

ཀྲུལ་ཁབ་གྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་དོ་དམ་ཚུལ་མི་རིགས་གསོ་རིག་ཡིག་ཆ་ལུགས་རྒྱུག་གི་དཔེ་ཚོགས།  
国家中医药管理局民族医药文献整理丛书

༄༅། བོད་གྲི་གསོ་རིག་དང་  
སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཚིག་མཛོད།

གཙོ་སྒྲིག་པ། ལྷ་ལུམ་རྒྱལ།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།



## 图书在版编目 (CIP) 数据

藏医药历算词典 / 楞本嘉编. —兰州:甘肃民族出版社, 2006.9

ISBN 7-5421-1136-1

I. 藏... II. 楞... III. 藏医—词典—藏语  
IV. R291.4-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100764 号

- 书 名: 藏医药历算词典  
作 者: 楞本嘉 编  
责任编辑: 看照加  
封面设计: 桑 老  
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: 甘南州羚城印刷厂  
开 本: 850×1168 毫米 1/32 印张:27.875 插页:8  
字 数: 716.8 千  
版 次: 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷  
印 数: 1—2 000 册  
书 号: ISBN 7-5421-1136-1  
定 价: 86.50 元(民文)

甘肃民族出版社图书若有破损,缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市南滨河东路 520 号

电话: 0931-8773261(编辑部 联系人:桂谕 E-mail:lanzhougy@163.com)

电话: 0931-8773271(发行部 联系人:张明钰)

版权所有 翻印必究



### བཞོན་པ་རྒྱུད།

རང་མེད་རྒྱལ་ཁབ་ནི་མི་རིགས་ལྷན་པར་ལས་གྲུབ་པའི་དཔལ་ཡོན་ལྷན་  
 པའི་གནའ་བོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་ལ། ཆེས་རིང་པའི་མོ་རྒྱལ་ཚུ་རྒྱལ་དུ་ས་  
 གནས་ཕྱལ་འཁོར་དང་། རང་གྲུང་རྒྱ་རྒྱུན། འཆོ་བའི་གོ་མས་གཤིས་སོགས་ལ་  
 མཚུངས་པའི་ཁར་ཆོས་ལུགས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་སོ་སོར་ནང་  
 བཅས་སྤོན་འཁོག་དང་སྐྱབ་རྣམ་བཞོལ་སྤྱོད་སོགས་རིམ་གྱིས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་  
 རྒྱུད་ཆོས་ལྷན་པའི་མི་རིགས་གསོ་རིག་ཏུ་ཆགས་ཤིང་མི་རིགས་དེའི་རིགས་རྒྱུད་  
 རྩེལ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་སུ་བྱ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་བསྐྱུལ། མི་རིགས་གསོ་རིག་  
 ཅི་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱབ་བཅས་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་འཕྲུང་ཆ་  
 ཡིན་པ་དང་གྲུང་གོའི་སྐྱབ་བཅས་ལས་དོན་གྱི་གྲུབ་ཆ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་  
 རྒྱུད་རྒྱ་ལོ་ལང་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་གྲུང་གོ་གསོ་རིག་དོ་དམ་ཚུས་གྱིས་“གྲུང་གོའི་གསོ་རིག་གིས་  
 ལུབ་རྒྱུད་གསར་སྐྱེལ་ཆེན་པོར་འབབ་རྒྱས་ཞིབ་འཇུག”ཅེས་པའི་གཞི་ཚའི་ཉེང་  
 བས་༡༠༠༧དང་༡༠༠༩ལོར་ལུབ་རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་གསོ་རིག་གི་  
 དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལེགས་སྤྲིག་ཏུ་རྒྱབ་སྤྱོད་གྱི་མཐུན་ཕྱིན་གནང་། ལུ་གཞག་  
 འདིའི་དམིགས་ཕྱལ་གཙུག་པོ་ནི་མི་རིགས་གསོ་རིག་དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་སྐོར་  
 ཞིག་རྒྱུར་སྤྱོད་དང་ལེགས་སྤྲིག་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་གསོ་རིག་གི་མོ་རྒྱལ་  
 དང་། བྱང་གཞིའི་གཞུང་ལུགས། སྐྱབ་བཅས་ལག་ལེན། སྐྱབ་རྣམ་སྤེལ་སྤྱོད་  
 བཅས་མཚོན་བྱེད་གྱི་དབེ་ཆ་འགའ་པར་སྐྱབ་བྱེད་དེ། རང་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་



