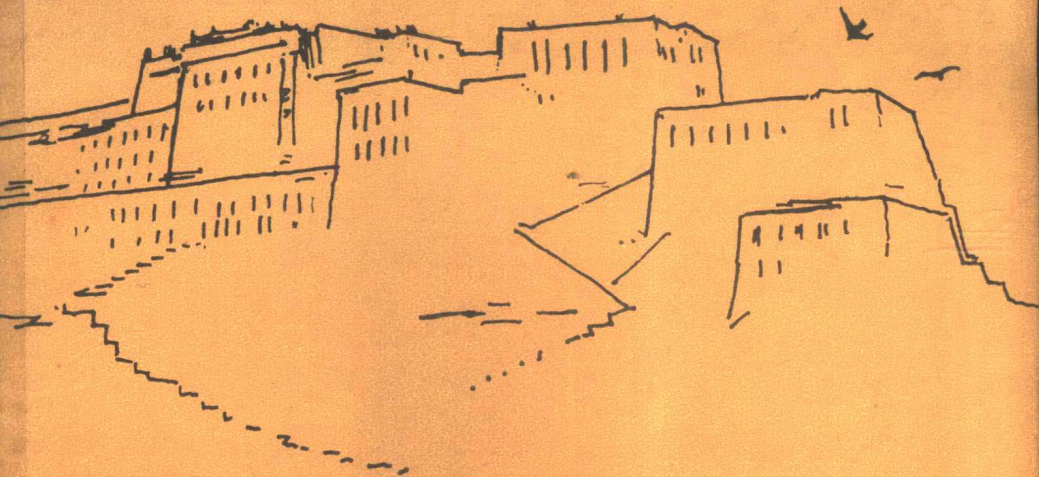




རིག་འཛིན་ཆ་ངས་དབྱངས་སྒྱུ་མཆོའི་

གསུང་མགར་དང་གསང་བའི་རྒྱུ་ཐར།



རིག་འཛིན་ཆ་ངལ་དབྱངས་རྒྱ་མཆོའི་ གསུང་མགྲུང་དང་གསལ་བའི་རྣམ་ཐར།

ཆ་ངལ་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་དང་ངག་དབང་ལྷན་གྲུབ་དང་རྒྱ་མ་གྲིས་བཅུ་མས་པ།

ཨ་ཁིག་མ་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོའི་མགལ་ཁྱུ་དང་གསང་བའི་ནམ་མཐར།

ཚུམ་པ་པོ། ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོ།
ངག་དབང་ལྷན་ཁྲུབ་དང་ཀུན།

ཁྱེད་ཅིང་གིས་བསྐྱུར་པ།

དཔེ་ཁྱིམ་འགན་ཁུར་པ། འཇམ་དཔལ་ཀྱི་མཚོ།

མི་རིགས་དཔེ་ཁྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུར་པ།

1981 ལོའི་ཟླ་ 8 པར་པར་གཞི་ 1 པ་བསྐྱུགས་པ།

1981 ལོའི་ཟླ་ 8 པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་བྱེདས་ 1 པ་བསྐྱུགས་པ།

དེབ་རིམ་གྲུང་ 3 ལྷན་ 6 གྲུང་

仓央嘉措情歌及秘传

(藏文)

