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

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

བོད་ལྗོངས་མཛའ་གནས།

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

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

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

ISBN 978-7-105-07181-4

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086192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:9
印数:5001-8000册 定价:14.00元
ISBN 978-7-105-07181-4/I·1544 民文(藏164)
(藏文发行科电话:64227665 58130509)

ཨ་ཉིའི་ཟམ་པ་ཐེབས་རྩ་ཚོགས་པས་རྒྱ་སྐྱོར་གྱིས་པར་སྐྲུན་བྱབ་པར་ལྦུགས་རྫེ་ཆེ་ཞུ།

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

ཐོད་སྤྱོངས་མཛའ་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་ཡང་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	9
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཐེངས།	2005ལོའི་ཟླ་7པར་པར་གཞི་1པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཐེངས།	2008ལོའི་ཟླ་3པར་པར་ཐེངས་3པ་བརྒྱབ།
པར་གྲངས།	5001 − 8000
རིན་གོང་སྒོར།	14.00

དཔེ་སྐྲུན་གསལ་བཤད།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་འདི་ལྷ་བུ་མྱུར་སྐྱོབ་བྱེད་ཆེད་བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར་ལགས་མཆོག་ནས་ལེགས་སྒྲིག་མཛད་པའི་《བོད་ལྗོངས་མཛའ་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་མཛའ་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། རྗོད་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་ཉེར་སོང་རིགས་རྣམས་བཟོ་སྒྲིག་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་སྟོལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་དང་བཅས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ནས།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

སྔོན་བརྗོད།

རང་རེའི་ལྗོངས་འདི་གླུ་གར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་སྙན་པར་གྲགས་པ་ནི་ངོ་གནོང་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་མཛའ་གླུའི་ཐད་ནས་ཞུས་ན་འང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་སྟེ། སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ལ་བརྗོད་ཚིག་ཡ་རབས་སྒྲོད་བཟང་ལྡན་པ། བརྗོད་དོན་གོ་སླ་ལ་སྙན་འཇེབས་ལྡན་པོ་ཡོད། ད་གཞོན་ཕོ་མོ་རྣམས་ཕན་ཚུན་མཛའ་གླུ་གཏོང་སྐབས། ཉིན་ཟླ་སྐར་གསུམ་དང་སྐྱེས་དངོས་དང་སྲོག་ཆགས་རིགས། གཡུ་བྱུར་ལ་སོགས་རིན་ཆེན་རིགས། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤང་ལྗོངས། ཤར་ཤར་རྒྱུགས་པའི་ཆུ་མོ། གངས་དཀར་རི་བོ་སོགས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་དཔེར་བླངས་ཏེ་ཕན་ཚུན་གྱི་མཛའ་སེམས་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དཔེར་ན།

སེམས་ལ་བསམ་པའི་གཡུ་དེ།།
བདག་ཏུ་འཛིན་རྒྱུ་བྱུང་ན།།
གྲུ་ཙེའི་སྒྲིལ་རས་མེད་ཀྱང་།།
སྙིང་གི་ཚིལ་ལུས་བཏུམ་ཆོག །

དཀར་གསལ་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་གྱི།།
རི་བོང་སློ་ལྡན་ཤེས་རབ།།

བྱམས་པ་གང་འགྲོའི་ས་ལ།།
སྨུན་པ་སེལ་རོགས་གནང་དང་།།

བྱ་ངང་པ་ཡོང་ཡོང་བྱང་ནས་ཡོང་།།
མཚོ་མི་ཕོང་ཙམ་ལ་གཏད་ནས་ཡོང་།།
མཚོ་ཁྲིད་ལ་འཁྱགས་རོམ་མ་ཆགས་ན།།
བྱ་ངང་པ་རྐུས་ས་ཤི་ས་ཡིན།།

ཞྭ་བོ་བརྗོད་ཚིག་གོ་བདེ་ལ་བབས་ཆགས་པ། ཉྙད་མེད་ཀྱི་མཛའ་གཅུགས་བསམ་པ་མཚོན་པ་བཅས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ངག་རྒྱུན་གླུ་གར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོངས་སུ་མངོན་ཡོད།

