

ཞིང་ནང་གི་འཆོ་བ།

དབྱིད་གསུམ་པད་ཁདེ་མེ་ཏྲིག་བརྒྱན་དང་ཆར་གྱིས་གསོས།།
དབྱར་གསུམ་ལོ་ལེགས་མེ་ཏྲིག་སྐྱབསེར་རླུང་གིས་གཡོས།།
སྟོན་གསུམ་འབྲས་བཟང་དགའ་སྟོན་ལྷ་ལྷའི་དཔལ་དང་མཉམ།།
དལུན་གསུམ་ཁ་བདེ་མེ་ཏྲིག་ཞིང་གི་རྒྱན་དུ་བཞད།།

མཐོང་གཤོལ་ཤེད་ཀྱིས་འབྱད་པའི་མཛོ་དྲལ་རྩ་ལོ་བྱན།།
རྩེས་སུ་ནན་གྱིས་འརྒྱག་པའི་སྤྱོ་བོ་ལྷ་རྒྱན་བྱན།།
ཞིང་ལ་དུས་ཤལ་བརྒྱབ་ཀྱང་ཤལ་ལ་ཙོག་པ་བྱན།།
དྲེལ་རྒྱན་དངངས་མ་འཚུབ་ཀྱིས་ང་རང་ལྷུང་བ་བྱན།།

སྤྱོ་བོའི་བྲག་བྱུང་འཁོར་ལོས་ས་བོན་གཏོར་བ་བྱན།།
ངས་ཀྱང་ལད་མོའི་ཚུལ་གྱིས་ཅུང་ཟད་བརྒྱགས་པ་བྱན།།
ཁྱིམ་མིའི་དགོད་སྤྱོ་ལྷང་ལྷང་ལས་ཀར་འརྒྱས་པ་བྱན།།
དེ་དུས་རྣང་ཚུལ་དེ་བྱན་སེམས་པ་སྤྱོ་བས་ཁེངས།།

འབྲུ་ལྗེའི་ལོ་ལེགས་སྤྱིན་པས་འརྒྱམ་པའི་པད་མོ་བཞད།།
ངལ་བའི་རུལ་རྩ་ཐོར་ཡང་སྟོན་བསྐྱའི་ལས་ལ་བེལ།།
བདག་གི་ཁྱིམ་མི་རྣམས་ཀྱང་སྤྱོ་བའི་སེམས་གཏོས་ཏེ།།
ཐོར་བའི་ལུ་ལ་འརྒྱས་ནས་ཞིང་གི་དཀྲུལ་དུ་འཐིམ།།

ངས་ནི་ཡུངས་དཀར་ཁོ་ན་ཐོར་བས་འབྲེག་ཙམ་བྱས།།
ནས་ནི་འབྲེག་ཏུ་མི་བྱང་ཞེས་སུ་ཁྱིམ་མིས་བཀག།
ངས་ཀྱང་སྟེ་མར་སྤྱག་པའི་ཐོལ་གྱིས་ནས་ཞིང་བསྐྱར།།
མདོར་ན་ཅེད་མོའི་ལྷབས་ཀྱི་རྒྱན་དང་ལྷན་དུ་རྒྱ།།

ཤོག་གི་ཐོན་ལོ་ལྷར་དུ་བསྐྱིགས་པས་ཁྱི་དང་ང་ཡིས་མལ་ས་བཙང།།
སྟོད་ཀྱི་ཞིང་ཚུགས་གོང་མའི་ནང་ནས་ང་དང་ཨ་ཙེས་སུན་མ་བརྒྱས།།
ཁ་ངོ་ལག་པ་སྤྱག་རའི་ཁེངས་ཤིང་རྣབས་དང་ལྷན་དུ་ཤ་སྤྲམ་འཚོས།།
ང་ཡི་བྱིས་དུས་ཞིང་ཁའི་འཆོ་བ་སྤྱོ་བས་བྲལ་ཀྱང་འརྒྱམ་གྱིས་ཁེངས།།

བོང་བྱས་ཤིང་ཀྱིས་ཤིང་རྩ་བྱུང་ཅིང་ཤིང་རྩའི་ནང་ལ་ཤོག་དག་བཙེགས།།
ཤིང་རྩའི་ཁ་ལོ་སྤྱོ་བོས་བྱས་ཏེ་བྱུང་པའི་ཤོག་དག་གཡལ་སར་སྤྱངས།།
གནམ་གཤེས་ཆ་རྒྱུན་རྒྱན་དུ་ཤར་པའི་ཉིན་བཟང་ཞིག་ལ་བཟའ་མི་ཚོས།།
བྲེགས་པའི་ཤོག་དག་གཡལ་ཁར་གུམ་སྟེ་གཡལ་ཁ་གཙོག་པའི་ལས་འགོ་ཚོམ།།