仓央嘉措 著
阿旺伦珠达吉

庄晶 译

责任编辑：降边嘉措

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：7 1/2

1981年8月第1版

1981年8月北京第1次印刷

印数：1—15,000册 定价：0.36元

书号：M 10049(3)17

དཔེ་ཐུན་སྐྱོད་གྱི་གསལ་བཤད།

ཀུལ་བ་དུག་པ་རིག་འཛིན་ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚེ་ནི་ཀུལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་……
 ཀུན་དུ་སྐད་གསལ་ཡོད་པའི་སྟན་ངག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་བཙམས་
 པའི་མགུལ་གྱི་ནམས་བུན་མང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚུལ་དང་ཉམས་འགྱུར་ལྡན་པ་……
 ཞིག་ཡིན་པས་མེས་ཀུལ་ཚུལ་མདངས་ནམ་པར་བཀྲ་པའི་རིག་ཅལ་སྦྱེད་ཆལ་ནང་
 རྩ་ཞེས་འབྲུལ་བའི་མེ་རྟག་མཛེས་སྤྱག་ཅན་ཞིག་དུ་བྱུང་། ལོ་རྩེ་ཉེས་བཟུ་ལྷག་
 ཅམ་གྱི་རིང་ལ་མགུལ་གྱི་དེ་ཙམ་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེན་
 བོ་བྱུང་ནས་ཀྱི་ཆེད་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད།
 བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་སྤྱི་ཅལ་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་དམངས་གཞས་འཕེལ་ཀྱས་འགྲོ་
 བར་ཤུགས་ཆུན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཐོབ་པས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གི་མགུལ་གྱི་དེ་ཀྱི་ཡིག་
 དུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་མ་ཟད། དབྱིན་ཇི་སྐད་ཀྱི་ཀུལ་ཁབ་མང་པོའི་ཡི་གེར་བསྐྱར་ཏེ་
 ཀུལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་མང་པོར་བྱུང་ནས་ཕྱི་ནང་གང་སར་སྐད་གསལ་ཆེན་པོ་……
 ཡོད།

ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚེ་ཆེ་གང་གི་ལོ་ཀུས་དང་རྩོམ་འབྲི་གནང་བའི་……
 གནས་ཀུལ་སྐྱོད་མཁས་པ་ནམས་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྟེ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་།
 ཡོངས་གསལ་གྱི་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན། བོད་ལྷགས་ཀྱི་ལག་ལོ་སྟེ་སྦྱི་ལོ་ 1683
 ལོར་མཛན་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་འཁྲུངས་གིང་། བྱིས་ཚང་དབྱུང་ཡོངས་ཡིན་པས་དགྲང་ལོ་
 བཅོ་ལྔའི་རྒྱུན་ལ་ཡུལ་དུ་ངལ་རྩོལ་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། 1697 ལོ་སྟེ་ཁོང་
 དགྲང་ལོ་བཅོ་ལྔར་ཐོབ་སྐབས་ཀུལ་བ་ལྡ་པ་ཆེན་པོའི་ཡང་སྤྱིད་དུ་རྩིས་འཛིན་

བྱས་ཏེ། དེ་པོ་ལི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 25 ཉིན་ལྷ་ས་ལི་པོ་རྒྱ་ལའི་པོ་བླ་ཆེན་པོར་གདན་དྲངས་ནས་ཁྲི་ལ་བཞོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ངག་དབང་ཆོས་གཤམ་ཆངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོ་ཞེས་མཆན་གསལ། 1707 ལོ་རྟེ་ཁོང་དགུང་ལོ་ཉེར་བཞིར་ཐེབས་དུས་ལྷ་བཟང་གིས་ལྷེ་སྲིད་སངས་ཀྱས་ཀྱི་མཚོ་བཞོངས་ཏེ་པོད་ཀྱི་སྲིད་དབང་བཟུང་རྗེས་ཆངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོ་ཡང་ཁྲི་ཐོག་ནས་ཡབ་རྟེ་ཀྱི་ནག་རྩ་ཁྲིད་པ་རེད།

དེ་རྗེས་ཆངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོ་ལི་གནས་ཚུལ་སྒྲིབ་བཤད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གཅིག་ནི་ཁོང་ཀྱི་ནག་རྩ་ཐེབས་པའི་ལམ་ལ་མཚོ་སྒྲན་པོར་སླེབས་ཆེ་གྲངས་པ་དང་། གཞན་ཞིག་ནི་ཁོང་གྲངས་མེད་པར་རྒྱན་རིང་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཀྱི་ནག་དང་། སྐག་ལུལ། མདོ་སྤྲད། དབུས་གཙང་། ཐ་ན་ཀྱི་གར་དང་བལ་ལུལ་སྐགས་ས་ཆ་མང་པོར་ཐེབས་སྤྱང་བ་རེད་ཟེར་སྟེ་ལོ་འདྲུག་

