

རེ་བ་འདི་ཉིད་ཁོ་ན།

ལུང་པའི་ལུ་དེར་ན་བར་སྟན་པའི་རྩ་རྩུང་ས་མ།
རྩུ་པོ་རྩུང་རྩུང་དེ་ལྟ་རྩུ་འགག་ཅུས་ན།
སྟེ་པོ་འུ་ཅག་ལ་འཕྲོད་པ།
དྲུངས་མའི་རྩུ་ཕན། དེའི་འབབ་སྒྲ།
ན་ཆོད་མ་ཁོན་པའི་བེའུ་སྒྲ་རྟགས་ཡག་པའི་འཕྲོད་དུ་སོན་པ།

རང་ལ་ཡུན་རིང་གོ་མས་པ་འཕྲོད་གི་སྒྲ་རྟགས་དང་སྟིང་སྟོབས།
ཁྱོད་ཀྱིས་འདེབས་པའི་མེ་ཏྲིག།
ར་སྐོར་ནང་དུ་རྩྭ་དམ་མེད་པ་སྐྱེར་འཇུག་པ།
ཁྱོད་ཀྱི་རང་ལ་སྟེ་ཁྱ་ཡག་ཤོས་དང་།
ཁྱིམ་མཆོས་གྲོང་མི་ཆོང་མའི་སྒྲོ་ལ་འཕྲོད་ཤོས་དེའོ།

ཁྱི་ལོགས་སུ་བྱིང་ཆ་ག་ཙམ་ཆེ་ན།
དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་བསྐྱངས་ཏེ།
མ་འོངས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་བྱང་ཡོད་པར་བྱ།
༼ཆ་སྒྲ་ཆེ་བསོད་ནམས།༽



ཞེ་ཡེ་ཤི་འཁྲུ་ལ།ཡ།

སྟོན་བྱིསྟེ་མ།

2023ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཆེས་30ཉིན།

གཟུང་པ་སངས།

3

ཚུམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲིང་། །མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་མཁྱོས་གནམ་སར་ཁྱབ།།

པར་ཐོས་གཞི་འབྲན་པ། མིག་དམར་དོན་བྱུང་བ། ཚུམ་བྱིག་པ། བདེ་ཆོད་དབང་མོ།

རྟ་ཐོག་གི་མགུར།

ལོ་རྒྱུད་བའི་གྲགས་དག་བརྗེད་རྒྱ་མ་རེད། །
དེའི་བག་ཆགས་ཟེར་ན་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པ། །
སེམས་དམར་པོའི་བརྗེ་བ་གཙང་མའི་གཙང་མ། །
དེའི་མཛོས་སྒྲུག་པོར་ཡང་རྟོ་རྟོད་མི་ཉམས། །
རྟ་རྒྱུད་ནག་རྒྱུད་དཀར་བཞོན་ནས་སོང་བའི། །
ལོ་རྒྱུ་བའི་དུས་དག་བརྗེད་ཐབས་མི་འདུག །
ལ་ལུང་པ་རེ་རེ་འཕྲེད་ཀྱིས་ཀླལ་དུས། །
ངས་ཐག་སྒྲུ་མིང་མིང་ངག་ནས་སྒྲུངས་ཏེ། །
བྱ་ཆོད་པོ་རེ་རེ་ཁ་རྟོག་བསད་པ། །
ཁྱིས་དེ་རིང་སྒྲིང་ནས་ད་དུང་མི་བརྗེད། །
འདི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་སྟིང་པའི་རྟགས་རེད། །
ལོ་གཞོན་པའི་རྩུང་བ་བདེ་བ་ཅན་ཡིན། །
བདེ་མི་བདེ་ཟེར་ན་ཆོད་ཅིག་མ་རེད། །
མཚན་རྩི་ལམ་དག་ཀྱང་དབྱར་གྱི་དུས་རེད། །
ཆོ་རིང་ངེས་འཆོབ་ཐུར་བཞིན་སྟིང་ངེས། །
འཕྲོག་པ་ས་བྱ་བཞི་བདག་ཀྱང་བྱ་ཅས་ནས། །
རྟ་མདྲོ་བའི་གོང་ནས་ཤགས་སྒྲུ་འབྲེད་དུས། །
ང་ཆངས་པ་དང་ནི་བརྒྱ་བྱིན་ཡན་ཡིན། །
སེམས་རྩུང་བ་ཆངས་བརྒྱ་ལས་ཀྱང་མཐོ་ཡོད། །
རྒྱ་ལོངས་སྟོང་ཟེར་ཡང་ཀུང་རྒྱ་མེད་པ། །
མཛོད་སྒྲུམ་ལ་གཟིགས་ན་ཤེས་གསལ་ཅི་མིན། །
ཞག་ཉིམ་རེ་རེ་འདི་ལྟ་རྟོག་ཞོགས་ན། །
ས་འཁོར་བ་སྒྲུག་ཟེར་སྒྲུག་རྩུན་རང་རེད། །
ཤི་དཔུལ་བ་ཟེར་ན་དྲན་རྒྱ་མི་འདུག །
ཆོས་མ་ཁི་མགུར་དབྱངས་ངག་ནས་ཁྱེར་བ། །
ས་ཁྱི་མའི་ཡུལ་ལ་ཞིང་པ་མ་རེད། །
རྟགས་རྒྱུད་ལོ་དྲན་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ཡིན་རེད། །
ཆོས་བཙུ་ལཱའི་རྒྱ་བའི་འོད་དང་འགྲོགས་ནས། །
ལར་མེ་ཕུང་སྐོར་ཤོ་འཁྲབ་ན་འདྲོད་རེད། །
གི་གཟུགས་ཆོད་རེ་རེ་སྟིང་ལ་བཏགས་ནས། །
ངའི་ཨ་མུན་རྟོགས་ཀྱང་ཡང་ཡང་ཁྲིད་ཚྱོང་། །
ལར་ཞེ་མུན་རྟོགས་ལ་ཕྱོག་ཕྱག་བཏང་ཚྱོང་། །
འདི་གཞོན་པའི་རྩུང་བ་རྩོགས་པའི་རྟགས་རེད། །
རྟ་མདྲོ་བའི་བང་ཆ་ཆོད་པའི་རྒྱུན་རེད། །
སྒྲུ་ཐར་ཐོགས་མེད་པ་སྒྲངས་པའི་བརྟེན་ཡིན། །
༼མོ་རྩ།༽

