ལྷོ་འཕྲུལ་གྱི་ལབ་ཐེང།

ལ་ཉི་ཤུ་གནའ་ཕྱོགས་ད་ཕྱོགས་རེད།།
མགོ་མཐོན་པོ་གནའ་ཡལ་ད་ཡལ་རེད།།
ད་ཚེ་མཐའ་མ་ཕྱོགས་གོང་མ་ལ།།
ངས་ཇ་གང་འཐུང་ལ་སྙན་ངག་འབྱི།།

རྒྱུད་ཡོད་ཡོད་འདུ་ལ་མེད་པ་འདུ།།
དེན་མ་ལོ་བཞུগས་པ་རྒྱུ་ཅེག་རེད།།
ཆོས་དགེ་བའི་ཕུང་པ་ཐེག་ཅིག་རེད།།
ལས་རྒྱུད་སྡུག་ཀློང་ནས་ཚེ་མཐའ་ཁྱེ།།

གཉིད་ཡོད་ཡོད་ཀུན་ལ་མེད་པ་འདུ།།
དེ་ལ་ལོ་བཞུগས་པ་རྒྱུ་ཅིག་ཅེག་རེད།།
ཆོས་དགེ་བའི་ཕུང་པ་ཐེག་ཅིག་རེད།།
ལས་རྒྱུད་སྡུག་ཀློང་ནས་ཚེ་མཐའ་ཁྱེ།།

གཉིན་ཉི་དུ་ཤ་ཚོ་ཟླིང་ཉེ་ཅན།།
རི་སྟེ་བ་ཁ་ངན་ཁོག་ནག་ཅན།།
ལས་ཡག་བཅོག་གཉིས་ཀྱི་གྲུ་གས།།
ཚེ་ཕ་མཐའ་བསྐྱོད་ལ་སྟེ་གཅན།།

ལོ་ཉི་ཤུའི་སྔོན་བར་ཞེ་རེ་སྟེང་།།
ལོ་ཆས་པའི་སྐུ་ལོར་ཞེ་རེ་སྟེང་།།
ཁ་འདོན་ཚོག་མེད་ལ་ཞེ་རེ་སྟེང་།།
ཞེ་སྟེང་བའི་བར་ནས་སྙན་ངག་འབྱི།།

ལུས་དལ་འབྱོར་ཚུད་ཟོས་ཀྱང་ཀྱང་རེད།།
ཟས་ཆུགས་ཚོད་བཟས་ནས་གཉིད་རེ་བསྲངས།།
ཞེ་ཚོས་ལ་མ་ཐོགས་ཉོན་རེ་མོངས།།
ཁ་དགེ་ལ་མ་འཚོར་དོན་རེ་ཚུང་།།

ཁ་ལག་པ་མ་འགྱལ་ཟ་འདོད་དང་།།
བློ་རིག་པ་མ་ཕྱིམ་ཤེས་འདོད་དང་།།
ལས་འབད་པ་མ་གནང་གསུགས་འདོད་ས་ཁོགས།།
ཞེ་འཕྲལ་ཤེས་སྟང་པ་རྒྱབ་ཅིག།

ལས་ཉིན་མོངས་དུག་ཆ་ནག་པོ་ཅན།།
ལུས་རིན་ཆེན་བློངས་པ་སྟོང་ཟད་རེད།།
ཚེ་འདི་ཕྱིའི་སྟེང་པོ་མ་ལོན་པར།།
ཚེ་ཕྱིན་ཐག་རིང་བ་དོན་རེ་ཚུང་།།

ལས་རྒྱུ་འཚེའི་སྟེང་པོ་སྟོང་པ་ཉིད།།
ཞེ་དགའ་རྒྱའི་སྟོང་བ་སྟོང་པ་ཉིད།།
ཚེ་རིང་ཐུང་ཅི་ཆ་སྟོང་པ་ཉིད།།
ལམ་རིང་ཐུང་ཨོར་བ་སྟོང་པ་ཉིད།།

