལ་མིན་ལ་ན་ལུང་མིན་པའི་དགོ་ཚེས་འབྱུང་བ་གོ་ལྟོག་བྱེད། །

བོད་ཀྱི་ནམས་ཀྱིས་ཤར་ཅེས་བཤད་ན་ཁོང་གིས་བསམ་བཞིན་ལུང་ཅེས་གསུངས། །

ལུང་གིས་རྒྱ་གར་ལུ་གཤེ་ཐང་ནས་སྤྱིང་ཆེན་བཞི་བོ་དེའུ་བཞིན་བསྐྱེགས། །

བོད་ཀྱི་ནམས་ཀྱིས་དཀའ་ཞེས་ལབ་ན་ཉིད་ཀྱིས་ཆེད་དུ་སྒྲ་ཞེས་ཐལ། །

ལུང་ལུ་སྒྲ་བ་གོ་བདེའི་རག་གིས་རྒྱལ་བའི་གཙུག་ཏོར་མཛུབ་མོས་མནན། །

ལོ་ངོ་ལྷ་བཅུར་དགོ་ཚེས་བཙོག་ཅེས་བྲུ་བརྒྱའི་ཁ་ཚུ་མཉམ་བོར་རེད། །

ལོ་ངོ་ལྷ་བཅུར་དགོ་ཚེས་སྤྱག་ཅེས་ཚོམ་བརྒྱའི་ཁ་ཡིག་ཆ་མཚུངས་རེད། །

འོན་ཀྱང་ལོ་ལྷ་ཟད་ཟད་མཐར་ལ་གསེར་ངོ་གསེར་དུ་ཤེས་སོ་ལོ། །

དུས་ཀྱིས་དེད་པའི་བདེན་པ་ཞེས་པ་གནམ་ཀྱི་མ་ཡིས་བསྐྱར་བཞག་འདུག །

དམ་པའི་ནམ་ཐར་འདི་ལྟར་བློ་སྤྲོད་ཅི་མང་འདི་མང་ལ། །

མི་ཚུར་རང་གི་སྤྲོད་ཏུ་སྤྲོད་ན་གོ་བ་གཅིག་སྤྲོད་གཉིས་སྤྲོད་ལ། །

ཐོག་པོ་གཞན་གྱི་ལས་ལ་བྲེས་ནའང་གནས་ལུགས་དེ་རྟེན་འདི་རྟེན་ལ། །

ཅི་ནས་བསྟུན་ཀྱང་སངས་རྒྱལ་པའི་བསམ་སྤྲོད་གཉིས་པོ་འགྲིག་དང་འགྲིག །

དུད་ནག་མཐེན་པའི་དགོ་ཚུལ་ཤིག་ལ་ལག་འཁུ་བྱེད་དང་སྐྱེ་འོ་སྐྱེ་ལ། །

སྤྲོད་རྒྱུན་བཟོ་བའི་དགོ་ཚུལ་ཤིག་ལ་སྤྲོད་ཅི་དང་མཁུ་བ་ཤིག་འབྲུག། །

དགོ་སངས་གཉིས་ཀའི་གཤེས་དང་རང་བཞིན་ཀྱན་ནས་ཐ་དད་ལོས་ཡིན་མོད།།

དམ་པའི་ལྟ་སྤྲོད་རྒྱ་མར་འཛིན་ལ་ཤེས་ལྟན་སྤྲོད་པོ་མང་ཞིག་དགའ། །

སྤྲོད་ལས་གྲུ་ཡངས་བཏང་བ་ཡིན་ཞེས་ཁ་པོ་མཐོན་པོ་མི་བསྐྱོག་འཆལ། །

སྤྲོད་ལས་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ཆུ་རེད་ཅེས་ཁོག་རན་དུག་རོ་མི་བསྐྱོག་འཆལ། །

དཔྱང་ཆེན་དམར་པོ་མཐའ་ནས་ལངས་ཀྱང་འཛིགས་དང་ཞེད་པའི་ཚུགས་ཀ་མེད། །

ཆེ་དང་དུས་ཀྱི་འབའ་ལ་གཏུགས་ཏེ་དགྲ་བཟློག་དུས་ཀྱི་ར་རོ་འབྲི། །

སྤྲིག་དང་སྒོལ་གྱི་ཡིག་ཆའི་འོག་ཏུ་གཡག་ཆེན་ལྟར་དུ་མ་ཤོང་ཞིང་། །

གཤེར་དང་སྒོར་གི་ཐམ་ཀའི་འོག་ཏུ་བྱེའུ་ཚུང་བཞིན་ཏུ་མ་ཚུད་པའི། །

སྒྲུང་བ་གུ་ཡངས་སྒྲོགས་སུ་གྲོལ་བའི་རྒྱལ་པོ་དེ་མཁན་པོ་སེང་མིང་བས། །

རྒྱ་ཆ་ལྟ་བུའི་འུར་རྒྱལ་དག་ལ་ཁྲིམ་ཆེན་ཟེལ་གཞོན་འཕྲིན་དུ་བཏབ། །

༡༠༠༧ལོའི་ཟླ༧པའི་ཉིན་ཞིག་ཡིད་རབ་དུ་མི་སྟོ་བའི་སྒྲུང་སྒོག་ལྟར་འབྲུགས་སོ། །

དུས་སུ་བབས་པའི་རྩོམ་སྒྲུང་ཕྲགས་ཤན་མ།

མཁུར་མགོའི་ཆེན་བྱུ་ལ་བྱེ་ལེབ་ལྷིང་བ། །

འཕྲོར་འདོད་སྟོ་རན་གྱིས་བཀུག་པ་རེད་ཆོད། །

དེ་ལ་དཀར་ནག་གི་བྲས་རས་མང་བ། །

རྒྱལ་འདོད་བྲེད་མོར་གི་ཆོ་འབྲུལ་ཡིན་པ། །

ཁ་ཆེའི་བྱ་རོ་ལ་ཡིག་ཆམ་ཐོག་སྟེ། །

ང་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་དུ་ལོག་པ་བཟླ། །

མིག་མཐའི་ཆེལ་བྱ་ལ་ཤ་སྒྲར་འབྱར་བ། །

སྒྲར་བོའི་ནང་སྟོང་གིས་བསྐྱས་པ་རེད་ཆོད། །

དེ་ལ་སྒྲབ་མཐུག་གི་སྤྱང་མང་བ། །

བྱང་བོའི་སྐབས་འཕྲད་ཀྱི་རྒྱ་ཐམ་ཡིན་པ། །

དེའི་རིམ་སྒྲར་སྐྱབ་ལ་ལོག་མ་བྱུང་དེ། །

ཁོ་བོའི་ལུམས་བཅོས་སུ་སླེབས་པ་སྟེ། །

ཁ་ཆེའི་བགས་གཉེར་ལ་གྲོག་སྒྲར་འགྲོ་བ། །

སྟེ་བའི་བྱ་སྒྲད་ཀྱིས་འཐེན་པ་རེད་ཆོད། །

དེ་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞལ་བྱེད་མང་བ། །

རིམ་མའི་ལས་སྐལ་གྱི་གན་ཆེངས་ཡིན་པ། །

བོད་ཀྱི་ལྷན་ཆེན་ལ་ཙོ་མ་སློན་ཞུགས་ཏེ། །

བདག་གི་གཏམ་དཔྱད་དུ་ཚུད་པ་མང་གི། །

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ༧པའི་ཉིན་ཞིག་དུས་བབས་ཀྱི་ཐུགས་འགྱོད་ཅིག་ལ་གདུང་སེམས་དང་བཅས།

