སྙིང་གཏམ་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

སྙིང་གཏམ་ཞེལ་དཀར་མེ་ལོང་།

གཙོད་པ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བརྩམས་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཏྲ་མགྲིན་རྡོ་རྗེ།
དཔེ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། ཚེ་རྒྱལ།

སྙིང་གཏམ་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་།

*

གཙོད་པ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བརྩམས་པ།
མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པ།
1990ལོའི་ཟླ་9པར་པར་གཞི་1པོ་བསྒྲིགས་པ།
1995ལོའི་ཟླ་12པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐེངས་གཉིས་པ་བརྒྱབ་པ།
དེབ་རེར་སྒོར་3. 30

图书在版编目（CIP）数据

新编藏族格言：藏文/角巴东主著，—北京：民族出版社，1996.4重印

ISBN 7—105—02556—5

Ⅰ.新… Ⅱ.角… Ⅲ.诗歌，格言—中国—藏文Ⅳ.1291.427

中国版本图书馆CIP数据核字（95）第19305号

民族出版社出版发行

（北京市和平里北街5号　邮编 100013）

民族出版社微机照排　燕文印刷厂印刷

各地新华书店经销

1990年9月第1版　1996年4月北京第3次印刷

开本：787×1092毫米　1/32印张：4 1/4

印数：9001—13000册　定价：3.30元

འགོ་བརྗོད

ཧྲི་བྲལ་ལྷུག་བསམ་ཡིད་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ལས། །
དགེ་བའི་ས་ བོན་ཏོག་ཡོངས་སུ་སྨིན་པའི་ཕྱིར། །
སྙན་མིན་རྩོམ་ཕྲེང་གྲུ་ཆར་ཕབ་པ་འདིས། །
བདག་གཞན་ས་ཆེན་ཡོངས་སུ་ཕན་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་བློ་གསལ་ལེར་མཚོན་བྱེད་ཚིགས་སུ་་་་་ བཅད་པའི་མེ་ཏོག་གི་ཕྲེང་བ་འདི་སྔོན་ལ་བཏང་ནས། འདིར་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཚིག་གི་སྙིང་པོ་དམ་པ་ནི། དེང་སྐབས་གླག་རྒོད་མཁའ་ལ་འཕུར་ལྟར་མདུན་དུ་སྐྱོད་བཞིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གནས་པའི་བོད་མི་རིགས་ཡོངས་་་་ དང་། ལྷག་པར་དུ་དཔྱིད་ཀའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པ་ཇི་བཞིན་འཚར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པའི་ན་གཞོན་ཕོ་མོ་རྣམས་ལ་ནི། ལེགས་ཉེས་བླང་དོར་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཡངས་པ་དང་། མི་དགེ་དུག་གསུམ་འགོག་པའི་སྙིང་སྟོབས་ཆེ་བ། ཚན་རིག་ཡང་རྩེར་སྐྱོད་པའི་རིག་གནས་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཁ་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཆེད་དང་། དེ་མིན་བདག་དང་བདག་འདྲ་བའི་གྲོགས་པོ་ཉི་རིང་སུ་ཡིན་རུང་། རྣམ་དག་གི་ཀུན་སློང་ཡོད་ཅིང་གཞན་ཕན་གྱི་ལས་ལ་བརྩོན་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྲི་ཕྱར་ནས་རྨོངས་མུན་གྱི་མཇུག་མ་གཅོད་པ། ནོར་འཁྲུལ་གྱི་འཁབས་དོང་ལས་ཡང་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

