



# སྒྲིང་གེ་སྐར་གྲུ་ལྷོ་ལྷོ་སྒྲིང་།

(ལྷག་གཟིག་ནོར་འབྱེད།)

མེད་གེ་སར་རྒྱལ་བོའི་སྒྲུང་། 8409507

སྤྲུང་གཟིག་ལོར་འབྱེད།



ཨི་ས་ལྷོ།

འཇམ་གྲིང་ཡན་བདེ་སྐྱབ་པའི་རིལ་མ་  
བརྒྱུང་། ཡེ་ཤེས་ནོར་བུ་དཔལ་འབར་བེར་བྲེང་གིས། བག་  
ཕྱགས་བདུད་དག་འདུལ་ལ་མཐུ་ཤོ་ཆེ། སྐྱེས་མཆོག་སང་ཆེན་  
ཀུལ་པོས་ཤིས་པ་སྟོལ།

ཞེས་གྲིང་རྩེ་མིའི་ཉི་མ་འཇམ་གྲིང་གི་སར་ཀུལ་པོ་དེས།  
མི་རྒྱུ་སྟག་གཟིག་ཡུལ་གྱི་ནོར་གཡང་དངོས་སྐྱབ་ན་མས་གཡང་  
དུ་སྤངས་ནས། ཕྱགས་རིར་ཀུལ་ཁག་ལཱི་དཔའ་བདུད་དཔུང་  
དམག་བཅས། མ་ཁམས་གྲིང་ཁྲི་བར་མ་ལ་ཕྱག་ཐེབས་སྟག་  
གཟིག་ཡུལ་གྱི་ནོར་བུ་ཆ་འགྲིག་མཛེས་དང་ལྷན་པ་ཁ་སྤྱང་ངེ་...  
སྒར་དཀྱིལ་དུ་བཀོད་ནས་དེ་ཀྱབ་ཕྱགས་བཞིའི་ཀུལ་ཁག་ལཱི་...  
འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་ནས་གཡས་སུ་རྟོར་སྒར། གཡོན་དུ་འཇང་

སྒར། རྒྱལ་དུ་མོན། དཀྱིལ་དུ་སྒྲིང་། མདུན་དུ་བདུད་སྒར་  
 བཅས་བརྒྱལ་ནས་ལས་དམག་དཔུང་ཆེན་བཟུང་སྒར་གྱི་དཀྱིལ་དུ་  
 འཇམ་སྒྲིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་ལས་གྲུར་མཐོང་བ་ཀྱན་གྲོལ་དེ་ལ་  
 གསེར་རྟོག་གི་འཕུ་སྤྱོད་བ་བཅུགས། ལས་དར་ཆ་འགྲིག་བྱ་མ་  
 སྤྱི་རིས་གཟུགས་གྱི་ལོ་རྒྱུས། ཨོ་རྒྱལ་པད་མའི་གཏོར་ཚོགས་  
 ལྷ་མི་མགོན་དཀར་པོའི་སྤྱིང་ལོ་རྒྱུས། ལྷ་ལྷ་གཉིས་གསུམ་གྱི་རང་  
 བྱུང་དུ་བྱུང་བའི་མཛེས་མའི་མེ་རྟོག་པད་མ་ཆེན་པོའི་འདབ་མ་  
 ཆེ་བཞིན་དུ་ཀ་ར་དང་ཆོན་ཐག་གང་ཡང་མི་དགོས་པ་སྤྱིང་ཉིད་  
 རང་རྒྱལ་ཟིན་པའི་ལྷ་གྲུར་དེ་ལྟུང་། དེའི་ནང་དུ་དམག་གི་རྒྱལ་  
 པོ་སྒྲིང་རྩི་གི་སར་དང་སྤྱོད་དག་ལྷ་ན་མ་གཉིས་གསེར་སྤྱིང་  
 དཔུང་ལ་སྤྱིང་སྤྱིང་ལ་བཟུགས། དེའི་རྒྱལ་དུ་པ་ཁུ་མ་སྤྱོད་མོ་སྤྱོད་  
 རྒྱལ་ས་ནས་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར་ཞིང་། ཆོ་བའི་གུ་མུང་། ར་ཆང་  
 མངར་རིགས་སྤྱོད་གྱི་གསལ་འདྲེན་བཞེས། ལྷ་གུ་གཟིགས་གྲུང་  
 གཡའི་གཅན་གཟན་པགས་པ་སྤྱོད་དག་ཆོན་མང་པོས་མཇལ་ཁ་  
 རྒྱས་ནས་དག་འཕྱོང་དང་དེར་བཟུགས། སྒྲིང་རྒྱལ་ཁག་གཞན་པ་  
 རྟོར་བདུད་མོན་འཇམ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱལ་ཁག་ལྷ་པོ་དེའི་མཐོ་བའི་སྤྱོད་  
 མི་དཔོན། བར་གྱི་པ་ཁུ་རྒྱན་རབས། ནང་གི་པོ་སྤྱོད་བྱུང་མེད་

