



ཐེུ་ཚུང་འཛོལ་མོ།

ཟང་ཟིང་གོང་གི་བྱ་མང་བསྐྱར་ནས།
བག་ལྷོང་གི་ཁོང་གསེང་རྟེན་དུས།
ངས་རྟག་པར་གདུགས་མོ་སྟོང་གི་
མཛའ་གཞས་ལ་ཉན།
སྟན་འཛེབས་མཛའ་གཞས་ལ་འབྲེང་བའི།
དུང་བཅའི་སྟོག་སྟོག་གི་ཚུ་མོ།
སེམས་ཀྱི་ཟབ་ས་དུ་མཚམས་མེད་དུ་འབྱར།

གདོང་ནས་སངས་པའི་སྒྲིམ་དྲི་
ཉིང་བཅུད།
ཕ་ཁིང་མ་ཉེན་པ་དྲངས་གཙང་གི་ཚུ་མིག།
འདེགས་འཛོག་རན་པ་བསེལ་རྒྱུ་གི་
ལྷེ་མ་རྒྱུང་།
ཆོག་གི་སྒྲི་རིས་གསལ་བ་མདོན་སྒྲུལ་གི་
ལྷ་མོ།

བཅེ་དུང་ལ་འབྲེལ་བའི་མཛའ་གཞས་
ཀྱི་རི་མོ།
རྒྱབས་ཅེར་སྟོན་པའི་ལུ་ཉིག་གི་ཕྱ་རྒྱུན།
སྟོབ་ལ་བསྐྱེས་པའི་འབྱུར་ཁྲགས་
ཀྱི་ཅུང་དར།
རི་གསུམ་གི་ཡང་ཅེར་ལྷབ་རྒྱབ་དུ་སྟོན།

ཡིད་དབང་རབ་དུ་བཀྲག་པས།
དོན་ལུང་བྱང་ཁོག་གི་སྟེང་འོག་བཞེ་འགྲོ།
རང་སེམས་བཙོན་ནས་གྲོལ་པས།
ཆོར་བའི་ཕྱ་ཕྱུང་ལས་བདེ་སྟུག་གི་
མ་སྟང་འགྲིལ་ཡོང་།
སྒྲི་སྒྲི་དྲངས་དྲགས་པས།
བཅེ་བའི་མཆོག་ཉིང་གི་རྟེན་ལེབ་
མོ་མཛོང་།
སྒྲི་སྒྲི་སྟན་དྲགས་པས།
སྟོབ་འི་མཆོམ་ལས་སྒྲི་ཉིག་གི་རྟོག་
པ་འཛོར།

སྟན་འཛེབས་ཀྱི་གདངས་འགྲོས་རེ་རེ།
ཟག་བཅས་ཀྱི་ཕུང་པོའི་ཆ་ལམ་དུ་
ཁྱབ་དུས།
མི་ལམ་གྱི་གཤོག་འབྲུ་སྒྲི་མོ་ནས་བར་
སྤང་དུ་ཅེན།
དམ་ལྷོང་གི་འདེགས་འཛོག་རེ་རེ།
སྒྲི་འཛོན་སྒྲི་ལྷིང་ཁང་དུ་འཛོལ་དུས།
དན་འཕུལ་གྱི་སྤང་བ་སྒྲི་མོ་ནས་ར་
བཟེ་བར་གྱུར།

