



ॐ॥ मायुसाधनाश्रमप्रिय॥

དཔལ་ལྷན་ལྷན་པ།

གཞི

ཡེ་ཤུག་མཆོད་ཆོད་དང་ལྷན་དུ་དགའ་སྒྲིའི་འདུ་འཛུགས་ལ་ཉིན་
 ༡༣་རེ་ལ་སྒྲིག་། རང་གི་སྤྱུགས་འདུག་དང་ལས་རྟོག་ཆོད་དུ་སྒྲུབ་.....
 ཡང་ཡེ་ཤུག་འདུག་ཅིང་ཡེ་ཤུག་འདུག་ལྷན་ཉི། འདུ་འཛུགས་
 ༡༣་མཆོད་ཆོད་འདུག་ཅིང་སྤྱི་དགའ་དུ་སྤྱོད་པོས། དེ་ལས་ཀྱང་། རང་གི་མི་
 ཆོད་ཉིན་དུ་སྒྲུབ་པའི་ལས་དང་རང་གི་མགོན་ཆོས་དུ་སྤྱོད་པོས་པས།
 ཡེ་ཤུག་ནས་ལྷན་མཉམ་པའི་རེ། ལེན་པ་འདི་ལ་འདུ་འཛུགས་ཉིན་པའི་.....
 ལྷན་པ་སྒྲུབ་པའི་ལྷན་པས་འདུག་པས།

ཐེངས་ཅེ་ཤེ་པའིན། ཡལལ་གྱི་གམ་གཞུང་འཕྲིང་དུ་བཅད་དེ་
 འཁོར་འགྲོས་དལ་མོ་དང་བསྐྱར་ནས་ཅེ་ལམ་ཀུག་ཀྱི་དག་དག་བརྒྱ
 དུས། ཕྱིས་དུས་ཀྱི་དན་འཆར་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུས་གར་ལ་ཚེན་པ་སྟར་
 འདེ་ཡིང་ཁ་མས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་སྤོང་དུ་གཤོ་བར་བྱེད། སྤོང་སྤྲག་རྩ་མང་
 དུ་རྩ་རྒྱུད་འོངས་སྤྱིང་ལ་རོལ་བའིན་པའི་ཕྱགས་ཅིག་གས་དག་དང་།
 མཉུན་ཅིའི་འདབས་སུ་འབའ་སྒྲ་སྟར་མོ་བྱག་ཅར་འཁོར་བའི་གཡང་
 དཀར་ལྷག་བྱ། ཁིང་ཐང་ཡངས་པོའི་རྩ་རྒྱང་ལོ་རྟག་གི་འདབ་ལོ་དལ་
 བྱར་གཤོ་བའི་རྩམ་པ་དག་མཐོང་ཐེངས་ཅེར། རྒྱང་ཕྱིས་པའི་དུས་སུ་
 ལྷག་རྩེ་སྤོ་བཤལ་ལྡན་དང་ལྷན་དུ་སྤེའོ་ནང་དུ་ལྷག་འཚོ་བར་འགྲོ་
