

ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོའི་གདམས་ངག་

མི་ལམ་དྲགས་སུ་ཁྱགས་རྒྱུ་མི་ལམ་ལྟས།
 མི་ལམ་དང་བྲལ་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་དུ་གནས།
 ཤེས་པ་ཕྱ་མོས་སྤྱིང་ཀུན་འགྲིམས་པའི་ཞོར།
 ལུ་རོབ་སྤྱིང་འདྲིར་ཐེངས་ཤིག་ཕེབས་པར་གསོལ།
 རྒྱ་བོད་ཁམས་ལྷལ་དུ་ཐེངས་ཤིག་འགྲོ་ན་འདྲོད།།

མི་ལམ་ནང་ནས་མི་ལམ་ཁྱགས་པའི་ཚུན།
 བྱེད་ནི་གང་ན་བཀྱགས་པ་ཤེས་བྱས་ཏེ།
 གནས་དེར་ལྟས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་པ་དེ།
 སྒྲོར་བ་ཐེངས་མང་བརྒྱབ་ན་ལམ་དེར་ཕན།

མི་ལམ་ནང་དུ་ཇི་ལྟར་སྤྱིང་ཀུང་ཅང་།
 དེ་ནི་མི་ལམ་ཡིན་པ་ཤེས་བྱས་ཤིང་།
 མི་ལམ་ནང་གི་འདུ་ཤེས་ཕྱ་མོ་དེ།
 མི་ལམ་བྱི་ལ་ཐོན་པར་སྤྱང་བ་མཚོག།

ཉེ་མ་རེ་རེ་དང་ནི་མཚན་རེ་རེ།
 རང་ཉིད་ཉལ་བར་འདྲོད་པའི་ཚུན་དེ་ལ།

སྒོམ་གྱིས་ཚུལ་དུ་བསམ་སྒོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ།

གཏད་ཅིང་རང་ལུས་ཉལ་བར་ཤེས་སུ་ཚུགས།

ཉལ་ཡུལ་དང་ནི་དེར་གནས་ཡོད་དོ་ཙག།

དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གསལ་པོར་སེམས་ལ་བརྩུང་།

གཉིད་རྗེས་མི་ལམ་ངོགས་སུ་རང་ཉིད་འཛོལ།

རང་ཉིད་མི་ལམ་ནང་ཡོད་ཤེས་སུ་ཚུགས།

དེ་ལྟར་མི་ལམ་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་རྗེས།

དུས་གཅིག་ནང་དུ་ཚྭ་གས་གཉིས་དྲན་པར་གྱིས།

གཅིག་ནི་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་རང་ཉིད་དང་།

གཅིག་ནི་མི་ལམ་ཁོད་ཀྱི་རང་ཉིད་དེ།

འདི་ལྟར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྦྱངས་བའི་མཐར།

མི་ལམ་ཁོད་ཀྱི་རང་དེས་རང་ཉིད་ལུས།

མཐོང་བར་བྱེད་ཅིང་རང་དེ་ལུས་དེ་ལ།

འཇུག་ཐོན་རེས་མོས་སྦྱང་བ་ཤིན་ཏུ་གཙོ།

ཐོག་པ་མེད་པར་རྣམ་ཤེས་བཤད།

རེག་བྱ་རེག་བྱེད་མེད་པ་གསལ།

འབྱུང་བ་ལྡ་ལས་ཐོན་པ་གང་།

ལྷས་འཛབ་འགོད་པར་རེག་བྱ་འཛམ།

དེ་རིང་མི་དེའི་འཛབ་བྱེད་མཁན།

ཁ་སང་འཛམ་ནས་འཁྱམ་སོང་བའི།

ལྷས་དང་བྲལ་བའི་ནམ་ཤེས་དེ།

ཡང་བསྐྱར་མི་ཡི་ཚུལ་དུ་བྱོན།

(ཞེས་ཆེ་མཚུག་ལ་མཁོ་བའི་གདམས་ངག་ཅིག་ཆེ་དགྲིལ་དུ་བྲིས་བ་ཡིན།)

-----འདྲེ་ལག་གཡོན་པས། ༢༠༡༧༠༣༠༤༥

རང་སེམས་དང་གཞན་སེམས།

རང་གི་སེམས་ནི་བཟང་བསྐྱར་བ།

གཞན་སེམས་གཞོད་འཛམ་མི་གཏོང་བྱིར།

རང་སེམས་ཀྱན་ནས་གཙང་བས་ན།

གཞན་གྱི་སེམས་དེར་འཛམ་མི་བྲིད།

རང་སེམས་བཟང་དུ་བསྐྱར་བའི་སེམས་དེ་ལས།
 གཞན་ལ་གཞོད་འཆའི་དུག་ལྗེ་ཐོན་མེན་པས།
 གཞན་དེས་བྱེད་ནི་སྒྲིན་མེད་ལྟ་ལ་མཐོང་།
 ལྟ་ལ་བསྐྱར་བའི་དམིགས་དཔེ་བྱེད་ལས་བརྟེན།

རང་ནི་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱང་ཞིག།
 གཞན་དེ་ནག་པོ་ཇི་ལྟར་བཟོ།
 དཀར་པོ་དཀར་རྒྱང་ཡོད་ཐུབ་པ།
 ནག་པོས་རྟོགས་དང་ཉམས་ལེན་སྤྲོད།

གང་ལྟར་ཡོད་ཆད་རང་གི་སེམས་དམར་པོ།
 དཀར་ནག་གང་ལ་བཟོ་ན་རང་ལ་ཐུག།
 དམར་པོ་བྱས་ནས་བསྐྱད་ན་དཀྱིལ་དུ་བཞུགས།
 འཇིག་རྟེན་མི་བྱ་པར་ཆེར་དཀྱིལ་ན་གནས།

ཉམས་སུ་ལེན་དང་སྒྲངས་པ་གང་ཡིན་ཡང་།
 ཡོད་ཆད་སེམས་དེ་སྟོང་བའི་ཁྱེད་མར་འཇུག།
 ཡོད་པ་མེད་པའི་འགོ་དེ་བརྒྱུམས་པར་སེམས།
 མཐའ་མར་ཅི་ཡང་མེད་པར་རྟོགས་ཤིང་སངས།

ཞེས་དུ་གྲགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གིས། རང་དོན་གཉེར་སྟོང་གཞན་དོན་གཉེར་སྟོང་གཉིས་འགལ་བ་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་དྲིས་པ་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཐིས་ཡིན།
 འདྲིར་འཆད་འདྲི་བ་ཞིག་ནི། རང་སེམས་དེ་བཟང་ཐག་ཆད་དང་ཡག་ཐག་ཆད་ཅིག་རང་གིས་བཟོས་ཐུབ་སོང་ན། བྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་གཞོད་པ་སོགས་མི་ལགས་པའི་བྱ་བ་དེའི་རིགས་བྱེད་འདྲི་བ་དེ་
 བསམ་ངན་ཡིད་ལ་སྦྱེ་མི་སྤྲོད་པས། གཞན་དེ་ལ་འང་རང་བཞིན་གྱིས་ཁེ་སང་ཞིག་ཐོབ་འདུག་ལ། དེ་ནི་རང་དོན་སྐྱབ་ཞོར་དུ་གཞན་དོན་ཡང་བསྐྱབས་ཡོད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཆགས་ཡོད་ཅེས་འཆད་

འདྲིང་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིས་མ་བསྐྱལ་ཡང་རིམ་གྱིས་གཞན་པ་དེས་ཀྱང་བྱེད་ལས་བཟང་ཕྱོགས་ལ་འགྲོ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ཡོན་ཏན་སྤྱད་མིང་ལ། དེ་ཡང་རང་དོན་བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བྱ་དེ་གཞན་
ཐོག་ནས་སྒྲིན་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

འབྲེ་ལག་གཡོན་པའམ་དྲི་བཀུམ་གསར་སྦྱོར་ནས། ༢༠༡༩་ལྟ་ལ།

འདི་ནས་འབྲོག་མོར་ཕྱག་གསུམ་འཛེལ།

བྱ་མོ་སྦྱན་གསུམ་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་བདག་དེས།
འཛིགས་སུ་བྱང་བའི་མེ་མདེས་འཛིགས་སྐྱལ་འོག།
འབྲོག་པའི་ཕོ་གསར་རྣམས་ཀྱི་མི་ལམ་དཀྲོགས།
དགའ་གྲོགས་འཛོལ་པའི་རེ་བ་ཚུ་ལ་བཏབ།

ང་ནི་ཆུང་ཐོག་ཕོ་གསར་ཡིན་པའི་དུས།
ཉེན་མོའི་དུས་སུ་མཛེས་མར་འདྲོད་པ་གང་།
མཚན་གྱི་དུས་ལ་སྒྲེབས་ཆོད་འཛི་ཕྱོགས་སུ།
ཏྲ་དང་གཡག་ལ་ཞོན་ནས་འགོ་ཁྱོད་མང་།

སྦྱོས་བྱ་ཕོ་ལ་མ་འཕྲད་བྱ་མོའི་རིགས།
མེ་ཏོག་ཅན་ཞེས་ཀྱན་གྱིས་འབོད་པས་ན།
སྦྱོས་བྱ་ཕོ་ལ་དང་ཐོག་འཕྲད་ས་མ།
གསར་སྦྱོས་ང་ལ་མཚན་ན་འབྲོག་མོ་ལགས།

ང་ཡི་མེ་ཏྲག་ལེན་མཁན་འབྲོག་མོ་སྟེ།
 ང་ཡིས་མེ་ཏྲག་འབྲུལ་ས་འབྲོག་མོ་ལགས།
 ང་ལ་མཚན་ན་འབྲོག་མོ་དྲིན་ཆེན་ཡིན།
 དེ་རིང་འདི་ནས་འབྲོག་མོར་ཕྱག་གསུམ་འཚལ།

དེང་གི་བཅུན་མོ་རྒྱ་མོ་ཡིན་པ་བདེན།
 འོན་ཀྱང་འབྲོག་མོའི་བཀའ་དྲིན་བརྟེན་གྱི་མེད།
 མི་ཆོ་གཞུག་མར་མི་ལྷས་ཐོབ་སྲིད་ན།
 ངས་ནི་མེ་ཏྲག་ཡང་བསྐྱར་འབྲོག་མོར་འབྲུལ།

དེ་བཀའ་གསུམ་སྐྱེས་ཏེ། མིང་གཞན་འདྲེ་ལག་གཡོན་པ། ༢༠༡༥/༠༣/༡༡

སྟོན་མཚུག་གི་ཆོར་མ།

རྒྱ་ཡིག་སྟོན་མཚུག་གི་ཆོར་མ།
 བོད་པ། ཆོར་མའི་སྟེང་གི་བྱེའུ་ཕུག་
 བོད་སེམས་དེ་ཆོར་མའི་གསེབ་ན་མནར།
 བོད་ཁྱག་དེའི་ལོ་གཞུག་མའི་ཆོར་མ་སྐྱེ་བ་ལ།
 བཞན་གཤེར་སྤྲད།

དེ་བཀའ་གསུམ་སྐྱེས་ནས། ༢༠༡༥ ལོ།

ལུན་ན་སྒོའི་ཕྱི་ལ་ཕེབས་རོགས།

ལུན་ན།

སྒོའི་ཕྱི་ལ་བྱང་ཆོག།

འདི་བཙོན་ཁང་ཞིག་མིན་པས།

ཁྱེད་ཀྱང་བཙོན་མ་ཞིག་མིན་སྟབས།

འདི་ན་རང་དབང་ཡོད།

འགྲོ་བསམ་ན་འདུག་བསམ་ན།

ཉམས་ཚུང་ངང་།

སྤྱག་སྐད་ཅིག་མི་འབྱེན་རོགས།

ལུན་ན།

སྒོ་ལ་ཕེབས་ན་འགྲིག།

ང་ཚོར་བདེ་མོ་ཟེར་ཆོག།

སྒོ་ལ་ཕེབས་སྐབས་དེར།

ང་ཚོས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་བདེ་མོ་བྱས་ཟེར་ཆོག།

སྒྲེལ་མ་བྱེད་ཆོག།

སྒོ་ལ་འགྲོ་བདེ་ན།

ཕྱིར་ལའང་ཡོང་བདེ།

ད་བདེ་མ། བདེ་མ་བྱུང་།

སྒོ་ལ་ཕེབས་རྟགས་ཀྱི་འགྲོ་བདེ། ལམ་བདེ།

ཞེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་བསམ། ༠༩-༠༩-༢༠༡༤ ལ།

བཅན་པོའི་སྤྲུལ་མོ།

བོད་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་པས་ཤ་ཁྲག་ཉེ།

ཕོ་གསར་མོ་གསར་ཡིན་པས་སེམས་ཐག་ཉེ།

འདྲོད་པའི་རིགས་ལ་སྤྱོད་བས་ཚར་བ་ཉེ།

བཅན་པོའི་སྤྲུལ་མོར་བཅན་པོའི་བྱ་བ་བརྒྱད་ཉེ།

རང་ཅག་བཅན་པོའི་སྤྲུལ་དང་སྤྲུལ་མོའི་ཚྭ་གས།

བཅན་པོའི་ཕོ་བྲང་དཀར་དམར་མ་དབང་བར།

ཅི་ནའི་གོང་ན་འབྱུང་འདི་ཅི་འདྲའི་སྤྱུག།

ཀྱེ་ཏུད་བཅན་པོ་རྣམ་ཤེས་འདིར་ཕེབས་རྟགས།

དེ་རིང་འདི་ན་བཙན་པོའི་སྤྲུལ་མོ་ཞིག།

མོ་ལ་འབྲེལ་ན་བཙན་པོའི་བྱ་བ་རྒྱུད་ཅིག།

འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་བྱོན་རྒྱུའི་སྐལ་བ་ཟུང་དུས།

ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་དམ་གནས་རྒྱུང་ལགས།

འདྲེ་ལག་གཡོན་བས། ༢༠༡༩༠༣༠༤

ཨ་སྤྲུལ་གཞོན་ནུ་ལ་སྤྲུལ་བའི་སེམས་གཏམ།

གནམ་གཤིས་རྩོལ་མི་རྩོའི་ནང་།

ཞི་མོའི་ཚ་ལ་མི་ཚའི་ལུས།

ཨ་སྤྲུལ་གཞོན་ནུའི་ལུས་ལ་སྤྲུལ།

སྦྱིད་ཀྱི་ཉི་མས་ཨ་སྤྲུལ་འབྱུང།

ང་ནི་ཨ་སྤྲུལ་གཞོན་ནུ་ལྟ་བུའི་ལོ་རྒྱུད་མེན།

ཨ་ལྷ་བཙུང་བ་འདྲ་བའི་ཁ་བདེ་སྤྱོད་བ་མེན།

དེའི་ཕྱིར་ཞི་མོའི་ཚགས་ན་ང་ལ་དགའ་ནི་མེད།

ང་ནི་ཅི་འདྲའི་འཛོན་ཐང་མེད་པའི་ལས་ངན་ཞིག།

ལག་པས་འབྱུང་བ་འདྲོད་ཆགས་ཏེ།

སེམས་ཀྱིས་འབྱུང་བ་བརྩེ་བ་ཡིན།

ཨ་སྐས་གཞོན་ནུ་སྦྱིད་འདུག་མོད།

འོན་ཀྱང་ད་དུང་བརྟག་རྒྱ་ཡོད།

ཨ་སྐས་གཞོན་ནུ་ཚར་བའི་ནང་དུ་སྟག།

ཞི་མའི་ཚར་བ་གྲིབ་མའི་ནང་ནས་བརྒྱགས།

ཡུན་རིང་ཞིག་ཏུ་རྒྱང་ལྷ་བྱས་ཀྱང་རུང་།

ཞི་མ་དེ་ནི་རྩལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན།

ཡང་གཅིག་མིན་ན་ཨ་སྐས་གཞོན་ནུ་དེ།

ཞི་མའི་སེམས་ཀྱི་གཅིས་སྤྲུག་ཁོ་ནར་གྱུར།

ཨ་སྐས་གཞོན་ནུ་དཀའ་བས་མནར་བ་དེ།

སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད་ཞི་མ་ཕེབས་ནས་སོང་།

གང་སྟར་ཨ་སྐས་བྱེད་ནི་ལས་ཅན་ཞིག།

བྱེད་ལ་རེ་བ་ཡོད་མདོག་ཁ་བོ་རེད།

སང་ཉིན་དེ་རིང་འཕྲད་སའི་གནས་དེ་ལ།

ཡང་བསྐྱར་སྒོར་བ་བརྒྱབ་ན་ཐུག་ཤས་ཆེ།

ཁྱུ་དམར།

ཁྱུ་དམར་ནང་ན་ཤ་དམར་ཅིག།
 ཡར་རྒྱག་མར་རྒྱག་བྱེད་འདི་ཅེ།
 ཚར་གྱི་ཡོད་པ་བདེ་བ་ཞིག།
 ཕྱི་ལ་ཐོན་ཆོག་ཉིད་ནས་འདུག།

ཁྱུ་དམར་འདྲོད་ན་སེམས་དམར་པོར།
 ཁྱུ་གི་མིག་རྩ་བཟུང་དུ་བརྩུག།
 དམར་ཕྱོགས་ལྷ་གྲུབ་གཞུག་ཏུ་བཀྱར།
 དམར་པོའི་ལམ་ལ་བསྟོད་བཤམས་བྱས།
 འདི་དག་ཁྱུ་དམར་ཐོབ་པའི་རྒྱ།

ཁྱུ་དམར་ཐོན་ས་རྒྱ་དམར་ཡུལ།
 ཁ་བའི་ཡུལ་རྫོངས་དམར་པོར་བསྐྱར།
 ཁྱུ་དམར་འཕྱོག་ཚད་བྱེད་པ་འདིས།
 མི་སེམས་ཡོད་ཚད་ཟིང་པོར་བཅོས།

ང་ནི་ཁྱུ་དམར་ནང་ན་དམར་རྩེ་རྩེ།
 བྱེད་ནི་ཁྱུ་དམར་ནང་ན་ཆ་སྲིག་སྲིག།

ཁོང་ནི་ཁྱག་དམར་ནང་ན་ངག་བཅད་ཅིག།

ཡོད་ཚད་ཁྱག་དམར་འདི་ཡི་བཙོན་པ་ཉིད།

དམར་རྩེན་ལ་གསང་བ་མེད།

ཚ་བ་ནི་མེད་རང་བཞིན།

ངག་བཅད་པར་གཏམ་མེད།

བཙོན་པ་ཡིན་པ་ནི་ཀླན་གྱིས་མཁྱེན།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པའི་གཉིད་བཤད་ཅིག

འཇིག་རྟེན་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ལས་བྱུང་བའི་རྩལ་ཕྱང་ཞིག་འཁོར་བ་ནི་སྟོང་བ་སྟོང་རྒྱང་ཞིག་སེམས་ནི་ཡོད་ཚད་ཀྱི་
འབྱུང་གནས། རྣམ་ཤེས་ནི་སེམས་ཀྱི་བདག་པོ་ཁོ་ན། ལུས་པོ་དེ་ནི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོ་དེ་ཡིན་ནོ།
ཞེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་པས། དེ་རང་གི་ཉིན་འདིའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་གྲོགས་རྣམས་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན་ལགས།

གང་ལྟར་འཁོར་བ་ནི་ལྷུག་བཟུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་པར། འཐད་མ་སོང་། འཁོར་བ་ནི་གང་ཡང་མ་ཡིན་
 པའམ། ཡང་ན་གང་ཡང་ཡིན་ཆོག་པའི་གཟུགས་མེད་དང་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་ཞིག་ ཅེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་
 པས་འདོད་སོང་ལགས།

ངས་བསམས་ན། འཇིག་རྟེན་འདི་ནི། ཤེས་ལྡན་གྱི་གཟུགས་དང་ཤེས་མེད་གྱི་གཟུགས། གཟུགས་མེད་གྱི་ཤེས་པ་ཞེས་གཟུགས་
 གསུམ་ལ་དབྱེ་ཆོག དེས་ན་ང་ཚོ་མི་ཞེས་བ་འདི་ནི། གཟུགས་མེད་གྱི་ཤེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། ཤེས་མེད་གྱི་གཟུགས་ཅན་དེ་ལ་
 རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་བཅུགས་རྗེས་གྱི་གཟུགས་ཅན་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་བར་ལ་རེག་པ་དང་ཚར་བའི་འབྲེལ་བ་འཇུགས་མཁན་
 གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པར་འདོད།

དགོངས་དག་ལྟ། བསམ་བསམ་བྱན་བྱན་ཞིག་གིས་ཡིན། དོན་སྦྱང་ཅི་ཡང་མི་ལྡན། འོན་ཀྱང་འདི་འདྲ་ཞིག་བསམས་སོང་། དེ་
 རས་གིས་ཡིན་ལགས།

ཞེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་པས་༢༠༡༩ ལོ་༣༡༠༩ལ།

ང་ནི་དེ་རིང་སྒྲོས་ངོ་སྒྲོས་ངོ་ཞིག་ཡིན་འདུག

དེ་རིང་ང་། ཐམ་མེ་ཐོམ་མེ་ཞིག་ཡིན་ལ།

ཅེ་འདོད་དང་ཟ་འདོད། གང་ཡང་ཡོད་མི་འདུག

འཁོར་བ་འདི་ནི། ཅི་འདྲའི་ཡ་མཚན་ཞིག་རེད།

མི་ཚོ་འདི་ནི། ཅི་འདྲའི་དཔག་དཀའ་བ་ཞིག

ང་ནི་དེ་རིང་། ཐམ་མེ་ཐོམ་མེ་ཞིག་ཡིན་འདུག

དེ་རིང་གི་ང་། སྒྲོས་ངོ་སྒྲོས་ངོ་ཞིག་ཡིན་ལ།

ཉལ་ན་ལངས་ན། འགྲིག་རྒྱ་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག
 ལུས་པོ་འདི་ནི། ཅི་འདྲའི་ཉྩ་རྒྱ་ཞིག་དཀའ་ལ།
 བདེ་ཐང་འདི་ནི། ཅི་འདྲའི་མི་རྟག་པ་ཞིག་རེད་ལ།
 ང་ནི་དེ་རིང་། སྒྲོས་ངོ་སྒྲོས་ངོ་ཞིག་ཡིན་འདུག

དེ་རིང་ང་། སུན་ནི་སུན་ནི་ཞིག་ཡིན་ལ།
 བསྐྱེད་ན་སོང་ན། སྦྱིད་རྒྱ་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག
 སེམས་པ་འདི་ནི། ཅི་འདྲའི་སྒྲོག་གྱུར་ཞིག་རེད།
 བསམ་སྒྲོ་འདི་ནི། ཅི་འདྲའི་རྟོག་འཛིང་ཅན་ཞིག
 ང་ནི་དེ་རིང་། སུན་ནི་སུན་ནི་ཞིག་ཡིན་འདུག
 ཅེས་སྒྲུ་འདི་ཐངས་བ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་དེ་རིང་གི་ངའོ།

༡༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ། རྒྱ་ཚོང་། ༡༥.༤༤ ཐོག་གིས་ཆོས།

ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་དང་འདྲེ་ལག་གཡོན་པ།

ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་ནས།

དྲིན་ཆེན་པ་མའི་ཞལ་རས།

སྒྲོམ་ཡང་གསལ་ལ་མི་གསལ།

འདྲང་ཅན་བྱམས་པའི་ཞལ་རས།

མ་སྒྲོམ་ཡིད་ལ་གསལ་ལེར།

ལོ་ཆུང་དུས་སུ་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཨ་མའི་ཞལ་རས་འདྲོད།
 གཞོན་པའི་དུས་ལ་བྱམས་པའི་ཞལ་རས་ཟླ་བའི་ནང་དུ་མཐོང་།
 གན་པའི་དུས་དེར་མིག་གི་དབང་བོ་ཉམས་པའི་ལོང་བ་ཞིག།
 འཆི་བའི་དུས་སྐབས་ཡོད་ཚད་བརྟགས་པའི་སྤྱང་བོ་གཅེར་བྱ་ཞིག།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས།

འཇིག་རྟེན་འདི

འཇིག་རྟེན་འདི།
 ནད་པ་ནད་པ་ཞིག
 བྱིས་མི་དང་མཛའ་གྲོགས་དག
 ང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིར།
 སྤྱ་མཐུད་དུ།
 གསོན་ཤུགས་སྤྲད་ཅུས་ཀྱི་སྒྲན་མཆོག་ཅིག།

མི་ཆོ་འདི

དཀའ་མོ་དཀའ་མོ་ཞིག

ལྷ་སེམས་དང་མི་སེམས་བར།
 ཚར་རྒྱ་མེད་པའི་འབྲུག་འཛིང་ཞིག
 ང་ནི་སྐྱལ་ལྷང་དང་སྐྱལ་བཟུལ་ནང་།
 མནར། འཆི།
 ལོ་རྒྱུས་འདི།
 རྩལ་མ་རྩལ་མ་ཞིག
 བདེན་པ་དག་མི་བདེན་པར་བཟོས།
 དཀར་ནག་ལ་དབྱེ་བ་མེད་ཅིང་ནག་པོར་དཀར་པོ་བྱེར་ཆོག
 ང་ནི་རྩལ་མ་དང་བཙུག་མའི་ནང་།
 བྱུང། འཇིགས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་པ་ནང་པ་ཞིག
 མི་ཆོ་འདི་དཀའ་མོ་དཀའ་མོ་ཞིག
 ལོ་རྒྱུས་འདི་རྩལ་མ་རྩལ་མ་ཞིག
 ང་ཆོ་ནི་མི་ཡིན་ནམ་འདྲེ་ཡིན།
 ཡང་ན་གང་ཡང་མིན་པའི་དུད་འགོ་ཞིག

འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

ང་དང་བདུད་རྩི་ཆང་ལ་དགའ་ནི་རེད།

ང་དང་བདུད་རྩི་ཆང་ལ་དགའ་ནི་རེད།

ང་དེ་ལས་བོད་པའི་ཆང་ལ་དགའ།

བོད་ཡོད་ན་རྒྱ་ཆང་ཡོད་མི་མིང།

ང་དགའ་ས་བོད་པའི་ནས་ཆང་ཡིན།

ང་དང་བདུད་རྩིའི་སྤྱུ་ལ་དགའ་ནི་རེད།

ང་དེ་ལས་བོད་སྤྱུ་དགའ་ནི་རེད།

བོད་ཡོད་ན་རྒྱ་སྤྱུ་ཡོད་མི་མིང།

ང་དགའ་ས་བོད་སྤྱུ་གཙང་མ་ཡིན།

ང་དང་བདུད་རྩི་རང་ལ་དུང་ནི་རེད།

ང་དེ་ལས་དུང་ས་བོད་པ་ཡིན།

བོད་ཡོད་ན་ཡོད་ཚད་ཡོད་ནི་རེད།

ངར་མཁོ་བ་བོད་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཡིན།

(གངས་རྒྱལ་ཁྱུ་ལྷན་ཁྱེད་འབོད་པ་བདུད་རྩི་ལགས་ཀྱི་སེམས་ནང་གི་སྤྱུ་དེ་བརྒྱུས་ཏེ་ཡིག་ཐོག་ལ་བཀོད་པ་ཡིན།)

འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས། ༢༠༡༥ ལོར་བྲིས།

ང་བདུད་རྩེ་ཆང་གིས་ཤི་ཅུ་བཅུག།

ང་དང་བདུད་རྩེ་ཆང་ལ་དགའ་ནི་རེད།
 ངས་འཁྱུང་སྐྱེ་ཆང་མིན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན།
 ངས་འཁྱུང་བ་བོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན།
 ངས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཛུལ་སྤྱིང་འདི་ལ་བསྐྱུགས།

ང་དང་བདུད་རྩེ་ཆང་ལ་འབྲལ་མ་ཐུབ།
 དེད་བོད་པ་རྒྱ་ལས་ཐོན་མ་ཐུབ།
 ངའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡོད་ཚད་དེ་ན་ཡོད།
 ཆང་མི་འཁྱུང་གཅིག་གི་རང་འཁྱུང་ཆགས།

ང་དང་བདུད་རྩེ་ཆང་གིས་ཤི་ཅུ་བཅུག།
 ཆང་ཡོད་ཚད་བོད་པའི་མིག་ཆུ་ཡིན།
 ངས་ད་ལྟའི་བར་དུ་མིག་ཆུ་འཁྱུང་།
 ངས་མིག་ཆུ་འཁྱུང་ནས་ཤི་དགོས་སོང་།

(ཞེས་གྲགས་བཅེ་བ་ལ་འདྲེ་ལག་གཡོན་པས་སྐྱེ་ཆེག་གི་ཚུལ་དུ་འབྲལ་ཡིན།)

འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས། ༢༠༡༢-༢༠༡༣ ལ།

གོགས་བདུད་ཟླ་ལགས་ལ་འབུལ།

གངས་ལྗོངས་ཁྱ་བྱུག་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ཉིད་གྲགས།

བདུད་ཟླའི་རྩལ་ལེན་ཞེས་ནས་ཁྱེད་རང་གྲགས།

གོགས་ཁྱེད་གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གྲགས།

ཞོར་དུ་མ་ཆུ་ཚང་ཀྱང་གྲགས་སུ་བརྟག།

བོད་དེ་དང་ཐོག་རི་བོ་ཉི་མ་ལས།

བར་སྐབས་ཤིག་ལ་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་ཡིས།

འཛམ་གླིང་ས་སྐང་འདི་ལ་བསྐྱགས་ནང་བཞིན།

བདུད་ཟླ་གོགས་ཁྱེད་མ་ཆུའི་མིང་དེ་བསྐྱགས།

གོགས་ཁྱེད་ནི་གང་ལ་སྐྱབས་དང་མཉམ།

འཛམ་དཔྱལ་ལེ་འཛམ་ཞིག་བཟན་ནས་ཡོང་།

སེམས་དཀར་པོའི་ཁ་བར་བགྱིས་ནས་ཡོང་།

འདི་བདུད་ཟླ་གོགས་ཁྱེད་ཁྱེད་ཚས་ཤིག།

བདུད་ཟླ་གོགས་ཁྱེད་ཆང་ལ་དགའ་ནི་ཞིག།

ཆང་པོར་ཁ་ནས་ཐོལ་བྱུང་ལེན་ནི་ཞིག།

གྲོགས་ཁྱེད་སྤྱི་གནས་ལེན་ཐངས་རེ་རེ་ལ།
 བོད་འབངས་མི་སེར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བཟེ།

བདུད་རྩི་གྲོགས་ཁྱེད་ཆང་ལ་དགའ།
 ཆང་རེ་འཐུང་ན་སྤྱི་རེ་བྱོན།
 ཆང་ལ་མ་བསམ་སྤྱི་ལ་བསམ།
 བོད་མི་ཡོངས་ལ་སྤྱོད་བ་སྟེར།

བདུད་རྩི་གྲོགས་ཁྱེད་སྤྱི་གནས་ལེན།
 རས་ཆང་གཙང་མར་རོལ་རྒྱ་ཡི།
 དུས་ཤིག་བསྐྱེད་ན་སྤྱི་ལ་དེ།
 དེ་ལ་ཕངས་སེམས་ཡང་ཡང་སྟེ།

བདུད་རྩི་གྲོགས་ཁྱེད་གནས་མཁའི་བྱ།
 གཤོག་རྩལ་རྒྱས་ས་གངས་སྤྱོད་ལུ།
 གཤོག་པས་གངས་སྤྱོད་ས་བཀའ་ནས་ཡོད།
 ཁྱེད་ལ་སྤྱི་ཆེ་རིང་བར་སྟོན།

(ཞེས་སུད་སི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱོད་ཁྱེད་དཀྱིལ་ཞིག་ནས་གོམ་པ་སྤྱོད་ཐོང་འཁྱིལ་ཁྱེད་ཀྱི་མཐར་གྱི་གྲོགས་བདུད་རྩི་ལགས་ལ་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱས་ཡིན་པ།
 ཆེ་དུས་ཀྱི་ཁོང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལེན་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་ཞེན་ཡོད་པའི་མིང་ལ་རྟ་མགུན་རྒྱལ་པོ་འབོད་པས་གྲུས་བས་ལུས་ཡིན་ལགས།) ༢༠༠༧-༢༠༡༥ ལ།

གཤམ་འགྲུལ་མེད་པའི་སྲོག་ལྡན་འགའ།

གཤམ་མེད་འགྲུལ་མེད་ཁྲོད་ན་འཇམ་ཐིང་ཐིང་།

ཆུང་སྐྱུ་ཁྱི་སྐད་མེད་པའི་མུ་ངན་ཐང་།

ཁ་དབུགས་འབྱེན་པར་འཇིགས་པའི་སྐྱེས་བུ་དག།

ཁ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་འགོས་ནད་ཡོད་པར་འཇོམས།

བྱ་བྱེའུ་སྐད་འབྱེན་མེ་རྟོག་མཛེས་བར་བཟ།

ཉ་ཐུབ་སྐྱ་བའི་དྲུང་ཆེན་འབྲུག་བཞིག་གཤམ།

བཅོས་མེད་སེམས་ཚོར་དབྱངས་རྟ་འཇུམ་དང་ཉན།

འབྲུད་སའི་ཡུལ་དུ་མ་ཐུར་སྒོང་འདི་ཅི།

མེ་ལོ་ཉི་ཤར་བྲལ་རྗེས་མེ་རེ་ལ།

སོ་སོར་སོ་སོའི་ཐད་ནས་གཏམ་རྒྱུད་རེ།

འགོ་དེ་བརྩམས་རྗེས་རིམ་བཞིན་ཉམས་ཐྱོད་རེ།

སྦྱིད་སྐྱུག་འགྱོད་སེམས་ཁྲོད་ན་ཤེས་རྟོགས་རེ།

(ཞེས་དང་ཐོག་རྒྱ་ཡིག་ནང་བྲིས་བ་དེ། དེ་ནས་བོད་ཡིག་ནང་བྲིས་བ་ཡིན་དང། རྒྱ་ཡིག་དང་བོད་ཡིག་ནང་བྲིས་ཡོད་པ་ཚོགས་ཤིང་མེ་འདྲ་བ་ཡོད་མོད། དོན་གྱིས་ཆ་ནས་གཅིག་མཚུངས་སུ་འགྲོ་སྟེ།)

འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས། ༢༠༡༩༠༩༢༩ ལ།

བྱ་དགའ་བྱ་འཕྱར་འཕྱར།

འདིར། མཁས་དབང་ཞེས་བཅོད་དགོས་བས།

མཁས་དབང་བཞུགས་སའི་ཡུལ།

འདིར། ལྷན་པོ་མེད་ཅེས་བས།

ཡོད་ཚད་མཁས་པ་ཡིན།

འདིར།

མཁས་དབང་ནི་དཔོན་པོ་ཡིན་དང་ཁྱིམ་དཔོན་ཡང་ཡིན།

མཁས་པ་ནི་འབངས།

སོ་སྟོན་འཇུག་པ་དང་སོ་སྟོན་སྤྱབ་པའི་འབངས།

འདིར། སོ་སྟོན་མི་ཤེས་པའི་ལྷན་པོ་མེད་སྟེ།

འདི་ན། མཁས་དབང་དང་མཁས་པའི་བྱ་དགའ་ཐོབ།

བྱ་དགའ་སྤྲད། བྱ་དགའ་བཟོ། བྱ་དགའ་བྱ་འཕྱར་འཕྱར།

ཞེས་རང་མོས་སྟན་པའི་མི་དགའ་མཁན་གྱི་བོད་པའི་མཁས་དབང་དང་མཁས་པ་འགའ་ཞིག་ལ་ཕུལ།

གསར་སྤྱོད་༢༠༡༩༠༢༡༢༢༢ཞེས་བས།

ཕན་མི་ཐོགས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཕུ་གུ་སྤྱི་མི་ཐུབ་པའི་ཀན་མོ།

ལོ་རྒྱུ་སུ་ཡོད་པ། མཛད་རྗེས་མེད་པ་ཞིག ད་ལྟོ་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་དང་གཟེ་བཙེད་ལྷན་པའི་བྱ་འགུལ་
 སྤེལ་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུ་དེ་དག་ལོ་རྒྱུ་སུ་མ་འདོད་པར། ལྷ་སྤྱང་ལྷ་བུའི་ལོ་རྒྱུ་གྱི་གས་སུ་
 བཞག་སྟེ། རྩིང་འཇགས་དང་བག་པེབས་ངང་བཞག་ན་སྤྱི་ལ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་པར་ཕན་པ་ཆེ་སྟེ། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། བྱིས་
 ཐོའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་ཕྱོགས་ཞེན་རིང་ལུགས་པའི་ནད་དྲི་བོ་བའི་རིགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་རྒྱུད་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་
 ཏེ། དེང་སྐབས་བྱིས་ཚང་དང་རྩ་སྤེམ་མང་བོ་མཉམ་བསྐྱུས། མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཆ་ཆ་ལྷན་ལྷན་དང་བེད་བེད་གི་རིགས་རྒྱུད་
 གཅིག་པའི་འདུ་འཛོམས། རུས་གཅིག་པའི་འདུ་འཛོམས། གྲུབ་མཐའ་གཅིག་པའི་འདུ་འཛོམས། འདུ་འཛོམས་འདིའི་རིགས་
 དེ་གལ་ཆེན་ལས་གལ་ཆུང་། གལ་ཆུང་ལས་མེད་པར་བཅོས་ན་སྤྱིའི་འཆམ་མཐུན་ལ་ཏ་ཅང་ཕན་པ་ལྷན་སྟེམ་པའི་བསམ་སྒོ་
 ཞིག་ཐོན་སོང་། མོས་སོང་ན་དགོངས་དག་ལྷ། གང་ལྟར་ང་ལ་མཚན་ན་རིགས་རྒྱུད་བོད། རིགས་རུས་བོད། རུས་མང་བོད། བྱིས་
 ཚང་བོད།

དྲི་བཀུམ་གསར་སྤྱི་ལོ་༡༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

དམིགས་བསལ་མེད།

ཡོད་དང་མེད་སོགས་ཆོག་ལན་འདེབས་པར་འཇུག།

དམིགས་བསལ་ཡོད་ཅེས་བྱེད་ལ་སྤྱི་ལ་འདུག།

ཡང་ན་རང་གིས་དམིགས་བསལ་ཡོད་འདོད་པར།

རེ་ཞིག་འཕུལ་བར་འདོད་པས་མེད་ཅེས་གསུངས།

སྔགས་རྩེག་པོ་ཡིན་པ་ཐག་ཚད་རེད།
 བོད་པའི་སྔགས་ཡིན་པས་དམིགས་བསལ་མེད།
 བོད་བྱ་རྩེག་པོར་མཐོང་ན་དམིགས་བསལ་ཆགས།
 སྤང་གི་རྟ་མཆོག་གས་སྤྱེད་པའི་ཕྱིར།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཐབ་ཚུ་ནག་པོ་ཞིག།
 ལྷ་མ་ཡུང་མཐོང་མེད་དྲི་བ་སྒྲོག་གྱུར་ཞིག།
 འོན་ཀྱང་འགའ་རེས་དེ་ནི་ཡོད་འདོད་ན།
 བྱེད་ཀྱི་ནག་སྒྱུ་སྒྲ་རིང་དེའི་དབེར་འོས།

བྱེད་གདོང་སྒྱུག་པོའི་ཤ་མདངས་ཁྲོད་ན་རྒྱལ་རབས་ཤིག།
 མཐོ་སྒང་བཙན་པོ་བོད་མའི་རིགས་རྒྱུད་མདོ་སྒྲ་ཡུལ།
 རྒྱལ་ཁམས་སྤང་བར་བྱོན་པའི་དམག་ཚོགས་གོ་ཁྲབ་ཅན།
 བྱེད་ཀྱི་མེས་པོ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་གལ་ཆེན་ཞིག།

ཅས་གྲགས་ **Gyarak** ལགས་ཀྱིས་གོང་དུ་བཞག་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདྲ་པར་དེའི་འགྲེལ་བཤད་ལ་དམིགས་བསལ་མེད་ཅས་ཁྱེས་འདུག་པར། ངས་ཅེ་མཚར་གྱིས་གོང་གི་ཤོ་ལོ་ཀ་དེ་དག་
 ཁྱེས་ཡིན། གསར་སྤྱེས་ནས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

གྲོང་གུང་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་རེ།

ཕ་ཡུལ་སྐྱེས་ལྷོ་ཅིབ་ནས་མ་བཟང་བར།

གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་མཐའ་སྒྲོམ་གྲོང་གུང་གཉིས།

གཅིག་ནི་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པས་གྲོང་།

གཅིག་ནི་ལོ་སར་བྲོ་བ་མེད་པས་གྲོང་།

གསར་སྐྱེས་༡༩༧༩་ལོ་ལྟེན་ལ།

གྲོང་གུང་རང་གིས་ཉོས་པ་རེད། །

ཁག་འཛིག་བྱེད་ས་གཅིག་ཀྱང་མེད། །

ལོ་སར་སློ་སྤང་ཡོད་མེད་དེ། །

ཚོར་བ་ཞིག་གིས་གཞིགས་སྤངས་རེད། །

སྤྱ་ཞིག་ལོངས་དང་དྲག་ནི་རེད།

མ་ཚུའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས།

རང་གིས་ཉོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན།

གཞན་ལ་ཡང་བསྐྱར་བཅོང་ན་ཆོག།

བཅོན་གྱིས་ཉོ་ཅུ་བཅུག་པ་ཞིག།

གཞན་ལ་བཙོང་ཐབས་མེད་པ་ཞིག།

གསར་སྐྱེས་ནས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཁག་འཛིག་བྱེད་ས་མེད་ཅེ་ན།

རང་བྱིས་དྲོན་མོ་ཡོད་སའི་རང་ཕྱེ་རྩ།

རང་དབང་འཕྲོགས་ཤིང་བཙན་དབང་བེད་སྤྱད་དེ།

སྒོད་དུ་བཅུག་མེད་ཁྱེད་དང་ང་གཉིས་ནི།

ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་འདིར་རྒྱང་གིས་ཁྱར་ཡོང་ངམ།

མ་རྒྱུའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས།

ལྷ་སའི་རྫོ་བོར་གསེར་ཞལ་ཕྱལ་བ།

ལྷ་སར་མ་ཐོན་ན་ཡང་ལྷ་ཡུལ་གཉིས་པ་ཞེས།

ལྷ་སའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ན་ང་ནི་སྤྱིད་ཅིང་བདེ།

རྫོ་བོར་མ་མཇུག་ལོ་ནས་ལོ་རྒྱུང་ས་ཡོད་འདུག།

རྫོ་བོར་ཞལ་གསེར་ཕྱལ་འདི་རྒྱ་བོར་བཀའ་དྲིན་ལྷ།

དེ་རིང་ནས་བཟུང་རྫོ་བོའི་ཞལ་གྱི་གསེར་འོད་ནང་།

རྟ་མགིན་རྒྱལ་པོ་ཆང་གི་བཟའ་མེ་བཞི་བོ་འདིས།

དད་པས་ཕྱལ་བའི་གསེར་ལས་འཕྲོས་བའི་འོད་མདངས་ཤིག།

འགྲོ་ཀུན་ཡོངས་ལ་ཉི་མའི་འོད་བཞིན་འཕྲོས་འདི་དགོ།

ངེད་ཅག་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་པའི་ཡུལ་གྱར་ཚོགས།

རེ་ཞིག་ལྷ་སའི་ཇོ་བོར་བྲལ་དགོས་བྱུང་།

འོན་ཀྱང་སེམས་རེའི་ནང་ན་ཇོ་བོ་རེ།

རེ་རེའི་ཕྱག་ན་ཕྱིར་ཡོང་ཁ་བཏགས་རེ།

ཞེས་ངའི་བོད་ན་བཞུགས་པའི་བཟའ་མི་ཚོ་མདོ་སྐད་ཡུལ་ནས་ལྷ་སའི་ཇོ་བོར་མཇལ་བར་བྱིན་པ་དེ་གོ་རྒྱུ་སྐད་འཕྲིན་ཐོག་
ཏུ་ཁོང་ཚོ་དང་ཁ་བཟའ་བྱས་བཞིན་ལ། ངའི་ནུ་བོ་རྩྭགས་སོ་ཅན་དེས་བཤད་རྒྱུ་དེ་ལྷ་སའི་ཇོ་བོར་མཇལ་སྐབས། ངེད་བཟའ་མི་བཞིའི་འཆབ་བཀྲིས་ཏེ། ཇོ་བོར་གསེར་ཞལ་འབྱུང་རྒྱ་
ཡིན་ཟེར། དེ་ལ་བཀའ་བྲིན་ཞུ་ཆེད་ངས་རང་གི་སེམས་ལ་ཤར་བ་འགའ་རེ་ཚོགས་སུ་བཅད་དེ་བྲིས་བཞིན་ནོ། ༡༠-༠༩-༢༠༡༤ ལ།

སྐར་མ་གཞུང་མཚོ།

གཞུང་ན་སྐར་མ་མང་བ་ཀུན་གྱིས་ཤེས།

སྐར་མའི་ཚོགས་ལ་ཡང་ཡང་བཟླ་ནི་མང་།

འོན་ཀྱང་ཇ་ཁང་ནང་ན་སྐར་མ་གཅིག།

སྐར་མ་གཞུང་ལ་བཟླས་ན་གཟི་འོད་འབར།

སྐར་མའི་ཐུ་ཏིག་བཀྲམས་པའི་ཉི་ཟླའི་བདག་པོ་སྟེ།

གཞུང་དེ་ལྗང་མདོག་མཚོ་མ་ཇི་བཞིན་བཀྲ་བའི་ནང་།

མཛེས་ཤིང་གཟི་འོད་འབར་བའི་སྐར་ཆེན་གཅིག་ཡོད་བ།

བདག་གི་མིག་དང་སེམས་ན་ཉར་བའི་སྐར་མཚོ་ལགས།

ཞེས་ཇ་ཁང་ཡུན་དང་གི་ཞི་ཚེ་སྐར་མཚོ་ལ། ཇ་མ་ནས།

ཅིད་མཚར་གྱིས་སྤྲད་པའི་ལན་གཉིས།

ཡོད་ཚད་ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་ཏེ།

ཚོས་མེད་མིན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ཚོས་མེད་རེད་ཅེས་ཚོས་ཅན་ལ།

སྤྲ་བའི་ངག་དེ་ཚོས་དང་འགལ།

སྤྲད་པའི་མཐར་ཐུག་སེམས་ནས་ཏེ།

རུས་རྒྱད་གསེར་ལས་གྲུབ་ནའང་།

རྩས་ངན་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གསེར་མིན་པའི།

གཞན་དུ་བསྐྱེད་དང་འགྱུར་བ་མང་།

འདྲེ་གཤམ་ལག་གིས། ༡༡-༠༩-༢༠༡༤ ལ།

ངས་ཆབ་སྲིད་མི་ཤེས།

ཆབ་སྲིད་མ་སྲིད་ངས་མི་ཤེས།

ང་ནི་ཆབ་ཚུལ་ལ་ན་མེད།

སྲིད་ཀྱི་ནང་ན་ངའི་མིང་མེད།

ང་ནི་འདི་འདྲའི་ཁྱངས་མེད་ཅིག།

མཁུན་ནི་གཅིག་དེ་ལྟ་གོང་ས་མཆོག།

བདག་དབང་བོད་འབངས་སྤྱི་ལ་གནང་།

ཤེས་ནི་གཅིག་དེ་སྤྱི་མཁར་བྱམས།

འོན་ཀྱང་མང་བོས་འདྲེ་རྩ་མཐོང་།

སྲིད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་སྦྱོད་མཁས་བྱ་དཔོན་གཡུགས།

སྲིད་ཀྱི་ཅ་སྒྲབས་ཁྲོད་ན་སྣ་ཚོགས་གར།

ཉ་འཛིན་འགའ་རེས་རང་མོས་ཚེན་པ་དེར།

ངས་ནི་ཡ་མཚན་མ་མཐོང་འཇུག་རེ་བཟླན།

པོ་ཏི་འཁྱུར་བའི་བོང་བྱ།

མི་གསུམ་གྱིས་བསམ་ཚུལ་འབྲི་རེས།

@ ཏི་མགིན་རྒྱལ་པོ་ནས།

དོགས་པའི་ལན་དེ་སྤང་བའི་ཕྱིར།

བསམ་གཞིགས་ཁྲོད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བ།

དང་རབས་དམ་པ་མང་བོ་ཞིག།

དམ་ཉམས་གསུ་བརྒྱུ་འདི་སྒྲི།

ཏི་བོར་བཅེབས་པའི་མདུང་འཛིན་ལས།

པོ་ཏི་འཁྱུར་བའི་བོང་བྱ་སྒྲིད།

པོ་ཏི་འཁྱུར་བའི་བོང་བྱ་སྒྲིད།

གཞན་ལ་སྒྲིས་པར་གྲོལ་ལན་མེད།

ས་སྤང་འདི་ལ་ཞི་བདེ་གཙོ་ཞེས་གསུངས།

གཏམ་གྱི་ཚད་རྒྱ་མེད་ན་ཞི་བའི་གཞི།

འདི་རེད་འདི་འགྲིག་འདི་བདེན་རིགས་སུ་གྱུར།

ཡིན་མེད་ཚད་རྒྱ་མེད་ན་འཛིན་སྤང་བདེ།

འཁྲུག་རྒྱུན་ཡོད་ཚད་དང་པོ་ཚོག་ལས་འབྱུང་།
 དང་པོ་ཉིད་ནས་འགད་རྩས་འཕེན་མི་བྲིད།
 པོ་ཉི་འཁྲུར་བའི་བོད་བྱར་ཚོག་རྩལ་མེད།
 འཇམ་པོའི་དག་ནི་འཆམ་མཐུན་ཀླན་གྱི་རྒྱ།

@བསྟན་པ་ནས།

ས་སྐང་འདི་ན་རྩོད་གཞི་གང་ཡོད་རུང་།
 ཡར་རྒྱས་རང་དབང་ཆེད་དུ་ཡིན་ན་ནི།
 ཟྱེ་ཡི་རྣམ་པ་བཙོག་རུང་དམིགས་འབེན་དེ།
 དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་བརྟག་ན་ཤེས་པར་སྒྲ།

@གངས་ལྗེ་ནས།

འཐབ་དང་རྩོད་པའི་བར་ན་བདེ་བ་ཞིག།
 ཡིན་དང་མིན་གྱི་བར་ན་དྲང་བདེན་ཞིག།
 རོ་མོ་འཁྲིག་པའི་བར་ན་བྱ་ལྷག་ཞིག།
 མ་རྩད་མ་བསྐྱབ་གང་ན་ཞི་བདེ་ཞིག།

@རྟ་མགིན་རྒྱལ་པོ་ནས།

རྩོད་གཞིའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བ་གང་།
 རྩོགས་གཅིག་པན་ན་རྩོགས་གཅིག་པམ།

ཚྱོད་གཞི་མེད་པའི་འཆར་འགོད་དེ།

ད་གཞོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་རྒྱ།

འཐབ་དང་ཚྱོད་པའི་བར་ན་ཁོང་ཁྱོ་ཞིག།

ཡིན་དང་མིན་གྱི་མཐའ་མ་དམག་འབྲུག་ཅིག།

རྒྱལ་འབངས་འབྲིག་པའི་བར་ནས་ཆོ་སློག་བརྒྱགས།

ཞི་བདེའི་ལམ་ཆེན་སྟང་དུ་འགད་རྩིས་བཀང་།

@གངས་ལྗེ་ནས།

ཁ་རྒྱུ་པོ་ཏི་རྒྱལ་ལ་ཁུར།

དེ་རིང་པོ་ཏི་པང་ལ་ལེན།

སང་ཉིན་པོ་ཏི་སྟང་ལ་འཆིང།

བསམ་གཞིག་མེད་ན་ཁུར་བོ་ཅི་ལ་འཁུར།

@རྟ་མགོན་རྒྱལ་པོ་ནས།

རྒྱལ་ཁུ་ཁུར་བའི་པོ་ཏི་པང་ལ་ལྷངས།

བསམ་གཞིག་ཁོད་ནས་དོན་སྟང་རྟོག་དགོས་ཆུ།

དོགས་པ་ཀུན་ལ་དོགས་གཞི་མིན་པས་ན།

ཡིན་མིན་བར་ནས་ཚྱོད་རྟོག་འབྲུག་པ་ཤོར།

མཁས་པ་འབྲུག་ན་ཤོག་བྱའི་རྟེན་དུ་འབྲུག།

སྤྱན་པོ་འབྲུག་ན་གི་དང་མདུང་གིས་འབྲུག།

བོད་པ་ཚང་ལ་སྤྱན་པོ་མང་བའི་རྟེན།

མེ་མདས་འབྲུག་རེས་ཇེ་མང་ཇེ་མང་རེད།

(ཞེས་གོང་གི་པར་དེའི་འབྲེལ་བཤད་དེ་བསྐྱགས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་བྲིས་བ་ཡིན།)

རྟེན་མགྱིན་རྒྱལ་པོ་ནས། ༢༠༡༩/༠༩/༡༡ ལ།

ཁ་སང་གི་ང་ནི་དེ་རིང་གི་ང་མིན།

ང་ནི་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་འདོད།

མེ་ལ་སངས་རྒྱ་ཡོད་པའི་བྱིར།

ཤེས་པ་སངས་དང་ཤེས་པས་སངས།

བརྟེན་དང་འབྲེལ་ས་མི་ལྷས་ཉིད།

ཡང་ན།

ཤེས་པ་སངས་དང་ཤེས་པས་སངས།

བརྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ལྷས་ཅན།

ང་ནི་སངས་རྒྱས་གྲུབ་པའི་རྒྱ།

སངས་རྒྱལ་མི་ནས་སངས་པའི་ཕྱིར།

ཅེས་དེ་རིང་སྐར་མ་བཟང་བོ་ལ། བསམ་ཚུལ་ལམ་ཚོར་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཐོན་སོང་བ་དེ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཞུགས་པ་ཡིན། ང་ཞེས་མཐོང་བྱ་ཡོད་པའི་བེམ་པོ་འདི་ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པར་
འདོད་ནའང་། མིང་ལ་ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་འབོད་པའི་བེམ་པོ་འདིའི་ཤེས་པ་དེ་ནི་ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་མ་ཡིན་ནོ། ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་འང་མིན། དེས་ན་ངས་གོང་དུ་འདི་ཟླ་བེམ་པོ་དེ་ནི། བྱེད་
ཚོས་མཐོང་བྱ་ཡོད་པའི་ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་དེའི་ནོར་འཁུལ་ཞིག་མིན་སྟེ། བྱེད་ཚོས་མཐོང་མི་བྱུང་པའི་ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོའི་བེམ་པོ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་པ་དེ་ནི། ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་རང་
མིན་པས། དེའི་ནོར་འཁུལ་ཞིག་ཀྱང་མིན་སྟེ། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོས་རྟོག་གཏམ་དང་རྩན་གཏམ། བཤད་འདུག་དང་བྲིས་འདུག་ཅེས་ང་ལ་ངན་སྤྲོས་བཞིན་ནའང་བྱ་མཚན་
མི་འདུག་སྟེ།

ཏྲ་མགིན་རྒྱལ་པོ་ནས། ༢༠༡༥/༠༢/༡༠་ལ།

ལོ་སར་ཐོན་གྱི་སྐད་ཆ།

བོད་པའི་བྱ་མའི་འཇུག་མདངས་ཤིག།

བོད་པའི་བྱ་མའི་སྒྲིག་མཐུན་ཤིག།

བོད་ཆས་གྱོན་པའི་ལོ་སར་ལ།

བོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་སྟོན་འདི་མཛེས།

པ་ཡུལ་སྐྱེས་སྤྱི་ཅིབ་ནས་མ་བཟང་བར།

གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་མཐའ་སྒྲོང་གྲུན་གཉིས།

གཅིག་ནི་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པས་སྟོ།

གཅིག་ནི་ལོ་སར་བློ་བ་མེད་པས་སྟོ།

ཁྱེད་ནི་གོ་ལ་འདི་ཡི་པར་ཕྱོགས་ན།

ང་ནི་ས་སྐང་རྒྱུ་བའི་ཚུལ་རྩལ་ན།

རྟེན་འབྲེལ་བཟུ་ཤིས་སྟོང་ནས་ཁྱེད་འདི་ཕྱིར།

བར་སྐང་སྤྱིན་དཀར་ཁ་བཏགས་ཚུལ་དུ་འབྱུང་།

སྤྱིན་པའི་ཁྲོད་ལ་སེམས་ཀྱིས་གཟིགས།

ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་དེ་ན་བཟུང་།

དེ་ནི་ངས་ཁྱེད་འཐེན་པ་ཞིག།

སྤྲོ་གཅིག་འདི་ལག་བཟུང་ནས་ཡོད།

ཅས་གསར་སྐྱེས་ནས། ལོ་སར་སྤྱོད་ལ་བྲིས་པའི་ཤོ་ལོ་ཀ་དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ༢༠༡༧/༠༣/༠༡

བོད་ལ་དགུ་མུག་མི་དགོས་བརྒྱད་མུག་དགོས།

དགུ་མུག་སྤྲོ་དགུ་འཛོམས་པའི་མུག་པའི་ནང་།

ང་ཡིས་སྤྲོ་ཁ་གཅིག་དེ་ཕྱི་ལ་བཏོན།

དགུ་མུག་ཤུལ་དུ་བརྒྱད་མུག་ཟེར་བས་འཚབ།

བོད་ལ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་དགུ་ཐུག་མེད།

བོད་ལ་བརྒྱད་ཐུག་ཅིག་དང་དགུ་ཐུག་ཅིག།

གཉིས་ཀ་ཐུན་པར་བྱས་ན་དེ་བས་ལེགས།

གཅིག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ལ་རྗེས་བྲན་དང་།

གཅིག་ནི་སློལ་རྒྱན་ཞིག་ལ་བཀྲར་བ་ཉིད།

གསར་སྤྱོད་༡༩༩༩-༢༠༠༩ ལ།

ལོ་སར་སྐབས་ཀྱི་ཁ་བརྒྱུ་ཆང་དྲི་བོ་བ།

ཚན་བ་དང་བོ།

སྟོད་ཉི་མ་ལྷ་སའི་གོང་ལ་ཐོན།

ཐངས་དང་པོར་རྩོ་བོར་ཐོད་པ་གཏུགས།

སེམས་ནང་གི་རེ་བ་ཡོངས་རྫོགས་ཞུས།

ལོ་གསར་པའི་ལོ་འགོ་དེ་ནས་བརྒྱུས།

ལོ་གསར་པའི་ནང་ལ་དམ་བཅའ་ཞིག།
 ཀྱི་མི་བྱེད་ཟེར་ནས་དམ་བཅའ་ཞིག།
 ཀྱི་མི་འཇོག་ཟེར་ནས་དམ་བཅའ་ཞིག།
 འཇོག་ཐུབ་ན་ཨ་མའི་བྱ་ཞིག་རེད།

ཁྱེད་མངལ་ས་ལྷ་སའི་ཇོ་བོ་རེད།།
 ཁྱེད་བྱ་ས་ལྷ་སའི་ཇོ་བོའི་མདུན།།
 ཁྱེད་བྱ་དུས་བོད་མི་ཀྱན་ལ་སོམས།།
 ཁྱེད་བྱས་བ་སེམས་ལ་དམ་བོར་ཉོར།།

ཁྱེད་ཐོན་ས་ལྷ་སའི་གྲོང་ཁྱེར་རེད།།
 དེ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་རེད།།
 ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཤོད་ལ་མི་ཤོད་པས།།
 གནས་འགྲིམ་སའི་ས་ཆ་དེ་མ་ཡིན།།

གང་ཐུག་ན་དེ་ལ་རང་སྐད་ཤོད།།
 གང་སོང་དེ་ནས་བོད་ལྷགས་སྟོན།།
 རང་བོད་པ་ཡིན་པ་ཤེས་སུ་བཅུག།
 གཞན་བོད་པ་ཡིན་ན་སྐྱོན་ཆེར་སོམས།།

རྒྱ་མི་རིགས་ཡོད་ན་འཛུམ་གྱིས་སྤྲུལ།
 བད་སྤྲད་རྒྱ་ཁག་ན་རྒྱ་སྤྲད་ཤོད།
 བོད་ཞི་བ་ཡིན་པ་ཤེས་སྤྱ་འཇུག།
 བར་མཐུན་སྤྱི་ལ་དགོས་པ་ན་གྱིས་ཤོད།

ཚན་པ་གཉིས་པ།
 བོད་འབངས་མིས་ཁེངས་བའི་བོད་ཁམས་སྤྱ།
 ལོ་གསར་པར་ཐོན་ཅིང་ལོ་སར་རོལ།
 ཟས་སྒྲ་ཚོགས་བཤམས་ཤིང་མགོན་བསུ་བྱེད།
 སྤྱ་ལ་གཞས་ལེན་བཞིན་ཅིང་མོར་བྱགས།

མགོན་མེད་པའི་མི་རིགས་དུ་སྤྲུག་འདྲ།
 ཕྱིའི་བརྟམས་ན་དགའ་སྟོན་དཔལ་ལ་རོལ།
 དེའི་ཐོག་ལ་ཆོས་ཕྱོགས་མཛད་སྟོ་མང་།
 འདི་ཡོད་ཚད་བདེན་གྲུབ་བཅས་མ་ཞིག།

དོན་སྟོང་བའི་ཤེས་ཚིག་སྟན་མོད་ཀྱང་།
 ས་འདི་ན་ལོ་སར་བོ་བ་ཉམས།
 གཡས་གཡོན་གྱི་བྱིམ་མཆོས་བྱི་རྒྱལ་བ།

ཆོས་མེ་འདྲའི་ལོ་སར་ཁ་ཁ་རེད།

རང་གཅིག་པོས་ལོ་སར་བྱེད་པ་དེ།

ལོ་གསར་པ་རེད་ཅེས་མཆོན་ཐུབ་མོད།

སེམས་སྦྱིད་སྦྱུ་མེད་ཐོག་སྦྱོ་བ་ཞིག།

བོད་ཡུལ་ཁམས་དྲན་པའི་སྤྲུག་བཟུལ་ཞིག།

ལོ་གསར་པའི་ཕྱིར་ཁ་བསྐྱེགས་པ་དེ།

རང་གཅིག་པོས་ཁར་བྱེད་པ་ལས།

མགོན་པོ་མོ་ཁྱིམ་མཆོས་འབོད་སྦྱུ་མེད།

རང་འབོད་མཁན་དེ་བས་ཡོད་མ་ཡིན།

ག་མར་ཐུད་དང་འབྲི་ཞོ་གྲོ་འབྲས་སོགས།

བོད་མའི་ལོ་སར་བསྐྱེག་སྦྱུའི་ཕྱིར་ཁའི་རིགས།

ཕྱི་སྦྱུལ་ཡུལ་ནས་བསྐྱེག་སྦྱུ་དཀའ་མོ་ཞིག།

བསྐྱེགས་ཀྱང་རང་ལས་བྱ་མཁན་མེད་ནི་ཞིག།

ཕྱི་སྦྱོད་བོད་མའི་ལོ་སར་འདི་འདྲ་ཞིག།

ལོ་སར་བྱོ་བ་མེད་འདིར་ཡིད་རེ་སྦྱོ།

འོན་ཀྱང་ལོ་འདིར་ངེད་ཅག་བོད་པ་ཆོས།

མིང་སྐྱོང་འདམས་ལོ་ཡིན་པ་དན་འདིས་སྦྱིད།

གང་ལྟར་ང་དང་འབྲ་བའི་ཕྱི་ཚྭ་པ།

བྱིས་མཆོས་ཟླ་བ་བོད་པ་མི་བཞུགས་སའི།

མི་རིགས་གཞན་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པའི་ཡུལ།

འབྲམ་ནས་ཡོད་ཀྱང་བྱེད་ལ་ལོ་སར་བཟང་།

ཞེས་གསར་སྐྱེས་ནས། ༢༠༡༩༠༢༠༡ ལ།

དགའ་བ་དེ་ནི་བདེན་པ་ཞིག

དགའ་བ་དེ་ནི་བདེན་པ་བདེན་པ་ཞིག།

དགའ་བའི་སེམས་པ་བྱེད་ལ་མཆོན་འདོད་སྐབས།

ཆོགས་གཙོའི་ཕྱག་ནས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་པར་བྱོན།

རང་ཉིད་དེ་ལ་སྐྱར་ཏེ་དགའ་བ་བསྟན།

མི་ཆོ་འདི་ནས་བཟའ་ཆང་གཅིག་བྱས་ཤིང་།

བྱིས་ཆང་གཅིག་ལ་ལྟན་དུ་གནས་སྐྱེ་དེ།

ཁྱེད་དང་ང་ལ་དཀའ་མོ་དཀའ་མོ་ཞིག།
སྟན་ངག་འབྲེལ་བར་ནང་དུ་སྟན་ལ་འདུག།

མི་ཁ་རྒྱང་ཁ་ཡིན་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱིས་གསུངས།
རྒྱང་ནག་འཆུབ་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཚོ་འདིར།
དགའ་བ་དུང་བ་ཡོད་ན་ཕྱི་ལ་བཏོན།
སྦྱིད་ལྷག་ལྷང་བ་ཡོད་དག་རྒྱང་ལ་སྐྱར།

དགའ་བའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་མ་དྲིས་པར།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་པར་དང་ནི་ངའི་པར་འདི།
མཉམ་དུ་བཞག་པ་དེ་ལ་དགོངས་དག་བྱ།
གཞན་ལ་སྦྱོན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་ཆོག།

ང་ནི་ཁྲིམས་ལ་སྐྱག་ནི་སྐྱག་ནི་ཞིག།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་པར་རང་འདོད་བཟད་སྦྱད་པར།
སྦྱོན་པ་ང་ཡིས་ཡང་བསྐྱར་དགོངས་དག་བྱ།
ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ང་ནི་མི་ཁྲིད་རོགས།

དུ་གྲོགས་ཤིག་ལ་བྲིས་བ།

ཚོགས་མི་ཡོད་དོ་ཅིག་ལ།
 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཚབ་རུ།
 ཁ་བའི་ཁ་བཏགས་འབྲུལ་ཡིན།
 རང་གི་སེམས་པ་མཚན་ཡིན།

ཁྱེད་ལ་མིག་ཚུ་བཞུར་བ།
 ང་ལ་སེམས་ཁུར་ཡོད་བ།
 ཡོད་ཚད་པ་ཡུལ་དྲན་པས།
 ཅེད་གཉིས་ཐབས་ཤེས་མ་ཡོད།

པ་ཡུལ་རྒྱང་ཐག་རིང་སོང་།
 མིག་ཚུའི་གཙང་བོ་བཞུར་ཡང་།
 ཐོན་སའི་ཡུལ་ན་མི་འདུག།
 ཅེད་གཉིས་ཅི་འདྲའི་ལས་ངན།
 འཕུར་རྒྱ་ཡོད་ན་བསམ་བྱང་།

པ་ཡུལ་སྐྱ་ནག་ནང་གི།
 དུང་བའི་སྒྲིང་གཏམ་དེ་འདྲ།
 སེམས་པས་སྒྲིང་བར་འདོད་ན།

ང་ལ་ཁ་པར་བརྒྱབ་ཆོག།

འབྲོག་མོ་ཕྱི་དྲི་ཅན་མའི།

རུམ་ཁ་བློན་པོ་དེ་བྲན།

ད་མོ་དབྱར་དཀྱིལ་ཞིག་ལ།

བོད་ལ་འགོ་ཆེས་བྱས་ཡོད།

(ཅེས་དྲ་གྲགས་མ XXX ལ་ཆེད་མིའི་སྐད་ཆར་བསུས་ཏེ་བྲིས་ཡིན།) ང་མ་ནས།

གསར་ལུ་རྒྱལ་ཚང་གི་ཆོགས་བཅད་ཉེར་གཉིས་པ།

ལྷན་ལམ་གྲོག་ཤོད་པཅན་གྲོག་མིང་དེ་འཚེ།

@ལྷན་ནས།

གང་ཉར་བདེན་པའི་དོན་ལ་རེ་བ་ཡི།

སྤྲ་བཅོད་རང་དབང་མི་བྱ་ཀྱན་ལ་ཡོད།

རང་སྦྱོན་མ་ཤེས་གཞན་སྦྱོན་འདྲི་བ་མང་།

རང་སྦྱོན་ཤེས་ན་གཞན་སྦྱོན་འདྲི་བ་ཉུང་།

@གཡལ་གྲོག་གྲིས།

མི་ཤེས་ཤེས་མདོག་བྱེད་མཁན་ཇི་མང་དང་།

མ་ཡོད་ཡོད་མདོག་བྱེད་མཁན་དེ་བཞིན་དེ།
 གང་བཤད་ན་མས་ལ་འགན་དང་གནས་ལུགས་ཤིག།
 མཉམ་དུ་བཤད་མཁན་ཉིན་མོའི་སྐར་མའི་ཟླ།

གཞན་ལ་དགག་ན་འདི་དང་གན་ཞེས་ནས།
 ཟབ་མོའི་འགྲེལ་བཤད་གནས་ལུགས་དང་ལྡན་ན།
 མི་གཟུགས་དུད་འགོ་འདུ་ཤེས་ཅན་མིན་པས།
 དོན་གྱི་སྒྲིང་བོ་མི་རྟོགས་ག་ལ་སྤིང།

@ལྷན་ནས།

དག་ཆོས་སྦྱོན་པའི་རང་གཤིས་ཀྱན་ལ་གྲགས།
 རང་གཤིས་དེ་ནི་ཨ་མདོའི་མི་ལ་མངའ།
 རང་རང་གཤིས་སུ་གྲུབ་པའི་མི་གཤིས་དེས།
 སྐབས་རེར་མི་བྱ་རང་ཉིད་ཉེན་ཁར་གཏད།

@གཡག་ཚོད་ཀྱིས།

ལྷག་བཤད་ཉོག་བཤད་ཆོག་རྩལ་སྒྲ་མང་ཅན།
 གཏམ་བཤད་ན་མས་ལ་ཉན་ན་ཡིད་འདི་སྒྱུ།
 གང་བཤད་དག་གིས་རང་གཤིས་གསོན་པོ་ལས།
 ཞིབ་དུ་བརྟག་ན་གཞན་ཞིག་གང་ཡང་མེད།

@ལྷ་མོ་ནས།

ཁ་ཡག་ངོ་བསྟོད་བཤད་ན་མི་དགའ་ཡང་།

ཆོག་རྩལ་ཚོད་མེད་སྤྲོ་ན་སྤྲོ་ཞིག་སྟོ།

མི་ཆོ་ཐུང་ཐུང་འདི་ནི་མི་ལམ་འདྲ།

མི་ལམ་དེ་ཉིད་བདེ་སྦྱིད་ངང་ནས་འཇོ།

@གཡག་ཚོད་ཀྱིས།

རང་གཤིས་བཟང་ངན་འགོ་འདུག་སྟོད་གསུམ་ནི།

རི་མོ་ཇི་བཞིན་མངོན་བའི་མི་ཆོ་འདྲི།

རང་རང་སྟོགས་སུ་རང་ལ་ཁྱད་ཆོས་ཤིག།

ཡོད་ཅུང་གཞན་ལ་བསྐྱར་ན་ཕྱི་ནས་ཤིས།

གཏམ་བཟང་བཤད་ན་གཞན་སེམས་དགའ་ན་ནི།

དགའ་བ་དག་ནི་དགེ་བ་ཡང་དག་ཉིད།

དགེ་བ་འཇིག་རྟེན་ཞོར་ར་བསྐྱབ་ཅུས་ན།

ངོ་དགའ་བཤད་ན་ཐུག་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

@ལྷ་མོ་ནས།

ཞིམ་མངར་ཟས་ཀྱི་མགོན་ཁ་ལྷ་ཆོགས་བཤམས།

མི་ཡི་བཅེ་འདང་རྒྱང་ཐག་རིང་ཡང་རྟོགས།
 བཅོས་མིན་སྒྲིང་གཏམ་ཅི་རིགས་བཤད་ཀྱང་ཅུང་།
 སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་ཡོད།

@བཅོན་ཤོད་ཀྱིས།

རང་དང་མ་མཐུན་གཏམ་ན་སྟན་རྒྱ་གང་།
 ཅེས་ཀྱང་ཀུན་ལ་བཅི་བཀྱར་ཏེ་ཅང་གལ།
 མ་རྟོགས་སྒྲིངས་བའི་ཁྲོད་ན་འདར་སྤྲོད་སྤྲོད།
 མ་འདུག་གོགས་གཅེས་ཁྲོད་ཚར་མན་ངག་ཡིན།

@གཡག་ཤོད་ཀྱིས།

སྒྲིང་མང་ཟས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་མཐོང་བའི་སྐབས།
 ཡིད་ལ་ཟ་བའི་འདོད་པ་རབ་ཏུ་སྒྲིམ།
 གང་ཞིག་མཐོང་བ་མིག་གིས་སྤྱོད་ཡུལ་ལས།
 ལོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱ་མེད་པས་ཡིད་འདི་སྤྱོད།

@མིང་དེ་འཆོལ་གྱིས།

ངོ་དགའ་ལས་བྱུང་སྤྱུག་བ་མཐོང་བར་དཀའ།
 ངོ་དགའི་ཆོག་གིས་བསུས་ཆེ་འཇུག་དཔྱལ་མཐོང་།
 འོན་ཀྱང་སྤྱུག་གྲུབ་ཞེས་བ་མི་ཆོར་སའི།

བདེན་པར་གྲུབ་པའི་བྱ་སྤྱད་དེ་ལས་འབྱུང་།།

སེམས་དེ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཐུབ་ན།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཡོད་དོ་ཙག།།

སེམས་ཤེས་གཏང་དེ་ཡོངས་སྤྱོད་ཆོག།

ཁ་ཡིས་བརྟུབས་རྗེས་སྐྱག་པའི་བྱ།།

@གཡག་གོང་གིས།

སེམས་ཉིད་མིག་བཞིན་སྤང་བའི་ནལ་འབྱོར་བ།།

གཟུགས་ཀྱི་ཕྱ་ཕུང་འཛོལ་བའི་ཚན་རིག་པ།།

ཕྱོགས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་སྒོ་ལྡན་ཞིག།

ཡོད་ན་འཇམ་སྒྲིང་འདི་ན་རྒྱལ་བར་འགྱུར།།

སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་ཕམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་མང་།།

དངོས་གཙོ་ཤོར་བ་མིག་གི་མདུན་ན་མཆིས།།

བྱང་འབྲེལ་དགོས་པའི་གནད་ཀྱི་དམ་པ་འདི།།

སྒྲིང་མཁན་དུས་རབས་འདིའི་ནང་ཉུང་ཉུང་མིན།།

ཞེས་བ་འདིའང་གསར་ལུ་རྒྱལ་ཚང་ནས་བྱང་ཆོགས་བཅད་འགའ་ཞེ། ཁ་བརྟུང་བྱེད་སྐབས་ངག་མ་འབྱོན་པར་ཡིག་ཐོག་ནས་ཕན་ཚུན་བར་དུ་བརྟུང་བྱས་བ་ནི་འདི་ལྟར་རེ།
 ༢༠༡༩༠༡༢༧

ཉ་དང་མཚུ

ཉ་བོའི་ཚུལ་དུ་མཚུ་ནང་ལ་ཁྱུགས།
 མེ་ཏྲག་དམར་མེར་འདབ་མས་འགྲལ་རེག་ཁྲོད།
 བདག་གི་གཅེས་ཕྱག་དེ་ཡིས་རྒྱལ་རྩལ་ངོམས།
 མཚུ་བདག་མོས་དེ་ལ་སྟོད་བཟླགས་ཤོར།

ང་མ། ༢༠༡༩༠༢༠༣ཞོགས་པར་བྲིས།

@མ་ཚུའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས།
 ཉ་ཆེན་རྒྱལ་རྩལ་ཆེ་ཡང་། །
 མཚུ་གཏིང་མཐའ་བྲལ་བས། །
 འཁྱུག་འགྲོས་ཁྱ་མ་འཁྱོར་དེས། །
 བདག་མོར་ཕྱགས་གསོས་མ་བྱུང་། །

@ང་མས།

བདག་མོས་སྟོད་བཟླགས་ཤོར་བ།
 ཁྱེད་ཀྱིས་རྩ་བས་གོའམ།
 འཁྱུག་འགྲོས་འདོད་པའི་གར་དེས།
 བདག་མོའི་འདོད་སེམས་ཁེངས་ཡོད།

@མ་ཚུའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས།

ཉ་ཀན་འཁྱུག་འགོས་འཁྱར་འཁྱོར། །

བདག་མོས་བསྟོད་བཟླགས་ཤབ་ཤུབ། །

འདྲོད་བཅེ་ཀ་ཀས་ཤིག་གིས། །

ཆགས་ལྡན་དང་བ་མི་འདྲེན། །

@ང་མས།

འཁྱར་འགོ་བྱིས་པའི་གོམ་སྟབས།

ཁྱེད་ལ་ལྡན་བ་དེ་རེད།

འཁྱུན་སྐྱ་ཁྱར་སྐྱ་མེད་པའི།

ཐེངས་ཤིག་ལས་ནི་འཕྲོ་བཞག།

ཁྱེད་ནི་ཀན་བ་ཡིན་པས།

ཀན་པའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས་རོགས།

བདག་མོ་ལོ་ན་གཞོན་པས།

ཕྱེ་ཡི་རྩལ་ལ་བརྟེན་རོགས།

བདག་མོའི་མཆོའུ་ནང་ལ།

མཆོང་རྒྱ་ཐིང་རྒྱ་ཞེས་བའི།

རྩིག་གཏམ་བཤད་ཀྱང་དོན་མེད།

ལས་མེད་ཡིན་པ་ཤེས་སོང་།

དེ་ལས་ང་ལ་སྐད་གཏོང་།

སང་ཉིན་གནམ་གྱུར་བཟང་དེ།

བདག་མོར་ཞབས་ཁྱེ་བསྐྱབ་དགོས།

ཁྱེད་ལ་ལག་ཏུ་གས་སྤྲད་དགོས།

@མ་ཚུའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས།

བདག་མོའི་འདོད་པ་འདོམ་ན་ང་ཁོལ་ཁོལ།

ཉ་མེད་འདོད་པ་སེམས་ན་མེ་འབར་འབར།

འདོད་བཅེའི་འཁྱིལ་སྤེད་མལ་ན་དམག་རྒྱག་རྒྱག།

ཀུ་རེའི་གཏམ་གྱིས་མེད་པོར་རྩི་འཕེན་འཕེན།

ཞེས་བར་སྐབས་མཚུག་རྩོགས་སོ། ༢༠༡༩་༠༩་༠༩

མེ་ཏོག་ལམ་གྱི་ལྷ་མ་དག་ལ་ཕུལ།

མེ་ཏོག་ཡིན་པས་ཡག་མཛོག་མཛོང་།

མེ་ཏོག་ཁོ་རང་ཡག་ནི་རེད།

མེ་ཏོག་ཡག་པ་ཀུན་གྱིས་ཤེས།

འོན་ཀྱང་མེ་རྟག་འཕྲོ་བཞག་གཏོང་།།

མེ་རྟག་རྒྱང་བའི་འོག་ནས་གསོད་པ་ལས།།
 གནམ་ལ་གཏོར་ཏེ་མེ་རྟག་ཆར་བ་ཞེས།།
 ས་ལ་སྤྱང་དུ་བཅུག་ན་མིག་ལ་མཛེས།།
 རང་གི་བསོད་ནམས་ལ་ཡང་དེ་ནི་པན།།

མི་ལ་མི་ཡི་འགྲོ་ས་ཤིག།
 མི་ལ་མི་ཡི་བརྟན་གཟུགས་ཤིག།
 མེ་རྟག་སྐྱེ་ས་ཅི་ཤིང་ཐོག།
 མི་རྣམས་འགྲོ་ས་སྤྱང་ཉིད།།

སུ་ཞིག་ས་ལམ་སྤྱང་ནས་མི་འགྲོ་བར།།
 མེ་རྟག་ལས་བཅོས་མེ་རྟག་ལམ་གྱི་ཐོག།
 སུ་ཞིག་འགྲོ་བར་དགའ་བོ་ཡོད་མཁན་ཉིད།།
 ཆོགས་བཅད་འདི་ནི་དེ་ལ་བྲིས་བ་ཞིག།

འདི་ལས་ལན་ཞིག་ང་ལ་ཡོད་མ་ཡིན།།
 འདི་ལྟར་བྲིས་ན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་མེས།།
 ཅི་ཞིག་ཟེར་གི་ཡོད་པ་གོ་ཨེ་ཐལ།།

འབྲེལ་བཤད་གཞན་པ་བྱེད་ཚུལ་བརྟེན་མ་སོང་།།

༐ དེང་གི་ཆར། ལྷ་མ་རེད་ཟེར་བ་དག་རྒྱ་མི་རྒྱུ་མེས་ཆེས་དགའ་སའི་ཁ་དོག་དམར་པོ་ཅན་གྱི་གདན་སྟོང་དུ་མེ་ཉླ་གཏོར་ཉེ་རྒྱུ་ཉམས་ལྡན་པའི་ངང་འགྲོ་བཞིན་པ་མང་བོ་ཞིག་དེ་ལམ་ཁག་ན་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དེའི་སྐོར་ལ་རང་ལ་བྱུང་བའི་ཚུར་བ་ཐར་ཐོར་རེ་ཡི་གེར་བཀོད་དེ་འདིར་བཏངས་བ་ཡིན། འདིར་མེ་ཉླ་ལམ་ཞེས་བ་དེ་ནི་མངོན་བརྗོད་ནང་གི་མེ་ཉླ་ལམ་དེ་མ་ཡིན་ནོ། ལྷ་མ་རེད་དག་གིས་བསམ་སྒྲིག་གཏོང་དགོས་སུ་ཤིག་ནི། བོད་དང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཅན་ཧ་གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ཚོར་བའང་མེ་ཉླ་གི་ལམ་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་མང་བོ་མཐོང་མ་སྟོང་ལགས། གལ་སྲིད་ཁོང་ཉིད་ཕེབས་སའི་ལམ་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་མེ་ཉླ་གཏོར་ཆེ། འཛམ་གླིང་ས་གླང་འདིའི་ཐོག་ན་སྐྱེས་བའི་མེ་ཉླ་ཡོད་ཚད་བརྒྱས་ཀྱང་འདྲང་བྱ་བ་མ་རེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་ཧ་གོང་ས་རྒྱལ་དབང་ཚད་མེ་ཉླ་གིས་བཅོས་བའི་ལམ་སྟོང་ན་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཉུང་ཉུང་རེད། གཞན་པས་མེ་ཉླ་ལག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་བསུ་བ་བྱེད་པ་ནི་མང་བོ་རེད། ཇ་མ། ༢༠༡༩༠༣༠༣་ལ།

སྐུ་ཁུང་བྱི་ནང་།

སྐུ་ཁུང་དཀར་པོའི་ནང་ནས་འཁུན་སྐྱེ་ཞིག།

སྐུ་ཁུང་བྱི་ལ་བསྐྱུགས་ཆེ་སྟན་ངག་ཅིག།

སྐེགས་མའི་འཁུན་སྐྱེའི་ཁོད་ཀྱི་སྟན་ངག་འདིས།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པར་ཆ་བ་འཁུམ་ཕྱག་སྟེར།

ཇ་མ། ༢༠༡༩༠༣༠༣་ལ།

ང་ནི་ཁ་བ་དང་ཁ་བ་གཏོར་མཁན་དེའང་ང་ལགས།

ཁ་བའི་འདབ་མ་སྒྲུ་ཁུང་ནང་དུ་འཕྱར།

ཁང་ཁུང་ནང་གི་སྒྲིགས་མའི་ལྷས་ལ་འཐིམ།

ལྷས་ན་རྩལ་ཁུ་ཟགས་མའི་ལྷ་ཏྲིག་འཇག།

ཁ་བས་ཚ་བ་སྦྱིན་འདི་ཅི་འདྲའི་མཚར།

གདན་སྒྲིང་གོས་ཕྱེད་གཡོགས་པའི་འདྲོད་སྦྱིན་མའི།

མཛེས་སྒྲུ་ཕྱེ་ཡིས་ཐེངས་བརྒྱར་ལྷག་འདྲོད་པར།

ཁ་བའི་མེ་ཏྲིག་དལ་གྱིས་གཏོར་བཞིན་དུ།

འཐིམ་ཞིང་འཇག་པའི་ཁུ་ཐིགས་འཛིབ་ན་འདྲོད།

འདྲེ་ལག་གཡོན་ད། ༡༠༧༥༠༥༠༩་ལ།

མདའ་རྫོང་རྩེ་རའི་ནང་གི་མཛེས་མ་དག་ལ་རྩེ་ཞོར་དགོད་ཞོར་དུ།

འགྲལ་ཙམ་ཁྲོད་ན་རྒྱག་སྒྲངས་རེ།

རེ་རེ་བརྒྱབ་ན་རེ་རེ་སྦྱིད།

རྒྱག་ཐེངས་རེ་རེ་ཐོག་མདའ་རེ།

ངར་ཤུགས་རྩེས་སུ་མེ་ཕྱེས་སྤར།།

མཛེས་མ་ཁྱེད་ནི་ལྟས་གཅིག་མི་གཅིག་ལུ།།

འོན་ཀྱང་གངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཅུ་གྲུང་བ་ན།།

མེ་ཏྲག་དགའ་ཡིས་ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་ཞེས།།

འཆོལ་དུ་ཡོང་བར་སེམས་ཐག་སྤར་ནས་བཅད།།

མཛེས་མ་ཡིན་པའི་མཛེས་པར་དགའ་བའི་མིས།།

མཛེས་མ་ཁྱེད་ནི་ཡར་ཁྲིད་མར་ཁྲིད་ཁྲོད།།

མེ་ཏྲག་དགའ་ལ་གོ་སྐབས་ཉིན་མའི་སྐར།།

རྒྱུན་དེས་མེ་ཏྲག་དགའ་ཡིས་ངག་བཅད་བརྒྱས།།

ཐེམ་ཐེམ་གཡོ་བའི་ཤ་ལོག་གཉིས།།

མདུན་ན་ཡོད་དང་རྒྱབ་ན་ཡོད།།

ཕྱེ་ཡིས་སྤར་འདོད་དགས་པོ་སྒྲིས།།

ཤུགས་ཀྱིས་འཁྱུད་ཅིང་བཟུམ་ན་འདོད།།

འདི་ལ་རེག་རེག་ཁྱེད་པའི་སྐལ་བ་རེ།།

མི་ཆོ་འདི་ལ་ཐོབ་རྒྱུ་དཀའ་མོ་ཞེས།།

ཅི་ཡིན་ཞེ་ན་མོ་ནི་རྒྱས་མེད་ཅིག།།

ས་སྒང་འདི་ན་ཡོད་མེད་ངས་མི་ཤེས།

འོན་ཀྱང་གོང་གི་སྐལ་བཟང་མེ་རྟག་དང་།

ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་མཚོ་སྤྲེས་མེ་རྟག་སོགས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་བཅུགས་ནི་ཡོད་ནི་ཞིག།

ནམ་ཞིག་ང་ལ་གོ་སྐབས་སྤྲད་རྒྱ་ཡིན།

གསེར་ཉ་སེར་པོ་མཚམས་སྤྲིན་འཆར་སའི་ཕྱོགས།

ཁྱིམ་མཚོས་རྒྱལ་ཁབ་པ་རྫན་སི་ལ་བསྐྱབས།

ད་ནི་འཛིན་དགོས་བསམ་ནས་མི་ལམ་ཞིག།

རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་ཤོར་རྒྱ་ཡིན་ཐག་ཆོད།

རྒྱལ་མོ་བལ་བཟའི་སྤྲེས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁམས་དེར།

མཛེས་བར་བཞད་པའི་མེ་རྟག་ཞི་མོ་གཉིས།

གད་པོ་ང་ལ་འཐུ་འདྲིད་ཏེ་ཅང་ཡོད།

འོན་ཀྱང་དེ་རིང་གནམ་གྱ་མེད་པ་འདྲ།

ཁ་ཚིད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་བྱུང་བའི་ཚིགས་བཅད།

བསོད་ནམས་ཟད་པའི་མི་ཞིག་ལ།

བསོད་ནམས་ལྷན་པའི་མི་བྱ་དེ།

བསྟན་ཀྱང་མ་བསྟན་དོན་སྤང་མེད།

དེ་ལས་དགོད་གཏམ་མཚར་གཏམ་ཤོད།

བསོད་ཟད་ཡིན་པ་ཤེས་དེ་སང་གེར་བརྟུས།

སང་གའི་འཛིགས་ཉམས་ང་ལ་འགྲོ་ས་མེད།

སྟག་ཤར་གཞོན་ནུའི་དུས་ཀྱི་དཔའ་ངར་དེ།

ད་དུང་ད་དུང་གཤིས་ཀའི་ཁྲོད་ན་ཕྱིང་།

འོན་ཀྱང་སྟུན་ཆེའི་ནང་དུ་དགེ་ལ་ཞིག།

ཚིད་སྐྱེང་བྱས་ན་དོན་མེད་རྩལ་ཆེན་ཡིན།

བོད་འབངས་དཔའ་མོ་དཔའ་བོས་མེ་ཁྲོད་ནས།

ངེད་ཅག་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་བརྟུས་ནས་འདུག།

མོར་བ་ང་ལ་ཡོད་ན་དགོངས་དག་ལྟ།

མོར་བ་བྱིད་ལ་ཡོད་ན་ཤེས་སུ་འཇུག།

ཕན་ཚུན་བར་ལ་ཚིག་རྩལ་མེད་རྒྱ་བྱེད།

བོད་རིགས་སྤྱན་རླབ་འདོད་དེ་སྦྱིད་པོ་བཤད།

ཇ་མ། ༢༠༡༩༠༣༠༡༣༥

ལོ་གསར་བ་ཐོན་ནི་ཡག་གོ།

ལོ་གསར་བ་ཐོན་ནི་ཡོང་ཐལ།

ང་ལོ་གཅིག་ཡར་ལ་འཕར་སོང་།

ལོ་གསར་བ་ཐོན་ནི་ཡག་གོ།

ལོ་ལོ་ནི་ཐོན་རྒྱ་མེད་གོ།

ལོ་གསར་བ་གཅིག་རེ་གཉིས་རེ།

སྐྱ་དཀར་པོ་ཇེ་མང་ཇེ་མང་།

ཁའི་ཁ་སྐྱ་ཇེ་དཀར་ཇེ་དཀར།

གཞོན་དུས་ཀྱི་ལང་ཚོ་བྲན་སོང་།

ལོ་ཆེན་སྦྱོན་ཟིག་མེད་ལ།

ལོ་རྒྱུང་བའི་ཀན་མོ་ཡོད་ན།

འདི་ཉ་ལམ་སྦྱོན་ཟིག་ཡིན་འདྲ།

ངའི་ཀན་མོ་སྦྱང་ཟིག་ཇེ་སོང་།

ལ་ཆེན་ཆེན་མོ་སྒྲིང་ཟེག།

སྟག་ཤར་འདྲ་བའི་བྱ་གསུམ་ཡོད།།

ཨ་ཕ་ཞེས་བའི་འབོད་སྒྲ་མང་གི།

གཡས་གཡོན་ནས་སྒྲོར་ནས་ཡོང་གི།

མི་ལོ་མང་བོ་འགྲུངས་སོང་བྱང་།།

དཔོན་ས་ལག་ལ་ཡོང་ནི་མེད།།

བཟའ་དཔོན་བྱས་ནས་བཞུད་པ་ན།།

དཔོན་པོའི་བོ་བ་དེ་ནས་ཐོང་།།

རྩིག་གཏམ་བཤད་ས་བཟའ་མི་ཡིན།།

རྩིག་མདོག་སྟོན་ས་རྒྱང་མ་རེད།།

བྱ་ཕྱག་རྒྱང་མ་བཅས་ལ་ནི།།

དཔོན་པོའི་བཀའ་བཞིན་བཤད་ན་ཆོག།

ལོ་ལོན་ན་སེམས་ནས་མི་འདོད་ཀྱི།།

མ་བྱ་མོར་ད་བྱང་འགྲོགས་འདོད་ཡོད།།

བྲང་སྒྱུར་ནས་སྒྲིང་གཏམ་བཤད་ན་འདོད།།

ལུས་གཉིས་ཀྱིས་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ན་འདོད།།

གཞོན་དར་མའི་ཤུགས་ཉམས་ཡོད་ཀྱང་།
 ལུས་གཉིས་དེ་དལ་བར་སྒྱར་བའི་ཞོར།
 འགྲུ་བཀང་བའི་འགྲུལ་ཁྱུག་བྱེད་པའི་རྩལ།
 ང་ཀླད་པོར་ད་རུང་ཐུན་ནི་ཞིག།

ཡིད་མི་ཆེས་ཟེར་ནིས་ཞི་མོ་རེ།
 ཡོད་བཞག་ན་ཀླད་པོ་འཆོལ་དུ་ཤོག།
 བྱིད་ལུས་དང་ཆོར་བ་ཡོད་དོ་ཅིག།
 ངས་བདེ་བ་ཅན་ལ་འདྲེན་ཐག་ཆོག།

ཇ་མ། ༢༠༡༩/༠༡/༢༡ལ།

ལོ་སར།

ཁྲེལ་མེད་སྒྲུབས་ལེགས་འཛིན་མཁས་ཆོང་བ་འགས།
 ལོ་རྒྱུང་ཟས་རིགས་རྒྱུང་བ་བཅོང་ཤས་ཆེ།
 ལོ་སར་ཐེར་ཁ་བསྐྱིག་རྒྱུར་རམ་དྲགས་ཀྱིས།

རིག་རིག་འདྲ་འདྲ་ཉམ་ན་ནད་ངན་གྱུ།

ལོ་སར་ཟེར་བར་ང་ལ་དུང་བ་ཆེ།

ང་ནི་གཞོན་བའི་དུས་ཀྱི་ལོ་སར་དེ།

རི་དང་ཕྱེ་བའི་མི་རྣམས་ཡོད་དོ་ཙམ།

མཉམ་དུ་ཡང་ཡང་འཛོམས་ཤིང་ལོ་སར་མཆོད།

མི་ལོ་ཉི་ཤུ་འདས་བའི་དེང་དུས་འདིར།

ལོ་སར་ཞེས་བ་སོ་སོའི་བཟའ་མི་དག།

ལྷན་འཛོམས་ཡོང་བའི་དུས་ཆེན་ཁོ་ན་ལས།

ཁ་བུལ་རིང་ལུགས་པ་ལ་གྱུར་ནས་འདུག།

འགའ་རེས་རྒྱ་ལ་གྱོན་ཏེ་རྒྱ་ཁྲོག་འབྲིམ།

འགའ་རེས་རྒྱ་སྐད་བཤད་ཅིང་རྒྱ་གྲོང་འབྲིམ།

རང་རིགས་རང་སྤེམ་མཐའ་ན་མིང་སྤིང་ཆོགས།

ཤེས་མེད་ཆར་མེད་བྱས་ནས་རྒྱབ་ཏུ་གཡུགས།

ལོ་སར་འདི་ལ་རྟེན་འབྲེལ་རྟགས་རྒྱ་མང་།

གཅིག་དེ་བཟའ་ཆང་ལྷན་འཛོམས་ཡོང་བའི་རྟགས།

གཉིས་དེ་རི་ཕྱེ་ལྷན་འཛོམས་ཡོང་བའི་རྟགས།

གསུམ་དེ་མི་རིགས་ལྟན་འཛིན་ཡོང་བའི་རྟགས།

ལོ་སར་འདི་ལ་རྟགས་མཚན་སྟོན་གྱི་མང་།

བོད་ལ་གྱོན་ཏེ་བོད་པ་ཡིན་པའི་རྟགས།

བོད་རྒྱལ་བཤད་དེ་རིག་གནས་བདག་སྐྱོང་རྟགས།

བོད་པ་འཛིན་ཏེ་མཐུན་སྦྲིལ་ཡོད་པའི་རྟགས།

ང་ནི་ལོ་སར་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་དྲང་།

འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་བོད་ནང་ལོ་སར་དེ།

སེམས་པ་མི་བདེའི་ཁ་བྲལ་དུས་ཆེན་ཞིག།

བསམ་སྒྲོག་ཏོང་སའི་ཁ་བྲལ་གཏོང་བྱེད་ཅིག།

རྩ་མ་ ༢༠༡༩/༠༡/༢༠་ལ།

གཅིག་དེ་ཡོད་པ་བཙན་བྱོལ་གཞུང་།

བོད་པའི་སྲིད་བྱས་ཟེར་བ་ཞལ་འདོན་ཞིག།

ཁ་ནས་ཇི་ལྟར་སྐྱོར་ཐུབ་བྱེད་དེ་རྒྱལ།

དམ་བཅའ་མེད་པའི་དམ་བཅའ་སྟན་པོ་ཞིག།

བོད་འབངས་སྒྲོ་སེམས་འཐོམས་པའི་རྒྱ་རུ་འགོ།

ཡང་དག་དམངས་གཙོ་རེད་དང་མ་རེད་ཅེས།
 ཚོད་རྒྱུ་ཁོད་ན་བོད་པའི་མིང་སྐྱོད་འདེམས།
 བོད་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་དོན་སྒྲུབ་མཁན་ཞིག།
 ༡༽ གོང་ས་རྒྱལ་དབང་ཚད་ལས་བརྟེན་རྒྱ་དྲུག་ལ།

ཤི་ལ་ཉེ་བའི་རྒྱལ་ཁམས་ཤིག།
 ཚར་ལ་ཉེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག།
 མིང་གི་ཐོག་ན་བདག་དབང་མེད།
 གཅིག་དེ་ཡོད་པ་བཙན་བྱོལ་གཞུང་།

ཡག་བཙོག་གང་ཡིན་མང་བོ་མི་ཚོད་པར།
 མིག་མཐོང་ལག་འཛིན་ཡོད་པའི་བཙན་བྱོལ་གཞུང་།
 བོད་འབངས་ཡོད་དོ་ཅིག་གིས་མཉམ་རྒྱུ་ཀྱིས།
 བྱུགས་རིས་འཐེན་ཤུགས་མེད་པར་སྐྱོར་ན་ལེགས།

རང་གཅིག་སྒྲོ་བ་ཙམ་ལ་མ་བཟུང་བར།
 རང་གི་བསམ་སྒྲོ་གཅིག་པོར་མ་བཟུང་བར།
 མང་བོས་བཀུར་བའི་མི་དེ་སྲུ་ཡིན་པར།
 དེ་ལ་འོས་ཤོག་སྒྲུགས་ན་འགོ་སྐྱོངས་ཤིག།

གློན་དང་མོ་འཁྱལ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཅལ་བཟུང་ན།
 མི་བུ་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཡང་མོ་མོ་གློན་འདུག།
 རང་གིས་རང་ལ་དབྱེ་ཅིང་བསམ་གཞིགས་ཐོངས།
 བྱེད་ནི་གློན་གྱི་དྲི་མས་གོས་ཡོད་དམ།

གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མཚུམ་མོ་འཚུགས་རེས་བྱེད།
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ངན་སྦྱས་བྱེད་རེས་བྱི།
 འོན་ཏེ་ལྷན་པའི་གཏམ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་གཙོ།
 གཏམ་གྱི་ནང་དོན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ་གཡ།

དབུ་མའི་རྒྱུ་འཛིན་ཡིན་ཞེས་གསུང་ཁ་ལེན་ཚུལ་སྟོན།
 དབུ་མའི་ཐབས་ལམ་རང་གིས་སྤེལ་ཚུལ་འདོད་ཚུལ་སྟོན།
 གཞན་ནམས་སྦྱིས་བུ་དམ་པའི་ཚོགས་དེར་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད།
 འདི་འདྲའི་སྤྲོད་སྦྱོང་བོད་པ་ཚང་ལ་དགོས་ཨེ་ཡིན།

ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་དང་སྒྲོ་བཞིན་པའི།
 དབུ་མའི་ལམ་འདིས་བོད་ལ་བདེ་སྤྱད་ཅིག།
 ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བདེ་ལ་རོལ་བཞིན་པའི།
 ལྷན་སི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་བཞིན་བསྐྱར་ཡོང་ངམ།

འཇིགས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནི་འཇིགས་པོ་ཞིག།

འཇིག་རྒྱ་ཡོད་པས་འཇིགས་པོར་མཐོང་།།

འོན་ཀྱང་འཇིགས་པོའི་འཇིགས་པོ་དེ།།

འཆི་བར་འཇིགས་པའི་འཇིགས་པ་ཉིད།།

ཇ་མས་བྲིས། ༢༠༡༩༠༡༢༤ཞིགས་པར།

གྲགས་མེད་འཁོར་བའི་སྒྲ་མ་ལགས་ལ།

འཁོར་བའི་སྒྲ་མ་གྲགས་མེད་སོང་།།

འཁོར་བའི་ནང་དུ་འཕྱོམས་མེན་ནམ།།

འཁོར་བ་བསྐྱོར་རྒྱ་ང་ལའང་ཡོད།།

གྲགས་རྒྱ་འགྲུལ་རྒྱ་ང་ལའང་ཡོད།།

མི་གྲགས་འདྲོད་ན་རི་མོ་རེ།།

གྲགས་མེན་ཟེར་བའི་ཚབ་མཚོན་དུ།།

ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་གང་མགྱོགས་མགྱོགས།།

གཏོང་བར་བྱེད་དེ་རེ་བ་ཞིག།

སྐབས་རེར་གྲགས་མིན་ཚབ་མཚན་མེད་པས་ན།།

ངེད་ཅག་མི་ཚེ་འདི་ནི་ད་ཡོད་ད་མེད་ཅིག།

ཡིན་དང་རེད་ཅེས་གསུང་བ་མང་དྲག་པས།།

གྲོགས་ཁྱེད་བདེ་བར་བཞུགས་མིན་སེམས་འབྲལ་ཞིག།

ང་ནི་སྟོན་པ་སྟོན་པ་ཞིག།

མི་སྟོའི་སྤྲན་ཞིག་ང་ལ་གཞོངས།།

ང་ནི་ཀྱ་རེར་དགའ་ནི་ཞིག།

འགའ་རེས་དེ་ནི་སྟོན་པར་འདོད།།

ཀྱ་རེའི་ཁྱོད་དུ་གྲོགས་ལ་སེམས་འཁྱར་ཞིག།

སྟན་ཚིག་ཁྱོད་ན་གྲོགས་ཁྱེད་འཚམས་འདྲི་ཞིག།

ཀྱ་རེས་འགའ་རེ་ཏུ་ཅང་ཐལ་དྲག་ན།།

སྟོན་པ་ང་ཡིས་སྟོ་ཏྲགས་བསྟན་འདུག་སེམས།།

ཀྱ་རེ་བཅིས་བ་གྲོགས་པོ་ཡིན་པའི་ཡིན།།

ཀྱ་རེ་མེད་ན་ཁ་བརྒྱ་སྐམ་པོ་ཞིག།

ཀྱ་རེའི་ཚིག་འགའ་སྟོ་ལ་མ་བདེ་ན།།

སྒྱུ་ལ་ད་ལ་ཕྱགས་ཀྱིས་མི་སྤང་རྟགས།

ཀྱ་རེ་ཅེ་ཐངས་རེ་ལ་དགོད་སྒྱ་རེ།

དགོད་སྒྱ་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འཇུག་དཔུལ་རེ།

ཀྱ་རེའི་ཁོད་དུ་ང་ཡིས་མི་ཆོ་བསྐྱལ།

ང་ནི་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱ་རེ་ཞིག།

ཅས་གྲགས་སྒྲ་མ་དེ་རེ་ཞིག་ངག་བཅད་དེ་ཚོག་ཅི་ཡང་མི་སྒྲ་བར་བསྐྱད་པའི་རྒྱན། གོང་གི་ཚོགས་བཅད་འདི་དག་ཁོང་བཞུགས་སའི་སྒྲ་དེ་རྩང་བའི་ཚུལ་དུ་བྲིས་བ་ཞིག་ང་
མས། ༢༠༡༩༠༡༢༤ཞོགས་པར།

ང་དང་ཁ་པར།

ང་ནི་སྒྲག་ཤོར་སྒྲག་ཤོར་ཞིག།

ཁ་པར་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་སྒྲག།

གཅིག་དེ་རྩོག་གཏམ་ཉན་རྒྱུ་སྒྲག།

གཅིག་དེ་འགད་རྒྱ་ཡོད་པར་སྒྲག།

ཁ་པར་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་འཛོ།

ཤེས་པས་བསྐྱལ་བའི་མཇུག་མའི་ཅེས།

སྒྲ་ངག་མཉན་པའི་སྒྲ་ངག་ཚོགས།

ཁ་པར་འདི་ཡི་ནང་དུ་བརྒྱུད་སྟེ།

སྐབས་རེར་ང་ནི་ཁ་པར་ཡིན་ན་འདྲོད།

རེ་ཞིག་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་གྲགས་མེད་དུ།

སྒྲིག་སྒྲུལ་མེད་པའི་ང་ཡི་ཁ་པར་བཞིན།

གཉིད་པའི་རྩལ་དུ་འདུག་འདྲོད་མང་བོ་སྤྲེས།

སྐབས་རེར་ཁ་པར་ང་གཉིས་གཅིག་མཚུངས་མཐོང་།

ཁ་པར་གྲགས་དུས་ངའང་གྲགས་ནས་ཡོང་།

སྒྲིག་སྒྲུལ་ཚར་རྒྱུ་འདྲོད་གཉིད་ནས་འགོ།

ང་ཡི་རྩལ་མ་ཁ་པར་ཡིན་པ་འདྲ།

ཁ་པར་འདི་ལ་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་ན།

རྩལ་མ་ཞེས་བ་སྐབས་རེ་དགོས་མེད་མཐོང་།

བྱིས་ཀྱི་འཁོར་བ་ང་ཡིས་སྒྲིག་བཞིན་ཡོད།

བྱ་སྒྲིག་གཉིས་ལ་ང་ནི་པ་དང་མ།

ང་མས། ༢༠༡༩་ལོ་ལྟར་ཁ་པར་ (གྲགས་ཐུག་སྐབས་ཀྱིས་སྒྲིག་སྒྲུལ་གྱི་ལན་དུ། ཁ་པར་གྱི་སྒྲིག་ལ་ཚུགས་བཅད་ཐུང་ཐུང་འདི་བྲིས།)

ད་རམ་ས་ལ།

ས་འདི་ནས་མེ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ།
 བསྐྱད་ཡོད་པའི་ངས་ནི་ས་འདི་དན།
 འདི་གསར་འབྱོར་རེད་ཅེས་ཡོང་སའི་ས།
 འདི་རྩིང་འབྱོར་ཚུལ་དུ་བྲལ་སའི་ས།
 ས་འདི་ལ་ཡང་བསྐྱར་སོང་ན་འདོད།
 ས་འདི་ནས་སྐྱ་མར་མཇལ་ན་འདོད།
 ས་འདི་ལ་ང་ནི་དུང་བ་ཆེ།
 ས་འདི་ན་ཆགས་པའི་གཞུང་དེ་ལ།
 ངར་གཞན་ལས་སྟག་པའི་དུང་བ་ཞིག།
 ས་འདི་ནི་ངོ་སོ་བསྟོད་རྒྱ་བོ།
 ས་འདི་ན་བཞུགས་པའི་འབངས་མེ་ལ།
 ངས་ཡང་ཡང་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྟ།
 ས་འདི་ན་ང་ཚོའི་སྐྱ་མ་བཞུགས།
 ས་འདི་ནི་སྲིད་ཀྱི་ཉེ་བ་ཞིག།
 ས་འདི་ལ་ཆག་འཇིག་མ་བྱུང་ན།
 རེད་བོད་པའི་བདེན་མཐའ་གསལ་ནས་ཡོང་།
 བོད་ཁ་བ་ཅན་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་།
 ས་འདི་ནི་ལྷ་ཡི་གཅེས་ལྷག་ཅིག།

མིང་གྱི་བོ་བ།

མིང་ལ་བོ་བ་ཆོག་ངེ་ཞིག།

དེ་ཡི་ཞོར་དུ་ཁྱག་ངེ་ཞིག།

བོ་བ་འདི་གཉིས་མིང་ལ་ལྡན།

ང་ནི་དེ་ལ་འཇིགས་ཤིང་སྲུན།

ཆོག་ངེ་འོ་ཁོང་ནས་ཕྱག་རོན་འཕྱར་ཞེས་སྐད།

ཁྱག་ངེ་འོ་ནང་དུ་ནམ་ཤེས་འཁྱམ་འདུག་ཟེར།

འདི་དག་བོད་བ་ཆང་གི་མིང་ལ་གོ།

ང་ལ་མཆོན་ན་འཇིགས་པོ་འཇིགས་པོ་ཞིག།

མིང་དང་མིང་སྟོང་ཟེར་བ་ཀུན་གྱིས་སྒྲེང་།

སོ་སོ་ཕྱགས་སའི་མི་དེ་ལྟ་བུ་འདོད།

བསྟོད་བསྐྱགས་གང་འདྲ་ཐུབ་ན་དེ་འདྲ་འཐེན།

མི་ཕྱགས་ཡུལ་དེ་འདྲི་དང་བདུད་དུ་མཐོང་།

ཨ་བདེ་ལགས་ལ་ཁྱས་བའི་རེ་བ་ཞིག

འདི་ན་ཤོད་པོ་གྲོང་པོ་མང་དྲག་པས།

གཤེས་འཇམ་ཞི་བའི་སེམས་ལྡན་ཨ་བདེ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ངག་གི་འོ་མ་འཇམ་ཞིང་དཀར།

སྒྲན་ངག་རྒྱ་མཚར་བསེས་ཏེ་རྒྱབས་ཀྱིས་རྫོན།

(སྒྲན་ངག་འབྲི་མཁན་མ་སོག་མོ་ཨ་བདེ་ལགས་སྐད་འབྲིན་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གདན་འདྲན་ཞུ་ཆེད་བྲིས་བ་ཞིག)

གསར་སྐྱེས་ནས།

སྤྱ་བཟོད་རང་དབང་མེད་ཀྱང་ཡོད་ཅེས་དང་།

གསར་ལུ་རྒྱལ་ཚང་གི་གཏམ། གནའ་སྤྱི་དང་མིང་དེ་འཛེལ།

@མིང་དེ་འཛེལ་ནས།

གནས་ལྷགས་ཐོས་ན་ངོ་ཚ་ཡོང་ཞེས་སྤྱ།

འདི་དག་དབྱད་པའི་ལྷལ་དུ་བཞག་པའི་ཆོ།

དམར་པོ་ཚང་གི་དམར་ཐེགས་བསེས་བ་རྟོགས།

སྤྱ་ཆོས་མི་ཆོས་ཞེས་བའི་ལྷགས་སྤྲེལ་ཞིག།

སོ་སོའི་ཐད་ན་སོ་སོས་ཚན་མར་འཛིན།
 འོན་ཀྱང་བོད་པ་ཚང་ལ་སྙེ་ལས་མི།
 མང་བོ་ཡོད་པས་མི་ཚས་གཙོ་བྱས་སྐྱབས།

སྙེ་ཚས་མི་ཚས་གཉིས་ལས་གང་ཡིན་ཡང་།
 གཅིག་གིས་གཅིག་དེ་གོགས་ལ་བརྟེན་བྱས་ཏེ།
 རྟོག་འཛིང་འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་གང་པན་པར།
 སེམས་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཏེ་འབད་པར་གཙོ།

@གནའ་ཕྱི་ནས།

གནས་ལྷགས་འཆད་ན་དམར་པོའི་སོ་བ་ཟེར།
 ཆབ་སྲིད་སླེང་ན་ཚས་ཁྲིམས་དམ་བོས་བཅིངས།
 བོད་པ་བཅིངས་གྲོལ་ཟེར་ན་ཁ་ཙམ་ལས།
 དོན་གྲིས་འཆིང་རྒྱ་ཞིག་ནས་ཐར་སློལ་མེད།

བདེན་པས་སྟོན་ལ་རེག་ན་དུག་སྒྲལ་བཞིན།
 འཆོ་བའི་ལྷ་གཉིས་ཕྱི་རུ་འདོན་པ་ལས།
 དོན་གྲིས་དམངས་དོན་མི་བསམ་ཁ་པོ་ཆེ།
 དེང་དུས་དཔོན་པོའི་འཆང་འདི་ཨ་ཙ་མ།

@མིང་དེ་འཆོལ་ནས།

ཕྱི་སྤྱོད་བོད་མིས་དེ་དག་འཛོལ་མེད་ཅིས།།

ནང་གི་བོ་མེས་དེ་དག་ལོར་སྤང་ཞེས།

ཕན་ཚུན་ཚུང་སྤང་བར་ནས་སེམས་གཙང་མ།

འདི་ཡིན་དེ་ཡིན་ཅེད་པའི་ལམ་ལ་བསྟགས།

@གནང་ཁྱི་ནས།

གཅིག་གིས་བཤད་ན་ངའི་འདི་བདེན་ལྷགས་དང་།

གཞན་དེས་སྒྲེང་ན་ཁོ་བོར་གནས་ལྷགས་ཡོད།

རང་སྣང་རང་མཐོང་རི་ལས་མཐོ་ཡི།

དེང་རབས་བོད་པའི་མཁས་མང་ཕྱག་དྲི་ཆེ།

@མིང་དེ་འཛོལ་ནས།

གཅིག་གིས་སྒྲ་ཆེན་གྲ་ཆེན་ཁ་ལ་བཏགས།

གཅིག་དེས་སྐྱུ་ལ་ཟན་སྐྱུ་ལ་སྟོང་ལྷེ་ལ་སྐྱུར།

གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གང་འདྲ་གང་ཤར་བརྗོད།

ཉན་མཁན་ན་བར་བ་ལང་རྩེ་སྒྲ་ཞིག།

@གནང་ཐུ་ནས།

རང་དབང་ཟེར་ན་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན།

གང་བཤད་ཅི་ལས་བསམ་བསམ་སྐབ་ན་ཆོག།

མ་རེད་ཟེར་ནི་ཡོད་ན་ཁུ་ཚུར་ངོམས།

དེ་ལས་ཡན་ཞིག་བཤད་ན་གི་མགོ་འཛིན་ཟུང་།

དམིགས་བསལ་བོད་པའི་རང་དབང་དེ་འདྲའོ།

༢༠༡༩།༠༡།༢༡་ལ།

མི་ཚོ།

མི་ཚོ་ཐུང་ཐུང་ཡིན་པ་བདེན་ཞིང་གསལ།

འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཇི་ཐུང་ཐུང་པའི་རྒྱ།

ཆང་དང་ཐ་མག་ཡིན་པ་ཤེས་འཇུག་ན།

ཐུང་ཐུང་ཡིན་ཡང་ཇི་རིང་གཏོང་བའི་ཐབས།

ཞེས་བྲིས་བའི་མཇུག་ལ་དང་མ་བྲིས་བའི་ཐོན་ལ། ཐ་མག་གི་རིགས་ཡོད་ཚད་དེ་དག་གད་སྟེག་ཏུ་གཡུགས་པ་མང། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ད་དུང་ཆ་བ་ནས་གཡུག་ཐུབ་མེད་ཀྱང་། འཕྲུལ་རྒྱ་ཇི་
ལུང་དུ་བཏངས་ཡིན། གཞུག་མ་ཞིག་ཏུ། ཐོགས་ **H** ལ་ཡང་བསྐྱར་བྲག་དུས། ཉ་ལམ་གད་སྟེག་གཡུག་སའི་སྐྱམ་ནང་དུ། ང་རང་ཉིད་དང་ཐ་མག་གི་རིགས་མཉམ་དུ་འཕྲུལ་དགོས་ཤིང་ཆེ།

འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ།

གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་དང་ཇ་མ།

@ཇ་མས།

འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ཟེར་བ།

ཚབ་སྐྱ་ཀོབ་སྐྱའི་བར་ནས།

ཞ་རས་གོམ་བ་སྟོ་བཞིན།

ཡར་མཚང་མར་མཚང་བྱེད་སྲིད།

དེ་རིང་འདི་ན་འགྲིག་མེད།

སང་ཉིན་གན་ན་འགྲིག་མེད།

རེ་རེ་རེ་རེ་ས་ན།

གནས་ལྷགས་རྒྱ་མཚན་འདྲན་རྒྱ།

འདི་ཡིན་འདི་མིན་ཞེས་ནས།

ཁ་ཚྭ་རྒྱང་དམར་གཡུག་གཡུག།

གཅིག་འདུག་གཅིག་འགོ་ཟེར་སྲིད།

ཡིན་ཡང་བསམ་སྟོ་རེ་ཐོངས།

བྱིས་ཚང་དེ་ཡི་ནང་དུ།

བགེས་བོ་སུ་ཞིག་ཡིན་པར།

དེ་ལ་དགེ་ཁ་སྟེར་རོགས།

དེ་ཡི་འདོད་ལོ་སྦྱབས་རོགས།

གནས་ལུགས་རྒྱ་མཚན་དབྱེད་ན།

བགེས་བོར་བགེས་བའི་གནས་ལུགས།

གཞོན་པར་གཞོན་པའི་རྒྱ་མཚན།

བདེན་པར་འཛིན་རྒྱ་དཀའ་མོ།

བཟའ་ཚང་བར་ལ་བཤད་ན།

གནས་ལུགས་ཆེན་པོ་མི་དགོས།

རྒྱ་མཚན་དུགས་མ་མི་དགོས།

བཟའ་མཐུན་ཡོང་བ་གཙོ་ཡིན།

@གངས་རྩ་མེ་ཉླ་གིས།

རེས་དགའ་རེས་སྦྱག་ཞེས་པ།

སེམས་ལ་འཆར་ཚུལ་ཞིག་རེད།

ཁྱོད་ན་སྟོང་བ་མེད་པ །

འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཆས་ཉིད།

མིག་ཡས་ན་ར་ན་ཡས་འོན་པ་ཡི།
 ངང་ཚུལ་བཟུང་ན་རང་ལ་སྦྱིད་ཅིག་ཡོད།
 གང་ལྟར་འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་ཡུལ་ཁམས་ན།
 ཏུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་ཚྱུང་རྟོག་རེ།

འོན་ཀྱང་འུ་བྱིམ་ཚང་གི་ཚབ་སྤྱོད།
 རེ་ཞིག་བཞག་ནས་ཟས་ལ་རོལ་གྱིན་ཡོད།
 ཚང་མའི་ཞལ་ན་མ་བཅོས་འཇུག་མདངས་བཞད།
 དགའ་བའི་ཉམས་ཀྱིས་ཟས་ལ་རོལ་ཚུལ་ཡག།

༡༧-༠༡-༢༠༡༥ ལ། ཚབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚབ་སྤྱོད་རེ་ཐོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གོ་རྒྱུ། རང་ཉིད་ལ་ཐོན་པའི་ཚར་བ་འགའ་ཚོགས་བཅད་དུ་བྲིས་བ་ཡིན་ལ། ཞོར་དུ་འང་གངས་ལྷ་མོ་རྟོག་གིས་ཀྱང་བསམ་ཚུལ་
 འགའ་རེ་ཚོགས་བཅད་ནང་བྲིས་སོང་།

འབྲེག་པ། ར་ཁོད། རྩ་པ།

58 ར་ཁང་ནང་གི་ཚོས་རྩེ་ཚང་དང་ར་མ་གཉིས་ནས།

@ར་མས།
 ར་ཁང་འདིའི་ནང་ཚུ་ཁོད་འཁྱུང་།
 ར་ཁོད་ལྷག་མཁན་མེད་པའི་རྩུན།
 ང་ཡི་ངག་ནི་སྤྱག་ནས་སོང་།
 རེ་ཞིག་ངག་ལྟར་སྒྲོམ་དུ་བྱེན།

ར་མ་ང་རང་ཡིན་པ་བདེན་མོད་ཀྱང་།
 རང་གིས་རང་ལ་ར་ཤོད་སྒྲོལ་མི་འདོད།
 བགེས་བོ་ཚང་ལ་ར་ཤོད་སྒྲོལ་ཞེས་ལྟར།
 མཛེས་མས་ར་ཤོད་བསྒྲོལ་ན་སྒྲོལ་ལས་ལྷག།

@ཚས་རྩེ་ཚང་།

ར་ཤོད་འཐུང་ན་མཛེས་ཤོད་ལངས་རབས་ཡོད།
 མཛེས་ཤོད་ལངས་ན་ནག་ཤོད་མེད་ན་དཀའ།
 ལྷོ་ལ་འཕྲོད་ཅིང་ངལ་དྲུབ་སེལ་བ་ཡི།
 དཀར་གཙང་ཆུ་དང་བདུད་ཅི་ཆང་འདི་བཟང་།

@ར་མས།

དེ་རིང་སྒྲོ་བྱར་ར་ཤོད་བྲན་ནས་ཡོང་།
 བཞན་མོ་རྒྱ་མོ་ཡིན་པས་སྤུམ་ར་ལས།
 འབྲོག་པའི་ར་ཤོད་སྒྲོལ་རྒྱར་ཆ་རྒྱས་མེད།
 གྲེ་བྱད་ར་མའི་མཛེས་ཤོད་ལངས་ན་འདོད།

@ཚས་རྩེ་ཚང་།

རྒྱ་ར་ལོ་མ་ཁ་དོག་མཛེས་པ་དང་།

ཀྱ་མོ་བཞིན་དུ་ཁ་ལ་འཇམ་ན་ཡང་།

ཀྱ་རིགས་མིན་ན་འབྲོག་པ་ཀྱང་པོ་ལ།

ཀྱ་ཇ་འདི་ཡིས་ཇ་གོབ་མི་ཚད་ཡ།

@ཇ་མས།

མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ཇའི་ཁྲོད་ན་ཞིམ་ངི་ཞིག །

འབྲོག་མའི་ཇ་ཀྱོད་ནང་ན་ངར་ཤྱགས་ཟེག །

ལོ་ན་གཞོན་དུས་ཀྱ་ཇར་འབྱང་རྒྱར་སློ།

བགེས་བའི་དུས་སུ་འབྲོག་ཇའི་ཡན་ཞིག་མེད།

@ཚས་རྩེ་ཚང་།

ཇ་ལ་རྒྱ་ཇ་སྟོ་ཇ་ཤར་ཇ་སོགས།

ཇ་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་མང་དུ་མཆིས་ན་ཡང་།

ཇ་ཡི་ཡང་སྤེའབྲོག་ཇ་མར་ཁྱ་མ།

ཇ་མ་སྒྲིག་ལོག་མ་དེས་ལག་ན་ཡོད།

ལུས་ཀྱི་ངལ་དུབ་སེལ་ཞིང་བྱོད་རྒྱས་ལ།

སྟོབས་བསྐྱད་རྩ་ཡི་དབང་པོ་གཉིད་ནས་སྤོང་།

བདེ་ཆེན་ཞིང་གི་ལམ་གྲོགས་འདི་ཡིས་མཛད།

འབྲོག་ཇ་འདི་བཞིན་ཇ་ཡི་རྒྱལ་པོ་ཡིན།

མར་ཁུ་མ་དེ་ཁ་ལ་ཞིམ་ཟེག་ཡོད།

མར་ཁུ་མ་དེ་མེད་པར་འཇམ་ཞིག་ཡོད།

མར་ཁུ་མ་དེ་ཁོག་ལ་བདེ་ཞིག་ཡོད།

མར་ཁུ་མ་འདི་ངོ་མ་ང་རྒྱལ་ཡིན།

@ཇ་མས།

རྒྱ་མོ་ཡིན་པས་ང་རྟོན་གསང་བ་དེ།

འབྲོག་མོ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱིས་མི་ཚར་བས།

རྟོན་པོར་ང་རྟོན་དགོས་བ་ཤེས་ཀྱི་མེད།

ང་རྟོན་དགོས་ཞེས་རྟོན་པོས་བཤད་ཀི་མེད།

ང་ཡི་ཞིམ་ངར་བཤད་ན་རྒྱ་ང་ཞིམ།

ང་ཡི་ཡག་བཙོག་བཤད་ན་རྒྱ་ང་ཡག།

རྒྱ་སེ་མེ་ཏྲོག་རྒྱ་ངའི་ཁ་ན་བཞད།

འཁྱུང་ཐངས་རེ་ལ་དེ་ཡིས་མཆུ་ཡིས་སྦྱར།

@ཚས་རྩེ་ཚང་།

ཨ་མ་དྲི་ཡུལ་ནས་ཡོང་བའི་འབྲོག་རྒན་གཉིས།

འབྲོག་ང་ཁ་ལ་མ་རེག་ལོ་མང་འགོར།

འབྲོག་མོས་བསྐོལ་བའི་འབྲོག་ང་འཁྱུང་ན་འདྲོད།

ཡིན་ཡང་ལས་ངན་ཁྱོད་དང་ངེད་གཉིས་ལ།
 འབྲོག་ཇ་མར་ཁུ་མ་ཞིག་འཐུང་རྒྱ་ཡི།
 ལས་དང་སྐལ་བ་ཆེ་འདིར་མ་ཡོད་ཟེག།
 དབུས་ཀྱི་མངར་ཇ་དགོས་ན་འདི་ཅུ་ཤོག།
 རྒྱ་ཡི་ཐོ་ཇ་དགོས་ན་དེ་ཅུ་ཡོང་།
 དེ་ལས་སྟག་པའི་འབྲོག་ཇ་མར་ཁུ་མ།
 མི་ལམ་དུང་ཞེན་ཁྱོད་ནས་འཐུང་རྒྱ་བྱེད།
 ལུ་རེ་གྲོགས་གཅིས་གད་པོ་སྒྲ་ར་ཅན།

@ཇ་མས།

དབུས་ཕྱོགས་མངར་ཇའི་མཛོད་ནི་གྲོགས་ཁྱོད་ཡིན།
 རྒྱ་ཇ་མེ་ཏྲོག་མ་དེ་ང་ལ་མང་།
 ངེད་གཉིས་ཁོམ་སྐབས་ཡོད་པའི་ཉིན་རེ་ལ།
 མངར་ཇ་རྒྱ་ཇའི་ནང་དུ་བསྐྱལ་ན་ཆོག།

ཞོར་དུ་བདག་མོ་གཉིས་དེ་བརྗེ་རེས་བྱེད།
 མངར་རྒྱའི་དྲི་མ་ང་ལ་ཁམས་ཐག་ཆོད།
 རྒྱ་ཇ་མེ་ཏྲོག་དྲི་ཅན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྦྱད།
 རྗེས་སུ་སྟར་ཡང་སོ་སོའི་ཕྱོགས་ལ་འགོ།

@ཚུ་ཆེ་ཆང་།

སྤྱི་ན་ང་ཡང་ཇ་ལ་དགའ།

ཇ་ཡི་བསྟན་བཅོས་འདྲ་མེན་བཞགས།

ཇ་བཤད་གསེར་གྱི་ལོ་མ་དང་།

ཇ་རྒྱས་དབང་པོ་ཀླན་སེལ་སྟགས།

མེག་གི་ལམ་དུ་གྱུར་མྱོང་ཡོད།

ཇ་ལམ་རྟེན་པའི་ཇ་རྩམ་ཡག་པོ་ཞིག།

ལོ་རྒྱས་སྤྱི་བ་རལ་བ་ཅན་དེས་བྲིས།

འོན་ཀྱང་དེ་ཅུ་ཇ་ཡི་ཚང་ལམ་ལས།

ཇ་ཡི་ཡོན་ཏན་དེ་ཅུ་མ་བྲིས་མེད་ཀྱི།

རྒྱ་ཇ་ལོ་མ་འཕྱང་ན་ཚག་གི་ར།

འོ་དྲི་འཕྱལ་བའི་མངར་ཇ་ཞིམ་པོ་དེ།

གྲོགས་ཁྱིའི་ཁ་དང་ལུས་ལ་ཁུ་འཕྱོད་ར།

གྲགས་རྒྱས་ཟེར་ན་ང་ལ་ཡ་མི་མེད།

@ཇ་མས།

ང་ནི་འབྲོག་ཇར་དགའ་བ་ཕྱེད་ཀ་བདེན།

ཕྱེད་ཀ་དེ་ནི་སྐྱེལ་མཁན་འབྲོག་མོར་དགའ།

གང་ལྟར་ཇ་ཤོད་འཐུང་རྒྱར་མ་དགའ་ཚོ།
 མཚན་མོའི་གསང་བའི་ལས་ཀར་ཁྱེད་ཀྱི་དཀའ།

ཀན་མོའི་འགྲམ་ནས་ལས་མེད་ཆགས་སོང་ན།
 འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་མི་འདུག་འགོ་རྒྱུ་ཡིན།
 སྦྱོར་བར་མི་ལུས་གཞན་ཞིག་ཐོབ་བྱས་ཏེ།
 གཞོན་ནུའི་ཚུལ་དུ་འབྲོག་མོ་འཚོལ་དུ་ཡོང་།

@ཚས་རྩེ་ཚང་།

ང་ནི་འབྲོག་ཇ་མར་ཁུ་འཐུང་ལ་དགའ།
 དྲངས་གཙང་སྤྲད་མེད་འབྲོག་མོར་དེ་ལས་དགའ།
 ད་དུང་ཅུང་ཙམ་བཙན་གྱིས་བྱེད་དགོས་ན།
 དེ་ལས་ལྷག་བའི་དགའ་བ་ང་ལ་མེད།
 འདི་ནི་འབྲོག་པ་ཀླད་པོའི་གཤིས་ཀ་རེད།

༢༠༡༩།༠༡།༢༤།ལ།

འོས་ཤོག

ཅ་དོན་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཡོད།

ཅ་ཆེན་ཡིན་པ་ངས་ཀྱང་ཤེས།

འོན་ཀྱང་མཛད་རྒྱུས་གཤིས་ཀ་སྟགས།

ཞ་རས་མི་མཐོང་བསམ་ན་སྟོ།

བསམ་སྟོ་ཞིབ་ཚགས་བར་ནས།

མིང་སྟོང་བྱོན་ན་བསམ་པའི།

ཀྱན་སྟོང་བྱེད་ཡོད་ངའང་ཡོད།

ཞ་རར་ཞ་རའི་ཀྱན་སྟོང་།

གང་དེ་འདྲོད་པ་དེ་ལ་འཕེན།

མི་འདྲོད་པ་ལ་འོས་མི་སྒྲགས།

ཡིན་ཡང་ཞ་ར་ཡིན་པ་གང་།

འདི་འདྲོད་དེ་འདྲོད་དཔེ་བ་མེད།

མནོ་བསམས་དགོས་པ་ངས་ཤེས་ཡོད།

བོད་དོན་ཡིན་པ་ཀྱན་གྱིས་ཤེས།

འོན་ཀྱང་ཞ་རའི་འོས་ཤོག་དེ།

སྤ་ལ་འཕངས་ཀྱང་དོན་གྱིས་སྟོང་།

རང་ཚུགས་ཁྱེད་ཡོད་ངའང་ཡོད།

ཆེལ་ཁའི་ཚུགས་སྤང་བར་ན།

རང་ཚུགས་སྤང་བོ་འདྲ་བོར།

གནམ་ལྷགས་ཐོག་གིས་བརྒྱབ་འདྲ།

ཞེས་ང་མ་ནས། མིག་བཀལ་པའི་མི་ཞིག་གིས་འོས་ཤོག་འཕེན་གྱི་ཡོད་པའི་འདྲ་པར་ཞིག་མཐོང་རྗེས་ཅེ་མཚར་དུ་ཆེགས་བཅད་འདི་དག་བྲིས་ཡིན། ༢༠༡༥།༠༡།༢༥

ཉ་ཤ་ཟ་བ།

ཟ་བཞིན་པའི་ཉ་དེ་ལས་ཅན་དུ་འདོད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་སྤངས།

མེ་ཐོག་སྤྱུ་ཁོལ་ནང་ན་འཆི་མ་ཤི།

མེ་དང་སྤྱུ་གྲིས་ལྷས་ཡོངས་སྟེག་པའི་ཉ།

ཆ་བའི་སྤྱུ་བཟུལ་འཛིགས་སྐྱག་འབྱུང་ཕྱག་ཅིག།

ལྷ་དུ་ཁྱེད་ཁོག་བརྒྱག་འདི་ནང་ངན་གྱ།

སྐྱེས་བ་འདི་ལ་དེ་ནི་ཉ་དང་ཁྱེད་ནི་མི།

ཁྱེད་གྲིས་ཉ་ཤ་མཚད་ཅིང་ཉ་དེ་ལས་ཅན་འདོད་།

སྐྱེས་བ་གཞུག་མ་རང་ཡང་ཉ་ཅུ་འགོ་ནི་སྤིང།

སྐབས་དེར་རང་ཡང་ལས་ཅན་ཡིན་པར་འདོད་ཐུབ་བཅ།

ཞེས་ཇ་མ་ཤད་པོ་ནས། གྲུ་ཐོག་གི་ཤོགས་མོ་ཞིག་གིས་ཉ་ཟ་ཟ་ཞོར་ཏུ་ཟ་བཞིན་པའི་ཉ་དེ་མོའི་ཟས་སུ་ཐུར་བ་ནི་ཉ་དེ་ལས་ཅན་ཞིག་ལ་འདོད་ཡོད་པའི་ལན་དུ་ཆེད་མཚར་དང་སྤྲིང་རྩེ་གཉིས་བསྐྱེད་ཏེ་བྲིས་བ་ཡིན།

སོག་བོད་ནས་བོད་སོག་

དུ་གོགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཆེད་མཚར་དུ་བྲིས་བ།

བོད་ཁམས་ཡུལ་ནས་བོད་པའི་ཚུལ་དུ་གནས།

བོད་ལ་གྱོན་ཏེ་བོད་ཡིག་བོད་སྐད་སྦྱངས།

དེང་སང་རྒྱ་དམག་ཐོན་དུས་སོག་པོར་བརྩས།

ཁྱ་སིན་དམར་གསོད་སེམས་ནས་མི་བརྗེད་རོགས།

ཞེས་བྲིས་བ་འདི་ནི་ཆེད་མཚར་ཁོ་ནའི་ཕྱིར་བྲིས་བ་ཞིག་ལས། གཞན་དམིགས་བྱ་གང་ཡང་མེད་དོ། བྱེད་ཀྱི་སེམས་ལ་མི་བདེ་བ་རེ་བཞེས་ཆོ། དགོངས་དག་ལྷ།

གསར་སྐྱེས་ནས། ༢༠༡༤ ལོ་ལ།

ཁྱེད་རང་བློ་གི་འདུག

ཁྱེད་རང་བློ་གི་འདུག

ཁྱེད་རང་བསམ་གི་འདུག

ཁ་བརྒྱུ་ན་འདོད།

དགོད་སྒྲ་ཐོས་ན་སྒྲིང།

ཁྱེད་རང་གང་དུ་ཕྱིན།

ད་ཉི་གང་ན་བཞུགས།

ཉིན་མའི་དུས་ཡིན་ན།

མི་ལམ་ནང་དུ་ཕྱེ་བས།

ས་ཐག་ག་འདྲ་རིང་རུང་།

མི་ལམ་ནང་ནས་ཐུག་ན།

རིང་ནས་ཚར་བ་མེད་ཀྱི།

སྒྲིང་པོ་ཡོད་ཚད་བྱེད་ཆོག

ཉི་མཁའ་གསུམ་འཁོར་ན།

ངེད་གཉིས་ནམ་ཤེས་ལྷ་མོ།

ཉིན་མཚན་རེས་མོས་བར་ན།

ངེད་གཉིས་གཅིག་ལ་གཅིག་འཁྱུང།

(ཅེས་ཡུན་རིང་ལ་སྐད་དག་དེ་ཐོས་མེད་ཅིང་། འཚབ་མཚན་གྱི་རིམ་མཚུལ་ན་གྱུན་གོས་དཀར་པོ་ཅན་དེའང་མཐོང་ཐུབ་མེད་ཀྱིན། དེ་རིང་འདྲིར་འཚམས་འདྲི་ཞིག་གི་ཆེད། གོང་གི་ཤོ་ལོ་
ཀྱི་ཐུང་ཐུང་འདི་གཏོང་སའི་ཡུལ་དེ་ལ། ཐེ་ཚོམ་ལས་མཚངས་ཏེ་ཁོ་མོ་བཞུགས་སའི་སྐད་འཕྲིན་ཚོགས་པ་དེའི་ནང་དུ་བཏངས་ཡིན།) གསར་སྐྱེས་ནས། ༢༠༡༩༠༣༡༩་ལ།

ཞི་མོ་སྟན་ངག་གྲོག་མཁན་མ་ཞིག་ལ་བྲིས།

སྒྲུ་ཁུང་དཀར་པོའི་ནང་ན་ཁ་བའི་འདབ་མ་ཞིག།
 དགུན་གྱི་ཉི་ཨྲག་འོག་ན་ཁ་བའི་ཚུ་ཐེགས་ཤིག།
 འདི་འདྲའི་མཛེས་བའི་བརྟན་ཞིག་མདའ་རྩོད་རྩེ་ར་བྱ།
 སྟོན་གྱིན་ཡོད་པ་ང་ཡི་སེམས་ཀྱིས་མཐོང་འདི་མཚར།

བོར་སོང་བརྗེད་སོང་སྟམ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག།
 ཞི་མོ་བྲེད་ལ་ཉིན་མཚན་འགྲོགས་ཡོད་ཡོད།
 ཐོབ་སོང་བརྗེད་སོང་བསམས་པའི་སྦྱིད་སྣང་ཞིག།
 ཞི་མོ་བྲེད་ལ་ཡོད་ན་བཟའ་མི་སྦྱིད།

བཟའ་མི་སྦྱིད་ན་ཞི་མོའི་བསོད་ནམས་ཡིན།
 སྦྱིང་གྲོགས་ཤོར་བས་ཞི་མོ་མི་སྦྱིད་ཀྱང་།
 སེམས་པ་དུ་བའི་ཚོག་གི་དབྱངས་རྟ་འདི།
 བཟའ་མི་འཛུམས་སའི་ཁོག་ལ་སྤྲས་ན་ལེགས།

སྦྱིང་བོ་ཡོད་པར་འདྲོད་པའི་འཁོར་བའི་ཁྲོད།
 རང་དབང་མེད་པའི་འཁོར་ལོ་བྲེད་དང་ང་།
 ཚས་ཀྱིས་སྐོར་ལ་བྲིད་ཀྱིས་སྐོར་བར་བྱེད།

(བཙེ་བ་དྲུང་བས་སྒྲོར་བ་ཉུང་ཉུང་ཡིན།།ཞེས་བྲིས་བ་འདི་དག་ནི་སེམས་སྒྲོལ་བའི་སྒྲན་དག་ལྟོག་མཁན་གྱི་ཞི་མོ་ཞིག་ལ་ཡིན་ཏེ། མོས་སྒྲན་དག་ལྟོག་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཚོར་ཙམ་
ཞིག་གོ)

ང་མས་༢༠༡༩༠༩༠༩་ལ།

སྐད་འཕྲིན་ནང་ན་རྟོག་གཏམ་ཆ་ཁྱར་ཁྱར།

ཅེ་མཚར་བསམ་ཏེ་སྒྲན་དག་འབྲི་དགོས་ཟེར།།
སྐྱིད་པོར་འདོད་དེ་སྒྲན་དག་ཕྲིས་ཤིག་གསུངས།།
ཅ་རྒྱ་དགོད་རྒྱའི་སྒྲན་དག་འབྲི་བ་ལས།།
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་གཞན་ཞིག་འབྲི་རྒྱ་གང་།།

སྒྲན་དག་བྲིས་ནས་ཡོང་དུས།།
ཁོམ་སྐབས་མེད་སྲོང་བཤད་ཐལ།།
སང་ཉིན་བྲིས་ཡོང་ཟེར་བྱང་།།
ང་ནི་ཡོད་མེད་སྲུས་ཤེས།།

དེ་རིང་མི་ཡི་ཚུལ་དུ་གསོན་ཡོད་མོད།།
འཆི་བ་མི་རྟག་ཡིན་པར་འདོད་པས་ན།།

སང་ཉིན་ཉི་མ་ཚེ་ཤར་དུས་དེ་ལ།

ཁྱེད་དང་ང་གཉིས་ཡོད་མེད་ལྷན་བཤད་བྱུང་།

དེ་རིང་གང་ཞིག་བསྐྱབ་འདོད་དེ་རིང་སྐྱབས།

དེ་རིང་ཁྱེད་དང་ང་གཉིས་ཕྱི་ཡི་གས།

དེ་རིང་མི་སྐད་བཤད་ཅིང་མི་དོན་སྐྱབས།

སང་ཉིན་འདྲེ་མིན་ཞེས་ནས་འཆད་པར་དཀའ།

མི་ཚེ་འདི་ནི་མུང་མུང་སྐྱུ་གྱུར་ཞིག།

དེ་རིང་དཀར་པོ་ཡིན་པ་འོ་མའི་མདོག།

སང་ཉིན་ནག་པོ་རེད་ཅེས་ནག་པོར་མཐོང་།

དཀར་ནག་བར་གྱི་ཚེ་འདི་ལས་ངན་ཞིག།

ང་ནི་བསམ་མེད་བྱིས་པ་ཡིན་ན་འདོད།

བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་རྟོག་མེད་སེམས་པ་དེ།

དེང་གི་བགེས་པོ་ང་ཡི་སེམས་པ་འདིར།

ཡོད་ཚད་བརྗེ་བོ་བརྒྱབ་ན་ཅི་མ་ཅུང་།

སྐད་འཕྲིན་ནང་ན་རྟོག་གཏམ་ཚ་ལུར་ལུར།

སྐད་འཕྲིན་ཕྱི་ན་མི་ཚོ་སྒྲོ་ལྷང་ལྷང་།

འདི་འདྲ་བྱས་ནས་འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་དགོས་ན།

ང་ལ་མཆོན་ན་ཁག་པོ་ཁག་པོ་ཞིག།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པ། ༢༠༡༩། ༠༡༡༢༤༤ ཡུལ་གྱུར་ཚང་གི་ནང་དུ།

གཡལ་དང་སང་གི

རྒྱ་མིས་གཡལ་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བཏངས།

ཁྱེད་ཀྱིས་གཅིག་མཐུན་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད།

འོན་ཀྱང་ང་ནི་གཡལ་དེར་དུང་།

གཡལ་དེས་སང་གི་འཆ་བཤེད་འདོད།

ཅེས་ང་མ་ནས། མི་འགའ་རེ་ལ་མཐུག་གི་ལན་ཞིག

༢༠༡༩། ༠༡༡༢༤ ལ།

འབྲོག་སྐད་དང་འབྲོག་པར་མཐོང་ཚུང་བྱེད་མཁན་ཞིག་གི་ལན་དུ།

ད་ནི་ངས་ཁྱེད་ཤེས་ནས་སོང་།།

འབྲི་མའི་ཏུར་སྒྲར་མི་དགའ་ཤེས།།

ཕྱང་མེད་ཆོག་ཆོགས་བེད་སྤྱད་ཅིང་།།

རང་གིས་རང་ཉིད་དམའ་དེ་ཤེས།།

ལྷག་གི་འབའ་སྒྲ་གཡག་གི་ཏུར་སྒྲ་སོགས།།

བོད་ལ་མཚན་ན་སྟན་མོ་སྟན་མོ་ཞིག །

བོད་མིས་དེ་ལ་མཐོང་ཚུང་བྱེད་མི་སྲིད།།

འོན་ཀྱང་རྒྱ་དགའ་དག་གིས་རྒྱ་ཆེན་མཐོང་།།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་སྐད་བཤད་འདུག་ཅས།།

རྒྱ་མིས་བོད་པར་ངན་སྒྲས་ཀྱང་།།

བོད་པས་དེ་ལྟར་རྒྱས་འབྲང་སྟེ།།

དེ་བཞིན་སྒྲ་འདོད་སྟེན་ཏྲགས་ཤིག།

དེས་ན་གྲོགས་ཁྱེད་རང་གིས་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས།།

རྒྱ་མིའི་སྐད་ཆ་སྤྱད་དེ་བོད་དཀྱགས་སམ།།

ཡང་ན་གནས་ལྷགས་གང་ཡོད་དེར་བསམས་ཤིང་།

བོད་རིགས་སྤྱན་རླེང་ཁྲོད་དུ་བཞུགས་སྐྱེད་གཤམ།

སྤྱིར་ནི་ངེད་གཉིས་པན་ཚུན་རྒྱས་མེད་ཅིག།

སོ་སོའི་ས་ནས་བཟུང་དེ་ཆོས་བསྐྱབ་ལས།

གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དམའ་འབབ་དགོས་དོན་མེད།

འོན་ཀྱང་ཤ་ཆའི་གཏམ་འགའ་ཤོར་ནས་སོང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྡོན་ཐོན་ཁྱད་འཕགས་མཐོང་བ་ཡི།

འཕྲུལ་ཆས་སྒྲ་ཆོགས་འབྲོག་པའི་སློག་གཅོད་ཅིག།

ཁྱེད་ཀྱིས་དུད་འགོར་མཐོང་བའི་རྟ་ལོར་ལྷག།

བོད་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་དང་སློག་ཤིང་ཞིག།

འབྲོག་སྐད་ངོ་མོ་བསྟོད་རྒྱ་བོ།

འབྲོག་པའི་མི་ལ་འབྲོག་སྐད་ན་བར་སྟན།
 ཅུར་སྐྱའི་ཁོད་ན་འབྲོག་སྐད་ལྟང་ལྟག་གྲག།
 ཅུར་སྐྱ་ངོ་མོ་བསྟོད་རྒྱར་གཅིགས་སུ་འཛིན།
 དེ་ཡི་དཔེ་མཚན་སྐབས་རེར་འབྲོག་སྐད་འཛོག།

འབྲོག་སྐད་གཡག་གི་ཅུར་སྐྱའི་དཔེ་བཀྲིས་པ།
 སྐད་དེར་མཐོང་ཆུང་བྱས་རེད་ཅེས་བཤད་ན།
 བྱེད་རང་སེམས་ན་འབྲོག་པ་མེད་པའི་རྟགས།
 རྟ་ཞོར་ལྷག་གསུམ་བྲིན་དེ་བརྟེན་པའི་རྟགས།

ང་ནི་འབྲོག་པ་ཡིན་པས་འབྲོག་སྐད་སྟན།
 འབྲོག་སྐད་གཡག་གི་ཅུར་སྐྱའི་ཁོད་ན་སྟན།
 འབྲོག་སྐད་ལྷག་གི་འབའ་སྐྱའི་མཐའ་ན་སྟན།
 རྟ་བོའི་འཆར་སྐད་རྟ་རྒྱག་ཐང་ན་སྟན།

འབྲོག་པ་གཡག་གི་གཤིས་ཀར་གོམས་འདྲེས་ཅན།
 ཆབ་ཅིག་དེ་ཡི་གཤིས་ཀ་ཡོད་པ་གང་།
 ཅུར་སྐྱ་འབའ་སྐྱ་འཆར་སྐད་ན་བར་སྟན།

འབྲུལ་ཆས་ཁྱར་སྒྲར་མཐོང་ཆེན་ཡོད་མ་ཡིན།།

ཇ་མ། ༡༠༧༥༠༧༡༤༥༥།

གནམ་ཐོན་པོ་ཟེར་ཞོར་སྤྱུ་ཞིག་ལེན།

དེ་རིང་ཨ་ལྷ་བཙེ་བའི་བྱིམ་འདི་ནས།།

འབྲོག་ཤར་འབྲོག་མོ་མཉམ་དུ་འཛྲུལ་བྱས་ཏེ།།

འབྲོག་རྟགས་ཡིད་ལ་འགོ་རྒྱུ་བསྟན་ནས་ཡོང་།།

སྤྱུ་གཞས་ལྷ་ཚོགས་དགོད་སྤྱི་ཁྲོད་ནས་ཐོན།།

ཤ་ཚོན་དོག་བཙོས་བྱེད་པའི་འབྲོག་རྟགས་བསྟན།།

འབྲོག་པའི་འཐེན་ཐུག་ཁྱུ་མང་ཚྭ་མང་བསྐོལ།།

རྒྱན་འབྲུམ་ཆང་དམར་ཆུ་བཞིན་འཁྱུང་ཞོར་དུ།།

འབྲོག་སྐད་གཡག་གི་རུར་སྒྲུ་ཐེར་ཐེར་བསྒྲགས།།

འབྲོག་པ་འཛྲུལ་སར་སྤེན་བཤད་དང་མོ་མང་།།

འབྲོག་པ་འཛྲུལ་སར་ཐོས་རབ་འཁྱུང་རབ་བཤད།།

འབྲོག་པ་འཛྲུལ་སར་བརྒྱབ་ནི་བཀྲུག་ནི་སྤྱིང་།།

འབྲོག་པ་འཛྲུལ་སར་འབྲོག་པའི་སྤྱིད་ཅིག་ཡོད།།

ང་ཨ་པ་བརྩེ་བའི་སེམས་མཐུན་གྲོགས་གཅེས་ཚོ།
 སྤྱ་ཐོལ་བྱང་སྒྲར་སྒྲར་ནས་གཅིག་འཕྱར་གཉིས།
 རེད་དོ་དགོང་འཛྲུལ་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཡང་ཡང་བྱ།
 གནམ་སྒྲོན་པོ་ཟེར་ཞོར་སྤྱ་འདི་བྱེད་ཚར་ཟླངས།

ཇ་མ། ༢༠༡༩༠༡༡༢༣༣༣༣

ངས་བྱེད་རང་ཚ་བོ་བཟོ་དགོས།

སེམས་རྟེན་སྒྲོལ་མ་ལོ་ལོ།
 ཟླ་བ་གཉིད་དུ་ཡུར་སོང་།
 ཟླ་བ་འདྲ་བའི་སྤྲོད་སྤྲོད།
 ཉལ་རན་དུས་ལ་བསྐྱེད་སྤྲོད།

མ་ཉལ་སྤྲོད་ལ་བྱས་ཤིག།
 མེ་རྟོག་དྲི་ཅན་གཏོར་རོགས།
 ངས་ནི་བསྐྱེད་སྤྲོད་ནས་བསྐྱེད་སྤྲོད།
 ང་ནི་བྱེད་འཛུགས་ནང་ན།

ཉལ་ས་ཚ་བོའི་ནང་དུ།

ངེད་གཉིས་ཚ་བོ་ཚ་བོ།

ངས་བྱེད་ཚ་བོ་བཟོ་དགོས།

ངེད་གཉིས་ཚ་བོ་འཕར་འཕུག

ཅས་གྲགས་བཅེ་བའི་འཚབ་ཏུ་ཁོའི་སྒྲིང་སྒྲུག་མར་བྲིས་བ།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

གྲོགས་དགའ་བོ་སླ་མ་ལགས་ལ་ཕུལ།

ང་ཡི་གྲོགས་གཅེས་དགའ་བོ་སླ་མ་ལགས།

ས་སྐང་འདི་ལ་རུབ་རྒྱ་འགད་རྒྱ་ཡོད།

ཆེ་སྟག་དེ་ནི་སྒྲི་ཞོར་འཆེ་ཞོར་བར།

འཇམ་བོའི་སྒྲིང་འདི་མི་རྟག་ཁྲོད་ན་འཁོར།

བྱེད་ཀྱི་པ་ལོ་བྱེད་ལ་མཚན་ན་གནམ།

བྱེད་ཀྱི་ཨ་མ་བྱེད་ལ་ས་གནི་ཆེན་མོ་ཉིད།

གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གྲོགས་དགའ་བོར།
 ད་ལྟའི་བར་དུ་ལུས་སེམས་བརྟེན་ས་ཤིག།

ལོ་གཅིག་འགྲུངས་བའི་ན་ནིང་ད་མཚམས་ཤིག
 གྲོགས་ཁྱེད་པ་མའི་མདུན་དུ་འཛུམ་དཔུལ་ཁོད།
 བྱམས་སེམས་བརྩེ་བའི་འགྲོག་ཞོད་ཀར་བོ་དེ།
 དགའ་བའི་རོལ་ཞིང་ཡིད་སེམས་སྒྲོ་བས་ཁེངས།

དེ་ནི་གྲོགས་མཚོག་ཁྱེད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཤིག།
 དེ་ནི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་རེ་སྐྱུག་ཅིག།
 ཡོད་ཚད་བསམ་དོན་བཞིན་དུ་འགྲུབ་ནས་སོང་།
 སྐབས་དེའི་གསུངས་བ་ཡོད་ཚད་ཁ་ཆེམས་ལགས།

དེ་རིང་མི་ཆེ་གནམ་མཁའི་འཇའ་ཞེས་བཞིན།
 དྲིན་ཅན་ཨ་པ་ཨ་མ་ལྷ་ལས་སྟ།
 རེ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ངལ་གསོ་བརྒྱབ།
 བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་ཕྱོགས་ལ་ཐེབས་ནས་བྱིན།

ནམ་ཞིག་ཡང་བསྐྱར་ཁྱེད་དང་ངའི་གནས་སུ།
 ས་སྐང་འདི་ལ་གནས་སྟོར་བྱེད་པའམ།

ཡང་ན་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ།

གཏན་སྡོད་ཡི་གེ་བསྐྱམས་ཤིང་བཞུགས་ཤས་ཆེ།

དེས་ན་ང་ཡི་གྲོགས་མཆོག་དགའ་བོ་ལགས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནི་ཐོབ་ཤོར་ཞིག་བསམས་ཏེ།

སྤྲིང་ཉེའི་ཕ་མའི་འཛབ་དང་དྲིན་ལན་ཕྱིར།

གཉིས་སྤྲོད་ཉར་གཅིག་ལོ་དེའི་སྤྲོད་སྤྲོད་སོམས།

ཞེས་གྲགས་ཏེ་མགྲིན་རྒྱལ་པོ་ནས་མ་ཆི་ཡིག་བརྒྱ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གྲོགས་དགའ་བོ་སྤྲོད་སྤྲོད་ལགས་ལ་གུས་བས་ལུལ། ༢༠༡༩/༠༡/༢༢

ཕོ་གསར་འགྲན་སྡུར།

ང་ནི་ཕོ་གསར་འགྲན་རྒྱུ་མི་སྐྱེ་མོད།

འོན་ཀྱང་བགེས་བོ་གད་བོ་རྒྱལ་བོ་ངའི།

ཁ་སྤྱོད་འཕྲོག་མའི་དབྱ་སྐྱ་ནག་སྐྱུ་མ་ནང་།

འོ་མའི་ཐེགས་པ་འགའ་རེ་ཟགས་ནས་འདུག།

ཅས་ཐེས་བ་འདི་ནི་ཐེངས་ཤིག་དཔེ་གྲོགས་འགའ་རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲ་བ་ཁག་ནས་ང་ལ་ཐུག་དུ་ཡོང་བུ་ཡིན་ཞེས་སྐད་བརྒྱུད་བཏངས་བ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཕོ་གསར་གྱི་ཉམས་འདུག་མི་འདུག་ལ་འགྲན་སྡུར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་བཤད་སོང་། དེའི་ལན་དུ་གོང་གི་ཤོ་ལོ་ཀ་དེ་ཐེས་ཡིན། འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས།

མགོན་བསུའི་སྤྱ་དབངས།

བྱམས་པ་དཀར་ར་དེ་ནི།

ཤ་མདོག་དྲུང་ཉར་དཀར་འདུག།

བོད་པའི་ཕོ་གསར་ཟེར་བ།

དེ་འདྲ་ཡིན་རྒྱ་ཨེ་རེད།

བསམ་སྒྲ་སྒྲ་རིང་ཅན་དེས།

སོ་མང་ལག་ནས་མི་བྲལ།

མ་ཅི་བགྲང་བའི་འཕྲང་བ།

ལག་ན་མེད་འདི་སྒྱུ་སོང་།

རྒྱལ་ཁྲིམས་རི་བོང་འབོད་པས།

དབྱིན་སྐད་ཁྲིག་སྒྲ་ཅན་དེས།

ཞེ་མོ་འགྲུག་དགོས་ཟེར་གི།

ས་འདི་འཇར་མན་བཤད་ས།

འབྲི་གཞིན་པས། ༢༠༡༩༠༡༢༩་ལ།

སང་ཉིན་སྐྱུར་བར་མངལ་ཡོང་།

གསལ་ལུ་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཅན།

ཕྱི་སྡོད་གྲོགས་མཚེག་དམ་པ།

བྱམས་པ་ངོ་དཀར་གཅིག་དང་།

འི་བོང་མིང་ཅན་ཚུལ་ཁྲིམས།

བསམ་སྒྲ་སྒྲ་རིང་གསུམ་དེ།

སང་ཉིན་ཕེབས་རྒྱ་བེར་གྱི།

སྒྲ་ངག་ཕྱིས་ཤོག་བེར་གྱི།

བྱམས་པ་དཀར་རའི་ནང་ནས།

ཟོས་རབ་འཕྱང་རབ་བཤད་ཀྱི།

མོག་མོག་ཟོས་ཡིན་བཤད་ཀྱང་།

བཙོས་བའི་མོག་མོག་དེ་ནི།

ཕྱི་ཀ་ཆོན་པ་ཡིན་སོང་།

གོད་ཁོག་དབུགས་ཀྱིས་ཁེངས་སོང་།

གསང་སྡོད་ཡར་བཙལ་མར་བཙལ།

ཕྱི་རྒྱལ་མག་བར་ཐུར་བའི།

ཕྱི་རྒྱལ་ཡིན་མདོག་བྱེད་མཁན།

བྱམས་པ་ཞལ་དཀར་ཟེར་བས།

ཕྱི་རྒྱལ་ཟ་མ་བཟོས་ཐལ།

རྒྱུ་བ་རྒྱུ་བཞིན་བསྐོལ་ཐལ།

འབྲོག་གན་འདན་མ་བྱང་བ།

འབྲོག་ཕྱག་བསམ་པའི་མེ་རྟགས་།

ཟ་ཚུལ་མ་ཤེས་ཉིབ་ཐལ།

བོད་ཟས་རྩམ་པ་དྲན་སོང་།

སང་ཉིན་ཉིན་གྱང་ཞིག་ལ།

གསལ་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་ས་དཔོན།

ལྷ་སེར་གནས་ཐོད་བྱས་མཁན།

རྒྱལ་བོ་ཚང་ལ་ཡོང་བེད།

ཁ་བརྒྱུ་མང་བོ་ཡོད་བེད།

ཕོ་གསར་འགྲན་རྒྱུ་ཡིན་བེད།

ད་རྒྱང་མང་བོ་བཤད་སོང་།

བྲིས་ན་འབྲི་ཚོད་མེད་ཀྱི།

ད་ནི་ཉལ་ན་སྦྱིད་རེད།

སང་ཉིན་ལྷ་ས་བར་མཇལ་ཡོང་།

གོགས་ཡུལ་གྱི་ར་བ་ལ་སྤངས།

ཡིག་ཅོར་འགའ་རེ་ཤོར་གི་འདུག།
 ཡིག་ཅོར་མཚུབ་མོའི་འོག་ནས་ཤོར།།
 ཁ་པར་རྒྱང་བས་བཅོས་བ་ཞིག།
 སེམས་ཀྱིས་མངགས་ནི་མ་ཡིན་ནོ།།

ཤེས་པ་ཏྲ་ཅང་མགྲོགས་དྲག་པས།།
 ཤེས་པ་མཚུབ་མོའི་ཐུན་ན་རྒྱག།
 ཡི་གེ་འགའ་རེ་ཆད་ནས་འགོ།།
 ཡིག་ཅོར་འགའ་རེ་ཤོར་ནས་འགོ།།

ཚྱུ་མ་པས་ཡིག་ཅོར་མཐོང་རྒྱ་དཀར།།
 འབྲི་བཞིན་སྐབས་སུ་ཡིད་ཀྱིས་སྒྲིག།
 ཟློས་བའི་རྗེས་སུ་དྲན་པས་བསྐྱགས།།
 ཡིག་ཅོར་རང་གིས་མཐོང་བ་དཀོན།།

གཅིག་གིས་ཟློས་ཀྱང་གཅིག་དེས་བསྐྱག་པ་ན།།

ཡིག་ལྗོངས་ཤིང་ལམ་ཁ་ཡོད་ཚད་བཀག།

འོན་ཀྱང་ང་ཡི་བྱ་དང་ཆུང་མ་བཅས།

བོད་ཡིག་བྱང་ཆ་མེད་དེ་བྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན།

དེའི་ཕྱིར་བྱིས་བར་ཡིག་ལྗོངས་འགའ་རེ་ཤོར་བ་དེ།

མྱོག་མཁན་ནམས་ནི་སློབ་དཔོན་ང་ཡི་སློབ་དཔོན་ཏེ།

དག་བཅས་བྱེད་རྒྱུས་ང་ནི་ད་དུང་སློབ་མ་ཞིག།

སངས་རྒྱས་མེན་པས་ལྗོངས་བསྐྱེད་ལས་མང་ནི་ཞིག།

འདྲེ་གཡོན་ལག་པས་ ༢༠༡༩།༠༡།༢༢ རྩོགས་པར།

ཅུ་བོ་ཞིག་གིས་བཀའ་ངོན་ལྷན་བའི་ལན་དུ།

སྐྱད་མེད་བར་སྐྱད་དེ།

རྒྱས་མེད་ཡུལ་ནས་ཡོང་བའི།

ཡ་མཚན་སྐད་ཆའི་རིགས་ལ།

མཚར་གཏམ་བསམས་ཏེ་ཉན་རོགས།

བཀའ་བྲིན་ང་ལ་མ་བྱ།

ཁྱ་སའི་ཡུལ་དེ་ང་མིན།

གསུང་མཁན་མཁས་པའི་ཚོགས་དེར།

བཀའ་བྲིན་རྗེས་ནས་ཁྱ་རོགས།

དུས་ཚད་ཁོམ་པ་ཟེར་བ།

རང་གིས་ནམ་དཔྱོད་སྤྱད་དེ།

བྲེལ་འཁྱབ་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས།

སོ་སོས་འཚོལ་དགོས་ཞེས་གསུངས།

གང་ཉར་སྐྱེས་ནས་བྲེལ་བྲེལ་འཁྱབ་འཁྱབ།

དང་ཐོག་ཨ་མའི་བྱ་མ་འཚོལ་བར་བྲེལ།

བར་སྐབས་གཞོན་དུས་ལང་ཚོའི་ཁྲོད་ན་བྲེལ།

རྗེས་ལ་བཟའ་མང་མ་ཉིད་བར་ན་བྲེལ།

བཀའ་བྲིན་ང་ལ་ཁྱས་བར་ངའི་སེམས་སྟོ།

ཉིན་རེར་སེམས་པ་སྟོ་བའི་བསྟོད་བཟླགས་ཤིག།

ཞོར་དུ་གཞན་ཡིད་དགའ་བའི་བྱ་བཞག་ཅིག།

འདི་དག་ཉིན་རེར་བྱོན་ན་བདེ་སྲིད་ཅིག།

ཐོལ་བྱང་ཆོགས་བཅད་ང་ཡི་ཁ་སྤྱ་རེད།།

ག་ཚོད་དགོས་ན་དེ་ཚོད་འབལ་རྒྱ་ཡོད།།

དེ་རིང་འདི་ལ་འགའ་ཞིག་བལ་ནས་ཀྱང་།།

ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཅིང་བྱེད་ལ་ལུལ།།

ཞེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས། ༡༡-༠༡-༢༠༡༤ ལ།

ཐེ་མན་སྲིད་འཛིན་གསར་བ་མ་ཆོ་ཡེན་བྱན་ལ་སྤྲངས་བའི་ཆོགས་བཅད་འགའ།

གྲས་མོར་མང་གཙོ་ཚད་ལྡན་འོག་ནས་སྲིད་འཛིན་ཐོབ་བ་དེ།།

དམར་པོ་གཞུང་ལ་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་མེ་ཤུགས་འཕུར་མདའ་ཞིག།

བཙན་བྱོལ་གཞུང་ལ་རེ་བ་བཙལ་སའི་སེམས་ཀྱི་གཞི་བརྟན་ཞིག།

འཛམ་གླིང་འདི་ལ་ཞི་བདེའི་ལམ་ཆེན་བསྐྱུན་པར་འགག་སློ་འབྱེད།།

གྲས་མོ་བྱེད་ནི་ཐེ་མན་མང་གཙོ་ལས་འབྲུངས་ལྟ་མོ་ཞིག།

འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཆོས་མི་ཆོས་བསྐྱེད་ཏེ་ཡ་རབས་རྒྱལ་ཁམས་ཤིག།

འཇམ་སྒྲིབ་ཞི་བདེའི་སྒྲོམ་རུ་ལག་རྟགས་ཚུལ་དུ་འབྱུང་བྱུང་པར།
 ཤ་གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུར་གདངས་ཚད་ལྡར་ལས་སྟག་ཅིག་མཆིས།

གུས་མོ་བྱེད་ཀྱིས་ཐར་ཐོར་སོང་བའི་བོད་འབངས་མི་སེར་ཆོགས།
 བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་བཀོད་པར་རྒྱབས་ཆེན་མཛད་རྒྱུ་གངས་མེད་ཅིག།
 ཆོ་འདྲིའི་དམིགས་བྱར་བབྱང་ཞིང་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་བཅད་སྤྱད་དེ།
 བྱེད་གོགས་ཤ་གོང་ས་རྒྱལ་དབང་དང་ནི་བོད་པར་འབྱུང་བར་སྒྲོན།

ཞེས་གསར་སྐྱེས་ནས། ཐེ་མན་གྱི་སྤྱི་འཛིན་གསར་བ་མ་ཆེ་ཡིན་བྱུང་ལ་སྤྲངས་བའི་ཆོགས་བཅད་འགའ། ༢༠༡༩/༠༡/༢༠ལ།

