མཁར་· བསྐལ་བཟང་བློ་གསལ་གྱིས་བརྩམས།

༄༅། །ངག་རྩོམ་ཚོར་བྱུའི་གཉེར་བུམ།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

དག་རྩོམ་ཚོར་བུའི་གཏེར་བུམ།

མཁར་བསྐལ་བཟང་བློ་གསལ་གྱིས་བརྩམས།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

叙诗如意宝瓶/尕藏罗赛著.—兰州:甘肃民族出版社,2002

ISBN 7-5421-0869-7

Ⅰ.叙… Ⅱ.尕… Ⅲ.诗歌-作品集-中国-当代-藏语 Ⅳ.I227

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第043915号

责任编辑:看照加

装帧设计:恒 考

叙诗如意宝瓶

尕藏罗赛 著

甘肃民族出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路296号)

甘南州羚城印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张13 字数200千

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

印数:1—2,000

ISBN 7-5421-0869-7/I·181(民文) 定价:18.00元

དཔེ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ། མཁའ་འགྲོ་སྐྱབས།
མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས་པ། ཁུ་རིལ་ཕུན་ཁོ།

ངག་རྩོམ་ནོར་བུའི་གཏེར་བུམ།

མཁར་·བསྐལ་བཟང་བློ་གསལ་གྱིས་བརྩམས།
ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན་ཏེ་བཀྲམས།
ཀན་ལྷོ་གཙོད་གྲོང་པར་ཁང་གིས་དཔར།
2002 ལོའི་ཟླ་9 བར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
2002 ལོའི་ཟླ་9 བར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།
དཔར་གྲངས། 1—2,000
ISBN 7－5421－0869－7/I·181 དཔེ་རིན་སྒོར། 18.00

དཀར་ཆག

འབྲི་ལུང་དོན་གྲུབ། …… (3)

ན་ལུང་གཡུ་མཚོ། …… (38)

ཁྲི་དོམ་བུའི་སྙིང་སྟུ། …… (71)

ལྷ་ལྡན་ཛ་ལོ། …… (82)

འབྲོག་རུ་བའི་མགོ་སྦྲ་སྒྲུག་པོ། …… (112)

རྒྱ་གཡང་ཕྱུག་གི་བུམ་པ། …… (145)

ཨ་མཚར་རོ། …… (147)

དྲིན་ཆེན་མ་ལོ། …… (149)

རྒྱ་སྒྲུང་ཚོ་གའི་དྲུག་འགྱུར། …… (151)

རྒྱ་ཁྲུག་མགོ་ནོར་བུ་དགའ་འཁྱིལ། …… (153)

ཕ་ཡུལ། …… (156)

མཛོ་ཁྲུང་དཀར་ཤུག་པའི་སྐྲ་གཙུ་ཅན། …… (159)

མེ་ཏོག་ཧ་ལོ་འདབ་མ་བརྒྱད། …… (181)

མེ་ཏོག་ཧ་ལོ། …… (181)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ཁྲོམ་པ། …………………………… (185)
བཅུད།…………………………… (188)
རྗེ། …………………………… (191)
རྗོ་ཁང་གྲུ་བཞི།…………………… (198)
བཞེས།…………………………… (205)
སོར་གདུབ། …………………………… (209)
ཟོ་སྣང་གོང་མོའི་གསོག་སླུ། …………………… (218)
མ་ཆུང་པང་གི་བུ་ཆུང་སྐྱིད། …………………… (228)
ནོར་ཛང་འབྲི་མོའི་ངུར་སྨྲ། …………………… (243)
དར་དཀར་པོའི་གཉེན་རྟགས་ཕྱིར་ལ་ཁྱེར། ……………… (273)
ལྷ་ཁང་། …………………………… (308)
འཛོམས་བརྒྱད་བུ་མོའི་རྟོགས་བརྗོད།…………………… (314)
ཁ་བཀུག་གི་འདོ་བ་སང་སང་འཚེར། …………………… (359)
འབྲོང་རྣ་སྨུག་པོའི་ཡི་ཤང་། …………………… (394)
མཇུག་བྱང་། …………………………… (407)

