



དངོས་མིང་ལ་བྱམས་པ་རབ་བརྟན་འཕོད་ཅིང་དུ་མིང་ལ་སྟན་ཀྱང་སྤིང་
ཞེས་བཏགས། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ལོར་ལ་ཡུལ་ཁམས་ཕྱོགས་རོང་འབྲོག་གི་ཁྱིམ་ཆང་
དུལུས་མ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས། ལོ་མང་རིང་ལ་སྤམ་རྟགས་དག་གསུམ་དང་སྟན་ངག་
སོགས་ལ་སྦྱངས་པ་དང་ཚོམ་ཡིག་ཐར་ཐོར་གྱིས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། དེང་རབས་
བོད་ཀྱི་སྟན་ངག་འགན་བསྟར་ཆེ་འབྱིང་ཆུང་གསུམ་དུ་མའི་ནང་ནས་ཨང་རིམ་
མི་ཉུང་པ་ཤངས། ༢༠༢༤ལོའི་《སྟན་ངག་གི་ལྷ་སར་》ཞེས་པའི་སྟན་དེབ་གཉིས་
པ་དེ་གཙོ་སྟབས་བྱས། ༢༠༢༤ལོའི་སྟན་དེབ་《ངག་གི་སྒྱུ་འཕྲུལ་》ཞེས་པ་དེ་ཡང་
གཙོ་སྟབས་བྱས། དེང་རབས་བོད་འབྲེལ་ས་ཁུལ་གྱི་དུས་དེབ་《བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་སྒྱུ་
ཆ་ལ་》དང་《གངས་དཀར་རི་བོ་》《བེ་དུ་དུག་མཆོ་》《པད་དཀར་མཆོད་སྟོན་》
《སྒྲག་ཆུ་》《ཐོན་དབང་》《གསེར་མོ་ཐུངས་》བཅས་དུས་དེབ་བརྒྱ་གྱི་ནང་དུ་
ཚོམ་ཡིག་མང་དག་ཅིག་སྤེལ། ཆོགས་པར་《མི་རབས་གསར་པའི་ཆོགས་པར་》
《རྒྱ་བའི་ཆོགས་པར་》《ཁམས་པའི་ཆོགས་པར་》《གཉེར་ལུང་ན་གཞོན་ཆོགས་
པར་》《གངས་དཀར་པོ་ཚོམ་རིག་ཆོགས་པར་》སོགས་ཆོགས་པར་བརྒྱ་གྱི་གི་
ནང་ལ་ཚོམ་ལུས་མི་འདྲ་བའི་ཚོམ་ཡིག་མང་དག་ཅིག་སྤེལ་སྟོང་། ཉེ་དུས་ཤོ་ལོ་
ཀ་བརྒྱ་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཆོགས་བཅད་སྟན་ངག་འདྲ་མིན་ཅི་རིགས་ཤིག་བྲིས་ཏེ་
འཕྲིན་སྟེགས་ཁག་ལ་སྤེལ། ད་ལྟ་ཡང་ཚོམ་རིག་དང་གཞས་ཆོག་དག་ལ་སྤུས་
ནས་བཙོན་པ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

མཚན་གྲུང་འདིར།

སུ་ཡང་མེད་པའི་མཚན་གྲུང་འདིར།
ང་དང་ཆང་དམ་ཞིག། ད་དུང་དུ་བ་རྒྱུ་གཅིག།
ཅོག་ཅེའི་སྤེང་ན། ཆང་ཐོར་གང་སྟུགས་ཏེ།
དུ་བ་རྒྱུ་གཅིག་མེ་ལ་སྒྲོན།

འཆོ་བའི་རོ་གདོང་ན།
མི་ཆོས་ལུར་ལུར་གྱིས་ལུགས་འདུན་བསྟེགས་ཏེ།
མདུན་དུ་གྲོམ་ཁ་བསྐྱར་བའི་ལམ་ལ་ཆས།
འོན་ཀྱང་། ང་རང་ད་དུང་ཆང་བཏུང་སྟེ་བསྟར།