དག་སྤྱོད་བཟང་གི་ལམ་ལ་བགྲོད་པ་བཅས་ཡོང་བའི་སླད་དུ། བདག་གི་བསམ་པར་མི་རིགས་ཡོངས་ལ་རྫིང་སྐུལ་གྱི་ནུས་པ་ཐོན་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་བྲིས་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་བཞིན་པའི་སྐོད་ལ། ཁོ་བོའི་དགེ་རྒན་མཆོག་དང་གྲོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་ཞིག་བྲིས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་ཡིན་ཞེས་སྐུལ་མ་བཏང་བ་དང་བསྟུན་ནས། བདག་གིས་ནུས་རྩལ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས《མི་སེམས་སྐུལ་བའི་སྙིང་གཏམ་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང》དང《སྙིང་གཏམ་པད་མའི་ཆུན་པོ》ཞེས་པའི་རྩོམ་འདི་གཉིས་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་ལགས།།

རྩོམ་འདི་གཉིས་གཞི་བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་ཐད་དུ་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་གི་མཐོང་ཐོས་མྱོང་ཚོར་རིག་གཙོར་བཟུང་ནས། གནའ་རབས་ཀྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་སྣ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་དང་། རང་རྒྱལ་ཕྱི་ཚོགས་སྟེང་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཁ་བཤད་དང་གཏམ་དཔེ་མང་པོ། ཁྱད་པར་དུ་ཕྱི་གླིང་པའི་ལེགས་བཤད་སྐོར་ཞིག་དང་གཏམ་དཔེ་ལ་སོགས་ཟུར་ལྟ་བྱས་ནས་བྲིས་པ་ཡིན་ཞིང་།

《མི་སེམས་སྐུལ་བའི་སྙིང་གཏམ་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང》ཞེས་པའི་རྩོམ་འདི་རིམ་པ་ཁག་གསུམ་དུ་བགོས་ཡོད་ལ། དང་པོ། མི་སུ་ཡིན་རུང་། བྱ་བ་གང་དང་གང་བསྒྲུབ་ཀྱང་། ཀུན་སློང་རྣམ་དག་ཅིག་དགོས་པ་མ་ཟད། རང་དོན་བསྒྱུར་ཏེ་གཞན་དོན་ལ་འབད་འབུངས་བྱ་དགོས་པའི་སྐོར་གླེང་བ་དང་། གཉིས་པ། ལས་དོན་ལེགས་པོ་གང་ཞིག་བསྒྲུབ་དགོས་རུང་། རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་བློ་གྲོས་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ལ་སོགས་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མེད་ན་བསྒྲུབ་ཀྱང་འགྲུབ་དཀའ་བའི་སྐོར་བྲིས་ཡོད་ལ། གསུམ་པ། ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དབྱེ་བ། བྱ་བའི་སྤྱོད་

སྣངས། འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱུན་ཤེས་ལ་སོགས་རགས་བསྡུས་ཀྱིས་གླེང་ཡོད་པ་ཡིན།

《སྙིང་གཏམ་པད་མའི་ཚུན་པོ》ཞེས་པའི་རྩོམ་གྱི་སྙིང་པོ་ཡང་རང་···རིགས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ན་ཆུང་བྱིས་པ་རྣམས་སྨོངས་པ་རྗེས་སུ་ལུས་ཀྱི་ཨུན་དོང་ལས་ཐར་ཏེ། བསྐལ་བ་བཟང་པོ་རྫོགས་ལྡན་གྱི་དུས་སྐབས་འདིར། དུས་ཚོད་བཟང་པོ་གསེར་བཞིན་དམ་འཛིན་ནན་མོ་བྱས་ཏེ། སློབ་གྲྭར་འགྲོ་བ་དང་རིག་གནས་ལག་རྩལ་ལེགས་པོ་སློབ་དགོས་པའི་གལ་ཆེན་གྱི་རང་བཞིན་ནན་སྐུལ་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཕྱིས་སུ་མི་རིགས་རང་གི་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ལག་རྗེས་འཇོག་དགོས་པའི་རེ····བའང་བརྟན་ཡོད། རྩོམ་འདི་གཉིས་ཀྱི་རྫོད་བྱེད་ཚིག་གི་ཐད་དུ། བདེ་སྙིང་དང་མངོན་བརྗོད་ཚིག་ཕྱུང་མང་པོ་བཀོལ་མེད་པར། སྐྱེ་བོ་སུས་ཀྱང་ཀློག་བདེ་ཞིང་གོ་སླ་བ་ཡོང་ཕྱིར། ཚིག་ཕྲེང་ཕལ་ཆེར་མི་རིགས་རང་རང་གི་ཁ་སྐད་དང་མཐུན་པའི་སྒྲ་ནས་བྲིས་ཡོད་པ་ལགས།

