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།

ཀྲུངདབྱགིགཏའབེབདོནཚནབརྒྱཀྱིདགོངདོནལགལེནདོནའཁྱོབྱེདཔར་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་ཟླ9པའི་ཚེས24ཉིན།
རེས་གཟའ་ལྷག་པ། ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོའི་རླབས་སྒྲ།

ཁྱོད་ལ་ཕྱོགས་པའི་སེམས་པ།
གློག་འོད།༼དཀར་མཛེས།༽

བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོའི་མེ་ཏོག་དར་ཚད་ཅིག།
མ་བཅོས་གཞོན་པའི་སྣང་བ་ཟབ་མོ་རུ།།
ཡུད་ཙམ་འཕྲད་པའི་ཞེན་ཆགས་རི་མོ་འདི།།
སེམས་ཀྱི་རྡོ་རིང་བྲིས་པ་ཡལ་བ་མེད།།

ལས་ཀྱི་བཀོད་པ་འདི་ཡི་ཐུ་འོག་ནས།།
མཛའ་བརྩེ་ཡིད་ཀྱི་ཨ་ལོང་དམ་དུ་སྦྲེལ།།
སྙིང་ཤ་དམར་པོའི་ཚབ་ཀྱི་གཏམ་གཞི་ལ།།
མི་ཤིགས་དབུ་མནའ་ལྕི་མོའི་རྒྱབ་གནོན་རླིང་།།

འཇིག་རྟེན་སྣང་བ་འདི་ཡི་ཐང་སྟེང་ན།།
འདང་བརྩེའི་འོ་ཆུ་མངར་མོ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས།།
སྙིང་གཏམ་གཙང་པོའི་རྒྱུན་བཟང་བར་མེད་བཞུར།།
སེམས་འཕྲིན་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་ཁྱོད་ལ་བསྲིངས།།

དཀར་མཛེས་འོ་མའི་མདངས་ཀྱི་ཞལ་ངོ་ལ།།
དྭངས་གསལ་སྤྱན་མིག་ཁྲ་བོ་འཁྱུག་འཁྱུག་གཡོ།།
དམར་པོའི་མཆུ་སྒྲོས་ལྷུག་ལྷུག་གྲོལ་བ་ཡིས།།
མ་བཅོས་འཛུམ་ཆུང་བཞད་པ་སྙིང་དུ་སྡུག།

ནག་ཅིང་སྣུམ་པོའི་སྐྲ་ལོ་འོད་ཀྱུག་ཀྱུག།
བསིལ་བྱེད་རླུང་བུས་ཡང་ཡང་ཤད་པ་ཡིས།།
བསུང་ཞིམ་དྲི་མ་རེ་རེ་སྙིང་ལ་སིམ།།
བརྩེ་བའི་ཟུངས་ཁྲག་ཁོལ་མ་རླབས་ལྟར་བསྒྱུར།།

དུང་སེམས་མེ་ལྕེ་འབར་བའི་ལོ་ཟླ་དེར།།
མི་ཁའི་རླུང་བུའི་ཁྲོད་ན་མཉམ་དུ་འགྲེང་།།

མཚན་ཞག་གང་བོར་གསང་གཏམ་རེས་མོས་སྦྲེལ།།
གཞོན་པའི་ལོ་ཟླ་འདི་ནས་དལ་གྱིས་བསྐྱལ།།

ཤིང་སྡོང་གཡུ་ལོ་འབར་བའི་རང་བྱུང་ཚལ།།
གཅིག་པུ་གོམ་ཁ་བསྒྱུར་ལ་ཉུལ་བའི་དུས།།
སྔོན་སོང་ལོ་ཟླའི་བར་གྱི་གསང་བ་རེ།།
སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་གསལ་ལམ་ལམ།།

འཚོ་བའི་ལམ་བུ་མི་གཅིག་གཉིས་སུ་ཕྱེ།།
ནང་གི་འདོད་ཞེན་དེ་ཡང་མི་མཐུན་པས།།
འདྲིས་འདྲིས་ཆུང་གྲོགས་སེམས་ཀྱི་བུ་མོ་དང་།།
མི་བཟོད་མཐའ་མར་རང་རང་སོ་སོར་གྱེས།།

འཁྲུལ་སྣང་རྨི་ལམ་ཙམ་གྱི་གར་སྟེགས་འདིར།།
ལན་གཅིག་མཇལ་བའི་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་དེས།།
ཚོར་རྟོག་རྦ་རླབས་གཡོ་བའི་གྲུ་ཁ་ནས།།
ཡང་ཡང་དྲན་པར་འཆར་བ་འགོག་ཏུ་མེད།།

ཁོང་ན་དྲག་ཏུ་འབར་བའི་ཆགས་སེམས་ཀྱིས།།
དེང་གི་མི་ཡིས་བསླུ་བྲིད་མདུང་ཐུང་གིས།།
རང་གི་ཚེ་ཡི་རོགས་ལའང་བསྣུན་པའི་དུས།།
གཤིས་བཟང་བུ་མོའི་རྣམ་པ་ལྷག་ཏུ་དྲན།།