ང་མ་ཀླད་པོ།

ང་མ་ཀླད་པོའི་སྒྲུ་གུ་ཡིས།
 ཆོན་ཅིའི་ཁ་དོག་འགྱུར་སོང་ཟེག།
 མེད་དུ་སོང་བའི་འཇམ་ཆོན་དེ།
 སྟན་ངག་བྲིས་ན་ཨེ་ཐོན་ནམ།

ང་མས་བྲིས་བའི་སྟན་ངག་གིས།
 བདག་མོར་ཆོར་བ་སྤྱད་ཡོད་ན།

ཇ་ཁང་འདི་ནས་བདག་མོ་དེ།

ཇ་མའི་བཙུན་མོ་མེན་འདི་ཅི།

ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་དགའ་ཡི།

སེམས་ལ་དུང་བ་ཕྲན་གྱུར་ན།

སྒྲན་ངག་མེ་ཏོག་གཏོར་བའི་ཁྲོད།

བདག་མོས་སྒྲོས་བྱམ་སྤྲས་དོན་ཅི།

ཇ་མ་ཁོང་ནི་དགྲ་ལོ་བགྲས་བའི་རྒྱན།

ཇ་ཁོད་འཐུང་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་དགའ་མོད་ཀྱང་།

བདག་མོས་ཇ་དེ་གཞན་ལ་འབྲེན་པ་འདི།

ཇ་མ་སེམས་ནས་དོར་བ་མ་རེད་དམ།

ཞེས་ཨ་པ་བརྗེ་བའི་སྒྲན་ངག་དེའི་ལན་དུ།

༡༩༠༡-༡༩༡༩ ཞོགས་པ་ལ།

དྲ་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པའི་སྐད་ཆ་འགའ་རེའི་ལན།

༡ ཚུམ་རིག་སྤྱི་དང་སྟན་པ་ལ་ཡོད་འོས་པའི་འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཏེ་བརྗོད་པ་ཐལ་དྲགས་པའི་ཅི་དྲན་ཅི་
འདོད་བྱེད་པ་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་གི་སྐད་ཆ་དང་ཚུམ་རིག་སྐད་ཆའི་དབྱེ་མཚམས་མ་ཆོད་པ། ཞེས་བཤས་ཡོད་པ་འདིའི་སྐོར་ལ་
བསམ་ཚུལ།

ཚུམ་རིག་སྤྱི་དང་སྟན་པ་ལ་ཡོད་འོས་པའི་འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ཞེས་བརྗོད་པའི་འགན་འཁུའི་ཡང་ན་དེ་དང་འབྲེལ་
བའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་དགོས་པ། འཛིན་དགོས་པ། འདུ་ཤེས་དེ་དང་བསྟན་ནས་འབྲི་དགོས་པ། ཡང་ན་བྲིས་པའི་བརྒྱུ་མཆས་ཆོས་དེ་
དག་ལ་ཚུམ་རིག་སྐད་ཆ་ཞེས་བ་དེ་བཅད་སྤྱད་དགོས་ཚུལ། དེ་ལྟར་དགོས་ཚུལ། དེ་ལྟར་ན་ད་གཟོད་སྟན་པ་དང་ཚུམ་རིག་ལ་
ཡོད་འོས་པའི་འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་ཞེས་བས་སྤྱོད་མེད་ཚུལ་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་སྐད་ཆ་ཞེས་བ་དེ་བཅད་སྤྱད་དེ་བྲིས་ན་
ཐལ་དྲགས་པའི་ཅི་དྲན་ཅི་འདོད་ཀྱི་རྟོག་གཏམ་དང་རྟོག་ཚུལ་ཡིན་ཚུལ་ཟུར་ནས་བསྟན་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་རིག་གནས་
འདི་མཁས་དབང་དང་མཁས་པ་ཆོས་གཅིག་སྤྱོད་ཀྱི་རང་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལྟ་བུར་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཐ་ཤལ་
བ་དེ་འདྲ་བསྟན་འདུག་སྟུང་།

ཅི་ལྟར་དྲན་པ་དེ་དང་ཅི་ལྟར་འདོད་པ་དེ་མི་འབྲི་བར། རང་གི་སེམས་ལ་མ་དྲན་པ། རང་གིས་ཤེས་བསམ་མ་འདོད་པ་ཞིག་
འབྲི་དགོས་ཆོ། ཚུམ་མཁན་དེས་ཁོ་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་ཡོངས་སྤྱོད་གསུང་པ་དེ་དམར་གསོད་བྱས་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ།

རང་གི་དྲན་པ། རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་བྲིས་པའི་ཚུམ་ཡིག་དེ་ནི། ཚུམ་རིག་དང་སྟན་པ་ཅེས་བ་ལ་ཡོད་འོས་པའི་འགན་
འཁུའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དེ་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐད་ཆ་ཞེས་མིང་ཞིག་བཏགས་པའི་ཐོག་དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་
སྐད་ཆ་ཡིན་ཞེས། ཏ་ཅང་མཐོང་ས་ཞིག་ན་བསྟན་ཡོད་མདོག་དང་། བཞུགས་ཡོད་མདོག་པའི་ཚུལ་གྱིས། མཁས་པ་དང་མཁས་
དབང་ཟེར་བ། ཚུམ་པ་བོ་དང་སྟན་པ་མཁན་ཟེར་བ་ལ་ལྟོག་སྤྱོད་ཚུམ་ཡིག་ཁོ་ན་ཤིག་སྟེ། ཚུམ་རིག་གི་སྐད་ཆ་ཟེར་བ་དེ་
ལྟར་དགོས་པ་ཞིག་ལས། འབངས་མི་སེར་ལ་མ་ཡིན་པར། འབངས་མི་སེར་གྱིས་བཞུགས་བྱའང་མ་ཡིན་པའི་ཏ་ཅང་མཐོང་ཆུང་
གི་རྣམ་པ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ། སྤྱིར་བཏང་གི་སྐད་ཆ་དང་ཚུམ་རིག་གི་སྐད་ཆ་ཞེས་ཕྱགས་གཉིས་སྤྱོད་བཀའ་ཏེ། ཞོར་དུ་ཚུམ་
ལྟོག་མཁན་ནི་མཁས་དབང་ལས་སྤྱིར་བཏང་གི་འབངས་མི་སེར་མིན་ཚུལ་སོགས་ཟུར་ནས་བསྟན་ཏེ། ཆེས་མཁས་ཏུགས་དང་
ཆེས་མཐོང་ཆུང་གི་རྣམ་པ་བོད་འབངས་མི་སེར་ལ་བྱེད་པས་ལ་ནང་གསལ་གྱིས་བསྟན་འདུག་པ་འདི་བོད་དང་བོད་མི་ལ་ཤ་ཆ་
པའི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད་དམ།

ཞེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས།

58 ཇ་ཁང་ནང་གི་ཚུགས་བཅད་ཐར་ཐོར་ཞིག

ཁ་བའི་འབྲོག་པས།

ཇ་མ་ཤད་པོས་ཉན་ནས་སྒྲན་ངག་འབྲི།

ཨ་ལྷ་བཅེ་བས་དངོས་སུ་ཉམས་སུ་མྱོང་།

ཕྱིན་ཆུབས་གནད་ཀྱི་ཚན་ཁ་མི་འདྲ་ཡང་།

སྟོ་ཏའི་བདག་མའི་སེམས་ན་ཤུན་ཏུ་གསལ།

ཇ་མས།

ཚར་བ་ཐོན་སང་ཟེར་གི།

མངོན་བརྗོད་བརྗོད་སང་ཟེར་གི།

ཚར་བ་ཐེངས་ཤིག་ཐོན་པས།

ཇ་ཁང་ཡར་དཀྱགས་མར་དཀྱགས།

མགོན་པོས།

སྒྲན་ངག་འབྲི་གི་ཟེར་གི།

ཚར་བ་རྩ་པོ་ཡོད་ཟེར།

དོན་ལ་དེ་འདྲ་ཡིན་མིན།

སུ་ཡིས་བཤད་ཚད་མི་ཟེན།

ང་མས།

འཆབ་བེ་འཆུབ་བེའི་སྒྲན་ངག།

བྲེལ་འཆུབ་བར་ནས་བྲིས་ཟེར།།

ཁ་བའི་འབྲོག་པ་ལོ་ལོ།

འཆབ་དོན་གསལ་པོར་བཤད་རོགས།།

མགོན་པོས།

འགོ་ཤོར་འདུག་ཤོར་འབྲི་གི།

གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲི་གི།།

ང་ངར་ཁྱོད་ངར་བཤད་གི།

དོན་གྲིས་ང་ལས་སྟག་མེད།།

ང་མས།

བཆེ་བའི་སྒྲན་ངག་མི་ཤེས་ཟེར།།

མགོན་པོས་ང་ལས་སྟག་མེད་བཟོད།།

འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཤེས་སྤྱི་ནི་ངར།།

ང་མ་ང་ལ་སྒྲོག་གྱུར་ཅིག།

ང་མ་ཐབ་ཚང་ནང་ནས་ངར།།

བཙེ་བ་ཚར་བའི་ནང་དུ་འཐེམ།
 མགོན་པོ་རང་བྱིམ་དཀྱིལ་ན་འབྱེང་།
 ཁ་བའི་འབྲོག་པས་མངོན་བཟོད་འཚོལ།

དགའ་ས་དུང་ས་ངས་མི་བཤད།
 དགའ་བ་དུང་བ་སྟོང་བ་རེད།
 རང་གིས་རང་ཉིད་ཤེས་བཅུག་སྟེ།
 བླ་མོ་བྱ་ལྷག་བསྐྱངས་ན་མཚོག།

མགོན་པོས།
 ར་མས་སྟན་ངག་འབྲི་རྒྱ་ཟེར།
 བཙེ་བས་ཚར་བ་སྟོང་རྒྱ་ཟེར།
 མགོན་པོས་དངོས་སུ་སྟོན་རྒྱ་ཟེར།
 འདི་གསུམ་ནང་གི་མཚོག་ནི་གང་།

ར་མས།
 ཤོག་བྱའི་སྟེང་དུ་སྟན་ངག་གཏོར།
 སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་སྟན་ངག་འཐེམ།
 ལོ་བརྒྱ་སོང་ཡང་སྟན་ངག་རེད།
 སྟན་ངག་དེ་ལ་འཆི་རྒྱ་མེད།

ཚོར་བ་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་རེད།
 སེམས་དེ་རང་ལ་མི་དབང་བས།
 ཚོར་བའི་རྗེས་སུ་སོང་སོང་ན།
 རང་ཉིད་བསྐྱུ་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ།

སྤྱད་ལ་རུང་དང་མི་རུང་ཞིག །
 བྱེད་ཀྱིས་དངོས་སུ་སྤྱོད་བཞིན་པ།
 གང་ཞིག་ཡིན་པ་ཆ་མ་འཚལ།
 མགོན་པོ་བྱེད་གསལ་པོར་འཆད་རོགས་གནང་།

མག་རོན་པོས།
 གསལ་པོར་བཤད་ས་བྱེད་རང་མིན།
 ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་དེ།
 རོགས་ཀྱི་སེམས་ལས་སུ་ལ་མེད།
 མགོན་པོས་སྤྱོད་པ་གཞན་ལས་སྟག།
 སྤྱང་བར་འདོད་ན་བྱར་ཉན་བྱས།

ང་མས།
 རྟོག་གྱུར་ཡིན་ཞེས་ང་ཡིས་བཤད་ཚར་བས། །

དེ་ཡི་རྒྱ་མཚན་ཁྱེད་ཀྱིས་གོ་བར་བྱོས།
 ས་ན་ཉི་མ་མེད་ཅེས་བཤད་པའི་ལན།
 ཉི་མ་ས་ནས་འཛེལ་ཤོག་སྤྱས་བཤད་བྱུང་།

སྟོ་ཏའི་བདག་མོས།
 ལྷ་བརྒྱད་ཇ་ཁང་ཚང་གི་སྤྲུག་ཤར་ཚོ།
 བྲིས་ན་བཤད་ན་ཉ་ཅང་བཟང་གི་ར།
 དོན་དངོས་ངོ་མ་དེ་འདྲ་མིན་པའི་ཚོ།
 གཞན་གྱིས་སེམས་སྤྱི་ཅི་བསམ་དྲན་ཨི་ཐལ།

ང་ཡི་སེམས་སྤྱི་ཁྱེད་ནམས་གྲོགས་མཚག་ཞིག
 ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་གྲོགས་མཚག་ཚོས།
 ཅི་ཞིག་བྲིས་དང་བཤད་ཡང་མོད་རྒྱ་མེད།
 ཡིན་ཡང་ཚིག་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་རྟགས་ལྟ།
 རེ་བ་འདི་ནི་བདག་མོའི་སྤྲུག་ཅེ་ནས།
 རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་འདི་སྤྱིང་གཏམ་ཞིག།

ཡོད་ཚད་ཚར་བས་བརྒྱག་ཟེར་བ།
 མཐའ་གཅིག་བཤད་ན་མི་བདེན་མོད།
 འོན་ཀྱང་ཚར་བ་ནྟེ་པོ་དེད་ཡོང་ཚོ།
 དེ་ལ་ངོ་ཡ་མེད་པ་བདེན་པ་རེད།

ང་མས།

ཚར་བས་བསྐྱུ་ལྟོ་མེ་བདེན་ཟེར།

དེས་ན་ཚར་བའི་རྒྱུ་ལ་རྒྱ།

ཚར་བའི་གཞི་དེ་གནམ་མཁའ་རེད།

གནམ་ན་ལྟོ་མོ་གཞན་པ་བཞུགས།

བརྩེ་བས།

ང་མ་གད་པོའི་རྒྱུ་རྩེ་ན།

དབུགས་རིང་འབྲིན་པའི་རྩ་དག་ཅིག།

འོན་ཀྱང་ཨ་པ་བརྩེ་བ་ལ།

ཚར་བ་ཟབ་མོ་སྤང་བཞིན་འདུག།

མགོན་པོས།

ཚར་བ་རང་གི་སེམས་ན་ཡོད།

སྤྱད་པ་རང་གི་གདོང་ན་ཡོད།

ས་ནས་རང་གི་ཅི་བསྐྱབ་བ།

ནམ་མཁའི་ལྟོ་མོས་ཕབ་ལེན་བྱས།

གསལ་པོར་བཤད་ས་ཁྱོད་རང་མིན།

ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་དེ།
 རོགས་ཀྱི་སེམས་ལས་སུ་ལ་མེད།
 མགོན་པོས་སྤྱད་པ་གཞན་ལས་སྟག།
 སྤངས་བར་འདོད་ན་ཟུར་ཉན་བྱོས།

ང་མས།
 ང་མས་ཉམས་སྤྱོད་སྤངས་མི་འདོད།
 སྟག་ཤར་གཞོན་ལུ་གསུམ་པོ་དེ།
 ང་མས་ཉམས་སྤྱོད་འབྲས་བུ་ཡིན།
 བྱེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ན་ཡོད།

མགོན་པོས།
 ཉམས་སྤྱོད་སྤྱད་བར་མི་སྟོ་བས།
 ང་མ་བྱོད་ཀྱི་མགོ་བོ་མཐོ།
 གཞན་ལ་བདེན་པ་ཡོན་མེན་དེ།
 ཉན་བར་མི་སྟོ་ཅི་འདྲ་སྟག།

རང་གིས་བཤད་པ་ཚད་མར་བཟུང་།
 གཞན་གིས་བཤད་པ་ཟུར་དུ་བཞག།
 བྱོད་ནི་ཅི་འདྲའི་བྱད་མཚར་ཞིག།
 ཡོད་པ་དེ་རིང་ངོས་སུ་རྟོགས།

ཁ་ཡག་ངོ་ཡག་བཤད་པའི་ཚིག་འགའ་རེ།
 འབྲི་ནི་མ་ཤེས་མེན་བས་དོན་ལ་སྟོས།
 རྒྱུད་པོ་རྒྱུད་པོ་མེད་པ་རང་གི་སེམས།
 ཚར་བས་ཚྱས་བའི་ཁྱེད་ནི་བདེ་ལེགས་སམ།

ང་མས།
 འབྲས་བུ་མེད་པའི་སྤྱད་མཁན་ཞིག།
 དེ་རིང་འདི་ལ་སྟོ་བུར་ཐོན།
 གཟུང་བཤད་རྟོག་བཤད་ལྟ་ཚོགས་བྱེད།
 ཁྱེད་ནི་ང་ལ་ཡ་མཚན་ཞིག།

མགོན་པོས།
 འབྲས་བུ་མེད་པ་ང་ནི་ལོ་ན་གཞོན།
 ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ཚད་སླེབས་ན་འབྲས་བུ་དེ།
 གསུམ་ལས་བཞི་དང་ལྔ་བྱུག་བཟོ་རྒྱ་ཡིན།
 ལྔ་བྱེ་མ་གཏོགས་དེ་ནི་ང་ཡི་འགན།

ང་མས།

འབྲས་བུ་མེད་ཅེས་བྲིས་བ་དེས།

མགོན་པོའི་སེམས་ལ་ཕྱག་པ་འདྲ།

དེས་ན་བྱེད་ལ་འབྲས་ལྷན་ཞེས།

ང་མས་བྲིས་ན་དགའ་བྲིད་དམ།

སྟོ་ཤིང་བསག་མོས།

གནམ་ན་སྟོ་མོ་གཞན་བ་ཡོད་ནོ་བདེན་བ་རེད།

སྟོ་མོ་རེ་ལ་ཚར་བ་རེ་ཡང་ཡོད་བ་བདེན།

གང་སྟར་བདག་མོ་ང་ལ་སྤྲད་པས་ཚར་བ་ཡང་།

བདེན་པའི་ནང་གི་བདེན་བ་ཞིག་ནི་ཡིན་པར་འདོད།

ང་མས།

ཡོད་ཚད་བདེན་བ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་འདུག།

བདེན་ལ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས།

གང་སྟར་ཚར་བ་བདེན་པར་བྱུང་བེད་ན།

བདེན་བ་དེ་ཡིས་བདེ་བ་ཐོབ་པར་སྟོན།

བདག་མོས།

བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་སྟོན་ལམ་ཡར་སེམས་བྱས།

ང་ཁང་ཚང་ལ་སྟན་ངག་མེ་ཏྲོག་གཏོར།

ང་མ་བྱེད་ནི་ངོ་མ་སྒྲན་ངག་པ།

བྱེད་ཀྱི་ཁ་ལས་རྒྱང་ཏྱ་རྒྱས་བར་ཤོག།

བརྩེ་བས།

ཚར་བའི་ནང་ལ་མེ་ཏྱག་ཅིག།

སེམས་པའི་ནང་ན་སྒྲིང་སྤྲུག་ཅིག།

མ་ཤི་བར་དུ་འཚོལ་རྒྱ་ཡིན།

མ་ཤི་བར་དུ་འགྲོགས་རྒྱ་ཡིན།

གནམ་མཐར་སྟོ་མོ་མང་ཡང་མི་འདྲོད་གི།

གང་སྟར་ང་རང་དགའ་སའི་མེ་ཏྱག་འདི།

སྟོ་མོ་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་མི་འདྲ་གི།

བརྩེ་བའི་སེམས་ན་སྟོ་མོ་བྱེད་ལས་མེད།

སྟོ་འའི་བདག་མོས།

བྱེད་ཀྱིས་སྟོ་མོ་གཞན་ནི་སེམས་དེས་མི་འདྲོད་ཟེར།

བྱེད་ལ་མེ་ཏྱག་དམར་པོ་མ་གཏོགས་མི་དགོས་ཟེར།

མེ་ཏྱག་འདི་ནི་ཡ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག།

ཡིན་ཡང་བྱེད་སེམས་ཚར་བ་སྤྲུས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་མེད།

བརྩེ་བས།

གངས་དཀར་སྒྲན་པོའི་འདབ་ནས་ཐོན་པ་ནས།

རྒྱས་མེད་ས་མཐའི་ཡུལ་ནས་འཚོ་བར་རོལ།

ལ་བརྒྱད་ཇ་ཁང་འདིའི་ནང་བསྐྱབས་པ་ནས།
 མེ་ཏྲག་དམར་པོའི་ཚར་བར་འཐམས་ནས་བཟུང།
 ཨ་པ་བརྩེ་བ་ཅུང་ཙམ་ཁོམ་པ་མེད།
 བཀྲ་མོ་བུ་ཕྱག་སྦྱོང་བའི་བདག་པོ་ཡིན།
 ཁོམ་དུས་བརྩེ་བའི་སྐྱན་ངག་འབྲི་རྒྱ་ཡིན།
 བྲིས་ནས་མི་ཚད་ཚར་བ་སྤྲད་རྒྱ་ཡིན།

@ཇ་མས།

ཇ་མ་ངའང་ལས་ཀ་ཅན།
 ད་ནི་སྤྱི་གུ་དོར་དགོས་སོང་།
 ཁང་བ་གཙང་མ་བྱེད་རྒྱ་ཡོད།
 ཇ་གོགས་ཁྱེད་ཚོ་བདེ་མོ་བྱོས།

@སྟོ་ཌའི་བདག་མོས།

ད་ནི་སོ་སོའི་ས་ན་ལས་དཀའ་རེ།
 མི་ཁོམ་ཟེར་ནས་གང་སར་ཡལ་ནས་སོང།
 དེ་ན་ངས་ཀྱང་གནས་སྐབས་དགོངས་པ་བྱ།
 ཇ་གོགས་ཚང་མ་རེ་ཞིག་བདེ་མོ་བྱོས།

སེར་ཆེན་མེ་རྟག་

སེར་ཆེན་མེ་རྟག་ཟེར་བའི།

ཕ་ཡུལ་རྩ་ཐང་དེ་ན།

མེ་རྟག་སེར་པོ་ཞིག་ཡིད།

བྱེད་ནི་གང་གི་མེ་རྟག།

མེ་རྟག་བྲན་བྲུ་བཅུག་པའི།

མཚན་ལ་སེར་ཆེན་གསོལ་བའི།

ཞེ་མོ་བྱེད་ནི་བདེ་མོ།

ད་ལྟ་གང་ན་བཞུགས་འདུག།

རི་མོས་འཇུག་དང་དགོད་སྒྲ།

ང་ཡིས་མཐོང་འདི་སྤྲད་མོད།

ཡིན་ཡང་སེར་ཆེན་བྱེད་ལ།

མངོན་སུམ་མཇུག་ན་ཨེ་ཆོག།

ང་འདི་ཕྱི་སྤྲིད་ཕྱི་སྤྲིད་ཅིག།

བྱེད་ནི་མཛོས་མ་མཛོས་མ་ཞིག།

དོ་དགོང་ཁང་བྱིས་འདི་ཡི་ནང་།

ངེད་གཉིས་ཕྱད་འདི་ལས་དབང་ཞིག།

མེ་ལོ་ཉི་ཤུའི་ཐོན་ཞིག་ལ།།

བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་གྲོང་གསེབ་དུ།།

ས་ལས་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཅན་ང་།།

ཁྱེད་ཀྱིས་མངལ་ཞེས་ཐེངས་ཤིག་གསུངས།།

སེར་ཆེན་ཁྱེད་ནི་མེ་ཏོག་སེར་ཆེན་ཞིག།

མེ་ཏོག་འཕུ་བའི་སློབས་པ་ངར་མི་འདུག།

འོན་ཀྱང་མིག་གི་ཟུར་ནས་ལོངས་སྟོང་དང་།།

ཅུང་ཙམ་རེག་རེག་ཁྱེད་པ་ང་ཡིས་ཤོད།།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུན་ཟུང་ཅུང་ཙམ་བཅུམ་རོགས་ལྟ།།

འདི་འདྲའི་ཡ་མཚན་དགོས་དོན་ཡོད་དམ་གྱེ།།

ང་ནི་སེམས་ཀྱི་རྩིས་ལ་རྒྱག་བཞིན་དུ།།

སེམས་ལ་གང་ཤར་གང་དེ་བྲིས་ནས་ལུལ།།

མཛེས་མ་ཁྱེད་ལ་ལགས་སོ་ཞེས་ནས་ལན་ཞིག་འདེབས།།

ལགས་སོ་གཅིག་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོད་བསྐྱགས་འཐེན་བའི་ལན།།

ལགས་སོ་གཉིས་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞལ་ལག་གནང་བའི་ལན།།

ལགས་སོ་གསུམ་པ་ཁྱེད་ནི་ཤིན་ཏུ་མངོས་བའི་ལན།

གསར་སྐྱེས་ང་ནི་དོ་དགོང་ལྷ་ཡིས་བྲིད།

ཡང་གཅིག་མིན་ན་ད་རུང་མི་ལམ་ཁྲོད།

དེ་མིན་ཤིན་ཏུ་མངོས་བའི་སེར་ཆེན་ལ།

མཉམ་དུ་གནས་བའི་སྐལ་བ་ཐོབ་འདི་མཚར།

ཡང་བསྐྱར་བདེ་མོ་ཞིག་དང་མེ་ཏྲག་གསུམ།

ལྷན་དུ་སེམས་པ་གཅིག་དང་འཇུ་མ་དཔུལ་གཅིག།

འདི་དག་སེམས་ལ་ཉལ་རོགས་སེར་ཆེན་ལགས།

ཁྱེད་ལ་ཕྱད་པ་ང་ཡི་བསོད་ནམས་ཤིག

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཡང་བསྐྱར་ལབ་དགོས་སོང་།

སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་དུ་འཐེམ་པའི་སེམས་དམར་པོ།

ལ་ངོ་བཞི་དང་ལྷ་ཡི་སྒྲོན་ཞིག་ནས།

སེར་ཆེན་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བློས་ནས་སོང་།

སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག་ང་ཡི་སེམས་ལ་འཐེམ།

པ་ཡུལ་ཐུངས་སྒྲོངས་རེ་ཞིག་ཡིད་ནས་དོར།

དོ་དགོང་མཚན་མོའི་མི་ལམ་ལྷུ་རའི་ནང་།

སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་བཞད་ནས་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

ཞེས་མཇུག་ཏུ་ངས་མོ་ལ་མི་ལམ་གྱི་ལྷུ་རའི་ནང་དུ་སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་ལ་བསྐྱགས་ནས་འདུག་ཅས་བའི་ལན་དུ་ཁོ་མོས་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་མཇུག་ཆོག་ཟེར། དེ་ནས་ང་ཉལ་
ཡིན།

༡༩༩༡༠༡༡༩ མཚན་མོ་དེར་མཛོས་མ་སེར་ཆེན་ལ་ཁ་བརྒྱའི་ཞོར་དུ་ཕུལ།

སེར་ཆེན་འཛེལ་བར་ཡོང་ཡིན།

མདང་དགོང་ད་མཚམས་ཤིག་ལ།

སེར་ཆེན་འདི་ལ་ཕེབས་ཐལ།

དོ་དགོང་སྐར་ར་ཞིག་བརྒྱག།

སེར་ཆེན་ཕེབས་ནས་སྒྲོན་ལམ།

སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་སེར་ཆེན།

ང་ཡི་མིག་ལ་མཛོས་སོང་།

སེམས་བའི་ནང་དུ་འཕྱུར་སོང་།

དྲི་མར་ལྷུ་ན་འདྲོད་སོང་།

སེར་ཆེན་གསེར་མདོག་ཅན་མ།

ང་ལ་གསེར་ལས་ལྷག་རེད།

གསེར་ལ་རིན་གོང་ཡོད་ཀྱི།

ཁྱེད་ལ་རིན་ཐང་གཞལ་དཀའ།

སེར་ཆེན་ཁྱེད་ནི་གང་ན།

མཚམས་སྤྲིན་སེར་པོ་རིག་དུས།

སེར་ཆེན་དྲན་ནས་ཡོང་གི།

ཉི་མ་རྒྱབ་ན་བསམ་བྱུང་།

སེར་ཆེན་མ་མཐོང་སྟོན་ལ།

སེར་ཆེན་དྲན་ནས་སྤྲུག་ནས།

གསར་སྤྲོས་སྟོན་པར་གྱུར་ན།

སྤྲན་དེ་སེར་ཆེན་ཡིན་འདུག།

གསར་སྤྲོས་ན་༢༠༡༩༠༡༡༩་ལ།

སེར་ཆེན་མཐོང་བ།

དེ་རིང་སེར་ཆེན་མཐོང་བ།

གདོང་གི་ཕྱེད་ཀ་དེ་རེད།

ཁ་སང་བཙུང་ལྷ་བའི།

གདོང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་མཐོང་མེད།

གཅིག་ནི་ཟླ་བ་གཞན་ན་མས་རྒྱ་སྐར་ཚོགས།
 ཟླ་འོད་འབར་བས་ཀྱན་གྱིས་མིག་དབང་འཕྲོགས།
 མིག་གི་ཟུར་མདས་ཟླ་བར་གྲངས་མེད་འཕངས།
 ཉེས་ཅན་ཟླ་བ་ཡིན་ནམ་མདའ་བ་ཡིན།

ང་ལ་སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག་མེ་ཏྲག་བསམས་ཏེ་དགོས།
 ང་ཡིས་སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག་མེ་ཏྲག་ནང་བཞིན་ཉར།
 ང་ནི་སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག་མེ་ཏྲག་འདི་ལ་དགའ།
 ང་དང་སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག་མེ་ཏྲག་ཁྲོད་དུ་ཅེ།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་ནས།

ང་ནི་ཡང་བསྐྱར་སེར་ཆེན་འཚོལ་བར་ཡོང་།

ང་ནི་ཡང་བསྐྱར་སེར་ཆེན་འཚོལ་བར་ཡོང་།
 སེར་ཆེ་ཁྲོད་ལ་འཚམ་འདྲི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད།

ད་སྒྲིལ་དུས་འདིར་སེར་ཆེན་གང་ན་བཞད།
 ཆར་བ་དྲངས་བའི་གནམ་དེ་སྔ་དྲངས་དྲངས།

མ་རྒྱལ་མཁས་བརྒྱའི་ཁྲོད་དུ་ཆོར་བ་ཤོར།
 ཆོར་བ་སྤངས་འདོད་ང་ལ་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
 སེམས་འདིར་བདག་པོ་མེད་པས་རྒྱག་ནས་འགོ།
 ཆོར་བ་མི་འབྲི་གཅིག་གི་རང་འབྲི་ཆགས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནི་ཀུན་ལ་ཐོབ་ཤོར་ཞིག།
 སོ་སོ་དགའ་ས་གང་ཡང་ཐོབ་འདོད་པ།
 གསར་སྤྱོད་ང་ལ་མཆོན་ན་གཟི་བརྗིད་ཅིག།
 སྐད་ཆ་འདི་ཡང་ཆོར་བའི་ཁྲོད་ནས་ཤོར།

གསར་སྤྱོད་ང་ཡིས་ཆོར་བ་མང་མང་བྲིས།
 ཆོར་བའི་དཀྱིལ་ན་སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་བཞད།
 མ་རྒྱལ་མཁས་བརྒྱའི་སྒྲན་ངག་ལྷུ་ར་ལ།
 ཆོར་བ་ཅན་གྱི་སྒྲན་ངག་འདེབས་ན་འདོད།

མ་རྒྱལ་མཁས་བརྒྱའི་ཁྲོད་དུ་སྒྲན་ངག་གཏོར།
 སྒྲན་ངག་རེ་རེ་སེར་ཆེན་སེམས་ལ་འཐིམ།

མི་ལོ་བརྒྱ་འགྲང་སྟོང་འགྲང་སྟན་ངག་རེད།

སྟན་ངག་དེ་ལ་སྐམ་སྒྱུ་འཆི་སྒྱུ་མེད།

འདྲེ་ལག་གཡེན་པའམ་ཇ་མ་ནས། ༢༠༢༡/༡༡/༡༤

@མངོས་མ་སེར་ཆེན་གྱིས་བཏངས་བའི་ཁྱི་བ།

" ལྷ་.....ད་ཡིན་ན་གསར་བྱ་མང་པོ་ཞིག་འདྲིར་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཡོད་ཆོད་འདུག་.....གང་སྟར་བྱེད་ཅག་གིས་བྱད་མེད་ཞིག་ལ་དགའ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ངོ་མ་
བོ་འདི་ནས་ཅིག་ཤོད་དུ་.....བྱད་མེད་ནང་ནས་གཤེས་སྟོད་དང་ནམ་པ། སློབ་སྟོད་། འཛོན་ཐང་སོགས་གང་མང་ཞིག་གི་ནང་ནས་དགའ་ཤོས་སམ་ཆེ་ལུད་ཟེར་བ་
དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛོན་གྱི་ཡོད་དམ། "

@སེར་ཆེན་གྱི་ལན་དུ།

སྤྱ་ལ་དགའ་ན་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་འཛོམས་མི་འཛོམས།

ང་ལ་མཚོན་ན་དེ་ནི་དབྱད་སྒྱུ་ཁག་པོ་ཞིག།

འཛོན་དང་ནམ་པ་སློབ་སྟོད་གཤེས་སྟོད་བཟང་ངན་བཅས།

དགའ་བའི་སྟོད་ན་མཐའ་དག་གཟུགས་མེད་ཤེས་མེད་ཅིག།

སྤྱ་དང་འགྲོགས་ན་དེ་ལ་སྒྲིག་ཉམས་ལྡན་འདོད་བས།

དེ་དང་མཉམ་དུ་འདོད་བའི་གར་ལ་རོལ་བས་སྟོ།

དོན་དངོས་མངོས་མ་ཡིན་མིན་ལྟས་ཤེས་འཇམ་རྩལ་སོགས།

དགའ་བའི་སྟོད་ན་མཐའ་དག་མི་རིག་ཞུ་མོས་བསྐྱབས།

སྤྱ་ཞིག་བཟའ་ཆེའི་ཚུལ་དུ་བྱིས་གཅིག་བསྐྱང་བའི་ཆོ།

ང་ལ་མཚན་ན་དེ་ནི་བྱད་མེད་ཅེ་ཡུད་ཅིག།

སྟོན་དང་མདོ་མེད་རྟོག་བྱ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་ཀུན།

དགའ་བའི་ཁྲོད་ན་མི་རིག་ལྷ་མོར་བཅོལ་ཏེ་བསྐྱབས།

གང་ལྟར་དགའ་སོང་བའི་རྗེས། དགའ་ས་དེའི་སྤྱིང་དུ་བཅིངས་བའི་ཡིད་སེམས་ཀྱི་ཚར་བ་དེ་གཅིག་པོ་ལས། གཞན་ཡོད་ཚད་མིག་ཤེས་དང་
འདུ་ཤེས་ཀྱིས་འཛིན་རྒྱ་མེད་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་གནས་ལྟ་བུར་ཆགས་ཤིང་། ཞོར་དུ་དགའ་སའི་བྱད་མེད་དེའང་དེ་བཞིན་དུ། བྱད་མེད་ཀྱི་
སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་སོགས་མཐོང་གི་མེད་པ་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱང་ཤེས་པས་སྤྱིང་བའི་བཅའ་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དེ་མིན་བཅེ་དུང་ངམ་དགའ་བའི་
ཚར་ཤུགས་བྲགས་པའི་ནང་དུ་ཡོད་སྐབས། བྱད་མེད་ཀྱི་སྟོན་སོགས་ལ་གཟུགས་པར། རང་གི་མིག་ཟུང་དེ་མི་རིག་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབས་པ་ལྟ་
བུ་དང་། ཡང་ན་མཐོང་བར་མ་འདོད་པར། སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་ཀུན་མི་རིག་པའི་ལྷ་མོར་བཅོལ་ཏེ་བསྐྱབ་དུ་བཅུག་པ་ལྟ་བུའོ། ཞེས་འདྲེ་ལག་
གཡོན་པས།

སེར་ཆེན་སྐྱབས་དུ་སོང་བ།

ཤལོང་ས་ཡིན་བཞིན་ནོར་བུར་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

བོད་མི་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་འཕྲེང་ཐག་ཡིན།

མཛངས་མ་སེར་ཆེན་འདི་ལ་སྐྱ་བུ་གསུམ་གསོལ།

མཁས་དབང་བརྟུ་དང་བརྟུ་པོའི་མདུད་འཛིན་ཡིན།

མདང་དགོང་སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག་ཀུན་དགའི་མེ་ཏྲག་མ།
 ཆར་རྒྱང་ཁོད་དུ་རེ་ཞིག་སྤྱང་ཞིང་འཇིགས་སྤང་ཐོན།
 འོན་ཀྱང་མེ་ཏྲག་ཁྱེད་ནི་མཛོས་ཤིང་བྱམས་པ་ཡིས།
 མ་རྒྱ་སྤང་མའི་ཚྭ་གས་ཀྱིས་གཤོག་པའི་གདུགས་ཀྱིས་བཀའ།

(ཞེས་གསར་སྤྱོད་དང་སེར་ཆེན་གཉིས། མ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཚྭ་གས་པའི་འབྲིག་དང་འགལ་བས། ཚྭ་གས་གཙོ་ལགས་ཀྱིས་སེར་ཆེན་ཚྭ་གས་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཚྭ་མིན་སྒྲོར་ལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་
 གནང་བཞིན་པའི་ཇ་དྲག་གི་སྐབས་དེར། གསར་སྤྱོད་དང་གཤོག་པའི་གཉིས་དེ་བྲིས་ཤིང་། ཚྭ་གས་པའི་ནང་དུ་ལུས་ཡིན།)

དགའ་བ་དེ་ནི་བདེན་པ་ཞིག

དགའ་བ་དེ་ནི་བདེན་པ་བདེན་པ་ཞིག།
 དགའ་བའི་སེམས་པ་བྱེད་ལ་མཚན་འདོད་སྐབས།
 ཚྭ་གས་གཙོའི་ཕྱག་ནས་བྱེད་ཀྱི་སྒྱུ་པར་བྱོན།
 རང་ཉིད་དེ་ལ་སྦྱར་ཏེ་དགའ་བ་བསྟན།

མེ་ཆེ་འདི་ནས་བཟའ་ཚང་གཅིག་བྱས་ཤིང་།
 བྱིས་ཚང་གཅིག་ལ་སྟན་དུ་གནས་སྡོད།

ཁྱེད་དང་ང་ལ་དཀའ་མོ་དཀའ་མོ་ཞིག།
སྙན་ངག་འབྲེལ་བར་ནང་དུ་སྙན་ལ་འདུག།

མི་ཁ་རྒྱང་ཁ་ཡིན་ཞེས་ཁྱེད་ཀྱིས་གསུངས།
རྒྱང་ནག་འཆུབ་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཚོ་འདིར།
དགའ་བ་དུང་བ་ཡོད་ན་ཕྱི་ལ་བཏོན།
སྦྱིད་ལྷག་ལྷང་བ་ཡོད་དག་རྒྱང་ལ་སྐྱར།

དགའ་བའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་མ་དྲིས་པར།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་པར་དང་ནི་ངའི་པར་འདི།
མཉམ་དུ་བཞག་པ་དེ་ལ་དགོངས་དག་བྱ།
གཞན་ལ་སྦྱོན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་ཆོག།

ང་ནི་ཁྲིམས་ལ་སྐྱག་ནི་སྐྱག་ནི་ཞིག།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་པར་རང་འདོད་བཟོད་སྦྱོད་པར།
སྦྱོན་པ་ང་ཡིས་ཡང་བསྐྱར་དགོངས་དག་བྱ།
ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ང་ནི་མི་ཁྲིད་རོགས།

གད་པོ་ང་ནི་སྒྲོལ་འདུག་ཟེར།

སེར་ཆེན་ཁྱེད་ལ་སྙན་ངག་ཕུལ་བའི་རྒྱུ།

འགའ་རེས་གསར་སྒྲོལ་ང་ནི་སྒྲོལ་འདུག་ཟེར།

དེ་ཡི་ལན་དུ་གསར་སྒྲོལ་གད་པོ་ངས།

ཆོགས་བཅད་འདི་དག་རིམ་གྱིས་ཕུལ་བ་ཡིན།

སྒྲོལ་ནི་མ་རེད་སྙན་ངག་རེད།

སྙན་ངག་པ་ལ་སྒྲོན་པ་མེད།

སེམས་པ་འདི་ལ་བདག་པོ་མེད།

བཅ་པོ་གཅིག་པོ་ང་རང་ཉིད།

སྒྲོལ་སོང་ཟེར་ན་ང་ཡི་བཅ་པོ་འདི་ལས་གང་།

འོན་ཀྱང་བཅ་པོར་ཤེས་པ་མེད་པས་ངེ་ལྟར་སྒྲོ།

སྒྲོལ་བ་དེ་ནི་ཁམས་འདིའི་བདག་མེད་སེམས་དམར་པོ།

སེམས་ནི་ང་ཡི་སེམས་མེན་གཟུགས་མེད་ཤེས་པ་ཞིག།

བཅ་པོ་འདི་ནི་ཤ་ཁྲག་ལས་གྲུབ་འཇིག་ནི་ཞིག

ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲོལ་སོང་འདྲོད་པ་དེ་ལས་གང་ལ་འཛིན།

སྟན་ངག་དེ་ནི་བདག་མེད་སེམས་ནས་ཐོན་པ་ཞིག།

སྒྱུ་བ་དེ་ནི་དེ་དང་འགྲོགས་པའི་ཤེས་པ་ཞིག།

གསར་སྐྱེས་ནས། ༢༠༡༩༠༡༡༩་ལ།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ངོགས་སུ་སེར་ཆེན་བྱོན།

གཉན་ཆེན་སྒྲོན་ལམ་ཡར་འདེབས་བགྱིས་བའི་དྲིན།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ངོགས་སུ་སེར་ཆེན་བྱོན།

གསར་སྐྱེས་ང་ལ་འཇུག་དཔུལ་ཟེའུ་འབྱུང་ངོམས།

སྟན་ངག་བྲིས་བར་ཐུགས་རྩེ་ཡང་ཡང་ཞུས།

སེར་ཆེན་ཟེའུ་འབྱུང་སྟེང་གི་ཟེལ་ཆུའི་ཐིགས།

གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བྱས་ནས་ང་ཡིས་བཞིབས།

དེ་ཡི་འཆབ་དང་དྲིན་ལན་འཇུག་བའི་ཕྱིར།

འོ་མ་དཀར་པོ་ཐིགས་པ་བརྒྱ་ཕྱག་གཏོར།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ནང་ལ་སེར་ཆེན་པོ་བས།

བྱེད་ཀྱིས་མོ་ལ་སྟན་ངག་བྲིས་འདུག་བརྗོད།
 བྱ་ཐུག་པ་མར་གུར་བའི་ངེད་ཅག་གཉིས།
 སྟན་ངག་ནང་ནས་བྱིས་གཅིག་འདུག་ཅེས་སྒྲུས།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ཁྱོད་དུ་སེར་ཆེན་བསྐྱབས།
 ང་ཡིས་སྟན་ངག་བྲིས་བ་ཡང་ཡང་བཟླགས།
 སྟན་ངག་བཅེ་དུང་ཁྱོད་དུ་འཐིམ་ཞེས་བཤད།
 བཅེ་དུང་སྟན་ངག་སྟོག་ཤིང་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

གསར་སྐྱེས་ནས། ༢༠༡༤/༠༡/༡༩་ཞོགས་པར།

ཆང་།

ང་ཡི་ཤེས་པ་ཆང་གི་ནང་དུ་བཅུག།
 ངའི་སེམས་རྟོགས་པ་ཆང་ལས་གཞན་མ་ཡོད།
 ཆང་དེས་ང་ཡི་ཤེས་པ་བརྒྱན་ནས་འདུག།
 སེམས་འདི་ཆང་དང་འབྲེལ་ནས་སྟན་ངག་འཆོལ།

ཆང་ལ་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་ཁ་དོག་ཡོད།

མི་ལ་དཀར་ནག་སེར་གསུམ་རིགས་རྒྱད་ཡོད།

སོ་སོར་སོ་སོའི་ལྷགས་དང་བསྐྱེན་བ་ཡི།

ཆང་དེ་འཐུང་ཚུལ་རེ་དང་བཟེ་ཚུལ་རེད།

ང་ལ་མཚན་ན་ཆང་གིས་བཟེ་རྒྱ་དང་།

ཆང་གི་ཁ་དོག་གོང་ཚད་གཙོ་བོ་མིན།

ཆང་ནི་ཐིགས་བ་གཅིག་ལས་འཐུངས་མེད་ཀྱང་།

སྙན་ངག་ཚིག་གཅིག་འབྲི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཞིག།

འདྲེ་ལག་གཡོན་བ་ནས། ༢༠༡༤ ལོ་ལྷན་ལ།

སྙན་ངག་གཏོར།

སྙན་ངག་འབྲི་བཞིན་དེའི་ཁྲོད་འཇིག་རྟེན་འཚོ།

རྟོག་གཏམ་འཆད་ཀྱིན་ཞོར་དུ་ཞི་མོ་འཚོ།

ཁྱེད་ཀྱིས་རྟོག་པའི་ནང་དུ་ཁྱ་བ་སྒྲགས།

ང་ཡིས་ཐོག་བུའི་སྟེང་དུ་སྙན་ངག་གཏོར།

(ཞེས་ཐིགས་བ་འདི་ནི་དྲ་ཐོག་ཏུ་སྐད་ཆ་རིགས་འདྲ་མིན་བཤད་དེ།

ཞི་མོ་འཚོ་བ་ཞིན་ཡོད་པའི་དྲ་ཐོག་ལོ་གསར་དེ་ཚོར་ཡིན།) ང་མ་ནས།

སྐྱུག་པ།

བཤད་ན་སྒྲོས་བཤད་ཡིན་ཟེར་།

མ་བཤད་སྒྲེན་པ་རེད་ཟེར།

བཤད་དང་མི་བཤད་བར་ནས།

རང་ཉིད་སྐྱུག་པར་འདོད་སོང་།

ང་མ་ནས།

ཁ་བ་འབབ་ཐངས་རེ་ལ།

གངས་ལྗེ་མེ་ཏོག་དང་འདྲེ་ལག་གཡོན་པ།

@གངས་ལྗེ་མེ་ཏོག་གིས།

ཁ་བ་འབབ་ཐངས་རེ་རེས།

ཕ་ཡུལ་ཡིད་ལ་དྲན་སོང་།

ཕ་ཡུལ་དགུན་ཁའི་འཁྱག་རྩིས།

སེམས་ཀྱིས་བཞུས་ན་འདོད་སོང་།

@འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

ཕ་ཡུལ་གངས་ལྗེ་མེ་ཏོག།

གངས་རིའི་ཁྲོད་ནས་བརྟེན་ཟེར།

དེ་རིང་མི་ལམ་མེན་ན།

མེ་ཏྲག་འདི་ན་བཞད་འདུག།

ཕ་ཡུལ་ཁ་བ་དཀར་པོ།

སྒ་མའི་ཁ་བ་ཉགས་དཀར་པོ།

ང་ཡི་སེམས་དཀར་མ་ལོ།

བཞགས་སའི་ཡུལ་དེ་བྲན་སོང་།

ཁ་བ་འབབ་ཐངས་རེ་ལ།

ཁ་བའི་ཡུལ་ཕྱོངས་ཕྱོགས་ལ།

མིག་གིས་ཡང་ཡང་ལྟ་དགོས།

སེམས་ལ་ཡང་ཡང་བྲན་བཅུག།

@གངས་ལྷ་མེ་ཏྲག་གིས།

ཁྱེད་གྱི་སེམས་དཀར་མ་ལོ།

དགུང་ལོ་བདུན་ཅུའི་ནང་རེད།

སྐོར་བ་ཐངས་གཅིག་བརྒྱབ་ན།

འོས་ཤིང་འཚམ་པ་རེད་སྟེ།

@འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

དགྲའ་ལོ་བདུན་ཚུའི་ནང་གི།

ང་ཡི་དྲིན་ཅན་མ་ལོ།

སེམས་པ་སྟོད་སྟོད་བཞུགས་རོགས།

བྱ་ང་ནམ་ཞིག་བསྐྱེབ་ཡོང་།

ཁ་བ་དཀར་བོ་ཡིན་པ།

འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་གསལ་མོད།

སྐབས་རེར་བོད་ཀྱི་ཁ་བ།

ཁ་དོག་དམར་བོ་རེད་ཟེར།

ཕ་ཡུལ་རྒྱང་ཐག་རིང་སོང་།

མིག་ཚུའི་གཙང་བོ་བཟུར་ཡང་།

ཐོན་སའི་ཡུལ་ན་མི་འདུག།

འཕུར་རྒྱ་ཡོད་ན་བསམ་བྱུང་།

ཕ་ཡུལ་དྲན་ཐེངས་རེ་དང་།

ཨ་མ་དྲན་ཐེངས་རེ་ལ།

དྲན་ཤེས་ངག་ལ་བཙལ་ནས།

ཆོགས་བཅད་མེ་ཏྲོག་གཏྲོར་ཡིན།

@གངས་ལྷ་མེ་རྟག་གིས།

མིག་ཀྱང་བཞུར་དགོས་མི་འདུག།

དེང་རབས་ཚན་རྩལ་དར་བས།

ཕ་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་འཕྱར་ན།

ཟུ་ཚོད་ཁ་ཤས་ཙམ་རེད།

@འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

གསུངས་བར་གནས་ལྷགས་ལྡན་མོད།

ཁྱེད་ཚོར་སྐྱེས་གྱུར་ཡིན་པ།

གཞུང་དེའི་ཁྲིམས་དང་མིང་རྩས།

རེ་ཞིག་འཕྱར་རྒྱ་མ་བྱུང་།

ཞེས་པ་ཡུལ་ན་བཞུགས་པའི་གངས་ལྷ་མེ་རྟག་དང་འདྲེ་ལག་གཡོན་པ་གཉིས་ནས་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་རེ་ཚིགས་བཅད་ཐོག་ཏུ་འབྲི་རེས་བྱས་འདུག་པ་ནི་གོང་དུ་བཞོད་པ་དག ༡༤-
༠༡-༢༠༡༤ ཉེན་གུང་ལ།

དེ་རིང་ཁ་བ་བབས་བྱུང་།

དེ་རིང་ཁ་བ་བབས་བྱུང་།

ཁ་བ་ཐར་ཐོར་ཁྲོད་ནས།

གོམ་པ་འཁྱར་འཁྱོར་རྒྱག་བཞིན།

ཁ་བའི་ཡུལ་སྒྲོངས་ཕྱོགས་སུ།

ཁ་ཐག་རིང་ཡང་འགོ་ཅིས།

ཕ་ཡུལ་ཁ་བའི་སྒྲོངས་ན།

ཁ་བའི་ཁ་དོག་དམར་ཟེར།

ད་ལོ་ན་ནིང་ཞིག་ལ།

ཁ་བ་མེ་ཡིས་ཚོག་ཟེར།

ང་རང་སེམས་བ་སྒྱུ་སོང་།

ཁ་བ་ཁ་བ་དཀར་པོ།

ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་ཁ་བ་ཏགས།

ཕ་ཡུལ་ཁ་བའི་སྒྲོངས་ན།

རང་གི་ལྷ་མ་ཕེབས་པར།

ཁ་བ་ཏགས་ཚུལ་དུ་སྒྱག་འདུག།

ང་འདུག་སའི་ས་རྒྱ་འདིར་ཐངས་དང་པོར་བབས་པའི་ཁ་བ་དེ་ནི་དེ་རིང་ཡིན་ལ། དེ་རིང་གི་ང་ནི་ཁ་བ་དེའི་ཁྲོད་དུ་འགོ་བཞིན་པའི་སྐབས། ཕ་ཡུལ་དེ་དུན་བྱང་དང་། དེ་ནས་ཚོར་བ་དེ་འདིར་ཐིམ་བ་ཡིན་ལགས། ཞེས་ང་མ། མིང་ག་ཞན་འདྲེ་ལག་གཡོན་བ་ནས། ༡༩-༠༡-༢༠༡༩ ཟླ་ཚུང་། ༡༥.༥༩ ལ།

དཔའ་ཐོའི་སྒྱུད་ཟིག་མེད།

གངས་རིའི་སྒྲོངས་ན་ལྷ་མོ་ཞིག།

མེ་ཏོག་ནང་བཞིན་མཛེས་སྒྱུ་ལྡན།

ལྷ་མོའི་མངོས་སྐྱུ་ལོངས་སྦྱོང་མཁན།

ཆོ་དཔལ་དཔའ་ཐོའི་སྦྱིད་ཟིག་མེད།

མེ་རྟོག་ནང་བཞིན་མངོས་སྒྲག་ལྡན།

ལྷ་མོ་ནང་བཞིན་བྱམས་སེམས་ལྡན།

གངས་ལྷ་མེ་རྟོག་བྱད་མེད་མཆོག།

ཆོ་དཔལ་དཔའ་ཐོར་བསོད་ནམས་ཆེ།

སང་གའི་འགྲམ་ན་ཆོ་དཔལ་དཔའ་ཐོ་འགྱིང་།

སེམས་ལ་འཆང་བ་གངས་སང་དཀར་མོ་ཡིན།

རྒྱ་ལྷག་དམར་པོའི་ལྗེར་འགོའི་ཁྲག་ཐིགས་ཀྱིས།

དཔའ་ཐོའི་དཔའ་ཉམས་རྩང་ཅམ་ཁྱམ་དུ་བརྩག།

ཡིན་ཡང་སང་གེ་མེད་སར་སེམས་ལ་སང་གེ་བཅངས་།

རྩ་བོ་བྱེད་ལ་མཆོན་ན་དཀར་མོ་དཀར་མོ་ཞིག།

འོན་ཀྱང་བསམ་བ་དཀར་པོ་འོ་མའི་འོ་ཁ་ཡིས།

སང་གའི་ཡུལ་རྫོངས་སྒྲགས་འདི་རྩ་བོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱན།

ཞེས་འདྲེ་ལག་གཡོན་པས།

ཆོགས་གཙོ་ལགས་ལ།

ཚལས་གཙོའི་སེམས་ཁམས་དྲངས་པའི་སྒྲན་དེ་གང་།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མེད་ཀྱང་སྒྲོ་མ་པམ།

འཇམ་སྒྲིང་འདི་ཡི་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་བར།

ཚལས་གཙོ་བྱེད་རང་བསམས་ཤིང་འཚལ་དུ་འགྲོ།

ཚལས་གཙོ་བྱེད་རང་བདེ་ན་ཚལས་པ་བདེ།

ཚལས་པ་བདེ་བར་འདོད་འདི་ཚལས་མའི་ཕྱིར།

ཚལས་མི་བདེ་བར་གནས་ན་རྒྱལ་ཁབ་བཅན།

ང་དང་བྱེད་ལ་ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་མེད།

རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ཚལས་པས་བྱུབ།

ཚལས་པ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉུང་ཉུང་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་མེད་ཀྱང་ཚལས་པ་ཡོད་གུར་ན།

རྒྱལ་ཁབ་འཇུགས་དང་སྐར་གསའི་ཀ་བ་ཡིན།

འདི་འདྲའི་བསམ་གཞིག་ཁྲོད་ནས་སེམས་སྟོད་རྒྱགས།

མི་རིགས་གཞན་དང་ཚལས་པ་གཞན་དག་གིས།

རང་རིགས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་བརྟན་ཕྱིར་དུ།

ཉིན་དང་མཚན་བྱས་པན་པའི་བགྲོ་སྐྱེང་མཛད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༣༠-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

རྒྱལ་ཁབ་དང་ཚོགས་པ།

གོ་རིལ་དེས་བྱིས་མཚས་རྒྱལ་ཁབ་འགད་དགོས་ཟེར།
 འུ་གོ་ཚང་གིས་རང་གི་བྱིས་འདི་གཏོར་རྒྱ་ཟེར།
 གཅིག་དེས་གཞན་དག་བཀའ་ན་རང་ཉིད་བརྟན་ཡོང་སྟུང་།
 གཅིག་འདིས་རང་ཉིད་སྤངས་ན་གཞན་དག་བདེ་ཡོང་སྟུང་།

རྒྱལ་ཁབ་རེ་ལ་རང་དང་འཚམས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག།
 ཚོགས་པ་རེ་ལ་རང་རང་ཐད་ན་རིན་ཐང་ཞིག།
 སྒེར་བ་རེ་ལ་རང་གི་ཚད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་ཞིག།
 ང་དང་བྱེད་ནི་སྟ་ཡི་མངགས་པའི་བྱ་མ་རྟ།

བཤོ་སྤང་ཁོད་ན་ཚོད་སྤང་མེད་པའི་བཤོ་སྤང་མེད།
 རྒྱལ་ཁབ་རེ་ལ་རང་རང་ཐད་ན་གནས་ལྷགས་ཤིག།
 ཚོགས་པ་རེ་ལ་རང་རང་ཕྱོགས་ན་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག།
 སྒེར་བ་རེ་ལ་རང་རང་སེམས་ན་དམིགས་ལུལ་ཞིག།

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་མཐའ་མར་འབྲལ་དགོས་སྟར།
 འཛིག་རྟེན་འདི་ན་བརྟན་དུ་བརྟན་བྱ་བརྟེན་དཀའ་བས།

རྒྱལ་ཁབ་དང་ནི་ཚོགས་པ་གང་ཡིན་རྟག་བརྟན་ཞིག།
མེད་འདི་བསམ་ན་འབྲེལ་དང་འཐོར་བའི་སྤྱག་བསྐུལ་བསལ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧ | ༡༤ | ༣༠ ལ།

གོ་ལ་རྒྱུམ་པོ་འཇིག་རྒྱ་ཉི་ཅུ་བཏང་།

རྒྱལ་ཕྱན་མཚན་ཆའི་སྐོར་དེ་ཤར་ཅམ་གྱིས།
བསམ་སྒྲིའི་སྤྱག་སྐོད་ཀོ་རི་ཡ་ལ་འཕྱར།
རང་གི་པ་ཡུལ་ངོ་སོ་བརྟོད་རྒྱ་དེར།
དུག་གིས་ཁེངས་པར་བྱས་དེ་ཚར་གྱི་མེད།

སྐོད་པོའི་མིག་ལ་གྲུ་ལས་འཇུག་དཔྱལ་བཅན།
སྐོད་པོའི་སེམས་ལ་སྤང་ལས་བྱམས་བརྩེ་བཅན།
སྐོད་པོ་གང་ཞིག་དག་རྒྱ་མཐོང་བ་ལས།
ཞི་བདེ་བསམས་ཏེ་ཞི་འཇམ་བསྟན་ན་བཅན།

གཅིག་གིས་གཅིག་སྤྱོད་པམ་འདོད་དུག་པོའི་སེམས།
རྒྱལ་ཕྱན་མཚན་ཆར་བརྒྱད་དེ་མངོན་བྱེད་པའི།

འཇམ་སྒྲིང་འདི་ན་འགའ་རེས་སྟོ་རྟགས་སྟོན།

འཇིགས་སྐུལ་སྐྱག་འཇིགས་འོག་ན་འབངས་རྣམས་མནར།

གཅིག་གིས་གཅིག་དེ་ཚོས་ནས་སྟོག་འཛོམས་ན།

གཅན་གཟན་རིགས་ལ་མཚན་ན་མིའི་རིགས་དམན།

མི་རྣམས་གཅན་གཟན་མིན་པས་གང་ལེགས་ཆོར།

གཅན་གཟན་གཅན་གཟན་ཡིན་པས་སྟོག་གིས་སྟོག།

གཅིག་གིས་གཅིག་དེ་བསད་ནས་རྒྱལ་འདོད་པའི།

མི་ཡི་རིགས་འདིས་རང་རིགས་གསོད་རེས་མཐར།

རྒྱལ་ཐུན་མཚན་ཆའི་སྟོབས་ཤུགས་ངོམ་རེས་ཁོད།

གོ་ལ་རྒྱུམ་པོ་འཇིག་རྒྱ་ཉེ་ཅ་བཏང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧།༠༤།༢༧

རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་མོར་བྱ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག།

ས་སྐང་དེ་ཡིས་སྟོན་པོའི་ཁ་དོག་མཚན།

ཐུགས་ལ་འཇམ་སྒྲིང་བཅངས་པ་རི་མོས་བསྟན།
 ཡི་གེའི་མདངས་ན་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་སྟོན།
 རེད་ཅག་བོད་པ་ཚང་གི་རྒྱལ་དར་བཞུགས།

མ་རིག་ཉོན་མོངས་ཐུན་པའི་འཇིག་རྟེན་འདྲིར།
 ཉེ་མ་འདྲ་བའི་སྒྲ་མ་ཡ་མཚན་གང་།
 འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ཕྱག་རོན་དཀར་པོ་སྟེ།
 ས་སྒང་འདི་ཡི་ཀུན་གྱི་གཅེས་ཕྱག་ལགས།

ཉེ་མའི་བྱིམ་རྒྱད་མཐའ་ཡས་སྟོང་ཁམས་སུ།
 ཅེ་ཕུད་རིག་པ་རྣེས་པའི་འདུ་ཤེས་དེ།
 ཁོང་གིས་བསམ་གཞིག་ཁྲོད་ན་བཞུད་ཅིང་དབྱད།
 རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧༠༤༢༩ ལ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོའི་ཁ་ཆེམས།

ང་ཡི་ཆོ་འདྲིའི་ཆོ་ཚད་རྫོགས་ཉིན་དེར།
 ང་ལ་ལྷ་མཁན་ཡོད་དང་མེད་ཟེར་བ།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ཐག་གིས་མི་ཆོད་ཀྱང་།
 ང་ནི་གཅིག་ཕུར་འགོ་ན་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད།

འགའ་རེར་ཕེབས་སྐྱའི་མདུན་པ་སྐྱེས་ཡོང་ན།
 མ་ཤིའི་སྒྲོན་ལ་གདམ་ག་བྱེད་དགོས་སོང་།
 རྩི་རྒྱུ་ཀོང་གི་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་དག།
 ཡོང་འདྲོད་ཡོད་ཆེ་ཕེབས་ན་ཆོག་པ་ལགས།

གཞན་པ་སུ་དང་གང་ཞིག་མི་ཕེབས་རོགས།
 བྱེད་དག་མིག་གིས་མཐོང་ན་ངས་མི་འདྲོད།
 ཁ་ཁོག་མི་གཙང་སྐྱ་མའི་ལག་ཆར་གྱུར།
 ལྷག་བསམ་ཡོད་མདོག་ཁྲོད་ནས་བོད་འབངས་དགྲུགས།

ལྷག་པར་དྲུ་འབྲུ་ཁྲོད་སྐྱ་མའི་རིགས།
 ང་ཡི་བཅའ་པོའི་འགམ་དུ་མི་གཅར་རོགས།
 ང་ལ་མཆོན་ན་བྱེད་ཆོར་སྤྲིག་གི་ཕོག།
 བྱི་མའི་ཡུལ་དུ་གི་བ་དེ་འབྱེད་མི་འདྲོད།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ང་ནི་སྐྱེད་ནས་ཡོད།
 གྲོགས་པོའི་ཆོགས་ཀྱིས་ང་ནི་སྐྱོར་ནས་ཡོད།
 བརྩེ་བའི་བྱ་སྤྲུག་དང་ནི་རྒྱང་མ་ལགས།

ང་ནི་འགོ་ཉིན་ཁྱེད་ཚོས་སྐྱེལ་མ་བྱས།

བོད་ཅིག་ཡིན་པས་མ་ཅི་འགའ་རེ་ཚོས།

མཚད་མེ་འགའ་རེ་ཐེངས་ཤིག་སྤར་རྒྱ་བྱས།

དེ་འདྲ་ཙམ་གྱིས་ང་ཡི་ཐུག་སྐྱབ་འདགས།

ང་ནི་སྐྱོན་ཅན་མིན་ལ་ངའི་སེམས་གཙང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧༠༤༡༤་ལ།

མེ་ཏོག་པར།

དོན་གྱིས་སེམས་ལ་བསྐྱོལ་ཡང་སེམས་ཙམ་ཏེ།

རང་གིས་དམིགས་པའི་སྐྱབས་མགོན་གང་ཡིན་པ།

དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་ཙམ་དུ་ཤར་བྱས་ནས།

ཁོང་གི་བྱིན་རྒྱལས་བསམས་ཤིང་རང་སེམས་འདུལ།

མེ་ཏོག་པར་ཡག་ཅུང་།

ཅ་བ་འཇུགས་ས་ནོར་འདུག།

ཕོ་བྲང་དཀར་པོ་བཞག་ནས།

པེ་ཅིན་མཁར་ལ་བཅུགས་འདུག།

པད་མའི་མེ་རྟག་བསམ་ན།

པོ་བྲང་དཀར་པོའི་ལྷ་ར།

པད་མར་དབང་མེན་མི་ཤེས།

པད་མར་དགོངས་དག་ལྷས་ཡིན།

ང་དང་པད་མའི་ལས་དབང་།

པེ་ཅིན་མཁར་གྱིས་འཕྲོགས་སྤང་།

པད་མ་བཞད་ནས་བལྟས་རྟགས།

ང་ཚོ་ལྷ་ར་བར་མཇུག་ཡོང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༧-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

‘ལྷ་པོ་རེད་ཟེར་ན།

མི་ཞིག་ལ་མཚན་ན། ཆས་མཁོ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འཛིན་སྤངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། གཞན་ཞིག་གིས་བྱེད་ཉིད་ལྷ་པོ་རེད་ཅེས་
བཤད་ཡོང་ན། རང་གི་ཡིད་ལ། འོ། ཡིན་སྲིད་རྒྱ་རེད་སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་འཆར་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་རེད། མི་ཟེར་བ་དེ་གཅིག་
མ་རེད། གྲངས་ཀ་མེད་པ་ཞིག་རེད། མི་གཅིག་གིས་བྱེད་ཉིད་ལྷ་པོ་རེད་ཟེར་བ་དེས་བྱེད་ཉིད་ལྷ་པོ་ཡིན་པར་བསྐྱབ་མི་
ཐུབ།

གལ་སྲིད་ལྷ་པོ་ཡིན་པའི་དབང་ཏུ་བཏང་ཡང་། བྱེད་མི་གཅིག་དེ་ལྷ་པོ་ཡིན་པས། འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་མཚན་ན་གྱོང་གྱོང་
ཅི་ཡང་མེད་པས། བྱེད་ཀྱི་སེམས་སྒྲོ་སྒྲོ་དང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ན་ཚོད་སྤང་དང་དམར་འཛིང་སོགས་མི་འབྱུང་བར་ཕན་
ཐོགས་ཡོད།

མི་དང་མའི་བར་གྱི་ཚོད་སྤང་དང་ཞེ་འཁོན། གྱོང་གཞི་སོགས་ཡོང་སའི་གཞི་གཏེ་བོ་དེ་ནི། ས་རོལ་བའི་བསམ་སྒྲོའི་འཛིན་
སྤངས་དང་སྤང་ཆ་བཤད་སྤངས་དེ་དག་འགྲིག་གི་མི་འདུག་བསམས་པའི་སྐྱེལ་ལན་དེ་ཡིན། ངས་འདི་ལྷ་ར་བསམ་ནི་དེ་
ལྷ་ར་འཚོ་བས། ངའི་ཐོག་ལ་ཞེ་འཁོན་ཡོད་པའི་མི་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་ཤིན་ཏུ་ཁྱུང་ཁྱུང་ཡིན་སྟེ་མོ།

སྤྱ་མའི་མེད་གི་འབོད་ན་འདོད།

སྤྱ་བྱ་འཕུར་ཐེངས་ཤིག་གིས་བྱེད་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་ན།

ཁ་བའི་ཁོད་གྱི་བྱེད་ལ་ཡང་ཡང་ཐིང་སྒོར་བྱེད།

མ་ཚུའི་འགྲམ་ངོགས་སྒར་ན་དགོ་ཤིན་ལས་མཛད་པའི།

སྤྱ་མ་སྤྱིང་ལ་རྩེ་བོར་འཆམས་འདྲའི་མགོན་སྐད་འབྱིན།

མ་ཚུར་བྱས་དང་ཚུ་དེ་འཕྱངས་ཐོང་བྱེད་དང་ང་།

ལས་དབང་ཞིག་གིས་བྱིམ་ཚང་གཅིག་གི་བཟའ་མེར་གྱུར།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་བྱེད་ནི་མ་ཚུའི་འགྲམ་ངོགས་དང་།

ང་ཡིས་རྒྱལ་ཁམས་གཞན་གྱི་ཚུ་ལ་རོལ་དགོས་ཆགས།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ནང་ནས་ངེད་གཉིས་བསྐྱར་དུ་འཕྱད།

དེ་རིང་དྲན་གྱིན་ཡོད་པས་སེམས་ཚར་སྟེ་ལ་བྱས་འདུག།

མ་ཚུའི་གཙང་བོ་ངས་ཀྱང་མཉམ་དུ་འཐུང་ན་འདོད།།

མི་ལམ་བྱི་ནས་སྤྱ་མོའི་མིང་གི་འབོད་ན་འདོད།

***** འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧།༠༤།༢༥་ལ།

ངའི་ཆེ་སྟག་སྟེ་མ་སྟེ་མ་འདི།

ངའི་སེམས་པའི་དགྱིལ་ན་མ་ཁ་ཞིག།

མ་དེ་ཉིད་སང་དྲག་མ་ཡོང་བར།།

ངའི་ཆེ་སྟག་སྟེ་མ་སྟེ་མ་འདི།།

མྱ་ངེ་བཞིན་སྤྱ་ཞིང་འཐས་པར་ཤོག།

ངའི་སེམས་པའི་དགྱིལ་ན་རེ་བ་ཞིག།

ངའི་རེ་བ་མངོན་སྲུང་མ་འགྲུབ་བར།།

ངའི་རྣམ་ཤེས་སྤྱ་མོ་སྤྱ་མོ་འདི།།

ལུས་འདི་ནས་ཡུན་རིང་བཞུགས་རྒྱ་བྱོས།།

ངའི་སེམས་པའི་དགྲིལ་ན་མི་ལམ་ཞིག།

ངའི་མི་ལམ་མངོན་འགྱུར་མ་ཡོང་བར།།

ངས་མི་ལམ་ནང་གི་ང་དེ་ལ།།

སྐྱབས་སངས་རྒྱས་འཆོལ་བར་སྐྱལ་མ་བྱེད།།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༢།༠༤།༢༥་ལ།

མ་འོངས་པའི་འཇམ་སྤང་སྤང་ཆེས་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་རི་མོ།

བོད་ཁམས་གྱི་རི་མོ་བ་རེ་རེས་ཧེ་གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཚང་གི་སྐྱེ་བར་རེ་འབྲི་བྱུང་ན། མ་འོངས་པར་བོད་གྱི་རི་མོའི་
རིན་ཐང་དེ་འཇམ་སྤང་གི་ཆེས་མཐོ་སར་འཛོག་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་འཇམ་སྤང་འདི་ན་སྐྱའི་རི་མོ་མང་ཤོས་
དེའང་ཧེ་གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཆགས་སྤིང། དེས་ན་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ན་ཡོད་པའི་རི་མོ་བ་དེ་ཆོས་དཔེ་སྐྱར་ལ་བསམ་
གཞིག་རེ་གཏོང་བྱུང་ན། ཏ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་སྟེ།

སྐབས་སྐབས་སྒྲ། བསམ་རྒྱུ་འདིའི་རིགས་བྱེད་ཚར་བཤད་པ་ལས། བོད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་བསམ་སྒོ་བ་དེ་དག་
ལ་བཤད་ན་རིན་ཐང་ཆེ་སྟེ། ཡིན་ཡང་ལག་འདུག་མ་བྱུང་བར་འདི་ལ་ངའི་བསམ་རྒྱུ་དེ་བྲིས་ནས་བསྐྱར་སོང་བར་
དགོངས་དག་ཅུ།

ཕྱའི་ཁ་ན་གཡེང་བའི་ཡང་མོ་བ།།

ཕྱི་མཐའ་དང་གཏིང་ལ་འགྲོ་མེན་པར།

རང་གཡེང་སའི་ཕྱོད་ཅམ་ན་གཡོ།

སྤང་གང་ལ་བརྒྱབ་ན་དེ་ལ་འགྲོ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩༡༧/༡༡/༢༩ ལ།

ཨ་མ་ཉི་པ་རྗེ་ལྷ།

འཆི་བ་ནམ་ཐོན་མི་ཤེས་བཤད་ཀྱང་བྱང་།

འགའ་རེས་ཐོན་པ་སེམས་ཀྱིས་ཆོར་བྱས་ཏེ།

མ་ཤིའི་ཐོན་དུ་ཁ་ཆེམས་བཞག་པ་མང་།

ཤི་བའི་རྗེས་སུ་མཐོ་རིས་ཕྱགས་སུ་བཅུང་།

འཆི་བ་མི་ཏྲག་བརྗོད་ཅིང་འཆི་བར་སྐྱུག།

མང་བོའི་དུས་སུ་འཆི་བྱ་ཡོད་པ་བརྗོད།

འཆི་བདག་གད་བོའི་ཐག་སྒྲེ་བསྐངས་ཆོར་རྗེས།

ཐག་སྒྲེ་དེ་ནས་ཐར་བ་ཉིན་མོའི་སྐར།

གློ་བུར་ཡིན་པས་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་དཀའ།
 མགྲོན་བདེ་མེད་པས་འཛིགས་སུ་རུང་བར་མཐོང་།
 ཤི་ཡང་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་ཤི་མེད་པས།
 འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་གཞན་དུ་མགྲོན་ལ་ཕེབས།

འབྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧ | ༠༥ | ༠༧

ཚོད་སྐྱེད་བར་གྱི་སེམས་ཚོར་སྐྱེན་རྟགས་ཅན།

སེམས་ཀྱིས་ཤེས་པ་སེམས་ཙམ་ཏེ།
 སེམས་ངོར་གྲུབ་པ་འཇའ་གཟུགས་ཤིག།
 རོན་གྱིས་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གནས།
 གཟུགས་མེད་ཁམས་སུ་གཏོགས་པས་ལོང་།

ངས་ནི་ལྷག་མཐོང་སྤྱད་པས་གཞན་དག་མཐོང་ནའང་།
 བྱེད་ལ་ལྷག་མཐོང་མེད་པས་བསྟན་ཡང་མེད་དུ་མཐོང་།
 མེད་དང་ཡོད་དེ་མི་ལ་ཐ་དད་ཡིན།
 གཟུགས་ཅན་གཟུགས་མེད་འཛིག་རྟེན་ཁ་ཁར་འགྲོ།

ཉེ་མའི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ།
 སྤྱིན་པ་ནག་པོས་སྒོ་བྱར་གཡོགས།
 རྒྱང་དང་བཅས་པའི་གཉེན་པོའི་ཁྲོད།
 ཉེ་མ་དེ་ནི་སྤར་ཡང་གསལ།

སེམས་ཀྱི་འོད་དེ་སེམས་དང་འབྲེལ།
 ཉེ་མའི་འོད་བཞིན་འཕྲོ་མེན་ཡང་།
 ཉན་མོངས་བཅས་སོགས་སྒོ་བྱར་བས།
 སེམས་དེའི་རང་བཞིན་གཞན་དུ་བསྐྱར།

གངས་རི་ཡིན་པར་གཉིས་ཕྱགས་མཐུན།
 ཁ་དོག་ཆ་ནས་ཐ་དད་སྒྲང་།
 རང་སྒྲང་གང་མཐོང་ཇི་བཞིན་བརྗོད།
 མོང་བའི་མིག་ལ་ནག་པོ་མཐོང་།

མགོ་ལ་རྩོལ་བརྒྱབ་པས་མིག་གིས་མེ་རྟགས་མཐོང་།
 དོན་གྱིས་ཡུལ་དུ་མེ་རྟགས་འདི་ཞེས་འཛིག་བྱ་མེད།
 དེ་བཞིན་གངས་རིའི་ཁ་དོག་སེར་པོར་མཐོང་ནའང་།
 དབང་བོ་རྒྱན་ཐུན་མེན་པས་གཞན་ལས་ཐ་དད་མཐོང་།

གཤམ་བྱམ་མེར་པོར་འདྲོད་པའི་དུས་དེ་རྫོགས།
 གཤམ་ལ་དཀར་པོའི་ཁ་དྲོག་ཡོད་ཅི་བཞིན།
 གངས་རིའི་ཁ་དྲོག་དཀར་པོ་ཡིན་མོད་ཀྱང་།
 དབང་བོའི་དབང་གིས་མེར་པོར་མཐོང་མཁན་ཡོད།

གངས་རིའི་ཁ་དྲོག་གང་ཡིན་མི་གཙོ་སྟེ།
 གངས་ཚུ་གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་གཙོ་བོའི་གཙོ།
 བྱམ་པའི་གཟུགས་དེ་ཅི་ཡིན་མི་གཙོ་སྟེ།
 བྱམ་པར་གངས་ཚུ་གཙང་མ་རྒྱག་རྒྱ་གཙོ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༡༠༥༠༥༠༥

ཅི་ཅི་དང་བྱི་ལ།

རང་ཉིད་ཅི་གྲུ་ཡིན་དུས་བྱི་ལ་མེད།
 གཞན་དག་ཅི་གྲུར་མཐོང་དུས་བྱི་ལ་ཡོད།
 འདི་འདྲའི་སྟག་མཐོང་ལྡན་པའི་མི་བྱ་བྱེད།
 བྱམ་ཞིག་སྟག་གི་གྲུར་ན་མཚུག་འབྲས་ཅི།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༡༠༥༠༡༠༡༠༡

སངས་རྒྱལ་གྲོ་ཏ་མ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

རྣམ་ཤེས་ཡོད་དང་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་རུང་།།

སངས་རྒྱལ་མེན་པས་རང་ཉིད་མ་ཤི་བར།།

རྣམ་ཤེས་གཞན་པ་མཐོང་དང་རྟོགས་དཀའ་བས།།

ཤེས་པར་འདོད་ན་ཐུར་ཏུ་སངས་རྒྱལ་སྐྱབས།།

སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་དེ་རྣམ་ཡང་ལུས་རྟེན་གཅིག།།

དེ་ཡི་ཡིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཕུང་བོའི་ཚྭས།།

བརྒྱ་འཁྱར་སྟོང་འཁྱར་ཡོང་བར་སྐད་ཅིག་ཅམ།།

ཁམས་གསུམ་རྟོགས་པའི་ཚད་ཀྱང་སྐད་ཅིག་ཅམ།།

སངས་རྒྱལ་གྲོ་ཏ་མ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།།

སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ངོ་མཚར་བས།།

ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་སྐྱེ་བའི་བོད་ཁམས་འདི།།

དུས་ལ་བབས་སོང་དགོངས་ཤིང་སྐྱབས་རོགས་མཛོད།།

ལས་དང་སྟོ

དེ་རིང་བྱ་ཆུང་དྲང་སྟོ་སྦྱང་རྒྱའི་ལས།

ཁོང་གི་ལུས་ལ་དངོས་སུ་སྒྲིན་བྱས་པས།

ལས་ལ་སྒྲོག་ཐབས་མེད་ཅེས་གསུང་བ་ལྟར།

དྲང་སྟོ་ཁ་ནས་འདུག་རྒྱའི་ལས་དབང་བྲལ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་། ༢༠༡༡་ལ་༢༠༡༢་ལ།

སྐྱེ་ཞབས་བོང་རྩི་ལགས་ལ་བྲིས།

ཁྱིམ་གྱི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་མེད་པ་འདི།

ཁྱིམ་དེ་ཁྱིམ་བཞིན་སྦྱང་གི་མེད་པས་ཏེ།

ཁྱིམ་ལ་ཁྱིམ་ལྟར་བརྩི་སྦྱང་བྱེད་ཀྱང་ན།

ཁྱིམ་དེའི་འོག་ལ་བོད་འབངས་ཁྱེད་ཀྱང་ཆོག།

ཁྱིམ་ཞེས་ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་།

ཁྲིམས་དེའི་བདག་པོ་ཁྲིམས་ལ་མི་དབང་བས།

ཁྲིམས་ལྡན་མིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཞིག་གི།

ཁྲིམས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་རང་གི་གྲོང་།

རང་ཉིད་དམར་དམར་ཡིན་པ་ཆོག་གིས་བསྐྱབས།

གཞན་དེ་དམར་དམར་མཐོང་བ་རང་གི་སྤྱད།

དེ་ལས་དཀར་ཕྱོགས་དགེ་བའི་ལས་བསམས་ཏེ།

བོད་མི་གཙང་མ་བྱས་ན་ཀུན་གྱིས་བཟླས།

རང་ཉིད་མཁས་པར་བསྐྱོམས་པའི་འབྲུལ་སྤང་དེས།

བསམ་སྒྲུབ་ཡངས་མེད་པའི་སྤྱད་ལ་སྦྱར།

དོན་གྱིས་སྤྱད་བཟུལ་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཚུད།

ཁྱེད་ལ་སྦྱེད་ཅིག་ཡོད་པ་ངས་མ་ཆོར།

མང་བོས་ལྟས་ངན་མཐོང་ཁོང་ནམ་རྟོག་ཡུལ།

མང་བོས་བཀྱར་བ་མེད་ཅིང་སྦྱོས་འདོད་པས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཅི་གསུངས་ཀྱི་མཚར་ཚུ་ཐེགས་བཞིན།

ཆོར་མཁན་སྤང་མཁན་ཉུང་འདི་རང་གི་སྦྱོན།

བོད་རྒྱལ་གཞུགས་དེ་ཉི་རྒྱལ་གཞུགས་ཀྱི་སྦྱར།

ཉི་མཚོ་འཛོམས་མཁན་བོད་རྒྱལ་ཡན་ན་ཡོད།

རང་གི་མི་གཤེས་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་བཅས།
 ཅུང་ཙམ་འགྱུར་བ་བཏང་ན་རྗེས་འབྲུག་མང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་དག་ཅུ་འདོད་པའི་དམར་པོ་དེ།
 ང་ཚོས་དག་བོ་ཡིན་པར་འདོད་དགོས་ན།
 ཐོག་མར་རང་ཉིད་ང་ཚོའི་མིག་ལམ་དུ།
 “དག་བོ”མིན་པ་ཞིག་ལ་བཟོ་རྒྱ་གཙོ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠༡༧ | ༡༠༤ | ༡༣ | ༡༥

སེམས་གཏམ་མར་སྤྲུ་མ།

མའོ་ཡི་གསུང་རྩོམ་ཡོད་ཚད་བཞགས་བྱས་ཏེ།
 མའོ་ཡིས་སྒྲུ་གྲུ་མེ་མདར་བསྒྱུར་བྱས་ནས།
 བོད་མི་འབྲུམ་ཕྲག་བསད་དེའི་གསུང་རྩོམ་ཞིག།

བོད་མི་རང་གིས་བྲིས་ན་ཅི་མ་ཅུང་།

བོད་ལ་མཚན་ན་མའོ་ནི་གདོན་འདྲེར་མཐོང་།

གཞན་དེས་མགོན་སྐྱབས་ལྷ་བུར་མཐོང་མྱོང་ཡོད།

མའོ་ཡི་དུས་རབས་རྫོགས་ནས་ཡུན་རིང་སོང་།

“སློ་མཐུན”མའོ་དེ་ང་ཚོས་བཞག་ན་བདེ།

གསར་རྟོང་བར་ན་ང་ཡིས་ཚུད་ཀྱི་མེད།

གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཚན་གྱུར་ཐོན་པ་ན།

དེ་ཉིད་དམིགས་སུ་བཀྱར་བྱའི་ཡུལ་ལ་སོམས།

དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཐུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྐྱུངས།

ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་དེ་དག་ཅུ་མཐོང་།

ཞེ་སྤང་ཁོང་ཁྲོས་ཚིག་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད།

འདི་འདྲའི་བཟོ་སྐྲུང་བར་ནས་གནས་ལྷགས་ཤིག།

འཚོལ་སྐྱུ་ཟེར་ན་རང་སེམས་སྟོད་དུ་ཆུགས།

བཟང་ངན་ཆ་ནས་སྤངས་དོར་ཚོག་པ་བཞིན།

གསར་རྟོང་ཆ་ནས་སྤངས་དོར་ཚོག་སྲིད་ཅིང་།

རྟོང་པ་རེད་ཅེས་དོར་དགོས་སྐད་ཆ་མེད།

གསར་པ་ཡིན་ཞེས་འཛིན་དགོས་སྐད་ཆ་མེད།

གང་དེས་བོད་ཁམས་འདི་ལ་ཕན་གུར་ན།
 དེ་ནི་གསར་རྟེན་གང་ཡིན་འཛིན་རྒྱུ་འོར།
 གང་དེས་བོད་འབངས་འདི་ལ་གཞོན་བྱེད་ན།
 དེ་ནི་གསར་རྟེན་གང་ཡིན་དོར་ན་ཚོགས།

འུམ་ཕྱོགས་རིག་པའི་གཞུང་དེ་ངོ་མཚར་ཡང་།
 ཤར་ན་ཡོད་པའི་བོད་པའི་རྒྱལ་ཁམས་དེར།
 འཕྲོད་དང་མི་འཕྲོད་འགྲིག་དང་མི་འགྲིག་ཡོད།
 གང་ལྟར་འབངས་ནི་གཙོ་དང་རྒྱལ་ཁམས་གཙོ།

གནས་ལུགས་བརྩི་མེན་ཁྲེལ་མེད་སྒྲེར་གཙོད་ཅན།
 གང་གི་སྒྲིག་གཞི་ཁྲེལ་དང་སྲིད་རྒྱས་སོགས།
 བོད་པ་ཚང་གིས་སྦྱངས་ཀྱང་མ་སྦྱངས་ཀྱང་།
 གཏོར་ན་འདོད་དུས་བདག་པོ་ཚང་གི་ལག།

དེ་ལས་རྩ་བར་བསམས་ཏེ་བོད་ཞེན་ཚངས།
 བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་གང་ཡོད་སྦྱོངས།
 ཚལ་གསུམ་ཆེག་སྒྲིལ་བསམ་ཏེ་སྐད་ཆ་ཤོད།
 ཕྱི་ནང་ཆ་མཐུན་བསམ་ཏེ་བཤོ་སྒྲེང་བྱས།

འདྲེ་ཐོ་ནས། ༡༠༡༥།༠༤།༡༣་ལ།

སྙན་ངག་ཁྱུ་ཚུར་བའི་ལན།

མིག་གིས་རྒྱང་རིང་བོད་ཁམས་ཕྱོགས་སུ་ཉ།
 འཛོ་སའི་རྒྱལ་ཁམས་རང་ཡུལ་མིན་པས་སྟོ།
 མེམས་ལ་བཅངས་པ་བོད་པའི་བདེ་སྤྱད་སྐྱོར།
 ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁྱུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

ཁ་ནས་བོད་སྐད་ཅི་ཐུབ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
 ལག་ནས་བོད་ཡིག་ཅི་ཐུབ་འབྲི་བཞིན་ཡོད།
 མེམས་ལ་བཅངས་པ་བོད་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཡིན།
 ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁྱུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

ལག་ན་ཐེང་བ་དང་ནི་ཚོས་དཔེ་ཡོད།
 གཞན་དེ་བྱམས་བཅེའི་འོག་ཏུ་ཚུད་ན་བསམ།
 རང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་མེད་ཀྱང་རང་རིགས་བསམ།
 ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁྱུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

སྐྱེ་མ་གྲོངས་ཀྱང་སྤུལ་སྤྱོད་མི་གྲིས་བྱོན།

མཁས་པ་འདས་ཀྱང་སྒྲེགས་བཅ་རི་ལྟར་བརྟེགས།

ཕ་མའི་དྲིན་དེ་ནམ་རྒྱན་དྲན་བཞིན་ཡོད།

ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

སློབ་གྲུར་མ་སོང་བསམ་པ་ང་ལ་མེད།

ཚོང་ནི་མ་བརྒྱབ་བསམ་པ་ང་ལ་མེད།

བྱིས་ལས་མ་བྱས་བསམ་པ་ང་ལ་མེད།

ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

དག་པོ་དག་པོ་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཡོད།

ཕ་གསོད་སུ་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་ཀྱང་ཤེས།

དག་གཉེན་དབྱེ་བ་འབྲུག་མཁན་ང་ནི་མིན།

ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

བྱིས་ན་ཤ་མར་བྱད་གསུམ་འཛོམས་ནས་ཡོད།

སྟོང་གི་བྱ་གསུམ་སེང་གའི་འབྲིང་ཉམས་ཡོད།

བོད་ཁམས་སྦྱིད་ན་བདེ་ན་བསམ་བཞིན་ཡོད།

ང་ཡི་ཁ་ལ་ཁུ་ཚུར་མི་རྒྱག་རོགས།

ཡུལ་འདིའི་མགོན་པོ་ལྟ་བུའི་སྐྱབས་བཙུང་བས།

ཁང་པ་ཉོ་རྒྱུ་ཟེར་ན་དཀའ་མོ་ཞིག།

འོན་ཀྱང་རྒྱུ་མར་སྤྱེན་རང་གི་ལག།

ང་ཡི་ཁ་ལ་སྤྱེན་མི་རྒྱག་རོགས།།

སྤྱེན་མས་ཆོས་ལོག་གསུངས་ཀྱང་སྤྱེན་མ་རེད།།

མཁས་པས་ལོག་འགྲེལ་མཛད་ཀྱང་མཁས་པ་རེད།།

རེད་གཉིས་དགའ་ཡང་མ་དགའ་སྤྱེན་གྱི་རེད།།

ང་ཡི་ཁ་ལ་སྤྱེན་མི་རྒྱག་རོགས།།

བོད་པའི་ཅུས་དང་ཁག་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་ན།།

བོད་ཡིག་ཤེས་ཀྱང་མ་ཤེས་བོད་པ་རེད།།

བོད་ལ་ཤ་ཞེན་ཡོད་མཁན་མང་ནི་རེད།།

ང་ཡི་ཁ་ལ་སྤྱེན་མི་རྒྱག་རོགས།།

བོད་ཁམས་སྤང་བའི་ཡུལ་ལྷ་བཙན་ན་བསམ།།

བོད་ཡིག་བོད་སྐད་ཆེ་ཐག་རིང་ན་བསམ།།

བོད་རིགས་ཡིན་པས་བོད་ཞེན་བཅེངས་ནས་ཡོད།།

ང་ལ་བྱེད་གྱི་སེམས་པ་སྟེར་རོགས་བྱ།།

སེམས་དང་ལྷས།

ལྷས་ནི་ཁོམ་ཡང་སེམས་ནི་མི་ཁོམ་ཞིང་།

སེམས་འདི་ཁོམ་ཡང་ལྷས་འདི་ཁོམ་མིན་པས།

གོང་གི་མི་ཚོགས་ཁྱོད་ན་ནག་རིས་རིས།

ཁྱིམ་དེའི་སྦྱེད་ཕུའི་འགམ་ན་སྦྱོ་ལྷང་ལྷང་།

སུ་ཞིག་སྒྲོམ་གྱི་རྩེར་གསོན་ན།

དེ་ཡི་ལྷས་སེམས་ཐ་དད་གནས།

རང་གི་རྣམ་ཤེས་བཞག་བྱས་ཏེ།

གཞན་གྱི་རྣམ་ཤེས་གར་ལ་འབྲེན།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠༡༧།༠༤།༢༡་ལ།

གྲ་བ་རྣམ་དག་ཅིག་ལ།

བཙུ་བྱུག་སྒྲིང་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ།
 ཀ་ཁའི་དབྱངས་རྟར་ཞོན་འགོ་བཙུགས།
 བཙུ་བྱུག་བར་དུ་ཕ་ལོར་འགྲོགས།
 འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་ངོ་མར་ཞུགས།

ཀ་ཁའི་དབྱངས་རྟའི་འབྲུར་ཞུག་ཚོད།
 རབ་དུ་བྱུང་བའི་བཙུན་པའི་གཟུགས།
 དམར་པོའི་གོས་ཀྱིས་གཡོགས་བཀྲིས་ཏེ།
 འབྲོ་བའི་དོན་ལ་གཉེར་འགོ་བཙུགས།

དེ་ནས་མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་རིང་།
 བཙུ་ཕྱག་རིག་བར་སྦྱངས་བྱས་ཤིང་།
 བཙུན་པའི་སེམས་དང་གཟུགས་བསྐྱེད་ཆེ།
 བསམ་སྒྲོ་ཡར་འཛིན་བྱས་ནས་སོང་།

དམ་པའི་ཚོས་ལ་སྦྱབ་སྦྱོང་མཛད།
 སེམས་ཀྱི་དག་ལ་འཐབ་འཛིང་བྱས།
 བཙུན་པའི་སེམས་དེ་ཉར་ནས་བཞུགས།
 གཞན་ཕྱོགས་བྱམས་བཙུགས་བསྐྱེད་པ་མང་།

འཛིག་རྟེན་མི་རྟག་ཚོས་མི་རྟག།

ཕྱོམ་པ་མི་བརྟན་སེམས་མི་བརྟན།

འགྲོ་ལ་དམིགས་པའི་སྒྲག་བསམ་ཁྲོད།

ད་དུང་བཙུན་པ་རྣམ་དག་ཅིག།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠༡༧།༠༤།༢༡།ལ།

རང་ས་རྐང་མཐེལ་ཙམ་ཞིག

གུས་བརྩི་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་།

སྟན་ངག་ཟེར་ན་མི་ཤེས།

ཆོགས་བཅད་ཐར་ཐོར་རེ་ཡིས།

འཇིག་རྟེན་ཉ་བ་ཐེལ་ངས།

ཉི་ཟླའི་བརྗེ་ཐོར་ཁྲོད་ན།

ཉིན་མཚན་གནས་སྒངས་ཁ་ཁ།

སེམས་ལ་འཆར་ཚུལ་མི་འདྲ།

ཡི་གེར་འགོད་ན་འདྲོད་སོང་།

གསོན་བསྐྱད་ཡོད་པའི་བརྒྱུ་ལན།

ཆོགས་བཅད་ལམ་ནས་སྤེལ་ཡིན།

ཉེན་ཞིག་གི་བའི་ཆོན།

ང་ཡི་སྟན་ངག་རྫོགས་འགོ།

མཁས་དབང་མཚན་དེ་ངར་མེད།

སྟན་ངག་པ་ནི་ང་མིན།

དོན་ཅུ་ཕྱོད་དུག་ཚང་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་ཆད།

མཁས་པར་མཁས་པའི་འདུག་སྟངས།

བྱུན་པོར་བྱུན་པོའི་འགོ་སྟངས།

ངས་ནི་དེ་གཉིས་བར་ནས།

སྒྲི་རྟགས་བསྟན་ན་བསམ་སོང་།

ང་ནི་སྒྲིན་པར་འདོད་ཆོག།

ང་ནི་སྒྲེན་པར་བསམ་ཆོག།

གང་ཉར་ཁྱེད་དང་ཁྱ་གཉིས།

བསྐྱར་ན་རང་གི་གྲོང་ཡིན།

རང་ས་རྒྱང་མཐེལ་ཙམ་ཞིག།

རང་ལུས་བཅུ་པོའི་ཆགས་འགོ།

ནམ་ཞིག་འགོ་དགོས་ཆགས་དུས།

ཀླང་རྩེས་ཙམ་ཡང་མི་སྤྲང་།

འདི་འདྲའི་བསམ་གཞིགས་སྤོང་ནས།

རང་གིས་གང་ཞིག་བསམས་པ།

ཡི་གའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཅིང་།

ཀུ་རེ་ཚུལ་དུ་བཏང་ཡིན།

འདྲེ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧༠༤༢༠ལ།

བོད།

རང་ཉིད་བོད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆོ།

བོད་མི་བོད་ཡིག་བོད་སྐད་གསུམ།

མཆོག་ཅིང་དཀོན་པར་བསམ་བྱས་ཤིང་།

གང་དུ་མཐོང་ན་གཉིན་ཉིར་སོམས།

བོད་ཅིག་ཡིན་དུས་བོད་ཞེན་མཐོ།

བོད་མི་ཡིན་པས་རྒྱར་མི་འགྱུར།

ཁྱུ་ཚུགས་བསྟན་ཡང་ཁྱུ་ཁོངས་ནོར།

ཁྱུ་སྐད་མཁས་ཀྱང་རང་སྐད་མེན།

སྐད་གཉིས་སྐད་མ་སྤྲོ་ཤེས་ན།

གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་ཚལ།

རང་གི་སྐད་ལ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།

སྟོང་ཆ་ཡོད་ཚད་སྟོངས་ཤིག་གྱེ།

རང་སྐད་དོར་བའི་མཁས་མིང་ཅན།

སྤྱིར་ན་མཁས་པ་ཡིན་སྲིད་མོད།

རང་གི་རིགས་དེར་པན་མེན་པས།

མཁས་པ་ཡིན་ཡང་སྐྱག་པར་མཐོང་།

བོད་ཁམས་རྩ་བ་ཁོར་ཡུག་རེད།

བོད་མིའི་རྩ་བ་བོད་ཡིག་རེད།

བོད་ཅེས་སྐུ་མཐུད་གནས་འདོད་ན།

རང་གི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་ཉོར།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠༡༧།༠༤་ལ།

རོགས་ཚུང་ལོ་རྒྱུ་འགོའི་མེ་རྟག་རེད།

རོགས་ཚུང་ལོ་རྒྱུ་འགོའི་མེ་རྟག་རེད།

ཁ་བབས་དུས་མེ་རྟག་བཀའ་ནས་འགོ།

ང་ཞི་ལུ་ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་བྱེད།

ཁ་མཐུག་པོ་དོད་ཀྱིས་བཟུ་བྱེད།

རོགས་དགའ་ལོ་ནགས་འགོའི་མ་བྱ་རེད།

དགུན་སྐབས་དུས་སྒོ་མདངས་ཡལ་ནས་འགོ།

ང་ཞི་ལུ་ནམ་མཐའི་གཡུ་འབྱུག་བྱེད།

ཆར་བབས་ནས་སྒོ་གུར་བཟུ་བྱེད།

རོགས་འདང་ཅན་ལྷེ་མཐའི་འབྲོག་མོ་རེད།

དགོང་རུབ་དུས་ལྷེ་མཐའ་སྒོང་ནས་འགོ།

ང་ཞི་ལུ་ལྷེ་མཐའི་སོ་སྲུང་བྱེད།

ཁྱེད་སྲུང་ནས་མཚན་གང་འདུག་ཚུ་བྱེད།

དེ་རིང་གི་སེམས་ཚར་མི་འདྲ་བ་ཞིག

སྐྱེས་ས་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཡིན།།

འགྲོ་ས་དག་ཞིང་ཁམས་ལ་བསམ།།

ཉོན་མོངས་དག་ལས་མ་ཐར་ན།།

ཁམས་དེའི་མགོན་ཤོག་རག་རྒྱ་དཀའ།།

སྐྱེ་ཡུལ་སྐྱེ་ཆས་རི་ལྗེ་བཅས།།

འགེལ་དང་མ་འགེལ་དེ་ཙམ་ཞིག།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཕྱིན་ཚར་རྗེས།།

དེ་དག་དྲི་ཟའི་གོང་ཁྱེར་ཞིག།།

འགྲོ་འདུག་རང་གི་དབང་ན་མེད།།

ད་རུང་སྒོམ་དེའི་མཐར་མ་བྱོན།།

སྒོ་བྱར་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ།།

སོང་ཡང་བར་དོའི་འདུག་མི་སྲིད།།

ཡང་རེ་བསམ་ན་རེ་ཞིག་ཙམ།།

བར་དོའི་ཡུལ་ནས་བཟུང་བྱས་ཏེ།།

དེ་རུ་འབྱུང་བའི་རྣམ་ཤེས་ལ།།

འཇིག་རྟེན་གསར་འགྱུར་སྒྲེང་ན་འདོད།

བར་དོའི་ཡུལ་ཞེས་འཇིགས་ས་དེར།

བསམ་ན་དམག་འབྲུག་ཡོད་མིང་དམ།

རྩལ་ཕན་མཚན་ཆ་དུག་རྣམས་རིགས།

ནད་ཡམས་སྟོག་སྟུག་ཡོད་ཨེ་མིང།

ཀུན་ནི་རྣམ་ཤེས་ཚགས་ཡིན་པས།

ཕན་ཚུན་བར་དུ་མཐོང་བར་སླ།

བད་སྤང་ཕྱོགས་ན་དཀའ་བ་མེད།

གསོན་པོའི་རྣམ་ཤེས་མཐོང་ཡང་མིང།

རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཕན་བྱ་དེར།

ཡིད་ངོར་གྲུབ་པའི་གཞུགས་སྐྱར་ནས།

འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་བར་ནས་རྒྱག།

འགའ་རེར་ལུང་བསྟན་བྱས་ཀྱང་ཚོག།

སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་བསགས་བྱས་ཏེ།

བར་དོའི་ཁམས་སུ་འབྱེར་འདོད་ཡོད།

སྐྱེ་བའི་ཉིན་དེར་སྤངས་པ་དག།

རང་གི་རྣམ་ཤེས་འབྱུང་འདོད་ཡོད།

ཐཱ་མའི་སྤྲུལ་སྤྱི་མེན་ནའང་།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པའི་སྤྲུལ་སྤྱི་ཞེས།

སྤྱི་བར་འདོད་ན་རང་དབང་ཡོད།

གཤམ་སྤྱི་སྤྱི་མེན་མཐར་གསོན་ན།

འགྲོ་སོང་བསམས་ནས་སེམས་མ་སྤྱི།

མ་སོང་སྤྱི་འདྲིར་སྤྱི་བཞེན་པའི།

སྤྱི་འདྲི་གཤམ་སྤྱི་གྲུབ་ཡོད་ན།

ང་ནི་ཁྱེད་ཚོར་གཞིགས་པར་ཡོང་།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པས། ༡༤-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

སྤྱི་མེན་བར།

ང་ཚོས་ལྷ་སྐྱུང་ག་ཚོད་ཅིག་བཤད་ཀྱང་། ཡང་ན་ག་ཚོད་ཅིག་ལ་ཉན་ཚར་ཡང་། ལྷ་སྐྱུང་ནང་གི་ལྷ་དེ་དག་ལ་མཇལ་མི་ཐུབ།
 དེ་ལས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནས་བསྐྱེད་དེ་མི་དང་བསྐྱེད་ཤེས་བྱས་ན། མིའི་མཚན་ཉིད་ཚང་། མི་ཡིན་པའི་ཚར་ཤུགས་དྲག་པོ་སྤྱོད་
 ང་ཚོ་མི་ཡིན་པས་མི་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་མིའི་སྐྱུང་བཤད་ན། མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་འཇུག་སྟེ། མིས་རེ་བ་འཇོག་སའི་གནི་དེའང་
 དཀའ་སྤང་དུ་འགོ་མི་བྲིད་པར་སེམས་ཤུགས་དང་མཉམ་དུ་དུས་ལྟན་རིང་བོར་གནས་ཐུབ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༥-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

ཡིག་ཚུངས།

བོད་ཡིག་མེད་མཁན་གྱི་ཡིག་འབྲེར་མཁན་ལགས།

བོད་པའི་ཡི་གེ་ཁྱིམ་ནས་བརྗེད་ཡིན་ནམ།

ཀ་ཁའི་འགོ་མཇུག་ཙམ་ཞིག་བསྒྲགས་བྱས་ནས།

གང་སར་ཕེབས་པར་རུམ་དུ་ཁྱེར་ན་ལེགས།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༡-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

འཇུ་མི་ཕམ་དང་འདྲེ་ཐོ་ཐོ།

འཇུ་མི་ཕམ་པའི་ཞལ་ནས།

ཆེ་ནམས་ངོ་ཚ་མི་ཤེས་ན།

ངོ་ཚ་མེད་ནམས་སྤྱི་ཡིས་འདུལ།

སྐྱབས་ལས་འཇིགས་པ་བྱུང་བ་དང་།

ཁུ་ལས་མེ་འབར་སྤྱི་ཞི་བྱས།

འདྲེ་ཐོ་ཐོའི་ངག་ནས།

ཆེ་ནམས་ཆེ་མདངས་མཐོ་ཉམས་རྒྱུ་ཉམས་ཁོད།

ཡ་རབས་གཤེས་ཀས་དབུལ་དུ་བཏང་ཡོད་ཀྱང་།

ཆེ་མདོག་མེད་པའི་གསར་སྐྱེས་གཞོན་ནུའི་ཚོགས།

རིམ་གྱིས་བོད་ཁམས་འདི་ཡི་རྒྱ་རྒྱ་ཆགས།

ཆེ་བའི་ཆེ་ལ་སྒྲ་ཚོགས་ཐོབ་བྱས་ཏེ།

ཡོན་ཏན་མེད་དང་ཙམ་རྒྱུ་ཆེ་མདོག་ཅན།

ཉམས་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་གནས་པའི་མི་བྱ་ང་།

འདུལ་དགོས་ཟེར་ན་ཅི་གུས་སྒྲང་བོ་ཆེ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས།

འདོད་གཏམ་ཐད་སྒྲིང་།

གཙང་བཙོག་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱར་མོངས་ཀྱང་ཅུང་།
 མོལ་དང་རིག་གཞུང་ཡིན་ཞེས་འབྲེག་འཛིན་ཁོད་།
 འདོད་པའི་ལས་ལ་ཐུན་ནག་ནང་དུ་སྤྱད་།
 འོད་ལམ་ཕན་ཚུན་མཐོང་པའི་སྤྱད་དེར་སྤང་།

ཉིན་མའི་དུས་སུ་བྱད་མེད་བདུད་མོར་མཐོང་།
 ལུས་ཀྱི་གོས་ནམས་གདོན་རྩལ་ཉླ་བར་མཐོང་།
 འདོད་པའི་སྦྱོས་ཆོ་བྱད་མེད་ལྟ་ཅུ་མཐོང་།
 ཅུམ་དུ་འཇུལ་ཞིང་ཐོག་ཏུ་བཞག་ཉླེ་བཟུགས་།

འདོད་པའི་བྱ་བར་འཇུག་ཚུལ་སྣ་མང་ཞིག་།
 དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཤེས་ན་བཟའ་ཚང་སྦྱིད་།
 དེ་ལ་ལེགས་སྒྲུབ་བྱུང་བས་མི་ལུས་བྱོན་།
 རེ་ལྡེ་རྒྱལ་ཁབ་བཟའ་ཚང་རེ་རེས་སྒྲུབ་།

ཞེ་ལུ་སྤང་མེད་མགོ་སྟང་སྦྱལ་སྟང་དེས་།
 བྱད་མེད་ཐོབ་ཕྱིར་དམ་བཅའ་བྲག་ལ་སྦྱར་།
 ཐོབ་རྩེས་རི་ཉླར་སྦྱད་པ་ཅི་སྤྲོས་པ་།
 རྩིག་པོའི་ངང་ནས་གང་ས་གང་ལ་བཤུད་།

ཅད་མེད་དོན་དུ་སྒྲིམ་པའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚས།
 ཉེན་མཚན་དུས་དུག་གཡར་དགུན་སྒྲོན་དཔེད་ཁོད།
 བྱི་སྒྲོག་བཞིན་དུ་བྱིས་སྒྲོ་རེ་རེ་འགྲིམས།
 ང་ཚའི་ཡུལ་དུ་དེ་ལས་འཛོག་རྒྱ་གང་།

རང་གི་མས་ཀྱང་གཞོན་དུས་བརྒྱད་ནས་ཐོན།
 སྐབས་དེར་མོའང་ཚོན་པའི་རྒྱ་ནང་དུ།
 རི་དྲགས་བསམ་ཏེ་འཛོན་སྒྲོད་བར་ན་མནར།
 གཡོ་སྒྱུའི་ཚོག་གིས་མོ་ལ་བསྐྱུས་པ་མང་།

ད་ལོ་ཆེད་ཆས་བསམ་ཏེ་ཐབས་དང་གཡོ་སྒྱུ་ཡིས།
 ཁོ་མོར་རང་དང་ལས་འབྲེལ་བཅན་གྱིས་བྱེད་འཇུག་ཀྱང་།
 སང་ལོ་གཅེས་ཕྱག་ཅིག་གི་དྲིན་ཅན་མ་ལོར་གྱུར།
 ལ་རྒྱ་ཕྱ་རྒྱར་མཚུ་སྒྲོས་དམར་པོ་སྒྱར་ཏེ་འཛིབ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༡-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

སྒྲོག་སྒྲོམ།

སེམས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཟས་ཀྱིས་བཟོས་མིན་པའི།

བཅུད་ལྷན་ཁ་བའི་སྒྲོངས་ཀྱི་བོད་འབངས་ན་མས།
 བྱེད་ཆོས་གཟིགས་དང་སྤྱིང་འདྲིའི་ཡུལ་མི་འགའ།
 ཟས་ཀྱིས་དབུལ་བས་དཔྱུལ་བ་དངོས་སུ་ཐོང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༡-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

གངས་དཀར་པོའི་ཁ་བཏགས་གཡོགས་དུས།

རོགས་ཡག་པོ་མེ་ཏོག་འབྲ་མ།
 ངས་འཇུ་ན་འདོད་ཀྱི་ཡོད་ཅུང་།
 བྱེད་སྤྱོས་ས་མཐོན་པོའི་རི་རེད།
 བྱེད་བྱ་གཉིས་ཁ་ཐག་རང་འདུག

ང་གངས་རིའི་སང་གེ་ཡིན་ན།
 བྱེད་བྱ་གཉིས་བྱིས་མཆོས་ཆགས་འདུག

རི་མཐོན་པོ་གངས་ཀྱིས་གཡོགས་དུས།

ཁྱེད་ཉི་དྲོད་བརྒྱབ་ན་བསམ་བྱང་།

རོགས་ཚུང་ལོ་རྒྱུ་འགོའི་མེ་དྲོག

ཁྱེད་རྒྱུད་སྒྲུག་པོའི་རྒྱན་རེད།

གངས་དཀར་པོའི་ཁ་བཏགས་གཡོགས་དུས།

ཁྱེད་ཁ་བ་དཀར་པོའི་རྒྱན་རེད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༠༩-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

སེམས་བཙོག

འདི་འདྲའི་གནས་ཚུལ་མངོན་སུམ་མ་ཡིན་པར།

འཇའ་གཟུགས་ལྷ་བྱའི་དྲུང་པོའི་མཐོང་ནའང་།

མ་ཆི་ཡིག་དྲུག་ངག་ནས་དབང་མེད་འཆོར།

སྒྲིང་རྩེ་མེད་པའི་རྒྱ་མའི་དགོད་སྒྲར་འཆོར།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༠༩-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

སྒྲོང་སྒྲུ།

རང་གི་འདུ་ཤེས་རང་གིས་དབང་བསྐྱར་ཅིང་།
 འབྱུང་མའི་གྲུབ་པའི་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་བོའི་ཚོགས།
 ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ལམ་ནས་བསྐྱབས་བྱས་ཏེ།
 རེ་རེ་ནམ་པར་ཤེས་པའི་བསོད་ནམས་བསྐྱལ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠༡༣།༠༥།༠༤་ལ།

ཐོལ་བྱུང་ཁག།

སྐད་འགོ་མཐོ་སོང་མ་བསམ།
 དེ་རིང་སྐབས་ཀ་བདེ་འདུག།
 བསམ་བསམ་འདོད་འདོད་བཤད་ནས།
 བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་ན་བསམས་སོང་།

ཏང་གི་དར་དམར་ཤར་ནས།

ཁ་བ་དཀར་པོ་ཡུལ་སྒྲོངས།

དམར་པོའི་ཁྲག་ལ་སྐྱར་སོང་།

ཏང་དེ་ཡག་པོ་ཨི་རེད།

མ་གཞི་ཏང་དེའི་རྩ་དོན།

བསམ་ན་ཡག་པོར་འདོད་ཀྱང་།

ཁ་ཡག་ཁོག་བཙོག་ཅན་པོས།

མི་སེམས་བསྐྱེད་བཞེས་ཡིན།

ཐངས་གཅིག་བསྐྱེས་བའི་རྗེས་དེར།

རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཡང་།

སྐྱེ་མཁན་གདུག་གྲུབ་འདགས་ཕྱིར།

འཕགས་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱེབས་སོང་།

སྐྱར་བཏང་བ་ལ་བཏགས་པའི་འཆར་སྒྲུང་ཞིག

ཁྱད་པར་བ་ལ་བཏགས་པའི་དོན་དམ་ཞིག

འགྲོ་བའི་སེམས་ཁམས་དཀྲུག་པར་མི་བྱེད་ཕྱིར།

འགའ་རེ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

གཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་ཐོན་གྱི་རྒྱ་གར་བས།

གསུང་གི་རིན་ཐང་ཇི་ལྟར་ངོ་མཚར་ཡང་།

ད་ལྟའི་བོད་འདིའི་གནས་སྐབས་སྐྱ་བོ་འདིར།

དེ་དག་བརྟེན་པའི་ཕན་ཐོགས་བྱུང་བ་གང་།

ཚོགས་པའི་སྤྱད་ཏེ་ཡར་ནས་ཡར་འགོ་མཛད།

དཔྱིད་སྤྱད་འཇམ་པོའི་ཚོགས་པའི་གཤེས་ཀར་རེག།

ཟངས་མ་དཀར་བོ་གཡའ་ཡིས་མི་འཛིན་བཞིན།

ཚོགས་པ་འདི་ལ་ཕན་པའི་དམ་པ་གསུམ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོན་ས།

ལྷས་དང་འདྲེ་ཤེས།

རང་གི་སྤྱད་འདིའི་ནམ་རྟོག་ལས།

འདྲེ་ཤེས་དེ་ནི་ཐར་བར་བྱོས།

རང་གི་ལྷས་དང་ནམ་ཤེས་གཉིས།

ཐ་དད་འབྱེད་པའི་ལམ་དེར་སྐྱོགས།

ལྷས་རྟོན་མེད་པའི་ནམ་ཤེས་དེ།

མཁའ་ན་སྤྱད་པའི་དབྱུགས་སྒྲང་ཞིག།

རང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད་མ་ཡིན།

རྒྱུ་གི་འགོས་དང་བསྐྱེན་ནས་འགོ།

དབུགས་སྒྲུང་དེ་ནི་ལྷས་རྟེན་རྟེ།

ནང་གི་རྒྱུང་དེ་རྣམ་ཤེས་ལགས།

རྣམ་ཤེས་མིག་གིས་མི་མཐོང་བཞིན།

རྒྱུང་དེ་མིག་གིས་མཐོང་མི་བྲིད།

མཁའ་ཕ་རྒྱ་བའི་འཕྱར་སྒྲིང་བ།

ཚན་རིག་ལས་གྲུབ་རྣམ་ཤེས་ཤིག།

རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་མི་ཡི་ལྷས།

མཁའ་ཕ་བཅད་སྒྲུང་མེད་པས་ཤེས།

མིས་བཟོས་ལྷས་རྟེན་གཡོགས་པས་འཛོ།

ལྷས་རྟེན་གཉིས་བརྟེགས་ཡོད་པས་རྒྱ།

མཁའ་ཡི་འཇིག་རྟེན་བྲལ་བའི་རྗེས།

ཡང་བསྐྱར་མི་ཡི་ལྷས་རྟེན་སྒྲུང།

བྱེད་ཀྱིས་རི་ལྷོ་སྤྲོས་ཀྱང་བདེན་པས་སྟོང་།
 སྟོང་ཁམས་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་བྱེད་ཉིད་སྟོངས།
 སྟོངས་ཤིང་བསམ་སྒྲོ་མེད་པའི་དོལ་རྒྱལ་བ།
 བ་སྒྲུང་སེམས་ལས་མེད་པས་ཅི་ནས་བསྐྱུས།

བོད་མི་མང་ཕྱོགས་འགྲོ་ས་གང་ཡིན་པ།
 བོད་མི་མང་བས་དད་ས་གང་ཡིན་པ།
 བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ་བོད་རིགས་སྤུན་ཟླ་ལགས།
 བྱེད་ཀྱི་ལམ་དེར་འགྲོ་མཁན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།

བྱེད་ཀྱིས་དོལ་རྒྱལ་བརྟེན་ན་དོལ་རྒྱལ་རྟེན།
 རྟེན་ཞོར་རྒྱ་འདྲེ་དག་ལ་མི་བརྟེན་རོགས།
 བོད་ལ་མཁོ་བ་དཔོན་ངན་རྒྱ་འདྲེ་མིན།
 རྒྱ་འདྲེ་མང་ཞིག་རིམ་གྱིས་བཙོན་དུ་བཅུག།

དོལ་རྒྱལ་རྟེན་མཁན་ཡོད་ཚད་བཤད་ཀྱི་མེད།
 ཞོར་དུ་རྒྱ་འདྲེར་རྟེན་མཁན་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
 རང་གིས་དོལ་རྒྱལ་བརྟེན་ན་རང་ཡིན་པ།
 ཞོར་དུ་རྒྱ་འདྲེར་བརྟེན་ན་རྒྱ་ཞེན་ཐོན།

ང་དང་བྱེད་ནི་རིགས་རྒྱུད་མཚུངས་པའི་རིགས།

ཤ་ཁག་འདྲ་བའི་བཙན་པོ་གཅིག་གི་འབངས།

ང་དང་ཁྱེད་ལ་འཆའ་མཐུན་ཡོང་གྱུ་གཙོ།

ང་ཚོའི་སྤྱ་གུར་ད་དུང་གཞན་པའི་སྤྱད།

ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོན་མིས་བཟོས།

ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བཙན་པོས་བསྐྱུན།

ང་དང་ཁྱེད་ནི་ཕ་མ་གཅིག་གི་བྱ།

ང་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ལྟེང་བྱས་ནས་འགོ།

ང་དང་ཁྱེད་ལ་མཐོ་བ་འཆའ་མཐུན་ཡིན།

གཅིག་གིས་གཅིག་དེའི་སེམས་པ་བསྐྱེད་བས།

འཆའ་མཐུན་ཟེར་བའི་རྒྱ་ཞིག་བསྐྱུན་མིན་པས།

དད་སའི་གཞི་དེར་ངན་སྤྱས་མི་བྱེད་གཙོ།

ང་ལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་གཙུག་གི་ནོར།

ཁྱེད་ལ་དོ་རྩེ་ཤུགས་ལྡན་སྟང་གི་ནོར།

ངེད་གཉིས་བོད་རིགས་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ལགས།

ཁྱེད་དང་ང་ལ་ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་མེད།

དབྱིང་དུས་བག་མ་འདྲ་མ།

དགུན་འབྲུག་ཆན་མོ་འགོ་ཚར་སོང་།།

དབྱིང་དུས་བྱ་མོ་བསྐྱེབས་བཞག་ཐལ།།

མེ་རྟོག་ནང་ན་ཁྱེད་ནི་མཛེས།།

ཁྱེད་སྐྱའི་ཤོམ་ལ་མེ་རྟོག་ཡིན།།

མཛེས་པའི་ཡུལ་སྡེངས་ངོ་མཚར་མ།།

མིག་གི་རྒྱན་དུ་བསམ་ཞོར་བཟླས།།

མེ་རྟོག་ཚགས་ཀྱིས་བརྒྱན་བཅུག་པ།།

དབྱར་སྐྱའི་བག་མ་བྱེད་འདྲོད་བཟླས།།

ཡང་ན་འདི་ལྟར་བྲིས་ན།

དགུན་འབྲུག་ཆན་མོ་འགོ་ཚར་སོང་།།

དབྱིང་དུས་བྱ་མོ་བསྐྱེབས་བཞག་ཐལ།།

མེ་རྟོག་ཚགས་ཀྱིས་སྐྱས་བྱས་ཏེ།།

དབྱར་སྐྱའི་བག་མར་ཕེབས་ཡིན་ནམ།།

མཛེས་པའི་ཡུལ་སྡེངས་དབྱིང་དུས་མ།།

ཁྱེད་ལ་ཆགས་པས་ཡང་ཡང་གཟིགས།།

མེ་རྟག་ནང་ན་བྱེད་ཉིད་མཛོལ།

བྱེད་སྐྱའི་ཤོམ་ལ་མེ་རྟག་ཡིན།

འདྲེ་ལག་གཡོན་བས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

སྟན་ངག

ང་ཡི་ནམ་ཤེས་འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་སྟན་ངག་བ་ཡི་ཚུལ་དུ་བྱོན།

མཛོལ་མའི་ཚྲགས་ལ་ང་ནི་དགའ་ལ་དགའ་ས་གཞན་དེ་སྟན་ངག་ཡིན།

སྟེང་དང་གང་ལ་འགྲན་རིན་མེད་བས་ངས་ནི་གཞན་དང་འགྲན་མི་བྲིད།

སྟན་ངག་ཚར་དུས་ངའང་འདི་ནས་སྟན་ངག་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་འགྲོ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༥-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

ནམ་མཁུན།

རྒྱང་ལག་གཙོད་དུ་འཇུག་པའི་གཏེ་བོ་དེ།

ཤི་བའི་རྗེས་སུ་ད་དུང་རྒྱང་ལག་བཅས།

གསོན་ནས་ཇི་བཞིན་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པས།

ཐྱིག་པའི་ནམ་མཁུན་དྲི་ཙམ་མེད་དེ་ཅི།

བསྐྱལ་བ་བསྐྱལ་བའི་རྗེས་ཀྱི་ནམ་མཁུན་དེ།

འབྱུང་དང་མི་འབྱུང་ཚེར་བས་དཔག་དཀའ་ཞིང་།

གལ་སྲིད་དེ་ལས་བརྒྱད་པའི་ནམ་མཁུན་ཤེས་དེར།

འབྱུང་ཡང་ད་ལྟ་བ་ལ་འདྲེ་སྤང་ཞིག།

འགྲོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཕྱག་གིས་མི་བསལ་ཞེས།

རང་ཉིད་གཅིག་པོ་བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

འགྲོ་ན་འདོད་མཁན་འབངས་ཀྱིས་གསོས་བྱས་པའི།

མི་བྱ་བྱེད་ཚོས་མཐར་ཐུག་རང་དོན་སྤྲུབ།

སངས་རྒྱས་ཡིན་པས་ཡོད་ཚད་མཆོད་ཞེས་གསུང་།

ཅི་ལྟར་མཆོད་པ་ཇི་བཞིན་བྱེད་ཚོས་རྗེས་ཀྱི།

བསགས་པའི་ཐྱིག་པ་ལས་ཀྱིས་བསགས་ཡིན་ན།

ཐྱིག་པ་བཟྱི་བ་ལས་ཀྱིས་བསགས་པ་ཞིག།

རྒྱང་གི་རྒྱ་ཆ་ཉུང་དུ་སོང་བས་བཅ་པོ་བསྐྱམས།

བོད་པ་ཚང་གིས་འཇའ་ལྷས་གྲུབ་ཞེས་ཆེ་བརྗོད་བྱེད།

རྗོགས་ལྡན་དུས་སུ་མི་རེ་ལྟོང་ན་འོད་རེ་སྐད།

གྲོགས་ངས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བཟླས་ན་འདོད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧-༠༥-༡༥ ལ།

གྲོགས་པོ་ལག་ཤེས་ཅན་པོ།

ཕྱིར་ཁ་མང་བོ་ཞིག་ན།

ཟས་སྒྲ་མང་བོ་ཞིག་གིས།

དྲི་ཞིམ་ས་བྱ་བ་དྲོ་བ།

མགོན་པོ་སུ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

སྒྲ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་ཨེ་ཡིན།

གྲོགས་པོ་ལག་ཤེས་ཅན་པོ།

བསམ་སྒྲོག་ཏིང་ཟབ་ཅན་པོ།

ཡིག་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ཤེས་མཁན།

སྐད་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་བྱུག་མཁན།

བྱིད་ཀྱི་ཞལ་ཟས་མཐོང་བས།

མཆིལ་མས་ཐུད་པ་ཁེངས་སོང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༥-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

ལྷ་ལོག་ཟེར་བ་དང་ལྷ་བ་ཡང་དག་ཟེར་བ།

ལྷ་བ་ཡང་དག་ཡིན་ཞེས་ངས་མི་སྤྲ།

ཡང་དག་ལྷ་བ་འདི་ཞེས་བྱེད་མ་སྤྲས།

བོད་ཁམས་འཆམ་པོ་ཡོང་བའི་གཏམ་དེ་དང་།

གྲུབ་མཐའ་མཐུན་པོ་ཡོང་བའི་གསུང་དེར་སོམས།

ལྷ་ལོག་འདི་རེད་ཅེས་པའི་ངར་སྐད་དང་།

དམ་ཉམས་དེ་རེད་ཅེས་པའི་སྤྲ་ངག་རིགས།

བོད་ཁམས་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་ཕན་མིན་པས།

བྱེད་དང་ང་ཡིས་དེའི་རིགས་དོར་རྒྱ་བྱེད།

འདས་པའི་དུས་སུ་གཏན་ཆོགས་ཡིན་པ་ཞིག།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ད་དུང་ཡིན་ཞེས་ནས།

ལུང་གིས་འགྲེལ་ཡང་དངོས་སུ་ཐུངས་མེད་པས།

ང་ལ་མཆོན་ན་ད་དུང་དཔྱད་གཞིའི་ཡུལ།

ཚས་མིད་ཟུང་འབྲེལ་བརྟེན་མི་རུང་།

ཁྱེད་ནི་ལྷ་མ་ཞེས་ནས་ཕྱག་འཚལ་ཞོར།

ང་ནི་སྤངས་ཤིག་ཟེར་ནས་བཀའ་གཏོང་ཞོར།

ལྷ་མ་གཞན་དེ་སྐྱབས་ལ་མི་འཛིན་ཞེས།

དམ་བཅའི་ཚུལ་དུ་སྤྲོས་འདིར་ཡ་རེ་མཚན།

ཁ་བའི་ཚྭ་ངས་ཀྱི་ལྷ་མའི་ལྷ་མ་དེ།

གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་མཆོག་ལས་སུ་ཞིག་བཞུགས།

དེ་ཉིད་ཡིད་ཀྱིས་དོར་བར་ཡ་རེ་མཚན།

དེ་ཉིད་མགོན་དུ་བསམས་ཏེ་གཞན་ཡང་བཀྱར།

རང་ཕྱེ་རང་ཡུལ་རང་ལ་རྒྱས་ཡོད་གང་།

རང་གི་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་ན་རང་གི་རྒྱན།

ཡིན་ཡང་ད་ལྟའི་དུས་འདི་ཙམ་དུག་མཐོང་།

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཀུན་ལས་དང་པོར་བཀྱར།

སོ་སོར་སོ་སོའི་ཐད་ན་ལྷ་མ་རེ།

སེམས་ཐག་ཉེ་བས་བྱིས་ཀྱི་བཟའ་མེར་བསམ།

བཀྱར་བར་འདོད་པས་དད་པ་ཚེ་གཅིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ཚས་སྲིད་བྱུང་འབྲེལ་བརྟེན་མི་ཉན།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

རང་ས་དང་རང་ཁྱི།

རང་ས་བཞག་ནས་བློས་པ་བདེན་ཐག་ཚོག།

རང་ས་ཐབ་དོས་འཛིན་པ་ཁྱུ་ཐུག་ལམ།

རང་ས་རང་གི་ལག་པས་སྤྲགས་བྱས་ནས།

རང་ཉིད་ཡིན་མདོག་སྟོན་མཁན་སྟེང་རེ་རྗེ།

རང་ས་བཟུང་ཡོད་བསམས་ཀྱང་གཞན་གྱི་གཡོག།

རང་དབང་ཡོད་ཁྱུ་འདོད་ཀྱང་གཞན་གྱི་འབངས།

རང་རིགས་ཕྱི་ནང་དབྱེ་འབྱེད་བཞིན་དུ།

རང་གིས་རང་གི་རིགས་ལ་སྤྲད་འདི་སྟོ།

རང་གི་བྱིས་མཚས་ཙམ་ལས་བཟའ་མེད་མཁན།

རང་གི་བཟའ་ངོ་ཙམ་ལས་མཐོང་མེད་མཁན།

རང་གི་རིགས་དེར་འདི་འདྲའི་སྤང་དོན་ཅི།

རང་གི་རིགས་ལ་ཕྱི་ནང་བཀར་དོན་ཅི།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

ཤོར་ཟེན་པའི་ཟླ་བའི་ཞལ་རིས།

འགྲིག་ནས་བཟའ་ཚང་གུར་བའི་ཚོར་སྣང་དེ།
 མ་འགྲིག་ཁ་ཁར་ཆགས་པའི་དེ་རིང་ཉིན།
 སེམས་ལ་ཤར་ན་ཁྱེད་ཉིད་དྲན་ནས་ཡོང་།
 མིང་གི་ཐེངས་བརྒྱར་ཤུགས་ཀྱིས་འབོད་ན་འདྲོད།

འབོད་ཐེངས་རེ་ལ་ཁྱེད་ཉིད་ཕེབས་ན་བསམ།
 འཚོ་བའི་ཁྲོད་ནས་ཁྱེད་ཉིད་ཤོར་བར་སྒྲོ།
 ཁྱེད་ཉིད་མེད་པས་ངའང་འཚོ་རྒྱ་དཀྱུག་པ།
 སྒྲིང་གོགས་ཁྱེད་ནི་ངའི་ཕྱོགས་ཕེབས་རྒྱ་བྱོས།

འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ཟེར་བ་དཀྱུག་ནའང་།
 ལས་ཀྱིས་ཐེངས་གཅིག་བཟའ་ཚང་བཀོད་པ་དེ།
 ཁྱེད་དང་ངེད་གཉིས་ལོ་རྒྱུད་སེམས་པ་ཡིས།
 འཛིན་སྒྲོང་མ་ཤེས་ཐེངས་ཤིག་བརྒྱག་ཏུ་བཅུག།
 དེ་རིང་སློབ་ཁྱེད་ཉིད་དྲན་དང་ཞོར།
 ཐོན་མའི་རང་གི་ལོ་འཁྱུལ་བཟོས་པ་གང་།

གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་བྱས་ནས་ཤར་ཡོང་བས།

བཟའ་ཟླ་མ་ཁྱེད་ཡང་བསྐྱར་འགྲིག་ན་འདྲོད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧༠༥༡༧

ཟངས་དཀར་ཁྱི་ལྷིང་གི་གཏམ།

ནམ་གུང་ཚུ་ཚོད་བཞི་བ་ཡས་མས་སུ།

རང་ཉིད་བཟེ་འདུག་ཅེས་ནས་གཏམ་བཤད་བགྱིས།

གཏམ་གྱི་སྒྲིང་པོ་ཀུན་མཁྱེན་ཚང་ལ་ཐུག།

ཀུན་མཁྱེན་སླ་མའི་ཐུགས་དགོངས་རྟོགས་དཀའ་བཟོད།

སླ་བྲང་དགོན་པའི་དགོན་བདག་ཡིན་ཞེས་བསྐྱབས།

མདོ་སྨད་དམ་པའི་བདག་པོ་རེད་ཅེས་བསྟོད།

ཀུན་མཁྱེན་སླ་མ་སྐྱ་སར་བབས་ཡིན་པས།

གད་པོ་ངར་བའི་ཆོ་ལོ་འབྱུང་ཆོག་སྤྲོས།

སྒྲིང་དོན་གཉེར་ན་མཐུན་ཁྱེན་འཛིན་ཞེས་བཤད།

དཔལ་འབྱོར་བསམ་ན་ཆོད་བང་བསྐྱར་ཆོག་སྤྲོད།

སྒྲིང་གྲགས་བསམ་ན་གསུང་བཤད་མཛད་ཆོག་སྤྲོས།

བསམ་ཚུལ་དེ་ལ་གནས་ལྷགས་ལྷན་འདུག་སྟམ།

འདྲེ་ཐོ་ནས་བཞོད། ༡༥-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

ང་དང་ལོ་རྒྱུས་གཉིས་འབྲེལ་ཆོ།

ང་ནི་དེ་རིང་ད་ལྟ་རིང་སྐྱེས་པའི།

ཐུ་གུ་དམར་འབྱར་ཞིག་ཕྱེད་ན་འདྲོད།

ཡིན་ན་བསམ།

ང་ལ་ཁ་སང་དང་ཁ་ཉིན་ཟེར་བའི་

འདས་སང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་མེད་ན་འདྲོད།

ལོ་རྒྱུས་དེ་དགོས་དོན་མེད།

ངས་དེ་རིང་བརྟུང་རྒྱའི་ལོ་མ་དེ་དང་།

སང་ཉིན་གྱི་གོམ་པ་རྒྱག་སྤངས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་ལས།

ང་ལ་ཁ་སང་དང་ཁ་ཉིན་མེད།

ང་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་མཐུན་དུ་སྤྱད།

ངས་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པར་བསམ།

འདྲེ་ཐོ་ནས། ༡༧-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

ང་བསྟོད།

འདི་བཟང་དེ་བཟང་ཀུན་ནི་བཟང་བ་ཡི།

ང་བསྟོད་འགྲོ་སའི་རིགས་དེ་སྲུ་ཡིན་པ།

དེ་དག་ཉིད་ནི་ནམ་ཡང་དེ་དག་ཉིད།

ལ་བརྒྱ་འགོར་ཡང་སྤྱན་གྱི་དེ་དང་དེ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༧-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

སློ་སྤང་སྤང་གི་སྤང་བོ།

ང་ནི་བརྒྱ་བརྒྱའི་ཀླད་པའི་རྒྱད་པའི་ཕོ་མཚན་གཉེར་མས་གཡོགས་པ་ཞིག།

ཉིན་མཚན་རེས་མའི་ཁྲོད་ན་ཁྲོམ་འདྲིའི་བཟང་སྒང་གཡས་གཡོན་སྤེང་དུ་འབྱེལ།

ཁྱེད་ནམས་རྩལ་ཕུན་མཚན་ཆ་སྤྲུགས་པའི་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲུག་མ་ངོ་མཚར་དེ།

ན་ཚུང་བུ་མའི་སྒྲོས་བུམ་ཇི་བཞིན་ང་ཡི་ལྷོག་སྒྲོམ་མིག་ན་གཡོ།

ང་ཡིས་ལས་ལ་བརྩོན་མེད་ཟེར་ནས་ཁ་ནས་འདོད་འདོད་མི་བཤད་རོགས།

སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་འཕྲོ་བཟང་མ་བཤང་ཁྱེད་ཚོའི་མདུན་ན་ཚོགས་པར་འདུག།

ངས་ནི་རང་གི་བཅི་མཐོང་གཡུགས་ཤིང་མིག་ཆའི་རྒྱན་དེ་གཏོར་ཞོར་དུ།
 བྱེད་གྱི་བྱམས་བཅེ་དང་ནི་བོད་ལ་ལྷན་པའི་གཏོང་མོད་སྤོང་བཞིན་ཡོད།

གལ་སྲིད་འགྲིག་གི་འདོད་ན་རྒྱ་གར་རྒྱ་སྤྱོད་གཅིག་དང་ཡང་མེན་ན།
 ཐ་མག་རྒྱ་གཅིག་དེ་ཡི་ལག་ཏུ་གཡུག་རྒྱ་བྱོས་དང་དེ་ཡི་སྟོབས།
 ལུ་བྱང་མཛེས་མ་སྒྲིན་ཅ་ལེའུ་ཏུའི་འཕྱུ་དུལ་དང་ནི་རེག་པ་ལས།
 ངའི་སེམས་སྟོ་ཞིང་ང་ལ་བདེ་བའི་བདེ་བ་དཔག་མེད་སྤྱིན་ཅུས་སོ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་གནའ་ལྷ་མོ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ཡིག་ནང་བྲིས།

]

སྤྱི་མའི་སྤྱི་བར།

སྤྱི་ན་སྤྱི་འདྲའི་སྟོར་ལ་ངན་བརྗོད་མཁན།
 ལྷག་ཏུ་ཁ་དོག་ཐད་ནས་མི་བཀྱར་མཁན།
 གང་དེར་རང་གི་སྤྱི་མའི་འདྲ་བར་དེས།
 སེམས་ལ་འཆར་སྤྱི་སྤྱི་བ་ཡ་རེ་མཆན།

རང་སེམས་རང་གི་སྤྱི་མར་འབྲེལ་ཡོད་ན།
 འདྲ་སྤྱི་འདྲ་བར་ཐང་གའི་རིགས་དེ་དོར་།

རང་གི་སེམས་དེས་བཞེངས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་ཤིག།
 ཉེན་མཚན་དུས་དུག་སེམས་སུ་བཅུགས་མཛོད་ཅིག།

ལོག་ལྟ་ལོག་པར་སྐྱ་བའི་ཇ་དྲག་དུས།
 རང་སེམས་དྲང་བའི་ལམ་དུ་འཛོག་བྱེད་པར།
 ལྷ་མའི་སྐྱ་པར་ཡང་ཡང་མཇལ་བཅུག་ན།
 སོ་སྐྱེས་ཡུང་བའི་ཚོགས་ལ་སྦྱད་དུ་འགོ།

རང་གིས་གཏམ་དེ་བདེན་པར་བཟུང་བས་སྐྱས།
 གཞན་གྱིས་དེ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་བཅུག་ན།
 རང་ཉིད་རང་དང་འགལ་བར་བྱེད་དུ་བཅུག།
 བདེན་པར་འདོད་པས་བདེན་པར་བསྐྱབ་རྒྱ་གཙོ།

གཞུང་དང་ལྷང་ནམས་ཡ་མཚན་ཡིན་འདོད་ཀྱང་།
 དེ་ཡང་མི་ཡི་རིག་པས་བསྐྱབས་པ་ཞིག།
 བྱེད་དང་ངའང་འདྲེ་མིན་མི་ཡིན་པས།
 སོ་སའི་རིག་པས་བསྐྱབས་པའི་གཞུང་ཡོད་ཚོག།

སྙ་དང་འདྲེ་ཡི་བྱེད་པར་རྟོགས་ཕྱིར་དུ།
 ང་ནི་འདྲེ་ཅུ་བརྩས་ཏེ་འདྲེ་སྐད་འབྱིན།
 ངའི་སེམས་ལག་པ་གཡོན་པའི་སྐྱ་གུའི་འོག།

ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་གྲུབ་སྟེ་སྒྲིང་འདིར་འབྲམ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༤-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

སྟོ་བ་ལྷན་པའི་སྤང་བོ།

ང་ནི། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་བརྩར་སོན་པའི་ཤད་པོ་ཞིག་གི།

སྐྱམ་གཉེར་དུ་སོང་བའི་ཕོ་མཚན་ཞིག།

ཉེན་མཚན་རེས་མོས་ཀྱིས།

ཁོས་རའི་གཡས་གཡོན་གྱི་བརྒྱ་སྒང་ཐོག་དུ་འབྲེལ་ལོག་རྒྱག།

ཁྱེད་ཚོའི་དོང་ཅས་བཀང་བའི་སྒྲིང་ཁྱག་དེ།

ཞི་མོ་ཚོའི་འབྱར་གཟུགས་སུ་མངོན་པའི་བྲང་གི་རུ་མ་བཞིན།

ཚུ་ཚོད་ཉར་བཞིའི་ནང་།

ངའི་བཀྲེས་སྟོགས་ཀྱིས་མནར་བའི་མིག་ལམ་ན་གཡོ།

དྲིན་ཅན་ལོ་ལོ། ངས་ལས་ཀ་བྱས་མ་སོང་མ་ཟེར་ལགས།

ངས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་འཕྲོ་བརྒྱག་དུ་བཏངས་མ་ཕྱོང་།

ངས་ལ་རྒྱ་དང་མིག་ཚུས།

ཁྱེད་ཚོའི་སྤྲིང་རྩི་དེ་ཉོ་བཞིན་ཡོད།

གལ་སྲིད་འགྲིག་ན་དང་ཐུབ་ན།

ང་ལ་ Rupees གཅིག་གཡུགས་རོགས།

ཐ་མག་རྒྱ་དང་གཅིག་ཡིན་ན་ཡང་ཆོག

དེ་དག་གི་རྩལ་པ་ནི་Monalisa འཇུག་དཔྱལ་དང་རེག་རེག་ལས།

ང་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་ངེས།

ཞེས་གངས་འདྲེ་ནས་བྲིས་ཤིང་གངས་འདྲེས་བརྒྱུད། ༡༠-༠༣-༢༠༡༥ ལ།

སྤྲང་བོ་སྤྲང་སྤྲིང།

བདག་ནི་བགང་བྱ་བརྒྱད་ཅུའི་བགས་སོང་གི།

གཉེར་མས་ཀུན་ནས་དགྲིས་པའི་ཕོ་མཚན་ཞིག།

ཉིན་མཚན་བསྐྱད་མར་བརྒྱ་ཡི་སྤང་དུ་ཉལ།

ཁྱེད་ཅག་ཀུན་ནས་རྒྱགས་པའི་དབྱལ་ཁྱུག་ནི།

གཞོན་ནུ་མ་ཡི་དུང་གི་ནུ་འབྱར་བཞིན།

རྟག་དུ་བདག་གི་བགས་པའི་མིག་དབང་རྒྱ།

སྐར་ཆ་ཙམ་ཡང་ཚུད་ཐོས་མ་བཏང་བའི།
 བདག་ལ་དུར་བཙོན་བྲལ་ཞེས་གཤེ་མི་འཚལ།
 ང་ཡི་ལ་རྒྱ་དང་ནི་མིག་རྒྱ་ཡིས།
 ཉིད་ཀྱི་ཐུ་མེད་བྱམས་བཅེ་འཐོབ་ལ་རེ།

ཁྱེད་ཀྱིས་/རྟེ/(RUPEE)ཞིག་གི་གནང་སྦྱར་དང་།
 ཡང་ན་ཐ་མག་རྒྱ་གཅིག་གནང་ཚུག་ན།
 དེ་ནི་མིང་རྒྱ་ལེ་ཏེ།(蒙娜丽莎) ་བཅེ་བའི་འཇུག།
 ཁོ་བོས་རེག་པ་ལས་ཀྱང་སྤྱིང་དུ་སྦྱག།

ཅས་དྲ་གོགས་བདེན་པའི་བྱ་ནས་བསྐྱར།

སྤང་བ་སྦྱིད་པའི་སྤང་བོ་ཞིག

ང་ནི་བརྒྱ་བརྒྱར་སོན་པའི་རྒྱ་བོ་ཡི།
 སྐྱམ་ཞིང་གཉེར་བའི་ཕོ་མཚན་ཤུགས་མེད་ཅིག།
 བཟ་སྐང་ལྟ་བུའི་གཞུང་ལམ་གཡས་གཡོན་ཐོག།
 ཉིན་མཚན་དུས་དུག་འབྲེལ་ལོག་བརྒྱབ་ནས་འཛོ།

བྱེད་ཚའི་སྐད་ཁྱག་དོང་ཅེས་བཀང་བ་དེ།
 འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་བྱེད་མེད་སྒྱུས་བུམ་ཉར།
 བཀྲེས་སྒྲགས་སྐྱོད་ན་མནར་བའི་ངའི་མིག་ན།
 ཚུ་ཚོད་ཉེར་བཞིའི་ནང་ལ་ཆད་མེད་གཡོ།

དྲིན་ཅན་མི་བྱ་ལོ་ལོ་ང་ལ་ནི།
 ལས་ཀ་མི་བྱེད་མ་གསུང་ང་ཡིས་ཀྱང་།
 སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་འཕྲོ་བཞག་བཏངས་མ་སྐྱོང་།
 ལ་རྒྱ་མིག་ཚུས་བྱེད་ཚའི་སྐྱིང་རྩེ་ཉོ།

གལ་སྲིད་སེམས་ཀྱིས་ཡོང་ན་ངའི་ཐུན་ལ།
 Ruppe གཅིག་རེ་གཡུགས་རོགས་ཡང་མིན་ན།
 ཐ་མག་རྐང་གཅིག་གནང་ན་འགྲིག་ཐག་ཚོད།
 Monalisa འཇུམ་དང་རེག་རེག་ལས།
 སྐབས་འདིར་དེ་དག་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་རྒྱ།

ཞེས་ཚིགས་བཅད་དུ་བསྒྱུར་བ་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག

འདྲེ་ལག་གཡོན་པའམ་གངས་འདྲེ་ནས་བསྐྱར། ༣༡-༠༣-༢༠༡༤ ལ།

མེ་མོ་ཉི་ཤུའི་རྒྱུ་ལ།

སྤང་བོ་ཡིན་པའི་དུས་དེར།

གཡས་གཡོན་བརྒྱ་ཤ་མ་གཏོགས།

སྤང་གི་ཁྲག་ཐིགས་མཐོང་མེད།

རང་ཉིད་གཙང་ཁེབས་ཡིན་འདྲག།

སྤང་བོའི་དུས་ཀྱི་འཚོ་བར།

རམ་འདེགས་བྱེད་མཁན་ཉུང་བས།

བརྒྱ་སྤང་ཉི་ཤུའི་ཁོམ་འགོའི།

དོ་ཆེན་འགམ་དུ་ཉལ་ཕྱོད།

སྤང་བོའི་དུས་དེའི་སྐྱོན་ངག།

ཅུམ་དྲིར་བརྒྱུ་ན་བསམ་ཀྱང་།

བརྒྱུ་མཁན་ཡུལ་དེ་མ་རྟེན།

སྐྱོན་ངག་གོད་ཁོག་སྐྱོགས་འདྲག།

སྤང་བོ་ཡུན་རིང་མ་བྱས།

སྟན་ངག་བསྐྱམས་ནས་སོང་ཡང་།

བཙེ་དྲུང་ཐུ་གུ་འབྱས་བས།

སྟན་ངག་སྐར་གསོ་བྱས་མེད།

ཡུ་རོབ་སྤང་དུ་འཕྱར་ནས།

མི་ལ་ཉི་ཤུའི་རྒྱུ་ལ།

བསྐྱམས་ནས་ཡོད་པའི་སྟན་ངག།

ཆོར་བའི་མཆོ་མོར་དྲངས་ཡིན།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༤-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

ཆོགས་གཙོའི་བྱང་བ་བརྗོད་པ།

ཁང་བ་རྩུང་རྩུང་ཡིན་དུས།

ཆེ་ལེན་གཅིག་ལས་མེད་དུས།

སྤང་བ་ནམ་མཁའི་སྒྲིག་རེད།

དགོད་སྤྲོ་འབྱུག་སྤྲོ་མོར་འགོ།

ཟླ་པོགས་གངས་ཀ་ཉུང་ཡང་།

ཡོང་འབབ་ཉུང་གི་བསམས་མེད།

བཙན་བྱོལ་གཞུང་ཞབས་ཡིན་པས།

ཡིད་སེམས་ཁེངས་ནས་བཟུང་ཡིན།

རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལྟར་ཉུ་ཞོར།

རྒྱལ་ཁབ་བདེན་མཐའ་སླེང་ཞོར།

རྒྱལ་འབངས་གཙང་མ་བྱས་ནས།

རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་ན་བསམས་ཐོང་།

དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་བཟུང་ཡིན།

མི་དྲན་དགྲ་དྲན་བར་ནས།

གྲ་ལོག་བྱེད་རྒྱ་དྲན་སོང་།

ཆོས་གོས་གཡུག་རྒྱ་དཀར་སོང་།

ཉམས་ཐོང་མེད་པའི་ཐོག་ལ།

ངོ་ཚས་གཡོགས་པའི་ནམ་པ།

མངོས་མའི་མིག་ལ་མ་ཡག།

སྒྲོམ་པ་འབྲུལ་ས་མ་རྟེད།

ཉེན་ཞིག་སྒྲིང་སྒྲིབས་འཕར་ཏེ།

ཆོས་གོས་ལུས་ནས་དྲོར་ཡིན།

ཁུ་བ་གཏོར་ས་མ་རྟེན།

སྒྲིམ་པ་ཡུན་རིང་བསྐྱང་ཡིན།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༤-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

བྱ་མོད་འདྲེ་ཐོའི་ཟུར་ཞིག་སྒྲིང་།

བོད་ཀྱི་འབྲོག་ཁུལ་ས་ཅུ་ཉེ་ཁྱེད་འཕྲོས།

ལ་རྒྱང་བྱིས་པ་ཡིན་དུས་སྒྲིབ་གྲྭ་འགྲིམས།

སྒྲིབ་ཆེན་མཐར་ཕྱིན་སྒྲིན་ངག་འབྲི་མཁན་ཞིག།

ཐོ་སར་རྒྱུག་པས་རྒྱ་བོད་བྱ་མོ་འགྲུགས།

རིག་པ་རྩོམ་ཞིང་གསར་བྱ་ཁམས་དྲངས་ཤིག།

ལུ་དང་འབྲོགས་ཀྱང་མི་གཤིས་བཟང་བོ་སྟོན།

བརྩེ་དྲང་ཟབ་པས་དཀའ་སྤྱུག་སྒྲིང་བ་མང་།

རིགས་མཐུན་བྱ་མོ་མང་བོས་དེ་མ་རྟོགས།

ཐོག་མའི་ཕྱག་རྩོམ་རྒྱ་ཡིག་ལམ་ནས་བརྩམས།

རང་དབང་སྒོ་ནས་དཔར་སྐྱོན་ཐུབ་ཀྱང་མེད།
 བྱི་ཡུལ་རང་དབང་ལྷང་བར་བཅན་བྱོལ་བོས།
 ལོ་ངོ་གང་མང་བདེན་པའི་མཐའ་ཞིག་བརྩད།

བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་སྦྱིད་སྤྱུག་འཛོ་བ་ཐུངས།
 མི་ཆོ་འཛོ་བའི་ཉམས་སྦྱང་ཅི་རིགས་ཐོབ།
 བ་ཡུལ་དྲན་ཞིང་སྐྱོན་ངག་རྒྱན་དུ་འབྲི།
 བརྩེ་བ་ཡོད་པས་བྱ་མོར་ཏྲག་ཏུ་དགའ།

དེང་རབས་འཕུལ་རིགས་ལས་ལ་བཟོ་བར་བྱང་།
 ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་འབྲོག་པ་ཀན་པོའི་གཤིས།
 ཀུན་ལ་མཐུན་པའི་རྣམ་འགྱུར་བཟང་བོ་ཞིག།
 འཛོ་མེད་ལས་ལ་གོམས་པའི་གྲ་རྒྱང་འདྲ།

ཨ་ཏུ་ཞི་ཕོལ་གྱིས།

ནམ་མཁའི་བྱ་ལ་བརྒྱས་ནས།
 འདོད་གཏམ་སྤང་ལ་འཕྱར་ཡོང་།
 སྒོར་བ་ཐེངས་ཤིག་བརྒྱབ་ནས།
 དཔེན་པའི་གནས་ལ་བྱིན་སོང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༤-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

བྱམས་བཟེའི་འཁོར་ལ་ཞུགས་རོགས།

བྱིས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ནི།

ན་སོ་དར་ལ་བསྐྱེབ་དུས།

པ་ཀན་སྟོད་ངན་མཐོང་ན།

སེམས་ཚར་ཅི་འདྲ་ཡོང་ངམ།

ཀྱ་སྐད་བཤད་ཀིན་ཡོད་ཀི།

ཀྱ་མི་ཡིན་ནོ་ཁོ་ཐག།

ཀྱ་ལ་འབངས་འདི་འདྲ་ཡིན་པས།

བྱམས་བཟེའི་དེ་དཔོན་ཕེབས་འདུག།

བོད་ལ་ཀྱ་ལ་ཁབ་མེད་ཀྱང་།

བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལྷན་པས།

འདི་འདྲའི་གནས་ཚུལ་སྟོ་བོ།

མཐོང་ཀྱ་གོ་ཀྱ་མི་འདུག།

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་མཛད་རྒྱུས།

གོ་ལ་འདི་ལ་ཁྱབ་ཡོད།

བྱམས་བཞེད་འཁོར་དུ་ཞུགས་ན།

འབངས་དང་རྒྱལ་ཁབ་བདེ་ཡོད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

རྒྱལ་ཁབ་སྦྱོས་པའི་ནུས་པ།

རྒྱལ་ཁབ་སྦྱོས་ནི་འདྲ་ཞིག།

འོན་ཀྱང་གཏེ་བོ་སྦྱོས་པས།

རྒྱལ་འབངས་སྦྱོན་པའི་བཏངས་རེད།

རྒྱལ་ཁབ་སྦྱོས་ཞེས་བཤད་ཆོག།

སྦྱོན་པའི་དུས་དེའི་རྒྱལ་ཁབ།

མ་མེད་འདྲ་མེད་ཟེར་ཞོར།

རང་ཉིད་མ་ཅུ་འདོད་བཅུག།

འདྲ་སྐྱུ་འདྲ་པར་བཟོ་བཅུག།

མོའོ་ཡི་གསུང་ཚུམ་དང་ནི།

མོའོ་ཡི་འདྲ་པར་བཅས་ལ།

ཤོག་བྱས་འགྲོ་སོང་ཆེ་བས།

རྒྱལ་ཁབ་ཤོག་མཛོད་སྟོང་སྐད།

མི་སེར་སྒྱུས་པ་ཇི་བཞིན།

མོའོ་ཡི་པར་ཚོགས་བཤམས་ནས།

མོའོ་ལ་དགའ་མདོག་བསྟན་ཏེ།

རང་ཉིད་སྤང་ཐབས་འཚོལ་འདུག།

རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཟེར་ནས།

རིག་གཞུང་གསེར་ལས་དཀོན་པ།

ཐལ་དང་རྩལ་གྱི་བཏངས་སོང་།

འབངས་ལ་གྲོང་ཆེན་རྒྱག་བཅུག།

གཞོན་སྐྱེས་དམག་མིའི་བསྐྱར་སོང་།

དམར་སྤང་དམག་ཅེས་བཏགས་ནས།

རྒྱལ་ཁམས་དགྲུག་ཏུ་བཅུག་སོང་།

འབངས་ཀྱིས་ཇག་ཚོགས་རེད་ཟེར།

བོད་ཀྱང་དེ་ལས་ཐར་མེད།

ཚོན་ཐོན་ཟེར་བའི་མི་བྱུང་།

སྒྲ་མ་གྲུ་བའི་ཚྭ་གསལ།

ཐྱིག་པོ་ཡ་མེད་བཏངས་སོང་།

དགོན་དང་ཚས་གྲུ་ཡོད་ཚད།

ས་གཏོར་དོ་གཏོར་བྱས་སོང་།

མེས་པོས་བརྟེགས་པའི་སྒྲེགས་བཅ།

མེ་ཡི་ནང་དུ་གཡུགས་སོང་།

བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པའི་མི་དང་།

མཁས་པ་ཡིན་པའི་མི་རྣམས།

བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་ཟེར་ནས།

མགོ་ལ་ཤོག་ཞུ་བཀའ་སོང་།

ཕྱག་པོ་འཛིན་ཐང་ཅན་དག།

མི་སེར་ཁྲག་དེ་འཛིབས་ཟེར།

ཁ་ལ་ཚོན་དམར་བྱུགས་ནས།

མཉམ་ཅུབ་གཙུག་རྩུང་བྱེད་བཅུག།

ཟླ་མའི་ཉི་ཅེ་ཤར་དུས།

མའོ་ཡི་གསུང་ཚྭ་བཞག་དགོས།

མཚན་མའི་ཟླ་བ་ཤར་དུས།

མའོ་ལ་དམ་བཅའ་འབྲུལ་དགོས།

ཐེན་བ་ཤ་ཤྲག་རེ་རེས།

མའོ་ལ་དགའ་མདོག་སྟོན་ཕྱིར།

མའི་ཡི་གདོང་དེ་བཀོད་པའི།

ལྷགས་ཐོབ་ཤ་ནང་འཛེར་སྐད།

མའོ་ལ་མཚན་ན་ནང་ཆས་དུག།

འབངས་ལ་མཚན་ན་མའོ་ནི་དུག།

མའོ་ནི་ད་དུང་ཤེལ་སྐམ་ནང་།

འབངས་ཀྱིས་ནམ་མཁུན་འཁོར་བར་སྐྱུག།

ཡིད་འཇིགས་པའི་རྟིང་གྱུར་གྱི་གསར་འགྱུར།

ཁ་དོག་དམར་པོ་ཅན་པོས་གཡོགས་སོང་བཟེ།

མུན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཐངས་ཤིག་སྤར་སོང་བཟེ།

བདེན་ནི་རྩུན་ནི་ཤེས་རྒྱ་ཁག་པོ་ཞིག།

རེ་བ་ཡིན་ན་གཏམ་འཆལ་ཡིན་པར་སྒྲོན།

ཤ་ཁག་གཅིག་ཅིང་རིགས་རྒྱད་གཅིག་ཡིན་ལ།

ཁྱ་དང་གང་ཡིན་མིང་འདིའི་འདུག་རྒྱར་སྒྲོ།

རྒྱལ་ཁབ་བསྐྱུན་པར་མི་རེར་འགན་རེ་ཡོད།

ཁྱེད་དང་ང་ཡིས་རྒྱལ་ཁམས་དོར་ནས་བློས།

ངེད་ནམས་གཞན་གྱི་ཡུལ་དང་སྒོ་འགྲམ་དུ།

མི་སེར་ཡིན་མདོག་བསྟན་ཏེ་གནས་ཡོད་ཀྱང་།

མཐའ་མའི་འགྲོ་ས་འཆི་ས་བོད་ཁམས་ཏེ།

བོད་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཡོང་ན་ངེད་ཅག་བདེ།

]

བོད་འབངས་དགྲག་མཁན་གྱི་དོལ་རྒྱལ་བ།

བདེན་པའི་ལམ་དང་ཕན་པའི་ལམ།

བོད་མི་མང་ཚོགས་འགོ་སའི་ལམ།

རྒྱད་པའི་ལམ་དང་ལོག་ལམ་ནི།

བོད་ཁམས་དགྲག་པའི་དོལ་རྒྱལ་ལམ།

ཚོན་མའི་ཤུགས་ལྷན་རྟེན་མཁན་དང་།

ད་ལྟའི་དོལ་རྒྱལ་རྟེན་མཁན་གཉིས།

འདྲ་སའི་ཆ་ན་མི་འདྲ་ས།

གཞུག་མ་དེ་ཡིས་བོད་འབངས་དགྲག།

མི་རིགས་གཞན་པའི་བསམ་ངན་དེ།

སྒྲིལ་མ་ཚར་ཚད་མར་འཛིན།

རང་རིགས་དགྲག་པའི་སྦྱོད་ངན་དེ།

བདེན་པར་བསམས་ཏེ་རྒྱ་བྱིའི་ཐུང་།

རྒྱ་བྱི་ཐུང་ཏེ་རྒྱ་མི་བཞིན་དུ་གཏམ་ངན་བརྗོད།

བོད་འབངས་དགྲུག་པའི་དམིག་ཡུལ་སེམས་པར་བཅིངས།

དོལ་རྒྱལ་རྗེས་འབྲང་རྒྱ་མིའི་རྒྱག་ཁྱི་ཁྱེད་དང་ཁོས།

བོད་འབངས་དགྲུག་སྟེ་རྒྱ་མི་བྱས་ཀྱང་རྒྱ་གཡོག་ཡིན།

བོད་ཁམས་ཁྲག་ཏུ་སྦྱར་བའི་ཕ་བརྒྱད་རྗེས།

ཡང་བསྐྱར་ཁྲག་ཏུ་སྦྱར་མཁན་དོལ་རྒྱལ་བ།

ཁྱེད་ཚོ་བོད་རིགས་སྤྱན་ཟླ་ཡིན་མོད་ཀྱང་།

ཁྱེད་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱ་མིའི་དམག་མི་འདྲ།

གོ་ལ་འདི་ན་ཀུན་གྱིས་བཟླགས་བྱེད་སའི།

རྒྱལ་དབང་ཡིན་བཞིན་ནོར་བུར་བྱག་འཛལ་ལོ།

བོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་དགྲུག་པའི་དོལ་རྒྱལ་བ།

བོད་ལ་ཕན་བའི་ལམ་དུ་འཕྱག་པར་ཤོག།

གང་ཉྱར་ཁྱེད་དང་ང་ནི་བོད་ཡིན་པས།

བོད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་གང་ཡིན་དང་།

བོད་ལ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བ་གང་ཡིན་པ།

དེ་ལ་གཞིག་སྟེ་དེའི་སྐོར་སྒྲེང་ན་ཡག།

ཐོན་རབས་པ་ཡིས་བརྟེན་བྱས་ཀྱང་།

ནོར་དུ་མོའོ་ལ་བརྟེན་མེད་པས།

ཁྱེད་ཚོས་བརྟེན་དང་སྟོན་མའི་བརྟེན།

གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད།

ཁྱེད་ཚོས་ཤུགས་ལྡན་སྟོན་ན་མའི་ལ་བརྟེན།

མའི་ཡིས་བོད་ཁམས་ཁྲག་ལ་སྦྱར་བ་བརྟེན།

ཁྱེད་ཚོའི་སེམས་ལ་ཞོར་དུ་རྒྱ་འདྲེ་ཞུགས།

དོལ་རྒྱལ་རྒྱ་འདྲེ་མཉམ་དུ་ཁྱེད་ཚོས་མཛོད།

བསྐྱེད་མེ་རྟོག་གིས། 2017-05-07

ངའི་ས་ཡུལ།

དེ་མཐོན་བའི་རྩ་ལྟང་གན་ན།

ནག་སྒྲུག་གེ་སྒྲུག་བ་འཐིབས་བ།

གན་རྩ་དེའི་སྟོན་ཟིག་མ་རེད།

གན་དེ་ལ་དུག་ཆངས་ཕོག་རེད།

མཚོ་སྟོན་མའི་ཁུ་མཛོད་ནང་ན།

ཁུ་བསྐྱམས་ནས་ཚར་ལ་ཡོད་བ།

གན་མཚོ་མའི་སྟོན་ཟིག་མ་རེད།

གན་མཚོ་ལ་དུག་ཆུ་འདྲེས་རེད།

འབྲོག་རི་ཕྱེད་ཕྱེད་དཀྱིལ་གན་ན།

སྤྲ་ནག་པོ་ཇེ་ཉུང་འགྲོ་བ།

གན་རི་ཕྱེད་སྐྱོན་ཟིག་མ་རེད།

གན་འབྲོག་ཁྱིམ་གྲོང་ལ་དེད་རེད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༡-༠༥-༢༠༡༧ ལ།

དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་ཚུལ།

ངན་ཆའི་སྐོར་ནི་དེ་དང་མཇལ་བའི་བརྟན།

བོད་ཁམས་ཀྱན་ལ་ཁྱབ་ཏུ་བྱས་པ་དེ།

དེ་ཡི་བྱར་ནས་རྩྭ་མ་བདེན་པར་བསྐྱབ།

བདེན་པར་བསམས་ཤིང་མཇལ་བས་རྒྱལ་བ་འགལ།

ཅི་ནའི་ཡུལ་ནས་སྤྲད་པའི་ཆོལ་དག།

ཅི་ནའི་ཁུངས་ཀྱི་ཡིན་པར་སྐྱབ་བྱེད་ཅིག།

ཞོར་དུ་རྩྭ་མ་ཁྲི་ལ་བསྐྱད་བཅུག་ནས།

མཇལ་དུ་བཅུག་པ་རྒྱལ་པར་གྲོལ་ལན་ཞིག།

ཅོ་ནའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་ཁབ་རེད་འདྲོད་བཞིན།
 ལྷོ་ཏའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་ཁབ་མིན་འདྲོད་མཁན།
 འཛམ་གླིང་འདི་ན་མི་རིགས་ཉུང་ཉུང་ཡིན།
 དག་བཤེས་ཡིན་པས་མཁས་པའི་མཚན་རྟེན་ཡོད།

རྩོམ་མས་དང་ནི་ལྷ་རམས་རབ་འབྱམས་པ།
 བེད་ཅག་བོད་ལ་ཐོན་ནས་ཡོད་པ་ཞིག།
 དེ་དག་མཁས་པ་མ་རེད་བཤད་མཁན་མེད།
 ལྷོ་ཏ་བམ་རི་ལྷ་ར་བཙེཌ་པས་བདེན་དཔང་ཡོད།

དེ་དག་ལག་རྟགས་ཡོད་པས་མཁས་པར་འདྲོད།
 གཞན་དག་ལག་རྟེན་མེད་པས་མཁས་མིན་བརྟུབས།
 བོད་ཁམས་འདི་ཡི་མཁས་པ་ཉུང་དུ་བཏང་།
 མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་རྒྱ་ལ་བཅུགས།

མི་ཤེས་ན་འདི་རེད་ལགས།

ངའི་ནི་ཁ་སྤྱ་འགྲམ་སྤྱ་དཀར་ནས་ཡོང་།།

ཁྱེད་ནི་མགོ་བོའི་སྤྱ་ལ་དཀར་ཐིག་འདྲེས།།

ངེད་གཉིས་ཡང་བསྐྱར་གཞོན་ཤ་རྒྱས་བྱུར་ན།།

ངེད་གཉིས་གསེབ་དང་ཚོད་མ་འཁྲབ་ན་ཚོག།

ཁྱེད་ནི་གཞོན་ནུའི་དུས་ནས་དར་མར་བཀྲལ།།

ང་ནི་དར་མའི་དུས་ནས་ཆུན་ཁོག་སྤྲེ།།

ངེད་གཉིས་སེམས་པ་མཐུན་ཡང་སྟོབས་མི་མཐུན།།

ང་ལ་ལྷས་བྱགས་འཕར་བའི་བདུད་རྩི་མཁོ།།

ཁྱེད་ནི་དར་མའི་ནང་ན་ཆ་ལྷམ་ལྷམ།།

ང་ནི་ཆུན་ཁོག་དཀྱིལ་ན་འཁྱག་སོབ་སོབ།།

ངེད་གཉིས་ལོ་རབས་གཅིག་གི་མི་མེན་པས།།

ཁྱེད་དང་ང་གཉིས་འགྲོགས་རྒྱར་བཀག་རྒྱ་མང་།།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༥༢༩་ལ།

པ་ཡུལ་མ་ཚུ།

དབྱིང་ཀའི་མ་ཚུའི་ལྗང་ལ་རྩས་འགོད་བྱེད།
 མ་ཚུའི་དབྱིང་ཀ་བཞུན་གཤེར་ནང་ན་སང།
 དབྱིང་གི་བྱ་མོ་དབྱར་དུས་གཞོན་ནུ་ལ།
 དུས་ཚོགས་ལྷར་དུ་བག་མར་འགོ་གཤམ་བྱེད།

