

དབེན་ཁྲིང་གི་ལྷ།

ཆོ་འདྲིར་ལས་དབང་ཞིག་གིས་དྲར་སྤྲིག་དང་འགྲོགས་ཀྱང་།།
ཕྱི་མའི་བཀྲད་ལམ་ཨ་བདེ་ཆ་འཛོག་ཅིག་མེད་པས།།
མི་ཆོ་འཆོ་བའི་རིན་ཐང་བསམ་གཞིག་གི་སྒྲིང་ནས།།
སེམས་ཆོར་དབྱངས་དང་འདྲིས་པའི་སྤྲ་རྩུང་ཞིག་ལེན་ནོ།།
གང་སྣང་སྒྱུ་མའི་ཆོ་འཕྲལ་འཁོར་བ་ཡི་རང་མཛང་།།
སྣ་ཆོག་ས་བསྐྱེད་མཁས་པ་སྤྲིད་པ་ཡི་ཕུན་ཆོགས།།
ཡོད་ཆད་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་ངེས་ཤིས་ཤིག་རྟེན་དེ།།
ཆོས་ལ་ཆོས་བཞིན་སྦྱང་བའི་འདུན་པ་ཞིག་བྱང་ན།།
མིས་པོ་གོང་མ་རྩམས་ཀྱི་ཟེར་སྒྲོས་ལ་མི་གཡེང་།།
གསར་སྤྲེས་གཞིན་ལུའི་གཏམ་ལ་ཆ་འཛོག་རེ་བྱིད་ཞོར།།
ཁྱུ་ཆུག་ས་ལྟ་བ་མཁྲིགས་པོ་རྒྱང་རིང་བུ་དོར་ནས།།
ངེས་དོན་ཉིང་ཁུ་འཆོལ་བའི་མི་བུ་ཞིག་བྱང་ན།།
མ་ལྟར་སེམས་ཅན་བསམ་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཅིག་མེད་རྩང་།།
བསྐྱན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་སྤྲུ་པའི་མིག་རྒྱང་དེ་དབེན་རྩང་།།
ཕྱི་ཆུ་ལ་གཞན་དོན་ཟེར་བའི་གཡོ་ཐུན་དེ་དོར་ནས།།
རང་མགོ་རང་གིས་ཐོན་པའི་དགེ་སྦྱོང་ཞིག་བྱང་ན།།
དཔལ་འབྱོར་གཙོ་སྒྲུབ་མཁས་པའི་དྲན་འཕྲལ་ནི་མ་མཆིས།།
ཐོབ་དང་གོ་ས་རེ་བའི་གཡོ་སྒྱུ་ནི་མི་མང་འ།།
ཤིས་བྱའི་དེ་ཉིད་འཆོལ་བའི་ཁེར་རྒྱང་གི་ལམ་ནས།།
རང་ཁ་རང་གིས་གསོས་པའི་བྱ་བ་ཏང་ཙམ་བྱང་ན།།
བདེན་བདེན་ཆོག་འཕྲི་སྐྱམ་པོའི་བསྐྱེད་ལ་གཡེང་ནས།།
ཡོད་ཆད་འཁོར་གསུམ་སྐྱར་བའི་རིགས་པ་ཞིག་མེད་ཀྱང་།།
ངེས་དོན་སྤྲེས་ཆེན་དག་གི་ཟབ་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་ལས།།
རང་རང་སེམས་ལ་པན་པའི་གོ་རྟོགས་རེ་སྤྲིན་ན།།
བལྟས་ན་རྩིག་རྩིག་འདྲ་བའི་ཆོས་ཁྲི་ལ་འཛོགས་ཏེ།།
བཀའ་འཛིན་གོང་ངས་པ་འགྲེལ་བའི་རྩལ་སྤྲིང་ཡང་།།
ལུང་རིགས་རྩུང་བུ་འབྲེལ་བའི་མཛོས་སྦྱངས་ཀྱི་དབུས་ནས།།
ལྟ་བུ་རང་རྩྭ་གས་ཐུབ་པའི་མཁས་པ་ཞིག་བྱང་ན།།
བསྐྱན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་སྤྱང་བའི་ཤིས་རབ་ཀྱིས་དབུལ་བས།།
མི་ཆེན་ཁྲི་ལ་ཆོད་པའི་འཆང་ཀ་དེ་གཡུག་ས་ནས།།
ཆུལ་ཁྲིམས་དྲི་བཟང་འཕྲལ་བའི་དྲར་སྤྲིག་གི་སྒྲིང་ནས།།
རང་ངོ་རང་གིས་ཤིས་པའི་སྒོ་ལྗན་ཞིག་བྱང་ན།།
ཨོ་མང་ཐོས་བསམ་བཀྲིས་པའི་ངལ་བ་ཡི་ཁྲོད་ནས།།
རྩམ་ཤིས་བདེ་ཆེན་འདྲེན་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཤིག་མེད་རྩང་།།
སྤང་དོར་གནས་ལ་སྤོངས་པའི་འཁྲི་ཤིང་དེ་གཏུབས་ཏེ།།
ཕྱི་མ་རང་ལ་པན་པའི་རྩམ་དཀར་རེ་བྲུབ་ན།།