ད་ལམ་ང་ཆོས་ལྷ་ས་ལི་པོར་ཁང་དུ་པར་བཏབ་པའི་《ཆངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོ་ལི་རྣམ་ཐར་སྐྱན་འབྱུགས་ཀྱིས་བཞོད་པ་ཅེས་བྲ་བ་བཞུགས་སོ་》ཞེས་པ་དེ་ཆ་ཆང་པར་དུ་བསྐྱུན་ཁར། གཞན་ཡང་《ཆངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོ་ལི་མགུལ་ལྷུ་》ཞེས་པའི་བྲིས་མ་ཞིག་ལ་ཁྱོན་སྟོན་ཤིང་ལོ་ག་ 360 ལྷག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ནས་ཤི་ལོ་ག་ 59 བདམ་རྟེ་མཉམ་དུ་པར་སྐྱན་བྱས་ཡོད། ལེགས་སྒྲིག་དང་འདེམ་སྐྱོག་བྱེད་མཁན་ནི་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོའི་དགེ་ཆན་གྲོང་ཅིང་ཡིན།

འདིར་བཞོད་པའི་གསང་བའི་རྣམ་ཐར་ནི་ལྷ་ལྷན་བཟུང་མཐོང་གཤགས། དར་རྒྱས་རབ་བཏན་སྤྲིང་ནས་པར་དུ་བཏབ་པའི་ཤིང་པར་གཞིར་བཟུང་གིས་ལྷ་ལྷན་པར་བསྐྱུགས་པ་ཡིན། འདི་ལོ་རྩྱམ་པ་པོ་ནི་ཨ་རྟེ་ནི་ནི་མི་ཉན་ངག་དབང་ལྷན་བྱུང་དར་རྒྱས། མིང་གཞན་ལྷ་བཙུན་ངག་དབང་རྟོ་རྗེ་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེ་བ་འདི་ལོ་མིང་ཆ་ཆང་ལ་《ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ངག་དབང་ཆོས་གཤམ་དཔལ་》

བཟང་པོ་ནི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལུལ་དུ་བྱང་བའི་མཛད་པ་བཟང་པོ་ནི་གཏམ་སྟན་ལྟ་
 ཏམ་བུ་རའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲ་དབངས་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སྟེ། ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ད་ལམ་
 པར་དུ་སྒྲིན་དུས་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལྟ་བུ་བའི་ཆེད་དུ་དུམ་བུར་བྱེ་བ་དང་།
 དཀར་ཆག་བཅས་ཤོག མངོན་གསལ་དུ་ཡི་གེ་ནོར་བ་རེ་བྱང་ལ་དག་བཅས་
 བྱས་པ་ལྟར། དེ་བྱེད་ས་ཆང་མ་རང་སྟར་བཞག་ཡོད། དེབ་འདི་དེ་བཞད་ཆུལ་
 དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དངོས་བཅས་གང་ཅི་འདི་ཐད་ལ་མ་དག་མ་འགྲིག་པ་ཡོང་སྟེད་
 པས། སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱད་ཞིབ་ནན་ཏན་གནང་དགོས་རྒྱ་ནི་གལ་
 འགངས་ཤིན་དུ་ཆེ།

ང་ཆའི་ཆུ་ཆད་དམན་ཞིང་ཉམས་སྒྱུར་མེད་པའི་དབང་གིས་ལེགས་སྒྲིག་...
 དང་དཔེ་སྒྲིན་བྱེད་རྒྱ་སྟོགས་གང་ཅི་འདི་ཐད་སྒྲིན་དང་ནོར་འཁུལ་ཡོང་སྟེད་པས་རྒྱ་
 ཆའི་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་དང་སྒྲིན་བརྗོད་ཅི་ཡོད་ལྷག་སྟེ་ལོ་ཡོད་
 པ་ལྟ།

