པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ། ཁ་པར། 13320799988 ཡིག་སྒྲོམ། 892204328@qq.com 2022ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཚེས20ཉིན།
༣ རྩོརྩོམ་རིརིག་སྒྱུ་རྩོལ།

རབ་བཀྲའི་འདབ་བརྒྱར་གྲོལ་བའི་
མེ་ཏོག་རིགས།།
མཚར་སྡུག་སྐྱེད་ཚལ་དབུས་སུ་བཞད་འདྲ་བའི།།
མཐོ་སྒང་གཙང་མར་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།།
བདེ་སྐྱིད་རོལ་བའི་གནས་འདི་ཁྱིམ་གཞིས་ཡིན།།
རབ་ཡངས་ནམ་མཁའི་ཁྱོན་ལ་འགྲན་པ་ཡི།།
མཐའ་དང་དཀྱིལ་ཞིང་དབྱེར་དཀའི་
གསེར་ལྡན་མར།།
མི་ལོ་དུང་འཕྱུར་མང་པོའི་བསྐལ་བའི་རྒྱུན།།
བགྲང་ཡས་ཚེ་སྲོག་འཚོ་བའི་གནས་
མཆོག་གྲགས།།
གཏིང་མཐར་བྲལ་བའི་ཆུ་གཏེར་ཆེན་
པོའི་ཀློང་།།
རིན་ཆེན་ནོར་གྱིས་ཁེངས་པའི་རྗེས་འགྲོ་བ།།
དཔག་མེད་ཐོན་ཁུངས་དུ་མས་ཆེར་ཕྱུག་པས།།
ལོངས་སྤྱོད་གང་འདོད་རོལ་བའི་ཚུལ་འདི་སྤྲོ།།
རློན་གཤེར་དྲོད་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་ཀུན་འཛོམས་པའི།།
དཔྱིད་དཔལ་རྣམ་པར་རྒྱས་འདྲའི་ཚན་རིག་གིས།།
དེང་རབས་གསར་བའི་བདེ་སྐྱིད་སྒོ་མོ་ཆེ།།
གནས་མཆོག་འདི་ལ་འབྱེད་པ་
བསམ་ལས་འདས།།

འཕུར་ལྡིང་གར་ལ་རྩེན་པའི་ར་ཡིག་ཁྱུས།།
ཟེའུ་འབྲུའི་བཅུད་ལ་སྲེད་པ་ཇི་བཞིན་དུ།།
བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ཉིད་ནས་
རིག་གནས་ལ།།
དགའ་བས་འབད་འབུངས་བྱ་བའི་
གནས་འདི་སྐྱིད།།
ཆེས་མཐོ་འཛམ་གླིང་ཡང་རྩེ་ནོར་འཛིན་སྟེང་།།
རང་བྱུང་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་འཚོ་བ་ལ།།
ཅི་དགར་མྱོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་རིགས་དེབ།།
མ་ཉམས་ལྟ་ཀློག་བྱ་བའི་གོ་སྐབས་སྐྱིད།།
ཕན་ཚུན་བརྩེ་ཞེན་གསེར་ཀྱི་སྐུད་པ་ཡིས།།
ལྷན་ཅིག་སྦྲེལ་བ་མ་བུའི་བརྩེ་སེམས་ལྟར།།
སྤྲེལ་རྒྱལ་བྲག་སྲིན་རྒྱུད་ཀྱི་མི་ཡི་རིགས།།
ཞི་བདེའི་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བའི་
གནས་འདི་སྐྱིད།།
ཞེ་མཐུན་མཛའ་བ་མི་སྟུང་མི་ཡི་རིགས།།
ལྷན་སྐྱེས་དང་མཚུངས་སྒྲིག་ལམ་སྲུང་བ་ནི།།
གཅིག་ལས་གཅིག་བཟང་སེམས་
སྤོབས་རབ་མཐོ་བས།།
བདེ་སྐྱིད་རི་བོའི་དཔངས་དང་
མཉམ་འདི་དགའ།།
མཁོ་དགུ་འབད་མེད་གྲུབ་པའི་རིན་ཆེན་གྱིས།།
རྣམ་སྲས་བང་བ་འབུམ་ལའང་