དབྱར་དུས་མ་ཚུ་སྡོ་ལྗང་གཡུ་ཡི་མདོག།
 མ་ཚུའི་དབྱར་ས་མེ་རྟོག་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས།
 དབྱིང་དཔལ་ལྷ་མོའི་ལང་ཚོ་དབྱར་ལྷར་འཐིམ།
 ལྷོན་ཁའི་ལོ་མས་དགུན་དུས་བསུ་བར་གཉེར།

ལྷོན་ཁའི་མ་ཚུ་སེར་པོ་གསེར་གྱི་མདོག།
 མ་ཚུའི་ལྷོན་མདོག་མཛེས་ཤིང་བལ་དཀའ་བ།
 རོ་མཚར་དབྱར་དུས་སྐད་ཅིག་ཉིད་དུ་ཡལ།
 དགུན་དུས་དཀར་པོས་དཔལ་གྱི་མེ་རྟོག་འབབ།

དགུན་ཁའི་མ་ཚུ་བྱིང་ལ་དཀར་པོ་ཅན།
 མ་ཚུའི་དགུན་དུས་བཙག་དང་རྒྱང་དམར་ནང་།
 སྤྲ་ནག་མཐའ་ཡི་ནག་མོ་ནོར་དང་རྟ།

ཁ་བའི་ཁྲོད་ན་གོས་ལྷ་དཀར་པོས་གཡོགས།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧།༠༥།༢༥།ལ།

ད་ལྟར་ལས་ཀ་རེག་སྟང་།

ན་ནིང་ད་མཚམས་ཤིག་ལ།

ལྷས་པོ་སྐམ་པོ་བཟོ་ཕྱིར།

དདུལ་པོ་ཆེན་པོ་སྤྲད་དེ།

རྩལ་སྤྲད་ལས་ཁུངས་འགྲིམས་ཡིན།

ཚགས་དང་ལེ་ལོའི་དབང་གིས།

ཐེངས་འགར་སྟང་བའི་རྩིས་སྤྲོ།

ལས་ཁུངས་འགྲིམ་རྒྱ་མ་བྱུང་།

སྟོར་དག་འཕྲོ་བཞག་བཏང་སྟང་།

ད་ལོའི་ལོ་འདི་ཡག་སྟང་།

གོགས་པོར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་སྟང་།

ལས་མེད་གཡོ་གན་ང་ལ།

གྲོགས་པོས་ལས་ཀ་སྤྲད་སོང་།

ལས་ཀའི་ཁོད་ན་ཀྱ་རེ།

རྩལ་ཚུའི་ནང་ན་སྒོར་མོ།

དཀའ་ཆོགས་ཁོད་ན་རྩལ་སྤྲད་།

ལུས་འདི་ཇི་སྐྱམ་ཇི་ཡག།

ལུས་ལ་སྤྲོད་གོག་མེད་ན།

རྒྱང་མར་དཀའ་ལས་མི་འདུག།

འབྲོང་ཁའི་སྒོད་མ་དཀར་མོའི།

ངོ་མཚར་བང་རྩལ་བྲན་བྱང་།

མི་ལོ་བརྩ་གཉིས་ནང་དུ།

ལས་ཀར་ཐེངས་ཤིག་སོང་ཡིན།

ལོ་གཅིག་ཉག་ཉག་ལས་ཡིན།

རྒྱུ་སྤྲོ་ལས་མེད་ཆགས་སོང་།

ལས་ཀ་ཡོད་དུས་སྤང་ལ།

གཞུང་གི་ཁྲལ་དེ་མངལ་བས།

བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱ་བརྒྱ་ཐམ་བ།

ཕྱགས་ལ་བསྐྱར་ནས་སྤྲད་སོང་།

ལས་ཀ་ཡོད་དུས་སྒོར་མོ།

ལས་མེད་ཡིན་དུས་སྒོར་མོ།

ལྷན་སྤྲུལ་ཁབ་འདི་ལ།

བཀའ་ཤིན་ཅུ་འདོད་བྱང་སོང་།

མི་ལ་མང་བོའི་ནང་དུ།

ལས་ཀ་ལས་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་།

སྐྱབས་གསོའི་སྒོར་མོ་ཐོས་མེད།

རང་ཁ་རང་གསོ་བྱས་ཡིན།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༣། ༠༥། ༢༥།

གྲོགས་པོའི་ཟ་ཁང་གསར་པའི་འཆར་གཞི།

གནམ་གཤིས་འགྱུར་ཕྱག་ཇི་བཞིན།

ཟས་ལ་ངོ་འཁྱག་རིགས་ཡོད།

ཆ་བ་ཡོད་དུས་ཤིག་ལ།

ཉི་ཉོང་ཟས་ལ་རོལ་ཆོག།

ཆར་དང་གང་རྒྱང་ཡོད་དུས།

ཆ་བོའི་ཟས་རིགས་བཟོ་ངེས།

རང་ལ་ཁམས་པའི་ཟས་དེ།

ཉིན་གུང་ཕྱོག་ལ་བསྐྱལ་ཡོང་།

ཟས་རིན་ཆེན་པོ་མིན་ཏེ།

ལྷན་སྒྲོར་བཅུ་དགུ་ཡས་མས།

རང་ཉིད་གང་དུ་བཞུགས་ན།

དེ་ལ་བསྐྱལ་ནས་ཡོང་ཐུབ།

སང་ཉིན་གང་ཞིག་ཟ་འདོད།

བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་ནས།

དེ་རིང་ཁ་པར་བཏང་ན།

ང་ཆོས་གལ་སྤྲིག་བྱེད་ཆོག།

གཟུང་ལའོར་གཅིག་གི་ནང་གི།

ལས་ཀའི་ཉི་མ་ལྔ་ལ།

མི་འདྲའི་ཟས་སྒྲ་རིགས་ལ།

འདྲོད་པ་ལྟར་དུ་བཟོ་ཆོག།

འདྲེ་ཐོག་འཇུག་པའི་ལོ་ལ།

བྱ་ལོའི་སྐད་བསྐྱར།

མི་ཤེས་ཟེར་ནས་ལྷ་ཚུགས་ཆ་པོ་མ།

ཡུན་རིང་ཞིག་ཏུ་ངག་བཅད་བྱེད་མཁན་མ།

མི་དྲན་ཟེར་ན་ང་ལ་དགའ་མོ་ཞིག།

ཡུན་རིང་འགྲངས་ན་ང་ནི་སྦྱོ་ས་རེད།

མི་དགོས་ཟེར་ཞོར་རུམ་ཁ་འབྱེད་མཁན་མ།

པན་ཚུན་འཁྱུད་ཆེ་བཟླ་སྒོ་ཆེ་ཆེར་བྱེ།

མི་ལས་ཟེར་ཞོར་འདྲོད་པའི་འཁྱུན་སྒྲ་འབྱེན།

མི་འགྲོགས་ཟེར་ཡང་སྐད་བསྐྱར་མང་མང་བྱེད།

བྱ་ལོ་ཟེར་ཞོར་འདྲོད་གཏམ་སྐྱེད་དགའ་མ།

འདྲོད་པའི་གར་ལ་འུགས་རྒྱུ་སོམ་ཉི་མ།
 བྱད་མེད་ཐོབ་ཐང་སོར་མོས་འང་ལ་མཁན་མ།
 ཕ་རོལ་བ་དེའི་སྤྲོད་ནས་འགེབས་མཁན་མ།

བཙེ་དྲུང་བསམས་ཤིང་སྦྱོས་ལྟར་འབྲལ་མཁན་མ།
 བཙེ་དྲུང་ཆེད་དུ་འབྲོག་ལ་ཕེབས་མཁན་མ།
 བཙེ་དྲུང་བསམས་ཤིང་འབྲོག་མའི་གཤིས་ཀ་ཉར།
 བཙེ་དྲུང་ཆེད་དུ་གྲོང་ཁྱེར་འགྲིམ་རྒྱ་སྤངས།

བཙེ་དྲུང་ཁོད་ན་བཟའ་ཚང་དགའ་སྟངས་སྟངས།
 བཙེ་དྲུང་ཐུན་བས་འདྲོད་པའི་འདྲོད་པ་ཆེམས།
 བཙེ་དྲུང་ཟེར་བ་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་ཡིན་བཤད།
 བཙེ་དྲུང་བསྐྱབས་ཆོ་འགོག་རྒྱ་དཀར་ཞེས་སྤྲོས།

བྱ་ལོ་ཡིན་པས་ཆོག་རྒྱབ་སྤངས་ཡིན་གསུངས།
 བྱ་ལོའི་སེམས་ལ་འདྲ་མིན་མ་འཆར་གསུངས།
 བྱ་ལོ་དེ་ཉིད་ས་མཐའི་འབྲོང་རེད་ཟེར།
 བྱ་ལོའི་སེམས་པ་འབྲོང་ཁའི་རྩོ་རེད་ཟེར།

དྲིན་ཆེན་མ་ལོ་སེམས་པའི་དགྲིལ་ན་བུགས།
 ངག་གི་སྒོ་མོར་རྒྱ་རེར་ཐེངས་རེ་ཐོན།

བྱ་ལོའི་སེམས་པ་རྩོམ་ཅེས་ན་ཆོག།

མ་སེམས་རྒྱ་དང་བྱ་སེམས་རྩོམ་སྐད།

ས་མཐའི་འབྲོང་རེད་ཟེར་བར་བཀའ་དྲིན་ལྷ།

འོན་ཀྱང་འབྲོང་ལས་ཐོ་ལོག་ཟེར་ན་འོས།

སྐྱེ་གཟུགས་ལྷས་སྟོབས་ཐད་ནས་གཞན་ལས་ཞན།

རྒྱ་དང་འབྲོར་བའི་ཕྱོགས་ན་གཞན་གྱི་མཐའ།

བསམ་སྒྲའི་དཔལ་ཡོན་ཕྱོགས་ནས་རྒྱལ་ཡོད་ཀྱང་།

མི་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱ་ཡིས་སྐྱོང་དགོས་ཕྱིར།

དཔལ་ཡོན་ཁོ་ནས་བཟའ་མི་བསྐྱང་རྒྱ་དཀའ།

ས་མཐའི་འཆོ་བ་དཀའ་ཆོགས་མང་བོའི་ནང་།

རང་ཉིད་སྐྱེས་སྐྱེ་ཡུལ་དྲན་ནའང་།

སྐྱེ་འཆིའི་ཆད་འཛིན་བྱེད་པོ་བཙན་དགས་པས།

གནས་སྐབས་ས་མཐའི་འཁྱམ་པོ་བྱེད་དགོས་སོང་།

ཉིན་ཞིག་བདེ་སྐྱིད་ཐོབ་ན་ཡོང་ཆོག་ཆོག།

དམུལ་བའི་སྐོར།

འཛིག་རྟེན་དམུལ་བ་ཐབས་ཀྱིས་སྒྲགས།

ཕྱི་མའི་དམུལ་བ་སེམས་ཀྱིས་སྒྲགས།

གཅིག་དེ་མངོན་སུམ་ཡིན་པས་འཛིགས།

གཅིག་ཤོས་སྤང་ངོར་གྲུབ་པ་ཞིག།

མི་ཡི་འདོད་རུངས་ཏམ་སེམས་བཅས།

འཛིགས་སུ་རུང་ལ་བསྒྲག་དཀའ་བས།

ཚད་འཛིན་ཕྱིར་དུ་དམུལ་བ་བཟླན།

སྤང་ངོར་བཅོས་པའི་བྲིམས་ཤིག་ལགས།

ཤིན་ཏུ་སྤྲུག་བསྐལ་དམུལ་བ་སྟེ།

གཤིན་རྗེའི་དམུལ་བ་སྤང་ངོར་གྲུབ།

དུད་འགྱའི་དམུལ་བ་དུད་འགྱོད་དང་།

མི་ཡི་འདོད་རུངས་ཀྱི་ལས་ཐོན།

དམུལ་བ་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་།

ཕྱི་མ་ཡོད་པར་འདོད་པ་བཅས།

འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་སྤང་ཕྱིར་ཏེ།

ཚོག་ཤེས་ལྡན་ན་སྤྱིང་འདི་བརྟན།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༥༢༥༤༥

མཁས་སྤྱན་བར་ན་ང་ནི་རྩལ་ལོག་ཅིག

ཨང་དང་འོ་ཞེས་ཚོག་ལྷག་ཡང་ཡང་ཤོར།

དོན་གྱིས་བརྗོད་བྱ་དང་ནི་རྗོད་བྱེད་ལ།

རྣ་ངར་ལྡན་པའི་ཚོག་གིས་མ་འདང་བས།

རང་སྤྱོད་འགའ་ཕྱིར་ཨང་འོ་ཤོར་བ་ཞིག།

མཁས་པ་མིན་པས་སྤྱེ་སྤྱུག་ནས་ཡོད།

དཔོན་པོ་མིན་པས་གཏམ་ལ་རྩིག་ཉམས་མེད།

སྤྱ་མ་མིན་པས་ཅི་བཤད་བཀའ་སློབ་མིན།

ཅི་ཡང་མིན་པས་ཅི་བཤད་སྟོང་བར་འཛིན།

མཁས་པ་ཡིན་ན་མཁས་པའི་ཁྱོད་དུ་བརྗོད།

སྤྱན་པོ་ཡིན་ན་སྤྱན་པོའི་དཀྱིལ་དུ་བདེ།

མཁས་པ་མིན་ལ་སྤྱན་པོ་མིན་པ་གང་།

གཉིས་ཀའི་བར་ན་བདེ་དུས་དཀའ་དུས་མང་།

མཁས་སློན་བར་ན་ང་ནི་རྩམ་ལོག་ཅིག།
 མར་དང་རྩུར་བ་འོ་ང་དཀར་པོ་བཅས།།
 མཉམ་དུ་བརྩིས་པའི་རྩམ་པའི་མགོ་རྩ་ཙམ།།
 ཤེས་ན་འདྲོད་ཀྱང་སློ་ལ་ངེས་མ་ཡིན།།

འབྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧།༠༥།༢༥ ལ།

ང་ཚོའི་ཐབ་ཚང་ནི་བྱེད་ཚོའི་ཐབ་ཚང་ཡང་ཡིན།

ང་ཚོའི་ཐབ་ཚང་བྱེད་ཚོའི་ཐབ་ཚང་སྟེ།།
 ཅི་ཞིག་བཞེས་འདྲོད་གང་ལ་དགའ་བ་དེ།།
 ང་ཚོའི་ཕྱགས་ནས་ཉུར་ཐག་འབད་ཐག་གིས།།
 བཟོ་རྒྱ་ཡིན་ཏེ་བྱེད་ཚོའི་བསམ་དོན་བསྐྱབ།།

སྟག་ཏུ་མི་སྒྲ་ཐ་དང་བྱག་རེའི་བར།།
 མཉམ་བུ་བྱས་ནས་ཟས་སྒྲ་གཅིག་མངག་ན།།
 ཉིན་གྲང་རང་འདེམས་ནང་དུ་ཟས་དེ་བཟོ།།
 སྒོན་ལ་ཁ་པར་གཏོང་རྒྱ་མི་བརྗེད་རོགས།།

ང་ཚའི་རང་འདེམས་རིན་གོང་ཆེ་མ་ཡིན།།

ཉིན་གུང་ཟས་ལ་སྤྲོད་སྒོར་བཅུ་དགུ་ལྟ།།

ཚལ་མི་ཡིན་ཆེ་སྤྲོད་སྒོར་བཅུ་བདུན་ཏེ།།

ཕྱི་ལ་ཁེར་ན་སྤྲོད་སྒོར་བཅོ་ལྔ་ཅན།།

ཉིན་གུང་ཟས་ལ་ཟས་རིགས་སྣ་མང་ཡོད།།

ཉི་ཉོང་སྐྱེས་ཤིས་གསར་བ་འདྲ་མིན་ཡོད།།

དམིགས་བསལ་བོད་པའི་མོག་མོག་རིམ་གཉིས་ཡོད།།

གཅིག་ནི་ཤ་དང་གཞན་དེ་སྔ་ཚལ་ལགས།།

ང་ཚའི་བུ་ཁང་འདི་ཡི་དམིགས་བསལ་ཟས།།

ཐུག་པའི་རིགས་ལ་ཐུག་རིང་འཐེན་ཐུག་བཅས།།

བོ་བ་འདྲ་མིན་རིགས་ཀྱང་འདྲ་མིན་ཡོད།།

ཐུག་སའི་ཅ་ན་ཆེ་བྱ་ཆུང་བྱ་མེད།།

གཟུང་མཐུག་དུས་སུ་དམིགས་བསལ་རང་འདེམས།།

མོག་མོག་མཉམ་དུ་ཉི་ཉོང་ཟས་རིགས་ཡོད།།

ཆང་དཀར་ཆང་དམར་སྤྱི་རག་བསྐྱེད་མ་བཅས།།

སྤྱ་གཞན་མཉམ་དུ་མཚོད་ན་ཚོར་བ་བརྟེན།།

སོས་སོས་བཟོ་མཁན་རྩ་མི་ནེའུ་ཡི་ཡིན།
 དམིཌ་བསལ་གདན་འདྲན་བྱས་པའི་མཁས་པ་ལྟ།
 མོག་མོག་བཟོ་མཁན་རྩ་མགྲིན་རྒྱལ་པོ་ཡིན།
 ལག་ཟས་ཞིམ་པས་མཐོ་རིས་རྩ་མར་གྲགས།

ང་ཚོའི་ཟ་ཁང་ཆེ་ཆུང་འགྲིག་ནས་ཡོད།
 སྐྱ་མགོན་ནམས་ལ་བཞུགས་སྐྱིད་པོ་ཡོད།
 གཙང་སྤྱོད་ནས་སྐར་མ་བཞི་ཅན་ཡིན།
 འཁོར་ཡུག་སྤྱོད་ནས་སྤྲོད་འཇུག་མེན་རྒྱ་མེད།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧་༠༥་༠༩་ལ།

བོད་པ་ཚང་།

གར་སྒྲེགས་སྤྲོད་དུ་བོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱེད་དང་ཁྱེད།
 བོད་རིགས་ཡིན་པས་རྩ་ལས་རྩ་སངས་མེད།
 སྤྱོད་ཆོག་ནང་དུ་བོད་པའི་རིག་གཞུང་སྒྲོར།
 ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བསྒྲེབས་པར་བཀའ་དྲིན་ལྟ།

གར་སྒྲེགས་སྤྱི་ནས་རྒྱ་སྐད་ཁོ་ན་བཤད།
 གདངས་ལ་རྩན་ན་རྒྱ་རིགས་ཡིན་པ་འདྲ།

བོད་རེད་བསམ་ནས་འཇུག་རེ་བསྟན་ཀྱང་རུང་།།

བོད་སྐད་བེད་སྤྱད་གཏོང་བྱའི་དཔེ་མི་མིང་།།

བོད་རིགས་ཡིན་ན་བོད་སྐད་བཤད་ན་ཡག།

བོད་ཆས་གྲོན་ན་དེ་ལས་ཡག་མདོག་སྟེ།།

བོད་པ་ཚང་ལ་མི་འབྱོར་ཉུང་ཉུང་ཡིན།།

བོད་སེམས་བརྒྱུ་ན་དེ་ལས་ཉུང་དུ་འགྲོ།།

སྐད་འཕྲིན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་ཡི་གེས་གང་།།

སྐད་འཕྲིན་མགོ་པར་རྒྱུ་མེད་རི་མོ་དག།

ཁ་བརྒྱུད་ཁྲོད་ནས་བོད་སྐད་མ་བཤད་ཆོ།།

རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཆགས།།

བོད་དང་འབྲེལ་མེད་བརྟན་དང་པར་རིས་གཏོང་།།

ཉེ་ཏོང་རྒྱལ་ཁབ་བོད་པའི་དག་མིན་ཡང་།།

རྒྱ་ཁྱེད་ཉེ་དེ་ལ་དམོད་མེད་པར།།

ཆོག་པའི་ནང་དུ་ཡར་བསྐྱར་མར་བསྐྱར་བྱེད།།

ལམ་དབུ་མའི་དགྲིལ་ན་ངེད་གཉིས།

ཁྱེད་ཀྱི་གཉིས་དཀའ་སྲི་གཅིག་རེད།

འདིར་རྒྱངས་འཁོར་ས་ཁའི་གྲོག་མ།

འཕྱར་བསམ་རྒྱུ་གཤོག་པ་མེད་ཀྱི།

གཟུར་བསམ་རྒྱུ་ལམ་ཁ་མེད་ཀྱི།

ཁྱེད་ཀྱི་གཉིས་སྤྱག་བསྐྱེད་གཅིག་རེད།

ཡུལ་ཡོད་རྒྱུ་འགྲོ་ས་མེད་ཀྱི།

རིགས་གཞན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ནས།

ཆོ་འདི་ལ་མི་འདུག་རང་འདུག།

ཁྱེད་ཀྱི་གཉིས་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་རེད།

ཁ་འཁོར་ས་རྒྱལ་བའི་གསུངས་རེད།

ཞེ་འཁོར་ས་བོད་ཁམས་ཡུལ་རེད།

ལམ་དབུ་མའི་དགྲིལ་ན་ངེད་གཉིས།

འབྲེ་ཐོས། ༢༠༡༣།༠༩༠༡་ལ།

སྒྲ།

སྒྲ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲ་སྒྲ་ལྟ་རེས་བྱེད།
 སྒྲ་ཞིག་མཐོང་ཆེ་སེམས་ལ་བྱོད་སྒྲ་ཡོང་།
 སྒྲ་དང་གང་ལ་ཁ་བརྒྱུད་དུ་འདོད།
 སྒྲ་དང་འགྲོགས་ན་སྒྲིད་པོ་ཡོང་གི་འདོད།

སྒྲ་ཞིག་ཤེས་འདོད་སྒྲ་ཞིག་དོར་འདོད་ཡོད།
 སྒྲ་དང་འགྲོགས་འདོད་སྒྲ་ལ་འབྲལ་འདོད་ཡོད།
 སྒྲ་དང་སེམས་པ་བསྐྱེད་ཏེ་སེམས་གཏམ་སྒྲ།
 སྒྲ་ཞིག་སེམས་པའི་དཀྱིལ་གྱི་ཨ་ཇོ་ཡིན།

སྒྲ་ཞིག་མེ་ཏྲག་མཚོ་ལ་འདྲེན་གྱིན་ཡོད།
 སྒྲ་ཡིས་འོ་མའི་མཚོད་པ་འབྲལ་གྱིན་ཡོད།
 སྒྲ་ལ་འདོད་པའི་འཁྱམ་སྒྲ་རམ་འདེཌ་བྱེད།
 སྒྲ་དང་མཉམ་དུ་དེ་རིང་གང་ན་བཞུགས།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧། ༠༩། ༠༢ ལ།

གཤིས་ཀ

འདྲ་མེན་བསམ་ཚུལ་བར་ན་སོམ་ཉིའི་ཁྲོད།
 ཡིན་མེན་ཐེ་ཚམ་བར་ན་སེམས་པ་འཁྲུགས།
 དོན་མེད་དོན་དུ་བསམས་ཤིང་ཤུཌ་གྱིས་སྒྲིལ།
 དོན་ཅན་འཁྲུག་ཏུ་ཁྱེར་ཏེ་དམོད་མ་བྱེད།

གཞན་སྦྱིད་བཤད་ན་ཁ་མཁས་ཁོག་མཁས་ཡིན།
 རང་སྦྱོན་ཕྱོགས་ལ་ཁབ་སྦྱད་ཙམ་ཞིག་མེད།
 འདི་འདྲའི་མི་ལ་ཁ་བརྟེན་རྒྱར་སྒྲག།
 དེ་འདྲའི་དྲ་གོགས་ཡོད་ན་འབྲེལ་བ་ཆོད།

གང་ལ་ཡིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐན་གྱུར་ན།
 དེ་ཉིད་སྒྲ་མར་བསམས་ཤིང་ཕྱག་འཆལ་ཆོག།
 གང་དེ་བདུད་ཀྱི་ཆོ་འཕུལ་རེད་སྟམ་ན།
 དེ་ཉིད་རིང་དུ་སྤངས་ཏེ་བརྟག་ན་ཆོག།

མཛའ་བརྟེན་འོ་ཇ་དཀར་པོ་ཞིམ་ངར་ཅན།
 གོགས་དང་ཕྱད་ཀྱང་མ་ཕྱད་ག་སྒྲིག་ཡོད།
 ལེ་ལོ་ངལ་བའི་བར་ནས་འཇུག་བསྐྱགས་ཀྱང་།

ཉིན་ཞིག་རེ་བ་བཞག་ཆེ་བསྐྱབ་ངེས་ཡིན།

འདྲེ་ཐོག་༢༠༡༧ | ༡༩༠༣་ལ།

རང་གིས་རང་བྲིས་བ།

ཁོམ་པའི་འདོད་པར་འདོད་པ་གཅིག་ལས་མེད།

གཅིག་དེ་ཡོད་པ་ཞན་མོ་རྩམ་འདོད་བ།

མི་ཁོམ་དུས་སྐྱེ་འདོད་པ་ཡོངས་སྐྱེ་ཉམས།

སྒྲིག་ལས་བཟོས་པའི་སྒྲ་བ་ཁོ་ནའི་གཟུགས།

གང་ཤར་ཁོག་ཏུ་སྐྱས་ན་རིམ་གྱིས་ནད།

ཕོག་ཐུག་བསམས་ནས་ཉར་ན་དེ་ལས་ནད།

ཁོག་དར་རན་པའི་ཟས་དང་མི་འདོད་ཟས།

རིང་དུ་གནས་ན་གཉིས་ཀ་དུག་ཏུ་འགྲོ།

ཇི་ལྟར་ཚར་བ་ཅི་ཞིག་བསམས་པའི་རིགས།

མ་གསང་མ་སྐྱས་དམར་རྩྭ་འདི་ལ་བཞོད།

འགའ་རེས་བཞག་ན་ང་ནི་སྒྲིན་པར་མཐོང་།

སྒྲིན་པ་མཐོང་མཁན་ངས་ནི་ཙལ་རྒྱང་མཐོང་།

འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་ཐེངས་ཤིས་ཕེབས་ཐུབ་པ།
 མྱོན་གྱི་ཚལ་སྐྱེས་པ་ལྟར་ལྷན་པར་འདོད།
 ཕེབས་པའི་རྒྱུ་ཕེབས་ཡིན་ཞེས་པའི་རྟགས།
 ཚེགས་བཅད་འགའ་རེ་འཇོག་གྱི་འདུན་པ་སྐྱེས།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༩༠༢་ལ།

ངའམ་བོད་པ་ཚང་།

ང་ནི་བཙན་པོའི་འོག་གི་ཞི་མོ་མེ་རྟག་མ།
 ང་ཡི་མཚན་མ་བཙན་དང་དབང་གིས་ཁྲག་ཏུ་བསྐྱར།
 ང་ནི་སྐྱེ་འཆིའི་བར་ན་སྐྱེ་གི་ཕུན་པའི་ནང་།
 ང་ལ་ཐོབ་ཐང་མེད་ཅིང་སྐྱེ་སྐྱེ་ཡུལ་བཞགས།

ང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་བའི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱར་པ།
 ང་ནི་སྤང་གྱི་ཚོང་རྩིས་ཀྱིས་བཅད་སྤང་ཡུལ།
 ངས་ནི་གནས་ལྟར་བཤད་ཀྱང་གཞན་དག་སྒྲོན་པ་འདྲ།
 ངས་ནི་མི་སེར་བསམས་ཀྱང་ཁོང་ཚོས་སྐར་དབང་གཉེར།

ང་ནི་སེམས་ཤུར་འབར་བའི་མེ་ཡི་ལྷས་པོ་ཞིག།
 ངས་ནི་ཞི་བདེ་བསམས་པས་མེ་ལྷས་རང་ལྷས་བསྐྱོན།།
 ང་ནི་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་དཔའ་པོ་ལག་སྟོང་ཞིག།
 ངས་ནི་གི་དང་མེ་མདའ་དོར་ནས་ཡུན་རིང་འགྲུངས།།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧།༠༩།༠༣༣༥།

དེ་རིང་དང་དོ་དགོང་གི་ཚེར་བ་ཡ་མཚན་རེ།

བྱེད་གྱི་སེམས་ཚེར་སྟར་བ་ཚེར་བའི་མེ་ཏྲག་སྟེ།
 མེ་ཏྲག་ཚགས་ལ་ང་ཡིས་རེག་ན་ཨེ་ཚག་གས།།
 ངའི་སེམས་དམར་པོ་སང་ཉིན་སོཌ་ཤིས་(sushi)གཟུར་སུ་འགོད།།
 བྱེད་གྱི་མཚུ་སྟོས་ལྷག་ཙམ་བྱས་ན་ང་ནི་སྟིད།།

ཡུལ་མི་འདྲ་བའི་གནས་སྤངས་མི་འདྲ་བ།
 བྱེད་གྱི་ཕྱོགས་སུ་མཚན་མའི་ཟླ་བ་ཐོན།།
 ང་ཡི་ས་ན་ཕྱི་དོའི་ཉི་མ་འཇུག།
 བྱེད་གྱི་ཟླ་བ་ཐུན་པས་བྱེད་ཀ་བརྟུབས།།
 ང་ཡི་ཉི་མས་ཐུན་པ་གཏོར་བར་གཉེར།།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧།༠༩།༠༤༥༥།

གོ་སྐབས་བཟང་པོ།

ཚན་རིག་མེད་ཅིང་མི་འབོར་ཆེར་བརྟེན་ནས།

དཔའ་བོའི་སེམས་ལ་མདའ་དང་མདུང་བཟུང་ནས།

རྒྱལ་ཁབ་བསྐྱེད་ས་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་བོ་དེ།

རྒྱ་གར་བ་དེས་བོད་ལ་མེད་དུ་བརྟུག།

གཤམ་སྲིད་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་མེད་ཆོ།

རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཟེར་བ་ཡོང་མི་སྲིད།

རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་སྐྱབས་བཙུལ་འགོ་དགོས་མེད།

བྱི་ལ་འགྲིམ་བར་ནང་ཆས་མེད་ཀྱང་ཆོག།

གཤམ་སྲིད་རང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་ཐུར་ན།

རྒྱ་མིས་བཅིངས་གྲོལ་ཟེར་བ་བྱུང་མི་སྲིད།

ཨ་བརྟུ་ཨ་བརྟུ་ལོ་དེའི་བཙན་འཛུལ་དང་།

བཙན་འཛུལ་ཁྲོད་ནས་དཔའ་བོ་འཆི་དགོས་མེད།

གཤམ་སྲིད་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནི་ཤོར་མེད་ན།

རྒྱ་གར་ཡུན་ནས་སློབ་ལྷོ་འཛུགས་དགོས་མེད།

སློབ་གྲྭ་ཡོད་ཚད་བོད་ནས་བཙུགས་ན་ཚོགས།
ད་ལྟ་བོད་ཁམས་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭས་ཁེངས།

རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་རྒྱ་སྐྱོང་རྒྱ་སྤང་རྒྱ་ལ།
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་ནི་ཕྱིར་བ་ཡིས།
ཤིན་ཏུ་དཀའ་མོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཡོད་ཆོ།
ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱགས་མེད་ཁོ་ཐག་ཡིན།

ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནི་བརྒྱགས་མེད་ན།
རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་བརྟན་ངན་ཡོད་ཚད་རིགས།
ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་དབང་ཐོན་མི་མིང།
ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟན་ན་ནང་ཆོས་ཨེ་བཟང་གི།

ང་ཚོའི་མིང་དང་དམག་དོན་དཔལ་འབྱོར་བཅས།
ཡར་ངོའི་ཟླ་བཞིན་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་དུས།
ནང་ཆོས་ཟེར་པས་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་བཙུགས།
དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་པས་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱགས་དགོས་བྱུང་།

ཉེ་བའི་ཕན་ཐོགས་ཆོ་འདིར་འདོད་པ་དང་།

རང་བའི་ཕན་ཐོགས་ཕྱི་མའི་ཆོར་འཛིན་པ།
 རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་འབངས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཏེ།
 འདི་ཕྱི་ཡོད་ཀྱང་གཉིས་ཀ་དཔྱལ་བའི་ནང་།

འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༠༩-༢༠༡༧།༠༩༠༩༠༩།

ཐོབ་ཐོར།

རང་བཞིན་འགྲུབ་པའི་བྱ་གཞག་ཡོད་མེན་པས།
 གང་ཞིག་བསྐྱབ་འདོད་སྐྱབ་མཁན་བཙོན་པར་བྱགས།
 དཀའ་ཆོགས་ཁྲོད་ནས་གྲུབ་འབྲས་ཆེ་ཆུང་ཐོན།
 ལེ་མའི་ཁྲོད་ནས་ཅི་ཡང་ཐོབ་མི་སྲིད།

ཡང་རེ་བསམ་ན་ཐོབ་པ་གང་ཡང་རུང་།
 མཐའ་མའི་དུས་སུ་ཉར་རྒྱ་གང་ཡང་མེད།
 གང་དེས་འཛམ་པོའི་སྤྱིང་འདི་ཐོབ་ནའང་།
 མཐའ་མའི་མཐའ་མར་སྤྱིང་འདིར་འབྲལ་དགོས་ཆགས།

དང་པོ་ཕ་མ་བརྒྱད་ནས་ལུས་རྟེན་ཐོབ།

རིམ་གྱིས་དེ་གཉིས་གཤེགས་ནས་དུ་ཕྱག་སྟེ།

མི་ཆེད་འཁོར་བའི་ཁྲོད་ན་རྒྱ་ལ་རྒྱས།

མཐའ་མར་རྒྱ་དང་རང་ཉིད་ཡོད་ཚད་བརྒྱས།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༩༠༥་ལ།

གྲོགས་ཆོས་འཕེལ་དར་རྒྱས་ལ།

བྲག་རི་གཟར་མོ་བར་སྤང་དབྱིངས་སུ་བྲག།

ཁྱེད་གྱིས་སེམས་པ་ཉི་མའི་བྱང་དུ་བསྐྱེབས།

རང་ཉིད་སྒྲ་བར་བསམས་ཤིང་བྲག་རིར་འཛོགས།

ཁྱེད་དང་ཉི་མ་གཉིས་ནི་བྲིམ་མཆོས་ལགས།

ཁ་བ་དཀར་པོས་གཡོགས་པའི་བྲག་རི་དང་།

སྤྲིན་པ་མཐུག་པོའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྲག་ཅིན།

ཁྱེད་ནི་སྐབས་རེར་སྒྲག་དང་སྐབས་རེར་སྒྲ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱབས་པ་བསམ་ན་ཡིད་སྤོན་ཤོར།

ཁྱེད་ནི་བཞུགས་ས་མཐོ་ས་མཐོ་ཡུལ་ཏེ།

ཁྱེད་ལ་མཚན་ན་འཇིག་རྟེན་ལག་པའི་མཐེལ།

ཁྱེད་ཀྱི་མིག་རྒྱ་རིང་བོས་ཐིང་འདྲིར་གཟེགས།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་དགོངས་གནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཐིམ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཞིམ་པོ་ཡུལ་དེའི་མགོན་བརྒྱ་ཞིག།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་དགོངས་ཟབ་མོ་ཡུལ་དེའི་དགོན་ཐེ་ཞིག།

ཁྱེད་ནི་མངོན་སུམ་ཡིན་ལ་རྟོགས་དཀའི་སྐྱོག་གྱུར་ཅིག།

ཁྱེད་དང་གོགས་སུ་གྱུར་བ་ང་ཡི་བསོད་ནམས་ཤིག།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧།༡༠༡༩།ལ།

འོད་དཀར་མ།

ད་ནི་ཉིན་གྲང་བར་གྱི་ངལ་གསའི་དུས།
 སེམས་དང་མཚུབ་མོ་གཉིས་ཀ་རེ་ཞིག་ཁོམ།
 ཐག་རིང་མཛའ་མོ་འོད་དཀར་ལྟ་མོ་ལ།
 ཆོགས་བཅད་འགའ་རེ་མི་འབྲི་རང་འབྲི་ཆགས།

བར་གསའང་ཁྲོད་ནས་ཐག་རིང་མཛའ་མོར་འཕྲད།
 སྙིང་གཏམ་འགའ་རེ་ཀྱ་རེའི་ཚུལ་དུ་སྤྲས།
 ཀྱ་རེའི་ཚུལ་དུ་འདྲོད་པར་སྐྱར་ནས་སྤྲས།
 མཛའ་མོའི་སེམས་ལ་ཕྱག་ཐུག་མེད་པར་སྤོན།

འདི་ན་ཆད་པོ་ང་ནི་བྲེལ་བའི་ནང་།
 འདི་ན་མེ་ཏྲག་བསྐང་སའི་མཛའ་མོ་མེད།
 འདི་ན་དགོད་གཏམ་སྤང་སའི་སེམས་བྲོགས་ཅུང་།
 འདི་ན་ཟུར་བལྟས་བྱེད་སའི་གསང་བྲོགས་མེད།

ཡུན་རིང་བར་དུ་མགིན་དབྱངས་ཐོས་མེད་ཀྱང་།
 སེམས་པའི་དཀྱིལ་དུ་བྲོགས་མོར་བསམ་ནས་ཡོད།
 བདེ་མོ་ཨེ་ཡིན་འོད་དཀར་ལྟ་མོ་ལགས།
 ང་ནི་བདེ་ལ་ལས་ཀའི་བྲེལ་འཚུབ་ནང་།

ཀྱང་ནས་མངགས་པའི་kiss ཚ་བོ་འདིས།

ང་ནི་སྒོ་བར་ལྷ་ཡི་ཡུལ་དུ་འདྲེན།

ཉིན་ཞིག་མངལ་ཚེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་ཤོག།

དེ་དུས་ཆང་དམར་ཞིག་གིས་ཅེ་འགོ་འཇུགས།

ངལ་བའི་ཁྲོད་ན་ང་ནི་རྩལ་ཚུས་བཞན།

ཁྱེད་ཀྱིས་kiss ང་ཡི་སྤྱན་ཟླ་བཞན།

ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་བྱས་ལ་འཇུག་འདྲོད་སྒྲིམ།

བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་ད་ལྟ་འཕུར་ནས་ཡོང་།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༣/༠༩/༠༩ ལ།

ལས་ཀ་དང་སྟན་ངག

དེ་རིང་རྒྱངས་འཁོར་བཞག་སྟེ་ལས་ཀར་མཆིས།

ཞོགས་དུས་རྒྱང་ལ་ངར་ཤུགས་ཆེ་བ་དེ།

དེ་རིང་མ་གཏོགས་སྟོན་མར་ཚར་མ་སོང་།

ང་ནི་ཡོམ་ཡོམ་འབྱོབ་འཁྱུག་གཅིག།

ལས་ཀའི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་ཕྱིད་མེ་འཁོར་དང་།

ཕྱི་སྐྱོད་རྒྱངས་འཁོར་བཅས་ནི་དུས་ཐོག་ཐོན།

ཅུ་ཚོད་ཕྱིད་ཀའི་བར་གྱི་ལམ་ཐག་དེ།

སྟན་ངག་འབྲི་ཞོར་གྲོག་ཞོར་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད།

ལས་ཀའི་ལམ་གྱི་སྟན་ངག་བྲེལ་འཛུབ་ཡིན།

ལས་ཀའི་ཁོད་གྱི་སྟན་ངག་རྩལ་ཅུ་ཡིན།

ལས་ཀའི་ཞོར་གྱི་སྟན་ངག་ཀྱ་རེ་ཡིན།

ལས་ཀའི་མཐུག་གི་སྟན་ངག་འཛུམ་དཔྱུལ་ཡིན།

ཕྱི་དོའི་དུས་སུའི་ལས་ཀ་ཅུང་ཙམ་ཡང་།

མགོན་པོའི་རྒྱན་དེ་ཅུ་བཞིན་མི་འཆད་ཀྱང་།

གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བྱས་ནས་ཕེབས་ཡོང་བས།

ཐབ་ཚང་ནང་ལ་དེ་འདྲའི་བྲེལ་བ་མེད།

མཚན་མོའི་དུས་ལ་ལས་ཀའི་མཇུག་བསྐྱུས་རྒྱུས།
 ཉེན་དེའི་ཚང་གི་ཁེ་སང་བཟང་ཡོད་ཆོ།
 སྤྱིན་བདག་གཞོང་ནས་རྒྱས་ཡོད་འཇུག་ཞིག་མཐོང་།
 ལྷ་ཆང་དམ་བུ་དམ་བུ་ཁྱེར་ནས་ཡོང་།

འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

འདྲེ་ཐོའི་སྤྱི་ལྷ་གས།

སྤྱི་གཞས་འདྲ་བའི་ཚིགས་བཅད་དག།
 ལྷན་ངག་ཡིན་དང་མིན་ཞེས་པའི།
 ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱའི་སྤྱོད་པ་མེད།
 སེམས་ཚོར་ཡིན་པ་ཐག་གིས་ཚོད།

རང་ཉིད་ལྷན་ངག་མཁན་པོ་མིན་པའི་སྤྱོད་པས།
 རང་གིས་གང་བྲིས་རང་དང་འདྲ་ལེ་ཞིག།
 གང་ལྟར་སེམས་ན་བཞུར་པ་གཙང་བོའི་རྒྱན།
 གང་ལྟར་བྱེད་ལ་འབྲལ་བ་དེ་ཡི་རྒྱན།

ཕུ་ནི་འོ་མར་བརྗོད་པའི་རབ་བཏགས་དང་།
 ཚར་བའི་རྩ་ཁམས་རེ་རེ་དབྱེ་བྱེད་པའི།
 སློ་དང་ནམ་དཔྱོད་ང་ལ་ཡོད་མེན་པས།
 གནས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་འདི་ལྟར་འབྲི་དགོས་ཆགས།

ཅི་ཞིག་འཆད་འདོད་གང་ཞིག་བརྟན་འདོད་པ།
 གན་གྱིས་སློབ་མར་བསམས་ཤིང་ཚིག་སྦྱར་སྤེལ།
 འདི་ལས་ལྷག་པའི་འབྲི་སྤངས་ངས་མི་ཤེས།
 འདི་ལས་ཟབ་པའི་གནས་ལྷགས་ང་ལ་མེད།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༩༡༡༧༧ ལ།

སྤང་བོ་ཞིག་གི་གོང་མ།

དེ་ན་གནམ་གཤིས་ཡག་གོ།
 རྒྱ་མགོན་ཚང་ཀ་ཤིག་ཤིག།
 འདི་ན་གནམ་གཤིས་བཙོག་གོ།
 མགོན་རྣམས་སེལ་བྱར་འཐོར་སོང་།

གནམ་གཤིས་ཡག་དྲུས་ཤིག་གི།
 གཟའ་མཇུག་ཡིན་དྲུས་ཤིག་ལ།
 ཚོང་ཆེན་རྒྱག་རྒྱའི་དཔེ་ཡོད།
 ད་ལོ་གནམ་གཤིས་བཙོག་སོང་།

ངེད་གཉིས་སྦྱིན་བདག་ཡིན་ཡང་།
 ང་ནི་ཉིན་འགའི་སྦྱིན་བདག།
 བྱེད་ནི་སྦྱིན་བདག་ཆེན་མོ།
 ངེད་གཉིས་འགྲན་ཐབས་མི་འདུག།

གང་ལྟར་སྦྱབས་བཙོལ་མི་ཚོ།
 འདི་འདྲ་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས།
 བྱ་ལྷག་ལོ་ན་གཞོན་པས།
 ལས་ཀ་མི་ལས་ཐབས་མེད།

བཙན་པོའི་ཁྲིམས་དེའི་འོག་ནས།
 ཁྲིམས་དེ་ཁྱར་ནས་བསྐྱེད་ན།
 འཚོ་བར་དཀའ་ངལ་མེད་ཀྱང་།
 སེམས་འདི་སྦྱག་གིས་འཛིན་སྲིད།

སྦྱིས་ལྟ་ལྟལ་ལྟར་བལ་ནས།

གཞན་ཡུལ་འབྱམ་པའི་ང་ནི།

ཆོ་འདིར་ས་མཐའི་ཕྱོམ་བོ།

སྤང་བོ་ཞིག་གི་གོང་མ།

འདྲེ་ཐོས། ༡༩༡༧༠༧༡༩༣༣

ང་དུ་འཕྱར་བའི་ཁུ་བྱུག་དང་དེ་ཡི་འཁོར།

ང་ནི་གཞས་ཀྱི་ཁོད་ན་གཞས་ཀྱིས་བཟི་བའི་འབྲོག་ཆེན་སྐུལ་སྤོང་ཞིག།

ངས་ནི་གཞས་པ་གཞས་མ་སེམས་ཀྱི་ལྷ་དང་ལྷ་མོར་བསྐྱར་ནས་ཡོད།

ང་ནི་མ་ཚུའི་འགམ་ཀྱི་ཁུ་བྱུག་གདངས་དེས་ཐེངས་མང་བཟི་སྤོང་ཡོད།

ངས་ནི་ཁུ་བྱུག་དྲན་དུས་ཁུ་བྱུག་གཞས་དེ་ཁུ་བྱུག་བསམ་ཞོར་གྱིར།

འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༩-༡༩༡༧

ཨ་ཤེ་ཡ་རང་དབང་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་།

ངར་བ་ཡིན་ཡང་ངར་ཚུལ་བཙག་སོང་བ།
 ཡ་གླིང་རང་དབང་རྒྱང་འཕྲིན་ལས་བྱེད་དག།
 ས་ཕྱོགས་གཅིག་གི་ཡིན་པ་ངར་མོད་ཀྱང་།
 ཟླ་བ་གཅིག་གིས་བབྱང་བས་རུལ་སྤངས་མཚོན།

འཕྲིན་སྤར་གསར་ཤོག་རྒྱང་བསྐྱགས་བརྟུང་འཕྲིན་རིགས།
 རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཤིན་ཏུ་གཙོ།
 འབངས་ལ་མཚོན་ན་དེ་དག་ཕྱ་ཤེལ་ཞིག།
 བྱ་བ་དེའི་རིགས་བསྐྱབ་པར་ཆེད་མཁས་མཐོ།

ངར་བ་ཡིན་ཡང་ངར་ཚུལ་བཙག་སོང་བེག།
 ཕྱོགས་རིས་བབྱང་ཡང་འཛིན་ཚུལ་ནོར་སོང་བེག།
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁེ་ཕན་དངོས་བསམ་ན།
 ཆེད་ལས་ཆེད་མཁས་མི་ལྷ་འཛིག་རྒྱ་བྱོས།

མི་དང་མིའི་བར།

སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཀྱང་རུང་།

གཞོན་སེམས་སྐྱུ་རྒྱུ་ས་བོན་མི་སྐྱོན་པར།

ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་མ་པ་ཟུར་ཅམ་བསྟན་བྱས་ན།

རང་གཞན་གཉིས་ལ་གཞོན་འཆོ་ཐེབས་མི་སྲིད།

སེམས་ཀྱི་གཏིང་ལ་ཞེ་སྤང་ངན་སེམས་བཅས།

ཉིན་མཆན་གཉིས་སྤྱ་རེས་མོས་འཆང་བྱས་ཏེ།

ཕ་རོལ་མི་དེ་དག་ལས་དགར་མཐོང་ན།

རང་གི་བདེ་ཐང་གཤིས་ཀ་བཅས་ལ་གཞོན།

མི་ནི་ལྟ་དང་སངས་རྒྱས་བཅས་མིན་པས།

རེ་རེའི་སྤྲོང་ན་སྐྱོན་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་རེ།

རང་ཉིད་ཁམས་བདེ་འཇུག་གིས་གཡོགས་བྱས་ཆོ།

གཞན་གྱི་སེམས་ལ་སྤྱོད་བྱ་ཆེར་བསྐྱོན།

སྐྱུ་མའི་འཕྲུལ་ལས་མ་འདས་འཇིག་རྟེན་འདི།

ང་མཚར་མཐོང་བ་མིག་གིས་སེམས་ལ་སྟེལ།
 མིག་དབང་ཉམས་པའི་མོང་བར་དེ་ལྟར་མིན།
 རེད་ཅག་གི་བའི་ཆོན་དེ་བཞིན་ནོ།

རང་ཉིད་འཆི་བྱ་ཡོད་པ་བརྟེན་མི་འཇུག།
 བྱ་དངོས་ཐོབ་ཤོར་ཡོད་པ་ཤེས་བཅུག་སྟེ།
 ཡོད་ཚད་མི་ཏྲག་བསམས་ཤིང་ཆོམས་བྱས་ན།
 མི་བདེ་མི་སྦྱད་ཆེན་པོ་ཡོད་མ་ཡིན།

མི་དང་བར་གྱི་མི་འགྲིག་བསམ་པའི་སེམས།
 རིང་དུ་དོར་ནས་སེམས་དེ་སྟོད་བཅུག་ན།
 རང་ཉིད་གང་དུ་བྱིན་ཡང་ལམ་ཡང་བདེ།
 དག་ཞེས་འཕྲད་སའི་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་མ་ཡིན།

ནགས་ཁྲོད་ཀྱི་རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ།

ཁྲོད་ནི་ནགས་ཚལ་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྲོ་མོ་ཞིག།

ནགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་ཁྲོད་ནི་མ་བྱ་ཞིག།

ངས་ནི་མེ་ཏྲག་མདའ་མོས་འཕེན་འདྲོད་སྐབས།

ང་ལ་འབྲུག་བཞིན་གྲགས་པའི་འདྲོད་པ་རྒྱས།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠-༠༩-༢༠༡༧

ལའི་མཚན་མའི་རྒྱ་ཚོད་ ༤༥༩ ཐོག་ལ་བྲིས།

སྤྱག་བསྐལ་བ་ཞིག་ལ་བྲིས།

དེ་འདྲའི་སྤྱག་ཕྱང་སྒྲོ་ཕྱང་སྤྱན་ཕྱང་དག།

ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱུབ་དོན་ཅི་ཞིག་ལགས།

གང་དུ་འགྲོ་འདྲོད་སྤྱ་དང་མཇལ་འདྲོད་པའི།

ཁྲོད་ཀྱི་རི་བ་ཡིད་བཞིན་འབྲུག་པར་ཤོག།

བྱེད་དང་ང་ཡི་རྣམ་ཤེས་ཕྱད་གྱུར་ཡང་།
 གཅིག་གིས་གཅིག་དེ་ཤེས་མིན་ཚར་དཀའ་བས།
 ངས་ནི་རྣམ་ཤེས་དེ་ལ་སྐད་ཅིག་འཇོག།
 གངས་རིའི་སྤངས་མོ་ཡིན་མིན་ངེས་ཤོག་བཤད།

གང་ལྟར་ང་ནི་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞིག།
 བྱེད་ནི་གར་ཡོད་མི་ཤེས་ནག་ཁུང་ནང་།
 དེད་གཉིས་ཚར་བའི་ལམ་ནས་ཚར་བས་སྤྱར།
 བྱེད་ལ་སེམས་གསོ་བྱེད་འདིས་ཕན་པར་སྒོན།

བྱེད་ནི་དྲ་ཡི་འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་སྤྱ་ཚགས་ཁྲོད།
 མི་དང་དྲ་ལ་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག།
 དབེན་པའི་གནས་ཤིག་ཟིང་ལོང་མེད་ས་ཤིག།
 བྱེད་ཀྱི་སེམས་ན་ག་སྐྱག་ཡོད་དམ་གྱེ།

ང་ནི་འདི་ནས་དྲ་འབྲུག་རིང་བས།
 སྐད་འཕྲིན་ཟེར་བས་སེམས་དང་འཇུག་མོ་བཅངས།
 ཁོམ་སྐབས་མེད་ཀྱང་སྐར་ཆ་རེ་རེའི་བར།
 སེམས་ཀྱི་ཚར་བ་འཇུག་མོ་བརྒྱད་ནས་བཟུང།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ། ཆང་དད་རྒྱུ་མ།

ཆང་གི་ངར་ཁར་རོལ་ཡང་སྐྱར་དྲི་དང་།

རྒྱ་དར་དམར་པོའི་སྒྲིང་གི་ཁྲག་དྲི་བཅས།

ཚར་བའི་ནང་དུ་འཐེན་མཁན་ཆང་འབྱུང་བ།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་ཆང་དེར་དམིགས་བསལ་ཡོད།

རང་གི་སློག་ལས་རྩ་ཆེན་མེད་བཞིན་དུ།

ཁྱེད་དང་ང་སོགས་གཉིད་ལས་དགྲོག་པའི་ཕྱིར།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ་དེས་རང་གིས་རང་སློག་བཅད།

ཁོང་ལ་མཚན་ན་བོད་ཁམས་ཁོའི་རྒྱུང་མ།

ལམ་གྲོགས།

ཞི་ལུ་ཞི་མོ་ལམ་ཐག་རིང་བོར་མཉམ་དུ་འགྲིམ་པའི་ཚོ།
 ཕན་ཚུན་བློ་ལ་བསམས་ཤིང་འདོད་པའི་ཟས་ལ་སྤྱད་བྱས་ཏེ།
 སྐབས་རེར་ལམ་གྲོགས་སྐབས་རེར་དགའ་གྲོགས་སྐབས་རེར་ཁྱོད་ཤུག་རྩུས།
 འབྲལ་བའི་དུས་སུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྗེད་དཀའི་བྲན་རྟེན་ཞོག།

འདྲེ་ཐོས། ༢༩-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

སྐད་སྙན་མོ། ཞི་མོ་ཡག་མ།

སྐད་ནི་ཡག་གི་ལེན་མཁན་ཞི་མོ་ཡག།
 དབྱངས་ཅན་མ་ལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡོད་ཅིང་ན།
 སྤྲུལ་བའི་སྤྲུལ་ཁོ་མོ་འཛོག་རྒྱ་ལས།
 འཛོག་རྟེན་འདི་ནས་གཞན་ཞིག་བརྗེད་རྒྱ་དཀའ།

འདི་འདྲའི་ཞི་མོ་ཡག་པ་མཐོང་བ་དང་།
 སྙག་པར་བོད་མོ་འདི་འདྲ་མཐོང་བའི་ཚོ།

སེམས་ཀྱི་གཏིང་ན་དགའ་བའི་བློ་སྤྲོད་ཐེགས་ཤིག།
མི་རིགས་གཞན་ལ་ངོམ་ན་ངོམ་ཆོག་ཆོག།

རང་གི་སེམས་སུ་མཛོས་སྒྲུབ་བྱེད་པའི།
ཕ་རོལ་གཟུགས་དེ་མིག་གིས་སེམས་ལ་འདྲེན།
སེམས་དེའི་མཛོས་དང་བྱམས་བརྩེའི་གྲུབ་ཆ་ལས།
མཛོས་པའི་གཟུགས་དེ་མཛོས་པར་ཚོར་བ་ཞིག།

འདྲེ་ཐོས། ༢༥-༡༩-༢༠༡༩ ལ།

མཛོ་དགོ་ཉིན་མའི་དགོན་མཐའི་ཁང་བྱིམ།

བར་ནས་བར་ཁེ་ཟ་བའི་མི་དེ་སྟ།
གོང་གི་བཀའ་དེ་ལོག་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་སྟ།
མཛོ་དགོ་ཉིན་མའི་དགོན་མཐའི་ཁང་བྱིམ་དག།
བཟོ་བཀོད་ཆེ་ཡང་བརྒྱབ་མཐར་ཚུང་དུ་སོང་།

དཔོན་པོ་ངན་པ་སྒྲོར་མོར་དགའ་བྲགས་ན།
དཔོན་པོའི་འོག་གི་འབངས་ལ་གྱོང་གུན་ཆེ།
གོང་གི་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཏེ་ནས་པོ་ཚོར།
བྱིམ་རེ་བཟོས་ཀྱང་དཔོན་པོས་ཚུང་དུ་བཏང་།

ཕ་ཡུལ་བསྐྱར་ནས་རྒྱང་དུ་སོང་མེད་ན།
 ང་ནི་ད་སྐབས་དཔོན་པོ་ཡིན་ཤས་ཆེ།
 རྒྱལ་པོ་ལྷ་ལ་སྤྲོས་པའི་སྤྱི་ཚུངས་ཡོད་མེད།
 དང་གཏམ་བཤད་ན་འཆད་རྒྱ་ཁག་པོ་ཞིག།

འོན་ཀྱང་རང་རི་རང་སྤྲེ་རང་གི་རིགས།
 ཉ་ལམ་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་རྒྱའི་དཔེ་མི་སྤྲོད།
 བཟང་གི་ཟེར་ནས་ཡུལ་དེར་གྲགས་མེད་ཀྱང་།
 ངན་པ་རེད་ཅེས་ཡུལ་དེར་གྲགས་མི་སྤྲོད།

གང་ཉར་དཔོན་པོ་བྱེད་རྒྱའི་ལས་མ་ཡོད།
 གང་ཉར་ཕ་ཡུལ་དེ་དང་བྲལ་དགོས་སོང་།
 གང་ཉར་ད་ཉར་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཞིག་ན།
 རང་གི་ཕ་ཡུལ་ཕྱགས་སུ་རྒྱང་ཉར་བྱེད།

ཇ་གཡོག་གིས། ༢༠༡༢-༠༩-༢༥ ལ།

བྱེད་ཀྱི་སེམས་ཅེར་ཉར་བ་ཚར་བའི་མི་ཉོག་སྟེ།
 མི་ཉོག་ཚགས་ལ་ང་ཡིས་རིག་ན་ཨེ་ཚག་གམ།

ངའི་སེམས་དམར་པོ་སང་ཉིན་སོ་ལྷ་ཤེས་གཟུགས་སུ་འགོད།

ཁྱེད་ཀྱི་མཆུ་སྒོས་དམར་པོས་ཐུག་ཙམ་བྱས་ན་ང་ནི་སྦྱིད།

སྒྲོན་མེ།

ཐུན་པའི་ནང་གི་ང་ཚོ།

སྒྲན་མེའི་འདབས་རའི་འོག་ཏུ།

གྲིབ་མས་བཟུང་ནས་ཡོད་པ།

ང་ཚོ་རང་གི་སྒྲན་རེད།

སྒྲན་མེའི་འོད་དེ་བསམ་ན།

འོད་ལ་རོལ་སྒྲངས་ཤེས་དགོས།

འོད་ཀྱིས་ཁེབས་ན་འདྲོད་ན།

འོད་དེ་འཆར་སའི་འདུག་དགོས།

སེམས་ལ་སྒྲན་མེ་བཅངས་ནས།

སྒྲན་མེའི་འོད་ལ་འཇུག་ན།

ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀ་འོད་རེད།

སྒྲན་པ་རིམ་གྱིས་དྲངས་འགོ།

ཐིན་བྱ་མེ་ཁྱེར་བཞིན་དུ།

རང་རང་སོ་སོའི་ལྷས་སྒྲ།

རང་ལ་རན་པའི་འོད་རེ།

འཁྱེར་བྱ་འཆར་བྱ་ཡོད་ན།

སྒྲན་མེར་དཀའ་ལས་མི་འདུག།

སྒྲན་པ་སྒྲག་པོ་ཡིན་ཡང་།

སྒྲན་པ་ཡིན་པས་དྲངས་དཔེ།

ཐུ་ཕྱིའི་ཁྱད་པར་ཅམ་ཞིག།

སེམས་པ་སྟོད་དུ་འཇུག་དགོས།

སྒྲན་མེར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྟགས།

འོད་སྟོང་འབར་བའི་སྒྲན་མེ།

འཇམ་པོའི་སྒྲིང་འདྲིའི་སྒྲན་མེ།

གདུལ་བྱ་འཇམ་སྒྲིང་ཡིན་སྟེང་།

ཁ་བ་ཅན་འདྲིའི་ཐུན་བ།

ཐུན་བའི་བྱར་ཅམ་ཡིན་འདུག།

འདྲེ་ཐོག་ ༢༧-༡-༢༠༡༢ ལ།

ལས་ཀ་དང་སེམས་ཁམས།

དེ་རིང་ཞོགས་དུས་ལས་ཀར་འགོ་བའི་ལམ།

མིག་གིས་མཐོང་བ་མི་ཚོགས་གངས་མེད་བ།

རེ་རེའི་མིག་གི་མདངས་དེ་གཉིད་མ་སང།

རེ་རེའི་གདོང་ན་མི་ལམ་རེ་རེ་ལྟ།

མཛེས་མ་རྣམས་ཀྱི་གོམ་སྟབས་རེ་རེའི་ཤུལ།

དབྱར་དུས་མེ་ཏྲོག་བཞད་ན་ཅི་མ་རུང་།

ཕོ་གསར་དག་གིས་ཚང་ཀ་ཤིག་ཤིག་ཁྲོད།

ཤ་ཁྲོད་ངོམ་ཞོར་སྟང་ན་ཅི་མ་རུང་།

སྟོན་དུས་རྒྱང་གིས་རེག་བ་འཇམ་ན་ཡང་།

དགུན་གྱི་གང་རྒྱང་སྒོ་བྱར་དན་དུ་བཅུག།
 འདི་འདྲའི་གནམ་གཤིས་བཙོག་པའི་སྒྲག་རུམ་ཁྲོད།
 རང་གི་བྱིམ་དེའི་ཉལ་ཁྱི་དབང་ན་བསམ།

འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

དྲ་གྲོགས་ཤིག་གིས།

“གོ་བ་མེད་པའི་སྒྲང་རྒྱན་ལ། རྒྱལ་པོས་བཀའ་ལས་དབྱེག་པའི་བཙན་ཟེར་བའི་ཆོག་དེ་ཡིས་ཁྱེད་ལ་འགྲམ་ལྷག་ཅིག་བྱས་ནས་ལས་ཀ་ལ་འབད་གི་ཡིན།
 ད་ཅུང་མ་ཐུང་དུ་གཤོང་ཐུག” ཅས་པའི་ལན་དུ།

ང་ནི་ཤི་བོ་མིན་པས་འགྲལ་གྱིག་མང་།
 ཁྱེད་ལ་གྲུབ་ཆེན་ལྟ་བུའི་མཐུ་མེད་ཆོ།
 དེད་གཉིས་བར་དུ་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ།
 ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ནི་ཇི་ལྟར་དགག་པར་བྱ།

སྤྱི་ཁྱ་དང་ནི་སེམས་ཀྱིས་དགག་འདོད་ན།
 སྤྱི་ལེ་འབྱམ་ཕྱག་བར་དུ་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
 སེམས་ཚུར་ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་བྱས་ཏེ།
 རྒྱ་ཅིག་ཉིད་དུ་དམིགས་སར་ཐོན་བྱེད་ཆོག།

ངའི་གདོང་ང་ཡི་ལུས་ཏེ་ཁྱེད་ལ་རྒྱབ་བསྟན་ན།
 ཁྱེད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་ང་ལ་གདོང་ཐུག་བྱེད་རྒྱ་ལགས།
 ངའང་ད་ནི་ཁྱེད་བཞིན་བྲེལ་བས་དེད་ནས་ཡོད།
 ལས་ཀའི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་ཁ་ཐྱུར་དུ་རྒྱག་དགོས་སོང་།

ཡོད་ཚད་གོ་སོང་སྟམ་པའི་གོ་བ་དེ།
 སྐབས་རེར་གོ་ལོག་ཡིན་པ་ཤེས་ན་ལེགས།
 མ་གོ་གོ་ཁུལ་བྱས་ནས་འདུག་པ་ལས།
 མི་གོ་བ་དེ་གོ་ཕྱིར་དབྱད་ན་ལེགས།

གླང་ཆུན་དུད་འགོ་ཡིན་པས་དབྱུག་པས་རྟུང་།
 རྒྱལ་པོར་དབང་ཐང་ཆེ་བས་དབྱུག་པ་སྦྱང་།
 ཞིབ་དུ་བསམ་ན་རྒྱལ་པོ་ཅོལ་རྒྱང་མཐོང་།
 འདང་རེ་རྒྱབ་ན་གླང་ཆུན་སྟང་རེ་རྩེ།

གོ་བ་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་དབྱུག་པས་བསྟུན།
 དབྱུག་པའི་ཚེ་ལས་སྐད་བད་མི་ཐོན་པས།
 དབྱུག་པས་སྟུན་པ་དེ་ནི་སྟེན་ཏྲགས་ཤིག།
 དེ་འདྲའི་བྱ་སྦྱོད་ད་དུང་གཏམ་དཔེར་འཛོག།

གློན་པ་གློན་པ་ཡིན་པ་རྟོགས་མིན་ཆོ།
 རང་ཉིད་གློན་པ་ཡིན་པ་བྱུང་ནས་སྟོན།
 གླང་ནན་གློན་པར་མཐོང་སྟེ་དབྱུག་པ་བསྐྱེད་ས།
 ང་ཡིས་བཏུས་ན་དབྱུག་པ་བསྐྱེད་མཁན་གློན།

འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

མར་གྱུར་སྟོན་ལམ།

བདག་ནི་མར་གྱུར་ཆོ་འདིར་མ་མ་ཡིན།
 མ་ཡི་ལུས་རྟེན་ཆོ་འདི་ཐོབ་མེད་པས།
 མ་དེའི་དཀའ་སྤྱད་དངོས་སུ་ཉམས་ལེན་བྱིར།
 མི་ཆོ་གཞུག་མར་མ་ཞིག་བྱེད་ན་འདོད།

བདག་ནི་མར་གྱུར་མ་ཡི་དྲིན་འཇལ་བྱིར།
 བདག་གིས་མ་བྱེད་གཞན་དག་བཙེ་བས་བསྐྱེད་ས།
 བདག་གི་མ་དེས་དཀའ་བ་སྤྱད་པ་མང་།
 བདག་གཞན་གཉིས་མེད་ཐམས་ཅད་གཅེས་སུ་འཛིན།

བདག་ནི་གང་ཟག་བདག་ནི་དུང་འགོ་སྟེ།
 གཞན་ནི་སངས་རྒྱས་གཞན་དག་སྒྲ་མ་ཉིད།
 བདག་གི་ངོ་བོ་སྤང་བྱའི་བདག་འཛིན་ཏེ།
 གཞན་རྣམས་བདག་ལ་འཛིན་པའི་སྒྲོབས་པ་ཞོག།

བདག་གི་བ་བཅས་མངོན་སྲུང་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
 དེ་དེར་བཀར་ཆེ་བྱེད་རྣམས་ཉམས་སྲིད་པས།
 བདག་ཅེས་བདག་གཟུང་ཚད་མེད་བྱས་ཀྱང་རུང་།
 མཐའ་མར་བདག་ནི་བཅ་པོ་བདག་དེ་སྟོང་།

འདྲེ་ཐོག་ ༥༥-༡༠-༡༠༡༡ ལ།

ཟ་ཁང་།

ལམ་དུ་སྒྲངས་འཁོར་ཚྭས་ནི་གྲོག་ཚང་འདྲ།
 སྤང་དུ་མི་ཡི་ཚྭས་དེ་གྲོག་མ་བཞིན།
 ཡོད་ཚད་ཚང་ཀ་ཡོད་ཚད་བྲེལ་བའི་ངང་།
 ལས་ཀའི་ལམ་དུ་སྤྲོ་མོར་ཆས་ན་ལེགས།

ལས་ཀ་གང་སྐྱབ་འབྲས་བྱ་མྱོན་པའི་བྱིར།
 ཟ་ཁང་བདག་པོར་དམིགས་བྱ་གཅིག་ལས་མེད།
 དེ་ནི་དདུལ་སྒོར་གཞན་ནི་ཡོད་མ་ཡིན།
 ཟས་ལ་བསྟེན་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན་ཡང་ཤེས།

ཟ་ཁང་ནང་གི་ཟས་སྟག་གཙང་མ་དག།
 འཕྲོ་བཞག་མ་བཏང་དདུལ་ལ་མ་བརྟེན་པར།
 དེ་ནི་མེད་བྱས་ནས་ཁྱིམ་མེད་ཉམས་ཐག་པར།
 རོགས་སྒྲོབ་བསམས་ཤིང་སྤྲད་ན་དདུལ་བྱིར་མེན།

བྱ་བ་གང་དང་ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་ནའང་།
 བདག་གཞན་གཉིས་ལ་ཕན་པའི་ལམ་ཁར་གཉེར།
 ཟས་རིགས་བཙོང་རྒྱ་གཅིག་པོར་མ་བསམས་པར།
 དེ་ནི་མེད་སྤྱིན་པ་གཏོང་རྒྱ་ལམ་ཞིག་འཛོལ།

དེ་ལྟར་བསམས་ཆོ་ཟ་ཁང་བཙུགས་པ་དེ།
 དདུལ་སྒོར་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་མེན་པར་མཐོང་།
 རང་གཞན་གཉིས་ལ་ཕན་པའི་བྱ་བ་ཞིག།
 ཉམས་ཐག་སྒྲོ་བའི་རིགས་ལ་སྤྱིན་པ་ཐོངས།

གཞས་ལ་གཞས་ལན།

དྲ་གྲགས་མ་ཞིག་གིས་ཚྲགས་པའི་ནང་དུ།

"ཕྱེ་ཆེ་ས་ཞིག་ལ་ཡོང་ནས།

ཁ་ལ་ལ་ཐངས་གསུམ་སྒངས་ཡང་།

ས་འདི་ན་སྐྱ་བ་མེད་ཀྱི།

ང་མི་འདུག་ཕྱིར་ལ་འགོ་རྒྱ། "

དེ་ནས་ཀྱང་པོ་ངས།

ཕྱེ་ཆེ་བོར་གྲགས་འགྲུལ་མེད་ཀྱང་།

དེའི་མཐའ་ཁའི་ཀན་གོག་ང་ནི།

ཐངས་ཤིག་ལ་གྲགས་ན་ཨེ་ཚྲག།

ཁྱེད་བསན་ནས་ཡོང་ན་ཨེ་ཚྲག།

ཕྱེ་ཆེ་རུང་ང་ནི་ཕྱེ་འདབས།

མ་བྱ་མོ་བརྒྱ་འདུས་སྟོང་འདུས།

ང་ཀྱང་པོ་ད་རུང་ཁེར་འདུག།

ཁྱེད་ཞི་མོར་འགྲོགས་འདོད་ཨེ་ཡོད།

ང་ཀད་པོའི་སྐད་ངག་མི་བདེ།
 ང་ཀས་པོའི་གཞིན་ལོ་འདས་སོང་།
 ང་འདྲོད་ནས་ཞི་མོ་ཡོད་ན།
 ང་ཡོད་དུས་བཅད་ཞིག་རྒྱག་རོགས།

འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

ལྷ་མ་དང་བོད།

མདང་དགོང་ད་གཞོད་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས།
 གོགས་མཚག་རྟོར་འཇིགས་ལགས་ཀྱིས་གནང་བ་ཡི།
 ལེགས་སྐྱེས་ཁྱད་པར་བ་དེ་འཆམས་པོར་འབྱོར།
 བསྐྱར་ས་སྒྲ་མ་སྒྲོད་མཁན་སྒྲ་མ་ཡིན།

ཐོན་དུས་རྒྱ་གར་ཡུལ་ལ་ཐོན་མ་ཐག།
 ལམ་ཐག་རིང་བོར་རྐང་ཐང་སོང་བ་ཡིས།
 རྐང་མགོའི་ལྷ་མ་གཉིས་ཐེད་ནས་འཇུབ་མོ་ཐོན།
 རྟོར་འཇིགས་ཐུགས་ལ་ད་དུང་དེ་ཉར་འདུག།

རང་ཉིད་སྐྱབས་བཙུལ་བྱས་ཐུང་མི་བརྟེན་ཕྱིར།

ད་ལྟ་ད་རུང་སྐྱབས་བཙུལ་ཡིན་པ་དང་།

ཉིན་ཞིག་བོད་ལ་ཕྱིར་དུ་ལོག་དགོས་ཕྱིར།

ཉོར་འཛིགས་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་ལྷམ་ཞིག་གནང་།

ཐོན་མར་རྒྱང་མགོའི་ལྷན་དེ་རལ་དུ་བཅུག།

དེ་ནི་བོད་ནས་སྐྱབས་བཙུལ་ཕྱིན་པའི་ལམ།

གཞུག་མ་བོད་ལ་ཕྱིར་དུ་ལོག་དགོས་ཤིང་།

ཉོར་འཛིགས་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་ལྷམ་དེ་གནང་།

ཉིན་ཞིག་ཕྱི་ཐོད་བོད་མི་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས།

བོད་ལ་ལོག་རྒྱའི་བསྐྱལ་བ་ཕྱན་གྱི་ཆོ།

ངས་ནི་ཉོར་འཛིགས་ལགས་ཀྱིས་གནང་བའི་ལྷམ།

ཐེད་རག་བར་དུ་གོན་ནས་འགོ་རྒྱ་ཡིན།

འཛིགས་མེད་ལགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་གནང་བའི་ལེགས་སྐྱེས་དེ་ལྟར་བར་བེད་སྤྱད་གཏོང་ཐུབ་པར་སྨོན་ལམ་རྒྱག་ཞོར་ཁྱེད་ལ་བཀའ་དྲིན་ལྟ།

ཐོན་མར། ང་ཚོ་བོད་ནས་ཕྱི་ལ་ཐོན་སྐབས། རེ་རེའི་རྒྱང་མགོ་ན་ཡོད་པའི་ལྷམ་དེ་དག་ལམ་བར་དུ་ཐེད། ལམ་མདོ་ཞིག་ནས་ཐུང་།

གཞུག་མར། ང་ཚོས་ཐོན་མའི་ལམ་དེ་བརྒྱན་ནས། ཕྱིར་བོད་ལ་ལོག་དགོས་ཤིང་། ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་གནང་བའི་ལྷམ་དེ། སྐབས་དེར་བེད་སྤྱད་གཏོང་གི་ཡིན་ལགས། ངས་ཉིན་དེར་རྒྱག་ནས་ཡོད།

སྐད་ཅིག་གི་སེམས་ཚར་འགའ།

རྒྱུ་རིང་མཛའ་མོ།

རྒྱུ་གི་ལྷང་ལོ་རྒྱས་པ་སྟོན་ཟླ་ཡིས།

རིང་དུ་དེད་ཅིང་སྒྲུག་པ་ལང་ལང་འཐིབ།

མཛའ་བར་གྱུར་པའི་ཞི་མོ་འབྲོག་ཞད་ཅན།

མོ་ཁྱེད་དགུན་དུས་བསྐྱེད་དུས་གང་ན་བཞུགས།

སེམས་སྒྲོ།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་འབྱེད་སྤངས་སྒྲ་ཚོགས་ཤིག།

མཛའ་མོ་ཐོན་ཐལ་བསམ་ན་ཚར་བའི་སྒྲོ།

དག་པོས་སྐོལ་ཡོང་བསམ་ན་སྤང་བའི་སྒྲོ།

སྟིང་སྤྱག་པེབས་ཡོང་བསམ་ན་བཅེ་བའི་སྒྲོ།

བྱ་མོ་ཚེ་རིང་ལྟ་མོ།

འཛིག་རྟེན་དཀར་ནག་བར་ན།

མི་ཚོགས་དམར་སེར་དཀར་ནག།

བྱ་མོ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོར།

ཐངས་ཤིག་མཇལ་ན་བསམ་སོང་།

མངོས་མ།

སྤྱ་དང་སེམས་ཐག་ཉེན།

སེམས་ཀྱི་མངོས་མར་འཛག་ཆོག།

ནམ་མཁའི་ལྷ་མོ་མངོས་ཀྱང་།

གནམ་ལ་འཕུར་སྐྱུ་དཀྱའ་མོ།

གཤིས་ཀ།

དགོད་དགོས་ན་སྟོབས་ཀྱིས་དགོད་ཐུབ་མཁན།

ཅུ་དགོས་ཆེ་འབད་དེ་ཅུ་ཆོག་པ།

འདི་དང་རབས་མི་ཡི་ཁྱད་ཆོས་ཏེ།

འདི་ཅན་པོའི་མི་ལ་མདུན་ལམ་ཡོད།

ཆོགས་གཙོ།

ཁོག་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཉགས་ཤིག་རེད་འདྲོད་ན།

ཆོགས་པ་གཏོར་རྒྱ་ཤེ་རེད་འདྲ་ཞིག་རྒྱབས།

ཆོགས་པ་ཡར་གཏོར་མར་གཏོར་བགྱིས་པའི་མཐར།

ཡང་བསྐྱར་ཆོགས་པ་བཙུགས་ཀྱང་སྐྱོན་ཞིག་འདུག།

ཅུམ་པ།

ཅུམ་པ་དྲན་དུས་ཤིག་ལ།

འབྲོག་ན་མེད་དུས་ཤིག་ལ།

ཅུམ་གྱི་ཡིན་རུང་ཆོག་མོད།

ང་དང་ཅུམ་པ་བྲལ་སྐད་།

འདྲེ་ཐོས། ༠༥-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

ངའི་ཚེང་དཔོན།

ཕྱ་ཅི་ཐུབ་ཕྱ་མོར་ལངས་ནས།

མགྲོགས་ཅི་ཐུབ་ལམ་ལ་ཆས་ན།

དུས་ལྟར་དུ་ལས་ཀར་ཐོན་ཐུབ།

ངའི་ཚེང་དཔོན་གདོང་ན་འཇུག་ཞིག།

ངའི་ལས་ཀར་བྲལ་འཇུག་ཆེ་ཡང་།

ཁོང་ཚེང་དཔོན་གྲོགས་པོ་ཡིན་པས།

ངའི་སེམས་པ་སྟོད་ནས་གནས་ཐུབ།

ངར་ལས་ཀ་མང་ན་བསམ་བློང་།

ངའི་ཚང་དཔོན་འཛིན་ཐང་ཅན་པོ།

མགོན་པོ་བས་ན་ཞབས་ཁྱ་བ་ཡིན།

ཟས་མངགས་ཚེ་ང་དཔོན་ཆེན་པོ།

དུལ་གནང་སྐབས་ཚིས་པ་ཆེན་པོ།

ཟས་བཟོ་སྒྲངས་ན་མ་པ་སྒྲ་ཆོགས།

ཟས་རེ་རེ་མིག་ལ་ཡག་བཅུག།

ཟས་རེ་རེ་འོ་བ་འཛིན་ཐུབ།

ཟས་བཟོས་པ་སྒྲ་རྩལ་རེ་མོ།

---- འདྲེ་ཐོས། ༠༤-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

གཞན་དབང་གི་ང་།

ང་ནི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་མགོ་བོ་འཁོར་ནས་ཡོད།

གཡས་ཕྱོགས་བཟང་གི་འདོད་དེ་གཡས་སྐྱོར་མང་མང་བྱས་ཀྱང་རུང་།

འདྲེ་ལག་གཡོན་པས་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཐངས་མང་བསྐྱོར་བྱས་སོང་།

མ་གཞི་ངའི་སེམས་འདྲུ་ཤེས་བཅས་ནི་དཀར་ཕྱོགས་ཡིན་པར་བཤད།

ང་ནི་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་སེམས་པ་འཛོམ་ནས་ཡོད།
 ངས་ནི་དཀར་ཕྱོགས་བསམས་ཤིང་དཀར་ཟས་བཅས་ལ་རོལ་བའི་སྐབས།
 ནག་པོའི་ཕྱོགས་དེར་བསྐྱ་བྱིད་ཆེ་ཞིང་དམར་ཟས་རྩབ་ཏུ་བཅུག།
 ང་ལ་རང་ཚྭ་གས་མེད་པས་ནག་ཕྱོགས་པ་དེ་རྒྱལ་ཡིན་བཤད།

ང་ནི་ཤི་གསོན་བར་ན་འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་མཚར་ནས་ཡོད།
 ངས་ནི་ཉི་མ་རེ་རེར་འཆི་བ་དྲན་ཞིང་འདྲོད་རྩམས་གཞོན།
 ང་ནི་གཞན་གྱིས་བརྟས་ན་འཛོན་ཐང་མེད་པའི་ལེ་ལོ་བ།
 ངས་ནི་རང་སེམས་གདུལ་ན་གཞན་གྱི་སེམས་ཀྱང་བདུལ་བར་འདྲོད།

---- འདྲེ་ཐོས། ༡༠-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

ལམ།

འདས་པའི་ལམ་དེ་རང་གི་གྲིབ་མར་སོམས།
 ཉི་མ་རྫོགས་དུས་གྲིབ་མ་རྫོགས་ཡིན་སོམས།
 གྲིབ་མར་ཆགས་ཤིང་གྲིབ་མས་མནར་བྱེད་པ།
 ཉི་མ་གསར་པར་བར་ཆད་ཡིན་འདུག་སོམས།

ད་ལྟའི་ལམ་དེ་མི་ལམ་ནང་དུ་སོམས།
 མི་ལམ་ནང་ནས་ངེ་ལྟར་ཡིན་ནའང་།
 མི་ལམ་རྫོགས་དུས་དེ་དག་ཡོད་ཚད་རྫོགས།
 རྫོགས་པའི་མཐའ་མར་མི་ལམ་མིས་ཡིན་སོམས།

མ་འོངས་ལམ་དེ་མི་ལམ་བསམ་ཞོར་སོང་།
 མི་ལམ་སང་དུས་མི་ལུས་ཐོབ་པར་སོམས།
 མི་ལུས་ཐོབ་ཆེ་མི་ལམ་གསར་པར་སོམས།
 མི་ལམ་ཡིན་པས་ཞེན་ཆགས་མི་དགོས་སོམས།

---- འདྲེ་ཐོས། ༡༠-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས།

བོད་ནི་ཀྲུང་གོའི་རེད་ཅེས་སྒྲིག་པའི་བྱིར།
 ཀྲུང་གོའི་གཞས་སྒྲིག་གསར་པའི་དགོང་ཚོགས་སུ།
 བོད་ཕུག་བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་རྒྱལ་དུ་བསྟུག།
 བོད་ཀྱིས་མགོ་སྐོར་འོག་ན་དེ་ལ་བཟུགས།

བཟ་ཤིས་ཕུན་ཚལ་ཇི་ཉར་གྲགས་བྱབ་ན།
 བོད་ནི་རྒྱ་ཁོངས་ཟེར་བ་དེ་ཉར་གྲགས།
 བོད་པ་ནམས་ཀྱིས་དེའི་སྐོར་མ་ཚར་བར།
 ལུར་ལུར་སིང་སིང་ངང་ནས་བསྟོད་བསྐྱེད་འཕེན།

བོད་པས་སྐྱུ་ཅལ་ཕྱོགས་ནས་བསྐྱེད་ཀྱང་ཅུང་།
 བྱི་ན་བ་ལ་སྲིད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལྡན།
 ཀྱང་གོའི་གཞས་སྒྲ་གསར་པའི་མིང་བཏགས་ཏེ།
 བོད་པ་ཀྱང་གོའི་ཆ་ཤས་རེད་ཅེས་སྟོན།

--- བོ་ཐོས། ༡༩༩༧-༡༩-༠༩ ལ།

སྐྱུ་བ་ཕུན་ཚལ་རྒྱལ་སོང་།

ཀུན་ནི་བསྟོད་བསྐྱེད་ཁྲོད་ན་བཟེ་གྱུར་པས།
 ཀུན་མ་ཚང་གི་ཆབ་སྲིད་གཡོ་སྒྲུ་དེ།
 ཀུན་གྱིས་མ་ཚར་ཀུན་མར་རམ་འདེགས་བྱེད།
 ཀུན་མས་བརྒྱས་པ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན།
 ཁོང་ཚོས་གར་སྟེགས་བརྒྱབ་པར་ཀྱང་གོའི་ཞེས།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མིང་དེ་མགོར་བཞག་ནས།
 གར་སྒྲེགས་སྒྲེང་གི་སྤྱ་བ་ཕུན་ཚྭ་གས་ལ།
 གྲུང་གོའི་མི་ཞེས་བསྟོད་བཟླགས་ཐེན་དུ་བཅུག།

ཕུན་ཚྭ་གས་ཁོང་ནི་དོན་དངོས་ངར་བ་རེད།
 སྤྱ་བ་སྤྱ་མ་བརྒྱ་འདུས་སྟོང་འདུས་ཁྲོད།
 བོད་པའི་སྐད་དང་དབྱངས་གཉིས་བསྐྱེབས་བྱས་ཏེ།
 རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་མི་རིགས་གཞན་ལས་རྒྱལ།

ཕུན་ཚྭ་གས་ཁོང་གི་ཐུགས་ན་སྤྱ་རྩལ་གཙོ།
 དེ་དང་མཉམ་དུ་བོད་སྐད་བོད་སྤྱ་གཙོ།
 འོན་ཏེ་གྲི་ན་བ་ཡི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་།
 བོད་འབངས་རྒྱ་ཁོངས་ཡིན་ཞེས་བསྒྲུབ་རྒྱ་གཙོ།

སྤྱ་བ་ཕུན་ཚྭ་གས་ཐེངས་འདིར་རྒྱལ་གྱུར་པ།
 བོད་པ་རྣམས་ནི་ཐེངས་ཤིག་རྒྱལ་ཞེས་ཚག།
 ཡིན་ཡང་རྒྱལ་བའི་ཞོར་དུ་ཤོར་བ་ཞིག།
 བོད་པ་དག་ནི་ཅི་ནའི་མགྲིན་ཆ་བ་གྱུར།

གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་དགའ་བ་དེ།

གལ་ཏེ་བྱེད་ནི་ང་ལ་དགའ་ན།

བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་མི་དགའ་བེད་ཡང་།

ང་ནི་བྱེད་ཉིད་འཚལ་དུ་ཡོང་།

ལུས་པོ་འདི་བསྐྱར་ནས།

ནམ་ཤེས་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་སུ།

གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་དགའ་བ་དེ།

དེ་རིང་ཁོ་ནར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ།

ངས་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་དེ།

བརྩེ་བའི་ཐག་པ་ཞིག་གིས་བཏགས་ཏེ།

སང་ཉིན་དེ་ཡོང་རྒྱ་མེད་པར་བཟོ་ཨེ་ཐུབ་བཞུ་འདོད།

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་།

ང་ལ་དགའ་ཤག་ཤག་དགའ་ན།

ངེད་གཉིས་ཡང་བསྐྱར་འབྲོག་ལ་སང་ཆོག།

བྱེད་ཀྱིས་ཉི་མ་རེ་རེ་ལ་འབྲི་མའི་འོ་མ་དེ་བཞོས་ནས།

ངེད་གཉིས་ལ་བསྐྱད་ཐུན་བྲི་ཞིམ་གྱི།

འོ་ཇ་རེ་སྐྱལ། འོ་ཞོ་རེ་སྐྱལ། འོ་རྩམ་རེ་དཀྱགས་དང་།

ངས་ཉི་མ་རེ་རེ་ལ་སྒོ་ཐོག་དང་ལྷག་ཁྱུ་བཅས།
 རི་ལ་བརྒྱབ་རྗེས།
 བྱེད་དང་མཉམ་དུ།
 འོ་ཇ་འཐུང་ཞོར། འོ་ཞོ་ལྷག་ཞོར། འོ་ཅམ་བ་ཞོར།
 དེད་གཉིས་ཡང་བསྐྱར་སྟངས་མེད་པའི་དང་རྩ་མེད་པའི།
 འབྲོག་པ་དང་འབྲོག་མའི་བག་ཡངས་པའི་འཆོ་བ་དེར་འཇུག་ཆོག།

----- འདྲེ་ཐོས། ༡༩༡༧-༡༩-༡༡ ལ།

ལྷས་པོ་དམར་རྗེན་མེན་ཡང་ཆོར་བ་དམར་རྗེན་ཞིག།
 མེད་མདོག་མེན་མདོག་བསྐྱར་ཡང་དེ་ནི་བཅས་མ་ཞིག།
 དང་ཐོག་འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་བྱོན་སྐབས་གཅེར་བུའི་ལྷས།
 གཞུག་མ་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་འབྲལ་སྐབས་གཅེར་བུ་ཉིད།

----- འདྲེ་ཐོ་ནས།

ཀན་གྱའི་འབྲོག་མོ་དང་འབྲི་རེས།

ཀན་གྱའི་འབྲོག་མོས།
 དབྱར་གསུམ་སྤང་གི་དཀྱིལ་གྱི།
 མེ་ཏོག་མཆོ་མའི་ཁ་ནས།

སེམས་ཀྱི་མཚོ་མོ་བསྐྱམས་ཏེ།

ཡུན་རིང་འགོར་བས་སྦྱི་བྱང་།

འདྲེ་ཐོས།

དབྱར་གསུམ་སྤང་གི་དཀྱིལ་ན།

མཚོ་ལ་མེ་ཏྲག་རྒྱས་ཀྱང་།

སེམས་ཀྱི་མཚོ་མོར་བཏབ་པའི།

མེ་ཏྲག་ཁྱེད་ནི་མཛེས་སོང་།

ཡང་ན།

དབྱར་གསུམ་སྤང་གི་དཀྱིལ་ན།

མཚོ་ལ་མེ་ཏྲག་རྒྱས་ཀྱང་།

སེམས་ཀྱི་མཚོ་མོ་བསྐྱམས་པས།

སེམས་པའི་མེ་ཏྲག་ཡལ་སོང་།

དགུན་གསུམ་ཁ་བའི་ཁྲོད་ན།

མེ་ཏྲག་ཁ་བས་བཀའ་བྱང་།

གངས་རྩ་མེ་ཏྲག་བཞད་པས།

འདྲོད་སྒོ་ཁེངས་ནས་བཟུང་ཡོད།

ཆན་གྱི་འབྲུག་མོས།

སྒྲིང་གི་ཨ་ཇོའི་སེམས་ལ།

གངས་ལྗེ་མེ་ཏྲོག་བཞད་སྐད།

དུས་བཞིའི་འགྱུར་བཀའ་ཁྲོད་ནས།

མེ་ཏྲོག་སེམས་ལ་ཉར་རྟགས།

རི་རྒྱུ་འགག་འཕྲང་དྲོག་ལ།

སད་སེར་ཐན་བ་ཤོད་བས།

མེ་ཏྲོག་སྒྲིང་ལ་རྩེ་བོ།

རེ་ཞིག་གཟིམས་དགོས་བྱུང་སྐད་།

གཟིམས་དང་མ་གཟིམ་མི་འདུག།

མཛའ་གོགས་དྲོད་ཁོལ་ཅན་བོ།

སེམས་ཀྱི་མཚན་གནས་ཡིན་ལ།

ཡིད་ཀྱི་ཁེན་ས་བྱེད་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱུན་གང་མང་ཞིག་གིས།

ཉེ་ལམ་ཁ་བརྒྱ་ཉུང་ཡང་།

མཛའ་བརྩེ་དར་དཀར་རིང་མོ།

ཆད་ཡོང་བསམ་བ་མི་འདུག།

གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་ཤེས་ཏེ།

སེམས་ལ་ཉར་ན་དེས་ཆོག།

སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་དེ་ཡིན།

ཡིད་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་དེ་ཡིན།

---- ཅན་གྱི་འཛོག་མོ་དང་འདྲེ་ཐོག་ཉིས་ནས།

དེ་རིང་གི་སེམས་ཚར་འགའ།

ཅི་ཡང་མེད་པ་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་སྟེ།

མེད་པར་མཐོང་བ་ཡོད་པ་མེད་པའི་ཐབས།

སྟོང་པའི་ཁམས་དེ་སྟོང་བ་མིན་པ་བཞིན།

སྟོང་བ་ཉིད་དེ་སྟོང་བ་མིན་པས་སྟོམ།

ཁ་ཁོག་གཉིས་དེ་མཐུན་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་།

མཐུན་མཁན་མི་དེའི་མི་གཤིས་མི་བཟང་ན།

ཕན་ལས་གཞོད་པའི་རྒྱ་དེ་བཟོ་བྱེད་པས།

ཕྱགས་ཀྱི་སྟོང་དང་མི་གཤིས་བཟང་རྒྱ་གཙོ།

མཁས་དང་མི་མཁས་ཟེར་བ་སྐྱག་གྱུར་ཅིག།
 འདི་ལ་མཁས་ན་དེ་ལ་མི་མཁས་པས།།
 ཟླགས་གཅིག་མཁས་པར་མཁས་པ་ཟེར་མིན་པར།།
 ཟླགས་ཡོངས་མཁས་པའི་མཁས་པའང་ཡོད་ཆུ་དཀའ།།

ཐར་བ་ཐོབ་དང་མི་ཐོབ་སྐྱག་གྱུར་ཅིག།
 འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་འཇིགས་སྤང་མེད་གྱུར་ཆོ།།
 དེ་ནི་ང་ཡིས་ཐར་བའི་མཆོག་ཏུ་འཇིན།།
 འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་ཐར་ལམ་གཞུག་ནས་འཆོལ།།

----- འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

རྫོ་རྩལ་ལགས་ལ་བྲིས་པའི་ལན།

ར་རྩལ། ལགས་གྱིས།
 ཞེ་ལི་མང་པོ་མཉམ་དུ་འདུས་ན།།
 ཞེ་མོ་སྤྱ་ཡི་ཆེ་ཆུང་སྒྲེང་ཡོང་།།
 ལ་ལས་ཞེ་མོ་གངས་ཀ་རྩིས་ནས།།
 ཞེ་མོ་འདི་འདྲ་སྦྱོད་སྦྱོངས་ཟེར་ལ།།
 ལ་ལ་གངས་ཀ་བརྩི་ཆུ་མེད་པས།།
 ལྷག་ཤིང་ཁེར་ཉལ་ཟེར་བཞིན་འཕྱ་ཡོང་།།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ཡིས།

ཞེ་ལུས་ཚར་བའི་རྣ་སར་ཞེ་མོ་འཛོག།

ཞེ་མོ་མེད་ཆེ་ཆང་དང་ཐ་མག་འཛོག།

ཞེ་ལུས་ཁ་བརྒྱའི་ཞོར་ནས་ཞེ་མོ་ཡོང་།།

ཞེ་མོ་མེད་ཆེ་ཞེ་ལུའི་ཚར་བ་ཉམས།།

ཞེ་མོའི་སྐྱ་དེ་འདྲོད་པ་འཕེལ་བའི་གནས།།

ཞེ་ལུ་དག་གི་འདྲོད་པ་དེ་ཡིས་འཛོ།

ཞེ་མོའི་སྐྱ་དེ་ཆེ་སྒོག་འབྱུང་བའི་ཡུལ།།

ཞེ་ལུ་ཞེ་མོའི་ཚྭས་ནི་དེ་ནས་བྱོན།།

ཞེ་ལུའི་སེམས་ཀྱི་དམར་སར་ཞེ་མོ་འཛོག།

དེ་ཉིད་དེ་ཡི་གྲོགས་དང་གཞན་གྱི་མ།།

འདྲོད་པའི་དཔལ་གྱིས་ཁེངས་པ་ཞེ་མོ་ཉིད།།

མར་གྱུར་ཞེ་མོའི་བརྒྱད་ནས་བྱམས་བཙེར་སྤྱོད་།།

--- རྣ་རྩལ་དང་འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་ང་ལ།

“སྐྱ་དག་དཀར་ནག་དམར་སེར་ཅི་ཡང་འདྲི་ག[调皮]” ཅེས་པའི་ལན་དུ།

དཀར་པོ་ཁ་བ་བྱས་ནས་གནས་ཐབས་མེད།
 ཉི་མའི་འོད་དེ་བྱོན་ཆེ་ཆུ་ཡི་འགྱུར།
 བྱ་པོ་སོལ་བ་བྱས་ན་གནས་ཐབས་མེད།
 མེ་ཡིས་སྲེག་ནས་ཡོང་ཆེ་ཐལ་བར་འགྱུར།
 སེར་དམར་སྒྲ་གོས་གཡོགས་ནས་འཆོ་རྒྱ་དཀར།
 ཆོས་ལ་ཉམས་ལེན་ཞན་ཆེ་རྒྱན་མར་མཐོང་།

---- འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

ཆུས་མ།

ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་ཆུས་སྟོན་ཤོར་བའི་ཁྲོད།
 ཆུ་ཁའི་གསེང་ན་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་འཛར།
 ང་ཚོའི་སེམས་པ་རི་དྲགས་ཆུས་མ་ཞིག།
 བྲགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་རྩོན་བའི་མེ་མདའི་ཁ།

— འདྲེ་ཐོས། ༡༤-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

སེམས་འབྲུ་ཁྲ་རིས་མ།

སེམས་ཀྱི་གསང་སར་གནས་པའི་སེམས་འབྲུ་ཁྲ་རིས་མ།

བྱན་ཐེངས་རེ་ལ་ན་བྱག་རེ་ཡིས་འཆིང་ཡོང་གྲང་།

བྱན་པའི་ཆོན་ཁྲག་རྩ་འཕར་བའི་བདེ་བ་རེ།

དེ་དང་མཉམ་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་ཆོར་བ་རེ།

ཞིབ་དུ་བསམ་ན་ཁ་ཐག་རིང་ཡང་སྒྲིན་མི་འདུག།

བརྩེ་དུང་ཟེར་བར་སྙད་མེད་ས་བོན་བཏབ་བྱས་ཆོ།

སོ་སོའི་སེམས་ནས་པན་ཚུན་ཉི་མའི་འོད་བསམས་ཤིང་།

སྒྲིང་གཏམ་བྲོན་མོ་དེ་ཉིད་སྒྲུ་པའི་རྒྱས་བསམ་ཆོག།

འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ཟེར་བ་བྲེལ་འཚུབ་ནང་ན་འཁོར།

བྲེལ་འཚུབ་ཁྲོད་ཀྱི་མི་རྣམས་རང་རང་ས་ན་འཁོར།

འཁོར་མཐན་སེམས་པའི་ཆོགས་ལ་གསང་བའི་སྒོ་མོ་རེ།

ད་ཡི་ལྷེ་མིག་གཙོ་བོ་སྙད་མེད་བྱམས་བརྩེ་ཡིན།

བཙེ་དྲུང་གི་ལམ་རིམ།

ད་ལྟ་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་གཞུག་ནས་བརྒྱུ་ཡུང་གིང་།
 གཞུག་ནས་ཐོན་རྒྱུའི་ཚོར་བ་ད་ལྟ་འདྲ་ཚོར་མིན་པས།
 ཚོར་བ་ཟེར་བ་རེ་ཞིག་ཟུར་དུ་གཞུག་བྱས་ན།
 རང་གཞན་གཉིས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་ལམ་ཞིག་བསྐྱེད།

འཕྲད་མ་ཐག་དུ་དགའ་དང་མི་དགའ་བཤད་རྒྱ་ལག།
 འཕྲད་པའི་རྩིས་སུ་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱས་ལྟ་བུ་སོགས།
 སྤྲ་གསལ་མེད་པར་དྲང་བོས་པན་ཚུན་སྤྲས་བྱས་ཏེ།
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་རྒྱ་ཐོག་མའི་ལམ།

ཡག་ཤོས་དེ་ནི་དང་ཐོག་པན་ཚུན་འཕྲད་པའི་སྐབས།
 བཙེ་དྲུང་དང་ནི་ཚོར་བའི་སྐྱར་བཅས་མི་སྤྲེང་བར།
 རང་རང་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱས་དང་ནི་འཛིག་ཏེན་སྐྱར།
 རགས་ཙམ་རགས་ཙམ་པན་ཚུན་བསྐྱེད་ཞོར་སྤྲེང་རྒྱ་གཙོ།

རང་གི་མི་ཚེ་ཞེས་པ་རང་གི་གྲིབ་མ་སྟེ།
 གང་དུ་མཆིས་ཡུང་རང་ཉིད་རང་ཡིན་མོད།
 ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་གྲིབ་མ་ཉི་མའི་དབང་ན་སྟེ།

མེ་ཚར་འབྲེལ་བའི་བྱ་བའང་རང་ལས་གཞན་དབང་མང་།།

བཅེ་དུང་ལམ་དེ་ལམ་ཁ་ཤིན་ཏུ་སྒྲིག་གུར་ཅིག།

དགའ་སྒྲི་ཆགས་ལྷང་ནམ་ཡོང་ནམ་འགོ་རྒྱས་མེད་ཅིག།

དེ་རིང་ཕ་རོལ་བཞིན་རས་སྒྲོར་སྒྲོར་ཟླ་བར་མཐོང་།།

སང་ཉིན་ཟླ་བའི་གཟུགས་དེ་ཐབ་ཀྱི་བག་ལེབ་མཐོང་།།

དོན་དངོས་བཅེ་དུང་ཟེར་བ་ཕྱི་ཡི་ནམ་པའམ།།

ཡང་ན་དྲི་མ་མེད་པའི་ཚར་བ་བདེན་པ་ཞིག།

འཇིག་རྟེན་པོ་མོ་ཡོངས་སུ་བཅེ་དུང་ཁོད་ན་འཐོམས།།

བཅེ་དུང་ཟེར་བ་ཀུན་གྱིས་འཐུང་འདོད་སྒྲི་ཆང་ཞིག།

— འདྲེ་ཐོག་ ༢༠-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

བོད་ཁམས་འབྲོག་མོ་ཨ་མར་གུར་ན་འདོད།

སྒྲི་བའི་དུས་སུ་རང་གི་མ་དང་ཡུལ།།

སུ་ལ་སྒྲི་འདོད་གང་དུ་སྒྲི་བ་ལ།།

རང་ལ་དབང་བའི་འདུ་ཤེས་སྤྲོ་མོ་ཞིག།

ཐུན་པའི་ཚོན་བོད་དུ་སྒྲིས་བར་འདོད།།

བོད་ཁམས་འབྲོག་མོ་ཨ་མར་གྱུར་ན་འདྲོད།

གསོན་པའི་དུས་འདིར་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག།

མེད་པ་མཐོང་བས་རྒྱལ་ཁབ་བསྐྱུན་ན་འདྲོད།

གསོན་པའི་ཐབས་ལམ་རྒྱལ་ཁབ་མེད་སྟམ་པ།

ཤི་གསོན་བར་ནས་གཞན་གྱི་འབངས་ལ་གྱུར།

བོད་ལ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་ན་འདྲོད།

འཆི་བའི་དུས་སུ་འཆི་ཁའི་ནམ་ཤེས་དེར།

བོད་ལ་ལོག་རྒྱུ་མ་བརྒྱུད་ཅེས་ནས་ཤོད།

སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་ཡག་རབས་ཞེས་ནས་རྫོང།

འབྲོག་པའི་སྤང་ཐང་སྐྱད་རབས་ཞེས་ནས་སྤྲུལ།

ལྷོང་ས་མཆོག་གི་མི་སེར་བྱེད་ན་འདྲོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༡-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

འདྲེ་ཐོ་ངའི་ལོག་བཤད་དང་སྒྲེན་བཤད།

ཁྱེད་ལ་ལོག་བཤད་ཡིན་པ་ང་ཡིས་བདེན་པར་མཐོང་།

ཁྱེད་ལ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ང་ཡིས་རྩུན་མར་འདྲོད།

ཁྱེད་ནི་དཀར་པོ་ཡིན་ཞེས་དཀར་མདངས་བསྐྱུན་ན་ཡང་།

ངས་ནི་ནག་པོར་མཐོང་བས་ནག་པོའི་མདོག་ཏུ་གྱུབ།
 རེད་གཉིས་དབུ་མའི་ལམ་ཏུ་ཐིམ་ཏེ་འཇུག་པར་བྱ།

ང་ཡིས་ཐག་ཁ་སྐྱུལ་ཏུ་མཐོང་བྱས་ཏེ།
 སྐྱུལ་གྱི་གཟུགས་དེ་དམར་ཁྲིད་བྱེད་ཞོར་ཏུ།
 སྐྱུལ་ཡང་ཐག་ཁ་མིན་པ་བྱ་བས་བསྐྱབས།
 ཐག་ཁ་ཐག་ཁ་མིན་པ་ཆད་མས་བསྐྱབས།
 མཐའ་མར་ཅི་ཡང་མིན་པ་སྟོང་བས་བསྐྱབས།

ཅི་ཡང་མིན་པ་ཡིན་པའི་ཚུལ་ཏུ་མཐོང་།
 ཅི་ཡང་མེད་པ་ཡོད་པའི་གཟུགས་སུ་མཐོང་།
 ཐག་ཁ་སྐྱུལ་ཏུ་མཐོང་ཡང་སྐྱུལ་མ་ཡིན།
 རྣམ་ཤེས་གཟུགས་སུ་མཐོང་ཡང་གཟུགས་མིན་སྟེ།
 ཡིན་མིན་ཡོད་མེད་བར་ནས་མི་ཆོ་རྒྱལ།

ཐག་ཁ་ཐག་ཁ་ཁོ་ནར་མཐོང་བྱས་ཆོ།
 དེ་ཉིད་གྱུབ་པའི་རྒྱ་རྣམས་དོར་བྱེད་དགོས།
 རྒྱ་དང་བལ་བའི་རྒྱ་ལས་གྱུབ་པ་གང་།
 ཅི་ཡང་མིན་པ་མེད་པ་ཆད་མས་བསྐྱབས།
 འབྲས་བུ་རྒྱ་ལས་ཐོན་ཡང་རྒྱ་མི་ཏྲག།

ནད་པ་དང་ཁྱུ་དམར།

བསམ་སྒྲིའི་སྒྲིང་དུ་ནད་པ་ནད་པར་བསམ།

ནད་པ་ཡིན་ཆེ་སྐྱན་ལ་བསྐྱེན་དགོས་པ།

བསམ་སྒྲོ་བ་ཡིས་བསམ་པས་འཛིན་ཅུས་ན།

ད་དེ་གཏོང་པོ་ཅེས་བའི་འདུན་པ་སྒྲི།

ནད་པ་ནད་པར་མ་མཐོང་སྒྲོང་མོར་མཐོང་།

སྒྲོང་མོར་མཐོང་བའི་ནད་པར་རོགས་དངུལ་ཁྱུང་།

ནད་པ་ནད་པར་མཐོང་ན་རོགས་སྒྲོར་ཐོབ།

ནད་པ་ནད་པར་མཐོང་བའི་ཐབས་ལམ་འཛོལ།

ནད་པ་ཡིན་མིན་གསལ་བོ་ཁེད་པོ་གྲིས།

རོགས་དངུལ་གཏོང་ཡུལ་ནད་པ་རང་ཡིན་དགོས།

དངུལ་ཁང་ནང་དུ་ཐེབས་སྒྱུ་དཀའ་ནའང་།

རང་ལ་སྒོ་ཐུབ་གོགས་རེ་ཡོད་སྒྱུ་རེད།

ངས་ཀྱང་ནད་པར་རོགས་དངུལ་གཏོང་འདོད་ཡོད།

ཡིན་ཡང་སྐབས་འདིར་ཁྱུ་མ་སྒྲོང་བ་ཡིན།

དངུལ་ཁང་བརྒྱད་ནས་གཏོང་སྒྱུ་སྐབས་བདེ་མིན།

ཁ་ཡག་མིན་ཞེས་མནའ་ཞིག་བསྐྱུལ་ན་ཆོག།

ནད་པ་ནད་པར་མ་བསམ་གཏེར་དོར་བསམ།
 ལྷན་པ་ལྷན་པ་མ་ཡིན་གཏེར་གཙག་མཁན།
 གསེར་དདུལ་ཤོག་སྒོར་རྒྱ་བཅས་བཙགས་ཚར་རྒྱས།
 ནད་པར་བཅོས་རྒྱ་མེད་ཅེས་དོ་བཞིན་གཡུགས།

བརྩད་ནས་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་ཅེས་བཤད་ན་ཆོག།
 ནད་པ་མིན་པ་དག་གིས་ནད་པར་བརྩ།
 བརྩད་ནས་ཡོང་རྒྱ་མེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་ཆོག།
 ནད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་གསལ་བོ་རེད།

ཚོད་སྒྲིང་ཁྲོད་ནས་ལྷན་ནི་འབྱུང་མིན་པས།
 ནད་པར་མཚོན་ན་ཕན་ཐོག་མེད་པ་འདྲ།
 འོན་ཀྱང་ནད་པ་ཡིན་མིན་བརྟན་ཁེལ་ཆོ།
 རོགས་དདུལ་འགའ་རེ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་ཡོད།

དེ་རིང་བདེ་ཐང་ངང་དང་ལུས་ཁམས་ནད་མེད་ཡིན།
 སང་ཉིན་བདེ་ཐང་ཡིན་ཞེས་དེ་རིང་འཆད་པར་དཀའ།
 གང་སྟར་མི་ལུས་འདི་ནི་འབྱུང་བས་གྲུབ་པ་ཞིག།
 འབྱུང་བ་འབྱུགས་པའི་ཉིན་ནས་རང་ལུས་ནད་པར་གྱུར།

ཉིན་འདི་དག་གི་རང་ལ་ཤར་བའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་རེ།

གང་ཉིད། དགོན་པ་རྫིང་ཤོས་དང་དགོན་པ་ལོ་རྒྱུས་རང་ཤོས་དེ་གང་ཡིན་ན། དེ་ནི་ང་ཚོའི་མེས་པོ་དག་གིས་དཀའ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་སྤྱད་པའི་མཛད་རྒྱུས་
སློན་མེད་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་སྐོར་ལ་ནམ་ཡང་ངན་བརྗོད་དང་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་མི་ཅུང་སྟུང་མོ། དེ་དེ་བཞིན་དུ། དགོན་པ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཚོས་གཉེར་མཁན་
ཁྱི་གྲ་བ་དང་བཙུན་མའི་སྤེལ་ལའང་བཙུགས་དང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་རྒྱ་ནི། ང་ཚོའི་འོས་འགན་ཞིག་གཟི་བརྗོད་དུ་བཙུགས་པའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་འདུག་
སྟེ།

རང་གི་མེས་པོ་དག་གིས་དཀའ་ལས་དང་། འཇིགས་སྤང་། ཉམས་སྦྱང་དང་བསམ་གཞིགས་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཉར་མཁོའི་འཚོ་བ་དང་བསྐྱུན་
ནས་བཟོས་པའམ་དར་བའི་ཚོས་དེ་མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གིས་ཚོས་དེས་མེད་དུ་བཟོ་བཅུག་པ། དེ་དང་བར་དུ་དམག་འབྱུག་བྱེད་དུ་བཅུག་པ། མཐའ་མར་བཙན་
པོའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཉམས་ཆགས་སུ་བཏང་བ་ཞིག་རེད་འདྲོད།

ད་ནི་ང་ཚོའི་ཉིན་རེ་དང་མཚན་རེའི་འཚོ་ཐབས་དང་རྒྱུ་ཐག་ཤིན་ཏུ་རིང་བའི་ཚོས་ཤིག་ལ་གཉེར་དུ་འཇུག་བཞིན་པ་འདིས། ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་མེད་བསྐྱུན་ཏུ་
བཏང་བཅུག་པ་མ་ཟད། ད་ཉིད་དེའི་ཁྲོད་ན་གྲུབ་མཐའ་ཟེར་བ་ཞིག་ཚོད་བཞིན་གཅིག་རྒྱལ་གཅིག་པམ་གྱི་བསམ་སྒོ་ངན་པ་འདྲ་མིན་བཟུང་སྟེ་བོད་མི་རིགས་
ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་དང་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་བཅས་ལ་གཞོད་འཚོ་སྤྲོ་ཚོགས་ཤིག་ཕོག་གི་འདུག་སྟེ།

ཚོས་ལ་སྤྲོད་ཤིང་ཚུལ་ཁྲིམས་མི་སྤྱང་བའི།

གྲ་ཆས་དམར་པོའི་འོག་གི་མི་ལུས་དེ།

སྐྱ་བོའི་ལུས་སམ་ཡང་ན་གྲ་བའི་སྐྱ།

གྲ་ཆས་གྲ་བར་འཛིན་པ་བོད་པའི་སྟོལ།

དམར་པོ་མེད་དང་ཁྲག་གི་མདངས་འཛིན་པའི།

བན་བོན་དམར་འཛིང་ཁྲོད་ནས་གྲུབ་པ་ཡི།

གྲ་བའི་གྲ་ཆས་དམར་པོ་བསམ་ན་འཇིགས།

འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་ཞི་བདེའི་རྟགས་སུ་གྲུབ།

ལྷག་ལྷག་མེ་ཡི་དགྲེལ་ན་འབར་བཞིན་པའི།
 དམར་པོ་གཟན་གྱི་གཡོགས་པ་གྲ་བའི་སྒྱ།
 མི་རིགས་ཤིག་གི་འདུན་པ་མེ་ལམ་བཙུལ།
 བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་མཛད་པ་དེ་ནས་བསྟན།

གཡུ་འབྲུག་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ནམ་མཁར་འཕྱོས་པ་ཡི།
 རྒྱ་མཚོའི་མདངས་དེས་འབྲུག་ནི་ཕྱོ་ལྗང་བཏང་ཡིན་ནམ།
 གནམ་ལྷགས་ཐོག་གི་སྒྲ་དེ་འབྲུག་སྒྲར་འབྲུལ་མཁན་ཙོ།
 བོད་པ་ཚང་གི་སང་གའི་ངར་སྐད་ཐོས་སམ་གྱེ།

假如这个世界堕入黑暗，那么我祈求某个更有力量的黑势力让我更黑，更狠。或者先是成为某个外星球的殖民地，然后利用他们的力量和科学来制衡这个世界。

其实人生的一半是在梦里长大的，梦里同样也在付出和劳累。而唯一不同的是梦里对于发生的事无需刻意的去追求和解释，也无需承担责任。

很多时候梦里的彩色和旋律，我们在梦外是看不到的，也听不见的。有时候我们把一件美好的心事带进梦里去想，结果这些事件在我们的梦里成了一首首诗。我们在梦里反复吟诵这些诗歌，醒来时切一无所有。

这个世界上，只有一种笑才是真实的和没有讽刺的笑，那就是猪的笑声。

དཀའ་ལས་ཅུང་ཙམ་བརྒྱབ་རྗེས་ཀྱི་ཚར་བ་ཞིག

ང་ནི་འཁོར་བའི་ནང་གི་རྩལ་ཕྱན་ཞིག།

མི་ཡི་གཟུགས་སུ་གྱུབ་ཀྱང་གཞན་དབང་ན།།

ཉིན་མཚན་བརྗེ་རིས་བར་ན་སྟོ་གོས་འཚོལ།།

རང་ཉིད་རང་ལ་དབང་བའི་དུས་ཤིག་མེད།།

ང་ནི་ཚང་དཔོན་འོག་གི་སྤྲོ་བ་ཞིག།

ཉི་མ་ཤར་ནས་མཚན་མའི་སྒྲ་བའི་བར།།

ཚང་དཔོན་ཅི་བསམ་ང་ཡིས་བསམ་དགོས་ཆགས།།

ཚང་དཔོན་ཅི་གསུངས་ང་ཡིས་བསྒྲུབ་དགོས་ཆགས།།

ང་ནི་གན་གསའི་དུས་ལ་བསྐྱབས་ཡོད་ཀྱང་།།

ལྷང་བ་འདི་ན་ད་དུང་སྤྲོ་བའི་གཟུགས།།

སྒོར་མོ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་མིན་ནའང་།།

སྤྲོ་བ་ཡིན་པ་བསྟོན་དུ་མེད་པ་ཞིག།

ང་དེབ་ཐོག་དུ་དྲུག་གོགས་ཤིག་གིས།

“རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུང་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ལན་མི་འདོད་པའི་རྒྱ་ཚན་ཅི་རེད།” ཅས་པའི་དྲིས་ལན་དུ།

ལས་དབང་ཟེར་བས་བཀོད་པ་ཡིན་ནམ་གྱེ།
 ཡང་ན་བཙེ་དྲང་ཟེར་བས་མཉམ་དུ་བཞག་པ་ཞིག།
 གང་ལྟར་མི་ཆོ་འདི་ལ་ཅི་ནའི་བྱ་མོ་ཞིག།
 ཆོ་རོགས་རྒྱལ་མར་སྤངས་ཡིན་བྱའང་གཉིས་སྒྲིས་ཡོད།

དར་མའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་བསྐྱབས།
 རྒྱལ་མ་བསྟེན་པའི་ལོ་ལྔ་དེ་དག་ནང་།
 བོད་ནས་འབྱོར་བའི་གསར་འབྱོར་མིང་ཐོགས་པས།
 བོད་པའི་བྱ་མོས་སྒོ་ལ་འབབ་རྒྱ་དཀའ།

རྒྱལ་མ་མེད་པའི་ཁར་རྒྱལ་འཛོ་བའི་ཁོད།
 རྒྱ་རམ་ས་ནས་ཁར་ཉལ་བྱས་བྱས་རྒྱུས།
 ཡུ་རོབ་སྤང་གི་ཤིན་དུ་མཛེས་མ་ཞིག།
 ང་ལ་དགའ་སོང་ངའང་ཕར་དགའ་སོང་།

བཙེ་དྲང་ནང་དུ་ཆོར་བ་མེ་ལྟར་འབར།
 ཆོར་བའི་དབང་གིས་དགའ་མཁུར་ཡང་ཡང་སྤྱད།
 ཡུ་རོབ་སྤང་དུ་མག་པ་ཡོང་དགོས་ཆགས།
 བཟ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད་ཟེར་བའི་བྱ་ཞིག་སྒྲིས།

དེ་ལྟར་ཡུ་རོབ་སྤྱི་གི་རྒྱུ་མ་དང་།

ལོ་བཅུ་ཡས་མས་མཉམ་དུ་བཟུང་བའི་རྒྱུ་།

བཟུང་འཛོམ་མེད་པའི་བཟུང་འཛོམ་ལྟ་བུར་ཆགས།

སོ་སོའི་ས་ནས་སོ་སོའི་འཛོ་བ་རོལ།

ཉེན་ཞིག་ཅི་ནའི་བྱ་མོ་ལྷན་རྒྱལ་པོར།

ལས་དབང་ཞིག་གིས་ངོ་ཤེས་གྱུར་དགོས་སོང་།

ངོ་ཤེས་ཆགས་རྒྱུ་མོ་ལ་སེམས་པ་ཤོར།

ཁ་པར་རྒྱུ་མེད་བཏང་མཐར་འགྲུགས་ཐུབ་སོང་།

དེ་ནས་བཅེ་དུང་བ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་བྱས།

ཆོ་འགྲོགས་བྱེད་རྒྱ་དམ་བཅའ་དབང་མེད་ཤོར།

ཆང་སའི་རྩོན་མོ་རྒྱ་ཆེན་མཛད་མེད་ཀྱང་།

གཉེན་སྤྱི་བཅའ་ཁྲིམས་འོག་ནས་རྩོན་འབྲེལ་བྱས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོང་རང་ནས་ལན་འདི་ལྟར་ཞིག་བཏང་རྒྱུ་། དུ་གྲགས་འཛོག་གཅེར་བུ་ལགས་ནས་རྒྱུ་རྒྱུར་གྱིས་རྒྱུ་དུང་དང་མཉམ་དུ་གཤམ་གྱི་རྒྱུ་བཅའ་འདི་
དག་ཁ་གསལ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་དུ་ཀྱ་རེ་དང་མཉམ་དུ་བྱས་ཡིན།

རྩོན་འབྲེལ་ལས་གྱི་བགོས་སྒྲུལ།

རྒྱ་མོ་བོད་མོར་ཅི་བྱད།

རྩོན་མགིན་རྒྱལ་པོའི་རྒྱུ་མ།

རྒྱ་མོ་ཤ་སྟག་ཡིན་འདུག།

སྒོད་བཙན་སྒྲམ་ཚས་ཅན།

བཤ་ཆེན་བརྩ་བ་ཚས་ཅན།

རྒྱལ་ལོ་དོན་གྲུབ་ཚས་ཅན།

རྒྱ་ཤ་མང་བོ་ཚས་ཅན།

ཚས་ཅན་རིགས་རྩས་མཐོ་ཡང་།

ཁྱབ་བ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས།

རྟ་མགིན་རྒྱལ་པོར་ཅི་ཁག།

གསར་འབྱོར་རྒྱ་མེད་སྤང་བོ།

བརྒྱད་ཅུ་དགུ་བརྩའི་ནང་ལ།

གསར་འབྱོར་མི་ལ་མི་མཐོང་།

རྟིང་འབྱོར་དཔལ་འབྱོར་མཐུག་གི།

གསར་འབྱོར་ལག་སྟོང་མཆན་སྟོང་།

གཡག་ཚོད་འདྲ་བའི་གསར་འབྱོར།

ད་སའི་སྤང་ལམ་གཡུགས་ཤིང་།

ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོར་བཞུལ་ནས།

ལུབ་ཕྱོགས་སྤིང་དུ་མཆིས་སོང་།

མགོ་སེར་མངས་མའི་ཚགས་ཀྱིས།

ཕོ་གསར་ཡིན་པ་ཤེས་སོང་།

གཡག་དང་འབྲོང་གི་གཤིས་ཀས།

མགོ་སེར་བྱ་མོ་བཀྱག་སོང་།

—འབྲོག་གཙུག་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་འབྲེ་ཐོག་ཉིས་ནས།

འབྲུམ་པོ་ང་།

ངས་ཀྱང་སྐྱ་ཞིག་དྲེལ་ན་འདྲོད། ལུན་སྒྲུང་གིས་བཅངས་པའི་ཡིད་སེམས་འདི་གསོ་ན་འདྲོད། ངས་རེ་སྐྱ་ཞིག་ལེན་ན་འདྲོད།
གཡས་གཡོན་གྱི་སྒྲོང་ཁམས་དེ་སྐྱ་སྒྲོང་གིས་ཁེངས་ན་འདྲོད། མ་གཞི་ང་ནི་མི་ལམ་ངོགས་ཀྱི་སྐྱ་བ་ཞིག་མི་ལམ་གྱི་ཕྱི་ན་སྐྱ་
སྒྲོང་མེད། ཉན་མཁན་ཡང་མེད། མ་གཞི། ང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཤར་པའི་འབྲུམ་པོ་ཞིག

ང་ནི་སྒྲོན་དུས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲོང་ལོ་སྐྱམ་པོ་ཞིག།

ཁྱེད་ཀྱི་བརྟེ་སེམས་འོ་མས་ཇི་ཉར་བརྟན་ན་འང་།

ཁྱེད་ཉིད་རེ་སྐྱ་ནང་གི་ངོ་མཚར་ལྡང་ལྷུག་དེ།

ཁྱེད་ཀྱི་འདྲོད་པ་ཇི་བཞིན་འབྱས་རྒྱ་སྒྲིན་རྒྱ་མེད།

ང་ནི་ཁེར་འདུག་ཅིག་གི་མི་ལམ་སྒྲོང་བ་ཞིག།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ་དྲོད་མོས་སེམས་གསོ་མཛད་ཀྱང་རུང་།

ཁྱེད་ཉིད་ཐུགས་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བཞག་ཡ་མཚན་དེ།

ཁེར་འདུག་ཀྱན་ཁོག་ང་ལས་འབྱུང་བྱའི་དཔེ་མི་སྤྲིད།

ང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་ཕྱོམ་པོ་ཤ་སྟག་ཅིག།

ངས་ནི་རེ་བ་འཛིན་སའི་གསུང་གི་ངར་སྐད་དེར།

ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞོར་དུ་ཉན་ནའང་།

མི་ཆོ་འདི་ལ་ཕ་སར་ལོག་རྒྱ་དཀའ་ནི་འདྲ།

— འབྲེ་ཐོས། ༢༥-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

]

ལས་ཀ་དང་སྟན་ངག་

དེ་རིང་རྒྱངས་འཁོར་བཞག་སྟེ་ལས་ཀར་མཆིས།

ཞོགས་དུས་རྒྱང་ལ་ངར་ཤུགས་ཆེ་བ་དེ།

དེ་རིང་མ་གཏོགས་ཕྱོམ་མར་ཆོར་མ་སོང་།

ང་ནི་ཡོམ་ཡོམ་འབྱོ་བའི་བྱ་སྤྱ་གཅིག།

ལས་ཀའི་ཕྱགས་སུ་སྐྱོད་བྱེད་མེ་འཁོར་དང་།།

སྤྱི་སྐྱོད་ཆངས་འཁོར་བཅས་ནི་དུས་ཐོག་ཐོན།།

ཅུ་ཚེད་བྱེད་ཀའི་བར་གྱི་ལམ་ཐག་དེ།།

སྟན་ངག་འབྲི་ཞོར་གྲོག་ཞོར་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད།།

ལས་ཀའི་ལམ་གྱི་སྟན་ངག་བྲེལ་འཁྱབ་ཡིན།།

ལས་ཀའི་ཁོད་གྱི་སྟན་ངག་རྩལ་ཅུ་ཡིན།།

ལས་ཀའི་ཞོར་གྱི་སྟན་ངག་ཀྱ་རེ་ཡིན།།

ལས་ཀའི་མཚུག་གི་སྟན་ངག་འཛུམ་དཔུལ་ཡིན།།

བྱི་དྲོའི་དུས་སུ་འུ་ལས་ཀ་ཅུང་ཙམ་ཡང་།།

མགོན་པོའི་རྒྱན་དེ་ཅུ་བཞིན་མི་འཆད་ཀྱང་།།

གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བྱས་ནས་ཕེབས་ཡོང་བས།།

ཐབ་ཚང་ནང་ལ་དེ་འདྲའི་བྲེལ་བ་མེད།།

མཚན་མོའི་དུས་ལ་ལས་ཀའི་མཚུག་བསྐྱས་རྗེས།།

ཉེན་དེའི་ཚང་གི་ཁེ་སང་བཟང་ཡོད་ཆོ།།

སྤྱི་བདག་གཏོང་ནས་རྒྱས་ཡོད་འཛུམ་ཞིག་མཐོང་།།

ལྷ་ཆང་དམ་བུ་དམ་བུ་བྱེར་ནས་ཡོང་།།

---- འདྲེ་ཐོས། ༡༥-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

འདྲེ་ཐོས་སྒྲུ་ཐུགས།

སྒྲུ་གཞས་འདྲ་བའི་ཚིགས་བཅད་དག།

སྟན་ངག་ཡིན་དང་མིན་ཞེས་པའི།

ཐག་གཅོད་བྱེད་སྒྲུའི་སྒྲོ་བས་པ་མེད།

སེམས་ཚར་ཡིན་པ་ཐག་གིས་ཚོད།

རང་ཉིད་སྟན་ངག་མཁན་པོ་མིན་པའི་སྟབས།

རང་གིས་གང་བྲིས་རང་དང་འདྲ་ལེ་ཞིག།

གང་སྟར་སེམས་ན་བཟུང་པ་གཙང་བོའི་སྒྲུན།

གང་སྟར་བྱེད་ལ་འབྲུལ་བ་དེ་ཡི་སྒྲུན།

ཟུ་ནི་འོ་མར་བརྗོད་པའི་རབ་བཏགས་དང་།

ཚར་བའི་རྩ་ཁམས་རེ་རེ་དབྱེ་བྱེད་པའི།

སྒོ་དང་ནུམ་དཔྱོད་ང་ལ་ཡོད་མིན་པས།

གནས་སྐབས་ཤིག་ཏུ་འདི་སྟར་འབྲི་དགོས་ཆགས།

ཅེ་ཞིག་འཆད་འདོད་གང་ཞིག་བསྟན་འདོད་པ།

གན་གྱིས་སློབ་མར་བསམས་ཤིང་ཚིག་སྒྱུར་སྟེལ།

འདི་ལས་སྟག་པའི་འབྲི་སྟངས་ངས་མི་ཤེས།

འདི་ལས་ཟབ་པའི་གནས་ལྷགས་ང་ལ་མེད།

---- འདྲེ་ཐོས། ༡༧-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

]

སྤང་བོ་ཞིག་གི་གོང་མ།

དེ་ན་གནམ་གཤིས་ཡག་གི།

སྒྱུ་མགོན་ཚང་ཀ་ཤིག་ཤིག།

འདི་ན་གནམ་གཤིས་བཙོག་གི།

མགོན་རྣམས་སིལ་བྱར་འཐོར་སོང་།

གནམ་གཤིས་ཡག་དྲས་ཤིག་གི།

གཟའ་མཇུག་ཡིན་དྲས་ཤིག་ལ།

ཚོང་ཆེན་རྒྱག་རྒྱའི་དཔེ་ཡོད།

ད་ལོ་གནམ་གཤིས་བཙོག་སོང་།

ངེད་གཉིས་སྒྱིན་བདག་ཡིན་ཡང་།།

ང་ནི་ཉིན་འགའི་སྒྱིན་བདག།

ཁྱེད་ནི་སྒྱིན་བདག་ཆེན་མོ།།

ངེད་གཉིས་འགྲན་ཐབས་མི་འདུག།

གང་ལྟར་སྐྱབས་བཙུལ་མི་ཆོ།།

འདི་འདྲ་བྱས་ནས་འགོ་དགོས།།

བྱ་ཕྱག་ལོ་ན་གཞོན་པས།།

ལས་ཀ་མི་ལས་ཐབས་མེད།།

བཙན་པོའི་ཁྲིམས་དེའི་འོག་ནས།།

ཁྲིམས་དེ་ཁྱར་ནས་བཟང་ན།།

འཆོ་བར་དཀའ་ངལ་མེད་ཀྱང་།།

སེམས་འདི་སྐྱག་གིས་འཛིན་སྲིད།།

སྐྱེས་ལྟ་ཡུལ་ལྟར་བྱར་བལ་ནས།།

གཞན་ཡུལ་འབྱམ་པའི་ང་ནི།།

ཆོ་འདིར་ས་མཐའི་ཕྱོག་པོ།།

སྤང་བོ་ཞིག་གི་གོང་མ།།

]

རྒྱུ་དུ་འཕུར་བའི་ཁུ་བྱུག་དང་དེ་ཡི་འཁོར།

ང་ནི་གཞས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་གཞས་ཀྱིས་བཟི་བའི་འབྲོག་ཆན་སྐུལ་སྒྲོང་ཞིག།
 ངས་ནི་གཞས་པ་གཞས་མ་སེམས་ཀྱི་ལྷ་དང་ལྷ་མོར་བསྐྱར་ནས་ཡོད།།
 ང་ནི་མ་ཚུའི་འགམ་ཀྱི་ཁུ་བྱུག་གདངས་དེས་ཐེངས་མང་བཟི་མྱོང་ཡོད།།
 ངས་ནི་ཁུ་བྱུག་དན་དུས་ཁུ་བྱུག་གཞས་དེ་ཁུ་བྱུག་བསམ་ཞོར་གྱིར།།

----- འདྲེ་ཐོས། ༡༧-༠༩-༢༠༡༧ ལ།

]

ཨེ་ཤེ་ཡ་རང་དབང་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་།

ངར་བ་ཡིན་ཡང་ངར་རྒྱུ་བཙོག་སྲོང་བ།།
 ཡ་སྒྲིང་རང་དབང་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་བྱེད་དག།
 ས་ཕྱོགས་གཅིག་གི་ཡིན་པ་ངར་མོད་ཀྱང་།།
 ཟླ་བ་གཅིག་གིས་བབྱང་བས་རུལ་སྤངས་མཚོན།།

འཕྲིན་སྒྱུར་གསར་ཤོག་རྒྱང་བསྐྱེད་བཅུ་འཕྲིན་རེ།

རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ལ་མཚན་ན་ཤིན་ཏུ་གཙོ།

འབངས་ལ་མཚན་ན་དེ་དག་ཕྱ་ཤེལ་ཞིག།

བྱ་བ་དེའི་རེའ་བསྐྱབ་པར་ཆེད་མཁས་མཁོ།

ངར་བ་ཡིན་ཡང་ངར་ཚུལ་བཙོག་སྤང་བྱེད།

ཕྱོགས་རིས་བཟུང་ཡང་འཛིན་ཚུལ་ནོར་སྤང་བྱེད།

མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁེ་ཕན་དངོས་བསམ་ན།

ཆེད་ལས་ཆེད་མཁས་མི་སྣ་འཛོག་རྒྱ་བྱས།

བསམ་ཚུལ་ནོར་ཡོད་ན་དགོངས་དག་ལྷ།

འཕྲི་མཁན། བཅུ་རྒྱུ་རམ་བརྒྱུད་ལམ་(media 媒体)ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་སྤྱི་མཐོང་ཆ་ཤེལ་སྤྱོད་ལྟར་འདོད་མཁན་གྱི་མི་བློ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཀྱང་རུང་།

གཞོད་སེམས་སྤྱི་རྒྱུར་ས་བོན་མི་སྒྲན་པར།

ཁོང་ཁྱོད་ནུས་པ་བྱུར་ཅམ་བསྐྱར་བྱས་ན།

རང་གཞན་གཉིས་ལ་གཞོད་འཆོ་ཐེབས་མི་སྲིད།

སེམས་ཀྱི་གཏིང་ལ་ཞེ་སྤང་ངན་སེམས་བཅས།

ཉིན་མཚན་གཉིས་སྤྱི་རེས་མོས་འཆང་བྱས་ཏེ།

ཕ་རོལ་མི་དེ་དག་ལས་དགའ་མཐོང་ན།

རང་གི་བདེ་ཐང་གཤེས་ཀ་བཅས་ལ་གཞོད།

མི་ནི་སྒྲ་དང་སངས་རྒྱས་བཅས་མིན་པས།
 རེ་རེའི་སྒྲིང་ན་སྒྲིན་དང་སྒྲིག་བཟུལ་རེ།
 རང་ཉིད་ཁམས་བདེ་འཇུག་གིས་གཡོགས་བྱས་ཆོ།
 གཞན་གྱི་སེམས་ལ་སྒྲོ་བ་རྒྱ་ཆེར་བསྒྱུན།

སྒྲུ་མའི་འཕྱུལ་ལས་མ་འདས་འཇིག་རྟེན་འདི།
 རོ་མཆར་མཐོང་བ་མིག་གིས་སེམས་ལ་སྒྲེལ།
 མིག་དབང་ཉམས་པའི་ལོང་བར་དེ་རྟར་མིན།
 ངེད་ཅག་གི་བའི་ཆོ་ན་དེ་བཞིན་ནོ།

རང་ཉིད་འཆི་རྒྱུ་ཡོད་པ་བརྗེད་མི་འཇུག།
 རྒྱུ་དངོས་ཐོབ་ཤོར་ཡོད་པ་ཤེས་བཅུག་ཟླ།
 ཡོད་ཆད་མི་རྟག་བསམས་ཤིང་ཆོམས་བྱས་ན།
 མི་བདེ་མི་སྦྱིད་ཆེན་པོ་ཡོད་མ་ཡིན།

མི་དང་བར་གྱི་མི་འགྲིག་བསམ་པའི་སེམས།
 རིང་དུ་དོར་ནས་སེམས་དེ་སྟོད་བཅུག་ན།
 རང་ཉིད་གང་དུ་བྱིན་ཡང་ལམ་ཡང་བདེ།
 དགྲ་ཞེས་འཕྲད་སའི་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་མ་ཡིན།

ལྷག་རྩེ་བྱ་མོ་བརྟེན་སྤང་མ་བསམ་ལགས།

ལྷག་རྩེ་བྱ་མོའི་གཞས་ནི་སྟན་ལྷང་ལྷང་།

ཚོར་བའི་རྩོས་ཤིག་ལ་ཕོག་ནས་སྤང་།

ཁ་ཐག་རིང་བས་མཇལ་ཐབས་མེད་འདི་སྟོ།

ཐག་ཉེ་ཞིག་ཏུ་བཞུགས་ན་ཅི་མ་རུང་།

བྲན་གི་དུང་གི་མེད་གི་མི་བསམ་རོགས།

འཁོར་བའི་ཁ་ལོ་བ་ནི་རང་མིན་པས།

ཁ་ཕྱོགས་གང་ལ་བསྐྱོར་དང་ནམ་ཞིག་འདུག།

སྐད་འཕྲིན་ཅེ་རྒྱ་བཅས་ནི་ངར་མི་དབང་།

སྐད་འཕྲིན་འཇའ་གཟུགས་རེད་ཅས་སྤྱི་ཚིག་ནང་།

སྤྱི་བ་བཅེ་བས་སྤྱི་ལ་གྱུར་ནའང་།

འཇའ་གཟུགས་དེ་ཡི་ནང་གི་བྱ་མོ་བྱེད།

ང་ལ་མཚན་ན་འདོད་སྟ་མ་ཡི་སྟོ།

ཁྱེད་ཀྱི་གཤེས་ཀ་དཀར་པོ་བལ་ལས་འཇམ།

ཁྱེད་ཀྱི་མགིན་སྤྱི་སྟན་མོར་འགན་ཟུ་མེད།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ངག་རེ་རེར་འདོད་ལྡན་ངའི།

འདྲོད་པའི་འཁྲི་ཤིང་གཡོ་བའི་ངག་རྩལ་ལྔན།

— - འབྲེ་ཐོས། ༣༠-༡༠-༢༠༡༧ ལ།

ང་ཚོ་ནི་དགོན་མཚག་གིས་བཟོས་པའི་སློག་ཁྱེ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

དུ་གྲགས་ཤིག་གིས། “དང་པོ་དགོན་མཚག་གིས་ང་རང་ཚོ་མི་གཞན་གྱི་བཟན་གཡོགས་ཁྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་མ་རེད།” ཅེས་བྲིས་འདུག་པའི་ལན་དུ།

ང་ཚོས་སློག་ཁྱེ་བཟོས་པ་ནང་བཞིན་དགོན་མཚག་ཟེར་བས་ཀྱང་ང་ཚོས་བཟོས་རེད་ཟེར་ན། ང་ཚོ་ནི་འང་སློག་ཁྱེ་རིགས་ཤིག་
ནམ་ཤེས་ནི་སློག་གསོག་མི་ཐུབ་པའི་སློག་རྩས་སློན་ཅན་འབའ་ཤིག་

དཔེ་དེ་བཞིན། མིའི་རིགས་འདི་ལ་སྤུལ་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཟེར་ན། སློག་རྩས་ལའང་རང་གྲུབ་ཀྱི་སྤུལ་བའི་སྤྱོད་འཛིན་དགོས་
པ་ནི་བརྟན་ཁེལ་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག་དེས་ན་ང་ཚོ་ནི་དགོན་མཚག་གིས་བཟོས་པའི་སློག་ཁྱེ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་
སློག་རྩས་ལ་སྤུལ་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་དམ།

—

བོད་ལ་ལོག་རྒྱ་བྱུང་ན་གོམ་པ་རྒྱག་

འཕུལ་རྟར་བཞོན་པའི་ལོ་རྒྱས་ངས་མི་བཤད།

རྟ་བོར་བཞོན་པའི་ལོ་རྒྱས་ངས་བརྗེད་མེད།

གང་ལྟར་རྟ་སའི་སྐྱབས་བཙུག་ཡིན་པའི་དུས།

རྟ་མགོའི་ལྷམ་གཉིས་རྟ་མའི་ཁྲོད་ནས་རལ།

ཟླངས་འཁོར་བསྐྱར་བའི་ལོ་རྒྱས་ངས་མི་བཤད།

ཆངས་ལའོར་མེད་པའི་ལོ་རབས་ངས་བརྗེད་མེད།

ཡུ་རོབ་སྤང་ན་འཆོ་ཐབས་འགྲིག་ཡོད་ཀྱང་།

བོད་ལ་ལོག་རྒྱ་བྱང་ན་གོམ་པ་རྒྱག།

སྤྱི་བོ་བྱང་བའི་ལོ་རབས་ངས་མི་བཤད།

སྤྱི་བོ་བྱང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ངས་མི་བརྗེད།

རང་གི་ཕ་ས་རང་ལ་དབང་སོང་ན།

སྤྱི་ན་སྤྱི་ན་ཕྱིར་ལ་ལོག་ཅིས་ཡོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

ང་དང་འགྲོགས་ན།

བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེ་ལ་ཆོར་བའི་ལམ་ནས་འཁྲིད།

མེ་ཏོག་ལམ་དེ་བརྒྱད་ནས་བདེ་བ་ཐོབ་ཏུ་འཇུག།

དུང་གི་བྱམ་པ་གཉིས་དེར་ཆེ་ཆེ་སྤྱར་བྱས་རྗེས།

མཆོད་དམར་པོའི་ནང་གི་འོ་མའི་ཁྲ་བར་རོལ།

བདེ་བ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་མང་མང་ཆོར་དུ་འཇུག།

བདེ་བ་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་པས་སྤང་རྒྱང་རྒྱག་ཏུ་འཇུག།

ཞོར་དུ་འཁུན་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་དབང་མེད་ཐོན་དུ་འཇུག།
 ཐེངས་ཤིག་འགྲོགས་པས་ཆོ་གང་སེམས་ལ་ཉར་དུ་འཇུག།

ཐོན་རྒྱལ་གཉིས་དང་སྤྲོད་འོག་བརྗེ་རེས་ཚིབས་ལོགས་སུ།
 བར་དུ་འཇོག་ཅིང་རྒྱལ་ནས་བསྐྱུན་ཏེ་ཆོས་དུ་འཇུག།
 སྤྲོད་ལ་འཇོག་ཅིང་གྲེན་དུ་འགྲོང་བ་འགེབས་འཇུག་སྟེ།
 ལོ་མང་འགྲོགས་པའི་འཁྲིག་སྟོད་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སྟོད་འཇུག།

— འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

མ་བྱ་འདྲ་བའི་ཞི་མོ།

མཛོས་སྟུག་མ་བྱ་འདྲ་བའི་ཞི་མོ་བྱེད།
 ཡིད་འོང་འཇུག་དཔུལ་ཁྲོད་ན་སྦྱིད་སྒྲ་ཞིག།
 སྦྱིད་ཀེ་ཉི་མའི་འོད་དེ་གཞོང་ལ་ཤར།
 སྟུག་གི་སྟུན་པ་ངས་ནི་མཐོང་མ་སོང་།།

མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་ཟེར་བ་ཀྱག་ཀྱོག་རེད།
 འོན་ཏེ་རང་གི་སེམས་པ་འཁྲོགས་མེད་ཆོ།
 རང་ལ་རན་པའི་ལམ་ཕྱན་བདེ་མོ་ཞིག།

ཞེ་མོ་བྱིད་ཀྱིས་བརྟེན་ནས་ཡོང་ཁོ་ཐག།

མི་ཚེ་བེར་བ་ཀུན་ལ་སྐྱོག་གུར་ཅིག།

རང་ཐུང་བར་ནས་འཛིག་རྟེན་འདི་དང་འབྲལ།

སྦྱིད་སྤྱག་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཆོ་གང་བསྐྱུལ།

མཐའ་མར་ཅི་ཡང་མེད་པར་གཅིག་པུར་བཅུད།

— - འདྲེ་ཐོག། ༠༩-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་པའི་སྤྱན་རྒྱ་ཞིག་ལ།

སྐར་གྱི་དུས་སྤངས་ཀྱང་ཕྱགས་རྩི་བྱས་ཐོང་ཡོད།

འབྲོག་སྤྱག་ང་ཡི་འབྲོང་གི་གཤེས་ཀ་དེ་དུས་འབྱོར།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ང་ནི་ཤོང་བྱིར་ནང་ན་ཕྱོམ།

འབྲོང་གི་གཤེས་ཀས་ད་དུང་ང་ཡི་སེམས་པ་འཆང་།

ཆི་ལམ་ངོགས་ནས་ཡང་ཡང་ཐོན་ཐོང་སའི།

ཕ་ཡུལ་འབྲོག་ས་ཡང་གཅིག་དྲན་དུ་བཅུག།

སྤྱན་ཁོའི་སྒོ་སྟོང་མཆིན་གསུམ་དེ་ཅ་གནས།

ང་ཡི་ནམ་ཤེས་ལམ་དུ་མཆིས་སོ་ལགས།།

ཕ་ཡུལ་དྲན་ཐེངས་རེ་ལ་སྟན་ངག་རེ།།

སྟན་ངག་འབྲི་ཐེངས་རེ་ལ་མིག་ཚུ་རེ།།

སྟན་ཁོས་དེ་ཅུ་ཞོ་དང་འོ་མར་རོལ།།

ངས་ནས་འདི་ནས་མིག་ཚུའི་ཚུན་ལ་རོལ།།

— - འབྲེ་ཐོས།

མངལ་ན་འདྲོད་སའི་མི་དེར་མངལ་རྒྱ་ཡི།།

གོ་སྐབས་ཡོད་དོ་སྟམ་ནས་མ་མངལ་ན།།

མི་ཡིས་གོ་སྐབས་ཟེར་བར་བསྐྱག་རྒྱ་དཀའ།།

གོ་སྐབས་ཟེར་བས་མིའང་བསྐྱག་མི་བྲིད།།

ང་ནི་ཁྱེད་གྱི་འགམ་གྱི་ཚྭ་ཤིང་སྐམ་པོ་སྟེ།།

སྟོན་དུས་རྒྱུད་ཚུབ་བཙན་པོས་ང་ཡི་ན་ལོ་གཏོར།།

དགུན་གྱི་གང་ངར་ཁོད་ན་ང་ནི་ཁེར་རྒྱུད་གནས།།

ཁྱེད་གྱི་མིག་བཙུམ་རེ་རེས་ང་ལ་གསོན་ཤུགས་སྤྲད།།

ང་དང་ཉ་མོ།

གོ་རྒྱ་ཚར་རྒྱ་མེད་ཀྱང་།

འཇུམ་ཞིག་སྟོན་ན་འདྲོད་སྔོང་།

འགོ་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་ཟེར་ན།

ནམ་རྟོག་རྒྱ་ལས་ཐར་དགོས།

མཚོ་མའི་ཉ་ལ་དྲང་ན།

མཚོ་ཁའི་མེ་ལ་དྲང་ཚོག།

ཉ་མོ་ལྷགས་ཀྱས་བཟུང་ཐལ།

ངའི་སེམས་བྱེད་ཀྱིས་བཟུང་སྔོང་།

ཉ་དང་མེ་ཡི་འཇིགས་སྒྲག།

འདྲ་འདྲའི་ས་ན་མེ་འདྲ།

ང་དང་ཉ་ཡི་སྤྱག་བཟུང་།

སེམས་མཁན་བྱེད་རང་ཡིན་སྔོང་།

ང་དང་ཉ་མོའི་ལས་དབང་།

ཞི་མོ་བྱེད་ལ་བཙལ་ཡིན།

ཉ་མོ་མཚེ་ལ་གཏོང་ཚོག།

ངའི་སེམས་བརྩེ་བས་ཉར་ཚོག།

— འབྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

མི་ཉག་སྒྲོལ་མར་ཕུལ།

མི་བསྐྱ་བ་ནི་བྱེད་ཀྱི་གཤིས་ཀ་བྱེད་ནི་མི་ཡི་བདག་མོར་འོས།

ཉག་ཐུན་མདའ་མོ་ཐོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤང་བའི་དཔའ་མོར་བྱེད་ཀྱང་འོས།

སྒྲོལ་མ་དཀར་མོའི་ཡིད་འཕྲོག་སྐྱུ་ཡི་མཛེས་ཉམས་ཞི་མོ་བྱེད་ལ་ཐུན།

ངེད་ཅག་བརྩེ་བའི་སྤྱིང་དུ་བྱེད་སྐྱུ་བཞུགས་པ་ཚོམས་འདིའི་བསོད་ནམས་ལགས།

— འབྲེ་ཐོས། ༡༤-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

དག་ལས་ནམ་རྒྱལ་ལ་ཕུལ།

དུག་གི་ཁ་སྐྱེས་འཕྱར་བའི་ཚམས་དེར་གསུང་གིས་དུག་སེལ་གཏོང་མཁས་མཁས་མཚོག་ཁྱེད།
 ལྷ་རྩེའི་ཚུལ་དུ་བྱོན་པ་དགེའོ་ཁྱེད་སྐྱར་བདག་གིས་གུས་པས་བྱག་བྱའོ།
 བོད་མིའི་བསྟན་དག་དང་ནི་གཞན་དག་ཆེ་མཐོང་བྱེད་སྤྱིའི་ཙམ་ཚུང་སྤྱན་པོའི་ཚོགས།
 ཁྱེད་གྱིས་ཕམ་པར་བརྟུབ་ཅིང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བས་ཁྱེད་མཚན་དག་ལས་རྣམ་རྒྱལ་བརྗོད།

—— འདྲེ་ཐོས།

མཐུན་སྤྱིལ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན།

བཟང་ངན་གཉིས་ནི་ང་ཚོའི་ལག་པ་བཞིན།
 ངན་ཕྱོགས་བཟང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་དེ་ཡིས་བསྐྱབ།
 མེ་ཏོག་ལྷ་ཚོགས་བཏུས་ཏེ་མཚོད་པ་འབྱུལ།
 དུག་རྩལ་འདྲ་མིན་བསགས་ཏེ་དུག་ཆང་བསྟལ།

སྤེད་སྦྱོང་ངན་ན་བཟང་ན་སྤེད་སྦྱོང་རེད།
 འོན་ཀྱང་ཁྱེད་བཟང་ན་ངན་ན་འོན་ཀྱང་ཁྱེད་རེད།
 རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ལ་མཚན་ན་སྤེད་སྦྱོང་གཙོ།
 སྤེད་སྦྱོང་ཞིག་ལ་མཚན་ན་གཞུང་དེ་གཙོ།

དོན་གཙོད་དོན་གཙོད་ཡིན་པས་སྤྱོད་འོག།
 དོན་གཙོད་དོན་གཙོད་ཡིན་པས་བཀའ་ཤག་འོག།
 དོན་གཙོད་མོར་འབྱུང་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་རུང་།།
 དོན་གཙོད་ལས་གནས་བཀའ་ཤག་གཞུང་ལ་དབང་།།

སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན་པས་སྤྱོད་འཛིན་གཙོ།
 དོན་གཙོད་དོན་གཙོད་ཡིན་པས་བཀའ་བཙི་གཙོ།
 གཅིག་དེས་བཀའ་ཤག་ཚད་མར་འཛིན་རྒྱ་གཙོ།
 གཅིག་དེས་སྤྱོད་ཚད་མར་འཛིན་རྒྱ་གཙོ།
 ཕྱི་ལ་གསལ་བར་བཟོ་བ་རྒྱ་ལའང་བཟོ།
 རང་ལ་གསལ་བར་བཟོས་ཆེ་ཚུད་གཞིའི་རྒྱ།
 བྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚད་མར་འཛིན་རྒྱ་གཙོ།
 འབངས་ཀྱིས་བྱིས་སྤྱོད་ཚད་མར་འཛིན་རྒྱ་གཙོ།

ང་ལ་མཚན་ན་སྤྱོད་ཚད་མར་འཛིན།།
 འབངས་ཀྱི་འོས་ཤོག་ཐོབ་མཁན་སྤྱོད་ཡིན།།
 རྒྱལ་འབངས་རེ་བ་བཙུག་སྤྱོད་ཡིན།།
 བཀའ་ཤག་ཀ་བ་གཙོ་བོ་སྤྱོད་ཡིན།།

དོན་གཙོད་མོར་འབྱུང་ཅེས་ནས་བཤད་ཀྱི་མེད།།
 དོན་གཙོད་མོར་མེད་ཅེས་ནས་བཤད་མི་ཐུབ།།

དོན་གཙོད་བརྗེ་སྒྲིལ་བྱེད་རྒྱ་གཞུང་ལ་དབང་།
བརྗེས་པ་ཙམ་གྱིས་སྒྲིལ་ཅན་བསམ་ན་ནོར།

ཕན་ཚུན་འཆམ་མཐུན་ཡོང་ན་གཞུང་དེ་བརྟན།
བཀའ་ཤག་དང་ནི་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་ལ།
ངོ་སྤོལ་བྱེད་རྒྱའི་འཆར་གཞི་དོར་ན་ལེགས།
བྱི་གསལ་ནང་གསལ་མཐའ་མཐུག་རྒྱ་ལ་གསལ།

བཀའ་ཤག་ཟེར་བ་བོད་མིའི་གཞུང་གཅིག་པོ།
པོ་བྲང་ཟེར་ཡང་ཐུག་ས་རྒྱལ་དབང་ཚང་།
འདི་ལ་ངོ་སྤོལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ན།
དོན་གྱིས་ནོར་འཁུལ་ཡིན་མིན་དབྱེད་པར་བྱ།

གཞུང་དེ་མོག་མོག་བཙོ་སའི་ཁོན་ལྷ་བྱ།
འབངས་རྣམས་མོག་ཁོན་སྤེང་གི་མོག་མོག་བཞིན།
གཡས་འཐེན་གཡོན་འཐེན་བྱས་ཆོ་གཞུང་མི་བརྟན།
འབངས་རྣམས་མོག་མོག་བཞིན་དུ་འཐོར་ནས་འགོ།

བྱ་འབྲིང་བའི་མིང་བྱང་སྟངས།

འབྲུག་དང་སང་གའི་བར་དུ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་ཕྱིར་དང་།

དབུ་མའི་ལམ་གྱི་མདོ་ནས་གཉིས་པན་ཡོང་བའི་ཕྱིར།

པན་ཚུན་བར་དུ་མཇུག་གོས་མོལ་མཇུག་པའི་ལོར།

བདག་གི་གཅེས་ཕྱག་འདི་ཉིད་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅུ་བྱོན།

—— ཨ་པ་འབྲེ་ཚོས། ༡༩-༡༡-༢༠༡༩ ལ།

སྐབས་འདིའི་ཚེར་བ་འགའ།

འཕྲད་པར་འདོད་པའི་འཕྲད་སེམས།

ཚེར་བར་འདོད་པའི་ཚེར་བྱགས།

གཉིས་ཕྱོགས་རབ་ཏུ་འབར་ཡང་།

ལས་དབང་མེད་ན་དཀའ་མོ།

བྱ་བྱང་ལོ་ན་ཆུང་གི།

ཆོ་གྲོགས་འཚེ་མ་རན་མ་རེད།
 མཚན་གྲོགས་བསམ་རན་མ་རེད།
 ཨ་མའི་ལས་འགན་སྤྲུབས་ཤིག།

སྤྱི་ཚོགས་ཟང་ཟེང་ཡིན་འདྲག།
 ལངས་སྤྱོད་ནུས་པ་སྒྲ་ཚོགས།
 དགའ་ལྡན་སྤྱོད་ལས་ནུས་སྒྲུལ།
 བུ་ཡང་ཚད་མར་འཛིན་རྟོགས།

ཆབ་སྲིད་ཟེར་བ་དྲག་རེད།
 དྲག་དེ་སེམས་པར་ཤོག་ཆོ།
 སེམས་པ་འཁྱོགས་ནས་བྱད་འགོ།
 ཁ་ཕྱེ་གཡོན་ནས་བྱད་འགོ།

——འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

སྒྲན་དང་གདམས་ངག་ལག་ལེན།
 གསོ་བར་མཁོ་བའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ།
 ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་དེ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ།
 རྒྱུད་མདངས་གྱུར་གྱིས་རང་ལུས་གཡོགས་བཅུག་སྟེ།
 བསམ་འཕེལ་ནོར་བུའི་ཐེབ་སྦྱོར་འཐིམ་དུ་བཅུག།

ཁྱེད་དང་ང་།

ངེད་གཉིས་དངོས་གནས་ཀྱང་པོར་འགྱུར་ནས་ཡོད།

སྒྲོན་མའི་ཕོ་གསར་རྒྱུ་པོའི་ཉམས་དེ་ཤོར།

ཁ་སྤུ་མགོ་སྤུའི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་དཀར།

བསམ་ན་དེའང་ཉ་ལམ་དཀར་པོ་ཡིན།

ལ་རེ་བཞིན་དུ་ཀས་ནི་འགོ་བ་ཚས་ཉིད་དེ།

ཀས་པའི་ཚུལ་དེ་བྱི་ཡི་ནམ་པས་མངོན་ཅམ་ལས།

ནང་གི་སེམས་དེར་ཀས་པོའི་འདུ་ཤེས་སྒྱུར་མེད་སྟབས།

ཁྱེད་དང་ང་ལ་ཀས་པོའི་མཚན་ཉིད་ཐོབ་མ་ཡིན།

ཕོ་གསར་ཇི་བཞིན་གཞོན་སྐྱེས་བུ་མོར་ངེད་གཉིས་སྤྱད།

ཕོ་གསར་ལྟ་བུའི་འདོད་པའི་ངར་ཤུགས་ངེད་གཉིས་ལྲན།

ཕོ་གསར་བཞིན་དུ་ཅེ་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ངེད་གཉིས་ཅེ།

ཕོ་གསར་ལྟ་བུའི་ཟས་ཀྱི་དང་ག་ངེད་གཉིས་ཡོད།

ཀས་པོའི་ཉུགས་ཤིག་ང་ལ་ཞོག་ཟེར་ན།

སྒྲིང་གི་འཕར་ཁྲིང་ཅུང་ཅམ་སྒྲོད་འདུག་གསུངས།

ཐག་གི་དགྲིལ་འཁོར་ཅུང་ཙམ་དལ་འདུག་གསུངས།
 མཁལ་མའི་བྲོད་ཚད་ཅུང་ཙམ་ཉམས་འདུག་གསུངས།
 གསུང་མཁན་ལྷ་རྩེ་མཆོག་དེར་བཀའ་བྲིན་བྱ།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༧-༡༡-༢༠༡༧ །

ལྷ་རྩེ་བཀའ་བྲིན་ཅན་དེའི་བསྟན་པའི་སྤྲན་དང་གདམས་ངག་ལག་ལེན།

སྒྲིང་གི་འཕར་ཐེང་ཅུང་ཙམ་སྒྲོད་འདུག་གསུངས།
 ཐག་གི་དགྲིལ་འཁོར་ཅུང་ཙམ་དལ་འདུག་གསུངས།
 མཁལ་མའི་བྲོད་ཚད་ཅུང་ཙམ་ཉམས་འདུག་གསུངས།
 གསུང་མཁན་ལྷ་རྩེ་མཆོག་དེར་བཀའ་བྲིན་བྱ།

གསོ་བར་མཁོ་བའི་ལྷས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ།
 ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་དེ་ཡི་དགྲིལ་འཁོར་དུ།
 བྲོད་མདངས་གྱུར་གྱིས་རང་ལྷས་གཡོགས་བརྩག་ཅིང་།
 བསམ་འཕེལ་ནོར་བུའི་སྤེལ་སྦྱར་འཐིམ་དུ་རྒྱགས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༧-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

ཚུགས་པ་དང་སྤྱད་པའི་ཚལ་ཁའི་མིང་།

མདོ་སྟོད་སྨད་དང་། དབུས་གཙང་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་སྤངས་དེའི་རིགས་ཆེག་སྒྲིལ་ལ་གཞོད། དེ་བས་ཚུགས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ན།
དེའི་ཐོན་དུ་ཚལ་ཁའི་མིང་སྤྱད་པ་དེ་དོར་ན་བཟང་སྟམ། བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་དུའང་ད་ནས་བཟུང་ཚུགས་པ་གང་
ཅུང་གི་ཐོན་དུ་ཚལ་ཁའི་མིང་དེ་སྤྱད་མི་ཚུགས་པ་བཅོས་ན་ཡག་སྟམ། འོན་ཀྱང་ཉིན་ཞིག་བོད་མིའི་གཞུང་འདིའམ། བོད་པ་
ཚང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་སྤྱི་ཐག་ཐག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཆོ། སུད་སི་རྒྱལ་ཁབ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་དེའི་སྤྱི་ཁྲིམས་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར། ཚལ་
ཁ་རེ་ལའང་སོ་སོའི་ས་གནས་དང་བསྐྱུན་པའི་ཁྲིམས་བཅོ་རྒྱུ་ཐོབ་ཐང་དང་ཚུགས་པའི་ཐོན་དུ་ཚལ་ཁའི་མིང་སྤྱད་ཚུགས་རྒྱ་
བྱས་ན་འགྲིག་སྟམ་མོ།

ཚུགས་པ་གང་ཅུང་གི་ཐོན་ལ་ཚལ་ཁའི་མིང་སྤྱད་པ་དེ་ཚོད་གཞི་དང་ཆེག་སྒྲིལ་ལ་གཞོད་པ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཏུ་ཆགས་
འདུག་སྟམ། དཔེར་ན། ཚུགས་པ་ཞིག་གི་ངོ་ནས་ནོར་འཁྲུལ་ག་གེ་མོ་རེ་བྱུང་ཆོ། ས་རོལ་བ་དེས་ཚུགས་པའི་མིང་དེ་མི་འཛིན་
རང་འཛིན་ཞིག་ཏུ་ཆགས་ཡོང་དུས། ཚུགས་པ་དེའི་ཚུགས་ཁུངས་མ་ཡིན་པའི་མི་ལའང་ཕྱག་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་དེ། ཉེན་
ཁ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས། ཚུགས་པའི་ངོ་གཏོང་དེ་ཚལ་ཁའི་ངོ་གཏོང་དུ་གྱུར། ཚལ་ཁའི་ངོ་གཏོང་དུ་བསྒྱུར། དེ་ནས་ལངས་
ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་དེ་ཚལ་ཁ་དང་ཚལ་ཁའི་བར་གྱི་ཚོད་གཞི་ལྟ་བུའི་ཆགས།

— འདྲེ་ཐོས། ༢༢-༡༡-༢༠༡༧ ལ།

གནས་ལུགས་ཡོད་མེད་སོ་སོས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་དང་དབྱེད་པ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།

༼ བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་སྤྱད་སྟོབ་ཀྱི་ལས་འགུལ༽

ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ། རྩ་ཐོག་དང་སྐད་འཕྲིན་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ། བོད་མི་འགའ་རེས་ཚལ་ཁ་གསུམ་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་དེ།
ངན་སྒྲིལ་ལྟ་ཚུགས་ཤིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག།

ངས་བསམས་ན། མདོ་སྨད་དང་མདོ་སྟོད། དབུས་གཙང་ཞེས་བཤད་ན། དེ་འདྲ་ཡག་པོ་ཞིག་མཐོང་མ་སོང་། ཐེངས་འདིའི་
ལས་འགུལ་དེ་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ནུས་པ་མཚོན་མཁན་ནང་དུ་མདོ་སྟོད་ནས་ཡིན་པའི་མེད་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག དེ་བས་
བོད་མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཞེས་བཤད་ན་འོས་པ་ཞིག་རེད་འདོད།

མདོ་སྟོད་སྨད་དང་དབུས་གཙང་ཞེས་དབྱེ་བ་འབྱེད་དེ་བྲིས་ན་མཐུན་སྒྲིལ་དང་ཆེག་སྒྲིལ་གཏོར་འདོད་པའི་རྒྱ་གཞུང་གི་
གསང་སྤྱུལ་བ་ལ་གོ་ཆོག་སྟེ་སྤྱིར་ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་མི་རུང་བ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད་འདོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་དེང་སྐབས་
ཀྱི་གནས་སྟངས་སྟོབ་པོ་དེ་ལ་བསྟུན་ཤེས་དང་སྟོད་ཤེས་བྱེད་ཐུབ་ན། བོད་སྤྱི་ལ་ཕན་པ་ཞིག་རེད་འདོད། གལ་སྲིད་ང་ཚོ་ལའང་
ས་ཐག་ཐག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཡོད་ན། ལས་འགུལ་དེ་འདྲ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་བོ་བྱུང་ཡང་ཉན་ཁ་ཆེན་པོ་མེད་སྟུང་། ཡིན་ནའང་ད་
ལྟ་དུང་ང་ཚོའི་གཞུང་དེ་ནི་བཙན་བྱོལ་གྱི་གཞུང་ཞིག་ཡིན་པས། ལས་འགུལ་དེའི་རིགས་ནི་རྒྱང་ཅམ་ལྷ་དྲགས་སོང་བ་
ཞིག་རེད་འདོད།

རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུགས་སོང་བའམ་འཕྲོགས་སོང་པའི་ཆེག་སྒྲིལ་དང་མཐུན་སྒྲིལ་ཡོང་དགོས་པའི་གཞུང་ཞིག་ལ་མཚོན་ན།
ཐེངས་འདིར་བོད་མི་འགས་སྤེལ་འདོད་པའི་དང་སྤེལ་བཞིན་པའི་ངོ་སྤྲོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་དེ་ནི་རྒྱང་ཅམ་ལྷ་
དྲགས་སོང་པའི་ལས་འགུལ་ཉན་ཁ་ཆེན་དང་གཞུང་གི་མཐོང་བརྒྱུག་པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་རེད་འདོད། གཞུང་དེ་དང་འབྲེལ་
ཡོད་པ་ནི་ཧ་མོ་ས་རྒྱལ་དབང་ཚད་གི་མཛད་རྒྱུས་དང་ཐུགས་སྟོན་ཡིན་ལ། འཛམ་བོའི་སྤྱིང་གི་མཐོང་ཡང་ཁོང་གི་
མཛད་རྒྱུས་དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་གཞུང་དེ་ལ་འཛིག་གི་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདོད། དེས་ན་ཐེངས་འདིར། འཛམ་སྤྱིང་འདིའི་སྤྱིང་གི་
གཞུང་མང་བོ་ཞིག་དང་། མི་སེར་མང་བོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། བཀའ་ཤག་ཡིན་ན་ཆོག་དགའ་ལྷན་པོ་བྱང་ཡིན་ན་ཆོག་སྟེ་སྤྱིར་
ཡིག་ཚང་ཡིན་ན་ཆོག་གོང་གི་ལས་ཁུངས་འདི་དག་ལས་ལས་ཁུངས་གང་རུང་ཞིག་གི་སྒྲོ་འགྲམ་དུ་སོང་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཆོ།
མི་རིགས་གཞན་པ་དང་གཞུང་གཞན་པ་དག་གི་མཐོང་ཚུལ་ལ། བོད་མི་ཚོས་ཧ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་གཞུང་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་
འདུག ཅེས་ལབ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ལས། ལས་ཁུངས་འདི་དང་དེ་ལ། ཡང་ན་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་དེ་དང་འདི་ལ་ཞེས་ཏེ་ལམ་
བཤད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་འདོད། དེ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་དག་བོད་ནང་ཁུལ་གྱི་བོད་མི་དེ་ཚོའི་ན་བར་བསྐྱོག་ཆོ། མཐུག་
འབྲས་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ངས་འདིར་འཆད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

