

ཤིན་ཏུ་སྤང་བྱང་བྱི་ནང་མི་མཐོང་པ།
འཇའ་དང་གྲར་ཁྱང་མིན་ན་ཞེ་མི་ཆོམ།
སྤང་དང་སེར་བྱས་སྤར་ཞིང་སང་རས་གཡོ།
ཟིན་དང་མེ་ལྷེ་མིན་ན་མཁོ་མི་སོད།
ཆར་དང་མེ་རྟོག་འཁྱུང་པའི་སྤྱེད་ཆོལ་གྱི།
མིང་དང་ངོ་སོ་མེད་ན་དོན་མི་འབྱུང།
ཅག་དང་སད་ཀྱིས་གཅོས་ན་སེམས་གཅོང་བ།
བཀའ་དང་སྐྱམ་པས་མནར་ན་མདྲོག་འཆོར་བ།

ན་དང་ཀྱུད་པས་སྤྱགས་ན་ཡིད་སྦྱིང་བ།
བདེ་བའི་དོན་དུ་སྤུལ་བསྐལ་སྤྱིང་དགོས་པས།
འཛིན་པ་མེད་ན་ལུས་སེམས་གྲ་རེ་ཡངས།
བརྟེ་བའི་སྤྱད་དུ་བྱན་གདུང་སྤྱིང་དགོས་པ།
ཕན་ཚུན་སྤྱད་དུ་བྱན་གདུང་སྤྱིང་དགོས་པ།
འཛོམ་པའི་ཆེད་དུ་སྤུལ་བསྐལ་འཁྱུར་དགོས་པ།
བྲལ་བའི་ཆེད་དུ་ན་བྲག་ཆོར་དགོས་པ།
གྲུས་པའི་དོན་དུ་ན་བྲག་སྤིང་དགོས་པ།

རང་གཉིས་དོན་དུ་དམ་ཆོག་གཙང་དགོས་པས།
ཆོག་རྒྱང་མནའ་ཡིས་སྤན་ན་ཞེ་བདེ་བས།
མི་ཤིགས་རྗོ་རྗེའི་མདུད་པ་ལྷགས་ལ་མདུད།
མི་འབྱུར་གཡུང་བྱང་རི་མོ་བྲག་ལ་རྒྱ།
དམ་བཅའ་མེད་ན་གཏན་ཆོགས་རྩ་རིས་ཡིན།
ཁྲལ་གཞུང་མེད་ན་བྱི་ཐག་སྒྲོག་འགྲོས་ཡིན།

༼གཤམ༽

ཚུམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྤྱིང་། །མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གནམ་སར་བྱུང།

ཕར་ཐོས་གཙོ་འགན་ལ། མིག་དམར་དོན་བྱུང། ཚུམ་བྱིག་ལ། བདེ་ཆོད་དབང་མོ།

རྟེན་འབྱུང་སྐྱུ་མའི་
མགྲིན་ཟུ།

ཟིན་དཀར་ཕང་ཕུང་གཡོ་བའི་རྗེས། །
ཉམས་དགའི་དབེན་པའི་རི་སྤུལ་ནས། །
ངོ་མཆར་འབྲུལ་བའི་རྒྱ་གཞོན་གྱིས། །
རྟེན་འབྱུང་རིགས་པའི་སྤྱང་བ་འབྱིལ། །

ཉམས་རྟོག་མེ་དྲོད་མཁུར་ལ་ལླང་། །
ངོ་མཆར་སྐྱུ་མའི་སྤྱང་བརྟན་འདི། །
གཟུངས་འཛིན་སྤྱང་བའི་ཞེན་པ་རུལ། །
ཞིབ་དབེན་པའི་རི་སྤུལ་འགྲིམས། །

འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱིས་མཆོམས་ནས། །
ཆོས་ཉིད་རིག་པའི་དབྱིངས་སུ་ཤར། །
རྒྱ་འབྲས་ལམ་གྱི་འབབ་སྟེགས་ནས། །
རིག་འཛིན་མཆོད་པའི་བརྟ་སྤྱགས་ན། །

