



ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་།  
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་།





ལྷ་གར་སྐད་དུ། མ་རྩ་ལྷ་འཕྲུ་བ་དེ་ག། །

པོད་སྐད་དུ། ལྷ་ག་ལྷ་ཆེན་པོའི་མཉམ་ངག། །

དབལ་རྩོམ་མཁའ་འགོ་ལ་ལྷ་ག་འཆའ་ལོ། །

དཀའ་བ་སྤྱད་ཅིང་སྐྱ་མ་ལ་གྲུས་ལ། །

སྤྱལ་བསྐལ་བཟོད་ལྷན་སྐོ་ལྷན་རྒྱ་རོ་བ། །

སྐལ་ལྷན་ཁྲོད་ཀྱི་སྐོ་ལ་འདི་ལྷར་བྱོས། །

ལྷ་ག་ལྷ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་དུ་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་། །

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་གང་གིས་གང་ལ་བསྐྱེད། །

དེ་བཞིན་རང་བཞིན་ལྷ་ག་ལྷ་ཆེ་ལ་བསྐྱེད་ཡུལ་མེད། །

མ་བཅོས་གཉུག་མའི་རང་དུ་སྐོད་ལ་ཞོག། །

བཅིངས་པ་སྐོད་ན་སྐོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་དཀྱིལ་བལྟས་མཐོང་བ་འགག་པར་འགྱུར། །  
དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བལྟ་བུས་ན། །  
རྣམ་རྟོག་ཚོགས་འགག་ལྷ་མེད་བྱང་ཚུབ་འཛོལ། །།

དཔེར་ན་ས་རྒྱངས་སྤྱིན་ནི་ནམ་མཁའ་དཀྱིངས་སུ་དེངས། །  
གར་ཡང་སོང་བ་མེད་ཅིང་གར་ཡང་གནས་བ་མེད། །  
དེ་བཞིན་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་རྟོག་ཚོགས་བྱང་། །  
རང་སེམས་མཐོང་བས་རྟོག་པའི་བྲ་རྒྱབས་དྲངས། །།

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་རང་བཞིན་ཁ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས། །  
དཀར་ནག་དག་གིས་མི་གོས་འགྱུར་བ་མེད། །  
དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྤྱིང་བོ་ཁ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས། །  
དགོ་སྤྲིག་དཀར་ནག་ཚོས་ཀྱིས་གོས་མི་འགྱུར། །།

དཔེར་ན་གསལ་དྲངས་ཉི་མའི་སྤྱིང་བོ་དེ། །  
བསྐྱལ་བ་སྤོང་གི་ཐུན་པས་སྤྱིབ་མི་བུས། །  
དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྤྱིང་བོ་འོད་གསལ་དེ། །  
བསྐྱལ་བའི་འཁོར་བས་སྤྱིབ་པར་མི་བུས་སོ། །།

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་སྣོད་ས་ཐ་སྣོད་རབ་བཏགས་ཀྱང་། །  
ནམ་མཁའ་ལ་ནི་འདི་འདྲར་བརྗོད་བྱ་མེད། །  
དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་བརྗོད་གྱུར་གྱང་། །  
བརྗོད་སེམས་འདི་འདྲར་གྲུབ་ཅིང་ཐ་སྣོད་གདགས་གཞི་མེད། །།

དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གདོད་ནམ་ནམ་མཁའ་འདྲ། །  
ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་དེ་བྱ་མ་འདུས་མེད། །།

ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཡོངས་ཐོངས་རྣམ་མ་དལ་བར་སྣོད། །  
ངག་གི་སྒྲ་བརྗོད་མེད་བ་གྲག་སྣོད་བྲག་ཆ་འདྲ། །  
ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་ལ་བརྒྱའི་ཚོས་ལ་སྣོད། །  
ལུས་ལ་སྣོད་པོ་མེད་བ་སྐྱགས་མའི་སྣོད་བྱ་འདྲ། །  
སེམས་ནི་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ལྟར་བསམ་བའི་ཡུལ་ལས་འདས། །  
དེ་ཡི་རང་ལ་བཏང་བཞག་མེད་བར་སྣོད་ལ་ཞོག །།

སེམས་ལ་གཏད་སོ་མེད་ན་ལྷག་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཡིན། །  
དེ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་ན་སྒྲ་མེད་བྱང་རྩལ་འཕོབ། །།

སྐྱབས་སྐྱོད་དང་པ་རོལ་སྤྱོད་པ་དང་། །  
འདུལ་བ་མདོ་སྤེའི་སྤེ་སྤོད་ལ་སོགས་པ། །  
རང་རང་གཞུང་དང་གྲུབ་པའི་མཐའ་ཡིས་ནི། །  
འོད་གསལ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཐོང་མི་འགྱུར། །།