བསྒྲུན་ཕོད་པའི།།
དཔལ་འབྱོར་མ་ཚང་མེད་པའི་འཚོ་བ་འདིས།།
མི་སེམས་སྐོང་བ་ཆུ་རྒྱུན་གཟུགས་དང་སྡེབ།།
ཞལ་རས་འཛུམ་མདངས་པད་
དཀར་མདོག་དང་མཐུན།།
སྨྲ་བརྗོད་སྙན་པ་པི་ཝང་རྗེས་སུ་བསྙེགས།།
ལེགས་པའི་བསམ་བློ་བལ་
འཇམ་ཆོས་འདྲ་བའི།།

འཇིག་རྟེན་འདི་དག་མཉམ་འདུས་
གནས་འདི་སྐྱིད།།
ཁྲེལ་དང་ངོ་ཚའི་གོས་ཀྱིས་
ལེགས་པར་བསྒྲིབས།།
གནོད་དང་འཚེ་བའི་སྐྱོན་ཀྱི་ནག་ནོག་བྲལ།།
རྒན་བཀུར་བྱིས་བྱམས་ཡུལ་
གོམས་གཤིས་ལུགས་སོགས།།
མི་ཡི་རིགས་མཆོག་འདི་ལ་འཛོམས་པ་སྐྱིད།།
རང་དབང་རྒྱུ་འགྲུལ་གྲོག་མའི་
འདུ་འགོད་བཞིན།།
གྲངས་མཐའ་ཡས་ཀྱང་འཚོ་བའི་
དཔལ་ཡོན་ལ།།
དོན་གཉེར་འབད་བརྩོན་རོལ་བའི་
ལྟད་མོའི་རྒྱུན།།
མཐོང་བའི་གནས་མཆོག་འདི་ནི་
དགྱེས་པའི་ཡུལ།།
མཐོ་དམན་དྲག་ཞན་རྣམ་དབྱེ་མི་འབྱེད་པའི།།
ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས།།
ཁྱོ་ཤུག་བརྩེ་བ་དང་མཚུངས་མི་འགྱུར་བས།།
གནས་མཆོག་འདི་ནི་འཆི་མེད་ཞིང་ས་བཞིན།།
འདབ་ཆགས་མགྲིན་རྔ་རྡུང་འདྲའི་
སྐད་ཀྱི་རིགས།།
གོ་བརྡ་སྤྲོད་ལ་མཁས་པའི་བུ་ཕྲུག་རྣམས།།
འཚོ་བའི་དཔལ་ཡོན་ཁྲོད་ནས་འཚར་
ལོངས་དང་།།
འཇིག་རྟེན་གང་འདོད་ལྟ་བའི་ལས་འདི་སྐྱིད།།
སྤུ་གྲིའི་མཆེད་ཟླར་འོས་པའི་བློ་རིག་ལས།།
བྱ་རྗེས་ཐང་དུ་བཀོད་འདྲའི་ཡི་གེའི་གཟུགས།།
བཏོད་པའི་མཁས་དབང་སོ་སོས་
བཞག་པའི་གསུངས།།
ཅི་དགར་བླང་དོར་མྱོང་བ་དགྱེས་པའི་གནས།།

དབྱར་ཀྱི་ནོར་འཛིན་བུ་མོའི་ཕང་བ་རུ།།
མེ་ཏོག་སྣ་བརྒྱར་བཞད་པའི་
མཛེས་སྡུག་བཞིན།།
མི་རིགས་སོ་སོའི་ཆས་ཀྱིས་བཀླུབས་པ་ཡི།།
སྲོལ་རྒྱུན་མི་ཉམས་སྤེལ་བ་བདེ་ཞིང་སྐྱིད།།
ཤར་ནུབ་བཟའ་བཏུང་ཐ་དད་བྲོ་བའི་བཅུད།།
ལུས་ཟུངས་གསོ་བའི་བདུད་རྩི་སྨིན་ལྟ་བུར།།
འགྱུར་བའི་རོ་བརྒྱའི་ཟས་ཀྱིས་
ཀུན་ཚིམས་པས།།
ཡུལ་ཁམས་འདི་ནི་སྔོན་མེད་སྐྱིད་པའི་མཛོད།།
གསེར་དངུལ་ཟངས་ལྕགས་བཞུ་སྦྱངས་
བྱེད་པ་ལས།།
ངོ་མཚར་འཕྲུལ་གྱི་འཁོར་ལོ་དུ་མ་དང་།།
རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་བཅད་གཞོག་བྱེད་པ་ལས།།
ཉེ་མཁོ་ཅ་ལག་བཟོས་པའི་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་།།
བལྟས་ན་མི་མཐུན་མེད་པའི་ཆས་གོས་དང་།།
བསྒྲུབས་ན་མི་འགྲིག་མེད་པའི་བྱ་བ་གཉིས།།
ཚུལ་ལྡན་འཕགས་མཆོག་ཡིན་
ཡང་འགྲུབ་དཀའ་བའི།།
ཀུན་སྤྱོད་གཙང་མ་ཅན་གྱི་མི་ཡིས་ཁེངས།།
སེམས་ཀྱིས་གཞན་དོན་གནད་ལ་
བསམ་གཞིག་དང་།།
ལག་གིས་གཞན་ཕན་རྩེ་གཅིག་བྱེད་པ་ཡི།།
གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ཆོས་སུ་ཕྱོགས་པ་འདིས།།
འཇིག་རྟེན་གནས་འདི་བདེ་
ལྡན་ཞིང་དུ་བསྒྲུབས།།
བཟོད་དཀའི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བཞི་
འཁྲུག་པའི་ནད།།
རྩད་ནས་གཅོད་བྱེད་གསོ་རིག་ཤེས་བྱ་ཡིས།།
ས་ཆེན་འདི་ལ་མ་ཁྱབ་མེད་པ་ན།།
སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་ནད་ཀྱི་དྲི་མ་དབེན།།