སྐྱེགས་ནས་གྲུ་ལ་བསྐྱིགས་ཤིང་བཟུང་། དེར་མི་རུབ་སྟག་གཟིག་  
 ལུལ་གྱི་རྒྱ་དང་། རྗེར་ལུག་དགོས་འདོད་སྤངས་པའི་རྗེར་བྱ་  
 ཆ་བདུན་ན་མས་ཁ་ཁྱུག་ཁྱུག་ལས་མིག་གིས་ལྟ་མ་བལྟས་ཤིང་  
 ཏ་ལས་ནས་བཟུང་། དེ་ན་མས་ཀྱིས་རམ་ཆེན་དག་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་  
 བློ། བསྟན་ན་མས་ཆེ་བས་ལྷངས་སྤྱད་འཛུམས། འབུམ་པའི་  
 ལྟ་སྐྱེས་དག་ལྟ་ཅི་རྒྱལ་ནི་མངའ་ཐང་ཆེ་བའི་ཕྱོགས་རིས་གྱི་.....  
 རྒྱལ་ཁག་མང་པོ་མངའ་འོག་ཏུ་འདུས་པ། དཔའ་རྒྱལ་གང་  
 ཡོད་དཔའ་རྒྱལ་ཁོད། དེ་འདྲ་མེད་ན་ཅི་འདྲ་ཡང་བསམས་  
 ཤིང་དད་གུས་དང་། སྤྱོད་བསྐྱེས་ཤིང་དེ་ཐུར་སྤྱིང་སྤྱར་ཞག་  
 གསུམ་ལ་བཞུགས་སོ། ཉི་མ་དེའི་ཕྱི་ནང་མི་དབང་གི་སར་  
 རྒྱལ་པོས་མདུན་གཡོག་ན་མས་ལ་དཔའ་རྒྱལ་ཆོ་མདུན་གྲུལ་.....  
 གེབས་པའི་ཆ་སྤངས་ཞེས་བཀའ་གེབས། དེ་ནས་མདུན་གཡོག་  
 ཆོས་ལྟ་གུར་གྱི་སྒོ་ནས་དར་འཕུར། དུང་བུས་ཤིང་རྒྱལ་ཁག་  
 ལྟའི་དཔོན་སྟོན་དཔའ་རྒྱལ་ཆོས་ཆས་གོས་དང་རྒྱན་ན་མས་.....  
 འཆམས་པ་གྲུབས་སྐྱིག་བུས་ནས་འཇའ་ཆོན་སྒྲ་ལ་བཞེན་དུ་ཁྱ་  
 འབྱུང་ལེ་ལྟ་གུར་ནང་ཕྱག་གེབས་ཤིང་རྒྱལ་སྟོན་ན་མས་གྲུལ་དུ་  
 འཁོད། དེ་ན་མས་གྱི་མདུན་དུ་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོས་ལུས་ལ་མི་

སྤྱིད་པའི་རྒྱན་ཆས་པརྒྱན་ནས་གྲས་འདུད་ཆེན་པོའི་ཚུལ་གྱིས་་་་  
 པུའགས་གྲལ་དུ་བསྡད། དེ་ནས་གསེར་གྱི་སེར་པོའི་ཡང་སྟངས་  
 བས། རྩི་སེར་ཆེན་མོར་བུ་དབྱ་འདུལ་དེས། དབུ་ལ་མོར་བུ་  
 པད་མ་རྩ་གའི་རྟོག་ལྷ་མནམས། སྦྱུ་ལ་ཟ་བེར་སྦྱག་པོ་གསལ་  
 པ་རིན་པོ་ཆེ་སྦྱ་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱན་གྱིས་པརྒྱན་ནས། ཞལ་ངོ་སྦྱག་  
 ལེ་དཀར་པའི་མདངས་ཟེར་ཆགས་པ། རྒྱལ་པ་རིགས་གསུམ་  
 མགོན་པོའི་ཚུལ་དུ། མཁུན་བརྗེ་བྱས་གསུམ་བསམ་གྱིས་མི་  
 རྒྱབ་པའི་ངང་ནས་རྒྱལ་ཁག་ལྷ་པོའི་དཔོན་ལ་ཞལ་གཟིགས་ནས་  
 འདི་ལྟར་གསུངས་པ། རྩི་སྦྱག་གཟིག་ཡུལ་གྱི་དངོས་བྱུང་རྒྱས་  
 ལུགས། དཔའ་རྒྱལ་སྤྱིང་པ་ལ་གཏོང་མ་སྤང་ཚུལ། སྤང་  
 པ་པོད་ལ་བཞག་པ་བྱས་ཚུལ་བཅས་ལྟ་ངག་སྟེམ་དུག་ལ་བྱངས་  
 བས་མགུར་སྒྲུ་འདི་ལྟར་གསུངས་སོ།

