སྡོད་གནས།མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས།ཡིག་ཟམ།qhhnzwb@163.com
སྦྲག་ཨང་། 813099 དྲ་གནས།http://hnzw.x-publish.com

པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ།མཚོ་སྔོན་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ།
ས་གནས།ཟི་ལིང་གྲོང་ཁྱེར་འབྲི་ཆུ་ལམ་ཨང5བ།

4 qhhnzwb@163.com

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བུ་མོ་མཆོག 2025ལོའི་ཟླ7པའི་ཚེས2ཉིན།
རེས་གཟའ་ལྷག་པ། ཁྲི མཚཚོ་ལྷོབོ་བདབོ་ཡིཁྲིག་ཚགས་པར་། ཁྲི་ཤོབོར་རྒྱལ་མབོའིའི་རླབས་སྒྲ།ཀྲུངདབྱགིགཏའབེབདོནཚནབརྒྱཀྱིདགོངདོནལགལེནདོནའཁྱོབྱེདབུ་ཚེ་རིང་རྒན་པ།༼གཞིས་ཀ་རྩེ།༽

འཆུག་སོང་བ་ཤེས་དུས་ཐམས་ཅད་ཟློག་
དཀའ་བ་ནི་སེམས་ཀྱི་ན་ཟུག་ཅིག་རེད།
ཆུང་དུས་སུ་རང་གི་ལྟེ་ཁྲག་འཕོ་སའི་ཕ་ས་
འདི།ངས་ས་རོང་རྩུབ་ཅིང་གྲང་ངར་གྱིས་གཟེར་
བའི་མཐའ་འཁོབ་ཁོ་ནར་སྙམ།འཛམ་གླིང་གི་
ཡང་རྩེར་སྒྲེང་བའི་གནས་འདི་ནི།ཕར་ལ་བལྟས་
ན་རི་དང་རི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་ཞིང་ཚུར་ལ་
ཕྱོགས་ན་ཁ་བའི་རྡུལ་གྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་
བརྩེགས།འགྲོ་བའི་ལམ་བུར་གངས་འཁྱག་དང་
ཀྱག་ཀྱོག་མང་ཞིང་།སྡོད་པའི་གནས་ཁང་དམའ་
མོ་ས་རྡོས་བརྩེགས།ལམ་ལ་བཞུད་ཚེ་རྟ་བོང་ཁལ་
གཡག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་།ཡངས་པའི་ས་གཞི་
ཐལ་རྡུལ་རླུང་བུས་གཡོས།དུས་བཞིར་གྲང་ངར་
རླུང་བུའི་འདུ་འགོད་འཁྲུག་ཅིང་།མཐོན་པོའི་
མཁའ་ལས་སྦྲང་ཆར་བསིལ་མ་དཀོན།དོག་མོའི་
ས་གཞིར་ཟབ་ཡངས་རྒྱ་མཚོ་མེད་ཅིང་།གྲང་ངར་
ས་མཐོའི་ཡུལ་ལ་ཁ་བའི་བྲོ་གར་རྒོད་པས།རྒྱ་
སྟག་གཅན་གཟན་འཚོ་བའི་སྔོ་ལྗང་ནགས་ཀྱི་
དགའ་ཚལ་ནི་མཁའ་མཐའི་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་
རྨི་ལམ་གྱི་ཞིང་དུ་གནས།
ཆུང་དུས་སུ་བློ་རྨོངས་ཤེས་རྒྱ་ཆུང་བའི་ཁོ་
བོས་ཕ་མེས་ཡང་མེས་དེ་དག་ཅོལ་ཆུང་སྡར་མར་
སེམས་མྱོང་ལ།གངས་རི་ར་བས་སྐོར་བའི་འཛམ་
གླིང་ཡང་རྩེ་ཡི་ཕ་ས་འདི་ཉིད་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་ཁུར་
པོ་དང་ལུས་ཀྱི་ངལ་བ་ཙམ་ལས་ཅི་ཡང་མ་རེད་
