

མཉམས་སྲུབ་ཀྱི་ལུས་ལྷན་ཁག་སྐྱེས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལཱ་རྒྱུ་ལཱ་

བདེ་ཆེན་རྒྱལ་ཁབ་དཔལ་ལྷན་ཁག་གི་ལཱ་རྒྱུ་ལཱ་

མཉམས་སྲུབ་ལཱ་

དགའ་མཚན།

ལྷན་པ་རྒྱུ།	(1)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(1)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(1)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(11)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(17)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(17)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(22)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(23)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(25)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(27)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(32)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(32)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(41)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(42)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(45)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(49)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(51)
ལྷན་པ་རྒྱུ།	(59)

པོ་ལྷ་པོ་པའི་སྐྱེ།	(62)
མཁའ་པོ་འཇགས་སྐྱེ།	(63)
པོ་ལེགས་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(64)
བཀྲ་པོ་པའི་སྐྱེ།	(68)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(68)
བཟུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(76)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(86)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་ལ་འདོགས་པའི་སྐྱེ།	(89)
པོ་ལྷ་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(92)
ཞོ་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(95)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(103)
མ་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(104)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(106)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(106)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(111)
བཟུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(134)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(134)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(140)
ལྷུང་པོ་ལྷུང་པའི་སྐྱེ།	(145)

ལས་དོན་སྲིད་མི་ལོན་ཅན་། དཔལ་ལྷོད་ཚོམ་ཤིག་ལ་དགའ་ཞེན་མཛད་པ་ལན་
 ལྷོ་མཚུན་ཚོས་དགའ་བར་འཇམས་མེད་ཀྱིས་དཔལ་ལྷོད་ཀྱི་ལེགས་ཉེ་མེས་
 སའི་ཤུལ་བཞག་ལྷུང་ལྷུང་དག་རྒྱན་ཤིག་གནས་བཤུ་སྲིག་མཛད་པ་དང་། ལྷག་
 དར་ཀྱི་ལས་དོན་འདི་སྲིད་མི་ལོན་ཅན་ལྷོ་མཚུན་འགའ་ཞེག་གི་སྲིག་མོར་བ་དང་།
 འགའ་ཞེག་གིས་དཔལ་ལྷོད་ཚོམ་ཤིག་འཚོལ་བཅུའི་ལས་དོན་མོག་གཉོད་
 རྒྱའི་འགོ་ཚུན་མེད་པར་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ལོ་ཚལ་སྲིད་བཅོད་བ་སྲིག་ས་མི་སེམས་
 འཁྲུལ་བའི་མཛད་ཁེས་ལྱང་འཚོག་གནང་མཛད་ཤོད།

ད་ཆ་ཚོར་ཤིམ་ནས་མི་ཤིགས་སོ་སོའི་ཤུལ་བཞག་ཤིག་གནས་ལྷུང་རྒྱུ་བ་
 དགོས་ཚུལ་གྱི་བརྟེན་གཉོད་བའི་སྒྲིབས་བཟང་དེ་རྒྱུད་ཚོས་ལྷའི་འགོ་མེད་
 བལ་ཚོལ་རྒྱ་དེའི་ལེགས་སྲིག་བྱས་ཤོད་ལས་མོད་ཀྱི་དཔལ་ལྷོད་ཤིག་
 གནས་ལྷུ་ཚལ་ལྷུ་ལས་འཁྲུལ་མེད་ལེས་མཛད་པ་ལན་ལའང་ལའང་ལའང་སྐམས་
 ཀྱིས་ལུ་མཚུན་རྒྱབ་རྒྱུར་སྲིག་ས་ལས་གནང་རྒྱའི་འདུན་པ་ཉིད་དཀྱིས་ནས་
 བཅངས་བཞེན་ཤོད་ལ། དེ་ཅིན་མི་ཤིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁོར་གིས་སྲིད་པར་གསུམ་
 ཀྱི་ཤོད་ཀྱི་གནའ་ཤུལ་ཤིག་གནས་ལྷུང་རྒྱུ་བ་ལུ་བའི་སྲིག་རྒྱབ་རྒྱུར་སྲིག་ས་
 ལྷོད་མེད་གནང་བར་པས་དོད་ལྷོད་མཚོམ་ཤིག་རྒྱུ་ཚལ་ལྷོད་ཚོགས་མི་ཤིགས་རྒྱུ་
 ཚལ་ཞིབ་འཇགས་མཚུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་ལྡན་ཉེ་ཉིད་དཀྱིས་ནས་བཟང་ཤིན་མེ་ལྷུ་
 རྒྱ་ཤིན།