རྒྱ་ཨ་ལ་ཨ་ལ་ཨ་ལ་རེད། ཨ་ལ་ལེ་མོ་ལ་ལ་རེད། རྒྱབས་  
 སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དགོན་མཆོག་གསུམ། གསལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུར་  
 རྩིས་གཟིགས། འབྲལ་མེད་སྦྱི་པོར་པུའགས་སུ་གསལ། པུའར་  
 བས་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསལ། ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་སོ་  
 བྱང་ནས། པད་མ་འོད་ཀྱི་གཞལ་ཡས་ནས། རྩི་བཙུན་པད་

མ་འབྲུང་གནས་མཁྱེན།      དབྱ་ལ་པད་མའི་མཉམ་བྱ་གསལ།  
 བྱ་ཁྱུ་ལྟོད་ཀྱི་ལྷེམ་འཕྲ་བཅུགས།      གནམ་ལྷགས་དྲོ་རྩེའི་  
 གཡང་འཕྲས་བརྒྱན།      ཞབས་གཉིས་ཉི་ཟླའི་འད་ཀྱིས་ཁྱབ།  
 བྱག་གཡས་དྲོ་རྩེ་ཅི་དགུ་བསྐྱམས།      ཁམས་གསུམ་ལྟ་འདྲེ་  
 ཟིལ་གྱིས་མནན།      གཡོན་པས་མཉམ་བཞག་ཀ་ལྟ་ལ།      བདུད་  
 ཅིའི་བུམ་པ་མཛེས་དང་ལྟན།      ཁ་རྩྱ་ཅི་གསུམ་གྱུ་མར་བརྟེན།  
 མ་རྒྱུད་མཁའ་འགྱུརི་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར།      དཔའ་པོ་དཔའ་མ་  
 གྱུ་དབྱངས་ལེན།      བྱགས་རྩེས་སེམས་ཅན་དོན་ལ་གཟིགས།      མ་  
 ཡེལ་ལྟ་ཁམས་གྲོགས་ལ་བྱོན།      དཔའ་དང་དབྱང་པའི་རྒྱབ་  
 ཉེན་མཛོད།      ཆོས་དང་བྱིན་རྒྱབས་འབྲུང་བར་ཤོག      བོར་དང་  
 ལྷངས་སྦྱུད་རྒྱས་པར་ཤོག      ཡང་དག་སྦྱོན་ལམ་འགྱུབ་པར་ཤོག  
 ས་འདི་ས་ངོ་མ་ཤེས་ན།      མ་ཁམས་གཡང་གི་ར་བ་ནས།      སྤྱིང་  
 ས་མཐོང་བ་ཀྱན་སྦྱོན་རེད།      ཁ་པོ་དམག་གི་འགོ་དཔོན་དང་།  
 དཀར་པོའི་གུར་གྱི་ནང་རྫོངས་ལ།      རིན་ཆེན་གསེར་བྱིའི་ཡང་  
 སྤྱིང་ནས།      མིང་འདྲ་ང་ངོ་མ་ཤེས་ན།      ཆེ་སྦྱུད་ཁྲམ་པ་རྩོ་  
 རུ་ཟེར།      མ་སྦྱང་ཨ་བུའི་སྟག་བདུད་ཡིན།      བར་དུ་དམག་  
 དཔོན་དག་འདུལ་ཟེར།      ཉོར་བདུད་ཆམ་ལ་ཡབ་མི་ཡིན།      ཆེ་

