༄། ཀ་ཞེ་ཡུལ་ཁེ་ག་ཆོས་ཡུལ།

རྩོམ་པ་པོ། ཞ་པ་ལ་གུ་པ་ལ་གེ་ཟླ་ཝ།

ནགས་ལྷ་ཆོས་སྒྲིག་ཁང་།
NAGLHA EDITORIAL OFFICE
(Kunchok kyab)
Norbulingka Institute PO Sidhpur-176057
Dharamsala, Distt kangra HP India

ཆེད་བརྗོད།

བསིལ་ལྡན་ཁ་བའི་ཞིང་གི་ཤར་ཕྱོགས། མདོ་ཁམས་ཤོད་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡང་རྩེ་འབྲི་ལྡོངས་ནགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་ལང་ཚོའི་སྨྱུ་གུ་འཕྲུངས་ཤིང་ལས་སློན་བཟང་པོའི་རྐྱེན་གྱིས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་གདན་ས་ཆེན་པོ་སེར་བྱེས་མཁས་སྐན་གྲྭ་ཚང་དུ་ཞུགས་ནས་སློབ་གཉེར་གནང་བཞིན་པའི་ཆོས་པ་པོ་བསླབ་གསུམ་ནོར་བུ་ལགས་ཀྱིས་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་ཚུལ་བཞིན་གནང་བའི་ཞོར་ལ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྲོག་རྩ་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་བརྡ་སྤྲོད་རིག་པའི་གཞུང་ལ་བརྩོན་པ་ལྷོད་མེད་གནང་ནས་ཆོས་ཡིག་སྣ་མང་སྤེལ་སྒྲོང་བ་དང་། ད་ལམ་《 དྲན་ཐོ་ཨུ་ཧྲིག་ཚོམ་བུ་》ཞེས་པ་བཅད་ལྷུག་སྤེལ་གསུམ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆོས་དེབ་ཅིག་འདོན་སྤེལ་གནང་བར་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ། མི་རིགས་ཤིག་ཡུན་རིང་འཚོ་མིན་ནི་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་རིང་དུ་འཚོ་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་ནི་ཡོངས་སུ་གྲགས། སྐད་ཡིག་སོགས་རིག་གཞུང་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཉིད་ནུས་པ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་ཆོས་ཡིག་གི་ནུས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། ཆོས་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་འདས་དོན་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་ནུས་ལ་ཆོས་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་མ་འོངས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱང་གསལ་ནུས། དེ་བཞིན་ཆོས་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་བློ་སྣོ་ཡོངས་སུ་འབྱེད་ནུས། མཁས་པའི་བྱ་བ་ལ་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ནང་ནས་ཆེས་ཐུལ་དུ་བྱུང་བ་ནི་ཆོས་འབྲིའི་ཤེས་བྱ་འདི་ཉིད་ཡིན། དགེ་མཚན་དེ་དག་མཐོང་བའི་སྒོ་ནས་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཆོས་རིག་གི་ལམ་དུ་འཇུག་དགོས་པ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ཁ་བའི་བུ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱི་ལས་འགན་ཉག་ཅིག་ཡིན་པ་སྨོས་མི་དགོས། དགོས་པ་དང་རྒྱུ་མཚན་དེ་ལྡན་གྱི་སྒོ་ནས་བརྩམས་གནང་བའི་དཔེ་དེབ་འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་ཐམས་ཅད་ལ་རྗོད་བྱེད་ཚིག་གི་སྒྲིག་སྟངས་བཟང་ལ་བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་རིན་ཐང་ཆེ་བ་བཅས་རང་རིག་ན་གཞོན་ཡོངས་ཀྱིས་མིག་དཔེར་བལྟ་འོས་པའི་ཆོས་དེབ་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། དེར་བརྟེན་ནགས་ལྷ་ཆོས་སྒྲིག་ཁང་གིས་བསྔགས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་འཐོར་བ་དང་བཅས་མ་འོངས་པར་ཡང་ཚར་དུ་[illegible]བའི་དེབ་ཕྲེང་གི་རིམ་པ་རྣམས་མིག་གི་དགའ་སྟོན་དུ་སྤྲོད་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་སྨོན་ཞུ།།

ནགས་ལྷ་ཆོས་སྒྲིག་ཁང་གི་འགན་འཛིན་འབྲི་སྐལ་བཟང་གིས།

E-mail naglha2@yahoo.com
Phone : +91-9882675550 Web: www.naglha.net

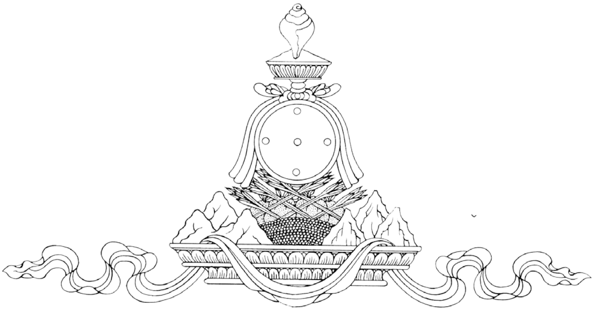
ཞུ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྐད་བརྡ་རིག་པའི་སྒོ་ནས་སྐད་ཡིག་སྣ་ཚོགས་དང་ཆོས་ལུགས་ཇི་སྙེད་གསར་གཏོད་ཀྱིས། རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་ལག་དར་རྒྱས་དང་། བྱམས་བརྩེའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་འཚོ་ཐབས་སུ། སྐད་ཡིག་གི་ནུས་ཤུགས་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ། སེམས་ཀྱི་ཚོར་འགྱུ་སྤྱོད་དཔགས་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ། སྤྲུ་རྒྱལ་གྱིས་བཅིངས་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་སྙིང་། བྱམས་བརྩེ་དང་བཟོད་བསྲན་སོགས། དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཅིག་གྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ལྷག་པར་བདག་མེད་པའི་ལྟ་གྲུབ་དང་། འཚེ་མེད་སྤྱོད་པའི་གཞི་རྩར་རྟེན་འབྱུང་རྒྱལ་དུ་བཏོན་པས། སྨྲ་བ་ཟླ་མེད་པའི་སྟོན་པ་ཞེས་མཉམ་མེད་ཤཱཀྱ་སེང་གེ་མཆོག །གཞན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་སྟོན་པ་མཆོག་ཏུ་བཀུར་བ་མཛད། རྒྱན་དྲུག་མཆོག་གཉིས་སོགས་པཎ་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དང་། འཆད་རྩོད་རྩོམ་པས་བསྒྲིགས་བཅད་བརྡར་གསུམ་གྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པ། རྒྱ་བོད་ཧོར་སོགས་སུ་དར་ཁྱབ་ཀྱིས་བསྟན་པའི་རྨང་ཚུགས་ཟིན་ནའང་། ད་ཆར་ལྷག་ལུས་ཀྱི་བོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་ཀྱང་རླུང་དཀྱིལ་གྱི་མར་མེ་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས། ལེགས་སྦྱར་དང་མཉམ་པ་གངས་ཅན་པའི་སྐད་ཡིག་འདི་ཁོ་ནས། བཀའ་བསྟན་གྱི་དགོངས་དོན་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་འཆད་ཉན་ཐུབ་པར་གཟུང་གནས་རྣམས་ཀྱིས་གཏམ་དུ་བྱས་མོད། འཆི་གསོན་གང་ཞིག་ཆ་མ་འཚལ་བའི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདིས། ཇེ་སྲིད་དུ་འཛིན་ཐུབ་མིན་དཔྱོད་ལྡན་རྣམས་

ཀྱི་སྙིང་པོང་གི་དོགས་གནས་ཤིག་གྱུར་ཟིན། དེས་ན་བསྟན་པར་མཐུ་གྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་རྗེས་དགོས་པ་མ་ཟད། སྐད་ཡིག་ལ་གདེང་སྤོབས་ཐོབ་པའི་རྩོམ་རིག་གི་སྒྱུ་རྩལ་གྱིས། མི་རིགས་ཀྱི་བློ་སྒོག་ཀྱང་བཟུང་བར་མཁས་པ་རྣམས་གཅིག་གྱུར་དུ་གསུངས་པས། སྐད་ཡིག་གི་རིན་ཐང་མཆོན་པ་མ་ཟད་དགོས་ནུས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཀྱང་རྩལ་དུ་སྟོན་པས། བོད་མི་ཡིན་ནོ་ཅོག་རྩོམ་རིག་ལ་འཇུག་དགོས་པ་དོན་གྱིས་གྲུབ་པ་བཞིན། སྐྱེས་ཐོབ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་སྨྱུ་གུ་མདོ་ཁམས་ནགས་ཤོད་འབྲི་རུར་བཏུས་ཤིང་། བཙུ་ཐྲག་རིག་པའི་ལང་ཚོ་འཕགས་ཡུལ་དུ་བཞད་པའི་སྒྱུ་རྩལ་ལ་དུང་བ། ན་གཞོན་གྱི་རྩོམ་པ་པོ་བསླབ་གསུམ་ནོར་བུ་མཆོག །ཁོ་མང་རིང་གཞུང་ཆེན་སློང་ཞོར་དུ། ཉིན་རེ་བཞིན་རིགས་ལམ་གསེང་དབར་ནས་རྙེད་པའི་ཡིན་ལུགས་དག །བཀའ་བསྟན་དང་དེབ་ཐེར་ཁག་ཧ་མ་བཞག་པར། སེམས་ངོས་སུ་དཔར་བའི་དྲན་ཐོ་སུ་ཧྲིག་གི་ཚོམ་བུ་སྣན་ཚིག་གི་སྲད་བུར་སྟར་བ། ལྷ་གྲུབ་དང་། ཐ་སྙད་ཚད་གྲུབ། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགེ་ཕན་སོགས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་དངོས་དང་། ཡིད་འབྱུང་གིས་བསྐུལ་བའི་ཐོལ་བྱུང་གི་གཏམ་ཚོགས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐོང་སྣང་སོགས་གྲོད་གཏམ་ཡ་མ་ཟུང་། འདས་དོན་ཕྱིར་དྲན་དང་། མ་འོངས་བསམ་གཞིག །རྒྱལ་རབས་སྐོར་སོགས་ཞིབ་མོའི་བློ་ཡིས་བཅད་ལྷུག་སྤེལ་གསུམ་སྒོ་ནས་བརྩམས་པ《དྲན་ཐོ་སུ་ཧྲིག་ཚོམ་བུ》ཞེས་པ་ཞུ་སྒྲིག་ཏུ་ཁོ་བོས་ལག་སོན་བྱུང་བར་བརྡ་དག་གིས་ཐོན་མིའི་དགོངས་པར་སོན་པ། བརྗོད་དོན་གསལ་ཁ་དག་པས་གོ་བདེ་བ། སྙན་འཇེབས་ཀྱི་ཚིག་སྦྱོར་བརླིང་བ་སོགས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་ལ་

སྨན་པ་ཞིག་བརྩམས་འདུག་པས། རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཞུ་འོས་སུ་མཐོང་བས་རྩོམ་པ་པོ་ལ་སྙིང་ནས་ཡི་རང་བསྔགས་བརྗོད་དང་འབྲེལ་མ་འོངས་སུ་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་ལེགས་གྲུབ་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་བཅས།

ནགས་ཤོད་སྐལ་རྒྱན་པས།



སྔོན་གླེང་།

དེ་ཡང་།

“ཡིད་འགྱུར་རྣམ་པར་འགྱུར་ཚེ་ངག་ཏུ་བརྗོད།།
བརྗོད་པ་ཙམ་གྱིས་མ་ཚིམས་དབྱངས་སུ་འགྱུགས།།
དབྱངས་སུ་འགྱུགས་པས་མ་ཚིམས་གླུ་རུ་ལེན།།
དེས་ཀྱང་ད་དུང་ཚིམས་པ་མེད་པ་ན།།
ལག་པས་སྙངས་སྙབས་རྐང་པས་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ།།”

ཞེས་པ་ལྟར་སྙན་ངག་བྲིས་པས་མ་ཚིམས་པར་དབྱངས་སུ་འགྱུགས་པ་དང་། དེས་མ་ཚིམས་པར་གླུ་རུ་ལེན་པ། དེས་ཀྱང་མ་ཚིམས་པར་བྲོ་འཁྲབ་པ་བཅས་ནི་མཐར་གཏུགས་ན་ནང་གི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་གི་ཚོར་འདུ་དྲག་པོ་དེ་ཕྱི་རུ་མངོན་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཐབས་ལམ་དེ་དག་ནི་སྒྱུ་རྩལ་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེའི་ཕྱིར་གར་མཁན་དང་། གླུ་ལེན་པ། སྙན་ངག་པ། རི་མོ་བ་བཅས་ནི་སྒྱུ་རྩལ་བ་ཞིག་རེད་ལ་སྒྱུ་རྩལ་དེ་དག་ཀྱང་སྒྱུ་རྩལ་བ་རང་རང་གི་སེམས་ཁམས་ལ་ལྟོས་ནས་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ངེས། སྤྱིར་ན་མི་ཀུན་ལ་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་ཡུལ་དུས་དང་ཕྱི་ནང་གི་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གིས་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་གི་ཚོར་བ་སྐྱེ་མ་མྱོང་བ་ཞིག་མེད་པས་ན། སྙན་ངག་རྩོམ་པའི་གཞི་མ་དེ་སུས་ཀྱང་སྦྱོང་མི་དགོས་པར་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་སྙན་ངག་པ་ཞིག་བྱེད་པར་སྐད་ཡིག་ལ་བྱང་བ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བག་ཆགས།གོམས་གཤིས་སོགས་རྐྱེན་དུ་མ་ཞིག་ཚང་དགོས་པར་གནའ་དེང་གི་སྙན་ངག་པ་དག་གིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་

སྨྲ་བ་ལྷུར་ལགས་ཤིང་ཁོ་བོ་ནི་སྐན་ངག་དང་། སྐན་ངག་པ་དག་ལ་ཡིད་མོས་ཙམ་ལས་ཆ་རྐྱེན་དེ་དག་ཚང་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་སོ། རང་ལ་མཚོན་ན་བྲིས་པའི་སྣག་ཚུང་གི་རི་མོ་འདི་ཚོ་སུ་ཞིག་ལ་ངོ་བསྟུངས་བ་དང་། སུ་ཞིག་གིས་ཁྲལ་བསྐུལ་བ་མ་ཡིན་པར། ལས་འབྲས་དང་། མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་རྟོག་གེ་བ་ཞིག་གིས་འཇིག་རྟེན་ལ་འཛིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལས། ཡང་ན་མི་ཞིག་གཅིག་ཕྱུར་མཚན་མོ་སྨག་རུམ་གི་ཁྲོད་ན་གློག་འོད་དང་། སྒྲོན་འོད་མེ་སྟག་ཙམ་ཡང་མེད་པར་སྟག་གཟིག་གི་ངར་སྒྲ་དང་བཅས་པའི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ལམ་འཕྲང་དོག་པོ་དེར་ཁ་བ་དང་། བུ་ཡུག་གི་ཁྲོད་ནས་ནང་གི་ཚོར་འདུ་དེ་ཚོ་སྨྲ་མ་ཐུབ་པར་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་སྟོན་པའི་ཆིག་ལབ་ཐེངས་གཅིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་འདི་ལ་ཉན་མཁན་སུ་ཞིག་མེད་ན་ཚོག་ལ། ཀློག་མཁན་སུ་ཞིག་མེད་ནའང་ཚོག །མཐའ་ན་འཇིག་རྟེན་སྟེང་དུ་གាད་སྒྲིགས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་སོང་ནའང་ཚོག་སོ། ཅི་ཞིག་གི་ལས་ཀྱིས་རང་གི་ཕ་སྐད་ལ་དུང་བ་དང་། སྐད་ཡིག་ཉག་ཕྲ་བའི་དུས་སྐབས་འདིར། བཤད་རྒྱུ་ཉག་ཉོག་ལས་མ་རྙེད་ཀྱང་། ངས་སྤྱོབས་པའི་མགོ་བོ་གྱེན་དུ་གཏད་དེ་ནམ་ཡང་གླུ་རུ་ལེན་འདོད་ལ། ཁྲག་ཉོན་འདི་མ་སྐམ་བར་དུ། ནང་དབུགས་འདི་མ་ཆད་བར་དུ་དགའ་བ་དང་སྤྲོ་བ་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་མགྲིན་པ་བསལ་ནས་ལེན་པར་འདོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་ཉན་མཁན་དང་། ཀློག་མཁན་གྱི་འཁོར་ཡུག་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེབ་འདི་པར་དུ་བསྐྲུན་པ་ཡིན།

༢༠༡༩/༡༢/༡༨ལ་རྩོམ་པ་པོ་བསླབ་གསུམ་ནོར་བུས།

དཀར་ཆག

1 ཆེད་བརྗོད། I

2 ཞུ་སྒྲིག་པའི་གཏམ། IV

3 སྔོན་གླེང་། ....

༡ མཚོ་འགྲམ་གྱི་སྐད་དབྱངས། ༡

༢ རིན་ཐང་། ༦

༣ འཆར་ཡན་གྱི་ཚོར་བའི་ཁྲོད་ནས་ཁྱེད་རང་དྲན་བྱུང་། ༡༠

༤ ཨ་མ་བཙལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད། ༡༤

༥ མཐོ་རིས་ཀྱི་རི་གྲོང་ཆུང་ཆུང་། ༡༩

༦ སྙོད་པའི་ཚོམས། ༢༡

༧ རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དར་རྒུད། ༢༣

༨ འཁྲུལ་སྣང་འདི་ཞིག་པའི་ཕ་རོལ་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད། ༣༠

༩ གདན་སའི་དཔེ་ཁྲིད་ཀུན། ༣༡

༡༠ འདུ་བྲལ་གྱི་རང་གཞིས། ༣༣

༡༡ དྲི་བ་པད་མ་འདབ་བརྒྱད། ༣༥

༡༢ རྫུན་ཚིག་བྲག་ཅའི་སྒྲ་དབྱངས། ༣༨

༡༣ ཁ་བྱང་མེད་པའི་སྐད་དག་གི་ཚོམས། ༤༣

༡༤ སྐྱོ་བའི་ཕྱོགས། ༤༧

༡༥ དྲན་འཆར་ཐོར་བུ། ༤༩

༡༦ སྐད་དག་དང་སྐད་དག་པ། ༥༤

༡༧ ས་མཐའི་ཡུལ་ནས་རྗོལ་བའི་གཏམ། ༥༨

༡༨ བསྟོད་ཚིག་ཨུཏྤ་ལའི་མཚར་སྡུག ༦༠
༡༩ རང་བྱུང་གི་གསང་བ། ༦༤
༢༠ རིགས་པ་དང་རིགས་པ་སྨྲ་བ། ༧༦
༢༡ ངེས་འབྱུང་སྤྲུ་སྤུད། ༨༠
༢༢ མ་ཤེས་པའི་ཚོམས། ༨༣
༢༣ ཀ་ཕྲེང་ཚིག་ཁྲིམ་ལྡ་པ། ༨༧
༢༤ སྐྱེ་བ་བླངས་པའི་ལས་ཁྲལ། ༨༩
༢༥ བོ་དོང་མཆོག་སྤྲུལ་ལ་ཕུལ་བ། ༩༡
༢༦ སྐྱབས་རང་གི་གྱུད་ན་མེད། ༩༣
༢༧ གཤིན་རྗེའི་མགྲོན་བཟ། ༩༤
༢༨ ཉལ་ཐ་རྐང་གཅིག ༩༦
༢༩ ཉིན་པོ་ཚན་པ་གསུམ། ༩༩
༣༠ ཚན་པ་དང་པོ། ༡༠༠
༣༡ ཚན་པ་གཉིས་པ། ༡༠༣
༣༢ ཚན་པ་གསུམ་པ། ༡༠༤
༣༣ ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བའི་ལེའུ། ༡༠༧
༣༤ དགེ་སློང་མ་ཨུཏྤ་ལའི་རྟོགས་བརྗོད་ལས་འབྲས་མི་
བསླུ་བའི་རང་མདངས། ༡༢༥
༣༥ ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། ༡༤༤

རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་གྱི་སྙན་དབྱངས།

རྟ་བདུན་དབང་པོ་ཤར་རིའི་ཕྲག་ནས་འཆར།།
ཞོགས་པའི་མཚམས་སྤྲིན་དགུང་སྔོན་དབྱིངས་སུ་སྤར།།
ཤར་གྱི་ཆུ་མོ་བྱང་དུ་དལ་བུར་འབབ།།
མ་བཅོས་མཛེས་སྡུག་འདི་ཀུན་ཨེ་མ་ཧྨད།།

དགུང་གི་ཉི་གཞོན་རིམ་གྱིས་ནུབ་རིར་སོང་།།
མེ་ཏོག་འདི་ཡི་མཛེས་སྡུག་ཀུན་ཀྱང་ཟུམ།།
སུས་ཀྱང་མཐོང་འདོད་མེད་པའི་རྒས་ཉམས་དེ།།
མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཀུན་གྱིས་ཉམས་སུ་མྱོང་།།

ཟླ་བ་ཤར་དུས་ཀུ་མུད་ཞལ་ཁ་ཕྱེ།།
ཁུ་བྱུག་གྲགས་ཚེ་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ངོམ།།

སྐྱ་རེངས་ཤར་དུས་མདུན་གྱི་ལམ་བུ་བཅལ།།
བདེ་ལྡན་ཞིང་དུ་རེ་བའི་མིག་ཟུང་འཕངས།།

འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་མུ་མེད་རྒྱ་མཚོ་ཆེ།།
མི་ནི་གྲངས་མེད་ཉ་དང་ཆུ་སྲིན་ཚོགས།།
འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལྷུགས་ཀྱུར་སྐྱོན་པའི་ཟན།།
མི་རྟག་འཆི་བ་ཉ་པ་རྒན་པོ་ཡིན།།

མཚོ་བྱ་དང་པ་ལྡོ་ནས་ལྡོ་རུ་འཕུར།།
སེམས་ཀྱི་རྟ་ཕོ་རང་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་ཤོར།།
ཉིན་མོའི་སྣང་བ་རིམ་བཞིན་ཡལ་བ་ན།།
སྟོང་སང་སྣང་བས་མིག་ཆུའི་ཐིགས་ཕྲེང་སྟར།།

སྐྲོག་གྲུར་གནས་ལ་མནོ་བསམ་བཏང་བཏང་བས།།
ནང་གི་སྲོག་རླུང་སྙིགས་རོ་གསང་ཕྱིར་དུ།།
མངོན་སུམ་མིག་གིས་མཐོང་བའི་གྲམ་ཐང་ནས།།
རེ་དོགས་སྤངས་ཏེ་རྒྱ་མཚོར་ལན་གཅིག་བལྟས།།

ཚོགས་དྲུག་སྣང་བ་ཡུལ་གྱི་རྗེས་སུ་བསྙེགས།།
གསུང་རབ་ཀུན་ལས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྟན།།

རྣམ་རྟོག་དགྲ་རུ་ལང་བའི་ཡོ་ལང་ཁྲིད།།
བདེ་སྡུག་སྣང་བ་ཆུ་བོའི་རླབས་ལྟར་འགྱོ།།

གཟུགས་དང་འཁྲོར་པ་འབྲུག་གི་སྒྲ །
སྙེད་དང་གྲགས་པ་ནམ་མཁའི་གློག །
སྒྲོ་སྣང་འདི་ཡང་ཆ་རླབས་ཏེ།།
ཡུན་རིང་མི་སྡོད་རྒྱ་མཚོར་ཐིམ།།

ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་དགུང་དུ་སླེབས།།
ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་རྡོད་ཀྱིས་བརླན།།
སེམས་ལ་ཆགས་པའི་མེ་འབར་ནས།།
ངོ་ཚའི་གོས་དག་ཕལ་ཆེར་བསྲེགས།།

རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་འདི་བ་ཚྭ་ཅན།།
བཏུངས་ན་སྐོམ་པ་ཆེས་ཆེར་རྒྱས།།
སྤྱོད་པས་མི་ངོམས་འདོད་པའི་ཆོས།།
འདི་དང་འདྲ་བ་ཉིད་དུ་བསྟན།།

གནམ་མཐའ་མི་མངོན་མུ་མཐའ་བྲལ་བ་ལྟར།།
མཚོ་མཐའ་མི་མངོན་མིག་གི་ཡུལ་ལས་བརྒལ།།

གནའ་བོའི་མི་ཡིས་པ་མཐའ་མ་མཐོང་ནས།།
དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་མཐའ་མེད་རྒྱ་མཚོར་གྲགས།།

དུས་རབས་འདིར་ཡང་ཚན་རྩལ་མ་དར་ན།།
རྒྱ་མཚོ་འདི་ཡང་མཐའ་མེད་ཡིན་ངེས་པས།།
"ཁྱོད་ཀྱིས་མ་མཐོང་མེད་པ་མིན"ཞེས་པའི།།
ལེགས་བཤད་འདི་ཡང་ལན་གཅིག་མིན་པར་དྲན།།

ངེས་མེད་རླུང་གི་འགྲོས་དང་རྦ་བ་ལས།།
ཐ་རླབས་བསྐྱལ་ཏེ་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་འདིར་དེད།།
སྔོན་བསགས་ལས་འདི་སྐྱུ་དབང་བཙན་དྲགས་པས།།
རང་ཡུལ་བཞག་ནས་ས་མཐའི་ཡུལ་དུ་གྱུར།།

ངེས་འབྱུང་བཤད་ཀྱང་སེམས་འདི་འཁོར་བར་ཆགས།།
མི་རྟག་འགྱུར་བ་ཤེས་ཀྱང་རྟག་པར་སེམས།།
སྙིང་པོ་མེད་ཅེས་ཟེར་ཡང་སྙིང་པོར་ཞེན།།
ཁ་ཁོག་མི་མཐུན་འགལ་བའི་སྣང་ཚུལ་འདིས།།

མཐོང་བ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་མ་བླངས་ན།།
ཚིག་གི་བམ་བཤད་མང་བའི་ཟེར་སྒྲོས་འདིས།།

སྲིད་ལ་ཆགས་པའི་ཞེན་ཆགས་ཀྱིས་བཞག་པའི།།
བག་ཆགས་འདི་ཉིད་གླུགས་མི་རྙེད་པ་གོ།

ཆུ་ཡི་གཉེར་མ་གཅིག་རྗེས་མཐུད་ནས་རླབས་ཀྱི་ཟེགས་མ་ཐོར་ཏེ་ཡལ།།
ལོ་དང་ཟླ་བ་རིམ་གྱིས་འདས་ནས་མི་རྣམས་འཆི་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ།།
རྟེན་བཟང་འདི་ལ་ཅུང་ཟད་འབད་པས་དམ་པའི་ཆོས་ལས་ཐོས་པ་གང་།།
ཁ་ཤགས་གོ་རྒྱ་ཙམ་ལ་སོང་བའི་མི་ཚེ་འདི་ལ་སྣང་བ་སྐྱོ། །

སྒོ་གསུམ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་ལ་སྦྱོར་བའི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་འཚོལ་བ་དང་།།
དབང་པོ་གཉིས་སྦྱོར་བདེ་བ་དོན་གཉེར་འདི་སྣང་གཙོ་བའི་འཁོར་བ་པ།།
མདོར་ན་དགེ་སྦྱོང་ཁྲིམས་པ་ལ་སོགས་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་སྲོག་ཆགས་ཀུན།།
རང་གིས་བཙལ་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་སྐྱེ་ནམ་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པར་སྨོན།།

༢༠༡༨/༢/༣ཉིན་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་འགྲམ་ནས།

རིན་ཐང་།

ན་མ་ཨཱཙུ་ཧཱ་ནཱ་ཡཻ།
སྦེབ་སྦྱོར་ཚིག་གི་འགྲོས་ལ་མི་མཁས་ཤིང་།།
སྙན་ངག་གཞུང་གི་སྒྲིག་སྒྲོལ་མི་ཤེས་པའི།།
སྙན་ཚིག་ཁྲིམ་ལ་ཆགས་པའི་འདོད་ལྡན་འདིས།།
དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་གཏན་གྱི་གྲོགས་སུ་རེ།།

ཞི་བའི་ཐར་པ་ཡོད་ཅེས་སྨྲ་བས་ན།།
བོད་ཡུལ་སྐྱེས་ཤིང་ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག
ཞ་ལོང་ལྐུགས་པའི་རིགས་སུ་མ་གྱུར་བ།།
དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པ་རིན་ཐང་ཡིན།།

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་གཤིན་རྗེའི་གྲོང་ཁྱེར་ན།།
བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་རྩྭ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན།།
སྙིང་པོ་མེད་ཅེས་སྨྲ་བ་རྫུན་མིན་ན།།
གཅིག་པུའི་བརྟུལ་ཞུགས་འཆང་བ་རིན་ཐང་ཡིན།།

མཁྱེན་པའི་བློ་གྲོས་ཕ་མཐའ་ཡངས་པ་ལ།།
མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་རྩལ་རྫོགས་པའི།།

དྲིན་གྱི་ཟླ་མེད་ཡོངས་འཛིན་བླ་མ་ལ།།
བསྟེན་ཚུལ་མ་ལོག་ཁྲིད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡིན།།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་འཕྲུལ་གྱི་ལག་རྩལ་གྲོད།།
མངོན་སུམ་མ་མཐོང་དགེ་སྡིག་ཡིད་རྟོན་དཀའ།།
འདོད་སྲེད་ཟ་སློང་འབྲུགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ནས།།
བཙུན་པའི་རང་ཚུགས་མ་ཤོར་རིན་ཐང་ཡིན།།

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བཙུན་པའི་རྫུ་ལ་རྟེན།།
མི་མངོན་ཕག་ན་སྤྲིད་པའི་དགའ་སྟོན་རོལ།།
ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚ་བོར་ཏེ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་།།
བོང་བུས་གཟིག་ལྤགས་མ་གྱོན་རིན་ཐང་ཡིན།།

ཕྱུགས་ཀྱི་ཁེ་གྲོང་རང་གིས་མི་ཤེས་ཀྱང་།།
སུ་ལ་མི་ཉན་རང་འདོད་ལྷུར་ལེན་པའི།།
མི་འཛོན་འཛོན་མདོག་ཅན་ལ་ལྐུགས་པ་ཟེར།།
རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་ན་རིན་ཐང་ཡིན།།

རིག་གསར་འཕྲུལ་ལ་རྫོངས་དད་མི་ཆེ་ཞིང་།།
དངོས་དོན་གནས་ལ་སྟོན་པར་མི་བྱེད་པར།།

མེས་པོས་བཞག་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ།།
ཞེས་ནས་དང་བ་འཁྲིག་པ་རིན་ཐང་ཡིན།།

མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་ཞབས་རྗེས་ཞང་པོས་བསྐུབས།།
བརྩེ་བའི་བུས་ཀྱང་དགག་པའི་ཐོལ་སྐྱོར་བྱེད།།
ཕ་བསད་རོ་ལ་རྒྱལ་ཇ་བཏུང་བའི་དུས།།
ཨ་ཕའི་ཞབས་རྗེས་རྙེད་པ་རིན་ཐང་ཡིན།།

བཙན་པོའི་རྒྱལ་རབས་དར་བའི་མཐའ་ལ་རྒྱུད།།
བྲམས་ལྡན་པ་མ་སྐྱེས་པའི་མཐའ་ལ་འཆི།།
ང་དང་ཨ་ཅེ་འཛོམས་པའི་མཐའ་མར་བྲལ།།
གང་ལ་མ་ཆགས་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡིན།།

རང་དང་མཐུན་ན་ཁྱོད་ལ་བདེན་ཁ་སྤྲིན།།
རང་དང་མ་མཐུན་སུ་ཡང་འགོག་པར་བྱེད།།
རང་ལྟ་མཆོག་ཏུ་སྨྲ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་།།
རང་ལ་རང་ལུགས་ཡོད་ན་རིན་ཐང་ཡིན།།

ཡུན་ཐུང་མི་ཚེ་བྱུང་ན་ཆོས་ལ་འབད།།
ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་ལས་ལ་ལག་རྗེས་དགོས།།

གཉིས་མེད་ཕུང་གསུམ་ཕན་མེད་མི་རོ་ཞིག །
གོ་ལའི་ཁྲོན་ལ་མེད་ན་རིན་ཐང་ཡིན།།

རང་སེམས་དགའ་དུས་ཁ་ཕོ་སྒྲོག་རོགས་དང་།།
སྐྱོ་བ་བྱུང་ན་ངུ་ངག་འདོན་རོགས་ཏེ།།
རོགས་མེད་གཅིག་པུར་འཚོ་བའི་མི་ཚེའི་ནང་།།
རང་སེམས་གསོ་དུས་རྟོམ་གྱི་རིན་ཐང་དྲན།།

དངོས་བསྟན་བཞིན་ལས་འཛུམ་པའི་མདངས་ཕྱུང་ཡང་།།
ཤུགས་བསྟན་བརྗོད་བྱའི་རང་གཤིས་རྒྱབ་པོ་ཡིན།།
ལྷ་ལེར་བསམ་ན་དོན་དངོས་བརྗོད་པ་སྟེ།།
ཁ་འཇམ་ཁོག་རྒྱབ་རྟོམ་འདིའི་རིན་ཐང་ཡིན།།

༢༠༡༢/༣/༡༠ཉིན་རང་ཤག་ཏུ་བྲིས།

འཆར་ཡན་གྱི་ཚོར་བའི་ཁྲོད་ནས་ཁྱེད་རང་དྲན་བྱུང་།

དགུན་ཟླ་ཡོལ་ནས་ཆར་འགོ་རིམ་གྱིས་ཚུགས།།
རླན་གཤེར་རྡོད་ཀྱིས་མྱུ་གུ་འབུས་འགོ་བརྩམ།།
སྔོ་ལྗང་ཚོན་གྱིས་ས་གཞིར་ཁེབས་པ་ན།།
ཞེན་ཆགས་སེམས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཤོར།།

སྤྲིན་ནག་སྟུག་པོ་ནམ་མཁའི་མཐོངས་སུ་བསྡུས།།
གློག་དམར་འཁྱུགས་ཤིང་འབྲུག་སྒྲས་གནམ་ས་བཀང་།།
ཟང་ཟིང་འཁྲུག་ཆ་དོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར།།
སྡོང་བ་བསམ་གཏན་རེ་ཞིག་བག་ལ་ཉལ།།

སྐྱེ་འཆི་དར་རྒུད་ཆུ་མོའི་རྒྱུན་བཞིན་འབབ།།
མི་ཡི་འདོད་རྔམས་ནམ་མཁའི་མཐའ་རུ་སྙེགས།།
འབད་པས་ཇི་ཙམ་བརྒྱུགས་ཀྱང་མ་སྙོབ་པས།།
ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་བར་ནས་ཡི་ཐང་ཆད།།

ཁ་བ་བབས་དུས་རྡོག་རྗེས་དེད་ནས་སོང་།།
ཆར་རླུང་ཁྲོད་དུ་ངར་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་བསྐྱོད།།

ལྷན་སྐྱེས་སེམས་ཀྱི་ རྫེས་སུ་འབྲངས་འབྲངས་ནས།།
རང་ལམ་མ་རྙེད་མི་ཚེའི་བྱེད་ཀ་རྫོགས།།

སློམ་པར་ཐོས་དགོས་བསམ་ནས་ཐོས་པ་བཅལ།།
ལུང་དོན་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས་ཞེས་རིགས་པ་སྦྱངས།།
ཡང་དག་རིགས་པའི་ས་མཚམས་མ་རྙེད་ནས།།
རྐང་རྗེབ་ལག་རྗེབ་ཁྲིད་ནས་དད་པ་བརླགས།།

དད་པ་བརླགས་པས་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཉམས།།
ཡིད་ཆེས་ཉམས་པས་དགེ་སྡིག་ལྷང་དོར་བོར།།
ལྷང་དོར་བོར་བའི་མི་ཡི་བསམ་ངོ་ན།།
ཁྲིམས་དང་སྡོམ་པའི་རིན་ཐང་རིམ་བཞིན་ཡལ།།

ཚེ་འདིའི་ལྟོ་གོས་གནམ་གསུམ་སྡུག་གྲོང་ཁུར།།
གཏན་དུ་བདེ་བའི་ལམ་ཞིག་རྙེད་ན་བསམ།།
འདི་སྣང་གློག་གི་བུ་མོའི་འཇོ་སྒེག་གིས།།
ངེས་འབྱུང་བློ་སྣ་ཐྲ་མོའི་ལྷ་སྲོག་ཁྱེར།།

ལྷ་སྲོག་ཤོར་བའི་མི་ཡི་གཟུགས་ཕུང་ལ།།
འཁོར་བར་ཞེན་ལོག་རྣལ་མ་མི་འགྱུར་བས།།

ངུར་སྨྲིག་འཆང་བའི་གཟུགས་སུ་བཅོས་ན་ཡང་།།
འཇིག་རྟེན་ཕལ་པའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པར་ཤེས།།

ཆོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་རྟོད་པའི་གྲལ་དུ་བསྡད།།
གཏི་མུག་བསལ་ཕྱིར་ཐོས་པ་གསོག་ཁུལ་བྱས།།
ལེ་ལོའི་གྲོང་ནས་རྡེས་ངེས་རྒྱུན་པོས་བཅོམ།།
ལྷད་རྩའི་ཁྲོད་དུ་ལྷག་པ་ཚིག་འཁྲི་ཙམ།།

མ་བརྟགས་མ་དཔྱད་ཉམས་དགའི་སྣང་ཚུལ་ལ།།
ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་ལྟ་བུར་འདུག་ན་ཡང་།།
ཟློ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་པའི་ཚེ།།
ང་རྒྱལ་གདོན་གྱིས་ཟིན་ཏེ་ལུས་པ་ཤེས།།

མི་སྣང་མ་དམིགས་རྟགས་ཀྱི་ཚུལ་གསུམ་སྦྲངས།།
རང་གིས་མ་མཐོང་མེད་པས་མ་ཁྲབ་སླུས།།
ལེགས་ཉེས་འབྱེད་དུས་རང་སྣང་ཚད་མར་འཛིན།།
ཕྱུགས་ཀྱི་རྩ་བ་རྡུལ་བ་གཏན་མ་ཚོར།།

ཉི་མའི་བཀྲག་མདངས་སྐྲེའུ་ཁྱུང་གསེབ་ནས་འཕྲོས།།
དཔེ་ཁང་གྲུ་བཞི་ཉི་མའི་དྲོད་ཀྱིས་བཀང་།།

ཉམས་ལེན་རྒྱན་མོ་ཤི་བའི་ཁང་ཞུལ་ནས།།
མི་ཚེའི་རིན་ཐང་གླེགས་བམ་ཁྲོད་དུ་བཀླགས།།

ཁྱེ་བྱུག་གསུང་སྣན་མ་ཐོས་ལོ་མང་སོང་།།
ཁ་བ་མིག་གིས་མ་མཐོང་ལོ་ཟླ་བུད།།
དགོང་ཁའི་མཚམས་སྦྲིན་མི་མདོན་རིམ་བཞིན་ཡལ།།
ང་ཡི་ཟག་ཕུང་ས་མཐའི་ཡུལ་དུ་ཟད།།

འཛིག་རྟེན་མཚན་མོ་གཉིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ།།
རེ་དོགས་འཕྲང་ནས་འགྲིམས་པའི་རང་གི་སེམས།།
སྐྱོ་སྣང་དུ་མའི་སྒྲོག་ཏུ་ཆུད་པའི་ཚེ།།
རེ་དམིགས་ཁྲི་ཕྲག་ཀློང་ནས་ཁྱེད་རང་དྲན།།

