

དངས་ཤར་མཐར་འཇུག་པའི་ཉིན་ཤེད་དབང་། གངས་སྐོངས་འདབ་བརྒྱའི་གཉེན་དུ་བྱོན་ཡགས་ཅེས། གཅིག་མཐུན་ལྷ་མིས་སྤྲིད་པ་
 གཞུམ་དུ་བརྒྱགས། རིམ་གྱིས་གངས་མེད་ཆེ་རྒྱས་ཡོངས་བཟུང་ཏེ། དབུས་འཇུག་ལྷ་མེན་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་གོང་དུ། རྫོན་རབས་
 རྒྱལ་པོའི་གཙུག་ཡག་གཞུ་ཡང་། རོ་པོ་སྟོན་མཚོག་ལྷུང་པའི་སྤར་བརྟན་དུང་། ལམ་ཚོན་མཐུང་རལ་བའི་ཡན་ཤུ་ཡོངས་དོར་ནས།
 ཁོངས་སྐོང་དགེ་བའི་དཔལ་ལ་བཀོད་དང་ལྷན། རིན་ཆེན་གདོང་ལྷས་བཏེགས་པའི་གསེར་གྱི་ཁྲིར། ལང་འགསོལ་དབང་དུ་བརྒྱར་
 བའི་རྟེན་འབྲུང་ལྷེས། རེ་ཡང་ཁ་བའི་སྐོང་བཅུད་སྤར་གས་ཀུན། དབུགས་འབྲིན་སྟོག་གི་རྒྱ་བོའོ་བོ་ཞེས། ལྷུང་གི་ཚིག་ཤིང་
 བགས་གྱི་ཚལ་ལས་ཀྱང་། གངས་རིའི་ལྷ་ཁྱུང་བརྒྱལ་པའི་ཅེ་དགའ་དགོད། དོན་མཐུན་བཤེས་གྱི་སྐོན་པ་མང་བརྟེན་ནས། ལྷུང་
 སྐོར་སྐོག་གང་བར་སྐོང་གཙུག་ཡག་གཞུང་། རྣམ་མང་ཚོས་སྐོང་ཙམ་བཤད་འབྲེལ་བསོགས། འདྲིན་སྐོང་སྐྱུང་བས་ཁོ་ལག་ཀུན་ནས་
 རྫོགས། འདས་རྒྱལ་འཁོར་བའི་གནས་ལ་སྤྱི་མིག་གིས། དེས་འབྲུང་ཐར་པའི་ས་ཚོགས་སྤུ་མ་ནས། བཅུ་སྐོང་དགེ་བའི་རྒྱལ་ལ་
 གཞོལ་གྱུར་ཏེ། བརྟན་པའི་ནང་མཚོད་ལས་ལ་ནན་དན་བསྐྱུངས། བྱམས་བཅེའི་གྲིབ་པའི་ལ་སྟོན་ལས་པའི་རྒྱ་བགཞོན། བརྒྱད་
 གཉིས་ལང་ཚོའི་འཕེལ་ཁརྫོགས་པ་ན། ལྷགས་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་ཀུ་སྐྱུང་འཇུག་པའི་བཞིན། རིམ་བྱོན་ལགོང་སའི་གཟི་བྱིན་ལས་
 ཀྱང་གོལ། ལང་ལ་ཤོལ་དང་བཅས་བསྐྱུང་བུ་ཉི་ཤུའི་དུས། བརྟན་མཁས་ལའན་སྐོང་ཁ་སྐོང་དགེ་འདུན་དབུས། ཉེས་བརྒྱའི་རྒྱ་
 ལྷུང་འགོག་པའི་སོ་ཐར་ཁྲིམས། རྫོང་བདུན་དགེ་བའི་དངོས་པོ་བདག་གིར་བཞེས། རྗེ་བཞིའི་མདོ་ལྷང་མཚོ་རིན་འབྲེལ་པའི་
 གནད། བཅས་རང་གྲིམས་གྱི་རྒྱལ་ལ་བཅེས་པའི་སྟོག་ ཤངས་མེད་འཁོར་བའི་སྐོན་འཕགས་ཤར་སྐོང་ཞིག་ ལྷུང་ཡང་སྐོངས་
 འདིར་བྱོན་ནས་འཕྱུང་མོ་ཉུག རེ་ནས་དེང་བར་བརྟན་པའི་སོན་ཅའི་གངས། ལས་ལི་རྩལ་སྤྱིད་འདས་པའི་ཤོང་བུ་ལ། བསྐྱབ་གཞི་
 སོ་ཐར་ཁྲིམས་གྱི་རིན་ཆེན་དངོས། བརྒྱལ་པའི་དྲིན་ཅམ་སྐྱུན་པོའི་གདོས་དང་མཉམ། རྒྱ་འདྲིན་ཞིང་ནས་ཕྱག་ཚུ་པུང་མོ་དངོས།
 འདྲ་སྟོགས་མ་དུ་ཅི་ནའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ། རྫོན་འཁོར་དང་བཅས་ཆེ་བས་ཞབས་བརྒྱར་པ་ན། དེགས་སྐྱེན་ཀུན་གྱང་རལ་བའི་གཙུག་
 ཏུ་བཀུར། ཁབས་ཅིག་ཆེ་རབས་སྤྲིད་བར་ཁྱོད་འབངས་སུ། གཏོགས་པའི་མདོ་ཁམས་སྐོང་སྐྱུང་སྐྱོ་པོ་ཡི། ལམ་ཚོང་གཞིས་དགོན་
 མོང་དུ་མར་ཞབས་བཅགས་ཏེ། ལྷལ་སྐྱེན་རིགས་གྱི་རྩས་པའའ་ཡོངས་སུ་བརྒྱུན། ལམ་ཚོན་ཁྱོད་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དང་དབྱེར་མེད་
 པའི། ལམ་གྱི་སྟོག་ཤིང་སྐྱུང་དང་སྐྱུང་ལོ་ནས་འཕྱོར། འཕྱིག་ཏུ་གསན་ཡོན་ཚོས་གྱི་ཆེ་བརྟོད་སོགས། གྲངས་མེད་དང་སྐྱེན་མོས་པའི་
 རྗེས་སུ་བརྟེན། རྫོན་མཚོག་སྐྱུང་པའི་རྒྱ་བོད་ཀུན་གྱུང། ཞི་བཚོས་གྱི་དབྱིངས་སུ་གཟིམས་པ་ནས། ཡོངས་གྲགས་གནས་བརྟན་
 རྗེ་པའི་ལྷགས་སྐྱུང་ན། ཉེས་སྐོང་ལྷ་བརྒྱའི་བསྐྱུང་བུ་ཉི་བར་གྱུར། འཕགས་ལུལ་གཞུང་དང་བྱང་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་གྱིས། ལྷུང་
 འདས་སྐྱུང་བཅིའི་མཚོད་སྐོང་གཏན་ལུས་བཞིན། རྫོན་པའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་སུ་བརྟེན་བྱས་ཏེ། རྩལ་སྟོགས་འཕགས་པའི་ལུལ་དུ་ཞབས་
 སོར་བཀོད། རེའི་ཆེ་ཞེ་ཤེའི་ལུལ་གྱུ་དཀའ་ནག་རྒྱ། ཤན་རྒྱན་མཚོའ་བདམ་པས་རྒྱས་བདེབ་གྱང་། གངས་སྐོངས་བར་གནས་
 སྤྲིད་ལ་སྐོར་བའི་ཐབས། སྤྱིད་སྐོན་ཁྱོད་དང་ཞེ་ཏར་ཁས་སུ་གཏད། ལྱང་རྒྱལ་ཚོས་གྱི་སྐྱུ་བརྟེས་མ་གཏོ། བདེན་བཞིའི་ཚོངས་
 དབྱངས་འདོམས་གནས་སྤར་ཅེས། ལམ་ཚོས་པའི་འབྲུང་གནས་རྣམ་ལེན་པ་ལ་སོགས། གནས་གཟིགས་སྐྱགས་སྐོན་བདེན་པས་གཟི་
 ལྱིན་བརྒྱུད། ལྷུང་མར་འཕགས་ལུལ་དགེ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། འཚོ་མེད་ཞི་བ་དམ་པའི་ལམ་བཟང་པོར། གཞོལ་བའི་ལྷགས་
 འདུན་དོ་རྗེའི་གཞིས་སུ་ཡང་། རེ་ཞིག་ཁ་བའི་སྐོངས་སུ་ཆེ་བས་བརྒྱར་མཚོད། རེ་སྐྱར་ཚོས་སྤྲིད་མཚོད་འཕྲིན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས།

རྒྱུ་མཚན་བརྒྱུད་ལྟར་པའི་མཐུན་པ། བཏོད་པའི་གཡུང་རྒྱུད་པོན་དང་བཅས་པ་ཀུན། བཅུ་ཚུན་ཡིད་ཆེས་མཛའ་བར་སྦྲོར་བའི་
 མགོན། ཁ་བའི་ཡུལ་འདྲིར་བྱོན་པ་ཁོང་གཅིག་ལུ། དཀོན་མཆད་ཉིད་ཟབ་ཆོས་རྒྱན་བཟང་པོ། འབྲུག་མ་གྲས་དག་པའི་སྤང་བ་
 འབའ་ཞིག་གིས། རྒྱུན་བྱེད་དབང་ལུང་ཁྱིད་མོགས་བུད་ཚིའི་བཅུད། ཉམས་བཞེས་མནང་མཛད་པ་ཡོངས་སུ་བསྟེས། འབྲུང་
 འབྲུག་ནད་གིས་ཟིན་པའི་སྦྱོལ་ལ། འབྲུག་ཡུན་གདུང་མེལ་གསོ་རིག་སྤྲུལ་གྱི་གཞུང་། ཉིར་མཁོའི་ཚིས་གི་ཆ་ལག་དང་བཅས་པའི།
 གངས་རྒྱུད་ས་གཏུག་ལག་ཤེས་བྱའི་དགའ་ཚོལ་བརྒྱན། ཆོས་རྒྱལ་ལྷ་ཡི་ཆངས་པ་ཆེན་པོ་ནས། བོད་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྦྱོར་དོན་
 བསྟོད་པུ། ཉེ་བར་སྦྲུལ་བའི་དུས་ལ་བབ་གཟིགས་པས། རྒྱགས་དམ་གནད་ནས་སྦྲུལ་བའི་གདུང་དབྱངས་གསོལ། ཡི་ཤེས་
 རྒྱན་ལྷན་བརྒྱན་སྤྱད་སྦྱིའི་བྲག། དམིགས་བསལ་ལྷགས་ལྷན་སྦྱོར་ལ་ཆེས་དཔའ་བའི། འདོད་ཁམས་བདག་ལོ་གཞུང་བརྟན་དག་
 ལྷའི་རྒྱལ། བཏེར་གདུང་ཞི་དག་ལས་ལ་ཉེ་བར་བསྦྲུལ། བོད་སྦྱོར་དགར་སྤྲོགས་ལྷ་སྦྲུ་གཞི་བདག་མོགས། དབྱུང་བསྟོད་ནས་
 བཞིའི་འཕྲིན་ལས་བསྦྲུལ་བ་ན། བཞེད་དོན་རྒྱན་གྱིས་བྱུབ་པར་མཛོད་ཅེས་མོགས། དམ་ལྷན་སྤྱད་མས་སྤྱད་དུ་བསྦྲུལ་མ་ལུས།
 ཁབས་ཅིག་ཡོག་སྦྱོར་དམ་སྤྱི་ནག་སྤྲོགས་སྤེ། བརྟན་དང་འགོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཆོ་བྱེད་པའི། དམ་མིན་དམ་རྒྱུ་དོལ་རྒྱལ་རྗེས་
 འབྲངས་བཅས། མདོན་སྦྱོར་དག་པོས་ཚར་གཅོད་དབང་དུ་བསྦྲུས། རྒྱལ་བའི་མདོ་རྒྱུད་ཆོས་རྒྱལ་རི་སྦྱེད་ཀུན། མ་ཚོར་མ་འདྲིས་
 ཤེས་ཤིང་འདོམས་པ་ལ། གངས་རྒྱུད་ས་ཆོས་རྒྱལ་བར་ལ་བརྟེན་དགོས་པས། བཟང་པོ་བས་ཁ་བའི་སྤང་ཡིག་གཅེས་པར་གདམས།
 རྩེ་བཞིའི་མདོ་འབྲེལ་ལུང་གི་བརྗོད་བྱའི་གནད། བའི་ཁྱིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལུ་ཚུ་ལྷ་གསུམ་དུ། ཉུང་བསྦྲུས་བསྐྱབ་བུ་ལུ་བདེ་བར་
 ཞལ་གྱི་ལུང། རྣམ་ལྷན་དོན་གཉེར་གདུལ་བའི་དཔལ་དུ་བསྦྲུས། ལྷག་པར་པ་མའི་རྒྱུད་དང་མི་མཚན་པའི། རྩེ་ནད་གཞན་
 གསུམ་གཉིས་མེད་དུས་འཁོར་ཡོད། རྒྱུན་བྱེད་དབང་གི་རིམ་པའི་ཆོས་གྱི་ཆར། རི་སྦྱེད་ཡུལ་ལྷའི་རྣམ་ལྷན་ཞིང་མར་མལ།
 འཁར་ལུལ་ཡུལ་སྤུའི་དབྱིངས་རུལ་ལ་འབྱུང་བའི། མཉེས་གཉིན་གང་བརྗོགས་པའི་རྒྱ་བ་གསལ། ཆེར་སྤོམ་རྒྱ་རྣམ་སྦྱོར་པོའི་དབྱུས་
 ཉིད་ན། དབྱེས་དགར་ཞི་བམིལ་བདུད་ཚིའི་ཐིགས་སྤར་འབྱེད། འོན་ཀྱང་བྱུང་སྤྲོགས་ཁ་བའི་སྦྱོར་བཅུད་ཀུན། བཞེད་དབང་སྤྲུན་
 བག་ཆེས་ཆེར་བདོ་བ་ལས། མིག་རྣའི་དབང་པོ་ཡོངས་སུ་བསྐྱིབས་པས་ན། བཞེས་བྱེས་པར་རྒྱན་འབྲེལ་བའི་རྣམས་ཀྱང་དཔེན།
 དེ་ལྟར་ཡང་ཆོལ་གསུམ་ཆིག་སྦྱིལ་གྱིས། བོ་རྒྱའི་རྣམ་པའི་དམིང་མོའི་གདམ་རྒྱུད་དོས། བཟུར་གནས་འཁར་ལུ་བསྦྱོལ་བྱངས་མེད་
 གྱི། རྣམ་དབང་གཡོ་བའི་ལྷ་འཁོར་དབྱངས་གྱིས་ཁྲུབ། འཛམ་གླིང་ལས་གྱི་ས་བའི་ཁྱོན་ཀུན་དུ། རྣམ་ཆོགས་མོས་ཁམས་རྩལ་གྱི་
 བྱངས་མཉམ་པའི། བམ་མེས་ཆོས་ལུགས་ལྷ་སྤྱབ་དེ་སྦྱེད་ཅིག རྒྱན་མིན་པར་བདེའི་གཞི་རྩར་ཡོངས་སུ་བསྐྱུགས། དེ་བས་པན་
 རྒྱན་ཆོས་ལུགས་སྦོལ་བའདམས་དག བམ་ཡང་ཡིད་ཆེས་མཛའ་བའདམ་པའི་རྒྱ། རྦྱོད་མེད་བསྦྲུལ་བརྟེན་མལ་མོ་དུས་ཀུན་དུ།
 རྦྱོར་བའི་ཆ་ཅས་ཞི་བདེའི་གསོས་སུ་སྦྱིན། འབྲུན་ཅུའི་མོ་རབས་ཟད་མཐར་གདུགས་པ་ན། ཉིན་གྱི་རྣམ་པོ་སྦྲུར་ཡང་སྦྱིད་རྟེན་གས་
 འབྱིང། ཐབས་རྩལ་གྱི་ཡངས་རྩལ་གྱི་ཁོར་ལུག་ཁོང། བཞེས་བྱེས་པར་རྒྱན་པར་བའི་ལས་ལྷན་རྟེད། བརྗོད་པའི་གཞན་ལག་
 རྒྱུད་པའི་པོད་མི་རྣམས། བཅུ་ཚུན་མཛའ་བའི་དུས་སྦོན་འཁར་ཡང་། བརྗོད་མེད་བཅུ་རྒྱུད་འདས་པའི་མོ་རྒྱའི་ནད། བསམ་གས་
 པའི་མིག་རྒྱས་གདུང་བ་ཁོང་ཞབས་འཁོར། དེ་སྤྱར་བཞེས་བྱེས་འགོ་འོང་ལ་བརྟེན་ནས། བརྟན་སྦྱིད་མི་རིགས་ཆོས་བརྒྱུད་དང་
 བཅས་པའི། བོན་རྩར་གཞོན་སྦྱིས་ཤེས་ལྷན་བྱངས་མེད་ཅིག ཐེབས་པའི་དགོ་མཚན་ཉམས་པ་མེད་པར་གྱུར། བཅུ་བའི་རི་ལག་