འགོ་བརྗོད་གཏམ་གྱི་གླེང་གཞི།

ལོ་རྒྱུས་རིང་ལ་ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་མཚར་ཞིང་སྤུག་པའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ངག་རྩོམ་རིང་མོ་རབས་དང་རིམ་པ་མང་པོ་གསར་སྤྲུན་བྱས་པས། ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་རིག་གནས་གསར་གཏོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་བྱས་རྗེས་རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་དང་། གནའ་ནས་དེང་གི་བར་དུ་རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བཅུད་གསོས་སུ་གྱུར་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་དམ་པ་ལགས།

ད་ཕན་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་སྨྲུན་ཟུང་རྣམ་པར་ཡངས་ཤིང་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལ་ནང་བྱན་ཆུད་པའི་མཁས་པ་མཁར་བསྐལ་བཟང་བློ་གསལ་གྱིས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ཕུན་སུམ་རྡེ་ཚོགས་དང་ཉམས་པ་སོར་ཆུད། མ་ཉམས་གོང་སྤེལ་གྱི་དམིགས་པ་གཞིར་བཞག་ཐོག ལོ་ཡི་བགྲང་བྱ་དུ་མའི་རིང་ལ་ཀན་སྟོའི་འབྲོག་ཕྱོགས་སུ་ཟབ་ཞུགས་བྱས་ཏེ། ལུས་ཀྱི་ངལ་བ་དང་ཚེགས་ལ་མ་འཛེམ་པར་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ངག་རྩོམ་འཚོལ་བསྡུས་དང་དག་སྒྲིག་གི་བགྱི་བ་ཁུར་དུ་བླངས་ནས། ད་ལྟ《ངག་རྩོམ་ནོར་བུའི་གཏེར་བུམ》ཞེས་པ་སྐལ་བཟང་སྐྱེ་དགུའི་རྒྱན་དུ་འཕྲུངས་པར་སྒྲོ་བ་འབུམ་གྱིས་ཁེངས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཞུ།

ལྷག་པར་དུ《ངག་རྩོམ་ནོར་བུའི་གཏེར་བུམ》ཞེས་པའི་ནང་དོན་གྱི་ཐད་དུ་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་འཚོ་བ་དངོས་མཚོན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་འཚོ་བའི་གནས་ལུགས་དང་རྟ་ནོར་ལུག་གསུམ་འཚོ་སྐྱོལ། ཡ་རབས་ལུགས་ཀྱི་བསླབ་བྱ། མ་རབས་སྤྱོད་པར་སློབ་གསོ། ཕོ་མོའི་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་། འཚོ་བའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་སྤྱོལ་རྒྱུན་གྱི་ཚིག་རྒྱུན་ཕུན་

སྲུམ་ཚོགས་པ་བཀོལ་ནས་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གི་ཁྱད་ཆོས་རང་སོར་བཞག་སྟེ་ཚིག་བཅད་དུ་བྲིས་ཡོད་པས། ངོ་མ་བསླུགས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་ལ་དགའ་བ་སྐྱེར་བའི་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད། དེ་ལས་ད་དུང་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ངག་རྩོམ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་རྒྱུན་འཛིན། དར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་མངོན་གསལ་ཡོད་པ་དང་གཅིག རྒྱ་ཆེའི་བོད་རིགས་གསར་སློབ་ཆོས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཚིག་རྒྱན་བཀོལ་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་གཉིས། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ངག་རྩོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་གྱི་མཁས་པ་ཚོར་སྐབས་བདེའི་དཔྱད་གཞི་གནང་བ་དང་གསུམ་གྱི་ཐད་དུ་ནུས་པ་གཞན་དང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་པ་ལ་ང་ཚོས་མཆུ་སྨྲོས་ཀྱི་འདབ་མ་ལྷུག་པར་གྲོལ་ཏེ་སེམས་གཏིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་ལགས།

སྤྱིར་ང་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་ན་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ངག་རྩོམ་གྱི་བྱ་བ་ཐད་ཀར་སྦྱང་མཁན་ཞིག་མིན་མོད་ཀྱི། འོན་ཏེ་དམངས་ཁྲོད་ངག་རྩོམ་ལ་དགའ་ཞེན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྐབས། འདིར་དཔེ་དེབ་འདི་དཔར་སྐྲུན་བྱེད་པའི་སྐབས་གླགས་བེད་སྤྱོད་དེ་རྩོམ་པ་པོ་ཁོང་ལ་སེམས་གཏིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དུས་ཕྱིས་ཀྱང་ཁོང་གིས་མུ་མཐུད་དུ་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ངག་རྩོམ་འདི་ལྟ་བུའི་གླེགས་བམ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་ལེགས་སྐྲུན་སྐྱེས་སུ་འབུལ་ཐུབ་པས་ན། ཕྱི་རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཅག་མི་རིགས་འདི་ཇི་ལྟར་འཚོ་བའི་ཐད་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་བསམ་མནོ་གཏོང་བར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་འདོན་ཐུབ་ངེས་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།

