

बौद्धिक प्रज्ञा

བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཕྱོགས་མིག

བོད་ཡུལ་མི་དམངས་དཔེ་མཉན་ཁང་།

西藏谚语汇编

搜集者 扎巴贡觉

责任编辑 罗 多

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：7.125印数

1987年8月西藏第1版第1次印刷

书号：ISBN7-223-00037-6/I·10

定价：1.00元

བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཚུགས་ཐིག

ཚུགས་ལྟུང་པ་གཤམ་པ་དགོན་མཚོག

ཅུ་ཐིག་འགན་འཁུར་བ་མོ་དྲུང་།



བོད་ཐོངས་མི་དམངས་དཔེ་མྱན་ཁང་ནས་བུ་བྱུན།

བོད་ཐོངས་མིན་ཏེ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བཟུམ།

བོད་ཐོངས་མིན་ཏེ་པར་འདེབས་བཟོ་བྱ་ནས་པར་བཏབ།

850 × 1168 1/32 རྟེན་འཁུར་སྔ་ 01—1800 པར་པར་བཏབ།

1987 ལོའི་ཟླ་ 8 པར་བོད་ཐོངས་ལྟུང་པར་ཐེངས་1བཏབ།

ཁང་གཤམ་ ISBN 7—223—00037—6/I·10

རྩ་གྲངས་ 1.00

ཐེང་གཞི།

ཀུན་གྱིས་མཐུན་གསལ་ལྟར་གཏམ་དཔེ་ནི་མང་ཆགས་ཀྱི་འཛོལ་བའི་ནང་ལས་
བྱུང་བའི་ཉིང་ཁུ་ཞིག་ཡིན་ལ་དག་ཀྱན་གྱི་རྩམ་རིགས་ཤིག་དང་འཛོལ་བའི་ཉམས་
མྱོང་ཐུགས་བརྩམས་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ནི་མི་ནམས་ཀྱི་དག་ཀྱན་དུ་ཡུན་
རིང་མ་ཞིག་ནས་འབྱམས་པ་དང་། སྐད་ཆའི་ནང་བས་ཀྱི་བློ་བཤད་དོན་པར་མྱ་
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལགས་པས། དེས་སྐད་ཆའི་ནང་ཆོག་ཆོགས་ཉུང་
ཞིང་གི་དོན་བཤད་པ་དང་བྱས་པ་ཆེ་ལ་གསེན་ཉམས་ལྡན་པའི་ཉམས་འགྱུར་སྟོན་
ཐུབ། དེ་ཉེན་མྱ་ནི་བས་ཀྱི་བློ་བཤད་དང་གཏམ་ནི་སྒྲ་སྒྲ་མཚན་ཆ་ཡིན་པ་དེའང་
རང་རེ་ཐོད་སྤངས་འདི་ཉིད་ཅམ་དུ་མ་བཟད། འཇམ་གྱིང་ཀུལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་
དམངས་ཆང་མར་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛོལ་བའི་གནས་ཚུལ་དངོས་མཚན་པའི
གཏམ་དཔེ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་ཆང་མས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་
རིང་གི་མང་ཆགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་། འཛོལ་བའི་ཉམས་མྱོང་། བསམ་བློའི་
འདུ་ཤེས་ལ་སྐབས་པ་ཆོག་གི་ལོ་མས་མ་བསྐྱབས་པར་དོན་གྱི་འབྲས་བྱ་གཡུར་
བ་བའི་དཔེ་དོན་མཚུངས་པར་སྒྱུར་བའི་ཐོག་ནས་མངོན་པར་མཚན་ཞིང་།
སྐོས་སྒྲ་འཇམ་གྱིང་གི་ཡང་ཅེར་འཛོལ་གནས་བྱེད་པའི་ཐོད་མི་དམངས་ནི་གནའ་
སྔ་མོ་ནས་གཏམ་སྒྲ་ལེན་ལ་སྐབས་པའི་དམངས་ཁྲིད་རྩམ་རིགས་ཤིག་བྱ་ལྟར་
པའི་གཤམས་ཅན་མི་རིགས་བརྩོན་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཀུན་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་
པའམ་ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་དང་རྩམ་འབྲི་བྱེད་པ་སྐབས་འཛོལ་བའི་ནང་གཏམ་དཔེ་
པོད་སྟོན་རྒྱུར་དང་དོད་ཏུ་ཅང་ཆེ་བར་བྱེད་ཅིང་། གཏམ་དཔེ་དེ་ནམས་ཀྱང་