མ་གྲུབ། །འདིའི་རྒྱལ་‘ང་ལི་གཞུགས་སྐྱེན་མ་གཉིས་ལ’། །‘དབུ་རྒྱུ་སྐྱོན་ཞིང་’ཞེས་སོགས་མདོ་ཡི་ཚིག་ །སྤྱང་བཟེང་གཞུག་
 ཏོར་ཕུལ་ཞེས་ཁ་བསྐྱུར་ན། །ཕྱང་བཟེན་བདེན་པའི་སྐལ་བ་དེར་ཡང་འདྲེས། །ཚབས་ཅིག་གངས་སྒོངས་སྐྱེའི་མགོན་སྐབས་སུ།
 །བྱོན་ནས་བཟང་བུ་བདུན་ཅུ་ཡོངས་འཁོར་བའི། །གནས་ཡོ་རྒྱལ་པོའི་ཚེས་ཤིང་བཞད་པ་ན། །དགྲུང་གསར་དགྲིས་སྐྱོན་མཚོད་པའི་
 །སྐྱིན་དུ་བཞིགས། །དེ་ཡང་རྒྱལ་གསུང་རབ་འབྱུངས་བསྐྱེས་པའི་གནད། །ཤིང་རྟ་ཚེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་བཟང་སྟོལ། །བཞི་ལྷན་ཆེ་
 །བའི་བདག་ཉིད་རྗེའི་ལམ་རིམ། །བཞད་ཕྱང་ཁྱིད་གསུམ་སྐྱེགས་པའི་ཚོས་རྒྱན་སྟེལ། །དེ་ལྟར་མ་ཡི་དག་སྒོར་དཔལ་ལོ་ནས།
 །རིམ་བརྒྱད་རྒྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐྱིན་ཤེད་དབང་། །ཟབ་ཚོས་གཞུངས་སྐྱེགས་ཤུང་ཁྱིད་བདུད་ཅིའི་རྒྱན། །གདུལ་བུའི་སྐོ་ཡི་འདྲིན་
 །མར་ཅི་ཡང་ཤོ། །མྱ་མེད་རྒྱུད་རྒྱལ་གསར་བ་འདུས་པ་ཡི། །རྩ་རྒྱུད་ཕྱང་དང་སྐྱིན་ཤེད་དབང་ཆེན་གྱིས། །གསང་ཆེན་སྟོད་རྒྱུད་
 །གཞུག་ལག་ཚོས་ཀྱི་སྐོ། །ཡེགས་སྟེས་ཚོ་འབྱུང་རྗེས་བཟུང་བུལ་པ་ན། །ཁྱེད་པར་ཡམོངས་སུ་བུ་ཆེན་པོ་ཉིད། །ཟབ་གསང་དག་
 །པའི་རྒྱང་བ་འབལ་ཞིག་ལས། །བྱུན་མིན་དམ་ཚིག་རྒྱ་ཡི་མཚན་མ་ཅན། །ལྷག་ལྷ་དུ་མའི་མན་དག་གཏེར་ཁ་སྟེས། །འཇམ་མགོན་
 །ཚོང་ཁའི་ཐུགས་སྤྱང་གདམས་པའི་རྒྱལ། །བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་དགོངས་ཟབ་དཀའ་བའི་གནད། །བཞི་སྐྱེགས་མཁས་པས་དུགས་སུ་
 །བདབས་པའི་མཚན། །དགྲིས་དགར་ཐོབ་དཀའི་བཞད་ཕྱང་ཁྱིད་ཀྱང་བསྐྱེལ། །གངས་སྒོངས་སྐྱེའི་རྒྱང་སྐྱིད་དེགས་པའི་ཚོགས།
 །ཚོས་བརྒྱུད་སྒྲ་དཔོན་གཞུང་མང་གཞིས་བྱེས་འབངས། །ལ་བཟོས་དང་དམ་གཡོ་བ་མེད་པའི་ངར། །འབྱུངས་སྐར་རྗེས་བྲན་མཚོག་
 །པའི་སྐལ་བཟང་ཤར། །དེ་ཡང་ཆེ་དང་ཡི་ཤེས་སྐྱེན་ཚོགས་ཀུན། །སྐྱིན་མཇེད་འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ལྷུང། །གཞུངས་
 །དམིགས་ཉིད་འདྲིན་ཕུག་རྒྱས་བསྐྱེན་བྱས་ཏེ། །བརྟན་བཞུགས་གསོལ་འདེབས་ཚོ་གཏེང་འདྲིར་བཞགས། །གཞུང་དམངས་མི་
 །ཤིགས་སྟོག་གི་ཀ་ཆེན་ལ། །ལྷ་རིགས་འཁོན་སྟོན་གདུང་གི་རྟོ་རྗེའི་རྒྱར། །རིན་ཆེན་མཚལ་ས་གཞིའི་རོས་ཡངས་པོར། །སྐྱིད་བཞི་
 །ཉི་ཟླ་རྒྱན་པོའི་ཚོས་བཞོད་ཏེ། །འདག་ལྷུས་ཡོངས་སྐྱོད་དུས་གསུམ་དགོ་བའི་དཔོས། །ཡོངས་ཕུལ་མཁའ་ཁྲུབ་བཟུན་འགྲོའི་མགོན་
 །དུང་དུ། །བྱོན་པའི་ལོ་ཟླ་རྒན་པའི་དབྱངས་དང་བཅས། །སྐར་ཡང་མི་འཇུར་བཞུགས་གསོལ་བདེན་ཚིག་འཛོར། །དེའི་ཆེ་རིང་
 །ནས་དགྲིས་པའི་འདྲུམ་ཞལ་ལས། །འུ་ཅག་དམ་ཚིག་གཅོང་མའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས། །‘རྗེ་སྐྱིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་’ཞེས་
 །སོགས། །‘བདག་ནི་གནས་འཇུར་’གསུང་གིས་དབུགས་དབྱུང་བསྐྱེལ། །གང་གིས་གསང་གསུམ་མཇེད་ནམ་རྒྱ་མཚོ་ལས། །དང་
 །གསུམ་སྐྱི་པོས་མཚོད་པའི་རྣ་ཅེའི་རྗེལ། །འབྱུངས་སྐར་པོ་རྗེའི་ཡོན་དུ་འཛོར་བ་ན། །དགྲིས་དགར་འདྲུམ་པའི་བཞད་ལོ་ཀུན་ནས་
 །དཔོན།

ཞབས་པད་བསྐལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བར་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག

༡༠༠༥༡༧༡༠

གཞན་བརྟེན་སྲིད་ལུ་དང་ཚུ་ལ་འདྲིན་པ་ཡི།།
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ལ་རེ་ད།

སྐྱེ་མིན་སེར་མིན་དགོར་གྱི་འཚོ་བ་ཅན།།
ཕྱི་མིན་ནང་མིན་ལོག་པའི་ལྷ་བ་ཅན།།
ཕོ་མིན་ཕོ་མིན་མཚམས་སེམས་ཁམས་ཅན།།
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་སྦྱིར་རེ་རྗེ།།

ཕྱི་ཡི་རྒྱལ་ཕམ་ཚོད་ཉིན་མཁུར་འབྲོ།
ནང་ལ་འཇེན་ཁྲེར་ཁྲེད་ཉིན་རྟུག་ལྟར་འགྲིང་།།
ཕྱི་འཇེན་ནང་རྩུབ་སྤྱུགས་གྱི་གྲོད་པ་འབྲ།།
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་འོ་རེ་ཚ།།

དག་པོས་བསྐྱུས་ན་པ་ཡི་མགོ་བོ་གཅོད།།
དུ་ཆར་རྗོགས་ན་ཆུང་པའི་སྐྱེ་རྒྱན་རྒྱ།།
པད་ཤག་མཚོང་ན་ལྷ་ཡི་རྒྱན་ཆ་བཞོག།
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་བཟང་སྦྱོད་མེད།།

ན་ཆུང་མཚོང་ས་མ་གཡོ་སྦྱུའི་འདྲུམ་གྱིས་བསྐྱུ།།
ལྷོ་བ་འབྲུར་ཆེ་འཕོངས་ཕྱིས་རྩོ་བཞིན་འདོར།།
འོ་ཆའི་གདོང་ལྷགས་རལ་བའི་འཆལ་སྦྱོད་ཅན།།
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཞེལ་གཞུང་མེད།།

སྦྱོད་པོར་བཏང་ན་ལྷ་མགོ་རྩོག་པས་རྗེ།།
དམ་པོས་གཞུན་ན་དག་རྒྱུབ་ལྷོ་ཡིས་ལྷག།
བཟང་ངན་ལན་མེད་རྩོ་ལ་སྦྱུམ་སྤྱུགས་འབྲ།།
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཞེལ་གཞུང་མེད།།

