

## འབྲུལ་འབྲུ།མིག་ཁོ་ལྟ་ཞིལ།

པ་ལུལ་གངས་མྱོངས་རེ་ཞིག་བཞག་ནས།  
ཁྱིང་རྒྱུ་གྱིང་གི་ངོ་མཚར་ལྟ་མོར།  
ལན་གཅིག་ལྷུལ་བའི་སྐལ་བཟང་འདི་ཀོ།  
ནག་ཚུ་རིག་ལྟ་ཚང་གི་སྦྱ་དྲིན།

ཁྱིང་རྒྱུ་འཕོད་པའི་གྱིང་ཁྱིར་འདི་ཡི།  
མིང་ནི་རྩ་ལམ་ཐོས་གྲངས་མང་རུང་།  
ང་ནི་དངོས་སུ་སོང་གྱིང་མེད་པས།  
ང་ལ་མཚན་ན་རྒྱས་མེད་གྱིང་ཁྱིར།

དབུ་ཁྱིད་བཟང་པོའི་སྟེ་ཁྱིད་འོག་དང་།  
འགྲོ་རོགས་འགྲོགས་བདེའི་གཏམ་སྒྲིང་བར་ནས།  
ཉི་མ་ལྷ་སར་བྱིར་མིག་འཕེན་གྱིན།  
གནམ་ཐང་ཡངས་མོར་དལ་གྱིས་འབྱོར་སོང་།

ཚན་ཚལ་འཕུལ་གྱི་རྩ་ལ་བཞོན་ཏེ།  
སྤྲིན་གྱི་བང་རིམ་ཤུགས་ཀྱིས་བཀལ་ཏེ།  
ཨ་སྟོན་ནམ་མཁའི་འོག་མ་ཞིག་ནས།  
འབྲུལ་བཞུད་ཅིག་གི་དབུ་ཁྱིད་བྲིས་སོང་།

མཁའ་ཡི་བྱ་ལ་སྒྲིངས་པ་སྟེར་ཞིང་།  
རི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་སྐད་ཅིག་བཀལ་བའི།  
ངང་ཚུལ་འདི་ལ་བསམ་གཞིག་བྱས་ན།  
ཚན་ཚལ་འཕེལ་རྒྱལ་སྟོ་ལུལ་གོང་དཀའ།

རྩ་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་འབྲུལ་བཞུད་བར་ནས།  
སྤྲིས་ལྷན་གྱིང་རྒྱ་བདེ་ཐྲག་འབྱོར་སོང་།  
སེམ་སེམ་འབབ་པའི་ཆར་རྒྱན་འདི་ནི།  
ངེད་ཅག་མགོན་བསུ་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ།

མགོན་ཁང་ལེགས་པོ་བཀོད་སྒྲིག་གནང་ཞིང་།  
བཟའ་བུར་རྩམས་ནི་ལུས་པོར་འཕྲོད་ལ།  
སྦྱིབ་ཁྱིད་དེ་དག་ཁ་གསལ་གོ་བདེ།  
མྱོངས་རྒྱ་རྒྱུད་ཀྱིང་མིག་གི་དགའ་ལྟོན།

སྦྱིབ་ཚན་བརྗོད་བྱ་སྟེ་མང་ལུན་ཚོགས།  
མྱོངས་རྒྱ་ཁྱིད་ལུལ་རིག་གནས་བཤམས་རྟོན།

ཁྱིང་རྒྱུ་གྱིང་ཁྱིར་རྒྱས་ལོན་མ་ཟད།  
ད་རུང་ཉེར་མཁོའི་ཤེས་བྱ་རྟོགས་པ།

ཚེ་མོ་དགྲུང་ལ་ཟུག་པའི་ཁང་བཅེགས།  
པན་རྩུན་སུ་མཐོ་འགན་པ་ཨི་ཡིན།  
དེ་ལ་ཡང་ཡང་ཞིབ་རྒྱ་བཞྲས་ན།  
མགོ་བོའི་ཞུ་ཡང་རྩུང་ས་འདུག་གོ།

ཁྱ་ཆེལ་དགྲ་ཆེལ་གྱིང་འདིའི་སྟོག་འོད།  
མཁའ་ཡི་སྐར་ཚོགས་སྒྲིངས་པ་སྟེར་བྱེད།  
ཁ་པར་རིན་པོ་ཆེ་འདི་མེད་ན།  
རང་ཉིད་གང་རྒྱ་ཡོད་མེད་ཤེས་དཀའ།