དེ་རིང་སྤང་མོ་ཞིག་ཉླེད་ཐལ།

ཁང་སྟངས་གི་ཆ་སྟེན་འཛོམས་ས་ཞིག་ནས། །

ཕོ་མོ་ཡི་མཐུན་སྟེན་ཆང་ས་ཞིག་ནས། །

གོ་སྐབས་ཀྱི་ཡུན་ཆད་ལོངས་ས་ཞིག་ནས། །

སྤྲོད་པར་ཞིག་གཙང་མར་བཏང་བ་བྲོད་ཡིན། ། །

ཉེ་ཆོད་ཀྱི་བར་བྱང་ཅི་ཡང་མེད་ལ། །

མི་ཁ་ཡི་སྒྲེལ་ཡོལ་སྟག་དུ་མཐུག་བྱང་། །



སེམས་པ་གཉིས་འཕྱོ་ཞིང་འཕྱོ་བའི་རྗེས་ནས། །

སྐར་མདའ་བཞིན་རང་རང་བྱིས་ལ་འཕྱར་ཐལ། །

དེ་རིང་ནས་མིང་སྤིང་ཆ་གཅིག་ཡིན་ཞེས། །

རྩ་ཞེས་གྱི་རོ་དང་བསྟོངས་ནས་ལབ་ཡོད། །

མི་ཆེ་ཡི་མཐའ་ལ་མ་སྟག་བར་དུ། །

ཁ་དན་གྱི་རི་མོ་ཅི་ཡང་གསལ་ཤོག། །

ཕག་ཆམ་གྱི་ཉིན་ཁ་བརྒྱད་ནས་འཕྲད་པའི། །

འུ་གུ་གཉིས་དཔའ་བོ་བཞིན་དུ་ཡ་མཚར། །

ཐེན་ཐེས་གྱི་ནད་རོ་སྤོང་གིན་གྱིས་པའི། །

ར་རང་གཉིས་ལྷ་རྩེ་ལྷར་དུ་བག་བློ། །

མི་རྣམས་གྱིས་བས་མཐར་བསྐྱད་པ་ཞིག་ལ། །

སྤིང་མོ་ཞིག་གནམ་གྱིས་གནང་བ་འདི་དགའ། །

སྐྱེད་ཀྱིས་བ་མོ་འཁོར་རེག་བར་དུ། །

སྐྱོ་སྐྱེས་ཀྱི་ཕྱི་ཐག་དར་ལྟར་རིང་ཤོག། །

༡༠༠༧ལོའི་རྒྱུ་ལའི་ཉིན་ཞིག་ཟེ་ཡིང་གི་རྩ་ཁང་ཞིག་ནས་དེ་ཐུར་བྲིས།

སྐྱོན་པ། ད་ཆོག་གི

སྐྱོད་ཀྱིས་བྲིས་ཁྱུ་དག་ལ་ཤ་རུས་མེད། །

སྐག་ས་ཁྱག་སྟོང་བ་ཞིག་ལ་འཁུར་རན་ཅི། །

ཁོ་བོའི་སྐད་ཆ་ལྷག་ས་ཀྱི་དོ་རྩེ་ཡིན། །

སྐྱ་ཡིས་མཁོང་ཡང་ཟེ་ར་ཆ་ཆ་འཕྱོ། །

སྐྱོད་ཀྱིས་ལབ་ཁྱུ་དག་ལ་རྐང་ཆེ་ལ་མེད། །

མེ་ཉོག་ཤི་རོ་ཞིག་ལ་སྐྱ་རན་ཅི། །

ཁོ་བོའི་གཏན་ཆེག་ས་སྐྱོ་ཡི་ག་ཤན་གྱི་ཡིན། །

གང་ལ་བཏབ་ཀྱང་ནོ་ཁ་སག་སག་འགོ།

མཚན་ཉིད་རིག་པ་བདག་གི་ས་དང་འབྲ།

གཏན་ཆིགས་རིག་པ་ང་ཡི་མ་དང་འབྲ།

ལབ་ཀྱི་བོག་མ་འདྲར་ཅམ་སྒྲོ་ཅམ་བྱོད།

གནམ་གྱི་གདུལ་བྱའི་བྲས་ལ་སྒྲེབས་ཆོད་མེད།

ཆོས་ཀྱི་བྲགས་པ་ཟེར་ཡང་ཆེ་སྒྲུང་མེད།

རིག་སྒྲགས་རྒྱལ་པོ་རང་གི་སྒྲོ་ན་འབར།

ཆིག་གི་ཐུག་མ་སྐད་ཆའི་བཟོ་ཅམ་བྱོད།

ཅང་མེད་སྒྲུད་ཅིག་བྱེད་ཀྱང་ཁོ་བོའི་ལག།

ཆད་ལས་བརྒྱལ་ན་ཆང་སྒྲོན་འོ་བརྒྱལ་ཆེ།

གཏམ་གྱིས་མགོ་ལྷས་མེད་པར་འཐག་གིན་ཡིན།

ནང་མཆང་ཨམ་འོ་བཞིན་ཏུ་སྒྲོན་ཡག་སྟེ།

ད་ལྟའི་གདོང་བགས་ཅམ་ཡང་ཨེ་ལྷག་དགའ། །

ཆོད་ཅམ་བཟུང་དང་ཁོ་བོས་བསམ་ཤེས་བྱ། །

ལོ་ཚལ་བྱག་བཅུའི་ཁ་ངོ་ཡོད་ནི་བྱེད། །

ལྷག་ཟུབ་ཤོབ་ཕུང་རྩལ་དུ་བརྒྱགས་པའི་མཆོན། །

དེ་རིང་ཁྱོད་གྱི་སྟངས་ལ་གཟུང་བར་བྱེད། །

འདི་ཡང་ཚུལ་གསུམ་ལས་ལ་ཐོགས་པ་མེད། །

དེ་བས་འཁོར་གསུམ་ལས་ལ་ཡང་མེད། །

སྤྲུག་ཁ་ལྟ་ཡིས་བསྐྱར་འདྲའི་སྤྲུག་ཐོགས་གྱིས། །

མཐུན་གྱི་ལོང་བ་ཞིག་ལ་ལམ་དུ་བསྐྱོན། །

དུས་ལྟན་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ལབ་མོལ་དང་། །

ཅོམ་རྩལ་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་གདོང་འཛོག་དང་། །

ཁ་བར་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་སྟོད་ལེན་ལ། །

བསམ་ཤེས་འདི་ཡིས་ཚོག་ན་ཚོག་པར་མཛོད། །

གཅིག་ན་གངས་ཅན་ཕུ་རུའི་ལ་རྒྱའི་ཆེད། །