རང་རེའི་མེས་པོ་ཚོས་ཡུན་རིང་གི་ངལ་རྩོལ་འཚོ་བ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ལ་འཐབ་རྩོད་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་འཕྲད་པའི་བདེ་སྡུག་དང་དུས་བསྟུན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་སོགས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ངག་རྒྱུན་གླུ་གར་ཐོག་ནས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བརྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ངག་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཏེ། རང་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཁྲིར་སོ་དང་། ཡི་གེ་མ་བྱུང་སྔོན་གྱི་མི་རིགས་འདིའི་ངལ་རྩོལ་འཚོ་བའི་གོམས་སྲོལ། རྒྱལ་རབས་སོགས་ཇི་བཞིན་ངག་ཐོག་ནས་བརྒྱུད་སྲོལ་བྱས་ཡོད་སྐབས་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱི་དཔྱད་ཡིག་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་བྱུང་གི་རིག་རྩལ་བཟོ་ཏྲུབ། པར་སྐྲུན། བརྒྱུད་འཛིན། ཁྱབ་སྤེལ་བཅས་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོ་མི་རབས་འདིའི་གཡོལ་ཐབས་བྲལ་བའི་འོས་འགན་ཞིག་རེད།

ཀུང་གོ་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་མཁས་ཅན་བོད་ཡན་ལག་ཚོགས་པས། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ངག་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་བཟོ་ཏྲུབ་ལེགས་སྒྲིག་ལས་དོན་སྤེལ་རིམ་ནང་། དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལ་དགའ་ཞེན་མཛད་མཁན་

བློ་མཐུན་ཚོས་དགའ་བར་འཛོམས་མེད་ཀྱིས་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཕེབས་ཏེ་མེས་པོའི་ཤུལ་བཞག་ཕུལ་བྱུང་ངག་རྒྱུན་རིག་གནས་བསྡུ་སྒྲིག་མཛད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལས་དོན་འདི་སྒྲིལ་རིམ་ནང་བློ་མཐུན་འགའ་ཞིག་གི་སྲོག་སྲོར་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འཚོལ་བསྡུའི་ལས་དོན་ཐོག་གཏོང་རྒྱུའི་འགྲོ་གྲོན་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཡོ་ཆས་ཕྱིར་བཙོང་བ་སོགས་མི་སེམས་འགུལ་བའི་མཛད་རྗེས་ཀྱང་འཇོག་གནང་མཛད་ཡོད།

འདིར་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བར་གཏོང་རྒྱུའི་མཛའ་གཞས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁག་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་རྣམས་གླིག་པ་པོའི་སྤྱན་ལམ་དུ་ཕུལ་ཏེ་ཉེར་བ་ཡོ་བསྒྲང་གི་དགོངས་འཆར་ལྷུག་སྟོལ་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་དང་བཅས།

རིན་སྤུངས་པ་བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར་ནས།
༢༠༠༩ལོའི་ཟླ་༡༠ཚེས་༢༠ཉིན།

དཀར་ཆག

སྔོན་བརྗོད། ………… (1)
ཆེ་གྲོགས་འཚོལ་བ། ………… (1)
ཚོད་བགམ། ………… (27)
ཐོག་མའི་བརྩེ་སེམས། ………… (45)
བརྩེ་དུང་ཟླབ་མོ། ………… (62)
འཁང་ར། ………… (85)
དྲན་གླུ། ………… (105)
གྲིས་སྦྲལ། ………… (128)
རེ་འདུན། ………… (145)
བསྟོད་བསྔགས། ………… (172)
ཁ་ཏ་བསླབ་བྱ། ………… (181)
སྐྱོ་གླུ། ………… (193)
ཁེར་སྡོད། ………… (207)
ཟུར་ཟའི་སྙིང་སྡུག ………… (213)
མི་ཁ། ………… (220)
སེམས་གསོ། ………… (226)
ལས་འགྲོ། ………… (231)
སླར་མཇལ། ………… (241)
བཙན་ཤེད། ………… (244)

སེམས་རྗེན། .... (247)
སྒྲེལ་མ། .... (250)
འགྲོད་སེམས། .... (252)
ཟུར་ཟ། .... (256)

ཆེ་གྲོགས་འཚོལ་བ།

(ལྷ་ས།)

