



༄ | | ལྷོན་བཤད་རྒྱུད་གཡང་  
དགའ་འབྲིལ།

ཀམ་མཁའ་འབྲུམ་དང་བཟ་ཤིས་རྒྱལ་མཚན་  
གཉིས་ཀྱིས་བདམས་ཏེ་བསྐྲིགས།

མཚོ་ལྷན་མི་དིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།  
1995ལ་ཟླ་མིང་།

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| དཔེ་ཚོགས་རྒྱལ་འཕོད་པ།     | སངས་རྒྱལ།   |
| དཔེ་ཚོགས་འགན་ཁུར་བ།       | བཟ་རྒྱལ།    |
| མཚན་ཕོག་རྒྱལ་འཕོད་པ།      | ཚེ་སོ       |
| དཔེ་ཚའི་མཚན་བྱང་འགྲི་མཁན། | གཤམ་པ།      |
| ལག་ཅེས་རྒྱལ་འཕོད་པ།       | ལ་རྟའེ་ལུན། |

༄༅། །སློབ་བཤད་སྦྱིད་གཡང་དགའ་འབྲིལ།

དཔེ་ཚོགས་འགན་ཁུར་བ།    བཟ་རྒྱལ།

\*

མཚོ་སློབ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བ་སྐྱབས།

མཚོ་སློབ་ཞིང་ཚེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟམ།

མཚོ་སློབ་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1996 ལོའི་ཟླ 1 པར་པར་གཞི་དང་ཕོ་བཞིགས།

1996 ལོའི་ཟླ 1 པར་པར་ཐེངས་དང་ཕོ་དཔར།

དེབ་རེར་སྒྲིང་6.50

丛书策划：桑 杰  
责任编辑：扎 加  
封面设计：才 高  
封面题字：智 华  
技术设计：喇海永

安多民间宴说集  
侃本、扎西尖参 选编

\*

青海民族出版社出版

(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 青海民族印刷厂印刷

\*

开本：787×960毫米 1/32 印张：8.25  
1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷  
印数：0,001—4,500

ISBN 7-5420-0539-1/I·74

---

定 价：6.50元

# ལྷོག་པ་པོའི་གཏམ།

པོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་འཛིན་རྒྱུད་སྤེལ་གསུམ་……  
ཕྱིད་པ་དང་རྒྱ་ཆེའི་རྒྱུ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་རེ་བ་བསྐྱར་སྤྱོད། ར་  
ཚུལ་ཚུལ་རྣམས་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གིས་«ཨ་མ་དེའི་དམངས་  
ཁྲོད་ཚུལ་རིག་དཔེ་ཚུགས་»ཞིག་བསྐྱུགས་ཏེ་བརྒྱུད་ལམ་དཔེ་……  
རྒྱུན་ཕྱིད་པའི་འཆར་གཞི་བརྒྱན་གིང་། དཔེ་ཚུགས་འདིར་  
ཨ་མ་དེའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྣམས་བཤད་དང་། གཉེན་བཤད།  
འབེལ་གཏམ། རོགས་འཇུག། གནའ་གཏམ། ལྷོ་  
ལ་གཞུག། གཏམ་དཔེ། ལྷོ་རྒྱུད་སྤེལ་གསུལ་ཀྱི་རེ་བ་རྣ་  
བརྒྱ་རྣམས་བཀོད་སྤྱོད་གྲུས་ཡོད།

དུས་ལྡན་རིང་པོའི་རྒྱ་ཚུགས་འཕེལ་རྒྱུར་ལྷོ་ལོ་རིམ་ཁྲོད་……  
དུ། ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་ཤེས་རིག་བཟང་བ། རང་རྒྱུད་འཕེལ་ཞིང་  
བརྩོ་སེམས་ཆེ་བ། སྤྲོ་བས་པས་རྒྱུག་ཅིང་གསལ་གཏོད་ལ་ལམས་  
པའི་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་མི་རིགས་གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་……  
རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ཚུགས་དང་། ཁོར་ལུག་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གི་  
རོལ་རང་གྲུང་ཁམས་ཀྱི་རྣམས་རྣམས་ལ་པོ་པོ་འཛིན་དང་……