ནང་སའི་གྱིང་ཁྱིར་ཆེན་པོ་ཁག་ལས།  
པོད་རིགས་མང་ཤོས་ཡིན་པའི་གྱིང་ནི།  
ཁྱིང་རྒྱུ་གྱིང་ཁྱིར་ཡིན་པའི་གཏམ་དེའི།  
བདེན་པའི་གནས་ལུགས་མིག་གིས་མཐོང་སོང་།

ས་འོག་བརྒྱད་ནས་མིག་ལུན་ཅམ་ལ།  
འབྲུག་ལྷར་གཤམ་ཤིང་སྦྲལ་ལྷར་འབྱུག་ནས།  
དེ་མ་ཉིད་རྒྱ་དམིགས་སར་བསྐྱལ་ཆེ།  
སྦྱ་མ་མཁན་གྱི་རྩ་འཕུལ་ངོམ་འདྲ།

ཁང་བཟང་བཀོད་པ་རི་ཚོགས་ཕྱེང་བ།  
གཅིག་ལས་གཅིག་མཚར་ཚུལ་རྒྱ་རང་།  
ནང་རྒྱ་འཛུལ་ན་སྟོག་གི་སྐས་སུ།  
མི་ཚོགས་གྲིག་ཆང་བརྗོལ་བ་འདྲ་འོ།

སྤྲུག་སྤྲིན་ལང་ལོང་སྟོང་གི་ཁྱིང་རྒྱུ།  
མི་ཚོགས་ཟང་ཟིང་དབུས་ཀྱི་ཁྱིང་རྒྱུ།  
ཆར་པ་ཟམ་ཟིམ་ནང་གི་ཁྱིང་རྒྱུ།  
མཐོང་ལམ་རབ་རིབ་བར་གྱི་ཁྱིང་རྒྱུ།

ཁྱིང་རྒྱུ་གྱིང་གི་སྟོང་བཅུད་དག་ལ།  
ལན་གཅིག་ལྷུལ་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོས།  
གངས་དཀར་སེམས་ལ་སྦར་མེད་བག་ཆགས།  
མང་རྒྱ་རྟེད་པས་བདག་སྟོང་དགའ་སོང་།

### མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ།

ནང་སེམས་ཀྱི་དྲན་གདུང་དང་བར་ཐག་དག་མ་འོངས་པའི་  
རྒྱས་ཚོད་ཀྱི་འབྲུག་རོམ་སྟོང་ནས་སྤྲུག་འདྲོད།   ཤིན་རྒྱ་ཐག་རིང་  
བའི་མ་འོངས་པའི་མི་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་དང་བྱི་དྲན་ཉི་མ་དག་  
ལོ་རྒྱུ་མང་པོའི་འཁོར་བཞུད་བར་ནས་གཏན་རྒྱ་འཛོམ་རྒྱ་བྱུང་ན་  
སྟམ་ཡོད།   ངས་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྲི་ལམ་རེ་རེ་ཁྱིད་ཁོ་ནའི་ཚབ་རྒྱ་  
བཞག་པ་ཡིན།   ངས་མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་རེ་རེ་ཁྱིད་གདུང་གི་  
ཚབ་རྒྱ་བཞག་པ་ཡིན།   རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་རྒྱས་ཚོད་འདི་ནས།  
ཁྱིད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་དར་རྒྱུད་ཀྱི་བྲུབ་ཆ་ཞིག་འཛུལ་འདྲོད།   མ་  
འོངས་པའི་མཚན་མོ་རེ་ལོ་ཁྱིད་ཀྱི་མིང་ཡིག་བྲིས་པ་ཡིན།   མ་  
འོངས་པའི་མཚན་མོ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱས་ཚོད་ལ་ངས་ཁྱིད་ཁོ་ནར་  
བྱིར་དྲན་བྱེད་པ་ཡིན།

          རེད་ཨང་།   རྒྱས་ཚོད་ཀྱིས་ཁྱོད་བྱིར་ཁྱིད་ནས་སྤོབས་  
བྱུང་།   མཚན་མོའི་རྒྱས་ཚོད་ཀྱིས་ཁྱོད་བྱིར་ཁྱིད་ནས་སྤོབས་  
བྱུང་།   ཁེར་རྒྱང་གི་མི་ཆེ་རིང་མོ་འདི་ལོ་རྒྱུ་ཞག་རྒྱས་ཀྱི་དར་  
རྒྱུད་ནས་ཁྱོད་བྱིར་ཁྱིད་ནས་སྤོབས་བྱུང་།   ང་ནི་ཁ་དན་དང་