ཞེས་ཀན་ལྷོ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གྱི་རྩོམ་པ་པོའི་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་དཀོན་མཆོག་སྒྲ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ནུ་འབོད་པས་གཙོད་གྲོང་ཁྱེར་དུ་སྦྲར་བའོ།

འབྲི་ལུང་དོན་གྲུབ།

ཟླ་ཡར་ཚེས་བཅུ་གསུམ་ཉིན་ལ། །
རྟགས་ཤར་རླུང་འཁོར་ལོར་བསྣད་ནས། །
ལམ་སྐྱ་མོ་རྒྱ་གུ་སྟོག་སྟོག །
རླུང་བསེར་བུ་རྣ་ལམ་ཅུང་ཅུང་། །
སྤྲིན་དཀར་པོ་ཐོད་ལ་བཟུང་ནས། །
གངས་དཀར་པོ་མིག་ལམ་ཤར་ཡོང་། །
ཛ་ཨ་ཆེན་ཁེའུ་ནས་བུད་དུས། །
གླིང་ཕ་སད་ལ་བ་ཞོལ་ལེ། །
རྨ་ཡུལ་སྔོངས་སྨུག་རིས་ཉེམ་མེ། །
ཆུ་རྨ་ཆུ་དར་སྐུད་འཐེན་འདྲ། །
འབྲོག་ཉུ་སྟེ་མཚོ་མོ་འཁྱིལ་ལེ། །
ལུག་གཡང་དཀར་སྤྲིན་དཀར་ཚད་ཚད། །
ནོར་གནག་པོ་གྲིབ་མ་འགེབས་འགེབས། །
རྟ་ཁྲ་ཁྲུ་ཛ་ཛོ་སྙིལ་སྙིལ། །
ཨྱི་ཛ་རི་གངས་ཀྱིས་བཟུང་ནས། །
ནང་ལྷུང་ལོ་རྒྱུས་པའི་ལོ་འདབ། །

ཙྭ་འཇག་མ་ཉུང་གིས་ལྷེམ་ལྷེམ། །
བྱ་ཁྲ་ལོའི་གསུང་སྙན་ལྷང་ལྷང་། །
སྨན་སྤང་སྤོས་དྲི་མ་ཁྱབ་པར། །
ཙྭ་རྩི་ཐོག་འཛོམས་པའི་རི་སྒང་། །
ངའི་ཡ་ཁོག་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་གི །
བརྗོད་མེད་པའི་སྤྲོག་ཤིང་གྲུ་བཞི། །
ནང་ཟས་མཛོད་མ་ལོ་ཀུན་བཟང་། །
ལུས་སྐུ་ཤུང་བདེ་བར་ཨེ་འདུག །
རྒྱབ་བྲག་རི་ཕ་ལོ་རྡོ་རྗེ། །
སྐུ་རིན་ཆེན་རིན་ཐང་ཅན་པོ། །
ནང་འབྱུང་ཁམས་བདེ་བར་ཨེ་ཡོད། །
ཕྱི་ཁ་ལས་ཉུང་རྟ་ཨེ་དར། །
སེམས་ཁྲ་མོའི་ནང་གི་ཐིག་ལེ། །
ཕྲན་མེ་ཏོག་ལོ་མ་གསར་སྐྱེས། །
ཚུང་ལོ་གསུམ་མེ་ཏོག་འབུ་རོགས། །
ལོ་ལྷ་ནས་ཀ་ཁ་འདོན་རོགས། །
འབའ་ལུ་གུར་འོ་མ་ལྡུད་རོགས། །
ས་ནག་པོའི་ཕྲོ་མ་བསྐོ་རོགས། །
ལུག་གཡང་དཀར་ཁྱུ་སྡེ་བསྐོར་རོགས། །
འབྲི་ཐུལ་མའི་བེའུ་ལུ་འདོགས་རོགས། །

