



མདུན་མཚོན་མཁའ་གཏོང་གཏོང་མཚོན་པར་འཕྲོ་བཤམ།

ཨྱོཾ	སྤྱུ་རྩུ་རྩུ་	ཚོས་ཀུན་དུ་མ་རེ་གཅིག་
ལྷ་བས་སྦྱོལ་མེད་	ཉོན་མོངས་ཞི་ཞིང་འཛིན་པ་གྲོལ་མེད་	རྟོག་ཚེ་གསལ་
རིག་ལུགས་པ་ལས་བསྐྱེད་པའི་མེད་	ལྷ་འདྲེ་བཟང་ངན་གཅོད་དང་བཅོམ་གཅིག་	
བག་གསལ་མེད་	ཐམས་ཅད་སེམས་སྤྱི་ཚོའི་ལྷུལ་ཉེ་མེད་	རང་སྣང་དབང་དུ་



ཏུ་	རྟོགས་མཛད་དབྱིངས་གྱི་རྗེ་མོལ་མེད་	གུས་བརྟུན་ཕྱག་འཚལ་བྱིན་
དབྱིངས་སུ་གཅོད་པ་ཡི་མེད་	གདམས་པ་བསྟན་ཅོད་ཉམས་སུ་ལོངས་མེད་	མ་
རེ་དོགས་དགའ་སྦྱུག་ཆགས་སྣང་ལོལ་མེད་	ནད་རིམས་བར་ཆད་གྲོ་བྱུར་	
འདུས་གྱུར་ནམ་མཁའ་	གཞན་སྣང་གིས་གྱིས་ཉོན་འགྱུར་ཞིང་མེད་	ལྷུ་འཕྲིག་གི་

། དབྱིངས་སུ་གཅོད་པ་གྲོལ་མེད་། །ཕྱེ་ལོལ་མེད་ལྷུ་འཕྲིག་གི་མེད་།

ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ བང་ནས་ཚོད་གྲུར་ན་ ལྷོ་ལྷོ་མཁའ་ལ་སྤྱོད་བཞིན་དེངས་ འཛིགས་མེད་རྒྱལ་པོའི་བཙོན་ས་ཟིན་ དེ་ལྷོ་ར་དེ་དོན་རྟོགས་གྱིས་ལ་ གང་མས་པ་འདི་ཉིད་ཉམས་སུ་ལོངས་ ཐོགས་མར་དབང་སྤྱད་ཟིལ་

གཉིས་

གཞོན་ནི་ སུ་ རྒྱ་མེད་རྒྱེན་བྲལ་མཁའ་ལ་འཇའ་སྤྱང་བཞིན་ བདག་ཉིད་གསང་བ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་མ་ དམར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཞི་མ་བྲོ་ གཡས་

བས་བམ་ཆེན་རོ་ཡི་ཤུན་པ་རྗེས་ གཡོན་པས་མཚོག་ཆེན་མི་རྐང་གྲིང་བུ་འབྱུང་ ཞབས་གཉིས་དཔའ་མོ་རོལ་པའི་སྟབས་སུ་འགྱུངས་ ཐོར་རྒྱུགས་རིན་ཆེན་རུས་པའི་རྒྱན་

རྒྱག་གསོལ་ ལྷོ་ལྷོ་མཁའ་མེད་ཡན་བཟུང་བྲལ་པར་གསལ་ སུ་ ཚོས་གྱིད་གྱིདས་གྱི་ཡེ་ཤེས་རང་གངས་ལས་ མཐིང་གསལ་སྐུར་ཤར་གཉི་ཕྱག་གཞོན་ཚོགས་

ཉམས་ལོན་

ཀུན་ རིག་སྟོང་གྲོ་འདས་ཆེན་པོར་དབང་བསྐྱུས་ནས་ གཏང་མེད་རྒྱལ་པོར་དུ་ཟིལ་གྱིས་ཞོན་ སུ་ མོ་ལོང་ཡེ་ཤེས་དཀར་གསལ་སྐུར་ཤར་བས་ ཞེ་སྤང་ལས་

གྲུར་པོ་གཞོན་འབྱུང་པོའི་ཚོགས་ འདུས་མ་བྲལ་པའི་ངང་དུ་དབང་བསྐྱུས་ནས་ ཞེན་མེད་རང་གྲོལ་ངང་དུ་ཟིལ་ སུ་ མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་སེར་གསལ་ཤར་