སྟིང་གི་བྲེགས་མ།

དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཐོབ་པས་དུས་འདི་ལ།།
སེམས་ཀྱི་མཆོ་མོའི་དཀྱིལ་ན་འཁྲུག་པ་ཡི།།
དག་འཕྲོ་གཅིག་ཏུ་འདྲིས་པའི་ཉ་མོ་ཁྱོད།།
མི་ཆོ་མཉམ་དུ་བསྐྱལ་ན་ཨ་ཆོག་ལགས།།
བརྗེ་བའི་དར་སྐྱེད་མཐུད་ནས་ཞག་བརྟེད་གྲ།
ཕན་རྟེན་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་ནས་སྒྲུ་བརྟེད་གྲ།
འཁོར་བའི་འདབ་ན་སྟེས་ནས་ལོ་བརྟེད་གྲ།
ལས་འཕྲོའི་ལག་འཇུ་སྟོད་ཀྱིས་ཡོད་པར་སྐྱར།།
ལས་ཀྱི་བྱས་པའི་དབེན་ཁྲོད་དག་འཆོལ་ནས།།
སྟོག་དུང་འདྲིས་མས་ན་རྒྱག་ཚྱོད་བཞིན་དུ།།
ཆོར་བསྐྱེད་ནས་བསེལ་ཟེར་ཁེར་རྒྱུད་ལ།།
དུ་མ་དགོད་ཀྱི་གཏམ་རི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱར།།
༼དབྱངས་ཞི་བ།༽

སྟན་ཆོག་པར་འདི་གི་བ་བསེལ།

ཆོག་གི་འཇའ་གུར་རེས་མོ། །
རྩུང་བའི་མགུར་ལ་བྲིས་པ། །
སོར་ཆེའི་རྩམ་རྟོག་འབྱུ་བ། །
ཐ་སྟངས་མཛོས་ལ་དགྲོལ་བ། །
ངག་རིག་དབྱངས་ཀྱི་མགྲིན་སོ། །
རབ་བྱེད་དོན་ལ་བཏགས་པ། །
སྟན་པའི་ཐ་རྒྱབས་འཕྱོ་སྟེག།
མགུར་མའི་ངག་ལ་འཁྲུལ་བ། །
རིག་བྱེད་འཕྲུལ་བའི་དབྱངས་དག།
སྟོད་ཀྱི་ཡིད་ལ་འབབ་ཆོ། །
ཆོར་འདུ་རྩུང་བ་མག་མོག།
སྒྲུག་པའི་ན་བུན་འཁྲིགས་སོང་།།
ནང་སེམས་གཤིས་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི།།
ཆོར་བའི་ཉམས་རྟོགས་འཁྲིལ་བ།།
དབེན་པའི་རི་སྒུལ་དཀྱིལ་ནས། །
ངེས་འབྱུང་རྒྱུད་བྱ་སེལ་སེལ། །
ཉི་མའི་མདངས་སྒུ་མདོན་པ། །
འོད་གསལ་སྟོང་བའི་འཆར་སྟོ། །
སེམས་ཉིད་ན་བུན་འཁྲིལ་འཁྲིལ།།
ཆོར་བའི་མེ་དྲོད་འབར་འབར། །