 དུས། ཁོང་གིས་གསྲངས་པའི་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་རྩམ་ཐར་དང་།
 རྟོག་མཁའ་གཞིས་ཀའི་འདས་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་དྲན་འཛིན་ངོས་
 ལུ་སྤྲ་ལྷམ་མེར་འཆར་འོང་ལ། ལུ་ལུ་བའི་དངོས་ལགས་དང་མཉམ་དུ་
 གཡང་དཀར་ལྷག་བྱའི་སྤྲག་རྩེས་དེད་དེ་ཅེ་མགོ་ཅེ་ཤེ་འགྲོ་མས་དུས་
 ཁོང་གིས་བསྐྱབས་པའི་(ཤར་ཕྱོགས་སྤྱིར་བཐང་དཀར་པོ་)ཞིས་པའི་
 རྩོར་གཞིས་ཀྱི་གདངས་དབྱངས་སྟར་མོ་དང་། ལྷམ་ཁིང་འབྲུག་པའི་
 རྩོངས་སྤྲུབས་ཀྱང་དྲན་འོང་། ཡིན་ཀའང་། ད་ཆ་ལོ་ལྔའི་ཁྱེད་པོས་
 མནན་པའི་ལུ་བའི་འཕྲོང་དཀོར་ལགས་ཀྱི་སྟར་འཛིས་ལྡན་པའི་གྲེ་
 འབྱར་དང་ལང་ཁིང་འཕྲོར་བའི་སྤངས་སྤྲུབས་མ་མཇལ་བར་ལོ་མང་
 འདས་ཤིང་། སྤོ་བཤལ་ལྡན་ལགས་ཀྱི་ཡིད་དང་འཕྲོག་པའི་
 གཏན་མཆུད་ཀྱང་ལོ་ལྔའི་རྒྱང་དུས་རྒྱང་ནས་རྒྱང་དུ་ཁྱར་རྟེང་ཚོར་ལུ་
 མཉུད་ཉན་པའི་རྒྱལ་པ་བཟད། ད་ནི་ལོ་ལྔའི་སྤྲུབས་ཀ་ནས་འཆར་བའི་
 དྲན་འཛིན་གྱི་མེ་རྟག་དག་རྒྱམ་རྟེང་དུ་སོང་ལ་ཉེ་མོད། ཚན་ཅིག་
 འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གདང་རྒྱངས་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཤོ་མ་འགྲོས་
 དང་བསྐྱར་རྟེ། ལྷ་མང་སྟོག་ཆས་ཀྱི་ངོ་མཚར་ལས་འདེ་དྲན་པའི་སྤང་
 གཤོངས་ངོས་སུ་འདས་དོན་གྱི་ཤ་མོ་འཁྱུངས་པ་ཐེངས་ཅེ་གཉེས་མིན།

