

དམངས་ཁྱུ་མིག་དབུ་སྒྲིལ།

ཨི་ཁོན་དཔེ་རྒྱུན་ཚོགས་ལ། ཨི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་།

༄༅། ཇམ་དཔལ་གྱི་ཕུ་མི་ལ་དབྱ་སྒྲིལ།

ཇམ་པལ་མ་གནས་མི་སྐྱེས་གཞུང་ལས་ཁང་། གིས་ཚུ་མ་སྐྱིལ་བྱས།
ཕུང་མིན་ཚུང་མ་གནས་མི་སྐྱེས་གཞུང་ལས་ཁང་།



མི་ཚོན་དཔེ་སྐྱེན་ཆོགས་པ།
མི་ཚོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

悠扬的牧歌:藏文/东科 整理;—成都:四川民族出版社,2008.8

ISBN 978-7-5409-4029-4

I.悠... II.东... III.民歌-作品集-中国-当代-藏语 IV. I 277.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第109925号

悠扬的牧歌

阿坝州红原县地方志办公室 编
阿坝州地方志办公室

出版人	罗勇
责任编辑	嘎尔玛泽朗
封面设计	嘎尔玛泽朗
出版发行	四川出版集团 四川民族出版社
地 址	成都三洞桥路12号
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	203mm×130mm
印 张	6.75
字 数	110千
版 次	2008年8月第1版
印 次	2008年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5409-4029-4
定 价	15.00元

དཔེ་མཛོད་འགན་འཁུར་བ། ཀམ་ཚེ་རིང་།
 མཐུན་ཤོག་འཆར་འགོད་པ། ཀམ་ཚེ་རིང་།

དམངས་ཁྱུ་ཚུ་མིག་དགུ་མཇུག་པ།

དཔེ་མཛོད་དང་འགྲེམ་སྟེང་།	སེ་ཁྲོན་དཔེ་མཛོད་ཚུགས་པ་དང་།
	སེ་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་མཛོད་ཁང་།
པར་གཞི་མཛོད་མཁན།	ཁྲིང་རྒྱུ་སམ་ཚོ་ལ་པར་མཛོད་ཉེ་གནས།
པར་འདེབས་བཞུགས་པ།	ཁྲིང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་པར་བའེབས་འགན་འཁུར་འཁྲིའི་
	ཚད་ཡོད་ཀྱང་སེས་དཔར།
དེབ་ཚད།	204mm × 290mm
པར་གཞི།	2004ལོའི་ལྷ་པར་པར་གཞི་དང་པོ་བཞུགས།
པར་ཐོངས།	2004ལོའི་ལྷ་པར་པར་ཐོངས་དང་པོ་བཟུངས།
དཔེ་ཉན་པ།	ISBN 978 - 7 - 5409 - 4029 - 4
དཔེ་འཛིན་སྒྲུབ་པ།	15.00

ཕྱི་མ་སྒྲིག་གསལ་བཤད།

ད་ལྟར་རྩལ་གྱི་དྲུང་ཡོན་རྫོང་གི་ཆེ་བ་དང་། གསེར་
དེའུ། ཆ་རུ་མ། ཨ་མོ་ཁོ་ཁོ་ག ར་སྐྱར་སྡེ་བ་སྐོས་ནས་འཆོལ་བསྐྱ་
བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱོ་ཆེན་ཆེན་པ་ལྟ་བུར་ལངས་
པའི་དཔེ་དབའདི་ཉིད་དཔེ་སྐྱོན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དཔེ་ཆ་འདི་ནི་
རྩལ་གྱི་ནས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འཆོལ་བསྐྱ་བྱས་ཏེ་
བསྒྲིགས་པའི་དཔེ་དབའོག་མ་ཡིན་ལ། བརྗོད་བྱེད་བྱེད་གང་གི་
ཆ་ནས་ཀྱང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐོང་སྐོང་ཁོ་ཁོ་ཁྲོད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་
ནམས་ལ་བརྗོད་འཛིག་བྱས་ཡོད། དཔེ་དབའོག་རྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཀྱན་
སྒྲོང་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་སྐྱོ་ཆལ་དེ་ཉིད་འཛིན་སྒྲོང་
སྡེ་ལ་གསུམ་འོང་བར་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ཡིན་ཞིང་། མཁུན་སྐྱོན་
ཡངས་པའི་སྒྲིག་པ་པོ་ལྟར་རྒྱས་ནས་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྡེ་ལ་
གནང་བའི་སྒྲིག་འདུན་དང་བཅས།