ཡིད་བྱེད་རྩུང་བ་ལང་ལོང་། །
མགུར་མའི་དབྱངས་ལ་སྟེབ་པ། །
སྟོང་པའི་འཆར་རྩུང་ངོས་ལ། །
སྒྲུ་མའི་རྒྱ་བ་འཇུ་མ། །
ངག་རིག་གཤིས་ཀྱི་གཏུག་མ། །
དབྱངས་ཀྱི་བསྐྱར་ལ་བརྒྱས་པ། །
ཆོག་ལ་མདུད་པའི་དབྱངས་རྟ། །
རྩུང་བའི་ཉམས་ལ་གསོན་དང་།།
ཤུགས་འབྱུང་ངག་གི་རྩལ་མོ། །
རིག་བྱེད་ངག་ལ་སྟེབ་པ། །
སྟན་ཆོག་ཀྱ་སྐད་བཞད་པ། །
དགོད་པའི་མཆར་སྒྲུག་མདོན་པ།།
ཆོག་གི་དྲོད་འཕྲོར་རྩེས། །
སོར་ཆེའི་རྒྱ་འཕྲུལ་འདྲིན་པ། །
སྟན་ངག་འཕྲུལ་བའི་དབྱངས་དག།
རྩལ་ཆེད་བསྐྱར་ལ་བརྒྱས་སོང་།།
རྒྱུད་མངས་འཁྲིལ་བའི་རྩལ་མོ། །
དབྱངས་ལ་ཉེར་བར་སོམ་དང་།།
པར་འདི་གི་བ་བསེལ་འོག་ཏུ། །
ཁྱོད་སྒྲུ་མཛོས་པར་བཏུ་བ། །

དལ་གྱིས་གཡོ་བའི་སྟན་རས། །
ཆོར་ལ་གཟིགས་པ་གནང་དང་།།
སེམས་ཀྱི་མཛོལ་བ་ཁྱོད་ཉིད། །
ཡིད་བྱེད་ཆོག་གིས་འདྲིན་པ། །
ཉམས་རྟོག་སྒྲུ་ཡིས་དེད་པ། །
བརྗེ་བའི་བྱམས་ཆེན་ཁྱོད་ཉིད། །
སྟིང་རྩེའི་ཐུ་ཏིག་འཕྲོར་བ། །
རིག་འཛོན་ཞི་བའི་བརྟེན་སྒྲུལ། །
ཡོན་ཏན་མཛོད་ཀྱི་བྲེགས་མ། །
ཐོས་པའི་ཟབ་གསང་རིང་མོ། །
ངག་རིག་རྒྱ་བའི་མཆོག་མ། །
སྟན་ཆོག་ཐུ་ཏིག་བྱིབ། །
དབྱངས་ཀྱི་གདངས་ལ་བཏོགས་པ།།
མེ་ཏྲིག་རྒྱས་པའི་མཆོག་ཉིད། །
རིག་ན་བདེ་བ་སྟེར་བ། །
ཡིད་པ་མདོན་པ་བྱུང་ན། །
ལས་སྒྲོན་རྟེན་འབྲེལ་འཆར་བ། །
གཞི་དབྱིངས་སྒྲོས་པ་འདི་དག །
སྟེ་མེད་རིག་སྟོང་ལྟ་མོ། །
རྟོག་ཆོགས་རང་སར་གྲོལ་ན། །

དག་པའི་ཉམས་རྩུང་ཅེན་པ། །
རྩལ་བལ་སྟོང་བའི་དབྱངས་འདི།།
ཡངས་ཤིང་བསེལ་ངད་ལྟན་པ། །
བརྒྱུད་བྱུང་ལང་ཆོ་སྟེག་པ། །
རྟོ་བས་ཡིད་ལ་འཕྲོག་སོང་། །
མཁྲུན་པའི་རྒྱ་ཤེལ་དྲངས་མ། །
ཤུགས་རྩེའི་རྩ་ལམ་ཅེན་པ། །
ངག་གི་རྒྱ་དབྱངས་རིང་མོ། །
སྒྲུ་འཛོན་དབང་པོའི་བརྟེན་ཡིག།
ཉིན་བྱེད་འཆར་ཀའི་མདངས་ལ།།
ཤུགས་རྩེའི་འོད་ཆབ་འཕྲོར་བ། །
ངག་རིག་རྒྱ་བའི་མཆར་སྒྲུག །
ལེགས་བྱས་དགེ་བའི་ཆར་ཡིན། །
རྒྱ་བའི་བྲིལ་ཐེགས་ཕྱོག་རྩེས། །
འཇུམ་པའི་ཞལ་སྟོ་བྱས་སོང་། །
གདོང་བཞི་བསྐྱེད་མཆོན་མ། །
ཡིད་ལ་རིང་དུ་གནས་ཤོག
༼ཁམས་པ་རབ་དབྱངས།༽