ཤིན་ལྷོད་པ་དཔེ་རྒྱན་རྒྱུ་བ་དགའ་ཤིས་
 རྒྱུ་བ་༡༠༠༥འདི་རྒྱ་ལྷོ་མཚུན་ཤིན།

ཞིང་ལས་ལྷན་

ལྷན་གཞན་

(ལྷ་ས་ཞིན་མོན་ལྷན་)
ལྷན་མ་འཇུག་ས་བཟོ་རྒྱུ་དོན་ཤོ།
ལྷན་ཐབས་འཇུག་བཟོ་རྒྱུ་དོན་ཤོ།
དེ་འདྲའི་གཞིན་པའི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་།
ཡོད་འཇུག་བཟོ་ས་པ་མ་ལྷན་།

ཁ་ཞིག་ཁ་རྒྱུ་མ་ལྷན་།
ལྷན་པའི་ལྷན་ཞིག་ལོང་དང་།
མེས་ས་པས་ལྷན་པོ་མ་ལྷན་།
ལྷན་པོ་ས་རྒྱུ་ལྷན་།

མེས་ས་པས་ལྷན་པོ་ལྷན་ལྷན་།
ལྷན་པོ་ལྷན་ལས་ཡང་དང་།
ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་ལྷན་།

ལྷག་ཐག་སྒོད་རོགས་གནང་དང་།

ལྷག་ཐག་དམན་རྒྱང་ལྷོས།

སྒོས་སྲུ་གཏོང་གི་མ་རེད།

ལྷག་མ་ཨ་རྗོ་པ་སངས།

འདུག་སེའུ་ལ་གཏོང་དང་།

ལྷག་ཐག་དམན་རྒྱང་ལྷོས།

ཏོབ་སེའོ་ལ་འཐེན་ཚོགས།

ས་ཡིས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

རྗོ་ཡིས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།

སེམས་ཉིད་མེད་པའི་ས་རྗོ།

ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་གཡུག་ས་ཡོད།

ལྷག་མ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་།

མེ་ལྷག་ས་གཙབ་གཙབ་བྱས་ཡོད།

གནས་ཚང་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་།

སེམས་གསོངས་སྲུས་གསོངས་རྒྱས་ཚོགས།

ལྷག་མ་ས་ལ་བརྒྱགས་པས།

རམ་པ་རྗོ་ལ་འཐོན་སོང་།

ལྷག་ཁྱིམ་སྲུས་མོའི་འོག་ནས།

ལྷན་པའི་གནས་སེག་སྒོང་དང་།

ཁྱེམ་དེ་བལ་ཁྱེམ་སྒོར་པོ།
ནག་པོའི་མ་ལ་བྱུག་དང་།
དགའ་བ་སྒྲོན་པའི་ལས་དེ།
ས་མཚམས་མ་ན་ཡོག་རེད།

ཉི་མ་བྱང་ཆུང་གི་གི། །
སྒོར་སྒོར་ཡ་ན་ས་ཚུས་སོར་།
སོ་གཞོན་སྒོ་ཁ་མ་སྒོགས།
ཉི་གཞུག་སྒོན་རོགས་གནང་དང་།

(དིར་རེ་སྒོར།)