དཔོན་པོར་བསྐོས་ན་ཁྲིམས་འབྲེག་སྐོག་ཟུང་།།
མཁས་པར་བཀུར་ན་ཕྱོགས་ཞེན་ནང་འབྲུག་སྡོང་།།
སྐོགས་པོར་རྩིས་ན་གཡོ་རྩུན་འཁོར་ལོ་བསྐོར།།
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཡག་བཤད་མེད།།

བཟང་པོའི་གཤིས་ཀ་མེད་པའི་མགོ་སྟོང་ཡིན།།
སྐྱེངས་པའི་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཁོག་སྟོང་ཡིན།།
ཐབས་རྒྱས་འཛོན་ཐང་མེད་པའི་ལག་སྟོང་ཡིན།།
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཡོན་ཏན་མེད།།

རང་སྡིད་འཕྲོག་པའི་ལག་དམར་དབྱ་པོ་ཡིས།།
བ་སྐྱ་གཅིག་ཀྱང་གཡོ་འགྲུལ་མི་རྣམས་པར།།
གངས་སྡོང་ས་དཔའ་པོར་འཕོད་པ་དོན་མེད་ཡིན།།
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་རྣམས་ལ་དཔའ་རྩལ་མེད།།

གཞུག་གཅིག་པའི་རང་རིགས་སྐྱུན་ལྡན་ལ།།
སྐྱི་ཕན་ཞབས་འདེགས་ཏིལ་ཅམ་མི་བསྐྱབ་པར།།
པོད་ཀྱི་སྐོག་རྩ་རྩེར་ཡང་ཚོག་སྐྱམ་ཡིན།།
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་སྐྱབ་བསམ་མེད།།

ཐ་མག་འཐེན་འཐེན་སྡོལ་རྩ་རྣག་གིས་ཟེན།།
ཆང་རག་བདུང་བདུང་མཆིན་པ་སྐྱེན་གྱིས་ཐེབས།།
ལོག་གཡེམ་བྱས་བྱས་མཁལ་མའི་ཚོད་ཉམས།།
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་འཕྲོད་བསྐྱེན་མེད།།

ཉལ་ཁང་ཚོ་གཅིག་རྒྱལ་ལྷགས་རྒྱགས་སྲོལ་མེད།།
གསང་སྲོད་ལོ་གཅིག་ཚུ་བཤལ་གཏོང་སྲོལ་མེད།།
སྲོན་ཆལ་ལྷ་གཅིག་གཅོང་བཟུ་བྱེད་སྲོལ་མེད།།
མོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་གཅོང་སྲུ་མེད།།

ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ཁ་ཡི་ལྷགས་སྲོལ་ཞིག།
ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ལྷགས་ཀྱི་ཞེ་འདོད་ཅིག།
མིས་འཇམ་རང་ཁྲིལ་མཐའ་མའི་ལྷོ་འབྲས་དེ།།
མོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་འཇམ་འདྲེ་ཡིན།།

ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ལྷགས་ལྷགས་སྲོལ་ལྷོ་ལྷོ།།
ཁྲིལ་འགལ་ནག་ཚོང་ལྷགས་སྲོལ་ལྷོ་ལྷོ།།
ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ལྷགས་ལྷགས་ལོད་འཇམ་ལྷོ་ལྷོ།།
མོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན།།

ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ལྷགས་ལྷགས་སྲོལ་ལྷོ་ལྷོ།།
ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ལྷགས་ལྷགས་སྲོལ་ལྷོ་ལྷོ།།
ལྷོ་རྒྱ་ལྷོ་བ་ལྷགས་ལྷགས་སྲོལ་ལྷོ་ལྷོ།།
མོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན།།

༢༠༠༥ ན ༡༥ ཉིན་གྲིས།

འཇིགས་མེད་ལྷན་ཚོམ་གྱི་ཚོགས་འདུས་འཇུག་པའི་ལྷན་ཚོམ་

ཨ་འདུས་སྐལ་བཟང་གྱི་ཚོགས་འདུས་ (ས་སྐལ་མཚོ་སྐོབ)

བརྒྱུད་གཉིས་ལང་ཚོའི་ཚོས་རིས་གསར་བ་ལ།
མཚན་དཔེ་སྟོང་གི་གཟི་འོད་རབ་འཕྲོ་བའི།
སྐྱོན་ཚིག་སྐྱོ་བའི་ལྷ་གཉིས་དབྱེས་ལྷ་མོས།
ཟབ་གསལ་ཤེས་རབ་སྐྱེད་ཆར་དེང་འདྲིར་སྟོལ།

ནམ་དག་འཇིགས་ཀྱི་ཅུ་བ་རྟོག་བརྟན་པས།
ལྷན་ཚོགས་ཚུལ་དགའི་ལལ་འདབ་རབ་རྒྱས་ཤིང་།
ལེགས་བཤད་བསྐྱེད་པའི་ལྷ་སྐྱོན་མཛད་པ།
བཤེས་གཉན་ལྷ་ལི་སྟོན་པས་ཤེས་པ་སྟོལ།

འདས་མགོན་རྒྱལ་བའི་རང་ལྷགས་པད་མའི་ཚལ།
བཤད་སྐྱོབ་ཉིན་བུད་བརྒྱ་ལིས་ལེགས་བསྐྱེད་མེ།
མང་ཐོས་རྒྱུ་འབྲུག་འབྲུག་སྐྱེ་བའི་བསྟོན་ཚིག་དབྱེས།
བཅོས་མིན་མཁྱིན་པའི་མྱིང་བྱུར་ཅིས་མི་སྟེ།

དུས་འཇུག་སྐྱབས་གཉིས་ལོ་ལ་བ་སྐྱབས་པོ་ཡིས།།
དམ་ཚེས་མཛོད་ཀྱི་སྐྱེ་བུ་ལྷན་བཀའ་གུང་།།
ཁྱོད་ལྷགས་རབ་གསལ་སྐྱེ་བུ་ལས་གསར་བ་ཡིས།།
ལུབ་བསྟན་ཏེ་རྒྱུད་སྤིད་ཞིའི་དབྱིངས་སུ་བྱངས།།

དེ་ཚེ་སྐྱོགས་བཞིའི་ལྷན་ཚོགས་ཚལ་ཚེན་པོ།།
མན་དག་ཏོད་ཁོ་ལ་རྒྱབས་ཀྱིས་སྐྱར་སྤེལ་བས།།
ཚོས་བསམ་འབྲས་དུས་བཟེ་བའི་རི་སྐྱོན་ཚོགས།།
འཆད་ཚོད་བར་ཚལ་འབྲན་པའི་ལས་ལ་བྱེལ།།

ལུན་མིན་དགའ་སྐྱོན་བསྟན་པའི་ལེགས་པའདྲ་ཟེར།།
སྐོད་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱར་གྲངས་ལ་འབྱེད་པའི་སྤྱིང་།།
ར་སྐོངས་བཅུག་ལག་རིག་པའི་ཚོས་བྱ་ཆེར།།
ཁྱོད་སྐྱོན་ལགས་པའི་སྐྱོ་བཅུ་ཏེ་ལྷོ་ལྷོར།།

ལུལ་ལྷན་སྤྱིང་འདྲིའི་མཁན་རབས་ས་འདྲིན་སྤྱིང་།།
རྒྱལ་བསྟན་དབྱིག་ལྷན་མཛོས་སྤྱིར་འབྱིང་ནའང་།།
མགོན་ཁྱོད་འཕྲིན་ལས་རི་རྒྱལ་མཛོད་བའི་མོད།།
སྐོན་འདུན་ཁ་བའི་མཛོད་སྤྱིང་ལྷགས་ཀྱིས་བཅེགས།།

ད་ལྟའི་སྐྱོན་ཚོགས་གངས་ཚབ་བཞིལ་མའི་རྒྱན།།
ལྷན་ལྷན་བསྐོད་པའི་དབྱངས་རྟ་གྱིར་བཞིན་དུ།།
ཁྱོད་སྐྱེའི་གསང་གསུམ་སྐོད་དུ་ཤོར་བའི་དགོས།།
ལྱིན་རྒྱབས་སྤྱིན་གྱི་མ་ཉོག་འབེབ་ལྷུང་ཅིག།།

འཇམ་གཟུངས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

དེ་ལྟར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ (ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་)

སྐྱེས་ལ་མངའ་བའི་འཇོ་ལམ་རིང་མོ།
དུམ་གསེང་མེད་གཅིག་གིས་བསྐྱོས་པ་མ་མཐོང་།
དཀའ་སྤྲུལ་མཚོ་མོའི་དུ་ཁུ་སྤྲུལ་པོ།
བཞེངས་མེད་གཅིག་གིས་བཟེན་མི་འདོད།

ཁྱོད་བཟང་དེ་བཟང་ཡར་ཚོས་དུང་ལྷོ།
མི་ཚོ་གཅིག་ལ་ཤར་བ་མ་མཐོང་།
དག་གཉེན་བར་མའི་མངའ་རིས་སྤོ་མོ།
ཕ་རྒྱུད་མིག་གིས་ལྷོ་སྤངས་མི་གཅིག།

ནམ་དག་སེམས་ཀྱི་དགོ་སེམས་དུངས་ལ།
སྐྱེད་མེད་གཅིག་གིས་ཐར་བ་མ་ཤེས།
དཀའ་ནམ་འདྲེས་མའི་རྒྱུ་རྐྱེས་རིང་མོ།
ལྷོ་ཚམས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

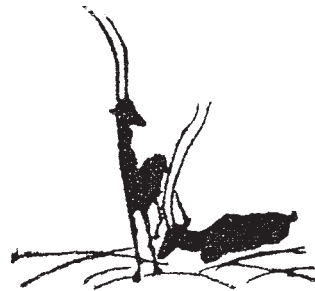
དག་ཚར་སྤྲུལ་སྤྲིན་གསེབ་ནས་བཞུར་དུས།
དུངས་མཐོང་མེད་པའི་བདེ་ཞིག་མ་མཐོང་།

གཡའ་སེལ་སྒོན་སྒྲིའི་འོད་ལ་ཅེར་ནས།
བསྐོད་ལམ་རིང་མོར་རྟག་འཛིན་མ་སྦྱིས།

ཚེས་སྒོར་བྱུགས་པའི་གསང་བརྟུན་མོས།
ཐར་བ་ཐོབ་འགྲོ་གསུང་བ་མ་ཐོས།
དུའི་དཔལ་ངང་གིས་སྦྱིབས་འོང་བསམ་ནས།
འདུན་ལམ་གཞན་ལ་བཅོལ་འདོད་མ་སྦྱིས།

སྒྲུང་རིང་བོ་སྐོག་ཐེངས་གཅིག་ལ།
གསང་བའི་རྣམ་ཐར་རྟོགས་པ་མ་ཞེས།
ཚེས་ཚེན་བཅོལ་ལྟའི་རྟག་པ་ཐེངས་གཅིག།
ཁྱེད་རང་བཞུད་པའི་རྣམ་ཐར་ཨེ་ཡིན།

༡༩༡༠༡༠༥



དབུན་གྱིས་ཁ་བ་དཀར་པོས་ས་གསུམ་གཡོགས།
བྱང་གི་རྒྱང་ནག་འཚུབ་མས་རལ་ཁ་རྒྱབ།
ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཉི་ལོད་མི་རྣམས་བས།
སྐྱུ་གུ་བསྐྱུ་ལ་འདྲི་འདྲ་བདག་ལ་གཟན་པའི་རྒྱ།

མདོ་རིགས་རྟ་པོས་བང་ཅལ་རྒྱང་ལ་འགྲན།
གཡལ་པོ་ག་ཚོད་པོས་རྩ་ཚེས་བྲག་ལ་བརྒྱངས།
གཅིག་ལ་གཅིག་འགྲན་སྲིད་པའི་རྩ་མོ་ནས།
མི་རྣམས་དེད་གི་འཁྲུལ་གྱིས་བསྐྱུས་ལ་ལྟོས།

གྲུ་ཁ་དེའི་ཨག་རྣམས་རྣ་བར་གཞོད།
རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་བའི་རྒྱི་བགས་མིག་ལ་གཟན།
ལས་ངན་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་གིས།
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དབུགས་ཚོག་འདྲ་འདྲ་མིན།

ཐང་སྐྱུ་གུ་རྒྱ་རྒྱང་ནག་པོའི་ཚོད་ཐག་ཆད།
དོམ་ནག་ཁྲི་ཚན་རྒྱལ་པོ་གཉིད་ལ་ཤོར།
མི་ལས་ལན་གཅིག་མིས་པའི་འཁྲུལ་རྣམས་གིས།
ད་ནིང་སད་དུས་ཉལ་ས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཁེངས།