༼ རྟག་རིག་འབྲུག་ཐར། ༽

པ་མའི་དྲིན་ལན།

དབུས་ཀྱི་ཡར་ལུང་གཙང་པོ།
ཡབ་མེས་ཆོའི་དཀའ་སྟུག་གི་མིག་ཚུ་བྱར་ནས་
གང་སར་བཞུར།
ང་ཆོའི་པ་མའི་པ་མ་དག་གི་ཁ་ཞག་དེ་དག།
བཙན་པའི་གངས་རི་འདྲིའི་འགྲམ་རྒྱུད་དུ་ལུས་ཡོད།
གནམ་ས་དང་གནམ་ས་འདྲིས་པའི་
མི་ལམ་དང་ལུགས་བསམ་བཅལ་ས།
པ་མ་ཆོའི་མི་ཆོའི་འདས་དོན་སྤྲོད་སའི་རྒྱུང་རིང་
གི་པ་ས་གངས་རི།
ཁྱོད་ཀྱི་འགྲམ་རྒྱུད་ནས་ངས་དེ་རིང་པ་མ་ཆོར་བཀའ་དྲིན་
ལུན་འདྲོད།
པ་མས་དཀའ་སྟུག་གི་རྩལ་ནག་ཐོང་ནས་བཞུར་ཡང་།
མདུན་བསྟོད་ལ་མཚམས་འཛོག་མེད་པར་
དཀའ་སྟུག་འདྲི་དག་གྱོང་དགོས་པ་ཡང་བྱ་ལྷག་གི་ཆེད་དུ།
གོམ་འགྲོས་ཤིག་དུ་བཅོས་འདུག།
ཨ་པ། ཨ་པ། ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི།
གཟུགས་གཞིའི་དྲང་ཆོགས་ལ་རང་ཚུགས་མེད་པར།
འཁྱོག་པོར་སྒྲུར་དོན་ནི།
བྱ་དང་བྱ་མོ་དག་གི། ཁ་ཟས་ཀྱི་ཆེད། མ་འོངས་པའི་ཆེད།
ལུགས་བསམ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གསལ་ཐག་ཆོད་པོ་ཞིག་རེད།
ཨ་པ་ཨ་པ་བཀའ་དྲི་ཆེ། ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ནི་
ང་ཆོས་འཇལ་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན་ཡང་།
ངས་དེ་རིང་པ་མའི་དུས་ཆེན་ལ་འབྲེལ་ནས།
བཀའ་དྲིན་ལྷ་ཡིག་འདྲི་བྲིས་པ་ཡིན།
བཀའ་དྲིན་ཆེ། བཀའ་དྲིན་ཆེ།

༼ འཆིང་གྲོལ། ༽

འབྲུལ་སྤང་སྟོང་གི་ གསོལ་འདེབས།

ཡང་ན་དྲན་ཤིང་གི་མི་ལམ་གྱི།
འཁོར་བའི་ལས་འཕྲོ་མཐའ་དག
མ་ངས་པའི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་ར་བར་བཅུག་ཀྱང་།
ལན་གཅིག་ཡིན་ན་ཆོག་པའི་ཁྱེད་རང་ལགས།
སྟོག་དུང་ནི་སྤྲིང་པའི་ཆེ་ཅུ་གནས་ཤིང་།
ངར་སྟུག་ནི་སེམས་ཀྱི་ཟབ་སར་གསལ།
སྟོབ་སྟོང་གི་ཁ་ཆད་ཀྱི་མོར་ཅེ།
ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲི་འདབས་སྒྲི་ཐོངས་གཅིག་སྒྲི་པར།
ཞེན་ཆགས་ཀྱི་དུ་མ་མི་འབྱུར་དོ་ལ་བརྐྱས།
སྒྲི་སྒྲི་མ་སྟང་གི་འཆོངས་ཁས་བཅད་ཀྱང་།
ཕྱི་ནང་གསལ་བའི་རྟམ་འབྱུར་གྱི་དྲན་པ།
ལོ་རྒྱུས་མཚན་དུ་མེད་ཅིང་ཆོག་གིས་ཚབ་དུ་མེད།
དྲི་མེད་ཀྱི་དྲན་པ་འཆོལ་བའི་མི་ལམ་ལགས།
དབྱངས་ཀྱི་སྟོ་མོ་ནས་ཟིན་ཐབས་མེད་པ།
ལག་པའི་འདེགས་འཛོག་མ་རེད་རྒྱབ་གཟུགས་རེད།
པར་གྱི་སྒྲི་བྱར་ནས་སྟོན་ཐབས་མེད་པ།
རྒྱུ་མི་ཐེགས་པ་མ་རེད་དུངས་པ་རེད།
རྒྒྱུགས་མཐའ་མེད་པའི་བཞུད་ལམ་གྱི་སྒྲི་མ་མདོར།
སེམས་པ་འཁྱུར་བའི་བྱ་ཁྲ་འདྲོགས་སྤངས་འདྲི།
གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཆོག་འབྲུག་ངས་རིའི་ཆེ་ལ་བསྟོན་ནས།
དམ་ཆོག་གི་རི་མོ་གཙང་པོའི་དྲངས་ཤར་བརྒྱས་པས།
སྤར་མེད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་བདག་ལ་བསྟུལ་རྟོགས་ཀྱ།