།དམར་ཁ་ཆ།

སྤང་སྤྲེལ་ཕྱིང་བའི་ འབྲུར་ཁྲག།

སེམས་སྦྱོར་བའི་ངང་ཆུལ་སེམས་སུ་མ་ཤིང་བ།།
ཕྱི་ཡུལ་གྲུ་དེ་རྩ་ཆོར་བའི་འདུན་མ་ཆགས།།
ལས་བཀོད་པ་གཅིག་གི་དབུ་ཁྲུང་བྲིས་པ་ནི།།
ནང་སྤང་བ་འགྲལ་བའི་འདུ་ཤིས་ཡིད་སྤྲིད་དོ།།
ཡིད་སྦྱོལ་ཤས་འདྲེན་པའི་ཨོ་སྤྲིང་སྤང་ཆུལ་འདྲི།།
ཡིད་བཅོས་མིན་ལམ་ནས་འཆོ་བའི་རྩེ་ལམ་སྤྲིས།།
ཡིད་དགའ་ལ་སྦྱོབ་སྤང་ཞིང་སྤྲིད་པའི་ཁྲོད།།
ཡིད་སྤྲང་ཅིག་ལམ་ནས་ཀྱུར་དང་འབྲུར་ལ་བྲིལ།།
ཆོག་འཕྲལ་བ་ཡོད་ཆད་བརྗོད་པས་སྤོང་ཞིང་བྲལ།།
དོན་སྤྲིང་པོའི་སྤྲིང་བུ་རྩམ་རྟོག་འཆང་ཁ་གཤིབ།།
ཞེ་སྤོང་ལ་པབ་པའི་ཉིན་མཆོན་གཉིས་ཀའི་གསེང་།།
ཞེ་སྤང་བའི་མཐའ་བུ་ཆོར་འདུ་རང་འབྲིལ་བྱང་།།
ཡེ་སྤྲོས་ཆོགས་བྲལ་ནས་འདུ་ཤིས་གཏིང་རིང་བ།།
གཞོད་སྤང་བའི་ངོ་པོ་ཞེ་སྤོང་འགྲོས་དང་མཐུན།།
དུས་སྤོ་བུར་ཞིག་དང་མཇལ་ནས་འཕྲད་པ་ལས།།
བདག་ལེགས་སུ་འདོད་ཀྱང་འདོད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ།།
ཉམས་ཅི་འདྲ་མཛོས་ཤིང་བདེ་བའི་སྤྲོ་གར་ལས།།
ཨོ་སྤྲིང་བའི་གསེང་ནས་འཆོ་བའི་ལན་ཆགས་ཐོགས།།
ཞིག་ཏིང་རིམ་སྤྲིང་བུ་ཆོར་བའི་རྒྱབས་འབྲིལ་ཏེ།།
ལས་དམར་རྩེན་དེ་ཡང་སྤྲིང་པོའི་དོན་བུ་སྤྲིས།།
ཆོག་སྤྲོས་པ་ཇི་སྤྲིང་ལས་རྒྱང་དབར་བུ་འཆང་།།
ཡུལ་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་སེམས་སུ་འབྲེལ་བྲལ་བ།།
སྤྲོ་སྤྱང་བ་ཁྲུར་བའི་ལས་མཐུན་སྤྲིང་བ་ཡང་།།
མཆོན་ཐུན་པའི་གཞུང་བུ་མག་མོག་ངང་བུ་རྒྱུད།།
དུས་འབྲུར་བའི་ལམ་བུ་སྤང་བར་རང་རྩྭ་གས་ཟད།།
མཐའ་མེད་པའི་སྤྲིད་པ་སྤྲོ་མའི་འགྲོས་དང་ཉེ།།
དག་རིང་མོས་སྤྱང་ཡང་མཐའ་དང་གཏིང་མེད་པ།།
ཞེ་ཆོར་བའི་འདུ་འབྲལ་སྤྲོ་དེག་དུས་ཀྱིས་སྤྱང་།།
རྒྱང་ཁ་ཐག་རིང་ཐུང་སེམས་དང་སེམས་པ་ཡིན།།
སེམས་དམ་ཆོག་སྤོང་ན་གང་ཡོད་སྤྲིད་ཀྱིས་སྤོང་།།
སྤྲིད་སྤང་བ་ཡོད་མེད་སྤོན་མའི་ལས་དབང་སྤྲུམ།།
ལས་སྤངས་སྤྲུབས་ཁྲོད་བུ་འཆོ་བའི་ན་ཆོད་རྩོགས།།

