

སེང་རྩོམ་གྱི་སྒྲུབ་དག་སྟོར་ཞིག

[སེང་རྩོམ་]

ཉག་ག་པ་གིས།

ཏྲ་པོ་ཆུ་འབྱུང་ན་བ་བསྐྱེད་ས་ཏེ་ཉན་སྒྲུག་བྱེད་པའི་བར་སྒྲགས་དེས། །
ང་ཡི་མདུན་སྒྲོགས་ཐང་ཁུལ་རང་ནས་ངང་པ་སྟོར་ཞིག་ཚུམས་ཏེ་བྲག། །
ལུག་གི་སྒྲུག་པས་རྩ་ལྷུམ་བཅད་དེ་དྲི་ཞིམ་སྒྲ་ཚོགས་རི་སྒྲང་འགོ། །
སྟོང་ས་ཤིང་ཕྱེ་བའི་ཉག་ག་དེ་ནས་ལྷང་སེར་སྟོ་དམར་ན་བུན་བཅས། །
མཚོ་ནང་པད་མོ་འདར་བ་བཞིན་གྱི་ཅི་ཞིག་ཨོ་འབྱུད་སྟིང་ཁ་ལྷིང་། །

ཟིལ་པ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་ཅི་ཤིང་དེ་དག་ཅི་ཞིག་ལྟར་སྟེས་འཚང་ཁ་རྒྱག། །
དེ་དང་ལྟན་ཅིག་འཚུབ་སྟོར་གྱུ་ལེར་རྩལ་གྱི་ཕུང་པོ་བར་སྒྲང་འདུག། །
ཆུ་བོའི་གཞུང་ལ་མེ་ཏོག་ལྷུང་ཞིང་འོད་གུར་དང་བཅས་ཆིལ་ཆིལ་འཕྱོ། །

བདག་རང་ཅིས་ཀྱང་སྐྱབ་བཟོད་མེད་པར་ལུང་པ་ཀུན་ཏུ་རྒྱང་མིག་བལྟས། །

རྒྱང་ངམ་ཅི་ཞིག་ས་ཚོད་རེ་ནས་འདི་གར་གཏོད་དེ་འོང་ངམ་སྟམ། །

བྱང་བའི་འཕོངས་ལ་མེ་ཏོག་འཇུགས་པའི་བྱིས་པ་དེ་ཚོ་ལོགས་ཤིག་བྲོས། །

ཚོན་མགོར་འཕངས་པའི་སྐྱར་གས་དུར་མེར་བཞོ་འབྲི་མ་ཞིག་ཁྱར་དེ་སོང་། །

ད་སྟེ་ཉི་མ་དམར་ཐག་ཚོད་ཀྱང་ཚོག་ཚོམ་སྐྱ་ནི་ཡོད་མི་དཔེ། །

ཁྱི་རྣམས་རི་གཤམ་བྱག་སྐད་འདོན་ཞིང་གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་ཏུ་ཤོར་བ་ན། །

བགྲེས་སོང་འགའ་ཞིག་ཅུབ་ཁར་ཕྱོགས་ཏེ་སྤྲོན་མ་ནང་དུ་བསྐྱུད་ཅིང་འདུག། །

ས་ངོས་མཉམ་པའི་བྱི་བ་རྒྱ་སྐྱབ་མགྲིན་པ་ཁྱོགས་ཏེ་ཐུར་ཐུར་བ། །

ཐལ་བ་ཤུར་ཤུར་ལྷུང་ཀ་རེ་གཉིས་བྱིར་ཞིང་བྱིར་ཞིང་ཅག་འགྲུ་བྱེད། །

མདའ་རྒྱང་གང་གི་རྒྱབ་མདུན་བྱིན་ན་ལྟས་རྩར་བྱིང་སྟེ་འགྲོར་མི་བཏུབ། །

སྟོང་འཇགས་ཁྲོད་ཀྱི་ངང་སྐྱབ་འདི་འདྲ་ཁ་ཚད་གོས་གཏུགས་མ་རེད་དམ། །

ད་ནི་ཅིས་ཀྱང་ཉག་ག་པ་གིར་ཡང་སྟོང་ག་རེ་འབྱུང་ན་ཨང་། །

ཤིང་སྒོ་སྒྱུ་བོ་ཅོར་སྒྱུ་དང་བཅས་གནམ་སའི་མཚམས་སུ་བྱེ་བ་དང་། །

སྒྲེ་འདབས་ཁྱུ་འཁོར་ཡི་གེ་དང་བཅས་མུན་པའི་མཚམས་སུ་འབར་བ་དང་། །

ལམ་གྱི་བཞི་མདོར་གྱིབ་མ་འགའ་ཞིག་རིང་བུང་སྒྲ་ཚྲགས་སྟོན་ཞིང་སྟེ། །

གངས་རི་རྩུབ་བའི་ས་ཆགས་དེ་ལ་འདི་ནས་ཕྱིན་ན་སྟེབས་སམ་ཅི། །

ད་ནི་ཅིས་ཀྱང་ཉག་ག་པ་གིར་ཡང་སྟོང་ག་རེ་འབྱུང་ན་ཨང་། །

དཀར་དམར་འདབ་མའི་ཆོ་སྟོག་འདི་དག་ཉག་ག་དེ་ནས་སྟེས་སམ་ཅི། །

ཉི་ཟེར་འབབ་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདི་ཡི་རྒྱབ་ན་འབྱེལ་ལམ་ཅི། །

ལམ་ནག་སྒྲི་སྒྲིའི་ལྗོངས་བཀོད་རེ་རེ་རྣམ་རིག་འདྲེགས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན། །

གསེར་རྩལ་འཐིབས་སའི་ཤ་བ་བྱུ་གཅིག་ཉག་ག་དེ་ནས་འཐོན་ནམ་ཅི། །

ལྗང་ནག་ལོ་མའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན་ཞིག་དེ་ཡི་རྒྱུ་སུ་འབྱོན་ནམ་ཅི། །

མདད་རྒྱབ་ཡང་།

ཀྱེ་མ་མདད་རྒྱབ་ང་ཡི་རབ་གསལ་ཁ་ནས། །

གཡུ་ཡི་སྤྲོན་མ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་སོ་ལྟ་འོ། །

ཀྱེ་མ་མདད་རྒྱབ་ང་ཡི་མཆོད་སྐྱམ་ངོས་སུ། །

ཞལ་འབག་ནག་པོ་ཞིག་གིས་དབུ་ཉུག་བྱེད་དོ། །

བྲང་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་ཡིས་རྩོམ་གསེར་རོ། །

ཟླ་བ་ཁམ་པ་དེ་འང་གདུགས་ལྟར་འཁོར་རོ། །

ཀྱེ་མ་མདད་རྒྱབ་ང་ཡི་རྣམ་ཐོག་བྱུག་ནས། །

རས་པ་ཉམ་ཐག་ཅིག་གིས་བྱ་འབོད་འདོན་ནོ། །

ཀྱེ་མ་མདད་རྒྱབ་ང་ཡི་མལ་བྲིའི་ལོགས་སུ། །

ཀ་ལི་བྱེད་པ་ཞིག་གིས་དབུ་སྐྱུང་བཅས་སོ། །

ཕྱག་དཔེ་མདའ་ཚད་མ་ཞིག་ཏྟ་སྐད་སྒྲོག་གོ །

སྤྱང་ཐོ་ལྷ་མ་མགོ་ཅན་ཡང་རྒྱུད་གིས་གསིག་གོ །

སྟོས་དང་པར་ཞིག་ནམ་མཁའི་སྒྲོ་འཕར་ནང་ན། །

གཡུང་རྩུང་བཀའ་གཙུག་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལ་པ་མཐོང་ཞིང་། །

སྐར་མའི་ཐོད་ཐེང་བཞེས་པའི་མཚན་མོའི་པང་དུ། །

མཐའ་ཆགས་ལྷ་ཡིས་བྱས་པའི་མངའ་རིས་གསལ་སྤང་། །

རབ་རིབ་བསང་མེའི་རོགས་སུ་ཡོབ་རྩུང་ཐོས་འོང་། །

ཕན་ཐུན་དར་སྤྱོད་གསེབ་ཏུ་སྒྲ་སྒྲིད་གོ་འོང་། །

སྟོས་དང་རྒྱུད་ཞིག་ང་ཡི་སྤྲོད་ཁང་ཁྲད་ལ། །

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

བཀའ་མེད་ན་བུན་འཐེབས་པའི་བང་རིམ་རེ་རེ། །

ལོ་ལྔའི་ལྷ་སྤྱང་རིང་མོ་སྤྱག་ཤ་བྲིས་འདྲ། །

སྐྱེ་མདའ་མ་གསལ་བར་དུ་མིག་སྒྲ་བྱང་ངོ་ །

ལུན་པ་མ་འཇོག་བར་དུ་རྒྱ་གྲག་གོ །

ཀྱེ་མ་ད་དུང་ལྷང་ལོའི་ཤམ་ཐབས་ཅན་ཞིག །

སེང་ལྷེང་ནགས་མའི་ཚལ་དུ་བྱང་ལ་གཟིགས་ཤིང་ །

ཀྱེ་མ་གཞན་ཡང་པད་མའི་དབྱ་སྟ་ཅན་ཞིག །

དུར་ཁྲོད་བསིལ་བ་ཚལ་དུ་ཤར་ལ་ཆས་སོ། །

ཉི་མ་དམར་ཐག་ཚོད་དུས་མ་ཉི་ལྷང་ལྷང་ །

གྲ་པ་བཤུམས་ཐག་ཚོད་དུས་མི་རོ་ཐར་ཐར། །

ལས་ཀྱི་མགོན་བྱ་སྤྲས་པའི་སྤང་མ་དེ་ཚོ། །

མདང་ཅུབ་དེད་ཅག་སྐྱོ་བའི་སྐྱོ་རོགས་ཡིན་སྟེང་ །

འགོ་དུག་ཕྱག་རོར་གཟིགས་པའི་དཀྱིལ་ཁྱང་དེ་ཚོ། །

མདང་ཅུབ་ཁྱེད་ཅག་སྤྲ་པའི་སྤྲ་རོགས་ཡིན་སྟེང་ །

འདིན་སྲུ་ཡང་ཉི་ཟླའི་མཐའ་གཉིས་ཡིན་པས། །

འབྱུང་བཞིའི་དོ་ཤི་དོ་ཆད་ལབ་ཚད་མ་ཡོད། །

2011-3-3

སྟན་ངག་པ་ཉི་ཅི་རྟན་པ།

ཞལ་ཆད་དང་ཉི་མ་གཉིས་པོ་དམར་ཆེམ་ཆེམ་ཉུབ་ཏུ་བཞུད་སོང་། །

ཉི་ཅི་དང་ཞལ་ཆད་གཉིས་པོ་ཁེར་ཉེང་ཉེང་ཤར་དུ་བཞུད་སོང་། །

ལྷགས་ལམ་གྱི་མཐོངས་དང་སྒྲུང་ལ་བྱ་ཚོགས་དང་སྟན་པ་འབྲིགས་སོང་། །

མེ་འཁོར་གྱི་འབྲིས་དང་ལོགས་ལ་བཀའ་བྲིམས་དང་སྒྲུ་ལོ་བྲགས་སོང་། །

ཙུ་སྒྲུ་དང་རྒྱུང་ཅི་རྒྱུང་རེས་མེད་དུ་གཡོ་ཞིང་སྒྲོད་པ། །

རྒྱ་བོ་དང་གྲོང་སྤེ་ཐར་ཐོར་སྟམ་མེད་དུ་གསལ་ཞིང་འགྲིབ་པ། །

དཀོན་མཆོག་གི་བུ་སྤྱག་གཅིག་ཅིག་གནམ་སྒོ་ལ་ཤར་གྱིས་བསྐྱོད་དེ། །

སྒྲོན་དག་གི་བྱེད་པོ་རྣམས་ལ་ཁྲག་དམར་གྱི་རྒྱུད་ཤིང་བསྒྲོན་སོང་། །

མཚན་གྲུབ་དུ་སྐར་མདའ་ཡེར་ཏེ་སྒྲིན་དཀར་གྱི་བྲང་ཁ་ཕྲས་སོ། །

ཟླ་འོག་གི་བཞི་མདོ་རེ་ལ་གཟུར་མེད་གྱི་ཁྲམ་རྟགས་བབས་སོ། །

སྤྱད་ཚྲིགས་ཀྱིས་བྱེ་བྲང་ཉུལ་དུས་གནམ་མཐའ་ལ་སྒྲོན་རས་དོད་སོང་། །

སྒྱེ་བ་དང་འཆི་བ་གཉིས་པོ་སྒྲོམ་ཐིག་ཏུ་འདྲེས་ཏེ་ཡོད་སོང་། །

ཚོད་ཚོད་དུ་བསེར་བུ་ལྡང་ཞིང་མཚམས་མཚམས་སྤུ་ས་རྩལ་འཐིབས་པ། །

མཚམས་མཚམས་སྤུ་འདྲེ་མེ་འབར་ཞིང་ཚོད་ཚོད་དུ་འུག་རྒྱུད་གྲག་པ། །

སྤྱོ་ཐོ་དང་ས་ཀོང་རེ་ལ་སྒྲུག་རིམ་གྱི་དུད་མོ་འབྱེལ་ཏེ། །

དོ་བ་དང་རྩ་རྒྱུད་རེ་ལ་སྒྲོན་དག་གི་འོ་དོད་ཐིམ་ཡོད། །

ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་གནམ་ཐག་བརྒྱབ་སྟེ་ཤིང་སྤྲོང་ལ་དབྱུང་དུ་གསོལ་ལོ། །

ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་བོང་བུ་བཅིབས་ཏེ་རི་བོམ་ལ་འགྲོ་རུ་གསོལ་ལོ། །

ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲུག་ཞུ་མན་བས་ཏེ་ཆར་ནང་ལ་བཞེད་དུ་གསོལ་ལོ། །

མི་ཡུལ་གྱི་རི་གཤོང་ཀུན་ལ་ཁག་དྲོན་གྱིས་ཆག་ཆག་ཐོབ་ཤོག །

འཆི་བ་ནི་གསོན་པ་ཡིན་པས་ཉེ་ཅི་ལ་ཞེད་པ་ཅི་ཡོད། །

གསོན་པ་ནི་འཆི་བ་ཡིན་པས་ཉེ་ཅི་ལ་དངངས་པ་ཅི་ཡོད། །

ཁག་ནང་གི་རྒྱུ་ཤིང་སྒྲིབ་ལ་སྒྲིབ་པ་དང་ཉེ་ཅི་གཤེགས་སོང་། །

ཁག་ནང་གི་བྱ་གས་ལམ་སྒྲིབ་ལ་བྱ་གུ་དང་ཉེ་ཅི་གཤེགས་སོང་། །

2011-2-2

ཁྱེད་རང་དབར་དུ་གང་ལ་སྒྲིབ་པ་ཡིན།

_____ འཕགས་མ་གཞན་ཞིག་ལ།

ཁོ་བོ་ཡོང་སའི་ལམ་ཐག་ཞེ་དྲག་རིང་པོ་ཡིན། །

ཕོ་ལོ་ཉི་ཤུ་རི་སྒྲིབ་གཤོང་ཏན་ཏན་རྗེས་སུ་བསྐྱུར། །

འབབ་ཚིགས་མཐའ་མའི་སྒྲ་ནས་བྱེད་དང་མཇལ་ཁ་བྱས། །

བསྐྱལ་བའི་ཁ་ཆད་བཙན་པོ་ཕར་བཤད་ཚུར་ལབ་བྱས། །

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

ཡང་ན་ལ་གོར་བཅུད་དམ་བདག་གི་ལུས་ཕྱ་མ། །

སྟོས་དང་མཚན་མོའི་སྒྲ་ལམ་འདི་ལྟར་སྒྲོང་ཞིང་སྒྲོང་། །

བྱ་ཚུང་སེམས་ཀྱི་གསེར་ཐག་གང་ལ་ཅི་ལྟར་མདུད། །

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

མོ་ལོ་ཉི་ཤུའི་རྒྱལ་པམ་བྲང་ཁར་སྤྲས་ཏེ་ཡོད། །

མགོན་ཅོག་རྗེས་མའི་འབྲིས་སྤྱང་དང་བྱ་ཐུག་བརྒྱབ། །

ཆོ་ཡི་ཐོབ་སྐྱལ་གཉན་པོ་ཡང་བཤད་བསྐྱར་བཤད་བྱས། །

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

ཡང་ན་ཤད་གྱིས་འགོ་འམ་བདག་གི་ངག་བདེ་མ། །

སེམས་དང་མཆོན་མོའི་སྟོག་ཁྱེ་འདི་ལྟར་སྐྱེ་ཞིང་མོག་ །

བུ་ཆུང་ཡིད་གྱི་ཤེལ་སྒོ་སྲུ་ལ་ཅི་ལྟར་སྟོན། །

མི་ཚོགས་སྐྱེ་མཚོ་བཞིན་དུ་གཏིང་མཐའ་མེད་ནའང་། །

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

ང་ཡིས་བྱིད་རང་འདི་ལྟར་བདེ་སྒྲག་ཆེད་པ་དང་། །

བྱིད་གྱིས་ང་ཡང་དེ་ལྟར་སྐྱུ་མ་མེད་ཟིན་པ་ལགས། །

ད་ནི་སྟོད་ཁང་བྱར་ནས་ངང་ཅམ་ཁ་བཟུང་ཞི་སྟོད་དམ། །

ཡང་ན་ཕྱི་མིག་དང་བཅས་སོ་སོའི་ལམ་དུ་བརྟེན་འགོ་འམ།

ཉོན་དང་སྟོན་ཟླའི་ཞག་ཆར་འདི་ལྟར་དུ་ཞིང་འབྱུན། །

བུ་ཆུང་འདུན་པའི་ལབ་སོན་ནམ་ཞིག་སུ་ཡིས་འབྱེར། །

2010-10-9

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷ།

_____བཙོན་གྲོལ་ཐོབ་པའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག་ལ།

སུན་ཁང་མུ་མེད་གང་ལ་ད་གདོད་སེར་ཁ་ཕྱེ་སོང་། །

མི་བོའི་ལྷགས་སྒྲོག་ཁོལ་མ་སྐད་ཅིག་རང་སར་ཁུལ་བྱུང་། །

སྒྲ་མགོའི་ཤེལ་མིག་འོད་ཀྱིས་ཡང་བསྐྱར་གངས་ལ་གཟིགས་སོང་། །

ཤེལ་མིག་ཆག་ཀྱུམ་མེད་པར་ཡང་བསྐྱར་བོད་ལ་གཟིགས་སོང་། །

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

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

གནམ་སའི་མཚམས་ནས་ལོག་པའི་བོད་ཀྱི་གྲིབ་མ་རིང་པོ། །

ལ་ཏ་ཚིག་གསུམ་སྟོད་དང་བོད་ཀྱི་གསེར་ལྗེ་རིང་པོ། །

ནས་ཆང་པོར་གང་མཚད་ཏེ་སྟིང་གི་ཚ་བ་ཕྱངས་དང་། །

བྱ་རྒྱུང་ལན་གསུམ་གྱིས་ཏེ་རུས་པའི་སྟོད་བག་སེལ་དང་། །

བྱེད་ལ་སེམས་ཀྱི་ཁོང་ནས་དར་དཀར་ཟམ་པ་རྒྱུང་ངོ། །

བྱེད་ལ་སྟིང་གི་སྐབས་སུ་བཟོ་ལོག་གདན་ཁྲི་རྒྱག་གོ། །

ཡབ་ཡུམ་རྒྱས་པའི་བཞིན་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཉི་མ་དོ་བྱུང་། །

མ་སྒྲིད་གདུང་བའི་ཁོག་ལ་ཡང་བསྐྱར་སོས་རྒྱུང་ལྡང་སོང་། །

ཕྱོགས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་དག་ཀྱང་ཡང་བསྐྱར་མཆི་མས་དགད་བྱུང་། །

ལས་ཀྱི་སྤྱན་ཟླ་ཚོར་ཡང་བསྐྱར་སྟོ་བས་བཤུམས་སོང་། །

ཉིན་གངས་དེ་ཚོད་ཅིག་ལ་བྱེད་ཀྱིས་གཟུགས་བྱས་མ་བྱས། །

ཟླ་ངོ་འདི་ཅམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱགས་ངལ་མ་གསོས། །

ད་ནི་ཆུ་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་ངང་ཅམ་སྤང་བར་གྱིས་དང་། །

ད་ནི་འབོལ་སྤྲན་ཞིག་ཏུ་རན་ཅམ་གཉིད་པར་གྱིས་དང་། །

ཆར་ནག་འགྱུ་མཚམས་བཞག་ཚོ་ང་ཚོ་དལ་གྱིས་བསྐྱར་ཚོག། །

རྒྱུང་དམར་རྒྱག་མཚམས་ཆད་ན་ཁྱུ་ཅག་ཡུན་གྱིས་འཕྲད་ཚོག། །

རང་དབང་ཉི་འོད་སེར་པོས་བྱེད་ལ་ཕྱི་ལམ་གནང་ཤོག །

རང་དབང་སྒྲུ་འོད་དཀར་པོས་བྱེད་ལ་ཞི་འཇགས་སྤྱུ་ལ་ཤོག །

2010-10-15

བོན་གྲོག་པ་ནི་བོད་གྲོག་པ་འང་ཡིན།

_____ བོན་པོའི་དེབ་ཚོགས་ཤིག་གི་དཔེ་སྐྱུན་གསལ་བར་ཐོས་རྗེས།

བོན་ནི་རྩེ་ཤོག་དཀར་པོའི་གངས་རྩ་གྲེ། །

བོན་ནི་གཡུ་རིས་སྒྲོན་པོའི་བྲག་གཡམ་རྒྱེ། །

དམ་རྒྱུད་ཐིམ་པ་སྐྱས་ཀྱི་གཡུང་རྩེ་ཁར། །

ཕྱ་བཟའ་རང་འབྲང་མ་ཡི་ཁྱུང་རྩ་གདངས། །

གོང་རྒྱལ་ལྷ་ཙུང་སྲིད་པའི་བོན་སྐད་ཡིན། །

ཆང་འགག་སྤང་མ་གཤེན་གྱི་བད་ཆད་ཡིན། །

རག་ཤ་སྲིན་པོའི་རིགས་ཀྱི་མགོ་ཐོག་དུ། །

གཏོ་རྒྱལ་བོན་གྱི་སྒོ་མོ་རྩམས་ཀྱིས་བྱས། །

མགོན་བཙུན་ཕུ་ཡི་ཡུལ་དུ་བེན་ཅི་ཡོད། །

ཤིང་གི་གཞའ་ཚོན་འོད་འབར་ཅི་ལ་མེད། །

འོལ་མོའི་གསལ་མཁར་ནང་ན་བོན་སྒོ་ཡོད། །

འཕྱལ་གྱི་རྒྱལ་རྟགས་ཡི་གེ་ག་ལ་མེད། །

སྤྱ་ལོ་རྒྱལ་ཤོད་ཅེས་པ་བོན་ལས་བྱུང་། །

བརྒྱ་ཤོང་ཁ་སྒྲོད་ཞེས་ཀྱང་བོན་ལ་གྲག། ༡

ཐེ་ཤ་ཨེ་མའི་བོན་དྲི་བྱལ་པ་ཡི། ༡

ཕྱང་པོའི་ངེས་ཚིག་གཟི་ནོ་ཁ་བོ་འདྲ། ༡

སོག་ཀའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བུའི་བོན་སྒོ་ལ། ༡

ཆབ་གྱི་གྲམ་པ་ཅམ་གྱི་བག་ཆགས་འཇོག། ༡

འཁོར་པ་སྒྱུད་ལུག་ཡིན་པས་ད་དུང་བཤུམས། ༡

དྲངས་གྱི་བྱན་སྒྲོགས་འཕེན་པ་རན་ཅམ་གྱིས། ༡

ཕ་བུའི་ལྷེམ་རྒྱངས་ཅན་གྱི་བོན་སྒོ་ལ། ༡

སེམས་ཉིད་གཡུང་རྩུང་སྒྲོད་དེ་འཕུལ་རག་སྒྲ། ༡

སྒོད་གྱི་འཕར་འདབ་ཅན་གྱི་བོན་སྒོ་ལ། ༡

སྒྲུང་བ་གཡུང་རྒྱུང་བསྐྱེལ་ཏེ་གཤེན་སྐད་རྒྱག། ༡

ཁྲོ་ལོ་གནམ་གྲགས་བསྐྱེལ་བའི་མཐོ་བཅད་དང། ༡

འཕར་བོ་འཕར་རྒྱུང་འཁོར་པའི་བྱར་བསྐྱེལ་ཏེ། ༡

གསེར་གྱི་སྤྲ་ཤད་ཡིན་པའི་བོན་སྒོ་ལ། ༡

དུལ་གྱི་གཟར་བྱ་དེ་ཡང་ཆེད་དུ་བྱ། ༡

དུང་གི་སོ་འཁོར་སྟོན་དང་ཕ་ཆོས་ལགས། ༡

ཡི་གེ་ཨ་དཀར་སྟོས་དང་ཕ་ཆོས་ལགས། ༡

ཀོང་ཡུལ་གྱི་སྤྲི་ཕྱོགས་སུ་ང་རང་ཡོད། ༡

ལང་ལིང་གྲོང་བྱིར་ཕྱོགས་སུ་ཁོ་ཡང་ཡོད། ༡

ང་ནི་ཁྱོད་གྱི་དཔུང་བུ་ཁྱི་ཤེས་ཡིན། །

ང་ནི་ཁྱོད་གྱི་སངས་པོ་འབྲུམ་ཁྱི་ཡིན། །

གནམ་གྱི་ལྷ་མས་རྩེར་གཤེགས་པའི་སྦྱིལ་ཀྱང་དེ། །

རང་གི་གྲང་ལྡེབས་ངོས་ལ་བྱེད་ཅམ་གྱི། །

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

སྦྱད་འདི་སྦྱིད་པའི་བྲུག་ཏུ་བཅོས་པ་དང་། །

རང་འདི་བོན་གྱི་ཁོག་ནས་བརྒྱུངས་པ་སྟེ། །

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

2010.8.26 ཉིན་པ་ཡུལ་ལ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་དུ་བྲིས།

གདོན་གྱིས་བཟུང་བའི་སྒྲན་ངག་འདི།

_____སྒྱ་རྩལ་པ་ཆེན་མོ་མའེ་ཁོལ་ལྷག་སོན་ལ་ཇེས་དྲན་དུ་བྲིས།

ཁྱེད་གྱིས་མགོ་བོ་དྲག་ཏུ་སྒྲགས་དུས།།

གནམ་གྱི་སྤྲ་ཁུང་བགས་གྱིས་ཕྱེ་སོང་།།

སྒྱ་ཡི་ཆར་བ་དགོས་ས་མ་རེད།།

ནི་ལ་ཁ་བོ་ཤར་གྱི་མེ་ཡིན།།

རྩ་ཅོ་ཡོད་འདྲ་སྒྲེར་སེན་ཡོད་འདྲ།།

མཇུག་མ་རིང་པོ་ཁྱུག་ཁྱུག་བྱེད་འདྲ།།

གདོན་གཟུགས་རྒྱལ་པོ་སྤྲ་ནས་གཤེགས་ཏེ།།

སྒྱི་བོའི་རྒྱལ་ཏྲགས་སུ་བབས་རེད།།

སྙིང་ཁ་ལྷིང་ལྷིང་བྱེད་ཚུལ་འདི་འདྲ།

གཟུགས་པོ་འདར་འདར་འོང་ལུགས་འདི་འདྲ།

ཆོང་བྱག་ངར་ངར་ཡོད་སྤངས་འདི་འདྲ།

བདུད་པོས་མཆིན་པ་བཟའ་སྟོལ་ཡོག་རེད།

དབང་བོའི་སྒོ་བརྒྱ་ཅིག་ཅར་འབྱེད་ཏེ།

ཟུར་གསུམ་སྙིང་ལ་གདོང་ག་གཞུས་བྱུང་།

དོན་ལྡན་སྟོད་དུག་ཆ་ཞིང་འབར་བ།

སྒྲུལ་ཆོགས་ཞེ་དགུ་ན་ཞིང་གཟེར་བ།

སྒྲུལ་ཡི་ཁ་བཀའ་ཚུ་ནས་གཡུགས་བཞག།

སྒྲུལ་ཡི་ཐོག་ཤུན་མང་ནས་བཀོག་བཞག།

དམ་སྤྱིའི་སྐད་སྒྲ་ཟབ་ལ་ཚོད་མེད།

ཤེའུའི་བྱག་ཚོར་བརྒྱ་ཡིས་མི་མཚོན།།

སྒོ་སྤྱག་ཆུ་ལ་སྤངས་པ་ཡིན་ནམ།།

གྲེ་བ་ཆང་ལ་བཅོས་པ་ཡིན་ནམ།།

ཡ་ཀན་དུག་གིས་སྤངས་པ་ཨི་རེད།།

སྟོབས་ཀྱི་ང་འོ་གསན་བཟོད་མེད་འདུག།

འཇིག་རྟེན་དབྱངས་སྤྱ་བཞེངས་ན་དེ་རེད།།

སྲིད་པ་སྐད་དུ་བཀྱག་ན་དེ་རེད།།

འཁོར་འདས་ངག་ཏུ་བརྒྱབས་ན་དེ་རེད།།

འབྱུང་རྟུབ་དབྱགས་ཀྱི་ས་མཚམས་རྫོགས་ཟིན།།

སྐད་ཆའི་ཕྱི་རུ་བེར་ན་དེ་མིན།།

གདངས་ཀྱི་ནང་དུ་བེར་ན་དེ་མིན།།

མུ་ཁ་མེ་མུན་ཡིད་ཀྱི་རྟོད་ཕུར།

མུ་ཁ་མེ་མུན་སྒྲིང་གི་རྟོད་ཐག།

དབང་པོའི་བག་ལ་ཞ་བ་དེ་དག།

ཤེས་པའི་སྐྱབས་ལ་འཛང་བ་དེ་དག།

རིག་པའི་བྱུང་ལ་འཐོར་བ་དེ་དག།

བྱེད་ཆོག་ས་རྩོལ་ས་དྲེག་ས་དང་འདྲ་བ།

དག་འཇུག་ལག་པས་བཟུང་ནས་ཁྲིད་ཡོད།

དག་འཇུག་རྩོག་མས་བཟུང་ནས་བཞོན་ཡོད།

དག་འཇུག་རྩོག་པས་བརྒྱབ་ནས་བཏུལ་ཡོད།

མི་ཤ་གི་ཡིས་ཆོད་པ་དཔེ་རེད།

ཁྱེད་ལ་གདོན་དུ་བོས་པ་གསུམ་ཤོག།

ཁྱོད་ལ་བདུད་རུ་བཏགས་པ་ཐོས་ཤོག།

ཁྱོད་ལ་འདྲེ་རུ་བསྐྱགས་པ་གོ་ཤོག།

མཆིན་པ་ནག་པོ་ཅན་གྱིས་འདི་བེད།།

ཟུར་བཤད། མའེ་ཁོ་ལ་ལྷག་སོན་(Michael Jackson) ལགས་སྐྱེ་འདས་པ་
དང་མཉམ་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལ་པོ་འི་ངོ་གདོང་ཅན་དེ་ནག་བཙོག་དུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། སྐྱེ་བོ་ང་
ཅག་གི་མིག་ཁ་རྒྱ་ཡིས་མེར་མེར། སློ་སྦྱང་རྒྱུ་གིས་གཡུགས་གཡུགས། དང་ག་རུ་
སྐྱོམ་པའི་མེ་ཡིས་འབར་ཞིང་ཁོག་རྒྱ་ལ་བཀའ་པའི་གཟེར་བྱ་བ་རྒྱགས་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་
རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་སྐྱེས་ལ་
ཡིན་ལ། ཡ་ཁོག་མ་ཁོག་མདུད་ནས། ཕྱི་བ་རུས་བྱང་ལ་འབྱར་ནས། རྒྱ་མ་ཐག་བསྐྱོལ་
དུ་སོང་སྟེ། བཟི་ཞིང་སྤྲིད་ཅིང་བརྒྱལ་ཞིང་དཔྱལ་བ་ཨ་ལ་ལའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐེར་ཡང་དེ་
ལས་ཐུབ་པ་མེད་ཅིང་། སུམ་ཅེན་ཡུལ་གྱི་དང་སྤོང་མེ་ཐབ་བེར་ཡང་དེ་ལས་ཚ་བ་མེད་པ་
ཞིག་ནར་མར་བྱང་དགོས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ནི་སྐྱེ་ཅུལ་གྱི་བསྐྱེས་གཟུགས་དང་སྦྱོར་ངག་
གི་གསོན་རྒྱགས་ཁོ་ན་ཡིན་པས་མི་ཡུལ་གྱི་གྲུ་བཞི་དང་ལྷ་མ་པ་ཚོགས་དང་ཡེ་ནས་ར་
འཕྲོད་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཁོང་ནི་མིའི་རིགས་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གི་རྟོག་ལྡིང་གི་གྲེ་བ་དང་འོག་

