

ଆକାଶି ସୁଷିମା

བཅད་མའི་ཁྱིམ། གྲོལ་བའི་ཆོག་མ།

མཆོ་མེ་སྒྱུད།

མགོན་པོ་ཆེ་བརྟན། མདོ་ལྷོ།

ཁྱད་རང་དྲན་ཐེངས་ཟེར།
 སེམས་ཀྱི་གཏམ་ཞིག་བརྗོད།
 མི་དགོས་མ་གསུང་རོགས།
 འོ་མདེམ་མང་ལོ་ཡིན།
 འཁྲང་བའི་དུས་ཤིག་ལ།
 དུངས་བའི་འཕྲུམ་ཞིག་བསྟན།
 སྤྲང་གི་རྩུང་ཁ་ལ།
 ཁབ་ཀྱིས་ཁྲུང་ཞིག་བརྟོལ།
 ལོ་དང་ལྷ་བ་ལ།
 དྲན་པའི་རི་མོ་སྤྲིག།
 ལྷ་འོད་གསལ་བའི་དུས།
 གཅིག་སྤུས་སྟོག་ནས་བཞུགས།
 མཚོ་མའི་ཟབ་ཆད་ལ།
 གཞུ་འདོམ་ག་ཙམ་ཡོད།
 ང་ཡི་སྤྲང་འདང་ལ།
 ཉིན་མཚན་དབྱེར་དུ་མེད།
 ཇམ་མའི་བྱམས་བརྟེན་ལ།
 གཅེས་བའི་མིག་ཞགས་འཕྱགས།
 མཚོ་མའི་མིག་མདངས་ལ།
 འདྲེན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་མང་།
 ཁ་བ་བྱ་ཡུག་ལ།
 འཛིགས་པའི་སྒྲོ་མི་རྟེན།
 ཡིད་ཀྱི་རྟ་ལོད།
 ཆད་པའི་དུས་མི་འདུག།
 སེམས་ཀྱི་གསང་བ་དེ།
 རྒྱུག་པའི་ཐབས་མེད་པས།

ཤོག་དཀར་སྒུབ་མོ་ལ།
སྒྲུབ་ཐིགས་ལྷུང་བ་བཞིན།
ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་སྐྱེས་འདི།
འཕོག་པའི་རྩམ་མ་འགྲིག།

2015,05,05

ང་དང་ངའི་ལས་དབང་།

བཙན་དྲིལ་ས་འོག་། རྩ་ཁྱུ་ལ།

རས་གཟན་གྱི་འཛོལ་ཁྲི་ལ་དོགས།
མི་ཡུལ་ན་ཇི་ལྟར་མཛེས་ཀྱང་།
ལས་དབང་དེ་ཁ་ཁ་ཞིག་གིས།
ཀམ་ཞིག་ལ་འཁྲིད་འགྲོ་ཅི་ཤེས།

གྲ་རྒྱུང་གི་བདེ་བའི་འཕྲོ་བར།
 བྱིས་པ་ཚོས་ཇི་ལྟར་སྒྲོན་ཡང་།
 སྒྲོན་ལས་ཀྱི་བག་ཆུ་ཤིག་གིས།
 བྱིས་གྲལ་དུ་ཡལ་ན་ཅི་ཤེས།

ཐུབ་པ་ཡི་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་འདིར།
 བརྟལ་མེད་ཀྱི་གྲ་བཅུ་ཆ་ཡིན་མདོག་
 བར་ཆད་ཀྱི་བདུད་པོ་དེ་ཡིས།
 བྲམ་རུ་བསྐྱར་ན་ཅི་ཤེས།

གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་དྲན་ཡང་།
དབེན་གནས་ལ་འགྲོ་གྲུབ་བྱས་ཀྱང་།
འདོད་པ་འདི་མེས་དང་བྲལ་མེད།
མ་ཞིག་ལ་བརྟུག་ན་ཅི་ཤེས།

མི་ཡུལ་འདི་སྐྱ་མའི་ཞིང་ས།།

མི་སྲུ་ཆོ་འདོད་པའི་བྱུང་པོ།
རང་ཚུགས་འདི་མི་སྲུབ་དུས་འདིར།
གང་ཞིག་ལ་ཆས་འགྲོ་ཅི་ཤེས།

ཆོས་གོས་འདི་བྱེད་སྒྲུབ་ས་ཆེ་ཐལ།
 ཏུས་སྒྲུབ་ས་ཆེ་ཐལ་ལ་གཟུང་ཡོད།
 འཇིག་རྟེན་ན་གོས་མཛོག་མང་གི།
 རྣམ་ཞིག་ལ་བསྐྱུར་འགོ་ཅི་ཤེས།