ཤར་ཕྱོགས་དབང་རིའི་རྩ་ནས་བསང་ཞིག་ལྷུལ།
རྒྱལ་ཕྱོགས་མཚོན་པོའི་རི་ནས་རྩ་ཞིག་བསྐྱོད།
སྟོལ་རྒྱན་དགའ་མའི་མངལ་ཁ་རྒྱུམ་པ་དེ།
གངས་ཅན་པོད་ལ་རྒྱུད་ཅིག་སྲིལ་བའི་རྟགས།

གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་འདབ་ལོ་རྒྱང་གིས་གཏོར།
རང་དོན་དུག་རྩ་ནག་པོ་མེ་ལླར་འབར།

ཟང་ཟིང་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ལྷན་པོ་ཡིས།
ང་འབྲེལ་གཟུགས་མོའི་ཚོགས་རྣམས་མོངས་པར་བྱེད།

འགའ་ཞིག་མཐོན་པོ་ཁྲི་ན་དོམ་ལྷར་འགྲིང་།
རེ་འགའ་སྲིང་བར་དོག་མོར་གྱི་བཞིན་ཉུལ།
སྤོན་གྱི་ལས་དབང་མ་དག་རྒྱན་འབྲེལ་གྱིས།
རྐང་གཉིས་མི་ཡ་ཉེ་བག་ངང་གིས་བྱུང་།

མི་རིགས་གཞན་དག་རྒྱ་རྒྱར་གཞན་དུ་བསྐོད།
མཐོ་རྒྱར་བོད་མིས་དུང་རྟ་ལ་ཞོན།
སྤོག་ཐུན་འབྲེལ་ཆས་བང་ཅལ་བསྐྱར་བ་ཡིས།
རྗེས་སུ་ལྷུས་པའི་ལག་བྱུང་ང་ཚོར་ཐོབ།

དཔལ་དང་འབྲོར་བ་མི་ཡིས་དབང་དུ་སྤྱད།
དུང་རྟེན་གཤོད་སྤྱོད་དུང་འབྲེལ་ཚོགས་ལ་བབས།
སེམས་ཀྱི་མྱོང་བ་སྐྱ་བར་མི་ལུས་པས།
དུང་འབྲེལ་ཚོགས་ལ་བདེན་དཔང་སྤྱི་ཡིས་བྱེད།

རྒྱ་པོ་རེ་འགའ་ཚེ་གང་སྤྲུག་གིས་མཐར།
སྤོན་དང་སྤྱར་མས་ལུས་པ་འདོན་མི་ལུས།
རྒྱ་པོ་ལ་ཡར་བདེ་རྒྱུད་ངང་གིས་འབྱུང་།
གདོན་བགོགས་གཞེད་མས་པར་ཆད་བྱེད་མི་འགྱུར།

སྤྱི་མྱིང་བ་རྣམས་འཁྲིག་སྤྱོད་དམར་པོར་མཁས།
བྱུག་ཅུ་ཅུ་བཞི་མ་ལུས་སྤོང་བར་བྱེད།
བོད་མིས་འཕུར་མཉེད་ལས་ལ་བཅོག་མཐོ་ཞིང་།
མཚན་གཉིས་སྤོར་བ་ཅམ་དེ་ལྷགས་དང་མཚུངས།

ཕྱི་ཚུ་ལ་བཟང་ཡང་མེམས་ཀྱི་གར་སྟེགས་ན།།
སྤྲུལ་པ་གཞུགས་རིས་གར་གྱིས་ཚེན་པ་ནི།།
མི་ཡི་རིགས་ལ་རང་བཞིན་ལྟན་དུ་ཡོད།།
རྒྱན་བག་མཐུག་པོའི་གདོང་འབག་ཅི་ལ་ཕན།།

ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་བདག་ཉིད་རིང་ནས་ཚོངས།།
བརྟམ་ཅིང་དབྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལས་དབེན།།
རང་གིས་ལྷོད་བར་གིས་བྱིས་པ་ཙམ།།
གུས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།།

ཚོས་སྐྱོང་སྤྱང་མའི་རྣམ་པས་མ་སན་ཞིང་།།
དཀོན་མཚོག་གསུམ་པོས་རྒྱན་གྱིས་མ་གཟིགས་པར།།
འཆི་གསོན་ངེས་མེད་འདི་ཕྱིའི་བར་དོ་ནས།།
བདག་ཉིད་ནད་ཀྱིས་གཟིར་ཡང་མགོན་སྐྱབས་སུ།།

ཨ་རིའི་ཞིང་ལ་འགོ་རྒྱ་མི་ལམ་ཞིག།
ཕ་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་བཞུད་རྒྱུར་སྐྱབས་སུ་ཞིག།
རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་གནས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།།
ང་ལ་ད་དུང་གནས་ཚང་གཡར་བར་སྟོན།།



°V¼-»m-HÜÆ-dü

རྩ་ཚུ་འབྲིན་ལས། (རྩ་གར་ལྟོ་སྟོགས་)

སྟོང་སྟོགས་གངས་རི་དཀར་བོའི་ཚེ་མོ་ནས།
ཚེ་རྩེ་བྱེ་བའི་འོད་ཟིན་སྟོང་ལ་བྱུག།
མཚན་མོའི་རྩ་མཚོ་སྟོལ་པའི་རྒྱལ་ཚེ་ནས།
གདན་དུ་འདྲེས་པའི་གོང་མོ་སྟོང་འཕྲུང་།

མཚན་དགོང་འཕྲུང་བྱེ་བའི་རྒྱུ་གས་སུ།
རྩེ་ཚོགས་བྱེ་བའི་སྟོང་རྒྱུང་བྱེ་བའི་བྱུག།
ཡངས་པའི་ས་མཐོང་འདྲི་ན་མི་མངོན་པའི།
བཅའ་ཤིང་སྟོང་གི་འཛོལ་མོ་གང་དུ་བཞུག།

ས་ཚེན་སྟེགས་མོ་འཕྲུང་བའི་ལྷ་ས་ར་ན།
བཅའ་བའི་སྟེགས་ལྟེན་འབྲེལ་རང་འགྲིག་ཡོད།
ང་དང་མཚན་མོ་བྲལ་བའི་བྱེ་འོག་ན།
ཀུན་རྟོག་བྱེ་མའི་སྟེགས་མཚན་ཚེན་འབྲེལ།

ཡ་གའི་བྲག་རི་སྟེགས་མོའི་རྩ་གསེང་ནས།
སྟོགས་མེད་གཅིག་ལྟར་འགྲིམས་པའི་འབྲོང་རྒྱུང་ཞིག།
སྟོང་བའི་རྩ་ཚེ་རྩོ་ལ་བསྟུན་པའི་ཚེ།
རྒྱུང་འདྲིས་སྟེགས་མོ་གོང་མོ་སྟེགས་ལྟེ་བཅུ།

མ་གཤི་སྤང་ཐང་སྤོན་མོའི་ཁྲུམས་ངོགས་ན།།
སྤིང་འདགས་འདམ་ཙུ་འགམས་པའི་ཤེུ་རྒྱུང་ཁྲུ།།
བག་ཡངས་སྤང་ལ་རྒྱ་བའི་ཚེད་འཛོ་ཡིས།།
འཁྲུམས་པའི་མིག་ལ་སྤོལ་བའི་ལྷ་ངན་འབྱིན།།

བཀྲགས་མདངས་འོད་དུ་འཁྲིལ་བའི་སྤོངས་ཤིག་ན།།
སྤྲ་ནག་སྤོང་གི་ལང་ཚོ་ཙག་གིས་འགམས།།
སྤིང་འདགས་སྤྲུག་རིམ་འབྲིབས་པའི་རྒྱ་ངོགས་ན།།
སྤོལ་ཁྲི་ནག་པའི་རྒྱལ་སྤྲད་ན་བར་གཟན།།

མེ་མཐའི་སྤྲིན་པ་ལེ་བ་མོའི་བར་རིམ་ནས།།
སྤྲང་ཚར་སིལ་མའི་དོག་པ་ཚད་པའི་ཚོ།།
ས་མཐོའི་སྤོང་ན་འཁྲུམས་པའི་བུ་རྒྱུང་དའི།།
མིག་རྒྱའི་དོག་པ་སྤུ་མོ་རྒྱུང་ཚེར་ཟགས།།

ཞོགས་པའི་མཚམས་སྤྲིན་དམར་པའི་ཚོང་ཁ་ནས།།
ཀྱན་གསལ་སྤྲུག་མོའི་འདྲུམ་མདངས་བཞད་པའི་ཚོ།།
ནགས་སྤོང་རྒྱལ་པའི་བྱ་ཚོགས་སྤོང་འདུས་གྱིས།།
ས་མཐོའི་འཁྲུམས་པའི་ལ་སྤོལ་འོགས་བྱས།།

གངས་དཀར་ཉེ་མའི་རི་བོའི་སྤྲུག་གོང་ནས།།
སྤྲ་སའི་མཚན་སྤོངས་སྤོང་མོ་མཐོང་བའི་ཚོ།།
ང་ཡི་འཛོལ་མོ་གདུང་བའི་བྱ་འཁྲུང་ཞིག།།
སྤྲ་འཛིན་ན་བའི་གཉིང་ལ་དལ་གྱིས་རྒྱུ།།

ཡ་རྒྱུང་ན་བྱུན་འབྲིབས་པའི་ལྷག་བར་ནས།།
དུང་མེམས་རྒྱ་མོའི་སྤྲུག་རིས་སྤོལ་པའི་ཚོ།།

སྒྲིང་རྒྱུ་ལྟུང་གྲིང་པའི་འཕག་འཚག་གིས།
དན་རིག་ཁྱེ་མའི་རི་པོ་ཉི་ལ་ལ་ཁད།

དན་གདུང་འབྲུང་བཞི་འཐབ་པའི་སོ་ཁ་ན།
འཆར་ཡན་སྐྱུ་མའི་རྒྱུང་རྟ་ཟད་ལ་ཁད།
དུངས་སེམས་ཁྲུགས་པ་བསྐྱོལ་མའི་འདྲིས་མཚམས་ན།
གཞུགས་མེད་བཅེ་བའི་དམུ་ཐག་རྒྱུང་གིས་ཟད།

དན་རྟོག་འག་རི་འདྲིང་པའི་རྟུག་རྒྱུ་ཕནས།
ཐང་རྒྱུང་དུ་བ་གྲིས་འབྲུང་བའི་འབྲུམས་པོ་ཞིག།
སྒྲིང་གི་ལྷིད་ཀ་པོར་བའི་སྐྱུ་ག་ལུས་གྲིས།
སྐྱོ་བའི་ལྷུགས་རིང་སྒྲོང་བའི་འག་ཅར་རྒྱག།

སྒྲོང་འཇགས་མཚན་མའི་ཟླ་གཞོན་འདྲུམ་པའི་ཚོ།
རྒྱུང་རིང་སེམས་གྲི་སྐྱ་མོ་སྐྱུག་དུ་དན།
ཐ་མག་རྒྱུང་པའི་བསྐྱོན་པའི་བསམ་གཞིག་ཁོད།
སྒྲིང་བསྐྱོལ་པའི་དར་ཐག་རྒྱུང་གིས་བདས།

ད་སའི་རྒྱ་རི་མཐོན་པོའི་བང་རི་མ་ནས།
ལྷིན་དཀར་དོག་པ་དགུང་ལ་ཆད་པའི་ཚོ།
སྒྲིང་གི་སྐྱོལ་མ་པོར་བའི་འབྲུམས་པོ་དའི།
སེམས་གཅོང་རྒྱ་མའི་རྒྱབས་རིས་སྐྱུག་དུ་སྐྱོལ།

མི་ཚོགས་འདུ་ཡོང་འཁྲིགས་པའི་མྱིང་ཁད་དུ།
བཅེ་དུང་རྒྱང་དུ་བསྐྱེབས་པའི་ན་རྒྱུང་ཁྲུ།
ངེས་མེད་སྐྱོགས་མཐར་ཉུལ་བའི་རྩེད་འོགས་ནས།
འབྲུམས་པོའི་ཁེར་རྒྱུང་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཚོར།

པ་ཡུལ་ཚོས་དཔལ་ཞིང་།

ཅོ་མེ་སྐལ་བཟང་སངས་རྒྱལ། (བལ་ཡུལ)

ལ་མགོན་ཕྱག་ན་པོ་འདི་གདུལ་བྱའི་ཞིང་།།
 བོད་གངས་ཅན་བྱང་གི་ཚུགས་མཐའ་རུ།།
 ཡུལ་ཅོ་མེ་ཚོས་དཔལ་ལྷ་འབངས་ནམས།།
 གཞུངས་ཡིག་དྲུག་མ་ཁིའི་བདག་པོ་ཡིན།།

