



སྤྲིའགས་ལའའབྱུང་བུ་ལའ།

བསྟན་པའི་བདག་པོ་ལྷན་པ་བཅོམ་ལྷན་ནས།
 ཚོས་འབྲེལ་དངོས་ཐོབ་ཅ་བའི་སྐྱེལ་པར།
 ལྷན་པས་མཉམ་ཅིང་མཚོང་ཚོགས་རྒྱུ་འབྲེལ།
 བདག་ཡིད་ཐ་ཚོད་ཚོས་ཆར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

འདི་ན་འཕུལ་ལྷན་པ་ལྷན་གཏམ་མེ་འདུག་ཅིང་།
 རྟོག་ལྷན་དུམ་པའི་སྤྱོད་ནོར་མ་མཚེས་མོད།
 རང་དང་ལས་སྐུལ་མཉམ་པའི་སྤྱོད་ལོ།
 བཅོམ་བཤད་དོར་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཉོན།

བྱས་བསགས་ལས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ལུང་པོའི་འབྲས།
 གང་མཚེས་ད་ལྟ་རང་ལ་སྤྱིན་པ་ལས།
 སྤྱོད་བྱེད་མེད་པའི་བསྐྱེད་བྱ་འབྲས་ལུ་ཞིག།
 མིན་བྲལ་ཚུལ་འདི་དགོངས་ཤིག་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

ཉམས་ལེན་ལུ་མེད་ཡང་ཡང་ཤར་བའི་སྐབས།
 རྟོམ་ལས་གཟུང་ཡིས་མ་འཛིན་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

དཔྱད་ལྷན་ཡིན་ན་རང་སེམས་རང་གིས་ལུ།
 མཉམ་པར་འདོད་ན་རང་ལམ་རང་གིས་འཚོ།
 ཕྱི་ཁྱོད་སེམས་དཔོག་པའི་རྣམ་འབྱུར་འདི།
 གཞན་ལ་དེ་ཚོམ་མ་སྤོང་སྤོང་གཏམ་ཡིན།

སྤྱི་འགལ་མེད་བདེན་ཚོག་མེ་ལྷེ་ཡིས།
 གསུང་རབ་གཏམ་གྱི་ལུ་གསིང་སྤྱོད་ཚུལ་དུ།
 བསྟན་པའི་མེ་རོ་ཡང་ཡང་འབར་བའི་ཚོ།
 རྒྱན་ཚོག་ཆར་པས་མ་བརྟན་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

གཞན་ལས་ལྷག་པའི་ཡོན་ཏན་མ་མཚེས་ན།
 འགམ་གྱི་གྲོགས་དག་སྤྱོད་པའི་ལས་མ་སྤྱོད།
 སྤྱོད་སྤྱོད་མཉམ་པ་འགམ་སེམས་མ་བཅངས་པར།
 མི་སྤྱོད་ཚོས་སྤྱོད་ས་བཞུགས་ཤིག་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཆེན་དག་སྤྱོད་པ་ཐོན་བཏབ།
 དངོས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དང་གྲུ་ཚུ་པོ་འབྱེལ།
 དག་སེམས་ལྷང་ལྷག་བརྟན་པའི་ཞིང་ལ་འདིར།
 རྣམ་གཡེང་སེར་བས་མ་བཅོམ་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

རྣམ་དཔྱད་སྤོང་གཙང་གསེར་གྱི་བྲམ་པའི་ནང་།
 དམ་ཚོས་ལེགས་བཤད་འཚོམ་བཤད་ཚེའི་ཚུ།
 དངོས་བརྟུང་ལྷན་པས་ཡང་ཡང་ལྷགས་པའི་སྐབས།
 རོག་རྟོག་ཐོབས་མ་བཅོམ་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

ཐོག་མཚོག་བཤེས་གཉེན་ཉི་ལྷ་ལྟའི་འགམ།
 སྤོབ་ཞིང་ཉིན་མཚན་བར་མེད་མཚན་པ་རྣམས།
 གཞན་ལ་ཤགས་འབྱེད་ཚོམ་དུ་མ་ཡིན་པས།
 གང་ཤེས་རྒྱུ་སྤོང་སྤོང་བ་སྤོང་གཏམ་ཡིན།

