

ཞིང་སྤང་རི་རབ་འདྲ་ཞིག་རྒྱང་དུ་གཏོང་།  
ལོ་རྒྱུས་གཅིག་སྟེ་འཛིན་པའི་མི་ལམ་ནི།  
དུས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནང་དུ་ལས་ལ་བྱུལ།  
སྤྱི་ལོ་དགའ་བ་དེ་ལས་སྟེ་ལོ་རྒྱུས་།  
ཀྱན་གྱི་མཛེས་པ་མཐོང་བ་སྟེ་འཕྲུལ་རེ།  
ངས་ཀྱང་འགྲུ་ལྟོག་དེ་ལས་ཆོར་བ་ཞིག།  
ཐོལ་གྱིས་དྲན་པའི་ཁྲིད་དུ་འཆར་རྒྱ་བྱང་།  
ཚུལ་གྱིས་ལྷུ་ལྷུ་འདྲ་དུ་བསྟུ་མེད་ཅིག།

རྒྱུ་ལོ་སྟེ་དུ་བཀྲགས་ནས་རྒྱང་རིང་དུ།  
སྤོལ་མེད་འཆར་ཡན་འོག་དུ་ཞིབ་འཛིན།  
ཡིད་འགྱུར་རེ་རེ་ཞིག་གིས་ཕྱི་ཐག་ལ།  
ནམ་ཞིག་དུས་ལ་ཞེན་ནས་སྤང་བྱང་གི།  
འཆོ་བ་སྟུག་མདོག་འདྲ་བ་ཞི་ལ་འཁོར།  
དབྱངས་ཀྱི་ལད་སྒྲོས་མེད་པ་སྟེ་ལ་གསལ།  
བརྒྱ་ལྟོག་བརྒྱ་ལས་བརྒྱལ་བ་སྤྱོད་པ་ནི།  
སྤོང་ལྟོག་སྤོང་གི་བཅེས་གྱིས་མ་ཟེན་པ།  
ནམ་དག་ལས་ཀྱི་འདུན་མ་ངང་དུ་འཕགས།

འཁོར་བའི་སྤང་བ་རིང་མོ་འདི་ལས་ཅི།  
ཡིད་ལ་འབབ་པའི་ཉིན་ཞག་དུ་མའི་ནང་།  
ཞིབ་འཛིན་ལས་གཏོར་བ་སྤང་བས་རེག།  
སྟབ་ཀྱི་མེ་ཏོག་གན་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཆོགས།  
ལད་མོ་བརྒྱ་ལྟོག་མ་གང་འཆོ་བའི་དོན།  
མཐོང་བ་སྟེ་ཡིས་རྟོགས་པ་དེ་རིང་ཉིན།  
ཆར་དུ་དངར་བ་དེ་དག་གིས་སྟུག་བྱ།  
༼འཕྲུལ་འོད་གསལ།༽



ཐེམ་ཡེ་ཤི་ཀྱེ་ལྟོ་ལ།

སྟན་ཀྱི་སྟེ་མ།

2024ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཆེས་21ཉིན།

གཟུང་པ་སངས།

སྟན་ངག་པ།

ཞིབ་འཛིན་དབྱངས་དང་འཇམ་པོའི་ངག །  
ཆོག་གིས་མཆོན་པའི་ཐེབ་སྒྲིབ་ཀྱིས། །  
སྟན་ངག་པ་ཞིག་བྲིས་པ་ལ། །  
དབྱངས་ཅན་སྟེ་མོ་ངང་གིས་འཇུག།

སྤང་བའི་ལམས་དང་སྤང་བའི་གཤིས། །  
ཐ་སྟད་ཡངས་མོས་མཆོན་ཐབས་ཀྱི། །  
མི་ཆོད་དབྱངས་ལ་བརྒྱུས་པའི་མི། །  
སྟན་ངག་པ་ཆོད་ལས་དབང་དྲན། །

སྟེ་བའི་ཉམས་དང་མགུར་མའི་གདངས། །  
དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲོས་གར་འཁྲབ་པའི་མི། །  
དྲངས་སེམས་གཉུག་མའི་འོད་ཟེར་ལ། །  
ཡང་ཡང་འཁྲི་བའི་སྟན་ངག་པ། །

སྤྱོད་པའི་སེམས་འགྲོས་གདུང་བའི་དབྱངས། །  
དགོན་པའི་གཡེར་དྲིལ་གམ་དུ་བསྒྲར། །  
ལྷིང་འཇགས་དབེན་པའི་རི་ཁྲིད་ན། །  
ནམ་ཤེས་འཆོལ་བའི་སྟན་ངག་པ། །