སྙམ།ཁ་བ་དང་བུ་ཡུག་རྒོད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་
ཡང་རྩེ་འདིར།མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་ནོར་
ལུག་གི་བྲན་དུ་གྱུར་བས།ལུས་ཀྱི་ཤ་དང་གདོང་
གི་མདོག་ཀྱང་ཡག་པོ་མེད་པར་མཐོང་།ད་དུང་
ཡང་ཉིན་དང་ཉིན་འབྲེལ་ལོ་དང་ལོ་བསྟུད་དེ་སོ་
ནམ་ཞིང་ལས་ལ་བྲེལ་བྲེལ་ནས།ཚན་རིག་ཤེས་བྱ་
སྦྱོང་བའི་བློ་རྒྱ་ཁབ་ཀྱི་མིག་བཞིན་དོག་ཅིང་།རི་
དྭགས་ཀྱི་པགས་པ་དང་སྒོ་ཕྱུགས་ཀྱི་བལ་ཁུ་ལུས་
སྲུང་གི་གོས་སུ་བྱེད་པས།མིག་ལ་མི་མཛེས་ཤིང་
ལུས་ལ་མི་བདེ་བའི་ལྗིད་རྫོབ་ཆེ་བས་ལུས་པོ་བྲན་
དུ་བཙུད།ས་བབ་མཐོ་ལ་ལས་རྙོག་ཆེ་བས་ལུས་
སེམས་ཚེ་གང་ངལ་བའི་འདམ་ལ་ཐིམ།
ཆུང་དུས་སུ་ངས་ཇི་ལྟར་བསམས་ཀྱང་ཕ་
ཡུལ་མཐོ་སྒང་འདིར་ལེགས་པའི་ཆ་ཞིག་གཏན་
ནས་མ་མཐོང་།དེས་རྐྱེན་གྱིས་ངས་གླེན་ལྐུག་གི་
མེས་པོ་ཞེས་འཕྱ་མྱོང་ལ་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ཡུལ་
ལུང་ཞེས་ཁྲེལ་མྱོང་།རྗེས་ལུས་ཀྱི་མི་རིགས་ཞེས་
ལེ་བདའ་དང་བཅས་ངས་རང་གི་མི་རིགས་འདིར་
སྐྱོ་བ་སྐྱེས་ཤིང་སྐུར་བ་བཏབ་མྱོང་ལ།ཡིད་ཐང་
ཆད་དེ་འཁང་ར་ཡང་བྱས་མྱོང་།དེས་རྐྱེན་གྱིས་
ངས་རང་ཉིད་བོད་རིགས་ཡིན་པར་ངོ་གནོང་
ཞིང་།བོད་ཡིག་བོད་སྐད་སྤྱོད་རྒྱུ་ངོ་ཚར་སེམས།
དེས་རྐྱེན་གྱིས་ངས་རྩམ་པ་ཟ་རྒྱུར་ཐབས་དང་
ཇུས་ཀྱིས་གཡོལ།དེས་རྐྱེན་གྱིས་སྐབས་དེ་དུས་
ངའི་ལུས་ཐོག་གི་བོད་ལྭ་ནི་ལུས་སྲུང་གི་གོས་ཤིག་
མིན་པར།རང་ལ་ངོ་ཚ་འབེབས་པའི་སྣ་འདྲེན་
དང་།རང་གི་རིག་གནས་ནི་རིན་བྲལ་གྱི་ནོར་བུ་
ཞིག་མིན་པར།རང་མགོ་གནོན་པའི་ཁུར་པོ་ཁོ་
ནར་མཐོང་།
ཆུང་དུས་སུ་ཐག་རིང་སྨིག་རྒྱུའི་རི་མོ་དེ་
ངས་དྭངས་གཙང་གི་ཆུ་མོར་འཁྲུལ་ཏེ།སེམས་ཀྱི་
སྐོམ་པ་སེལ་ཆེད་རང་ཡུལ་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་ཏེ་
གཞན་ཡུལ་པང་དུ་བླངས།ཡིན་ན་ཡང་གཞན་
ཡུལ་གྱི་མཚར་སྣང་དེ།མཁའ་ཡི་འཇའ་ཚོན་དང་
སྟོན་གྱི་མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཤིང་།
རྒྱབ་ལ་དཔུང་དང་པང་ལ་བུ་མེད་པའི་ང་རང་
ཡུལ་གྱར་འཁྱམ་པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་དུས།ད་གཟོད་