ཁྱེམ་ལ་སྒྲོན་ཁྱེམ་གྱུ་བཞི།
ཁྱེམ་ཕུ་ཆུང་མའི་སྒོར་པོ།
ཆུང་དགའ་སྒོར་པོའི་འཁྲུངས་ལུལ།
ཀོར་པོ་གཞུང་ནས་ཡིན་ཟེད།

རྒྱ་མོག་ཨ་ཅེ་འུ་མོའི།
ག་ལས་རུས་པ་འཇམ་པ།
འུ་མོ་གང་འདྲ་གང་ཡོད།
འོ་རང་རྒྱས་ཡོད་ཡིན་སྟེད།

ལྷས་ཡོད་བྱས་པའི་མི་ལ།
སྒྲོན་སྒྲོན་ཚ་ཚ་མ་གཏོར་།
ཁྱེམ་ལ་རོང་སྒྲུ་མི་འདུག །

ཁྱིམ་ཐག་ཚད་པ་མིན་ནམ།
ཁྱིམ་ཐག་ཚད་པ་མ་རེད།
ཁྱིམ་རྒྱག་ཆག་པ་ཡིན་འགྲོ།
ཁྱིམ་རྒྱག་ཆག་པ་མ་རེད།
ཁྱིམ་ཐག་ཚད་པ་ཡིན་འགྲོ།

ཨ་ལོའི་ཁྱིམ་ཐག་ལ་མོ།
རྩོན་མའི་རྒྱ་ལས་རིང་བ།
ཁྱིམ་ཐག་རྒྱ་ལས་རིང་བ།
ཁྱིམ་པདག་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

(ནམ་གྲིང་རྫོང་།)
ས་ལ་མེད་པོའི་རྙིང་དུ།
དཀར་ལས་ཁག་རྒྱ་མི་འདུག །
དེ་ལས་ས་མ་བཟང་པོའི།
ས་ལུལ་ལྷ་འཇིན་ཁག་པ།

ཁྱིམ་པཟང་ས་ཁྱིམ་གྱི་པའི།
ནག་པོའི་ས་ལ་རྩེགས་ཤོག །
བལ་ཁྱིམ་བཟང་གྲང་དྲག་པ།
སང་ཞོགས་ཤོམ་ནས་ཉོས་ཚོག །
སང་ཞོགས་ཤོམ་ནས་ཉོ་བར།
དཀར་པོའི་རྩོད་མོ་དགོས་ཀྱིས།
དཀར་པོའི་རྩོད་མོ་བྱུང་ན།

ག་ནས་ཉོས་ཉོས་ཡིན་འདྲོ།



(མ་ཚེ་རྒྱུ་།)