རྩོམ་འདི་བྲིས་ཚར་རྗེས། རྩོམ་ཉམས་དང་ནང་དོན་ཇེ་བཟང་དང་ཇེ་ལེགས་སུ་ཡོང་བའི་ཕྱིར། བདག་གིས་ཡང་སྐྱར་དུ་ཞུ་དག་བྱས་པ་མ་ཟད། གྲོགས་པོ་གཞན་པ་ལའང་བསྟེན་ཏེ་བསམ་འཆར་གང་མང་བསྡུས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ནུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ཙའོ་རྩེ་ཀྲུའུ་གཞོན་པ་ཨ་ལགས་དོར་ཞི་རིན་པོ་ཆེས་ཞུ་དག་མཛད་པ་ལ། སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཡང་ཡང་ཞུ་བཞིན་མཆིས།

གཞན་ཡང་འདིར《འཕྲིན་ཡིག་སྙན་སྐུལ་དྲིལ་ཆུང》ཞེས་པ་དང་། 《མཚུངས་མེད་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ངོ་མཚར་སྤྲིན་གྱི་སྒྲ······དབྱངས།》 ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་གཉིས་ཀྱང་བཀོད་ཡོད་པ་ལགས།

ཕྱིར་ན་བདག་ལྷ་བྲ་རིག་གནས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཞན་པ་དང་། རྩོམ་འབྲི་བའི་ཉམས་མྱོང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་རྩོམ་འདི་ལྷ་བུ་ཞིག་བྲིས་ཏེ་རང་བཞིན་··· ཀུན་གྱིས་མིག་གི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་ན། མཁས་པ་རྒས་གཞོན་མང་པོའི་མདུན་དུ་རང་མཚང་དམར་རྗེན་དུ་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་མཚུངས་པས། ངོ་གནོང་གི་གཞིར་གྱུར་ན་ཡང་། གསར་སྐྱེས་བློ་གསལ་བ་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་རེ་ཡོང་སྙམ་ནས། གདོང་ལ་བགས་པ་གོན་ནས་ཁྱེད་རྣམ་པར་འབུལ་བ་ལགས། ཁྱེད་རྣམ་པས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་འཆར་མང་པོ་གནང་བ་ལ་སྒུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། །

གཙོད་པ་དོན་གྲུབ་ནས།
1989 ལོའི་ཟླ་ 7 པར།

དཀར་ཆག

འགོ་བརྗོད། 1

མི་སེམས་སྐྱུལ་བའི་སྙིང་གཏམ་ཞེལ་དཀར་
    མེ་ལོང་། 1

སྙིང་གཏམ་པད་མའི་ཆུན་པོ། 75

འཕྲིན་ཡིག་སྙན་སྐྱུལ་དྲིལ་ཆུང་། 82

མཚུངས་མེད་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་
    ངོ་མཚར་སྤྲིན་གྱི་སྒྲ་དབྱངས། 84

ཕྱག། བསམ་ཡིད་ཀྱི་པད་དཀར་ཚོམ་བུ། 94

གཙོད་པ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྡུས། 121

མི་ཤེས་སྐྱེལ་བའི་སྙིང་གཏམ་ཞལ་དཀར་མེ་ལོང་།

གཅིག

ཐུགས་དགོངས་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ། །
མཚུངས་མེད་གསུང་རབ་ཁྲི་གདུགས་འོད་བརྒྱ་བས། །
གདུལ་བྱའི་མ་རིག་མུན་པ་འཇོམས་མཛད་པའི། །
སློབ་དཔོན་མཆོག་ལ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་འདུད། །

