

## མ་འོངས་པས་ང་ལ་གནང་བའི་སེམས་ཁུལ།

སྔ་མིང་པེར་གྱི་ནམ་མཁའའི་དཀྱིལ་དུ་སླིན་པ་དཀར་པོ་ཞིག་ཁེར་སྟོད་བྱས་འདུག།  
ཅི་ཞིག་ལ་རེ་ཞིང་སྐྱག་པའི་བརྗོད་ལྟ་དེ་ནི་ཡུན་རིང་ཐུག་འཕྲད་མ་བྱུང་བའི་སློང་ཉེ་ལ་སྐྱག་པ་  
ཇི་བཞིན་ཏུ་ཅང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་རེད། སླིན་པ་ནི་སླིན་པ་རང་སྟེ། བྱང་རྒྱུད་ལྗང་བའི་  
ཆོ་ན་སྟོད་ཚུགས་མི་ཐུབ་པར་འགྲོ་དགོས་པ་ནི་བསྐྱག་ཐབས་བྲལ་བའི་གཤིས་སུ་  
ལགས་ན་ཡང་། མཁའ་དབྱིངས་སུ་གཅིག་ཤུར་རྒྱ་བའི་སླིན་པ་དེ་ནི། བྱང་རྒྱུད་གིས་ཇི་  
ཙམ་རྒྱེས་སུ་དེད་ཅིང་མདུན་ནས་བྱུང་ན་ཡང་། འབྲུག་ཙམ་འབྲུག་ཙམ་གྱིས་འགྲོས་དལ་  
མོ་བྱེད་པ་ལས་འགྲོས་མཁྱེགས་པོ་བྱས་ནས་འགྲོ་མི་འདུག། དེ་ནི་སློབ་གྲུར་འགྲོ་འདྲིང་  
མེད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་གོ་མ་པ་གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བྱས་ནས་དལ་གྱིས་སློབ་གྲུར་འགྲོ་བཞིན་  
པའི་རྣམ་པ་དང་མཚུངས། གཅིག་ཤུར་རྒྱ་བའི་སླིན་པ་དེ། དེ་ལྟར་འགྲོས་མཁྱེགས་པོ་བྱས་  
ནས་མི་འགྲོ་བའི་གནད་ཀྱང་། ཁོ་འི་ཤལ་དུ་སླ་ན་མེད་པའི་མངོས་སུ་ག་གི་ཆི་ལམ་ཞིག་  
དང་། ཆི་ལམ་དེ་སྐྱུན་མཁའ་གྱི་སླིན་པ་དམར་པོ་ཞིག་ཤལ་དུ་ལྟག་ཡོད་པས་ཡིན་སྟེད་  
འདུག། ཁོས་སློང་ཉེ་བའི་སླིན་པ་དེ་རེ་ཞིང་སྐྱག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དབང་ཤུགས་ཆེ་བའི་  
བྱང་རྒྱུད་གིས་བཙན་གྱིས་དེད་ན་ཡང་། འགྲོས་དལ་མོ་བྱས་ནས་འགྲོ་བལ་གཞོད་པ་གང་  
ཡང་བརྗོད་ཐུབ་ཀྱིན་མི་འདུག སེམས་མེད་ཀྱི་སླིན་པ་ལ་ཡང་སེམས་ལྡན་གྱི་འཆོད་ངའ་  
བར་གཏམ་རྒྱུད་ཡིད་དུ་འོང་བ་རེ་འདུག་ཨང་། གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེས་ཀྱང་འུ་ཅག་གི་ནང་  
སེམས་ལ་བརྟེན་ཐབས་བྲལ་བའི་མངོང་བརྟེན་དང་། གསོན་ཤུགས་རྒྱས་པའི་ཚན་ཁ་དང་རེ་  
བ་གནང་ཡོང་གིན་འདུག་གོ། །

