

སྒོ་བློ་ ཟེང་མི་འདི་ ལྷུ་ཆེ་བ་ འབྲུག་ལུ་བཟོ་གས་ རྫོང་ཁག་བརྒྱད་

ཀྱི་མི་སེར་ཚུ་གི་ ངག་ཐོག་ལུ་བཤད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ སྟན་ཚུམ་བཤད་

ཐངས་ཀྱི་ ཚུམ་རིག་ངག་རྩལ་ཅིག་ཨིན།

དེ་བརྩམ་གྱི་ སྟན་ཚུམ་བཤད་ཐངས་ཀྱི་ངག་རྩལ་འདི་ ང་བཅས་རའི་

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ཀུན་ཅིག་ཨིན་མ་མ་ཚད་ ཚུམ་རིག་ལམ་སྲོལ་ཅིག་

ཡང་འབད་མ་ལས་ འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་དགོ་པ་གལ་ཆེ་བའི་ཁར་

སྒོ་བློ་གི་ཚིག་དོན་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དཔེ་དོན་སྦྱར་ཐངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་དང་

རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་རིག་རྩལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ ཁེ་

སན་ཚུ་ཡོད།

# འབྲུག་གི་སྒོ་བློ།



རྩ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

ཚོང་ཁའི་སྟུན་ཚུམ་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

# འབྲུག་གི་སློབ་ཟེ།

ཚུ་གཞུང་དང་བྱུང་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།



དགའ་བའི་བུ་མ་ཐང་ལུང་མར།། འཕྲོ་ན་འཕྲོ་དྲིང་མཚོ་བས།། རྟོན་ན་  
ལྟོན་དྲིང་མཚོ་བས།།

གཏུམ་གྱི་ལུ་ལིས་རྒྱལ་པའི་གཞི་གཏོ་འདུ།། སེམས་དགའ་བའི་མི་ལུ་བསྐྱལ་ན་  
བསྐྱལ།། གཞན་ལུ་དང་ལུ་ལུ་བསྐྱལ་ནི་མེད།།

བླ་མ་གསུམ་ཚུ་ཡི་ཉམས།། དུས་གསུམ་མེ་ཡི་ཉམས།། གཏུན་རྒྱུང་ལམ་ཚུ་  
སོར་གསུམ་གྱི་ཉམས།།

ལྟོན་ལོང་དགོ་མཚོ།། ལོང་ན་འཕྲོ་དགོ་མཚོ།།  
འཕྲོ་ན་བརྒྱུ་དགོ་མཚོ།།

རྣ་བཅོམ་ཀུན་མའི་བཅོམ་ཆེ།། ལྷོ་དང་བའི་དམ་ལུང་མི་འཕྲོ།། རྣ་  
སྲི་བཅོམ་ལུ་མཁུ་ཁྲོག་ཁྲོག།

ཡ་གེ་ལོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བར་ན།། རང་ལྷན་ལུང་མི་ལྷོང་མེད་པ།། རྒྱུད་རོ་ལར་དགོ་  
པའི་མཚུང་གཅིག་ཡོད།།

ཤར་རུས་པའི་ཐགས་རས་གདང་ཅན་མ།། རྒྱུད་བྱི་ཅུང་ཆགས་པ་བཏུ་མི་  
དགོ།། རྣ་ཚོས་ལམ་ལུ་ལྷོས་བདེ་མོར་ཡོད།།

གངས་བར་ན་གུ་འཕྲུང་།། སྲིམ་བར་ན་གུ་ཉིམ་བསོ།། རྟོན་མངའ་རིས་ཀྱི་བྱི་  
བདག།

ནང་གསུག་ལྷག་མཇལ་དཔོན་གྱི་དག། རང་ལྷན་གཞི་གཏོ་དམ་ལུ་ལུ་  
དག། མཚུང་ན་ཅུང་མ་དག་སོང་དག།

ཡོད་ན་ཡོད་པའི་ཡམ་རྒྱུ་ཆེ།། མེད་ན་མེད་པའི་ཡམ་རྒྱུ་ཆེ།།  
རྒྱུ་མེད་པའི་ཡམ་ཕ་ལས་མེད།།

དཀར་གྱིས་པའི་མཁུ་རྒྱུ་མོང་།། སྲིམ་ལུ་ཡི་རྩོག་ལུ་རྩོ།། འཕོད་  
རྣ་པའི་ལག་པ་རྩོད་ལག།

ངག་དབང་རྒྱ་གར་གྲིང་མ་ཅུང་།། རྩོག་ལུ་མེད་མེད་གོ་སོ།། ད་ཅུང་གཅིག་གིས་  
གྲེན་གོ་ཉུག།

ལལ་གྱིས་བདུན་གྱི་ན་ཅུང་མ།། ལལ་གསུམ་བུ་དང་ལུ་ལྷན།། ར་བག་  
ལམ་པའི་དངོས་རྒྱ།།

ལྷོ་དང་ཡག་པའི་རྣ་བར།། ར་དང་རོ་ལོ་མོའི་རྩིང་རྩིང་བ།། ལམ་བསུ་བས་པའི་ལྷེད་  
ཉ་དགའ།།



འདི་དང་འདི་ཡིན་ཟེང་པ། ལུ་ན་ལ་ལུ་ཡང་མེད། མི་ཉོ་གཅིག་ནི  
དབང་འདུས་ལོ་བྲང་ཡང་འབྲོག།

ཀམ་གཅིག་གིས་གྲུ་མི་ལུ་པ། མི་དོག་གཅིག་གིས་ཁྲི་མ་མི་བུ། སྒོ་དོག་  
གཅིག་གིས་མེ་མི་འབར།

ཚོས་ཁྲི་མས་དར་གྱི་མ་དུ་ལོད། ཡ་རབས་ཚུ་ལུ་གཉེན་དང་འདྲ། མ་  
རབས་ཚུ་ལུ་དག་དང་འདྲ།

ཚུང་བའི་དུས་ལུ་ཡོན་ཏན་སྤྱང་། དུས་ཀྱི་དུས་ལུ་བུ་ལྷན་གསོ། དོད་གསེར་  
དུ་མ་དུ་ཞིང་ལུ་འབར།

ཚོས་པ་རབ་གྱིས་གདན་པེད། ཚོས་པ་འབྲིང་གིས་ཉམ་པེད། ཚོས་  
པ་མཐའ་མ་གིས་ཇ་པེད།

ཉལ་ན་འོང་དགོ་མོད། འོང་ན་འཁྱོད་གོ་མོད། འཁྱོད་བརྒྱུག་དགོ་མོད།  
དོད་མེད་རྒྱུ་ཚ་དགའ་མི་གཅིག། ལུ་ག་ལོ་སྤང་ཆས་སྒྲིག་མི་གཉེས།

དུག་ལྷན་ཀྱུ་གྱིས་སྤང་སར་ཡིན།

ག་གིས་ཡན་གཞོན་མི་ཤེས་པས། ག་གིས་སེམས་ཡང་མ་གསད་པར། ཡན་  
སེམས་བསྐྱེད་ན་རང་ལུ་བདེ།

རྒྱ་ལོ་སྤང་ལུ་ཡང་ཡོད། དཔལ་ཉམས་གཅན་གཟུག་ལུ་ཡང་ཡོད།  
རང་འདོད་དུ་འགྲོ་ལུ་ཡང་ཡོད།

རྒྱ་ལོ་སྤང་གི་མི་ལོག་པ་ལས། རྒྱུ་དཀར་པོ་འཚའ་ནི་ཡིན་ན། དམར་པོ་འཚའ་  
ནི་ཡིན་ན་མི་ཤེས།

བཅོ་གོང་ས་དགའ་ན་དགའ་ཡི། རྒྱ་ལོ་སྤང་གི་མི་ལོག་པ་ལས།  
མདའ་མདའ་མཚུག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡི།

ཤར་གྱི་ཨམ་བོ་གྲུ་གསུམ། བཅུག་མི་བཅུག་མི་མཇེ་བཤུག་པས། འབྲུག་  
མི་འབྲུག་མི་མཇེ་བཤུག་པས།

གསེར་གྱི་རྒྱ་དུ་པའི་གྱི་ཅུང་། ལྷན་པའི་ལ་སྤོད་ལེགས་པས། འབྲོན་  
པའི་ན་མ་ཚོད་ཨག་པས།

སེངྒེ་དཀར་མོའི་ཡ་མཚུ་དང་། དུང་སི་ཡག་པའི་མ་མཚུ་གཉེས། ལག་རྩགས་བཅེ  
ཅུང་ང་མི་བཅེ།

རྒྱུ་ལུ་སྤང་མ་དབང་གཞན་དོ། ལྷན་པའི་ལ་སྤོད་ལེགས་པས།

ཅོ་ལུ་འབྲུག་ཉེ་དབང་ལུ་ཤོག།

ཡོད་ན་ཡོད་པ་དགའ། ཡོད་དེ་ལུ་སྤང་མ་ཚོགས་པ་དགའ།



ཀླུ་ལྷ་འཕྲུལ་ལ་གྲུང་མི་གསུམ།། རྟེན་ཆ་བཞག་ཅིས་སྤང་དགོན།།  
སྐྱུ་བྱུ་པ་འདི་དུས་ལ།། ལྷོད་ཀྱིས་ལ་ལ་མི་བྱུམ།།  
རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་འདི་དུས་ལ།། ལྷོད་ཡང་མི་ལུས་མི་འཛོམ།།  
བྱ་ལ་ལྷ་ཀླད་ས་ལྷང་ཕྲང་པས།། བྱ་རྟེས་ཡང་ཀླད་ས་རོང་དོག་པས།།  
རོང་དོག་པ་འདི་ཕྱོགས་སུ་རང་མི་འགྲོ།། ལྷང་ཕྲང་པ་འདི་ཕྱོགས་སུ་གཡོ་ཆིག།  
དེ་བལྟ་དུ་མ་པ་ལེ་མེ་མེ་གོ།། རྟེན་ཆ་བྱེད་ཅུང་མ་དགོ།།  
དེ་འོ་རྒྱ་གར་ཆོལ་ལ།། ལེ་མེས་གཟེལ་ཅུང་མི་ལྷུ་པས།།  
མའོ་བཟང་མཚོང་ཆོས་ངས་ཆུང་རྒྱས།། མའོ་བཟང་མ་མཚོང་དུ་བྱུལ་བར་མས།།  
རོགས་ལངས་ཆུང་རྒྱས་ཅུང་མ་རྒྱས་ཅུང་།། རང་དུ་བྱུལ་བར་འགྲོ་ཕྱི་བཟོ་ཆོད་པས།།  
ང་ཤིང་ལུང་པ་འདི་ལྷ་ལས།། ང་མར་ལྟར་ཤིང་ཅ་བར།།  
དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་འདི་མི་བཞེས།། ལྷོད་དང་རྒྱ་མོའི་ལྷ་ལ་དུ་  
མཚོད་པ་འབྱུང།།  
རྟེན་མར་ལས་ཕྱི་མ་རྒྱུ།། རི་ནག་བམས་ཅད་མི་གྲོ་ལོན།།  
ལྷུ་མོ་གྲུང་ས་བཟོད་མ་རྒྱུ།། ཅིག་པའི་ལོགས་ལྷ་རྣམ་ཅོ་ཡོད།།