སྙན་འཇེབས་ཚིག་གི་སྨྲ་བརྗོད་རྣ་བ་གཏམས།།
མཛེས་སྡུག་གཟུགས་ཀྱི་མཆོད་
པ་སྤྱན་སྔར་བཤམས།།

ཡིད་འོང་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མདུན་བརྡལ་བས།།
གནས་མཆོག་འདི་ལ་བཞུགས་
རྣམས་ཡིད་སེམས་སྤྲོ།།
ཁུ་བྱུག་ངག་ལ་འཁུ་བའི་མགྲིན་གླུ་དང་།།
འཁྲི་ཤིང་ལྡེམ་ལ་སྐྱེན་འདྲའི་བྲོ་གར་ནི།།
རྟག་པར་རྩེན་པའི་མི་ལ་ན་སོའི་ཁྱད།།
དབྱེ་བར་མེད་པའི་གནས་འདི་
ཀུན་དགའི་དཔྱིད།།
ཤེས་བྱའི་མཚོ་ལ་བློ་གྲོས་མིག་དཀྱུས་རིང་།།
དཔྱོད་གསུམ་ཐུར་མས་འཁྲུལ་བ་
ཀུན་བསལ་བའི།།
དྲན་དབང་རྒྱུ་སྐར་བཞིན་དུ་ཕེབས་པ་ཡིས།།
ཤེས་བརྩོན་སློབ་བུའི་འདུན་པ་བསྐངས་བས་སྐྱིད།།
ཡུལ་གྱི་བསྐལ་བ་འགྱུར་ཡང་སྐད་ཅིག་གིས།།
རང་རང་གང་འདོད་གནས་སུ་བདེ་བླག་ཏུ།།
བགྲོད་བྱེད་འཕྲུལ་གྱི་འཁོར་ལོ་ཆེ་ཆུང་རིགས།།
ཆུ་ཡི་རླབས་ཕྲེང་རྒྱུ་བའི་ཆ་ལ་འགོད།།
ལེ་དབར་ཁྲི་ཕྲག་གནས་སུ་མཆིས་ན་ཡང་།།
གཟུགས་དང་སྐད་ཀྱི་ཕན་ཚུན་
མཚམས་སྦྱོར་བའི།།
ཡ་མཚན་ཁ་པར་སྣ་ཚོགས་སྤྱོད་པ་ཡིས།།
གོ་ལའི་ཚད་ཀྱང་ཆུང་ངུའི་ཁྱིམ་དུ་བསྒྱུར།།
འཇིག་རྟེན་ལྟད་མོ་ཅི་ཞིག་སྲིད་གྱུར་ཀྱང་།།
བདེ་བའི་ཁྱིམ་དུ་སོས་དལ་བག་ཕེབས་ཀྱིས།།
མིག་འབྲས་ཕྱོགས་གཅིག་གནས་སུ་
རབ་ཕྱོགས་ནས།།
མཐོང་རྒྱ་འབྱེད་པའི་བརྙན་འཕྲིན་
མཐོང་བ་སྐྱིད།།