གཉིས་ན་ཁག་འདྲེས་སྤྱན་ཆེའི་རེ་བའི་ཆེད། །

གསུམ་ན་ང་བའི་ཚོམ་གྱི་སྤྱུས་ཀའི་ཆེད། །

གནས་ལུགས་འདི་ཡིས་སྟོད་ན་སྟོད་པར་མཛོད། །

༡༠༠༧ལོའི་ཟླ༧པར།

གསོལ་འདེབས།

སྐབས་གཅིག་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ། །

འཇམ་སྒྲིང་ཤར་སྟོགས་སུ་ཐེབས་རོགས། །

ཕུ་རུམིང་སྲིང་ཆའི་དོན་དུ། །

སྟོག་གི་ཚུ་མིག་དེ་སྟོལ་རོགས། །

གུས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བཅས་ཏེ། །

མོས་པའི་མཆི་མ་དང་བཅས་ཏེ། །

ལག་ཟུང་སྒྲིང་ག་ཏུ་སྦྱར་ཏེ། །

གསོལ་བ་ཤུགས་དག་ཏུ་འདེབས་སོ། །

བསྟོད་ཆེ་ག་ལྟར་ལྟར་གིས་བྱེད་བཞིན། །

བཀའ་གསུང་ནན་ནན་གྱིས་སྒོག་བཞིན། །

སྤྱོད་བཅན་རྒྱལ་གྱི་ཕྱིར་དུ། །

སྟོན་ལམ་ཡང་ཡང་དུ་ཁྱེད། །

ཤེ་བོའི་སྤྱིད་སྤྱག་ལ་སྟོད་མཁེན། །

གསོན་བོའི་ཤུགས་འདུན་ལ་སྟོད་མཁེན། །

སྟན་འཛོམས་ཉིན་མོ་ལ་སྟོད་མཁེན། །

དུས་གྱི་མཐའ་མ་ལ་སྟོད་མཁེན། །

སྟ་ཡི་ཐུན་གཡོག་ཏུ་མི་འགྲོ། །

འདི་ཡི་བསྐྱེད་ཐབས་ལ་མི་སྟོམ། །

སྐབས་གཅིག་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ། །

ཁྱོད་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་དད་དོ། །

༢༠༠༩ ༡༢ ༣

འདི་ནི་སྤྱི་ཚིག་ཅིག་ཏུ་གྱིས་པ་ཡིན་ཞིང་འདི་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་བས་གཅིག་དང་ཡིད་བཞིན་  
ཁོར་བུ་ཟེར་བ་ནི་མི་བུ་རང་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་ལྟུ་སྤྱི་བ་པ་དང་ལུ་ཉམ་མད་སོགས་  
གང་ལའང་སྤྱི་ཚིག་ཅིང་། དགོས་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན་ན་བོད་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྤྱུལ་ག་གོ་མོར་ངོས་  
་བཟུང་ནའང་ང་ལ་བསམ་འཆར་ཅི་ཡང་མེད། གཤམ་ཆེན་ནང་གི་འགངས་ཆེན་ནི་སྤྱི་ཚིག་འ  
དི་ཀ་ཉམས་སུ་ལེན་ཞོར་ལ་བཟུང་མི་ཉན་པ་གང་ཞིག་དུན་པ་གསོས་ཤིང་བོར་མི་རུང་བ་  
གང་ཞིག་བདག་དམ་བཅའ་སྤྱི་བ་ཡིན་ན་ནི། ཁོ་བོས་ཆོས་མདོག་གཞན་ཞིག་གིས་སྤྱི་ག་  
ཁ་ཤར་མར་འབྱུགས་པ་ལ་འགྱོད་པ་ཅམ་ཡང་མི་བསྟེན་ནོ།

མོ་སར།

མོ་ཏ་ལ་ཡིས་ཞལ་ངོ་གནག་སྟེ་མཆོད་མེ་དུག་ལ་བལྟས་ནས་ཡོད། །  
མཆོད་མེའི་དུག་པོ་ཤུགས་ཀྱིས་འབར་ན་མོ་ཏ་ལ་ཡང་ཤུགས་ཀྱིས་བཤུམ། །  
གོ་རེ་དམར་པོ་མི་བཟང་ཟེར་ནས་གནག་ཀླན་མ་ཡིས་གསུངས་བཞག་ཐལ། །  
སྤྱི་རན་ཞུ་ཉགས་བརྒྱབ་དང་མི་བརྒྱབ་ས་ཡ་དུག་པོའི་ལག་ན་ཡོད། །

༢༠༠༩ ན ༢༩

སྐར་ཆ་འགའི་ཚེ་མ་འབྲན་ལས་ངས་འདི་ལྟར་འབྲུགས་པ་ཡིན།

ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ལག་བཞི་མཐེལ་ལ་ཡུན་རིང་བར་དུ་ཅེར་སྟོད་དང་། །

ལྟར་མོ་དེ་དེ་སྐར་དུ་འབྱར་ཏེ་སྟོད་བཅུད་གཅིག་གི་ཚུགས་ཀ་འོངས། །

མཐུབ་མོ་བཅུ་བོ་འདྲེས་ཅམ་གྱེས་ཅམ་དེ་དང་མཆོ་ཡི་རྣམ་པ་སྟོན། །

སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་ཡུམ་སུ་སྒྲ་མཁར་མཐེབ་ཀྱན་ངོས་ནས་གསལ་ལེར་སྒྲང་།།

