

མཚོ་ལོ་འཕེལ་བའི་དཔེ་སྟོན་གསལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཐུང་མ།



ཀན་སྲུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་།



**图书在版编目(CIP)数据**

民间长诗集: 藏文/才项多杰, 多杰吉, 夏吾增太编写. —兰州: 甘肃民族出版社, 2008. 12  
ISBN 978-7-5421-1401-3

I. 民… II. ①才…②多…③夏… III. 藏族—民歌—作品集—中国—藏语 IV. I277. 291. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193607号

书 名: 民间长诗集

作 者: 才项多杰、多杰吉、夏吾增太 编写

责任编辑: 周甲克

封面设计: 多杰扎西

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 兰州星河印务有限责任公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 16.625 插页: 2

字 数: 260千

版 次: 2008年12月 第1版 2008年12月第1次印刷

印 数: 1~1500

书 号: ISBN 978-7-5421-1401-3

定 价: 30.00元(民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接联系与本社调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路520号 网址: <http://www.gansumz.com>

投稿邮箱: [liuxintian@yahoo.com.cn](mailto:liuxintian@yahoo.com.cn)

发行部: 葛慧 联系电话: 0931-8773271 (传真) E-mail: [gsmzgehui3271@tom.com](mailto:gsmzgehui3271@tom.com)

**版权所有 翻印必究**

མ་ཚཱི་དམངས་ཁྲིད་རིག་གནས་དཔེ་ཚོགས་གསེར་གྱི་ཐང་ལ།

དག་ཚུལ།

ཚུམ་པ་ལོ། ཚེ་དབང་རྩེ་རྩེ་དང་། རྩེ་རྩེ་སྲིད། ག་པོ་བཅུན་ཐར་གསུམ་གྱིས་སྒྲིག་ཚུམ་བྱས།

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། འབྲུག་རྒྱལ་མཐའ།

མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས་པ། རྩེ་རྩེ་བཟླ་ཤིས།

དཔེ་སྒྲིག་། ཀའ་སྲུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

འགྲེམས་སྒྲིལ། ཀའ་སྲུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

པར་འདེབས། ལན་གྲུ་དགུ་ཚོགས་པར་ཁང་།

དེབ་ཚད། 880 རྩེ་མིད། × 1230 རྩེ་མིད། 1/32

དཔར་ཤོག 16.625

ཡིག་གྲངས། ལྗ 26

པར་ཐེངས། 2008 ལོའི་ཟླ 12 པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།

དཔར་ཐེངས། 2008 ལོའི་ཟླ 12 པར་དཔར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དཔར་གྲངས། 1 ~ 1500

དཔེ་རྒྱགས། ISBN 978-7-5421-1401-3

རིན་ཐོང། ལྷོར 30.00

པར་དབང་འདིག་པ་ཡོད་པས་པར་བཤུས་བརྒྱབ་ན་ཞུས་ཆད་ཕོག

( ཤོག་ངོས་ཆད་ནོར་སྒྲིག་སྒྲིག་གང་ཅུང་ཡོད་ཆོ་པར་ཁང་ལ་དྲི་གཏུག་བྱ། )