༼ མདའ་ཅང་ཤེས། ༽

སྤང་བའི་མི་ལམ།

ལེགས་བྱས་བསོད་ནམས་པའི་གྱི་རི་མོ་ཐོང་པའི་ཐོག་དུ་བརྐྱས་པ་ཡིས། །
རིག་བྱེད་རྒྱ་མཆོ་བསྐྱེལ་བའི་དབུས་སུ་ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོའི་ཞལ་རས་འབྱུངས། །
ལེགས་བཤད་སྟོང་གི་དགའ་ཚལ་རྒྱས་ནས་སྟན་ཆོག་པ་སྤྲེའི་ཟེུ་འབྲུ་དགོད། །
སྤང་བའི་བདག་པོ་གནས་འདྲིར་ལྷགས་པས་སྒྲི་དགའི་དཔལ་ལ་རྟག་དུ་རོལ། །

གསེར་གྱི་མེ་ཉོག་ལྷ་ལ་ཕུལ་ཡོད་སྟོན་འདུན་དུ་མ་གང་པར་དུ་བཅུག །
དབྱངས་ལ་བརྒྱས་པའི་ཆོག་ཆོགས་གངས་མེད་སྟོ་གོས་སོར་མོས་དལ་གྱིས་བརྟུན། །
ཡིད་ཀྱི་མཁའ་ལ་ཉེ་རྒྱ་གཉིས་བྲིས་རྒྱ་སྒྲར་མང་པོས་མཐའ་ནས་བསྐྱར། །
མཛེས་མཛེས་ལྷ་ཞལ་ཡིད་ལ་སྟོན་བཞིན་སྟན་སྟན་ཆོག་གི་རྒྱུད་མངས་དགོལ། །

དྲངས་མའི་མཆོ་བྱང་རྒྱ་བ་ལས་འབྱུངས་དྲི་མེད་དབྱངས་ཀྱི་ཁ་བཏགས་དངོས། །
འཆོ་མེད་བྱ་མོའི་མཛེས་ཉམས་འཕྲོག་པའི་རིག་བྱེད་བྱ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ། །
མ་བྱ་བྱ་མོའི་སྒྲི་འཛོན་ངོས་སུ་སྤང་བའི་མཁུར་སྒྲི་སྟོག་མཁའ་མ། །
མཁྱིན་པའི་ཆ་མདུད་སྟོང་གིས་དགོལ་ནས་དགྲེས་འཛུམ་བྱ་ལ་གནང་བར་ཅེན། །

སྤང་བའི་མེ་ལོང་ཕྱི་གཙང་ནང་གཙང་གྲུ་ལུང་དགའ་ཚལ་རྒྱས་པ་བཞིན། །
མི་ལམ་སྒྲི་བོར་ཆོན་ཆེ་བྱགས་པ་ཁེར་རྒྱུ་བྱ་ལོའི་ཐོབ་སྐལ་ཡིན། །
མི་མེད་བསམ་མཐའི་དགའ་ཚལ་འགྲིམས་ནས་སྤང་བའི་མི་ལམ་འཛིང་ལ་སྟོན། །
གནམ་སའི་བདེ་སྟུག་ཡི་གེར་པཔ་ནས་འཁོར་བའི་གཞས་རྒྱུང་དག་ལ་དྲངས། །

ཞེ་འཛོན་སྤང་བའི་དབྱངས་གསལ་ཁྲི་འབུམ་ཡིད་ཀྱི་ཁད་དུ་ངར་གིས་བསྐྱབས། །
ཆོར་བའི་རྟ་ཁྲུ་བོས་པའི་ཤལ་དུ་རྟོག་བཏགས་འབྲུལ་བའི་མི་ལམ་བཅེགས། །
སྒྲིས་བྲལ་དབྱངས་ཀྱི་ང་རོ་སྟོག་བཞིན་དོན་དམ་སྟེགས་བམ་ཁྲོད་དུ་ཉལ། །
བྱ་ལོའི་ལུགས་བསམ་དབྱངས་ལ་གཏད་ནས་མིང་དང་ཆོག་གི་བཤམས་སྟོན་བྱས། །