ཚེ་མ་སྒྲིག་ཁར་ག་གེ་མོ་ལ་སྤུལ་བ།



—དཔེ་ཏྲགས་ཞིག་གི་ཕྱིར་དུ།

མ་བཙུམས་རང་གི་རིག་པ་དང་། །

མ་བསྐྱད་རང་གི་བསམ་སྒྲོག་གཉིས། །

བཟང་ངན་གང་ལའང་མ་ལྟོས་པར། །

སྒྲོག་མཁན་དག་ལ་འབྲུལ་བར་སྒྲོ། །

གཞན་གྱི་ཆོག་ལ་རང་གི་དབྱངས། །

རང་གི་དོན་ལ་གཞན་གྱི་རག། །

པ་དོ་མ་དོ་མི་ཐེན་པའི། །

ཚོམ་སྒྲག་ཐང་བྱ་མི་འདོད་དོ། །

ང་ཡི་ཉ་གང་ཞལ་དགྱིལ་དུ། །

སྒྲེ་བ་ཡོད་ཀྱང་ལེན་དགོས་མེད། །

རང་ཉིད་མིན་པའི་རང་ཉིད་དེ། །

གྱེ་མ་ཞིན་ཏུ་འཛིགས་རུང་དོ། །

ཡག་ན་དོ་བསྐྱོད་མི་དགོས་ཏེ། །

ཤེས་རབ་ཅིག་གི་བྱད་ཚེས་རེད། །

རན་ཡང་བཅའ་བཙུག་མི་འོས་ཏེ། །

མི་བྱ་རང་གི་ལུས་ཚད་རེད། །

ཅི་སྟེ་ཉེས་ཀྱང་ཚུལ་ལོ་ཁོས། །

རལ་བ་ཆེན་པོས་བསམ་གཞིགས་དང་། །

ཉིན་ཞག་མང་པོ་བཏང་བ་དེས། །

རང་གི་ཞེ་འདོད་ཁེངས་ནས་ཡོད། །

གཞན་གྱིས་ལོ་ལྔ་ལྔ་མའི་རིང་། །

འཁོར་བའི་མཛེས་སྤྱད་སྒྲོས་བཏང་སྟེ། །

རྩལ་ཁག་དང་བཅས་བསྐྱོན་བ་ཡི། །

ཆེ་སློག་ཡོད་པའི་བ་སྤྱད་དག། །

སྟོད་གྱིས་ཏ་ཅང་སྐམ་མདོག་གིས། །

ར་ཞོར་བས་ཞོར་ཅམ་ཞིག་ལ། །

གང་བྱུང་ཐོལ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དེར། །

ཉེས་པ་གནམ་སར་མི་ཤོར་འོ། །

རང་གིས་རང་ལ་ཤ་ཚ་བ། །

དེ་འདྲ་གཞན་གྱིས་དཀའ་བ་སྟེ། །

བདག་གི་སྟོབས་ལྷགས་དང་བཅས་པའི། །

ཚྭ་ཆེག་རྒྱུ་མཉམ་ནི་བཅས་འོས་མེད། །

སྟོད་ལ་ཡོད་པའི་མིང་གྲགས་དང་། །

མཛེས་པའི་ཤོག་བྱང་དེ་ཆོ་ནི། །

འཆོ་བའི་གཏིང་གི་སྟན་རག་ལ། །

འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མ་ཡོད་དོ། །

རང་གིས་བྱས་པའི་ཚྭ་ཡིག་ལ། །

ད་དུང་གཞན་གྱིས་བཅས་དགོས་ན། །

དེ་འདྲའི་མིང་ཐོགས་སྟེ་ཡིན་ཀྱང་། །

མི་ཡི་ངེ་མ་ཞན་པའི་རྟགས། །

བརྩམས་ཆོས་སྟེལ་བ་རང་ཉིད་ལ། །

ནོར་འཁྲལ་མེད་ཅེས་སྟོག་པ་མིན། །

ནོར་འཁྲལ་དང་བཅས་མི་ཉིད་ཀྱི། །

འབྱུང་ཕྱོག་སྣ་ཆོག་ས་སྟོན་པ་ཡིན། །

དེ་བས་གཞན་གྱི་ཤེས་བརྗོད་དང་། །

གཙོད་གཏུབ་དཔུང་གྲོགས་མ་དགོས་ཏེ། །

མི་ཡི་སྟོབས་དང་བདག་གི་སྟོབས། །

བདེན་པའི་སྟོབས་སོགས་ལྟན་ཕྱིར་རོ། །

སྟོན་པའི་ཆ་དང་མཛེས་པའི་ཆ། །

ངན་པའི་ཆ་དང་རྟོངས་པའི་ཆ། །

གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་བརྩམས་ཆོས་ཀྱིས། །

ད་གཟོད་མི་རྣམས་སྟོ་བ་བསྐྱེད། །

གང་ཡང་འདྲ་འདྲ་འགྲིག་འགྲིག་དང་། །

ཅི་ཡང་ལེགས་ལེགས་བཟང་བཟང་བའི། །

བརྩམས་ཆོས་དེ་འདྲ་མི་ལྷགས་ལ། །

སྟོན་ཆད་མ་འབྱུང་སྤེས་མི་འབྱུང་། །

ཆེ་བའི་ཆེ་བར་འདོད་པ་དང་། །

ངན་པའི་ངན་པར་བརྩི་བ་སོགས། །

གང་ཡང་སྟོས་བཅས་རང་བཞིན་ཏེ། །

ཆོན་རིག་ལྷགས་ཀྱི་རྣམ་མཁྲིན་མེད། །

རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་ཆང་ན་ཡང་། །

ཅིས་ཐང་སྤ་མོ་འདི་འདྲའི་ཕྱིར། །

དཔེ་ཏྲགས་འཛོལ་བ་མ་བྱུང་ཡང་། །

འགྲོད་པའི་བྲང་ཁོག་བརྟུང་བ་ཅི། །

སྐུ་འབྱུང་གི་མཆོན་མོ་དང་ང་ཡི་ཚོར་བ།

ཁོ་ཐོ < <སྐུ་འབྱུང་ཐོད་སྐད་ཡིག་བཟོ་སྒྲིབ་ཚོགས་འདུ> > ལ་ཞུགས་པའི་སྤྲ་དགོང་དེར།

གྲོགས་པོ་བསམ་གཏན་ལགས་གྱིས་མཐུན་རྒྱུན་གནངས་ཏེ་ཙོང་ཁ་སྐུ་མཁྲོན་ཁང་ཞེས་པར་

‘ཞག་མལ་བཏང་བ་ཡིན་ཞིང་།མཆོན་མོ་དེར་ནམ་ཁྲུ་བསེལ་ཅ་མ་ཡོད་པས་གཉིད་སྤྱི་ཐོ་དེ་

འབྲ་རང་ཁྱགས་མ་བྱང་ལ། ཉལ་རོགས་ཐུན་འཛེམས་ལགས་ཀྱི་སྤྱར་བའང་བསྟུང་མར་བྲག  
ས་བྱང་བས། གཤམ་གྱི་མགུར་ཆུང་འདི་འདྲ་ཞིག་སེམས་ངོས་སུ་ཤར་ཤར་བྲིས་བ་ཡིན་  
ནོ། །

བཅན་རྒྱུད་རི་བོ་ཉིལ་བའི་སྟག་མ་ན་ལུས་བའི། །  
དེས་མཛངས་ཆུ་བོ་བསྐྱམས་བའི་འཕྲོ་མ་ན་སྟག་བའི། །  
སྤྲེས་ཆེན་ཞིག་གི་དབྱགས་རྒྱན་མཐའ་མ་དང་འདྲ་བའི། །  
ཀ་ཁ་ག་ང་མཐའ་ཡས་རྩ་ཐང་གིས་སྤྱོ་རོགས། །

བོད་ཡིག་ས་སྐར་ཕྱིལ་བོའི་མིག་ཁུང་ནི་ཡིན་ཞེས། །  
ཆེ་བསྟོད་དར་བོ་འཕྱར་བའི་ཕོ་ཆོད་ཅིག་མེད་ཀྱང་། །  
སྟན་སྤྲེས་རག་སྒོ་སྒོད་བའི་དབྱངས་གསལ་གྱི་བྱིན་རྒྱལས། །  
མ་ཉམས་བསྐྱལ་བར་གནས་བའི་དགའ་བ་ཞིག་གང་ཡོད། །

བོད་སྐད་ཀྱི་གཉིས་ཡོངས་ཀྱི་པ་ཀན་དུ་འགྲོ་ཞེས། །

བྱང་ཆུལ་རྩ་བོ་བརྟུངས་པའི་དཔྱད་ཤིང་ཅིག་མེད་ཀྱང་། །

གཉུག་མའི་མཆུ་ཀན་འདར་བའི་བཅེགས་འདོགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ། །

ཞི་བའི་ནངས་མོར་བསྐྱེད་ཀྱང་བསྐྱོ་འདོད་ཅིག་ཡོད་འགྲོ། །

སྟོན་མིང་རྩེས་ཡང་སོགས་ལ་དག་པན་རང་ཡོད་ཅིང་། །

སྐྱ་སྐྱོར་སྐྱོར་སོགས་ལ་འབྱུང་སྟོན་ཡང་ཡོད་མོད། །

པ་སྐད་སྐད་ཅིའི་གསོལ་རྩ་འབྱུང་ཆོད་ཅིག་མི་འདུག། །

པ་སྐད་ནས་ཁའི་གཏོལ་མ་ཐོས་ཆོད་ཅིག་མི་འདུག། །

ཐོག་མའི་སྐ་ལྟར་རེ་རེ་ཀ་ཁ་ཡིས་བསྐྱེད་ཅིང་། །

གདོད་མའི་བ་སྐ་རེ་རེ་ཀ་ཁ་ཡིས་བསྐྱུངས་ཤིང་། །

མགྲིན་པའི་ཡང་སྐྱག་ཕྱིལ་བོ་ཀ་ཁ་ཡིས་གྲོལ་བའི། །

འགྲོག་སྐྱག་ང་འབྲ་ཀ་ཁའི་རྒྱབ་རྟེན་དུ་ལངས་ཤོག། །

ཆོགས་པར་དབྱུང་དུ་མེད་པའི་གྲོང་ཆོག་དེ་ངས་བཤད། །

ཁ་སྐད་ཚོམ་དུ་ལེན་པའི་བསྟན་བཤེག་དེ་ངས་བྲེད། །

ཨམ་དབུས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཆོག་སྐྱོར་ཞིག་ངས་བགྱི། །