ཞེ་འདོད་བྱུང་བས་འོད་གསལ་མ་མཐོང་བསྐྱབས། །  
རྟོག་པའི་སྤང་སྤོམ་དམ་ཆོག་དོན་ལས་ཉམས། །།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཞེ་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ། །  
རང་བྱུང་རང་ཞི་ཚུ་ཡི་པ་ཉ་འབྲ། །  
མི་གནས་མི་དམིགས་དོན་ལས་མི་འདའ་ན། །  
དམ་ཆོག་མི་འདའ་སྤྱོད་པའི་སྤོམ་མེ་ཡིན། །།

ཞེ་འདོད་ཀྱན་བྲལ་མཐའ་ལ་མི་གནས་ན། །  
སྤེ་སྤོད་ཆོས་རྣམས་མ་ལུས་མཐོང་བར་འགྱུར། །  
དོན་འདིར་གཞོལ་ན་འཁོར་བའི་བཙོན་ལས་ཐར། །

དོན་འདྲིར་མཉམ་བཞག་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་ཅད་སྟེག།  
བརྟན་པའི་སྤོན་མེ་ཞེས་སྲུ་བ་གད་པ་ཡིན། །།

དོན་འདྲིར་མི་མོས་སྐྱེ་བོ་སྐྱོན་པོ་ནམས། །  
ལའོར་བའི་ཚུ་བོས་ཉག་ཏུ་ཁྱེར་བར་བད། །  
ངན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་བད་སྐྱོན་པོ་སྤྱིང་རེ་རྗེ། །  
སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་བད་ཐར་འདོད་ལྷ་མ་མཁས་ལ་བསྟེན། །  
འིན་རྒྱལ་སྤྱིང་ལ་ཞུགས་ན་རང་སེམས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །།

ཤེ་རྟོ། ལའོར་བའི་ཚོས་ནི་དོན་མེད་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱ། །  
བྱས་པའི་ཚོས་ལ་སྤྱིང་བོ་མེད་པས་དོན་ལྡན་སྤྱིང་བོ་ལྟོས། །།

གཟུང་འཛིན་ཀུན་འདས་ལྟ་བའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན། །  
ཡེངས་པ་མེད་ན་སྐོམ་པའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན། །  
བྱ་ཚོལ་མེད་ན་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན། །  
རེ་དོགས་མེད་ན་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་འགྱུར། །  
དམིགས་པའི་ཡུལ་འདས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ། །

བསྐྱོད་པའི་ལམ་མེད་སངས་རྒྱས་ལམ་སྣ་ཐེན། །  
གོམས་པའི་ཡུལ་མེད་གོམས་ན་ལྷ་མེད་ཐོབ། །།

ཀྱེ་མ། འཇིག་རྟེན་ཚོས་ལ་ལེགས་རྟོགས་དང་། །  
རྟག་མི་ཕྱེ་སྟེ་སྐྱུ་མ་མི་ལམ་འདྲ། །  
མི་ལམ་སྐྱུ་མ་དོན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །  
དེས་ན་སྐྱོ་བ་སྐྱེད་ལ་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཐོངས། །  
འཁོར་ཡུལ་ཆགས་སྤང་འབྲེལ་བ་ཀུན་གཅོད་ལ། །  
གཅིག་ཕྱར་ནགས་ཀྱི་འདབས་སམ་དེ་ཐོད་སྐྱོམས། །  
སྐྱོམ་དུ་མེད་པའི་ངང་ལ་གནས་པར་གྱིས། །།

ཐོབ་མེད་ཐོབ་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོབ། །  
དཔེར་ན་ལྡོན་ཤིང་སྣོང་པོ་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་རྒྱས། །  
ཅ་བ་གཅིག་བཅད་ཡལ་ག་ཁྲི་འབྲུམ་སྐྱམ། །  
དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་ཅ་བ་བཅད་ན་འཁོར་བའི་ལོ་འདབ་བསྐྱམ། །  
དཔེར་ན་བསྐྱལ་བ་སྣོང་དུ་བསགས་པའི་ལུན་བ་ཡང་། །  
སྣོན་མེ་གཅིག་གིས་ལུན་པའི་ཚོགས་རྣམས་སེལ། །



དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་སྐད་ཅིག་གིས། །  
བསྐྱལ་བར་བསགས་པའི་མ་རིག་སྤིག་སྤིག་སེལ། །