ཕ་མ་ཚོའི་རེ་བ་བླ་གྱི།
 སྤུ་རྒྱ་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི།
 བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཡོད་ནི་ཐོས་ཀྱང་།
 རྣམ་ཞིག་ལ་འགལ་ན་ཅི་ཤེས།

མི་ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ན།།
གྲ་རྒྱང་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ད།།
ལས་དབང་འདིས་འཁོར་ཕྱོགས་ཤིག་གིས།།
སྤྲུག་ཆད་ལ་འགོ་བྱ་ཅི་ཤིས།།

ཤེས་གུར།

(ཕྱུ་རྒྱུ་ཆོས།)

ཐང་ལ། མཚོ་ལྷོ

ཁྱོད་ཀྱི་དཔུ་ཀྟེ་ཆག་ཤུལ་ལམ
 སྲིད་པའི་གཉའ་ཤིང་འཕྲོར་བའམ
 རི་ཐོའི་མཐོ་ཆད་ཅིག་གི་ཁྱོད
 བཟླས་བཟླས་ལ་འཇའ་རུ་ཡལ་སོང་
 སྤྱིང་པར་འཕྲིམས་སོང་ རྒྱུད་གིས་འཁྱུར་སོང་

མི་རྒྱལ་ཁ་བདེ་པའི་རིམ་ལ
ལྷན་སྐྱེལ་ལ་ལོ་ལོ་
རལ་གྱི་ཆེད་དུ་འབྱུང་
ཁྱེད་ཀྱི་དོ་གཤེད་སྐྱོ་མོག་གེང་།

མེ་ལོང་ལོགས་གཉིས་སུ
ལག་འཇུ་མ་ཐུབ་བར་ནས་བྱེ་མས་ཟགས་

སྤྱི་དེ་གདངས་བརྒྱ་རུ་བཅོལ་ཆེས
ང་ཚོ་ཕྱོགས་སོ་སོར་
མཁའ་རྒྱུང་དང་དབྱེར་མེད་འདྲེས་
ཁ་དོག་དང་དབྱེར་མེད་འདྲེས་

སྐྱུ་པོ་བཀོད་པའི་ཆལ་
ས་ཆེན་གྱི་དཀྲུལ་ཡངས་ཁྲོད་
སྤྱི་བོ་བར་མེད་བརྒྱུད་ནས་
རི་བོའི་རྒྱ་ཆར་འོབས་སུ་བྱིད་
མཆོམས་དང་མཆོམས་སུ་
སུན་པ་དང་བུ་ཡུག་འཆུབ་པ་ནི་
ཁ་བའི་འདབ་ལོ་ཐགས་སུ་བྱུང་བའོ་

མི་རྒྱུས་རྒྱུང་ནས་ཞོགས་ཡོང་སྟེ་
ཁྲོད་ཀྱི་ཞབས་ལ་ཐོད་པས་གདུགས་
དབུ་ལ་ཕྲ་རྒྱན་སྒྲིམ་བཤང་བཤང་ནས་
རང་རང་སར་ལོག་ཆར་ནའང་

ཁྲོད་ཀྱི་གཟུགས་བོད་དང་གཏོས་ཆད་ལས་
སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་གིས་བཀྲུགས་ཤིང་བམེད་
ཁྲོད་ཀྱི་བྱུང་ཁོག་བརྒྱུད་ཐེངས་རེར་
ཡ་རྫུང་སྟོད་རྒྱུད་བསྐྱར་ཁ་ཆོལ་
བྱོད་པའི་རྒྱུ་མོས་མིག་ཀོང་མེར་

ལུག་གི་ལོ་ལ་བབས་དེ་
སྤྱིན་པའི་གྲུ་གཟིངས་སུ་
རྒྱུང་བའི་གཟེབ་དུ་རུ་
མཆོལ་འཇིངས་སམ་ས་ཡི་སྒྲུ་
རྣམས་དཀྲོལ་བའམ་རྒྱ་སྐྱུག་འཆོར་བའི་ཆེས་ལ་

ལུག་གི་ལོ་ལ་བབས་དེ་
ཁ་དོ་བཀྲུས་ཤིང་སྤྱོད་ལོ་ཤད་དེ་
བརྒྱུངས་ཕུག་འཆོལ་ལ་དབུས་ལམ་སྟེག་