སྐྱུག་གཅིག་འཚེ་ལོ་ཟེར་ན།

ལས་ཀྱི་དང་པོ་ཡིན་ནོ།

ལས་ཀྱི་ལྷ་མ་དགོན་མཚོག །

ལས་རྒྱུང་རྒྱུག་ས་རོགས་གནང་དང་།

གག་ཚེ་ལ་ཕྱུར་བྱའི་སྐྱུག་ལ།

ལྷེ་ལྷེ་དཔེ་བཟའི་རྒྱུང་ལག་ས།

རྒྱུག་གཅིག་ལྷེ་ལྷེ་བཞག་ནས།

ས་རོལ་དོན་པར་ཐེབས་ཤོག །

རྒྱུང་ལ་སྐྱུག་སྐྱེན་ལས་བརྒྱུང་བའི།

ལྷེ་རྒྱུང་མར་གྱི་ལེབ་བཞི།

ལྷེ་རྒྱུང་ག་འདྲའི་ས་ལ།

རྒྱུང་རྒྱུང་སྐྱོ་རོགས་གནང་དང་།

ས་འདི་ལྷེ་མ་རག་ལ།

འདོན་དུ་ས་ལྷག་ལས་སྐྱུ་བ།

ལྷེ་རང་ལྷག་ལས་སྐྱུ་ཡང་།

བཞག་ནས་ལོང་ས་མི་འདུག །

བཞག་ནས་ག་ལ་ལོང་ང་།

དབང་ཚེན་དམོན་མོའི་བཀའ་རེད།

དབང་ཆེན་དཔོན་པོའི་བཀའ་ལ།
ཕྱིན་ལོག་ལྷོ་ས་མི་འདུག །

ཁྱིམ་འདི་བལ་ཁྱིམ་གྱུ་བཞི།
ནག་པོའི་ས་ལ་རླུག་ཅིག །
ལག་རོགས་འཚབ་འཚུབ་མ་གནང་།
ཆ་ཆ་ཆ་ལ་ཕེབས་ཤོག །

ལྷང་མ་ཚུ་ལ་སྐྱེས་པར།
ཡ་མཚན་བྱེད་དོན་མིན་འདུག །
དེ་ལས་སྐམ་པོའི་བྲག་ལ།
ཉི་ཤིང་འུག་པ་སྐྱེས་འདུག །

ཉི་ཤིང་འུག་པའི་སྡེང་ན།
འུག་པས་འུག་ཚང་བསགས་འདུག །
འུག་ཚང་ཉི་མ་རྩོ་ལ།
འུག་སྐྱུག་སྐྱུ་བྲ་ལེགས་པ།

(སྐྱིད་ལོང་རྣོང་།)

ས་དེ་ཁྱིམ་མགོ་གང་ལ།
དེ་འདྲའི་དཀའ་ལས་ཆེ་བ།
རྒྱན་དུ་པར་གཡོལ་རྒྱུར་གཡོལ།
ཨ་མའི་ཁ་ལ་མ་ཉན།

ས་དེ་ཁྱིམ་མགོ་གང་ལ།
འབྲུ་ལྷ་དཔུང་གདང་ཤིག་ཤིག །
ལ་མོའི་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན་པ་ས།
དེ་འདྲའི་ས་གཞི་འཕྱོར་པ།

ལ་རྒྱལ་ཕྱིན་པའི་གསེབ་ནས།
འབྲུ་ལྷ་འཕྱོར་ས་མི་འདུག །
འཇིག་རྟེན་སེམས་འོ་འཕྱོད་སོང་།
ཐང་ཙམ་འདྲེང་ཙམ་མ་བྱེད།

རྒྱུང་དུ་ས་ཨ་མ་རྒན་མོའི།
ལས་ཀའི་བསྐྱབ་བྱ་ལྷུང་སོང་།
ཁྱིམ་བཟང་ཨ་ཙའི་ལྷ་མོ།
ད་ལྟ་རྗེས་ལྷུས་ཐེབས་སོང་།

ཁྱིམ་བཟང་ཨ་ཙའི་ལྷ་མོ།
སེམས་པ་ལྷུག་ལྷུག་མ་བྱེད།
ཁྱིམ་རྒྱུང་གང་འཕྱོའི་ས་ལ།
རྒྱུང་གལས་པ་ལྷོས་ཤོག །

(ས་རྒྱལ་ལྷ་ལྷོང་།)

ཁྱིམ་འདི་བལ་ཁྱིམ་ལྷུ་བཞི།
ཁྱིམ་ཐག་མཚོ་པའི་གཞུང་འཐེན།
ཁྱིམ་ལྷུ་ལྷུང་དཀར་ལྷུག་ལྷོན།

མདོག་གཞུང་གཞུང་གི་ལྷང་མ།
མདོག་གཞུང་ལྷང་མ་འདེལ་ལ།
ལྷང་ལྷང་ལོག་གིང་དགོན་པ།

ལ་ལས་རྫོད་ཅམ་གནང་དང་།
འཐེན་ལྷང་ས་འཁྱིང་ཅམ་གནང་དང་།
རྫོད་འཁྱིང་གཞིས་ཀྱི་རྩག་ལ།
ལྷིམ་རྫུང་སློག་དམར་འཁྱུག་འཁྱུག །