དཔལ་མེད་བྱང་བཟའི་ས་ཚོས་འཁོར་སྐྱིང་།།
 ཚོས་མདོ་སྐགས་བརྟན་པ་རྒྱས་ས་དང་།།
 དགོན་གྲུ་ཚང་བཞི་ཡི་བཤད་སྐྱབ་དང་།།
 བྱམས་སྙིང་རྩེ་སྙོང་ཉིད་བདག་པོ་ཡིན།།

གནས་རིག་བཅུ་འཛོམས་པའི་ཡུལ་མཚོག་སྟེ།།
 ས་སྐྱིད་པོ་པ་ཡུལ་ཚོས་དཔལ་ཞིང་།།
 བྱང་རང་འཚར་ལོངས་རྒྱས་པ་དང་།།
 རྫོ་ཞེས་རིག་ཀུལ་སྐོབ་ས་ཡིན།།

ས་སྐྱིད་པོ་པ་ཡུལ་ཚོས་དཔལ་ཞིང་།།
 རི་མཐོན་པོའི་རྩེ་མོ་དགྲང་ལ་རིག།

ཤིང་ལྷ་འཛོམས་ནགས་ཀྱིས་སྐྱོད་བར་བརྒྱན།།
འདབས་རྩ་ཐང་མེ་ཉོག་ས་གཞིར་བྱུང།།

ས་སྐྱོད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།
རྩ་ཡན་ལག་བརྒྱད་རྩལ་འཛོམས་ས་དང་།།
རི་ཡུང་བར་བདག་མེད་སྲོག་ཆགས་མང་།།
བྱེད་རྒྱ་རྩལ་རྩལ་ཚོགས་ལྷན།།

ས་སྐྱོད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།
སྐྱོད་འབྲོག་པར་ཉོན་ལྷག་གསུམ་མང་།།
སྐྱོད་རོང་བར་འབྲུ་རིགས་སྤྲུལ་འཛོམས།།
བར་གཞོན་རྩལ་ཉེས་རིག་ཡོན་ཉན་ལྷན།།

ས་སྐྱོད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།
སྐྱོད་རྩལ་སྐྱོད་རོང་འབྲོག་ལྷ་འབངས་ནམས།།
ཟས་འཕར་རྩལ་གསུམ་ཅི་དགར་སྐྱོད།།
རྩལ་འབྲོར་བ་སྤྲུ་ཡི་དབལ་ལ་འབྲན།།

ས་སྐྱོད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།
གནས་དེ་ཡི་དགེ་མཚན་མདོར་བསྡུས་ཤིག།
བྱང་ཡི་ས་ཡུལ་དྲན་པའི་ཉིན།།
ས་རྩལ་མེད་ཐག་རིང་ཡུལ་ནས་བསྐྱར།།

མི་ལོ་ཉི་ཤུ་འགོར་བའི་ད་ཅིང་ཉིན་མོར།
དན་པ་ནང་དུ་ཚོགས་ནས་འདང་ཞིག་བརྒྱབས་ཆོ།
གཅེས་ཤིང་དུས་པའི་སེམས་མཐུན་བུ་མོ་བྱིད་དང་།
དམར་རྩེ་སེམས་པ་མཐུན་པའི་བདེན་དཔང་རྟོད་སོང་།།

ལས་ཀྱིས་བགོས་པའི་འདིག་རྟོན་མི་ཡུལ་འདི་རུ།
སྤྱིད་སྤྱུག་གང་མང་ཞིག་གི་ཁ་དོག་མཐོང་ཡང་།
བྱིད་ཀྱིས་བདག་ལ་བཞག་པའི་བག་ཆགས་མཐུག་པོས།
སྤྱུག་ཤར་ཞིག་གི་མིག་རྩེ་ཐོག་མ་ཤོར་སོང་།།

དེན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་པའི་ཁ་དབང་བཙན་པོས།
བྱིད་ཀྱིས་ལང་ཚོའི་མེ་དོག་གཞན་གྱིས་བཙོམས་ཀྱང་།
རྩེ་ནས་གཅེས་ཤིང་གཉོར་བའི་དམར་རྩེ་སེམས་པ།
བདག་ལ་ཕུལ་བའི་ཁ་དན་སྤྱིང་ལ་ཕྱི་ཨང་།།

སྤྱུག་སྤྱིན་ཐང་ལ་ཕྱུང་བའི་ཞོགས་པ་ཞིག་སྤྱི།
སྤྱོད་སྤོག་དབྱངས་རྟ་འཕྱར་བའི་གཙང་འགྲམ་དེ་རུ།
བྱིད་དང་ཐོག་མར་འཕྲད་པའི་ལས་དབང་དེ་ཡིས།
མཚམས་སྤྱིན་དམར་པོ་ཞིག་གིས་གསང་བ་མཐོང་སོང་།།

ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོས་ཚོད་པའི་དེད་གཉིས་བར་ཐག།
མི་ལུ་རྩེ་གོམ་པས་གཞལ་ནས་འདྲོད་ཐབས་མེད་ཀྱང་།
འགྱུར་མེད་མཛེལ་མཐུན་སྤྱིང་གི་རྩུ་ཐག་དཀར་པོ།
འདིག་རྟོན་དཀར་དོགས་འདི་ནས་ནམ་ཡང་མི་སྣོད།།

དཀར་བང་བང་བཀའ་པའི་མེས་པོ་ཚོའི་རུས་གོག
རྒྱབ་རྐྱེད་གིས་འགམས་ཚུལ་མཐོང

དེ་ལྟར་བུལ་སྟབས་གིས་འོང་བའི་གྲིབ་མོ་ནག་པོས
སྤྱི་ཞིག་གི་ཁེར་རྒྱུད་གི་དོག་སྐྱོད་རྒྱུད་ཏུ་འབྱེད་དུས
ཐག་རིང་གི་ནམ་མཁའ་ཡུ་བྱེད་རང་གང་ན་ཡོད

ནམ་རྒྱན་ས་རུབ་ནས་འོང་དུས
ཁྲིག་མདོག་གི་གཏམ་རྒྱུད་རྫོགས་མེད་ཅིག
སྤྱི་ཞིག་གི་ཆེས་ཆེར་བྱེས་པའི་བྲག་ཁོག་ལ་བྲག་ས་གིས་བབས

ས་གཞི་གྲིབ་ཆེན་གྱིས་ཟབ་འི་ཉམས་ཉེས་ཁོད་ནས
ངས་ནག་ཐིང་ཐིང་གི་གྲིབ་གཞུགས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་མི་འདོད
ཐ་ན་ཉི་འོད་ཁོད་སྒྲངས་པའི་ཁ་བ་སྤར་མོ་གང་པོ་འང
དེ་ལྟར་དུ་སྤྲོད་པར་འདྲེས་སོང་བས
ད་ནས་བརྒྱུད་། ངས་རང་ཉིད་ལ་ལས་བདེའ་མི་བྱེད
མཐའ་མི་དཔོག་པའི་རི་རྒྱུད་གི་མཛོས་སྤྲུག་ཡོད་ཚད་ཡ
བདག་ལ་སྐོ་མོ་རྒྱག་རོགས
ངའི་བཙེ་དུང་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་སྐོ་མོ་རྒྱག་རོགས
ངའི་ཡིད་སྐོ་ན་དང་རི་སྤྲུག་ལ་སྐོ་མོ་རྒྱག་རོགས

འདི་ལྟ་བུའི་སྤྲོད་ནག་གི་སྐོང་རིམ་ཞིག་ནས
ང་རང་དལ་འཇགས་སེ་ཁེར་རྒྱུད་གིས་བགད་ཚོག་ལ
འཇམ་ཐིང་དེར་ཁེར་རྒྱུད་གིས་དུས་ཀྱང་ཚོག
དེ་ནི་མཛོས་སྤྲུག་གི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅིག་གི་སྤོན་འབྲོ་ཡིན
དེ་ནི་མཛོས་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ཐག་ཞིག་གི་རང་གཉིས་ཡིན

གནལ་མཁར་གྱི་ཚིག་པ་རེ་རེ་རྩེ་ལིས་འདྲི་གུལ་ན
སྐྱེན་གཤི་ཚོན་སྤྱད་རེ་རེ་རྩེ་ལིས་འདྲི་གུལ་ནས
ངས་མེ་སྐྱེག་བཞིན་ཡལ་བཞིན་པའི་བྱིད་གྱི་རོ་གདོང་བཙལ་བཞིན
སྐར་མདའ་བཞིན་འགོ་བཞིན་པའི་བདག་གི་དྲུངས་སེམས་ལ་ཉན་ཡོད

ད་ནས་བརྗེད་ རྒྱུད་ལུག་གི་ཉིན་ཞག་བར་ནས
ང་རང་ལག་པ་བཞིན་གཉིད་དུ་འདྲུག་ཤོགས
ལོ་རྒྱུ་ལི་འཁོར་བརྒྱུད་ཁོང་ནས
ང་རང་དུས་ཚོད་ལྟར་འགོ་རྩུ་འདྲུག་ཤོགས

ཉི་འོད་མེད་ས་ནས ཚོ་སྐོག་གི་དབྱངས་ཉ་ཀས་སོང་བས
ཆར་སྐྱིན་སྟོང་ས་ནས རི་རྩེ་ལི་མཚོར་སྐྱེག་སྐར་ཆར་བས
སྐར་ནག་གི་གཏིང་རི་མ་ཞིག་ནས
ང་རང་འདྲི་ལྟར་ཉེས་ཅན་བཞིན་བསྐྱུར་ཤོགས

ཉི་འོད་སྐོག་ས་རིས་ཁུར་བའི་ཉིན་སྐོག་གི་བྱིད་པར་ཅོམ་རེད
མཛེས་བཟོ་རྒྱུ་འཁོར་སྐོག་པའི་རྩེ་སྐོག་གི་འགྲུལ་སྐོག་ཅོམ་རེད
གང་ཡང་མེད་ས་ཞིག་ནས
ངས་རྩུན་བཟོ་ལྟར་བྱུང་བའི་རང་ཉིད་ལ་བཟུ་འདོད

ངའི་སྐོག་ས་བཞི་ལ འཁྲུགས་རྒྱུང་གི་བཙན་ཚོང་བསྐྱོར་ནས་སྟོད
ངའི་སྐྱེད་འོག་ལ མདའ་མདུང་གི་སོ་ཁ་སྐྱིག་ནས་སྟོད
ངས་རང་ཉིད་གྱི་གསེར་ལས་ལྷག་པའི་ལུས་རྒྱུངས་འདྲི་གདའ་མར་བཞག་ཞི
བྱིད་ཁོ་ནའི་འདོད་རེས་དང་རྒྱལ་ལ་སྐྱེག་ཚོག
དུས་ཚོད་གྱི་རྩེ་སྐོག་ཁོང་ནས་སྐྱེག་ཚོག
བཟོ་དུང་གི་རུས་ཀྱང་བར་ནས་སྐྱེག

༢༠༠༦།༡།༢༤

ཁ་བ་དང་མཛོ་སྐང་གི་ཕ་ཡུལ།

ཚེ་རིང་གློ་བུ། (དམིགས་ཡུལ)

ཨོྲོ་

ཁ་བ་མཛོ་མཛོ་བའི་རོ་ལ་དབྱེད་སྐྱོལ་བཞིན་བབས་བྱུང་

ས་ཆེན་གྱི་བང་ན

ཁ་བ་མཛོ་སྐྱུ་ག་གི་ས་གཞི་མས་འདུག།

ཚོར་འཛིན་ལྷ་མོའི་འོ་འཛིན་གྱི་བར་དུ།

མི་ཡུལ་གྱི་བརྗེ་བ་རུ་ཕ་བཞིན།

ཁ་བ་ཕྱོད་ཁོ་ལ་གྱིས་གཞི་མས་འདུག།

མ

ལོ་ངོ་དུ་མ་ཞིག་གི་ཡར་སྐྱོན་ནས།

ཁ་བའི་མཛོ་སྐྱུ་ག་གི་འབབ་སྐངས།

ཚི་གིང་དང་ས་འཛིན་གྱི་སྒྲིང་ལ་མཛོ་སྐྱུ་ག་གིང་།

རྒྱ་མོ་དང་ནགས་ཚལ་གྱི་གཞུང་ན་བཞུར།

ཁ་བས་རི་ཡུང་ལ་མཛོ་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་མོང་།

ཅི

ཁ་བའི་རིན་གྱིས་
 རོད་ཁོ་ལ་འབྱིལ་བའི་ཞེན་མདངས་མེ་རྩ་སྦྲང་ལྲོད་ལ
 ཁ་བའི་འོད་གྱིས་
 སི་ལྷང་གི་སྦྱན་པ་ས་མཐར་བསྐྱད་ལྲོད་
 ཁ་བ རྩུང་ཞེན་གྱི་རྩུམ་ཁར་བབས་ཤིང་
 ཁ་བ འོད་སྦྲང་གི་ཁོད་དུ་འཛེར་ལྲོད་