མདོ་མཁུན་ཐབ་གཏིར་གཙོང་འཛིན་པར་བཤོལ།

ང་རྒྱལ་ལས་གྲུར་དྲེགས་པའི་དམག་ཚོགས་ཀུན་ལ།   
 བརྟལ་ཞུགས་རེ་སྒྲོམས་ཆེན་པོར་དབང་བསྐྱུས་ནས་ལ།   
 ཕྱོགས་ལྷུང་བྲལ་བའི་ངང་དུ་བྱིལ་།   
 སུམ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་ལ།  
 རང་རྒྱལ་དམར་མོར་ཤར་ལ།   
 འདོད་ཆགས་ལས་གྲུར་མོ་གདོན་བསེན་མོའི་རིགས་ལ།   
 ཆགས་མེད་བདེ་བ་ཆེན་པོར་དབང་བསྐྱུས་ནས་ལ།   
 དགའ་བྲལ་ལྷན་སྐྱེས་ངང་དུ་བྱིལ་།  
 སུམ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་སྐྱོ་ཚོགས་སྐྱུར་ཤར་བས་ལ།   
 སྤྲུལ་དོག་ལས་གྲུར་ནད་རིམས་ཡམས་གྱི་བདག་ལ།   
 རེ་དོགས་བྲལ་བའི་ངང་དུ་དབང་བསྐྱུས་ནས་ལ།   
 གང་ཤར་གཉེན་པོ་བྲལ་བའི་བྱིལ་།  
 སུམ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་ལྷུ་མ་ཆེན་སྐྱུགས་སྐྱོང་འདྲེས་ལ།   
 ང་མེད་ངར་འཛིན་ལྷན་དང་འདྲེར་ཤར་བལ་ལ།   
 སྐྱིད་རྗེ་བྱོམ་པའི་ལྷུགས་ཀུས་སྐྱིད་ནས་དྲང་ལ།   
 ལྷག་མཐོང་ལུག་ལྷུ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་ལ།  
 སྐྱོད་གྱི་ཞགས་པས་འཚིང་ལ།   
 ཆེད་འཛིན་ཐོབ་ཤོར་བྲལ་བའི་ལྷུགས་སྐྱོག་སྐྱོམ་ལ།   
 སྤྲུལ་སྐྱོང་བརྗོད་པ་བྲལ་བའི་དྲིལ་བུས་སྐྱོམ་ལ།   
 ཚོས་སྐྱེ་སྐྱེ་མེད་སྐྱོང་དུ་རྒྱས་བཏབ་པོ་ལ།   
 སྐྱོ་སྐྱོ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་ལ།  
 སུམ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་སྐྱོང་ཚིང་ལ།   
 མི་རུང་བ་ཀུན་དང་དུ་སྐྱང་ལ།   
 མི་པོ་དཔ་ལ་ཐོག་བརྗེས་བྱུང་ལ།   
 གང་ལ་འང་རེ་དོགས་མེད་པ་ནི་ལ།   
 དམ་པ་ནག་པོའི་བྱུང་ཚོས་སོ་ལ།   
 གཉིས་པ་སུང་པོ་མཚོད་སྐྱིན་ནི་ལ།   
 སུམ་ལྷོ་གསལ་ཡེ་ཤེས་ལ།

ལྷོ་ལྷོ་

གསུམ་

ཉམས་ལེན་

ལྷོ་ ལྷོ་ རྣམ་མཁུང་དངོས་སྟོན་པ་དྲི་མ་མེད་ དགའ་རབ་དཔའ་བོ་གུ་རུ་ཐོད་ཐོད་རྩལ་ མ་ཅིག་མཁའ་འགྲོ་གསལ་བ་ཡེ་ཤེས་དང་ དམ་པ་རྒྱ་གར་ཨ་  
མ་ལབ་སྟོན་མར་ བྱང་རྒྱལ་སྟོང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ ལན་གསུམ་ སུམ་ དབྲུ་གདོན་བགོགས་རིགས་འབྱུང་པོས་གཙོ་རྒྱས་པའི་ མཐའ་མེད་འཁོར་བར་  
འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་གུན་ གཟུང་འཛིན་སྟོག་གྲོལ་མ་རིག་གཉིད་སངས་ནས་ རྩོགས་སངས་རྒྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་ཤོག་ ལན་གསུམ་ སུམ་ རང་རིག་དབྱེ་  
མའི་ལམ་བརྒྱུད་ནམ་མཁའ་འཕགས་ རང་ལུས་མཚུལ་རི་རབ་སྒྲིང་བཞིར་བཅས་ འདོད་ཡོན་མཚོད་པའི་སྟོན་ལུང་བསམ་ཡས་པ་ བཀའ་བརྒྱུད་སྒྲུ་མ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་  
འབྱུང་ སུམ་ ཆོས་སྐུ་ཡུམ་ཆེན་ལོངས་སྐུ་གསལ་ཡེ་མ་ སྐུ་ལ་སྐུ་མ་ཅིག་ལབ་གྱི་སྟོན་མ་ལ་ གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཉོན་མོངས་རང་སར་གྲོལ་ བདུད་བཞི་དབྱིངས་  
སུ་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བས་ སངས་རྒྱས་གུན་འབྱུང་སྟོན་པ་དྲི་མ་མེད་ རིག་འཛིན་སྟོན་དཔོན་པད་འབྱུང་ཉེ་རུ་ག་ རྩོན་ཆེན་སྒྲུ་མ་དམ་པ་རྒྱ་གར་བར་ གསོལ་བ་