རྫོ་རིལ་སྤྱོ་རྩུང་ཤུགས་ཀྱིས་བྱུད་དེ་ལག་སྦྱོར་འཕྲལ་འཁོར་རྒྱབ་ལ་བཏེགས།།
དུ་སྤྱག་ལང་ལོང་མཐའ་དུ་བྲལ་ཅིང་གཡལ་ཁ་བསྐྱར་ནས་འཁོར་སྦྱོད་བྱས།།
ང་དང་ཨ་ཙེ་བྲུག་བྱུར་ཙོག་སྟེ་འཁོར་བཞིན་འཁོར་བཞིན་གཉིད་ལྷོག་བརྒྱབ།།
ཡང་ནས་ཡང་དུ་གཡལ་ལྷོག་བྱས་པས་འབྲུ་ཡི་མགོ་བོ་ཕལ་ཆེར་འཐོར།།

གཡལ་ཁ་བཅགས་པའི་རྩེས་སོར་དེ་ལ་སྤྱོ་མོ་དང་བཅས་བྱུད་མེད་གཙོས།།
འབྲུ་ཡི་ཉིང་བཅུད་སྦྱི་དུ་བཅུག་སྟེ་སྤྱིས་པ་དག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།།
ད་ལོའི་འབྲུ་རིགས་མཛོད་དུ་ཉར་ཏི་འཛིག་རྟེན་འཚོ་བའི་སྤྱོ་སྤྱང་ཞིང་།།
ལུས་སེམས་ངལ་དུ་བ་སེལ་བར་བྱས་ཏེ་འཚོ་བའི་གོ་མ་ཁ་དལ་ལ་ཕབ།།

ང་ཡི་བྱིས་དུས་འཚོ་བ་བསམས་ན་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤྱོ་རྩེ་ཡངས་རེད།།
ང་ཡི་བྱིས་དུས་རྣམ་པ་མཐོང་ན་འདུན་སྦྱོད་གོ་མ་ཁ་ཐེ་དམ་རེད།།
ང་ཡི་བྱིས་དུས་འདུན་པ་བྱན་ན་འཚོ་བའི་སྤྱིས་ཤུགས་རེ་བརྟན་རེད།།
ང་ཡི་བྱིས་དུས་ངོ་གདོང་རིག་ན་ལང་ཆོའི་རྩ་ལོ་རྩེ་མཉུགས་རེད།།

༼ཉག་ཐུན༽།



དར་མདོའི་མཛའ་གཞས།

གཞིས་ཁུལ་རྒྱང་རྒྱང་གི་སྒྲུ་ཁུང་འགུམ་ནས།
ཆོག་ར་མོར་གང་གི་བྲོ་བ་མྱོང་ཞོར།
སྟན་ཆོག་དབྱངས་འགྲོས་ཀྱི་ཕི་ཕང་དྲྀལ་བཞིན།
མཛའ་གཞས་ཐ་ཐོར་ཞིག་དག་ནས་ཀྱུར་ཡོད།

ལང་ཆོ་མེ་ཏྲིག་གི་སྐྱེ་ཤིང་གཅིག་ལ།
སྐལ་ལྷན་བྱུང་བ་ཞིག་ལས་ཀྱིས་འཕྲད་པ།
ཆོ་རབས་སྟོན་མ་ཡི་བག་ཆགས་མིན་ཡང་།
སྐྱེ་བ་འདི་ག་ཡི་བྱན་ཤིང་ལོས་ཡིན།

མི་ཆོ་སྤྱིགས་བཅུ་གྱེ་ལོ་རྒྱས་ཁོད་ནས།
བྱན་པའི་གཟུགས་རིས་ཤིག་མཆོ་མོར་ཕབ་དུས།
བཙེ་བའི་ལྷབས་རིས་ཤིག་ཡོམ་ཡོམ་གཡོ་བ།
བརྟེན་མེད་བཙེ་བ་ཡི་དབྱ་བྱུད་བཞེངས་ཡོད།

ཆོར་བ་མངར་མོ་ཞིག་སྤྱག་ཅེར་བཀྱོན་ནས།
ཡིག་རྒྱང་མཛེས་བོ་དེས་སེམས་ར་རྫོན་དུས།
སྤྱ་གསང་མེད་དོན་ཞིག་འབྲི་བར་མོས་པའི།
དྲི་མེད་ཁ་ཆོག་གི་གསང་གཏམ་བཤམས་ཡོད།