སློང་ཉེ་ལགས། ངས་ཁྱེད་རང་སྐྱག་པའི་བརྗོད་ལྟ་ནི། མཁའ་དབྱིངས་སུ་  
གཅིག་ཤུར་རྒྱ་བའི་སླིན་པ་དེ་དང་ཏུ་ཅང་མཚུངས། དེ་ལ་ཡང་ཅུང་ཙམ་མི་མཚུངས་  
ས་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། ཁྱེད་རང་ངའི་ཉེ་ས་དུ་གནས་ཤིང་ང་རང་བརྟེན་བས་སྦྱོར་གིན་  
ཡོད་པ་དེའོ། ། གཅིག་ཤུར་རྒྱ་བའི་སླིན་པ་ཡིས་བསྐྱག་པ་ནི་ད་ལྟའི་སླིན་པ་དམར་  
པོ་དེ་ཡིན་ངེས་ལ། ངས་དུས་ཚོད་དང་སྐར་ཆ་རེ་རེར་བསྐྱག་པའི་ཁྱེད་ནི་མ་འོངས་  
པའི་ཁྱེད་རང་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་མ་འོངས་པ་སློང་ན། ངའི་ནང་སེམས་སུ་འབྲུག་སྐྱེ་  
རི་རི་སྐྱག་པའི་སླིན་པ་ནག་པོ་ཞིག་དང་། ཆར་བ་སེམ་སེམ་ཞིག་བབས་རྒྱེས་ཀྱི་  
འཇའ་ཚོན་མངོས་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིད་ལ་འཆར་བྱུང་ལ། ཁྱེད་ཀྱི་མ་འོངས་པར་བསམ་  
ན། ང་རང་གཅིག་ཤུར་རྒྱ་བའི་སླིན་པ་དང་འདྲ་བར། སེམས་གཙོང་གིས་བཟི་ནས་  
རྩོ་བྲབས་བྱེད་པའི་བརྗོད་ལྟ་ཞིག་ཀྱང་མངོན་ཡོང་། སློང་ཉེ་ལགས། ཁྱོད་དང་ང་ཡི་  
མ་འོངས་པའི་དུས་དེར། ཁྱོད་རང་ད་ལྟ་ནང་བཞིན། མགོ་པོ་ངའི་བྲང་ཁར་བཞག་

## ཆོག་དང་མི་ཆོག་ འུས་ན།

དདལ་གདུབ་དཀར་པོའི་སྤ་ལ།  
དམར་པོ་བྱ་དུ་མེད་ཀྱང་།  
ཞེ་འདང་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ།  
རྟགས་བརྒྱད་རི་མོས་བརྒྱན་ཡོད།  
སེམས་ཀྱི་མངོས་པ་རྟོགས་ན།  
ཡིད་ཆེས་གནད་དང་ཆོག་པ།  
གསེར་གྱི་གཤེའི་མངོས་རྒྱན།  
སྟོན་པོ་གཡུ་ཁྱེད་ཀྱང་།  
བརྟེན་སེམས་དམར་པོའི་མེ་ཏོག།  
དུང་བའི་ཟེའུ་འབྲུ་འཁྱུངས་ཡོད།  
ཆོ་ཡི་སྒྲོ་ཤུགས་བཙོལ་ན།  
དམར་པོ་སློང་གིས་གཅེས་ཆོག།  
བསོད་པེད་བདག་ར་པོ།  
སྟོང་སྒྱུད་མེད་ལུང་མེད་ཀྱང་།  
ཆོག་གི་ལྷགས་རིས་མཐའ་ལ།  
འབྱར་མེད་གཡུང་དུང་བྲིས་ཡོད།  
སེམས་པ་སེམས་ཀྱིས་ཤེས་ན།  
ཞེ་འདང་མཚོ་མོ་འབྲིལ་ཆོག།  
པ་ལམ་སྐྱེ་རྒྱན་སྟེང་ལ།  
གཡང་ཁྱིའི་ཁྲ་སྐར་མེད་ཀྱང་།  
རྒྱ་འབྲས་ཡིད་ཆེས་སྟེང་ནས།  
ལྷག་བསམ་དཀར་པོས་ཞུས་ཡོད།  
ངོ་སྟོག་གཉིས་མེད་གནད་ན།  
ཕྱི་མར་སྟོན་ལམ་འབུལ་ཆོག།