སྤྱིན་དཀར་འདྲ་བའི་ཤོག་དཀར་ངོས། །  
ཆོར་བའི་དབྱངས་དང་འཁོར་བའི་གཟུགས། །  
ཐངས་རེ་ཐབ་ཅིང་ལན་རེ་བསྟབས། །  
སྤང་བའི་འཇམ་རིས་དེད་པའི་མི། །

མི་ཆོད་དགའ་སྟུག་དབྱངས་ལ་བརྒྱུས། །  
དུས་པའི་སྤྱིང་དུ་དགྲོལ་ཞིང་འཁྲིལ། །  
བྱུང་རྒྱུང་འདྲ་བའི་སྟན་ངག་པས། །  
འཁོར་བའི་ལ་དང་ལ་མོ་བཞུལ། །

ཤེལ་གྱི་སྟེགས་བམ་བཅེགས་པའི་ནང་། །  
ཕི་མང་དཀར་པོའི་གཟུགས་རིས་བྲིས། །  
སོར་མོས་ཡང་ཡང་བསྟན་དང་ལྟན། །  
ཤེས་རབ་རིག་པའི་འོད་སྤང་མཐོང་། །

འཇམ་དང་ཆར་སྤྱིན་འཐིབས་པའི་ནང་། །  
བྱུང་རྒྱུང་འཛོལ་མའི་གསུང་སྐད་ཐོས། །  
ནམ་ཤེས་དེལ་འཁྲིས་སྟེ་ཕྱོགས། །  
ཡིག་སྟེ་རྒྱལ་ཆོན་སྟེ་ཆོགས་པའ། །

རྟོག་བཏགས་སྟེ་མའི་ལྷ་ཁང་ནང་། །  
སྤང་བ་སྤོང་བའི་གཟུགས་སྟེ་བཀོད། །  
ལྟན་སྟེ་ཡི་ཤེས་འབར་བའི་ལྷ། །  
སྟེ་མོ་དཀར་མོའི་གསུང་དུ་བྱུང། །

སྟེ་སྟན་སྐད་སྟན་དབྱངས་འཇམ་མོ། །  
རྒྱུད་དུག་ཆོགས་དུག་ཡིད་འཕྲོག་མོ། །  
དཀར་གསལ་སྟེ་བའི་ལྷམ་སྤྱིང་མའི། །  
བྱིན་ཆུབས་དྲོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སྟེ་ཞེན། །

༼རྒྱལ་ལྷོ་བཟང་༽

## སྟན་གདུང་ཁྲིད་ཀྱི་འཁོར་བའི་མི་ཆོགས།

མི་ལམ་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་དྲི་རྒྱ།  
ཆགས་སྤང་ཆོར་རྒྱལ་ཁྲིད་ནས་ལ་ལྟང་བཞུལ།  
སྤོང་འདྲང་བརྒྱ་ལྟོག་སྤོང་ནས་མི་ཆོད་བསྟུལ།  
འོད་མེད་ཆར་རྒྱུ་འཇམ་ལ་ལག་བྱུང་སྤྱིང་།

སྟེ་ཆོགས་སྤང་བའི་ཆོས་ལ་ཕར་ཕར་ཅེར།  
ཐོབ་འདྲོད་སེམས་ཀྱི་ཀྱན་སྤྱོད་དྲག་དུ་བྱིང་།  
རང་ཕྱོགས་ཡིད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་རྟག་དུ་སྒྲིལ།  
དོན་མེད་སྤྱོད་པའི་དབྱངས་ལ་མིག་བྱུང་འཁོར།

བྱ་གཞག་ཅག་ཅིག་རེ་རེའི་མར་འོག་ན།  
བབ་ཅོལ་ཆོག་ཆོགས་རེ་རེའི་ཁྲུག་དཀྱིག་ན།  
འཆོབ་ཉིན་སྤིབ་གཉིས་ཀྱི་བར་མཆོམས་ན།  
སྟུག་དུང་ངལ་དུབ་ཁྲུ་ཉི་བྲེལ་ཞིང་འདུར།

འདས་དོན་རྒྱ་ཁྲི་འདྲ་བར་ནང་སེམས་ཆགས།  
འབྱུང་འགྱུར་མི་ལམ་འདྲ་བ་བདག་གིར་བྱེད།  
འཁྲུལ་སྤང་སྟེ་མའི་འཁོར་བ་གཞིས་སྟེ་སེམས།  
ལྷ་ངམ་སྟན་པའི་ཤོང་ནས་ཁྲུད་ལྷ་འཁོར།

ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་ལས་ལ་འཐམས་ན་ཡང་།  
མངོན་སུམ་ལག་པའི་མཐེལ་དུ་ཡོང་རྒྱ་ཁྲིད།  
གདོང་དུ་གཉེར་རིས་འབབ་པ་སྟེ་བའི་རྒྱ།  
རྒྱ་ལ་ངལ་དུབ་འཁྲུལ་བ་སྤྱོད་པའི་རྒྱ།