གང་ལྟར་ཐེངས་འདིའི་ རྒྱུ་མེད་མེད་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་སྤྱད་སྟོབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་ེ་ ཞེས་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ནི། གཞི་རྒྱའི་
བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་ལ་ཡོད་པའི་ཆེ་མཐོང་དེ་རྒྱང་རྒྱར་བཟོ་བའི་ལས་འགུལ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་བོད་མིའི་བཙའ་
ཁྲིམས་ཀྱིས་བསྟུང་བའི་ཁྲིམས་དེ་དག་ཀྱང་མེད་པར་བཟོ་འདོད་པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་ཏུ་གོ་ཆོག་སྟེ་སྤྱིར་དེས་ན་ཐེངས་འདིའི་
ལས་འགུལ་དེ་ནི་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་སྤྱད་སྟོབ་ཞིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་པ་མ་ཟད།
སྤྱིག་འཇུགས་དེ་ལ་ད་ལྟའི་བར་དུ་ ཧ་མོ་ས་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ལས་བརྒྱུ་སྟེ་འཛམ་སྤྱིང་གང་ས་གང་དུ་
མཐོང་ཆེན་གནང་གི་ཡོད་པའི་མཛད་རྒྱུས་སྤྱ་ན་མེད་པ་དེའང་། མེད་བརྒྱུ་ཏུ་གཏོང་འདོད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱ་དམར་གཞུང་

དང་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཐོང་ཆུང་གཏོང་ས་དང་མེད་བསྐྱེད་ཀྱི་གཏོང་བར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ལས་འགུལ་ཐ་ཤལ་བ་ཞིག་
ཀྱང་རེད་ཅེས་བཤད་ན་ཚོགས་སྐྱེ་མོ།

གཞན་ཡང་ཐེངས་འདིར་སྤྱི་ཚུངས་སྒོ་བཟང་སེང་གེ་དང་སྤེན་པ་ཆེ་རིང་གཉིས་ལ་ཁ་གཡུ་ཞིང་། དེ་ནས་པ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱུ་
རྟེན་བྱས་ཏེ། ལངས་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བཅོས་པའི་མདོ་སྟོད་སྤྱི་མི་རེ་བྱང་དང་དང་དབུས་གཙང་བའི་མི་རེ་བྱང་
གིས། དྲུ་ཐོག་དང་སྐད་འཕྲིན་ནང་དུ་རང་རང་སོ་སོའི་དབྱུང་སྤེ་བསྐྱེད་ཏེ་པན་ཚུན་ལ་སྐད་ཆ་འཛིགས་སུ་བྱང་བ་དང་། རྒྱ་
པམ་བཟོ་བའི་སྐད་ཆ་དན་པའི་རིགས་ཁ་ནང་ལ་ཡོང་ཡོང་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེའང་། བོད་མིའི་ཆེག་སྒྲིལ་དང་གཏོར་
བཤེག་གཏོང་དང་གཏོང་བཞིན་པའི་ལས་འགུལ་བོད་སྤྱི་ལ་པམ་པ་ལས་གཞོད་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ལས་འགུལ་ཞིག་ཡིན་འདུག་
སྟེ། གལ་སྤྱི་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་བོད་ཟེར་བ་འདི་ལའང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་འགུལ་བརྒྱ་ཕྱག་
ཅིག་བྱང་ཡང་སྒྲིན་མི་འདུག་སྟེ། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་བོད་ནི་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ད་དུང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཕྱིར་ལེན་ཐུབ་མེད་
ལ། དབུ་མའི་ལམ་ནས་ཀྱང་ད་ལྟ་ད་དུང་རྒྱ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡག་ཐག་ཆོད་ཅིག་བསྐྱེད་ཐུབ་མེད་པས། བོད་མི་དེ་དག་
གིས་བཀའ་ཤག་དང་དགའ་ཕྱན་པོ་བྱང་བཅས་ལ་ངོ་ཚྭ་བྱེད་པར་མཚན་པའི་ལས་འགུལ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་པ་དེའི་རིགས་ནི་
ཅུང་ཅམ་སྤྱད་གསུང་འདུག་སྟེ།

བཀའ་ཤག་ནས་བོད་འབངས་མི་སེར་ལ་གསལ་བཤད་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཞིག་བྱས་ཆར། གནས་ལུགས་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་བྱང་།
ད་ཡིན་ན་ངོ་ཚྭ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་དེའི་རིགས་མཚན་འཛིག་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་སྟེ། གཅིག་དེ་དོན་
གཙང་ཟེར་ན་འདྲ། མི་སྒྲེར་བ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན་འདྲ། གཅིག་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་འཐུགས་ཟེར་ན་འདྲ། བཀའ་ཤག་ཟེར་ན་འདྲ།
༡ གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་དཀའ་ལས་ཤིན་ཏུ་བརྒྱབ་པ་ལས་ཐོན་པའི་བཅན་བྱོལ་གཞུང་ཟེར་ན་འདྲ། འདི་གཉིས་ལ་
གནས་དང་སའི་བྱང་པར་ཡོད། དེ་ཤེས་ན་བཟང་སྟེ།

སུ་མཐུད་དུ་ལས་འགུལ་དེའི་རིགས་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ན། བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་འཐོར་བའམ། ཡང་ན་པན་ཚུན་བར་གྱི་ཡིད་ཆེས་
དང་སེམས་ཐག་དེ་རེ་རིང་དུ་འགོ་བ་ལས་མཐུག་འབྲས་ཡག་པོ་ཅི་ཡང་ཐོན་ཐུབ་རྒྱ་མེད་སྟེ།

ཞེས་མདོ་སྟོད་ཀྱི་འཁྲུམ་པོ་ཕྱིར་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་ཐུབ་ཀྱི་མེད་མཁན་ཞིག་གིས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ ༡༡ ཚེས ༢༠ ཉིན་བེས།

མདོག་ཉེས་པོ་དང་སྐྱུག་བོ་བའི་ཕྱེ་ཆེ་ཅུ་གསོན་པའི་ནམ་ཤེས་དག

ཕྱེ་ཕྱེའི་རྫོབ་ས་ན་གསོན་པའི་རྣམ་ཤེས་

ཉིན་མཚན་བར་མེད་དུ་རྒྱན་གཏམ་དང་ལབ་གྱིས་གསོས་

གོད་པ་བགངས་རྗེས་ཡང་ཕྱིར་བསྐྱུགས་

མདུང་མགོ་ལྷར་བདར་བའི་ཕྱེ་ཕྱེས་

རང་ཕྱོགས་དང་རང་རིགས་ཡོད་ཚད་སྤྲོས་

སྐབས་རེར་སྙིང་རྩེ་ཡོད་མདོག་གིས་

མཛད་བཅོག་པའི་ཕྱེ་སྤྲེ་དེས་

ལམ་ཁར་གསར་དུ་ཞུགས་པ་ཚར་ལྷག་ཙམ་བྱེད་

—— འདྲེ་ཐོས་རྒྱ་ཡིག་ནང་བཅུམས། ཟིངས་དཀར་ཕྱི་ཕྱིང་གིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་

བསམ་ན་བོད་པའི་གཞུང་དེ་སྙིང་རེ་རྩེ།

ཤིན་ཏུ་ཉན་ན་མི་སྤྱིའི་ཁ་དམག་རྒྱག།

མེད་གཏེ་སྐྱ་གཟུགས་ཁྱི་ཡི་གཟུགས་སུ་བསྒྱུར།

སྐྱ་ངོ་སྤེན་པའི་སྐྱ་གཟུགས་དཀར་ནའང་།

ནག་པོའི་ཚན་གྱིས་ནག་རྒྱང་བཟོས་ཞེས་སྐད།

བསམ་ན་སྤྲོད་དོན་ཟེར་བ་སྒྲེར་དོན་འདྲ།

བསམ་ན་ལངས་ཕྱོགས་ཟེར་བ་ཚལ་ཞེན་འདྲ།

བསམ་ན་བོད་བ་མང་བོ་ཁྲེལ་མེད་རེད།

བསམ་ན་བོད་པའི་གཞུང་དེ་སྟོང་རེ་རྩེ།

ཤིན་ཏུ་མཐོང་ན་མི་འདོད་ཡིག་ཉྱལ་སྤེལ།

རི་མོ་སྒྲ་ཚོགས་ལམ་ནས་སེང་གེར་མད།

སེང་གེར་སྤྱི་སེམས་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་ཅུང་།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ཡིན།

ཙལ་རྒྱང་ཡིག་སྒྲིངས་ཀླད་མེད་དུ་འབྱུང་མང་།

མཁས་མདོག་ཤེས་མདོག་བོད་ལ་ཤ་ཚ་མདོག།

སྟོན་གྱིན་འཆད་ཀྱིན་འབྲི་བཞིན་ལངས་ཕྱོགས་བཟོ།

དོན་གྱིས་ཚལ་གསུམ་ཆེག་སྤྲིལ་གཏོར་བ་པོ།

སྐྱེ་ལོ་སྤེན་པའི་སེམས་ན་རྒྱལ་དབང་བཞུགས།

རྒྱལ་བའི་མཛད་བ་ཡོངས་སུ་གུས་བརྩི་ལྷན།

བོད་ལ་པན་པའི་བྱ་འབྲེལ་མཛད་རྩིས་དག།

རྒྱལ་བའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་བ་ཤེས་ཤིང་བཟླགས།

མེད་གེས་རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ཡིན་སྟེ།
 རྒྱལ་བའི་མཛད་རྒྱུ་རང་གི་རྒྱན་དུ་བཟོ།
 རྒྱལ་བ་གང་དུ་བྱོན་ན་དེ་ལ་བརྒྱགས།
 དཔོན་པོ་ཆེ་རི་ཆེ་ཆད་མཇལ་ཐབས་བྱེད།

སྤྱིར་ན་མེད་གེ་ལགས་ལ་བཀུར་འདོད་ཀྱང་།
 ཁོང་གིས་རང་ངོ་རང་གིས་མི་ཤེས་ཤིང་།
 གཞུང་དེ་བཙན་བྱོལ་ཡིན་པ་བརྗེད་བྱས་འདུག།
 རྒྱལ་དབང་ཚད་གི་མཛད་རྒྱུ་རང་ངོར་སྤྱོད།

—— འདྲེ་ཐོག་ ༡༥-༡༢-༢༠༡༧ ལ།

བསམ་ན་བོད་པའི་གཞུང་དེ་སྤྱིར་རེ་བཞེ།

ཤིན་ཏུ་ཉན་ན་མི་སྤྲོད་ཁ་དམག་རྒྱག།
 མེད་གེའི་སྐུ་གཟུགས་བྱི་ཡི་གཟུགས་སུ་བསྒྱུར།
 སྐུ་ངོ་ཐེན་གྱི་སྐུ་གཟུགས་དཀར་ནའང་།
 རྒྱ་པོའི་ཚོན་གྱིས་རྒྱ་རྒྱུང་བཟོས་ཞེས་སྐད།

བསམ་ན་མིང་དོན་ཟེར་བ་སྒྲེར་དོན་འདྲ།

བསམ་ན་ལངས་ཕྱོགས་ཟེར་བ་ཚལ་ཞེན་འདྲ།

བསམ་ན་བོད་པ་མང་བོ་ཁྲེལ་མེད་རེད།

བསམ་ན་བོད་པའི་གཞུང་དེ་སྒྲིང་རེ་བརྟེན།

ཤིན་ཏུ་མཐོང་ན་མི་འདོད་ཡིག་ཉྱལ་སྒྲེལ།

རི་མོ་སྒྲ་ཚོགས་ལམ་ནས་སེང་གེར་དམད།

སེང་གེར་སྒྲ་སེམས་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་རུང་།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ཡིན།

ཙལ་རྒྱང་ཡིག་ཚོངས་ཁྲུང་མེད་དུ་འབྱུང་མང་།

མཁས་མདོག་ཤེས་མདོག་བོད་ལ་ཤ་ཚ་མདོག།

སྒོན་གྱིན་འཆད་ཀྱིན་འབྲི་བཞིན་ལངས་ཕྱོགས་བཟོ།

དོན་གྱིས་ཚལ་གསུམ་ཆེག་སྒྲལ་གཏོར་པ་པོ།

སྒྲ་ངོ་སྤེན་གྱི་སེམས་ན་རྒྱལ་དབང་བཞུགས།

རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཡོངས་སུ་གུས་བརྩི་ལྷན།

བོད་ལ་པན་པའི་བྱ་འབྲེལ་མཛད་རྗེས་དག།

རྒྱལ་བའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་པ་ཤེས་ཤིང་བཟླས།

སེང་གེས་རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ཡིན་སྟེ་ཉེ།

ཀྱལ་བའི་མཛད་རྒྱུ་རང་གི་ཀྱན་དུ་བཟོ།

ཀྱལ་བ་གང་དུ་བྱོན་ན་དེ་ལ་བརྒྱགས།

དཔོན་པོ་ཆེ་རི་ཆེ་ཚད་མཇལ་ཐབས་བྱེད།

སྤུང་ན་སེང་གི་ལགས་ལ་བཀྱར་འདོད་ཀྱང་།

ཁོང་གིས་རང་ངོ་རང་གིས་མི་ཤེས་ཤིང་།

གཞུང་དེ་བཙན་བྱོལ་ཡིན་པ་བརྗོད་བྱས་འདུག།

ཀྱལ་དབང་ཚད་གི་མཛད་རྒྱུ་རང་ངོར་སྤྱོད།

—— འབྲེ་ཐོས། ༡༥-༡༢-༢༠༡༧ ལ།

མ་རྩ་སྒྲ་ར་རྩ་ཚད་གི་བྱད་མེད་དག

@ཁ་བའི་སྤྲུལ་མོ།

ཁ་བ་ལྷ་བ་ལྷ་བ་ཁོད་ཀྱི་འབྲེག་པའི་སྤྲུལ་ནག་ཏུ།

ཁ་བའི་སྤྲུལ་མོ་ཞིག་གིས་ཁ་བ་ཚུ་བྱ་བཞུགས།

ཁ་བ་བྱ་ཡུག་འཆུབ་པའི་རི་འགོའི་རྩི་བོ་དེས།

ཁ་བའི་གོས་དཀར་བསྐྱབས་པའི་ལྷག་ཁྱུས་རྩི་རི་བརྒྱན།

@བྲག་སྤྲུལ་མོ།

བྲག་སྤྲུལ་མོ་ཞེས་རང་ལ་མཚན་སྤྱད་དོན།

འགྱུར་མེད་བོད་ཞེན་སྣ་བརྟན་བྲག་རིར་བསམས།

མི་འགྱུར་དམ་བཅའ་བྲག་ཅའི་སྒྲ་ཅ་སྒྱར།

གངས་རིའི་ར་བ་བྲག་རིར་བསྐྱར་འདོད་སྒྲེས།

@མེར་ཆེན།

མེར་ཆེར་མེ་རྟག་སྒྲེས་ས་བོད་ཁམས་ཡིན།

མེ་རྟག་བཅུད་དེ་འབྲུལ་ཡུལ་བོད་ཁམས་མིན།

མེར་ཆེན་བྲག་སེམས་སྒྲ་སྒྲ་མ་གནང་རྟགས།

ཟེའུ་འབྲུའི་ཆོག་དེ་བོད་ནས་སྒྲེ་རྒྱ་བྱས།

@འཛུམ་དཀར་བུ་མོ།

འཛུམ་དཔྱལ་ཇི་ཉར་རྒྱས་ན་དེ་ཉར་སྒྲོ།

འཛུམ་གྲིས་བསུ་བ་བྱས་ཆེ་ཀུན་ནི་སྒྲོ།

འཛུམ་ལས་ལྷག་པའི་མགོན་བསུ་ཡོད་མ་ཡིན།

འཛུམ་དཀར་བུ་མོ་ཁྱེད་ནི་ཁ་བཏགས་ཤིག།

@གངས་ལྷ་མེ་རྟག།

གངས་རི་རེ་རེ་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་རེ།

དེ་ཡི་མཆོད་རྟེན་གངས་ལྷ་མེ་རྟག་ཉིད།

ལྷ་རྩེ་རེ་རེ་ལྷ་ཡི་པོ་ཉ་སྟེ།

དེ་ཡི་སྐུན་རྟེན་གངས་ལྷ་མེ་རྟག་ཉིད།

@ནག་ཚང་བྱ་མོ།

ནག་ཚང་བྱ་མོའི་མཚན་རེའི་མི་ལམ་ངོགས།

བཅན་པོའི་དམག་དབུང་སེར་པོའི་ཕྱེ་ལ་བསྐྱར།

དགྲ་ལ་ནག་སེམས་དཀར་པོའི་ཚས་ལ་བསྐྱར།

འོན་ཀྱང་རིམ་གྱིས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་བཟུགས།

—— བོ་ཐོས། ༡༩-༡༢-༢༠༡༧ ལ།

མཆན། ཁྱེད་མེད་རེ་རེས། བོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་། སེམས་ཁམས་བཅས་མཚན་ཅི་ཐུབ་བྱེས་ཡོད། ༡- ཁ་བའི་སྐས་མོས་བོད་ཁམས་ཀྱི་བྱིས་བདག་བྱང་མེད་དག་དང་། ༢- ཐག་སྐས་མོས། བོད་ཞེན་དང་། ༣- སེར་ཆེན་གྱིས། བཅན་བྱེད་དང་བྱེད་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་དང་། ༤- འཛུམ་དཀར་བྱ་མོས། བོད་མའི་གཤེས་ཀ་དང་ཡོད་དགོས་པའི་གཤེས་ཀ་ ༥- གངས་རྩ་མེ་ཏྲག་གིས། བོད་ཁམས་དང་བོད་མའི་དང་པ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐ་ན་མེད་པའི་གསོ་བ་རིག་པ། ༦- རྒྱ་ཆང་བྱ་མོས། བོད་མའི་ཞེ་འཁོན་དང་། འབྱོད་སེམས། བཅས་མཚན་ཡོད།

ལོ་བདུན་གྱི་ཕྱོད་ཞིག་ལ།

འདྲོད་ལྡན་སྐྱེས་བྱ་མོ་དང་པོ་ཡི་རིགས།

འདྲོད་པའི་སེམས་དེ་འཁོར་ས་འདྲོད་པ་ཉེ།

འདྲོད་པ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ནི་ལུས།

འདྲོད་པ་ཚུམ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡང་ལུས།

ཉེན་འདིར་ངས་ངའི་གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཆེད་མོ་ཆེས་ཡིན། འདི་ནི་ལོ་བདུན་གྱི་ཐོན་ཞིག་ལ་བརྒྱབ་པའི་བརྟན་ཐུང་
 ཞིག་རེད། སྐབས་དེར་དེང་སང་ནང་བཞིན་ཆབ་སྲིད་དང་ཚལ་ཁའི་རྩོག་བྱ་དེ་འདྲ་ཅི་ཡང་མེད་པས། སེམས་ཉ་ཅང་སྦྱིད་ནས་
 བསྐད་ཡོད་པའི་དུས་ཤིག་རེད།

དེང་སང་ལྷ་བྱ་ཡིན་ན། མི་མང་པོ་ཞིག་གི་གདོང་ཡང་མཐོང་མི་འདོད་པ་ཆགས་སོང་། བདག་འཛིན་དང་ཕྱོགས་ཞེན་གྱིས་
 བསྐྱམས་པའི་མི་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ངའི་སེམས་ནང་ནས་རྒྱང་ཕྱད་བཏང་ཆོར། ང་ལ་མཚན་ན་མི་བྱ་དེའི་རིགས་ནི། གྲོགས་དང་
 དགྲ་གང་ཡང་ལའང་བརྩེ་མི་འདོད་པའི་ཙམ་རྒྱུ་འགའ་ཞིག་རེད། ངས་ཁོང་ཚོའི་སྤྲོད་ནས་བོད་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཆུ་རེ་
 བསམ་པའི་རིན་ཐང་སྤུ་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་བརྟེན་གྱི་མི་འདུག དེ་བས་དེ་དག་ལ་རྒྱང་ཐག་རིང་ནས་རིང་དུ་གཏོང་གིན་ཡོད་ལ།
 བཏང་ཆོར་བའང་མང་།

—— འདྲེ་ཐོག་ ༠༩-༡༣-༢༠༡༧ ལ།

གཞོན་དུས་དང་ཁན་དུས།

ཕོ་སར་ཡིན་པའི་དུས་སུ།

ཕོ་མཚན་རྟོགས་སྒྲིམ་ཅན་པོས།

མོ་མཚན་སྤྱད་ན་འདོད་ཀྱང་།

མོ་སར་རག་རྒྱ་ཉུང་ཉུང་།

ཁན་ཁོག་དུས་ལ་བསྐྱབས་དུས།

ཁན་ཉུགས་རྟོན་ན་འདོད་ཀྱང་།

གཞོན་སེམས་ལྷ་ཚུགས་ཅན་འདིས།

གཞོན་སྐྱུས་ཡིན་མདོག་རྟོན་འདུག།

གདོང་གི་གཉེར་མ་མེད་ན།

གཞོན་རྟགས་བསྟན་ན་ལོས་ཚོག།

མགོ་སྤྱ་ལ་སྤྱ་ནག་ན།

གས་རྟགས་སྤྱ་རྒྱ་སྤྱ་མོ།

ཕོ་སར་བྱེད་མེད་ན།

མོ་སར་གཞོན་ཤ་ཚ་པོ།

བྱ་རྒྱ་དངས་རྒྱའི་དཔེ་མེད།

གན་སེམས་ཉར་ནས་བསྐྱད་ཚོག།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྤྱད་ཟིག།

མོ་སར་རག་ན་སྤྱག་ཅིག།

གསར་རྟགས་སྟོན་ཐེངས་རེ་ལ།

གས་རྒྱ་སེམས་ལ་མ་འཁོར།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྤྱད་ལ།

ཨ་རག་ཤེལ་དམ་འཆང་ཞོར།

ཐ་མག་དཀར་སེར་ནག་གསུམ།

ལ་སྤྱ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱད་མེད།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྒང་ལ།

འབྲོག་པའི་བྱི་ཁ་བཅན་སར།

ལ་གཞས་སྒངས་ནས་སོང་བྱི།

འབྲོག་མོ་བཅལ་ན་སོང་བྱི།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྒང་ལ།

འབྲོག་མོ་སྒྲིང་ལ་རྩེ་བོའི།

བརྩེ་སེམས་འོ་མ་དཀར་བོའི།

རིན་ཐང་སྒོ་ཡིས་མ་རྟོགས།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྒང་ལ།

འབྲོག་ས་སྟ་ཡུལ་འདྲ་བོའི།

ངོ་མཚར་ཡོན་ཏན་མ་རྟོགས།

རྒྱ་གྲུང་ཕྱོགས་སུ་བརྒྱགས་བྱི།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྒང་ལ།

འབྲོག་ཟའི་བརྩུད་ཀྱིས་ཁངས་པའི།

བོ་བར་མྱོང་རྒྱ་གཞུགས་ཏེ།

ཁ་ཆེའི་ཟ་ཁང་འགྲིམས་བྱི།

ཕོ་སར་ཡིན་དུས་སྒང་ལ།

མེས་པོས་བཞག་པའི་སྒྲེགས་བཅ།

གསར་གཏོད་བསམ་སྒྲོ་མེད་ཅེས།

མགོ་སེར་གསུང་རྩམ་ཉར་ཟེག།

— འབྲེལ་གཞི་ལྟར་པས། ༢༥-༡༢-༢༠༡༧ ལ།

ཐུ་ཡིག་ནས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར། སྐར་མཁན་ནི་མ་རྩ་རྩ་རྩའི་ཚགས་མེ་བདེ་བྱིན་དཔའ་བོ་ལགས་ཡིན།

ཚོ་བ།

བསམ་སྒྲོ་ཞིག

གཏོད་མའི་ཚོ་བའི་གསང་ནས་འཁྱུངས་དུས།

འཆར་ཡན་གྱིས་ཁེངས་པའི་སེམས་གཏོང་གི་ནུས་པ།

རི་ཆུ་ཤིང་ནགས་ཀྱི་སྤྲུའུ་སྤྲུ་གཏོར་མགོ་བརྩམས།

ཕྱི་ཡུལ་ལ་མཐུད་འབྲེལ་དང་ཆབས་ཅིག

བསམ་སྒྲོ་གསར་བ་ཞིག་གིས་དབང་བསྐྱར་བྱས་སོང་།

དེ་དང་བསྐྱར།

ཚོ་བ་ཡི་མའི་ཕུང་པོ།

གཡོ་ཉེན་གྱིས་བརྟམས་པའི་གཡང་རོང་དུ་འཕངས།

ཁོ་དང་ཁོ་ཚོ

སློག་འོད་མེད་པའི་ཕུན་ཀླག་གི་མཚན་སྒྲོངས་སུ་འབྱུངས་མགོ་བརྒྱུམས།

དེ་བཞིན་མ་འོངས་པར་རེ་སླུག་བྱེད།

སློག་སློན་ཞིག་གིས་ནག་ཕུན་གྱི་གོར་བྱིམ་དག་གསལ་ལ།

ཐག་རིང་ན།

མེ་ཡང་ལྷས་དང་མཉམ་དུ་འབར།

གདོད་མའི་ཚོ་བ།

མི་སེར་སྤེལ་ཡུལ་དང་དབང་བསྐྱར་འོག

སྒྲོལ་རྒྱན་གྱི་ཐང་གའི་སྐྱུ་རྩལ་སྤྱད་ནས།

བྲན་སྒྲུང་ཁོད་ཀྱི་རང་དབང་གི་ལྷ་མོ་བྲིས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས་ 2018ལོའི་ཟླ་1ཚེས་1ཉིན།

བོད་དག་མ།

སེམས་ནང་དུ་བོད་ཡིན་འདྲི་ཀྱང་བོད་མི་བྱེད་མི་ཤེས་ཤིང་། བོད་དོན་སླེད་མི་ཤེས་པའི་ཁྲ་སྒྲིའི་གྲལ་རིམ་ན་ཐར་མེད་པའི་
མི་དེའི་རིགས་ནི། དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་ཚལ་ཁའི་བར་གྱི་འཆམ་མཐུན་དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེག་སྤྲེལ་གཏོར་མཁན་ཞིག་ལས།
དེ་དག་གི་ཐོག་ན་མི་རིགས་འདི་ལ་ཕན་པའི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་སྒྲོར་གང་ཡང་ལེན་རྒྱ་མེད་པ་འདྲ།

མི་དེའི་རིགས་ཀྱིས། ཚལ་ཁའི་མིང་དེ་མི་སྒྲེར་བ་གང་རུང་ལ་སྦྱར་ཏེ། མིའི་སྦྱོན་བརྗོད་པར་མ་ཡིན་པར། ཚལ་ཁའི་སྦྱོན་རེད་
 ཅེས་སྦྱོན་མ་ཡིན་པ་མང་བོ་ཞིག་བསམ་འདོད་དང་བཙན་གྱིས་སྦྱོན་དུ་བསྒྱབས་ཏེ། ཐེན་བཤད་གང་མང་མང་བྱེད་གྱིན་འདུག
 མདོར་ན། བོད་མི་རིགས་ལས། དཔལ་ཏྟགས་དང་སྐྱོུ་ཏྟགས་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཤིས་ཤིང་། ཡོན་ཏན་དང་མུ་ཚུགས་
 གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཤིས་པའི་སྐྱོུ་རིགས་དེ་དག་ནི་བོད་མིའི་ཆེག་སྒྲིལ་གཏོར་མཁན་གྱི་ནང་དགྲ་ཡིན།

འདྲེ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༤-༠༡-༡༡ ལ།

སླ་མ་ཡིན་ཚོ།

སླ་མ་ཞིག་གིས། བྱེད་གྱིས་ཚོས་དེ་བསྒྱབ་དགོས་པས་སྒྱབས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་པ་ན། ཉན་མཁན་དེས་སླ་མས་བསྒྱན་པའི་ཚོས་
 དེ་བསྒྱབ་མ་ཐུབ་ན། ངས་སླ་མའི་བཀའ་བཞིན་ཚོས་དེ་བསྒྱབ་ཐུབ་མེད་སྟེ་སླ་མ་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་འཛིགས་སྒྲག་གི་རྒྱ་ཅ་གུར་ཏེ།
 མཐའ་མར་ནམ་རྒྱུ་དང་འདྲེས་ནས་སེམས་མི་བདེ་བར་འགྱུར་གྱིད་ལ། ནའང་གིད། དེ་བས་སྒྲབས་རེ་ལ་ཚོས་བའམ། ཡང་ན་
 སླ་མ་དེ་དག་ཀྱང་པ་རོལ་པར་རྒྱས་ལོན་མ་བྱས་པར། འདོན་པ་མང་བོ་ཞིག་གི་འགན་བཞག་པ་དེ་ནི། པ་རོལ་པའི་སེམས་ལ་
 རྒྱུ་རྒྱུ་བསྒྱན་པའི་རྒྱ་ཅ་ཆགས་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ན་མི་ཚོག་པ་མེད་སྟེ།

འདྲེ་ཐོ་ནས།

ལམ་ཡིག་

མཐེ་བོང་ཙམ་གྱི་གཡར་མའི་རི་ཁྲོད་དུ།
 བཙན་བོའི་གདུང་རྒྱུད་ལས་བྱང་ཡུལ་གྱར་ཚོགས།
 སངས་རྒྱས་གཉིས་པའི་སྐུ་མཚོག་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།
 རྒྱལ་ཁབ་བྱིར་ལ་ལེན་པའི་མི་ལམ་མིས།

མི་འབོར་མང་ཞིང་མདའ་བོའུ་མང་བ་ཡི།
 ཅོ་ནའི་དམག་དང་འཐབས་པའི་མཐའ་མ་རྒྱ།
 རང་གི་རྒྱལ་ཁམས་ས་གཞི་ཁེབས་པ་དེ།
 རྒྱང་རིང་ཡུལ་དུ་མི་འཛོག་ཐབས་མེད་བྱུང་།

ད་ནི་མི་མདས་འཐབ་པ་དོར་མཛད་ཅིང་།
 ཞི་བ་དང་ནི་གཉིས་པན་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས།
 རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ལ་ལོག་ཡིན་ཅས།
 འཛམ་གླིང་ཀུན་ཏུ་བསྐྱགས་པར་མངོན་པར་བསྟོད།

ད་ནི་ཡ་མཚན་དཔའ་བོ་ཡིན་མདོག་གིས།
 ལྷ་ཚྭགས་ཚ་བོའི་སྤྱིང་ལ་རྒྱང་བརྒྱབ་ནས།
 མི་མདའི་ཁ་ལ་རྒྱག་པའི་དུས་རབས་དེ།
 རྩ་བརྒྱད་དམར་འཛིང་མཆུག་ནས་རྫོགས་པ་རེད།

ད་ནི་ཁྲག་རྩི་བོ་བའི་ཞེ་འཁོན་དག།
 རེ་ཞིག་བསྐྱོ་བ་དང་ནི་སྟོན་ལམ་ཁོད།
 སྤྱིང་འཇགས་ངལ་གསོའི་ཚུལ་དུ་གནས་བཅུག་སྟེ།
 དངོས་པན་དབྱ་མའི་ལམ་དུ་འཇུག་པར་བྱ།

གཞན་ལ་རྩོན་ཆོག་སྤྲོ་བ་གདུག་པའི་རྒྱ།

གཞན་གྱིས་བདེན་པར་འདོད་པ་གནོད་པའི་བྱ།

གཞན་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བ་ངན་སོང་བྱ།

དེ་དག་འདག་པར་འདོད་ན་བདེན་པར་སྦྱས།

ཆོལ་གསུམ་གང་དུ་གཏོགས་ཀྱང་བོད་མི་རིགས།

ཆོལ་ཁའི་ཕྱོགས་ཞེན་མེད་ན་བོད་ཁམས་བདེ།

ཨ་མའི་བུ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་བོད་ཞེན་མཁོ།

ཆོལ་ཁ་ཟེར་བའི་མིང་ཆོག་རེ་ཞིག་སྟབས།

ཕྱག་དོག་མེ་ལྟར་འབར་བའི་འཁོར་ཡུག་དུ།

མི་ཆེ་སྤྱིང་འཇགས་འདོད་ན་མཁས་མི་རུང་།

མཐུ་དང་རྒྱས་པ་ཡོད་ན་འདོན་མི་རུང་།

སྤྱན་མོངས་དབུལ་བོའི་ནམ་པས་བདེ་བ་བརྟེན།

མཉམ་བྲིས་ཤིག

@ཟུང་རྟ་ཡར་འགོ་

ཟུང་རྟ་ཡར་འགོ་ཚང་གི།

དོད་གཤེར་མིག་ཚུའི་ཐེགས་པས།

མ་རྒྱ་གཞལ་ཡས་ཁང་གི།

བལ་གདན་དཀར་པོ་བཟུན་སོང་།

སེམས་ལ་སྒྲོ་ལྷང་མེད་ན།

མིག་ཚུ་བཟུར་དགོས་མི་འདུག།

སེམས་ན་སྤྲུག་ལྷང་ཡོད་ན།

ཁོག་ལ་ཉར་ན་ནད་ཡིན།

ཟུང་རྟ་གནམ་འཕང་སྤྱད་དུས།

མིག་ཚུ་ཆབ་ལ་སོམས་ཤིག།

བསང་ཁྲིའི་དུ་བ་སྒྲོག་སྒྲོག།

ཆབ་ཀྱི་ཐེགས་པ་ཤག་ཤག།

ང་རིན་པོ་ཆེ།

ཕན་ཚུན་འགྲོགས་འདྲེས་སང་བའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

མཐོ་སའི་དཔོན་ན་བཞུགས་པའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

མཁས་པའི་མཚན་སྟན་ཐོབ་པའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

ཚོང་གན་སྒྲོར་མོས་འབགས་པའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

ཆགས་ཉམས་དམར་མདངས་རྒྱས་པའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

མ་བཅས་མངོས་ཉམས་ལྡན་པའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

བཅས་མའི་འཇུག་གྱིས་ཁེངས་པའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

སྒྲ་མ་ཡོད་དོ་ཙག་གི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

བོད་ལ་གར་སྟེགས་སྟེང་དུ་ལ་རྒྱའི་གཞས་གྱེར་བའི།

གཞས་པ་གཞས་མ་དག་གི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

རྒྱ་ལ་གྲང་ཁན་ཏང་དུ་བསྟོད་བཟླགས་གཏོང་མཁས་པའི།

བོད་ཁམས་དཔོན་པོའི་རིགས་དེའི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

བོད་ལ་རང་རིགས་གཅེས་ཤིང་རང་སར་ཤ་ཚ་བའི།

དཔོན་པོ་དེ་ཡི་རིགས་ཀྱི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

རྒྱ་ལ་བོད་རིགས་དཔྱུགས་ཤིང་བོད་སའི་གཏེར་རྟོ་བའི།

དཔོན་པོ་དེ་ཡི་རིགས་ཀྱི་ང་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༡-༢༠༡༥ ལ།

དན་ཚར།

རྒྱ་གར་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་སྐབས།
 ལྷ་སའི་གོང་དུ་ཕྱིན་ཡང་།
 རྩོ་བོར་མཇལ་རྒྱུ་མ་བྱུང་།
 བོད་ལ་ལོག་དུས་མཇལ་འདོད།

རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན་དུ།
 མཇལ་བར་ཐེངས་ཤིག་སོང་ཡིན།
 སློན་ལམ་བརྒྱབ་པའི་ནང་དུ།
 དུལ་མའི་འདུན་པ་བཙུལ་སྟེང་།

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུར་མཇལ་ཉིན།
 དུལ་མའི་ཡོད་དོ་ཙག་ནི།
 སེམས་ལ་སློམ་ཞོར་མཇལ་ཡིན།
 བྱིན་རྒྱབས་ཐོབ་ན་བསམས་སོང་།

མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་འགྲངས།
 བོད་ལ་ཁ་ཐག་རྩེ་རིང་།
 རྒྱ་གར་ཡུལ་དང་བཅས་སོང་།
 དུ་རོབ་སྤྱིང་ན་འབྱུང་ཡོད།

ཤ་ཚ་མདོག་སྟོན་མཁན་གྱི་སྒྲུབ་པ་ཞིག

དྲ་གྲོགས་ཤིག་གིས།

“གང་ལྟར་ཅང་མདོ་སྤང་མི་ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱ་བ་རིན་པོ་ཆའི་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས་བ་རེད་བསམ་གི་གཞན་པའི་
ལག་ཆ་མ་འགྱུར་ན་བཟང་གི་རེད་……”

ངས་ལན་དུ། བཤད་ཚུལ་འདི་ལ་བརྟག་ན། མདོ་སྟོང་དང་དབུས་གཙང་ལ་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས་དོན་མེད། ཡང་
ན་མེད་ནའང་ཆོག་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ཟུར་བརྟན་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ངས་བསམ་ན། བོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་ལ་གོང་
ས་རྒྱལ་དབང་ཚད་གི་རྩིས་འཇུག་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་བ་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲོད་གི་མི་སྲུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཁོང་གི་
རྩིས་འཇུག་པ་ཞིག་ཏུ་འབད་བྱུང་ན། ཁོང་ཆོའི་གཟི་བརྒྱུད་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་པར་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་འདི་ལ་ཕན་ཐོགས་
ཏེ་ཅང་ཆེ་ཞེས་བཤད་ཆོག

དེ་མ་རེད་དམ། ད་ལྟའི་དུས་འདིར། ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་ལ་ལ་གོང་ས་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ཚང་ལས། གཞན་འཛོན་ཐང་ཅན་
དང་བསམ་སྒྲོ་ཅན་སྲུ་ཞིག་ཡོད། འཛམ་པའི་གླིང་གིས་ཁས་ལེན་སའི་སྒྲ་མ་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལ་གོང་ས་རྒྱལ་དབང་ཚད་
ཡིན་པ་ལ། གཞན་སྲུ་ཞིག་ཡོད། མ་འོངས་པར་ཡོད་སྤྱིད་ཀྱི་མ་རེད། གནམ་ལ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ཟེར་བ་དེ་བཤད་སྟོལ་ཞིག་རེད།
ཉི་མ་ནི་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲོད་ན་འོད་ལམ་ལམ། ཟླ་བ་ནི་སྤྱིན་པ་ནག་པོས་བསྐྱེད་སྐྱེས། སྐར་མ་དེ་ཉི་ཟླ་གཉིས་ལ་འགྲན་ཡ་ཞིག་
གང་ན་ཡོད།

— འདྲེ་ཐོའམ་རྒྱལ་པོ་ནས། ༡༩-༠༡-༢༠༡༤ ལ།

གསེར་གྱི་དང་གསེར་ཉ།

དེང་སང་བོད་མི་དག་གིས་ཀྱང་“སྤྱིན་ལ་བཟླ་ཤིས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཉ” མ་ཡིན་པར། ཁ་ལའམ་ཁ་ནང་དུ་གསེར་གྱི་ཉ་
འཛོག་མཁན་ཇེ་མང་རེད་ཅེས་བཤད་ན། བྱེད་ཆོའི་སེམས་ལ་མི་བདེ་བའི་ཆོར་སྤང་རེ་བཟོས་སྤང་དམ། གལ་སྤྱིད་བཟོས་ཡོད་
ཆོངས་འདིར་དགོངས་དག་ཅིག་ལྟ།

གང་ལྟར་གསེར་གྱི་གི་བསྐྱེད་སྤྱོད་གསེར་ལས་ཐུབ་པའི་ཉ་ཟ་འདྲོད་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡོད་ན། དེ་ནི་གསེར་ལ་དགའ་བའི་
མཚན་ཉགས་ཤིག་རེད་ཅེས་སྒྲ་བ་ལས། དེ་ནི་ཡུན་རིང་ཞིག་ཏུ་སྤང་བོ་བྱས་ཆུང་བའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་སྤྱོད་ཉགས་དང་བསམ་
སློམ་པའི་རྒྱུ་ཉམས་སྟོན་སྤངས་ཤིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༡-༢༠༡༤ ལ།

མནའ་མ།

གངས་རི་སེམས་ན་མེད་ན།

གངས་ལྗེ་མེ་རྟོག་ཅེས་པའི།

མཚན་དེར་སྐྱར་བའི་དཔེ་མེད།

གངས་སེང་བཞུགས་ས་གངས་རི།

མཁར་རྩེ་ཚང་གི་བྱིམ་ན།

མེ་རྟོག་ལྗེ་བྱའི་མནའ་མ།

ཁ་བ་ཅན་གྱི་གངས་རིའི།

གངས་ལྗེ་མེ་རྟོག་དྲན་བཅུག།

མནའ་མ་མེ་རྟག་འབྲ་བར།

ཁྱོ་བོ་སྟག་ཤར་གཞོན་ལྷ།

ལས་དབང་ལྷ་མོས་གནང་འདུག།

ལས་ལ་ཡིད་ཆེ་གནང་རོགས།

མནའ་མར་གནང་བ་ལས་དབང་།

མནའ་མར་ཆགས་པའང་ལས་དབང་།

སོ་སོར་འཆམ་པའི་ལས་དབང་།

ལས་དབང་སྒྲེར་དབང་མ་ཡིན།

——འདྲེ་ཐོས། ༡༥-༠༡-༢༠༡༤ ལ།

ལས་དབང་།

ཚར་བ་དེ་ནི་དམར་རྩེན་རྩེན།

སེམས་པ་འདི་ནི་སྒྲི་སྒྲི་སྒྲི་སྒྲི།

ང་གཞོང་དེ་ནི་སྒྲི་རིལ་རིལ།

གོམ་ཁ་འདི་ནི་འབྲུར་མ་འབྲུར།

སེམས་ཀྱི་ན་བྱུག་དྲག་ཏུ་བྱུར།

དྲག་གིས་མནར་གཙོད་ཇི་ཆེ་རེད།

བོད་ལ་ལོག་ཏུ་བྱུང་སོང་ན།

དེ་ལས་སྒྲན་ཞིག་མེད་པ་འདྲ།

ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཤོར་བ་ལས་དབང་ཞིག།

ཡུལ་གྱར་ཆགས་པའང་ལས་དབང་སྟེ།

སོ་སོས་ཇི་སྟར་འཛོན་ན་ཡང་།

ལས་དབང་བསྐྱོག་ཐབས་དཀའ་མོ་རེད།

——འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༡-༢༠༡༤ ལ།

ཁོང་ཚོ་ནི་འཛམ་གླིང་འདིའི་མཚམས་སྒྲན་དམར་པོ།

དེ་རིང་ཡང་སྟོ་བྱར་དུ།

ཕྱིང་བ་ཐོགས་མཁན་རིགས་ཤིག་གི།

ངོ་གདོང་དེ་མི་མཐོང་བར་གྱུར།

བོར་བསྐྱུག་ཏུ་འགོ་བ་ནི་རྒྱན་ལྡན་ཞིག།

སྟོ་བྱར་ཞིག་སྟོ་བྱར་ངང་།

ཁོང་ཚོ་དང་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་ཚྭ་གས།

འཛིགས་སུ་བྱང་བའི་ལྷགས་ལྷག་རེ་རེའི་ནང་།

བཀའ་བསྐྱོམས་བྱས་འདུག།

ཁོང་ཚོ་འང་སྟོན་མའི་དེ་དག་བཞིན།

སྟོ་བྱར་དུ་མི་མཐོང་བར་གྱུར།

ཁོང་ཚོ་དང་རིགས་འདྲ་བའི་རིགས་ཤིག་གིས།

ཁྱ་སེམ་སེམ་ངང་།
 རྩོན་མའི་གཡུལ་ས་དེ་སྤྱང་ནས་འདུག
 ཡིན་ཡང་སྐབས་སྐབས་རེ།
 བཟོད་དཀའ་བའི་ན་ཟུག་ཞིག་དང་མནར་གཅོད་ཅིག་གིས།
 ཁོང་ཚོ་ངར་སྐད་དུ་བསྒྱུར།
 ངམ་ཉོན་དུ་བསྒྱུར། མེ་མེ་ཅུ་བསྒྱུར།

ཁོང་ཚོས།
 མེས་པོས་བཞག་པའི་ས་རྟགས་དེ་ལ་ཕྱག་འཆར་ཞོར།
 མཐུང་གི་ཆེ་མོ་དེ་བདར་བཞིན་པའི་སྐང་།

ཁོང་ཚོས།
 མེས་པོས་བཞག་པའི་བསང་ཁྲི་དེར་སྒྲོར་ཞོར།
 དཔའ་བོ་དག་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཚྭས་ལ་སྐད་འབོད་བྱེད་བཞིན་འདུག
 ཁོང་ཚོ་ནི་དཔའ་བོ་སྤང་ཐོགས་པ་རིགས་ཤིག
 ཁོང་ཚོ་ནི་རང་རྟགས་བརྟན་པོ་ཅན་འབའ་ཞིག
 ཁོང་ཚོ་ཞི་བདེ་དང་དབྱ་མའི་ལམ་ན།
 ཁོང་ཁོ་རང་དབང་དང་རང་བཙན་གྱི་ཕྱགས་ན།
 ཁོང་ཚོ་ནི་ངའི་གྲོགས་པོ། ཡང་ན་ངོ་ཤེས། ཡང་ན་པ་ཡུལ་གཅིག་པ།
 ཁོང་ཚོ་ནི་བྱིད་ཀྱི་ཕུ་བོ་དང་བྱ་མོ། དེ་དག་གི་བྱ་ཕྱག་དང་པ་མ།
 ཁོང་ཚོས་ཁྱ་སྐུམ་སྐུམ་ངང་གཡུལ་ས་དེ་སྤྱང་།
 ཁོང་ཚོ་ཁྱ་སྐུམ་སྐུམ་ངང་གཡུལ་ས་དེ་ནས་ཤི།
 ཁོང་ཚོས་ཅིའི་ཕྱིར།
 གནས་སྤོར་མ་བྱས་པ་རེད།
 ང་ཚོ་ནང་བཞིན་ཡུལ་གྱར་བའི་མིང་དེ་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་ལེན་ཐུབ།

ཁོང་ཚོས།
 རྩོན་མའི་གཡུལ་ས་དེ་བསྐྱངས་ནས།
 མཐུབ་ཆེ་ཡིས་ལག་ནང་གི་སྤང་བ་དེ།
 གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་རེ་འདྲེད་ཀྱིན་འདུག
 ཁོང་ཚོས་བསྐྱངས་པའི།
 གཡུལ་ས་དེའི་ཕྱེད་ཀ
 རྟག་ཐིང་ཐིང་གི་རྟགས་ཕྱག་དུ་བསྒྱུར།
 དེ་དག་གི་བསམ་སྒྲོ།
 དེ་དག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ཅི་ཐུབ།
 བཙན་དབང་གིས་བརྟག་ནས་ཡོད།

ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚམས་སྤྱིན་དམར་པོ་དེ་ནི།
 ཁོང་ཚོ་ལས་སྤྱིན་པའི།
 བཅ་པོའི་ཐོག་གི་ཆེས་མཐའ་མའི་མེ་ཕུང་ལགས།
 ཁོང་ཚོ་ནི་འཛམ་གླིང་འདིའི་མཚམས་སྤྱིན་དམར་པོ།
 ཞི་བདེ་དང་མེ་དཔུང་གིས་གྲུབ་པའི་དཔལ་འབར་གྱི་ཚོགས།

——འདྲེ་ཐོས། ༢༤-༠༡-༢༠༡༤ ལ།

ཁ་བ་དཀར་པོའི་མདངས་དེས།
 ང་ཡི་སེམས་པའི་ཁ་དྲོག།
 དཀར་པོར་བརྒྱུར་ན་བསམ་བྱུང་།
 ནག་སེམས་འདག་ན་བསམ་བྱུང་།

——འདྲེ་ཐོས།

ཀར་རྩི་དང་སེམས་པ།

ལོ་གསར་པའི་ལོ་འགོ་འདི་ལ།
 ཁང་གྲུ་བཞིར་དཀར་རྩི་བྱགས་ཡོད།
 སེམས་བསམ་པ་དཀར་པོ་བྱེད་སྤྱོད།
 ལམ་དེ་ལ་ང་ནི་འཕྲག་རོགས།
 ལུས་སྤྱིང་གི་གོས་ལྷ་དཀར་ཡང་།
 རང་ལོག་གི་སེམས་པ་ནག་ན།
 དཀར་ནག་གི་གོ་ས་མོར་རེད།
 སེམས་དཀར་ན་ཡོད་ཚད་དཀར་པོ།
 ཁང་གྲུ་བཞིའི་རང་ལོག་དཀར་ཡང་།
 དེར་གནས་སྤྱོད་མི་སེམས་ནག་ན།
 དེར་དཀར་རྩི་བྱགས་ཀྱང་དོན་མེད།
 སེམས་དཀར་པོ་བྱིས་དེའི་སྒྲ་བ།

——འདྲེ་ཐོས།

རྒྱུང་བསེར་བུའི་གཡུག་སྤངས་མི་ཡག་གི།

གནམ་ཐོན་པོ་ཡིན་ལོ་མི་མཐོང་གི།
 སྤྱིན་ནག་པོའི་འཁྲིགས་སྤངས་མི་ཡག་གི།
 ས་ལྗང་མདོག་ཡིན་ལོ་མི་ཆོར་གི།
 རྒྱུང་དམར་པོའི་གཡུག་སྤངས་མི་ཡག་གི།

གངས་དཀར་པོ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་གི།
 སེང་དཀར་མོའི་འགྲུང་སྤངས་མི་ཡག་གི།
 བོད་ཆེག་སྤྱིལ་ཡིན་མིན་མི་ཆོར་གི།
 མདོ་ལྷོད་ལྷང་གནས་སྤངས་མི་ཡག་གི།

སྤྱིན་ནག་པོ་གཏོར་ན་ནམ་མཁའ་བདེ།
 རྒྱུང་དམར་པོ་བཀག་ན་ཅི་ཤིང་བདེ།
 གངས་དཀར་པོར་མཆོད་ན་གངས་སེང་བདེ།
 བོད་ཆེག་སྤྱིལ་ཡོང་ན་བོད་ཁམས་བདེ།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༣-༠༣-༢༠༡༤

ལོ་སར་སྐད་བསྐྱར།

ལོ་གསར་རྗེས་གཉིས་ཀྱི་བར་མཚམས་ན།
 ལོ་གསར་པར་རྟེན་འབྲེལ་ང་ཚོས་བྱ།
 དེད་ཅག་གི་ལྷ་མ་བཞུགས་བཤམ་ན།
 བོད་གངས་ཅན་ཡུལ་དུ་བདེ་སྐྱིད་ཡོང་།

ལོ་རྗེས་བ་པེབས་ནས་བྱིན་སོང་ཟླ།
 སྤྱི་མང་པོ་དེ་དང་མཉམ་དུ་མཆིས།
 བྱིད་དེད་གཉིས་ད་ཅུང་འཚམས་བཤམ་ཡོང།

སྟབས་བདེན་མགྲོགས་པོར་ཐུག་ནས་ཡོང་།།

ལོ་གསར་པ་ཕེབས་ནས་ཐོན་བཞག་ཐལ།།
 བྱིད་ངེད་གཉིས་མཉམ་འཛིམས་མ་ཐུབ་ཀྱང་།།
 སེམས་བསམ་པའི་ནང་ནས་འཛིམས་རྒྱ་བྱ།།
 ཟས་ཞིམ་པོ་སེམས་ནས་མཉམ་ཟ་བྱེད།།

—— འདྲ་ཐོས། ༢༠༡༤ ལོའི་ ༣ ནང་ཚེས་ ༡༥ ལ།

རང་བཞིན་བརྗོད་པ།

བསམ་ན་ཆུ་ཁོག་ང་ནི་ཉལ་རྒྱ་མང་དྲག་འདུག།
 གཞོན་པའི་དུས་སུ་ལས་ལ་ཤིན་ཏུ་བཙོན་མེད་ཀྱང་།།
 འཆོ་བའི་ཁོད་དུ་སྐྱུ་བོ་དབུལ་བོ་བྱེད་མ་དགོས།།
 ཆས་པའི་དུས་འདིར་དདུལ་དང་བདེ་ཐང་གཉིས་ཀ་དེ།།
 ལས་ཀའི་ཁོད་ན་མཉམ་དུ་ལེན་གྱིན་ཡོད་འདི་མང།།
 རྒྱང་མའི་ལོ་ན་གཞོན་ལ་བྱ་དག་ལོ་ན་རྒྱང་།།
 བསམ་ན་ཆུ་ཁོག་ང་ནི་ཉལ་མང་དྲག་འདུག།
 རེ་ཞིག་ཉལ་ས་སྦྱིད་པོར་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་བྱས་ནས།།
 དདུལ་དང་བདེ་ཐང་བྱིར་དུ་ལས་ལ་འབད་འགོ་བཙུགས།།
 ཁང་བྱིམ་གྱ་བཞི་མ་ཞིག་ཉེ་ཆེས་བྱེད་འགོ་བཙུགས།།
 བསམ་ན་སྒྲོར་མོ་མང་བོས་འགྲོ་སོང་གཏོང་དགོས་སྟེ།།
 གང་ཉར་ད་ནི་ལོ་འགར་ཉལ་རྒྱ་མེད་པ་འདྲ།།
 དདུལ་ཁང་སྒྲོང་བར་བཏོན་རྒྱའི་དུས་ལ་ཐོན་པ་འདྲ།།
 མ་གཞི་ཁང་སྒྲ་སྦྱང་ཞོར་བསྐྱར་ན་སྟབས་བདེ་ཡིན།།
 ཁང་པར་སྒྲོན་ཆེན་ཤོར་ཡང་རང་ལ་འགན་ཆེན་མེད།།
 ཟླ་རེའི་ཁང་སྒྲ་སྦྱང་ཆོ་ཡོད་ཚད་འགྲིག་བསྐྱར་ཡོད།།
 བོད་ལ་ལོག་ཉེན་ཐོན་ན་དེའི་སྟོགས་སེམས་ཁུར་མེད།།
 འོན་ཀྱང་གཅིས་སྟག་གཉིས་ནི་ཉེན་རེར་ཇེ་དར་རེད།།
 ཉལ་ཁང་གཅིག་དེ་མཐུན་རྒྱ་རིམ་གྱིས་ཇེ་དཀའ་རེད།།

བྱ་གཉིས་ལོ་ན་རྒྱུ་དུས་སྟབས་བདེ་མེན་རྒྱ་མེད།
 ད་ནི་བྱ་རེར་ཁང་མིག་གཅིག་རེ་མེད་མི་རུང་།
 ཁང་མིག་རྒྱུ་བའི་ཐོག་ལ་ཁང་སྒྲིའི་བར་ཐག་ཉི།
 རྒྱུ་མའི་འཁུན་རྒྱ་འབྱེན་པར་བར་ཆད་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
 འཁུན་རྒྱ་མེད་པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལུས་རྩལ་ཙམ་ཞིག་ལས།
 འདོད་པའི་བོ་བར་ཁྱེད་རྒྱ་ཆོར་རྒྱ་ཉན་མའི་སྐར།
 འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྒྲིད་ཅིག་སྟག་ཡོད་པ།
 རྒྱུ་མའི་ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཅིག་གི།
 བདེ་བའི་ཆོར་བ་དེ་ཉིད་ཁོ་ན་ལས།
 གན་ཁོག་དུས་འདིར་གཞན་ནི་ཡོད་རེ་སྐར།
 སྒྲིད་པོ་དེ་ཉིད་ལག་ནས་ཤོར་བའམ།
 ཡང་ན་སྟབས་ཀའི་དབང་གིས་ཤོར་གྱུར་ན།
 ཉན་དང་མཚན་གྱི་མི་ཆེད་འགྲུལ་བཞུད་ཁོད།
 སྒྲིད་པོ་གཞན་ཞིག་ཡོད་དམ་གྱི་མ་རྟོ།
 རང་ཁ་རང་གསོ་རང་མགོར་ཁང་པ་ཞིག།
 རང་གིས་འབད་པར་བརྟེན་ནས་འཇོག་ཐུབ་ན།
 ཨ་མའི་བྱ་རེད་གོ་ཆོད་རེད་བསམ་ཞོར།
 གཟའ་རེར་ཉན་ལྟར་ལས་ཀར་འགོ་བཞིན་ཡོད།
 སྒྱིར་ན་མེས་པོ་དག་གིས་བསགས་པའི་རྒྱ།
 ཕྱི་རབས་པ་ཡིས་རིམ་གྱིས་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གནང་བའི་དཔེ་ཡོད་ཀྱང་།
 ང་ཆོ་བོད་པར་མཚན་ན་ལམ་དེ་བཀག།
 རྩ་བཅུ་རྩ་བརྒྱད་ལོ་ཡི་དམག་འཁྱུག་དང་།
 རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཟེར་བའི་ལས་འགྲུལ་ཁོད།
 ཁ་བ་ཅན་གྱི་མི་མེར་ཡོད་དོ་ཅག།
 ཡོད་དགུ་འཕྱོག་བཅོམ་བྱས་མཐར་སྤྱང་བོད་བསྐྱར།

དགུ་ཐུག

རང་གི་ས་དང་རང་གི་རིགས།
 ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་པའི་བཟའ་མེ་དག།
 རྒྱུ་རིང་བོད་དུ་བཞུགས་པས་ན།
 དགུ་ཐུག་ཟེར་བར་བོ་བ་མེད།
 སྤུལ་རྒྱན་ཁོ་ན་ཅམ་གྱི་ཕྱིར།
 མགོ་མེར་ལུང་པའི་ཐབ་ཀའི་སྤྱིང་།
 བོད་གྱི་དགུ་ཐུག་བསྐོས་ན་ཆོག།
 ཞེས་མདོག་བསྟན་ནས་བཏུང་ན་ཆོག།
 ཡང་ན་གཅིས་ཐུག་བྱ་གསུམ་ཆེད།
 ལ་སར་ཆོག་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ།
 ང་ཆོ་བོད་ཡིན་ཞེས་པའི་བད།
 དགུ་ཐུག་འཁུང་ཞོར་སྤྲད་ན་ཆོག།

འདྲེ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ཤོ་བ་གཡོན་རྒྱུ་བ།

འདི་དག་ཉིན་དེ་རྒྱན་འཛིག་ཁོད་ནས་བཞུད།
 སེམས་འཚབ་ཁོད་ན་རྒྱལ་པམ་གཉིས་ཀྱིས་འདེད།
 ཐོབ་པའི་ཆོ་ན་སེམས་ན་བྱོད་སྤྱིང་སྤྱིང་།
 ཤོར་བའི་ཆོ་ན་བཟོད་དཀའི་ཟ་འཁྱུག་ཅིག།

མི་ཆེ་ཟེར་བ་ཀྱག་གྱོག་རྒྱལ་པམ་ཁོད།
 སེམས་བ་དེ་ལ་རྒྱལ་པམ་སྦྱོང་དར་མཐོ།
 རྒྱན་འཛིག་ཁོད་ན་རྒྱལ་པམ་བརྩེ་རེས་བྱེད།
 རྒྱལ་པམ་གཉིས་ཀྱི་ཆོར་བ་སེམས་པས་སྦྱོང་།

ཤོ་བ་རེ་ནི་ཉེན་ཁའི་དོང་ཁ་ན།
 དོང་ཁ་རེ་ན་ཇག་པ་རིག་གོད་རེ།
 དེལ་བུའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་རྒྱག།
 རྒྱུ་ལྷག་གོད་ཁོག་བགངས་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཉུང་།

འོན་ཀྱང་ཐངས་འདྲིར་བསོད་ནམས་ཆེ་ཡིན་ནམ།
 ཡང་ན་ཤོ་རྒྱག་རྩལ་དེ་མཐོ་དྲག་པ།
 གང་ཉུར་བདག་གི་གྲགས་མཚོག་གཡོན་རྒྱུ་བས།
 ལུ་རོབ་སྤྱིང་གི་ཤོ་ཁང་མང་བོ་པམ།

ཐངས་རེར་སྟོང་ལོ་ཁྲི་ལོ་མང་དུ་ལེན།
 འཇུགས་ཐངས་རེ་ལ་སྟོང་གི་ཡན་ཆད་མང་།
 དེད་ཅག་ཟླ་བ་ཉིལ་བོའི་སྤྱོད་གས་དེ།
 གཡོན་རྒྱུ་བ་པའི་འཇུགས་ཐངས་གཅིག་གིས་ལེན།

གང་ཉུར་གཏོང་པོད་ཆེ་བའི་གྲགས་མཚོག་དེས།
 ལུ་རོབ་སྤྱིང་དུ་སྟོར་བ་ཐངས་ཤིག་བརྒྱབ།
 རྒྱུ་ཁང་གང་མང་ཞིག་ལ་འགྲིམས་པའི་མཐར།
 ཕྱི་རྒྱལ་སྟོར་མོ་ཁྲི་ལོ་ཁ་ཤས་སྤངས།

རི་ཅམ་སྤངས་ན་དེ་ཅམ་སྤྱིན་པ་གཏོང་།
 དབྱིན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱད་སྐབས་སྟོང་ལོ་གཉིས།
 ལུང་མི་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱད་སྐབས་སྟོང་ལོ་བརྒྱད།
 རྒྱུན་བརྩོམས་ཁྲི་ལོ་ཞིག་གིས་སྤྱིན་པ་བཏང་།

རི་ཅམ་གཏོང་པོད་ཆེ་ན་བསོད་ནམས་ཆེ།
 རི་ཅམ་ཚོགས་བཟང་བསགས་ན་ལམ་འགྲོ་ཡོད།
 རྒྱུན་མར་县长局长ཡིན་དུས་སུ།
 རྒྱུ་ཟ་མགོ་སྟོར་བུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད།
 ཏུ་ཅང་མཐོན་བོའི་དཔོན་སར་བཞུགས་སྟོང་མེད།
 ཤིན་ཏུ་དམའ་བའི་དཔོན་བོར་མཐོང་རྒྱུ་མེད།
 མི་གཤིས་ཤིན་ཏུ་བཟང་ཞིང་ལུས་པ་ལྡན།

党员མིན་པས་དཔོན་ལམ་བཀག་ཅས་སྐད།
 རྒྱུན་གྱི་ཚོགས་བསགས་བཟང་བོའི་འབྲས་བྱ་དང་།
 ད་ལྟའི་གཞན་པན་བསམ་སྟོ་འཛིན་སྤངས་ཀྱིས།

མེ་ཆེ་འདི་ལ་ལམ་འགྲོ་ཡག་པོ་འདུག།
དགོན་དང་རི་ཕྱེར་ཞབས་ཁྱ་མང་བོ་མཛད།

——འདྲེ་ལག་གཡོན་པས་བྲིས།

དྲེ་ཐོག་གི་ཆགས་གཏམ།

མདང་དགོང་ཆ་རུ་འབྱེལ་དུ་མ་བཅུག་པས།
དེ་རིང་གཅེས་ཕྱག་སློང་དང་ངར་ཐོག་ཏུ།
ད་ནི་ཁྱེད་སྐྱུ་བྱོན་པས་སྐྱབས་ཀྱི་འགྲིག།
ཆོར་བའི་ལམ་ནས་ཁྱེད་དང་ཆ་སྐྱར་བྱེད།

ཁྱ་མོ་ཇི་བཞིན་གཅེས་ན་འདོད་རྒྱུ་མ།
སེམས་གྲོགས་ཇི་བཞིན་འགྲོགས་ན་འདོད་རྒྱུ་མ།
སློ་མཆིན་སྐྱར་མའི་ཆོ་གྲོགས་ཁྱེད་སྐྱུ་འོས།
ཁྱེད་དང་རྟག་ཏུ་འདོད་པར་སྦྱོད་ན་འདོད།

ཁྱ་མོར་བསམས་པས་ཁ་བད་བསྐྱབ་བྱ་ཡོད།
སེམས་གྲོགས་ཡིན་པས་སེམས་གཏམ་གསང་གི་མེད།
མཛེས་མ་ཡིན་པས་འདོད་པ་འཕེལ་བའི་རྒྱ།
དགའ་ནི་དྲག་པས་འདོད་པས་འཁྱུད་ན་འདོད།

མར་ལོ་ལྷ་བྱའི་སྐྱུ་དེ་དམར་ཇེན་ཇེན།
བདག་གི་འགན་ན་ཡོད་ན་ཅི་མ་རུང་།
ཁྱེད་སྐྱུར་ཆགས་པའི་འདོད་པའི་མེ་ཕྱེ་དེས།
དལ་སྤོང་ཁོད་ནས་ཁྱེད་སྐྱུ་བཞུག་ན་འདོད།

དང་པོ་ཁྱ་མའི་ཐོག་དང་ཆེ་དེ་བཞུག།
གཉིས་པ་ཉེ་དང་མཚན་མའི་བར་དེ་བཞུག།
རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས་མཚན་མའི་གཡས་དང་གཡོན།
གཞུག་ཤོས་དེ་ལ་ནང་བཅས་མཉམ་དུ་བཞུག།

ཞོར་དུ་འཁྱུན་སྐྱུ་འདོན་པར་ཉན་ན་འདོད།
ཞོར་དུ་ཆགས་ཉམས་སྦྱོན་པར་བཞུན་ན་འདོད།
ཞོར་དུ་འཇིག་རྟེན་འདི་ཉིད་བཟེད་ན་འདོད།

ཞོར་དུ་སྒྲུལ་ཁམས་ན་ཡོད་ན་འདྲོད།

— འདྲེ་ཐོས། ༡༠-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ཁང་པ།

ད་མའི་འཆར་གཞི་ཁང་པ་ཉེ་རྒྱ་སྟེ།
 ཁང་གོང་གནས་ལ་འཕུར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདྲིར།
 ཁང་པ་ཉེ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་སྒྲ་བོ་མེན།
 དདུལ་སྒྲོར་ཡོད་ཚད་དཀར་པོ་ཡིན་རྒྱ་གཙོ།
 འབུམ་དུག་འབུམ་བདུན་འོག་གི་ཁང་པ་མེད།
 ཁང་པ་དེའི་རིགས་ཅུང་ཙམ་མཐའ་ཁོབ་རེད།
 གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་དེ་ལས་རིན་གོང་ཆེ།
 རེ་ཞིག་གྲོང་གསེབ་ཞིག་ནས་འདུག་ཅིས་ཡོད།
 སྦྱིར་ན་ཁང་པ་དེ་འང་མགོན་ཁང་ཙམ།
 གཏན་དུ་སྒྲོང་གནས་མིན་པའི་བེམ་པོ་ཙམ།
 རྩོད་དང་ལྷགས་ལས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག།
 བུ་ཞིག་དེ་དང་འབྲལ་དགོས་ཆོས་ཉིད་ཅིག།
 ཡིན་ཡང་ལོ་ན་ཅུང་བའི་བྱ་སྤྱུག་གཉིས།
 ཉེན་རེ་བསྐྱད་ཀྱི་རྩེ་ཆེ་རེ་དར་རེད།
 ཁང་མིག་གཅིག་དེ་མཐུན་རྒྱ་ཁག་པའི་རྒྱུན།
 ཁང་པ་ཉེ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་ཐོན་དགོས་བྱུང་།
 མི་ཆེ་ཟེར་བ་ཐུང་ཐུང་སྒྲོག་གྱུར་རེད།
 ཁང་པའི་ཆོ་རྒྱུ་མི་ལས་རིང་བོར་འདུག།
 མི་རབས་གཉིས་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་པའི།
 ཁང་པ་ཞིག་ནི་ཉེ་རྒྱའི་གན་རྒྱ་བཞག།
 བུ་པོ་མེན་པའི་བུ་པོ་སྒྲ་བའི་དདུལ།
 རང་གི་མཛོད་ན་གངས་འབོར་མི་ཉུང་བ།
 དེ་ལ་གྲོགས་མཆོག་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་སྒྲོན་བརྒྱབ།
 དེ་གཉིས་གཡོན་རྒྱུང་བ་དང་མེ་ཁ་བ།
 གང་ཉུར་ད་ནི་བསམ་དོན་འགྲུབ་ས་རེད།
 ཁང་པ་ཆེ་རྒྱ་ཅུང་རྒྱ་མེད་ནི་ཞིག།
 ངེད་ཅག་བཟའ་མའི་མགོ་ལ་ཡོང་ས་རེད།

སེམས་འདི་སྟོང་ནས་བསྐྱད་ན་ཚག་ས་རེད།

——འདྲ་ཐོས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ཉམས་སྦྱང་།

བསམ་ན་ཁྱིམ་གྱིས་སྦྱང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ།
 ཁྱིམ་དང་བསྐྱུན་ནས་འབངས་ལ་ཞབས་ཞུ་དང་།
 ཁྱིམ་མེད་ལྷགས་མེད་མེད་པར་ཐུགས་བརྩོད་འོས།
 ཡིན་ཡང་སྐབས་རེར་དངོས་གནས་ཁག་པོ་འདུག།
 རང་ལ་སྒྲོར་མོ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གི།
 ཡོང་ཁུངས་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་གསལ་མེན་ཆོ།
 ཆོང་དང་ཁང་པ་ཉི་ལྟ་དཀའ་མོ་ཞིག།
 མདོར་ན་རང་གི་སྒྲོར་མོ་བརྒྱས་ཁྱེར་འདྲ།
 སྒྲོར་མོ་ག་ཆོད་བཟོས་ཀྱང་གཅིག་འཕྱར་གཅིག།
 རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡི་དབུལ་ཁང་བཞག་ན་ཡག།
 དབུལ་དག་རང་གི་ཁྱིམ་དུ་ཉར་བྱས་ཆོ།
 ཆོང་ཆེན་རྒྱག་དགོས་འདོད་ན་དཀའ་མོ་ཞིག།
 ང་ལ་མཆོན་ན་དབུལ་སྒྲོར་མང་པོ་མེད།
 ཅུང་ཅམ་ཡོད་པ་ཅུང་མའི་པ་མ་ཡིས།
 ཁང་པ་ཉི་ལྟ་ཁ་སྒྲོན་བརྒྱབ་པ་ཞིག།
 གྲོལ་མཚག་འགའ་རེས་འཆམས་རྟེན་གནང་བ་ཞིག།
 ཡིན་ཡང་ཅུང་ཅམ་འདུས་པའི་དབུལ་སྒྲོར་དག།
 ད་ལྟའི་བར་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མ་ཐུབ།
 འདི་དག་ཉིན་ལ་སྒྲོ་བྱར་ཁང་པ་ཞིག།
 ཉི་བཅུས་བྱས་ཆོ་དཀའ་ལས་མང་པོར་འཕྱད།
 དབུལ་གྱི་ཡོང་ཁུངས་ཆོང་མ་བཤད་དགོས་དཔེ།
 པ་མའི་འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་བཤད་དགོས་དཔེ།
 གྲོགས་པོས་འཆམས་རྟེན་གས་གནང་དོན་བཤད་དགོས་དཔེ།
 མདོར་ན་དབུལ་སྒྲོར་ཆོང་མར་ཁུངས་སྦྱེལ་དགོས།
 གང་ལྟར་ད་ཅུང་ཁང་པ་ཉི་ལྟ་སྒྲོར།
 ང་ཡིས་སྦྱོགས་ནས་གཏན་ལ་ཕབས་ཀྱང་ཅུང་།
 དབུལ་ཁང་ཆོང་གིས་དབྱད་པ་གཏོང་བའི་སྒྲོང་།
 སྒྲོར་མའི་ཡོང་ཁུངས་ཁྱིམ་དང་བསྐྱུན་དགོས་ཟེར།

སྦྱིར་ན་དེ་འདྲའི་ཇ་དྲག་མེན་ནའང་།
 མེམས་འདིར་སྦྱང་འཇགས་ཁྲོད་ནས་འདུག་མ་བཅུག།
 རེད་ཅག་བཟའ་མེར་མཚོན་ན་ཁང་པ་དེ།
 ད་ལྟའི་དུས་འདིར་དགོས་མཁོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
 ཁང་པ་དེ་ཡི་གོང་ཚད་འགྲིག་གི་འདོད།
 ཁང་པ་དེ་ཡི་ཆེ་ཆུང་འགྲིག་གི་འདོད།
 གཙུ་བོ་ཉལ་སའི་ཁང་མིག་གསུམ་ཡོད་པས།
 ང་དང་ཁྱེད་མེད་འདོད་པ་ཆོམ་ཏུ་བཅུག།
 བྱ་རེར་ཁང་མིག་རེ་དང་ཁང་མིག་ཆེ།
 ང་དང་ཁྱེད་མེད་ཉལ་ས་དེ་ལས་ཆེ།
 ཉེ་ར་གཉིས་ཏེ་ཐུང་དང་ཕྱི་དོ་ལ།
 ཉེ་མའི་འོད་ཀྱིས་ཤར་སྟོ་གཉིས་ནས་བསུ།
 ཁང་པ་ཡོད་སའི་ཡུལ་སྡོད་ཤིན་ཏུ་མཛེས།
 རི་དང་ནགས་ཀྱིས་རྒྱབ་ཕྱོགས་བསྐོར་ནས་ཡོད།
 མདུན་དུ་མཛེས་པའི་གོང་ཁྱེད་འོད་སྟོན་སྟོན།
 འགྲིམ་འགྲུལ་སྟོབ་གྲ་བཅས་ཕྱོགས་སྟབས་ཀ་བདེ།
 — འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

བྱ་མོ་ཞིག་ལ།

བྲང་ན་རྒྱ་མའི་དབྱིབས་ཅམ་འབྱར་མེད་ཅིང་།
 ཉེ་འོག་སྒྲིང་པའི་མཚམས་དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅན།
 ཤིང་བྱར་གཅིག་ལ་གོས་ཀྱིས་གཡོགས་འདྲ་བའི།
 རྒྱབ་མེད་བྱ་མའི་གཟུགས་འདིས་འདོད་པ་བསང།

— འདྲེ་ཐོས།

དགུན་དུས།

དབྱིད་དཔལ་བྱ་མོས་འདོད་པའི་ཉམས་སྟོན་ཞོར།
 དགུན་དུས་ལྷ་བ་དོར་བའི་ལང་ཆོ་ཅན།
 བོད་ཁམས་གཞོན་རྒྱུ་ལུས་འབྲེལ་བྱེད་འདི་མཚར།
 འོན་ཀྱང་ཆོམས་འདིར་དགུན་དུས་བསྐྱེད་དོན་ཅི།

དགུན་དུས་གད་པོ་བཅན་པོ་ཕྱིན་སང་ཟེག།
 དཔྱིད་ཀའི་ལྷང་ལྷག་འབྱ་བ་བར་ཆད་མེད།
 མེ་རྟག་ལྷུ་ར་རྟ་བུའི་ཚམས་འདི་རུ།
 རིགས་མང་ལྷ་གུ་འབྱ་བར་རང་དབང་ཐོབ།
 —— འདྲེ་ཐོས། ༡༩-༠༤-༢༠༡༤ ལ།

སེམས།

སེམས་སྟོད་ཅིང་སེམས་ཐུག་སའི་རིགས།
 ངའི་བོད་རིགས་ལྷན་སྒྲུབ་ནང་ལ་ཡིན།
 སེམས་རྒྱལ་མོ་བདར་ནས་འཇམ་དུ་གཏོང་།
 སེམས་སེམས་པའི་བར་ཐག་ཉེ་ཅུ་གཏོང་།

སེམས་ཡོད་ན་སེམས་དེས་རང་རིགས་སོམས།
 རང་རིགས་རྒྱུད་གཅིག་པའི་བོད་རིགས་སོམས།
 རབ་ཡིན་ན་འགོ་བ་ཡོངས་སུ་སོམས།
 གཅིག་གཅིག་ལ་བྱམས་བརྩེ་ཡོད་རྒྱ་བྱོས།

སེམས་འདི་ནི་བྱིས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག།
 བདག་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ན་བྱིས་ཚང་བདེ།
 བྱིས་བདེ་ན་ཕྱེ་བའི་རྒྱན་ཟེག་ཡིན།
 ཕྱེ་ཆེ་བོའི་བརྟན་པ་སེམས་ལ་ཐུག།
 —— འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༠༥-༢༠༡༤ ལ།

ཆ་རྒྱུན་འདི་མོ་ཡོད།

རྒྱུ་ཡུལ་བོད་ཁམས་ཡིན་ཐོག།
 རྒྱུ་ས་འབྲོག་ས་ཡིན་འདུག།
 བོད་སྐད་པ་སྐད་ཡིན་ལ།
 རྒྱག་རྒྱ་འབྲོག་སྐད་ཡིན་ལགས།
 བོད་ཡིག་འབྲི་ལྷོག་གཉིས་ལྡན།

བོད་པའི་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས།
 བོད་ལ་ཤ་ཞིན་ལོས་ཡོད།
 བ་མར་བརྩེ་བ་ལོས་ཡོད།

བ་མའི་བཀའ་དྲིན་བརྟེན་མེད།
 གཉེན་ཉེར་སེམས་ཐག་ཉེ་ཡ།
 ཡ་རབས་མིན་རྒྱ་མེད་ལགས།
 མཇའ་མོ་གཅེས་བཞིན་སྤང་ཡིན།

གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་བརྒྱུད་པ།
 སྐལ་ཚུལ་སྒྲ་རུ་ཆ་བོ།
 བོ་སྒོ་འགྲིག་ནས་བསྟན་ཡོད།
 ཤ་མདངས་དམར་སྤྱག་གཉིས་ལྡན།

ཁ་ན་དུང་སོ་དཀར་པོ་ཡོད།
 ཁ་ཤ་འཛིབ་རྒྱར་ཞེས་ཁོ་ཐག།
 མིག་གཉིས་ཆེ་རྒྱུད་འགྲིག་བསྟན་ཡོད།
 ཡོད་ཚད་འཇུག་གྱིས་བསུ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱན་མ་ཨྲ་མ་ཇོ་རྒྱུ་ཨ། (Amazônia)
 གདོང་བ་མ་ཆེན་རི་རྒྱུད་དེ།
 གཉེར་མའི་ཀས་རྟགས་ཡོད་མ་ཡིན།
 སྒྲ་གཟེངས་ཨྲ་མ་ཇོ་རྒྱུ་ཨ།
 དཔུང་ཞེང་གནམ་གྱུའི་གཤོག་པར་འདྲ།

བྲང་གཞུང་སྒྲོལ་རྩེ་རི་བོར་འདྲ། (Fuji)
 ཆེ་རྒྱུད་འགྲིག་པའི་གཟུགས་པོ་འདིར།
 བརྟན་ན་མཚམས་པའི་ཨོང་ཤ་ཡོད།
 ཀླང་ལག་སྒོམ་པ་འགྲིག་བསྟན་ཡོད།

བསྐྱེད་ཤ་སྒོམ་ཞིང་མཆོག་པོ་ཡིན།
 ཁ་ཕྱེ་བདེ་ལ་སྒྲན་ངག་འབྲི།
 ཁ་ཁོག་མེད་པའི་དྲང་མོ་ཞིག།
 སེམས་ལ་བྱམས་བརྩེ་བཅངས་ནས།

འཇམ་སྤང་བྱེད་ཀར་བསྐྱར་ཡིན།

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་བྱ་ཞོར།
 སེམས་ཀྱི་ཚོངས་པ་འདུལ་བཅུག།
 ལ་སྤྱོད་ལེན་ས་བོད་རིགས།

ཞེ་སྤང་འབར་ས་སྐྱ་གཞུང་།
 ཁོག་དབུང་འཛིན་ས་སྐྱ་རིགས།
 ལ་ཚོད་བྱེད་ས་ནང་མི།
 ལ་སྐྱའི་ཚོད་གཞི་ཞེན་ཁོག།

སྐད་དང་རིགས་ཅུས་ཆེད་ཡིན།
 སྒྲིག་ཁྲིད་ཆེད་མཁས་དམག་དབུང་།
 ཡོང་འབབ་བཟང་ན་འཇུགས་འདོད།
 གཏོང་པོད་ཆེན་བསམ་ཡོད།

ཟ་འཐུང་འཛོམས་ན་བསམ་ཡོད།
 མོ་སྙེ་འཁོར་ན་ལོས་དགའ།
 ལ་གཞས་ཤེས་ན་ལོས་བཟང་།
 ལ་གཞས་ལེན་གྲོགས་མང་ན།

གན་མོ་མེད་ཀྱང་ཆོག་འདོད།
 དགའ་བོ་མང་བོ་ཡོད་ཅུང་།
 ཀྱན་དང་བཅེ་འདུས་བཅེ་བལ།
 མཐར་མཇུག་ཅུང་མ་སྐྱ་མོ།

སྐྱ་མོ་ནང་མའི་གྱུར་རྒྱུ།
 བསྐྱོམ་སྐྱ་སྐྱ་མོ་ཡིན་སོང་།
 ཟ་འཐུག་པར་ཚོང་ཚུར་ཚོང་།
 རིག་གནས་སྒྲ་ཆོགས་སྤྱངས་ཡིན།
 ཀྱན་སྒྲོང་ངན་པས་བསྐྱས་མེད།

འཛོན་ཐང་ཆེ་སྐྱ་མེད་ཀྱང་།
 ང་ཆ་ཤེས་ནི་ཟིག་ཡིན།
 ཆང་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་བདུང་ཅུང་།
 ཆང་སྒྲོན་ཟེར་བ་མི་ཤེས།
 བསོར་མོ་སྤོང་ཞོར་བདུང་ཡིན།
 བསོར་མོ་ལས་ཞོར་བདུང་ཅུང་།

མཛེ་གན་ཟེར་ན་མི་ཤེས།
 མཁེགས་སྒྲོམ་འགྲིག་ནས་བཟུང་ཡོད།
 གཡལ་ཐངས་རེ་ཡི་རྩེས་དེར།
 བྱེད་དང་འཛག་སྐྱར་དགའ་ཟེར།

གཡལ་རེས་ཟེར་བ་སྒྱུ་རྩལ།
 ལྷག་ཞོར་འཛིབ་ཞོར་བར་ནས།
 ལྷོང་འོག་བཛེ་རེས་བྱེད་དེའི།
 དབྱངས་ནི་དབྱགས་རིང་ཅུ་སྒྲིང་།

ཕན་ཚུན་མིང་གི་འབོད་ཞོར།
 གཅིས་ཕྱག་སྟོག་སྟོག་ཟེར་ཞོར།
 གཅིག་སྟོག་གཅིག་གིས་བཅད་པའི།
 ཆོར་བ་ཤུགས་ཆེན་འབར་བཅུག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༠༧-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

ཕྱག་རྟོན་དཀར་པོ།

ནམ་མཁའི་སྤྱིན་ཕུང་དཀར་པོ།
 ཕྱག་རྟོན་དཀར་པོའི་སྤྱལ་བ།
 སྤྱིན་པ་ནག་པོས་ཁེབས་པའི།
 བོད་ཁམས་དཀར་ན་འདྲོད་རེད།

སྐེ་ཡི་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ།
 ཕྱག་རྟོན་དཀར་པོའི་གཤོག་པ།
 ནམ་འཕང་ཐད་ཀྱིས་གཙོད་ཞོར།
 སྤྱིན་ནག་དེད་ན་འདྲོད་རེད།

ཁ་བའི་སྤྱོདས་ཀྱི་གངས་མུ།

ཕྱག་རོན་དཀར་པོའི་མིག་མུ།
འེ་མའི་བཟུར་རྒྱན་དཀར་པོས།
ཁྱག་མདངས་བཀྲ་ན་འདྲོད་རེད།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༥-༢༠༡༤ ལ།

སྒྲེ་འཇིག

སྒྲེ་འཇིག་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་སྟེ།
སྒྲེས་པ་གང་ཞིག་འཇིག་པས་བཟུང་།
སྒྲེ་ཞོར་འཇིག་ཞོར་འབྱུང་བར་འཐབ།
མཐའ་མའི་མཐའ་མར་འཇིག་ཅིང་རྫོགས།

མོའོ་གན་སྒྲེས་པས་བོད་ཀྱང་འཇིག།
བོད་ཁམས་འཇིག་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཤོར།
ནང་བསྟན་དར་བས་སྤིང་དར་བཀྲོངས།
སྤིང་དར་བཀྲོངས་བས་བོད་ཁམས་གཏོར།

༐མང་བོ་ཞིག་གིས་བོད་བསེལ་བྱར་ཐོར་མོང་ཞེས་འབྲི་བཞིན་དང་བྲིས་ཡོད། དས་བསྟན་ན་འཐོར་བ་མ་རེད། གཏོར་བ་རེད། དར་མ་དེར་གཞོད་པ་འདུག་སྟེ་མ་པས། བཀྲོངས་པ་རེད་དང་།
བཀྲོངས་བ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་ཆེག་སྒྲིལ་མེད་པར་ཆགས་ཏེ། དམག་ཤུགས་བཅས་ཉམས་པར་བྱས། དེ་བས་ལག་དམར་དེ་སུ་ཡིན་ན། དེ་དང་དེའི་ཕྱགས་གཏོགས་སམ་དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་
མཁན་དག་ནི་བོད་ཁམས་གཏོར་མཁན་གྱི་གཏོ་པོ་དེ་ཡིན་འདུག།
སྒྲིག་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར། མངོན་ནས་ཁ་གཏང་ལྟ་བུར་བརྟུག། རེལ་སྤངས་སུ་བྱུར་བའི་ནང་བསྟན་བསྐྱབ་མཁན་པའི་རིགས་ལ་གཞོན་ཤུགས་སྤྱད་མཁན་གྱི་རྒྱལ་བོ་བཀྲོངས་ཚར་བས། དམིགས་
དོན་འབྲུབ་རེད།
སྐབས་དར་དང་སང་བཞིན་ཆོས་པའི་ནང་དུ་ཆོས་པ་དངོས་མ་ཡིན་པར། ཆོས་ལོག་སྐབ་ཞོར་མི་སེར་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་གཞོན་རྒྱུན་བྱེད་མཁན་མང་བས། སྤིང་དར་གྱིས་མ་བཟོད་པར་དེའི་
རིགས་ལ་གཞོན་ཤུགས་སྤྱད་པ་ཡིན་མིན་ལ། ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་སུ་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ལྡན་པ་འཕམ། དབྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཡོད།

དོན་སྤྱིང་ལྡན་དང་མི་ལྡན།

དོན་དང་སྤྱིང་བོ་ཟེར་བ་སྟོས་འཇིག་ཅིག།
བྱེད་དང་ང་ཡིས་དོན་མེད་འདྲོད་པ་དེ།
གཞན་པའི་སེམས་སུ་དེ་ལྟར་གྲུབ་ཡོད་མེད།
མ་ཤེས་པ་ན་དེའི་རིགས་དབྱེད་པའི་རྒྱ།

དེ་རིང་ནམ་མཁའ་དྲངས་པའི་ཆར་མེད་འདྲོད།
 མང་ཉིན་ནམ་མཁའ་ནག་པས་ཆར་ཡོད་འདྲོད།
 དོན་དངོས་ཆར་བ་འབབ་དང་མི་འབབ་དེ།
 འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྱུང་བར་གསལ།

སྒྲིན་པའི་གོ་བ་ལེན་སྟངས།

སྙི་ཡི་རྒྱུ་མེ་མེ་གང་།
 བཅུན་མའི་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་མ།
 རྒྱུ་མེ་བཅུན་སྒྲིལ་མར་གྲགས་ཞེས་སྐད།
 དེ་ལ་གསོལ་ན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།

འབྱུངས་དུས་འབྱུངས་ལོ་སྙི་ལ་གསལ།
 འདས་སྐྱུ་མེད་མེད་འབངས་ལ་གསལ།
 དུས་ནས་དུས་སུ་སྒྲིལ་མར་གསོལ།
 སྒྲིལ་མའི་སྐྱུ་ཆར་རྒྱུ་མེ་མེད་མེད།

—— འདྲེན་ཐོན་མཁའ་ ༡༠-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

འདྲེན་པ་སྙི་སྐྱུ་སྐྱུ་ལགས་ལ།

རང་གི་སྙི་བར་ཆགས་པའི་ཆགས་ལྷང་དང་།
 སེམས་ནས་ལྷང་བའི་ཁྱུ་ཆར་སྒྲིལ་བྱས་ན།
 ད་གཞི་དང་འཛམ་གླིང་འདི་ཡི་སྒྲིལ་འཛིང་ཀྱན།
 རིམ་གྱིས་དགེ་དང་ཕན་པའི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ།

༡༤-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

ཡོད་ཆད་འབྱུང་ས་དེ་རེད།

ཐམས་ཅད་དགའ་ས་དེ་རེད།
 དེ་ལ་གྲས་བཅེ་མེད་ན།
 ཁྲེལ་མེད་ཐ་ཤལ་ཡིན་སོང་།

མའི་གྱུར་ཁྱོད་མར་གྱུར་སེམས་ཅན།
 མའི་མ་གྱུར་ས་ཚུ་ནགས་གཏེར་།
 མ་ཞིག་གི་གོ་སར་བཞག་ནས།
 མས་བྱ་ཕྱག་ཉར་བཞིན་ཉར་རོགས།

དེ་རིང་ཨ་མའི་དུས་ཆེན་ཉིན་མོ་འདིར།
 ངས་ནི་ཞི་མོ་རེ་ལ་འོ་གསུམ་འབུལ།
 གཅིག་དེ་ཐོད་པའི་དགྲིལ་དང་གཞན་གཉིས་དེ།
 མཚུ་དང་སྲིད་པའི་ལམ་ལ་འབུལ་བ་ལགས།

ཐོད་པའི་དགྲིལ་དུ་འབུལ་བ་བཀྱར་བ་ཡིན།
 མཚུ་ཡི་སྤྲེང་དུ་འབུལ་བ་གཅེས་བ་ཡིན།
 སྲིད་པའི་ལམ་དུ་འབུལ་བ་རྗེས་དྲན་ཏེ།
 དེ་ཉིད་མེད་ཆེ་ངེད་ཅག་ཡོད་མ་ཡིན།

— འདྲེ་ཐོག་ ༡༩-༠༥-༢༠༡༩ ལ།

དབྱར་མྱེ

མཐོ་སའི་རི་བོའི་རྩེ་མོ་ན།
 དབྱར་མྱེའི་མགོ་བོ་ལྗང་ལྗེས་ལྗེས།
 རྒྱང་དང་ཁ་བ་འཕྲིབ་མའི་ཁྲོད།
 བོད་ཁམས་ཡོངས་ན་འགྲན་རྒྱག་བྱེད།

དམའ་སའི་སྤང་སྤྲངས་ལྗང་ཐིང་ཐིང་།
 མེ་ཏྲོག་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་བཞད།
 འབྲོག་པའི་འབྲོག་ས་ནོར་གྱི་གཏེར།
 བོད་མའི་ཐོན་ཁུངས་ཕུན་སུམ་ཚྭ་གས།

བོད་ཁམས་བོད་ལ་དབང་བར་སྒོན།
 དུལ་སྒྲིངས་སྒྲགས་བཅོག་མི་བཟོ་རྟོགས།
 ས་ཁུ་གཙང་མར་གཞག་བཞག་ན།
 སེམས་ཀྱི་མདུན་པ་སྒྲ་མས་བསྒྲབ།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༡-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

དབྱངས་སྒྲས་ལགས་ལ།

གཡང་ཁ་གཡང་ལག་དེ་ལས་སེམས་ཀྱི་བརྩད།
 དབྱངས་ལ་སྒྲེབས་པའི་གསུང་གི་མགིན་དབྱངས་དག།
 མ་ལུས་སྒྲིད་འདིར་འགོད་མཁས་དབྱངས་སྒྲས་ཁྱེད།
 མ་རྒྱ་ཚེམས་འདིར་མེད་དུ་མི་རུང་སྒྲས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༤-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

དབྱར་རྩ་དང་བྱ་མོ།

བ་མིང་དབྱར་དུས་གོང་ཁྱེར་བྱ་མོ་དེའི།
 ཁ་རྩུང་མིག་གིས་ངའི་སེམས་ཡོངས་སུ་འཕྲོགས།
 ང་མི་ཕོ་སར་ཤིན་ཏུ་མི་རྒྱུག་ཀྱང་།
 ངའི་དུལ་དབྱར་སར་དབྱར་རྩ་མང་བོ་ཡོད།

ུུ བོད་ནང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཅིག་ལྟེ་རྩུ་སྐད་ནང་སྒངས་པ་དེ་ངས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་པ་ཡིན།
 གོང་གི་སྤྱི་བ་དེས། ཁ་རང་གི་དུལ་དེའི་དབྱར་ས་ན་དབྱར་རྩ་མང་བ་དེ་མཛེས་མ་འགྲེགས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཏན་ཞིག་དངས་འདུག་དེའི་ཐོག་ནས་དེང་སང་གོང་ཁྱེར་ནང་གི་ཞི་མོ་དེ་ཚོ། དབྱར་
 རྩ་ལ་ཤིན་ཏུ་དོ་སྣང་ངམ་དགའ་བ་ཡོད་པ་དེ་དམར་རྒྱུ་མཚོན་འདུག་གལ་སྲིད་གཞུང་གི་དབྱར་སར་དབྱར་རྩ་བེར་བའི་ཚོགས་དེ་གོ་ནོར་བྱས་ཡོད་ཚོ།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༢-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

ངས་ལྔར་བཤད་མྱོང་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག

བྱ་པོ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་ཀའི་ཨ་མ་བྱ་སྒྲོང་ཡིན་ནི་རེད་ཡ། དེ་བཞིན་བྱ་སྒྲོང་གི་ཨ་མའང་བྱ་སྒྲོང་ཡིན་ནི་རེད།
 དེ་ལྟར་ཡིན་པས་ན། བཟུང་ཚད་ལ་བྱ་ན་མས་སྒྲོང་སྒྲེས་ཡིན་པ་འདྲ་ཞིག་མཐོང་ཡོང་མོད། ཡིན་ཡང་སྒྲོང་བ་དེའང་རྩལ་སྒྲེས་
 ཡིན་པས། མཐར་ཐུག་བྱའི་རིགས་སུ་གྱུར་བ་ཡོད་ཚད་རྩལ་སྒྲེས་རེད་ཅེས་བཤད་ན་ཆོག་སྟེ་འདྲོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་
 ད་ལྟ་རང་ཤར་བྱུང་། — འདྲེ་ཐོ་ཐོ

ལེན་འདྲོད་པའི་ལ་གཞས་ཤིག

མ་བུ་མོ་སེམས་ལ་འབབ་རྒྱ་མ།
 བྱེད་བཞུགས་ཡུལ་ཐག་རིང་ཡིན་ནའང་།
 སེམས་དམར་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར།
 ལ་ལ་གཞས་བྱེད་ལ་ལེན་ན་འདྲོད།

རོགས་ཡིན་ན་འདྲོད་རྒྱའི་ཞི་མོ་བྱེད།
 རོགས་བསྐྱེག་རྒྱའི་ལས་དབང་ཡོད་རྒྱ་ན།
 བྱེད་དེད་གཉིས་སྒྲིང་གཏམ་འཆད་ཞོར་བྱ།
 ཤ་མཆིན་པའི་སྒྲིང་འོག་བརྩེ་རེས་བྱེད།

ལས་ཟེར་བའི་རི་མོས་མ་བཞོད་ན།
 འགྲོགས་ཟེར་རྒྱ་དཀའ་མོ་དཀའ་མོ་ཞིག།
 ཐུག་འདྲོད་རུང་སེམས་ན་དངངས་སྒྲག་ཅིག།
 ཐུག་བཞག་རུང་ལ་གཞས་ལེན་རེས་ཅིམ།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༥-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

མ་དུག་ཕྱེ་ལགས་ལ་བྲིས།

མ་རེད་འདྲོད་པའི་མ་ལ་ཡོངས་སུ་རིགས།
 དུག་སེལ་བྱེད་མཁས་དུག་གཙོད་ཕྱེ་ནག་པ།
 ལ་བའི་རྒྱུངས་སུ་སྒྲན་པ་འབྲུག་བཞིན་གྲགས།
 དུག་གིས་བཟུང་བའི་བོད་འབངས་བདེ་ལ་འདྲེན།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༡༦-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

འདྲེ་སྒྲུ།

འདྲེ་ཅན་པོར་སྐྱག་གི་ཟེར་ན།
 ལྟ་ཅན་པོའི་མིང་རྟགས་བཞེད་ནས།
 མ་ཁྱེད་ཚོར་ཐུག་ཐབས་བྱེད་ཆོག།
 དེ་ཡིན་ཅུང་རང་གཤེས་འགྱུར་མེད།

འདྲེ་ཡིན་ཚུལ་སྟོན་མཁན་ཉུང་ཉུང་།
 ལྟ་ཡིན་མདོག་སྟོན་མཁན་མང་མང་།
 འདྲེ་ལྟ་ཅུ་འདྲོད་ཀྱང་འདྲེ་རེད།
 ལྟ་དངོས་གནས་བྱོན་ན་བསམ་བྱུང་།

ལྟ་ལྟ་མོ་བཞུགས་ས་ཤིག་ཏུ།
 ཁྱེད་དེད་གཉིས་གནས་ཐབས་ཡོང་ན།
 འདྲེ་ཟེར་བའི་གཞོད་པ་མི་ཐེབས།
 འདྲེ་ཡོད་ཀྱང་སྐྱག་དོན་མེད་ཀྱི།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༤-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

ཆང་གི་ས་བོན་ནི་སེམས་ཡིན།

སྤྱིར་ན་སྣ་བའི་སྣམ་བྱ་དྲི་ཐུན་རིགས།
 བདུད་ཅི་ཆང་གི་དྲིའང་དེ་བཞིན་འོ།
 འོན་ཏེ་ཆོམས་འདྲིར་མཆོན་ན་སྣ་མི་མཐོ།
 ཆང་གི་དྲི་དེ་ན་བས་ཆོར་ནས་ཡོང་།

མ་གཞི་ཆང་དེ་ཞིམ་པ་སུས་ཀྱང་ཤེས།
 ཆང་ལ་རོལ་སྟངས་ཤེས་ན་རྗེ་ཞིམ་ལགས།
 ཆང་གི་ཉེས་དམིགས་རང་གི་སེམས་སྟེང་ན།
 ཆང་གི་ས་བོན་རང་གི་སེམས་དེ་ལགས།

ཆང་ནི་ཆང་ལ་བསམས་ཤིང་བདུང་བ་ན།
 ལྟ་ནི་ལྟ་ལ་བསམས་ཤིང་འཕྱང་བ་བཞིན།
 ཆང་གི་བཟེ་ཁས་སེམས་པ་སྦྱིད་ལ་བཀྱར།

ཁུ་ཡི་རུས་པས་སྒྲོམ་པའི་ཐུག་བཟུལ་བསལ།
 —— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩༠༥-༢༠༡༤ ལ།

འདྲེ་ཐོའི་ཁ་བཙོག

གཡས་ནས་བཟུག་ཅིང་གཡོན་ནས་འཛིབ་པའི་ཞོར།
 རུ་མའི་ཚེ་མོ་འཕྲུག་དང་བཙོར་བྱས་ཏེ།
 འདྲོད་པའི་འཁུན་སྒྲིས་རམ་འདེགས་གནང་བའི་ཚོ།
 འདྲོད་པས་མི་ཚུམ་བུ་མོ་ཡོད་རེ་སྐྱན།

འདྲོད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་མཁས་མཆོག་སྒྲུལ་མའི།
 ཞབས་ལ་གྲུས་པས་གཏད་ཅིང་མེ་ཏྲོག་ལམ།
 མིག་གིས་སྒྲོད་ཞོར་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་བྱོན་ཏེ།
 རྩེ་ཡིས་གར་སྟབས་སྒྲུར་ཞོར་འདྲན་ན་འདྲོད།

དྲི་ཟའི་བུ་མོའི་མགིན་སྒྲུའི་འགྱུར་ཁྱུག་ན།
 འདྲེ་ཐོ་དེ་མེ་དབྱངས་རྟ་ཆ་བོ་ཞིག།
 སྟན་ཞིང་འཛིབས་པའི་མགིན་དབྱངས་དཀྱིལ།
 འདྲེ་ཐོ་དེ་མེ་གར་བ་སྒྲོན་པ་ཞིག།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩༠༥-༢༠༡༤ ལ།

ངའི་ཆུང་མ།

ངར་ཆུང་མ་མེད་པའི་དུས་དེར།
 དེང་སང་གི་སྐད་འཕྲིན་མེད་ཀྱི།
 ངས་འབྲོག་མོ་བཙལ་ན་འདྲོད་ཀྱང་།
 ངས་སྐད་ཆ་བཤད་ས་མ་རྟེན།

ངར་ཆུང་མ་ཡོད་པའི་དུས་འདིར།
 ངས་ང་ལ་འདྲེ་ཐོ་བཏགས་ནས།

ངས་དྲུ་འབྲུ་བྱས་པར་མཐའ་མེད།
 ང་འབྲོག་མོ་མང་བོས་བསྐྱར་སྤྱང་།
 ངའི་ཆུང་མ་སྟོ་ཁའི་རྒྱ་མོ།
 སྟོ་རྒྱ་མཚོའི་ངོགས་ནས་སྐྱེས་རེད།

རྒྱ་ཡིན་ཡང་གཤེས་རྒྱད་བཟང་པོ།
 སྐལ་ལ་རེ་ལ་བོད་མོའི་ཡན་ཟེགས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

སྟོ་དང་མཐུ་ལྷན་ནམས་ལ་ཡར་བྱ།

ཆོ་འདིར་གཞན་ལ་མནར་གཅོད་བྱང་བའི་རྒྱར།
 ཆོ་ལོ་གཞུག་མར་བསྐྱག་ནི་མེ་མཁོ་བར།
 ཆོ་འདིའི་ལྷས་ཐོག་སེམས་ཐོག་མངོན་སུམ་དུ།
 འབྲས་བུ་གཞན་ལ་ཇི་བཞིན་ཡོང་བར་བྱ།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༡-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

ང་དང་ངའི་མིག་ཤེལ།

ང་ཡི་མིག་ཤུགས་ཉམས་ནས་ཡུན་རིང་འགྲངས།
 བརྒྱ་ཆའི་སུམ་བུ་སྟོག་བརྟན་བཞུགས་པས་ཉམས།
 བརྒྱ་ཆའི་ཉི་ཤུ་དཔེ་སྟོག་བྱས་པས་ཉམས།
 བརྒྱ་ཆའི་བུ་ཞིག་ཀྱས་པོར་གྱུར་པས་ཉམས།

ད་ནི་ལྷག་མ་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་བུ་དེར།
 མིག་ཤེལ་མེ་འགོ་བས་ཤིག་གི་རང་འགོ་བས་ཏེ།
 ཀྱས་པོའི་ཉམས་འདི་སྤྲོས་ཚུལ་མེད་པར་གྱུར།
 མིག་ཤེལ་རྒྱབ་ན་མིག་མདངས་རྒྱད་ནས་འབྱོ།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠-༠༥-༢༠༡༥ ལ།

གླུ་ཆེ་མང་ཡིན་རབས་བཤད་སོང་། །
 གླུ་ཡིན་ནོ་ཆེ་ལྷ་རྩེས་སོང་། །
 གླུ་ཡོད་ན་མཁས་པའི་གདུལ་བྱ། །
 གླུ་མེད་ན་མཁས་པས་ཆེ་བྱེད། །

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས།

འཕགས་ཡུལ་དུ་གྲ་བ་ཆེ་ཉུང་དུ་འགོ་རྒྱུན།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་བརྟན་ཕྱིར་དམག་འགོག་ཕྱིར།
 གོང་མ་ཆེན་ཉི་ཆང་གིས་ལྷགས་རི་བརྒྱབ།
 ལྷགས་སུ་ཕེབས་མཁན་དུག་ཆོང་བཅས་འགོག་ཕྱིར།
 སྲིད་འཛིན་Trump ཡིས་རྩི་ལྷགས་བརྟེགས།
 བོད་ནས་སྒྲ་མར་མཇུག་བར་ཕེབས་འདོད་པར།
 རྒྱ་ནག་གཞུག་གིས་དམག་མིའི་གྲང་ར་བཙུགས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༠༡-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ཕྱིན་ནག་གིས་བཟུང་བའི་སྒྲ་བ།

ཕྱིན་པ་ནག་པོས་མནར་གཅོད་འཛིགས་སུ་རུང་།
 ལོ་སྒྲ་བ་མང་བོར་མུངས་པའི་སྒྲ་བ་བྱེད།
 དེ་རིང་དངོས་སུ་མཇུག་རྒྱུའི་བསྐྱལ་བ་ཐོབ།
 སང་ཉིན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ནམ་མཁར་ཕེབས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༠༢-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ཐ་མ་དང་པ་མ།

རང་ཁྱིམ་གྱ་བཞི་མ་དེར་ལོག་པའི་རྗེས།
 བ་མ་འཐེན་རྒྱུ་གོ་སྐབས་མེད་རབས་བཤད།
 བ་མའི་དྲི་ངན་རྒྱུ་མས་མི་ཚོར་བྱིར།
 ཁ་ལ་ཟ་རྒྱ་ལྷས་ལ་གཏོར་རྒྱ་ཡོད།

ཨ་པར་མ་ཆགས་ཕྱོད་དུ་བ་མའི་རིགས།
 ཅི་དགར་ཡོངས་སུ་སྤྱད་ཀྱང་ཆོག་ཅེས་བཤད།
 སྤྱ་གྲུ་ཞིག་གི་པ་ལ་གྱུར་ཉེན་ནས།
 ཁྱིམ་དེའི་དབང་ཆ་རྒྱུ་མར་ཤོར་ཞེས་བཤད།

མ་གཞི་དབང་ཆ་ཟེར་ཡང་ཁྱིམ་ཞིག་ན།
 དེ་འདྲའི་ཚོད་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་མ་ཡིན།
 ཁྱིམ་དེར་བ་མག་འཐེན་མཁན་ཡོད་གྱུར་ན།
 བ་མ་ཁྱིམ་ནས་འཐེན་ན་ཚོད་པ་ཡོད།

རང་གི་བདེ་ཐང་སྒོར་ལ་མི་བསམ་ཡང་།
 སྤྱ་གྲུའི་བདེ་ཐང་སྒོར་ལ་བསམ་དགོས་ཞེས།
 བ་མ་མི་འཐེན་མཁན་དེས་འཐེན་མཁན་ལ།
 བ་མག་བྱི་ནས་འཐེན་རིགས་ཞེས་ནས་བྱ།

འཐེན་མཁན་སེམས་ཁམས་སྤྱིད་ནས་ཡོད་པའི་ཚོ།
 མི་འཐེན་མཁན་དེས་ཅི་ལྟར་སྤྱས་ཀྱང་ཅུང་།
 ཡ་དང་ལགས་སོ་ཞེས་ནས་བྱི་སྒོ་དང་།
 ཉེན་ར་བཅས་ལ་སོང་སྟེ་བ་མག་འཐེན།

གཙོ་བོ་སྤྱ་གྲུ་དང་ནི་བྱིས་པ་དག།
 ལོ་ན་གཞོན་པས་དོན་ལྡན་སྤྱད་དུག་དེ།
 མི་གཙང་དྲི་ངན་རིགས་ཀྱིས་གཡོགས་མེད་ཅིང་།
 མི་ཅུང་བསམ་སྒྱུར་ངན་པས་སྤྱགས་ནི་མེད།

བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དཀར་པོ་དུང་འདྲ་ཡིན།
 བྱིས་པའི་བསམ་སྒྱུར་བྱམས་བརྟེས་ཁེངས་ནས་ཡོད།
 བྱིས་པའི་སྒོ་བ་དམར་པོ་བྱ་ཅུའི་མདོག།
 བྱིས་པའི་དུས་དེར་པ་མས་གཟབ་རྒྱ་གཙོ།

ཐ་མ་འཐེན་མཁན་ཀུན་གྱི་སྒོ་བའི་མདོག།
 རྒྱ་པོའི་སྐལ་བ་ཇི་བཞིན་འཇིགས་སུ་བྱང་།།
 གཤེན་རྩི་གཤེད་མས་མཐོང་ན་འཇུག་མདངས་འཛོམ།།
 འཇིག་རྟེན་སྦྲན་པས་མཐོང་ན་སྦྲ་ལྷགས་འཛོམ།།

དེས་ན་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་པ་མ་ཆོས།།
 ལུ་གུ་བྱིས་པའི་ཉེ་འགམ་གང་བྱང་དུ།།
 ཐ་མག་འཐེན་རྒྱའི་སྦྱོད་པ་ཐུང་བྱས་ཏེ།།
 རང་གི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་གཅེས་སྦྱང་མཛོད།།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༠༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

འབྲུ་དང་གསེར།

ཁ་དོག་སེར་པོ་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཏེ།།
 གཉིས་ཀར་རིན་གོང་ཆེ་བ་གཅིག་མཚུངས་ཏེ།།
 འབྲུ་ནི་གསེར་དུ་གྲུབ་པའི་བདེན་དཔང་དུ།།
 ལག་གི་འབྲུ་དང་ལག་སྒྲེའི་འབྲུ་ལ་གཟེགས།།

—— འདྲེ་ཐོས་ཆེ་མཚར་དུ་བྱིས་པའོ།

གཞན་གྱིས་མི་གྲས་པའི་སྦྱོད་ངན་དེ་ཐེར་འདོད་གཙོ།
 ཁ་ཆེའི་སྒྲ་མའི་མདུན་དུ་ཕག་མགོ་མི་བྱང་བཞིན།།
 བོད་པའི་སྒྲ་མའི་མདུན་དུ་ཐལ་པོར་འཇོག་བྱང་ངམ།།
 ང་ཡིས་མི་བྱང་ཞེས་ནས་ཐེར་འདོད་བགྱིས་པ་དེར།།
 བྱེད་ཆོས་ཅི་འདོད་གང་འདོད་ཆོག་རྩལ་མངགས་དོན་ཅི།།

མི་ཡི་ཁ་ནས་མངགས་པའི་ཆོག་རྩལ་མདའ།།
 མི་མདའི་ཁ་ནས་མངགས་པའི་སྒོག་གཙོད་མདའ།།
 གཅིག་ནི་གདངས་དང་འགྲོགས་པའི་མགྲིན་པའི་མདའ།།
 གཅིག་དེ་མི་ཡིས་བཅེངས་པའི་རྩལ་གྱི་མདའ།།

གོ་ལ་དྲོན་མོར་འདུས་པའི་སྒྲིང་ཚམས་འདིར།
 གོ་ལོག་གོ་མཁན་ལེན་མཁན་ཅུང་ཚོ།
 དང་ཐོག་འབྲོང་རེད་བསམས་ནས་དུངས་པ་སྒྲིས།
 ད་ནི་རྟོལ་བྱ་ཡིན་པ་ཚར་དུ་བཅུག།

མི་རིགས་གཞན་པའི་མགོ་དཔོན་ཆེ་དྲག་ཚོས།
 རང་རིགས་སྤྱི་ཆེན་དག་ནི་གདན་ཁྱུ་མང་།
 ཡག་པོ་བསམས་ནས་གདན་འདྲན་ཁྱུས་མིན་ཏེ།
 གྲང་པ་བཀྲ་བར་འདོད་ནས་ཁྱུས་པ་ཞིག།

གྲང་པའི་ནང་དུ་བོད་དྲི་ཡོད་མི་རུང་།
 བོད་དྲི་ཡོད་ཆེ་ཆོག་ནམས་འདག་རྩས་བཞིན།
 ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བཀྲ་བྱིར་སྤྱི་བྱེད་ཅིང་།
 དག་རག་བར་དུ་བོད་ལ་བྱིར་མི་གཏོང་།

སྤྱི་མར་བཀྲར་བཞུག་མེད་ཅིང་འཇིགས་སྐྱུ་ལ་བཀྲ།
 འཇིགས་སྐྱུ་ལ་ཁྲོད་ནས་སྤྱི་མའི་རྩལ་ཁྲིམས་འཕྲོགས།
 སྤྱི་མ་མེད་ཀྱི་ལག་ཆར་བསྐྱར་པར་རམ།
 སྤྱི་མ་དཔའ་བོ་མིན་ན་དགའ་མོ་ཞིག།

རག་གི་སྤྱི་མར་རང་གིས་གུས་ལོས་བྱེད།
 གཞན་གྱིས་མི་གུས་པ་དེར་རྟོལ་ལོས་ཆོག།
 དྲི་ངན་ཐ་མག་སྒྲིགས་རོ་གཏོར་ས་དེ།
 ང་ཚོའི་སྤྱི་མའི་མདུན་དུ་འཇོག་དོན་ཅི།

སྤྱི་མའི་སྐྱུ་པར་མཚན་བཤམས་ནང་གི་བརྟེན།
 དེ་ལ་བོད་པ་ནམས་གྱིས་གུས་ཕྱག་འབུལ།
 ཐ་མ་ཁ་ཡི་ཐལ་པོར་བརྟེན་མིན་པས།
 དེ་ནི་མཚན་བཤམས་ནང་དུ་འོས་སམ་གྱེ།

ལྷ་དང་མཐུ་ལྷན་ནམས་ལ་ཡར་བྱ།

ཆོ་འདིར་གཞན་ལ་མནར་གཅོད་བཏང་བའི་རྒྱར།
 ཆོ་ལོ་གཞུག་མར་བསྐྱག་ནི་མི་མཁོ་བར།
 ཆོ་འདིའི་ལུས་ཐོག་སེམས་ཐོག་མངོན་སུམ་དུ།
 འབྲས་བུ་གཞན་ལ་ཇི་བཞིན་ཡོང་བར་བྱ།

གཞན་གྱི་ཟས་ཕྱིར་ཆོ་སྟག་ཤོར་བཞིན་པའི།
 ལྷ་ཟན་སེམས་ཅན་ཆོགས་དེ་སྒྲིང་རེ་རྗེ།
 ཆོ་སྟག་ཤོར་ནི་མ་རེད་འཕྲོགས་ནི་རེད།
 འཕྲོག་མཁན་གཏེ་བོ་ང་ཆོ་མེད་རིགས་ཡིན།

ང་ཆོས་གསོད་ཁར་འཇིགས་སྤང་བསྐྱར་བ་དང་།
 ཁོང་ཆོར་འཆི་ཁར་འཇིགས་སྤང་སྐྱེས་པ་བཅས།
 ཟས་ཕྱིར་བཤམས་པའི་ཤ་དང་ཆོལ་བུའི་གསེང་།
 འཇིགས་པ་སྟོང་ལྷན་ཚུལ་དུ་འཐིམ་རོགས་བྱ།

སྤྲུལ་སེམས་ཅན་ཤ་ཆོལ་སྟོད་བྱས་ན།
 དེ་ཉིད་འཇིགས་སྤང་དྲག་པོས་འཛིན་པར་སྟོན།
 དེ་ལ་ལྷ་མ་དང་ནི་ལྷ་རྗེ་ཡིས།
 མཐུ་དང་སྐྱན་གྱིས་བཅོས་ཐབས་མེད་པར་སྟོན།

སྤྲུལ་ཤ་ལྷ་དེ་མཚན་འཇོག་ཐབས་ན་དངོས་གནས་དག་གི་ཞིག་གམ་བཟང་སྟོད་ཅིག་ཡིན་པ་ཁོ་ཐག་རེད། མི་གཅིག་དང་གཉིས་ཤིག་གིས་ཤ་ལྷ་དེ་མཚན་འཇོག་བྱས་ཀྱང་། རང་སེམས་ལ་བདེ་བ་ཞིག་ཐོབ་པ་ལས། ཕྱགས་ཐོག་བཤའ་སའི་བཤམ་རའམ་བཤའ་ཁང་དེ་དག་གི་འཇིགས་སྤང་བའི་སྟོ་ཆེན་དེ་དག་རྒྱག་ཐབས་པར་བྱེད་པ་དེ་འདྲའི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་མི་ཐབས་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་འཇམ་སྒྲིང་འདྲིའི་སྤྲིང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བཤམ་ར་བདག་བཟུང་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆོང་བ་དང་། དེ་དག་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཏེ། སེམས་ཅན་གྱི་སྟོག་གཅོད་མཁན་དག་ལ་སྤྲུལ་སེམས་བཅོན་པོ་ཞིག་འཇོག་ཐབས་ན། གསོད་སྤངས་དང་བཤའ་སྤངས་ཕྱོགས་ནས་ཇི་ལགས་དང་ཇི་འཇམ་ལ་གཏོང་བྱ་ཡོད་ཀྱི་རེད་འདྲོད། དཔེར་ན་སེམས་ཅན་གྱི་མདུན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྟོག་གཅོད་མི་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་དང་། གསོད་སྤངས་ལ་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ་ལས་གསོད་སྤངས་གཞན་པ་བཤེད་སྟོད་གཏོང་མི་ཆོག་པ་བཅས་སྤྲུལ་སེམས་བཅོན་པོ་ཞིག་ཐབས་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་འཆི་དགོས་ཀྱང་འཆི་ཁ་དེ་ལ་དེ་འདྲའི་འཇིགས་སྤང་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་འཆི་མི་དགོས་པར་ཆགས། ང་ཆོ་མེད་རིགས་ཀྱིས་འཇིགས་སྤང་ལས་བསད་པའི་སེམས་ཅན་དག་གི་ཤ་ཐོས་པ་ན། ང་ཆོ་མེད་སེམས་ཁམས་དེའང་འབྲེལ་དཀའ་བའི་འཇིགས་སྤང་ཞིག་གིས་འཛིན་མི་སྤོང་པ་ཞིག་མ་རེད་འདྲོད། རིམ་གྱིས་འཇིགས་སྤང་དེ་ནང་ལྷ་བྱར་འབྱར་མི་སྤོང་པ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད་འདྲོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༠-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ངའི་མིང་གི་འབྲེལ་བ།
 རྒྱར་ལྷ་ཐོ་ཐོ་ཞེས་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཆང་གི་རིགས་རྒྱད་དུ་འགོ་བའི་དེང་སང་གི་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ཞེས་པའི་མི་སྐྱེས་ང་ནི།
 ལྷ་འདྲེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ནས། འདྲེ་ལ་འཐབ་ཕྱིར་འདྲེ་བྱེད་འདྲོད་པའི་རིགས་རྒྱད་ལྷ་ཐོ་ཐོ་ཡིན་པའི་མི་བྱ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

དུ་ཐོག་གི་ཁི་མོ་ཞིག་ལ།

འདི་ནས་ཁྱེད་ཉིད་སྒྲིམ་ཞོར་འཆར་སྒྲུབ་དུ།
 ཁྱེད་ཀྱི་བསྐྱེད་མདོག་ཅན་མེ་རྟོག་ལམ།
 མེམས་ཀྱི་ཚར་བའི་ནང་དུ་ཤར་བཅུག་ཏེ།
 ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་དགའ་མཁུར་སྦྱོང་པར་བཅོམ།

དོ་དགོང་མི་ལམ་ནང་དུ་ཐུག་རྒྱ་བྱེད།
 དོ་དགོང་མེ་རྟོག་ལམ་དུ་བསུ་རྒྱ་བྱེས།
 དོ་དགོང་འོ་མ་དཀར་པོས་མཚོད་འབུལ་བྱ།
 དོ་དགོང་དགའ་བ་འབུམ་གྱིས་སྦྱིད་དུ་འཇུག།

— འདྲེ་ཐོས། ༡༠.༠༩.༢༠༡༥ ལ།

ལས་རྒྱ་མང་ཡང་ཅི་ཞིག་ལས་པ་དང་།
 ད་ལྟ་ཅི་ཞིག་ལས་བཞིན་ཡོད་པའི་སྒྲོར།
 མང་བོ་ཞིག་གིས་ཞིབ་དུ་ཚོར་མེན་པས།
 ཚོད་དཔག་བར་ནས་སྦྱོན་འཇུགས་བྱེད་འོས་སམ།

ཁོང་ལ་ངོ་ཚ་མེད་ཅེས་བཤད་སྒྲོལ་ཡོད།
 ཁོང་གིས་སྒྲ་རྒྱན་འབྲེལ་བ་རེད་ཅེས་བཤད།
 ཁོང་དང་རྒྱ་གཞུང་འབྲེལ་བ་ཟབ་རབས་བཤད།
 ཁོང་ལ་སྒྲིམ་པ་མེད་ཅེས་བསྒྲགས་མཁན་མང་།

དོན་གྱིས་ཁོང་ནི་བཟང་ངན་གང་ལ་གཏོགས།
 མི་བྱ་ང་ལ་མཚན་ན་སྒྲོག་གྱུར་ཅིག།
 གང་ལྟར་ཁོང་དང་མཇུག་མཁན་པལ་མོ་ཆེ།
 སྦྱོར་བྱ་དམ་པའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་རྒྱུད་།

འཇམ་པོའི་སྤྱིང་འདྲིའི་གང་ས་གང་ལ་འགྲོ།
 དཔོན་པོའི་རིགས་གཏོགས་མཐོ་ཤོས་མང་བོར་མཇུག།
 རང་ཚོས་བྱོགས་ནས་སྒྲོབ་ཁྲིད་མང་མང་བྱེད།
 ཚོས་ཚོགས་བཅུགས་པ་གཅིག་དང་གཉིས་རེ་མེན།

མ་ཚུ།

མ་ཚུ་གཡུ་འབྲུག་སྒོན་མོ་འཁྱུག་པ་ཡིན།
 མ་མྱེ་གནམ་ལྷག་ཐོག་གི་ངོ་བོ་ཡིན།
 མ་གཞུང་མེ་རྟོག་ལྷ་བརྒྱའི་ལྷམ་ར་ཡིན།
 མ་མྱེ་གཡུ་སྤང་གཞོན་ནུའི་ལྷང་བ་ཡིན།

—— འབྲུག་གཅིར་བྱས་བྲིས།

མ་མྱེ་ལ་ལ་རིག་པ་རྒྱང་བརྟེན་ཡིན།
 རིག་པའི་རྒྱང་དམར་ཚོམ་གྱི་ནང་ན་ལྡང་།
 མ་མྱེ་ལ་ལ་སྤྱི་ཡི་རྒྱལ་བོ་ཡིན།
 སྤྱི་སྤང་འབྲུག་སྤྱི་མཆོ་བོད་སྤང་ལ་མཆེད།

—— ལ་དོན་ཉིས་བྲིས།

མ་ཚུ་སྒོན་མོ་གངས་རིའི་བྱངས་ཁྲག་ཡིན།
 མ་ཚུའི་རྩ་ཐང་འབྲུག་རུའི་པ་ཁྱིམ་ཡིན།
 མ་ཡུལ་པོ་སྔོན་འབྲོང་གི་རྣམ་ཤེས་ཅན།
 མ་ཡུལ་དལ་འབབ་རིང་མའི་ཆབས་སྤྱི་ཡིན།

—— གཉན་ཆེན་གྱིས་བྲིས།

མ་ཚུ་སྤང་བ་བོད་པའི་འཕྱང་ཚུ་ཡིན།
 མ་ཡུལ་སྤང་བ་ཆང་གི་འབྲུག་ཁྱིམ་ཡིན།
 མ་ལྷ་གདོང་དམར་བྱ་ཡི་དག་ལྷ་ཡིན།
 མ་མྱེ་སྤང་བོ་དཔེ་འགྲོ་རྟགས་ཡིན།

——རང་འདོད་ཅན་གྱིས་བྲིས།

ཁྱེད་སྤྱི་བཅའ་པོའི་ཚུལ་དུ་བཞག་བྱས་ཏེ།
 ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་གཤེགས།
 ཁྱེད་ཉིད་མེད་པའི་བོད་ཁམས་ལྷར་བཞུགས་ཏེ།
 བཅའ་ཞིག་བོད་ལ་ལོག་རྒྱུ་མ་བཞེད་རྟགས།

ཨོ་མ་ཉི་པ་རྒྱེ་བུ།

ན་བ་སྒྲིང་དུ་སྒྲོམ་པའི་དུས་ཤིག་ན།
 རེ་བ་གྲོགས་ལ་བཅོལ་བའི་སྐབས་ཤིག་ན།
 བདེན་པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་རྣམ་འབྱོར་ང་།
 འཆི་བའི་འདུན་མར་མ་ཕྱད་ངོ་མཚར་ཆེ།

ཞེས་པའི་ཆོགས་བཅད་འདི་ནི་འདས་པོ་རྟོག་ཆ་མདའ་རྒྱུག་ལགས་སྐུ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་བྲིས་པའི་ཆོགས་བཅད་ཅིག་ཡིན་འདུག།
 མི་རིགས་ཤིག་ལ་ཡོད་པའི་སེམས་ཀྱི་ན་བཤམ་ན་ཟུག་དེ་སྒྲིང་གི་འཕར་ཆ་ལ་འབྲེལ་བའི་དུས་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེའི་ནང་དུ། རང་ཉིད་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་དང་། ཡང་ན་རང་གི་ཆོས་ཀྱི་དེ་
 ནམ་གསོད་ངེས་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་ཆོར་བས། རང་མི་རིགས་དེའི་ཐོག་ལ་བཟུང་བའི་རེ་བ་དག་སྒྲོ་བྱེད་ཀྱི་གྲོགས་ལ་བཅོལ་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་དུ་བསྐྱབས་འདུག་སྟེ། ཁོང་གི་རེ་བ་དང་
 ཁོང་གིས་བསྐྱབ་འདོད་ཀྱང་བསྐྱབ་མ་བྱུང་བའི་བྱ་བ་དེ་དག་རང་གི་སྒྲོ་བྱེད་ཀྱི་གྲོགས་ལ་བཅོལ་བྱས་ཤིང་། བདེན་པར་འདོད་པ་དང་བདེན་པར་རྟོགས་པའི་བྱ་གཞག་དང་གནས་ལུགས་
 བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་མཛོན་གསལ་དོན་པོས་དང་མ་གསང་མ་སྤྲོས་པར་གསུང་བྱས་ཏེ། ཡང་དག་པའི་ལམ་དབང་དུ་གྱུར་པའི་རྣམ་འབྱོར་པ་ལྟ་བུར་བཞུགས་འདུག་པ་ཁོང་ཉིད། སྐབས་ཤིག་ལ་ད་
 དུང་འཆི་མ་དགོས་པའམ་བསད་མ་སོང་བར་གནས་བྱུང་ཡོད་པར་ངོ་མཚར་ཆེར་སྐྱེས་ཏེ། འཆི་བའི་འདུན་མར་མ་ཕྱད་ངོ་མཚར་ཆེ་ཞེས་བྲིས་འདུག།

ཁྱེད་སྐུ་བཅ་པོའི་ཚུལ་དུ་བཞག་བྱས་ཏེ།
 ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་གཤེགས།
 ཁྱེད་ཉིད་མེད་པའི་བོད་ཁམས་ལྷན་བཞུགས་ཏེ།
 རྣམ་ཞིག་བོད་ལ་ལོག་རྒྱ་མ་བཟེད་རོགས།

— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༩-༡༢ ལ།

བོད་མི་མང་བོ་ཞིག་གིས་སྐྱེས་དཀར་རམ་ལྟ་དཀར་ཟེར་བའི་ཉིན་དང་། ཡང་ན་ས་ག་རྒྱ་བ་སོགས་ལ། ཤ་མི་ཟ་བ་དེ་ནི། འོན་
 དངོས་བཤད་ན་དག་བཅུའི་ཁྲིམས་ཟེར་བར་སྐྱག་ནས་ཤ་མ་ཟོས་པ་ཞིག་མ་ཤིང་འདོད། ཤ་ཡིན་པ་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་ཞིག་
 གི་སྒོག་ཤར་བའམ་སྒོག་བཅད་པ་ལས་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ། ཤ་ཟོས་ན་དེ་འདྲའི་བཟང་སྟོད་དམ་རྒྱ་འབྲས་ལྟར་
 པ་ཞིག་མ་ཤིང་འདོད་དེ། ཤ་ཟ་རྒྱ་དེ་སྤངས་པ་ཤིང་འདོད། འོན་ཀྱང་འགའ་ཤེས་དག་བཅུའི་ཁྲིམས་ཟེར་བར་སྐྱག་ནས་མི་
 ཟ་མཁན་ཡང་ཡོད་སྟེ་རྒྱ་རྒྱ་ཤིང་། གང་ལྟར་སྐྱག་ནས་མ་ཟོས་ན་ཆོག་སེམས་ཅན་དེ་དག་སྒྲིང་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་མ་ཟོས་ན་འང་ཆོག་ཤ་ཟ་
 མ་དགོས་ན་མ་ཟོས་ན་ཡག་མ་ཟོས་ན་བཟང་། དེ་ནི་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་སྟེ། བོད་རྒྱུ་ཉིད་ལ་མི་དགའ་བའི་
 རྣམ་འགྱུར་དང་དགག་ལན་འདྲ་འབྲེལ་འདོད་ནས་བྲིས་པ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་མ་ཡིན་ནོ།
 ངས་འདིར་ཡིག་ཉོག་མང་བོ་ཞིག་བྲིས་པར་དགོངས་དག་ཞུ། ཡིན་ཡང་དེ་ནི་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་སྟེ། དག་བཅུའི་
 ཁྲིམས་ཟེར་བ་དེ་སྤང་བྱེད་མིན་ལ། མིས་གསོད་ཀྱིན་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་མགིན་ཆབ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་བྲིས་པ་ཞིག་

ངས་འདིར་ཡིག་ཉོག་མང་བོ་ཞིག་བྲིས་པར་དགོངས་དག་ཞུ། ཡིན་ཡང་དེ་ནི་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་སྟེ། དག་
 བཅུའི་ཁྲིམས་ཟེར་བ་དེ་སྤང་བྱེད་མིན་ལ། མིས་གསོད་ཀྱིན་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་མགིན་ཆབ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་བྲིས་པ་ཞིག་

@གནའ་ལྷ།

ང་ནི་སྐུ་ཕྱིར་འཆོ་ཞིང་སྐུ་ལ་གཉེན།
 སྐུ་དང་གར་ནི་ང་ཡི་རྒྱུང་མར་བསམ།
 གར་སྒྲུགས་ཡོད་ཆད་ང་ཡི་བྱིས་ལ་འདོད།
 གང་དུ་བྱིན་ན་དེ་ཅ་སྐུ་གཞན་འབྱུང་།

Gyalpo Tamding, [15.06.18 14:46]

ཨོཾ། མེ་ཚོ།

ཞོགས་དུས་གཉིད་ནས་སངས་རང་བྱིམ་ཏེ།

ཕྱི་དྲོར་གཉིད་དུ་གཡུར་ས་ཐང་སྟོང་ཞིག།

དགོང་མོར་ནང་དུ་ལོག་རྒྱུ་སྐལ་བཟང་དུས།

ཐོབ་ཞེས་འཆད་རྒྱ་སྐབས་འདིར་ལྷ་དགས་འདུག།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༤-༠༩-༡༩

ཀ་ལའི་དབངས་རྟ།

ཀ་ལའི་དབངས་རྟར་སྒྲག་སྟོད་གཤོག་པ་ཐོགས།

བོད་ཁམས་གང་ས་གང་ལ་འཕུར་ནས་ཡོད།

སྒྲགས་སྐད་སྒྲགས་ཡིག་ཅི་གྲུ་ཨབ་རའི་ཚོགས།

གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་ཆར་གཅོད་གཅོད་དག་བཟོས།

—— འདྲེ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༤-༠༩-༡༥ ལ།

དྲག་རྩལ་ཉམས་པའི་ང་།

ང་ནི་བརྒན་གཤེར་ཤོར་བའི་བོ་ཕུ་སྐར་ཐར་ཐོར་ཞིག།

རི་དྲགས་མིག་ཅན་བཞོན་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱ་ཆང་རྒྱ་དཀར།

ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་བསྐྱགས་ཤིང་དཔའ་རྟགས་འཛིག་འདོད་ཀྱང་།

རྒྱང་མའི་འདོད་པ་ཆོམས་པའི་དྲག་རྩལ་ངོམ་ཐབས་ཟད།

—— འདྲེ་ཐོ་ནས། ༡༧-༠༩-༢༠༡༤ ལ།

ཨ་པ་ནི་འབྲོག་ལས་གཉེར་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཨ་མ་ནི་ཕུག་བདག་ཆང་ཞིག་གི་བྱ་མོ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སྐབས་དེར་ས་ཐོག་དེར་
བྱང་བའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་ཐོན་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཟེར་སྐད། ཨ་པས་སྐྱུས་པོ་རབ་ཞིག་གི་ངོ་སོ་སྤང་བྱེད་ལས་
བྱེད་པའི་བྱིས་བདག་མ་ཉ་བྱར་གྱུར་མ་འདོད་དེ། ཨ་མའི་སློབ་ཁྲིམ་ལ་མོས་མཐུན་མ་གནང་། མཐར་ཨ་མས་རང་གི་ལས་བྱེད་
ཀྱི་ལས་ཀ་གཡུགས་ཏེ་ཨ་པའི་སར་ཡང་བསྐྱར་དཀར་ཆོགས་ཆེ་བའི་འབྲོག་ལས་གཉེར་མགོ་བརྩམས། གོ་ཐོས་ལ་ཨ་མ་དེ་དུས་
ལག་ལས་ཀ་རུ་སྒྲིའི་བྱ་མོ་ཆོད་འགན་ཐབས་བྲལ་བའི་ཕྱི་ཁ་དང་ཡང་ན་ཨ་པའི་པོ་སློབ་ལག་པས་རི་སྒྲེ་ཡི་རྒྱ་མོ་ཆོས་ཕྱག་
དོག་གི་སྤྱད་བཟུལ་སྤྱད་སྤྱོད་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་དེ་རིང་ཨ་པས་དུས་ཆེན་ཡིན་པས་ངའི་འདས་སོང་བའི་ཨ་པའི་སྐུ་ལ་

ཤུགས་དང་ཨ་པའི་བྱ་མོ་ངར་བཅེ་བའི་བྱམས་སྐྱང་གནང་བ་སོགས་བརྗེད་ཀྱི་མེད། དཔལ་འབྱུག་མོས།

དྲ་གྲོགས་ང་རོ་ཅན།

སྐྱ་ཅལ་བ་དང་སྐད་སྐྱར་ཡིག་སྐྱར་བའི།
མཚན་དེ་འབྱོར་ཞིང་ཚད་མར་འཛོག་འོས་མི།
བཟླས་ཚད་ཅམ་ལ་མཚན་མོའི་སྐར་མ་བཞིན།
དབྱད་ཅིང་བརྟགས་ན་ང་རོ་ཅན་ལས་སུ།

——འདྲ་ཐོས། ༡༧-༠༤-༢༠༡༥ ལ།

@མ་ལོ་ལོ་

ང་ནི་མདུང་ཐོགས་ཡིན་ལ་མེ་མདའ་མེད།
ང་ཡི་མདུང་དེ་གྲེན་དུ་བསྐྱེདས་ཐེངས་རེར།
རི་དྲགས་མིག་ཅན་ཤོར་བའི་ལོ་རབས་མེད།
མདུང་ཅེ་འོ་མ་བྱུགས་བར་གྲངས་ཀ་མེད།

འཁོར་བ།

འཁོར་བའི་ལམ་ན་འཁོར་ཚུལ་མི་འདྲ་བ།
ཁ་ཕྱོགས་སྒྲིང་རྗེའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་བྱ་ཞིང་།
སེམས་པ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་དུ་སྒྲེ།
སྒྲིང་བ་འཆེ་བ་མེད་པའི་ལམ་ལའོ།

འཁོར་བའི་ལམ་དེ་ཀྱ་གྲོག་ལམ་ཆེན་ཞིག།
འགོ་བ་མི་ནི་རྟུ་དཀར་ནག་ཅིག།
དཀར་ནག་རྟུ་བསེས་པའི་ལམ་ཆེན་སྒྲིང་།
མཐའ་གཅིག་དཀར་པོ་མེད་ལ་ནག་པོ་འང་མེད།

མི་ནམས་འཆི་རྒྱུར་སྐྱག་ཀྱང་མ་སྐྱག་སྒྲིང་།
ཐམས་ཅད་འཆི་བདག་ཚང་གི་གོ་ཁ་ནས།
འདུས་པའི་མཐའ་མར་འབྲལ་དགོས་ཆོས་ཉིད་དེ།
འགོ་སའི་ཡུལ་དེ་མི་འདྲ་ཁ་ཁ་རེད།

འཆི་བ་མི་རྟག་ཡིན་པ་ཤེས་ན་ལེགས།
རྒྱུའང་མི་རྟག་ཡིན་པ་ཆོར་ན་བཟང་།
མ་ཤིའི་ཐོན་དུ་འདོད་རྩམ་རྒྱུང་བཅུག་སྒྲེ།
རྒྱ་ཕྱིར་འཆི་བ་བརྗེད་དུ་མི་འཇུག་རོགས།

གང་ལྟར་འཆི་བ་ནམ་ཐོན་མི་ཤེས་པས།
 རང་གི་རྒྱས་པས་བསྐྱབ་རྒྱས་བྱ་བ་དག།
 ལས་འགོ་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འཇུགས་རྒྱ་བྱོས།
 འཆི་བའི་དུས་དེར་ལས་འཕྲོ་མེད་དུ་རྒྱགས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༥-༠༩-༢༠ ལ།

ཁྱེད་སྐྱུ་འབབ་པའི་རྩལ་ཆུའི་ཐེགས་པ་དག།
 ང་ཡིས་སྤྱང་ཆེར་བསམས་ཤིང་བཞུག་ན་འདྲོད།
 ཁྱེད་སྐྱུར་མངོན་པའི་བསྐྱེད་མེ་ཏྲོག་དེ།
 ང་ནི་སྤྱང་མར་བསམས་ཤིང་འཇིབ་ན་འདྲོད།
 ཁྱེད་ཀྱི་པར་རིས་རེ་རེའི་ཉམས་འགྱུར་དེས།
 ངའི་ནི་ཤ་གསེང་རུས་གསེང་འདར་དུ་བརྒྱག།

ང་ལ་མཚན་ན་བསྐྱེད་ཐེ་ཤོས་དེ།
 མེ་ཏྲོག་ཐང་དུ་གན་ཀྱལ་ཉལ་བ་དག།
 ཉལ་ས་སྤྱིད་པོའི་དེའི་སྤྱིང་།
 ཉལ་རོགས་ཕུ་བོ་ཡིན་ན།
 ལུ་མའི་ལུ་མར་འཐམས་ནས།
 མཚན་གང་མི་ལམ་བཏང་ཆོག།

(ལུ་མ་ཞེས་འབྲི་དོན་ནི། འཆར་སྤང་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་མོ་དེ་ལ་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པས་ན་ཉིད་ནི་རང་གི་ལུ་མ་ལྟར་བསམས་ཏེ། དེ་དང་མཉམ་དུ་འབྲིག་སྤྱོད་དང་ཁ་བཙག་
 བཅས་བྱེད་མི་རུང་དང་མི་འོས་སྐྱམ་པས་སོ། འོན་ཀྱང་ཡང་འདྲོད་པའི་དབང་གིས། ལུ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་མ་ལྟར་བྱ་མོ་ལྟའི་བྱ་མོ་དེའི་ལུ་མར་འཐམ་ན་འདྲོད་པ་དེ་འང་དམར་རྒྱན་དུ་མ་བྲིས་ཐབས་
 མེད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག)

—— ༢༠༡༥-༠༩-༢༡ ལ། འདྲེ་ཐོ་ཐོས་བྲིས།

དྲག་རྩལ་ཉམས་པའི་ང་།

ང་ནི་བརྒྱན་གཤེར་ཤོར་བའི་བོའུ་སྐན་ཐར་ཐོར་ཞིག།
 རི་དྲགས་མིག་ཅན་བཛོན་རྒྱའི་མཐུན་རྒྱུན་ཚང་རྒྱ་དཀར།
 ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་བསྐྱགས་ཤིང་དཔའ་རྟགས་འཛོག་འདྲོད་ཀྱང་།
 རྒྱང་མའི་འདྲོད་པ་ཆོས་པའི་དྲག་རྩལ་ངོམ་ཐབས་ཟད།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ཀླབ་ཀྱག

@འདྲེ་ཐོ་ཐོས།

འབྱུང་བས་འདུས་ཤིང་འབྱུང་བས་འཛིག་བྱས་པའི།
 ཐང་སྟོང་དེ་ཡི་ཀླབ་ཀྱག་ཁེར་རྒྱུ་དེ།
 སྟོན་མར་དཔོན་དང་སྒྲ་མའི་བཀྲུགས་ཁྲི་སྟེ།
 བརྗེད་ཆགས་ངང་དང་རྗེག་པོར་བཤམས་ཡོད་སྐད།

@གངས་ལྷ་མེ་ཉྱག་གིས།

ཞེ་ཙ་སྒྲག་གིས་བཟུང་བའི་མུ་ངམ་ཐང་། །
 དྲན་པ་ཐེད་པོ་རྒྱུང་གིས་བསེད་ས་རེད། །
 ལོ་སྒྲ་ཟད་པོས་མིག་ཚུ་བཀྲུར་ས་རེད། །
 རང་སེམས་སྒྱུ་མོ་ཐང་ལ་སྒྱུང་ས་རེད། །

སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན།

རང་གི་མིག་གིས་རང་གི་གདོང་དེ་མཐོང་འདོད་ན།
 མེ་ལོང་བསྟེན་ཏེ་མེ་ལོང་མདུན་དུ་བཞག་བྱས་ནས།
 མེ་ལོང་ངོ་ནས་རང་ཉིད་གདོང་དེ་ཤེས་དགོས་བཞིན།
 རང་གི་སེམས་དེར་དབྱུང་པའི་མེ་ལོང་ཉིང་ངེ་འཛིན།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས་གསུང་བཤད་ཅིག་ལ་ཉན་རྗེས་ཀྱི་བློ་བྲིས། 2014-2017 ལ།

སང་དཀར་མོའི་སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཞིག
 འབྲོང་འབྲོང་ལྷག་སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཞིག
 དཀྱང་ཨ་སྟོན་མ་རེད་ཐུན་ནག་རེད།
 ཆར་དྲག་པོ་འབབ་སའི་འབྱུང་གནས་རེད།

ཆར་བསེལ་འབབ་རྒྱ་དཀར་མོ་རེད།
 སང་དཀར་མོའི་སེམས་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཞིག
 གངས་དཀར་པོ་མ་རེད་དམར་པོ་རེད།
 ལྷག་དམར་པོའི་མདངས་ཀྱིས་གཡོགས་སོང་བེད།

གངས་དཀར་པོར་བསྐྱར་གྱི་མ་བཟེད་རོགས།
 སྐྱུས་པོ་རབ་སེམས་ལ་འཛིན་གྱི་ཞིག
 བོད་ཚོས་ས་མ་རེད་གཡུལ་ས་རེད།
 དམག་ཇག་པ་འདྲ་བོས་བཙོམས་སྐང་ཟེར།
 བོད་ཚོས་སར་བསྐྱར་གྱི་མ་བཟེད་རོགས།
 —— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༠༣ ལ།

ནུམ་ཤེས་དང་ཟླ་བ།

བང་གི་རྒྱ་མའི་བར་གྱི།
 དཀར་གསལ་ཟླ་བའི་གཟུགས་སྤྱ།
 ང་ཡི་ནུམ་ཤེས་ཞུགས་ཡོད།
 ཟླ་བ་བུམ་དུ་འབྱུག་རོགས།
 མེ་ཏྲོག་ལམ་ན་འབབ་པའི།
 སྤང་ཅི་དཀར་བའི་ཐིགས་པས།
 ཟླ་བའི་ནང་གི་ང་ཡི།
 འདྲོད་པའི་ལྷགས་སྐྱོམ་སེལ་རོགས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༠༣ ལ།

འདྲེ་ཐོས་བཏབ་པའི་མེ་ཏྲོག

མེ་ཏྲོག་ཁ་ཁ་མ་ཁ།
 སེམས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ལྷ་ལྷ།
 སེམས་ལ་ཁ་དོག་ལྷན་ན།
 མེ་ཚར་ངོ་མཚར་ལྷན་ནོ།
 མདང་དགོང་བཏབ་པའི་མེ་ཏྲོག
 འབུལ་སའི་ཞི་མོ་བྱེད་ཡིན།
 ཉི་འོད་ཡོད་སར་འཛིག་རོགས།
 རྩ་ཁྱུ་བསེལ་མ་སྐྱུགས་རོགས།
 སེམས་ཀྱི་ཚར་བ་དེའང་།
 མེ་ཏྲོག་དཀར་དམར་སེར་གསུམ།
 ལྷང་མདོག་སྒོ་ཁ་ལྷ་བྱ།

ཕྱགས་གཅིག་འབབ་རྒྱ་ཁག་པོ།
 མདོར་ན་མི་སེམས་དེ་ནི།
 མི་རྟོག་ལྷ་ལས་གྲུབ་པའི།
 ཚོར་བ་ལྷ་ཚོགས་ཅན་ཞིག
 དགའ་སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱེས་འདྲེས་མ།
 མི་རྟོག་བརྩེ་དྲུང་ཡིན་ལ།
 མི་རྟོག་སྒྲན་དག་ཡིན་ཏེ།
 བྱེད་ཀྱིས་མི་རྟོག་མཐོང་ཡང་།

ངས་ནི་ཚོ་སྟོག་མཐོང་ཡོད།

མདང་དགོང་། ངས་རང་གི་འདྲོད་པ་བཞིན་རིགས་མི་འདྲ་བའི་མི་རྟོག་འགའ་ཞིག་མཉམ་དུ་བཏབ་ཡིན། གལ་སྲིད་མི་
 རྟོག་དེ་དག་ཉར་འདྲོད་མཁན་གྱི་མཛེས་མ་རེད་ཡོད་ན། ང་ལ་སྐད་བསྐྱར་ཅིག་ཡོད་པ་ནི། ངས་བཏབ་པའི་མི་རྟོག་དེ་དག་ལ་
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་བརྩེད་མི་ཉན་པ་དང་ཉི་འོད་ཀྱི་འོག་དུ་འཛོག་རྒྱ་ཡང་བརྩེད་མི་ཉན།

མདང་དགོང་། ངའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་གྲིབ་གཟུགས་དེ་གྲུང་ངོ་ན་འདྲར་བཞིན་རྒྱུད་རིང་གི་མི་ལམ་ཞིག་ལ་འབོད་པ་གཏོང་།
 ཁེར་རྒྱུད་གི་སེམས་པར་མི་རྟོག་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་གྱིས་བསྐྱོར་ནས། ཁ་དོག་དཀར་དམར་རེ་བརྩེད་ན་འདྲོད་ཀྱང་། མི་
 རྟོག་དེ་དག་ནི་འཇམ་ཐིང་ངེར་ཁུ་སིམ་པོའི་ངང་རྒྱུད་གི་ཁ་ཕྱགས་དང་བསྐྱེན་ཏེ། གཡོ་བཞིན། ལྷེས་བཞིན། འཇུམ་བཞིན།
 གང་ལྟར། མི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེའང་མི་རྟོག་གི་ཚོགས་ཏེ་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་དང་། སྒོ་ཁ་ལྷང་ཁུ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས།
 སེམས་དེ་ཕྱགས་གཅིག་དུ་འབབ་རྒྱུའང་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་ལ། ཁ་དོག་གཅིག་བྱས་ནས་འདུག་རྒྱུའང་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན།
 མདོར་ན་མི་སེམས་དེ་ནི་མི་རྟོག་ལྷ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པའི་ཚོར་བ་འདྲ་མིན་ལྷ་ཚོགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནོ།
 མི་རྟོག་ནི་བརྩེ་དྲུང་ཡིན་ལ། སྒྲན་དག་ཀྱང་ཡིན། བྱེད་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་མི་རྟོག་ལས་མ་མཐོང་ཡང་།
 ངའི་མིག་ནང་དུ་བརྩེ་དྲུང་དང་སྒྲན་དག་མཐོང་། ཚོ་སྟོག་དང་དར་རྒྱུད་བཅས་མཐོང་།

——འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༡-༠༩ ལ།

མཚོག་གི་སྦྱེལ་མ།

འདང་ཅན་རྟོགས་ལོ་རྩེ་གྲོགས་དགོད་གྲོགས་རེད།
 བྱིས་ཀྱི་རྒྱུད་མ་སྦྱོར་རྟོགས་སྐྱེས་རྟོགས་རེད།།
 སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་འདང་ཅན་རྟོགས་ལོས་གསོ།
 འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་བྱིས་ཀྱི་རྒྱུད་མས་སེལ།

སྒྲིང་ལ་བཅངས་པའི་བརྩེ་བ་འགྱུར་མེད་རེད།

སེམས་ལ་བབུང་བའི་རྟགས་ལོ་འབྲལ་མེད་རེད།
 མཚན་མོའི་མི་ལམ་ཉིན་གྱི་དྲན་ངགས་སྟ།
 ཡིད་གྱི་སྒྲིང་སྟུག་མ་ཁྱེད་གསལ་སྟངས་སྟངས་།

བརྩེ་སེམས་བལ་དཀར་འཇམ་པོ།
 འདྲོད་སེམས་མེ་ལྷ་དམར་པོ།
 བལ་དང་མེ་ལྷའི་བར་ན།
 མེ་ཡི་སྒྲན་དག་འབར་བཞིན།

ནམ་མཁའི་སྒྲ་མོ་སྒྲ་རེད།
 ང་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་འདུག།
 སེམས་གྱི་སྒྲིང་སྟུག་སེམས་རེད།
 སེམས་དང་འབྲལ་རྒྱུའི་དཔེ་མེད།

ཁ་ཐག་རིང་གི་འདྲོད་པ་སེམས་ཚར་ཅམ།
 སེམས་ཐག་ཉེ་ཅུ་གཏོང་བ་སྐད་ཅིག་ནང་།
 སེམས་ལ་སྟག་ཤོད་གཤོག་པ་བསྐྱོམ་བྱས་ན།
 ཁ་ཐག་ཇི་སྟར་རིང་ཡང་འཕྱར་ནས་ཐོན།

— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥-༠༧-༠༩ ལ།

འཇུམ་གྱི་བདག་མོའི་ཚབ་ཏུ།

ཚྲགས་པའི་ནང་ན་འདང་ཆེན་རྟགས་ལོ་ཟེགས།
 ཐོ་ཐོའི་རྩལ་ན་རྒྱང་མ་བཅན་པོ་ཞིག།
 བརྒན་དང་སྒྲེར་ཐོག་སྒྲིང་གཏམ་བཤད་རེས་དེ།
 འདྲེ་ཐོར་མཚན་ན་དཀའ་མོ་དཀའ་མོ་ཞིག།

བརྩེ་བ་ཆེ་ཆེ་ཞིག་སྒྲིང་ལ་བྱུག་ནས།
 ཏམ་བ་ཆེ་ཆེ་ཞིག་སེམས་ལ་བབུང་བས།
 ལོ་ཟླ་མང་མང་ཞིག་པར་ལ་བཞུད་ཀྱང་།
 དུང་བ་མང་མང་ཞིག་ཁྱོད་ལ་བཤད་འདོད།

མི་ཁ་མང་མང་ཞིག་འཁོར་ཉེན་ཆེ་བའི།
 རྟོང་གཏམ་མང་མང་ཞིག་བཤད་འཕྲོ་ལུས་ཡོད།
 གསང་གཏམ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་།
 རྒྱ་ཡ་བཅན་པོ་ཞིག་འགྲམ་ན་ཡོད་ན།

ཆོག་ངན་བཅན་པོ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་བཤད་ན།
 སྤྱག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་ཡོད་གི།
 རང་སེམས་སོང་བའི་མི་ལ།
 ཤ་འདྲེས་བགས་འདྲེས་བྱང་ན།
 ས་ཡི་འོར་བུ་མི་དགོས།
 བུ་མ་ཁའི་ལྷ་མོ་མི་དགོས།
 ལས་ལ་བསྐྱོས་པའི་མི་དེ།
 ཁ་ཐག་ཇི་འདྲ་རིང་ཡང་།

མ་བཅས་ཆོག་སྒོ་གཅིག་ལས།
 སེམས་ལ་མདུད་པ་བསྐྱེད་བྱང་།
 ཡང་ཡང་བྱན་པའི་དབུས་སུ།
 མེ་རྟོག་འཇུག་རིས་རྒྱས་ཡོད།

འཕྱང་པའི་ཉེན་མོ་དེ་ལ།
 མེ་རྟོག་ཁྱེད་ཕྱོགས་བཞད་ཡོང་།

—— འཇུག་གི་བདག་མོ་དང་མཆོག་རྩེ་ལ་མ་གཉིས་ནས། ༢༠༡༤-༠༩-༠༩ ལ།

ཕ་ཡུལ་གྱི་བརྟན་ཐུང་ཞིག་ལ་བཟུང་ཇིས། འཆད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་ནི། བརྟན་ཡག་གི་བརྟན་ནང་གི་ཡུལ་རྫོངས་དང་འོར་
 ལུག་བྱན་གི་འབྲི་འདོད་པའི་སེམས་ཚར་ནི་འདི་ལྟར་ཏེ།

སྤྱི་ས་སྤྱི་ཡུལ་ཡིན་པས།
 འབྲོག་ས་ངོ་སོ་བསྟོད་རྒྱར།
 བུ་ནས་ལོ་ལྷ་མང་བོ།
 བྱན་ནས་སྐྱ་འདབ་དཀར་སོང་།

བརྟེ་སེམས་འོ་མའི་མདངས་ཅན།

འབྲོག་མོ་སྟེང་ལ་རྩེ་བོར།
མ་ཐུག་ལོ་དང་ཟླ་བ།
མངལ་རྒྱུ་འོ་སྐབས་ཨེ་ཡོད།

བྱམས་དང་སྟེང་རྩེ་འོ་བདག་པོ།
བོད་རིགས་སྤུན་ཟླའི་ཚྭས་ལ།
ཁ་ལོག་འདྲེས་པའི་གཏམ་ཞིག།
མ་བཤད་ཡུན་རིང་འབྲུངས་སོང་།

རྒྱ
ས་མེད་གཞན་གྱི་ཡུལ་ན།
ཆ་མེད་ཕྱི་ཚྭས་དགྱེལ་ན།
ཅི་ཡང་མི་འཛོན་ང་ནི།
ཅི་འདྲའི་གནས་སྤངས་སྟོབ་བ།

བོད་སྐད་བོད་སྐད་མེད་པའི།
མགོ་མེར་རྒྱལ་ཁམས་འདི་ན།
སྟེང་ཅིག་ཡོད་ཀྱི་བསམ་མེད།
རིགས་ཤིག་ཡོད་ཚུང་མེད་ལགས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༡-༠༩ ལ།

ཁ་བརྒྱ་ཆད་སོང་།

ཡུན་རིང་དུས་རིང་ཞིག་ཏུ་ཁ་བརྒྱ་བྱས་མེད་རྒྱུན།
སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་འདི་ནི་ཡ་མཚན་ཡ་མཚན་ཞིག།
བསམ་ན་འདྲང་ཅན་དགའ་གྲོགས་དྲན་གྱིན་ཡོད་པ་འདྲ།
མདང་དགོང་མི་ལམ་རྒྱུ་མེད་ནས་ཡང་ཡང་མཐོང་ཚུང་འདྲ།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༡-༡༡ ལ།

གཅེར་བྱའི་ལུས།

འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་ཕེབས་སྐབས་དམར་རྩེན་རྩེན།
འཛིག་རྟེན་འདི་དང་འབྲལ་སྐབས་དམར་རྩེན་རྩེན།
འཛིག་རྟེན་འདི་ཅུ་འཚོ་སྐབས་གོས་ཀྱིས་གཡོགས།

འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་མིག་ལ་དམར་རྩེན་མཛེས།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༡༧ ལ།

དྲ་ཤོགས་མས་བསྐྱར་བའི་པར་ལ།

དཀར་ལྗང་ཐོ་གསུམ་འདྲེས་པའི་གནམ་སའི་བར།

སྤྱིན་པ་དཀར་དཀར་ཞིག་གི་ཁ་བཏགས་འཕྱར།

སྤང་སྤྲངས་ལྗང་ཁུ་ཞིག་གི་གོས་གདན་བཏིངས།

རས་གྱར་སྤྲ་དཀར་ཞིག་གིས་གཤོག་པ་བརྟུངས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༡༧ ལ།

གཞས་མ་ཆེ་རིང་སྦྱིད།

འཇིབ་ན་འདྲོད་པའི་མཆུ་སྦྱོས་དམར་མདངས་ཅན།

འཕྱུད་ན་འདྲོད་པའི་སྦྱེ་གཟུགས་སྒྲིགས་ཉམས་ཅན།

ཉན་ན་འདྲོད་པའི་མགོན་སྤྱ་སྟན་མོ་ཅན།

མཛེས་མ་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་ཤོག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༢༡ ལ།

ཡིག་ཐོག་ཏུ་པ་ཡུལ་གྱི་སྤྱན་ཁོ་ཞིག་དང་ཁ་བརྒྱ་འདྲི་ཞིག་བྱས་ཡིན།

སྤྱན་ཁོ@ ཐོས་བསྐྱར་ནས།

“ ཏྲ་མགོན་རྒྱལ་བོ་ལགས།བདེ་མོ་ཡིན་ན། དཔལ་གོ་ནོ་ལྷ་ན་ན་ད་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚུམ་འབྲི་པས་ཞོར་དུ་སེམས་པ་ཡང་མཛེས་མ་རེའི་ཕྱོགས་སུ་ཤོར་འདུག་ཟེར་བ་

བདེན་ནམ།”

དེའི་ལན་དུ།

ཟུར་ཙམ་བདེན་ལ་སེམས་ཀྱི་ཟུར་ཙམ་རེ།

མཛེས་མ་རེ་ཟུང་ཕྱགས་སུ་ཤོར་བ་འདྲ།

འོན་ཀྱང་རྒྱང་མའི་གདོང་དེ་མཐོང་ཐངས་རེར།

མཛེས་མ་དེ་དག་སྒོ་བྱར་ཡལ་ནས་འགོ།

སྒོས་བཟ་ནས།

སྤྱན་གཉིས་མཛེས་མའི་ཕྱགས་སུ་ཤོར་བ་ལས།

སེམས་ནི་མི་འགྱུར་རྒྱང་མའི་ཕྱགས་སུ་གནས།

དེ་ནི་སྒྲིས་པ་དག་གི་ཡོན་ཏན་ཡིན།

དེ་འདྲ་ཨེ་རེད་སྤྱན་ཁོ་རྟ་སྟེ་ལགས།

རྒྱང་མ་མ་གཏོགས་མཛེས་མ་གཞན་དག་དེ།

སེམས་སུ་འཁོར་ཕྱགས་ཙམ་ཡང་མེད་པ་ན།

སྒྲིས་པ་དག་གི་ཞན་ཆ་མ་ཡིན་ནམ།

དེ་འདྲ་ཡིན་མིན་ཁྱེད་ཀྱིས་དཔྱད་པར་མཛོད།

@ སྒོས་བཟ་དང་@འདྲེ་ཐོག་གཉིས་ནས། ༢༠༡༤-༠༩-༢༢

མཚེག་སྒྲུལ་མ་ལ་ལན།

ལུས་དང་སེམས་པ་གཉིས་ནི་ཀན་མའི་བུ་མ་ན་ཏེ།
 དེ་ནི་བཅེ་དུང་དང་ནི་འོས་འགན་ཞིག་གི་ཆེད།
 འོན་ཀྱང་མི་ལམ་ནང་གི་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་དེ།
 ཅེ་གོགས་དགོད་གོགས་དུན་པའི་ཉགས་མཚན་གསེན་པོ་ཞིག།

@མཚེག་སྒྲུལ་མས། “ལུས་པོ་ཀན་མོ་བུ་མ་ན་ཡོད། སེམས་པ་དགའ་རོགས་ཕྱོགས་ལ་སོང་།”

ཞེས་པའི་ལན་དུའོ། — འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༢-༡༢ ལ།

མེ་ཏྲག་རྒྱང་གཅིག

སྒོར་སྒོར་ཟླ་བའི་འོད་ན་མེ་ཏྲག་རྒྱང་གཅིག་གཡོ།
 མཛེས་མ་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ན་འདང་ཅན་གོགས་ཤིག་གཡོ།
 མེ་ཏྲག་འོད་ཀྱིས་འཁྱུད་པས་དགའ་བའི་འཇུག་དཔྱུལ་ཤོར།
 དགའ་གོགས་སེམས་སུ་བཅངས་པས་འདྲོད་པའི་རྣམ་པ་ཤོར།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༢-༢༤ ལ།

ལོ་ལོའི་སྐྱན་ངག

ཕུ་བོ་དོལ་བ་ཞིན།

ཁྱ་བ་མཚན་བ་ཞིན།

ཚར་བས་བཅིངས་པའི་སྐྱན་ངག

ལྷག་ལྷག་ཏུ། མེར་མེར་དུ།

འདི་ལ་བཞུར། འདི་ལ་ཟགས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༢༥

ཁ་བའི་སྒྲིང་གི་འབྲོང་ཚོད།

ཁ་བའི་སྒྲིང་གི་ཁ་བའི་ཡུལ་སྒྲོངས་སུ།

ཁ་བས་བསྐྱུམས་པའི་འབྲོང་གི་རུ་ཁ་དེ།

ལྷག་ཞགས་འཁྲིགས་པའི་སྤྱ་ནག་སྒོ་འགྲམ་དུ།

ཁ་བའི་འབྲོག་པའི་སེམས་སུ་དག་ལ་གཏོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༧-༢༥ ལ།

ས་མཐའི་ཐོ་ཐོ།

ཐོ་ཐོ་ང་ནི་བྲེལ་བའི་ནང་ན་འདུར།

ཐོ་ཐོའི་སེམས་ནི་ཚོང་གི་ནང་ན་འདུར།

འདུར་ལྷག་ཁོད་ན་ཐོ་ཐོས་དཀའ་བ་སྤྱད།

ས་མཐའི་ཐོ་ཐོའི་གནས་སྤངས་འདི་རེད།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༤-༠༩ ཉིན།

ཐོ་ཐོའི་འཁོར་བ།

ཐོ་ཐོ་ང་ནི་བྲེལ་བའི་ནང་ནས་ཐར།

ཐོ་ཐོ་ང་ནི་རང་བྱིམ་སྦྱིད་པོར་ཐོན།

ཐོ་ཐོ་ང་ཡིས་དབྱར་ཀའི་ཚོང་མཚུག་བསྐྱུས།

ཐོ་ཐོའི་འཁོར་བ་རང་ཁ་རང་གསོ་ཡིན།

༡༩-༠༤-༢༠༡༤ ལ།

དབྱར་དང་སྟོན།

དབྱར་དུས་བྱ་མའི་ཤོམ་ལ་མེ་ཏྲག་ཚླགས།
 སྟོན་ཁ་ཤད་པོའི་འདྲ་པའི་རྒྱང་འཕྲུབ་འོག།
 མེ་འདྲ་བཞིན་དུ་རེ་རེ་དོར་བཅུག་ཅིང་།
 གསེར་མདོག་གཅེར་བུའི་ལུས་དེ་མངོན་དུ་བཅུག།

—— རོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༥/༠༥/༢༤

སེམས།

སེམས་འདིས་སྟོང་བ་བསམས་ཤིང་སྟོང་ཁམས་འགྲེམས།
 ཅི་ཡང་ཡོད་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྒྲུབས།
 འདྲ་ཆགས་ཞེ་སྤང་ཕྱག་དྲོག་ཞེ་འཁོན་བཅས།
 དེ་རིང་སྤང་ངོར་གྲུབ་ཀྱང་མི་ལམ་ཅིམ།

སེམས་འདི་ཏྲ་ཚོད་ཅི་བཞིན་ཚོད་དུས་ཡོད།
 སེམས་འདི་བལ་སྒྱུ་ཅི་བཞིན་འཇམ་དུས་ཡོད།
 སེམས་ལ་བདག་པོ་ཅི་ལྟར་རྒྱག་སྤྱབ་ན།
 སེམས་ཀྱི་ཁམས་འདིར་དེ་ལྟར་སྤྱིང་འཇགས་ཐོབ།

སེམས་དང་སེམས་པའི་བར་གྱི་བར་ཐག་དང་།
 སེམས་དང་སེམས་པའི་བར་གྱི་འགལ་ཟླ་བཅས།
 སེམས་པ་འཇམ་དུ་བཏང་སྟེ་ཉེ་ཅུ་ཆུགས།
 སེམས་པ་སྟེ་ཅུ་བཏང་སྟེ་མཐུན་དུ་ཆུགས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༠༧/༠༥

འདང་ཅན་རྟགས་ལྟོ་བྱ་བ།

བྱེད་སར། ཆར་བ་ཤག་ཤག་འབབ།
 ང་སར། མིག་རྒྱ་ལྔ་ལྔ་འཛོམས།
 རེད་གཉིས། ཆེ་འདྲི་ལྷན་འཛོམས་མེད་པ་འདྲ།
 འོ་རྟོ་འདང་ཅན། རྟགས་ལྟོ་བྱེད་ནི་བྱ་གེ་ཡོད།

བྱེད་སར། ཉི་མ་འོད་ལམ་ལམ།
 ང་སར། ཟླ་བ་གྲང་བསེལ་བསེལ།
 རེད་གཉིས། རྒྱུད་གནས་མི་འདྲ་ཁ་ཁ་རེད།
 འོ་རྟོ་འདང་ཅན། རྟགས་ལྟོ་བྱེད་ནི་བྱ་གེ་ཡོད།

བྱེད་སར། མེ་རྟོག་ཆར་བས་བསྐྱུམས།
 ང་སར། མེ་རྟོག་ཁ་བས་མནན།
 རེད་གཉིས། ལས་དབང་མི་འདྲའི་མེ་རྟོག་གཉིས།
 འོ་རྟོ་འདང་ཅན། རྟགས་ལྟོ་བྱེད་ནི་བྱ་གེ་ཡོད།