འབྲེལ་འབྲིས་བྱས་པ་བརྒྱད་དེ། རང་གི་སྐྱབ་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 རྫོགས་ཀྱི་ཚལ་ལ་བརྟེན་ནས་དག་ཚོགས་ཚོམ་རིག་རབས་དང་.....  
 རིམ་པ་གསར་ཚོམ་དང་བྱུང་སྐལ་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཚོམ་  
 རིགས་འདི་རྣམས་བརྗོད་བྱ་གསལ་ཞིང་གོ་སྐྱེལ། རྗོད་བྱེད་  
 གནད་ཏུ་མིངས་ཤིང་དཔེ་མཚོན་གསལ་བ། ཚོགས་འབྲུ་ལེགས་  
 ཤིང་རྗོར་ཡང་བ། ཚོགས་ཉམས་ཆེ་ཞིང་བབ་ཆགས་པ་ཕྱགས་  
 མི་རིགས་གཞན་ལ་ལྷན་དཀའ་བའི་ཚོམ་གྱི་བྱེད་ཚོས་འོ་མཚར་  
 བ་མང་པོ་ལྷན། འདི་དག་གི་སོད་མི་རིགས་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་  
 འཚོ་བ་དངོས་ལས་བྱུང་བས་སྤྱིད་སྤྱུག་འབྲེལ་མའི་མི་ཚེའི་འཚོ་  
 བ་མངོན་པར་མཚོན་ཞིང་། མར་ཚམ་འོ་མའི་འདི་བཅུང་ཆེས་  
 ཆེར་ལྡང་བ་ཡིན་ལ། མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་གནས་  
 བབ་དང་། བསམ་པའི་འདུ་ཤེས། མི་ཚེའི་ལྷ་རྒྱུལ། དུལ་  
 རྫོལ་ཚོམས་གཤེས། མཚོས་དཔྱད་རིན་ཐང་གི་ཚད་གཞི་དག་  
 རྱུང་གསལ་པོར་མཚོན་པས། ལྡང་པའི་མཚོ་རྒྱབས་གཡོ་བའི་  
 ཞིང་ཁ་ནས་འདོན་ཏུ་དབྱངས་སྤྱུ་ཤུར་བ་དང་། རྫོན་ཤིང་  
 ཚང་ཚིང་དཀྱིགས་པའི་རྗེ་འདབས་ནས་སིང་སིང་དག་ལ་.....  
 འདེན་པ། བདེ་འཇམ་རྒྱོད་རྒྱངས་ཁོལ་བའི་ཚོ་བབ་ལས་  
 འབེལ་གཏམ་སྤོང་བར་འབྱིན་པ། འདུ་འཇིའི་ལྷན་མོ་རྗོགས་  
 པའི་ཁོམ་ཚོགས་སྤྱ་ཤགས་འབྱེད་རྒྱགས་བཞིན་རྫོད་པའི་རིག་...  
 ཚལ་བྱེད་སྐོ་མེད་ཏུ་མི་ཅུང་བ་ཞིག་ཏུ་སྦྱར། འདིས་ཀྱང་ད་

ཚེ་ལ་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་བུ་ལ་ལམ་རིང་ཚོར་མི་  
 ཚེ་ལ་མཚར་ལྷན་དང་ཚེ་སྲིག་ལ་གསོན་ལྷན་སྲིག་སྲིག་ཞིང་།  
 ར་ཚེ་འཚོ་གཞི་ལ་དོན་དམ་གྱི་བདེན་དཔང་ཡང་དང་ཡང་ཏུ་  
 ལྱས་པ་ཡིན་ན་འདི་ནི་ར་ཚེ་འཚོ་བའི་སྐར་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ་  
 ར་ཚེ་རིག་གནས་ཀྱང་ཡིན་པར་མ་ཟད། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
 འོད་སྐར་འབར་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་སྲུབ་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །

ར་ཚོས་དཔེ་ཚོགས་འདི་སྐྱིག་པའི་ལོ་རིམ་ཁོད། ཨ་

མདོའི་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་སྐད་ཆའི་སྐུ་ཚལ་དང་ཁྱད་ཚོས་མི་འདོར་  
 བའི་སྲིར་ཏུ། དེས་པར་དག་བཅས་བྱེད་དགོས་པ་ནམས་སྲུད་  
 གཞན་གྱི་རས་ནི་ཡུལ་སྐད་སྐར་རང་སོར་བཞག་ཡོད་ཅིང་། ར་  
 ཚོར་ཉམས་སྲིང་དང་ཚུ་ཚད་ཞན་པའི་དབང་གིས་དཔེ་ཚོགས་  
 འདིའི་སྐྱིག་སྐད་སྐད་དང་ཚོགས་སྲིང་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ནོར་སྲིབ་ཅི་  
 མཚིས་སྐྱིག་པ་ལོ་ནམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་དང་སྲིབ་པ་རྒྱུད་  
 ལྷན་སྲིབ་ཡོད་པ་ལྟ་ལྟ། །

དཔེ་སྐྱིག་པས།

## དགར་ ཚག

མྱིག་པ་པོའི་གཏམ། ..... ( 1 )

དང་པོ། ཚང་སྐྱེམས་བསྟོད་པ་བདེ་བ་འབྱུང་རྣམས།  
..... ( 1 )

གཉིས་པ། ཉ་རྒྱུག་སྟོན་བཤད་དགའ་སྟོའི་ལོ་ལང་།  
..... ( 8 )

གསུམ་པ། མདའ་མོ་བསྟོད་པ་ས་གསུམ་ནམ་རྒྱལ།  
..... ( 46 )

བཞི་པ། མདའ་མོའི་བཤད་པ་དྲི་བ་དྲིས་ལན།  
..... ( 53 )

ལྔ་པ། ཇ་བསྟོད་རྒྱ་ཅེའི་རྒྱ་ཐིགས། ..... ( 64 )

རྒྱུག་པ། ཚབ་འགག་ལུས་ཀྱི་ཉ་རྒྱུག་སྟོན་བཤད།  
..... ( 71 )

བརྒྱན་པ། ཁང་སྟོན་མཚོད་བཤད་ལོར་བྱ་དགའ་འབྱིས།

..... (81)

བརྟུང་བ། ལྷིམ་གྱི་ཆགས་རབས་པད་འདབ་གྲོལ་བ།

..... (88)

དགུ་བ། ཉ་བཤད་ལྷུང་ཆེན་གཤོག་ཐོགས། ..... (97)

བརྟུང་བ། ཉ་བཤད་ཚིག་བཞི་རྒྱུད་འགྲོལ། ..... (110)

བརྟུང་གཅིག་པ། འབྲས་དཀར་བསམ་པའི་དོན་གྲུབ།

..... (114)

བརྟུང་གཉིས་པ། འབྲས་དཀར་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།

..... (124)

བརྟུང་གསུམ་པ། འབྲས་དཀར་བཟང་གསུམ་ཉེན་འབྲེལ།

..... (140)

བརྟུང་བཞི་བ། འབྲས་དཀར་ལྷན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།

..... (146)

བཙོ་མ་བ། ལྷིང་པ་ཆགས་རྩལ་རིག་པའི་ལྷ་གཟིངས།

..... (154)

བརྟུང་རྒྱག་པ། ལྷིང་པ་ཆགས་སྐྱ་རྒྱུ་ལན་རང་ལྱོན།

..... (174)

བཅུ་བའུན་པ། ལུང་དང་ཕུག་ཐམ་གྱི་ལྷུང་ལྷུང་རོ་  
མཚར་དགའ་སྐྱེད། ..... (196)

བཙུ་བའུན་པ། འབྲུ་འབྲུ་བཙུ་དེ་པ་གཞུ་མི་བ་ལྷ་བམ།  
..... (222)

བཅུ་དགུ་བ། རྒྱུ་པའི་རང་འབྲུ་ཆ་བཅུད།  
..... (246)