དཀར་ཆག

ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚའི་མགུལ་གྱི།	1
1. བར་ཕྱོགས་ཀྱི་པོའི་ཕྱི་ན་ལ།	1
2. ན་ནིང་བྱང་པ་ལ་ལྷུང་གཞོན།	1
3. རང་མེས་ལ་ལྷུང་བའི་མི་དེ།	2
4. ལྷུང་ཞེས་ལམ་བུའི་ཉིང་ཕྱང།	2
5. མི་ཚན་དཔོན་པོའི་སྐུ་མ།	2
6. མེས་པ་པར་ལ་ཤོར་ནས།	3
7. མི་ཏྲག་ནམ་ཟེལ་ལ་ཤོར་།	3
8. ཕྱི་ཕྱོག་བའི་མི་ཁྲ་ལ།	3
9. རང་མེས་ཁོ་ཕྱག་ཚད་མང་།	4
10. ཁེལ་གཞུང་མེད་པའི་བྱམས་པ།	4
11. ར་དང་ཚོང་འདུས་བྱ་མེད།	4
12. རྒྱང་འདྲིས་བྱམས་པའི་རྒྱང་བསྐྱེད།	5
13. ལྷུང་བྱང་ལྷུང་མི་འདུག	5
14. མི་མཚའི་མེས་ལ་ལྷུང་དང་།	5
15. ལྷུང་པ་ལྷན་ཏེ་པོའི་མི་ཏྲག	6
16. རི་ཁྲོད་ཕྱོགས་ལ་ཐལ་འགྲོ།	6
17. བྱམས་པའི་ཕྱོགས་ལ་ཤོར་མང་།	6

18.	ཡིད་ལ་ལ་ལེ་ལེ་ལེ།	7
19.	མཐམ་པ་འདི་ལ་འཕྲོ་འཕྲོ།	7
20.	དག་པ་ཤེལ་རི་མང་ཆུ།	7
21.	མཚན་པོ་ང་ལ་པོ་མ་ཕྱུང་།	8
22.	མིག་ལུང་ཁྲ་མོ་མི་ལྷུ་མཚམས།	8
23.	གཞན་པ་ལ་མི་ཕྱེད་གསུངས་ཕྱུང་།	9
24.	མངོངས་མའི་བྱགས་དང་འཕྱུར་ན།	9
25.	ཀོང་ལྷག་གཞོན་པའི་སྒྲོ་སྒྲ།	9
26.	ཁྲེལ་དང་རྩ་ཆ་མེད་ན།	10
27.	དབུ་མནའ་བཞེས་རྒྱལ་གནང་དང་།	10
28.	སྤྱིང་ཐུབ་ཕྱ་རྒྱ་ལས་འཕྱད།	10
29.	སྤྱིང་གཏམ་པ་མར་མ་བཤད།	11
30.	སྤྱིང་ཐུབ་ཡིད་འཕྲུག་ལྷ་མོ།	11
31.	ནོར་བུ་རང་ལ་ཡོད་དུས།	11
32.	ལུས་པོ་འི་ག་ཡང་སྐམ་སྐྱང་།	12
33.	སྤྱིང་ཐུབ་རྒྱ་ལ་ཤོར་སྐྱང་།	12
34.	ཆང་ལ་འཛད་པ་མི་འདུག	12
35.	བྱ་མོ་ཨ་མར་མ་ལྟེས།	13
36.	བྱ་མོ་ཆུང་འདྲིས་བྱམས་པ།	13
37.	མཐུ་རྩ་ཕྱིན་པ་མི་འདུག	14
38.	ང་ལ་གཟན་པོ་བྱས་ཕྱུང་།	14
39.	སྤྱིན་པ་ཁ་མེར་གཏིང་ནག	14
40.	ས་དེ་ཁ་ལྷུང་གཏིང་འབྲགས།	15
41.	ཆེས་ཆེན་པོ་ལོ་ལོ་ལོ།	15