བསིལ་ རླུང་འཛམ་པོ་དལ་བུ་དལ་བུར་ལྡང་།།
དབྱར་གྱི་སྔྲང་ཆར་སིམ་སིམ་ཉིད་དུ་འབབ།།
ཞིང་བདག་རྒྱན་པོས་བསང་དང་གསེར་སྐྱེམས་ཀྱིས།།
སྟོན་མཇུག་ལོ་ལེགས་ཡོང་བར་རེ་བཞིན་ཡོད།།

སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་རྗོག་པོ་རེ་རེ་བཞིན།།
རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་ངག་གི་རྟ་ལ་དྲངས།།

སུ་ཡི་རྣ་བའི་བུ་གར་འཁོར་ཙམ་གྱིས།།
དགའ་སྐྱོ་ཚོར་བའི་ཐ་སྙད་འབྱུང་བ་ཤོག །
༢༠༡༣/༩ /༡༨ཉིན།

ས་མཐའི་ལོ་ཟླའི་ཁྲོད་ནས་ཨ་མ་བཙལ་བའི་གདམ་རྒྱུད།

ན་མ་ཨཱཪྻ་ཏཱ་རཱ་ཡེ།
མཚར་སྡུག་ལང་ཚོའི་འདབ་མ་ཀུན་རྫོགས་པའི།།
ཟུར་བལྟས་བྱུང་བའི་མིག་ལྟེན་དབྱངས་ཅན་མ།།
ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་མངས་འཁྲོལ་བའི་དབྱངས་རྟ་རེས།།
སྙན་ཚིག་དྲི་ཟའི་དབྱངས་ལ་རམ་འདེགས་མཛོད།།

བསླུ་མེད་ཨ་མ་སྐྱོང་པའི་འཛུམ་བག་ཅན།།
བསླུ་བྲིད་རྒྱལ་པོ་རྟེན་འབྲེལ་ཏན་པོ་གཉིས།།
གཅིག་མེད་གནས་ཐབས་བྲལ་བའི་ངང་ཚུལ་གྱིས།།
དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་བརྩེ་བས་འཁྱུད་པར་གྲགས།།

སྐྱེས་ནས་ད་བར་མ་ཁྱོད་མ་མཐོང་ཞིང་།།
སྔོན་གྱི་དུས་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་བོར་ན་ཡང་།།

གཞུང་ལུགས་རྒྱལ་ཁམས་བསྐོར་བའི་མེས་པོ་འགས།།
མ་ཕྱིད་མཇལ་ན་སྡུག་པའི་སྐབས་མེད་སྐད།།

ས་མཐའི་ཡུལ་ནས་སེམས་ཀྱི་ཨ་མ་བཙལ།།
ཨ་མའི་བརྩེ་སེམས་མི་འགྱུར་རྟག་བརྟན་ཡང་།།
བུ་ཡི་བློ་མིག་སྨུན་པས་བསྒྲིབས་དྲགས་ནས།།
ཨ་མའི་འཛུམ་ཞལ་ལྟ་བའི་གོ་སྐབས་ཐྲ།།

བུ་ཆུང་སྨྱོན་པ་འཁོར་བའི་ཐལ་རྡེད་དགའ།།
སྨྱོས་མེད་ཨ་མ་འཁོར་བ་སྤྱངས་ལ་དགའ།།
བུ་ངས་དགའ་སར་ཨ་མས་མི་དགའ་བས།།
ཨ་མའི་འཛུམ་ཞལ་བུ་ལ་སྟོན་པར་དཀའ།།

བསགས་ཤིང་བྱས་ན་དེ་འབྲས་སྨྱོང་བ་འདི།།
སུས་ཀྱང་ཟློག་ཏུ་མེད་པ་ཨ་མའི་བཀའ།།
ནམ་མཁའི་ཕ་མཐའ་མཉམ་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།།
ཡོད་ཚད་ཐམས་ཅད་ཨ་མས་བདག་བཟུང་ཡང་།།

མི་རྟེན་མི་ལྷོས་ཚུགས་ཐུབ་སྣང་བ་འདིས།།
སྟོང་པ་ཨ་མ་མི་མངོན་དབྱིངས་སུ་ཐིམས་ཏེ།།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཁོར་བའི་ཚོམས་ཆེན་ནང་།།
མིག་འཕྲུལ་ལྟད་མོས་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་བསླུས།།

ཚུལ་དེ་གོ་བའི་བུ་དེས་མ་བཟོད་ནས།།
མང་ཐོས་གཞུ་ལ་རིགས་པའི་མདའ་སྦྱར་ཏེ།།
ཉམས་ལེན་མཐེབ་ཡོང་ཤུགས་ཀྱིས་སྤྱོར་བ་ལྟར།།
འཁྲུལ་སྣང་བདུད་ཀྱི་བུ་འདི་བརྡུག་སྣུམ་ཡང་།།

ཉམ་ཆུང་བུ་དེའི་རང་དབང་སེམས་ཀྱིས་འཕྲོག །
སེམས་ཀྱི་ཁྲིར་སོ་གོམས་པ་ཆེ་ལ་གཏད།།
གོམས་པ་ཆེན་པོ་དུག་གསུམ་རྗེ་ལ་དབང་།།
དུག་གསུམ་རྗེ་བོས་འཁོར་བའི་ཡུལ་དུ་བསྐྲད།།

བུ་དེ་དབང་མེད་འཁོར་བའི་གནས་སུ་འཁྱམས།།
བརྩེ་བ་ཟབ་ཅིང་ཡིད་སེམས་མཐུན་པ་ཀུན།།
སྐྱེ་ཞིང་འཛོམས་ལ་འཆི་ཞིང་བྲལ་བའི་དུས།།
ནམ་ཟླ་རིང་མོ་སྡུག་གི་ཁྲིད་དུ་བསྐྱལ།།

ལས་ཀྱིས་བསྐོས་པའི་གདོད་མའི་ཁྲིམ་གཞིས་འདིར།།
གཏན་དུ་འགྲོགས་པའི་གྲོགས་ཤིག་མ་རྙེད་པས།།

སྐྱོ་ཞིང་སྐྱོ་བས་ཞུགས་རིང་འདོན་བཞིན་དུ།།
མ་གཅིག་ཨ་མ་ཟེར་བཞིན་ལན་གསུམ་བོས།།

སྐད་ཅིག་ཡུན་ལ་མི་སྡོད་འདུས་པ་ཀུན།།
བྲལ་བའི་ཕྱོགས་ལ་བྲེལ་བས་བརྒྱུགས་བརྒྱུགས་པས།།
འདུས་པའི་དགའ་བ་སེམས་ཀྱི་ཚོ་ག་འདི།།
བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསུ་བའི་ཕོ་ཉ་སྣང་།།

མཐའ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་རིགས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི།།
སྲང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཨ་མ་འཚོལ་དུ་བརྒྱུགས།།
འདི་ཡིན་འདི་མིན་ཟེར་ནས་བརྩད་པའི་མཐར།།
ཨ་མའི་ངོ་ཐག་མ་ཆོད་སླར་ཡང་དུས།།

རྟེན་འབྲེལ་རྟགས་སུ་འཛིན་པའི་ཕ་གཞིས་སུ།།
ཆ་བཅས་ཁ་བའི་འདབ་མ་བབས་པའི་ཚེ།།
ཡུལ་གྲུར་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཅེས་ཕྲུག་གིས།།
རེ་སྐྱུག་མིག་ཟུང་ཨ་མའི་ཕྱོགས་སུ་གཏད།།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཛིག་རྟེན་མི་རྣམས་ཀྱིས།།
ཕ་ཤ་བཟའ་ཞིང་མ་ཁྲག་བཏུང་བ་དང་།།

སྲིད་མོར་སྤྱོད་ཅིང་དགྲ་ལ་བྱམས་པ་སོགས།།
ཡ་མཚན་དངོས་བྱུང་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཐོས།།

ད་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་འདིར།།
ངོ་མཚར་བྱ་བ་ཅིར་ཡང་སྲིད་པས་ན།།
ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚ་བོར་བའི་བུ་རྒོད་དེས།།
ཨ་མ་མ་གཏོགས་མནའ་མ་མི་ལེན་ཟེར།།

མི་བདེན་བདེན་འཛིན་མི་སྡུག་སྡུག་པར་འཛིན།།
མི་རྟག་རྟག་འཛིན་མི་བདེ་བདེ་བར་འཛིན།།
གང་བསམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་འཇིག་རྟེན་ནས།།
ཨ་མ་ཁྱེད་རང་ལན་གཅིག་མཇལ་ན་བསམ།།

ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐུ་ཤར་བའི་ཨ་མའི་གཟུགས།།
རྣམ་པ་འདི་དང་མཚར་སྡུག་འདི་འདྲ་ཞེས།།
ལྷུག་པའི་ལྷེ་དང་ཐྲད་པའི་བུ་རོ་བཞིན།།
སྨྲ་བསམ་བརྗོད་པའི་ཡུལ་ལས་འདས་པར་བཤད།།

མི་བདེན་རྫུན་པའི་སྒྱུ་མའི་བྱེ་ཐང་འདིར།།
མྱོང་སྣང་འཁྲུལ་བའི་རྐང་རྗེས་དུ་མ་བཞག །

ཀུན་གྱིས་བསླུས་པའི་སྡུག་གི་རླུང་དམར་ཁྲིད།།
ངུ་ངག་དབྱངས་སུ་འཐེན་པའི་དམར་ཕྲེང་མ།།

སྟག་ཤར་ལུས་ལ་གནན་པོའི་སེམས་འཆང་བའི།།
གནས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཤོད་པའི་ཐོག་པོ་ཞིག །
མི་ཚོས་བླ་མའི་རྫུན་གྱི་ཡོལ་བའི་ཕག །
ལྷ་མིན་འདྲེ་མིན་བྱས་ནས་བསྟོད་ཡོད་དོ།།

༢༠༡༢ /༨ /༡༣ ཉིན་རང་ཤག་ཏུ་བྲིས།

མཐོ་རིས་ཀྱི་རི་གྲོང་ཚུང་ཚུང་།

སྐྱ་རེངས་ཤར་ནས་སྨུན་པ་རིམ་གྱིས་བསལ།།
བྱ་དང་བྱི་ཙུའི་སྐད་སྙན་ལྷང་ལྷང་གྲགས།།
ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་ཤར་རིའི་ཕྲག་ནས་འཆར།།
གཉིད་ལས་ལངས་ཏེ་ཡུལ་འདིའི་མཛེས་ལྗོངས་བལྟས།།

བརྫིད་ཆགས་རི་བོ་ཤིང་ནགས་སྡུག་པོས་བཏུམས།།
ནགས་ཀྱི་མཚམས་སུ་སྨུག་པའི་དུ་ཞག་འཁྲིགས།།
དགུང་སྔོན་དབྱིངས་སུ་སྤྲིན་དཀར་ལང་ལོང་གཡོ།།
མཛེས་སྡུག་འདི་ཀུན་མ་བཅོས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ།།

ས་ཞིང་ལེབ་མོ་བང་རིམ་སྟར་དུ་སྒྲིག །
དེ་ཡི་ངོས་སུ་མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་འཁྲུངས།།
མི་རྣམས་ཞིང་དང་ཕྱུགས་ཀྱི་ལས་ལ་བརྟོན།།
བཞིན་གྱི་ངོས་སུ་འཛུམ་པའི་མདངས་ཀྱིས་ཕྱུག །

དད་འདུན་སེམས་ཀྱི་སྙིང་ཐང་ཡངས་པོ་རུ།།
ཁྲིལ་དང་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་རྣམ་རིག་བཀྲ །
གཞན་ཕན་བྱམས་དང་བརྩེ་བའི་དྲོད་ཁོལ་གློང་།།
མི་རྣམས་བག་ཡོད་འཚོ་བས་བདེ་བ་སྐྱེར།།

སྙིང་ཡོར་མོ་སྙེ་ཀ་ལི་ཀར་ཏ་སོགས།།
གྲོང་ཁྱེར་སྒྱུལ་བས་ཅ་ཅོས་སྒྱུན་སྣང་སྐྱེར།།
རི་གྲོང་འདི་ཡི་ལྗིང་འཛགས་འཚོ་བ་འདིས།།
འཁོར་བར་ཕྱིར་ལྟས་ལན་གསུམ་ཤོར་དུ་བཙུག །

༢༠༡༩/༢/༢༣ ཉིན་གོ་ལི་ཀར་རི་གྲོང་ཞིག་ནས།

བསྟོད་པའི་ཚོམས།

རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོ་ཡི།།
ཟབ་ཡངས་མཁྱེན་པ་རྒྱ་མཚོ་ཀུན།།
གཅིག་བསྡུས་འགྲོ་བ་རྒྱ་མཚོ་ཡི།།
ཤེས་རབ་ལྷ་གཅིག་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།།

མུ་མེད་འགྲོ་བའི་སྐྱིད་མོས་ཚལ།།
བརྩེ་བས་རང་ལས་གཅེས་སྐྱོང་ཞིང་།།
སྙིང་རྗེའི་འོ་མཚོ་བསྐྱབས་པ་ལས།།
ཐོན་པའི་ཟླ་བ་སྤྱན་རས་གཟིགས།།

གཏན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བསྟན་ལ།།
ལོག་པར་འཚུ་བའི་ནག་ཕྱོགས་ཀུན།།
འཇོམས་ལ་ཉི་མས་མུན་པ་བཞིན།།
མཐུ་སྟོབས་བདག་པོ་གསང་བའི་བདག །

བརྩེ་བའི་ཞལ་རས་ནམ་ཡང་འཇུམ།།
མཐོང་བའི་མོད་ལ་གདུང་བ་འཕྲོག །

འདི་ཕྱིའི་འཕྲིན་ལས་རྒྱས་མཛད་པའི།།
སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་གྲོགས་རྗེ་བཙུན་མ།།

བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཚོའི་དཔལ་མཐོ་ཞིང་།།
སོར་མོས་རྒྱུད་ལས་དབྱངས་སྙན་འབྱིན།།
ངག་རིག་དབང་འགྱུར་སྙན་ངག་པའི།།
མགྲིན་པའི་རྩེ་གྲོགས་དབྱངས་ཅན་མ།།

ན་མ་ཨཱརྱ་ཏཱ་རཱ་ཡེ།

མཚར་སྡུག་ལང་ཚོའི་དཔལ་གྱིས་རབ་མཛེས་མཛེས་ལྡན་སྲུས་ཀུང་དཔེར་མི་འོས།།
ཡིད་ལ་འབབ་པའི་ལེགས་གསུང་སྒྲ་དབྱངས་དབྱངས་ཅན་མ་ཁྱོད་བག་ཡོད་ཡིན།།
ཧྲི་ལྷ་ཧྲི་སྙིད་མཁྱེན་པའི་ཟབ་ཚད་ཚད་ལས་བཀྲལ་ལ་དཔེ་ཟླས་དཔེན།།
ངག་རིགས་སྨྲ་བས་དཔེར་མི་འཚམ་ཡང་ཡང་ཡང་དཔེ་ཡིས་རབ་བསྡུགས་པའི།།
ཉམ་ཐག་འགྲོ་བ་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་སྒྲོལ་སྒྲོལ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་སྐྱོངས་ཤིག །

༢༠༡༣/༡/༡༥ ཉིན་བྲིས།

རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དར་རྒུད་དང་འབྲེལ་བའི་གླེགས་བམ་ ཁྲིད་ཀྱི་མེས་པོའི་ཟླ་སྒྲོག

ལུགས་གཉིས་སྐྱོང་བའི་སྟོབས་དང་དཔའ་ངར་གྱི།།
སྙན་གྲགས་གངས་རིའི་སྨུ་ཁྲུད་ལས་འགོངས་པའི།།
ཡབ་རྗེ་མེས་དབོན་གསུམ་གྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས།།
དུས་ཀྱི་མཐའ་ཡང་ལྡོངས་འདི་སྤུངས་སྒྱུར་ཅིག །

འཛིག་རྟེན་མེས་པོ་ཚངས་པ་གདོང་བཞི་དང་།།
དབང་ཕྱུག་དང་ནི་ཁྱབ་འཇུག་དྲེགས་ལྡན་ཀུན།།
ཡུད་ཙམ་ཉོན་དང་ཁེངས་པ་བྲག་གི་རི།།
བརྟག་པའི་ཚིག་གི་སྒྲོར་བ་འདི་ན་སྤེལ།།

ཐོན་མིས་རྒྱ་གར་ཡུལ་ནས་ཡི་གེ་བསླབས།།
བློན་པོ་མགར་གྱིས་དམག་གི་རུ་སྣེ་དྲངས།།
རྒྱ་བལ་བཙུན་མོ་ཁབ་ཏུ་རོལ་བའི་དུས།།
གླིང་ཆེན་འདི་ན་རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་ཙམ།།

མཁན་སློབ་ཆོས་གསུམ་བསམ་ཡས་ཐོག་ཏུ་འཛོམས།།
སད་མི་བདུན་གྱིས་བསྟན་པའི་གཞི་མ་བཟུང་།།

སྐྱ་ཅོག་ཞང་གིས་བཀའ་བསྟན་བསྒྱུར་བའི་དུས།།
ཁ་བ་གངས་ཅན་དབུས་འགྱུར་འཚང་གི་ཡུལ།།

ཁྲི་རལ་བཙན་པོས་རལ་པ་ས་ལ་བསྡིལ།།
རབ་བྱུང་ཚོགས་རྣམས་གཙུག་ཕུད་བཞིན་དུ་བཀུར།།
གཏུམ་དྲག་དམག་གི་གཟི་ཉམས་ངོམ་བཞིན་དུ།།
ཁྲང་ཨན་གྲོང་ནས་དཔོན་ཞང་རྡོ་རིང་བསླངས།།

སྟོབས་དང་ཅོག་རོས་བཙན་པོའི་སྐུ་སྲོག་བཅད།།
བྲན་ཀ་དཔལ་ཡོན་མཐའ་ཡི་ཡུལ་དུ་སྤྱུགས།།
བཙུན་པ་ཐམས་ཅད་ཉག་ཐུན་འབེན་དུ་བཀོད།།
བདེ་སྡུག་དབྱར་གྱི་ཆར་སྤྲིན་ལྟ་བུར་སྟོན།།

ལྷ་ལུང་དཔལ་རྡོར་ཡེར་པ་བྲག་ནས་ཐོན།།
ཙ་དུམ་དར་མའི་སྲོག་སྙིང་མདའ་ཡིས་ཕུག །
ཕྱུ་ནུ་མ་འཆམས་ནང་དམེའི་གཡུལ་དུ་ཞུགས།།
མེས་པོའི་རྒྱལ་རབས་ཉག་ཐུན་རྩེ་ནས་ཡལ།།

ཡེ་ཤེས་འོད་དེ་གར་ལོག་རྒྱལ་པོས་བསྐྱངས།།
རྒྱ་བརྩོན་སེང་གེ་ལྷོ་བལ་ལམ་དུ་འདས།།

རི་རབ་གཏོས་དང་མཉམ་པའི་བཀའ་བསྟན་ཁྲོད།།
ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་སྟོང་གི་རྣམ་ཤེས་འཁོར།།

སྐྱེ་འཆི་འཕོ་འགྱུར་འཇིག་རྟེན་གཞིས་ཡིན་ཡང་།།
རིགས་ཞེན་སེམས་ཀྱིས་སྨྱོན་བྱུང་ལེའུ་འདི།།
རྒྱལ་རབས་དེབ་ཐེར་ཁྲོད་ནས་མཇལ་བའི་ཚེ།།
ཁྲ་ཚུང་མིག་ལ་མཆི་མའི་རླབས་རྒྱུན་འཁྲུགས།།

ལ་ལུང་བརྒྱ་ཕྲག་གོམ་པའི་འགྲོས་ཀྱིས་བཅད།།
དཀའ་ཉེན་ཁྲི་ཕྲག་གཙང་པོའི་གཞུང་དུ་བསྐྱུར།།
ཤེས་རིག་དོན་དུ་རང་སྲོག་དོར་བའི་ཚེ།།
མེས་པོའི་བློ་སྲོག་ཤེས་རབ་ཡིན་པར་རྟོགས།།

སྣག་ཚུང་ཡི་གེའི་འབྲུ་དོན་རེ་རེ་ལ།།
དཔོག་པར་དཀའ་བའི་ཟབ་དོན་རེ་རེ་དང་།།
གླེགས་བམ་ཁྲོད་ཀྱི་བམ་པོ་རེ་རེ་ལས།།
སྨོན་ཐྱོན་མེས་པོའི་ཟུངས་ཁྲག་དྭངས་མ་བཞུར།།

ཟབ་མོའི་མདོ་སྡེའི་དགག་ཚིག་རེ་རེ་ཡིས།།
ཆོས་ཀུན་རང་ཚུགས་ཤོར་དུ་བཙུག་པས་ན།།

དངོས་ཀུན་བདེན་པའི་གནས་ལ་འཛུལ་བའི་ཚེ།།
གཏི་མུག་དགྲ་སྡེའི་དཔུང་ཡང་དལ་ཞིང་གྲོས།།

གངས་དཀར་ཏི་སེའི་འོད་མདངས་ཟླ་ན་མཐོ།།
རྒྱུན་བཟང་ཆུ་བོ་རྣམ་བཞི་དལ་གྱིས་འབབས།།
བྱམས་དང་བརྩེ་བའི་ནགས་ཚལ་སྟུག་པོ་དཀྲིགས།།
རྟོ་ཏའི་ཤེས་རིག་འཛམ་བུ་གླིང་གི་རྒྱན།།

མཁས་དང་གྲུབ་པའི་འབྲུག་སྒྲས་གནམ་ས་བཀང་།།
འཆད་རྩོད་རྩོམ་པའི་གློག་ཞགས་མཁའ་ལ་འཁྱུགས།།
ལྷོས་གྲུབ་ལྷ་བའི་གྲུ་ཆར་དབྱིངས་ནས་ཕབ།།
ཀླུམ་གཟུགས་གོ་ལའི་ཕྱོགས་ཀུན་ཀླན་གྱིས་བཟུང་།།

ཤི་གསོན་དར་རྒུད་དུ་མའི་སོ་ཁ་ནས།།
ལུས་མེད་རྣམ་ཤེས་ལྕུགས་སྒྲིག་དམ་པོས་བཅིངས།།
གདོས་བཅས་ཕུང་པོར་རང་དབང་མི་ལྡན་ཡང་།།
ནང་གི་སེམས་ཐག་ཕྲ་མོ་འདི་ལ་འཕྲེང་།།

རྒྱུ་དང་དངོས་པོའི་སྟོབས་འགྱུར་མི་ལྡན་ཞིང་།།
ལུས་ལ་རས་རྐྱང་འདི་ལས་མེད་མོད་ཀྱང་།།

སྤྲང་པོའི་འཚོ་བས་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམས་པའི་ཚེ།།
ཞིས་རབ་སྣང་བ་ཨ་ཕའི་སྐྱོབས་པ་ཡིན།།

འཛིག་རྟེན་འདི་ན་བསླབ་བྱའི་གནས་མང་ཡང་།།
གཏན་དུ་ཕན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཉུང་ཉུང་ཡིན།།
རྒྱལ་ཁམས་ཁྱོན་ན་མཁས་གྲགས་ཅན་མང་ཡང་།།
མིང་དོན་གཉིས་ཀ་མཚུངས་པ་རེ་གཉིས་ཙམ།།

པགས་རྩག་ལྷན་བརྩེགས་གནག་རྫི་རྒན་པོའི་གོས།།
ཛ་དང་རྩམ་པ་རོང་པ་རྒན་མོའི་ཟས།།
ལྟོ་གོས་གཉིས་ལ་རིག་གཞུང་མི་ཟེར་བས།།
ཕ་མེས་རྒྱུ་ནོར་བཀའ་བསྟན་ཁྲིད་དུ་ཡོད།།

དབུགས་མེད་གནམ་གྲུ་མཁའ་ལ་འཕུར་བ་དང་།།
རྐང་མེད་མེ་འཁོར་ས་རུ་རྒྱུག་པ་ལ།།
ཧང་སང་མི་དགོས་སྐད་ཅིག་ཡུད་ཙམ་ལ།།
གོ་ལར་སྐྱུལ་བའི་འཕྲུལ་འཁོར་འདི་ན་འདུག །

ཟབ་གསལ་ཆེ་སྦྱར་རྣམ་དཔྱོད་ལས་འཁྲུངས་པའི།།
ལྟ་སྤྱོད་ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་ཡི་བུ་མོ་འདིས།།

སུ་དང་འགྲན་པར་ཡོད་པའི་སྟོབས་པ་ཞིག །
སྟོན་པྲོན་ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་རྣམས་ཀྱིས་བསྒྱུར།།

ཕ་མེས་ཞེས་རིག་ལྷ་ལམ་ཡངས་པོ་རུ།།
རྣམ་རིག་སྒྲོ་གཤོག་རླབས་ཀྱིས་སྐྱོད་པའི་ཚེ།།
ནང་བསྟན་རྒོལ་བའི་དེང་གི་བསམ་བློ་བ།།
ཁྲིན་པའི་ནང་གི་སྤྲུལ་པ་ཡིན་པ་ཞེས།།

རྫོངས་དད་ང་རྒྱལ་མ་ཡིན་འོལ་ཚོད་མིན།།
ཕ་མེས་གཞུང་ལ་ཇི་ཙམ་སྦྱངས་པ་ན།།
སྒྲ་སེར་སྤྲེའུའི་རིགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀུན།།
སྒྱུ་མའི་གྲོང་གི་འཁྲུལ་རྟ་ཡིན་པར་གོ།

མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་སླ་བ་མིན།།
ཁ་བའི་ལྗོངས་སུ་སྐྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ།།
དམ་པའི་ཆོས་དང་མཇལ་བ་དེ་བས་ཏེ།།
དེ་ལྟ་ན་འང་རང་ངོ་ཤེས་མཁན་དཀོན།།

སྙན་ངག་ལུས་ལ་བཅོས་མའི་རྒྱན་མ་བཏགས།།
སྤེལ་སྦྱོར་ཚིག་ལ་མངོན་བརྗོད་ཚོན་མ་བྱུགས།།

བརྗོད་བྱའི་གདོང་ལ་ནག་ནོག་དྲིས་མ་བགོས།།
རང་བཞིན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པའི་མཛངས་མ་འདིས།།

ཟུར་མིག་སྤྲིན་གྱི་འདབ་མ་གཡོབ་ཙ་ན།།
ནག་མོའི་ཁོལ་དང་སློབ་དཔོན་དཔྱི་སོགས།།
རྒྱ་བོད་སྙན་ངག་མཁན་པོ་ཕལ་མོ་ཆེའི།།
རབ་བཏགས་མཛེས་མའི་གདོང་ལ་འཕྱུ་བ་བཞིན།།

ལྷ་ཕུང་ཚོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུད་ནང་།།
བྲག་སྲིན་མོ་ཡི་ཁྲག་རྒྱུན་མ་ཉམས་བར།།
ཟ་རྒྱུ་བདེན་དོན་མི་ཤ་ཟློན་པ་ལས།།
ཟོབ་རྫུ་འཛིག་རྟེན་ཚོས་ལ་མི་རྟོན་ཤོག །

༢༠༡༣/༩/༡༥ཉིན།

འབྲེལ་སྣང་འདི་ཞིག་པའི་ཕ་རོལ་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད།

རྒྱ་གར་ཕྱོགས་དཔལ་ལྡན་སྣད་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་གྲྭར།།
ལང་ཚོང་སྨིན་ལྷར་གཡོ་བའི་མི་ཚོགས་འདི་ཀུན་ཀྱང་།།
གསུམ་ལྡན་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་གྱིས་གསུངས་ན།།
གཅིག་སེམས་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཚེ་འཕྲུལ་ཞིག་ཡིན་སྐད།།

ཤེས་བརྗོད་ཟུང་འབྲེལ་སྦྱོར་བ་བསགས་སྦྱང་ལ་འབད་ན།།
ཚེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ཐབས་ཡོད་ཚོད་ཅིག་འདུག་ཀྱང་།།
རང་སེམས་འོད་གསལ་མ་བུའི་རྒྱང་ཐག་ལ་བལྟས་ན།།
ཟུང་འཇུག་རྒྱལ་སར་འཛོམས་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་དཀའ་བ།།

རྟོག་གེའི་རིགས་པ་སྦྱངས་པའི་འདས་སོང་གི་དུས་ན།།
ཡང་དག་རིགས་པ་ཉིད་ལ་དུང་ཞེན་དེ་ཆེ་ཡང་།།
རིགས་པ་ཡང་དག་ཡིན་མིན་ས་མཚམས་དེ་མེད་ནས།།
བླ་མ་སངས་རྒྱས་སྒོམ་པ་བླུན་དད་རེད་ཟེར་སྨྱོང་།།

མདོ་སྔགས་ཟབ་ཁྱད་དུ་མ་སྦར་བཅངས་སུ་གཏད་དུས།།
དེ་ལ་སངས་རྒྱས་མི་འཛིན་རང་སྣང་ལ་ཞེན་པའི།།

རྟོག་གེའི་རིགས་པ་འདི་ལ་མིང་སྙན་རེ་བཏགས་ནས།།
རྟོག་དཔྱོད་དེ་ཡིས་བྱེད་ལ་སངས་རྒྱས་ཤིག་དགའ་འདུག །

མ་དག་སྣང་བ་འདུས་པའི་སྤྲིན་ཏུམ་གྱི་ཁྲོད་ནས།།
རྒྱལ་བས་ཉི་མའི་གཟི་འོད་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་སྤྲོས་ཀྱང་།།
སྣང་བའི་རྗེས་སུ་བསྙེགས་པའི་ང་འཛུ་བའི་གྲོགས་རྣམས།།
རང་ལམ་རྙེད་པར་དགའ་བའི་སྣང་ཚུལ་འདི་སྐྱོ་བ།།

༢༠༢༣ /༦ /༡༥ཉིན་རྒྱུད་སྨད་དུ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་མཇལ་ནས་རང་ཤག་ཏུ་འཁྱོར་མ་ཐག་བྲིས།

གདན་སའི་དཔེ་ཁྲིད་རྐན།

ཚོགས་པའི་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་ནས།།
དགུང་གི་ཉི་མ་རི་ལས་མ་བརྒལ་བར།།
གཞུང་བརྒྱའི་དཀའ་གནད་ནན་གྱིས་འཆད་ན་ཡང་།།
སྐོར་མོའི་ཡོང་འབབ་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

དགེ་བཤེས་ཕལ་ཆེར་མགོ་སེར་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར།།
ལྷ་མའི་མཛད་འཕྲིན་ཉ་མའི་འདོམས་ན་རྒྱས།།
ངེས་དོན་བསྟན་པའི་མཛེས་རྒྱན་ལྷ་མ་ཁྲིད།།
ཐོས་པ་འཚོང་དུ་མ་ཕེབས་སྙིང་ནས་གུས།།

བྱུ་རུའི་མདངས་ཅན་བློ་གསལ་བྱུང་བའི་ཚོགས།།
ལུང་རིགས་སྨྲང་ཧྲེ་རོ་བརྒྱའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ།།
བག་མེད་ཅི་དགར་རོལ་བའི་དགའ་སྟོན་འདི།།
གུར་ཀུམ་མདངས་ལྡན་ཁང་འབྱུང་ཁྲོད་ཀྱི་དྲིན།།

ཉེར་གཅིག་དུས་ཀྱི་གོ་ལའི་སྐྱིད་ཚལ་དུ།།
བསྟན་འཛིན་མིང་ཅན་ཁང་འབྱུང་མང་མོད་ཀྱང་།།
ལོག་འཚོའི་འདམ་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པའི།།
བསླབ་གསུམ་འདབ་མ་བཀྲ་བ་ཁྲོད་ཉིད་ཙམ།།

རང་ཁྲིམ་ནོར་གྱི་རིན་ཐང་མ་ཤེས་པར།།
གཞན་སྡེའི་འཚིང་བུ་ནོར་དུ་ལྷོམ་པ་འགལ།།
རང་གི་ཕོ་ལྷ་རང་གིས་བཙོང་ན་ཡང་།།
ཚེ་མདོག་སྨུམ་མདོག་ཅན་གྱི་སྐྱེས་བུ་མང་།།

འདུ་བྲལ་གྱི་རང་གཞིས།

སྐྱེ་མཐར་འཆི་བ་གཞིན་རྗེའི་བཀའ་ཁྲིམས།།
འཛོམ་མཐར་བྲལ་བ་དངོས་པོའི་གཤིས་ལུགས།།
དར་མཐར་རྒུད་པ་རི་གཟར་ནབ་ཆུ།།
ཀུན་ལ་སྙོམས་པ་ཚངས་པའི་ཐིག་ཤིང་།།

ལས་དབང་རླུང་ཤུགས་རབ་ཏུ་ལྡང་བས།།
སྲིད་པ་རི་བོའི་ཁུག་ན་བསྡུས་པའི།།
འདུས་པ་ཐལ་བའི་ཕུང་པོ་ཉིད་ཀྱང་།།
སླར་ཡང་རི་རླུང་ཀུན་ཏུ་གཏོར་སོང་།།

འཛོམ་པའི་དགའ་སྤྲོ་དཔྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ།།
ངོ་སྐྱིད་དབྱར་གྱི་གནས་སྐབས་རྫོགས་པས།།
བྲལ་གདུང་སྐྱི་སེར་རླུང་དང་ལྷན་དུ།།
སྟོན་མཇུག་སྟོང་ལོའི་ར་མདར་བསྐྱེགས་སོང་།།

འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡི་སྐྱིད་མོས་ཚལ་ནེ།།
བརྩེ་སེམས་ལོ་འདབ་ཀུན་ནས་བཞད་པའི།།

འཛོམ་པའི་སྦྲོ་བ་མཚར་སྡུག་མེ་ཏོག །
བྱུང་བ་སུ་ཞིག་ཡིད་སེམས་མ་ཆགས།།

འོན་ཀྱང་དུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེས།།
བྲལ་བའི་སྐྱོ་གདུང་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱལ་བས།།
འཛོམས་པ་དགའ་ཡང་ཕྱུགས་སུ་བསམ་ན།།
སྡུག་བསྔལ་བསུ་བའི་ཕོ་ཉ་ངེས་སོ།།

ངུ་ཞིང་བྲང་རྫུང་ཚོ་དེ་འདེབས་པའི།།
ཕ་མ་ཤི་བའི་ཉེ་དུ་རྣམས་ཀྱང་།།
དང་པོ་སྐྱེས་ཞིང་དར་བ་མེད་ན།།
བྲལ་ཞིང་རྒུད་པའི་གདུང་བ་མི་འོང་།།

འཛོམས་པ་དགའ་ཞིང་བྲལ་བ་སྐྱོ་ལ།།
དར་བ་སྐྱིད་ཀྱང་རྒུད་པ་སྡུག་པས།།
འདུ་བྲལ་དར་རྒུད་རལ་གྲི་འདི་ཡིས།།
སྐྱེ་བོ་སུ་ཡི་སྙིང་རྩ་མ་བཅད།།

འཛོམས་ཀྱང་མ་དགའ་སྡུག་གི་སྔ་འདྲེན།།
བྲལ་ཀྱང་མ་སྡུག་ཀུན་གྱི་ལས་དབང་།།

འདུ་བྲལ་ཅི་བྱུང་དགའ་སྐྱོ་མེད་པའི།།
བཏང་སྙོམས་དབྱིངས་སུ་མཉམ་པར་ཞོག་ཅིག །

༢༠༡༣/༡/༡༣ ཉིན་གྲོང་ཁྱེར་ཀ་ལི་ཀར་ཏའི་མེ་འཁོར་བབས་ཚུགས་ནས་བྲིས།

སོམ་ཉིའི་སྐྱེད་མོས་ཚལ་ནས་འཁྲུངས་པའི་དྲི་བ་པད་མ་འདབ་བརྒྱད།

ན་མ་ཨཱཙྪ་ཪྻ་ཡེ།

ཐང་སྟོང་ཆེན་པོས་བྱང་ཆུབ་སྙེད་པའི་ས་གཞི།།
ལོ་རྒྱུས་དར་རྒྱུད་ཁྲིད་ན་མ་ཉམས་གསོན་པའི།།
རྡོ་རྗེ་ར་ཡའི་གནས་མཆོག་རྡོ་རྗེ་གདན་ན།།
དད་ལྡན་སྐྱེ་འགྲོ་སྟོང་གིས་ཆོས་ལ་བྲེལ་འདུག །

ཏུར་སྒྲིག་ཆོས་གོས་འཆང་བའི་བཙུན་པ།།
ཡོད་ཡོད་ཆས་གོས་ལུས་ལ་བརྒྱན་ཏེ།།
རིལ་རིལ་མགོ་བོ་གང་སར་བསྒྲིལ་ནས།།
རིན་ཆེན་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་བརྟགས་སོང་།།

མཆོད་རྟེན་སྐོར་བའི་གྲངས་ཀ་ཚང་ནས།།
བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོ་བདེ་བར་གཤེགས་དུས།།
འཁོར་བ་ཡ་མྱུ་ན་གྲོང་འཁྱམས་པའི།།
ལས་ངན་ང་ལ་ཐུགས་རྗེ་མ་ཆུང་།།

གནས་མཆོག་བྱིན་རླབས་ཚན་ཁ་འབར་བའི།།
རྒྱ་གར་གནས་ཆེན་རྡོ་རྗེ་གདན་ན།།
ཕྱག་སྐོར་མཇལ་ཆོས་བརྒྱུད་འདི་ཡིས།།
བདག་འཛིན་བཅོམ་པའི་དཔའ་བོ་ཧེ་ཙམ།།

ཀློག་པའི་ཕྱག་གི་གར་སྟབས་སྒྱུར་ཞིང་།།
ཏ་ཧུའི་སྐད་སྒྲ་ཁྲོལ་ཁྲོལ་འཁྲོལ་བའི།།
ཐོར་ཅོག་གཅིང་པའི་གྲུབ་ཆེན་ཁྱོད་ལ།།
རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཧེ་ཙམ་ལྡན་ནམ།།

དཔལ་ལྡན་སངས་རྒྱས་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི།།
དབང་མཐལ་སྐྱེ་བོ་འབུམ་ཕྲག་ཁྲོད་ན།།
གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་གདུལ་བྱར་གྱུར་པའི།།
དབང་ཐོབ་སྐྱེ་བོ་བརྒྱ་ཙམ་ཤེ་སྲིད།།

རང་སྐྱོན་ལྟ་བའི་མིག་བུ་ཉམས་ཤིང་།།
གཞན་སྐྱོན་སྒྲོག་ལ་རྟག་ཏུ་དགའ་བས།།
ཆོས་གཞུང་སྦྱངས་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་སློམ།།
ཆོས་དྲེད་ཟེར་ན་འདི་འདྲ་ཨེ་ཡིན།།

ཕལ་ཆེར་ཁ་ནས་ཆོས་ཞེས་ཟེར་ཡང་།།
ཕལ་ཆེར་ལག་ལེན་དངོས་དང་འགལ་བས།།
དེང་དུས་དད་ལྡན་སྐྱེ་བོའི་ཁྲོད་ན།།
ཚད་ལྡན་ཆོས་པ་དུ་ཞིག་ཡོད་དམ།།

རིག་གསར་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱང་གྲགས་ནང་ནས།།
གསུང་སྐད་སྙན་ཅིང་ཚིག་དོན་ཟབ་ཀྱང་།།
ཚོགས་ཀྱི་དབུས་ན་གཞན་དྲིང་མེད་པའི།།
ཚིག་དོན་རྟོགས་པའི་མཁས་པ་ཇི་ཙམ།།