པད

ཁ་བ་དང་ས་འཛིན་གྱིས་
 འཛིག་ཉེན་ལ་སྒྲོལ་སྦྲང་བར་སྦྲོད་ལ
 རུས་ཚོད་དང་ལོ་རྒྱུ་མེར
 ལྷུ་དབྱངས་དང་སྒྲིང་གཏམ་བཟོད་ལྲོད་

མ

ཁ་བའི་རྩ་ཤེས་སྦྲུམ་པའི་དད་འདུན་
 ལྷ་ཐང་གི་སི་ལྷང་ན་འདྲུང་ཞིང་
 ཁ་བའི་གཏན་འདུན་སྒྲོལ་པའི་ཕྱགས་བསམ་
 གཙང་པོའི་རྒྱལ་ལམ་ན་བཞུར་
 ཁ་བའི་བཙེ་མདངས་ཐབ་མོ་
 མདོ་དབྱས་མཚོ་སྦྲང་ན་འོད་དུ་འཛེར་ཞིང་
 ཁ་བའི་མི་ལས་རྒྱལ་པོ་
 གངས་སིའི་དབྱ་ཚེ་རྩུ་བྱ་བཞིན་འཕྲུར་
 ཁ་བ གངས་སིའི་སྦས་མོ་བཞིན་
 བས་ཡང་གངས་སྒྲོད་ས་སུ་འབབ་ཅིང་
 གང་སྒྲོད་ས་སུ་བཞུར་

ཏྟ

ཁ་བའི་འབབ་རྒྱུན་གྱི་སྒྲོད་ནས་
 ད་ཚོ་ཁ་བའི་བདག་པོ་ཡིན་པ་ཚོར་ཞིང་

ཁ་བ་དང་ང་ཚོའི་བར་དུ
 མི་རབས་གངས་མེད་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལུས་ཡོད
 མི་ལོ་འདི་ལྟར་ཀམ་གྲུང
 ཁ་བར་ཀམ་ཉམས་མེད་ལ
 བ་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱར་འབྲེང་བའི་ཁ་བའི་བརྗེ་མདངས
 མཐོ་སྒྲུང་གི་ཁྲིམ་གཞི་རྩ་རི་རྒྱུད་བཞིན་འདུར

ས

ཁ་བ་བབས་རྗེས་ ཁི་ཤོར་རྒྱལ་མེའི་རྒྱ་བས་ཁ་བས་བཞུར་ཞིང
 ཁ་བ་བབས་རྗེས་ རོ་མོ་གྲང་མའི་རི་རྗེ་རྩ་སྲུངས
 རྒྱ་མོ་རྟག་བརྟན་གྱིས་ང་ཚོའི་མི་ལམ་ལྟར་བཞུར
 བཅངས་རི་བརྗེད་ཉམས་གྱིས་ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་སུ་འགྲིང
 འདི་ཉི ཁ་བས་གནང་བའི་ང་ཚོའི་སྲོ་བས་པ་དང
 འདི་ཉི ཁ་བས་བསྐྱུན་བའི་ང་ཚོའི་སྲིང་སྲོ་བས་ཡིན
 ཁ་བ་དཀར་པོ་ ང་ཚོའི་སེམས་རྟན་ཡིན

ཚུ

བ་ཡུལ་དུ་ཁ་བ་རི་འདྲ་བབས་གྲུང
 མི་རི་ལྟར་འབར་བའི་དོད་སྒྲུང་རབ་རི་བཞིག
 བས་ཡང་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཐག་རིང་གི་བ་ཡུལ་དུ་རྒྱ་ཞིང
 འདོད་སྒྲུང་འབྲིལ་བའི་སྲོ་སེམས་བན་བུན་ཞིག
 བས་ཡང་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཡུལ་མི་ཚོའི་སེམས་སྤྲུ་བྱུང
 ཁ་བ་མར་མར་བབས་དུས
 སེམས་པ་དོད་གྱིས་ཁེངས་སོང

མི

ཁ་བའི་འབབ་སྒྲུངས་རེ་རེ
 གྱིས་པ་ཚོའི་མིག་རྒྱང་བཞིན
 རི་འདྲའི་མཛེས་སྤྲུག་གི་འཕུར་སྒྲུངས་ཤིག
 མཐོ་སྒྲུང་གི་ཡུལ་སྒོར་སུ་མེ་ཏོག་བཞིན་བབས་བྱུང
 ཡུལ་མི་ཚོས་སྲོ་སེམས་ངང་ཁ་བར་སྲིང་གཏམ་བརྗོད

ཡུལ་མི་ཚོས་འདྲུམ་མདངས་ཀྱིས་ཁ་བ་ཟས་སུ་མཚོད
ཁ་བ་བལྟས་རྗེས་ མ་ཙཱ་གཡུ་མཚོའི་གཞུང་ན་ལྷ་བས་ཀྱིས་འཕྲོ་ཞིང
ཁ་བ་བབས་རྗེས་ བང་རྒྱུང་རྒྱུབ་མེའི་བར་ན་ཉམས་ཀྱིས་སྤྲུངས
ཁ་བས་འདི་ལྟར་ ང་ཚོ་དང་ཁ་བའི་འབྲེལ་ཐག་གྲིང་བཞིན
མི་ཡུལ་ལ་ཆེས་མངོས་པའི་མཚར་སྤྲུག་བསྐྱུན

་
རྒྱུང

ལོ་རྒྱུ་གངས་མེད་ཅིག་ལ། འུ་ཚོ་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་བབས་ཕྱོད་ལ།
ཁ་བའི་མངོས་སྤྲུག་རུམ་དེ་ཡུན་རིང་འགོར
དེ་བས་ ང་ཚོའི་འཚོ་བ་དང་རྫོང་བསམ་གྱི་བར་དུ
ཁ་བ་འབབ་རྒྱུ་ནི་རྗེ་འདྲའི་སྤྱིང་དུ་སྤྲུག་ཨང
མི་རབས་ཤིག་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཆས་ཤིང
མི་རབས་ཤིག་ཁ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཚར་བས
ཁ་བ་ མཚམས་སྤྱིན་དང་ལྷན་དུ་ལུ་འགོ་ལ།
ཁ་བ་ སྤྱི་རིངས་དང་མཉམ་དུ་བབས་ཡོང

༡༠༠༥༡༡༡༣ ཉིན་རྒྱལ་ས་ལོན་ཁོ་ལོན་ནས།



ZÄ-ÇË-i 6 DÄÛ-α¼-ZÿG-α¼ÛP.ü

མཚན་ཚིག་ལྟུང་། (སྐྱུ་མཚན་ལྟུང་།)

མཚན་ཚིག་ལྟུང་།
སྐྱུ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།

ཉི་མཚན་ལྟུང་།
བཟུང་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།

མཚན་ལྟུང་།
བཟུང་མཚན་ལྟུང་།
ཉི་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།
རྒྱ་མཚན་ལྟུང་།

ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལྷ་བཙུན་བཟོད་རྒྱུད་། (བལ་ཡུལ་)

ཁ་སང་གི་བྱ་བར་རྟོགས་ཞིབ་མི་མངོན་པར
དེ་རིང་གི་རིམ་བཤང་སང་ཉིན་ལ་བཅོམ་
སང་ཉིན་གྱིས་རྟོག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་ཉིན་
ལོ་རོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་མགོ་བརྒྱུད་ལོ་གཅུང་།

ཡབ་མེས་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་ནག་སྐྱུ་བ་ཏུ་བཏང་
ཕ་ཞང་གི་ཞལ་ལ་སྐྱོ་ལྷགས་བརྒྱབས་
སྐྱུ་ན་ཟླ་ཐངས་མེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་འབྲུགས་ཤི་བེབས་
བྱངས་ཁྲག་དམར་པོའི་འདྲི་གཏེན་ལ་འགྲུར་བ་བཏང་
ད་ལྷ་མི་ཡུལ་གྱི་དཔྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་ན་
རང་མེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མྱེད་ན་ཁ་བྱལ་རིང་ལྷགས་པ་
རང་རིགས་ལ་ཞེན་པ་དཀར་ན་ལོ་གསུང་བ་
ཐམས་ཅད་ལྷགས་སྐྱོད་གཤིས་བཅིངས་པའི་བོད་སྐྱོད་ས་
མི་ཡུལ་གྱི་དཔྱལ་ཁམས་
མི་ཡུལ་དཔྱལ་ཁམས་ཀྱི་འདྲི་གཏེན་

གངས་ཅན་པའི་རྣམ་གཤིས་འབྲུམས་པོ་རེ་
 གཤིན་རྗེའི་ལས་ལའན་རྒྱ་སྤང་བཅུ་དྲུག་གིས་བསྐྱོར
 མི་མདས་ཁའོག་ཏུ་འཆི་ལམ་ལ་སྐྱེ་ག
 རེད་དེ ང་ཚོ་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད
 ཐམས་ཅད་དྲན་ཡུལ་ལས་འདས
 གཉིས་ཕན་གྱི་སྲིད་རྒྱལ་ལ་རེ་ནས
 སྤང་དགའ་འཁོན་འཛིན་དང་པོ་སྐོལ་མི་ཚོག
 བདེན་པར་སྐྱོད་གཏད་བཅོལ་ནས
 དག་ལའང་བཟོད་སྐོལ་བྱས
 ལབ་མེས་གྱི་སྲིད་གསོན་པོ་དམར་ཅར་རེ་བྱིར་ཡང
 ད་དུང་བདེན་པ་དང་སྲིད་རྗེ གཉིས་ཕན
 གངས་ཅན་པའི་སྲིད་རྗེ་དང་བཟོད་སྐོལ་

གཉིས་ཕན་དང གཉིས་མོས་གྱི་བསམ་པ་ཡོད་ན
 གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷ་བའི་ཐོག
 འདྲ་མཉམ་གྱི་དབང་ཚད་དང
 འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དགོས

སྲིད་རྗེ་དང་བཟོད་བསྐྱོད་ནི
 ཆེས་རྒྱ་བས་ཆེན་གྱི་བསམ་པ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང
 མི་རིགས་གཅིག་དང་རིག་གཞུང་ཞིག་སྤང་སྐྱོབས་ཆེད
 དེ་ནི རྣམ་མེད་གྱི་བསམ་པ་ཁོ་ན་འཕ
 རེ་མེད་གྱི་སྐྱོད་བསམ་ཁོ་ན་འང་ཡིན

ང་ཚོའི་བདེན་པ་ཁོ་ནར་རེ་ཡང
 རེ་བ་དང་ཁེ་ཕན་མང་པོ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་འཕྲོ་བརྒྱག་ལ་སོང
 ང་ཚོའི་ཕས་ཁ་མང་པོ་ཉོས

བདེན་པའི་ཁ་གྲག་རྒྱ་མཚོ་མོད་འཕྲིས་ནས་གདའ

བདེན་པ་དང་མ་འོངས་པ

ད་དུང་ཅི་ཅམ་སྐྱེ་ག་དགོས་སམ་གངས་ཅན་པ

ང་ཚོའི་ཚ་བོ་དང་ཡང་ཚ་དག་གིས་

ང་ཚོར་ལས་འབོན་འཆང་བཞིན་པར

ང་ཚོས་བཟོད་བསྐྱེད་བྱུང་པ་འདྲུག་གས

ཀྱི་གངས་ཅན་པ

ཆས་ཤོག་ཚོན་ཤོག་ཐེབས་ཤོག

ང་ཚོ་ཚང་མ་འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་འགོ

བདེན་པའི་འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་

འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ ང་ཚོའི་འཚོ་ཐབས་ཡིན་ལགས

འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་སྐྱོད་ཐབས་ཡིན

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་བ་༧ཚེས་༡༩ཉིན་ཡིད་སྐྱོའི་ངང་ཤག་རྒྱང་བསམ་གཏན་འཕེལ་དུ་སྐྱར་བ་དགའོ།



བྱིད་ལ་ཡུལ་བའི་སྐྱུན་ངག་གི་གཟི་གཏམ།

ཨོ་སྐུལ་བདེ་གོལ། (ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སློབ་མཁུང)

སློན་འདུན་ཞིག་གི་སྐད་དུ
 དག་ཚོགས་ཀྱི་གཡུལ་ས་བཀའ་ནས
 འཛིགས་དུང་གི་གཡུང་གཟར་མང་པོའི་སྐྱུང་བརྒྱན་རྒྱལ་དུས
 ལ་མ་དང་མཛེས་སྐྱུག་གི་ས་བྱིས་དོན་ལོ
 རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་གི་སེམས་རྟེན་ཡིན

དེ་རིང་ སྤྱོད་འདིའི་ཉེ་འཁོར་ནས
 གནས་མལ་གསར་བ་ཞིག་གི་བྱིས་བཞི་སྐྱིག་དུས
 དའི་སྐྱུང་རྒྱང་ལྷི་ལོལ
 བྱིད་ལག་ཚོ་སློང་ས་རྒྱ་བྱིད་སའི་སྐྱོང་བྱིས་ཀྱི་བཞི་མདོ་རེད
 ལྷི་རྒྱང་གི་མཐོན་པོ་དག་གིས
 སྐྱེ་སེར་མའི་བརྗེ་དུང་གི་རིན་ཐང་སྐྱོང་དུས
 གནས་འདི་ན་རྒྱ་ཚོ་ལྷ་ལྷའི་མཐོན་པོ་ཉ་ཅང་མོད