མཛད་མཁུན་རྒྱལ་གཏོར་གཙུག་ལྷན་དུ་སྐྱུང་བའི་པུ་སྐྱུང་པོ་ལྟར་བྲིས་པའོ།

འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་གྲོལ་བ་དང་།      བདུད་བཞི་དབྱིངས་སུ་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས་པེ།      བཀ་ཆགས་སྤྱད་གཟུགས་སྤྱད་པོ་གཟན་དུ་འགྲོལ་པེ།      རང་སེམས་འགྲུ་བ་དངོས་མེད་  
 རྣམ་མཁའ་འཁུམས་པེ།      གཏུང་མེད་རྒྱུ་ཡན་རང་དུ་གྲོལ་ནས་ཀྱང་།      འཁོར་འདས་རོ་སྟོམས་བཅོན་ས་ཟེན་པར་ཤོག་པེ།      བཅུ་པེ།      རང་རིག་སྤྱུལ་པའི་མཁའ་འགྲོ་དམར་མེར་གྱུར་པེ།  
 རྣམ་མཁའ་འཕགས་ཅིང་བེམ་པོ་ཆེ་ཚོ་ལྷན་པེ།      ཐོད་པ་བྲེག་པ་སྟོང་གསུམ་ཁྲུབ་པའི་ནང་།      བེམ་པོ་བཞག་ཅིང་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་པེ།      འགྲུབ་རུས་གསུམ་མེར་གྱིས་ཞུ་བ་ལས་པེ།  
 ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩིའི་ལུང་རྒྱངས་མཚོད་སྟོན་འགྲོལ་པེ།      ཟག་མེད་འགྲུ་བདུད་རྩི་ལྷའི་རང་བཞིན་པེ།      ལྷམ་ཡུམ་ཆེན་དཀོན་མཚོ་གསེ་ཞུའི་མགྲོན་པེ།      མ་མཐོན་གཟུང་རྩེར་མཐོན་པོ་ཡོན་  
 ཏན་མགྲོན་པེ།      མཐོ་རིས་རན་སོང་རིགས་དུག་སྟོང་རྩེའི་མགྲོན་པེ།      གནས་གཤོན་ལུས་གཤོན་ལན་ཆགས་བགོགས་རིགས་མགྲོན་པེ།      ལས་བྱེད་མཁའ་འགྲོས་ཐོད་པའི་བདུད་རྩི་  
 མཚོད་པེ།      ཚོགས་རྫོགས་སྟོན་དག་ཐུགས་དམ་གཏན་པོ་བསྐྱེདས་པེ།      འགྲུབ་ལོན་བུ་ལོན་ལན་ཆགས་གཤོད་སེམས་བྱང་།      ཀུན་གྱང་སྤྱུག་བསྤུལ་ཀུན་བྲལ་བདེ་ལྷན་ཤོག་པེ།      བཅུ་པེ།

ལྷོ་མཚོ་

ལྷོ་ རང་ལུས་གཡང་གཞི་ས་སྟེང་བྱུང་པའི་སྟེང་། འདི་བྲག་མཚོ་རུས་པའི་གྲམ་བྱོན་གྱུར་། གནས་གདོན་ལུས་གདོན་ནད་རིམས་ཡམས་བདག་གཙོས་།

བཞི་བྱོན་།

སྒྲིབ་ཞིང་སྟོན་པའི་སྒྲིབ་འདྲེ་འབྱུང་པོ་དང་། དམ་སྟོན་བྲུ་བྲང་བ་འདྲེ་ཉི་གཤེད་རིགས་། འགོ་བྲག་སྒྲིབ་ས་རུས་སྒྲིབ་པགས་པ་གྱོན་། རང་རོལ་རྐང་དང་སྒྲིབ་བཅས་པ་རྒྱན་། སེང་