ག་དུས་ཤིག་ནས་
མེས་པོ་བྱང་ཁོག་ཅན་དེས་
ནམ་མཁའ་ལྗོངས་ལུག་མའི་འོག་དུ་
སྤྱི་མཁར་བུག་ལ་བརྩིགས་
ལུག་གི་ལོ་ལ་བབས་དེ་
ཁྲོད་རང་རྒྱལ་སྐྱུག་གིས་འཆོར་ནའང་
འདས་ལོག་རྒྱབ་མ་བྱུང་

ལུགས་མཁར་གྱི་སྤྱི་བྱུང་
ཡོལ་བའི་རྒྱབ་དུ་འདུ་འགོད་དང་ཆོན་ཁ་འབར་བའི་
ལག་པས་ཕྱི་ནང་གིས་བསྐྱིབས་པའི་
མེ་ཡི་དབལ་དང་རལ་གྱིའི་དངོ་རུ་
ཐོང་སྒྲིག་སྤྱད་ཀྱིས་
རྒྱ་ལུགས་ལ་གསུར་གྱིས་

དབུས་ལམ་གྱི་གཙང་མོར་དུ་
སྤྱི་པ་དང་མིག་ཟུང་གོག་པོ་
གངས་མེད་དཔག་མེད་དུ་
འབྱར་རྒྱགས་སུ་ལྷན་ཞེར་མངོན་

ཆོང་དང་དུ་ཤུམ་འཇགས་ཤུལ་དུ་
མཆོལ་གྱི་མེ་དྲོག་རྒྱས་པར་གྲོལ་
གངས་དང་གཡའ་མ་སྟོད་ནས་ཉིལ་
མཆོད་མི་ཆོགས་སྤྱད་ནས་བྱུག་

དུས་མཐའི་རྒྱུང་བུ་
རྒྱུང་བུ་ལྟོ་ནས་ལྡང་བུང་
ང་ཚོས་མོན་པ་དོར་དུ་བཟེབས་ནས་
བྱང་ན་རི་མ་མོ་བཞིན་ཡོད་
ཁྲོད་ཀྱི་ཐོང་གཤོལ་ད་དུང་བཅོལ་ཡིས་ཐོས་མེད་
ང་ཚོས་ཤིས་སྐྱར་འཕེན་ནས་
ཁྲུང་ཁྲུང་ལྟོ་ནས་འཕུར་ཡོང་བར་སྐྱུག་

རྒྱུང་བུ་ལྡང་བེངས་རེར་
ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཁ་གཡལ་བོས་
རི་བསང་བཤང་ནས་
རིའི་ལ་རོལ་གྱི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་
སྟོས་བསྐྱངས་བྱས་

རྒྱུང་བུ་དཔལ་གྱིས་ལྡང་ནའང་
ང་ཚོའི་མིག་ལ་ཐལ་རུལ་འཆུབ་
མགོ་སྐྱ་སྐྱུག་པོ་མཐོངས་སུ་འཕགས་
གནག་གི་ལན་བྱ་སྤང་ལ་བྱན་

རྒྱུང་བུ་ལྟོ་ནས་ལྡང་ན་
ཁ་བ་ད་དུང་འབབ་སྤྱིད་དམ་
ཆར་ཐིགས་ད་དུང་ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱ་ཆེར་
འོད་ཀྱིས་འཆོར་སྤྱད་དམ་
ཁྲོད་དང་ང་
ད་དུང་སྐལ་བ་བྱེ་མའི་གྲོང་ནས་འཕྲད་སྤྱིད་དམ་
ཉོན་རྒྱུང་བུ་ལྡང་བུང་

2014/4/18 ཐོ་རེངས།

ཡིད་ཁམས་དང་ལོ་ཟླ།

•དཔེ་གྲོག་གི་བར་དུམ་བཅའ་བ།

གངས་གྲོལ། མི་ཁོན་ཇ་རྒྱུད།

ཞོགས་པ་དེར་ ཁོ་བོའི་གམ་དུ་མདུན་ལྗོག་གི་
གྲིབ་ཡོལ་འཆར་
གྲིབ་ཡོལ་ནག་པོ་དེའི་ཕག་ན་
ཁོ་བོའི་མི་ཆེའི་མེ་ལོང་ལ་མཇུག་པའི་ཕྱིང་བ་
འབུམ་འབུམ་ཞིག་
ཐོད་དུ་བཀྲལ་ཞིང་དབུར་བཞག་དུས་
གང་ནས་ཡོང་མིན་མ་ངེས་པའི་བཞུས་མོ་ཞིག་
འཁྲིས་སུ་བསྐྱུལ་ནས་
སྒོ་འགྲམ་ནས་ཕ་རན་སིའི་རྣམས་ཀྱི་གང་མང་
ཞིག་རུམ་དུ་ལྷུག་