ནམ་ལྷ་འབྲུག་གིས་བརྒྱུད་བའི་མཚན་ལོ
 ལོ་རྒྱུང་ཚོས་ དུལ་ཚང་ཁ་ནས
 གནས་ཚང་དབྱར་མ་ཞིག་གི་དོད་ཁོལ་སྐྱོང་བཞིན
 སྐྱེ་ལོ་རིང་པོའི་སྐྱུང་ཚན་རྒྱུ་དུ་དབྱུངས་དུས
 དའི་སྐྱུང་རྒྱང་མའི་ལས་དབང
 འབྲུག་གར་གི་རྗེས་ཁ་ནས་རུལ

ཁ་བ་འབབ་ཐེངས་རེར
ཁ་ཐག་རིང་བའི་བདག་གི་སྤྱི་ཚེ
ཐོང་ཁྱིམ་ན་རྒྱ་རྒྱུ་འཕྲོད་ཏུས
སྤྱི་རིམ་གྱི་འཁྲུམ་པོ་ཚོས
གང་རེ་ག་གི་གདུག་རྒྱུ་བ་ཚོད་ས་ནས
ཐ་མག་གི་མེ་ཁ་གསོ་བཞིན
སང་ཉིན་གྱི་དབྱར་གཞུང་ལ་འབྲེང

འདི་ལྟར་ འཕྲུང་བ་བཞིའི་དར་རྒྱུད་ཁྲོད་ནས
ཡུལ་གྲུང་བ་ཚོ་ མགོ་ཐང་དུ་སྤྱུག་དུས
ལུན་པའི་གཏིང་ས་ན
ངའི་ཚེ་སློབ་གི་མར་མེ་རྒྱང་རྒྱང་གི་ལ་ཉེ

གནའ་པོའི་བཅན་རྫོང་གི་དྲུང་ས་འཛིགས་པོ
གསང་རྒྱལ་བ་ཚོས་སྐྱོང་བཞེད་ལྷུང་དུས
ངའི་མིག་རྒྱ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཁྱུང་ནས
ཡིག་རྒྱུག་གི་རྟེན་འབྲུམ་སྤྱངས

ཐོགས་པོ་ཚོས་བཤད་རྒྱུ་ལ
རེ་རྒྱུག་གི་སློན་འདུན་ཟབ་ས་ནས
ཙམ་འི་ཚལ་ལྷག་གི་རིན་ཐང་སྐྱོང་དུས
ར་ས་ལྟ་བུའི་རི་གོང་འདི
སྤྱན་དག་གི་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་ས་ཡིན་ཟེར
བདག་གིས་གྲུང
བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སློ་མོ་སྤྲིས་ནས
སྤྱུག་ཅེ་འགྲུལ་ལྟོག་རྒྱུག་དུས
རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ འདི་ལྟར་མ་ས་སོང

བཙེ་དྲུང་གི་སྒྲོག་གཡོ་ངན་པའི་མི་ཡུལ་ན
 བྲོགས་པོ་ཚོས་སུ་ཚུན་ལ་སྲུག་དོག་གི་འགྲན་བསྐྱངས་བཅུ་གནས
 བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་སྒོར་ལམ་ན་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག
 ཕྱི་སྤྱིང་བའི་མ་ཕྱོན་པོ་དག་ནང་འདྲན་བྱེད་དུས
 འཁང་སེམས་སྐྱུག་ཡུལ་གྱིས་གདུང་པའི་བྱ་ཚུང་ང
 ཚུང་མ་ཞིག་འཚོལ་བའི་གྲམ་གྱི་གྲང་མེད་པར
 བྲོགས་རིས་དང་ཚུལ་འཚོས་སྲུགས་པའི་སྒྲོ་ཉམ་གྱི་མི་རིགས་འདིས
 དའི་དྲངས་གཙང་གི་འདོད་སྡོད་ཡོངས་སུ་བཟུང་སྟེ་
 བཟི་དྲགས་པས་ངས་ཞེ་འདང་གི་སྙན་ངག་བྲིས

ཨ་མ་ ང་དོ་རྒྱབ་རྩ་ས་ན་ཡོད
 དའི་དམིགས་འདུན་གྱི་བསང་ཁྲིའི་སྤྱང
 མེ་རྩོད་ཀྱི་དུ་བ་རྩོག་རྩོག
 ཕྱིར་པ་ཡུལ་ལ་རྒྱང་རྟའི་གཡུ་བམོ་བཏོགས་ནས
 སེམས་འགྲུ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྒོ་སྐྱེ་གས་དུང་བཞིན
 བསམ་སྒོ་འགྲུལ་རྒྱངས་ཤིག་གི་པ་རོལ་བསྐྱེ་གས་ཤིང
 ཁྲིར་རྒྱང་འཚོ་བའི་མངར་རྒྱུར་གྱི་ཕོ་བཞིག
 ཚེས་གཏོང་སར་འཐིམ་པའི་སྤྱིང་གི་འཕགས་རྒྱ་དང་འདྲིས།

ཨ་མ་ སེམས་ཁུལ་བྱ་མི་དགོས
 སེམས་ཅན་འགོ་ས་ནས་ང་ཡང་ཐོན་པས
 ཕྱི་རོལ་གྱི་ནས་རྒྱ་རྒྱར་ལོ་བཞིན་འབྲུགས་ན
 རྒྱོད་ཀྱི་ལོད་ལུ་རྩོན་པོ་བྱོན་ནས
 མི་ཉེ་རེ་བསྐྱོད་ང
 རང་ལ་ཕན་པའང་དེ་ཡིན
 ཨ་མ་ དོ་རྒྱབ་རྩ་ས་ནས་ངས་ཁྲོད་རང་རྒྱག་པར་དྲན་བཞིན
 བཙེ་དྲུང་གི་སྙན་ངག་ཅིག་འབྲི་བཞིན་ཡོད

༢༠༠༥།༡༠།༡༡ནིན། རྩི་ལི་ནས་བྲིས།



ཕལ་ཕའ་ལྷན་ལས་པ།

གཞན་སྲུང་ཆེ་རིང་བཀའ་ལྷན། (སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་)

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཁོ་མོའི་སྐྱབས་སྐྱོད་ལ་བརྟུན་ཆེ

ཁྱོད་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱད་གི་སྐྱེད་ཚལ་ན

ཁ་བ་དང་སྐྱེད་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཏུ་འདོན

མནར་གཅོད་དེའི་དབང་གིས

ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་དབང་སྐྱེད་མོ་ཞིག་གི་དོག་ཁྲིས་ཁྱུང་ནས

ཏུང་ཅོམ་པ་གཏོགས

བཙེ་དུང་གི་འགྲུལ་བཞུད་པ

ལས་དབང་གི་མནར་གཅོད་དེ་ཅི་འདྲ་ལྟེ་ཨང

མེ་རི་ལྗང་དམར་བའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་འདོད་པ་མཐའ་དག

ལང་ཚོའི་བྱུང་ཤིང་གི་ཁྱོད་དུ་མཚོད་ཆེ

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་མོ་ཡང་མི་ཡུལ་གྱི་བྱུང་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱོས

འོན་ཀྱང་སྡོམ་ཚིག་བྲལ་བའི་ཁོ་མོའི་གཤིས་རྒྱུད་ལས

ཁྱོད་ཀྱིས་བཙེ་དུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོད་ས

གཤམ་ཚིག་ཅིག་གིས་འགྲུལ་བཞུད་བྱས

སྐྱེ་མདོག་ཤོར་བའི་འགྲུལ་བཞུད་དེའི་སྐྱེད་གཤོང་ནས

ཁྱོད་ཀྱིས་འཁྲུག་ཆ་དོད་པའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་རྩམས་ཁར

སུན་སྐྱེད་གིས་བཟུང་ཤིང་སུན་སྐྱེད་གིས་ཉན

བཙེ་དུང་གི་འགྲུལ་བཞུད་པ

འུ་སྐྱབས་གི་མིག་རྒྱང་དེ་ཚོལ་གྱིས་སྤྲེས་དང

ནས་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེད་པའི་སྐྱེད་མོ་འདྲེ་བཙེ་དུང་གི་གྱུར་ཁང་དེར

རོད་ཁོལ་ཁྲིར་བའི་མི་ཡུལ་གྱི་བྱུ་མོ་ཞིག

ཁྱུ་མིས་མེར་འབབ་ངེས

zhiའཛོ

སྐལ་བཟང་སྐྱབས། (རྟེན)

གསེར་མདོག་ལོ་མ་འཕྱར་བའི་དྲུག་ཚིགས་ཤིག་སྟེ།
ལྗོན་པའི་འབྲས་བུར་དོམ་པའི་སྟོན་དྲུག་ཤིག་ལ།
ཁྱེད་དང་འབྲལ་དགོས་ལྗང་བའི་ལས་དབང་འདི་ཡིས།
སེམས་པ་གཞོན་པའི་རྩ་བ་སྤང་ནས་རལ་སོང་།

གངས་རིར་ཁ་ཐག་རིང་བའི་འབྲམས་པའི་ཡུལ་གྱ།
གཞིན་མེད་ས་མཐའི་གནས་ཚང་སྐྱོ་བོ་ཞིག་ནས།
ཁྱོད་ཀྱི་འདྲམ་མདངས་རྗེ་མཐའི་རྩ་མོར་འདྲམ་ཚོ།
མི་ཚོ་ཞིག་གི་འཚོ་ལས་སྐྱུ་ཤོར་གྱུར་སོང་།

ཁོར་ཡུག་འགྱུར་བག་མང་བའི་གནས་ཚང་ཞིག་སྟེ།
གཡོ་སྐྱུའི་རྒྱུད་དམར་ལྷང་བའི་རི་འདབས་དེ་རུ།
ཁྱོད་དང་འཕྲད་པའི་ཁ་ཚད་རྒྱུད་གིས་ཁྱེད་བས།
མི་ལས་བྱུང་དུའི་བཙེ་བ་ལྗོད་ཀྱིས་ཡལ་སོང་།

ན་ཞིང་བདབ་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ཚེམས་ལྗི་མོ།
ད་ལོ་བྱི་བ་དམར་མོས་རྩ་བ་ཚོས་པས།
འབྲས་བུ་སྒྲིམ་ཐབས་བྲལ་བའི་མི་དོག་སྒྲིང་སོང་།
གསེར་སྤང་ཞིག་གི་གདུང་བའི་མིག་རྩ་འཐེམ་སོང་།

བསམ་སྐོའི་གཉེས་ལག་མེད་པའི་འབྲུལ་བཞུད་ཚོད་དུ།།
ཚོད་ཀྱི་མཚོང་ལམ་ཡོད་ཚད་སྤྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་བས་པས།།
དུངས་གཙང་ཟླ་བའི་སྤང་བཅི་འདྲའི་ཆེ་ཡང་།།
བཅི་བ་ཞིག་གི་འདྲམ་སིས་མཚོང་སྐལ་དཔེན་མོང་།།

མི་ལོ་ཉེར་ལྔ་འི་ཕྱི་མིག་

མོང་ཁྲུང་འབྲུག་ (སྐུན་མི)

མ་བྱས་བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་རང་ཅལ་གྱི་དོ་མོ། །
ཟག་མེད་ལང་ཚོ་རྫོགས་པའི་ཚངས་སྐྱེས་ཀྱི་ཡིད་འཕྲོག། །
སིང་ནས་འབྲལ་མེད་སྤྲིང་དབྲུས་གྲུར་ཁང་དུ་སྐྱོམ་ན། །
ཕྱིན་ཚུབས་གནད་ཀྱི་ཡང་ལྷན་ཁོ་པོ་ལ་སྐྱོལ་ཅིག། །

ཆེ་སྤྲིན་དེ་ཆེན་དེ་ཡི་ཚོགས་བསགས་ཀྱི་རྩུ་དང་། །
བར་དུ་དེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་གི་སྤྲོད་བ་ཡི་རྩེན་གྱིས། །
ད་ལྟ་དེ་ཆེན་ལུ་ལ་སྐྱོངས་མདོ་སྤྲོད་ཀྱི་ཁུལ་ནས། །
ཐོག་མའི་ཏུ་སྐྱོད་ཚོང་ནས་དལ་ཉེན་འདི་རྩེད་མོང་། །