རྣམ་དག་འདུལ་ཞིམས་གཙང་མའི་རི་པོའི་ཚེར།
 ཞི་དུལ་བག་ཡངས་བཅོན་པའི་རི་དུགས་ཚོགས།
 ལྷང་མེད་ཚེད་དགོང་ཁྱོད་ནས་འཛུལ་པའི་སྐབས།
 གྲོགས་ངན་གཉེན་མ་སོད་སྤོང་གཏམ་ཡིན།

དངོས་ཀྱི་བརྟུང་བྱ་ཚུལ་ཞིམས་ཅ་བར་ལ།
 ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དགོས་འདོད་ནོར་བུས་གཏམས།
 གཞན་པན་དཔལ་ལྷན་ཚོས་ཀྱི་བར་མཚོད་དུ།
 བག་མེད་རྒྱན་མས་མ་བརྟན་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

བསྟན་བྲལ་མཉམ་མང་འདུས་པ་མཚོ་མོ་དུ།
 ལྷན་ལ་དག་སྤོང་བཅོན་པའི་གསེར་ཉེ་ཚོ།
 ཕྱིངས་སུ་མེ་དོགས་མེད་པར་བྱིན་པའི་ཚོ།
 ཆགས་ཕྱང་ལྷགས་ལྷན་མ་འཛིན་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

གཤིས་རྒྱུད་འདུལ་ཚེད་གཞུང་ཚེན་སྤོང་གཉེར་མཚན།
 མི་ཚེའི་བྱེད་ཀ་དེ་གས་ངང་ནས་ཐོགས།
 ད་དུང་ཁྱོད་མམ་དང་རྒྱལ་ཚོད་བྱེད་པའི།
 མ་དུངས་ལས་འདི་མ་སྤྱོད་སྤོང་གཏམ་ཡིན།

བརྟུང་མེད་དུ་ཤེས་དཀའ་པོ་ལྷན་པའི་ལྷན།
 ཞུལ་གཞུང་ཕྱི་ཐག་ཡོད་པའི་གལས་འབྱེལ་དུང་།
 དྲི་མེད་བྱི་ནང་ཡོངས་སུ་སྤོང་པའི་སྐབས།
 རོག་སྤྱོད་ལག་རྟོག་མ་བཅོམ་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

བསྟོད་བདེ་ཁོད་ཡངས་ཡོན་ཏན་ཐང་ཚེན་དུ།
 རང་རང་གང་འདོད་རྒྱུ་པའི་དབང་ཡོད་སྐབས།
 དབང་པོ་ལེགས་དུལ་གཞུང་མཚོག་ཏུ་བཟང་ལ།
 རོག་རྟོག་སྤོང་གཏམ་མ་བཅོམ་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

གཞུངས་ལྷགས་དག་ཏུ་བརྟུང་པའི་ཐ་སྐབས་སུ།
 བསྟོན་སྤོང་ལས་ལ་བཅོན་པའི་དང་སེར་ཚོམས།
 ཆེས་ཆེས་གཡོ་བའི་མཚོ་དོགས་ཞུགས་པའི་ཚོ།
 གཉེད་སྤྱོད་སྤོང་ལས་མ་བཅོམ་སྤྱོད་གཏམ་ཡིན།

དམ་ཚོས་གང་བྱས་གཞན་དོན་ལོན་པ་ལོམས།
 གཞན་གྱི་སྤོང་ཚོགས་མི་བཟོད་སྤོང་འདི་དོར།
 ལྷན་ལ་དག་སྤོང་སྤོང་བར་མ་ལུས་ཀྱང་།
 རང་སེམས་སྤོང་ལ་ཞོག་ཅིག་སྤོང་གཏམ་ཡིན།

ནམ་ཞིག་འཕྲད་ན་མི་འདོད་རྣམ་འབྱུར་གྱིས།
 འགམ་གྱི་མི་དག་སྤོང་གཙོར་བཟོ་དེས་པས།
 རང་གི་ཞེ་སྤོང་ཨམ་གཙོགས་མི་བསྐྱེད་པར།
 ལྷན་ལ་གྲུ་ཡངས་སྤོང་ཅིག་སྤོང་གཏམ་ཡིན།