མཐའ་དུས་གསུམ་སངས་ཀྱས་ཟེར། འགྲོ་དུག་ཐར་ལམ་འགོད་  
 མི་ཡིན། བོད་འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་ཀྱལ་པོ་ཡིན། རྒྱ་ནག་  
 འབྲེན་པའི་སྤྱོད་མ་ཡིན། མི་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་ཤྱོས་ལུག་ཡིན།  
 སྤྱོས་པ་པོ་ཡི་དབང་ལྟ་ཡིན། སྤྱོ་འདི་འདྲ་སྤྱོ་རྩ་མ་ཤེས་ན། ཀྱལ་  
 པའི་ལྟ་ངག་ལྟེན་དུག་ཡིན། ས་གར་ཡིན་གང་ཡིན་ལེན་ལེ་  
 མིན། དེ་རིང་ལེན་པ་རྟེན་འབྲེལ་ཆེ། བྱི་རབས་བོད་ལ་  
 དགོངས་པ་འདི། གསུང་རེ་རེ་ཐོས་ན་ངན་སང་མེད། ངག་  
 རེ་རེ་ཁྱལ་ན་བདེ་འགྲོ་ཐོབ། ལ་ཆེན་ཀྱལ་པོའི་སྤྱོ་སྤྱོ་ལ། འདྲ་  
 དང་མི་འདྲ་གང་འགའ་མེད། དཔའ་སྤྱོ་དལ་འགྲོ་རིང་མ་འདི།  
 སྤྱོ་བཙན་ཐོད་མདའ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོ། སྤྱོང་གསུམ་ག་ཟ་ཁྱལ་  
 འབྲུང་འདི། རྟོར་ལ་གཉའ་སྤྱོ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོ། དཀར་མ་ཁྱལ་  
 བྱལ་ཀྱང་གཤམ་དེ། ས་ཐམ་སྤྱོ་གི་སྤྱོ་པའི་སྤྱོ། ངར་སྤྱོ་  
 ཐོག་ཟེར་ངར་སྤྱོ་རེད། ཤིང་ཁྱི་དུས་སྤྱོ་བཙན་པའི་སྤྱོ།  
 ཀྱལ་པོའི་སྤྱོ་ཆེན་ཟེལ་གཞན་འདི། སྤྱོ་ཆེན་པོའི་གོང་བ་  
 གཞན་ཉིན་ལེན། ལ་སྤྱོ་ཡིན་ལུགས་འདྲ་མ་རེད། དབང་ཆེན་  
 བཞི་ལ་སྤྱོ་ཆེན་བཞི། བདུད་དབང་འདུལ་བའི་སྤྱོ་དབངས་ལེན།  
 རྫོང་ཆེན་བདུན་ལ་སྤྱོ་ཆེན་བདུན། བཟུན་པ་དར་བའི་སྤྱོ་བདུན་

ཡིན། དེ་ཡང་གནམ་གྱི་དང་པོ་ལ། ཡ་རྫོང་སྟག་གཟིག་ཆམ་  
 ལ་ཡབ། ནང་ལ་དངོས་གྲུབ་ནོར་གཡང་སྒངས། རྫོང་རབ་  
 བདུན་གྱི་དང་པོ་ཡིན། གཏེར་ཁ་བརྒྱ་ཡི་ཡང་སྟོང་ཡིན།  
 དངོས་གྲུབ་འདི་ལས་ཆེ་བ་མེད། འཁོར་བ་ཆགས་པའི་གཞི་  
 མ་ཡིན། འཇམ་གླིང་གཏེར་གྱི་གོང་བ་འདི། ཡར་འཛོག་མི་  
 ཨོ་རྒྱན་པད་མ་ཡིན། རྩུ་ལ་འདོན་མི་གཏེར་འདོན་ལ། ཨོ་  
 རྒྱན་ཆེན་པོའི་སྤྱལ་པའི་སྤྱ། རིགས་གསུམ་གཅིག་བསྐྱས་སེང་  
 ཆེན་རྒྱལ། གཏེར་འདོན་སངས་རྒྱས་སྤྱ་མ་རྗེ། ང་ཡི་འདོན་ལ་  
 སྤྱ་ཡང་མེད། འཁོར་བ་ཆགས་པའི་གཞི་མ་གྲུབ། རྒྱན་པོ་  
 མཛེས་མའི་རྒྱན་ལེན་གཡང་། དབྱ་ཁོད་ཤེད་ཀྱིས་བདུལ་བའི་  
 རྗེས། ཆ་བ་རྩོད་གི་མདའ་རྫོང་ཡབ། སྤྱ་དཀར་སྤྱུག་གི་ཆེ་  
 ར་བྲག ཉག་ཕྱན་མདའ་ཡི་བསྟན་པ་དར། དེ་ལ་ལྷས་མཛེས་  
 ཆེ་དགོས་བྱས། སྤྱ་ཁྱི་གཞུང་གི་མཆལ་རྫོང་ཡབ། མདའ་ལ་  
 དཔའ་ཐང་ཆེ་དགོས་རྗེས། དམར་པོའི་མཆལ་གྱི་ཁ་དམར་  
 བརྩངས། ལྷ་མདའ་མགོ་འཕང་མཐོ་དགོས་བྱས། དགའ་  
 བདེ་བྲག་གི་ཁྱུང་རྫོང་ཡབ། བྱ་རྒྱལ་ཁྱུང་གི་ལྷས་སྦྱས་བརྒྱན།  
 དེ་ཆོ་རྫོང་རྩུ་ལ་ལྷས་གསུམ་ཡིན། སྤྱ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལྷས་རྒྱན་