འགྲུ་ཡི་མགོན་མཆུ་རྒྱུ་བ་ཡིན་པས། འཇིག་རྟེན་པལ་བའི་སྲོལ་ལུགས་དང་གོམས་
གཤེས་སོགས་དང་རྐང་ནས་རྒྱ་གཅིག་ཐབས་མེད་པའོ། ཁོ་བོས་བྲིས་པའི་རྗེས་བྲན་གྱི་
སྟན་པ་ལ་འདི་རང་ཐུང་བྲགས་པ་དང་ཉུང་བྲགས་པ་བསྡུས་བྲགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལས་ཆེ་
ནའང་། ཟུར་གཞན་ཞིག་ནས་ནི། ཉག་ཉག་སྟན་པ་ལ་འདིའི་དགེ་མཚན་ཀྱང་སྤར་བ་ཞིན་
ཐུང་དང་ཉུང་དང་བསྡུས་སོགས་ཀྱི་སྟེང་ན་ལོས་ཡོད་སྟུང་པ་ཞིག་འདུག་པས། ཆོགས་
བཅད་འདི་དག་བྲ་བ་བརྒྱུད་དེ་མའེ་ཁོལ་ལྷག་སོན་ལགས་ཀྱི་དུར་སྒྲོམ་གྱི་ཡང་སྟེང་དུ་
བཏང་བ་ལགས་སོ།

དུས་བྲན་དང་རོལ་དབྱངས།

དོན་ལ་སྤྱི་ཆེན་གསུམ་པའི་ཆོས་བཅུ་རེ།

ད་ལྟ་རིས་གཟའ་ལྷག་པའི་མཚན་རྒྱབ་རེ།

བགྲང་བྱ་འདི་ལ་སྐྱེ་དངོས་ག་ཚད་འཆི།།

རི་སྐུ་ལ་འདི་ཡི་སྐྱེ་དངོས་ག་ཚད་འཆི།།

སྐུ་བས་དེའི་ཡུལ་དེའི་ལྗེ་དེའི་བྱང་རིམ་ནི།།

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

སྒྲན་མའི་ལག་དང་ཐོར་པའི་སྐུ་ལ་བསྐྱེལ།།

སེམས་རྩ་དྲག་ཏུ་ཁོལ་བའི་བློ་ལ་བསྐྱེལ།།

ཡོང་མི་ཚང་མ་འགོ་མི་རེད་དེ་ལོ།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྒྲང་ག་ཤོང་མང་ངོ་ལོ།།

ཁ་ཆེའི་པ་ལུའི་དག་རྩ་རྒྱང་ལ་འཐེན།།

གནམ་སའི་མཚམས་ནས་ཅི་ཞིག་བྲག་ཅར་འཁོར།།

ངང་པ་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་འཕུར་བ་ཀྱན།།

གོང་མོ་ཡ་རེ་ཡ་རེ་རུ་བ་ཀྱན།།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་ནས་གོ་བར་ཤོག།

ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་མཐིམ་ལ་བྱབ་པར་ཤོག།

ཁ་བ་བྱ་ཡུག་འཕྱུར་ན་འཕྱུར་ཤོག་དང་།།

དུས་རྒྱུད་བསེར་མ་ལྷང་ན་ལྷང་ཤོག་དང་།།

ང་ཚོས་ཞི་འདུལ་པ་བོད་བསྐྱོམ་པར་བྱ།།

ཞི་འདུལ་གནམ་ལྷགས་པ་བོད་བསྐྱོམ་པར་བྱ།།

སྤྱག་པ་དུམ་གཅིག་ཆད་ནས་ལྷོ་ལ་ཐལ།།

སྤྱིན་པ་དུམ་གཅིག་ཆད་ནས་བྱང་ལ་ཐལ།།

དེ་ནི་སྣོ་ཡི་དཔུང་འཇུག་ཡིན་པ་རེད།།

དེ་ནི་བྱང་གི་དྲག་འདུལ་ཡིན་པ་རེད།།

སེམས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་རིམ་པ་དགུ་རུ་འདར།།

ཡིད་ཀྱི་ཅི་ཞིག་རྣམ་པ་དྲུག་ཏུ་གཡོས།།

ཤར་རྟེག་ཉུག་འདེད་ར་ཚོའི་ལས་དབང་རེད།།

ཉུག་རྟེག་ཤར་འདེད་འུ་ཚོའི་བསྐྱོས་ཐང་རེད།།

ཐ་གུའི་ལ་མོ་འདི་ཡི་པར་རྒྱབ་ཏུ།།

བས་མཐའི་ལ་མོ་འདི་ཡི་ཚུར་ལོགས་སུ།།

སྤྱན་ཆབ་དྲག་ཏུ་བསིལ་བའི་དབུ་མནའ་ཡོད།།

མགིན་པ་ཡུས་ཀྱིས་བརྒྱུད་ས་པའི་ཁ་དན་ཡོད།།

འདི་ནས་ཉི་མ་ཉུག་ཀྱི་ཕྱོགས་རོལ་བེད།།

སྒར་གྱི་ཆོས་ཚན་གཅིག་ན་དེ་སྐད་བྲིས།།

བྱ་གོད་ལྷ་བ་ལྷེ་བ་འཁོར་བ་རེ་ཆད་རེད།།

སྤྱ་ཐག་ལྷ་ལྷིར་འཐེན་པ་ཕམ་ཉིས་རེད།།

ག་ཤེད་ཅིག་ནས་སྤྱ་ཞིག་བགས་ཀྱིས་མཆེད།།

ག་ལེ་ག་ལེར་ཐུན་ཁང་ག་ཞིག་པར་བྱེད།།

དེ་ནི་ང་ཚོས་མཐོང་བའི་ཕྱགས་བསམ་ཡིན།།

དེ་ནི་ང་ཚོའི་སྒྲ་བས་ཆེན་བསྐྱར་དར་ཡིན།།

ཤ་པགས་ཐུམ་པོ་སྟོང་གི་མར་ཞབས་ན།

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

ཙ་ཐུས་སྒྲིགས་པོ་འབུམ་གྱི་གཏིང་མཐིལ་ན།

གཉུག་མ་ཙད་གྲུབ་དབྱངས་ཤིག་འབུམས་འབུམས་ཏུ།

མཁུར་མགོའི་མཆི་མ་འདི་དག་ག་རེ་བྱེད།

གཤེར་ཁུ་ཚ་བོ་འདི་དག་ག་རེ་བྱེད།

སྒྲི་ཡི་ནམ་པར་བརྒྱབས་ཏེ་སྟོན་པར་བྱ།

དབྱངས་ཀྱི་རོ་བོར་བསྐྱར་ཏེ་ལེན་པར་བྱ།

དབྱངས་དེ་བྱེ་མ་བཞུར་བའི་ངང་ཚུལ་ཡིན།

རུལ་དང་བྱེ་མ་བཞུར་བའི་ངང་ཚུལ་ཡིན།

རི་ཕྱི་འོ་སྒོ་གཤོག་གཡོག་པའི་ལོ་སྒྲ་ཅུ།

བྱེ་མ་ཤག་ཤག་བཞུར་བ་བཀའ་བད་ཡིན།

དབྱངས་དེ་རྒྱག་ཤར་སྒོད་པའི་ཕྱོགས་ཆ་ཡིན།

ལྡིང་དང་རྒྱག་ཤར་སྒོད་པའི་ཕྱོགས་ཆ་ཡིན།

རི་ཕྱི་འོ་གཏུམ་མོ་འབར་བའི་ལོ་སྒྲ་ཅུ།

རྒྱག་ཤར་ཆབ་ཚབ་སྒོད་པ་དབྱ་མོག་ཡིན།

དབྱངས་དེ་དོ་བ་གཅོག་པའི་བྲག་སྒྲ་ཡིན།

འགྲིག་དང་དོ་བ་གཅོག་པའི་བྲག་སྒྲ་ཡིན།

རི་ཕྱི་འོ་དོག་མ་གཟེངས་པའི་ལོ་སྒྲ་ལ།

དོ་བ་བྲག་བྲག་གཅོག་པ་ཐེ་རྩས་ཡིན།

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཁོད་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད།

དབྱངས་ཀྱི་འདེགས་འཛུགས་ཁོད་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད།

སེམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་རེ་རེ་དཔེ་བཞུགས།

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

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཁོད་དུ་སྒྲོ་སྒྲོང་བཞིན།

དབྱངས་ཀྱི་ལེན་འགྲུགས་ཁོད་དུ་སྒྲོ་སྒྲོང་བཞིན།

དབང་བོའི་འཕར་ཆས་རེ་རེ་རྩ་ལ་གྱིས་བརྟེན།

ཤེས་པའི་གཞུང་སྒྲོ་སོ་སོ་སྒྲོབས་ཀྱིས་བསྐྱོར།

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཁོད་ནས་ངལ་གསོ་བཞུགས།

དབྱངས་ཀྱི་གྲིམ་ལྗོད་ཁྲོད་ནས་ངལ་གསོ་བསྟེན།།

སྒྲ་ཡི་ལྷ་ལག་ཡོངས་རྫོགས་གཙང་མར་དབྱི།།

སྟོག་གི་མ་ལག་ཆ་ཚང་དག་པར་བཀྲ།།

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་རས་པ་འབྲི།།

བསམ་སྒོ་རྩར་རྩར་གཏོང་བའི་རས་པ་འབྲི།།

རས་པ་རེ་རེ་ཆ་འབྲི་དུང་ཕུར་ཡིན།།

མི་ཤང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བུ་འབྱུང་རོགས་དང་།།

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མི་ལམ་འབྲི།།

འབྲུལ་སྒྲུང་སོག་སོག་འབྲུལ་བའི་མི་ལམ་འབྲི།།

མི་ལམ་རེ་རེ་དཀྲུམ་མདའ་དུང་ཕུར་ཡིན།།

ཕི་ཁང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བྱ་འབྱད་རོགས་དང་།

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་ཁོད་དུ་རྟ་ཕོ་འབྲི།

སྐྱུ་ཕྱི་ག་ཐག་ཐག་བརྒྱགས་པའི་རྟ་ཕོ་འབྲི།

རྟ་ཕོ་རེ་རེ་བཙོན་པ་དུང་ཕྱུར་ཡིན།

ཕི་ཁང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བྱ་འབྱད་རོགས་དང་།

ད་ནི་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱན་ལ་ཏིང་ངེར་འཇུག།

གདངས་ཀྱི་བསྐྱོལ་མཚམས་རེ་ལ་ཏུར་རེ་བསམ།

ཁུ་ལ་ཁུ་བུར་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ་ཁོད།

ཕི་ཁང་བདུངས་ཏེ་སྒྲིང་བྱ་འབྱད་རོགས་དང་།

འཇམ་མཁའ་ཡས་ཀྱི་རྣམ་ཐུག་འབྲེན་ནས་གཏོང་།།

འཇམ་མཁའ་མས་ཀྱི་ཉག་སྐྱད་སྒྲོད་ནས་བསྐྱེམ་།།

སྒྲ་ཡི་ཡེར་མོ་རེ་རེ་སྒྲིང་བ་ཡིན།།

སྐད་ཀྱི་བྱུག་ཤད་སོ་སོ་སྒྲིབ་ཡིན།།

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

སེམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་ཁག་ཁག་དབྱངས་ཀྱིས་སྟོན།།

མགྲིན་པའི་བྱུག་ནས་པ་མ་ཟེར་ཞིང་འབོད།།

གྲེ་བའི་ཁོག་ནས་ཕུ་རུ་ཟེར་ཞིང་ངུ།།

རྣ་མཚོག་དབྱངས་ཀྱི་སྟན་ལ་བཞག་པར་བྱ།།

ཏག་ཏག་ཡོ་བ་མེད་པར་བཞག་པར་བྱ།།

མིག་སྒྱུབས་སྟོད་ཀྱིས་ཚུམས་ལ་ག་ལེར་གྱིས།།

རང་སྡེའི་རྟགས་ཐམ་མཆིན་པའི་ལོགས་ནས་མཛོན།།

མགོ་བོ་དབྱངས་ཀྱི་ས་ལ་སྟེས་པར་བྱ།།

ཏག་ཏག་ཉམ་ང་མེད་པར་སྟེས་པར་བྱ།།

ལག་བྱང་དང་གར་ཞོག་ལ་ག་ལེར་གྱིས།།

རང་སྡེའི་དཔའ་དམ་ལོང་གའི་བྱར་ནས་འབྱད།།

གཟུགས་པོ་དབྱངས་ཀྱི་གསེབ་ཏུ་ཙོག་པར་བྱ།།

ཏག་ཏག་བག་ཚ་མེད་པར་ཙོག་པར་བྱ།།

ཁ་རྒྱངས་རིམ་གྱིས་ཐོང་ལ་ག་ལེར་གྱིས།།

རང་སྡེའི་བཀའ་གཙོགས་སྟོ་བའི་སྒྲང་ནས་འདྲིལ།།

དེ་ལྟར་དབྱངས་ཀྱི་བག་ཆགས་སད་བྱུར་ཏེ།

གདངས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་མ་ལུས་བྱང་བྱུར་ཏེ།

རུས་པའི་ཨ་ལྷ་ག་ལེར་སྒྲིན་པ་ཡིས།

བབྱང་བྱ་ལྡ་བཅུའི་ལེ་དབར་སྐད་ཀྱིས་ལེན།

དེ་ལྟར་དབྱངས་ཀྱི་ས་ལམ་རྫོགས་པ་དང་།

གདངས་ཀྱི་འབྲུལ་བ་ཐམས་ཅད་བད་པ་དང་།

མེད་པའི་ཐག་མདུད་ག་ལེར་གྲོལ་བ་ཡིས།

བབྱང་བྱ་ལྡ་བཅུའི་དཔག་ཚད་སྒྲིལ་ཡིས་འཇལ།

དེ་ལྟར་དབྱངས་ཀྱི་བར་དོ་ཉལ་བྱས་ཏེ།

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

ཡིད་ཀྱི་འཕལ་ཁ་ག་ལེར་འཕྲོད་པ་ཡིས།

བབྱང་བྱ་ལྡ་བཅུའི་རྒྱང་གྲགས་ངག་གིས་བཟློད།

ང་ཡི་སྐད་ཆ་ཆར་ཐལ་སྐྱེ་བྱ་པ།

____4.14 ཁམས་སྐྱེ་བྱའི་ས་འགྲལ་དོན་རྒྱན་ལ་སྤྱར་པ།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྤར་ལོ་བཞིན་དུ་མུ་ངན་ཆོག་ཐུང་འབྲི་ཁྲལ་བྱེད།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྤར་ལོ་བཞིན་དུ་སྐྱོན་འདྲིའི་གཏམ་ཡག་བཟློད་ཁྲལ་བྱེད།

ཐུང་ལ་ཉུང་བའི་ཡི་གེ་འགའ་ལ་རེ་བ་ཡོངས་ལྗོགས་བཅོལ་པ་ཡི།

འཆི་རྒྱན་ཟད་པའི་ལས་ངན་ཁོ་བོ་ད་དུང་གསོན་འདི་རེ་རེ་ཆོ།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྒྲར་ལོ་བཞིན་དུ་ལེགས་སྒྲར་རེ་གཉིས་འདོན་ཁུལ་བྱེད།

དེ་རིང་ཡང་ནི་སྒྲར་ལོ་བཞིན་དུ་ལེགས་གོང་རེ་གཉིས་བསྒྲོན་ཁུལ་བྱེད།

མིག་སྒྲུའི་གསེབ་ཀྱི་ཚུ་བེལ་འགའ་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་འབོད་པ་ཡི།

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

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཕྱེད་ཆས་ཡིན་པའི་མི་ཡི་རིགས་འདིས་ཅི་ཞིག་རུས།

ཉི་མ་གཅིག་ལ་འཇམ་སྒྲིང་བསྐྱབས་ཀྱང་སློ་དང་རྩས་བཀོད་ཡེ་ནས་མེད།

གཉོམ་ཚུང་བཏུལ་པའི་ཨ་ཕོ་མང་ཡང་གལ་ལ་སྐྱག་དུས་ལག་རྩམ་རྒྱུང་།

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

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

སེན་མླན་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་ཞིག་གཅིར་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་སློ་ཚོད་ཨེ་སྐབ་བམ།

བཙུག་ཉིས་ཁྱི་མར་ཨ་རིའི་ཚུང་ཐུང་ས་ཡོམ་ཁྲོད་དུ་འབྱེལ་པ་འདྲ་།།

འཆི་རྒྱུན་མང་བའི་རྐང་གཉིས་འོ་ཅག་སྤྱག་ལ་ཐུག་པའི་རྣམ་ཐར་རེད།།

མི་ནི་འདི་ལྟར་གྲོག་མ་བཞིན་དུ་ནམ་གཤི་ཆ་རུ་དཀའ་བ་དང་།།

ཆོ་ནི་འདི་ལྟར་མཆོད་མེ་བཞིན་དུ་གར་གཟིམ་འདིར་གཟིམ་མེད་པས་ན།།

རྗེས་དྲན་ཞེས་པའི་ཆོག་ཐུང་འགའ་ཡིས་སེམས་དང་སེམས་པ་སྒྲེལ་བ་ཡང་།།

ན་བའི་དུས་ཀྱི་སྤྲིད་སྤྲོན་ཅམ་དུ་སྤྲེ་བོ་ང་ཅག་མཉམ་དུ་འཐུང་།།

སྤྱི་རྒྱུའི་གྲོང་གི་འདས་པོ་ཁྲོད་ཅག་དེ་ཅམ་གྲེལ་གྲེལ་མ་གནང་དང་།།

སྐད་མང་རིགས་མང་འགོ་བ་ཡོངས་རྫོགས་བྱ་བྱ་བཞིན་དུ་འཐུར་ནས་འགོ།

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

འོད་དཔག་མེད་ཅེས་སྒྲླབ་པ་མཆོག་ཅིག་སེམས་ཀྱི་གདན་ལ་གསལ་དུ་ཐོབས།།

2010.4.14ཉིན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་རྩིས་ཀྱི་ཚུ་ཚོ་ད་ལྟ་པ་ཅམ་ལ་དུ་བཞིན་དུ་བྲིས།

སྟན་ངག་ཅིག་གི་ཆ་ཡ།

_____ཁ་བ་ལྟ་མོའི་<<མི་པོ་རྒྱུ་རྒྱུ>>ཞེས་པ་དང་སྒྲགས་ནས་ལྟོས།

རྒྱ་མཚོའི་མེ་ཏོག་འདི་རང་།།

ང་རས་ཡིན་ཡིན་འདྲ་པོ།།

མི་ལམ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་པོ།།

མདོན་སྒྲུལ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་པོ།།

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ།།

མི་པོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ང་ཡིན།།

ཀྱུ་སེའི་མེ་ཏྲག་འདི་རང་།།

རྣམ་ཤེས་འཁོར་ས་རེད་འགྲོ།

མཛེའ་གཞས་གཏོང་ས་རེད་འགྲོ།

ཡིག་རྒྱུ་འབྲི་ས་རེད་འགྲོ།

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ།།

མི་ཕོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ང་ཡིན།།

ཀྱུ་སེའི་མེ་ཏྲག་འདི་རང་།།

ཉལ་གཟན་ནང་ལ་མིན་པ།།

ལས་སྤྲོ་ཕོ་མིན་པ།།

གནས་བཟོད་བདེ་ཕོ་མིན་པ།།

ཚུར་སྐྱང་ལན་ཆ་འཁོར་ཡང་།།

ཆང་ས་བརྒྱབ་པ་མིན་འགོ།

གཞས་མ།

____ འོ་བཞུགས་སྐྱིད་ཀྱི་<<བསམ་དོན་འབྲུབ་སྒྲུ>>ཞེས་པར་གསན་རྗེས།

ཡུལ་དེའི་དགུན་ཁ་ཡུལ་དེའི་དབྱར་ཁ་ཟེར།།

ཡུལ་དེའི་ཆ་བ་ཡུལ་དེའི་གང་བ་ཟེར།།

བྱེད་རང་འདི་ལྟར་ལེན་པ་ཁོ་བོས་གསན།།

སེམས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་དག་པའི་ཞིང་དུ་སྤྲར།།

ཚུར་ལ་འཁོར་དང་ཁ་འབྲས་ཚོ་གུ་ཨ།།

ཕར་ལ་སྤྲོས་དང་རྒྱབ་གཟུགས་ཕྲ་མོ་ཨེ།།

རྒྱ་ལ་བཞུར་བའི་སེམས་ཅན་རྣ་བ་ལ།།

རྒྱ་ཡི་འོད་ཀྱིས་ལམ་ལམ་སེམ་པར་ཤོག།

ནམ་མཁའི་བྱེའུ་རྣམས་ནི་འཕྱར་མཚམས་ཞོག།

ནགས་ཀྱི་ལོ་འདབ་ཁྱེད་ཅག་ཁ་རོག་སྤྲོད།།

འཁོར་བའི་སྤྱོད་བྱངས་དངོས་སུ་འདི་ན་སྟེ།།

ལྷ་བ་ལྷི་བ་གཞན་དག་ལམ་ཅིམ་བསྐྱུང་བར་ཞུ།།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཟེར་ཞིང་འོང་།།

ཕ་མ་རིགས་རྩལ་སེམས་ཅན་ཟེར་ཞིང་འོང་།།

འདི་ལྟར་འགྲུག་གམ་བེ་ཏ་མགོན་སྐྱིད་ལ།།

ད་དུང་ལེན་ནམ་མ་སྐྱེས་ཨ་མ་ལ།

སྐད་འདིས་ཁོ་བོ་གཉིད་དུ་མི་སྟེར་ཞིང་།

ལྷག་དུ་ཁྱོད་རང་བརྟེན་པར་མི་བྱེད་དེ།

འཇིག་རྟེན་སྤང་བ་ཨ་ཅང་དགོད་བློ་རེད།

དེ་ལ་དགོངས་པ་སྐྱར་ཤོག་སྤྱ་མ་གྱེ།

ཞི་བའི་ཐོད་རུས།

ཆུང་ཆུང་བྱིས་པའི་ལོ་ལྔ་མ་བརྟེན་རོགས།

དུངས་པའི་སྤྱན་ཆབ་རྒྱན་དུ་མ་གཏོར་རོགས།

ཤི་བའི་ཐོད་རུས་ས་ལ་འདྲིལ་དུས་ཀྱང་།།

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

དྲན་པའི་སྐྱག་པ་འཐེབས་པའི་རི་ཞོལ་དུ།།

རྟ་ཡན་ཁེར་ཞིག་རྒྱན་དུ་འགོ་བ་ཀྱན།།

མིག་པས་སྤྲིན་རིས་འགོད་ལ་མི་ངལ་ཀྱང་།།

ནང་གི་རྣམ་ཤེས་གནས་འདིས་ཁྱེར་བས་ཡིན།།

སྒྲབས་རྒྱས་བྲག་ལ་བརྒྱབ་ན་རིམ་འབྲི།།

མཚོ་རྒྱུ་སྟང་འོག་བརྩེས་ན་ཉ་མོ་གསོད།།

སྟོག་གི་མཛོས་པ་བསྟན་ན་མཚར་མཚར་ཀྱང་།།

ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་མཐོང་ན་སྐྱག་སྐྱག་གོ།

2007.3.4

དེ་རིང་སྤིང་མོ་ཞིག་ཆེད་ཐལ།

ཁང་སྟོང་གི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་ས་ཞིག་ནས།

ཕོ་མོ་ཡི་མཐུན་རྒྱུན་ཚང་ས་ཞིག་ནས།

གོ་སྐབས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་ལོངས་ས་ཞིག་ནས།

སྤྲོ་ཤར་ཞིག་གཙང་མར་བཏང་བ་བྱོད་ཡིན།

ཉེ་ཆར་གྱི་བར་གྲང་ཅི་ཡང་མེད་ལ།

མི་ཁ་ཡི་སྒྲུ་ཡོལ་ལྷག་ཏུ་མཐུག་ཀྱང་།།

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

སྐར་མདའ་བཞིན་རང་རང་བྱིས་ལ་འཕྱར་ཐལ།།

དེ་རིང་ནས་མིང་སྲིང་ཆ་གཅིག་ཡིན་ཞེས།།

ང་ཞེས་གྱི་རོ་དང་བསྐྱོངས་ནས་ལབ་ཡོད།།

མི་ཆོ་ཡི་མཐའ་ལ་མ་སྟག་བར་དུ།།

ཁ་དན་གྱི་རི་མོ་ཅི་ཡང་གསལ་ཤོག།

ཕག་ཆམ་གྱི་ཉེན་ཁ་བརྒྱད་ནས་ཐུང་པའི།།

འུ་གུ་གཉིས་དཔའ་བོ་བཞིན་དུ་ཡ་མཚར།།

ཟིན་ཟིན་གྱི་ནད་རོ་སྒྲིང་གིན་གྱེས་པའི།།

ང་རང་གཉིས་ལྟ་རྒྱུ་ལྟར་དུ་བག་བྱོ།

མི་རྣམས་ཀྱིས་བས་མཐར་བསྐྱད་པ་ཞིག་ལ།

སྤང་མོ་ཞིག་གནས་ཀྱིས་གནང་བ་འདི་དག་ལ།

སྐྱོད་ཀྱིས་བ་མོ་འཐོར་རེག་བར་དུ།

སྒོ་ཁྲེལ་གྱི་ཕྱི་ཐག་དར་ལྟར་རིང་ཤོག།

2009ལོའི་ཟླ9བའི་ཉིན་ཞིག་གི་ལིང་གི་ཇ་ཁང་ཞིག་ནས་དེ་ལྟར་བྲིས།

རྩོམ་ཁྲིམ་པ།

ཁ་ནས་ཁྲག་དམར་ལྷོག་ལྷོག་འབབ་བའི་བྱ་ལྷོད་ཤར་གྱི་གཡག་བྱ་ཞིག།

བསད་ཀྱང་ལངས་པའི་སྐྱ་འཆར་བཞིན་ཁང་ཨན་མཁར་ལ་སྐྱགས་ནས་ཐལ།།

ཉར་ལྷེ་བྲག་པོས་སྐད་འབོད་བརྒྱབ་དུས་ལྷེ་བཙན་བང་སྐྱོམ་གྱིས་འདར།།

རྩ་ཕྱིད་ལྷེ་བ་པོ་གཡོབ་ཐངས་གཅིག་གིས་གངས་དཀར་རྩ་ལ་སེང་གཟུགས་ཐབ།།

ལ་རྒྱའི་དོན་དུ་བྱང་རུས་ཤོར་ན་ཕྲག་པ་མི་སྒོད་པ་མ་ཞིག།

འབངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྲིམས་ལ་ཞ་ན་སྒྲིང་ཆོམ་རྒྱག་པའི་མནའ་ཤགས་ཤིག།

རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཛོལ་བྲུགས་ན་པངས་སྒྲིང་མེད་པའི་སྐྱ་ཟླ་ཞིག།

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

སེང་རྫོང་གྲིས་རང་ཉིད་དང་བཅས་པར་བྱ་དགའ་སྤྱད་ཡོད།

རྒྱལ་གཉེར་ཚགས་དེབ་མང་པོའི་མཐའ་རོལ་དུ་སྦྱེས་པའི། །
གཞུང་བཅུགས་སྦྱོན་བྱེད་མང་པོའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་འབུས་པའི། །
དམར་ཕྱོགས་བྱ་འགྲལ་མང་པོའི་གཞོགས་བྱར་ནས་སྦྱིན་པའི། །
དགུན་གྱི་སྦྱེ་དངོས་འོཅག་སྐལ་བ་གཅིག་བཟང་བྱུང་། །

དེ་རིང་སྲིད་པའི་གངས་རྒན་དཔང་བོ་རུ་བཞག་སྟེ། །
ཁ་འབབ་ཆུ་བོ་རྣམ་བཞི་བྱར་མཉན་དུ་བསྐྱོས་ཏེ། །
འབྲུམས་པོ་ཁ་གསལ་འབྲུམ་གྱི་གྲོགས་དན་དང་བཅས་ཏེ། །
བདེན་འཛིན་ཏྲགས་མ་ཆེན་པོ་སེམས་ནང་དུ་འཛོག་རྒྱ། །

ཕ་མེས་དགུ་བརྒྱད་རིང་གི་ཆང་ཆིང་ཞིག་ཡོད་དེ། །

སྒྲོབ་དཔོན་ནམ་མཁའ་ཉོར་བྱས་ཞབས་དག་ཏུ་བཞེས་དགོས། །

དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲོབ་དཔའ་ཤོས་སུ་འགྲོ་ཞེས། །

འདི་ན་གཡུང་རྩུབ་སྒྲོ་བཞིའི་བྱང་རྟགས་ཤིག་འབུལ་རྒྱ། །

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

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

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

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

སེམས་རྒྱུད་སྡེ་བས་བྱ་སྟོད་བསྐྱས་གཟུགས་སུ་བཏབ་ཡོད། །

གེ་སར་རྟ་རྒྱུས་གངས་ལྗོངས་ཐིག་རིས་སུ་བྲེས་ཡོད། །

གཞས་ཆོག་ཁོ་ནས་སྒྲུབ་དུག་འཐོར་མེད་དུ་བསྐྱམས་པའི། །

གངས་བུ་དགའ་སྦྱོང་ཅོང་ཁའི་ན་རོ་དུ་བསྐྱོས་འགྲོ།

སྒོ་ཤེར་ཚེས་སྲིད་འབྱེད་པའི་དྲང་ཤིང་དུ་ཉེ་ཅམ། །
མདའ་སྒྱུག་ལྟ་རིག་བཞུ་བའི་དཔྱལ་མེ་དུ་འགོ་ཅམ།
སྒྲིན་དུག་གངས་ཐིག་འདེད་པའི་ལམ་ཡིག་དུ་འཐད་ཅམ། །
བཀྱར་འོས་གདན་ཐོབ་ཡོད་ན་ཁོ་ཅག་ལ་སྟེར་དགོས། །

ལྡང་བུ་ཚིག་གྲུབ་སྟོང་གི་སྒྲི་ཕུད་དུ་འབར་ཡོད། །
སྐྱབས་ཆེན་རྟོག་བརྟན་འབུམ་གྱི་ཉིང་ཏིག་དུ་བྲིལ་ཡོད། །
གེུ་བར་བྱེད་ཁྲི་ཡི་ཡང་ཁྱུན་དུ་འབྱེལ་ཡོད། །
བསྐྱབས་འོས་མཚན་སྟན་ཡོད་ན་ཁོ་ཅག་ལ་སྒྲོན་རོགས། །

ཐེུ་སྒྲིན་ཞོགས་གདོན་ལ་སོགས་པོ་ཤར་གྱི་ཚོགས་ཤིག །
བོད་གཟུངས་ཁ་བ་ལ་སོགས་མོ་གཞོན་གྱི་བྱ་ཞིག །

འོད་དཀར་གངས་ཉི་ལ་སོགས་རྩལ་ཆེན་གྱི་སྒོར་ཞིག །
བྱ་དགའི་རྣམ་གྲངས་འདི་ཡི་རྟིང་གཞོན་དུ་འཕར་དགོས། །

བཅད་མའི་ཚིག་གི་རི་རྩེ་སྤྲོན་གསེབ་དུ་ཚུགས་ཤིང་། །
ཆོས་རྒྱལ་དཀྱུགས་པའི་སྤྲིང་ཁམས་བདུད་ཀླན་ལྟར་སྤྲ་བའི། །
སྐལ་འདི་གཞོན་པ་རང་གིས་ལག་བསྐྱངས་ཀྱིས་བྱེར་འགྲོ །
འུག་ཆུང་སྦྱིད་པོ་མེད་ན་རྩལ་འབྱན་དུ་ཐེབས་ཤོག །