ངས་རང་ཉིད་མཐོ་སྒང་གི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ལྡིང་
བའི་རྒོད་པོ་ཞིག་ལས།ཐག་རིང་ནགས་ཁྲོད་དུ་
འཚོ་བའི་རྒྱ་སྟག་ངར་མ་དེ་མིན་ལ།ང་རང་
གངས་རི་དང་རྫ་གསེབ་ཏུ་བཞད་པའི་གངས་ལྷ་
མེ་ཏོག་དེ་ཁོ་ན་ལས།རྫིང་བུའི་ནང་དུ་འཚར་
བའི་པདྨ་དེ་མིན་པའང་གཞི་ནས་ཤེས་སོང་།
བྱ་རྒྱལ་རྒོད་པོའི་འཕུར་རྩལ་དང་འདོ་
རིགས་རྟ་ཕོའི་བང་རྩལ།དམར་ཡག་སྟག་གི་
མཆོང་རྩལ།གསེར་མིག་ཉ་མོའི་འཁྱུག་རྩལ་
བཞིན།འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་གི་སྲོག་ཆགས་ཅི་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་།རང་རང་ལ་འཚམ་པའི་འཚོ་
གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་འཇོན་ཐང་རེ་ཡོད་པ་
བཞིན།རྨ་བྱ་ཐང་ལ་བབས་ན་དེ་ཕོ་དང་།སེང་གེ་
ནགས་དང་བྲལ་ན་སྒོ་ཁྱིའི་དཔེ་ལྟར།ཕ་ཡུལ་རྒྱབ་
ལ་བསྐྱུར་བའི་ང་རང་།གཏམ་འདོད་དང་ཨ་
གསར་ཆེ་བའི་ང་རང་།སྡུག་རུས་དང་བརྩོན་
སེམས་མེད་པའི་ང་རང་།ལྕམ་ཆུང་གི་འགྲོ་སྟངས་
དེ་མི་ཤེས་པར།རང་གི་འགྲོ་སྟངས་ཀྱང་ཤོར་བའི་
བྱ་མ་བྱིའུ་འམ།ར་མ་ལུག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་དུས།ད་
གཟོད་ངས་རག་གན་གསེར་དུ་བརྫུས་ཀྱང་གསེར་
ལ་མི་འགྱུར་ཞིང་།བོང་བུར་གཟིག་པགས་བཀབ་
ཀྱང་གཟིག་གྲལ་དུ་མི་ཚུད་པའི་གནས་ལུགས་
ཤེས།
དེས་རྐྱེན་གྱིས་ངས་རང་མགོ་རང་གིས་
སྐོར་བའི་ངོ་འབག་དང་།གཞན་མགོ་གཡོ་ཁྲམ་
གྱིས་བསླུ་བའི་འཁྲབ་ཆས་ཡོངས་སུ་ཕུད་ཅིང་།
རང་གི་ལག་པ་བྲང་ཁར་བཞག་ནས་བསམ་བློ་
ཞིབ་མོར་གཏོང་དུས།ང་ཚོའི་མེས་པོ་ནི་སྡར་མ་
དང་བླུན་པོ་ཞིག་མིན་པར།རང་ཉིད་ནི་བསམ་
གཞིག་མེད་ཅིང་སྤྲེལ་ལད་ལ་མཁས་པའི་ཀླད་སྟོང་
ཞིག་དང་།ང་རང་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་
ཞན་པོ་ཞིག་མིན་པར།རང་ཉིད་ཁོར་ཡུག་དེའི་
ནང་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་སྙིང་སྟོབས་དང་འཇོན་
ཐང་མེད་པས།ཨ་ཕོ་རང་གིས་མ་འཇོན་སྐྱབས་
བཅོལ་གཞན་ལ་བྱེད་པའི་དཔེ་བཞིན།རང་གིས་
རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་མ་ཤེས་པར་མེས་པོར་
འཕྱ་ཚུལ་དེ།ཙན་དན་བསྲེགས་ཏེ་སོལ་བ་ལེན་
པའི་ཅོལ་ཆུང་ཀླད་མེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཡིན་པ་གཞི་
ནས་ཤེས།
ཞིབ་འདང་ཞིག་རྒྱག་དུས།ཕ་ཙན་དན་གྱི་
སྡོང་པོ་ལ།བུ་ཆུ་ཤིང་གི་འོམ་བུ་ཟེར་བའི་དཔེ་
ལྟར།མེས་པོས་བཞག་པའི་གསེར་ཕོར་ནང་དུ།
ཇ་ནག་འཐུང་ནས་དཔའ་གཏམ་ཤོད་མཁན་དེ་
ཡང་ང་རང་ཁོ་ནར་མཐོང་།སྔོན་དུས་སུ་མེས་པོ་
ཚོས་མཐུ་དང་རྩལ་ལ་བརྟེན་ཞིང་གསེར་ཞགས་
དང་གཡུ་ཞགས་འཕངས་ཏེ།མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་
ཁྱུང་ཆེན་དང་མཐོ་སྒང་གི་འབྲོང་རྒོད་འཛིན་
ཡང་།ད་ཆ་འཁང་ར་དང་འཁུན་སྒྲའི་ཁྲོད་དུ་རྩྭ་
སྐུད་དང་བལ་སྐུད་ཐོགས་ནས།མཁའ་ཡི་བྱིའུ་
དང་ཐང་གི་འབུ་འཛིན་མཁན་དེ་ང་རང་ཡིན་
དུས།སྔོན་དུས་བྱ་གནས་སར་དེང་སང་བྱིའུ་མི་
གནས་པར་ཡ་མཚན་བྱེད་དོན་ཅིག་མཆིས།
དེ་ལྟར་ངས་མེས་པོའི་དྲིན་བྱས་དྲིན་དུ་མ་
ཚོར་བར།མེས་པོ་ཚོས་དཔའ་བློ་ཁོག་དང་བློ་རིག་
པ།སྡུག་སྙིང་རུས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་རང་ལ་འགྲོ་
སའི་ལམ་ཞིག་དང་འཚོ་སྡོད་བྱེད་སའི་གནས་ཤིག་
བསྩལ་ཡང་།ཕ་ཕྱུག་པོས་བསགས་པའི་རྒྱུ་ནོར་
དེ།བུ་ངན་པས་བདག་མེད་ཆུད་ཟོས་བཞིན།
ངས་དྲིན་ཅན་མེས་པོས་གནང་བའི་གཡང་ཁྱིམ་
དྲོན་མོ་དོར་ཏེ་ལས་མེད་སྤྲང་ལ་འཁྱམས་ཤིང་།
རུས་ཅན་མེས་པོས་བཞག་པའི་ཤེས་རིག་ནོར་བུའི་
གན་མཛོད་དེ།དགོས་མེད་ཕྱག་དར་བཞིན་དུ་

