མ་ཡུམ་ཚོ། ཕེབས་ཤོག་ཡ།

ཚེ་རིང་སྐྱིད།

ཧི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་འདབས་རོལ་ནས།

ངས་སྙན་ངག་གི་མཆོད་པ་མཐོན་པོར་འདེགས་བཞིན།

རླབས་ཆེན་གྱི་མ་ཡུམ་ཚོར་སྒུག་ཡོད།

མག་མོག་གི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད་འདིར།

འཇིག་རྟེན་པ་ཚོས།ང་ཚོ།

དམིགས་མེད་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་མཁན་ནམ།

ཡང་ན། བསླུ་བྲིད་ཀྱི་མཆོད་བསྟོད་མཁན་ཞིག་ཏུ་བསམ།

ཡིན་ན་ཡང་། ཕམ་ཁ་གྲངས་མེད་ཅིག་གི་བཟི་ཁའི་བར།

དྲན་རིག་གི་ཁྲི་སྟེང་ལ་འཕུར་ནས།

རྟོག་སྣང་གི་བདེན་གྲུབ་འདོན་ཆོག །

ང་ཚོ། སྨྱུག་ཐོགས་པའི་སྨྱུག་ཁ་ན་འཕྱོ་ཞིང་།

བསམ་བློ་བའི་སེམས་ཁམས་ན་རྒོད།

དེའི་ཕྱིར། རླབས་ཆེན་གྱི་མ་ཡུམ་ཚོ།

སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་ལག་གདང་སྦྲེལ་ཏེ། ཕེབས་ཤོག་ཡ།

བུད་མེད། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་དབང་འདི།

ཚེ་རིང་སྐྱིད།

འགྲོ་སྟངས་ཤིག་གིས།

གདངས་དབྱངས་རྙིང་བ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ།

མུན་པ་སྟུག་པའི་མཚན་ལྗོངས་ཤིག་ལ་སྤྲོ་འཆམ་དུ་བསླེབས།

དེ་ནས། ཅི་ཞིག་བོར་བའི་ཕངས་སེམས་ཀྱི་དབུགས་རིང་རྩེག་བཞིན།

ཤབ་ཤུབ་ཏུ་ཇི་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་ངུ་མྱོང་ཨང་།

འགྲོ་སྟངས་དེའི་བག་ཆགས་དང་ཤུགས་རྐྱེན་མཐའ་དག །

མུན་ལྗོངས་ཀྱི་གྲུ་ཁ་འདིར་འབུས་ཟིན་ལ།

ཐོད་བརྒལ་ལ་རྒྱང་ལྟ་མེད་པ་རང་བཞིན་ལ་འབྱར་བས།

སྐྱེས་པ་གྲངས་མེད་ཀྱིས་སྙིང་རྗེའི་མིག་ཆུ་བརྡོལ།

ཚེས་ཆེན་བཅུ་ལྔའི་འཇིག་རྟེན་ལ་སླེབས་དུས།

མུན་པའི་ཟབ་ཚད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་རྦ་རླབས་བཞིན་འཕྱོ་ཡང་།

འགྲོ་སྟངས་དེའི་བག་ཆགས་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པས།

ལས་དབང་གིས་བདག་མོ་ཚོ་སྙིང་རེ་རྗེ།

བག་ཆགས་དང་འགྲོ་སྟངས་དེའི་དབང་གིས།

སྔར་བཞིན་བསླུ་བྲིད་ཀྱི་དྲ་བ་ཤིན་ཏུ་དམ།

དྲ་བ་དེ་དུར་བྱང་མིན་ཡང་།

འཇིག་རྟེན་ལ་ནོར་རྟགས་ཐེབས་པ་ཡིན་ནམ།

འདི་ལྟར་དྲ་གཞུང་གི་སྡུག་ཡུས་ཤིན་ཏུ་རིང་།

འཇིག་རྟེན་དུ་དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་མང་ཡང་།

གནས་དེ་རུ་དགུན་ཟླ་ཁོ་ནའི་ལོ་རྒྱུས་བཞུར།

ཟླ་བའི་གོ་ལར་འཕུར་མཁན་ཚོས།

ཕྱིར་མིག་གི་ཀློང་ན།

གནས་དེ་ལ་མིག་ཟུང་བགྲད་པ་དངོས་དོན་ཡིན་ནམ།

ཅིའི་ཕྱིར་འཇིག་རྟེན་ལ་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་དབང་བསྒྱུར་མེད་དམ།