དབྱངས་ཀྱི་དག་གིས་ཆེན་གཤེགས། །
གཉུག་མའི་ཆོག་གི་སྟོད་ཆད་གྲོལ། །
དོན་དམ་དབྱུས་ཀྱི་ལམ་སར་རྟེད། །
འདི་ནི་རིགས་སྤྱའི་དཔྱོད་པའི་དབལ། །

དོན་དམ་དབྱུ་མའི་སྤྱ་དབྱངས་ཀྱིས། །
ཀུན་རྟོག་སྤྱང་བའི་འཆར་སྟོ་བཀག། །
ཀུན་རྫོབ་སྤྱུ་མའི་སྤྱ་དབྱངས་ཀྱིས། །
སྤྱོས་པའི་ཞེ་འཛིན་རབ་དུ་བཅིངས། །

ལུན་མཆོམས་སྤྱུ་མའི་དལ་གསོ་ནས། །
ཆོར་ཤེས་རྒྱང་བུ་ཡར་ལ་ལྷང་། །
མགྲིན་པའི་རྩ་མདུད་གྲོལ་བ་ན། །
འདུ་འབྲལ་འཁོར་བའི་ས་ན་ཞོག །

དགེ་ལེགས་ཉི་མའི་འཆར་ཡན་གྱིས། །
དཀྲིས་འརྱུམ་པད་མའི་ཞལ་སྟོ་བྱེས། །
མདོན་དགའི་ལྷ་ཡི་ཁང་བཟང་དུ། །
བསམ་གཏན་ཞིབའི་ལམ་སར་བསྟེགས། །

སྤྱུ་འབྲུལ་དྲ་བའི་མེ་ལོང་ངོས། །
བརྟེ་ཆེན་མེ་རྟོག་མཆོད་པའི་གཉེན། །
གདོད་མའི་རྒྱལ་ས་འདི་དག་ནས། །
བདེན་གསུང་ཆོངས་པའི་ང་རོ་མཆོད། །

དགོངས་པའི་སྤྱང་བཙལ་དུ་རྫོགས། །
སྤྱིང་རྗེའི་འོད་ཀྱི་གཟི་བྱིན་འབར། །
བསྐྱེད་རྫོགས་ཉམས་སུ་སྤྱང་བ་ན། །
སྤྱུ་གསུམ་དག་པའི་འབྱམས་སུ་སྤྱས། །

ལུགས་ཀྱི་སྐྱེད་ཆོལ་ཡངས་པོ་ནས། །
ཤེས་རབ་མེ་རྟོག་གྲོལ་བའི་ཞིང་། །
རྟོགས་བརྗོད་དག་གི་འཁྲི་ཤིང་ལ། །
མདུ་བྱང་ཆོག་གི་མཛོེས་རྒྱན་སྤྱས། །

༼ཁམས་བ་རབ་དབྱངས༽

བྱུག་པའི་བྱུ་འབྲུ།

ངས་སྤྱིན་གསེབ་ན་ནམ་འཕང་གཙོད་
པའི་རྟོད་པོ་ཁྱུ་གཅིག་མཐོང་སོང་ལ། ངས་ས་
སྤྱིང་ན་བག་ཡངས་སུ་རྒྱ་བའི་ཤུ་བ་ཁྱུ་གཅིག་ཀྱང་
མཐོང་བྱུང་། ངས་ཁྱོན་ཞབས་ན་བག་ལ་ཞ་བའི་
སྤུལ་བ་སྟོར་ཞིག་མཐོང་སོང་ལ། ངས་བྲག་ངོས་
ན་གཟན་རྩ་འཆོལ་བའི་ར་མ་ཁྱུ་གཅིག་ཀྱང་
མཐོང་བྱུང་།

བྱ་རྟོད་ཀྱིས། ངས་གནམ་གྱི་ཁ་ཞིང་
གཤོག་འབྱུར་གྱིས་མི་ཆོད་ཀྱང་། བྱ་ལུས་སྤངས་
བ་ནས་འཆི་བའི་བར་རང་དབང་གི་འཕུར་
མཆོམས་གཏན་ནས་འཛོག་མི་སྤིད་དེ། རྩམ་ཞིག་
གཤོག་བྱང་བད་ནས་སྤྱོ་སྤྱ་དག་ཀྱང་ཆར་ན།
རྒྱང་གི་སྤྱ་མའི་རྫོ་དབལ་ལ་བསྟེགས་ནས། ལུས་
པོ་འདི་རྒྱང་ལ་སྤར་དགོས་ཏེ། རྟོད་པོའི་རང་
སྤྱང་དང་ལས་དབང་ཨ་ལྷོན་ཁོན་ར་དབང་ཞིང་།
ཨ་ལྷོན་མེད་ན་རྟོད་པོར་ངར་སེམས་དང་གཤོག་
འབྱུར་མེད་ལ། རིན་ཐང་དང་ལུགས་ཀྱི་སྟེག་
གནས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མེད་ཟེར།