རིང་དུ་དོར།དེས་རྐྱེན་གྱིས་ཕ་ཨ་ཁུའི་ལོ་རྒྱུས་མ་
ཤེས་པའི་ནགས་ཀྱི་སྤྲེའུ་དེ་ང་རང་ཡིན་འདུག་ལ།
སྔོན་ཕ་བཟང་གིས་སྤྱད་པའི་དངུལ་ཁུག་དེ།དུས་
ད་ཆ་ཇ་ཁུག་ཏུ་བྱེད་མཁན་གྱི་བུ་རུལ་དེ་ཡང་ང་
རང་ལས་གཞན་མ་མཆིས།
ཆུང་དུས་སུ་དགོས་མེད་ལས་ལ་གཡེང་
བའི་ང་རང་།རིམ་གྱིས་ཡར་ལ་འཚར་ནས་ད་ཆ་
མགོ་བོར་སྐྲ་དཀར་དང་།གདོང་ལ་གཉེར་མའི་
བང་རིམ་གྱིས་བརྩེགས་པའི་མི་རྒན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
ཡང་།འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་འཚོ་བའི་འཚོ་ཤུལ་
དང་སོང་བའི་རྐང་རྗེས།ལས་པའི་ལག་རྗེས་ཅི་
ཡང་མེད་པར།ལག་སྟོང་གནམ་ལ་འཕྱར་བའི་
སྤྲང་འཁྱམ་ལྟ་བུར་ཡོད་དུས།ད་གཟོད་ངས་ཁབ་
ཤུལ་སྐུད་པས་མ་ཟིན་པའི་བུ་རུལ་དེ་ང་རང་ཡིན་
པ་གཞི་ནས་ཤེས།ཕ་ཤུལ་བུ་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་
ཕྱི་རབས་པ་ང་རང་།ད་ཆ་དུས་རབས་འདི་འདྲ་
ཞིག་ལ་གནས་ཀྱང་།མེས་པོ་ལྟ་བུའི་དཔའ་བློ་
ཁོག་དང་སྡུག་སྙིང་རུས།མཐོང་མིག་རྒྱང་མེད་ལ།
དཀའ་སྡུག་ཁྲོད་དུ་འཚོ་བའི་མེས་པོ་ལས་བཟང་
པའི་ཟ་འཐུང་སྤྱོད་གསུམ་ལ་རོལ་ཡང་།ངས་
དཀའ་ངལ་གྱི་མདུན་དུ་མེས་པོ་ལྟ་བུར་སྒལ་
ཚིགས་དགྱེ་མི་ནུས་ལ།ཉམས་ཉེས་ཀྱི་དུས་སུ་མེས་
པོ་བཞིན་དུ་དབུ་འཕང་འདེགས་མི་ཕོད་ཅིང་།
ངས་མེས་པོའི་ཕྱིང་ལྷམ་ལས་ཡག་པའི་ཀོ་ལྷམ་
ཞིག་གྱོན་ཡང་།མེས་པོས་རྡོག་པས་མནན་པའི་
ཀྱག་ཀྱོག་འབར་འབུར་གྱི་འཕྲང་ལམ་གྱི་མདུན་
དུ།ཡིད་ཐང་ཆད་ཅིང་སྒྱིད་པ་འདར།ནམ་ཞར་
ངས་ལ་རྒྱ་ཁ་ལ་འཁྱེར་ནས་སྟོང་གཏམ་གྱི་འབྲུག་
སྒྲ་ལྡིར་ཡང་།མེས་པོས་མཐོན་པོར་འདེགས་མྱོང་
བའི་ནམ་མཁའ་དེ།རང་གི་པང་དུ་འདེགས་པའི་
སྤོབས་པ་ཡང་བྲལ།
མེས་པོས་བཏོད་པའི་ལམ་དེར་ཕྱིར་ལྟ་