རྩལ་གྱི་སྐོས་གནས་ལོ་རྒྱུས་གཞུང་ལས་ཁང་ནས།

2007.9.28

ཐུན་འགྲོའི་གཏམ།

དུས་ལུན་ལ་གཅིག་གི་རིང་ལ་འཆོལ་བསྟུང་དག་སྒྲིག་
བྱས་པའི་ད་རེས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་ཐོག་
གི་ཚྭ་རིག་ཁོ་ན་བསྟུ་སྒྲིག་བྱས་ནས་རེ་འབྲས་དོན་སྤྲོད་བྱུང་བ་
ཅི་ལ་མིན། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་ཐོག་ཚྭ་རིག་ནི་ཁྱེད་ཅག་གི་
ཡིག་ཐོག་ཚྭ་རིག་གི་གཞི་འཛིན་སའམ་གཙང་བོའི་ཚུ་ཡི་མགོ་
ཁུངས་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག་སྟེ། བ་མེས་ནས་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་ཀྱི་
བར་དུ་རྒྱན་འཛིན་བྱས་ནས་འོང་བའི་སྟུ་སྟེད་མོའི་ཆོག་
འབྲུ་དེ་དག་བསྟར་ལ་བརྒྱ་ཐབས་བྱུང་ནས་ཡིག་འཁྲུགས་སུ་
ཁྲོད་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་བཤམས་སྟབས་པ་ནི་དག་ཐོག་ཚྭ་རིག་འདི་
ཉིད་འཆོལ་བསྟུ་བྱ་བའི་དགོས་མཁོ་ཁོ་ན་མིན་པར། རྒྱགས་གཞན་
ཞིག་ནི་དངོས་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་བརྗོད་འཕྲིན་
ཀྱི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཁ་རུ་ངོ་
མདོག་ཀྱང་འགྱུར་ནས་ཡང་བའི་ཆོད་དུ་བསྐྱེད་པས་འདུག་པས་
བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དག་ཐོག་གི་གཏམ་དཔེ་དང་ལ་གཞུང་།
ཁམ་སྟུ། གནའ་དཔེ་སྐད་ཀྱང་ཡོད་པ་ནས་ཉམས་པ་དང་།

ཉམས་པ་ནས་ཙམ་མེད་ཀྱི་ཕྱགས་སུ་འགྲོ་བའི་མྱ་ལྟས་ཤིག་ཀྱང་
 མཐོང་གི་འདུག་པས་ཐོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ལ་སེམས་
 ཁལ་དང་དོ་ཁུར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་མཉམ་འཛིག་ཆེན་
 པོ་བྱེད་དགོས་པའི་མཆམས་སུ་ཐུག་འདུག་པ་དང་། ང་ཚོས་འདི་
 ལྟར་འཆོལ་བསྟུ་ཁོ་ན་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་ལྟར་
 སྐྱབ་ཐུབ་གི་མིན་ལ། ཐོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་དེ་ད་ལྟ་ལྟར་
 སྐྱབ་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་རིམ་ཞིག་ལ་འཕྲད་པ་ནི་མཐར་གཏུགས་
 བ་རིག་གནས་ཀྱི་སྐྱོག་པ་ཡང་བ་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་ཡང་། རྣམ་
 ཤེས་ཡོད་མཁན་དག་གིས་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་ཏུ་གཏོང་བྱ་ནི་
 ཤིན་ཏུ་གལ། འཆོལ་བསྟུ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཏ་ཅང་སེམས་པམ་
 པོ་བྱང་ས་ནི་ད་ལྟ་དམངས་ཁྲོད་ན་པ་མེས་ནས་བརྒྱད་ནས་འོང་
 བའི་སྐྱ་ཆོག་དང་གཏམ་དཔེ་མང་པོ་ཞེ་ན་ཡོད་ས་ནི་ལྷེ་བ་རེའི་
 རང་ན་ཁྱང་ཁྱང་ལས་མི་འདུག་ལ། དེ་དག་ཀྱང་ཆ་བའི་ཁྱུར་གྱིས་
 འོན་ནས་མི་ལོ་བདུན་ཅུའི་ཡར་སྔོད་དུ་བྱུང་བེན་ཞིང་། ད་ལྟ་ནམ་
 རིག་ཀྱང་དེ་འདྲ་གསལ་བོ་མེད་པས་གསེར་ས་འོག་ན་ཡོད་ན་འང་
 འོད་ནམ་མཁར་འཕྲོ་ཐུབ་པའི་སྐལ་བ་ཏ་ཅང་ཉག་ཕྱ་བའི་མཆམས་
 སུ་གཏུགས་འདུག་པ་དང་། གསར་བུ་གསར་མོ་དག་ནི་སྐྱ་ཆོགས་
 གསར་བའི་ནང་དུ་འཐིམས་ཆར་ནས་ཁ་རྒྱངས་གཞན་ཞིག་འགོས་
 ཟེན་ལ། བར་མ་བར་གྱི་སྐྱ་ལྷེ་དང་དྲན་འཛིན་ཡོད་ས་དག་ནི་དེ་