ཡིན། མཁའ་འགྲོ་ན་མས་ཀྱི་ཆེ་མདའ་ཡིན། བཟ་གིས་རྟགས་  
 བརྒྱད་གཡང་མདའ་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་དེ་ལས་ཆེ་བ་མེད། ད་  
 རུང་དེ་ཡིས་མི་ཆད་ལ། མེད་པོ་ཁ་ཡི་ར་རྫོང་ཡབ། ཁ་ཆེ་  
 རྒྱལ་པོ་འི་ར་གཡང་བླངས། བཟ་རྒྱུང་ར་ཡི་གཏེར་སྒྲ་ཕྱེ།  
 བལ་པོ་རྒྱལ་པོ་འི་ལྷག་རྫོང་ཡབ། ར་ལྷག་འཆོ་ཞི་ལ་འདབ་  
 རྒྱས། དཀར་པོ་འོ་མའི་བདུད་རྩི་འདི། སྒྲང་བ་པོ་ད་ན་མས་  
 འཆོ་བའི་རྩེས། ཕྱང་ལྷགས་མོ་རོང་གི་འབྲི་གཡང་བླངས། སྒྲ་  
 རྩར་དབྱ་ལ་མི་ཆོར་བའི། སྒྲ་བྱི་དབྱ་ཆང་གི་བྱི་རྫོང་ཡབ།  
 ཟལ་དཀར་འབྲི་ལ་སྒྲང་མ་བཞག རྒྱུང་པོས་འགྲོ་ལམ་བདེ་  
 དགོས་ཕྱས། མེ་ཉག་ལེ་བྲིའི་རྟ་རྫོང་ཡབ། ས་ཐག་རིང་འགྲོ་  
 བའི་དངོས་བྱབ་སྟེལ། ཟས་གོས་ལྷན་སྒྲུམ་ཆོགས་དགོས་རྩེས།  
 འདན་མ་ཕྱོགས་ཀྱི་ནས་རྫོང་ཡབ། འགྲོ་འདུག་འཇམ་བའི་  
 གཏེར་ཁ་འཛམས། ང་སྒྲིང་ལ་བཀའ་རྩིན་དེ་འབྲེལ་ཡོད། ད་ལ་  
 རྩར་རྫོང་འདི་དང་གཅིག སྒྲ་གི་རྟ་རྫོང་དེ་དང་གཉིས། ཡ་  
 བྲགས་གཟི་རྫོང་དེ་དང་གསུམ། ཕྱེ་རིའི་བྱར་རྫོང་དེ་དང་བཞི།  
 བྱ་བྱའི་གོ་རྫོང་དེ་དང་ལྔ། མི་རྒྱབ་དར་གཡང་དེ་དང་དྲུག  
 རྒྱ་ནག་ཇ་རྫོང་དེ་དང་བདུན། དེ་པོ་ད་ཀྱི་རྫོང་ཆེན་ཆེ་བདུན་

ཡིན། དེ་བར་རྫོང་རྒྱུ་འདྲ་བཞི་ཡོད། བྱང་ལྷང་ལྷང་མུ་  
 ཏིག་རྫོང་དང་གཅིག་ཁ་ཆེ་གཡུ་རྫོང་དེ་དང་གཉིས། སྤེ་ར་  
 ལུག་རྫོང་དེ་དང་གསུམ། ཨ་སྤེ་ཁྱོ་རྫོང་དེ་དང་བཞི། དེ་བར་  
 གྱི་རྫོང་ཕྱན་ཆེ་བཞི་ཡིན། དགོས་འདོད་སྤྱིང་ལ་འཛོག་གྱི་  
 ཡིན། མི་འཆི་ནད་ནས་ཐར་བ་ལ། གྱི་གར་བཟང་དྲུག་སྟན་  
 གྱི་རྫོང་། ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཁ་གཞོན་ལ། ལྷ་རྒྱུ་རྩེ་ས་  
 འཛོན་སྟན་གྱི་རྫོང་། མི་འཆི་ཆེ་ལ་རིང་བའི་རྫོང་། ཞི་ན་  
 བདེ་འགྲོ་ཐོབ་པའི་རྫོང་། བདུད་ཅི་སྟན་གྱི་སྐྱབ་པ་བྱེད།  
 བཞི་བརྒྱ་ནད་ལ་ཡན་པའི་སྟན། འཇམ་བུ་སྤྱིང་ལ་འཛོམ་ལེ་  
 བྱས། བོད་གྱི་འགྲོ་དོན་དེ་འདྲ་བསྐྱབས། དེ་ཡང་གནམ་གྱི་  
 དང་པོ་ལ། གཞན་ལ་མི་འདྲ་ཀུན་ལ་མཐོང་། ཏྲ་གཡང་ཟླ་  
 བ་མགོ་གསུམ་དང་། ཞོར་གཡང་ཨརུ་རྩི་བྱ་ལ། གསེར་  
 གཡང་གསེར་གྱི་མརྒྱལ་བརྒྱན། འབྲི་གཡང་ཁྱུང་གི་སྒྲིང་ཅམ།  
 ཆོང་གཡང་འགྲུགས་པའི་ལྷགས་ཀྱི་དང་། ཞིང་ཐོག་མངར་  
 རིགས་འབྲུ་སྒྲ་ཆོགས། ལུག་གཡང་གང་བ་བཟང་པོ་སྟགས།  
 དེ་འདྲི་ནོར་བུ་སྒྲ་བདུན་དང་། མཛོ་གཡང་ག་མ་དུང་རྩ་དེ།  
 ལྷ་ཐེ་སེ་རྒྱལ་པོའི་ཡ་ནོར་རེད། དགོས་པ་བོད་གྱི་ལས་ཐོག་