རི་སྟེ་བ་རང་གའི་ཚོད་ནས་རྒྱིད།།
ནང་ན་ཟླ་ཞ་མའི་ཏྲང་ནས་རྒྱིད།།
ཞེ་འཕང་ར་མ་བྱེད་བདག་ཉིད་པ།།
ལས་གང་བྱས་ན་ལམ་རེ་ཡོད།།

ཁ་ཕྱི་ཕ

ལྷོ་ར་ཨ།

ལྷོ་ར་ཨོ་ཞེས་པའི་མིང་ཡིག་འདི་ནི།
ཅི་འདྲའི་ཆ་བར་འཇིགས་ཤིང་ཡིད་དུ་གཙམ་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།
ཅི་འདྲའི་ཞེན་ཆགས་ཆེ་ཞིང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
ཡོད་ན་བསགས་འདོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་།
མེད་ན་མེད་མྱག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད་ཨང་།

２

དཔལ་ཞི་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཚ་ཏྲས་ནི།
ལྷོ་ར་ཨོ་ཡོད་ན་བདེ་སྐྱིད་ཡོད་པའི་སྔང་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོ་མེད་ན་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་འགྲོ་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད་ཨང་།
ལྷོ་ར་ཨོ་ནི་བཙལ་དཀའ་ལ་བརླག་སྟ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག།
ལྷོ་ར་ཨོ་ནི་ངོམ་ཆོག་ལ་ཡིད་སྟོན་འཆོར་ལྷུང་འགྲོ་ཞིག།

３

དོན་དམ་པར།
ལྷོ་ར་ཨོའི་སྒང་དུ་འབད་བཙོན་བགྱིད་ཆོག་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོའི་དོན་དུ་ཡོད་ཚད་བློས་བཏང་ནས་འགྲིག་གམ།
ཞིབ་པར་བསམ་གཞིག་རེ་བཏང་ན།
ལྷོ་ར་ཨོ་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་དོང་ནང་དུ་ལྷུང་ཡོད་པ་འདུ།
ལྷོ་ར་ཨོ་ཡོད་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་འཚོ་བ་ལ་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོ་ཡོད་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་དཔྱད་ཤེས་ཀྱི་བློ་མིག་འཕྲེད་པར་དཀའ།

４

ལྷོ་ར་ཨོའི་ཆེད་དུ།
ཁྱེལ་དང་ངོ་ཚ། ཁྱིམ་ཚང། བུ་སྲེ།
ཕ་སྐད། མི་རིགས། ཕ་ནི། སྐྱབས་འགྲོའི་སྟོམ་པ་ལ་ས་ཁོགས་པ།
ཁ་ལྲུད་བཞིན་འདོར་བར་བྱེད་པར་ངོ་མི་གནོང་བ་ནི་རྒྱུ་ནོར་ཀྱིས་བསྒྲུས་པ་མ་ཡིན་ནམ།
ལྷོ་ར་ཨོ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མི་དགོས་པ་དག་ནི།
ཕ་མེས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ལ་གཏོར་བཤིག་གཏོང་མཁན་གྱི་ཤུང་འདྲེན།
མི་རིགས་ཀྱི་ཕ་སྐད་ལ་རྟོག་བཟློས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕུང་གསུམ་པ།
བུ་རབས་ཚ་རྒྱུད་ཀྱི་བློ་ཁ་ལ་ནག་ཉེས་བཟོ་མཁན་གྱི་ཞབས་འདྲེན།
ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ཚ་ཁྱིམས་སྐང་མེད་དུ་འཇོག་མཁན་གྱི་གཏེ་བོ།
ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷོ་ར་ཨོའི་ཆེད་དུ་འོར་བཞིན་པ་ནི།
རོན་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་མེ་འོབས་ཤིག་འཚོལ་བཞིན་པ་འདུ།