འདྲའི་རྟེན་སྒྲ་མོ་མེན་པས་འཆོལ་བ་སྟུ་བྱས་པ་དེ་དེ་འདྲའི་གྲོ་ཞོ་མ་
 པ་དང་འཕྱས་ཆང་བ་ཞིག་མའོང་ནའང་། མགོ་མཐུག་བར་གསུམ་
 ཏུ་སྟུ་ཆོག་ལྟ་བུ་ཁ་ལྟག་བསྟུས་ཡོད་ཅིང་དེའི་ནང་ཏུ་ལ་གཞས་
 དང་། མྱོང་སྟུ། བྱམ་སྟུ། སྟུ་མཐུད་སོགས་ཆོག་བྱིམ་བཞི་ནས་དགའི་
 བར་གྱི་ཤོ་ལ་ཀ་ཅི་རིགས་འདུས་ཤིང་། དེ་དག་གི་རྫོང་བྱེད་ཆོག་
 གི་ཆ་ནས་རུ་ལྟེ་ཆོ་བ་ཁག་གི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་དབང་གི་མི་འདྲ་ས་མང་
 ནའང་། བརྫོང་བྱ་དོན་གྱི་ངོས་ན་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་གཙང་ས་
 དང་ས་སྐྱང་གི་ཆེས་མཐོ་ས་ན་འཆོ་སྟོང་བྱས་པའི་ཁྱུ་ཅག་བོད་པ་
 ཆོའི་ཕྱིའི་འཆོ་བ་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་བར་གྱི་དགའ་
 ས་སྟོ་ས་དང་ཆགས་ས་སྟངས་ཡུལ་གྱི་མ་བཅོས་སེམས་ཀྱི་རང་ག་ཤིས་
 དག་ལྟངས་ལ་བུད་འདུག་པས་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འདི་ཉིད་འཇིན་
 སྟོང་སྟེལ་གསུམ་བྱེད་པ་ལ་ནི་དོན་སྟོང་ཆེན་པོ་ལྟན་པ་ཞིག་རེད།
 མཐུག་ཏུ་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་
 རྩམ་པ་ཆོས་སྟར་བས་ཐུགས་སྦྲར་གནང་བའི་རེ་བ་ཁྱུ་བ་དང་
 ཆབས་ཅིག་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གོང་ནས་གོང་ཏུ་
 འཕེལ་བར་སྟོན།

ཏུང་ཡོན་རྫོང་ས་གནས་ཨོ་རྒྱུས་གཞུང་ལས་ཁང་ནས།

2007.9.24

ཁུ་ལ་ཡིག་ཁུང་བསྐྱར་ཡོད།
སྒྲིག་སྐད་ཀར་ནང་དུ་ཡེ་བྱུང་།
བསམ་པའི་བང་ཆེན་བཏར་ཡོད།
མི་ལ་མ་ནང་དུ་ཡེ་བྱུང་།

སྒྲིལ་མ་འཛོ། 1975 ལོར་སྒྲིལ།

ཁོ་མོ་ནི་མེ་བ་ས་ཆའི་འབྲུག་མོ་ཞིག་ཡིན།

ཁོ་མོ་ཞེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ལྟག་ཡོད་ན་འང་འདིར་ཆེད་དུ་