༼ བྱང་བྱར་བྱམ༽

སྤོག་པ་ཐོས་བསམ་ནམ་མཁའི་མཚོངས་ཡངས་སུ།
 དོན་གཉིས་མཐར་བྱིན་བཅོན་འགྲུས་སྤོང་པའི་འོད།



ཉི་གཞོན།

གྱི་ཡིང་ལྷུང་གཤོག་སྤོང་མོ།

མགོ་ཐོག་གི་ནམ་མཁའ་ནས་ཀྱེན་དུ་འཕུར་སོང་བས།
 ལ་ཏུ་ལྷགས་གང་མི་དགོས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་ལྷ་རྟ།

སྤྱོད་ལྷན་འཚེའི་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་ཐར་ལམ་སྤོང་པའི་སྤོང་མཚོག་ཅིག།
 ཡབ་དང་ཡུམ། སྤྱད་དང་རྒྱུ་མ།
 སྤོང་དང་འབངས། སྤོང་དང་སྤོང་བཅས་རིང་དུ་སྤོང་པར།
 མི་མེད་དཔེན་པའི་ནགས་སྤོང་དུ་བྱིན།

སྐབས་དེར། སེམས་ལྷན་གང་མང་ཞིག་སྤྱོད་ལྷན་གྱིས་གཟུང་ཡང་།
 ཉམས་པར། ལྷན་སྤོང་གཞོན་ཏུ་དོན་སྤོང་པའི་མིག་གིས་གཟིགས།
 དུན་གདུང་གི་མཚེམ་སྤོང་།
 ཐ་མར་སེམས་ཞུལ་གྱི་ཚོ་འཕྲོས་པའི་ལྷ་རྟ།
 རི་སྤོང་བསྐལ་བའི་བར།
 རྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་གྱི་ཞེབས་དོས་ན་གསལ་ལེར་མཚོན།

པ་ཡུལ་གྱི་སྤོང་ཐང་གིས་ཐོར་བའི་རྟ་ཐོ།
 ར་རྟོག་ཤིག་ཤིག་ཏུ་རང་གི་བདག་པོ་འཚོལ།
 འཚོར་སྤོང་ལྷང་ལྷང་གིས་སྤོང་ལྷན་པར་བྱས།
 འདོད་བཤུ་རྒྱུ་དུག་དཀར། ཡབ་མེས་ཀྱི་སྤོང་རྟ།

གཡང་གི་སྤོང་རྒྱུ་དང་གྱིས་པའི་རྟ་ཐོ།
 རྟོ་ལྷགས་ཀྱི་ལ་ར་དང་ཕྱང།
 སྐབས་དེར།
 རྟ་ཐོའི་ལས་དབང་ལ་སེམས་ཞུར་གནང་མཉམ་སྤོང་ཞིག་ཡོད་ཨང་།

རྟ་ཐོ།
 ལྷག་ཤར་ཞིག་གི་འགྲོགས་སྤོང་ཉམ་ཅིག།
 རྒྱུ་སྤོང་གྱི་སྤོང་ལ་དུངས་གཙོར་གི་མཚོས་སྤོང་བསྐྱེད་ལའག།
 ལེར་རྒྱུང་གིས་གཟུང་བའི་སྤོང་ལྷན་པར།
 མི་ལམ་དུ་རྟ་ཐོའི་འཚོར་སྤོང་ཐོས།
 ཕྱིར་ཉིན་གྱི་ཞོགས་པར།
 ཞེ་འདྲིས་ཀྱི་རྟ་ཐོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡང་ཡང་སྤོང་།

ལྷང་ལྷང་གི་འཚོར་སྤོང་།
 གངས་རི་དང་། སྤོང་གི་གཤམ་གཤོག་ལ་འབྱེལ།
 མིག་བཞི་ལ་རྒྱུང་གི་གཤོག་པ་ཐོགས་འདྲ།
 ར་རྟོག་གི་སྤོང་ལྷན་སྤོང་ལའའ་ལ་འབྱེལ།
 སྤོང་པའི་དབྱངས་ཡིག་འཚོལ་བའི་མི་ལམ་གྱི་རྟ་ཐོ།
 འཁོར་བའི་བདེ་སྤོང་སྤོང་བའི་སྤོང་གི་ཐོས་པར།
 བམ་མཁའི་པང་ན་བང་ཅལ་རྒྱུད་ལ་བཅོམ་བའི་ཤིས་སྤོང་གྱི་རྟ་ཐོ།