ཞིག་བྱེད་དུས།ང་རང་གནས་པའི་གཞིས་ཁྱིམ་
འདི།མེས་པོས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་ཕ་ས་སྣུམ་
པོ་ཞིག་དང་།ངས་སྟོང་གཏམ་འབྲུག་སྒྲའི་ཁྲོད་དུ་
འཚོ་བའི་གནས་ས་གནས་ཡུལ་འདི།མེས་པོས་
སྙིང་རུས་ཀྱིས་བསྒྲེངས་ཤིང་གུག་མ་མྱོང་བའི་སྒལ་
གཞུང་ཡིན་པ་ཤེས།ཐབས་ཤེས་དང་སྙིང་རུས་
ཅན་གྱི་མེས་པོས།འཇིག་རྟེན་འདིར་རང་མགོ་
དུད་མི་དགོས་པའི་ཕ་ས་སྣུམ་པོ་ཞིག་དང་ཕ་
གཞིས་ཕྱུག་པོ་ཞིག་གནང་ཡང་།ངས་ཨ་ཕོ་རང་
གིས་མ་འཇོན་པར།སྐྱབས་གནས་གཞན་ལ་
བཅོལ་བའི་དཔེ་བཞིན།མེས་པོར་ཁག་དཀྲི་དང་
ཞབས་འདྲེན་ཁོ་ན་བྱས་པས།ད་ཆ་ངས་ལྕེ་ལ་
མདུད་བརྒྱ་ཐེབས་འདྲའི་རང་སྐད་དང་།ལུས་ལ་
ཡ་མ་ཟུང་གི་གོས་ཤིག་གྱོན་ཏེ་མེས་པོ་གླེང་དུས།
སེམས་ཁོང་གི་ངོ་ཚའི་ཚེར་མས་ངའི་བྲང་ཁ་
གཤགས་ཤིང་སྙིང་ཁ་གས།
ལེགས་པར་བསམས་ཚེ།དྲིན་ཅན་གྱི་མེས་
པོས་ང་རང་ལ་ཆེས་འཚམ་པའི་ཕ་ས་ཞིག་དང་།
ཆེས་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ཕ་གཞིས་ཤིག་གནང་
མོད།ཤེས་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་དམན་པའི་ཁྲོན་པའི་
ནང་གི་སྦལ་བ་ངས།མིག་ཡོད་ཀྱང་དམ་པ་ངོས་མ་
ཟིན་པས།ད་ཆ་གོམ་འགྲོས་ཤོར་བའི་རྟ་རྒན་དང་
རིག་པ་ཉམས་པའི་མི་རྒན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཟིན་དུས།
འགྱོད་གདུང་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་རང་སེམས་ཚལ་བར་
གས་ཤིང་དབུགས་ངན་ནར་ནར་ལ་ཤོར་བྱུང་།
དགོངས་པ་མ་ཚོམས།འཇིག་རྟེན་འདི་ན་
ཉི་ཟླ་བཞིན་དུ་འཚེར་བའི་བདག་གི་མེས་པོ་མཆོགདྲིན་བྱས་དྲིན་དུ་མི་ཤེས་པའི་བུ་རུལ་ངས།ད་ཆ་
ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་བཟོད་གསོལ་ཇི་ལྟར་ཞུ་དགོས་
སམ།།