རེད། འཇམ་གླིང་རྒྱ་ཡི་སྤྲང་པོ་ཡིན། དགོས་འདོད་གླིང་ལ་  
 འཇམ་ལེ་འདི། ཉིན་འབྲེལ་འགྲིག་ཚུལ་དེ་འདྲ་རེད། གདོང་  
 གྱི་དཔོན་ཁྱེད་གྱི་བྱུགས་ཆགས་བརྟན། ང་རང་གླིང་རྒྱ་གེ་  
 སར་གྱིས། བོད་ལ་མཁོ་བའི་སེམས་ཅན་འདི། མི་དྲིན་ཅན་  
 ཡིན་ལེ་ཨེ་ཤེས་སམ། ལ་ཆེན་མི་འདི་ཤེས་ཤིང་མེད། ས་  
 སེམས་ཅན་ན་མས་ལ་ཡག་རྒྱ་མེད། གནའ་མི་བོད་གྱི་གཏམ་  
 དཔེ་ལ། རྒྱ་ཐེངས་དགུ་བསྐྱར་བའི་མཛོ་ཁྲན་དེ། དྲིན་རྒྱ་  
 བོད་ཕྱོགས་པ་ཡར་ལ་བརྒྱེད། ཁས་ར་ཅ་བྱུག་དུས་བཤས་རྩ་  
 ཡབ། ཤ་ཚོ་ཞན་ཟེར་ཞིང་གྱི་གུ་བརྟར། རྒྱ་ཐེངས་དགུ་  
 བསྐྱར་བའི་རྟ་ཁྲན་དེ། དྲིན་རྒྱ་བོད་ཕྱོགས་པ་ཡར་ལ་བརྒྱེད།  
 ཁ་ན་ས་མཐོ་དུས་མི་ལ་བཙོངས། ཁས་ཚར་དུས་ཆས་ཁེབས་  
 མི་བཙོ་ཟེར། ཁ་འོ་མ་འཐུང་བའི་མ་ཁྲན་དེ། ལུས་གཅེས་  
 སྤྲང་བྱས་པ་ཡར་ལ་བརྒྱེད། མགོ་སྒྲ་ལ་དཀར་དུས་སྒྲ་ལས་  
 ལུད། ཟས་ངན་མི་སྦྱིན་ཆོག་ངན་བྱེད། དགུ་ཐེངས་དགུ་  
 བརྟལ་བའི་དམག་དཔོན་ང་། རྫོང་དངོས་གྲུབ་གཏོར་ཁ་བོད་  
 ལ་བྱངས། དྲིན་ཡན་བརྟགས་ཡིན་པ་མ་ཤེས་ནས། དེ་མི་  
 ཚད་རྒྱན་གྱིས་མགོ་བསྐྱར་བྱེད། ལ་ཡར་ཡར་སྤང་དུས་ཡང་