ཁ་བའི་འབབ་རྒྱལ་ལ་ཉན་པའི་གང་ཤུར་ཤུར་
གྱི་ཤུར་སྐྱ་འཇེབས་པས་
འབོལ་ཁྲིར་ཁེར་བུ་ཁེན་ནས་སྟོད་སྐབས་
མི་ལམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ནས་ང་ལ་ཁོ་སྟེ་པོར་
གང་བཀྲུགས་
རོ་ཁ་སྐྱུམ་པའི་གྲུབ་ཆས་དེའི་བྲོ་བའི་བཞིན་
ཞིས་ཡང་
ལྷུ་རྒྱུགས་དང་བག་གཡོང་གིས་མཐའ་རུ་
འཆོར་བའི་
ཁོ་བོའི་དོག་སྟེ་ཐེན་ཅམ་ཐེན་ཅམ་གྱིས་སྤྱིད་དུ་
སོང་

སྒྲུ་ཁུང་གི་སྒྲུ་ཡོལ་ཁ་ནས་ལྷ་དུས་
རྒྱུང་བུ་འཇུག་ལྷུང་གིས་འབྱུངས་པའི་དོ་རུབ་ནི་
དུ་ཅང་དངས་ཆ་ཆེ་བའི་ཉམས་ཆགས་པའི་
མཆོན་མོ་ཞིག་
ཕ་རན་སིའི་རྣམས་ཀྱི་དབྱུངས་འགྲོས་ཇི་ལྟར་
རྒྱ་བར་ཐིམ་པས་
དེ་སྤྱིད་ཁོ་བོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གསང་བ་ལ་ཞིབ་
བཤེར་བྱས་
དོན་དམ་པར་རྣམས་དེ་སྤྱིད་ཞིག་གིས་དཀྲོལ་བ་
རེད་

2015.4.13ཉིན།



སྙན་ངག་གི་ལོ་རྒྱུ།

•འདད་རྒྱལ་མང་པོའི་ཉིན་མཚན་སྒྲིང་བ།

འཇུ་བདེན་སྒྲུག འཇུ་ཉུང་།

ལོ་རྒྱུ་དེ་ནི་འདད་རྒྱལ་མང་བའི་ལོ་རྒྱུའི་ཁྲོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན།
ལོ་རྒྱུ་དེ་ནི་དུ་ཤུམ་མང་བའི་ལོ་རྒྱུའི་ནང་གི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན།
ལོ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཤུགས་རིང་མང་བའི་ལོ་རྒྱུའི་གྲས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན།
ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ཚར་བ་མང་བའི་ལོ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཉིན་གཤམ་པོ་དེ།

ལོ་དེའི་ནང་ལ་ཤེལ་དམ་ཅན་གྱི་ཆང་རྒྱ་ག་ཅམ་འཕུང་ཡོད་དམ།
ལོ་དེའི་ནང་ལ་དུད་དྲི་དྲོ་བའི་ཤ་མག་ཅི་ཅམ་འཐེན་ཡོད་དམ།
ལོ་དེའི་ནང་ལ་སུན་སྒྲིང་སྒྲིང་བའི་སྒྲུག་བཤད་གང་ཅམ་བྱས་ཡོད་དམ།
ལོ་དེ་ལོ་དེ་ང་རང་ལྷང་པའི་ལོ་རབས་ནང་གི་བཙོག་ག་རེད།

རྒྱ་དེའི་ནང་ལ་སྒྲིང་བ་འཕྲུགས་དུས་ངར་འབོད་བརྒྱ་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཡིན།
རྒྱ་དེའི་ནང་ལ་ཀྲུང་པ་འཐོར་དུས་དུ་འབོད་ཁྲི་ཁྲི་བརྒྱ་བརྒྱ་ཡིན།
རྒྱ་དེའི་ནང་ལ་དུན་པ་ཡན་དུས་ཀི་འབོད་གངས་ཀྱིས་ཚོད་པ་མིན།
རྒྱ་དེ་རྒྱ་དེ་ང་རང་ཁོ་མའི་རྒྱ་རབས་ནང་གི་ངན་པ་རེད།

གྲོང་མི་དག་གི་སེམས་ཁམས་དཀྲུགས་པ་ལོ་རྒྱུ་དེ་ཡི་ནང་ནས་དཀྲུགས།
དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་གཅིན་པ་ཤོར་བ་ལོ་རྒྱུ་དེ་ནི་ནང་ནས་ཤོར།
འདུག་རྒྱ་མེད་པར་འཁྱུལ་བ་དེ་འདྲ་ལོ་རྒྱུ་དེ་ཡི་ནང་ནས་འཁྱུལ།
ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་སྟིང་ནད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན།

