འཇིག་རྟེན་ཆོས་པ་བརྒྱ་ཡ་ཀ་བའི་སྐྱུ་ཚེ།
ཞ་ཁྱུག་པ་བཞུགས་སོ།

ཨོ་རྒྱན་ཚེ་རིང་དང་
བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ གཉིས་ཀྱིས་བརྩམས་ཏེ་བསྒྲིགས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དགའ་བའི་བདུད་རྩི་ཆང་ཟགས་བཞུགས་སོ། །

*

ཨ་རྒྱན་ཚེ་རིང་དང་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་ཏེ་བསྒྲིགས།

图书在版编目(CIP)数据

藏族对歌精选：藏文/俄金才让　扎西东智著.—北京：民族出版社，1998.10
ISBN 7－105－03014－3

Ⅰ.藏…　Ⅱ.俄…　Ⅲ.①民歌－作品集－中国－藏族－藏语 Ⅳ.I276.291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 02637 号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)
民族出版社微机照排　　迪鑫印刷厂印刷
青海新华书店经销
1998 年 10 月第 1 版　1998 年 10 月第 1 次印刷
开本：787×1092 毫米　1/36 印张：5.5
印数：0001—3000 册　　定价：7.80 元

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换
(总编室电话：64212794；发行部电话：64211734)

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། སྒྲོལ་མ་སྐྱིད།
责任编辑： 卓玛吉
མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས། ཀརྨ་རྡོ་རྗེ་ཚེ་རིང་།
封面设计： 吾　要
མདུན་ཤོག་གཟིགས་བྱང་། ཀླུ་འབུམ་བྱམས།
封 面 字： 勒本宪
པར་ཞུས་འགན་འཁུར་པ། ཚེ་རིང་མཚོ་མོ།
责任校对： 次仁措姆

འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དགའ་བའི་བདུད་རྩི་ཆང་ཐགས་བཞུགས་སོ། །
ཨ་རྒྱན་ཚེ་རིང་དང་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་
གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་ཏེ་བསྒྲིགས།

*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།
(པེ་ཅིན་ཧོ་ཕིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྦྲག་ཨང་100013
ཁ་པར་ཨང་གྲངས་64234411—6511)
མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་སྐྲུལ་འཁོད་པར་སྒྲིག་ཁང་ནས་པར་བསྒྲིགས།
ཏི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།
1998ལོའི་ཟླ་10པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
1998ལོའི་ཟླ་10པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བརྒྱབ།
དེབ་ཚད། 787×1092 ཏའོ་སྒྲིའི 1/36 དཔར་ཤོག5.5
དཔར་གྲངས། 0001—3000 དེབ་རིན་སྒོར7.80

སྒྲིག་པ་པོའི་གཏམ།

རི་མཐོ་ལ་ས་གཙང་བའི་མཚོ་བོད་མཐོ་སྒང་དུ་གནའ་སྔ་མོ་ནས་གཞིས་ཆགས་པའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ནི་དཔའ་ཞིང་ལས་ལ་བརྩོན་པ་དང་། ཤེས་རིག་བཀྲ་ཞིང་རྩེད་མཚར་ལ་མཁས་པས། དུས་ཡུན་རིང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་འཐབ་རྩོད་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་དང་། དོན་རྐྱེན་དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྡང་སོགས་ཚིག་བདེ་ཞིང་དོན་འདུས་པའི་སྒོ་ནས་ངག་རྩོམ་མཛད་པ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་སུ་བརྒྱུད་དེ། ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདི་གྲུབ་པ་རེད།

"སྨུ་ཤགས" ནི་ཨ་མདོའི་ཡུལ་དུ་དར་བའི་ཁྱབ་ཙུང་ཆེ་བའི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁྲིམ་ཆེན་ཚོགས་སར་ཕན་ཚུན་ཤགས་འགྱེད་པའམ། ཡང་ན་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་ལེན་པར་བྱེད་པས། ཚིག་གི་སྦྱབ་ལེགས་ཤིང་དབྱངས་འགྲོས་བབ་ཆགས་ལ། གོ་སླ་ཞིང་དགོད་བྲོ་བ། དཔེ་དོན་འབྱོར་ཞིང་འཚོ་བར་ཐག་ཉེ་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པས་མི་རྣམས་ཉན་པར་སྤྲོ་ལ། དུས་མཚུངས་སུ་འདི་ལས་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་འདྲིས་དང་བསམ་བློའི་ཀུན་སྤྱོད། མཛེས་དཔྱོད་ལྟ་བ་སོགས་མཚོན་པར་མ་ཟད།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongb

ཁ་ཚའི་ཕྱོགས་བསམ་དང་རེ་སྐོན། སྨུག་བརྡལ་དང་སྒྲོ་སྣང་བཅས་ཀྱང་མེ་ལོང་གཟུགས་འཆར་གྱི་ཚུལ་དུ་མངོན་འདུག་པས། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་སྤྱི་དང་། གནས་སུ"གླུ་ཤགས"ལ་མོས་པ་ཆེ་ཞིང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་མཆོན་ན། མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དཔྱད་གཞིའི་རྒྱུ་ཆ་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་རུང་སྙམ།

དཔེ་དེབ་འདི་སྒྲིག་དུས། ཚིག་གི་ཉམས་མི་ཤོར་བ་དང་དོན་གྱི་གོ་བ་མི་འཛོལ་བའི་ཆེད་དུ། མིང་ཚིག་ཕལ་ཆེར་ཨམ་སྐད་ལྟར་སོར་འཇོག་བྱས་ཡོད་ལ། གོ་རིམ་དང་སྒྲིག་སྟངས་ཀྱང་འཚོལ་སྡུད་མཁན་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་དང······བསྟུན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོས་དེ་སྔོན་དཔེ་དེབ་འདིའི་རིགས་པར་སྐྲུན་བྱས་པ་ཉུང་བས་ཉམས་མྱོང་མེད་ཅིང་། རྒྱུ་ཚད་ཞན་པའི་དབང་གིས་དེབ་འདིའི་ནང་ཚིག་དོན་གཉིས་ཆར་ནོར་སྐྱོན་མི་ཉུང་བ་འབྱུང་ངེས་ན། རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲ་གསང་དང་ཉར་སྐྱུང་མེད་པར་དག་བཅོས་བྱེད་པའི་རེ་བ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཞུ་ཞུ།

དཔེ་སྒྲིག་པས་1998ལོའི་ཟླ7ལ

དཀར་ཆག

མགོ་རྩོམ་པའི་སྐོར། ………………………… (1)

ཤགས་འགྲེད་པའི་སྐོར། ………………………… (23)

ལབ་རྒྱག་པའི་སྐོར། ………………………… (90)

སྐྱིད་པའི་སྐོར། ………………………… (117)

སྐྱིད་པའི་ཇག་སླུ། ………………………… (145)

ཛོན་མོ་ནས་ཀྱི་འབྲུངས་རབས། ………………………… (149)

སྐྱིད་པའི་རང་འཐག་ཆ་བརྒྱད། ………………………… (154)

མཇུག་བསྡུ་བའི་སྐོར། ………………………… (163)

མཇུག་བྱང་། ………………………… (167)

མགོ་རྩོམ་པའི་སྐོར།

ཁམས་གསུམ་གཞུ་མོ་དགྲ་འདུལ་གཅིག །
བ་དན་མདུང་མོ་རྩེ་དགུ་གཉིས། །
བུ་དཔའ་བོའི་ལག་ལ་འཛོག་རྒྱུ་ཡིན། །
དགྲ་ཇི་ལྟར་འདུལ་རྒྱུ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྟོས། །

འབྲི་སྦུལ་མ་མཚོང་གི་རུ་སྦུར་ཅན། །
ཞིང་གསོམ་པའི་བཞོ་ཟོའུ་དངུལ་དཀྲིས་ཅན། །
མ་སྨུ་མོའི་ལག་ལ་འཛོག་རྒྱུ་ཡིན། །
བ་ཇི་ལྟར་བཞོ་རྒྱུ་བུ་མོས་སྟོས། །

ཆང་དཀར་བཀྲ་ཤིས་གཡས་འཁྱིལ་གཅིག །
ཡོ་ཆང་བདུད་རྩི་བསིལ་མ་གཉིས། །
ཁྲི་ཁྲིམ་པའི་གྲལ་ལ་འཛོག་རྒྱུ་ཡིན། །
གླུ་ཇི་ལྟར་ལེན་རྒྱུ་ཁྲིམ་པས་སྟོས། །