༼རྗེ་ཐར་ལམ།༽



སྟེ་པན་ཚུན་ལ་སེམས་གཏམ་སྟེད་ཀྱིན་ཡོད་ཨང་། ཁོར་ཡུག་གི་མངོས་སུ་ག་ཅི་དགའ་  
ལ་རོལ་སྟོང་བྱ་ཞིང་། ཁྱེད་རང་ང་ལ་འཐམ་བཞིན་བསྟེད་པས་སྟིང་འཇགས་ཀྱི་འཆོ་  
བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་ག་འདྲའི་སླིད་པོ་ཞིག་ཡོད་རྒྱ་རེད་ཨང་། སློང་ཉེ་ལགས།  
ཁྱེད་ཀྱིས་འུ་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་སམ། ཅི་ཙམ་བསམ་  
གཞིག་བཏང་ཡང་དཔག་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་འོངས་པའི་ནང་དུ། འུ་གཉིས་ཁོ་ནར་  
དབང་བའི་མཉམ་འཛུམས་ཀྱི་མངོས་སུ་ག་དེ་དག། དུས་ཡུན་རིང་ཐུང་ཅི་ཙམ་ཞིག་  
ལ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

འབྲུང་འབྱར་གྱི་འཆོ་བ་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་འུ་ཅག་སུ་ཡིས་དཔག་མི་རུས་  
ཨང་། དེ་ལྟར་དཔོག་པའི་རུས་པ་ཞིག་སུ་ལ་ཡང་མེད་པ་བདེན་དུ་རྒྱག་མོད། ངས་  
ནམ་རྒྱུན་འབྲུང་འབྱར་གྱི་འཆོ་བའི་བྱོགས་ལ་བསམ་གཞིག་ཡང་ཡང་བཏང་བ་ཡིན་ལ།  
བསམ་གཞིག་མང་ཤོས་ནི་འུ་གཉིས་སོ་སོར་བྲལ་རྒྱེས་ཀྱི་བྱོགས་ལ་བཏང་བ་ཡིན། མ་  
འོངས་པར་འུ་གཉིས་སོ་སོར་བྲལ་ངེས། མ་རེད། འུ་གཉིས་རྒྱང་པ་ཟེར་ན་ག་ལ་འཕྲིག།  
འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་ཀྱང་། ཆར་རྒྱེས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་ཡོངས་སུ་  
འབལ་ངེས། སློང་ཉེ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་བརྟེན་སེམས་དང་བྱད་གཟུགས་ཀྱང་ཆེག་མེད་དུ་བྱུར་  
ངེས་ལ། ང་རང་ཁྱོད་ལ་དགའ་བའི་མངོས་སུ་ག་གི་ཆི་ལམ་རིང་མོ་དེ་ཡང་གཏམ་རྒྱུད་  
ཙམ་ལས་ཡོད་མི་སྲིད། མ་འོངས་པ་ནི་ཏུ་ཅང་འཇིགས་ཡིར་བའི་སེམས་ཁུར་རྟུག་མ་  
ཞིག་རེད་ཨང་། དེས་ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་སེམས་གཙོང་གི་ཁ་  
བ་འབབ་དུ་བཅུག་བྱུང་།