འགྲོ་སྟངས་དེའི་བག་ཆགས་མཐུག་མོད་དེ།

ཀྭ་ཡེ་བུད་མེད་ཚོ།

ང་ཚོ་གནམ་གྱི་ཕྱེད་ཀ་ཡིན་པས།

མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་སྤོབས་སེམས་འཕེལ་དགོས་ཨང་།

རྒྱལ་ཕམ་ནི་ཆོས་ཉིད་དང་།

བདེ་སྡུག་ཀྱང་འཁོར་ཕྱོགས་ཡིན།

དེ་བས། མིག་ཟུང་ཕྱེས་ཏེ། སྙིང་ཁ་སྤོབས་པས་སྒྲུབས་དང་།

འོད་སྣང་དང་སྤྲོ་སྐྱིད།

ད་དུང་།མུན་ལྗོངས་ལས་གཏན་དུ་ཐར་བའི་གླུ་གཞས་ཡོད།

མེ་ཏོག་རྐྱང་རྐྱང་གིས་བལྟམས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡོད།

པོ་ཏ་ལའི་ལས་སྐལ།

ཚེ་རིང་སྐྱིད།

པོ་ཏ་ལ། ཁྱེད་རང་སྟེ།

སུས་ཀྱང་མཐོང་ལ་སུ་ཡང་མཇལ།

འོན་ཏེ་སུ་ལའང་མ་དབང་བའི་ཕོ་བྲང་བརྗིད་པོ།

ངའི་སྙིང་ཁ་ན་ལྗིད་ཏིག་གེར།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ཚ་ལམ་ལམ།

པོ་ཏ་ལ། གོ་ལ་ཟླུམ་པོ་འདིའི་མངལ་དུ།

རེ་སྒུག་གི་རྨི་ལམ་ལ་རྫོགས་ཚིག་མ་བཀོད་པར།

བསླུ་བྲིད་མངར་མོ་ཞིག་གི་པང་ཁ་རུ་འགྱིང་།

རྣམ་ཤེས་ཁྲི་ཕྲག་གིས་ཁྱེད་རང་གླེང་བཞིན།

འཁྲེང་ཞེན་དང་མོས་གུས་ཀྱི་བར་གསེང་ནས།

གཏན་དུ་ཕྱིར་ལོག་མེད་པའི་གནས་ཡུལ་སྙེག །

ཡང་སྙིང་། ཁྱེད་ཉིད་སུ་ལ་དབང་ཞིང་སུ་ཡིས་སྲུང་།

པོ་ཏ་ལ། ཞི་བདེའི་ཕུག་རོན་ལྷོ་ལ་བཞུད་ཅིང་།

ཁྲུང་ཁྲུང་དཀར་མོ་དགུན་གཞུང་དུ་འཚོ་སྐབས།

དྲན་གདུང་དང་རེ་སྒུག་སུ་ལ་བཅོལ།

མཐོ་སྒང་གི་ཁྱིམ་གཞིས་ཟླུམ་པོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་མུན་པས་བཏུམ་ཡང་།