ཆོག་ཆོ་ཞིང་གོ་དོན་ཟབ་པ་དང་། ཉན་སྒྲིལ་སྒྲོར་ངེས་བདེ་བ། མདའ་མ་འབེན་
ལ་ཕྱག་པ་བཞིན་ཏེ་ཅང་གནད་དུ་སྒྲིན་པ་འི་བྱས་པ་ཐོན་བྱུང་གི་ཡོད་པ་རྟེ་རྒྱང་
ལ་གཤོག་སྒྲིལ་མེད་ཀྱང་ནམ་མཁའ་ལུང་སྒྲས་ཁེངས། གཏམ་ལ་མཚན་ཆ་མེད་
ཀྱང་མི་སྦྱང་དུ་མ་བྱུང་བཏང་ཞེས་པ་འི་གོ་དོན་ལྟན་ཡོད།

བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ནི་སྤང་རྒྱ་མེ་ཏོག་ལྟར་བྱུང་བ་དང་། རི་བོ་
ལྟར་རྒྱུགས་མཐའ་མེད་པ། རྩ་བོ་ལྟར་རྒྱུ་ཆད་མེད་པ། དཔྱིད་ཀྱི་སྒྲུག་
གསར་ལྟར་གསར་དུ་ཐོན་ཞིང་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བུས་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་རྩ་མ་རིགས་
གཙོ་བོའི་བྲས་ཤིག་ཡིན།

དུས་རབས་འཕེལ་བུས་འགྲོ་བ་དང་ཕྱི་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དངོས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་...
གཏམ་དཔེར་ཆེ་སྒྲིག་གསར་པ་རྟེན་བས་སྤང་ལས་ལྟག་པ་འི་སྒྲིལ་ནས་བོད་ས་...
མཐོའི་ཐོག་འཆར་ཁེངས་དང་མི་རྣམས་དང་ཉན་ལྟར་འཕེལ་གཏུགས་བྱེད་པ་འི་
གོ་སྤྲུལ་གསར་པ་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཚུངས་བོད་སྤྱང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྒྲུན་
ཁང་དང་། དེ་ཅིང་མི་དམངས་དཔེ་སྒྲུན་ཁང་། མཚོ་སྒྲན་མི་དམངས་དཔེ་
སྒྲུན་ཁང་བཅས་ནས་སྤྲུལ་སྤྱད་དོན་ལྟར་སྤྲུལ་ཆོགས་པ་དང་། མི་རིགས་
ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ལྟར་ཞིང་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྟར་མང་མ་ཡིན་པ་འི་བོད་ཀྱི་གཏམ་
དཔེ་སྤྲུགས་སྒྲིག་གི་བྲག་ལས་གནང་འགོ་རྒྱགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་རྩ་མ་རིག་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་
ལུས་དཔེ་ནང་མི་དམངས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་མེ་ཏོག་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་...
གཏམ་དཔེ་སྤྲུགས་སྒྲིག་ཅེས་པ་འི་དེབ་ཁག་གཅིག་པར་སྒྲུན་སྤྲུག་མར་གནང་བ་
དེས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་རྩ་མ་རིགས་ཀྱི་དཔྱིད་དཔལ་འཆར་བ་དང་། རང་
སྤྱང་ས་སྤྱ་དཔལ་ཡོན་གཉིས་དར་བར་བསམ་པ་འི་རྒྱགས་བྲེ་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ།
མི་དམངས་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་མེ་འབྱེད་པ། མི་རབས་རྒྱུས་མ་རྣམས་