གནས་ལུགས་སྒྲ་ནས་འབྲིག་པ་གནས་ཀླན་མས་མཁྱེན་བཞག། །

ཡ་ཅུང་སྐྱག་གིས་རུབ་བ་ཀ་ཁ་ཡིས་བཟོད་འགྲོ། །

མིག་ཀོང་གིས་དར་གྱིས་བྲང་བ་ཀ་ཁ་ཡིས་བྲིས་འགྲོ། །

མིད་བ་ཞུགས་གྱིས་ཆ་བ་ཀ་ཁ་ཡིས་མགུར་འགྲོ། །

ལྷེ་ལྷེར་ཨ་ཡིག་འཁོར་ཚུལ་འདི་འབྲ་ཞིག་ཡིན་ཨང་། །



བྱིས་བྱི་ཀ་ཁ་རུམ་བྱི་བྱིས་པ་བཞིན་བསྟོར་དགོས། །

ལམ་བྱི་ཀ་ཁ་གཟུངས་བྱི་མ་ཅི་བཞིན་བགང་དགོས། །

རུས་པ་གངས་ལ་བྱུག་པའི་ཆགས་སྒང་ཞིག་ཡོད་ན། །

ཀ་ཁའི་རུ་དར་ཁ་བོ་འབྱེལ་མེད་རུ་བཀར་དགོས། །

གཞན་བྱི་བསྐྱལ་དང་བཞན་ལ་ལྟོས་པ་རང་མེད་ཅིང་། །

ཆད་དང་སྟོལ་བྱིས་ཆ་གཙུན་བརྒྱབ་པའང་མེད་མོད། །

རང་བསྟོས་རང་བཞག་འགན་བྱིས་ནང་སེམས་ནས་བཙུར་ཏེ། །

པ་སྐྱད་གཙང་མའི་གཡར་དམ་མཐའ་ཆོད་བྱིས་བཞག་འགོ། །

སྐད་གཉིས་སོ་སོར་རྒྱག་པ་དགག་བྱ་རུ་བཞག་མེད། །

བད་ལུགས་ཁག་ཁག་བཀོལ་བ་བཟང་ཆ་རུ་བཅིས་ཡོད། །

ར་མིན་ལུག་མིན་ཁོ་ནར་མཛུབ་ཀེར་བྱིས་སྤྲིགས་ཡོད། །

ཕྱ་དོན་བསྐྱོལ་བསྐྱེབས་བར་ནས་གོ་ལོག་ཏུ་མ་འབྱེད། །

2009.11.4

བགྲུས་པོ་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་ལགས་རྗེས་སུ་བློན་པ།

གནའ་མྱེ་ཞིག་གི་བྲང་ཁོག་མེད་ན་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་འཇུ་ཆོད་མེད། །

ཁོང་གི་བྲངས་ཁྲག་རར་ཤེད་ཆེ་བས་མིའུ་ཆུང་དག་གིས་སྤྱབ་རབས་མེད། །

དམ་ཅན་སྤྲོད་ལག་ཏུ་སྒྲངས་འབྲེའི་སྟན་རག་འདི་དག་ཨ་ཆ་ཆ། །

ཉི་མ་ལ་ཡ་ཁོང་ནས་འབར་བའི་མེ་ཡི་སྒྲིང་བོ་འདི་མིན་མེད། །

བ་སྤར་ཞིག་གི་ཤེད་མོང་མེད་ན་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་ཁྱད་ཆོད་མེད། །

ཁོང་གི་གཟུགས་ཕུང་དར་ཚད་དྲགས་པས་ཡོག་ལུ་དག་གིས་ཐེག་རབས་མེད། །

ལོ་བརྒྱའི་འབྲགས་རོམ་མིག་ཏུ་སྒྲན་འབྲེ་སྒྲན་ངག་འདི་དག་ཨ་ཚུ་ཚུ། །

གཉིད་རྒྱའི་དུ་ག་བ་གཏོང་ནས་གསོད་པའི་ཚུ་ཡི་ཡང་ཉིག་འདི་མིན་མེད། །

ཤ་བགས་ཐུང་གིས་འཆུན་པ་མེད་པའི་སྒྲན་ངག་འདི་དག་ཇི་ལྟར་སྒྲོག། །

སྒྲོ་མཆེན་ཐུང་གིས་ནོན་པ་མེད་པའི་སྒྲན་ངག་འདི་དག་གང་ལྟར་སྒྲོང་། །

མི་ཆེ་གཅིག་གི་ལམ་ཚད་ཡོངས་ལ་ཆགས་སྒྲང་རུས་པ་བཅིགས་གྱུར་བའི། །

ཁ་རུ་ཁ་ཐུག་སྒྲོབ་དཔོན་གང་ཉིད་མི་ཡིའི་མཆོན་གཞི་ཆ་ཆར་ཞིག། །

གངས་རི་བཞུར་བའི་ཤར་སྒྲ་ཡིན་པའི་སྒྲོ་བཏན་བར་སྒོར་རྗེས་སུ་བྲན། །

གངས་རི་རྒྱར་བའི་ཐེག་སྒྲ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་དཔའ་རྒྱལ་རྗེས་སུ་བྲན། །

གངས་རིའི་ཁོང་ནས་ཞག་མལ་གཏོང་བའི་སྒྲུག་ཐོགས་བཅན་གློད་རྗེས་སུ་བྲན། །

ཀ་ཀོར་མེད་པའི་བགྲེས་པོ་སྒྲོད་ཉིད་དམ་པའི་དཔེ་མཆོན་འཐད་ལྡན་ཞིག། །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་ལས་གྲེལ་གྱི་བར་གསེང་ནས་སྟག་སྒྲུང་བྲག་ཁོལ་མ་ཞིག་གིས་སྒྲུང་བའོ།

།

< <ཚུ་རོགས་གཏམ་རྒྱད> > ལ་གྲིས་པའི་སྟན་ཆོམ་གཅིག།

སྟགས་མདུང་རིང་མོ་གནམ་གྱི་སྒྲིང་ལ་གཏད་ཅིང་ཤར་སྒྲེའི་སྒོ་བར་ཤུ་ཁུང་བཏོད། །

གྲུ་ཤོན་དང་ནི་སྟག་ཚོད་ཐོད་དཀར་ལེང་སྒྲན་རི་བོའི་འགབ་ནས་འབྲུག་ཅིང་འཚུབ། །

ཆང་ཐོམ་རེ་རེ་མནའ་ཡི་སྒྲ་རྩོ་ཡིན་ཞེས་འབྲུག་དམར་འདུན་གྱིས་མཁའ་ལ་ཡི་གེར་འབྲི། །

སྟག་མའི་དབྱངས་ཟམ་རྩ་གྲིས་གཏུབ་ཚུལ་ཚུ་རོགས་དཔའ་བོའི་བཞེད་ཐོར་ཨེ་གོ་བྱུང་། །

2009.10.20

འདྲུ་སྐལ་བཟང་ལ་སྤུལ་བའི་དགའ་སྤྱད།

དང་པོ་ཀ་ཙམ་འཕྲུལ་གྱིས་བསྐྱོར་དུས་དམར་ཆ་འདྲ་ལ་གཡེར་མ་འདྲ། །

བར་དུ་དགོ་ཆོས་ཅུལ་གྱིས་བསྐྱོན་དུས་མངར་ཆར་འདྲ་ལ་སེལ་ཁུ་འདྲ། །

མཐའ་མར་སྤྱ་ནག་སྐད་གྱིས་བོས་བའང་རོ་དང་ངེ་ཡིས་མཆར་མཆར་ཀྱང་། །

ང་ལ་དགོས་པའི་ཐུར་ཁ་དེ་ན་ཆན་ཁྱོད་བཟང་བོའི་སྤྱོད་པ་རེད། །

ནི་ཡེར་བཟོ་བའི་གཏམ་གྱི་ཁོག་ན་ཉམས་རྒྱུ་ཅིག་གི་རྒྱ་ཚྭ་ཡོད། །

བན་མགུར་ཁུ་བྱུག་མཐོན་སྤྱིའི་རུམ་ན་གྱིས་བལ་ཞིག་གི་བྲོད་སྤྱོད་ཡོད། །

བསམ་གཞིག་དང་ནི་རྩ་ཐེལ་སོགས་ཀྱང་གཏམ་ཡག་འབྲུམ་གྱིས་བསྐྱུགས་རི་ཡང་། །

ང་ལ་མཁོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ན་ཆན་ཁྱོད་བཟང་པོས་བཅེགས་པ་རེད། །