།ཁམས་འོད་གསལ།



པལ་བའི་མི་ཆོ།

སྤྲོ་འོད་འཛུམ་པའི་མཁལ་ལ་ལྟ་ཞིང་།།
རེ་དོགས་ཆོག་གི་མགུལ་རྒྱན་དཀྲིས་པའི།།
ཉམ་རྩུང་ཁེར་འགྲོ་པལ་བའི་མི་ཆོ།།
བསམ་ཞིང་བསམས་ན་འདི་ལས་སྤྲིད་ཅིག།།

སྤྲན་དག་བུ་མོའི་ཞལ་གསུང་སྒྲོག་ཅིང་།།
དྲུག་འབྲུར་ཙོ་ཀའི་མགྲིན་པ་ཐོགས་པའི།།
དག་རིག་རྒྱལ་སྤྲས་སྤྲིད་ན་དགོན་པས།།
མཛད་པའི་བ་དན་ཡང་ཡང་སྤྲེལ་སྤྲོ།།

ཁ་དོག་མཛོས་པའི་དབང་གཞུའི་གསེབ་ནས།།
དཀྲིས་ཤིང་འཛུམ་པའི་རང་ཞལ་མཐོང་ན།།
པལ་བའི་མི་ཡིས་རྟག་ཏུ་བསྐྱགས་པའི།།
རེ་བའི་སྤྱང་ཆར་འབད་མེད་སྤྲོལ་ཅིག།།

གངས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཞབས་རྩེས་དཀར་པོ།།
སྤྲིང་གི་རིས་སུ་ཕིར་གྲིས་བྲིས་ཏེ།།
མ་རྩད་ལང་ཆོའི་དཔལ་ཡོན་གྲང་ཀྱང་།།
ལུས་སེམས་ཞི་བའི་མལ་བུ་གནས་ཡོད།།