གྱི་ཤེས་རིག་དང་སློ་སློལ་སྤྱོད་ལྟར་ལམ་ཁྱིད་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ། 9མ་ཚུང་བདག
 གི་སློ་ལམ་དུང་ལོ་རབས་དྲུ་མ་ནས་དམངས་ཁྱིད་དུ་བདག་མེད་དུ་ལུས་པའི་
 རིན་ཐུལ་ནོར་བུ་དེ་ཆོ་འཆོལ་བསྐྱུ་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱ་བྱ་དེ་ནི་ཁྱི་འདྲོད་ཀྱི་ཆོང་
 དང་གཉིས་འདྲོད་ཀྱི་ཡིང་གཏེ་མ་ཡིན་པར་རང་རིགས་ཐོད་ཀྱི་དམངས་ཁྱིད་ཚུལ་
 རིགས་ནོར་བུའི་བར་མཛད་ལྷག་པར་བྱ་བྱེད་ཡིན་གཤིས། དེ་ལྟར་རང་རེས་
 བྱ་དེ་གདང་ལ་འཛེགས་པའི་ཡར་ལྷ་ལས། ལུས་བྱ་སྐས་ལས་འབབ་པའི་མར་
 ལྷ་མི་བྱེད་པར་ཐོད་ཀྱི་དམངས་ཁྱིད་ཚུལ་རིགས་དེ་ཆོ་བསྐྱུ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་གཤམ་
 འགངས་ཆེ་བའི་འཆར་སྤང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱང་བ་རི་བཞིན་དུ་ཐུན་རང་གིས་ཀྱང་
 སྤྱི་ལོ་ 1982 ལོ་ནས་བཟུང་དུས་ཚད་གསེར་གྱི་ཆ་ཙོ་བྱ་བ་དེ་རང་དགར་.....
 འབབ་དུ་མ་འཇུག་པར་བྱི་བྱེད་སྐྱེ་གཞུང་དོན་སྐྱེ་བ་ཞོར་དང་ནང་ཁུལ་དུ་ཐུན་
 ཚུན་སྤྱད་གསུམ་སྤྱད་གསུམ་གྱི་བརྒྱ་ཆེར་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་གོ་སྐབས་ཅི་ཡང་
 དམ་འཛིན་གྱིས་ཐོད་ཀྱི་དབུ་མ་གཙང་ལ་ཁུལ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་སྤྱད་དང་བྱི་
 དར་གྱི་གཏམ་དཔེ་ཁག་གཅིག་བསྐྱུ་སྒྲིག་བྱེད་ཨེ་བྱུང་སྐྱུམ་པ་དེར་ཐོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 མི་དམངས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་ནས་བྱུང་བྱེད་ཆོལ་མེད་གནང་བར་བརྟེན་བསམ་དོན་
 དེ་ཉིད་གཞི་ནས་འབྱུང་བྱུང་ཅམ་བྱང་། འདྲིར་སྤྱད་དང་བྱི་དར་གྱི་
 གཏམ་དཔེ་ཞེས་པ་དེ་ནི་9མ་ཚུང་བདག་གིས་ཐོད་དུ་བཅིངས་འགྲོལ་མ་སྟོབ་.....
 གོང་སྟོན་པའི་གཏམ་དཔེར་སྤྱད་དར་དང་ཐོད་ལ་བཅིངས་འགྲོལ་སྟོབ་ཚུན་དུ་.....
 སྟོན་པའི་གཏམ་དཔེར་བྱི་དར་ཞེས་ཆོངས་ཆོད་གང་འདྲི་སྤྱད་བཏགས་པ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དེར་ལོ་རྒྱུས་ལ་སོགས་པའི་ལྷང་རེག་ཆད་མ་གསུམ་གྱི་སྐྱུབ་.....
 བྱེད་ཀྱི་དཔང་པོ་ལེར་རེས་ཞིག་ལྷ་ལྷ་ནི་ཅི་འདྲ་མེད། གཏམ་དཔེ་དེ་དག་གིས་
 ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་གསར་སྤྱོད་གི་ལམ་ལུགས་ཁག་ས་སའི་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་.....