ལོ་རབས་དེ་ཡི་དུས་ཚོགས་རེ་རེ་ཆེར་མ་འདྲུ་ལ་ལྷགས་ཚན་འདྲ།
རྒྱ་བ་དེ་ཡི་དུས་ཚོད་རེ་རེ་ཁབ་ཅེ་འདྲུ་ལ་བདའ་ལྷགས་འདྲ།
ང་ཡི་དབང་ཅ་སྤྱིད་དུ་བཅུག་ལ་ཡན་ལག་ཡོངས་རྒྱུ་སྤྱིད་དུ་བཅུག།
བསམ་གཞག་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་ང་ལ་མེ་ཕུང་སྒར་དུས་ཡིན།

ཤོག་བྲུ་ཞིག་ལ་འགྲམ་ལྷགས་གཞུ་དུས་ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་ཚར་བས་སྒྲད།
ཤིང་ཐུར་ཞིག་ལ་རྟོག་ཐོས་སུན་དུས་ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་ནད་ཀྱིས་ཐོས།
ཉིན་མཚན་མེད་པར་དུ་འབོད་བྱེད་དུས་ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་བྲུ་སྒྲིག།
ང་ལ་གཞག་པའི་ལོ་རྒྱུ་དེ་ག་ཉིན་མོངས་འཕྲུགས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན།

མི་ལུལ་ལན་གཅིག་འགྲིམ་པའི་སྐལ་བ་ལ།
མཁོ་རྒྱུའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཐོབ་ཀྱང་མི་མཚན་ཏེ།
བསྐལ་མང་རྟེན་དགའ་ཐུབ་པའི་རིང་ལུགས་དང་།
མཇུག་བའི་སྐལ་བ་འདི་ཡིས་རབ་དུ་འཆངས།

མཁན་རྒྱལ་ཁྲིམས་སློ་གྲོས།

འབྲོག་མོ།

ངག་ཚེས། ལུལ་ཤུལ།

མེ་ཏོག་བཀྲམ་བཀྲམ་དཀྱིལ་གྱི།
ཐུར་བ་སྟེད་ལ་དངས་བའི།
ཁུར་ཆ་བསྟེར་གྱིན་ཡོང་བ།
ལྷག་ཐོག་འཆོར་མཛེས་བཞུ་བ།
འབྲོག་མོ་ངོ་མའི་ལས་དབང་།
མཐོ་སྒང་འབྲོག་ན་ཡོད་རེད།

རྩ་རི་སྒྲུག་པས་གཡོགས་པ།
སྒང་ལ་སྒྲུག་རྒྱུང་ལྷང་བ།
ལྷུ་འདམ་རྩལ་མའི་གསེང་ན།
ཡ་རུང་བཅེ་བས་བཞུགས་པའི།
འབྲོག་མོ་ངོ་མའི་ལས་དབང་།
རྒྱ་དང་མེ་ཏོག་མཛེས་རེད།

ཁ་འབྲས་འཇའ་ཆོན་འགད་པ།
སྒྲ་བདག་གཞན་ལ་བཅོལ་བ།
ཆོམས་དགར་རྒྱ་བ་ཆོས་པའི།
ཆོག་ཅིག་སྒྲུ་ཡ་ངོ་མ།
འབྲོག་མོ་ངོ་མའི་ལུས་རེད།
འབྲོག་མོ་ངོ་མའི་སེམས་རེད།

༢༠༡༥/༩/༡༡ལ་བྲིས།

ཆངས་དུན་མགུར་དུན་མ།

ཁ་དམར། རྩ་རྒྱུ།

གནས་ཐོག་ལྷ་སར་སྟེན་དུས།
གསེར་ཁྲི་སྟོང་བ་ལྷག་འདུག།
ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་དུན་ནས།
གདོང་ནས་མིག་རྒྱ་ཐགས་སོང་།

སྙན་ངག་ཡིད་ལ་སྟོམ་ཏེ།
ཕུག་ཚོམ་ལན་འགར་བཀྲུགས་རྩེ།
སྙན་ངག་ཚོར་བ་གསོན་པོས།
སྒྲི་ཉིད་དུན་དགོས་བྱུང་སོང་།

ཆངས་མགུར་བཞེད་བྱའི་རྒྱུང་འཕྲུལ།
དབང་བོར་བ་འབྲིང་ཐ་གསུམ།
སྙན་ངག་བཞེད་དོན་ཟབ་པས།
ཡང་བསྐར་དུན་པ་དགད་སོང་།

