



འཇམ་མགོན་ཐུགས་རྒྱལ་མཆོག་གི་ཡུལ་འཇམ་མགོན་ཐུགས་རྒྱལ་མཆོག་གི་ཡུལ་



西藏民间故事

(藏文)

责任编辑：乌金

西藏人民出版社出版
西藏新华书店发行
西藏新华印刷厂印装

开本：787×1092 1/32 印数：0

1987年5月西藏第1版第1次印刷

印数：1—2,500

ISBN7-223-00035-X/I·8

书号：M10170·170 定价：1.20元

དཔེ་ཐུན་གསལ་བཤད།

ཕྱ་ཆེན་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཆེན་རིག་གནས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཐུན་ལྟ་
སྤུམ་ཇི་ཆོགས་སུ་གཏོང་སྟངས་ལས་ང་ཚོས་《དམངས་ཁྲིད་སྟུང་གཏམ་》
འདེམས་སྒྲིག་》འདི་པར་དུ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་བའི་དོན་ནང་དམངས་སྟུང་
རིང་ཐུང་ཁྲིད་བཞུགས་སུ་མ་ཅུ་སྤྱི་བཞུས་པ་ནས་མ་ཉི་ཕྱ་ཆེན་མང་ཚོགས་
ཀྱི་ངག་རྒྱན་ལས་ཐད་ཀྱང་བསྟན་སྒྲིག་བྱས་པ་གསུག་ཡིན་ཞིང་། དམངས་
སྟུང་དེ་ཆོན་ཐུན་སྤུམ་ཆོགས་པའི་ནང་དོན་ཐོག་ནས་དུས་ལྷན་རིང་པོའི་
ནང་པོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་མཉམ་སྐྱེས་སྤྱུགས་དང་བཅས་པའི་
འཆོ་བའི་ཉམས་འགྱུར་ཇི་བཞིན་དུ་མཆོན་ཐབ་པ་མ་ཟད། བརྗོད་བྱའི་ཐད་
སྟུང་དེ་ཆོན་ཐུན་སྤུམ་ཆོགས་པའི་ནང་དོན་ཐོག་ནས་དུས་ལྷན་རིང་པོའི་
ནང་པོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་མཉམ་སྐྱེས་སྤྱུགས་དང་བཅས་པའི་
གཅིག་ཉམ་ཆོ་ལྷན་རིང་པོར་ཡིད་ལ་བྱ་སྤུམ་མེད་འཆགས་སྟངས་པའི་སྟུ་ཅལ་
དོན་མི་གསལ་བའི་ཆོ

ང་ཚོས་དེ་ལྟ་བུ་གི་བྱ་རིམ་ནང་རྫོད་ཀྱི་དྲི་ཆོག་ལྟ་བུ་འགལ་བའམ་
དོན་མི་གསལ་བའི་ཆོ་གསུག་མངོན་གསལ་ཅན་འགའ་བཅས་ཐབས་གང་
འགལ་བྱས་པ་ཅམ་ལས་སྟུང་གཞི་གཅིག་ལ་ཡུལ་སྤུམ་སྤུམ་པོད་སྟངས་ཐད་
ཅུང་མི་འདྲ་བ་དང་ཡུལ་དེའི་ཡུལ་སྟུང་ཆེ་བ་ལ་སྤྱི་གསལ་བའི་བྱ་དྲི་
.....

ཆོས་ལུན་པ་ནམས་དོན་གྱི་འབྲས་བུ་མངོན་ཕྱིན་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་དྲི་བ་ལྟར་
མི་ཉམས་པར་རང་སྤྱོད་ལ་གང་ལྟར་བྱས་ཡོད།

