ཀི། རྗེ། ཡ། ལ། ཕྱི་ལ་ཀྲུ་ག་ཞ་པ།།

བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ལེགས་སྒྲིག་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

བོད་ལྗོངས་ངལ་རྩོལ་གླུ་གཞས།

བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་ལེགས་སྒྲིག་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཨ་རིའི་ཟམ་པ་ཕེབས་རྩ་ཚོགས་པས་རྒྱ་སྦྱོར་གྱིས་པར་སྐྲུན་ཞུབ་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། དཔལ་འཛོམས།
责 任 编 辑: 边 宗
མདུན་ཤོག་རྟུས་འགོད་པ། ཀུན་རྡོ་རྗེ་ཚེ་རིང་།
装 帧 设 计: 吾 要

བོད་ལྗོངས་ངལ་རྩོལ་གླུ་གཞས།

ལེགས་སྒྲིག་མཁན།	བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར།
དཔེ་སྐྲུན་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།
འགྲེམས་སྤེལ་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཡུལ།	པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་ཧོ་ཕིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
སྦྲག་ཨང་།	100013
ཁ་པར་ཨང་གྲངས།	010－64234411－6511
བརྒྱུད་འཚོང་མཁན།	རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཧྭ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།
པར་འདེབས་མཁན།	པེ་ཅིན་དབྱི་ཧྲུའི་པར་འདེབས་ཚད་ཡོད་ཀུང་སི།
དེབ་ཚད།	850mm×1168mm 1/32
པར་ཤོག	5
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཐེངས།	2005ལོའི་ཟླ7པར་པར་གཞི1པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཐེངས།	2008ལོའི་ཟླ3པར་པར་ཐེངས3པ་བརྒྱབ།
པར་གྲངས།	5001－8000
རིན་གོང་སྒོར།	8.00

图书在版编目(CIP)数据

西藏民间歌谣集成. 劳动集: 藏文/德庆卓嘎编. -北京: 民族出版社,2005.7(2008.3 重印)

ISBN 978-7-105-07182-1

Ⅰ.西… Ⅱ.德… Ⅲ.民歌-作品集-西藏 -藏语 Ⅳ.I277.275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086191 号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)
http://www.e56.com.cn
北京艺辉印刷有限公司印刷
全国各地新华书店经销
2005 年 7 月第 1 版 2008 年 3 月北京第 3 次印刷
开本:850mm×1168mm 1/32 印张:5
印数:5001- 8000 册 定价:8.00 元
ISBN 978-7-105-07182-1/I·1545 民文(藏 165)
(藏文发行科电话:64227665 58130509)

དཔེ་སྐྲུན་གསལ་བཤད།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་འདི་ལྟ་བུ་མྱུར་སྐྱོབ་བྱེད་ཆེད་བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་མཆོག་ནས་ལེགས་སྒྲིག་མཛད་པའི་《བོད་ལྗོངས་ངལ་རྩོལ་གླུ་གཞས་》ཞེས་པའི་དེབ་འདི་ཉིད་དཔེ་སྐྲུན་ཞུས་ཡོད།

དེབ་འདིའི་ནང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་རྫོང་ཁག་ནས་བསྡུས་པའི་དམངས་ཁྲོད་རྒྱུན་སྤྱོད་ངལ་རྩོལ་གླུ་གཞས་མང་པོ་ཞིག་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་དག་བརྗོད་དོན་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤིང་འཚོ་བ་དངོས་དང་འབྲེལ་ཆེ་བ། རྩོད་བྱེད་ཚིག་སྦྱོར་སྙན་ཞིང་གོ་བདེ་བ་དང་སེམས་ལ་ངེས་བདེ་བ། ལུང་པ་སོ་སོའི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཉམས་མེད་འབྱུར་ཐོན་གྱིས་གསོན་ཉམས་དང་ལྡན་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཟབ་མོ་ལྡན་ཡོད། འདི་ནས་རྩོམ་སྒྲིག་སྐབས་སྒྲིག་པ་པོའི་དགོངས་འདུན་ལྟར་མངོན་གསལ་དོད་པའི་དག་ནོར་སོང་རིགས་རྣམས་བརྡ་སྤྲོད་ཀྱི་ལུགས་དང་གང་མཐུན་གྱིས་བཅོས་ཁྲུལ་ཞུས་པ་ལས། རྫོང་སོ་སོའི་སྐད་ལུགས་མི་གཅིག་པའི་དབང་གིས་ཡིག་འབྲིའི་ཐད་ལའང་ཡུལ་སྐད་གང་ཐོན་གྱིས་བྲིས་འདུག་པ་དག་རང་སོར་བཞག་ཡོད་པས་མཁྱེན་སྤྱན་ཡངས་པའི་རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་པ་པོ་ལྷན་རྒྱས་ནས་ལྷག་བསམ་དཀར་བའི་དགོངས་འཆར་ལྷུག་སྤྲོལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་དང་བཅས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ནས།