གཞན་ཡང་གྲགས་པ་མེད་པའི་སྤྲས་ཚུལ་གྱི་མཁས་པ། །
ད་དུང་བརྩམས་པོད་མེད་པའི་གབ་ཚུལ་གྱི་དམ་པ། །
གངས་རིའི་སྤྲ་འགབ་གཉིས་སུ་ཡོད་ཡོད་དུ་ངེས་པས། །
དགེ་བའི་གཟེངས་སྦྱེས་མང་ཤོས་ཁོ་ཅག་ལ་བསྐྱར་དགོས། །

ཤར་ཕྱོགས་དུང་རི་བོད་ཀྱི་མགྲིན་ཚབ་ཏུ་འགོ་ཚད། །
ན་གཞོན་གསར་བ་བོད་ཀྱི་མིག་ཚབ་ཏུ་འཐད་ཚད། །
གང་ལྟར་སློབ་གིས་འབྲེང་བའི་སྒྲག་རིས་ཀྱི་ལས་དག །
བསྐྱབས་ཚིག་འབྲུམ་གྱིས་བསྐྱབས་ཀྱང་ནོངས་དགོས་ཤིག་ཅི་
ཡོད། །

༢༠༠༩ ༡༢ ༡༦

དཔའ་རྒྱོད་དེ་ཚོས་འདི་ལྟར་དགོངས་ཡོད་ངེས།

ཉི་མའི་སྒྲིང་ཕྱིད་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་སྙིང་རྒྱལ་པོ་ང་བཞིན་མཆོད། །

སྤྱི་བའི་དར་ཆ་ཡིན་པའི་གངས་རི་ཁྱོད། །

གཤོང་ལ་དུག་ཆུ་བཞིན་དུ་བྱུག་ཤོག་དང་། །

ཕ་ཙོང་ཅ་ག་འཕྲོགས་པའི་དབྲ་ལན་དུ། །

ང་ཡིས་མགོ་རུས་ནག་པོ་གཏོ་ལྟར་འཕེན། །

ལྷགས་ཀྱི་ཡོབ་ཆེན་ཡིན་པའི་གངས་རི་ཁྱོད། །

ཕྱི་ལ་གསོར་འབྲུག་ལྟར་དུ་གཟེངས་ཤོག་དང་། །

སྒོ་ཕུགས་རྟ་བོག་དེད་པའི་རིན་ཆེན་ཏུ། །

ང་ཡི་ཁོག་རྒྱ་ཚོན་པ་སྐྱལ་ལྟར་གདོན། །

སྟེན་མའི་སྐྱེ་རྒྱན་ཡིན་པའི་གངས་རི་བྱོད། །

སྐང་ལ་བྱ་ཚོད་བཞིན་དུ་འབབ་ཤོག་དང་། །

དཔྱལ་བའི་བཙོ་སྐང་ཁ་ནས་འབྲང་བྱུར་ཏེ། །

ང་ཡི་སྒྲེར་མོ་ཡོངས་རྫོགས་ཐར་གྲིས་འབྱེད། །

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

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

ཚོད་མེད་བག་ཆགས་ཡས་འབབ་མས་འཕྱར་གྱི། །

གཏུག་མའི་ཤ་ར་སྟ་ཆེན་ངང་གིས་འཕྱོ། །

མ་ཁྱུང་སྤྲོན་མོ་དང་འཛོམས་ཆད་བཏབ་པ།

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

མ་ཁྱུང་འདི་ནི་བགྲང་ཐེང་ཞིག་དམུལ་བའི་མཐིལ་ལ་གཏོར་པ་
བཞིན། །

མ་ཁྱུང་འདི་ནི་བལ་ལྷུམ་ཞིག་འཛེར་མའི་ཐོག་ལ་སྤྲོས་པ་བཞིན། །
ང་ཚོའི་ཡ་ཁོག་སྤྱིང་གསེང་ནས་གྱི་རིང་ཞིག་གིས་བསྐྱོབ་ནས་དང་
འདྲ། །

མ་ཁྱུང་འདི་ནི་ཉི་ཐིག་ཅིག་གངས་སུལ་བརྒྱད་ནས་ཡལ་དང་འདྲ། །

མ་ཕུ་འདི་ནི་སྤལ་གདོན་ཞིག་རྩ་གསེང་ཉུལ་ནས་གོག་དང་འདྲ། །

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

མ་ཕུ་འདི་ནི་ཀེ་རྟི་ནས་ཁྲག་གི་མཚོད་མེ་བཞག་པ་འདྲ། །

མ་དན་སྒྲོན་མོ་མིག་མེད་མ་གང་ནས་བཞུར་ཞིང་གང་ལ་འགོ། །

སྒོག་གི་སྤྲ་ག་རིས་བཟའ་ཐེངས་རེར་ཁྱོད་ཀྱི་མཆེ་བ་དུག་སྤར་ཚ། །

སྒྱིང་དང་མཆིན་པ་ཚར་ན་ཡང་རང་དབང་རྣམ་ཤེས་འཆི་དུས་

མེད། །

ཆོ་རབས་སྒྲོང་གི་མས་ནས་ཀྱང་ང་གཉིས་ཅིས་སྒྲོད་ནན་པོ་བྱ། །

སྒྱུ་རྩལ་པ་ཆེན་མོ་Michal Jackson་ལ་རྗེས་དྲན་དུ་ བྲིས།

གསལ་བཤད་ཕྱན་བུ།

མེ་ཁི་ཇེ་ཁི་ཞོན་ལགས་སྒྱུ་འདས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ལ་
བོའི་ངོ་གདོང་ཅན་དེ་ནག་བཙོག་དུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། སྒྱེ་བོ་ད་ཅག་གི་
མིག་ཁ་རྒྱ་ཡིས་མེར་མེར་། སྒྲོ་སྒྲིང་རྒྱུང་གིས་གཡུགས་གཡུགས་།
དང་ག་རུ་སྒྲོམ་པའི་མེ་ཡིས་འབར་ཞིང་ཁོག་རྒྱ་ལ་བཀྱེན་པའི་
གཟེར་བྱ་ག་བརྒྱགས་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྒྱུ་སྐད་ལ་
སྒྲུ་དུས་སྒྱུ་གསལ་ན་རོལ་བརྒྱབ་པ་དང་ཡང་འདྲ་སྟེ། ཅི་མ་ཡིན་ལ།
སྒྲིང་མཆིན་སྟེང་འོག་བརྗེས་ནས། ཡ་ཁོག་མ་ཁོག་མདུད་ནས།
ཅིབ་རུས་བྲང་ལ་འབྱར་ནས། རྒྱ་མ་ཐག་བསྐྱོལ་དུ་སོང་སྟེ། བཟི་
ཞིང་སྒྲིད་ཅིང་བརྒྱལ་ཞིང་དཔྱལ་བ་ཨ་ལ་ལའི་སྒྱུ་ག་བསྐྱལ་བེར་
ཡང་དེ་ལས་བྱ་བ་མེད་ཅིང་། སུམ་རྩེན་ཡུལ་གྱི་དྲང་སྟོང་མེ་ཐབ་

ཟེར་ཡང་དེ་ལས་ཆ་བ་མེད་པ་ཞིག་ནར་མར་བྱངས་དགོས་ཡོད་པ་
ཟེད། ཁོང་ནི་སྐྱུ་རྩལ་གྱི་བསྐྱུས་གཟུགས་དང་སྟོན་ངག་གི་གསོན་
ཚུགས་ཁོ་ན་ཡིན་པས་མི་ཡུལ་གྱི་བྱ་བ་ཞི་དང་ལྷ་མ་པ་ཚོགས་དང་
ཡེ་ནས་ར་འབྲོད་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཁོང་ནི་མིའི་རིགས་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་
གི་རྟོག་སྒྲིང་གི་བྱེ་བ་དང་འོག་འབྱུ་ཡི་མགོན་མཆུ་རྒྱུད་བ་ཡིན་
པས། འཇིག་རྟེན་ཕལ་བའི་སྒོལ་ལྷགས་དང་གོམས་གཤེས་
སོགས་དང་རྐང་ནས་རྒྱ་གཅིག་ཐབས་མེད་པའོ། ། ཁོ་བོས་བྲིས་
པའི་རྗེས་དྲན་གྱི་སྟོན་ངག་འདི་རང་བྱུང་དགས་པ་དང་ཉུང་དགས་
པ་བསྐྱུས་དགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལས་ཆེ་ནའང་། ཟུར་གཞན་ཞིག་
ནས་ནི། ཉག་ཉག་སྟོན་ངག་འདིའི་དགོ་མཚན་ཀྱང་སྐར་བཞིན་བྱང་
དང་ཉུང་དང་བསྐྱུས་སོགས་ཀྱིས་སྟེང་ན་ལོས་ཡོད་སྟུམ་པ་ཞིག་
འདུག་པས། ཚོགས་བཅད་འདི་དག་དྲ་བ་བརྒྱད་དེ་མེ་ཁི་རྩེ་ཁི་ཞོན་
ལགས་ཀྱི་དུར་སྒྲོམ་གྱི་ཡང་སྟེང་དུ་བཏང་བ་ལགས་སོ།།

ཁྱོད་ཀྱིས་མགོ་བོ་དྲག་ཏུ་སྐྱབས་དུས། །

གནམ་གྱི་ཕྱ་ཁུང་བགས་ཀྱིས་ཕྱེས་སོང་། །

སྒྲ་ཡི་ཆར་བ་དགོས་ས་མ་རེད། །

ཞི་ལ་ཁ་བོ་ཤར་གྱི་མེ་ཡིན། །

རྩ་ཅོ་ཡོད་འདྲ་སྒྲེར་སེན་ཡོད་འདྲ། །

མཇུག་མ་རིང་བོ་བྱུག་བྱུག་བྱེད་འདྲ། །

གཤོན་གཟུགས་རྒྱལ་པོ་སྤྲོ་ནས་གཤེགས་ཏེ། །

སྤྱི་བོའི་རྒྱ་ལ་རྟགས་སུ་བབས་རེད། །

སྤྲིང་ཁ་སྤྲིང་སྤྲིང་བྱེད་ཚུལ་འདི་འདྲ། །

གཟུགས་པོ་འདར་འདར་འོང་ལུགས་འདི་འདྲ། །

ཆོང་བྱག་ངར་ངར་ཡོད་སྒྲངས་འདི་འདྲ། །

བདུད་པོས་མཆིན་པ་བཟའ་སྒྲོལ་ཡོག་རེད། །

དབང་བོའི་སྒྲོ་བརྒྱ་ཅིག་ཅར་འབྱེད་ཏེ། །

ཟུར་གསུམ་སྤྲིང་ལ་གཤོང་ག་བཞུས་བྱུང་། །

དོན་ལྡན་སྒྲིག་རྒྱུ་ཆ་ཞིང་འབར་བ། །

སྐལ་ཚིག་ལ་ཞེ་དགུ་ན་ཞིང་ག་ཟེར་བ། །

སྐྱ་ཡི་ཁ་བཀའ་ཙུ་ནས་གཡུག་ས་བཞག། །

སྐྱ་ཡི་ཐོག་ཤུན་བཤུས་ཆུང་ནས་བཀོག་བཞག། །

དམ་སྒྲིའི་སྐད་སྒྲ་ཟབ་ལ་ཚོད་མེད། །

ཤེའུའི་བྱ་ཆོར་བརྒྱ་ཡིས་མི་མཚོན། །

སྒོ་སྒྱག་ཁུ་ལ་སྒྲངས་པ་ཡིན་ནམ། །

གྲེ་བ་ཆང་ལ་བཅོས་པ་ཡིན་ནམ། །

ཡ་ཀན་རྒྱག་གིས་སྒྲངས་པ་ཨེ་རེད། །

སྒོ་བས་ཀྱི་ང་རོ་གསན་བཟོད་མེད་འདུག། །

འཇིག་རྟེན་དབྱངས་སུ་བཞེངས་ན་དེ་རེད། །

སྒྲིང་པ་སྐད་རྒྱ་བཀྱགས་ན་དེ་རེད། །

འཁོར་འདས་ངག་རྒྱ་བརྒྱབས་ན་དེ་རེད། །

འབྱུང་རྒྱལ་སྐྱེད་ལྟོགས་ཀྱི་ས་མཆོམས་རྫོགས་བཞི། ༡

སྐད་ཆའི་ཕྱི་རུ་བེར་ན་དེ་མིན། ༡

གདངས་ཀྱི་ནང་རུ་བེར་ན་དེ་མིན། ༡

མུ་ཁ་མེ་མུན་ཡིད་ཀྱི་བརྟེན་ཕུར། ༡

མུ་ཁ་མེ་མུན་སྤྲིང་གི་བརྟེན་ཐག། ༡

དབང་བོའི་བག་ལ་ཞ་བ་དེ་དག།

ཤེས་པའི་སྒྲུབས་ལ་འཆང་བ་དེ་དག། ༡

རིག་པའི་ཁུད་ལ་འཐོར་བ་དེ་དག།

བྱེད་ཆོགས་དོ་ཡིས་དཀྲོགས་དང་འབྲ་བ། ༡

དགའ་སྤྱད་ལག་པས་བཟུང་ནས་ཁྲིད་ཡོད། ༡

དགའ་སྤྱད་རྫོག་མས་བཟུང་ནས་བཞོན་ཡོད། ༡

དགའ་སྤྱད་རྫོག་པས་བརྒྱབ་ནས་བཏུལ་ཡོད། ༡

མི་ཤ་གྱི་ཡིས་ཆོད་པ་དཔེ་རེད། ༡

ཁྱེད་ལ་གདོན་དུ་བོས་པ་གསུམ་ཤོག །

ཁྱེད་ལ་བདུད་དུ་བཏགས་པ་ཐོས་ཤོག །

ཁྱེད་ལ་འདྲེ་རུ་བསྐྱགས་པ་གོ་ཤོག །

མཆིན་པ་ནག་པོ་ཅན་གྱིས་འདི་བེད། །

འདི་ལ་རྩ་བ་ཀེར་ནས་ཉོན་དང་།

_____ སྤྱད་བྱངས་སྤིང་པ་འོས་སྤྱོད།

གནའ་བོའི་ཆོ་རོགས་ལས་ཀྱིས་བསྐྱས་འདྲ་ཡིན། །

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

དེ་བས་མི་རྣམས་མཆོན་སྤྱིའི་ཞལ་འོག་ནས། །

སྤྱག་གི་གཞས་དབྱངས་སྤྱོད་མོ་དལ་གྱིས་འཐེན། །

གནའ་བོའི་གདངས་ལ་རམ་སྤྱོད་ཉུང་ན་ཡང་། །

གནའ་བོའི་ཆོག་ལ་བྱགས་བསྐྱན་ཕྱ་ན་ཡང་། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་རྣམས་རྩོལ་ཆང་ཕོར་ལས། །

ལྷ་དཀར་གཟེགས་མའི་ཆུ་ཆར་གཏོར་དང་མཚུངས། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ནི་དུ་ཁྱུག་ཤར་མོ་ཞིག །

གཡང་ཤིའི་ཁང་བབ་ནང་ནས་འཕྱར་དང་འདྲ། །

སྤྱི་བོ་རྣམས་ཀྱི་རེ་ཆད་ཤུགས་དུ་ལ། །

གདུང་བའི་སྤྱོད་པ་དུས་སྤྱི་བརྒྱབ་ཀྱང་འདྲ། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་དག་ལོ་བརྒྱའི་དྲང་སྤྱོད་ཞིག །

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

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

དབྱངས་ཀྱི་ས་ལམ་དངོས་སྤྱི་བརྟེས་འདྲ་ཡིན། །

གནའ་བོའི་སྤྱི་ལ་སེམས་ཀྱིས་སྤྱི་བས་བྱས་ནས། །

འབྱུར་གྱི་འོ་མ་སྒྲོག་གེར་མེད་མཛོད་དང་། །

ཕ་སྤྱོད་ངེས་མེད་སྐད་ཀྱི་སྤྱི་བ་ཁྱུགས་ནས། །

རྣམ་ཤེས་འདྲན་པའི་ལྷ་གཅིག་ཤལ་གྱིས་འཆར། །

གནའ་བོའི་སྒྲི་ནི་ང་ཡི་དྲི་ཞིམ་ཡིན། །

ངལ་དུབ་སངས་ཤིང་ཚོར་རིག་གསལ་པར་བྱེད། །

གནའ་བོའི་སྒྲི་ནི་སྤྲོད་བོའི་ལོ་གྲིབ་རེད། །

ཚ་སྒྲུགས་འགོག་ཅིང་ཁོག་ཡུལ་དགའ་བར་བབྱེད། །

གནའ་བོའི་སྒྲི་ནི་ཆུ་ཡི་ཡེར་མོ་ལ། །

ངང་པས་གཤོག་སྒྲུགས་བརྒྱབ་དང་གཉིས་སྒྲུ་མེད། །

སྒྲུབས་ཀྱི་ཆུ་བུར་བདལ་ཅིང་བསྐྱུ་བ་སྟེ། །

བྱག་ལྡན་ཡིད་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་བརྗེ་ཞིང་སྟོན། །

གནའ་བོའི་སྒྲི་ཡིས་བྱོད་ཀྱི་གདོད་གཤེས་ལ། །

དགའ་སྒྲུག་ཚོས་ཁ་ཅི་ཡང་བསྒྲོ་བ་དང་། །

བྱམས་པའི་རྒྱབ་གཟུགས་ཤི་ཡང་དྲན་འགྱུར་པའི། །

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

གནའ་བོའི་སྐྱ་ལ་རིགས་ཀྱི་ཚད་བཀག་མེད། །

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

གནའ་བོའི་སྐྱ་ལ་ཡུལ་གྱི་མཐོ་གཟར་མེད། །

སྒྱིང་དམར་ཆ་གཅིག་འདིན་ལྷང་ཞིང་འགྲུལ། །

སྒྱན་དག་ཅིག་གི་ཆ་ཡ།

རྒྱ་སེའི་མེ་ཏྲག་འདི་རང་། །

ང་རས་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བོ། །

མི་ལམ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བོ། །

མདོན་སྐྱམ་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བོ། །

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ། །

མི་ཕོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ང་ཡིན། །

རྒྱ་སེའི་མེ་ཏྲག་འདི་རང་། །

རྣམ་ཤེས་འཁོར་ས་རེད་འགྲོ། །

མཛེའ་གཞས་གཏོང་ས་རེད་འགྲོ། །

ཡིག་རྒྱུ་འབྲི་ས་རེད་འགྲོ། །

ཁ་བ་ཉིན་འབབ་མཚན་འབབ། །

མི་ཕོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ང་ཡིན། །

རྒྱ་སེའི་མེ་ཏྲག་འདི་རང་། །

ཉལ་གཟན་ནང་ལ་མིན་པ། །

ལས་སྤྲོ་སྤྲོ་པོ་མིན་པ། །

གནས་བཟོད་བདེ་བོ་མིན་པ། །

ཚུར་སྤང་ལན་ཆ་འཁོར་ཡང་། །

ཆང་ས་བརྒྱབ་པ་མིན་འགྲོ། །

ཡིག་ཚོར་རེད། ཡིག་ཚོར་མ་རེད།

_____ ང་ཚོས་ནམ་ཡང་ཡིག་ཚོར་ཡིན་མིན་གྱི་ཚུད་པ་འབའ་

ཞིག་བརྒྱབ་གྱིན་གདའ།

སྤྲོ་ཐང་བཀའ་འགྱུར་གྱི་དུས་གསུམ་འཁྱོག་ནས་ཡོད། །

ཅོ་ནེའི་བསྟན་འགྱུར་གྱི་མིང་མཐའ་གཟུར་ནས་ཡོད། །

དཔར་མ་རེ་རེ་ལ་འབྲི་སྟོལ་རེ་རེ་ཡོད། །

ཡིག་ནོར་མ་ནོར་གྱི་མཚམས་ཐིག་དཀར་མོ་རེད། །

ཕ་ཉི་འཁྱིལ་ཀ་ན་སི་ཏུ་ཡིག་ནོར་རེད། །

སི་ཏུ་འཁྱིལ་ལམ་ན་ཕ་ཉི་ཁམ་རྟགས་རེད། །

སྒྲ་སྒྲོ་རག་སྒྲོན་སོགས་ཀྱི་ཞི་རྒྱུ་བ་གཏོད་རེད། །

ཡིག་ནོར་མ་ནོར་གྱི་མཚམས་ཐིག་དཀར་མོ་རེད། །

ཨ་ལགས་ཞབས་རྩལ་གིས་ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་གིས། །

རང་ཉིད་མིན་ཚད་པོ་ཡིག་ནོར་མཁན་པོར་བསྐྱབས། །

གདོང་རྩལ་སྒྲེམས་སྒྲོ་ཡིས་ཟབ་གནད་ཀྱན་གསལ་བརྩམས། །

ཨ་ཉི་ཙུ་བར་ཡང་ཡིག་ནོར་མང་ཚུལ་གསུངས། །

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

‘དཔྱོད་ཤེས་ཐ་སྐད་དུ་མི་བརྩི་བེད་མཁན་ཚོས། །

‘ལོགས་ཐེབས་སྐད་ཆ་རུ་མི་འཐད་བེད་མཁན་ཚོས། །

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

ཤེས་བརྗོད་འཇུག་གསུམ་ཞེས་ཁྱོད་ཀྱང་བརྗེ་ཤེས་རེད། །

རྟགས་མཚུངས་བརྗོད་བདེ་ཞེས་ང་ཡང་བཟེ་ཤེས་རེད། །

ལུང་འདྲན་ཁ་བཤད་ལ་ཀུན་ཀྱང་འཛོན་ན་ཡང་། །

ལག་ལེན་གྱི་བྱ་བ་ཏུ་ཆང་མ་འཁོབ་སྟེ་སྟོང་། །

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

དཔའ་རིས་སངས་རྒྱས་གྱི་པ་བ་ནར་ནར་རེད། །

དམུ་དགེ་བསམ་གཏན་གྱི་པ་བ་ལོག་ལོག་རེད། །

བདག་སྒྲིག་གཅིག་པོར་ཡང་གྲི་ལྷགས་ལྔ་དྲུག་ཅིག །

ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ཡི་བཤད་སྟོལ་དེ་ཡི་སྟེང་། །

དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་འབྲི་སྟོལ་དེ་བསྐྱེད་ན། །

ཉེས་ཀྱང་བོད་སྐད་གྱི་རྩོམ་སྟངས་དེ་ཀ་རེད། །

ཡིག་མོར་ཡིན་མིན་གྱི་རྣམ་ཏྟག་དེ་ནས་ཐོགས། །

སྒྱུ་དང་ལ་གཞས་གྱི་དྲངས་ཆ་དེ་ཡི་སྟེང་། །

དེད་གི་རྩོམ་སྟངས་གྱི་རྣམས་ཆ་དེ་བཞག་ན། །

མི་གན་ཞེ་གྱུང་དག་མ་སྒྲུབ་ཤི་སོང་ཡང་། །

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

བད་ཚིང་འོད་ཆེན་ཚོ་ཆེད་དུ་འདེམ་ན་འགྲིག། །

ཁ་སྐད་དག་པོ་ཚོ་བསམ་བཞིན་བཀོལ་ན་བཟང་། །

ཆགས་སྒྲུང་རྒྱ་གསལ་དུ་ཡོད་པའི་ཐ་སྐད་དག །

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

ཕར་བཤད་བརྗོད་པ་དེ་ན་ལ་ལྟར་རྒྱ་ཡོད། །

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

ཉན་བདེ་གོ་སྒྲ་ཞིག་སུ་ཡིས་ཤོད་གྱུར་ན། །

ཡིག་ནོར་ཡིན་མིན་ཞིག་ལྷགས་སུ་ཅི་ལ་བཅུལ། །

ད་དུང་འོས་འཚམས་ཀྱི་གོ་བདེ་འཕྲོད་པ་དང་། །

བཏགས་དོན་སྐད་ཆ་རང་འབྱུང་བ་ཡིན་ན་ནི། །

མིང་གསར་ཚིག་གསར་ལ་ཁྲོ་བ་སྒྲེ་དོན་མེད། །

སྒྲོལ་སྒྲིང་ཕལ་ཆེར་ཞིག་དུར་འཇུག་བྱ་རན་རེད། །

འོན་ཀྱང་ཕོ་ཚོད་ཀྱིས་བྱུང་རྒྱལ་སྦྱར་བ་དང་། །

སྤྲ་ལས་ཁུལ་བཅས་ཀྱིས་ཅི་ཐོན་སྤྲ་བ་དང་། །

ཞ་རས་མདའ་འཕེན་ལྟར་ལས་ཀ་བྱེད་ཟེར་ན། །

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

གོ་རེ་ཐལ་བསྐྱེགས་མ།

_____ བྱིས་དུས་ཀྱི་ཕ་ཡུལ་དྲན་བ།

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

གྲི་རྩུང་ཕྱ་ཤན་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ཐོ་རུ་རྩོག་བཅད་མ་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

ཕ་ཡུལ་གད་ཁུང་སྒྲིང་མགོ་རིལ་རིལ་ཡིན། །

མཚོད་མེ་མཚན་ཐུབ་ཁེར་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་མེད། །

སེམས་ཀྱི་མཐིལ་ན་འོད་ཟེར་ལམ་ལམ་འབར། །

བཏགས་བྱི་རྒྱ་བོ་ཁར་ཞིག་བརྩེད་ཀྱི་མེད། །

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

རས་ཡུག་ཁ་ཐེལ་ཅན་ཞིག་བརྩེད་རྒྱ་མེད། །

གོས་ཆེན་གཡུང་རྩུང་ཅན་ཞིག་བརྩེད་རྒྱ་མེད། །

སྐར་པགས་སྒྲེ་ཙྰ་ཅན་ཞིག་བརྩེད་ཀྱི་མེད། །

པ་བྱིམ་གྱུ་བཞི་མིག་འབྲས་ལོག་ལོག་ཡིན། །

ཐང་ཀ་རྩིང་སོང་མ་ཞིག་བརྩེད་རྒྱ་མེད། །

དུད་རྩིག་རྐང་གི་ནང་ལ་ཆགས་ནས་ཡོད། །

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

འོ་དྲི་མཆིན་པའི་ཐོག་ལ་བྱབ་ནས་ཡོད། །

ཁ་དོ་ཟླ་གོར་འདྲ་ཞིག་བརྩེད་རྒྱ་མེད།

ལན་བུ་རྒྱ་ལྷང་འདྲ་ཞིག་བརྩེད་རྒྱ་མེད། །

ཐུ་སྒྲེ་མེ་ཏྲིག་འདྲ་ཞིག་བརྩེད་རྒྱ་མེད། །

ལུག་རྒྱུ་འཆོ་རོགས་ཁོག་དོར་གྱིས་ནས་ཡོད། །

རྟ་སྒྲ་རྟོར་ཡིག་ཅན་ཞིག་བརྟེན་རྒྱ་མེད། །

སྒྲ་རུ་མཐོ་ཞིང་ཕྱི་རུ་དམར་ཅམ་ཡོད། །

ཀོ་སྒྲ་བ་དངུལ་གཞོན་ཅན་ཞིག་བརྟེན་རྒྱ་མེད། །

ཁ་དམར་ཆ་ལ་སྒྲ་བ་མདའ་རིང་ཅམ་ཡོད། །

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

རྒྱ་བོ་ལྷགས་དགྱིས་ཅན་ཞིག་བརྟེན་རྒྱ་མེད། །

བེན་རྒྱུ་སྒྲ་ཐིག་ཅན་ཞིག་བརྟེན་རྒྱ་མེད། །

མ་སྒྲུ་འི་ལག་བས་ཀན་དོར་འབྱར་ནས་ཡོད། །

ཐེ་གོ་སྒྲམ་རྒྱུ་གཅིག་པོ་བརྟེན་རྒྱ་མེད། །

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

འབར་རྟེན་སྒྲི་བྲག་གར་བོ་བརྟེན་རྒྱ་མེད། །

རི་མོ་གྲུ་གསུམ་སྒྲ་གམ་བབས་ནས་ཡོད། །

སྒྲ་དང་ཨ་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་དུས་མེད། །
ཕ་དང་ཁལ་གཡག་གཉིས་ལ་བརྟེན་དུས་མེད།
བརྟེན་མེད་ཁོག་ནས་ཆ་བའི་བྱག་གཟེར་འདི། །
ཕྱོགས་ཡན་སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་མོས་ང་ལ་བཞག །

བཙས་མའི་དགག་སྒྲབ་གཟེར་བུ་མ་བཏབ་ཅིང་། །
སྒྲ་སྒྲས་གནད་ཀྱི་ཞིབ་ཆའང་མ་ཕྱེས་པའི། །
གཟོད་མའི་སྒྲིན་ཆེན་རང་དགར་འཁྲིགས་པ་འདི། །
སྒྲིན་ངག་གཅིག་ཕུའི་དབྱིངས་ལ་འབྱུང་གིས་བསྐྱུད། །

2009.1.5

ཐེངས་དང་པོའི་ཉི་གཟུགས་ཟིན་བྱིས་ཀྱི་བསྐྱར་གསོན་ལ་ཕུལ་བ།

ཉི་གཟུགས་མགོ་ཁང་ལྷན་གྱི་ཉི་མ་དང་།

སྒྲིང་གི་འབྲུག་དར་ཁྱུ་བའི་མེ་སྒྲོང་དང་།

རེ་བའི་རྟ་ཁ་དགྲུ་སའི་སྒྲིང་བྱར་ཏེ།

སྒྲིང་ཆ་ཆོག་དུམ་འགའ་དང་བརྗེ་འོས་མེད། །

ཉི་གཟུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ར་མདའ་དང་།

ལོ་དགུའི་ཤ་གྲོད་དམ་པའི་བེན་ཐོ་དང་།

བརྗེད་ངེས་གཏིང་ནས་བསྐྱོག་པའི་བྲུས་ཆབ་སྟེ།

གསར་བུའི་ཕོ་ཆོད་ཅམ་གྲིས་བསྐྱུག་འོས་མེད།

དེ་སྟེ་ཉི་གཟུགས་ཆེ་ལོ་ལྡན་གྱུར་ན། །

ཀར་གི་ཞག་མར་རང་དགར་ཅི་ཁྱེ་སྟེ། །

ནང་གི་བག་ཆགས་ཅིས་ཀྱང་སད་གྱུར་ཏེ། །

ལོ་རྒྱས་ཐུ་བོའི་དག་སྒྲབས་རྗེས་ནས་འཕྱར། །

མི་རབས་སྟོང་གི་རྩས་ཆེན་འགོད་པ་ནི། །
ཕག་སྐྱག་བཟའ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ལར་ནས་མིན། །
ཚོད་ཟིན་སྟོ་གཤོག་གནམ་དུ་རྒྱུང་བྱས་ནས།
དགྲ་གཟབ་བཙན་ཕོའི་སྟོ་གྱི་བརྒྱུ་དགོས་ཡོད། །

ཉི་གཟུགས་ཡུལ་དུས་གཏོར་པའི་བརྒྱུད་དང་། །
སྤྱན་ཟླའི་ན་ཟིག་གི་སའི་རྩིག་ལྗེ་བས་དང་། །
བཙན་པ་རེ་རེའི་ཁོག་གི་དར་ཆ་སྟེ།
ཡུ་བ་བྱོད་ཀྱང་བཟུང་ལ་ངས་ཀྱང་འཛིན། །