༢༠༡༡/༡༢/༢༩ ཉིན་རྡོ་རྗེ་གདན་གྱི་ཟླན་རྙོ་ལིའི་འབྲིས་སུ་མ་ཊེའི་མིང་ཅན་ནས་བྲིས།

འཇིག་རྟེན་ལྷད་མོ་མཐོང་བའི་རྫུན་ཚིག་བྲག་ཅའི་སྒྲ་དབྱངས།

ན་མ་ཨཱརྱ་ཏཱ་རཱ་ཡཻ།

ཛེ་བླ་མ་མཁའ་ལྡིང་དབང་པོ་འདྲ།།
དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་བརྩོན་པའི་གོ་བགོས་ཏེ།།
སེམས་བདག་འཛིན་མཁའ་ཡི་འཐོར་རླུང་དང་།།
སྤྲིད་ལུག་པའི་ལེ་ལོའི་ཆར་སྤྲིན་ལས།།

ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་གཤོག་པའི་རླབས་ཀྱིས་ནི།།
མཐོ་ཨ་སྟོན་དགུང་ལ་རང་དབང་ཐོབ།།
ང་འཁོར་བའི་སྒྱུ་ངམ་ཐང་ཆེན་ན།།
སྡུག་སྐྱེ་ཤ་ན་འཆིས་འཁོར་གསུམ་བསྐོར།།

དོན་དངོས་ལ་ཕར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཡང་།།
སེམས་འདི་ཡིས་ཚུགས་ཐུབ་བདག་གཅིག་བཏགས།།
དེ་ཡེ་ནས་མེད་ཀྱང་ཡོད་ཡོད་འཛིན།།
སྤྲོག་ཡོད་ཡོད་མེད་མེད་དེ་ལྟར་སྣང་།།

དེ་ཀུན་ལ་མཛེས་དང་མ་མཛེས་སོགས།།
ཀུན་རྟོག་གི་རི་མོ་ཅི་ཡང་བྲིས།།

ངེད་ཐོག་མེད་འཁོར་བར་འཁྲུམས་པའི་མིས།།
མཛེས་སྒྲུ་རྩལ་དྲུག་ཙུ་རྩ་བཞི་ཞེས།།

གཞི་མེད་པའི་རང་སྣང་མཛེས་མ་ལ།།
དེའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ཞེས་སྒྲོ་བཏགས་ཏེ།།
སེམས་འདོད་སྲེད་ཆགས་པའི་ཆུ་ཀླུང་སྤེལ།།
འདི་དགྲ་ཡི་དག་མ་གསད་བྱ་སྟེ།།

འདིས་སྡུག་ལ་སྦྱར་བའི་སྦྱར་རབས་དང་།།
འདིས་ངན་སློད་བྱས་པའི་བྱས་རབས་སོགས།།
འདིའི་ངན་དགུ་ཡོད་ཚད་བགྲངས་བགྲངས་ནས།།
ཡེ་མེད་པའི་རང་སྣང་དགྲ་བོ་ལ།།

བསྒྲལ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དུ་བགྲངས་ཏེ།།
ཡིད་ཞེ་སྡང་མེ་ལྕེ་དགུང་ལ་སྦར།།
དོན་མ་རིག་བདག་འཛིན་སྟེགས་བུ་ལ།།
གནས་འཚའ་བའི་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་འདི།།

ཁྲིད་རྣལ་འབྱོར་རྟོགས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་ནས།།
བདག་མེད་པའི་དོན་དེ་མངོན་བགྱིས་པའི།།

སྒོམ་ཐོ་རངས་སྐར་ཆེན་ཤར་བའི་དུས།།
དགུན་འཁྱགས་བག་སྙེང་གི་ཁང་ཁྱིམ་དེ།།

དགུང་ཉི་མའི་ཚ་བས་བཞུར་བ་ན།།
ཁྱིམ་སྐྱིད་ཀྱང་ངེས་པར་འཁོར་བ་བཞིན།།
སླར་མི་ལྡོག་གནས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག
དོན་ཉམས་སུ་བསྐྱར་ན་འོང་སྙམ་ཡང་།།

དུས་ཐོག་མ་མེད་པའི་ཐོག་མ་ནས།།
རྒྱུད་བདག་འཛིན་དགེ་བའི་བཤེས་སུ་བསྟེན།།
བག་མེད་པའི་ལེ་ལོ་གྲོགས་སུ་བྱས།།
སེམས་འདོད་ཆགས་དགའ་བའི་མཛའ་མོར་བཀུགས།།

ཁོང་ཞེ་སྡང་བརྩེ་བའི་བུ་ཚར་ཉར།།
དུས་དེང་སང་རྒྱུས་མེད་ཡུལ་ཕྱོགས་ནས།།
ཕ་ཡབ་རྗེ་དོན་དམ་སྟོང་པ་དང་།།
མ་བྱང་སེམས་བརྩེ་ཆེན་བདག་མོ་ཡི།།

ཁྱིམ་སྐྱིད་པོ་སྤྲོས་མེད་ཞི་དབྱིངས་ན།།
ལུས་ཙཱུ་ཏའི་ཤིང་ལ་འཁྱུད་ཙམ་གྱིས།།

སེམས་ཟག་མེད་བདེ་བ་སྐྱེར་བྱེད་པའི།།
སྨན་ལང་ཚོ་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱིས།།

ང་མག་པར་ཤོག་ཅེས་འཁྲིན་འགྲོར་ཡང་།།
ངེད་ཕ་མ་བུ་ཚ་བཞེས་དང་གྲོགས།།
གནས་འཁོར་བ་རིགས་དྲུག་གང་སོང་ཡང་།།
ཁ་མ་བྲལ་བརྩེ་བས་དམ་དུ་འཁྱུད།།

དེང་དུས་ཀྱང་བརྩེ་དུང་ཟབ་དྲགས་པས།།
གནས་འཁོར་བ་གཞིན་རྗེའི་གྲོང་ལ་ཆགས།།
མཛེས་ན་ཆུང་སྒྲེག་མའི་ལུས་ལ་ཆགས།།
བཙོས་སྦྲགས་ཀྱང་ཕྱི་ཤའི་མདངས་ལ་ཆགས།།

གཅིན་ཕྱི་སས་སྦྲགས་ཀྱང་དེ་ལ་ཆགས།།
ནང་བཙོག་པས་ཁེངས་ཀྱང་དེ་ལ་ཆགས།།
རྒས་ངེས་ཀྱང་དར་མའི་ལུས་ལ་ཆགས།།
འཆི་ངེས་ཀྱང་སྲིད་པའི་དཔལ་ལ་ཆགས།།

ང་ཁྱོད་དང་ཞེ་འདྲེས་མེད་ན་ཡང་།།
ཁྱེད་མཚར་སྤྱུག་ལྷ་བུ་ལྷར་མཐོང་དུས།།

ཁོང་གཉིང་ནས་ཁྲོད་ལ་ཕྲག་དོག་སྐྱེས།།
ཁྲོད་འཁྲོར་ན་སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེ།།

ཁྲོད་ཀྲུད་ན་སེམས་ལ་དགའ་བ་སྐྱེ།།
ཁོག་ནང་ནས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ།།
ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་རྒྱུ་རྐྱེན་བཙལ་བ་ན།།
རྒྱུ་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ངས་མ་རྙེད།།

དེའི་ཕྱིར་ན་དེད་ཅག་བརྩེ་དུང་ལ།།
ལུང་རིགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་མི་ལྟོས་ཏེ།།
འདྲིས་འདྲིས་པའི་གདོང་མའི་ཁྱིམ་གཞིས་ལ།།
ངས་བཅངས་པའི་བརྩེ་སེམས་ཟབ་པའི་རྟགས།།

དེ་བསམ་དུས་སོ་སོ་ཡ་མཚན་ནས།།
སེམས་ཨ་འཐས་བཞིན་ལ་ཁྲིལ་དགོད་ཤོར།།

འདི་ལྟད་མོ་མཐོང་ན་བླ་མའི་དྲིན།།
ཡིད་དད་པའི་ཀློང་ནས་འདིར་ཡང་དྲན།།
འདི་བདེན་པ་མཐོང་ན་བདེན་པ་སྟེ།།
སུ་མེད་པའི་སྦྱོང་བ་ད་དུང་ཡོད།།

ཡེ་དྲི་མས་སྟོང་པའི་རས་གཙང་ངོས།།
སེམས་མཚན་འཛིན་འོད་ཀྱིས་རླབས་སྦྱོས་ཏེ།།
ཡིད་དགའ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཚོམས་ཆེན་ནང་།།
དགོད་བྲོ་བའི་ལྟད་མོ་ཅི་ཡང་བསྟན།།

༢༠༡༣/༡/༣༠ ཉིན་རང་ཤག་ཏུ་བྲིས།

ཁ་བྱང་མེད་པའི་སྙན་ངག་གི་ཚོམས།

ལུས་ཀྱི་བར་ཐག་ཇི་ཙམ་རིང་ན་སེམས་ཀྱི་དུང་བ་དེ་ཙམ་ཟབ།།
ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཆར་སྣང་རེས་ཀྱང་དགའ་སྡུག་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་བསྐྱེད།།
སྒྱུ་མ་སྨིག་སྒྱུ་དཔེ་རུ་བཞག་ནས་འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་རྒྱབ་ཏུ་གཏད།།
ཡིད་སྨུག་གདུང་བའི་སྣང་ཚུལ་མ་ལུས་སྙན་ངག་ལམ་ནས་མངོན་པར་བྱེད།།

ཚེ་གཅིག་ཡུན་ལ་གཞུང་ལུགས་སྦྱངས་ནས་གཏན་གྱི་མདུན་མའི་ལམ་དེ་བཙལ།།
འཁོར་བའི་གནས་ལ་ཞེན་ཆགས་ཐུ་བས་སྤྱོད་ལམ་ཕལ་ཆེར་ལྡོག་ཟླར་འགྲོ།།
རེ་བའི་མིག་ཟུང་ཐར་པར་གཏད་ནས་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་དཀྱུལ་བར་སྤོས།།
ལྷ་མིན་འདྲེ་མིན་བར་དོའི་འཕྲང་ནས་མཁྲེགས་ཞེན་བག་ཆགས་སྤར་ལས་ཟབ།།

སྐྱིད་དུས་སྐྱིད་ཀྱི་སྣང་བ་མི་ཤར་བདེ་སྐྱིད་ཤོར་ནས་སྐྱིད་སྣང་དྲན།།
སྡུག་དུས་སྡུག་གི་སེམས་གསོ་མི་ཤེས་རང་གིས་རང་ཉིད་སྡུག་ཏུ་སྒྱུར།།
རྣམ་རྟོག་འདྲེ་མོའི་ཚོ་འཕྲུལ་རེ་རེས་མི་རྣམས་ངུ་དགོད་རེས་སུ་བསྐོར།།
མཐོ་རིས་མི་ཡི་ལུས་རྟེན་འདི་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཟེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན།།

ན་གཞོན་ལུས་ཀྱི་ལང་ཚོ་དར་དུས་ཀུན་ལ་སེམས་ཀྱི་སྤྲོ་སྣང་རེ།།
རྒས་ནས་སྐྲ་དཀར་གཉེར་མས་བཀབ་དུས་ཞེ་ནས་སྨུག་པའི་ཡི་ཆད་རེ།།
འགྱུར་བ་སློག་གི་འོད་རླབས་ལྟ་བུའི་མི་རྟག་སྒྱུ་མའི་ལྟད་མོ་དེ། །
མི་ཚེའི་ནང་གི་མཐའ་མཇུག་དུས་སུ་མི་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བ་ངེས།།

ཚེ་རིང་ལོ་བརྒྱར་ཀུན་གྱིས་འདོད་ཀྱང་རྒན་འཁོགས་ཆགས་པར་སུས་ཀྱང་སྡུག །
རྒ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱུད་ནས་མ་སོང་ཚེ་རིང་ལོ་བརྒྱ་སུ་ཡིས་ཐོབ།།
ང་ཚོའི་སྐྱིད་འདོད་དགོས་འདོད་ཕལ་ཆེར་དཔྱད་ན་འགལ་འདུ་ཡིན་མོད་ཀྱང་།།
རྟོག་དཔྱོད་མེད་པར་ཐོག་མེད་དུས་ནས་ལྷན་སྐྱེས་བློ་ཡི་རྗེས་སུ་འབྲངས།།

ཉེ་འཁོར་མི་དེས་འཁྲིས་སུ་མི་ལྟ་རྒྱང་རིང་མི་ཡི་ཆེ་བ་གླེངས།།
རྒྱང་རིང་མིས་ཀྱང་འཁྲིས་སུ་མི་ལྟ་རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་ཞིག་ལ་སེམས།།
ཕྱི་ཐག་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་མི་རྣམས་གསར་འགྲོཏ་དགའ་ཞིང་འདྲིས་ན་འཁོན།།
རང་གྲོགས་གྲིབ་མ་འདི་དང་ལྷན་དུ་ངེས་མེད་རྒྱལ་ཁམས་གཅིག་ཕྱུར་འགྲིམས།།

མི་ཚོགས་མང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིར་ཁྱོད་ནི་མེ་ཏོག་ཚུལ་གྱིས་བཞད།།
ལྷན་སྐྱེས་བློ་ཡི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བ་མོའི་ཐོལ་གྱིས་ཆགས་པར་བྱེད།།
ཚུལ་གསུམ་རྟགས་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་རེ་རེ་ཉི་འོད་ཚུལ་དུ་འཕྲོས་པ་ན།།
མི་བདེན་རྫུན་པའི་སྣང་ཚུལ་རེ་རེ་ཆུ་ཐིགས་བཞིན་དུ་རིམ་བཞིན་བབས།།

འདོད་སྲེད་མཚོན་གྱིས་ལུས་ཀུན་བྲབ་པས་ཞེན་ཆགས་ཁྲག་གི་རྒྱ་མཚོ་འཁྱིལ།།
འདི་ཕྱི་སྣང་ཞེན་ལྷུགས་སྒྲོག་དམ་པོས་ངེས་འབྱུང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་བཅད།།
འཁོར་བ་བདུད་ཀྱི་བཙོན་ར་རྩེར་བའི་ཕ་མེས་དུས་ཀྱི་དུར་ས་འདིར།།
ཤི་མ་གསོན་གྱི་མཚམས་སུ་བསྐྱལ་ཡང་ཉོན་མོངས་དགྲ་ལ་སྡང་མིག་བགྲད།།

དགུང་སྔོན་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྲིན་དཀར་ཁྱོད་ནི་རླུང་གི་ཁ་ཕྱོགས་བསྒྱུར་ཏེ་འགྲོ།།
མི་ཚེ་གཅིག་གི་སྐྱིད་སྡུག་སྣ་ཚོགས་སྔོན་བསགས་ལས་ཀྱི་རྗེས་འགྲོ་བྱེད།།
སྣན་ངག་འདི་ཡང་དགའ་སྐྱོ་གཉིས་ཀྱི་ཆགས་སྡང་ཚོར་བར་འབྲེལ་ཞིང་བསྒྱུར།།
ཚེ་འདིའི་སྣང་བ་མ་འགགས་བར་དུ་རྒྱ་མཚོའི་རླབས་ལྟར་འཕྱོ་བ་ངེས།།

མི་ཡུལ་རྒྱ་ཆེན་རྩེད་མོའི་ཐང་ན་བདེ་སྡུག་ཚོར་བ་སྣ་མང་སྤྱོང་།།
དགའ་ན་སྡུག་ན་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས་སུ་སྙན་ངག་མེད་ན་མི་རུང་ཞེས།།
སྔོན་བསགས་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་དེ་ཡིས་བདག་ལ་སྐྱེས་སུ་གནང་འདྲ་བས།།
སེམས་མཐུན་གྲོགས་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས་ན་དུ་མ་དགོད་ཀྱི་སྣང་བ་སྟེར།།

འདིག་རྟེན་ཕལ་པའི་མི་ཕལ་ཆེ་བས་བརྩེ་ཞེན་སེམས་ཀྱི་དུང་བ་གླེངས།།
མ་བརྟགས་བློ་ཡི་ཡི་གར་འོང་ཡང་བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་ན་རྫུན་ཆེན་ཏེ།།
ཐམས་ཅད་མདོག་དང་འགྱུར་བར་ཆགས་པའི་ཉོན་མོངས་འདི་ལ་མ་བརྟེན་ན།།
ཀྱེ་མ་མདོག་མེད་འགྱུར་མེད་འདི་ཚོས་མཛེ་བོང་གནམ་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་སློང་།།

སྒྲ་བྲེགས་གོས་ཀྱི་ཁ་མདོག་བསྒྱུར་ཏེ་ཕལ་པའི་མི་ཡི་ཆ་ལུགས་བསྒྱུར།།
ཡུལ་དང་ཉེ་དུ་རིང་ནས་བྲལ་ཏེ་ས་མཐའི་ཡུལ་དུ་གཅིག་པུར་རྒྱུ།།
གནས་ལུཏ་འཚོལ་བའི་དགག་བཞག་ཁྲིད་ནས་རང་སེམས་འཁྲུལ་བ་ངོས་ཟིན་ཡང་།།
ན་ཀ་འཆི་བའི་འཇིགས་དང་བཅས་པའི་འཁོར་བའི་གནས་ལ་ཆགས་དོན་ཅི།།

རང་ཡུལ་བཞག་ནས་གཞན་གྱི་ཡུལ་ནས་སླར་ཡང་གཞན་གྱི་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད།།
རང་གི་ལམ་བུ་རང་གིས་བཅལ་ཏེ་རང་ཉིད་གཅིག་པུར་ལམ་དུ་ཆས།།
ཞེན་ཆགས་བློ་ཡི་སྒྲོག་ལས་ཐར་ཏེ་རང་སེམས་དགའ་བའི་ཉམས་དང་བཅས།།
ངེས་མེད་ཡུལ་ལུང་ཀུན་ཏུ་འགྲིམས་པའི་སྤྱོང་བ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་འདོད།།

༡༨/ ༢ /༢༧ ཉིན་བྲིས།

སྐྱོ་བའི་ཕྱོགས།

སྐྱིད་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་རྡོད་ཁོལ་འཛམ་པོས་པོར།།
བྱམས་ལྡན་ཕ་མའི་བརྩེ་སེམས་གཉིད་ནས་བརྗེད།།
གཅིག་པུར་རི་གྲོང་ཀུན་ཏུ་ཁྱི་བཞིན་སྐྱུལ།།
རང་ཁ་རང་གིས་མི་སོས་གཞན་ལ་བརྟེན།།
འཇིག་རྟེན་ལུགས་དང་མི་མཐུན་འཚོ་བ་འདི།།
སེམས་ཆུང་ལྕེ་ལ་བྲོ་བ་སྐྱུར་མོ་ཡིན།།

གཞོན་སོ་དར་བའི་ལང་ཚོ་རྒོད་པའི་དུས།།
རང་སེམས་དགའ་བའི་མཛའ་མོའི་བརྩེ་བས་བསྐྱུར།།
མགོ་སྐྱེས་སྐྲ་ལ་ཁ་བ་བབས་པའི་དུས།།
མཁོ་བའི་རྒྱུ་ནོར་བུ་ཚ་ཡོང་རེ་བྲལ།།
མི་རྐྱང་ཆེ་ལ་སྐབས་རེ་བསམ་པ་ན།།
སྙིང་ཆུང་འདི་ཡང་དུམ་བུ་བརྒྱ་རུ་གས།།

དེ་སྤྱུང་སྤྱོན་མོ་རི་ལ་འཁྱམས་པ་བཞིན།།
གཅིག་པུར་ས་མཐར་སྐྱུལ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་།།

སྲིད་སྡུག་རེས་ཀྱིས་བཞག་པའི་སྦྱོང་བ་ལས།།
དགའ་སྐྱོའི་ཉམས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་གཏམ་རེ།།
རང་སེམས་གཏད་སའི་གྲོགས་ཤིག་མེད་ཙ་ན།།
བདེ་སྡུག་ཅི་བྱུང་ཡི་གེའི་གཟུགས་ལ་བཙོལ།།

ཐྲ་ལ་ལྷེམ་པའི་ལང་ཚོའི་ལྡོན་པ་ཡི་སྙེང་ན།།
བཞིན་གཟུགས་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་མེ་ཏོག་དེ་བཞད་ཅིང་།།
དགའ་བའི་འདོད་ཡོན་དཔལ་གྱི་རོལ་རྩལ་ལ་བསམས་ན།།
བྲང་སྒོང་བརྟུལ་ཞུགས་འཆང་བ་གླད་མེད་རེད་ཟེར་ཡང་།།

མི་གཙང་ཁྱུ་ཁྲག་ལས་གྲུབ་ཕུང་འཕྲུལ་འདིའི་ནང་ན།།
གཅིན་དང་སྐྱག་པའི་དངོས་གྲུབ་ཚད་མེད་དུ་འཛགས་ཤིང་།།
རེ་ཞིག་དར་ཡང་སྐྱུག་བྲོའི་རྒྱས་འཁོགས་ཀྱི་ལུས་འདི།།
ཀུན་ལ་རིམ་གྱིས་འབབ་པའི་གནས་ལུགས་འདི་མཐོང་དུས།།
བརྩེ་དགའི་འདོད་དོན་གཉེར་ལ་སེམས་ཤུགས་དེ་ཆགས་སོང་།།

༢༠༡༣/༦/༡༢ ཉིན་བྲིས།

དྲན་འཆར་པོར་བུ།

ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཁ་དོག་སྔོ་འཕྱུར་འཕྱུར།།
མཁའ་ཡི་ན་བུན་དུ་བ་ཉིད་དུ་འཐུལ།།
ལ་འདིའི་རྒྱབ་ན་ཁྱིམ་ཞིག་ཡོད་སྙམ་སྟེ།།
རེ་བའི་འདུན་མ་དེ་ལ་གཏད་བཞིན་དུ།།

འབད་པས་བརྒྱུགས་ནས་ལ་རྩེར་སླེབས་པ་ན།།
སྲུ་མེད་བྱེ་ཐང་མཐོང་བས་སླར་ཡང་དུས།།
ཕ་མ་མིང་སྲིང་འཛོམས་པའི་དགོད་སྒྲའི་གློང་།།
ཞི་ཞིང་ལྷོད་པའི་མནལ་དུ་གཟིམ་པའི་ཚེ།།

སྤུན་དང་སྲིང་མོ་གཞན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་བུད།།
ཕ་མ་མ་བསྟོད་ཕྱི་མའི་ལམ་དུ་བཞུད།།
ནམ་ཞིག་གཅིག་པུར་ལམ་འཕྲང་འགྲིམས་པའི་ཚེ།།
ཀུན་གྱིས་བསླུས་པར་ཤེས་པས་སླར་ཡང་དུས།།

ཕུང་སོགས་འདུས་ལ་བཏགས་པའི་ཁང་བཟང་ནང་།།
ལྷོས་མེད་ཚུགས་ཐུབ་ང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས།།

འཁོར་བ་ཡ་མྱུ་ཧ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་དུ།།
སྲོག་ལྡན་ཐམས་ཅད་འདི་ཡི་ཆེད་དུ་བརྒྱུགས།།
གནས་ལུགས་རིགས་པས་འདི་ཉིད་བསད་པས་ན།།
ཐམས་ཅད་དོན་དུ་མ་གྱུར་སླར་ཡང་དུས།།

སྐྱེས་ནས་འཆི་བའི་བར་གྱི་བགྲོད་ལམ་ནང་།།
ངར་འཛིན་བཙན་པོའི་བཀའ་ཡི་རྗེས་སུ་བསྙེགས།།
ཚུལ་གསུམ་རྟགས་ཀྱིས་འཛིན་སྟངས་བཤིག་པ་ན།།
རང་ངོ་རང་གིས་མ་ཤེས་སླར་ཡང་དུས།།

ངོ་བསྟོད་ཚིག་གཅིག་ཐོས་ན་དགའ་བས་སྨྱོ།།
སྨད་པའི་ཚིག་གིས་སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད།།
རང་གི་རྒྱུད་ཚོད་རང་གིས་མ་ལོན་ནས།།
ཆོས་བརྒྱད་སྦྱངས་ཐང་དུ་སླར་ཡང་དུས།།

ཤ་ཟན་སྲུང་ཀིས་ཤ་ལ་མི་དགའ་ཞེས།།
སྨྲ་བ་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་རྫུན་གྱི་ཕུལ།།
དེ་བཞིན་ཐ་མལ་སྐྱེ་བོའི་ཞལ་ལྟེ་འདིས།།
ངེས་འབྱུང་མི་ཤོད་མི་ཆོས་ བླ་མའི་རྫུན།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ངེས་འབྱུང་ཡང་དག་ལྟ།།
རང་རྒྱུད་རྒྱ་མཚོར་འཁྱིལ་བ་མ་བྱུང་ཡང་།།
མཛེས་མཛེས་སྣང་བ་འཁོར་བའི་མཛེས་སྡུག་གི།
གནས་ལུགས་དྲང་པོར་བརྗོད་ལ་ཉེས་པ་ཅི།།

ཤ་ཁྲག་ལུས་འདི་ཨ་མའི་མངལ་ནས་འདུས།།
གཉེན་དང་ཉེ་དུ་ཁྱིམ་གྱི་ཕུགས་ན་འདུས།།
མི་ཚོགས་འདི་རྣམས་གོ་ལའི་ཁྱོན་ན་འདུས།།
མི་ལོ་བརྒྱ་ཡི་ཚུན་ལ་འཆི་བར་ངེས།།

འཆི་བའི་རྗེས་ལ་གཏན་གྲོགས་མེད་པར་ངེས།།
དབང་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀུན་ཀྱང་མེད་པར་ངེས།།
ཕྱི་མའི་ཡུལ་དུ་གཅིག་པུར་འགྲོ་བའི་དུས།།
འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་རྨི་ལམ་ཞེས་པར་ངེས།།

ལས་འབྲས་མི་སླུ་རྟེན་འབྲེལ་ཆོས་ཉིད་ལས།།
དགེ་སྡིག་ལས་ལ་དཔག་པའི་རྣམ་སྨིན་རེ།།
བསྐྱུར་ཏེ་ཕུན་ཚོགས་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་འདིར།།
སླར་ཡང་འཐམས་ཏེ་བར་མེད་བསྐོར་བ་ངེས།།

སེམས་འདི་ལེགས་ཉེས་ཀུན་གྱི་ས་མཁན་ཏེ།།
དམ་པ་རྣམས་ནི་གོ་འཕང་མཆོག་དེར་ཁྲིད།།
ཐ་མལ་རྣམས་ནི་འཁོར་བའི་ཐང་ན་ཁྲིད།།
གང་དུ་འགྲོ་འདོད་སེམས་ཀྱི་ཁྲིར་སོར་རག །

འཇིག་རྟེན་བདེ་སྡུག་འཁྲུལ་སྣང་སྒྱུ་མའི་གར།།
བདག་གི་སྣན་ངག་ཁ་ཕྱོགས་འདི་ལ་གཏོད།།
སྒྱུ་གྲུའི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་པོ་འདི་ནས་སྟེ།།
ཕོ་མོའི་བརྩེ་དུང་འབྲི་བ་འགའ་མ་མཆིས།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་བཙའ་དུས་གཅིག་པུར་བཙས།།
མཐའ་མར་འཆི་ན་གཅིག་པུར་འཆི་བ་ངེས།།
བར་དུ་འཚོ་ནའང་གཅིག་པུར་འཚོ་བ་འདི།།
ལ་ལས་མཐོང་ན་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ངེས་སོད།།

འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་སྟངས་སྟབས་ལོགས་གཅིག་ནས།།
བལྟས་ཚེ་སྐྱེས་མཐར་འཆི་བ་ཤེས་བཞིན་དུ།།
མིང་དང་འབྱོར་བའི་ཆེད་དུ་བརྒྱུགས་བརྒྱུགས་པ།།
ལུས་སེམས་མི་ངལ་དངོས་གནས་ཡ་མཚན་རེད།།

གྲོགས་པོ་སྔ་རབས་བོད་ཀྱི་ལུགས་ལ་དགའ།།
ང་ཉི་དེང་རབས་ཕྱི་གླིང་སློལ་ལ་མོས།།
བསམ་ཕྱོགས་འདོད་ཕྱོགས་མོས་པ་ཐ་དད་ན།།
གྲོགས་ཞེས་ཐ་སྙད་བཏགས་ཀྱང་དོན་གྱིས་སྟོང་།།

དཔྱད་ནས་བཤད་པའི་རང་གི་འཆར་སྣང་འདི།།
ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཡི་རྒྱ་ལས་མ་འགོངས་ན།།
རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་ཅན་དང་མ་མཐུན་ནས།།
རང་ཉིད་གཅིག་པུར་ལྷག་ཀྱང་ཅི་ལ་སྐྲག །

ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་མཐའ་མི་མངོན་ཞིང་།།
ཉི་མ་བརྒལ་ཡང་སང་ཉིན་བསྐྱར་དུ་འཆར།།
ལང་ཡོང་རླབས་རྒྱུན་རེ་ཞིག་ཆད་ན་ཡང་།།
རླུང་དམར་འཛགས་པ་ཙམ་ལས་གཏན་དུ་མིན།།

རྒས་འདོད་མེད་ཀྱང་དུས་ཀྱིས་དབང་མེད་འདེད།།
ཤི་འདོད་མེད་ཀྱང་གཅིག་རྗེས་མཐུད་ནས་འགྲོ།།
སྟོང་ལོ་གསར་པའི་ཉི་གཞོན་འཆར་བའི་དུས།།
ང་རང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་བསྐྱར་དུ་དྲན།།

༢༠༡༣/༢/༢༡ཉིན།

སྙན་ངག་དང་སྙན་ངག་པ།

སྤོ་ལྡོང་རི་གླུང་སྨུག་པའི་སང་རས་བགླུབས།།
གྲུ་ཆར་སིམ་སིམ་ས་གཞིའི་ངོས་སུ་བབས།།
བསིལ་བསིལ་རླུང་བུ་དལ་གྱིས་རྒྱུ་བའི་ཚེ།།
སྙན་ངག་སྨྲ་བས་མགྲིན་པའི་རོལ་མོ་འཁྲོལ།།

དཀྲུང་སྔོན་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྲིན་དཀར་རྒྱུ་བ་དང་།།
ས་གཞི་རི་བོ་རྩེ་ཤིང་སྣ་ཚོགས་པ།།
རྒྱ་མཚོའི་རླབས་ཕྲེང་ཉི་ཟླའི་འཆར་ནུབ་སོགས།།
འདི་དག་སྙན་ངག་སྨྲ་བའི་རྩོམ་གཞིའི་ཡུལ།།

དགའ་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་ན་དུང་ཞེན་དང་།།
སྐྱོ་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་ན་སྡུག་པ་སྙེ།།
བྱད་གཟུགས་ཕལ་པའི་མི་དང་འདྲ་ན་ཡང་།།
ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པ་སྙན་ངག་སྨྲ་བའི་གཤིས།།

རྫོང་བྱེད་ཚིག་གི་ཐ་སྙད་མི་ཕོངས་ཤིང་།།
བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་གནད་འགག་འདོན་ཤེས་པ།།

ལྷན་སྐྱེས་བག་ཆགས་ལྷན་ལ་སྦྱོབས་པ་མཐོ།།
འདི་དག་སྐྱན་ངག་སྨྲ་བའི་ཆ་རྐྱེན་གསུངས།།

བཙན་གྱིས་མི་བསྒྲིག་ཨུ་ཚུགས་མི་བྱེད་པར།།
ཚོར་འདུ་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་བསྐུལ་ཙ་ན།།
མ་འབད་ན་ཡང་ཐོལ་གྱིས་ཕྱུད་པ་འདི།།
མི་སེམས་འགྲུག་པའི་སྐྱན་ངག་ངོ་མ་ཡིན།།

ལས་ཀྱིས་མི་མོ་གཏན་གྲོགས་མ་བསྒྲོས་ཀྱང་།།
ཁྲིལ་ཁྲིལ་བཙོས་མའི་གློ་ཆ་མི་འདོགས་པའི།།
རང་བཞིན་མཛེས་པའི་སྐྱན་ངག་ལུས་ཕྲ་མ།།
ཚེ་རབས་གཏན་གྱི་གྲོགས་དེ་ཡིན་ངེས་གདའ།།

བདེ་སྡུག་ཚོར་བ་ཀུན་ལ་ཡོད་ན་ཡང་།།
གཞན་གྱིས་མི་མཐོང་ཤེ་བ་ལྐན་དུ་ནུབ།།
སྐྱན་ངག་པ་ཡི་ཚོར་བའི་འཇིག་རྟེན་དེས།།
ཤོག་བུའི་ངོས་སུ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་རྙེད།།

བཀའ་བཏགས་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཡིས་མཐའ་ནས་བསྐོར།།
འཇིག་རྟེན་སྐྱོ་སྣང་དུ་མ་དཔེ་རུ་བྲངས།།

འཁོར་བར་སྙིང་པོ་མེད་པའི་ཚུལ་བརྟམས་ན།།
འདི་ཚོ་ངེས་འབྱུང་ཅན་ལ་སྨན་དག་ཡིན།།

གཙང་བདེ་རྟག་བདག་བཞི་ལས་མ་འགོངས་པར།།
འཇིག་རྟེན་ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ཀུན།།
སྙིང་པོ་ལས་ཀྱང་སྙིང་པོར་སྨྲ་བྱེད་ན།།
འདི་ཚོ་འཁོར་བ་པ་ལ་སྨན་དག་འགྲོ།།

བཙུན་པ་བཙུན་པ་རྣམས་ལ་སྨན་དག་ཅིག །
མཁས་པ་མཁས་པའི་བར་ནའང་སྨན་དག་ཅིག །
བརྩེ་གདུང་བརྩེ་གདུང་ཅན་ལ་སྨན་དག་ཅིག །
མོས་པ་གཅིག་པའི་སྡེ་ལ་སྨན་དག་རེ།།

སློབ་དཔོན་དཀྱི་སྨན་དག་ལ་མཁས་ཤིང་།།
མི་ལོང་མ་ཡི་ཉམས་འགྱུར་ཡོད་ཚད་ཀྱིས།།
མཛེས་མ་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྟོད་ན་ཡང་།།
ཆགས་བྲལ་རྣམས་ལ་སྨན་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད།།

གང་ཞིག་རང་གི་ལྟ་སྤྱོད་མཐུན་གྱུར་ན།།
དེ་ནི་སྨན་དག་ཟེར་བ་ཡིན་ངེས་པས།།

གཞན་དུ་སྣང་ངག་ཡོད་ཚད་ཐམས་ཅད་ཀུན།།
རང་ལ་སྣང་བའི་ངེས་པ་ཅང་མ་མཆིས།།

སྣང་ངག་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོས་མ་བཟོས་ཤིང་།།
གང་ལ་ལྟོས་མེད་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་ཀྱང་།།
རང་རྒྱུད་གོམས་པའི་བློ་ཡིས་བཟོས་པ་སྟེ།།
འདི་ནི་ཀུན་རྟོག་སྒྱུ་མའི་འཕྲུལ་ལས་སྐྱེས།།

ནམ་མཁར་སྤྲིན་ནག་འཁྲིགས་ཤིང་དྲག་ཆར་འབབ།།
གློག་དམར་འཁྱུགས་ཏེ་འབྲུག་སྒྲ་ལྡིར་བའི་དུས།།
རང་གི་ཐོག་ཏུ་གནམ་ལྕགས་ལྷུང་བ་བཞིན།།
སྣང་ངག་སྒྲ་བའི་ཡིད་སེམས་སྟོང་ལྷང་ལྷང་།།

ཀུན་གསལ་དབྱིངས་སུ་དབང་གཞུ་རྣམ་པར་བཀྲ།།
དཔལ་འབབ་ཆུ་བོ་འཛིན་མའི་བཞིན་ལ་འཁྱིལ།།
བརྩེ་ཞེན་ཡིད་ལ་བསྟིམས་པའི་སྣང་ངག་པར།།
ནམ་ཡང་དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོས་ཞིས་པ་སྨོལ།།

༢༠༡༨/༨ /༡༨ ཉིན་རང་ཤག་ཏུ་བྲིས།

ས་མཐའི་ཡུལ་ནས་རྫོལ་བའི་གཏམ།

ཕ་མའི་བྱམས་བརྩེའི་དགོད་འཛུམ་གློང་ནས་བགྲང་བྱ་བཅུ་གཅིག་དེ་རུ་བསྐྱལ།།
དགེ་རྒན་བཀའ་བཀྲིན་ལོ་ཟླའི་ཁྲིད་ནས་འབྲས་མེད་སློབ་གྲྭ་ལོ་མང་འགྲིམས།།
རྩེ་དགོད་བག་མེད་གཡེང་བའི་ངང་ནས་བྱིས་དུས་འཚོ་བ་དེ་རུ་རྫོགས།།
ཨེ་མ་ནམ་ཟླའི་རྒྱུག་ཚུ་རིང་མོ་དབྱར་དུས་ནམ་མཁའི་འཇའ་ཚོན་འདྲ།།

བརྗེད་ཆགས་ཡིད་འོང་ལྷ་ན་སྡུག་པའི་མེས་པོའི་ཕ་ས་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར།།
ལས་ཀྱིས་བསྐུས་པའི་ཕ་མ་ཉེ་གྲོགས་ལས་དབང་བཙན་པོས་གསོན་བྲལ་བྱས།།
ལུས་སྲོག་དམར་པོ་འབེན་དུ་བཙུགས་ཏེ་རི་ཆུ་བརྒལ་ནས་གཞན་ཡུལ་སྒྱུལ།།
ཀྱེ་མ་གྱེས་བྲལ་གདུང་བ་སྐྱུར་མོ་ལྷོ་མཐའི་ཡུལ་ནས་བདག་གིས་སྨྲོང་།།

དྲི་མེད་རིགས་པའི་སྐྱིད་ཚལ་འདི་ནས་གཡུ་སྦྲང་བུང་བའི་ཁྲུ་ཚོགས་ལྷན།།
མེས་པོའི་རིག་གཞུང་སྦྲང་རྩིའི་ཉིང་ཁུ་སྤྲོད་སྐལ་ཐོབ་འདི་དགའ་ན་ཡང་།།
ཆ་རྐྱུས་མེད་པའི་གཞན་གྱི་ཡུལ་ན་རླུང་གིས་ཁུར་བའི་སྤོང་ལོ་བཞིན།།
བགྲང་བྱ་དུ་མ་རང་ཡུལ་བྲལ་ཏེ་ས་མཐར་འཁྱམས་པ་ཡིད་རེ་སྐྱོ།།

ཧ་བདུན་དབང་པོ་རི་ལས་བརྒལ་ཏེ་མུན་པ་རིམ་གྱིས་འཐིབས་པ་ན།།
དྲན་པའི་གདུང་བ་རྒྱང་དུ་བསྲིངས་ཀྱང་བརྩེ་བའི་སེམས་པ་ཁྱོད་ལ་འཁོར།།

དྭངས་གཙང་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་ཡབ་མེས་ཕ་སའི་གཟུགས་བཀོད་དེ།།
ལྗོ་མཐའི་ཡུལ་ནས་ཆར་སྐད་ཅན་བཞིན་འདས་པའི་ལོ་རླར་ཕྱིར་མིག་ཤོར།།

གཡུ་མདོག་སྔོན་མོ་གོས་སུ་བཀླུབས་པའི་སྙིང་དུ་སྡུག་པའི་ཡུལ་དེ་གང་།།
ཁྱོད་ནི་བདག་གི་སེམས་ཀྱི་འཁོར་ས་ཁེར་རྐྱང་ང་ཡི་སྐྱོ་རོགས་ཡིན།།
དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་གི་ཡིད་ལ་གསུབ་ཏུ་མེད་པའི་འདྲ་གཟུགས་བཀོད།།
མི་འགྱུར་ས་མཐའི་ཡུལ་ཕྱོགས་འདི་ནས་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ཉིད་མཇལ་བར་སྨོན།།