— ཐོ་ཐོ་ནས། ༠༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

སྐྱེ་བ་དང་ནད་པ།

གཡུ་ཐོག་ཟེར་བའི་ལྷ་རྩེ་མཁས་པ་ཞིག།
 འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་བྱོན་པས་ནད་ཡམས་བཅོམ།
 སྐྱེ་ལ་བོད་སྐྱེ་བྱ་སྐྱེ་བྱ་སྐྱེ་བྱ།
 དབྱེ་བ་འབྱེད་ཀྱང་གཞི་ཚའི་ནད་པའི་བྱིར།

ནད་པ་མེད་ཆེ་སྤྲོད་པར་ལག་ཡོང་མེད།
 སྤྲོད་པ་མེད་ཆེ་ནད་པར་དྲག་རྒྱ་མེད།
 འདི་གཉིས་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་འཛི་དགོས་པ།
 བསྟོན་དུ་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆོས་ཉིད་ཅིག།

—— འདྲེ་ཐོག་ ༠༢-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

མེ་རྟོག་དང་སྤྲང་མ།

“འདང་ཅན་འདྲེ་ཐོའི་གཞས་ཆོག །

མེ་རྟོག་ནད་གི་སྤྲང་ཅི།
 ཨ་པ་བརྟེ་བའི་གཞས་སྒྲ། །
 གསེར་སྤྲང་སེར་པོའི་གཤོག་སྒྲ། ”

—— མེ་རྟོག་གིས་བྲིས།

ཁྱེད་སར་དབྱར་ཀའི་མེ་རྟོག་མགོ་ཚྭ་གས་ལྷེས་ལྷེས་གཡོ།
 ང་སར་དགུན་ཁའི་ཁ་བའི་འདབ་མ་ལྷ་བ་ལྷེབ་འཐོར།
 མེ་རྟོག་མཛོས་པར་བཞད་ཀྱང་འདབ་མ་ཆར་བས་བསྐྱུམས།
 སྤྲང་མས་མེ་རྟོག་བསམ་ཡང་སྤྲང་མ་ཁ་བས་མནན།

མེ་རྟོག་འདབ་མའི་བྱར་ན་སྤྲང་ཅི་དཀར་པོ་འཛོག།
 གསེར་སྤྲང་གཤོག་སྒྲའི་བར་ན་སྤྲ་གཞས་སྤྲོད་མོ་སྒྲོག།
 ཁྱེད་ནི་ཆར་བས་བསྐྱུམས་པའི་འཛོག་སའི་མེ་རྟོག་གཅིག།
 ང་ནི་ཁ་བས་མནན་པའི་ཡུལ་གྱར་སྤྲང་མ་ཞིག།

—— འདྲེ་ཐོག་ ༠༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

གདོང་འབག་ནི་རིན་མི་མཁོ་བའི་སྐྱ་སྤང་བ་ཞིག

སང་ཉིན་ཉི་མ་ཤར་ཆེ་ངེད་གཉིས་རྒྱས་མེད་གྱུར།
 འོན་ཀྱང་དོན་གྱིས་ང་ནི་ལྷར་བཞིན་ཁྱེད་ལ་དྲུངས།
 ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་སྤང་བྱིར་རང་ངོར་འབག་ཁེབས་ཤིག།
 མི་བྱ་གསར་པར་བརྟུ་བྱིར་མི་འགེབས་ཐབས་མེད་གྱུར།

མི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་གདོང་གི་ཁ་དོག་འདྲ་མིན་དེའི།
 མང་བོའི་ཕྱོགས་སུ་མཐུན་པའི་གདོང་འབག་གྱོན་བྱས་ན།
 རང་ལ་ཚོལ་མཁན་མེད་ཅིང་སེམས་ལ་སྡིང་འཇགས་ཐོབ།
 སེམས་གཏམ་སྟག་བསམ་བཅས་ནི་རེ་ཞིག་སྤྲོས་དགོས་བྱུང་།

—— འབྲེ་ཐོས། ༠༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

པ་ཡུལ།

རང་སེམས་གང་དུ་སྡོད་ལ་འབབ་ཐུབ་ཞིང་།
 གང་སར་བདེ་ཞིང་སྤྱིད་པའི་འདྲོད་པའི་ཆོར།
 དེ་སར་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷས་སེམས་བཙོལ་བྱས་ཆོག།
 དེ་ས་ཁྱེད་ཀྱི་པ་ཡུལ་ངོ་མར་འོས།

རང་ལྷས་ན་རྒྱ་ཚ་རྒྱ་མེད་སའི་ས།
 རང་སེམས་སྤྱོད་རྒྱ་སྤྱོད་རྒྱ་མེད་སའི་ས།
 རྒྱལ་ཁབ་སུ་ཡི་ཁྲུངས་གཏོགས་ཡིན་ཡང་རྩང་།
 ང་ལ་མཚོན་ན་རང་གི་པ་ཡུལ་འདྲ།

རང་གི་པ་ཡུལ་ངོ་མ་གཞན་དབང་དུ།

རང་སེམས་དངོས་སུ་དྲུང་ས་བོད་ཡུལ་ཏེ།
 ཡིན་ཡང་བཙན་གཞོན་འོག་ནས་བཙན་བྱོལ་དུ།
 རང་ཡུལ་ངོ་མ་གཡུགས་ནས་ཡོང་དགོས་བྱུང་།

—— འབྲེ་ཐོ་ ༡༩-༠༩-༢༠༡༤ ལ།

ཆགས་སྒྲོན་དུ་སོང་བའི་ཐོ་ཐོ།

དམ་བཅའ་བྲག་ལ་བཞོས་ཀྱང་དོ་ཐོག་རི་མོ་ཙམ།
 དམ་བཅའི་ཕྱག་རྒྱ་བརྒྱབ་ཀྱང་ཤོག་ངོར་ཚན་ཅི་ཙམ།
 སེམས་ཀྱི་དམར་ས་ཤིག་ཏུ་འདྲང་ཅན་ཚུལ་བཞག་སྟེ།
 ཅུམ་ཁ་དོན་མོ་ཕྱེ་ནས་འཇུག་གིས་ནི་བསུ་རོགས།

ཐོང་འགོ་རྒྱུ་དུས་དེར་སླེབས་མེད་འདྲ།
 མོ་ཁྱེད་ལངས་རྒྱུ་དུས་དེར་ཐོན་མེད་འདྲ།
 དེད་གཉིས་མཉམ་དུ་སྐྱར་བའི་ངོ་མཚར་དུས།
 ད་ལྟ་ད་དུང་ཁྱ་མཐུད་འགོ་བཞིན་སྐང་།

ཐོང་ངོ་མོ་ཡིས་འཁྲིག་པ་སྒྲིད་པའི་སྐབས།
 སྒྲིད་ལ་ཁད་ཀྱི་ཇ་དྲག་བར་མཚམས་དེར།
 ཤིན་ཏུ་མགྱོགས་ཤིང་མགྱོགས་ནས་མགྱོགས་སུ་འགོ།
 ལྟོད་ཅིང་དལ་བར་གཏོང་མཁན་རི་བོང་ར།

སྐྱིང་འདྲིར་དུས་ཆེན་སྟོན་མོ་མང་མང་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་འཁྲིག་པའི་དགའ་སྟོན་ཀྱན་ལས་མཆོག།
 ལས་དེར་འཇུག་པར་ཉིན་མཆོན་དབྱེ་འབྱེད་མེད།

ལས་དེར་ཁྱལ་ཆེ་ཡོད་ཚད་སྒྲིག་ཏུ་ཐུང་།

ཆད་པོ་ལོ་ན་ཤིན་ཏུ་ཆས་ཐུང་པས།
 བོ་མའི་ཆེ་དགར་ཉམས་ཐོང་ཡོད་ཀྱང་ཅུང་།
 འབྲིག་ཅུ་ལ་ཐུང་བཞིན་དུ་མི་ཐུན་པས།
 ལོ་ཅུང་བུ་མས་འཕྱ་སྒྲིང་མི་བྱེད་རོགས།

ཁྱེད་ཚོའི་རུམ་ཁ་དོན་མོ་སྟོང་བྱས་ཆོ།
 ང་ནི་དམར་ཡག་ལྷག་བཞིན་མཆོང་ནས་ཡོང་།
 འོན་ཀྱང་ཁི་མོ་ཁྱེད་ཚོ་ང་ཡི་སྟེང་།
 མཆོང་བྱུ་ཟེར་ན་ངས་ཀྱང་གོ་སྐབས་སྟེར།

ཁི་མོ་ཁྱེད་ཚོའི་འོག་ན་མཆོའུ་ཞིག།
 ཆད་པོ་ང་ཡི་འོག་ན་ཉ་ཆན་ཞིག།
 ཉ་འདི་མཆོ་ལ་འཇུག་ཏུ་བཅུག་བྱས་ཆོ།
 ངས་ནི་འདོད་པའི་ཐ་སྐབས་འཕྱར་དུ་འཇུག།

གང་ལྟར་ཁྱེད་ཚོའི་ཉལ་ས་སྒྲིང་པོའི་ཐོག།
 ང་ནི་ཐངས་ཤིག་རུམ་ནས་ཆོད་ལྟ་བྱོས།
 ཁྱེད་ཚོ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ།
 མ་ཤི་གསོན་པོ་དོན་པོར་ང་ཡིས་འདྲེན།

—— རྒྱན་པ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

ང་ཚོ་བོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ།

འཛམ་གླིང་འདི་ཅུ་ལོར་བུ་གཅིག་མཆིས་པ།
 ཏྲ་བདུན་དབང་པོ་ལས་ནི་གང་ཞིག་མཆིས།
 ང་ཚོ་བོད་ལ་མཆོན་ན་ལོར་བུ་ལས།
 ལོར་བུ་ཅ་ཆེན་དེ་ནི་ལྷ་གོང་ས་མཆོག།

ཉི་མའི་འོད་དེ་ནམ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕྱོ།
 ལྷོ་གོང་ས་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་འགྲིམ།
 ང་ཚོ་བོད་ལ་མཆོན་ན་ཉི་མ་ལས།
 ལྷོ་གོང་ས་མཆོག་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་ལགས།

ཉི་མ་རྒྱབ་ལ་བཞུད་རྗེས་མེད་ཀྱང་རུང་།
 ང་ཚོ་སྐྱབ་པའི་ངོགས་སུ་འཆོ་ཆོག་མོད།
 འོན་ཀྱང་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་མཛད་པ་དང་།
 བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྐུ་མེད་ཆོ་ཁྲི་ལྟར་བྱ།

ཀྱེ་ཏྲོ་ལྷོ་གོང་ས་མཆོག་ཁྱེད་སྐུ་ཆོ་བཏན།
 ཀྱེ་དུད་བོད་པའི་བདེན་མཐའ་བསལ་བར་སྟོན།
 ཀྱེ་མ་བོད་ལ་ཐེབས་སྐུའི་བསྐལ་བཟང་དུས།
 ཀྱེ་ཀྱེ་ལྷུར་བར་ལྷུར་དུ་འབྱུང་བར་སྟོན།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༡-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

གྲོགས་ཤིག་གི་རེ་མང་དུ་སོང་།

སེལ་ཏྲོག་དམར་རིས་ཤིག་གི་མགོ་པར་རྗེས།
 འཛམ་ས་འདྲི་འཛུམ་དཔུལ་ཅན་གྱི་པར་རིས་ཤིག།
 འདྲེ་ཐོའི་ཁ་པར་འཆར་གཞུང་སྟེང་དུ་མཛོན།
 དེ་ཡི་བྱིན་རྒྱབས་གྲོགས་ཤིག་མང་དུ་བཏང་།

ཐོ་ཐོས། ༢༢-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

སྐྱེ་མ་ཞིག་གི་མཛད་པ།

གསང་ཡུམ་གཟིམ་ཤག་ཕྱགས་སུ་ལྷས་མི་བྱེད།
 གདུང་སྤུང་མནའ་བཟའི་ཕྱགས་སུ་བསྐྱངས་མི་བྱེད།
 འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ།
 ཆོས་ཁྲིམས་འདུལ་ཁྲིམས་བར་ནས་མངོན་དུ་བཅུག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༣-༠༧-༢༠༡༥ ལོར།

ཆོར་བའི་ནང་གི་བསྐྱའི་མེ་རྟོག་
 འདྲེ་ཐོའི་སེམས་སུ་དམར་མདངས་ཅན་གྱི་བསྐྱའི་མེ་རྟོག་ཅིག།
 མེ་རྟོག་དེ་ལ་ཞིམ་ངོ་ལྷན་པའི་མཆོད་རབ་འཕྱར་བ།
 འདྲེ་ཐོའི་མིག་ཏུ་དུང་ལྷར་དཀར་པའི་གངས་ཀྱི་རི་བོ་གཉིས།
 རི་བོ་དེའི་རྩེར་འདྲེ་ཐོའི་མཚུབ་རྩེས་མི་ལམ་ནང་ནས་སྤར།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༧-༠༧-༢༠༡༥ ལ།

དོགས་ཡོད་བསམ་ཚུལ།

འཛིན་རྒྱ་མེད་པའི་གྲིབ་གཟུགས་མངོན་སུམ་བཞིན།
 མཐོང་བའི་སྤང་ཚུལ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཅིམ།
 མེ་ལོང་ནང་དུ་རང་གཟུགས་མཐོང་བ་ལྷར།
 དོན་དངོས་མིན་པ་ལྟ་དང་འདྲེ་ཡི་གཟུགས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠-༠༧-༢༠༡༥ ལ།

གད་པའི་ཁོག་སྟོང་ཐེངས་ཤིག་བྱ།

འོད་འབར་ལགས་ཀྱིས་བཟོད་སྒྲོམ་གནང་རོགས་ཞུ།

སྤྱ་ནག་པ་ཡིས་དགོངས་དག་ཞུ་རོགས་ལགས།

བྱིམ་ཚང་གཅིག་གི་བཟའ་མི་མེན་ནའང་།

མི་རིགས་གཅིག་པའི་བོད་རིགས་སྤྱན་རླབས་ལྡན་ཡིན།

འཛིགས་སྐྱུལ་དང་ནི་བསྟོན་འཇུགས་ཉེས་འགལ་བཅས།

སྐུ་ངོའི་ཐོག་དུ་དྲག་ཆར་བཞིན་དུ་འབབ།

མཚོ་བསམ་ཐོངས་ཤིག་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་བའི་བྱ།

གོགས་ཤིག་བརྒྱུན་ན་གྲོང་གུན་ཆེན་པོ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་ཁམས་དབྱར་ཀའི་གནམ་གཤིས་བཞིན།

ཅེ་མཚར་ཉི་མའི་འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་བར།

སྒོ་བྱར་ཁྲོས་ཤིང་ཆོག་རྩལ་དྲག་ཆར་པའ།

སྐུ་ངོའི་བཟོད་སྒྲོམ་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ།

—— འབྲེ་ཐོས། ༡༠-༡༩-༢༠༡༥ ལ།

གཅེར་བུའི་ལུས།

སྐྱེ་བའི་དུས་ལྷ་སྐྱབ་བྱེད་ཅི་ཡང་མེད།

ཤི་བའི་རྗེས་ལྷ་བསྐྱབས་ཀྱང་པན་པ་མེད།

སྐྱེ་འཆིའི་བར་གྱི་དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་ནང་།
སྐྱོད་པ་བཟང་མདོག་གོས་ཀྱིས་གཡོགས་ཤིང་བསྟན།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༠-༠༩-༢༠༡༥ ལ།

མི་ཆེ་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན།

མེ་རྟོག་བཞད་ཅིང་འཐོར་ལ་ཐོར་རྗེས་སྐར་ཡང་སྐྱེ།
སྒྲིན་པ་འཕྱར་ཞིང་འཐོར་ལ་ཐོར་རྗེས་བསྐྱར་དུ་འདུ།
མི་ཆེ་དར་ཞིང་ནས་ལ་ནས་རྗེས་འཆི་མོད་ཀྱང་།
ཤི་རྗེས་སྐར་ཡང་མི་འཕྲ་གཞན་དུ་སྐྱེ་ཞེས་སྐད།

གང་སྐར་ཡོད་ཡོད་ཚད་ཚད་མགོ་མཐུག་མེད་པར་འཁོར།
གཏན་དུ་འགྱུར་དང་བསྐྱར་རྒྱ་མེད་པ་སྲིད་འདིར་དཀོན།
མི་རྟོག་པ་ནི་ཕྱི་ནང་སྒོད་བཅུད་ལྷས་དང་སེམས།
མི་བསྐྱེ་བ་ནི་འཆི་བདག་རྒྱུ་པོས་འཆི་ཡོད་གཏམ།

སྐྱེ་འཆིའི་བར་དུ་ཤི་སྐྱོད་ཞེས་ན་གཞན་སེམས་རྟོགས།
མ་ཤིའི་ཐུན་དུ་ཤི་བ་ཅི་བཞིན་བརྗོད་ཡོད་པས།
གསོན་ནས་ཡོད་ཀྱང་ཤི་ནས་ལོ་མང་སྐྱོད་པ་འདྲ།
དངོས་སུ་གཤེགས་ཆེ་པ་ངས་སེམས་སྐྱེ་མཁན་ཡོད་མེད་དམ།

སྐྱེ་འཆིའི་བར་དུ་ཤི་སྐྱོད་ཞེས་ནས་ཐེངས་ཤིག་བསྐྱུགས།
མ་ཤིའི་ཐུན་དུ་ཤི་བ་ཅི་བཞིན་བརྗོད་ཡོད་སྐྱས།
གསོན་ནས་ཡོད་ཀྱང་ཤི་ནས་ལོ་མང་སྐྱོད་པ་འདྲ་བརྗོད།
དངོས་སུ་གཤེགས་ཆེ་པ་ངས་སེམས་སྐྱེ་བ་ཤི་སྐྱུག་འདོད།

སྐྱེ་འཆིའི་བར་དུ་ཤི་སྐྱོད་ཞེས་ནས་གཞན་སེམས་དབྱང་།
མ་ཤིའི་ཐུན་དུ་ཤི་བ་ཅི་བཞིན་བརྗོད་ཡོད་འདྲ།

གསོན་ནས་ཡོད་ཀྱང་ཤི་ནས་ལོ་མང་སོང་བ་འདྲ།
 དངོས་སུ་གཤེགས་ཆོ་ཕངས་སེམས་སྦྱེ་བ་ལྟ་ཅི་སྟོན།

ཡང་ན། དངོས་སུ་གཤེགས་རྗེས་ཕངས་སེམས་ཡོད་མདོག་སྟོན་མཁན་མང་། ་།

—— འདྲེ་ཐོས། ༠༡-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

ཆོགས་ཁུངས་ནས་རྒྱང་ཕྱད་བཏང་སོང་།

ང་ནི་ཁ་ལྷེ་མེད་པའི་ཁྲང་གན་ལྷག་པ་ཞིག།
 ང་ནི་དགོས་མཁོ་མེད་པའི་མི་བྱ་ལྷག་མ་ཞིག།
 ང་ནི་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་བྱ་འབྲུ་ཁྲང་སྟོང་ཞིག།
 ང་ནི་རྒྱང་ཕྱད་བཏང་བ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་ཞིག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༠༡-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ།

བོད་ཀྱི་མི་སེར་རེ་རེ་ནི་ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲེགས་བཅ་རེ་རེ་སྟེ། གཤམ་སྲིད་ཆོས་དང་སྲིད་དམ། ཡང་ན་ཆོས་པ་དང་སྲིད་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་གཉིས་སོ་སོའི་ཐད་ནས་སོ་སོར་འབྲེད་དེ་གནས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན། དེ་ནི་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད་འདྲོད། བོད་མི་རེ་རེ་ཡི་ལྷན་གྱི་ནུས་འགྱུར་དང་སེམས་ཀྱི་ཚར་བའི་ནང་ཆོས་དང་སྲིད་གཉིས་འབྲེལ་བར་མེད་པར་སྲ་མཁུགས་མཁུགས་སུ་གནས་ཡོད།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་རྒྱུ་ཡིན། ༠༡-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

དགེ་ཆོས་དང་ཐོ་ཐོ།

༠༠དགེ་ཆོས་ལགས་ཐོ་ཐོའི་མི་ལས་དུ་བྱོན་ཏེ། ཐོ་ཐོ་དང་མཉམ་དུ་ཆོགས་བཅད་འདི་འདྲ་ཞིག་བྲིས་འདུག

སང་གེ་བྱི་ཡི་གཡོག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ལས།

སང་གེ་ས་བྱི་ཡི་གཡོག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ལས།

རང་གི་རི་ཁྱུང་འགྲིམ་ན་མི་སྤྱོད་ལས།

བྱི་དང་སང་གེ་འཁྱུང་པར་ཤེས་སམ་གྱུ།

(ཚིག་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་པོ་“སང་གེ་བྱི་ཡི་གཡོག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ལས” ཞེས་པའི་ཚིག་རྒྱུ་འདི་འོ་དོན་ནི། ད་ལྟ་དུང་ཡིན་ཡང་བོད་པ་དེ་ཚོས་མི་རིགས་གཞན་གྱི་གཡོག་བྱས་ནས་བཟང་འདུག་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དང་། འདིར་སང་གེ་ནི་བོད་པ་ཚང་དང་། བྱི་ནི་མི་རིགས་གཞན་དུ་གོ་ཚིག་

དེ་ནས། ཚིག་རྒྱུ་གཉིས་པ་“སང་གེ་ས་བྱི་ཡི་གཡོག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ལས” ཞེས་པ་འདི་འོ་དོན་ནི། མི་རིགས་གཞན་པའི་གཡོག་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱས་ནས་མི་ཚེ་བསྐྱུང་བ་ལས། “རང་གི་རི་ཁྱུང་འགྲིམ་ན་མི་སྤྱོད་ལས” ཞེས། རང་ལ་ཆ་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་ཡོད་སའི་རང་ས་དེར་འགྲིམས་ཤིང་དེ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་བྱ་བ་རེ་བསྐྱུབ་ཐུབ་ན་མི་བཟང་ངམ། བྱི་གྱི་སེམས་དེ་མི་སྤྱོད་ལས་ཞེས་དང་། ཡང་ན། རང་ས་དུ་བཞག་སྟེ། མི་རིགས་གཞན་པའི་ས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་གནས་སུ་འཁྱུངས་ནས་འགྲོ་བ་ལས། རང་ཉིང་སྤྱོད་སའི་རང་གི་རི་ཁྱུང་དག་བསྐྱུང་ནས། དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་དང་ཡུལ་མི་དག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་བྱ་བ་རེ་བསྐྱུབ་ན། བྱི་ཉིང་ལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་མི་འབྱུང་ངམ་ཞེས་དང་།

དེ་ནས་གཞུག་གི་ཚིག་རྒྱུ་བཞི་པ་“བྱི་དང་སང་གེ་འཁྱུང་པར་ཤེས་སམ་གྱུ” ཞེས་འབོད་ཚིག་བཏང་སྟེ། དེའི་དོན་ནི། བྱི་ནི་བོད་ཡིན་ཏེ། བྱི་གྱིས་བོད་དང་མི་རིགས་གཞན་པའི་བྱི་དང་པར་དེ་ཤེས་སམ་ཞེས། བྱི་ཉིང་མི་རིགས་གཞན་པའི་ཁྱུངས་གཏོགས་སུ་མི་འགྲོ་བ་དང་། བྱི་ལ་བྱི་རང་ཉིང་ལ་དབང་བའི་རང་གི་རི་ཁྱུང་ཡོད་པ་སོགས་ཟུར་བཞག་བྱས་ཡོད།)

—— ཐོ་ཐོ་དང་དགོ་ཚིག་གཉིས་ནས། འགྲེལ་མཐའ་ཐོ་ཐོ། ༠༡-༡༠-༢༠༡༤ ལ།

གཞན་མ་ཞིག་ལ།

མཉེན་ཞིང་གཡོ་བའི་སྤང་མའི་གཤོག་ཟུང་ལྡེམ་པ་བཞིན།

དལ་སྟོད་ཁོད་གྱི་འཇམ་པོའི་དབྱངས་གྱི་འབྱར་ཁྱུག་དེས།

ས་མཐར་འགྲིམས་པའི་འབྲོག་ཕྱག་ང་ཡི་ཡིད་དབང་བཟུག།

བྱི་དང་མཉམ་དུ་ཐེངས་ཤིག་མཇུག་ན་ཅི་མ་ཅུང་།

པ་ཡུལ་དུན་པའི་སེམས་འདིའི་སྒྱུ་སྤང་མ་ཁའི་ཐུར།

བྱི་གྱི་སྒྱུ་སྤང་འདི་ཉིད་བཅས་བྱེད་སྤྱོད་གྱི་མཚོག།

ཁྱེད་དང་མངལ་ཆེ་ལྷ་རྩེ་ནང་བཞིན་བཀྱར་ན་འདྲོད།
 ཁྱེད་ཀྱི་མཆུ་སྒྲོས་སེམས་ཀྱི་དམར་སར་འབྲེལ་ན་འདྲོད།

ཁྱེད་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་འོ་མའི་དཀར་ཐེགས་ཟགས་པ་དེས།
 ང་ཡི་སེམས་འདིའི་སྒྲི་སྒྲིང་གྲོང་བོ་བརྒན་ཞིང་གསོས།
 ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱ་སྒྲོན་སྒྲན་མའི་དབྱངས་རྟ་ངོ་མཚར་པས།
 ང་དང་ངའི་སེམས་ཐངས་ཤིག་པ་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་བསུས།

—— ཐོ་ཐོས། ༠༡-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

འདྲེ་ཐོས་རང་ཉིད་བརྗོད་པ།

དེང་གི་ཐོ་ཐོ་ཐར་གྱི་ཐོ་ཐོ་སྒྲེ།
 མཐོང་གི་མེད་པ་རང་གི་སེམས་འདི་ཉིད།
 ཚར་གི་མེད་པ་ཕྱི་ཡི་འཛིག་རྟེན་ཏེ།
 ཐོ་ཐོ་ང་ནི་ཐོ་ཐོའི་མི་གཏོང་རོགས།

ཐོ་ཐོ་ང་ནི་ཀན་ཁོག་ཀན་ཁོག་ཅིག།
 མགོ་སྤྱ་ཁ་སྤྱས་དུང་དང་འགན་ཡ་བྱེད།
 བ་ཆུང་བྱ་མར་འགྲོགས་འདྲོད་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
 ཤུགས་དང་འཁྲིག་རྩལ་ཉམས་ནས་ལོ་བརྒྱ་བྱེད།

འོན་ཀྱང་ལུས་ནི་ཀས་ཀྱང་སེམས་མ་ཀས།
 འདྲོད་གཏམ་ཆ་བོ་སྒྲན་ངག་ལམ་ནས་བསྐོལ།
 འཁྲིག་རྩལ་ཡོད་མདོག་སྒྲན་ངག་ལམ་ནས་བསྐྱེད།
 ལྷ་ལེར་བསམ་ན་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ཞིག།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༠༣-༠༧-༢༠༡༥ ལ།

མ་ཤིའི་ཐོན་དུ་བོད་ལ་བསྐྱབ་ན་འདོད།

ནངས་སྤྱི་མའི་ཉི་ཅེ་བརྒྱབ་དུས་ན།
ཁ་འཁོར་ས་ཤར་གྱི་བོད་ཁམས་ཕྱོགས།
རེ་བཙལ་ས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཚོག།
ངས་སྤྱི་མའི་ཉི་མར་མཇལ་ན་འདོད།

ཉིན་གུང་གི་དྲོས་ཇ་འཐུང་སྐབས་དེར།
སྤར་བོས་པའི་རྩམ་པ་དྲན་ནས་ཡོང་།
སྤར་འགྲོགས་པའི་འབྲོག་མོ་དྲན་ནས་ཡོང་།
སྤར་ཞོན་པའི་རྟ་བོ་དྲན་ནས་ཡོང་།

དགོང་ཕྱི་དྲོའི་མཚམས་སྤྱིན་ཤར་དུས་ན།
སེམས་ཕྱོགས་ས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་པོའི་གྱུར།
རེ་བཙལ་ས་སྤར་མགོའི་ལྷ་མར་མཐོང་།
ང་མ་ཤི་བོད་ལ་བསྐྱབ་ན་འདོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༥

བོད་མའི་མགོན་ཐུག་ཆགས་སོང་།

ཁོམ་པ་ཡོད་དུས་རེ་དང་།

ཚར་བ་ཐོན་དུས་རེ་ལ།

རོགས་མཐུན་ལ་གཞས་རེ་དང་།

རོགས་ལོ་དུན་གི་ཡོད་པའི།

ལ་གཞས་སྟོད་ཀྱིས་གྱུར་རོགས།

ས་མཐའི་གོང་ཁྱེར་དཀྱིལ་ན།

ལ་གཞས་སྟན་མོ་ལེན་པའི།

ཞེ་མོ་ཁྱེད་ཀྱི་མགོན་ཐུག་།

ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་ཉན་ཞོར།

ལས་ཀ་ལས་པའི་སྒང་ཡིན།

རང་ཉིད་བོད་རིགས་ཡིན་པས།

བོད་ཀྱི་ལ་གཞས་གྱུར་མཁས།

བོད་མའི་མགོན་ཐུག་ཆགས་སོང་།

མི་རིགས་གཞན་གྱི་གཞས་ལ།

སྟོ་བ་ཡོང་བྱུང་ཀྱང་མོ།

ཚས་དཔེ་དང་ཁོ་སྒྲེ།

ཚས་དཔེའི་འགྲམ་གྱི་མགོ་སར་ཁོ་སྒྲེའི་དྲིས།

ཚས་ཚིག་ནམས་ནི་རེ་ཞིག་ཡ་མཚན་བཅུག།

འོ་ཇ་དཀར་པོའི་བྲོ་བ་མ་ཚར་བས།

སྒྲིག་མཁན་མི་ལ་རེ་ཞིག་དྲགས་པ་སྦྱིས།

ཁེར་འདུག་བགྱིས་པའི་མཚད་གོང་སྒྲིང་རེ་རྗེ།

དེ་ཉིད་གཟིམས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱིན་པ་འདྲ།

ས་མཐར་འགྲིམ་པའི་གྲོགས་ཁྱེད་སྒྲིང་རེ་རྗེ།

ཚས་དང་བྲལ་ནས་ཡུན་རིང་འགྲངས་པ་འདྲ།

—— མོ་མོ་སྒྲིག་ ༢༥-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

བོད་ཡིག་ལ་བཅན་འཛུལ།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བཅན་འཛུལ་ཐེངས་གཉིས་པ་སྒྲེ། ཐེངས་དང་པོ་ནི་ཕྱོན་མའི་རྒྱལ་བོ་སྒོང་བཅན་སྐམ་པོའི་དུས་
དེ་ལ་དང་། སྐབས་དེའི་བཅན་འཛུལ་གྱིས་ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་གི་མས་པོ་དངོས་ལ་ཆགས་ཡོད་པའི་བོན་དང་བོད་དམ་ཞང་
ཁྱེད་གི་ཡི་གེ་དེ་མང་བོ་ལས་ཁྱེད་དུར་བཏང་བ། སྐབས་མི་བདེ་བ་ལས་སྐབས་བདེའི་བཏང་བ། འོན་ཀྱང་བཅན་འཛུལ་དེའི་
མཚུག་འབྲས་འཛིགས་སྒྲུ་བྱང་བ་ནི། སྤར་བོན་དམ་བོད་ལ་ཡི་གེ་མེད་མདོག་དང་། ད་ལྟོ་བོད་པ་ཚང་གི་རིག་གཞུང་སྒྲ་
ཚིགས་ཤིག་གི་འབྱུང་ཡུལ་ལས། ཁྱེད་ཀྱི་གཞུགས་སའི་བོན་དམ་ཞང་ཁྱེད་གི་རིག་གཞུང་དེ་དག་མེད་པར་བཟོ་རྒྱ་དང་། བྲག་
བསུབ་གཏོང་རྒྱའི་སྤྱི་ལུས་ངན་པ་སྐྱེལ་བ་དེ་ཡིན་འདུག།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བཅན་འཛུལ་གཉིས་པའི་དུས་ནི། རྒྱས་བོད་ལ་མེ་མདའ་དང་དམག་དབུང་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ།
བཅན་འཛུལ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་དང་ཆབ་གཅིག་ཏུ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་ཡི་གེ་དེ་ལས་གྲུབ་པའི་བོད་ཀྱི་ཚས་དང་རིག་གཞུང་སྒྲ་ལ།
བཅན་འཛུལ་བཟོད་དཀའ་བ་དང་ཡང་བ་བྱས་པ་དེ་ཡིན་དང་། བཅན་འཛུལ་དེའི་མཚུག་འབྲས་ནི་ཡུན་རིང་ཞིག་ཏུ། བོད་
ཀྱི་ཡི་གེའི་ཐོབ་ཐང་དང་དབང་ཆ། ཡང་ན་ཡི་གེ་དེའི་རང་དབང་ཆ་ཚང་འཕྲོགས་སོང་བ་དེ་ཡིན་འདུག།

གང་ལྟར། སྤར་དགེ་ལྷགས་པ་རྒྱལ་བས། བོན་ཚས་ནམས་ཚུ་དང་བྲག་ལ་དོར། གཞུག་ནས་རྒྱ་མི་རིགས་རྒྱལ་བས་ཚས་དཔེ་
དང་སྤྱིང་སྤྱིང་། ལྷན་ངག་དང་སྤྱུམ་རྟགས་བཅས་མེ་ལ་བསྟེནས།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ཁ་ཡག་དང་ལག་ལེན་མེད་པའི་སྤྱིང་རྒྱས་རྒྱུན་མ་ཞིག་གི་འོག་ བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་ཚགས་ཀྱིས་རང་གི་རྒྱག་
དང་རྒྱག་བཞིན།

དུ་གྲོགས་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས། “ བོན་ཚས་ཆགས་འཇིག་ནི་དགེ་ལྷགས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་དོ། རང་ཚས་དར་ནས་བོན་ཚས་
རྒྱད་པ་ལས་དགེ་ལྷགས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད། དགེ་ལྷགས་པ་ནི་རང་ཚས་ལས་སྟོགས་དོར་བཅུད་ལེན་བྱས་ཏེ་བོད་རང་
ཉིད་ཀྱི་སློ་གྲོས་དང་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་མཛད་བྱས། དེ་ལ་བོད་ཚས་ཅས་བཏགས་ཡང་མི་ཚོག་པ་མེད། ” ཅས་
པའི་ལན་དུ། འདྲེ་ཐོངས། “ དར་ནས་རྒྱད་པ་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད་པ་ལས། ཇི་ལྟར་རྒྱད་དུ་བཅུག་པར་བསམ་སློ་རེ་གཏོང་རྒྱ་
མིན་ནམ། སྟོགས་དོར་བཅུད་ལེན་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད་པ་ལས། གང་ཞིག་གང་སྟོགས་སུ་འདོད་དེ་རྩ་མེད་དུ་གཏོང་རྒྱའི་ཐབས་
ལམ་སྟེལ་བར་ཡང་བསམ་སློ་རེ་གཏོང་རྒྱ་མིན་ནམ། རང་གིས་བཀྱིས་པ་དེ་རྣམ་དཔྱད་ལས་ཐོན་པའི་མཛད་རྒྱུས་ལ་བསམས་
ཤིང་། མེས་པོས་མཛད་པ་དེ་གང་སྟོགས་སུ་འདོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་གང་ལས་བྱུང་བའི་སྟོར་ལ་ཡང་བསམ་སློ་རེ་གཏོང་རྒྱ་མིན་
ནམ། ” ཞེས་བྲི་བའི་ཚུལ་དུ་ལན་བཏབ་པ་ཡིན།

—— རྒྱན་པ་འདྲེ་ཐོངས། ༢༩-༡༠-༢༠༡༤ ལ།

་ འགྲིག་ལྷ་གྲོན་པའི་དོམ་གྱི་སྤྱང་གཏམ།

ཟས་ཕྱིར་འགྲིག་ཐོམ་སེར་པོའི་ནང་དུ་མཆུ་རྟོ་བསྐྱངས།

མཉམ་དུ་རང་གི་མགོ་བོ་ཆེའང་ནང་དུ་བཅུག།

དེ་ནས་འགྲིག་ཐོམ་ནང་གི་ཟས་ཡོངས་ཐོས་པའི་རྒྱུས།

རང་གི་མཆུ་དང་མགོ་བཅས་འགྲིག་གིས་བསྐྱུམས་བྱས་སོང་།

དེ་ལྟར་འཇིགས་སྤང་ཁྲོད་དུ་ཞ་ར་ཇི་བཞིན་དུ།
 དུལ་དེའི་གང་ས་གང་ལ་བརྒྱལ་དང་འདྲར་བའི་རྗེས།
 སྒྲིང་རྗེའི་བདག་པོ་བོད་བཙུན་སྒྲིང་སྒྲོབས་ལྡན་པ་འགའ།
 ཐག་རི་མཐོན་པོར་འཇིགས་ཤིང་ཁོང་ཉིད་སྒྲོབ་རྩིས་བྱས།

མ་གཞི་གོ་ལ་འདི་དང་ཡུལ་ཁམས་སོ་སོའི་བྱར་ཚམ་ནས།
 ཁོང་དང་ཉམས་ཚུང་སྟོག་ཆགས་རིགས་ལ་འཆོ་དབང་ཡོད་མོད་ཀྱང་།
 རི་དྲགས་ཟེར་ནས་མཐོང་ཚུང་ངང་གིས་མང་བོ་བསད་པའི་མཐར།
 ཁོང་དང་ཁོང་ལ་བས་བརྩད་རོལ་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཚད་འཕྲོགས།

གང་ལྟར་བས་བྱིར་ཐག་དང་རྒྱན་ལ་སོང་བའི་དོམ་དེ་ཉིད།
 ཤིན་ཏུ་འཇིགས་སྤང་ཁྲོད་དུ་རི་རྒྱང་མང་བོ་འགྲེམས་པའི་མཐར།
 འཆོ་བར་སྤངས་པའི་བོད་མི་འགའ་ཡིས་ཐབས་དང་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས།
 མཚུ་དང་མགོ་བོ་བསྐྱམས་པའི་འགྲིག་ཟོམ་དེ་ལས་ཐར་བར་བྱས།

——— ཞུས་འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

‘ཁྱེད་ཀྱི་མགོན་ལྷ།

སེམས་འདིའི་མ་ཁ་གསོ་བའི་ནུས་པ་ཅན།
 ལུས་འདིའི་ངལ་དུབ་སེལ་བའི་སྤྲན་ཉ་བུའི།
 མཛེས་མ་ཁྱེད་ཀྱི་མགོན་ལྷ་སྤྲན་མོ་འདིས།
 ང་ནི་ཐག་རིང་ཡུལ་ན་བསྐྱབས་ནས་ཡོད།

——— འདྲེ་ཐོས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

དུ་ཐོག་གི་འདྲེ་ཐོ།

ང་ནི་བར་མ་མཚམས་ན་སྐྱོག་ཉན་བྱེད་པའི་རིགས།
 རྒྱག་པ་མེན་ཡང་རྒྱག་པའི་རིགས་ལས་མ་འདུས་ཏེ།
 བཤད་ན་འདོད་ཀྱང་མེ་ལ་མཐུད་པ་ཐོག་པ་འདྲ།
 འཆད་ཚྱོད་ཚྱོམ་གསུམ་ང་དང་བཟའ་འཐོར་བྱས་པ་འདྲ།

—— འདྲེ་ཐོག། ༠༤-༡༠-༢༠༡༥ ལ།

དུ་གོགས་ཤིག་གིས་འདྲི་འདྲ་ཞིག་བཤད་བྱུང་།

འདྲེ་ཞེས་བཤད་ཀྱང་གཟུགས་མེད་ཡི་དྲགས་རིགས་ཤིག་འདོད།
 མྱི་འདྲེའི་ཁྱད་པར་གཟུགས་ཡོད་གཟུགས་མེད་ཙམ་ལ་འདོད།
 བཅ་པོའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་འབགས་བཙོག་བཟོས་ཞེས་སྟེ།
 རྒྱགས་སྟོང་བྱས་ཆོ་ལན་ནི་འདྲི་ལྟར་སྟེ་ཞེས་བརྗོད།

ཅས་འདྲེ་ཐོ་ངས་དུ་གོགས་@ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡི་གེར་བཀོད་ཡིན།

རྒྱ་ནག་ལྷགས་རིར་སྤྱིང་གི་དཔའ་རྒྱལ་བཞེངས།

རྒྱ་ནག་པ་ཡི་སྤྱ་རྒྱུད་སྟན་མོ་ཞེས།
 རྒྱ་ཁྲུངས་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་བྱས་པའི་ཐོག།
 རྒྱ་དྲི་བོ་པའི་སྤྱ་དང་སྤྱ་བ་ལ།
 རྒྱ་ནང་བཅུག་པའི་བོད་མིས་བརྟོད་བསྟགས་འཐེན།

གཡག་གི་རྩར་སྒྲ་བོད་པའི་མི་ལ་སྟན།
 ལྷག་གི་འབའ་སྒྲ་ལྷག་རྩེ་རྒྱ་བོར་སྟན།
 འབྲི་མའི་རྩར་སྒྲ་ཨ་ཅེ་འབྲོག་མོར་སྟན།
 བྱ་དེའི་སྒྲ་དེ་རྒྱ་རིགས་མི་ལ་སྟན།

ཀྱང་ཀོ་བ་ཡི་སྒྲ་གདངས་བཟང་བོ་ཞེས།
 གར་སྟེགས་རྩེག་པའི་ཐོག་ཏུ་འཛེགས་ཀྱང་རུང་།
 ཤ་དང་རུས་པ་བྱུབ་ས་བོད་ཁམས་ཏེ།
 ལག་གི་བཟུང་རྒྱན་བཅན་པའི་བརྒྱད་ལས་སྤངས།

གཞན་གྱིས་བྱེད་ལ་བསྐྱུན་པའི་གར་སྟེགས་དེ།
 གཞན་གྱི་འདོད་མོས་ལྟར་ཏུ་འཁྲབ་ཕྱིར་བསྐྱུན།
 ཨ་མའི་བྱ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་རང་ཚུགས་མཁོ།
 རྒྱ་ནག་ལྷགས་རེར་སྤྱང་གི་དཔའ་རྩལ་བཞེངས།

སྤྱིར་ན་སྒྲ་རྩལ་ཟེར་བར་རྒྱལ་མཚམས་མེད།
 དོན་དངོས་སྒྲ་རྩལ་ཁོ་ན་སྟོན་ཕྱིར་མིན།
 ཆབ་སྲིད་ཁོ་དབང་ཞིག་དང་ལྟ་བ་ཞིག།
 འཛམ་གླིང་མི་ལ་ར་སྤྱོད་བགྱི་བའི་ཕྱིར།

གང་ལྟར་བརྗོད་ཉམས་ལྡན་པའི་གར་སྟེགས་དེ།
 དོན་གྱིས་འཛེགས་སུ་རུང་བའི་རྒྱ་རྩེ་ཞིག།
 བོད་པ་རྒྱ་སྒྲར་བྱེད་པའི་གཡོ་ཐབས་ཤིག།
 མི་སེར་ཐབས་ཀྱིས་སྤེལ་སའི་གཡུལ་ས་ཤིག།

—— ཅས་སྟོན་པ་སྒྲན་པོ་ཐག་དོག་ཅན་འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༠/༡༡

ཞེས་@ ཏུ་གྲོགས་ཤིག་གི་གསུང་བཤད་དེ་འདྲེ་ཐོ་ངས་ཟེན་བྲིས་སུ་ཕབ་ཡིན།

དྭ་གྲོགས་རང་དབང་།

རང་དབང་ཐེབས་ཐངས་རེ་ལ་དངོས་བྱང་རེ།

རང་དབང་བཞུགས་ཐངས་རེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་རེ།

རང་དབང་མཚན་ཏུ་འཛིན་པའི་རང་དབང་ལགས།

རང་དབང་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ན་མེད་འདི་སྟོ།

——— འདྲེ་ཐོས་དྭ་གྲོགས་@རང་དབང་། ལགས་ལ་བྲིས།

ལྷ་ལྷ་འདྲེ།

འགའ་རེས་ལྷ་ལ་འདྲོད་ན་ལྷ་བཞིན་བཀྱར་རྒྱ་རེད།

འགའ་རེས་འདྲེ་ལ་འདྲོད་ཆེ་འདྲེ་བཞིན་གཡོལ་རྒྱ་རེད།

ཡག་ཤོས་རང་གིས་རང་ཉིད་འདྲེ་ཅ་འབྱུར་མ་འཇུག།

ལྷ་དང་འདྲེ་ཡི་ཁྱད་པར་ལྷ་འདྲེ་རང་ལ་གསལ།

——— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༠༩

དེ་རིང་གི་མ་དུག་མེ

སེམས་དང་བསམ་སྒྲུབ་མ་ཁ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའི་རིགས།
 དུག་སེམས་མཛད་མཁས་མེ་ཡི་རལ་གི་ཅན།
 ཁ་བའི་སྒྲོངས་སུ་བསམ་སྒྲུབ་མ་ཁ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའི་རིགས།
 མེ་ཁ་ཡོངས་ནད་ཡམས་འཆད་པའི་རིགས་ཀྱིས་འགོག།

ཕྱག་དོག་ཅན་གྱི་དུག་གི་ཁ་རྒྱངས་དཀྱིལ།
 ལུས་སེམས་གཉིས་ནི་བསམ་གཞིག་སྒྲོང་ནས་མས།
 མ་ཁས་གཞིགས་པའི་སྐྱེ་དང་ཕྱགས་གཉིས་ལ།
 གཡུ་བྱར་གསེར་དུལ་མེ་བྱུང་བྱུང་པར་འོས།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༩

དེ་རིང་གི་འོད།

ཐུན་པའི་སྒྲིང་དུ་འོད་ཀྱི་བྱར་ཅན་རེ།
 ཐུན་པ་འཛོམས་ཕྱིར་ཐུན་པ་གནང་རོགས་ཞེས།
 རང་ཉིད་སྒྲོན་མའི་འོད་དུ་གྱུབ་འདོད་མཁན།
 འོད་ཀྱི་མཚན་ཅན་འོད་ལགས་ཉི་མའི་འོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༩

མ་རྒྱ་ར་རྒྱའི་ཚྭ་ལ།

ལོམ་དུས་དང་ནི་དུ་ལམ་བཟང་བའི་དུས།
 ཚྭ་ལ་པའི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཅེས་སྒྲུས།
 ལོམ་པ་ཡོད་དུས་དུ་ལམ་བཟང་མི་བཟང་།
 ཤིན་ཏུ་སྒྲིག་གྱུར་དེ་ལས་སྒྲིག་གྱུར་དགོན།

དུ་ཡི་བཟང་ངན་ཁྱེད་དང་བསྐྱེད་མི་མིང།
 ལོམ་པ་ཡོད་ཀྱང་དུ་ལམ་མ་བཟང་ཆོ།
 དམ་པ་ཁྱེད་ནི་འདི་ལ་ཕེབས་མིན་པ།
 ངག་ན་མེད་ཀྱང་ཟུར་གྱིས་བསྐྱེད་པ་ཆོར།

ཁ་བདེ་ཡིན་ཆོ་ཕྱེ་ཡང་བདེ་བར་གོ།
 བདེ་བའི་གོ་བ་ངག་རྩལ་ཡོད་པར་གོ།
 ཤེས་བྱས་སྟོང་བའི་འདྲེ་ཐོ་ཁ་དང་ཕྱེ།
 བདེ་རྒྱ་མེད་ལ་ལེན་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད།

འདྲེ་ཐོ་སྒྲགས་བསྐྱར་རྒྱགས་སྟོང་རྒྱ་དེ།
 དེ་ལས་འདྲེ་ཐོ་ཁྱེད་ནི་རང་འགྲུལ་གྱིས།
 ཚྭ་ལ་པའི་ཕྱི་ལ་ཕེབས་ན་འགྲིག་གམ་ཞེས།
 དྲི་བའི་རྩལ་དུ་རྒྱང་ཕྱད་བཏང་ན་སྦྱིད།

མ་རྒྱ་ཚྭ་ལ་པའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཐངས་རེ།
 ཡང་ན་དུ་གྲོགས་སེམས་པ་སྟོ་མོ་རེས།
 རང་གི་གྲོགས་རེ་ཚྭ་ལ་པར་འཇུག་ཐངས་རེ།
 རྒྱགས་སྟོང་བྱེད་རྒྱ་མ་རྒྱ་ཚྭ་ལ་པའི་ལྷགས།

འདྲེ་ཐོང་རང་ཚོགས་པར་འཇུག་པའི་དུས།
 རྒྱགས་སྒྲོད་ཟེར་བ་ཏུ་ལམ་དར་མེད་འདྲ།
 འཛིགས་སྒྲག་གང་ཡང་མེད་པར་ཞུགས་ཐུབ་སོང་།
 འདད་རེ་བརྒྱབ་ན་ང་ནི་ལས་ཅན་ཞིག།

མ་ཏུ་ཚོགས་པའི་ནང་གི་སེར་མོ་བ།
 མ་ཏུ་ཚོགས་པ་འདྲི་ཡི་རྒྱན་ཞིག་རེད།
 སྤང་སྤྲོངས་སྤོན་མོའི་སྤང་དུ་ཅི་ཤིང་ལས།
 མེ་ཏོག་སེར་ཆེན་མེད་ན་སེམས་བ་སྟོ།

སེར་ཆེན་མགོ་སྟོགས་ལྷེམ་ལྷེམ་གཡོ་བ་མཛེས།
 སེར་མོས་ཆོས་སྐད་སྟིང་སྟིང་སྟོག་བ་སྟན།
 ཞོར་དུ་མ་དཔལ་ཅུང་དཔལ་ཤིན་ཏུ་དཔལ།
 སྟོང་བ་ཉིད་སོགས་སྟངས་བར་ངོ་མཚར་ཆེ།

སྐབས་རེར་སྐྱུ་བོ་དང་ནི་སེར་མོའི་བར།
 ཚྩོད་པའི་བ་སྐབས་མཐོ་ཅུ་འཕྱར་བྱས་ཀྱང་།
 སེམས་ཀྱི་གཅེས་སྤྲུག་ཁ་བའི་སྤྲོངས་ཡིན་པས།
 བ་སྐབས་དམའ་ཅུ་བཏང་སྟེ་མཐུན་ལམ་འཛོལ།

——— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༠/༡༡

ཆང་དང་སྟན་ངག

ཕུ་ཡི་ངོ་བོ་མེ་ཡི་གཤེས་ཀ་ཅན།
 ཆང་གི་ཐེགས་པ་རེ་རེར་ཆོར་བ་རེ།
 ཆོར་བ་དེ་དག་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་ན།
 སྟན་ངག་ཅེས་བ་བྱས་ཕྱི་བཞིན་འཕྱོ།

——— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༠/༡༡

མདང་དགོང་ང་ཉ་ལམ་བཟེ་ཡོད་པ་འདྲ།

མདང་དགོང་།

སྟན་ངག་གི་ཡིག་རྒྱལ་ལོན་ཚར་པའི་ཡི་གེ་དང་།

ཚིགས་བཅད་ལས་གྲུབ་པའི་དམག་དབུང་གི་སྡེ་ཁག་ཅིག་

ངའི་མགིན་པ་འདིའི་འཐབ་ར་དེ་ནས་བྱི་ལ་མཆོངས།

སྟན་ངག་ལ་རྒྱས་ཡོད་མཁན།

སྟན་ངག་དེ་ངོ་ཡག་པོ་ཤེས་མཁན་གྱི་ཕོ་གསར་གཉིས་ལ།

གཡུལ་བཤམས།

འཐབ་རྩིས་བྱས།

ངས་ཆང་ལ་མེ་ཡི་གཤེས་ཀ་འདུག་ཅེས་སྒྲས།

སྤྲོ་ཞོར་དང་བསམ་ཞོར།

ངའི་སྟན་ངག་གི་གོམ་ཁ་དེ།

གནའ་བོའི་སྟན་ངག་གི་རྩིས་ཤུལ་ཞིག་ཏུ་སྒྲོས།

ངས་འདི་ལྟར།

རྒྱ་ཡི་ངོ་བོ་མེ་ཡི་གཤེས་ཀ་ཅན།

ཆང་གི་ཐེགས་པ་རེ་རེར་ཆོར་བ་རེ།

ཆོར་བ་དེ་དག་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ན།

སྟན་ངག་ཅེས་པ་ཐབ་རྩིས་ཅི་བཞིན་འཕྱོ།

ཞེས་བྲིས་ཡིན།

མ་གཞི། མདང་དགོང་གི་སྟན་ངག་དེའི་གོམ་ཁ།

སྤེལ་དང་མིང་བཟོད་དཀའ་བའི།

ཐ་མག་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གི་དབང་བསྐྱར་འོག་ཏུ་ཚུད་སོང་བ་འདྲ།

ཕོ་གསར་གཅིག་གིས་རྒྱ་ཞི་སྟག་ལྡན་མེན་པས།

དེ་ལ་གཤེས་ཀ་མེད་ཟེར།

ངས་འཇུག་ཞིག་གིས་ལན་དེ་ཆོག་ནི་བྱེད་འདོད་ཀྱང་།

ཕོ་གསར་དེས་མཐུད་དུ་ངའི་འབྲི་སྒྲངས་དེ་ནོར་ཡོད་པར་གཞིར་བཞག་སྟག་
ངག་མང་བོ་ཞིག་ཁ་ཕྱུད་མཉམ་དུ་གཏོར་བྱང་།

ངས་ཁ་ཕྱུད་དག་གི་བོ་བ་ལས།
ཆང་གི་གཤེས་ཀ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཚར་བྱང་།
དེ་ཡང་མེ་ཡི་གཤེས་ཀ་རེད་འདུག།

གཤེར་ཁུ་ཡིན་པ་ལ་ཕྱེ་རྩོ་བོ་འམ་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཁ་ཕྱུད་ལའང་།
མའི་གཤེས་ཀ་ལྡན་ཡོད་པ་མདང་དགོང་ནས་ཚར་བཅུག་སོང་།

ཕོ་གསར་གཞན་པ་དེས།
ཁྱེད་གྱི་སྒྲན་ངག་ནང་དུ་མཚན་རྟགས་མི་འདུག་ཅེས་སྒྲས་བྱང་།

ཁོང་གི་བཤད་ཚུལ་ལ་བརྟགས་ན།
ཁོང་གི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་ཉ་ལམ་གཞན་གྱིས་བཟོས་པའི་གཏུ་རྩིང་པ་ཞིག་ལས་ཐར་གི་མེད་པ་འདྲ།

ངས་ཆང་ལ་མེ་ཡི་གཤེས་ཀ་ལྡན་ཞེས་བྲིས་པའི་མཚན་རྟགས་དེ།
ཆང་རེད་དམ་ཆང་གིས་བཟེ་བའི་བཟེ་བོ་དེའི་ཀྱན་སྦྱོད་རེད་ཅེས།
དྲི་ཚིག་འགའི་ན་ལོང་ཞིག་ཁོང་ལ་འདོགས་འདོད་ཀྱང་།
ཁོང་གི་ན་བ་དེ་ནི་ལས་མཁུགས་པ་འདྲ།

ངས་མགར་འདོད་པའི་ན་ལོང་དེ་མཚམས་འཇོག་བྱས།
དགོང་བསྐྱབས་ནས་ཡུན་རིང་ཞིག་དུ་སོང་ཆར་འདུག།

ཕོ་གསར་གཉིས་ཀྱང་མོ་གསར་འགའ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ།
མདང་དགོང་མཚན་མོ་དེའི་སྒྲོག་འོད་ནས་རིམ་གྱིས་ནག་ཁུང་དུ་འཐིམ།

བཤད་སྟེལ་ལ།
ཕོ་གསར་རྗེས་པོ་དེ་གཉིས་ལས།
གཅིག་དེས་ཉིན་འགའི་རྗེས་སུ།
བརྒྱ་ཆ་བདུན་བརྒྱའི་སྐར་མ་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་མཉམ་དུ།
གཉིན་སྟོན་བྱེད་རྒྱ་རེད་ཟེ།
མགོན་ཤོག་དེ་ང་ལའང་ཉ་ལམ་འབྱོར་ཡོད་པ་འདྲ།

ང་ལ་མུ་མཐུད་དུ་སྤྱི་རག་ལས་ཐོས་པའི་དབུ་བས།
 ལུ་བ་དཀར་པོ་ཅན་གྱི་སྤྲན་ཞབས་པས་བཞིན།
 སྐད་ཆ་ཅི་ཡང་མི་སྤྲོ་བར་འཕུར་མཉེད་བྱེད།

མིང་བཟོད་དཀའ་བའི་ཐ་མག་དམིགས་བསལ་བ་དེ།
 སྤར་ནས་ཚར་ལ་ཁད།

མདང་དགོང་།
 ང་ཉ་ལམ་བཟེ་ཡོད་པ་འདྲ།

——— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༡

དྲ་བའི་འཇིག་རྟེན།

དྲ་ནང་ཆ་མེད་མི་ཡིས་ཆ་མེད་པར།
 ཁ་བད་ཅེ་མཚར་ཞོར་དུ་དམའ་སར་འགོ།
 དམའ་སའི་ཁ་དེའི་དབྱིབས་དང་མདོག་བཅས་པ།
 ཤེས་འདོད་ཡོད་ཅས་སྤྲ་གསང་མེད་པར་བཤད།

རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པར་མཐོང་།
 བསམས་ཤིང་བསམས་ན་ཚོར་བ་ཡོད་པ་འདྲ།
 ཅེ་ཞོར་དགོད་ཞོར་ཆགས་ཉམས་ཆགས་གཏམ་ཐོན།
 གོམས་ཀྱིན་གོམས་ཀྱིན་ཕན་ཚུན་འདང་ཐེ་ཆེ།

སྤྱིར་ན་དྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཤོག་གྱུར་རེད།
 ཁ་པར་འཆར་ཤེལ་རེ་རེའི་རྒྱབ་ལོགས་སུ།
 ཀང་ལ་མོས་ན་དེ་ཉིད་ཐོབ་འདོད་པའི།
 འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ཐོན་པ་རེ་རེ་ཡོད།

མ་གཞི་ང་ལ་དེ་འདྲའི་ཐེ་ཅུས་དང་།
 བསྐབ་བྱའི་ཚུལ་དུ་བྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་བར།
 རྣམ་དཔྱད་མེད་ཅིང་ཐོབ་ཐང་མེད་ནའང་།
 བྱེད་ལ་དུངས་པའི་རྒྱན་གྱིས་འབྲི་དགོས་ཆགས།

བྱེད་ཡང་ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་ཏིག་ཏིག་བོ།
 རྣམ་དུ་འགྲོགས་ཤིང་མཉམ་དུ་ཉལ་ན་འདྲོད།
 དགའ་བའི་བྱ་ག་དེའི་ནང་སྦྲེས་ནའམ།
 ཡང་ན་དེ་ཡི་ནང་དུ་འཇུག་ན་འདྲོད།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ངོགས་སུ་ཡང་ཡང་དུ།
 བྱེད་ཀྱི་སྐུ་ལ་མཇལ་བར་གྲངས་ཀ་མེད།
 བྱེད་དང་ལུས་འབྲེལ་བྱས་པའི་མི་ལམ་མིས།
 བསྐྱར་དུ་ལུས་འབྲེལ་བྱེད་པར་སྟབས་ཀ་འཚོལ།

བྱེད་ལ་མགོ་དཀྱིས་དམར་པོ་ཡོད་པ་འདྲ།
 དེ་ཉིད་རྒྱང་གིས་ཁུར་བར་ཁོང་གིས་བརྟུབས།
 བསམ་ན་བྱེད་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་བསྐྱར་བ་འདྲ།
 ང་དང་ཁ་བརྟེན་བྱེད་འདྲོད་རྣམ་པ་བསྟན།

——— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༣

སྐྱབས་འགྲོ་དང་ལྷ་མ།

རྩོན་མར་བོད་ལ་སངས་རྒྱས་དམ་པའི་ཚས།
 དར་མ་ཐག་དང་ཅུང་ཙམ་དར་བའི་རྩེས།
 སངས་རྒྱས་ཁོ་ནར་སྐྱབས་སུ་གསོལ་བ་ལས།
 ཡོན་ཏན་གཞི་གྱུར་སྤྲོ་མ་ཅུང་དུར་མཐོང་།

དེའི་ཕྱིར་སྤྲོ་མའི་བཀའ་དྲིན་ཡོན་ཏན་བཅས།
 འབངས་ཀྱིས་རྟོགས་ཕྱིར་སྐྱབས་འགྲོའི་ཚིག་བཞིའི་འགོར།
 སྐྱབས་སུ་མཆེ་ཡུལ་དང་པོར་སྤྲོ་མ་དངས།
 གཉིས་པ་དེ་ལ་ད་གཟོད་སངས་རྒྱས་འདྲེན།

སྤྱིར་ན་སངས་རྒྱས་དེ་ནི་སྤྲོ་མའི་གཙོ།
 སྤྲོ་མའི་མ་གྱུར་སངས་རྒྱས་ཡོད་རེ་སྐྱན།
 སངས་རྒྱས་ཡོན་ཞིང་སྤྲོ་མ་མེན་པ་དཀོན།
 སངས་རྒྱས་སྐྱབས་སུ་བབྱུང་ན་སྤྲོ་མའང་བབྱུང་།

——— ཤོ་ལོ་ཀ་གསུམ་ལས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ནི་དུ་གྲོགས་ཤིག་གི་གསུང་བཤད་དེ་ཕབ་ཡིན་དང་། ཤོ་ལོ་ཀ་གསུམ་པ་དེ་ནི་འདྲེ་ཐོང་རང་གི་བསམ་རྒྱུ་དེ་ཡི་གེར་བཀོད་
 ཡིན། ༢༠༡༥/༡༠/༡༣།

ཉལ་སའི་ནང་གི་འགན་གཙོ་བོ།

ཉལ་རྒྱ་ཁོ་ནའི་འགན་ལས་མེད་ཟེར་ན།
 ཉལ་སའི་ནང་གི་འགན་དེ་འགན་མེན་ནམ།
 ཆོ་གྲགས་མཉམ་དུ་ཆོ་འདིའི་སྦྱིད་པོ་དེ།
 མཉམ་དུ་བསྐྱབས་སྤྱིའི་འགན་དེ་འཁུར་མེན་ནམ།

ཅུ་མོར་དུངས་བཞིན་ཁྱེད་ལ་དུངས་བའི་ཐོག།

པོ་ཡིས་མོ་ལ་དྲངས་བའི་དྲང་བ་ཡོད།
 དྲང་བ་གཉིས་ལྡན་ཞིག་གི་གཅེས་སྦྱོང་ཁྲོད།
 འདྲོད་པའི་ཆ་བས་བསྐྱེད་པར་གྲངས་ཀ་མེད།

ཅུ་མའི་ཚད་ལ་བཞག་ཡོད་འཛིག་ནའང་འདྲོད།
 འོན་ཀྱང་ཁྱེད་གྱི་སྐྱེ་གཟུགས་འཛུམ་དུལ་དང་།
 ཁ་ཚུག་མིག་གི་མདངས་སྐྱོས་དྲན་པའི་ཆོ།
 ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཁྱེད་དང་འབྲེལ་ན་འདྲོད།

ནམ་ཞིག་ཁྱེད་དང་ང་གཉིས་ཕྱད་གུར་ཆོ།
 ཁྱེད་སྐྱའི་གསང་བའི་གནས་དེར་གནས་མཇལ་དུ།
 དཀའ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་བརྟུང་དགོས་ཀྱང་།
 ཐེངས་ཤིག་མཇལ་སྐྱའི་རེ་བ་བཅངས་ནས་ཡོད།

—— འདྲེ་ཐོག་ ༢༠༡༥/༡༠/༡༣

མཁས་པ་དང་སློབ་མ།

སྤུལ་སྤུལ་མཁས་པ་སྐྱ་མ་ཡིན་མདོག་གིས།
 ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཁྲེལ་མེད་གུར་བྱས་ཏེ།
 རང་གི་སློབ་ཕྱག་དགེ་ཕྱག་སློབ་མ་བཞིན།
 མ་བཅིས་མ་བསྐྱངས་ཆེ་ན་ཉེས་པ་ཆེ།

སྦྱོན་འཛུགས་ཁྲོད་དུ་ཉེས་པ་ངོས་ལེན་དང་།
 འབངས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཉེས་པ་བརྗོད་བྱེད་ཅིང་།
 ཉེས་པར་རན་པའི་ཁྲིམས་ཆད་གཏོང་དགོས་པ།
 རྒྱལ་ཁམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག།

ཚུལ་གྱི་ཉེས་པ་ཕྱག་དང་མི་ཕྱག་དང་།
 ཚུལ་པས་ཉེས་པ་གཏོང་དང་མི་གཏོང་སྟེ།
 ཚུལ་པ་དག་གི་ཐུགས་ན་གསལ་སྟེང་ངེས།
 མི་སྐྱེ་འདྲེ་ཐོར་མཚན་ན་རྒྱས་མེད་ཅིག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༠/༡༤

ང་།

ང་ནི་སྟོང་བ་ཐོས་ཀྱང་སྒྲུབ་སྟོང་།
 སྒྲུབ་སྟོང་བས་ངག་དང་འབྲེལ་ཡང་སྟོང་།
 ཚུལ་ནི་སྟོང་བ་ཤིན་ཏུ་དབྱེད་པས་སྟོང་།
 བདེན་པར་འདོད་པ་སྤང་ངོའི་སྟོང་བས་བྱུབ།

ང་ནི་མི་རྟག་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་རེད།
 ང་ནི་རྩུན་མ་རྒྱལ་ཁུངས་མི་རིགས་གཞན།
 ང་ནི་བཅས་མ་ཁ་ཁོག་གཉིས་འགལ་རེད།
 ང་ནི་བཅོས་མ་སྒྲ་ཚོགས་བསམ་སྒྲོས་བསྐྱུན།

ང་ནི་ཡོད་ཀྱང་དོན་གྱིས་ཡོད་མ་ཡིན།
 ཡོད་ཀྱི་འདོད་པ་སེམས་ལ་སྤང་རྒྱལ་ཞིག།
 སེམས་དང་བྲལ་ཆོ་ལྷག་མ་བཅུ་པོ་ཅན།
 ང་ཡི་འདུ་ཤེས་ང་ལས་རྒྱང་དུ་ཕྱིན།

—— རྒྱུས་འདུག་པའི་འདྲེ་ཐོས་བྲིས། ༢༠༡༥/༡༠/༡༤

ངན་པའི་རང་ཅིས།

ངེད་ཅག་བོད་པའི་རིགས་ནི་རིགས་མཐོ་ཞེས།
 ངན་པའི་རང་བསྟོད་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་པའི།
 བསྟོད་པ་དེའི་རིགས་ཅུང་ཙམ་ཐལ་དྲགས་པའི།
 བསམ་ཚུལ་ཕན་བྱས་འདྲེ་ཐོ་ཡ་མཚན་བརྩམས།

མཐོ་སའི་རིགས་སུ་ཚུད་པའི་མི་རིགས་ཤིག།
 ཡིན་ཞེས་རེད་ཅེས་རང་གི་རིགས་འདི་ལ།
 མཐོང་ཆེན་དང་ནི་ཞེ་འདང་ཡོད་པ་དེར།
 འདྲེ་ཐོ་དགའ་བར་འོས་པ་འགོ་སྟངས་ཤིག།

ངན་པར་རང་ཅིས་ཆེ་བའི་དབེ་བཞིན་དུ།
 རང་ཉིད་གཞན་ལས་མཚོག་ཏུ་འཛིན་པའི་ནད།
 ནད་ཡམས་ཇི་བཞིན་མང་བོར་ཡོད་གྱུར་ཆོ།
 རྒྱལ་ཁམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་འགག་དོའི་གྱུར།

དངོས་གནས་གཞན་གྱི་རིགས་ལས་ཕུལ་བྱུང་གི།
 རིགས་ཤིག་ཡིན་དང་རིགས་དེ་མཐོ་ཟེར་ན།
 ད་ལྟ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ནི་རང་དབང་བཅས།
 གཞན་འོག་ཚུད་ཅིང་གཞན་དབང་འགོ་དོན་ཅི།

དངོས་གནས་གཞན་ལས་ཕུལ་བྱུང་རིགས་ཡིན་ན།
 གཞན་གྱིས་མིག་དབེར་བརྟ་སའི་རྒྱལ་ཁམས་མཐོ།
 གཞན་གྱིས་ཡིད་སྟོན་བྱེད་སའི་ཕྱེ་བ་མཐོ།
 གཞན་གྱིས་སེམས་པ་འཆར་སའི་བྱིས་ཆང་མཐོ།

ཁྱེད་ནི་ང་ལ་དབྱར་ཁའི་མེ་དྲོག་ཅིག

ཡུན་རིང་ཡུན་རིང་ཞིག་ཏུ་མ་གྲགས་ཀྱང་།
 ཐོ་ཐོའི་སེམས་ན་ཁྱེད་ཉིད་བརྟེན་གྱི་མེད།
 རྟོན་ཁའི་ལོ་མ་སེར་པོ་འཐོར་བའི་ཁྲོད།
 ཁྱེད་ནི་ཁྱར་བཞིན་ང་ཡིས་ལྡང་ཁྱར་མཐོང་།

རྟོན་ཁའི་ལྷང་བུ་ན་བར་གིར་གྲགས།
 ཐོང་འགོའི་ན་ལོ་མིག་ན་ཤྱག་ཤྱག་ལྷང་།
 དབྱར་དུས་ལྡེམ་ལྡེམ་གཡོ་བའི་མེ་དྲོག་དག།
 ཡིད་ལ་དྲན་ཐེངས་རེ་ལ་ཁྱེད་ཉིད་དྲན།

ཁྱེད་ནི་ང་ལ་ལོ་མ་ལྡང་ཁྱ་སྟེ།
 ཁྱེད་ནི་ང་ལ་དབྱར་ཁའི་མེ་དྲོག་ཅིག།
 ཁྱེད་ཉིད་བརྟེན་གྱི་མེད་ཅིང་དྲན་གི་ཡོད།
 ཁྱེད་དང་མཇལ་ཆེ་ཁྱེད་ཉིད་སྦྱིད་ལ་འགོད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༤

དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒྲུབ་པ།

“ གསོད་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་ལོག་པར་གཡེམ།
 མུས་འགྱུར་འཐུང་བ་ལྟ་སྟངས་བ།
 དགེ་བསྟེན་གྱི་ནི་སྒྲུབ་པ་འོ།
 རྒྱ་གཅིག་རྒྱ་འགའ་པལ་ཆེར་སྦྱོད།
 ཡོངས་རྒྱུགས་སྦྱོད་དང་ཆངས་སྦྱོད་དང་།

སྐྱབས་འགོའི་དགེ་བསྟེན་ནམ་པ་དུག།
 ཅ་བ་བཞི་ལས་གཅིག་གཉིས་གསུམ།
 འདྲ་ལྷག་མི་ཚངས་སྟོད་སྟོང་དང་།
 སྐྱབས་འགོ་ཙམ་གྱི་དགེ་བསྟེན་དུ།
 ཁས་ལེན་ནམས་དང་གོ་རིམ་བཞིན།”

ཅ་བ་བཞི་དང་མི་ཚངས་སྟོད་པ་བཅས།
 རིང་དུ་སྤངས་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོམ་པ་དེ།
 ཀུན་ལ་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་ཉམས་ལེན་ཞིག།
 ཀུན་དང་མཐུན་པའི་སྟོམ་པ་ཡ་མཚན་ཞིག།

བཟའ་ཚང་མཐུན་པས་བྱིམ་ཚང་བདེ་ལ་འགོད།
 བྱིམ་ཚང་བདེ་བས་ཡུལ་དེར་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱུན།
 ཡུལ་ཁམས་བདེ་བས་སྤྱིང་འདི་ཞི་བདེའི་ཆགས།
 བསྐྱབ་འོས་དགེ་བསྟེན་སྟོམ་པ་བདེ་བའི་གཏེར།

ང་ལ་མཚན་ན་ད་རུང་ཅུང་ཙམ་དཀའ།
 སྟོག་གཙོད་ལྷག་སྟོ་རྩུན་སྟོ་རྩུ་རྩུ་ལ་བཅས།
 ཁྲེལ་མེད་ལྷགས་མེད་སྦྱིང་རྩེ་མེད་མཁན་གྱི།
 ཐ་ཤལ་སྟོད་པ་དེའི་རིགས་དོར་ན་ཚོག།

ཡིན་ཡང་བདུད་ཅི་ཚང་གི་བཟེ་ཁ་དང་།
 ཐ་མ་ཁ་ཡི་བློ་བ་དམིགས་བསལ་བ།
 ལྷག་ཏུ་ན་ཅུང་བྱ་མའི་འདྲ་གཏམ་དང་།
 བསྐྱབ་ཤ་འཇམ་པོར་འབྲལ་བྱུ་ཁག་པོ་ཞིག།

དེ་བས་རེ་ཞིག་དགེ་བསྟེན་སྟོམ་པ་དེ།
 མ་འོངས་བསྐྱབ་བྱའི་རེའུ་མིག་ནང་དུ་བཀོད།
 ད་ལྟ་ད་རུང་ནི་གྲུབ་མདུང་ཅི་ཞིག།
 རི་དྲགས་མིག་ཅན་བཟོན་ཞིང་བསྐྱུན་ན་འདྲོད།

བསྐྱབ་པར་འདྲོད་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོམ་པ་དེས།
 མཐའ་གཅིག་ཡོངས་སུ་འགོག་པར་མི་བྱ་ཞིང་།

རེ་རེ་སེམས་དང་གཤིས་ཀར་བསྐྱན་བྱས་ཏེ།
གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་གདམ་ང་གནང་བ་མད།

པོ་མོ་གང་རུང་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་གྱུར་ཆོ།
གཞན་གྱི་ཚུང་མ་དང་ཁྱོ་ག་ཞེས།
མི་ཡིས་མི་ལ་བདག་དབང་འཛིན་བཅུག་སྟེ།
གང་རུང་ཞིག་ལ་འབྲེལ་ཆེ་ལོག་གཡེམ་བཟོད།

མི་ནི་སྟེ་དུས་གཅིག་བྱར་སྟེས་ནས་ཐོན།
རྗེས་སུ་འགོ་སྐབས་འགོགས་མཁན་མེད་ཅིང་ཕྱིན།
དེ་ཡི་ཚུང་མ་དང་ནི་ཁྱོ་ག་ཞེས།
བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དོན་གྱིས་ལོར་འབྲེལ་ཞིག།

དེ་བས་པོ་མོ་གང་རུང་གྲུབ་པ་ཡི།
ཚུང་མ་དང་ནི་ཁྱོ་ག་གང་རུང་གིས།
ཚུང་མ་གཞན་དང་ཁྱོ་ག་གཞན་མཉམ་དུ།
འདོད་པར་སྤྱད་པར་ལོག་གཡེམ་བཟོད་མི་བྱ།

པ་མ་གཅིག་ལས་སྟེས་པའི་མིང་གིས།
པན་ཚུན་འཁྲིག་སྟོད་བྱས་ཆེ་ལོག་གཡེམ་དང་།
པ་སྤྱན་མ་སྤྱན་ཁག་རྒྱད་གཅིག་པ་ཡི།
གཉེན་ཉེའི་བར་གྱི་འཁྲིག་སྟོད་ལོག་གཡེམ་ཡིན།

དེ་ལྟར་བསམ་ན་མི་ཚངས་སྟོད་པའི་ཐོམ།
ལྷ་ཁ་གཅིག་ལ་དངས་ཏེ་སྒངས་ན་ཆོག།
ཉེ་མ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་འཆི་བའི་བར།
ལོག་གཡེམ་བྱེད་རྒྱ་མིན་པར་དམ་བཅའ་འཛོག།

བཙོན་ན་འདོད་པའི་རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ།

ཤིན་ཏུ་ན་ཆུང་ཡིན་པའི་དུས་ཤིག་ལ།

ངའང་ཕོ་གསར་ཡིན་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ།

ཁྱེད་སྐྱེ་མཐོང་བར་གཤམ་ཀ་ལོན་རྒྱ་དཀར།

དེ་དུས་ཁྱེད་ཉིད་སྟོང་རྩེ་སྟོང་རྩེ་ཞིག།

རྩེས་སུ་ཡུན་རིང་ཞིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་བརྒྱགས།

གོ་རྒྱ་ཚོར་རྒྱ་མེད་པར་ལོ་མང་འགྱངས།

དེ་རིང་བསྐྱར་དུ་ཁྱེད་སྐྱར་མཇུག་རྒྱ་བྱང་།

ཁྱེད་ནི་བཙོན་ན་འདོད་པའི་རི་དྲགས་ཤིག།

ཡིན་ཡང་དགེ་བསྟན་སྒྲོམ་པར་འགལ་མེན་ཞེས།

སྒྲ་གཅིག་བྲངས་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་ཡོད་འདྲ།

སྒྲ་ཀྱི་སྒྲ་དང་མི་ཚངས་སྟོད་པ་ལས།

གཅིག་དེ་སྤང་བའི་ཡུལ་དུ་བཞག་ཡོད་ཀྱེ།

——— མོ་ཐོས། ༢༠༡༧/༡༡/༡༥

ནག་ཚང་བྱ་མོའི་མཚན་དབྱེད།

ནག་པོའི་ཚང་ན་ཉར་བའི་བྱ་བྱ་མོ།

དོན་གྱིས་དམར་པོ་ཞིག་གི་ཁྱེད་སུ་བསྟེནས།

འོན་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོར་གྱི་མེད།

ཡིན་ཡང་ནག་ཚང་བྱ་མོ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྟོགས།

གསང་བའི་ལམ་དང་སྤྲོ་བའི་ལམ་གཉིས་ནས།

ཐོན་རྒྱ་མི་འདྲ་ཁ་ཁ་ཡིན་ནའང་།

གཉིས་ཀར་འདྲ་ས་ཡོད་ཆེ་གཅིག་ཏུ་འཛིན།

གཅིག་ཏུ་བཟུང་བ་གང་ཡིན་རང་སྒྲོས་དཔྱད།

ཅས་འདྲེ་ཐོའི་སྟན་དག་དང་། འདྲེ་ཐོ་དའི་སྟོར་སྒྲེང་བའི་མཚམས་དེ་འདི་ནས་འཛིག་པར་བྱའོ།

——— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༡༥

མི་གཞི་ཟེར་བ་དང་རིག་གནས།

མི་གཞི་བཟང་བ་ཟེར་བ་དོན་གྱིས་བཟང་ཙམ་ཞིག།

རིག་གནས་ཅི་ཡང་མེད་ཆེ་བཟང་ཕྱོགས་བསྐྱབས་བྱས་ཀྱང་།

བསྐྱབ་བྱར་བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བྱ་དེ་ཙམ་སྒྲིན་མི་རྣམས།

སྒྲིན་ཡང་ས་ཆའི་ཆོད་ཀྱི་རི་དྲགས་ཞེས་པའི་དཔེ་བཞིན་ནོ།

འགྲོ་བ་མི་ཡི་རང་བཞིན་བྱམས་བཅེ་ཅན།

བརྒྱད་ན་སྟོང་རྩེ་ལྷན་པ་དབྱད་པས་ཆོར།

མཐའ་གཅིག་དན་པ་བརྒྱ་ཆའི་ཉུང་ཤས་སྟེ།

དེ་བས་རིག་གནས་དེ་ནི་གཙོ་བོར་འདོད།

མི་གཞི་བཟང་བ་ཟེར་བའི་བཟང་དེ་ནི།

དོན་གྱིས་རྣམས་པ་ཞན་པའི་གཤེས་ཀ་ཞིག།

དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་དང་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱིས།

རམ་འདེགས་ཅི་ཡང་མེད་ཆེ་མིང་ཙམ་ཞིག།

མདོར་ན་མི་གཞི་བཟང་ངམ་མི་བཟང་ཞེས།

བརྗོད་པར་དཀའ་ཞིང་དབྱད་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ།

སྒྲ་གཅིག་བཟང་ཞིང་སྒྲ་འགའ་བཟང་བ་ཡོད།
ཡོངས་རྫོགས་བཟང་བ་གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བཞུགས།

——འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༩

ཤོ་དེའུ་ལས་ཐོན་པའི་མི་སེམས།

ངག་སྒྲོ་གདངས་བ་ཙམ་དང་སྒྲ་ལྗེ་འགྲུལ་ཙམ་གྱིས།
སྒྲུལ་སྒྲུ་མཁའ་འགྲོའི་རིགས་ལ་དམའ་འབབ་བགྱི་སྒྲོ་བའི།
པོ་མོ་ཀན་གཞོན་སྒྲུ་སེར་བསེས་མ་ཡིས།
དེ་རིང་རང་ཉིད་སྒྲུལ་བའི་སྒྲུ་ལ་བསམས།

(འདྲིར་ནག་ཚང་ཞེས་པ་ནི་ང་ཚོ་མུན་ནག་ཏུ་འཇུག་མཁན་གྱི་རིགས་དེས་དབང་བསྐྱར་བྱས་པའི་ཡུལ་ཁམས་དེ་ལ་གོ་ཚུགས་དང་། ཡུལ་ཁམས་དེ་ནི་དཀར་ཕྱོགས་དང་བཟང་སྒྲོད། ཞི་བདེ་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་འབད་འབྱུང་མི་བྱེད་པའི་ནག་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ནག་པོའི་ཚང་ལྟ་བུ་སྒྲེ། ང་ཚོའི་མེས་པོ་ལས་མཆོད་པའི་བྱ་དང་བྱ་མོ་དག་བཙན་དབང་གིས་དེ་ལ་ཉར་ཡོད་པ་དང་། ཉར་ཡོད་པའི་ཐོག་ཁོང་ཚོའི་དཔར་པའི་ལྟ་བུ་འཁམ་བསམ་སྒྲོ་དེས་ཅི་བྱུང་དང་། གཡོ་ཐབས་སྒྲ་ཚུགས་ཀྱིས་འཇུར་བ་དང་བསྐྱར་བ་གཏོང་ཅི་བྱུང་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ལ་གོ་ཚུགས་ཡང་ “དམར་པོའི་ཁྱགས་སུ་བསྐྱེམས།” ཞེས་པ་དེའི་སྐོར་མང་ཙམ་རེ་འགྲེལ་ན། དམར་པོའི་ལྟ་བུ་འཁྱུགས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་དམར་པོའི་དར་ཆའི་བདག་པོ་ཡིན་པའི་དམར་མདོག་དེ་དག་ནི་ཅི་ཞིག་གིས་དམར་པོར་བསྐྱར་བ་ཡིན་མིན་ལའང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ཚོན་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་། ཡང་ན་མི་རིགས་གང་རུང་ཞིག་གི་ཁྱག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་མིན་དང་། ཁྱག་འདོན་པ་ལ་སེམས་ལྡན་གང་རུང་ཞིག་གི་སྒྲོག་བསྐྱར་ཏུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་སྒྲོག་གཙོད་དགོས་པ་བཅས་ལ་གཞིགས་རྒྱུ་ཡང་དེའི་སྒྲན་ངག་གམ་ཚུགས་བཅད་དེ་ཚོའི་སྐྱུང་བྱའོ།

དེ་ནས་གོང་གི་ནག་ཚང་བྱ་མོའི་མཚན་དབྱེད་ཅེས་པའི་ཤོ་ལོ་ཀ་དེའི་ཚིག་རྒྱུ་གསུམ་པ་དང་བཞི་བ་ནི། ཉ་ཅང་ལས་སྒྲ་བོའི་ངང་གོ་ཚུགས་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད། དེ་བས་འགྲེལ་བར་མི་བྱའོ།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། རྒྱ་ཚང་བྱ་མོས། ངས་བྲིས་པའི་ “དོན་གྱིས་དམར་པོ་ཞིག་གི་ཁྱགས་སུ་བསྐྱེམས།” ཞེས་པར། རང་ཉིད་བཙན་མ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་གི་ཡོད་པར་འདྲོད་པའི་དོགས་པ་དེ་བསམ་ལ་ཕྱིར། ངས་འདྲིར་ “དོན་གྱིས་དམར་པོའི་ཁྱགས་སུ་བསྐྱེམས།” ཞེས་པའི་ཚིག་རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཚིག་རྒྱུ་གཞན་པ་ཞིག་དང་སྐྱར་ཉེ་བྲིས་ན། འདི་ཉར་ཉེ།

འདྲོད་པས་སྒྲོས་ཀྱང་འདྲོད་པ་སྤྲས་དགོས་ཤིང་།
ཉམས་ལེན་ཁྲོད་དུ་འདྲོད་པ་སྤྲས་དགོས་པའི།
རབ་བྱུང་བཙན་མ་དེ་དག་སྒྲིང་རེ་རྒྱུ།
དོན་གྱིས་དམར་པོ་ཞིག་གིས་གཡོགས་པ་ཙམ།

འདྲིར་བཤད་པ་ནི་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་བཅུན་མ་དེ་ཚོ་ ང་ཚོ་མི་སྤྱད་མེད་པ་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་དམར་པོ་ཞིག་གིས་གཡོགས་པ་ཙམ་ལས། ཁོང་ཚོ་ལའང་ཆགས་པ་
ནི་ཡོད་མྱོང་ཅས་པའི་དོན་དང་། ཡོད་ཀྱང་ཁོང་ཚོས་འདྲོད་ཆགས་དེ་སྤྲོས་ཅི་ཐུབ་སྤྲོས་བྱས་ཏེ། ཉམས་ལེན་དང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲོད་སྤང་ཅི་ཐུབ་སེམས་དང་བརྒྱད་
ནས་སྤང་གི་ཡོད་ཅས་བཤད་ཡོད་ལ། ཡང་ཞོར་དུ་ཙམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས། བྱེད་ཚུའི་སྤྱོད་དེ་རས་དམར་པོ་ཞིག་གིས་གཡོགས་ཡོད་པ་ཙམ་ལས། དངོས་སུ་སྤྲོས་དང་ནི་
ཡིས་བྱུབ་པའི་ཁྲབ་ཏུ་ཞིག་གིས་བསྐྱེམས་ཤིང་བསྐྱེམས་མེད་པས། དེ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་འདྲོད་ཡོད་ན་བྱེད་ཚོག་ཚོག་དང་། དེ་ནི་རས་ལྷ་ཙམ་ཞིག་གོ། རྟོན་པའི་
ན་བཟའ་ཞེས་བཀྲར་བར་འོས་པ་དང་། བཞོལ་བར་མི་རུང་བ་ཞིག་ལ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདྲོད་ཀྱང་། དེ་ནི་རས་ལྷ་ཙམ་མ་ཞེས་རང་གི་སེམས་ཚར་བཞིན་ཡོད།

དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བདེ་སྤྱོད་དཔའ་བོ་ལགས་ཀྱི་དྲི་བ། “བཞིན་གཞི་འདྲེ་ཐོ་ཐོས་ཐྱིས་པ་དེ་སྟན་ངག་ཡིན་ནམ།” ཞེས་པར་ལན་རེ་བརྒྱབ་ན་འདི་ལྟར་ཏེ།

སྟན་ངག་ཡིན་མིན་ཞེས་པ་ཚར་བ་ཞིག།
སྟོག་མཁན་རེ་རེར་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་རེ།
བྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་མཐོང་ན་དགའ་མ་དྲན།
ང་ཡིས་སྤྱོད་པ་མཐོང་ན་བག་ལེབ་དྲན།

དེ་ལྟར་དེ་ལ་འགྲེལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་ལན་ཞིག་བརྒྱབ་ན་ཡང་འདི་ལྟར་ཏེ།

བྱེད་ནི་འདྲོད་པས་སྤྱོད་ཤིང་འདྲོད་པར་སྤྱོད་སྟམ་པས།
བྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་ནང་དུ་དགའ་མའི་ངོ་གདོང་མཐོང་།
ང་ནི་སྟོགས་སྟོན་ཁྲོད་ན་ལུས་ཡོངས་གཟེར་གྱིས་མནར།
ང་ཡིས་སྤྱོད་པ་མཐོང་ཆོ་བག་ལེབ་སྤྱོད་པོ་མཐོང་།

དེ་ནས་འདྲེ་ཐོ་བའི་སྟན་ངག་གི་སྟོར་བཤོ་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། ཚོགས་གཙོའི་ཐུགས་ལ་ཕྱག་རྟེན་སྐད་ཆ་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྤྲོས་པའི་ལན་དུ།

གཏོང་རྒྱ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ཐོན་རྒྱ་སྤྱོད་པ་སྟེ།
གཏོང་མཁན་སུ་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྱོད་པའི་བདག་པོ་ལགས།
རང་གིས་གང་བྱུང་བཏང་བའི་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཚོགས་ལ།
འཁོར་ཡུག་སྤྲོས་པ་ཙམ་མེད་ཕྱིར་གཙང་སེལ་བཟོ་རོགས་ཞུ།

རང་ཉིད་ཆེན་འདྲོད་ཅིང་མཐོན་འདྲོད།
རང་ཉིད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་བཟུང་ན་འདྲོད།
དོན་གྱིས་རྒྱུ་པོ་བྱེད་ན་འདྲོད་པ་ཞིག།
འདི་ནི་དེང་དུས་བོད་མའི་གཤེས་ཀ་ཞིག།

བཟླས་ན་ཆེད་མོ་ཙམ་དུ་སོང་ནའང་།
 དོན་གྱིས་རང་ཉིད་རྒྱལ་པའི་ཤོ་དེའུ་ཞིག།
 འབབ་ན་བསམ་པ་ཀུན་གྱི་འདོད་ལོ་ཞིག།
 དེ་ཡིས་རེ་རེའི་བསམ་སྒོ་དམར་རྩེན་ལུང་།

དེའི་ཕྱིར་གཞུག་མ་ནས་བཟུང་ཚམས་འདི་རུ།
 སྤྱལ་སྤྱུ་མཁའ་འགྲོའི་རིགས་ལ་མི་དམན་རོགས།
 དེ་དག་བཟང་ངན་ཅི་ཡང་མི་སྤང་རོགས།
 རང་ཁ་རང་གིས་བཀག་སྟེ་བཞུགས་རོགས་གསོལ།

——— ཐོ་ཐོས། ༡༩༩༩/༡༩༩༩

འདྲེ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

ཐེ་ཁུས་ཤིན་ཏུ་བྱས་ཆོ་ཤིན་ཏུ་ནས།
 ཁུས་གཏོགས་ཆེ་རུ་འདོད་ཅིང་བསྐྱང་མི་བྱ།
 མི་ལ་སྤེལ་བའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་གྱུར་ན།
 མི་ཡི་ཁམས་དང་ལྷགས་ལ་བསྐྱུན་པར་བྱ།

གོང་གི་ང་རང་གིས་བྲིས་པའི་ཤོ་ལ་ཀ་དེ་ལ་ང་རང་གིས་འགྲེལ་ན། འདི་ལྟར་ཉེ། ཆོས་སྤྱི་མཁན་དག་གིས་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་ཐེ་ཁུས་མང་དུགས་
 ནའམ། ཡང་ན་གང་བྱུང་མང་བྱུང་ལ་ཐེ་ཁུས་བྱས་ཆོ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆོར་བའི་ནང་དུ་ཆོས་སྤྱི་བ་དག་ནི་ཐེ་ཁུས་བྱེད་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་འདོད་པའམ། ཐེ་
 ཁུས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཆེ་དུགས་སོང་འདོད་དེ། ཆོས་པ་དག་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་བསྐྱང་བྱའམ་ཁྲིམས་སྤྱི་བྱའི་འགྲིག་དེ་དག་འབངས་མི་སེར་གྱིས་བསྐྱང་
 བར་མི་བྱའོ། བསྐྱང་བར་དཀའོ། ཞིས་བརྗེད་འདོད་པ་ཡིན་ལ། དེ་མིན་ཆོས་པ་དག་གིས་གསུང་གི་ཡོད་པའི་ནང་ཆོས་དེ། ལྷན་ལྷན་དུ་སྤྱི་བཞིན་པའི་སྤྱི་རིགས་
 ཟེར་བར་མ་ཡིན་པར། ང་ཆོ་མིའི་རིགས་ལ་སྤེལ་བའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ཆོ། མིའི་སེམས་ཁམས་དང་མིའི་ལྷགས། མིའི་གཤིས་ཀྱི་མདོར་ན་འགྲོ་བ་མི་ཟེར་བ་འདིའི་འགྲོ་
 འདུག་སྤྱོད་གསུམ་སོགས་ལ་བསྐྱུན་དགོས་པའམ་བསྐྱུན་ཅི་ཐུབ་བསྐྱུན་པ་དང་མཐུན་པའི་ཆོས་ཞིག་སྤེལ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས་ཞིས་པའི་དོན་དང་།

བསྐྱུན་མཁས་བསྐྱུན་ཤེས་དེ་ལ་དེ་འཚམས་གྱིས།
 ཆོས་དག་མི་ལ་བསམས་ཤིང་སྤེལ་རྒྱ་གཙོ།
 དེ་མིན་བྲིམས་བཞིན་ཏུ་ཅང་ཐལ་དྲགས་ན།
 སྤྲུའུ་འགལ་ཟླར་འགྲོ་བའི་རྒྱ་ཅུ་གྲུབ།

ཞེས་ཆོགས་སྤྱ་བཅད་པ་འདི་འདྲ་བསྐྱར་བཤད་དང་འབྲེལ་བཤད་ལྟ་བུའི་ཚབ་ཏུ་བྲིས་པ་ཞིག་གསུམ། ཡང་ན་ངས་བཏང་བའི་ངའི་ངག་གི་མགྲིན་ཚབ་པས་བཤད་
 པ་ཞིག་གྲེ། ད་ནི་བསྐྱར་དུ་ཉལ་རྒྱ་ཡིན་ནོ།

— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༠/༡༤

མོ་ནི་མེད་ཆེ་གོ་ལ་གང་བསེལ་བསེལ།

མོ་དྲི་མེད་པས་ལྷགས་ལྷེ་བསྐང་ས་དང་།
 ལྷགས་དང་འབྲེལ་ནས་མོ་རིགས་བརྗོད་རྒྱ་བཅས།
 ལྷགས་མང་འདུས་སའི་ཆོམས་འདྲིར་མེད་པ་སྟོ།
 མོ་ནི་མེད་ཆེ་གོ་ལ་གང་བསེལ་བསེལ།

ལྷགས་རྩལ་སྟོན་མཁས་བསྐྱུན་ནའང་འདྲོད་མཁན་གྱི།
 མོ་གསར་རྟག་འདྲ་གཟིག་འདྲ་ཡོད་ཀྱང་ཅུང་།
 མོ་གསར་མེད་པས་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་དེ།
 ངོམ་ས་མེད་པས་རེ་ཞིག་ལེ་ལོས་མནན།

མོ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཕྱིར་ཀའི་འབྱུང་ཡུལ་ཏེ།
 འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་དེ་མོ་ལས་བྱོན།
 མི་ཡི་བསམ་སྒྲོ་མི་ཡིས་བསྐྱབས་པ་བཅས།
 ཆོར་རྒྱ་འཇིན་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་ཁྱད་སྤངས་ནི་མོ།

མའི་རིགས་མེད་ཆེ་མའི་རིགས་ཡོད་མ་ཡིན།
 མའི་རིགས་མེད་ཆེ་རྟོགས་པའི་ཤེས་པ་བཅས།
 བརྟེན་སའི་ཡུལ་ལས་གཞིའམ་ལུས་ཀྱང་མེད།

མེད་པས་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཤེས་གནས་མེད་ཅིག།

མི་ཆེ་བེད་བ་མི་ལམ་ཅམ་དང་དུས་ལུན་བྱང་།།

འཆོ་བ་བེད་བ་དགའ་སྦྱོར་ཆགས་སྤང་འདྲེས་མ་ཞིག།

གང་ཞིག་བསྐྱབ་འདོད་ཡང་ན་སྤྲོད་འགྲོགས་འདོད་པའི།།

ཆོར་བ་དེ་འདྲ་བྱོན་ཆེ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་གྱིས།།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༧

མི་ལམ་དང་མ་འོངས་པའི་ལམ།

མི་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་གི་རྩ་ལམ་དུ།།

རི་དྲགས་མིག་ཅན་ཁྱེད་སྐྱེད་སྤྱེག་ཉམས་ཀྱིས།།

མི་ལམ་ནང་གི་རྩོན་པ་གང་ཞིག་གིས།།

མིག་གིས་མདའ་མོ་འཕངས་པར་བསྟུ་རོགས་ཀྱ།།

སྟོན་མར་རང་གི་ལྟེ་ཁྱེད་འཕོས་ས་དེར།།

མཚན་རེད་མི་ལམ་ངོགས་ནས་ཡང་ཡང་དུ།།

ཐོན་ན་བསམས་ཤིང་འགྲོ་དང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།།

གཞུག་མར་ཤི་རྩེས་ལམ་དེ་བརྟེན་བྱེད་ལགས།།

ནམ་ཤེས་འདི་ཉིད་གཞུག་མ་འགྲོ་སའི་ཁམས།།

ང་རང་སྦྱེ་སར་དངོས་སུ་མ་ཐེབས་ཀྱང་།།

བོད་ཁམས་ཡིན་པའི་ས་སྟོགས་གང་ཞིག་ལ།།

མེབས་པར་སྒོན་ཞེས་སྒོན་ལམ་ཐངས་གསུམ་རྒྱལ།

མ་འོངས་མདུན་ལམ་ཟེར་ན་ངས་མི་ཤེས།
 མདུན་ན་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱི་མའི་ལམ།
 ལམ་དེར་འཇུག་མཁན་ང་ཡི་རྣམ་ཤེས་ཏེ།
 དེ་ནི་ང་ཡི་མ་འོངའ་མདུན་ལམ་ལགས།

འོན་ཀྱང་ད་རུང་ང་ནི་བདེ་ཐང་ངང་།
 ལམ་དེར་འགོ་རྒྱུའི་དུས་ལ་བསྐྱེད་མེད་འདྲ།
 མི་འགོ་འདོད་ཆོ་རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ན།
 ང་ལ་དེ་འདྲའི་རང་དབང་ཐོབ་པར་ཤོག།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༠/༡༩

མི་ལམ་དང་གཟེ།

མདང་དགོང་མི་ལམ་དོགས་སུ་ཡུར་སྒོར་སྒོ་འཆམ་བྱེན།
 ཁང་ཆེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འགོ་བའི་སྤང་ཚུལ་ཤར།
 གང་ཕྱོགས་འགོ་དགོས་མ་ཤེས་ཡར་རྒྱག་མར་རྒྱག་བྱེད།
 ཁང་པ་ཆེན་མོ་དེའི་ནང་ཁང་མིག་མང་བོ་ཞིག།

མང་ཕྱོགས་སྤྲོང་བ་ཡིན་ཞིང་ཚོགས་ཁང་ཡིན་པར་བསམ།
 ཁང་པའི་ཕྱི་པའི་ཁ་དོག་དམར་ནག་ཡིན་པ་འདྲ།
 དེ་ལྟར་ཁང་ཆེན་དེའི་ནང་རྒྱག་འདུར་བྱེད་ཞོར་དུ།
 ཁང་པའི་བྱི་རོལ་འགོ་སའི་སྒོ་ཞིག་འཆོལ་སྤང་ཤར།

སྒོ་བུར་རྒྱ་ཕྱན་རྒྱང་རྒྱང་དོ་ཡིས་གང་བ་ཞིག།
 མིག་གིས་མཐོང་སའི་མདུན་དུ་དལ་མའི་ངང་ནས་བཞུར།

དེ་ཡི་ཉེ་འགམ་བསྐྱབས་ཆོ་ཁྱ་ནང་དྲོ་ཡི་བར།
ཁ་དོག་དཀར་ནག་ཅན་གྱི་གཟེ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་།

སེམས་པ་སྒྲོ་བའི་ངང་དང་ཡ་མཚན་ཐེ་ཚོམ་ངང་།
གཟེ་དེར་བརྟུགས་ཤིང་ཉེབ་དང་བཅས་ལྷན་བལྟས་པའི་ཆོ།
དེ་ནི་དཀར་ནག་འདྲེས་མའི་གཟེ་མིག་གསུམ་པ་ཞིག།
གང་ལྟར་མཐའ་མཐུག་རང་གི་རུམ་དུ་བཅུག་སྒྲང་མིས།

མདང་དགོང་མི་ལམ་ནང་གི་ང་ཡི་ལུས་ཐོག་དུ།
ལུ་ལ་རྒྱ་ལ་མ་ཡིན་འབྲོག་པའི་པགས་རྩྭ་འདུག།
བསམས་ན་གཞུག་མ་རྣམ་ཤེས་འདི་ཉིད་འགྲོ་བའི་ཆོ།
བོད་པའི་པགས་རྩྭ་གྱུན་ནས་བོད་ལ་འགྲོ་ས་རེད།

——— འབྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧/༡༡/༢༠

ལུས་སེམས་ནི་ཞིང་ས་གསར་པ་ཞིག

ང་ཚོའི་ཐོག་མའི་ལུས་སེམས་འདུ་ཤེས་བཅས།
བྱམས་ཤིང་གཙང་བའི་ཞིང་ས་གསར་པ་ཞིག།
ཤེས་རབས་ཉོན་མོངས་བཅས་ནི་ས་བོན་ཏེ།
འདེབས་མཁན་རང་ཉིད་ཐོན་ཁུངས་གཞན་ནས་སོ།

ས་བོན་གང་ཞིག་ལེན་དང་ཇི་ལྟར་འདེབས།
ས་བོན་གང་ལ་མོས་དང་གང་ནས་ལེན།
ས་བོན་འདེབས་མཁན་རང་གིས་དབྱེད་རྒྱ་གཙོ།

ས་བོན་ལས་བྱོན་འབྲས་བྱར་མང་བོས་སྦྱོང།

སྦྱིར་ན་སྲིད་འདིར་དག་དང་གཉེན་པོའི་ཚྭས།
 བཟང་ངན་ཡག་བཙོག་དྲང་དང་མི་དྲང་དང་།
 དཀར་ཕྱོགས་ནག་ཕྱོགས་དག་མ་བཙོས་མ་བཅས།
 ཚང་ཀ་ཤིག་ཤིག་མིའི་སེམས་འཕྲོག་པར་གཉེར།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༢༧

མདང་དགོང་ཆུང་མ་དང་མཉམ་དུ།

འདྲོད་སྤྱུ་གྱེན་དུ་བསྐྱེདས་ཤིང་སྒྲིག་ཉམས་དང་བཅས་ཆགས་པའི་གར་ལ་ཚེན་པའི་གསེང་།
 རྩེ་ཡིས་གར་སྒྲུབས་ངོམ་ཞིང་འཁུན་སྒྲི་སྒྲན་མོས་རམ་འདེགས་ང་ཡིས་བྱེད་བརྒྱག་ཅིང་།
 དག་ཏུ་སྦྱོས་ཤིང་རྫིང་བྱར་འཇུག་འདྲོད་ཉ་བོ་ཆེ་དེའི་ཁྲག་ཤིད་འཕར་གྱུར་ཆོ།
 དུང་ཉར་དཀར་པའི་སྦྱོས་བུམ་གྱིས་ནི་མགོ་བོ་གཡུག་གཡུག་ང་ལ་བསུ་མ་བྱེད།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༢༩

སྐད་ཅིག་གནས་ཞོར་སྐད་ཅིག་འཇིག་ཞོར་གནས།

འཛིན་རྒྱ་མེད་ཅིང་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་དང་།

རེག་རྒྱ་མེད་ཅིང་ཐོས་རྒྱ་མེད་ནའང་།

ཡོད་པར་སྙམ་པའི་སྐད་ཅིག་མ་ཡི་ནང་།

ང་ཡི་ཚོར་ཤེས་བྱེད་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད།

དངོས་སུ་མངལ་ཆོ་མངོན་སུམ་མཐོང་བར་སྤང་།

ཕན་ཚུན་འབྲུད་ཆོ་དངོས་སུ་རེག་པར་སྤང་།

ཡིད་ཀྱི་ཆད་མ་འབྲེལ་ས་སྤང་བ་ཙམ།

སྤང་ངོར་གྲུབ་པའི་གཟུགས་ཤེས་ཆད་མར་གྲུབ།

དེ་ལྟར་བསྒྲམས་ཤིང་དེ་བཞིན་ལོངས་སྤྱད་ཆོ།

གོ་ལ་གཞན་དུ་ཡོད་ཀྱང་ཐོགས་པ་མེད།

ནམ་ཤེས་ལྟ་བུའི་ཚོར་ཤེས་མངགས་བྱས་ཏེ།

མཉམ་དུ་སྦྱོར་བའི་འདྲོད་པར་རྩིས་ཡང་ཆོག།

དེ་བས་ང་ནི་འདི་དང་དེ་ན་གནས།

ཕྱི་དང་ནང་དུ་གང་ཡོད་བསྒྲམས་པར་གནས།

སྟོང་བའི་ཁམས་སུ་རྒྱུད་དང་འགྲོགས་ནས་གནས།

སྐད་ཅིག་གནས་ཞོར་སྐད་ཅིག་འཇིག་ཞོར་གནས།

——— འདྲེ་ཐོག་ ༢༠༡༥/༡༡/༢༧

ངའི་སྐྱེ་སྐར།

ཆེས་ཐོག་མར།
 གང་ཞིག་གམ་སུ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་པ་སུས་ཀྱང་མི་ཤེས་སྟེ།
 ཆེས་མཐུག་མཐར།
 ཇི་ལྟར་མེད་འགྲོ་བའམ་ཆར་འགྲོ་བ། ཡང་ན་ཤི་འགྲོ་བའང་སུས་ཀྱང་འཆད་དཀའ་སྟེ།

གང་ལྟར་འགའ་རེ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་ཞོར།
 འགའ་རེ་འཆི་བཞིན་པའི་སྐར།
 འགའ་རེ་རྒྱད་བཞིན་པའི་སྐབས།
 འགའ་རེ་དར་བཞིན་པའི་སྐར།

སྐྱེས་ཕྱིན།
 བར་མཚམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལས།
 ཐོག་མའི་སྐྱེ་སྐྱངས་དང་སྐྱེ་ཡུལ་ལ་འཁང་ར་བྱེད་རྒྱར་གོམས།

སྐྱེ་དུས་ནས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་བསྐྱགས་ཡོད་རྒྱུ།
 མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་ཞིག་རེག་སྟེང་མེད།

སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་ཁབ་མེད་རྒྱུ།
 མི་རིགས་གཞན་ཞིག་གི་ཐེལ་ཙེ་ལ་བརྟེན་ཏེ།
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱངས་ལ་བདེན་དབང་བྱེད་དུ་འཐུག་དགོས་ཆགས།

མདོར་ན། སྐྱེ་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ང་རང་།
 གཞན་དབང་དུ་ཚུད་པའི་“གངས་ཉུང་མི་རིགས་”ཟེར་བ་དེའི་གྱུར།

དོན་གྱིས། བ་མས་ཡང་མས་ཀྱིས་གནང་བའི།
 ས་གནི་ཆེན་པོའི་དེའི་སྟེང་།
 ང་ནི་“གངས་ཉུང་མི་རིགས་”ལ་བསྐྱུར།

དེ་ལྟར་སྐྱེས་ཕྱིན།
 ངས་“གངས་ཉུང་མི་རིགས་”ཟེར་བའི་མིང་དེ་ཁྱེད་ནས།
 རང་གི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ།

“འདྲོད་ཚུང་ཚྲག་ཤེས་”བྱེད་དགོས་ཆགས།

རིམ་གྱིས།
ངའི་ལྷས་སེམས་གཉིས་ལ།
དམར་མདངས་ཀྱི་ཚོན་ཅི་བསྐྱས་ནས་བསྐྱར་ཅིས་བྱེད།

རིམ་གྱིས།
ངའི་ཕ་མེས་ཡང་མེས་ཀྱིས་བསྐྱན་པའི་ཕོ་བྲང་དཀར་དམར་དེ།
མེ་སྒྲིགས་ཀྱི་ཁ་ནས་གཏོར་ཐུང་བའང་བརྗོད་ཅིས་བྱེད།

མེ་ནང་གི་སྒྲིགས་བམ་དེ་དག
མེ་ནང་གི་བེམ་པོས་ཚབ།
མེ་མདའི་ཅེ་གྲིའི་འགོ་ཡི་ཐང་གའང་།
མེ་ངོ་མའི་ལྷས་པོས་ཚབ།

པོ་ཁྱ་སྐད་དང་ཁྱ་སྐད་གཉིས།
གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་
ཉིན་ཁར་མཚན་བྱས་ནས།

གཡོ་སྐྱས་ཁེངས་པའི་འཇུག་དཔྱལ་གྱིས་དང་།
འཛིགས་སྒྲུང་གིས་ཁེངས་པའི་ཁོར་ཡུག་དེས།
བྱང་འབྲེལ་དང་ཐུ་རྗེས་བྱས་ཏེ།
ངའི་བསམ་སྒྲོ་དང་སེམས་པ་དམ་པོར་བརྒྱགས།

ང་དང་ངའི་སྐྱུན་ཆ་མང་པོ་ཞིག
རྩོ་བའི་ཕ་ཡུལ་དུ་འགོ་དགོས་ཆགས།
ཡུལ་གྱར་བའི་མིང་དེ་ཁྱེད།
བཙན་བྱོལ་བའི་མིང་དེ་ཁྱེད།

ལུང་པ་གཞན་ཞིག་གིས་གཅེས་སྒྲོང་དང་ཐུགས་འཁུར་འོག
མི་ལམ་དང་འཆར་སྐྱང་ལ་བརྒྱད་དེ།
མེས་པོ་དག་གི་དག་རྒྱན་དུ་ཡོད་པའི་བཙན་པོའི་དུས་རབས་དེར།
ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བསྐྱབས།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༢༤

‘ཞི་མོ་ངོ་ཤེས་ཤིག་ལ་བྱིས།

སྒོར་སྒོར་རྩ་བའི་ཞལ་རས།
 ལུན་ནག་ནང་གི་སྒྲོན་མེ།
 མཛེས་མ་བྱེད་ཀྱི་ངོ་གདོང་།
 མི་ལམ་ནང་གི་རྩ་བ།

མི་ལམ་འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་རེད།
 དེ་ན་ཉི་རྩ་སྐར་གསུམ་མེད།
 ལུན་ནག་འགྲིམ་པའི་རྩ་མ་ཤེས་དེས།
 བྱེད་གདོང་མེས་པས་རྩ་བར་བསྐྱེམས།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༢༥

ཡིག་ལན།

གོ་སོང་བྱ་ལོ་བྱེད་གསུང་ཡིད་ལ་འཛིན། །
 ཤེས་སོང་བྱ་ལོ་ངོ་མའི་གནས་ལྷགས་ལྡན། །
 བསྐྱབ་བྱ་ལམ་སྟོན་གནང་བར་བྱགས་རྩེ་ཆ། །
 སྐུ་ཉིད་ནམ་ཡང་བདག་གི་སྐྱབས་མགོན་ལགས། །

བྱེད་གྱི་བསྐྱབ་བྱར་འོ་མའི་བྱི་ངད་ཐང་། །
 བྱེད་གྱི་ལྷག་བསམ་ཐུབ་འི་མདངས་ལ་འཁྱུ། །
 བྱེད་ཉིད་ཡོད་པས་ང་ཡི་འཇིག་རྟེན་འང་། །
 འོད་གྱི་མྱོང་ན་ཟེར་བརྒྱ་འཕྲོས་བསྐྱད་ཡོད། །

ལས་དང་རྒྱུན་གྱིས་འཕྲད་པའི་ཆོ་རིང་གོ།
 འཆོ་བར་སློ་མིག་སྤྲངས་བའི་འཕྲིག་སྒྲོལ་མར། །
 བྱ་བྱ་མང་བའི་འཁོར་བའི་རབ་ཁ་ནས། །
 བརྩ་བས་སྒྲོངས་ལ་གཏོང་གྲོགས་མཛོད་ཅིག་འང་། །

—— དབྱིངས་འཕྱར་ལྷ་མོས། བེས། ༢༠༡༤-༡༠-༢༡ ལ།

འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་འཆོ་བ་ཡིས།
 འཆོ་བ་ཞུགས་མིའམ་ངེད་ཅག་ལ།
 བསྐྱབས་ཤིང་བསྟན་པའི་བརྩེ་བ་དེ།
 ཕན་ཚུན་རྟག་དུ་གཟིགས་ཅིམ་མིན།

ཁ་སྒྲོགས་གཅིག་དུ་གནས་གྱུར་པའི།
 མ་འོངས་རྒྱང་རིང་བྱ་གཞག་གང་།
 མཉམ་དུ་བསྐྱབ་འདོད་རེ་སྟོན་དེ།
 གཅིག་དུ་སྒྲེལ་བ་བརྩེ་བའི་མཆོག།

(Life has taught us that love does not consist in gazing at each other, but in looking outward together in the same direction.

生活教会我们，爱并不在于长久地凝视，而在于眺望远方同一方向的希望。

— 《每日英语》

མི་གཞན་པའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་གི་བརྩེ་དུང་ཟེར་བ་ནི་འདི་རྩེ།

Love is when you find someone better, yet you stay with the same person you promised to spend forever with.

爱情就是当遇到一个更好的人时，却依然不离不弃的和那个曾发誓要共度一生的人在一起。——《每日英语》

ཐོ་ཐོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་བཅུ་དྲུག་ཟེར་བ་ནི་འདི་ལྟར་ཞིག།

其实真正的爱情就是异性间的相互诱惑和对彼此性欲的渴求与满足。而那种不离不弃的守护和呵护只是一种在父母与儿女间也可以拥有的疼爱和情亲。
— 浪子 2018-10-29

ཞེན་ཆགས།

སེམས་པ་ཁྱོད་ལ་འཁྱེད་ནས།
ཕྱིར་མིག་ལན་གསུམ་ཤོར་སོང་།
རྟོག་ལམ་མིག་གིས་འཆོས་ཀྱང་།
ལམ་མགོ་ཚད་པ་མ་བྱུང་།

ལན་གསུམ་ཕྱིར་མིག་ཤོར་སའི།
སྟག་ཤར་གཞོན་ཅུ་དེ་ཉིད།
ང་རང་ཡིན་ན་བསམ་བྱུང་།
ཁྱོད་ཀྱི་བཞུགས་ཡུལ་གང་ཡིན།

ཡུལ་འདི་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད།
མི་ཆོགས་འདུ་འཛིན་ཤོད་པ།
ཡིན་ཡང་ཁྱོད་རང་མཐོང་བས།
ཡུལ་འདི་ཆ་ཡོད་འདྲ་འདྲ།

ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཡུལ་འདིར།
བོད་པའི་བྱ་མོ་ཉུང་ཉུང་།
མི་ཆོགས་ཁྱི་འབུམ་འདུས་ཀྱང་།
སེམས་གཏམ་བཤད་ས་རེག་དགའ།

ང་ཡི་མིག་ལ་ཐོགས་པའི།
 ཡིད་འོང་སེམས་ཀྱི་གཞོན་ནུ།
 ཞེ་མཐུན་དགའ་རོགས་ཨེ་ཡོད།
 ཆེ་གཅིག་བཟའ་ཚང་ཨེ་ཡོད།

ཞེ་མཐུན་དགའ་རོགས་བཤད་ན།
 ཆེ་གཅིག་བཟའ་ཚང་ཡོད་པས།
 དགའ་རོགས་རེག་རྒྱ་དཀར་མོ།
 རེག་ཀྱང་འགྲོགས་རྒྱ་དཀར་མོ།

- རང་དབང་ལྷ་མོ་ལགས་ལ་ཐོ་ཐོས་བཏབ་པའི་དག་ལན།

ངའི་མེ་ཏྲག

ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲག།
 བྱེད་ལ་སྒྲེས་སུ་ཕུལ་ཡོད།
 བྱེད་ཀྱིས་ཆུ་མོ་སྒྲགས་ཏེ།
 ང་རང་གསོས་ན་ཆོག་གས།

ང་ཡི་ལུས་ཀྱི་མེ་ཏྲག།
 བྱེད་ལ་སྒྲེས་སུ་ཕུལ་ཡོད།
 བྱེད་ཀྱིས་སེམས་པ་དཀར་པོས།
 ང་ལ་གཅེས་སྤྲས་གནང་རོགས།

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མེ་ཏྲག།
 ང་ཡིས་བྱོད་ལ་ཕུལ་ན།
 བྱོད་ཀྱི་དྲུངས་སེམས་གཙང་མས།
 ང་རང་དམ་དུ་འབྱུང་རོགས།

- རང་དབང་ལྷ་མོས།

འདྲེ་ཐོས་བཏབ་པའི་མེ་རྟོག

མེ་རྟོག་ཁ་ཁ་མ་ཁ།

སེམས་ཀྱི་འངའ་ཚོན་སྒྲ་ལ།

སེམས་ལ་ཁ་དྲོག་ལྡན་ན།

མི་ཚོར་ངོ་མཚར་ལྡན་ནོ།

མདང་དགོང་བཏབ་པའི་མེ་རྟོག

འབྲུལ་སའི་ཞི་མོ་བྱེད་ཡིན།

ཉི་འོད་ཡོད་སར་འཛོག་རོགས།

རྩ་ཁྱ་བསིལ་མ་སྒྲགས་རོགས།

སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེའང་།

མེ་རྟོག་དཀར་དམར་སེར་གསུམ།

ལྗང་མདྲོག་སྒྲོ་ཁ་ལྟ་བུ།

བྱོགས་གཅིག་འབབ་རྒྱ་ཁག་པོ།

མདོར་ན་མེ་སེམས་དེ་ནི།

མེ་རྟོག་སྒྲ་ལས་གྲུབ་པའི།

ཚོར་བ་སྒྲ་ཚོགས་ཅན་ཞིག

དགའ་སྟོ་སྟོད་སྟུག་འདྲེས་མ།

མེ་རྟོག་བཙེ་དྲང་ཡིན་ལ།

མེ་རྟོག་སྒྲ་དག་ཡིན་ཏེ།

བཙེ་དྲང་མེ་རྟོག་གིས་མཚོན།

སྒྲ་དག་མེ་རྟོག་ནས་སྟོ།

འདྲེ་ཐོས།

悲劇

གཡག་རྒྱབ་སྤེ་བོའི་ནང་གི་བྱིས་པའི་མི་ལམ་དེ།
 རང་གི་ཕ་མ་བཀོངས་བྱེད་མེ་མདས་དགོགས་པའི་མཐར།
 བདག་མེད་གཡག་ཚོད་འཇིགས་པས་ནགས་དང་རི་ལ་བྲོས།
 སྤེའི་ནང་བྱིས་པའི་མིག་ཟུང་ཚོད་དང་ཁ་ཏས་བྱས།

ཐོ་ཐོ

མོ་མཚན།

བྱད་མེད་མོ་མཚན་དེ་ནི་གཏེར་མཛོད་ཅིག།
 གཏེར་བཏོན་སྒྲ་མ་སྒྲ་མ་མཚོག་གྱུར་བ།
 རྒྱེ་བུ་རབ་འབྲིང་ཆུང་དང་རྒྱལ་མོ་བཅས།
 དེ་ལས་མ་འབྲུང་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་བྱེད་ཀ་དེའང་དེ་ལས་འབྲུང་།
 དེ་ཉིད་མེད་ཆེ་ཆུ་བྲག་ནགས་གསུམ་དང་།
 ས་གཞི་རི་རབ་ས་རྩལ་ཅི་ཤིང་ལས།
 རྩས་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་ཡིན།

རང་གི་མོ་མཚན་དེ་ནི་རང་ལུས་སྤྱོད།
 རང་ལུས་རང་དབང་ཅན་དུ་གྱུར་བས་ཆོ།
 རང་གིས་ཅི་འདོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཡིན་མིན།
 རང་གིས་ཇི་སྟར་ཆོར་བའི་དབང་དུ་ཡོད།

ཚཱ་བ་དང་ནི་འདྲ་མས་མེད་པའི་བུའི།
 མདུང་ཚེ་རྩ་ཡང་ཆུ་ཤིང་སྐམ་པོ་ཞིག།
 བཚེ་བ་དང་ནི་དགའ་མས་ཡོད་སའི་བུའི།
 མདུང་འགོ་ཟད་ཀྱང་བདེ་བ་དཔག་མེད་འབྱུང་།།

——— རོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༠༢

འབྲོག་མོ།

རང་དབང་མེད་པའི་འབྲོག་མོ་ལ།
 རང་ལུས་གཞན་གྱིས་ཚོད་འཛིན་འོག།
 རང་ཚུལ་གཞན་གྱིས་བཀག་འགོག་འོག།
 རང་སེམས་གཞན་གྱིས་གསང་སྤྱུལ་འོག།

——— རོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༠༢

སྐྱེས་སྐར།

སྐྱེས་ན་འཇམ་སྤང་འདྲིའི་སྤྲང་མི་རིགས་འདྲ་མེན་གྱིས།
 སོ་སོའི་སྐྱེས་སྐར་རོལ་སྤངས་འདྲ་ས་མང་མོད་ཀྱང་།
 འོན་ཀྱང་བོད་ལ་བོད་པའི་སྐྱེས་སྐར་རོལ་སྤངས་ཤིག།
 གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་འབྱུང་ན་ཨ་མའི་བུ་ཞིག་ཡིན།
 སྐྱེས་ན་འཇམ་སྤང་འདྲིའི་སྤྲང་མི་རིགས་མང་ཕྱོགས་གྱིས།
 སྐྱེས་སྐར་དུས་ཆེན་ཉིན་དེར་ཤོག་ལྷ་གོན་རྒྱ་དང་།

གདོང་ལ་ཚན་ཅི་བསྐྱབ་པའི་གོམས་སྒོལ་འདྲ་ནའང་།
དོན་གྱིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལད་མོ་བྱས་པ་ཙམ།

མི་ལུས་རྩ་ཆེར་བརྗོད་ཅིང་རིན་ཆེན་མི་ལུས་ཞེས།
མི་ཡི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་ཕྱིར་མ་ཁི་ཡིག་དྲུག་བཞེང་།
སྐྱེ་སྐར་རྩ་ཆེན་འདྲོད་ཅིང་སྐྱེས་པར་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཕྱིར།
སྐྱེ་ཉིན་དམིགས་སུ་བཀའ་ཉེ་དགའ་བས་བསུ་བར་འོས།

ལོ་ངོ་བཅུ་བཞིའི་སྔོན་གྱི་དེ་རིང་ཉིན་མོ་འདྲིར།
དྲིན་ཆེན་མ་ལོའི་མངལ་ནས་ཁྱེད་ནི་སྤྲོད་འདྲིར་བྱོན།
ཁྱེད་གྱིས་དུ་སྐད་གཅིག་གིས་ཨ་མར་མིག་ཟུ་བཏོན།
ཁྱེད་གྱིས་འཕག་འཆག་གཅིག་གིས་པ་ལོའི་སྤྲོད་འཇགས་གཏོར།

ཁྱེད་ཉིད་སྤྲོད་འདྲིར་བྱོན་པར་ང་ཚོས་འཇུ་མ་གྱིས་བསུ།
ཁྱེད་ནི་ད་དུང་བཞུགས་པར་ང་ཚོས་དགའ་བས་བསུ།
ཁྱེད་གྱི་སྐྱེ་ཆེ་སྔོན་མས་བསོད་ནམས་ཚོགས་བསགས་པས།
ཁྱེད་གྱིས་ཆེ་འདྲིར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པར་བསྐྱུགས།

ཁྱེད་གྱིས་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཕྱོགས་ལ་སེམས་ཁ་གཏོང།
ཁྱེད་གྱིས་དགེ་བ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྐྱབས་རོགས་མཁྱེན།
ཁྱེད་གྱིས་དྲིན་ཆེན་པ་མ་སེམས་ནས་མི་འདྲོར་རོགས།
ཁྱེད་གྱིས་རང་གི་མི་རིགས་འདུ་ཤེས་མི་ལྷག་རོགས།

——— འདྲེ་ཐོས། བྱ་འབྲིང་བའི་སྐྱེས་སྐར་ལ་འབྲུལ་འདྲོད་པའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞིག་ཚོགས་སུ་བཅད་དེ་འདྲིར་བཏོད་པ་ཡིན་ནོ། ༢༠༡༥/༡༡/༡༤

ཟུར་མིག་མདའ་མོར་བྲིས།

ཆེད་མཁས་སྒྲ་བཟོའི་བྱ་གཞི་ཡོང་མེན་པའི།
 མཛེས་པའི་སྒྲིན་མ་སྤྲུག་པོའི་འདབ་རྩ་ན།
 ཟུར་མིག་མདའ་མོ་བརྒྱུད་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མ།
 ང་ནི་བྱེད་ཀྱི་འབེན་དུ་འོས་སམ་གྱེ།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༠༥

དྲ་ནང་གི་དྲག་ཆར།

དེ་རིང་སློ་བུར་སྒྲིན་ནག་འཁྲིགས་པས་འཛིགས།
 ཉི་མའི་འོད་ནས་སྒྲོད་དུ་མ་བརྒྱག་པར།
 ཆར་བ་དྲག་པོས་ལུས་སེམས་གཙམས་བྱས་ཀྱང་།
 མ་ཁའི་གསེང་ནས་མེ་ཏོག་སྒྲིབ་ཅུ་བརྒྱག།

ཕར་ཕྱོགས་སྐད་འགོ་མཐོ་ཅུ་ཕྱིན་དང་མཉམ།
 ཆོག་རྩལ་ལྷ་རེས་ཚུར་ལ་གཡུགས་བྱས་ཆོ།
 ཕན་ཚུན་སེམས་དེར་མ་ཁ་མེ་འདོན་བྱེད།
 རེ་ཞིག་ཕམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ངག་བཅད་བགྱིས།

གཅིག་ཕྱོགས་བདུད་ཚི་ཆང་གིས་བཟེ་ཡོད་ཆོ།
 དེ་ཡི་བསམ་སྒྲོ་གཡོ་སྤྲུས་མི་བསྐྱུ་བར།
 རང་ཉིད་བཏང་སྒྲོམས་ལམ་དུ་གནས་བརྒྱག་ན།
 ཆགས་ལྡང་ཞེ་འཁོན་གང་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༡/༠༥

འཇམ་སྒྲིང་འདྲིའི་སྤྲོད་གི་མི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ག་ཚོད་ཅིག་ལོ་རྒྱུས་དེ་རྗེ་རིང་དུ་བཏང་བ་ན། དེ་ཚོད་ཀྱིས་མི་རིགས་ཤིག་གི་ལོ་རྒྱུས་དངོས་ལ་བདེན་
 དཔང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད། དཔེར་ན་སྤྱི་ཞབས་མ་དུག་ཕྱི་ལགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་དེ་ལས། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནམ་བོན་དུ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དེའང་
 རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནམ། ད་ལྟོ་རྒྱ་གར་བརྒྱུད་ནམ་བོད་ཁམས་སུ་དར་བ་ཞིག་མིན་པར་ར་སྤྱོད་གསལ་པོ་ཞིག་མཛད་ཡོད་པའི་སྤྲོད་ཚུལ་ཞིག་ཤར་བྱུང་། ད་ལྟོ་
 འཇམ་སྒྲིང་གི་ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞིའི་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད་པའི་ནང་བའི་བསྟན་པ་དེའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཡུལ་ཡང་བོད་རང་གི་ས་ཐོག་རྩི་ཐོག་དང་། བོད་མི་
 རིགས་རང་གི་རྒྱུ་དཔྱོད་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གཟེ་བཞིན་ཐུན་པའི་རང་བདེན་དཔང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་འདུག་སྟེ་མོ།
 ངས་ཡག་དང་བཟང་ཡོད་ཚད་དེ་དག་རང་གི་མེས་པོའི་སྤྲོད་དུ་སྦྱར་ན་འདྲོད་ཀྱང་། ལོ་རྒྱུས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་པས། མང་བོ་ཞིག་སྦྱར་ཐབས་མི་འདུག་མོད། འོན་
 ཀྱང་ངའི་མེས་པོའི་མཛད་རྒྱུས་དངོས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལས་བལ་སྤྱོད་གཅིག་ཡིན་ཡང་། གཞན་པའི་སྤྲོད་དུ་སྦྱར་ན་འདྲོད་ཀྱི་མོད། ངས་མ་ཤེས་ཆོད་སྐྱེག་པ་བྱས་
 ནས་འདུག་རྒྱ་ལས་ཐབས་ཅི་ཡང་མེད། ངས་ཤེས་ཡོང་ཆོད་པར་བདེན་པ་དེ་གང་ཡིན་ན། དེ་ལ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་ཐག་ཚད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། —— སོ་ཐོས། ༢༠༡༧/༡༡/༢༤

ཉི་གཞིན་གངས་སྤྲུལ་གྱི་མགོ་ནི་ཐོ་བ་ཞིག

ཐོ་བས་ཐོ་བར་ཐེངས་གསུམ་བརྒྱུངས་བྱས་པ།
 དང་པོ་བྱེད་ཀྱི་མགོན་གསང་གཙང་བཟོའི་ཕྱིར།
 གཉིས་པ་བསྐྱར་དུ་དགོད་གཏམ་སྤོང་བའི་ཕྱིར།
 གསུམ་དེ་ཀྱ་རེའི་རྟགས་ཅན་ཐོ་བའི་ཕྱིར།

—— འདྲེ་ཐོས།

@སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲོག

སེམས་པའི་མེ་ཏྲོག་བསམས་ཤིང་ཉར་ན་འདྲོད་རྒྱ་མ།
 མ་ཅི་ཡིག་དུག་ཐུགས་ནས་ཁས་ལེན་ཡོད་མཁན་མ།
 བྱེད་ཀྱིས་སློབས་པའི་རང་ནས་རྒྱབ་སྦྱོར་མཛད་བགྱིས་པར།
 ཐོ་ཐོས་རྩ་ཆུ་བསེལ་མས་མཚོད་གསུམ་འབུལ་ན་འདྲོད།

སེམས་དང་ཡུལ།

སེམས་ཀྱི་ནུས་པས་སེམས་ལ་བསྐྱལ་བྱས་ཏེ།
 སེམས་ཁའི་ཁ་ཕྱོགས་གང་ལ་མོས་བ་དེར།
 སེམས་ཁ་བརྟན་དུ་གཏད་པར་བརྟག་བྱས་ན།
 སེམས་དང་གཏད་ཡུལ་རིམ་གྱིས་དབྱེར་མེད་འབྱུང་།

དེ་དུས་སངས་རྒྱས་བསམ་ན་སངས་རྒྱས་ཏེ།
 དེ་དུས་མེ་ཏོག་བསམ་ན་མེ་ཏོག་ཚོར།
 དེ་དུས་རང་ཉིད་ཇི་ཞིག་ཡིན་འདོད་པ།
 དེ་དུས་མངོན་སུམ་བཞིན་དུ་ཚར་ནས་ཡོང་།

——— མོ་ཐོས། ༢༠༡༥།༡༡།༠༦

ཁྱེད་མེད་གྱིས་གཞན་ལ་དམོད་པ།

ཡར་གི་དགྱིལ་ན་མེད་ནི་ཞིག།
 མར་གི་ནང་ན་གདོན་རྩལ་ཤིག།
 འབྲི་མར་ནང་ན་མེད་ནི་ཞིག།
 ཕྱེ་མར་བྱེད་རྒྱར་གདོན་ནི་ཞིག།

དགེ་བ་བསྐྱབ་དང་རྒྱ་འབྲས་བཅི།
 ཕན་པ་བསྐྱབ་དང་ཉམས་ལེན་བགྱི།
 མེད་དོ་བརྟན་པའི་ཚོས་ལའང་།
 འདུན་པ་མེད་ཅིང་སློ་མི་དཀར།

——— མོ་ཐོས་སྒྱུ་གཏམ། ༢༠༡༥།༡༡།༡༢

འཕྱོན་མ་འབྲུ་མེ་ཕྱེབ་ལགས།

ཚན་པ་དང་པོ།

མཚོང་སའི་མེ་བཞིན་འཇིགས་རུང་བྱ་བའི་ཡུལ།

འཕྱོན་མའི་བྱེད་ལས་ཡིན་པ་རྟོགས་བྱས་ཏེ།

རང་གི་མཚན་ལ་མེ་ཕྱེབ་འབྲུ་ཞིས་བཏགས།

བོད་པ་ཆགས་ཤིན་དེ་ཚོར་ཐེངས་མང་འབྲེལ།

འདྲོད་པས་རབ་ཏུ་སྒྲིམ་པའི་ཆགས་ཤིན་གང་།

བྱད་མེད་དག་གིས་འདྲོད་ཀྱི་མེད་པའི་རྟེན།

ཉིན་ཞིག་འཕྱོན་མ་དེ་དང་འབྲེལ་སྒྲམ་པས།

ཁ་བར་ལམ་ནས་མཇལ་རྒྱ་བྱས་ཡིན་སྐད།

ཁ་བར་རྒྱག་ཐེངས་ཤིག་གིས་ངག་ལན་འབྱོར།

རང་གི་གཟིམ་ཤག་ནང་དུ་མཇལ་རྒྱ་བྱས།

དུལ་འབྱོར་ཆེ་ཙམ་སྤྲད་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་ཤོར།

འདྲོད་པའི་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པར་བསྐྱགས་ནས་བཟང་།

མཚམས་ཤིག་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པའི་འཕྱོན་མ་དེ།

ནམ་མཁའི་རྩ་མོ་ཕེབས་ཡོང་བསམ་བསམ་ཤིག།

ཚོར་དུ་འཇུག་ཞོར་ཁོང་གི་འགམ་དུ་བྱེན།

དཔྱད་པའི་ཀ་བས་བསུ་མའི་མགོ་བོ་བསྐྱེངས།

རིམ་གྱིས་ཆགས་ཉམས་སྒྲོ་ཉམས་བསེས་མའི་ཁྲོད།

འཕྱོན་མའི་སེམས་ན་སྤྲུག་ཤིག་ཡོད་པ་ཚོར།

གྱེན་དུ་བསྐྱེངས་པའི་མགོ་བོ་མནན་བྱས་ཏེ།
འཕྱོན་མའི་ཡ་ངའི་ལོ་རྒྱས་སྤྱོད་པར་གསན།

ཚན་པ་གཉིས་པ།

འཕྱོན་མས་ཡ་ངའི་ལོ་རྒྱས་སྤྱོད་བཞིན་སྐབས།
ཕེབས་མ་ཐག་དུ་མངོན་པའི་སྐྱེག་ཉམས་དེ།
སྒྲི་གདུང་ནམ་པ་ཞིག་གིས་བསུབས་ནས་སོང་།
མིག་ན་མིག་རྒྱ་མེད་ཀྱང་སེམས་ན་བཟུང་།

མོ་ནི་བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མ་ཞིག།
མིང་བོ་གཅིག་ལས་མེད་ཅིང་ནད་པ་ཞིག།
སྤྱན་ཡ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ཉམ་ཐག་ཅིག།
གནས་ནས་རྒྱང་ཕྱད་བཏང་བས་ནང་ལ་ལོག།

དེའང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མར་གྱུར།
སེམས་ཡོངས་སྤྱག་གིས་ཁེངས་ཤིང་ལས་ངན་འདྲོད།
ལས་ཀ་གང་ཡང་འཛོན་གི་མེད་པ་འདྲ།
བྱིས་ཚང་དེ་ཡི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཞིག།

དེ་འདྲའི་ཉམ་ཐག་འཚོ་བའི་དཀའ་སྤྱག་ཁྲོད།
ལོ་ན་ཆེ་ཤོས་འཕྱོན་མ་རང་ཡིན་པས།
དཀའ་བ་བྱི་ཁ་ལ་སོགས་སྤང་མེད་ངང་།
བྱིས་ཚང་དེ་ཡི་ཟས་ཕྱིར་འཕྱོན་མ་བགྱིས།

ཐོ་ཐོའི་སྒྲུབ།

མ་གཞི་ཐོ་ཐོ་ང་ནི་སྒྲུབ་པ་ཞིག།
 སྐབས་རེར་སྒྲུབ་ཏུ་གསུམ་ལྟོན་རྒྱ་ཐལ་དྲག་འགོ།
 མཚམས་རེར་སྒྲུབ་ཏུ་གསུམ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད།
 གང་ལྟར་སེམས་ལ་སྒྲུབ་ལོག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཤར།

—— ཐོ་ཐོ་རང་གིས་རང་བཟོད་པ།

རྒྱུ་ལྟར་བལྟས་ན་ཁོ་ཉམས་ཤིག།
 རྒྱུ་ལྟར་བལྟས་ན་ཁོ་ཉམས་ཤིག།
 ཞི་དྲག་ཉམས་ཀྱིས་འབྲེང་བ་པོ།
 ཏྲ་མགོན་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་ལ་འདུད།

—— ཚས་རྩེ་ཚང་གིས་ཐོ་ཐོའི་སྒྲུབ་བཟོད་པ།

མེད་དོ་འཆལ་བའི་གཏམ་དང་ལྷགས།
 རྒྱུ་ལྟར་མཐུན་མཛོན་སྒྲིག་མི་མཚུངས་གཤེས།
 མཐོ་དམའ་བྱད་པར་འབྲེང་བའི་སེམས།
 ཏྲ་མགོན་རྒྱལ་པོ་འདྲེ་ཐོ་ཐོར།

ཐུན་མོ་དཔལ་བར་སྐྱུང་སྐྱུང་མིག །

ཡ་ལོག་བྲང་ན་རྟ་རྒྱགས་ལམ།
གདོང་ན་ཡིད་འགྲག་མཛེས་པའི་འཇུག།
ཁ་ན་དགོད་སྒྲ་མྱིང་མྱིང་གཏམ།

ནག་ཅིང་རིང་ངོ་མགོ་ཡི་སྒྲ།
འདོམ་གྱི་རྩ་རྩེ་ཤ་ཁྲག་ཅན།
ཡ་ལའི་ཁ་སྒྲ་ནག་པོ་ཡང་།
རྟ་མགོན་རྒྱལ་པོ་འདྲེ་ཐོ་ཐོའི།

—— འབའ་ཐུག་གིས་ཐོ་ཐོའི་སྐར་བརྗོད་པ།

ཐུགས་རྒྱན་དང་ཕྱི་རྒྱན།

“ཐུགས་རྒྱན་”རེད་ཟེར་ན། བྲ་ལོག་ནམས་ཀྱང་“ཕྱི་རྒྱན་”ཡིན་ནོ། བྲ་བ་ནས་ལོག་པས་བྲ་ལོག་ཡིན་པ་དང་། བྲ་ལོག་ཡིན་པས་མི་སྒྲ་དངོས་མ་ཡིན་པས། འོན་ཀྱང་ངོ་བོ་མི་ཡིན་པས། དེ་བས་བྲ་ལོག་དེའི་རིགས་ལ་“ཕྱི་རྒྱན་”ཞེས་འབོད་ཆོག་སྟམ་མོ།

འདྲེ་ཐོ་ང་ལ་མཆོན་ན། དེ་རིང་ནས་བཟུང་ངས་ཐ་སྙད་གསར་པ་ཞིག་བཏུང་མི་གཏོང་རང་གཏོང་དུ་ཆགས་སོང་། དེ་ནི་གང་ཡིན་ཟེད་ན། “མི་རྒྱན་ནམ། ཡང་ན་ཕྱི་རྒྱན་” ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་འདི་ཡིན། དེས་ན་ཐ་སྙད་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེང་སང་མི་ནམས་ཀྱིས་རྒྱན་ཕན་དུ་སློང་བཞིན་པའམ། དམོད་པ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་“ཐུགས་རྒྱན་”ཟེར་བ་ལས་བྱུང་། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཐུར་བྲ་བ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་རྩིས་སུ་སྒྲིམ་པ་སྤངས་པ་གང་ཞིག་གིས་ཐུགས་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་ཐུགས་པ་བྱས་ཆོ། དེ་ལ་“ཐུགས་རྒྱན་”ཞེས་དམའ་འབེབ་དང་ཁྱད་གསོད། ཡང་ན་འཕྱ་སྒྲོད་བཟོད་དཀའ་བ་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གལ་སྟེ་འཕྱ་སྒྲོད་བྱེད་མཁན་དེའི་རིགས་ཀྱིས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་གནས་ལྷགས་ཕན་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པའམ། འོས་པ་དང་ཡང་དག་པའི་སྒྲོན་བརྗོད་ཅིག་ཏུ་བསམ་ན། ཐུར་བྲ་བ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་རྩིས་སུ་བྲ་ལོག་བྱས་པ་གང་ཞིག་ནི། ཐུར་མི་སྒྲ་ནས་བྲ་བ་

བྱས་པས་སམ་དང་ཐོག་མི་སྐྱ་བཞིན་སྐྱེས་པ། རྒྱུ་སྤྱོད་པ་སྒྲངས་ཏེ་གྲ་བ་བྱས་སྤྱབས་གྲ་བ་ཡིན་པས། དེའི་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་
ལོག་བྱས་ཏེ། བསྐྱར་དུ་མི་སྐྱའི་ཁྱད་སྤྱོད་ལྟགས་པའི་རིགས་ནམས་ནི་“མི་རྩུན་” ནམ་ “མྱི་རྩུན་” དུ་འབོད་ཆོག་འདོད།

མྱི་ཡིན་པ་ཞིག་མྱི་རྩུན་མར་ཆགས་ཚུལ་མེད་ཅེས་དང་། མེད་ཚུལ་གྱི་སྐྱབ་བྱེད་དུ། མྱི་ཡིན་པས་མྱི་རྩུན་མར་ཇི་ལྟར་ཆགས་
ཟེར་ན། དང་ཐོག་མངལ་ནས་མི་བཞིན་སྐྱེས་པས་མི་ཡིན། དེ་ནས་རབ་བྱུང་བསྐྱབས་པས་མིའི་ནང་གི་གྲ་བ་ཡིན། དེ་ནས་ཡང་
ཕྱིར་མིའི་ཁྱད་སྤྱོད་ལྟགས་ཕྱིན་ཏེ་མི་བྱས། བྱས་ཀྱང་.....