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གཞས།

ཡུལ་སྐོར་སྒྲོངས་རྒྱ་བསམས་ནས།།
རི་ལ་དར་ལྷོག་བརྟུགས་ཡོད།།
རྩ་ལ་རྩ་བསང་ལུལ་ཡོད།།
མིད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འཁོར་ལོས།།
ལམ་ལ་ཤར་རུབ་འབྲེད་དུས།།
སྒྲུ་སྟེགས་རྒྱུང་འཕེན་པ་ཡི།།
སྟིང་སྟོབས་སྟིང་ལ་དམར་བ།།
གཙང་འགུམ་གུམ་རྩོ་སྟོ་ནག།
བརྟེན་ན་གཞིས་ཁང་བརྟུག་འགྲོ།།
མ་བརྟེན་སྟིང་ལ་གཟན་པ།།
ཀྱི་མ་བྱུང་གི་ལས་སྐྱལ།།
འདི་ལས་བཟང་ན་སྟོ་ཨང་།།
རྩུང་བའི་འོད་རྒྱབས་དཀྱིལ་ནས།།

མི་ཆོའི་ལ་མོ་བརྒྱལ་ཆོག།
སྒྲུག་པ་ལ་འཕེལ་ལུང་འཕེབ།།
གངས་རིའི་ཞལ་ངོ་བོར་སོང་།།
དབྱར་རྒྱ་མུ་པའི་ཆར་རྒྱུད།།
སྟོན་ཁའི་བྱ་ཡུག་འཕྲུལ་ནས།།
ཉི་མ་བདེ་དྲོད་རང་འབར།།
ཁྱེར་རྒྱུང་སྟེས་རི་བརྒྱལ་ནས།།
རྒྱུང་རིང་རྒྱན་པར་རྟོལ་ལོ།།
ཕར་རྒྱབ་ཉི་མའི་གྲོང་ནས།།
ཉི་འོད་ལམ་ལམ་གསེང་ནས།།

དབྱིད་ཆར་བྲིམ་བྲིམ་འབབ་ཤོག།
ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་འཇུམ་པད་མོར།
གཡུ་ཡི་གཡུང་བྱུང་འཁྲུངས་ན།།
བདག་ཉིད་གངས་ཁྲོད་ལུས་ཀྱང་།།
ཞེ་ནས་བདེ་དྲོད་འབར་ཡོང་།།
འཁོར་བའི་མཆོན་སྒྲུག་ཆོད་ཀྱང་།།
མི་ལམ་སྒྲུག་པོའི་ཞིང་དུ།།

དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོ་རྒྱས་སྐབས།།
ཁྱོད་རང་ཉི་འོད་རྒྱལ་གྱིས།།
བདག་གི་རྩ་ཐང་འཆོར་ན།།
ནམ་ལངས་བྱེའུ་སྐད་འཁྲུར་བ།།
ང་ཡི་གཤེད་མ་ཡིན་ཆོག།
༼གཞི་ཆང་རྒྱ་བ་གྲགས་པ།༽