དང་པོ། ཚང་སྐྱེམས་བརྟོད་པ་བདེ་བ་འབྱུང་རྣམས།

༄། །ཡ—

ད་ངམ་ཉི་ཤར་གྱི་ཚེ་མ་དང་།།

ཉིན་འབྲེལ་གྱི་འགོ་མ་ལ།།

ནས་འབྲུ་སྐྱོན་མོའི་ཉིང་ལ།།

བདག་གཞི་མཚོན་གཉིས་ཀྱི་སྐྱི་མ།།

སྐྱུ་ལུ་རེ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོ་འབྲེད།།

ཚང་བུད་ཚི་འདིར་བཤད་པ་ལན་གསུམ་རེ་བརྗོད་ན།།

ངའི་ལག་གི་བུད་ཚི་ཚང་དཀར་འདིའི།།

ཁ་ན་མི་འཇིག་གཡུང་བུང་ཡོད།།

སྐྱོད་ན་བཟ་ཤིས་ཉམས་བརྗོད་ཡོད།།

ཞབས་ན་བད་མ་འདབ་བརྗོད་ཡོད།།

ནང་ན་བུད་ཚི་ཟིལ་མ་ཡོད།།

བདག་གཞི་མཚོན་གཉིས་ཀྱི་གསོལ་སྐལ་ཡིན་ཟེར་རྒྱ།།

ཡ—

དངས་བདུད་ཅི་ཅང་འདིའི་བྱུང་སྐྱེལ་ཚོ་བཤད་ན།།

རྩོན་བསྐལ་བ་དང་པོའི་ཏུས་སྐབས་ལ།།

མི་མགོ་ནག་ནམས་ཀྱིས་ནས་འབྱུ་བཅལ།།

ཏུས་དང་པོར་ལྷ་ཡུལ་ཁམས་ལ་བཅལ།།

དེའི་འཇོ་ནས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་བཅལ།།

ཏུས་མཐའ་མར་ལྷ་ཡུལ་ཁམས་ནས་རྟེད།།

ས་དོག་ཚོ་རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱས་ཏུས་ལ།།

རྒྱ་གཙང་པོའི་ཆབ་མོམ་ཞི་ཏུས་ལ།།

ཞིང་བྱུང་རྩལ་རྩལ་རྒྱ་གཙོར་གཙོར་བྱས།།

ནས་སོན་བཟང་ཅུང་བ་འབབ་འབབ་བྱས།།

རྒྱ་གཙང་པོ་གསོལ་ར་འདེན་འདེན་བྱས།།

ནས་ལྷ་ཡུལ་རྩལ་འཇུར་འཇུར་བྱས།།

མར་མོར་མོས་མང་མ་ལྷུད་ལྷུད་བྱས།།

ཅང་བསྐལ་པོའི་རྟེན་འབྲེལ་དེ་ནས་འགྲིག་ས།།

ལག་ལས་ག་ཅན་གྱི་མ་ལྷ་ཚོས།།

ཟངས་མེར་པོའི་འཁར་ཟངས་མོར་མོ་ལ།།

རྒྱ་གཙང་མོ་རྒྱགས་ནས་དག་འབྱུད་བྱས།།

ཤིང་འབྱུ་བྱག་བདུགས་ནས་དག་གཙང་བྱས།།

ཐབ་ལྷ་བཞི་གཉེར་བྱི་རྟེད་ཏུ་བརྩུབ།།

ནས་རྩོན་མོ་རྒྱགས་ནས་ཟངས་པཅོ་བྱས།།

ལྷན་རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་ལྷན་ཚི་བསྐྱེས།  
 ལྷན་རྒྱ་ནག་ཡུལ་གྱི་ཆར་བཅུད་བསྐྱེས།  
 ལྷན་ཡངས་བའི་གཡུ་རྩ་མདོར་མོར་བསྐྱེས།  
 ལོ་ལ་བསྐྱེས་ནས་ལོ་ཆར་བཅགས།  
 ལྷ་ལ་བསྐྱེས་ནས་ལྷ་ཆར་བཅགས།  
 ལག་ལ་བསྐྱེས་ནས་ལག་ཆར་བཅགས།  
 ཆར་འགོ་མའི་འགོ་མ་འབབ་དུས་ན།  
 སྒྲིང་ཅན་དན་འདྲ་བའི་དྲི་ཞིག་ལྟབ།  
 སྒྲིང་དུངས་མ་འདྲ་བའི་མདངས་སྒྲིག་ཤར།  
 དེ་བྲངས་ནས་ནམ་མཁའི་རྣ་ལ་མཚོད།  
 ལྷ་ཚོས་རྒྱུང་ལྷུང་མས་མགོན་རྒྱབས་བྱས།  
 མི་མགོ་ནག་རྒྱུད་དོན་དེ་རེད་ཟེར།  
 ཆར་བར་མའི་བར་མ་འབབ་དུས་ལྟ།  
 ཟས་རྒྱང་ཚི་འདྲ་བའི་དྲི་ཞིག་ལྟབ།  
 གཡུ་དུངས་མ་འདྲ་བའི་མདངས་སྒྲིག་ཤར།  
 དེ་བྲངས་ནས་གཉེན་པོ་བཅན་ལ་མཚོད།  
 བཅན་གཉེན་པོ་དབྱེས་ནས་རྣོངས་སྒྲིགས་མཚད།  
 མི་མགོ་ནག་བཅན་དོན་དེ་རེད་ཟེར།  
 ཆར་གཞུག་མའི་གཞུག་མ་འབབ་དུས་ལྟ།  
 ཟས་ལྷ་རམ་འདྲ་བའི་དྲི་ཞིག་ལྟབ།