ཀླུ་རྟེན་རྟོ་ལྷ་གྲུང་མི་འདི།། ཀླུ་མི་འབྱུང་མཚོ་བྱེ་གྲུང་པའི།།  
མི་ལྷ་འཛོམ་དཔང་བཅུགས་མི་འདི།། ཀླུ་མ་ལྷ་མི་འབྱུང་མཚོ་བྱེ་  
བཅུགས་པའི།།  
ང་ལོན་ཆང་ལོན་མ་ཤེས།། མི་གྲོ་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་ཡང་སོ་ལྷུ།།  
རང་ལོན་རོགས་ལོན་མ་ཤེས།། ལྷ་ལ་བཟང་ལོག་ལོ་ལོག་སོ་ལྷུ།།  
དུངས་རྒྱ་གཞི་བྱེ་རབས་ལ།། གཡང་མི་ལྷུ་གཞི་ལ་ལྷུ།།  
བལ་རོགས་ཡང་རང་ལྷ་རེ་བ།། རང་འདི་གའ་དེ་མེལ་མེལ།།  
ལུས་མོ་གཞན་ལུས་མའ་ལྷོང་།། འབྱུག་པས་དགོན་པ་བཟུང་འོང་།།  
ལྷ་རྒྱས་ལུས་མ་གཟུང་།། ལྷོ་རྣམས་མའི་རྒྱ་རྒྱ་བཅུགས་འོང་།།  
འབྱེད་ཅིག་གྲུང་ན་ན་དེ་ཅིག་གོལ།། དཔལ་ལོ་དཔལ་ལོ་འཕོ་མི་དགོ།།  
བྲམ་སྲོ་བ་དཔོན་ལྷ་མི་དགོ།། ལྷོད་ཀྱིས་མ་ཀྱིས་ཤོར་མི་དགོ།།  
མི་ལྷ་ཚོགས་མ་འབད།། ལྷ་ལྷ་འབྱེད་མ་གྲུང་།།  
སྤྱི་ཚང་དྲང་དོ་མ་རྒྱུ།། ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མི་སྲིད།།  
རྒྱས་པའི་བྱོད་ཀྱི་ལྷ་ལས།། ཆར་པ་ཆད་ནི་མི་ལྷ་འདུ།།  
རྒྱས་པའི་བཟོ་མོའི་ལྷུ་ལས།། ལྷ་ལྷ་ཆད་ནི་མི་ལྷ་འདུ།།







བཟང་ཕྱག་གཡུས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཡིན།། དེ་ལྟ་ཕྱག་དོག་བསྐྱེད་མི་བརུབ།།

ངན་དུལ་ལས་ཀྱི་བསྐོས་ཟངས་ཡིན།། དེ་ལྟ་ཞན་དོགས་བསྐྱེད་མི་བརུབ།།

ལྷ་འོ་ཉེ་གའི་ཟེ་རུང་།། རྒྱ་དག་ལགས་ར་ཡིན།།

ལྷོ་ཅུང་ཟངས་ཅུང་ཟེ་རུང་།། རྒྱ་དག་ཟངས་ར་ཡིན།།

ནོར་གྱི་རབ་ནི་སྒྲིན་པ་ཡིན།། བདེ་བའི་རབ་ནི་སེམས་སྒྲིད་ཡིན།།

རྒྱན་གྱི་རབ་ནི་ཐོས་པ་ཡིན།། ཐོགས་ཀྱི་རབ་ནི་མི་བསྐྱུང་ཡིན།།

བཅེ་ལྷ་བ་ལེགས་རུང་།། མནོ་བའི་དོན་ཉིང་དགོ།

ཟླ་ལུང་ལས་དཀར་རུང་།། གསལ་བའི་མེ་ཆག་དགོ།

མཉམ་ཅིག་ལོད་ན།། གཟར་གཟན་སྒྱུ་ཡང་འཁྲུག།

གཅིག་ལར་ཡུན་རིང་ལོད་ན།། སངས་རྒྱས་ལྟ་ཡང་སྒྲོན་མཐོང་།།

ཡ་མེད་ལ་ཁུར་རེ་ཚོ།། གཏམ་སྒྱུ་ན་བར་མི་གོ།

མ་མེད་ལ་ཉེར་རེ་ཚོ།། ཟས་ཞིམ་ལ་ལྟ་མི་འཐོབ།།

ལྷོད་ཀྱི་ལོ་ནི་ལྟག་ཡིན་མས།། ལྷོད་ནི་ལྟས་ར་ལྟས་ནི་མས།།

ཅེ་གི་ལོ་ནི་བྱ་ཡིན་ནོ།། ང་ནི་འཕུར་ར་འཕུར་ནི་མས།།

སྤྱང་མ་བྱག་ལྟ་ཆགས་པ་འི་ལུས་སྒྲ་གིས།། བྲག་བཅོད་དགོངས་མ་ལྟེལ་

མ་ཚི།། བྲག་བཅོད་དགོངས་མ་ལྟེལ་ཚི་རུང་།། སྤྱང་མ་རང་གི་ཆགས་ས་

བྲག་ར་ཡིན།།

ཇ་རྒྱུ་ལས་ཐོན་པ་བཀའ་དྲིན་ཚེ།། མར་སྐམ་ཕྲན་ཅམ་སྤྱགས་པ་འི་གསོལ་ཇ་འདྲི།།

ལྟག་སྤྱུ་ཕྱག་དྲགས་ཤི་བའི་ཤ་ཁུ་འདྲ།། འཕྲལ་མི་ཞིམ་མཇུག་ལྟ་ནད་ལམས་རྒྱབ།།

སྐར་གཉེར་བཟོ་ཉེས་ལྟེ་ལུ་མཚོད་པ་འབྲུལ།།

ལམས་རྒྱབ་པ་འི་མི་གིས་སྒོ་མི་བད།། ཤོབ་རྒྱབ་པ་འི་མི་གིས་བདེ་མི་

རེ།། ལམས་རྒྱབ་མི་གིས་མཐོང་ནི་མང་།། མདེ་པ་འི་མི་གིས་འབྲུང་

ནི་མང་།། མོ་གསར་རྒྱ་གིས་ཉེད་ནི་མང་།།

ཇི་དེ་ཅན་ལགས་ཀྱི་ལག་རྩྭ་གས།། ང་གིས་བསྐྱུལ་ཡང་མི་བསྐྱུལ།། ལྷོད་ཀྱིས་

འབག་ཡང་མི་འབག། ཡང་པ་འི་ལ་འབྲེན་ཅམ་ཅིག། ང་གིས་བསྐྱུལ་གེ་འབག་

གནད་མེ།།

ལྟངས་འདི་ནད་གི་ཕྱག་ཚེལ།། ལྷ་དར་ལྷ་གིས་མི་བཞེས།། འདབ་མ་

ནོར་གྱིས་མི་བཟང།། ཡག་པ་འི་ལ་ཅུང་མ་བཟོ་བ།། ཐང་ཐང་ཐང་ཡང་མི་

གཏང་།།

ཆར་བཀའ་ཡུལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ཆར་པ་རྒྱུ་ཚོ་རྩོག་གི་ཆར་བཀའ་བ། ཧྲིམ་ཤར་ཚོ་རང་  
ཡང་མི་དགོ། ཆར་པ་བྱུང་པའི་འཛིན་ཅུང་མོད་ལོ། ལམ་གཞུས་ཚང་ཟེ་མོར་བཀོད་  
དགོ།

ལམ་གཞུས་པས་ལམ་གཞུས་པས་ལམ་གཞུས་པས། ཚོག་ཅིག་ཚོ་མ་སྐྱར་པ་ཚུ།  
ལོག་ཁང་ནང་གི་ཕ་མ་ལུ་བས། རྩོག་པས་ལོག་པས་ལུ་ལོག་པས།  
ལྷ་ཁང་ནང་གི་སྐྱེ་པ་ལོ།

ཚོད་མ་ཉི་ལོ་མའི་ཚོད་མའི་ནང་། ཕ་མ་ལུ་བ་བྱུག་པ་ལུ་ལུ། འདོད་འདོད་འདྲ་ཕ་  
ར་མེད་འདྲ་ག། ལྷ་མ་ཆགས་དར་བ་འདོགས་ཚོ། ལྷ་མ་མེད་པ་བཟུང་དུ་ལོ།

ཚུམ་ཕུད་ཏུ་གང་གི་ཕྱུ་ལུ་ལུ། ལྷོད་མ་གྲོང་དེ་མ་འཁྲུག། ལྷོད་མ་  
གྲོང་དེ་མ་འཁྲུག། ཡང་ཚོ་ཆེད་བརྒྱུད་པའི་ཟངས་ཆེད། ལ་ག་གི་  
ལྷོགས་ལུ་བཞག་ནི།

དོག་མ་ཐུང་ལུ་གི་ལོ་ལོ། ལྷོ་དེ་བཟུང་བའི་སྐྱེ་པ་ལོ། ཕ་དེ་རྒྱུང་གིས་འབག་ཚི་  
ལོ། ཏམ་ལྷོ་དོང་ནང་འཛིན་པས་ལོ།