ད་དུང་ཁྱེད་རང་གསོན་དགོས།

པོ་ཏ་ལ། མཐོ་སྒང་གི་དན་རྟགས།

མི་ཡུལ་གྱི་རྡོ་རིང་།

དྲང་བདེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱེད་ལས་གསལ་ཞིང་།

བདེན་དོན་གྱི་འཐབ་རྩོད་ཁྱེད་ལས་བྱེད་དགོས།

པོ་ཏ་ལ། ཁྱེད་ལས། སྲོང་བཙན་སྒམ་པོའི་དབང་ཤུགས་མཐོང་ཞིང་།

ད་དུང་། ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་གཞས་གདངས་ཐོས།

བཞུད་སྔ་བའི་ཁོ་ཚོ། ང་ཚོས་ནམ་ཡང་དྲན་སྲིད།

པོ་ཏ་ལ། ད་སྐབས་ཁྱེད་རང་བདག་མེད་ཀྱི་ཁང་སྟོང་ལྗིད་པོ་ཞིག །

ས་སྒང་དེའི་མངལ་ན་མཐོ་ཞིང་བརྗིད།

ཁྱེད་ལས་ངས་སྙན་ངག་མང་བོ་བྲིས་མྱོང་།

ཟླ་བ། ཁྱོད་དོན་ངོ་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན།

མཚམས་རེར་ང་འདས་ཟིན་པའི་ཞིང་ཁམས་ལ་ཁྲིད།

ལན་རེར་ང་རང་མ་འོངས་པའི་འཕྲུལ་སྣང་ལ་ཁྲིད།

ངོ་མ། རྟོགས་དཀའ། ཟླ་བ།

ཁྱོད་ལ། བརྗོད་མི་ཤེས་པའི་གསང་བ་ཞིག་དང་།

བཤད་མི་ཤེས་པའི་གབ་ཚིག་ཡོད་ངེས།

གང་ལྟར། ངས་ཤེས་དུས།

ཁྱོད་རང་གནས་དེར་འདུག་ལ།

ད་དུང་ཡང་གནས་དེར།

ཕལ་ཆེར་ཁྱོད་རང་ནུབ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཟླ་བ་སྒོར་སྒོར་ཞིག །

ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་དགོང་ཚོགས།

ཚེ་རིང་སྐྱིད།

སློབ་ཁང་གྲུབ་བཞི་དེའི་ནང་དུ།

དགེ་སློབ་ཚོ་དབུགས་རིང་ནར་ནར།

བགྲང་བྱ་གསུམ་གྱི་བརྩེ་སེམས་དམར་པོ།

སློབ་གླིང་དུ་དགེ་སློབ་བར་གསོན་པོར་བཞད།

ལོ་ངོ་དགུ་ཡི་ཐོབ་འབྲས་ཁུར་ཏེ།

མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་རྡོག་མགོར་སྤོ་དུས།

གྱེས་གདུང་གི་མིག་ཆུ་མོད་ལ།

མི་ཚེ་ལ་འདང་རྒྱག་ཆེ།

སྐབས་དེར། འདུ་བྲལ་ལ་ཕུལ་བའི་མཆོད་གཏམ་རེ་རེ།

གངས་འཁྱག་བཞིན་སྙིང་སྲུབས་སུ་བཞུ་ཐབས་བྲལ།

འཚོ་བ་ལ་མངར་སྐྱུར་མེད་ན།

འཇིག་རྟེན་དུ་སྙིང་པོ་མེད་པ་བདེན་ན།

ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་དགོང་ཚོགས་འདིའང་།

དགོད་སྒྲ་ཡང་མོ་ཞིག་གི་སྔོན་འགྲོ་ཡིན་ཨེ་སྲིད།

ཁྱེད་བཞུད་ཤུལ་དུ།

ཚེ་རིང་སྐྱིད།

ཁྱེད་བཞུད་ཤུལ་དུ། ཁྱེད་དྲན་པའི་སེམས་པ་ཆུ་ལས་གྲང་།

ངས་ཁེར་རྐྱང་གི་གཏམ་རྒྱུད་འབྲི་བཞིན།

ངས་ཁེར་བགྲོད་ཀྱི་འཚོལ་སྙེག་བྱེད་བཞིན།

རེ་སྒུག་ཁྲི་ཕྲག་གི་གསང་བ་རུམ་ཞིང་།

འཆར་ཡན་སྣ་མང་གི་ཡུལ་གྲུ་འགྲིམ།

འདི་ལྟར་ཧ་ཅང་འདོད་པའི་ཡུལ་གྲུ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ།

