

གསེར་མདོག་གི་སྒྲིབ་ལ།

རི་ལུང་ཀུན་ཏུ་གསེར་གྱི་ཞུན་ཐིགས་སྒྲུང་།
སྔོང་པོའི་སྒྲུ་ལོ་རྒྱུང་གིས་གང་སར་སྤྱར།
དུས་བཞིའི་ཁ་དྲོག་རེས་ཀྱིས་འཕྱར་བ་འདི།
རྒླག་ཐབས་མེད་པ་ལས་ཀྱི་རི་མོ་ཡིན།
ཐིག་གི་ཡོལ་བས་ཕྱགས་ཙམ་མ་བསྐྱབ་པའི།
ནམ་མཁའའི་བཞིན་རས་སྔ་ཞིང་དྲངས་པ་འདི།
ཡིད་འོང་བཀོད་ལེགས་གཡུ་ཡི་ཁང་བཟང་ལ།
བདུད་རྩི་ཆབ་ཀྱིས་ལེགས་པར་བྲུན་དང་མཚུངས།
མཛེས་ཤིང་སྤྱག་པའི་དཀར་དམར་མེ་ཏྲོག་དག།
རེ་རེ་བཞིན་དུ་སང་གིས་བཙོམ་པ་ན།
རེ་འགའ་མཛེས་ཀྱང་མ་ངེས་དངོས་པོ་ཡི།
ཆོས་ཉིད་གཤིས་སྤྲུབ་པའི་དཔེ་ཞིག་ཉོན།
གཡོ་མེད་ཆར་དུ་དངར་བའི་རི་རབ་སྒྲིང་།
བཞུས་ན་ཉམས་དགའ་ཐིག་གི་ཐུ་མཚོ་འབྱེལ།
མིག་གི་མཐའ་དུ་འཁྲིགས་པའི་མི་ཚོགས་དག།
ནམ་ཞིག་སོ་སོར་གྱིས་ཏེ་འབྲལ་དགོས་སྤིང།
མཚན་མོ་ནམ་མཁའ་རྒྱ་བ་རྣམ་རྩོལ་ཆོ།
བྱིས་པས་རྒྱ་ནང་རྒྱ་བ་རྒྱུང་འདུག་སྟུམ།
འཛིན་པར་འདྲིན་ནས་རེ་བས་གོ་མ་ཁ་བཏེགས།
རེ་ཞིག་བསྐྱགས་ཀྱང་ངལ་བའི་རྒྱ་རུ་ལྱར།
དུས་ཚོད་རྒྱུ་ཡི་ཐིགས་པ་མཚོགས་ཙམ་བཞུར།
ལང་ཆོག་གི་རི་མོ་ཡོལ་ནས་འགོ།
ཁ་སང་དྲོད་ཀྱིས་སྒྲིན་པའི་མེ་ཏྲོག་དེ།
དེ་རིང་དུས་ཀྱི་འབྲུག་པས་ཡོངས་སུ་རྒྱུང།
དུས་ནི་མི་ཆག་སྐྱད་ཅིག་སྒྲིག་བཞིན་འཕྱུ།
ཞག་དང་རྒྱ་བ་ལོ་བཞིན་རེས་ཀྱིས་འཁོར།
མི་ཆེད་རྣམ་པ་སྤྱ་ཆེད་ཐིམ་པ་འདྲ།
འཆི་བདག་རྒྱུང་ནི་ནམ་ཡོང་ཆམེད་རེད།
བྱི་ཡི་རང་བྱུང་སྔོང་བཅུད་འཇིག་རྟེན་གྱི།
ངོ་མཚར་ལུལ་བྱུང་ལྟ་མོ་སྤྲོ་ཆོགས་པ།
ཆར་ལུལ་འཇའ་ཆོན་བཞིན་དུ་ཡོལ་ནས་ཐལ།
འདི་ཡང་མི་ཆག་སྐྱུ་མའི་དཔེ་ཞིག་ཡིན།