སྔོན་བརྗོད།

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་གླུ་གཞས་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་ས་གནས་སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་ངོ་མཚར་ཆེ་བ། དཔེར་ན་ངལ་རྩོལ་གྱི་གླུ་རིགས་འདྲ་མིན་དུ་མ་ཡོད་པ་སྟེ། ཞིང་ལས་དང་། འབྲོག་ལས། ཨར་ལས། ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་བཅས་ནང་ནས་ཞིང་ལས་ངལ་རྩོལ་ཁོ་ནར་དཔྱིད་རྨོད་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་རྔམ་པ་མ་འཐག་བར་ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་བརྒྱུད་དགོས་པ་དང་། ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་རེར་དེ་མཐུན་གྱི་གཞས་ཚིག་རེ་ཡོད་ལ་ངལ་རྩོལ་འགུལ་བསྐྱོད་དལ་བྲེལ་དང་མཚུངས་པའི་གླུ་དབྱངས་ཀྱང་ཡོད། བཙས་མ་བཟང་རྒྱུ་དང་སྙེ་མ་སྒྲུག་རྒྱུའི་ངལ་རྩོལ་ནི་ཞིབ་ཚགས་ཤིང་དུས་ཡུན་རིང་བ། དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དཀའ་ངལ་ཁྱད་བསད་བྱེད་ཆེད་གཞས་ཚིག་ནང་དམངས་ཁྲོད་སྒྲུང་ཐུང་དང་། དགོད་བྲོའི་གཏམ་ཚིག དྲི་བ་དྲི་ལན་སོགས་སྤྱད་ནས་སྙན་འཇེབས་ལྡན་པའི་གླུ་དབྱངས་ཀྱིས་ངལ་རྩོལ་གྱི་ངལ་བ་སེལ་ཐབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འབྲོག་ལས་ཀྱང་ཞིང་ལས་དང་འདྲ་བར་ངལ་རྩོལ་ལྟེ་ཡང་འདྲ་མིན་ལྔ་ལྷག་ཙམ་བརྒྱུད་དགོས། ལས་རིགས་སོ་སོའི་འགུལ་བསྐྱོད་དལ་བྲེལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་མཚུངས་པའི་གླུ་ཚིག་དང་དབྱངས་ཀྱང་ཡོད། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་གླུ་གཞས་ནས་རང་བྱུང་ས་བབ་དང་གནམ་གཤིས་ཁྱད་ཆོས་མངོན་ཐུབ་པ་སྟེ།

ཕུ་ལ་གངས་རི་དཀར་བ། །
བར་ན་ཤིང་སྣ་འཛོམས་པ། །
མདའ་ཡི་སྤང་གཤོང་སྙིང་དུ། །
མ་མོས་སྐྱིད་ཉལ་བརྒྱབ་ཀྱིས། །

ཟླ་བ་དགུ་པ་ཤར་སོང་། །
ནས་སྤུན་རྩེ་མོ་སེར་སོང་། །
ཨ་མ་ཚང་མ་ལགས་ཀྱིས། །
བཙས་ཚང་གྲ་སྒྲིག་གནང་ཤོག །