བཟུང་བ་བཟུང་དེ་ཉི་ལེ་འབད་གཞག་མེད། ལྷ་ལ་གསེར་མིག་ཏུ་མོ། ཡར་  
འཕར་མཐོ་ལེ་རྒྱུ། ཡར་ཚུར་སྐྱིད་ལེ་ལུ། བསྐྱེད་ལོ་ཆག་པའི་ཚུང་  
མེད། བསྐྱེད་ལོ་མེད་པ་གཞི་ཆག་པ།

གཞུས་པས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལྷ་མ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལྷ་མ་ལུ་ལུ་  
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ། ལོང་ཅིག་ལྷོད་པའི་དམོན་སྐྱེ་བ་ལོ། དགུ་ལུ་ལུ་  
ཆེད་གསུམ་ལུ་ལོ།

ཤ་གཅིག་བཟུང་ར་མི་བཟུང། ཤ་གཅིག་བཟུང་ར་བཟུང་ན། གཡང་  
དགའ་ལྷག་གི་ཤ་བཟུང་ནི། འཕྲུལ་ལུ་ཤ་གིས་བརྒྱབ་པས།  
མཚུག་པགས་ཀོ་གཞན་ལུ་བརྒྱབ་པས།

གཅོད་པོ་ལྷོ་ལུ་ལུ། དོ་པ་བཏུ་ཚོ་དགའ་ཡང་དགའ། ལྷོ་ལུ་བཏུ་ཚོ་སྐྱིད་  
ཡང་སྐྱིད། གཅོད་མ་བསེལ་དོ་མ་འཁྲུང་ན། དགུང་ཏུ་ཏུ་ཟེ་ར་ལུ་གོ།

ཧྲིམ་དེ་སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱིས་བསོ། མེད་མི་ལོ་བསོད་ནམས་ལོ། ལྷོ་  
དེ་སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱིས་འབྱུང་། ཆང་དེ་མི་ལོ་བསོད་ནམས་ལོ། ལྷོ་  
དེ་སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱིས་རྒྱུ། འོག་བཏུག་མི་ལོ་བསོད་ནམས་ལོ།



ཆར་པ་རྒྱུ་བཅའ་བཞུགས་མེད་ཀྱིས། ཆར་ལ་བཀའ་དགོ་མ་བདེ། ལྷི་གཏུགས་  
ཤར་མེད་བཞུགས་མེད་ཀྱིས། ཟང་མ་བཟུལ་དགོ་མ་བདེ། བཅོ་བཟའ་ཡོད་ལྟ་  
མེད་ལྟ་གིས། གཉེན་གྲོགས་བཟུང་དགོ་མ་བདེ།

བྱ་བཅའ་དང་པ་བཟུང་གི་བྱ། བཅོ་བཟའ་བཟུང་དང་རྒྱགས་ཏེ་དམི  
གཏུང་། བྱ་བཅའ་གཉིས་པ་བཅའ་གི་བྱ། བཅོ་བཟའ་བཅའ་དང་  
རྒྱགས་ཏེ་དམི་གཏུང་། བྱ་བཅའ་གསུམ་པ་ལྟ་ཡི་བྱ། བཅོ་བཟའ་ལྟ་  
དང་རྒྱགས་ཏེ་དམི་གཏུང་གི།

དབང་ལུས་ཉེ་ལྷོ་ལྷོ་མེད་ལུག། ལདི་བ་རྣམ་རྟོག་ལང་མེད་ལུག། ལྷོ་  
ལའོ་བ་གཟུང་ལའ་ཉེ་ལུག། ལདི་བ་དགོད་བཟུང་གཟུང་མེད་ལུག། ལམ་ལྷོ་  
གཞོལ་བཟུང་མར་གྲོགས་མེད་ལུག། ལདི་བ་ལྷོ་ལྷོ་བཟུང་མེད་ལུག།

མཐོ་བ་དགོད་ས་ལྷོགས་ཀྱི་ལ་ལ། ལྷོ་བཟུང་ལའི་ལོ་ལུགས་ལས་  
ས། ལྷོ་ལྷོ་ལའ་མས་ལས་བཟུང་ཆི་ལྷོག།

ལྷོ་ལའ་ལྷོ་ལའི་ལ་ལ། ལྷོགས་དང་ལོ་ལུགས་ལྷོ་ལའི་ལྷོགས། ལོ་ལྷོ་ལའི་  
ལྷོ་ལའི་ལྷོགས།

བཅོ་བཟའ་ལ་གི་གཏུང་གི་ལ། གཏུང་གི་ལའི་ལས་ལོ་ལྷོ་ལྷོ། ལོ་ལྷོ་  
དོ་ལོ་ལྷོ་ལའི་གཏུང་། བཅོ་བཟའ་ལམ་མའི་མེ་རྟོག། མེ་རྟོག་རྒྱགས་གི་  
ལུ་ལྷོ། ལྷོགས་ལུགས་གཉི་བ་མཚར་བས།

ལུགས་གི་ལུགས་གི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

རྒྱལ་གཞུང་གི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

དྲུང་གཟུང་ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། དཔལ་ལྷོགས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།  
ཆགས་ག། དཔལ་ལྷོགས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།  
དཔལ་ལྷོགས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།











དགའ། མི་མི་ལུས་མ་ཐུག་པ་གྲེ་གོ་ལུས། གྲེ་གོ་ལུས་ལུ་ཐུག་པ་བ་  
འདྲི། རྒྱུང་ལ་མའི་ཁོང་ལུས་ཡལ་བ་དགའ།

བྱ་ལི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བྱུག། དེ་རིས་ནངས་པ་བཏུ་རུང་། མི་འཕུར་འཕུར་ལུགས་མཁའ་  
མཁའ། ནངས་པ་གནངས་ཚེ་བཏུ་རུང་། མི་འཕུར་འཕུར་ལུགས་མཁའ་  
མཁའ། རྩོད་ལྷ་བྱུག་མ་དགའ་ཞུ་འཕུར་སོང་ས། ལྷ་བྱུག་འཕུར་བའི་ལུ་ལུ།  
བྱ་ལི་གསེ་བྱ་དུལ་བ། ག་དགོ་གདམ་ཁ་རང་རྒྱབ་གོ།

རྒྱུང་ཤ་མེའི་གནས་གཅིག་ཤ་མེའི་གནས། རྒྱུང་ཤ་མེའི་གནས་ལུ་ཤ་  
གཅིག་བདེ། རུས་གཏུན་རྒྱུང་ཤ་ལྷི་རང་མི་བྱང་། རུས་གཏུན་རྒྱུང་  
ཤ་ལྷི་རང་བྱང་ན། ཤ་མེ་མི་བྱོད་རྒྱུང་བྱོད་བསྐྱོར་འབྲེ་ནི། ཡར་རྒྱང་  
བྱོད་བསྐྱོར་སའི་ལམ་ལུ། འཕུལ་ལ་གང་བཟུངས་འི་བཤང་ཅུང་ཡོད།  
མཚུགས་ལུས་གང་བྱོད་སའི་བྱུག་ཕུག་ཡོད། ཕུགས་སློབ་གཏུན་ཆགས་ས་  
བྲག་བཅའ་ཡོད།

རྒྱ་མོ་རྒྱུང་ལུས་འབབ་པའི་ཤར་ཤར། ཡར་རྒྱུང་ལུས་འབབ་པའི་ཚད་ཡོད་པ།  
མར་མཚོ་ལུ་འབྲེལ་བའི་དབང་མེད་འདུག། ཞོམ་མཚོ་མར་འབྲེལ་བའི་དབང་མེད་  
ན། རྒྱ་མཚུགས་ཤིག་མ་བཟུངས། རྒྱ་མཚུགས་ཤིག་མ་བཟུངས། འདི་ན་གཏོགས་

རིགས་གཏོགས་ཚད། གནམ་ས་འབབ་འདེམ་འབབ་པར། ཐང་ཐང་ཐང་ཡང་ང་  
མི་གཏུང་།

རྒྱུང་མ་ལུགས་པའི་བྱ་གསུམ། རྒྱུང་མ་ཤར་ས་གཞི་བ་ལང་མ་ཅིག།  
མཚོ་མ་ཤར་སའི་མི་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུང་མ་ལོ་ཤ་ལྷ་བྱུག་པའི་།  
དྲིང་མིན་དུག་རྒྱལ་མོར་ཚ་ཡི། ལོ་ཤ་ལྷ་བྱུག་པའི་གཡས་ལུས། རྒྱུང་མ་  
ཤར་དོ་རིགས་གྲིས་མི་སྲིད། མིན་དུག་རྒྱལ་མོའི་གཡོན་ལུས།  
རྒྱུང་མ་ལུགས་གཅིག་རང་ཡང་ཤར་དགོ་པས།

དེའི་སློབ་རྒྱལ་ཅུང་ལ་མ་ཕྱེ། དེའི་སློབ་རྒྱལ་ཅུང་ལ་ཕྱེ་ན། སློབ་ཅེ་ལས་མ་སར་  
ཡོད། ཤིང་སློབ་པའི་ལོགས་ལུ་གྲི་མ་རྒྱབ། ཤིང་སློབ་པའི་ལོགས་ལུ་གྲི་རྒྱབ་  
ན། བབ་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་  
ལང་གི་རྩོལ་ལ་ལོགས་ཤིག་ན། རྒྱུག་མོ་ལ་ཚེར་མི་ཚེར་ཡོད།

རྒྱ་དང་རྒྱ་དང་གཡོག་དང་གཡུམ། རྒྱ་དང་མངའ་རིས་བསྐྱོར་བར་ཡར་སོ་  
ཡི། ཡར་དགའ་སངས་རྒྱ་རས་གཏོང་ལས། རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་དཔལ་གྱི་ཡའི་  
དོ། རྒྱ་དང་མངའ་རིས་བསྐྱོར་སའི་ལམ་ལུ་འབྲེལ་དོ། གངས་རི་གངས་བར་



























