བདག་གི་སྐྱིད་སྡུག་གཞོལ་རྒྱུན་རིང་མོ་མ་ངེས་གློག་གི་གར་སྟེགས་ལ།།
བསམ་གཞིག་གཏླའི་རླབས་ཀྱི་ཕྲེང་དང་རེ་སྨུག་ལོ་རླའི་སྐྱོ་གར་ལྷན།།
འཕཏ་ཡུལ་ལྗོ་མཐའ་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ནས་ས་མཐར་འཁྲིམས་པའི་གདུང་བ་འདི།།
ཏམ་བུ་ར་ཡི་རྒྱུད་མངས་དཀྲོལ་ཏེ་བསིལ་ལྷུན་སྙོ་ཏའི་ཕྱོགས་སུ་བྲེར།།

༢༠༠༩ལོར་བྲིས།

བསྟོད་ཚིག་ཨུཏྤ་ལའི་མཆན་སྟུག

ན་མ་ཨཱཙཱ་ཪྻ་ཡེ།

འཆི་མེད་རྒྱུ་སྐར་སྒྲེག་མོའི་ཁྲོད་ན་གང་གི་ཆ་ཙམ་བསྒྲུན་དུ་མེད་པའི་རབ་
མཛེས་མཛོད་པར་འཕགས་པའི་སྐུ།།
འགྲོ་བའི་སྒྲིབ་གཉིས་ཚ་གདུང་འཇོམས་པའི་བསིལ་ཟེར་ཕྱོགས་དུས་ཀུན་ན་
འཕྲོ་བའི་སྟོན་འདེབས་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་གསུང་།།
སྙིགས་དུས་སྐྱ་རེངས་སྔོན་ནས་ཤར་ཡང་ཞི་བའི་རི་ལས་བརྒྱལ་བ་མ་ནུས་
འགྲོ་བའི་སྐྱིད་ཚལ་འཕྲེང་བའི་ཐུགས།།
དབྱངས་ཅན་དགའ་མ་ཀུན་དའི་གཉེན་ཁྱོད་བདག་བློའི་ཀུན་ཏོག་ནམ་མཁའི་
དབྱིངས་སུ་དབང་པོའི་གཞུ་ལྟར་རབ་ཏུ་མཛེས།།

རྣམ་དག་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱན་ལྡན་ཁང་བཟང་ནང་།།
རིགས་ལམ་རྩེ་དགའི་དགའ་མར་འཁྲུད་ལ་མཁས།།
གཞན་དོན་སྐྱོ་ངལ་སྤངས་པའི་བདེ་བས་སྐྱོས།།
དགེ་བའི་བཤེས་ཁྲོད་མི་བྲལ་མགོན་དུ་བཞུགས།།

གང་སྐུ་རབ་མཛེས་བརྗིད་ཆགས་ལྷུན་པོ་ལ།།
དམར་སེར་ངུར་སྨྲིག་མཚམས་སྦྱིན་གསར་པས་སྤྱད།།

མཁྱེན་དཔྱོད་ཡངས་པའི་བ་གམ་མངོན་པར་བརྩེགས།།
བློ་གསལ་གསེར་རིའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐོར།།

གྲུབ་མཐའི་ཚང་ཚིང་གླིང་དུ་སློབ་མའི་ཡིད།།
ལོག་རྟོག་ཐེ་ཚོམ་སྨག་གིས་ཁྱབ་པའི་ཚེ།།
ཁྱོད་གསུང་ཐལ་ངག་གཏན་ཚིགས་ཉིན་བྱེད་དེས།།
སུན་པ་ཕ་མཐར་བསྐྲད་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་བླངས།།

ཁྱེད་ཀྱིས་རིགས་པའི་གར་སྟབས་བསྒྱུར་བའི་ཚེ།།
རིགས་ལམ་ནས་དྲངས་ཁོ་བོའི་ཚད་མའི་གཞུང་།།
ཟབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་ཤུལ་འཛིན་མ་རྙེད་ནས།།
རྒྱ་མཚོ་ལ་ནི་ཆུ་བོ་ཇི་བཞིན་དུ།།

རང་གི་ལུས་ལ་ནུབ་ཅིང་ཐིམ་སོང་ཞེས།།
རྟོག་དཔྱོད་མེད་པར་སུ་ཅོར་སྨྲས་སྙམ་སྟེ།།
ཁྱོད་ཀྱི་བློ་གྲོས་དྭངས་གཙང་མེ་ལོང་ངོས།།
རང་གཟུགས་མ་ཤོར་ཚེས་ཤིག་ཡོད་སྲིད་དམ།།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྷག་བསམ་རྒྱ་མཚོའི་རྦ་རླབས་འཕྱོ་བ་དང་།།
ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་སྤོ་བསངས་བུ་མོའི་མཛེས་སྡུག་དང་།།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆུ་མོ་གཙྭའི་བཞུར་རྒྱུན་སོགས།།
ཕྱོགས་རེ་འགའ་ལ་ཅི་འདྲི་བཟོད་པ་ཡོད་མོད་ཀྱང་།།

དེ་དག་ཁྱོད་དང་གཏན་ནས་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ཏེ།།
སྲིན་བུ་མེ་ཁྱེར་ཉི་མའི་འོད་དང་འགྲོགས་པ་ན།།
མིག་པོར་བྱེད་ལ་དེ་དང་ཁྱོད་གཉིས་ཡོངས་མཚུངས་པས།།
རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲན་ཟླ་འགའ་མ་མཆིས།།

མཚར་སྡུག་ལང་ཚོའི་དཔལ་གྱིས་དྲེཏ་པའི་ཐུབ་བསྟན་ཡིད་འཕྲོག་ཡིད་འོང་མས།།
ཉེར་གཅིག་དུས་ཀྱི་དར་རྒྱུད་ཁྲིད་ན་པདྨ་རྒྱས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ནས།།
བྲལ་བའི་གདུང་བ་འཆང་བ་མ་ནུས་ད་དུང་རྩེ་དགས་འཁྱུད་པ་འདི།།
འཆད་རྩོད་སྒྱུ་རྩལ་འབུམ་གྱིས་སྦྱོས་པའི་གཞོན་ནུ་ཟླ་མེད་ཉིད་ལ་འཕྲེང་།།

ཚུལ་འཆོས་ལོག་འཚོའི་དྲི་མ་མེད་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་དྲི་བསུང་དང་གིས་འཐུལ།།
ཟབ་དོན་མཁྱེན་པའི་ཟེའུ་འབྲུ་གཏམས་པས་བློ་གསལ་བུང་བ་དང་གིས་འདུ།།
བརྩོན་པའི་བ་གམ་ནང་དུ་འཁྲུངས་པས་ལེ་ལོའི་སད་སེར་དང་གིས་ཞུམ།།
ཤཱཀྱའི་བསྟན་པ་འཛིན་མའི་ཁྲོན་ན་ཨུཏ་པ་ལ་ཁྱོད་དང་གིས་མཛེས།།

མཁྱེན་པ་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཀློང་ནས་བརྩེ་བའི་ཆུ་འཛིན་ལང་ལོང་གཡོ།།
རྩོད་པའི་གློག་ཞཏ་ཆེམ་ཆེམ་གཡོ་ཞིང་འཆད་པའི་ལེགས་བཤད་བདུད་རྩི་འཛོ།།

ཐུབ་བསྟན་འཛིན་མའི་གསོས་སུ་གྱུར་ཅིང་རིགས་སྨུག་འབུས་པའི་དགའ་སྟོན་ཏེ།།
གཞུང་ལུགས་སྐྱེད་ཚལ་འགྲིམ་པ་རྣམས་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཁུར་གྱིས་ནོན།།

ཉིན་གང་ཟས་ཀྱི་དུས་ཚོད་མ་གཏོགས་འཆད་འཁྲིད་ལས་ལ་འབད་གྱུར་ཀྱང་།།
ངལ་བའི་རྣམ་འགྱུར་མངོན་པར་མ་གྱུར་ད་དུང་འཛུམ་པའི་མདངས་ཕྱུང་སྟེ།།
བློ་དམན་རྣམས་ལ་འདི་དོན་འདི་ཞེས་ནན་གྱིས་གོ་བར་འབད་པ་ན།།
སྐྱོ་མེད་ས་གཞིའི་ངང་ཚུལ་ལྟ་བུའི་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་སླར་ཡང་དྲན།།

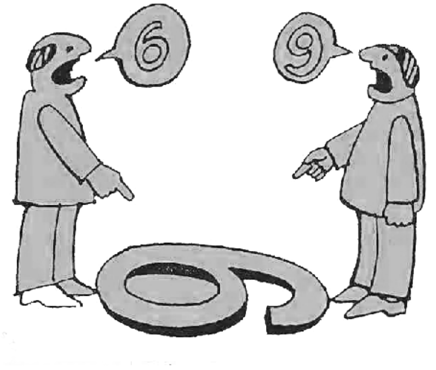
རིགས་སྨྲ་ཕལ་ཆེར་གོ་རྒྱ་ཙམ་གྱིས་ཁ་ཤགས་མཁས་པའི་རྣམ་ཐར་སྐྱོང་།།
དགེ་བཤེས་ཕལ་ཆེར་མཚན་རྟགས་བཞེས་ནས་མགོ་སེར་ཚོགས་ཀྱིས་མཁོར་དུ་བསྐོར།།
ཡང་སྤྲུལ་ཕལ་ཆེར་ཉམས་རྟོགས་སད་ནས་རིག་མའི་པང་ན་མཉམ་པར་བཞག །
ཚུལ་དེ་མཐོང་དུས་དད་པ་ཞིག་དང་མགོན་ཁྱོད་ཡོན་ཏན་སླར་ཡང་དྲན།།

གཞུང་ལུགས་མཁྱེན་པའི་སྙེམ་པ་མི་མངའ་བརྩེ་བའི་ཐུགས་རྗེས་རྒྱུད་བརླན་ཞིང་།།
སྒྲོ་འདོགས་སྐུར་འདེབས་མཐའ་རུ་མ་ལྷུང་ཇི་བཞིན་འཆད་ལ་གཞན་དྲིང་མེད།།
བླང་དོར་འབྱེད་པའི་བློ་མིག་སྦྱོལ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་གང་ཉིད་ཀྱིས།།
རྨོངས་པའི་རྒྱུད་པ་རིང་དུ་བཅོམ་སྐྱེ་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

ཁྱོད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་མཁའ་ཡི་རྗེས་འགྲོ་ཚིག་གི་འདོམ་གྱིས་འཇལ་ནུས་མིན།།
སྡེབ་སྦྱོར་ཚིག་གི་འདབ་མ་འདི་ཡང་གཅམ་བུའི་རླན་གྱིས་བཞད་པ་མིན།།

ཁྱེད་ཀྱང་གཞན་དོན་འཚོ་བ་ཡིན་གྱི་ཟང་ཟིང་དངོས་ཀྱིས་མིན་ཕྱིར་ན།།
སྐར་ཚོགས་འཛིན་མར་མ་ལྷུང་བར་དུ་ཐུགས་རྗེས་རྗེས་སུ་བཟུང་དུ་གསོལ།།

༢༠༡༡ལོར་བྲིས།



རང་བྱུང་གི་གསང་བ།

ན་མ་ཨཱརྱ་ཏཱ་རཱ་ཡེ།

ལྷ་བས་མི་ངོམས་བརྗིད་ཆགས་ལང་ཚོའི་སྐུ།།
སྙན་འཇེབས་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྡན་གསུང་།།
གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་མཁྱེན་དང་བརྩེ་བའི་ཐུགས།།
སེང་ལྡེང་ནགས་ཀྱི་མཛེས་མ་གདན་གྱི་སྐྱབས།།

རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་རབ་དྭངས་མའི་མེ་ལོང་འབུམ།།
གཅིག་བསྡུས་ཧེ་ལྷ་ཧེ་སྐྱེད་ཤེས་བྱའི་རྫུལ།།
མ་ལུས་སྒྲིན་མོར་ཉིད་དུ་སྣང་བྱེད་པ།།
ཧེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་དུས་ཀུན་སྐྱོངས།།

སྨྲབ་འཇམ་ཡངས་པ་ལྷ་ཡི་དུ་ཀུ་ལའི།།
ཡོལ་བའི་ཕག་ན་མཚར་སྡུག་འོད་དུ་ཆགས།།
ཕྲུག་སོར་སྦྱོར་བས་རྒྱུད་མངས་སྒྲ་དང་ལྡན།།
དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོས་ངག་གི་སྤོབས་པ་སྩོལ།།

སྣང་བ་སྣ་ཚོགས་རྟེན་འབྲེལ་གྲོང་ཡུལ་དུ།།
གདོད་མ་ཉིད་ནས་སྐྱེ་མེད་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེས།།
དོན་དམ་མི་བསླུ་ཀུན་རྫོབ་སྒྱུ་མའི་གྲོང་།།
རྫུན་སྣང་ཅི་ཡང་སྟོན་པའི་ཨ་མར་མཚོད།།

བཟང་ངན་བླང་དོར་གང་ཡང་ཀུན་རྫོབ་བློས།།
མ་བཅོས་མ་བསླད་སྣང་བ་སྟོང་པའི་དབྱིངས།།
འཁོར་འདས་སྒྲིན་གྱི་རྒྱུ་བ་མེད་ན་ཡང་།།
བཟོས་ཤིང་འཚོས་པའི་རྣམ་རྟོག་ལྷུང་དམར་དེས།།

བག་ཆགས་ཟབ་མོའི་སྒྲིབ་ནག་དཀྲིགས་བྱས་ཏེ།།
ཆགས་སྡང་སེམས་ཀྱི་གློག་དམར་རབ་འཁྱུགས་པས།།
སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་འབྲུག་གི་སྒྲ་དང་བཅས།།
འཁོར་བའི་ཡུལ་ན་བདེ་སྡུག་ཆར་དུ་བསྙིལ།།

གཡས་ནས་བལྟས་ན་ཨང་གྲངས་དྲུག་པ་དེ།།
གཡོན་ནས་བལྟས་ན་ཨང་གྲངས་དགུ་པ་རེད།།
བར་ནས་བལྟས་ཚེ་གང་ཞིག་མི་སྣང་ཡང་།།
ཡོད་མེད་བདེན་ཞེན་འདོད་པའི་སྐྱེ་བོ་ཚོས།།

དྲུག་དང་དགུ་གཉིས་གང་འཐད་དྲིས་པ་ན།།
གང་དུ་སླུས་ཀྱང་རྟག་ཆད་ལྟུང་མཐོང་ནས།།
ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཁས་ལེན་མེད་ཅེས་པ།།
འདི་ནི་སྨྲ་རབས་དབུ་མ་པ་ཡི་ལན།།

དྲུག་དང་དགུ་ཡི་གནས་སྣངས་འདི་དག་ཀྱང་།།
སྣང་ཙམ་བྱེད་ན་གཉིས་ཀའི་གཞི་མཐུན་འདུ། །
དེ་ལས་ལོགས་སུ་བཙལ་ན་མི་རྙེད་པས།།
དགུ་དང་དྲུག་གཉིས་ཡིན་ན་ཡིན་མཉམ་དང་།།

གཅིག་ཤོས་མིན་ན་གཅིག་ཤོས་ཀྱང་མིན་པས།།
ཡོད་དང་མེད་དང་གཉིས་ཀ་གཉིས་མིན་ནམ།།
ཁས་ལེན་མེད་ཅེས་ཟེར་བའི་ལྟ་བ་འདི།།
ངེས་དོན་མིན་ཞེས་ཤེས་ལྡན་སུ་ཡིས་འདོད།།

སྤྱི་རབས་ཚད་ལྡན་སྐྱེས་བུ་དུ་མ་ཞིག །
སྣང་ཕྱོགས་སྔོམ་གསུམ་དཔྱད་མཚམས་ཕྲ་མོ་ལས།།
འདའ་བར་མ་བྱུས་མིག་འབྲས་བཞིན་དུ་བསྲུངས།།
ཡོད་མིན་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཙམ་བྱེད་ཀྱང་།།

ཕན་གནོད་གཏན་ནས་མེད་པར་མི་འདོད་དེ།།
གཞན་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་ནས་ཅི་ཞིག་བྱེད།།
དེ་ནས་ལོ་རབས་དུ་མའི་རྗེས་ཕྱོགས་སུ།།
དྲི་ལན་འདི་ལ་གོ་བ་མ་ལོན་ནས།།

ཡོད་པ་མིན་ན་མེད་པ་ཡིན་ངེས་པས།།
མོ་ཤམ་བུ་ལྟར་ཕན་ཐོགས་མི་འདུག་ན།།
ལས་དང་འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་གནས་ཚུལ་ཀུན།།
སྣང་བ་འདོད་ན་སྟོང་པ་མི་འོང་ལ།།

སྟོང་པར་སྨྲས་ཚེ་སྣང་བ་མི་འཐད་པས།།
སྣང་སྟོང་གཉིས་ཚོགས་བདེན་གཉིས་ཟུང་འཇུག་གི།
ཉམས་ལེན་གནས་ལ་དོགས་པ་མ་ཚོད་ནས།།
སླར་ཡང་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་ཁ་སྤྲད་ནས།།

རྟོག་གེའི་ཚོགས་རྣམས་སྡུག་དང་དགེ་ཞེས་བརྩད།།
གཡས་ནས་ལྟ་དུས་དགེ་བ་མི་སྣང་ཞིང་།།
གཡོན་ནས་ལྟ་དུས་སྡུག་པ་མི་སྣང་བས།།
རང་སྣང་ཚུགས་ཐུབ་ཚད་མར་བྱུས་པས་ན།།

བརྩད་ཀྱང་སྤྲོ་འདོགས་ཚོད་པའི་སྐབས་མ་རྙེད།།
དེ་ཚེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཙོང་ཁ་པས།།
སྡུག་པ་མེད་ན་དགེ་བ་ཡོད་མིན་ལ།།
དགེ་བ་མེད་ན་སྡུག་པའང་མི་འབྱུང་བས།།

དེ་ལྟར་སྣང་བ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ལས།།
མ་བལྟོས་ཚུགས་ཐུབ་རང་ཀྱུས་སྟོང་པས་ན།།
གཡས་ནས་ལྟ་དུས་སྡུག་ཡིན་དགེ་མིན་དང་།།
གཡོན་ནས་ལྟ་དུས་དགེ་ཡིན་སྡུག་མིན་པ།།

ཡོད་ཚུལ་གྲུབ་ཚུལ་གནས་སྟངས་འདི་དག་ཀུན།།
སྣང་གྲགས་ཙམ་ལས་གཞན་དུ་ཡོད་མིན་ཞེས།།
མ་ཧྲི་ཧྲ་ཊ་ཀཱི་ཏྟིས་ལེགས་པར་བཤད།།
ཕྱི་རབས་ཚད་ལྡན་མཁས་གྲུབ་དུ་མས་ཀྱང་།།

བདེན་པར་མེད་ཀྱང་ཡོད་ཅེས་སྨྲ་ན་ཡང་།།
འགོག་རྒྱུ་སྣང་བ་ལིང་ལིང་འདི་ཉིད་ཅེས།།
གྲུབ་ཆེན་ལྷུང་སྐྱེས་ནན་གཏན་བྲུས་ནས་བཤད།།
དེ་ལྟའི་སྣང་བ་བཀག་པའི་ཕ་རོལ་ནས།།

ཡོད་ཅེས་ལབ་པས་རྟག་མཐར་ལྷུང་འགྱུར་ན།།
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་རྟག་མཐར་ལྷུང་ཐལ་ལོ།།
མདོར་ན་ཡོད་མིན་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ།།
སྔ་རབས་ཕྱི་རབས་གཉིས་ཀས་བེད་སྤྱད་ཀྱང་། །

ཚིག་ཙམ་ཉིད་ལས་བསྒོམ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན་པས།།
མེད་མིན་ཞེས་པའི་ཚིག་ལའང་དེ་བཞིན་ཏེ།།
སྒྲ་ཙམ་བལྟས་ནས་འདི་གཉིས་འགལ་སེམས་པ།།
དེ་ནི་མཁས་པ་རྣམས་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྲངས།།

དེ་ལྟ་ན་འང་གཉིས་ཀའི་རྗེས་འབྲངས་ལ།།
རི་བོང་ཅལ་རྗེས་འདྲོགས་པ་མང་པོ་ཞིག །
ཕྱོགས་རིས་འབྱེད་དེ་རྩོད་པའི་ འུར་རྒྱག་པ།།
སྨྲ་བསམ་བརྗོད་མེད་ རྟགས་སུ་ཁོ་བོས་འདོད།།

གནས་ལུགས་ཟབ་སར་རྗོད་ཚིག་སླུག་པ་ཡིན།།
སླུག་པ་མེད་ནའང་གནས་ལུགས་སྟོན་མི་ནུས།།
ཐོས་པའི་དོན་ལ་ཡང་ཡང་མ་བསམས་ན།།
སླུག་པའི་ཁ་བརྡས་ཧི་བཞིན་ར་མི་འཕྲོད།།

སྟོན་བྱེད་མཁས་པས་ཞི་སློ་གཅིག་ཉིད་ལ།།
བློ་ལ་འཚམས་པའི་ཚིག་སྦྱོར་སྣ་མང་བྱས།།
དོན་ལ་མི་རྟོན་ཚིག་ལ་རྟོན་པ་དག །
བསྟན་བཅོས་བཀླགས་པས་ཤེས་རབ་འཆལ་བ་འགྱུར།།

བསམ་ཚད་བརྗོད་ཚད་སྒྲ་དང་རྟོག་པས་བཅོས།།
བཅོས་མ་གང་ཡིན་ཁྱོད་ཀྱི་རང་ཞལ་མིན།།
དེ་ཕྱིར་ཁྱོད་ལ་བསམ་མེད་བརྗོད་མེད་ཅེས།།
ཡོངས་སུ་གྲགས་ཀྱང་ཀུན་གྱི་གསང་བ་ཉིད།།

འཁོར་བའི་ཐང་དུ་འཁྱམས་སྣང་སེམས་འདི་དང་།།
ཐོག་མེད་དུས་ནས་ལྷན་ཅིག་འགྲོགས་ན་ཡང་།།
རྟོགས་པ་ཙམ་ཡང་ཐ་བར་མ་ནུས་པའི།།
རང་བྱུང་གསང་བ་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

བྲེ་མདོ་རྣམ་རིག་ཤར་གསུམ་མཁན་པོ་དང་།།
ལེགས་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས་ཁྱོད་ལ་བསྟོད།།
ས་དགེ་བཀའ་སྙིང་མཁས་པའང་ཁྱོད་ལ་བསྟོད།།
རང་བྱུང་སྟོད་གཞི་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

བཙུན་པས་གཞུང་ལུགས་ཁྲིད་ནས་ཁྱོད་ཉིད་འཚོལ།།
གྲུབ་ཆེན་ཁྱོད་དང་འགྲོགས་ནས་མི་གྲོལ་བུད།།
སྒོམ་ཆེན་ཁྱོད་དང་མི་ཚེ་རི་ལ་བསྐྱལ།།
རང་བྱུང་དགའ་མ་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

སར་གནས་སེམས་པ་ཀུན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད།།
དེ་ལས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་དང་།།
དེ་ལས་ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་ཐེག་པ་སྐྱེ།།
རང་བྱུང་སྐྱེད་མ་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

ཁྱོད་ཉིད་མཐོང་ན་བཟང་ངན་མཉམ་པ་ཉིད།།
ཁྱོད་ཉིད་བསྒོམ་ན་འཁྲུལ་བའི་བག་ཆགས་འཛོམས།།
ཁྱོད་ཉིད་མཐོང་ན་གཏི་མུག་ཐལ་བར་རློག །
རང་བྱུང་འབར་མདེལ་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

འཁྲུལ་སྣང་དགུ་རྩེག་འཁོར་བའི་སྐྱེགས་བུ་ན།།
སྒྱུ་མའི་ན་ཆུང་འཛོ་སྒེག་ངོམ་པའི་ཚེ།།
རྗེས་ཆགས་སེམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་བྲིད་ཙ་ན།།
རང་བྱུང་གསང་བ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ།།

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་འགྲན་པའི་རྒྱལ་ཁམས་འདིར།
ང་དང་ཁྱོད་ཅེས་རྩོད་པའི་འཐབ་རྩ་ནས།།
ཞེ་འཁོན་སེམས་པ་ཡང་ཡང་སློང་བའི་ཚེ།།
རང་བྱུང་གསང་བ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ།།

བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་དེ་རྒྱུ་བསྒྲུབ་མི་ཤེས།།
སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་དེ་རྒྱུ་བསྒྲུབ་ལ་གཞོལ།།
གཏི་མུག་མུན་པས་གཡང་ས་བསྒྲིབས་པའི་ཚེ།།
རང་བྱུང་གསང་བ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ།།

རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་སྨུང་གོས་རས་དཀར་གོན།།
རྒྱ་གར་སྨུ་དན་མཚོན་བྱེད་རས་ནག་འཆིང་།།
རང་ངོས་ཡུལ་ནས་སྨུ་དན་མི་མཚོན་ཡང་།།
སྨུ་དན་མཚོན་བྱེད་རྣམ་རྟོག་བློ་ཡིས་བཟོས།།

མཐེའུ་ཆུང་བསྒྲེངས་ན་བོད་པས་དམའ་འབེབ་བརྡེ།།
རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་གསང་སྤྱོད་མཚོན་པར་བྱེད།།
རྒྱུ་མཚན་བཙལ་ན་གོམས་སྲོལ་ཙམ་ཞིག་ལས།།
རང་ངོས་ཡུལ་ནས་ཁྱད་པར་ངས་མ་མཐོང་།།

རྒྱ་ནག་ཡུལ་སོགས་སྐྱུག་པ་ཤོག་བུས་འཕྱིད། །
རྒྱ་གར་ཡུལ་འདིར་ལག་པ་རྫེན་པས་འཕྱིད།།
རང་ངོས་ཡུལ་ནས་ཁྱད་པར་མེད་ན་ཡང་།།
གོམས་པའི་རྣམ་རྟོག་བློ་ལ་ཁྱད་པར་ཆེ།།

མི་ཡིས་སྣ་སྒོ་བཀག་ནས་སྐྱུག་གཅིན་འདོར།།
ཁྱི་ཡིས་མི་གཙང་སྐྱུག་པ་ཟས་སུ་ཟ།།
ཐ་མལ་སྣང་བ་བཀག་པའི་ཕ་རོལ་ནས།།
འཁྲུལ་ཞིག་ཀུ་སུ་ལུ་ལ་བཟང་ངན་མཉམ།།

ཤ་ཆེན་དྲི་ཆེན་དྲི་ཆུ་རཀྟ་སོགས།།
མཐོང་ན་སྐྱུག་པ་འབྱུང་བའི་གནས་འདི་ཚོ།།
གྲུབ་ཆེན་རྒན་པོའི་མི་ཚེའི་ཁ་ཟས་ཏེ།།
བཟང་ངན་ཟེར་བ་མེད་བཏུས་ཕར་བཏགས་ཙམ།།

བཟང་ངན་གཙང་བཙོག་སྣང་བ་བག་ཆགས་འཁྲུལ།།
འཁྲུལ་རྒྱུ་བག་ཆགས་ཀུན་རྟོག་འཛིན་པས་བསྐྲུན།།
ཀུན་རྟོག་འཛིན་པ་སངས་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ།།
རང་སེམས་དག་པ་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་བཞུགས།།

མདོར་ན་ཀུན་རྫོབ་བཅོས་མའི་ཉམས་ལེན་དང་།།
དོན་དམ་མ་བཅོས་སེམས་ཀྱི་རང་ཞལ་ཏེ།།
གཅིག་གྲོགས་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞིག་བྱུང་ན།།
རྟག་ཆད་མཐའ་ལས་གྲོལ་བའི་དབུ་མ་འོ།།

"ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་ན།།
ཚིག་གིས་དག་པས་བྱང་ཆུབ་འཚང་མི་རྒྱ།།"
རྙེད་པའི་ལྷ་བས་གཏི་མུག་མ་བཅོམ་ན།།
དེ་ནི་བློས་བྱས་ཉི་ཚེའི་སྟོང་པ་དང་།།

སྟོང་པས་ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་གྱུར་ན།།
དེ་ནི་ཆད་ལྟའི་གཡང་ས་ཆེན་པོ་ཡིན།།
གཉིས་ལ་མི་གནས་མཐའ་བྲལ་དབུ་མ་སྟེ།།
དེ་ནི་སྡུག་ལས་ཐར་པའི་ལམ་གཅིག་སྤུ།།

༢༠༡༨/༢༠ /ཀོ་ལིའི་ཀར་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་མཇུག་སེ་ར་ཐེག་ཆེན་གླིང་གི་རང་ཤག་ཏུ་རྫོགས་པར་བྲིས།

རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས།
"འདིར་བདེན་པར་གྲུབ་པ་སོགས་སུ་འཛིན་པའི་འཛིན་ལུགས་སམ་དེས་ཇི་ལྟར་བཟུང་བའི་དགག་བྱའི་སྤྱི་ལེགས་པོར་མ་ཤར་བར། དེ་རྣམས་སུ་གྲུབ་པ་མི་སྲིད་ཅེས་པའི་བརྡ་འཇག་པ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་གྲུབ་པ་ལ་གནོད་པ་འདི་ཡོད་དང་། མ་གྲུབ་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་འདིའོ་ཞེས་མང་དུ་སྨྲས་ཀྱང་དོན་ལེགས་པོར་མི་གོ་བས་དགག་བྱ་ངོས་བཟུང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེའོ།།"

རིགས་པ་དང་རིགས་པ་སྨྲ་བ།

འཇམ་དབྱངས་ལྷ་ཅིག་ཤེས་རབ་སྣང་བའི་མགོན།།
མཚོ་བྱུང་ལྷ་མོ་སྙན་འགྱུར་ངག་གི་ལྷ།།
སེང་ལྡིང་ནགས་ཀྱི་མཛེས་མ་སྐྱོ་བའི་གྲོགས།།
མ་མཐོང་ན་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྟེན་ས་ཡིན།།

ཐོས་བྱུང་ཤེས་པས་འཁོར་འདས་ཡུལ་ལ་བལྟས།།
བསམ་བྱུང་བློ་ལ་གྲུབ་དོན་ཅི་ཡང་འཆར།།
བདེན་བརྫུན་ཅི་ཡིན་ངེས་པ་མ་མཆིས་མོད།།
གོམས་པའི་རང་སེམས་རིགས་པའི་གཏམ་ལ་ཆགས།།

རྒྱ་ཆེན་ཐོས་པ་ལྡོགས་པས་ཟས་ལྟར་འཚོལ།།
མ་མཐོང་ཕྱོགས་འཛིན་བསམ་པ་ནད་ལྟར་སྤང་ས།།
གང་ཞིག་རྒྱུ་མཚན་མང་ན་དེར་ཕྱོགས་པ།།
འདི་ནི་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་སྲོལ་ལུགས་ཡིན།།

གཏན་ཚིགས་རིགས་པས་ལྷ་ངན་ཕྱེ་མར་འཐག །
བདེན་པའི་གཏམ་གྱིས་གནས་ལུགས་བློ་ངོར་འཛུད།།

མིང་གྲགས་མི་ལྷ་བཤད་པའི་དོན་ལ་དཔྱོད།།
འདི་ནི་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་གཞིས་སུ་གྲུབ།།

ཅི་ཟེར་མ་ཐོས་གང་བདེན་མ་དཔྱད་གོང་།།
འདི་ནི་རང་ལུགས་འདི་ནི་གཞན་ལུགས་ཞེས།།
ཕྱོགས་འཛིན་བློ་ཡིས་སྣ་ནས་འཁྱེན་ཚར་དུས།།
རིགས་པ་སྨྲ་བ་ཟེར་ཡང་དོན་གྱིས་སྟོང་།།

ངེས་དོན་བསྟན་པ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བསྒྲུབས།།
དེ་ལས་གསུང་དང་སྟོན་པ་ཚད་མར་འགྲུབ།།
གང་ཞིག་སྒྲུབ་བྱེད་ལུང་གིས་བྱེད་པ་དེས།།
རིགས་པ་སྨྲ་བའི་ལམ་གྱི་གོ་རིམ་འཆོལ།།

ཡང་དག་རིགས་པ་རང་གིས་མ་བཅལ་ན།།
ཀུན་གྱིས་མཐུན་སྣང་གྲུབ་པའི་རིགས་པ་དགོན།།
རྟེན་འབྲེལ་རྟགས་ཀྱིས་བདེན་མེད་བསྒྲུབས་ན་ཡང་།།
ལ་ལས་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་སྨྲ།།

ལ་ལས་དྲན་པའི་རྟགས་ལས་རང་རིག་སྒྲུབ། །
ལ་ལས་དྲན་པ་མེད་ཀྱང་རང་རིག་འཛོག །

རང་རང་ལུགས་ལ་རང་རང་བདེན་ན་ཡང་།།
ཕན་ཚུན་རྩོད་ཟླ་བྱོས་དང་ཁྲབ་ལོག་ཡིན།།

གང་ཞིག་རང་གི་བློ་ངོར་མ་ཤོང་ན།།
སྟོན་པས་གསུངས་ཀྱང་དགོངས་པ་གཞན་དུ་འདྲེན།།
རིགས་པ་ཟེར་བ་ཀུན་གྱིས་དགའ་ས་དེ།།
དོན་ལ་བསམ་ན་རང་གི་རང་འདོད་ཙམ།།

རྩོད་གཞི་གཅིག་ལ་དགག་ཕྱོགས་སྒྲུབ་ཕྱོགས་ནས།།
ཕན་ཚུན་གོ་བརྡ་སྤྲད་ཀྱང་མི་འདོད་ན།།
གདོང་གཤིས་ལོག་ནས་དམོད་མོ་མི་བྱེད་པར།།
འཕྲུལ་མཚམས་ཡིན་ཞེས་རྩོད་མཚམས་བཞག་ན་ལེགས།།

སྒྲ་ཟུར་ཕྱིན་ཅིང་གསལ་ལ་མ་ཟློས་ལ།།
བཞིན་གྱི་འཛུམ་མདངས་ལུས་ཀྱི་སྟངས་སྟབས་སོགས།།
མཁས་མང་འདུས་པ་རྒྱ་མཚོའི་ངོ་ར་ན།།
འདི་དག་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་རྒྱན་ཆ་ཡིན།།

ཏམ་པའི་གཏམ་གྱིས་སྐད་ཤུགས་མི་ཆེ་ཞིང་།།
བཞད་གད་གཡོ་སྒྱུས་རང་སྐྱོན་མི་སྦ་བ།།

རིགས་པའི་གཏམ་དེ་གཞན་ལ་ཁེལ་འདུག་ན།།
ཁྱོད་ལ་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་མིང་གིས་བསྙད།།

མ་ཤེས་ན་ཡང་ཤ་ཞེན་ཆེ་མདོག་གིས།།
རེད་ཅེས་ཨུ་ཚུགས་མ་བྱེད་ཤེས་ཐབས་འབད།།
འབད་ཀྱང་བདེན་པའི་རྒྱུ་མཚན་མ་མཐོང་ན།།
མིན་ཞེས་ཡོབ་དང་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཡོད།།

རང་ལ་བདེན་ངོ་སྦྱོད་པའི་གདེང་མེད་ཀྱང་།།
ལྷག་ཚོད་འགལ་འདུའི་མཚོན་གྱིས་མཁྲེགས་བཟུང་བྱེད།།
ལུང་གི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་ལྟར་སྣང་བའི།།
ལྷག་བསམ་ཅན་ཚོ་སྲོག་གི་གཤེད་མ་འདྲ།།

གང་ཞིག་མ་ཤེས་ཆེ་ན་ཤེས་འདོད་དང་།།
ཤེས་མཁས་རྣམས་ལ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞེས་སྨོན།།
ཤེས་ནས་དོན་དེར་རིན་ཐང་ཆེར་མི་སྣང་།།
མ་ཤེས་དོན་ལ་སླར་ཡང་ཤེས་འདོད་བྱེད།།

སེམས་ལ་ཚོག་ཤེས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ནི།།
རྒྱུ་འབྱོར་ལྡན་ཡང་སྤྲང་པོ་ཡིན་པ་ལྟར།།

མི་ཚེ་ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་འཇིག་རྟེན་ན།།
དཔེ་ཆ་བ་རྣམས་རྟག་ཏུ་ཞེས་མེད་ཡིན།།

༢༠༡༥ / ༥ / ༡ཉིན་རང་ལག་ཏུ་བྲིས།

ངེས་འབྱུང་སྨྲ་སྨྲུད།

ན་མ་ཨཱཙ་རྻ་ཡེ།
ཉམ་ཐག་འགྲོ་བའི་སྐྱབས་གཅིག་རྗེ་བཙུན་ཀྱེ།།
རང་རྒྱུད་ཆགས་སྡང་རྒྱ་མཚོ་འཁྲིལ་བ་ལ།།
དགའ་སྐྱོ་རྣམ་རྟོག་ཐ་གློང་རབ་འཁྲུགས་པའི།།
འདི་དང་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ཀུན་ལྡོག་སྟེ།།
བཅོས་མིན་ངེས་འབྱུང་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

ཆུང་དུས་རྟེད་མོའི་གནས་ལ་མགོ་བོ་འཁོར།།
གཞོན་དུས་འཕྱོར་སྐྱེག་ཉམས་དང་ཁེངས་པས་འཕྲོག །
རྒས་དུས་འཆི་བ་དྲན་ཡང་ལུས་ནུས་ཟད།།
སྐྱེ་དགའ་ན་འཆིའི་འཇིགས་དང་བྲལ་འདོད་མོད།།
རྟག་འཛིན་འདུ་འཛི་གཏོད་པའི་ཚོང་འདུས་ནས།།
མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པའི་ལམ་མ་རྙེད།།

ཞིམ་པའི་ཟས་བཟས་སྨན་པའི་གླུ་ལ་ཉན།།
བཟང་དྲུག་དྲི་བསྣམས་མཛེས་པའི་གཟུགས་ལ་བལྟས།།
འཇམ་པའི་གོས་གྱོན་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཀུན།།
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་ངོམས་པ་མ་མཐོང་བས།།
ད་དུང་དབུགས་ཐག་ཆད་ཆད་བརྒྱུགས་པ་ཡི།།
སྣང་ཚུལ་འདིས་ནི་སེམས་པ་སྨུན་དུ་བཅུག

ཆགས་པ་འཕེལ་ན་འཁྲིག་པའི་ཆོས་ལ་བསྙེན།།
ཞེ་སྡང་ལངས་ན་འཚེ་བའི་ལས་ལ་འཇུག །
བསྡད་ཡུན་རིང་ན་མི་བདེ་ལངས་ནས་འགྲོ།
འགྲོ་ཡུན་རིང་ན་རྐང་ལག་ཚིགས་གསུམ་ན།།
ཉིན་མར་ལྡེ་ཡུན་རིང་ན་ཚ་བས་ཉེན།།
གྲིབ་ཁུང་བསྡད་རིང་དྲགས་ན་གྲང་བས་ཉེན།།

གཞིབ་ཡུན་རིང་ན་མི་མཐུན་རྫོད་པ་མང་།།
ཡུན་རིང་བྲལ་ན་དྲན་པའི་གདུང་བས་མནར།།
སྙིང་དུ་མེ་ལྕེ་འོག་ཏུ་ཁྲོ་ཆུ་འཁོལ།།
ལངས་ན་མགོ་རྗེབ་བསྡད་ན་རྐུབ་བརྡབས་པས།།
དེ་གཉིས་བར་གྱི་བར་སྐོར་ཙུང་ཟད་དེ།།
ཞུ་ཅག་འཁོར་བ་པ་ཡི་བདེ་བ་ཡིན།།