42.	བུ་ཤིས་རྒྱ་བ་དཀར་པོ།	15
43.	དབུས་ཀྱི་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ།	16
44.	ཞལ་བཞེས་གཅིག་ཡང་གནང་ཏུ།	16
45.	བརྟན་པའི་དབུ་པོ་རྒྱལ་དང་།	16
46.	ང་དང་བུམས་པ་ཕྱད་ན།	17
47.	འབྲིས་ནས་བྱ་ཅུ་ལང་མོང་།	17
48.	བུམས་པའི་གཏིང་ཚོད་མི་ལོན།	18
49.	ང་དང་བུམས་པའི་ཐྱེད་ས།	18
50.	འཕྲངས་རྒྱས་མི་རྒྱས་དག་ཀྱི།	19
51.	སྤྱད་ལ་ལང་མོང་མ་ཟེར།	19
52.	གསང་དང་མ་གསང་མི་འདུག	19
53.	པོ་ཏ་ལ་ཅུ་བཞུགས་དུས།	20
54.	སྤྱང་བྱུང་དུང་མེམས་ཅན་མ།	20
55.	མཚོགས་པོ་འཕྱད་ཡོང་གསུང་བྱུང་།	20
56.	བྱ་དེ་ཁྱང་ཁྱང་དཀར་པོ།	21
57.	ཤི་དེ་དཔྱལ་བའི་ཡུལ་གྱི།	21
58.	མདའ་མོ་འབེན་ལ་ཕྱག་སྦྱང་།	21
59.	འཛམས་ས་ཚོས་འཁོར་ལྟ་ས།	22
60.	གནས་མའི་ནང་ལ་ཐལ་སྦྱང་།	22
61.	ལྷང་མ་བྱི་ཁྱར་མེམས་ཤོར།	22
62.	མཇལ་འཛམ་མེ་ཡོང་བལྟོ།	23
63.	བྱ་དེ་རྒྱ་མཁན་ནི་ཙོ།	23
64.	རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་བདུད་བཅན་པོ།	23
65.	དང་པོ་མ་མཐོང་ཆོག་ག།	24

66.	ལྷ་དང་གང་གིས་མི་ཤེས།	24
67.	མེ་རྟག་བཞད་ནས་ཡལ་སྐང་།	25
68.	ཨ་གསར་བད་བའི་སྒྲིང་རྒྱག་.....	25
69.	ཡར་ཚུར་བཅེ་དྲང་ཆེ་ནས།	25
70.	རྟ་པོ་རྒྱག་པ་ལྷ་སྐང་།	26
71.	ལ་དེ་ཚོད་དཀར་ལ་མ།	26
72.	རྒྱལ་ལྷང་ཁོག་པ་རུལ་བ།	26
73.	ལུས་སེམས་བདེ་ལ་འཁོད་སྐང་།	27
74.	འཛེལ་མ་སྒྱུད་སྒྱུད་བྱ་བྲིད།	27
75.	ལྷག་རྟ་ཡིན་ན་དགའ་བ།	27
76.	ལྷ་བྲུག་མན་ལ་ཁོག་འགྲོ།	28
77.	ང་མི་རྒྱང་འགྲོགས་མཛེས་མ།	28
78.	སྒྲིང་ཆར་སེལ་མ་བཅས་བྱང་།	28
79.	ཁ་རྒྱང་མིག་གིས་བསྐྱལ་ཡོད།	29
80.	བྱ་དེ་ལྷ་བྲུག་སྐན་མ།	29
81.	གོང་ལུལ་ཤར་ལ་ཨེ་ཐད།	29
82.	རྟ་པོ་འགྲོ་འགྲོ་གཏོང་གི།	30
83.	ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགྲོ།	30
84.	གནམ་གྱི་རྒྱང་ཆར་སེལ་མ།	30
85.	དམན་གར་སྒྲིེ་འབྲས་མཚར་ལ།	31
86.	སེར་སྒྲིེ་མདུད་པ་ཁོལ་སྐང་།	31
87.	ང་དང་པོ་རྟ་ནག་རྒྱང་།	31
88.	ཁོག་པ་དྲུང་མ་ཡོན།	32
89.	རང་རང་ས་སར་སྒྲིན་གི།	32