དམ་ཚོག་ལ་གཡོ་ཚོལ་མེད་པར་ངའི་ཡིད་སེམས་སྟིང་ཞིང་  
འཇགས་པ་ནི་ཁྱོད་ང་སར་སྤོབས་པ་རེད་ལ་ངས་ཀྱང་ཁྱིད་རང་  
ཞིག་ཏིང་ནས་རྟེད་པ་རེད་སྟམ་སོང་།

          ད་ནི་ངས་བར་ཐག་རིང་བའི་མི་ལ་ཡང་ཁྱོད་ནང་བཞིན་  
ཡོད་ཆད་ང་སར་བསྐྱལ་ཅིང་ཡོད་ལ།   ཁྱོད་ལྷ་བུའི་ཞི་གཏིང་ནས་  
མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་འཛུལ་འདྲོད།   བཅེ་རྒྱང་གི་ལག་  
རྒྱང་མཉམ་སྦྲིག་བྱེད་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་བོར་བར་གྱུར་ན་ཁྱིད་  
ཉིད་བདག་གི་བར་ཐག་ཉི་ས་ལ་གནམ་ས་བཞིན་བཞེན་པར་ངའི་  
མ་འོངས་པའི་དམ་ཚོག་ཡིན་སྟེ།   ལུ་གཉིས་བྲེལ་སྐབས་ཀྱིས་  
འཛོམས་ཤིང་སྦར་ཡང་བྲེལ་སྐབས་ཀྱིས་བུད་འགྲོ་བའི་མི་ལུལ་  
ཀྱི་ལམ་མདོ་འདི་ནས་འཇའ་བཞིན་བྲེལ་སྐབས་ཀྱིས་ངོ་འཕྲད་  
ཅིང་བྲེལ་སྐབས་ཀྱིས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་འདི་ཡང་རྒྱས་ཚོད་ཀྱི་ཚས་  
ཉིད་དམ་འཛོ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།   འདི་ལ་ལས་  
དབང་གི་ཀྱིས་བྲུལ་ཟེར།

          ལོ་རྒྱུ་དང་རྒྱས་ཚོད་ཅི་འདྲའི་འགྲོ་མཁྱེགས་པ་ལ་ཨང་།   མ་

རི་རྩའི་བཀོད་པ་མིག་གི་ལོངས་སྟོང་།  
དམངས་ཁྱོད་སྤྱད་བྱངས་ན་བའི་བྱ་རམ།  
རང་རང་ལུལ་ནས་རང་ལུགས་བསྐྱངས་ན།  
རང་གི་རིག་གནས་བརྒྱད་འཛིན་བྱེད་པ།

          གྱིང་འདིར་ལན་གཅིག་ཡོང་བའི་དྲིན་གྱིས།  
རྒྱ་མཚའི་ནང་གི་རྒྱ་ཐིགས་བཞིན་རྒྱ།  
སྟོན་ཆད་ཆ་རྒྱས་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་།  
ད་ནི་ཆ་རྒྱས་རྒྱ་ཐིགས་ཅམ་རྟེད།

          བྱི་ཡི་གྱིང་ཁྱིར་ཆེན་པོ་དག་གིས།  
ང་ཡི་སྟོ་སྟོ་ཡང་ཡང་བྱེ་སོང་།  
མཐོང་རྒྱ་ཁབ་མིག་ཅམ་ཞིག་མ་ཡིན།  
བྱི་ཡི་འཛིག་རྟེན་མཐོང་རྒྱར་སྤུལ་ཡོང་།

          སྦྱིབ་ཁྱིད་དེ་དག་ཤིན་རྒྱ་པན་པོ།  
མྱོངས་རྒྱ་དེ་དག་རབ་རྒྱ་ལྟ་མོ།  
བཟའ་བུར་དེ་དག་ཉ་ཅང་ཡག་པོ།  
མཐུན་ཁྱེན་དེ་དག་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ།

          རྒྱས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་འདྲའི་མཁྱེགས་པ།  
བསམ་དབང་དྲན་དབང་ཅི་ཡང་མེད་པར།  
མི་འདྲོད་བཞིན་རྒྱ་མང་པོར་གྱིས་དགོས།  
མི་བསམ་ས་ནས་མང་པོར་འཕྲད་ཡོང་།