དབྱུགས་རིང་དབྱུགས་ཐུང་བར་ནས་ལས་ལ་འཇུ།  
རྒྱུན་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་སྤོང་མི་ཆགས།  
ཉིན་གང་རྒྱ་ཞིང་མཆོན་གང་ཁྲུལ་བ་ཡི།  
འཁོར་བའི་མི་ཆོགས་དལ་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱང་།

མིག་སྟན་མཐོག་ལ་བཟུང་བའི་མོད་པའི་ཁར།  
དགོས་དགོས་འཆོབ་པའི་ཆ་ལག་ཅི་འཛོམས་ཀྱང་།  
དོན་མེད་སྟན་གདུང་ཆོར་བས་མཉམ་རབ་ཡི།  
འཇིག་རྟེན་མི་རྣམས་སྟེ་བའི་སྐལ་བཟང་དབེན།

༼འཛོམས་འདུག༽

## འབྲོང་།

རྒྱུ་ལོ་སྟེ་དུ་བཀྲགས་སྟེ་འཕྲང་ལམ་བཞུགས་ཤིང་། །  
དབྱིངས་ཉི་ཟླའི་དཀྱིལ་འཁོར་ར་ཁར་ཆོས་པའི། །  
དཔའ་སྤྱོད་སྟོབས་ཁོ་ལག་རྒྱུགས་པའི་སྤྱོད་གི། །  
འབྲོང་སྟེ་གཡུག་རིགས་རྒྱུད་མཐོ་བོད་རྒྱུན་ཆ། །

སྤང་ན་འདམ་རྒྱུ་སྤྱན་མཆུ་སྒྲིལ་མ་ཁུག །  
རྒྱུ་དྲངས་བསལ་གཅོང་ཆབ་འཆོ་རྟེན་ཡིན་པའི། །  
སྤེ་རི་གཞུངས་བསྟུབས་འདྲའི་ཉམས་སྤང་དོད་པོ། །  
རི་མཐོ་སྤང་འབྲོང་གཡུག་འཛོམས་སྤྱིང་རྒྱུན་ནོར། །

རྟོག་ཡའ་མ་དོགས་སྟེ་རྩ་ཅེ་བརྟེན་ནས། །  
སྟུག་གཟིག་དོམ་སྟན་སར་གོམ་འཕྱར་དུས། །  
སྟུག་ཅན་གཟུན་འབྲུམ་གྱི་སྤྱོད་ཀ་གསལ། །  
བྱང་ཐང་ཆེན་གཞུང་གི་འབྲོང་ཆོད་ངར་མ། །

རི་ཉལ་མའི་སྤྱ་རྩ་ཉི་འོད་འཕྲོས་དུས། །  
གསོན་བརྟེན་ཐབས་རྩལ་སྤང་ཁ་རྒྱང་སྟུག་སྟུག །  
བྱ་འདབ་ཆགས་ཆེ་ཐན་འབྲུར་ལམ་དོག་པ། །  
ལུས་ཀྱི་གསལ་འབྲུང་ལུས་པར་དོ་མཆོར་ཆེ་འོ། །

རྒྱུ་སྤྱིག་བཞིའི་དཔལ་བུའི་རྒྱུང་བཏབ་སྟེ། །  
སྤྱད་རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་ཐུག་ཐེད་ཐོད་རྟོལ་བས། །  
ལུས་གཤེད་འཛོམས་པའི་དུས་བཞིའི་འབྲོང་ཆོད། །  
འགོ་སྟེ་ལྷའི་གཡུང་གི་སྟེ་ཐོག་དོ་མ། །

གཡོ་ཆོ་འཕྲུལ་མོད་པའི་འགྲོ་བའི་མི་ཆོགས། །  
བཅོན་བཀའ་དགོད་འོག་རྟོལ་བྱུན་དུ་མ་དབང་། །  
གཞི་བསམ་མཐའི་བྱང་ཐང་པ་ཁྲིམ་དོ་མར། །  
སེམས་བཀག་ཐེབས་འཆོ་བའི་བྲེ་སེར་འབྲོང་ངར། །

དབྱར་རྒྱུ་སྤང་ཆར་འཇམ་སེམས་བསྟེལ་སྤྱོད་། །  
ལུས་གནག་སྟུམ་རང་མདངས་མཛེས་བྱེད་སྤྱིན་པའི། །  
སྟུགས་རྒྱུ་བཞི་དབྱུག་གི་དཔའ་མཛེངས་ཅན་པོ། །  
རྒྱུ་སྤང་རིའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱང་མར་འདྲེལ། །

སྤྱད་རྒྱ་སེམས་འབབ་རྒྱུན་ཀྱང་ཞིང་། །  
འདབས་གཡུ་སྤྱོད་གཅོང་པོར་དར་ཁ་འཁྲིག་དུས། །  
བྱང་ན་འདམ་རྒྱུ་ཉིག་ལྷེ་ཆེས་མ་རེག །  
འབྲོང་དར་མའི་དམ་ཆོག་ཤེལ་ལས་གཅོང་བ། །