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

_____སྟོན་གྱི་ཕོ་ཉའི་བསྐྱགས་ཐེངས་རྩྭ་པར།

སྒོ་པད་འབྱར་ཅན་གྱི་འདུ་ཁང་གི།

གཞི་དང་དར་ཤམ་ཅན་གྱི་པོ་ཉི་ཡི།

ཆོས་འབྱུ་ནག་ཅན་གྱི་ཤོག་འགབ་ཏུ།

སྒྲན་བུ་མོའི་སྒྲ་ཞིག་ཤུད་ནས་འདུག།

སྒྲ་དེ་ཡིས་བསྟན་འགྱུར་བསྐྱམས་བཞག་ཡོད།

གཞུང་ཡོངས་རྒྱུགས་དམར་པོར་བསྐྱུར་བཞག་ཡོད།

ཆོ་བསྐྱེད་བར་མཆོད་པའི་ཤོག་འབྱུམ་འདི།

ཁ་ལ་སྒྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ག་རེ་བེད།

རོགས་དྲན་ཚུལ་ལོ་དགའི་སྒྲ་ག་པ་བེད།

ཞེ་སྒྲ་ག་ཚུལ་ཁུ་ལོ་འཛེལ་མོ་བེད།

པོ་ཉི་མ་ཆོ་རིང་ཡིན་སྐད་ཞིག།

སྒྲན་ཟླ་བཟང་དེ་ཡང་ཡིན་སྐད་ཞིག།

རྩེ་ཤུགས་བཀའ་དང་སྒྲན་ཅིག་ཏུ།

ཁ་ལ་སྒྲ་བཞུགས་པ་ཐུགས་དྲིན་ཆེ།

ལ་གཞས་དང་འདྲ་བའི་བསྟན་འགྱུར་འདི། །

བསྟན་འགྱུར་དང་འདྲ་བའི་ལ་གཞས་འདི། །

འདིའི་ཤུགས་ན་ངེས་འབྱུང་སྟུ་སྟུ་མེད། །

སྟོ་ཆོས་ལ་བསྟར་པའི་བྱུང་ཚུལ་མེད། །

དགའ་བ་དང་འདྲོད་པ་ཆགས་པ་གསུམ། །

རྗེ་སྟོན་སྟོན་ཅི་དགར་གསུངས་ནས་འདུག །

བོད་མི་མང་མཇལ་སའི་ལ་གཞས་འདི། །

བོད་མི་མང་དད་སའི་ལ་གཞས་འདི། །

བསམས་བསམས་ན་བྱ་མའི་གཟིམ་སྟུག་ཅིག །

སྟོ་རྩེ་བ་མའི་བར་ནས་ཐོན་དང་མཚུངས། །

མི་རྟག་པའི་ཆོན་རྩེ་མ་བྱུགས་པར། །

མི་གཙང་པའི་ཐེལ་ཅེ་མ་བརྒྱབ་པར། །

རོགས་དགའ་ལོའི་དོན་ལ་དུ་འོས་ཞེས། །

ཆོས་བསྟན་འགྱུར་བཟེ་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་སྟོང་ཡོད་ཀྱང་། །

ཨ་ལ་ལ་འདི་འདྲའི་མཁོ་སོད་ཅིག །

ཁོ་ བོ་ཉིན་འདི་གར་སྙམ་མེད་དུ་མདོ་སྦྱད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་གྲགས་ཆེ
ན་འགར་རྒྱང་ལྟར་ རྒྱ་བཞིན་ཡོད་ལ། དོ་དགོང་ཡང་གོགས་རབ་
འབྱམས་པའི་དཔེ་ཁང་དུ་བསྟན་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་སུ་ཞལ་
ཕྱས་ཤིང་། ལྷེབ་ངོས་སྟོར་པ་ཅམ་གྱིས་ནག་མོ་ཁོལ་ལགས་ཀྱིས་
བརྩམས་གནང་པའི་སྟོན་གྱི་ཕོ་ ཉར་ཐོད་བྱག་ཅིང་། བཏུགས་པ་
ཅམ་གྱིས་སྟན་རག་གི་དུངས་ཆོར་རིགས་ཤིག་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི
ལོག་ལྟ་རིགས་ ཤིག་ལྟན་དུ་འབར་བ་ཞིག་བྱུང་།

སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་སྟོམ།

སྟོང་བ་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ན་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཞེད་སྒྲུང་
སྟེ།

རིགས་པས་བལྟས་ཆེ་བ་ཉིད་སྟུག་ཁྱུ་ཞིག་ཤ་རུས་བར་ནས་འགོ་
སྒྲུང་འཆར།

ཉར་གྱིས་བརྟགས་ན་དེའང་མ་ཡིན་རང་སྟོང་རང་དགར་འབྱུགས་པ་
ལྟའི།

གང་བཞག་ཅི་བྱས་སྟེ་རུ་མེད་པའི་སྟོང་བའི་ཆ་གཟེར་འདི་དཀའ་ཨ
ང་།

སྟོང་ཉིད་ཅས་པ་སྟེ་བོར་བཤད་ན་ཅི་རེ་ལོང་བ་ཅོག་བཞག་ཡིན།

སྟོང་ཉིད་ཅས་པ་བདེ་བོར་སྟུས་ན་ཤ་མེད་རུས་མེད་ཤིན་སྟུངས་ཡི

ན།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་དྲང་བོར་བརྗོད་ན་སྐད་འགག་ན་འོན་ཏེ་གསུངས་པ་ཡི

ན།

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

དགུ་གྲོང་སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་འདི་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་མ་དཔེ་ཡི

ན།

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

འབྱམ་བུ་ཟད་ཆོར་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།

<<རྟུལ་ཕོད>>

<<རྟུལ་ཕོད>>ནང་གི་སྐད་ཆ་དེ་དག་དགྲགས་པ་རྒྱ་བུམ་གང་
དང་འདྲ།

ཉིད་ཀྱིས་རྟུབ་གཅིག་འཐུང་བའི་རྗེས་ནས་ད་རུང་འཐུང་དང་ད་རུང་
ཞེས།

དབྱངས་གསལ་གཉིས་ཀ་ངང་གིས་བཞུར་ཏེ་ཁ་ནང་ཡོངས་རྫོགས་
སྤང་བར་བྱེད།

ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་སྒྲིང་ལ་བྱུག་སྟེ་ཕྱིར་ལོན་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཡིན།

<<རྟུལ་ཕོད>>ནང་གི་གནས་ལུགས་དེ་དག་གི་ཆུང་ཕྱ་ཤར་ཤི
ག་དང་འདྲ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ནས་ཕྱར་ཅོམ་བྱས་རྗེས་གཞར་ཡང་བསྐྱར་ཐབས་

མི་འདུག་སྟེ།

དགའ་སྤྱད་གཉིས་ཀ་ཁོག་ནས་ཚ་སྟེ་སེམས་བྱུང་དགུ་དགུ་བྱ་ག
ཅིག་སྟེང་།

བག་གསར་ཞིག་གི་རུ་མའི་མགོ་ལ་སོ་ཡིས་བསྐྱམས་དང་གཉིས་
སྟེང་།

<<རྟུལ་ཕོད>>ནང་གི་ཚིག་ཅིད་དེ་དག་ཐ་མག་རྐང་བྱུང་ཅིག་
དང་འདྲ།

སྟེ་ཡིས་འཐེན་ན་དེ་ཡི་ཁོག་ལ་བསིལ་ཅིག་ལྷུང་སྟེ་དག་བར་འབྱུ
ར།

བར་དོན་གཉིས་ལ་བཤད་མི་ཤེས་པའི་བྱོ་བཅུད་གཞན་ཞིག་རྫོགས
ནས་ཡོད།

སྟོགས་འཛམས་ནོར་ཤ་སྒྲེར་མ་གང་འདི་མི་བ་ཚད་ཅིག་གང་ན་ཡོ
ད།

<<རྟུལ་ཕོད>>རང་གི་ལག་ཤའི་སྤྱབས་ཀྱི་རྒྱུངས་པ་སྟོན་པོ་

དེ་ཀ་ཡིན།

<<རྟུལ་ཕོད>>རང་གི་ལྷ་བའི་གོང་གི་ཕོ་ཕྱིད་ནག་པོ་དེ་ཀ་ཡི
ན།

<<རྟུལ་ཕོད>>རང་གི་མགོ་བོའི་ཁོག་གི་གླང་ཞོ་དཀར་པོ་དེ་ཀ་
ཡིན།

<<རྟུལ་ཕོད>>རང་གི་ཡ་རྩུང་གསེང་གི་སྒོ་ཁག་དམར་པོ་དེ་
ཀ་ཡིན།

༢༠༠༩ ༡ ༤

དེང་སྐབས་ཁོ་བོའི་དཔེ་དེབ་འདི་ལ་བྲང་ཕྱོག་གང་ཅུང་ནས་མཉམ་
ཁུང་ཅུང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། འདི་དང་འཕྲད་པ་ནི་ཡིད་བཞིན་ནོ
ར་བྱ་ཆེད་པ་ལས་ཀྱང་དགའ་སོང་ཞེས་བསྒྲགས་བརྗོད་གཏོར་མཁ
ན་ཡོད་ལ། རང་གི་སྤྱན་རླུང་ག་གོ་མོ་སྤྱན་ཁང་དུ་བསྐྱུལ་དགོས་
སོང་ཞེས་ང་ལ་མི་ཤ་འགོལ་མཁན་གྱང་ཡོད་པ་རེད། ཡང་དེབ་རྒྱ

ང་འདི་ཀ་མེ་རུ་བསྐྱོན་ཚར་ཡག་གོ་ཞེས་ཁོ་བོར་ཞེ་སྤང་སྤྱང་མཁན་
ཡོད་ལ། བྱི་ཡིག་སོགས་སུ་བསྐྱར་ན་དགའ་ཚུལ་གྱི་གོས་འདེབ
ས་གནང་མཁན་ཀྱང་ཡོད་ཐལ། དེ་བས་དོ་དགོང་ཁོ་ཚོའི་ཞལ་ག
སྤང་དེ་དག་ལ་གཞི་བྱས་ནས་རྩོམ་བྱུང་འདི་ཀ་བྲིས་པ་ཡིན་མོད།
གནད་ལ་འཁེལ་བའི་བསམ་འཆར་གང་ཡོད་བསྟུལ་པར་ཁྱ་ཁྱ།

དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་ལ་གྲོང་སྐད་ཀྱིས་བསྐྱགས་པ།

དགོ་ཚས་ཚང་གི་རྣམ་ཐར་མཇལ་ན་གོ་བ་ལེན་རྒྱ་མང་གི་ཨང་།
ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་སྐྱིད་སྤྱུག་ཟེར་བ་དབྱར་ཁའི་གནམ་ལྟར་འཐིབས་
པ་སྟེ།

རྒྱལ་ཁམས་རིག་པས་བསྐྱོར་བ་འདི་འདྲ་ཏན་ཏན་ཏག་ཏག་དགའ་
བ་ལ།

མཚོ་སྒྲོན་ཀན་སྐུ་སི་ཁྲོན་སོགས་ན་དམ་པ་འདི་འདྲ་ཨེ་ཡོད་
དམ།།

འདི་པས་ཉལ་ཐ་བཞེས་སོང་བེར་ན་ཚང་མས་མིན་རབས་མིན་
ཚུལ་སྟེང་།།

ལྷག་པར་སྒྲོར་མོ་དཔར་སོང་ཞེས་ན་ཀུན་པོས་ཨ་ཏ་ཅི་ཡིན་བེར་།
དོན་དངོས་ཡིན་ནམ་བཤད་འབྲུག་གང་ཡིན་ཏུ་ཚོར་བདེན་དཔང་
མེད་ན་ཡང་།།

ཐུན་མིན་ཐུན་མིན་བེར་བ་དེ་ཡང་འཇིགས་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲོན་གྱིན་
འདྲ།།

སྒྲོན་པའི་མགོ་ལ་ཐལ་བ་བྱུགས་པའི་ཀུན་སྒྲོང་འདི་ནི་བཙན་པ་ལ།
འཇམ་བཞད་ཡིག་ཆར་དགག་བཞག་གནང་བའི་སྒྲོབས་པ་འདི་ནི་
མཐོ་བ་ལ།།

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

བྱུང་ཕྱག་སོགས་ཀྱིས་རྟོག་རྩབ་བྱས་ཀྱང་འདི་ཡི་བཟོ་ཙམ་གང་
ནས་ཐོན།།

2004 12 27

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་

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

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་འདི་རྩ་མ་ལྟར་དུ་རྒྱུང་ན་འང་རྒྱུང་།།

—— ཁ་བྱང་གི་གསལ་འགྲེལ།

སེང་རྟོག་ཟེར་བའི་གྲ་ལོག་དེ་ནི་སྐྱེས་ཡུལ་རྫོང་ཞིང་གང་གི་རེད། 1

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

དམུལ་བ་དེ་ཡི་དཔེ་སྒྲུལ་སྒྲུག་ན་སྒྲུ་འདྲ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཚོད་
སོགས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་འདི་ལ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱང་བ་ཐུག་
ཆེ། །

སེང་རྫོང་ཆང་གི་ཨ་མ་དེ་ཡིས་འཁོར་ལོ་ཞིག་ནི་བསྐྱར་གྱིན་
འདུག། །

ཏཱ་ལའ་སྐྱེ་ཡིག་བརྒྱ་སོགས་ཀྱང་ཐེང་སྐྱར་ཆ་རེར་འཕུད་གྱིན་
ཡོད། །

དེས་ན་ཉིན་ཞིག་འདི་བ་ཆང་ལ་ལྷ་འབྲུག་ཆེ་ཞིག་ལང་ངེས་ཞེས། །
ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་འདི་ལ་སྒྲུག་ཐོགས་རྣམས་ཀྱང་ཨོང་འབུ་
བརྒྱག། །

གོ་ཐོས་ཡིན་ན་སེང་རྫོང་ན་ཤིང་སྒྲུལ་ཆེ་ཞིག་ཡོད་སྐད་ཐོས། །
དེ་ཡི་ནང་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་གསེར་རྩྭས་དེ་ཙམ་མ་རིག་ཅིས། །

ང་ཡིས་རྩམ་པ་བརྗེ་ཚུལ་ལ་ཡང་ཁོ་ཚོས་ཞིབ་བྱིས་བཟུང་དགོས་

ཏེ། ༡

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ལ་མི་རྣམས་སྟོབ་ཇེ་ཆེ་རེད།།

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

ཁྱོད་བྱིས་རང་གི་ཡུ་ཚུགས་ཤེད་བྱིས་སྟོམ་ཚིག་འཛིག་པ་མ་སྟེ་

ལམ། ༡

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡིས་ཡིན་མིན་གཉིས་ཀ་དབང་ཚོད་

བྱེད། ༡

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཟུ་འདི་ཡིས་བདེན་རྩུན་གཉིས་ཀ་སྒྲེར་

གཙོད་བྱེད། ༡

བདག་གིས་བདག་གི་ལྟ་བུ་ལོག་མིན་ཟླ་དགུར་བརྟགས་ཀྱང་མི་

ཤེས་ན། ༡

ཁྱོད་བྱིས་རང་གི་འོལ་ཚོད་སྟོ་ཡིས་ཁ་དམར་གདགས་རྒྱ་མ་ཐལ་

ལམ། ༡

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

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

ལན་རེར་སྐྱབས་འགོ་ཚིག་བཞི་བཏུགས་ཀྱང་དད་གུས་མཆི་མ་
ཅར་ཅར་འོང། །

ལན་རེར་དུས་དབང་ཆེན་མོར་ཉན་ཀྱང་ཞེན་ལྷག་འབྱུངས་ཀྱི་མི་
ཆད། །

ད་ལྟ་ཡོད་ན་ད་ལྟ་མེད་པའི་དད་པ་ཞེས་པའི་སྒྲེན་སྒྲུང་འདི། །
ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་ལྟར་ན་དོག་དོག་ལྟ་བུ་སྒྲེན་ཀྱི་
དགོས། །

སེང་རྟེན་ཆང་གི་འབྲུལ་བ་དེ་ཆོ་རྒྱལ་ཁབ་གང་ནས་ཡོང་བ་རེད། །
མགོ་སེར་དེ་ཡི་ཕོ་ལ་དབྱངས་པའི་ཁྲག་མ་དེ་དག་ཅི་ཞིག་རེད། །
རྒྱ་ཀླན་མ་དེས་སེང་གོ་རྟོ་རྟེན་མིག་གིས་ལྟ་ཚུལ་འབྲིག་མེད་
སོགས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་ལགས་ལ་ཐང་ཞིག་ཆད་རྒྱ་ཡེ་ནས་

མེད། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་ཡོད་སར་ཕྱེན་ཅིག་བཏང་ཡང་གནད་དོན་

ཡིན། །

སྐར་བྱང་དང་བཅས་དྲ་འོག་གི་ལ་ཨེ་འཛིག་མི་འཛིག་བསམ་མི་

དགོས། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་ཡོད་སར་ཁ་ཤུ་ཅམ་ཡང་འདེབས་ཉན་

མེད། །

ཨ་ག་རིང་ཞིག་གིས་ཇེ་ཆེར་བཏང་སྟེ་བརྒྱ་སྟེའི་དཀྱིལ་ལ་

གཡུགས་ནས་འཕེན། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་ཐུ་འདི་ཡི་དོགས་སྒྲིང་རིག་པ་འཕེལ་དྲགས་

ན། །

ཉིན་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱི་ཀླང་སྒྲུལ་ལ་ཡང་ཞིབ་མོ་རྣམ་འཐག་བྱེད་ངེས་

ཞིང་། །

སྤྱི་ཡི་འདོམས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་ལ་འང་བོངས་ཚོད་ཅི་ཡོད་ཤེས་འདོད་
ནས། །

སྤྱོད་ཁང་སོགས་ཀྱི་སྐྱབ་དོང་ནས་ཀྱང་པར་ཆས་སྐྱབ་སེལ་ས་
བརྒྱབ་སྒྲུལ། །

ཐ་ན་རང་གི་ཟིན་བྲིས་ཚོར་ཡང་བསྐྱར་དང་ཡང་དུ་བརྟགས་བྱས་
ན། །

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

ངོ་ཚ་དྲག་པོས་ལེན་འགྲོ་བསམས་ཀྱང་མི་རྣམས་འདི་ལ་དགའ་
ཐལ་པས། །

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

གྲོགས་པོ་འགའ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཏེ་ལུང་བ་གང་ཞིག་བཤད་
པའི་རྗེས།

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

མ་འགྲིག་སོང་སྟེ་རང་གིས་ཀྱང་ནི་ཉ་ཅང་ཉ་ཅང་སྒྲམ་མེད་ཀྱིས། །
ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་བྱ་འག་འ་ཞིག་ཅིག་ཅིའི་སྟེང་ལ་བསྒྲིགས་
ཟིན་ཡོད། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་བྱ་ཡོད་སར་གཅེར་བྱར་བསྐྱད་ན་ཁ་ལོག་
ཉོ། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་བྱ་ཡོད་སར་འདོད་གཏམ་བཤད་ན་ཁུ་ཚུར་
སྟེ། །

ཨ་རིག་བན་དེའི་མགོ་བྱ་ཡོད་སར་སྒྲན་ངག་གིས་ན་ལྟེ་རུབ་
གཏོང་། །

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

2008 7 76

ཞེགས་དུང་།

ཞེགས་དུང་ཟེར་བའི་རིང་རྒྱ་ན་འདི་ལ་སྡུན་ཞེག་སེང་རྟེན་ཁོག་ནས་

སྤང་། །

འདམ་བྱི་བྱོ་བའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞེག་ཁོང་གི་རྒྱ་ལ་བཞག་ཆར་ཡོད།

།

དེང་སང་བལྟས་ན་བན་རྒྱུང་འགྲིག་མེད་ཆོས་ཞེན་ཡོད་མདོག་བསྟ

ན་པ་རེད། །

དེང་སང་བལྟས་ན་བན་རྒྱུང་འགྲིག་མེད་རིགས་ཞེན་ཆེ་མདོག་བྱས་

པ་རེད། །

གྲ་རྒྱ་ན་འགའ་ལ་ཨ་ལག་སྒྲེལ་ནས་དགག་ཡིག་དཔེ་བོ་ཏག་ཏ

ག་བྲིས།

སངས་རྒྱལ་བ་སྟོན་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཅེས་ལག་རྩེ་ལ་ཆུ་ཤམ་ཚ་བ་

ག། ༡

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

ནམ་གུང་ཞིག་ལ་སྒྲོན་ནག་བྱས་པ་ཤི་ཡང་བརྗེད་རྒྱ་ག་ལ་ཡོད། ༡

?

ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ཡི་སྒྲུལ་ཚིགས་དེ་ནི་ཡོང་ཁུངས་བཤད་ན་ཞོགས་དུང་རེ
ད། ༡

ང་ཡི་ངག་གི་མི་བྱ་འདི་ཡང་ཆད་ཁུངས་དེད་ན་ཞོགས་དུང་ཡིན། ༡

རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ནམ་སྒྲོ་མིག་དེ་ཡང་དུང་མོར་ཤོད་དང་རྗེ་ནས་རེད།

༡

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

༡

མཚན་བྱུང་ལྟ་ཞེས་བརྗེ་ཅམ་ཤེས་པ་ཞོགས་དུང་མིན་ན་འགྲོ་ས་མི

ད། །

ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞེས་དགའ་ཞིག་བྱེད་པ་ལོ་བཅུ་འི་གོང་ན་དར་ཚོད་མེ

ད། །

ཁ་ལག་གོ་མཚུངས་ཡིན་རུང་མིན་རུང་རོང་རྒན་བོད་ལ་དྲིན་ཆེན་ཡི

ན། །

རོགས་གཅིས་མང་བོ་འབར་དུ་འཇུག་མཁན་རྒྱུ་པོ་འདི་ཚང་ངེས་

ངེས་ཡིན། །

སེམས་ཚུང་བྱས་ན་ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་བདེན་ཏ་ངོ་མ་ལོས་བདེན་ཡ།

།

བཞི་བཅུ་འི་ནང་གི་རྒྱུ་པོ་འདི་ཚོ་ཉམས་སྦྱང་ཟེར་བ་ཅི་མེད་དམ།

།

ཉི་ཤུ་ཅན་རྣམས་རྒྱག་ཚུལ་འདི་གཟོ་ཡུན་རིང་ཨོ་འབྱོངས་དགའ་

མོ་རེད། །

དང་བོ་སྡེ་མ་བོས་ཅམ་ཉིད་ལ་ལྷིག་ལྷིག་ཡིན་པ་ཀུན་པོ་འདྲ། །

ང་ཡང་ཁོང་ལ་བེར་རྒྱ་མང་མོད་དྲིན་ཆེན་ཡིན་པ་མི་བརྗེད་འདུག། ༡

མཚམས་རེར་རྒྱ་པོ་མཛད་བཅོག་ཡིན་ཀྱང་ཤ་ཚ་ཡིན་ན་ལ་ཐང་

ཅི། ༡

གང་ལྟར་ཞོགས་དུང་ཤི་བ་རེད་ཅེས་གུས་མེད་དེ་འདྲ་མི་ཕོད་ལག

ས། ༡

མི་རབས་གཅིག་གི་ཤེས་རིག་འདི་ལ་ཁོང་ལས་དྲིན་ཆེན་གུད་ན་མེ

ད། ༡

སྒྲིན་དང་བཅས་པའི་ཞོགས་དུང་ཞིག་ལ་སང་རྩོམ་ད་རུང་དགའ་ཞིང་

གུས། ༡

རྒྱ་མཚན་འཁོར་བའི་དམུལ་བ་འདི་ན་སངས་རྒྱས་གསེར་བྱབ་མི་

བཞུགས་ལགས། ༡

གྲོང་སྐད་གཅིག་གིས་ཐད་ཀར་བྲིས་པས་ཐོན་མིའི་དགོངས་པ་དགྲ

གས་སོ་ལོ། ༡

མི་སྐད་ཁོ་ནས་ཤར་མར་བརྩམས་པས་གངས་རིའི་བྱད་ཚོས་བརྒྱ
གས་སོ་ལོ། །

༢༠༠༤ ༡ ༡

？ སྐབས་འདིའི་ནམ་གུང་ཞེས་པ་ནི་ཕྱིངས་པའི་དུས་རབས་ཤི
ག་གི་ངོས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ལ། ཞོགས་དུང་ངེད་གཉིས་ངོ་ཤེས་
དུས་ནི་ཉེ་བའི་ཟླ་གཉིས་གསུམ་གྱི་སྔོན་ཞིག་རེད་འདུག། དེའི་རྒྱ
ན་གྱིས་ཞོགས་དུང་ངེད་གཉིས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་གང་
ཡང་མེད་ཅེས་མིག་སེར་ཅན་འགའ་ཞིག་ལ་ཁ་གསལ་བ་ཡིན།

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་ཞིག་ལ་བྱུག་དུས་གྱི་ཆད་སྒྲིང་།

ཀྱ་སྐད་བོད་སྐད་གཉིས་ཀྱིས་གཡུས་ཤིག་ལྷགས། 1

ལ་ལྷག་མིག་ལྷག་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་ཞིག་བསྐྱེགས། 1

མགོ་འདར་ཨོང་རྩེ་གཉིས་ཀྱིས་གཤིབ་ཅིག་འཐེན། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་ཁོག་ལ་རྩོལ་ག་འཇོག།

ཡིན་ཞེས་གོ་རེ་འདྲ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་ཡོད། 1

མིན་ཞེས་གཅིན་པ་འདྲ་ཞིག་གཏོང་རྒྱ་ཡོད། 1

བདེན་རྒྱན་གཉིས་ཀ་སྤྲོལ་བདེ་མོ་ཡིན། 1

ད་ནི་རང་རང་ས་ནས་ཅེར་ཏེ་སྡོད། 1

འདི་ནི་སྟོན་ངག་ཡིན་ཞེས་དུམ་སེར་གཅོད། 1

གན་ནི་བསྟན་བཅོས་རེད་ཅེས་སྐག་སེར་གཅོག། 1

བསམ་དབང་དྲན་དབང་གཅིག་ཀྱང་མི་སྟེར་བའི། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་གྱུ་བཞི་ལྔ་འདུལ་རེད། 1

ཡིན་ན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་རྒྱ་མེད། 1

མིན་ན་མིན་པའི་དོན་དག་སྟེང་རྒྱ་མེད། 1

ཡུས་ཆེན་ཅུ་ཚུགས་ཀླང་པ་སར་བཅུགས་ནས། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་གཡུལ་ས་བརྟན་སྤང་བྱེད། 1

བྱོད་ཀྱིས་དབུགས་ཅམ་ལེན་པའི་བར་ནས་ཀྱང་། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་སློབ་ནག་བང་རྒྱག་བྱེད། 1

གནད་ལ་བྱུག་དུས་ཁ་སྐྱགས་ལྟེ་སྐྱགས་ལོ། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མས་གཏིང་ནས་ཇོགས་འཇོག་ཐལ། 1

གསེར་ཏྲེ་སྒྲར་ནས་ཐེབས་པའི་གྲ་པ་ཆོར། 1

ཤོབ་ཀྱི་ཕུང་བོ་ཐད་ཀར་སྒྲེང་ན་ཡང་། 1

ཐུན་མིང་ལམ་ཞིག་མཆོམས་ནས་ཆེད་འགོ་སྟེ། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མའི་བྱ་འདི་ཅི་ཞིག་རེད། 1

རྒྱ་ཐུའི་དགོན་ནས་བྱོན་པའི་ཨ་ལགས་ཆོར། 1

སྐྱ་དགོངས་རྒྱ་མ་དངོས་སུ་བརྩད་ན་ཡང་། 1

ཆོས་ཅན་མཐུན་སྒྲུང་འགའ་རེ་ཡོད་འགོ་སྟེ། 1

ཞིབ་འཇུག་སློབ་མའི་ཁོག་འདི་ཅི་ཞིག་རེད། 1

ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མ་འདི་ཚེ་རྩོམ་ཞིག །

ནམ་མཁའི་ཆ་ནས་སྤྱི་ཡིས་འཕངས་པ་བཞིན། །

ལྷན་པ་དེ་ལ་ན་སྤྱི་གྲོང་ནག་པོ་སྟེ། །

གནས་ལུགས་མ་ལུགས་ཁོ་ཚོར་བཤད་ས་མེད། །

དེ་བས་མགོ་སྐྱོར་ཞིག་གམ་དམ་སྟོང་ཞིག །

ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མར་བྱུག་དུས་མ་བརྗེད་དང་། །

སྒྲིང་བོ་མེད་པའི་གྲུ་བྱུག་དེ་འདྲ་ཡང་། །

སྤྱི་གྲུ་ལ་བྱུག་ན་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཨང་། །

མི་རབས་གསུམ་པ་ཐེབས་ཤོག

འཁོར་བ་འདི་ལ་གང་ལྟར་གཟིགས་ནའང་། །

དགའ་བའི་དངོས་པོ་ལྟག་ཅམ་མེད་མེད་ཀྱང་། །

བཅུ་དྲུག་བུ་མོའི་སྐྱ་ཡི་བུ་ག་འདིར། །

རྒྱལ་བ་དོ་རྗེ་འཆང་དེའི་ལྟག་ཅིག་དུངས། །

ལན་བུ་ཤ་ལ་དུད་ན་བསྐྱལ་མི་ཚུགས། །

རུ་མགོ་པོ་ལ་གཏུག་ན་སྡོད་མི་འགྲིག། །

ཁ་རྒྱངས་འདོམས་ལ་བཏབ་ན་ཤི་སྒྲམ་བྱེད། །

ལག་རྒྱང་འོག་ལ་བྱག་ན་བརྒྱལ་དུ་འཇུག། །

ཆོ་ཡི་ཐོབ་ཆ་བེར་ཀྱང་འདི་ཀ་སྟེ། །

སྤྲིད་པའི་ལག་འབབ་བེར་ཀྱང་འདི་ཀ་སྟེ། །

འདི་ལ་དབྱངས་ཅན་གྱི་རག་མཚན་བྱེད་པ་འི། །

ང་ཡི་མི་རབས་གསུམ་པ་ག་ལེར་ཐེབས། །

2004 7 3

དེ་རིང་ངལ་གསོ་ཨང་།

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

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

ཉི་ཐིག་ཨོང་མགོར་འཆར་པའི་གཉིད་ནག་དེའི་སད་ཚོ། །

བྱི་ཁོག་འདི་ལ་འཆར་རྒྱ་ཨ་ཉི་ཞིག་ཡོད་ཨང་། །

དེ་རིང་བདེན་དང་རྩོན་གྱི་འགྲིག་ཤོ་དེ་བསྐྱར་བློངས། 1

བརྒྱད་གཅིག་ལམ་གྱི་རྟ་ཐོག་བ་མ་ཞིག་བཟའ་ཨང་། 1

གཏུབ་ཤ་ལྷ་བ་ལྷེ་བ་འཁོར་པའི་དཀར་ཀླན་དེས་བརྒྱགས་རྗེས། 1

འདྲེ་སྐྱུག་འདི་ལ་རྩ་ལ་ཤུགས་སྐྱུག་པ་ཞིག་ཡོད་ཨང་། 1

དེ་རིང་བཟང་དང་ངན་གྱི་གཡུག་རེས་དེ་བསྐྱར་བློངས། 1

ཀླན་མོའི་ཐོག་ལ་བུད་ནས་ཅི་འདོད་ཅིག་བྱ་ཨང་། 1

རྩལ་སྒྲངས་ཐོལ་ཐོལ་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་དེའི་གྲོལ་རྗེས། 1

རོ་གཟུགས་འདི་ལ་རྒྱུང་སྐྱུམ་ཡ་མཚན་ཞིག་ཡོད་ཨང་། 1

དེ་རིང་ཁ་པར་སྒོ་མོ་གཏན་ཡག་ཅིག་བྱ་ཨང་། 1

དེ་རིང་སྒྲོག་ལྷན་ཁོག་ཟླ་བརྒྱག་ཡག་ཅིག་བྱ་ཨང་། 1

གྲག་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ས་སྒྲོང་ཞིག་བཅའ་ནས། 1

འཛེལ་ཉྱལ་ར་རོ་ཡིན་པའི་སྐྱུ་ངལ་ཞིག་གསོ་ཨང་། 1

2008 7 2

རས་སེར་པོ།

— མི་ཞིག་ལ་བསྐྱབས་པ།

དབུ་ལ་སེ་མདའ་ལྟར་བའི་རྒྱ་པོ་ཞིག །

ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བའི་དྲང་སྟོང་ཞིག །

ཞི་བའི་མིག་ཟུང་གདང་བའི་འབྲུམ་པོ་ཞིག །

རི་བོ་ཞོ་གསར་འདྲ་བའི་རྒྱ་བ་ན་བཞུགས། །

རུས་པ་དོ་རྩེ་བཞིན་དུ་སྐྱ་བ་ཞིག །

སྒྲིང་རྩེ་ལྷ་བ་བཞིན་དུ་དཀར་བ་ཞིག །

མི་གཤིས་ལུ་གུ་བཞིན་དུ་ཡག་པ་ཞིག །

ཕུ་མོ་བདུད་རྩི་འདྲ་བའི་ཁ་ན་བཞུགས། །

དེ་ལ་གནམ་ལྟར་མཐོ་བའི་སྤྲོ་བས་པ་ཡོད། །

ཉི་མའི་འཁོར་ལོ་བྱེད་ཏེ་འོང་གིན་གདའ། །

ཞི་བདེའི་གསེར་ཡིག་གངས་རིའི་རྩེ་ལ་འབྱ། །

ཐེག་ལེ་མེད་པའི་སྤྲུག་ཅིག་ཡིན་ཏེ། །

དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ལྷགས་སྒོ་དམར་པོ་ཡིན། །

དེ་ནི་ཡིད་ཀྱི་རྩི་མ་ནག་པོ་ཡིན། །

དེ་ནི་སྤྲིང་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་ཕོ་བྲང་ཞིག་གི་ན་ཆོད་ཡིན། །