འོན་ཏེ་སྤྱི་གུ་པ་པོའི་སྤྱི་ས་སྤྱངས་ཀྱི་ཤེས་པ་དམན་ཁར་དམངས་ཁྲིད་
སྤྱང་གཏམ་ལ་གཙ་ཆེན་ཆེད་ཉམས་འལྱར་གང་དང་གང་ལུན་དགོས་པར་.....
ཉམས་ལེན་བས་འདི་ནང་སྤྱོད་ནོར་གང་མཆིས་པར་སྤྱང་ཆེད་སྤྱོད་པ་པོ་སྤྱི་
དང་ལྟག་ཏུ་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱང་ཅལ་གྱི་བྱུང་འཕགས་རང་.....
བཞིན་ལ་ཤེས་པ་ཉམས་ལེན་ཆེ་བའི་མཁྱེན་ལུན་ནམ་པས་དགོངས་འཆར་...
ལྟག་སྤྱང་གནང་གྱུར་འདྲན་པ་ཆེ། གང་ལགས་ཤེ་ན། དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་
རིག་གནས་སྤྱང་ཅལ་ནི་སྤངས་ན་འཛད་མཐའ་མེད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱང་...
མཆོ་སྤྱང་མེར་གནས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ན་སྤང་བྱ་འབྲེལ་གྱིས་དམངས་སྤྱང་...
དཔེ་སྤྱོད་བྱ་ཅིས་ལ་དགོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤངས་ཀྱི་བསྤང་བྱ་ཐོབ་རེ་ཁོ་ན་ཡིན་.....
ལགས། । । ।

དཀར་ ཆག

དཔེ་སྒྲིན་གསལ་བཤད།

སྐར་མ་འདྲ་བྱི་མཛེས་མ། (1)

ཨ་མ་ལུག་གི་བྱ་མ་དང་རའི་བྱ་མ། (14)

གཏམ་འདྲ་ཅན་བྱི་བམ་ལི་མིད་གོག (27)

མནལ་མ་སྤྲེལ་གཟུགས་ཅན་བྱིས་དོ་བདག་བྱས་པ། (31)

རྒྱལ་པོའི་རྒྱ་བར་སྤྲེལ་ཆང་བསགས་པ། (35)

སྤྲེལ་ལངས་ནས་འཕུར་བ། (47)

མཆོད་རྟེན་རི་པོའི་གཏམ་རྒྱུད། (53)

བྱང་དཀར་ནག་ཆང་གི་རྒྱུད། (60)

རྩྭ་ཆུང་དུ་སྤང་བ། (69)

སྒྲིག་བཞུག་ཟ་མཁན་བྱི་བྱ་རྩྭག (73)

བསྐད་བདེ་བཅལ་བ། (76)

མཛེས་མ་འཛེལ་བའི་རྒྱུད། (79)

གཙང་སྟོང་ཆེ་རིང་མཆོ་མའི་རྒྱུད། (83)

བྱ་མ་ཨ་ཕྱོད་རི་ཕྱོད་རྒྱུད། (100)

གང་གང་ཀ་ལ།	(108)
ཁྱི་སྤྱགས་ནང་གི་མཛེས་མ།	(129)
ཡར་ཤྱོང་བྱ་ཆ་འོ་ལེ་འབྲམ།	(146)
སྤྱང་བྱང་ལྡན་པའི་བྱ་མ།	(161)
བཟང་ལན་འཇལ་བ།	(165)
དྲིང་སྤྱག་གིས་བདུད་མོ་བདུལ་བ།	(169)
དྲིན་ལན་གཞོ་བ།	(183)
རྒྱལ་པོ་ཆ་འབྲུང་སྤྱགས་འཛོགས།	(201)
བསམ་ངན་རང་འཁོར།	(227)
ཁྱི་བའི་ཞུ་དང་འཇག་མའི་སྤྱ་ག།	(236)
སྤྱང་བྱང་ལྡན་པའི་སོ་ནམ་པ།	(241)
འདྲོད་མེམས་ཆེ་དྲགས་པའི་ལས་འབྲས།	(243)
དད་མེམས།	(246)
རི་པོང་སྒོ་ལྡན།	(251)
ཁ་དང་གཙང་ཆུ།	(254)
སྤྱགས་པ།	(258)
རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་བས་ཆེ།	(263)
སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་བས་ཆེ།	(272)

སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ།

བ་སངས་མེ་ཤིང་དང་། བ་སངས།

དབང་ཚྭ་བཅས་ཀྱིས་བརྟུལ།

བ་སངས་ཀྱིས་ལོགས་སྤྱོད་བྱས།

གནའ་རྩ་མ་རྩལ་གཞིས་སྤྱུང་གནས་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་དང་ཡུལ་གྱི་
རྩལ་ཀྱི་གཞིས་སྤྱུང་གནས་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། རྩལ་གཞིས་སྤྱུང་གནས་
ལ་བྱ་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཤི་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་མནའ་མ་ཞིག་བསྟུ་
དགོས་པས་ཡུལ་རྩལ་ཀྱི་གཞིས་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ་སྤྱོད་
བར་འགྲོ་བྱུང་ཐག་བཅད་ནས་རྩལ་གཞིས་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་
ཤིས་རང་གི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་
ཀྱི་གནས་སྤྱུང་གནས་ཤིན། རྩལ་གཞིས་སྤྱུང་གནས་ལ་མ་
འབྱུང་ཅམ་ལ་བྱ་མ་ལྟར་བྱུང་མཁན་གཉིས་འབྱུང་པས་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཤི་
ཡིས་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་
ཡུལ་དང་། མིང་། རྩལ་མཐོ་དམན་བཅས་ཀྱི་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་
ཤིན། རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་
སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱུང་གནས་ཀྱི་རྩལ་

ཚུར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

རྒྱས་མེད་ལྷང་པའི་བྱ་མ། །

བྱ་མ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ། །

གང་དང་ཅི་ཞིག་ཟེར་རམ། །

བྱ་མའི་པ་པའི་རིགས་རྒྱད། །

གང་དང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། །

བྱ་མའི་ཨ་མའི་རིགས་རྒྱད། །

གང་དང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། །

བྱ་མ་པ་གི་མིང་ལ། །

གང་དང་ཅི་ཞིག་ཟེར་རམ། །

མ་གསང་བྱང་པའི་གཏམ་དེ། །

མི་པོ་ལ་ཤོད་དང་།

དེར་བྱ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱོད་ལན་འདི་ལྟར་བྲངས་སོ།

ཚུར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

རྒྱས་མེད་ལྷང་པའི་མི་མ། །

བྱ་མའི་ལྷལ་ཀྱི་མིང་ལ། །

སྟག་རྩ་གཡག་རྩ་ཟེར་ར། །

བྱ་མའི་པ་པའི་རིགས་རྒྱད། །

ཚད་ལྡན་ཐ་མའི་གདུང་རྒྱད། །

བྱ་མའི་ཨ་མའི་རིགས་རྒྱད། །

མགོ་འདྲེན་དཔོན་པོ་དཔོན་གྱི།

བུ་མོ་ལ་གྱི་མིང་ལ།

སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ།

བུ་མོ་དེ་མིང་མིང་ལ།

བུ་གསུམ་མཛེས་མ་བཟོད་དོ།

མ་གསང་བྱང་པོ་གཏམ་དེ།

མི་པོ་བྱེད་ལ་ཞུས་ཡོད།

ཨ་ཁུ་འདྲེན་དཔོན་གྱིས་དེ་དོན་ཆད་ལུས་མེད་པར་བུ་སྐུ་ལུས་དྲགས་་་
པོར་སྐྱས་པས་སྐུ་ལུས་དྲགས་པོས་དེ་ཆོས་ཁོང་བུ་མོ་གཉིས་སྦྱང་པར་སྦང་་་
ན་འགྲིག་ཀྱང་གལ་ཏེ་སྒྲེར་ལ་མ་སྒྲེར་བུས་ན་ཁག་པོ་ཡོང་ངེས་ཡིན་པས་དེ་
ལས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་ལ་རང་སར་བཟུང་ནས་བྱིད་བྱིན་ན་དགའ་འོ
ཞེས་སྐྱས་ཏེ་བུ་མོ་གཉིས་རང་སར་བཟུང་ཞིང་མགོ་རས་ཀྱིས་གདོང་་་་་་་་་
བདུ་མས་ནས་མི་རེ་ཏེ་སྐྱབས་དུ་བུ་མོ་རེ་བསྐྱབས་ཏེ་རང་ལུས་སྐྱབས་སྐྱབས་་་
དོ། ཁོ་ཆོ་རྒྱལ་གཞིས་སྐུ་ལུ་འེག་ནས་ལ་མ་སྐྱབས་ཅམ་ལ་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱི་
གདོང་གི་རས་བསྐྱས་པས་ལུང་ལུང་དེའི་ནང་དུ་སྐྱབས་རིགས་དཀར་ནག་་་
གིས་ཁོངས་ནས་བཟུང་ཡོད་ཀྱང་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ་ནི་ཡིད་སྤྱོད་བཞིན་
མགོ་སྐྱར་སྐྱར་ཁོ་ན་བུས་ནས་སྦྱོང་བ་དང་བུ་གསུམ་མཛེས་མས་ནི་མིག་་་
གཉིས་པར་ཉ་ཚར་ཉ་བྱེད་བཞིན་སྐུ་འདི་སྦངས་སོ།