༼ ཞོ་ར་བསམ་འབྲུབ་བྱུལ། ༽

རྒྱུ་ལོ་

འོད་མདངས་གསེར་གྱི་མདོག་དང་འདྲེས་པ་ཡི།
ནམ་མཁའའི་སྒྲིན་དཀར་དལ་དལ་རབ་སྒྲིས་ནས།
ཡུན་ཆོགས་ནགས་སྒྲིང་ལྗེ་པའི་བསེལ་ཟེར་གྱིས།
སྒྲིན་གྱི་དུས་ཆོགས་བསུ་བའི་བར་ཆགས་གནང་།
ལུབ་ཁའི་ཉི་མས་ཕྱི་མིག་ལྟ་བཞིན་བཞུང་།
གྲིབ་མས་བསེར་དུ་ཁྲིད་ནས་ཁོང་འདར་བསྐྱངས།
སྒྲིན་གྱི་རྒྱུང་བྱར་འགྲོགས་པའི་སེམས་གཞུང་ལ།
སྔོང་ལོ་སེར་པོས་མཚོན་པའི་སྒྲིང་ལ་སྤྱརས།
རྒྱུང་བྱས་དེད་པས་སྒྲིན་པའི་ལོ་མ་སྤྱར།
ནང་སེམས་འབྲུག་གིས་བློས་ཀྱང་བྱ་ཐབས་ཅི།
རི་ལུང་བྱད་བཞིན་འཕྱར་བའི་སྤྲ་བརྟན་གྱིས།
དུན་པ་རིང་མོ་འདི་ཡིས་སྤྲུམ་རིང་ཤོར།
བཅུད་ལྗན་འཛིན་མའི་ཁྲོན་གྱིས་ལེགས་བསྐྱར་པའི།
ཀླང་དུག་བྱུང་བའི་ཁྲུ་ཡིས་རབ་འབྲུད་པའི།
སྤང་ཐང་གཡུ་ལེགས་བཀོད་པའི་མེ་ཏྲོག་དག །
སང་དང་སེར་བས་བཙོམ་པ་སྒྲིབ་པའི་གནས།
ཐིག་བྲལ་ལྟ་ལམ་ངོགས་ཀྱི་རྒྱ་གཞོན་མས།
སྤྲུམ་ཞིང་རྒྱུད་པའི་ལྗང་སྔོང་སེར་པོའི་འོག །
འཆར་ཡན་སྤྱ་རྩལ་གཤིས་ལ་གོ་མས་པ་ཡི།
མ་བཙོས་འཇིག་རྟེན་སུ་ལ་བསེལ་བ་བྱིན།
དབྱར་གཞོན་ལང་ཆོད་ར་མའི་འཛོ་སྤྱོད་ཡལ།
གསེར་ལྗན་སྤྱར་པའི་འདུ་ཆེན་མཁའ་ལ་འཁྲིགས།
མཚན་སྔོང་སྤྱར་པའི་གཟུགས་རིས་འཛུམ་པ་ཡིས།
འདས་སོང་དུན་པའི་གཟུགས་བརྟན་སེམས་ལ་འཆར།
བྱ་ཁྲུ་གཤོག་རྩང་སྤྱེལ་ནས་བྱང་མཐར་མགྲིམ།
གསེར་མདོག་ལོ་མའི་རང་ལུས་ས་ལ་ཟག །
ཤིང་སྔོང་ཆེ་མོ་འགྲལ་བའི་སྒྲིག་ཞས་ཀྱིས།
ཡིད་ལ་ན་བྱུན་འཁྲིགས་པ་ལ་ན་གཅིག་མིན།
རི་འགོ་སྤྱོད་པའི་རྩལ་དག་རིམ་བཞིན་འཇགས།
སྐྱོད་པ་གཡུ་ཕྱིང་སྔོན་པའི་ནགས་སྤྱང་ཞིག །
དྲངས་གཙང་རྒྱ་ཤེལ་འཛུམ་པའི་གཟུགས་རྒྱབས་ཀྱིས།
ཡིད་དོགས་མི་བརྟན་འཕྱར་བའི་བར་ཞིག་བསྐྱར།