དེ་ནི་གཞུང་ཡིག་ཅིག་གི་གསང་ཅང་ཡིན། །

དེ་ནི་ཤམ་གྱི་ལ་ཡི་སྤྲིན་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་སྒྲ་ཡིན། །

དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་པགས་པ་མ་བསྐྱོན་ཀྱང་། །

དེ་ལ་སྲིད་ཀྱི་ཆོལ་མ་སྒྲད་ཀྱང་། །

དེ་ལ་ཁྱད་ཀྱི་བྱ་སྒྲོ་མ་བཅུགས་ཀྱང་། །

དེ་ནི་གངས་རིའི་རྟོག་ལྟར་གསལ་ལ་འཛེར། །

༢༠༠༤ ༡ ༡༢

ཀང་ཆ་ཁྱད་ཀྱིས་སྒྲིབ་བ།

____ ལྟོན་ཞིག་ལ་གཞན་གྱི་ཁ་ངོ་མ་བསྐྱོགས་པར་བྱས་པ་ཡི
ན།

དཔའ་རིས་དོར་ཞིས་དཔའ་རིས་གནམ་ལ་འཛོག།

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

དེ་འབྲེའི་ཁ་སྟབས་བདག་ལ་མེད་ན་ཡང་། །

རང་ཡུལ་གད་ཁུང་ཁྱོད་ལ་སྟོན་པར་བྱ། །

རྩམ་དང་སྟིགས་ལུད་སོགས་ཀྱིས་མ་སྐྱབས་པའི། །

ས་གཙང་རྩ་གཙང་དྲུངས་པའི་མཁའ་དབྱགས་ཅན། །

བསེལ་རྒྱུང་གཡོ་ཞིང་ཉི་འོད་འཇམ་པ་སོགས། །

ས་འདིའི་དབྱར་སྟོན་གཉིས་ལ་བཤད་རྒྱ་མེད། །

དྲག་རྒྱུང་གཡུགས་ཅིང་ས་རྩལ་འཐིབས་པ་དང་། །

ཁ་བ་མང་ཞིང་གྲང་ངར་ཆེ་བ་སོགས། །

མི་ཕྱགས་གཉིས་ལ་གདུང་བའི་ཁབ་བསྐྱུན་པའི། །

ཡུལ་འདིའི་དགུན་དཔྱིད་ཀྱི་མ་བག་ཅམ་འཇིགས། །

གོས་ཕྱག་ཐེར་མའི་གྲོན་པ་ལུས་ལ་དྲོ། །

ཤ་མར་འོ་ཞོའི་བདུང་པ་ཁ་ལ་ཞིམ། །

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

བ་རྒྱ་གྲོན་རྒྱ་གང་ཡང་མི་དམན་སྟེ། ༡

རྩ་རྒྱ་ག་མདའ་འཐེན་ས་འགྲོག་ཐག་འཐེན་སོགས། ༡

སྲོལ་རྒྱན་ཅེད་མོའི་རྣམ་གྲངས་མང་མཆིས་ཤིང་། ༡

ཕལ་ཆེར་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་སྒྲན་པ་ཡི། ༡

ལེགས་པའི་ཆོ་ག་འབར་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ། ༡

འོན་ཀྱང་གདོད་མའི་མི་ཡི་སྦྱོད་སྤངས་བཞིན། ༡

ཤིན་ཏུ་དགོད་བྱའི་ལས་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ༡

དེ་སོགས་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱང་ཆེན་པོ་ཡིས། ༡

འབྱེར་ཞིང་འཁུར་བའི་སྤྱད་མོར་ང་ཚོ་དགའ། ༡

འཚོ་བ་ཞེས་པ་འཇིག་རྟེན་ཁ་ཚང་ཞིག །

ཡིན་ཕྱིར་དགའ་སྟུག་བཟང་ངན་ཅི་ཡང་མཆིས། །

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་མ་གཏོགས་མི་སྟུག་ན། །

སྟུག་ཅེ་ངལ་བའི་དགོས་པ་འང་ག་ལ་འདུག །

སྐྱིད་ཀྱི་ཕ་ཁུ་བྱུར་དཀར་ཕྱེང་ཆུང་ཅན། །

སྟུག་གི་མ་སྟུ་ལྷེ་བའི་སྟེ་མོ་ཅན། །

ལ་ཁའི་ཉི་མ་གསལ་དང་མ་གསལ་གྱང་། །

གོ་འདབས་ཐལ་བ་སྟུགས་པའི་བྱིན་ཅན་ཡིན། །

བྱ་ཁ་དོ་ལ་བབས་འདྲའི་ཕོ་སྤྱེས་དང་། །

མེ་ཏོག་གསར་དུ་བཀད་འདྲའི་བྱིས་པ་སོགས། །

མཐིང་སྐྱག་མགོ་སྐྱ་འདི་ཡི་ནང་འཛིན་ལ། །

ཁ་ཞག་བྱ་ལེ་ཁ་ཞག་ཕྱེམ་མེར་ཡོད། །

མིག་ཁ་སོ་དཀར་བྱ་རུའི་ག་མདངས་ཅན། །

སྐྱ་ཉུང་ངག་འཇམ་ཁ་ལེན་ཆོག་བརྩི་ཅན། །

ལུས་ཐུབ་སེམས་དཀར་ཕུགས་ཀྱི་གཏད་སོ་ཅན། །

འཁོར་བའི་ཉིང་དགོས་དེ་འདྲ་འདི་ན་ཡོད། །

གཞན་ཡང་སྤྱོད་ཁོག་ཡངས་ཤིང་བྲེལ་གཞུང་ལྡན། །

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

དཔལ་ཡོན་སྤྱོད་ཆད་བྱུང་གིས་མཐོ་གྱུར་བའི། །

མི་བྱ་དཔྱོད་ལྡན་འགའ་ཡང་འབྱུང་གིན་གདའ། །

ཕྱོགས་རིས་འཐེན་འབྱེར་དང་ནི་ཕྱག་དོག་སོགས། །

མི་ཆོས་དམ་པའི་ལུགས་དང་འགའ་བ་ཡི། །

གཏན་དུ་མི་མཛེས་ཀླ་ཀློའི་གོམས་སྟོན་དག །

མིང་གི་ལྟག་མར་འབྱུར་བའི་སྟ་གོན་བྱ། །

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

བསམ་སྒྲོ་བཅིངས་འགྲོལ་འཆོ་བའི་བདག་དོན་སོགས། །

རྟོགས་སད་བྱང་ལམ་ཡངས་མོའི་ཁྱགས་སྒྲེ་ནས། །

ནང་གི་ཅང་ཤེས་ཁོ་རང་གྲེན་ལ་འཕྱོ། །

ཁྲིམས་ལྷགས་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་དང་། །

མི་ཚའི་ཁྲིལ་གྲགས་སོགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ཏེ། །

དུས་བྱུང་ལྷགས་སྒྲེན་ལས་ཀ་འདི་འདྲ་ཡང་། །

གཞན་ལ་བྱང་བད་ཞན་པའི་བྱང་འགྱུར་ཡིན། །

ཞིག་རལ་ཅན་གྱི་རྩོམ་ཁར་གོག་པོ་དང་། །

ཟངས་དང་ལྷགས་ཀྱི་ཐོན་དངོས་རྩིང་བ་སྟེ། །

སྒྲེན་གྱི་རྩི་སྒྲེན་དག་གི་ལྷུང་ཀ་ཡང་། །

ལྷག་མའི་ལྷག་མ་ཅམ་རེ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། །

སྒྲུལ་བྱ་དཀར་ནག་རྒྱ་དང་སྒྱེ་མོ་དང་། །

ཤིང་དང་རུས་པའི་ཡོ་ཆས་ལ་སོགས་པ། །

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

གནའ་མའི་དངོས་པོ་བྱིས་བྱི་ཕྱག་ན་མཆིས། །

རྒྱ་རྒྱ་རོག་རོག་སྤྱ་ཡི་འོལ་ཤོམ་ཅན། །

རྒྱུང་རྒྱུང་ཁམ་ཁམ་རྒྱུང་གི་གཤོག་པ་ཅན། །

སྒྲོ་སྒྲོ་སེར་སེར་རྫོ་ཡི་རྩ་ཁ་ཅན། །

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

གཤམ་ཞེས་སྟེ་ཞེས་ཨ་ལོང་སྟོང་འབྲིལ་ཅན། །

དེམ་ནག་བྱེད་པོ་སྟུག་པའི་ཁ་རྒྱངས་ཅན། །

དཀར་ལང་ཁྲ་ལང་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཅན། །

ས་མཐོའི་རིན་ཆེན་འདི་ལ་སྟོ་བ་དག་འ། །

མཚོ་དང་མཚོ་ཕྱོད་ནགས་དང་མེ་ཏྲག་དང་། །

བྱ་དང་རི་དྲགས་རྒྱ་དང་ཉ་མོ་སོགས། །

ངོ་མཚར་སྟེ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་ཕ་ས་ཞེས། །

སྟེ་བའི་ངག་ཏུ་གྲགས་པའི་གཏམ་དེ་འབྲིག་།

དཀའ་གནས་བྲག་ལ་ཐང་དཀར་ཐང་ནག་འཕྱར། །

ཉིན་སྲིབ་བར་ལ་རི་སྐྱང་སྒྲོན་མོ་འགོ། །

བྱིའུ་ཨ་བྲ་སོགས་ཀྱང་གང་དགར་རྒྱ། །

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

མཚུ་རྣོན་བཏབ་པའི་བམ་ཤ་ཁྲག་གིས་གཤེར། །

རུས་པའི་ལྷ་ཆོགས་དག་ཀྱང་སིལ་བུར་འཐོར། །

བྱ་ཤོད་གྲིབ་སོ་མི་སྒྲོད་རེས་ཀྱིས་འཁོར། །

དཔར་བོ་དུར་ཁྲོད་ཁྲོད་ནི་ཀྱེ་མ་ཅུད། །

ཆར་རྒྱལ་འཇའ་རིས་སྤང་ལ་ཡོན་པོར་བྱག། །

ས་སྒྲངས་དཀར་པོ་ཐང་ལ་གྱ་གྱར་འཐེབས། །

ཅི་ཏྲག་གཡོ་ཞིང་འབྲི་གཡག་རྩར་བ་སོགས། །

སྒྲང་ཡུལ་སྦྱིད་པའི་མི་ལམ་ཐངས་འགའ་འཆར། །

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

སྒྲན་གྱི་རིགས་བྱེད་རྣམས་ནི་མི་ཉུང་ཞིང་། །

ཕུགས་གྱི་འཇུ་བྱེད་སོགས་ལ་གཞོད་པ་ཡི། །

དུག་གི་རྣམ་གངས་འགའ་ཡང་ཡོད་དོ་སྐད། །

སྒྲིང་འཇུགས་ནག་བསྐྱན་ཆུ་མཛོད་གསར་བཟོ་དང་། །

སྒྲོག་རྩས་བེད་སྦྱོད་གཞུང་ལམ་མཁོ་སྦྱབ་སོགས། །

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

ཞིང་སྡེ་གསར་བའི་གོམ་ཆེན་ཐོག་མ་སྟེ། །

འདི་ནི་ལེགས་ཆ་ཚུ་རྫོག་ཅིང་ཞིག་ལ། །

ཅུད་ཀྱི་ཆེ་ཤེལ་ནང་ནས་བལྟས་པ་སྟེ། །

མངོན་སུམ་ལག་པས་ད་དུང་རིག་བྱས་ན། །

བླ་ན་མཁུ་བྱ་ཞིག་སུ་ཡིས་དེད་པ་འདྲ། །

ལྷ་སྟོག་ཤ་སྐམ་བཞིན་དུ་གྱུར་པ་དང་། །

ཕ་ས་ན་འདམ་བཞིན་དུ་བྱགས་པ་དང་། །

མ་སྐད་སྡི་ལེབ་བཞིན་དུ་རེངས་པ་སོགས། །

གྲོང་ཡང་མི་ཕན་རྒྱ་མའི་མཐིལ་ན་ཡོད། །

༢༠༠༦ ༦ ༢༩

ངའི་རྩོམ་ཡིག་གྲོག་དུས།

—— རང་གིས་བསྒྲིགས་པའི་དེབ་ཆུང་ཞིག་གི་མཇུག་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་བསྐྱོན་པ་
ཡིན།།

བཅད་པ་དེ་ལ་མངས་པར་མི་འོས་ཁྱོན་ནས་ང་ཚོར་ཡོད་པ་མིན།།

ལྷག་པ་དེར་ཡང་འཇིགས་པར་མི་བྱ་གཞི་ནས་ཁྱེ་ཚོར་ལྷན་སྐྱེས་
ཡིན།།

དཔྱོད་པ་ཆུང་ལ་དོན་དུ་མི་འགྱུར་ཕྱོགས་རིས་ཅན་ལ་གདོན་དུ་
འགྲོ།།

ཀུན་གཞི་རྩིང་བར་དགའ་བ་ཅི་བསྐྱེད་ཡུ་ཚུགས་རྒྱལ་མོས་འདོད་
པ་མིན།།

ཡིན་ཡང་ཉིན་ཞིག་ལོ་རྒྱས་ཚད་མས་རིག་པའི་སྤང་ལ་བཏེགས་
གྱུར་ན།།

ཞོག་སྟེ་འདི་དག་འོད་དང་འདྲ་སྟེ་ས་དང་བར་སྤང་གསལ་བར་
བྱེད།།

ཞི་བའི་ཐོད་རུས།

ཆུང་ཆུང་བྱིས་པའི་ལོ་ཟླ་མ་བཅུ་དེ་རོགས། །
དུངས་པའི་སྦྱན་ཆ་བ་རྒྱན་དུ་མ་གཏོར་རོགས། །
ཞི་བའི་ཐོད་རུས་ས་ལ་འདྲིལ་དུས་ཀྱང་། །
དགའ་བའི་ཕྱི་མིག་ཐེངས་གཅིག་ཁྱོད་ལ་འཇོག། །
དུན་པའི་སྦྱག་པ་འཐིབས་པའི་རི་ཞོལ་དུ། །
ཏྲ་ཡན་ཁེར་ཞིག་རྒྱན་དུ་འགོ་བ་གན། །
མིག་པས་སྒྲིན་རིས་འགོད་ལ་མི་ངལ་ཀྱང་། །
ནང་གི་རྣམ་ཤེས་གནས་འདིས་བྱེད་བས་ཡིན། །
སྐབས་ཆུས་བྲག་ལ་བརྒྱབ་ན་རི་མོ་འབྱི། །

མཚོ་ཆུ་རི་སྟེང་འོག་བརྒྱུ་ན་ཉ་མོ་གསོད། ༡

སྟོག་གི་མཛེས་པ་བསྟན་ན་མཚར་མཚར་ཀྱང་། ༡

ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་མཐོང་ན་སྟུག་སྟུག་གོ ༡

2002 3 2

ཅི་ཞིག་ལ་ཚུལ་འཚུལ་བྱེད་རུ།

—— ཡུན་རིང་ཞིག་གི་དྲན་འཆར་དག་གནད་བསྟུས་སུ་བཀོད་པ།

ཨ་ཕོ་དམར་ཡག་སྟག་གི་སྒྲུལ་རུས་ཞེས། །

དྲེགས་པའི་རྩ་མ་ཁོག་དུ་བཅུག་བཅུག་ལ། །

ཁ་ནས་གུས་གཉིས་མར་ཁུ་སྒྲུག་བྱེད་པའི། །

མཁས་ཀླན་དེ་ཚོར་སེང་རྩོམ་དྲན་ནག་ལངས། །

རང་གིས་རང་ཉིད་ཁུར་ན་ངོ་ཚ་ཞེས། །

འདྲ་རིས་མཚམས་སྟོར་ཅམ་ཡང་སྟོན་ཕོད་མེད། །

ལ་ཡོག་གནམ་མཐའ་བརྒྱད་ནས་ངོ་སོ་ཞིག །

ཅི་སྟེ་རིག་ན་བྱེད་ཅག་དགའ་འགྲོ་ཨང་། །

བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྟོད་ན་ཐབས་ཤིག་དགོས། །

ང་ཡིས་བྱོད་ལ་བསྐྱབས་ན་སློ་ཞིག་དགོས།

གཡོ་སྐྱའི་ཐག་པ་གཙུག་ལོག་མདུད་ནག་མ།

གང་ལྟར་བཤད་ཀྱང་འུ་ཚོས་བསྐྱར་མི་འདུག།

ཚུར་ལ་བཟང་ཞེས་མཐེ་བོང་བསྟན་གྱུར་ན།

ཕར་ལ་མིན་ཞེས་སྐམ་ཉམས་སྟོན་དགོས་པའི།

སྤྱི་འགོས་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་དེ་མོད་ཀྱང་།

བདེན་པའི་ཐིག་ལ་གཞལ་ན་ཡག་རྒྱ་མེད།

ང་ལ་ངོ་བསྟོད་ཡེ་ནས་མི་འགོ་སྐད།

བྱོད་ཀྱང་རང་བསྟོད་གཏན་ནས་མི་བྱེད་སྐད།

མ་དབྱད་སྒོ་ཡི་དྲན་ངོར་མཛའ་མཛའ་བ། །

དབྱད་ན་ཚུལ་འཆོས་དུག་རོ་འདི་མིན་མེད། །

མི་བྱི་གཅིག་གིས་སྒྲ་ཡིས་མ་ཆོར་ཞིང་། །

བརྒྱད་རིམ་གྲག་འབྱོག་མང་བོའི་མཐའ་སྒྲེ་ནས། །

བསྟོད་ཆེན་རི་འདྲ་བྱེད་ཆོར་མཁོ་ན་ཡང་། །

བདག་ནི་བྱ་ལག་དེ་འདྲར་བྱད་དེ་འཇིགས། །

རང་གི་སྐད་བརྗོད་དག་ཀྱང་སྒྲག་གི་ཟེར། །

གཞན་གྱི་ཞལ་གདོང་བཙོག་ཀྱང་ཡག་གི་ཟེར། །

དཔལ་ཡོན་མ་ཡོན་ཞེས་པ་ཡིན་ངེས་ཀྱང་། །

བདེན་པ་འི་སྒྲིང་བོ་རེད་ན་ཡབ་ཡུམ་བྱུང་།།

ཚུར་ལ་དཔའ་དར་དགུ་ཕུགས་འབྱེར་འོང་ན།།

ཕར་ལ་ལག་སྟོང་ཁྲག་མར་འཇུག་སྟོ་མེད།།

མགོན་ལ་ཆང་ར་བཙོ་བའི་དར་སྟོལ་འདི།།

གཞན་དག་དགུས་པོ་མིན་ཀྱང་ང་ནི་གོམས།།

སེང་རྟོར་བབ་གི་བེར་ན་དགའ་དང་དགའ།།

རོགས་གཅིས་བཙོག་གི་བེར་ན་ཁྲོ་དང་ཁྲོ།།

བབ་ཆོར་ངན་ཆོར་གཞི་ནས་མ་ཡོད་པའི།།

དོ་སྒྲིའི་སྟོན་པ་ང་ཅག་མ་ཡིན་ནོ།།

ལྷག་པར་བོད་ཡུལ་ཐུན་པའི་མཐའ་བུར་དུ།

ཤྱགས་ཀྱིས་འབར་བའི་མར་མེ་ཉམ་རྒྱང་འདིར།

བདེན་པའི་དཔང་པོ་དུས་སྟེང་མཁན་ལ།

སྙིང་ནས་ཡི་རངས་འཛོམ་པ་སྒྲུ་ཅི་དགོས།

མེད་པ་མཐོ་ཏུར་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་བསམ་མེད།

ཡོད་པ་ཁ་འགས་སྒྲུ་བའི་དཀྱུལ་རྒྱ་མེད།

འདྲ་འདྲའི་ཚོད་ཀྱི་བག་ཅམ་མི་འདྲ་བའི།

མྱིད་ཚད་འདི་ལ་ཚོད་རྒྱག་ལེན་པར་གྱིས།

ཅིས་ཀྱང་དྲང་བོའི་གདེང་འཛིག་ཡོད་ན་དགའ། །

སྒྲིན་ཡོན་བསམ་འཆར་གཟུ་མོ་འཕྲལ་དུ་མཁོ། །

འདི་ལ་ཚུལ་འཆོས་མ་འཆོས་མ་བཟེན་ཞིག །

ཁྱོད་ཀྱང་ཡ་ཆུང་ནང་ན་དེ་ལྟར་དུན། །

ང་ནི་བཅད་མའི་ཆོག་ལ་གདེང་དང་ལྡན། །

འབོལ་ཚུམ་ཐན་ཐུན་རེ་ཡང་འབྱོངས་ནས་ཡོད། །

ཐུབ་པའི་བསྟན་ལ་གཞན་དང་འདྲ་བ་མེད། །

འདི་ནི་སྐར་ཆ་རེ་ཡང་བརྗེད་ཀྱིན་མེད། །

ཁོ་བོ་ཕྱི་ཡིག་མང་པོར་རབ་དུ་སྒྲིངས། །

བོད་རྒྱའི་ལོ་ལྔ་གང་འདྲ་མི་ཉུས་ལགས།།

འགྱུར་ཡིག་དེ་ཆོས་ལྟོགས་སྐྱེས་ཡེ་མི་སོད།།

ཁས་ལེན་ཡོངས་རྫོགས་འདི་ནས་འཆར་གྱིན་ཡོད། 1

རང་ཉིད་སྒྲིན་ནག་ཡིན་ཞེས་མི་བཟེང་པའི། 1

ངོ་ཆ་མི་ཤེས་སང་རྩོད་བྱེད་པོ་དེས། 1

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

ཕྱིས་མེད་ཐལ་བར་བཏང་བ་བཟོད་དུ་གསོལ། 1

དཔྱད་ན་འབྲབ་སྟོན་མིན་པ་གང་ཡང་མེད། 1

འབྲབ་བྱ་དོན་ལ་གནས་ན་དེས་ཆོག་གི།

སྟོ་མཆིན་ལག་རོར་བཞག་ནས་སྟོན་པ་འདི། །

མགོ་བདེ་རྣམས་ལ་ཉ་ཅང་ངོ་རེ་ཚ། །

༢༠༠༩ ༡ ༡༣

འབྲལ་ཁ་མའི་མིག་ཆུ་དང་ཁ་བད།

ཟླ་གཅིག་ལ་མཉམ་དུ་འཛོམས་འཛོམས་ཏེ། །

ཉིན་གཅིག་ལ་སོ་སོར་འབྲལ་བ་འདི། །

བསྟོན་མི་བྱབ་སེམས་ཀྱི་ཕྱ་ཁ་རེད། །

བརྗེད་མི་བྱབ་རང་གི་དྲན་རྟེན་བྱོས། །

གཏམ་བདེན་པ་སྟོང་གི་དཀྱིལ་ལ་ཚུངས། །

འབངས་ཉམ་ཐག་སྟོག་གི་དོད་ལ་བྱངས། །

ཞོབ་རྩྭ་རྩྭ་མ་བཤད་སྟོབ་བུ་ཚོ། །

ཁྲེལ་རྒྱ་འབྲས་མ་བསྟོག་སྟོབ་བུ་ཚོ། །

བན་སེང་རྩྭ་མཐོ་ནས་དམའ་ཡང་རུང་། །

ལུས་གཟུགས་གཞི་གི་ཡིས་གཏུབ་ཀྱང་ཚོག། །

བདེན་གནས་ལུགས་སྒྲ་བའི་སྟོབས་པ་འདི། །

མིག་བཅུམ་རག་བར་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་མིན། །

ང་ཁྱོད་ཚོར་དགའ་བ་ཁྲག་ཅིག་ཡིན། །

ཁྲག་དེ་ཡི་རྩ་བ་ཀླང་ཞིག་ཡིན། །

ཀླང་དེ་ཡང་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱང་ཡིན། །

བདེན་ཨི་འདོད་སྦྱིང་གི་སྟོབ་བུ་ཚོ། །

ས་ཀླང་ཚར་དཔལ་ཡོན་དར་མི་དར། །

སྟོ་རྟོགས་སད་གཞོན་ཅུ་འབྲུང་མི་འབྲུང་། །

ཁྱོད་ང་ཚོ་ཁོ་ནར་རག་ལས་པས། །

སྒོར་ཟླ་ཕོགས་ཅམ་ལ་མ་བཏུ་ཞིག།

ཆོག་ཀྱ་རེ་བཤད་པའི་དགོད་འཇུམ་གཅིག།

ངག་དང་བདེན་སྒྲིལ་པའི་མིག་ཚུ་གཉིས།།

ངས་ཁྱོད་ཆོར་ཕུལ་པའི་ལེགས་སྒྲིལ་ཡིན།།

དེའི་མིང་ལ་མཇེའ་བཙེ་ཕྱི་ཐག་ཟེར།།

གཞ་སང་དོར་མང་ཐོས་དཔྱོད་ལྡན་ཡིན།།

སྤྱི་མ་རེད་ཟེར་ན་ཕྱག་དོག་ཡིན།།

གཏམ་ཕྱག་དོག་སྒྲིལ་ན་སྒྲིལ་ཚུགས།།

བདེན་ཉི་འོད་ཉིན་ཚུགས་གསལ་ནི་རེད།།

མི་ང་ལ་མཁྱེན་པ་གྲུབ་ཏུགས་མེད།།

དེ་ཡོད་གི་ཟེར་ན་རྩུན་ཞིག་རེད།།

རྩུན་དེ་འདྲ་སྤྱི་ཡིས་གཏམ་གྱུར་ཀྱང་།།

ངས་རིག་ལམ་ངར་མས་དགག་རྒྱུ་ཡིན།།

ང་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་གསང་དགོས་མེད། །

ཡང་མེད་པ་ཁ་སློན་བྱེད་དགོས་མེད། །

ངག་དྲང་བོར་སྒྲ་བའི་དམ་ཚིག་འདི། །

སྟ་ཡིན་ཡང་བརྗེད་དུ་མ་འཇུག་ཀྱེ། །

གང་ལྟར་ཀྱང་འབྲལ་ཁའི་ཁ་ཏ་འདི། །

དར་ཁ་བཏགས་ཤིག་གི་མཚོན་བྱེད་ཡིན། །

སང་ཕྱི་ལོར་ཁྱ་ཅག་འཕྲད་པའི་བར། །

དཀར་ལམ་ལམ་གཡོ་བའི་སློན་ལམ་འདེབས། །

2004 12 18

ཞེས་པ་འདི་ཡང་སྟན་ངག་པ་སང་རྩོམ་དུ་འབོད་པས་སྒྱུ་ལོ་ཉིས་

སྟོང་ལྔ་འི་དགུན་མཇུག་ཅིག་ལ། སྙིང་ཉེ་བའི་སློབ་བུ་འགའ་ལ་དྲན་

ཉེན་དུ། ཐོལ་བྱུང་སོར་མོའི་སྤངས་སྤྱབས་གྱིས་བགྱིས་པ་ཞིག་གོ །

སེང་རྩོམ་གྱི་ཐོར་རྩོམ། ༡

ཁ་ནས་ཁྲག་དམར་སྟོག་སྟོག་འབབ་བའི་བྱ་སྟོད་ཤར་གྱི་གཡག་
བྱ་ཞིག །

བསང་ཀྱང་ལངས་པའི་སོ་སྒྲ་འཆར་བཞིན་ཁྲང་ཨན་མཁར་ལ་
སྒྲགས་ནས་ཐལ།།

ཉར་ལྗེ་དྲག་པོས་སྐད་འབོད་བརྒྱབ་དུས་ལྗེ་བཙན་བང་སོ་ཡོམ་
གྱིས་འདར།།

ར་རྩོད་སྟོབ་པོ་གཡོབ་ཐེངས་གཅིག་གིས་གངས་དཀར་རྩེ་ལ་སེང་
གཟུགས་ཐལ།།

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

འབངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྲིམས་ལ་ཞ་ན་སྟོང་ཆོས་བརྒྱག་པའི་མནའ་
ཤགས་ཅིག །

རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཆོ་ཆོས་བརྒྱགས་ན་ཕངས་སྒྲུང་མེད་པའི་སྐྱེ་ཁྲི་
ཞིག །

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

མེད་རྩོད་ཀྱི་ཐོར་ཚུམ། ༢

_____ ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ཞེས་པའི་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་
གི་འགྲུབ་སྟོན་ལ་བྲིས།

དཔལ་རི་འོད་སྟིང་གཤོད་ནས་ཡོད་ཅེས་ཁོ་བོས་འཐད་ཆོག་མི་སྤྲོ་
ལ།།

གུ་རུ་པད་འབྱུང་ཡེ་ནས་གྲུབ་ཅེས་ང་ཡིས་ཁས་ལེན་མི་སྟེར་མོད།
སྒྲུང་བའི་ཚུ་མཆོ་སྒྲུབས་ཀྱིས་དགྲུགས་ཏེ་ཡིད་འཕྲོག་གསེར་གྱི་ཟླ་
བ་ཞིག
འདི་ན་སློ་དང་སློབས་པས་བཞེངས་ལ་བདག་ཀྱང་ཡི་རང་འབྱུང་ཀ
ར་གཏོར།

_____ སྒྲུན་གྱི་དོ་རིང་ཉིང་སོང་འགའ་ཞིག་ལ་མིག་མཇལ་བ
རྒྱབ་དུས།

མི་རྗེ་སྒྲུབ་གཉའ་བྲི་བཅན་པོས་མི་ཡི་བྲིམ་ཆེན་བསྐྱུན་པ་ནས།
ལྷ་སྐུས་དར་མའི་རིན་ཆེན་ཆོ་སྒྲོག་ལྷ་ལུང་དཔལ་གྱིས་བཅད་པའི་
བར།

ལ་རྒྱའི་མགོ་བོ་མོན་དུ་མེད་པའི་ཁུར་ཐག་ཅན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག
ཡ་སྤྱིང་ཆེན་པོའི་ཉིན་སྤིབ་གཉིས་ལ་གྲགས་པ་ཅུང་ཟད་ཆེ་བ་རེད།

ཀུ་རེ་ཁ་མཆིད།

_____ ཉིས་སྟོང་བདུན་གྱི་དགུན་གནང་སྐབས་སུ་བུར་ཁྲིད་འཛི
ན་གྲ་ཞིག་ལ་ཕྱིད་མཚར་དུ།
དང་པོར་ཨ་གསར་མིག་བུང་རིག་རིག །
བར་དུ་ལེ་ལོའི་སྒྲིད་པ་ཉལ་ཉལ། །
མཐའ་མར་སྟོབ་བྱེད་མགོ་བོ་སྒྲར་སྒྲར། །
དེ་ཆོ་རིག་ན་སེང་རྟོར་སྒྲི་སྒྲི། །
ཉན་གྱིན་ཉན་གྱིན་ཤེས་པ་གསལ་གསལ། །
སྒྲུང་གིན་སྒྲུང་གིན་སྒྲུང་བ་སྒྲིད་སྒྲིད། །
བསྐྱད་གྱིན་བསྐྱད་གྱིན་ད་དུང་བརྟན་བརྟན། །
འདི་ཆོ་མཐོང་ན་སེང་རྟོར་དགའ་དགའ། །
རིགས་ལམ་ངར་མ་སྟོག་ཞགས་འབྱུག་འབྱུག །
རིགས་ཞེན་དྲངས་མ་འོ་མ་འཕྱར་འཕྱར། །