## 前 言

我国是一个多民族的文明古国,有漫长的历史长河中,由于地理环境、自然因素、生活方式等不同,加之哲学、宗教等影响,各民族在防治疾病以及应用药物等方面逐渐形成了具有民族特色的民族医药,为本民族的繁衍和社会进步做出了巨大的贡献。民族医药是民族地区重要的医药卫生资源,是中国卫生事业的组成部分,是人类共享的宝贵财富。

国家中医药管理局在《中医药在西部大开发战略研究》软课题研究的基础上,于2001、2002年重点支持了一批西部地区民族医药文献整理课题。该项目的主要目标是,通过民族医药文献的抢救与整理,编纂出版代表各民族医药发展史、基础理论、临床医学、药物方剂的专著,为我国民族地区开展科研、教育、临床、药品研制与开发奠定基础。

《国家中医药管理局民族医药文献整理丛书》共计60册,涵盖了藏、蒙、维、傣、壮、瑶、回、朝、苗、布依、仡佬、土家、侗等民族医药文献。她的出版将为我国中医药宝库注入活力,是后人继承与发展中医药事业的基础。

国家中医药管理局  
民族医药文献整理丛书指导委员会  
二〇〇四年二月

## མྱེད་གཞི།

མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྡན་ཅིང་སྤྱགས་རྗེ་ཡིས། །  
 རིས་མེད་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་བཅོམ་ལྡན་འདས། །  
 བེའུ་རྩ་སྤང་ཞིང་གི་མགོན་གཅིག་ལ། །  
 ལྷན་སླེ་འཁོར་བཅས་སྦྱིང་ནས་གྲས་ལྷག་འཚལ། །  
  
 མ་རུངས་ཉེས་གསུམ་འཕྲུགས་པའི་ཚག་དྲུང་ལ། །  
 རབ་བསེལ་གསོ་རིག་ཚན་དན་འཆི་མེད་སྡོན། །  
 སོན་འདེབས་ཚངས་ལྟའི་མེ་ཏོག་བེ་རོ་དང། །  
 མཁར་སྤྲེགས་སྦྱིང་མཛད་མཁས་རྣམས་གཙུག་ཏུ་མཚོད། །  
  
 ཕུལ་བྱུང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ནམ་མཁའི་འོ་ར། །  
 སྡོན་བྱོན་མཁས་པའི་རྩལ་གྱིས་ལེགས་དྲངས་ཏེ། །  
 རིག་གཞུང་འདབ་བརྒྱ་སྤོན་ཀུན་འཇུག་པའི་ཚལ། །  
 བསྐྱུངས་དང་སྦྱིང་མཛད་དམ་པར་དང་བསའ་དུད། །

བསེལ་ལྡན་ཡུལ་རྫོང་ས་མངོས་པས་ཡིད་འཕྲོག་ཅིང་། །  
 རིག་གཞུང་རྒྱ་གཉེར་བརྗོད་ལེགས་པར་བརྟུན། །  
 མཁྱེན་དཔྱོད་ཡངས་པའི་རང་ཚོ་གི་སར་གྱིས། །  
 ལེགས་བཤད་བྱུང་མཚར་བསྐྱུན་འདི་ལྷག་གི་ཡུལ། །

བཅུ་ཕྱག་ཤེས་བྱ་མཁྱེན་པའི་མངོན་ཤེས་ཅན། །  
 མཚོག་དམན་གདུལ་བྱར་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོད། །  
 རྒྱལ་བསྐྱུན་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ཆེད། །  
 ཉིན་བྱེད་དབང་པོ་ཙུ་བའི་བླ་མར་འདུད། །

སུལ་བྱུང་སློབ་གྲྭ་སྐྱེས་སྤྱུག་པོའི་རྒྱིན་རུམ་ནས། །  
 མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་གྱུ་ཚར་འདོད་འཛོ་བས། །  
 ཉམ་ཐག་འགྲོ་བར་མཚོག་སྐྱིན་ཚོས་བཞིན་དུ། །  
 དབང་ལུང་བྲིད་ཀྱི་འཕྱོར་ལྡན་སློབ་དཔོན་མཚོད། །