སྒྱུ་མའི་འཇིག་རྟེན་ནས།
མི་ཆོས་དགའ་སྟུག་གི་སྤོང་བ་སྤིང་།
ང་དང་ཁྱོད་ཟེར་ནས་ལུར་གྱིས་བཀང་།
ང་རང་ད་དུང་སུ་ཡང་མེད་པའི་གནས་དེར་བསྟར།

སྐད་ཅིག་མའི་གནས་འདིར།
མི་ཆོས་ཐོབ་དང་གོས། རྒྱ་དང་འབྲོར་བ་འཆོལ་བཞིན།
ང་དང་ཁོ་ཟེར་ནས་དཔུང་པ་འཕྲིང་ལ་གཡུགས།
ཁ་ལྗེ་བདེ་བདེ་དང་ཁྲད་པ་གྲུང་གྲུང་བྱས་ཏེ་ལུར་གྱིས་བཀང་།
ང་རང་ད་དུང་དུ་བ་འཕྲིན་ཏེ་ཆང་གིས་བཟིས་ནས་བསྟར།

ཆང་ཐོར་གང་བཏུང་སྟེ།
དུ་བ་རྒྱུ་གཅིག་འཕྲིན་ཞོར།
ངས་དེ་ལྟར་བསམས་ནས་རྒྱུང་རིང་གི་ཉི་འགྲུབ་མཚམས་སུ།
ཡང་ཡང་གཡིང་ནས་མི་ཆོའདི་སྐྱེལ་ལ་རན།

འབྲོག་གི་དུ་མོ།

བཞིན་རས་དཀར་མཛེས་ཟླ་བའི་ཡར་རོས་སུ།
འཇུམ་པའི་ཞལ་གྱི་ཆོམས་དཀར་རབ་རྒྱོད་ནས།
འབྲོག་གི་པ་གཞིས་སུང་བའི་བོད་མོ་ལ།
སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདུ་སྐད་ཆ་ཡིག་རིས་བསྟར།

ཁ་འབྲས་མཚར་བའི་སེམས་ཀྱི་འབྲོག་མོ་ལ།
ལྷ་ན་སྟག་པའི་མཛེས་བྱུང་ཡིད་འོང་ལྡན།
འབྲོག་གི་ཡུལ་ན་འབྲུངས་པའི་མཛའ་མོ་དེ།
ལྷ་དཔེད་སེམས་གཤིས་བཟང་པོ་ངང་གིས་བྱུང་།

དམར་བའི་མཁུར་ཆོས་བྱུ་རུའི་མདངས་ལྡན་ལ།
ཆུ་སྐྱེས་མེ་རྟོག་མཚུངས་པའི་མཆུ་སྐྱེས་མཛེས།
ཟས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་མི་དགོས་དམར་མདངས་ཅན།
བྱར་ནས་མཐོང་ན་མཛེས་པས་ཡིག་དྲངས།

གཤིས་སྟོད་བག་འཇམ་འཇུམ་པ་རང་འགྲུབ་ཅིང་།
དཀར་གསལ་ཞལ་གྱི་འཇུམ་མདངས་ལྷ་དཔེད་ལ།
མི་སེམས་བརྒྱུ་ཡི་སེམས་པ་དབང་མེད་འཕྲོག།
མཛེས་ལྡན་འབྲོག་གི་མཛུངས་མ་སྦྱིད་ལ་ཡོད།

པ་གཞིས་འབྲོག་ནས་འཚར་ལོངས་གཤེར་བྱས།
ལུས་དྲི་གཞན་གྱི་མ་ལྷ་དཔེད་ཀྱི་འཕྲུལ།
འབྲོག་གི་ཡུལ་ནས་ཐོན་པའི་འབྲོག་མོ་ལ།
ལུས་བྱངས་གཅོང་མའི་དྲངས་པ་ཅིས་ཀྱང་ལྡན།

གཅོང་ཆུ་ལྷང་ལྷང་བཞུར་བའི་འགམ་རྒྱགས་སུ།
དལ་འགྲོས་པར་ལ་བྱེད་པའི་འབྲོག་མོ་ཡིས།
ཆུ་བོམ་རྒྱབ་ཏུ་ཁྱུར་ནས་གཅོང་འབྲུག་དུ།
གོམ་སྟབས་ཉམས་དགའ་བསྐྱར་ལ་མཛེས་པ་ལྡན།

བོད་ལུ་གཅོང་མ་གྱོན་པའི་བོད་མོ་ལ།
རིན་ཆེན་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཆད་བཅོན་ན་ཡང་།
འོས་འཚམས་མིག་དུ་མཛའ་བར་དགའ་བྱེད་ཅིང་།
སྟོན་ན་འདབས་ནས་ཉམས་བཟང་མཛེས་པ་བདོག།

ནོར་ལུག་སྤང་ལ་འདེད་པའི་རི་བྱར་ནས།
ཇི་སྒྲུ་སངས་ལེན་བཞིན་ལུར་རྟོའདམངས།
ནོར་ལུག་རི་ལ་བཀྲམ་ནས་སྟོ་ཐང་བརྒྱལ།
འབྲོག་གི་དུ་མོ་སྦྱིང་པའི་སྤང་ལ་ཡོད།

སྤུ་ཡི་ལན་དུ་རྒྱུང་གིས་ཕྱོགས་བཞིར་བསྦྱང།
གོས་ཀྱི་བྱར་སྟེ་བྲོགས་མས་ཡང་ཡང་རྒྱན།
ཅི་རྟོག་བྲིལ་བས་སྟུང་གི་མགོ་ལ་གཤེར།
དབྱར་སྤང་གན་ན་འབྲོག་མོ་དལ་བྱར་སོང་།

སྟོན་ན་གྲུ་བཞིའི་ནང་གི་ཐབ་ཆང་དུ།
འོ་རྩ་བསྐྱར་ཞིང་མ་ཁི་དབྱངས་རྟ་གྱེར།
ཁ་འཇམ་ཆོག་གིས་པ་མར་སྤྱི་ལྷུ་བསྐྱབས།
བོད་ཀྱི་དུ་མོ་འབྲོག་པའི་ནང་ན་ཡོད།

སེམས་ནས་ཕྲག་དྲོག་རྒྱུ་ཕན་མི་བསྐྱལ་ཅིང་།
བྱི་ནས་འབགས་བཙོག་ཟས་ཀྱིས་མ་བསྟར་པར།
བྱི་ནང་གཉིས་ཕྱོགས་གཅོང་བའི་འབྲོག་མོ་དེ།
བདག་གི་མིག་མཐའའི་སྤོང་ན་རྟག་པར་གནས།

དུང་སེམས་འོ་མའི་རང་མདངས་འཇུམ་པ་དེ།
མི་སེམས་གཅིག་ནང་འབྱེལ་བའི་དུང་བ་ཡིས།
རང་རང་དགའ་བའི་དབྱེས་འཇུམ་སྟོན་པ་ཅན།
བཅོ་དུང་རྣལ་མ་སྟེར་བའི་མཛུངས་མ་ཡིན།

དཔ་པ་དགུ་འབྲུར་ གྱི་འཆར་ཡན།

ཉི་འགྲུབ་སྟོན་དཀར་ལང་ལོང་གང་སར་ཆས།
འདབ་ཆགས་ཆོགས་ཀྱི་སྐད་སྒྲ་རྩ་ལམ་སྟོག།
ཤ་དང་རུས་པ་འདྲིས་པའི་སྦྱིང་ཉེ་ཞིག།
ཉི་འགྲུབ་སྟོན་དཀར་འོག་ནས་དཔ་པ་སྦྱང།

སྟོག་རྒྱ་སབ་སིབ་ནགས་སྤོང་མགོ་དཀྱིས་བཅིངས།
གཞན་གསོས་དུ་མོའི་སྐད་དབྱངས་རྩ་ལ་འདོན།
བཅོ་སེམས་མཉམ་དུ་མཐུན་པའི་ཤོགས་ལོ་མ།
དཔ་པའི་ཆོར་འདུ་བཟང་བསྐྱང་སྤང་རོར་ཅེན།

རྒྱུངས་ཀའི་མཚམས་སྟོན་དམར་སེར་ལམ་ལ་བཞུད།
ཕྱོགས་བཞིར་དམར་མདངས་བཀྲ་བའི་རྒྱུངས་ཀ་ནས།
ང་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་པའི་སྦྱིང་བྱེད་ཅིག།
དཔ་པའི་ཟླ་རྒྱ་རྒྱགས་འཆར་བའི་སྤང་བ་མང་།

དབྱར་གྱི་སྦྱིང་སྤང་ཆོར་བའི་དུས་ཆོགས་དེ།
ད་ནི་རྟོགས་པའི་གོམ་རྒྱུང་འཛོག་པ་ཡིས།
སེམས་པའི་སྦྱིང་ཤ་རེག་པའི་ཤོགས་ལོ་ཞིག།
དཔ་པའི་བཟི་ཆང་མངར་མོས་ཅི་ཡང་སྟོས།

མེ་རྟོག་འགོ་སྟོག་བསལ་རྒྱུང་འཇམ་གྱིས་ལྷེམ།
རྒྱུང་གཞོན་ལྷན་གྱི་སར་ལེན་པ་མཐོང་།
སྦྱིང་དུ་སྟག་པའི་དགའ་ལོ་འདྲང་ཆེན་མ།
དཔ་པའི་སེམས་ཀྱི་འདུན་པ་གྱིན་དུ་ལངས།

དཔ་གཏུང་རིང་མོ་བྱད་དུ་མི་འདུག་པས།
ཉལ་ཁྱིའི་སྟེང་ནས་དཔ་གཏུང་སྟན་ངག་བྲིས།
དཔ་པའི་སེམས་ལ་ཆོར་བས་འོ་བྱེད་ཅིང་།
དཔ་པའི་ཆོག་ལ་དབྱངས་ཀྱི་རྟ་མཆོག་བཞིན།

སྐད་མེད་གཉིང་བསྐྱང་འབྱེལ་བའི་མཆོ་རྒྱགས་སུ།
བྱ་ལྷས་ལྷེམ་ལྷེམ་འབྲུ་བཞིན་སྤངས་སྟབས་ཅེ།
ང་དང་ཁ་ཕྲག་རིང་བའི་ཤོགས་མཆོག་ཅིག།
མཆོ་མོའི་རྒྱགས་ནས་དཔ་པ་རི་ལས་མཐོ།

སྟོད་ཀྱི་རྩ་དཀར་འཁྲིས་སྟུན་བུན་འཁྲིགས།
ཆར་བེམ་མེ་རྟོག་ལུས་ཤ་བརྒྱས་བྱེད་དུས།
འདྲིས་གོམས་ཟབ་པའི་ཆ་ཡོད་རྒྱགས་ལོ་ཞིག།
ན་བུན་སྤོང་ནས་དཔ་པས་སྦྱོ་ལ་ཡོད།

མཚན་གྲུང་ཟླ་བའི་འོད་ཟེངས་སྟུན་པ་སངས།
གཤེར་བཞུད་པའི་དལ་འགྲོས་བཞུར་སྟེ་འབྱིན།
དཔ་པའི་སྤང་བ་བསྤིང་བའི་མཚན་གྲུང་ལ།
དུ་བ་རྒྱུ་གཅིག་བདུགས་ཏེ་དཔ་པས་གཟེར།

དཔ་པས་དཔ་པ་མ་བཟོད་ཆོར་འདུ་ཡིས།
ཤ་དང་རུས་པའི་གསེང་དུ་རྒྱ་བྱེད་པས།
དཔ་གཏུང་ཤོག་དཀར་རོས་ལ་པབ་པ་སྟེ།
བདག་འགམ་སྟོན་དཀར་ལུང་ལ་ལན་གཅིག་བསྟར།