ངས་མ་སྒྲོ་དང་། ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་གནས་བབ
དང་། མི་རྒྱུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་། ཉམས་སྦྱང་། ཀྱན་སྦྱོང་བཅས་པ་དཔེ་
དོན་དུ་སྦྱར་ནས་དོ་ལ་རི་མོ་བྲིས་པ་ལྟར་མི་ཚེའི་ཡིད་དང་དུ་སྦྱབ་དུ་མེད་པ་
ཞིག་མཆིས་པ་དཔེར་ན།

གཡུལ་ཐག་ཆོད་དུས་སྤྲགས་ཐག་ཆོད།

འབྲགས་པ་ཀྱང་སྒྲོར་ཅམ་ལ།

ཉི་མ་སྤྲགས་དགུ་ནས་ཤར།

པོང་བྱ་ཨམ་ཙག་སྒྲོར་སྒྲོར།

ཞེས་པས་པོད་རྟིང་པའི་སྐབས་པོད་མི་དམངས་ཀྱི་འཛི་བ་ལེགས་ཉེས་དང་།

ཁལ་རིགས་ལྷི་ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བཟང་ངན་བཅས་ཡང་སྟིང་ཅི་

འདྲ་ཞིག་ཡོད་སྒྲོར་གསལ་པོར་མཆོན་པ་བྱས་ཡོད། ཅེས་དང་།

ཤོ་མང་ཞུགས་པའི་ཁོག་གཙང་དེར།

འགན་གཙང་རེལ་བྱ་པན་ཤོས་རེད།

ཁྲོ་ཁོག་ཆག་སོང་།

དངུལ་ཤར་ཁྱར་ཤོག

ཨ་ཤོ་རང་ལ་གཤོག་རྩལ་ཡོད་ན།

བྱག་པོའི་ནམ་འཕང་གར་བཅད་རེད།

ཅེས་པའི་ཆོག་གི་སྒྲིམ་པ་བསྒྲུབ་ཤིང་དོན་གྱི་སྟིང་པོ་གསལ་བའི་གདམ་དཔེ་དེ་

ཆོ་ནི་དང་གི་ཀྱང་ཁྱ་ཆང་འཛོམས་ཤྱིལ་ཆོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་ཆོགས་ཚུན་.....

དང་། ལྷག་པར་དུ་ཀྱང་ཀྱང་གི་པོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲོར་གྱི་གལ་ཆེའི་མཛུབ

ལྟན་ལག་བརྟར་དོན་འཁྱུལ་བྱང་རྗེས་ཐོན་པ་གསུག་ཡིན་ཞིང་། གཏམ་དཔེ་
 དེ་དག་གིས་དང་གི་སྤྱད་ཅུ་ཉི་མ་སྤྱོད་བྱུང་བ་ལྟར་བོད་སྡེངས་ས་མཐོར་
 འཕྲོས་ནས་བོད་མི་དམངས་ནམས་སྤྱོད་བཀའ་ཕེབས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བདེ་སྤྱོད་འཛོ་
 བ་དངོས་སུ་སྤྱེལ་འགོ་ཚུགས་པའི་དུས་རབས་གསར་བར་བསྐྱེད་པ་ཆོད་ཆད་
 མེད་བྱས་ཡིད།