ཚུར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་།

རྒྱས་མེད་ལུང་པའི་མི་པོ།

ཡ་གི་འི་སྤང་གི་ལྷེ་བས་ལ། །

སི་ཡིང་འབྲི་མའི་བྱ་ཚྭ་གས།

བྱ་ཚྭ་གས་དེ་འབྲི་བདག་པ། །

གནང་མཁན་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་ནམ། །

ཡ་གི་འི་ན་ཁའི་གཤོངས་ལ། །

གཡང་དཀར་མ་མའི་བྱ་ཚྭ་གས། །

བྱ་ཚྭ་གས་དེ་འབྲི་བདག་པ། །

གནང་མཁན་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་ནམ། །

མ་གསང་བྲང་པའི་གཏམ་དེ། །

བྱ་མ་གཉིས་ལ་གསུང་དང་། །

དེའི་ལན་དུ་མ་སྤྱེ་ལ་དཔོན་བྱིས།

ཚུར་གཅིག་ཚུར་ལ་གསན་དང་། །

བྱ་མ་ནམ་པ་གཉིས་པ། །

ཡ་གི་འི་སྤང་གི་ལྷེ་བས་ཀྱི། །

སི་ཡིང་འབྲི་མའི་བྱ་ཚྭ་གས། །

བྱ་ཚྭ་གས་དེ་འབྲི་བདག་པ། །

བྱ་མ་ཁྱོད་གཉིས་གཅིག་ཡིན། །

ཡ་གི་འི་ན་ཁའི་ལྷེ་བས་ཀྱི། །

གཡང་དཀར་མ་མའི་བྱ་ཚྭ་གས། །

བྱ་ཚྭ་གས་དེ་འབྲི་བདག་པ། །

དེ་ནས་ཁོང་ཚོ་རྒྱལ་གཞིས་སྤྱི་ཡོད་གནས་ལ་འཕྱོད་རྒྱུ་ལྟེན་པ་
 བདག་པོས་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ་རང་གི་ཆུང་མར་ཉམ་ཞིང་། བུ་
 གསུམ་མཛེས་མ་དེ་རང་གི་སྤྱན་རླབས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་མཐའ་མ་བྱེད་
 ཏུ་བཅུག་པ་རེད། བུ་གསུམ་མཛེས་མ་ནི་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་བྱ་
 རྒྱུ་ལྟེན་པ་པོའི་ཆུང་མ་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་ན་ཅི་མ་ཅུང་སྟེ་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
 རྒྱལ་པོས་དེར་སྤྱི་ཡོད་པ་པོ་དང་ཨ་ཁུ་བྱེད་དཔོན་ལྷན་པོའི་མདའ་ལ་ཚང་
 རྒྱལ་པོས་བྱུན་པ་རེད། དེའི་རིང་བུ་གསུམ་མཛེས་མས་རང་གི་འཁོར་
 གཡོག་དང་ཁ་མཐུན་ནས་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མར་ཉམ་རྒྱུ་དང་བདའ་སྤྱོད་
 གཏོང་ཆང་མ་ཁྲག་རལ་ཡོག་ཡོག་བཟོས་པས་མ་ཆད་མགོ་པོའི་སྤྱོད་ནམས་
 ཀྱང་བཀོག་པ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གཏོང་འདི་གཏོང་མེད་པ་བདའ་བས་
 ལྷན་རིང་མ་སོང་བར་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ་དཀར་སྤྱོད་བཟོས་པས་
 བལ་ནས་མཐར་རང་ལྷན་དུ་ཡོག་འཁྱོད་པོས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ཆུང་ཡོང་
 ཏུས་གཏོང་པ་མགོ་རས་ཀྱིས་བདུ་མས་ནས་སྤྱོད་ཡོང་སྤྱོད་པར་ལྷན་པོ་ག
 བས་ཡོག་འཁྱོད་པོས་ཀྱི་ལམ་མ་གཤིས་པར་ལྷན་པོ་དེའི་ལྷན་པོ་པ་ཞིག་ཡོད་
 པ་དེ་ལ་གནས་ཆང་གཡར་ནས་སྤྱོད་འདི་བྱངས་སོ།