ཤུ་བ་ན་རེ། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་
བྱམས་བརྟེ་ལ་ཡལ་བ་མེད་པས། ངས་སྤྱིང་
འཇགས་ཀྱི་རྩ་ཐང་འདི་ནས་རྩ་རྒྱའི་དཔལ་ལ་
རོལ་ཏེ་རང་གི་ཆོན་གསུམ་གྱི་བཀའ་རྟོགས་
བསལ་ན་དེས་ཆོག། ད་ལྟ་གཅན་གཟན་དང་
འཕར་སྤྱང་གི་ཀྱིབ་མ་ཅམ་ཡང་མི་མཐོང་བས།
རི་བོང་གནམ་ལྗེ་བས་ཀྱི་རྩུག་བསྐལ་བྱེད་པ་
ལས་མགོ་པོ་བསྐྱར་ནས་རྩ་རྩ་རོལ་དང་།
ལས་ཤིག་ཡོད་ན་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་དཔེ་རེད།
ད་ལྟ་སོས་དལ་བག་ཐེབས་སུ་ཡོད་
དུས། སེམས་ཀྱི་

ཁྱར་པོ་གཞོགས་སུ་དཔོགས་ལ་སྤྱིད་ཉལ་བྱིས་
དང་དེས་དགའ་ཟེར། སྤུལ་བ་ན་རེ། གནམ་གྱི་ཁ་ཞིང་ལ་ཁྱོན་
པའི་དོང་ཁ་ཅམ་ལས་མེད་པས། དེ་ལ་སྟོན་པའི་
དགོས་པ་ཅི་ཡོད། བྱ་རྟོད་ནི་སྤྱིན་པ་གཏི་ལུག་
ཅིག་སྟེ། རང་གི་མི་ཆོ་རྒྱང་ལ་སྤར་བཞིན། དོན་
ངོ་མའི་བདེ་སྤྱིད་ཅི་ཡིན་གཏན་ནས་མ་ཆོར། ངོ་
མ་སྤྱིང་རེ་རྗེ་ཨང་། ང་ནི་ཁོ་རང་ནང་བཞིན་རྒྱལ་
ཁམས་ཟེར་བ་འགྲིམས་འདོད་མེད་ལ། འགྲིམས་
ཀྱང་དེ་ལ་སྤྱིང་པོ་ཅི་ཡོད། ང་ལ་མཆོན་ན་ཁྱོན་
པའི་ཞབས་ཀྱི་འགྲན་ཆོད་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་
འདིར་དགའ་ཞིང་། འདི་རུ་ད་གཞོད། ཡོད་
ཆོད་ཀྱི་བདག་པོ་ང་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། ང་ལས་རྩུག་པ་
དང་ང་ལས་སྤྱིད་པ་སྤྱ་གང་ཡང་མེད་དེ། ཟས་
འཛོམས་གོས་འཛོམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ངོ་མ་ཟེར་བ་
འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་ཟེར།

ར་མ་ན་རེ། ང་ནི་གཡང་གཟར་གྱི་བྲག་
ངོས་ལ་འགོ་བར་དགའ་སྟེ། བྲག་སྤྱང་ནས་བྲག་
སྤྱིད་དང་། བྲག་སྤྱིད་ནས་བྲག་འགོའི་བར་སྤྱས་
ཀྱང་མི་རྟེད་པའི་ཞིམ་མངར་གྱི་གཟན་རྩ་གང་
མང་ཞིག་ཡོད་ལ། གནའ་དེང་མའི་དུས་སུ། ང་
ནི་ལུག་ལྟར་བདེ་ས་ནས་འདུག་རྒྱར་དགའ་ཡང་།
གཡང་གཟར་ངོས་ཀྱི་གཟན་རྩ་དེ་དག་གི་བསྐྱ་
བྱིད་ཀྱིས་ད་སྤྱབས་ཀྱི་ང་ནི་དབང་མེད་དུ་བྲག་
ངོས་སུ་མི་འགོ་ཐབས་མེད་བྱུང་། འགོ་བཞིན་