**顾问:** 李选生 多杰才让 王化平 马明生  
桓文彬 卡泽加 辛海萍 扎西东智

**总策划:** 扎西东智

**主编:** 才项多杰

**副主编:** 多杰吉 夏吾增太

**编委:** (按姓氏笔画为序) 才项多杰 扎西东智  
多杰吉 李加才让 李先加 赵清阳  
夏吾增太

# ལྷན་འགྲོའི་གཏམ།

ང་ཚོས་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པ་ནས་བཟུང་དམངས་ཁྲིད་.....  
རིག་གནས་རྟོག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་དང་རྒྱུར་རྒྱུབ་རྒྱུད་རྒྱིག་གི་...  
བྱ་བ་གང་མང་ཞིག་བསྐྱབས། སྐབས་དེར་ཆ་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཞན་  
པས་ཚང་མ་རྒྱུད་ཐང་ལ་བརྒྱུད་དགོས་པ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་།  
ལས་བྱེད་མི་རྣམས་སློབ་སློབ་མི་མཁའ་རྣམས་ཡང་ས་པས་མ་རྩོམ་.....  
ཁྱུ་ལྟེན་མོང་འགྲོག་དང་རི་ལྷན་ལྷན་ཏུ་ཞབས་རྗེས་མ་བཞག་པ་  
ཞིག་མེད། ཁོ་ཚོ་སློབ་སླུང་དང་དཀའ་ཚོགས་ལ་མ་འཛེམ་  
པར་དམངས་ཁྲིད་རྒྱ་ཚལ་པའི་མཁའ་རྣམས་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་.....  
རིག་གནས་འཚོལ་རྒྱུད་དང་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁོ་ཚོའི་.....  
གཟུབ་ནན་གྱི་བྱ་བ་ཉག་ཅིག་རེད། དེ་བས་འབྲས་བུ་གཡར་ཏུ་  
བ་བ་སྐྱངས་པས་དམངས་ཁྲིད་ཚོམ་རིག་གི་སློབ་ཐག་སྲུང་བརྒྱ་.....  
ཅམ་དང་། བྱང་ཁྱུ་ཏུ་བཀྲམས་པའི་དཔེ་དེབ་ཁག་ཏུག མ་  
རྩོམ་དམངས་ཁྲིད་རྒྱ་ཚལ་པ་དང་། དམངས་ཁྲིད་རིག་གནས་

གྱི་ཕྱབ་ཁོངས་སོགས་ལ་རྒྱས་ལོན་ཆེན་པོ་བྱུང་།

ལོ་རབས་དགུ་བརྒྱ་བ་ནས་བཟུང་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་……  
ཞིབ་འཇུག་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་སྤྱི་……  
ནང་གི་ཆེད་ལས་མཁས་པ་གང་མང་ཞིག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་……  
ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་འཆར་བཀོད་རྣམས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དང་……  
དངོས་བརྗོད་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་བརྟན་པབ་ཐད་ལ་འབད་བཅོལ་  
བྱས་པས་མ་ལྟོ་དེལ་བསྐྱབས་གྱི་སྤྱོད་ལ་རྣམས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་  
ཡོད། དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་གྱིས་མིའི་རིགས་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་  
འདུ་ཤེས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་ཁྲོད་གོ་གནས་གལ་ཆེན་  
བཟུང་ཡོད་པས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་དང་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་……  
འབྱེད་སྤྱོད་ལ་སྐྱུལ་ཤུགས་གྱི་རྣམས་པ་ཐོན་རེས། དེ་ནི་  
གནའ་བོའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་ལོ་རྒྱས་དང་……  
རྒྱལ་ས་ཆེ་བའི་མཛད་བྱང་ཞིག་ཡིན། གདོད་མ་ནས་བོད་  
རིགས་གཏན་སྡོད་བྱེད་པའི་མ་ལྟོ་ས་ཁུལ་ནི་བོད་རིགས་……  
དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་གྱི་གཏེར་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་པས་མཐོ་……  
སྐང་འདྲིའི་སྟེང་གི་རིག་གནས་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་……  
ཐད་ལ་མང་གཞི་ལེགས་པོ་ཞིག་བཏོང་ས་ཡོད། དམངས་ཁྲོད་

རིག་གནས་དེས་སྤྱི་ཚོགས་རྣམས་དབྱུང་དང་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་...  
ལ་རིན་ཐང་དེས་ཅན་ལྡན་པའི་ང་ཚོས་ས་བྱབ་དོ་བྱབ་ཏུ་བྱུང་...  
པས་གསེར་གྱི་ཐང་མ་འདི་རང་བྱུང་གི་གནོད་པ་དང་། ཏུས་  
རབས་གྱི་ཆར་རྒྱུང་། མིས་བརྗོད་ལག་ཉེས་སུ་མི་གཏོང་བའི་  
ཆེད་ཏུ་བདག་དམ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་མཛོད་ཏུ་བཟུ་རྒྱ་ཞི་བྱ་...  
བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་འདི་དག་ཟུང་སྤྱི་བྱས་...  
ཏེ་ཡི་གེར་འགོད་པའི་ག་རིམ་ཁྲོད་ཏུ་བོད་ཀྱི་བརྗོད་པ་...  
བརྒྱན་གང་ཐུབ་བྱས་པོད། ལ་ལ་ཞིག་ཁ་སྐད་ལྟར་མ་བྲིས་ཆེ་  
དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་བྱོ་བ་ཉམས་འགྲོ་བས་ཁ་སྐད་སོར་...  
བཞག་བྱས་པོད། དེ་མིན་མ་བྱིའི་ཡོང་ཁུངས། སྐ་ལེན་མཁན་  
དང་ཟུང་སྤྱི་བྱེད་མཁན། དེ་དག་གི་ཏུས་ཚོད་སོགས་ཀྱང་  
བྲིས་ནས་རྗེས་སྤྱོད་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་དགོས་དེས་གྱི་ཆ་  
རྒྱན་བརྒྱན་པོད།