མདོར་ན་གཏམ་དཔེ་ནི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངག་རྒྱན་གྱི་ཚུལ་.....
 རིགས་གཅིག་ཀྱི་ཞེན་ཡིན་ལ་དེ་ཉིད་དབྱིད་ཀྱི་མུ་གུ་ལྟར་ཟམ་མི་ཆད་པར་.....
 གསར་ཐོན་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་ན་རང་གཞན་ཆང་མས་ནོར་བུ་.....
རང་ལ་ཡོད་དུས་ནོར་བུའི་ནོར་ཉམས་ཆོད་པ་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་ཚུལ་
 རིགས་ནོར་བུའི་དོ་ཤལ་དེ་ཆོ་འཚོལ་བརྟུ་དང་ལེགས་སྤྱོད་ཏུར་ཐག་བྱས་ཐོག་
 རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་མེ་ཏོག་ལྷམ་དུ་དེ་སྤར་བས་མཛེས་སྤྱོད་ལྡན་པ་ཞིག་
 དུ་སྤྱོད་ཆེད་སྤྱོད་མཉམ་ལེན་དང་གར་མཉམ་འཁྲབ་གནང་བ་ལྟའི་དགོས་པ་ཤིན་དུ་ཆེ་
 བ་འདུག་སྟེ་མ་པ་དེ་སྤྱོད་པ་ཆེ་ན་དེ་དེ་བཞིན་དུ་འབྲུབ་པའི་སྤྱོད་འདུན་དང་.....
 བཅས་ཕན་མིང་གཤགས་པ་དགོན་མཚག་པས་དགེ་ལེགས་སྤེལ།

ག

ཀ་བ་ཀ་གཞུས་འཁྱོག་པའི་གདུང་མ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།