ལྷན་ཚེས་རིག་པའི་དཀར་གསལ་ཉ་གང་ལྷ། །  
 དཔགས་ཡས་ཡོན་ཉན་རི་དུགས་གཟུགས་ཀྱིས་བརྒྱན། །  
 རིས་མེད་འགྲོ་བར་ཕན་བདེའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི། །  
 འོད་རླབས་འཕྲུགས་པ་སྲིད་པའི་རྒྱན་དུ་མཛེས། །

དེང་རབས་ཚན་རིག་ལག་ཚུལ་དར་སྤེལ་སོགས། །  
 དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་རྟ་ཕོའི་བང་བྲེལ་ཡང་། །  
 ལྷན་ཚེས་རིག་གཞུང་རྟོགས་ཤིང་དོན་ལོངས་ན། །  
 འཇོན་མེད་གསེར་གཡུ་ལོར་བུའི་སྒྲིམ་བུར་དེས། །

གང་གི་བྱམས་བརྩེ་ཚུ་འཛིན་པར་བཤམ། །  
 ཟབ་གསལ་མན་ངག་སློག་གི་འཕྲུག་རིས་དོམ། །  
 གཞུང་དོན་གནད་ཕྱོལ་སྲིན་གྱི་རྩ་བོ་ཆེ། །  
 སྐལ་ལྷན་མདོངས་མཐའི་དཔལ་དུ་བརྟུང་བར་བྱ། །

དེང་འདིར་སློབ་ལྟོ་རབ་འབྲིང་ཀུན་གྱིས་ནི། །  
 གསེང་གི་དར་སྤེལ་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ་ཆེར། །  
 ལུས་ཚལ་གཙང་བོའི་རྒྱ་རྒྱུན་མཚོང་བཞིན་དུ། །  
 འབས་འདེགས་རྒྱ་ཐིགས་ལས་ལ་ངེད་བྱུང་གེལ། །

འོན་ཀྱང་སློབ་ཕྱོན་མཁས་དགུའི་གསུང་སློབ་ལས། །  
 བརྗོད་དཀའ་གནད་གསལ་བར་བཀྲལ་བ་རྣམས། །  
 གཅིག་ཏུ་བརླིགས་པའི་ངལ་བཅའ་ལས་ནི། །  
 སློབ་མེད་གསར་ཚོམ་རྣམ་དཔྱེད་རྩལ་གྱིས་དབེན། །

དེ་ལྟར་མཚོན་པར་བརྗོད་པ་སོགས་སྟུན་ཚིག་མེ་ཉོག་ཐེང་བས་མདུན་  
 བསྐྱུས་ཉེ་བརྗོད་བྱའི་ལས་སུ་འཇུག་པ་ལ། ཐོག་མར་རླིག་ལྟངས་སོགས་རོ་རློད་  
 མདོ་ཅམ་ཞུ་ན།

དར་ཐོ། བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་ཐད་དུ་གསེང་གི་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་  
 འགྲེལ་པ་ཅི་རིགས་དང་དཀའ་གནད་བརྗོད་པའི་དེ་མིན་སྐར་ཚིས་རིག་པའི་ཐ་  
 ལྷན་མིང་ཚིག་སོགས་ཚད་ལྡན་ཁྱད་སྤངས་བཅུན་གྱི་འགྲེལ་ཡོད་དཔེ་ཚོགས་གང་  
 རྒྱུད་ལས་བཏུས་ཤིང་བརླིགས་པའོ། །

གཉིས་པ། མིང་ཚིག་རྣམས་འཚོལ་བའི་བའི་ཆེད་དུ་ཀ་ཐེང་ལྟར་དང་  
 དབྱངས་འཕྲུལ་རྟེན། མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་བཞེགས་ཅན་སོགས་གྱི་གོ་རིམ་

ལྷན་ཏུ་བཞོན་པའོ། །

གསུམ་པ། ལྷན་ཚིས་རིག་པའི་མིང་ཚིག་ཡིན་ནོ་ཙམ།【】ཉགས་ཅན་གྱི་  
ནང་ཏུ་ལྷན་ཚིས་ཞེས་བཞོན་ཡོད་པའོ། །

བཞི་པ། མིང་ཚིག་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་ལྷན་དྲངས་པའི་ཡིག་ཆའི་མཚན་གྱང་  
བཞོན་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ཤེལ་འབྲེང་ལས་ཞེས་དང་། མང་ཆེ་བ་ཡིག་ཚིགས་  
ལ་འཇིགས་ནས་གསལ་བོར་བཞོན་མེད་དོ། །