５

སུ་ལ་ལྷོ་ར་ཨོ་ཨོད་ན།
ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལ་ངོ་དགའ་བྱེད།
གལོ་ཟོལ་གྱི་ལྷེ་ལ་ལད་སྟོན།
ཅི་བཤད་དང་དུ་ལེན།
“ཕ་མས་སྐྱང་པའི་མགོ་བོ་མཁྱོན་པོ་དེ་གཞན་གྱི·
ཤང་འོག་ཏུ་འཇོག”པར་ཕེ་ཚོམ་མེད།
ཁྱེལ་མེད་ཀྱི་གཏི་ཐུག།
བཀང་མེད་ཀྱི་ཉེབ་ཆན།
ནམ་ཞིག། ཁྱོད་ཀྱིས་ཡོད་ཚད་བརླག་ཐེད་ལ།
ནམ་ཞིག། ཁྱོད་ཀྱིས་ཡོད་ཚད་བཏང་ཟིན་པ་ལ་འགྱོད་གདུང་གི་སྡུག་ཡུས་འདོན་ཐིད།

６

ལྷོ་ར་ཨོས་ཁྱོད་དགའ་ཏུ་འཇུག་ཐུབ་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོས་ཁྱོད་ཏུ་ཏུ་འཇུག་ཐུབ།
ལྷོ་ར་ཨོས་ཁྱོད་གསོན་དུ་འཇུག་ཐུབ་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོས་ཁྱོད་ལྷ་ལམ་དུ་བརྫངས་ཐུབ།
ལྷོ་ར་ཨོས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཉེ་ཆེ་བ་ཞིག་ཐྲིན་ཐུབ་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོས་ཁྱོད་ཀྱི་འཚོ་བར་དུས་གཏན་དུ་སྡུག་བསྔལ་ཀྱི་མཚོ་ཨོ་བསྐྱལ་ཐུབ།

７

ལྷོ་ར་ཨོ་ནི་འཚོ་བའི་སྟེང་པོ་མིན་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོ་ནི་མི་ཆེའི་རིན་ཐང་ཡང་མིན།
ལྷོ་ར་དུང་ཐུར་ཀྱི་ཐུག་བདག་ཆོབ་པོ་ཞི་ཡིས་བྱིས་པར་ཐུག་འགྱུར་ཀྱི་སློབ་གཞོ་མ་གཏོང་།
ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ནོར་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་བཅེགས་བར་ཚད་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་མི་ཐུབ་པས།
བདེ་སྐྱིད་ངོ་མ་ནི་ཕ་མ་དང་ཕྱོགས་པོ། གཅེན་གཅུང་ལྷན་དུ་ཡོད་དུས།
ཐོ་ལྷང་གིས་བརྡུས་ཏེ། ཤོད། འཛུམ། ཐོ་གླུ་ལོངས།
རྒྱ་མཚན། དེ་ནི་བདེ་སྐྱིད་ངོ་མ་དེ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན།
འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཡོད་ཚད་ལྷོ་ར་ཨོ་མིན་པ་དང་།
འཇིག་རྟེན་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་ངོ་མ་ནི་རྒྱ་ནོར་མ་ཡིན་པ།
ཁོ་རང་གི་ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་ཁ་ཆེམས་ནང་དུ་ར་ཐོད་བྱས་ཡོད།

９

དེ་བས་ན།
ང་ཚོས་ལྷོ་ར་ཨོ་འཚོལ་བའི་སྟེང་པོ་རྟོག་དགོས་ལ།
ལྷོ་ར་ཨོ་བཙལ་ཐུབ་ཀྱང་ཤེས་དགོས།
ང་ཚོས་ལྷོ་ར་ཨོའི་རིན་ཐང་ཉེས་དམིགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ཤེས་དགོས།

１０

བཀོལ་ཤེས་ན།
ལྷོ་ར་ཨོ་ནི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་ལ།
བཀོལ་མ་ཤེས་ན།
ལྷོ་ར་ཨོ་ནི་ལས་ཉོན་གྱི་དམ་དུ་བཅིངས་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འཕྲུང་ཚར་ཡང་འགྱུར་སྲིད།

１１

ཀྱེ། ཀུན་དགའ་དོན་འགྲུབ་ལ་མོས་མཉན་ཆགས་པ།
དོན་དམ་པར། ལྷོ་ར་ཨོ་ནི།
བདེ་སྐྱིད་ཅིག་གི་ངོད་ཕྱིག་ཡིན་ནམ།
ཡང་ན། བསྒྲུབ་ཅིག་གི་ཤེད་མ་རེད་ཨང་།