རྒྱལ་རབས་གཅིག་གི་མངའ་ཐང་དར་རྒུད་དང་།།
དུས་རབས་གཅིག་གི་མི་ཡི་སྐྱེ་འཆིའི་འགྲོས།།
ལོ་རབས་གཅིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་འགྲིབ་སྟེ།།
བགྲང་བྱ་གཅིག་གི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་སོགས།།
མི་བརྟན་བསླུ་བའི་ཆོས་ལས་མ་འདས་ན།།
དངོས་ཀུན་མི་རྟག་སྒྱུ་མའི་སློབ་དཔོན་ཉིད།།

མཐོན་པོའི་མཐར་རྒུད་བསགས་པའི་མཐའ་མར་འཛད།།
སྐྱེ་མཐར་འཆི་ཞིང་འཛོམས་པའི་མཐའ་མར་འབྲལ།།
འདས་སོང་རྨི་ལམ་ལང་ཚོ་སྐད་ཅིག་ཙམ།།
ཚེ་འདི་གློག་འོད་ཉེ་དུ་མར་མེ་འདྲ།།
ཀུན་ཀྱང་མི་བརྟན་བསླུ་བའི་ཆོས་ཡིན་ན།།
མཇུག་ཐུང་འཁོར་བའི་གནས་ལ་ཆགས་དོན་ཅི།།

ཆེས་ཆེན་བཙོ་ལྷའི་རླྭ་བ་མཁའ་ལ་ཤར།།
འཁོར་བ་སྒྱུ་མའི་ལྟད་མོ་ཡིད་ལ་གསལ།།
དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་ཚོར་བའི་རླབས་ཀྱི་རྒྱུན།།
མཚན་གུང་ཐུན་གྱི་རླུང་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ།།
སྙན་ངག་པེ་ཟུང་སྒྲ་དང་སྦྱིབ་པ་ལས།།
སེམས་ཚོར་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་སྤུར་བས་རྐོད།།

ངེས་འབྱུང་སྨྱུ་སྐུད་ཟེར་བ་ཞ་ཉེའི་ཁབ།།
འདོད་ཡོན་ཟབ་སར་ཐུག་དུས་ཉིལ་ནས་འགྲོ།
ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ཟེར་བ་མཐུག་ཅིང་ཟབ།།
འཁོར་བའི་རང་མཚང་བརྟོལ་ཀྱང་ཆགས་ཞིང་ཆགས། །
ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཧུད་བཅོས་མིན་ངེས་འབྱུང་ཞིག །
སྐྱེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ལེགས།།

༢༠༡༣ / ༡༠ / ༣༠ཉིན་རང་ཤག་ཏུ་བྲིས།

མ་ཤེས་པའི་ཚོམས།

མཚན་རྟགས་ཆེ་ཆུང་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་རེ་བཞེས་ཏེ།།
སྒོམ་པར་མི་བྱེད་ཡུལ་ཕྱོགས་གང་ས་རུ་ཐེབས་ནས།།
མགོ་སེར་མགོ་ནག་ཚོགས་སུ་བཤད་རྒྱུ་རང་བྲེལ་བ།།
བསྟན་པ་སྤེལ་བ་ཡིན་དང་འཚོང་བ་ཡིན་མ་ཤེས།།

རྙེད་དང་བཀུར་བསྟི་དགའ་བའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་ན།།
མིང་དང་གྲགས་པ་རྒྱུ་ནོར་མི་དམན་ཙམ་དར་དུས།།
སྐུ་དང་འཕྲད་ཀྱང་ཁ་ཡག་དགོད་འཛུམ་གྱིས་ཁེངས་པ།།
མི་གཤིས་བཟང་བས་ཡིན་ནམ་སྤྲེལ་ལད་ཡིན་མ་ཤེས།།

དུས་ངན་སྙིགས་མ་ལྔ་བདོའི་མི་ཚོགས་སུ་འགྲིམས་ཚེ།།
ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བགྱིས་པ་འགའ་མཐོང་བས།།
རང་སྣང་མ་ངེས་དག་སྣང་སྦྱོང་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཀྱང་།།
སྦྱོངས་པ་དག་སྣང་ཡིན་དང་འཁྲུལ་སྣང་ཡིན་མ་ཤེས།།

རིགས་པ་ཡིན་ཟེར་ཐལ་ཕྲེང་འགའ་ཟུང་རེ་འཕངས་ཏེ།།
དེ་ཡི་རྒྱབ་རྟ་ལུང་ཚིག་དུ་མ་རེ་དྲངས་ནས།།
འདི་ཉིད་ངེས་སོ་གཞན་དུ་འཐད་པ་ཞིག་མེད་ཅེས།།
གཞུང་དོན་ངེས་པ་ཡིན་ནམ་ཨུ་ཚུགས་ཡིན་མ་ཤེས།།

ཁྲིམ་གྱི་གནས་སུ་བཟའ་འཛིང་རྙོག་གྲ་དེ་མང་ཞིང་།།
རོང་དང་འབྲོག་གི་ལས་ཀྱིས་དལ་ཁོམ་ཞིག་མེད་པས།།
དེ་ལས་སོས་དལ་བག་ཕེབས་བཙུན་པ་བྱེད་སྙམ་ཡང་།།
སེམས་དེ་ལེ་ལོ་ཡིན་ནམ་ངེས་འབྱུང་ཡིན་མ་ཤེས།།

ནང་དུ་བལྟས་ན་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་དབང་བསྒྱུར།།
ཕྱི་རུ་བལྟས་ན་ཚངས་སྤྱོད་དྲང་སྲོང་གི་བརྟུལ་ཞུགས།།
རང་སེམས་འདི་ཉིད་བཀའ་བསྟན་བྲེ་སྲང་ལ་འཇལ་སྐབས།།
ང་རང་ཁྲིམ་པ་ཡིན་དང་རབ་བྱུང་ཡིན་མ་ཤེས།།

ལྷ་ཆེན་མི་ཡུལ་འཕོས་པའི་སྐྱེས་ཆེན་གྱི་མཐུ་ལས།།
རང་དབང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་འཚོ་བ་འདི་དགའ་ཡང་།།
རང་ཡུལ་བཞག་ནས་རྒྱུས་མེད་ཡུལ་ཁམས་ལ་གྱུར་དུས།།
ང་རང་སྐྱིད་པོ་ཡིན་དང་སྡུག་པོ་ཡིན་མ་ཤེས།།

ལོག་དགོས་བསམ་ནས་འཚོ་བ་སྐབས་བདེ་ཞིག་བསྐྱུན་ཏེ།།
ཕ་ཡུལ་ཕ་མའི་ཕྱོགས་ལ་རེ་སྒྲུག་དེ་བྱས་ཡོད།།
དཔྱིད་ཉི་རིང་མོའི་གནམ་ཤིས་འགྱུར་བ་ལ་ལྟ་དུས།།
འཛོམས་པའི་སྐལ་བ་ཡོད་མེད་ད་དུང་ཡང་མ་ཤེས།།

ཚེ་ལ་སྣོན་པ་མེད་ཅིང་ཉིན་རེ་བཞིན་བྲི་འགྲོ།
ལོག་དགོས་ལོག་དགོས་བསམ་ནས་མང་མང་ཞིག་ཤི་བས།།
ལྟེ་ཁྲག་བོད་དུ་འཕོར་ཀྱང་ཅི་ཞིག་གི་ལས་ཀྱིས།།
ཕུང་པོ་རྒོད་ཀྱིས་བཟའ་དང་མེ་ཡིས་བསྲེག་མ་ཤེས། །

སྐྱིད་དོ་ཟེར་བར་བློ་བདེ་བག་ཕེབས་ཞིག་མི་འདུག །
སྡུག་གོ་ཟེར་བར་ནད་དང་དབུལ་བ་ཡིས་མ་མནར།།
ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་བྲན་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་དུས།།
མི་ལུས་བདེ་འགྲོ་ཡིན་དང་ངན་འགྲོ་ཡིན་མ་ཤེས།།

དུས་རབས་ཉེར་ཅིག་བརྡ་འཕྲིན་དུས་རབས་ཞེས་གྲགས་སོང་།།
ལག་པ་འབྱུར་ཚད་ལེབ་ལེབ་ཆེན་པོ་རེ་འཁྱེར་གྱི།།
མི་ཚོགས་མང་སར་ལས་ཀ་མང་མདོག་ཅིག་བྱེད་ཀྱི།།
འདི་ནི་མཁས་རྟགས་ཡིན་དང་འཕྲོག་རྟགས་ཡིན་མ་ཤེས།།

རང་སེམས་རང་བདག་རང་རྒྱུ་རང་ཉིད་ལ་དབང་བས།།
དགོས་དུས་སྤྱོད་ཚོག་བསམ་ཡང་དུས་ཚོད་ཀུན་ཤོར་བས།།
ངོ་དེབ་སྐད་འཕྲིན་སོགས་ལ་མནོ་བསམ་ཞིག་བཏང་དུས།།
རང་ཉིད་བདག་པོ་ཡིན་དང་བྲན་གཡོག་ཡིན་མ་ཤེས།།

རང་ལུགས་མེད་ན་རང་མགོ་ལེགས་པོ་ཞིག་མི་ཐོན།།
རང་ཤེད་ཆེ་ན་རང་ལ་ཕམ་ཁ་དེ་མང་བས།།
རང་ལྷ་མཆོག་ཏུ་སྒྲོག་པའི་འཛིག་རྟེན་དུ་འགྲིམས་དུས།།
ཀུན་གྱི་ཡིད་ལ་འབབ་པའི་མི་ཞིག་བྱེད་མ་ཤེས།།

༢༠༡༨ / ༡༡ /༢༥ ཉིན།

ཀ་ཕྲེང་ཚིག་ཕྲེམ་ལྷུ་པ།

ཀ་དག་གཏོད་མ་ནས།།
ཁ་དང་སྣ་ཞེས་བརྩད།།
ག་བ་ག་ས་ལ།།
ང་དང་ཁྱོད་ཞེས་འཁོན།།

ཅ་ཅོ་ཙུར་སྒྲའི་ཁྲོད།།
ཆ་ལེ་ཚོ་ལེའི་དང་།།
ཇ་ཆང་འཐུང་བཞིན་དུ།།
ཉ་ཤ་ཁ་གང་བཟས།།

ཏླ་རླའི་མཚན་སྤུགས་བགྲངས།།
ཐ་དད་གཉིས་སྣང་འགགས། །
ད་ནི་ཐར་བར་ཉེ།།
ན་མོ་གུ་རུ་ཧྲེ།།

པ་ཡོ་བཅད་ནས་ཡོང་།།
ཕ་གཞིས་བཞག་སྐྱེ་སླེབས།།
བ་ཤ་ཟ་བཞིན་བསྡད།།
མ་རྒན་སྙིང་རེ་རྗེ།།

ཙ་རིའི་གནས་མཆོག་འགྲིམས།།
ཚ་གྲང་རེས་སུ་སྤྱོད།།
ཛ་ཡའི་གསུང་རབ་བཟླགས།།
ཝ་ཐུགས་གདན་དུ་བཏིང་།།

ཞྭ་སེར་བསྟན་སྲུང་ཆེའི།།
ཟ་བྲེད་ཞལ་གདངས་པས།།
འ་ཁུར་ས་ཆེན་གཡོས།།
ཡ་སྐྱེས་ཐོད་དབྱུག་འཛིན།།

ར་བ་གངས་ལས་གྲུབ།།
ལ་ལུང་མང་ན་ཡང་།།
ཤ་ཞེན་ཆགས་སེམས་དེས།།
ས་དེ་དྲན་དུ་བཙུགས།།

ཧ་ཤྭང་སྨྲོན་པ་ང་།།
ཨ་ཡོའི་བུ་ཡིན་ནོ།།

༢༠༡༨/༣/༢ ཉིན་ཁ་མཚར་གྱི་ཚུར་དུ།

སྐྱེ་བ་བླངས་པའི་ལས་ཁྲལ།

ཟས་ཀྱི་གཡོས་སྦྱོར་བཟས་པའི་འབྲས་བུ་ལ།།
མི་གཙང་སྐྱུག་གཅིན་ཕུང་པོ་འདོར་དགོས་པ།།
བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་གང་ལ་མི་ལྟོས་པས།།
གསོན་འདོད་ཀུན་གྱི་ལས་ཁྲལ་དང་པོ་ཡིན།།

ཡུལ་ལ་དཔྱོད་པའི་རྣམ་རིག་ཀུན་བསྡུས་ཏེ།།
མི་ཚེའི་ཕྱེད་ཀ་གཉི་ སྨུག་སྨུན་དུ་བཙངས།།
ཉལ་བའི་གཉིད་དང་འགྲོགས་འདོད་མི་འདུག་ཀྱང་།།
བཙན་ཐབས་ལས་ཀྱིས་གཏན་གྱི་གྲོགས་སུ་བསྐོས།།

ལུས་འདི་མི་གཙང་རྣག་ཁྲག་རང་བཞིན་དུ།།
མིག་མཐོང་བདེན་པའི་རྟགས་ཀྱིས་ངོ་འཕྲོད་ཀྱང་།།
གཟུགས་ལ་ཕྱི་ངོར་དགོས་པའི་ལས་ཁྲལ་འདི།།
ང་ལ་མཆོན་ན་གཞན་གྱིས་གཉའ་གནོན་ཡིན།།

དེ་ལྟར་ལས་ཁྲལ་ཁྲལ་ངོ་མ་ཟིན་པར།།
ཟས་ལ་སྲེད་ཞེན་དྲགས་པའི་བག་ཆགས་དེས།།

རྟག་ཏུ་ཤ་དང་མོག་མོག་དགའ་བ་འདི།།
ཤ་ཟན་སྟག་དང་སྤྲང་གིའི་རིགས་ཅན་དང་།།

ཉིན་ཕྱེད་བར་དུ་གཉིད་ལ་ཡོལ་ན་ཡང་།།
ད་དུང་ཉལ་འདོད་འདོད་པ་མ་རྫོགས་པར།།
མལ་སར་འགྲེ་ལྡོག་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བོ་འདི།།
རྫོ་ཡི་སྣ་ཅན་ཕག་གི་རིགས་ཅན་ཡིན།།

ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཕྱི་ཡི་ཙ་དངོས་ཀུན།།
ཕྱི་ཕྱི་བརྡར་བརྡར་ཁྲུས་ལ་དགའ་བ་འདི།།
གཙང་སྦྲ་ཟེར་ཡང་དོན་ལ་རྣམ་རྟོག་སྟེ།།
མཛེས་མའི་བག་ཆགས་སད་པའི་རྟགས་སུ་སྣང་།།

ཚེ་འདི་ཡུན་ཐུང་བསླབ་བྱའི་རྣམ་གྲངས་མང་།།
ལས་ཁྲལ་མང་ཞིང་ལེ་ལོ་རྣམ་གཡེང་རགས།།
སློབ་གཉེར་བྱས་པའི་སྡུག་ཡུས་ཆེ་ན་ཡང་།།
ཉིན་མཚན་གཅིག་ནང་ཆུ་ཚོད་གཉིས་གསུམ་ཙམ།།

འདི་སྐད་སྨྲ་པོས་ངག་གི་སྒྱུ་རྩལ་ལས།།
རང་ལྷ་མཆོག་འཛིན་ཀུན་རྟོག་ལྡིང་ཁང་དུ།།
ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་སྒྱུ་མའི་གླུ་གར་འདི།།
ཀུ་རེ་ཡིན་ནོ་ཐུགས་ལ་མ་བཟུང་ཨང་།།

འཛིན་གྲོགས་འགའ་ཞིག་ལ་ཁ་མཚར་ཚུལ་དུ།༢༠༡༣/༡༠/༢༥ཉིན་རང་ཤག་ནས་ཤར་མར་སྤེལ།

བོ་དོང་མཆོག་སྤྲུལ་ལ་ཕུལ་བ།

སེམས་ཀྱིས་ཕུལ་བའི་ས་སྤུང་གདེང་བའི་སྙིང་།།
མཆོག་སྤྲུལ་ཆོས་ཀུན་གཟིགས་པའི་མིག་སྟོང་ཅན།།
རྩོམ་འཆད་རྩོད་པའི་རྡོ་རྗེ་རྩེ་བརྒྱ་པས།།
རྒོལ་ངན་ལྷ་མིན་བཅོམ་ལ་རྒོད་གྱུར་ཅིག །

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ཆུ་ཀླུང་རྟག་འབབ་པའི།།
ལྷ་སྤྱོད་རྒྱ་མཚོ་འཁྱིལ་བའི་གླིང་རོལ་ནས།།
རང་སྲིད་རྒྱལ་བསྟན་སྐྱེད་མོས་ཚལ་སྐྱོང་བའི།།

རྒྱུ་སྐར་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ཉིད་ཐོན་གྱུར་ཅིག །

མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་པཎ་ཞྭའི་ཉི་ཟེར་དང་།།
ལེགས་གསུང་དབྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མོའི་གླུ་དབྱངས་ཀྱིས།།
སྙིགས་ལྔ་དགུན་ཁའི་དུས་ཀྱི་འགྲོ་བ་ལ།།
བྱང་ཆེན་རྫོགས་ལྡན་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐུ་བར་ཤོག །

ནོར་འཛིན་རི་བོའི་ཁུར་གྱིས་མི་ངལ་ཞིང་།།
རི་དབང་ལྷུན་པོ་རླུང་གིས་མི་གཡོ་བས།།
མེ་ཀླུམ་ལྷ་ཡི་ལམ་ན་བགྲོད་པའི་ཚེ།།
སྐར་ཚོགས་ཆུང་ངུའི་འོད་ལ་ཆགས་མི་སྲིད།།

ཅེས་འཛིན་གྲོགས་བསླབ་གསུམ་ནོར་བུས་གཙོས་མིན་ལྷག་བསམ་གྱི་སྨོན་འདུན་དང་བཅས་ཏེ་རིགས་ཆུང་ཚོགས་ལངས་༢༠༡༣/༥/༡༨ཉིན་ཕུལ་བ་དེ་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པ་གྱུར་ཅིག

སྐྱབས་རང་གི་གྱུད་ན་མེད།

སྔོན་དུས་ངས་རང་གི་རི་འདུན་ལུས་ན་སྐྱོབ་མཁན་ཞིག་ཡོད་སྙམ། སྐྱོབ་མཁན་དེས་ང་རང་དཀའ་ལས་རྒྱུག་མི་དགོས་པར་གང་འདོད་ཀྱི་ས་ལ་སྐྱེལ་འགྲོ་བར་སེམས། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འཁྲུལ་བ་ཡིན་པ་ག་ལ་རྟོགས། གླིགས་ཐག་གི་བར་དུ་བཅིངས་པའི་མཐུག་ལ་རིང་བའི་པོ་ཏི་འདི་ཚོའི་ནང་དུ། ཡོད་པ་དེ་གཏན་ཚིགས་འབྲུམ་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་བདེན་དོན་དེ་ཡིན་པ་སུ་ཡིས་ཤེས། ཉན་བཞིན་ཉན་བཞིན་བསམ་གཞིག་ཁྲི་མ་འབྲུམ་གྱིས་རྟོག་དཔྱོད་བྱས་དུས། སྲོག་མེད་པའི་དཔེ་རིང་འདི་ཚོས"བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན"ཟེར། དུས་དེ་ནས་བཟུང་ངས་དགྲ་འཐབ་ནང་དུ། རང་དང་ལག་ནང་གི་མེ་མདའ་འདི་ལས་སྐྱབས་གཞན་འཚོལ་མ་སྲོང་།

དུ་ཞག་ལང་ལོང་དུ་འཕྱུར་བ་དང་། མེ་སྒྲོགས་ཀྱི་འགད་དགྲའི་ཁྲིད་ནས་གང་ས་གང་དུ་མི་རོས་ཁེངས་ཤིང་། ཁྲག་དམར་འཁྱིལ་བའི་རྨས་མ་དག་མཐོང་རྒྱུ་འདུག་ཀྱང་། ངས་རང་དང་རང་གི་ལག་ནང་གི་མེ་མདའ་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བརླགས་པར་དུ་རང་ཉིད་བེམ་རོ་མི་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་བརྟན་པོར་སྐྱེད། མི་ཚོས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་འདི་ཞི་བདེའི་དུས་རབས་སུ་འབོད་ཀྱང་། ངའི་སྤྱི་ཚོར་ལ་ཞི་བདེ་མི་འདུག །གོ་ལའི་སྟེང་གི་མི་དུང་ཕྱུར་བདུན་ཙམ་ཕལ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ང་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་ཅིང་། ཐ་ན་རང་དང་ལྷན་དུ་འགྲོགས་པའི་ནང་གི་སེམས་འདིས་ཀྱང་རྟག་ཏུ་ངའི་ཕུགས་བསམ་དང་རེ་སྒོན་གྱི་ལྡོག་ཟླར་ལངས་ནས་འཐབ་རྩོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག །གལ་

ཏེ་ངའི་ལག་ནང་གི་མེ་མདར་སྐྱོན་ཆ་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟགས་ན་དུས་དེ་ནས་ང་ཕམ་རྒྱུར་ངེས་པས། དམག་འཁྲུག་འདི་ལས་གཏན་དུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་དགོས་ན་རང་དང་ལག་ནང་གི་མེ་མདའ་འདི་གཉིས་ལས་སྐྱབས་གཞན་འཚོལ་བ་སྨྲོན་པ་ལས་གཞན་སྨྲ།།

༢༠༡༨/༢/༡༨ཉིན་བྲིས།

རྟག་འཛིན་གྱིས་བཞག་པའི་སྐྱོ་གདུང་དང་གཤིན་རྗེའི་མགྲོན་བརྡ།

ན་མ་ཨཱཙྪ་ཪྻ་ན་ཡེ།

མེ་ལོང་ནང་དུ་རང་གི་བྱད་བཞིན་ལ་ལྟ་དུས་དཔྲལ་བ་དང་མིག་ལྤགས་ངོས་ཀྱི་གཉེར་འདྲ། མ་ལེའི་འོག་གི་ཨག་ཚོམ་དང་། ཁ་འགྲམ་གྱི་ཨ་ར་འདི་ཚོ་གཤིན་རྗེའི་མགྲོན་བརྡ་ཡིན་པ་ཤེས། ཕོ་ལོ་ཉི་ཤུའི་ནང་གི་དུས་ཚོད་འདི་དར་མའི་དུས་ཞེས་མི་ཚོས་ཟེར་ཡང་འདི་རྒས་ས་དང་འཆི་སའི་ལམ་བུ་དེ་ཡིན་པ་སྨྲར་ནས་གོ །འདས་ཟིན་པའི་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་དེ་ཡུད་ཙམ་གྱིས་ཟད། ཚེ་འདི་ལ་ལྷ་ཆོས་ཤིག་དྲན་ཡང་ཕྱི་བཤོལ་གྱིས་འདས། འཆི་བ་ངེས་གཏན་དང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པས་ཚེ་ཚད་ལ་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་སང་ཉིན་དང་སང་ཉིན་ཟེར་ནས་གཏན་དུ་སྡོད་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྣང་བ་ཞིག་ངང་གིས་ཤར། བར་མཚམས་མེད་པའི་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་དང་གཏོང་ལེན་རེ་རེས་འཆི་ས་ལ་བྲེལ་བས་བསྐྱོད་པ་དང་། སྐར་ཆ་རེ་རེ་བགྲོད་པའི་ཐག་སྒྲས་འཆི་བདག་ཉེ་

བར་འོང་བའི་ཉིན་བཙ་ཞིག་དང་ཅིས་མི་མཚུངས། ཡོ་ཟླ་བས་ཟ་ཞིང་ཟླ་བ་ཉིན་ཞག་གིས་བཟས་ནས་ཉིན་ཞག་ཆུ་ཚོད་དང་ཆུ་ཚོད་སྐར་མ་དང་སྐར་མ་སྐར་ཆ་བྱས་ཏེ། དེ་ལྟར་སྐད་ཅིག་མ་སྒྲུབ་པའི་གཏན་ཚིགས་ལས་རང་ཉིད་ཡུད་ཙམ་ལ་མི་གནས་པར་ཤེས་ཤིང་སྐྱེས་པ་ནས་འཆི་བདག་ལ་དབང་བར་ཤེས་སོད། འཆི་ལམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྣང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཤར། ཀྱི་མ་ལུས་དང་། ལང་ཚོ། དཔལ་དང་། འབྱོར་བ། གཉེན་དང་། ཉེ་དུ་སོགས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕུན་ཚོགས་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ཤི་བ་དེ་ལས་ཡི་སྨུག་པ་ཞིག་མེད་ཀྱང་མི་འཆི་བའི་ཐབས་མེད་པར་ཤེས་དུས་ངས་འཆི་བདག་གི་མགྲོན་བཙ་དེར་དགའ་བས་དང་དུ་བླངས།

དགའ་ཧ་ཅང་དགའ་མཛེས་མའི་སྨྲ་བྲིད་དང་། དཔའ་བོའི་རྟལ། དཔོན་པོའི་བཀའ་དང་། ཡུལ་གྱི་ཁྲིམས་སོགས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེན་པོ་སུ་ལ་ཡང་མི་བལྟོས་པའི་འཆི་བདག་ལ་དགའ། དེ་ལྟར་ཁེར་རྐྱང་གི་གྲིབ་གཟུགས་འོག་ནས་ནང་གི་སེམས་ཁམས་ཐམས་ཅད་སྟན་ངག་གི་ཚོར་འདུའི་གློང་དུ་ཐིམ་དུས་འཆི་བདག་ལ་དགའ་བའི་མགྲོན་པོ་དེས་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་འཛིན་པ་སུ་ཡིས་ཤེས།།

རྒྱལ་པོའི་གཟི་ཉམས་ཤོག་བུའི་རི་མོར་གྱུར།།
བཙུན་མོའི་རྣ་རྒྱན་བང་སོའི་འོག་ནས་ཟད།།
བྱུང་རབས་དེབ་ཐེར་ཁྲོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་རེས།།
འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་གཤིས་ལུགས་ཇེན་པར་སྟོན།།

མཛེས་མའི་སོར་གདུབ་དུར་སའི་འོག་ཏུ་སོང་།།
དཔའ་བོའི་རལ་གྲི་རོ་དང་གཉམ་དུ་སྦས།།
ས་སྟེང་འདི་ཡི་དུར་བྱང་ཁྲི་ཕྲག་གིས།།
འཆི་བདག་གཤིན་རྗེའི་དབང་དྲག་མངོན་པར་བྱས།།

༢༠༡༨/༥/༢༣ ཉིན་བྲིས།

ཉལ་ཐ་རྐང་གཅིག

ཁ་གང་རྡུབ་དུས། རི་དྭགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འཛའ་ཚོན་ལྟར་ཡལ། ཁ་གང་རྡུབ་དུས། དྲན་གདུང་དང་ཞེན་ཆགས་ཡོད་ཚད་བརྗེད་ནས་འགྲོ། ཡང་བསྐྱར་ཁ་གང་བརྡུབས་ཏེ་ཤུགས་ཀྱིས་འཐེན་དུས། རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱུ་བ་རགས་པ་ཐམས་ཅད་འགགས་ནས། ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་

གིས་ལུས་སེམས་ལ་ཁྲབ་པས། འདི་ནི་མི་ཚོས་བཤད་པའི་ཉལ་ཐའི་བྲོ་བ་དེ་ཡིན་པ་འདྲ། རང་སེམས་རང་གིས་བཙན་མ་ཐུབ་པས། ངས་རང་ཉིད་མི་སྨྲོ་བའི་ཆེད་དུ་བཟི་སྨན་འདི་བསྟེན་པ་ལས། ཐབས་གཞན་ཅི་ཡོད། ཉལ་ཐ་འཐེན་པ་དང་འཚོང་བ་ནི་ཁྲིམས་འགལ་དང་། ཉལ་ཐས་རང་ཉིད་མེད་བརླག་ཏུ་གཏོང་བ་ངས་ཤེས་མོད།

འོན་ཀྱང་ནག་ཉེས་དང་སྤྱངས་འདོད་ཀྱི་བསམ་བློ་འདི་ནི་དུས་ཐུང་ཞིག་ལས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་མི་ཐུབ། སྔོན་ནས་ངས་ཉལ་ཐ་མི་འཐེན་པའི་དམ་བཅའ་ལན་མང་དུ་འཇོག་སྒྲོང་ཡང་། ཉལ་ཐ་རྐང་གཉིས་པ་འཐེན་པའི་དུས་ཚོད་དེ་ཐུག་དུས། ངས་དམ་བཅའ་མི་དྲན་ཞིང་ནག་ཉེས་ཀྱང་མི་དྲན་ལ་ཉལ་ཐ་འཐེན་རྒྱུ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་དྲན། འདི་ལྟར་ངས་རྟག་ཏུ་ཉལ་ཐའི་འོག་ནས་ཕམ་ཁ་ཉོས། ཚེ་འདིར་སྐྲག་དགོས་ས་སུ་ཞིག་མེད་ཀྱང་ང་ཉལ་ཐ་ལ་སྐྲག །ཧ་ཅང་སྐྲག །འཇིག་རྟེན་འདིར་ང་ལ་དགྲ་བོ་སུ་ཞིག་མེད་ཀྱང་ཉལ་ཐ་འདི་ངའི་དགྲ་བོ་ཡིན། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཐང་སྟེང་དུ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་དགྲ་འཐབ་དེ་ཇི་ལྟར་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་ཡང་། མི་གཅིག་གི་བསམ་བློ་ལ་ཕྱོགས་ཁག་གཉིས་བྱས་ནས་འཐབ་པ་ལས་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་མི་སྲིད། ཕྱི་རོལ་གྱི་དགྲ་བོ་འདུལ་བ་ཇི་ཙམ་དཀའ་ཡང་། ནང་སེམས་ཀྱི་དགྲ་བོ་འདུལ་བ་ལས་དཀའ་བ་ཞིག་ག་ལ་སྲིད། མི་ཚེའི་བགྲོད་ལམ་ནང་དུ་ཉལ་ཐ་དང་འདྲ་བའི་དུག་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།《ཉལ་ཐ་རྐང་གཅིག》ཅེས་པའི་གབ་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆིག་དུམ་བུ་འདིའི་ནང་གི་དོན་གྱི་གབ་བྱ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། དགུན་དུས་ཁ་བ་དང་བུ་ཡུག་གི་ཁྲོད་ནས་རི་མགོ་

ཐམས་ཅད་དང་དཀར་གྲིས་བཏུམ་སྟེ། ཆུ་ཀླུང་ཀུན་འཁྱིལ་གིས་བཟུང་དུས། ངའི་ཚོར་ཤེས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གྲང་ཟུག་གིས་བསྣུམས། དཔྱིད་ཟླ་གསུམ་པར་རྫོད་འཛམ་གྱི་ཉི་འོད་ཁྲོད་ནས་རྩེ་ཤིང་གི་ལང་ཚོ་སྨིན་འགོ་རྩོམ་དུས། ངས་ཚེ་སྲོག་གི་ཁྲག་རྒྱུན་བཞུར་མ་ཐག་པའི་བྲིས་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དེ་ཡིད་ལ་འཆར། དབྱར་དུས་ཆར་རླུང་གི་ཁྲོད་ནས་ལྗོན་ཤིང་གི་འདབ་མ་ཡོམ་ཡོམ་དུ་གཡོ་བ་དང་། ཐོག་ཁའི་ཡུར་བའི་ངོས་ནས་ཆར་ཐིགས་ལྷུང་བའི་སྐད་སྒྲ་རེ་རེས། ང་ལ་ཅི་ཞིག་དྲན་གསོ་གཏོང་བ་ལྟར་མིག་ཟུང་གི་མཆི་མ་རྫོག་པོ་རེ་རེ་ཆར་ཐིགས་དང་མཉམ་དུ་ཟག །སྟོན་ཟླ་གསུམ་པར་རི་ཀླུང་ཐམས་ཅད་ཁ་མདོག་སྐྱ་བོས་ཁྱབ་པའི་མི་སྡུག་པའི་ཉམས་དང་། སྟོང་ལོ་རླུང་གིས་འཕྱིར་བའི་མི་རྟག་གཞན་དབང་གི་སྣང་ཚུལ་འདི་ཚོས་འཛིག་རྟེན་ལ་སྙིང་པོ་ཅི་ཡོད་ཅེས་ང་ལ་ཡང་ཡང་དྲིས། དེ་ལྟར་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཁྲོད་ནས། ཚེ་སྲོག་གི་ཉག་མ་རེ་རེ་མག་མོག་གི་ལོ་ཟླའི་ནང་དུ་ཟད་པའི་འགྲོད་གདུང་དང་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ནས་ཐ་རླབས་ལྟར་དྲག་ཏུ་འཕྱུར་བའི་དྲན་གདུང་། ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྣང་བའི་ཁྲོད་ནས་བཞག་པའི་རེ་འདུན་དང་ཐུགས་བསམ། ལས་དབང་ལ་ཞེ་ནས་སྡང་བའི་སྐྱོ་གདུང་སོགས། འདི་དག་གཅིག་ལས་གཅིག་རྒོད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མེ་ལྕེ་ལྟར་མཆེད་དེ། སྙིང་འདི་འགག་ལ་ཁད་དུ། ངསBM རྟགས་ཅན་གྱི་ཉལ་ཐ་དེ་ལས་ཅི་ཡང་མཐོང་མ་ཐུབ། ཕལ་ཆེར་ཀྲང་གཉིས་པ་འཐེན་པའི་དུས་ཚོད་དེ་ཐུག་པ་འདྲ།།

ལུས་ཀྱི་ཟུངས་ཟད་གདོང་ལ་འཆི་ལྟས་ཕོག །
ནང་གི་རྣམ་རིག་སྦྲིད་ཅིང་སྦྲིད་ཅིང་འཇོམས།།
ཉལ་ཐས་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་སྡུག་བསྔལ་མོད།།
སྐྱོ་གདུང་བསམ་ཆེད་ཉལ་ཐ་རྐང་གཅིག་འཐེན།།

༢༠༡༨/ ༦ /༧ བྲིས།

ཉིན་པོ་མཚན་པ་གསུམ།

ངས་ཉིན་པོ་འབྲི་ཡང་ཉིན་རྟག་པར་འབྲི་བའི་གོམས་གཤིས་དེ་མེད་རྒྱུ་མཚན་ནི་ངའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཚོ་བ་དེ་ཞོགས་པ་དཔེ་ཆ་ལྗོ་འཛིན་དང་། ཉིན་དགུང་དཔེ་ཁྲིད་དང་། དཔེ་སློག །དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད་དྲུག་པ་ནས་དགུ་དང་ཕྱེད་ཀའི་བར་ཚོས་རའི་ནང་དུ་རྩོད་པ་དང་། དེ་ནས་དཔེ་སྐྱོར། ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ལ་ཉལ་གྱི་རེད། དེར་བརྟེན་གནས་ཚུལ་གཅིག་རང་། ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བྲིས་ནས་དགོས་པ་མི་འདུག་ལ་ཕྱི་ལོགས་སུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་འདྲ་མ་གཏོགས་རྒྱུན་གཏན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འཕྲད་པ་ཙུང་ཙུང་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ལ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྨི་ལམ་ཡིན། ངས་རྨི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཁུག་ཤེས་ཀྱི་མེད་པས་ཉིན་པོ་མང་ཆེ་བ་རྨི་ལམ་གྱི་སྐོར་ཡིན། ང་ལ་མཚོན་ན་ཉིན་པོ་ནི་རྩོམ་འབྲི་བའི་རྨང་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ་འདི་ནི་

རང་ཉིད་ཀྱིས་མིང་ཚིག་གསར་པ་དང་། དག་ཆ་གསར་པ་ཤེས་ན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ས་དང་། ཚིག་གི་སྡེབ་སྦྱོར་སོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ས་དེ་ཡིན། ཉིན་ཐོ་ཁ་ཤས་ནི་སེམས་ནང་གང་དྲན་པ་དེ་ཁ་ནས་གང་ཐོན་དུ་བྲིས་པས་ཚིག་གི་སྡེབ་དང་། དག་ཆའི་ཆ་ནས་ང་རང་གཅིག་པུར་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་གང་ལའང་སྟོན་མི་ཐོད་པ་ཞིག་རེད། ད་རིང་འདིར་དག་ཆ་དང་། ཚིག་སྦྱོར་ལ་ཅུང་ཙམ་བཅོས་ཏེ་ཉིན་ཐོ་ཚན་པ་གསུམ་བཀོད་ཡོད་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲུ་སྐྱོན་དང་ཐུགས་ཁྲེལ་མི་མཛད་པ་ཞུ་འོ།།

ཚན་པ་དང་པོ།

༢༠༡༠/༤/༣༠ ཉིན་ཞོགས་པ་ཆུ་ཚོད་བཞི་དང་ཕྱེད་ཀ་ལ་གྲྭ་ཚང་དུ་ཐབ་རེས་ཡིན། ང་རང་ཉལ་ཁང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆུ་ཚོད་དེ་འདྲ་གཅིག་དང་། ལག་ཐོག་ཁ་པར་ནང་གི་ཆུ་ཚོད་གཅིག་བཅས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་སྐད་རྒྱག་རྒྱུ་བཟོས་ནས་ཉལ་བ་ཡིན། ཞོགས་པ་དེར་ང་རང་གཉིད་སད་ལ་མ་སད་ཞིག་གི་བར་ནས་ཁྱོད་ཐབ་རེ་མགྱོགས་པོ་མ་སོང་ན་རྫེས་ལྷག་འདུག་ཅེས་གཞན་གྱིས་སྒོ་བརྡུངས་ཏེ་སྐད་མ་བཏང་བར་དུ་ཚོར་མ་བྱུང་། དེ་མ་ཐག་ཐབ་རེས་ཡིན་པ་དྲན། ཆུ་ཚོད་ལ་མིག་ཅིག་བལྟས་པས་བཞི་དང་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཟིན་འདུག མགྱོགས་པོར་ལངས་ནས་ཆུ་ཚོད་འདི་དགོས་དུས་སྐད་མི་རྒྱག་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཚིག་ལབ་དང་བཅས་ད་རིང་ཉེས་ཆད་ཕོག་སོང་སྙམ། སྤྱིར་བཏང་ཉེས་ཆད་ཕོག་ན་ཉིན་གཅིག་ལས། འཕར་མ་འགྲོ་མི་དགོས་ཀྱང་དེ་ནི་ཏག་ཏག་༧གོང་ས་མཆོག་ཕེབས་ཉིན་དང་ཁེལ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ལ་རྒྱུན་