ཅུང་མདུན་མ་དཀར།། ས་མོད་ཀྱི་ཚོམ་ལྷ་དུ།། ཅེ་མོ་གསེར་རྟོག་སྐྱུག་ལས་མ་  
གགན།། ཅེ་མོ་རྒྱུང་ཆེན་ལུ་རུང་གཡོ་མི་རྒྱགས།། ས་ཟག་རིང་རྒྱུང་གི་མཉམ་  
རོགས།། རྣང་སེམས་ལུ་ཟང་ཟིང་མ་ལུགས་དྲ།། བར་མི་ལ་བྱེས་ཀྱིས་འབྱུང་མི་  
རྒྱགས།།

**གཉེན་གྱི་སྐོར་བདུན་པ།**

བཏུ་ཉ་མིག་གིས་མ་མཐོང་ལུ་མོའི་རྒྱབ།། འགྲོ་ན་རྣང་པ་མ་ཉོད་ས་ཟག་རིང་།།  
རྣང་སེམས་ཀྱིས་དཔྱད་ཆེ་ལུག་མཐོའལ་སྐྱུག། ཤིང་དང་ལོ་འདུལ་བར་ལས།། ལྷ་  
བྱུག་མིག་གིས་མ་མཐོང་།། མ་མཐོང་པའི་ལྷ་བྱུག་དེ།། ཉམ་འདྲ་ཉོར་པ་དང་མ་  
བཅུག། དཀྱང་དང་སྤྲིན་གྱི་བར་ལས།། ལྷི་གཏུགས་མཇུག་ལ་མིན་འདུག། མཇུག་  
ལ་མེད་པའི་ལྷི་གཏུགས་དེ།། ལས་འདྲ་གཟུང་འཇིག་དང་མ་བཅུག། ལ་དང་ལུང་  
གི་བར་ལས།། དེའི་གཏུག་གོགས་མཇུག་ལ་མིན་འདུག། མཇུག་ལ་མེད་པའི་  
གཏུག་གོགས།། ལུས་ལུ་ལྷ་ཚོ་འཁོར་མ་བཅུག། སེམས་ལུ་སྐྱུག་བཟང་ལ་འཁོར་མ་  
བཅུག། |

**གཉེན་གྱི་སྐོར་བརྒྱད་པ།**

ང་ནི་ལྷ་སྐྱུགས་ཡིན་པས་ལྷི་ལུ་བཞུགས།། ལྷོད་ནི་ལྷ་མོ་ཡིན་པས་གྲུ་གཞན་  
ཡུལ།། བར་ན་ཉུག་ཤར་གཞན་གྱིས་མ་དཀྲོག་པར།། རྣམ་ཅིག་ལང་བཟང་ལྷ་མོར་  
འཇོམ་པར་ཤོག། ང་ནི་གངས་རི་དཀར་པོའི་ལུས་སུ་གྱུབ།། ལྷོད་ནི་སེང་ཆེན་དཀར་  
མོའི་ཡུགས་སུ་གཡོ།། བར་ན་ལ་བ་བྱུག་མ་འཚུབ་པར།། རྣམ་ཅིག་གངས་ཉོད་  
ལས་ལུ་འཇོམ་པར་ཤོག། ང་ནི་ཤར་ནས་ཤར་བའི་ལྷི་གཏུགས་ཉེམ།། ལྷོད་ནི་རུབ་  
ལས་ཆས་པའི་འོད་དཀར་ཅན།། བར་ན་གཟུང་འཇིག་ལུག་པས་མ་བསྐྱིབ་པར།།  
རྣམ་ཅིག་དཀྱང་ལོན་ལས་ལུ་འཇོམ་པར་ཤོག། ང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ལུས་སུ་  
གྱུབ།། ལྷོད་ནི་གསེར་མིག་ཉེ་མོའམ་ཉེ་ལྷུག་ཅན།། བར་ན་ཐ་དྲུབས་འདྲ་པས་མ་  
དཀྱུག་པར།། རྣམ་ཅིག་རྒྱ་མཚོ་དྲུངས་མར་འཇོམ་པར་ཤོག། ||

**གཉེན་གྱི་སྐོར་དགུ་པ།**

སེར་རུག་སེར་གྱི་མོ་རྟོག། ཏཱ་ལས་དཀྱོ་རྒྱ་ཚོད།། བཅུག་ཟེར་དགིས་མ་སྐབ།།  
བཅུག་པར་ལྷོད་ཀྱིས་མ་འོང་།། དམོ་རྟོག་ལྷ་གིས་བཞེས་པ་ལས།། ཆག་པ་གཅིག་  
བཅུག་པའི་མིས་མ་རྒྱབ།། འདམ་མ་བཏོག་རུང་ཉམས་འཚོར་བས།། རྣང་པ་བར་  
གཉེས་ཀྱི་ཡོམ་རྒྱ།། ལྷ་མ་དཔོག་ལ་ལས་ལུ་དཀྱིས་དོགས།། དཔོག་ཚད་ཉོག་མ་



མེད་ཚུ་གི་སེམས་གསོ་ཡིན།། ཤིང་ཕ་བར་ཟང་ཚུ་མཚོ་འདྲེ་འབྱུལ།། རྒྱ་དེ་ལས་མེ  
མཚེད་ཤ་འདྲེ་ཉོགས།། དེ་ཟམོ་བལ་ལུག་ཅན་མའི་སེམས་གསོ་ཡིན།།

**དྲིན་གྱི་སྐོར་གསུམ་པ།**

གདང་གི་རྩོད་རྩོལ་པོད།། ཟེགས་མ་རྟོ་བཟུང་ཉེ་མཚོན་བཟུང་།། མཚོན་  
བཟུང་བའི་དྲིན་མེད་པ།། སྲོད་བྱ་འབོ་པའི་ལོ་ལོ་གསལ་འདུ།། མཚན་གྱི་བྱ་མདངས་  
འཕོང་དཀར།། གཞུ་མ་དང་ལས་ཀྱིས་མ་བསྐོས།། སུང་གི་ལོ་གོ་མིག་དམར།། ས་  
ག་ལས་བཏུ་ཅུང་གདོང་སྐོར་མས།། ཡོག་ལང་གུང་ཅུང་སེམ་གདོང་།། རྣམ་ལུ་བྱ་  
ཞིང་གི་ཤི་ཉོགས།། ཤི་ཤི་ཉོགས་པའི་དྲིན་མེད་པ།། ལ་སི་རྒྱ་བ་པའི་ལོ་ལོ་གསལ་  
འདུ།། ཤར་གྱི་བ་མེད་གདོང་དཀར།། གཞུ་མ་དང་ལས་ཀྱིས་མ་བསྐོས།། རྒྱ་བ་གྱི་  
བྲང་གུང་དཔུང་དཀར།། ས་ག་ལས་བཏུ་ཅུང་གདོང་སྐོར་མས།།

**རྒྱལ་བ་ཤར་པ།**

རྒྱལ་བ་ཤར་པའི་མིང་འདི།། སུང་ལྷོ་ལྷོ་མེ་ཟེར་དོ།། རྒྱལ་བ་ཤར་པའི་མིང་འདི།། ཟ་  
རྒྱ་དཀར་པོ་ཟེར་དོ།། རྒྱལ་བ་ཤར་པའི་མིང་འདི།། རྒྱལ་བ་ཤར་པའི་ལྷན་རྒྱལ་ཟེར་དོ།། སུང་  
ལྷོ་ལྷོ་པ་དེ་ལས།། རྒྱ་ལུ་རྣམ་ཚུགས་བཀུ་མ་ཉེ།། ཡངས་པའི་གསེར་གྱིས་  
གཞིར།། སོ་མཚན་ལུ་བྱེད་བཀུ་མས།། ཡན་པའི་དྲོད་གཞིར་བཟུང་ཉེ།། འབྲུ་ཉ་

ས་ལས་འཚོ་པ།། སུང་ལྷོ་ལྷོ་པའི་བཀུ་མ་དྲིན།། ཟ་རྒྱ་དཀར་པོ་དེ་གིས།། སྐོམ་  
པའི་གདུང་བ་བསལ་ལམ་ཡིན།། མི་དང་སྐོར་ཉེ་གསུམ།། མཚན་གཞི་ལྷན་ལས་གྲོལ་རྩོ།།  
གཞུགས་ལམས་གཅོང་མར་ལོད་པ།། ཟ་རྒྱ་དཀར་པོ་པའི་བཀུ་མ་དྲིན།། རྒྱུང་བའི་  
རྒྱལ་བ་ཤར་གིས།། ལྷོ་ལོ་སྐྱོ་བ་པ་འདུག་པ་ཡིན།། མཚན་གི་ལྷན་བཟུང་ལས་འདུང་རྩོ།།  
གསང་བའི་རིག་པ་དུངས་བ།། རྒྱལ་བ་པའི་ལྷན་རྒྱལ་བའི་དྲིན་རྒྱུངས།། དཔང་ཚེད་གསེར་  
གྱིས་གཞི།། ལོ་ཟླ་རྣམ་པ་ལྷ་ཚུགས།། སྲོག་ཚུགས་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ།། ལ་  
མི་དྲག་ཞུ་མེད་པར།། རྒྱ་དང་འབྲུལ་བར་མི་པོད།། དོན་ལུ་ལོགས་པར་བསམ་  
ན།། རྒྱ་འདི་བཟུང་ཉེ་ལོ་མ།།

**ཨོ་ཟེལ།**

ས་ཤོར་བའི་བར་ཡངས་པ་ལུ།། བ་དཔུང་དཀར་པོ་ལྷན་གཅིག་བཟུགས་དུ་ལྷག།།  
ཨོ་ཞོ་པ་དྲོད་ཅན་མ་རྒྱུབ།། བོ་ཟེག་ཚུགས་མ་རྣམ་པས་འབེན།། བོ་ཟེག་གསེར་  
ཟག་དུལ་ཟག་བཟུགས།། བ་ཟོ་དུལ་གྱི་རྒྱལ་བ་པའི་ལས།། ཨོ་ཟེལ་གཞུ་མ་ལའར་  
ཤོར་ཆོ།། རྣམ་འདུངས་མདངས་དང་ལྷན་པས་ལོ།། ཨོ་ཟེལ་སུང་ལུ་ཤོར་ཆོ།།  
སུང་ལྷན་གྱི་ལ་མེད་གཞི་གཞིར་བས་ལོ།། ཨོ་ཟེལ་མཚོ་ལུ་ཤོར་ཆོ།། རྒྱལ་བ་ཤར་  
དང་ལྷན་པས་ལོ།། རྒྱལ་བ་ཤར་དང་ལྷན་པས་ལས།། ཤོར་བཟུང་དཀར་པོ་ལྷན་གཅིག་