མེད་ཀྱང་ལམ་ཅི་འབྱུང་དུས་སྐབས་འདི་དར་ཁྱིམ་དཀྱིལ་གསལ་བའི་མི་
འདི་དབུ་ཅི་དག་ལས་སྐྱེན་མོ་དབང་པུའི་འབྱུར་ཁྱལ་དེ་འཁོར་བའི་ནོ་
འདུག་པ་ལྟེ། གཤམ་དཀར་མཁོའི་མཁུལ་དྲུབ་དག་པའི་མི་དཀྱིལ་
དུལ་འབྱེད་པ་དབང་པུ་དང་། དེ་ནི་དབུ་ཅི་དུས་སྐབས་འདི་མཁོ་སྐྱེན་པས་
དཀྱིལ་དུས་སྐབས་འདི་ལྟར་འདི་ལྟར་འདི་ལྟར་འདི་ལྟར་འདི་ལྟར་འདི་ལྟར་

དཔོན་ཅེ་ལག་ལ་འཛིན་སྐབས་སྐྱབ་ནག་སྐར་ལུལ་བྱེད་མི་དགོས་པར་.....
སྐྱབ་པའི་དྲིལ་སྐྱ་ཆགས་སྐྱེའེད་པའོ།

གཞུང་།

འདྲ་འཛིན་ཆེ་བའི་གྲང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱ་ཆུ་སྒྲོན་འཛོལ་ཁོ་ན་རྟེན་གྱི་མཁས་པ་འདི་
 ལོ་ཞིག་ལ་མཆོཅན། བསྟོན་ལམ་རྒྱུ་པོ་དང་སེར་རྒྱ་བ་པོ་འདི་མ་ཆར་
 འདྲེན་མི་འདོད་མེད། བལྟམ་གྱི་ལམ་འཕམ་ནི་ཅི་འདྲི་འདྲེན་བཅིང་ལམ་
 ཐག་འེང་ན་འད། དར་དེས་པར་དུ་འགྲོད་གོས་ཡོད། བྱ་གྲིའི་ལམ་
 གྱི་ཁྲ་ཁ་ནས་འཕུལ་བའི་ཤི་མེང་གི་བསུང་ཞིམ་མང་དུ་མོ་ནི་ནས་ལང་
 དེའི་ཡིད་སྤོང་དུ་འཕུལ་བའི་བལྟམ་གྱི་དེ་ཞིམ་ཡིན་ལ། དེར་བཅོས་
 མིན་གྱི་དྲན་པ་ཞིག་དང་དེ་བཞིན་འབུམ་གྱི་འཛུམ་མདངས་ལྟར་ནས་
 ཡོད་པས། དམ་ཅིས་ནས་གྲང་བལྟམ་དུ་ཤིག་རྒྱ་མ་བརྒྱུད་པ་གྱིད་དགོས།
 བལྟམ་ནས་གྲེས་ཐེངས་ཤིང་། བལྟམ་དྲན་བའི་དེའི་གྲུང་བ་རྟེ་
 ཟུང་ནས་རྟེ་ཟུང་ཤིང་། “ཕྱོགས་གཞུག་མིའི་ཆུདེ། རྒྱག་པའི་རྒྱག་ཆུ་མི་
 འདང་། རྩང་གྲག་ཆུ་མིའི་ཆུདེ། རྩངས་གཅིང་ཡོན་ཆབ་འབུལ་
 ལས་” རམ་རྒྱུ་གྱེར་དག་འའ་པའི་ཆུ་ཆོན་ཤི་ཤང་གི་ཆུ་གྲགས་ཀ་དང་
 བལྟམ་གྱི་གལས་གཤིན་ནས་བཞུར་བའི་ཆུ་པོ་གཉིས་པོའི་ལས་འབྲེལ་
 རྒྱག་སམ་འབར་ནི་བལྟམ་གྱི་དེ་རྒྱུས་རྩི་དང་རྒྱར་དུ་བཞུགས་པའི་ཆུ་
 ཆོན་ཆོལ་ཤིན་ཡིན། ད་ཆ་བལྟམ་དུ་དག་པོ་བརྒྱུད་རྒྱར་ཕེབས་པའི་སོ་
 རྒྱས་རྩི་དེར་ཤི་དྲག་ཡོད་པ་ནི། ལུལ་མི་ཚོས་ཆ་འདོགས་མིག་དཔེར་
 འདྲི་བ་པའི་དེ་སྤྱིའི་དྲན་མེང་ཅི་ལ་མ་ཡིན།

འཆོའདེལ་འཆོམས་འཆོམས། གན་རྒྱ་འཆོམ་རྒྱ་བྱུང་ན། །
 གན་རྒྱ་འཆོམས་པའེམིལ། ལྷན་གཞིག་དཀྱུག་གཏོང་། ལམ་.....
 བར་དུ། ལྷན་འཁོར་ནས་གཤག་པའེམི་གཞས་དེའི་གདངས་ལ་དཔག་
 ཅུ། དག་ལ་མི་བདེ་བའམ་ཡིད་ལ་མ་གཟུགས་པ་ལྟ་བུའི་འབྲུང་བ་ཅུང་.....
 ཡིད་པ་ཅོམ་ལས། ཆོག་ནི་དེའི་པ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་དབང་ས་དང་གཅིག་ཏུ་
 ལྷང་། འོ་དེད། དེ་ནི་དམངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱི་གཞས་འིག་ཡིན་པས་ན། དེ་
 ལ་དམངས་ཁྱོད་ཅོམ་འིག་གི་དམིལ་འབྲུང་དང་རྒྱུན་འཁོར་སྤྱི་གཞས་ཀྱི་
 བར་བཞེན་ལྷན་ཡིད་པ་ནི་ལྷན་དགས།