དགག་སྒྱུབ་ལྷགས་མདའ་ཆར་བ་འབབ་འབབ།།

སེང་རྩོམ་དག་སྒྱུབ་ཤུ་འོད་བཟོལ་བཟོལ། །

བཀྲ་ཤིས་ཆོ་རིང་སྒྱུབ་ལ་དུངས་དུངས། །

རྩོ་རྩེ་གཡང་འབུམ་ངག་ལ་སྒྲོ་སྒྲོ། །

བྲག་མགོན་འབྲུག་ལྷ་འི་གཤིས་རྒྱད་བཟང་བཟང། །*

ཆོ་བརྟན་དཔལ་ལྷན་ངང་རྒྱད་འཇམ་འཇམ། །*

ཆོ་རིང་སྒྲོལ་མ་ཤེལ་ལྟར་དུངས་དུངས། །

ལྷགས་མཆོ་སྦྱིད་ནི་ཆུ་ལྟར་གཙང་གཙང། །

དབང་ལེ་ཁེ་བླ་འི་ལྷ་ད་པ་རྩོ་རྩོ། །*

དབང་རྒྱལ་ཉོར་བྱའི་བསམ་པ་དཀར་དཀར། །*

འབྲུག་མོ་སོང་ཡང་འགོ་སྤངས་འགྲིག་འགྲིག། །

སྒྲོན་མཆོ་ཐེབས་ཀྱང་ཐེབས་ཚུལ་ལེགས་ལེགས། །

བསོད་ནམས་དབང་ལྷག་གང་ལྟར་བཟང་བཟང། །

ཆོ་དཔགས་སྒྱུབས་ཀྱང་ཆོད་ཆོད་རན་རན། །

འོན་ཀྱང་ཕུར་བ་བྱ་བ་ཞིན་འཕུར་འཕུར།།

དཔལ་ལྷན་ཆུང་བ་ཆད་ཆད་མཐུད་མཐུད། །

བྱ་མོ་ཁར་ཞིག་ས་ལ་འཇུལ་འཇུལ། །

དེ་ཆོ་བཟང་གི་ཟེར་རྒྱ་དཀར་དཀར། །

དཔའ་འབུམ་ཆེ་རིང་འཇའ་བཞིན་ཡལ་ཡལ།།

ཁྲོང་ཁྲོང་ཟེར་པའི་སློབ་ཡུན་བྱང་བྱང། །

དགའ་དང་ཞིག་ཀྱང་མག་མོག་རབ་རབ། །

འདི་ཆོ་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་ཉིན་ཉིན། །

ཀྱ་རེ་གཏམ་ནི་འདི་འདྲའི་མཆར་མཆར། །

སྤྱ་ཡིས་ཐོས་ཀྱང་དགོད་ཁ་འཆར་འཆར། །

གཞོང་ལ་འཁེལ་ན་འཆིག་པ་བ་བ། །

ཁྲིགས་ཁྲིགས་མེད་ན་སྤྱ་བཅག་ཤར་ཤར། །

གང་ལྟར་ཁོ་བོའི་སྤྱག་ཅེ་བྱག་བྱག།

མ་བཟད་སྤྱག་སྤྲིའི་ཡི་གེ་བྱག་བྱག།

གང་ལྟར་བྲིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྲིས་བྲིས། །

མི་བདེན་སྒྲུལ་ན་ཁྱོད་ཆོས་ལྟོས་ལྟོས། །

2007.1 .22

* ཏྲགས་འདི་ཡོད་པ་ནི་མིང་ཡིག་གཉིས་རེ་ལྟན་དུ་སྦྱར་ཡོད།

རང་གིQQཔར་སྒྲིང་གི་ཟུར་རྒྱན་སྐད་ཆ།

སྲིད་པའི་དྲིན་ཆེན་ཡབ་ཡུམ་གྱིས་བསྐྱུལ་པའི་ལུས་ཏེན་འདི། །

མེ་ཏོག་ལྷུག་ཆོས་དམར་པོ་ལྟར་མཆོར་པ་མ་ཡིན་མོད། །

ཁ་མིག་དབང་བོའི་དོད་ཅམ་ནི་རང་ལའང་ཚང་སྟམ་ནས། 1

སྐྱ་མིན་སེར་མིན་རོ་མདོག་ཅིག་འདི་ན་བསྟན་བཞག་ལོ། 1

ཇི་སྟེ་འུད་སྒྲིག་ཚུལ་འཆས་ཀྱིས་ཡིན་པའི་པར་གླིང་འདི། 1

མིག་སེར་མཁས་པའི་འཇུ་བྱེད་དང་རན་པོ་མེད་ན་ཡང་། 1

ལོ་ཉུང་ཤོམ་འདོད་ཨ་གསར་དང་མི་འཕྲོད་གང་ཡང་མེད། 1

ཀུན་སྦྱོང་ནོ་སྟ་ངར་མ་དེས་བསྟན་ཀྱང་དགའ་སྟུག་ཅི། 1

གྲོགས་མེ་སྟག་དང་རྐང་གླིང་གཉིས་ལ་ཕྱེད་མཚར་དུ་བྲིས།

ཚ་འདུས་འབྲགས་ལོངས་མེད་པའི་མེ་སྟག་འདིས། 1

འབྲགས་པ་དྲོས་ལོངས་མེད་པའི་རྐང་གླིང་འདིས། 1

བསྐྱད་ན་དམར་ཆེན་གཏོར་མའི་བསྐྱོག་བོར་བརྒྱག། 1

བཞུད་ན་སྐྱག་བཟོད་མེད་པའི་སྒྲ་འགྲགས་བྱེད། 1

མེ་སྟག་སོག་རྩུང་ཁྱགས་པའི་དག་བསྐྱོས་ཤིག །

དབྱུག་པ་རིང་བུང་གཉིས་ལ་འཕེན་ཚོད་མེད། །

དོ་རྩེ་གོ་རར་འཕངས་ཀྱང་ཁྲོས་ས་མེད། །

དེལ་བུ་མེ་འདུ་བྱས་ཀྱང་རང་སྟག་རེད། །

ཀར་སླིང་ཉར་ལྷེ་བསྐྱར་བའི་འབྲོང་ཀན་ཞིག །

ཡིན་མིན་གཉིས་ཀྱི་སྟངས་ལ་འགོམས་ནས་འགོ །

མ་རེད་ཟེར་ན་རྩ་ཅས་འཛེར་རྒྱུད་བྱེད། །

མི་དགོས་ཟེར་ན་མིག་པས་བརྩི་རྒྱུད་བྱེད། །

ཁོ་བོ་ཉམ་ཆུང་རི་ཁའི་རྩ་སྟག་ཅིག །

གཞན་གྱིས་ཐག་པའི་སྟེ་ནས་བྲིད་འདྲ་རེད། །

ཉི་གཟུགས་གདོད་མའི་མགོན་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ། །

ཐོ་འགོད་དག་པའི་ཐེམ་སྐྱས་འབྲུབ་པར་ཤོག།

སྐབས་ཤིག་གི་སྟོ་སྒྲུང་།

སྒྲ་ལོ་རུས་བྱང་སེན་མོ་རུས་བྱང་ལ་ལུ་བ་དག་ཀྱང་རུ་བཞིན་ཏེ།
ཤ་ཡིས་རུ་ཞིང་རུས་པས་རུ་ཞིང་དོན་སྣོད་ཀྱི་ལ་བོས་རུ་བ་སྟེ། །
གཏིང་ནས་སྟུག་ཅིང་ཕུག་ནས་སྟོ་བའི་བསྐྱན་པ་མེད་པའི་མིག་ཚུ་
འདིས། །
འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་དབང་བོ་ཚལ་བ་དུམ་བུ་སྟོང་དུ་གཤག་
ས། །

གནའ་དཔེ་སྟོར་ཞིག་མཆམས་སྟོར་བའི་སྐད་ཆ།

ཐེངས་གཅིག་བཏུས་ན་ཡིད་སེམས་ཉོབ་པ་འདི། །
གནའ་ཚིག་ཚུར་གོང་བཞིན་དུ་སྤྲ་བས་ཡིན། །
ཐེངས་གཉིས་བཏོན་ཀྱང་ལྷག་ཁྱད་མེད་པ་འདི། །

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

ལོ་ཚྭ་གས་མང་པོ་བྱུགས་འཛིན་དཀའ་བ་ཞེས། །

བདེན་པའི་དཔང་པོ་བསྐྱར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིན། །

གྲངས་མཆན་རེ་ཡང་སེར་པོ་གསེར་དང་འདྲ། །

སྤྱིང་ལ་ཡི་གེ་བཞིན་དུ་འབྲི་བར་གྱིས། །

ཆོས་སྐད་ཕལ་ཆེར་གསལ་བོ་མི་གོ་ཞེས། །

ཁལ་འགོ་སྒྲ་བཙས་བྱས་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིན། །

བདེ་དོན་རེ་ཡང་གནམ་གྱི་ཁྱོན་དང་འདྲ། །

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

འདི་ན་དེང་གི་ལབ་ཤགས་བརྒྱབ་ཚུལ་ལྟར། །

ཡིན་དང་མིན་ཞེས་འབིག་འབིག་མེད་ན་ཡང་། །

ལོ་དང་ལྷ་བའི་ཐོ་ཡིག་གཏུགས་བྱུར་ན། །

ཞོབ་ཀྱི་ཕུང་བོ་ཐོན་ཚུལ་རྟིག་གེར་འགོ། །

འདི་ན་འུ་ཆོས་ཇ་གཏམ་མོལ་པ་བཞིན། །

གངས་དང་བོད་ཅེས་ཚོད་བརྩེ་ཉུང་ན་ཡང་། །

ཚིག་དུམ་གཅིག་ཀྱང་རིག་པས་བསེད་བྱས་ན། །

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

<<ལུབ་ཕྱོགས་དེང་རབས་སྤྱི་བའི་ཚུམ་རིག་གི་དྲི་གཞི་ལྟ་བུ་
རྒྱ>>ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་མཚམས་སྦྱར་བ།

ཕྱི་ཡིག་སྤྱི་གཞི་ཆགས་ཤིག་སྤྱི་ཀྱང་མཁུན་ན་ཡང་། །

ལོ་ཆེན་དཔལ་བཅུགས་དང་འདྲ་བ་རེ་གཉིས་ཅིམ། །

ཆ་ཚད་དོན་འགྲིག་ཅིག་ཡིན་ཚོད་དཀའ་ན་འདྲ། །

ནང་ཁོག་རུས་བཀྲ་ཅིམ་འདི་ནས་ཆེད་འོས་ཡོད། །

རང་ཉིད་རྒྱ་དབྱིན་གྱི་ཆུ་ཚད་རབ་ཏུ་སྤྱ། །

འབྱུང་དཔེ་ཕལ་ཆེར་ཞིག་གཟེ་མ་རྩ་མགོར་སྤྱང་། །

དེ་བས་ན་མཉམ་གྱི་བོད་རྩོམ་འབྲི་བ་ཚོར། །

འོས་སྤྱོད་སྐད་འབོད་འདི་ད་རེས་བརྒྱབ་པ་ལགས།

ཐུགས་རྗེ་ཅན།

འདས་པའི་ཤེ་བོ་དེ་དག་སྙིང་རེ་རྗེ།

གསོན་པའི་ཡུགས་མོ་དེ་དག་སྙིང་རེ་རྗེ།

ཕ་མེད་མ་མེད་དེ་དག་སྙིང་རེ་རྗེ།

དུ་ཐུག་དམར་རྗེན་དེ་དག་སྙིང་རེ་རྗེ།

ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གངས་རིའི་རྩེ་ནས་གཟིགས།

རང་ས་རང་གིས་བེན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

ནག་མེད་ཉེས་འགལ་བྱས་ན་ཡིད་རེ་སྒྲོ།

དོན་མེད་བཀལ་ལོག་བྱས་ན་སེམས་རེ་ཕམ།

སྒྲོན་མེད་སྒྲོག་ཁྲིམས་བཅད་ན་ཞེ་རེ་སྐྱག།

ཉེས་མེད་བཙོན་དུ་བཅུག་ན་སྦྱིང་རེ་ཁྲོ།

ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གངས་རིའི་རྩེ་ནས་གཟིགས།

རང་ས་རང་གིས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

རང་སྒྲོག་བོད་མཆུར་བསྐྱོས་པའི་ཕུ་རུ་རྣམས།

མགོ་ཁྲག་ལུས་ལ་བསྐྱོན་པའི་ཕུ་རུ་རྣམས།

ཡན་ལག་གི་ཡིས་བཅད་པའི་ཕུ་རུ་རྣམས།

སྒྲོ་སྦྱིང་ཐང་ལ་བསྐྱོར་བའི་ཕུ་རུ་རྣམས།

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

རང་དབང་འོད་གསལ་ས་ལ་འབྲིད་པར་ཤོག།

༢༠༠༩ ན ༡ ཏདགོང་མའི་ཚུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་སྟེང་དུ་
སྒངས་སོ། །

ཆོས་གོས་དང་ལན་བུ། (ཞར་བཀོད་གཅིག)

ཤ་རྩ་དཀར་ཞིང་སྤྱན་མིག་ཁ། །

སྐད་ངག་འཇམ་ཞིང་ལུས་དྲི་ཞིམ། །

གངས་རིའི་བུ་མོ་མེ་ཏོག་མ། །

ང་ཡི་གཟན་སྒྲེ་ཁྱེད་ལ་ཐོགས། །

བཟེ་སྟོབས་ཆེ་བའི་མིག་བྱང་ཞིག །

འདྲེན་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཁ་སྒྲ་ཞིག །

ཚར་དཀར་འདྲ་བའི་བུ་མོ་བྱོད། །

སེང་རྩོམ་དུ་ཡིས་གོན་རྒྱ་ཡིན། །

འདྲ་ཁང་ནང་དུ་འབྲིད་རྒྱ་ཡིན། །

ཇོ་བོའི་མདུན་དུ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན། །

སྒྲ་ཚྲགས་བར་བ་ཡིན་བྱས་ཏེ། །

གཉིན་ཀྱང་དེ་ཅུ་བསྐྱེག་རྒྱ་ཡིན། །

རྒྱུང་མར་བཤད་པའི་ཁ་ཡག

ལས་ཀར་དགའ་ཞིང་གཤེས་རྒྱུད་ཡག །

བསམ་པ་བཟང་ཞིང་སྐད་དག་འཇམ། །

ལོ་ན་རྒྱུང་ཞིང་མོ་སྒྲོ་འཇོམས། །

མཛེངས་མ་བེར་ན་ཁྱོད་འདྲ་ཡིན། །

སྒྱིད་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྱིད་རོགས་བྱེད། །

སྐྱུག་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱུག་རོགས་བྱེད། །

ཁ་ཡི་དུང་སོ་ལྷུང་རག་ག། །

དགའ་སྐྱུག་མིག་ཆུ་གཏོར་བཞིན་འགྲོ། །

ནམ་ཞིག་ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་ལ། །

དགའ་བའི་སྤྲས་ཤིག་ཡོད་གྱུར་ཏེ། །

ལག་ཆུང་གཡུག་གཡུག་བྱས་པ་ན། །

བརྩེ་དུང་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་རེད། །

དེ་དུས་བྱིས་པ་སྟོབ་གྲར་འཛོག། །

ང་རང་གཉིས་ཀ་ཡུལ་ནས་འདུག། །

ཕ་མ་བྱས་ཏེ་ཤི་རུ་འཇུག། །

ཆོ་གཅིག་བཟའ་ཆང་དེ་འདྲ་རེད། །

ཁྱོད་ཀྱི་ལག་བསྐྱེད་ཞིམ་པོ་ཡིན། །

ཁྱུ་འབྲུག་སྤྱད་ཀྱི་ཀྱང་ཀ་ར་བློ། །

ཁྱོད་ཀྱི་རུམ་ཁ་ཆ་འདུས་ཡིན། །

སྒྲོ་ནས་ཉལ་ཀྱང་རུམ་ཁྱུ་འོང་། །

༢༠༠༧ ༡༠ ༡༠

སེང་རྩོད་ཀྱི་ཐོར་ཕྱོམ། ༣

ཀ་བ་མི་འགོག་བུམ་པ་མི་འགོག་དེ་ཡི་བདེན་གྲུབ་འགོག་ཅེས་
པའི།

ཁ་ཤགས་ཁྱུ་ཡི་ལྷ་བ་ཅམ་ཞིག་མཁས་སྤྱན་ཀྱན་གྱིས་བེར་ན་
ཡང་། །

ག་ལེར་སོ་སོའི་སྤྱོད་བའི་ཐོག་ནས་ཅེ་གཅིག་བསམ་པས་དྲན་བྱས་
ན།

ང་འོ་སྒྲུམ་པའི་བདག་འཛིན་འདི་ལ་བཟང་ངན་ཕྱེ་རྒྱུ་མེད་ཚོད་རེད།

བྱམ་པའི་ལོགས་སུ་བྱམ་པ་བདེན་གྲུབ་བཅས།

ཀ་བའི་བྱར་དུ་ཀ་བ་ཚུགས་ཐུབ་འབྱར།

གཅིག་ལ་གཉིས་སུ་འབྱུལ་པའི་མིག་ཡོར་འདི།

དགག་བྱ་ངེས་པའི་བྱད་རྟགས་ཡིན་ནོ་ལོ།

དབྱ་མ་དབང་ཆེན་མཁའ་ཡི་སྒྲས་མོ་དང་།

ཐ་སྙད་ཐབ་ཀའི་གཉའ་ཡི་སྒྲ་ང་གཉིས།

མཛའ་འབྲེལ་སྒྲ་དུ་གཅིག་གིས་ཐོམས་མིན་པས།

གཞི་གཅིག་འགལ་མེད་བེར་པ་ཡིད་རེ་སྒྲོ།

གྲོགས་པོ་མུ་སྟགས་པ་ཞིག་གི་སྒྲེས་སྐར་ལ་བྲིས།

དབང་བོ་ཆ་རུ་ཡོད་པ་བྱེད་པོས་སོ། །

ལ་ཤོས་ཡ་རུ་ཡོད་པ་བྱེད་པོས་སོ། །

ཆ་ཡི་མིག་དང་ཡ་ཡི་ཁ་སྒྲ་འདི། །

རན་ལ་འཆོམས་པར་སྐྱེས་པ་བྱེད་པོས་སོ། །

ཕོ་རྣམས་མོ་ལ་དགའ་བ་བྱེད་པོས་སོ། །

མོ་རྣམས་ཕོ་ལ་དགའ་བ་བྱེད་པོས་སོ། །

ཕོ་མོ་དགའ་འབྲེལ་འབྱུང་བ་བྱེད་པོས་སོ། །

ཁྱོ་ཤུག་ལུས་འབྲེལ་འབྱུང་བ་བྱེད་པོས་སོ། །

ཉི་སྟོང་དུས་གཅིག་ཤར་ན་གནམ་ས་འབར། །

གཏན་དུ་མེད་ན་འང་སྲིད་པ་ཐུན་པས་གཞོམ། །

ཆོད་ལ་རན་པའི་འོད་ཆེན་འདི་གཅིག་ཀྱང་། །

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

ཟ་བྱེད་ཁ་མང་བསྐྱུན་མཁན་བྱེད་པོ་ལོ། །

བཟའ་བྱ་དེ་མང་བསྐྱེད་མཁན་བྱེད་པོ་ལོ། །

བྱེད་པོས་མི་ཡི་ཐོ་ཡོར་བསྐྱེད་དང་ལྷན། །

ཁྱ་ཡི་དབུགས་དབྱུང་ལམ་སང་བབས་སམ་ཅི། །

དུས་ཀྱི་ཕྱི་ན་ཡོད་པའི་བྱེད་པོ་དེ། །

ཐོགས་རེག་བཀག་བཅས་མིན་པ་ཨེ་རེད་མ། །

ཤེས་པའི་ནང་ན་ཡོད་པའི་བྱེད་པོ་དེ། །

སྤྲ་སྟོན་འཛིན་འདས་ཡིན་པ་ཨེ་རེད་དམ། །

འབྱུང་ལྔ་བྱེད་པོས་བྱས་སམ་བྱེད་པོ་ཡིན། །

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

བྱེད་དང་བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་པོ་སོགས། །

རིག་པའི་ལྷན་ནས་བལྟས་ན་ད་གཤོད་འཐད། །

ང་དེམ་མགོན་དུ་བཀྱར་བའི་ལོ་རྒྱས་ཡོད། །

ས་རྩོག་རྟེན་དུ་ལབ་པའི་བྱུང་རབས་ཡོད། །

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

ལྷ་འཕྲིད་པོར་བསྐྱབས་ཀྱང་འོས་ཅམ་འདྲ། །

ཨ་ཅི་ཀྱ་རེ་ཁོ་བོ་སྤྱོ་གན་ཞིག །

བན་བོན་ལྷན་དུ་སྐྱར་ནས་འདོན་པ་དང་། །

ཕྱི་ནང་དུ་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ནས་གྲོག་པ་སྟེ། །

སྤྱ་ཡི་གྲོགས་པོ་ཉན་ས་ཅང་མ་རེད། །

2009.7.27

གྲོག་མཁན་ཆོས་དཔལ་བཟང་པོ་ལགས་ལ་འཕྲིན་དུ་བཏང་པ།

_____ <<རྟུལ་ཕོད་ལ་བལྟས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ཆོར>>ཅེས་
པའི་ལན་དུ།

ཆོག་གི་ཞབས་གཏིང་རིག་པའི་སྐྱན་དེ་ནི། །

དོན་གྱི་ལོགས་ཟུར་གོ་བའི་སྐྱན་དེ་གསང་། །

བརྟན་གཟབ་ཞིབ་རྣམས་འདི་འདྲ་མཆར་བ་ལ། །

རྩལ་ཕོད་མཁན་པོས་བྱོད་ལ་ཆང་ཆིང་གསོལ། །

དམིགས་པའི་གྲང་དེའི་རིམ་དེ་ལྟ་ཡིན། །

སྤངས་པའི་ཚྭ་དེའི་འདེབས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཡིན། །

སྤྲ་ཡི་བད་མཚོན་སོགས་གྲང་དེ་རང་ཡིན། །

རྩལ་ཕོད་མཁན་པོས་བྱོད་ལ་ཤ་གསར་འདྲེན། །

མཆན་བྱའི་ནང་གི་སྤྱོད་ཆེད་བཞག་ཡོད། །

ཆོག་ཤད་ནང་གི་ཉོམ་སྒྲམ་ལོན་བཞག་ཡོད། །

སྤྲུལ་བོའི་ནང་གི་བྱེ་བྲག་གོ་བཞག་ཡོད། །

རྩལ་ཕོད་མཁན་པོས་བྱོད་ལ་མཐེབ་ཀན་སྟོན། །

རྩལ་ཕོད་སྤྱོད་ཆོན་བཞིན་དུ་འཐེན་མཁན་ཞིག །

རྩལ་ཕོད་འགྲིག་ཤོ་བཞིན་དུ་བསྐྱེགས་མཁན་ཞིག །

རྩལ་ཕོད་དོར་ཆབ་བཞིན་དུ་བརྒྱབ་མཁན་ཞིག །

བྱོད་ནི་མཛོ་བརྒྱའི་ནང་གི་དང་མགོར་ཤོག །

ལྷ་ཀྱ་ཐུབ་པ་དྲོས་ཇ་འབྱུང་དུ་བོས་ཡོད།

_____ ལྷ་བཟེད་སྒོར་གྱི་དྲན་ཚུལ་ཞིག

ཞིང་གི་ཅ་ནེ་འདི་འབྲས་ཆན་བཅུ་ས་རེད། 1

ལྷ་གས་གྱི་ལྷ་བཟེད་འདི་བ་འོ་བ་ལྷ་གས་ས་རེད། 1

གྲོང་གི་བསོད་སྒྲུལ་ས་ལ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་ན། 1

སྒྲིང་གི་ཐུབ་པ་ཡང་སྒྲུ་མོ་མེན་ས་རེད། 1

ཟས་གྱི་ཅ་ནེ་འདི་མཚུ་ཡིས་སྒྲུལ་ས་རེད། 1

སྒོམ་གྱི་ཅ་ནེ་འདི་ལྷེ་ཡིས་བལྟ་གས་རེད། 1

འཆའ་རྒྱ་བལྟ་རྒྱ་ཞིག་དུང་ནས་མེད་གྱུར་ན། 1

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

སྒྱུ་མ་གྱི་ཅ་ནི་ཞིག་ཡོད་པའི་བཀའ་བྲིན་ལ། །

རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་ལུས་སུ་གསེར་མདོག་ལམ་ལམ་འཕྲོ། །

བཙུད་ཀྱི་ཕོར་བ་ཞིག་ལམ་སང་མེད་རྒྱ་ན། །

སྐྱེ་བསམ་བཟོད་འདས་ཀྱང་ཨོ་འབྲོལ་ཁག་པོ་རེད། །

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

དཀར་རྒྱན་འདི་ཅམ་ཞིག་ལག་མགོར་བཏེགས་ཡོད་ན། །

འཁོར་བའི་རྩ་བ་ནི་ང་དང་གོ་རེ་ཞེས། །

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

ལུག་ཤ་འབྲོང་བུ་ཞིག་རྒྱངས་བཅོས་བརྒྱབ་བཞག་སྟེ། །

སྟོག་རྒྱ་དྲངས་མོ་ཞིག་སྟོད་ཡར་བསྐྱོལ་ནས་ཡོད། །

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

སེང་རྟེན་ཁྱོད་ལྷག་གིས་རྟོས་ཇ་བརྒྱགས་ཆོས་བལྟད། །

བཀྲ་སྒྱའི་སྤྱད་གཏམ<<ནས>>ཞེས་པ་དེ་བཤྲགས་རྗེས།

གཞའ་ཟེལ་གྱི་ཁ་རས་དགྱིས་པའི་སྒྲ་བཤད་དང་གཅིག་རེད། །

སྤྱག་བུན་གྱི་འོག་གོས་བཤྲབས་པའི་ངེས་ཆོག་དང་གཉིས་རེད། །

སྤྲགས་ནག་གི་རལ་ཐག་ཆད་པར་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ལབ་སོང་། །

བུ་བསྟོར་མའི་མཆན་ཁྲག་ཤོར་བར་ཁོ་བོས་ནི་སྒྲམ་བཞག །

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

གསང་གནས་ཀྱི་མཚན་སྤྱི་ཡས་སྡེ་མིག་ལམ་དུ་འབྱེལ་དུས། །

གཞོན་ཤ་ཡི་སྤྱིན་ཚད་ཟེར་ནི་ཐ་སྟོད་ཀྱིས་མ་མཚན། །

ནས་འབྱུ་ཡི་གྲངས་སུ་བཀོད་ནས་བཟོ་བ་དང་འཐག་དགོས། །

ཉེ་རྒྱུ་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་ཡས་སྤྱིན་དང་མས་སྤྱིན། །

ས་སྒྲིང་གི་ཁྲད་པའི་བྱག་ཏུ་ལངས་ངེས་དང་འཇགས་ངེས། །

མ་ཆེད་ཀྱང་ཐོབ་པར་བསམ་འདྲའི་བདེ་བ་འདི་མཚར་མཚར། །

ཡིན་ནའང་མིན་པར་རྟོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་འདི་དགའ་དགའ། །

འཆར་ཡན་གྱི་མཚོ་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་ཀྱིན་རང་ཡོག་ལ། །

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

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

_____ ཟིན་བྱིས་པ་སྐོར་ཞིག་དང་དངོས་འཕྲད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ངོ་མ་
ཡིན།

མིག་ཟུང་དམར་པོར་གྱུར་བའི་ཡི་དྲགས་ཤིག །
ཕྱིས་འཁོར་སྒྲིང་སོང་ཞིག་གི་འབྲམ་ན་བཅོལ། །
ལོ་ཟླ་ཤིལ་བོར་ཆུང་མས་བསྟོར་དགོས་པའི། །
བྲན་བདག་དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཟིན་བྱིས་པ། །

སྐྱ་ལོ་གྲོན་ལ་གཟེངས་པའི་གདོན་འདྲེ་ཞིག །
དུས་ཚོད་ཉེར་བཞིར་ཡི་གེ་མཐུད་ནས་འདུག །
གཞན་མོའི་རུམ་ནས་མ་ཉལ་ཟླ་འགའ་བེད། །

མ་ནིང་དེ་ནིང་ཚོའི་ཟིན་བྲིས་པ། །

བུས་པ་སློབ་གྲར་བསྐྱལ་རྒྱ་རྒྱུང་མའི་འགན། །

སློབ་པ་མལ་ས་བཟོ་རྒྱ་རྒྱུང་མའི་འགན། །

ནང་མིར་སྟོ་ཆས་བསྒྲིག་རྒྱ་རྒྱུང་མའི་འགན། །

བྱིས་ཕུག་སྤྲེལ་གན་དེ་ནི་ཟིན་བྲིས་པ། །

གདན་ལ་སྤྱ་ཤད་བརྒྱབ་རྒྱ་རྒྱུང་མའི་སྐལ། །

གོས་ལ་བཀྱ་བཤལ་བྱེད་རྒྱ་རྒྱུང་མའི་སྐལ། །

གྲོད་དང་ཁ་མཆུ་རྩོད་རྒྱ་རྒྱུང་མའི་སྐལ། །

གོ་རའི་ཐོ་ཡོར་དེ་ནི་ཟིན་བྲིས་པ། །

ཁ་ལག་བཟའ་དུས་པོད་ཁྲག་རྩན་གྱིན་ཡོད། །

ལམ་དུ་འགྲོ་དུས་ཟིན་ཐོ་སྒྲིམ་གྱིན་ཡོད། །

ཤག་ལ་སླེབས་དུས་སློག་ཁྲད་པར་ཚར་ཡོད། །

དྲ་བའི་འབྲུ་གཞན་རྒྱ་པོ་དེ་ནས་ཐོན། །

རྒྱུ་མའི་ཡིད་ན་ཁྱོད་ནི་ནད་པ་ཞིག ། །

བྱིས་པའི་སེམས་ན་ཁྱོད་ནི་སྐྱུགས་པ་ཞིག །

ཕ་མའི་སློ་ན་ཁྱོད་ནི་མི་སྒྲུག་ཅིག །

བྱིས་བྱི་དུད་འགོ་དྲ་བའི་སྒྲུ་ཕུག་ཡིན། །

གཉིད་བཅག་བས་བརྗེད་ཁ་མིག་སྒྲོན་པོར་གྱུར། །

ངག་བཅད་ལས་བརྗེད་འགོ་འདུག་རེངས་པོར་སོང་། །

རང་ཤག་འབྲུགས་པོར་གྱུར་བའི་ཕན་ཆད་དུ། །

ཟིན་ཐོའི་རྒྱལ་པོར་གྱུར་ཀྱང་སླིང་བོ་ཅི། །

ཟིན་བྱིས་འཇར་ཚོན་འདྲ་བའི་ཕ་རོལ་ནས། །

པོད་ཁྱག་མེ་ཏྲག་འདྲ་བའི་ལྷག་རྒྱབ་ནས། །

ཟིན་གྱིས་མཁན་པོ་རོ་གཟུགས་ཁ་གདང་ཞིག །

ཟིན་གྱིས་མཁན་པོ་འགན་མེད་ཤིང་དུམ་ཞིག །

སྤྱ་གཞས་གཏོང་པ་དེ་ཡང་འཆོ་བ་ཡིན། །

སྤྱེགས་སྒྲུང་འཕེན་པ་དེ་ཡང་འཆོ་བ་ཡིན། །

འཁོར་པའི་སྤྱང་རོལ་ཁ་དྲོག་སྒྲ་ལྡེ་སྤྱ། །

དྲ་ཁྱགས་རྩོམ་འབྲི་ལ་འང་ཆད་ཅིག་དགོས། །

འདི་ནི་སྤྱ་བོ་ང་དང་ཁྱོད་འདྲ་དག །

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

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

སེར་གཟུགས་དག་ལ་ཁོ་བོས་ཅང་མི་བཟེ། །

ཤིང་རུམ་ཞིག་ལ་དགག་པ།

གསོམ་དཀར་གྱི་མཚན་བྱང་བཏགས་ན་ཇེ་བཀྲག་རེད། 1

ཤྱག་དམར་གྱི་ཆོལ་སྤྲད་ན་ཇེ་སྐམ་རེད། 1

གས་འཁོགས་གྱི་ཤིང་རུམ་ཁྱོད་ལ་བཀྲར་ཚད་མེད། 1

ཚོ་བོར་གྱི་སྟ་གྱིའི་ཁ་ནས་གསེལ་ལ་འཇོག 1

སྟ་ཁང་གི་ཀ་དཔོན་བྱས་ན་བྱང་ནས་ཡོད། 1

སྟ་ཚོན་གྱི་མཐའ་ཕྱར་བྱས་ན་སྟམ་ནས་ཡོད། 1

མཁོ་མེད་གྱི་ཤིང་རུམ་ཁྱོད་ལ་གཅིས་ཚད་མེད། 1

ཐབ་སྤང་གི་ཞུགས་ལྟའི་དོགས་ནས་སྤར་ལ་འཇོག 1

ཡིག་ཆུང་གི་འབྲི་ས་བྱས་ན་ཚོམ་རེག་རེག། 1

སྟན་ཤར་གྱི་སྤྲས་ས་བྱས་ན་རྩྱབ་རགས་རགས། 1

མི་བྱིམ་གྱི་ལྷ་ག་མར་གྱུར་བའི་ཤིང་དུམ་བྱོད། ༡

སྒྲིགས་ལུད་གྱི་གཏིང་དུ་དེད་པ་མི་སྒྲོན་ཨང་། ༡

ཨ་གར་གྱི་དྲི་མཆོག་འཕུལ་རྒྱ་བྱོད་ལ་མེད། ༡

སྒྲན་སྒྲོས་གྱི་ཞིམ་ངད་མཆེད་རྒྱ་བྱོད་ལ་མེད། ༡

ཕུང་གསུམ་པའི་སྒྱུར་དྲི་ཞིག་ནི་ཡོད་ཆོད་མོད། ༡

མེ་ཏྲ་གི་པད་ཤག་འདི་ལ་ཅི་ཅོག་བྱེད། ༡

རང་ཚུགས་གྱི་བྱར་ཁ་འདྲ་བོ་ཉམས་ཡག་རེད། ༡

སྒྲེར་གཤེས་གྱི་ཁ་དྲོག་ཅམ་པོ་ཡལ་ཡག་རེད། ༡

དོ་སྒྱུང་གི་ཤུན་སྒྲོགས་འབའ་ཞིག་ཇེ་མཐུག་རེད། ༡

སྒྲོང་སྒྲོར་ནས་དུད་དེ་ཡོང་བ་ཁོ་བོ་འཆུགས། ༡

ཐོག་སྒྲིང་ནས་འདམ་རྒྱ་ཤོར་བས་ནམ་ཉིད་ཉིད། ༡

འགའ་འོག་ནས་སྤྱིན་རིགས་བཏབ་པས་ཕྱ་སྤོང་སྤོང་། ༡

ཕན་གཞོན་གྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་སྤྲོད་སྒྲུལ་འདི། ༡