ལས་ཀྱི་མེ་ཏྲིག་དེ་གང་དུ་བཞད་ན།
སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་དེའི་ཕྱོགས་འཁོར་འགྲོ།
དུང་སེམས་ལས་འརྒྱ་ཡི་མཐུད་པ་དམ་ན།
འགྱུར་མེད་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲི་ཆོག།

རྒྱ་བའི་འོད་ཟེར་ཞིག་མཁའ་ནས་འཕྱོས་དུས།
རྣང་བའི་རྒྱན་པ་ཞིག་དགུང་དུ་ལལ་སོང་།
བཙོས་མིན་དྲངས་གཙང་གི་སེམས་གཞས་རིང་མོ།
དྲངས་གསས་མཆོ་མོ་ཡི་ངོགས་ལ་བཏབ་འདྲོད།

རྣང་བ་མག་མོག་གི་རི་གོང་རྒྱང་རྒྱང་།
སྒྲིག་འོད་དཀར་དམར་གྱི་མཛེས་རྒྱངས་བཀྱ་དུས།
གནའ་བོའི་མཛའ་གཞས་ཀྱི་དར་མདོ་གྲོང་ནས།
བཙེ་གཞས་གསེར་ནག་གི་བཅུད་ལ་བསྐྱལ་ཡོད།

ཞེ་འདྲིས་གཙང་མ་ཞིག་ཡུན་དུ་བརྟན་ན།
རི་རྩ་སྟོང་ཐུག་གིས་བར་ཐག་བཅད་དུང་།
མི་ཆོ་སྦྱང་སྤྱག་གི་འཁོར་བ་སྦྱོད་རིང་མོར།
འགྱུར་མེད་མནའ་ཆོག་དེ་ཡོད་ན་ལོས་ཆོག།

ལོ་རྒྱུ་རེ་རེ་ལ་ཆོར་བ་ངས་བཀོད།
མཆོན་རུབ་རེ་རེ་ལ་སྤྱོན་རྒྱང་ངས་སྤར།
མཛའ་གཞས་རེ་རེ་ལ་དབྱངས་འགྲོས་ངས་སྤར།
གྲོང་ཆོ་རྒྱང་རྒྱང་ལ་སྤྱོང་བ་ངས་འབྲི།

བཙེ་བ་ལྷབས་རིས་ཀྱིས་བཀྱགས་པའི་མཆོ་ཁར།
དུང་བ་རྩ་ཐག་གིས་ཟམ་རྒྱང་བསྐྱན་ཡོད།
ཟམ་སྟེ་གཉིས་ལོ་ལ་བཏགས་པའི་དར་མཆོན།
ལས་དབང་དམར་པོ་ཡིས་དན་རྟགས་བྱས་ཡོད།

༼མེ་ཆར༽།

ཉི་རྒྱའི་སྟན་ཆོག།

ཆོག་སྟན་མོའི་དབྱངས་རྩ་དྲྀལ་བཏང་ན།
གཞས་རྒྱ་འཕྲལ་རིག་པའི་དོ་ར་ཡིན།
ལྷ་ཞི་བའི་གདན་ནས་བཞེངས་འདྲ་བ།
སེམས་རང་ངོ་ཤེས་པའི་མེ་ལོང་ཡིན།

གནམ་འཁོར་ལོ་ཅིབས་བརྒྱད་ཡང་སྟེང་ནས།
གཞས་དུག་འགྱུར་དབྱངས་ལ་བརྒྱས་པ་ན།
དོན་སྟན་ངག་ཉི་རྒྱའི་དཀྲུལ་འཁོར་ལས།
མགོན་ལྷ་ཆོགས་དབྱེས་པའི་ཡིག་འབྲུག་ལས།

ནང་སེམས་ཀྱི་མཁུར་ལ་ཆོག་གིས་དཀྲིས།
ཆོག་བདེ་སྟོང་དབྱངས་ཀྱིས་མཆོན་ཐབས་བཀོད།
དབྱངས་དལུ་ཆོགས་རིང་མོ་སེམས་སུ་བཏེགས།
གནས་འཁོར་བ་བྱན་པའི་རྣམ་ཤེས་ཡིན།

རྒྱ་ཐིགས་པ་བསགས་པས་གཙང་པོར་གྱུར།
ཆོག་རྒྱ་ལག་བསྐྱིགས་ནས་ཆོར་བ་འདྲོན།
དབྱངས་ངང་འགྲོས་བྱ་མོ་གཞོན་རུ་མ།
དོན་གཤེས་ལུགས་འདི་དང་འཆོམ་པར་སྤོན།