ཏུས་རབས་འདིའི་ནང་འཛམ་གླིང་དང་རྒྱལ་ཁབས་ཡོངས་...  
སུ་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ལྟར་སྤྱོད་དང་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་...  
དགོས་པའི་འབོད་སྐུལ་གྱི་མཚོ་རྒྱུབས་བསྐྱངས་པར་བརྟེན། ས་

ལྷལ་སོ་སོ་དང་མི་རིགས་སོ་སོས་མི་ལྷགས་དང་དངོས་ལྷགས་.....  
 གང་ཡོད་བཏོན་ནས་འཚོལ་སྟུང་ལེགས་སྲིག་དང་། ཞིབ་  
 འཇུག་སྟུང་སྐྱོབ་གྱི་བྱ་བ་གང་མང་ཞིག་སྟུབ་བཞིན་ཡོད། དེ་  
 བས་ང་ཚོས་ཀྱང་མི་རབས་རྗེས་མ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་བསམ་.....  
 གོ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟོ་  
 འོས་འགན་ཡིན་པའང་ཤེས་དགོས།

ང་ཚོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་བཞག་པའི་དམངས་ཁྲོད་རིག་.....  
 གནས་ཀྱི་རིན་ཆེན་རྒྱ་ལོར་འདིས་མ་སྟོའི་ལྷལ་སྐྱོར་ལས་རིགས་..  
 དང་། རིག་གནས་ཚོང་ར་ཅན་ཏུ་བསྐྱར་བར་སན་རུས་གལ་  
 ཆེན་ཞིག་སོན་ཡོད། ཡིན་ནའང་། དེ་འོས་མཐུན་གྱི་ལོད་སྐྱོད་  
 དང་། གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྟུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་པས་དེད་ཅག་  
 ལས་སྐྱོངས་གྱིས་ད་ལོ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་མ་སྟོའི་དམངས་...  
 ཁྲོད་རིག་གནས་ཀྱི་དཔེ་ཚོགས་གསེར་གྱི་ཐང་མའི་དེབ་གང་.....  
 མང་ཞིག་ཚང་མས་སྟུན་ལམ་ཏུ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པས་བསམ་.....  
 འཆར་དང་རོགས་རམ་རྒྱུ་སྐྱོར་གནང་བར་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ།

ཞེས་མ་སྟོ་མང་ཚོགས་སྟུ་རྩལ་ཁང་གིས།

2008 ལོའི་ཟླ5 པའི་ཚེས6 ལ།

## དཀར་ཆག

### དང་པོ། ས་བསྟོན་གྱི་སྐོར།

- རེབ་གོང་ས་བསྟོན། .....(1)
- སྟོན་ཚེས་ས་བསྟོན། .....(66)
- དམེ་ཤུལ་ས་བསྟོན། .....(88)
- སོ་ནག་ས་བསྟོན། .....(104)
- ཁམས་རའི་ས་བསྟོན། .....(127)
- མགོན་ཤུལ་ས་བསྟོན། .....(133)

### གཉིས་པ། སྟོན་བཤད་གྱི་སྐོར།

- རེབ་གོང་གཉིན་བཤད། .....(147)
- གཅན་ཚའི་སྟོན་བཤད། .....(177)
- མ་སྟོ་སོག་ཁུལ་གྱི་སྟོན་བཤད། .....(206)
- ཚེ་ཁོག་གི་སྟོན་བཤད། .....(231)
- བུ་མོ་ལངས་གཏམ། .....(245)