ཁྱེས་ཛོ་མས་ཆོས་ཞིག་འདོན་རྒྱུ་ན། །
ཆོས་མགོ་མའི་མགོ་མ་སྐྱབས་འགྲོ་དགོས། །
ཆོས་སྐྱབས་འགྲོ་དལ་འདོན་དག་འདོན་ཐེས། །

དེ་འདོན་པའི་ཕག་ན་ཉན་ནི་མང་། །

ཁྲུས་ཇོ་མས་གླུ་ཞིག་ལེན་རྒྱུ་ན། །
གླུ་མགོ་མའི་མགོ་མ་ཁ་མཚར་ཡོངས། །
གླུ་ཁ་མཚར་དལ་ལེན་དག་ལེན་ཧྲོས། །
གླུ་ལེན་པའི་ཕག་ན་ཉན་ནི་མང་། །

འདོ་རིག་རྟ་ལ་དཔེ་རེ་ཡོངས། །
སྲབ་བསིལ་མ་སྔོན་གྱི་བསུ་བ་རེད། །
ལྕག་ཕྲ་མོ་གཞུག་གི་ར་མདའ་རེད། །
རྟ་མི་རྒྱུགས་འདུག་ས་གང་ན་ཡོད། །

གླུ་བ་ང་ལ་དཔེ་རེ་ཡོངས། །
ངག་བདེ་མོ་སྔོན་གྱི་བསུ་བ་རེད། །
ཚང་བདུད་རྩི་གཞུག་གི་ར་མདའ་རེད། །
གླུ་མི་ལེན་འདུག་ས་གང་ན་ཡོད། །

མགྱོགས་པོ་རྟ་ལ་ཡག་པོ་སྒ། །
གཉོག་པ་མེད་པའི་བྱ་ཞིག་རེད། །
སྐྱེ་བསེར་རླུང་གི་སྐྱུ་ཡ་རེད། །

སྲ་མོ་གཞུ་ལ་དྲང་མོ་མདའ། །

ཟྲི་སྨན་མེད་པའི་ཕོ་ཙུ་ཞིག་རེད། །
རྡོ་རྗེ་བྲག་གི་དོ་ཡ་རེད། །

སྙན་མོ་སྐད་ལ་བདེ་མོ་ངག །
དཔེ་ཆ་མེད་པའི་མགུར་ཞིག་རེད། །
ཁྲིམ་པའི་གྲལ་གྱི་དོ་ཡ་རེད། །

གངས་དཀར་པོའི་རྩེ་ཡི་ཕོ་ཐོང་སེང་། །
སེང་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་རྩལ་དྲུག་རྫོགས། །
མགོ་གཡུ་རལ་རང་སྐྱེས་རང་ངོམས་རེད། །

ནགས་ཕྱུག་མོའི་སློང་གི་དམར་ཡག་སྟག །
སྟག་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་མཚང་རྩལ་རྒྱས། །
རྒྱབ་ཐིག་ལེ་རང་བབས་རང་ངོམས་ཡིན། །

ཐྲིན་ཕ་མས་བསྐྱངས་པའི་སྤྲུ་བ་ང་། །
བུ་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་བློ་རིག་རྒྱས། །
སྐད་ཕྲ་མོ་རང་བྱུང་རང་གྲགས་ཡིན། །

དགུང་ནམ་འཕང་གཅོད་པའི་བྱ་བརྒྱ་ཚོ། །
ཁྱོད་འདྲ་བའི་གཤོག་རྩལ་ང་མེད་ཀི། །
ཁྱོད་འདྲ་བའི་གཤོག་རྩལ་ཡོད་རྒྱུ་ན། །

སྤྲིན་དཀར་ནག་བར་ནས་ང་མི་འདུག། །
སྟོད་དབུས་གཙང་ཡུལ་ལ་འཕུར་འདོད་ཡོད། །

སྟོད་བྱང་ལམ་གཅོད་པའི་རྟ་བརྒྱ་ཚོ། །
ཁྱོད་འདྲ་བའི་གོམ་ལག་ང་མེད་གི།
ཁྱོད་འདྲ་བའི་གོམ་ལག་ཡོད་རྒྱུ་ན། །
རི་འབའ་འབུར་བར་ནས་ང་མི་འདུག །
ཐང་ཆེན་པོ་བང་གིས་གཏུབ་འདོད་ཡོད། །