ཁ་ཕྱི

བཟང་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།

དཔལ་གསལ་མཚོ་མོ་འཕྲིལ་བའི་འགྱམ་ངོགས་དེ་ན། ।
ཚོར་བའི་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱུད་སྐད་ས་ལམས་ནི་འཕྲོལ་ཏེ། ।
ཚོགས་དྲུག་སྣང་བའི་དབྱངས་ཏ་ངག་ནས་ཀྱིར་བཞིན། ।
འགྱུ་དྲན་དགའ་སྐྱོ་མོད་པ་གླུ་ཏུ་བླངས་ཡོད། ।

ཀུན་གསལ་ཆུ་འཇོན་འཕྲིགས་པའི་ཕྲེང་ཁང་དེ་ནས། ।
རབ་མཇོས་ཆུ་ཤེལ་དཔལ་མའི་མཇོས་སྡུག་མཉོན་ཏེ། ।
རྒྱ་ལྷང་འདབ་ལོ་ཏྲི་བཞོན་ཟླུང་གིས་སྐྱོད་དུས། ।
དགའ་སྐྱོ་ཟུང་གི་ཚོར་བའི་དབུ་ཕྱུད་བསླངས་སོང་། ।

མི་ཚེ་ཟླ་ལམ་ལྟ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ནས། ।
འཆར་སྦང་ཟླུང་འཚུབ་ངར་མ་རང་སར་ལྟང་དུས། ।
སྐྱོ་གཏུང་ཁང་ཆར་འཇོ་བའི་ཡུལ་གྱི་དེ་ནས། ।
རང་སེམས་ངོས་ལ་ཚོར་བའི་རི་མོ་ཕབས་ཡོད། ।

ཞེ་སེམས་མོད་པའི་བྱེ་མའི་ཐང་ཆེན་ཞིག་ཏུ། ।
གང་ཟླུང་ཡང་ཡང་འཚུབ་ཅིང་ཡང་འཇག་པ། ।
ཀུན་ཏོག་ཟླུང་བུ་ལྟང་བའི་ཐུ་འཕྲལ་ཁམས་ནས། ।
དགའ་སྐྱོའི་གཟུགས་རིས་དེ་རིང་ཁོ་མོས་ངོམས་འདོད། ।

ལོ་བླ་གང་མང་ཞིག་གི་ཁུག་ཀྱོག་བགོད་དུས། ।
མ་ངེས་སྐྱིད་ལྷུ་རིང་མོའི་ས་མཚམས་བཏུལ་ནས། ।
ཉམ་ཆུང་སྦང་མ་ལེར་འགྱོ་ལས་དབང་བསམས་ནས། ।
ཡིད་ས་ཁམས་མྱུག་པའི་ཐུ་ཆུང་ངག་ནས་ཤོར་སོང་། ।

འགོར་བའི་བགྱོད་ལམ་རིང་མོའི་ལུགས་ཟུར་རེ་ནས། ।
དགའ་སྐྱོ་ཁྱི་ཐག་ཞིག་གིས་མཏུན་ཆུབ་སྐོར་དུས། ।
ལན་རེར་ས་ཁན་སྦང་འབྱམ་ཀྱིས་གཅོས་པ་ཡོད་ཀྱང། ।
སྐྱོ་བ་དབྱངས་ལ་བཆུས་དགོས་བསྐོས་པ་རེད་འདུག ।

ང་ཡི་གམ་དུ་གནས་པའི་ལོ་ཟླ་འཕྲག་པ། ।
སྦང་བའི་བུ་གར་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱོ་བ་བསླངས་སོང་། ।
ལུས་སེམས་སྐྱ་བོའི་ཏུ་ངག་འཕེན་པའི་ཚོ་ན། ।
སྐྱོ་བའི་མིག་ཚུས་ཁོ་མོའི་ཐང་ཀྱང་བཆུན་སོང་། ।

／ མེ་ཚར། ＼

ཞེ་འཕྲལ་ཀྱི་ལབ་ཐེང།

ཞ་ཉི་ཤུ་ཕ་ཡི་ཁ་ཤ་ཞ་ཡ།
ཁ་ཤ་ཁ་ཤ ཁ་ཤ ཁ་ཤ