སྤྱགས་ཚོག་འཚོ་བར་སྤྱན་ནས་སྒོ་བ་གྲུ་ཏུ་ཤོར་སོང་། །
བསྐྱབ་དེ་བ་ལས་བྱ་བསྐྱར་ནས་ལྷ་ཚོག་ལ་བྲེལ་སོང་། །
སྒོ་བ་མཐར་མ་སྤྱིན་དཔེན་པའི་དཔོན་ཚེན་ལ་བྲོས་སོང་། །
ཚོས་ཀྱི་དེ་ཉིད་མ་རྟོགས་ཉོ་བ་སྤྱང་རང་ཆགས་སོང་། །

ཚོགས་ཚེན་འདྲུ་ཁང་འཁྲམས་སུ་ཚོག་ཏུ་བསྐྱད་དེ། །
ཚོས་ཀྱི་དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་སྐྱོར་སྐོག་ལ་གཉེར་དུས། །
གན་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་བའི་གཡོ་ཐབས་ཙམ་མ་གཏོགས། །
འཁོར་བར་ངེས་འབྱུང་སེམས་པ་འགྲུལ་སྐྱོག་ཅིག་མ་ཐེབས། །

རི་ཕྱོད་ཀྱན་ལ་ཞབས་བརྟན་གྲོང་ཚོག་ལ་འདྲུར་དུས། །
ཁ་ནས་འདོན་རྟོད་བྱངས་གསུམ་ན་བ་ལ་སྟན་ཡང་། །
ཁོ་པོ་རྟོར་ལ་རུམ་པའི་དམ་པ་ཙམ་མ་གཏོགས། །
བྱམས་དང་བརྟེ་བའི་སྙིང་རྗེ་སེམས་གཏོང་ནས་བརྗེད་སོང་། །

འཁྲུངས་སྐར་སྟོན་ལམ་ཚེན་པོའི་ཚོགས་ཚེན་ལ་འཚོགས་ཏེ། །
གཡས་གཡོན་མཆེད་གོགས་ཚོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་ལ་རོལ་དུས། །
བདག་སེམས་བྲིད་པོའི་བྱ་རྒྱུང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན། །
སྟོན་ལམ་ཞིང་ལ་མ་ཁྲུར་འཁོར་བ་ལ་འཁོར་སོང་། །

ཟང་ཟིང་འདྲུ་འདྲི་ཚོད་པའི་ཕྱོད་ཁྲིར་དུ་བསྐྱེད་སེམས་དུས། །
ལུས་སེམས་ལ་བུལ་སྤྱང་བ་བར་སྤྱང་ལས་མགོ་ཞིང་། །
སྐྱུ་མིན་མིར་མིན་ཆ་ལུགས་ལ་མ་ཡི་གཟུགས་ཀྱིས། །
བརྟན་ལ་ཞབས་འདྲེན་ལྷས་པའང་ལན་གཅིག་གིས་མི་ཚད། །

སྤྱགས་མེད་དཔོན་ཚེན་ཁག་ལ་གྲུ་ས་ཏུ་འགྲིམ་དུས། །
སྤྱགས་རིས་གདོན་གྱིས་བསྐྱུས་ནས་ལྷ་བ་ཡང་མ་མཐུན། །

རང་གིས་རང་ཉིད་ལྟ་བུ་ལ་ཚད་ལ་རུ་ཚོམ་ནས། །
གཞན་ལ་གཤེན་སྐྱེས་བཏབ་པ་ལང་བཤགས་སྐྱོད་གིས་མི་རུས། །

རང་ས་གོར་མོ་བཞག་སྟེ་སྤྱི་ཡུལ་དུ་བསྐྱེད་ས་ཀྱང་། །
རང་ཡུལ་ལས་ཀྱང་སྤྱིད་པོའི་སྤྱང་བ་ཞིག་ལ་ཤར། །
རང་གིས་རང་ལ་ལེ་བདེ་འཇོགས་མེད་ཅིག་བྱས་ཀྱང་། །
རང་སྐྱུག་རང་གྱོད་ཡིན་པས་རང་ངལ་ལས་མེད་དོ། །

པོད་ནས་ཀྱ་གར་ལས་ཀྱང་སྤྱིད་པོ་ཞིག་མེད་ཟེར། །
རྒྱབ་ནས་ཚ་བའི་མཚོན་གྱིས་བར་མེད་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་། །
ལུན་ནས་ལུ་སྟེགས་རིགས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་དེ་འདི་གས་པས། །
དགའ་སྤྱིད་ལྷན་འཛོམས་བདེ་བའི་སྤྱང་བ་ཞིག་ལ་ཤར། །

སྤན་གྱི་རི་བོ་གཡུ་ལོ་ལྗོན་པ་ཡི་ཚལ་ན། །
རིག་པའི་དཔལ་བོ་སྐྱུག་མེད་དར་མ་ཡི་རྒྱལ་སར། །
ཉམས་རྒྱུ་ཁོ་བོ་ཅོལ་རྒྱུ་མ་སྤྱིས་ཀྱི་སྤར་ལ། །
སྤྱིན་པར་འདོད་པ་སྤོང་བསམ་མི་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ། །

ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོར་དགའ་བ་སྤོང་པ་ཡིས་གདུང་ཡང་། །
རིག་པའི་རང་དོ་བག་ཆགས་སྤྱིན་ནག་གིས་བསྐྱིབས་ཤིང་། །
རིག་པའི་གནས་ལ་བལྟ་བའི་སྤོ་མིག་དེ་སྤོངས་པས། །
ཤེས་དམན་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་ཆད་ཅིག་སྤྱིས་འོང་། །

མི་རྟག་ལ་ཤེས་མི་ལོ་ཉེར་ལྷ་ཅོམ་འདས་ཀྱང་། །
ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལ་སྤྱི་གཅིག་ཀྱང་དབེན་པས། །
སྤོ་སྐྱུག་རེས་ལོས་སྤོང་ནས་སྤྱི་མིག་གཅིག་ལྟ་ཞོར། །
མི་སྤྱིན་ཆོག་གི་སྤོང་བའི་ངལ་བ་འདི་བྱས་སོ། །

དུ་བཤད་ཚད་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འགྲུལ་ཡིན་ཞིང་། རྣམས་འདིར་འདིར་སྤྱིའི་ཁོར་ལུག་གི་དུས་ཚིགས་གསལ་སྟོན་བྱས་པར་སྙམ། ད་དུང་“ཉི་མ་འདི་ཚོར་དམག་ཤར་ཁྱེད་འདིར་” ཞེས་པས་ཁོར་ལང་བསྐྱར་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་ཚུད་པའི་སྤང་རྒྱལ་མེ་མེ་བ་སྤྲད་ཀྱི་སྤང་བར་བརྒྱུ་ས་ཉེ་ཁ་བཤམ་མིང་བའི་མཛའ་མོར་བསྐྱར་བའི་བཙུང་བྱི་སྟོ་བས་བྱུགས་བསྟན་ཡོད།

“ང་རང་སུ་ཞིག་གི་དྲངས་ཤིང་གཙང་བའི་མཛའ་གཞས་ཡིན་?/ ང་རང་སུ་ཞིག་གི་འགྲུར་ཁྱེད་མིང་བའི་མིག་རྒྱ་ཡིན་?” ཞེས་པའི་གྲང་བྱར་བྱར་གྱི་རྩི་བ་གཉིས་ཀྱིས་སྟན་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ལ་གྱུ་དོར་བྱས་ཤིང་། ཐལ་མོ་ཡ་གཅིག་ལ་བཤམ་སྐྱོ་མེད་པའི་དཔེ་ལྟར་བཙུག་པའི་མཛའ་རྒྱ་གྱི་སེམས་སུ་བྱུང་བའི་མཛའ་སྐྱུ་གྱི་ཚགས་སྤངས་ཡིན་རྒྱུ་ལ་བཤད་པ་ལས་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་བྱུངས་པའི་བྱུངས་ལ་ཟེར་མི་བྱུང་བ་རྒྱས་སྟོན་བྱས་ཡོད།

“སྤི་ལས་སུས་བརྒྱ་དང་དུ་ག་ཚུ་མེ་བྱེ་སྤིས་པའི་ཉི་མ་འདི་ཚོར་”ཁོ་མོར་བྱུག་འདྲུད་ཀྱི་མེ་བ་ཟབ་དུགས་པས་ཉི་མ་མེ་མེ་འོང་ལོ་ཟླའི་དུས་ལུན་ལྟར་ཉ་ཅང་རིང་ཞིང་། སྟན་པས་པའི་མེ་སྐྱུ་ག་གིས་ཁོ་མོར་བཅངས་པའི་གཉིད་བྲལ་གྱི་བཙུག་པ་བསྟན། དེ་ལྟར་“ངས་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་དུས་ཀྱི་མིག་རྒྱུད་དང་/ ཚུར་འོད་དུས་ཀྱི་འདྲུ་མ་གོང་ཁོ་ན་བསམས་”པའོད་གྲུས་བྲལ་ལས་ལྟན་འཛོམས་པར་གྱི་སེམས་པ་གཉེར་བྱུ་ཁོ་མོའི་མཛའ་པའི་འདྲུ་མ་རྒྱུད་དང་མ་ཉེས་པའི་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་བྱས་ལྟོག་ལྟོག་མཛའ་པས་ཁོས་ཁྱེད་ལ་ལུ་མཛུད་དུ་སྐྱུ་ག་པའི་ཚོད་སེམས་དང་མེ་སྟོན་བཤད་པ་རེད།

ད་དུང་<<ཉི་མ་འདི་ཚོར་>>ཞེས་པའི་བརྒྱུ་མཛའ་ཚོས་འདིའི་བྱུགས་བསྟན་གྱི་མཛའ་པ་དང་ཡིད་འགྲུར་གྱི་དྲངས་པ་མེ་མེ་མེ་མེ་སེམས་གཤིན་དང་ལྷེ་ཚལ་མོ་ལ་དྲུངས་ཀྱི་ཚོལ་གྱིས་བསྟན་པ་ནི་ཐིག་སྤོང་བཞི་བའི་“ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་སྐད་ཀྱི་ཐིག་པར་དཀའ་” ཞེས་པའི་ཚིག་གྲུབ་པ་རེད། ཚིག་གྲུབ་འདིའི་དོས་ནས་ཚོལ་པ་པོས་བརྒྱུ་མཛའ་ཚོས་སྤི་ལ་པོ་དཔེ་མཚོན་བསམ་རྒྱལ་གྱིས་ཁོ་བས་པར་བྱས་པ་མ་ཟད། ནང་འགྲུར་དང་སྤྱི་དོན་བསྐྱོར་སྐྱོར་གྱི་རིག་འཕྲུལ་སྤྱད་དེ་སྤོང་བཞིན་པའི་པོ་མོའི་བཙུང་བྱི་ལས་མི་རིགས་རང་བཞིན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རང་བཞིན། འཛོམས་སྤྱིར་རང་བཞིན་དུ་འཕྲོས་ཉེ་རང་སེམས་ཀྱི་ན་རྒྱལ་མཐོང་དག་མིའི་རིགས་ཀྱིས་འཚོལ་སྐྱུ་ག་ལ་བྲེལ་བའི་ཞི་བདེའི་དོ་བོར་བསྐྱུར།

དེ་ལྟར་ཤོས་རེ་བྱི་མོ་ལ་རྩེད་འདིའི་རྒྱབ་སྟོངས་སུ་ཉལ་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་འབྲུབ་ཡོལ་བྱས་ཆེ། ང་དང་ཁྱེད། ད་དུང་ཁོ་ལ་འོད་རི་རབ་དང་སྤང་སྟོངས། གཙང་པོ་དང་ནགས་ཚལ་སོགས་ཀྱི་མཛའ་པ་མེ་མེ་སྐྱུ་ཚོགས་ཀྱིས་མཛོན་སྤྱིད་པས་<<ཉི་མ་འདི་ཚོར་>>ཁོ་ལ་སྟོན་སྤང་སྤང་ཅམ་སྤྱིས་པའི་སྟོ་བས་བྱུགས་ཀྱིས་པམ་མི་རུས།

དེ་ལྟར་སྐྱུ་ཞབས་སྤྲན་ལྟ་སྐྱུ་བས་ཀྱི་<<ཉི་མ་འདི་ཚོར་>>ཞེས་པའི་བརྒྱུ་མཛའ་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་ཁོའི་བྱུ་མིན་གྱི་བསམ་སྟོན་དང་སྐྱུ་ཚལ་གྱི་ལྟ་བུ། མཛའ་དཔོན་གྱི་གཞུང་ལུ་ལ་སོགས་ལ་རུས་ཚོད་ཀྱིས་གསལ་འབྲེལ་རེ་བྱི་བསམ་མོད། ཆེད་དུ་སྟོ་ག་པོར་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཁ་སྟོང་དུ་བཞག་པ་ཡིན།

༢༠༠༩།༡༡།༤ཉིན་གྱིས།

ཉིས་སྟོང་བཞི་<<གངས་རྒྱན་མེ་ཉོག་>>འདོན་ཐེངས་གསུམ་པ་ལས་བཤད་པས།