བགྲང་བྱའི་ཁུར་གྱིས་མནར་བ་མེད་པ་དང་།།
བརྗེད་ངས་རྐུན་པོས་ནམ་ཡང་ཁྱེར་མེད་པའི།།
ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་གློག་གི་ཀླད་པ་ཡིས།།
དེང་རབས་སྐྱེ་དགུའི་རིག་པ་འཕེལ་བ་སྐྱིད།།
ཆེས་མཐོ་མཁའ་ལ་བསྙེགས་པའི་ལྷུན་པོ་ཡི།།
གཟུགས་དང་མཉམ་པའི་ཁང་བཟང་
རྣམ་མང་པོ།།
འགྱིང་ངེར་སློང་བའི་བཟོ་བཀོད་
ཁྱད་མཚར་ཅན།།
གནས་འདིར་བསྐྲུན་པ་ངོ་མཚར་རྨད་དུ་བྱུང་།།
ཚང་ཚིང་གཡུ་ལོ་རྒྱས་པར་གཅན་གཟན་དང་།།
རི་དྭགས་ཚོགས་ཀྱིས་རྩེད་འཇོ་རོལ་བྱས་ཏེ།།
ནེའུ་གསིང་ཆུ་མཚོ་འགྲམ་དུ་
འདབ་ཆགས་དང་།།

མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་མཛེས་པའི་གནས་འདི་སྐྱིད།།
དྲེགས་བཙན་གཉའ་ནས་མནོན་པའི་
དཔའ་བོ་དང་།།
ཉམ་ཆུང་མཐའ་ནས་སྐྱོང་བའི་མགོན་པོ་སྟེ།།
དྲང་བདེན་ལམ་དུ་སྙེག་པའི་ཐིག་ཤིང་བཞིན།།
ཆོས་ལྡན་སྐྱེས་བུའི་འོག་ཏུ་བདེ་ཞིང་སྐྱིད།།
མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་འཚོ་བའི་
མི་རྣམས་ཀྱིས།།
གང་འཚམ་ལས་ལ་གཡེལ་མེད་འགྲུས་བྱས་ཏེ།།
གོང་ལ་བརྩི་ཞིང་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྒྲིལ་ནི།།
གཞོམ་མེད་སྲ་མཁྲེགས་ལྕགས་ཀྱི་
རིལ་བུར་ངེས།།
སྨག་རུམ་མུན་པ་མཐའ་རུ་བསྐྲད་བྱས་ནས།

མཚན་ཡང་ཉིན་མོའི་དཔལ་ལྟར་སྣང་བ་ཡི།།
གློག་སྒྲོན་རྣམས་ནི་གཅིག་མིན་འབུམ་ཕྲག་ཏུ།།
སྣ་ཚོགས་མདངས་ཀྱིས་མཛེས་
པའི་གནས་མཆོག་སྐྱིད།།
རི་བོ་སྟུག་ཀྱང་ཐལ་ཀྱིས་འབུགས་པ་དང་།།
ཆུ་བོ་ཆེ་ཡང་འཕྲེད་དུ་བརྒལ་བ་ཡི།།
གྱ་གྱུའི་གཞུང་ལམ་དྲ་བ་འབྲེལ་བའི་གཞིར།།
བྱ་རྒོད་གཤོག་ཐོགས་ལས་ཀྱང་
འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱིད།།
གཡུར་དུ་གཟར་བའི་ལོ་འབྲས་ལྡུམ་བུ་དང་།།
བཅུད་ལྡན་ཤ་མར་བཏུང་བ་སྐྱོམས་ཀྱི་རིགས།།
རོ་བརྒྱའི་ཟས་ལ་ཅི་འདོད་རོལ་བ་ཡི།།
ལོངས་སྤྱོད་ལྷ་དང་མཉམ་པའི་
གནས་འདི་སྐྱིད།།
བགོ་བ་བལ་དང་ཚ་རུས་བཀླུབས་པ་ལ།།
རྒྱན་ཆ་རིན་ཆེན་གཡུ་བྱུར་
གསེར་དངུལ་སོགས།།
ཕྲ་ཚོམ་སྤུད་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མཛེས་སྡུག་ལུས།།
རྣམ་སད་བུ་མོའི་ཆས་དང་སོ་སོར་རྟོག།
དེ་ལྟར་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་ལྡན་སྨིན་པ་ལ།།
ཀུན་གྱིས་བསྟོད་བསྔགས་དབྱངས་
ཀྱི་རོལ་མོའི་གླུ།།
རྒྱ་ཆེན་དབྱུག་འཛིག་སྒེག་མོའི་གར་སྟེགས་སུ།།
བླངས་པའི་ལྗོངས་འདི་བདེ་སྐྱིད་
ཁྱིམ་གཞིས་ལགས།།།།
༼ཉི་མ།༽