ལྷོ་མཚོ་

གཤེད་འལ་བེས་བཞིན་སྒྲིབ་མེད་རོལ་། བྲམ་བེ་སྟེ་བདུན་འུ་གྱིན་བརྒྱབས་པས་། ལྷོང་ཚད་ན་ཚ་སྒྲིབ་བསྒྲུལ་བྱུག་གཟེར་བྲལ་། ལུས་སེམས་བྲག་མེད་བདེ་བས་ཚིམས་གྱུར་

ཅིག་། སྟེང་། ཁས་ཞན་དབང་རྒྱུ་གྱུར་སྒྲིབ་པ་ཡི་། ལྷོ་མཚོ་རུས་པའི་སྟེང་། རང་འདོད་འདོད་ཡོན་གཏེར་ལ་ལོངས་སྟོན་ཅིང་། བྱང་རྒྱབ་

སེམས་གྱི་སྒྲིབ་གྱུ་འབྱུངས་པར་ཤོག་། སྟེང་། གསུམ་པ་མཚུགས་སྒྲིབ་སྟོན་ཞི་། སྟེང་། བདག་ཉིད་ཡོན་ས་མ་ཅིག་གསང་ཡོ་མ་། ལྷོང་སྟོན་བྲམས་ཅད་ཡོ་ཉེས་མཁའ་

འགྲོའི་དལ་། རེ་དོགས་བཟང་ངན་གཙོང་བཙོག་འཁྲུ་འཁྲིག་བྲང་། གང་ལའང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མེད་པར་ལོངས་སྟོན་པས་། འཇིགས་མེད་བརྒྱལ་ལུགས་ལམ་ལོངས་བཙོན་ས་བྲིན་།

མདོ་མཐོན་བཤམ་གཏོར་གཙོང་འཛིན་པར་གྲོ་བ།

གཞི་གྲོལ་ཀའ་གཞི་པོའི་གྲོང་དུ་ཨེ། སའེ། ཟག་བཅས་ཤམ་ལུས་གྱི་མཚོད་སྒྲིན་དང་། ཟག་མེད་རོ་སྒྲོམས་ཚེན་པོའི་དགོ་ཚོགས་རྒྱུན་། འབྲུལ་སྤང་བདག་བརྩུང་  
མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་། ཞེན་མེད་རིག་པོའི་གྲོང་དུ་གྲོལ་གྱིར་བསྲོེ། སྤྱོད་པ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་སྒྲོམ་མེད་རྣལ་འབྱོར་པེ། །འམས་གསུམ་སྤིང་པ་གསུམ་ལ་དབང་བསྐྱུར་ཞིང་།  
སྤིང་དང་ཞི་བའི་ལམ་ལ་ཞུགས་པ་ཀུན་། རོ་སྒྲོམས་བརྩུལ་ཞུགས་ཚེན་པོས་བེལ་གྱིས་ལོན་། འཁོར་བ་དོད་སྤྲུགས་ཚོས་སྤུལ་ཚེན་མིའི་། གོ་འཕང་མཚོག་ལ་བཅོན་ས་བེན་  
པར་ཤོག་། གཏད་མེད་རྒྱལ་ལྔ་དང་ཉིད་དུ། སྤང་སེམས་རོ་གཅིག་ཅིད་གར་སྤོད་། ཨེ་ཙམ་དམ་པ་ནག་པོ་ཡིས་། ལེགས་འདུལ་རྩེ་རྩེ་སྒྲོན་མ་ལ་། ཉམས་ལེན་སྤར་བཅང་མ་གནང་བེ། ཡུམ་ཚེན་གསང་བ་ལེ་ཤེས་གྱིས་།  
ཐུགས་གྱི་གྲོང་དུ་སྤྲོས་པ་བཞིན་། ཚིག་དོན་མ་འབྲུལ་ཡི་གཏེ་ལམ་། སྤར་ཡང་ཨེ་ཙམ་ནག་པོས་པེ་། སྒྲོན་ལམ་གཏད་རྒྱུ་ལི་བཞིན་དུ། གཏོར་གྱི་བདག་མོ་ཉིད་དང་འཕྲད་། གྱིན་རྒྱབས་ཚོག་ལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། སྤོད་མིན་ལག་ཏུ་  
ཤོར་ར་ལེ། སམ་ལེ། གུ་བུ། སྤྲུགས་སྤང་ཐུགས་གྱི་རྒྱུ། རྒྱུ་རྒྱུ། ལྷོ་། ཡི་གཏེ་འདུ་བྱེད་ཉེར་གནས་སྤོབ་བུ་བདེ་ཚེན་འོད་ཟེར་མཐའ་ལས་གྱིས་བགྱིས་པོ། །ཉམས་ལེན་སྤར་བཅང་མ་བསེ་རུ་ལྷ་བུའོ། ། །