གི་
མཛའ་

མོ།

སྟེས་

དབང་

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2025ལོའི་ཟླ་བ7པའི་ཚེས16ཉིན། ༣ རྩོརྩོམརིརིགསྒྱུརྩོལའདང་བརྩེ་བའི་ཀློང་གི་མི་ཁྱོད་ལ། །
ཐག་རྒྱང་རིང་ཞིག་ཏུ་འཕྲིན་འདི་བསྐུར། །
ཐུགས་མ་གཡེལ་ནན་ཏན་གསན་མཛོད་དང་། །
འཕྲིན་འདི་ལ་གསང་བའི་སྙིང་གཏམ་ཡོད། །
ཁྱོད་མཁའ་ལ་འཕུར་ཏེ་གང་ལ་སོང་། །
བུ་ང་ཡི་ནམ་མཁའི་གཞུང་ལ་ཕེབས། །
སྐྱིད་མི་ཡུལ་འགྲམ་གྱི་སྙན་ངག་པས། །
ཉིན་རྟག་པར་ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་བྲིས། །
ཁྱོད་གཙང་པོར་འགྲོགས་ཏེ་གང་ལ་ཆས། །
བུ་ང་ཡི་མཚོ་གླིང་དཀྱིལ་དུ་ཕེབས། །
སེམས་རྒྱ་ཡན་གཏོང་བའི་ཡིག་འབྲི་བས། །
དུས་ཆད་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་གཟུགས་རིས་བྲིས། །
ཁྱོད་ས་གཞིའི་སྤང་ནས་གང་ལ་བགྲོད། །
བུ་ང་ཡི་དབྱར་གྱི་ཁུག་ལ་ཕེབས། །
ངག་དབྱངས་གསལ་སྒྲོག་པའི་བོད་ཕྲུག་གིས། །
སེམས་གཡེང་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་མདངས་ལ་ཆགས། །
ཁྱོད་རི་འགོར་འགྲིམས་ཏེ་གང་ཞིག་འཚོལ། །
བུ་ང་ཡི་རྒྱབ་རིའི་འགྲམ་དུ་ཕེབས། །
བོད་ཆ་ལུགས་ནོར་མེད་སྟག་ཤར་དེས། །
ཕྱུགས་འབྲོག་སར་འཚོལ་དུས་ཁྱོད་རང་བསྒུག། །
ཕྱི་མེ་ཏོག་ཡག་དུས་ཁྱོད་རང་དྲན། །
ནང་ཕུ་ནུ་འཛོམས་དུས་ཁྱོད་རང་དྲན། །
ཁྱོད་མ་དྲན་ནམ་ཞིག་མེད་པ་དེ། །
ང་ཁྱོད་ལ་ཆགས་པའི་སྔ་ལྟས་ཡིན། །
དབྱར་མེ་ཏོག་འགྲམ་དུ་ཁྱོད་ལ་བསྒུག། །
དགུན་ཙག་རླུང་དབུས་ནས་ཁྱོད་ལ་བསྒུག། །
སྟོན་ཁ་བའི་གྲོང་ནས་ཁྱོད་ལ་བསྒུག། །
དཔྱིད་ཁྱུ་བྱུག་གྲག་དུས་ཁྱོད་ལ་བསྒུག། །
སྙན་རིག་བྱེད་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱུད་མངས་ཀྱིས། །
ནང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་གླུ་འགུགས་ཀྱང་། །
མ་ན་ཆུང་ལྷ་ཡི་བུ་མོ་དེའི། །
དུས་ནམ་ཞིག་ཕྱི་མིག་གནང་སོ་སྐད། །
༼ཁམས་ཟླ་སྲས།༽