མཐོ་སྒང་གི་ཁྱིམ་གཞིས།

སྐྱོ་གླུ་གཏོང་མཁས་ཀྱི་གཞས་མཁན་
ཞིག་དང་མཚུངས་པར།
འགྱུར་ཁུགས་ཐན་ཐུན་ལས།

གྱེས་གདུང་གི་ཁ་བ་འབབ།
འཁྱག་སིབ་སིབ།

བརྩེ་བ་སོར་གང་བོ་དེའི་ཆེད་དུ།
ངས་རླུང་བུར་སོ་ཁ་གཏད་དེ་བསྡད།

མི་ལོ་ག་ཚོད་ཅིག་གི་སྔོན་ནས།
ཞེ་འདོད་དང་ན་ཟུག་ཁུར་ཏེ།
རྒྱང་རིང་ཞིག་ལ་ལོག་པ་ལྟར།
དྲན་པ་བོར་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་རུམ་ཁར་འབྱོར།

གནས་འདི་རུ།
སེམས་ཚོར་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་སྨྱོ་འཛིང་བྱེད།
ཆགས་སྡང་གི་ཐ་སྙད་མང་
པོས་སྨྲ་བརྗོད་སྣ་ཚོགས་རྒུམ།

དུས་ཚོད་ཀྱི་སྤང་ཐང་གཅལ་དུ་བཀྲམ་སྟེ།
རབ་རིབ་ཏུ་སྣང་བའི་ཁ་ཕྱོགས་འཚོལ་དུས།
སྣང་བའི་འཇིག་རྟེན་ལ་གཞི་ནས་

དགུན་ཁ་སླེབས་ཚར།
ད་ནི།བདག་གི་མགྲིན་པར་ལུས་
པའི་ཐ་སྙད་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་།
ཁྱེད་རང་མཚོན་ཐབས་མི་འདུག།
མ་གཞི།ཁྱེད་ནི་རླུང་ལྡང་ས་ཁོ་ན་ཞིག་མ་རེད།
དུས་ཚོད་ཀྱིས་བསྐྱུར་ཟིན་པའི་
ནམ་མཁའ་སྟོང་བ་དེའི་འོགང་ནི་རང་གི་གྲུབ་གཟུགས་ལ་
སྨོན་པ་ཡང་ཡང་ཤོར།

ཨུ་ཚུགས་ཀྱི་རླུང་བུ་སྔར་བཞིན་ལྡང་།
ཁྲེལ་འཇོག་མེད་པའི་དུས་ཚིགས་འདིར།
སྙིང་ཉེ་བའི་རང་ཉིད་སིལ་བུར་ཐོར་ཏེ།
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་སྐུད་དཀྲོལ་ཐབས་མི་འདུགམིག་ཟུང་གི་སྒོ་གཏན་ཏེ་བསྡད་ན།
ཆབ་ཆ་ནི་རླུང་ལྡང་ས་ཁོ་ན་ཞིག་མ་རེད།
ཁེར་རྐྱང་གི་ན་ཟུག་གཏིང་ནས་
ལངས་ས་ཞིག་རེད།
༼ཁྱུང་གཤོག ༽

བཅུ་དྲུག་ལང་ཚོའི་ཨུཏྤལ་གཞོན་ནུ་ལ།།
ཡིད་འོང་མི་ཟུང་ར་ཡིག་གཉིས་པས་སྤུད།།
མཛེས་པའི་སྦྲང་རྩིའི་བཅུད་བཟང་
འཇོ་བ་ཡིས།།
བདག་བློའི་གཡུ་སྦྲང་ཡུད་ཀྱིས་
འགུགས་པར་བྱེད།།

དྲན་གདུང་ན་བུན་འཐིབས་པའི་
གཙང་འགྲམ་ན།།
ཞེན་ཆགས་ཁྲེས་པོ་ཁུར་བའི་ཁྲུང་ཁྲུང་ནི།།
མཛའ་སེམས་གཤོག་ཟུང་ཐོགས་ནས་
འཁོར་བའི་ཀློང་།།
འགྲིམ་པའི་སྟ་གོན་འཐེན་པའི་གར་ལ་ལྟོས།།