ཡིད་འོང་མཉེན་ལྕུག་ཕྱུག་ཟུང་པད་མའི་རྩེར། །
ཤེས་བྱའི་རྒྱུད་མངས་ཟེའུ་འབྲུས་རབ་བརྒྱན་པའི། །
སྨྲ་བའི་ལྷ་གཅིག་མཚོ་བྱུང་ངག་སྙན་མ། །
བདག་གི་མགྲིན་མཚོར་རེ་ཞིག་བཞུགས་པར་མཛོད། །

ནག་ནོག་དྲི་མས་མ་སྦགས་ལྷག་བསམ་གྱིས། །
བདག་དང་བདག་འདྲའི་གྲོགས་པོ་མ་ལུས་པ། །
ཡང་དག་འཁྲུལ་མེད་ལམ་ལ་འདྲེན་པའི་སྐད། །
མི་སྙན་ཛ་པོ་ཆུང་ཙམ་འདི་ཙུ་རྫུང་། །

བགྲེས་པོ་རྣམས་ལ་སྨད་མེད་སེམས་ཀྱིས་བཀུར། །
བྱིས་པ་རྣམས་ལ་རང་གི་བུ་བཞིན་བྱམས། །
གྲོགས་པོ་རྣམས་ལ་ཡང་དག་སེམས་ཀྱིས་བརྩི། །
ནམ་ཡང་རང་ལ་ལྟ་བའི་མེ་ལོང་འཛིན། །

གཙང་བ་མེ་ཏོག་སྦུབས་བཞིན་ཡིད་སེམས་གཙང་། །
དྲང་བ་ཚངས་པའི་ཐིག་བཞིན་ཡིད་སེམས་དྲང་། །
བཟང་བ་བྱམས་པའི་ཐུགས་བཞིན་ཡིད་སེམས་བཟང་། །
གསལ་བ་མེ་ལོང་ངོས་བཞིན་ཡིད་སེམས་གསལ། །

མི་གཅིག་སྐྱེས་པའི་དུས་ཀྱི་ཡུན་ཙམ་ལ། །
རང་ཕན་གཞན་གནོད་ལས་ལ་མི་འཇུག་པར། །
ཀུན་ཕན་དགེ་བའི་ལམ་ལ་ཞུགས་པར་གྱིས། །
སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་བཟློག་མེད་ཆོས་ཉིད་ལུགས། །

ལྗོན་ཤིང་ཕྲ་དུས་ཡལ་ག་བཅོས་ན་ལེགས། །
སྡོང་རྒན་གྱུར་ཚེ་བསྲང་ཐབས་མེད་པ་བཞིན། །
བྱིས་པ་ཆུང་དུས་ཡང་དག་ལམ་ལ་ཁྲིད། །
རྒན་པོར་གྱུར་ན་བཅོས་ཐབས་གང་ན་མཆིས། །

མི་རྒན་གཏམ་ལ་ཡག་བཙོག་མེད་ན་ཡང་། །
ཡང་དག་ལམ་ལ་ཁྲིད་པའི་བསླབ་བྱ་མང་། །

此为试读，需要完整PDF请访问： www.ertongbook.com

མི་རྟོག་ཡག་བཅོག་ཁྲི་འབུམ་མཆིས་མོད་ཀྱང་། །
དྲི་བཟང་འབྱུལ་བའི་ཆུ་སྐྱེས་ཀུན་ལས་མཆོག །

ཡ་རབས་མཐོན་པོའི་སྲིད་འཛིན་ཁྲི་འཕང་སྟེང་། །
བཞུགས་ཚེ་འབངས་མི་ཀུན་ལ་བྱམས་ཀྱིས་སྐྱོངས། །
མ་རབས་ཀུན་ནི་མཐོ་སར་བཞག་པས་ན། །
ཁྲོ་གཉེར་གདུག་རྩུབ་ངན་པས་དམངས་ལ་སྡང་། །