ཕ་རིའི་སྤང་གི་ལྡེབས་ལ།།
མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཡོག་རེད།།
ཀློ་ལ་ཡོད་པའི་མེ་ཏོག །
མཛུབ་མོ་བཙུགས་ནས་བཞག་ཡོད།།

ས་འདི་འབྲས་མོ་ལྗོངས་ལ།།
འབྲས་ཀྱི་འབྲས་སྤྲུ་སྨན་པ།།
གཞོན་པ་གནས་བཟང་བསྐོར་མཁན།།
འབྲས་ཚང་བཞེས་པར་ཕེབས་ཤོག །

དབྱར་དགུན་འགྱུར་བ་མེད་པ།།
ལྷ་ཞིང་ཤུག་པ་ཡིན་འདུག །
དེ་ལ་བྱིའུ་ཆུང་འཛོལ་མོའི།།
གནས་ཚང་གཡར་དགོས་བསམ་བྱུང་།།

རྟ་ཕོ་དུལ་བ་རྒྱང་པོ།།
རྟ་གདན་དུལ་བ་གྲུ་བཞི།།
མཛེས་པོའི་སྤྲབ་མདའ་མི་དགོས།།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

སེམས་ཀྱིས་ཁ་ཡོ་གཅུས་ཆོག །

ཀོ་བ་ཆུ་མོའི་གཞུང་ལ།།
འགྲོ་གིས་བསམ་པ་མ་གཏོགས།།
མཉན་དཔོན་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ།།
མཛལ་ཡོང་བསམ་པ་མ་བྱུང་།།

གསེར་གྱི་ཐོག་ཁར་འགྲོ་བར།།
དངུལ་གྱི་སྐས་འཛོགས་དགོས་ཀྱིས།།
ཡིད་འཕྲོག་མཛེས་མ་འཚོལ་བར།།
རྫོ་ཡི་ཞགས་པ་དགོས་ཀྱིས།།

འཇའ་སྤྲིན་སྨུག་པའི་གསེབ་ཀྱི།།
གཡུ་འབྲུག་ཉི་མ་ཟླ་བ།།
ལོ་ཡག་རྩ་བ་ཚུགས་སོང་།།
སྤྲང་ཆར་ཕབ་རོགས་གནང་དང་།།

ལྷམ་ར་ཉི་མ་རྡོ་བ།།
པདྨ་བཞད་ཁ་ཕྱེས་སོང་།།
ཁྲིལ་པ་འདི་རུ་མི་བབས།།
དགོངས་པ་གང་ལ་བཞེས་པ།།

ལྷ་ཤིང་ཤུག་པའི་རྩེ་ལ།།
ཁུ་བྱུག་གཞོན་ནུ་བབས་འདུག །
གསུང་སྐད་མང་པོ་མི་དགོས།།
སྙན་པོའི་གསུང་ཞིག་གནང་དང་།།

(སྙི་མོ་རྫོང་།)
གཡུ་གྲོ་དཀར་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་འདུག །
མ་རིག་མིན་དེ་སྐྲག་རྒྱུ་མེད།།
ཉ་གསེར་ཉའི་བཀའ་དང་འགལ་ན་སྐམ།།
ཀླུ་དར་མའི་ཐུགས་ལ་ཕོག་འགྲོ་སྐམ།།

ཁྱེད་སེམས་ང་ལ་སྙོར་བ།།
ཁྱེད་སེམས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱུང་།།
ང་སེམས་ཁྱེད་ལ་མ་སྙོར།།
ཁྱེད་སེམས་དགོངས་པ་མ་ཚོམ།།

ཏ་ལའི་ལོ་མའི་འོག་ལ།།
བདུད་རྩིའི་ཚང་ཞིག་བསྐལ་ཡོད།།
ད་ལྟ་ཞིམ་པོ་མི་འདུག །
ཞིམ་ནས་ཁྱེད་ལ་ཞུས་ཆོག །

ཟངས་ཆུང་བུམ་པ་དམར་པོ།།
ཞལ་གང་གཉན་རོགས་གཉན་དང་།།
ང་ནི་རྨ་བྱའི་སྒྲོ་མདོངས།།
རང་མགོ་སྒོན་པའི་ཁྱད་འདུག །