ཤར་ཕྱོགས་དུང་རི་མི་ཡིས་འབྱེང་དུས་མ་གྲུལ་སྒྲོམ་ར་མ་འབྲད་ཆོད། །

ཙོང་ཁའི་སྐྱེས་རི་བདག་གིས་སད་དུས་གཉན་པོ་གཡུ་ཅེ་མ་སྒྲོ་ཆོད། །

གཞོན་སྒྲིན་པོ་ཐང་དགྲུགས་པའི་རྗེས་སུ་གཞོན་སྒྲིན་ནམས་དང་འབྲེས་པ་ཡི། །

ཤེས་ལྷན་སྟེན་གྱི་འབྲུངས་རབས་འདི་ལ་ཁོ་བོ་སེར་སྣ་ཆད་མེད་འོང་། །

རག་གི་ནམ་བཤད་སྒྲིང་དུ་བཏབ་སྟེ་ལོ་ངོ་བཞི་དང་སྟེན་ཅིག་སོང་། །

དུངས་སེམས་མགུར་ཚུར་སྒོ་རུ་པབ་ཏེ་དུས་ཆོད་ཅི་སོང་ཅི་ལྟར་ཤེས། །

སུཅུ་ལྷན་ཏེར་གྱི་འབྲུར་ཙོམ་དེ་ཡང་གང་འབྲེ་དགའ་ཞིང་འབྲད་པ་ལ། །

ཡིན་ཡང་དུས་གྱི་དགག་སྒྲུབ་བཤད་དུས་ཀན་སྟོན་ད་དུང་མི་ལོ་འདུག །

ཅེས་པ་འདི་འང་བར་སྐབས་ཤིག་གི་ཐོལ་སྒྲུང་ལ་རྒྱན་བྲས་ཏེ་ཡི་གེར་བསྟར་བའོ། །

ངའི་ས་ཡུལ་མེ་ཡི་གོང་བྱེར་ཡིན།

ཁོ་ལོ་སྟོན་རག་ལུ་ཆོགས་ལང་ཆོའི་སྐབ་ཚུ་ལ་ཞུགས་སྐབས་སྟོགས་ལུས་ཀྱི་གོགས་དག་  
དང་སྟོན་ཏུ་ཉུག་མཆོ་གོང་དལ་གྱི་རུལ་སྟན་མཆོན་ཆའི་སྟོན་གཞིགས་ཁང་ལ་ལྟ་མོར་ཕྱིན་  
བ་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་དེར་ཆེས་ཆོར་བ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རྒྱུན་ཏུ་རྒྱུ་མཐེ  
ལ་ལ་ཆ་བ་ལངས་བ་དང་སྟོན་ཏུ་གཞིབ་ངེ་ལུང་བ་དེ་རེད།

སྤེ་སྤེ་སྤ་མོ་གདན་དུ་བཉིང་བ་ཡི། །

ཉིང་རུལ་ཁོལ་མ་གཅལ་དུ་སྤྲུགས་བ་ཡི། །

ལེ་དབར་ཁྲི་ཡི་ཚུན་ཆད་འབར་བ་ཡི། །

པ་ས་གོར་མོ་མེ་ཡི་སྤུ་ལྷུ་མ་རེད། །

ལུ་གྲུའི་བྱང་སྤྲུག་དཀར་ཞིང་གཅང་ནའང་། །

མདའ་བཞིའི་རྩ་ར་ཆེ་ཞིང་ཡངས་ནའང་། །

མོ་བྱར་ཀར་པའི་མཐེལ་ནས་འཆིག་པ་དང་། །

སྤྲུག་ཡོངས་རྫོགས་གཞོབ་བྱིས་ཆ་བར་བྱེད། །

སྤྲན་ངག་པ་ཚོས་གཟེར་མ་བསྐྱོར་པ་འབྲ། །

སྤྲན་ངག་པ་ཚོས་སྤུ་ལག་གཉོར་པ་འབྲ། །



སྒྲོན་ངག་པ་ཚོས་ཟངས་སྒྲོན་གཅོད་པ་འདྲ། །

རང་ཡང་རྩས་ཤིག་ཡིན་པའི་སྒྲོང་ཆ་བྱང་། །

དེ་ཐང་མང་ཆེར་ཁྱ་ནས་བཞུར་བ་འདྲ། །

མཁར་གྱང་པལ་ཆེར་གས་ནས་ཉིལ་བ་འདྲ། །

མཆོད་རྟེན་སྒྲོང་ནས་འབྲུག་ཙམ་སོང་བ་ཡང་། །

དབྱར་ཉིན་མེ་ལ་བསྐྱོས་དང་ཨ་རེ་འདྲ། །

སྒྲོན་ངག་ཚན་པ་གཅིག་ཙམ་མ་གྱུར་གོང་། །

གེ་བའི་སྒྲུག་ནས་ཁ་སྐྱོམ་ཆད་མེད་བྱང་། །

ཆོག་ས་རའི་བྱ་མོ་གཅིག་ཅིག་སྒྲོང་ཉི་ཡང་། །

སྐ་རགས་སྒྲེ་ནས་མེ་སྒྲུག་ཆ་ཆ་འཕྲོ། །

ཁ་བད་མེད་ཀྱིས་བཤད་ན་འབར་འོང་འདྲ། །

ཀང་བ་ལྷགས་ཀྱིས་སྒངས་ན་འཆིག་འོང་འདྲ། །

དབྱེ་སྐྱར་པ་ཏུ་བྱས་ན་དག་འོང་འདྲ། །

པ་སར་ཞག་གསུམ་སྟོད་རྒྱའང་དག་ཅམ་རེད། །

ཅུབ་མཆོ་གཡས་ནས་གཞལ་ན་རྩལ་ཞིག་རེད། །

མཆོ་བྱང་གཡོན་ནས་བྲིས་ན་རྫས་ཤིག་རེད། །

པ་ཡུལ་ཐད་ཀར་བཤད་ན་མེ་ཞིག་རེད། །

མཆན་མིང་ཁ་ཚང་རྩལ་སྤན་མཆན་ཆ་ཐེར། །

ལང་ཆོའི་རྒྱ་ལྷ་གཤེར་ཁུ་གང་མོ་ཡིན། །

ལང་ཆོའི་རྒྱ་ལྷ་དར་དོ་བསིལ་མོ་ཡིན། །

ལང་ཆོའི་རྒྱ་བས་མཐའི་འབྲུག་ས་རོམ་ཡིན། །

མེ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་བདེ་བའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག །

2009-11-30

ཏེ་ཁེ་ལྷོ་ལ་རྒྱལ་ལྷན་པུ་ར་བཟང་མཐའ་མེད།

ཆེགས་བཅད་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་མེད་ལུས་སམ་དང་ཆེགས་བཅད་ཀྱིས་དགག་