མ་རབས་སྤྱོད་ངན་དུག་ཆེར་ནག་པོ་དེ། །
མཚུངས་མེད་ཤེས་རབ་མི་དཔུང་དྲག་པོས་སྲེག །
ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཙན་དན་དམར་པོའི་སོན། །
ཡོངས་སུ་བཏབ་ཚེ་དགེ་བཅུའི་དྲི་བཟང་འབྱུལ། །

དྲི་མཆོག་ལྷ་ཤུག་དུས་བཞི་གང་ཡིན་རུང་། །
དྲི་ཞིམ་བསུང་གིས་ས་གཞིར་ཁྱབ་པ་བཞིན། །
མཁས་བཙུན་བཟང་བའི་དམ་པ་རྒུད་ན་ཡང་། །
ཉམས་མེད་སྙན་གྲགས་བསྐལ་བ་སྟོང་ལ་གནས། །

འཛིག་རྟེན་ཤེས་བྱ་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་དཀོན། །
ཅི་ཙམ་ཤེས་ན་དེ་ཙམ་བརྗོད་པ་ལས། །
མི་ཤེས་པ་ཡང་ཤེས་ཚུལ་སྟོན་པས་ན། །
བསྐལ་བརྒྱར་སོང་ཡང་བཟང་བསྐྱེད་མེད་ཅེས་སླ། །

གཞན་ཕན་ལས་ལ་བརྩོན་པ་མི་བྱེད་པར། །
བདག་དོན་ཁོ་ནར་བསམ་པའི་ལྷུག་པོ་ལས། །
གཞན་ཕན་གཏོང་ཕོད་ལག་ཐུང་ཆེར་བསྒྲིངས་པའི། །
བདག་མེད་ཉམ་ཆུང་སྐྱོང་པོ་བྱས་ན་དགའ། །

སྐྱིད་པའི་འཚོ་བ་མཉམ་བཞེས་བྱེད་པའི་དུས། །
གྲོགས་ཀྱི་བཟང་ངན་སུས་ཀྱང་དབྱེ་བ་དཀའ། །
བགེགས་རྐྱེན་དོན་ངན་དག་ལ་འཕྲད་པའི་དུས། །
གྲོགས་མཆོག་སུ་ཡིན་གསེར་བཞིན་ལྷང་ངེར་མངོན། །

གྲོགས་པོ་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་དེ། །
དཔོན་ཤེད་བཙན་པོ་ཡིན་ཡང་སྤྲུང་མི་ཐུབ། །
རྒྱུ་ནོར་ཟས་གསུམ་བྱིན་རུང་མཐའ་མི་འཁྱུངས། །
བློ་དང་ཡིད་སེམས་དཀར་ན་ནམ་ཡང་བརྟན། །

ཞེ་སེམས་ངོ་ཆུ་བཞིན་དུ་འདྲིས་པའི་གྲོགས། །
མཉམ་འཛོམས་བྱས་ཚེ་སྤྲོད་ཁང་སྐྱིལ་བུ་ཡང་། །
གཞལ་ཡས་ཁང་ལས་ལྷག་པའི་སེམས་མཆིས་འོད། །
མཐུན་པ་མེད་ན་སྐར་ཅམ་འདུས་ཐབས་དཀའ། །

མཛའ་ངེས་མཚོ་ལས་ཟབ་པའི་གྲོགས་བཟང་གཉིས། །
སྐྱིད་པའི་ཛ་ཚང་ཟས་ལ་མཉམ་རོལ་དང་། །

སྡུག་པོའི་ཁུར་བོ་ཕྲག་ཏུ་མཉམ་འཁུར་བའི། །
བརྩེ་དུངས་མི་ཕྱེད་རྡོ་བཞིན་བརྟན་ན་ལེགས། །