ཆུང་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

ལྷན་པོའི་ཨ་ཁུ་ལྷན་པོ། །

དོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པོའི་གནས་ཆང་། །

ལྷན་པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་གཡོར་དང་། །

སང་ཞོགས་འཁྱོད་པོའི་ལམ་བུ། །

ཡུག་རྒྱུ་ཁྱིམ་གྱིས་བརྟན་རྒྱལ་མཁུ་།

དེ་རྒྱལ་དེར་ཡུག་རྒྱུ་ཁྱིམ་གྱིས་བརྟན་ཆང་གཡར་ནས་བརྟན། སང་
ཞོགས་དེར་ཡུག་རྒྱུ་ཁྱིམ་གྱིས་བརྟན་དེ་རིང་གི་རིང་གང་མ་འགྲོ། སྤ་སྤ་ཡུག་
དྲགས་པོ་དང་ཨ་ཁུ་རྒྱུ་ཡོད་དེ་བོན་གཉིས་དེ་རིང་ཆང་ནས་འཁོར་གྱི་རྒྱུ་ཅས་
བཤད། འོན་ཀྱང་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མས་ཁོ་ཆོ་ནི་དེ་བར་བརྟན་གས་
ཀྱང་ཡོང་མཁན་མི་འདྲུག་པས་དེ་དྲུག་མཐུད་སྟུག་བརྟན་ནང་རང་ཞག་
འབྱངས་ཉིན་འབྱངས་འགྲོ་བ་འདྲུག དེ་ལས་ཁྱིམ་གྱིས་ང་ལ་འགྲོ་སའི་
ལས་སྟུགས་བརྟན་རྒྱལ་ཁྱིམ་ཞེས་ལབ་པ་དང་སྟུགས་ལྷ་ཆུགས་ཀྱིས་ལས་ལ་
བརྟན་པ་རེད། ལས་གསུམ་མདོ་ཁ་ཞིག་ལ་སྤེལ་སྐབས་སྐར་མ་འོད་
ཀྱི་མཛེས་མ་ལས་སྟོད་ནས་འགྲོ་སྐབས་སྤ་སྤ་ཡུག་དྲགས་པོ་དང་ཨ་ཁུ་རྒྱུ་
དཔོན་གཉིས་ལས་སྟོད་ནས་ཆུར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤ་སྤ་ཡུག་
པོས་ནི་སྤ་མ་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མ་ཡིན་པ་རོ་མ་ཤེས། དེར་སྤ་སྤ་
དྲགས་པོས་ཨ་ཁུ་རྒྱུ་ཡོད་དཔོན་ལ་ལ་གྱི་ལས་དྲུ་འགྲོ་མཁན་ཨ་ཁུ་དེ་ལ་ཀྱུ་ལ་
གཞིས་སྤ་ལུ་འི་གནས་དར་ཞིང་ཀྱས་པ་ཡོད་མེད་དང་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་.....
མཛེས་མ་སྤྱུ་ཁམས་བཟང་ལོས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་རིས་ཤོག་ཅས་སྟུག་པས་
ཨ་ཁུ་རྒྱུ་ཡོད་དཔོན་ཀྱིས་སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མའི་འཁྲིས་སྤ་ཕྱིན་ནས་སྤ་.....
འདི་ཐུངས་སོ།