དམར་ཆུང་སེམས་ཀྱི་བར་ཐག་ཤིན་ཏུ་ཉེ།།
དུང་བའི་རྒྱུད་སྐུད་ཕྲ་མོ་དེ་བས་འཐས།།
མ་བསམ་ལས་ཀྱི་ལམ་བུ་ཁ་ཁ་ཡིས།།

མི་འགྱུར་སེམས་ཀྱི་མདུད་པ་དལ་གྱིས་གྲོལ།།

ལས་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་ཟེར་ན་འདི་ལགས་ཏེ།།
ཅི་ཙམ་མཐུན་པོར་བྱུང་ཡང་མཐའ་མར་བྲལ།།
དྲན་གདུང་ཡིད་ཀྱི་ཁུར་པོ་དེ་འདྲུད་བཞིན།།
རྒྱང་ལ་འཁྲེང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ལྕི།།

མཁའ་མཐར་སྨིན་དྲུག་ཁྲ་མོ་རིམ་གྱིས་འདུས།།
དཀར་གསལ་ཟླ་བའི་ཞལ་རས་དེ་མཐོང་ཚེ།།
ཁྱོད་མེད་ཁེར་རྐྱང་མཚོ་བའི་ལས་དབང་འདི།།
དྲན་ན་ཞེ་སྣང་སྐྱོ་བ་རྫོགས་མཐའ་མེད།།

སེམས་འགྱུ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པ་མ་ལགས་ཏེ།།
མཇལ་འཛོམས་རེ་བའི་ཉི་མ་དལ་གྱིས་ནུབ།།
གདུང་སེམས་གནོན་ཐབས་བྲལ་བའི་ཚོར་རྟོག་གིས།།
དྲན་སྣང་རོལ་དབྱངས་སྐྱོ་བས་འཐེན་དགོས་བྱུང་།།

གང་ཁྱོད་སྐྱིད་ཅིང་བདེ་བར་འཁོད་པས་ན།།
རེ་བ་གཞན་ཞིག་བདག་ལ་སྟོངས་གྱུར་པས།།
མི་ཚེའི་བཞུད་ལམ་རིང་མོའི་ཁུག་ཀྱོག་ནས།།
འཚོ་བའི་འདུན་མར་འོད་ཀྱིས་འཁྱུད་པར་སྨོན།།

འདུ་འབྲལ་སྒྱུ་མའི་ཟློས་གར་ལན་གཅིག་ལ།།
དུང་སེམས་གཉོམ་པོའི་སྨྱུག་རྩེ་དྲང་མོ་ཡིས།།
སྐྱིད་ལ་སྡུག་གི་ཚོར་བའི་གཏམ་རིང་འདི།།
བཅོས་མིན་ཤོག་དཀར་ངོས་སུ་འཁྱུག་ཙམ་ལགས།།

རྟོག་པའི་རླབས་ལ་རྩེན་ཏེ།།
འཚོ་བའི་རི་ལུང་ཉུལ་དུས།།
གཞོན་ཆུང་ཡིད་ཀྱི་མེ་ཏོག།
རྒས་འགྲོ་བསམ་པ་མི་འདུག།

སྙིང་གི་ལྗང་ཆུང་ལོ་མ།།
ལོ་ཟླའི་རླུང་གིས་མ་ཁྱེར།།
ལྡེམ་ལྡེམ་ལུས་ཀྱི་ནེམ་ཤ།
འཁོར་བའི་གྲོང་ནས་ངོམ་སོང་།།

མི་ཚེའི་དར་རྒུད་རི་མོ།།
སེམས་ཀྱི་མཐིལ་དུ་ལྷུང་དུས།།
འཁོར་བའི་དཀའ་སྡུག་ཟེར་བ།།
འཁུར་ལ་ངལ་བ་མི་འདུག།

ཀུན་རྟོག་འཚོ་བའི་ཆར་ཆུ།།
ནང་སེམས་སྤང་དུ་འཐིམ་ན།།
སྒྱུ་འཕྲུལ་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱ་སྟོང་།།
སོར་མོའི་རྩེ་ནས་འཁྲུངས་ངེས།།

ཚོར་བའི་རྟ་ཕོར་ཞོན་ནས།།
སྣང་བའི་འཇིག་རྟེན་འགྲིམ་པའི།།
སྨྱུག་ཐོགས་གཞོན་པའི་ལས་ལ།།
ཡིད་ཀྱི་གཏིང་ནས་སྨོན་སོང་།།

ལས་འཕྲོའི་ཚིག་གི་ཟླ་ཟེར།།
མགྲིན་པའི་གསེང་དུ་འཐོར་ན།།
ཁེར་རྐྱང་འགྲུལ་བཞུད་འདི་ལ།།
སྐྱིད་སྣང་གཞན་ཞིག་ཡོད་འདྲ།།