གཡག་ཡུ་ལུ་ཉིས་འཕོངས་བྱེད་རོགས། །
ཧ་འདོ་བའི་རྟོད་ཁ་སྤྱོར་རོགས། །
ཡར་ལུང་གི་ལྷ་ཅིག་གཡུ་སྒྲོལ། །
སྡེ་གཅིག་གི་ཁ་ཡན་ཟླ། །
གཟུགས་དྲང་མོ་ཆུ་ཤིང་གསར་སྐྱེས། །
ངོ་དཀར་པོ་བཅོ་ལྔའི་དུང་ཟླ། །
མིག་ཁྲ་ཆུང་ཐོ་རངས་སྐར་ཆེན། །
སྐད་སྙན་མོ་དངུལ་དཀར་དྲིལ་བུ། །
སེམས་བསམ་པ་དར་སྐུད་ཕྲ་མོ། །
ལག་ལས་ཀ་འཕྲུལ་གྱི་འཁོར་ལོ། །
གླུ་གར་རྩེད་མཆོད་པའི་ལྷ་མོ། །
རིག་ཡོན་ཏན་འགྲན་ཟླ་ཉུང་བ། །
ལུས་ལང་ཚོ་པད་མའི་ཟེའུ་འབྲུ། །
གླུའི་བུ་མོ་མངོན་པར་ཕྱིན་འདྲ། །
ཚུར་འཁོར་ན་འཇའ་གུར་ཕུབ་འདྲ། །
གཞོན་སྟོང་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་གི །
ཕར་སོང་ན་རྨ་བྱའི་སྐྱེས་གཟུགས། །
མོ་སྟོང་གི་ཟུར་མིག་འཕེན་ས། །
མཐུན་པོ་ཐག་ལྷ་ཅིག་གཡུ་སྒྲོལ། །
འབྲལ་མི་ཕོད་བརྩེ་དུང་ཟབ་མོ། །

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ཧྲད་མེད་ཀྱི་དར་སྐུད་རིང་མོ། །
མདོག་མི་འགྱུར་དངུལ་དཀར་བུམ་པ། །
སེམས་གདངས་དཀར་དཀྱིལ་ནས་བསམ་རེས། །
མིག་ཁྲ་ཡག་གཉིས་ཀྱིས་འཚོ་རེས། །
དགུང་ཉ་གང་ཟླ་བའི་འོག་ནས། །
རྫ་འཛག་མ་ལྷང་ཡོའི་ཁྲུག་གི །
ཤིང་སྡེན་མའི་མེ་ཏོག་ནང་ནས། །
རྒྱབ་ཕྱིང་ལྭ་དཀར་པོའི་ཞབས་ནས།
ཤ་མཆིན་པའི་བར་གྱི་གསང་ཚིག །
རླུང་བསེར་བུ་མིན་པས་མ་ཤེས། །
བྱ་འུག་པ་མིན་པས་མ་རིག །
འབུ་ཨ་ཏུ་མིན་པས་མི་གསལ། །
མ་གཡུ་སྒྲོལ་ངེད་གཉིས་བཤད་མཚམས། །
དོན་དམ་པའི་ལྕགས་ནག་མདུད་པ། །
སློག་མི་དགོས་ཁ་ཚིག་གཅིག་པོ། །
སེམས་ཁྲ་མོའི་ནང་ན་ཁྲིགས་སོ། །
ཐང་གྲུ་བཞི་སྔོ་བཞིའི་དཀྱིལ་གྱི། །
རྨ་གཡུ་ཡོའི་ཁྲུག་རིང་ནང་ན། །
སྤོ་ཆེན་པོ་ཕྱི་རིམ་ནང་རིམ། །
འབྲི་ཐུལ་མའི་དུར་སྨྲ་ཧྲིར་རེ། །