(སྟག་རྩེ་རྫོང་།)
དཔྱར་ཁ་ཆུ་མིག་གང་ཡོད།།
དགུན་ཁ་བལྟས་ན་མཐོང་ཡོང་།།
བུ་མོའི་ལས་འགྲོ་གང་ཡོད།།
བལྟས་ནས་མཐོང་ས་མ་རེད།།

འཛམ་པོའི་བལ་གྱིས་བཟློས་པའི།།
ཟུར་རྗེ་ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ།།
ལི་ཐང་གཞུང་ནས་བརྒྱབ་པས།།
གཡུ་ཐོག་གཞུང་ལ་བབས་སོང་།།

ཡར་འབྲོག་མཚོ་མོའི་སྙིང་གི།།
གསེར་གྱི་ཚོས་གོས་བཞེས་པ།།
ཉ་མོ་རུས་རྒྱན་ཞེས་པ།།
གར་སོང་ཤོད་རོགས་གནང་དང་།།

རྒྱ་གར་གནས་རི་མཐོ་བ།།
ཙན་དན་ནགས་གསེབ་སྦུག་པ།།
ལྷ་བྱ་འབབ་དགོས་བསམ་ཡང་།།
གངས་མ་ཆར་གྱིས་བསྒྲིབ་སོང་།།

(སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་རྫོང་།)
མཚོ་སྟོད་སེར་བྱ་ངང་པ།།
མཚོ་སྨད་གཡུ་བྱ་ངང་པ།།
ལས་དང་ལས་འཕྲོ་ཡོད་ན།།
མཚོ་དཀྱིལ་འདི་རུ་ཕེབས་དང་།།

བསང་དེ་སྤྲ་བསང་དགོང་བསང་།།
སྡིག་པའི་ཟུར་ནས་བཏང་ཡོད།།
ལས་འཕྲོ་ཡོད་པའི་ཕོ་རོག །
ཕྱི་མར་བཞེས་པར་ཕེབས་དང་།།

རྒྱ་ནག་དཀར་ཡོལ་མང་བ།།

དཀར་ཡོལ་ཡུ་རིང་དཀོན་པ།།
དྭགས་ཀོང་ཤིང་སྣ་འཛོམས་པ།།
མཆོད་ཞལ་ཟླ་བ་ཡ་དཀོན་པ།།

(མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་།)
ཆ་ཅོག་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་ལ།།
གཡུ་གྲོ་དཀར་ང་འདོགས་ཁོ་འདོགས་རེད།།
ཚེ་གཅིག་ལ་འདོགས་རྒྱུ་མ་བྱུང་ན།།
ཞག་རེ་གཉིས་ཆ་བ་ཚ་རོགས་རེད།།

ཡར་ཤོག་ཡར་ཤོག་ཟེར་མཁན།།
མགོ་པོའི་སྐྲ་ལས་མང་བ།།
ལས་འགྲོ་གང་ཡོད་མ་ཤེས།།
ལེ་སི་ལེ་སི་ཞུས་ཡོད།།

ཁྱོད་མ་བསམ་རྒྱུ་ཞིག་བསམ་ལེ་གདའ།།
ཁྲུང་ཁ་དཀར་སློ་ཏྲ་བསམ་ལེ་གདའ།།
ཁྲུང་ཁ་དཀར་སློ་ཏྲ་བྱེད་པ་ལ།།
སྣ་སྔ་རུ་གསེར་ལས་གྲུབ་པ་དགོས།།
སྣ་ཕྱི་རུ་དངུལ་ལས་གྲུབ་པ་དགོས།།
ཡབ་ཆུ་སྲིན་ཉི་ཟླ་ཁ་སྦྱོར་དགོས།།
ཚེ་ད་རེས་གྲུབ་པའི་སྐལ་བ་མེད།།
ཚེ་ཕྱི་མ་འགྲུབ་པའི་སྨོན་ལམ་རྒྱབ།།

ཉམ་དེ་ཉམ་བཟོ་ཡག་པ།།
སྨར་ལོ་ཤར་བཟོ་དོད་པ།།
སེམས་པས་འཛའ་ཞིག་འཁྲིད་ན།།

བཀའ་བཀྱོན་གནང་མཁན་མས་འགྲོ།།

སྒྲུ་ཀ་ལྷ་མོ་འདྲ་བའི།།
མཐོང་སྣང་ང་ལ་མི་འདུག །
སྙོམས་ཆུང་ལྟོག་མོའི་ལྟོག་ཚང་།།
ལྷུང་པའི་གསེབ་ལ་ཡོག་རེད།།