ལྷ་གནས་དེའི་རྩ་དབྱེར་མཚའི་འདྲའི་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡང་། མཆོམས་
 ཇེ་ཤིང་། ང་རང་པོ་འདྲུག་ཡིན་པའི་སྐབས་ལ། ལྷ་གྲུབ་ཆུང་ཆུང་ཞེས་པའི་
 རི་ཆར་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ཏེ། ལྷ་གྲུབ་འག་དང་འཁྲུག་དུ་ཉལ་ཆས་ཁྱེད་ནས་
 ལྷ་གྲུབ་རྩ་སྐབས་ཀྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཡིད་པ་དབྱེད་ཀྱང་། མེད་ཤིང་། ང་རང་
 འོན་པ་ལྟ་ལང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་ལྷ་ཡི་ཆུབ་མཚའི་ཡིན་སྐབས་། མི་གཅིག་གི་
 ལམ་སྒྲུབ་པ་ཕྱི་དང་ཤིང་པ་པོ་ཀྱང་ཀྱི་སྒྲུབ་པོ་རྒྱུད་པའི་གཅིག་མཐུན་
 ལྷ་འདྲེད་སྒྲུབ་ཞེས་ཤིང་། འོན་ཏེ། རྩ་གཅིག་གི་སྐོག་མའི་འཆར་གཞི་
 ལྟར་ན། ལྷ་པ་ཆུང་ཆུང་ལྷ་གྲུབ་མད་གསལ་མཆོག་མོད། གཙོ་པོ་ལྷ་
 ཡི་ཆུབ་པོ་དེ་དག་ལ་ཉན་དཔོན་པས། ལྷ་གྲུབ་པོ་དག་འདུལ་ལགས་
 འོ་གཅིག་ནས་དེའི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། གཅིག་ནས་དང་རྩ་གཞི་

དཀྱིལ་གྱི་ཆུ་མགོ་ཡིན་སྟབས། ང་རང་མ་གཏོགས་ལྷག་རྒྱུ་འདྲོ་.....
མཐའ་གཞན་མེད་པས། ཁོང་མཉམ་དུ་ལྷག་རྒྱུ་འདྲིང་རྒྱུ་ཁས་ལེན་སྟེ།
སྤྱིར་དཔེ་མ་ཡུལ་ཡར་འཕྱོགས་གི་དམར་དམར་མོ་ལྷ་དཔོང་གང་ལ་.....

[illegible][illegible]