རིག་འཛིན་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ།
མ་བཞུགས་ཞིང་ཁམས་འདུར་བས།
དབུས་སྟོད་ལྷ་སའི་ཕྱོགས་ནས།
མཇེད་འཕྲུགས་དུན་ནོ་མང་པོ།

ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོར་འབོད་དེ།
གངས་ལ་མ་བཞུགས་བཞུར་བས།
ང་དང་མི་རབས་གསར་བས།
དྲིན་དུན་སྙན་ངག་བསྒྲིགས་ཀྱ།

ཆོས་ཀྱི་སྟོང་ག་དེ་ནས།
མགུར་ཆོག་མགུར་ལ་བཤམས་ཀྱིན།
ད་དར་ན་གཞོན་གསར་བར།
ངག་མཐུ་འབབ་རྒྱ་མ་བཞེད།

ཕུག་འཛེབས་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱུང་ཉས།
སྙན་ངག་བསུ་འདྲན་བྱས་སོང་།
དུན་ཐངས་དུན་ཐངས་ཆ་གས།
དུན་པ་འཕྲིན་ལ་བསྐྱེད་ཡོད།

བྱད་མེད་ཅིག་དང་ འབྲེལ་བའི་གསང་གཏམ།

ཤར་འཕྲིན་སྒྲུ། ཁམས་རྩོགས་ཆེན།

སྟོན་ཆད་མ་ཡིན་འདས་ཟེན་རྒྱ་བ་འགལ།
པ་ལུལ་གནས་ཡོད་དེ་དུས་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག།
ཉུང་བསུས་བཀོད་དེ་གྲོགས་ཆེད་སྙན་ལམ་དུ།
ཕུལ་ན་ཁྱེད་ཡིད་མི་སུན་དགའ་བར་འཚལ།

གྲོགས་འགའ་འགྲོའ་ཏེ་དགའ་བ་དགོད་སྤྱི་ངང་།
ཅེ་མཚར་བྱས་ཏེ་སྟོད་པའི་དུས་མཚམས་ཤིག།
སུ་ཡིན་མ་ཤེས་ཁ་པར་ཅག་ཅག་ཐོན།
ཉན་ཆོ་བྱད་མེད་ཅིག་གི་སྐད་གདངས་འདྲ།

སུ་ཡིན་དྲིས་དུས་དགོངས་དག་ཞོར་སོང་ཟེར།
ཡ་ཡ་སྒྲུས་ནས་ཁ་པར་སྟོན་དེ་གཏམ་ཏེ།
གྲོགས་ཆོས་རང་ལ་འཕྱུ་སྟོད་བྱེད་བཞིན་འདུག།
སུ་རེད་ཟེར་ཀྱང་མི་ཤེས་ང་ཡིས་ལལ།

དགོང་མོའི་རུབ་རྩལ་ཤེས་པའི་དུས་དེ་ལ།
ཆ་མེད་ཨང་གངས་སྟོན་དེ་ཡང་བསྐར་ཐོན།
སུ་ཡིན་དྲིས་ཀྱང་ཁྱེད་ཉིད་སུ་ཡིན་ཟེར།
བདག་གིས་ང་ཡི་སྤྱིང་མེ་རེད་སྙམ་སྟེ།

དང་མོས་ལམ་ནས་བདག་གི་མིང་དེ་ཉིད།
བཟུང་དེ་དང་ཡིན་ཏེ་རང་སྤྱི་ཡིན་དྲིས།
བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་མོ་བཏང་དང་ཤེས་རེད་ཟེར།
སྤང་མོ་འགའ་ཡི་མིང་བཟུང་ཨ་ཡིན་བཤད།

མ་ཡིན་ཏེ་ཀྱི་དགའ་རོགས་ཨ་རེད་ཟེར།
སྤྱི་མོ་མིན་པ་ཏྲག་ཏྲག་ཐག་གིས་ཚོད།
མ་རེད་ཏེ་ཉིད་རང་གིས་མི་ཤེས་ཁྱ།
བདེ་མོ་བཤད་པས་ང་ནི་ཏེ་ཀྱི་གྲོགས།

ཡིན་པ་བཟུང་ཟེན་འདས་ཟེན་ཨ་རེད་ཟེར།
མིང་དེ་ཤོད་དང་བཟུང་ཟེན་ཨ་རེད་ཟེར།
བཤད་མ་ཐག་ཏུ་མིང་དེ་བཟུང་ནས་བྱུང་།
ཅི་ཡིན་མ་ཤེས་རང་སེམས་འདར་ཁྱ་འདུག།