རྒྱ་བྱངས་མོ་འདྲ་བའི་མདངས་ཤིག་ཤར།།  
 དེ་ལྷངས་ནས་འོག་གི་སྐྱུ་ལ་མཚོད།།  
 སྐྱུ་ག་དེངས་ཅན་དབྱེས་ནས་སྐྱུ་གཡང་གནང་།།  
 མི་མཚོ་ནག་སྐྱུ་ག་དོན་དེ་རེད་ཟེར།།  
 ཆང་བྱང་སྐྱུ་ལ་བཤད་ན་དེ་འདྲ་རེད་ཟེར་སྐྱུ།།

ཡ——

ད་ངས་ཆང་བདུད་ཚི་འདིའི་ཆེ་བ་རྣམ་གསུམ་བརྗོད་ན།།  
 འདི་མོ་ལ་བསྐྱུ་ལ་བའི་མོ་ཆང་ཡིན།།  
 མོ་ཆང་བདུད་ཚི་ཁམ་པ་ཡིན།།  
 སྐྱུ་ལ་བསྐྱུ་ལ་བའི་སྐྱུ་ཆང་ཡིན།།  
 སྐྱུ་ཆང་བདུད་ཚི་འཕྱི་ལ་མ་ཡིན།།  
 ཞག་ལ་བསྐྱུ་ལ་བའི་ཞག་ཆང་ཡིན།།  
 ཞག་ཆང་བདུད་ཚི་འཕྱི་ལ་བ་ཡིན།།  
 གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་ནས་བཅུད་ཡིན།།  
 འཇིག་རྟེན་སྲིད་པའི་སྐྱུ་བ་ཆང་ཡིན།།  
 གེ་སར་རྒྱལ་བོའི་གསོལ་ཆང་ཡིན།།  
 སྐྱུ་གས་པ་རྣམས་ཀྱི་བུམ་ཆང་ཡིན།།  
 མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་གཏམ་ཆང་ཡིན།།  
 གཉེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆང་ཡིན།།

དཔལ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དཔལ་ཆང་ཡིན།།  
 གཞོན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཅེད་ཆང་ཡིན།།  
 ཆེ་ལྷན་པ་བཀུར་བའི་འབྲུལ་བ་ཡིན།།  
 མཚོན་ཚུར་ཡོང་རྣམས་ཀྱི་བསྟུ་བ་ཡིན།།  
 མཚོན་པར་འཕྲོ་རྣམས་ཀྱི་རྫོངས་པ་ཡིན།།  
 རྒྱགས་རྫོ་མཐུན་རྒྱིག་པའི་བར་བ་ཡིན།།  
 གཏམ་གྱི་རེ་འབྱེད་པའི་ལྡེ་མིག་ཡིན།།  
 ལྷ་ཅེད་རིག་གཉིས་ཀྱི་སྐོ་འབྱེད་ཡིན།།  
 ཐག་ཉེ་རིང་མེད་པར་རྒྱགས་པོ་ཡིན།།  
 ལྷན་ནད་ཏུག་འཛུམས་པའི་གཉེན་པོ་ཡིན།།  
 ལྷིད་མི་ལ་རེ་བའི་བརྟན་པ་ཡིན།།  
 གཉེན་ཉེ་པོ་རྒྱིག་པའི་ཉེ་རྒྱགས་ཡིན།།  
 ལྷན་བཟང་པོ་བཞེབས་པའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན།།  
 ལྷིད་གནམ་ལོ་གསར་བའི་ཟས་མཚོག་ཡིན།།  
 ལྷོས་རྒྱགས་ཀ་ལྷོན་མའི་རྒྱན་ཆ་ཡིན།།  
 ཉིན་དེ་རིང་མཚོན་པའི་གསོལ་ཆང་ཡིན་ཟེར་བུ།།