༼ རིགས་ཀྱི་བ། ༽

སྒྲིན་ཁ་སྤེབས་བྱུང་།

ཐིག་མཐུག་པའི་ཞོགས་པར།
ལམ་གྱི་སྤྱོ་མོར་དལ་གྱིས་འབྱུངས།
ངས་ཁོར་ཁོར་ཡུག་ལ་འཕྱར་སྤོག་བག་ཙམ་
ཐེབས་ཡོད་པ་ཆོར།
འཕྱར་སྤོག་འདིས་སྤོག་འཕྲོ་ལས།
ནང་སེམས་ལ་སྒྲིན་རྒྱུང་བསེལ་མོ་ལྟ་བྱུང་།
སྒྲིན་རྒྱུང་འདི་དབྱར་དཀྱུན་གྱི་བར་མཚམས་ན་གནས།
བསེལ་བསེལ་གྱི་རེག་བྱ་འཇམ་པོ་རྩ་ལམ་ཀུན་བརྒྱུད་ཡོང་།
སྤྱི་བའི་སེམས་ལ་འཇབ་ཆོལ་ཐེབས་ཐིག་པས།
སེམས་པ་དེ་ཡང་སྒྲིན་རྒྱུང་ལ་ཁེན་དགོས་བྱུང་།
སྤྱ་མཐུད་དེ་ལམ་ལ་ཆས་དགོས།
ལམ་གྱི་སྔོང་སྤྱི་ལུང་ཁ་དྲོག་བརྩེ་འདུག།
ལམ་གྱི་བར་སྤྱང་ལྟིང་འཇགས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་འཐིམ།
ལམ་གྱི་གཡས་གཡོན་སྒྲིན་ལོ་སེར་པོའི་བཀླང་།
སྒྲིན་ལོ་སེར་པོ་སྤྱུ་འབྲལ་མཁའ་ཞིག་དང་འདྲ་བོ་འདུག།
དར་ཅིག་ལ་ང་རང་བྱིར་དུན་གྱི་ཕངས་བར་དྲངས།
སྒྲིན་ལོ་སེར་པོས་དུན་པ་རེ་རེ་ལ་བྱེལ་བྱེལ་བྱས།
དུན་པའི་རྩལ་ལག་རེ་རེ་སྒྲིན་གྱི་ཁ་དྲོག་བསྐྱོས་བྱུང་།
ཡི་ཐུག་པ་རེ་འགའ་ཐབ་རྒྱ་བརྩོལ་བ་བཞིན་འཕྱར་ཡོང་།
སྒྲིན་རྒྱ་ལགས།
དེའི་གསེབ་ཀྱི་སྒྲིན་ལོ་སེར་པོ་ལགས།
རྒྱུང་ཙམ་བསམ་གཞིག་གི་བར་སྔོང་བྱིན་རོགས།
ཡུན་གྱིས་ང་ཡང་སྒྲིན་རྒྱ་འདི་དང་ཡུག་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་ངེས།

༼ ན་བཅུན་སྤྱོད་པ། ༽

སྒྲིན་དུས་སྤྱར་
བའི་རི་མོ།

རི་ཆེ་སྤྱག་སྒྲིན་ན་བྱུན་མཁའ་དུ་ཡལ།
རི་སྐྱོད་སྒྲིན་ཤིང་འདབ་མ་ས་དུ་འཐོར།
རི་གཤམ་གཙང་ཆུའི་བཞུར་སྤྱོ་རིམ་བཞིན་འཇགས།
ཡིད་གྱི་སྤྱང་ངོར་སྒྲིན་གྱི་རྒྱུགས་ཀ་བསྐྱར།
དབྱར་གསུམ་མེ་ཏྲོག་ལང་ཆོད་ལ་གྱིས་སྒྲིང་།
ཆོང་ཆོང་གཡུ་ཡི་ལོ་མར་སེར་ཐིག་ལྷུང་།
གསུང་སྒྲིན་དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉའི་མགྲིན་སྤྱུ་འགག།
སྒྲིན་རྒྱུང་བསེར་བྱས་ཆོར་འདུ་ཡོམ་ཡོམ་གཡོ།
འབྲུ་དུག་སྤྱོ་མའི་འགོ་བོ་ལྷུར་དུ་དུང་།
འདབ་ཆགས་གཤོག་རྩང་སྤྱེལ་ཏེ་སྤྱོ་རུ་འཕུར།
དབྱིག་འཛིན་སྤྱོག་མའི་ཞལ་རས་གསེར་ཞག་བྱགས།
ད་ནི་དབྱར་གྱི་མཛེས་པ་གང་དུ་བཞུང་།
སྒྲིན་རྒྱུང་ལྟར་ལྟར་ལྟར་དུས་ཁྲོད་རང་དུན།
རི་རྩམ་སྒྲིན་ཉམས་སྒྲིན་དུས་སྤྱོད་དུ་བྱུང་།
སྤྱང་བའི་རི་སྤྱང་ནང་གི་དུན་ཤིང་མ།
ང་ཡིས་ཁྲོད་རང་དུན་ཞིང་ཁྲོད་རང་སྤྱིང་།
དཀར་དམར་མེ་ཏྲོག་པ་རྒྱན་མཛེས་པ་ཡི།
ཡིད་འོང་དབྱར་གྱི་སྤྱོག་མོ་བཞིན་བཟང་མ།
མི་མདོན་དལ་གྱིས་རྒྱུང་དུ་ཆས་པའི་ཆོ།
བདག་ཀྱང་ཤེས་པ་གཤོག་ཐོགས་ཁྲོད་གམ་འཕུར།
༼ ཀླང་ལམ་དཀར་བོ། ༽