དམངས་ཁྲོད་ གླུ་ གཞས་ ལ་ མི་ རིགས་ རང་ ཉིད་ ཀྱི་ སྒྱུ་ རྩལ་ ངོ་ བོ་ དང་། དམངས་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ། ས་གནས་ཀྱི་ངོ་བོ། ཚན་རིག་གི་ངོ་བོ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ངོ་བོ། དཔྱད་ཞིབ་ངོ་བོ་བཅས་ཤུགས་ཆེན་ལྡན་ཡོད། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འཕེལ་རིམ་ནང་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་ནི། དར་སྔ་ཤོས་ཡིན་ལ། བོད་ཡིག་མ་དར་སྔོན་གྱི་མི་རིགས་འདིའི་འཚོ་གནས་ཅི་འདྲ་ཡིན་མིན། བསམ་པའི་འཁྱེར་སོ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན། སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རིམ་གྱི་འགྱུར་བ་སོགས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ངག་རྒྱུན་ནས་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དམངས་ཁྲོད་ངག་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ནི། བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་མང་ཆེ་བ་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་མཚུངས་པ། བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་འཚོ་བ་དངོས་དང་འབྲེལ་ཐོག ཚིག་སྦྱོར་སྙན་ལ་གོ་བདེ་བ། སེམས་སུ་ངེས་བདེ་བ་བཅས་རང་རེའི་མེས་པོ་ཚོའི་རིན་ཐང་ནོར་བུ་ལྟ་བུའི་རྩ་ཆེའི་རིག་གནས་འདི་དག་རྒྱུན་འཛིན་དར་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོ་མི་རབས་འདིའི་གཡོལ་ཐབས་བྲལ་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན།

ཀྲུང་གོ་ དམངས་ཁྲོད་ རྩོམ་ རིག་ མཁས་ ཅན་ བོད་ ཡན་ ལག་ ཚོགས་ པས། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ངག་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་བསྡུ་རུབ་ལེགས་སྒྲིག་

ལས་དོན་སྤྱིལ་རིམ་ནང་། དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལ་དགའ་ཞེན་མཛད་མཁན་བློ་མཐུན་ཚོས་དཀའ་བར་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཕེབས་ཏེ་མེས་པོའི་ཤུལ་བཞག་ཕྱུལ་ཕྱུང་ངག་རྒྱུན་རིག་གནས་བསྡུ་སྒྲིག་མཛད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལས་དོན་འདི་སྤྱིལ་རིམ་ནང་བློ་མཐུན་འགའ་ཞིག་གི་སྲོག་ཤོར་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འཚོལ་བསྡུའི་ལས་དོན་ཐོག་གཏོང་རྒྱུའི་འགྲོ་སྒྲོན་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཡོ་ཆས་ཕྱིར་བཙོང་བ་སོགས་མི་སེམས་འགུལ་བའི་མཛད་རྗེས་ཀྱང་འཛོག་གནང་མཛད་ཡོད།

ད་ཆ་གོང་རིམ་ནས་མི་རིགས་སོ་སོའི་ཤུལ་བཞག་རིག་གནས་སྲུང་སྐྱོབ་དགོས་ཚུལ་གྱི་བརྡ་ཡིག་གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཚུད་ཟོས་སུ་མི་འགྲོ་ཆེད་ངལ་རྩོལ་གླུ་དེབ་འདི་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་སྒྱུ་རྩལ་ཐད་ཐུགས་འཁུར་ཆེ་བཞེས་མཛད་མཁན་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་མ་མཐུད་རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་རམ་གནང་རྒྱུའི་འདུན་པ་སྙིང་དབུས་ནས་བཅངས་བཞིན་ཡོད་ལ། པེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་སྔ་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་བོད་ཀྱི་གནའ་ཤུལ་རིག་གནས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་བའི་ཐོག་རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་རམ་ལྷད་མེད་གནང་བར་ངས་བོད་ལྗོངས་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་ལྷན་ཚོགས་མི་རིགས་སྒྱུ་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་སྙིང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

རིན་སྤུངས་པ་བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར་གྱིས།
སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་༧ཚེས་༥ཉིན།

དཀར་ཆག

སྔོན་བརྗོད། ………………………………………… (1)

ཞིང་ལས་གླུ། ………………………………………… (1)

སྒྲུག་གཞས། ………………………………………… (1)

ཞིང་ཆུ་གཏོང་གླུ། ………………………………………… (11)

ལུད་འདོན་གླུ། ………………………………………… (17)

རྨོད་གླུ། ………………………………………… (17)

ཟང་མ་བཟོ་བའི་གླུ། ………………………………………… (22)