སྐྱ་བཤད། .....(251)  
 གཙམ་ཚའི་མདའ་བཤད། .....(261)  
 ར་བཤད། .....(273)

གསུམ་པ། བསྐྱབ་བྱའི་སྐོར།

གནའ་རྒྱའི་ཚེ་ལ། .....(284)  
 ཡ་རུའི་ཨབ་གསོད། .....(317)  
 དམེ་ཤུལ་གཙམ་རུས་ལྷ་ཚོགས། .....(337)  
 བྱ་མོ་རྣ་རིས། .....(346)  
 མག་པའི་དག་ས། .....(358)  
 བྱ་མོའི་གནས་སྐྱུག .....(363)

བཞི་པ། རོགས་འབྲེན་གྱི་སྐོར།

དགའ་རོགས་དྲན་སྐྱ། .....(371)  
 ཉ་ལྷང་ཁྱི་སྐྱུག་ཐར། .....(381)  
 ལ་རྒྱའི་མཚན་པོ་ཚེ་རིང་། .....(395)  
 ལན་རྒྱའི་སྐར་མ་དང་སྐྱམ་ཚོང་ཚེ་སྐྱིད། .....(405)

ཕྱི་མའི་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་འཐེན། .....(428)

སྐྱ་ས་སྐྱོལ་མ།.....(440)

བན་དེ་སྐམ་འབྲུ།.....(451)

ལེ་བ། དཔའ་བསྟོན་གྱི་སྐོར།

ལྷན་རའི་སངས་རྒྱས་གྱི་བྱ། .....(455)

གོ་ཅུ་སྐྱོང་། .....(484)

ཁོ་རྒྱལ་འབྲུམ། .....(505)

# དང་པོ། ལ་བསྟོད་ཀྱི་སྐད།

## རིབ་གོང་ལ་བསྟོད།

༂། །ཨ་ལ་ལ། དེ་ཡང་ཡུལ་རེབ་གོང་གསེར་མོ་སྒྲོང་ས་གྱི་  
ས་ཆ་ལ་བསྟོད་པ་བྱ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་ཟད་བཤད་ན།

རི་སྐད་དུ། ཡུལ་གྱི་སྐད་ཀྱིས་ཚོས་གོ་ན། །བསྟན་བཅས་  
སྐད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་དོན་དང་ལྡན་པའི་ཚོས་རྣམ་དག་  
ཀྱང་ལྷན་ཚོང་ས་ཕལ་བའི་དོན་གོ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་དེ་སྐད་...  
གསུངས་ན། འདི་ནི་དོན་མེད་ཀྱི་རག་འཆལ་མ་ཡིན་པར་གེ་  
སར་སྐྱད་སྐྱའི་འགོ་ས་ཁོ་ན་ལྟར་སྐྱེ་བོ་ཕལ་བ་ཚོས་དོན་གོ་ཞིང་...  
སེམས་དེ་ལ་སྒྲུགས་པའི་ཁ་མཚར་ལྟ་བུ་ལགས། ལྟན་རག་  
མདོན་བརྗོད་བརྗོད་གསུང་རྟོང་གང་ཡང་མེད། ལྷན་ཉམས་ཀྱི་  
ཡི་གེ་ལ་འབྲེལ་བའི་ཕལ་བའི་ཡུལ་སྐད་རི་བཞིན་གྱིས་པ་ཡིན་...