འགོ་བཞིན་ང་ལ་མཐོས་ར་
སྟེ། ག་

པའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་ཆགས་ཤིང་། གོམས་
གཤིས་དེ་ཡིས་ཟས་སྟོན་དང་སྟོག་ཆད་བཞོས་
སྤྱིང་ལ། གཟན་རྩ་དང་རྒྱལ་ཁ་ཡང་གང་མང་
སོབ་སྤྱིང་། དེའི་ཕྱིར་དེད་ར་མའི་ཆོགས་ཀྱིས་མི་
རབས་ནས་མི་རབས་སུ་རྒྱན་མཐུད་དེ་བྲག་ངོས་
ལ་སྟེག་པ་ད་གཞོད་ལུགས་ཀྱི་འདུན་མ་རྩ་སྟོམ་
ཡོད་ཟེར།

དུས་རབས་ཀྱི་འབྱུར་བས་ཁོར་ཡུག་ལ་
ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཤིང་། ཁོར་ཡུག་གིས་མིའི་
སྒོ་རྒྱ་དང་མིག་རྒྱང་། སེམས་ཁམས་དང་
གནམ་སྤར་ས་ལ་འབྱུར་བ་འབྱུང་། གཞོན་
ལུགས་མེད་ན་སྤུལ་ལུགས་མེད་ལ། སྤུལ་ལུགས་
མེད་ན་འགྲན་སྤྱིང་མེད། འགྲན་སྤྱིང་མེད་ན་
འཕེལ་རྒྱས་མེད་ལ། འཕེལ་རྒྱས་མེད་ན་རྗེས་
ལུས་ཐེབས། རྗེས་ལུས་ཐེབས་ན་རྩང་རྟེག་ཉི་
ཞིང་། རྩང་རྟེག་གིས་ཉམས་རྒྱད་དུ་གཏོང་།
ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བའི་མིས་རང་གི་གནས་བབ་
ལ་ངོས་འཛིན་སྤངས་དང་མཐར་ཐུག་གི་
དམིགས་འདུན་ལ་སྟེག་སྤངས་ཀྱང་མི་འདྲ། དེ་
བས་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་དབལ་ཁ་རྩ་བའི་ཁྱོད་ནི་བྱ་
རྟོད་ཅིག་བྱེད་དམ་ཤུ་བ་ཞིག་བྱེད། ཡང་ན་
སྤུལ་བ་ཞིག་བྱེད་དམ་ར་མ་ཞིག་བྱེད།

༼ཁྲི་རྒྱ་གཞོན༽



ཐེཔ་ཡེ་ཤེ་ཀྱེ་ཤེ་ལ།

སྟོན་བྱི་སྟེ་མ།

2022ལོའི་རྒྱ་བ6པའི་ཆོས་17ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།

ཐེལ།

དག་མི་ཁྲོལ་བའི་བྱེད་ཀྱིས།
རང་ཉིད་གཟེབ་དུ་བརྟུག་པར་སྤྱག་ཡོད་འདུག།

ང་རང་གཉིད་ལས་སད་དུས།
ཆོད་ཆོད་ལ་རང་ངོ་མི་ཟེན་པའི་སྟན་དག་དེའི།
དྲི་མ་དེར་སྟོམ་ཅམ་བྱས་ཀྱང་།
སེམས་སུ་འདི་འོ་སྟམ་པ་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་།

ངས། བྱེད་དེ་མི་ལམ་ལས་མཐོང་བ་ཡིན་ནམ་སྟམ།
ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་ཏེ།
གང་སྤར་ངས་མིག་བརྩམས་ཐེངས་རེར།
བྱེད་དེའི་ཡང་བའི་མིག་བྱང་
མཐོང་ཡོང་གིན་འདུག།