སྤྱི་བྱང་ནས་ཉེས་ཏེ་ཐོན་པ་སེང་རྩོམ་འབྲུལ། ༡

མི་ཚེ་འདི་ས་བྲ་བཞིན་དུ་ཉེག་ནས་འདུག། ༡

ཤིང་དུམ་ཞིག་གསེར་དུ་བརྟེན་པ་ཨ་རེ་སྒྲེན། ༡

འཁོར་བ་འདི་སྒྲུད་པ་བཞིན་དུ་འཛིངས་ནས་འདུག། ༡

ཤིང་དུམ་ཞིག་ཞོར་དུ་བརྟེན་པ་ང་རེ་སྒྲོ། ༡

མི་ཡུལ་ན་བཀོལ་ས་མེད་པའི་ཤིང་དུམ་འདི། ༡

འཛིག་ཏེན་ན་སྤྱོད་ས་མེད་པའི་ཤིང་དུམ་འདི། ༡

སྤྲོད་གྲན་འགའི་ཞོན་ཏེ་ཡིན་པའི་དབྱུག་ཏེ་འདི། ༡

བྱི་ལིང་གི་ཚིང་ཆུའི་འགྲུལ་དུ་བོར་ཚར་ཡིན། ༡

༢༠༠༧ལོའི་ལྷེ་ལམ།

སྐྱེས་བུ་ཞིག་གི་མི་ཆོལ་བལྟས་ཏེ་བྱོད་དང་ང་ཡི་སྐལ་ལུས་བསྐྱར་
བ།

ལྷ་ཡི་ཡིག་ཆར་དྲགས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཨ་མ་དོ་སྤྱད་ནས་སྐྱུགས་པ་
ཡི། ༡

སྐྱེ་ཡི་ཞལ་ལ་ཐལ་བ་བྱུགས་ཏེ་དབུས་གཙང་སྤྱོད་ནས་བསྐྱོད་པ་
ཡི། ༡

སྐྱེ་འབུམ་སྤྱོད་གན་ཨར་ལ་གཏད་ཅིང་ལྷ་རམས་དམ་བཅའ་བོར་བ་
ཡི། ༡

གོར་མ་མིན་ལ་གྲུ་བཞི་མིན་པའི་དགེ་ཆོས་དབྱིབས་ཚྭགས་བྱུར་ག་
སུམ་བྲན། ༡

ཀླང་གཉིས་ཚྲིམ་གྱིས་རྒྱུ་དུ་ཕུད་པའི་དགེ་ཚུལ་ཚྲིམ་སྒྲིལ་ཆེན་རྒྱུ
ང་དྲན། ༡

ཤེས་པ་རབ་གྱི་མདུད་ལོག་དེ་ནི་བཤེག་རྒྱུ་མེད་པའི་དགེ་ཚུལ་ཡི
ན། ༡

རྣམ་པར་དཔྱད་པའི་རྩ་གྲུང་དེ་ནི་བཏུལ་རྒྱུ་མེད་པའི་དགེ་ཚུལ་ཡིན།
༡

ཁེར་རྒྱུང་གཅིག་དང་ཁེར་རྒྱུང་གཉིས་ཏེ་ངེས་པ་དོན་གྱི་ཁེར་རྒྱུང་
བོ། ༡

མིག་ཤེས་མིན་ལ་རྣ་ལུང་མིན་པའི་དགེ་ཚུལ་འབྱུང་བ་གོ་ཤིག་དྲ
ན། ༡

བོད་ཀླན་རྣམས་གྱིས་ཤར་ཅེས་བཤད་ན་ཁོང་གིས་བསམ་བཞིན་ཅུ
བ་ཅེས་གསུངས། ༡

རུབ་ཀྱིས་རྒྱ་གར་ལུ་གའི་ཐང་ནས་སྤྲིང་ཆེན་བཞི་བོ་དེའུ་བཞིན་བསྐྱེ
གས། ༡

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ཀྱིས་དཀར་ཞེས་ལབ་ན་ཉིད་ཀྱིས་ཆེད་དུ་སྤྲུལ་ཞེས་
ཐལ། ༡

ལྷན་དུ་སྤྲུལ་བ་གོ་བ་དེའི་ངག་གིས་རྒྱལ་བའི་གཙུག་ཏོར་མཚུབ་མོས་
མནན། ༡

ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུར་དག་ཆོས་བཙུག་ཅེས་བུ་བརྒྱའི་ཁ་ཁྱུ་མཉམ་བོར་རེ
ད། ༡

ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུར་དག་ཆོས་སྤྲུག་ཅེས་ཚུམ་བརྒྱའི་ཁ་ཡིག་ཆ་མཚུང
ས་རེད། ༡

འོན་ཀྱང་ལོ་ལྔ་བཅུར་མཐར་ལ་གསེར་ངོ་གསེར་དུ་ཤེས་སོ་ལོ།
༡

དུས་ཀྱིས་དེད་པའི་བདེན་པ་ཞེས་པ་གནས་ཀྱི་མ་ཡིས་བསྐྱུར་བ

ཞག་འདུག །

དམ་པའི་རྣམ་ཐར་འདི་ལྟར་དྲན་ན་སྒོ་སྒྲིད་ཅི་མང་འདི་མང་ལ། །

མི་ཆུང་རང་གི་སྟེང་དུ་སྦྱར་ན་གོ་བ་གཅིག་སྟེར་གཉིས་སྟེར་ལ། །

ཐོག་པོ་གཞན་གྱི་ལས་ལ་བྲེས་ན་འང་གནས་ལུགས་དེ་ཆེད་འདི་ཆེ

ད་ལ། །

ཅི་ནས་བལྟས་ཀྱང་སང་དྲོར་སྦྱོན་པའི་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་པོ་འགྲིག

་དང་འགྲིག །

དུད་ནག་མཐེན་པའི་དག་ཆོས་ཤིག་ལ་ལག་འཇུག་ཅིང་དང་སྐེའོ་སྐེ

ལ། །

སྒོར་རྩྱ་བཟོ་བའི་དག་ཆོས་ཤིག་ལ་སྒྲེ་ག་ཅིང་དང་མཇུག་ཤིང་འ

གཞ། །

དག་སང་གཉིས་ཀའི་གཤེས་དང་རང་བཞིན་ཀྱན་ནས་ཐ་དད་ལོས་

ཡིན་མོད།

དམ་པའི་ལྷ་སྤྱོད་རྒྱ་མར་འཛིན་ལ་ཤེས་ལྷན་སྐྱེ་བོ་མང་ཞིག་དག
ལ། །

སྤྱ་ཡིས་གྲུ་ཡངས་བཏང་བ་ཡིན་ཞེས་ཁ་ཕོ་མཐོན་པོ་མི་བསྐྱོག་འ
ཚལ། །

སྤྱ་ཡིས་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ལྷ་རེད་ཅེས་ཁོག་ངན་དུག་རོ་མི་བསྐྱོག་
འཚལ། །

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

ཆོ་དང་དུས་ཀྱི་འབའ་ལ་གཏུགས་ཏེ་དགུ་བཟིད་དུས་ཀྱི་ང་རོ་འབྲི།
།

སྤྱིག་དང་སྤྱི་ལ་གྱི་ཡིག་ཆའི་འོག་ཏུ་གཡག་ཆེན་ལྷ་ར་དུ་མ་ཤོང་ཞི

ང། ༡

གཤེར་དང་སྒྲོང་གི་ཐམ་ཀའི་འོག་དུ་བྱེད་ཆུང་བཞིན་དུ་མ་ཚུད་པ

འི། ༡

སྒྲུང་བ་གྲུ་ཡངས་ཕྱོགས་སུ་གྲོལ་བའི་རྩལ་ཕོད་མཁན་པོ་སེང་མིང་

བས། ༡

རྒྱ་ཚ་ལྟ་བུའི་འུར་རྒྱལ་དག་ལ་ཁྲོམ་ཆེན་བེལ་གཞོན་འཕྲིན་དུ་བཏ

བ། ༡

༢༠༠༧ལོའི་ལྷེ་པའི་ཉིན་ཞིག་ཡིད་རབ་དུ་མི་སྒྲོ་བའི་སྒྲུང་སྒྲོག་ལྟ

ར་འབྱུགས་སོ། ༡

དུས་སུ་བབས་པའི་རྩོམ་གྱི་སྒྲུག་ལྟ་བུ་ཤིང་།

མཁུར་མགོའི་མེན་བུ་ལ་ཕྱེ་ལེབ་སྒྲིང་བ། །
འཕྱོར་འདོད་སློང་ན་གྱིས་བཀྱག་པ་རེད་ཚོད། །
དེ་ལ་དཀར་ནག་གི་དྲས་རས་མང་བ། །
རྒྱལ་འདོད་དྲེད་མོང་གི་ཆོ་འཕུལ་ཡིན་པ། །
ཁ་ཆེའི་བྱ་རོ་ལ་ཡིག་ཆམ་ཕོག་སྟེ། །
ང་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་དུ་ལོག་པ་བཟླ། །

མིག་མཐའི་ཆོལ་བུ་ལ་ཤ་སྒྲུང་འཕུར་བ། །
སྒྲུང་བོའི་ནང་སྟིང་གིས་བསྐྱས་པ་རེད་ཚོད། །
དེ་ལ་སྒྲབ་མཐུག་གི་སྤ་ཁུང་མང་བ། །
གྲུང་བོའི་སྐབས་འཕྲད་ཀྱི་རྒྱ་ཐམ་ཡིན་པ། །
དབྱིན་ཇིའི་སྒྲང་ཕུག་ལ་ཤོག་མ་བུད་དེ། །
ཁོ་བོའི་ལུམས་བཅོས་སུ་སྟེབས་པ་སྤ་སྟེ། །

ཁ་རྩའི་པགས་གཉེར་ལ་གྲོག་སྒྱར་འགོ་བ། །

ལྷི་བའི་དྲ་སྒྱུད་ཀྱིས་འཐེན་པ་རེད་ཚོད། །

དེ་ལ་ཕྱ་སྒྲོམ་གྱི་གཞལ་བྱེད་མང་བ། །

རིལ་མའི་ལས་སྐལ་གྱི་གན་ཆེངས་ཡིན་པ། །

བོད་ཀྱི་ཁྱུག་ཀླན་ལ་རྩེ་མ་སྤོང་ཞུགས་ཏེ། །

བདག་གི་གཏར་དཔྱད་དུ་ཚུད་པ་མང་གི། །

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་ལའི་ཉིན་ཞིག་དུས་བབས་ཀྱི་ཐུགས་འགྱུར་ཅིག་
ལ་གདུང་སེམས་དང་བཅས།

དེ་རིང་སྤང་མོ་ཞིག་ཆེད་ཐལ།

ཁང་སྟོང་གི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་ས་ཞིག་ནས། །

ཕོ་མོ་ཡི་མཐུན་རྒྱུན་ཆང་ས་ཞིག་ནས། །

གོ་སྐབས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་ལོངས་ས་ཞིག་ནས། །

སྤོན་ཤར་ཞིག་གཙང་མར་བཏང་བ་བྱོད་ཡིན། ། །

ཉེ་ཚན་གྱི་བར་བྱང་ཅི་ཡང་མེད་ལ། །

མི་ཁ་ཡི་སྒྲུ་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། །

ང་ཞེས་གྱི་རོ་དང་བསྔོངས་ནས་ལབ་ཡོད། །

མི་ཚེ་ཡི་མཐའ་ལ་མ་ཐུག་བར་དུ། །

ཁ་དན་གྱི་རི་མོ་ཅི་ཡང་གསལ་ཤོག །

ཕག་ཆམ་གྱི་ཉེན་ཁ་བརྒྱད་ནས་འཕྱད་པའི། །

ཁུ་གུ་གཉིས་དཔའ་བོ་བཞིན་དུ་ཡ་མཚར། །

ཟིན་བྱིས་ཀྱི་ནད་རོ་སྒྲེང་གིན་གྱིས་པའི། །

ང་རང་གཉིས་ལྷ་རྩེ་ལྷ་ར་དུ་བག་བྱོ། །

མི་རྣམས་ཀྱིས་བས་མཐར་བསྐྱད་པ་ཞིག་ལ། །

སྤིང་མོ་ཞིག་གནམ་གྱིས་གནང་བ་འདི་དག་ལ། །

སྐྱ་དཀར་གྱིས་བ་མོ་འཐོར་རེག་བར་དུ། །

སྒོ་ཁྲེལ་གྱི་ཕྱི་ཐག་དར་ལྷ་ར་རིང་ཤོག །

༢༠༠༧ལོའི་ལྷ་ལའི་ཉིན་ཞིག་བྱི་ལིང་གི་ཇ་ཁང་ཞིག

ནས་དེ་ལྷ་ར་བྱིས།

སྒྲོན་པ། ད་ཚོག་གི

ཁྱོད་ཀྱིས་བྲིས་ཁྱུ་ལ་དག་ལ་ཤ་རུས་མེད། །
སྤྲུགས་ཁྱུ་ག་སྟོང་བ་ཞིག་ལ་འཁྱུར་རན་ཅི། །
ཁོ་བོའི་སྐད་ཆ་ལྷགས་ཀྱི་དོ་རྩེ་ཡིན། །
སྤྱ་ཡིས་མཐོང་ཡང་བྲི་ར་ཆ་ཆ་འགྲོ། །

ཁྱོད་ཀྱིས་ལབ་ཁྱུ་ལ་དག་ལ་ཀླང་ཆོལ་མེད། །
མེ་ཏྲག་ཤི་རོ་ཞིག་ལ་སྤྱུ་རན་ཅི། །
ཁོ་བོའི་གཏན་ཆོགས་སྤོ་ཡི་ག་ཤན་གྱི་ཡིན། །
གང་ལ་བཏབ་ཀྱང་རྩོལ་སག་སག་འགྲོ། །

མཆན་ཉིད་རིག་པ་བདག་གི་ཕ་དང་འདྲ། །
གཏན་ཆོགས་རིག་པ་ང་ཡི་མ་དང་འདྲ། །
ལབ་ཀྱི་གྲོག་མ་འདྲར་ཅམ་སྤོ་ཅམ་ཁྱོད། །
གནམ་གྱི་གདུལ་བྱའི་གས་ལ་སྤྲེགས་ཆོད་མེད། །

ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་བེར་ཡང་ཆེ་སྒྲུང་མེད། །

རིག་སྒྲགས་རྒྱལ་བོ་རང་གི་སྒྲོན་འབར། །

ཆོག་གི་མུག་མ་སྐད་ཆའི་བཟོ་ཅམ་ཁྱོད། །

ཅང་མེད་སྒྱུད་ཅིག་བྱེད་ཀྱང་ཁོ་བོའི་ལག །

ཆོད་ལས་བཀལ་ན་ཆང་སྒྲོན་འོ་བརྒྱལ་ཆེ། །

གཏམ་གྱིས་མགོ་ལྷུས་མེད་པར་འཐག་གིན་ཡིན། །

ནང་མཆང་ཨུའོ་བཞིན་ཏུ་སྒྲོན་ཡག་སྟེ། །

ད་ལྟའི་གདོང་པགས་ཅམ་ཡང་ཨེ་ལྷག་དཀའ། །

ཆོད་ཅམ་བཟུང་དང་ཁོ་བོས་བསམ་ཤེས་བྱ། །

ལོ་ཆུན་རྒྱག་བཅུའི་ཁ་ངོ་ཡོད་ནི་བྱེད། །

ཤྱག་ཐུབ་ཤོབ་ཐུང་རྒྱལ་དུ་བརྒྱགས་པའི་མཆོན། །

དེ་རིང་ཁྱོད་གྱི་སྙེང་ལ་གཟུར་བར་བྱེད། །

འདི་ཡང་ཚུལ་གསུམ་ལས་ལ་ཐོགས་པ་མེད། །

དེ་བས་འཁོར་གསུམ་ལས་ལ་ཡང་མེད། །

སྐྱུག་ཁ་ལྷ་ཡིས་བསྐྱར་འདྲི་སྐྱུག་ཐོགས་གྱིས། །

མདུན་གྱི་ལོང་བ་ཞིག་ལ་ལམ་དུ་བསྐྱོད། །

དུས་ཡུན་བྱུང་དུ་ཞིག་གི་ལབ་མོལ་དང་། །

ཚོམ་རྩལ་བྱུང་དུ་ཞིག་གི་གདེང་འཛིག་དང་། །

ཁ་པར་བྱུང་དུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ལེན་ལ། །

བསམ་ཤེས་འདི་ཡིས་ཆོག་ན་ཆོག་པར་མཛོད། །

གཅིག་ན་གངས་ཅན་ཕུ་རྟའི་ལ་རྒྱའི་ཆེད། །

གཉིས་ན་ཁྲག་འདྲིས་སྐྱོན་ལྷའི་རེ་བའི་ཆེད། །

གསུམ་ན་དྲ་བའི་རྩོམ་གྱི་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད།

གནས་ལུགས་འདི་ཡིས་སྡོད་ན་སྡོད་པར་མཛོད།

༢༠༠༧ལོའི་ལྷེད་པར།

གསོལ་འདེབས།

སྐྱབས་གཅིག་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོ་རྒྱུ།

འཛམ་གླིང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཐེབས་རྒྱུ་ལ།

ཕུ་ཅུ་མིང་སྤྱིང་ཚོའི་དོན་དུ།

སྒོ་ག་གི་ཆུ་མིག་དེ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ།

གྲས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དང་བཅས་ཏེ།

མོས་པའི་མཆི་མ་དང་བཅས་ཏེ།

ལག་ཟུང་སྤྱིང་ག་ཅུ་སྤྱིང་ཏེ།

གསོལ་བ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་འདེབས་སོ། །
བསྟོད་ཚིག་ལྷང་ལྷང་གིས་གྱེར་བཞིན། །
བཀའ་གསུང་ནན་ནན་གྱིས་གྲོག་བཞིན། །
ཐུགས་བཅན་རྒྱལ་གྱི་ཕྱིར་དུ། །
སྟོན་ལམ་ཡང་ཡང་དུ་ཁྱེད། །
ཞི་བའི་སྐྱིད་སྤྱག་ལ་ཁྱོད་མཁུན། །
གསོན་པོའི་ཤུགས་འདུན་ལ་ཁྱོད་མཁུན། །
ལྷན་འཇོམས་ཉིན་མོ་ལ་ཁྱོད་མཁུན། །
དུས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལ་ཁྱོད་མཁུན། །
ལྷ་ཡི་བྲན་གཡོག་ཏུ་མི་འགོ། །
འདྲེ་ཡི་བསྐྱུ་ཐབས་ལ་མི་སྒྲིམ། །
སྐྱབས་གཅིག་ཡིད་བཞིན་གྱི་ཁོར་བུ། །
ཁྱོད་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་དད་དོ། །

འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཅིག་ཏུ་བྱིས་པ་ཡིན་ཞིང་འདི་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་བས་
གཅིག་དང་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཟེར་བ་ནི་མི་བུ་རང་རང་གི་འདོད་པ་
བཞིན་དུ་ཤྲུག་ཐུབ་པ་དང་མུ་ཉམ་མད་སོགས་གང་ལ་འང་སྤྱར་ཆོ
ག་ཅིང་། དགོས་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན་ན་བོད་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྤྱུལ་ག་གེ་མོ
ར་ངོས་བཟུང་ན་འང་ང་ལ་བསམ་འཆར་ཅི་ཡང་མེད། གཤམ་ཆེན་ན
ང་གི་འགངས་ཆེན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཀ་ཉམས་སུ་ལེན་ཞོར་ལ་བརྟེན་
མི་ཉན་པ་གང་ཞིག་དྲན་པ་གསོས་ཤིང་བོར་མི་རུང་བ་གང་ཞིག་བ
དག་དམ་བཅའ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ནི། ཁོ་བོས་ཆོས་མདོག་གཞན་ཞི
ག་གིས་སྤྱི་གཤམ་ཁ་ཤར་མར་འཁྱུགས་པ་ལ་འགྱུར་པ་ཅིམ་ཡང་མི་བ
སྟེན་ནོ།

ལོ་སར།

པོ་ཏ་ལ་ཡིས་ཞལ་ངོ་གནག་སྟེ་མཆོད་མེ་དུག་ལ་བཏུས་ནས་ཡོད།

མཆོད་མེ་རི་རྩལ་པོ་ཤུགས་ཀྱིས་འབར་ན་པོ་ཏ་ལ་ཡང་ཤུགས་ཀྱིས་
'བཤུམ། །

གོ་རེ་དམར་པོ་མི་བཟའ་བེར་ནས་གནམ་ཀླན་མ་ཡིས་གསུངས་བ
ཞག་ཐལ། །

མྱ་ངན་ཞུ་ཏྲགས་བརྒྱབ་དང་མི་བརྒྱབ་ས་ཡ་རྩལ་པོ་རི་ལག་ན་ཡོ
ད། །

༢༠༠༩ ༡ ༢༤

སྐར་ཆ་འགའི་རྩོམ་འབྲན་ལས་ངས་འདི་ལྟར་འབྲུགས་པ་ཡིན།

ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ལག་པའི་མཐིལ་ལ་ཡུན་རིང་བར་དུ་ཅེར་སྡོད་
དང་། །

ཤར་མོ་རེ་རེ་སྒྲུང་དུ་འབྱུང་ཏེ་སྒྲོད་བཅུད་གཅིག་གི་ཚུགས་ཀ་
འོངས། །

མཚུབ་མོ་བཅུ་བོ་འདྲེས་ཅམ་གྲེས་ཅམ་རི་དང་མཚོ་ཡི་རྣམ་པ་
སྟོན། །

སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་ཡུམ་བུ་སྒྲ་མཁར་མཐེབ་རྒྱན་ངོས་ནས་གསལ་
ལེར་སྒྲུང་།།

ཙམ་སྒྲིག་ཁང་ག་གེ་མོ་ལ་ཕུལ་བ།

_____དཔེ་རྟགས་ཤིག་གི་ཕྱིར་དུ།

མ་བཅོས་རང་གི་རིག་པ་དང་། །

མ་བསྐྱད་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་གཉིས། །

བཟང་ངན་གང་ལ་འང་མ་ལྟོས་པར། །

གྲོག་མཁན་དག་ལ་འབྱུལ་བར་སྒྲོ། །

གཞན་གྱི་ཆོག་ལ་རང་གི་དབྱངས། །

རང་གི་དོན་ལ་གཞན་གྱི་ངག །

ཕ་ངོ་མ་ངོ་མི་ཟིན་པའི། །

ཚུམ་སྐྱག་ཐང་བུ་མི་འདོད་དོ། །

ང་ཡི་ཉ་གང་ཞལ་དཀྱིལ་དུ། །

སྒྲེ་བ་ཡོད་ཀྱང་ལེན་དགོས་མེད། །

རང་ཉིད་མིན་པའི་རང་ཉིད་དེ། །

ཀྱེ་མ་ཤིན་ཏུ་འཇིགས་ཅུང་ངོ། །

ཡག་ན་ངོ་བསྟོད་མི་དགོས་ཏེ། །

ཤེས་རབ་ཅིག་གི་བྱད་ཆོས་རེད། །

ངན་ཡང་བཅའ་བཅས་མི་འོས་ཏེ། །

མི་བྱ་རང་གི་རྣམ་ཆོད་རེད། །

ཅི་སྟེ་ཉེས་ཀྱང་རྩོམ་པོ་ཁོས། །

ངལ་བ་ཆེན་པོས་བསམ་གཞིགས་དང་། །

ཉིན་ཞག་མང་པོ་བཏང་བ་དེས། །

རང་གི་ཞེ་འདོད་ཁེངས་ནས་ཡོད། །

གཞན་གྱིས་ལོ་ཟླ་དུ་མའི་རིང་། །

འཁོར་བའི་མཛེས་སྟུག་སྟོས་བཏང་སྟེ། །

རྩལ་ཁག་དང་བཅས་བསྐྱུན་པ་ཡི། །

ཆོ་སློག་ཡོད་པའི་ཐ་སྙད་དག།

བྱོད་གྱིས་ཉ་ཅང་སྒྲམ་མདོག་གིས། །

ང་ཞོར་བས་ཞོར་ཅམ་ཞིག་ལ། །

གང་བྱུང་ཐོལ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དེར། །

ཉེས་པ་གནམ་སར་མི་ཤོང་ངོ། །

རང་གིས་རང་ལ་ཤ་ཆ་བ། །

དེ་འདྲ་གཞན་གྱིས་དཀའ་བ་སྟེ། །

བདག་གི་སྟོབས་ལྷགས་དང་བཅས་པའི། །

ཚྭ་ཚིག་རྣམས་ནི་བཅས་འོས་མེད། །

བྱེད་ལ་ཡོད་པའི་མིང་གྲགས་དང་། །

མཛེས་པའི་ཤོག་བྱང་དེ་ཚོ་ནི། །

འཚོ་བའི་གཏིང་གི་སྙན་ངག་ལ། །

འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མ་ཡོད་དོ། །

རང་གིས་བྱས་པའི་ཚྭ་ཡིག་ལ། །

ད་དུང་གཞན་གྱིས་བཅས་དགོས་ན། །

དེ་འདྲིའི་པིར་ཐོགས་སུ་ཡིན་ཀྱང་། །

མི་ཡི་བྲི་མ་ཞན་པའི་རྟགས། །

བརྩམས་ཚུལ་སྒྲིལ་བ་རང་ཉིད་ལ། །

ནོར་འཁྲལ་མེད་ཅེས་སྒྲིག་པ་མིན། །

ནོར་འཁྲལ་དང་བཅས་མི་ཉིད་ཀྱི། །

འགྱུར་ལྡོག་སྒྲ་ཚོགས་སྟོན་པ་ཡིན། །

དེ་བས་གཞན་གྱི་ཤིས་བརྗོད་དང་། །

གཙོད་གཏུབ་དཔུང་གྲོགས་མ་དགོས་ཏེ། །

མི་ཡི་སྟོབས་དང་བདག་གི་སྟོབས། །

བདེན་པའི་སྟོབས་སོགས་ལྷན་ཕྱིར་རོ། །

སྟན་པའི་ཆ་དང་མཛེས་པའི་ཆ། །

ངན་པའི་ཆ་དང་ནོངས་པའི་ཆ། །

གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་བརྩམས་ཆས་ཀྱིས། །

ད་གཟོད་མི་རྣམས་སྟོ་བ་བསྐྱེད། །

གང་ཡང་འདྲ་འདྲ་འགྲིག་འགྲིག་དང་། །

ཅི་ཡང་ལེགས་ལེགས་བབ་བབ་བའི། །

བརྩམས་ཆས་དེ་འདྲ་མི་ལྷགས་ལ། །

སྟོན་ཆད་མ་འབྱུང་ཕྱིས་མི་འབྱུང་། །

ཆེ་བའི་ཆེ་བར་འདོད་པ་དང་། །

ངན་པའི་ངན་པར་བརྩི་བ་སོགས། །

གང་ཡང་སྟོས་བཅས་རང་བཞིན་ཏེ། །

ཚན་རིག་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་མཁུན་མེད། །

རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་ཚང་ན་ཡང་། །

ཅིས་ཐང་ཕ་མོ་འདི་འདྲའི་ཕྱིར། །

དཔེ་རྟགས་འཕྲོག་པ་མ་བྱུང་ཡང་། །

འགྲོད་པའི་བྲང་ཁོག་བརྩུང་བ་ཅི། །

སྐྱེ་འབྱུང་གྱི་མཚན་མོ་དང་ང་ཡི་ཚོར་བ།

ཁོ་བོ་<<སྐྱེ་འབྱུང་བོད་སྐད་ཡིག་བསྐྱེད་སྤྱི་ཚོགས་འདུ>>ལ་

ཞུགས་པའི་སྐད་གོང་དེར། གྲོགས་པོ་བསམ་གཏན་ལགས་གྱིས་

མཐུན་རྒྱུན་གནངས་ཏེ་ཙོང་ཁ་སྐྱེ་མགྲོན་ཁང་ཞེས་པར་ཞག་མལ་

བཏང་བ་ཡིན་ཞིང་། མཚན་མོ་དེར་ནམ་ལྷ་བསེལ་ཅམ་ཡོད་པས་
གཉིད་སྤྱི་བོ་དེ་འདྲ་རང་ཁྲགས་མ་བྱུང་ལ། ཉལ་རོགས་སྤྱན་
འཛམས་ལགས་ཀྱི་སྤྱར་བའང་བསྤྱད་མར་གྲགས་བྱུང་བས།
གཤམ་གྱི་མགུར་རྒྱུ་འདི་འདྲ་ཞིག་སེམས་ངོས་སུ་ཤར་ཤར་བྱིས་
པ་ཡིན་ནོ། །

བཙན་གློད་རི་བོ་ཉིལ་བའི་ལྷག་མ་ན་ལུས་པའི། །
དེས་མཛངས་རྒྱ་བོ་བསྐྱམས་པའི་འཕྲོ་མ་ན་ལྷག་པའི། །
སྤྱིས་ཆེན་ཞིག་གི་དབྱགས་རྒྱན་མཐའ་མ་དང་འདྲ་བའི། །
ཀ་ཁ་ག་ང་མཐའ་ཡས་རྩ་ཐང་གིས་སྤྱོ་རོགས། །

བོད་ཡིག་ས་སྐད་ཀྱི་པ་བོའི་མིག་ཁུང་ནི་ཡིན་ཞེས། །
ཆེ་བསྟོད་དར་བོ་འཕྱར་བའི་ཕོ་ཚོད་ཅིག་མེད་ཀྱང་། །
སྤྱན་སྤྱིས་ངག་སྒྲོ་སྒྲོད་པའི་དབྱངས་གསལ་གྱི་བྱིན་རྒྱབས། །