སྒྲིལ་བ་བྱས་པའི་སྒྲིལ་བ་བྱུང་སྒྲིལ་གཅིག་བཞོད་ཡོད།

ཡ་བམའི་ཇ་དང་གཡུ་ཚེའི་ཇ།
 གཡུ་ཚེའི་ཇ་ར་གོང་མ་ན།
 ཏ་ཉི་ཏ་དེད་ཤ་ར་ར།
 ཏ་ཚུན་མའི་མཆེར་སྐད་བྱ་ལི་ལི།
 ཁ་རང་ང་མཆེར་ནི་མ་རེད་ད།
 འདིས་ན་ལྷའི་གཞི་མ་བྲན་ནི་རེད།

འཛིགས། 1967 ལོར་སྐྱེས།

རུང་དུས་ནས་མེ་བ་ས་ཆའི་ཐུ་ཤག་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་
 འོང་ཞིང་ཡ་མེས་ཡང་མེས་ཀྱི་ཐུ་ཤག་དང་གཏམ་དཔེ་
 སྐད་སྐད་ཆའི་སྐྱེ་ཤིང་དུ་འཛིན་པའི་འཛིགས་པ་ཡིད་
 དུ་འོང་བ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱུད་ནི་ཐུ་བ་མི་བསམ་དགུ་བསམ་རེད།
 འབྲོང་ནི་བྲེ་མེར་ཞིག་གིས་སྒྲོ་བློག་བསམ།
 འབྲོང་ནི་སྒྲེ་ཤེད་ཆེ་བས་རྩ་ལ་བྱར།
 རྩ་ནི་ཁ་ཞིང་ཆེ་བས་མགོ་ཡུ་བསྐྱར།

ཆེ་རིང་ཉི་མ། 1978 ལོར་སྐྱེས།

ཐུ་ཤག་ཅེད་འཛོ་ལ་དགའ་བའི་གསར་བུ་སྐྱ་ཞེ་ཅན་
 ཞིག་སྟེ་གསེར་དེའུ་ས་ཆའི་འབྲོག་པ་དམིགས་བསལ་
 བ་ཞིག་ཡིན།

ལྷོད་ཡིས་ན་ལམ་ཞིག་རིག་རྒྱ་བོ།
 གན་དགའ་ལྡན་དག་པའི་ལྷ་ལམ་རེད།
 བྱ་གོར་རེ་རྟ་ཞིག་འདེད་རྒྱ་གན།
 དཀར་བོ་དབུལ་གི་རིན་པ་རེད།
 རྟ་འདེད་ས་ལྷོ་ཡུལ་བྱང་ཡུལ་རེད།
 ཞེ་ཆགས་ས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་རེད།

ཉི་མ། 1947 ལོར་སྐྱེས།

ཚ་རུ་མ་ས་ཆའི་འབྲོག་པ་ལོ་ན་བཞེས་པོ་ཞིག་ཡིན།
 སྤྱི་ཆོགས་གསར་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་ཚེ་རིལ་བའི་
 ཁོང་ནི་པ་མེས་ཀྱི་སྤྱ་སྐད་ལ་ཞེ་སེམས་དག་པས་དད་པ་
 འཛོག་མཁན་ཞིག་གོ།

ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ།
 ལྷ་མོ་ཆར་ཁྱེན་འབྲིགས་ན་སྦྱང་གི།
 ལྷ་མོ་ལངས་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ།
 རི་ནི་སྒྲུག་པས་བརྒྱམས་ན་སྦྱང་གི།
 རྒྱལ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ།
 མེས་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ།

རྒྱ་གར་ 1978 ལོར་སྐྱེས།

མོ་ལོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་
 ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་
 ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་
 ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ཉི་ཤུ་བུ་ཁ་ལྷ་ཡ་མ་ལྷ་མོ་

མྱད་གྱི་རི་འདི་མྱན་པའི་རི།
 མྱན་པའི་རི་ལ་བྱག་གསུམ་འཛེལ།
 བར་གྱི་ཐང་འདི་དགྱིལ་འཁོར་ཐང་།
 དགྱིལ་འཁོར་ཐང་ལ་སྒྲོར་གསུམ་རྒྱག།
 མྱད་གྱི་མཚོ་འདི་མར་བྱའི་མཚོ།
 མར་བྱའི་མཚོ་ལ་མྱང་གསུམ་འཕྱགས།