ཇ་ལན་ཇ་དང་ཆང་ལན་ཆང་གིས་འཇལ། །
འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཡིན་པ་སློས་ཅི་དགོས། །
སེམས་ཅན་སུས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་བཟང་བྱས་ལན། །
ངན་གྱིས་འཇལ་ཆེ་ཁྲེལ་མེད་མདོ་མེད་ཡིན། །

རང་བསྟོད་རང་གིས་བྱེད་པ་མཁས་པ་མིན། །
རང་རློམ་ང་རྒྱལ་ཆེ་བ་དཔའ་བོ་མིན། །
སྐྱེ་བོའི་བར་ལ་བཟང་ངན་ཁྱད་བརྗོད་ཆེ། །
ཀུན་གྱིས་ངན་སླས་བྱེད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །

མངར་ཟས་ཞིམ་པོ་མདུན་ཅོག་སྟེང་དུ་སོམས། །
སྒོག་ཏུ་ཟོས་ན་ལེགས་པོའི་སྤྱོད་པ་མིན། །
སྐད་ཆ་ཅི་ཡོད་མ་གསང་གཏོང་ལ་སོད། །
རྒྱབ་ཏུ་ལབ་གླེང་བྱེད་པ་སྤྲོལ་བཟང་མིན། །

གྲོགས་པོའི་བརྩེ་དུངས་འགྱུར་མེད་འཛིན་པའི་ཐག །
ཕན་ཚུན་རློམ་ཞིང་བཀུར་བའི་བསམ་པ་ལགས། །
གྲོགས་བཟང་བར་གྱི་འགལ་བའི་དུག་ལམ་ནི། །
རྫུན་དང་མགོ་སྐོར་འཛོག་མེད་བཅས་སོགས་སོ། །

མངར་མོའི་ཟས་རིགས་ཡོད་ན་གཞན་ལ་བྱིན། །
གོས་བཟང་རྒྱན་ཆ་རང་གི་ལུས་སུ་གྱོན། །
སྐྱབས་བདེ་བུ་ཁ་མ་འཁྲུག་གཞན་ལ་བྱིན། །
ཁྱབ་དཀའི་ལས་རིགས་མ་བསྐྱུར་རང་གིས་ལོངས། །

འགན་ལྕི་ལས་ལ་འབད་འབུངས་མི་བྱེད་པར། །
ཞིམ་མངར་ཟས་རིགས་སྣ་ཚོགས་བཟའ་འདོད་དང་། །
སྐྱུས་ལེགས་གོས་བཟང་འབའ་ཞིག་གྱོན་འདོད་དང་། །
ལེ་ལོ་རྣམ་གཡེང་ཆེ་བ་མཐའ་ཆད་གཤིས། །

ཁ་ཚིག་འཇམ་ཡང་ཁོག་པ་དུག་ཅན་ལ། །
གལ་ཆེན་དོན་དག་ཡོད་ཀྱང་བློ་མ་འདྲི། །
རྫུན་ལབ་མདོ་མེད་ཅན་གྱི་མི་དེ་ལ། །
མ་ཤེས་མ་ཐོས་ཡོད་ཀྱང་གཏམ་མ་འདྲི། །

དཀའ་དུས་སྡིང་གཏམ་ཐམས་ཅད་གསང་མེད་པར། །
འཆད་ཅིང་ཐ་ན་རྣ་མཇུག་ཡིན་ཡང་སྟེར། །
སྡུག་དུས་འཛེམ་མེད་དགྲ་རུ་ལངས་པ་དང་། །
ཁབ་དང་སྐུད་པ་ཡིན་རུང་རྩོད་ལ་བྲེལ། །

གང་ཞིག་གྲགས་པའི་ལྷ་ཇ་རབ་རྡུང་བའི། །
བླ་དཔོན་མང་པོའི་རྟོགས་པ་སུམ་རྟེན་གནས། །

སྐབས་གསུམ་ལྷ་དང་མཉམ་ཡང་སྤྱོད་པའི་ཚུལ། །
འཇིག་རྟེན་མི་དང་བསྟུན་དགོས་ཞེས་པ་གལ། །

སེམས་ཅན་ལ་ལས་གཞན་སྐྱོན་ཁབ་ཙམ་ཡང་། །
མི་གཏོང་བརྗོད་པར་དགའ་ཞིང་ཕུར་སྒྲོག་བྱེད། །
རང་སྐྱོན་རི་བོ་འདྲ་བར་སྦྱངས་པ་ཡང་། །
ཐབས་ཀྱིས་འགེབས་ཤིང་གཙང་ཁྲོལ་བཙོས་ནས་འདུག །