སྤོང་ཐོ་གི་མཐར་འབྲེན་ནས།
 དས་གཤོག་རྒྱུང་བརྒྱུངས་པའི་གྱི་ཡིང་ལྷུང་ཡང་ཡང་དུན།

༼ གངས་ཚ་འཛོམས༽

དབྱངས་བསྟོད་མེ་རྟོག་མཉམ་ལྷན།

ཡིད་འབྱུར་རྒྱུང་གིས་འབྱུར་བའི་སྤོང་བའལ།
 ཚོགས་དུག་སྤོང་བ་ལྷུང་བའི་རོ་མཚར་ཅན།
 ལྷན་དག་གསེར་གྱི་སྤོང་ཆར་མང་རོ་འདི།
 མཚོ་བྱང་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་མཚོང་འདི་ལུལ།

ཡིད་ཞུས་རྒྱུ་མཚོ་སྤོང་པའི་སྤོང་སྤོང་ལ།
 ཚོགས་ལྷན་ཉམས་འབྱུར་སྤོང་གི་མེ་རྟོག་ཅན།
 ལྷན་འཛོམས་གསུང་གི་ཡོན་ཏན་གཞུང་ལྷན།
 དག་དབང་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་རྒྱུང་འདི་ལུལ།

ཚོགས་ལྷན་འདབ་མ་སྤོང་བའི་པད་གདན་ལ།
 སྤོང་འདི་གཞུགས་སྤོང་འཚར་བའི་རི་མོ་ཅན།
 ཡིད་འོང་སྤོང་འབྱུར་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་ལ།
 ཚངས་སྤོང་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་ཚོགས་འདི་ལུལ།

ཡིད་སྤོང་མཚོ་བ་སྤོང་བའི་ཉམས་སྤོང་ལ།
 ཚོགས་དུག་འཚར་སྤོང་ལའའ་ལ་པ་ཏུ་ཅན།
 དག་རིག་མེ་རྟོག་འཕྲུལ་པའི་ཞལ་བཟང་མ།
 སྤོང་དབྱངས་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་རྒྱུང་འདི་ལུལ།

དབྱངས་ཅན་ཟུལ་བ་ཚོགས་པའི་མེ་རྟོག་ལ།
 ཚོགས་ལྷན་མེ་རྟོག་བཞུང་པའི་གསེར་འཕྲུལ།
 ལྷན་ཚོགས་མཉམ་པའི་དྲིལ་རྒྱུང་རབ་ཏུ་སྤོང།
 དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་རྒྱུང་འདི་ལུལ།

དབྱངས་ཅན་དུམ་པའི་འབྲུལ་གྱི་སྤོང་ལ།
 ཟག་མེད་ལམ་གྱི་བྱིན་སྤོང་རབ་ཏུ་འབར།
 རིག་བྱེད་དག་གི་སྤོང་པའི་མཉམ་པའི་ལྷན་ལ།
 མང་བྱུང་ཚོགས་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་སྤོང་ལྷན་ལ།

དང་བཅོམ་སྤོང་གིས་འཕྲོད་པའི་སྤོང་རྒྱུང་ལ།
 ཚོགས་ལྷན་ལྷན་པའི་སྤོང་པ་ལྷུང་སྤོང་ལའའ་ལ།
 དག་རིག་སྤོང་པར་གང་བའི་བདུད་རྒྱུང་འདི།
 ཚངས་སྤོང་དབྱངས་ལ་སྤོང་བ་འདི་ལུལ་ལོ།

དག་རིག་དབྱངས་མ་འགྲུག་པའི་ཚུ་རིས་འདི།
 ཚོགས་ལྷན་ལ་འདར་བའི་མཚོང་འདི་ལུལ།
 ཚོགས་ལྷན་དྲི་གཞོན་གསེར་པའི་མངས་འདི་ལ།
 དག་དབང་ལྷ་མོ་དུམ་པའི་རྒྱུང་ལྷན་ལུ་མཚོན།

བྱེད་ལོ་དག་རིག་ཚོགས་ལྷན་པའི་མཚོང་དང་།
 བྱེད་ལོ་སྤོང་ལེགས་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་ལུ་ཅན།
 བྱེད་ལོ་ཚོགས་ལྷན་དབྱངས་ལྷན་ལྷན་པའི་མཚོང་དོ།
 བྱེད་ལོ་དབྱངས་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་པའི་མཚོང་དོ།

༼ བཞག་ཆ༽