བསྐྱག་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་འོངས་པ། ཅིས་ཀྱང་བརྒྱད་དགོས་པའི་འཁོར་བའི་ཆོས་  
ཉིད། སང་ཉིན་གྱི་ཉི་མ་ཇི་བཞིན། དོ་རུབ་ཐུན་པའི་རྫམས་ཀ་ཇི་ཙམ་ཟབ་ན་ཡང་འཆར་  
དགོས་པ་ནི་བསྐྱག་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད་དོ། ། སློང་ཉེ་ལགས། མ་འོངས་པས་ང་ལ་གནང་  
བའི་སེམས་ཁུལ་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོར་བྱུང་ངམ། ཁྱེད་ལ་ཡང་ངའི་ཆོར་གཤིས་དང་འདྲ་བར་  
སེམས་ཁུལ་ལྟག་མ་ཞིག་ཨོ་འདུག། མཁའ་དབྱིངས་སུ་གཅིག་ཤུར་རྒྱ་བའི་སླིན་པ་ལ་སེམས་  
ཁུལ་ཅི་ཡང་མེད་པ་འདྲ་བྱུང་། ཁོས་མི་རྟག་པ་སྒྲོས་བཏང་ཐུབ་པས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་མི་  
རྟག་པར་བསམ་གཞིག་མ་བཏང་བ་ཡིན་ངེས། མ་འོངས་པས་ང་ལ་གནང་བའི་སེམས་ཁུལ་  
དེ་ཁོས་ཅིའི་ཕྱིར་ཆོར་མི་ཐུབ་པ་རེད་ཨང་། སེམས་ཁུལ་དེ་ནི་སེམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་འགལ་  
སྒྲིའི་གཤིས་སུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རེད་ཨང་།