॥

ལུ་པ་ལའི་མཆོམས་སྒྲིན་གྱི་འོད་མདངས་གཡུ་མཆོད་དོགས་སུ་
 འཕྲོས་པས། ཉི་ལུ་པ་གྱི་མངོས་སྡོངས་ནི་སྤྲུམ་ཀྱང་འགན་མི་བསྟོད་
 པའི་རྩུམ་ཚོན་རིམ་ཞིག་ཡང་འཕྲོག་ཁུལ་དུ་བགམ་པ་དང་གནིས་སུ་མ་
 མཆིས། རྒྱ་རྒྱུར་འགའ་འཕུར་ལ་ལྡིང་གིས་རྒྱ་ཁར་གཤེདས་པའི་དང་
 རྒྱལ་ནི་གོ་མ་པ་སྤྲོ་གིས་མ་ཐག་པའི་ཁྱིམ་པ་དང་ཅི་འདྲའི་མཆོངས་
 ཡང་། ཉི་ལུ་པ་གྱི་མངོས་སྡོངས་པར་དུ་མེན་ལ་སྤྲོ་བའི་སྡོངས་རྒྱ་བ་
 དང་། སྡོངས་རྒྱ་བའི་པར་མིག་གི་དོ་མཆར་ལ་གཤེད་བཞིན་པའི་ལར་
 འཕྲོག་པ། དེ་བཞིན་སྤར་སྤེང་གི་ཁྱུང་ལུ་ནས་མགོ་ཤོ་རྟོག་ཅམ་རྟོག་
 ཅམ་དང་བྲེལ་འཆོབ་གྱིས་པར་འཇུག་ཚུར་ཐོན་བྱེད་པའི་རྩར་མེར་སྒྲི
 གཞུང་ལམས་གཡས་གཡོན་དུ་རྒྱ་དང་འཇབ་ལག་འཇབ་གྱིས་པར་འཕྲོ་ཚུར་
 འོང་ལ་བྲེལ་བའི་ཁྱི་བ་སྤྲུག་རྒྱུང་། འདི་ལྟ་བུའི་ཡུལ་སྡོངས་དང་འདི་ལྟ་
 པའི་སྡོངས་པས་བདག་གི་ཡིད་མེམས་སྡིང་འཇགས་གྱི་དཔལ་ལ་འཁོད་
 བྱང་། བ་ཡུལ་ལས་བྲལ་བའི་གཤུང་བ་ནི་འགྲོག་ཐབས་མི་འདུག
 རོ་མ། མི་རྒྱས་ན་ཡུལ་དུ་ན། བྱ་རྒྱས་ན་ཆོང་དུ་ན་ཟེར་བ་དེ་ཅིས་
 མི་བཤེན། ད་ཆ་མི་ལྷའི་ཁྱར་གྱིས་སྤྲོ་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་པ་ཡུལ་དུ་
 གོག་པར་སྤྲོ་གོན་བྱེད་བཞིན་འདུག་ལ། བ་ཡུལ་གྱི་ཁྱིམ་མས་དང་
 མངོས་སྡོངས་དག་ལ་ཡང་ཡང་འདང་བལ་མོ་རེ་རྒྱག་བཞིན་མཆིས།

༡། །དེ་སྟེང་ཁོང་གི་སྒྲུང་མ་འོད་ཆེན།

བཅུན་འཁོན་ལྷོ་ཡ་དགའ།

སྐྱེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་འདྲུལ་ཟེར་ནས་ཁམས་
 ལྷན་ཀླུ་ཤིང་། ཀླུ་གསལ་ནས་ཁམས་
 དབྱིངས་སུ་གསེར་མདྲོག་གི་ཉི་འོད་དལ་
 གྱིས་འཕགས་པ་ན། བདག་གི་མ་ལོས་
 བཞེ་ཟེལ་ལག་ཏུ་བཟུང་ནས་དང་ལྷག་ཏུ་
 མང་ཉེ་འཁྱིལ་བཞོན་པར་ཚུམ། འདྲི་བྱི་
 བདག་གི་མ་ལོའི་ནས་ཀླུ་གྱི་ལས་གཤེ།
 མི་ཚེ་ཡི་མགོ་ཚུལ་ས་ཡིན་པ་མཛད་བསྟུ་
 སའང་ཡིན་དེས།

ཨ་མ་ལགས། བྱིས་ཀྱིས་དུས་བཞིའི་
འགྲུར་བག་དང་ཉན་མཆན་གྱི་དབྱེ་བ་ལ་
མ་འཛེམས་པར་བྱ་བ་ཡོད་ཆད་ཐུབ་དུ་
ཁྱེད་ནས། མེན་ཅ་ཁྲག་དང་མེན་མགོ་
རྒྱག་བྱས་ནས་ད་བར་དུ་ད་ཆོག་ཉན་ནས་
འོང་།