བདག་གི་ཉིམ་ཕྱོགས་བཞིར་མཆེད་ཅིང་འདབ་བཟང་ལོ་མ་སྟོང་ཕྲག་བཞད། །
ངག་ལ་བདུད་ཅིའི་བྱིན་རྒྱབས་བྱགས་ནས་དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོའི་རྒྱུད་མངས་གཡལ། །
མཁའ་ཡི་རྒྱ་འཛོན་རི་ཅེར་བཏགས་ཤིང་དྲི་ཟེའི་གར་སྟུག་འཁྲིས་སུ་བཀོད། །
ཁོ་བོའི་མི་ཆོ་རྒྱུད་གིས་ཁྲིར་ཀྱང་ཆོག་གི་འདབ་མ་སེམས་སུ་བཞད། །

ལས་དབང་ཐོད་དར་དཀར་པོའི་ནང་དུ་མི་ཆོ་མར་མེ་རྒྱུད་གཅིག་སྟོན། །
སྟེ་སེར་རྒྱུད་བྱའི་འགྲོས་དང་འགྲོགས་ནས་སྤྲིང་པའི་ཉིན་སྤྲིང་ཀྱི་ཉལ། །
མི་ཆོགས་མེད་པའི་ལྷིང་འཇགས་ཁྲོད་དུ་ལོ་ངོ་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་དྲན། །
དྲན་ཆོར་འཇའ་ཆོན་སྟེ་ལུང་དེའི་དབྱིབས་གཟུགས་མཐོན་མཐིང་ངོས་སུ་ལེགས་པར་བཤམས། །

སྤང་བའི་རི་མོ་ས་སྟོས་བཞིན་དུ་མཛེས་སྟུག་འཆོ་མེད་ལུལ་དང་མཆུངས། །
འཁོར་བ་སྟུ་མའི་རང་གཟུགས་ཤིག་ལ་དགའ་སྟུག་གཉིས་ཀྱི་ན་རྒྱུན་བཏགས། །
རི་དགའ་རི་སྟུག་འཆོ་བའི་བྲུ་ཁར་སྐབས་རི་དགོད་ཅིང་ལན་རེ་དུས། །
ཆོར་བའི་ཁ་དོག་ཟིན་བྲིས་པཔ་ནས་ལས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་བདག་གིས་སྤངས། །

བདག་ཡིད་རྣམ་ཤེས་དབུགས་རྒྱུན་ཕྱོ་ཕྱོ་ལུགས་བསམ་ཁྲོད་དུ་ཐིམ་པར་སྤང་། །
སྤང་བ་བྲིས་པའི་ཅེད་གར་འབྲུབ་བཞིན་དགའ་སྟོ་སྟེགས་བམ་ཁྲོད་དུ་བཅེགས། །
སེམས་ཀྱི་ངལ་དུབ་སེལ་བའི་གཞས་རྒྱུད་བསམ་གཏན་སྟེལ་རྒྱུད་ནང་ནས་སྤངས། །
སྟན་ཆོག་རེ་རེ་སེམས་ནས་འབྱུངས་ཤིང་ཤ་དང་ཁྲག་གི་གསེབ་དུ་འདྲིས། །

སྤང་བའི་ཁམས་སུ་ཆོར་བའི་རི་མོ་དབྱངས་ཀྱི་བསྐྱས་པ་སྟོ་ཆོགས་མཆིས། །
ལྷ་ལམ་ངོས་སུ་མེ་ཉོག་འཛོར་བ་རྟོག་བཏགས་འབྲུལ་བའི་འཇའ་རིས་ཡིན། །
སྟེུ་འགྲམ་ངོགས་སུ་མེ་ལོང་ལྷག་པ་བྱི་དྲན་སྟོང་གི་གཏམ་བཞོད་ཡོད། །
ང་ནི་གནམ་སའི་སྤང་གཏམ་འཆོལ་བའི་རྒྱུང་རིང་བདུས་པའི་བྱ་ལེབ་བཞིན། །