སོན་གསོ་གླུ། ………………………………………… (23)

ཡུར་མ་རྒྱག་པའི་གླུ། ………………………………………… (25)

བཙས་གླུ། ………………………………………… (27)

ཚར་མ་བཀྲིག་གླུ། ………………………………………… (32)

སྐྱེ་མ་སྒྲུག་གླུ། ………………………………………… (32)

སྟོན་འབྲས་དབོར་གླུ། ………………………………………… (41)

རྒྱ་དབྱུག་གཞུ་གླུ། ………………………………………… (42)

གཡག་བཅག་སྐོར་གླུ། ………………………………………… (45)

ཚར་མ་ཨ་སློག་རྒྱག་གླུ། ………………………………………… (49)

འོང་འཁྱུར་གླུ། ………………………………………… (51)

གྲོལ་མ་རྒྱག་གླུ། ………………………………………… (59)

ཡོས་རྗོ་བའི་གླུ། .... (62)
ཚམ་པ་འཐག་གླུ། .... (63)
སོ་ལེགས་བྱུང་བའི་གླུ། .... (64)
འབྲོག་ལས་གླུ། .... (68)
ཕྱུགས་རྫིའི་གླུ། .... (68)
བལ་བྲེག་པའི་གླུ། .... (76)
ཕྱིང་པ་སྒྲིལ་གླུ། .... (86)
ཕྱུགས་གདང་ལ་འདོགས་པའི་གླུ། .... (89)
འོ་མ་འཇོ་གླུ། .... (92)
ཞོ་དཀྲོག་གླུ། .... (95)
ལུ་གུ་སྐྱེས་བསུའི་གླུ། .... (103)
ཚྭ་བཟ་གླུ། .... (104)
ཨར་གཞས། .... (106)
གྱང་བརྡུང་གླུ། .... (106)
ཨར་ཀ་བརྡོག་པའི་གཞས། .... (111)
ངལ་རྩོལ་གཞན། .... (134)
ནགས་ལས་ཀྱི་གཞས། .... (134)
ཀོ་གྲུ་གཏོང་གླུ། .... (140)
སྣམ་བུ་འཆག་བཅག་གླུ། .... (145)

ཞིང་ལས་གླུ།

སྨྱུག་གཞས།

(ལྷ་ས་ཁྲིན་ཀོན་ཆུས།)
སྨྱུག་མ་འཛུགས་བཟོ་དོད་པོ།།
སྨྱུག་ཐག་འཐེན་བཟོ་དོད་པོ།།
དེ་འདྲའི་གཞོན་པའི་སྨྱུག་ཕྲེམ།།
ཡོད་འགྲོ་བསམ་པ་མ་བྱུང་།།

ཁ་ཞིག་ཁ་རོག་མ་སྡོད།།
སྙན་པའི་གླུ་ཞིག་ཐོང་དང་།།
སེམས་པས་ལུས་པོ་མ་སྐྱུལ།།
ལུས་པོ་ས་རྗེ་ཨིན་པ།།

སེམས་པས་ལུས་པོ་སྐྱུལ་ན།།
བུ་ཕོའི་སློ་ལས་ཡང་ང་།།
སྨྱུག་མ་གང་འགྲོའི་ས་ལ།།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

སྤྲུག་ཐག་སློད་རོགས་གནང་དང་།།

སྤྲུག་ཐག་དམན་ཆུང་བུ་མོས།།
གློས་སུ་གཏོང་གི་མ་རེད།།
སྤྲུག་མ་ཨ་ཛོ་པ་སངས།།
འདུག་སེ་ཁ་ལ་གཏོང་དང་།།
སྤྲུག་ཐག་དམན་ཆུང་བུ་མོས།།
ཏོབ་སེ་ཏོབ་ལ་འཐེན་ཚོག །

ས་ཡིས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།།
ཛོ་ཡིས་ལ་མོ་བརྒྱབ་སོང་།།
སེམས་ཉིད་མེད་པའི་ས་ཛོ།།
ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་གཡུགས་ཡོད།།

སྤྲུག་མ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་།།
མི་ལྷུགས་གཙབ་གཙབ་བྱས་ཡོད།།
གནས་ཚང་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་།།
སེམས་གསྙོངས་ལུས་གསྙོངས་ཞུས་ཚོག །