          འདི་རྒྱ་འབྱོར་ནས་བདུན་གཉིས་འཁོར་རན།  
བདུན་གཉིས་འཁོར་ན་ང་ཆེ་གྱིས་རན།  
འདི་རྒྱ་འཛོམས་པ་ལས་དབང་ཡིན་ན།  
ཀྱིས་དགོས་བྱུང་བ་ལས་དབང་ཅིས་མིན།

          རྗོད་བྱེད་ཆོག་གི་ཐེབ་སྦྱོར་མི་མཛོས།  
བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་ནང་དོན་མི་ལེགས།  
འོན་ཀྱང་གང་དྲན་ཡིག་ངོར་བཀོད་འདི།  
འབྲུལ་བཞུད་ཅིག་གི་སྟོང་བྲིས་ཡིན་ནོ།

          ། བྱང་སྦྱ་རེངས། །

འོངས་པའི་མཚན་མོ་ལ་ཅི་འདྲའི་བར་ཐག་བྱུང་བ་ལ་ཨང་།   ངས་  
ནི་“གཏན་རྒྱ་འཛོམ་རྒྱ་བྱུང་ན་དགའ་བ་ལ”ཟེར་བའི་སྤྱ་གཞས་དེ་  
ཉན་བཞིན་མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་རྟེད་པར་བསྟོམས་ཡོད།  
ངའི་དྲན་གདུང་དང་འཛོ་བ་མི་ཆའི་ལུགས་འདུན་ཆང་མས་མ་  
འོངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་གིས་སྦྱོས་བསྐྱངས་བྱས་ན་འདྲོད་སོང་།  
          སྤྲུག་ནག་པའི་མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་ནས་ཁྱིད་ཀྱི་འཛིག་  
རྟེན་དང་རང་ཉིད་རྟེད་པའི་རྒྱས་ཚོགས་ཡིན།   མ་འོངས་པའི་  
མཚན་མོ་མཛོས་པ་ནས་ཁྱིད་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་དང་ལུས་ངག་གི་རྩམ་  
འགྱུར་འཛུལ་གྱིན་འདུག།   དེ་ལྷ་བུའི་མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་དེ་  
ནས་རྒྱ་བའི་འོད་རྒྱང་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་ངོ་རྒྱ་འཛུལ་བཞིན་འདུག་མི་  
རྩམས་ཀྱིས་རྒྱ་འོད་སྦྱར་བའི་མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་འཛུལ་གྱིན་  
འདུག།   མ་འོངས་པའི་མཚན་མོའི་མཛོས་པ་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་མཛོས་  
སྤྱག་རྒྱ་བཞག་ནས།   ང་དང་ང་ལྷ་བུའི་མི་རྩམས་ཀྱིས་ཁྱོད་རང་རྟེད་  
པའི་མ་འོངས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་རེ་ཞིང་སྤྲུག་བཞིན་འདུག།

          ། ཁམས་པ་རབ་དབྱངས། །

### སྐར་མའི་སྟེང་གི་ ལྷའི་རོལ་མོ།

          རྩ་མོ་མར་མར་བཞུར་ན་བཞུར་རྒྱ་རྒྱ།  
རྒྱང་རྒྱ་ཡར་ཡར་ལྷང་ན་ལྷང་རྒྱ་རྒྱ།  
རྒྱང་བ་ཟིན་མེད་སྦྱ་མའི་རྒྱ་རྒྱ་བཞིན།  
བག་མེད་འདར་ཞིང་སྦྱོམ་ལ་ཁག་ཅི་ཡོད།

          འཁོར་འདས་སྤར་བ་བྱེ་བའི་རི་དྲགས་མིག།  
ཟམ་པ་ལྷེམ་ཞིང་ལྷེམ་ན་ང་ཡང་ལྷེམ།  
འཛུམ་པའི་མདངས་ལྷུང་ལས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལ།  
ལན་ཅིག་འཕྲད་པའི་སྐལ་བ་སྟིང་ལ་བྲིས།

          ཆོར་བའི་རྩ་རྒྱལ་འཁྱིགས་པའི་ལྷེང་ཁང་ན།  
མཛའ་བཅེའི་མེ་རྟོག་གསོ་བའི་ན་རྩུང་མ།  
འཁོར་བའི་སྦྱེལ་ཁྱུང་འགྲམ་གྱི་བསེལ་ཡབ་དང་།  
མི་ལམ་སྤང་བ་ང་ལ་གནང་རོགས་ལུ།