ལུག་ཚེར་མོའི་འབའ་སྐད་དིར་རེ། །
ཏ་འདོ་བའི་འཚེར་སྒྲ་སང་ངེ། །
ང་སྐྱེ་སའི་སྦྲ་ཀན་གྲུ་བཞི། །
སྒོ་ཕྱི་ཁྲིམ་གྲུ་བཞི་སྐར་རེ། །
ཕུགས་བསང་ཁྲི་གྲུ་བཞིའི་སྟེང་ན། །
བསང་དུ་བ་སྔོན་མོ་འཁྱིལ་ལེ། །
སྒོའི་མ་ཎི་ཡིག་དྲུག་དར་ལྕོག །
རླུང་བསེར་བུས་ལྡེམ་ཁ་ཤིག་ཤིག །
ལྷ་སྲུང་མའི་མགོན་སྐྱབས་ཡོས་བྱེད། །
ལས་དཀར་པོའི་རྒྱུ་འབྲས་ཡོས་བསྲུང་། །
ཁྱི་སྙིང་དཀར་དོམ་བུ་ནག་ཚུང་། །
སྤུན་རྒྱུག་ནས་བསྲུབ་བྱེད་ཀི །
དྲིན་མ་ཡོས་རྒྱང་ནས་རིག་སྟེ། །
ཕྲོག་ཕྲུ་བ་ལག་ལ་བཟུང་ནས། །
འཚབ་འཚུབ་བེ་རྒྱུག་མ་འདུར་གྱིས། །
ངའི་སྤུན་ལ་བསྲུབ་བར་ཡོང་ཐལ། །
མདང་མཚན་མོའི་རྨི་ལམ་ཡག་སྒྲོལ། །
བྱ་ཕོ་རོག་གྲོག་ཞིག་སླུག་སྒྲོལ། །
ཐབ་ཟངས་ཀྱི་འོ་མ་འཁྱུར་སྒྲོལ། །
བུ་དེ་རིང་ཕོན་ནོ་ཡོས་ཤེས། །

ཡིད་དགའ་འཁྱིལ་མིག་ཆུ་ཐར་རེ། |

ངའི་གཅེས་ཕྲུག་བདེ་མོ་ཟེར་གི |

ང་ཡོས་བདེ་མ་ཡོ་དྲིན་ཅན། |

དྲིན་མ་ཡོས་གཅེས་སྐྱོར་མ་བརྗེད། |

ཉུབ་མཚན་མོའི་མིག་ཁ་འཛུམ་དུས། |

བྲང་ནུ་མའི་ཞིམ་མངར་དྲན་སོང་། |

སྒོ་ཚོད་མ་སྨྱུན་ལ་འཛོག་དུས། |

ཟས་རྩམ་པའི་དྲི་མ་དྲན་སོང་། |

དབྱར་མེ་ཏོག་ས་ལ་སྐྱེས་དུས། |

རང་སྐྱེ་སའི་སྤང་ལྗོངས་དྲན་སོང་། |

སྐྱུར་ཆུ་ཚན་ཏུབ་འཕྲང་བྱེད་དུས། |

འབྲི་ཐུལ་མའི་འོ་ཞོ་དྲན་བྱུང་། |

སྤྱི་མི་ཚོགས་སྤྲང་ལམ་འགྲིམ་དུས། |

དྲིན་ཕ་མའི་ཁ་ཏ་མ་བརྗེད། |

མགོ་རྐང་ལག་ལྷ་བོ་འཛོམས་ནས། |

སྒྲ་ནག་པོ་འཛོལ་ལི་ཤིག་སེ། |

ལུས་འདོམ་གང་སྟོན་ལས་མཐོ་ཡིན། |

མདངས་ཤ་ཁྲག་སྟོན་ལས་དར་ཡིན། |

དྲིན་ཕ་ཡོ་སྐྱོ་ཁ་བུད་ནས། |

གཡས་ལག་པ་ཐོད་པར་བཞག་ནས། |

གཡོན་ཕྱུ་རུང་ཕྲག་ཁར་འཕངས་ནས། །
གོམ་གསུམ་གྱི་སྟུན་ལ་སྤྱོས་ནས། །
ངའི་བུ་ལོ་འཚམས་པོར་ཐོན་པ། །
ཁ་བགད་ནས་རྣ་ལ་ཐུག་སོང་། །
ཚེ་འདི་ནས་འདུག་པའི་ལག་རྟེན། །
ཚེ་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་ཤུལ་འཛིན། །
རེ་བཞག་པའི་བསམ་དོན་འགྲུབ་ན། །
སེམས་དགའ་ནས་སྣང་བ་ལོས་བསོད། །
དྲིན་ཕ་མ་སློ་རྩེ་དཀར་པོ། །
དགེ་སློབ་ཀྱི་སེམས་གཞུང་དྲང་མོ། །
གཞུང་རིག་གནས་དོན་ཆེན་ཡིན་པ། །
སློན་བུ་ཆུང་སེམས་ལ་ལོས་འཆར། །
རིགས་སྣ་ཚོགས་ཡང་དག་ཚན་རིག །
འབད་བརྩོན་པའི་ནུས་ཤུགས་ངས་ཕུལ། །
མཁས་བསླབ་པའི་དུས་ན་ལོས་སྡུག །
བདེ་འདོད་ན་མཁས་པར་མི་ཡོང་། །
ཉིན་ཇ་དང་ཆང་ལ་བརྟེན་ནས། །
ཚེ་མི་ལུས་སྟོང་ཟད་མ་བཏང་། །
མཚན་གླུ་དང་གར་ལ་ཆགས་ནས། །
ཉིན་མཚན་མོ་མགོ་མཇུག་མ་བརྗེས། །