ལྷ་པ། ལྷན་རྒྱུར་པལ་མོ་ཆེ་ནི་དགེ་ཚན་བརྟན་འཇིག་དོན་འབྲུབ་ལགས་  
གྱིས་མཛད་པའི་《ཉེར་མཁོའི་ལྷན་རྒྱུར་རྒྱུགས་བརྟེན་གས་ཀྱི་ཕན་བདུན་ཚིའི་  
གཉེར་མཛོད།》ཅེས་པ་ལས་བརྟུས་པ་ཡིན་ལ་ལྷན་དྲངས་ལྷུལ་དམིགས་བསལ་  
བཞོན་མེད།

རྒྱག་པ། ལྷན་རྒྱུར་འགའ་ཞིག་མིང་གཅིག་ཀྱང་ལྷན་རྒྱུར་གྱི་ཚད་མི་འདྲ་  
བ་དང་ཡང་ན་ནང་གི་ལྷན་རྒྱས་ཉུང་ཤས་མི་འདྲ་བས་ཏུ་མར་འབྱུར་བ་དང་  
འབྲེལ་བཤད་གྱི་རྣམ་གྲངས་མང་ཏུ་ཡོད་པ་དག ❶❷❸❹.....ཞེས་བཞོན་  
ཡོད་དེ་གང་དགོས་ལྷན་དབྱུད་པར་འཚལ།

བརྟན་པ། ཚིག་མཛོད་ལེགས་བརྟེན་གས་ཀྱི་དུས་ཀྱི་ཏུ་བྱུར་བརྟན་དང་  
དབྱུད་གཞིའི་ཡིག་ཆའི་མཚན་གྱང་དང་གསུང་བ་ཙམའི་མཚན་བཅས་བྱུར་ཏུ་  
བཞོན་ཡོད།

ཅེས་ན་༡༠༠༥ཡོའི་རྒྱ་ཆེས་༡༠ཉིན།  
རྒྱག་པ་པོས་མདོ་སྨད་གཙོས་སྤོང་ཁྱེད་ཏུ་འོ། །

# དཀར་ཆག

ཡྲུ་ཀ་ལ་གླི། .....	(1)		
ཡྲུ་ཀ་ཆེན་པོ་དཀར་ཆག་གླི། (ཀ་མེ་ན་ས་ཡ་ལྗེ་འི་བར) .....	(1 - 824)		
ཀ .....	(1)	མ .....	(458)
ཁ .....	(32)	ཙ .....	(517)
ག .....	(64)	ཛ .....	(555)
ང .....	(130)	ཎ .....	(574)
ཅ .....	(147)	ཤ .....	(586)
ཆ .....	(188)	ཞ .....	(589)
ཇ .....	(207)	ཟ .....	(599)
ཉ .....	(215)	འ .....	(632)
ཉ .....	(227)	ཡ .....	(641)
ཐ .....	(242)	ར .....	(664)
ད .....	(248)	ལ .....	(707)
ན .....	(291)	ཤ .....	(726)
བ .....	(305)	ས .....	(744)
པ .....	(333)	ཏ .....	(812)
བ .....	(354)	ཨ .....	(824)

---

དཔལ་གཞིའི་ཡིག་ཆ། .....	(868)
མཚུགས་བྱང་། .....	(872)

༡

ཀ་ཀ་ བྱེ་ལོ།  
 ཀ་ཀ་ལོ། ལྷན་ལ་སྒོ་བོ།  
 ཀ་ཀོ་ལ། བེ་ལ་སྒོ་ལས། ཀ་ཀོ་  
 ལ་ལིས་པོ་མཚོར་གྲང་བ་སེལ། །  
 ཞེས་པར། ལྷན་ལ་སྒོ་ལས། ཀོ་  
 ལ་ཅུང་ཟད་རྒྱ་ལ་ལྷ་རྒྱེས་བསེལ་ཏུ་  
 འགྲོ། ། མེ་ཞིང་རྒྱ་ལ་ལྷ་རྒྱེས་  
 བསེལ་ཏུ་འགྲོ། ། ཞེས་དང་།  
 བཏུང་ཚི་ཐིགས་པར། ཀ་ཀོ་ལ་  
 ཡང་རྒྱ་ལ་ལྷ་རྒྱེས་མེ། །  
 ཞེས་དང་། དཀར་འགྲེལ་ལས།  
 ཀོ་ལ་བཟང་པོ་མ་ལ་ཡ། ། མྱིང་  
 སུན་རྒྱུ་ལས་ལས་སྐྱེ་བ་སྟེ། ། དན་  
 པ་རྒྱ་གར་ཤར་ལུང་དང་། ། ལི་  
 ཡུལ་རོང་རྒྱུང་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་། །