༼ཆོར་རྒྱང་།༽

## པ་མར་ཞབས་ བྱི་ཟ་ན་ལེགས།

དཀྱའ་སྐྱག་ལོ་སྒྲ་བརྒལ་བརྒལ་ནས། ད་ཆར་སྐྱེ་ལོ་དུང་བཞིན་དཀྱར།  
འཆོ་བ་ཉིན་བཞིན་སྦྱིད་དུས་ལ། ཕྱི་མའི་གཡལ་བོ་མོས་འབོད་བཞིན་གདའ།  
བུ་སྲིང་མ་གཏོགས་མི་བསམ་པའི། པ་མ་དྲིན་ཅན་སློང་རེ་རྗེ།  
ད་ལྟ་འཆོ་ཞིང་བཞུགས་ཡོད་ན། ཞབས་བྱི་ལྷག་པར་བསྐབ་ཆོག་མོད།  
འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་སོང་ཉིན་མོར། བསྟོ་སྟོན་ཙམ་ལས་མཇལ་དུས་མེད།  
རང་ཉིད་པར་པར་ཀ་བའི་ཆོ། པ་བྲིམ་མ་བྲིམ་ལུ་འབྱར་དྲན།  
པ་མ་མེད་པའི་ལོ་སྒྲའི་ནང་། བྱམས་བརྟེའི་ཆོར་བ་ཡལ་ནས་ཐལ།  
པ་མར་ཞབས་བྱི་སྐབ་སྟངས་ཐད། གནའ་དེང་ཀུན་ལ་མང་མོད་ཀྱང་།  
ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བས། ཞབས་བྱི་གང་ལ་གང་འཆོམ་དགོས།  
ནོར་གྱིས་དདུལ་བའི་པ་མ་ལ། རྒྱ་དདུལ་བྱིན་པ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
གྲོགས་མེད་རྟེན་མེད་པ་མ་ལ། ཉི་བར་བཅར་བ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་པ་མ་ལ། གཏོར་སྦྱོང་བཟང་བ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
ཁ་མང་ལབ་འདྲོད་པ་མ་ལ། ཉན་འཇོག་མ་ཁས་པ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
སྒྲི་ཐུང་ཅན་གྱི་པ་མ་ལ། བསམ་ཤེས་བྱེད་པ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
ཁོག་རྒྱ་དོག་པའི་པ་མ་ལ། སེམས་གསོ་མ་ཁས་པ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
ངོ་སྦྱང་དགའ་བའི་པ་མ་ལ། ཁ་བྱམས་ཆོག་བྱམས་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
བཀའ་དབང་བཙན་པའི་པ་མ་ལ། ཡར་ལན་མི་བསྐྱོག་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
རང་གི་ཁམས་དང་མི་འགྲོད་མོད། བཟོད་བསམ་ན་ཐུབ་པ་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཡང་། ཁ་མིག་མི་ལོག་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
མདོར་ན་གང་དང་ཅི་བྱས་ཀྱང་། པ་མའི་ཐུགས་བསམ་ན་ཞབས་བྱི་ཡིན།  
དགའ་བ་ཐམས་ཅད་དགེ་བ་ཡིན། པ་མ་དགའ་ན་ཡང་དགེ་ཡིན།  
པ་མ་ལ་ཁའི་ཉི་མ་རེད། ཡུན་རིང་མི་སྟོད་ལ་རན་ཡོད།  
པ་མ་སྟོན་མཆུག་མེ་ཏོག་འདྲ། ཡུན་རིང་མི་སྟོད་རྟིང་རན་ཡོད།  
པ་མ་སྦྱུམ་ཟད་མར་མེ་འདྲ། ཡུན་རིང་མི་སྟོད་གཟིམ་རན་ཡོད།  
པ་མ་དབྱིད་གསུམ་ཁུ་བྱུག་འདྲ། ཡུན་རིང་མི་སྟོད་འགྲོ་རན་ཡོད།  
པ་མ་འཆོ་བཞུགས་བུ་སྲིང་ཆོ། གཞན་ལ་མེད་པའི་སྦྱིད་ཅིག་ཡིན།  
ད་ལྟ་འཆོ་བཞུགས་པ་མ་ལ། ཞབས་བྱི་སྦྲ་ན་བསོད་ནམས་ཡིན།  
པ་མ་འཆོ་བཞུགས་བུ་སྲིང་ཆོ། གཞན་ལ་མེད་པའི་ནོར་མཆོག་ཡིན།  
ད་ལྟ་འཆོ་བཞུགས་པ་མ་ལ། ཞབས་བྱི་སྦྲ་ན་དྲིན་ལན་ཡིན།  
བསོད་ནམས་ཡོད་དུས་མ་བསག་ན། བསོད་དོ་རང་དང་རྒྱང་ནས་འགྲོ།  
དྲིན་ལན་འཇལ་སྐལ་ཡོད་དུས་སུ། ཡལ་བར་འདོར་བ་ཨ་རེ་པངས།  
ཨ་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཡིན། ཨ་མ་རྩེ་བཅུན་སྒྲོལ་མ་ཡིན།  
ཡབ་ཡུམ་གསོན་པོ་བྱར་བ་ཞག་ནས། ལྷ་སྐུ་བཅུ་པོ་མ་མཚོད་ཅིག།  
གནམ་འོག་པ་མ་ཐམས་ཅད་ལ། ནད་མེད་འཚོ་ཡུན་རིང་བ་དང་།  
ཕྱིག་མེད་དགེ་ལ་བརྗོན་པ་དང་། སྐྱག་མེད་ཆོ་མཐར་བརྟན་པ་དང་།  
མནར་གཙོད་མེད་པར་འཆི་རུས་པའི། སྟོན་ལམ་རྣམ་དག་སྟིང་ནས་འདེབས།