སྙིང་མེད་ཀྱི་ཁ་ལབ་འཐེན་ནས། །
དོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་མ་ལས། །
འབའ་ལུག་གི་བསོག་པ་བལ་རེད། །
འབྲི་ཐུལ་མའི་བསོག་པ་མར་རེད། །
རྟ་འདོ་བའི་བསོག་པ་བང་རེད། །
འབུ་སྦྲང་མའི་བསོག་པ་སྦྲང་རེད། །
ཡུལ་སྤྱང་སྐྱོངས་བསོག་པ་རྩྭ་རེད། །
འབྲོག་རུ་བས་བསོག་པ་ནོར་རེད། །
ང་བུ་ཆུང་བསོག་པའི་ནོར་བུ། །
ལོ་གསུམ་ལ་སྦྱངས་པའི་རིག་གནས། །
མཐར་ཕྱིན་པའི་དཔང་རྟགས་འདི་ཡོད། །
རྒྱུགས་འཕྲོད་པའི་ཨང་གྲངས་འདི་རེད། །
དོན་དམ་པ་རང་ལ་འགྱུར་ཡོད། །
དྲིན་ཕ་མའི་འཚམས་རྟགས་འདི་ཡིན། །
གདན་ཕྱིང་དཀར་གཡུང་དྲུང་སྟེང་ནས། །
ཇ་འཚབ་བུ་འཚུབ་པེ་འཐུངས་ནས། །
སྦྲང་རྩམ་པ་གཡས་སྐོར་བྱས་ནས། །
ཤ་ལོག་ལོག་མེད་པར་མེད་ནས། །
ཚིག་གཅིག་གི་ཞར་དང་ཞོར་ལ། །
སེམས་ཁྲ་མོའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་ནས། །

བཤད་མི་ཐུབ་གསང་གཏམ་གཅིག་པོ། །
དྲིན་ཕ་མ་མི་འདྲི་ཀ་མེད། །
ངའི་རྣམ་ཤེས་ཕྱི་མ་ལེབ་ཙོ། །
འཁོར་འདུག་སའི་ལྷ་ཅིག་གཡུ་སྒྲོལ། །
དུས་ད་སྐབས་གནས་ས་གང་རེད། །
ལུས་སྐུ་ཁམས་བདེ་མོ་ཨེ་རེད། །
དྲིན་མ་ཡོ་འཛུམ་པ་ཤོར་ནས། །
སེམས་ཁྲ་མོ་དགའ་བ་སྐྱེས་སོང་། །
ཁྲིམ་ཕ་ཡོས་ཟུར་གྱིས་བལྟས་ནས། །
ལག་མཐེ་བོང་གནམ་ལ་བསྟན་འདུག །
ངེད་མ་ཡོའི་སེམས་ན་འདི་ཡོད། །
འདི་ཡན་ལས་བཟང་མོ་མེད་ཀི །
འདབ་ཡོ་མཆུང་གིས་མ་གཏོར། །
སྙིང་ཟེའུ་འབྲུ་སད་ཀྱིས་མ་ཁྲེར། །
བཅུད་སྤྲང་རྩི་སྤྲང་མས་མ་བཞེས། །
ལྷང་ཡོ་མ་སེར་བས་མ་བཙོམ། །
ཕྱི་སྡེ་བའི་མི་ཁ་མ་འཁོར། །
སེམས་གདངས་དཀར་དཀྱིལ་གྱི་ཡིད་འཛིན།
དོན་སྒྲུག་ས་བུ་ཡོ་ཁྱོད་རེད། །
དྲིན་པ་མའི་ཙི་བ་ན་བསྡད་ཡོད། །

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com