པའི་འཁྲུལ་སྐད་ཡིན།། གཡུལ་བཟང་ནོར་བུའི་གྲིང་ལས།། བྱོ་མཉམ་ཅུང་གཅིག་  
གི་འཁྲུལ་སྐད་ཡོད།། ཡམ་ཚེ་དགོངས་ལེལ་མ་གཏང་།། མཉམ་རྟོགས་རྣམ་རྟོག་  
མ་ལང་།། བྱོ་དགའ་རྟོགས་དྲན་པའི་འཁྲུལ་སྐད་ཡིན།།

**གསོལ་ཇ་མཚོ་ལྷ་མོ།**

སྐར་མ་ཉམ་པའི་མདའ་གཞུང་རྩེ་རོ་གིས།། མིན་དུག་བཟའ་བཀུག་པ་མཉམ་ཉེ།།  
ཡང་ན་ཉམ་པའི་མདའ་གཞུང་རྩེ་རོ་གིས།། ཡང་ན་མིན་དུག་བཟའ་བཀུག་པ་དགོ་  
པས།། ཉམ་པའི་མདའ་གཞུང་རྩེ་རོ་གིས།། མིན་དུག་བཟའ་བཀུག་པ་མི་  
དགོ།། དགུང་ལྷོ་གཏུགས་ཉམ་དང་མཉམ་གཅིག།། ཟམོ་རང་ཡང་གྲིང་བཞི་བསྐོར་  
འཁྲོ་ནི།། ཡམ་གྲིང་བཞི་བསྐོར་པའི་ལམ་ལམ།། བྱང་རྩེ་ཇི་བཞག་གི་བདུན་དང་  
གཅིག།། ས་བྱང་མེ་ཤོད་ཀྱི་རྩ་ལྷུང་གཉིས།། ལྷ་མོ་ལྷོ་རྒྱལ་མོའི་ཤོ་མང་གསུམ།།  
རྩ་མགོ་སྤང་མོའི་ཀྲུ་ལེགས།། དགོན་ས་ལྷོགས་ཀྱི་ཡ་ཤེ།། ཡང་གི་དཔེ་ལོ་ཅན་  
མ།། སམ་རོ་ལེན་བྱུང་ཅན་མ།། ཤར་གྱི་རྣམ་གཞུང་ཅན་མ།། བྱོ་དེ་ལྷོ་གསོལ་ཇ་  
མཚོ་ལྷ་མོ་འབད་ལ།། ཟམོ་མཉམ་ཅུང་རང་གིས་དྲང་མི་འབད།། དགུང་ལྷོ་གཏུགས་

ཉམ་བཞེས་མི་འབད།། གསོལ་ཇ་ལོག་ཅིང་བཞེས་པའི་མོན་ལམ།། ཡམ་དགུང་  
ལོན་དཀྱིལ་ལུ་ལུ་ག།

**བུམ་པའི་ལ་རྒྱུ།**

ལྡོང་ཉ་ལྡོང་ཟེར་ཚེ་བྱོད་མཐོ་བས།། ཟམ་ཉམ་མཉམ་ཟེར་ཚེ་ཉམ་ལྷ་བས།། ས་སམ་རོ་  
ཉམ་ཚང་དཔལ་ལྷུག། དཔལ་ལྷུག་སྤེལ་པའི་གསང་གཏན།། ལྷ་ལང་ལྷོ་སྐོ་ནང་སྐོ་  
གཉིས།། ལྷ་ལང་ལྷོ་སྐོ་ཅན་མའི་ནང་།། ཇི་བཅུན་སྐོ་ལམ་འཁྲུ་འདྲ་བཞུགས།།  
ལྷ་ལང་ནང་སྐོ་ཅན་མའི་ནང་།། སངས་རྒྱལ་བྱོང་གི་སྐུ་འདྲ་བཞུགས།། མཚོད་ལྷོ་  
པརྱའི་བྱེད་ལ།། དེ་བུམ་པའི་ལ་རྒྱུ་མེད་པར།། ལོ་མང་དག་ཅིག་ཡམ་སོ་ལྷག།  
མར་རྒྱུན་གསེར་ལྷོ་ཕ་བར།། བྱ་ལེགས་པའི་མ་བྱ་མདོངས་སྐོ།། བྱ་ག་གི་བྱ་  
ལོན་མཚོ་བ།། རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་བྱ་ལོན་མས།། འཕྱར་ན་རྒྱ་ལས་རྒྱ་ཡང་འཕྱར་མ་  
བྱེད།། འཁྲོ་ན་རྒྱ་ལས་རྒྱ་ཡང་གཏུང་མ་བུབ།། སང་ལོན་ལོ་མའི་དུས་ལ།།  
བྱ་ཤིས་ཟླ་བའི་ཡམ་ཚེས་ལ།། ལུས་ལུ་ན་ཚ་མེད་པ།། ལེམས་ལུ་བྱ་ག་བཟུལ་  
མེད་པ།། རྒྱེ་དང་བར་ཚད་མེད་པ།། དེ་བུམ་པའི་ལ་རྒྱུ་ལང་མ་ཅིག། མ་བྱ་བྱོད་  
ལས་ལུ་ཚིག།

















ཅུང་། ང་ལོམས་གྱི་སངས་རྒྱུ་མཇུག་ལྟོགས། ང་སྐྱབ་རྒྱལ་ལ་ཕན་ཅིག་ཤམ་  
མར་འདེགས། མར་ཕུད་ཤ་ཕུད་ལྷན་དང་བཅུགས། ཚོས་བཟང་གི་དུས་ལ་ལྷིམ་  
ལས་ཐོན། ཡར་གཤང་བྲག་གནས་ལ་ཐོན་སོ་ཡི། སྐམ་ལྷོན་གྱི་ལྷིམ་བསྐྱབས་  
པའི་གནས། ཁོང་གྲུབ་ཆེན་མང་པོ་བྱུན་པའི་ཤུལ། མི་མཉེ་དང་ཉ་འདྲེ་རྒྱ་བའི་  
གནས། ལྷ་ལྷི་དང་གཅན་གཟན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། བསམ་གཏོན་གྱི་བྲག་ཕུག་བརྒྱ་  
ཤོང་ན། མོས་གྲུས་སྒྱིལ་ལྷུང་གཞི་བཅའ་ཉེ། མཚན་ལྷན་གྱི་ཞལ་གདམས་བདུད་  
ཅི་དེ། དུས་མ་ཡེངས་རང་གིས་བསྐོས་ཤུས་ན། ཚོས་དམ་ཚོས་ཟེར་ཅུང་འདི་ར་  
ཡིན། ཡོ་དང་མ་སི་བརྒྱུང་ཅུང་འདི་ར་ཡིན། ལྷོང་ཉི་ཉི་ལྷོང་ཟེར་ཅུང་འདི་ར་ཡིན།  
མཚན་ལྷན་སྐུ་མས་བདག་ལ་བྱུན་གྱིས་རྫོངས།

**ཚོས་གྱི་སྐོར་གྱིས་པ།**

ཚོས་བཀའ་འགྲུས་མང་པའི་སྐྱུ་གཞི་ལས། རང་ལས་དབང་འབྱུང་ཆུང་གཅིག་གིས།  
ཚོས་མི་ལོ་དེ་ལོ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་། ཚོས་མི་ལོ་དེ་ལོ་ལྷུང་ལྷུང་། དག་སྐོང་ལྷོང་ན་  
འདི་ལས་ལྷོང་། དཀོན་གཏེར་འཇུག་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་། བཀའ་འགྲུས་སྐོང་མ་  
མཇུག་ཅུང་། འབྱུང་ཆུང་འགོར་བའི་ཐག་མི་ཚོད། གཡུས་བཟང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་གྲིང་  
ལས། ལས་དབང་མཉེ་རྒྱུང་ཅིག་གིས། སྐམ་ལྷོན་དཀོན་ལ་བསྐོས་ནི་ལོ།

སྐམ་ལྷོན་དཀོན་ལ་བསྐོས་ན། མཉེ་མཉེ་གསལ་འཇུག་པའི་དུས་ཡིན། ལང་  
ཞིང་ལྷོང་ན་འདི་ལས་ཡིན། ཡབ་ཆེན་སྐོང་གིས་མཇུག་ཅུང་། མཉེ་རྒྱུང་འགོར་  
བའི་ཐག་མི་ཚོད།

**ཚོས་གྱི་སྐོར་གསུམ་པ།**

བྲག་ལྷུང་དཀར་མོའི་དཀོན་པ། ཚོས་གྲོགས་དག་ལྷུང་མཉེ་འདུག། སྐམ་ལྷོང་པད་  
ཚོལ་གྲིང་ལ། ལ་སེ་ལྷོ་ལམ་རིང་པས། སྐམ་ལྷོང་ལྷུག་གྱི་རྒྱ་བར། ལུས་ཆེན་  
སེམས་ཐག་རིང་མས། ལྷུག་ཚང་དགའ་ས་པད་ཕུག། སྐྱབ་ཕུག་གནས་གཞི་མ་  
འགྲིག། གསང་ཅུང་དགའ་ས་ཚོས་འཁོར། ཚོས་གྲོགས་གཤངས་གྱིས་མ་ཚོད།  
སྐྱིད་ལ་པད་ལུལ་དཀོན་པ། རང་སྐྱུ་ལྷུང་ལྷོང་ལྷོང་ལྷོང་། ཚོ་གཅིག་སངས་རྒྱུང་  
རྒྱས་ནི། མི་སྐྱུ་ལ་མཐོང་སྤྲངས་ཉེ། ལམས་གསུམ་འཁོར་བ་ལྷོང་ནི།