ང་ནི་ཆོང་བ་ཞིག་མིན་པས་དང་། “དངོས་གཙོ་” སྐྱ་བ་ཞིག་ཀྱང་མིན་པས། ངས་རྩུན་མ་འཛོག་སྒྲངས་དེ། རྒྱ་སྤྱོད་སམ་སྤྱོད་ཀྱི་
ཡང་ན་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར། སེམས་དང་ཀུན་སྦྱོང་། བྱ་བ་དང་བྱེད་ལས་ལ་སོགས་པར་འབྲེལ་ཏེ། རྩུན་མའི་
མཚན་ཉིད་དེ་འཛོག་གི་ཡོད་ལགས།

དང་ཐོག་མི་བཞིན་མིའི་མངལ་ནས་སྐྱེས་པས་མི། དེ་ནས་རབ་བྱུང་བསྐྱབས་པས་མིའི་རང་བཞིན་དང་མི་ལ་ཆོང་དགོས་པའི་
བྱ་སྦྱོང་དང་བཅས་བསྐྱར་པས་མི་དངོས་མ་ཡིན་པར་བཟོས་ཏེ་མཚན་ལ་གྲ་བ་ཞེས་བཏགས། དེ་ནས་མི་ནི་མི་ཡིན་པ་དེ་ཆོས་
ཉིད་ཡིན་པས་བསྐྱར་བ་དེའི་རིགས་ལ་མ་བཟོད་པར་གྲ་བ་ནས་ལོག། ཕྱིར་མིའི་ཁྱད་སྤྱོད་ལྟགས་ཕྱིན། མི་དངོས་གནས་དེ་བྱས། བྱས་
ཀྱང་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐུར་མི་བཞིན་རང་བྱུང་ངམ་རིམ་བཞིན་མིས་བསྐྱབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་དང་བྱེད་ལས་མང་བོ་
ཞིག་བཀག་སྡོམ་བྱས་སྟེ། སེམས་ཁམས་དང་ཀུན་སྦྱོང་། འཛིག་རྟེན་ལྟ་སྒྲངས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་འགྱུར་བ་ཆོན་བོ་བྱུང་ཡོད་
པས། ཀུན་སྦྱོང་དང་དག་སྦྱོང་ཚུལ། ནམ་འགྱུར་སྟོན་སྒྲངས་བཅས་མིའི་གཤེས་ཀྱི་ལས་བརྒྱལ་ཏེ། འཛིགས་སྤྱོད་ཅུང་བ་དང་ཡ་
མཚན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད་པས། གཞན་གྱི་སྒྲུང་ངོར་མི་ཡིན་མིན་ལ་དོགས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་རིགས་ཤིག་ཏུ་ཆགས། ཡིན་
ཡང་དེ་དག་མི་ཡིན་པ་ནི་ཐུར་མི་བཞིན་མིའི་མངལ་ནས་སྐྱེས་པས་དེ་ལ་བསྟོན་ཐབས་དང་། དེ་དག་མི་མ་རེད་ཅེས་བསྐྱབ་སྟེ།

དང་བཤད་སྟེ། དེ་དག་འོ་མོ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་འདུག འོན་ཀྱང་དེའི་རིགས་ལ་“མྱི་རྩུན་” ཞེས་ཐ་སྙད་གསར་པ་རེ་སྐྱར་ན་དང་
མིང་དེ་འདྲ་རེ་བཏགས་ཏེ། ཐ་སྙད་ཀྱིས་དང་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཟུར་ནས་དེ་དག་གི་སེམས་ཁམས་དང་ཀུན་སྦྱོང་། དག་སྦྱོང་ཚུལ་བཅས་
མཚན་ཐུབ་པ་ཞིག་བཟོས་ན། གཡས་གཡོན་གྱི་མི་དེ་ཆོས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མི་དེའི་རིགས་ཀྱི་ལོག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ཏུ།
སེམས་ཁམས་དང་ཀུན་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་མི་དམིགས་བསལ་བའམ། མིའི་མཚན་ཉིད་ཆོང་བ་ལས་མི་ཆོང་བར་བཟོས་
ཤིང་། མི་ཆོང་བ་ལས་ཀྱང་ཆོང་བར་བཟོས་པ། ཕྱིས་སྤྱོད་བཟོས་པ་དེའང་སྦྱོན་ཅན་དུ་ཆགས་པའི་མི་དེའི་རིགས་ཡིན་པ་ཤེས་
འགོ་ལ། དེའི་རིགས་ནི་ཅ་ལག་རྩུན་མ་ལྟར་དབྱིབས་དང་ཆེ་ཆུང་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་བདན་པར་འདོད་ཀྱང་། རྣང་གི་སྤྱོད་
ཀའམ་རྒྱ་ཆའི་ཕྱོགས་ནས་ངོ་མ་དང་མི་འདྲ་བ་བཞིན། མི་དེའི་རིགས་ཀྱང་དབང་བོ་ལྟ་བུ་དང་རྒྱ་ལག་བཅས་ཆོང་བའི་
མི་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཡང་། རྣང་གི་སེམས་དང་བསམ་སྟོན་ཀུན་སྦྱོང་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་མི་སྤྱོད་ལ་ཆ་སྟོམས་སྤྱོད་ལྟ་
པ་དེ་ལས་བསྐྱོག་ཏེ་འམ་བརྒྱལ་ཏེ། མི་འདྲ་བ་དང་མི་མཐུན་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་བྱེད་ཅུས་པས། བྱེད་པོད་པས།

བྱེད་སྐྱར་འཛོམ་དོགས་མེད་པས། ད་གཟོད་མི་དེའི་རིགས་ལ་ངས་“མྱི་རྩུན་” ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྐྱར་ན་འདོད་ཡིན་དང་།
མིང་དེ་འདྲ་ཞིག་བཏགས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འདིར་གསལ་བཤད་བྱེད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། གཡས་སྤྱོད་མི་དེའི་རིགས་ཀྱིས་མི་

གཞན་ལ་“སྤྱོད་རྩུན་” དང་ “སྤྱོད་རྩུན་” ། “སྤྱོད་རྩུན་” ཞེས་འབྲུ་སྦོད་དང་དམོད་པའམ་ངན་སྤྱོད་མ་བྱས་ཆོ། ཡང་ན་བྱེད་ཀྱི་
མེད་པའི་གྲ་ལོག་ཅིག་ཡིན་ཆོ། དེ་དག་ལ་“མྱི་རྩུན་” ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སྐྱར་ཐབས་མེད་ཅེས་པ་དེ་ངའི་ལྟ་བུའམ་བསམ་ཚུལ་
ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་དག་ལ་འགྱུར་བ་དང་། བསྐྱར་བ་དེ་འདྲའི་ཆོད་ལས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་བྱུང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

ལད་བསྐྱོས་བྱས་པའི་ཤོ་ལ་ཀ་གཅིག

“

སྒྲིང་སྒྲོབས་དག་འགྱུར་སྒོག་གི་དབྱུག་པ་ལ།
 ཏྲ་མཆོག་ཁྲོས་པའི་བཀའ་ཡི་རྒྱས་བཏབ་པའི།
 སྒྲིབ་པོ་གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་དམག་དཔུང་གིས།
 ལུས་ཉེས་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་བབྱང་ཞེས་གྲགས།”

སྒྲིང་སྒྲོབས་དག་ཏུ་འཕྱོ་བའི་མེ་རི་ལ།
 རྒྱལ་བོ་ཤིན་ཏུ་དགུས་ཤིང་མཆོན་བཏབ་པས།
 གདོང་དམར་སྒྲིབ་པོ་ལྷ་བུའི་བོད་དམག་གིས།
 ལུས་ཉེས་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་བདག་ཏུ་བབྱང་།

—— ཐོ་ཐོས་ལད་བསྐྱོས་བྱས་པ་ཡིན།

དེ་རིང་གི་མྱོང་ཚོར།

དག་ཅུ་མ་འདོད་ཆོན་དེ་ལས་རྒྱལ་བ་རྒྱལ་སེམས་བཞག།
 གཞན་གྱི་མ་ཁར་འཇིགས་པས་དུག་ཕྱེ་ཡིན་ཡང་སྤྲོན་ཕྱེར་བསྐྱོམས།
 འོད་ནི་འོད་ཀྱི་ལམ་ན་གཟི་བོར་འཕྲོ་ཞིང་འོད་ལམ་ལམ།
 ལྷ་མས་བྱང་ལྷན་མར་འབྲེལ་གསང་ལྷགས་རྟོག་པའི་སྐལ་བཟང་བརྒྱུ།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༤

ཅེ་སྟོ།

མེས་པོའི་སྟོལ་རྒྱན་ལག་ཤེས་བཟོ་རྩལ་ལས།
 རང་གི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས་དང་ལག་རྩལ་གྱིས།
 ཅེ་སྟོའི་བཟོ་སྒྲུངས་ངོ་མཚར་བསྐྱབས་བགྱིས་པས།
 གནམ་ལོ་གསར་བ་འཇའ་ཚོན་ལྷ་ལྷས་སྤྲས།

ཚོན་མདངས་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་ཅེ་སྟོ་འདིས།
 རྒྱས་མེད་མགོ་མེར་ལུང་པར་འབྱམས་བྱས་པའི།
 འབྱམ་པོ་ངའི་སེམས་ཐངས་ཤིག་བོད་ལ་ཁྲིད།
 སྐྱེ་འབྱམ་བྱམས་པ་སྤང་གི་མེ་ཏྲག་དྲན།

——འབྲེ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༥

སྟ་ཚོས་མི་ཚོས།

བསྐྱུན་ཏྲོ་འཆར་སྒྲུང་གིས་དང་རྣམ་ཏྲོག་གིས།
 མེད་དོ་སྟ་དང་སྟ་མོ་འབྲེ་འབྲེ་མོ།
 སྟོབས་ཤིག་འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཡ་རབས་ལྷགས།
 བཞུགས་ཤིག་དབྱ་མའི་ལམ་ཆེན་སྟེང་དུའོ།

སྟ་བྱེད་འདྲོད་ཅིང་སྟ་དང་སྟ་མོར་གྲགས་པོ་སྟེག་འདྲོད་པས།
 སྟ་ཚོས་ཉམས་སུ་ལེན་ཞིང་སྟ་ཡི་རྟོགས་བརྗོད་གཙུག་ཏུ་འཛིན།

མི་བྱེད་འདྲ་ཅིང་མི་ཡི་མཚན་ཉིད་ཅི་ཡིན་ཚང་འདྲ་པས།
 མི་ཚས་རྩེ་གཅིག་བསྐབས་ཤིང་མི་ཡི་གས་སུ་འདྲེ་རུ་མི་མཐོང་སྟབས།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༡/༡༩

གཞས་ལ་གཞས་ལན་བཏབ་པ།

རྩ་བ་ཁྱེད་སྤང་ལམ་འགྲུལ་པའི།
 དག་པོ་མས་མེད་རི་སྤང་སྟོན་མོ།
 རི་ལ་ལུང་རྒྱལ་འདུར་དགོས་རུང་།
 རེད་གཡང་དཀར་ལུག་བྱུ་མ་གཏོར།

རེད་གཡང་དཀར་ལུག་བྱུ་མ་ཚོགས་ནི།
 རེད་པོད་པ་ཚང་གི་སྟོ་བྱུགས།
 དེའི་ནང་གི་འཕྲིག་པའི་རྒྱན་ཞིག།
 ངའི་སྟོད་གནས་རྩ་རི་སྤང་རི།

ལུ་ལ་རྒྱས་མེད་ས་མཐར་བསྐྱར་བའི།
 མི་སྟོ་མེད་ནག་ཆེན་ཁམ་པ།
 རུ་ཐེ་བ་དཀྱགས་ཤིང་དགོས་རུང་།
 རེད་ཕུ་རུའི་དཔུང་རྩང་མ་གཏོར།

རེད་ས་མཐར་སྐྱར་ཞོར་ཡོད་ཀྱང་།
 རེད་ཅག་གི་དཔུང་བ་མཉམ་གཤིབ།
 རེད་ཅག་གི་བསམ་སྟོ་ཆེག་སྒྲིལ།
 རི་ཐེ་བའི་སྟག་ཤར་རྒྱང་རྒྱང་།

ལུང་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་མེད་པའི།
 ལག་འཛིན་མེད་རྩྭ་མཁན་ཁ་ཤས།
 སེམས་གང་ཤར་ཚོད་འཛིན་མེད་རུང་།
 རེད་པ་མེས་རིག་གཞུང་མ་བསྐྱུག།

རེད་དྲིན་ཅན་པ་མེས་ཡང་མེས།
 ལུང་བསྟན་པ་རྒྱང་ལ་སྦྱར་མཁན།
 རེད་ས་མཐའི་སྟག་ཤར་མ་རེད།
 བྱེད་གྲོང་གི་རྒྱ་མ་བོད་རེད།

—— རྩོམ་ལན་བཏབ་པ།

གཏམ་ཡོད་ཚད་དྲག་ཆར་མ་རེད།

ཟླ་ཆེ་བོའི་དཀྱིལ་གྱི་ཞི་མོ།
 འགྲོས་རྒྱལ་པ་མེད་ཅིང་ཁེར་འགྲོ།
 སྟག་ཤར་རས་རིག་ན་སྦྱོ་སྤང་།
 རང་ཟླ་བས་ཆོར་ན་སྟག་སྤང་།

བྱེད་ཁེར་འགྲོ་བྱེད་རྒྱ་བེར་རུང་།
 བྱེད་ཁེར་བཤད་མ་བྱེད་སྟགས་དང་།
 ང་ཐོན་ནས་ཉི་མ་ཞིག་ལ།
 རེད་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱིང་གཏམ་བཤད་ཆོག

མིག་ཡོད་ཆས་སོ་བ་མ་རེད།
 གཏམ་ཡོད་ཚད་དྲག་ཆར་མ་རེད།
 ཟླ་ཡོད་ཚད་རལ་གྱི་མ་རེད།
 མ་བྱ་མོའི་སེམས་ལ་དེ་བྱུངས།

—— རྩོམ་ལན་ ༢༠༡༥/༡༡/༢༡

གངས་མེད་མེན།

གངས་མེད་མེན་ན་རི་མེད་ཡིན།
 རིའི་རྒྱལ་བོ་རི་རབ་དག
 ལྷགས་ཀྱི་ཐེར་མོས་འདྲད་མཁན་གྱི་ཚྭས་དེ་དག
 ཚར་གཙོད་བྱེད་འདྲོད་མཁན་གྱི་རི་མེད་ཡིན།

གངས་མེད་མེན་ན་ནགས་མེད་ཡིན།
 ལ་བའི་ཡུལ་ཕྱོངས་ཀྱི་ནགས་སྒྲུང་དག
 ལྷགས་ཀྱི་སོ་བཅེགས་བར་ནས་འཆའ་མཁན་དེ་དག
 རྒྱང་ཕྱད་དུ་གཏོང་འདྲོད་མཁན་གྱི་ནགས་མེད་ཡིན།

—— མོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༡༡-༢༩

ངའང་གནའ་ལྔ་མོ་ཞིག་ནས་འཆི་བྱིད།

ང་ནི།
 ངའི་འཆོ་སྤངས་འདིས་ཡིད་ཆེམས་ནས་བསྐད་ཡོད།
 རྒྱ་མཚན་ནི།
 ངའི་འཆོ་བའི་བྱར་ལ་རེ་རེ་དང་འགྲལ་སྒྱུད་རེ་རེའི་ཕྱེ་དེ་ན།
 བྱེད་ཀྱི་ཕྱང་བརྟན་དང་བྱེད་ཀྱི་འཕྱུ་དཔུལ་དེ་མངོན་འདུག

ངས་ང་རང་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་དབྱགས་དེ།
 འབྱེན་ཐངས་རེ་དང་རྩབ་ཐངས་རེ་ལའང་།
 བྱེད་ཉིད་བྱན་ཞོར་དུ།
 ངའི་ཆོ་སྲོག་གི་རྒྱན་དེ་ཕུ་མཐུད་དུ་སྒྱུར་གི་ཡོད།

གལ་སྲིད།
 ངའི་ཡིད་དབང་འགྲུགས་པའི་བྱ་མོ་ཁྱེད་ལྟ་བུ་ཞིག
 འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་མེད་ན།
 ངའང་གནའ་ལྔ་མོ་ཞིག་ནས་ཡོད་མི་སྲིད།
 ངའང་གནའ་ལྔ་མོ་ཞིག་ནས་འཆི་སྲིད།

——— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༡༡-༢༩

བྱོལ་མ།

གཞོན་དུས་གསར་ཤོད་ཡིན་དུས་གསར་ཉམས་སྟོན་ཞོར་དུ།
 བ་ཡུལ་མེ་ཏོག་ཐང་ནས་འབྲོག་མོར་ལ་གཞས་གྱེར།
 ད་ལྟ་བྱོལ་མ་བགྱིས་ནས་ས་མཐར་འགྲིམ་པའི་དུས།
 སང་ལམ་དོག་མོ་ཞིག་ན་ཆང་ཕོར་སྐྱོར་ཞོར་འཁྱུམ།

མི་ཆེད་ལྷག་མ་བྱོལ་མའི་ཁྲོད་ནས་ཆར་ས་རེད།
 ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཆང་གི་བཟེ་ཁས་ཉམས་ས་རེད།
 སེམས་ཀྱི་ཕུག་འདུན་ཚོད་པའི་ཁྲོད་ནས་བོར་ས་རེད།
 མཛེས་མའི་ཆོགས་དེ་ལོ་ན་ཤས་པས་གནའ་ནས་བཞགས།

——— ཐོ་ཐོས་ཆང་གོགས་ཆོར་ལུས་བའི་སེམས་ཆོར། ༢༠༡༤-༡༡-༣༠

དཔའ་བོ་དཔལ་ལྷན་གྱི་མཆོ་ལགས་ལ།

ཁྱེད་སྐྱར་གྱི་ཐུན་ཚང་གིས་མནར་གཅོད་ཚད་མེད་བཏང་།།

ཁྱེད་ཐུགས་གྱི་མི་དེ་ཚོས་དམར་པོར་བསྐྱར་ཅིས་བྱས།།

འོན་ཀྱང་དཔའ་སྐྱོད་ཁྱེད་ནི་བཙོན་གྱིས་ཁྱུ་མ་བཅུག།

སྒྲིང་སྒྲོབས་དགུ་འབྱར་ཟླ་སྟག་དཔལ་ལྡན་ཁྱེད་ལ་ལྡན།།

—— ཐོ་ཐོ། ༢༠༡༤-༡༡-༣༠ ལ།

ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷ་མོ་དང་མི་ཡུལ་གྱི་མཛེས་མ།

ལྷ་ཚོས་ལུགས་གྱི་མཛེས་མ་མཁའ་འགོ་མར།།

སྒྲོམ་གྱི་ལྷ་ས་པས་བདེ་པའི་དཔལ་ལ་རོལ།།

མི་ཚོས་ལུགས་གྱི་མཛེས་མ་ཐང་ཉལ་མར།།

མངོན་སུམ་འབྱུང་མེད་ཤེས་པས་དགའ་བར་སྦྱོང།།

—— ཐོ་ཐོ་ངས་མ་དུག་ཆེའི་དགོངས་ཚུལ་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྐབས་དེ་རྒྱན་མ་བརྒྱབ་པའི་བདེན་དཔང་ངོ་།

༢༠༡༤-༡༡-༣༠ ལ།

གཏམ་བཤད་བྱེད་སྐབས།

ལྷ་དང་ལྷ་མོའི་ཡུང་བསྐྱན་རེད་ཅེས་དང་།།

ཐཱ་མ་གང་གིས་གསུངས་རེད་མི་སྤྲོ་བར།
 ཚན་རིག་དང་ནི་གནས་ལུགས་སྐྱེ་མཚན་བཅས།
 སྤྲོ་བ་ཕྱེད་བསྐྱབ་བྱར་སྤྲོ་བར་གཙོ།

—— ཐེངས་ཤིག་ཐོ་ཐོ་ངས་དྲ་གྲགས་ཚོས་གཏམ་བཤད་ལ་ཉན་བཞིན་ཡོད་ཟེར་བའི་བདེན་དཔང་ཙམ་དུ་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

ཟུར་མིག་མདའ་མོ་དང་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲོག་

འཁྱུད་དོ་སེམས་ནས་འཁྱུད་ཞོར་མཐེ་བོང་བསྐྱེདས་བྱས་པས།
 འདྲེ་ཐོའི་ཤ་གསེང་ཅུས་གསེང་རེ་ཞིག་བཟེ་བཅུག་འདུག།
 གྱེ་དུད་སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཐར་ནས་སྤྲོས་བྱས་པའི།
 ཟུར་མིག་མདའ་མོ་ཁྱེད་ནི་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲོག་ལགས།

འཁྱུད་ཅིང་སེམས་ཚར་མེ་ཏྲོག་གཟུགས་ལ་བཟེབས།
 དཀའ་སོང་སྒྲུམ་པས་ཁ་སྐྱེད་ཞིམ་བོ་གནང་།
 གྲོགས་ལ་གུས་བཅི་མཚན་ཕྱིར་ཐལ་མོ་སྤྲར།
 འདི་འདྲའི་དྲ་གྲགས་མ་རྒྱ་ཚང་གི་རྒྱན།

ཉིན་འདིར་ཁྱེད་གཉིས་སྤྱད་པའི་བདེ་བ་ནི།
 བདག་ལ་མཚན་ན་བདེ་བ་ངོ་མ་ཡིན།
 ལུས་འབྲེལ་ལུས་ཀྱི་ཚར་བ་དེ་ཙམ་ལས།
 སེམས་འབྲེལ་སེམས་ཀྱི་ཚར་བ་བདེ་བའི་མཚན།

སེམས་ཀྱི་ཁང་བ་ལྷ་བྱའི་ལུས་པོ་དང་།
 ཁང་བའི་ཀ་བ་ལྷ་བྱའི་སེམས་པ་གཉིས།
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་བྱས་ནས་གནས་ཡོད་པས།

སེམས་ནས་ཐུངས་པ་ལུས་ཀྱི་ཐུངས་པ་ཡིན།

ཐུ་ཐུགས་ལུགས་ཀྱི་ཁུ་བ་ཡར་འདྲན་སོགས།
 བདག་ལ་མཚན་ན་དགོས་པ་རྒྱང་ན་ཡང་།
 ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་ནི།
 བདག་ལ་མཚན་ན་ཁུ་བ་ཡར་འདྲན་ཡིན།

ཁ་སང་ཐེངས་གསུམ་འཁྱུད་པས་རྟོད་ཁོལ་དེས།
 ད་ལྟ་ད་དུང་ངའི་སེམས་རྟོད་ལྟང་ལྟང་།
 དེ་རིང་ཐེངས་གསུམ་འཁྱུད་ཅིང་སེམས་གཉིས་སྦྱར།
 སེམས་ཐག་ཉེ་ཅུ་བཏང་བ་ཡིན་ནམ་གྱུ།

འཁྱུད་གསུམ་བདེ་བའི་གནང་སྤྱིན་སེམས་གསོའི་སྒྲན།
 རྟོར་བྱ་དམར་བོ་གསུམ་གྱི་གནང་སྤྱིན་མཚན།
 བདུད་ཅི་གོང་བྱ་གསུམ་གྱི་དགའ་ཚོར་འདི།
 འགྱུར་མེད་ཆེ་ནོམ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

——— ཐོ་ཐོས་མ་ལྟ་སྒྲ་ར་ཏའི་དའི་ནང་དུ་ཁ་བདའི་ཞོར་དུ་བྱུར་མེག་མདའ་མོ་དང་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲག་གཉིས་ལ་བྲིས་པའི་སེམས་ཚོར།

སེམས་འདྲེ་གཉིད་ཀྱིས་བལྟལ།

ང་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་དང་སྐད་ཆའི་རིགས།
 ང་ཡི་ན་བས་ཉན་ཙམ་ཐོས་ཙམ་ཁྲོད།

ང་ལ་བསམ་ཚུལ་ཅི་རིགས་ཤར་ནའང་།
ང་རང་བདེ་ཕྱིར་གཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འགྲིམས།

ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ངོ་མཚར་བར།
མི་ལམ་ཕྱི་ནས་བཙན་འཇུག་བྱེད་དོགས་པས།
ང་རང་གཉིད་པས་ངའི་སེམས་རང་གིས་བསྐྱབས།
མི་ལམ་ནང་དུ་གྲོལ་མཁན་བྱོན་བཅུག་མེད།

—— གོ་ཚོས། ༡༩༩༧/༡༡/༢༧

སྤུལ་སྤུལ་རེ་རྩོལ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལས་འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་བཤེས་གཅིག་དང་གཉིས་རེ་ཡོད་ན། ང་ཚོའི་བསོད་ནམས་ཡིན་དང་། ང་ཚོ་ལ་དོན་དམ་པའི་མི་ཚས་ཕྱགས་ནས་དང་ལྟ་ཚས་དག་མའི་ཕྱགས་ནས། ཕྱགས་གཉིས་ཀའི་འགྲོ་ལུགས་འགྲོ་ལྟངས་དང་། སྦྱོང་ལུགས་སྦྱོང་ལྟངས། སྤྱོད་པ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ལྟངས་བཅས་དྲང་བདེན་དང་གཟུར་གནས་ཀྱིས་འབྱུང་སའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྦྱོང་ཆན་པོ་རེ་ཡིན་ནོ།

—— གོ་ཚོས།

དཔལ་པ་འབྱུག་ལ་མ་སྦྱར།

དུངས་སེམས་ཀྱི་གཞིས་ན་དོད་ཀྱིས་འཛོལ་བའི།
མཇེའ་གཅུགས་ཀྱི་གྲོགས་ཁྱེད་བདེ་མོ་ཡིན་ནམ།
འཇུག་དཔལ་ཀྱི་གདོང་རིས་བཏང་བ་དགའ་ཡང་།
གསལ་བཤད་ཀྱི་ཆ་ཙམ་མེད་པས་མ་མགུ།

མཚན་སྒྲག་གི་རྒྱང་བུ་ཤུགས་ཀྱིས་གཡུགས་ཏེ།
དགུན་འབྱུག་གི་གྲང་ངར་རུས་ལ་བྱུག་རུང་།
བྲང་གཞུང་གི་དམ་ཚིག་རྒྱང་ལ་བསྐྱར་མེད།
ཡ་ཁོག་གི་དཔལ་པ་འབྱུག་ལ་སྦྱར་མེད།

མཁའ་དབྱིངས་ན་རྒྱ་བའི་སྒྲ་བ་ཁེར་བཤོད།
སྒྲིང་གཏམ་འདི་ཉི་འོད་དོགས་ལ་བསྐྱལ་ཏེ།

འཕྲིན་ལན་ཞིག་ཚུར་ལ་འཁྱེར་གྱི་མ་བཟེད།
 རྗེ་འཇགས་ཀྱི་གྲུ་ག་འདི་ནས་བསྐྱུག་འདུག།

—— འཕྲིན་མོ་ཞིག་གིས་ཐོ་ཐོ་ལ་བྲིས།

ངས་ནི་ཉི་མ་ཁྱེར་ཏེ་སྐྱུག་ནག་གཏོར་དུ་འོང་།
 (ལན་བཏབ་པ།)

ང་ནི་བྱ་རྒྱལ་གྲོད་པོ་ཞིག་ལ་སྐྱུལ་བྱས་ཏེ།
 གཤོག་བརྒྱུད་ས་གཅིག་གིས་ཁྱེད་སར་སྐྱུར་བར་འཕུར་ནས་ཡོང་།
 ཁྱེད་ཉིད་གནས་སའི་ཡུལ་དེ་མྱོང་སྐོར་མང་མང་རྒྱག།

རྒྱང་བྱ་ཤུགས་ཀྱིས་གཡུགས་པའི་མཚན་མའི་སྐྱུག་རུམ་ཁོང་།
 དགུན་འཁྱུག་གང་མས་མནར་བའི་ཡིད་ཀྱི་གཉེན་ཉི་མ།
 ངས་ནི་ཉི་མ་ཁྱེར་ཏེ་སྐྱུག་ནག་གཏོར་དུ་འོང་།

གལ་སྲིད་མི་ལམ་ངགས་སུ་ཁྱེད་ནི་བཞུད་ཡོད་ཆོ།
 ང་ནི་མི་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ཉིད་འཆོལ་དུ་འོང་།
 དེད་གཉིས་མཉམ་དུ་སྐྱོག་གྱུར་གནས་ཤིག་འཆོལ་བར་བྱ།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧/༧/༢༠

ཉེ་གྲུབ།

རིགས་རུས་ཉེ་གྲུབ་གང་ཡིན་མི་གཙོ་སྟེ།

གང་གིས་འགོ་དོན་བསྐྱེད་བར་ཕན་གུར་བ།
 དེ་དག་དམིགས་སུ་བཀར་ཞིང་གཅིགས་སུ་སྦྲང་།
 ཞི་དྲག་བྱེད་མའི་ཚུལ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་སྦྱོངས།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

སུན་པ་གཏོར་བའི་གདམས་ངག།

སུན་པ་དེའང་དག་ལ་མ་བསམས་པར།
 སེམས་འཆོར་སའི་མངོས་མ་ལྟ་བུར་བསམས་ཏེ།
 རང་གི་མིག་བྱང་འོད་གྱིས་ཁེངས་པར་བསྐྱོམས་ཤིང་།
 འོད་དེའང་མེ་ཏྲོག་དང་གཡུ་བྱར་གྱིས་སྤྲོས་པའི་མདའི་གཟུགས་སུ་བསྐྱོམས་ནས།
 ཕར་སུན་པ་སྤྱག་པོ་དེར་དགའ་ཉམས་དང་ཆགས་ཉམས་གཉིས་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་བསྟན་ཞིང་སེམས་ཆོར་མངོན་ཞོར་མིག་གིས་
 བསྟན་པ་ནི་མདའ་འཕངས་པ་ལ་བསམས་པ་ན། སུན་པ་དེ་ཉིད་དེ་མ་ཐག་ཏུ་འཕྲ།
 ཡང་ན་རིམ་གྱིས་འཐོར་བར་འགྱུར་རོ།
 ཞེས་པའི་ལག་ལེན་འདི་ནི་འདྲེ་ཐོ་ཐོའི་གསང་བའི་གདམས་ངག་གོ།

—— ཐོ་ཐོས།

དྲ་ཆོམས།

སྐད་གདངས་ཆེ་བུ་འགོ་ཞོར་ཞེ་སྤང་ཡང་།
 ཆེ་བུ་མཐོ་བུ་འགོ་བའི་བགོ་སྤང་ཁྲོད།
 རང་གིས་རང་ཉིད་འོན་པར་བཟོ་བྱུང་ན།
 གཞན་གྱིས་སྤྱག་པར་འདོད་ཀྱང་རྒྱལ་ཁ་ཞིག།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

མེ་ཏྲོག་ལམ།
 མེ་ཏྲོག་ལམ་དུ་འབྱུག་པར་སྒྲོ་བ་དང་།
 མེ་ཏྲོག་ལམ་དུ་འདྲན་པར་མོས་པ་ཚོ།
 གཤེན་རྩེ་གཤེད་མའི་ལག་ནས་ཐར་འདོད་ན།
 འབའ་སྤུས་མོ་ཡི་གཏམ་ལ་ཐེངས་ཤིག་གསོན།

—— ཐོ་ཐོས། ༡༡-༡༢-༢༠༡༥ ལ།

བསམ་ཚུལ་ནོར་སྤྲོད།

ང་ཚོའི་མིག་ནང་དུ་མ་རབས་དང་མཁའ་གསལ་བཟུང་དུ་མཐོང་གི་ཡོད་པ་དེ། ཕར་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དུ་མི་རིགས་ཤིག་གི་
 སྒྲོ་བས་པ་དང་མི་རིགས་རང་ལྷགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་སྤྲོད་པ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་བཤད་
 འདོད་སོང་།

—— ཐོ་ཐོས་བསམ་ཚུལ་ཡིན།

འཆི་བ་དང་རང་སེམས་སྐྱབས་བཙུལ་སའི་ཡུལ་སྟོང་བ།

འཆི་བར་མི་འཇིགས་སྤང་བ་འཕྲུལ་སྤང་ཅོམ།
 འཇིགས་ཀྱང་བསྐྱོག་མེད་ཐབས་དང་ལམ་ཟད་པས།
 རང་སེམས་བདེ་ཕྱིར་འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་བསྐྱུན།
 ཤི་རྩེས་ལྷ་མའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་རབས་སྤྲུལ།

དོན་དངོས་དག་ཞིང་དང་ནི་བདེ་ཞིང་སོགས།

ཡོད་པར་སྒྲུབ་པ་འཇིགས་པ་བསྐྱེད་ཏེ།
 བསྐྱེད་ཐབས་མེད་པའི་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས།
 རང་སེམས་བདེ་ལ་འགོད་ཕྱིར་བཟོས་པ་ཞིག།

༥༥ དེ་རིང་གི་སེམས་ཚུར་ཙམ་ཏེ། ད་རུང་ནད་དང་ནས་པས་རྟགས་གང་ཡང་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བས། འཆི་བར་ཐག་རིང་སྐྱུ་པས་འདི་སྐྱུར་བྲིས་སོ། འོན་ཀྱང་འཆི་
 བ་མི་རྟག་པ་ཡིན་པས་དང་ནས་ཡོང་རྒྱས་མེད་ཡིན་པས། ཉིན་ཞིག་གས། ཡང་ན་དོ་དགོང་དང་སང་ཉིན་ལྟ་བུ་ལ་འཆི་བ་དེ་རང་མགོ་འཕྲུལ་རང་ཐོག་ཏུ་སྒྲིན་གྱི་
 ཡོད་པ་འདྲོད་ཆོ། དེ་རིང་གི་ཚུར་བ་དེ་ལས་སམ་དེ་རིང་བྲིས་པ་ནང་བཞིན་དེ་འདྲའི་དཔལ་ལོ་ཞིག་ཡིན་མེན་སྐྱུ་ཤེས། ཏེ་ལམ་དེ་རིང་གི་སེམས་ཚུར་དེ་སྐྱུ་བྱ་
 ལས་འགྱུར་རྒྱ་ཡིན་པ་ཁོ་ཐག་ཅིག་ཡིན་རྒྱ་རེད་འདྲོད།

—— ཐོ་ཐོས། ༡༩-༡༢-༢༠༡༤ ལ།

ས་གཞི།

ང་ཚོས་ང་ཚོའི་གནས་ཆགས་སའི་ས་གཞིའི་འདྲིའི་འོག་ན་གསེར་དབྱལ་ཟངས་སྒྲགས་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་གཏེར་དོ་
 རྩ་ཆེན་རིགས་ཡོད་པ་དེ་ཤེས་བ་ཙམ་ལས། ས་གཞིའི་འདྲིའི་འོག་ཏུ་ང་ཚོ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱེན་མཁན་དང་འཆོ་གནས་སྐྱེན་
 མཁན་གྱི་སློག་དགའ་ལག་ཏུ་ཤོར་བའི་དཔལ་ལོ་ཚོད་རྒྱང་རྒྱང་གི་རྩས་པས་ཁེངས་ཡོད་པ་དེའི་རིགས་ཚུར་གི་མེད་པ་འདྲ།

ཐོ་ཐོས་བྲིས།

གངས་རི་དང་མཛེས་མ།

གངས་རི་དཀར་པོའི་ཕྱོད་ན།
 ཉི་མ་འཆར་སྒྲངས་ཡག་གི།
 སྤྲིན་པ་འཕྱར་སྒྲངས་མཛེས་ཀྱི།
 རེ་ཞིག་པ་ཡུལ་དྲན་བྱུང་།།

མཛེས་མ་ཁྱེད་གྱི་གདོང་ན།།

འཇུམ་གྱི་མེ་རྟག་ཡག་གི།
 མཆུ་སྒོས་སེའུ་དམར་མཛེས་གི།
 ཐེངས་ཤིག་མཇལ་ན་བསམ་བྱུང་།།

མི་ཆེ་བེར་བ་མི་རྟག།
 བཙེ་དུང་བེར་བ་སྒྲིན་པ།།
 ཆོར་ཤེས་འདི་ནི་སྒྲིག་གྱུར།།
 ཅི་བྱུང་ངེད་གཉིས་མི་ཆོར།།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༢/༡༩

མ་ཉེས་ཁ་གཡོགས།

ཉི་མ་གནམ་ནས་ལྷུང་ཡང་དེ་རིང་ནི།
 རྒྱ་སེ་མེ་རྟག་གཅིག་ལ་རེ་བཙལ་ཏེ།
 ཤིན་ཏུ་སྒྲིག་གྱུར་ཡིན་པའི་སེམས་ཆོར་འདི།
 མེ་རྟག་གསང་དུ་སྤྲས་ཤིང་ཁྱེད་ལ་འབུལ།།

སེམས་ཁུངས་མཆི་མས་བཞུན་པའི་ཆོར་བ་ཞིག།
 མཆོ་མའི་བ་ལྷབས་ཇི་བཞིན་བསྒྲིག་མེད་དུ།
 རྒྱལ་རིང་བུ་མའི་ཐུགས་ལ་འབྱུར་བྱས་པས།
 ངའང་སྒྲིབ་པའི་མིག་རྒྱས་བཞུན་བྱས་སོང་།།

དཔྱོད་ལྡན་ཡིན་པ་གང་གི་བསམ་སྒོ་དེ།
 རྒྱབས་རེར་བྱིས་པའི་སྒོ་ལས་མ་འདུས་པར།
 སྒོ་བྱར་སྒྲིབ་པའི་མིག་རྒྱ་ཐགས་འདི་ནི།
 ངན་དུ་བསྒྲིན་པར་གང་ལ་དཀར་འདོན་ཞིག།

——— བོ་ཐོས། ༡༠༡༥༡༧༢༧༤

བྱར་མིག་མདའ་མོ།

མིག་གིས་བྱར་བལྟས་ཙམ་གྱིས་ང་ནི་སྤར་བྱེད་པའི།
 བྱར་མིག་མདའ་མོའི་མེད་ཅན་མཛེས་མའི་ཆོ་ལོ་ཅན།
 བྱེད་སྐྱེ་ལྷ་བཟོ་ཞིག་གི་ཕྱག་གིས་བྲིས་བྱས་ན།
 ངས་ནི་ལྷ་མོར་བསམས་ཤིང་མཆོད་པར་བཤམ་ན་འདོད།

——— བོ་ཐོས་(བྱར་མིག་མདའ་མོ) ལགས་ལ་ཡིན།

འདོད་པའི་བས།

དམར་པོའི་རྒྱན་ཆང་ཁ་ཡིས་རོལ་བ་ལས།
 གང་གིས་རྒྱ་མཚན་འཛག་པའི་ཐེགས་པ་དེ།
 ཆགས་པའི་བདུད་རྩིས་སྒྲུ་ཏེ་ཆེ་ཆེ་འདིས།
 ཕྱག་ཙམ་རོལ་ཙམ་བྱེད་རྒྱར་སྐྱག་ནས་ཡོད།

——— བོ་ཐོས། ༡༠༡༥༡༧༢༧༤

རེབ་གོང་གཅེས་ལོ།

བོད་པ་ཚང་ལ་ཉམས་ཐག་གཅེས་ཕྱག་མང་།
 རེབ་གོང་གཅེས་ལོ་བོད་པའི་གཅེས་ཕྱག་ཅིག།
 གཅེས་ལོ་རང་ལའང་གཅེས་རྒྱའི་གཅེས་ཕྱག་མང་།
 ཉམས་ཐག་སློབ་མའི་ཚྭ་གས་དེ་གཅེས་ལོས་གཅེས།

གཅེས་ལོའི་ཞལ་ན་ཁ་བ་གངས་ཅན་ཡོད།
 གཅེས་ལོའི་ཕྱགས་ན་གངས་ཅན་བོད་མི་ཡོད།
 གཅེས་ལོའི་སྤྱན་ན་གངས་རིའི་མིག་ཆུ་ཡོད།
 གཅེས་ལོའི་ཕྱག་ན་ཁ་བ་ཉག་གས་དཀར་པོ་ཡོད།

ཨ་མའི་ལོ་ལོ་ཡིན་པའི་གཅེས་ལོ་ཡི།
 སྒྲི་སྤྱག་བསེས་མའི་མི་ཚོ་བརྒྱད་རིམ་དེས།
 ཉམས་ཐག་བོད་པ་ཚང་གི་གནས་སྤངས་མཚོན།
 རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་བའི་འབངས་ཀྱི་ལས་དབང་མཚོན།

བོད་པ་ཚང་གི་བོད་མི་ཕལ་ཆེ་བར།
 སྤང་བའི་རྣམ་པ་དེ་ཙམ་མེད་ཀྱང་རུང་།
 མི་རིགས་ཆེན་པོ་ཚང་གི་སྤྱ་སྤངས་ལ།
 འབྲུམ་པོ་མེད་བའི་ཚྭ་གས་ལས་མ་འདུས་སོ།

རང་གིས་རང་ལ་རང་ཕྱིས་ཆེར་བཞག་སྟེ།
 གཅེས་ལོ་སྤྱ་བའི་མི་ལ་དམའ་འབེབས་དང་།
 ཤིན་ཏུ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་རྒྱུར་གོམས་གྱུར་པའི།
 དེད་ཅག་བོད་པ་འདི་ཚོ་སྤྱང་རེ་རྗེ།

གཅེས་ལོའི་གྲོན་གོས་བོད་ལྷ་དག་མ་ཡིན།
 གཅེས་ལོའི་སྤྱང་ཆ་བོད་སྤྱང་གཙང་མ་ཡིན།

གཅེས་ལོའི་གཅེས་མགུར་བོད་པ་ཚང་གི་མགུར།
 གཅེས་ལོའི་གཞས་ལ་གྱུ་སྒྲུའི་རྟོད་ལྷགས་མེད།

—— ༢༠༡༤/༡༢/༡༧

ཞེ་འཁོན།

དམག་དར་རྩལ་རྩལ་གཡོ་སའི་བཙན་པོའི་རུ་ཁག་དེ།
 དམར་པོའི་དར་ཆ་ཞིག་གིས་བཙན་འཛུལ་འོག་ནས་འཛིག།
 ཞེ་འཁོན་རྩི་ལྷགས་རྩི་བུའི་བཟུ་རྩུ་མེད་པ་དེས།
 རྩིང་རྩི་ཡོངས་སུ་བཏུམས་ཤིང་དག་ཤ་ལེན་པར་དམིགས།

—— རོ་ཐོས། ༢༠༡༤/༡༢/༢༩

ངལ་གསོ་དང་མི་ལམ།

མི་ལམ་ཡོད་པའི་གཉིད་དེ་ངལ་གསོ་མིན།
 ངལ་གསོའི་དུས་ཆེན་དེའང་ངལ་གསོ་མིན།
 ངལ་གསོ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་སྤང་ཚུལ་དེས།
 ཅིས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་འགྲུལ་ཤུགས་སྤོང།

གཉིད་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱིད་སྤང་ཤར་འཇུག་པའི།
 མི་ལམ་ཇི་འདྲ་མིས་ཀྱང་མི་ལམ་ཏེ།
 འཕུར་ནས་ཉི་ལ་ཡི་གཡང་རྩེ་རུ།

འབྱོར་ཡང་མི་ལམ་ཡིན་པས་འཛིན་སྐྱུ་མེད།

—— ཐོ་ཐོས།

ཐོ་ཐོ།

ཤེས་ཀྱང་ཤེས་པ་དེའང་དོགས་སྤོང་ཡུལ།
བཤད་ཀྱང་བཤད་པ་དེའང་ཅེ་མཚར་ཚུལ།
རྟོགས་པར་རྟོགས་པ་ཡིན་མིན་སོམ་ཉི་ཅན།
སློང་མན་ཐོ་ཐོ་བརྗོད་ན་འདི་འདྲ་ཞིག།

ཤེས་དང་མི་ཤེས་ཡོད་ཡོད་ཚད་ཚད་བོ།
མན་ངག་ཡིན་མདོག་པན་པ་ཡོད་མདོག་གིས།
གང་དྲན་ཁ་ནས་ཐོན་མཁན་ཐོ་ཐོ་མིན།
ཐོ་ཐོའི་གཤེས་ཀ་བརྗོད་ན་འདི་འདྲ་ཞིག།

མཐོ་དམན་དབྱེ་བ་འབྱེད་སྐྱུར་གོམས་མེད་ཅིང་།
ཁ་ཡག་ངོ་སོ་འཛིན་སྐྱུའི་སྤུལ་མེད་པའི།
ཐོ་ཐོའི་གཤེས་ཀ་དེ་ལ་གཡོ་ཐོལ་མེད།
འོན་ཀྱང་ཡ་རབས་བྱོགས་ལ་དགའ་ནི་ཞིག།

མང་བོས་མཁས་པར་འདོད་ཅིང་བཀྱར་བའི་མིར།
ཐོ་ཐོའི་བཀྱར་བྱར་འོས་མིན་དབྱེད་པར་བྱ།
གང་ཞིག་དོན་དངོས་མཁས་པ་རེད་སྟུང་ཆོ།
དེ་ལ་ཐོ་ཐོས་མཐའ་གཅིག་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་།

ལྷ་ལོག་སྤྱོད་ལོག་རེད་ཅེས་མི་བྱ་འགར།
འགའ་རེས་ཇི་ལྟར་དམོད་མོ་བྱས་ཀྱང་རུང་།
གསུངས་བར་སྐྱུ་མཚན་གནས་ལུགས་ལྡན་སྟུང་ཆོ།

ཐོ་ཐོས་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་བ་རང་ལུགས་ཡིན།།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༥/༡༢/༢༩ལ།

ང་ཁང་ནང་གི་གཏམ།

ང་ཆང་གཉིས་ལས་ཆང་ལ་ཉུང་ཙམ་དང་།།

ང་ཚོད་མང་མང་བཏུང་ན་ལོ་ཆས་སྤོན།།

ག་མར་བྱུང་གསུམ་སྤྱང་དཀར་རྩམ་པ་བཅས།།

བོད་པ་ཆང་གི་མཆོག་གྱུར་ཟས་སྤོའི་རིགས།།

འབྲོག་མོ་སྤྱང་ལ་རྩེ་བོའི་ལག་ཟས་དང་།།

རོང་མོ་སྤྱང་ལ་འབབ་མའི་ཞིམ་ཟས་རིགས།།

བོད་པ་ཆང་གི་ལོ་སར་སྤྱར་བཤམས་ཁྲོད།།

མི་རིགས་གཞན་པའི་ཟས་ལས་མང་བར་སྤོན།།

རང་རིགས་རང་ཟས་གཞན་རིགས་གཞན་ཟས་ལས།།

མང་བོ་ཤོམས་ཞེས་བསྐྱལ་ན་འདྲོད་ཀྱང་རུང་།།

མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཟས་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཅེས།།

ཤོག་བྱའི་ལྷ་ཞིག་མགོ་ལ་འབབ་པར་འཇིགས།།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༡-༠༢ ལ།

ཁ་བ་དཀར་པོས་འཆམས་འདྲི།

ཁ་བའི་ཡུལ་གྱི་ཁ་བ་དཀར་པོའི་ཁ་བཏགས་རིང་མོས་གཡོགས་བྱས་པའི།
 གཡུ་ཡི་མདངས་ལྡན་ཕྱོད་ཤིང་དེ་དག་བདེན་པའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བར་ཤོག།
 མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁམས་མངོས་པར་བསྐྱུན་ཞིང་ཞི་བདེར་འགོད་མཁས་མེ་རྟོག་བྱེད།
 ཁ་བའི་ཡུལ་ནས་འཆམས་འདྲིར་ཕེབས་པའི་ཁ་བའི་ཟེགས་མའི་གཅིས་ཕྱག་ལགས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩-༠༢-༠༥ ལ།

མེ་མོང་ལས་མཐོང་བའི་རང་ཉིད་དེ་ནི་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་། དེ་ནི་རང་གི་ཕྱིའི་སྒྱུ་ལྷགས་ཙམ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མཐོང་མི་ཐུབ་ཞིང་རྟོགས་ཀྱང་དཀའ་
 བས་ན། རང་གིས་རང་ལ་དབྱད་པ་གཏོང་བྱུ་དེ་མེ་མོང་ནང་དུ་བསྐྱས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། གཙོ་བོ་དེ་ནི་ནང་གི་སེམས་དེ་ལ་དང་། བསམ་སྒོ་དེ་ལ་དམིགས་ཏེ་
 རང་ལ་སྒྲུ་ཆོག་འདོག་རོགས་ཞེས་པའི་རྟགས་མཚན་ཡིན་པ་འདྲ།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

ཁ་བ། གཙང་བོ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ།

ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཁ་བས་ཀྱང་ནི་ཁ་བའི་ཡུལ་སྤྲོངས་སུ།
 རྟོ་ཤིང་མི་འབོར་ཉུང་དུ་འགོ་བར་ཐུགས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པས།
 གཙང་བོའི་རྒྱན་དེར་ཁ་བའི་འདབ་མའི་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་ཕྱུལ།
 འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོ་སྲོག་འཕེལ་བྱེད་པོ་མའི་འབྲེལ་སྤྲངས་མངོན།

—— ཐོ་ཐོའི་སྐད་ཅིག་གི་ཆོར་བ།

ངའི་སྟན་ངག

ཨ་ལ་ཅེད་མོ་ཡིན།

འབྲི་མི་ཤེས་ཀྱི།

འབྲི་རྒྱུ་རྩ་ཆ་རྒྱ་ཤེས་སོང་།

སྐྱུ་པར་དུ་རྟོར་གཙང་འཇིགས་མེད་དང་།

མ་དུག་ལྗེ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱུ་དག་དེ་བཟླགས་རྗེས།

རང་གིས་བྲིས་པའི་སྐྱུ་དག་དེའི་རིགས།

སྐྱུ་དག་ཅིག་མིན་པ་ཤེས་སོང་།

ངའི་སྐྱུ་དག་ནི་ཤོག་ལེབ་སྟོང་བ་ཞིག

ཤོག་ལེབ་དཀར་པོ་ཞིག

འོན་ཀྱང་། ང་རང་ནི་སྐྱུ་དག་ཅིག

འདྲེ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༤-༠༡-༢༡ ལ།

震

震源 噶尔嘛巴与台湾女

震因 淫乱

深度 看似很神秘但也很浅

震醒 佛教圈与信仰者

震动 藏人社会

震碎 围绕噶玛巴的人际网络

震伤 无数人的脆弱的心灵

震惊 印度与西藏政府

གསལ་ལེར་རྒྱལ།

ས་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ནའམ་ཡུལ་ཁམས་དེ་རུ་གནས་པའི་གཞོན་སྐྱེས་རིགས་ཤིག་སྟེ། བསམ་སྒོ་དང་ཡོན་ཚད་སོགས་ཕྱོགས་
མང་པོ་ཞིག་ནས་མངོན་པར་རྒྱལ་འདུག་པ་སྟེ། གསལ་ལེར་རྒྱལ་ཞེས་པའི་གཞོན་ནུ་རང་ཚྭ་གས་དང་རང་དབང་འཛུལ་མཁན།
ཡང་ན་གཞུང་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་མདུན་ལམ་དང་འཛོན་ཐང་མེད་པར་སྐྱམ་ཏེ། རང་ཉིད་རང་གི་འདུ་ཤེས་
གསལ་ལ་མི་གསལ་བ་དེའི་བློ་གཤམ་ཉེ་བྱས་ཏེ་འདུག་མི་འདོད་མཁན་གྱི་གཞོན་སྐྱེས་རིགས་ཤིག་ལ་གསལ་ལེར་རྒྱལ་

ཞེས་འབོད་གི་ཡོད་པ་འདྲ།

དེས་ན་གསལ་ལེར་རྒྱལ་ཞེས་པའི་མིང་དེ་གསར་དུ་འབྱོར་པའི་གཞོན་སྐྱེས་དེའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པ་ལ། ང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་དེ་
ཤེས་གི་མེད་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱིས་ཀྱང་ང་ཚོ་དོ་ཤེས་གི་མེད་སྐྱམ་ཏེ། ཁོ་ཚོས་འཛིག་རྟེན་འདི་ཤེས་པའི་ཆེད་དང་འཛུལ་པའི་
ཕྱིར། འཛུལ་སྐྱོང་གང་ས་གང་ནས་ཡོང་བའི་མི་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་བ་བཟུང་སྟེ། འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་བརྟུག་དབྱང་དང་
ཞིབ་འཇུག་ཞོར་དུ་ཁོ་ཚོ་དང་བོད། བོད་མི། བོད་པའི་རིག་གཞུང་། དེ་མ་ཡིན་པའི་ལྷག་པར་དུ་སྐབས་དེའི་བོད་གཞུང་དང་
རྒྱ་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་གནས་སྡངས། སྒོན་གྱི་ལོ་རྒྱུ། ལྷག་པར་དུ་བོད་བཅན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་འཛུལ་པའི་སྐྱོང་ལ་ངོ་
སྒྲོལ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད། དེ་ནི་སྐབས་དེའི་ངའི་མིག་ནང་དང་སེམས་ནང་གི་གསལ་ལེར་རྒྱལ་ཏེ་གསལ་སྐྱང་ངེར་
གཡས་གཡོན་གྱི་མི་རྒྱམས་ལས་རྒྱལ་འདུག་པ་དང་རྒྱལ་འདུག་སྐྱམ་པའི་སྒྲོབས་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་གྱི་གཞོན་སྐྱེས་
པོ་གསར་སྐྱེ་རིང་ཅན་དེ་ཚོའི་རིགས་རེད།

སྐབས་དེར། གཡུལ་ས་ལྷ་བྱར་ཆགས་ཡོད་པའི་རྩ་སའི་རི་སྐང་དེའི་ཕྱོག་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་མཁན་གྱི་གཞུང་ཞབས་པ། གྲ་བ། གྲ་
ལོག་སོགས་ཀྱི་བར་ན་གསལ་སྐྱང་ངེར་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་རྟོག་ཐུབ་པའི་ཕྱག་དོག་དང་འགྲན་ཚོད་ཀྱི་ཁོད་དུའམ་ནང་དུ་
ཚུད་མེད་པའི་གཞོན་སྐྱེས་སྐྱེ་རིང་བ་དེ་དག་ནི། བསམ་སྒོ་དང་ཡོན་ཚད་སོགས་ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་ནས་ཏེ་ཅང་ཡར་རྒྱས་
ཡོང་ཡོད་མཁན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཁོ་ཚོའི་བསམ་པ་ལ། ང་ཚོ་ནི་ཕྱག་དོག་གི་འགྲན་ཚོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཁྱི་སྒྲོན་ལྟར་བརྒྱག་
རྒྱར་མོས་པ་མེད་ཅེས་པའི་བསམ་སྒོ་དེ་འདྲ་ཞིག་བཟུང་ཏེ། ཁོང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་དང་། ཁོང་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་བྱམས་བརྩེ་དང་ལྷག་བསམ། མཛད་རྗེས་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་དད་མོས་ཤིག་དང་ལྟན་དུ། མི་
གཞན་དང་གཞུང་དེ་ལ་ཕྱོག་ཐུག་ཅི་ཡང་མི་གཏོང་བར་སོ་སོའི་ཐད་ན་རང་ཁ་རང་གསོ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ཕོ་གསར་
སྐྱེ་རིང་ཅན་རིགས་ཤིག་སྟེ། ཕོ་གསར་དེའི་རིགས་ནི་ངའི་མིག་ནང་དང་སེམས་ནང་གི་གསལ་ལེར་རྒྱལ་ཟེར་བའི་གཞོན་སྐྱེས་
དེའི་རིགས་ཡིན་རྟོ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩-༠༧-༡༢ ལ།

མིག་རྒྱ་དང་ཁྲག་ཐིགས་ནི་སྒྲུ་གུ་ཡ་གཅིག་དེའི་སྒྲག་ཚད།

ང་ནི།
 བྱེད་གྱི་མདུན་ངོས་སུ་བཞག་པའི་ཚན་དན་གྱི་ཚག་ཅེ་དེའི་སྟེང་དུ།
 དར་ཆ་དམར་པོ་དང་བཞེགས་ནས་འབྲེང་ཡོད་པའི།
 སྐྱུག་སྟོང་དེའི་ནང་གི་སྐྱུ་གུ་ཡ་གཅིག་དེ་ཡིན་ན།

ཕྱ་ངན་དང་ཟུག་རྩས་མནར་བའི་མིག་ཚུའི་རྩོག་པ་རེ་རེ་དང་།
 ཞེ་འཁོན་གྱི་མ་ཁ་གདངས་པའི་སོར་མོ་རེ་རེ་ལས་ཟགས་པའི།
 ལྷག་ཐེགས་དྲོན་མོ་རེ་རེ་ནི།
 སྐྱུ་གུ་ཡ་གཅིག་དེའི་སྐྱན་ངག་འབྲི་བྱེད་གྱི་སྐྱག་ཆ་ཡིན་སྟེ།

ཁ་བ་དཀར་པོའི་སང་རས་ཀྱིས་དཀྱིས་པའི་ཡུལ་ཁམས་རྣམས་མ་དེའང་།
 སྐྱུ་གུ་དེས་སྐྱན་ངག་འབྲི་སའི་ཟེན་ཤོག་ཁོ་ན་དེ། ཡིན་ཡང་སྟེ།

འོན་ཀྱང་།
 དར་དེ་དང་བཞེགས་པའི་སྐྱུ་གུ་དེ་ཉིད།
 ང་ནི་མིན་ལ་ངའི་ཡང་མིན།

མངོན་སུམ་གྱི་བདག་པོ་དེ་ནི་བྱེད་ཉིད་ཡིན་པ་འདྲ།
 རྩིས་དཔག་ཏུ་འམ་དོན་དངོས་སུ་བྱེད་ལའང་མི་དབང་འདྲ།

གང་ལྟར།
 ཕྱ་ངན་དང་ཞེ་འཁོན་ལས་ཐོན་པའི་མིག་ཚུ་དང་ལྷག་ཐེགས་ནི།
 ངས་བབྱང་བའི་སྐྱུ་གུ་འདིའི་སྐྱག་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ།
 སང་རས་དཀར་པོས་བཏུམས་པའི་རྣམས་མ་ལྟ་བུའི་ཁ་བའི་ཡུལ་སྟོངས་དེའང་།
 ངའི་སྐྱུ་གུ་འདིས་སྐྱན་ངག་འབྲི་སའི་ཤོག་བྱ་ཉག་གཅིག་དེ་ཡིན།

དམག་དར་སྐབ་སྐབ་གཡོ་སའི་བཙན་པོའི་བྱ་ལག་དེ།
 དམར་པོའི་དར་ཆ་ཞིག་གིས་བཙན་འཇུ་ལ་འོག་ནས་འཇིག།
 ཞེ་འཁོན་རྩོ་ལྷགས་ལྟ་བུའི་བཞུ་རྒྱ་མེད་པ་དེས།
 སྟེང་ཅེ་ཡོངས་སུ་བཏུམས་ཤིང་དག་ཤ་ལེན་པར་གསོལ།

སྐྱག་གི་ཐེར་འོག་སྐྱང་ཀའི་ཁ་ན་ཡོད་བཞིན་དུ།

སྟག་དང་སྤྱང་གི་འཛིན་པ་སྤྱད་ཆུབ་སྟེ་བར་འཛིན་པ་དགོས་སམ།
 མེར་མའི་ཆེ་དང་མཆེ་ཆེ་ཤ་རུས་གསང་ལ་བྱག།
 བྱག་གི་ཐེགས་པས་གངས་རིའི་ཁ་དྲོག་དམར་པོར་བསྐྱར།

འབྱོར་ཕྱིར་རྩལ་ཆུ་བཏོར་ཡང་ཡར་རྒྱས་རྣམ་པ་མེད།
 བདེ་ཕྱིར་ཞི་བདེར་འབད་ཀྱང་གཏུག་ཆུབ་ཇི་ཆེར་གཏོང་།
 མཐུན་ཕྱིར་མི་རིགས་རང་ལྷགས་སེམས་ནས་དོར་ནའང་།
 བྱག་མེད་ཁྲིམས་ལ་སྤྱར་ཏེ་ཁྲིམས་མེད་ལྷགས་མེད་བྱེད།

——— ཅེས་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༡༢-༢༧ ལ།

སེམས་དགོན་གནས།

འཛིན་པ་པའི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་བསྐྱར་སའི་ཁམས།
 བྱེལ་བའི་སེམས་ལ་སྤྱང་འཛིན་པ་ཐོབ་སའི་གཞི།
 ངལ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ངལ་གསོ་བྱེད་སའི་ཡུལ།
 མནར་བའི་སེམས་དག་བཅོན་བྱེད་ཐེབས་སའི་གནས།
 དེས་འབྱུང་སེམས་ལ་སྤྱང་ཁམས་འཛིན་ཏེན་གཞན།
 སེམས་དགོན་གནས་འདི་སེམས་ཀྱི་ཚྭས་ལ་བཏབ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་མཁར་དང་ཕྱིག་པ་གང་ཡང་མེད་པའི་སེམས་དགོན་གནས་ཞེས་པ་འདི་ནི་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པར་
 བཏབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚྭས་གནས་སའི་དགོན་གནས་སམ་དབེན་གནས་སྤྱང་བ་སྤྱང་རྒྱང་ཞིག་སྟེ། དགོན་གནས་འདིའི་མཚན་ཆས་དང་གཙོ་སྟོ། ལྷ་སྟོ། ཐང་ག་
 སྟེགས་བམ་བཅས་ནི་སོ་སོའི་སེམས་ནང་ནས། སོ་སོའི་སེམས་ཀྱིས་འཛུལ་བར་བྱའོ། སོ་སོའི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱར་པར་བྱའོ། ཡང་ན་སོ་སོའི་སེམས་དང་འབྲལ་བར་

བྱའོ། སོ་སོའི་སེམས་ཀྱིས་བསུབ་པར་བྱའོ།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། སེམས་དགོན་གནས་ཞེས་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་ཚྭས་ལ་དམིགས་ཏེ་བཏབ་པའི་དགོན་གནས་སམ་དབེན་གནས་འདི་ནི། བརྟེན་འཛིན་དར་བྱུང་
 ཀྱི་དུས་རབས་འདིར། དྲུ་ཚྭས་འདྲ་མེན་མང་བོ་ཞིག་ཏུ་དྲུ་འཇུག་བྱེད་མཁན་མང་བོ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་ཆུ་འབྱུངས་པ་ནང་བཞིན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དམའ་
 འབབས་གཏོང་བ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལྷང་རེས་བྱེད་པ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཚོག་ཆུབ་སྟེ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཕྱ་སྤྱོད་དང་ལུས་ཟ་བྱེད་པ། མདོར་ན་
 སེམས་མང་བོ་ཞིག་ནི་མཚན་སྟེ་ཚྭས་ལོག་པའི་རྣམས་མ་ཉ་བྱར་གྱུར་ཏེ། སྤྱོད་ཚྭས་དང་མི་རིགས། ཐ་ན་འཛིན་ཏེན་འདི་ལ་ཡིད་ཐང་ཆད་དེ་སེམས་རྣམས་གནས་
 དེས་མེད་ཉ་བྱར་གྱུར་ནས། དག་འཆལ་བའི་རིགས་གང་མང་ཞིག་གིས་དག་འཆལ་གྱི་ཕུང་བོ་གཟུགས་སུ་མ་གྲུབ་པ་དེ་དག་གཟུགས་ལྡན་གྱི་དུག་མདའ་དང་དུག་
 མདུང་ཉ་བྱར་བཟོས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་ཕུང་བོའི་ཚྭས་རྣམས་གནས་སའི་བར་སྤྱང་དམ། སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་བར་མཚམས་སུ་ཆུ་བའི་མཁའ་དབྱགས་གཙང་མ་དེ་
 དག་ལྷགས་བཅོག་ཏུ་བཟོས་ཤིང་། སེམས་རྣམས་ལྷགས་བཅོག་གི་མཁའ་དབྱགས་དེ་དག་གི་འགྲོས་སྟེ་ཚྭས་དང་སྤྱོར་བར་བྱེད་ཅིང་། ཡང་ན་སྤྱར་དུ་བཅུག་ནས་

བར་སྒྲིབ་དུ་བཅུངས་པར་བྱེད་དུ་བཅུག་འཛིན་བར་ཉེ་ཅུ་གཏོང་ཞིང་དགོང་བར་ཉེ་ཅུ་འཇུག་པའི་ཡིད་འཇིགས་པ་དང་ཡིད་སྦྱོར་བའི་དུས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ། གཞོམ་
 པའི་སེམས་ཀྱི་ཚེགས་ལ་སེམས་ཀྱི་དག་གང་རུང་ལ་གཡོལ་སའི་དགོན་གནས་སམ་དབེན་གནས་སེམས་དགོན་གནས་ཞེས་བྱ་འདི་སེམས་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱབས་བཙུངས་
 སར་དམིགས་ཏེ་དུ་བའི་འཇིག་རྟེན་དུ་བཏབ་པའི་དགོན་གནས་སམ་དབེན་གནས་ཀྱང་པར་བ་ཞིག་གོ།
 འདིར་སེམས་རྣམས་སེམས་སྤྱོད་བསམས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་བདག་པོ་སེམས་ལ་བསམས་ཏེ། སེམས་དེ་སྤྱི་ལོ་ནར་བསམས་ཤིང་། སེམས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཟེར་བ་
 དང་། ལྷ་གྲུབ་ཟེར་བ། འདྲོད་ཚུལ་ཟེར་བ། སེམས་སྤྱོད་ཉར་བའི་མི་རིགས་ཟེར་བ། རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་བ། ཞེ་འཁོན་ཟེར་བ། ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཚེགས་པ་དེ་དག་སྤངས་པར་བྱས་ཏེ།
 རང་ཉིད་མི་དགྲུས་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོལ་ན་དེ་གཅིག་དུས་བཟུང་སྟེ། དེ་ལོ་ནའི་ཚུལ་བསྟན་ཏེ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་བཅས་པ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
 སྤང་རིས་དང་འཛོར་སྤང་མེད་པ། འཛོམས་དོག་དང་འཁོན་མེད་པའི་དང་། ཁ་བརྟེན་བྱེད་པ། སེམས་གཏུམ་བཞེད་པ། སེམས་ཐག་ཉེ་ཅུ་གཏོང་བ། གྲགས་
 སྒྲིག་པ། སུན་ཚུན་བར་མགྲོན་འབོད་བྱེད་པ། མཉམ་དུ་ཇ་འཕུང་བ། མཉམ་དུ་ཅམ་པ་ཟ་བ། སུན་ཚུན་བར་ཀྱ་རེ་ཁ་མཚར་རྩེ་བ་དང་བཅས་ཐང་ཆང་པའི་སེམས་
 ཀྱི་ཚེགས། ཁེར་རྒྱུད་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚེགས། སྤྱོད་བསྐྱངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚེགས། རྩིས་མར་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚེགས་ཏེ། སེམས་དེ་དག་གི་རིགས་ལོ་
 ར་ལ་དམིགས་ཤིང་བཏབ་པའི་སེམས་དགོན་གནས་འདི་ཅུ། སེམས་རྣམས་སེམས་དང་སེམས་པར་འབྲེལ་ཏེ། སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་དགོན་གནས་སམ་དབེན་གནས་
 འདི་ཅུ། སོ་སོ་མི་ཡིན་པའི་སེམས་དང་། མི་དགྲུས་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་སེམས་དེ་ཉིད་འཛོར་རོགས་ལྷ། བརྟེན་པར་སྒྲོན། ཞེས་སྟོན་ཐོ་ཐོ་མ་ཡིན་པར། མིང་ལ་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་
 འབོད་པས། སེམས་ཕྱིར་སེམས་དགོན་གནས་འདི་བཏབ་པ་དགོ།
 འདིར་སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་བར་ཐག་དེ་ཉེ་བར་གཏོང་བར་སུན་ཚུན་ཀྱི་ཆེ་ལྷན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱམས་བརྟེན་དེ་བརྟེན་ཏུ་མི་འཇུག་པར། ཡང་ན་བརྟེན་སོང་
 བ་དེ་དག་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་བྱེད། སུན་ཚུན་ཀྱི་བར་ལ་སོ་སོའི་སེམས་པ་དེ་བེད་སྤྱད་དེ། སེམས་ལས་གྲུབ་པའི་ཟམ་པ་ཞིག་འཇུགས་རོགས་ལྷ།
 དེང་གི་དུས་འདིར། ང་ཚོ་བོད་ཟེར་བ་འདི་ཁ་ཐོར་དུ་སོང་སྟེ། འཛོམ་སྤྱིང་གང་ས་གང་དུ་ཁ་ཐོར་དང་གནས་ཡོད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་རེད། མདོར་ན་བོད་ཐོར་
 བས་བོད་འབངས་ཀྱང་ཐོར་ཡོད་པ་རེད། འབངས་ཐོར་བས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་བསམ་སྒྲོ་བ་དང་མཁས་པ་མང་བོ་ཞིག་ཀྱང་བར་སྤྱོད་ནས་བཀའ་ཅིང་འཛོམ་
 སྤྱིང་གང་ས་གང་ལ་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་ཐོར་ཐོར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་པམ་པ་ཞིག་ལ་བོད་ཅེས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚེགས་ཆེན་མོ་དེའི་སྤྱོད་དུ། མཁས་པ་
 དང་བསམ་སྒྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་མ་མཐུན་པས། དེ་དག་བར་ཀྱི་སེམས་ཐག་ཀྱང་ཇེ་རིང་ནས་ཇེ་རིང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་ཡག་ཏུགས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་
 མ་ཟད། བོད་མི་རིགས་འདི་ཆེས་འཛོར་དགོས་སའི་དང་གཡོལ་དགོས་སའི་གནས་ཚུལ་ཇ་དག་གམ་རྩེ་བ་ཆེན་ཞིག་རེད་འདྲོད། རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་དབང་
 གིས། མི་དགྲུས་མ་ཞིག་གིས། དགྲུས་མ་མ་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་བ་དང་མཁས་པའི་ཚེགས་ལ། མི་དགྲུས་མའི་ཚུལ་དུ་འཛོམས་སའི་ཡུལ་དབེན་གནས་ཤིག་བསྟན་ཏེ།
 དེ་དག་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ཁ་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་དང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་སའི་འཁོར་ཡུག་ཅིག་བསྐྱར་བྱུང་ན། བོད་མི་རིགས་ལ་སུན་པའི་
 བྱ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་འདྲོད་སོང་། ཞེས་སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་བདག་

འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩-༠༢-༠༩ ལ། སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་ཐོགས་ཚོར་སེམས་གཏོང་ནས་ལུལ།

སེམས།

སེམས་སྒྲོར་སྒྲོ་ལྷགས་བརྒྱབ་ཀྱང་ལྷེ་མིག་ཀྱང་ནི་སེམས།

སེམས་པ་ཇི་ལྷར་སྤྱོད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་དེའང་སེམས།

སེམས་ཐག་ཇི་ལྷར་རིང་ཡང་ཉེ་ཅུ་གཏོང་བྱེད་སེམས།

སེམས་ནས་ཇི་ལྷར་སྤང་ཡང་ཐོག་ས་རང་གི་སེམས།

ཞེས་སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་བདག་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩-༠༢-༠༩ ལ།

སེམས་ཅན།

ལྷ་ལ་ལྷ་ཡི་ལྷགས་དང་ལྷ་ཡི་སེམས།
 མི་ལ་མི་དང་བསྐྱེན་མཁས་མི་ཡི་སེམས།
 འབྲོང་ལ་འབྲོང་གི་གཤེས་ཀྱི་འབྲོང་གི་སེམས།
 གང་ལྟར་སེམས་ཅན་རེ་ལ་སོར་བཞག་སེམས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས་སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་གྲོགས་ཚོར་ཕུལ་བའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག ༢༠༡༩-༠༩-༡༠ ལ།

སེམས་དགོན་གནས་སུ་ཇི་ལྟར་གནས་པ་དང་ཇི་ལྟར་འགྲོགས་པ།

མིག་གིས་མཛོས་པར་མཐོང་བར་སེམས་ཀྱིས་མཛོས་པར་འདོད་པའི་འདུ་ཤེས་དང་།
 རྣ་བས་སྦྱན་པར་ཐོས་པར་སེམས་ཀྱིས་སྦྱན་པར་འདོད་པའི་ཀྱན་སྦྲང་དང་།
 ལྷ་ཡིས་ངྲི་ཞིམ་ཚོར་བར་སེམས་ཀྱིས་ངྲི་ཞིམ་ཡིན་པར་ཡིད་བརྟན་བཅས་།
 ཡོད་ཚད་སེམས་ལ་སྦྱར་ཏེ་སེམས་ཀྱིས་རྣམ་པས་རང་གཞན་བསྐྱར་བ་གཙོ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས་སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་གྲོགས་ཚོར་རེ་འབོད་ཀྱིས་ཚུལ་དུ་སྤྲངས་པའི་ཆོགས་བཅད་ཅིག ༢༠༡༩-༠༩-༡༠ ལ།

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ།

སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་མིན་པ་འབྱུང་སའི་སྟོང་ཁམས་ཏེ།

ཇི་ལྟར་སྐྱམ་པར་ཇི་བཞིན་ས་བོན་འབྱས་སའི་ཞིང་།
 ཚོར་བྱགས་དྲག་པོས་བསྐྱལ་བའི་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲལ་ལས།
 སྐབས་རེར་རང་གཞན་ཕྱང་བའི་རལ་གྱི་སྒྲ་ཚོགས་འབྱུང་།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས་རང་གི་སེམས་དེ་གནས་ཡོད་པར་སྐྱམ་པའི་བྱང་ཁའི་སྤྱིང་དུ་ལག་གཡས་བཞག་སྟེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ནི་འདྲི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་རེད་བསམས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཚོགས་སུ་
 བཅད་དེ། སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་གྲོགས་ཚོར་ཕྱུལ། ༢༠༡༧-༠༩-༡༠ ལ།

འདྲེ་ཐོས་རང་གིས་རང་ལ་བཏང་བའི་བསྐྱབ་བྱ།

བཞོག་ཏུ་མེད་པ་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་སྒྲ་ཚོགས་ཏེ།
 བཞོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་དག་འབྲེལ་བའི་ནམ་རྟག་ཉིད།
 ཇི་ལྟར་སྐྱམ་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་མེན་སེམས་ཀྱིས་དཔྱད།
 དཔྱད་པའི་མཐའ་མར་པན་པ་གང་ཞིག་གཅིགས་སུ་བྱངས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་གཏོང་བཞིན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འདི། དེ་རིང་སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་གྲོགས་ཚོར། ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་གི་ཚུལ་དུ་འབྱུལ་བ་
 ཡིན་ནོ། ༢༠༡༧-༠༩-༡༢ ལ།

སེམས་བདག་འདྲེ་ཐོའི་འབོད་སྐྱལ།

སེམས་ཀྱི་ཚོགས་ལ་སྤྲས་པའི་ཁེར་རྒྱུང་སེམས།
 གཅིག་ཕྱར་བསྐྱངས་ནས་མི་སྡོད་མངོན་པར་གསོལ།
 རྟོད་དུ་སོང་བའི་སེམས་ཉིད་ཞི་དུལ་ངང་།
 འཇམ་པོའི་ཚོག་གི་དངོས་བྱུང་གནད་རོགས་ལྟ།

ལུན་པོར་གྱུར་པའི་སེམས་དེ་སྒྲོ་སྒྲུང་གིས།
 འཇུམ་དང་ཀྱ་རེའི་ཁྲོད་ནས་སྦྱིད་པར་ཤོག།
 ངེས་འབྱུང་སྦྱེས་པའི་སེམས་དེས་འཇིག་རྟེན་འདིར།
 བསྐྱར་དུ་ཐེངས་ཤིག་སྦྱེ་བྱ་སྦྱེས་པར་སྒྲོལ།

ཞེས་སེམས་དགོན་གནས་ཞེས་པའི་དྲ་ལམ་གྱི་དབུ་གནས་ཏེ། གཟུགས་དང་རྟེན་པ་མེད་པའི་དགོན་གནས་ལྟ་བུ་འདིའི་ནང་གི་དབྱིབས་དང་ཁ་དྲོག་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚྭ་ལ། སེམས་
 བདག་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་སྐད་འཇུག་པའི་དང་འབྲེད་སྒྲུལ་འདི་ལྷན་པ་ཡིན་ནོ། ༢༠༡༩-༠༩-༡༢ ལ།

འདྲེ་ཐོས་རང་ཉིད་བརྗོད་པ།

འདྲེ་མིང་ཐོ་ཐོ་བཏགས་ནས་དྲ་ལམ་དུ།
 འདྲེ་སེམས་བྱམས་བརྟེན་གཡོགས་པས་འགྲོས་བྱས་ཏེ།
 འདྲེ་ཁ་རྒྱན་དུ་བཅུ་མས་ཤིང་དག་འཇུག་དང་།
 འདྲེ་མིན་ལྟ་ཡི་ཚུལ་དུ་ང་ནི་འཇོ།

འདྲེ་རྒྱང་ཆག་ལ་ཉེ་བ་གཟེར་གྱིས་མནར།
 འདྲེ་མིག་ཞར་ལ་ཉེ་བ་དྲ་ངོས་མནར།
 འདྲེ་ལུས་བྱུང་དུ་སོང་བ་ནས་པས་མནར།
 འདྲེ་ལག་བྱེད་རྒྱའི་བསྐྱལ་བ་ང་ལས་ཡལ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས་རང་དང་རང་གི་གནས་སྐབས་དེ་ཇི་བཞིན་བརྗོད་པ་ནི་འདི་ལྟར་ནོ། ༢༠༡༩-༠༩-༡༣ ལ།

དྲོར་གཙང་འཇིགས་མེད་ལགས་ཀྱི་སྒྲན་རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག

དྲུངས་གསལ་རིག་པ་གཏི་མུག་རྫོང་ལས་གྲོལ།
 ལྷང་བའི་བྱ་མོ་དམར་མེར་འཛུམ་གྱིས་སྒྲེག།
 བྱེའུ་རྒྱུང་ཙོག་གས་ཞོགས་པའི་སྤྱངས་འཇགས་དགྲོགས།
 བག་ཆགས་སྒྲོང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཡུལ་འགྲུལ།

འདྲེ་ཐོས་འགྲེལ་བརྒྱབ་པ།

གཏི་མུག་རྫོང་ནས་གྲོལ་བ་དྲུངས་གསལ་རིག་པ་ཉིད།
 དམར་མེར་འཛུམ་གྱིས་སྒྲེག་པ་ལྷང་བའི་བྱ་མོ་ལགས།
 ཞོགས་པའི་སྤྱངས་འཇགས་དགྲོགས་པའི་བྱེའུ་རྒྱུང་ཙོག་པས།
 ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཡུལ་སྒྲོ་བྱར་བག་ཆགས་སྒྲོང་ནས་འགྲུལ།

ཆོག་གི་འགོ་མཇུག་ཅིག་བརྗེས་པ་དང་། ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་པ་དེའི་ནང་གི་ཙོག་དེ་ཉིང་ལ་ངས་ཞེས་པ་སྐྱར་དེ། ཙོག་དེ་རྩོམ་པ་པོ་རང་ཡིན་པ་བཟུན་ཡོད། དེ་ནས་ཆོག་རྒྱུ་
 བཞི་བ་དེར་སྒྲོ་བྱར་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ཅིག་བཟུན་ཡོད་ལ། སྒྲོང་ན་འགྲུལ་ཞེས་པའི་ན་ཡིག་དེ་ནས་ཞིག་བྲིས་ཡོད། ༢༠༡༧-༠༩-༡༣ ལ།

དྲོར་འཇིགས་ལགས་ཀྱི་སྟན་ཚོམ།

ཆོར་འདྲའི་རྒྱུང་གིས་འདྲོད་པའི་ན་བྱན་གཡོ།
 དྲན་པའི་གཡའ་རྒྱུས་མེ་ཉྱེག་ཟེ་བ་སྒྲག།
 སྒྲོ་སྤང་འཇག་མས་ན་བྲུག་བཤུག་པ་ཁྱེད།
 ལྷང་སྒྲོང་གཤེས་ཀྱིས་བདག་ལ་ཀྱུལ་ཀ་མཛད།

འདྲེ་ཐོ་ནས་འགྲེལ་ཞོར་དུ་རང་སྤང་གི་ཆོར་བར་སྐྱར་བ།

རྒྱུང་གིས་འདྲོད་པའི་ཆོར་འདྲའི་ན་བྱན་གཡོ།

མེ་རྟག་ཟེ་བ་བྲན་པའི་གཡའ་ཚུས་སྟག།
 བཤུག་སྟུ་གྱུར་པའི་འཇགས་མའི་ན་བྱག་གིས།
 འབྱམ་པོ་བདག་ལ་སྟིང་རྩེས་ཀྱལ་ཀ་མཛད།

འདིའང་རྟོར་གཙང་འཇིགས་མེད་ལགས་ཀྱི་སྟན་ངག་དེ་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་འདྲེ་ཐོ་རང་གི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྟུར་དེ། སེམས་གྲོགས་ཚོར་ཡུལ་བ་ཡིན་ལགས། ༢༠༡༩-༠༢-༡༣ ལ།

དེ་རིང་ཡང་རྟོར་གཙང་འཇིགས་མེད་ལགས་ཀྱི་སྟན་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་དང་ཞོར་དུ་རང་གི་ཚོར་བ་ལ་སྟུར་བ་ནི་འདི་ལྟར།

རྟོར་གཙང་འཇིགས་མེད་ལགས་ཀྱིས།

ཉི་མའི་ཞལ་རས་རུབ་ཀྱི་བདག་མོས་བསྟུས།
 བྱང་མུག་སྤྱིན་གྱིས་ཚྭས་དུག་རི་བོ་གཡོགས།
 ཤིན་ཏུ་དབེན་བ་བསམ་གཏན་བྲ་མིག་ཏུ།
 རྟོང་སྣང་བའི་གྱིས་སྟུ་འཕྱལ་ལྟ་མོ་བཞེངས།

འདྲེ་ཐོ་ཐོན་གས།

ཉི་མ་གཞོན་རུའི་གདོང་རས་རུབ་ཕྱོགས་ལྟ་མོའི་མཚམས་སྤྱིན་དབུ་སྟེ་སེར་བོའི་དཀྱིལ་དུ་འཐེམ།
 གཟིམ་ལ་ཉི་བའི་སྤྱིན་པ་དམར་སེར་མཁའ་འགྲོའི་ཚྭས་ཀྱིས་གོ་ལའི་དབང་བོའི་ཤེས་པ་བརྟམས།
 རྩིང་འཇགས་ཡིན་པའི་སེམས་དགོན་གནས་འདིའི་སེམས་ཀྱི་ཚྭས་ནི་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་གནས་སུ་བཞུགས།
 སེམས་དགོན་གནས་ན་སེམས་དོན་གཉེར་ཕྱིར་བེལ་བའི་ཁྲོད་ན་བདག་གི་སོར་མོ་སྟོག་གིས་འཆིང་།

ཞེས་ཐོ་ཐོན་གས། ༢༠༡༩-༠༢-༡༤ ལ།

སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་རྟོག

ཀྱ་རེ་ཁ་མཚར་དང་ནི་སྟིང་ཉེའི་ཁ་བརྒྱུ་འོ་མའི་རྩིང་བུའི་ཁྲོད།

ཤིན་རུ་མཁེགས་པོའི་སེམས་འདི་བྱམས་བཅེ་དང་ནི་ཀྱ་ཡངས་སེམས་སྦྱངས་གིས།
 རབ་རུ་སྟེ་བ་མེ་རྟོག་པ་སྒྲའི་ངོ་བོར་སེམས་གིས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།
 རྣམ་རྟོག་འདམ་རྒྱུ་རིགས་དག་པ་སྒྲའི་མེ་རྟོག་གིས་བཞིན་དོར་བར་མཛོད།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ནས་སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་སེམས་གྲོགས་ཚོའི་སེམས་ལ་དམིགས་ཏེ་བྲིས་པ་ཞིག ༢༠༡༩-༠༢-༡༩ ལ།

རྫོང་བྱ་དང་དཔལ་འབར།

ཐོག་མར་ཆེ་ཡི་གར་སྟབས་བྱེད་སྐྱ་ལང་ཚོའི་སྤངས་ཆའི་སྟེང་།
 སྟན་པའི་འཁུན་སྒྲའི་འགོས་དང་བསྐྱར་ཞིང་དལ་གྱིས་གར་ལ་འགོ།
 རིམ་གྱིས་མེ་ཡིས་སྤར་བ་ཇི་བཞིན་ཤིན་རུ་ཆ་བ་ཡི།
 བདག་ལྷས་དཔལ་འབར་དེ་ཉིད་བྱེད་ཀྱི་རྫོང་བྱས་གསོད་དུ་འཇུག།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༠༢-༡༩ ལ།

君赠一首诗，
 天涯共享鸣；
 天赐一轮月，
 照之世人心。

今天我也设法写一首格律诗，押韵上肯定有错误，但还是发给您。因为我写的不好，让你笑一笑，也算是心对心的一种回赠。 —— 雪山浪子 2019-02-19

གོང་གི་རྒྱ་ཡིག་ནང་བྲིས་པ་དེ་འདི་སྟར་བསྐྱར་ན་ག་འདྲ་འདུག

ངས་ནི་སྟན་དག་ཅིག་གིས་འབྲལ་བ་བྱེད།

ཀུན་གྱིས་མཉམ་དུ་སྦྱོད་ཅིག་གདངས་ཀྱང་མཉམ།
 གནམ་དེས་ཟླ་བ་ཞིག་གི་ལེགས་སྦྱིས་གནང་།
 མི་རྣམས་ཡོད་དོ་ཅིག་གི་སེམས་དེས་གསལ།

—— ཟུར་མཐན་འདྲེ་ཐོ་རང་ཡིན།

འཇུམ་དང་དགོད་སྒྲའི་ཕྱིར།

འཇུམ་གྱི་བདག་མིའི་འཇུམ་ནི་ཟླ་བ་མོ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་རེད།
 འཇུམ་གྱི་བདག་པོའི་འཇུམ་དེ་ཉི་མ་གཞོན་ནུའི་འོད་ཁྱིམ་རེད།
 ང་ཚོས་དགོད་སྒྲ་ལྟང་ལྟང་མི་རེའི་གདོང་ནས་འཇུམ་རེ་སྟོན།
 ང་ཚོས་དམར་ཆུང་སེམས་འདིར་པན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་གསེར་སྐྱད་འཐེན།

ཞེས་ཡང་བསྐྱར་འཇུམ་རེ་དང་དགོད་སྒྲ་རེ་སྟོང་ཕྱིར་སེམས་དགོན་གནས་གྱི་སེམས་གྲོགས་ཚེར་འཇུམ་དང་དགོད་སྒྲས་ཁེངས་པའི་སེམས་བདག་འདྲེ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༠༢-༡༩ ལ།

སྤུན་ཁོ་སྤུན་བ་ལ།

ལྷ་སྤུ་ཟླ་མའི་ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ།
 མགོ་བོ་ལྷར་ལས་མཐོ་ཅུ་བསྐྱེདས་བྱས་ཏེ།
 ཐོ་གསར་རྩིག་ཉམས་ལྷར་ལས་ངོམ་བྱེད་པའི།

འབྲོག་ཕྱག་ཚོད་པོའི་སེམས་དེ་ཚོད་བྲགས་སྟམ།

ཅེས་སྟུན་ཁོ་སྦྱིན་པ་ལ་ཕུ་བོ་འདྲེ་ཐོ་ནས་ཁ་བདའི་ཚུལ་དུ་ཕུལ་བ་ཡིན་ལགས།
 ༢༠༡༩-༠༩-༡༥ ལ།

ཟླ་བ་དང་པུ།

གནམ་ན་ཟླ་བ་ཞིག

འདི་ན་པུ་ཞིག

ཟླ་བ་འཇུག་དཔུལ་དཔུལ།

པུ་དམར་ལྗེ་ལྗེ།

རིགས་མི་འདྲ་བའི་པུ་མེ་ཉོག

དངོས་སུ་ནམ་པར་བྲག་བའི་པུ་ལ།

ཟླ་བའི་འཇུག་དང་བྱར་མདའ་འཕངས་པས་ན།

འདྲོད་པའི་གར་ལ་ད་དུང་ཁྱེད་མེད་པའི།

བཅུ་བྲག་ལང་ཚོ་མས་བཞིན་གཡོལ་ཞིང་བྱུང།

ཚ་བའི་གདུང་བས་བྲག་ཏུ་ཐེག་བཞིན་པའི།

རྒྱང་མའི་མདོམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་པུ་མེ་དཀྱིལ།

ཟླ་བ་སྟོང་གི་འོད་དེ་ཕོག་ཀྱང་བྱང་།

བདག་ལ་བྱུང་པར་མི་བྱེད་བསྐལ་བརྒྱར་གནས།

ཅེས་གོང་གི་དྲ་གྲགས་ Neten ལགས་ལ། “ཟླ་བ་ཤར་དུས་པ་རྒྱ་བཞད་རྒྱ་མེད་པ་.....ཨ་.....” ཞེས་བྲིས་ཡོད་པའི་ལན་དུ་ཕུལ་བ་ཡིན་ནོ།

..... འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༠༢-༢༠ ལ།

བོད་པ་ཚང་གི་སེམས་ཀྱི་དབང་།

མུན་དཔལ། རྒྱུན་པ་སེལ་བའི་དཔལ་འབར་གྱིས་མུན་པ་གང་ཞིག་གསལ་བའི་ངོ་བོར་གཏོང་བར་བྱའོ།

ཕྱི་བཞུགས་དག་གིས་ནང་ཁུལ་སྤང།

ནང་ཁུལ་བ་ཡིས་ཕྱི་སྤྲོད་སྤང།

བྱེ་བྲག་སྤྲོས་ཆེ་ཀུན་ལ་སྤྲ།

སྤེར་གྱི་སྤྲོན་ཆ་བྱུང་མཐར་སྤྲ།

སྤེར་བ་གང་ཞིག་ནོར་ལྟར་ཆོ།

སྤྱི་བ་གང་ཞིག་ནོར་འདུག་ཅེས།

ནོར་མཁན་ལྷེ་དེ་གང་ཡིན་ན།

ལྷེ་དེར་སྤྲར་ཏེ་ལྷེ་དེར་སྤང།

དེ་ཉིད་དེ་ཡི་རྩེས་འཇུག་ཅེས།

སྒྲ་དུ་འདོད་པའི་སྒྲེ་བོའམ།
 དམའ་འབེབས་བྱེད་སའི་གྲ་བ་གང་།
 གང་གི་རྗེས་འཇུག་ཡིན་ཞེས་སྒྲ།

གང་ལྟར་གོང་དུ་སྒྲས་པ་དག།
 ཅི་ལྟས་གང་ལྟས་དོར་བྱས་ཏེ།
 བོད་པའི་སེམས་དེ་གཅིག་དྲིལ་བྱས།
 ངོ་མའི་དག་དེ་ཤེས་པར་གྱིས།

རྒྱ་དགའ་འམ་ནི་དག་དགའི་རིགས།
 རྒྱ་དམར་ལག་དམར་བཙན་འཇུལ་བའི།
 ལག་རྟགས་ཅི་ལྟས་བྱེད་དང་བྱས།
 དག་དགའ་གཉིན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དང་བསྒྲུབས།

བསྐལ་བ་སྟོང་ཞིག་འདས་ཀྱང་རུང་།
 རྒྱ་དམར་གྲང་ཁྱ་ཏང་དང་དམག།
 བོད་པ་ཚང་གི་སེམས་ཀྱི་དག།
 བོད་འབངས་གསོད་པའི་ལག་དམར་ཡིན།

རྒྱ་དམར་གཞུང་དང་བསྒྲུན་བྱས་ཏེ།
 རང་རིགས་པམ་པའི་ཉག་ཉག་གཏམ།
 སྒྲ་མཁན་དེའི་རིགས་ཤེས་པར་གྱིས།
 དེ་དག་བོད་པའི་དག་ཡིན་ནོ།

དད་པར་རང་དབང་མེད་ཅེས་ནས།
 རྒྱ་དམར་གཞུང་གི་གསང་ཉལ་བ།
 ཇོ་ཚགས་རྒྱ་དགའི་རིགས་དེ་དག།
 ཇོ་རྒྱལ་གཞན་དང་ཅུང་མི་འདྲ།

དོལ་རྒྱལ་ཡོད་ཚད་ཐ་ཤལ་མིན།
 སྒྲེར་གྱིས་དད་ཀྱང་སྒྲེར་དོན་ཞིག།
 བོད་འབངས་སྒྲིལ་གཞོད་བྱེད་པའི།
 ཇོ་ཚགས་དག་ལས་སྒྲིལ་བྱེད།

ཅེས་དེ་རིང་འདི་ཙམ་གྱིས་ཚོག་ནི་བྱེད། གྲོག་མཁན་དག་གིས་གོང་དུ་བྲིས་པར་གནས་ལྷགས་ཅེ་འདུག་སྟེ་ན། ལྷ་མཁུན་དུ་འབྱོར་ཆོག་གྱི་གསང་བའི་ལས་ཁྲམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་བོད་
འབངས་དཀྱུག་མཁན་གྱི་རྒྱ་དགའ་དོལ་རྒྱལ་བའི་རིགས་ནི་ནམ་ཡང་ང་ཚོས་ཁ་གཏད་བྱེད་དགོས་སའི་བོད་ནང་ཁྲལ་གྱི་དག་བོ་རྩལ་ཆེན་དེའི་རིགས་ཡིན། འོན་ཀྱང་གྱི་གསང་བའི་ལས་
ཁྲམས་དང་འབྲེལ་བ་མཛད་པའི་དོལ་རྒྱལ་བའི་རིགས་དེ་ནི་བོད་སྤྱི་ལ་མཚན་ན་དེ་འདྲའི་འཇིགས་སྤང་སྟེ་དགོས་ས་དང་མ་རབས་ཐ་ཤལ་བའི་རིགས་ཤིག་ཅེ་བ་ནས་མ་ཡིན་ནི་སྟེ་མོ།
༡༩༧༡༠༡༡༩༤

ཐོ་བ་དང་རྒྱན་ཆང་དམར་པོ།

མགོ་ལ་ཐོ་བས་བརྟུངས་བྱས་ཀྱང་།
ལན་དུ་རྒྱན་ཆང་འབྲེན་བྱེད་པའི།
བྱམས་བརྩེ་ཀྱི་ཡངས་བཟོད་སྒྲོམ་ཅན།
དམ་པ་ཁྱེད་ལ་སྤྱོད་ཆེ་རིང་།

ཐོ་ཐོས། ༡༤-༠༡-༡༩༧༡ ལ།

关于我“疯了”

དེས་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་སྐོར་དེ་ཟུར་ཙམ་ཅེ་ཤེས་འདོད་ཡོད་དམ། ང་ནི།

有些人想是我疯了，因此对这些人我更是要疯狂些。有些人认为我便没有疯，因此在这些人面前我要做一个温顺的人。在我一个人的时候或和家人一起的时候，我就会是我自己，一个对孩子很负责任的，一个对妻子几乎是百依百顺的人。—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༡༩༧༡༠༡༡༩

སྒྲན་གཞུང་དང་རྒྱན།

སྒྲན་དག་གི་གཞུང་ཟེར་བ་དེ་ནི། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་ཐོས་དང་འདི་ལྟར་གོ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཐོས་དང་དེ་ལྟར་གོ་ཞེས་
སྒྲན་དག་དེ་འབྲི་འགོ་བརྩམས་དུས་ནས། མཚུག་དུ་གང་ཞིག་འབྲི་དགོས་པ་དང་། མཚུག་དེ་ཅི་ལྟར་རྒྱུགས་དགོས་པ་བཅས་

གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། འབྲི་མཁན་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་རང་གི་ཚུལ་བཤེས་སྟེ་དག་གི་གཞུང་ཟེར་བའི་བཙུན་ར་
 ལྟ་བུ་དེ་ལ་བཙུན་གྱིས་འཇུག་དགོས་ཤིང་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད།
 ཡང་གཅིག་བཤད་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་ལུ་མེད་དག་གི་རྒྱ་དུ་འདྲོད་པའི་སྐྱེ་རྒྱ་གྱི་རིགས་དེ་དག་གནའ་ནས་ད་བར་དུ།
 གཡུ་བྱར་དང་གཟི་གཙུག་པོ་བྱས་པའི་སྐྱེ་རྒྱ་ནམ་མཁུལ་རྒྱ་ལས་རིན་པོ་ཆེ་གཞན་དང་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེ་རྒྱ་མི་འདྲ་བའམ།
 བྱུང་བར་ཅན་ནམ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ད་ལྟའི་བར་དུ་བོད་རིགས་བྱུང་མེད་དག་གི་སྐྱེ་ལ་འདྲོགས་རྒྱ་རྒྱུ་མེད། རག་མེད།
 ཐོབ་མེད། དེ་དག་གི་ཁྱོད་གཞན་བཟུང་སྒྲོ་ཚོས་ཀྱང་ལེགས་སྒྱུས་སུ་འབྱུང་བུ་དེ་བོད་མིའི་རྒྱ་ཆའི་ཁྲོམ་ར་ཅུ་བཙོང་རྒྱ་མེད་
 བས་ཉོ་རྒྱུ་འདྲ་རག་མེད་སྟེ།
 དེས་ན་སྟེན་དག་གི་གཞུང་ཟེར་བ་དང་། རྒྱ་ཟེར་བ་དེ་ནི་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ང་ལ་དྲི་བ་ཞིག་
 བཏང་ཡོང་ན། ངས་འདི་ལྟར་ལན་རྒྱག་ཐོད། སྟེན་དག་གི་གཞུང་དང་རྒྱ་ཟེར་བ་དེ་ནི་བོད་པའི་བྱ་མོ་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་
 རང་བཞིན་དང་། ཤོས་འཛིན་སྟངས་རང་བཞིན་གནའ་ནས་ད་བར་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཇི་མཛོས་ཇི་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ་གང་
 ཡང་མེད་པའི་བསྐྱར་བཟོ་དང་བསྐྱར་དཔར་བྱས་ནས་འདྲོགས་བཞིན་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆ་དེ་དག་གི་རིགས་དང་གཅིག་མཚུངས་
 ལྟ་བུ་ཤིག་རེད་ཅེས་བཤད་འདྲོད་པོར་།
 མདོར་ན། སྟེན་དག་གི་གཞུང་ཟེར་བ་འམ་རྒྱ་ཟེར་བ་དེ་དག་ནི། རྟིང་དྲི་དང་། རུལ་དྲི་བོ་བའི་ཚུལ་བཤེས་ལྟར་བོ་ཞིག་རེད།
 ཚུལ་བཤེས་ལྟར་བོ་ཞིག་རེད། ཚུལ་བཤེས་ལྟར་བོ་ཞིག་ཀྱང་རེད།
 ཅེས་སྟེན་དག་གི་གཞུང་མི་ཤེས་པའི་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ངོ་གཞོང་ཞོར་དང་། སེམས་འཚབ་ཞོར། ལག་འདར་ཞོར་བྱས་ཏེ་སྟེན་
 དག་གི་གཞུང་མཐུན་པའི་སྟེན་དག་པ། སྟེན་དག་མཁན་དག་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན་ལགས། ༢༠༡༤-༠༢-༢༢ ལ།

གཙང་བོ་དང་རྒྱུ་ཤེས།

གཙང་བོ་ཀྱག་ཀྱོག་ཅིག་གི་པ་རོལ་ན།
 རྒྱུ་ཤེས་རྒྱས་མ་མང་བོའི་རེ་སྒྱུག་ཡོད།
 གཙང་བོ་ཀྱག་ཀྱོག་དེ་ཡི་ཚུར་རོལ་ནས།
 མ་བུ་ཞམ་སྦྱབས་མང་བོའི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ནས། དེ་རིང་པ་ལྟམ་མ་རྒྱ་ཡི་གཙང་བོ་དེའི་འདྲ་པར་འགའ་རེ་མཐོང་རྒྱུ་སྟེ། རྒྱ་བྱར་དུ་འདྲོད་པའི་ཚུལ་བཤེས་ཐོན་བྱུང་། ༢༤-༠༢-༢༠༡༤ ལ།

གཟིམ་ས་བདེ།

“གཟིམ་ས་བདེ།”

ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
 བྱེད་ལའང་ངའི་ཕྱོགས་ནས།
 གཟིམ་ས་བདེ་ཞིས།
 ཉལ་རན་ཁའི་འཆམས་འདྲི་ཞིག།
 ཉལ་རན་ཁའི་སྤྱིང་གཏམ་དྲོན་མོ་ཡི་མར་མེ་ཆ་ལམ་ལམ་ཞིག།
 ངའི་སེམས་གཏིང་ནས་སྤར་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་སྤས་མགོ་དེར་འཛིག་འདྲོད་ཀྱང་།
 སྐབས་འདིར།

བྱེད་ཉིད་ཏ་ལམ་གཟིམས་ཆར་ཡོད་པས།
 བྱེད་ཕྱོགས་སུ་གདོང་གཏད་དེ།
 རབ་རིབ་ཀྱི་སྒྲིམ་ལམ་ཞིག་ནས།
 བྱེད་ལ།
 ཡང་ན་གཉིད་ལམ་དུ།
 འཛིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་འགྲིམ་བཞིན་པའི།
 བྱེད་ཀྱི་ནམ་ཤེས་དེར།
 མི་ལམ་ཡག་ཅས།
 འཆམས་འདྲི་ཞིག་བྱས་ཡོད་ལགས།

སང་ཉིན་ཞོགས་པའང་།
 རེད་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་བར་དུ།
 སྤྲོ་བདེ་ལེགས་ཤིག་གི་ཟམ་པ་དེ།
 བསྐྱར་དུ་འཛུགས།

དོ་དགོང་གི་ཟླ་བ་དེ་ལ།

ཕྱེད་ཀ་མེད།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་རང་ནས། ཐུར་བྱིས་པའི་ཤིན་ཏུ་བཟུས་པ་བྱས་པའི་འཚམས་འདྲི་བྱང་བྱང་ཞིག་ཅུང་ཙམ་ཁ་གསལ་བོའི་ངང་རྒྱས་བཤད་ཀྱིས་ཚུལ་དུ་བྱིས་པའོ།
 ༡༩-༠༢-༢༠༡༩ ལ།

མི་སྐད་གྲགས་ཅན།

མི་ག་གོ་མོ་ཞིག་སྤྱི་ཚུགས་ཁྲོད་དུ་རིམ་གྱིས་སྐད་གྲགས་གང་ལ་གང་མཚམས་ཅན་ཤིག་ཏུ་ཆགས་ཡོང་དུས། མི་དེའང་རིམ་གྱིས་ཚོད་གཞི་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་འགྱུར་འགོ་བ་དེའང་བསྒྲག་ཏུ་མེད་པའི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་རེད། སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་མི་དེའི་རིགས་ཀྱིས་ཆེས་གཟབ་དགོས་ས་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རང་གིས་འཆད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་དག་ཡིན། སྤྱོད་ལམ་ཡག་པོ་སྟོན་པ་དང་སྐད་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་བཤད་མ་ཤེས་ཆོ། མི་དེའི་རིགས་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་མཐུན་སྦྱོལ་དང་ཆིག་སྦྱོལ་གཏོར་མཐུན་གྱི་མི་ནག་ཉེ་ཅན་ལྟ་བུའི་ཆགས་སྤྱོད།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༢-༢༠༡༩ ལ།

མིས་མི་ལ་དང་མེད་བར་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་འཛིན་སྤངས།

ངས་ཐུར་བྱེད་ཚོ་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པས་དང་། ཕན་ཞིག་ཐོགས་ན་བསམས་ཏེ་ཅི་རུས་ཀྱིས་བྱ་བ་དེ་བསྐྱབས་ཡིན། བྱེད་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བསམས་ཤིང་གང་རུས་ཀྱིས་མི་གཞན་པའི་དགོས་མཁོ་དང་འདོད་བ་ལྟར་བྱ་བ་དག་སྐྱབས་པར་གྱིས་ཤིག

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༢-༢༠༡༩ ལ།

གནམ་འོག་གི་བྱད་མེད་ཚོ་ལ་འབོད་སྒྲུལ།

འདི་འདྲའི་ལང་ཚོ་དང་ནི་སྤྲོག་མའི་རིགས།
 བོད་ཁམས་ཡུལ་ན་མཐོང་རྒྱ་དཀོན་པ་འདྲ།

བོད་པའི་བྱ་མོས་ཡོད་ཚད་སྤྲོས་བྱས་པས།
འདྲེ་ང་མུན་ནག་ཁོད་ཀྱི་ལ་ར་ཞིག།

ཅེས་ཐོ་མིང་འཛིན་པའི་ཆགས་ཀྱི་རིང་ཅན་གྱིས། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་བྱང་མེད་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁམས་དེ་ཡིན་པར་འདོད་པས། བྱང་མེད་ཚོར་འབོད་སྤྲུལ་
ཞིག་བྱེད་འདོད་པ་ནི། ཁྱེད་ཚོའི་ལང་ཚོ་དང་སྤྲེགས་ཉམས་དེ་སྒྲིག་གུར་གྱི་གནས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་འདོད་དུ་བརྟུག་ཅིང་། དེ་ཉིད་སྤྲོས་ནས་མི་འདུག་པར། སྤྲོས་རེར་རང་དང་འགྲོགས་པའི་
བཟའ་ཟླ་དང་། རང་ཉིད་དགའ་སའི་ཕོ་གསར་དེ་ལ་བྱར་ཙམ་རེ་འཁྲུ་ཆ་ཤས་ཙམ་རེ་སྟོན་རྟེན་ལྷ་ཞེས་ལྷ་འདོད་པ་དེ་ཡིན་ལགས།

༢༠༡༧༠༣༡༥༡༥

འདྲེ་ཐོས་རང་ཉིད་ལ་འཛིང་བ།

ལ་སྤྱད་ཀར་བོར་གྱུར་ཡང་ཨ་མས་ང་ལ་ད་རུང་གཅེས་སྤྲུག་འབོད།
གཅེས་ན་འདོད་སྤྱིའི་ཞབས་ལྷ་ཡག་པོ་ཨ་མ་ལགས་ལ་བསྐྱབས་ནི་མེད།
གཅེས་ན་ཚག་པའི་མཛད་རྒྱུས་རྒྱལ་མོ་གངས་ཅན་ཡུལ་ལ་བཞག་ནི་མེད།
ང་ནི་སྤྲུག་སྤྲུག་ང་ནི་ཁྲུང་སྟོང་ང་ནི་དྲུ་འབྲུ་སྟོན་པ་ཞིག།

ང་ནི་བྱབ་ཆུང་བོད་དོན་ཕྱོགས་ལ་ང་ལས་སྤར་མ་མེད་པ་འདྲ།
ང་ནི་འབྲུམ་པོ་ངས་ནི་པ་ཡུལ་དག་བོའི་ལག་ནས་བསྐྱར་ཞིང་བོས།
ང་ནི་ཆང་བཟེ་སྤྲོས་རེར་ཐ་མག་དཀར་ནག་སེར་གསུམ་གཉེན་དུ་བསྐྱུ།
ང་ནི་ཙམ་ཆུང་མཚམས་རེར་རང་གི་ལྷ་བ་མཁུན་པའི་སྟོ་བོ་ཐོན་མི་འབྲུག།

ང་ནི་རྩུན་མ་དྲུ་ཚོམས་ནང་དུ་རྩུན་མའི་གདོང་དང་རྩུན་མའི་གཏམ།
ང་ནི་ཆགས་ཀྱི་མཛེས་མའི་ཚོགས་ལ་སྟོན་ངག་མེ་དྲོག་ཕུལ་བ་མང་།
ང་ནི་ཁེལ་མེད་སྟོན་ངག་ཇི་བཞིན་མཛེས་མའི་འདོད་པ་བསྐྱངས་སྤྲོབ་མེད།
ང་ནི་རྩ་བྱེ་བདག་མོ་ཡོད་བཞིན་ཚོར་བ་རྒྱུང་གིས་གནས་གཞན་འཚོལ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། རང་གིས་རང་ལ་ངན་ཐག་ཚད་ཅིག་འཛིང་དོན་ནི། གདོང་མེ་ལོང་དུ་གཏད་དེ་མེ་ལོང་ནས་རང་ལ་ལྷ་བ་ནང་བཞིན། རང་གི་ལྷས་ཆ་ཚང་བ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷས་
ངག་ཡིད་གསུམ་དེ་དག་བསམ་གཏན་གྱི་ལམ་ནས་དམིགས་པའི་ཕྱ་མཛོང་ཆེ་ཤེལ་དུ་བཞག་ཅིང་། སྐར་ཆ་འགའི་རིང་དུ་བསྐྱས་ཤིང་དཔྱད་པ་ན། འདི་འདྲའི་རང་གིས་རང་ལ་འཛིངས་ན་
འཛིང་ཆོག་ཆོག་གི་རང་སྟོན་མང་བོ་ཞིག་རས་དཀར་པོའི་ངོ་ལ་བརྟན་བཞིན་རེ་རེ་བྱས་ནས་ཤར་བྱང་དང་། དེ་ནི་སྐར་ཆ་འགའི་རིང་ཁོ་ནར་བསྐྱས་པའི་དང་དཔྱད་རྒྱུས་མཛོང་བ་དང་
ཚོར་བ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་མང་དུ་དཔྱད་ན་མང་དུ་མཛོང་བྱ་དང་ཚོར་བྱ་ཡོད་པ་ནི་ཐེ་ཚོམ་བྱ་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠-༠༣-༢༠༡༧ ལ།

རང་ལམ།

འབྲེལ་ས་རྒྱ་མི་འགོ་ཡུལ་རྒྱ་ནང་བོད་པ་ཚང་ལ་བར་ཆད་འབྱུང་སའི་གཞི།
 གཞི་དེ་མཛེ་བོར་བསམས་ཤིང་རྒྱང་དུ་བྲལ་ནས་སློ་ཡིས་དབྱད་པར་གཙོ།
 གཙོ་བོའི་གཙོ་བོ་རང་གི་སེམས་དེ་རང་ལ་དབང་ཆུགས་བདག་པོའང་རང་།
 རང་གི་ལམ་དེ་རང་གིས་སྦྱོན་དང་གཞན་གྱི་ལམ་ན་རང་དབང་མེད།

ཞེས་སྒྲོལ་ཐོ་ཐོ་ནས་ཨ་ཁུ་རྟ་ཞོན་པར་ཀྱ་མེད་ཚུལ་དུ་བྲལ། ༢༩-༠༢-༢༠༡༧ ལ།

འདྲེ་ཐོའི་སེམས་དབྱད།

སེམས་དག་སེམས་དྲང་ངང་ནས་དམར་རྩེན་རྩེན།
 མཉམ་འཛིན་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་དུ་བཅལ་བྱས་པའི།
 དབེན་པའི་གནས་འདྲིར་སེམས་ཀྱིས་སྟོང་བ་འདྲ།
 སེམས་རེ་ཡོད་ཆོ་སེམས་ཆོར་གསུང་རན་ལགས།

སེམས་ནི་ཅི་ཅམ་སྤྲས་ན་དེ་ཅམ་འཇིགས།
 སེམས་ལ་ཅི་ཅམ་དོགས་ན་དེ་ཅམ་འཁྲུགས།
 སེམས་ཀྱི་དབང་ཤེས་ལྷས་དང་འབྲལ་ལྷས་པས།
 ལྷས་བཞིན་སྤྲ་ཐབས་མེད་པ་ཀུན་ལ་གསལ།

བསམ་སློ་འདྲ་མེན་ཡོད་ན་ཡོད་ཆོག་ཆོག།
 ལྟ་བ་འདྲ་མེན་ཡིན་ན་ཡིན་ཆོག་ཆོག།

གང་ལ་གང་འོས་དེ་ལ་དེ་ཉིད་དེ།
ཡོད་ཚད་རྟག་པ་མེན་པས་འགྲེལ་སྟངས་མང་།

རང་གི་སེམས་འདི་གནས་ས་རང་ལུས་ཏེ།
རང་ལུས་ཁོ་ནར་བརྟག་ན་བཙོན་འཇུག་འདྲ།
གཞན་གྱི་སེམས་ལ་ངག་གིས་འབྲེལ་བྱས་ན།
སེམས་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནི་མཐའ་ཡས་པ།

ཞེས་ཐུར་སེམས་བདག་ནས་ད་ནི་གནས་བདག་ཙམ་ཏུ་སྒྱུར་པའི་འདྲེ་ཐོ་ནས། སེམས་དགོན་གནས་འདིར་གནས་མཇལ་དུ་ཕེབས་པའི་སྒྲིམ་བྱ་དམ་པ་དང་བྱད་མེད་མཛའས་མ་དག་ལ་
གྲས་པས་ཕུལ། ༢༧-༠༢-༢༠༡༩ ལ།

མཚོ་ཁླ་གང་གི་སྐད་ཆ།

སྤྱི་ཚོགས་ཁ་བརྒྱའི་ནང་གི་མི་དེས་སྐད་ཆའི་ཟུར་ན། དབུས་སྐད་ལས་ཀྱི་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་སློབ་སྦྱོང་བྱོས། དབུས་
སྐད་དེ་དོར་ཤོག་ཅེས་བཤད་དོན་ནི། བོད་ནམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སར་འདོད་པའི་ལྷ་ས་གོང་ཁྱེར་དེ་ལ་རྒྱ་མང་བོ་གནས་
སློབ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས། མ་འོངས་པ་ན་རྒྱ་སྐད་མ་གཏོགས་འཆད་ས་མེད་པའི་དང་། རྒྱ་ཡིག་དང་དབྱིན་
ཡིག་མ་གཏོགས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱིས་མི་སེར་སྤེལ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་འགོ་བ་དང་། བརྒྱར་རྒྱ་ཡིན་
ས་རེད་ཅེས་པའི་དོན་དེ་ཤུགས་ནས་སམ་ཟུར་ནས་སྟོན་འདོད་པས་དང་བསྟན་ཡོད་པ་འདྲ།
དེ་མིན་དབྱིན་ཡིག་ཀྱང་སྦྱངས་ཞེས་བསྟུལ་དོན་ནི། མ་འོངས་པ་ན་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱིས་འཇིན་སྲིད་པའི་ལྷ་སའི་གོང་ཁྱེར་དེ་
ནའང་། རིམ་གྱིས་བོད་ནམས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཤིན་ཏུ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་སུ་ཆགས་ཤིང་མཚོ་འབྲས་དུ་གནས་སྡོད་བྱས་པའི་རྒྱ་
མི་རིགས་དང་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བསྐྱབས་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་བ་དག་གིས་ཡུལ་སྐོར་སྤྱོད་འཆམ་བྱེད་སའི་ཡུལ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་
སྲིད་ཅེས་འཆད་འདོད་པ་དེ་དག་སྐད་ཆའི་ཟུར་ནས་བསྟན་ཡོད་པ་འདྲ། ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ནས་གོང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཁ་བརྒྱའི་
བའི་ཚོམས་དེའི་ནང་གི་མཚོ་ཁླ་གང་ཟེར་བའི་ཚོགས་མི་དེའི་སྐད་ཆ་ལ་དབྱུང་པའི་གོ་དོན་ནི་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་པ་དེ་
བྱིས་པའོ། ཕུལ་བའོ།

ལམ་ཕྱན་ལ་དབྱང་པ།

ང་ཚོའི་མདུན་ན་ཡོད་པ་དེ་ལམ་ཕྱན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ། དེའི་ནང་དུ་མི་མང་བོ་ཞིག་གིས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་དང་།
ཞུ་བསྐྱར་ལྷམ་བསྐྱར་བྱས་ནས་མི་ལྔ་བས་པོ་ཆེ་དེ་ཉིད་དམིགས་ནས་འགོ་བ་ལས། མི་མང་བོ་དེས་རྟོག་ཅུ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་མི་
བྱ་ལྔ་བས་པོ་ཆེ་དེ་ཉིད་ཚུར་གདན་འདྲེན་བྱེད་ཨེ་ཐུབ་བལྟས་ན་དེ་ནི་ལམ་ཁ་ཡག་པོ་ཞིག་མ་རེད་དམ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ནས། རང་ལྷམ་བཞག་ནས་གཞན་ལྷམ་དུ་འགོ་བའི་རང་དང་གཞན་ལ་བྲིས་པའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞིག་ ༢༡-༠༢-༢༠༡༩ ལ།

ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་པ།

བྱང་བོའི་གཏམ་ཞིག་མཁན་པོར་འབྱུལ།
འཁྱོག་པོའི་གཏམ་ཞེས་བསྟོན་བྱས་ཆོ།
སྒོ་དམན་དག་གིས་དབྱེ་འབྱེད་དཀའ།
ཚོད་གཞིའི་མི་དབྱང་ཐུར་ལས་འབར།

གང་ཞིག་ངོ་མ་ཡིན་ཞེས་སྒྲིས་པས་ན།
ཤུགས་སུ་རྒྱན་མ་ཡོད་ཅེས་བསྟན་པ་ལགས།
དེ་ལས་འདི་ནི་གསར་པ་ཡིན་ཞེས་ནས།
གསར་རྟོག་དབྱེ་འབྱེད་དང་ནས་ར་སྒྲོད་ལེགས།

ཨ་ཁུ་རྒྱ་རྟོའི་ལགས་ནི་མི་གཅིག་རེད།
ངེད་ཅག་ཚགས་མི་རྣམས་ནི་རི་ཕྱེ་ཞིག།
མང་བོས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སྟེ་རི་སྒོར་ལས།
གཅིག་དེ་ཚུལ་ལ་ཕེབས་ན་ཅི་མི་ཉན།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ང་ནས། ཅེ་མཚར་ངང་ཚམས་ཤིག་གི་ཚགས་མི་ཚར་བྲིས་པའི་བའམ་ཚུལ། ༢༡-༠༢-༢༠༡༩ ལ།

འདྲེ་ཐོས་ཀྱི་མོ་དྲན་པ།

ཀྱན་མོ་དྲན་ན་དྲན་ནི་འོས་པ་ཞིག།
 གཞན་གྱི་ཀྱན་མོ་དྲན་ན་དྲན་བཅོག་ཅིག།
 ཉ་མ་དྲན་ཡང་ཀྱན་མོའི་ཉ་མ་ལས།
 གཞན་གྱི་རྒྱུ་མའི་ཉ་མ་དྲན་མི་བྱ།

ཀྱན་མོའི་ཉ་མ་མཆན་མོའི་སྤྱི་གོར་ཡིན།
 ཀྱན་མོའི་ཉ་མ་ཞོགས་པའི་ཆོགས་ཇ་ཡིན།
 ཀྱན་མོའི་ཉ་མ་བདེ་བ་འབྱུང་སའི་ཁམས།
 ཀྱན་མོའི་ཉ་མ་ཡིད་ཀྱི་མོར་བྱ་ལགས།

ཀྱན་མོ་ཟེར་ན་མི་ཆོ་སྤྱེལ་རོགས་ཡིན།
 ཀྱན་མོར་དྲུངས་ན་མི་ཆོར་བདག་སྦྱོང་ཡིན།
 ཀྱན་མོ་མེད་པའི་ཀྱན་པོ་ཁེར་འདུག་ཅིག།
 འདྲེ་ཐོ་ངས་ཀྱང་བྱས་ན་འདྲོད་ཀྱི་མེད།

ཀྱན་མོའི་འཇུག་དེ་དགུན་གྱི་ཉི་ཟེར་ཡིན།
 ཀྱན་མོ་མེད་ཆོ་ལྷས་སེམས་དགུན་འབྱུག་ཏུ།
 མཆན་མོའི་དུས་སྤྱི་སེམས་པ་སྟོང་སྟང་ངེར།
 མི་ལམ་ངོགས་སྤྱི་མཇུག་ཡང་བདེན་མ་གྱུ་བ།

ཀྱན་མོའི་སྤྱི་ཉམས་དབྱར་ཁའི་མེ་ཏྲོག་ཡིན།
 ཀྱན་མོ་མེད་ཆོ་ལྷས་སེམས་བྱེ་ཐང་དུ།
 འདྲོད་པས་རྒྱས་པའི་ལྷས་ཀྱི་རྩ་ཁམས་ཡོངས།
 གཡའ་རྩ་ཉི་ལྷའི་ཉ་རྩུས་བཟུང་བར་སྤྱུག།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ནས། ཐོགས་རྒྱ་ཆ་ཞལ་དཀར་གྱིས། “འདྲེ་ཐོས་...ཀྱན་མོ་དྲན་གི་ཡོད་ནི་མ་རེད་...ཀྱན་མོའི་གཉའ་མ་དྲན་གི་ཡོད་ནི་རེད་ལ།” ཞེས་

པའི་ལན་དུ་བྲིས་པའོ།

གཡལ་དང་འབྲི་མོ།

གཡལ་གི་གཤེས་ཀས་མི་གཤེས་བརྒྱུར་བྱས་པའི།
 གཡལ་ཕྱོམ་ཇི་བཞིན་གང་སར་འབྱུང་བྱེད་པའི།
 གཡལ་གཏུམ་འདྲ་བའི་གཡལ་ཤོད་ཞོན་མཐན་ཚོ།
 གཡལ་ལས་འབྲི་མོར་དྲུང་བ་མེད་འདི་སྟོ།

འབྲི་མོ་མེད་པའི་གཡལ་གི་འཇིག་རྟེན་ན།
 ཞོ་དང་འོ་མའི་དཀར་ཐེག་ཡོད་མ་ཡིན།
 གཅན་གཟན་ཡིན་ཆོ་གཡལ་ཤ་ཁོ་ནར་སྟོད།
 མི་ཞིག་ཡིན་ཆོ་དཀར་ཐེག་མེད་མི་རུང་།

འབྲི་མོའི་འོ་མའི་ཁྲོད་ན་བྱམས་བཅེ་དང་།
 ས་རོལ་གསོ་བའི་བཅུད་དང་ཕན་སེམས་ཡོད།
 གཅན་གཟན་ཤ་ལ་རྩམ་པའི་བྱར་ཞིག་ཏུ།
 ས་རོལ་གསོད་སེམས་ཡོད་པ་ཤེས་སམ་གྱུ།

སེམས་བརྟན་རྒྱུང་མ་ཁྱིམ་འདིའི་སྟོམ་མ་ཉིད།
 ཕྱི་རོལ་བུད་མེད་རྒྱུང་ནང་དྲི་བའི་རིགས།
 འོན་ཀྱང་སེམས་འདི་རྟག་བརྟན་མ་ཡིན་ཕྱིར།
 སྐབས་རེར་དྲི་བའི་ཁམས་ཀྱི་སྟོ་གསང་མཁོ།

འདྲེ་ཐོ་ནས་ ༠༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

དུ་བ་དང་རྒྱངས་པ།

——@ཨྲེ་ཐོ་ཐོ་ ཏུ་བ་རྒྱུ་པའི་ཁྱད་པར་ཤོད།

གང་ཞིག་མེ་ལ་སྤར་དང་མ་འབར་སྟོན།

དུ་བ་སྟོ་སྟོ་ཞིག་གི་ནམ་ཤེས་དེ།

ཡིད་ཀྱི་སྤང་ངོར་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་ཁམས་སུ།

བཅ་པོ་གཞན་དབང་སོང་བར་སྟོང་ཞིག་རྩེ།

མེ་ལ་སྟོགས་པའི་ཚ་བའི་རང་བཞིན་ཅན།

གང་བའི་རིགས་དང་མཉམ་དུ་སྤྱར་བྱས་ཆོ།

ཚ་བས་སྟོག་པའི་མནར་བ་མ་བཟོད་པར།

མིག་ཚུའི་བཟུང་སྟུང་རྒྱུ་ལྷངས་པའི་སྤང་གཟུགས་གྲུབ།

ཞེས་པ་འདི་ནི་གོང་གི་@ཟངས་དཀར་གྱི་ཐེང་ལགས་ཀྱིས་“ @ཨྲེ་ཐོ་ཐོ་ ཏུ་བ་རྒྱུ་པའི་ཁྱད་པར་ཤོད [偷笑][偷笑][偷笑]” ཅས་པའི་ནང་གི་དུ་བའི་སྟོར་ལ་བྲིས་པ་ཡིན་ལགས། ཞེས་འདྲི་ཐོ་ནས། ༠༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

གཡག་ཤོད་དང་ལུ་གུ

བཀའ་སྟོན་གཡག་རུའི་སྟེ་ནས།

ཐར་ཐབས་མེད་པ་ལུ་གུ།

ལུ་གུས་འབའ་སྐད་བསྐྱེད་དུས།

ལུ་གུ་རྩེས་བཞུ་རྒྱ་མ་བརྩེད།

ཅས་སྤར་མ་འདྲི་ཐོ་ནས་གཡག་ཞོན་ཚང་གི་ཤོད་པོ། @མ་ཤན་གྱི་བསྐྱེད་ཐོགས་སུ་ལེན་མཁན་དག་ལ་འཕྲོད་སྐྱེས་བྱས་པ་ཡིན།

ཟངས་དཀར་མྱ་ཐེང་ལགས། རྟོད་ཡ།

བཞད་གད་ཀྱ་རེའི་ནམ་པར་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།
 རྟོན་གྱི་སྒྲིང་བོ་སྤྲོས་བཞེད་བྱས་ན།
 ཕ་རོལ་ཡིད་ཀྱི་ནམ་རྟོག་ཡལ་ནས་འགོ།
 སྒོ་ཐག་ཉེ་བའི་ངང་ནས་གསན་པར་བྱ།

གང་ལྟར་གྲོགས་ཁྱེད་བཞད་གད་ལྟང་ལྟང་གིས།
 སྒོ་དམན་ཚུལ་གྱིས་གསུང་གི་རྒྱ་ཆང་གནང་།
 ཆང་དེར་རོལ་མཁན་བདག་གི་ཚྭངས་པ་ཡོངས།
 བཟེ་བར་འཇུག་ཅིང་དག་པར་མཛད་དུ་བཅུག།

ཤིན་དུ་འཇིགས་པོའི་ངང་དང་རྩྭ་ཉམས་ཀྱིས།
 ཤིན་དུ་མཁས་མདོག་དང་ནི་ཤེས་མདོག་གིས།
 ཕ་རོལ་དམའ་སར་འཇོག་པའི་གཤིས་ཀ་ལས།
 ལེགས་བཤད་གསེར་བཞིན་གནང་ཡང་ལྷགས་བཞིན་དོར།

ཞི་དུལ་གཤིས་ཀ་མཁས་པའི་ལམ་ཁྲིད་དེ།
 འཇུག་དང་ཀྱ་རེ་མཁས་པའི་ལམ་བཟོ་བ།
 མི་ཚོགས་སེམས་ནི་ལམ་གྱི་བཀག་རྩ་ཆེ།
 རྟོན་རྟོག་འདྲ་མེད་གཟར་ལམ་གྱི་ལམ་ཉིད།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། གྲོགས་ཟངས་དཀར་མྱ་ཐེང་ལ་ཕུལ།
 ༢༠༡༣-༠༣-༡༠/༩ ལ།

བཅན་པོའི་ཇ་མཁར།

བཅན་པོའི་དུས་སུ་བརྟེན་པའི་ཇ་མཁར་རྒྱ།
 ཇ་ཚོད་འོ་ཇའི་བཅུད་ཀྱིས་དམག་ཐེ་གསོས།
 ཤ་མར་ཐུད་ཀྱིས་འབངས་རྣམས་གཙོ་བྱས་གསོས།
 སྐབས་དེར་བོད་པའི་དམག་ཤུགས་ཀྱན་ཏུ་གྱགས།

ཞེས་སྟོན་པ་འདྲེ་ཐོ་ནས་བོད་བཅན་པོའི་དུས་ཀྱི་བོད་དམག་དང་བོད་འབངས་མི་སེར་གྱི་གནས་སྤངས་དེ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་རེད་སྟེ་སྐབས་འདི་ལྟར་བྲིས་སོ།

ཐོ་ཐོའི་སེམས་ནང་གི་མ་དུག་ལགས།

མ་ཚུའི་བཟུར་རྒྱན་བོད་ནས་ཆད་མེན་བཞིན།
 མ་དུག་བསམ་སྒོ་བོད་པས་དོར་མི་སྲིད།
 ཇི་སྲིད་བོད་རྣམས་རྫོངས་ལས་མ་ཐར་བར།
 དེ་སྲིད་མ་དུག་ཕྱེ་དེ་སྒོག་ཉར་འཁྱུག།

——ཐོ་ཐོ་ནས། ༠༡-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

མ་དུག

མཐར་ཐུག་མ་དུག་རང་གིས་རང་ལ་ཁ་བརྒྱུད་པ་ལས། ཁོང་གི་འགན་ཡ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་གྱི་གྲ་ལོག་ཅིག་གྲ་བ་ལོ་གཞོན་
 ཞིག་མི་སྐྱེ་མཁས་པ་ཞིག་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་དེ་ན་མེད་པ་འདྲ།
 མ་དུག་ཟེར་ན་སྒྲེགས་བམ་གངས་མེད་པ་ཞིག་ལས་གྲུབ་པའི་“སྒྲེགས་བམ་གྱི་སྤྱུལ་སྤྱུ”ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ན་མི་རུང་བ་
 གང་ཡང་མེད་སྟུང་མོ།
 མ་དུག་ནི་མ་དུག་རང་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། དཔེ་དེབ་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པའི་བསམ་སྒོའི་སྤྱིང་བཅུད་དེས་ཕྱོགས་
 ཡོངས་ནས་བརྟུམས་པའི་སྒྲེགས་བམ་ངོ་མཚར་ཞིང་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་ཆོས་ལྡན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

མདོར་ན། མ་དུག་ལགས་ནས། གང་ཞིག་དགག་བྱར་བཟུང་བ་དེ་དགག་རྒྱ་ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་སྐྱག་སྒྲུང་མེད་པ། གང་ཞིག་གཞག་
ན་པས་པར་འདོད་པ་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རམ་འདེགས་བྱེད་པར་ངལ་བ་དང་ལེ་ལོ་མེད་པ་ཞིག་

—— འདྲེ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

བྱད་མེད་དུས་ཆེན་ལ་བྱར་ནས་བསྐྱོད་པ།

ཉ་མ་ལས་སྐྱག་ཐར་བ་འབྱུང་ལུལ་མེད།
བར་དོའི་ཁམས་ནས་སྤྱང་འདྲིར་བྱོན་པ་ལ།
གཉའ་མའི་སྒོ་ལས་མ་བྱོན་གཅིག་ཀྱང་མེད།
སྐབས་སུ་འཛིག་པར་གཉའ་མ་གཞག་ཚོག་ཚོག།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

སྐུལ་སྐྱ།

ཐོ་ཉགས་ཅན་གྱི་ལྷ་མ་དང་།
བརྒྱ་ཅན་གྱི་མཁའ་འགོ་མ།
གཉིས་ཀ་སྐྱར་ན་སྐུལ་སྐྱ་བྱོན།

དེ་ཉིད་སྤྱལ་སྤྱུའི་མཆོག་ཏུ་འཛིན།

ཆོས་ལ་ལོག་ཏུ་འཛིན་མཁན་དང་།

ལྷ་ལ་དམོད་མོ་བྱེད་མཁན་རིགས།

གང་དང་སྤྱར་ཡང་ཆགས་སྤྱོད་ལས།

སྤྱལ་བའི་སྤྱུ་ཞིག་འབྱུང་བར་དཀའ།

ཞེས་ཐོ་ནས་ཐེ་ཚོམ་དང་མཉམ་དུ་བྲིས་སོ།

སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ནི་འཆི་ཁའི་ལམ་ཡིག་ཁོ་ན་ལོ།

སེམས་ཀྱིས་གང་ཞིག་སྤྱུག་བསྐྱེད་འདོད་པ་དེ།

སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལས་ཐར་བར་ཅི་རུས་ཀྱིས།

སེམས་སུ་གནས་པའི་སྤྱིང་རྗེའི་ས་བོན་ལ།

སྤྱིང་རྗེའི་འབྲས་བུ་སྤྱིན་ཕྱིར་བདག་གཞན་རྗེས།

ཕ་རོལ་ཇི་འདྲའི་ཉམས་ཆགས་སོང་བ་ན།

རང་ཡང་དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་ཡིན་སྟུང་སྟེ།

བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་ཚུལ་དུ་སྤྱིང་རྗེས་སྒྲོམས།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ངང་ནས་གང་པན་སྤྱུབས།

གང་སྤྱར་མཚུབ་མོ་ལྷ་ལ་རིང་ཐུང་བཞིན།

འགྲོ་བའི་གནས་སྤངས་མི་འདྲ་མཐོ་དང་དམན།

ཡིན་ཡང་མཐའ་མའི་མཐའ་མར་འགྲོ་ས་གཅིག།

སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་འགྲོ་ཁའི་ལམ་ཡིག་ལགས།

ཞེས་སྒྲིན་པ་འདྲེ་ཐོན་སྐད། ༠༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

འབྲི་མོས་འོ་མ་མ་འགོག།

བྱ་མོ་སྒྲི་བའི་སྒྲི་རོགས།

འབྲི་མོ་དྲུང་རྒྱུང་དཀར་མོ།

ཞི་ལུ་སྒྲིང་བའི་སྒྲིང་རོགས།

སྒྲི་ཁའི་འབྲོང་ཚོད་དཀར་པོ།

བྱ་མོས་སེམས་པ་མ་སྒྲི།

འབྲི་མོས་འོ་མ་མ་འགོག།

འབྲོང་གི་ར་རྩེར་འབྱར་ནས།

འབྲོང་དང་ང་གཉིས་བསྐྱེད་ཡོང་།

འབྲི་མོར་མཁོ་བ་འབྲོང་རེད།

བྱ་མོས་བསྐྱུག་རྒྱུང་རེད།

ཁྱེད་དང་ང་གཉིས་སྒྲིད་སྒྲིད།

འབྲོང་དང་འབྲི་མོ་སྒྲིད་དགོས།

ཞེས་ @ཚེ་སྒྲིད། Tse Kyi ཏཱ་ཀུཾ ལགས་ཀྱིས་ཀྱུར་བའི་གཞས་དེའི་ཚིག་འགའ་གཡུར་དྲེ། ཕྱིར་ལ་གཞས་འདི་འབྲུལ་བ་ཡིན་ནོ།
ཐོ་ཐོན་སྐད། ༢༠༡༩/༠༩/༡༠ ལ།

མཚོད་རྟེན་དང་དཀར་ཟས།

མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེར་འབྲུལ་ས་བརྟེན་གྱི་མཚོག།

མཚོད་རྟེན་དཀར་པོ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ།

མཚན་འབྲུལ་ཟས་སྒྲ་དཀར་ཟས་ཡིན་དུ་ཚུགས།།

འཁོར་འབངས་ནམས་ཀྱིས་དམར་ཟས་དོར་བར་བྱ།།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་བྲིས་ཡིན་ཏེ། ཚས་སྐད་དང་མ་ཁི་འདོན་པའི་གདངས་སྐད་སྐད་དུ་སྒྲིག་བཞིན་ཡོད་པའི་མཚན་རྟེན་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དང་
འདྲ་འདྲ་ཞིག་གི་ཉེ་འགམ་དུ། ཐུག་དམར་པོས་གཡོགས་པའི་དང་ཐུག་དམར་པོའི་ཐེགས་པ་འཇག་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཤ་དམར་པོ་དེ་བཤམས་ན་དང་ཐོས་ན། དེ་ནི་ཉ་ཅང་གི་ཆ་མི་
མཉམ་བཤམ་སྒྲུལ་པོ་མེད་པའི་དང་། འཁོར་ལུག་དང་མི་མཐུན་པའི་ཡང་བའི་བྱ་སྒྲིབ་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད་དོ། འོན་ཀྱང་བསམ་ཚུལ་དེ་ལ་ནོར་བ་ཡོད་ཆོ། དགོངས་དག་ལྷ། དཔེ་ཙམ་ཞིག་
བཞག་ན། ལག་གཡོན་པའི་ནང་དུ་མ་ཁིའི་འཁོར་ལོ་དང་། ལག་གཡས་པའི་ནང་དུ་གི་ཞིག་བཟུང་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲིག་གཙང་གི་ཡོད་པ་དང་ཚུང་ཙམ་འདྲ་བོ་འདུག་ལྟ་མོ།
༢༠༡༩/༡༠/༣༡

བྱེད་འཛུལ་མས་སྒྲ་འབྲུལ་དུས།

ཐུང་དམར་པོ་གཡུག་པའི་ཉིན་མོར།
རི་ལུང་བར་སྒྲིང་འཇགས་བསམ་ན།
དབྱིད་འགོ་མའི་དུས་ལ་བསྐྱེད་དུས།
ས་དོག་མོར་གཙང་བོས་མཚན་རོགས།

བྱེད་འཛུལ་མས་སྒྲ་འབྲུལ་དུས།
བྱ་ཁུ་ལོས་གསུང་སྐད་གྲགས་དུས།
ཐུག་གསུམ་པ་ཆོས་ཀྱང་མ་ཆོས།
རི་མཐོན་བོར་བསྐྱོར་ནས་མཇུག་ཡོང་།

རྟ་མདོ་བའི་བང་ཅུལ་རྒྱས་དུས།
འབའ་དཀར་མོའི་བལ་ཁ་ཡག་དུས།
འབྲི་མཛོ་མོའི་འོ་མ་མོད་དུས།
སྒྲེ་ཆེ་བོའི་དཀྱིལ་ནས་མཇུག་ཡོང་།

ཞེས་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩/༡༠/༣༡

བུད་མེད་ཀྱི་རུ་མ།

བུད་མེད་རུ་མར་མི་དགའ་སྐྱེ་བོ་སྟུ།

བྱིས་པའི་དུས་སྟེ་འོ་མའི་ཆེད་དུ་དགའ།

ཕོ་གསར་སྐབས་སྟེ་འདྲོད་པའི་ཆེད་དུ་དགའ།

ཀྱས་པའི་དུས་ལ་མཐོང་བ་ཅི་མ་གྱིས་དགའ།

འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༩-༠༩-༡༥ ལ།

འབྲོག་ས་དང་ལྷགས་ད།

གལ་སྲིད་འབྲོག་པའི་རྩ་ས་དང་རི་ལྗང་། ཁྱིམ་ཆང་དང་ཁྱིམ་ཆང་གི་བར། སྤེ་བ་དང་སྤེ་བའི་བར་དུ་འཐེན་ཡོད་པའི་
ལྷགས་ཀྱི་དྲ་རྒྱ་དེ་དག་སྒོ་བྱར་དུ་བྱ་བྱང་བྱང་དང་། ལྷག་རྩོན་དཀར་བོ་ལ་གྱུར་ཏེ། བོད་ཁམས་ཀྱི་མཚོ་དང་མཚུ་འགུམ་དུ་
འཕུར་སོང་ན། བོད་ལུལ་དུ་བོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་འབྲོག་ས་དང་འབྲོག་མིའི་སེམས་བཅས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བའི་འབྲོག་མིའི་
རྒྱལ་ཁབ་གསར་བ་ཆགས་པའམ་བསྐྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད་ཅེས་འཆད་འདྲོད་སོང་། འོན་ཀྱང་ཅེ་མཚར་ཅི་མ་ཡིན་
ལགས།

གཞན་ཡང་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་སྤེ་དང་ཞིང་སྤེ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ནི་སྟོབས་འབྱོར་ཅན་གྱི་ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་མིན་ལ། མྱེ་ཟེ་སྟོ་
ཟེར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་བོ་ནས་ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སྒྲོག་བཀལ་བྱེད་སའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ལྟ་བུའང་མིན་པས། ཏྲ་ཞོར་ལྷག་གསུམ་
དང་འབྲོག་སྤེ་དག་ལ་མི་བཟོས་བཅོན་ར་ལྟ་བུའི་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་བ་འཛིགས་སྟེ་བྱང་བ་དེ་དག་མེད་ཀྱང་ཆོག་སྟེ། དེ་དག་གིས་
ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་ལས། ངའི་ར་བ་དང་ངའི་རྩ་ས་ཞེས་བདག་འཛིན་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་འདྲོད་རུ་མ་གྱིས་ཆད་ལས་
བཀལ་བའི་རམ་འདེགས་བྱས་ཏེ། བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་བོད་མི་རིགས་ལ་རང་གི་ས་ཆའི་སྤྱིང་དུ་མེ་ཏོག་རྒྱུ་གཅིག་འབྱུང་བ་དང་
མེད་པ་དང་། གོམ་པ་འགའ་ཞིག་རྒྱག་དབང་མེད་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཏུ་ཆགས་ཡོད་པ་ཀྱན་ལ་མི་གསལ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་
ནོ།

ཞེས་སྒྲོན་པ་འདྲེ་ཐོན་སྒྲོ་རྒྱ་འབྱུངས་པ་ནང་བཞིན་རྒྱ་མཚན་དང་གནས་ལྷགས་མེད་པའི་སྒྲོ་གཏམ་འདི་དག་ཤོར་སོང་བར་དགོངས་དག་ལ། ༢༠༡༩/༠༩/༡༥ ལ།

འདྲེ་ཐོ་ངས་ཀྱི་གཞི་བྱ་བྱེད་པར་དབྱེ་སྤངས་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག

སྤྱིར་མི་ཟེར་བ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་ཤེས་ཤིང་དོན་རྟོགས་པར་གོ་བ་ན། རང་གི་སེམས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་
དང་ཤེས་པ། སྤྱོད་པ་བཅས་དང་། དེ་དག་གི་ལ་མངོན་པའི་རྣམ་པ་སྟགས་མི་ཞེས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་
སྟེ། དེའི་ཕྱིར་སེམས་དེ་ལ་གཞིན་སྤྱི་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་ལྡན་ན། མི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་མེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་སྟེ། འོན་ཀྱང་ཕྱིའི་སྤྱི་
ལྟ་གས་ནི་བགས་པ་ཙམ་ལས། དེ་ལ་ཆོར་བ་དང་ཤེས་པ་མེད་པས། དེ་ཉིད་རྟོག་བར་ཆགས་ཀྱང་། རང་གི་སེམས་དང་ཁྱེད་སྤྱི་
མཆིན་དང་ཚུ་ཁམས་སྤྱི་ཆོགས་བཅུད་དང་ལྡན་པའི་ངང་དང་། མི་ལགས་པའི་ཟས་རིགས་དང་བྲལ་བར་བྱས་ཆོ། མི་རྣམས་ནི་
དེ་འདྲའི་ལས་སྤྱི་བའི་ངང་ཀྱིས་མི་ཀྱང་རྟོ། དེ་བས་སེམས་གཞིན་ཆོ་མེད་གཞིན་ཉམས་དང་ལྡན་ལ། གཞིན་སྤྱི་ལྟ་བུའི་རྣམ་
དང་བྱགས་ཀྱང་ལྡན་འོ། ཞེས་ཀྱིས་པ་དང་རྒྱད་པར་འཇིགས་པའི་འདྲེ་ཐོ་ནས་རང་སྤྱི་དེ་ཕྱིར་དུ་བྲིས་པའོ།

༢༠༡༩-༠༣-༡༧ ལ།

བྱེད་ནི་ལྟ་ཐོ་ང་ཡི་འདྲང་ཅན་གྲོགས་མཆོག་ལགས།

གྲོགས་མཆོག་མེ་རྟོག་འདྲ་ཞིག་སྤྱི་བྱར་ཡལ་ནས་སོང་།

སེམས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་འདི་ནི་སྤྱི་བྱར་སྤྱོད་ནས་སོང་།

བྱེད་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་རེ་ཞིག་བྲལ་ནའང་།

རེ་ཞིག་འགྱུངས་པའི་རྩིས་སུ་བསྐྱར་དུ་འདིར་ཕེབས་ཤོག

བྱེད་ཀྱི་མིག་ན་རྟོག་པར་བྱམས་བཅའི་གཟེ་འོད་འཕྱོ།

བྱེད་ནི་བག་ཡོད་ཚུལ་མཐུན་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་ཅན།

ཁྱེད་ལ་སྒྲུབ་བྱུང་ཞིང་ལུས་སེམས་སོས་དལ་ངང་།
ཁྱེད་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱིང་རྩིས་སྦྱོང་མཁན་ཞིག།

ཁྱེད་ནི་དབང་ཤུལ་འབྲོག་སྤྲེལ་ཆེན་མོའི་དཔོན་ཕྱག་ལགས།
ཁྱེད་ནི་པ་ཡུལ་མ་ཚུ་རྫོང་ན་དཔོན་ས་ཅན།
ཁྱེད་ཀྱིས་བོད་འབངས་མི་སེར་རང་གི་ནང་མིར་འདྲོད།
ཁྱེད་ནི་རྒྱ་འབྲས་བཙུང་བའི་དཔོན་པོ་ཡ་རབས་ཤིག།

ཁྱེད་ནི་ལྷ་ཐོང་ཡི་འདང་ཅན་གྲོགས་མཆོག་ལགས།
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲས་མགོར་ཕྱིན་རྒྱུའི་བསྐལ་བ་མ་ཕྲན་ཡང་།
ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་ལ།
ཁྱེད་ཀྱིས་དབྱེར་མེད་སྤྱར་ཞིང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

མིག་ཚུ་ཐིགས་པ་གསུམ་གྱིས་ཁྱེད་ཉིད་སྐྱེལ་མ་བྱེད།
དེ་གསུམ་སྒྲོམ་པའི་ཆེན་རྒྱ་མཆོར་འགྱུར་བར་སྒྲོན།
མེ་ཏྲོག་དམར་པོ་གསུམ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འབུལ།
ཁྱེད་ཀྱི་བཀྲུང་ལམ་ཡོངས་སུ་མེ་ཏྲོག་བཀྲ་བར་སྒྲོན།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། དེ་རིང་རང་མིང་ལ་ལྷ་ཐོ་ཐོ་ཞེས་འབོད་པ་དང་ཆབ་གཅིག་ཏུ། རང་ཉིད་ཀྱང་ལྷ་ཞིག་ཡིན་ན་བསམས་ཤིང་ལྷའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། གནས་སྐབས་ཙམ་དུ་འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ལ་སོང་ཆར་བའི་གྲོགས་མཆོག་དམ་པ་དེ་ཉིད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་གདན་དྲངས་ཤིང་སངས་རྒྱས་པར་བཅུག་ན་བསམ་བློང་དོ། ༢༠༡༧-༠༩-༡༥ ལ།

གཙུང་མོའི་སེམས་པ་མ་སྒྲོ།

རྒྱང་གིས་གཡོ་བའི་སྒྲོན་མེ།
ལོ་རྒྱས་ཟ་བའི་མི་ཆོ།
སྤྱ་དང་གང་ལ་མི་རྟག།
གཙུང་མོའི་སེམས་པ་མ་སྒྲོ།

ལས་དང་བསོད་ནམས་དབང་གིས།
ཆོ་འདིར་པ་བཟང་ཞིག་གི།
གཅེས་ཕྱག་བྱ་མོར་སྐྱེས་ཡོད།

ཕ་ཡི་བཀའ་དྲིན་མ་བརྟེན།

བྱ་མོ་དར་ལ་བབས་དུས།
ཕ་ལོ་ཤས་ནས་འགོ་བ།
འགོ་བ་ཡོངས་ལ་འདྲ་འདྲ།
འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་ཆོས་ཉིད།

བྱ་མོ་སང་སྟེ་སང་གཅེས།
སེམས་པ་སྐྱོ་སྐྱོ་མ་གནང་།
ཕ་ཤན་བྱམས་སེམས་ཅན་དེས།
ཁྱེད་ཉིད་སྐྱིད་ན་བསམ་ཡོད།

ཁོས་ཀྱང་སྐྱིད་པོ་བཏང་ཡོད།
སྐྱིད་པོ་ཁོང་གིས་བཅལ་ཡིན།
གཞན་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་བཅོས་ནས།
རང་ལ་བདེ་སྐྱིད་བསྐྱེད་མེད།

ཁོང་གི་སྐྱོར་རེ་སྤྲེང་ན།
ཕོ་གསར་རྩིག་པས་གྲགས་ཡོད།
ཡ་རབས་ཡིན་པས་གྲགས་ཡོད།
འགོ་བར་བྱམས་པས་གྲགས་ཡོད།

ཅེས་ཐོ་སྒྲིག་སྤྲུལ་ ༢༠༡༧-༠༣-༡༥ ལ།

ཕུ་ཉིག་ནག་པོ།

ཕུ་ཉིག་ནག་པོ་མ་འདྲིའི་ན་རྒྱན་དེ།
བོད་པ་ཆང་གི་མགར་རས་བརྒྱངས་ཡིན་ཟེར།
གནའ་བོའི་བོད་མའི་རྒྱན་ཆ་ཡིན་རབས་སྐད།
གང་ལྟར་མཛེས་མ་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛེམ།

ཞེས་སྒྲིན་པ་འདྲེ་ཐོ་སྒྲིག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་མེད་ཆོའི་གནའ་བོའི་རྒྱན་ཆའི་རིགས་ལས་གཡུ་ཡིས་གྲུབ་པའི་ན་རྒྱན་དེ་མེགས་བསལ་བ་དེ། མི་རིགས་ནག་པོ་ཡིན་པའི་
བྱ་མོ་མཛེས་མ་འདྲིའི་ན་བར་བཏགས་ཏེ། བསམ་གཞིགས་ཤིག་བྱས་པ་ན། རྒྱ་ཆུལ་དང་རྒྱ་ཆུལ་ལས་གྲུབ་པའི་རྒྱན་ཆ་ལ་རྒྱལ་མཚན་དང་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་དེ། ད་གཞིན་ཉ་
གསལ་པོར་གོ་སྐོང་རྒྱུ་ ༢༠༡༧-༠༣-༡༥ ལ།

སྒྲུབ།

གཏུན་མའི་མེ་དྲོད་ག་དུས་སྤར་སྤར་བཤད།
 ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཁམས་ནམ་ཡིན་གནས་ཡོད་བཤད།
 བཟོ་བཞོད་ཁྱད་པར་ལས་གྲུབ་ཁང་ཁྱིམ་དུ།
 རྩོ་གང་ཇི་འདོད་བསྐྱེགས་འདྲིས་ཆེས་ནས་ཡོད།

རི་ལུང་བྲག་ཁྱུང་བཅས་ལ་འགྲིམ་མེན་པའི།
 ཁོང་གི་སྒྲོམ་པ་དང་ནི་ནམ་འབྱོར་བར།
 གཏུམ་མའི་མེ་དྲོད་བསྒྲོམ་སྒྱུའི་མཐུ་ལྡན་ཡང་།
 མེ་དྲོད་དེ་ཡིས་ཕན་ཡུལ་གང་དུ་དམིགས།

དེ་ལས་གཞན་གྱི་སེམས་དང་བསམ་སྒོ་ལ།
 རང་གིས་བསྐྱབ་འདོད་གང་ཞིག་འཆར་ནུས་པའི།
 སྒྲོམ་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་བོད་ལ་ཕན།
 བོད་མའི་འདོད་པ་གང་ཡིན་བསྐྱབ་ཏུ་ཚུགས།

ཞེས་བྲིས་པ་འདི་ནི་འདྲེ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ལྟེ། ཅེ་མཚར་གྱིས་ཚུལ་དུ་གན་ཨ་ཆེན་ལགས་བྲིངས་བ་ཡིན་ནོ།

འཆི་མེད་སྒྲིང་།

ནམ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་བུལ་བའི་ཆོ།
 དེ་རིང་ཐོབ་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་སྟེང་།
 བདག་དང་བདག་གི་བསམ་སྒྲོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས།
 རྒྱང་གི་རྟ་མཆོག་བཅིབས་ནས་བསྐྱེད་པར་སྒྲོན།

ཞེས་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དེ་སྒྲོམ་པའི་སྐད་ཅིག་རེ་རེའི་ནང་དུ། ཞོང་དུ་བྱས་པའི་ཆོག་ས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་དེ་སེམས་ལ་ཤར་དུ་བཅུག་ཅིང་ཞོར་དུ་བསམ་སྒྲོའི་དམིགས་
 བྱའི་ནང་དུ་ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ན་འཁོར་ཁྱེད་གནས་པའི་འཆི་མེད་སྒྲིང་གི་ཁྱེད་ཁམས་དེ་ཉར་པར་དང་བརྒྱང་བར་བྱས་ཏེ། ཉེན་ཞིག་འཇིག་རྟེན་འདི་འམ་སྒྲིང་
 འདི་ལ་འབྲལ་དགོས་ཀྱིན། འབྲལ་བའི་ཉེན་དེར་རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཙམ་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར། རང་གིས་ད་བར་དུ་སྦྱངས་པའི་ཤེས་བྱ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་།
 རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་བྲན་པ་བཅས་རང་དང་མཉམ་དུ་ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ན་གནས་པའི་འཆི་མེད་སྒྲིང་གི་ཁྱེད་ཁམས་དེར་བསྐྱེད་པར་སྒྲོན་ཞེས་བསམ་གཞིག་
 བྱེད་པ་དང་ཞོར་དུ་ཞོང་གི་ཆོག་ས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་དེ་འདྲ་སྟོག་འདོན་བྱེད་པར་བྱའོ།

དེ་ནས་མ་འོངས་པའི་ཉེན་ཞིག་ལ། ད་ནི་རང་ཉིད་ཉ་ལམ་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་འགྲོ་རན་སོང་བ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དང་། ཡང་ན་ད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱང་འཇིག་
 རྟེན་འདི་དང་འབྲལ་བྱའི་དུས་ལ་ཐོན་སོང་བ་ཡིན་པ་འདྲ་ཞེས་པའི་བསམ་སྒྲོལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཤར་ཡོང་ཆོ། བྱེད་ཀྱི་དམིགས་བྱ་ནི། གཤམ་གྱི་ཤོ་ལོ་ཀ་དའི་དོན་
 དང་། དོན་དེ་དང་འབྲལ་བའི་ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་དུ་གནས་པའི་འཆི་མེད་སྒྲིང་དེ་ཡིན་ལ། སྒྲིང་དེ་དང་འབྲལ་ཞོར་རང་གི་རྒྱུད་ན་ཡོད་འདོད་པའི་དང་བསམས་
 ཡོད་འདོད་པའི་ཤེས་བྱ་དང་བྲན་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་རིགས་ཀྱང་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར། འབྲལ་ལ་ཉེ་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས། མཐོང་ལམ་དུ་ཡོད་པའི་
 འཇིག་རྟེན་ནམ་སྒྲིང་གཞན་པ་ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ན་གནས་པའི་འཆི་མེད་སྒྲིང་དེ་ལ་མཉམ་དུ་འགྲོ་བུས་པར་ཤོག་བསྐྱེད་བྱེད་པར་སྒྲོན་ཞེས་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་རྒྱ་དང་
 བསམ་གཞིག་བྱེད་རྒྱ་གཙོ།

དེ་རིང་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་འབྲལ་བྱེད་པས།
 ཁ་སང་ཐོབ་པའི་འཇིག་རྟེན་མཐོང་བར་ཤོག།
 ཆོ་འདོར་བསམས་པའི་ཤེས་བྱ་ཡོངས་སུ་རྫོགས།
 གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བདག་དང་མཉམ་འགྲོ་ཤོག།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོངས། ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ནས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་དུ་སྦྱང་ནས་ཡུན་རིང་འགྲངས་པའི་འཆི་མེད་སྒྲིང་དུ་གཤམ་པའི་འཇིག་རྟེན་དེ། སེམས་ཀྱི་
 ལུས་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་བསྐྱར་དུ་བྱིར་ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད་དུ་བསྐྱལ་བ་ཡིན་ལ། དེ་དང་ཆབ་གཅིག་ཏུ། ཞོང་དུ་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་གི་མི་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྒྲིང་དེ་ལ་
 འགྲོ་བའི་ལམ་ཡང་བསྐྱར་ཡོད་ལགས། '2011-03-23 ལ།

ཡུལ་གྱར་དུ་བྱིན་པའི་མན་ངག་།

མན་ངག་གསང་སྟགས་བཀོལ་སའི་ཡུལ་དང་སྐད་ལ་བུལ་བ་ན།

དེ་དག་གསེར་བཞིན་ཉར་ཡང་ལུས་ཁམས་འབྱུག་པའི་མཁྲིས་རྩོད་བཞིན།
 ལྷར་མོ་སོག་མའི་རིགས་ཀྱིས་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་ཤེས་མིན་པས།
 ཆར་བཞིན་པའི་མན་ངག་གསང་སྤྲགས་གོ་མཁན་ཆོར་མཁན་མེད།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ནས། ཅེ་མཚར་གྱིས་རྩལ་དུ་ཆོར་བ་ཤ་ཚ་མ་འདི་ཆོམས་འདིའི་ཆོགས་མི་ཆོའི་བྱུན་ལ་འབྱུང་ཡིན། ༡༠༡༠-༠༩-༢༤ ལ།

ཅུ་མ་དགོད་དང་ཤི་མ་གསོན།

ཅུ་མ་དགོད་ཀྱི་སེམས་ཆོར་དྲག་པོའི་རེས་མོ་ནི།
 སྐབས་རེར་བདེ་བ་ཅན་དང་སྐབས་རེར་དམྱལ་བའི་ཡུལ།
 ཤི་མ་གསོན་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འགྲུལ་སྒྱུར་དྲག་པོ་དེ།
 སྐབས་རེར་གཡུལ་སར་སྐབས་རེར་དུར་སའི་ཁྲོད་དུ་ཉུལ།

འདྲེ་ཐོས། ༡༠༡༧-༠༩-༢༧ ལ།

དགུན་དུས་ཀྱི་བོད་ཁམས།

ནོར་ནག་པོ་ཁ་བས་གཡོགས་བྱས་ཤིང་།
 ལྷ་ཅི་ཤིང་ཁ་བ་འབྱུག་པོས་མནན།
 བྱེའུ་ཅོག་མའི་གཤོག་པ་ཆེ་བར་སྐྱར།
 བོད་མགོ་ནག་སེམས་པ་སྐྱུག་ལ་སྐྱར།

—— འདྲེ་ཐོས། ༡༠༡༧-༠༩-༢༤ ལ།

དུ་ཐོག་གི་སྐད་ཆ་བཙན་པོ་ཟེར་བ་དེའི་རིགས།

ངས་ནམ་རྒྱུ། སྐད་ཆ་བཙན་པོ་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་པའི་རིགས་དེ་དག་རྒྱང་བཙན་པོ་ཞིག་གཡུགས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། རྒྱ་ལམ་ནས་རྒྱང་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་འཇུག་གི་ཡོད་ལ། རྒྱང་ནང་དུ་འཐེམ་འཇུག་གི་འང་ཡོད་ཅིང་རྒྱང་བཙན་
ཟེར་འདྲ་དེ་བདག་པོ་འང་རྒྱག་གི་མེད།

ཅས་འབྲེལ་ནས། ༢༠༡༩_༠༩-༢༥ ལ།

རྒྱ་མཚོ་དང་བྱུར་དམར།

སྟོ་རྒྱ་མཚོའི་ཕྱོགས་སུ་མ་འགོ།

དེར་བཞུགས་པའི་སྐྱོ་མོ་དེ་ཚོའི།

ཁ་དམར་པོར་འདྲོད་རམས་ཆེ་སྐད།

རྩ་ཆེན་པོའི་བྱུར་དམར་ཐོས་འགོ།

ཞེས་པ་འདི་རྒྱ་ནང་དུ་འགྲོ་འདྲོད་པའི་གྲ་བ་དེ་ཚོར་ཁ་བདེའི་ཚུལ་དུ་བྲིས་པ་ཞིག་སྟེ། རྟོ་རྒྱ་མཚོ་གནས་སའི་ཕྱོགས་ནི་རྒྱ་ནང་དུ་གོ་ཚག་ལ། སྐྱོ་མོ་ནི་རྒྱ་མོ་དེ་ཚོ་དང་། ཁ་
ནི་དེ་དག་གི་མཚན་མ་ལ་དང་། རྩ་ཆེན་པོའི་བྱུར་དམར་ནི་གྲ་བ་དེ་དག་གི་ཕྱོགས་པའམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕོ་མཚན་ལའོ། ༢༠༡༩༠༩༠༩ ལ།

མ་ཉི་ཡིག་དུག

མེ་ལ་མཆོངས་པའི
 སྤྲུལ་རྩོན་དཀར་པོའི་གཞོན་པོ་དེ།
 རི་འགོའི་བསང་དུད་དུ་འཐེམ།
 རིམ་གྱིས།
 རི་འདབས་ཀྱི་གོང་སྡེ་ན་བཞུགས་པའི་
 འབངས་མི་རེ་རེའི་སྒྲ་ལམ་དུ་འཕྱར།

གཞོན་པོ་དང་མཉམ་དུ་བསེས་པའི་དུ་བ་དེ་དག
 རེ་རེ་བཞིན་མ་ཁྱེ་ཡིག་དྲུག་གི་དབྱངས་ལ་གྱུར།

དབྱངས་དེ་བར་སྒྲ་ནས་བར་སྒྲ་དུ་གྱུར།
 རི་སྡེ་ནས་རི་སྡེའི་བར་ན་གྱུར།
 རྒྱལ་ཁབ་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དུ་གྱུར།

དྲུག་རྒྱང་མེད་པའི་མགོ་མེར་གྱི་སྒྲིང་རེ་རེ་ན།
 མེར་གོ་འགྱུངས་པའི་རྒྱལ་དར་རེ་རེ་ན།
 དབྱངས་དེ་ལ་འཐེམ་པའི་རྣམ་ཤེས་རེ་རེའི་ངར་སྐད་གྱིས།
 ཞི་བའི་ངང་།
 རྒྱུ་བའི་ངང་།
 དཔའ་མི་ཁྱམ་པའི་ངང་།
 གཡོ་བཞིན། རྒྱུད་བཞིན།

—— འབྲེལ་མོ་ནས། ༢༠༡༩-༠༩-༢༩ ལ།

如若必需或必须对一个民族的愚昧无知的信仰需要对人体那样使用手术和解剖的方法来急救的话，那作为医者的首选目标和首先要去除的对象应该就是对大自然和死亡产生恐惧心理的那一根神经。——浪子

༢༠༡༩་༠༩་༢༩

ལོ་རྒྱུས་ལ་འཁྱོག་འབྲེལ་དང་འཁྱོག་བཤད།

བོད་པ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་རྙིང་པས་སམ་གནའ་བོའི་བཅན་བོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་པའི་བདེན་དབང་དེ་
དག་ནི། གཞན་གྱིས་འཁྱོག་བཤད་དང་རྒྱན་བཟོའི་འོག་ནས། མི་རིགས་གཞན་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པའི་ད་ལྟའི་ལོ་རྒྱུས་
གསར་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་མེད་པའི་བསྐྱར་ཁྱེད་བདེན་པ་རྒྱན་མས་ནག་བསུབ་དུ་བཏང་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་བོད་མིའི་དང་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་དར་སེང་གེ་ཆ་འབྲིག་གི་གཡུ་རལ་ཅན་ཏེ། ཆོས་སྤྱད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་དྲགས་
མཚན་ངོམ་པ་དེའང་བོད་མི་ས་ཡ་ལྷག་དམར་གསོད་བཏང་བའི་ཁྲག་གིས་ཁ་དོག་བསྐྱར་པའི་སྐར་ལྗེའི་དར་དམར་དེས་ཀྱང་
བཅན་དབང་གིས་བསྐྱམས་ཤིང་། བོད་མིའི་ཡུལ་གྱི་སོ་སོའི་སྤང་ལམ་དང་དགོན་པ་རེ་རེའི་རྩིག་པ་དང་སྒོ་ཆེན་སྤྱད་དུ་བཅན་
དབང་གིས་བསྐྱངས་བཅུག་ཡོད།

ཡིན་ཡང་། ཇི་ལྟ་བུའི་བཅན་དབང་བཅད་སྤྱད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་འགོ་བཙུག་ལ། བོད་མིའི་
སྤྱིའི་རྒྱལ་དར་དེ་བཅན་དབང་གིས་པབ་དུ་བཅུག་ཅིང་བསྐྱང་དུ་མི་བཅུག་ཀྱང་། བོད་མི་རེ་རེ་ཡི་སེམས་ན་དང་སྒྲེ་ན། བོད་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་དར་རེ་རེ་ཆ་ཆེན་དང་ཉར་ཡོད་ལ། སྒྲེ་ཐག་དུ་བརྒྱས་ཏེ་རིན་པོ་ཆེ་བཞིན་བཏགས་ཀྱང་ཡོད། དེ་དག་གི་ནང་
དུ་རང་བཅན་གྱི་ལྟ་བུ་འཛིན་མཁན་ཡོད་ལ། མཐའ་གཅིག་དུ་དབུ་མའི་ལམ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་མཁན་ཡང་ཡོད།

གང་ལྟར། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། རྒྱས་བོད་ལ་འཛིན་པའི་ད་ལྟའི་སྤྱི་ལྗེས་ཐབས་སྒྲོ་བོ་དེའམ་མི་ཚས་དང་མི་
མཐུན་པའི་མནར་གཅོད་དང་དག་གཞོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་མཚམས་མ་བཞག་བར་དུ། བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་དང་སྐྱད་
འབོད་བྱེད་པ། སེམས་ན་ཡོད་པའི་ཞེ་འཁོན་དང་ཞེ་འཁོན་དེ་ལ་དག་ཤ་ལེན་འདོད་པའི་དཔའ་བོའི་སྤྱི་ལྗེས་བཅས་ཀྱང་
མཚམས་འཇོག་མི་སྤྱད་པ་ཞིག་རེད།

——— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧-༠༩-༠༩ ལ།

མེ་ཏོག་དང་གཙང་བོ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ནི།

མེ་ཏོག་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན་ན།

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ།

མེ་ཏོག་དེ་ལ་མཐོ་བའི་རྒྱ་ཡི་བྲེགས་མ་ཡིན་ལ།

འོད་ལམ་ལམ་དུ་འཕྱོ་བའི་ཉི་མའི་དྲོད་ཐིགས་ཀྱང་ཡིན་འདུག།

ཕྱི་ཟླ་མ་འདྲེ་མ་དག
 རྒྱུ་མེ་ལེགས་པས་བསྟོག་ཏུ་བཅུག་ན།
 མེ་རྟོག་གི་མདངས་དེ་འཛུགས་སེད།

སེམས་ཀྱི་ཚུར་བ་དག
 གཏུམ་མི་སྟན་པས་འབྱུག་ཏུ་བཅུག་ན།
 སྐྱུ་ཡི་གཟི་བརྗིད་དེ་བསྟོག་འགོ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་ཚུར་སྐྱང་དུ།
 མི་གཞན་དག་ཀྱང་མེ་རྟོག་གི་ཚུན་པོ་རེ་ལ་འདོད་ན།
 ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ།
 མེ་རྟོག་དེ་དག་ལ་མཐོ་བའི་གཙང་བོ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ལ།
 མེ་རྟོག་དེ་དག་ལ་མཐོ་བའི་ཉི་འོད་ཀྱང་ཡིན་དགོས་ལགས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧-༠༩-༡༠ ལ།

དད་པ་དངོས་དང་ཚྭ་སྤྲོད་དད།

མི་རིགས་ཤིག་ལ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་དགོས་ན། མི་རིགས་དེའི་སེམས་ན་ཉར་ཡོད་པའི་འཛིགས་སྐྱག་ལས་སྐྱེས་པའི་ཚྭ་སྤྲོད་དད་དེ་
 འཛུགས་དགོས། དེ་འཛུགས་མཁན་ལ་མི་བྱ་དཔའ་བོ་དེ་འདྲ་ནི་མེད་དུ་མི་བྱང་བ་ཞིག་སྟེ། དད་པ་དངོས་དང་ཚྭ་སྤྲོད་དད་
 གཉིས་ལ་བར་ཐག་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བས་འཛུགས་མཁན་དེ་ལ་ནུས་དཔྱོད་དང་དཔའ་བོའི་སྦྱང་སྦྱོབས་དེ་འདྲ་མ་ལུགས་ཆོ། དེ་ནི་ཆེས་
 བསྐྱབ་དཀའ་བའི་དང་བསྐྱབ་མི་པོ་དཔའ་བོ་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། མི་སྐྱེར་གྱི་ཁ་ལས་རྒྱང་ཏྲ་དང་མཚན་སྟན་གཟི་བརྗིད་
 བཅས་མེད་པར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་གོ།

—— འདྲེ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན། ༢༠༡༧-༠༩-༡༡ ལ།

མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་བསམ་ན།

མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་བསམ་ན། མི་སྤེར་གྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ཚོད་གཞི་དེ་རང་གི་བྱིམ་ལས་བརྒྱལ་བར་མ་བཅུག་པར།
 ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིང་དུ་འཆམ་མཐུན་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཐུབ་པར་བྱེད་རྒྱ་དེ་ནི་སྤྱི་པོ་རབ་ཞིག་གི་འགྲོ་སྤངས་
 འདུག་སྤངས་ཤིག་རེད་འདྲོད། སྐབས་དེར་རང་ཚོགས་ཟེར་བའང་དོར་དགོས་ལ། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་དེ་
 བས་ཀྱང་ཡོད་དུ་མི་རུང་ངོ་།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན། ༢༠༡༩-༠༥-༡༡ ལ།

མ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་བཅུགས་ནས་ལོ་འཁོར་དུག་ལོན་པའི་མཇུག་སྐོར་འཕྲུག་པའི་ཐོན་འགྲོའི་གཏམ།

རམ་རམ་རྩིག་རྩིག་བྱས་ནས་ཡོང་གི་མེད།།

ཞེ་ཞེ་འཇམ་འཇམ་བྱས་ནས་ཡོང་རྒྱ་མིན།།

བར་མ་བར་གྱི་ཉམས་ཤིག་སྟོན་ཞོར་དུ།།

དེ་རིང་མཇུག་སྐོར་སྤྱིང་དུ་ཞུགས་ན་བསམས།།

སྟན་ངག་ཅི་འདྲོད་འབྱི་རྒྱའི་བསམ་པ་མེད།།

སྐད་ཆ་ཅི་ཡོང་འཆད་རྒྱའི་བསམ་ཚུལ་མེད།།

ཀུན་ལ་མཐུན་ཞིང་ཀུན་ཡིད་སྟོན་བྱེད་པའི།།

ཀུ་རེ་རྩེ་མཚར་ལམ་ནས་འཛོམས་ན་བསམས།།

སྤྱ་བ་སྤྱ་མས་མགིན་སྤྱ་གང་སྟན་གྱིར།
 མཁས་པ་མཁས་མས་གསུང་གི་བདུད་ཅི་གཏོར།
 གང་སྟར་ཚམས་འདྲིའི་ཚགས་མི་ཡོད་དོ་ཙམ།
 ཇི་སྟར་སྦྱིད་ན་དེ་སྟར་ཅི་རྒྱ་བྱོས།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༠༩-༡༥ ལ།

དག་རྒྱང་གི་གཤོག་བརྒྱངས་བར་ནས།

མཚམས་ལ་ལར།
 དག་རྒྱང་གི་གཤོག་བརྒྱངས་བར་ནས།
 སྤྱ་གོད་ཀྱི་ཐེར་མོ་བསྐངས་ནས།
 གཡུལ་ས་ལ་འཇུག་ན་འདྲོད་ཀྱང་།
 བསེལ་རྒྱང་གིས་ལྷུང་པའི།
 རྩལ་རོན་དཀར་པོ་དེའི་མགིན་སྤྱ་ཐོས་ཆོ།
 བསྐང་འདྲོད་པའི་ཐེར་མོ་དེ་བསྐྱམས་པར་བྱས།

སྐབས་ལ་ལར།
 ལྷས་དང་བྲལ་བའི་རྣམ་ཤེས་དེས།
 སྤྱན་ནག་གི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ན།
 བཙན་པོ་དག་གི་བང་སོ་དེ་འཚོལ་བཞིན།
 ལོ་རྒྱུས་དང་མ་ཁི་ཡིག་བྱུག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་དཔྱད།

གང་ལྟར།
 གཞོན་ཏྲི་ཡིས་ཁེངས་པའི་དུས་རབས་འདི།
 བཅ་ཞིག་ཕྱི་རབས་པས་རྒྱུ་གྱི་རྩོམ་པ་འགྱུར་ཅིང་།

ཅས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༠༩-༡༥ ལ།

གནའ་ཤིང་ཤིའི་ཆེད་དུ།

གནའ་ནས་ཡོད་ཅིང་ད་ལྟ་ཡང་ནི་ཡོད་དགོས་པའི།
 གནའ་ཤིང་ཤིའི་ཞེ་འཁོན་དྲོན་པོ་སྤྲིང་ལ་ཆོངས།
 འོན་ཀྱང་སློག་ལན་སློག་གིས་འཇལ་དགོས་བཤད་ཀྱི་མེད།
 ཞེ་འཁོན་བསམས་ཤིང་དབྱ་མའི་ལན་ནས་ཞེ་འཁོན་ཚྱོད།

སེམས་ལ་ཞེ་བདེ་ཐོབ་པར་རང་དབང་འཁོར་ཡུག་མཐོ།
 འབངས་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཐོབ་པར་རང་སྲིད་རང་སྤྱོད་མཐོ།
 དག་པོ་གཉེན་དུ་འགྲུགས་པར་སྤྲད་མེད་བཟོད་སེམས་མཐོ།
 འོན་ཀྱང་ཞེ་འཁོན་མེད་ཆེ་བཟོད་སེམས་ཇི་ལྟར་ཆོར།

ང་ཆོས་ནང་དམེ་ནང་འཛིང་ནང་འཁྱུག་བྱས་པ་མང་།
 དོན་གྱིས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱིས་འཕྲོགས་ནའང་།
 ད་དུང་མདུང་སྤེལ་གཏད་ས་རིགས་རྒྱད་གཅིག་པའི་ནང་།
 གཅིག་གིས་གཅིག་གི་སེམས་དང་ཡིད་ཆེས་སློག་རེས་བྱེད།

ཅས་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༧-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

你若失去了你所珍惜的，不希望别的人为此幸灾乐祸。同样的，别人若失去了他们所拥有的和珍惜的，你也不能无动于衷，至少可以表示一下你已经被这种不幸动摇和悲哀。

——浪子 2014.04.17

མཐོན་ཆུ་བཏུང་རྒྱུ་འུམ་དེར་ཐོན་ལ་ཉེ།

ཆུ་དང་འོ་མ་སྐོམ་ཆུ་སྤེ་རག་ཆང་།
 འདི་དག་ཡོད་ཆད་འཐུངས་ཡིན་ཏེ་དུད་གྲོགས།
 ད་ནི་སྐྱེན་ཁང་ནང་གི་ཁབ་ཤན་དེའི།
 མཐོན་ཆུ་བཏུང་དགོས་ཟེར་ན་ཅི་ཞིག་བྱ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། 2010-04-14 ལ།

དཔེ་སྟོན་ཉིན་མོ།

དཔེ་སྟོན་ཉིན་མོ་ཡིན་ཞེས་ཉིན་ཞག་སྐྱེ་བཏུག་ཅུའི་ནང་།
 ཉིན་མོ་གཅིག་གི་བགོ་སྐལ་ཙམ་ལས་ཐོབ་ཏུ་བཅུག་མེད་པའི།
 འཇམ་སྤང་དཔེ་སྟོན་ཉིན་འདི་བསམ་ན་མཁས་པ་མཁས་མ་ཡིས།
 དཀའ་བ་དཔག་ཏུ་སྤྱད་པའི་བརྩམས་ཆས་དེ་དག་སྤྱང་རེ་རྗེ།

ཉིན་གངས་མང་བོར་སྐྱེ་དཀའ་བསམ་ནས་དུད་འགོ་ཇི་བཞིན་དུ།
 ལྷ་རིགས་ལུས་རིགས་དུད་འགོའི་ཆོགས་བཞིན་མང་མང་བ་ལས།
 ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འཇུག་པའི་དཔེ་སྟོན་ཉིན་མོ་མང་བཏང་སྟེ།
 རྒྱལ་ཁམས་འཇུགས་པའི་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་སྤྱད་ན་ཨེ་མ་ཉོ།

ཞེས་སྟོན་པ་ཐོ་ཐོའི་སྟོ་ཁ་སྐྱེ་ཁ་འདི་ནས། འདི་འདྲའི་གཏམ་མི་སྟན་པ་དང་གཏམ་གནས་ལྷགས་མེད་པ་ཞིག་སྤྱད་ཅིག་གི་ཆོར་བ་ཁོ་ན་ལས་ཐོན་པ་དེ་ཤོར་སྤང་བས།
 དགོངས་དག་ལྟ། 2014-04-23 ལ།

གྲ་ལོག་དང་ཕྱིད་པ།

གྲ་བ་ལོག་པ་རེད་མ་གཏོགས། རྩོད་པ་ལོག་པ་མ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་གྲ་བའི་རྒྱུད་ན་ཡོད་པའི་ཚོས་ཀྱང་ལོག་པ་མ་
རེད། གྲ་བ་ལོག་པ་ཟེར་བ་ནི་ཕྱིའི་ཚོས་གོས་ཅམ་དོར་བ་ལས་ནང་སེམས་ཀྱི་བྱམས་བརྩེ་དང་སྤྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་བཅས་པ་
དོར་བ་དང་ལོག་ལམ་དུ་བྱེར་སོང་བ་ཞིག་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད། དེ་བས་གྲ་ལོག་གིས་རྩོད་པ་བྱས་ན་བྱེད་ཆོག་ཆོག་ཅིག་
རེད་འདོད། —

— ཐོ་ཐོའི་བསམ་རྒྱུ།

— བོ་བོའི་བསམ་ཚུལ།

ཐུ་སྒྲུབ།

ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་ས་ཐོག་ནས་རྒྱ་སྐད་འཆད་ཞོར་ཁོང་ཚོ་ལ་མཁོ་བ་དེ་བྱིར་སོང་བས། ང་ཚོས་ཀྱང་རྒྱ་སྐད་ནང་བྱིར་
 ཚོའི་བྱིར་སོང་བ་དེ་ང་ཚོ་ལ་ཕྱིར་སྐད་རིགས་ཞེས་གོ་བརྒྱུ་དྲིན་ཕྱིར་སྐད་ལྟེང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་གནང་མཁན་གྱི་བོད་མི་དེ་
 དག་ལ་དང་། ལོ་རྒྱུས་སྣ་བའི་བོད་མི་དེའི་རིགས་ལ། གནས་ལུགས་དང་བདེན་པ་ཚོད་བྱེད་དུ་རྒྱུ་སྐད་དེ་མེད་དུ་མི་ཅང་
 བའི་ལག་ཆ་རྩ་བུ་ཞིག་རེད་འདོད། འོན་ཀྱང་། མི་སེར་དཀྲུག་མའམ། འབྲོག་པ་དང་ཁོང་བ་དེ་ཚོས་རྒྱུ་སྐད་དེ་སྐྱོང་དགོས་
 བའི་ངེས་པ་མེད་སྟེ། གང་ལྟར་གཤམ་ཏེ་བྱིད་ཀྱི་རྒྱ་སྐད་སྐྱོང་འདོད་ན། ལག་ཆ་ཞིག་ལ་བསམས་ཏེ་སྐྱོང་བ་ལས། རིག་གནས་
 རིག་ལ་བསམས་ནས་སྐྱོང་ན་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ལ་དེ་ཙམ་གྱི་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་རིག་གནས་རིག་ཞིག་ཡིན་མིན་ངས་ནི་མི་
 རེས་ལགས།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན། རྟོག་བ་ཡོད་ན་དགོངས་དག་ཞུ། ༢༠༡༧-༠༩-༢༥ ལ།

ཕྱི་སྐད།

མ་རེར་སྐྱེ་བ་ཞིག་དང་འཆི་བ་ཞིག།
 དེང་སྐོག་སྐྱེས་པས་ཀྱན་ལ་དགའ་བ་འཕེལ།
 བར་དུ་དར་ནས་རྒྱད་པ་ཆོས་ཉིད་ཅིག།
 མཐའ་མར་འཆི་བས་མཆུག་ཐོས་བྱེད་ངེས་ཤིག།

སྒྲེ་བར་སྒྲ་བྱི་ཡོད་མེད་གཙོ་བོ་མིན།

ཡོད་ཀྱང་སྲ་དང་གང་ལ་སྐྱེ་མི་ཤེས།
 ཆོ་འདིར་མི་ལུས་སྒངས་ཏེ་མེར་སྐྱེས་པའི།
 སྐྱེ་སྐར་ཉིན་མོ་དེ་ནི་ཅ་ཆེན་ཡིན།

སྐྱེས་ཤིང་སྐྱེས་པར་དགའ་བས་སྐྱེ་སྐར་རོལ།
 དར་བཞིན་དར་བའི་ལང་ཆོའི་བཅུད་ལ་རོལ།
 རྒྱུ་ཅིང་རྒྱུ་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་རི་ཉར་སྤངས།
 འཆི་བཞིན་འཆི་བའི་འཇིགས་སྤྲུག་ཆོས་ཀྱིས་བསེལ།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༡༩-༠༥-༠༢ ལ།

དྲ་ཐོག་གི་ང་།

ང་ནི་ཇི་ངན་འཆལ་གཏམ་སྤྲུ་བའི་ཁ་འདི་བཙོག།
 ང་ནི་ཇི་གདུག་སྤྱོད་པ་འཆོ་བ་མེད་དང་བྲལ།
 ང་ནི་ལྷ་དང་སྤྱོད་གཞན་པའི་བསམ་སྒོ་སྤྲུག་སྤྱོད།
 ང་ནི་དྲ་འབྲུ་ཡོད་ཆད་ཀྱན་ལ་དོ་སྤོག་བཟོ།

ཞེས་པ་འདི་ནི་དྲ་ཐོག་ལས་འགའ་ཤེས་འདོད་པ་ལྟར། འདྲེ་ཐོ་ངས་རང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་འདི་ཐེངས་ཤིག་དོ་སྤྱོད་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན་ལགས།

ཆོ་སྤྲུག

ཨོ་མ་ཁི་པ་སྤྲེ་ཏྲུ།
 ཨོ་མ་ཁི་པ་སྤྲེ་ཏྲུ།
 ཨོ་མ་ཁི་པ་སྤྲེ་ཏྲུ།

འཇམ་སྒོའི་དོན་དུ་ཨོ་མ་ཁི་པ་སྤྲེ་ཏྲུ།

ཤི་བོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཨྱོ་མ་ཉི་པ་སྒྲེ་རྩྱུ།
འཆི་རྒྱ་ཡིན་པ་དག་གི་དོན་དུ་ཨྱོ་མ་ཉི་པ་སྒྲེ་རྩྱུ།

སྦྱེས་པར་འཆི་བ་ཡོད་བཞིན་དུ།

ཤི་བར་སྦྱེ་བ་ཡོད་པས་ན།

སྦྱེས་ཀྱང་སྦྱེ་ཉིན་འཆི་བར་ཕྱོགས།

ཤི་ཡང་འཆི་ཉིན་སྦྱེ་བར་ཕྱོགས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༠༥-༢༧ ལ།

བཅན་པོ།

སྦྱ་ནག་གྲུ་བཞི་བཅན་པོའི་དམག་སྤར་རེད།
སྦྱོ་ཁའི་རྟ་བོ་བཅན་པོའི་དབྱང་རོགས་རེད།
བཅན་པོའི་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་མཐའ་ཡས་པ།
འཛམ་གླིང་སྤྱུ་གཉིས་ས་ལ་དབང་བསྐྱར་མཛད།

ང་ཆོའི་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་ངོ་སོ་བསྟོད།
རྩྱ་རིང་རེ་ནི་རྒྱ་ནག་ལྷགས་རི་སྟེ།
རྒྱལ་མཚམས་སྤྱང་བའི་གནམ་ལྷགས་ཐོག་མདའ་དང་།
དགྲ་བོ་ཁྱུ་པའི་གཤིན་རྗེའི་ཕ་བོང་ཡིན།

ང་ཆོ་བཅན་པོ་ཞིག་གི་གདུང་རྒྱུད་དེ།
ང་ཆོར་བཅན་པོའི་སྟིང་སྟོབས་རྒྱུད་ན་ཡོད།
ང་ཆོས་ཞི་བདེ་བསམས་ཤིང་དབྱ་མར་འཇུག།
ང་ཆོའི་སྒྲ་མ་བཟང་བོ་ངོ་སོ་བསྟོད།

ཅས་གཞན་ཆོག་ཏུ་བསམས་ཤིང་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། གཞན་གདངས་དེ་ཅུང་ཙམ་དྲག་པོ་ནས་རིམ་གྱིས་འཛམ་བོར་བསྐྱར་ཏེ་བཏང་བ་ཡིན་ན། དོན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད། འདྲེ་
ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩/༠༥/༢༧

ང་ནི་ཉི་འོད་ཀྱི་ནང་ན།

སྤང་ཐང་གི་མེ་ཏོག་ཡག་གི
 སྤང་ཐང་གི་མགོན་སྤྱོད་གི
 ལུ་བྱུག་གི་གདངས། བྱ་བྱེ་ཡི་འབྲེན་སྤང།
 ང་ཡི་ན་བར་སྤྲོན་སོང་།
 སེམས་པ་འདི། བདེ་བའི་ཁིང་ཁམས་སྤྱོད་འདྲེན་སོང་།

མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་དག
 ན་ཐུང་མའི་འདྲོད་ཐུས་བཞུན།
 ཆེ་ཤིང་གི་མགོ་བོ་དག
 འདྲིལ་ལོག་གི་ལུས་བོས་མནན།

ཨོ་ཨོ་.....ཨོ། ང་ནི་སྤང་ཐང་གི་དཀྱིལ་ན།
 ཨོ་ཨོ་.....ཨོ། ང་ནི་ཉི་འོད་ཀྱི་ནང་ན།
 ལུས་བོ་འདི། སྤང་ཐང་དང་སྤྱར་འདུག
 སེམས་པ་འདི། ཉི་འོད་དང་འདྲེས་འདུག

ཅེས་ཐོ་ཐོས་གྲགས་ཨ་ཕ་བརྩེ་བར་བྲིས་པའི་གནས་ཚུགས། ༢༠༡༧༠༥༡༠ནས།

སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་མངོས་སྒྲིང་།

དོན་དངོས་ཀྱི་མངོས་པ་དེ་ནི་ནང་སེམས་ནའང་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ནང་སེམས་ཀྱིས་ཚར་ཅི་ཐུབ་ཚར་དགོས་པ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ཕྱིའི་གདོང་ལྷགས་ཁོ་ན་མངོས་པའམ་སྒྲིང་རྗེ་བོ་ཡོད་པ་དེ་དང་། ཡང་ན་ཤིན་ཏུ་མངོས་པའི་ཕྱིའི་སྒྲིང་
 བཅུད་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཉིད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་མངོས་པར་བསྐྱུན་མི་ཐུབ་ལ། གལ་སྲིད་ཕྱིའི་སྒྲིང་བཅུད་དེ་
 དག་ནང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྒྲིང་གི་ཚར་བ་ཞིག་དང་འབྲེལ་མ་ཐུབ་ཆོ། གཞན་གྱི་མིག་ནང་དང་སེམས་ཁོང་དུ་ཁྱེད་ཉིད་མངོས་
 པར་འདོད་པའི་ཚར་སྒྲིང་དེ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་དུ་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་དེ་ཉིད་མངོས་པར་སྐྱུ་པའི་ཚར་སྒྲིང་དེའི་རིགས་
 ཡོང་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གི་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

དེས་ན་འདིར་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ཞིག་གིས་མཚུག་བསྐྱུ་བྱས་ན་ནི་འདི་ལྟར།

དོན་དངོས་མངོས་པ་སེམས་ཀྱི་ནང་ནའང་།
 ཅི་ཐུབ་ཚར་བར་བྱེད་པ་སེམས་ལ་སྟོས།
 ཕྱི་ཡི་གདོང་ལྷགས་དང་ནི་ཕྱི་ཡི་བཅུད།
 མངོས་པར་མཐོང་མིན་ནང་གི་སེམས་ལའོ།

ཅས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་རང་གོལ་མཚོ་མོས་དབྱིན་ཡིག་ནས་བྲིས་པའི་“ The true beauty comes from the heart and not from the outside. ”སྐད་ཆ་དེ་
 ཅུང་ཙམ་ཁ་གསལ་བའི་དང་བོད་ཡིག་ནང་དུ་བྲིས་པའོ། ༢༠༡༧/༡༠/༢༠

གྲོགས་དབང་ཕྱག་གིས་བྱད་མེད་ལ་ཉ་སྟངས།

བརྩེ་བ་ཟབ་མོ་ཆགས་པའི་ན་རྒྱུང་མ།
 མོ་བྱར་ཉིད་དུ་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་བཞིན།
 ཕྱི་ནས་རྣམ་འགྱུར་འདྲ་མིན་སྟོན་པ་ལས།
 དག་གི་སྒྲིམ་འབྱུང་མཁན་ཤིན་ཏུ་དགོན།

ན་རྒྱུ་མཛེས་མའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་ངོ་ལ།
 རང་གི་སྒྲ་ག་དེ་ནི་ལྷ་ཁང་འདྲོད།
 གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱབ་བསྐྱོར་བའི་སྐྱེས་པ་ཚོའི།
 མདོམས་ཀྱི་སྤྲ་བ་མི་གཙང་ཕྱགས་མར་མཐོང་།

ཡིན་ཡང་ལུས་འབྲེལ་ཐངས་ཤིག་བྱས་ཐུར་ཆོ།
 སེམས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་དང་ནི་སྒྲ་བས་པ་བཅས།
 ལྷ་ལོའི་ཟེལ་ཐེགས་རྒྱུ་གིས་གཏོར་བ་བཞིན།
 དེ་མ་ཐག་ཏུ་གར་སོང་རྒྱས་མེད་ཐུར།