ལྷིམ་རྫུང་ག་འཕྲོའི་ལམ་ལ།
རྫུང་རྫོད་རྫོད་གས་གནང་དང་།
རྫུང་རྫོད་མི་རྫོད་གསུང་ན།
བདག་པའི་ལྷིམ་རྫུང་སློད་དང་།

ལྷིམ་དང་རྩ་པོ་གཏོང་མ།
ལྷང་ལྷང་ལྷིམ་རྩུལ་གསེབ་གསེབ།
བཟང་པོས་ཉམས་དགའ་གཏོང་ས།
དན་པ་ལྷིམ་པ་རྫོད་ས།

གས་ཚལ་རྫུང་རྫུག་གི།
ལྷིམ་ལྷིམ་དཔེ་བཟའི་རྫུང་ལགས།
ལན་གཅིག་ལྷིམ་ལྷིམ་བཞག་ལྷི།
རྫུང་འདོན་པར་ལེབས་དང་།

ཁྲིམ་རྒྱུང་ལས་ལ་མི་རུས།
གདོད་ལ་རྟེན་པ་ཆགས་འདུག །
ཁྲིམ་རྒྱུང་གདོད་ལ་ལྷན་སྐྱེས་ནས།
གདོད་གི་རྟེན་པ་འཁྱུང་དང་།

ཁྲིམ་གྱིས་མ་ལྷུང་ཨེ་ཡིན།
བདག་རས་མ་ལྷུང་ཨེ་ཡིན།
ཁྲིམ་གྱིས་མ་ལྷུང་ཟེར་ན།
མགར་ཚང་ནང་ལ་ལྱིན་འཛོ།

མགར་ཚང་ཉི་མ་རྒྱ་ལ།
མགར་བ་ལྷན་བཞོ་ལ་ཁས་པས།
བདག་གི་བལ་ཁྲིམ་འདི་ཡི།
གདོད་གི་རྟེན་པ་འཁྱུང་དང་།

(མཚོ་རྩེ་རྒྱུང་།)
ལྷན་པ་འདི་གི་ཉི་ལྷན་ཐག །
ལྷན་ཐག་ཉོང་རྒྱུང་ག་ལྷན་ལྷན་ལ།
ལྷན་པ་མ་ལེད་བར་དུ།
ལྷན་ཐག་ཚད་པ་མི་འདུག །

(རྒྱན་མེ་རྒྱུང་།)
ལས་ལ་དགའ་ལས་འདུག་ཉེ།
ལས་ལྷན་མོད་ས་མི་འདུག །

ལས་ལྷན་མོད་སའི་མ་མ།
ལ་མོའི་རྒྱལ་ལ་ལྷན་སོང་།

ལས་ཅིག་བྱེད་ནི་བྱེད་དགོས།
གཤོ་ཚོལ་བྱས་ནས་གང་ཡོང་།
གང་བྱས་གསེབ་ནི་གསེབ་དགོས།
ཞེན་པ་ལོག་ནས་ཅི་བྱེད།

རྒྱལ་མ་འཇུགས་གཅིག་འཇུགས་གཉིས།
གཙང་བའི་ཨོ་ལོས་བཅུགས་སོང་།
རྒྱལ་མ་གང་འཇོའི་ས་ལ།
རྒྱལ་ཐག་ཚོད་རོགས་གནང་དང་།

རྒྱལ་བཞི་ཡན་ལག་བཞི་ལོ།
འཇིག་རྟེན་ལས་ལ་རུབ་ཤོག །
རྒྱལ་མ་ཡང་གཞོག་གྲུ་བཞི།
ནག་པོའི་ས་ལ་བཅུགས་ཡོད།

འཇུགས་མཁན་དམན་རྒྱུང་བུ་མོ།
འཐེན་མཁན་རྟག་ཤར་གཞོན་པ།
རྒྱ་མོ་ལྷུང་པོའི་ནང་དུ།
ཆ་ཆ་ཆ་ལ་ཕེབས་ཤོག །