**ཚོས་གྱི་སྐོར་བཞི་པ།**

ཞིང་མ་གཅན་ཅུད་ཆད་ཞིང་མ་བཅད། གཅན་ལོང་མེད་པར་ཅུད་གྱིས་འབག། ཤུལ་  
བཞག་ཤམ་སྐྱུ་དཀར་ཅུང་བཞག། དུམ་གཤོང་ཞིང་ལོ་ལྷོང་ད་ཡི། ཤིང་  
གཅན་པ་བྲག་གི་ཤིང་མ་བཅད། ཤིང་གཅན་པ་བྲག་གི་ཤིང་མ་བཅད་ན། ཤིང་སྐྱོ་  
བ་གཅིག་སྐྱོ་གྱིས་སྐྱོ་སྐྱོ། ཤིང་སྐྱོ་བ་ལོག་ལང་སྐྱོ་ཐེམ་སྐྱོ། འགྲོ་དུ་སྐོ་འདབ་

གཉེས་ཀྱིས་གཏང་མ་བརྟུབ། རོད་ན་ལྷི་དང་ཡག་པའི་སྒོ་ན་བཟེ་ཡིན། བཟོ་བོ་  
བེ་ཤྲ་ལྷ་མེད་འདུག་ག། བཟོ་བོ་བེ་ཤྲ་ལྷ་མེད་ཟེར་ན། ཤིང་ང་ཡང་རྣམ་ལུ་མ་  
བཞག་པར། ས་བོད་ཀྱི་བསམ་ཡས་ཉལ་ལང་ནང་། ཉལ་ལང་སྒོ་ཤིང་བཅུགས་  
གནང་མེ། ཤིང་ང་ཡང་ཉལ་དང་མཇུག་ཤིག་གི་གཅིག། བཟོ་བོ་ལྷོད་ཡང་སངས་རྒྱལ་  
རྒྱས་ནི་གཉེས། སངས་རྒྱལ་རྒྱས་པའི་མོད་ལམ། ཡ་བསམ་ཡས་ཉལ་ལང་བརྟུབ་  
བཞག་ག། །ཇགས་སྒྱོ་བ་གཅིག་སྒྱོ་གཉེས་སྒྱོ་སྒྱོ། །ཇགས་སྒྱོ་བ་མགས་བའི་ཕྱད་མ་  
ར་སྒྱོ། །འགྲོ་ན་འཇིག་མ་ཇགས་གཉེས་ཀྱིས་གཏང་མ་བརྟུབ། རོད་ན་མཚོ་ཆེ་  
མཚོ་རྒྱལ་བརྟུང་ས་ཡིན། མགས་མ་བྱུང་དཀར་ལེགས་པ་མེད་འདུག་ག། མགས་མ་  
བྱུང་དཀར་ལེགས་པ་ཡོད་ཟེར་ན། །ཇགས་ང་ཡང་རྣམ་ལུ་མ་བཞག་པར། ས་བོད་  
ཀྱི་བསམ་ཡས་ཉལ་ལང་ནང་། ཉལ་ལང་གནས་ཇགས་བརྟུང་གནང་མེ། །ཇགས་ང་  
ཡང་ཉལ་དང་མཇུག་ཤིག་གི། མགས་མ་ལྷོད་ཡང་སངས་རྒྱལ་རྒྱས་ནི་གཉེས།  
སངས་རྒྱལ་རྒྱས་པའི་མོད་ལམ། ཡ་བསམ་ཡས་ཉལ་ལང་བརྟུབ་བཞག་ག།

### གྲིབ་ཤད།

གྲིབ་གོ་དཔག་བསམ་བཟུན་འཇིག་། གྲིབ་ཇུག་གཏུང་བསམ་བྱུང་མ། གྲིབ་སྤྱ་  
རིག་ཤོང་མ། གྲིབ་གོ་གནམ་ལང་འཕྲུལ་ཆོ། ཉལ་དང་པོ་རྒྱལ་མཚན་འཁྲུལ་ནི་  
མས། ཉལ་ཕྱག་གྲིབ་ཤོང་ནི་མས། གྲིབ་ཇུག་ས་ལུ་བརྟུང་ཆོ། གཞུག་ན་རིན་  
ཆེ་འཁྲུལ་ནི་མས། གྲུ་ཕྱག་གྲིབ་ཤོང་ནི་མས། གྲིབ་ལུ་ན་གསུམ་གཡུག་  
ཆོ། བཅོན་གཡང་མི་ཕྱད་བརྟུན་འཁྲུལ་ནི་མས། བཅོན་ཕྱག་གྲིབ་ཤོང་ནི་  
མས། རྫོ་རྒྱུང་མ་ལ་འཕྲུལ་རུང་ཡང་ལོག་བཤེ། ཉལ་གྲིབ་ལི་འགྲོ་རུང་བཞག་བོགས་  
མེད། གྲིབ་དེ་རྒྱ་ཡར་རྒྱལ་ལུ་མེད་ཡིན། གྲིབ་དང་གྲིབ་ཇུང་གྲིབ་སྤྱ་མས།  
ཕྱོགས་ལྷན་དཔལ་བོའི་གྲོ་གྲི། ལུ་མོ་ཟེ་མོའི་རུང་ཤིང་། ཟེ་མོའི་རུང་ཤིང་མེད་  
པར། ཉེ་མིག་མནལ་ལུ་མི་ལྷག་པས། གྲིབ་ཆེ་ཟེ་མོའི་རུང་ཤིང་བཞག།

### འདལ་ཤིང་།

ཤིང་འདལ་གྱིས་སྤྱུང་ཆོ་འདལ་སྒྱོ་ལོ། གཟུང་གྱིས་སྤྱུང་ཆོ་གཟུང་སྒྱོ་ལོ། རོགས་  
འདལ་ཤིང་འདི་གཉི་སྒྱོ་བ། གཟུང་ན་གོས་རྒྱལ་པོས་བཅད་ཆི་ཡི། བཤུས་ན་  
ཤེས་ཇམ་འབྲུག་མོས་བཤུས་ཆི་ཡི། རྒྱལ་ལུ་དགོས་ཤེས་མཇུག་པ་ལྷ། ཆེ་བ་  
བཀའ་འབྲུལ་བཟུན་འབྲུལ་བཞེངས། རྒྱལ་བ་མེད་མང་བརྒྱ་ཕྱོད་བཞེངས།



བསྐྱོད། མི་གཞན་དང་གཞན་གྱིས་མཇུག་པའི། ས་མོད་ཀྱི་རྩོགས་དཔྱད་མེད་པ་  
གཞིག། རྩོགས་དཔྱད་སྐྱེས་པའི་ཡབ་ཡུམ་གྱིས། རྒྱུང་ལ་ལོ་རྒྱུ་མི་སྲོེ་བ་དཔོན་  
གསུམ། སངས་མཉམ་གཞིག་རྒྱས་པའི་མོན་ལམ། གནས་མཚན་རྩེ་བསྐྱོད་ས་  
བཟུབ་བཞག་གེ། ཡ་སྐྱམ་དང་དཀོན་མཚན་གྱི་མཉམ་སྦྲེལ་སྤྱོད་ས།

**གནས་མཇུག་གྱིས་པ།**

ཕུ་ཡས་ཀྱི་ཤེལ་དཀར་བྲག་ལ། གནས་ཡ་མཚན་ཅན་ཅིག་འཇུག་ལུག་ལོ། ང་  
རྒྱུ་ལས་འོང་མི་གནས་སྐྱོད་པ། མོས་གསུ་རྒྱུང་ལས་སྐྱེས། གཞི་བ་ཕུག་གོང་ལས་  
འཚེལ། གནས་འདི་བསྐྱོད་བས་མཚན་འོང་ཡི། གནས་ཀྱི་ཚོམ་ལས་འོང་ན།  
གནས་སྐྱོད་པ་སྐྱུ་ལ་བ་རྒྱུང་རྒྱུང་འདྲ། གནས་ཀྱི་མཁྱུ་ལ་འཇོག་ན། གནས་སྐྱོད་པ་  
ཉམ་མཚོ་མཚོ་འདྲ། ཡུམ་ཆེན་བྲག་བཅོན་རྒྱུ་མོ། གནས་སྐྱོད་ལ་ལྟ་གསུམ་  
གཏུང་གཏུང་མེ། འཕྲུལ་གནས་ལ་མཇུག་མེད་ཅུང་། མཇུག་བཟང་ལ་མོན་  
ལམ་བཟུབ་གེ།

**སྐྱེ་བའི་བསྐྱོད་པ་དང་པ།**

ཤིང་འདི་ལས་བསེལ་བ་དཔེ་ཤིང་ཡིན། རྩེ་དང་བས་ཚད་མ་གཏུང་ཤུག་ཀྱི་རྒྱལ།  
བྱམས་དང་རྩྱིང་རྩེ་གཞིགས་ཅིག་སྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཞིགས། རྒྱུ་ལམས་བདེ་བའི་ཞུས་