90. ཚེ་གང་བསྟད་ཀྱང་བསྟད་ཚོག	32
91. རྒྱང་པོ་གང་ནས་ལང་ལང་།	33
92. ལྷ་བསང་བཏང་བ་ལོས་ཡིན།	33
93. དབྱེ་མཁན་སྤྱ་ཡང་མི་འདུག	33
94. རང་སེམས་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ།	34
95. བར་སེམས་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེས།	34
96. མཇལ་འཇོམ་བྱེད་པ་འགྲངས་པོང་།	34
97. དྲར་སྒྲུག་མདྲོག་གིས་བརྒྱར་བའི།	35
98. འདབ་ཆགས་ཨ་པོ་ནི་ཅས།	35
99. སྤྱིང་སྒྲུག་གི་བའི་བྱ་ངན།	35
100. རང་ལ་དགའ་བའི་སྤྱིང་སྒྲུག་	36
101. རྟ་ལས་པོང་བྱ་མཆོགས་པ།	36
102. རྒྱང་ཆར་སེལ་མ་འདྲད་གི།	36
103. བ་ཡུལ་ས་ཐག་རིང་ནས།	37
104. མེ་རྟག་ཁ་ཆེལ་དགུ་ཆེལ།	37
105. ཟུར་མེག་གཞུ་དང་ལྷན་བའི།	37
106. མི་ཁ་ཁྱུས་ཡས་བྱས་ཚོག	38
107. གཉིན་སྤྱིག་ལྷ་བསང་གཏོང་རྒྱར།	38
108. ལྷང་མ་བཅག་ནི་མ་བཅག	38
109. ཐུགས་སེམས་སྤྱ་སྤྱ་མ་མཇེད།	39
110. གར་རིའི་ལོགས་ནས་ཡོང་དུས།	39
111. རྒྱ་མོ་ཡུར་པོ་གང་ཡོད།	39
112. ར་ལ་དགོས་བའི་བྱམས་པ།	40
113. བ་རིའི་ལྷ་བྱ་གོང་མ།	40

114. རྒྱུ་འཛུལ་གནང་རྒྱུ་གནང་ཞུ།	40
115. ང་རེ་བལྟས་པའི་བུམས་པ།	41
116. ལྷ་ལྷིང་ནང་གི་མེ་དྲག་.....	41
117. མཚན་དཀར་གཞུ་མའི་གཡབ་ལྷག་	41
118. གནས་ལ་སྤྱོད་པ་མི་འདུག་	42
119. རྒྱ་མོ་མར་འགྲོ་ཤར་ཤར།	42
120. རྒྱ་མོ་འཁྲུག་ཀྱང་འཁྲུག་གོག་	42
121. ཀྱ་ལྷན་དཀར་པོའི་རྒྱང་བྲག་	43
122. ཡར་རྒྱུ་བརྟེ་དྲུང་མེད་པའི།	43
123. ལྷིང་གཏམ་བཤད་དུས་མི་འདུག་	44
124. ལྷ་ཁ་ཁ་ཡིན་ན་བཅག་ཚོག་	44
ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་གསང་བའི་རྣམ་ཐར།	45
ལུ་དང་པ། ལྷ་འཁྲུངས་པ་དང་རབ་དྲུང་ནས་གདན་སར་	
ཐེགས་པའི་སྐར།	55
ལུ་གཉིས་པ། གཞན་དོན་དྲུང་དཀར་བ་རྒྱད་ཅིང་རྒྱབ་པ་	
མཇད་པའི་སྐར།	60
ལུ་གསུམ་པ། མདོ་སྤྱད་དྲུ་ཐེགས་ཤིང་བལྟན་འགྲོའི་དོན་	
མཇད་དེ་མཐར་ཐུང་ན་ལས་འདས་པའི་སྐར།	
ལུ་བཞི་པ། ལ་སྐང་གི་ཚུལ་དྲུ་བལྟན་པའི་སྐར།	



ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་མགུལ་སྒྲུ།

1. བར་ཕྱོགས་རི་བོའི་ཅེ་ནས།

བར་ཕྱོགས་རི་བོའི་ཅེ་ནས།
དཀར་གསལ་ཆ་བ་ཤར་བྱང་།
མ་ཆྱིས་ཨ་མའི་ཞལ་རས།
ཡིད་ལ་འཁོར་འཁོར་བྱས་བྱང་།།