༼ རྟུལ་སྒྲི་བཟང་། ༽

ཀ་ཚྭ་སྟོང་གི་ མེ་ཉོག

ཀ་ཡི་གསོན་དང་བྱ་ངའི་སྟོང་གི་གྲོགས། །
ཁ་ཅམ་མ་ཡིན་དྲན་པའི་གཞོན་རྒྱུད་ཁྲོད། །
ག་ལེར་བསམས་ན་ལས་ཀྱིས་བསྐྱས་ཐང་གིས། །
ང་གཉིས་སོ་སོར་འབྲལ་བའི་སྟེལ་མ་བྱས། །

ཅ་ཅོའི་གཏམ་སྟེགས་སྟེས་པའི་རྒྱལ་དྲན་ན། །
རྟུན་ཅམ་མེ་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུ་མཐའ་དག་འདས། །
རྒྱུས་ཆེ་བའི་གཤིས་འཇམ་སྟེང་གྲོགས་ཀྱི། །
ཉ་གང་རྒྱབ་ལྷ་བྱའི་བཞིན་རས་དྲན། །

ཏ་ལའི་འཁྲི་ཤིང་ལྷ་བའི་མ་ཉེན་ལྷག་ལྷེམ། །
མ་མལ་ཀུན་སྟོང་དོར་བའི་བཞིན་བཟང་མ། །
ད་ཐེངས་ལས་ཀྱིས་ལུང་པ་གཅིག་འཛོམས་ཀྱང་། །
ན་ནིང་འབྲལ་དགོས་བྱུང་བའི་ལས་འདྲི་སྟོ། །

པ་པའི་མིན་ཡང་ལས་ཀྱིས་རྒྱས་འབྲངས་པའི། །
པ་རོལ་གཞན་ཀྱིས་བསྐྱར་བར་ག་ལ་སྤྲིང། །
བ་ཀྱལ་ཡི་མེ་ཉོག་འབྲེད་པ་ལ། །
མ་ལུས་སུས་ཀྱང་འབྲེད་པར་རུས་མ་ཡིན། །

ཅ་ཅོག་བཤད་སའི་སྟོང་གི་གྲོགས་དགའ་བོ། །
ཆ་ཟེར་ཅན་བཞིན་རྒྱབ་རིར་བཀལ་ན་ཡང་། །
རྟེན་འབྲེལ་བྱའི་མདངས་ཀྱིས་བྱགས་པ་ཁྲོད། །
ཕ་ལེར་མཇལ་ཁ་ཐེངས་གཅིག་ཨོ་ཡོང་སྟུམ། །

ལྷ་མོ་ཀྱིན་ནས་ཡོན་པོར་ལྷ་སྤངས་སྟེགས། །
ཟ་ཟེུ་མི་ལམ་ནང་ནས་ད་དུང་མཇལ། །
འ་ཅག་མ་འཕྲད་དྲན་པའི་སྟོག་དུང་སྟེ། །
ཡ་གིའི་རི་བོ་ཡིན་ཡང་བཟོད་པར་དཀའ། །

ར་བ་གངས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་ལུལ་སྟོངས་ན། །
ལ་ལུང་ལམ་ཕན་སྟོང་ཕྲག་བཀལ་ཀྱང་རུང་། །
ཤ་འཇམ་ཡིད་འོང་སྟོང་གི་གཅེས་ལོ་འདྲ། །
ས་སྟེང་འདྲི་ནས་ཁྲོད་ལས་གཞན་མ་མཐོང་། །

ཏ་ལམ་མ་འཕྲད་ལོ་རྒྱུ་ཁ་ཤས་སོང་། །
ཨ་བོའི་སེམས་ལ་སྟོབ་པའི་ན་རྒྱག་ལྡང་། །
ཏ་ལོའི་མེ་ཉོག་བཞད་པའི་དུས་བཟང་ལ། །
ཨ་སྟོང་ཐང་དུ་འཛོམ་པའི་སྟོན་འདུན་ལྷ། །

༼ རྟེ་ཟེར། ༽