ཨ་མ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་འཇམ་
 གྱི་སྐར་ཆ་འདི་ནི་དང་མིང་སྲིང་ཆོད་
 བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་ལ། ཁྱེད་ཀྱི་སྡེ་དགའ་
 དང་དགའ་སྡེ་འདི་འོད་ན་བྱམས་བཞེ་
 ཡི་དྲོད་ཁོལ་སྟེག་སྟེག་བྱ་གུ་བས། ད་
 རང་ཁྱེད་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་འདི་བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་འཆོ་
 བའི་སྒྲིང་ནས་འཕྲིགས་མེད་སྒྲིང་དགའ་དང་
 བད་མེད་པ་འདི་མང་དང་གཉིས་ལམ་རྒྱས།
 ཨ་མ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱི་སྐར་ཆེན་རྩ་
 བུའི་མིག་ལུང་དང་སྒྲིང་དགའི་འཕྲུལ་ལལ་
 འདི་འོད་ཁོད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱམས་མཉམས་
 ཅན་ཀྱི་བདག་མོ་ཞིག་དང་སྟེག་བསམ་
 ཡངས་མི་ལས་དགའ་པ་འདི་འོགས་པ་འདི་བྱ་

[illegible]

ཡ་མ་ལགས། བྱེད་ནི་འཇིག་རྟེན་.....
 འདྲི་ལྟེན་གྱི་ཆེས་སྒྲ་བས་ཆོན་ཞིག་དང་།
 ཆེས་གཤི་བརྗོད་ལྡན་པའི་བྱེད་མེད་ཅིག
 ཡིན་ཞེས་བརྗོད་མི་ལྷན་ནའང་། བྱེད་ནི་
 གྲ་ལ་འདྲི་ལྟེན་ལ་ཞིག་ན་གནས་པའི་
 རམས་སྒྲ་གི་ཡུལ་གྱི་འདྲི་ལྟེན་བསམ་
 གངས་ཀྱི་འདྲི་མདངས་ལ་འགྲན་པའི་ཡ་མའི་
 བྱེད་ནི་ཆེས་སྒྲ་ལྷ་བྱེད་ཞིག་ཡིན་ལ། བྱམས་
 བརྗོད་ཀྱི་རྟེན་པོ་ལ་འཇོན་མེད་དུ་གྲགས་
 བའི་ཡ་མ་ལགས་ཡིན་ཅེས་བརྗོད་ན་ཅི་ལ་མི་
 ཆོག་ ཡ་མ་ལགས། དུས་གྱི་སྡིད་ཁོང་.....
 དྭ་སྐར་ལ་འོད་ཆོན་བཞིན་སྤུལ་མེད་
 འཆོར་བའི་བདག་གི་སྐབས་མགོན།



གཞན་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་ལ་།

- ※ རང་ཁ་སྤྱོད་མོས་ཁེབས་ཀྱིང་།
 མི་ལ་གནམ་གྱིས་མི་ཁེབས།
 ※ ཅི་ནང་གི་ཁྱི་བསྟུ། མིག་ནང་གི་ཡིང་རྟོག
 ※ ཞེས་དབང་ཆ་ཆེ་ཡང་།
 ཆམ་ཁུག་ཞེས་མེད་ལག་ཏུ་ཡོད།
 ※ ལྷགས་བབ་གྱི་གཏམ། རྩས་བབ་གྱི་ཆར།
 ※ ཅི་ནམ་མེད་ན་ལོ་རྟོག་དག་ལ།
 བཅོམ་འབྱུང་མེད་ན་དོན་འབྱུང་དག་ལ།
 ※ ཞེས་ཅི་གནམ་ལ་འདྲོམ་འཇམ།
 དྲོག་མོས་ལ་མཐོ་འཇམ།

- ※ འཕྲོ་རྟགས་གྱི་པ་མ་རྟག་རེལ།
ཉལ་རྟགས་ཤམ་མོ་རྒྱ་རེལ།
- ※ གཏམ་པ་ཤད་ད་ཚུ་གི་འབབ་འབབ་རེད།
ལྷ་ཁྲམ་ན་ཅི་ག་གྲག་གྲག་རེད།
- ※ ལྷ་ཚམ་ཤམ་གྱི་པ་མ་འདྲེ་ལ།
འདྲེ་ལི་དྲགས་གྱི་དགོན་གཉེས།
- ※ གཏམ་འདྲེ་པོར་ཕྱར་པ་ཞོན་ན་མ།
རྒྱ་མ་གཤིལ་ལ་བྱུང་མོང་།
- ※ ཕྱར་རྒྱུད་ཆག་པ་མ་ཁོངས་དུས།
མོར་མོང་ཤམ་མོ་རྒྱུད་པ།