འཛུམ་རྩུང་པ་སྤྲའི་སྤྲིད་ཐང་འཆོ་བའི།།
རྒྱ་དཔལ་འབྱོར་ཕྱག་མི་ཆེན་མི་གཤགས།།
བལྟས་ན་དགའ་སྤྲིད་རྩང་ཙམ་འདུག་ཀྱང་།།
སྤྲོ་མོའི་སེམས་ལ་རྟོག་དྲ་མང་ངོ་།།

སྤྲུབས་རེར་ཁ་ཟས་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ལ།།
མེད་ཀྱང་སྤྲང་པོའི་རྩྭ་གས་ཀར་བརྟེན་ཆོག།།
ཕྱི་ནང་དབེན་པའི་མི་རྒྱང་ང་ཆོ།།
གང་བུ་གནས་ཀྱང་ནང་སེམས་སྤྲོ་བ།།

དག་རིག་ཙང་བརྟའི་འབྲུར་ཁྲག་གསོན་པོ།།
སྤོལ་ཁུང་འགྲམ་ནས་ལྟང་ལྟང་གྲག་དུས།།
ཞེ་འདྲང་འོ་མའི་གཏིང་ནས་འཕྲངས་པའི།།
སྤྲིང་གཏམ་ཆོག་གསུམ་ཁྲོད་ལ་སྤྲོད་ཆོག།།

རི་རབ་རྩེ་ཡི་ཉི་འོད་ལྷ་མོ།།
པར་པར་བུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཆས་ཀྱང་།།
སང་ཉིན་ཞོགས་པའི་དུས་ཆོད་བཟང་པོ།།
སྤྲར་ཡང་འཆོ་བའི་ཁྲག་བུ་འཆར་བས།།

དཀར་གསལ་སྤྲོ་བའི་མདངས་སུ་བྲིས་པའི།།
སྤྲན་ཆོག་དབྱངས་ཀྱི་སྤྲེམས་ཆང་མང་ར་མོ།།
མི་ཡུལ་ལུང་པར་རྩབ་ཐངས་རེ་ལ།།
པལ་བའི་མི་ཆོ་འོད་ཀྱིས་ཁེངས་སོང་།།

།ཁམས་སྤྲེལ།

སྤྲོགས་དང་སྤྲོགས། ད་རྩང་ཨ་མ།

ངེད་ཆང་གི་སྤྲོགས་འཛིན་མཁན་ཨ་མ་ལགས་ཡིན་པས་
བསམ་ཞིང་བསམས་ན། སྤྲོགས་དང་ཨ་མའི་བར་འདྲ་འབྲེལ་དམ་
ཟབ་ཅིག་ཡོད་པ་འདྲ། སྤྲོགས་ནི་བྲིམ་མི་གང་པོས་ཁ་སྤོ་བཟེད་ས་
དང་། ཆ་གྲང་མངར་སྤྲར་ཡོད་ཆད་ལ་གདོང་གཏོད་དགོས་པ་
བཞིན། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ངེད་ཆང་གི་སྤྲོགས་བཟུང་བ་ནས་ལས་
དབང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཕྲག་ཏུ་ཁྲུར་བ་རང་རེད།

ཨ་མ་ལགས་ནི་ངེད་ཆང་གི་སྤྲོགས་ངོ་མ་དེ་ཡིན་པ་དང་།
སྤྲོགས་ལ་སྤྲོགས་ཞེས་པའི་མིང་འདེ་སྤྲད་ན་དེ་ལས་མཆོན་
སྟོབས་ཆེ་བར་སྤྲུམ། རྒྱ་མཆོན་སྤྲོགས་ཞེས་པ་ནི་བཟང་ངན་
དང་བདེ་སྤྲུག་གང་ཡིན་ཡང་། ཆ་གྲང་དང་འབྲུག་སྤྲོགས་ཅི་
ཡིན་ཡང་ཡོད་ཆད་ཁྲུར་བུ་ཐེག་དགོས་པའི་དོན་བུ་འདུག།
ཨོ་སྤྲིང་ཉག་ག་གང་མང་ཞིག་བརྟལ་ཏེ་གདོང་གཉེར་གྱིས་
ཡོངས་སུ་དཀྲིས་པའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱང་། ཀྱག་ཀྱོག་གི་ལམ་བུ་དེ་
ལྟ་བུ་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་ཡོང་བ་རེད།