གཏན་མིན་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་མཆིས། ཡུམ་ཐབས་གོན་ཞོར་དུ་རྣ་ལམ་ལ་རྒྱུ་ཚོད་འགྲོ་བའི་ཆག་སྒྲ་དེ་ལྷང་ལྷང་དུ་གྲགས་ཀྱི་འདུག་པས། ངའི་སེམས་སུ་སྐད་རྒྱག་དགོས་དུས་བེད་སྤྱོད་མི་འདུག་པས་ད་ཅི་བྱེད་སྙམ་སྟེ་ཁོང་འཁྲིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་མང་ཞིག་གིས་སེམས་འཕྲང་དོག་པོར་བཟོས་སོང་བས་དེ་མ་ཐག་རྒྱུ་ཚོད་དེ་བཟུང་སྟེ་ཨར་འདམ་ལས་གྲུབ་པའི་ས་མཐིལ་སྟེང་དུ་ཞུ་ཐེངས་གཅིག་གིས་རྒྱུ་ཚོད་ཀྱི་ཤེལ་དང་། གློག་རྫས། དུས་ཚོད་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་གཙུས་གཟེར། རྒྱུ་ཚོད་དང་། སྐར་མ། སྐར་ཆ་ལྟ་ས་དང་བཅས་པ་སོ་སོར་འཐོར་ཏེ་རྒྱུ་ཚོད་གྲུ་བཞི་དེ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་གས། ཡང་བསྐྱར་ངས་ཁ་པར་ལ་བལྟས་པས་དེ་གཞན་གྱི་ཡིན་དུས་གཙོག་ཐབས་མ་བྱུང་། ད་དུང་ཁོང་ཁྲོ་མ་ཞི་བར་གཟན་དེ་སྐྲེ་ལ་དཀྲིས་ཏེ་སོང་། འདུད་ལྷམ་ལ་ཆར་ཏོག་ཙམ་བབ་འདུག་པ་དེ་གྱོན་ནས་བརྒྱུགས་པས་ཙཀང་པ་འདྲེད་ནས་ས་ལ་རྗེབ་ཉེན་ཐེངས་མ་གཉིས་ཙམ་བྱུས། ཡིན་ན་ཡང་ཁོང་འཁྲོ་ད་དུང་མ་ཞི། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཡར་བསླེབས་དུས་ཉེས་ཆད་ཐོག་མ་བྱུང་། དེ་ནས་ལག་རྒྱུ་ཞིག་བཀྲུས་ཏེ་བག་ལེབ་བཟོས་པས་དེའི་ཚེ་སེམས་ལྷོད་ལ་བབས་ནས་སྔར་སོང་ལ་བསམ་བློ་བཏང་དུས《དབུ་མ་འཇུག་པ་》ལས།“རྩོལ་དང་རྩོལ་མིན་ཤེས་པའི་རྣམ་དཔྱོད་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་།།”ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་དྲན་སོང་། དེ་དོན་དངོས་ལ་སྦྱར་ནས་བཤད་ན། རྒྱུ་ཚོད་དེ་འཕྲོ་བརླག་མ་བཏང་ན་རྗེས་སུ་བེད་སྤྱོད་ཡོད་ལ། མེད་པ་ལས་ལྷག་གི་རེད། ཡིན་ནའང་ཁོང་འཁྲོ་དེས་རྩོལ་དང་རྩོལ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་འཕྲོག་པ་རེད། དེ་དག་བསམ་དུས་དགོད་བྲོ་པོ་བྱུང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ཁྲོའི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས་

ཉེས་དམིགས་སོགས་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་གི་སྨྱུང་པ་བྱེད་བཞིན་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་སུ་ཆེས་གསལ་ཞིང་ལྟོས་གྲོད་པ་རྒྱག་དུས་ཁ་ནས་རྫིག་རིས་རྫིག་ཚད་བཤད་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་དངོས་སུ་བསླེབས་དུས་ངོ་མ་ཡོན་པ་དེ། དཔེར་ན། དམག་མི་ཞིག་གིས་དགྲ་དང་དངོས་སུ་ཐུག་དུས་ཁ་གཏད་བཙའ་རྒྱུ་ལྟ་ཞོག་རང་དབང་མེད་པར་མགོ་སྐྱུར་སོང་བ་དང་ཆ་རེད། ངའི་དགེ་རྒན་ཞིག་གིས་མི་འགའ་ཞིག་གཉིད་སད་པ་དང་སྒྲོག་རླུང་འཕར་སྡོད་མཁན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡོད་གསུངས་སྒྲོང་བས་གཅིག་བྱས་ན་ང་རང་དེ་ཡིན་པ་འདྲ། ད་རིང་དངོས་གནས་ང་ཐམ་སོང་།།

སྐྱེ་བོ་ཕལ་པའི་བློ་ངོར་མི་ཤོང་བའི།།
སྨ་རྒྱུ་ཟབ་མོའི་རྟོགས་པ་ངར་མེད་མོད།།
ཉོན་མོངས་དབང་དུ་སོང་བའི་རང་སེམས་འདིའི།།
གཏམ་རྒྱུད་བཤད་ན་རྫོགས་མཐའ་ག་ལ་ཡོད།།

ཚན་པ་གཉིས་པ།

༢༠༡༣ / ༩ / ༡༠ བག་མེད་ལེ་ལོའི་ངང་ནས་རིམ་གྱིས་ཟད་པའི་ལོ་ཟླའི་ནང་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་བས་ཉིན་ཐོ་མ་བྲིས་རིང་ཙམ་སོང་། འོན་ཀྱང་མདང་གི་འཆར་སྣང་འདི་དགོད་བྲོ་བོ་ཞིག་བྱུང་བས་དེ་རིང་ཉིན་ཐོ་ཞིག་འབྲི་འདོད་སྐྱེས། མདང་ཤུབ་ཐི་ལམ་ནང་དུ་ང་ནི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྩྭ་ཐང་ཞིག་ཏུ་བསླེབས་པ་རྨིས། རྩྭ་ཐང་དེར་ལྷགས་པ་ཙུར་ཙུར་དུ་

ལྷུང་ཞིང་རྒྱ་འཇིག་མ་དག་མིག་ལམ་དུ་ཡོམ་ཡོམ་གྱིས་གཡོ་བཞིན་འདུག་ལ་རྒྱ་ཐང་གི་ཁ་མདོག་སེར་ཤར་གྱུར་ནས། ནམ་དུས་ནི་སྟོན་ཁ་ཙམ་ཡིན་པའི་སྣང་བ་ཞིག་སྐྱེར། དེ་ནི་ཕ་ཡུལ་ན་ཡོད་པའི་སྐྱིད་ཤོད་ཐང་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་རེད་ཟེར། དེ་གའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱི་པོ་ཆགས་ན་རྒྱ་ཐང་དེར་གཙན་གཟན་གྱི་འཇིགས་པ་ཡོད་ཚུལ་ཤོད་ཀྱི་འདུག །གང་ཙམ་ཞིག་ནས་རྒྱ་ཐང་དེར་ང་གཅིག་པུར་གཉིད་ཤོར་ནས་ཡར་ལྷང་དུས་ཉི་མ་ཕྱི་པོ་ཆགས་ཏེ་གྲིབ་སོ་གུག་འདུག །དེ་མ་ཐག་ཕྱུར་གྱི་སྐད་ཆ་དེ་དྲན་ནས་གཙན་གཟན་འདྲ་མེད་དམ་སྙམ་པའི་སྐྲག་སྣང་ཞིག་སྐྱེས། དེ་ནས་རྒྱང་རིང་ལ་ལྟ་དུས་འབྲོག་པ་རྣམས་ར་ལུག་ལྷས་སུ་བསྡུ་བ་མཐོང་།

དེ་ཙམ་ཞིག་ནས་ཁྲིས་སུ་ལྟ་དུས་དོམ་འདྲ་བའི་གཙན་གཟན་ཧམ་བརྗིད་ཅན་ཞིག་མཐོང་བས་ངའི་སེམས་སུ་ད་རིང་གཙན་གཟན་གྱི་ཁ་ནས་ཤི་སོང་བསམས་ནས་ཞེད་སྣང་དང་དངངས་སྐྲག་ཤུགས་ཆེར་ལང་བྱུང་བས་རང་ནུས་ཡོད་དགུ་བཏོན་ནས་བྲོས་པས་གང་ཙམ་ཞིག་ནས་གྲོད་པའི་ཤ་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ན་ནས་རྒྱུག་མ་ཐུབ། ད་དུང་ནུས་ཤུགས་ཡོད་དགུས་གོམ་པ་འདེགས་འཇོག་ཨེ་ཐུབ་བལྟས་ནས་འབད་པ་ཇི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་། ང་དང་གཙན་གཟན་དེའི་བར་ཐག་ཐུང་དུ་ཞིག་ལས་མི་འདུག །དེ་ཙམ་ནས་གཉིད་སད་དུ་སོང་སྟེ་གཉིད་ལམ་དེ་གསལ་ལ་མི་གསལ་ཞིག་གི་ངང་ནས་ང་རང་ཉལ་ཁྲིའི་སྟེང་ཉལ་བསྡད་པ་དང་ད་ལྟའི་སྤྱོང་བ་དེ་རྨི་ལམ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཚོར།

ངའི་སེམས་སུ་ཨ་ཁ་འདི་སྔ་ཙམ་ནས་ཤེས་ན་ཞེད་སྣང་དེ་འདྲ་སྐྱེ་མི་དགོས་

པ་དང་། གཅན་གཟན་གྱི་འཇིགས་པ་ལས་ཐར་ཐབས་སུ་དཀའ་ལས་དེ་འདྲ་བརྒྱབ་ནས་རྒྱུགས་པ་དེ་སྟོང་ཟད་རེད་འདུག་བསམ་བྱུང་ལ། ངས་ད་དུང་རྨི་ལམ་དེ་མཇུག་འཕྱུད་དེ་བྱུང་སོང་ན་གཅན་གཟན་དེ་ལ་ཀི་སྒྲ་བཏབ་ནས་ཚད་ཚད་ཅིག་བྱེད་དགོས་བསམ་བྱུང་། དོན་དངོས་ཐོག་དངངས་སྐྲག་ཅི་ཡང་མི་དགོས་པར་གདན་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་སྐྱིད་ཉལ་བྱས་ཏེ་གཉིད་ལམ་ནང་དུ་གཅན་གཟན་དེ་དང་འཛིང་རྒྱུ་ཡོད་འདུག་སོད། རྨི་ལམ་རྨི་ལམ་དུ་ངོ་མ་ཤེས་པས་གཉིད་སད་ནས་ཀྱང་། བློ་ཙུང་ཟད་ཕམ་བྱུང་། དེ་ནས་ཁྲུས་བརྒྱབ་སྟེ་ཞོགས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན་པས་དེའི་རིང་ངས་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བཏང་བས་མདོར་བསྡུས་ན་འདི་རེད།།

རྣ་ཐང་སྐྱ་བོ་རིགས་དྭག་མྱུ་ངམ་ཐང་།།
འཇིགས་རུང་ཅན་གཟན་གཉིས་སྣང་འཁྲུལ་བའི་ཡུལ།།
འཇིགས་སྐྲག་སྣང་བ་ད་ལྟའི་བདེ་སྡུག་སྟེ།།
གཉིད་ལམ་འདི་ནི་རྫུན་སྣང་འཁོར་བ་ཡིན།།

ཚན་པ་གསུམ་པ།

༢༠༡༨/༣/༡༩ ད་སྐབས་གུང་སེང་དང་བསྟུན་ནས་གཞིས་གྲོང་འདི་རུ་དཔེ་ཆ་སྐྱོར་སྦྱངས་བྱེད་དུ་ཡོང་བ་ཡིན། ང་ཚོའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་དུད་ཁྱིམ་ཕ་གིའི་ནང་རྫོ་བོ་ལོ་དགུ་བཅུར་སླེབས་པ་ཞིག་འདུག་གོ་ཚོད་ལྟར་ན་ཁོང་མཚན་ལ་གཉིད་མི་ཁུག་པས་གཟུགས་པོ་འགྲུལ་སྐྱོད་བཏང་ན་གཉིད་ཏོག་ཅམ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་གོམ་པ་སྤོས་ནས་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྩོན་

བཞིན་ཡོད་སྐད། ནང་མི་རྣམས་ཞིང་ལས་ལ་སོང་ནས་དགོང་མོ་བར་དུ་མི་བསླེབ་ཅིང་། ཁོང་ལ་ཁང་པའི་ལྡེ་མིག་མི་འདུག་ཅིང་གོམ་པ་མང་པོ་འདོར་མི་ཐུབ་པར་ཉིན་གང་རྒྱབ་སྙེགས་ཐོག་ཏུ་བསྡད་དགོས་ཤིང་། ཁ་ནས་མ་ཆི་འདོན་བཞིན་ལག་ཏུ་ཕྲེང་བ་ཞིག་བགྲངས་ནས་འདུག །སྣང་ཚུལ་འདི་ནི་གཞུང་ལུགས་ནང་དུ་ཥ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞེས་པ་དེའི་བདེན་དཔང་ཞིག་རེད། ངས་ཤེས་པ་དང་བརྒྱགས་པ་ནང་ཆོས་དང་ཆོས་གཞུང་ལས་མེད་ཀྱང་དེའི་བརྗོད་དོན་ནི་ཆོས་པ་ཙམ་མིན་པར་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་ཅིང་མངོན་སུམ་དུ་སྨྲོང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་རེད། ཁོང་ཚོའི་ནང་དུ་བྱིས་པ་ཞིག་འདུག་ཁོ་ནི་མི་ཀུན་གྱིས་བྱམས་ཤེས་དང་བརྩེ་ཤེས་བྱེད་ས་དེ་རེད། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར།

"ཨ་ཉོག་ཁྲི་གུ་རྟེའུ་གསུམ།།
ལས་བྱས་པ་མེད་ཀྱང་ཀུན་གྱིས་བྱམས།།
མི་རྒན་ཁྲི་རྒན་རྟ་རྒན་གསུམ།།
ལས་བྱས་པ་ཆེ་ཡང་ཀུན་གྱིས་སྨྱད།།"

ཞེས་པའི་བརྗོད་བྱ་དེའི་དོན་དངོས་རེད། ད་ལྟའི་རྒན་མོ་འདིས་ཕ་མའི་བྱམས་བརྩེའི་ཁྲོད་ནས་བྱིས་པ་འདི་དང་འདྲ་བའི་འཚོ་བ་ཞིག་རོལ་བ་ངེས་ལ། མཛེས་སྡུག་གི་ལང་ཚོ་སླེབ་དུས་མི་རྟག་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་དུ་མ་གོ་ཞིང་། རྟག་བརྟན་ཐེར་ཟུག་གི་རྟག་འཛིན་སྣང་བས་རྒས་པ་དང་འཆི་བ་སྐྱེས་ཙམ་ནས་དལ་མེད་དུ་འོང་བ་མ་ཤེས་པས། དེ་དུས་མ་ཆི་འདོན་རྒྱུ་དང་ཕྲེང་བ་བགྲང་རྒྱུ་དེ་ཙམ་དྲན་མེད་ཚོད། འོན་ཀྱང་།

"སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་གཡོ་བ་གློག་གི་གར།།
ལང་ཚོ་མི་སྡོད་རྒྱུགས་པའི་རི་གཟར་ཆུ།།"

ཞེས་པ་ལྟར་ལང་ཚོའི་ཆུ་མོ་ནི་སྡོད་པ་མེད་པའི་ལོ་ཟླའི་ཁྲིད་ནས་གཞོལ་ཏེ། ད་ལྟའི་མི་རྣམ་གྱི་ཆུ་བོའི་གཞུང་ནས་འགྲིམས་བཞིན། ད་ཡང་འཆི་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་མི་རིང་བར་འབྲེ་བར་ངེས། བྱིས་པ་འདི་ཡང་གློ་བུར་བའི་འཆི་རྐྱེན་འདྲ་མ་བྱུང་ན་དབང་པོའི་ཁྱད་པར་ཙམ་མ་གཏོགས་རང་གི་རྨོ་བོའི་འགྲོ་ལམ་ནས་གཞོལ་ཞིང་འབབ་ངེས་པས། འདི་ནི་ཁོང་གཉིས་ཙམ་མིན་པའི་ངེད་ཅག་འཇིག་རྟེན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་དང་དུ་ལེན་དགོས་པའི་སྐྱོ་བ་ཞིག་རེད།།

འདིར་སྨྲས་པ།

ན་སོ་གཞོན་དུས་རིག་པའི་གནས་ལ་སྦྱངས།།
ཆེ་རབས་སྔ་ཕྱིའི་འགྲོ་ལམ་ཤེས་པར་བྱེད།།
ཆེ་འདིར་ཐར་པ་ཐོབ་པ་མ་བྱུང་ཡང་།།
རྒས་དུས་སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་ཐབས་ཤིག་བྱེད།།

ཚུལ་ཁྲིམ་སྲུང་བའི་ལེའུ།

དད་ལྡན་པ་ཞིག་གིས་ཟེར་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ལྷ་ན་སྡུག་པའི་རྒྱན་ཆ་ཞིག་དང་འདྲ་ཟེར། རང་གིས་མ་མཐོང་ན་མེད་ཅེས་ཁ་ནས་མ་སྨྲས་ཀྱང་ཕུགས་སུ་ཞེན་པའི་བསམ་བློ་བ་མང་པོས་སུས་ཚུལ་ཁྲིམས་བླངས་ན་དེ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་འཆིང་ཐག་བརྒྱབ་ནས་རང་སྡུག་རང་གིས་སྤྱོས་པ་རེད་ཟེར། གང་ལྟར་ཡང་མི་སུམ་ཅུ་ལ་བསམ་པ་སུམ་ཅུ་དང་། མཛོ་སུམ་ཅུ་ལ་རྭ་ཅོ་དྲུག་ཅུ་ཟེར་བ་ལྟར་མི་སོ་སོར་བསམ་ཕྱོགས་དང་མོས་པ་མི་གཅིག་པའི་དབང་གིས་དམིགས་ཡུལ་མི་གཅིག་པ་དང་། དེ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མི་གཅིག་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འདི་ཡིན་དགོས་ཟེར་བ་མེད་ཀྱང་། མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁྲིད་ལ་ལྟ་ཚུལ་དང་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ཡོད་ངེས། དེའི་ཕྱིར་འོག་གི་སྒྲུང་གཏམ་ནང་གི་མི་སྣ་འདིའི་བྱ་སྤྱོད་དག་མཐོང་ན་ཁོ་ནི་མི་ལྐུག་པ་ཨུ་ཚུགས་དང་ཀླད་རྙིང་མཁྲེགས་བཟུང་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སྲིད་ལ། ཡང་ན།

“དམ་པས་མང་པོ་ཁས་འཆེ་མི་བྱེད་ལ།།
གལ་ཏེ་དཀའ་བའི་ཁས་ནི་བླངས་གྱུར་ན།།
རྡོ་ལ་རི་མོ་བྲིས་པ་ལྟ་བུ་ནི།།
ཤི་ཡང་གཞན་དུ་བྱེད་པར་མི་འགྱུར་རོ།།”

ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་འང་མཐོང་སྲིད། སྒྲུང་གཏམ་དེ་ཡང་། སྔོན་རྒྱ་གར་དུ་ཡུལ་ཨན་ཏ་ཞེས་བྱ་བ་ན། འཚོ་བ་བསོད་སྙོམས་

ལ་བརྟེན་པའི་དགེ་སློང་དབེན་པ་ལ་གནས་པར་དགའ་བ་སྤྱོད་ལམ་ཞི་དུལ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་དོ། །དགེ་སློང་བསོད་སྙོམས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱིས་བསྔགས་པས། དགེ་སློང་ཕལ་པའི་ནང་ན་གནས་པ་མིན་ཏེ། གང་གིས་ཕྱིར་ན་དགེ་སློང་བསོད་སྙོམས་པ་ནི་འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་པ་སྟེ། ཡོ་བྱད་ཅི་ཡང་མི་བསོག་ཅིང་ཟས་གཅིག་པ། རྟེན་བླ་གབ་མེད་པ། ཆོས་གོས་གསུམ་ལ་སྤྱོད་པ་སྟེ། བཙུན་པའོ། །དགེ་འདུན་ནང་ན་གནས་པའི་དགེ་སློང་ནི་འདོད་པ་མང་བ་ཚོག་མི་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པ། ཆགས་པ་དང་སེར་སྣ་བྱེད་ཅིང་ཅི་ལ་ཡང་ཆགས་པས་གྲགས་པ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་མི་འགྱུར་རོ།། དགེ་སློང་བསོད་སྙོམས་པ་ནི་དེ་ལྟར་མིན་པར་ཡོན་ཏན་དང་སྤྱོད་པ་དང་ལྡན་ཏེ། རྒྱུན་ཞུགས་དང་། ཕྱིར་འོང་། ཕྱིར་མི་འོང་། དགྲ་བཅོམ་པའི་འབྲས་བུ་སྟེ། དགེ་སྦྱོང་གི་འབྲས་བུ་བཞི་མངོན་དུ་བགྱིས་ནས་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་མངོན་ཤེས་དང་། ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས། རྣ་བའི་མངོན་ཤེས། སྔོན་གནས་རྗེས་དྲན་གྱི་སྔོན་ཤེས། གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས། ཟག་པ་ཟད་པའི་མངོན་ཤེས་ཏེ། མངོན་པར་ཤེས་པ་དྲུག་དང་། མངོན་གྱི་མཐའ་དང་། ཕྱི་མའི་མཐའ། ཟག་པ་ཟད་པའི་རིགས་པ་སྟེ། རིགས་པ་གསུམ་དང་། གཟུགས་མེད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་བཞི་དང་། གཟུགས་ཅན་གཟུགས་ལ་ལྟ་བའི་རྣམ་ཐར། གཟུགས་མེད་གཟུགས་ལ་ལྟ་བའི་རྣམ་ཐར། སྡུག་པའི་རྣམ་ཐར། འགོག་པའི་རྣམ་པར་ཐར་པ་སྟེ། རྣམ་ཐར་བརྒྱད་ལ་གནས་ཏེ་སྤྱོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པས་ཀུན་ཏུ་གྲགས་པར་གྱུར་ཏོ།།

ལུས་ངག་ལས་དག་སེམས་ཀྱི་འགྲོས་ལ་ལྟོས།།
བསམ་པའི་ཁྲེར་སོ་ཆགས་དང་སྡང་བས་འཕྲོག །
དེ་ལས་སྡོམ་བྱེད་ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པ་སྟེ།།
ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་ན་བསམ་རྒྱུ་དྲན་རྒྱུ་ཅུང་།།
བསམ་རྒྱུ་ཅུང་ན་སེམས་པ་ཆོས་ལ་གནས།།
གནས་ཆས་བདེ་བ་དྲང་དུས་ཞི་གནས་ཏེ།།
འདི་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསླབ་པ་འོ།།

ཆགས་སྡང་རྩ་བ་གཏི་མུག་མུན་པ་སྟེ།།
དེ་ཉིད་སེལ་བྱེད་སྟོང་ཉིད་ལྟ་བ་ཡིན།།
དེ་ཡང་ཞི་གནས་ཏ་ལ་སྐྱོན་ནས་ནི།།
དཔྱད་པས་བདེ་བ་དྲངས་ན་ཤེས་རབ་བོ།།

ཆགས་སྡང་ཡལ་ག་ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པས་འགོག །
རྩ་བ་གཏི་མུག་ཞི་ལྷག་གཉིས་ཀྱིས་འཇོམས།།
གཏན་དུ་བདེ་བའི་ལམ་དུ་འགྲོ་འདོད་ན།།
བསླབ་པ་གསུམ་ལ་གཅེས་སྤྲས་དགོས་པར་སེམས།།

ལྷག་མཐོང་ཞི་གནས་ཞི་གནས་ཁྲིམས་ལ་བལྟོས།།
དེའི་ཕྱིར་ཁྲིམས་ནི་ཡོན་ཏན་གཞི་མ་དང་།།
མངོན་མཐོའི་རྒྱུ་ནི་ཁྲིམས་ལས་གཞན་མེད་ཅེས།།
སྔོན་བྱོན་དམ་པ་རྣམས་ལ་གྲགས་ཤིང་གྲུབ།།

རྩ་བ་བརྟན་པའི་གཏི་མུག་སྡོང་པོ་ལ།།
ཆགས་སྡང་དུག་གི་ཡལ་འདབ་འབྲས་བུ་བཅས།།
རྨོངས་པའི་མི་ཡིས་ཅི་དགའ་ལོངས་སྤྱོད་པས།།
གཏན་གྱི་བདེ་བའི་སྲོག་རྩ་དེ་ནས་ཆད།།

སྙིང་ཉིད་ལྷ་བ་རྒྱུང་རིང་རྒྱུང་རིང་རེད།།
ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཟེར་བའང་དེ་འདྲ་སྟེ།།
འདི་ཚོ་བློ་བར་སླ་ཡང་སྐྱེ་བར་དཀའ།།
དེ་ལས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་ན་མི་ལེགས་སམ།།

རྣམ་ཤེས་མེད་ན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མེད།།
སྐྱེ་བ་བླངས་ན་རྣམ་པར་ཤེས་པས་ལེན།།
དེ་ཕྱིར་སེམས་ལ་གང་ཞིག་གོམས་ཆེ་བའི།།
ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་སྔོན་བར་དཔགས་ན་ཤེས།།

རང་སེམས་ཆགས་སྡང་གོམས་ན་འཐབ་འཁྲུག་དང་།།
ཐག་དོག་སེར་སྣ་འགྲན་སེམས་དང་གིས་འོང་།།
ཆགས་སྡང་གནས་ལས་རང་སེམས་མ་བསྲུངས་ན།།
མི་འདོད་ཐོག་ཏུ་འབབ་པ་མངོན་སུམ་གྲུབ།།

འཇིག་རྟེན་མེས་པོ་ཚངས་པས་མ་བཀོད་ཀྱང་།།
རང་སེམས་ཧ་རྐྱེན་ཁ་ལོ་མེད་པ་འདྲིས།།
རིགས་དྲུག་གནས་སུ་འཁྱེར་ཚུལ་བཤད་པ་ལ།།
མགོ་བོ་ལྡེམ་ལྡེམ་མི་བྱེད་ཞེས་ལྡན་སུ།།
བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའོ། །

དེའི་ཚེ་ཡུལ་དེར་དགེ་བསྙེན་དཀོན་ཅོག་གསུམ་ལ་དད་པ། སྲོག་མི་བཅོད་པ། མ་བྱིན་པར་མི་ལེན་པ། འདོད་པས་ལོག་པར་མི་གཡེམ་པ། རྫུན་དུ་མི་སྨྲ་བ། སྨྱོ་བའི་ཁུ་བ་ཆང་མི་འཐུང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྔ་སྲུང་བ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡུལ་དེ་ན་འདུག་པ་ལས། དགེ་བསྙེན་དེས་འཚོ་བ་སྐྱུར་བའི་བསོད་ནམས་སྤྱོད་བར་འགྱུར་རོ་སྙམ་ནས། དགེ་སློང་བསོད་སྙོམས་པ་དེ་ལ་ཚེ་གཅིག་གི་བར་དུ་འཚོ་བ་སྐྱུར་ཞིང་། གལ་ཏེ་བདག་གི་ཁྱིམ་དུ་སྤྱན་དྲངས་ཏེ་ལམ་དུ་གྲང་བ་དང་ཚ་བས་ཉོན་མོངས་ཏེ་སྙོམ་པའི་བར་ཆད་དུ་ཡང་འགྱུར་ལ། ཕྱིས་རྣམ་སྨིན་སྤྱོད་བ་ན་ཡང་བདག་གིས་བསམས་ཤིང་དོན་དུ་གཉེར་དགོས་པ་འགྱུར་རོ། །གལ་ཏེ་འཚོ་བ་གནས་སུ་བསྐྱལ་ན་ཕྱིས་རྣམ་པར་

སྨིན་པ་ཡང་དོན་དུ་གཉེར་མི་དགོས་པར་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ་སྙམ་དུ་བསམ་ནས། དགེ་བསྙེན་དེས་དད་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཞལ་ཟས་རོ་བརྒྱ་དང་ལྡན་པ་དྲི་བསུང་དང་ཁ་དོག་དང་ལྡན་པ་སྣ་ཚོགས་བཤམས་ཏེ་ཉིན་གཅིག་བཞིན་དུ་བསྐྱལ་ལོ།།

དེ་ཡང་དགེ་སྦྱོང་ལ་བཟང་ངན་རྣམ་པ་བཞི་བརྟག་དཀའ་བ་ནི་ཇི་ལྟར་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་སྨིན་ནམ་མ་སྨིན་བརྟག་དཀའ་བ་བཞིན་ཏེ། དགེ་སློང་ཁ་ཅིག་སྤྱོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་ཤིང་གོམ་པ་དལ་གྱིས་འགྲོ་ལ་མིག་གཉའ་ཤིང་གང་ལས་མི་བལྟ་ཡང་ནང་དུ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་དང་བཅས་ལ། ཆོས་མ་ཡིན་སྤྱོད་ཅིང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་ཡང་ཡོད་དེ། དེ་ནི་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་ཕྱི་རོལ་སྨིན་ལ་ནང་མ་སྨིན་པ་དང་འདྲ་ངོ་། །དགེ་སློང་ཁ་གཅིག་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤྱོད་པ་རྩིང་བས་སྤྱོད་ལམ་དང་མི་ལྡན་ན་ཡང་ནང་དགེ་སྦྱོང་གི་སྤྱོད་པ་དང་ཡོན་ཏན་དུ་མ་ལྡན་ཏེ། བསམ་གཏན་དང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པས། དེ་ནི་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་ནང་སྨིན་ལ་ཕྱི་རོལ་མ་སྨིན་པ་དང་འདྲ་ངོ་། །དགེ་སློང་ཁ་ཅིག་སྤྱོད་ལམ་རྩིང་ལ་ཉེས་པ་བྱེད་ཅིང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱང་ཉམས་ལ་ནང་དུ་ཡང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་དང་གཏི་མུག་དང་སེར་སྣ་དང་ཕྲག་དོག་ཏུ་བཅས་པ་ཡང་ཡོད་དེ། དེ་ནི་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་མ་སྨིན་པ་འདྲ་ངོ་། །དགེ་སློང་ཁ་ཅིག་སྤྱོད་ལམ་མཛེས་ཤིང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་ལ་ནང་ཡང་དགེ་སློང་གི་ཡོན་ཏན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་ཡང་ཡོད་དེ། དེ་ནི་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་སྨིན་པ་དང་འདྲའོ། །བསོད་སྙོམས་པའི་དགེ་

སློང་དེ་ནི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀ་དང་ལྡན་པས་དེ་དང་འདྲ་སྟེ། ཡོན་ཏན་དང་སྦྱོང་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རིམ་གྲོ་དང་བཀུར་སྟི་བྱེད་དོ།།

ཏྟེད་དང་མ་ཏྟེད་བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་དང་།།
སྙན་དང་མི་སྙན་བསྟོད་དང་སྨད་པ་སྟེ།།
འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་འདབ་རྒྱས་སྟོང་པོ་ལས།།
ལྷར་སྣང་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་དང་པོ་སྐྱེ།།

དྲན་ཤེས་ལྷུགས་ཀྱུས་སེམས་ཀྱི་གླང་སྨྱོན་སྲུང་།།
འདོད་ཆུང་ཚོག་ཤེས་མི་ཚེའི་རྒྱན་དུ་འཁྱེར།།
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པས་རང་རྒྱུད་ཞི་ཞིང་དུལ།།
རེ་དོགས་བྲལ་བའི་དྲང་སྲོང་སྤྱོང་བ་པ།།

ཀ་ལ་ཤ་ཡི་མགྲིན་པའི་ངོས་སུ་མཚམས་སྦྱིན་དོ་ཤལ་ལིང་ལིང་གཡོ།།
དབྱངས་ཅན་མ་ཡི་མགྲིན་པའི་སྦྲ྄་སུ་སྙན་འགྱུར་ངག་རིགས་དཔལ་གྱིས་བརྒྱན།།
དྲང་སྲོང་ཐུགས་དཀྱིལ་ཡངས་པའི་ཀློན་དུ་ཏིང་འཛིན་བྱེ་བའི་འོད་ཀྱིས་མཛེས།།
མཐོང་ཐོས་སྨོང་བའི་བདེ་བ་འདི་ལ་འདོད་ཡོན་སྤྱད་པས་བསྒྲུན་ནུས་སམ།།
བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའོ།།

དེའི་ཚེ་ན་ཡུལ་དེ་ན་ཁྱིམ་བདག་དཀོན་ཅོག་གསུམ་ལ་ཤིན་ཏུ་དད་པ་ཞིག་ལ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་ཕ་དེས་བདག་གི་བུ་འདི་རབ་ཏུ་བྱུང་ལ་སྟོན་པ

མཁས་པ་ཞིག་ལ་བཅོལ་ལོ་སྙམ་དུ་བསམས་སོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བརྟེན་ན་དགེ་བ་ཡང་འཕེལ་བར་འགྱུར་ལ། སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་ལ་བརྟེན་ན་སྡིག་པའི་ལས་འཕེལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་རླུང་གི་རང་བཞིན་དྲི་མས་སྟོང་ཡང་ཙན་དན་གྱི་ཚལ་ལམ་ཙམ་པ་ཀའི་ཚལ་ལས་འོངས་ན་རླུང་དེ་ལས་དྲི་བསུང་ཞིམ་པོ་དྲོའོ། །གལ་ཏེ་བཙོག་པ་འམ་རོ་རུལ་བའི་ཕྱོགས་དག་ལས་འོངས་ན་རླུང་དེ་ཡང་དྲི་ངན་ནོ། །

དཔེ་གཞན་ཡང་། གོས་གསར་པ་ཡང་སྤོས་ཀྱི་སྣོད་དུ་གཞུག་ན་གོས་དེ་ཡང་སྤོས་དྲི་བྲོ་ལ། གལ་ཏེ་རུལ་དྲི་བྲོ་བའི་གནས་སུ་བཞག་ན་གོས་དེ་ཡང་རུལ་དྲི་བྲོའོ། །དེ་བས་ན་བདག་གི་བུ་འདི་ཡང་དགེ་སློང་བཙུན་པ་འདི་ལ་ཕུལ་ཏེ་རབ་ཏུ་དབྱུང་ངོ་སྙམ་དུ་བསམས་ནས། དགེ་སློང་དེ་གང་ན་བ་དེར་སོང་སྟེ་འདི་སྐད་ཅེས། བདག་གི་བུ་འདི་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་དད་ཀྱིས་བཙུན་པས་ཐུགས་བརྩེ་བར་དགོངས་ཏེ་རབ་ཏུ་དབྱུང་བར་གསོལ་ལོ། །གལ་ཏེ་ཞལ་གྱི་མི་བཞེས་ན་སླར་ཁྱིམ་དུ་འཁྲིད་དེ་འགྲོའོ་ཞེས་སྨྲས་སོ། །དེ་ནས་དགེ་སློང་གིས་རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་མིག་གིས་བརྟགས་ནས་ཁྱེའུ་འདི་རབ་ཏུ་བྱུང་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པར་སྲུང་ཞིང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འཕེལ་བར་རྟོགས་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་དགེ་ཚུལ་དུ་བྱས་སོ།།

དེའི་ཚེ་ན་འཚོ་བ་སྦྱོར་བའི་དགེ་བསྙེན་དེ་ལ་ཁྱིམ་བདག་མཛའ་བཤེས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་དུས་ཀྱི་སྟོན་མོ་ཞིག་སྦྱར་ནས། དགེ་བསྙེན་དེ་དང་ཆུང་མ་དང་བྲན་པོ་དང་བྲན་མོ་སོགས་ཁྱིམ་གང་གི་མི་ཀུན་བོས་སོ། ཕྱི་ཉིན་མགྲོན་དུ་འགྲོ་ལ་ཉེ་བས་དགེ་བསྙེན་དེས་འདི་སྙམ་དུ། བདག་ཅག་

ཀུན་མགྲོན་དུ་འགྲོ་ན་ཁྲིམ་འདི་སྲུས་བསྲུང་བསམས་སོ། །གལ་ཏེ་ནན་གྱིས་མི་ཞིག་བཞག་ན་དེའི་སྐལ་བ་ཆད་པར་འགྱུར་གྱི། དེ་ལ་སྲུ་ཞིག་ཁྲིམ་བསྲུང་བར་འདུག་པར་དགའ་ན་མགྲོན་ལས་ཕྱིར་འཁོར་མ་ཐག་ཏུ་དྲིན་དུ་བཟོ་ཞིང་ལན་བྱའོ་ཞེས་སྨྲས་པ་དང་། དགེ་བསྙེན་དེའི་བུ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཕ་མ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་ཁྲིམ་གྱི་མི་འདི་དག་ཐམས་ཅད་མགྲོན་དུ་སོང་ཞིག་བདག་གིས་ཁྲིམ་བསྲུང་ངོ་ཞེས་སྨྲས་པས། །ཕས་ཀྱང་ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྲིམ་བསྲུངས་ན་མ་དང་མི་འདྲ་བ་མེད་དེ་སྟོར་བའམ་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་མི་དོགས་སོ་ཞེས་སྨྲས་ནས་ཁྲིམ་གང་གི་མི་ཀུན་གྲོང་དུ་དོང་ངོ་། །བུ་མོས་ཀྱང་སྒོ་རྣམས་དམ་དུ་བཅད་དེ་གཅིག་པུ་ཁྲིམ་ན་འདུག་གོ །

དེའི་ཉིན་དགེ་བསྙེན་དེ་བྲེལ་བས་བསོད་སྙོམས་བསྐྱལ་བ་བརྗེད་ནས་དེའི་ཚེ་ན་དགེ་སློང་དེ་འདི་སྙམ་དུ་ཉི་མ་ཡང་ཡོལ་ལ་ཁད་ན་ཁྲིམ་པ་ལ་དོན་མང་བས་བརྗེད་པ་སྲིད་དམ། ཟན་མི་ཟ་བ་མི་རིགས་ཀྱིས་ལེན་དུ་གཏང་གོ་སྙམ་དུ་བསམ་ནས། དགེ་ཚུལ་དེ་ལ་བསྒོ་བ་ཁྱོད་སྤྱོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་བསྡམས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་གྲོང་ནས་བསོད་སྙོམས་ལོངས་ཤིག །ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་རྣམས་མེ་ཏོག་གི་ཁ་དོག་དང་དྲི་བསྲུང་ལ་མི་གནོད་པ་བཞིན་ཆགས་པར་མ་བྱེད་པར་ཁྲིམ་ནས་བསོད་སྙོམས་ལོངས་ཤིག །གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་ལྔའི་འདོད་ཡོན་ལ་མ་ཆགས་པར་དབང་པོ་རྣམས་སྲུངས་ཤིག །གལ་ཏེ་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་ན་གནོད་མི་ཟ་བར་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་འགྱུར་གྱི། གང་དག་ལྷས་བྱིན་ལྟ་བུ་མདོ་སྡེ་མང་དུ་ཁ་ཏོན་ཤེས་ཀྱང་ཉེས་པར་བྱས་ཏེ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པས་མཚམས་མེད་པའི་སེམས་

ཅན་དམྱལ་བར་སྐྱེས་སོ། །ཀོ་ཀ་ལི་ལྷ་བུ་སྐྱུར་བ་འདེབས་ཤིང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པས་དེ་ཡང་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་སྐྱེས་སོ། །ཙུ་ཙུ་ལི་བན་ཏ་ལྷ་བུ་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་གཅིག་ལས་མི་ཤེས་མོད་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་པས་དགྲ་བཅོམ་པར་གྱུར་ཏོ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་སྨྲ་ངན་ལས་འདའ་བའི་སྒོར་འཇུག་ཅིང་ཤིན་དུ་བདེ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་བྲམ་ཟེའི་ཚོས་ཀྱིས་ཟླ་བ་གསུམ་མམ་བཞིའི་བར་དུ་མཆོད་སྟོན་བྱེད་དེ། དེ་ཡང་བྲམ་ཟེ་མཁས་པ་རིག་པ་དང་ལྡན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་དག་འབོད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་ནི་མིན་ནོ། །དེ་ཡང་སྟོན་མོ་ལ་འོང་བར་ལག་པའི་མཁྲིག་མ་ལ་ཀེཙུ་ལིའི་རྒྱས་འདེབས་སོ། །བྲམ་ཟེ་གཅིག་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྲེད་པ་ཅན་ཡིན་པས་སྦྲང་རྩི་དང་མངར་བ་ཙུང་ཙམ་ལ་ཆགས་པས་མཁྲིག་མ་ལ་རྒྱས་བཏབ་པ་བལྟུགས་ཏེ་མི་སྣང་བར་གྱུར་རོ། །ཕྱི་ཉིན་དེ་སྟོན་མོ་ལ་འདུས་ནས་འོང་བས་སྒོ་སྲུང་བས་རྒྱ་བལྟས་པ་ན་ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་དེ་ལ་མེད་པར་གྱུར་ནས། སྒོ་སྲུང་བས་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ག་རེ་ཞེས་དྲིས་པས་རོ་མངར་བས་བལྟུགས་ཏེ་མེད་པར་བྱས་སོ་ཞེས་སྨྲས་པས་ནང་དུ་མ་བཏང་ངོ་། །ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་དེ་མངར་བ་ཙུང་ཙམ་ལ་ཆགས་པས་ཟླ་བ་བཞིའི་སྟོན་མོ་ཁ་ཟས་ཁ་དོག་དང་དྲི་བསུང་དུ་མ་དང་ལྡན་ཞིང་རོ་ཞིམ་པོ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་དང་ཡོན་རིན་པོ་ཆེ་མང་པོ་ཡང་ཤོར་གྱི། ཁྱོད་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུར་འཕྲུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ཙུང་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱ་ཉམས་ནས་གཏན་གྱི་བདེ་བར་བརླག་པར་མི་བྱ་སྟེ། ལྷ་དང་མིའི་འདོད་པ་ལྟའི་རོ་ཞིམ་པོ་དང་། ཟག་པ་མེད་པ་དང་། དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཞི། ཡང་དག་སྤོང་བ་བཞི། རྫུ་འཕྲུལ་གྱི་རྐང་པ་བཞི། དབང་པོ་ལྔ།