སྤྲུག་མ་ས་ལ་བཙུགས་པས།།
རམ་པ་རྩེ་ལ་འཁོན་སོང་།།
སྤྲུག་ཁྲིམ་ཕུས་མོའི་འོག་ནས།།
སྐྱན་པའི་གཞས་ཞིག་སློང་དང་།།

ཁྲིམ་དེ་བལ་ཁྲིམ་སྟོང་པོ།།
ནག་པོའི་ས་ལ་ཟུག་དང་།།
དཀའ་བ་སྤྱོད་པའི་ལས་དེ།།
ས་མཚམས་མ་ན་ཡོག་རེད།།

ཉི་མ་བྱུང་ཚུབ་གླིང་གི། །
སྟོང་སྟོང་ཡ་ནས་རྐས་སོང་།།
ཕོ་གཞོན་བློ་ཁ་མ་རྫོགས།།
ཉི་གཞུག་སྟོན་རོགས་གནང་དང་།།

(དིང་རི་རྫོང་།)
ཁྲིམ་ལ་སྲུང་ཁྲིམ་སྲུ་བཞི།།
ཁྲིམ་ཡུ་ལྷུང་མའི་སྟོང་པོ།།
ལྷུང་དཀར་སྟོང་པོའི་འཁྲུངས་ཡུལ།།
ཀོང་པོ་གཞུང་ནས་ཡིན་ཟེར།།

ཀྱ་ཧྲོག་ཨ་ཅེ་བུ་མོའི།།
ཤ་ལས་རྟུས་པ་འཛམ་པ།།
བུ་མོ་གང་འདྲ་གང་ཡོད།།
འོ་རང་རྒྱུས་ཡོད་ཡིན་ནད།།

ཞུས་ཡོད་བྱུས་པའི་མི་ལ།།
སྙིང་སྙིང་ཚ་ཚ་མ་གཏོང་།།
ཁྲིམ་ལ་རྟོབ་སྒྲ་མི་འདུག །

ཁྱིམ་ཐག་ཆད་པ་མིན་ནམ།།
ཁྱིམ་ཐག་ཆད་པ་མ་རེད།།
ཁྱིམ་རྒྱུག་ཆག་པ་ཡིན་འགྲོ།
ཁྱིམ་རྒྱུག་ཆག་པ་མ་རེད།།
ཁྱིམ་ཐག་ཆད་པ་ཡིན་འགྲོ།

ཨ་ཡོའི་ཁྱིམ་ཐག་ཕྲ་མོ།།
སྔོན་མོའི་ཆུ་ལས་རིང་བ།།
ཁྱིམ་ཐག་ཆུ་ལས་རིང་བ།།
ཁྱིམ་བདག་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།།

(རྣམ་གླིང་རྫོང་།)
ས་ལ་སེར་པོའི་སྟེང་དུ།།
དཀའ་ལས་ཁག་རྒྱུ་མི་འདུག །
དེ་ལས་ཕ་མ་བཟང་པོའི།།
ཕ་སྤུལ་བུ་འཛིན་ཁག་པ།།

ཁྱིམ་བཟང་ཕ་ཁྱིམ་གྲུ་བཞི།།
ནག་པོའི་ས་ལ་རྩུགས་སོག །
བལ་ཁྱིམ་ཟད་ཀྱང་དྲག་པ།།
སང་ཞོགས་ཁྲིམ་ནས་ཉོས་ཚོག །
སང་ཞོགས་ཁྲིམ་ནས་ཉོ་བར།།
དཀར་པོའི་སྐོར་མོ་དགོས་ཀྱིས།།
དཀར་པོའི་སྐོར་མོ་བྱུང་ན།།

ག་ནས་ཉོས་ཉོས་ཡིན་འགྲོ།།

(ལྷ་རྩེ་རྫོང་།)

ཕྱུག་གཅིག་འཚལ་ལོ་ཟེར་ན།།
ལས་ཀྱི་དང་པོ་ཡིན་ནོ།།
ལས་ཀྱི་བླ་མ་དཀོན་མཆོག །
ལས་རླུང་རྒྱུགས་རོགས་གནང་དང་།།