དབྱངས་ཀྱི་རྒྱུ་
སྐུད་ཕྲ་མོ།

དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་བྱིན་རླབས་
ཐུགས་རྒྱུད་ལ་མངའ་ཞིང་།།
རྒྱུད་དྲུག་སྒྲ་སྙན་དཀྲོལ་མཁས་གཤིས་
འཇམ་གྱི་ཁུ་བྱུག།
སྙན་འཇེབས་ངག་ལས་བྱུང་བའི་
དྭངས་གསལ་གྱི་མགུར་དབྱངས།།
བདག་གི་སེམས་ལ་སྙན་པའི་བག་
ཆགས་ཤིག་ཟུག་ཐལ།།
གཟུགས་མཛེས་རྨ་བྱའི་སྒྲོ་མཚུངས་
རྫ་ཆུ་ཡི་ཟླ་དཀར།།
ངག་གི་བདུད་རྩི་ཟིལ་མ་བོད་
ཡུལ་ལ་ཁྱབ་ཅིང་།།
བསྟོད་པའི་མེ་ཏོག་ཐོར་སའི་
གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཕོ་རྒོད།།
རྒྱུད་དྲུག་ལག་ལ་བཟུང་བའི་སྟག་
ཤར་ཁྱོད་མཛེས་པ།།
སྐྱེས་བུ་གྲངས་ཡས་ཤིག་གི་སེམས་
ཁོང་གི་ནོར་བུས།།
རྫ་ཆུའི་བཞུར་རྒྱུན་ཇི་བཞིན་གནས་ཡུལ་
ཞིག་འགྲིམ་སོང་།།
ངག་དབང་ངག་ལ་འབྱོར་བའི་མགྲིན་
དབྱངས་ཀྱི་མགུར་གླུ།།
ལྷ་ས་ལྷ་ཡི་ཞིང་ནས་སྙན་པ་ཞིག་གྲག་གོ།
འུ་གཉིས་ལས་ཀྱི་བར་ཐག་རི་ཆུ་ཡིས་
བཅད་ཅིང་།།
ལྷད་མེད་བརྩེ་བའི་བར་ཐག་ཆོད་
པ་ཞིག་མི་སྲིད།།
ཁྱོད་ནི་དབྱངས་ལ་འཇུས་པའི་
ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་སྲས་པོ།།
ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་གམ་དུ་བྱེའུ་ཆུང་བཞིན་
འཕུར་འདོད།།
༼འཇུ་ཨ་དཀར་ཆེན།༽

གླུ་གར་སྟེཊ་མཐོ་ཚད་ཞབས་ཀྱི་བཅགས་པའི།།
གཟུགས་སྐྱེ་འབྲས་སྨིན་ལེགས་ཨ་ཅག་པད་མཚོ།།
ངག་མགྲིན་པའི་སྒོ་མོ་ཕྱེས་ཐེངས་རེ་ལ།།
སྡེ་ལྟད་མོ་བ་དག་བརྒྱལ་བ་ཐོས་སམ།།
མ་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོའི་རྣམ་སྤྲུལ་མིན་ལ།།
གླིང་སེང་ལྕམ་འབྲུག་མོ་སྐྱེ་བ་མིན་ཡང་།།
ལྷ་དབྱངས་ཅན་མ་ཡི་ནུ་མོ་འདྲ་བའི།།
སྨན་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་སེམས་སྤྲུག་སྤྲུག་བཏང་འདུག།
ཞལ་མེ་ཏོག་དཀར་ལ་དམར་མདངས་ཆགས་པ།།
བྲང་མྱོས་བུམ་རློན་པ་འོ་མས་རྒྱས་འདྲ།།
སྐྲ་ལྕང་ནག་ལོ་མ་རླུང་གིས་སྐྱོད་བཞིན།།
གླུའི་ཕོ་བྲང་ཁག་ནས་འཁྱོར་འགྲོས་བྱེད་དུས།།
ས་མགོ་ལོག་ཐོས་ན་ཁྱེད་རང་དྲན་ཡོང་།།
གནམ་མགོ་ལོག་རིག་ན་ཁྱེད་ཞལ་མཇལ་འདོད།།
ཁྱེད་འུ་གཉིས་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བདེན་མོད།།
གསུང་སྙན་མོ་དེ་གས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་སོང་།།
མི་བརྒྱ་ཕྲག་སྟོང་འདུས་དབུས་ཀྱི་སྨན་ཆུང་།།
ལག་ཐལ་སྒྲའི་དགའ་བསུ་འབྲུག་བརྒྱ་ལྡིར་ཞིང་།།
སེམས་མགུ་འབོད་བྱེ་བས་གནམ་ས་བཀང་དུས།།
ཕྲན་བརྙན་མིག་ནང་དུ་ཧད་དེ་ལུས་ཡོད།།
གཤིས་མ་བཅོས་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་འཛུམ་སྟེ།།
སྐད་བདེ་མོས་གན་དག་ཟིལ་གྱིས་མནན་དུས།།
ལུས་བོད་ལྭ་གྱོན་པའི་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ།།
མིག་རྣ་བ་ཟུང་གི་དཔལ་ཡོན་རེད་བཞག།
ངག་མགྲིན་པའི་ཚལ་གྱི་གླེང་གཞི་ཁྱེད་རང་།།
དབྱར་ཟླ་བ་དྲུག་པའི་མེ་ཏོག་དང་ནི།།
ཚིག་ཐ་སྙད་ནང་གི་ཡང་སྙིང་ཡིན་དོན།།
མིའི་སེམས་རྩ་དཀྲུག་པའི་རྣམ་སྨིན་ལོས་ཡིན།།
སྨན་མཛངས་མའི་ནང་གི་མཛངས་མ་ཁྱེད་རེད།།
གླུ་བླངས་ན་ཁྱད་ཆོས་གཞན་དང་མི་འདྲ།།
སྨན་མཛེས་མའི་ནང་གི་མཛེས་མ་ཁྱེད་རེད།།
ཞལ་མཐོང་ན་ཚོར་བ་གཞན་དང་མི་མཚུངས།།
སེམས་སྙི་མོའི་གཤིས་སུ་སྤྲོ་བ་སྐྱེད་པའི།།
དབྱངས་སོར་མའི་རྒྱུད་སྐུད་ད་དུང་དཀྲོལ་དང་།།
ངས་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་མགུར་གླུ་འདྲ་བའི།།
ཚིག་དམར་དཀར་བཏུ་སྟེ་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་ཡོང་།།
སྨན་བུ་མོ་ཤ་ཞེན་རུས་དུང་ཅན་མ།།
བོད་སྲིད་པའི་གངས་རྒན་མ་ཞིག་བར་དུ།།
གླུ་དྲི་ཟའི་རོལ་མོས་འཇིག་རྟེན་སྒུལ་བའི།།
མ་ཚངས་སྲས་ལྷ་མོར་སྐྱབས་མཇུག་ཞུ་འདུག།
༼མཱ་ལིན་ནཱ།༽