ལོ་ན་སོ་གཞོན་པའི་སྣང་བ་མེ་ཏོག་འདྲ་བོ།།
ཡུལ་གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་ཕ་སའི་སྤང་ནས་བཞད་པའི།།
ངའི་སྙིང་མཐུན་སྙིང་གི་རྩེད་ཡ་ན་ཆུང་བུ་མོ།།
དུས་ད་ལྟ་གནས་ཡུལ་གང་ན་བདེ་བར་གནས་སམ།།

རྟ་ནོར་ལུག་ཕྱུགས་ཀྱི་འདབ་མ་རི་ལ་འཁྱུད་དུས།།
རྫ་གཅིག་གི་ཉག་གའི་ཉིན་སྲིབ་རྫི་གླུས་དཀྲོགས་བཞིན།།
ལག་འུར་ཆའི་ཐག་སྒྲ་རི་ལུང་བྲག་ཅར་བསྐུར་བའི།།
རོགས་འུ་གཉིས་འགྲོགས་ཤིག་བཟུང་བ་དྲན་ཤིང་ཨེ་རེད།།

གོས་རྩ་ཆེན་ཕྲུག་གི་ཐེར་མ་ལུས་ལ་གསོལ་ཡོད།།
གསེར་ཀ་བུའུ་གཡུ་བྱུར་རྒྱན་ཆ་མགུལ་ལ་དཔྱངས་ཡོད།།
ལག་སོར་གདུབ་མཛུབ་དཀྲིས་མཁྲིག་མས་ཕྱག་སོར་མཛེས་ཡོད།།
ན་མེ་ཏོག་སེར་ཆེན་འདྲ་བའི་སྐྲ་མདུད་དབུ་ལ་བཙུགས་ཡོད།།

ངག་ཁུ་བྱུག་འདྲ་བའི་ལ་གཞས་ལེན་བཞིན་ང་ལ་ཕྱོགས་ཡོང་།།
ཞལ་དུང་ཟླ་འདྲ་ཞིག་ངོམ་བཞིན་སྐྱེངས་བའི་ཚུལ་གྱིས་འཕྲད་ན།།
ངས་སྡེ་ཆེནགྲོང་ནས་འཛུམ་ཆུང་གྱི་ལེར་བསུ་འདོད།།
རོགས་ཐུག་པའི་བསྐལ་བ་ཆ་འགྲིག་ཡོང་བས་སྤྲོ་སོང་།།