བུ་མ་ཨ་མས་འཁྱོག་པའི་ལས་ཡིད་པ་སངས་བུ་ཁྱིད།

ཀ་གི་གུའི་ཡིག་རྩ་མ་ཤེས་གོང་།

འབུམ་ཕྱ་མ་སྒྲིག་འདྲོན་བྱེད་ཀྱི་ཟེར།

ཀ་བ་གཅིག་གིས་ཁང་པ་འདེགས་མི་ཐུབ།

ཀ་ཟེར་ན་གྱི།

ཤིང་ཟེར་ན་བྱུབ།

ཀ་བའི་ལྷག་ཤིད་ཀྱིས།

གདུང་མས་ཐྱེད་ཉལ་བརྒྱབ།

ཀ་ཁ་ག་ང་མ་ཤེས་ན།

མི་ལུས་ཐོབ་པ་ཐྱེད་ཀ་ཡིན།

ཀ་བ་ལྷ་བུའི་མི་ཞིག་བྱས་ན།

འབངས་ཀྱི་བདེ་ལྷག་སྤྱིང་ཁར་བཅང་དགོས།

ཀུན་ལ་ཡན་པའི་སེམས་དང་།

འཁྱོགས་ལ་མཐུན་པའི་ཆོག་དགོས།

ཀོ་གྲུ་ལ་སྤྲ་བཅན།

ཐམ་ག་ལ་བྱི་བཅན།

ཀོ་བ་སྐམ་ན་ཆུ་ལ་སྤྲངས།

ངན་པ་ལང་ཤོར་བཅོན་ལ་ཆུག

ཀྲག་ཀྲག་ཤིག་ལ་བྱས་ན།

བེམ་པོ་མེ་སྲེག་སྲེབས་ཡང་།

ཀྲག་ཀྲོག་གི་ལམ་མ་འགྲིམ་པར།

ཅ་རིའི་གནས་ཆེན་སྐྱར་མི་བྱུབ།

དཀར་སྐྱབ་མ་བྱས་ན།

འབྲས་བྱ་ཆེན་པོ་ག་ལ་ཐོབ།

དཀར་བསམ་པའི་དཀར་བ་མ་སྤྲད་ན།

ཁ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཟས་སྒྲ་མི་ཐོབ།

དཀར་ལས་རི་ཅམ་བརྒྱབ་པ་ལས།

སྤྲེལ་ལད་ཆིག་གཅིག་བཞད་ན་དགལ།

དཀར་དཀར་ཐེད་ཐིག་བཞོད་པ་ལས།

ནག་ནག་རི་མའི་གཟུགས་བཞོད་མེད།

དཀར་ཤག་བང་བ་རྒྱུང་དགོས་ན།

ལྷང་ཕྱག་རྟོ་མས་གསོ་གལ་ཆེ།

དཀོར་པ་ང་དཀོར་ཐིང་དཀོར་ཐྱ་མའི་དཀོར།

དེ་ལས་རྒྱལ་པོའི་ས་དཀོར་སྤྱག་

བཀའ་བརྟུན་ཡོད་ཀྱང་།

ཕྱག་རྟུག་མེད་པ།

བཀའ་མ་ཉིན་ལས་ཀ་མ་བཟོད་ན།

ཐོག་དམར་པོས་བསད་ཀྱང་འགྱུར་པ་མེད།

བཀའ་ཤོག་རྒྱབ་དང་མི་ཤོག་མཐུན།

བཀྱག་ཀྱང་རྒྱ་མ་གང་དང་།

མ་བཀྱག་ཀྱང་རྒྱ་མ་གང་།

བྱ་གྲིས་ཟེར་བར་བྱ་མ་གྲིས།

སྒྲིམ་པའི་ཞོགས་པར་ཨ་མ་གྲི།

རྒྱང་མཐིལ་གཅིག་ལ་ཆེར་མ་བརྒྱ་རྒྱག་

རྒྱང་ཞུལ་ག་ཐིང་དང་།

ངན་ཤིད་སྒྲུལ་རལ་མེད་པ།

ཀང་རིལ་ཡིན་ཀྱང་།
ལག་རིལ་ཡིན་དོགས་མེད།

ཀང་པར་ལྷམ་འཇུར་མེད་པར།
ཞབས་ཐོ་ཉག་སྒྲ་རྒྱག་འདོད།

ཀང་ཐང་ལ་མ་ཕྱིན་བར།
རྟ་རྩ་ཆེན་ཡིན་པ་མ་ཤེས།

རྒྱ་མ་རྒྱག་དཔོན་པོས་གསུང་ཞེ་གདའ།
ནོར་ནོགས་ཅན་དཔོན་ལ་དགོས་ཞེ་གདའ།

རྒྱན་མ་རང་གིས་བརྟུས།
རྒྱན་ཁག་ག་ན་ལ་དཀྱི།

རྒྱབ་ལ་མེ་འབར་ཀྱང་།
ལུས་ཀྱིས་འགྲུལ་ཅམ་མི་བྱེད།

རྒྱབ་ལ་ཉི་མ་ཤར་ཀྱང་།
མགོ་ལ་ཉི་མ་མ་ཤར།

རྒྱབ་ལ་མེ་ཆག་བཅུགས་ཀྱང་།
ཁ་ནས་ཡ་ཆ་མི་ཐོན།

ཀྱེན་མེད་ན་མི་མ་གཤི།