༼ཡཐུབ།༽

## དྲི་མ་ལ་ཡི་གས་མོ།

སྐྱ་མ་གཡང་བྱག་མཚོའི་སྐྱ་དབངས་འགའ་ལ་ཉན་  
རྒྱེས་སྒྲ་དན་རྩལ་ཐོ་དུ་བཏབ་པའོ།

སྐྱ་མ་གནག་སྐྱ་ལོ་ཕྱག་པར་དཔུངས།  
གོ་མ་སྐབས་བདེ་མོ་སྟོད་ཀྱིས་སྐྱས།  
ག་ཙ་དཀྱར་བའི་སྐྱ་མ་ཁྱོད།  
སེང་ལྷམ་འབྲུག་མོའི་ཡན་ཞིག་རེད།  
གང་ན་སྐྱ་དང་གར་ཡོད་ཆོ།  
ཁྱོད་ནི་དེའི་ཡི་ཤ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན།  
སྐད་སྐྱག་ལག་ཏུ་ཐོགས་པ་ཡིས།  
མི་ཀུན་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་ལ་བཀོད།  
སྐྱ་ལོ་རྒྱུད་གིས་ལུ་ལུ་བསྦྱོང་།  
སྐྱ་སྐད་རྟུན་མོ་སིང་སིང་གུགས།  
ཉམས་ཀྱིས་གར་སྟེགས་ཡོ་མ་ཡོ་མ་སྐྱལ།  
དབྱངས་ཀྱི་བདག་མོ་གཡལ་བྱག་མཚོ།  
གནའ་སྐྱ་སྒངས་ན་གསོན་ཤུགས་ལྡན།  
དེང་སྐྱ་སྒངས་ན་གསོན་ཤུགས་མངའ།  
གནའ་དེང་སྐྱ་ཡི་མཇོད་ཆེན་ཁྱོད།  
ངག་གི་ཆངས་སུས་ཁྱོད་མིན་སུ།  
དྲི་མ་ལ་ཡི་གས་མོ་ཡིས།  
བོད་ཀྱི་གར་སྟེགས་ཤིག་ཤིག་གཡོ།  
ཆོ་བ་རིང་གི་བརྟེན་འདུན་གྱིས།  
ལོ་རྒྱས་དར་སྐྱད་སེམས་སུ་འཐེན།  
སེམས་དང་སེམས་པ་འདྲིས་སོང་ནས།  
སློང་གཏམ་ཆོག་གསུམ་ཤོར་སོང་བས།  
གནས་འགྲོ་བུ་མོའི་སྦྱང་སྐྱ་དེས།  
ཉན་མཁན་ཁྱི་སྟོང་སྦྱོབ་ར་བྱས།  
བྲལ་གདུང་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བྱག་གིས།  
སེམས་པ་སྐྱ་མོ་རྩལ་འབེན།

མགོན་དང་བྲལ་བའི་འཁོར་འབངས་ལ།  
སྐྱ་བའི་སེམས་གསོ་ཐངས་ཤིག་བྱས།  
སྦྱིད་པོ་རི་ཡི་ལྷན་འཛུམས་སྟེང་།  
གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་བཞད་སོང་བས།  
འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་སྐྱ་དབྱངས་དེ།  
དེ་ཡི་ཡན་ལ་མེད་ཆོད་རེད།  
རི་དྲགས་སྐྱོ་སྐྱ་བསྐྱར་ལེན་གྱིས།  
སེམས་ལ་ཆོར་བ་གཞན་ཞིག་སྟེར།  
མ་བུ་བྲལ་བའི་གདུང་བ་དེས།  
སློང་རྩེའི་ས་བོན་སེམས་སུ་བཏབ།  
གར་སྟེགས་སྟོང་གི་བང་ཁ་ནས།  
ཁྱོད་ཀྱི་གར་སྐབས་འབྲུགས་སེ་འབྲུག།  
སྐྱ་སྐམ་སྟོང་གི་འཐུར་རིམ་ཁྲོད།  
ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱ་སྐད་ལྟང་ལྟང་གུགས།  
སྟེང་མེད་འུས་ཕྱ་ཁྱོད་ཉིད་ཡིན།  
དུག་འབྱར་ཆངས་དབྱངས་ཁྱོད་ཉིད་ཡིན།  
ཁྱོད་ནི་སྐྱ་གར་སྐྱ་རྩལ་ཁྲོད།  
དཔལ་ཀུན་འཛུམས་པའི་བདག་མོ་ཡིན།  
དྲི་མ་ལ་ཡི་གས་མོ་ཁྱོད།  
གངས་རིའི་འདབས་ནས་ལམ་ལ་ཆས།  
རྒལ་ཡོངས་གར་སྟེགས་གང་མང་སྟེང་།  
བོད་མོ་ཁྱོད་ཉིད་ལྟིང་ལ་བུད།  
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་སྐ