དུས་དོ་ནུབ་ནམ་མཁའ་ཡར་ལ་གཟིགས་ནས་བལྟས་ཚེ།།
དགུང་ཟླ་འོད་ཟེར་མས་རི་གྲོང་བརྒྱན་པ་ཡག་སོང་།།
མར་བལྟས་ན་ཞེ་མཐུན་ཟུང་གི་མཇལ་འཛོམས་དུས་ཆད།།
སེམས་མཛའ་མཐུན་འོ་མའི་སྤྲི་གསར་ཆགས་འདྲ་རེད་ཨང་།།

སྡེ་བན་ཤུལ་སྟོད་ཀྱི་ཡིད་འཕྲོག་གཤིས་བཟང་བུ་མོ།།
ཁྱེད་མཐོང་བ་འདྲེན་བྱེད་ཟུང་གི་བསོད་ནམས་རྟེན་ཡིན།།
ཁ་ཚིག་གསུམ་བཤད་པ་ཡ་ཆུང་སེམས་ཀྱི་སྨྲེང་རེད།།
བྲལ་སོང་ནོ་སྙིང་ཆུང་ཚལ་བར་གཤགས་པའི་ཡན་རེད།།

ས་སྡེ་ཆེན་རོགས་བརྒྱ་རྩེད་སའི་གུར་ཁང་ནང་རེད།།
འདིའི་ནང་ལུང་བར་ནས་རོགས་ཁྱོད་མིག་གི་ལེན་རེད།།
རས་མགོ་དཀྲིས་འོག་གི་སྨིན་མཚམས་འགུལ་བའི་ཟུར་མིག།
ཕོ་གཞན་ལ་མ་གཏད་བདག་གི་ཕྱོགས་སུ་འཕངས་སོང་།།

ཁ་ཕར་འཁོར་སྐྱེ་ལུས་ཚིགས་དྲུག་སྨྱུག་མ་འདྲ་ལེ།།
ཁ་ཚུར་འཁོར་མིག་ཟུང་རྒྱུ་སྐར་ཆ་མ་འདྲ་ཡོད།།
སྐྲ་ལན་བུ་ནག་པོ་རྒྱ་ལྕང་ལོ་མ་འདྲ་ལེ།།
སོ་སུམ་ཅུའི་འཛུམ་མདངས་གསེར་གྱི་ཉི་མ་འདྲ་ཡོད།།

རོགས་མ་ཐུག་དྲན་པའི་ནང་འཁོར་སྐྱོ་བས་བཅུམས་ཡོད།།
གསུང་མ་གོ་དབང་བོའི་སྣང་ཡུལ་མིག་ཆུས་བརླན་ཡོད།།
ཁྱིམ་གཅིག་ལ་འཛོམས་སྐལ་མེད་པས་མི་རྐྱང་འཚོ་བ།།
མར་ངོས་ཀྱི་ཟླ་བཞིན་མག་མོག་སྐྱོ་བས་གཟིར་ཡོད།།

མགོ་སྔས་ཐོག་གཅིག་གི་རྨི་ལམ་ཁྲོད་ནས་མཐུན་ཞིང་།།
ལུས་གདན་ཐོག་གཅིག་གི་སྙིང་གཏམ་གླེང་སའི་རོགས་ལོ།།
དོན་ཚིག་གི་ཕྲེང་བའི་སྙན་ངག་བསྡུས་བརྗོད་འདི་ཀོ།།
རྒྱང་རིང་བའི་སེམས་ཀྱི་མཛའ་མོའི་སྙན་དུ་བསྒྲོན་ནོ།།

བན་ཤུལ་དཔལ་ལོ།༼མཚོ་ལྷོ།༽

ཟླ་འའོད་འའོག་གགི་ཆུང་འདྲིགིས།

ཕ་བཟང་གི་བུ་རུལ་ང་།