ཞི་མིས་རང་གི་མི་གཙང་སྤྲས་བྱས་རྗེས།
 གཞན་གྱིས་ཚོར་བར་དོར་བའི་འཆར་སྤང་བཞིན།
 མེ་ཏྲག་ཤོར་བའི་ན་རྒྱུ་བྱ་མའི་སེམས།
 འཆར་སའི་སྐྱེས་པའི་གམ་དུ་འདར་སེག་རྒྱག།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༡༠༡༥༡༠༡༠༡༥༡

ར་ལྷ།

བཙན་པོ་ཚང་གི་གདུང་རྒྱུ།
 བཙན་པོ་ཞིག་གི་བྱ་རྒྱུ།

དུས་ནམ་ཞིག་ནས།
 བྱེད་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་ཕྱོམ་པོ་ཞིག
 རང་དབང་ཤོར་བའི་ལས་ངན་ཞིག
 ལུས་དུ་ལྷག་པའི་དུ་ལྷག་ཅིག

བྱེད་ཉིད་འཇམ་སྤང་འདྲིར་སྐྱེ་ཉིན་ནས།

ཁྱེད་ཀྱི་ཕ་ཡུལ་དེ་ནི་གཡུལ་ས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་འདུག
 ཁྱེད་ཀྱི་མ་ཡུམ་ལགས་ནི་བཙོན་དུ་ཁྱེད་ཏེ།
 ཁྱེད་ལ་ར་བྱ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་ལྷག་ཏུ་བཅུག་མེད།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧༠༩༡༣

ཐོ་ཐོ་ནས་ཀྱང་མོས་མཐུན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད།

ཁྱེད་སྐྱུ་བཟོན་དུ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།
 ལྷ་དང་ཆོ་ཐག་མཉམ་པར་བསྟེན་བཀྱར་རིམ་གྱོ་བ།
 བཅུ་གཉིས་མཇུག་པའི་མཐའ་མ་བཟོན་དུ་སྤང་བྱ་བར།
 དྲི་མེད་སེམས་དང་སྦྱར་བའི་ལྷ་མེད་ཞབས་བཟོན་འབུལ།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧-༠༩-༡༩ ལ།

ཆང་འཐུང་བའི་ཐོན་བད།

རང་ཉིད་བཟེ་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཐོན་བདའ་གཏོང་།
 བཟེ་ཆོ་དུག་རྒྱངས་འཕྱར་པའི་འཆལ་གཏམ་རིགས།
 རང་གི་ཁ་བོ་ཆོ་ནས་འཆོར་སྤེད་པས།
 ཀྱན་གྱིས་ན་བའི་དབང་བོ་རྩམ་པར་མཛོད།

བཟེ་བོ་བཟེ་བོའི་གཏམ་ལ་ཉན་རྒྱུ་སྟོ།
 ཚམས་འདྲིར་བཟེ་བོ་མང་བ་ཀུན་གྱིས་མཁྱེན།
 དེ་རིང་བཟེ་བོ་གཅིག་གིས་ཁ་སྟོན་རྒྱག།
 འདྲེ་ཐོངས་ནི་ང་རང་བཟེ་བོ་འཇུག།

ཆང་གི་དམ་བེ་འགྲེས་ལོག་རྒྱག་པའི་སྒྲ།
 བཟེ་བོའི་ཁ་ནས་ཐོན་པའི་སྐད་ཀྱི་གདངས།
 འབྱུང་སའི་ཡུལ་ནི་མི་འདྲ་ས་སྟེ།
 ཆོག་དང་དོན་གྱིས་སྟོང་བ་འདྲ་འདྲའོ།

ཆང་གིས་བཟེ་བའི་བཟེ་བོ་ཆང་ལ་འབྱུར།
 བཟེ་ནས་སྟོས་པའི་སྟོན་པ་འདྲེ་ལ་འབྱུར།
 གདོན་འདྲེ་ཆང་གིས་བཟེ་བའི་མཇུག་འབྲས་དེ།
 ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན་ཀུན་ལ་གསལ་སྟངས་སྟངས་།

སྒྲ་ལྗེ་ལྷན་ལྷན་ཆགས་ཆེ་ཆང་གིས་བཟེ།
 གྲུང་ཚུ་ཐམ་ཐོམ་ཆགས་ཆེ་ཆང་གིས་བཟེ།
 གོམ་ཁ་ཆལ་ཆལ་ཆགས་ཆེ་ཆང་གིས་བཟེ།
 མིག་མདངས་རབ་རིབ་ཆགས་ཆེ་ཆང་གིས་བཟེ།

ཆང་གིས་བཟེ་ནས་སྟོས་པ་རང་ཡིན་ཡང་།
 བཟེ་བོ་རང་གི་མིག་ན་འཛིག་རྟེན་སྟོས།
 ཡོད་ཚད་སྟོས་འདུག་སྟམ་པའི་ཆོར་ཤུགས་ཀྱིས།
 རང་ཉིད་ཇི་སྟོ་དང་ནི་ཇི་ཇི་བཙོག་གཏོང་།

བཟེ་ནས་བཟེ་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་ཤོར་བ་དེ།
 རང་གི་སྒྲ་ངོར་ཚུ་ཆེན་བཀའ་སྟོབ་མཐོང་།
 གཞན་གྱིས་བསྟོད་བཟླགས་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་བྱས་ཆོ།
 གཞན་དག་རྒྱུ་མ་དང་ནི་ཇི་ཇི་བཙོག་གཏོང་།

མོག་མོག

སྐྱ་གུའི་འཛིན་སྐངས་དང་ནི།
 སྐན་ངག་ཚུམ་སྐངས་ཡག་ཀྱང་།
 ཁ་ཟས་ལས་རྒྱུ་མྱོངས་ན།
 བོད་ཁོག་གཞན་དབང་ཡིན་སོང་།

ཕྱེ་རིགས་བཞེས་པར་སྤྱོད་བའི།
 བོད་རིགས་སྤྱན་ཟླའི་ཚོགས་ལ།
 བོ་ཕྱེའི་རྩེ་སྐངས་སྟོན་ཞོར།
 མོག་མོག་བཟོ་སྐངས་བསྐབས་ཡོད།

བསམ་སྒྲིའི་ཟས་སྤྱ་འཛིན་པའི།
 དེབ་དང་བརྩམས་ཚས་སྤྱ་ཚོགས།
 སེམས་པ་འཁྱུག་པའི་རྒྱ་རེད།
 ཚེ་སྟོག་འཚོ་བའི་བཅུད་མིན།

བོད་པའི་ཁ་ཟས་ཞིམ་པོ།
 ཤ་ཚེལ་འདྲེས་མའི་མོག་མོག།
 འཛམ་གླིང་ཟས་ཀྱི་མཚོག་ཡིན།
 བོད་པ་ཚང་གི་རྒྱན་རེད།

མདུང་དང་ཕུབ།

འདྲེ་ཐོའི་མདུང་ནི་ཁྱེད་གྱིས་མཐོང་ཡོད་པས།
 རིང་ཐུང་ཕྱ་ཐོམ་ཁྱེད་ལ་འགྲིག་གམ་གྱུ།
 ཁྱེད་སྐྱའི་པར་ཁྱའི་གཟུགས་ཅན་ཤ་ཡི་ཕུབ།
 ང་ཡི་མདུང་ཅེའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་རམ་གྱུ།

ཞེས་བོད་ནང་གི་མངའ་མ་ཞིག་ལ་དྲི་བའི་ཚུལ་དུ་གོང་གི་ཚིགས་བཅད་དེ་བཏང་བའི་ལན་དུ། ཞེས་མོས།

“འདྲེ་ཐོ་ཁྱེད་སྐྱའི་མདུང་དེ་ཤེས་བཤད་ཡོད།
 ཐུང་ནི་ཐུང་ཞིང་གཉོམ་ནི་གཉོམ་དྲགས་པས།
 གོ་ཚད་མདུང་དེ་ཉ་ལམ་མེན་པ་འདྲ།
 དེ་ལས་འགྲིག་གིས་གྲུབ་པའི་མདུང་དེར་དུངས།”

ཞེས་དེ་མ་ཐག་དུ་ལན་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གནང་བྱུང་དང་། དེའི་ལན་དུ་འདྲེ་ཐོ་ངས་སྐར་ཡང་།

མདུང་གིས་སྒྱུན་ཙམ་ཞེ་ཞོར་ཆེ་ཡིས་ཀྱང་།
 མེ་རྟག་པར་ཁྱའི་གཡས་གཡོན་ཕྱི་ནང་ཀྱན།
 ཅམ་ཅེ་ལྟ་མོའི་གཤོག་སྒྲེས་རེག་པ་བཞིན།
 དལ་སྟོད་བར་ནས་གཤོག་རྩལ་ངོམ་བྱེད་ངས།

ཞེས་མངའ་མ་ག་གོ་མོ་དེ་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན་དང་། དེ་དང་ཞོར་དུ་འགྲོ་བ་མའི་སྐྱའི་མདུང་དང་ཕུབ་ལ་སྐུར་ཏེ་སེམས་ཚུར་འདི་འདྲ་ཞིག་འབྲི་འདོད་སོང་།

གནའ་བོའི་དམག་འཁྲུག་རྒྱག་སྒོལ་དོར་མེད་པ།
 ཞེ་ལུ་ཞེ་མོའི་བར་གྱི་འཐབ་འཛིང་དེ།
 མདུང་རིང་མདུང་ཐུང་ཐོགས་པའི་ཞེ་ལུ་ཚོས།
 རྒྱགས་གྱིས་བསྐྱུན་ས་བུད་མེད་སྐྱ་ཡི་ཕུབ།

རབ་ཏུ་འདོད་པ་སྒྲུལ་ཞིང་རིང་ལ་མཐུགས།
 འབྲིང་ཏུ་མཐོང་བ་ཐུང་ཡང་སྒྲུལ་ཞིང་མཐུགས།
 ཐ་ཤལ་བ་ནི་སྤྲ་ཞིང་ཐུང་ལ་གཉོམ།
 དེ་ལྟར་འདོད་མཁན་གནམ་འོག་བྱང་མེད་ཀྱི།

ཞེས་ཐོས་པ་འདིའི་ལན་དུ་འང་མཛོམས་མ་དེས་ཀྱང་ལན་ཚ་བོ་འདི་འདྲ་ཞིག་བརྒྱབ་བྱུང་།

“ལོ་རྒྱུ་བས་ཐེན་ཀྱང་ཆགས་པ་ཆེ།
 འདོམས་འབྲས་བྱ་རྟེན་ཀྱང་སེམས་མ་གྱི།
 ས་ཁ་ཐག་རིང་ཡང་ལན་སྒྲེན་པའི།
 འདྲེ་ཐོ་ཐོར་གཅེས་པའི་འོ་ཞིག་སྟེར།”

ཞེས་སྟེ་འདྲེ་ཐོ་ཐོར་ནས། ༢༠༡༧༠༥༡༢༩

ཆབ་སྲིད།

མི་བཟང་བོའི་ཆབ་སྲིད་དེ་ནི་གཞུང་གང་ཞིག་གིས་རང་གི་མངའ་ཁོངས་སུ་གནས་པའི་མི་སེར་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་
 འདྲ་མཉམ་ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་དང་རང་དབང་ལྡན་པའི་འཚོ་གནས་ཤིག་ཏུ་འགོད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ། ཡང་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཕོ་
 འདིའི་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པས་འདྲ་མཉམ་དང་རང་དབང་དང་འཚོ་སྤོང་པར་བྱེད་པའི་བྱ་གཞག་རྒྱབས་པོ་
 ཆེ་དེའི་རིགས་བརྒྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན་འདུག། ཅས་ཐོ་ཐོར་ནས། ༢༠༡༧༠༥༡༣༠
 མཚོ་འབྲས་ཀྱི་མེ་ཏོག་བསྒྲི།

ག་ཡི་མེ་རྟོག་ཉི་མ་གཞོན་ཅུའི་འདྲོད་པའི་ཚ་བ་ཡིས།
 འཇུམ་ཏུ་བརྩལ་ཅིང་འདྲོད་ཆུའི་ཟེགས་མ་སྟོག་སྟོག་འབབ་ཏུ་བརྩལ།
 རྣམ་པ་དེ་ཡིས་རབ་ཏུ་སྦྱོས་པའི་འདྲེ་ཐོའི་གཅེས་ལྷུག་ཉིད།
 ཤིན་ཏུ་ཁྲིས་པས་མགོ་བོ་བསྐྱངས་ཏེ་མེ་རྟོག་ཚལ་དེ་གཞོམ་རྒྱུར་འབད།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩ ལ།

རྩ་རི་དང་ལམ།

རྩ་རི་སྤྲུག་པོར་གྱེན་དང་འཕྲེད་གྱིས་ནི།
 རྒྱང་འཁོར་གཞུང་ལམ་རིང་བོ་བརྟོས་པ་འདི།
 དུལ་དེའི་འཆོ་སྤྲེའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་ཏེ།
 གཤིན་རྩེའི་དམག་དཔུང་འདྲེན་པར་དམིགས་ནི་ཞིག།

གང་ལྟར་རི་ལུང་ཡོད་ཆད་མས་བཞག་ཐལ།
 འཇུམ་སྤྲོང་ཁྲོམ་རའི་ཁྲོད་དུ་ཅ་ཆེ་བའི།
 རྣང་གི་གསེར་དངུལ་སྟོ་མཆེན་ཕྱི་ལ་བརྟོན།
 འབྲོག་ས་ངོ་སོ་བསྟོད་རྒྱ་ནད་པའི་བཏང་།

རྣགས་རི་བྲག་རི་གངས་རིས་བསྐྱོར་བ་ཡི།
 གདོད་དམར་བོད་པ་ཚང་གི་རྒྱལ་ཁམས་འདི།
 གཞན་གྱིས་བཙན་དབང་དང་ནི་དམག་ཤུགས་གྱིས།
 འབྲོགས་པའི་མཚུག་འབྲས་ཅི་འདྲའི་རྩ་བ་ཆེན་ཞིག།

——— བོ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༩༡༢

ཐག་རིང་གི་གོ་གསལ་པོ་ཞིག་ལ།

ཡུན་རིང་དུས་རིང་གསལ་འགྲུལ་མེད་པའི་གོ་གསལ།
 དེ་རིང་སློ་བྱར་འཆར་ཤེལ་ངོ་ལ་བྱོན།
 བྱེད་སྐྱེ་བདེའམ་གནས་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཡིན།
 མེ་ཏོག་བཅུད་ལ་ལྡན་སྒྲེས་བྱངས་བྱས་སམ།

འདི་ན་དབྱར་དུས་གཞོན་ནུས་ཤོམ་བྱས་ཏེ།
 སྐྱེ་ཡི་མེ་ཏོག་འདབ་ཀྱིས་གཞོན་ནུ་མའི།
 གཡའ་ཆུས་ཁེངས་པའི་འདོད་པའི་མཆོད་ལ།
 རྒྱང་བྱ་ཤུག་ཤུག་ཁྲོད་ན་དལ་གྱིས་རེག།

ལྗང་ལའི་དབྱ་སྐྱས་ལྗང་གི་གཞོན་ནུ་མའི།
 སྐྱེ་ཡི་མེ་ཏོག་རྒྱབ་དང་ནི་གཡས་གཡོན་བཅས།
 ཤིན་ཏུ་འཇམ་པའི་ངང་ནས་འཁྱུད་བྱེད་ཞོར།
 འདོད་པའི་ཚ་བ་འཛོམས་པའི་ཤུགས་སྐྱེ་གྱེར།

——— འདྲེ་བོ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༩༡༢

སེམས་ཚོར།

འཁོར་ཡུག་སྤྱང་འཇགས་ཡིན་སའི།
མེ་དྲོག་ཡག་ས་ཞིག་ནས།
སེམས་པ་སྟོད་སྟོད་ངང་དུ།
གོམ་ཁ་སྟོད་ནས་འགྲོ་འདོད།

འབྲོག་སའི་སྤང་སྤྱང་གོས་རེད།
གོས་ལ་རང་བྱུང་རི་མོ།
མེ་དྲོག་སྤྲ་ཚོགས་བཞད་འདུག།
གཙང་བོས་ཁ་བཏགས་འཐེན་ཡོད།

འབྲོག་པའི་བྱ་མོ་འཇུག་རེད།
འཇུག་ལ་བཙོས་མ་མེད་ཀྱི།
སེམས་ཁོང་དུང་བས་ཁོངས་པའི།
ཁྱི་གྱི་རྒྱ་བཟའ་ཅི་བྱེད།

—— འབྲེ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༧༡༩

༐ ངས་གོང་དུ་ཁྱི་གྱི་རྒྱ་བཟའ་ཅི་བྱེད་ཅེས་བྲིས་པའི་དོན་ནི། འཇུག་དཔལ་གྱི་བདག་པོའམ་ཚབ་མཚན་དུ་བཀོད་ཚོག་པའི་འབྲོག་པའི་བྱ་མོ་དེ་དག་ནི་ཇི་སྟར་མཛེས་ན་དང་བྱམས་ཀྱང་།
ཇི་སྟར་ཡིད་དུ་ཁོངས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྩང་། ང་ལ་ཁྱི་ན་རང་གི་རྒྱང་མར་གྱུར་པའི་རྒྱ་བཟའ་དེ་ཡོད་པས། དེས་ཚོག་ཅིང་། དེ་ལ་བདག་པོ་བརྒྱབ་ནས་མི་འདུག་རང་འདུག་ཏུ་ཆགས་
ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད་ལ། གལ་སྲིད་འབྲོག་མོར་ཆགས་ཆེ་ན། ངའི་རྒྱ་བཟའ་དེ་ཅི་བྱེད་དམ། ཡང་ན་ངའི་རྒྱ་བཟའ་དེ་སྤྱིང་ཇི་ཞེས་བསྟན་ཡོད་ལགས།

སྟན་ཚོམ་འཕུད་ན་འཕུད་རན་རེད།

འཆི་བ་བསྐྱོག་མེད་ཡིན་པ་བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱ།
འཆི་རྒྱར་འཇིགས་སྤང་ཡོད་པ་བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱ།

འོན་ཀྱང་ཉིན་མའི་ཁ་ལ་མཚན་བཞག་སྟེ།
ངལ་བའི་ལས་ལ་རྒྱག་འདུར་བྱེད་འདི་ཅི།

གཤེན་རྩེའི་པོ་ཉ་འགམ་དུ་བསྐྱབས་ཡོང་ཆོ།
ཤིན་ཏུ་འབྱོར་ཐོན་ཡིན་ཡང་ངོ་སོ་མེད།
སྤང་བོ་སྤང་རྒྱན་ཡིན་ཡང་གཏུང་སེམས་མེད།
འཇིག་རྟེན་འདི་དང་འབྲལ་དགོས་ཆོས་ཉིད་ཅིག།

ཤིན་ཏུ་མི་བརྟན་མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད།
གཏུན་དུ་བདེ་བ་མེད་པའི་ལུས་སེམས་གཉིས།
གཅིག་རྩིས་གཅིག་སྟེགས་བར་ན་ཉམས་ཤིང་རྒྱད།
སྟན་ཚུལ་དེབ་རྒྱུང་འཕུད་ན་འཕུད་རན་རེད།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༧༡༣

བཀའ་རྒྱ་མ།

བོད་ཁམས་ལྷ་བྱར་མཚོན་ན། དུས་ནམ་ཞིག་ལ་གཉའ་མ་དང་འབྲུ་ལུ་གཉིས་ལ་གཙང་བཙོག་གི་ཆ་ནས་ལྷ་སྤངས་གཅིག་པ་
དང་། ཐོག་འོག་གི་ཆ་ནས་ལྷ་སྤངས་གཅིག་པར་ཆགས་ཆོ། ད་གཞི་ད་བྱེད་མེད་དང་སྤྱིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དེ་འདྲ་མཉམ་
ལྷ་བྱར་ཆགས་སྤིང་བ་ཞིག་རེད།

—— ཐོ་ཐོས་བསམ་རྒྱུ་ལོན།

འདྲེ་ཐོ་དང་ལྷང་ལའི་འོག་གི་མཛོས་མ།

ཉི་འོད་ཆ་བོས་སྤར་བའི་འདྲེ་ཐོའི་འདྲོད་ཆགས་འདི།
ལྷང་ལའི་འདབ་མས་བཀའ་བའི་མཛོས་མའི་ལུས་ན་སྟོ།
ཤིན་ཏུ་འབར་བའི་ཚར་བ་དེ་དག་འདྲོམས་སུ་སྤྱུལ།

མ་འབྲེལ་ཚར་བས་སྤྱད་འདྲིའི་སྤྱད་སྒྲུང་ཅི་འདྲའི་མད།

—— གོ་ཐོས། ༢༠༡༧-༠༧-༢༩ ལ།

བྱད་མེད་ལ་རྩམ་པ།

རེ་རེར་རེ་རེའི་སྤྱེག་ཉམས་དང་།
སོ་སོར་སོ་སོའི་ཉ་སྒྲུངས་ཤིག།
གང་ཉར་མཛེས་མའི་བྱད་ཚེས་དེར།
མི་རེའི་སེམས་ན་འདྲོད་ཚུལ་རེ།

ཟས་ལ་མི་རྩམ་འབྱོར་བ་ལའང་རྩམ་མེན་པའི།
འདྲེ་ཐོང་ནི་མཛེས་མར་རྩམ་པའི་ཉེབ་ཀན་ཞིག།
ཡིན་ཡང་ཡིད་དང་མིག་གིས་སྤྱོད་རྒྱ་ཁོ་ན་སྟག།
ཤིན་ཏུ་ཀས་རྒྱུན་འདྲོད་པའི་སྤྱང་རྒྱུ་རྒྱ་རྩལ་ཉམས།

དམར་རྒྱུ་བྱ་རྩས་ན་རྒྱུང་མ་འདྲིའི་དབྱ་སྒྲ་ནག་པོར་བསྐྱར་ནས་བརྒྱན།
མི་ལམ་རྒྱུ་སྤྱེག་མཛེས་མའི་སྤྱེད་རྒྱུ་ཅིག་ཅམ་ཡང་འབྲེལ་གྱི་མེད།
གཉིད་དུ་ལོག་པའི་གདོང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་བཅོ་ལྔའི་ཟླ་བའི་མཛེས་མདངས་ལྟན།
ཨེ་མ་གྱི་རྒྱུད་འདྲི་འདྲའི་འབྲོག་མོ་བདག་གི་རྒྱུང་མར་འགྱུར་རམ་གྱེ།

—— གོ་ཐོས་ཏེ། རྒྱ་གོགས་མོ།

ཞེ་མོ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ཉེབ་ཆེད་གས་པས་ཡིན་རྒྱུ་རེད། འོན་ཀྱང་ཟས་རྩམ་དང་རྒྱ་རྩམ་དེ་འདྲ་ཆེ་རྒྱུ་མེད་པ་འདྲ། གང་ཉར། གལ་སྲིད་ཟས་རྩམ་ཆེན་འདྲོད་ཀྱང་དེ་ཉེའི་ཁ་ནང་ལ་འགད་
རྩམ་འབར་བ་ནང་བཞིན་སོ་སྤྱེག་ཅིག་ལས་སྟག་མེད། རྒྱ་རྩམ་ཆེ་རྒྱུའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་། ལོ་ན་སྤྱེག་པས་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུའི་ལོ་རྒྱུང་མང་བོ་ཞིག་སྟག་མེད་པ་འདྲ། ད་གཅིག་སྟག་ཡོད་
པ་དེ་ནི་བྱད་མེད་ལ་ཞེས་ཆགས་པའང་འདྲོད་ཐེད་ཆེ་བ་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་བྱད་མེད་དག་ཡིད་དང་མིག་གཉིས་ཀྱིས་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཁོ་ན་ལས། གཞན་ལག་ཆ་རྩམ་ཆེན་དེའི་ནུས་པ་དང་
རྩལ་སྟགས་ཉམས་ཡོད་པ་འདྲ། དངས་ཅི་བྱེད། རང་ཤི་བརྒྱབ་ན་དེ་མིན། འཚོ་བསྐྱད་ནའང་སྟག་བསྐྱལ་ཆེ། དེ་བས་ལམ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས། ༢༠༡༧/༠༧/༡༩

གསེར་མདོག་གི་ཉི་མ།

སེམས་གྲོགས་ཚོ། དེ་རིང་ངལ་གསོའི་ཉིན་ཡིན་པས། སེམས་སྡོད་སྡོད་ངང་སེམས་པ་དེས་ཉི་མ་གང་ཞིག་གི་འོད་ཀྱི་ཐིག་ལའི་
 ཚོགས་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་རོགས་ཞུ། ཉི་མ་དེ་ལ་གསེར་མདོག་ལྡན་ལ། གསེར་མདངས་རེ་རེ་ནི་བྱམས་བརྗེ་དང་ཤེས་བྱ་ཡི་འོད་
 ཐིག་རེ་རེ་ཡིན་པས། སེམས་གྲོགས་ཁྱེད་ཚོ་ཉི་འོད་དེ་དང་འདྲེ་བར་ཤོག ཉི་འོད་དེ་ཡིས་འཁྱུང་པར་ཤོག
 གོང་གི་གནས་དེ་ལེགས་སྐྱེས་ཡིན་ལ། འདི་ལྟ་བུའི་ལེགས་སྐྱེས་གང་མང་ཞིག་བསྐྱར་རྒྱ་ཡོད་ལ་བསྐྱར་ཡང་ཚོག་ཀྱང་། ཆ་མི་
 འཚལ་བའི་གནས་གཤེས་དང་འགྲེལ་དཀའ་བའི་ཁོར་ལུག་སྒྲེར་བ་རེ་རེའི་བདེ་འཇགས་སོགས་སྤྱོགས་མང་བོ་ཞིག་གི་དབང་

གིས་བསྐྱར་མེད་ལགས།

གང་ལྟར་སེམས་གྲོགས་ཚོའི་སྤྱོགས་ན། དེ་འདྲའི་ཞལ་གསུང་མང་བོ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། འདིར་བཞུགས་བསྐྱད་པར་སེམས་གཏོང་
 བ་བཀའ་དྲིན་ཞུ་ཡིན་ལ། རིམ་གྱིས་སམ་ཉིན་ཞིག་སེམས་ཀྱི་བྱར་ཙམ་མམ་དབེན་གནས་ལྟ་བུར་གཟུགས་མེད་དུ་བསྐྱོགས་
 པའི་དགོན་གནས་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ཁྱད་པར་བ་འདིའི་ནང་དུ་ཞལ་གསུང་མང་བོ་རེ་ཡོང་བར། དེ་རིང་སྤོན་ལམ་ཐངས་ཤིག་
 བརྒྱབ་ཡིན།

སེམས་གྲོགས་ཚོས་ཀྱང་རང་དང་སེམས་ཐག་ཉི་བའི་སེམས་གྲོགས་དག་གནས་འདིར་གདན་འདྲེན་བྱེད་ཚོག་ལ་བྱས་ཆོ་

དགའ་བསུའང་ཡོད་ལགས།

མི་སྒྲེར་བ་རེ་རེའི་སེམས་ཀྱི་བྱར་ཙམ་ཞིག་ནའམ་ཤིན་ཏུ་འགྲེལ་དཀའ་བའི་སྐྱོག་གྱུར་གྱི་ཁམས་ཤིག་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་
 སམ་ཤེས་པ་ཁོ་ནར་བསྐྱར་པའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་རྒྱ་རེད་འདྲོད། གནས་དེ་ལ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་འགོ་
 སའི་ཡུལ་དང་། ལག་པས་རེག་ས། མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་སོགས་མེད་ཀྱང་། རང་གི་སེམས་དེར་སྤྱོད་བ་སྤྱོད་ན་མེད་པ་ཞིག་ཐོབ་ཆོ།
 རང་གི་སེམས་ཀྱིས་སམ་ཤེས་པས་བསྐྱར་པས་ཡུལ་སྤྱོད་བའམ། ཡང་ན་སྐྱོག་གྱུར་ཡིན་པའི་ཁམས་དེར་ཤེས་པ་དང་འགྲོགས་
 པའི་སེམས་ཀྱང་འགོ་བྱའི་བྱུང་པར་སྤྱང་ཞིང་། སེམས་སམ་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་གཟུགས་གང་ཅུང་དུ་གྲུབ་པར་བྱས་ཆོ། ཤེས་པས་ཤེས་པ་

ལའམ། གཟུགས་མེད་པའི་སྤྱོད་ཁམས་སུ་བསྐྱར་པའི་གནས་དེ་ལའང་རེག་པ་དང་མཐོང་བར་སྤྱང་ངོ་།

དེ་དེ་བཞིན། ང་ཚོའང་ཁམས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་འཛྲུམ་ཡོད་པར་སྤྱང་སྟེ། རེ་རེ་ཡི་སེམས་ཚོར་དང་འདྲོད་ཚུལ་བཅས་མཉམ་
 དུ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ན། ཅི་མ་ཅུང་ཞེས་འཆད་འདྲོད་པ་དེ་ཡིན་ལ། གནས་འདིར་བཞུགས་པའི་སེམས་གྲོགས་སམ་སྒྲིམ་པ་
 བའམ་ཉམས་ལེན་པའི་ཚོགས་ལ་འཇུག་ཞིག་དང་ལྟན་དུ་སྤྱིངས་པ་ཡིན་ནོ།

མི་རིགས་ཤིག་གི་དཀོན་མཆོག་གསུམ།

མི་རིགས་སྟོག་ཅ་སྐད་ཡིག།

སྐད་ཡིག་སྟོག་ཅ་བོད་ཞེན།

བོད་ཞེན་སྟོག་ཅ་མཐུན་སྤྱིལ།

འདི་དག་མེད་ན་ཆར་འདུག།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་དང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་དང་བསྟན་ཏེ་བྱས་པ་འདིའི་གོ་དོན་ནི། མི་རིགས་ཤིག་ལ་མཆོན་ན། མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་དང་། མི་རིགས་དེ་ལ་བཅངས་པའི་ཞེ་ཅིས་སམ་ཞེན་ཆགས། མི་རིགས་དེའི་རིགས་སྤྱུ་རྩལ་ལྡངས་དང་མཐུན་སྤྱིལ་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་དག་གསུམ་ནི་མི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་མཐུད་དུ་གནས་ཐུབ་པར་རམ་འདེགས་ལྷན་མེད་པ་བྱེད་ཀྱིས་པའི་མི་རིགས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མཉམ་ཅུབ་ཀྱིས་སྤྱང་བཅིངས་དང་རྒྱུན་སྦྱོར་ཡིད་ཆེས་སྟོན་བྱེད་དགོས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཡིན་པར་འདོད་དོ།

དེ་བཞིན་དུ། ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་འདིའི་མི་སྤྱོད་བ་རེ་རེ་ལ་མཆོན་ན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་དགེ་འདུན་གསུམ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་མཆོན་ན། ང་ཚོས་སྤྱང་བཅིངས་དང་རྒྱུན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས་པའི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ནི་བོད་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་། བོད་མི་རིགས་ལ་བཅངས་པའི་ཞེ་ཅིས་སམ་ཞེན་ཆགས་དང་། བོད་མི་རིགས་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་མཐུན་སྤྱིལ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་འདུག་སྟེ་མོ།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧-༠༡-༢༡ ལ།

མ་རྒྱ་ཆང་གི་གཅེས་ཕུག་སྤྱིང་གྱེ།

སྤྱིང་གྱེས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཤད་དུས་སྤྱིང་གི་དཔའ་བརྟལ་ཞིག།

སྤྱིང་གྱེས་ཆང་ལ་རོལ་དུས་ཆར་བ་རྩོན་པ་ཞིག།

སྤྱིང་གྱེས་བསྐབ་བྱ་གནད་དུས་སྤྱིང་མ་སེམས་ཤེས་ཤིག།

སྤྱིང་གྱེས་ཆོགས་གཏམ་བཏང་དུས་ཆོགས་ཆེན་ཞལ་ངོ་ཞིག།

སྐབས་རེར་འགའ་རེར་བྱེད་ཀྱི་ཆང་སྒྲོན་སྒྲན་དུ་འགྲོ།
 བསམ་སྒོ་སྒྲིན་པའི་སྒྲན་གྱི་མཆོག་ལ་འདོད་ཀྱང་ཆོག།
 མཆོམས་རེར་འགའ་རེས་བྱེད་ཉིད་སྒྲོས་པ་ཡིན་ཤིག་འདོད།
 མྱིང་ཉེ་བྱེད་ནི་མ་རྒྱ་ཆང་གི་གཅེས་སྤྱད་ཅིག།

—— བོ་ཐོའི་བསམ་སྒྲོས་ཡིན། ༢༠༡༩-༠༧-༢༩

བརྗོད་དང་དང་བཅས་པ། དབྱར་དུས་དང་དགུན་དུས། བ་ཡུལ་དང་གཞན་ཡུལ།

ཨ་བདེ་ནས།

“བརྗོད་ཐག་རིང་ལ་དུན་ཐག་སྤྱང་བའི་མི་སེམས།
 དགུན་ཐག་རིང་ལ་དབྱར་ཐག་སྤྱང་བའི་ལོ་ཟླ།
 ས་ཐག་རིང་ལ་སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་བ་ཡུལ།
 འདི་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཡང་མི་ལ་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིན་མི་ལུས་སོ།”

འདྲེ་ཐོས་ལན་དུ།

“དུན་རྒྱ་ཉུང་ན་བརྗོད་རྒྱ་མང་བས་བདག་གི་སེམས་འདི་སྤྱིང་འཇགས་ཡིན།
 དབྱར་དུས་སྤྱང་ཡང་གསེན་ཤུགས་ལྡན་པས་བདག་གི་སེམས་འདི་ལྗང་སྤྱད་ཅིག།
 ཁ་ཐག་རིང་ཡང་སེམས་ཐག་ཉེ་བས་སེམས་ཀྱི་སྒྲོག་ཤིང་བ་ཡུལ་ཡིན།
 འདི་དག་སྤྱང་བས་ས་མཐའི་བདག་ནི་བདེ་བ་ཅན་གྱི་གནས་སུ་བཞུགས།”

—— བོ་ཐོ་དང་ཨ་བདེ་གཉིས་ནས། ༢༠༡༩-༠༧-༢༧ ལ།

忘性

忘性是人体内的黑洞，就像宇宙中那些巨大的黑洞。吸入黑洞的记忆，被它碰撞成碎片，被它搅成参杂着各种记忆的一碗粥，最后被它烧焦，变成无形的陨石，或变成空气。—— 浪子

བརྗེད་ངེས།

སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗེད་ངེས་ལ་དུས་གསུམ་མེད། བརྗེད་ངེས་དེ་སྟོང་བ་སྟོང་རྒྱུ་ཞིག་སྟེ། འདས་པ་གང་
 ཞིག་བརྗེད་ཆེ་བྱུང་ཆར་བ་དེ་འབྱུང་མེད་པ་བཞིན་སེམས་ཀྱིས་ཆོར་རྒྱ་མེད་པས་སོ། མ་འོངས་པར་བཅངས་པའི་འདུན་པ་
 གང་ཞིག་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འཆར་གཞི་དེ་དག་བརྗེད་ཆོ། དེའང་འབྱུང་མེད་པས་དང་འབྱུང་མ་ཐུབ་པས། ཡང་ན་ལག་
 ལེན་ཅི་ཡང་བྱས་མེད་རྒྱུ་དེ་ལའང་དུས་གསུམ་མེད། སྟོང་བར་གྱུར། རྗེད་བཞིན་ཡོད་པའི་སྤང་བ་དེར་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་རྗེད་
 བཞིན་པའི་སྐབས་རེད་དང་ཡིན་ཞེས་སྒྲ་ཆོག་ལ་འདོད་ཀྱང་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་རྗེད་བཞིན་པའི་དུས་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་
 སུས་ཀྱང་ཆོར་དཀའ་ལ། ད་ལྟ་རྗེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སུས་ཀྱང་འབྲེལ་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་འདོད།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

ཆོང་དང་ཆོང་ལྟ།

ཐངས་འདིའི་ཆོང་ལྟ་དེད་གཉིས་ཕྱགས་སུ་སྟེ།
 བྱ་དང་བྱེད་ཆོགས་ཀྱང་སྐྱེ་མགོན་དུ།
 ཐེབས་ཤིང་ཟས་ཀྱི་བཅུད་ལ་རོལ་བྱེད་པའི།
 རོ་མཆར་ལྟས་བཟང་འདི་འདྲ་མཐོང་ངམ་གྱུ།

༠༠༥༥ལ་འདི་ནས། མདུན་ཚོག་གཅིག་གི་སྟོང་དུ་བྱེད་རྒྱུ་སྐྱེས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་དང་སྟན་དུ་ཟས་ལ་རོལ་རྒྱུར་འཇིགས་སྤང་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་མི་དག་གིས་ཀྱང་བྱེད་དེ་དག་རང་གི་སྐྱེ་མགོན་
 ལྷ་དང་པར་བར་བཀྱར་ཏེ། དགའ་སྤང་སྤང་གིས་ཟས་སྐྱེན་གཏོང་གིན་འདུག
 དེ་རིང་ང་དང་བཀྱ་ཤིས་གཉིས་ཀྱི་ལོགས་སུ་འདྲེད་ཞིག་མགོན་དུ་བསྐྱབས་བྱུང་དང་། དེད་ཅག་གིས་མཉམ་དུ་དྲོས་རྩ་འབྱངས་ཡིན། སེམས་པའང་ཉ་ཅང་སྦྱིད་སོང་། —— ཐོ་
 ཐོས། ༢༠༡༧-༠༩-༢༥ ལ།

སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞེས་པའི་སྐོར་ལ་བོད་ཡུལ་ལས་འཕྲོ་དང་མཉམ་དུ་ཡིག་ཐོག་ནས་ཁ་བདའི་ཚུལ་དུ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དེ་
དག་ཚོགས་སུ་བཅད་དེ་འབྲི་རིས་བྱས་པ།

@འདྲེ་ཐོ་ངས།

གྲོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་མཁན་རང་སེམས་ཉིད།

གྲོགས་སུ་འཛིན་བྱ་དེའང་རང་སེམས་ཉིད།

མདོར་ན་རང་སེམས་རང་གི་གྲོགས་སུ་སྤང་།

སེམས་གྲོགས་ཞེས་ཀྱང་འདྲིས་ས་རང་སེམས་ཉིད།

@བོད་ཡུལ་ལས་འཕྲོ་ལགས་ཀྱིས།

རང་སེམས་གྲོགས་སུ་འགྲུགས་པའི་ཁ་ལོ་བ།

མ་མཁས་དག་ཏུ་འགྱུར་བའི་དཔེ་ཡང་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་གྲོགས་ནི་ཅི་ལྟར་བསྟེན་པ་བཞིན།

རང་གི་སེམས་ལ་ཡུན་གྱིས་དོགས་ཐོན་མཛད།

@འདྲེ་ཐོ་ངས།

ལྟ་ནི་རང་སེམས་འདྲེའང་རང་སེམས་ཉིད།

གྲོགས་ཀྱང་རང་སེམས་དགའང་རང་སེམས་ཉིད།

འཛིགས་ཡུལ་རང་སེམས་སྤང་ས་རང་སེམས་ལགས།

སྐྱོབ་མཁན་རང་སེམས་བསྐྱབ་ཡུལ་རང་སེམས་སོ།

@བོད་ཡུལ་ལས་འཕྲོ་ལགས་ནས།

རྣམ་དག་རང་གི་སེམས་ནི་གྲོགས་ཡིན་ལ།

མ་དག་རང་གི་སེམས་ནི་དག་ལོས་ཡིན།

གང་ལྟར་རང་སེམས་རང་གིས་བརྟག་པ་ནི།
བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་སྐྱབས་སུ་བཞག་ཀྱང་ཚོག།

—— ཅེས་བོད་ཡུལ་ལས་འཛོལ་དང་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་གཉིས་ནས། ༢༠༡༩-༠༩-༢༩ ལ།

ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་འདི་མ་ཤེས། འཛམ་གླིང་འདིས་ཀྱང་ང་ཚོ་མ་ཤེས།

ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་གི་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་མ་དེ་ཚོས་སྐད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བེད་སྤྱད་དེ། མིང་དེ་འཛམ་པའི་གླིང་འདིའི་
ཉིང་དུ་རི་ལྟར་གྲགས་ཐུབ་ན། བོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་གྲགས་ཡོང་། དེ་ལྟར་ཤེས་ཡོང་ངེས། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་
གནས་སྐྱབས་བཅས་རིམ་གྱིས་གསལ་ཡོང་།
སྤྱིར་འཛམ་གླིང་འདིས་ང་ཚོ་བོད་ཟེར་བ་འདི་མ་ཤེས་དང་མ་མཐོང་བར། བོད་རང་གི་ས་དེ་བོད་རང་གིས་སྦྱོང་
བཞིན་གནས་ཡོད་ན། ཡག་ཤོས་དང་བཟང་ཤོས་ཤིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ལོ་མང་བོ་ཞིག་གི་སྡོན་ནས་གཞན་
གྱིས་ཤེས་ཚར་རེད། བཟང་ཚར་རེད། དེ་བས་ད་ནི་གཞན་མི་རིགས་ལ་ང་ཚོའི་གནས་སྐྱབས་དང་རིག་གཞུང་
བཅས་ཤེས་ན་ཤེས་ཤག་ཤག་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་སྐྱེད་ནི་ང་ཚོ་བོད་མི་རེ་རེའི་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་
སྐྱུ་བ་སྐྱུ་མ་དང་། ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་ཡིས་དེའི་སྤྱགས་ལ་རྣམ་པ་གང་ཡོད་འདོན་ཐུབ་ན། དགའ་བསྐྱེད་དང་སྐྱབ་
སྦྱོར་ཡོད་ལགས།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ། ༢༠༡༩-༠༩-༢༩ ལ།

དབང་བོ་དང་གད་སྟེག

མིག་གི་ཡུལ་ནས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཡི།
མཐོང་བར་མི་སྤྱིའི་སྤྱོད་ངན་གང་མང་ཞིག།
ན་པའི་དབང་བོས་འགོག་ཐབས་མེད་པ་ཡི།

ཐོས་པར་མི་སྤྲིའི་ངག་འཆལ་སྒྲ་ཚགས་ཤིག།

—— ཐོ་ཐོས། ༣༡ - ༠༧ - ༢༠༡༩ ལ།

སྒྱུ་ཐོ།

འབྲོག་གན་སྒྱུས་པ་ཐེངས་ཤིག་མ་ཡིན་ཏེ།

རོལ་དབྱངས་དང་ནི་མཛེས་མ་ཡོད་ས་ན།

འབྲོག་སྒྱུན་ང་ནི་སྒྱུན་པ་མགོ་མེད་ཅིག།

འོན་ཀྱང་ཆང་གིས་སྒྱུས་པ་ཉུང་ཉུང་ཡིན།

ཐོ་ཐོས་ ༢༠༡༩/༠༧/༠༡ ལ།

ད་ལའི་ཟས་ཚོང་།

ད་ལའི་ཚོང་ཡང་འགྲིག་ཐག་ཚོད།

ད་ལའི་ལས་ཀར་དཀྱའ་ལས་ཉུང་།

འོན་ཀྱང་ཆ་བ་ལྷར་ལོ་བཞིན།

རྒྱལ་ཚུའི་ཐིགས་པ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་འབབ།

ད་ལའི་གནམ་གཤིས་ཆར་དུས་མང་།

ད་ལའི་ཚོང་ལྷ་ཆར་ཚུས་བརྒྱན།
 ད་ལའི་ཉི་མ་སྤྲིན་གསེབ་ན།
 ད་ལའི་སྐྱ་མགོན་རང་བྱིས་ན།

ཆར་འབབ་དུས་དྲངས་དུས་གཉིས་ཀ་ཡོད།
 ཚོང་ཡག་བཙོག་གཉིས་ཀ་གཤེབས་ནས་འགོ།
 སེམས་སྦྱིད་སྤྲུག་གཉིས་ཀས་འཐབ་རེས་བྱེད།
 ལྷ་མི་རྟག་རྩ་མགོའི་ཟེལ་བར་བསྐྱོམས།

—— རྩོམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ༡༩༠༤-༡༩༡༩ ལ།

ལྷ་མོ།

རང་ལུས་བྲག་རྩ་འདྲོད་ཅིང་རྩོད་བརྒྱུས་བསམས་ཤིང་སངས་རྒྱས་བཞེངས།
 རང་ལུས་ཤིང་རྩ་འདྲོད་ཅིང་ཤིང་བརྒྱུས་བསམས་ཤིང་སངས་རྒྱས་བཞེངས།
 རང་ལས་གོས་སྤྲུ་འདྲོད་ཅིང་གོས་ཐང་བསམས་ཤིང་སངས་རྒྱས་བཞེངས།
 རང་ལུས་དགོན་པར་འདྲོད་ཅིང་གཙོ་སྐྱ་བསམས་ཤིང་སངས་རྒྱས་བཞེངས།

གང་དུ་བྱིན་ཡང་སངས་རྒྱས་སྐྱ་དང་མཉམ་དུ་གནས་གྱུར་པས།
 ཁྱོད་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཀྱི་མཆོད་བ་ཚོས་གོས་སེར་པོས་བསྐྱུམས།
 ལྷ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཀྱི་དུག་མདའ་འཛོལ་མེད་པས་བཞུགས།
 ལྷ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་རྟག་སྤྲུང་བས་བསྐྱུམས།

—— རྩོམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ ༡༩༠༤-༡༩༡༩ ལ།

ཆུང་དུས།

བེའུ་རྩེ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་འདི།
 མ་ཐོས་ལོ་མང་འགོར་ནས་བྱིན།
 སློ་ཐག་ཉེ་སའི་ཐ་སྙད་འདི།
 བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་མིག་ཚུ་ཡིན།

ཆོང་གི་ཉིན་གཞུག་ཤོས།

གང་ལྟར་ད་ལོའི་ཆོང་གིས་འདོད་པ་ཁེངས་བཅུག་སོང་།
 ཡོང་འབབ་མང་པོ་མེད་ཀྱང་རན་པའི་ཁེ་སང་སྤངས།
 དཀའ་ལས་མི་ཆེ་མི་ཆུང་བར་མ་བར་ཞིག་རེད།
 ཆང་དང་སྦྱིད་པོའི་རིགས་ལ་འགོ་སོང་མང་པོ་བཏང་།

ཆོང་རོགས་རྒྱགས་པ་རིལ་རིལ་ཟ་སྟོབས་ཆེ་ནའང་།
 ལས་སྟོབས་དེ་འདྲ་ཆེ་རྒྱ་མེད་པར་ཡ་རེ་མཚན།
 ཡིན་ཡང་བྱིས་ཆོང་གཅིག་གི་བཟའ་མི་ཡིན་པས་ན།
 ལས་ཀ་འཛོན་དང་མི་འཛོན་ལེ་བདའ་གང་ཡང་མེད།

ད་ལོའི་ཆོང་འདི་གཉེན་ཉེ་བཟའ་མིའི་མཉམ་ཆོང་ཞིག།
 ལས་ཀའི་ཁྲོད་ན་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་ཆུང་མ་དང་།

མིང་ཆུང་མ་དང་སྟོབས་པོ་ཆེ་ཡི་མག་པ་ཡོད།
དགོད་ཁིར་ཅེ་ཁོར་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་།

—— མོ་ཐོག་ ༡༧-༠༤-༢༠༡༩ ལ།

ཆོང་།

འོ་ཁ་སང་དེ་རིང་དུལ་ལོ་མང་པོ་བཞོས་ཡོད་ཀྱི་རེད་ནམ་གཤིས་ཉ་ལས་པ་བཟང་ཀ”

དུལ་ལོ་ཆར་བས་དེད་དུས།
ཟས་ལ་བདག་པོ་མ་བྱུང་།
ཆོང་ལ་ཡོང་འབབ་མི་འདུག།
ཟར་ལོའི་ཆོང་ནི་དེ་འདྲ།

ད་ལོའི་ནམ་གཤིས་ཡག་མོད།
ཆོང་སའི་བཀོད་སྒྲིག་ཁན་པས།
སྐྱ་མགོན་ཡོང་རྒྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་།
ད་ལོའི་ཆོང་ཡང་དེ་འདྲ།

ལོ་ངོ་མང་བོའི་སྟོན་ལ།
ཉིན་རེའི་ཆོང་གི་ཡོང་འབབ།
ལུད་སྟོར་བྲི་ཡི་ཡན་ཆད།
སྟོར་མོ་ཅག་ཐོ་འབག་ཐོ།

—— འབྲེ་ཐོག་ ༢༠-༠༤-༢༠༡༩ ལ།

ཞོགས་ཇ་འཚལ་དུ་ཡོང་བའི་བྱུ་

ཨར་འདམ་མཐེགས་པོའི་སྒྲིང་ན།
བྱུ་ཁར་འགོ་གཉིས་འགོ།
ཞོགས་ཟས་འཚལ་དུ་ཡོང་འདྲ།
སྤང་ཐང་མིན་པས་སྒྲི་སྤང་།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧༠༧༠༤

༩-༩-༩

ནད་པ་གཅིག་བསྐྱབ་དགོས་ན། སྤྲོ་གང་རུང་ཞིག་སྤྲད་དེ་སྒྲིབ་ཐབས་བྱེད་ཆོག འོན་ཀྱང་མི་རིགས་གཅིག་བསྐྱབ་དགོས་ཆོ།
སྤྲོ་ནི་སྤྲོ་དུ་མི་འགོ་ལ། ཆེག་སྒྲིལ་དང་མི་རིགས་རང་ལྷགས་པ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་མི་རིགས་གཞན་ལས་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་སྤྲོ་ཁོ་
ན་ཡིན། —— འདྲེ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ། ༠༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

གྲུབ་མཐའ་དང་ཡི་གེ
གྲུབ་མཐའ་ཞིག་མེད་པར་བཟོ་བྱེད་ཡི་གེའང་མེད་པར་བཟོ་འདོད་པ་དེ་ནི་ང་ཚོའི་མེས་པོ་ཚས་བསྟན་པའི་ཆེས་བཟོད་དཀའ་
བའི་སྤྲོ་ཉུགས་ཤིག་རེད་འདོད། —— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན།

ཆར་བ།

ཆར་བ་འབབ་རྒྱ་བེར་ཅུང་།།

ཆར་གདུགས་ཕུབ་རྒྱའི་བཅིས་མེད།།

མཐེགས་པོའི་ཁྲད་རྩིང་འདི་ཉིད།།

ཆར་བས་བརྒྱན་ན་བསམ་སོང་།།

—— རོ་ཐོས། ༡༠-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

ང་ཚོའི་པམ་ཁ་ལས་བྱང་བའི་དུས་སྟོན།

གཞན་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱུ་དུ་གནས་པའི་དུས་ཆེན་ཏེ། རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཉམས་སྐྱད་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་ཆེན་དེའི་རིགས་
དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤར་བཅན་པོའི་སྐབས་སུ་རང་མི་རིགས་ཀྱིས་པམ་ཁ་ཁྲུར་བ་དེའི་རིགས་སུ་གྱུར་བ་དེ་དག་གལ་སྤྲོད་
གཞན་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱང་བཅི་དང་རྩིས་དུ་གྱུར་པའམ། སྐབས་དེར་གཞན་མི་རིགས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁ་བླངས་པའི་དུས་ཆེན་
ཁྲད་པར་བ་དེ་འདྲའི་རིགས་སུ་གྱུར་ཡོད་ཆོ། ང་ཚོ་དུས་ནམ་ཡང་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་དགའ་སྟོན་དུས་ཆེན་དུ་
ཞུགས་མི་ཅུང་ལ། དུས་ཆེན་དེ་དག་གི་རིགས་ནི་རང་མི་རིགས་ཀྱིས་རིམ་གྱིས་དོར་ཅི་ཐུབ་དོར་ན་ལེགས་སྟུང་མོ།

རོ་ཐོས་བསམ་རྒྱལ་ཡིན། ༢༠༡༩/༠༩/༡༥

ཕྱི་མཚར་ཞིག

(ཡུན་རིང་དུ་སྤྲོས་པའི་རྒྱ་རྟགས་དེ་གསལ་བསྐྱགས་ཐངས་ཤིག་ཕྱིད་འདྲོད་སོང་།)

མདང་དགོང་ལུས་གསོའི་ཤ་ཁུ་ཉེབ་ཀྱིས་འཐུངས་པའི་འབྲས་བུ་ཉིད།།

ཞོགས་དུས་སྐྱ་རེངས་ཤར་དུས་རྒྱུ་མའི་འདོམས་ནས་སྒྲིན་ཏུ་བཅུག།
 ཤ་རིགས་སྒྲ་གསུམ་དང་ནི་ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་སྒྲན་རྩའི་བཅུད།
 བསྐྱེད་ཡུན་རི་ཅམ་རིང་ན་པོ་མའི་སྒྱུར་བ་དེ་ཅམ་རིང་།

གཞན་གྱིས་སྐྱེ་བ་འདུལ་སྤངས་ཤིག

རང་ཉིད་མེ་ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ།
 རང་གི་སེམས་ནས་རིང་དུ་དོར་བྱེད་ཅིང་།
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྩི་ཤིང་གང་རུང་ཞིག།
 ཡིན་པར་བསྒྲུམས་ཤིང་གཞན་གྱིས་སྐྱེ་བར་གཏད།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩ ལོའི་ཟླ་༩ བའི་ནང་དུ་བྲིས།

འདྲེ་ཐོ་ངས་ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་ལ་ནང་སེམས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག

སེམས་ཀྱིས་བཟོད་སྒྲོམ་ཅི་རུས་པ།
 ལུས་ལ་ཁྲབ་ཚིག་གྱུན་པ་བཞིན།
 ཅི་ཅམ་བཟོད་ན་དེ་ཅམ་མཁའ་གསལ།
 གཞན་གྱིས་སྐྱེ་བ་གནས་མེད་འགྱུར།

ཁེངས་ར་མེད་ཅིང་ལེ་བདེའ་མེད།
 རང་གིས་ཅི་རུས་འབད་རྒྱ་དེ།
 རྣམ་པ་མེད་པའི་འཚོ་སྤངས་ཤིག།
 ལམ་ལོག་མེན་པའི་གདམ་ཀ

འདས་པའི་གདམ་ཀ་གང་ཞིག་གིས།
 ད་ལྟའི་བདག་ཉིད་བསྐྱེན་བྱས་འདུག།
 མ་འོངས་དུས་སུ་ཅི་འདྲ་ཉིད།
 ད་ལྟའི་གདམ་ཀས་ལུང་ཕྱེད་བསྐྱེན།

མདོར་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་གང་།
 མི་ཆོ་འདི་ཡི་འབྲུལ་བཅུད་ཁོད།
 མོར་བྱ་བཞིན་དུ་བསགས་བྱས་ཏི།
 སྦྱིན་པར་བསམས་ཤིང་གནང་བ་གཙོ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོང་ནས་ཚམས་འགའ་རེའི་ནང་གི་ཚོད་སྒྲིང་དེ་ཐོས་རྗེས། སེམས་ཚོར་འདི་འདྲ་ཞིག་ཐོན་ཕྱང་བ་དེ་བསྐྱབ་བྱའི་ཚུལ་དུ་མ་ཡིན་པར། ལེགས་སྦྱེས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་རང་
 དང་སྒོ་ཐག་ཉི་བའི་དྲ་སྒྲིགས་ཚོར་འབྲུལ་ན་འདོད་སོང་། ༢༠༡༩-༠༩-༡༩ ལ།

ཉི་མ་ཤར་དུས་རྒྱབ་དུས།

ཉི་མ་ཤར་ཐེངས་རེ་ལ།
 མཚོད་མེ་གཅིག་རེ་བསྒྲོན་ཡིན།
 ཉི་མ་རྒྱབ་ཐེངས་རེ་ལ།
 མཚོད་མེ་གཟུངས་ནས་བྱད་འགོ།

དད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན་ནམ།
 རང་གི་ཁེ་པན་བསམས་ཡིན།
 ཡིད་ཀྱི་སྒྲ་ཁང་ནང་དུ།
 མཚོད་མེ་ཆོ་འབར་བཞེངས་ཡོད།

མེ་ཆེ་ཉིལ་པོ་བེར་ཀྱང་།
 མཚན་མེ་ཆེ་འབར་ཞིག་གི།
 འབྲན་ཡ་ཡོང་གི་མེད་ཀྱི།
 ཆེ་འདི་ཅི་འདྲའི་བྱང་བྱང་།

——— ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ཏུ་གོགས་སྒྲིག་མིག་ལགས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་སེམས་ཚུན་དེ་བསྐྱགས་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚུན་དེ་དང་ཚུང་ཚུང་འདྲ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡི་གེར་བསྐོད་ཡིན། ༢༠༡༩-༠༩-༡༩ ལ།

བཅུན་མོ་སྤྱན་བྱར་མ།

བཅུན་མོ་བཅུན་པོ་རྒྱལ་ཁམས་བྱལ་གྱིས་གཞོན་མཁན་མ།
 སྤྱན་གྱི་བྱར་ན་འབངས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་མདའ་མོ་ཅན།
 རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ལ་གྱེན་ལྷག་བྱེད་པའི་དཔའ་ཚོད་མ།
 རྫོ་ཏའི་ཡུལ་ན་སྤང་གི་འབྲུག་མོ་ཇི་བཞིན་གྲགས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་དམག་རྩ་ཆར་སྤྱན་ནག་པོར་བཅེབས་པའི་བཅུན་མོ་སྤྱན་བྱར་མར་བྲིས་པ་འདིས། བཅུན་མོའི་ཐུགས་ལ་མི་ཐོག་རྟོགས་དང་ཁྲིམས་ལ་མི་འགལ་རྟོགས་ཞེས་ཡར་ཁྱེད་མཉམ་དུ་འབྲལ་བ་ཡིན་ནོ། ༡༩-༠༩-༢༠༡༩ ལ།

ལྷས་འབྲེལ།

པོ་རྣམས་ཀྱིས་མོ་ལ་ལྷས་འབྲེལ་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་པོ་ལ་ལྷས་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི། བ་རོལ་བ་དེ་ལའང་ཕན་ཚུན་བར་དུ་སྤྱིན་པ་བཏང་བའང་གཏོང་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེ་སྤྱིར་བྱུང་ན་མའི་སྤྱིན་པ་གཏོང་གི་ཡོད་ལ། མཉམ་དུ་བདེ་བ་ཁྱད་པར་ཞིག་གི་སྤྱིན་པ་འདྲ་གཏོང་གི་ཡོད་པས། དེ་ནི་ནོར་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། དག་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱིར་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེ་ཞེས་བཤད་ཆོག་སྟེ་མོ།

སྒྲིང་ངམ་སེམས།

ལ་ལར་སྒྲིང་ངམ་སེམས་ཤིག་མེད་པ་འདྲ།
 ལ་ལར་ཡོད་ཀྱང་མེད་ན་བཟང་བ་འདྲ།
 ལ་ལའི་སྒྲིང་རྒྱང་ས་ཁྱབ་དོ་ཁྱབ་རེད།
 ལ་ལས་སྒྲིང་ངམ་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དོར།
 ལ་ལའི་ཁ་ལས་དགོད་གཏམ་རྒྱང་རྒྱང་ཐོན།
 ལ་ལའི་ཁ་ལས་འདོད་གཏམ་རྒྱང་རྒྱང་སྟེ།
 དགོད་གཏམ་ཡིན་ན་འདོད་གཏམ་མིན་པའི་ཁྱབ།
 འདོད་གཏམ་ཡིན་ན་དགོད་གཏམ་ཡིན་པའི་ཁྱབ།

རང་སྤང་གང་ཤར་ཡིན། ཆེ་མཚར་ཡིན། — ཐོ་ཐོ་འཁོར་བསམ་ཚུལ།

བཟེ་ཡོད་ལ་བཟེའང་མེད།

ཁྱེད་གྱིས་མི་ནི་ཆང་གིས་བཟེ་སང་སྟམ།
 འོན་ཀྱང་གཏམ་ཡང་ཆང་གིས་བཟེ་སྟམ་ཆོ།
 དོན་གྱིས་བཟེ་བོ་དངོས་ནི་རང་ཉིད་དེ།

རང་གི་སེམས་དེར་དྲི་བ་ཡང་ཡང་ཐོངས།

ང་ལ་མཚན་ན་སྤྲོད་མི་ནི་བཟེ།

ཡིན་ཡང་ཆང་དྲི་བྱོ་བ་ཚོག་གི་ཚོགས།

ཚོག་དང་མདའ་གི་ཐོགས་པའི་དཔའ་བརྟུལ་རྒྱང་།

འབངས་ལ་ལམ་སྟོན་མཛད་མཁས་སྡེ་ཁྲིད་རྒྱང་།

ནགས་ཕྱོགས་གསང་ལྷུལ་བ་ལ་མི་ནི་བཟེ།

མི་ནི་བཟེ་བས་གཏམ་གྱི་ཚོགས་རྒྱང་བཟེ།

དེ་ནི་སྤྲོད་སྟེ་ཁོང་གི་ཁྱད་ཚུལ་ཏེ།

སྤྱོད་བ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཆང་ཡང་དེ་བཞིན་འོ།

ཞེས་ཐུག་ཏེ་ཐོ་ཐོང་ནས། མི་ནི་ཆང་གིས་བཟེ་ཡོད་ཀྱང་། གཏམ་དེ་ཆང་གིས་བཟེ་ནི་མེད། ཆང་དྲི་ཅན་གྱི་གཏམ་དེ་དག། ལྷན་ལ་འདོད་ཅིང་རོལ་བར་བྱ་ཞེས་ཚུལ་འདིའི་ཚོགས་མི་
ནམས་ལ་སྤྱུལ་མའི་ཚུལ་གྱིས་མཐུག་ཚོགས་པར་བྱའོ། ༢༠༡༧/༡༠/༡༢

སྤྱོད་རིང་འཇོག་དོན།

གནའ་བོའི་བོད་དང་ཉིན་དུའི་རྒྱལ་མཚམས་ཏེ།

རྗེས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་འོག།

སོ་སོའི་རྣམས་པ་སྤྱད་ཅིང་བགོས་བྱས་པའི།

རྒྱལ་མཚམས་དེ་ནས་བརྒྱལ་བར་འཛིགས་སྤང་ཆེ།

བྲག་རི་གང་གཟར་ནགས་རི་གང་རྩུབས་ཡོད།

གངས་རི་གང་མཐོ་རྩ་རི་གང་མང་ཡོད།

དེ་ཅུ་གཅན་གཟན་ལྷ་བྱའི་དམག་དབུང་ཡོད།

དེ་འདྲའི་རྒྱལ་མཚམས་བཞུལ་བར་འཛིགས་སྤང་ཆེ།

འཛིགས་སྤང་དེ་འདྲ་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས།
 བཅ་ཞིག་སློབ་ཅུང་ཕྱིར་ལ་ལོག་འདོད་ཆོ།
 ང་ཡིས་བདག་ཉར་བྱས་པའི་སྐྱ་རིང་འདིས།
 འཛིགས་ཅན་བྲལ་རིང་འཛིག་པའི་ཐག་པ་བསྐྱེལ།

ཞེས་ཚམས་འདིའི་ཚིགས་མི་@འོ་ཇ་དཀར་པོ་ཟེར་བའི་དྲིས་པའི་དྲི་བ་འདྲེ་ཐོ་ངའི་མགོའི་སྐྱ་དེ་མི་གཏུབས་པར་དེ་འདྲའི་རིང་པོ་འཛིག་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་ལན་དུ་ལོ། ༢༤-༠༧-༢༠༧༧ ལ།

བསྟན་པའི་སྟེ་ཆོས།

བསྟན་པའི་སྟེ་ཆོས་ཟེར་བ་དེ་ནི། མི་ལ་ཁ་གཏད་དེ་མིའི་རིགས་དེ་སྟེ་ནང་བཞིན་དུ་བསྐྱར་རྒྱུར་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་
 གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་པས། དགོན་སྡེ་དང་དེར་བཞུགས་པའི་གྲུབ་པོ་ལྔ་ལ། གྲོང་སྡེ་དང་འབྲོག་སྡེ་དག་གི་མིའི་གཤེས་ཀ་
 ངན་པ་དང་བྱ་སྟོད་ངན་པ་བཅས་ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་ཀྱི་ཚུགས་སུ་བསྐྱར་རྒྱུའི་འོས་འགན་དང་ཐོབ་ཐང་དེ་ཡོད་པ་ཞིག་
 རེད་འདོད། དེས་ན་དེ་སྟེ་བྱུང་འོས་འགན་དེ་ཡོད་རྒྱུ། དེ་དག་དང་མཚམས་པའི་མིའི་ཀུན་སྟོད་བཟང་སྟོགས་ལ་འགྱུར་བར་
 བན་པའི་སྡེ་ཁྲིམས་སྟེ་ཆོགས་འཛིག་ཆོག་པ་དང་འཛིག་འོས་པ་ཞིག་རེད་འདོད་དོ།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་རྒྱུ་ཡིན།

སྟག་བྲག་གཞུང་།

ཉེན་ཁའི་ཁ་ན་དག་པོའི་ཚིགས་ཀྱི་དུག་སོ་སྟེ་བྱས་འཆའ་ལ་ཁད།
 དྲག་རྒྱུང་ནང་གི་སྤང་བའི་ལུས་ཀྱི་པགས་རྩག་ཇི་བཞིན་རལ་ལ་ཁད།
 འབྲུ་རེ་འབྲུར་རེའི་ནད་པ་ཇི་བཞིན་སྟག་བྲག་གཞུང་དེ་འབྲེལ་ལ་ཁད།
 བརྩ་དུག་གསོན་པའི་བརྩ་བཞི་བ་ཡི་ཕྱག་གི་པརྩོར་སྟེ་མིས་སུལ།

ཉི་མས་སྤུན་ཆབ་གཏོར་བའི་ཐིགས་པ་རེས།
 སྤུན་པའི་སོལ་ནག་སྤྱག་པོས་གཡོགས་བསྐྱིས་པའི།
 ང་དང་ཁྱེད་ལ་བྱམས་བརྩེའི་ཐིབ་ཁྲུས་གནང་།
 ཉི་མ་ངོ་སོ་བཟོད་རྒྱའི་སྤྱ་ཆོ་བཏྲན།

ང་ཚོ་ནི་ཉི་མའི་འབངས་ཡིན་ལགས།
 བྱི་ཐུགས་དགོངས་ཡངས་པོ་འཛམ་གླིང་ཁེབས་པའི་མཛད་འཕྲིན་འདི།
 རེད་ཅག་མ་འོངས་མདུན་ལམ་དེ།
 ཞི་བདེར་འགོད་པའི་དབུ་མ་བ།

འོ་ལྷ་འདི་སྤྲུལ་སྒྲུབ་ན་འདྲ་ཆོག་ལ། ལེན་སྒྲུབ་དང་དབྱེངས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཀྱང་རང་གིས་འདོད་མོས་ཇི་བཞིན་སྒྲུབ་ན་དང་སྤྲེག་སྦྱོར་བྱེད་ཆོག

ལྷ་བ།

ལྷ་བ་ལ་ལོག་དང་མ་ལོག་ཅིས་ཐག་གཅོད་རིང་བཞིན་ངང་ནས་སམ། ཡང་ན་ཐག་ཆོད་པའི་ཐོག་ནས་གཏན་
འབེབས་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ནི་སྐབས་རེ་ལ་ཉ་ཅང་སྒྲིག་གྱུར་དང་། སྐབས་རེ་ལ་སྦྱགས་
གཉིས་ནས་བདེན་པར་མཐོང་བའམ་འདོད་པའི་སྒྲོས་ས་སྒྲོས་འཛོག་གི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་རེད།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

ཐུགས་བརྟོད།

སང་གའི་གཡུ་རལ་ཅན་གྱི་ཐུགས་ཀྱན་འདིས།
དྲག་པོའི་གདུག་རྩལ་དང་མེ་མདའ་ཡིས།
སྤྲིད་དབང་སྒྲེར་གཅོད་ཆད་མེད་བྱེད་པ་པོའི།
བསམ་ངན་གཡོ་སྦྱུའི་རིགས་ཡོངས་གཙང་སེལ་བཟོ།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩ ལོར་བྲིས།

སྒྲིང་།

ང་ནི།

སྒོ་བྱར་དུ།

ཐོན་སྡོད་།
 སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱིས།
 ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱིས་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱིས།

འདྲེ་ཐོ་ལོ།
 ཚོར་བས་བཟུང་ཡོད་པ།
 ཡིད་གྱིས་བསྐྱོམས་ཡོད་པ།
 དམར་མདངས་དང་དཀར་མདངས།
 ཚོར་བའི་ནང་གི་སྤྱི་དམར་པོ་དེ།
 སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱི་དམར་པོ་འདྲི།
 སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱི་དམར་པོ་འདྲི།
 འཆང་འདྲོད་སའི།
 རེག་བསམ་སྤྱོད།
 དེ། དེ་དང་དེ།

རེ་ཞིག་ནས།
 ང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ལོ་ཐོན།
 ཚོར་བའི་སྤྱི་ལོ་ཐོན།

peperoni osso

ངས་དོ་དགོང་ཟ་འདྲོད་པའི་དགོང་ཟས་ཞིམ་པོ།
 དགོང་ཟས་ཞིམ་པོ་དེ་དང་འདྲི།

ཞིམ་འདྲེ་ཐོ་ནས་བཟུངས། ༠༩-༡༠-༢༠༡༩ ལ།

གཏེར་མཛོད།

ས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ལོ་ཐོན་པོ།
 མའི་རིགས་འབྱུང་བའི་མཚན་གྱི་གཏེར་མཛོད་དུ།

འདི་ལས་གཞན་ཞིག་ངས་ནི་ཤེས་མ་སོང་།
གཏེར་གྱི་བདག་མོ་དེ་དག་ངོ་སོ་བསྟོད།

ས་འོག་དེ་ནས་གཏེར་འདོན་ཡོད་ཟེར་ན།
གཏེར་སྟོན་རྣམས་ཀྱིས་ས་བདག་ལྷ་མོ་གང་།
གངས་རིའི་སྒྲོངས་སུ་གདན་འདྲེན་བྱེད་པར་བྱ།
ཁ་བ་ཅན་ལ་མི་གངས་མང་དུ་ཆུགས།

ཞེས་འདྲེ་བོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༡༠-༠༩ ལ།

མེ་སང་གི་དུས་རབས།

ཨ་རོལ། སྒྲོལ་ཆུ། སྒྲེན་ཕུག
འདྲེ་ཆུན་བྱེད།
ལྷང་སྒྲོང་ཞིག་རེད་ཟེར་ན།
ཁོང་སྒོ་ལེན་ཤས་ཆེ།
མི་དགའ་མདོག་སྟོན་ཤས་ཆེ།
ཆོག་རྩལ་བཤད་དེ་ཁ་འཛིང་བྱེད་ཤས་ཆེ།

འོན་ཀྱང་།
རང་ཚུགས་རེ་འཛིན་ཐུབ་ན་མི་བཟང་ངམ།
རྒྱ་ཆུ་ཆང་གི་དར་དམར་པོ་དེ་ལ་རྣམ་རྟོག་རེ་མི་ལེན་ནམ།
དེ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་འདྲིའི་མི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གིས།
གདོན་རྩལ་ཤིག་ལ་མཐོང་གི་ཡོད།
ལག་དམར་ཞིག་ལ་འདོད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་མ་ཤེས་སམ།
ཆོར་སྒྲོང་ཡོད་དམ།

ཡིན་ནའང་།

ཁྱེད་ཚོ་ལ་ཁག་མི་འདུག།

ཀྱུ་ཀན་ཚང་གིས་བཅན་དབང་གིས།
ཁྱེད་ཚོའི་ལག་ཏུ་དར་དམར་པོ་དེ་བཞག།

ཁྱེད་ཚོའི་ཚྭ་གནས་དང་དགོན་པའི་བྱི་ནང་དུ།
དར་དམར་པོ་དེ་བཅན་དབང་གིས་བཅུགས།

ཁྱེད་ཚོས་དེ་ལ།
ཙ་བ་ཉིད་ནས་ངོས་ལེན་དང་དགའ་བསུ་མེད་པ་དེ།
ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཚེར་གི་ཡོད།

ཁྱེད་ཚོས་དར་དམར་པོ་དེའི་རིགས།
རང་གི་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱུན་པའི།
གད་སྒྲིགས་གཡུག་ས་དེར་གཡུགས་ཡོད་པའང་།
ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཚེར་གི་ཡོད།

ང་ཚོ་ལ་མཚན་ན།
དར་དམར་པོ་དེ་ནི་དུས་ནམ་ཡང་གདོན་རྩིས་ཤིག་ཡིན་འདུག།
བརྟ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

ཨ། རྒྱུ་ཀན།
ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་འདོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ང་ཚོ་ལ་ང་ཚོ་རང་གི་རྒྱལ་དར་དེ་ཡོད།
སང་གི་འགྱིང་བ།
དར་ཚོན་ལྷ་ལ།
ཉེ་མའི་དྲུལ་འཁོར།

ང་ཚོ་ལས་དཔའ་བོ་དང་དཔའ་མོ་མང་བོ་ཞིག།
ཁྱེད་དང་ངའི་ཆེད་དུ།

བྱེད་དང་ངའི་མ་འོངས་པའི་བྱ་རབས་ཚ་རྒྱད་ཀྱི་ཆེད་དུ།
 མེ་ལ་མཆོངས་ཤིང་།
 མེ་ཡིས་བསྐྱེགས་ཆར།
 མེ་ཡིས་སྐྱེག་གི་ཡོད།
 གློ་ཁྱུ་ཕྱག་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།
 བརྗེད་སོང་ངམ།

མེ་མདས་ཀྱང་ཉིན་མཆན་བྱས་ནས།
 ང་ཚོའི་བོད་རིགས་སྤྱན་རྒྱུ་མང་བོ་ཞིག
 གསོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།
 སྤར་མང་བོ་ཞིག་བསད་ཆར་བ་དེའང་།
 བརྗེད་སོང་བ་ཡིན་ནམ།

ཨ་ཁྱེ་དང་ཨ་མ་ལོ་ལོན་དེ་ཚོའི་ཁ་ནས།
 གོ་མ་སོང་ངམ། སྤྱན་རྒྱུག

ང་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་དེ་
 རང་དབང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་།
 བདེ་འཇགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུན་ཕྱིར།
 མའི་ནང་མཆོངས་ཤིང་།
 མེ་ལ་སྐྱབས་བཙུང་།
 མེ་ཡིས་སྐྱེག་ཞོར་དུ་འཇམ་སྒྲིང་འདིར།
 སྐད་འབོད་དང་སྤྱེ་སྤྱེགས་འདོན་གི་ཡོད་པའི།
 བོད་རིགས་སྤྱན་རྒྱུ་དེ་དག
 བརྗེད་སོང་ངམ།

ང་ཚོ་ལ་དུས་ནམ་ཡང་།
 མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལས།
 གཉིས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།
 ཡོད་པ་དེ་ནི།

བཅན་འཕྲོགས་བྱས་སོང་བའི་
 བོད་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཡིན་འདུག
 དེ་བརྗེད་སོང་ངམ།
 དེ་བརྗེད་ན།
 འགྲིག་གི་མེད།
 ཁས་ལེན་མེད།

ང་ཚོ་ལ་ང་ཚོ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཡོད་ཚུང་།
 དེ་ཤེས་སམ།
 ང་ཚོས་ཀྱང་ང་ཚོ་རང་གི་མེས་པོའི་རྒྱལ་དར་དེ།
 རང་རང་གི་བྱིས་དང་སེམས་གཉིས་ལ་ཉར་ཡོད།
 དེ་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་རེད་ཡ།

འདྲེ་གན།
 དེ་ཉར་རྒྱ་རྩ་བ་ནས་མ་བརྗེད་རོགས།

ད་བདེ་མོ་བྱོས། གཟབ་གཟབ་བྱོས།

——— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༩-༡༠-༠༡

མེ་ཉོག་ལམ་དུ་འགྲོ་ན་འདོད།

གནའ་བོའི་སྐྱིད་ས་སྐྱིད་ཡུལ་ང་ཡི་ས་ཡུལ་བོད་ཁམས་དེ།
 ད་ལྟ་སྲུག་ས་སྲུག་ཡུལ་མེ་རིགས་གཞན་པས་དབང་བསྐྱར་འོག།
 གནའ་དུས་བོད་རྒྱལ་བཤད་ཅིང་བོད་སྐྱ་གྲུང་སའི་ས་ཡུལ་དེ།
 དེང་སང་རྒྱ་རྒྱལ་བཤད་དེ་རྒྱ་སྐད་ལེན་སའི་རྒྱ་གྲོང་ཞིག།

མི་རིགས་བོད་རིགས་ཡིན་པ་བོད་དང་ཁ་ཐག་རིང་བ་ངས།
 བོད་རིགས་བྱད་མེད་དག་གི་གཉའ་མ་མཇལ་ཚུང་མེད་འདི་སྟོ།
 ཆོ་འདིར་བོད་མིར་སྐྱེས་ཀྱང་རང་དང་རིགས་མཐུན་བོད་པ་མོར།
 ཤ་དང་མཆིན་པ་མ་སྐྱར་མགོ་སེར་ཡུལ་ནས་ཤི་ཆོ་གྱིང་།

བོད་ཁམས་ངོ་སོ་བསྟོད་རྒྱུ་དབྱར་ཟླ་བརྒྱད་པའི་སྤང་ཐང་དུ།
 མེ་ཏྲོག་འཇའ་ཆོན་བཀྲ་བའི་དར་གོས་བཏིངས་པའི་གདན་ཐོག་དུ།
 ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཞིམ་བྱ་བ་རང་རིགས་བྱད་མེད་དཔྱིད་དཔལ་མའི།
 གཉའ་ཁར་མེ་ཏྲོག་བསྐྱར་ཏེ་མེ་ཏྲོག་ལམ་དུ་འགོ་ན་འདོད།

—— ཅས་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༡༠-༡༠

གངས་ཅན་པ།

ཁྱག་ཀྱི་བོ་བའི་གངས་རིའི་ཕྱོ་མོ་ན།
 གངས་སང་མས་མ་ཞིག་གི་བྱིས་ཤུལ་ཡོད།
 གངས་ལྷ་མེ་ཏྲོག་གཅིག་གི་འབྲངས་ས་ཡོད།
 རེད་ཅག་གངས་ཅན་པ་ཡི་རྒྱང་ཏྲ་ཡོད།

རམ་བརྗེད་བྲག་རི་བརྗེགས་པའི་ཕྱི་ངོས་སུ།
 རྒྱད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་གི་ཕོ་བྲང་ཡོད།
 འདས་པའི་བཅན་པོ་དག་གི་རྣམ་ཤེས་ཡོད།
 རེད་ཅག་བོད་པའི་མེས་པོའི་ལ་ཞེན་ཡོད།

ལྷོག་ལྷོག་མེ་ལྷེས་བསྐྱམས་པའི་སྤྲི་ངག་ཁྲིད།
 བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་ཞི་བའི་སྐྱེ་ལན་ཡོད།
 བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་བསམས་པའི་རེ་འབོད་ཡོད།
 རེད་ཅག་ཆེག་སྤྲིལ་ཡོང་བའི་མན་ངག་ཡོད།

ཅེས་དྲི་བཀུམ་གསར་སྤྲིས་ནས། ༢༠༡༧/༡༠/༡༩

དཔྱིད་དཔལ་མའི་སྤྲི་བྱ།

ལྷས་པོ་རྩང་ཅམ་བདེ་དང་མི་བདེའི་བར།
 སྤན་དང་བཅོས་ཐབས་སྤྲ་ཆོགས་སྤྲེན་ཞོར་དུ།
 ན་བ་ཆ་བའི་བྱག་གཟེར་བསྐྱེད་ཀྱང་རུང་།
 བྱས་པའི་ལྷག་བསྐྱེད་སྤྲོན་ཐབས་མེད་པ་ཞིག།

སེམས་ཁམས་རྩང་ཅམ་སྤྲིད་དང་མི་སྤྲིད་ཁྲིད།
 ཆོས་དང་སྤྲ་ལ་སྤྲུབས་སུ་ཁྱ་ཞོར་དུ།
 སེམས་ཀྱི་ཆགས་སྤང་ཐབས་ཀྱིས་དོར་ཀྱང་རུང་།
 བྱས་པའི་ཆོར་བྱགས་དྲག་པོས་མནར་ནས་ཡོང་།

མ་རྒྱུད་ཡིན་ལ་མེན་པའི་འཆོ་གནས་ཁྲིད།
 པོ་རྒྱུད་སྤྲུང་སྤྲོགས་འདྲ་བས་ཟ་བྱ་བས་བྱེད།
 བྱད་པོ་ཉོན་ལོག་དག་གིས་ཆགས་གཏམ་སྤྲ།
 པོ་གསར་རྒྱལ་སྤྲོད་དེ་ཆོས་ཆོག་རྩལ་སྤྲ།

དམིགས་སུ་བཀར་བར་སེམས་ཅི་གཏད་ཞོར་དུ།
 སེམས་དང་སེམས་པ་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་ངང་།
 ཆོ་ཞོགས་ཤིག་གི་བསམ་པ་བཟུང་བྱས་ཏེ།
 དཔྱད་དཔལ་བྱ་མོ་སེམས་ཀྱིས་གཅིས་ན་འདོད།

—— ཞེས་ཐོ་ནས། དཔྱད་དཔལ་མའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞིག་ཟེན་ཐོར་ཕབ་པ་དང་ཆབ་གཅིག་ཏུ། ཐོ་ཐོ་ངའི་ཆོར་བའི་བྱར་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་སྤྲུགས་མེད་པར་བྲིས་ཡོད། ༢༠༡༧༡༠༢༧

བསམ་སྒོ་བ།

བོད་མི་རིགས་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་དང་དར་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེ་དག་གི་རིགས་ནི་ང་ཆོ་བོད་པ་ཆང་ལ་མཆོན་ན། དུས་ནམ་ཡང་བསམ་སྒོ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཐུབ་གི་མེད།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་སྒོ་ཡིན།

བོད་མིའི་ཆེད་ལས།

བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་སྤངས་སྤོང་དགོས་པ། དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་སྤངས་སྤོང་དགོས་པ་བཅས་ནི་བོད་མི་རེ་རེ་ཡིས་རང་གི་ཆེད་ལས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསམ་སྤྱད་ན། དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནམ་པ་ཞིག་རེད་སྟེ།
 དེ་བས་རང་ཉིད་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་ཆོ། རང་ཉིད་སྤྱི་དུས་ནམ་ཆེད་ལས་དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཡིན་པར་འདོད་དེ།
 བོད་མི་རིགས་སྤྱི་བཟུལ་ལས་བདེ་བར་འདྲེན་རྒྱ་དང་། གནས་སྟངས་སྤྱོད་ལས་གནས་སྟངས་ཡག་པོར་བསྐྱར་
 རྒྱུ་ཕྱོགས་ལ། དུས་ནམ་ཡང་དང་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཞིག་ཏུ་བཞུགས་ཀྱང་རུང་། རྒྱལ་སྤྱིར་དང་སྤྱི་བཟུལ་འཁུར་གནང་
 རིགས་ལྷན་ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་ལྷན་པ་ཡིན་ལགས། ༢༠༡༧༡༠༢༥

སྤྱི་ཡིན་ན་འདྲེ་ཡིན་པས་མ་ཁྱུ་འོན་ཀྱང་འདྲེ་ཡིན་ན་སྤྱི་ཡིན་པས་ཁྱུ་བ།

དོན་དངོས་ནི་སོ་སོར་སོ་སའི་སེམས་ནང་གི་དང་མིག་ནང་གི་འདྲེ་ཞིག་འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཚང་མ་མཉེན་ཡིན་པ་དང་མཉེན་པ་སྤྱོད་
 དང་སྐད་ཆ་ལ་དཔག་ནས་དེ་དག་འདྲེའི་གཟུགས་གྲུབ་ཏུ་བརྟུག་པའམ་འདྲེའི་སྣང་བརྟན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད་པ་
 ཞིག་རེད་ཅེས་པའི་དོན་དེ་སྟོན་འདོད་པ་ཞིག་བསྟན་ཡོད་མེད་མི་ཤེས།
 དེས་ན་འདྲེ་ཡིན་ན་མཉེན་ཡིན་པའི་འདྲེ་ཞིག་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་དྲི་བ་བཀོད་ན། དེའི་ལན་དུ་འདྲེ་ལ་གྱུར་བའམ་འདྲེ་ལ་
 མཐོང་བ། འདྲེ་ལ་འདོད་པ་གང་ཞིག་ཀྱན་གྱིས་འདྲེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་སྟོན་གཅིག་མཐུན་གྱིས་སྤང་ཡོང་ཆོ། དེ་ཉིད་མཉེན་
 ཟེར་བའི་སྤྱོད་དུས་སྟོན་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་རྗེ་དང་བྱམས་སེམས་ལས་བཞུལ་ཏེ། ང་ཚོས་ཡོངས་གྲགས་སུ་མཉེན་ལ་བཞག་པའི་
 མཚན་ཉིད་དེ་དོར་ནས། འཇིག་རྟེན་འདིའམ་ཁོར་ཡུག་འདི་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱབ་འགལ་བྱས་ཏེ། དེ་དང་འབྲུགས་པ། དེ་
 ཉིད་དཀྱིལ་ཅི་ཐུབ་དཀྱིལ་པ། དེ་ཉིད་ལ་དོན་བརྗེས་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་བྱེད་པའི་མཉེན་ཀྱན་སྤྱོད་དེ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའི་ང་ཚོ་
 མཉེན་རིགས་གྱིས་འདྲེ་ཁོ་ནར་བཞག་པའི་མཚན་ཉིད་ཅིག་ཡོད་ན་མཚན་ཉིད་དེའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཚུད་དུ་བརྟུག་པ་ཞིག་
 རེད། སྐབས་དེ་འདྲེ་ཞིག་ལ་བསྐྱབས་དུས། དེ་ནི་མཉེན་མིན་ལ་འདྲེ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཉིད་མཉེན་ལས་ལྷགས་སུ་ཐོན་པའི་གང་ཟག་
 བྱང་པར་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ནི་མཉེན་མ་ཡིན་པའི་འདྲེའོ།

—— འདྲེ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ།

‘གཉིས་ཀ་མིན་པའམ་མེད་པའི་ལན།

རང་ཉིད་སྤྱོད་བཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། རང་གིས་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་དགའ་སའི་སྤྱོད་ཚོགས་དང་དབྱངས་གཉིས་རྩོམ་སྤྱོད་མཁན་
 ཞིག་ཡིན་ཆོ། བསམ་སྟོན་དང་ཤེས་ཡོན་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱེད་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར་གང་ཡང་མེད་ནི་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་འདོད།
 གང་ལྟར་ང་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི།

བདུད་རྩི་ཁོང་ནི་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་བསྐྱེད་མང་བོ་ཞིག་ཆང་ལ་བརྗེས་
 ཤིང་། ཆང་གིས་སྤྱོད་བསྐྱེད་དེ་དག་གསོད་དུ་འབྱུག་གི་ཡོད་པའི་དང་། མཐའ་མར་རང་ཉིད་ཀྱང་ཆང་གིས་བསད་དུ་བརྟུག་
 པའི་བོད་མི་སྤྱོད་བསྐྱེད་བཞིག་རེད་འདོད།

འདི་ན་བདུད་རྩི་ལགས་གྱིས་སྤངས་པའི་གཞུང་ཚོགས་ཅིག་སྟེ། འགའ་རེའི་ཁ་ནང་གི་“གཉིས་ཀ་མིན་པའམ་མེད་པ་” ཞིག་
 གིས་གྱུར་བའི་གཞུང་ཚོགས་ཅིག་རེད། གཞུང་ཚོགས་འདི་ཟེན་ཐོར་ཕབ་མཁན་ནི་གཙང་རྫོང་བཞིག་ཡིན་འདུག་གཞུང་ཚོགས་
 ནི།

གྲོགས་པོ་ལགས་བརྗེད་པ་མི་སྲིད། །

ཟླ་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་བསམ་འདི་དང་། །

དཔའ་མཛངས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་འདི་ཡིས། །

གངས་འདི་ལ་ཞབས་རྗེས་བཞག་ཡོད། །

གྲོགས་པོ་ལགས་བརྗེད་པ་མི་སྲིད། །

ང་ཚོས་འདས་སོང་བར་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་ལམ་ཁ་དེའི་ནང་དུ་ཇི་ལྟར་བཞུགས་པར་རམ་
འདེགས་བྱེད་ཆོག

ང་ཚོས་རང་བྱིས་དང་རང་གི་བྱིས་ལྟ་བུའི་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་རང་ངོས་ནས་དོར་རྒྱུའི་དཔེ་མེད། རམ་ཞིག་གཞན་ཞིག་གིས་
འཕྲོགས་སོང་བ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་དང་ང་ཚོའི་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ། དེ་ཉིད་ཕྱིར་ལོན་རྒྱུར་འབད་བ་བྱེད་ཆོག

གང་ལྟར། ང་ལ་མཚན་ན། འདི་ནི་སྐད་འཕྲིན་ཚོགས་པ་ཙམ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། འདི་ནི་ངའི་བྱིས། ངའི་སྡེ་བ། ངའི་རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ན་ང་དང་ངའི་བོད་རིགས་ལྷན་ཆུང་གི་བསམ་སྒྲིབ་དང་སྤྲོད་སྟོབས་ཡོད། ལྷག་པར་ཚོགས་གཙོ་བྱེད།
ཡང་ན་བཟའ་དཔོན། ཡང་ན་སྡེ་དཔོན། ཡང་ན་རྒྱལ་བོ། ཡང་ན་སྤྱི་སྡེ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཀྱི་བསམ་སྒྲིབ་དང་། བྱེད་ཀྱིས་རང་མི་
རིགས་ལ་བཟུང་བའི་ལྷག་བསམ་དེའང་ཡོད།

རྒྱ་མཚད་འདི་འདྲ་མང་བོ་ཞིག་གི་རྒྱུན་གྱིས། ཐོ་ཐོ་ང་ནི། འདི་ནས་གཏམ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ལ། ཐོ་ཐོ་ང་ནི་གནའ་ཤུལ་དུ་
ཆགས་པའི་མ་རྒྱ་རྩ་རྒྱུ་ས་འཕྲགས་སའི་ཡུལ་ཁམས་འདིའི་སྲོག་དང་ནམ་ཤས་སུ་གྲུབ་ན་འདོད། དེ་ལྟར་ང་ནི་གནས་
འདི་ནས་ཙམ་བ་ཉིད་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་མིན་ལགས། དེ་བས་ང་ནི་འདིར་སྤྱི་འཇགས་དང་འདུག་འཇུག་རྣམས། ངས་སྤྱི་འཇགས་
དང་ཞི་བདེའི་ཁོད་ནས། བསྐྱུགས་སོང་བའམ་འཕྲོགས་སོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ལ་ཐུང་བ་བྱེད་ཀྱིས། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དང་འབྲེལ་
བའི་ཐོབ་ཤོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚགས་དེ་དག་ནས། རྒྱལ་ཁབ་གསར་བ་གང་ཅུང་ཞིག་གི་དར་རྒྱུད་ལ་གང་གིས་ཕན་བ་དང་
གང་གིས་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པ་བཅས་ལ་དཔྱད་པར་བྱའོ།

ཐོ་ཐོ་ནས། མ་རྒྱ་རྩ་རྒྱུ་ཁབ་ཀྱི་འབངས་མི་ཡོངས་ལ་ཕུལ་ཡིན།

༢༠༡༧༠༧༡༩

མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སློབ་གྲོས་ཚང་།

འདི་ན་མཁན་པོ་ཚང་གི་སྦྱིད་པོ་བཤད་ཡོད་ཀྱིན་གོ་རྒྱུ་ཅན་ཡང་བཤད་ཡོད་ཀྱིན་འགྲིག་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱིན་ངར་བ་
 རེད།
 ཁོང་གིས་ཅེ་མཚར་གྱི་ཚིག་གཅིག་གིས་ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་གི་གནས་སྤངས་སྦྱོ་བོ་ལས་བོད་ཁམས་དང་རྒྱ་དཔོན་དེ་ཚོའི་བར་གྱི་
 འབྲེལ་བ་ནི། ཞབས་ཁུ་དང་སྡེ་བྲིད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། མ་ཉེས་ཁག་གཡོག་དང་ཉེས་འཛུགས། གྲག་གཞན་གྱི་
 འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྦྱོད་བྱས་ཡོད་སྟེ།

རྒྱ་དཔོན་དེ་ཚོས། བོད་མིར་ཚོ་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་ཉེས་ཁག་གཡོག་དང་ཉེས་འཛུགས་གང་འདོད་བྱས་ཏེ་རང་གི་
 དཔོན་ས་དེ་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། རྒྱ་གཞུང་གིས་ཀྱང་དཔོན་པོ་དེའི་རིགས་དང་བྱ་སྦྱོད་དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་ལ་
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྦྱོད་གསལ་བོ་མཛད་ཡོད་སྟེ།

ཐོའི་བསམ་ཚུལ། ༢༠༡༧/༡༡/༡༢

ཐོན་མིའི་ལོ་ལྔ།

གཟུབ་དགོས་ས་ཤིག་ནི། ཐོན་མིའི་ལོ་ལྔ་ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་འདི་བཤད་སྦྱོད་གཏོང་སྐབས། ལོ་ལྔ་ལ་བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་དང་
 ཚིག་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། བསྒྱུར་ཚར་བ་དག་རང་འགྲུལ་གྱིས་ཐོན་མིའི་ལོ་ལྔ་ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་དེའི་མ་ལག་ནང་དུ་
 བསགས་འདུག་སྟེ། དེ་དག་གསུམ་འདོད་ཀྱང་རང་ཐོག་ནས་ཏ་ལ་མ་སྒྲུབ་ཐབས་མེད་པ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་འདུག་དེའི་ཕྱགས་
 ལ་མཉེན་ཆས་འདི་བཤད་སྦྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་བོད་རིགས་སྤུན་ཟླ་དེ་ཚོས། ཏ་ཅང་གཟབ་གཟབ་བྱེད་ཐུབ་ན་བདེ། གང་ལྟར་དེ་
 བེ་མཉེན་ཆས་དེའི་ཞན་ཆའམ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཅིས་འཕུལ་དང་འཛུལ་སྤྱོད་ཀྱི་མཉེན་ཆས་བཟོ་སྐྱུན་གྱི་འགྲིག་དང་འགལ་
 བའམ། ཚད་ལྡན་མེན་པའི་མཉེན་ཆས་ཤིག་ཡིན་པ་རང་བཞིན་གྱིས་ར་སྦྱོད་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདོད།

དེ་བས་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་ན། མཉེན་ཆས་འདི་ནི་ཏ་ཅང་གཟུབ་དགོས་སའི་མཉེན་ཆས་འཛིགས་ཅན་ཞིག་རེད་
 འདོད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་བོད་རིགས་སྤུན་ཟླ་ཚོས་མཉེན་ཆས་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་སློབ་གཏད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་འདྲ་མེད་
 སྟེ། ལྷག་པར་དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གསར་འགྱུར་དང་། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་བོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་འགྱུར་མང་བོ་མི་
 ཉུང་བ་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་མི་འདྲ་བའི་ཡིག་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་བའི་ཐོག་ནས་སྤེལ་ཡོད་པས། དེ་དག་གི་དོན་གོ་ཕྱིར་མཉེན་
 ཆས་འདི་བཤད་སྦྱོད་བཏང་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ཏྲོགས་འདོད་པའི་བོད་རིགས་སྤུན་ཟླ་དེ་ཚོས། ཤིན་ཏུ་གཟུབ་དགོས་ས་ཤིག་ནི་མཉེན་

ཆས་འདིས་བསྐྱར་ཟེན་པ་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱགས་ཟེན་པའི་ཡིག་ཆ་དེ་དག་ཡོད་ཚད། མཉེན་ཆས་འདིའི་མ་ལག་ནང་དུ་རང་
འགུལ་གྱིས་བསྟག་ཡོད་ལ། དེ་དག་ཤོར་ས་དང་སྤོངས་ས་གང་ཡང་མེད།

དེ་ལྟར་ན། མཉེན་ཆས་འདི་ལ་བཟང་ཆ་ཡོད་ཀྱང་རུང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཞན་ཆའམ། དེ་ལྟ་བུའི་འཛིགས་དགོས་ས་དང་། གཟུབ་
དགོས་སའི་ལྷག་སྒྲིལ་ཞིག་ཁོང་ཚོས་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད་དེ། དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་ལ་གསང་སྤྱོད་བྱེད་དུ་འཇུག་སའི་སྒྲིལ་ཞིག་
དང་། སྒྲིལ་དེ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་གསང་བའི་ཐེ་མིག་དེའང་ཁོང་ཚོས་ཉར་ཡོད། མདོར་ན་ཐོན་མའི་ལོ་ཙཱ་ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་
དེའི་ལྷག་སྒྲིལ་དེ་དང་། བཙོན་ཁང་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལྷགས་སྒྲིལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་ནི་ཉ་ཅང་གི་ཉེ་འོ་ཞིག་རེད་འདྲོད།

གཞན་ཐོན་མའི་ལོ་ཙཱ་ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་འདིའི་བཅུད་གཏོང་མཁན་གྱི་མིང་ཐོག་ནས་མནན་ན། རྒྱ་ཡིག་ལས་བོད་ཡིག་
འཆར་རྒྱ་མེད། དཔེར་ན། རྒྱའི་ཡིག་ནང་དུ། 翻译记录 ཟེར་བ་དེ། བོད་ཡིག་ཏུ་ཡིག་སྐྱར་ཡིག་ཚགས་སམ། ཡིག་སྐྱར་ཟེན་
ཐོ་ཞེས་བོད་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་འང་བཀོད་ཡོད་ན། མཉེན་ཆས་འདི་བཅུད་གཏོང་མཁན་དེས་རང་གིས་
བྲིས་པ་དང་བཤུས་པ་དག་དེར་ཉར་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཅུ་རྒྱ་ཡིག་ཁོ་ན་ལས། བོད་ཡིག་
གཅིག་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་མེད། ཡ་མཚན་ཞིག་ལ། མཉེན་ཆས་འདི་བོད་མི་རིགས་བསམས་ནས་བཟོས་པའི་ཡིག་སྐྱར་མཉེན་ཆས་
ཤིག་ཡིན་ཟེར་གི་ཡོད་ན། ཅིའི་ཕྱིར་དེ་ལ་རྒྱ་ཡིག་རྒྱང་བ་ལས་བོད་ཡིག་ཏུ་བཀོད་མེད། དེ་ལའང་བསམ་སྒྲོ་རེ་གཏོང་ས་ཡོད་
པ་འདྲ།

ངས་ངའི་བསམ་ཚུལ་འདིའི་སྒྲིལ། མཉེན་ཆས་འདི་བཅུད་སྐྱར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། མཉེན་ཆས་འདི་བཅུད་གཏོང་སྐྱངས་
གསལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་བའི་བོད་ནང་གི་བྱང་མིང་གཅིག་ལ་ཁ་བརྒྱབ་བྱས་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མི་ནི་ཁྱེད་མི་ཞིག་ཡིན་
པ་འདྲ། ང་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་“སྐྱག་ཁ་ཚུམས” ཟེར་བ་ལས། མའི་ན་ནང་དུ་ངའི་སྐད་ཆ་གཅིག་ཀྱང་འགོ་ས་མེད།

——— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན། ༢༠༡༧/༡༡/༡༩

ཨ་ཕ་བརྩེ་བར་སྤྱོད་པའི་འཕྲིན་ལྷན་གྱི་

ཨ་ཕ་བརྩེ་བ། མི་རིགས་གང་ཞིག་དང་གཤོང་གཤོང་དེ་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ལའང་བསམ་སྒྲོ་རེ་གཏོང་དགོས་སྐྱེ། རྒྱ་
མི་རིགས་ལ་རྒྱ་སྐད་དང་། དབྱིན་ཇི་མི་རིགས་ལ་དབྱིན་སྐད། བོད་ལ་བོད་སྐད། དེ་བཞིན་དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བོད་དོན་སྤྱོད་
ཆོ། དེ་དག་ལ་ར་སྤྱོད་ཡོང་བའི་ཕྱིར། དབྱིན་སྐད་བཤད་དགོས་པའི་མཁོ་བའང་ཡོད་སྟེ།

ཨ་ཕ་བརྩེ་བ། དབྱིན་ཇི་མགོ་མེར་ཞིག་ལ་བོད་སྐད་ཐོག་ནས་བོད་དོན་སྤྱོད་ཐབས་མེད་པ་བཞིན། མགོ་མེར་གཙོ་བྱས་པའི་
རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་ནས། བོད་དོན་སྤྱོད་སྐབས། རྐྱང་རིགས་གཙོ་བོ་མེན། བརྒྱ་སྤྱོད་ཐུབ་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་རྒྱ་རེད་འདྲོད།

ཨ་ཕ་ བཅེ་བ། མི་རིགས་གཞན་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་རྒྱུ། ང་ཚོས་མི་རིགས་དེའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་བསྐབས་ཏེ། མི་རིགས་དེའི་རྒྱལ་
ཁབ་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཚོ་བོད་ནང་བཞིན་ཉམས་ཆགས་སུ་སོང་མེད་དོན་བཅས་ཕྱོགས་མང་བོ་ཞིག་ལ་དབྱེད་ཞོར། ང་ཚོ་བོད་པ་
ཚང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཤོར་ཡོད་པ་དང་ཤོར་རྒྱུ། འཕྲོག་མཁན་སུ་ཡིན་པ་བཅས་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་མི་
རིགས་དེ་དག་ལ་ར་སྤྲོད་གང་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས།

ཨ་ཕ་བཅེ་བ། བོད་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་བོད་དོན་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་མང་བོ་ཞིག་
རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ཡིན་པས། གཞན་དབང་དུ་སོང་བ་གང་ཞིག་རང་དབང་དུ་ཡོད་པ་ལ་བསྒྱུར་འདོད་ན། གཞན་
དེ་ངོ་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་ཡིན་ལ། གཞན་དེ་ལ་རང་ཉིད་ར་སྤྲོད་རྒྱུ་འདུག་ཆེན་ཡིན་པས། རང་གི་ཡི་གེ་དང་པ་སྐད་ཀྱི་
ཉིང་དུ། གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་སྦྱངས་པ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས། ཞེས་ཐོ་ཐོས།

ཁུངས་ནས་ཆེ་སར།

ཡོད་ཚད་ཁུངས་ནས་ཆེ་སར་འགོ་རྒྱ་དང་། རྣམ་འཁྲུལ་ཁུངས་པའི་རིགས་བཅས་ཏེ་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་རམ་འདེགས་དང་གཞི་
རྒྱ་འཛུགས་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདོད།
འཚོ་གནས་ཁྲོད། ཁ་བརྒྱའི་ཁྲོད། གང་ཞིག་གི་རིགས་ཡིན་ཡང་རུང་། རང་གིས་བཅད་སྤྱོད་མ་བྱས་པའི་ཚོན་དུ། དེ་ལ་རྣམ་བ་
ཡོད་མེད་དང་། དེ་སྤྱད་ན་འགྲིག་དང་མི་འགྲིག་བཟང་དང་མི་བཟང་། ཕན་ཐོགས་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་ཅུང་ཙམ་རེ་དབྱེད་
ཐུབ་ན་དང་། བསམ་གཞིགས་རེ་བྱེད་ཐུབ་ན། དེ་ལ་ལེགས་ཆ་ཏུ་ཅང་ཡོད་སྟེ།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན།

སེམས་དང་འཇིག་རྟེན།

དགོན་མཚོག་ཟེར་ཡང་གྲུབ་ས་རང་གི་སེམས།
སངས་རྒྱས་ཟེར་ཡང་གཏད་ས་རང་ཉིད་སེམས།
སྐབས་སུ་འགོ་མཁན་རང་གི་སེམས་ཉག་གཅིག།
སྐབས་སུ་འབབ་སའང་མཐར་ཐུག་རང་སེམས་སྟེང་།

མདོར་ན་ཡོད་ཚད་རང་གི་སེམས་ཁོ་ན།
 སེམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དཔག་དཀའི་འདོད་འཇོ་ཞིག།
 ཅེ་གཅིག་དམིགས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཁོད།
 འཇིག་རྟེན་འདི་ཅུ་ཕྱེད་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ།

འདྲེ་ཞེས་དམོད་ཀྱང་གྲུབ་ས་རང་སེམས་སྟེང་།
 ལྷ་ཞེས་གསོལ་ཡང་དད་ས་རང་སེམས་ཏེ།
 ལྷ་འདྲེ་གཉིས་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་གཟུགས་ཤིག།
 ཡོད་མེད་ཡིན་མིན་སེམས་ཀྱིས་སྤང་ཚུལ་ཙམ།

——— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༤-༡༡-༠༡ ལ།

ཐ་མག་དང་འདྲེ་ཐོ

འདྲེ་ཐོ་ངའི།
 ཉིན་རེའི་ཁ་བས་ནི་ཐ་མ་ཁ།
 འོན་ཀྱང་པར་ཁོ་མེ་ཏོག་སྒོ་ཁ་དེ་ནི།
 ངས་འདོད་སྤྱུ་གྱེར་ཞོར།
 མཚན་རེའི་སྤང་ཅི་བཟླས་ས་དང་།
 ཞོ་དང་འོ་མས་མཚོད་འབྲལ་བྱེད་སའི་བསྟེན་གནས་ཤིག།

འདྲེ་ཐོ་ངའི།
 ཉིན་རེའི་ཁ་བས་ཞེས་ཤོས་ནི་ཐ་མ་ཁ།
 ཚོ་སྒོག་ནི་ཐ་མག་རྩ་འཐིམ་བཞིན།
 ཚོ་སྒོག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་སྤྱུ་འཐིམ་འགོ།

——— ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧-༡༡-༠༩

‘དཔེ་སྒྲིག་ཁྲི་ཚར་སྤང་ཞིག

ཆེ་རབས་བརྩེས་ཀྱང་བོད་དོན་མི་བརྩེད་ཅིང་།

གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་བོད་ཞེན་གནས་པར་སྒྲོན།

ངལ་དང་དུབ་པ་རི་ལྷ་ཡོད་ཀྱང་རུང་།

ཆེ་ནས་ཆེ་ལ་བོད་དུ་སྐྱེ་བར་སྒྲོན།

ཞེས་པའི་ཤོ་ལ་ཀ་འདི་ནི་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ངས་དཔེ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྲི་ཚར་སྤང་ཞིག

དཔྱད་ལྡན་པ།

གསོན་པའི་ཆེན་རང་རྩས་གང་སྤྲོགས་ཀྱིས།

སྒྲོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་བརྩུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ།

ཕན་པ་ཅི་རིགས་སྐྱབ་པའི་མཛད་པ་དེ།

དཔྱད་ལྡན་མི་ཡི་མི་ཆེའི་བརྩུད་རིམ་ཤིག།

༥༠བསམ་སྒྲོག་དོན་སྤངས་སམ་ཆེག་གི་སྒྲོད་སྤངས་བཅས་ནོར་ཡོད་ཤས་ཆེ། གང་ལྟར་འདི་འདྲ་ཞིག་མཛུབ་འོག་ནས་ཤོར་སོང་ལགས། ཞེས་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༡༠-༡༡-༡༠ ལ།

འདྲེ་ཐོ་ང་།

ཕ་མའི་སྐྱུགས་ན་འདྲེ་ལས་ལྷ་ཅུ་འདོད།

གྲོགས་དང་ན་ལྷའི་མིག་གིས་འདྲེར་མཐོང་ཡང་།

འདྲེ་ཐོ་ང་ནི་སྐྱེ་ཚུལ་མི་ཡི་ལྷགས།

སེམས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་མེད་ཅིང་མའི་སེམས་ཉིད།

གང་ལྟར་འདྲེ་དང་ལྟ་ལས་མི་གཤིས་གཙོ།
 ཐ་སྙད་རྒྱུ་པོའི་ཚོགས་ལས་དོན་དངོས་གཙོ།
 འདྲེ་ཐོ་འདྲེ་འམ་ལྟ་དང་མི་ཡིན་མིན།
 འདྲེ་ཐོ་རང་གིས་ཀྱང་ནི་འགེལ་རྒྱ་དཀའ།

འདྲེ་མིང་ལྟ་མིང་གང་འདོད་འདོགས་སྒྲིབ་ར།
 ཡོངས་གྲགས་མི་ཡི་གཤིས་ཀས་མ་བཅིངས་པའི།
 འདྲེ་ཐོ་ང་ནི་རྩང་ཙམ་སྒྲིབ་ཡོད་འདྲ།
 གང་ལྟར་རྒྱན་ཐོན་ཞིག་ནི་མིན་པ་འདྲ།

ཞེས་ཐོ་ཐོ་ངས་རང་ཉིད་བརྗོད་པ་ནི་འདྲེ་འདྲ་ཞིག་ ༢༠༡༩-༡༡-༡༢ ལ།

ཞོགས་པ་བདེ་ལེགས།

ཞོགས་པའི་རྒྱང་ཡོངས་སྒྲན་དུ་གྱུར་བྱས་ཏེ།
 གཞུགས་ཀྱི་ཕུང་པོའི་ཚོགས་སུ་བརྒྱབ་ནས་ཀྱང་།
 རྣམ་དང་སྤྱད་བཟུལ་བཅས་ནི་དག་པར་མཛོད།
 དབྱ་མར་མཐར་ཕྱིན་བར་དུ་གནས་པར་ཤོག།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩ ལོའི་ཟླ་༡༡ ཚེས་ ༡༢ ལ།

ཁ་བའི་མིག་ཀྱི་ལྟ་བུ་འབབ་པ།

ལྟ་བུ་འབབ་པའི་ཁ་བ་ཡི་མིག་ཀྱ།
མདེུ་འགད་པའི་མེ་ལྷེ་ཡིས་བལྟས་སོང་།
སང་གི་དཀར་མོའི་ལྷང་འཇགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས།
ཁྱུ་དམར་པོའི་བལྟར་སྒྲ་དེས་དཀྲོགས་སོང་།

ཁ་བའི་སྒྲོངས་སུ་ལྟ་བུ་འབབ་པའི་ཁ་བ་ཡི་མིག་ཀྱ།
ཙོ་ན་བ་ཡི་མདེུ་འགད་པའི་མེ་ལྷེ་ཡིས་བལྟས་སོང་།
ཚང་ན་ཉལ་བའི་སང་གི་དཀར་མོའི་ལྷང་འཇགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས།
གཙང་བོར་གྲུབ་པའི་ཁྱུ་དམར་པོའི་བལྟར་སྒྲ་དེས་དཀྲོགས་སོང་།

ཞེས་ཐོ་ཐོ་ནས།

དྲ་འབྲུ་འདྲེ་ཐོ་ངའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞིག

འདྲེ་ཐོ་ང་ལ་མཚོན་ན། དྲ་ཐོག་ནས་སམ། སྐད་འཕྱིན་ཚོགས་པ་མི་འདྲ་བའི་ནང་ནས། བོད་རིགས་སྐྱེན་ཆ་དང་ཁ་བ་དང་མ་
བསྐྱོ་སྐྱོང་བྱེད་སྐབས། མི་ཟེར་བ་དེ་ནི་ཚོར་ཤེས་རྣམས་པོ་ཞིག་གིས་གྲུབ་པའི་གཟུགས་ཅན་ལྷང་བོ་འབྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་
ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ཤིང་། རང་གི་སེམས་ནང་དུ་མི་གཞན་པའི་བརྒྱུད་ནས་ཐོན་པའི་མི་མཛེས་པ་དང་མི་ལེགས་པའི་རྣམ་
པ་དང་སྦྱོད་པ་རེད་འདྲོད་པ་དེ་དག་གི་རིགས་ལ་བཟོད་ཅི་ཐུབ་བཟོད་སྒྲོམ་བྱེད་ཀྱི་འབད་ཀྱི་གཞི་འོན་ཀྱང་སྐབས་རེར་
གནས་ལུགས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་དང་ཁ་གསལ་བོའི་ངང་ནས་གཞན་གྱི་མི་ལེགས་པའི་ཚིག་རྒྱུ་དང་སྦྱོད་པ་འཇིགས་སུ་བྱུང་
བ་དེ་འདྲའི་རིགས་བསམ་ཚུལ་དང་ཐེ་ཅུས་ཀྱང་བྱེད་མི་ཚོགས་པ་ཞིག་མ་རེད་འདྲོད། ཡིན་ནའང་། ང་རང་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ཉ་
ལམ་བཟོད་ཀྱི་ཡོད་ལ་ཅུས་གཏོགས་ཟེར་བ་དེའང་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅིང་། ཁ་བ་ཚུ་མས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་སུ་བཤད་ཀྱི་
ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགན་ཁུར་གནང་མཁན་ཟེར་བ་དེའི་ཁྱད་སྤངས་ཀྱི་མེད་པའི་མི་བྱ་ལྟ་མཁན་འདྲོད་བྱེད་ཀྱི་
རུས་པ་ཉམས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ས་རེད་ཅེས་ཚིག་དཔག་བྱས་ཀྱང་མི་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་འདྲོད།

འོན་ཀྱང་། མི་རིགས་གཞན་པ་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་ལ་དབང་སྒྱུར་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་རིགས་དེ་དག་ལས། སུ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་
 རིགས་ལ་དམའ་འབེབ་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པ། ལོ་རྒྱུས་ལ་འཁྱོག་བཤད་དང་འཁྱོག་འགྲེལ་རྒྱག་པ་བཅས་ལ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་
 བཟོད་སྒྲོམ་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ། གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་སྒྲོལ་ལན་སྟོང་རྒྱུའི་བསམ་པ་ཡོད་ཅིང་།
 དུ་ཐོག་བརྒྱད་དེ་སྤྱད་སྟེང་ཡོད་མིང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་ཁྱུ་འདོད་སོང་ལགས།

ཞེས་ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧/༡༡/༡༤

འདྲེ་ཐོ་སྟོ་བྱར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི།

ཆོ་འདྲིར་ལུས་འབྲེལ་ཐེངས་ཤིག་བྱེད་འདོད་སའི།
 འོད་དཀར་མ་ཡིས་འདྲེ་ཐོ་བྱར་དོན་ཅི།
 ཡུན་རིང་དུས་རིང་ཉིན་རིང་མཚན་རིང་སྟོང་།
 མིག་ནས་སེམས་ནས་རྣ་ནས་འདྲེ་ང་གཡུགས།

རྒྱ་མཚོར་འཐེམ་པའི་བྱེད་ཀྱི་མི་ལམ་དེར།
 རྒྱང་བྱ་གཞོན་ནུའི་འདོད་པའི་ཚོར་བ་ཡིས།
 རྒྱག་ཤུག་རིག་པས་བྱེད་ཉིད་དགའ་བྱས་སྟེ།
 མཉེན་པའི་མཚུབ་རྩེར་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་བྱངས།

བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་ཉམས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ན་ངོམ།
 ཉི་མའི་འཇུག་མདངས་བྱེད་ཀྱི་མཚུབ་རྩེ་ནས།
 རྒྱང་རིང་གནས་པའི་འདྲེ་ཐོའི་སེམས་ལ་ལོག།
 རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ནས་བྱེད་དང་འབྲེལ་ན་འདོད།

ཅས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་འོད་དཀར་མར་སྤྱངས། ༢༠༡༧/༡༡/༢༢

ཅི་ཡང་མི་མཁོ།

ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་གི་ཁ་དང་མདུང་ཅི།
མདའ་གཞུང་སྒྲེ་མོ་དང་རྟ་ཚོད་ཀྱི་མིག་འོག་ནས།
ཕམ་ཁ་ཁུར་སྐྱོང་ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་ས་ཀྱང་ཤོར་སྐྱོང་ཡོད།

ང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་བོད་སྐད་དང་འགད་རྩིས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས།
ཕམ་ཁ་ཉེས་ཤིང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱང་ཤོར་སོང་།

ད་ནི། ང་ཚོ་ལ་ཞི་བདེ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལས།
ཅི་ཡང་མི་མཁོ། གི་དང་མདུང་མི་མཁོ།
མི་མདའ་དང་འགད་རྩིས་མི་མཁོ།

ད་ནས་བཟུང་།
ཁོར་ཡུག་ལ་བདེ་འཇགས་དང་།
ཆོ་སྲོག་ལ་བརྩི་མཐོང་ཡོད་ཕྱིར།
བྱམས་བརྩེ་དང་སྤྱི་ཚེའི་ཕྱོགས་ནས།
ང་ཚོས་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་ཡི།
གཤེས་ཀ་རྩ་ཆེན་དེ་མུ་མཐུད་དུ་འཛིན་སྦྱོང་བྱེད་ཆོག།

འོན་ཀྱང་། འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ནས།
ང་ཚོ་ནམ་རྒྱུན་དབུལ་བོ་བྱས་ནས།
ཡང་ན་ཉམས་ཚུང་བྱས་ནས་འདུག་མི་དགོས་པར།
ང་ཚོ་འགན་ཚུད་ཀྱི་ཁྲོམ་རར་ཞུགས་ཤིང་།
རང་ཉིད་རྒྱལ་བར། རང་ཉིད་བརྟན་བཅས་ལས་ཐར་བར།
ང་ཚོ་ལ་བདག་འཛིན་དང་བདག་གཅེས་ཀྱི་ཚར་བ་དྲག་པོ་མཁོ།

ང་ཚོས་བདག་འཛིན་ལ་བཀུར་ཏེ་རྒྱལ་འདོད་པ་དེ་ནི།
ང་ཚོས་ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་བསམས་པས་ཡིན་ལ།
ང་ཚོར་བདེ་འཇགས་དང་ཐོབ་ཐང་དེ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པས་སོ།

འདྲེ་ཐོ་ངས་སྟན་ངག་ལ་ལྟ་སྟངས།

ང་ཚོས་སྟན་ངག་འབྲི་སྐབས། མེ་ལོང་མ་ལ་གཞི་བཙལ་དགོས་ཟེར་བ་དེ་ནི། བོད་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་བ་ཞིག་གིས་ལོ་མང་
བོའི་སྟོན་དུ་བཤད་སྟེང་བའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་དུ་ལད་སྒྲོས་བྱས་ཟེར་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་རེད་འདྲོད། དེ་
བཞིན་དུ་དེའི་ནང་གི་བརྗོད་དོན་ལ་སྦྱར་ཡོད་པའི་ཐ་སྟངས་མང་བོ་ཞིག་ཀྱང་རྒྱ་གར་བའི་གནས་དང་སྤྱང་གཏམ་སོགས་ཡིན་
པ་འདིས་ཀྱང་། ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ལ་རྒྱ་གར་བའི་ཆུ་ཐུངས། རྒྱ་གར་བའི་རྒྱ་ཆ་ཐོགས། རྒྱ་གར་བའི་སྤྱང་གཏམ་ལ་ཉན་
ཞེས་སྐུལ་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་རེད་འདྲོད།

སྟན་ངག་ཟེར་བ་ནི། མི་སྐར་བ་ཞིག་གི་ཆེས་ཆོ་བའི་ཚོར་བ་དེ་ཉིད། ཕྱིའི་དངོས་པོ་དང་ནང་གི་སེམས་ལ་འབྲེལ་ཏེ་བྱུང་
བའི་སེམས་ཚོར་དམར་རྩེན་རྩེན་མ་དེ་དག་ཡིན་ལ། དེ་དག་ངག་གི་སྒྲུ་ཅལ་དང་། ཐ་སྟངས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་རམ། ཐ་སྟངས་ཀྱིས་
མངོས་བཟོ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཡི་གེར་ཕབ་ཁིང་དོ་སྟོན་པ་དེ་ནི་སྟན་ངག་ཡིན་ནོ་ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ངས་བཤད་ཡིན། བྱིས་ཡིན།

གལ་སྲིད་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལུས་པོ་དེ་ནི་སྟན་ངག་ཅིག་ཡིན་ཆོ། བྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དེས་ཁོ་མོའི་ཕྱིའི་རྒྱུ་པ་ནས་ནང་གི་སེམས་
དང་། ཕྱིའི་གྲོན་གོས་ནས་ནང་གི་གཅེར་བུའི་ལུས་བཅས་ལ་རྟེན་མ་བྱུང་ཆོ། བྱེད་ཀྱི་སྟན་ངག་གི་རྒྱུ་ཤེས་དེ་བསྐྱུགས་ཚར་
རེད། གྲོག་ཤིང་དེ་ཤི་ཚར་རེད་ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ངས་བཤད་ཡིན།

སྦྱར་ངས་བྱིས་པ་དག་སྟན་ངག་ཡིན་མིན་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་སྟན་ངག་གི་ཆེད་དུ་སྟན་ངག་བྱིས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྟན་
ངག་འབྲི་དབང་མེད་པས་དང་། སེམས་ཀྱི་ན་བྱུག་ལག་གཅིག་སྟན་ངག་གི་ལམ་ནས་བསྟན་ཏེ། སྟན་ངག་གིས་ན་བྱུག་དེ་དག་
ལ་སྟན་བཙས་བྱེད་དགོས་པའི་དབང་གིས། ངས་སྟན་ངག་རེད་འདྲོད་པའི་སྟན་ངག་དེ་དག་བྱིས་ཡིན། ང་སྟན་ངག་པར་གྱུར་
ཉིན་ནས་ངའི་སེམས་ཀྱང་ནད་པར་ཆགས་འདུག་སྟན་ངག་ནི་ངའི་སེམས་པར་ནད་བཙས་དང་སྟན་བཙས་བྱེད་མཁན་གྱི་
སྟན་མོ་ཞིག་

གང་སྟར་ངས་སྟན་ངག་ལ་བབྱང་བའི་ལྟ་སྟངས་ལས་བསམ་ཚུལ་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྩོམ་ཡོད་སྲིད་རྒྱ་རེད། འོན་ཀྱང་
ང་ལ་མཚན་འདི་སྟར་ཡིན་ལ། དེ་སྟར་འབྲི་བཞིན་ཡོད། སྟན་ངག་ཡིན་ཀྱང་མིན་ཀྱང་། དེ་ནི་ང་རང་གི་འབྲི་སྟེལ་ཞིག་

ང་ལ་མཚན་ན། སྟན་ངག་གི་གཞུང་ཟེར་བ་ཅི་ཡང་མཁོ་དོན་མེད། ངས་ང་རང་གི་ཕ་སྐད་དམ་ཡང་ན་མ་སྐད་ཅེས་བཤད་
གི་ཡོད་པའི་བོད་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་ན་ཆོག་འདྲོད་གི་ཡོད། གཙོ་བོ་དེ་ནི་མི་རང་གི་ཚོར་བ་
དངོས་དེ་དང་། མི་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དེ་ཇི་སྟབས་བཞིན་རང་གིས་ཚོར་བྱུང་གི་ཡོད་པ་དེའི་རིགས་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཕྱིའི་

དངོས་པོ་དེ་དག་རང་གིས་ཇི་ལྟར་ཚར་བ་དེ་ལ་གཞན་གྱིས་ཤུགས་ཀྱིན་སྟོན་ཏུ་མ་བཅུག་པར་རང་གིས་སྐད་ཆ་བཤད་སྟོལ་
དང་ཐ་སྟོད་སྟུར་སྟངས་བཤད་སྟུང་དེ་ཡི་གེར་ཕབ་པ་དེ་ཡིན་འདུག་སྟེ།

གང་ལྟར་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་ལ་གཞུང་ཞིག་དགོས་ཟེར་ན། རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཚར་བ་བཅས་བཅོན་འཇུག་བྱས་པ་
དང་གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་སྟེ། འདི་འདྲ་འདྲེ་ཐོ་བའི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་ནོར་ཡོད་ན་ང་ནོར་བ་ཞིག་རེད།
མཁས་པ་ནོར་བ་ཞིག་མ་རེད། སྟན་པའི་གི་མཁན་པོ་ཟེར་བའི་མི་ཞིག་ཀྱང་ནོར་བ་མ་རེད། སྟན་པའི་པ་རེད་དང་མ་རེད།
ཡིན་དང་མིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་པའི་འདྲེ་ཐོ་ང་རང་ནོར་བ་ཞིག་རེད། དེ་བས་འདྲེ་ཐོ་ང་ལྟ་བུའི་མི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མཁས་པ་འདྲ་མིན་
པ་ཞིག་ནོར་ཡོད་ཀྱང་འདིར་དགོངས་དག་ལྟ་མཁོ་དོན་ཆེན་པོ་མེད་པ་འདྲ། ལྟ་བུ་འདྲ་མིན།

སྟག་པར་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་དང་སྟན་པའི་འབྲི་སྟངས། མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱ་གར་བའི་ལད་སྒྲིལ་བྱེད་
དགོས་ཟེར་ན། དེ་བས་ཀྱང་ངོ་རྟོག་ཡོད། དེ་བས་ཀྱང་དགོངས་དག་ལྟ་འདོད་མེད།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། སྟན་པའི་ཅེས་པ་ནི་ཇི་ལྟར་འབྲི་དགོས་ཞེ་ན། སྟན་པའི་གི་བརྗོད་བྱ་སྟེ་ཚར་བ་འདྲ་མིན་སྟེ་ཚགས་
ཀྱིས་ཁེངས་པའི་བྱེད་མེད་གཅེར་བུའི་ལུས་ལྟ་བུ་དེ་ལའོ། ལུས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པ་དང་། སྟག་པར་དུ་མོ་མཚན་ཁའི་སྟེ་ཉག་
རེ་རེའི་སྟེ་མོ་དང་སྟེ་གསེང་རེ་རེ་ལ། འདོད་པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཚར་བའི་མེ་ལྷེ་དེས་རེག་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རེག་ཞོར་
དུ་རེག་པའི་ཚར་བ་དང་རེག་བྱའི་ཚར་བ། མཐའ་མཇུག་གཉིས་ཀ་མཉམ་བཞེས་ཀྱི་ཚར་བ་བཅས་རང་ལ་གོམས་པའི་དག་
གི་སྟེ་སྟེ་ཚགས་སྟུང་དེ་ཐོན་པའི་སྐད་ཆ་དག་ཡི་གེར་འབྲི་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདོད། གང་ལྟར་སྟན་པའི་དེ་འགྲིག་ན་ཆོག་
མ་འགྲིག་ཀྱང་ཆོག་པས་ནི་ཇི་ལྟར་ཚར་ན་དང་ཇི་ལྟར་ཤར་ན། དེ་ལྟར་འབྲི་བཞིན་ཡོད་ལགས།

ཐོ་སྟོན་ལ། ༢༠༡༧/༡༡/༡༩

ཆང་གིས་བཟེ་བའི་མཚན་མོ།

ཆང་གིས་བཟེ་བའི་མཚན་དེར།

ཆང་ཕོར་ཁ་ཡི་དབུ་བ།

ཁ་བའི་རི་བོར་འབྱུང་སོང་།

གངས་མེད་དུ་བཅུག་སོང་།

ཁ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་བོད་ཁམས།

ང་རང་ཕ་ས་ཕ་ཡུལ།

ཆུང་དུས་ཉེར་ལ་བསྐྱོན་ས།
མིག་ཁ་ཕྱིད་པས་འགེབས་ས།

ཕ་ཡུལ་ཐངས་མང་དུན་པའི།
བསགས་པའི་མིག་ཆུ་དྲོན་མོ།
མི་ལམ་ནང་དུ་བཤད་པའི།
སེམས་གཏམ་ཁྱར་པོར་བརྟུག་ཡོད།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧/༡༡/༡༥ ལ།

“གྲོད་ཁོག་བདག་འཛིན་”།

གོང་དུ་དྲུག་གསུམ་འགའ་རེས། བདག་གཙོ་བོར་བཟུང་བས་ན། ཆོ་སྲོག་ལའང་གཅེས་འཛིན་མི་བྱེད་པར་བདག་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ།
ཆོ་སྲོག་མང་བོ་ཞིག་འཆི་ལམ་དུ་འདེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ།
དེ་བདེན་ཤས་ཆེ། འོན་ཀྱང་ཨྲ་བ་ཆུད་རྗེས་ནས་བཟུང་། ང་ཆོ་བོད་པ་ཆང་གིས་གཞན་གྱི་ཆོ་སྲོག་ལ་གཅེས་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་མེད་
པར་འཆི་ལམ་དུ་འདེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེད་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཐོག་ལྷན་གྲངས་ཀ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལས། གཞན་སྲ་
དང་གང་། ཡང་ན་དག་ལ་བསམ་ཆོག་པའི་གང་ཟག་ག་ཆོད་ཅིག་འཆི་ལམ་དུ་འདེད་ཐུབ་ཡོད་ཆུ་རེད། དེ་ནི་དྲི་བའི་ཚུལ་
དུ་ཡིན་པ་ལས། མི་རིགས་གཞན་པ་དེ་ཆོ་འཆི་ལམ་དུ་ཐེད་དང་འདེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་མེད།
དེ་ལྟ་བུའི་བདག་འཛིན་ནམ། ཡང་ན་མིང་ཆོག་གསར་པ་གཅིག་དང་སྐྱར་ན། དེ་ལྟ་བུའི་“གྲོད་ཁོག་བདག་འཛིན་”བཤད་
ཀྱི་མེད་ལ། སྐྱེ་ཞབས་ཞོགས་དུང་གིས་ཀྱང་རང་གི་གྲོད་ཁོག་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བདག་འཛིན་ནམ་བདག་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས་
ཞེས་བཤད་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ། གལ་སྲིད་དེ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་བཤད་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་། བོད་མི་སྤྱིའི་གྲོད་
ཁོག་གི་དོན་དུ་འམ་བོད་མི་རིགས་རང་གི་འཆོ་གནས་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཐོག་མར་གཞན་ལས་བདག་ལ་བདག་པོ་ཡག་པོ་རྒྱག་རྒྱ་
དང་རྒྱག་ཤས་དགོས་པ་དེའི་རིགས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ།
ཡང་གོང་དུ་དྲུག་གསུམ་རེ་ནས། ཞོགས་དུང་གི་རྗེས་འབྲང་བྱས་ཆོ། བོད་པའི་ཁོར་ཡུག་དེ་འགོ་བ་མའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་མ་ཡིན་
པར། དུད་འགོ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་འགོ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་འདུག་ངས་བསམ་ན། དེང་སྐབས། ང་ཆོ་བོད་
པ་ཆང་གི་གཟུགས་རིས་ཅམ་ཞིག་འགོ་བ་མའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཆུད་ཡོད་པ་ལས། ང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་མཐོང་རྒྱ་དང་ཆོར་རྒྱ་ཅི་
ཡང་མེད་པའི་ལྟ་ཡུལ་ཟེར་བར་ང་ཆོ་རང་གིས་སྐབས་བཅོལ་བར་བཏང་འདུག་ང་ཆོ་ལ་སྤྲུག་ཡོད་པ་ནི། རང་ཐོག་གི་ན་རྒྱག་
དང་འཛིགས་སྡང་། གཞན་གྱིས་སྤྲུག་སྦྱོར་དང་བཅན་གཞོན་བཅས་པ་ཡིན་པ་འདྲ། དེའི་སྤྱིར་ང་ཆོས་རང་ངམ་བདག་ཉིད་ལ་
བདག་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་ན་དང་རྒྱག་ཤས་སོང་ན། ད་གཟོད་གཞན་གྱིས་བརྟུག་བཅོས་ལ་ཐར་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་།

གཞན་ལས་རྩིས་ལུས་ཡིན་པའི་ནུས་པ་དེ་དག་ཕྱི་ནུས་པའི་སྤོང་ནས་དང་ནང་བསམ་སྒྲིལ་ཆ་གཉིས་ནས་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱས་ཀྱི་རེད་འདྲོད།

—— བོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན། ༢༠༡༧-༡༡-༢༤ ལ།

འབྲམ་རམས་པ་བོང་རྩེ་ལགས།

བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་སམ་མི་རབས་གསར་པའི་སྡེ་ལ། བསམ་སྒྲོ་དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཁ་ཕྱོགས་ཅི་ཡང་མེད་ནི་ཞིག་ཏུ་གཏོང་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྐུ་ཞབས་བོང་རྩེ་ཟེར་བའི་ཆེད་ལས་སམ་དམིགས་ལུས་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ། མི་སྣ་གསལ་ཅན་ཏི་ཐི་ལི་ཡིས་ཐུར་སྐད་ཆ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཤད་ཡོད་པ་འདྲ།

“མི་རིགས་གཅིག་ཅུ་མེད་བཟོ་བ་ལ། དང་ཐོག་མི་རིགས་དེའི་རིག་གནས་མེད་པར་བཟོ་དགོས། རིག་གནས་དེ་འདྲ་ཞིག་མེད་པ་བཟོ་བ་ལ། དང་པོ་རིག་གནས་དེའི་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་སྐད་ཡིག་ཅུ་མེད་བཟོ་དགོས། སྐད་ཡིག་དེ་འདྲ་ཞིག་ཅུ་མེད་བཟོ་བ་ལ། དང་ཐོག་ཁོང་ཚོའི་སྒྲིབ་གྲུ་ནས་འགོ་འཇུག་དགོས”།

ཞེས་བཤད་ཡོད་པ་ལྟར། སྐུ་ཞབས་བོང་རྩེས་ཀྱང་། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་དང་བསམ་སྒྲོ་བ་བཅས་ལ་དམིགས་ཏེ། དེ་དག་གི་བསམ་སྒྲིལ་ཆ་དང་། དེ་དག་གིས་སྤྱད་བ་བྱས་པའི་རིག་གནས་དག་ལ་མཐོང་རྒྱུ་དང་དམའ་འབེབ་བྱེད་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་དུ་ལམ་ཁག་དང་སྐད་འཕྲིན་ཚོགས་པ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་སུ་རང་ཉིད་ཆེད་ཕེབས་ཀྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་འདུག དེ་ནི་གོང་གི་ཏི་ཐི་ལིའི་སྐད་ཆ་དེ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཏུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ་ཞེས་བཤད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད།

ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་དུ་ཐོག་ཏུ་འདི་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་ཞིག་སྒྲུབ་སྐྱར་བྱེད་བཞིན་འདུག སྐུ་ཞབས་བོང་རྩེས་། “བོད་ནང་གི་མཁས་པ་དང་སྒྲོ་བ་མ་ཚང་མ་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཟེར་བའི་ཐོན་རྒྱུ་ཤིག་རེད། ཁོང་ཚོས་བཤད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ངོ་མ་མ་རེད། ཐ་ན་སྟན་ངག་ཀྱང་ངོ་མ་མ་རེད། ཕྱི་ན་ཡོད་པ་ཚང་མ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་བཟོས་པའི་ཐོན་རྒྱུ་རེད། ཁོང་ཚོས་བཤད་བཤད་ཚང་མ་རྒྱན་མ་རེད།” ཅས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་སྐུ་ཞབས་བོང་རྩེའི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་རེད། “ཅས་དུ་ཐོག་གི་མི་དག་གིས་བཤད་ཀྱི་འདུག དེ་ཉ་ལམ་བདེན་པ་འདྲ་འདུག་སྟེ།

གང་ལྟར། སྐུ་ཞབས་བོང་རྩེ་ནས། རང་གིས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པའི་ཁོད་ཏུ་འགོ་མཇུག་མེད་པའི་དང་། ཆ་མི་ཚང་བའི་རིག་གནས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་སྤྱད་བ་བྱས་ཚར་རྗེས། ད་ཡིན་ན་ངས་འགྲིག་ཐག་ཚད་ཅིག་སྤྱངས་ཡོད་བསམས་ཤིང་དུ་ཐོག་གི་བོད་མིའི་རིག་གནས་པའི་སྤྱོད་ཁག་གི་བཤོ་སྤྱོད་གསུ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཆོ། དུ་ཐོག་གི་བོད་མི་དེ་དག་ལས། མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་རང་ལས་མང་ཞིག་ཤིས་པ་དང་། རང་ལས་ཡོན་ཏན་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལུན་པ་ཚོར་བས་ན། ཁོའི་སེམས་ལ་སྒྲོ་བུར་ཁོང་ཁོ་དང་། ཐག་དོག་ཞེས་པ་བཅས་སྐྱེས་ཏེ། དེ་དག་གི་ཡོན་ཏན་ནི་རང་གིས་སྤྱད་བ་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་དང་འདྲ་མཉམ་མས་

གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུར་ཆགས་ཆོ། དེ་འདྲ་མཉམ་ཞིག་མ་རེད་འདོད་ཅིང་། སྤྲུག་དོག་ཚད་མེད་སྤངས་ཤིང་། དེར་མ་བཟོད་
 པར། སེམས་ལ་ཤར་ཚོད་དང་ཁ་ལ་ཡོང་ཚོད་ཀྱིས། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་མཁས་པ་དེ་ཚོར་དམའ་འབེབ་དང་། འཕྱ་སྤོང་། ཟུར་
 ཟ་བྱེད་འགོ་བཅུགས། རིམ་གྱིས་དང་ཡུན་རིང་འགྲུངས་ཆོ། དེ་ནི་བོད་རྩི་ཁོང་གི་བསྐྱར་མེ་ཐུབ་པའི་གཤིས་ཀ་ལྟ་བུར་ཆགས་
 ཏེ། ཏུས་ནམ་ཡིན་ཅུང་དང་སྐད་འཕྲིན་ཆོགས་པ་གང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡིན་ཡང་། ཁ་ཞེ་གཉིས་ལ་གོམས་སོང་བའི་ངན་སྒྲུས་ཀྱི་
 ཆོག་ཆོགས་བརྟེན་བརྟེན་མཐོང་མཐོང་ཤར་ཤར་ཚང་མ་འཆར་སྤང་མེད་པར་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་མཁས་པ་དང་། བོད་
 ཞེན་ཡོད་པ། ལ་རྒྱ་ཡོད་པ། བོད་ལ་ཤ་ཚ་མཁན་དག་གི་སྟེང་དུ་རང་སྤང་གང་ཤར་གྱིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་འདྲ།

མདོར་ན། བོད་རྩིས་ཆས་བཟོད་སྟོན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱི་ནི། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པའི་ལག་ཁྱེར་མེད་པའི་
 མཁས་པའི་ཕྱི་དེ་ཡིན་པ་འདྲ། རང་ནང་བཞིན་འབྲུམ་རམས་པའི་ལག་ཁྱེར་མེད་ཀྱང་། ཡོན་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་རང་དང་མཉམ་
 པ། རང་ལས་བཟང་བའམ་མཐོ་བའི་བོད་རིགས་མཁས་པའི་ཕྱི་དེ་ནི། བོད་རྩིས་ནག་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་
 གཞིན་སྟེས་ཆོའམ་མི་རབས་གསར་བས་རེ་སྟོན་བྱེད་ས་དང་། ལ་རྒྱའམ་སྟོང་སྟོང་འཆོལ་སའི་གཞི་མ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ་འབྲུ་དཀར་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧/༡༡/༢༩

ལག་འཇུ།

ལག་འཇུ་དམ་པོ་དེ་ཉིད་སྟོད་མ་འཇུག།
 ཆོགས་རྩ་ཞིམ་པོ་དེ་ནི་མཉམ་འཇུང་བྱ།
 མེ་ཏོག་དམར་དམར་བཟླ་བའི་འདབ་མའི་འོག།
 བྱེད་ཀྱི་མཆུ་སྟོན་དམར་པོ་ང་ཡིས་འཇིབ།

འཇུམ་གྱིས་སྤྲོས་དང་ངས་ཀྱང་འཇུམ་བཞུན་ཡོང་།
 འཇུམ་གྱི་མེ་ཏོག་བཞད་ཆོ་མི་ཡི་སེམས།
 མེ་ཏོག་ལྗུ་མ་རའི་ནང་བཞིན་དགའ་ལྷང་ལྷང་།
 འཇུམ་དང་མེ་ཏོག་བཟླ་བ་འཇིག་རྟེན་རྒྱན།

ཞེས་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༧/༡༢-༠༢ ལ།

བྱང་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་ཐུ།

དགའ་རབས་དྲུང་རབས་བཤད་ཆོ་བ་ལ་ཁད།
གཡམ་རབས་རྒྱག་རབས་བཤད་དུས་ངར་ངར་བྱེད།
སྒྲིང་རྩེ་བསམས་ནས་ཐེངས་ཤིག་བཞོན་དུ་བཅུག།
ཐོག་ལ་མཚོངས་མ་ཐག་ཏུ་ཁུ་བ་ཤོར།

ལུས་འབྲེལ་མ་བྱས་སྡོན་དུ་མདུང་བཞིན་མཐེགས།
བསྐྱོད་དང་སྒྲིལ་ཁུང་གཡམ་གཡོན་བཅུགས་བྱས་ཆོ།
རྒྱག་གཟེར་ཆབ་ཆེན་བཟོ་བའི་ལུས་པ་ལྡན།
འོན་ཀྱང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ཆོ་བཀུམས་ནས་འགོ།

བཞུས་ན་ཤིན་ཏུ་རྩིག་ཅིང་འཇིགས་ཅན་ཞིག།
འདོད་དང་དགའ་བའི་ནམ་འགྱུར་མངོན་བྱས་ཆོ།
སྒྲོ་ལ་ཤིན་ཏུ་འབབ་པའི་སྒྲག་ཤར་ཞིག།
འོན་ཀྱང་དངོས་སུ་འབྲེལ་ཆོ་ལག་ཆ་སྒྲོ།

དེ་དང་དེ་འདྲའི་ཐོགས་ར་ཨ་ཡིན་གྱུ།
ཡིན་ཆོ་བུ་མོ་ང་ལ་རྒྱང་སྒྲོར་བྱོས།
སྒྲིལ་སྒྲགས་ཤུབ་བྱར་བསྐྱོད་བའི་མཚན་མོ་རེའི།
འབྲུག་སྒྲོད་ལགས་འགྲུབ་མེན་པར་ང་ནི་སུན།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས་ཆོམས་འདིའི་བྱང་མེད་དག་གི་ཆབ་བྱས་ཏེ་སྒྲོ་ཐུ་འདི་བྲངས་པའོ། ༡༩༩༧/༡༡/༢༡ལ།

སྒྲིག་གསོད་པ། (Sniper)

ཤིན་ཏུ་རྒྱུ་རིང་ནས།
 མདེའུ་གཅིག་གིས་དག་བོ་གཅིག་
 ཅུང་ཙམ་རིང་བ་ནས།
 མདེའུ་གཅིག་གིས་དག་བོ་གཉིས་དང་གསུམ།

བོའུ་ཁ་གང་ནས་གྲགས་པ་མི་ཚོར་ཅིང་།
 མདེའུ་གང་ཕྱགས་ཐོན་པ་ཚོར་མི་བཅུག།
 སེ་ཁར་གཟིགས་ཙམ་བྱས་ཆོད་ག་བོ་གང་།
 འཛིག་རྟེན་འདི་དང་མི་འབྲལ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

རིང་ཡང་མི་རིང་ཐུང་ཡང་མི་ཐུང་ཞིང་།
 སྤང་མི་སྤ་སྤོམ་ཡང་མི་སྤོམ་པའི།
 ཡ་སྒྲིང་བྱད་མེད་ཀུན་ལ་རན་པ་ཡི།
 ཐོ་ཐོའི་མེ་མདའ་འདི་ལ་ངར་ཤུགས་ཆེ།

ཅེས་ (sniper) ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༡༢-༡༢ ལ།

མཛེས་མ་ཞིག་

གདོང་ཐུམ་དར་སྒྲིག་དཀར་པོ་དལ་གྱིས་གཡོ།
 ཟུར་མིག་རི་དྲགས་མིག་འདྲར་འོད་མདངས་འཛོར།
 ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་སྤྱོན་གྱིས་གཡོགས་པ་བཞིན།
 བྱིད་ཞལ་དངོས་སུ་མཐོང་བས་ཟླ་བ་བརྟེན།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༡༩-༡༢-༢༢

འགྲོ་སྐང་མེད་པའི་སྤྲིམས་ཁང་།

སྤྱིར་ནང་ཚོས་ཡིན་ཡང་ཚོག་ཁ་ཆེ་བའི་ཚོས་ཡིན་ནའང་ཚོག་ཁོང་ཚོས་དང་ཐོག་དཔྱུལ་བ་ཟེར་བའི་ཡུལ་འཛིགས་ཅན་
 ཞིག་ཡོད་ཅེས་མིའི་སྤང་ངོར་བསྐྱུན་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི། སྐབས་དེའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཚད་དང་
 བསྐྱུན་ཏེ་བཟོས་པའི་བཅའ་སྤྲིམས་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། སྐབས་དེའི་འཛམ་གླིང་གི་གནས་སྤངས་དང་ཚན་རིག་རྒྱལ་སྤྲིམས་བཅས་
 བྱེད་དང་སྐབས་བཞིན་ཡར་རྒྱས་དང་ཞིབ་ཐུག་དེ་འདྲ་མེད་པས་ན། མིའི་རིགས་ཀྱི་མི་ལོགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་། བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་
 ལས་བྱུང་བའི་མཚུག་འབྲས་ཚབ་ཅན་བཅས་སྡོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཡུལ་སྤྲིམས་དང་རྒྱལ་སྤྲིམས་ཀྱི་ཚབ་བྱ། དཔྱུལ་བ་དང་
 དཔྱུལ་བའི་ཁམས་སམ་ཡུལ་ཞེས་པའི་མི་སེམས་ལ་ཁ་གཏད་པའི་བཅའ་སྤྲིམས་ལྟ་བུ་དེ་དག་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
 སྤྲིམས་འགལ་བྱས་པའི་རིགས་ལ་དཔྱུལ་བའི་ཁམས་ཞེས་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྤྲིམས་ཁང་ཞིག་ཀྱང་བཟོས་པ་རེད་འདྲོད།
 མདོར་ན། དེང་སྐབས་ང་ཚོས་ཡོངས་གྲགས་སུ་བཤད་བཟུང་པའི་དཔྱུལ་བའམ་དཔྱུལ་བའི་ཁམས་ཞེས་པ་དེ་ནི། གདོད་མིའི་
 མི་དང་དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་གནའ་བོའི་མི་དག་གིས་སྐབས་དེའི་ཁོར་ཡུག་དང་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཚད་དང་བསྐྱུན་ཏེ་བཟོས་
 པའི་བཅའ་སྤྲིམས་དང་། དདུལ་སྒྲོར་མང་བོས་འགྲོ་སྐང་གཏོང་མི་དགོས་པའི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྤྲིམས་ཁང་ཞིག་རེད་ཅེས་
 བཤད་འདྲོད་སྐང་།

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ། ༢༠༡༧/༡༡/༢༠

མེ་ཏོག་གཟུགས།

གདོང་ན་ཉི་མར་དགའ་ཡིས་འཇུག་མདངས་ངོམ།
 སེམས་ན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཉི་མར་སྒོམ།
 ཉི་མའི་གཉེན་གྱུར་སྟོན་པ་གཉིས་པའི་སྐར།
 མཚན་ཕྱིར་རང་ཉིད་མེ་ཏོག་གཟུགས་སུ་སྤང་།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༡༧-༡༢-༡༥

ལས་འཕྲོ།

ལས་མ་ཚར་བའི་ལས་འཕྲོ་ཞིག།

ལས་ཚར་བར་སྒྲོན་འདུན།

ཁ་མ་ཚང་བའི་བྱིམ་ཐོ་ཞིག།

ཆ་ཚང་བར་རེ་སྐྱུག།

མི་ཆའི་ཕྱེད་ཀ་སྔ་ཚར།

རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་བཞགས་ཚར།

མི་ལམ་གྱིས་ཀྱང་།

སྐྱུག་ཡོད་པའི་མི་ཆའི་ཕྱེད་ཀ་དེའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ།

བཞགས་ཚར་བའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་དེ།

བསྐྱར་འཕྲོགས།

མི་ལམ་ནང་དུ་འང་།

སྐྱུག་པའི་ཕྱེད་ཀ་དེར་ཁ་གསུབ་དང་ཁ་སྒོང་།

གནམ་འོག་གི་བྱང་མེད་ཡོད་དོ་ཙག་ལ་འབྲལ་བ་ཡིན།

བྱང་མེད་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱེས་པས་ཤེས་ཀྱི་མེད།
 བ་མར་བལ་ཏེ་བྱང་ཀྱི་ཚུང་མ་བྱས།
 བྱང་ནི་ཁོ་མའི་རྒྱན་དབྲལ་ཡོད་ཚད་ཡིན།
 བྱང་གིས་ཁོ་མ་པམ་ཏུ་འཇུག་བཟོད་དམ།

མནའ་མར་ཡོད་ནས་པ་མར་ཞབས་ཉུ་སྦྱབ།
 བྱ་དང་བྱ་མོ་སྤྱེ་ཞོར་ནང་ལས་སྦྱབ།
 དོན་གྱིས་བྱང་མེད་ང་ལ་ཉམ་པ་ཚུང་།
 ཆོ་གཅིག་སྦྱ་ཡ་ཉན་ན་འགྲིག་གི་ཡོད།

སྤྱེས་པ་ནམས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཉར་རྒྱ་ཞིག།
 བྱང་ཚོས་རང་གི་ཚུང་མ་བྱ་མ་འཇུག།
 འཚོ་ཕྱིར་དཀའ་ལས་རྒྱག་མཁན་ཚུང་མ་ལགས།
 ཚུང་མའི་སེམས་པ་བྱང་ཚོས་མི་སྤྲེག་རྒྱགས།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས་རྒྱ་ཡིག་ནས་ཚུར་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ།

ཕམ་ཁའམ་རྒྱལ་ཁ།

ཕམ་པས་དུས་མིན་ལ། དུ་རྒྱུན་ཕན་པས་མིན། རྒྱལ་བས་འཇུག་མེད་ལ། འཇུག་རྒྱུན་རྒྱལ་བས་མིན།
 ཕམ་ཁའི་ཁྲོད་ནས་སློབ་སྦྱང། རྒྱལ་ཁའི་བར་ནས་ཁའས་རྒྱུང་། ཕམ་ཁ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཉིས་ནི་རྒྱ་མ་གཅིག་ལ་བཏགས་པའི་རྒྱ་དོ་
 གཉིས་ཏེ། ཤིན་ཏུ་ནས་ཤིན་ཏུ་གཟུགས་དགོས། འདི་ལས་ཕམ་ནའང་། དེ་ལས་རྒྱལ་ཡོད་སྟེ། དེ་ལས་རྒྱལ་ནའང་། འདི་
 ལས་ཕམ་ཡོད་སྟེ། དེ་བས་ཕམ་པ་དང་རྒྱལ་བ་གཉིས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་སྟོན་གྱིས་བྲུབ་པའི་སྤང་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་རྒྱལ་བས་
 ང་རྒྱལ་ཡོད་མི་རུང་། ཕམ་པས་སེམས་བྲགས་ཆགས་མི་ཉན།

——— མོ་མོས།

རྒྱུར་ཤེས་རབ་ལགས།

“དགེན་ལགས། ཉེ་ལམ་ང་ལ་འོད་ཚང་ཞེས་པའི་སྒྲན་ངག་གི་དྲུ་ཚཱ་ཞིག་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་དེའི་ནང་དུ་གསུང་མཛད་འགའ་གནང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཏུ་ཅང་ཡོད།”

བདེ་མོ་ཡིན་ན།

ང་ནི་སྒྲན་ངག་མིན།

ངས་ནི་སྒྲན་ངག་མི་ཤེས།

སྒྲན་ངག་གི་སྒྲོར་ནས།

ང་ལ་ཅི་ཡང་མེད་ལ།

གང་ཡང་ཡོད་མཁན་ཞིག་མིན།

དེ་བས།

ངའི་ཁ་ནས་ཐོན་མི་བྱུང་པའི་ཚིག་ནི།

སྒྲན་ངག་དང་འབྲེལ་པའི་དབྱེད་བརྗོད་ཀྱི་ཚིག་ཚོགས།

ངའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་མེད་པ་ནི།

ངས་སྒྲན་ངག་ཤེས་འདོད་པའི་ཚཱ་བའི་ཕུང་བོ།

ངས་ཚར་གི་ཡོད་པ།
 ངས་དྲན་གི་ཡོད་པ།
 ངའི་ཉེ་ཁག་འཐོར་ས།
 ང་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་ས།
 ངའི་ཉེ་ཐག་གཙོད་ས།
 ད་ལྟ་ང་དང་བར་ཐག་རིང་སའི།
 བོད། ཁ་བ་ཅན་དེ་ཡིན་འདུག་ལགས།

འོན་ཀྱང་།
 ངས་ནི་སྙན་ངག་མི་ཤེས་ལགས།

ངས།
 སྤྱི་ཐུགས་དང་བསེས་ཏེ་ཁ་བར་བྱེད་འདོད་ས།
 སེམས་ཤུགས་ཀྱིས་དེད་དེ་དཔའ་གཏམ་བསྒྲག་འདོད་ས་ནི།
 འཇིགས་སྤང་ཞིག་གིས་བཟུམས་ཤིང་།
 འཇིགས་སྤུལ་ཞིག་གིས་མནན་པའི།
 ལྷགས་རི་དམར་པོ་དེ་ལས་གྲུབ་པའི།
 ལྷགས་ཐག་དེའི་བར་ཁྱལ་རེ་རེ་དང་།
 ཨ་ལོང་རེ་རེའི་ནང་གི།
 ཁག་ཐིགས་ཀྱིས་གཡོགས་པའི།

ང་ཚོ།
 བོད་པ་ཚང་གི།
 རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་དེ་ཡིན་འདུག་ལགས།

འོན་ཀྱང་།
 ངས་ནི་སྙན་ངག་མི་ཤེས་ལགས།
 བྱིད་ཀྱིས་ཤེས་ཀྱང་།
 ལྷག་ཅེ་དང་སྤྱི་གྲུ་དེ་ནི།
 ལྷགས་ཐག་གི་སྤྱི་མོས་བཟུམས་ཡོད་ཀྱིན།
 བྱིད་ཀྱིས་བྲིས་པ་ཡོད་དོ་ཅོག།
 འཁྱོགས་ནས་བྱད་འགྲོ།
 མེད་ནས་བྱད་འགྲོ།

མ་གཞི་བྱེད་ལ་གང་ཡང་འབྲི་དབང་མེད།
 བྱེད་ནི་སྟན་ངག་གིས་ཁེངས་པའི་འགད་རྩིས་ཤིག
 བྱེད་ལ་སྟན་ངག་གི་མངལ་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་།
 བྱེད་ཀྱི་སྟན་ངག་ལ།
 སྒྲེ་མི་ཚོག་པའི་ཁྲིམས་ཆད་ཐོག་ཡོད།

ལྷགས་རི་དམར་པོ་དེ་ལས་བྱུབ་པའི།
 ལྷགས་ཐག་དེའི་སྒྲེ་མོ་ཞིག་གིས་བསྐྱམས་ཚར་ཡོད་ལ།
 ཨ་ལོང་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཅིངས་ཚར་ཡོད།

འོན་ཀྱང་།
 ང་ལ་རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་།
 ངས་ནི་སྟན་ངག་མི་ཤེས་པས་དང་།
 ང་ནི་རྒྱང་ཐག་རིང་དྲག་པས།
 ངའི་ཡོད་ཚད་ལ་ངར་ཤུགས་མེད།
 རྣམ་པའང་ཉམས་ནས་འགྲོ།
 བརྩི་མཐོང་ཡང་བསྐྱགས་ཚར་འདུག

ང་ནི་སྟན་ངག་མིན།
 ངས་ནི་སྟན་ངག་མི་ཤེས།
 ང་ནི་བཅན་དབང་འོག
 གནས་མ་བྱུབ་པའི་བཅན་དབང་གིས་དེད་པའི།
 སྟན་ངག་མི་ཤེས་པའི་བཅན་བྱོལ་བ་ཞིག

བྲིས་ཀྱང་།
 ཕ་ས་དང་ཡུན་རིང་བུལ་བས།
 ཚུམ་དྲི་དང་མར་དྲི་མི་བློ་བའི་དང་།
 ཁྲག་དྲི་དང་ལ་ཞེན་གྱིས་སྟོང་ཞིང་།
 འཁོན་ལན་དང་རྒྱལ་གསོ་དོར་བའི།
 སློག་མེད་པའི་སྟན་ངག་གི་བཅའ་པོ་ཞིག་ལས།
 ངས་ནི་ཅི་ཡང་འབྲི་མི་ཤེས་པར་ཆགས།

ང་ནི་ཚར་འདུག
 ཚར་འདུག

ཡིན་ནའང་།
 ང་ཚར་བ་ནི་ང་ཁོ་ན་ཚར་བ་ཞིག
 ངའི་དམིགས་འབེན།
 ངའི་བསམ་ཚུལ།
 ངས་གདམས་པའི་ལམ།
 མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར།
 མུ་མཐུད་དུ་གནས་སེད་ལ་འགྲུབ་ཀྱང་སྲིད།

——— བོ་ཐོས། ༢༠༡༩-༡༢-༢༥ ལ།

བོ་ཐོས་པ་ཡུལ་དུ་གྱུར་བའི་ལ་གཞས།

ལུ་ཆེན་པོ་མ་ལུ་ཁ་ཅུ།
 ཤ་འདར་བའི་འབྲུགས་རྩེ་མ་ཆགས་དུས།
 དགུན་སྐྱོ་རིང་རྒྱང་དམར་ཁོད་ཀྱི།
 རོགས་བྱུང་ཚོའི་སྐྱ་གཟུགས་བདེའམ།

རྩ་ཁྲ་ཡག་འབྲོང་གི་པོ་བྲང་རེད།
 ལྷང་ཆེན་མོ་ནོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་རེད།
 དེའི་བདག་པོ་གདོང་དམར་བོད་པ་རེད།
 བའི་ཁྲ་རིང་ཁེབས་ནས་ལེན་རན་རེད།

——— བོ་ཐོས།

རང་ཉིད་ངོས་ཟེན་པ།

དང་པོ་རང་གིས་རང་ཉིད་ཤེས་བཅུག་ཅིང་།
གཉིས་པ་རང་གིས་རང་ཉིད་མཐོང་བཅུག་པ།
གསུམ་པ་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེར་བསྐྱེད་པའི་ཆོ།
བྱེད་དང་དེད་གཉིས་བར་དུ་སྤང་སེམས་མེད།

འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་ཞི་བདེ་མཁོ་བཟུང་ན།
ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བ་བྱས།
སྒྲེར་བ་རེ་རེ་ཞི་བདེའི་ས་བོན་རྟེ།
ཞི་བདེའི་ཙུང་བ་བྱེད་ཀྱི་བྱམས་སེམས་ལགས།

མི་ཆོ་བཟུང་བར་ཆོ་ལོ་བརྟུ་ལྟག་ལས།
ཤིན་ཏུ་རིང་བོར་བཞུགས་མཁན་ཉུང་ཉུང་ལགས།
འོན་ཀྱང་དེའང་མི་ལམ་རྟ་བུ་ཞིག།
འཇིག་རྟེན་འདི་དང་བྲལ་ཆོ་ཡོད་ཚད་ཚར།

མི་ལམ་རྟ་བུའི་མི་ཆོའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲོད།
ཀུན་གྱིས་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པ་བདེ་སྦྱིད་ལགས།
ཇི་ལྟར་བདེ་ན་སྦྱིད་ན་ཁེ་སང་ཞིག།
ཇི་འདྲའི་སྤྱུག་པོ་ཐུངས་ན་ཕམ་ཁ་ཞིག།

སྒྲེར་བ་གཅིག་རེ་སྦྱིད་ཀྱང་སྦྱིད་ནི་རེད།
ཅུ་ཕྱེ་གཅིག་རེ་སྦྱིད་ན་ཐོབ་ནི་རེད།
རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་སུ་སྦྱིད་པའི་ཕྱ་རོལ་དུ།
འགའ་རེས་སྤྱུག་པོ་ཐུང་བ་ཆོས་ཉིད་ཅིག།

འོན་ཀྱང་རང་གིས་རང་ཉིད་རྟོགས་བྱས་ཆོ།
རང་གིས་སྤྱུག་པོ་ཐུང་ན་མི་འདོད་བཞིན།
གཞན་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་རྒྱུར་སྤོ་མི་བྱ།
རྒྱལ་ཁམས་ཞི་བདེ་ཡིན་ན་གོ་ལ་བཏན།

གཉིས་པན།

དང་པོ་འབྱུང་ལྷས་གྲུབ་པའི་ལྷས་རྟེན་དེར།
 བྱི་ཡི་འབྱུང་བ་ལས་གྲུབ་འཇིག་རྟེན་ཉིད།
 འོད་དང་རླུང་དུ་བསྐྱེམས་ཤིང་འདྲན་བྱས་ཏེ།
 ལྷས་ལ་ཆད་ལྷག་མེད་པར་སྟོམ་སྒྲིག་མཛོད།

དེ་ནས་ཡིད་དེས་གང་ལ་པན་འདྲོད་པར།
 ས་ཚུ་མེ་རླུང་བཅས་ལས་གང་མཐོ་བ།
 ཉེ་མའི་འོད་དུ་བསྐྱེམས་ཤིང་སྟོམ་ལམ་ནས།
 སྐྱབས་སུ་འཛོན་མཁན་དེ་ལ་གནང་བར་མཛོད།

ཞེས་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༧-༡༩ ལ།

ཁོང་ཁྱོ།

མེ་ཆེ་ལྷ་བུའི་ཁོང་ཁྱོ།
 འབར་ས་རང་གི་སེམས་སྟེང་།
 བསྐྱེད་ཆུ་རང་གི་སེམས་པ།
 སྐྱུ་པོ་ཚྭ་མཁན་རང་ཉིད།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༧-༡༩

མི་ལམ།

ང་ནི་མི་ལམ་ཡིན་ན།
 བྱེད་ཀྱིས་ཐུམ་རྒྱ་ཨ་ཡིན།
 ཟུར་མདས་ང་ལ་མོངས་དང་།
 བསད་ཀྱང་འཆི་ས་བྱེད་ཐུམ།
 —ཐོ་ཐོས།

སྐད་འབོད།

ཁྱོད་རམ་ལུ། བྱེད་ལ་ཅི་ཞིག་མཁོ།
 ང་ལ་མཁོ་བ་ནི།
 ངའི་མི་ཆེད་ནང་ལ་ཞི་བདེ།

ཨ་ཙཱ། བྱེད་ལ་མཁོ་བ་ནི་ཅི་ཞིག་
 ངར་མཁོ་བ་ནི།
 མི་སྲུ་ཞིག་ཀྱང་འཆི་མི་དགོས་པ།

སྟོན་ཤིང་། བྱེད་ལ་མཁོ་བ་ནི་གང་།
 ང་རང་ལ་མཁོ་བ་ནི།
 འཇིག་རྟེན་འདི་འོད་འཛུང་འཛུང་།

ཁྱེད། བྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་མཁོ་ན་འདོད་ཀྱི་ཡོད།
 མི་བྱ་ང་ལ་མཁོ་བ་ཁོ་ན་ནི།
 མི་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་འཇུག་དུས་ལ་དུས།

མི་ཆེ་ནི་ཏུ་ཅང་གི་ཐུང་ཐུང་ཞིག་
 བྱམས་བཅེ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྒྱུགས་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་
 སྲུ་གང་ལའང་དབང་སྟངས་ཅི་ཡང་མེད།

ང་ཆོས་ཅི་ཕྱིར་འབད་ཀྱི་མེད།

འཛམ་གླིང་འདི་ཐེ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ།
མི་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཆད་དུ།
ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་ཀི་ཡོད་དམ།

ཞུས། ཁྱེད་ལ་མཁོ་བ་ནི་གང་།
ང་རང་ལ་མཁོ་བ་ནི།
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོངས་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་བ།

དཔོན་པོ་ཚ།
ཁྱེད་ཚོས་ཅི་ཞིག་བསམ་གི་ཡོད།
ཅི་ཞིག་ཁྱེད་ཡོང་ན་འདོད་ཀི་ཡོད།
འཆི་དུས་ཅི་ཞིག་ཁྱེད་ནས་འགྲོ་ན་འདོད་ཀི་ཡོད།

བྱམས་བཙུན།
རོགས་རམ།
འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ།
རྒྱ་མཚན་ང་ཚོ་ནི་འཛམ་གླིང་གཅིག་གི་ནང་མི།

མི་ཚོ་ནི་ཉ་ཅང་གི་ཐུང་ཐུང་ཞིག་
བྱམས་བཙུན་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྣམས་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་
སུ་གང་ལའང་དབང་སོང་བ་ཅི་ཡང་མེད།

ང་ཚོས་ཅི་ཐུར་མི་ཡོད་དོ་ཙག་གི་ཆད།
འཛམ་གླིང་འདི་ཐེ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ།
འབད་འབྱུང་བྱེད་ཀི་མེད།
ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་ཀི་ཡོད་དམ།

དཔོན་པོ་ཚ།
ཅི་ཞིག་བྱེད་ན་འདོད་ཀི་ཡོད།
ང་ལ་མཁོ་བ་ནི།
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོངས་གཅིག་གླིལ་ཡོང་བ།

རོགས་གཅེས་ཚ།
ཅི་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད།

ཅེ་ཞིག་འབྱེར་ན་དང་གཞག་ན་འདོད་ཀྱི་ཡོད།
བྱེད་ཉིད་འཆི་ཁ་དེ་ལ།

བསྐྱར་མཁན་འདྲེ་ཐོ་ཐོ། ༢༠༢༠-༠༧-༢༩ ལ།

ལོ་སར་བཟང་།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཇི་ལྟར་ངོ་མཚར་ཆེ་ཡང་རུང་།
ཡང་ན་དེ་ལ་ཕངས་སེམས་ཇི་འདྲ་སྐྱེས་ཀྱང་རུང་།
བྱེད་དང་ང་ལ་དབང་བ་སྐབས་འདིའི་སྐད་ཅིག་ཙམ།
སྐད་ཅིག་རྗེས་དེ་མི་ཉག་ཁྲོད་ན་སྐྱོག་གྱུར་ཅིག།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༧-༢༥ ལ།