༼ཐོར་བ༽

ང་དང་སྟོན་དག་བར་
གྱི་ལས་འབྲེལ།

གལ་ཏེ་སྟན་དག་འདི་ནི་ནོར་ཞིག་ཨེ་ཡིན།
ཡིན་ན་རི་རྒྱོང་བསྐལ་པའི་རྒྱང་རིང་ཞིང་ནས།
གསེར་དད་ལ་སྤྱིག་འོད་ཟེར་ལམ་ལམ་འཕྱོ་བཞིན།
བྱིན་ཆགས་ལྟ་གཡང་དཔལ་གྱིས་རྩ་རོལ་འབྲིང་དུས།
མཆོ་རྒྱབས་ཡོམ་ཡོམ་སྟོམ་པའི་རྒྱབས་ལྗོང་ངོགས་ཀྱི།
གདོང་མཆོང་བྱ་པ་རྒྱང་རྒྱང་ང་རང་ཡིན་སྤིད།
གཟིངས་འཕྱོར་མཆོ་མོར་རྒྱབ་པའི་འཛིགས་པ་བསྐྱར་ཏེ།
རྒྱབས་ཀྱི་ལམ་འཕྲང་རེ་རེ་ཕར་ཕར་བརྒྱལ་དུས།
མཆོ་རྟེག་རྒྱ་སྤྱིན་འཕྲད་ན་རྟོན་མའི་ལས་ཡིན།
ཟིན་སྤྱིང་ཉི་འོད་ལྗེ་བའི་བྱ་རྒྱུང་ལས་དབང་།
མཆོན་དཔེའི་གཟི་བྱིན་འབར་ཡང་རེ་ཞིག་མི་དབང་།
ལུགས་དྲག་མོས་པས་དཀའ་བ་སྟོག་དང་བརྟོས་ནས།
མི་ཡུལ་འགྲིམས་པའི་དོན་པོར་རང་གི་རུས་པས།
རིན་ཆེན་སྤྱིང་ནས་གཡུ་རྒྱང་དུ་མ་གང་བཏུས་ཏེ།
གངས་དཀར་ལྟ་མོ་སྟོག་པའི་རྒྱན་ཆར་ཡོང་ན།
གཤིན་རྗེའི་བཀའ་ཆད་མོགས་ཀྱང་ཏ་རྟོད་བྱ་ཆོག།
གལ་ཏེ་སྟན་དག་འདི་ནི་འཇའ་ཞིག་ཨེ་ཡིན།
ཡིན་ན་མཐའ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་རྒྱང་དེ་ནས།
རྩ་ལྗེའི་ལྟ་མོ་དང་བཅས་ལྟ་མེད་གསལ་ཏེ།
རྩུག་གི་རྫོས་པ་རྒྱང་བའི་དགའ་བདེ་འབྲེད་དུས།
མཐིང་སྤྱག་སྤྱག་ལྟ་ལྟ་འཁྲིས་ཀྱི་བྱིས་པ་རྩུབས་ལུག།
འཇའ་ཆོན་རྩྱེད་ཆས་མོས་པའི་ང་རང་ཡིན་སྤིད།
ཕ་དང་ཨ་ཁྱའི་གཏན་ལ་མཐའ་གཉིས་སྤངས་ཏེ།
སྤྱང་དང་རྩ་རྒྱལ་ཁྲལ་ཁོར་ཡར་མར་འདུར་དུས།
རྩལ་རྒྱུ་གདོང་ནས་དཀྲུ་ཡང་གོ་མ་འགྲོས་མི་དལ།
དཀར་པོ་ནམ་མཁའི་སྤྱིན་དང་རི་རྩོམ་ན་བྱན།
གཉན་པོ་རྒྱང་ལ་དབང་བས་འདུན་པ་མི་འཆོར།
ནམ་ཞིག་ལག་པས་མ་ཟིན་དབྱིངས་སུ་ཡལ་ཏེ།
སྟོག་གི་རྒྱན་ཐག་འདིས་ཀྱང་རྒྱབ་རིར་འཁྱུང་ནས།
འཕྱོ་ས་གཤེ་ཐབས་མེད་པར་ལྷ་ལམ་འདུད་དུས།
བག་མེད་རྒྱུར་བ་མཆོས་ན་བཏང་སྟོམས་དོར་བཞག།
ཐབས་རྩུགས་མིག་རྩ་མི་གཏོང་རང་ལམ་རང་འཐད།

༼གཞི་ཆོང་རྒྱ་བཟགས་ལ༽