རི་གངས་དཀར་རྩེ་མོ་ཡང་སྟེང་ནས།
དལུང་མཆོམས་སྤྱིན་འཛའ་ཆོན་བྲིས་པ་བཞིན།
ཆོག་མཆར་སྤྱག་རྫོགས་པའི་ལང་ཆོ་ལ།
ངས་དགའ་སྦྱོའི་རྣམ་འགྱུར་བྲེ་བས་བརྒྱན།

དབྱངས་མཆོ་མོ་འབྱུལ་བའི་འགུམ་ངོགས་སུ།
མིག་ཁ་རྒྱང་མཛེས་པའི་དཔུང་རོགས་ལ།
ཕྱོགས་དེ་གའི་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱ་འཕྲལ་གྱིས།
ཉམས་དྲོད་པོས་འཁོར་བའི་ཕོ་བྲང་བཞེངས།

འརྒྱམ་དྲངས་མོའི་མེ་ཏྲིག་ངང་གིས་གྲོལ།
ཆོག་སྤྱིན་ལེགས་གཞོན་རུ་མདངས་ལྷན་མ།
ཕྱོགས་རིས་མེད་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྤྱག་མཆོན།
ར་དབྱུ་མའི་སྤྱིག་གི་སྦྱང་བོ་ཡིན།

ལག་སོར་མོས་རྒྱང་མངས་བསྐྱེན་པ་ན།
ཡིད་སྤོང་བའི་སྤྱིག་པ་རང་སར་དེངས།
གཞས་རེ་འགའ་མགྲིན་པའི་རྩེ་དུ་སྤེབས།
ཆབ་རྩ་བོའི་བཞུར་རྒྱུན་འདྲིས་ནས་ཡོད།

བཞིན་གོ་སར་འཛིན་པའི་དཔལ་མོ་ལ།
བརྟེན་པའི་ཉན་གསེར་གྱི་ར་རྒྱན་དགོས།
ལྷག་མི་དུང་ཆོར་བའི་དབྱུགས་རྒྱུན་བསྐྱེན།
ཆོག་རྟོག་བཏགས་ནང་གི་དཀྲུལ་འཁོར་ཡིན།

རྒྱང་གཡུག་ཆོ་ལོ་འདབ་འཐོར་བ་བཞིན།
སེམས་ཆོར་བས་མིང་དང་ཐ་སྦད་གཏོར།
འབྲི་མི་ཕོད་ཨ་ཕོའི་རང་གཤེས་མདོན།
བརྟེན་མི་རུས་གཏམ་གྱི་མཆོན་ལ་སྤྱག།

༼རྩེ་ལྷལ་རྒྱ་བཟང་༽།

བྱང་ཞེན་གྱི་དབྱངས་རྩ།

འདི་ནས་རི་ལྷང་མང་བོའི་ཕ་རོལ་ན།
ལོ་རྒྱུན་གྱིས་བཅད་པའི་ཞེ་སྦྱིང་མ།
ད་དུང་ཡིད་ཀྱིས་བྲིས་པའི་ཆོར་རིས་སུ།
དུང་སེམས་མཛེས་པའི་མེ་ཏྲིག་གཏན་དུ་གསོས།

མི་ལོ་སེམས་ཀྱིས་སྤེལ་ནས་ནམ་རྒྱ་བསྐྱལ།
ཆོར་འདུ་ཡིད་ཀྱི་སྤྱིས་ཤུགས་ཡང་ནས་གསོན།
མཛའ་གཙུགས་གཏམ་གྱི་སྤྱོ་མོ་ཆད་མེད་བྲེ།
མ་གྲོས་ལས་ཀྱིས་བཀོད་པའི་ཁྱོད་དང་ང་།

ཞེ་རྣང་ལུག་གཅིག་འདྲིས་ནས་ཕན་རྩུན་དུ།
མཛའ་བ་རྩ་གཙང་བརྟན་ནས་དུང་ཞེན་གྱི།
མཛེས་པའི་རྩ་སྤྱིས་མེ་ཏྲིག་སེལ་མ་འདི།
རབ་ཡངས་སྟེང་གི་ཆོལ་ན་ཤར་འདི་རྒྱ།

མཁའ་ན་རྩ་རྩ་རྩ་གཡོ་བའི་སྤྱིན་པ་བཞིན།
སྟེང་གི་དམ་ཆོག་དཀར་པོ་བྲེར་ནས་ནི།
ལས་ཀྱི་རྒྱང་གིས་སྤར་བའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ།
བྱེད་དང་ཁྱ་གཉིས་འདང་བཙེ་དབྲེར་མེད་འཐིམ།