ཡང་བརྗོད། སྤོ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཡག་ཏུ་མེད། ཡ་རེ་  
 མི་བཤད་ཅིང་མ་ཡིན། ད་ནི་སྤྱིང་དཀར་ཀྱལ་སློན་རྣམས།  
 ལྷག་གཟིག་ཡུལ་གྱི་ནོར་གཡང་འདི། སྤྱིང་རུས་གནང་བཞོས་  
 ཅི་འདྲ་བྱེད། ཡང་སྒྲར་ནོར་བུ་ཆ་བདུན་འདི། འཇམ་  
 སྤྱིང་བཞག་ལྷགས་གང་འདྲ་བྱེད། ཀྱལ་སློན་རྣམས་ཀྱིས་  
 བཀའ་གྲོས་མཛོད། ཡ་ཁུ་རྣམས་ཀྱིས་བྱགས་ཆགས་བརྟེན།  
 སྤྱིང་དཀར་བྱགས་ལ་དེ་འདྲ་ཞོག ཞོ་ན་རྣ་བའི་བདུད་ཅི་  
 ཀྱིས། མ་གོ་སྤྱི་ཡི་ལེན་ལྷགས་རེད། ཅེས་གསུངས་  
 བས། སྤྱིང་དཔའ་བདུད་ཡ་ཁུ་སྒྲོགས་ཆང་མས་བཀའ་ཐེབས་  
 དེ་བདེན་པར་གོ་ནས་བྱག་མཆོད་གསོལ་འདེབས་སྐབས།  
 གཡས་གཡལ་གྱི་འགོ་ནས་སློན་ཆེན་ཆ་ཞང་འདན་མ་དེས། དར་  
 ཁ་དོག་སྒྲ་ལྗང་དང་། ལྷག་གཟིག་པགས་པ་དགུ་ཆན། གནམ་  
 ལྷགས་རལ་གྱི་བྱབས་ཁྲ་བཅས་ཡུལ་ནས། གཡའ། སྤྱིང་  
 རྗེ་སང་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ། ལྷར་གསུང་ཀྱལ་པོའི་བཀའ་དེ་  
 བདེན། བྱེད་ནི་ཕོད་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། ཞོ་ན་སྤྱིང་རུའི་ཡ་  
 མ་འདྲ། གནང་འདི་ཅམ་སྦྱིན་པ་དགའ་སྦྱོར་ཆེ། ལྷག་གཟིག་  
 གཡང་གི་དངོས་གྲུབ་འདི། ཀྱལ་པོས་མ་མཐུན་ཅི་ཡོད་དེ།

ང་འདན་མའི་ལྷ་བ་ཨི་འདྲ་ཡོད་ཟེར་གྱིང་ལྷ་འདི་ལྷངས་ས།

ལྷ་ཨ་ལ་ཐ་ལ་ལ་ལ་རེད།      ཐ་ལ་ལྷ་ཡི་ལེན་ལྟར་རེད།

ལྷ་པས་ཁྱ་མ་ཡི་དམ་དགོན་མཆོག་གསུམ།      གསལ་བ་འདེབས་

མ་བྱིན་བྱིས་ལྟམ།      ལྷོ་གཙུག་བདེ་ཆེན་མ་ཡང་ནས། མ་ས་

སྐྱ་ཡོངས་སྐྱ་ཡུལ་སྐྱ་གསུམ།      སྐྱ་གསུམ་དགོངས་པས་བྱིན་གྱིས་

ལྷོ་བས།      ས་འདྲི་ས་རྩོམ་གཤམ་ན།      མ་ཁམས་གྲིང་གི་ས་ཆ་

ནས། ལྷ་གྲུང་དཀར་པོའི་ནང་ཞེད་རེད།      གཡས་གཡེང་གཡེང་

གྱི་འགོ་མ་རེད།      ང་འདྲ་ང་ཁོ་མ་གཤམ་ན།      ཤར་ལུང་རེ་

ཏུག་མཁར་ནང་ནས།                      བདན་ཁྱི་གསུམ་ཅེ་གས་ཡང་ཏུང་།

ནས། དཔའ་མི་འགྱུར་ཆ་ཞང་འདན་མ་ཡིན། ལྟ་ལ་དང་

པ་ཆེ་མི་ཡིན།      དཔོན་ལ་བསམ་པ་དཀར་མི་ཡིན།      དག་

ལ་ཞེ་རྟེན་ཆད་མི་ཡིན།      སྒོ་ན་ཡང་ས་མེད་བྱུང་མི་ཡིན།      རྟེན་

གཏམ་མ་ཡིན་དངོས་གནས་ཡིན།      དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་རིན་པོ་