སྟོབས་ལྔ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དེ་བྱང་ཆུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོས་སུམ་ཅུ་ཙ་བདུན་དང་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བའི་བདེ་བ་དང་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ་ཚད་མེད་པ་དག་སྟོར་བར་འགྱུར་ཏ་རེ། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་དཀོན་ཅོག་གསུམ་དང་། སློབ་དཔོན་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་རིགས་སུན་འབྱིན་པར་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་བསྒོས་སོ།།དགེ་ཚུལ་གྱིས་སློབ་དཔོན་གྱི་ཊང་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཏེ་ཁྱིམ་དུ་སོང་ངོ་།། དེར་སླེབས་པ་དང་སྒོ་བརྡུངས་པས་བུ་མོས་སུ་ཡིན་ཞེས་བོས་སོ། །དགེ་ཚུལ་གྱིས་བདག་སློབ་དཔོན་གྱི་བསོད་སྙོམས་ལེན་འོངས་སོ་ཞེས་སྨྲས་པ་དང་། བུ་མོ་དེ་རབ་ཏུ་དགའ་ཏེ་ད་ནི་རེ་བ་རྙེད་དོ་སྙམ་ནས་སྒོ་ཕྱེའོ། །དགེ་ཚུལ་དེ་ནང་དུ་འོངས་པ་དང་བུ་མོ་དེ་ཡང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལས་མ་ལོན་ཏེ་མདའ་བྱད་ལེགས་ཤིག་བལྟ་བ་སྡུག་པ་མཛེས་པ་བཟང་བ་ཞིག་གོ །

དེས་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་སླུའོ་སྙམ་ནས། དགེ་ཚུལ་དེའི་མདུན་དུ་བསླུ་བ་མང་པོ་བྱས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་འདོད་པའི་དགེ་ཚུལ་དེ་ལ་བཏེགས་སོ། ཚུལ་དེ་མཐོང་བ་དང་དགེ་ཚུལ་དེས་འདི་སྙམ་དུ་བུ་མོ་འདི་ རླུང་ནད་ལངས་སམ་སྙོམས་སམ་འོན་ཏེ་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་གདུངས་ཏེ་ཆགས་པའི་མེས་ངའི་ཚུལ་ཁྲིམས་འཚིག་པར་བྱེད་དམ་སྙམ་དུ་བསམས་ནས་སྤྱོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་བསྡམས་ཏེ་མདངས་ཀྱང་མ་འགྱུར་བར་འདུག་གོ །བུ་མོ་དེས་ལུས་སྨད་ལྷུ་ས་ལ་གཏུགས་ཏེ་ཕྱག་བྱས་ནས་དགེ་ཚུལ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །བདག་རྟག་ཏུ་རེ་བ་ཡང་དེང་གི་དུས་སུ་གྲུབ་བོ། །བདག་ཁྱོད་ལ་སྨྲ་བ་ཞིག་ཡོད་དེ་རྟག་ཏུ་དྲན་ནའང་སྐབས་མ་རྙེད་དོ། །ཁྱོད་ཀྱང་རྟག་ཏུ་བདག་ལ་དགོངས་པ་

འདྲ་ན་བདག་གི་རེ་བ་བསྐང་དུ་གསོལ། ཁྱིམ་འདིའི་ནང་ན་རིན་པོ་ཆེ་དང་གསེར་དང་དངུལ་དང་བང་མཛོད་མང་བ་ནི་རྣམ་ཐོས་ཀྱི་བུའི་གཏེར་དང་འདྲ་བར་ཡོད་ཀྱང་བདག་པོ་མེད་ཀྱི་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱིམ་དང་བཅས་པའི་བདག་པོ་མཛད་དུ་གསོལ། བདག་ཁྱོད་ཀྱི་ཁོལ་མོ་བགྱིས་ཏེ་བཀུར་སྟི་དང་རིམ་གྲོ་བགྱི། འདི་ལས་མི་འགལ་ཞིང་བདག་གོ་རེ་བ་བསྐང་དུ་གསོལ། དགེ་ཚུལ་གྱིས་བསམས་པ། བདག་གིས་སྡིག་པའི་ལས་ཅི་ཞིག་བྱས་ནས་འདི་ལྟ་བུ་རྐྱེན་སྡིག་པ་དང་འཕྲད་པར་འགྱུར། བདག་ལུས་དང་སྲོག་ཡལ་ཡང་བླ་ཡི། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཅས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པར་མི་བྱའོ། སྔོན་དགེ་སློང་དག་སྨད་འཚོང་མའི་ནང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་སེའི་དོང་དུ་མཚོངས་ཀྱང་བླའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པར་མི་བྱེད་དོ། །

གཞན་ཡང་དགེ་སློང་དག་ནི་མི་རྒོད་ཀྱིས་བཅོམ་ནས་རྩྭ་ལ་བཏགས་ཏེ་རླུང་གིས་བཤུད་ཅིང་ཉི་མས་བསྲེགས་པ་དང་། སྲིན་བུ་མང་པོས་ཟ་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བའི་ཕྱིར་རྩྭ་གཅོད་མི་འགྲོའོ། །བྱ་གག་གིས་ནོར་བུ་མིད་པ་དགེ་སློང་གིས་མཐོང་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བའི་ཕྱིར་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོང་བར་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་མི་ཟེར་རོ། །གྲུ་ཞིག་པ་ལས་དགེ་སློང་གིས་ཤིང་ལེབ་ལ་འཛུ་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བའི་ཕྱིར་ཤིང་ལེབ་དེ་དགེ་སློང་གྲོགས་པོ་བསླབ་གྲལ་མཐོ་བ་ལ་ཕུལ་ནས་རྒྱ་མཚོར་ཤི་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་འབའ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉེ་གནས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་བ་ཡིན་གྱི།བདག་ཅག་གིས་བསྲུང་བ་མ་ཡིན་ནམ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཡང་དེ་འབའ་ཞིག་གི་སྟོན་པ་ཡིན་གྱི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མ་ཡིན་ནམ། དཔེར་ན་ཙམ་པ་ཀའི་

མེ་ཏོག་ཟར་མ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བཙིར་ན་ཙམ་པ་ཀའི་དྲི་ཞིམ་པོ་ཡང་ཟར་མའི་མར་ལ་བྲོ་བར་འགྱུར་ཏེ། བདག་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་གྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཟིན་ན། ཅིའི་ཕྱིར་དེང་འདིར་སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ཆོས་བྱེད་པར་འགྱུར། ལུས་དང་སྲོག་ཡལ་ཡང་བླ་ཡི་ནམ་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་སངས་རྒྱས་དང་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་ཕ་མ་དང་སློབ་དཔོན་དང་བླ་མའི་རིགས་སྨུན་པར་མི་བྱའོ།།

ཡང་བསམས་པ་གལ་ཏེ་བདག་བྲོས་ན་ནི་བུ་མོ་འདི་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་གདུངས་པས་ཁྲེལ་བ་དང་ངོ་ཚ་བ་ཡང་མེད་དེ་ཕྱི་རོལ་དུ་བདག་ཟིན་ནས་སྐུར་བ་འདེབས་པར་འགྱུར་ཏེ། གྲོང་མི་དག་གིས་མཐོང་ན་རིགས་སྨུན་འབྱིན་པར་འགྱུར་གྱིས་བདག་ནི་ངེས་པར་ཁང་པ་འདི་ཉིད་དུ་ཆེ་འཕོ་བར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བསམས་ནས་བུ་མོ་དེ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །སྒོ་དམ་དུ་ཆོད་ཅིག་བདག་གིས་ཁང་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱ་བ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་བྱས་ནས་ཁྱོད་དང་འཕྲད་པར་བྱའོ་ཞེས་བསྒོས་ནས། བུ་མོ་དེ་ཕྱིར་སྒོ་གཅོད་དུ་སོང་བའི་འོག་ཏུ་དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཁང་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སྒོ་གཏན་དམ་དུ་བཙུག་སྟེ། ནང་ནས་སྤུ་གྲི་རྟེད་པས་རབ་ཏུ་དགའ་སྟེ་ལུས་ལ་གྱོན་པའི་གོས་རྣམས་ཀྱང་ཕུད་ནས་གདང་བུ་ལ་ཟར་ཏེ་ཐལ་མོ་སྦྱར་ནས། རྣ་མཆོག་གྲོང་གང་ན་བར་སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་གནས་ཕྱོགས་སུ་པུས་མོ་བཙུགས་ནས་འདི་སྐད་ཅེས་ཡིད་དམ་བཅས་སོ། །བདག་ནི་སངས་རྒྱས་དང་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་སྤོང་བ་མ་ལགས། མཁན་པོ་དང་སློབ་དཔོན་སྤོང་བ་མ་ལགས། ཚུལ་ཁྲིམས་སྤོང་བ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཚུལ་

ཁྲིམས་སྲུང་བའི་ཕྱིར་དུ་ལུས་འདི་སྤྱོང་ངོ་། །བདག་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་ཟག་པ་ཟད་པ་དང་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་སྨོན་ལམ་བཏབས་ནས། རང་གི་མགུལ་བ་བཅད་དེ་ཆེ་འཕོས་ཤིང་ལུས་ཐམས་ཅད་ཁྲག་གིས་གཡོགས་ནས་དམར་པོར་གྱུར་ཏོ།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་དཔལ་པོ་མང་མོད་ཀྱང་།།
ཉོན་མོངས་དགྲ་མགོ་ནོན་པ་འགའ་མ་མཆིས།།
ཚིག་རྩོད་བྱུང་བའི་མཁས་པ་མང་ན་ཡང་།།
ལས་འབྲས་བླང་དོར་མཁས་པ་རེ་གཉིས་ཙམ།།

སྔོན་གྱི་དགེ་སློང་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ཞི་ཞིང་དུལ་བ་ཡིས།།
དུར་ཁྲིག་གོས་ཀྱི་ཁ་མདོག་ཙམ་ཡང་མཐོང་བ་ཉིད་ནས་དད་པར་བྱས།།
དེང་དུས་ བླ་འཚོང་སེར་གཟུགས་མང་པོའི་ཐོ་ཅོ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདིས།།
ཟག་པ་ཟད་པའི་དགྲ་བཅོམ་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་མི་རྣམས་དོགས་པར་བྱེད།།

རྫུན་ཐེངས་གཅིག་གིས་བདེན་གཏམ་བརྫོད་པ་སྟེ།།
རྫི་བོས་ལུག་ཁྱི་སྤྱང་ཀིར་སྤྲད་པ་གྲགས།།

བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའོ། །

དེའི་ཆེ་ན་བུ་མོ་དེས་ད་རེ་ཐོགས་སྐམ་ནས་སྒོའི་བྲུང་དུ་སོང་སྟེ་བོས་ཀྱང་ཅི་

ཡང་མི་ཟེར་རོ། །བུ་མོས་སྒོ་ཕྱེ་སྟེ་བལྟས་པས་ཆེ་འཕོས་ཟིན་པ་མཐོང་ནས་བསམས་པ་བཞིན་དུ་མ་གྱུར་པས་འདོད་པའི་སེམས་ཀྱང་ཞི་སྟེ། བུ་མོ་དེ་ཤིན་ཏུ་མ་དགའ་བས་གདུངས་བས་སྐྲ་ཡང་བཤིག་རང་གི་གདོང་ཡང་སེན་མོས་བྲད་དེ་ས་ལ་འགྲེ་ཞིང་ངུའོ། །བུ་མོའི་ཕ་མ་སྟོན་མོ་ལས་ཕྱིར་ལོག་ནས་སྒོ་བརྡུངས་ཏེ་ཐོས་ན་ཡང་བུ་མོ་ཅང་མི་སྨྲ་བས་མི་ཞིག་ནང་དུ་བཏང་སྟེ་སྒོ་འབྱེད་དུ་བཅུག་པས་བུ་མོ་དེ་དེ་ལྟར་གྱུར་པ་མཐོང་བ་དང་། བུ་མོ་ལ་སྨྲས་པ། ཁྱོད་ཅི་ཉེས་གཅིག་གིས་ཀྱལ་ཀ་བྱས་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་རིགས་སུན་པར་བྱས་སམ་ཞེས་དྲིས་པས་བུ་མོ་ཅང་མི་སྨྲ་བར་འདི་སྐམ་དུ་བསམས་སོ། །

བདག་གིས་དྲང་པོར་སྨྲས་ན་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་ངོ་ཚ་ལ་གལ་ཏེ་དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཀྱལ་ཀ་བྱས་ཞེས་སྨྲས་ན་ནི་འཕགས་པ་ལ་སྐུར་བ་བཏབས་པས་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་ལྟུང་སྟེ་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་མྱོང་བར་འགྱུར་གྱིས་མི་བསླུ་བར་དྲང་པོར་སྨྲའོ་སྙམ་དུ་བསམས་ནས། བདག་གཅིག་པུ་ཁང་པ་བསྲུང་ཞིང་མཆིས་པ་ལས་དགེ་ཚུལ་དེ་སློབ་དཔོན་གྱི་བསོད་སྙོམས་ལེན་དུ་འོངས་ནས་བདག་གི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་མེ་མཆེད་པས་དགེ་ཚུལ་ལ་བཏེགས་ན་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་ཞིག་པས་སེམས་འགྱུར་དུ་མ་བཏུབ་སྟེ་དགེ་ཚུལ་དེ་ཐབས་བྱས་ནས་ཁང་པའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཏེ་ཆེ་འཕོས་པར་གྱུར་ཏོ། བདག་གི་ལུས་བཅོག་པ་འདིས་སྟོད་ཡོངས་སུ་དག་པ་མ་རུང་བར་བྱས་པའི་སྟེང་དུ་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ཉེས་པ་བགྱིས་པས་བདག་མི་དགའའོ། །དེ་སྐད་ཅེས་སྨྲས་པ་བུ་མོའི་ཕས་ཐོས་ནས་ཀྱང་ངོ་མཚར་དུ་གྱུར་ཏོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་དེ་དང་འདྲ་བར་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་རོ།།

མེ་ནི་རང་བཞིན་གྱེན་དུ་འབར།།
ཆུ་ནི་རང་བཞིན་ཐུར་དུ་འབབ།།
འདོད་ཆགས་གོམས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི།།
སེམས་ནི་རང་བཞིན་ཡུལ་ལ་སྲེད།།

“སེམས་ཀྱི་དབང་དུ་གྱུར་པས་ན།།
སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་སྨོད་མི་མཛད།།
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་ཐུགས་ལྡན།།
སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་སྒྲོལ་བ་ཤོག ”

བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའོ། །

བུ་མོ་ལ་སྨྲས་པ། ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་གྱི་མྱ་ངན་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་བསྐོས་ནས་ཁང་པར་ཞུགས་ཏེ་བལྟས་པས། དགེ་ཚུལ་གྱི་རྡུས་བུ་ཅན་དན་དམར་པོ་ལྟར་ཁྲག་གིས་བསྒོས་པ་མཐོང་ནས། ཕྱག་བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བའི་ཕྱིར་ལུས་དང་སྲོག་ལ་ཡང་མི་བལྟ་བ་ལེགས་སོ་ཞེས་བསྔགས་སོ། །དེའི་ཚེ་ན་རྒྱལ་པོ་དེའི་ཡུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དག་ཁྱིམ་པའི་ཁྱིམ་དུ་ཆེ་འཕོས་ན་གསེར་གྱི་དོང་ཙེ་སྟོང་སྐྱར་འབུལ་ལོ། །དེའི་ཚེ་ན་དགེ་བསྙེན་དེ་ཡང་གསེར་གྱི་དོང་ཙེ་སྟོང་ཁྱེར་ནས་པོ་བྲང་དུ་སོང་སྟེ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། བདག་ལ་ནོངས་པ་བྱུང་གིས་དོང་ཙེ་འདི་དག་བཞེས་ཤིག་ཅེས་གསོལ་བ་དང་། རྒྱལ་པོས་དེ་ལ་བཀའ་བསྩལ་

བ། ཁྱོད་ནི་ཡུལ་ཕྱོགས་ན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་ཅིང་དམ་པའི་ཆོས་ལ་མོས་པས་རང་བཞིན་གྱིས་བཟང་ལ། སྤྱོད་པ་ཉམས་འོག་ཏུ་ཆུད་པ་ནི་ཁྱོད་གཅིག་པུར་ཟད་ན་ཁྱོད་ལ་ཉེས་པ་ཅི་ཞིག་བྱུང་། དགེ་བསྙེན་གྱིས་རང་གི་བུ་མོར་སྨྲད་དེ། དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཇི་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་བའི་ཡོན་ཏན་ལ་བསྟགས་ནས་ཇི་ལྟར་གྱུར་པའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་གསོལ་ཏོ། །རྒྱལ་པོས་བཀའ་བསྩལ་པ། དགེ་ཚུལ་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བའི་ཕྱིར་ལུས་དང་སྲོག་ལ་ཡང་མ་བལྟོས་པར་ཟད་ཀྱི། ཁྱོད་ལ་ཉེས་པ་མེད་པས་ངོང་ཅེ་ཁྱེར་ལ་ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་སོངས་ཤིག་ང་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་དགེ་ཚུལ་དེ་ལ་མཆོད་པ་ཞིག་བྱེད་དུ་འོང་ངོ་ཞེས་བཀའ་བསྩལ་ནས། གསེར་གྱི་ཛ་བརྡུངས་ཏེ་འཁོར་ཐམས་ཅད་འདུས་ལ་ཞམ་འབྲིང་དུ་ཆས་ཤིག །དགེ་སྙེན་དེའི་ཁྱིམ་དུ་འདོང་ངོ་ཞེས་བཀར་བཏགས་སོ། །དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་དེའི་ཁྱིམ་དུ་གཤེགས་ཏེ་དགེ་ཚུལ་གྱི་རུས་བུ་ཙན་དན་དམར་པོ་ལྟར་ཁྲག་གིས་བསྒོས་པ་གཟིགས་ནས་ཕྱག་བཙལ་ཏེ། ཡོན་ཏན་བསྟགས་ནས་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་ཤིང་རྟ་ལ་རུས་བུ་བཞག་ནས་གང་ལ་ཐང་བུ་བདེ་བ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་བའི་གནས་སུ་སོང་སྟེ་སྤོས་ཀྱིས་ཤིང་གིས་བསྲེགས་ནས་མཆོད་པ་བྱས་སོ།།

བུ་མོ་དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ན་དཀོན་པ་ཤིན་ཏུ་བཟང་མོ་ཞིག་སྟེ། བུ་མོ་དེ་ཡང་གནས་མཐོ་བ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་བ་ཞིག་ཏུ་བཞག་སྟེ་འཁོར་མང་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལེཏ་པར་མཐོང་བར་བྱས་ཏེ། མི་མང་པོ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ། །བུ་མོ་འདི་ལྟར་གཟུགས་བྱད་ལེགས་ཤིང་ཤིན་ཏུ་བཟང་བ་མཛེས་པ་འདི་ལ་འདོད་ཆགས་དང་མ་བྲལ་བ་སུ་ཞིག་ཆགས་པར་མི་འགྱུར་

ན། དགེ་ཚུལ་འདི་འབྲས་བུ་ཡང་མ་ཐོབ་སྟེ་སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པར་བཅས་པའི་ལུས་ཅན་འདིས་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕྱིར་ལུས་དང་སྲོག་གཏོང་ཐོད་པ་ནི་ངོ་མཚར་ལ་མཚན་ཆེའོ་ཞེས་བསྔགས་ནས། དེའི་སློབ་དཔོན་ཡང་སྤྱན་དྲངས་ཏེ། འཁོར་མང་པོ་ལ་དམ་པའི་ཆོས་སྟོན་དུ་བཅུག་ནས། འཁོར་དེའི་ནང་ན་འདུས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཆོས་སྟོན་པ་ཐོས་ནས། ཁ་ཅིག་ནི་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བར་གསོལ་ཏོ། །ཁ་ཅིག་ནི་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། ཐམས་ཅད་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ནས་མངོན་པར་དགའོ། །དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་པའི་ལེའུ་སྟེ་བཅུ་དྲུག་པའོ། །

འགའ་ཞིག་ཚུལ་ཁྲིམས་ཕྱིར་དུ་སྲོག་ཀྱང་འདོར།།
འགའ་ཞིག་འདོད་ཡོན་དོན་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་འདོར།།
མི་ཡིས་མཐོང་བའི་གསེར་གྱི་ཕྱེ་མ་དེ།།
བོང་བུའི་རྣ་ལ་ཐལ་བའི་རིན་ཐང་མཉམ།།

༢༠༡༩/༣/ ནང་གོ་ལིའི་ཀར་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་མཇུག་སེར་ར་ཐེག་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རང་ཤག་ཏུ་སྒྱུར་བ་དགེའོ།།

དགེ་སློང་མ་ཨུཏྤ་ལའི་རྟོགས་བརྗོད་ལས་འབྲས་མི་བསླུ་བའི་རང་མདངས།

ན་མ་ཨཱརྱ་ཏཱ་རཱ་ཡེ།

མཚན་དཔེའི་མེ་ཏོག་རབ་ཏུ་བཞད་པའི་མ་ལ་ཡ་ཡི་རི་བོ་ནས།།
ཚུལ་ཁྲིམས་ཙན་དན་ལྗོན་པའི་དྲི་བསུང་ལྷོ་རླུང་དལ་བུས་བདས་པ་ན།།
སྔོན་གོམས་དགེ་བའི་བག་ཆགས་སད་པའི་དྲི་ཟའི་སྣ་རུ་འཁོར་ཙམ་གྱིས།།
སེམས་ཀྱི་དང་བ་ཅིག་ཅར་འཕྲོག་པའི་སྟོན་མཆོག་ཉི་མའི་གཉེན་ཁྲིད་རྒྱལ།།

འཁོར་བ་སྨུན་ནག་སྨུན་པའི་ཁྲོད་ནས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བསམ་པ་དང་།།
གདོད་ནས་མེད་ཀྱང་མེད་པ་མིན་པའི་ལས་འབྲས་གནས་ལ་དད་པ་གཉིས།།
དུག་གསུམ་བདུད་ཀྱི་བྲན་དུ་བཀོལ་བའི་རང་སེམས་འོད་གསལ་དག་པའི་ངོར།།
བསྐྱེད་དང་གོམས་དང་སྤེལ་བའི་ཕྱིར་དུ་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་འདི་བྱེད་ཀྱི།།

འཛུམ་པའི་མཆུ་སྒྲོས་དམར་བའི་མདངས་ལ་མུ་ཏིག་ཚེམས་ཕྲེང་འོད་ཆཏ་ཤིང་།།
དཀར་གཙང་བཞིན་རས་ཟླ་བའི་ངོས་སུ་སྨིན་ལེགས་འཁྱོག་པོའི་གར་བསྒྱུར་བའི།།
མཚར་སྡུག་ལང་ཚོའི་སྣང་བ་འབུམ་གྱིས་སྙིང་གི་གདུང་སེལ་ཚངས་སྲས་མ།།
རི་བའི་བུ་ལ་འདོད་དོན་བསྐང་ཕྱིར་ད་ལྷ་མགྲིན་པའི་ཁབ་ཏུ་རོལ།།

དེ་ཡང་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་པའི་ཚེ། རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་གྱི་

རྒྱལ་ཚབ་བཻཌཱུརྱ་རྒྱལ་སར་འཁོད་དེ་རྒྱལ་པོའི་ནང་དུ་ཚུལ་བཞིན་མི་བྱེད་པས་གླང་པོ་ཆེའི་རྨིག་པས་མི་བརྫིས་ཏེ་བསད་པ་ཡང་གྲངས་མེད་པས་དེ་ལ་རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་ནི་སེམས་ནོངས་ཤིང་ཡིད་ཕམ་སྟེ་གནས་སོ། །དེའི་ཚེ་ན་རིགས་ཆེ་ཞིང་བཙུན་པའི་བུད་མེད་དག་གིས་དེ་ལྟ་བུ་མཐོང་ནས། ཁྱིམ་ལ་མི་དགའ་བ་གྱུར་ཏེ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བྱུང་ཏེ་དགེ་སློང་མར་གྱུར་ཏོ། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་ལ་ནི་ཤཱཀྱའི་རིགས་དང་། ལ་ལ་ནི་རྒྱལ་རིགས་ཏེ། རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་ཤར་ཅིག་དང་། གཟུགས་བྱད་ལེགས་ཤིང་ལྟ་ན་སྡུག་པ་དཔེ་མེད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུ་རིགས་ཆེ་བ་ལྔ་བརྒྱས་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཏེ་ཁྱིམ་ནས་ཁྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཡུལ་མི་ཀུན་དེ་ལ་དགའ་བས་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཕོངས་པ་མེད་པ་སྦྱར་རོ།།

དུག་ཟས་ཟ་བའི་རྨ་བྱ་མོ།།
མཛེས་སྡུག་རྫོགས་པ་མང་མོད་ཀྱང་། །
བཙན་དུག་ནགས་ཀྱི་ལྗུམ་ར་ནས།།
ཆགས་པ་བྲལ་བ་འགའ་ཡང་མེད།།

དྭངས་གསལ་གཡུ་ཡི་མཚོ་མོའི་ནང་།།
ཉ་མོ་འཁྱུག་རྩལ་ཅན་མང་ཡང་།།
ལྕགས་ཀྱུའི་ཟས་ཀྱིས་མ་བསླུས་པ།།
མེད་པར་ཉ་པ་རྣན་པོས་ཤེས།།

ཡངས་པའི་གོ་ལ་ཟླུམ་པོའི་ཁྲོན།།
བུད་མེད་མཛེས་མ་མང་མོད་ཀྱང་།།
ཆགས་པའི་བྲན་དུ་མ་འཁོར་བ།།
ཉིན་མོའི་དུས་ཀྱི་སྐར་མ་ཙམ།།

གང་ཞིག་སྔོན་བྱས་དགེ་བའི་བག་ཆགས་ལ།།
མི་རྟག་འགྱུར་བའི་ཆབ་ཀྱིས་བརླན་པའི་ཚེ།།
འཁོར་བའི་གནས་ལ་སྐྱོ་བའི་ཉམས་དང་བཅས།།
ཁྱིམ་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་སྐལ་བ་བཟང་།།

གཟུགས་མཛེས་ན་ཆུང་རྟག་འཛིན་སྣང་བ་ཡིས།།
དལ་འབྱོར་རྙེད་ཀྱང་འཆི་རྒྱུ་མ་དྲན་ནས།།
ཕྱི་བཤོལ་ཆོས་ལ་བྱས་ཏེ་མ་གྲས་པར།།
མི་བརྟན་སླུ་བ་ཤེས་པ་ཨེ་མ་ཧོ།།

འདོ་བ་རྟ་ལ་བང་རྩལ་ལྡན་ན་ཡང་།།
སེམས་མེད་དུད་འགྲོ་མི་ཡི་རྐུབ་གདན་དང་།།
ཨ་ཙེ་སྣང་ས་སྐྱེ་འབྲས་མཚར་ན་ཡང་།།
རི་ནང་དཔོན་ཆེན་ཚང་གི་ཚེ་གཡོག་ཡིན།།

རྣམ་སྨིན་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ལྡན་ལང་ཚོའི་དཔལ།།
སོ་ཐར་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱན་གྱིས་སྤྲས་པ་ན།།
མཛེས་པའི་དཔེ་ཟླ་བཙལ་ཀྱང་མི་རྙེད་པས།།
ཡིད་ཅན་སུ་ཡི་དང་བ་འདྲེན་མི་འགྱུར།།

ཞེས་པ་ནི་བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་བཅད་དོ།།

དེ་ནས་ནམ་ཞིག་གི་ཚེ་ན་དགེ་སློང་མ་དེ་དག་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འདི་སྐད་དུ། བདག་ཅག་ནི་རབ་ཏུ་བྱུང་ཡང་ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་རོ་མ་མྱོང་བས། ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་སྒོམ་པ་ཉམས་སུ་བླངས་ཏེ་འདོད་ཆགས་དང་གཏི་མུག་ཞི་བར་མ་བྱས་ན་མི་རུང་བས། དྲུག་སྡེ་མ་བསྙེན་དགའ་མོའི་ཐད་དུ་ཆོས་ཉན་དུ་འགྲོའོ་ཞེས་སྨྲས་ནས། དེ་གང་དུ་བཞུགས་པ་དེར་སོང་ཏེ། ཕྱག་བཙལ་ནས་འདི་སྐད་དུ་བདག་ཅག་ནི་རབ་ཏུ་བྱུང་ཡང་ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་རོ་མ་མྱོང་བས་བདག་ཅག་ལ་ཆོས་བསྟན་དུ་གསོལ་ཞེས་ཞུས་པ་དང་དྲུག་སྡེ་མའི་སེམས་སུ། བདག་བཅག་གིས་འདི་དག་ཆོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་ཉམས་སུ་བཅུག་ཏེ་ཕྱིར་བཟློག་ན། འདི་དག་གི་ཆོས་གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་ཐོབ་པ་འགྱུར་རོ་སྙམ་པའི་རེ་ངན་དང་བཅས་ཏེ་འདི་སྐད་ཅེས། ཁྱེད་རྣམས་ནི་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ། རིན་པོ་ཆེ་སྣ་བདུན་དང་། གླང་པོ་ཆེ་དང་། རྟ། བྲན་ཕོ་དང་། བྲན་མོ། ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དང་། ཞིང་དང་། འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱིས་མི་འཕོངས་ཤིང་མི་བྲེལ་བས། ཅིའི་ཕྱིར་དེ་དག་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཏེ་དགེ་སློང་མར་བྱས་ནས་འདི་ལྟར་ཉོན་མོངས་ཤིང་སྡུག་བསྔལ་དང་བཅས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད། དེ་ལས་ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་

སོང་སྟེ། ཁྱིམ་ཐབ་བཅལ་ནས། བུ་དང་། བུ་མོ་དང་ལྷན་པར་གྲིས་ལ་ལྷན་གཅིག་ཏུ་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རྩེ་བ་དང་དགའ་ཞིང་ཆེ་འདི་ལ་ཡང་སྐྱིད་པ་སྤྱོང་བར་བྱས་ལ། སྨིན་པ་ཡང་ཡིད་བཞིན་དུ་བྱས་ན་ལེགས་སོ་ཞེས་བསྒོའོ། །དགེ་སློང་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་སྐད་སྨྲས་པ་ཐོས་ནས་མ་དགའ་སྟེ་དུས་ནས་ཕྱིར་དོང་ངོ་། །

དེ་ནས་དགེ་སློང་མ་དེ་དག་གིས་དགེ་སློང་མ་ཞུད་པ་ལའི་མདོག་གང་ན་འདུག་པ་དེར་སོང་ནས། ཞུད་པ་ལའི་མདོག་ལ་ཕྱག་བཅལ་ཏེ། ཆོས་བཞིན་དུ་འཚམས་འདྲི་ཞུས་ནས་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །བདག་བཅག་ཁྱིམ་ན་སྡོད་དུས་སུ་ཁྱིམ་གྱི་བྱ་བས་བསླུས། ད་ལྟ་རབ་ཏུ་བྱུང་ན་ཡང་འདོད་པའི་དབང་དུ་གྱུར་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ལས་ཐར་བ་མི་ནུས་པས། བདག་བཅག་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བའི་སླད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་བསྟན་དུ་གསོལ། ཞུད་པ་ལས་སྨྲས་པ། ཁྱེད་ཅི་དང་ཅི་འདོད་པ་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་དང་། ད་ལྟར་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་དྲིས་ཤིག་དང་། ངས་བསྟན་པར་བྱའོ། །དགེ་སློང་མ་རྣམས་ཀྱིས་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་རེ་ཞིག་ཞོག་ལ་ད་ལྟ་བ་བསྟན་ཏེ། བདག་ཅག་གི་ཐེ་ཚོམ་དགྲོལ་དུ་གསོལ། ཞུད་པ་ལས་སྨྲས་པ། འདོད་ཆགས་ནི་མེ་དང་འདྲ་སྟེ་རི་གླུང་ཚིག་པར་བྱེད་དོ། །འདོད་ཆགས་ནི་རྒྱ་འཁྲི་འཁྲི་དང་འདྲ་སྟེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་མཆེད་པ་འགྱུར་རོ། །ཆགས་པའི་དབང་གིས་གཅིག་ལ་གཅིག་འཚེ་ཞིང་གནོད་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་ཡུན་རིང་ན་ངན་སོང་གསུམ་དུ་ལྷུང་སྟེ་ཐར་བའི་དུས་མེད་དོ། ཁྱིམ་ན་གནས་པ་ནི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་ཆགས་ཏེ་འདོད་པ་དང་བྲེ་བྲལ་བ་དང་། སྐྱེ་བ་དང་། ན་བ་དང་། ན་བ

དང་། འཆི་བ་དང་། རྒྱལ་པོའི་ཁྲིམས་ཀྱི་གཅེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་མྱོང་སྟེ། ཚེ་འཕོས་ནས་ཕྱིར་སོས་པ་ཙམ་དུ་ལུས་དང་སེམས་གདུངས་ཏེ་ཁྲིམ་ཀྱིས་གླགས་ཤིང་བཅིངས་པ་ནི་བཙོན་ར་ལས་ཀྱང་དམ་མོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།།

དགོས་འདོད་ཐོབ་འདོད་ལྷག་ཆན་རྐྱབ་ནས་ལུས།།
ཚར་མེད་ལས་ཀྱིས་ལྷག་པའི་གཉའ་ནས་འགེམས།།
རེ་དོགས་སེམས་ཀྱི་ཐག་པས་སྣ་ནས་འཐེན།།
ཁྲིམ་གྱི་གནས་སུ་བདེ་བའི་སྐབས་ཨེ་ཡོད།།

དུས་ནི་སྐད་ཅིག་མི་སྡོད་བྲེལ་བས་འགྲོ།
ཚེ་ནི་དལ་མེད་འཆི་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ།།
དེ་ལྟ་ན་འང་ལང་ཚོ་དར་བའི་ཚེ།།
འཇིག་རྟེན་མི་རྣམས་རྟག་འཛིན་སྣང་བས་བསླུས།།

མཉམ་མཉམ་གཤིབ་དུས་རང་ལས་སྐྱིད་མེད་དྲན།།
ནམ་ཞིག་བྲལ་ཚེ་སྡར་སོང་རྩེད་འཛོ་ཀུན།།
སྡུག་བསྔལ་སྐྱིད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་མ་འདས་ན། །
ཕོ་མོའི་བརྩེ་དུང་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན།།

རྒྱས་འདོད་མེད་ཀྱང་སྐྲ་དཀར་གཉེར་མས་འགེབས།།
འདོད་ཡོན་སྤྱོད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་དབང་པོ་ཉམས།།
མི་ཤི་གསོན་འདོད་འདུན་པ་ཡོད་ན་ཡང་།།
རང་དབང་མེད་འདི་འདུ་བྱེད་སྡུག་བསྔལ་ཟེར།།

ཟིང་ཟིང་ཙུར་ཙུར་ཁྱིམ་གྱི་མི་ཚོགས་འདི།།
སྐྱེ་འཆི་འདུ་བྲལ་སྐྱིད་སྡུག་སྣ་ཚོགས་ཁྲོད།།
དགོད་བྲོ་མི་ཐོས་རིམ་གྱིས་ཡལ་བའི་དུས།།
ཉེ་དུའི་སྣང་བརྙན་འཆར་ཚད་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ།།

བདེ་བའི་ཐབས་ལ་ཀུན་གྱིས་འབད་ན་ཡང་།།
སྡུག་བསྔལ་ཆུ་ཀླུང་བཞིན་དུ་ཀུན་ལ་འབབ།།
རྩོལ་མེད་མངའ་བའི་འདོད་ཆེན་སེམས་པ་འདི།།
ངོས་མ་ཟིན་པའི་ལྷན་སྐྱེས་དགྲ་བོ་ཡིན།།

འདོད་ཆགས་དྲག་ཏུ་འབར་བའི་མེ་ལྕེ་སྟེ།།
ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚའི་གོས་དག་ཡོངས་སུ་བསྲེགས།།
འདོད་ཆགས་དྲག་ཏུ་འབབ་པའི་ཆུ་ཀླུང་སྟེ།།
མི་འདོད་བཞིན་དུ་སྡུག་བསྔལ་གནས་སུ་འཁྱེར།།

འདོད་ཆགས་སྡུག་ལ་སྦྱོར་བའི་འབྲུར་རྩེ་སྐྱེ།།
གང་ལ་ཆགས་ན་དེ་དང་འབྲལ་བ་དཀའ།།
འདོད་ཆགས་དབང་ཤེད་ཆེ་བའི་སེམས་ངན་ཏེ།།
གང་ལ་ཆགས་ན་དེ་ཡིས་བྲན་དུ་བཀོལ།།

འདོད་ཆགས་ཕྱུགས་བསམ་གཏོར་བའི་འབར་མདེལ་ཏེ།།
འདི་དང་ཕྱི་མའི་བདེ་སྐྱིད་བརླག་པར་བྱེད།།
འདོད་ཆགས་རྣམ་དཔྱོད་མེད་པའི་གླེན་པ་སྐྱེ།།
རེ་བ་མེད་ཀྱང་སྣུ་ལའང་འཕམ་པར་བྱེད།།

འདོད་ཆགས་རང་གི་བྲན་དུ་མ་འཁོར་ན།།
རང་ཉིད་འདོད་ཆགས་རྗེས་སུ་མི་འགྲོ་བ།།
འདི་ནི་དྲང་སྲོང་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཏེ།།
ཁ་ཙམ་མིན་པར་ཀུན་གྱིས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཤོག །

མི་ཚོགས་མང་བའི་གྲོང་ཁྱེར་རྒྱ་བའི་ཚེ།།
མི་ཡི་བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་མཐོང་བ་ན།།
མི་འགྲོ་ཆགས་པའི་རྗེས་སུ་མི་འགྲོ་ཞེས།།
མི་མདོན་སེམས་ཀྱི་དབུས་སུ་དམ་བཅའ་འཇོག །