འཁོར་བའི་རི་བྱང་།

གཏད་སོ་མེད་པའི་འཁོར་བའི་རི་གྲོང་ནས། །
བདེ་སྒྲུག་རྒྱ་ཡི་གཉེར་མ་ཤིག་ཤིག་གཡོ། །
དུན་པའི་དབང་པོ་འགག་ལ་ཉིན་ཡང་། །
སེམས་ཀྱི་སྒྲུག་པ་འདི་ནས་དྲངས་ཐབས་བྲལ། །
ལས་ཀྱི་བྱ་མོང་ཡི་ཡིད་ལ་ཕྱོག །
སྟིང་རྒྱུད་ངོས་སུ་གྱི་ཡིས་རྩ་ལ་གཏོད། །
ན་རྒྱག་འབུམ་གྱིས་ཡང་ཡང་གཙུག་པ་ཡིས། །
དུན་པའི་རི་མོ་རྒྱ་ཡིས་འདག་མི་རུས། །
འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་རྩེ་མོ་ཡིན་ན་ཡང་། །
ཆགས་ཞེན་མེད་པ་གནམ་འོག་འདི་ན་མེད། །
ལས་ཀྱིས་འཕམ་པའི་གྲོགས་དང་ན་རྒྱུ་མོ། །
ང་ཡི་སེམས་ནང་མེ་ཏྲིག་ཆར་པ་ཡིན། །
སྟོན་གྱི་རང་མདངས་བདག་གི་སེམས་ལ་རྒྱུང་། །
ཅི་ཤིང་ལོ་འདབ་དབང་མེད་རྒྱུད་པར་ཞུགས། །
དབང་མེད་ལས་ཀྱི་བཙོན་ར་འདི་ནང་ནས། །
སོས་དལ་ངང་ནས་འདུག་པའི་དུས་མི་འདུག །
ལོ་རྒྱུ་རེ་རེ་རི་གཟར་ཐབ་རྩོད་བཞེན། །
སྐད་ཅིག་མི་སྟོང་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱེལ་ལ་སྟོས། །
ང་ཡང་འཁོར་བའི་ནང་གི་མགྲོན་པོ་སྟེ། །
ཤུགས་དྲག་རྒྱུད་གིས་གང་སར་དེད་བཞིན་གངའ། །
༼རི་བྱང་།༽

གཟུགས་ཀྱི་རྩ་མོ།

སྟིང་གཏམ་བདུད་ཅི་ཡི་མཆོ་མོ་འཁྲིལ་དུས། །
དུན་པའི་བྱི་ནད་གི་འཆར་རྩུང་མདོད་ཡོད། །
མགྲིན་སྟན་སྟིང་གཏམ་གྱི་སྟོ་མོ་འབྲེད་དུས། །
རེ་བའི་དུམ་ནང་གི་རྒྱ་འོད་རྩ་མོ། །
ལས་དབང་མིག་དར་གྱིས་མགོ་བོ་དཀྱིས་ནས། །
རྩམ་དག་སྒྲོན་ལམ་གྱིས་ཐལ་སྐྱར་བྱས་ཏེ། །
བརྗེ་བའི་རྩི་ལམ་གྱིས་འཛིག་རྟེན་བཞེངས་དུས། །
ནང་སེམས་གུར་ཁང་གི་དྲན་པའི་རྩ་མོ། །
ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཀྱི་འཁོར་བའི་མགྲོན་པོ། །
ཆ་ཡོད་མིག་རྒྱར་གྱི་མདའ་མོ་འཕེན་རེས། །
ཆ་འགྲིག་དུང་སེམས་ཀྱིས་མདུད་པ་བསྐྱེས་དུས། །
ནང་སེམས་བཙོལ་ས་དེ་ཞི་བའི་རྩ་མོ། །
སྟོ་བའི་མིག་རྒྱ་ཞིག་ཐར་ཐོར་ཉིལ་དུས། །
དུན་པའི་ན་རྒྱག་གིས་སེམས་པ་བཟེ་སོང་། །
གཏུང་སེམས་མཉམ་གནས་ཀྱི་མི་ཞིག་དུན་ན། །
ཞེ་མཐུན་རྒྱུང་འདྲིས་ཀྱི་རྩེད་རྟོགས་བུ་མོ། །
ཉམ་རྒྱུད་གཤིས་བཟང་གི་རང་རྒྱུགས་བརྟན་པོ། །
ལ་རབས་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལྟན་པའི། །
བཙོས་མིན་འཇུམ་མདངས་ཀྱིས་བྱུག་པའི་སྟེག་མ། །
བརྗེད་མེད་དུན་ཤིང་གི་གཟུགས་ཀྱི་རྩ་མོ། །
ཆོག་གི་རྒྱ་འཕྲུལ་རྩམས་ཡི་གེར་ཕབ་ཅིང་། །
ཆོར་བའི་རྒྱུད་སྐད་ཀྱི་རྩལ་མོ་འདྲོལ་ན། །
འཇུམ་རྒྱུད་ཡིད་འོང་གི་མཛོས་སྒྲུག་ལྟན་མ། །
དུན་སེམས་མཆོ་ནད་གི་དབྱངས་སྐས་རྩ་མོ། །
གར་འགྲོ་གང་འདུག་ལ་སེམས་ཁུར་ཡོད་ཅིང་། །
དག་འཕྲོ་ཆོར་རྩུང་གི་རི་མོ་མཉམ་འཕྲི། །
འཁོར་བའི་ཉིན་སྐབ་ནས་རྟེད་པའི་སྒྲུན་རྒྱུང་