དགའ་སྐྱོ་འདྲེས་མའི་མི་ཚེའི་ཟློས་གར་ཁྲོད།།
སྐྱིད་ལ་སྡུག་གི་རི་མོ་འབྲི་བཞིན་དུ།།
ཞེ་རུ་མ་མཐུན་ཚོན་མདངས་དམར་སེར་ཞིག།
དབང་མེད་ལས་ཀྱིས་བསྐོས་པ་ངོ་རེ་གནོང་།།

དབེན་གནས་ལུང་རིགས་འཚོལ་བའི་རི་ཁྲོད་ནས།།
མཁའ་ཡི་ཆུ་འཛིན་མིག་ལམ་རྒྱུ་བ་ན།།
རྒྱང་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་སྙིང་ཉེ་ལ།།
ཚིག་གི་འཕྲིན་ཐུང་སླད་མར་འདི་ལྟར་བྲིས།།

ཀྭ་ཡེ་རི་ཆུས་བཅད་པའི་ཕ་རོལ་གྱི།།
མཚར་སྡུག་ཡིད་དབང་བཅོམ་པའི་མེ་ཏོག་མ།།
འུར་ཟིང་འདུ་འཛི་ཆེ་བའི་རི་གྲོང་ནས།།
སྐྱིད་པའི་ངང་ནས་འཚོའམ་སྙིང་ཆུང་མ།།

ང་དང་གྲིབ་གཟུགས་སྨྱུག་མའི་གསེབ་ན་གཡོ།།
གྲང་བསིལ་རླུང་བུས་སེམས་སུ་ན་ཟུག་བསླངས་།།

གཞུང་བཟང་ཟབ་མོའི་དྲི་བསང་ཚོར་ན་ཡང་།།
དགའ་བའི་འཛུམ་དང་སྤྲོ་བའི་སྣང་བ་གང་།།

མཚན་དང་ཞག་གི་རྨི་ལམ་རིང་མོའི་ནང་།།
ཆུང་ནས་འདྲིས་པའི་བྱམས་པ་གཡུ་ཆུང་མ།།
ཡང་ཡང་འཕྲད་པའི་སྣང་བ་འཆར་ནའང་།།
ལྷན་འཛོམས་ལས་ཀྱིས་འཕྲད་པའི་བསྐལ་བ་ཅི།།

འཕྲུལ་སྣང་སྒྱུ་མའི་གར་སྟབས་ག་ལ་བདེན།།
མངར་སྐྱུར་བྲོ་བ་རང་ཉིད་གཅིག་པུས་རྟོགས།།
གྱེས་བྲལ་ལོ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཅི་འདྲ་མང་།།
དྲན་པའི་སེམས་སུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཁོར།།

ཁྲུང་ཁྲུང་དཀར་མོ་ལྷོ་རུ་འཕུར་ནས་སོང་།།
རྨས་པའི་ཁྲུང་ཆུང་སང་ལོ་འཕྲད་ནས་འོང་།།
འདུ་འབྲལ་འཁོར་ལོ་བརྒྱ་སྟོང་འཁོར་བ་ན།།
སྨོན་ལམ་མཐུ་ལས་གཞིས་གཅིག་འཛོམས་ཀྱང་སྲིད།།

འོན་ཀྱང་ཞེ་མཐུན་རོགས་ལོ་རྩེད་ར་ནས།།
དགའ་དུས་དགའ་རོགས་མེད་པས་ཤུགས་རིང་ཤོར།།
སྐྱོ་དུས་སྐྱོ་རོགས་མེད་པས་མི་ཆུ་བྱོ།།
ཀྱེ་མ་འདི་འདྲའི་ཚོར་སྣང་སུ་ཡིས་སེལ།།

རི་ནས་རི་སྤྱང་འགྲོག་ན་ཚོར་བ་བསླངས།།
སྤང་ནས་མེ་ཏོག་མཐོང་ན་ཁྱོད་རང་དྲན།།
སྔོན་ལས་ཕྲན་བུ་ཞིག་གིས་འུ་གཉིས་ཀ།
འདི་ལྟར་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་སུ་ལ་ལན།།

ཁ་བ་དཀར་པོ་བརྩེ་སེམས་མི་ལྡན་པས།།
སྙིང་རྗེའི་གནས་ལུགས་བཤད་པ་ངལ་བའི་རྒྱུ།།
གལ་སྲིད་གནམ་རྒན་མ་ཁྱོད་སེམས་ཡོད་ཚེ།།
སྐྱིད་སྡུག་མི་ཚེ་ལན་གཅིག་སྐྱོབས་པར་འཚལ།།

སམསེས་འགྱུ་
ཐོརཐོ་བུ།
འཇོ་མདའ་པདྨ།༼ཆབ་མདོ།༽

ཚོརཚོ་བའི་འིསྨྲེ་སྨྲེངགདབྱངས་ཞི་བ།༼སེར་ཤུལ།༽