ཅེས་པ་ནི་བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་བཅད་དོ།།

དེ་ནས་དགེ་སློང་མ་ཞུད་པ་ལའི་མདོག་གིས་རང་གི་དངོས་བྱུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་དགེ་སློང་མ་དེ་དག་ལ་བཤད་དོ། །དེ་ཡང་འདི་སྐད་ཅེས། བདག་ཀྱང་ཀུན་ཏུ་རྒྱུའི་རིགས་སུ་སྐྱེས་ཏེ། ཕོ་མོའི་ཕ་མ་ཡང་རིགས་ཆེ་ཞིང་བཙུན་པས་ཕོ་མོ་ཡང་ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་རིགས་ཆེ་ཞིང་མང་དུ་ཐོས་པ་མཁས་པ་རིག་བྱེད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་བག་མར་བཏང་ནས་དེའི་ཆུང་མ་བྱས་ཏེ། དེད་གཉིས་ལ་བུ་ཡང་ཡོད་པ་གྱུར་ཏོ། །ཕྱིས་སུ་གྲོས་སྡུག་ཆེ་འཕོས་པའི་འོག་ཏུ་བུ་ཞིག་འཁོར་ནས། ཁྱིམ་ཐབས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་བྱས་སོ། །ཕོ་མོ་ལ་བུ་འཁོར་ཡོད་པས་ཟླ་བ་ཚང་དུ་ཉེ་ལ་གལ་ཏེ་འདིར་བུ་བཙས་ན་བཙོག་ཏུ་མི་བཏུབ་ཀྱིས། ཕོ་མོའི་ཕ་མའི་ཁྱིམ་དུ་བཙར་འགྲོ་འོ་ཞེས་པས། ཕོ་མོ་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་ཟེར་ཏེ་དེད་ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་འགྲོགས་ནས་བུ་ཁྲིད་དེ། ཕ་མའི་སར་སོང་བ་ལས་ལམ་ཕྱེད་ཙམ་དུ་སླེབས་པ་དང་མངལ་མི་བདེ་བ་གྱུར་ནས། ནམ་ཕྱེད་ཙམ་དུ་ཤིང་སྡོང་ཞིག་གི་དྲུང་དུ་བུ་བཙས་སོ། །

ཕོ་མོའི་ཁྱིམ་ཐབས་ཀྱང་ལོགས་ཤིག་ན་ཉལ་བ་ལས་མཚན་མོ་སྦྲུལ་གྱིས་ཟིན་ཏོ། །མཚན་མོ་དེ་ཅི་ཙམ་བོས་ཀྱང་ཁ་མི་གྲག་པས་ནམ་ལང་ཏེ་བལྟས་པས། ཁྱིམ་ཐབས་ཀྱང་དུག་སྦྲུལ་ཀྱིས་ཟིན་པས་ཚེ་འཕོས་ཏེ་ལུས་ཞིག་པར་གྱུར་ཏོ། །དེའི་ཚེ་ང་ནི་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ཏེ་ས་ལ་འགྱེལ་བ་དང་བུ་ཆེ་བ་ཡང་ཕ་སྦྲུལ་གྱིས་བསད་པ་མཐོང་ནས་སྐད་ཕྱུང་སྟེ་ངུས་པས། བུ་ངུས་པའི་སྐད་ཀྱིས་ཕོ་མོ་ཡང་ཕྱིར་སངས་སོ། །དེ་ནས་བུ་ཆེ་བ་དེ་ཁུར་དུ་ཐོགས། ཆུང་བ་དེ་པང་དུ་ཁྱེར་ནས་དུ་ཞིང་སོང་སོང་བ་ལས་ལམ་དབེན་

པ། མི་འགའ་ཡང་མི་འགྲོ་བས་གྲོགས་ཀྱང་མ་རྙེད་དོ། །བར་དེ་ན་ཆུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་སྟེ། ཆུའི་ཁ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པས་བུ་གཉིས་ལ་མ་ཐེག་ནས་བུ་ཆེ་བ་ཆུའི་ཚུ་རོལ་ཏུ་བཞག་བུ་ཆུང་བ་ཁྱེར་ཏེ་ཕ་རོལ་དུ་བསྒྱལ་ནས། ཆེ་བ་བསྲུར་སོང་བས། བུས་མ་ཆུའི་ཕ་རོལ་ནས་སླེབ་མཐོང་ནས་ཆུའི་ནང་དུ་འོངས་བ་ལས་ཆུས་ཁྱེར་རོ། །ངས་ཇི་ཙམ་བསྐྱེགས་ཀྱང་སྐྱོབས་ཆུང་བའི་དབང་གིས་མ་ཐེན་ཏེ་མིག་གིས་མཐོང་ས་ནས་ཆུས་ཁྱེར་རོ། །དེ་ནས་ཕྱིར་ཕ་རོལ་དུ་སོང་ཙ་ན་བུ་ཆུང་དུ་སྤྱང་ཀིས་ཟོས་ཏེ་ཁྲག་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཞིག་ས་ལ་སྣང་བ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་པས་ང་ནི་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ལོ། །

རིགས་དྲུས་མཐོ་བའི་མི་ཡི་ལུས་ཤིག་ཐོབ།།
མང་ཐོས་རིག་བྱེད་མཁས་པའི་བག་མར་སོང་།།
བརྩེ་སེམས་མདུད་པ་ལྷོད་དུ་མེད་མོད་ཀྱང་།།
ལྷན་དུ་འགྲོགས་པ་མེད་འདི་ཅི་ཡིས་ལས།།

ས་གཞི་ཆེན་པོ་གནམ་གྱི་ཁྱོན་ལྟར་ཡངས།།
རྐང་མེད་དུག་སྦྲུལ་གང་དུ་རྒྱུ་ཡང་ཆོག །
སུས་ཀྱང་མ་བསྒྲིགས་དུས་ཀྱི་མཚན་མོ་དེར།།
ཁྱོད་ཀྱི་ཟླ་བོའི་ཚེ་སྲོག་བཀུམས་དོན་ཅི།།

ལས་ཀྱིས་འཕངས་པས་ཁྱོད་ཀྱི་མངལ་དུ་སྨྲམ།།
སྡུག་བསྔལ་བཟོད་སྒོམ་ཁྲོད་ནས་བཅས་པར་བྱས།།
དབང་པོའི་སྨྱུ་གུ་འབུས་འགོ་རྩོམ་མ་ཐག །
རི་སྲུང་སྤོ་མོས་ཆེ་སྒྲོག་བཀུམས་དོན་ཅི།།

ཞེས་པ་ནི་བར་སྐབས་ཀྱི་ཚིགས་བཅད་དོ།།

དེ་ནས་ཡང་བརྒྱལ་བ་ལས་སངས་ཏེ་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ་སོང་སོང་ལས། ཁོ་མོའི་ཕ་མ་དང་ཉེ་ཞིང་བཤེས་པའི་ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་ཞིག་དང་ཕྲད་པས། ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་དེས་ཁྱོད་འདི་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་བ་གྱུར་བ་ཅི་ཞིག་གིས་ཉེས་ཞེས་དྲིས་པ་ན། བདག་གིས་ཀུང་ཟླ་བོ་དང་ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་ཇི་ལྟར་གྱུར་པ་རྒྱས་པར་གཏམ་དུ་བྱས་པས། ཁོ་ཡང་དུ་ཞིང་འདུག་ངས་ཕ་མའི་སྐོར་དྲིས་པས། ཁོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕ་མའི་ཁྱིམ་དུ་དེ་བར་མེ་ཤོར་ནས་ཕ་མ་དང་ཁྱིམ་གང་གི་མི་ཐམས་ཅད་མེས་ཚིག་གོ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེ་སྐད་ཅེས་ཐོས་མ་ཐག་ཁོ་མོ་བརྒྱལ་ཏེ་ས་ལ་འགྱེལ་ཏོ། །དེ་ནས་ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་དེས་བསླངས་ཏེ། ཁྱིམ་དུ་ཁྲིད་ནས་ཁོ་མོ་ལ་བུ་བཞིན་དུ་བྱམས་ཤིང་འདུག་པ་ལས། ཡང་ཀུན་ཏུ་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་གིས་ཆུང་མར་བླངས་ཏེ། དེ་དང་ལྷན་ཅིག་རྩེ་དགའ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པ་ལས་དེའི་བུ་ཡོད་པར་གྱུར་ཏོ། །ཟླ་བ་ཚང་ནས་བུ་འབྱུང་དུ་ཉེ་བ་ན་ཟླ་བོ་ནི་གཞན་གྱིས་ཁྱིམ་དུ་ཆང་ལ་བོས་ནས། དེའི་བར་ན་བདག་ལ་བུ་གཙས་པས་སྒོ་དམ་དུ་བཅད་ནས་བུ་འཚོར་བ་ལས། ཟླ་བོ་ཆང་གིས་བཟི་ནས་སྒོ་བརྡུངས་པ་དང་། སྒོ་འབྱེད་མཁན་མེད་པས་ཁྲོས་ཏེ་སྒོ་བཅག་ནས་ནང་དུ་འོངས་བ་ནས། ཁོ་མོ་ལ་ཡང་བརྡེགས།བདག་ལ་བུ་གཙས་སོ་ཞེས་པས། ཁོས་བུ་ཡང་

བསད་ནས་མར་གྱི་ནང་དུ་བརྫོས་ཏེ་ཁོ་མོ་ཡང་ཟར་བཅུག་གོ །ངས་བུའི་ཤ་ཟ་མ་ཕོད་ནས་མ་ཟོས་པས།ཡང་བརྡེགས་ཏེ་ནན་གྱིས་ཟར་བཅུག་གོ །ཟོས་པའི་རྗེས་སུ་ཟླ་བོ་ཡང་བཟི་བ་ལས་དང་བས་བདག་གི་བསམ་པར། །བདག་ནི་བསོད་ནམས་མེད་ཅིང་ལས་ངན་ནོ་སྙམ་དུ་བསམས་ནས། ཁྱིམ་ཐབ་བོར་ཏེ་ཡུལ་བྷ་ར་ཎ་སིར་བྲོས་སོ། །

བྷ་ར་ཎ་སིའི་ཕྱི་རོལ་ཤིང་ཞིག་གི་དྲུང་ན་འདུག་པ་ལས། གྲོང་དེའི་ཁྱིམ་ཐབ་གཞོན་ནུ་ཞིག་གསར་དུ་ཆུང་མ་ཤི་འཕོས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དེའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་ཆུང་མའི་རུས་བུ་སྦས་ནས། ཆུང་མ་དེ་ལ་ཆགས་པས་རུས་བུའི་དྲུང་ན་ཏུ་ཞིང་འདུག་པ་ལས་བདག་གི་དྲུང་དུ་འོངས་ཏེ། ཁོ་མོ་ལ་ཁྱོད་གཅིག་པུ་ཅི་བྱེད་ཅེས་དྲིས་སོ། ཁོ་མོས་ཀྱང་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་བཞིན་གཏམ་དུ་བྱས་པ་ལས། ཁྱིམ་བདག་དེས་སྐྱིད་མོས་ཚལ་དུ་ཁྲིད་དེ་ཁོ་མོ་ལ་ཆུང་མ་བྱོའོ་ཞེས་སྨྲས་ནས། ཁོ་མོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་རུང་ངོ་ཞེས་སྨྲས་སོ། ཁྱོ་ཤུག་འདུས་ནས་རིང་པོར་མ་ལོན་པར་ཁྱིམ་བདག་ནད་ཀྱིས་བཏབ་སྟེ་ཤི་འཕོས་སོ།། དེའི་ཚེ་ཡུལ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་ལ་གསོན་པའི་ཚེ། ཁྱོ་ཤུག་མཛའ་བ་རྣམས་ཁྱོ་ག་ཤི་འཕོས་ན་ཆུང་མ་ཡང་གསོན་པོར་ཁྱོ་ག་ལྷན་གཅིག་ཏུ་དུར་དུ་འཇུག་པ་ལྟར། ཁོ་མོ་ཡང་དུར་དུ་བཅུག་གོ།

དེའི་ནུབ་མོ་དུར་ཁྲུ་མཁན་འོངས་ནས་དུར་བྲུས་པ་དང་། དུར་ཁྲུན་གྱི་དཔོན་པོས་ཁོ་མོ་བཟང་བར་མཐོང་ནས་དེས་ཀྱང་ཆུང་མར་བྱས་སོ། རིང་པོར་མ་ལོན་པར་དུར་ཁྲུན་དུར་ཁྲུ་རྣ་སོང་བ་ལས། རྒྱལ་པོས་བསད་ནས་ཁྲུན་ཟླ་རྣམས་ཀྱི་རུས་བུ་བཀུར་ཏེ་ཁོ་མོ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཡང་དུར་དུ་བཅུག

གོ། དུར་ན་ཞག་གསུམ་འདུག་འདུག་པ་ལས་སྒྲུང་གིས་དུར་བྲུས་ནས་ཁོ་མོ་ཡང་དུར་ནས་ཕྱུང་ངོ་།།

དེའི་ཚེ་ན་བདག་གིས་འདི་ལྟར་བསམས་ཏེ། ཁོ་མོས་སྡོན་སྡིག་པ་ཅི་ཞིག་བྱས་ནས། འདི་འདྲ་བར་ལན་དུ་མ་ཤི་བ་ལས་ཕྱིར་སོས་པ་བྱུར། སྡོན་ཐོས་པར་ཤཱཀྱའི་རིགས་ཀྱི་སྲས་ཤིག་མངོན་པར་བྱུང་ཆུབ་ནས་མཚན་ཡང་སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱ་སྟེ། འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་ཀུན་མཁྱེན་ནོ་ཞེས་གྲགས་ན། ད་ནི་དེ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོའོ་སྙམ་དུ་བསམས་ནས་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་གང་ན་བར་ཡོགས་སུ་སོང་བ་དང་། རྒྱང་མ་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མེ་ཏོག་གི་སྡོང་པོ་རྒྱས་པ་ལྟ་བུའམ། སྐར་མའི་ནང་ན་ཟླ་བ་ལྟ་བུ་མཐོང་ངོ་། །དེའི་ཚེ་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐོགས་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བདག་འདུལ་བའི་དུས་ལ་བབ་པར་མཁྱེན་ནས་བཞེངས་ཏེ་ཁོ་མོ་བསུས་སོ། །

ཁོ་མོ་སྟྲེན་མོར་འདུག་པ་ངོ་ཚ་སྟེ་ལག་པས་ནུ་མ་བཀབ་ནས་ས་ལ་འདུག་གོ །དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀུན་དགའ་བོ་ལ་བུ་མེད་འདི་གོས་སྣོན་ཅིག་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་བ་དང་། ཁོ་མོས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་ཕྱག་བཙལ་ཏེ། བདག་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བར་དགོངས་ནས་བདག་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གནོང་ཞིག་ཅེས་གསོལ་བ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀུན་དགའ་བོ་ལ་བུད་མེད་འདི་སྐྱེ་རྒུའི་བདག་མོ་ལ་གཏད་དེ་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིག་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ། །དེ་ནས་སྐྱེ་རྒུའི་བདག་མོས་ཁོ་མོ་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས། ཁོ་མོ་ལ་བདེན་པ་བཞིའི་ཆོས་བསྟན་ནས། ཁོ་མོས་ཐོས་མ་ཐག་ཏུ་བརྟོན་

འགྲུས་སུ་ནན་ཏན་བྱས་པས་དགྲ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕངས་ཐོབ་སྟེ། འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་དང་། ད་ལྟར་གྱི་བྱ་བ་ཀུན་རྟོགས་པར་གྱུར་ཏོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཧུད་འཇིག་རྟེན་འདིར་བཅས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་བདེ་སྡུག་དེ་ཅི་འདྲ་འོང་བ་སུ་ཞིག་གིས་ཤེས།

དགེ་སློང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་སླས་པ། སྔོན་ལས་ཅི་ཞིག་བགྱིས་ནས་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མྱོང་བ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པ་དང་། དགེ་སློང་མ་ཨུད་པ་ལས་ཁྱེད་རྣམས་ཏག་པར་ཉོན་ཅིག་དང་། ཁྱེད་རྣམས་ལ་བསྟན་ཏོ་ཞེས་སྨྲས་སོ། །དེ་ཡང་སྔོན་འདས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ན་ཁྱིམ་བདག་ཤིན་ཏུ་ཕྱུག་པ་ཞིག་ལ་བུ་མེད་པས་ཆུང་མ་ཞིག་བླངས་ཏེ། ཆུང་མ་དེ་ལ་ཤིན་ཏུ་བྱམས་པས་རིང་པོར་མ་ལོན་པར་ཆུང་མ་དེ་སེམས་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏོ། །ཟླ་བ་ཚང་ནས་བུ་ཁྱེའུ་ཞིག་བཙས་ཏེ་ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་དེ་ལ་བྱམས་ཤིང་སྡུག་པར་འཛིན་ཏོ། །དེ་ནས་ཆུང་མ་ཆེན་མོས་འདི་སྙམ་དུ་བསམས་སོ། །ཁོ་མོ་ནི་རིགས་ཆེ་ཞིང་བཙུན་མོད་ཀྱི་བུ་མེད་པས་རིགས་འཚོབ་པ་མེད་དོ། །གལ་ཏེ་ཁྱེའུ་འདི་ཕྱིར་སྐྱེས་ན་རིགས་འཚོབ་ཅིང་ནོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་བདག་པོར་འགྱུར་ཏེ་བདག་ལ་མི་སྙེར་ཅིང་། བདག་སྡུག་པར་འགྱུར་རོ་སྙམ་དུ་ཕྲག་དོག་སྐྱེས་ཏེ་བསད་པར་བསམས་ནས། ཁྱེའུ་དེའི་མཚོག་མར་ཁབ་བཙུགས་ཏེ་རྨ་ཡང་མི་སྣང་བར་བྱས་སོ། ཁྱེའུ་ཡང་རིང་པོར་མ་ལོན་པར་ཚེ་ལས་འདས་པ་དང་། ཆུང་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བཀྲུལ་ཏེ་སོས་པ་དང་ཆེན་མ་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་བུ་བསད་དོ་ཞེས་བརྗོད་དོ། །ཆེན་མས་ཀྱང་བདེན་པའི་དོན་ལ་བསྙོན་ནས་རྫུན་ཚིག་དང་བཅས་ཏེ་འདི་སྐད་ཅེས་མནའ་བོར་རོ། །གལ་ཏེ་ངས་

ཁྱོད་ཀྱི་བུ་བསད་ཡོད་ན་ང་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་རང་གི་ཁྲོ་ག་སྦྲུལ་གདུག་པས་བསད་པར་ཤོག་ཅིག །བུ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡང་ཆུས་ཁྱེར་བ་དང་། སྤྱང་ཀིས་ཟ་བར་ཤོག་ཅིག །ངའི་ལུས་ཀྱང་གསོན་པོར་དུར་དུ་བཙུག་ཅིང་བུ་ཤ་ཟ་བར་ཤོག་ཅིག །ངའི་ཕ་མའི་ཁྱིམ་དུ་མེ་ཤོར་ཏེ་ཐམས་ཅད་འཚིག་པར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་སྨྲས་སོ། །དེའི་ཚེ་ན་དེ་སྐད་ཅེས་མནའ་བོར་བའི་ཚེན་མ་དེ་ནི་ཁོ་མོ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་འདིའི་ལུས་ཀྱིས་མྱོང་བར་གྱུར་ཏོ་ཞེས་གསུངས་སོ།།

དགེ་སློང་མ་དེ་དག་གིས་ཡང་སྨྲས་པ། །བསོད་ནམས་ཅི་ཞིག་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསུས་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཐར་ཕྱིན་པར་གྱུར། ཞུད་པ་ལས་སྨྲས་པ། སྔོན་བླ་ར་ན་སི་འདིར་རི་དྲང་སྲོང་ལྷུགས་ཞེས་བྱ་བ་ན། རང་སངས་རྒྱས་དང་། ཉན་ཐོས་དང་མུ་སྟེགས་ཅན་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་མང་དུ་གནས་སོ། །དེའི་ཚེ་ན་རང་སངས་རྒྱས་ཅིག་བསོད་སྙོམས་ལ་གྲོང་དུ་གཤེགས་པ་དང་། ཁྱིམ་བདག་གི་ཆུང་མ་ཞིག་གིས་མཐོང་ནས་རབ་ཏུ་དགའ་སྟེ་བསོད་སྙོམས་ཕུལ་ནས་མཆོད་པ་བྱས་སོ། །དེ་ནས་རང་སངས་རྒྱས་དེ་ནམ་མཁར་འཕགས་ཏེ། ལུས་མེ་འབར་བ་དང་། ཆུ་འབབ་པ་དང་། འགྲོ་བ་དང་། ཉལ་བ་དང་། འདུག་པའི་རྫུ་འཕྲུལ་བསྟན་ནས། ཁྱིམ་བདག་གི་ཆུང་མ་དེས་ཁོ་མོ་ཡང་མ་འོངས་པའི་དུས་སུ་འདི་འདྲ་བ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་སྨོན་ལམ་བཏབ་བོ། །དེའི་ཚེ་སྨོན་ལམ་བཏབ་པའི་ཁྱིམ་བདག་གི་ཆུང་མ་དེ་ཁོ་མོ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དང་ཐྲད་ནས་སེམས་རྣམ་པར་གྲོལ་ཏེ་དགྲ་བཅོམ་པ་

ཐོབ་བོ། །འདི་ལྟར་དགྲ་བཅོམ་པ་ཐོབ་མོད་ཀྱི། །ལྟུགས་ཚ་བའི་ཁྲུར་མ་སྐྱེ་བོ་ནས་ཟུག་སྟེ་རྐང་མཐིལ་དུ་བྱུང་ནས་རྟག་ཏུ་འདི་ལྟ་བུའི་གནོད་པ་མྱོང་ངོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེའི་ཚེ་ན་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བའི་དགེ་སློང་མ་ལྔ་བརྒྱ་སྙེད་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཀྱིས་སྨྲས་པ་ཐོས་ནས། ལུས་དང་སེམས་སྐྱི་གཡའ་སྟེ། འདོད་པ་ལ་མི་མ་སྨུར་གྱི་ཕུང་པོ་ལྟར་རྟོགས་ནས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་ཟད་དེ། ཁྲིམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ་བཙོན་ར་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་རྟོགས་ཏེ། དྲི་མ་ཀུན་ཟད་ནས་དུས་གཅིག་ཏུ་ཉིང་དེ་འཛིན་དུ་ཞུགས་ཏེ་དགྲ་བཅོམ་པར་གྱུར་ཏོ། །དགེ་སློང་མ་དེ་དག་གིས་ཚིག་མཐུན་པར་དགེ་སློང་མ་ཨུད་པ་ལ་ལ་བདག་ཅག་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བཅིངས་ཤིང་གླགས་པ་ལས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཆོས་བསྟན་པས་འཁོར་བའི་མཐར་ཕྱིན་པར་གྱུར་ཏོ་ཞེས་སྨྲས་སོ། །དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་མ་ཨུད་པ་ལས་ལེགས་པར་བསྟན་ཏོ། །གང་ཆོས་སྟོན་པ་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་བསྟན་ཏེ་འབྲས་བུ་ཐོབ་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྲས་ཡང་དག་པ་ཞེས་བསྔགས་སོ། །དེ་སྐད་ཅེས་གསུངས་པ་ལ་འཁོར་མང་པོ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ནས་མངོན་པར་དགའོ།།

《མདོ་མཛངས་བླུན་》ལས་དགེ་སློང་མ་ཨུད་པ་ལའི་ལེའུ་སྟེ་ཉི་ཤུ་ལྔ་པའོ།།

གཉེན་དང་ཉེ་དུ་རྒྱུ་དང་མིང་གྲགས་སོགས།།
འབད་པ་དུ་མས་རྩོལ་སྒྲུབ་བྱས་པའི་མཐར།།
ཚེ་འདིའི་སྣང་བ་འགགས་པའི་ཕ་རོལ་ན།།
མ་མཐོང་ཀློག་གྱུར་གནས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད།།

ཡོད་ཚད་མཐོང་དགོས་ཟེར་བའི་རྒྱུད་འཕེན་དང་།།
ལས་འབྲས་མེད་པར་མཐོང་བའི་མཁས་དབང་ཚོར།།
གཏམ་འདི་ཐུགས་ལ་འཐོད་པོ་མི་འབྱུང་ཡང་།།
གཞན་གྱི་དད་སེམས་བསྐྱེ་འཇོག་ཡོང་བར་ཞུ།།

དེང་སང་མཛམ་གླིང་ཚན་རྩལ་དུས་རབས་རེད།།
ལས་འབྲས་ཟེར་བ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མི་སྲིད།།
ཡོད་ཚད་མཐོང་དགོས་ཟེར་བའི་རྣམ་པ་ཚོར།།
ཡིད་སེམས་ཁུག་རེད་བསམ་པ་དེ་བས་མེད།།

དངོས་གཙོ་སྨྲ་བས་ཙ་དངོས་གཙོ་བོ་སྒྲུབ།།
འདོད་ཡོན་སྣ་ལྔའི་ཆེད་དུ་ཆེ་གང་འབད།།
འོན་ཀྱང་འབྱོར་ལྡན་རྒྱ་བྱིན་ཕོ་བྲང་ནས།།
རང་ཤི་རྒྱབ་ཏེ་དམྱལ་བར་འབབ་མཁན་མང་།།

དངོས་གཙོ་སྨྲ་བ་སྤྲང་པོའི་སྐྱེ་བ་སྟེ།།
ཟ་འཐུང་ཡོད་ན་སྡུག་བསྔལ་མེད་སྙམ་དྲན།།
འདོད་ཆེན་སེམས་ཀྱི་ཁོག་རྒྱ་མ་མཐོང་ན།།
བྱི་རིལ་བཟོས་པས་གྲོད་ཁོག་རྒྱག་མི་སྲིད།།

༢༠༡༨ ལོར་བྲིས།

༄ 《མདོ་མཛངས་བླུན་》གྱི་ལེའུ་མང་པོའི་ནང་དུ་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུས་ལས་མེ་འབར་བ་དང་ཆུ་འབབ་པ་སོགས་ལས་གདུལ་བྱ་དད་དེ། སློན་ལམ་བརྒྱབ་པས་ཕྱིས་དགྲ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་དེའི་འབྲས་བུ་གསུངས་པ་ལེའུ་འདི་དང་འདྲ་བ་མང་དུ་འདུག་ལ། 《མངོན་རྟོགས་རྒྱན་》ལས།

"གང་གང་དོན་ནི་གང་གང་ལ།།
ཇི་ལྟར་ཇི་ལྟར་ཉན་འདོད་པ།།
དེ་དེ་ལ་དོན་དེ་དང་དེ།།
སྒྲ་མེད་ཀྱང་དེ་དེ་ལྟར་སྣང་།།"

ཞེས་པའི་ཐད་དུ། 《རྣམ་བཤད་སྙིང་པོའི་རྒྱན་》ལས། "ཀུན་སློང་ལ་མི་ལྟོས་པར་རྫུ་འཕྲུལ་སྟོན་ནུས་ལ། དེ་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གདུལ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་མངོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་བསྐྱེད་ནུས་པ་སྨོན་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས་སོ།།"ཞེས་འབྱུང་བས་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྒྲ་མེད་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་སྒོ་ནས་ཆོས་སྟོན་ཞེས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པར་འདུག་གོ།

༄ གཞན་ཡང་། དགེ་འདུན་གྱི་བྱ་བ་གཉིས་ལས་གཞན་བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཞེས་པ་ཁུངས་མ་མཐོང་བས་བོད་རྣམས་ཀྱིས་རང་བཟོ་ཡིན་པ་དོགས་ཞེས་མཁས་པ་འགས་གསུངས་ཀྱང་།《མདོ་》འདིར་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་བསྔགས་པའི་ལེའུའི་ནང་དུ། "འདི་ཐོས་པས་སློབ་པ་དང་། བསམ་གཏན་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་ལས། བྱ་བ་རྣམ་པ་གསུམ་ལས་ཉམས་ཏེ་མི་ནུས་སོ།།"ཞེས་ཤཱ་རིའི་བུས་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པའི་ཁྱིམ་བདག་དཔལ་སྐྱེས་རབ་ཏུ

བྱུང་མི་རུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་དུ་གསུངས་པས། གློག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྒོང་བ་བསམ་གཏན། བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྟེ། འཁོར་ལོ་གསུམ་གསལ་བར་འདུག་གོ།

༄ ཡང་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་སྐབས་སུ་བརྒྱུད་པ་སྲིད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དེ་རང་དང་ཚར་མི་གཅིག་པའི་ཚོར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་དམིགས་གསུངས་པས། དེ་ལ་རྟོག་ལྡན་དག་ནི། དུད་འགྲོ་དང་ཡི་དྭགས་ཁྱད་པར་དུ་ཚ་དམྱལ་དང་གྲང་དམྱལ་སོགས་སུ་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཆགས་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་སྙམ་དུ་དོགས་སོ། །འདི་ལ་རང་རང་གིས་ལན་འདེབས་ཚུལ་དུ་མ་འདུག་ཀྱང་འདིར་དགོད་པའི་ངལ་བ་མ་བྱས་ལ། འདིར་བཤད་འདོད་པ་ནི། དྲི་བ་དེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ལེའུ་འདི་ཉིད་དུ་ཁྲིམ་བདག་དཔལ་སྐྱེས་ཀྱིས་མོ་གལ་ཀྱི་བུ་ལ་དྲིས་འདུག་སྟེ། དེ་ཡང་མོ་གལ་གྱི་བུས"སེམས་ཅན་དག་ནི་ཆེའི་དུས་བྱེད་པ་ན་ཅི་ལ་ཆགས་པར་དེར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ།།"ཞེས་པ་ལ།"དཔལ་སྐྱེས་ཀྱིས་འོ་ན་སུ་ཞིག་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བར་མི་དགའ་ན་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་མང་དུ་སྐྱེ་བ་འགྱུར།"ཞེས་དྲིས་སོ། །དེ་ལ་མོ་གལ་བུས་སྨྲས་པ།"མིའི་སྲོག་བཅོད་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཆེན་པོ་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་འབར་བའི་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་ལྟུང་བར་འགྱུར་རོ།།མི་དེ་རླུང་ངམ་གྲང་ནད་ཀྱིས་གཟིར་བས་ཡིད་ལ་མེ་འདོད་པར་བསམས་སོ། །མེའི་ནང་དུ་འགྲོ་བར་བསམས་མ་ཐག་ཏུ་ཆེའི་དུས་བྱས་ནས་ཤིན་ཏུ་འབར་བའི་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་འགྲོའོ།།"ཞེས་འཆི་ཁར་གྲང་ནད་ཀྱི་དབང་གིས་ཚ་བར་སྡོང་འདོད་ཀྱི་ཆགས་པ་སྐྱེ་བ་གསུངས་པ་འདི་རང་དང་

རྟེན་འབྲེལ་ཚར་མི་གཅིག་པའི་ཚོར་བ་ལ་དམིགས་ཞེས་པ་དང་མཐུན་ནོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་མི་ལྷ་བཅས་ལ་གསལ་བར་གསུངས་འདུག་པས་ཤེས་འདོད་ན་དེར་གཟིགས་འཚལ། འདི་ལས་འཕྲོས་ཏེ་བཤད་དགོས་པ་མང་དུ་མཆོང་མོད་སྐབས་སུ་མ་བབས་པས་བཞག་གོ ། །།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།

གུས་པ་སློབ་གཉེར་ནོར་དུ་གུང་གསེང་དང་བར་སྟོང་ཡོད་ཚད་ལ་རྟོག་འཆར་རི་མོར་ཕབ་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འདུག་པར་ཆོས་གྲོགས་འགས་དེབ་གཟུགས་སུ་བསྒྲིག་དགོས་སྐོར་གསུངས་པའི་བསམ་འཆར་དང་ལེན་གྱིས་དེབ་ཆུང་འདི་པར་སྐྲུན་བྱེད་རྒྱུའི་འདུན་པ་བརྟས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་ཆ་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་མ་ཚང་ན་འདོན་ཐབས་བྲལ་བས་གཞན་གྱི་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་དུ་མ་ཞིག་འཚོལ་དགོས་བྱུང་།

དེ་ལ་ཐོག་མར་དེབ་གཞི་སྒྲིག་སྒྲོར་དང་རྒྱབ་ཤ་བཟོ་འགོད་ཐད་ལ་འབྲི་ཊ་སྐལ་བཟང་རྒྱལ་མཚན་ལགས་ཀྱིས་མཐུས་གཙང་གནང་བ་དང་། པར་སྐྲུན་འགྲོ་གྲོན་ཐད་ལའང་འབྲི་ཊ་དགེ་བཤེས་སྐལ་བཟང་ཤེས་རབ་ལགས་དང་། ཀན་ནོར་བུ་དོན་གྲུབ། ནགས་ཤོད་སྐལ་རྒྱན་ལགས་བཞིས་རོགས་རམས་གནང་བྱུང་བས་རྣམ་པ་བཞི་ལ་ངས་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་བཞིན་རང་ཅག་གི་རིག་གནས་ནི་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་། དེའི་

ནང་ནས་མིང་ཚིག་དང་། བྱ་ཚིག་སོགས་ཀྱི་དག་ཆ་ནི་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བས་ང་ལ་མཚོན་ན་ངེས་དཀའ་ཞིང་ད་དུང་རྩོམ་ཡིག་དེ་དག་མིག་ལ་འདྲིས་ཚར་ན་མངོན་མཚན་ཅན་གྱི་ཡིག་ནོར་དེ་ཚོའང་མི་མཐོང་བར་ལྷག་པ་མང་། དེར་བརྟེན་ངས་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞུ་དག་ཏུ་བསྟན་པ་ཡིན། ཁོང་རྣམ་པས་ཐུགས་ཁུར་ཆེ་བཞེས་ཀྱིས་ཞུ་དག་ཐད་རོགས་རམ་རྒྱ་ཆེར་གནང་བྱུང་བས་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཞུ་དག་པ་རྣམས་ལ་འདས་མ་ད་གསུམ་གྱི་དག་ཆ་མིང་ཚིག་དང་སྦྱོར་སྐབས་མི་མཐུན་པ་དང་། ཡང་ཚིག་སྦྱོར་སྐབས་སུ་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་ཐད་གང་ལའང་གོ་བ་ལེན་ཚོག་ཀྱང་། གང་ཟག་སོ་སོ་ལ་བརྗོད་བདེ་མིན་དང་།གོ་བདེ་མི་མིན་དབང་གིས་སྦྱར་སྟངས་ལ་མི་མཐུན་པ་འགའ་ཤས་འདུག་པས་དེ་ཚོ་ང་རང་གི་ཞེ་འདོད་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་བཞག་ཡོད། ད་དུང་ཞུ་དག་མ་ཐོན་པར་ལྷག་ལུས་སྲིད་སྙམ་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཞུ་དག་བྱེད་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད་ནའང་གཅིག་ནས་དུས་ཚོད་ཀྱི་རྐྱེན་དང་། གཉིས་ནས་རིན་ཐང་མེད་པའི་དེབ་ཆུང་ཞིག་ལ་དེ་འདྲའི་རྩ་ཆེ་མདོག་བཟོ་བ་དགོས་པ་མ་མཐོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྐད་ཆ་ཉག་ཉོག་བཤད་པ་དེ་ཚོ་མི་འཐོར་བའི་ཆེད་དུ་དེབ་གཟུགས་བསྒྲིགས་པ་ཙམ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནོར་བ་འདྲ་ཡོད་ན་སྐད་ཡིག་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་པ་མིན་ཡང་། རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཆུང་དྲགས་པ་དང་། ཡབ་མེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་གཅེས་སྲུས་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན། འདས་ཟིན་པའི་མེས་པོ་དམ་པ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་པ་པོ་ཡོངས་ལ་ངས་སྙིང་ནས་བཟོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ༢༠༡༥/༠༢/༠༡ ལ་བྲིས།

དངོས་མིང་བསླབ་གསུམ་ནོར་བུ། སྐྱེ་ལོ་ 1991 སྐྱེ་ཡུལ་ནགས་ཤོད་འབྲི་རུ། འཚོ་ཐབས་གྲྭ་པ། དམིགས་ཡུལ་ལྡན་སྐྱེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འདི་ལ་གསར་རྗེ་ཞིག་བྱེད་འདོད། ཡོན་ཚད་སློབ་ཆུང་ཐོན་རྗེས་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་དྲུག་ནང་བསྟན་ལ་སྦྱངས། དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ནི་ཡོད་དུས་བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་དང་མེད་དུས་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཡིན། ལྡན་སྐྱེས་ཀྱི་སེམས་གཤིས་ནི། འདོད་ཆགས་དང་ང་རྒྱལ་ཤེས་ཆེ་ཞིང་རང་ལྷ་མཆོག་འཛིན་དང་རང་དོན་གཙོ་བོར་འཛིན། འཇིག་རྟེན་འདིར་བརྩེ་དུང་འཆང་ས་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཕ་མ་གཉིས་ཡིན། གཉེན་པོ་ཡིད་ལ་མ་བྱས་པར་ཚོགས་དྲུག་གི་སྣང་བ་མ་བཅོས་ལྷུག་པོར་བཞག་ཆེ། ལྟེ་ལ་ཞིམ་པ་ནི་ཨ་མས་བཟོས་པའི་ཞོག་ཁོག་གི་ཚོད་མ་དང་། སྣ་ལ་ཞིམ་པ་ནི་ཨ་ཕས་མཆོད་ཁང་།ནང་དུ་སྤར་བའི་བདུག་སྤོས་ཀྱི་དྲི་དེ་རེད། ཉན་འདོད་པ་ནི་ 《ཆུ་དོགས་གཏམ་རྒྱུད་》 ནང་གི་མཛེས་མ་གྲི་གྲི་ལིས་བཏང་བའི་ "燕子不来, 花儿老了" ཁུག་རྟ་མ་བསླེབས། །མེ་ཏོག་རྒས་སོང་། །ཟེར་བའི་གཞས་དེ་དང་། སུང་ཅང་གིས་ཞུའི་ཡང་ཐོག་ཁང་དུ་བྲིས་པའི་ངོ་ལོག་སྙན་ཚིག །གངས་ཅན་པ་སྒྲོལ་མ་སྐྱབས་ཀྱིས་བཏང་བའི་《གངས་ཅན་པ་》ཞེས་པའི་གླུ་དབྱངས་སོགས་རེད་ལ། མིག་ལ་མཛེས་པ་ནི་དུར་སྒྲིག་གི་ཁ་མདོག་དང་།ལུས་ལ་གོན་འདོད་པ་དེ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་སུ་རིའུ་ལྷགས་ལས་བཟོས་པའི་སློག་པ་དེ་ཡིན།ཆེས་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་རིགས་ནི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་གི་ཚོར་འདུ་ཟབ་མོའི་ཁྲོད་དུ་སྙན་ངག་འབྲི་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ། ཆེས་སྐྱོ་ཤས་ཆེ་ས་ནི་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་མཐའ་མར་འཇིག་རྟེན་ནས་ཁ་བྲལ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། འདི་ཚོ་ངའི་འདས་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་ལ་མིག་གིས་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ཁྲེར་སོའང་ཡིན། འདི་ལྟར་འབྲི་དགོས་དོན་ནི་མི་ཞིག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་བསམས་གཤིས་ལ་རྒྱུས་རྒྱུས་རགས་ཙམ་ཡོད་ན་དེས་བྲིས་པའི་རྩོམ་ལ་རྒྱུས་མེད་པ་ཞིག་གིས་ཀློག་པ་ལས་བློ་བ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་སྐྱོང་རྒྱུ་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟར་དེ་ལ་བསམ་ནས་བྲིས་པ་ལས་གཞན་ང་ལ་མིག་དཔེ་སྟོན་འོས་པའི་རྣམ་ཐར་ཅི་ཡང་མེད།

ཅེས་རང་གི་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས་སུ།

༢༠༡༨/༨/༤ལ་རྩོམ་པ་པོས།