བཤད་བཤད་མཐའ་མར་ང་དགའ་ཏེ་དུང་རེད།
འདི་ལྷར་འདས་ཟེན་སྒྲ་བ་གཅིག་གི་ཆེས།
མཚན་ཞིག་ཁོ་མོས་ང་ལ་ཁ་པར་ཐོན།
ཏེ་ཉལ་ཨ་ཚར་གང་ན་བཟུང་ཡོད་ཟེར།

ཁྱི་ན་བཟུང་ཡོད་མ་ཚར་ཏེ་ཉིད་དྲིས།
ཉལ་ཚར་སྤྱི་མེད་གཅིག་སྤྱི་བཟུང་ནས་ཡོད།
ཁོས་ན་འདི་རུ་ཤོག་དང་མཉམ་འདུག་ཟེར།
འོ་ལ་བཤད་དེ་རང་སེམས་རྒྱུང་སྤྱར་འད།

མོག་ཏུ་སྤྱི་བྱུང་འཕུལ་རྒྱུ་ཅི་བ་ལ་སོང་།
ཞོན་ནས་ཁོ་མོའི་ཉི་འགྲམ་བསྐྱོད་དེ་འཕུར།
རྒྱུད་ལ་ཐོན་དུས་རུང་ཙམ་སྤྱི་གས་ནི་ཞིག།
སྤྱི་གི་མེད་ཁྱུ་བྱས་ཏེ་དགའ་དུང་སྤྱིས།

ང་ཡིས་ཁོ་མོའི་ལག་པ་གཡས་དེ་བཟུང་།
ཡོངས་སྤྱི་སྤྱི་ཏེ་མཚུ་ཐག་རུང་ཙམ་སྤྱི།
དེ་ནས་ཁོ་མོས་ང་རང་འདི་རུ་ཉལ།
ཕར་ལ་མ་འགྲོ་བཤད་བཤད་གཏོང་གིན་འདུག།

དགོངས་དག་རང་ཉིད་ཕར་ལ་མ་སོང་ན།
ཕ་མས་རེག་ནི་ཁོ་ཐག་ཡིན་བྱས་སྤྱིས།
དེས་ན་བདེ་མོ་ཏེ་ཉིད་ཕར་ལ་ཕྱོན།
ཁོ་མོས་ཉལ་དགོས་སྤྱི་ཆ་མ་བཤད་ཟེར།

ཡ་ཡ་དེས་ན་བདེ་མོ་སྤྱི་པོ་ཉིད།
ང་ཉིད་འགྲོ་ཡིན་ཟེར་ནས་སྤྱི་རུ་བྱུང།
འཕུལ་རྒྱུ་ཞོན་ཏེ་རང་ཉིད་ཕྱིར་ལ་ལོག།
ཁྱི་ལ་ཐོན་ཆེས་ཁོ་མོའི་ཁ་པར་ཐོན།

ཉན་མ་ཐག་ཏུ་ཁོ་མོ་ཏུ་བཞིན་འདུག།
ཅི་ལ་ཏུ་ཡིན་རང་གིས་དྲིས་པ་ན།
འདི་ལྷར་འདུག་ཉིས་བཅུ་བ་འཛོག་མཚམས་བྱེད།
ཟེར་ནས་ཏུ་བཞིན་ཁ་པར་སྤྱི་གཏན་ཐལ།

ལག--3

བཅན་ཁ་ཤོར།

ང་ཡི་འཇིག་རྟེན་ཡོད་ཚད།
དམར་པོ་མེ་ཡིས་ཚོག་སོང་།
གཞག་སྤྱི་སྤྱི་ལོ་ཐོར།
ཏེ་ཀྱི་སྤྱི་ལ་བཏབ་ཡོད།

སྤྱི་ཚོལ་དྲོན་མོ་བཟུས་ནས།
ང་ལ་མཚན་ཅིང་གཞངས་བ།
གཤིན་ཆེད་དོ་རིང་ངོས་སྤྱི།
དུན་པའི་རྟེན་དུ་བཏོད་ཡོད།

ཉི་ཟླའི་དུང་གི་མེ་ཏོག།
གཞམ་ས་གཉིས་ཀྱིས་བཀྲ་ཡོད།
ཏེ་ཀྱི་ཐོགས་པའི་རྒྱུ་ཤེས།
གས་ཤིང་ཆག་ཀྱིས་བྱུང་སོང་།

གཤིན་ཆེད་ཐང་མོ་ཆེ་ན།
ང་རང་གཅིག་སྤྱི་ལས་པའི།
སྤྱི་བ་ཡུལ་གར་བཞིག།
ཆོད་སྤྱི་ལ་ཁུབ་སོང་།