2. ན་ནིང་བཏབ་པས་ལྷང་གཞོན།

ན་ནིང་བཏབ་པས་ལྷང་གཞོན།
ད་ཨ་སྐུ་མའི་ཕྱན་ལྷོག
ཕྱ་གཞོན་ཀྱས་པའི་ལུས་པོ།
ལྷོ་གཞུ་ལས་ཀྱང་ཁྱོད་བ།།

3. རང་མེམས་འགྲོ་བའི་མི་དེ།

རང་མེམས་མང་བའི་མི་དེ།
གཏན་གྱི་མདུན་མར་བུང་ན།
ཀྱ་མཚོའི་གཏིང་ནས་ནོར་བ།
མོན་པ་དེ་དང་མཉམ་བུང་།

4. འགྲོ་ཞོར་ལམ་བུའི་སྒྲིང་བྲུབ།

འགྲོ་ཞོར་ལམ་བུའི་སྒྲིང་བྲུབ།
ལུས་ཀྱི་ཞིམ་པའི་བྲ་མ།
གཡུ་ཆུང་བྱ་དཀར་རྩྱེད་ནས།
སྐྱར་བདེ་དང་འདྲ་བུང་།

5. མི་ཆེན་དཔོན་པོའི་གསུང་མ།

མི་ཆེན་དཔོན་པོའི་གསུང་མ།
ཁ་འབྲས་མཆར་ལྷགས་བལྟས་ན།
ཁམ་སྤང་མཐོན་པོའི་ཆེ་ནས།
འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་འདྲ་བུང་།

6. སེམས་པ་པར་ལ་ཤོར་ནས།

སེམས་པ་པར་ལ་ཤོར་ནས།
 མཚན་མོའི་གཉིད་ཐེབས་གཙག་གིས།
 ཉིན་མོ་ལག་དུ་མ་ལོན།
 ཡིད་ཐང་ཆད་རྩགས་ཡིན་པས།

7. མེ་རྟག་ནམ་ཟླ་ཡལ་སོང་།

མེ་རྟག་ནམ་ཟླ་ཡལ་སོང་།
 གཡུ་སྒྲང་སེམས་པ་མ་སྟོ།
 དུམས་པའི་ལས་འསྟོ་ཟད་པར།
 ང་ནི་སྟོ་སྟོ་མི་འདུག།

8. ཅི་ཐོག་བ་མོའི་ཁ་ལ།

ཅི་ཐོག་བ་མོའི་ཁ་ལ།
 སྟེ་སེར་རྒྱང་གི་ཕོ་ཉ།
 མེ་རྟག་སྒྲང་བུ་གཉིས་ཀྱི།
 འབྲལ་མཚམས་བྱེད་མཁན་ལས་ཡིན།

9. རང་སེམས་ཁོ་ཐག་ཚད་སོང་།

རང་པ་འདམ་ལ་ཆགས་ནས།
 རེ་ཞིག་སྤྲོད་དགོས་པས་མས་ཀྱང་།
 མཚེ་མོ་དང་ཁ་འགྲིགས་ནས།
 རང་སེམས་ཁོ་ཐག་ཚད་སོང་།།

10. ཁྲིལ་གཞུང་མེད་པའི་བྱམས་པ།

གྱུ་གན་སེམས་པ་མེད་ཀྱང་།
 ཉ་མགོས་ཕྱི་མིག་བརྟམ་བྱུང་།
 ཁྲིལ་གཞུང་མེད་པའི་བྱམས་པས།
 ང་ལ་ཕྱི་མིག་མི་ལྟ།།

11. ང་དང་ཚོང་འདུས་བྱ་མའི།

ང་དང་ཚོང་འདུས་བྱ་མའི།
 ཚིག་གསུམ་དམ་བཅའི་མདུད་པ།
 ཁྱ་པོའི་སྤྱལ་ལ་མ་ཁུབ།
 རང་རང་ས་ལ་གྲོལ་སོང་།།