༡། ཁི་གཅིག་ལ་རྟ་རྟངས་གཉིས།

འཛིག་རྟེན་ལྟ་ལུགས་གཅིག་ལ་
 ཐོང་ལུགས་གཉིས་ཞེས་པ་སྟར། ལ་
 དང་རྫོ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་བསམ་……
 བ་ལ་འཛིན་པ་འཛིན་སྟངས་གཏན་……
 ས་འབྲུ་ཡི་མེད།

[illegible]

མེ་བོ་མ། ལུ་ཁྱེད་མེ་ལྷུ་མི་གསེག་
ཕྱོད། རྩི་རགས་ཡག་པོ་མ།.....
ཅིངས་པར་འབྱུང་འབྱུང་འབྲུལ་.....
ལུ་ཁྱེད་པུའག རྩ་ལ་སྤྱབས་ལུང་.....
མ་ཁེངས་ཡོད་ཀྱང་། འབྱུང་.....
མ་ཡི་མེ་ལྷུ་པར་གང་མར་.....
འཁོད་ཏུ་འབྱེལ་གསེད་.....
མ་དང་ཁེ་སྤྱད་རལ་ཏང་།

མྱོ་བོ་དང་ཨ་ནེ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་.....
བསམ་གྱུ་བ་ལ་ལྟ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་དེ་
འདྲ་འཛིན་དོན་གང་ཡིན།
ཨ་ནེས་ཁོ་པར་བསྟོད་པ་འི་ཅམ་
བཏང་ན་ཁོའི་བསམ་སྟངས་དེ་ཅམ་.....

གྲིས་ལེགས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད་པ་ས།
 ཨ་འེའི་ཁྱིམ་ལ་བུ་བསམ་གྱུ་བ་སྟེ་བས་།
 ཆོ། ཁོ་པ་ནི་ནམ་ཡང་སྤྲ་གྲ་ཡག་པོ་།
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྫོ་བོད་ནང་ལ་།
 སྟེ་བས་ཆོ་རྩ་བོས་སྦྲད་ར་རི་ཅན་པ་ཉར་
 བ་དེ་ཅན་གྲིས་བུ་བསམ་གྱུ་བ་གྱི་།
 ག་ཤིས་སྦྲོད་རི་རྩུ་བ་ཏུ་འགྲོ་བ་ཞིན་།
 ཡོད་པ་ས། རྫོ་བོད་མིག་ནང་ལུ་བསམ་
 གྱུ་བ་ནི་སྤྲ་གྲ་སྦྲོད་ཉེས་ཤིག་ཡིན།
 ས་རྩུང་བྱིས་པ་ཆོས་རང་འཆོ་།
 སའི་ཁོར་ལྷག་ཁྲོད་གྱི་མི་ཡིས་རང་ལ་
 ག་དང་འཛོག་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་།
 མིན་ལ་ལྟ་ཡི་ཡོད། ལྷག་པ་ར་དུ། བ་
 མས་རང་ལ་ག་དང་འཛོག་གང་འདྲ་
 བྱེད་གྱི་ཡོད་མེད་དེ་བ་མའི་གཏན་།
 བ་རྫོང་གྱི་སྐད་ཆ་ཆོག་ལ་ཤ་ཤ་དང་།
 ཡང་ན། བ་མའི་མིག་གི་ལྟ་སྟངས་།
 བཅས་ལས་སྤྲ་གྲ་དེའི་མི་ཆོག་གཅིག་
 རིང་ལ་ཤུགས་སྟེན་ཟབ་མོ་ཐེ་བས་གྱི་
 ཡོད་པ་རེད།