          རྒྱས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་རིམ་ལྷུང་འཚུབ་ཀྱང་ཆོག།  
ལས་ཀྱི་རྩ་རྩ་ཆེ་རྩུང་བཀལ་ནས་འགྲོ།  
ཤུགས་ཀྱི་མཛའ་བ་གཏིང་ནས་མ་འདོར་དང་།  
འདི་བྱའི་སྟོན་པ་བྱེད་དང་མཉམ་རྒྱ་འདེབས།

          སྦྱ་ལུས་སོར་ཆད་བར་ཐག་རིང་ཡང་ཆོག།  
ཤུགས་བཅེའི་རིམ་སྟིང་ནས་མ་ཞིག་པར།  
མཛའ་བཅེའི་བར་ཐག་མེད་ན་དེས་ཆོག་གི།  
འདི་སྤར་ལས་ཀྱི་ཁ་ཡིག་ཁྱིད་ལ་བཙུལ།

          དུངས་གསལ་སྟིང་གི་དགའ་ལྷན་རིམ་རྒྱ།  
སེམས་ལ་སེམས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་དམ་ཚོག་དེ།  
ལས་ཀྱི་བསྐྱས་ཐང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱང་འདྲོད་ཀྱི།  
འདའ་དཀའའི་ཆིངས་ཡིག་ཁྱིད་ཀྱི་རྒྱང་རྒྱ་ལ།

          མེ་རྟོག་རྒྱན་རྒྱ་བྲས་ཀྱང་མི་རྟེད་པའི།  
ལས་ཀྱི་ངལ་བ་བདག་གིས་སྐལ་རྒྱ་ལེན།  
འཛུམ་པའི་སྤྲུན་རས་གཡོ་བའི་ཅོག་སྟེགས་སུ།  
བདུད་ཅི་ཟས་ཀྱི་བཤམ་བཀོད་ཀྱིན་ནས་སྦྱོང་།

          སྤྲིན་ལུང་རྒྱམ་རྒྱར་གཏིབས་བཞིན་མཁའ་ལ་རྒྱ་བའི།  
ལྷ་ཡི་ན་རྩུང་སྟེག་ལྷན་མཛོས་པའི་ཡང་ཅེ།  
རྩུལ་པད་འདབ་སྟིང་གི་རི་མོའི་གསེབ་རྒྱ།  
བྱ་རྒྱ་དམར་རྩུང་ཚོལ་གྱིས་འབབ་བཞིན་འདུག་ན།  
བྱ་ཡི་ཐ་ངས་ཀྱང་སྟོང་བའི་ཁམས་ལ།  
བཅེ་བའི་སྐས་ཐེམ་བཅུགས་ཏེ་ལག་པ་བསྐྱང་འདྲོད།

          དར་དཀར་འཇའ་ཡི་ན་བཟའ་གང་དཀར་བསྐབས་པའི།  
བརྒྱད་རུང་ལང་ཆོའི་མེ་རྟོག་གཡུར་རྒྱ་ཟ་ཞིང་།  
སྤྲིན་མཛོས་སྦྱ་རུར་རིམ་གར་རྒྱ་འབྱུག་བཞིན།  
འཁྱུང་རྒྱམ་ཁྱོས་བྱམ་ཉི་རྒྱ་རུང་གི་སྟེག་པས།  
སྟིང་ལྷན་བྱ་ཡི་སྟིང་ལ་ག་ཆེལ་སྟོག་ན།  
འདི་བྱའི་འཆིང་ཐག་བཅད་ནས་འཕུག་འཕུག་གནང་ཆོག།

          བཅེ་བའི་བྲམས་ཆེན་སྟིང་གི་གདན་ལ་བཞུགས་ཏེ།  
དགའ་འཛུམ་དྲོད་ཀྱི་ཐིག་ལེས་ལུས་ཁམས་གསོས་ཤིང་།  
འཆིམེད་བདུད་ཆེའི་བྱིན་རྒྱབས་སྟིང་ལ་འཕོས་ན།  
དད་འདུན་སྟིང་གི་རིམ་གསུབ་རྒྱ་མེད་པར།  
སྤྲིན་ལམ་རེ་བའི་སྟེལ་སོ་འདི་རྒྱ་བྲུབ་ཅིང་།  
གསོལ་འདེབས་བདེན་པའི་བྱི་མཐའ་འདི་ནས་དཀར་ཡོང་།

          ། རྟོག་ཐང་དཀར། །