སྒྲིན་ཁའི་སྤྱོ་ནམ་པ།

ཐིག་བྲལ་སྒྲིན་མཚན་མཁའ་དུ་བསུས།
ཉ་རྒྱས་སྤྱོག་མའི་བྱུང་བཞིན་ལས།
བྱར་མིག་འོད་ཀྱི་འདབ་ལྗན་མཚོན།
འབྲས་ལྗན་འབེན་གྱི་ཐིག་ལོ་ལ།

མི་བཟད་ཅི་ཡང་རེག་པའི་མཐུས།
ལོར་འཛིན་སྤྱོངས་པའི་བཞིན་རས་ཀྱིས།
འཆར་ཁའི་མདངས་ཀྱང་དམན་སར་འགོད།
སྤྱོ་ནམ་མིག་གི་རྒྱ་གཏེར་ཆེར།

ཞིང་བཟང་སྤྱོ་མའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཕྱིང་།
ཡིད་ཀྱི་བྲག་ལྗེབས་རེག་པ་ཡིས།
དགའ་བདེའི་ཐེགས་མའི་སྤྱང་ཆར་འཛིན།
ཐང་ག་ཤིངས་གཤིན་ས་འཛིན་མའི་གཞིར།

འགོ་རྣམས་འདུ་འགོད་འབྲུག་པ་ནི།
སྤྱོག་ཆོང་གོར་མའི་སྤྱོ་མོ་ཉིད།
ཏར་གྱིས་ཡར་ལ་བཏེགས་དང་མཚུངས།
འབྲུ་རྣམས་མཛོད་དུ་སྤྱེལ་བའི་ངལ།

ཁུར་ལྟེ་བཟོད་པའི་ལུས་ཅན་རྣམས།
འགོ་འོང་གོམ་པའི་རྩོག་སྤྱོ་ཡིས།
ལོར་འཛིན་རྩ་བའི་བྱ་གར་གཏོར།
འབད་སྤྱོལ་མཁའ་ཡི་ཁང་བཟང་དུ།

བྱི་བཤོལ་སྒྲིན་གྱིས་མ་བཟུང་བས།
ལོ་ལེགས་ཉ་རྒྱས་འོད་དཀར་འཆང་།
བདག་པོའི་གན་མཛོད་རྒྱ་མཚོ་དུ།
ནས་ཀྱི་ལང་ཆོད་མཚར་སྤྱོག་རྩོགས།

རོང་པའི་རོ་འཛིན་དགའ་བྱེད་པའི།
སྤྱང་དཀར་རྩམ་པའི་རོ་བཅུད་གང་།
དུས་བཞིར་སྤྱོད་པའི་དཔལ་བརྟན་པས།
ངལ་བའི་འབྲས་ཀྱི་དགའ་སྤྱོད་རྩོགས།

༼ ཡ་བརྒྱན་གཡུང་བྱུང་བྲག་ཤིས། ༽



༼ ལམ་ཀྱི་གཟུགས་ཀྱི་དུག། ༽

༼ གཟུང་པ་སངས། ༽

སྤྱོད་གྱི་སྤྱོ་མ།

2026ལོའི་ཟླ་བ་8པའི་ཚེས་28ཉིན།

མར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