རྩུང་དུས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་བཟུང་ཡོད་པའི་སྤྲོགས་དེ་ནི་
གསར་བ་སྤྲོག་ཀྱུར་ཞིག་སྤྲེ། དེ་ནང་གི་ཁ་ཟས་དག་ལ་ཏག་ཏག་
ཞེས་མངར་རྩོགས་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་། སྤྲོགས་དེའི་དྲིན་གྱིས་
ང་ལ་སྤྲོགས་སྤང་གཏན་ནས་སྤྲེས་མ་སྤྱོང་། སྤྲོགས་དེའི་ནང་གི་
བརྒྱུད་ཀྱི་ཐིགས་པ་རེ་རེ་ཨ་མའི་དཀའ་སྤྲུག་གི་རྩལ་རྩུ་རེ་དང་
བརྩེས་ཡོང་བ། ངས་དེ་དུས་ཤིས་རྟོགས་བྱིད་མ་ཐུབ། ཨ་མས་
སྤྲོགས་དེ་ཡར་འདེགས་བཞེན་བྲིམ་མི་དག་ལ་ཟ་མ་འདྲེན་པའི་གོ་
རིམ་རེ་རེས། མའི་རྒྱུད་ཀྱི་ལང་ཆོའི་སྤང་བ་དང་མཛོས་སྤྲུག་གི་ཆ་
རེ་ལ་ཁ་དོག་སྤྲོ་པོ་ཞིག་སྤོན་བཞིན་ཡོད་པ་ངས་དེ་དུས་ཤིས་མ་
ཐུབ། ཡིན་ཡང་ངའི་བྲིས་སེམས་ངོགས་སུ་ཨ་མ་ལགས་དང་

འབྲེལ་བའི་དྲན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པ་མིན་ཏེ། མོ་ཡོད་པས་ང་ལ་
བྲིམ་ཆང་ཞིག་གི་དྲོད་ཁོལ་ཡོད་ཅིང་། མོ་ཡོད་པས་ངས་རྒྱབས་
ཆེན་གྱི་བཙེ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཆོར་སྤྱོད་བ་ཡིན། དེ་ནི་བྲིས་པ་ཞིག་ལ་
མཆོན་ན་ཨ་མ་ནི། ཁོ་འམ་མོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་དཀྲིལ་སྤྲིང་དང་
སྤྲོག་ཤིང་ཡིན་པ་བཞིན་ང་ཡང་དེ་ལས་མ་འདས།

ངའི་དྲན་དོགས་སུ་ངེད་ཆང་ལ་ཆལ་སྤྲོགས་དང་
འབྲས་སྤྲོགས། མངར་སྤྲོགས་དང་སྤྲར་སྤྲོགས་ཞེས་དབྲེ་
བར་བཀར་རྩང་བའི་སྤྲོགས་མང་པོ་མེད་ཅིང་། སྤྲོགས་
གཅིག་གིས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་དོན་བྱིད་དགོས་པ་བཞིན། སྤྲོགས་
འཛིན་མཁན་གྱི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་དེ་དང་དེ་བཞིན་འཁོར་བ་
རྩུང་རྩུང་ཞིག་གི་བྲི་ནང་གཉིས་ཀ་ཐེག་དགོས། བསམ་ཤིང་
བསམས་ན་ཨ་མ་རེ་ནི་བྲིམ་ཆང་རེའི་སྤྲོགས་ཡིན་པ་དང་།
ཁོ་ཆོ་ཨོ་སྤྲིང་བདར་ཟད་ཀྱི་བར་ནས་ཡོངས་སུ་ཉམས་དམན་
བུ་བྱར་ཀྱང་། ད་རྩང་སྤྲོགས་ཤིག་གི་རྩྭ་གས་ཀ་འཆོར་མི་སྤྲིད་
ལ། སྤྲོགས་ཤིག་གི་འཕྲིན་ལས་འཆད་མི་སྤྲིད།