ཚན་རྒྱལ་ལས་གྲུབ་ནམ་མཁར་འཕུར་བའི་གནམ་གྲུ་དང་ནི་མེ་ཤུགས་འཕུར་མདའ་བཅས།
ཟ་བར་འདོད་ཀྱང་ཟས་སུ་མིན་པས་མགོ་བོ་བསྐྱངས་ནས་ནམ་མཁར་ལྟ་བཞིན་པའི།
འདོད་རྩམས་ཆེ་བའི་རྒྱ་རིགས་དེ་ཚོས་ཟས་བྱིར་ཉམས་རྒྱུ་ཆེ་སྟག་རྩ་མང་འཛུམས།
གཞན་གྱི་སྟག་གིས་རང་གི་ཆེ་ཐག་རིང་དུ་གཏོང་བྱིར་དཔྱུལ་བའི་ཁྲོམ་ན་འབྱུངས།
༢༠༢༠༠༧༡༢༧

ནམ་ཞིག་འཆི་སྲིད་པས་ན་འཆི་ས་དེ་ལའང་བསམ་སྒོ་ཕན་བྱ་ཙམ་རེ་གཏོང་དགོས་ཆགས།

ང་འཆི་ས་དེ།

བོད་ཁམས་ཡིན་ཐུབ་བཅ།

ང་བསྐྱར་དུའང་།

མིའི་གཞུགས་སྤྱོད་སྲིད་དམ།

ལྷས་རྟེན་དེ།

ཐངས་འདི་ལ་བཞིན།

བོད་མི་ཞིག་གི་སྤྱོད་སྲིད་དམ།

གལ་ཏེ་སྲིད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན།

ཡུལ་གང་ཞིག་ཏུ་སྤྱེའམ།

དེ་ནས་ཡང་།

ཡུལ་གང་ཞིག་ནས་འཆིའམ།

བོད། བོད་ཁམས་ན་ཡོད།

བོད། ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ནའང་ཡོད།

དེ་ནི་ད་ལྟོ་བོད་མིའི་གནས་སྤངས་ཤིག

མ་འོངས་པར་ཡང་།

དེ་བཞིན་ཡིན་ནམ།

འདི་ལྟར་ཁ་འཐོར་ངང་ཐུ་མཐུད་དུ་གནས་སྲིད་དམ།

ཐངས་འདིའི་ལྷས་རྟེན་འདི།

བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་གཉིས་ཆ་ཤེས་པའི་བོད་མི་ཞིག་ཏུ་སྤྱེས་ཡོད་མོད།

ཐངས་གཞུག་མར་བོད་མི་ཞིག་ཏུ་སྤྱེས་ཀྱང་།

ད་ལྟ་བཞིན་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ཤེས་མིན་འཆད་རྒྱ་དཀའ།

བོད་ཡིན་ན་བོད་སྐད་ཤེས་དགོས་པ།

བོད་ཡིག་སྤྱད་དགོས་པ།

བོད་ཆས་གྱིན་དགོས་པ།

བོད་ཟས་ཟ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་མོད།

འོན་ཀྱང་སྤྱོད་ཤིག།

མ་འོངས་པའི་ང་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་སྲིད་ཡིན་མིན།

ཏ་ཅང་གི་སྒྲིག་གྱུར་ཅིག
ཤིན་ཏུ་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་སའི་དོན་ཆེན་ཞིག

གང་ལྟར།
ཐངས་འདིར་བོད་མི་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཡོད་ཀྱང་།
བོད་ཁམས་ནས་འདུག་རྒྱུའི་ལས་དབང་ཟད་ཏུ་བརྒྱག་
འབྲོག་མོ་ཞིག་གི་རུམ་ནས་ཉལ་ཏེ།
འདི་ནི་ངའི་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་རེ་བཤད་ན་འདོད་ཀྱང་།
རྒྱུ་མ་ལྟ་གཞུག་གཉིས་ནི།
མི་རིགས་གཞན་ཡིན་སྟངས་།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༠༢༠-༠༡-༠༡ ལ།

“སྒྲོ་ཚད་འཇའ་ཡལ་མ།”

ཤིན་ཏུ་མངོས་པ་ལྷང་ངོར་བསྐྱེན་བྱེད་པའི།
ཁ་དོག་ལྷ་ཚོགས་བསྐྱེད་པའི་འཇའ་ཚོན་དེ།
འཇིགས་རུང་ནད་དུག་མིང་དུ་སྐྱར་བྱས་ཏེ།
སྒྲོ་ཚད་འཇའ་ཡལ་མ་ཞེས་འདོགས་དོན་ཅི།

ཤིན་ཏུ་གདུག་སྒྱུད་བཟི་བར་ཡང་མེད།
འབའ་འབྲུ་བྱ་བྱེད་ཟ་བར་འཆར་ལྷང་མེད།
མི་གསོད་མི་ཟ་མེད་པའི་རིགས་དེ་ལ།
གཤིན་རྗེའི་ཡུལ་ནས་འཇའ་ལེན་བཏང་མིན་ནམ།

བསད་ནས་ཐོས་ཐོས་ཚང་མར་བྱ་ལོན་ཆད།

གསོན་པོར་བསྐྱེད་པ་ཡོངས་ལ་བྱ་ལོན་ཆད།
 མ་ཤུ་བཅོས་པ་ཀུན་ལ་བྱ་ལོན་ཆད།
 ཐངས་འདྲིའི་ནད་དུག་བྱ་ལོན་འཇལ་བ་ཙམ།

དེད་ཅག་ཁ་བའི་ཚྭ་སྤྲོད་ཅེ་འགའ་ཞིག།
 ནད་དུག་ཕྱི་ལ་མངོན་པའི་ནད་པར་གྱུར།
 དེ་དག་གིས་མཆོས་ཚང་གིས་“ལེགས་སྐྱེས་”ཤིག།
 ལེགས་སྐྱེས་དེ་འདྲ་མ་གནང་གིས་མཆོས་ལགས།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན་དེ་དག་འགད་རྩིས་བཞིན།
 བྱིས་མཆོས་ཡུལ་ནས་བོད་ལ་རྒྱུད་བ་ཞིག།
 འགའ་རེས་བསམས་ན་འདྲོད་ཀྱིས་འཕངས་པ་ཞིག།
 གང་ཉར་ད་དུང་བོད་རྒྱལ་ས་བདེ་ཐང་ཡིན།

གདུག་པའི་རྒྱ་རྟེན་བོད་མིས་བསགས་ཉུང་རྒྱུན།
 དུག་གི་འབྲས་བུ་འབྲུང་བར་འབྲེལ་སའི་ཡུལ།
 བོད་མི་རེ་རེའི་ལྷན་ན་ཉུང་བ་འདྲ།
 བསམ་ན་བོད་རྒྱལ་ས་ཐངས་འདྲིར་ཉེན་ཁ་ཆུང་།

ཡིན་ཡང་རྟགས་པ་རྟགས་གཅེས་ལོ་ལོ་ཚོ།
 ཐངས་འདྲིའི་ནད་དུག་ཏུ་ཅང་ཇ་དུག་བཤད།
 ཚན་རིག་ཉར་དུ་རང་སྤྱང་མཛད་རྟགས་གནང་།
 རང་བྱིས་བྱོན་མའི་ནད་དུ་བཞུགས་རྟགས་བྱ།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠-༠༡-༠༢ ལ།

ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐོན་པ་ཞིག

ངས་ཀྱང་དེ་རིང་འདིར། ལྷ་རྩེ་ཁྱེད་ལ་ངེད་ཅག་བོད་པ་ཚང་གི་ཤིན་ཏུ་གཙང་ཞིང་རྩལ་ངན་ཅི་ཡང་བསྐྱེད་མེད་པའི་འབྲི་
མར་དཀར་སེར་ལས་ཐོན་པའི་མཚོད་མེ་ཞིག་གིས་སྐྱེལ་མ་བྱེད་ལགས། ལྷ་རྩེ་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་ལྷ་ལྷོ་ནད་དུག་གིས་ཆོ་སྲོག་
འཕྲོགས་པ་དག་ཐེངས་གཉིས་མར་ནད་ཡམས་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བར་སློན་དང་། འབའ་འབྲུ་བྱ་བྱེད་དང་ཕ་མང་།
སྐུ་ཤ། ཞི་མའི་ཤ་དང་བྱི་ཤ་སོགས་མི་བཟུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡ་རབས་ཤིག་ཏུ་སྐྱེ་བར་སློན་ལགས། ཞེས་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠-༠༢-༡

མ་དུག་ཕྱེ་སྐྱེད་བ།

མ་དུག་གི་ཕྱེ་ནི་བོད་ཁམས་ཀྱི་དུག་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་གཙང་སེལ་བཟོ་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་ཕྱེ་ཁྱད་བར་བ། ཕྱེ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ།
ཕྱེ་དང་མོ་མདའ་ནད་བཞིན་ཞིག་རེད་ཅེས་བོད་པ་ཚང་གི་གཞོན་སྐྱེས་ཁྲི་ཁྲི་འབུམ་འབུམ་གྱིས་སྐྱེད་གི་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།
འགའ་ཞིག་གི་འཁྲོག་པོ་དང་ཕྱེ་རྩྱུན་ལྟར་མ་ཡིན་པར། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱེ་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་ནོ་ཞེས་བསྐྱེད་བཅོམ་བྱེད་
མཁན་ཡང་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་དུ་འགོ་བཞིན་འདུག

བོད་མི་འགའ་རེར་མཚོན་ན་དུག་ཕྱེར་འདོད།

བོད་པའི་ཤེས་ལྡན་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱེད་ཕྱེར་འདོད།

གང་ལྟར་མ་ཁས་གཞིགས་པའི་མ་དུག་ལ།

བོད་པའི་ཕོ་སྐྱོད་གཅིག་གི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན།

ཞེས་དྲོད་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠-༠༢-༢༠ ལ།

མཚོད་མེ་དང་རྒྱུད་དམར།

མི་རྟག་མི་ཚེ་འདི་ནི་མཚན་མེད་མི་ཞིག།
 འབར་ནས་ཚར་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤ་སྟག་ཅིག།
 རྒྱུན་དང་རྒྱང་གིས་བསད་པ་གང་མང་ཞིག།
 གང་ལྟར་འཆི་བར་སྟོབ་སྟུག་གང་མེད།

མི་རྟག་མི་ཚེ་འདི་ལ་བར་ཆད་མང་།།
 རྒྱུས་བའི་ཉིན་ནས་སྤར་བའི་མཚན་མི་ཞིག།
 འབར་བའི་ཁྲིད་ནས་འཁྲུག་ཏུ་མི་འགོ་བར།།
 ཤིན་ཏུ་བྲང་མའི་ངང་ནས་འབར་བར་སྟོན།།

དྲག་པོའི་རྒྱང་དམར་མཚན་མི་ཀུན་གྱི་དག།
 འབྲི་མར་སེར་པོ་མཚན་མི་ཀུན་གྱི་སྟོག།
 ལྷ་སའི་ཇོ་བོའི་ཐུགས་སྤུས་མཚན་མི་དེར།།
 མདོ་དབྱུས་ཁམས་ནས་འོ་མས་མཚན་འབྲུལ་མཛད།།

—— འདྲེ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༢-༢༣ ལ།

མཚན་རྟེན་དཀར་པོ།

མཚན་རྟེན་དཀར་པོ་ཡོད་ས་བོད་ཀྱི་ས།།
 རི་ཁ་རི་རྩྭ་རི་སྤང་བོད་ཀྱི་ས།།
 ས་དག་མི་དག་ལྷ་དག་དམག་དག་བཅས།།
 མཚན་རྟེན་རི་རིའི་འོག་ན་བཙན་པོར་འདུད།།

—— ཐོ་ཐོས།

འཛིགས་སུ་བྱང་བའི་དག།

ན་ནིང་ལོ་དེའི་ལོ་མཇུག་ནས། །
 ད་ལོའི་ལོ་འདི་འགོ་བཅུགས་ནས། །
 ལ་སང་དེ་རིང་འཇམ་སྒྲིང་ཀུན། །
 འཇིགས་སའི་དག་དེ་དག་ལས་བྱང་། །

དེ་འདྲའི་དག་བོ་ཀུན་གྱི་དག། །
 ཀུན་ལ་འཆོ་བ་བྱེད་པའི་དག། །
 ཀུན་གྱིས་ཚར་གཙོད་བྱེད་འདོད་དག། །
 དག་བྱང་གང་ཡིན་ཀུན་ལ་གསལ། །

གཉེན་དུ་འདོད་ན་རང་ལ་འཆོ། །
 ཡིད་ཆེས་བྱས་ཆོ་རང་ཉིད་པམ། །
 རོགས་སྒྲུབ་བྱས་ཀྱང་ངོ་སོ་མེད། །
 དག་བོ་དེ་གཉིས་པམ་པར་སྒྲིབས། །

དག་བོ་དེ་ནི་ནད་ཡམས་དེ། །
 དག་བོ་དེ་ནི་ནད་ཡམས་བཞིན། །
 ཀུན་གྱིས་ལྷས་ལ་དུག་སེལ་བྱོས། །
 ཀུན་གྱིས་བསམ་སྒྲོར་གཙོང་སེལ་བྱོས། །

—— མོ་ཐོས། ༢༣-༠༩-༢༠༢༠ ལ།

སེར་ཆེན།

ཤིན་དུ་སྒྲིག་ཉམས་ལྡན་པའི་བྱེད་སྒྲུ་མེ་ཏྲག་སེར་ཆེན་ལ།

མེར་བོ་གམེར་ལས་འཕྱོས་པའི་འོད་ཀྱི་གྲུར་ཁང་ཞིག་ཕུབ་སྟེ།
 ལྟ་དང་ལྟ་མོའི་ཚྲིགས་ཀྱིས་གམེར་དང་དདུལ་གྱི་བུམ་པ་ལས།
 ལྷན་ཆུའི་ཐེགས་པ་འབབ་པར་ཐོ་ཐོངས་ནི་སྒྲོམ་ཡོད་ཀྱི།

— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༤༡༠༢

དྲི་བ་ཞིག

རིགས་ཀྱི་མེ་མོ་ཡིན་ཡང་།
 གར་སྟབས་ལྟ་མོའི་ལྟ་རེད།
 བོད་ཀྱི་ལྟ་མོ་དེ་དག།
 རྒྱ་མིར་ཤོར་བ་མེན་ནམ།

—— ཐོ་ཐོས།

ལྷན་ནག་ནང་གི་མིག

འོད་མདངས་ཁྱོད་དུ་བདག་གིས་མིག་ཟུང་གིས།
 མཐོང་བ་ཇི་ཙམ་གསལ་ཡང་མིག་མདུན་ཙམ།
 ལྷན་པའི་ཁྱོད་དུ་མིག་ཀྱང་ལྷན་ནམང་།
 ཡིད་དང་སྦྱར་ཆོ་འཇིག་རྟེན་ཀྱན་ཡང་མཐོང་།

—— ཐོ་ཐོས།

མའི་རིགས་དང་དུད་འགོ་སེམས་ཅན་བར་འདྲ་མཉམ་ཆེངས་ཡིག

ནམ་ཞིག་ང་ཚོ་མིའི་རིགས་དང་སེམས་ཅན་གཞན་པའི་བར་དུ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་བྱུང་ཆོ། ད་གཤོད་འཛམ་གླིང་
འདིའམ་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ཆོ་ཐག་ཇི་རིང་དུ་འགྲོ་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད་དང་། མིའི་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཡང་ཇི་
བཟང་དུ་འགྲོ་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་། འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་དུ་འཚོ་སྡོད་བྱས་ཡོད་
པའི་སྟོག་ཆགས་ཡོད་དོ་ཙམ་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། གལ་ཏེ་ཆོ་བའི་སྟོག་ཆགས་གཅིག་
ཀྱང་མེད་ལ། སྟོག་ཆགས་ཀྱན་གྱིས་སོ་སོའི་ཐད་ན་སའི་གོ་ལ་འདི་ཡག་པོ་ཞིག་གནས་སྐབ་པར་ནུས་པ་ཆེ་འབྱེང་ཆུང་གསུམ་
ཐོན་གྱི་ཡོད།

ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན།

དེ་རིང་ནས་བཟུང་། ངས་འཇིག་རྟེན་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱིང་གི་དུད་འགྲོའམ་མི་མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་
ཡོངས་ཀྱི་མགོན་ཆབ་བྱས་ཏེ། ང་ཚོ་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་དང་ཁྱེད་ཚོ་མིའི་རིགས་གཉིས་ནས་མཉམ་དུ་ཡོངས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པའི་འཇིག་རྟེན་གོ་ལ་འདིར་གནས་སྡོད་བྱས་ཡོད་པའི་ང་ཚོ་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་དང་ཁྱེད་ཚོ་མིའི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་
བར་དུ། འདྲ་མཉམ་གྱི་ཆེད་སྡོམ་ཡིག་ཅིག་གཏུན་འབབས་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོགས་ནས་མིང་རྟགས་བཀོད་
དེ། སྤར་བྱུང་མ་གྱིང་བའི་ཆེད་སྡོམ་ཡིག་འདིའི་ནང་དོན་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་གཅིག་ཀྱང་ཆད་ཆག་དང་སྤྲོ་གསལ་མེད་པར།
འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱགས་སྤེལ་དགོས་ལ། སྤེལ་རྒྱ་ཡིན།

མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོགས་ནས།

གཅིག་

ཁྱེད་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དེས། གང་འདྲོད་དུ་ང་ཚོ་དུད་འགྲོའི་རིགས་དེ་གསོད་རྒྱ་མིན་ཞེས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས། དམ་
བཅའ་འཇིག་དགོས། ཆེད་སྡོམ་ཡིག་འདིའི་སྤྱིང་དུ་མིང་རྟགས་འགོད་དགོས།
འོན་ཀྱང་ཟས་དང་སྤྲོ་སྤྱོད་རམ། ཡང་ན་དགོས་མཁོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་གཞིར་གཞག་གི་ཐོག་ཁྱེད་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་
དམིགས་བསལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཆོག་མཆན་ཞིག་ལྷ་མ་གང་ཅུང་། དཔོན་པོ་གང་ཅུང་། དགོན་སྡེ་གང་
ཅུང་། ལས་ཁུངས་གང་ཅུང་ཞིག་ནས་ཡིག་ཆ་ཆད་ལྷན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འགྲེལ་བཤད་གནང་དགོས། ཡིག་ཆ་དེའི་རིགས་
མེད་ཆོ། ཁྱེད་ཚོ་མིའི་རིགས་ཀྱིས། ང་ཚོ་དུད་འགྲོ་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་གསོད་མི་ཆོག།

གཉིས།

གསོད་སྐྱབས་ལ་གསོན་སྟོག་གསུམ་གསོན་གསོན་དོན་དོན་དུ་མེས་སྟོག་མི་ཆོག་ཆུ་ཁོལ་ཆ་བོའི་ནང་དུ་གསོན་པར་བཅོ་མི་ཆོག།
གསོན་གསོན་དོན་དོན་དུ་སྤྲོ་བ་ཆ་བོའི་ནང་དུ་བཅོ་མི་ཆོག།
ཁྱིམ་འདིའི་རིགས་ལ་འགལ་མཁན་ཡོད་ཆོ། དང་པོ་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱིམ་ལ་འགལ་བའམ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྱིམ་དེ་དོག་རྩིས་
བཏང་བར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། ཁྱིམ་ཆད་སྤྱིང་པོ་གཙོད་དགོས། དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆད་བའང་སྤྱིང་པོ་བཅད་དེ། ཁྱིམ་ལ་
འགལ་མཁན་དེས་གང་བསྟོགས་པའམ། གང་བཅོས་པ། ཡང་ན་གང་བཅོས་པ་དེའི་རིགས་ཀྱི་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་གྲངས་

འཕོར་བརྒྱལ་མཁོ་ཆོད་ནས་སྟོང་དང་ཁྱི་བར་དུ། ཆོ་ཐར་ལ་གཏོང་དགོས། བྱིས་པ་འདི་ལ་འཇིག་རྟེན་འདི་འདྲི་སྟེང་གི་མེའམ་
ཆོག་པ་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་ཆོག།

——— ཏུང་འགྲོ་བོ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༩-༠༢ ལ།

ངའི་སྟིང་སྟུག་མ།

དགའ་ལོ་མ།

ཁྱེད་རང་དང་ཁ་མ་བཤམ་གོང་།

ང་ཁྱེད་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་འབྲིད་རྟོགས།

ང་ལ་གཡས་གཡོན་གང་ཞིག་ནས།

ས་ཆ་སྟོང་བ་ཞིག་འཛོག་རྟོགས།

དེ་ནས་

དུས་ནམ་ཡང་ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲམ་དུ་འདུག་ངེས།

དེ་ནས་བཟུང་

ངས་ཀྱང་སེམས་བྲལ་བྱེད་མི་དགོས་པ་ནི།

ཁྱེད་ཉིད་ངའི་འགྲམ་འདི་ནས་བརྒྱུ་མི་འགྲོ་བ་དང་།

ངའི་བཅེ་བ་དེའང་ཁྱོད་ཀྱི་ནམ་ཤེས་ནས་སྟོ་མི་འགྲོ་བའོ།

ངས་སྟོན་ལམ་འདེབས།

ཁྱེད་ལ་ལམ་ཡང་བདེ་བར་སྟོན།

བར་ཆད་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྟོན།

ང་སེམས་གཏོང་ནས་ཁྱོད་ལ་དགའ།

ངའི་སྟིང་སྟུག་མ།

བྲལ་བ་ནི་འཆོལ་ཞིབ་ཞིག

དེས་ཁྱེད་རང་ལྟན་འཛུགས་དང་སྤྲོད་པ་གཉིད་ལས་གྲོལ་ཡོང་།

དེས་ཀྱང་སྐྱུག་བློ་བ་དང་ཐ་ཤལ་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཆིང་རྒྱར་ཚུད་པའི་ཁྱེད་ཉིད་ལ་ཐར་བ་གནང་ཡོང་།

དེ་ནས་

ཡོད་ཚད་ཁྱེད་རང་ལ་རག་ལས་ཡོད་།

གལ་ཏེ་དོར་སོང་བ་ནི་ད་ལྟའི་རང་ཉིད་དེ་ཡིན་ཆོ།

དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་གཞན་ཞིག་བརྟེན་བྱུང་བའི་རྟགས་མཚན་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་།

རང་གི་སྒྲོལ་དེ་མང་ཞིག་རྟགས་ཡོང་ཆོ།

དེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་ཉིད་ལ་མངལ་བའི་ལམ་ཀ་ཞིག་ཐོབ་བྱེད།

མེ་དེ་ཆོས།

ཁོ་དང་ཁོ་མོ་རང་ཉིད་ལ་དེ་བས་རྒྱས་མངའ་ཡོད་སྐབས།

འཆོ་བ་དང་འཆི་བ་ནི་སྐྱུག་ཏུ་སྒྲོལ་མེད་འགྱུར་བྱེད།

འདི་སྟེང་གི་དགའ་ལོ་མ།

ཁྱེད་རང་གིས་ཏ་གོ་གི་ཡོད་དམ།

དེ་རིང་ཞོགས་པ་།

ང་ནི་བསམ་གཞིགས་ཤིག་གི་ཁྱོད་ཏུ་ཡོད།

ངས་འདི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཡང་ཡང་བརྟགས་ཡིན།

དེ་ནས་ངས་ཏ་གོ་སོང་།

ཁྱོད་མེད་སོང་བ་ན།

ང་ལ་ཅི་ཡང་མེད།

——— གློ་མོ་རང་གིས་རྒྱ་ཡིག་ནས་བྲིས་པ་དེ་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ། ༡༩༩༠-༠༥-༠༩ ལ།

གཙང་བོ་དང་ཐོ་ཐོ།

གཙང་བོ་གཡས་ལ་འཁོར་འཁོར།

ང་ནི་གཡས་སུ་འཁོར་འགོ།

གཡོན་པའི་འདྲེ་ལག་འདྲི་ཉིད།

རེ་ཞིག་བསྐྱམས་ནས་གཞག་ཚག།

འབངས་ཤུགས་གཙང་བོ་ཇི་བཞིན།

ང་ནི་མེ་རྟོག་དཀར་པོ།

གཙང་བོ་གཡས་སུ་འཁོར་དུས།

མེ་རྟོག་གཡས་སུ་ཁྱེར་འགོ།

གཙང་བོའི་བཞིན་རྒྱན་རིང་མོ།

འབབ་ཆུ་མང་བོས་བསྐྱུན་ཡིན།

གཡང་གཟར་མེད་པའི་ལམ་ཞིག།

བཙལ་རུང་བརྟེན་རྒྱ་དཀར་མོ།

——— གློ་མོས་བྲིས།

མེ་རྟོག་པར་དང་ཕྱེ་མ་ལེབ།

ཤིན་ཏུ་ཆགས་པའི་མཚན་འདྲིར།
གཡས་གཡོན་བཞུ་ཤིང་བར་གྱི།
དམར་པོའི་ཁྲག་ཐེགས་རོལ་བའི།
གཙང་ཁེབས་ཡིན་ན་བསམ་བྱུང་།

ཞོགས་པའི་ཉི་ཅེ་བརྒྱབ་དུས།
བཞུ་ཤ་གཡས་གཡོན་མ་གཏོགས།
སྟང་གི་ཁྲག་ཐེགས་མཐོང་མད།
བརྒྱའི་མེ་རྟོག་ཡག་འདུག།

སང་ཉིན་མཚན་མོའི་དུས་དེར།
མཚོ་ཁའི་ཕྱེ་མ་ལེབ་བྱོད།
གཞན་ལ་འཕུར་རྒྱ་ཨེ་ཡིན།
མཚོ་དང་ལ་དབང་རྒྱགས།

ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོང་ནས་མདང་དགོང་གི་ཚེར་བ་དྲག་པོ་དེ་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པ་ནི་གོང་ལྟར་འོ། དེ་ནི་མཚན་གཅིག་གི་རིང་ལ་རྒྱ་མོ་མ་དབང་བའི་སྟུག་
བསྐལ་ལས་བྱུང་བའི་ཚེར་བ་ལ་མཚན་ཞིག་སྟེ། དེ་རིང་འདྲིར་བཞུགས་དྲུག་གས་ཚོ་ནས་དགོང་རྒྱ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་ཞིག་སྟོང་ཕྱིར་འདི་ལ་བཀོད་ཡིན་ལགས། བྱིད་ཀྱི་
དགོང་རྒྱ་ནི་བྱིད་རང་ཉིད་དང་གཡས་གཡོན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་སྒྲན་ཞིག་གོ།

༢༠༢༠-༠༥-༡༩ ལ།

ལས་སམ་ལས་དབང་།

འདི་ལས་རེད་ཟེར་བའམ་དེའང་ལས་དབང་གིས་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེའི་རིགས་ནི། འོན་ཏེ་དངོས་ལ་ཁ་
གཏད་བྱེད་མ་འདོད་པ་དང་། ཡང་ན་བྱེད་མ་ཡོད་པ། ཡང་ན་བྱེད་རྒྱུར་རད་སྟེང་དུ་རུས་པ་མེད་པས་ན། རང་གིས་རང་གི་
བྱུགས་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་སྟངས་ཤིག་གས། ཡང་ན་གཞན་གྱིས་སྟོན་འཇུགས་ལས་གཡོབ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད་འདོད་

ཀེ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནམ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་དེ་བསྐྱུགས་པའམ་འཕྲོགས་པའི་རྗེས་སུ། འདིའམ་དེ་ནི་ལས་དབང་རེད་ཟེར་
འདྲོད་མཁན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱང་ཉ་ལམ་བསྐྱུགས་ཡོད་སྲིད་པས། སྐད་ཆ་འདི་བཤད་འདྲོད་ཀྱང་འཆད་མཁན་མེད་པའི་དུས་ཤིག་ཏུ་
འགྱུར་མི་སྲིད་པའམ། དེ་ཉ་བུའི་དུས་ཤིག་ཡོད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བཤད་འདྲོད་སོང་ལགས།

སྐྱེས་ནས་འཆི་དགོས་པ་དེ། ལས་དབང་རེད་ཅེས་བཤད་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་འཆི་ཚུལ་སྣ་ཆོགས་པ་དེ་ནི་ལས་དབང་གིས་
རེད་ཟེར་ན། མ་ཡིན་ནོ། དེ་བཞིན་དུ། བརྟེན་ནས་བསྐྱུགས་འགྲོ་བ་དང་ཐོབ་ནས་འཕྲོགས་འགྲོ་བ་དེའང་ལས་དབང་ཞིག་མ་
ཡིན་ནོ། དེ་ཉར་ན་བརྟེན་པ་དེ་བསྐྱུག་དགོས་ཞེས་དང་། ཐོབ་པ་དེ་འཕྲོག་དགོས་ཞེས་ལས་ཀྱིས་བཀོད་མེད་པ་དེའང་གཞིར་
བཞག་ཅིག་རེད་ལགས།

——ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ། ༢༠༢༡༠༤།

འཕྲོག་སྤྱད་སྐལ་ལྷེ་ལགས།

འཕྲོག་པའི་བོད་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཀྱིས་ཁྱེད་སོང་།
ཁྱེད་ནས་སོང་བ་ཀྱི་གྲོང་ནས་གཡུགས་སོང་།
འཁྱེར་སའི་ཡུལ་ན་ཀྱི་སྐད་ནི་ཐག་ཐག།
འཕྲོག་སྤྱད་སྐལ་ལྷེས་དེ་དག་ནི་མ་བཟོད།

འཕྲོག་སྤྱེའི་བོད་ཡིག་ཀྱི་གྲོང་གིས་ཁྱེད་སོང་།
ཁྱེད་ནས་སོང་བ་ཐུན་ནག་ཏུ་བརྟུག་སོང་།
འཁྱེར་སའི་ཡུལ་ན་ཀྱི་ཡིག་ནི་ཀྱལ་བོ།
འཕྲོག་སྤྱད་སྐལ་ལྷེས་དེ་དག་ནི་མ་བཟོད།

འཕྲོག་མའི་འཕྲོག་ལས་འཕྲོག་ས་ན་ལྷག་བཞིན།
འཕྲོག་པའི་གནས་སྤངས་ལོ་རེ་ལས་རྩེ་སྤྱད།
འཕྲོག་སའི་འཕྲོག་ཁྱིམ་ལྷ་རེ་ལས་རྩེ་ཏུང་།
འཕྲོག་སྤྱད་སྐལ་ལྷེས་དེ་དག་ནི་མ་བཟོད།

མོག་མོག

བོད་དང་ཁ་ཐག་རིང་ཡང་།
 རྒྱང་དུས་ཐོས་པའི་མོག་མོག།
 ཞེ་མཐུན་རྟགས་ལོ་ཅི་བཞིན།
 ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་སྒྲེལ་འདུག།

མོག་མོག་ཟ་ས་གཞན་ཡུལ།
 སེམས་ལ་འཆར་རྒྱ་བོད་ཡུལ།
 བོད་ལ་ལོག་རྒྱ་བྱུང་ན།
 གཡག་ཤའི་མོག་མོག་ཟ་ཆོག།

བོད་ཟས་གཙང་མ་ཐོས་ནས།
 བོད་སྐད་གཙང་མ་བཤད་ཞོར།
 བོད་དུ་སྒྲོད་ཐབས་ཡོད་ན།
 ཕྱི་ཡུལ་འགྲིམ་དགོས་མི་འདུག།

ཅེས་བོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༤།༢༡

སྟག་ཤར་སྐུ་ཆེ་རིང་དགོས།

རི་ལུང་ཁ་བས་བཀའ་དུས།
 ལུག་ཁྱུ་ཁ་བར་འཕྲུལ་སོང་།
 ལུག་རྩི་གཞོན་ནུའི་བཤུག་སྒྲུས།

ཁ་བའི་འདབ་མ་གཏོར་སོང་།

མེ་ཏོག་ཁ་བས་མནན་དུས།
གཡུ་སྤང་གནས་མེད་ཆགས་སོང་།
ཁ་བས་མནན་པའི་མེ་ཏོག།
སེམས་པ་འབྲང་ས་གཡུ་སྤང་།

གཡང་དཀར་ལྷག་གི་འབའ་སྤྲུལ།
སྤྲུལ་གྲུབ་བཞིའི་ནང་གི།
ཨ་མའི་པང་གི་བྱ་ལྷག།
མི་ལམ་ནང་དུ་ཁྲིད་སོང་།

ཅང་ཤེས་ཏེ་པོའི་འཆར་སྐད།
ལྷག་ཤར་གཞོན་ཅུའི་ན་བར།
དབྱང་ལ་འཇུག་པའི་དམག་བར།
ལྷག་ཤར་སྤྲུལ་ཆེ་རིང་དགོས།

ནག་མོ་ནོར་གྱི་ཕྱུ་སྤྲུལ།
ཨ་མའི་མི་ལམ་དགོགས་སོང་།
འབྲོག་ཁྲིའི་བྱ་སྤྲུལ་ཁོད་ན།
བཞོ་བོ་འོ་མས་ཁངས་བཞིན།

དེ་ལྟར་ལྷང་ཁའི་གྲུར་ན།
ཁྱེད་ཀྱི་མགོན་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མོས།
མེ་ཏོག་འཇུག་ཏུ་འཇུག་ཡོང་།
གཡུ་སྤང་སེམས་པ་སྤྲུལ་ཡོང་།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༤།༢༥

ཀ་ཚུམ་མི་ལམ་ནང་གི་འཁུན་སྤྲུལ།

ཀྲ་ཡེ་ཉོན་དང་བྱང་ཆེ་བྱང་གཞོན་ཚོ།
 ལ་སང་དེ་རིང་གསར་འབྱེད་མང་དུ་འགྲོ།
 ག་ས་ག་ན་གོད་ཁོག་སྟོགས་ནས་འབྱམས།
 ང་ཡིས་བཟུང་ན་སྦྱིན་བདག་ཁོ་ཚོར་མཁོ།
 ཅ་ཅ་བྱད་གཏམ་སྟོག་མཁན་ཁོ་ཚོ་མིན།
 ཆ་ལྷགས་མི་འདྲ་སྟོན་མཁན་ཁོ་ཚོ་མིན།
 ཇ་ཆང་འོ་ཞོ་འབྲུང་རྒྱུ་འང་ཁོ་ཚོར་མེད།
 ཉ་ཤ་ར་ཤ་ཟ་རྒྱུ་འང་ཁོ་ཚོར་མེད།
 ཏཱ་ལའི་སྤྲ་མའི་མཛད་རྗེས་མཚག་མོད་ཀྱང་།
 ཐ་མ་འགའ་རེས་བོད་འབངས་དྲིལ་བཞིན་པས།
 ད་ལོ་བྱི་ལོ་བོད་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཅིག།
 བ་ཚ་སྦྱང་ལ་ཟུག་ཀྱང་ཐོབ་རྒྱུ་དགའ།
 བ་བ་བོ་བོ་ཅན་ལྷན་བདག་སྤྲུག།
 བ་ཡུལ་བོད་མིའི་ཁྲོད་ན་མཐོང་རྒྱུ་ཡང་།
 བ་སྤང་ལྷ་ལ་བཀྱར་བའི་ཡུལ་འདི་ན།
 མ་ཡིས་བྱ་ལྷག་གཞོང་བཞིན་དེ་དག་ཉར།
 ཅ་ར་ཅོ་རོའི་དཀྲོག་གཏམ་བཤད་མཁན་མང་།
 ཆ་ཁུའི་ནང་དུ་མངར་མོ་ལྷག་མཁན་མང་།
 ཇ་ལངས་སྦྱོད་པ་ཅན་ནི་འདི་ན་མང་།
 ཐ་སྦྱེས་སྦྱེ་བོའི་རིགས་ཀྱིས་ཡུལ་འདིར་བཀང་།
 ཉ་ཟེར་མ་ཉི་ལྷོག་མཁན་མང་མོད་ཀྱང་།

ཟ་བཏུང་འདྲོད་ཡོན་རིགས་ལ་གཡེང་མཁན་མང་།
 འ་ཅག་བོད་དོན་གཅིག་ལུ་བསམ་མཁན་གྱི།
 ཡ་རབས་ཞུ་སེར་ཅན་ནི་འདི་ན་དགོན།
 ར་ས་འཕུལ་སྒྲུང་ལྷག་བར་བོ་ཏ་ལ།
 ལ་ལས་བཤད་ན་འཛམ་བུ་སྤྱིང་གི་རྒྱན།
 ཤ་གཟན་མིག་ལ་མེ་ཏྲོག་མི་མཛེས་བཞིན།
 ས་ཕྱོགས་རེ་ན་མཛེས་བ་ཐ་དད་རེ།
 ཏ་ཏ་ཏྲོ་ཏྲོའི་ངང་ནས་ཆེ་འདི་སྦྱངས།
 ཏ་ལས་ཏང་སངས་མེད་པ་ཆེ་བྱི་མ།
 ཨ་ཨ་ཨ་ཨའི་ངང་ནས་བོད་དོན་སྐྱབས།
 ཨ་མའི་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ལག་རྩེས་ཞོག།
 ཏ་ཏ་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྐྱབས་མགོན་མེད།
 ཏ་ཏ་རང་གི་སྐྱབས་མགོན་རང་ཉིད་ཡིན།
 ཨ་རོ་དེ་བས་ཕྱག་ནི་འཆལ་ས་མེད།
 ཨ་རོ་དེ་བས་རང་ཉིད་གཅེས་སུ་བཟུང་།

ཞེས་བཞུགས་སྐར་དྲ་རམ་ས་ལ་ནས་ཨ་ཁུ་འབྲོག་པ་ཏྲ་མགོན་རྒྱལ་བོས་ཐབས་སྦྱོ་བའི་ངང་ལུལ་སོ།

ང་ནི་བགྲེས་སྒྲོམ་གྱིས་གཏུང་བའི་རྒྱ་གར་བ་ཞིག

ཀྱི་མ། ཀྱི་བྱད།

ཀྱན་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བའི་སྟོང་རྗེ།

ཡང་ན་སྟོང་རྗེ་ཡི་བདག་པོ་ཁ་བ་ཅན་རྣམས།

ང་ནི་བཀའ་སྒྲིམ་གྱིས་གདུང་བའི་རྒྱ་གར་བ་ཞིག།

ང་ཏུ་ལམ་འཆི་ལ་ཁད།

འཆི་བདག་ཅན་པོའི་སྒོ་ཁ་ན།

ང་ལ་ཟས་ཁམ་གང་གནང་རོགས་མཆུན།

བླ་ཞུ་གཅིག་ཡིན་ན་ཆོག།

ང་ད་བྱང་འཆོ་འདོད་ལ།

འཇིག་རྟེན་དཀར་ངོགས་ནས།

ངའང་ཁྱེད་རྣམས་བཞིན་འཆི་རྒྱུར་སྐྱག།

ངས་ཀྱང་རང་ཚོད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག།

མི་ལམ་ནང་རྟག་ཏུ་བཅིངས་ཡོད།

ང་ལ་ལག་པ་བྱང་མི་འདུག།

ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བ་བཞིན།

འདི་འདྲའི་སྐྱག་བསྐུལ་བ་ཞིག།

རྒྱལ་བ་གཉིས་ཀྱང་འཆག་ལ་ཁད།

ཀྱུ་ཀྱུ་གི་ཁེར་ལམ་འདི་ན།

རྒྱལ་དམར་དང་ཁ་བའི་འོག

ཨ། གྲེ་མ་གྲེ་ཏུད།

དཀོན་མཆོག་མཁུན་དཀོན་མཆོག་གིས་སྤངས།

ཁ་བ་ཅན་རྣམས་ང་ཡི་སྤྱིན་བདག་ང་ཡི་མགོན་སྐྱབས།

ངའང་སྤངས་པར་གྱུར་ཅིག་གུ་ཁ་བ་ཅན་རྣམས་བཞིན།

ང་ལ་ཕོར་བ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད།

ང་ལ་ཕོར་བ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད།

ཕོར་བ་དེའང་ནམ་རྒྱུན་དུས་རྒྱུན་བཀའ་སྒོམ་གྱིས་མནར་འདུག

དེ་བས་ལྷན་འདུག ལ་རྒྱ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ།

ང་ནི་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱལ་དུ་འཆོ་འདུག

སྤོབ་འབྲུགས་ན་བཟོས་བའི་ཁང་ངན་ལོག་ལ་ཁད་ཅིག་གི་ནང་།

ངས་ནི་བྱིམ་མཆོས་གཡས་གཡོན་གྱི་ཚོད་སྒྲ་དང་འཇུག་དཔྱལ་ལ་ཡིད་དབང་ཤོར་ཞོར་དང་ཤོར་ནས་མཆོས།

སྐབས་རེར་རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་ཞལ་རིས་འཇུག་དཔྱལ་ལེ་ཞིག

རྩོམ་སྒྲ་རིའི་སྟག་རྒྱབ་ནས་རྒྱར་ཐིང་བྱང་།

འོན་ཀྱང་དེ་ནི་མི་ལམ་ཞིག

སྐབས་རེར་སྟན་ལྟང་ལྟང་གི་མགིན་སྒྲུ་ཞིག་གྱེར་བྱང་།
 བར་སྒྲང་གི་སྒྲིན་གསེབ་ནས་སྒྲི་བསེལ་རྒྱང་དང་འགྲོགས་ཏེ།
 འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འཕུལ་སྒྲང་ཞིག་

ང་ནི་སྒྲང་ས་དུ་མེད་ལ་སྒྲང་འདུག
 ར་རམ་ས་ལའི་བྱི་སྒྲིམ་དང་ང་གཉིས།
 ལྷང་བ་གཅིག་བ་ཡིན་སོང་།

ཨ། འདས་སོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡ་མཚར་བ་དེ་དག་
 དེང་གི་ང་ལ་མཚན་ན་སྒྲན་ཞིག་
 སྒྲི་བ་དང་གདུང་བའི་དུས་དེ་ལ་

ང་ལ་ཕོར་བ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད་
 ཕོར་བ་དེའང་ནམ་རྒྱུན་དུས་རྒྱུན་སྒྲས་འདུག་
 ནམ་རྒྱུན་དུས་རྒྱུན་བཀའ་སྒྲོམ་གྱིས་མནར་འདུག་

ངའི་མི་ལམ་ཏ་ལམ་སྒྲོང་སོང་།

ང་ལ་དུ་ཕྱག་གཅིག་གི་རྣམ་པ་ལས་ཅི།
 འབྲམ་པོ་ཞིག་ལོས་ཡིན་ནང་གི་གང་ཡིན།
 ང་ལ་གོས་དང་ཟས་ཅི་ཡང་མི་འདུག
 སྤང་བའི་མིང་ལ་ཐག་ཇེ་ཉེ་དང་ཇེ་ཉེ།

ངའི་གོས་དང་ཟས་ཚང་མ་ལྟོ་ནང་དུ་ཤོར་སོང་།
 སྤང་ཚང་ལ་ཁ་བྲལ་བའི་ལམ་དེ་ནས།

ངའི་མི་ལམ་ཉ་ལམ་སྟོང་སོང་།
 ཉ་ལམ་ཕྱིར་སྤང་ཚང་དུ་ལོག་དགོས་བྱུང་།
 ལོག་སོང་ན་ཉ་ལམ་སྤང་གི་ལ་ཟ་རུ་འདུག
 སེམས་པ་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ལ་གཏད་དེ།

ངའི་མི་ལམ་ཉ་ལམ་སྟོང་སོང་།
 སྐབས་བཅོལ་སའི་དུང་ཆེ་ཡི་མདུན་དུ།
 སྐབས་བཅོལ་ས་རི་བོང་གི་རུ།
 རང་གི་རོ་བདག་རང་མ་གཏོགས་སུ།

ངའི་ཀླང་བ་བྱང་འཆག་ལ་ཁད་དང་རུལ་ལ་ཁད
 འདུག་ས་གཅིག་ན་ཐུང་ན་གྱི་ཐང་སྟོང་འདིར།
 མས་སྟོན་ཡང་མང་བོ་ཞིག་ཕོག་འདུག

ཡིད་བཞིན་ནོར་བྱས་དེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ནམ།
 བ་མ་བྱང་ལ་ཡོད་ཚད་གསང་ན་ཡག་པོ་འདུག།

དུག་ལྗེའི་འོག

དེ་རིང་སྐྱལ་ནང་བཞིན།
 གན་ཁོགས་དེས་ཡང་བསྐྱར་དུག་ལྗེ་སྒོ་ལ་བཏོན།
 མང་བོ་ཞིག་གི་མིག་ནང་ནས་ཁྲག་དང་ནྟག་བཟུང་།
 མང་བོ་ཞིག་ཆོས་སྒྲོན་དུ་སོང་སྐད།

ང་ཉ་ལམ་བྱེད་ལ་དགའ་སོང་།

.....དེ་ཤོད་དུ་ཐོད་པའི་མཛེས་མ་ཞིག་ལ།

ང་ཉ་ལམ་བྱེད་ལ་དགའ་སོང་།

དེ་མེན་ན་ངས་ཉིན་བཞིན་བྱེད་ལ་ལྷ་དགོས་དོན་མེད།

མིག་གཉིས་སྤང་ལ་ཁད་དུ།

མོར་བཟང་གིས་ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོར་བཞིན།

བྱེད་ཀྱང་ཏ་ལམ་ང་ལ་ཆགས་འདུག།

དེ་མེན་རང་གཉིས་ཀྱི་མིག་མདངས་

ཡང་ཡང་སྤང་དགོས་དོན་མེད།

ལྷ་བ་འདིའི་སྤྲོད་ཁམས་རེ་རེ་ནས།

དེ་རིང་གི་ཁར་ནངས་ཀ་བྱས་ཏེ།

ང་བྱེད་ལ་དགའ་སོང་བའི་རྒྱུན་གྱིས།

ངས་བྱེད་ལ་སྤྲོག་ཤར་བ་ཞིག་གི

གསང་བ་ཡོངས་དབང་མེད་དུ་ཤོར།

ལ་རྒྱ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་རྒྱང་ཏ་ཞིག

མིག་གིས་སྤོས་སྤོས་མེད་ལ་གད་སྤྲིགས་ནང་དུ་འབྱེལ།

ཨ། ང་ཏ་ལམ་བྱེད་ལ་དགའ་སོང་།

བྱེད་ཀྱང་ང་ལ་ཆགས་ཡོད་ན།

ངས་བྱེད་ལ་ལྷ་བཞིན་བྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ང་ལའང་།

སྤོན་ཚིག་ཐུང་ཐུང་རེ་འབྲུལ་ན་ལོས་ཚག།

ཁྱིམ་གཅིག་དུ་འདུག་འདོད་མེད་ཀྱང་།

སྒྲིང་གསོན་པོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ།

ང་ཉ་ལམ་ཁྱེད་ལ་དགའ་སོང་།

ཉ་ལམ་ཁྱེད་ལ་རྩི་བོ་བྱེད་དགོས་སོང་།

༄༅། བལ་ཡུལ་སྤེལ་ལེན་ཁང་ནས་ཐོན་པའི་འཁྱོག་བཤད་ཅིག

ཉ་ཅང་ཉམས་ཤོར་པའི་ས་ཁྲོད་ཅིག་གི་སྒྲིང་།

ཁང་ཆག་འགའ་ཞིག་གཡས་ལོག་དང་གཡོན་ལོག་བྱས་འདུག

ཁང་པའི་ནང་གི་ཁྲོད་ལོག་དེ་དག་བཞིན།

བལ་ཡུལ་གཞུང་ནས་གནང་བའི་ཁང་ས་དང་ཁང་བ་ནི།

ལག་མཐུལ་ཙམ། བྱ་སྐྱག་ཙམ།

གནས་སྒངས་ལ་རན་པའི།

སྤྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་རྒྱ་རེད་སྟམ།

དེ་ན།

བོད་མི་བཙན་བྱོལ་བ་རེ་རེའི་སྒྲིང་དུ་མངོན་འདུག་པ་ནི།

ནམ་ཡང་འདོར་མི་བྱུང་བ་དང་།

དོར་འདོད་ཀྱི་མེད་པའི་སེམས་ཚོར་ཞིག་དང་ནམ་འགྱུར་ཞིག

བོད་ལ་རྒྱལ་ཞེན་དང་དག་བོ་རྒྱ་དམར་ལ་སྤང་ཞེན།

ཤིག་དང་སྒོ་མང་བཞིན།

སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ཏུ་ཆོར་ལ།

སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་གི་བར་དུ་གསོད་འདོད་ཀྱང་སྒྲེ།

འདྲེ་ཤིག་དང་ཐེ་གོ་བཞིན།

ཤའི་གསེང་དུ་བྱུག་ཁྱག་གི་ནང་དུ་འཐིམ།

ཉམས་ཤོར་བའི་ས་སྔོད་དེའི་གཡས་གཡོན།

བལ་ཡུལ་གྲོང་ཁྱེར་ཡིན་སྐད།

ཁོང་ཚོའི་ཁ་ནང་གི་གསར་འབྱེད་བ།

ང་ཚོས་འབོད་སྒྲངས་ཀྱི་བཙན་བྱོལ་བ།

ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་ཇེ་མང་དང་ཇེ་མང་།

གོང་ནས་གོང་འཕེལ།

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཏུ་ལས་སྤང་དང་།

ཁྱག་མའི་ཁའང་ཇེ་དོག་ཏུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་འདྲ།

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དབུལ་བོར་གཏོང་ལ་ཉ།

རྒྱལ་མཚམས་ནས་བྱུང་བའི་བར་ཆད།

དེ་རིང་ཐོས་ལ་སང་ཉིན་ཡང་ཐོས་རྒྱ་ཡོད།

བལ་ཡུལ་ནས་སྐྱག་སྐྱག་ལ་བཅེབས་པའི་སྒྲ་མ་ཞིག་གིས།
 དེ་ནི་མ་འོངས་པའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཐུ་བཟླས་ཤིག་ཡིན་སྟེ།

ངས་གསུང་དེའི་ཕྱད་ཀ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡིན།
 ལྷག་མའི་ཕྱད་ཀ་དེ།
 མ་འོངས་པར་གཡུགས།

ཐོ་ཐོས། ལོ་སྐྱུམ་བཅུའི་ཐོན་ཞིག་ཏུ་བལ་ཡུལ་སྡེ་ལེན་ཁང་ནས་བྲིས་པ་ཞིག་

ལྷ་ས་དང་འཕགས་ཡུལ།

ལྷ་ས་ནས་ལམ་དུ་ཆས།
 གྲག་གྲོག་གི་ལམ་མང་བོ་ཞིག་འགྲིམས་ཚར།
 ད་རུང་འགྲིམ་དགོས་ཟེར།

ཉི་མ་ཇི་དམའ་དང་ཇི་དམའི་ཞོར་དུ།
 རྩ་རིའང་ཇི་མཐོ་དང་ཇི་མཐོར་འགོ།

ནམ་མཁའ་ལ་ཁ་དོག་མེད།
 ལྷ་སའི་ཁྲོམ་ནས་འཕོས་པའི་ཁྲག་དམར་གྱི་མདངས།

མདོ་སྟོང་མཐུན་ན་རྒྱ་བའི་ཉི་མའི་གདོང་ལ་བྱགས་འདུག

གངས་རིན་པོ་ཆེ་རིང་ནས་རིང་དུ་ཡོད་སྐད།

ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུའང་དེ་བཞིན།

ལྷ་སའི་ཇོ་བོར་མཇལ་རྒྱུ།

འཕགས་ཡུལ་གྱི་དོ་རྩེ་གདན་ལ་མཇལ་ན་བསམ་སོང་།

ཆན་མཁར་སྐྱབས་དང་གནམ་གྲུ།

ཡང་བསྐྱར་གནམ་གྲུ་ཞིག་འཕྱར་སོང་།

ཆན་མཁར་སྐྱབས་ཀྱང་ཕྱིན་སོང་།

གནམ་གྲུ་ཅེ་མཐོ་དང་ཅེ་མཐོར་འགོ།

ཆན་མཁར་སྐྱབས་ཀྱི་ཤོག་སྟོར་ཅེ་མཐུག་དང་ཅེ་མཐུག

དགོང་པ།

མཚན་དེ།

ལྷ་མེད་ཀྱི་ཞལ་རིས་དྲོན་པོ་ཞིག་གི་ངོ་ནས།
 ཚ་སྒྲིག་སྒྲིག་གི་མིག་མདའ་ཞིག་འཕངས་བྱུང་།
 ངས་ཀྱང་ཤུགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་འཕངས།
 ལྷིང་རྩེ་མེད་པའི་རྩོན་པས་ཤུགས་ལྷ་མོ་ལ་བཞིན།

མཚན་དེར་དགོང་ཇ་ཉ་ཅང་ཞིམ་སོང་།
 ཡིན་ཡང་མཐར་མཇུག་ང་རང་ཉིད་བཀོངས་སོང་།
 ངས་ཀྱང་ཕྱི་མའི་ཡུལ་ནས་འཚོལ་དགོས་བྱུང་བ་ནི།
 མཛེས་སྤྱད་ལྷན་པའི་ལག་དམར་མ་དེ་ཉིད།
 ངའི་ཕྱི་ཚུལ་བཅེ་དུང་གི་དྲི་མི་བློ་བའི་ཕོ་གསར་ཞིག་
 ཡང་བསྐྱར་ཉིན་མོའི་བཅེ་དུང་གིས།
 ལུ་སིམ་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་གཏོར།
 ལུན་ནག་གི་མཚན་མོ་ཞིག་བསྒྲགས།

མི་ལམ་ནང་དུ་ང་དང་ཁྱོད།
 ཚོར་བའི་ནང་དུ་མིག་མདའ་དང་འཇུག་དཔྱུལ།

དེ་ཉིན་ལྷིང་རྩེ་བཅེ་དུང་གིས་བསྐྱུལ་ཏེ་དག་ཏུ་སྤྱོད་།
 བང་ཁོག་གཏོར། ལྷ་མོ་བོད་བཞིན།
 མིག་ལ་བོད་བཞིན་རང་དབང་མེད།
 གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་ཡང་བཀགས།

ཡུལ་འདི་ན་སྟོགས་ན་ཨ་མས་དང་འཇིགས་ན་ཨ་ཕས་ཟེར་མཁན་མེད་ལ་འབྱུག་ནའང་ཉལ་སའི་བྱིས་མེད་དང་གཅེན་
གཅུང་དང་ཆུང་དུས་ཀྱི་གོགས་པོ་གོགས་མོ་དག་གིས་རྒྱུ་རིང་གི་བོད་པའི་ཡུལ་ན་སྟོ་བོ་ང་ལ་སྐྱུག་ནས་འདུག་ཨ་ཀྱེ་ཀྱེ་ཨ་
ཚོན་དགོང་གི་བྱ་སྐྱུག་ང་ལ་བྱོད་ཀྱི་གཤོག་པ་བྱང་གཡར་རོགས་བྱ།

ལུང་བ་འདིའི་ལུང་སྟོང་སྐམ་པོ་ཞིག་ན་ཤ་མེད་རུས་རྒྱུ་གི་གསར་འབྱོར་བ་ངས་ད་ལྟ་དཔྱལ་བ་དངོས་སུ་མྱོང་གི་ཡོད།
དགོན་མཆོག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱུང་། དགོན་མཆོག་གིས་མི་བསྐྱུ་བྱིར་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་རེ་འབུལ་ན་འདྲོད་ནས་སྤང་། འོན་
ཀྱང་སེམས་པམ་བ་ཞིག་ལ་ང་ནི་དདུལ་གྱིས་དབུལ་ལོར་གྱིས་ཀྱང་དབུལ་འདུག་དང་དེ་བས་སྦྱིན་བདག་རེ་སྐྱུག་ནས་བསྐྱེད་
ཡོད། ཨ་ཀྱེ་ཀྱེ་ང་ལ་བྱི་ནང་བཞིན་སྟོ་ཆས་རེ་གཡུག་རོགས་བྱ། ངས་ད་ལྟ་ཉིད་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ཞིག་འབུལ་ན་འདྲོད་
སོང་།

འདི་ན་སྟོན་ངག་ཡོད།

ཐུབ་ནས་ཐུབ་ཏུ་འགོ་བ་ནི་སྟོ་ལུག་ནང་གི་སྟོར་མོ།

སྐག་ནས་སྐམ་ཏུ་འགོ་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོ།

བསམ་སྟོ་སྦྱར་ཞིག་ནས་བཀུམས།

དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་པམ་ཁ་སྟེ་བསྐྱུ་བྱིད་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཁ་ཞིག།

ཡིན་ནའང་འདི་ན་གསོན་པོ་དྲོན་པོ་ཡི་སྟོན་ངག་ཡོད།

ཆོས་ལྟེ་རྒྱ་རམ་ས་ཞིས།

ཚས་ལྗེ་ཡིན་མེན་སྤྲུལ་གྱིས།

ཚས་ཚང་རྒྱལ་ས་རེད་ཅེས།

ཚས་སྤྱིན་ང་ཡིས་སྤྲོ་སྤྲོ།

ཚས་ལྗེ་དྲ་རམ་ས་ལ།

ཚས་ཀྱི་སྤྱི་གནས་ཡིན་སྐད།

ཚས་བ་དག་གིས་སྤྲོ་སྤྲོ།

ཚས་མེད་ན་མས་ནི་མགོ་འཛུགས།

ཚས་ལྗེ་དྲ་རམ་ས་ལ།

ཚས་ལྷགས་མི་འདྲའི་མི་སྤྱི།

ཚས་ཕྱིར་མགོན་དུ་ཡོང་སྐད།

ཚས་ལ་སྤྱིན་བདག་མང་སྤྲོ།

ཚས་ལྗེ་དྲ་རམ་ས་ལ།

ཚས་བ་གྲ་བ་དག་གིས།

ཚས་གོས་དམར་པོའི་འོག་ཏུ།

ཚས་མེད་བྱ་མོ་སྤྲུལ་འདྲུག།

ཚས་ལྗེ་དྲ་རམ་ས་ནི།

ཚས་བ་དག་གི་དགའ་ཚལ།

ཚས་མེད་ན་མས་ཀྱི་སྐྱོ་གནས།
 ཚས་ལ་སྐྱོགས་སྤྱང་ཡོད་སོང་།

ཚས་ཐེ་དྭ་རམ་ས་ལའི།
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བྱ་ཚས་རེད།
 གངས་ཅན་སྐྱོད་པའི་གཤོངས་ལ།
 ཚས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྐྱོར་འདུག

ཚས་ཐེ་དྭ་རམ་ས་ནས།
 ལུས་ཀྱང་སྤྱང་བོ་འཁྲབ་གི།
 ལུ་ལའང་རེ་བཞག་མེད་གི།
 བོད་ལ་ལོག་ན་རབ་རེད།

ཚས་ཐེ་དྭ་རམ་ས་ནས།
 རང་གི་སྒྲ་མར་བཞུས་ན།
 སྒྲ་སེར་མིག་སྟོན་མཐོང་ཆེ།
 ཀྱན་དགའ་དོན་འབྲུབ་ལོས་ཡིན།

ཚས་ཐེ་དྭ་རམ་ས་ན།
 མིད་དོན་མི་མཁྱེན་མཁྱེན་ཁུལ།
 བཟྱི་བའི་ཆས་འཁོགས་མང་འདུག

མང་ཕྱགས་གྲ་ལོག་ཡིན་སྐད།

ཆོས་ལྡེ་དྲ་རམ་ས་ན།

སྐྱོད་དྲུང་ཆེ་མང་བས།

སྐྱེ་བོ་རང་ཚྭ་གསལ་བླག་པའི།

ནམ་མཁའ་ཁ་དོག་མ་མཁུན།

ཆོས་ལྡེ་དྲ་རམ་ནས།

བོད་མིའི་རང་བཙན་ཕྱགས་ལ།

ཀྱན་ཀྱང་དཔའ་བོ་ཡིན་སྐད།

རྒྱ་ནག་ལྷགས་བྲ་མེད་རྒྱུན།

ཆོས་ལྡེ་དྲ་རམ་ས་ནས།

གསར་འབྱོར་སྤང་བའི་ཆོག་ཞེས།

འཕྱ་སྤོད་བྱེད་མཁན་མང་འདུག།

བོད་ལ་ཕྱིན་ཆེ་བལྟ་ཆོག།

ཆོས་ལྡེ་དྲ་རམ་ས་ལར།

བོད་ནས་གསར་འབྱོར་ཕྱིན་ཆོ།

ཕ་གསོད་ལག་དམར་མཐོང་བཞིན།

མིག་ལོག་རྟ་མཁན་མང་སྐད།

ཚས་ལྷེ་དྲ་རམ་ས་ལར།

གསར་བ་ཐོན་རྒྱ་མང་གི།

གསར་འགྱུར་དེ་ལས་མང་སོང་།

གསར་འབྱོར་ལ་རྒྱ་མ་དོར།

ཚས་ལྷེ་དྲ་རམ་ས་ཡི།

ཕྱི་མའི་ཡུལ་དུ་ཉེ་བའི།

ཆན་པོ་ཆན་མའི་ཁྱུ་ཚྭ་གས།

ལྷ་སའི་ཇོ་བོས་སྐྱུག་འདུག

དོ། ཁོ་མའི་སེམས།

ང་ཁོ་མའི་སེམས་དང་བལ་བའི་ཉིན་དེ་ནས།

ངས་ཡུལ་དའི་དོ་ལོག་གཅིག་བཏུས་ཏེ།

བང་ཁོག་ཏུ་སྐྱུར་བའི་སྒོ་ཁྱུག་ནང་དུ་བཅུག

དོ་ལོག་དེ། ཏུས་ཡུན་རིང་བོ་ཞིག་ཏུ་ང་དང་མཉམ་དུ་འབྲོགས།

དུས་ཡུན་རིང་བོ་དེའི་ནང་།

ངས་ཕྱི་ལོ་དེ་ཉིད་ཁོ་མོའི་སེམས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་རིང་། ངས་ཕྱི་ལོ་དེ།

ཡུལ་འདིའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་གཡུགས།

ཁོ་མོའི་ཕྱི་ལོ་དེ་སེམས་ཀྱང་ང་དང་ནམ་ཡང་བྲལ་སོང་།

རྒྱ་མཚོ་དང་དགའ་མ།

དགའ་མ་ལགས། བྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོ།

ད་དུང་རྒྱ་མཚོ་དང་མཉམ་དུ་གནས་འདུག།

རྒྱ་མཚོའི་འགམ་ན་པོ་གསར་གྱི་མཚོ་རྒྱབས་ཆེ་བེད།

བཤད་ཚུལ་དེས་ངའི་སེམས་པའི་སྟེང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱན་པའི་ཕྱག་དོག་གི་མ་ཁ་གཅིག་བཟོས་ཚར།

དགའ་མ་ལགས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་།

ང་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལ་མི་དགའ་བར་ཆགས་སོང་།

ལམ་གྱི་རིམ་པར་འགོ་སྐབས།

ཇི་ལྟར་སྒྲིག་ལ་འཛུལ་བའོ།
 ཡང་ན་དགེ་ལ་འབད་བའི་ཚུལ།
 སེམས་ཀྱིས་མ་ཤེས་ང་ཡི་ལུས།
 དེ་རིང་ལམ་གྱི་རིམ་པར་འཇུག།

ང་ནི་གཅིག་ལུ་ལམ་གྱི་ནང་ན་ཏེ།
 སེམས་ནི་གོགས་དང་ལམ་གྱི་ཕྱི་རོལ་ན།
 ང་དང་སེམས་གཉིས་མཉམ་དུ་མ་གནས་བས།
 བྱང་ཆུབ་ལམ་འདིར་འགོ་ནི་ཐུབ་མ་སོང་།

ང་ཡི་དག་ནི་སེམས་ཉིད་ངའི་སེམས་མེན།
 སེམས་ལ་བདག་པོ་མེད་དང་ཀྱན་ལ་དབང་།
 སེམས་ནི་མེད་ཆོང་ནི་སྟོང་བ་ཉིད།
 ང་ཡི་གདུལ་བྱ་སེམས་པ་ཁོ་ན་འོ།

ཞེས་ཏེ་མགོན་ཆུལ་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ཟླ་ ༩ པར་བཞུགས་སྐར་དྲ་ས་ནས་བྲིས་སོ།

དག་བ།

སྤྱིར་དག་བ་འབྱམ་འགྱུར་ཞེས་པ་དེའི་གོ་དོན་ནི། ས་ག་རྒྱ་བའི་དུས་ལ་བསྐྱབས་ཆོ། བྱེད་ལས་ཀྱི་བྱ་བ་དེའམ་དག་བ་ཟེར་བ་དེ་འབྱམ་འགྱུར་དུ་འགོ་ཞེས་པའི་དོན་
དོན་ཡིན་པ་འདྲ། འོན་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་སྟུ། དག་བ་འབྱམ་འགྱུར་ཞེས་ཆོ། མི་བྱ་ཡོད་དོ་ཙམ་གིས་གོ་བ་ལེན་སྟངས་ནི་བྱས་པའི་བྱ་བ་དེའམ་དག་ཙམ་བསྐྱབས་དེ་འ
འདྲོད། ཡིན་ནའང་། དེ་གཉིས་ལས་སྤྱོད་གས་གང་ནས་གོ་བ་རྒྱངས་ཀྱང་། དེ་ཉ་བའི་སྒོ་ལ་འབྱེད་མཐན་ནམ་གཏོད་མཐན་དེའི་རིགས་ལ་མཚན་ན། བྱ་བ་དེ་བསྐྱབས་སྒྲ་
ཆོའང་། ཁ་གཡར་ས་ཡག་པོ་ཞིག་བཟོས་འདུག།

ད་ཚར་ནི་བྱེད། གང་ཉར་སྤྱིད་པོ་བཤད་ཀི་ཡོད་ལགས།

ཐོ་ཐོས། ༡༩༩༡། ༡༥

བྱེད་ཉིད་གང་ན་ཡོད། གང་ན་བཞུགས།

ཐེངས་འདིའི།

སྐབས་འདིར།

ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཀྱང་།

དུས་མོ་གཉིས་ས་ལ་བཙུགས་ནས།

མགོ་བོ་བསྐྱར་ཏེ།

ཁོང་ཁྱོ་ལེན་ཞོར།

ཡིད་ཐང་ཆད་ཞོར།
 སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་མནར་བཞིན།
 མས་པོག་པའི་ལྷས་པོའི་སྤྲོད་ནས།
 ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་འཇར་ཞོར་དུ།
 ལག་པ་གཉིས་བརྒྱངས་ནས།
 ལྷ་བ་དང་རེ་བསྐྱལ་ཕུལ་དོན་ནི།
 བྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་དེས་གསན་རོགས་ཞེས།
 འཆད་འདོད་པ་གཅིག་པོ་འཇ།
 ལྷ་འདོད་པ་ཁོ་ནའོ།

རེ་བསྐྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།
 ལྷ་འབོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ།
 སྤོན་ལམ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་བཅས་ནི།
 བཅ་ཞིག་འགྱུར་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བྱིར་རམ།
 འགྱུར་བ་དེ་བཟང་པོ་ཞིག་གཏོང་བའི་ཆེད་དུའོ།

ང་ཚོའི་བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་གཙོ་འཛིན་ནས།
 ང་ཚོ་ལ་སྤྲོད་རྗེ་སྤོམ་མཁན་གྱི་དཔོན་ཆེན་མི་ལྷ་དག
 ཡང་ན་ང་ཚོ་ལྷ་བའི་ངང་སྦྱོང་མཁན་གྱི་འགོ་བློན་རྣམ་པ།
 བྱིད་དང་བྱིད་ཚོ་གང་ན་ཡོད།
 གང་ན་བཞུགས་ལགས།

སུ་ཞིག
 ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་མདུན་དུ་ལངས་ནས།
 རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ཆེད་དུ།
 རུས་ཤུགས་ཡོད་ཆད་གཏོང་གི་ཡོད།
 ཡང་ན་བཏང་སྦྱོང་ཡོད།

སུ་ཞིག་གིས།

བྱས་མོ་གཉིས་ས་ལ་བཙུགས་ནས།

ལག་པ་གཉིས་བརྒྱངས་ཏེ།

“ བྱེད་ཉིད་ཡར་ལ་བཞེངས་ཤོག

ང་དང་མཉམ་དུ་ཡར་ལ་བཞེངས་ཤོག

རྒྱ་མཚན་ངས་བྱེད་ཀྱི་འདུན་པ་དང་།

དམིགས་ཡུལ་བཅས་རྟོགས་སོང་།

ངས་ཐོས་སོང་།

ངས་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་ཉན་གི་ཡོད་ལགས། ”

ཞེས་བརྗོད་སོང་།

ཞེས་རྗོད་གི་ཡོད་ལགས།

ངས་བྱོད་ཚར་ཁག་ཐེག་བྱས་ཡིན།

ངས་ངའི་རྣམ་པ་ཡོད་ཚད་འདྲན་ངས་ཡིན།

ང་འཆི་རག་བར་དུ།

འཆི་ཁའི་ཉན་མོ་དེ།

ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་སྟོག་རྩམ་དབྱགས་ཐེངས་དེ་ཆད་རག་བར་དུ།

ངས་བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་།

བསྐྱབ་ཐབ་པའི་བྱ་བ་ཡོངས།

དགོས་མཁོ་ལྟར་དུ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་ལ།

འགྱུར་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ཕྱིར།

འགྱུར་བ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱུན་ཕྱིར།

མི་དང་མའི་བར་དུ་འདྲ་མཉམ་ཅན་དང་།

འདྲ་མཉམ་དེ་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་དུ་ཆགས་ཕྱིར།

ངས་ངའི་རྣམ་པ་ཡོད་ཚད་གཏོང་གི་ཡིན།

རྒྱ་མཚན་ནི།

དེ་དག་ཡོད་ཚད།

མི་ནག་ཚའི་འཚོ་བ་དང་ཆོ་སྟོག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་དང་།

དེ་ནི་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་དང་།

བཙེ་སྲུང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

— བོ་བོས་བཞུར། ༢༠༢༠༠༦༠༧

ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྒྲོན་མེ།

ཐུན་པ་ནག་པོ་གནམ་ན་འབྲིགས།།

ཐུན་པ་ནག་པོ་ས་ན་འབྲིགས།

མིང་རྩམ་ནག་པོ་བོད་ན་འབྲིགས།

མེས་པ་རྒྱ་པོ་ཡིད་ན་འབྲིགས།

དེ་དག་འཛམ་ས་པའི་སྒྲོན་མའི་འོད།

བྱིད་སྐྱར་ནད་མེད་ཆེ་རིང་ཤོག།

— २८६ —

འཆི་རྒྱུར་སྒྲུག་པའི་འདྲེ་ཐོ།

འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་ཟེར་བའི་བྲེལ་ཚུབ་ཁྲོད།

མི་ལྟས་རིན་ཆེན་ཟེར་ཡང་དེ་ཙམ་ཞིག།

མི་ཆེ་ཐུང་ཐུང་སྒྲུང་ནང་མར་མེ་འདི།

བསྒྲོན་ནས་ཚར་རག་བར་དུ་གནས་རྒྱ་དགའ།

ཤམ་ཐབས་དམར་པོ།
རི་མོ་ལ་སྟན་དག་རི་མོ་ལ་དབྱུང་བ།

ཤམ་ཐབས་རྒྱང་གིས་གཡོ་བ་རྒྱ་སེ་མེ་ཉོག་དམར་པོའི་འདབ་མའི་འོག།
གཡའ་རྩས་ཤིན་ཏུ་བརྒན་པ་ངྱི་ཞིས་ལྷན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མཆོད་ནང་།།
གསེར་ཉ་ཐོ་ཐོ་ཕྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཞིང་གྲུ་གཟེངས་པའི་མགོ་བོ་དེ།།
གངས་རི་ལྷ་བུའི་ཚྭས་བུམ་བུང་ལ་རེས་མས་ངང་ནས་གཏུག་ན་འདྲོང་།།

ဒ်.ဒ်. ၃၀၃၀၀၆၀၆

རི་མོ་ལ་དབྱུང་པ།

[illegible]

མདེུ་གཅིག་ ཐེག་ལེ་གཅིག་

མདུ་གཅིག་ཐོག་ལེ་གཅིག་
 སྒོ་གཅིག་ལ་མདུ་གཅིག་
 ཐོག་ལེ་ལ་ཐོག་ལེ།

མདེུ་གཅིག་གིས་སྟོན་གཅིག་
 ཐིག་ལེ་གཅིག་གིས་ཆོ་སྟོན་གསར་པ་གཅིག་

མདེའུ་སྲོག་ལ་སྦྱར།
ཐེག་ལེ་ཐེག་ལེ་ལ་སྦྱར།

མདེའུ་གཅིག་སོང་ཚར་ཕྱིན།
སྲོག་གཅིག་ཕྱིན་ཚར།
ཐེག་ལེ་གཅིག་གཏོར་ཚར་ཕྱིན།
ཆེ་སྲོག་གསར་པ་གཅིག་ཕྱིན་དང་འབྱོན་བཞིན།

མདེའུ་སྲོག་ཐོག་ན་མིང་།
ཐེག་ལེས་ཐེག་ལེ་ལ་འབྱུང།

མདེའུ་དེ་སྲ་མོ་སྲ་མོ་ཞིག
ཐེག་ལེ་དེ་སྟྭ་མོ་སྟྭ་མོ་ཞིག
ཐེག་ལེ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆེ་སྲོག་སྟྭ་མོ་དེ།
རྣམས་ལས་གྲུབ་པའི་མདེའུས་བཞེངས།

མདེའུ་གཅིག
ཐེག་ལེ་གཅིག
ལག་དམར་བརྒྱ་ཕྲག་ཅིག

—— མོ་ཐོག་༡༠༢༡༠༩༡༢༡

འདྲེ་ཐོ་གནས་སའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ།
བོད་བཞིན་རྟ་ཞོར་ལྷག་གསུམ་མེད།
འདྲེ་ཐོ་བོད་ན་ཡོད་ཐུར་ན།
འབྲོག་པ་ཤ་ལྷག་ཕྱིད་ན་འདྲོད།

འབྲོག་མོ་མཉམ་དུ་འདུག་ན་འདྲོད།
འབྲོག་ཟས་གཙང་མ་ཟ་ན་འདྲོད།
འབྲོག་པའི་ལ་གཞས་གྱུར་ན་འདྲོད།
འབྲོག་ཐུག་ཞིམ་པོ་བཟུང་ན་འདྲོད།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོག་༡༠༢༡༠༩༡༢༥

འདི་ལྟར་སོམས་དང་འདི་ལྟར་སྐྱབས།

རི་མའི་གཟུགས་སུ་བཞོད་པའི་ཐོ་བ་འདིས།

མགོ་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟུངས་ཀྱང་ན་ཟུག་མེད།

ཐོ་བས་མགོ་ལ་བརྟུངས་ན་འཚམས་འདྲིར་སོམས་།

ཞོར་དུ་རང་ཉིད་རྩ་བོ་ཆེ་ལ་སྒྲོམས།

པར་རིས་ཡིན་པའི་འགད་རྩིས་འཕངས་ཀྱང་རུང་།

དོན་དངོས་འགད་རྩིས་དེ་ཡིས་འཆེ་མི་བྱ།

རང་གི་སེམས་དེ་བརྟན་དུ་གནས་ཐུབ་ན།

འགད་རྩིས་དེ་འདྲའི་རིགས་ནི་རི་མོ་ཙམ།

ཆོག་རྩུབ་མདའ་དང་མདུང་དང་རལ་གྱི་བཅས།

ཕ་རོལ་ཕྱོགས་ནས་ཚུར་ལ་གཡུགས་ཀྱང་རུང་།

རང་གི་སེམས་འདྲིའི་རྒྱུ་པ་སྦྱད་བྱས་ཏེ།

དེ་དག་མེ་ཏྲོག་གཟུགས་སུ་སྐྱབས་ཤིག་ཀྱེ།

—— ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༡༠༩།༣༠

མཁའ་ཚེ་ཆང་གི་བཟའ་འཛོམས་ལ།

ཡག་གི་སླིད་ཀྱི་འདོད་པའི་ཡུལ་སྤྲངས་དང་།

ངོ་མཚར་ཆེའོ་སྟེ་པའི་གནས་སྤངས་བཅས།

ཁ་པར་བརྟན་མིག་ནང་དུ་འདྲེན་འདོད་ན།

ཁ་པར་འཕྲེད་དུ་ཆོངས་ཞེས་བཤད་ཐོང་ཡོད།

དེ་རིང་ཁྱེད་ཆོའི་བྱིས་དུ་བཟའ་འཛོམས་བྱེད།

བསམ་ན་ཁ་ཟས་གང་ཞིས་ཟ་ས་རེད།

ཅིང་མོའོ་ཞོར་དུ་ཁ་ཚོད་རྒྱག་ཤས་ཆེ།

དེ་དག་བརྟན་མིག་ནང་དུ་ཚུད་དུ་རྒྱགས།

ངེད་ཆང་བཟའ་འཛོམས་བྱས་པ་གང་མང་མཐོང་།

མི་རེའི་གདོང་ན་འཇུག་གི་མེ་ཉླ་བཞད།

མི་རེའི་མདུན་ན་ཟས་སྒྲ་རི་ཉླ་བཤམས།

ཁྱེད་ཆོའི་སླིད་སྤང་ང་ཡི་སྟན་ངག་ཡིན།

ཨ་མ་ལྷ་སྤྱག་ལོ་ལོ་ཨེ་སླིད་གི།

བྱ་དང་བྱ་མོས་གཡས་གཡོན་བསྐྱོར་བྱས་ནས།

ཟས་སྒྲ་གང་ཞིས་ཟོས་ན་ཨེ་སླིད་གི།

དང་སང་ལུས་བདེ་ཁམས་བདེ་ཡིན་ནམ་གྱེ།

ཆ་བོ་ཆ་མོ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་བཞིན།

ཨ་མ་ཁྱེད་ནི་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལགས།

ཁྱེད་སླེའི་འཁོར་ན་བཞུགས་པའི་སྤྱ་མོ་ནམས།

ཡོད་ཆད་འཁོར་དུ་འཇུག་པའི་སྤྱ་མོ་ལགས།

སྤྱན་ཁོ་ཆེ་དཔལ་ལོ་ལོ་ང་ལ་ཉོན།

སྒྲོན་མ་ལྟར་ན་བྱེད་ལ་ཁོང་ཁོ་ཆེ།
 ཁོང་ཁྱོས་དེད་པའི་མཐའ་མར་ཞེ་སྒྲུང་བསྐྱེད།
 ཞེ་སྒྲུང་ངན་པས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་འཆོ།

སྒྲུན་ཁོ་འཇའ་དཔལ་རྩོུ་བྱེད་བདེའམ།
 དེང་སང་ཤོ་རྒྱག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་གྱེ།
 མ་གཞི་ཐོབ་ཤོར་གཉིས་ལས་གང་ཡིན་ཡང་།
 མཐའ་མར་གྱོང་ཞིག་ཡོད་པ་ཁག་ཐག་རེད།

ངེད་ཀ་ཚང་གི་དམག་མིའི་གཤིས་ཀ་ཅན།
 སྒྲུན་ཁོ་ལྷ་ལྷ་ཆོ་བརྟན་བྱེད་བདེའམ།
 ཉམ་རྒྱུང་རྩལ་མཐུན་ངང་ནས་འདུག་མཁས་པ།
 སྒྲུན་ཁོ་བྱེད་ནི་རྒྱུང་མའི་སྐྱེད་ཅིག་ཡིན།

སྐྱུག་མ་ཆོགས་དྲུག་ལྟ་བུའི་གཟུགས་མེད་ཅིང་།
 བཅ་མཁའི་སྐར་ཆེན་ལྟ་བུའི་མིག་མི་ལྡན།
 འོན་ཀྱང་རང་ལ་བབས་པའི་ཡག་ཉམས་ཅན།
 སྤང་མོ་ཆོ་དཔག་འཆོ་བྱེད་བདེའམ་གྱེ།

སྤྱ་མོ་རྣམ་སྲས་ངེད་ཀ་ཚང་གི་རྒྱན།
 ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ཅན་ནི་མོ་ཡིན་ཏེ།
 སྤོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཟེར་ན་མོའང་ཡིན།
 ཡག་དང་མོ་སྤོ་ཟེར་ན་མོ་ལ་ཡོད།

སྒྲུན་ཁོ་སྐྱེན་པར་དཔོན་ཉམས་ཡོད་ཀི་ཟེར།
 དཔོན་པོ་ཡིན་ཡང་འབངས་ལ་བྱམས་ཀི་ཟེར།
 གང་ལྟར་རང་གི་རིགས་ནི་རང་གི་འབངས།
 མི་ཕྱོགས་ཟེར་ཡང་རང་ཕྱོགས་ཟེར་བ་ལྟར།

ཁྱད་ལ་བསོད་ནམས་ཆེན་ཆེ་རིང་མ།
 ཁྱད་ནི་ཕྱག་པོའི་བྱ་མོ་འབྱོར་ཕྱན་མ།
 ཁྱད་ནི་སྤྱན་ཁོ་སྤྱན་པའི་གཅེས་ཕྱག་མ།
 ཁྱད་ནི་དེད་ཀ་ཚང་གི་སྟོབས་འབྱོར་ཡིན།
 (འདི་ཆེ་རིང་ལྷ་མོར་བྲིས་ཡིན)

སྤྱ་མོ་ཡུང་ཡུང་ཁྱད་དང་དེད་གཉིས་ལ།
 ཆ་རྒྱས་དེ་ཙམ་མེད་རྒྱུན་ཁྱོད་ཕྱོགས་སུ།
 ཀྱ་རེ་ཅེ་མཚར་བྱེད་རྒྱར་སྤྲུག་ནི་ཞིག།
 ཁྱད་ལ་འཚམས་འདྲི་ཁམས་བདེ་ཡང་ཡང་ལྷ།

དེ་བཞིན་སྤྱན་ཁོ་འཇའ་དཔལ་རྩོུ་ཆེ་ཡི།
 རྒྱང་མ་ཁྱོད་ལའང་རྒྱས་མངའ་མེད་བས་ན།
 ཅེ་ཞོར་དགོད་ཞོར་ཅེ་མཚར་བཤད་ཁག་པོ།
 འཚམས་འདྲི་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་མང་མང་ཡོད།

—— རྩོམས། ༢༠༢༡༠༩༠༩

མ་ཆི་ཡིག་རྒྱག

ད་རྒྱའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཉིད་མ་རྫོགས་པར།
 བདག་གིས་བཞུང་བའི་མ་ཆི་ཡིག་རྒྱག་འདི།
 དུས་ནས་དུས་སུ་མཚམས་འཇོག་མེད་པའི་ངང་།
 འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱིས་ཐོས་པར་ཤོག།

ད་རྒྱའི་འཇིག་རྟེན་རྒྱ་མཚོ་འཕྱར་པའི་ནང་།

མ་ཉི་ཡིག་དྲུག་ཆར་ཚུའི་ཟེགས་མ་གཏོར།
 རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་རྟག་ཏུ་ཆུ་ཐེགས་བཞིན།
 དུ་འདི་མ་རྫོགས་པར་དུ་མ་ཉི་འཁོར།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༡༠༩

ཁ་སང་དེ་རིང་སང་ཉིན་གསུམ།

མི་བྱ་པལ་མ་ཆེ་ཡི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤངས་འདྲ།
 སང་ཉིན་ཁོ་ན་བསམས་ཤིང་ལྷས་སེམས་རྒྱག་འདུར་བྱེད།
 སྐད་ཆའི་བྱར་ནས་ཉན་ན་དེ་རིང་ད་ལྟའི་དུས།
 ཁོང་དང་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་འདྲ།

སང་ཉིན་བསྐྱབ་རེག་བར་དུ་བྱེད་ནི་འཚོ་ཐུབ་བམ།
 དེ་རིང་བྱེད་ནི་བཞུགས་པས་དེ་རིང་བྱེད་ལ་དབང་།
 ཁ་སང་སོང་ནི་ཆར་བས་བྱེད་ཀྱང་ཕྱིན་པ་འདྲ།
 དེ་རིང་གང་ཞིག་བསྐྱབས་པར་འདས་དང་མ་འོངས་མཆིས།

དེ་རིང་གསོན་ནས་ཡོད་ཆེ་བྱེད་ལ་བསོད་ནམས་ཆེ།
 སང་ཉིན་བསྐྱབ་འདོད་ཡོད་པ་དེ་རིང་བསྐྱབ་འགོ་རྩམས།
 སང་ཉིན་འབྲས་བུར་བསམས་ཤིང་དེ་རིང་རྒྱ་བྱ་སྒྲུབ།
 ཡོད་ཆད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ནོ།

དེ་རིང་བསམ་ན་སང་ཉིན་ང་ནི་ཡོད་ཤག་བྱེད།
 སང་ཉིན་བསྐྱབས་དུས་སང་ཉིན་དེའང་དེ་རིང་སྟེ།
 དེ་རིང་དེ་ལ་དེ་རིང་བྱེད་ནི་བཞུགས་སམ་གྱེ།
 སྐབས་འདིའི་དེ་རིང་སང་ཉིན་བསྐྱབས་ཆེ་མི་ལམ་ཙམ།

འདྲ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༡༠༡

ལྷ་སའི་བར་སྐོར་མཐོང་ན་འདོད།

གང་ལ་བལྟས་ན་དེ་ཉིད་མཛེས།

གང་དེ་བསམ་ན་དེ་ལ་དུང་།

སུ་ཡིན་གང་ཡིན་མི་ཤེས་ཀྱང་།

ཞེ་མཐུན་རྟགས་ལོ་ཡིན་ན་བསམས།

ལྷ་སའི་བྱ་མོ་ལྷ་མོ་འདྲ།

ལྷ་སའི་ཚོ་བོའི་བྱིན་ཆུབས་རེད།

ལྷ་སའི་གྲོང་དུ་ཐོན་རྒྱ་ན།

ལྷ་མོར་མེ་ཏོག་འབྲུལ་ན་འདོད།

ལྷ་ས་བོད་ཀྱི་ལྷ་ས་རེད།

ང་ནི་ཚོ་བོའི་མི་སེར་རེད།

ལྷ་སའི་ཚོ་བོའི་བྱིན་ཆུབས་ཀྱིས།

ང་ནི་བོད་ལ་ལོག་དུ་རྒྱགས།

ལྷ་ས་རྒྱལ་བའི་ཕོ་བྲང་རེད།

ལྷ་ས་བོད་མིའི་རྒྱལ་ས་རེད།

ལྷ་སའི་བར་སྐོར་མཐོང་ན་འདོད།

ལྷ་སའི་ཚོ་བོར་མཇུག་ན་འདོད།

ཆུ་ཀླུ་བྱེད་པའི་བྱང་མེད་ལ་བྲིས།

པ་སྒྲའི་མེ་ཏྲོག་དམར་པོ་ཆུ་ཡིས་བཟུན་པ་བཞིན།
 བྱེད་སྒྲའི་མེ་ཏྲོག་པ་སྒྲ་རྩ་ཆུའི་ནང་དུ་བཟུན།
 ང་ནི་རྩ་ཆུ་དེ་ཡི་གསེར་ཉར་གྱུར་ན་བསམས།
 ངས་ནི་མེ་ཏྲོག་དེ་ནས་འབབ་ཆུ་བརྟུབ་ན་འདོད།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༡༠༧།༢༠

ཐོ་ཐོའི་ཤིས་ཚོགས་

ཅི་ཞིག་བསམས་པ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་འདོད་པར།
 རང་གཞན་གཉིས་ནས་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བར།
 རྒྱན་ངན་བཟུང་ངན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ངང་།
 བསམ་དོན་སྤྱན་གྱིས་འབྲུབ་པའི་སྒྲོན་ལམས་འདེབས།

བསམས་པ་གང་དེ་ཀུན་དང་མཐུན་ནི་ཞིག།
 བསྐྱབས་པ་གང་དེས་ཀུན་ལ་ཕན་ནི་ཞིག།
 མཇེད་པ་དེ་འདྲ་སྟེ་ཆུ་ཡོད་དམ་གྱེ།
 ཐོ་ཐོའི་ཤིས་ཚོགས་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་འབྱུང་།

རང་གི་རིགས་ལ་ཏ་ཅང་བྱམས་ནི་ཞིག།
 བོད་འབངས་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ནི་ཞིག།
 རྒྱལ་ཁབ་མེད་ཀྱང་རྒྱལ་ཞེན་འཛིན་ནི་ཞིག།
 ཐོ་ཐོའི་ཤིག་ཚིག་འབྲུལ་ས་དེ་དག་ལགས།

འདྲེ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༧-༢༠༢༠ ལ།

ཁ་བའི་འབངས།

ཁྱེད་ཐབ་དོ་གསུམ་པོའི་ནང་གི།
 དོ་གཅིག་ལ་ཆ་ཡ་མེད་ཀྱི།
 ཆ་བསྐྱེད་རྒྱའི་བསམ་པ་ཡོད་ན།
 ང་དོ་ལུ་བརྟེན་གྱི་མ་འཇུག།

ཁྱེད་དེད་གཉིས་བལ་དཀར་བསེད་མ།
 མཉམ་གཅིག་ཏུ་ཐི་གྲ་བཟོ་རྒྱའི།
 སེམས་བསམ་པ་ཁྱེད་ལ་ཡོད་ན།
 ང་སྐྱུ་ཡར་འཛིག་རྒྱུ་མ་བརྟེན།

ཁྱེད་ནི་མོའི་ཁ་བའི་སྲས་མ།
 ཁ་འབབ་པའི་ཉིན་མཚན་རེ་རེ།
 ངས་ཁ་བའི་ཡུལ་སྤྲོད་ས་དྲན་གི།
 ང་ཁ་བ་ཅན་གྱི་འབངས་རེད།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༡༩-༠༧-༢༠༢༠

མཆོག་གུར་ཨ་མ།

འཇམ་གླིང་འདྲིའི་སྟེང་མཆོག་གྱུར་ཨ་མ་ཞེས།
 ཅི་གྱ་འདྲི་ལ་ཕན་པའི་བྱ་དགའ་ཞེས།
 ང་ཆོ་མི་ཡི་རིགས་ཀྱིས་འབྲུལ་འོས་ཤིག།
 ཅིག་མ་བཞུགས་སའི་རྒྱལ་ཁམས་ཤིས་ན་འདྲོད།

དམིགས་བསལ་ཅིག་ཁང་ཁོ་མོར་རྒྱག་ན་འདོད།
 ཅིག་ལྷག་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འདུག་བཅུག་སྟེ།
 ཟས་དང་ཁུ་བཅས་ལོ་ནས་ལོའི་བར་དུ།
 རྫོགས་མཐའ་མེད་པར་ཁོང་ཚོར་སྤྲད་ན་འདོད།

ཁོ་མོས་ཅིག་ཕྱག་བསྐྱབས་པའི་མཛད་ནུམས་དེ།
བརྟན་དང་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་ར་སྤྱོད་ཞེས།
ང་ཚོ་མི་ཡི་རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་དང་།
བྱམས་བཙེ་ལྡིང་སྟོབས་སྤར་གསོ་ཡོང་བར་བསྐྱལ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༧-༢༧

གྲོགས་སྤྱི་མ་དང་ཕྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
(Swimming Pool)

དེ་རིང་ཆད་པོའི་གདོང་ན་འཇུ་མ་དམུལ་དམུལ།
 དེ་རིང་ཆད་པོའི་སེམས་ན་སྒྱིད་མྱིང་མྱིང་།
 དེ་རིང་ཆད་པོར་ཡོང་འབབ་མང་རྒྱ་རེད།
 དེ་རིང་ཆད་པོས་མཛེས་མ་མཐོང་རྒྱ་རེད།

ནམ་མཁའི་མདངས་ལྟར་སྒྲིང་འདྲེས་མའི་བཅང་།།

གཡུ་ཡི་མདོག་ལྡན་མཆོཏ་མདོན་ནས་ཡོད།
 བྱང་བྱང་དཀར་མོ་ལྟ་བུའི་མཛེས་མའི་ཆོགས།
 ལྷག་ཤར་གཞོན་ནུའི་མིག་གི་དཔལ་དུ་མདོན།

ལྷག་ཤར་གཞོན་ནུ་བྱ་རྒྱལ་བྱང་ཆེན་རེད།
 བདག་གི་ཚུང་མ་བྱང་བྱང་དཀར་མོའི་རྒྱན།
 རྟེན་གསང་མེ་ཏོག་བཀྲ་བའི་དགའ་ཆལ་དུ།
 བདག་ནི་གཡུ་ལྷང་ཞིག་ཏུ་བརྟུན་ནས་ཡོང་།

ཉི་མའི་འོད་ན་རྒྱང་བས་གཡོ་བཞིན་པའི།
 ཆ་བའི་གདུངས་པ་འཛོམས་བྱེད་མཆོཏ་ནང་།
 བགེས་པོ་འདོད་ལྡན་རིགས་ནི་ཆུ་སེན་བཞིན།
 གསེར་ཉ་ལྟ་བུའི་ཁྱེད་ལ་རམ་ནས་ཡོད།

ང་ཡི་ཚུང་མ་བྱང་བྱང་དཀར་མོ་ལགས།
 ཆུ་སེན་ལྷེར་མོ་ཅན་ལ་གཤོག་པ་མེད།
 ཁྱེད་ནི་ཆ་བས་ཇི་ལྟར་མནར་ཡང་རུང་།
 ཕྱགས་དེའི་མཆོཏ་ནང་དུ་མི་རྒྱལ་རོགས།

འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༩༡༢༩

འཛོན་ཐང་དང་རྒྱས་པ། མི་གཞི་དང་ཀུན་སྦྱོང་།

རྒྱས་པར་མ་བརྟེན་འཛོན་ཐང་ལྷག་མ་ཞིག།
 ལོགས་སུ་དགར་རྒྱ་ཡོད་དམ་ལྷན་སྤྱོད་ཆོ།
 རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་པོ་མཆོན་བཟོ་ལྟ་ཅམ།
 ལྷ་གའི་བདག་མོར་འཛོན་ཐང་ཇི་ལྟར་ངོམ།

འཛོན་གི་བསམས་པའི་སེམས་ཤུགས་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
 རྒྱས་པ་མེད་ཆོ་འཛོན་ཐབས་ཡོད་དམ་གྱུ།

མི་གཞིའི་བཟང་ངན་འབྱེད་བྱེད་ཀྱན་སྦྱོང་དེ།
ཀྱན་མཐུན་ཀྱན་སྦྱོང་ཡོད་པས་ཕན་ནམ་གྱུ།

སྤྱིར་ན་སྦྱོང་པར་གཞོད་སེམས་མེད་པ་དང་།
བསྐྱབས་པས་གང་ལ་གཞོད་འཆེ་མི་གཏོང་བ།
བརྗོད་པས་འབངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མི་དཀྱུག་པ།
འདི་དག་གནའ་ནས་མི་གཞི་བཟང་བོར་གྱགས།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་བའི་ངད་ཅག་ཆང་།
སྤོང་དང་དམག་དོན་དཔལ་འབྱོར་བདེ་འཇགས་བཅས།
གནས་སྤངས་ཤིན་ཏུ་སྦྱི་ལ་ཤིན་ཏུ་བཙོག།
འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་འཛོན་ཐང་ནུས་པ་གཙོ།

ཀྱན་སྦྱོང་བཟང་ཡང་སྦྱོང་སྤངས་མ་ཤེས་ཆོ།
སྦྱོན་ལ་མཐོང་བ་ཆེ་ཆེར་མཐོང་བྱས་ཏེ།
དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཕ་རོལ་མི་བྱ་དེ།
ནག་པོ་ནག་རྒྱང་བཟོ་བར་ཡང་མེད།

རྒྱལ་ཁབ་མེད་ཅིང་ཐོབ་ཐང་མེད་མཁན་གྱི།
ངད་ཅག་ཁ་བའི་འབངས་འདྲིའི་ཀྱན་སྦྱོང་ཁོད།
རྒྱལ་ཞེན་རིགས་ཞེན་ཡོད་ཆེ་ཨ་མའི་བྱ།
ནུས་པ་འཛོན་ཐང་ཡོད་ཆེ་དེའི་ཕྱོགས་སོམས།

ང་རྒྱའི་འཇིག་རྟེན་དམ་སྦྱོང་བྱང་འབྲེལ་བར།
ངད་ཅག་བོད་པ་གཞན་གྱི་ཕྱི་ཆས་ཙམ།
རང་དབང་དམངས་གཙོ་ཐོབ་ཐང་དབྱ་མའི་ལམ།
སྤང་ཐངས་གཅིག་གིས་ནག་ཁུང་ནང་དུ་འདེད།

རང་གི་རིགས་ལ་དམའ་འབེབས་སྐྱར་འདེབས་དང་།
ཆགས་བཤད་ཉྱལ་བཤད་སྤྱོད་བཙག་རྒྱུ་འདྲེན་གཏམ།
མདོ་མེད་ཉྱལ་གཏམ་ཁུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་བཅས།
ཇི་འདྲའི་མང་བོ་བཤད་ཅིང་སྦྱོང་ཡངས་གཏོང་།

སྤྱིར་ན་གྲུབ་མཐའ་ཚས་རྒྱད་ཚེལ་ཁ་བཅས།
 རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་བའི་ངེད་ཚང་བོད་པ་ལ།
 བཅད་ཀྱང་དེ་འདྲའི་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཆེ་ཞིག།
 འདྲེ་ཐོང་ཡིས་བལྟས་ན་མེད་པ་འདྲ།

འགའ་རེའི་མིག་ལ་འགའ་རེ་རྟ་ལོག་པ།
 འགའ་རེའི་སེམས་ལ་འགའ་རེ་ཕུང་དྲུག་མཁན།
 འོན་གྱིས་སུ་དང་གང་ཞིག་དེ་འདྲའི་རིགས།
 ཡིན་དང་མིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་དཀའ་མོ་ཞིག།

ཞིབ་འཕྲི་ངང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཚྭ་པ་དང་།
 དྲག་པོའི་ངང་ནས་གཏམ་བརྗོད་སྤེལ་བ་ལ།
 རང་འགལ་ཡོད་མེད་ངས་ནི་ཤེས་མ་སོང་།
 འཚོ་གནས་སྤྱོད་བའི་མི་བྱུང་བཀའ་བྲིན་ཆེ།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ནི་མི་རིགས་ཆེད།
 གཞན་དང་བསྐྱུན་དགོས་ངེས་པ་ཡོད་མ་ཡིན།
 མི་གཞི་ཀུན་སྦྱོང་ཟེར་བ་ལྷགས་སྦྱོག་རེད།
 འཛོན་ཐང་ལྟས་པ་སྟོན་སྟངས་སྟེས་མི་དཔོག།

འདྲེ་གན་པ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༡༠༧།༣༠

འདྲེ་ཐོས་རྩ་རྒྱ་བསལ་མ་འཐུང་ཉིན།

རྒྱང་གིས་འཁྱར་བའི་ནུས་ཤེས།
 དར་སྤྱོད་གསེང་དུ་འཐིམ་སོང་།
 བོད་ཁམས་པ་ཡུལ་སྤྱོད་ཀྱི།
 སྤྱིས་སྤྱིས་ཚོར་སྤྱོད་ཨེ་ཡོད།

རྩ་ཆུ་བཞིལ་མོ་འབྱང་ཉིན།
 བ་ཡུལ་རྩ་ཆེ་དེ་ཡི།
 ཐབ་རྩོ་གསུམ་བཅུགས་བར་གྱི།
 འོ་ཇ་ཤོད་པོ་བྲན་བྱང་།

རི་མགོ་སྐྱག་བས་གཡོགས་སོང་།
 སེམས་པ་སྐྱང་བས་བསྐྱམས་སོང་།
 བ་སྐང་རྩར་སྐད་ཐོས་ཉིན།
 གཡག་གི་རྩར་སྐྱ་བྲན་བྱང་།

འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠-༠༤-༠༢

ཐོ་ཐོའི་སྐྱེ་ལྷགས།

ང་ནི་ཐོན་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱུ་བྱིས་བྱབ་འདུག་སྐད།
 ངས་ནི་བརྗོད་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེན་ཏྲགས་བཞུན་འདུག་གསུངས།
 ང་ལས་སྐྱག་པའི་སྐྱན་པོ་ཆོམས་འདིར་མེད་འདོད་ཆོ།
 ང་ཡི་སྐྱག་ཁ་འདི་ཉིད་གནས་སྐབས་བཅུམ་རྒྱ་བ།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠/༡༡/༠༤

དབྱིང་དཔལ་བྱ་མོ་ལ།

དབྱིང་ཀའི་ལྷ་སྐྱུག་འབྱས་དུས།

ཁྱེད་སྐྱུ་ལྷ་ལོ་ལྷེས་ལྷེས།

ང་ནི་ཆར་ཁྱ་བསེལ་མ།

ལྷ་ལོ་ལྷེས་སྐྱེད་དུ་འབབ་ངེས།

དཔལ་བྱེད་ལྷ་བྱེད་སྐྱེད་སྐྱུག།

ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏྲག།

བྱ་མོ་ཁྱེད་ནི་དན་ན།

མི་ལམ་ནང་ནས་སྐྱེད་སོང་།

སེམས་པ་སྐྱེད་གི་མ་ཟེར།

དུ་བ་འབྲིགས་འདུག་མ་གསུང་།

ངའི་སེམས་སྐྱོ་བས་ཁེངས་ཡོང་།

ངེད་གཉིས་ཆོ་ཐག་རང་དགོས།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠/༡༡/༠༧ལ།

ཞེ་མོ་ཁྱེད་ལྷ།

ཞེ་མོ་ཁྱེད་ལྷ་ཁྱེད་ནི་གང་གི་ཡིན།

ཆོས་འདིའི་ནང་ན་ཁྱེད་ལ་སྐྱེད་གསུང་ཆེ།

འབའ་གསུང་སྐྱོ་ལ་ཁད་ཞོར་སྐྱེད་ངག་འབྲི།

ཆེ་གསུང་སྐྱོ་ཞོར་སྐྱེད་ངག་འབྲི་ཞོར་བྱེད།

ང་ལ་མཆོན་ན་ཆོས་འདིའི་འདྲ་ཅན་མ།

མཆོན་ལ་དབྱིང་དཔལ་ཟེར་བའི་ཞེ་མོ་ཡིན།

ཁྱེད་ལྷས་ཕྱག་དོག་ཟ་སྐྱེད་མེན་ཟེར་ན།

ཁྱེད་དང་ཁྱ་གཉིས་ངོ་ཤེས་བསྐྱེག་ན་ཆོག།

བསམས་ན་ཁྱེད་ནི་ཡག་མ་ཡིན་ས་རེད།

དེ་མིན་འབའ་སྐས་སྟོ་རྒྱ་མ་རེད་འདྲོད།

ཟླ་གྲགས་སྟོས་ཀྱང་ཁྱེད་དང་ཐག་ཉེ་ཡིན།

ཅུང་མ་ཁྱེད་ནི་ངོ་ཞིག་ཤེས་ན་འདྲོད།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༢༠།༡༡།༢༥

ཟླ་གི་ཁྲོད་ན་སྟོན་ལོའི་རྣམ་ཤེས་ཉལ།

དྲན་གཏུང་ཕྱི་མོ་ཟླ་དང་འགྲོགས་ནས་ཕྱིན།

ལོ་ཟླའི་འཆོས་པའི་ཆོ་སྒྲུང་དགུན་ཁྲོད་ཀྱི།

སྟོན་ལོ་ཅི་བཞིན་ངའང་དེ་བཞིན་འགྲོ།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༢༠།༡༡།༡༡

ལོ་མའི་གར།

སྟོན་ཟླ་ཕྱི་མོས་ལུས་པོར་གྲང་འདར་བསྐྱང་།

ལོ་འདབ་སེར་པོས་དྲན་གཏུང་རྒྱང་དུ་ཁྱེད།

ཡོད་ཡོད་འདྲ་བའི་སེམས་ཀྱི་རི་ལྷང་ན།

མི་བྱ་རྒྱང་དུ་བསྐྱོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མཛོན།

ཞེས་དཔྱུལ་བ་བོས་༢༠༢༠ ལོའི་ཟླ་༡༡་པའི་ཆོས་༡༡་ཉིན་ལ།

མ་ཞོགས་དྲུང་གིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་པ།

རྒྱང་བྱས་ལོ་མ་གར་ལ་བསྒྱུར། །

དན་པ་རྒྱང་བྱའི་འགྲོས་དང་འགྲོགས། །

ལོ་རྒྱུ་དྲུས་ཀྱི་འགྱུར་བར་འཐེམས། །

མི་ནི་ནམ་ཞིག་རང་མལ་ལོག།

ངའི་གྲོགས་བསྟན་པ་རིན་ཆེན་ལགས་ནས།

སྟོན་ལོ་མེར་པོས་སྒྱུ་མའི་གར་ཞིག་འབྲབ།

དགའ་བའི་ཆོར་བ་བླབས་མཁའ་ལ་འཕྱར།

ལུས་སེམས་འགྱུར་ཉམས་རང་བཞིན་རབ་སྟོན་པའི།

རྒྱལ་བོས་བརྟན་ཐུང་བཅོས་པ་ཤིན་ཏུ་མད།

ང་ནི་ད་ལོའི་མི་མིན།

རྒྱང་བྱ་ཤིག་ཤིག་ཁོད་ན།

སྟོན་ལོའི་ནམ་ཤས་ཉལ་འདུག

པ་ཡུལ་དྲན་པའི་ཆོར་ཤས།

རྒྱང་བྱའི་ནང་དུ་འཐེམ་སོང་།

ལོ་རྒྱུས་འཆོས་པའི་ཆོ་སྒྲུང།

བསྐྱམས་ནས་ས་ལ་འགྲེལ་བའི།

དགུན་སྟོད་ལོ་མ་ཇི་བཞིན།

ནམ་ཞིག་ས་ལ་འཐེམ་འགྲོ།

སང་ལོ་དབྱར་དུས་བསྐྱེབ་དུས།
 སྤང་ལོས་ལྷང་མདོག་ངོམ་སྤྲ།
 དུལ་འདི་དུ་ལོའི་དུལ་ཡིན།
 ང་ནི་དུ་ལོའི་མི་མིན།

——ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠།༡༡།༡༢

ཞི་ལུ་དང་ཞི་མོ།

ཞི་ལུ་དེ་ཚོ།
 ཞི་མོ་ཚོ་དང་ཉལ་རྒྱ་ཉལ་ན།
 སྐད་པ་ཡང་མི་ན་བ།
 མཁལ་མའི་རྒྱས་པ་ཡང་མི་ཉམས་བ།
 ཀློས་མེ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་ཇ་ནང་དུ་སྤང་མི་དགོས་པ་ཆགས་ཤིང་།
 སྐར་ཁྱུག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་འབྱར་ནས་ཡོང་ལ།
 གཞོན་འཁྱུགས་དག་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་མེད་པར་འགྱུར་འགོ།
 དེར་བརྟེན།
 ཚོ་རིང་བོར་འདུག་འདྲོད་ན།
 ཞི་མོ་ཚོ་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་དུ་ཆུགས།

ཕྱི་ཚོའི་ཞི་མོ་དེ་དག་ནི་ཀློ་ཟེར་བའི་འཚོ་བཅུད་སྤྲན་སྤྲ་དེ་ཡིན།
 བྱིས་ན་ཡོད་པའི་ཤད་མོ་ནི་རྒྱ་མི་རིགས་ལ་མཚན་ན་ཚོད་མའམ་ཚལ་ཡིན་ལ།
 བོད་མི་རིགས་ལ་མཚན་ན་རྩམ་པ་ཡིན།
 ཉིན་རེའི་ལྷོ་གསུམ་ལ་ཚལ་དང་ཡང་ན་རྩམ་པ་ཟ་དགོས་ཀྱང་།
 སྐབས་རེ་སྐབས་རེ་ལ་ཀློ་ཟེར་བའི་འཚོ་བཅུད་སྤྲན་དེས་ཀྱང་ཁ་གསལ་རེ་བྱེད་དགོས།

ལུས་པོ་ལ།

བདེ་ཐང་ཡོང་སའི་གཞི་ནི།
 རྒྱ་མི་རིགས་ལ་མཚན་ན།
 རང་བྱིས་བྱིས་ཚལ་དང་།

བོད་མི་རིགས་ལ་མཚན་ན།
 བྱིས་ཀྱི་སྤང་དཀར་རྩམ་པ་དེ་ཡིན།

ལྷས་པོའི་རྩས་ཤུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི།
 བྱི་ཚྭ་ནས་ཟོས་པའི་ཀླ་ཟེར་བའི་འཚོ་བཅུད་སྤུན་ལྷ་དེ་ཡིན་རབས་བཤད།
 དེ་ལ་བརྟེན་དགོས་ཟེར།

བཤད་ཚུལ་ལ།
 ན་རྒྱུད་ཞི་མོ་དེ་ཚོ་ནི་རྒྱལ་བོ་དང་ལྷ་ལ་འབྲལ་རྒྱུའི་མཚན་ཆང་ལྟ་བུ་རེད་ཟེར།
 ཞི་ལུ་ཆགས་ནན་དེ་ཚོ་ལས།
 ལུས་ཀྱང་ཁམ་གང་རེ་འཐུང་ན་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད་ནི་རེད་ཅེས་བཤད་སྟོལ་ཡོད།

དགའ་རོགས་ཟེར་བ་དེ་ནི།
 སྤྱི་རག་རེད།
 སྤྱི་རག་བཞིན།
 འཐུངས་ན་སྤང་བ་སྦྱིད་ཅིང་བོ་བའང་ལྷན།

བཟའ་ཚང་བྱས་ཚར་བའི་བྱད་མེད་དེ་ཚོ་ནི།
 ཆང་དམར་རེད།
 ཆང་དམར་འཐུང་གི་ཡོད་པ་ནང་བཞིན།
 ཁམ་གང་རེ་འཐུངས་ནས།
 དུན་རིང་ལ་རོལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

བྱིས་ཀྱི་རྒྱུད་མ་འདི།
 ཡ་རག་དཀར་པོ་ལྟ་བུ་རེད།
 འཐུང་ན་དཀར་སྤང་སྦྱི་ཡང་།
 མཚམས་རེ་ལ།
 ཐངས་གཅིག་གཉིས་རེ་མི་འཐུང་ཐབས་མེད་རེད།

གསར་མོ་དེ་ཚོ་ནི་མཚན་ཆང་ལྟ་བུ།
 མཚན་ཆང་དེ་ལག་ལ་རག་གི་འདྲོད་ཀྱང་།
 དེ་ལ་ཉལ་རྒྱ་དང་རག་རྒྱ་དཀར།

དགའ་རོགས་ནི།
 བཟེལ་ཆེ་བའི་སྤྱི་རག་ཡིན་སྟེ།
 འཕྱང་རྒྱ་མང་དྲག་ན།
 གྲོད་སྒྲ་ཁ་མཆུ་ཡོང་བེད།

ཆང་ས་བརྒྱབ་ཆར་བའི་བྱད་མེད་དེ་ཆོ་ནི།
 རྒྱན་ཆང་དམར་པོ་ལྷ་བྱ་རེད་ཟེར།
 སྒྲོར་མོ་མེད་ན་ཐོབ་རྒྱ་དགའ་བེད།

རང་གི་རྒྱ་མོ་ནི།
 ཨ་རག་དགར་བའི་རོགས་རེད་ཟེར།
 འཕྱངས་ཆར་རྒྱུ་མགོ་གཟེར་རྒྱག་རབས་བཤད།

དེང་སྐབས་ཀྱི་ཞི་ལུ་དེ་ཆོ་དང་།
 རྒྱ་པོ་དེ་ཆོ་ལ།
 རྒྱང་མ་མེད་ཅིང་དགའ་རོགས་ཀྱང་མེད་ཆོ།
 དེ་དག་ནི་ཕན་ལུ་ཉམས་བའི་ཅ་ལག་ཅམ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཚུལ་ཡོད།

ཡང་དེ་དག་ལས།
 རྒྱང་མ་ཡོད་ཀྱང་དགའ་རོགས་མེད་མཁན་དེ་དག་ནི།
 ཅི་ཤིང་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད་ཟེར་གི་ཡོད་ཀྱི།

དེ་མིན།
 དེ་དག་ལས་འགའ་རེ་ལ།
 རྒྱང་མ་གཅིག་དང་།
 དགའ་རོགས་ཀྱང་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་ཆོ།
 དེ་ནི་མི་བྱ་ཆད་ལྷན་གས་སུ་འཛོག་ཆོག་ཟེར།

དེ་ནས་ཀྱང་བཤད་ཚུལ་ལ།
 དེ་དག་ལས།
 རྒྱང་མ་གཅིག་དང་དགའ་རོགས་མང་པོ་ཡོད་མཁན་དེའི་རོགས་ནི།
 ཨ་མའི་གཅེས་སྤྱག་ལྷ་བྱའི་ཀྱར་རེད་ཟེར།

གཞན།
 དེ་དག་ལས།
 རྒྱུ་མ་སྤྱི་ན་དང་དགའ་རྟོགས་གང་ཡིན་པའི།
 དབྱེ་བའང་འབྱེད་མི་ཤེས་དང་མི་སྦྱབ་མཁན་དེའི་རིགས་ནི།
 གདོན་འདྲེ་ཁོ་ན་རེད་ཟེར།

རྒྱུ་མ་མེད་ཅིང།
 དགའ་རྟོགས་ཟེར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཁྱིད་ཡོང་རྒྱུ་མེད་མཁན་དེའི་རིགས་ནི།
 སྟོགས་ཆགས་དུད་འགྲོ་ལས་མ་འདས་ཟེར།

བྱད་མེད་དག་བརྟེན་དུ་བྱུང་ཆོ།
 ལག་འཁྱར་ཁ་པར་དེའི་གྲགས་རྒྱན་མི་ཆད་ཟེར།
 སྟོགས་པ་དག་བརྟེན་དུ་བྱུང་ཆོ།
 དུལ་ཁང་ནང་གི།
 སྒྲོར་མོའི་གངས་ཀ་དེ་རིམ་གྱིས་ཁྲུང་ཀོར་དུ་འགྱུར་འགྲོ་ཟེར།

—— བོ་ཐོས་དོན་བརྒྱུར་བྱས་པ། ༢༠༡༡/༡༡/༡༩

མཛེས་མ་རེ་ལ་མེ་རྟོག་རྒྱན་པོ་རེ།
 མེ་རྟོག་རེ་ལ་སེམས་མཚན་ཁ་དོག་རེ།
 ཁ་དོག་རེ་རེ་སྒྲུང་མེད་དུང་བ་རེ།
 དུང་བ་འདི་དག་མཛེས་མའི་ཚོགས་ལ་འབྱུང་།

རྒྱ་རྒྱལ་བྱེད་པའི་བྱད་མེད་ལ་བྲིས།

པ་སྒྲའི་མེ་རྟོག་དམར་པོ་རྒྱ་ཡིས་བཞུན་པ་བཞིན།
 བྱེད་སྒྲའི་མེ་རྟོག་པ་སྒྲ་རྩ་རྒྱའི་ནང་དུ་བཞུན།
 ང་ནི་རྩ་རྒྱ་དེ་ཡི་གསེར་ཉར་གྱུར་ན་བསམས།

ངས་ནི་མེ་རྟོག་དེ་ནས་འབབ་ཆུ་བརྩབ་ན་འདྲོད།

ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠༠༥༢༠

མདེའུ།

མེ་མདའ་དངོས་སུ་བཅངས་པ་མ་ཡིན་ཡང་།
 དངོས་སུ་མེ་མདའ་འཆང་ཡོད་ཚེར་ཤུགས་ལས།
 སེམས་ཀྱི་དག་བོར་སེམས་ཀྱི་མདེའུ་མངགས།
 དཔའ་བོའི་རྣམ་ཤེས་ཚགས་པའི་གཡུལ་སར་སྐྱམ།

—— ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠༡༡༢༡

ང་ཐོག་དམག་འཁྱུག

དངོས་སུ་དམག་འཁྱུག་མིན་ཡང་དམག་འཁྱུག་བཞིན།
 པ་རོལ་སེམས་ངོའི་དག་བོར་བཟུང་བྱས་ཏེ།
 རྒྱང་རྒྱག་མེ་མདའི་མདེའུ་རེ་རེ་ལ།
 རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོགས་པའི་ཞི་འཁོན་བཏགས་ཤིང་འཕངས།

—— ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠༡༠༡༡

ཐོབ་ཤོར།

ཐོབ་ནི་མེ་རུང་ཤོར་ནི་རེད།

ཤོར་ནི་མི་ཅུང་ཐོབ་ནི་རེད།
 ཐོབ་ཤོར་གང་ཡང་མེད་གྱུར་ན།
 དེ་ནི་མ་འོངས་གཞི་མ་ཡིན།

—— ཞེས་ཐོ་སྒྲིག་༡༩༩༩/༡༡/༡༢

ཕྱི་ཕྱིང་འདི།

ཕྱི་ཕྱིང་འདི་ནི་ང་ཡི་ངོ་ཤེས་ཡིན།
 གོགས་པོར་ཆགས་ནས་ལོ་མང་འགོར་བསྐྱད་ཡོད།
 གསར་ཏྲགས་སྟོན་རྒྱུ་སྟོབས་ཅན་དགའ་ནི་རེད།
 ཞི་མོ་དེ་ཆོའི་སེམས་འབྱུང་ཁ་རིས་ཡིན།

ཕྱི་ཕྱིང་འདི་ལ་གསར་ཉམས་ལྡན་ནི་རེད།
 ཞི་མོ་མང་བོས་སེམས་པ་ཤོར་རབས་ཡོད།
 ཕྱི་རྒྱལ་ཞི་མོ་ལྷག་ཏུ་དགའ་རབས་ཡོད།
 ད་ལྟའི་རྒྱུང་མ་ཕྱི་རྒྱལ་ཞི་མོ་ཡིན།

ཕྱི་ཕྱིང་འདི་ནི་ཁ་བདེ་ཕྱེ་བདེ་མིན།
 འབྲོག་ཕྱི་མང་ཕྱོགས་དེ་འདྲ་ཡིན་ས་རེད།
 སེམས་ལ་གང་ཤར་ཁ་ནས་མངག་ནི་རེད།
 སྐང་ཆ་མཐོ་དམན་གཉིས་ཀ་བཤད་ནི་རེད།

སྐར་རིང་འཛོག་རྒྱ་འབྲོག་པའི་དགའ་ཕྱོགས་ཡིན།
 གྲུ་བ་མིན་ཆེ་སྐར་རིང་འཛོག་ནི་རེད།
 བོད་པ་དེ་ཆོ་དགའ་ཡང་མ་དགའ་ཡང་།
 ང་སའི་སྤང་ནས་སྐར་རིང་གཡུགས་ཕྱོང་ཡོད།

ཕྱི་ཕྱིང་འདི་དང་ང་གཉིས་མཐུན་ས་མང་།

མྱེ་མྱེ་འདི་དང་ང་གཉིས་འདྲ་ས་མང་།
 མྱེ་མྱེ་འདི་ཡི་རྒྱུ་མ་འཇར་ལྷན་མ།
 འདྲེ་ཐོ་ངའི་ནི་རྒྱུ་མ་རྒྱ་མོ་ཡིན།

བོད་མོ་ཞིག་དང་བཟའ་ཚང་བསྐྱེག་འདོད་ཀྱང་།
 བོད་པ་དེ་ཚོས་སྐྱ་རིང་པོ་གསར་ལ།
 ཉུང་ས་ཡག་པོ་མེད་ཉུང་ས་བོད་མོ་ཤོར།
 ཡང་ན་བོད་མོ་དེ་ཚོས་ང་གཉིས་ཤོར།

བོད་མོ་ཞིག་དང་བཟའ་ཚང་བསྐྱེགས་བྱས་ནས།
 བོད་མའི་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་ན་བཟང་ལོས་བཟང་།
 ཡིན་ཡང་དང་གི་འཇམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ལ།
 བསམས་ན་བོད་ལས་མི་རིགས་བསོད་ཟད་མེད།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་བ་འདི་ལ་མེད།
 རྒྱལ་ཁབ་ཚོད་པའི་དམག་དཔུང་འདི་ལ་མེད།
 དཔལ་འབྱོར་ཐད་ནས་རང་ཁ་ཐོས་མི་ཐོས།
 ཆབ་སྲིད་ཕྱོགས་ནས་རང་མགོ་གཞིགས་ཐབས་ཅི།

དབུ་མའི་ལམ་ཞེས་སྲིད་རྒྱུ་སྤེལ་ཡོད་ཀྱང་།
 རེ་བ་རྒྱག་ས་རེ་བ་སྐྱོང་མཁན་དེ།
 འཇམ་གླིང་འདི་ན་དེ་ལས་སྤྱུག་མེད་པའི།
 དམར་པོའི་གཞུང་དེ་ཡིན་ཉུང་ས་ཁག་པོ་རེད།

དག་པོའི་ལམ་ནས་ཚོད་རྒྱ་དེ་ལས་དཀའ།
 དམག་དང་སྒྲོབས་འབྱོར་ང་ཚོ་བོད་པར་མེད།
 ཐབས་དང་ཤེས་རབས་ང་ཚོར་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
 དེ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་མེད།

མདོར་ན་བོད་པའི་རིགས་རྒྱུད་ཡོད་ཀྱང་མེད།
 གོ་ལ་འདི་ལ་མཚན་ན་གྲོང་གུན་མེད།
 བོད་པ་མེད་ཀྱང་ནང་ཚོས་ལྷན་བཞིན་ཡོད།
 ང་ཚོའི་ཕྱོགས་ན་མཇུག་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

འཛམ་གླིང་འདི་ལ་མཚན་ན་ང་ཚོ་ལས།
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་གཅིག་པོ་ཡོད་པས་ཚོགས།
 ང་ཚོའི་ཕྱོགས་ན་འཛམ་གླིང་འདིར་པན་པའི།
 ལུས་པ་ནས་འབྱུང་བའི་ཡང་འབྱུང་གྱི་མེད།

དེས་ན་ཁྱེད་ཚོ་དགའ་ཡང་མ་དགའ་རུང་།
 བོད་མིའི་རིགས་རྒྱུད་ཟེར་ནས་ཡ་མཚན་མེད།
 མི་རིགས་གཞན་པར་མཐོང་རྒྱུ་ཕྱིན་གྱི་མེད།
 རང་གི་སྐྱུག་ཁ་བཅུ་མས་ནས་འདུག་གྱི་བྱོས།

སྒྱིན་པ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠/༡༡/༢༠

ཐོ་ཐོའི་མདངས་ཅན།

ཆེ་རྒྱ་རྒྱུ་མེད་འདི་ཐོ་ཐོ་ང་ཡི་ལག་ཆའོ།
 སྤྱ་རྒྱ་སྒྲོམ་གྱི་མེད་འདི་ཐོ་ཐོ་ང་ཡི་གཅིས་སྤྱུག་སྟེ།
 འཛིབ་བདེ་འཛིན་བདེ་ཡིན་ལ་མདངས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་དམར་དམར་ལགས།
 བོད་པའི་བུ་མོར་བཅུ་གས་ན་འདོད་པ་མི་ཁེངས་ཡོད་རེ་སྟེ།

༢༠༢༠/༡༡/༢༠ ལ།

དགྲ་དང་མགོན།

ནང་གི་དགྲ་ནི་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྤངས་ཤིག།
 སེམས་དེ་འདུལ་བར་སེམས་དང་འཐབ་པར་གཙོ།
 ཕྱི་ཡི་དགྲ་ནི་མེ་མདའ་མེ་སྒྱུགས་བཅས།
 དེ་དང་འཐབ་པར་རང་ཕྱོགས་ཡར་རྒྱས་གཙོ།

རང་ཁྱིམ་རྒྱུང་བའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་མགོན།
 སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོའི་ར་བར་གཞན་རྣམས་མགོན།
 མགོན་གྱི་གཙོ་བོར་གྱུར་ཡང་གནས་སྐབས་ཅིས།
 མཚུགས་མཐར་ཡོད་ཆད་དོར་ནས་འཆི་བར་ངེས།

མི་ལམ་ལྷ་བྱའི་མེ་ཆེ་ཐུང་ཐུང་ནང་།
 སྦྱང་ཕྱང་ཕྱག་ཕྱང་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ཡོང་།
 སྦྱང་ཀྱང་མི་ལམ་ཡིན་ལ་ཕྱག་ཀྱང་ཡིན།
 སྦྱང་ཕྱག་གང་ཡིན་ཡ་མཚན་སྦྱང་གོས་མེད།

སྦྱར་ན་མཚན་མོའི་དུས་སུ་ཉལ་བ་དང་།
 ཉན་མོར་ལངས་ནས་ལས་ཀར་ཚླེ་བ་དེ།
 བསམ་ན་མི་བྱ་ཞིག་གི་འགོ་སྦྱངས་ཤིག།
 འོན་ཀྱང་ལངས་ཀྱང་འཐའ་མཇུག་འབྲེལ་ནས་འགོ།

ས་མཐའི་སྦྱར་བྱི་ངར་བྱིའི་འཛོ་བའི་ཁྲོད།
 ངས་ནི་རང་གིས་རང་ཁར་གསོ་ཐབས་ལས།
 ཆེན་པོ་འཇམ་སྒྲིང་ཟེར་བ་པར་ལ་ཞོག།
 མཐའ་ན་ཁང་ས་ཚམ་ཞིག་ཚྱད་ཐུབ་མེད།

གོ་ལ་རྒྱུ་པོའི་རིན་ཐང་ཆོ་སྟོག་རེད།
 ཆོ་སྟོག་ཁོ་ནའི་རིན་ཐང་ཆོ་སྟོག་རེད།
 གཞན་ནམས་ཡོད་ཚད་མི་ཡི་རིགས་སྦྱེས་པས།
 འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་བསྐྱུན་པའི་མི་ལམ་རེད།

ཡང་དག་རིན་ཐང་ཟེར་བར་རྟོགས་མཐའ་མེད།
 འགའ་རེས་ཡང་དག་མཐོང་ཡང་འགའ་རེར་ཕོག།
 འགའ་རེར་པན་ཐོགས་ཆེ་ཡང་འགའ་རེར་འཆོ།
 དེ་འདྲའི་འགལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ངས་ནི་དོར།

ཁྱེད་ཀྱིས་བདེན་པར་མཐོང་བ་གཞན་ལ་རྟུན།
 ཁྱེད་ཀྱིད་ཡང་དག་མཐོང་བ་གཞན་ལ་སྦྱོན།
 དེའི་ཕྱིར་ཤེས་བྱའི་མཐའ་ནི་རྟོགས་དཀའ་བ།
 ཡོད་ཚད་རང་རྫོམ་རང་རྒྱལ་ཁྱེད་ན་འབྱུལ།

གསོན་པའི་ཆོ་ན་འཇིག་རྟེན་དཀར་ངོགས་ཞེས།
 འཆི་བའི་དུས་སུ་འཇིག་རྟེན་ཐུན་ནག་ཅེས།

རང་དང་འབྲེལ་ནས་འཇིག་རྟེན་དཀར་ནག་གཉིས།
དབྱེ་བ་འབྲེད་པའི་སྒོ་དར་དགོད་ཅིག་ཤོར།

འཇིག་རྟེན་ཟེར་བ་ཁྲི་ཁྲི་འབྲུམ་འབྲུམ་ཡོད།
ཆོ་སྟག་རེ་རེ་འཇིག་རྟེན་རེ་རེ་སྟེ།
གོ་ལ་རྒྱུམ་པོར་ཅི་ཞིག་ཆང་བ་དེ།
ཆོ་སྟག་རེ་རེའི་སྟངས་དུ་ཆང་ཞེས་སྒྲུས།

ཐོ་ཐོས། རྩེ་མཚར་དང་ཐོགས་བྱམས་པར་སྦྱངས་སོ། ༢༠༢༠-༡༡-༢

ཁྲོམ་རྒྱ་རྒྱལ་བར་ཤོག

གཡོ་ཅན་བདུད་དཔུང་འཛོམས་པར་ཐབས་ཤེས་ཅན།
སྟེས་བྱ་དམ་པ་ཁྲོམ་རྒྱ་རྒྱལ་བར་ཤོག།
ཨ་རེའི་མི་སེར་མིན་པར་སྟོག་ཅིག་པམ།
ངས་ནི་སེམས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་འོས་ཤིག་འཕེན།

ཞེ་སྟག་ན་སྦྱང་ན་ཁྲོམ་རྒྱར་སོམས།
ཁྲོམ་རྒྱལ་ན་དཀར་ཕྱགས་རྒྱལ་ནི་རེད།
བདུད་དམར་ནག་ཇག་ཆོགས་འཛོམས་དགོས་ན།
སེམས་གཏད་སའི་མགོན་དེ་ཁྲོམ་རྒྱ་བྱོས།

བོད་མི་རེ་རེའི་སེམས་ན་ན་བྱག་རེ།
སྟན་གྱི་མཆོག་ནི་ཁྲོམ་རྒྱའི་ཕྱག་ན་ཏེ།
ཐེངས་འདྲིར་ཁྲོམ་རྒྱ་རྒྱལ་ན་སྟན་ཡང་ཐོབ།
ན་བྱག་དྲུངས་ཕྱིར་ཁྲོམ་རྒྱ་རྒྱལ་བར་སྟོན།

ཉི་མ་འདི་དག་ཤིན་ཏུ་ང་དག་སྟེ།
 ལྷོ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་པར་དང་བརྟན་གང་ཡང་།
 དུ་ཚྭ་མས་གང་དུ་མངོན་ཆེ་དེ་ལ་དམིགས།
 འབྲེལ་ཡོད་སྐད་ཆར་སྐྱེས་ཉན་བྱེད་ཁོ་ཐག།

དེའི་ཕྱིར་ལྷོ་མ་རྩུ་སྐྱེད་སྐབས་དམར་བའི་གཞུང་།
 ཁ་ནས་ཐོན་རྩུ་མེད་པ་ཤེས་པར་བྱས།
 ལྷོ་མ་རྩུའི་མཛད་རྒྱུ་སྐྱེད་སྐབས་ཁ་ཆེ་བའི།
 ཞུས་སེ་ཞུས་སེའི་སྐོར་དེས་རྩུབ་བྱེད་མཛོད།

གང་ལྟར་ནང་ཁུལ་བོད་མི་བདེ་སྐྱོང་ན།
 ང་ལ་མཁོ་བའི་བདེ་འཇགས་དེ་ཡིན་ཏེ།
 འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཟེར་བ་ཆབ་སྲིད་པས།
 གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་གྱི་འབྲོག་ཚོག་ཅིག།

ཐོ་ཐོས་༢༠༢༠/༡༡/༡༤

དོག་དོག་བཤད་ན་ལྷོ་མ་རྩུ་རྩུལ་ན་དགའ།

ཨ་རི་ཁོ་ནའི་སྲིད་འཛིན་མ་ཡིན་པར།
 དོན་གྱིས་འཛམ་གླིང་འདི་ཡི་སྲིད་འཛིན་ཏེ།
 གནམ་གྱི་འོག་གི་ཅེ་ཅུད་རྩུལ་ཁབ་དེའི།
 སྲིད་འཛིན་འདེམས་པར་བར་ཆད་ཡོད་ཤག་ཤག།

ལྷོ་མ་རྩུ་རྩུལ་རྩུར་རེ་སྟོན་བྱེད་མཁན་མངས།
 ང་དང་ཁྱེད་འདྲའི་བོད་མི་དཔྱུས་མས་ཀྱང་།
 ལྷོ་མ་རྩུ་རྩུལ་བར་སེམས་པ་འཁྲུང་ནས་སྐྱེ།

རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་སོ་སའི་སེམས་ན་གསལ།

སྤྱིར་ན་གཞན་ཞིག་རང་གི་མགོན་སྐྱབས་སུ།
འཛིན་རྒྱུ་ཐབས་ལམ་དེ་ལ་ལམ་དོག་མོད།
གནའ་བོའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་དུས་རབས་བར།
གཅིག་གོགས་གཅིག་གིས་མཛད་དེ་རྒྱལ་བ་མངས།

དོག་དོག་བཤད་ན་ཁོམ་སྤྱི་རྒྱལ་ན་དགའ།
དོག་དོག་བཤད་ན་ནག་ཕྱོགས་ཕམ་ན་དགའ།
བོད་པ་ཚང་ལ་འཛིན་པའི་སྲིད་རྒྱས་དར།
རིམ་གྱིས་དང་ནི་ཡུན་གྱིས་བཏུ་རྒྱ་བྱེད།

ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠།༡༡།༠༩༣༥།

འཛིན་ཐང་དང་རྒྱས་པ། མི་གཞི་དང་ཀུན་སྦྱོད།

རྒྱས་པར་མ་བརྟེན་འཛིན་ཐང་ལྷག་མ་ཞིག།
ལོགས་སུ་དགར་རྒྱ་ཡོད་དམ་ལྷན་སྦྱང་ཚོ།
རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་སྤོ་མཚན་བཟོ་ལྷ་ཅམ།
ལྷ་གའི་བདག་མོར་འཛིན་ཐང་ཇི་ལྷར་ངོམ།

འཛིན་གི་བསམས་པའི་སེམས་ཤུགས་ཡོད་ཀྱང་རུང་།
རྒྱས་པ་མེད་ཆོ་འཛིན་ཐབས་ཡོད་དམ་གྱུ།
མི་གཞིའི་བཟང་ངན་འབྱེད་བྱེད་ཀུན་སྦྱོད་དེ།

ཀུན་མཐུན་ཀུན་སྒྲིང་ཡོད་པས་པན་ནམ་གྱེ།

སྤྱིར་ན་སྤྱོད་པར་གཞོན་སེམས་མེད་པ་དང་།
 བསྐྱབས་པས་གང་ལ་གཞོན་འཆེ་མི་གཏོང་བ།
 བརྗེད་པས་འབངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མི་དཀྱིག་པ།
 འདི་དག་གནའ་ནས་མི་གཞི་བཟང་བོར་གྱགས།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་བའི་ངེད་ཅག་ཆང་།
 མིང་དང་དམག་དོན་དཔལ་འབྱོར་བདེ་འཇགས་བཅས།
 གནས་སྐྱངས་ཤིན་ཏུ་སྒྱུ་ལ་ཤིན་ཏུ་བཙོག།
 འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་འཛོན་ཐང་ལུས་པ་གཙོ།

ཀུན་སྒྲིང་བཟང་ཡང་སྤྱོད་སྐྱངས་མ་ཤེས་ཆོ།
 སྤྱོན་ལ་མཐོང་བ་ཆེ་ཆེར་མཐོང་བྱས་ཏེ།
 དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཕ་རོལ་མི་བྱ་དེ།
 རྒྱལ་པོ་ནག་རྒྱང་བཟོ་བར་ཡང་མེད།

རྒྱལ་ཁབ་མེད་ཅིང་ཐོབ་ཐང་མེད་མཁན་གྱི།
 ངེད་ཅག་ཁ་བའི་འབངས་འདིའི་ཀུན་སྤྱོད་ཁོད།
 རྒྱལ་ཞེན་རིགས་ཞེན་ཡོད་ཆོ་ཨ་མའི་བྱ།
 ལུས་པ་འཛོན་ཐང་ཡོད་ཆོ་དེའི་ཕྱགས་སེམས།

དྲ་རྒྱའི་འཇིག་རྟེན་དམ་སྟོད་ཟུང་འབྲེལ་བར།
 ངེད་ཅག་བོད་པ་གཞན་གྱི་ཕྱི་ཆས་ཚམ།
 རང་དབང་དམངས་གཙོ་ཐོབ་ཐང་དབྱ་མའི་ལམ།
 སྤྱིང་ཐངས་གཅིག་གིས་ནག་ཁུང་ནང་དུ་འདྲེད།

རང་གི་རིགས་ལ་དམའ་འབེབས་སྐྱར་འདེབས་དང་།
 ཆགས་བཤད་ཉོག་བཤད་སྒྲ་བཙག་རྒྱང་འདྲེན་གཏམ།
 མདོ་མེད་ཉོག་གཏམ་ཁུངས་མེད་གཏམ་འཆལ་བཅས།
 ཇི་འདྲའི་མང་བོ་བཤད་ཅིང་སྟོད་ཡངས་གཏོང་།

སྤྱིར་ན་གྲུབ་མཐའ་ཚས་རྒྱད་ཚལ་ཁ་བཅས།
 རྒྱལ་ཁབ་ཤོར་བའི་ངེད་ཚང་བོད་པ་ལ།
 བརྟན་ཀྱང་དེ་འདྲའི་པན་ཐོགས་ཆེ་ཆེ་ཞིག།
 འདྲེ་ཐོང་ཡིས་བསྟམས་ན་མེད་པ་འདྲ།

འགའ་རེའི་མིག་ལ་འགའ་རེ་ལྟ་ལོག་པ།
 འགའ་རེའི་སེམས་ལ་འགའ་རེ་ཕུང་དྲུག་མཐན།
 དོན་གྱིས་སྤྲད་གང་ཞིག་དེ་འདྲའི་རིགས།
 ཡིན་དང་མིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་དཀར་མོ་ཞིག།

ཞི་བའི་ངང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་རྩྭ་པ་དང་།
 དྲག་པོའི་ངང་ནས་གཏམ་བརྗོད་སྤེལ་བ་ལ།
 རང་འགལ་ཡོད་མེད་ངས་ནི་ཤེས་མ་སོང་།
 འཚོ་གནས་སྤྱོད་བའི་མི་བྱར་བཀའ་དྲིན་ཆེ།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ནི་མི་རིགས་ཆེད།
 གཞན་དང་བསྐྱུན་དགོས་ངེས་པ་ཡོད་མ་ཡིན།
 མི་གཞི་ཀུན་སྤྱོད་ཟེར་བ་ལྷགས་སྤྱོད་རེད།
 འཛོན་ཐང་ཅུས་པ་སྟོན་སྤངས་སྤོས་མི་དཔོག།

འདྲེ་རྒྱན་པ་ཐོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༠༡༠༢༡

ཁ་སང་དེ་རིང་སང་ཉིན་གསུམ།

མི་བྱ་པལ་མོ་ཆེ་ཡི་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་སྤངས་འདྲ།
 སང་ཉིན་ཁོ་ན་བསམས་ཤིང་ལུས་སེམས་རྒྱག་འདུར་བྱེད།
 སྤྲད་ཆའི་བྱར་ནས་ཉན་ན་དེ་རིང་ད་ལྟའི་དུས།
 ཁོང་དང་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པ་འདྲ།

སང་ཉིན་བསྐྱེད་རིག་བར་དུ་བྱེད་ནི་འཚོ་སྐྱབ་བམ།
 དེ་རིང་བྱེད་ནི་བཞུགས་པས་དེ་རིང་བྱེད་ལ་དབང་།
 ཁ་སང་སང་ནི་ཆར་བས་བྱེད་ཀྱང་ཕྱིན་པ་འདྲ།
 དེ་རིང་གང་ཞིག་བསྐྱབས་པར་འདས་དང་མ་འོངས་མཆིས།

དེ་རིང་གསོན་ནས་ཡོད་ཆེ་བྱེད་ལ་བསོད་ནམས་ཆེ།
 སང་ཉིན་བསྐྱབ་འདོད་ཡོད་པ་དེ་རིང་བསྐྱབ་འགོ་ཚུམས།
 སང་ཉིན་འབྲས་བུར་བསམས་ཤིང་དེ་རིང་བྱ་བ་སྐྱབ།
 ཡོད་ཆད་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ནོ།

དེ་རིང་བསམ་ན་སང་ཉིན་ང་ནི་ཡོད་ཤག་བྱེད།
 སང་ཉིན་བསྐྱབས་དུས་སང་ཉིན་དེའང་དེ་རིང་སྟེ།
 དེ་རིང་དེ་ལ་དེ་རིང་བྱེད་ནི་བཅུགས་སམ་གྱེ།
 སྐབས་འདིའི་དེ་རིང་སང་ཉིན་བསྐྱབས་ཆེ་མི་ལམ་ཅམ།

འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༩།༡༠

འདི་ལྟར་སོམས་དང་འདི་ལྟར་སྐྱབས།

རི་མའི་གཟུགས་སུ་བཞོད་པའི་ཐོ་བ་འདིས།
 མགོ་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟུངས་ཀྱང་ན་བྱག་མེད།
 ཐོ་བས་མགོ་ལ་བརྟུངས་ན་འཚམས་འདྲིར་སོམས།
 ཞོར་དུ་རང་ཉིད་རྩ་བོ་ཆེ་ལ་སྟོམས།

པར་རིས་ཡིན་པའི་འགད་རྩིས་འཕངས་ཀྱང་བུང་།
 དོན་དངོས་འགད་རྩིས་དེ་ཡིས་འཆོ་མི་བྱ།

རང་གི་སེམས་དེ་བརྟན་དུ་གནས་ཐུབ་ན།
འགད་རྩལ་དེ་འདྲའི་རིགས་ནི་རི་མོ་ཙམ།

ཆོག་རྒྱབ་མདའ་དང་མདུང་དང་རལ་གྱི་བཙས།
པ་རོལ་ཕྱོགས་ནས་ཚུར་ལ་གཡུགས་ཀྱང་རུང་།
རང་གི་སེམས་འདྲིའི་རྒྱུ་པ་སྦྱང་བྱས་ཏེ།
དེ་དག་མེ་ཏྲོག་གཟུགས་སུ་སྒྱབས་ཤིག་གྱེ།

——— རོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༡༠༩།༣༠

མ་ཆེ་ཡིག་དྲུག

དྲ་རྒྱའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཉིད་མ་རྫོགས་པར།
བདག་གིས་བགྲང་བའི་མ་ཆེ་ཡིག་དྲུག་འདི།
དུས་ནས་དུས་སུ་མཚམས་འཛིག་མེད་པའི་ངང་།
འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱིས་ཐོས་པར་ཤོག།

དྲ་རྒྱའི་འཛིག་རྟེན་རྒྱ་མཚོ་འཕྱར་པའི་ནང་།
མ་ཆེ་ཡིག་དྲུག་ཆར་རྒྱའི་ཟེགས་མ་གཏོར།
རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་རྟག་ཏུ་རྒྱ་ཐེགས་བཞིན།
དྲ་འདི་མ་རྫོགས་པར་དུ་མ་ཆེ་འཁོར།

རོ་ཐོ་ནས། ༢༠༢༡༠༩།༠༩

སྤྱིན་པ་ནག་པོ་གནམ་ན་འཁྲིགས།
 སྤྱིན་པ་ནག་པོ་ས་ན་འཁྲིགས།
 སྤྱིན་རྩས་ནག་པོ་བོད་ན་འཁྲིགས།
 སེམས་པ་ནག་པོ་ཡིད་ན་འཁྲིགས།
 དེ་དག་འཛམས་པའི་སྦྱོན་མེའི་འོད།
 ཁྱེད་སྐར་ནད་མེད་ཆེ་རིང་ཤོག།

—— ཐོ་ཐོ་ངས་སྤྱིན་པོ་དཀར་པོས་མཚན་བྱའི་ཡུལ་དང་། དེ་སྐར་མཁན་གྱི་མཚན་ལ་སྦྱོན་མེའི་འོད་ཅས་པ་གཉིས་ལ་ཤོ་ལ་ཀ་གཅིག་གིས་རང་གི་སེམས་ཚར་དེ་མངོན་པ་ཡིན་ལགས།

སད་འདོད་པའི་གཉིད། གསོན་འདོད་པའི་སྟོག

གཉིད་མ་སད་གྱི་བར་ན་ང་དང་ཁྱེད།
 ཤི་མ་གསོན་གྱི་བར་ན་ང་ཚོའི་སྟོག།
 གཉིད་ནི་ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོད་སད་དུ་བཅུག།
 སད་དུ་བཅུག་ཀྱང་ང་ཚོ་བསྐར་དུ་ཉལ།

མེ་ཡི་ཕུང་བོ་འབར་བའི་ཟུག་གཟེར་དེས།
 འཆི་ལ་ཉེ་བའི་ང་ཚོར་གསོན་ཤུགས་གནང་།
 མེ་ཤུལ་དུ་བ་སྤྱིན་དང་མ་འགོགས་གོང་།
 ང་ཚོའི་སེམས་ནས་མེ་ཡི་ཕུང་བོ་བརྗེད།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཤིན་ཏུ་ནད་དམེ་བས།
 བཅན་བོའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤུང་བའི་དམ་པའི་ཆོས།
 དམ་ཆོས་དེ་དག་སྤེལ་བའི་གདོང་དམར་བ།
 བདུད་གྱི་དབྱང་ལ་བཟུང་བར་ཡིད་སྦོན་བྱེད།

——— བོ་ཐོའི་སྒྲ་དག ༡༠༡༡/༡༤༠༤

བོ་ཐོའི་ཁ་ཆེམས་ཤིག

འབྱུང་བ་ལས་གྲུབ་ཕྱང་བོའི་ཚྭས་འདི་མཐའ་མའང་།
 འབྱུང་བའི་ནང་དུ་འཐིམ་ནས་འགྲོ་བ་ཆོས་ཉིད་ཅིག།
 ས་ལ་འཇུག་ཅིང་མི་ལ་བསྐྱེད་བ་བྱ་གཏོར་བཅས།
 ལྷ་ཚྭས་ལྷགས་ལས་གང་གིས་རྒྱུ་ཆོག་མཆན་ཡོད།
 ལྷ་བས་བདེ་གང་ཡིན་བྱ་དང་ཆུང་མས་འདེམས་རོགས་བྱ།

ཤི་ནས་སོང་ཆེ་རེ་ཞིག་གཞན་གྱིས་སྤོང་སྤོང་གྱང་།
 ཤི་ནི་ཆར་བས་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཆད།
 བེམ་པོ་ཙམ་ལས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་མཇུག་མཐའ་བྱ།
 དུར་ས་དེའང་བདག་ལ་དབང་བ་མ་ཡིན་ཏེ།
 བདག་ནི་མེད་པས་འཇིག་རྟེན་འདིའང་མི་སྤང་ངོ་།

——— ༡༠༡༡/༡༤༡༥

འདྲེ་ཐོང་ཐེངས་ཤིག་སྒྲིམ་ན་ཨི་འགྲིག་གམ།

མི་ཆེ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི།
 ཟས་དང་འབྱོར་བ་བྱད་མེད་ཚྭས་བཅས་ལ།
 ཤིན་ཏུ་ཆགས་པའི་འདོད་རླུང་ཆེ་དྲགས་པས།
 བསྐྱར་དུ་མི་ལྷས་ལེན་པར་གསོལ་བ་ཙམ།

འོན་ཀྱང་དག་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅིས།
 ཁ་པོ་ཁ་བཤད་དོན་ལ་མི་གནས་པའི།
 ཆོག་སྒྲིམ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པར་སྒྲིམ་པས་པའི།

གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་དེ་བཞིན་ནོ།

རང་རིགས་བདུད་དུ་འཛིན་པ་གང་ཞིག་གིས།

རང་གི་མེས་པོའི་བསྟན་པ་ཚར་བཅད་པར།

བདུད་དཔུང་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་ཅེས་བསྐྱགས་པ།

ཁ་བཤད་དོན་དུ་གནས་པ་ཡིན་ནམ་གྱུ།

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཟེར་ན་རྒྱ་གར་བས།

བོད་ཀྱི་བཙན་པོའི་རྒྱ་རབས་ཉམས་བྱེད་དུ།

ཐབས་དང་གཡོ་སྦྱུའི་ལན་ནས་སྤེལ་བ་ཞིག།

མེས་པོའི་བསྟན་པ་ཉམས་པས་བོད་ཀྱང་ཉམས།

མེས་པོའི་བསྟན་པ་དར་སྐབས་བོད་ཀྱང་དར།

མེས་པོའི་བསྟན་པ་ཉམས་རྗེས་བོད་ཀྱང་རྒྱད།

མེས་པོའི་བསྟན་པ་སྤང་བའི་གདོང་དམར་བ།

བདུད་དུ་བབྱང་བས་བོད་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱད།

ང་ལ་མཚན་ན་ཚས་དང་རྒྱལ་དར་ལས།

སེམས་ཀྱི་དམར་དམར་ཆགས་ས་རྒྱ་དར་ལགས།

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་མདུན་གྱི་རྒྱ་དར་ཁོད།

བོད་པའི་རྒྱ་དར་གྱི་དུ་བསྐྱེདས་པས་ཚག།

ཅེས་འདྲེ་ཐོ་ནས་རྒྱ་ཨ་ཆེན་ལགས་ལ་རྩེ་མཚར་ངང་བྲིས་པ་འདི་ནི་རྩེ་མཚར་ཁོ་ན་ཞིག་ལས། གཞན་ཅི་ཡང་མིན་ནོ།

༢༠༢༡/༡༢/༢༣

ཆེག་སྒྲིག་དང་སྤྱིང་སྟོབས།

ང་ཚོ་ནི་

ཁ་བ་དང་ཆེས་ཐག་ཉེ་བའི་ཁ་བའི་འབངས།

ང་ཚོ་ནི་

གངས་རི་དང་ཆེས་འབྲེལ་འབྲིས་ཆེ་བའི་གངས་རིའི་བདག་པོ་དང་བདག་མོ།

ང་ཚོ་ནི་

གངས་སེང་དང་མཉམ་དུ་ཆིངས་ཡིག་བཞག་སྤྱིང་ཡོད་པའི་

གདོང་དམར་བོད།

ང་ཚོ་ནི།

ངེས་པར་དུ་ཆེག་སྒྲིལ་བྱེད་དགོས་པའི་

མདོ་དབྱས་ཁམས་ཀྱིས་བྱུབ་པའི་བོད་མི་རིགས།

—— ཐོ་ཐོའི་ནས།

བོད་ཁམས་ནམ་མཁའ་མཉམ་པ་ནག་པོས་ཁངས།

བོད་པའི་སེམས་ཁམས་ཁྲག་གི་རྒྱ་མཚོས་ཁངས།

ཁྲག་ཐིགས་རེ་རེ་མཉམ་པ་ནག་པོས་སྒྲགས།

བོད་མིའི་ལས་དབང་གཞན་ལ་སྒོག་གྱུར་ཅིག།

རལ་གྱི་རྩོན་པོ་དཔའ་བོའི་རྩོར་བྱ་ཡིན།

དཔའ་བོའི་མི་རྣམས་བོད་ཀྱི་རྩོར་བྱ་ཡིན།

རྩོར་བྱ་དེ་དག་དོན་དངོས་རྩོར་བྱ་ཡིན།

དྲིལ་བྱ་རལ་གྱིར་གྱུར་ན་རྩོར་བྱ་ཡིན།

ཕྱི་ཡི་དག་བོ་དོན་དངོས་དག་བོ་ཡིན།

ནང་མི་དག་བོར་འཛིན་པ་འབྲུལ་སྤང་ཅིན།

མྱ་ངམ་ཐང་ལ་འདྲེན་མཁན་སྤྱི་དག་གོ།
སྙ་ཡུལ་ཁམས་སྤྱ་འདྲེན་མཁན་ཆེན་སྤྱི་ལགས།

—— བོ་ཐོས། ༢༠༢༠/༡༢/༣༠

དམ་བཅའ་ཤོར་བ་མ་བརྟེན།

སྤྱ་མོ་སེམས་ལ་འབབ་རྒྱས།
ཁ་ཐག་རིང་བའི་ང་ལ།
ལུས་དྲོད་གནང་ཐབས་མེད་ཀྱང་།
སེམས་འབྱུང་ཁྲ་རིས་ཡིན་ཟེར།

རྒྱང་རིང་ཡུལ་ནས་ལོག་ཉིན།
གྲོད་དང་ཁ་འཆུ་བཅུགས་ཀྱང་།
ཐེངས་ཤིག་མངལ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས།
དམ་བཅའ་ཤོར་བ་མ་བརྟེན།

ཆོ་འདྲིའི་ལས་དབང་ཞིག་གིས།
བྱིས་གཅིག་ཆོ་གྲོགས་མིན་ཡང་།
ནང་གཅིག་བཟའ་མེར་གྱུར་པས།
མངལ་རྒྱའི་བསྐྱལ་བ་ལོས་ལྡན།

བོ་ཐོས། ༢༠༢༠/༡༢/༣༠

དྲིན་ཅན་མ།

ད་ནི།
 དུལ་འདི་ནས།
 ལོ་ཐོ་ལ་ཤས་ཤིག་འགོར་རྒྱས།
 སྐད་པོ་ད་ནི།
 ལོ་སྐྱོན་བརྒྱ་བཅུ་དགུ་བཅུའི་ནང་དུ།
 གོམ་པ་སྤར་ཚར་པའི་སྐྱོན་ཁོག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ།

དུས་དེ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱོང་ཆོ།
 ངས་ངའི་ཕོ་མཚན་དེ་བཅད་ནས།
 ང་རང་གི་ལག་རྟེན་བྱས་ཏེ།
 གོམ་པ་ཁྱུང་ཁྱུང་ཅིག་སྟོན་ཞོར།
 ཁྱེད་ཡོད་སའི་ཁྱེད་དེར་ཐོན་ཡོང་།

དེ་དུས།
 ང་ལ་ཚིག་ཤོར་ཡོད་པ་ནང་བཞིན།
 ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཕོ་མཚན་དེ་ཉིད།
 ང་ཉལ་སའི་གདན་དུ་ཐོངས་ཤོག

ཁྱེད་ཀྱི་བང་གི་རྩ་མ་གཉིས་ཀྱང་།
 ང་ལ་ཐུག་མགོ་བྱེད་དུ་ཆུགས།

དེ་དུས་དྲིན་ཅན་མ།
 སྐྱོ་མཁྱེན་གསུང་མཁྱེན།
 ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་ལག་དང་སོར་མོ་དེ་དག་གིས།
 ངའི་ལག་རྟེན་དམིགས་བསལ་བ་དེ་ལ།

གཡས་གཡོན་གང་རུང་ནས་སྐྱར་མ་རེ་རྒྱག་རོགས།
སྐྱ་མཁྱེན་གསུང་མཁྱེན། འོན་ཅན་མ།

—— གོ་ཚེས། ༢༠༢༠༡༡༠༡

སྒོ་བཟླན་ནམ་སྒྲིང་ལགས་ཀྱི་སྐད་འབོད།

འབངས་སེམས་འགྱུར་ཕྱིར་ཆོག་རྒྱན་བསྐྱག་མི་བྱ།
སྐྱ་ཅལ་ཁོ་ནས་བོད་དོན་སྐྱབ་རྒྱ་དཀའ།
གཞན་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་བཟླན་པའི་སྒྲིང་པོ་ཡིན།
བོད་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་ང་ཡི་དམིགས་འབེན་ཡིན།

བོད་དོན་བསྐྱབ་པར་སྐད་མེད་སེམས་ཤྱགས་མཁོ།
སེམས་ཤྱགས་དེ་ཉིད་རི་བཞིན་བརྟན་པོ་མཁོ།
ཁ་སང་ཁས་ཉིན་གནམ་ནས་བབས་པ་མིན།
ན་ཟུག་ཁྲོད་ནས་བསགས་པའི་སེམས་ཤྱགས་ཡིན།

ཁ་བའི་སྒྲིངས་སུ་ཕོ་རོག་ནག་ཆོགས་ཀྱིས།
སྤྱིན་པ་དཀར་པོར་སྒྲེར་ཤད་གངས་མེད་རྒྱག།
སྒོ་བཟླན་ཁོང་ནི་ཕོ་རོག་དཀར་པོར་བརྩུས།
ཁ་བཏགས་དཀར་པོས་བོད་ཁམས་མ་ཁ་གཡོགས།

—— གོ་ཚེས་བྲིས། ༢༠༢༠༡༡༢༤༤

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེའི་བདག་པོ་ཡིན་ཞེས་འབོད།

བྱམས་དང་སྟོང་རྗེའི་འབྱུང་གནས་རེད་ཅེས་བསྒྲགས།
 བྱམས་དང་སྟོང་རྗེས་བསྐྱུང་བྱ་ཉམས་ཚུང་བ།
 བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ་ཁྱུ་ཚུར་ཡིན་ནམ་གྱེ།

རྒྱན་མ་ཡིན་ཆོ་རྒྱ་དོན་ཤེས་སམ་གྱེ།
 རག་པ་ཡིན་ཆོ་འཕྲོག་དོན་དྲིས་ཡོད་དམ།
 དུ་ཕྱག་ཡིན་མིན་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཡོད་དམ།
 རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་ཁྲིམས་འགལ་ཡོད་རེ་སྟེ།

ཉམས་ཚུང་མཐོང་བས་འཛིག་སྤང་མི་སྟེ་བར།
 དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཁ་ཚུར་འགྲོག་རྒྱུ་བྱེད།
 ལོ་མང་སྤངས་པའི་བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ་བཅས།
 ཆོས་གོས་དམར་པོས་ཁྲག་གི་མདངས་ལ་བསྐྱར།

(དགོན་པའི་མདུན་སྟོན་གྱ་བ་ཆན་པ་ཞིག་གི་བོད་མི་གཞོན་སྟེས་ཤིག་ལ་གཙུག་རྩུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མཐོང་བའི་སྤང་ཚུལ།)

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠༡༡༠༢

ང་དང་གཤེར་ཁྱུ་མ།

མཚན་འདིར།
 ངས་ཁང་བའི་ནང་གི་སྟོག་ཡོད་ཚད་བསད།

ང་དང་སྟོང་ཉེ་བའི་དགའ་གོགས་སུ་ཆགས་ནས།
 མི་ལོ་མང་བོ་འགྲངས་ཆར་བའི་
 འབྲུ་ལྡས་བཟུངས་པའི་གཤེར་ཁྱུ་མ་ངེད་གཉིས།
 ཁ་རོག་གི་
 ངའི་ཁང་བའི་ནང་གི་སྟོན་མེ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ།
 མཉམ་དུ་སྟོང་གཏམ་སྤྲོ་ཞོར།
 མཚུ་གཉིས་པན་ཚུན་ལ་ཐེངས་མང་བོར་སྐྱར།

མཚན་འདི་ལ།
 ངེད་གཉིས་གཉིད་མ་ཁྲག་པར།

མདུན་ཅག་དེའི་སྤྲོད་དང་འགྲམ་དུ།
མཚན་ཉིལ་བོར་བཟུང་ཡིན།

ངས་ཁོ་མོ་དང་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ།
མཚན་ཉིལ་བོར་མཆུ་མང་བོ་སྐྱར་བས།
ངའི་ལུས་ཀྱི་རྩ་ཁམས་རེ་རེ།
འདྲོད་པའི་མེ་མྱེ་ཡིས་བསྐྱེད་པ་བཞིན།
བཟོད་དཀའ་བའི་ཆགས་པ་དང་ཚ་བས་མནར།

ཆགས་པ་དང་ཚ་བས་བསྐྱེད་པའི།
རྩལ་ནག་གི་ཐེགས་པ་དག།
ངའི་ལག་མཐེལ་དུ་མཚོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས།

སྤང་ངོར་ཉ་གན་པ་ཞིག།
མཚོན་དེའི་ནང་དུ་ཕར་གཡོ་རྒྱུར་གཡོ་བྱེད།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༠།༠༧།༠༢

གད་པོ་ངར་གཉིད་མི་ཡོང་གི།

གད་པོ་ང་ནི་གཉིད་ཀྱང་སད་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་འདིར།

ཡོད་ན་ཚག་ཀྱང་མེད་ཀྱང་གྱུར་གྱུན་ཅི་ཡང་མེད།

མི་ལམ་ལྟ་བུའི་མི་ཚའི་བྱེད་ཀ་ཉལ་སའི་ནང་།

མི་ལམ་རྫོགས་ཚེ་ཚའང་ཉལ་ལམ་རྫོགས་ལ་ཉེ།

ཚེ་འདིར་མཇུག་རྗེས་ཟེར་བ་ང་ལ་སྐྱུ་ཙམ་མེད།

ཚེ་འདིར་འོད་སྟོང་འཕྲོ་ཞེས་ང་ཡིས་འཆད་མི་སྟོ།

གང་ལྟར་མི་ཆེ་ཟེར་བ་ཆེ་ལོ་བརྟུ་བརྟུ་ཙམ།

སྤྱིད་ཀྱི་ཐུག་གི་འདྲོད་ཀྱང་མཐའ་མར་སྤྱི་ལམ་ཙམ།

སྤྱིས་ཀྱང་སྤྱི་སའི་བོད་ཁམས་ལྔར་བཞིན་རྩེས་ལུས་ཏེ།

སྤྱི་ཐངས་རེ་ལ་ལུས་ཏྟགས་སྟན་ངག་སྤྱང་བྱེད་པའི།

གཤོང་དམར་བོད་པ་ཆང་གིས་གནའ་ནས་ད་བར་དུ།

ལུས་ཏྟགས་སྟན་ངག་འཁོར་ལོ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་སྒོར།

—— མོ་ཐོས། ༡༩༩༡/༡༡/༡༩༩༡

ད་ཆང་གི་ཨ་ལགས་དྲངས་ཟེལ་ལགས།

སྤྱི་ནི་འབངས་ཀྱིས་བཀྱར་བ་སྤྱལ་བའི་སྤྱི།

གསུང་ནི་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པ་ཟེལ་བའི་ཆོགས།

ཐུགས་ནི་ཟེལ་བ་འཛིན་པའི་མེ་ཏྟག་འབྲུ།

ཨ་ལགས་འདི་མོང་ཆོའི་ཆོམས་ན་བཞུགས།

ཨ་ལགས་བྱེད་ལ་ང་ནི་ཤིན་ཏུ་དྲང་།

ཨ་ལགས་འདི་མོ་ཡོད་ན་ང་ལ་ཤོད།

འདི་འདྲའི་ཨ་ལགས་མ་རྒྱ་ཚམས་ན་བཞུགས།

ཨ་ལགས་ཁྱེད་ནི་སྤྲུལ་སྤྱིའི་མཆོག་ཏུ་བཀྱར།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡༠༡༡༢༢

ང་ཚ་ཉེས་པའི་སྤང་རའི་གོ་རེ་ཆེན་མོ།

སྤང་རའི་གོ་རེ་མ་ཆེ་ཁྱེད།
 སྤར་མཇལ་རྟེན་དུ་འང་བསྐྱེད་མཁོ་ཡོད་ཅིང་།
 མཇལ་རྟེན་དུ་ཕྱལ་མཁོ་ཡོད།
 སྤར་སྤྱ་སའི་ཐོ་བའི་མདུན་དུ།
 མཆོད་བཤམས་སུ་གྱུར་མཁོ་ཡོད་ཅིང་།
 ཀུན་གཟིགས་པའི་ཆེན་ཚང་གིས་ཀྱང་།
 ཁོང་གི་མཆོད་ཁང་དུ།
 མཆོད་བཤམས་ལ་བཞག་མཁོ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། ཐེངས་འདི་ལ།
 ཁྱེད་ཀྱིས་དངོས་གནས་ང་ཚ་ཉེས་སོང་།
 ཁྱེད་ཀྱིས་དངོས་གནས་སྤྲུལ་མེད་བྱས་སོང་།

ཁྱེད་ཀྱི་གོ་རེ་དྲི་ཞིམ་པའི་དེའི་ནང་།

ཆབ་སྲིད་དྲི་ངན་བསྐྱེས་སོང་།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་།
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སོ་བར་ནས།
 བྱེད་ཉིད་ཆབ་སྲིད་དུ་གྱུར་ཆར།
 ཆབ་སྲིད་དུ་བསྐྱུར་ཆར།

དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་།
 བྱེད་ལ་སྤང་རའི་གོར་མོ་མེ་མེ་ཟེར།
 བྱེད་ཀྱི་མིང་ལ་ཆབ་སྲིད་གོ་རེ་འདྲོགས།

གང་ལྟར་.....

ངོ་ཆ་ཆེ་ཆེར་ཉོས་འདུག་སྤང་རའི་གོར་མོ་ཆེས།
 མེས་པོར་ཁྲེལ་མེད་བྱས་སོང་སྤང་རའི་གོར་མོ་ཆེས།
 བྱེད་ནི་ཞིམ་ནས་ཐོག་དུ་ཤིན་དུ་ཆེ་ནའང་།
 བཞེས་མཐན་རྒྱལ་པའ་མེན་པས་བདག་གི་ཡིད་རེ་སྟོ།

སྐད་གྲགས་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་སྤང་རའི་གོར་མོ་ཆེ།
 ཐེངས་འདིར་སྐད་གྲགས་བཞག་སོང་མྱེད་ཚད་ཆེག་སྟོང་རེད།
 གནའ་དུས་སྐྱེ་མར་ཕུལ་བར་སེར་སྤང་བྱས་པ་རྟོགས།
 མྱེད་ཚད་གསུམ་བརྒྱའི་ཡན་དུ་འབྱུང་མྱོང་མེད་ཅེས་བསྐྱེད་སྟོ།

ལོ་ངོ་བརྒྱ་ནི་ལོན་པའི་ཏང་གི་སྐྱེས་སྐར་ལ།
 འབངས་ཀྱིས་གཟི་བརྗིད་ངང་ནས་དགའ་བསུ་བྱེད་ཅེས་འདྲོགས།
 རྒྱ་མ་ཆེག་སྟོང་ཅན་གྱི་གོ་རེ་ཏང་ལ་ཕུལ།
 ཏང་ལ་གྲོད་ཁོག་ཆེ་བ་བོད་མིས་ཤེས་བསྐྱེད་ཡོད།

——ཅེས་དྲི་ངན་བཀུམ་ནས་བྲིས། ༢༠༢༡ ལོར།