མ་ཉམས་བསྐལ་བར་གནས་པའི་དགའ་བ་ཞིག་གང་ཡོད།།

བོད་སྐད་ཀྱང་གཉིས་ཡོངས་ཀྱི་ཕ་ཀླན་དུ་འགོ་ཞེས། །

བྱུང་བྱུལ་ཇ་བོ་བརྟུངས་པའི་དཔུང་ཤེད་ཅིག་མེད་ཀྱང་། །

གཉུག་མའི་མཚུ་ཀླན་འདར་བའི་བཙུགས་འདོགས་ཀྱི་དངོས་

བྱུག་། །

ཞི་བའི་ནངས་མོར་བསྐྱབ་ཀྱང་བསྐྱོ་འདོད་ཅིག་ཡོད་འགོ།

སྒྲོན་མིང་རྗེས་ཡང་སོགས་ལ་དག་པོ་ཕན་རང་ཡོད་ཅིང་། །

སྒྲོ་སྒྲོར་ཕྱད་སྒྲོར་སོགས་ལ་འབྱུལ་སྒྲོན་ཡང་ཡོད་མོད། །

ཕ་སྐད་སྐད་ཅི་འུ་གསལ་ཇ་འབྱུང་ཚོད་ཅིག་མི་འདུག །

མ་སྐད་ནས་ཁྱའི་གཏོལ་མ་བོས་ཚོད་ཅིག་མི་འདུག །

ཐོག་མའི་ཐུ་ཐུང་རེ་རེ་ཀ་ཁ་ཡིས་བསྐྱེད་ཅིང་། །

གཞོན་མའི་བ་སྐྱ་རེ་རེ་ཀ་ཁ་ཡིས་བསྐྱངས་ཤིང་། །

མགྲིན་པའི་ཡང་སྐྱག་ཉིལ་བོ་ཀ་ཁ་ཡིས་གྲོལ་བའི། །

འབྲོག་སྐྱག་ང་འདྲ་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་བྱེད། །

ཨམ་དབུས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཆོག་སྦྱར་ཞིག་ངས་བགྱི། །

གནས་ལུགས་སྤྲ་ནས་འགྲིག་པ་གནམ་ཀླན་མས་མཁྱེན་བཞག །

ཡ་རྒྱུད་སྐྱག་གིས་རུབ་པ་ཀ་ཁ་ཡིས་བརྗོད་འགོ། །

མིག་ཀོང་གིས་དར་གྲིས་གང་བ་ཀ་ཁ་ཡིས་བྲིས་འགོ། །

མིད་པ་ཞུགས་ཀྲིས་ཆ་བ་ཀ་ཁ་ཡིས་མགུར་འགོ། །

ཕྱེ་སྒྲེར་ཨ་ཡིག་འཁོར་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཨང་། །

བྱིས་བྱི་ཀ་ཁ་རུམ་བྱི་བྱིས་པ་བཞིན་བསྟོར་དགོས། །

ལམ་བྱི་ཀ་ཁ་གཟུངས་བྱི་མ་ཉི་བཞིན་བགྲང་དགོས། །

རུས་པ་གངས་ལ་བྱག་པའི་ཆགས་སྒྲུང་ཞིག་ཡོད་ན། །

ཀ་ཁའི་རུ་དར་ཁ་བོ་འབྱེལ་མེད་དུ་བཀར་དགོས། །

གཞན་བྱི་བསྐྱལ་དང་བརྒན་ལ་སྟོས་པ་རང་མེད་ཅིང་། །

ཆད་དང་སྟོལ་བྱིས་ཆ་གཅུན་བརྒྱབ་པའང་མེད་མོད། །

རང་བསྟོས་རང་བཞག་འགན་བྱིས་ནང་སེམས་ནས་བཙུར་ཏེ། །

ཕ་སྐད་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་བརྟེན་ཡོད། །

ར་མིན་ལུག་མིན་ཁོ་ནར་མཛུབ་ཀར་གྱིས་སྡིགས་ཡོད། །

སྒྲ་དོན་བསྟོལ་བསྡེབས་བར་ནས་གོ་ལོག་ཏུ་མ་འབྱེད། །

2009.11.4

བགྲུས་པོ་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་ལགས་རྗེས་སུ་དྲན་པ།

གནའ་ཁྱི་ཞིག་གི་བྲང་ཁོག་མེད་ན་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་འཇུ་ཚོད་མེད། །

ཁོང་གི་བྲངས་ཁྲག་རར་ཤེད་ཆེ་བས་མི་ཁྱུ་ཆུང་དག་གིས་བྱབ་

རབས་མེད། །

དམ་ཅན་སྒྲ་དོ་ལག་ཏུ་སྒྲངས་འདྲའི་སྟན་ངག་འདི་དག་ཨ་ཚ་ཚ། །

རྟེ་མ་ལ་ཡ་ཁོང་ནས་འབར་བའི་མེ་ཡི་སྒྲིང་བོ་འདི་མིན་མེད།།

པ་བྱར་ཞིག་གི་ཤེད་མོང་མེད་ན་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་བྱུང་ཚོད་མེད། །

ཁོང་གི་གཟུགས་སྤང་དར་ཚད་དྲགས་པས་ཡོག་ལུ་དག་གིས་

ཐེག་རབས་མེད། །

ལོ་བརྒྱའི་འབྲགས་རོམ་མིག་ཏུ་སྒྲན་འདྲའི་སྒྲན་ངག་འདི་དག་ཙམ་

ཐུ་ཐུ། །

གཉིད་རྒྱའི་དམུ་གཤ་གཉིང་ནས་གསོད་པའི་ཐུ་ཡི་ཡང་ཉིག་འདི་

མིན་མེད། །

ཤ་པགས་བྱང་གིས་འཆུན་པ་མེད་པའི་སྒྲན་ངག་འདི་དག་ཇི་ལྟར་

སྒྲོག། །

སྒྲོ་མཆིན་བྱང་གིས་ནོན་པ་མེད་པའི་སྒྲན་ངག་འདི་དག་གང་ལྟར་

སྒྲོང་། །

མི་ཚེ་གཅིག་གི་ལམ་ཚད་ཡོངས་ལ་ཆགས་སྒྲུང་རུས་པ་བརྟེན་གས་
གྱུར་བའི། །

ཁ་རུ་ཁ་བྱུག་སློབ་དཔོན་གང་ཉིད་མི་ཡིའི་མཆོན་གཞི་ཆ་ཚད་
ཞིག །

གངས་རི་བཞུར་བའི་ཤང་སྒྲ་ཡིན་པའི་སློབ་རྟན་དང་སྟོང་རྗེས་སུ་
དན། །

གངས་རི་རྩུར་བའི་བྲིག་སྒྲ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་དཔའ་རྟུལ་རྗེས་
སུ་དན། །

གངས་རིའི་ཁོང་ནས་ཞག་མལ་གཏོང་བའི་སྒྱུག་ཐོགས་བཅན་
གོད་རྗེས་སུ་དན། །

ཀ་ཀོར་མེད་པའི་བགྲས་པོ་བྱོད་ཉིད་དམ་པའི་དཔེ་མཆོན་འབྲད་
ལྡན་ཞིག །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་ལས་གྲེལ་གྱི་བར་གསེང་ནས་སྟུག་སྒྲུང་དྲག་
ཁོལ་མ་ཞིག་གིས་སྟུར་བའོ། །

<<ཕྱེད་གས་གཏམ་རྒྱུད>>ལ་གྲིས་པའི་སྟན་ཚོམ་གཅིག

སྟུགས་མདུང་རིང་མོ་གནམ་གྱི་སྒྲིང་ལ་གཏད་ཅིང་ཤར་ལྷའི་སྟོ་
བར་ཟུ་ཁུང་བཏོད། །

གྲུ་ཤན་དང་ནི་སྟུག་སྟོད་ཐོད་དཀར་ལེང་རྒྱ་རི་བོའི་འགབ་ནས་
འབྲུག་ཅིང་འཇུག། །

ཆང་བོམ་རེ་རེ་མནའ་ཡི་སྒྲ་དོ་ཡིན་ཞེས་འབྲུག་དམར་འདུན་གྱིས་
མཁའ་ལ་ཡི་གེར་འབྲི། །

སྟུག་མའི་དབྱངས་བཅ་རྩ་གྲིས་གཏུབ་ཚུལ་ཕྱེད་གས་དཔའ་བོའི་

བརྗེད་ཐོར་ཨེ་གོ་བྱུང་། །

2009.10.20

འདྲུ་སྐལ་བཟང་ལ་ཕུལ་བའི་དགའ་སྟུག་

དང་པོ་ཀ་རྩུ་མ་འཕུལ་གྱིས་བསྐྱོར་དུས་དམར་ཆ་འདྲ་ལ་གཡེར་མ་
འདྲ། །

བར་དུ་དགོ་ཆོས་རྩུ་མ་གྱིས་བསྐྱོར་དུས་མངར་ཆང་འདྲ་ལ་སིལ་ཁུ་
འདྲ། །

མཐའ་མར་སྒྲ་ནག་སྐད་གྱིས་བོས་པའང་རོ་དང་བྲི་ཡིས་མཆར་
མཆར་ཀྲང་། །

ང་ལ་དགོས་པའི་བྱུང་ཁ་དེ་ན་གཞན་ཁྱོད་བཟང་བོའི་སྟོད་པ་རེད།

ནེ་ལེར་བགོ་བའི་གཏམ་གྱི་ཁོག་ན་ཉམས་སྐྱད་ཅིག་གི་སྐྱོན་ག་
ཡོད། །

དམ་མགུར་ཁུ་བྱག་མགྱིན་སྒྲིའི་རུམ་ན་གྲེས་བྲལ་ཞིག་གི་གོད་ཕུ་
ཡོད། །

བསམ་གཞིག་དང་ནི་རྩ་བའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྲང་གཏམ་ཡག་འབུམ་
གྲིས་བསྐྱབས་འི་ཡང་། །

ང་ལ་མཁོ་བའི་གྲུ་སྒྲིལ་དེ་ན་ཆུ་ཁྲོད་བཀྲ་ཤིས་བཅུགས་པ་རེད། །

ཤར་ཕྱོགས་དུང་འི་མི་ཡིས་འབྲེང་དུས་མ་རྒྱལ་སྒྲིལ་ར་མ་འབྲད་
ཆོད། །

ཙུང་ཁའི་སྒྲིལ་འི་བདག་གིས་སད་དུས་གཉན་པོ་གཡུ་ཅེ་མ་སྒྲིལ་
ཆོད། །

གཞོན་སྒྲིལ་པོ་བྲང་དགུགས་པའི་རྒྱུ་སྐྱོན་རྣམས་དང་

འདྲེས་པ་ཡི། །

ཤེས་ལྡན་བྱེད་ཀྱི་འབྲུངས་རབས་འདི་ལ་ཁོ་བོ་སེར་སྒྲ་ཚད་མེད་
འོང། །

དག་གི་རྣམ་བཤད་སྒྲིང་དུ་བཏབ་སྟེ་ལོ་ངོ་བཞི་དང་བྱེད་ཅིག་
སོང། །

དུངས་སེམས་མགུར་ཆུང་སྟོ་རུ་ཕབ་ཏེ་དུས་ཚོད་ཅི་སོང་ཅི་སྟར་
ཤེས། །

སྤུ་སྤུན་ཏེར་གྱི་འབྲུར་ཚུམ་དེ་ཡང་གང་འདྲའི་དགའ་ཞིང་འཐད་
པ་ལ། །

ཡིན་ཡང་དུས་ཀྱི་དགག་སྒྱབ་བཤད་དུས་གཞ་བྱོད་ད་དུང་མི་ལོ་
འདུག །

ཅེས་པ་འདི་འང་བར་སྐབས་ཤིག་གི་ཐོལ་སྒྲུང་ལ་རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཡི་
གོར་བསྟར་པའོ། །

ངའི་ཕ་ཡུལ་མེ་ཡི་གོང་བྱིར་ཡིན།

ཁོ་བོ་སྟོན་ངག་འདུ་ཚོགས་ལང་ཚོའི་བྱ་བ་ཚུ་ལ་ཞུགས་
སྐབས་ཤྱོགས་འདུས་ཀྱི་གོགས་དག་དང་ལྷན་དུ་རུབ་མཆོ་གོང་
ནལ་གྱི་རུལ་ཕྱན་མཆོན་ཆའི་སྟུན་གཟེགས་ཁང་ལ་ལྷད་མོར་ཕྱིན་
པ་ཡིན་ཞིང་།སྐབས་དེར་ཆེས་ཚོར་བ་དམིགས་བསལ་པ་ཞིག་
ཡོད་པ་ནི།རྒྱན་དུ་ཀང་མཐིལ་ལ་ཚ་བ་ལངས་པ་དང་སྒྲ་བྲག་དུ་

གཞོན་པ་གྲི་ཐུང་པ་དེ་རེད།

སྒྲི་སྒྲི་ཕྱ་མོ་གདན་དུ་བཏིང་བ་ཡི། །

ཉིང་རྩལ་ཁོལ་མ་གཅེལ་དུ་སྒྲུགས་པ་ཡི། །

ལེ་དབར་གྲི་ཡི་ཚུན་ཆད་འབར་བ་ཡི། །

པ་ས་གོར་མོ་མེ་ཡི་ཐུ་ལུམ་རེད། །

ལུ་གུའི་བྲང་སྒྲུག་དཀར་ཞིང་གཙང་ནའང་། །

མདའ་བཞིའི་རྩྭ་ར་ཆེ་ཞིང་ཡངས་ནའང་། །

སྒོ་བྱར་ཀླང་པའི་མཐིལ་ནས་འཛིག་པ་དང་། །

སྒྲ་བྱ་ག་ཡོངས་རྫོགས་གཞི་བ་དྲིས་ཚ་བར་བྱེད། །

སྒྲ་དག་པ་ཚོས་གཟེར་མ་བསྐྱར་པ་འདྲ། །

སྒྲ་དག་པ་ཚོས་སྒྱུ་ལག་གཏོར་པ་འདྲ། །

སྒྲ་དག་པ་ཚོས་བླངས་སྐྱད་གཅོད་པ་འདྲ། །

རང་ཡང་རྫས་ཤིག་ཡིན་པའི་སྒྲ་ཆ་བྱུང་། །

དེ་ཐང་མང་ཆེར་ཁྱ་ནས་བཞུར་བ་འདྲ། །

མཁར་བྱང་ཕལ་ཆེར་གས་ནས་ཉི་ལ་བ་འདྲ། །

མཚོ་དར་སྟོང་ནས་འབྱུག་ཅམ་སོང་བ་ཡང་། །

དབྱར་ཉིན་མེ་ལ་བསྐྱོས་དང་ཨ་རེ་འདྲ། །

སྒྲ་དག་ཚན་པ་གཅིག་ཅམ་མ་བྱེར་གོང་། །

གྲེ་བའི་སྐྱག་ནས་ཁ་སློམ་ཚད་མེད་བྱུང་། །
ཚོགས་རའི་བུ་མོ་གཅིག་ཅིག་སྟེང་ཉེ་ཡང་། །
སྐྱ་རགས་སྟེ་ནས་མེ་སྐྱག་ཆ་ཆ་འཕྲོ། །

ཁ་བད་ཤེད་ཀྱིས་བཤད་ན་འབར་འོང་འདྲ། །
ཀར་པ་ཤུགས་ཀྱིས་སྒྲངས་ན་འཛིག་འོང་འདྲ། །
དགྲེ་སྐྱར་དག་ཏུ་བྱས་ན་དག་འོང་འདྲ། །
ཕ་སར་ཞག་གསུམ་སྟོད་རྒྱུ་འང་དཀར་ཅམ་རེད། །

རྩབ་མཚོ་གཡས་ནས་གཞལ་ན་རྩལ་ཞིག་རེད། །
མཚོ་བྱང་གཡོན་ནས་བྲིས་ན་ཇུས་ཤིག་རེད། །
ཕ་ཡུལ་ཐད་ཀར་བཤད་ན་མེ་ཞིག་རེད། །
མཚན་མིང་ཁ་ཚང་རྩལ་ཕྱན་མཚོན་ཆ་བེད། །

ལང་ཚའི་སྐབ་ཆུ་གཤེར་ཁུ་གྲང་མོ་ཡིན། །

ལང་ཚའི་སྐབ་ཆུ་དར་རྩོ་བསེལ་མོ་ཡིན། །

ལང་ཚའི་སྐབ་ཆུ་བས་མཐའི་འབྲུགས་རྩམ་ཡིན། །

མེ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་བདེ་བའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག །

2009-11-30

རྩོམ་པ་ལ་རྣམ་འགྱུར་བློ་མཐའ་མེད།

_____ ཆོགས་བཅད་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་བྱེད་རྒྱས་སམ་
དང་ཆོགས་བཅད་ཀྱིས་དགག་སྒྲུབ་ཚུམ་ཡིག་གི་ཆོག་གམ་ཞེས་
པ་སོགས་ཀྱི་ལན་དུ་ཕུལ།

བརྟུམ་རྟགས་གཉི་ཀའི་སྒྲིམ་བྱང་ཆོགས་བཅད་རེད། །
གཞུང་ཟབ་མོའི་དཀའ་གནད་འཆད་ལ་མ་སྒྲིན་ཐལ། །
ཆོས་མདོ་སྒྲགས་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་ཆོགས་བཅད་རེད། །
རྒྱ་ཁྱེད་གཞིའི་སྤྱོད་ལ་མ་གཞོད་ཐལ། །

གཞུང་བཀའ་པོད་སྒྲུབ་ལྟར་བྲགས་པ་ཆོགས་བཅད་རེད། །
ཚུད་དགག་སྒྲུབ་རང་ཆས་ཡིན་པ་ཤེས་རྒྱུ་བྱོས། །
སྒྲུབ་གེ་སར་སྒྲུ་མཛོད་ཅེས་པ་ཆོགས་བཅད་རེད། །

དཔེ་སྒྲུང་སྲིད་ལག་ཐོག་ས་མེད་པ་གོ་རྒྱུ་ལྟོས། །

རྗེ་མི་ལའི་མགུར་འབུམ་སྐད་པ་ཚིག་ས་བཅད་རེད། །

གང་མ་ཤོད་བསྐྱར་བཞག་ཡོད་པ་ངས་མ་མཐོང་། །

དཔལ་ཚོ་རྒྱན་བཀའ་ཐང་འཁོད་པ་ཚིག་ས་བཅད་རེད། །

ཅི་མ་འཕྲོད་བརྒྱུད་བཞག་ཡོད་པ་ངས་མ་རིག། །

ཁྲིམས་ཞལ་ལྷེ་བཅུ་དྲུག་ཟེར་བ་ཚིག་ས་བཅད་རེད། །

ལས་བདེན་རྩན་ཉིལ་གྱིས་ཤོད་པའི་སྒྲིད་ཅིག་ཡོད། །

སྒྲན་གསོ་རིག་རྒྱད་བཞི་ཟེར་བ་ཚིག་ས་བཅད་རེད། །

རོ་ཕན་རྩས་རྫོགས་གྱིས་འཁྲོལ་པའི་གདེང་ཞིག་ཡོད། །

སེམས་སྒྲོས་པའི་གངས་ཚད་ཆེག་འབྲུམ་གཏན་ལ་འབེབས། །

ཡིད་ཤེས་པའི་འགྲོ་འོང་ས་ཡ་ཐིག་ལ་འདེབས། །

ཁམས་སྟོང་བའི་རང་བཞིན་དེ་ཡང་དངོས་སུ་སྒྲ། །

ཆེགས་བཅད་མས་གཤེས་ལུགས་ཨེ་སྟོན་དེ་ལྟར་དགོངས། །

གཞུང་དབུ་མ་ཙུ་ཤེ་ཁྱ་སྒྲུབ་ཞབས་ཀྱིས་མཛད། །

གཞུང་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས་བྱས། །

གཞུང་ངག་གི་མེ་ལོང་དབྱུག་གི་གཉེན་པོས་བཀོད། །

ཆེགས་བཅད་མས་གཞུང་ལུགས་ཨེ་ཤོད་དེ་ལྟར་དགོངས། །

མཚར་ཐག་ཆོད་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆེགས་བཅད་ཡིན། །

འདི་སྟོན་ངག་གཞུང་དུ་གྲུབ་པའི་མ་དཔེར་ལྟ། །

ཟབ་ཐག་ཆོད་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆེགས་བཅད་ཡིན། །

དེ་གཞུང་ལུགས་ངག་ཏུ་འབར་བའི་ཚད་གཞིར་འཛོག་།

བོད་རང་གི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་བཅས་ལོ་དང་། །

བོད་རང་གི་དེབ་དང་རྩོམ་ཡིག་བཅས་ལོ་དང་། །

བོད་རང་གི་གཏམ་དང་བརྗོད་པ་བཅས་ལོ་ཕལ། །

ཆོག་ས་བཅད་མའི་གཟུགས་སུ་ཡོད་པར་ཅི་ལྟར་བསྟོན། །

ཆོག་ས་བཅད་མར་སྦྱངས་པ་བྱས་པ་དམན་དགས་ན། །

བོད་རིག་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་སྡེ་ཅམ་འདུག །

ཆོག་ས་བཅད་མར་གོ་བ་སྦྱངས་པ་ཕྱ་དགས་ན། །

བོད་མཁས་པའི་གསུང་རྩོམ་དགག་རྒྱ་འཕྲི་ཅམ་བྱོས། །

ལྷག་སྒྲེལ་མའི་ཚུམ་སྤངས་དོན་རྒྱུ་མ་རེད་ཀྱང་། །
བཅད་འགྲིག་མའི་བྲི་ཚུལ་དོགས་ཅིར་ཡང་ཆེ། །
མཆོང་སྤྲིང་མའི་མགུར་ལྷགས་འདི་དང་འདི་འདྲ་ཡང་། །
ཆོགས་བཅད་མའི་དཔེ་སྒྲེལ་བཀོལ་བདེ་སྦྱོང་དགའ་ཡིན། །

2010-2-

12

རྒྱ་ནག་སྐྱེ་བའི་ལྷག་སྤངས་གཞན་ཞིག

_____ <<<གནམ་ས་གོ་འབྱེད>>>ལ་བལྟས་རྗེས།

ལྷ་ས་ཞེས་པའི་སྟན་ངག་བརྒྱ་ཚར་གྱི། །

གཤམ་དང་སྤྲུམ་པ་ཡོངས་རྫོགས་འདི་ཡིས་སྟོན། །

མི་རིགས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་ཁྲི་གུངས་གྱི། །

མདོ་དང་རྩ་བ་མིལ་བོ་འདི་ཡིས་བཤད། །

སྟོ་བའི་སྤྲད་དུ་མིན་པའི་འཐབ་རྩེད་ལ། །

མཁོ་དང་དགོས་པ་ཨེ་ཡོད་ད་རེས་སྟོས། །

བསྟན་པའི་བྱིར་དུ་མིན་པའི་དཀའ་ལས་ལ། །

ཕན་དང་སྤྲུམ་པ་ཨེ་འདུག་ག་ལེར་སོམས། །

རྒྱལ་དབང་སྤྲུམ་པའི་ཆེད་དུ་འདུར་བ་ཚོ། །

བྱ་དཀར་བྱེད་གཏད་ཅིག་ལ་བསྐྱལ་ཚོད་ཡོད། །
འཇམ་དབྱངས་གོང་མའི་དོན་དུ་འབྱུངས་པ་ཚོ། །
ཅི་ཟེར་གང་དྲག་ཅིག་ལ་གཏུགས་ཚོད་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་འགྱུར་རྩམ་མ་སྟོང་གི་ཨོང་གཞུག་ཕུད། །
དངོས་གྲིས་བཅོས་མ་ཁྲི་ཡི་གདོང་སྒྲིགས་བཤུས། །

བཅར་འདྲི་ལྷན་མ་འབྲམ་གྱི་གསང་བ་བརྟོལ། །

འདི་ནི་གོ་འབྲེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

སྲིད་པ་འགོ་མིའི་ཁམས་ལ་ཆ་ཞིག་བཞག །

འཇམ་སྒྲིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིང་ལ་དཔེ་ཞིག་བཀོད། །

སྒྲིང་བ་གངས་ཅན་བོད་ལ་གནད་ཅིག་བསྟན། །

འདི་ནི་གོ་འབྲེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

ཡ་སྒྲིང་ཤར་མའི་བྱང་རབས་ལྷགས་ལྷགས་འཆད། །

ཡོ་རོབ་རྒྱལ་མའི་རྒྱལ་དོན་ཁྲིགས་ཁྲིགས་སྒྲ། །

ཡུལ་དབུས་བོད་མའི་སྤྱིད་སྤྱུག་ཤར་ཤར་བྲིས། །

འདི་ནི་གོ་འབྱེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

དང་པོ་འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་ཡི་འབྱེད་གཞུང་བཤད། །

དེ་ནས་སྐྱེ་ཚོགས་ཆེན་པོའི་གདགས་སྤྱིབ་སྦྱས། །

མཐའ་མར་སྦྱལ་ཆང་ནང་གི་ང་ཚོ་བསྟན། །

འདི་ཡང་གོ་འབྱེད་མ་རེད་ཅི་ཞིག་རེད། །

བོད་ཚུམ་པལ་ཆེར་སྐྱབས་འགྲོའི་སེམས་སྦྱེད་ཡིན། །

བོད་ཚུམ་པལ་ཆེར་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས་ཡིན། །

བོད་ཚུམ་པལ་ཆེར་བསྟན་རྒྱས་སྦྱོན་ལམ་ཡིན། །

རྒྱ་ནག་སྐྱེ་གློག་བཏུགས་པ་ད་རེས་ཡིན། །

ལྷག་པར་སྒྲ་ཕོགས་ཡིན་ནམ་སྒྲ་ཕོགས་དེས། །

མགིན་ལྟེ་ཨར་ལ་མ་གཏད་འགའ་ཡང་མེད། །

བདེན་པ་སྒྲོར་མའི་བཀལ་བ་འདི་ཙམ་རེད། །

ལས་བྱེད་སྒྲོར་མའི་བཀལ་བ་བྱེད་ཙམ་རེད། །

ཁུངས་བཙུན་གསར་བརྗེ་མང་པོའི་ལྷ་ཡིས་བསྒྲོགས། །

བདེན་ཐུབ་ལོ་ཚིགས་མང་པོའི་གཟེར་གྱིས་མནན། །

དཔངས་ཆེའི་རྒྱ་མཚན་མང་པོའི་ཆ་ཡིས་སྒྱར། །

འཕུལ་སྒྲོམ་འདི་ལ་གནམ་ས་གོ་འབྱེད་འབོད། །

ཕུན་དབང་ལགས་ཀྱིས་གསལ་ཅམ་གྱིས་མོད་ཀྱང་། །

དེ་ལས་ཀྱང་ནི་ཡང་གསལ་འདི་ན་ཡོད། །

སྡེ་རོང་ཉིད་ཀྱིས་བཅན་ཅམ་གསུངས་མོད་ཀྱང་། །

དེ་ལས་ཀྱང་ནི་ཡང་བཅན་འདི་ན་ཡོད། །

འདི་ནི་ཤུགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་གྲིབ་རིས་མིན། །

ལྷག་ཏུ་གཤམ་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་ཉམས་ཚིགས་མིན། །

གཤོང་ལ་མཚུབ་མོ་བཙུགས་ནས་དགག་པ་རེད། །

ངོ་ལ་མཆིལ་མ་བཏབ་ནས་སྒྲིགས་པ་རེད། །

འདི་ནི་ཚིག་སྒྲེ་པར་བསྐྱར་ཚུར་བསྐྱར་མིན། །

འདི་ནི་བཤད་སྒྲུངས་ཡར་དྲེགས་མར་དྲེགས་མིན། །

དམར་དམར་རྩྱ་རྩྱ་རྒྱུ་ཞིག་གིས་པ་རེད། །

ཡིན་ཡིན་ཏན་ཏན་རྒྱུ་ཞིག་ལ་པ་རེད། །

དེ་བ་ཐེར་ནག་པོ་འདི་ཡི་དམན་ཅམ་སྟེ། །

རང་དབང་ལུང་པར་གྲིས་པའི་ཚོད་ན་མེད།

འདི་ཡིས་བྱུ་ཚོའི་བྱང་ཁོག་བཤལ་བྱས་ཏེ། །

ཤུལ་ཏུ་གངས་ཆུ་ཚ་བོ་བརྟོག་གེར་ལྷུག། །

ནགས་ཚང་ཞི་ལུ་འཁྱིད་སྐྱུག་མ་ཟེར་རོགས། །

འདི་དང་བསྐྱར་ན་བགྲུས་པོའི་ཇ་གཏམ་ཙམ། །

སྒྲིན་བུ་མེ་བྱེར་བཞིན་དུ་ཉམས་རེ་ཆུང་། །

གྲོག་མ་དོས་ཁུར་ལྟར་དུ་སྒྲིང་རེ་ཇེ། །

འདི་ནི་གཉན་འཕྲང་འགྲིམས་པའི་ལམ་ཡིག་སྟེ། །

འོད་སྒྲེར་ཟད་པོ་དག་དང་མ་གཤེབ་ཀྱེ། །

འདི་ནི་འཁོར་བ་ཉལ་བའི་མན་ངག་སྟེ། །

དེབ་གྲན་སྒྲེན་པ་བརྒྱ་ཡིས་འགྲན་ཐབས་ཅི། །

གཅིག་ན་རིག་པའི་གཞུང་གི་ཆིངས་ལ་གནས། །

གཉིས་ན་སྐབས་བབ་དོན་གྱི་སྒྲིམ་ལ་འགྲིལ། །

གསུམ་ན་ཞིབ་བཤད་གཏམ་གྱི་བོངས་དང་ལྡན། །
བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་དཔེ་དབ་དང་པོར་བསྟོད།།

རྒྱ་དམར་ཁུར་ཁུར་འདོན་ན་ལྷན་ཐབས་བྱས། །
སྲིད་དོན་རྒྱལ་རབས་བསྐྱབ་ན་རྒྱལ་ས་གཞི་བྱས། །
གངས་སེང་ངར་སྒྲར་བལྟ་ན་དཀར་མཆན་བྱས། །
ཁོ་བོས་དཔེ་དབ་འདི་ལ་དེ་ལྟར་བསྒྲགས། །

བོད་མི་ཡོད་ཚད་ཀྱན་གྱིས་ལྟ་དགོས་པའི། །
རྩོམ་ཞིག་གཏན་འཁེལ་ཡོད་པའི་ཆ་བཞག་ན། །
གུས་པོས་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་མི་དྲན་པར། །

ཡུ་ཚུགས་ནན་ཏུ་བྱས་ཏེ་པོད་འདི་འཛེག་།

གུང་བྱན་ས་ཡ་རྒྱག་གིས་གྲོས་བྱས་ཏེ། །

སྒྲན་ཁྱེད་ཅེག་བརྩམས་ཀྱང་འདི་ལས་ཅི། །

དེས་ན་འགྲོ་བའི་སྐྱ་ནི་ཇི་ཅམ་བར། །

ཐམས་ཅད་སྐད་དུ་ཆོས་འདི་བསྟན་པར་བྱ། །

དེ་སྦྱད་མེད་པའི་ཤི་བོ་དེ་ཆོ་ཡི། །

ཡིག་ཆ་གས་མེད་པའི་གཤེན་པོ་དེ་ཆོ་ཡི། །

དག་བའི་རྫོང་བ་གནམ་ས་གོ་འབྱེད་ཡིན། །

ཁྱེད་ཅག་དག་པའི་ཞིང་དུ་ཅི་ལྟར་འགྲོ།

གནམ་ས་གོ་འབྲེད་འཁྱུངས་པའི་མཚན་ལྟས་སུ། །

དུར་ཁྲོད་ཀྱན་ཏུ་རོ་ལངས་བརྒྱབ་པར་ཤོག། །

རུས་ཀྱང་རེ་རེས་རང་བཅན་སྤྲོ་བར་ཤོག། །

མགོ་སྐྱོགས་རེ་རེས་འདྲ་མཉམ་རྩྭ་ཕར་ཤོག། །

སྤྱིར་ན་ང་ཚོའི་ཡུལ་འདིར་བསྐྱབས་འོས་པའི། །

ལས་དང་བྱ་བ་རབ་ཏུ་ཁག་མོད་ཀྱང་། །

ལོ་ངོ་རྒྱག་ལ་དགག་ཚིག་རྒྱུང་སྤྲོས་པའི། །

ཁོ་བོས་ད་ལམ་མེ་ཏོག་པང་གང་གཏོར།

2010-2-5

འདིར་སྒྲིག་ས་ཅེས་བྲིས་པ་ནི་སྒྲན་ཚིག་རང་ངོས་ཀྱི་ཡོངས་
སྤངས་ཤིག་ལས་གོ་དོན་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཤེས་དགོས་སོ། །

འདིར་ལོ་ངོ་བླུག་ལ་དགག་ཚིག་བྲིས་ཟེར་དོན་ནི་ཁོ་བོ་དང་བོད་
མིའི་ངོས་ཐད་ནས་<<རྒྱལ་ཕོད>>དང་<<སོ་སྤྱེས་སྐད་
སྒྲ>>སོགས་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །