

གངས་ཚྭ་ངས་ལ་ཕུལ་བའི་ཀ་ཕྱེང་ ཆིང་པའི་ཆོན་ཐག།

ཀ་ཁ་ག་ང་དག་ནས་ཐོག་མར་གྱིར་སྒྲོག་ཕྱེད་སའི་ཡུལ།།
ཀ་གཅིག་ལྷམ་གང་ཅན་གྱི་གཡང་ཁྱིམ་གྱ་བཞི་གནས་སའི་ཡུལ།།
ཁ་ནས་ཨ་ཞེས་རང་སྐད་གཙང་མ་ཐོག་མར་འདོན་སའི་ཡུལ།།
ཁ་སང་དེ་རིང་མ་ཡིན་རྒྱུན་དུ་ཡིད་ཀྱི་གནས་མལ་ཡིན།།
གངས་དང་རྒྱུར་བྱས་ཙག་ཁ་ཤོད་རུང་ཞེ་ལ་ཐོགས་པའི་ཡུལ།།
གས་ག་ལ་ཕྱིན་རུང་དྲན་པའི་རུམ་ཁར་གསལ་བའི་ཡུལ།།
ང་ཡི་ཡིད་ཀྱི་རི་ཆེར་ལྷང་དེར་འཆོར་བའི་གངས་ཀྱི་ཡུལ།།
ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་པ་ས་སྐྱག་པོ་གངས་ཚྭ་ངས་ས་མཐོ་རེད།།
ཅ་ཙ་འབྲ་འཛི་མེད་པས་སྤྱིང་འཇགས་ལྡན་པ་འབྲོག་པའི་ཡུལ།།
ཅ་དངོས་ཀྱིང་ཞིང་ཆ་རྒྱེན་དབུལ་རུང་སེམས་ཀྱི་གནས་མཆོག་ཡིན།།
ཆ་རྒྱས་མེད་ན་རིག་པ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་སེམས་ཤོར་གནས་མིན།།
ཆ་ལུགས་རེ་རེར་རྒྱས་ལོན་གནོངས་དང་ཤལ་བཞག་འདི་ནས་རྟེད།།
འཛོན་ཐང་ཅན་གྱི་དམ་པ་མང་པོ་འབྲུངས་སའི་ས་མཐོའི་ཡུལ།།
ར་སོགས་སྔོན་ཐོན་རིག་གནས་ཕྱི་ནས་ནང་ལ་གདན་དྲངས་ཏེ།།
ཉ་མོ་རྒྱ་ལ་ཆེན་པ་ནང་བཞེན་སྔོ་དགའི་དཔལ་ལ་རྩལ།།
ཉ་གང་རྩ་བ་ཆོས་ན་ལུན་པའི་ཡོལ་བ་ཅིག་ཅར་འཛིག།
རྟ་མཆོག་བང་གིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ས་མཛེས་ཤིང་སྐྱག་པའི་ཡུལ།།
རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་འཕེལ་ཁ་ཆེ་བའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ།།
ཐ་གྲུ་ཡངས་པའི་རྩ་ཐང་ལྷིང་དུ་གནས་པའི་འབྲོག་གི་ཡུལ།།
ཐབས་ཆག་མ་ཡིན་གདོད་མའི་ཆ་ལུགས་རོ་མ་འདི་ན་ཡོད།།
ད་ཆ་འཕོ་འབྱར་ཆ་རྒྱབས་འབྱར་བའི་དུས་ཀྱི་བར་མཆོམས་འདིར།།
ད་ཡོད་འཛིག་རྟེན་གོ་ལའི་པང་གི་ཡུལ་གྲུ་ཡོངས་རྫོགས་ནང་།།
ན་ཆོད་གཞོན་དར་ཆོང་མ་བྲོ་ཡིས་སྤངས་སྤབས་བསྐྱར་སའི་ཡུལ།།
ནས་འབྲུ་སྔོན་མོའི་འབྲུངས་གནས་པ་ས་པ་ཡུལ་ཁ་བའི་སྔོངས།།
པད་མའི་མེ་ཏོག་པ་ལྷམས་སའི་ཆ་བའི་ལུང་པ་དངོས་མིན་རུང་།།
པད་མའི་འཛུམ་རྒྱུང་བཞད་འདྲའི་མཐོ་སྐང་དུ་མོའི་ཞལ་རས་ཡོད།།
པར་ལ་སོང་ན་བཙོས་མིན་འཛུམ་གྱིས་བསུ་མ་ལན་གཅིག་ཡོད།།
པ་ས་འདི་དུ་ཕེབས་དང་ལྷད་མེད་གཤེས་ཀ་ངོ་མ་ཡོད།།
བོད་ཀྱི་ཡུལ་དང་ལུང་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆས་གོས་རེ་རེ་དང་།།
བོད་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་གི་ངག་གི་སྒྲ་སྐད་རེ་རེ་སོགས།།
མ་དང་སྒྲ་མོའི་སྔོན་ནས་ད་བར་རྒྱུད་འཛིན་གནང་བ་རེད།།
མ་དོར་ཡུན་ནས་ཡུན་དུ་ང་ཆོས་རྒྱུན་སྦྲིང་སྤེལ་གསུམ་བྱ།།
རྩ་ཐང་ཡངས་པོའི་སྤྲིང་དུ་འཆོ་བའི་གཡང་ཐོག་ནོར་ལུག་དག །
རྩ་རྒྱ་འཛོམས་པའི་བྱང་གི་ཐང་ཆེན་ཐོག་ཏུ་འཆོ་དགོས་ལགས།།
ཆ་བའི་ལུང་པ་མ་ཡིན་ཁྱེད་ལ་དཔག་པའི་ཁོར་ཡུག་ཡོད།།
ཆ་གང་རན་པའི་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད།།
མཛངས་མི་བདུན་གྱིས་མཛད་རྒྱེས་ཁ་བའི་སྔོངས་སུ་དོ་རིང་བཅུགས།།
མཛངས་མའི་ཡོན་ཏན་ལན་པའི་བོད་ཀྱི་བུ་མོ་ཇེ་མང་རེད། །
ཨ་མོའི་གཡོ་སྐྱབས་བཞེན་བཞེན་བྱས་ནས་བྱང་བ་མ་ཡིན་པས།།
ཨ་ལེར་དན་སྦྱིད་བསྐྱར་ནས་ཆངས་ཐིག་འདྲ་བ་ཤ་སྐྱག་ཡིན།།
གཞོན་པའི་ལང་ཆོགངས་རྒྱུང་ཁྱོད་དུ་དར་བའི་གསར་སྐྱེས་དག །
གཞོན་ཅུའི་དུས་སུ་ཕྱི་གཟུགས་བདེ་ཅག་འཁྲུག་ལ་རྩམ་པ་མཛེས།།
ཟས་གོས་སྦྱིད་གསུམ་ལུགས་དང་མཐུན་ཞིང་སྤེལ་བཟང་སྦྱིང་།།
ཟ་འཐུང་ལོངས་སྦྱིད་རྒྱས་པའི་གངས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་ཕེབས་གནང་དང་།།
འུ་ཆོའི་སེམས་ཀྱི་པ་ས་པ་ཡུལ་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་དུ།།
འུ་གཉིས་དམ་བཅའི་མན་འཆོག་བཞག་ནས་ལན་གཅིག་བསྐྱར་བར་འགྲོ།།
ལ་རབས་སྦྱིད་བཟང་དག་ལ་པན་རྩུབ་སྦྱིང་བྱིད་བཞེན་དུ།།
ལར་འགྲོ་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་ཁ་རྒྱུང་མིག་གིས་བརྟ་རུ་འགྲོ།།
ར་བ་གངས་གྱིས་བསྐྱར་བའི་རྟི་མ་ལ་ཡི་རྩུར་ནང་ལ།།
རི་བོ་རི་རབ་ཀྱུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་གངས་དཀར་རྟི་མི་ཡོད།།
ལ་རྩེ་དགྲང་ལ་ཟུག་པའི་རི་བོ་རྩོ་སྐང་ར་ཡོད།།
ལ་ལུང་གཞན་དང་མི་འདྲ་རི་རྩུབ་གས་གསུམ་བྱན་སུམ་ཆོགས།།
ཤམ་བུ་དཀར་པོ་རི་ཆེར་བཤམ་འདྲའི་སྤྱིན་དཀར་ཆོམ་བུ་དང་།།
ཤག་ཤག་རྒྱག་པའི་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་གཙང་ཆབ་སྔོན་མོ་སོགས།།
ས་ཕྱོགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་ལོས་ཡོད་དེ།།
ས་གཙང་རྒྱ་གཙང་ས་ཆེན་གོ་ལའི་རྩེ་ཡི་ཡོན་ཆབ་ལགས།།
རྟོན་འཐོར་ང་དང་འདྲ་བའི་དེང་གི་གསར་སྐྱེས་གཞོན་ཅུ་འགས།།
རྟ་ཙང་རིན་ཐང་བུལ་བས་ང་ཡི་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་ལ།།
ཨ་ཁ་རིན་ཐང་མི་ཤེས་ང་ཆོ་ཐབས་ལ་སྐྱག་མོད་ཀྱང་།།
ཨ་པ་ཨ་མས་གནང་བའི་གནས་མལ་དྲོད་མོ་བསྐྱར་མི་ཉན།།

༼ཡོ་རྟོག་བརྟན་ནི།༽



ཆོར་བའི་སྤྱེ་དག

རྒྱལ་ཀྱན་ཤེས་རབ་གཅིག་འདུས་བསྐྱེད་ཡུམ་མ།།
ལེགས་བྲས་འདབ་སྟོང་སྤྱད་པའི་མཆོ་བྱང་ཅན།།
དྲི་ཟའི་སྐྱབ་ཐག་བཞད་པའི་དབྱངས་ལྡན་མས།།
ཆང་ཆོང་དག་གི་འགྲོས་ལ་རམ་འདེགས་ཀྱི།།

ལས་ཅན་འདྲོད་ལྡན་སྟོང་གི་མིག་བྱང་དུ།།
ཡིད་འབྲོག་སྤར་བའི་ལང་ཆོ་མཛིད་པ་ཞིག །
གསལ་ལ་མཛེས་པའི་ཉམས་འབྱར་སྤིག་པ་ལས།།
རྟོག་ཆོར་དྲན་མེད་དབྱིངས་སུ་རེ་ཞིག་རྒྱལ།།

མི་མངོན་སྤེལ་བཛིད་ཆགས་ནམ་མཁའི་ངོས།།
ཞལ་རས་རྩ་བའི་གཟི་བྱིན་མངོན་པར་བག།།
དར་མཆོན་སྤིན་པ་འཇམ་མཉེན་བསལ་རྒྱུང་གིས།།
ལྷམ་ལྷམ་གར་དུ་རོ་ལ་བས་ཀྱུན་ཡིད་བསྐྱས།།

སྟོད་སྤུང་མཛེས་སྐྱག་འབུར་གྱིས་འཛོ་སྤིག་འབྱང་།།
གཞན་ཡིད་བསྐྱ་བའི་ཉམས་འབྱར་རྩུ་བག་ཅན།།
མ་བཙོས་ལྟན་དུ་བདོ་བའི་སྐྱེས་བཟང་མ།།
སུ་དང་གང་གིས་འགྲན་ཡང་དོ་རྩ་དཀའ།།

ཡོན་ཏན་བྱེ་བའི་མཛོད་གཏེར་གྲངས་ལས་འདས།།
དེ་སྟེད་བསྟོད་པའི་ཆོག་མཐའ་སྤྱད་དཀའ་བས།།
ཆ་ཤས་རུལ་གྱི་སྤུང་པོ་རེ་རེར་ཡང་།།
ཉིན་མཆོན་འཁོར་ལོ་སྟོང་དུ་བརྗོད་ལ་ངལ།།

ཀ་ཁའི་མ་ལ་ཡ་ཡི་ནགས་ཆལ་དུ།།
བརྩེ་བའི་རྒྱུང་བུ་སལ་མ་ལུང་བ་ཡིས།།
ཆང་ཆོང་ཙན་དན་དྲི་དང་ཕྱོགས་ཀྱུན་ཏུ།།
ཁྱབ་པའི་དགེ་མཆོན་ཆ་ཡང་ཤིན་ཏུ་མད།།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ཡུམ་གྱི་མཆོག །
ཤེས་རབ་འདབ་སྟོང་འབུམ་གྱི་དགེ་བའི་མཆོ།།
ཆོས་ཉིད་ཟེའུ་འབྲུའི་གཏིང་ལ་རྩམ་རོལ་བའི།།
མཆོ་སྐྱེས་ལྷ་མོ་བྱིད་ལ་གུས་པས་འདུད།།

ཤེས་རབ་སྟོང་གི་མཁའ་འགྲོ་དབྱངས་ཅན་ཇེ།།
རྒྱལ་བ་ཀྱུན་གྱི་སྦྱིད་པལ་སྒོ་གྲིས་མ།།
འབྱར་ཁྱགས་དག་གི་སྤྱུ་ལྷེ་རྩོ་བ་མོ།།
མཆོ་བྱུང་དག་དབང་ལྷ་མོ་བདག་མཉེན་རོལ།།

རྒྱང་རིང་མི་མངོན་དབྱིངས་སུ་མཉམ་བཞག་མས།།
བརྩེ་ཆེན་སྤུན་བྱུང་ཡོམ་མེར་ལྷམ་འཁྲུག་གིས།།
སྤངས་ཞེན་འཁོར་བའི་འུ་ཙག་སྟིང་ཁ་རུ།།
དྲི་མེད་ཡི་ཤེས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྤྤལ།།

སྐྱབ་འཛེབས་ཆོག་གི་ལྷ་རྫོགས་སྤྱུ་འབུལ་མས།།
མཁྱེན་དང་བརྩེ་བའི་རབ་དཀར་དྲུངས་མ་ལས།།
དབྱངས་འགྲོས་སྐྱན་འཛེབས་ཡིད་འོང་བདུད་རྩི་ཡིས།།
བྱིན་སྤོབས་མཆོག་གི་དགེ་མཆོན་སྤྤལ་བར་མཛོད།།

༼རང་མདངས།༽

2026ཨོ་ཨོ་ཨོ་བ 8 པའི་ཆེས 10 ཉིན།

རྒྱུང་འདྲིས་སྟིང་གི་ནོར་བྲ།

འཛིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་དང་དེ་ལས་འདས་པའི་བརྩེ་
དུང་མཐའ་དག་གི་ཐོག་མའི་ཀྱན་སྟོང་གི་དབུ་ཁྱུད་ནི་ཁྱུང་
པར་གྱི་ཆོར་བ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་དབང་དུ་བཀྱང་ན་ཡང་།
བརྩེ་དུང་གི་ཕྱི་ཐག་ནི་ཆོར་བ་ཁོ་ན་ཞིག་གིས་རྒྱན་སྦྲིང་ཡུན་
བརྟན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡི་ནས་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་རྩམ་དག་གི་
བརྩེ་བ་ལས་བལྟམས་པའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་དང་། ལྟ་
མེད་ཀྱི་དུང་བ་ལས་ཐོབ་པའི་ལྷག་བསམ་གྱི་འགན་འཁྲི་
ཞིག་གིས་གཞུང་བསྐངས་ཤིང་མགོ་ར་མཐུད་དགོས་པར་
འདོད། ད་གཟོད་གཞོན་དུས་ཀྱི་སྟིང་སྐྱག་དེ། རྒྱས་དུས་ཀྱི་
ཆོ་གྲགས་སུ་གྱུར་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡིད་སྤོམ་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་
གཏམ་རྒྱུད་གསོན་པོ་ཞིག་བཞེད་ཐུབ།
འཛིག་རྟེན་མི་ཞེས་པ་ནི་སྟེར་རྒྱགས་རང་བཞེན་ཅན་
ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་གིས། མི་རེ་ལ་རང་ཉིད་དང་འཆོམ་པའི་
མཛོས་དཔྱད་གྱི་ལྷ་བ་རེ་ཡོད་སྤྱིད་དེ། མའི་མིག་ནང་གི་མཛོས་
པ་ཀྱུན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ངེས་པ་གཞི་ནས་མེད། དེ་བས་རང་
ཉིད་དང་འཆོམ་ཞིང་རང་སེམས་མགུ་བ་དག་ནི་རང་ངོས་ཀྱི་
མཛོས་ལེགས་མཆོག་གསུམ་ཡིན་པ་ཤ་སྐྱག་རེད། རང་སེམས་
སོང་བའི་བུ་མོ། བུ་མོའི་ནང་གི་མཛོས་མ་ཡིན་ཟེར་བ་ཡང་དེའི་
ཁྱེན་གྱིས་སོ།། སྦྱིར་བརྩེ་དུང་ཟེར་བའི་ཐ་སྐད་རྟོག་རྟོག་འདི་
འདོད་རེམ་དང་ཆགས་སྤེད་ལས་ཁ་འབུལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་
རེད། བརྩེ་དུང་གི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་ཡོད་ཆོད་འདོད་རེམ་
དང་ཆགས་སྤེད་མེད་པའི་བརྩེ་དུང་གསོན་པོ་ཞིག་སྤྱིད་པ་རྒྱས་
པོའི་ཁ་ནས་བྱུང་བར་མ་གྱུར། བརྩེ་དུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་སྐྱབ་
པོ་འདྲིའི་རྒྱབ་རོལ་ན། འདོད་རེམ་དང་ཆགས་སྤེད་དམར་རྩེན་
དུ་ལུས་པའི་མཆོན་མོ་བགྱང་གི་འཁུན་སྤྱུ་ཡོད་སྤྱིད།

ང་ཆོའི་ནར་སོན་གྱི་ལོ་རྒྱའི་ཁྱོད་ནས་དམར་རྒྱུང་སེམས་
ཀྱི་རྩ་པོའི་ཁ་ལོ་ཡང་ཡང་ཤོར་སའི་སྤྱན་རྒྱུང་རེ་དང་། འདྲང་
ཆེན་སྟིང་གི་སྟོ་སྤིགས་ཡང་ཡང་རྒྱུང་བའི་སྐྱག་ཤར་རེ་འབྲུད་པ་
ནི་བརྒྱལ་ཐབས་མེད་པའི་ནར་སོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་དང་
འཛིག་རྟེན་པ་ཡི་རྩལ་ལུགས་ཤིག་གོ །

ཁོ་བོ་ཡང་དེ་ལྟར་ནར་སོན་གྱི་ལོ་རྒྱའི་ཁྱོད་ནས་བརྒྱལ་
ཐབས་མེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་དག་མ་བཞོས་གཅིག་མཐུན་
དང་། མ་བོས་རང་སྤེབས་ངང་དང་ལེན་དགོས་པར་གྱུར། མོ་
ནི་ཕྱན་དང་ལོ་ཡི་འཁོར་མོ་བརྩེ་བདུན་ལྷག་རིང་གི་འབྲེལ་
འདྲིས་ཡོད་པའི་མི་བྱ་ཁྱུད་པར་བ་ཞིག་རེད། རྒྱུང་སྤོབ་རྒྱུང་
ནས་དམའ་སྤོབ་འབྲིང་གི་བར་དུ་ངེད་གཉིས་དགེ་རྒྱན་གཅིག་གི་
སྤོབ་མ་ཡིན་ལ། སྤོབ་ཁང་གཅིག་གི་སྤོབ་གྲོགས་ཡིན། མཐོ་
འབྲིང་སྐབས་སུ་ཡང་སྤོབ་གྲུ་གཅིག་གི་སྤོབ་གྲོགས་ཡིན། འདི་
ལྟར་མ་བསྐྱགས་རང་འཤིག་གི་ལས་འཕྲོ་ཡི་འདུད་པ་ཞིག་གིས་
ངེད་གཉིས་པན་རྩུབ་ནར་སོན་གྱི་ལོ་རྒྱའི་ཁྱོད་ནས་ཆེས་ཁྱུད་
པར་གྱི་མི་བྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། སྦྱིར་ཁོ་བོ་ནི་སྤོབ་གྲོགས་བུ་མོ་ཆོ་ལ་
འབྲེལ་འདྲིས་དང་དོ་ཁྱར་བྱིད་པར་ཆེས་མི་གོམས་མཁན་ཞིག་
ཡིན་ཡང་། མོ་ནི་ནམ་ཡང་ཁོ་བོའི་ཁྱ་རྒྱུང་མིག་གི་ལྷ་ས།
དམར་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་དྲན་ས་གཅིག་ཕུ་དེ་ཡིན། མོ་དང་མཉམ་
དུ་ཆེས་ཐོག་མའི་བརྩེ་དུང་གི་དབུ་ཁྱུད་ཐིས་པ་ནས་བཟུང་། ཁོ་
མོ་ནི་ནམ་ཡང་དྲན་པའི་དཀྱིལ་ན་ཉར་བའི་རྒྱུང་འདྲིས་སྟིང་གི་
ནོར་བུ་གཅིག་ཕུ་ལགས།

ཆེས་ཐོག་མའི་ཁྱུད་པར་གྱི་ཆོར་བ་སྟེར་མཁན་གྱི་མི་བུ་དེ་
ཡོད་པ་རང་གི་གོམས་གཤིས་སུ་ཆགས་རྒྱེས། ད་གཟོད་བརྩེ་དུང་
ནི་འདོད་རེམ་དང་ཆགས་སྤེད་ཁོ་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་
གཞི་ནས་རྟོགས་ཐུབ། ཆེས་དུང་བ་ལྷད་མེད་དང་དགའ་བ་
དྲུངས་མ་ཡིས་གཙུག་ཁྱོང་བའི་མི་བུ་དེར་ནམ་ཡང་བརྩེ་བཀུར་
དག་མ་དང་གཙུག་སྦྱིང་རྩལ་མ་ཞིག་གིས་བྱམས་ངེས། བརྩེ་བ་
ནི་སེམས་དང་སེམས་པ་གོམས་འདྲིས་གཏོང་བའི་ཁྱུད་པར་གྱི་
གོམས་གཤིས་ཤིག་དང་། ཡིད་ཆེས་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་གོ་སྐབས་
བསྐལ་བའི་སྤོལ་མེད་སྟོ་དཀར་གྱི་འགན་འཁྲི་འབྲེལ་བ་ཟབ་
མོ་ཡོད་པ་རྟོགས་ཐུབ།

མོ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱིད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ནི་
དགའ་སྟོ་དང་འཆོབ་འཆུབ། བདེ་སྦྱིད་དང་མཆོར་སྤང་
སྟོང་གིས་བྱུག་པའི་སྤྱུ་བསམ་བརྗོད་འདས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་



ཞིག་རེད། ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་གྱིས་བུལ་གྱི་བར་ཐག་ཁྱོད་ནས་མི་
བུ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་