(རྣམ་གླིང་རྫོང་།)
ཁྱེད་ལྷ་རིགས་འཁྲུལ་མེད་ཡིན་ཟེར་ན།།
དར་དཀར་པོའི་མགུལ་རྒྱན་ང་ཡིས་ཡོང་།།
ཁྱེད་ཤེལ་དཀར་ཕྲེང་བ་ཡིན་ཟེར་ན།།
དངུལ་དཀར་པོའི་བཙུ་ཚབ་ང་ཡིས་ཡོང་།།
ཁྱེད་མ་བཟང་བུ་མོ་ཡིན་ཟེར་ན།།
ཚེ་གཅིག་གི་གཏན་གྲོགས་ང་ཡིས་ཡོང་།།

ཏ་དང་ཏ་སྒའི་བར་ལ།།
ཏ་གདན་གྱུ་བཞིས་སྒྲིབ་འདུག །
ང་དང་བྱམས་པའི་བར་ལ།།
ཛོ་ཚའི་གཏམ་གྱིས་སྒྲིབ་འདུག །

འགྲོ་ན་ཏ་དང་སྡོད་ན་གདན།།
ཁང་ལྷམ་ཆུང་མེད་ན་མེད་ཐབས་མེད།།
ཟ་ན་ཤ་དང་འཐུང་ན་ཆང་།།
རྩམ་དཀར་ཡག་མེད་ན་མེད་ཐབས་མེད།།
དྲིན་ཅན་ཕ་དང་དྲིན་ཅན་མ།།
གཏན་ཚེ་རོགས་མེད་ན་མེད་ཐབས་མེད།།

(ངམ་རིང་རྫོང་།)

འབྲོང་གྱི་སེར་རྫ་ལ་འཁོར་འཁོར་དེ།།
རྫ་རག་དཀར་བསམས་ནས་འཁོར་ལེ་མིན།།
སྤྲང་སེར་ཆེན་བསམས་ནས་འཁོར་ལེ་ཡིན།།
སྤྲང་སེར་ཆེན་རག་ཁ་ནམ་བརྒྱབ་བར།།
འབྲོང་གྱི་སེར་བློ་ཐག་མི་ཆོད་འདུག །
རྐྱང་ཁ་དཀར་ན་ལ་འཁོར་འཁོར་དེ།།
ན་དམར་གཞོང་བསམས་ནས་འཁོར་ལེ་མིན།།
ཆུ་ལུ་མ་བསམས་ནས་འཁོར་ལེ་ཡིན།།
ཆུ་ལུ་མ་དར་ཁ་ནམ་འཁྱིགས་བར།།
རྐྱང་ཁ་དཀར་བློ་ཐག་མི་ཆོད་འདུག །
སྟག་ཤར་བ་སྡེ་ལ་འཁོར་འཁོར་དེ།།
སྡེ་ཁྲ་མོ་བསམས་ནས་འཁོར་ལེ་མིན།།
དམན་བུ་མོ་བསམས་ནས་འཁོར་ལེ་ཡིན།།
སྨན་བུ་མོ་བློ་ཁ་ནམ་གཏད་བར།།
སྟག་ཤར་བའི་བློ་ཐག་མི་ཆོད་འདུག །

མི་ཚོས་སྨྱུག་མའི་ནང་ལ།།
སྟོང་སྐྱུད་ལྟས་མ་རྒྱག་གིས།།
ང་གཉིས་གཉིས་པོའི་ལས་དེ།།
བྱིའུ་ཚང་གསོག་ལས་དཀའ་བ།།

ཆུ་མོ་ཆུ་རིས་ཞིག་ཞིག །
ལྟགས་པའི་རྒྱག་ཕྱོགས་ཡིན་པ།།
ང་གཉིས་དཔྱང་པ་གཞིབ་གཞིབ།།
གོམ་པའི་སྤྲོ་ཕྱོགས་ཡིན་པ།།

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com