རི་རྒྱུ་ཁོ་མ་འཕུལ་ལ།
རྒྱུང་ལྷ་གངས་མེད་ཕུལ་ནས།
དུང་སེམས་ཁྱུ་བྱས་མ་ཞིག།
ཤི་གསོན་མཚམས་ལ་བཞག་ཡོད།

ཤ་དང་མཚན་པའི་གསེབ་ན།
འཁོར་བའི་སྤྱི་ལས་ཐེབས་ཏེ།
མཁར་གྱུང་མཐོན་པོའི་གྲོང་ཁྱེར།
བར་སྤྱི་གྲོང་དུ་ཆགས་སོང་།

འདྲིས་ཤིང་འགྲོགས་པའི་བག་ཆགས།
དམར་པོ་བྱས་ལ་བཅིགས་ཡོད།
བྱས་ལ་ཆེ་སྤྱི་གུས་ནས།
ང་དང་ཏེ་ཀྱི་ལ་བསྤྱི་མས་ཡོད།

2019.5.25

གྲོགས་གུ་དཔལ་ཤིས་ལ།

ཐོ་ཡོར། དཀར་མཛེས།

ལོ་མ་སེར་པོ་ཞིག་གི་སྤྱི་བའི་རུམ་ཁར།
སེམས་ངོ་འཕྲོད་པའི་གཞས་ཀྱི་ཡོལ་བ་འཐོན་ན།
ལམ་ཀྱི་ཡོག་མལ་ས་མཐའི་རྒྱ་ལམ་ཏེ་དུང་།
སྤྱི་བ་རི་ལ་གཏོང་དང་སྤྱི་བ་པ་གཏོར་འགྲོ།
ལས་ལ་བསྐྱོ་པའི་བཅུ་བའི་མཐུད་པ་དམར་པོ།
དབྱུངས་བསྐྱོ་པའི་རྟེན་འཕྲུལ་སྤྱི་བ་རིས་མོག་པོ།
སྤྱི་བའི་སྤྱི་བ་འདིར་ཁ་ཆད་དེ་ཙམ་བྱོས་དང་།
འོད་ཟེར་བཟུལ་བའི་ཆོར་བའི་གཙང་བོ་འཕུར་འོང་།
ཞོགས་ཆར་འཕུར་པའི་སྤྱི་བ་ལམ་པ་ཏེ་ཀྱི་ཡིན།
སྤྱི་བ་འཇགས་ཁུར་བའི་ཆར་ལྷ་སྤྱི་བ་པོ་དེ་ཡིན།
རས་གཟན་སྤྱི་བ་དུ་ཤད་པའི་འཁོར་བའི་ངོ་བོ།
སྤྱི་བ་སེམས་ལ་སོང་ངམ་བས་མཐའི་མཐོན་པོ།

བུ་མོ་དེ་ག་འདྲ་ཡིན་རེད།

(ཞར་བཏོད་གཅིག)

གངས་གྲོལ།

མག་མོག་གི་མཐའ་ན
རྒྱུད་དུ་ཡུར་བའི་བྱིས་པ་འགའ
ཐར་ཐོར་དུ་བཀྲ་དུས
ང་ལ་རྒྱ་ལམ་གསར་པ་ཞིག་རིས་སྤྱི་བ་བཟུག
རྒྱ་ལམ་དེ་ནི
ཏེ་ཀྱི་རྒྱུ་ལོགས་ན་འགྲུལ་བའི་དུག་འགྲུལ་ཞིག་གོ

སྤྱི་ནག་གི་མཐའ་ན
ཞོར་ཕྱག་གི་དུར་སྤྱི་ལྷར་འཛེབས་ཏེ
ཅང་ཤེས་ལྷ་བྱའི་འགྲུལ་སྤྱི་བ་དེ
གང་དུ་ཡིབ་སོང
ཏེ་ཀྱི་སྤྱི་མཐོང་གྲོང་ངམ

ང་ལ་རྒྱ་ལམ་མཚམས་པོ་ཞིག་མེད
སྤྱི་བ་པའི་དེ་རིང་གི་མཐའ་འཁོར་འདི་ན
མཁར་མདངས་བཀྲ་བའི་བུ་མོ་ཞིག་གིས
ང་ལ་འདུག་རོགས་བྱེད་ཀྱི་འདུག
སྤྱི་ཙམ་སྤྱི་ཙམ་ཀྱིས་ང་ལ་སྤྱི་ཙམ་ལྷ་བ་ལྷ་བ་ལྷ་བ
བུ་མོ་དེ་མེ་ལོང་ནང་གི་མཚན་མདངས་ཤིག་ཏུ་ཡུར

2015.5.25ལ་གྲུབ།