ལ། ཁོ་པོ་སྣོན་རུས་སྲིང་ཡུལ་རུ་སྐྱེས་པས། དེའི་བག་ཆགས་  
 གྱིས་ད་རུང་ཡང་ལན་རེར་སྐྱང་སྐྱེ་ཞིག་ལེན་འདོད་ཡིད་ལ་ལམ་  
 ལམ་ཤར་ཡང་། དེ་ཉ་ཅང་ངག་འཆལ་གྱི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་སྲིང་  
 མཁུར་སྐྱ་ལྟ་བུ་རེར་བསྐྱར་པ་སྟེ། དེ་རུས་འདི་ཉིད་ཡི་གེར་  
 འབྲི་དོན་སྣ་མོ་ས་སྐྱི་ལོའི་སྣོན་དེར་སྣོད་འབལ་གྱི་ས་ཆ་འདི་……  
 བས་རྒྱ་དངོས་པོ་བཟའ་བརྒྱང་གང་འདོད་གྱི་སྲིད་པོ་རང་བྱུང་།  
 ས་ཆ་ཞལ་དོ་དོ། ད་རུང་ཡང་ལོ་བཞི་བརྒྱར་ཉེ། ཕྱིན་ཆད་ས་  
 ཆ་འདི་ཚོར་ཡང་ཡོང་བྱུང་མིན་ཅི་ཤེས། དེའི་སྲིང་ས་བསྣོད་  
 སྐྱང་སྐྱེ་ཞིག་འབྲི་དགོས་སྣམ་ནས། ཁ་མཚར་ལྟ་བུ་ལྷུང་རུ་ཞིག་  
 བཀོད་པ་སྒྲིགས་དེ་གར་བྱུང་འདུག ལྟ་འདྲེ་མི་མ་ཡིན་ནམས་  
 གནས་བསྣོད་ས་བསྣོད་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བའི་སྲིང་། དེ་རུས་གྱི་  
 སྣ་སྐྱི་འདིར་ཡུལ་སྒྲིགས་སྣོད་སྐྱང་འདིའི་གཞི་བདག་འགའི་……  
 སྐྱར་ཐེངས་གསུམ་དང་བཞི་ཅུ་ལ། ཁོ་པོ་ནམས་གྱི་ས་ཆ་དང་  
 མཁུན་པའི་སྐྱེ་རེ་ལོངས། དེད་ཚོའི་ཡུལ་དང་འབལ་སྒྲིགས་ཚོ་  
 བྱང་པར་མ་བྱེད། བྱང་པར་ལྟ་གཉན་སེ་ཀྱ་བྱ་བྱུང་སྐྱེས་གཞིན་  
 ཆ་བྱང་གྱི་ཚོག་དོན་ཅན་མང་པོ་བཤད་པའི་མཁུག་ལ། བྱོད་  
 གྱིས་དང་པོ་ལོ་རྒྱས་གྱི་བྱངས། བར་རུ་ས་བསྣོད། མཁུག་རུ་སྣེ་  
 སྣོན་ལ་མཁུབ་མོ་འཁུགས་པའི་སྐྱང་སྐྱེ་ཞིག་གིས་ན་བཟང་།

དེའི་སྐབས་སུ་གནས་ལ་འཇམ་རྒྱུན་གྱི་རིམ་ལྔ་ཚོགས། ཁ་བ་  
 སེལ་བྱུང་འབབ་པ་དང་། སྤི་བཟང་དང་འོད་སོགས་ལྟ་ཚུལ་ས་  
 དགལ་བའི་རྟགས་ཀྱང་བྱུང་། ས་ཡུལ་བསྟོད་པ་ནི་སྐབས་དོན་  
 གསུམ་ལ་འདུ་ཡང་། བར་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་སྐབས་ཡུལ་ལ་  
 མཚོན་བརྗོད་བྱས་ནས། དང་པོ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཏམ་ལ། ས་ཚ་  
 དང་བསྐལ་པ་རྗེ་ལྟར་ཆགས་ཚུལ་རགས་རིམ། བདུད་རི་ཉ་  
 ཤར་ཀར་ཀའི་ཡུལ་ཏུ་བྱུང་ཚུལ། ཡུལ་གྱི་དབུས་ཡིན་ཚུལ།  
 རྒྱུགས་བཞིར་མཚོ་ཡ་མཚོན་ཅན་བཞི་ཡོད་ཚུལ། རྒྱལ་བའི་  
 གཏུལ་བྱུང་གཟིགས་ནས་རིག་འཛིན་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་.....  
 དམ་པ་མང་པོ་བྱོན་ནས་ཚོས་དར་ཚུལ། འདོད་འབྱུང་བུམ་པ་  
 དཔེར་བཞག་ན། ཁ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ཚེབས་བརྒྱད་ལྟ་བུའི་  
 གནས་གཉིས་དང་། བར་ཏུ་སྒྲིང་པོ་གཏེར་ལྟ་བུའི་དཔོན་དང་།  
 འབས་ན་སྣ་ཚོགས་དོ་རྗེ་ལྟ་བུའི་ལྷོ་པ། མཐའ་ཡང་འདུལ་གྱི་  
 གཚུག་ལག་ཁང་གི་བྱུང་ཚུལ། མི་ཉག་རྒྱ་ཚོད་མཁར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
 རྗོ་ལོ་མཚོད་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོན་ཚུལ་ས་དང་། བར་ཏུ་ས་བསྟོད་  
 ལ། དམུང་བར་སྤང་ཁམས་ལ་བསྟོད་པ། ཤར་བུབ་གྱི་ཚེ་  
 འཛིན་གཉིས་ཁམས་པའི་ཐང་ཚེ་དང་རྒྱང་ཚའི་རྩ་དམར་.....  
 སོགས་ཀྱི་སྤྱི་རིམ་ལྷགས་རིའི་ཚུལ་ཏུ་ཡོད་པའི་གཞི་བདག་.....