འཛེལ་མཚོ། 1970 ལོར་སྐྱེས།
 མ་རུ་མ་ལྷེ་པའི་འཕྲིག་མོ་ཞིག་ཡིན།
 ད་ལྟ་ཡིད་ན་ཡོད་པའི་ཐུ་ཚོག་དེ་དག་ནི་ཁོ་མོས་
 གཞན་ལ་ངོམ་དུ་བྱུང་བའི་བྱ་བུ་འཁྱུན་ཆ་ལྟ་བུར་
 བརྒྱུས་ཡོད།

མགོ་རབ་གསལ་ནང་གི་དམར་སེར་བོ།
 རས་བལྟས་ན་ཁྱི་ཐོག་ཟླ་མ་རེད།
 ཤེལ་དཀར་ཐོའི་ནང་གི་ལྗང་སྒྲན་པོ།
 རས་བལྟས་ན་ཁྱུ་ང་ཕྱངས་འཛིན་རེད།
 ལྷ་ཐུ་བཞིའི་ནང་གི་མདའ་རྒྱུག་པོ།
 རས་བལྟས་ན་རྒྱང་དྲུས་རོགས་ལྟ་རེད།
 རྒྱ་ཆེ་ཐག་རིང་གི་སྒྲན་ལམ་འདེབས།

རྒྱ་ཆེ་བཟན། 1967 ལོར་སྐྱེས།

ལྲང་རིང་སྐྱམ་མདོ་ན་གཞིས་ཆགས་པའི་ར་སྐོར་འབྲོག་
 རྩོམ་ཞིའི་པ་ཕྱལ་ཡིན། རང་གི་སྤྱད་གཞན་ལ་ལོངས་སྤྱོད་
 སྤྱད་དུ་འཇུག་ཏུ་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཤིག་ལ་
 ང་ཆེ།

འོད་དྲོ་ཐོག་གསུང་རབ་ཚུལ་གྱིས་གང་།
ལ་ཨ་བྱ་བཟང་ཚུལ་བསགས་པ་རེད།
འོད་དྲོ་སྐྱོད་འབྱུང་ག་ནས་གྱིས་གང་།
འདི་བྱ་ཆུང་བཟང་ཚུལ་བསགས་པ་རེད།

ཚུལ་ལ། 1949 ལོར་སྐྱེས།

ཚ་རུ་མ་ས་ཆའི་འབྲོག་མོ་ཞིག་ཡིན།

ཆུང་དུས་ནས་ཞེ་ན་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དག་ལ་བརྟེན་

དུང་ཞིག་ངང་གིས་ཆགས་འདུག་ཅིང་། སྤྱིར་ཡང་སྤྱི་

ཚོགས་དེ་དག་གི་རབས་ཚུན་ཆོར་མཆོམས་སྤྱིར་གནང་

བར་དག་ལ།

ཤིང་ཕྱག་པ་ཨ་བྱ་པ་བྱ་རེད།
 བྱ་བྱ་བྱ་འབབ་ལྷ་བས་མི་བདེ་གི།
 ཐང་སྐྱ་མི་ཁ་བྱ་གཏིང་འབྱ་རེད།
 ཏ་འདྲོ་བ་རྒྱ་ལྷ་བས་མི་བདེ་གི།
 རྒྱ་ས་རྒྱ་འདྲིས་སྒྲི་ཅེ་བརྒྱ་འབྱར་རེད།
 སེམས་གངས་དཀར་གཏང་ས་མི་ཉན་གི།

དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས། 1946 ལོར་སྐྱེས།

ཨ་མས་ཁོག་གི་འབྲོག་པ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་ཆེ་སྐྱ་ལ་བྲངས་ནས་

དཔལ་སྐྱའི་ཁ་དྲོག་གྱང་བརྒྱུ་ཟིན་ལ། ཁོང་ནི་ཁམས་

སྒྲི་དགོངས་ནས་རྒྱ་ལ། མགོ་ལོག་སོགས་ཀྱི་དམངས་

ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱ་ཆོག་མང་པོ་འང་སྒྲི་ན་ཡོད་སའི་འབྲོག་པ་སྒྲི་

གཤོག་ཅན་ཞིག་ཡིན།