འདི་ ཡང་ ལྷ་ ལྷན་ འབྲས་ ཏུ་  
 ཡིན། ། གཞུང་ལ་སོ། ། རིགས་  
 དཔྱེ་ཡང་། དེ་ཉིད་ལས། ཀོ་ལ་  
 དཀར་རྒྱུ་གཞོན་གཞུང་གཉིས། །  
 དཀར་པོ་རྒྱ་ལ་གང་ཏུ་ཤར། །  
 ལྷན་ པོ་ གང་ ཏུ་ འབྱུ་ རྒྱུས་  
 ལྷན། ། ཀོ་ལ་རྒྱུང་བ་ལྷན་སྐྱེལ་  
 ཅས། ། རི་མོ་ནག་ཅིང་དཀར་  
 བས་གཤེགས། ། གང་ཏུ་ལི་ནང་  
 རས་མཐ་རྒྱུན་འདྲིས། ། དྲི་རོ་ག་  
 ཏུང་ཅུང་ཟད་འདྲ། ། མེ་པ་རྒྱ་  
 སུན་འབྲས་ཏུ་ཅས། ། གང་ཏུ་རྒྱ་  
 ལ་ནང་ཤོག་ཅན། ། ཞེས་པ་དང་།  
 ལྷ་མོན་ནས་ཀུང་དཀར་རྒྱུ་གཉིས་  
 ཡོད་བས། དཀར་པོ་མེ་ལ་མཐུག

ལྷག་པོ་རྒྱུ་ལ་ཤུབ། འདི་གཉིས་  
 ལྷན་ལ་གཏོང་བར་ལྷག་པོ་དང།  
 ལྷོས་ལ་དགའ་པོ་བཟང་ཞེས་ཟེར་  
 ཡང། དོན་ལ་དྲི་རོ་གང་བཟང་  
 ལེགས། ལྷོས་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་ བཟང་  
 པོ་རྒྱག་ལས་ངད་པ་ཀ་ཀོ་ལ། །ཆེ་  
 ལྷུར་ལྷོས་ལ་ཐལ་བའི་ཉེས་པ་  
 མེད། །ཅེས་སྟེ། །འདྲ་དཔེར།  
 ཀ་ཀོ་ལ་ནི་མི་ཀན་ལྷལ་ལྷོན་  
 འདྲ། །ཞེས་དང། དྲུང་གི་མིག་  
 ལས། ཀ་ཀོ་ལ་ནི་དེས་རྟོག་  
 འདྲ། །ཞེས་དང། འདྲ་བཤད་  
 ལས། །ཀོ་ལ་མི་ཀན་མེན་མོ་  
 འདྲ། །ཞེས་ལྷན་ཚོང་དག་གིས།  
 ཀོ་ལ་བྱིང་བྱིང་བྱུ་ལྷུ་འདྲ། །ཞེས་  
 སྟེ། །

ཀའོ་འི། ལམ་ཀ་པ།

ཀའི། ལུ་ཚེ་ཤེས།

ཀའུ་ལྷ། ལེགས་ལྷུར་བྱི་རྒྱད་དེ་

པོད་དུ་བརྒྱུར་ན་ས་རྟེན་ཞེས་  
 འགྱུར་ལ་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་གི་མིང་  
 རོ། །

ཀད་ལི། ལྷུ་ཤིང།

ཀན། ལྷུ་རོ་གཤང་པི་པི་ལིང།

ཀན་དར་ལ། ལྷུར་ག

ཀན་ཚ་ཐ། ཤིང་ཆ་འབྱུང་བའི་  
 ཤིང་གི་རྩྭ་པོ་འེ་མིང།

ཀཔིར། ལྷུ་ལྷུ།

ཀཔི་ལྷ། ལམ་གུ།

ཀཔེ་ལྷ། ལྷོ་ལ།

ཀཔེད། ཤེས་ལྷུང་ལས། ཀ་  
 པེད་འབྲས་ལྷུས་ཆ་འབྲུག་ཚོད་པར་  
 ལྷེད། །ཅེས་པར། རང་ལྷུང་  
 བས། ཀ་པེད་རྒྱ་ལོང་ཆ་འབྲུ་  
 ལེས། །ཞེས་པར། རིགས་ཆེ་  
 ལྷུང་གཉིས། ཆེ་བ་ཙོ་རིགས་ལ།  
 མིང། ཀཔེད། ཀལ་ཀ་ར་རྒྱེ་  
 མོ། འབྲུ་གཚོད་གཚོ་བོ། ལྷག་