སྣང་བའི་ངོགས་
ཀྱི་མེ་ཏོག།

ཅི་ཡང་ཆ་མི་འཚལ་བའི་ཕྱི་དྲོ་ཞིག་ལ།
ལས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ལམ་རྣམ་སྨིན་རྒྱུ་འབྲས་
ཤིག་གི་འཁོན་དུ་གྱུར་པའི་ལན་ཆགས་ཀྱི་
དབང་གིས།ཁོ་བོ་ཨ་གསར་གདོང་འབག་
གིས་སྒོ་གསུམ་གཏམས་པའི་མཛའ་མོ་ཞིག་
དང་ཐོག་མའི་བརྩེ་ཞེན་གྱི་ཆུ་བོ་ལ་སྲ་བརྟན་
གྱི་ཟམ་པ་བཙུགས་སོང་།
སྐབས་དེར་ཕན་ཚུན་སེམས་ཀྱི་ནང་
སྙིང་ལ་བསྐྱིལ་ཤིང་།སྲོག་གི་བྱེད་པོ་རུ་ཡང་
བསྐོས་སོང་།མཛའ་མཐུན་དར་དཀར་གྱི་རྨུ་
ཐག་མི་ཚེའི་ཆུ་རྒྱུན་ལ་དཔྱངས་ཤིང་དུང་
སེམས་འགྱུར་མེད་ཀྱི་བུ་རམ་མངར་མོ་སྲོག་
གི་དབུགས་རྒྱུན་མ་འགག་བར་གྱི་ཟས་སྐལ་
དུ་བསྒོམས་ཡོད།སྟེས་དབང་གི་མཛའ་མོ།
བརྩེ་བ་འདི་དག་ངེད་གཉིས་ཀྱི་མི་
བརྗེད་དྲན་པའི་རྟེན་དང་མི་འབོར་མུ་ཏིག་
གི་དོ་ཤལ་དུ་བསྒྲིལ་ནས་སྐེ་ལ་བཏགས་པ་
ཡིད་ལ་འཆར་རམ།ང་ལ་མཚོན་ན་འདི་
དག་ནི་རང་གི་བརྩེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚགས་
སུ་བཀོད་པའི་བརྩེ་དུང་གི་དག་ཞིང་དུ་
དགའ་སྤྲོ་ཡི་འཚོ་བ་ལོངས་སུ་སྤྱད་པའི་ལོ་ཟླ་
ཡིན་ལ།གཡའ་མ་གོས་པའི་དྭངས་གཙང་
སེམས་ཀྱི་དྲན་ཐོ་དམར་པོ་དེ་ཡང་ཡིན།
ཨ་གསར་དང་རྫུན་གཏམ་གྱི་མཇུག་ལ་
ཡིད་ཆེས་དང་བློ་གཏད་མེད་པ་གོ་ཡང་།
ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་བློ་མིག་བྲལ་ཞིང་བདེན་ཞེན་
ལ་དད་སེམས་བསྲིངས་པའི་གང་ཟག་དེས་
གཞུང་དྲང་དང་བློ་དཀར་གྱི་བྱ་བ་སྒྲུབ་ཚེ་
བྱས་ལན་ངན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ག་ལ་རྟོགས།
མི་ཚང་མ་སྔོན་ཆད་ཁྱོད་དང་འཕྲད་མྱོང་
བའི་མི་དང་ག་ལ་མཚུངས།མི་ཚང་མ་ལ་
བལྟོས་བཅས་ཀྱི་རང་གི་གཤིས་ཀ་དང་སེམས་
རྒྱུད་ཅིག་ངེས་པར་ཡོད་སྲིད།སྔོན་ཆད་ཁྱེད་
འཕྲད་མྱོང་བའི་མི་དག་གིས་ཁྱོད་ལ་རྫུན་
ཚིག་དང་ཉོག་གཏམ་གྱི་བླུན་བཤད་ཁོ་ན་
བྱས་པས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ་ཡ་ང་རེ་ཆད་ཀྱི་
གནས་ཤིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ་ཡིན་ནམ།ཡང་ན་
མ་རྟོགས་ལོག་རྟོགས་ཀྱི་བག་ཏུ་ཚུད་ནས་