ཤག་ཚལ་ཡུར་བུའི་སྤྲུག་ལ།།
ལྷེམ་ལྷེམ་དཔེ་བཟའི་དྲུང་ལགས།།
སྐབས་གཅིག་ལྷེམ་ལྷེམ་བཞག་ནས།།
ས་རྗེ་འདོན་པར་ཕེབས་སོག །

སྐང་འཁྲུག་སྤྱིན་ལས་བཏུང་བའི།།
ཁྲིམ་ཆུང་མར་གྱི་ལེབ་བཞི།།
ཁྲིམ་ཆུང་ག་འགྲོའི་ས་ལ།།
ཁང་ཆུང་སྒྲོ་རོགས་གནང་དང་།།

ས་འདི་ཕྱི་མ་རག་པ།།
འདོན་དུས་བྲག་ལས་སྒྲ་བ།།
ཁྲིད་རང་བྲག་ལས་སྒྲ་ཡང་།།
བཞག་ནས་ཡོང་ས་མི་འདུག །
བཞག་ནས་ག་ལ་ཡོང་ང་།།
དབང་ཆེན་དཔོན་པོའི་བཀའ་རེད།།

དབང་ཆེན་དཔོན་པོའི་བཀའ་ལ།།
གྱེན་ཡོག་ཞུ་ས་མི་འདུག །

ཁྱིམ་འདི་བལ་ཁྱིམ་གྲུ་བཞི།།
ནག་པོའི་ས་ལ་ཐྲུག་ཅིག །
ལག་རོགས་འཚབ་འཚུབ་མ་གནང་།།
ཆ་ཆ་ཆ་ལ་ཕེབས་ཤོག །

ལྷང་མ་ཆུ་ལ་སྐྱེས་པར།།
ཡ་མཚན་བྱེད་དོན་མིན་འདུག །
དེ་ལས་སྐམ་པོའི་བྲག་ལ།།
ལྷ་ཤིང་ཤུག་པ་སྐྱེས་འདུག །

ལྷ་ཤིང་ཤུག་པའི་སྟེང་ན།།
འུག་པས་འུག་ཚང་བསགས་འདུག །
འུག་ཚང་ཉི་མ་དྲོ་ལ།།
འུག་ཕྲུག་སྤྲུ་ཁྲ་ལིགས་པ།།

(སྐྱིད་གྲོང་རྫོང་།)
ས་དེ་ཁྱིམ་མགོ་གང་ལ།།
དེ་འདྲའི་དཀའ་ལས་ཆེ་བ།
རྒྱུན་དུ་ཕར་གཡོལ་ཚུར་གཡོལ།།
ཨ་མའི་ཁ་ལ་མ་ཉན།།

ས་དེ་ཁྱིམ་མགོ་གང་ལ།།
འབྲུ་སྣ་དཔྱང་གདང་ཤིག་ཤིག །
ལ་མོའི་རྒྱབ་ལ་ཕྱིན་པས།
དེ་འདྲའི་ས་གཞི་འཁྱོར་པ།།

ལ་རྒྱབ་ཕྱིན་པའི་གསེབ་ནས།
འབྲུ་སྣ་འཁྱོར་ས་མི་འདུག །
འཛིག་རྟེན་སེམས་ཚོ་འཁྲོད་སོང་།།
ཐང་ཙམ་འདྲེང་ཙམ་མ་བྱེད།།

ཆུང་དུས་ཨ་མ་ཁན་མོའི།།
ལས་ཀའི་བསླབ་བྱ་ཉུང་སོང་།།
ཁྱིམ་བཟང་ཨ་ཙོའི་བུ་མོ།།
ད་ལྟ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་སོང་།།

ཁྱིམ་བཟང་ཨ་ཙོའི་བུ་མོ།།
སེམས་པ་སྡུག་སྡུག་མ་བྱེད།།
ཁྱིམ་ཆུང་གང་འགྲོའི་ས་ལ།།
ཁང་ཆུང་གཡས་པ་སྐྱོས་ཤོག །

(ས་སྐྱ་རྫོང་།)
ཁྱིམ་འདི་བལ་ཁྱིམ་གྲུ་བཞི།།
ཁྱིམ་ཐག་མཛོ་པོའི་གཞུང་འཐེན།།
ཁྱིམ་ཡུ་ལྕང་དཀར་ལྕུག་ཕྲན།།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com