ཡུལ་ཚུལ་ཡིག་གི་ཚོག་གམ་ཞེས་བ་སོགས་ཀྱི་ལན་དུ་སྟུང་།

བད་སྐུམ་རྟགས་གཉི་ཀའི་སྒྲིམ་བྱང་ཆེགས་བཅད་རེད། །

གཞུང་ཟབ་མོའི་དཀའ་གནད་འཆད་ལ་མ་སྒྲིན་ཟལ། །

ཆོས་མདོ་སྒྲགས་གཉིས་ཀྱི་ཅ་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

རྒྱ་ཀུན་གཞིའི་སྤ་ཞིབ་སྒྲིན་ལ་མ་གཞོད་ཟལ། །

གཞུང་བཀའ་བོད་སྤ་སྤར་བྲགས་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

ཅོད་དགག་སྒྲུབ་རང་ཆས་ཡིན་བ་ཤེས་རྒྱང་བྱོས། །

སྒྲུབ་གེ་སར་སྒྲུ་མཐོད་ཅེས་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

དཔེ་སྤར་སྤིད་ལག་ཐོགས་མེད་བ་གོ་རྒྱང་བྱོས། །

རྗེ་མི་ལའི་མགྱར་འབྲུམ་སྐད་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

གང་མ་ཤོད་བསྒྲུར་བཞག་ཡོད་བ་ངས་མ་མཐོང་། །

དཔལ་ཨོ་རྒྱན་བཀའ་ཐང་འབོད་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

ཅི་མ་འཕྲོད་བརྒྱད་བཞག་ཡོད་བ་ངས་མ་རིག། །

ཁྲིམས་ཞལ་ལྷེ་བཙུ་བྱག་ཟེར་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

ལས་བདེན་རྩོན་ཕྱིལ་གྱིས་ཤོད་བའི་སྤྱིད་ཅིག་ཡོད། །

སྒྲན་གཤོ་རིག་རྒྱད་བཞི་ཟེར་བ་ཆེགས་བཅད་རེད། །

རོ་པན་ལུས་རྩོགས་གྱིས་འཁྲོལ་བའི་གདེང་ཞིག་ཡོད། །

སེམས་སྒྲོས་བའི་བྲངས་ཆད་ཆེག་འབྲམ་གཏན་ལ་འབེབས། །

ཡིད་ཤེས་བའི་འགྲོ་ཁོང་ས་ཡ་ཐིག་ལ་འདེབས། །

ཁམས་སྟོང་བའི་རང་བཞིན་དེ་ཡང་དངོས་སུ་སྤྲ། །

ཆེགས་བཅད་མས་གཤིས་ལྷགས་ཨོ་རྒྱན་དེ་ལྟར་དགོངས། །

གཞུང་དབུ་མ་ཅ་ཤེ་སྤྲ་སྤྲབ་ཞབས་གྱིས་མཛད། །

གཞུང་ཆོད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས་བྱས། །

གཞུང་རག་གི་མེ་ལོང་དབྱུག་གི་གཉེན་པོས་བཀོད། །

ཆིགས་བཅད་མས་གཞུང་ལུགས་ཨེ་ཤོད་དེ་ལྟར་དགོངས། །

མཆར་ཐག་ཆོད་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆིགས་བཅད་ཡིན། །

འདི་སྟན་རག་གཞུང་དུ་བྱུང་པའི་མ་དཔེར་ལྟ། །

ཐབ་ཐག་ཆོད་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆིགས་བཅད་ཡིན། །

དེ་གཞུང་ལུགས་རག་ཏུ་འབར་བའི་ཆོད་གཞིར་འཛོག། །

ཤོད་རང་གི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཟེར་ལོ་དང་། །

ཤོད་རང་གི་དེབ་དང་ཚུལ་ཡིག་ཟེར་ལོ་དང་། །

ཤོད་རང་གི་གཏམ་དང་བརྗོད་བ་ཟེར་ལོ་པལ། །

ཆིགས་བཅད་མའི་གཞུགས་སུ་ཡོད་པར་ཅི་ལྟར་བསྟན། །



——<<<གནམ་ས་གོ་འབྲེད>>>ལ་བལྟས་རྗེས།

སྟ་ས་ཞེས་པའི་སྟན་ངག་བརྒྱ་ཙམ་གྱི། །

གཞུང་དང་སྟེང་པ་ཡོངས་རྫོགས་འདི་ཡིས་སྟོན། །

མི་རིགས་ཞེས་པའི་བ་སྟད་ཁྱི་བྲངས་གྱི། །

མཛོད་དང་རྩ་བ་ཤིལ་བོ་འདི་ཡིས་བཤད། །

སྟོ་བའི་སྟད་དུ་མིན་པའི་འབྲེད་ཚོད་ལ། །

མཁོ་དང་དགོས་པ་ཞི་ཡོད་ད་རེས་སྟོས། །

བསྟན་པའི་བྱིར་དུ་མིན་པའི་དཀའ་ལས་ལ། །

ཕན་དང་སྟན་པ་ཞི་འདུག་ག་ལེར་སོམས། །



ཐུལ་དབང་སྒྲ་མའི་ཆེད་དུ་འདུར་བ་ཚོ། །

བྱ་དཀའ་བྱེད་གཏད་ཅིག་ལ་བསྐྱལ་ཆོད་ཡོད། །

འཇམ་དབྱངས་གོང་མའི་དོན་དུ་འཁུམས་བ་ཚོ། །

ཅི་ཟེར་གང་ཟག་ཅིག་ལ་གཏུགས་ཆོད་ཡིན། །

མི་ལོ་ལྔ་བཅུར་བསྐྱབས་པའི་ནམ་མཁའ་འདི། །

ཡར་དེད་བསྐྱལ་པའི་མགོ་ལ་གོ་འབྱེད་བྱས། །

མི་ལོ་ལྔ་བཅུར་བསྐྱབས་པའི་ས་གཞི་འདི། །

མར་གཏུགས་དུས་ཀྱི་མཐའ་ལ་གོ་འབྱེད་བྱས། །

གསར་འབྱུར་རྩལ་མ་སྟོང་གི་ཨོང་གཞུག་ཕྱད། །

དངོས་གྲིས་བཅོས་མ་བྲི་ཡི་གདོང་སྐོགས་བལྟས། །

བཅར་འདི་སྟངས་མ་འབྲམ་གྱི་གསར་བ་བརྟོལ། །

འདི་ནི་གོ་འབྲེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

སྟོང་བ་འགྲོ་མིའི་ཁམས་ལ་ཆ་ཞིག་བཞག། །

འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐར་ལ་དཔེ་ཞིག་བཀོད། །

སྐར་བ་གངས་ཅན་བོད་ལ་གནད་ཅིག་བསྟན། །

འདི་ནི་གོ་འབྲེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

ཡ་སྟོང་ཤར་མའི་བྱང་རབས་སྟུགས་སྟུགས་འཆད། །

ཡོ་རོབ་རྒྱལ་མའི་རྒྱལ་དོན་ཁྲིགས་ཁྲིགས་སྟུ། །

ཡུལ་དབུས་བོད་མའི་སྤྱི་སྟུག་ཤར་ཤར་གྱིས། །