དུངས་སེམས་ཀྱི་མཛུབ་དཀྲིས་ལ་གས་ཆག་
ཤོར་སོང་བ་ཡིན།འོན་ཀྱང་ཁོ་བོས་ནི་ལྷད་
མེད་དྭངས་གཙང་གི་མིག་ཟུང་ཁྱེད་ལ་བགྲད་
ཅིང་།འགྱུར་མེད་བརྩེ་བའི་སྒོ་གསུམ་ཁྱེད་
ལ་ཕུལ་ཡོད།
ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཆེས་ལེགས་པའི་རེ་
བ་ཡོད་དགོས་ལ་ཆེས་ངན་པའི་གྲ་སྒྲིག་ཀྱང་
ཡོད་དགོས། ཁོ་བོའི་བསམ་པའི་གཏིང་
རིམ་ནས་ཁྱེད་དང་ལྷན་དུ་དགའ་བའི་མེ་
ཏོག་གི་ཟེའུ་འབྲུ་མཉམ་འཐུ་དང་སྐྱོ་བའི་
སྡུག་བསྔལ་གྱི་མཆི་མ་མཉམ་ཕྱི་བྱེད་བསམས་
ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་རྟོག་སྲིད་དམ།རང་གི་
ཆེས་ཉེ་ས་དང་སྙིང་གི་ཟབ་ས་རུ་བསྐྱིལ་ཡོད་
པའི་མི་བུ་དེས་ཁྱོད་ལ་གྱེས་བརྡ་དང་ཚུལ་
མིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་སོགས་ལ་གོམས་པར་བྱེད་ཚེ་
ཁྱོད་ཀྱི་སྙིང་ག་ཙམ་འཁྱག་སྲིད།ཡིད་ཐང་
ག་ཙམ་ཆད་སྲིད།ཁོ་བོ་ཡང་དེ་དང་
མཚུངས་ཏེ།སེམས་ཀྱིས་བཟོད་དཀའ་ཞིང་
བློ་ཡིས་མི་ལྕོགས་པའི་གནོང་འགྱོད་དྲག་པོ་
ཞིག་གིས་ཁོ་བོ་ཡོངས་སུ་གཟིར་ནས་ཡོད།
ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་དག་ཚོར་མ་མྱོང་བ་ཡིན་ནམ།
མིན་པ་འདྲ་སྟེ།ཁྱོད་ཀྱིས་བྲོ་བ་ཡོངས་སུ་
མྱངས་ནས་ད་གཟོད་མི་ཚང་མར་ཨ་ཐང་
ཆད་ཅིང་།ཚང་མར་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྟ་
ཚུལ་བཟུང་བ་ཡིན་ངེས།རང་གི་དྲང་བདེན་
ལས་སྨིན་པའི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་བ་དེ་
གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ས་ཞིང་གཤིན་པོ་རུ་
འདེབས་ག་ལ་རུང་།ཡོད་ཚད་ཁྱེད་ཀྱི་བློ་
ངོར་འཆར་བ་ལྟ་བུའི་ཡིད་རྟོན་མེད་པའི་
བྱམས་མེད་བརྩེ་མེད་ཁོ་ན་ག་ལ་ཡིན།ཁྱེད་
ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དེར་དཔྱད་ན་ཁོ་བོས་ཁྱེད་ལ་
ག་ཤེད་ཅིག་ནས་རྨ་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཕབ་ཡོད་
ཤས་ཆེ།ཡིན་ཡང་སྟེས་དབང་གི་མཛའ་
གྲོགས་ཚང་མ་ལ་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་པ་མ་འཛིན།
བརྩེ་ཞེན་ལ་དད་པ་ཡོད་པའི་མི་ལ་ངོ་མ་
ལོག།ཡང་ན་ལས་སླ་མོའི་ངང་གཞན་ལ་
འབྲེལ་ལམ་མ་འཛུགས་རོགས།འདི་ནི་ཁོ་
བོས་ཁྱོད་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བ་ཉག་ཅིག་
ཡིན་ལ།ཆེས་མཐའ་མའི་རེ་བ་ཞིག་ཀྱང་
ངོ་།། ༼སྨུག་བློ།༽