ཆེ།      དཔེས་པ་འདྲ་བ་ལྟ་བུ་གཞིགས་པ་ལྟར་གཏམས་པ་འདྲི།      ལྟར་

དཀར་དམག་མར་དཀྱིལ་དུ་བཞོད།      བར་འཛམ་མ་དབྱ་དབྱང་།

མགོ་ཤོ་མནན།      རྒྱུ་ར་ལ་ཟ་ཁ་གཏོང་མ་བྱེདས།      མེ་ཏུག་

ཐུལ་ཁག་བཅོ་བརྒྱད་ལ།      ཁ་ཐོས་གནང་བཞེས་ལོས་བྱད་

ཟེར།      དབུལ་པོ་རྒྱ་དང་འཕྲད་པ་བྱེད།      བཀེས་པ་ཟས་  
 གྱིས་ཆེས་ལེ་བྱེད།      དངོས་གྲུབ་གནང་བཞོས་ལས་བྱེད་རེད།  
 ཡང་ན་དམག་དཔོན་གེ་སར་རྒྱལ།      སྤྱིང་དཀར་རུ་ཤོག་རྒྱལ་  
 ཁག་ལ།      རྒྱལ་པོ་བྱེད་དང་རྒྱལ་སློན་དུག      འགྲོ་དུག་འདྲིན་  
 པའི་བསམ་པ་མཐུན།      སྤྱིང་དཀར་དཔའ་རྒྱལ་འདན་མ་ངས།  
 དབྲུ་ཁ་ཆོད་ཆེ་བ་མདའ་ཡིས་བསད།      ཤ་ཡི་ཤ་ལན་འདན་མས་  
 སྤངས།      བྱ་དཔའ་པོ་དཔའ་པོའི་དཔའ་དར་དང་།      གནང་  
 ཁ་མ་སྤངས་པའི་ཆོད་དར་དེ།      སོ་རང་ལ་ཡིན་ན་བབས་ཡོད་  
 དེ།      ཁག་མཆོ་རྟོར་གྱི་དབུང་ཤེད་ནས།      འཕུལ་སློན་རྟོར་གྱི་  
 ཤན་པ་འདི།      རྒྱལ་པོ་བྱེད་ལ་བསམ་པ་དཀར།      དཀར་པོ་  
 སྤྱིང་རུའི་དབུང་ཡ་ཆོ།      སེམས་གཡོ་སྒྱུ་མེད་པའི་སློན་ཆེན་ཡིན།  
 གཡུ་ལྷ་དུང་སྒྱུང་དཔའ་མ་གསུམ།      ང་དང་སྒྱེན་པོ་མི་ལྷ་འདི།  
 རྒྱལ་ཁག་ལྷ་ཡི་འགོ་འཛིན་བྱས།      རྒྱལ་པོ་བྱེད་གྱི་ཞབས་ཞུ་  
 སྒྲུབ།      རྒྱལ་པོ་བྱེད་གྱིས་ཐུགས་འཇགས་མཛོད།      དེ་ནས་  
 རྟོར་བྱ་སྒྲུ་ལྷ་འདི།      རྒྱལ་ཁག་ལྷ་ལ་བཞག་ན་བསམ།      ཆད་  
 པོས་རང་འདོད་བཤད་ལེ་མིན།      ས་ལ་འབྲས་དུག་སྒྱེ་བ་དང་།  
 གནམ་ནས་སྤྱང་ཆར་བབས་པ་དང་།      བཟང་གསུམ་རྟེན་འབྲེལ་

འགྲིགས་ལེ་གདའ།      བསམ་པ་དཀར་པོའི་སྤྲིང་གདམ་ཡིན།  
 རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ལ་དེ་འདྲ་ཞོག      གོ་ན་ན་བའི་བདུད་ཅི་གྱིས།  
 མ་གོ་སྤྱི་ཡི་ལེན་ལུགས་རེད།      ཅེས་བྱས་པས་དེར་སྤྲིང་དཀར་  
 ཆང་མས་འདན་མའི་གསུང་དེ་བདེན་ཏེ་ནོར་བུ་འདི་ན་མས་རྒྱལ་  
 ཁག་ས་སོར་བཀའ་ན་སྤྲིར་ནོར་བུ་འདི་ན་མས་ལ་བརྟག་ན་……  
 དགོས་འདོད་ལུན་སུམ་ཆོགས།      བྱི་རབས་བོད་ལ་དངོས་གྲུབ་  
 གྱི་ཆར་རྒྱན་འབེབས།      དབྱར་ཅི་གིང་ལ་འདབ་མེ་ཏྲོག་རྒྱས།  
 ཆེ་བསྟན་མངའ་ཐང་སྟོབས་རྩལ་དཔལ་འབྱོར་སྐྱགས་རྒྱས་པ་……  
 འདུག་བསམས་ནས་ཐམས་ཅད་དགའ་བའི་ངང་ལ་བཞུགས།      དེ་  
 བས་འཇམ་སྤྲིང་སང་ཆེན་རྒྱལ་པོའི་དགོངས་པར།      འདན་མའི་  
 གསུང་དེ་བདེན་ཏེ་ད་ལྟ་བྱི་རབས་སེམས་ཅན་ན་མས་ལ་གལ་ཆེ་  
 བས་ནོར་བུ་འདི་རྒྱན་ཆད་ཤོར་ན་འགྲོ་ཀླན་སེམས་ཅན་ན་མས་……  
 དངོས་གྲུབ་གྱི་སྐལ་པ་ཆད་འགྲོ་བ་ཡིན་པས།      སྤྱི་དཔོན་འདི་  
 ཡ་ཤུ་ན་མས་གྱི་འགོ་མ།      ལོ་གངས་ནང་གི་མཐོ་བ།      ལས་  
 དང་བྱ་བ་ཅི་བྱས་ནའང་མཁས་པས་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་དུས་……  
 གསུམ་ཐམས་ཅད་དགོངས་ཏེ།      ཁོང་དྲག་པ་མཆེན་ཅིང་ཨ་ཤུ་  
 ལ་ལན་གསུམ་གཟིགས་སྐབས་དེར།      མདུན་གལ་གྱི་ནང་ནས་