ཆོར་བས་ལས་ཉོན་སྟོང་དུ་སོང་བ་ཡིས།
འཁོར་བ་སྤྱག་གི་བཙོན་རར་ལན་བརྒྱར་སྤྱིས།
ད་དུང་ཁྱོད་ལ་ཞེན་པའི་སྤྱོད་པ་འདིས།
སྤར་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འཆོ་དགོས་འདུག།
༼རང་མདངས༽།

སེམས་ཀྱི་འཆར་ཡན།

རྒྱང་རིང་ངེས་མེད་ཀྱི་ལུལ་གྲུ་འདི་ནས།།
ཁྱོད་ཉིད་གྱིས་བ་ཡི་སེམས་ངལ་འདི་དག།
སེམས་མེད་རྒྱང་བྱ་འདི་གྲོགས་སུ་བཀུག་ནས།།
བྱན་པའི་གདུང་བ་འདི་རྣག་མེད་སྤྱོ་འདྲོད།།
ཁྱི་གདུགས་ཉི་མ་ཡི་རུབ་རི་བཀལ་ནས།།
སྤར་ཆོགས་ཕྱོ་མོ་དག་དབྱིངས་སུ་འཚོར་ཏེ།།
དཀར་གསལ་རྒྱ་བ་འདི་ལྷང་ངེར་མདོན་དུས།།
ཁེར་རྒྱང་སེམས་པ་འདི་ཅི་འབྲའི་སྟོང་བ།།
ཁ་བའི་མེ་ཏྲིག་དག་ལུབ་ལུབ་བབས་ནས།།
ས་གཞི་རི་ལྷང་ཀུན་ཉམས་དགའི་གནས་སུ།།
དྲངས་གཙང་དར་དཀར་པོ་ལུག་གཅིག་བྲལ་དུས།།
སེམས་དཀར་སྟོང་དཀར་གྱི་བྱོད་རང་བྱན་ནོ།།
དབྱེས་ཞལ་རྒྱ་བ་དེ་ཡིད་གར་འོང་བ།།
དབྱངས་རྩ་མཉེན་མོ་དེ་རྩ་བར་འཛེབས་པ།།
བདག་སེམས་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྦྱོང་མོས་ཆོལ་ནས།།
མདང་སུམ་གསར་སྤྱིས་ཀྱི་མདངས་ལྷན་མེ་ཏྲིག།
འཕྲལ་རྣང་རྩེ་ལམ་གྱི་རྒྱ་མའི་གྲོང་ནས།།
ཁྱོད་ཉིད་མཛལ་བ་དེ་ལན་གཅིག་ཙམ་མིན།།
བྱན་བའི་གདུང་བ་འདི་གཟུགས་སུ་ཤར་ན།།
འཛིག་རྟེན་མི་ལུལ་གྱི་ཁམས་སུ་མི་ཤོང་།།

དྲངས་གསལ་གཡུ་གདོག་གི་མཆོ་མོའི་ཁ་ན།།
རྒྱ་མཆོའི་ལྷབས་རིས་དང་འབྲུག་རལ་ངོམ་བཞིན།།
མཛའ་གཙུགས་རིང་མོ་ཡིས་ཕན་རྩུན་སྤེལ་ནས།།
གསེར་མིག་ཉ་མོ་བྲང་ལྷན་གཅིག་གནས་འདུག།
ཡར་གྱི་བྲག་དཀར་གྱི་བང་རིམ་དེ་ནས།།
འབྲུང་བཞིའི་རྒྱང་བུ་ཡིས་རལ་ལ་འགུན་གྱིན།
མཐའ་མེད་ཨ་རྩོན་གྱི་དབྱིངས་རིམ་འོག་ནས།།
བྲ་བྲ་བྱང་གཅིག་དེ་རྩེ་དུ་བཞུད་ཐལ།།
རྒྱང་རིང་ངེས་མེད་ཀྱི་བས་མཐའི་ཆོལ་ནས།།
ཁེར་རྒྱང་རྒྱ་བ་དེ་བཟོད་བསལ་ན་ལུས།།
རྒྱང་བཞུད་སྤྱིན་དཀར་གྱི་ཆོན་བྱ་དེ་ལ།།
སེམས་ཀྱི་གསང་བ་ཡི་ཕོ་ཉར་བཏང་ཡོད།།

༼ནར་སྤིང་འཚེ་མེད༽།