ལྷགས་པ་ནང་གང་ལ།

ཅུམ་པ་དར་ཐོག་གང་།

ལྷགས་པ་ལ་རྟ་མཐོང་བ་རྟར།

ཁ་གནམ་ལ་གདངས་ནས་སྤྲོད་པ།

ལྷགས་པ་སྤྱང་མདོག་བྱས་པ།

མདོན་གསལ་གཞན་ལས་དོད་པ།

ལྷགས་པ་ས་ར་ཁྱ་བཏུང་ཡང་།

ཁ་ཏིག་རྒྱག་གིས་འཁོད་མི་ཤེས།

ལྷགས་པ་ས་མོག་མོག་ཐོས་ཀྱང་།

ཁོག་པ་འི་ནང་དྲ་བྱངས་ཀ་ཡོད།

ལྷགས་པ་ཁྱ་རྒྱགས་བྱས་ན།

བྱ་བའི་ཕན་འབྲས་མི་ཆེ།

སྒོག་སྒོག་སྤྲད་སྤྲད་བྱས་པ་དེ།

རང་སྒྲེ་རང་གིས་བཅོར་བ་ཡིན།

སྒྲ་ཆ་བསམས་ནས་ཤོད།

ཅམ་པ་བཟླ་ནས་མིད།

སྒྲ་ཆ་ཤེས་པའི་དྲུང་འགྲོ།

སྒྲ་ཆ་མང་ན་ཅུ་ཡིན།

སྒྲ་རིགས་མི་གཅིག་སྐྱམ་ཅུའི་ནང་།

ཤེས་རིགས་མི་གཅིག་སྐྱམ་ཅུ་ཡོད།

སྒྲ་ཆ་ཆེག་གཅིག་ཤོད་པར།

བསམ་སྒྲོ་ལན་གསུམ་གཏོང་དགོས།

སྒྲ་མར་བརྟམ་ནས་ལྷ་མོ་བཀས་པ།

སྒྲ་མ་རེ་རེས་མདངས་རེ་བྲ།

མཁས་པ་རེ་རེས་རྩས་རེ་འདོན།

སྒྲ་མའི་རྟོགས་སྐྱམ་ཞོ་གང་བཞགས།

སྒྲ་ཀ་རིང་ཡང་གནམ་ལ་མི་སྟོབ།

སྒྲ་ཀ་མ་འཛོགས་པར་ཐོག་ཁར་སླེབས་པ།

སྒྲ་ཀ་མཐོ་ཡང་ཀླང་པའི་འོག་

སྐྱུ་ཞབས་ལགས་གྱིས་གསུང་ཚད།
དམ་པའི་ཚུལ་ཆེན་ཡིན་དགས་མེད།

སྐྱུ་ཐུང་གོས་ཁར་ཟད།
སྐྱུ་རིང་ལམ་ལ་ཟད།

སྐྱུ་པར་ཕྱ་སྐྱེམ་དང་།
སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་ལེགས་ཉེས།

སྐྱེ་རྟ་ར་ཅམ་ལ།
གྲོད་པ་མཛའི་གྲོད་པ་ལས་ཆེ་བ།

སྐྱེ་རིང་མནར་ནས་ཞགས་ཐག་གྲོན་པ།

སྐྱེ་ལ་ཡིག་མ་བྲིས་ཅམ་བྱས་ནས་མངགས་པ།

སྐྱེ་བཅད་ནས་སྐྱུ་གྱིས་བྱུག་པ་རྒྱག་པ།

སྐྱེད་གཟེར་གདེང་ཚོད་ཡོད་ནས་བྱས་པ་ཡིན།
རྒྱ་ལམ་རྒྱ་མཆན་ཡོད་ནས་བཀག་པ་ཡིན།

སྐྱེམ་དུས་རྒྱ་ཡིས་མ་པན་ན།
རྒྱ་མིག་གདན་ལ་བརྟེང་ཡང་དགོས་པ་མེད།

སྐྱ་རིལ་རིལ་ཡོད་ཆད་ལྷོ་ཁ་ཡིན་དོགས་མེད།
དམར་རིལ་རིལ་ཡོད་ཆད་ལྷོ་མ་ཡིན་དོགས་མེད།

སྐྱ་ཀས་བྱལ་པོ་བྱས་ན།
མྱིང་ག་སྐད་ཀྱིས་མྱིང་།

སྐྱ་ཀ་སྐྱ་རིས་མཛེས་ཀྱང་།
སྐད་ལ་བརྟག་དཔུང་གིས།

སྐབས་སྐ་ཞལ་ནས་ཡང་དུ་གསལ།
སྐན་གྱིས་མཆོད་ཀྱང་ཨ་ཙོ་སྐྱ་མ།

སྐབས་བཙལ་རང་གི་ལྷ་མ་ཡིན།

སྐབས་ཆུ་ལ་བྱས་ན།
རྟིང་པ་འབྲགས་ལ་འབྱར།

སྐྱིད་དུས་ཇ་ཆང་མཉམ་འབྲུང་དང་།
སྐྱིད་དུས་མིག་ཆུ་མཉམ་གཏོང་།

སྐྱིད་སྐྱིད་ཆུ་པོ་འཁྱེར་མ་བཞིན་དུ་གནས།

སྐྱིད་པོ་ཡག་ཉེས་གང་བྱང་ཡང་།
གཅིག་མ་གཏོགས་གཉིས་མེད།