ཚང་ཀྱང་བཟེད། འབྲུངས་དཔེད།  
 ཀྱང་པེད་ཅེས་བྱའི་འབྲས་མཚོག་  
 བྱི། །ལོ་མ་ལེབ་ལ་ཆེ་བཡིན། །  
 རྩོད་པོ་རིང་ལ་ཡལ་ག་མང། །ལེ  
 ཏོག་དཀར་ལ་རབ་ཏུ་མཛེས། །  
 འབྲས་ལུ་བྱིས་པའི་ཚོད་ཚོར་  
 འབྲ། །རོ་ནི་ཚུང་ཟད་རྒྱར་བ  
 ཡིན། །རུས་པས་མ་དང་སྒོ་ནད་  
 མེས། །ཞེས་སྟོད་ནས་རྩོ་གི  
 རྣམས་བྱིས་ཚུ་སྟོད་ཏུ་འཕྱེར་ཡོང་  
 བ་དང། ཆོ་བ་ལོ་རྩོད་སོགས་སུ  
 ལྷམ་རར་འཇུགས་པ་འབྲས་ལུ་ལུ  
 ཚུར་ཅམ་བྱུང་ནས་འོག་ཏུ་རྩོ་ལེབ  
 བཞག་པས་རྩོ་ཉི་མས་རྩོས་པའི་  
 རྩོན་བྱིས་འབྲས་ལུ་ཆེར་རྒྱར་བར་  
 རྒྱས་པས། རྩོ་སོག་ཤིང་རྩོས་ཀྱང་  
 མཚར། །ཞེས་བཟེད། རྩོར་ཆེ་རྩོ  
 ཐོག་གིས་སྟོད་པ་འམ་སྟོད་སྟོད་ནས་  
 བརྒྱམས་བཞག་པས་ལོང་འོག་ནས་  
 ཚང་བས་ལུ་མ་དཔྱིབས་དོད་པར་

ལྱེད་པ་ཡིན། ཆེ་བ་ལ་ལྷག་སོང་གི་  
 རྩོད་པ་ཅམ་ཡོང་བར་འདུག  
 འབྲས་ལུ་ཉི་ནང་རྩོ་བ་དཀར་སོབ་  
 བྱིས་གང་ཡོད་པའི་གསེང་ན་ས  
 བོན་འབྲས་ལུ་དཀར་ལེབ་གསེར་  
 མའི་རྩོགས་དཔྱིབས་ཡོང་བ་ལ་  
 གསེར་ལ་ལྷད་ཏུ་ཞེས་བྱ།  
 འབྲུངས་དཔེ་ལས། གསེར་ལ་  
 ལྷད་ཏུ་ཞེས་བྱ་བ། །ཀྱང་ཉི་ས  
 བོན་འབྲས་ལུ་སྟེ། །རུས་པས་  
 འབྲུག་ཚོད་བྱེན་འདྲེན་རྒྱགས། །  
 ཞེས་འབྲུང། བེལ་བ་ཞེས་ཀྱང་བ  
 རྩོད་པ་ལོ་རིགས་ཏེ། མིང། བཞི།  
 བུ་རྩོ། ཤེ་རྩོ། ལ། རྩོ་རྩོ། ལྷོ  
 མས། དཔལ་འབྲས། རྩོ་ལ་བཟེད།  
 རྩོན་ཤིང་གི་རྩོ་མོས་བཅོམ་ལྷན་  
 འདས་ལ་ཤིང་སོག་གི་རྩོང་པོ་བཞི་  
 ལུ་ལ་ཏེ་བཟེད་ཤིས་པའི་རྩོས་སུ་བྱིན་  
 བྱིས་བརྒྱབས་ཞེས་པ་ཡོངས་བྲགས་  
 ཏེ། འབྲས་ལུ་ལུར་ཚུར་ཅམ་ནང་