ཆུར་གཅིག་ཆུར་ལ་གསན་དང་། །

ཆུས་མེད་ལྱང་པའི་སྤ་མོ། །

དེ་རང་ཡོང་ཡོང་ལྱང་བ། །

གང་གི་ཕྱོགས་ནས་ཡོང་བ། །

དོ་དགོང་འགྲོ་འགྲོའི་ལུང་བ། །

གང་གི་ཕྱོགས་ལ་འགྲོ་འཇ། །

རྒྱལ་གཞིས་སྤྱ་ལུའི་གནས་དེ། །

དར་ཞིང་རྒྱས་ལོས་འདུག་གཇ། །

སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་ཇ། །

སྐུ་ཁམས་བཟང་པོར་བརྒྱགས་སཇ། །

མ་གསང་དང་པོའི་གཏམ་དེ། །

མི་ཕོང་ལ་ཤོད་དང་། །

སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་མས་སྐུ་ལན་འདི་ལྟར་སྤངས་ས།

རྒྱར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

རྒྱས་མེད་ལུང་བའི་མི་ཕོ། །

ད་རང་ཡོང་བའི་ཡོང་ས། །

ལུག་རྒྱའི་ནང་ནས་ཡོན་ན། །

དོ་དགོང་འགྲོ་བའི་འགྲོ་ས། །

ག་འགྲོ་འདི་འགྲོ་མེད་དོ། །

རྒྱལ་གཞིས་སྤྱ་ལུའི་གནས་དེ། །

ཁ་ཕྱོགས་སྤྱ་ཕྱོགས་རྒྱས་མེད། །

སྐར་མ་འོད་ཀྱི་མཛེས་ཇ། །

ན་བས་ཕོས་ཀྱང་མ་རྒྱུང་། །

མ་གསང་དང་པོའི་གཏམ་དེ། །

མི་པོ་བྱིད་ལ་ཞུས་ཡོད། །

ཅེས་ལན་སྟོག་པར་ཨ་ཁུ་དེལ་དཔན་གྱིས་དེ་དག་སྟུགས་དྲགས་པོར
སྟུགས། སྟུགས་དྲགས་པོས་དེ་འདྲ་རང་ཨེ་ཡིན། ངས་ཡང་བསྐྱར་ཞིག་
དྲིས་ཡོང་ཟེར་ནས་སྐར་མ་འདྲ་གྱི་མཛེས་མའི་སར་བྱིན་ཏེ་ཁྱུ་འདི་ཐངས་་
སྟེ།

ཚུར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

རྒྱས་མེད་ལྟང་པའི་ཨ་ཕྱེ། །

ད་རང་ཡོང་བའི་ལྟང་པ། །

གང་གི་རྩྭགས་ནས་ཡོང་ངམ། །

དྲོད་གོང་འཕྲོ་བའི་འཕྲོ་མ། །

གང་གི་རྩྭགས་ལ་འཕྲོ་འམ། །

རྒྱལ་གཞིས་སྟུགས་ལྟའི་གནས་དེ། །

དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ཨེ་འདྲག །

སྐར་མ་འདྲ་གྱི་མཛེས་མ། །

སྐུ་ཁམས་བཟང་པོར་བཞུགས་སམ། །

མ་གསང་དང་པོའི་གཏམ་དེ། །

མི་པོ་ང་ལ་ཤོད་དང་། །

དེའི་ལན་དུ་སྐར་མ་འདྲ་གྱི་མཛེས་མས་ཁྱུ་འདི་ལྟར་ཐངས་སྟེ།

ཚུར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

ཚུར་གཅིག་བདག་ལ་གསན་དང་། །

བདག་གི་ཨ་ཁུ་བྱེལ་དཔོན། །

ང་ཡི་ག་ལུའི་(མར་གག་)ནང་ནས། །

མར་རྟོག་གཅིག་རང་ཐོན་དང་། །

སྐར་མ་འདྲ་གྱི་མཛེས་མར། །

ཉྱ་ཁུངས་འདི་ཁུངས་མི་འདུག །

སྐར་མ་འདྲ་གྱི་མཛེས་མར། །

མར་ཅག་རྒྱག་དགོས་ཡོད་དོ། །

ཨ་ཁུ་བྱེལ་དཔོན་གྱིས་འཆབ་འཚུབ་ངང་ག་ལུའི་ནང་ནས་མར་རྟོག་
གཅིག་བཏོན་ཏེ་སྒྲིག་པོར་ནང་སྒྲུགས་ནས་མེ་ལ་བཀའ་བས་སྒྲུ་ལུས་དྲགས་
པས།

དེ་འདྲི་ཨ་ཁུའི་ཐབས་སྒྲུག །

ཨ་ཁུ་བྱེལ་དཔོན་ཐབས་སྒྲུག །

སྒྲིག་པོར་མེ་ལ་བསྒྲིན་ན། །

སྒྲིག་པོར་མེ་ཡིས་འཛིག་པ། །

སྒྲིག་པོར་ནང་གི་མར་དེ། །

ཏྱ་ཡང་ནང་ལ་སྒྲུགས་ནས། །

མེ་ལ་ཆ་པོ་བཞོས་དང་། །

སྐར་མ་འདྲ་གྱི་མཛེས་མར། །

མར་ཅག་རྒྱག་དགོས་ཡོད་དོ། །