ཡ—

ད་ངས་ཆང་འདིའི་བཟང་བ་རྣམ་གསུམ་རེ་བརྗོད་ན།།  
 ཉེད་ལྡེ་ལ་མཚོད་ན་མཚོན་རྒྱབས་གནད་།།

བར་བཅོན་ལ་མཚོན་ན་སྒྲོངས་སྒྲོགས་མཛོད།  
 རོག་སྐྱེ་ལ་མཚོན་ན་སྐྱེ་གཡང་བསྐྱེལ།  
 རྒྱུ་མཚོན་པོར་བྲངས་ན་འགྲུལ་ངོ་ལོན།  
 བར་མ་བྱུང་བྲངས་ན་སྐྱེ་གས་དམོངས་དམྱེས།  
 བ་མ་བྱུང་འགྲུངས་ན་དམ་ལྷ་འཁོར།  
 ལྷག་ཤར་བས་འགྲུངས་ན་དཔའ་ཚལ་རྒྱས།  
 མ་སྐྱེ་མོས་འགྲུངས་ན་ཟས་ལྷ་འཁོར།  
 གཏམ་བཤད་རྒྱས་འགྲུངས་ན་ཁ་ལྷེ་བདེ།  
 རྒྱ་ལེན་རྒྱས་འགྲུངས་ན་སྐད་དག་བདེ།  
 སེམས་རྒྱུད་རྒྱས་འགྲུངས་ན་ཚེ་ཐག་རིང་།  
 ཡིད་རྒྱོད་རྒྱས་འགྲུངས་ན་རྒྱོད་པ་འཕེལ།  
 ཐང་ཚད་རྒྱས་འགྲུངས་ན་ངལ་བ་སངས།  
 རྒྱོད་རྒྱས་འགྲུངས་ན་རིག་པ་རྒྱས།  
 ལྷན་གྲང་རྒྱས་འགྲུངས་ན་རྒྱོད་ཤ་སྟེར།  
 དཔུང་ཉལ་ཁར་འགྲུངས་ན་གཉིད་གྲང་བྱུག།  
 ལམ་རིང་པོ་བརྒྱད་རྒྱས་འགྲོ་རོགས་ཉན།  
 རང་གཅིག་སྐྱེ་ཡིན་རྒྱས་འགྲུག་རོགས་ཉན།  
 སྒྲོགས་བཟང་པོར་སྐྱེ་རྒྱས་ལབ་རོགས་ཉན་ཟེར་རྒྱ།

དེ་ངས་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་དང་ལྷན་པའི་བདུད་ཚིལ་དེ།

དང་པོར་ནམ་མཁའི་ལྷ་ལ་མཚོད།

མི་མཚོ་ནག་ནམས་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཚུལ།

དེ་ནས་གཉེན་པོ་བཅན་ལ་མཚོད།

མི་མཚོ་ནག་ནམས་ལ་སྤོངས་ཀྱི་གས་མཚོད།

དེ་ནས་གདེངས་ཅན་གྱི་ལ་མཚོད།

མི་མཚོ་ནག་ནམས་ལ་ལྷ་གཡང་ཚུལ།

དེ་ནས་ཁྲིམ་པའི་གལ་ལ་འདྲེན།

སྦྱིད་ལ་སྤྱེལ་བའི་གར་ཚེ་ལྷན་ལེར་སྦྱ། །།

( ཉ་མགོན་ཕྱིན་བཟུང་པ་«མཚོ་སྤོན་མང་ཚོགས་སྦྱ་ཚུལ»85ལོའི་

དེ་བུ་པ་ལས་བདེ་མཁའ། )