འདི་ནི་གོ་འབྲེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

དང་པོ་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ཡི་འབྲེད་གཞུང་བཤད། །

དེ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོའི་གདགས་སྤྱི་བ་སྤྲས། །

མཐའ་མར་སྤྱལ་ཆར་ནང་གི་ར་ཚོ་བསྟན། །

འདི་ཡང་གོ་འབྲེད་མ་རེད་ཅེ་ཞིག་རེད། །

བོད་ཚུམ་པལ་ཆར་སྐབས་འགོའི་སེམས་སྤྱེད་ཡིན། །

བོད་ཚུམ་པལ་ཆར་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས་ཡིན། །

བོད་ཚུམ་པལ་ཆར་བསྟན་རྒྱས་སློབ་ལམ་ཡིན། །

རྒྱ་ནག་སྐྱེག་ཆོག་བཏགས་པ་ད་རེས་ཡིན། །

ལྷག་པར་སྒྲ་ཐོགས་ཡིན་ནམ་སྒྲ་ཐོགས་དེས། །

མགིན་ལྷེ་ཨར་ལ་མ་གཏད་འགའ་ཡང་མེད། །

བདེན་བ་སྒོར་མོའི་བཀལ་བ་འདི་ཙམ་རེད། །

ལས་བྱེད་སྒོར་མོའི་བཀལ་བ་བྱེད་ཙམ་རེད། །

ཁུངས་བཅུན་གསར་བཞེ་མང་པོའི་ལྷ་ཡིས་བསྐྱོགས། །

བདེན་སྤབ་ལོ་ཆོགས་མང་པོའི་གཟེར་གྱིས་མནན། །

དབངས་ཆེའི་རྒྱ་མཆན་མང་པོའི་ཆ་ཡིས་སྦྱར། །

འཕྲུལ་སྒྲོམ་འདི་ལ་གནམ་ས་གོ་འབྱེད་འབོད། །

ཕུན་དབང་ལགས་གྱིས་གསལ་ཙམ་གྱིས་མོད་ཀྱང་། །

དེ་ལས་ཀྱང་ནི་ཡང་གསལ་འདི་ན་ཡོད། །

སྒྲེ་རོང་ཉིད་ཀྱིས་བཅན་ཅམ་གསུངས་མོད་ཀྱང་། །

དེ་ལས་ཀྱང་ནི་ཡང་བཅན་འདི་ན་ཡོད། །

འདི་ནི་བྱུགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་གྲིབ་རིས་མིན། །

ལྷག་ཏུ་གཤམ་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་ཉམས་ཆོགས་མིན། །

གཤོང་ལ་མཛུབ་མོ་བཙུགས་ནས་དགག་པ་རེད། །

ངོ་ལ་མཆེལ་མ་བཏབ་ནས་སྒྲིགས་པ་རེད། ། 😊

འདི་ནི་ཆོག་སྒྲིབ་པར་བསྐྱར་ཚུར་བསྐྱར་མིན། །

འདི་ནི་བཞད་སྐྱངས་ཡར་དཀྱོགས་མར་དཀྱོགས་མིན། །

དམར་དམར་རྩེན་རྩེན་རྒྱང་ཞིག་གིས་པ་རེད། །

ཡིན་ཡིན་ཏན་ཏན་རྒྱང་ཞིག་ལས་པ་རེད། །

དེ་བ་ཐེར་ནག་པོ་འདི་ཡི་དམན་ཅམ་སྟེ། །

རང་དབང་ལུང་བར་གྱིས་པའི་ཚོད་ན་མེད།

འདི་ཡིས་ལུ་ཚོའི་བྲང་ཁོག་བཤལ་བྱས་ཏེ། །

ལྷལ་ཏུ་གངས་ཚུ་ཆ་བོ་བརྟོག་གེར་ལྷལ། །

ནགས་ཚང་ཞི་ལུའི་སྤྱད་སྤྱག་མ་ཐེར་རོགས། །

འདི་དང་བསྐྱར་ན་བགེས་པའི་རྩ་གཏམ་ཅམ། །

སྤྱན་བྱ་མེ་ཁྲེར་བཞིན་ཏུ་ཉམས་རེ་ཚུང་། །

གོག་མ་དོས་ཁུར་ལྟར་ཏུ་སྤྱིར་རེ་རྩེ། །

འདི་ནི་གཉན་འཕྲང་འགྲིམས་སྤེལ་ལམ་ཡིག་སྟེ། །

འོད་སྟེར་ཟད་པོ་དག་དང་མ་གཞི་བ་ཀྱེ། །

འདི་ནི་འཁོར་བ་ཉལ་སྤེལ་མན་རག་སྟེ། །

དེ་བ་ཀན་སྟེན་པ་བརྒྱ་ཡིས་འགྲན་ཐབས་ཅི། །

གཅིག་ན་རིག་སྤེལ་གཞུང་གི་ཆེང་ས་ལ་གནས། །

གཉིས་ན་སྐབས་བབ་དོན་གྱི་སྟེམ་ལ་འགྲེལ། །

གསུམ་ན་ཞིབ་བཤད་གཏམ་གྱི་བོངས་དང་ལྟན། །

བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་དཔེ་དེ་བ་དང་པོར་བསྟོད། །

རྒྱང་དམར་ཁུར་ཁུར་འདོན་ན་སྟན་ཐབས་བྱོས། །

སྟོན་དོན་རྒྱལ་རབས་བསྐྱེད་ན་རྒྱགས་གཞི་བྱོས། །

གངས་མེད་རར་སྐར་བལྟ་ན་དགའ་མཆན་བྱོས། །

ཁོ་བོས་དཔེ་དེབ་འདི་ལ་དེ་ལྟར་བསྒྲགས། །

བོད་མི་ཡོད་ཚད་ཀུན་གྱིས་ལྟ་དགོས་པའི། །

ཚུམ་ཞིག་གཏན་འཁེལ་ཡོད་པའི་ཆ་བཞག་ན། །

གུས་བོས་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་མི་བློན་པར། །

ཟུ་ཚུགས་ནན་ཏུ་བྱས་ཏེ་བོད་འདི་འཛོག། །

གུང་བློན་ས་ཡ་བྲུག་གིས་བྲོས་བྱས་ཏེ། །

སྟོན་ཞུ་དེབ་ཅིག་བཅུ་མས་ཀྱང་འདི་ལས་ཅི། །

དེས་ན་འགྲོ་བའི་སྐྱ་ནི་རི་ཙམ་བར། །

ཐམས་ཅད་སྐད་དུ་ཆོས་འདི་བསྟན་པར་བྱ། །



རོ་སྟོད་མེད་པའི་ཤེ་བོ་དེ་ཚོ་ཡི། །

ཡིག་ཚགས་མེད་པའི་གཤེན་བོ་དེ་ཚོ་ཡི། །

དགེ་བའི་རྫོང་བ་གནམ་ས་གོ་འབྱེད་ཡིན། །

ཁྱེད་ཅག་དག་པའི་ཞིང་དུ་ཅི་ལྟར་འགོ། །

གནམ་ས་གོ་འབྱེད་འཁྱུངས་པའི་མཚན་ལྟས་སུ། །

དུར་ཁོད་ཀྱན་ཏུ་རོ་ལངས་བརྒྱབ་པར་ཤོག། །

རུས་ཀྱང་རེ་རེས་རང་བཅན་སྤྲ་བར་ཤོག། །

མགོ་སྒྲིགས་རེ་རེས་འབྲམ་མཉམ་ཅོད་པར་ཤོག། །

སྒྲིབ་ན་ང་ཚོའི་ཡུལ་འདིར་བསུགས་འོས་པའི། །

ལས་དང་བྱ་བ་རབ་ཏུ་ཁག་མོད་ཀྱང་། །

ལོ་རོ་བླག་ལ་དགག་ཆོག་རྒྱུ་སྤྲོས་པའི། ། 😊

ཁོ་ལོས་ད་ལམ་མེ་ཉླག་པར་གང་གཉོར། །