ཤེས་པ་སྤོང་ལོ་ཚེས་ཤིས་སྤོང་འདས་དོན་མི་མཐོང་། །  
བྱས་པའི་ཚེས་ཤིས་བྱར་མེད་དོན་མི་ཉོགས། །  
སྤོང་འདས་བྱར་མེད་དོན་དེ་སྤོང་འདོད་ན། །

རང་སེམས་ཅུ་བ་ཚོད་ལ་རིག་པ་གཅེར་བྱར་ཞོག། །  
ཉོག་པ་བྱི་མའི་ཚུ་དེ་བྱངས་སུ་ཚུག། །  
སྤང་བ་དགག་སྤྱབ་མི་བྱ་རང་སར་ཞོག། །  
སྤོང་མེན་མེད་ན་སྤང་སྤིད་སྤྱག་བྱར་གྲོལ། །  
ཀུན་གཞི་སྤྱེ་བ་མེད་པས་བག་ཆགས་སྤིབ་གཡོག་སངས། །  
སྤེམས་བྱེད་ཅིས་གདབ་མི་བྱ་སྤྱེ་མེད་སྤྱིང་ཕོར་ཞོག། །  
སྤང་བ་རང་སྤང་སྤོང་ལོ་ཚེས་ནམས་ཟད་དུ་ཚུག། །

ལྷ་མཐའ་ཡོངས་གྲོལ་ལྷ་བའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག། །

ལྷ་མེད་གཉིད་ཡངས་སྒོམ་པའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།  
མཐའ་ཚོད་ཕྱོགས་གྲལ་སྤོད་པའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག། །

རེ་མེད་རང་གནས་འབྲས་བུའི་མཚོག་ཡིན་ནོ། །

ལས་ནི་དང་པོ་ཚོང་འོང་རྒྱ་དང་འབྲ།  
བར་དུ་རྒྱ་པོ་གརྒྱ་དལ་གྱིས་འབབ།  
ཐ་མ་རྒྱ་རྣམས་མ་བུ་འཕྲད་པ་བཞིན། །

སྒོ་དམན་སྐྱེས་བུ་རང་ལ་མི་གནས་ན།  
རྒྱུད་གི་གནད་བཟུང་རིག་པ་བཅུད་ལ་བོད།  
ལྷ་སྒྲངས་སེམས་འཛིན་ཡན་ལག་དུ་མ་ཡིས།  
རིག་པ་རང་ལ་མི་གནས་བར་དུ་གཅུན། །

ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བསྟེན་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར།  
ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཀྱིན་བརྒྱབས་སྟོམས་པར་འཇུག།  
དལ་བར་དབབ་ཅིང་བསྐྱེལ་བརྒྱུག་བགམ་པ་དང་།  
གནས་སུ་བསྐྱེལ་ལ་ལུས་ལ་ཁུབ་པར་བྱ།

དེ་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །  
ཆེ་རིང་སྐྱ་དཀར་མེད་ཅིང་ལྷ་ལྟར་རྒྱས་པར་འགྱུར། །  
བཟང་ག་མདངས་གསལ་ལ་སྟོབས་ཀྱང་མེད་གེ་འདྲ། །  
ཐུན་མོང་དངོས་བྱུང་ཐུང་ཐོབ་མཆོག་ལ་གཞོལ་བར་འགྱུར། །།

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་གནད་ཀྱི་མན་ངག་འདི། །  
འགྲོ་བ་སྐྱལ་ལྡན་སྟོང་ལ་གནས་པར་ཤོག །



ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དཔལ་ཉི་ལོ་པའི་ཞལ་སྔ་ནས་ཀྱིས་ཁ་ཆེའི་བརྗེ་ཉ་རྣམས་ལ་ལ་དཀའ་བ་  
བཅུ་གཉིས་སྟུང་པའི་མཐར་ཆུ་བོ་གརྒྱའི་འགྲམ་དུ་གསུངས་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དོན་རྗེའི་ཆོག་རྟེན་  
ཉི་ཤུ་བ་རྩོགས་སོ།།

བརྗེ་ཉ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་སྔ་ནས་དང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་མར་པ་ཆོས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ཀྱིས་བྱང་  
སྟུང་ཉ་རིང་བསྐྱུང་ཅིང་ཞུས་ཉེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ།།

Kagyü Monlam  
Kagyupa International Monlam Trust  
Sujata Bypass  
Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). For any other usage or distribution, contact [executive@kagyumonlam.org](mailto:executive@kagyumonlam.org) for permission.

First e-book edition December 2018.

Cover and Layout: Beata Karma Tashi Drolkar

[KAGYUMONLAM.ORG](https://KAGYUMONLAM.ORG)

[DHARMAEBOOKS.ORG](https://DHARMAEBOOKS.ORG)