མི་ཚོགས་རྒྱུ་སྐར་འཁྲིགས་པའི་ལྷ་ལམ་ནས།།
མཛའ་གཅུགས་འོད་དཀར་བཞད་
པའི་ཀུ་མུད་གཉེན།།
ལྷན་འཛོམས་དགའ་སྟོན་ད་དུང་
དབེན་ན་ཡང་།།
རེ་བའི་འདབ་མ་ད་དུང་འཛུམ་ནས་ཡོད།།

ཁུ་བྱུག་གསུང་སྐད་དབེན་པའི་སྟོན་ཟླའི་ཁྲོད།།

ཚོར་བས་ཚིགས་སུ་ཡང་ཡང་བཅད་པའི་ཤུལ།།
དྲི་མེད་ཤོག་དཀར་ངོགས་ཀྱི་རི་མོ་ནི།།
ཡིད་མཐུན་འཛུམ་པའི་བཞིན་རས་ཁོ་ན་ཉིད།།

སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་གདུང་སེལ་བའི་
བསིལ་འཇམ་ཟེར།།
སྙིང་གཏམ་ཟླ་ཤེལ་དག་པའི་ཆུ་ཤེལ་ལས།།
བརྩེ་བའི་ག་པུར་འཐུལ་བའི་ཞེ་མཐུན་ལགས།།
མི་ཚེའི་མུན་ཀློང་འགྲིམ་པའི་
རོགས་དགའ་ཡིན།།

ཁེར་རྐྱང་ས་མཐའ་ཉུལ་བའི་རི་ལུང་ནས།།
སྡེབ་ལེགས་ཚིག་གི་སྐུད་ཐག་འཐེན་བཞིན་དུ།།
ཚོར་འདུ་དབྱངས་སུ་གྱེར་བའི་
འགྱུར་ཁུགས་དག།

ཁོ་བོ་ཁྱོད་ལ་འཐེན་པའི་གསང་གཏམ་ཡིན།།

བརྩེ་བའི་གངས་དཀར་ལྷུན་པོའི་རི་ཟོམ་ན།།
དུང་བའི་ཉི་ཟླའི་འོད་མདངས་
ལྷག་གེར་འཛུམ།།
ཞེ་འདང་ཛ་ཧུའི་བུ་མོ་འབབ་པའི་རྒྱུན།།
ད་དུང་མ་ལྷོད་རྒྱུན་བསྲིངས་མཛོད་དང་ཀྱེ།།

མཛའ་བརྩེའི་དངུལ་དཀར་མེ་
ལོང་གཙང་མའི་ངོགས།།
འཆར་བའི་གཟུགས་བཟང་རོགས་
ལོའི་བཞིན་རས་ཉིད།།
མི་ཁའི་རྡུལ་གྱིས་རིང་ནས་མ་གཡོག་ན།།
འཛུམ་པའི་མེ་ཏོག་འཕྲད་ལ་ཡུན་མི་རིང་།།

ཁུ་སིམ་ལྗོན་ཚལ་དབེན་པའི་རི་འདབས་སུ།།
རིག་བྱེད་ཚིག་གི་མེ་ཏོག་འཐུ་བཞིན་དུ།།
མི་འགྱུར་དམ་བཅའི་མདུད་པ་སྙིང་གི་དཀྱིལ།།
ད་དུང་བཅངས་ནས་སྙན་

ངག་གྱེར་བཞིན་ཡོད།།

ཡིད་འོང་འཛུམ་གྱིས་བཞིན་དཔལ་
རབ་བཀྲུས་ཤིང་།།
དུང་སེམས་འོ་མའི་མཚོ་མོའཁྱིལ་བའི་ཁྱོད།།
ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ན་སྙིང་གཏམ་སེན་རིས་ཀྱིས།།
ལན་གཅིག་དབྱངས་སུ་མི་
འགུགས་སུ་ཡིས་བཟོད།།
༼དབྱངས་བུ།༽

ཆབ་ཆ་ན་གིརླུང་ལྡང་ས་ཁོ་ཁོན་ཞེགགི་མ་རེདཞེ། ཞེ་ཞེའདང་ག་གིདབྱངས།

ཉི་གཞོན།