ལ་གསོལ་བ་འདེབས། རྒྱ་གསུ་རྩེ་གཞིགས་ཀྱི་རྒྱུ་བཟུང་མཚམས། བྲམ་ཟེ་མོ་  
གྱིས་ལུས་སྐྱེས་གསུམ་འཇུགས། ལུས་ལ་ཆེ་བ་ཚོས་སྐྱུ་ལི་སྐྱེས། ལུས་ལ་བས་མ་  
འོངས་སྐྱུ་ལི་སྐྱེས། ལུས་ལ་རྒྱུང་བ་སྐྱུ་ལི་སྐྱེས། ཚོས་སྐྱུ་འོངས་སྐྱུ་སྐྱུ་ལུ་  
གསུམ། ཡ་གི་གངས་ལོ་མཚོ་ལོ་མཚོ་མི་མཚོ། ཡ་གི་གངས་ལོ་མཚོ་ལོ་  
མཚོ་རྒྱ་མེད། དེ་བ་རང་གི་སྐྱེ་བའི་སྐྱུ་ལོ་མཚོ། ཡ་གི་སྐྱེ་བའི་གྲོང་ལོ་མཚོ་  
བདེ། ཡ་གི་སྐྱེ་བའི་གྲོང་ལོ་མཚོ་རྒྱ་མེད། དེ་བ་རང་གི་སྐྱེ་བའི་གཞི་མཚུང་  
བདེ། མ་གི་རྒྱུང་ཆབ་རྒྱ་མོ་རིང་མི་རིང་། མར་གི་རྒྱུང་ཆབ་རྒྱ་མོ་རིང་རྒྱ་མེད།  
དེ་བ་རང་གི་སྐྱེ་བའི་སྐྱུ་ཚོ་རིང་། དཀྱང་གི་ལྷི་གཏུགས་ཉི་མ་གསལ་མི་གསལ།  
དཀྱང་གི་ལྷི་གཏུགས་ཉི་མ་གསལ་རྒྱ་མེད། དེ་བ་རང་གི་སྐྱེ་བའི་བྱུགས་རིག་  
གསལ། མཚན་གྱི་དཀར་སངས་ལྷ་བ་དཀར་མི་དཀར། མཚན་གྱི་དཀར་སངས་ལྷ་  
བ་དཀར་རྒྱ་མེད། དེ་བ་རང་གི་སྐྱེ་བའི་ཞུས་རྒྱུ་དཀར། རྒྱུ་སངས་དམངས་ཀྱི་  
ཀྱངས་ལ་མང་མི་མང། རྒྱུ་སངས་དམངས་ཀྱི་ཀྱངས་ལ་མང་རྒྱ་མེད། དེ་བ་  
རང་གི་སྐྱེ་བའི་སྐྱུ་འཁོར་མང། བྲམ་དང་ལྷོ་ལྷོ་གཞི་མཚུང་ལྷོ་མོ་བཞུགས།  
གྲུ་གསུ་གཞི་སྐྱོ་མོ་གཞི་མཚུང་ལྷོ་མོ་འཇུག། བདག་ལ་ལོ་ས་མ་སི་པ་རྩེ་  
རྩྱི། དཀྱངས་སུ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་སྐྱུ་བས་སུ་མཚོ།











**ཁོངས་གྲིལ་ལོ།**

སྐད་ལྟོད་བསེལ་ལི་དཀར་ཅུང་།། སྐད་མཉམ་ལྟ་ཅུང་འབྲུག་དཀར།། ང་འདྲ་ཡང་  
ནོར་བུ་འདྲ་དོ།། ང་ཡིན་ཡང་ནོར་བུ་ཡིན་དོ།། ཐུམ་པ་ཚེ་དཔེ་གཉིས་པོ།། ང་  
མཚན་བཤམ་ཉེང་ལུ་ལྟ་དོ།། ཐུ་ལ་ངང་པའི་ལ་མ།། ང་མཚོ་མོ་གཉིང་ལུ་ལྟ་དོ།།  
ཡི་གུ་གསུམ་གྱི་མའི་མགོ་ཅན།། །ང་སྤྱི་མོ་གྲིང་ལུ་ཐུ་ལོ།། དམ་ཚོས་ཚོས་གྲི་པོ་  
ཉི།། ང་སྤུང་འཁོར་ནང་ན་གནང་ད།།

**ཕ་མང་པའི་ཁོ་རེ།**

སྐྱེ་བ་མི་དང་མཉམ་ཅུང་ - ཁོ་རེ།། བསོད་ནམས་མི་དང་མ་མཉམ་ - ཁོ་རེ།།  
བསོད་བདེ་མཉམ་པ་ལས་ནི་ - ཁོ་རེ།། སྐྱེ་བ་མཉམ་པ་དགའ་སོང་ - ཁོ་རེ།།  
ཚོ་ལ་ད་ཉེ་དགའ་བ་ - ཁོ་རེ།། དཔོན་གྱི་ཐུ་རང་དགའ་སོང་ - ཁོ་རེ།། ཚོ་ལ་ཕྱི་  
མ་དགའ་བ་ - ཁོ་རེ།། ཐུ་མའི་ཐུ་རང་དགའ་སོང་ - ཁོ་རེ།། རུས་ལ་གཏུན་  
རྒྱུང་དགའ་བ་ - ཁོ་རེ།། །འཛིག་རྩེ་ཉེ་ཐུ་རང་དགའ་སོང་ - ཁོ་རེ།།  
སྐྱི་བསེར་གཅིག་འཕུ་གཉིས་འཕུ - ཁོ་རེ།། ཐུང་ཐང་ཡམ་ལས་འཕུ་སོང་ - ཁོ་  
རེ།། ང་ཡང་ཐུང་ཐང་ཡ་གི་ - ཁོ་རེ།། ཉུ་དཔ་ཡིན་ན་དགའ་སོང་ - ཁོ་རེ།།  
ཡི་གུ་གསུམ་གཅིག་ཤར་གཉིས་ཤར་ - ཁོ་རེ།། ཤར་རི་ཅེ་ལས་ཤར་སོང་ - ཁོ་

རེ།། ང་ཡང་ཤར་ཕྱོགས་ལ་མོའི་ - ཁོ་རེ།། སྤྱི་དཀར་ཡིན་ན་དགའ་སོང་ -  
ཁོ་རེ།། རྒྱག་པ་གཅིག་འཕུངས་གཉིས་འཕུངས་ - ཁོ་རེ།། དུག་ཐང་ལ་མོར་  
འཕུངས་སོང་ - ཁོ་རེ།། ང་ཡང་དུག་ཐང་ལ་མོའི་ - ཁོ་རེ།། ལ་གཤོང་ཡིན་  
ན་དགའ་སོང་ - ཁོ་རེ།།

**སམ་རོ་པའི་གྲང་སྐད།**

རྒྱ་ཡོག་ཁང་གྲང་ཅུང་སམ་ཉེ་གདོང་འདི།། གྲང་འདི་ཚུ་མོ་གྲང་བཀུག་དགོ་ན།། གྲང་  
མི་གྲང་ཚུ་བསམས་དཔལ་དགོ།། གྲང་སྐྱིག་ཅང་མ་སྐྱིག་ཅུང་དགོ།། ཁ་མིག་གསེར་  
གྱི་གྱི་ཅུང་དགོ།། གཏུལ་ཤིང་གསེར་གྱི་དུམ་ཅུང་དགོ།། བློ་ལི་གསེར་ཐག་དུལ་ཐག་  
དགོ།། འདི་གསུམ་གྱི་གཏུན་གཞག་བསྐྱིག་ཤུམ་ག། འདི་གསུམ་གྱི་གཏུན་གཞག་  
བསྐྱིག་ཤུམ་ཟེར་ན།། གྲང་མོ་གྲང་བཀུག་ཤར་ག་བཀུག་ཡིན།། གཤོང་ཞིང་ཡོ་མའི་  
ཞིང་ལ།། ང་བཅས་ཉོ་ཚང་གསུམ་པོ་འདི།། ལས་མོ་ན་ལམ་ཡོད་པ་འཛུམ་ཡིན།།  
ཚུད་ཡོག་ཁང་གྲང་ཅུང་སམ་ཉེ་གདོང་འདི།། ལུས་གཤོང་ཞིང་ལྷ་མོར་ལྟོད་ཅུང་།།  
སམས་གངས་ཚུ་འབྲུང་པར་མ་གཏང་།། སམས་གངས་ཚུ་འབྲུང་པའི་བག་ཆགས་  
གྲིས།། ལུས་འདམ་མའི་ནང་ལས་ཡར་མི་དྲང་།། ཡར་དྲང་ཚུགས་པ་གཅིག་དང་མ་  
ཚུགས་པ་གཉིས།། ཡར་དྲང་ཚུགས་ན་གངས་ཚུ་བཀུག་དྲི་ཡིན།། དྲང་མ་ཚུགས་















གཡུས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་མན་ཚུང་འདི། ལུས་སྒྲི་མེད་ཀྱི་ལུས་ལྟ་དོན་ཅུང་།།  
སེམས་དགོན་བཟང་བསྐོར་བས་བཟང་དུ་ཡི། སེམས་དགོན་བཟང་བསྐོར་བའི་ཕན་  
ཡོན་གྱིས། ལུས་སྒྲི་མེད་ཀྱི་ལུས་ལས་ཡར་དྲུང་། ཡར་དྲུང་ཚུགས་གཅིག་དང་  
མ་ཚུགས་གཉིས། ཡར་དྲུང་ཚུགས་སྐྱ་མའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན། དྲང་མ་ཚུགས་མན་  
ཚུང་ལས་དབང་ཡིན། རང་མན་ཚུང་ལས་དབང་ཕྱོད་མ་བཅུག། དེའི་སྐྱ་མའི་  
བཀའ་དྲིན་བསམ་བཅུག་ཅིག། གངས་ལ་བ་ནང་གི་བྱི་ཅུང་འདི། ལུས་ལ་བའི་  
འདམ་མར་འབྱིམ་ཅུང་། སེམས་ཤམ་གྲུ་གཟིལ་བས་བཟང་དུ་ཡི། སེམས་ཤམ་  
གྲུ་གཟིལ་བའི་ཕན་ཡོན་གྱིས། ལུས་ལ་བའི་ནང་ལས་ཡར་དྲུང་། ཡར་དྲུང་  
ཚུགས་གཅིག་དང་མ་ཚུགས་གཉིས། ཡར་དྲུང་ཚུགས་ཉ་སྐྱ་མའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།  
དྲང་མ་ཚུགས་བྱི་ཅུང་ལས་དབང་ཡིན། རང་བྱི་ཅུང་ལས་དབང་ཕྱོད་མ་བཅུག།  
དེའི་སྐྱ་མའི་བཀའ་དྲིན་བསམ་བཅུག་ཅིག།

**རྒྱལ་ཡང་ཀའི་སྐོར།**

མཐོ་ལ་དོ་ཀྱང་ལམ་མེད་ཀྱི་ལུས་ལས། མདེུ་རྒྱལ་ཡང་ཀ་ཟུང་གཅིག་འཁྲུངས།།  
འཁྲུངས་བདེ་གམ་མི་བདེ་ལམ་ལོ་རེ། འཁྲུངས་ལྷན་ཟེ་ཅུང་བདེ་ཚིག་ཡོད།།  
ཡར་མདུལ་མཁྱེ་གིས་བརྒྱན། མར་མདུལ་མཁྱེ་གིས་ལྷན།།