གཤམ་ཅན་དང་ལྷོ་བ་གནས་བཅས་པའི་བརྟེན་པ། ལྷོ་གས་  
 བཞིའི་འགྲོས་ལམ་དང་ལྷོ་བ་བཞི་ལ་བརྟེན་པ། བྱང་གི་ར་  
 བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་བྲག་དཀར་ཤར་དགོན་ཆེན་བཅས་མཁར་.....  
 ཤོང་ལྷོ་བ་གནས་དབུས་སྤྱུ་བྱས་ཤིང་། ཤར་རྟུག་ལྷོ་བ་གས་  
 གཡས་བརྟེན་གྱི་རྩལ་རྩ་གལ་ཆེན་རགས་རིམ་རྣམས་དང་།  
 དེའི་བར་མཚམས་ནས་དབུས་གྱི་ཆེ་འཛིན་ཡུལ་རྟུ་བྱ་བྱུང་གི་.....  
 དགོས་བརྟེན་སྟོ་སྤྱང་བཞི་དང་བཅས་ལ། བྱང་ཆོན་གྱི་ལྷོ་བ་  
 གནས་རྣམས་བརྟེན་པ་བཅས་སོ། །སྐབས་ཐ་མ་ལ། དང་པོ་མི་  
 རབས་སྤུང་རྩལ་དང་། དེ་ནས་དར་རྩལ་རགས་རིམ་ཅམ་ལ།  
 ས་སྐྱུ་འཁོན་གྱི་རྒྱུད་པ་དཔོན་ཆོང་རོང་པོའི་འབྱུང་ཁུངས་.....  
 བརྟེན་པ། རྟོར་གེར་ཅོའོ་བྱ་བཞི། བསེ་རྒྱལ་མཚན་བྱ་བཞི།  
 རྒྱལ་པོ་ཨ་རྒྱལ་བས་བྱ་བཞི་རྣམས་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། དེ་ནས་  
 སྤྱི་ཆོག་གྱི་ལམ་ནས་མི་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་པ། རྗེས་སུ་མདོ་དོན་  
 གཏམ་གྱི་དོན། བསམ་སྦྱོང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་ཡུགས་བཅོག་པ་  
 ལ་མཚུབ་མོ་བཅུགས་པ་སྟེ། ཡུལ་རྒྱུང་ཆེན་པོའི་སྤུལ་ཆོག་རྟུག་  
 མ་རུས་པ་ལས། ཁོ་པོ་རང་སྦྱོན་ཤེས་ན་གཞན་སྦྱོན་ཆོ་བ་ཤང་  
 པའི་ཨ་པོ་མིན་མོད། དེ་ལ་སྤྱང་སྤྱུ་ལེན་པའི་རྩལ་སྤོང་འབྲུམ་  
 པ་རྒྱ་ཆོ་ཞལ་དཀར་གྱི་གངས་མེད་རྣམ་པའི་འབྱུང་སྤྱི་རིང་མོ་.....