ནམ་རྒྱུན། ཁྱེད་ཁོ་ནའི་རྡོག་སྒྲར་ཉན།

ངས་ཁྲུང་ཁྲུང་གི་གཤོག་འགྱུར་ལ་ཡིད་སྨོན་བྱེད་ཞོར།

ངས་ཁེར་རྐྱང་གི་ཟླ་བ་ཁེར་བགྲོད་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་ཞོར།

འཕུར་འདོད་པའི་སེམས་པ།

སྟོང་བསམ་གྱི་ཡུལ་གྲུ་འགྲིམ་ནས་འཁྱམས་ཟིན།

འདི་ལྟར་ཟླུམ་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་རྐང་འོག་ཏུ་བརྫུ་བཞིན།

གཞུ་རྒྱུད་གཅིག་གི་གཡུལ་སར་ཕྱིན།

ཡིན་ན་ཡང་ཁྱེད་བཞུད་ཤུལ་དུ།

ང་། སྟོན་མཇུག་གི་མེ་ཏོག་བཞིན།

ང་། དགུན་གཞུང་གི་སྡོང་སྐམ་བཞིན་ཡོད་ཚད།

སྲོག་དབང་གི་རང་ཚུགས་དབེན་ལ།

དབྱར་གཞུང་གི་མཛེས་སྡུག་ཡལ།

གྱེས་གདུང་།

ཚེ་རིང་སྐྱིད།

སྟོང་སང་སང་གི་སེམས་པ་དེ་འཁུར་བཞིན།

གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་མཁའ་དབུགས་རྔུབ།

ཁྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཇ་རྐྱང་དང་མིག་ཆུ་མང་པོ་མཉམ་དུ་འཐུང་།

ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་རེ་སྒུག་དང་སྟོང་བསམ་ཁོ་ནས་རྨི་ལམ་བསུས།

ཁྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་ལེ་བདའ་དང་འཁང་ར་མང་པོས་ལོ་ཟླར་འཁྱུད།

གྱེས་གདུང་ཡ། ཁྱེད་ཀྱིས།

དྲན་གདུང་ཇི་ཙམ་ཉར་ན་མིག་ཆུ་དེ་ཙམ་མོད།

ལོ་ཟླ་ཅི་ཙམ་འགོར་ན་གྱེས་གདུང་དེ་ལས་མང་།

ཁེར་རྐྱང་གི་འཚོ་བ་སྐྱུར་མོ་བསྐྲུན་པའི་ངས།

དཔག་པར་དཀའ་བའི་གྱེས་གདུང་དེ་འབྲི་བཞིན།

མཐར་ཐུག་གི་རྫོགས་ཚིག་ལ་ཅེར།

གྱེས་གདུང་། ཐོབ་སླ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལྗིད་མོ།

གྱེས་གདུང་གི་ཞིང་ཁམས་ན། རེ་སྒུག་མང་།

ཁ་སང་། ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་དགོད་སྒྲ་ཡིན།

དེ་རིང་། གྱེས་གདུང་གི་མིག་ཆུ་རེད།

སང་ཉིན། མཇལ་འཛོམས་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་ཡིན་ཨེ་སྲིད།

དེའི་ཕྱིར། གྱེས་གདུང་ཡ།

ནམ་མཇལ་གྱི་དྲི་རྟགས་སྙིང་ལ་བཀོད་ནས་ཅི་བྱ།

མེས་པོའི་རྣག་ཁྲག་གི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ལྟར་སྐྱོང་བ།

ང་ཚོས་འཁུར་འོས་པའི་གྱེས་གདུང་ག་ལ་ཡིན།

ཟླ་བ་ལ་གསང་མིག་བགྲད་ཞོར།

གྱེས་བྲལ་གྱི་མཛུབ་རྩིས་རྒྱག་ཐེངས་རེར།

ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཁོར་ལམ་ཇི་འདྲའི་དལ་ཨང་།

༢༠༡༦ ་ ༩ ་༡༥

སྐྱིད་དུས་སྡུག་ཕ་སྐད་འཕྲིན་ལམ་ནས།