མདུལ་བར་དྲུང་གིས་ཤམ་བྱེ། མཚོན་བཤམ་ལམ་མེད་ནང་ལ། བསང་དང་ལོས་  
ཀྱིས་བདུགས་བཅག་གེ །འཕྲལ་རྒྱལ་མདུལ་དགོ་ཟེ་ར་མི་སྐབ། མཚུགས་ལྷ་དང་  
གཡང་ལྟ་ལྟ་ཅིག།

**མདུལ་ལོ་ལ་བཤམ་དྲུང་ལ།**

ལམ་མོ་ལོ་ལ་ལོ་ལྷན་ལ། མདེུ་རྒྱལ་ཡང་ཀ་རྒྱེས་ལྷན་ལོ། རང་མི་ཚོ་ལྷན་ཤར་  
གཞོན་མ་འདི། མདེུ་རྒྱལ་ཡང་ཀ་ཆ་གཅིག་བཅད། མདུལ་མཁྱེ་གིས་  
བརྒྱན། མདུལ་མཚུགས་ལྷན་བསྐོར། མདུལ་བར་དྲུང་གིས་ལྷན། ལང་  
གསེར་ཤོང་ལང་གི་འཕོ་ལམ། རྩམས་དགའ་བའི་རྒྱལ་མདུལ་འདི་མི་འབད།  
ནང་དོགས་ར་འཕྲལ་རི་རྒྱལ་མི་ཡིན། རྒྱགས་བཀའ་རི་རྒྱལ་ལང་གཟུང་གོ།  
འབའ་དཀར་ཅུང་རྒྱལ་མོང་གཟིལ་གོ། ལྷན་ལྷོ་ཚང་མ་ལྷན་གཞོན་མ་ཚུ།  
འཆམ་ལ་དྲོ་ར་འབྱིས་བའ་བཙམ་ཟུང་གོ། འང་ས་འང་ང་ཡོད་ལྷོ་ཚང་གི།

**མདུལ་ལོ་ལ་བཤམ་གཉིས་ལ།**

མདུལ་མོ་ལོང་ས་མདུལ་མོ་ལོང་། མདུལ་མོ་ལོང་ན་ཤར་ལྟ་ལོང་། ཤར་དོ་ཇི་  
སེམས་དཔའི་ལྷ་དང་མཇུ། མདུལ་ལྷ་དང་འཕྲམ་ཅིག་འབའ་ལར་ཆགས།  
མདུལ་མོ་ལོང་ས་མདུལ་མོ་ལོང་། མདུལ་མོ་ལོང་ན་ལྷོ་ལྷོ་ལོང་། ལྷོ་རིན་ཆེན་



















ཕུད་བཞེས། ཉོ་ཕུད་བཞེས་ཅིག་ཉོ་ཕུད་བཞེས། ལུམ་ལ་མས་བརྟེན་པའི་མོ་ལྷ་  
ཉོ་ཕུད་བཞེས། ཉོ་ཕུད་བཞེས་ཅིག་ཉོ་ཕུད་བཞེས། ལྷེས་པ་རང་གིས་བརྟེན་པའི  
དམ་ཉོ་ཕུད་བཞེས། ཉོ་ཕུད་བཞེས་ཅིག་ཉོ་ཕུད་བཞེས། ས་ལྷོགས་འདི་ལི  
གནས་བདག་ཉོ་ཕུད་བཞེས། ཉོ་ཕུད་འདི་ཚུ་དང་ས་རྟེ་གིས། ནགས་ཚུལ་ཡང་  
བཤུལ་ཚུར་བཤུལ་ཚོ། ཤིང་འདུལ་ཤིང་གཅིག་དང་ཞུལ་མཇུག་ལོ། ལག་པ་  
གཡོན་པ་འདུལ་ཤིང་སྐྱེལ་བསྐྱེད། ལག་པ་གཡམས་པ་ལྷན་ཤེད་མུལ་  
འབུ། ཤིང་འདུལ་ཤིང་མུལ་བརྟེན་པའི་པ། ཤིང་འདུལ་ཤིང་ཤིང་གི་མག་  
ལས། བྱི་ཅུང་ལ་ལེགས་བུ་ལྷིད་ཀྱིས། གསན་ཅིག་གསང་ལགས་དོ་ཟེ། ཟུ་  
ཅིག་གསང་ལགས་དོ་ཟེ། འདུལ་ཤིང་མུལ་བརྟེན་པའི་གཏུང་། འདུལ་ཤིང་གི  
མག་ལ། སྐོང་དོག་ལ་གསུམ་བཅོ་ལ་འོད། བྱི་དོག་བཞི་གསུམ་བཅུ་གཉིས། ང་  
བྱི་ཅུང་ལ་ལེགས་བུ་ལྷིད་འདི། ཉོ་ཕུད་བཞེས་ཅུང་འདུལ་ཤིང་དོག་མ་བཟུང་། ལ་  
སྐོམ་ཅུང་འདུལ་ཤིང་བསེལ་ཚུ་འབྲུང་། ལུས་ཀྱང་ཅུང་འདུལ་ཤིང་ཅུང་པད་  
ལུང་། ཉེ་མས་ནངས་པ་དགུང་ནག་ལུང་མ་ལས། ལྷོད་ཚོས་པ་གསང་ལགས་དོ་ཟེ།  
འབྲོན་འབྲོན་ས་ལས་འབྲོན་མ་རེ། ང་བྱི་ཅུང་ལ་ལེགས་བུ་ལྷིད། འདི་འདི་  
གནས་ལུ་འདི་ས་རྟེ། ལྷོད་ལྷན་དབང་གཟིམ་ཅུང་སྐྱོལ་བཅུང་། ང་ལྷན་དབང་

བྱེལ་གནང་སྐོར་ལས་བཅུང་། སྐོམ་ཚུ་ག་ཀྱང་ལས་འབྲུང་། སངས་མཉམ་ཅིག་  
ཚུས་པའི་མོན་ལམ། གསངས་ལགས་ཚོས་གྲིང་བརྟེན་གཉིས། །  
**སྐང་རྟེད་གི་བཤུད་པ།**  
མག་འཇུགས་བྱེད་བུམ་དང་བོད་རི་འདྲ། བོད་རི་བོད་བཟང་གསེར་གྱི་མཇེད།  
གསེར་བང་རིམ་བཅུད་པའི་གཞོལ་ལ། དམམ་འགྲམ་མེད་དང་བྱ་བཟང་འདྲ། ལྷ་རི  
བྱ་བཟང་དུལ་གྱི་མཇེད། དུལ་དོ་གཞུག་གཞི་བས་པའི་ཅུང་ལ། ལྷོད་དཀར་  
ལང་ལིང་འཇུགས་པའི་འོག། ཤིང་ལྷ་མོ་ཞོག་བཀུམ་པའི་ཞིང་། ལྷ་ཚེ་འབྲུག་  
འདེཟུལ་བའི་གལུས། པརྒྱའི་ནམ་འཕྲུལ་བུ་མ་རིན་པོ་ཆེ། ལུམ་མཇུག་འགྲོའི  
མངལ་ལས་འཇུངས་མི། བུམ་ཚུལ་དབང་བརྟེན་པའི་མཉམ་པའི་ལ། བུམ་བུམ་  
བརྟེན་པ་ལུང་མི། ལྷོད་ལས་རབ་གནས་མཇེད་དགོ་ལོ། རྟེན་འདི་རྟེད་ལྷོགས་ལྷ་  
ལས་ལྷ། བུམ་པ་འདི་འོག་ལྷོགས་ཀྱི་ལས་ལྷ། དོས་བྱུང་བར་ལྷོགས་བཅོན་  
ལས་ལྷ། རྟེད་ལྷོགས་ལྷ་ལས་མཇུག་ཚོ། ལྷོད་མཚོན་མཚོ་རིས་དྲངས་མས།  
འོག་ལྷོགས་ཀྱི་ལས་མཇུག་ཚོ། བྱི་དྲུབས་ཚུར་འདེཟུལ་མས། ཚོས་སེམས་  
ཅན་གྱིས་མཇུག་ཚོ། རྟེན་བུའི་འོད་ཟེའུ་འཇུངས་མས། སང་ཟེའུ་མོ་ལྷོ་སེམས་  
ཚོས་ལུ་བསྐྱུལ། ལྷོད་ལྷ་མཚོན་གྱིས་ལུ་ག་བཟང་ལས་ལ། ཞུལ་མཇུག་བཅོམ་

གྱིས་དཀྱིལ་གྱི་ལྷོ་ལྷོ། གསུང་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་འདྲི་གྲོ་བུ་དག། ཐུགས་མཚུན་བཅེ  
ལེ་ཤེས་དཔག་ལུ་མེད། གཡས་ནམ་ལྷང་བརྒྱད་ཀྱི་མཚན་རྟེན་བཞེདས། གཡོན་  
མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་ཚིགས་འཁོར་བསྐོར། །སྤྱག་ཤུག་ཐུབ་པའི་ཕོ་བྲང་  
བཞེདས། རྒྱལ་མ་དང་མཁའ་འགྲོའི་དྲུག་འཁོར་བཞེདས། གཟིམ་ཅུང་ཤར་གྱི་  
ལྷོགས་ལུ། ལུ་དང་ལུ་ཡང་མི་བཞུགས། བདག་གི་མཚན་ལྷན་སྤྲོ་མ་བཞུགས།  
བདག་གི་མཚན་ལྷན་སྤྲོ་མ་གས། རྒྱལ་མཁུ་དབང་ཚེ་གནད། རྒྱལ་བར་བུ་  
ཤིས་ཡབ། རྒྱལ་མཚུག་མོན་ལམ་བརྟམ། ཟམོ་རང་ཡང་རྒྱལ་ཁར་གྲོགས་ཚེ་  
ཡི།

བཀྲིས་བདེ་ལོགས་ལུའོ།