༼དབྱངས་ལྷེ་ལ༽

## དྲང་བའི་ཞེ་འཕྲེང་།

བཅེ་བའི་ནང་སྤྱོད་ཡངས་མོ་རུ།  
སྟུག་སྟུག་བསྟེམས་པའི་དྲང་བ་ཡིས།  
ཞེ་འཕྲེང་རྒྱ་ཆོད་ནང་རྟོལ་དུ།  
མི་སྐམ་ཉིན་རེ་མང་འཕེལ་ཡིན།  
དགའ་བའི་འཇུམ་མདངས་མེད་ན་ཡང་།  
སེམས་ཀྱི་འཇུམ་པ་སྤྱད་མེད་ཀྱིས།  
བཅེ་བའི་སྟེ་ཉིག་འགྲེ་ལོག་རྒྱག།  
མི་བྲལ་དྲང་བའི་སེམས་པ་རུ།  
ཞེན་པའི་སྤང་བ་རྒྱང་ནས་བསྟུས།  
ལ་ཁོག་མེད་པའི་དྲང་བ་ཡིས།  
བྱི་གསལ་ནང་གསལ་ངང་གིས་ཤེས།

གཡོ་སྟེ་ཆོག་དག་མི་ཡོང་ཞིང་།  
དྲང་བའི་ཆོག་གི་འདབ་མ་གྲོལ།  
སྤོལ་ལད་བྱུར་གྱི་རྒྱུ་པ་དང་།  
རྒྱུན་ཆོག་སྐད་ཆ་ལྟག་པར་དབེན།  
སྤོལ་མེད་བཅེ་སེམས་བསྟུ་མེད་ཀྱིས།

ཕན་ཚུན་དགའ་བའི་བྱེད་པོར་སྤྱོད་པས།  
གཅེས་པའི་སེམས་ཀྱི་འདབ་མོ་དེ།  
ཁྲོད་ཀྱི་པང་དུ་དོག་མེད་གཏང་།  
བཅེ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བ་ཡིས།

ནམ་འགྱུར་བཟང་བའི་གཤིས་གསྟན།  
མི་རྟག་འཁོར་བའི་བཞིན་རས་ལས།  
བྱང་བའི་སྟུག་ཡུས་སྤོང་དུ་ལྷེ།  
བཅེ་བའི་འདབ་མ་བཞུང་པ་ཡིས།

སེམས་པ་དཀྱིས་པའི་གཞི་རུ་སེམས།  
མི་བྲལ་གསེར་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡིས།  
འདྲང་ཆེན་བཅེ་བས་མདྲད་པ་དམ།  
སྟེ་འཆོ་འཁོར་བམ་ཡོང་ཆེ།

མི་བྲལ་མཉམ་དུ་མདྲན་ལ་སྤྱོད།  
བྱང་བའི་སྟུག་ཡུས་སྤོང་དུ་ལྷེ།  
བཅེ་བའི་འདབ་མ་བཞུང་པ་ཡིས།  
སེམས་པ་དཀྱིས་པའི་གཞི་རུ་སེམས།

མི་བྲལ་གསེར་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡིས།  
འདྲང་ཆེན་བཅེ་བས་མདྲད་པ་དམ།  
སྟེ་འཆོ་འཁོར་བམ་ཡོང་ཆེ།  
མི་བྲལ་མཉམ་དུ་མདྲན་ལ་སྤྱོད།

དགའ་འདྲང་ཐབ་པའི་དྲང་བ་ལ།  
གལ་ཆེན་བཟུང་བའི་རྒྱུ་པ་བདོ།  
རིང་ནས་མཐུན་པའི་བཅེ་སེམས་ཀྱིས།  
མི་གྲུ་ཞེ་སྤང་རྒྱང་ནས་ཐོར།

ཨ་མ་བཅེ་དྲང་སྤྱད་མེད་འདི།  
ཞེ་འཇམ་སེམས་ཀྱིས་འཆོས་པ་ན།  
དགའ་བའི་འཇུམ་པ་རབ་དུ་རྒྱས།  
བཅེ་བས་སྟུམ་པའི་སྤང་བ་སྟོ།

དྲངས་གསལ་མཆོ་དོགས་སྟེ་ལྷུ་ལ།  
བཅེ་བའི་འཇུམ་པ་སེམས་སྟེ་ལྷུ་ལ།  
མི་བྲལ་དམ་ཆོག་བརྟན་པོ་ཡིས།  
མཉམ་དུ་འཆོ་བའི་གཞིས་སྟེ་འཇུགས།

༼སྟན་རྒྱུང་སྤྱོད་༽