རྫ་ཆུའི་ཁུ་བྱུག་
ངག་དབང་། རྒྱང་རིང་དུ་ལུས་སོང་བའི་དྲན་པ་མཐའ་དག།

ཚང་མལ་བོར་བའི་བྱེའུ་ཞིག་དང་འདྲ་བར།
ཡུལ་གདུང་གིས་མནར་ཞིང་ཡི་མུག་གེར་ལུས།
ནམ་ཞིག་དྲན་གདུང་གིས་དྲུད་པའི་
རྣམ་ཤེས་འདི་འང་།
སེམས་ཀྱི་བསྟི་གནས་སུ་སླེབས་ཐུབ་པར་བྱུང་ན།
ང་ལ་ཁ་བ་ལྟ་བུའི་དབྱངས་
རྟ་གྲངས་མེད་ཅིག་འཁྲོལ་བྱ་ཡོད་ངེས་ལ།
དབྱངས་རྟ་དེ་དག་ནི་ཕ་ཡུལ་གྱིས་
དཀྲོལ་བའི་གདངས་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ངེས།
མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་ཆུ་ཤེལ་དུ།
སྨེང་བའི་མིག་ཆུ་རྡོག་པོ་གཅིག་འདྲིལ་བ་
དང་འདྲ་བའི་
ཕྱི་རོལ་གྱི་གནམ་གཤིས་དང་མི་ཚོགས་
ཀྱི་ཁ་རླངས།
ལག་མཐིལ་དང་འདྲ་བའི་ནམ་མཁའ་
ཆུང་ཆུང་དེའི་འོག་ཏུ་
ངའི་རྟོགས་བཏགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་
བྱ་ཁྱུ་དེ་འཕུར་ལམ་མེད་ལ།
ངའི་རང་དབང་གིས་བཏང་བའི་
ཤོག་བྱ་ལྗང་ཁྲ་དེའང་འཕུར་ལམ་མེད།
ཐ་ནལག་པ་ཙམ་རྐྱོང་སའི་བར་
སྣང་སྟོང་བ་ཞིག་ཀྱང་མེད།
རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་ཞིག་ལ་བསམ་བློ་
ཏོག་ཙམ་རེ་བཏང་ན།
ཁོད་ཡངས་པའི་མཐོ་སྒང་གི་
ནམ་མཁའ་དེ་དྲན་ཡོང་ལ།
རང་དབང་གི་བྱ་ཁྱུ་ཅི་དགར་
གཏོང་ཆོག་སའི་ངའི་མཐོ་སྒང་གི་
ནམ་མཁའ་དེ་དྲན་ཡོང་།
༼གཡེར་མ།༽

ཡུལ་གདུང་།