རེད་ཨང་། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཅི་ཡང་མི་ཤིས་ཏེ། ཨ་མ་
ལགས་ནི་སྤྲོགས་བཟུང་ཤིས་པའི་ཡིག་རྩོངས་པ་ཞིག་རེད། ཨ་མ་
ལགས་ཀྱིས་རང་དབང་སྤྱོང་མི་ཤིས་ལ་འདྲ་མཉམ་བརྩད་མི་ཤིས།
དེ་བཞིན་ཡར་འགྲངས་ཏེ་གནས་ལུགས་བཤད་མི་ཤིས་ཤིང་རང་
གི་ཅི་ཞིག་བྲས་པ་དག་རྩིས་སྤྲོད་ཀྱང་བྲིད་མི་ཤིས། ཨ་མ་ལགས་
ཀྱིས་ཤིས་པ་ནི་ཆེས་སྤོང་རིན་མེད་པ་ཞིག་སྤྲེ། ཟ་མ་བཟོ་ཤིས་
ཤིང་སྤྲོགས་འཛིན་ཤིས། དེ་དང་དེ་བཞིན་ས་ཞིང་འདེབས་ཤིས་
ལ་ལྷེ་འདམ་རྩི་ཤིས། ལུགས་ཁེམ་འཛིན་ཤིས་ལ་ས་རྩོ་ལས་ཤིས།
ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཤིས་པ་དག་ལ་དབྲིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་ཅིང་།

ཁེ་གཤགས་དང་ཁྲུར་སྤྲོག་མེད། རེ་འགའི་བཤད་སྤྲངས་བྲས་ན་
ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཐ་ན་མི་སྤྲིར་གྱི་ཁེ་པན་དང་རྩིས་ཐང་ཙམ་ཡང་
བསྐྱང་མི་ཤིས།

སྤོན་ཆད་ཅིག་ལ་ཨ་མ་ལགས་ཀྱང་བྲིམ་ཆང་ཞིག་གི་གཅེས་
སྤྲུག་ཡིན་སྤྱོང་ཞིང་། ལང་ཆོ་རྩན་གྱི་མོ་གཞོན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་
སྤྱོང་། ཡིན་ཡང་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ངེད་ཆང་གི་སྤྲོགས་བཟུང་བ་
ནས། མའི་མི་ཆོའི་ས་ཆོགས་གཞན་དག་ཅིག་གི་དབུ་ཁྲུང་བྲིས་པ་
སྤྲེ། དེ་ནས་བྲིམ་ཆང་ཞིག་གི་ཆོད་བུ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཅུས་
འགས་ཡོད་ཆད་བཀོལ་ཏེ་འཆོ་བ་རྩོལ་དགོས་པ་དེ་རེད། དེ་ནས་
བཟུང་མོ་ནི་ཨོ་སྤྲིང་གངས་ཆར་རྒྱང་གསུམ་ལ་བཟོད་པའི་ངར་
ལུགས་ལྟ་བུའི་མི་ཞིག་ཏུ་བྱུར་པ་དེ་རེད། དེ་ནས་བཟུང་ཨ་མ་
ལགས་ཀྱིས་དབྲར་དཀྲན་སྤོན་དབྲིད་ཀྱི་དུས་ཆོགས་རེ་རེར། སྤྲར་
མ་ལ་ལྟ་དང་བ་མོ་ལ་ལྟམ་བྲས་ཏེ་འཆོ་བ་རྩོལ་ཡོང་བ་རེད།