སེམས་གཙོང་།

མི་རྟག་འཇའ་ཆོན་ཤར་བའི་ཐུ་འོག་ནས།
མི་ལུས་གཡར་པོ་ལན་རི་སྤངས་ན་ཡང་།
རུས་མེད་ཤོག་མ་བཞིན་དུ་འགྲོ་བའི་ཆོ།
ངལ་བའི་སེམས་ལ་སྦྱང་པའི་ཁུར་ཆེན་ལྷང་།
མི་ཁའི་རྒྱུང་འཆུབ་ལྷང་བའི་རི་གོང་ནས།
ཡག་སྟུག་འཆོ་བའི་རོ་གདོང་འཆར་བའི་ཆོ།
འཇིག་རྟེན་རང་ལ་མི་དབང་མི་ཁ་ཡིས།
སེམས་སུ་མདའ་གི་ཐོག་པའི་བྱིའུ་རྒྱུང་བཞིན།
རང་སེམས་མི་སྟན་སྐད་ཀྱིས་གཟན་པའི་དུས།
ལུས་ཀྱི་ཤ་ཁྲག་གཟེབ་དུ་འཐེམས་པ་ཡིས།
དྲོད་འཇམ་སྦྱིང་གི་ཁྲག་མཆོར་རབ་དབྱུགས་ནས།
བྱངས་མེད་ལུས་ཀྱི་ཐུང་པོ་གཉོམ་ཞིང་དུད།
མི་འབྲོད་བྱ་བས་ལུས་ལ་འཆང་པ་ཡིས།
རང་མལ་གནས་པའི་འདུན་པ་བོར་བྱེད་ཅིང་།
སྦྱིང་གི་འཔར་ཆད་བརྒྱལ་བའི་རང་སེམས་ལ།
གཏུང་བའི་སྦྱིང་ངག་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱབས་ལ་འདྲིས།
བྱི་ཡི་བོར་ཡུག་རང་ཉིད་གཅོས་པ་ཡིས།
མི་རྩྱུང་འཆོ་བའི་ལམ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཤོར།
ཡུན་ཐུང་མི་ཆེ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ངང་།
གསོན་པའི་དམིགས་ཡུལ་སྟན་པའི་སྟུག་ནང་ཡིབ།
སྐད་ཅིག་འཇིག་རྟེན་རོས་ལ་འཚོ་ཙམ་གྱིས།
གཞན་གྱི་བྲེར་སྒྲོས་ལམ་ནས་འགྲོ་བའི་དུས།
རང་དབང་མང་ནས་བོར་བའི་མི་ཆོའདིར།
སེམས་གཙོང་ཟབ་ཅིག་རང་ལ་ན་དགོས་བྱུང་།
རྒྱ་དང་འབྲོར་བ་བཅོལ་ལ་བང་ཁ་འགྲན།
གཉིན་ཉེ་པན་རྒྱུན་ཡིན་ཡང་ཕྲག་དྲོག་གིས།
བཟི་སྟེ་མི་དགའི་རྩམ་འབྲུར་ཅི་ཡང་ཡོང་།
དེང་གི་སྦྱོར་ཆོགས་རྟོག་འཛིང་སུན་སྤང་སྦྱང་།
པ་མས་བཀའ་བཀྲུན་ཡང་དག་ཆར་ལྟར་འདྲོ།
པན་རྒྱུན་འདྲིས་པའི་ཤོགས་ཀྱིས་དེ་བས་སྟུ།
རང་སེམས་སྦྱོ་ལ་ཁད་པའི་ནམ་ཟླ་འདིར།
བང་ཁོང་གཟེར་འདི་འཇགས་ལ་ཉིན་ཞིག་དཀོན།
མི་ཆོར་སྦྱིད་སྟུག་རྒྱ་རིས་འཁྲིགས་ན་ཡང་།
སེམས་ཁམས་ན་བའི་རྒྱལ་ཞིག་འབྱུང་དུ་ཡོད།
རང་གིས་བདམས་པའི་འཇིག་རྟེན་འཆོ་བ་ལས།
སྦྱིང་རྒྱུང་སྦྱོང་དུ་འཆངས་པར་རབ་དུ་སྦྱོ།
འདི་ལྟར་སེམས་གཙོང་སྐད་ཆ་ལག་ནས་ཤོར།
སྦྱིང་བའི་ཆོག་ཐུང་ཟད་མེད་དབྱངས་ལ་བསྟར།
སྦྱོ་བའི་བྱར་སྟེ་རོ་གདོང་རྒྱགས་ནས་གསལ།
དེང་དུས་སྦྱོར་ཆོགས་སྦྱིང་པོ་མེད་པར་སྟུ།