ཉིན་མོར་མི་བཞིན་ཚུལ་འཆོས་སྤྱོད་བཟང་སྟོན། །
མཚན་མོར་མ་རུང་སྲིན་བྱ་ཇི་བཞིན་དུ། །
ལྐོག་ཏུ་གཞན་གནོད་ལས་ལ་འཇུག་མཁས་པའི། །
ངོ་གཉིས་མ་ཡི་ཚུལ་དེ་འདོར་བར་གྱིས། །

རང་ཉིད་དམའ་ས་བཟུང་ཞིང་ཁེངས་སྐྱུངས་དང་། །
ལས་འགན་མཐའ་དག་སྒྲུབ་ན་མགོན་པོའི་སར། །
རིམ་གྱིས་སླེབས་ལ་དམ་སེམས་ཆེན་པོའི་ངང་། །
མགོ་སར་བསྐྱེགས་ན་དམའ་སར་གྱུར་དུ་ལྷུང་། །

གཞན་གྱི་སྐྱོན་མཚང་བརྗོད་ལ་དགའ་བ་དེར། །
སུས་ཀྱང་བཟང་ཞེས་སྙན་ཚིག་བརྗོད་མི་སྲིད། །
བཟང་ངན་བཏང་སྙོམས་སྐད་ཆ་ཉུང་བའི་མིར། །
བསྟོད་བསྔགས་འབུལ་ཞིང་སྙན་གྲགས་མགོ་བར་གྲགས། །

གཞན་ལ་གནོད་པའི་ཀུན་སློང་ངན་པ་དེ། །
རྒྱ་ཁབ་རྩེ་ཙམ་ཡིན་ཡང་ཡོད་མི་ཉན། །
གཞན་གྱི་གནོད་སེམས་འགོག་པའི་དོགས་ཟོན་ནི། །
དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ལ་འདོར་མི་རུང་། །

མི་དང་མི་ཡི་བསམ་པ་འདོད་ན། །
ཁབ་དང་སྐུད་པ་ཕྲ་མོ་ཡིས་ཀྱང་ཚོག །
མི་དང་མི་ཡི་བསམ་པ་གསོད་འདོད་ན། །
རྫོད་ཚིག་སྐམ་པོ་འགའ་རེ་ཡིས་ཀྱང་ཚོག །

གཡོ་སྒྱུ་ཁྲམ་གསུམ་ཅན་གྱི་ཁ་ཡག་ཚིག །
སྨྲ་བ་རང་དོན་ཡིན་གྱི་གཞན་ཕན་མིན། །
ཁྲ་ཏ་ངན་པོས་སྐད་གསེང་འབྱིན་པ་དེ། །
མ་རུངས་ངན་ལྟས་ཡིན་གྱི་དགའ་བ་མིན། །

སེམས་མེད་འདོད་བཀམ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིས། །
སྐྱེ་བོ་ཕལ་ཆེར་མྱུར་དུ་བརླག་པར་འགྱུར། །
ཧམ་ཅན་སྤྱང་ཀི་ལུག་ཤར་ཆགས་ཆེ་བས། །
རང་གི་ཚེ་སྲོག་མི་མདའི་ཁ་རུ་བསྐྱལ། །

གསལ་ལེར་མངོན་པའི་མདའ་མོར་གཞའ་ཐབས་ཡོད། །
རྒྱབ་ཏུ་འཕངས་པའི་ཉག་ཕྲན་འགོག་ཐབས་མེད། །

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com