གླུ་རྩེ་དགའ་ཆེ་བའི་ན་ཟླ་ཚོ། །
ཁྱོད་འདྲ་བའི་སྐད་ངག་ང་མེད་གི།
ཁྱོད་འདྲ་བའི་སྐད་ངག་ཡོད་རྒྱུ་ན། །
ཛ་འཕྲང་ནས་དལ་འདུག་ངས་མི་བྱེད། །
གླུ་རྩེད་མོའི་མཛོད་སྒོ་ཕྱེ་འདོད་ཡོད། །

ཛྲ་རོག་པོའི་ཁུག་གི་འབྲོང་མོ་ང་། །
རྩྭ་རྩི་ཏོག་མེད་ལ་ཡོང་ནི་མིན། །
མགོ་རྣ་རྩེད་བྱེད་དུ་ཡོང་ནི་ཡིན། །

ཡར་ནང་སྔེ་ཡི་གླུ་བ་ང་། །
ཆང་བདུད་རྩི་མེད་ལ་ཡོང་ནི་མིན། །
གླུ་རྩེད་མོ་བྱེད་གི་ཡོང་ནི་ཡིན། །

此为试读，需要完整PDF请访问： www.ertongb

སྟོད་དབུས་གཙང་ཆོས་ཀྱི་མཛོད་ཁང་ཡིན། །
ཚེ་ཕྱི་མ་བསམ་ན་དབུས་ལ་ཤོག །
ཚེ་ཕྱི་མར་ཕན་པའི་ཆོས་ཞིག་སློབ། །

སྨད་རྒྱ་ནག་གོས་ཀྱི་མཛོད་ཁང་ཡིན། །
བུ་ཤོམ་ལ་དགའ་ན་སྨད་ལ་ཤོག །
ཚེ་འདི་ལ་ཤོམ་པའི་གོས་ཞིག་བཟོ། །

ང་གླུ་བ་གླུ་ཡི་བང་མཛོད་ཡིན། །
གླུ་ལྷངས་ན་འདོད་ན་ཁྲོམ་ལ་ཤོག །
གླུ་སྐྱིད་པའི་མགོ་ཛ་ཆང་ནི་ལེན། །

ཏ་ཁྲི་གཅིག་གི་ཏ་པོ་བྱེད། །
བང་ཡོད་ན་བྱང་ལམ་གཅིག་ལ་འགྲོ། །
སུ་ཡིན་རུང་སྡུག་སྔང་མེད་ནི་བྱུས། །

ཁྲོམ་ཆེན་པོའི་གྲལ་གྱི་གླུ་བ་བྱེད། །
ཞགས་ཡོད་ན་ཕར་ལེན་ཚུལ་ལེན་བྱེད། །
སུ་ཡིན་རུང་སྡུག་སྔང་མེད་ནི་བྱུས། །

ལ་ཡི་ཏ་ལ་ལུང་གི་ཏ། །

རྟའི་བང་ཁ་མ་འགྲན་དལ་མོ་ཕྱོས། །
རྟ་བརྒྱ་སྤང་ལ་ཚོགས་རུང་རེད། །
རྨ་རྩི་ཏོག་ཁ་ལ་རག་རུང་རེད། །

ལ་ཡི་བྱ་ལ་ལུང་གི་བྱ། །
དགོང་བྲེལ་བསྟོད་མ་ཕྱེད་དལ་བསྟོད་ཕྱོས། །
བྱ་བརྒྱ་དགུང་ལ་འདུས་རུང་རེད། །
རླུང་སྤུ་གྲིའི་བར་ལ་ཐོན་རུང་རེད། །

ལ་གི་མི་ལ་ལུང་གི་མི། །
གླུ་བྲེལ་ལེན་མ་ཕྱེད་དལ་ལེན་ཕྱོས། །
ཁྲིམ་ཆེན་པོ་དཀྱིལ་ལ་ཐོན་རུང་རེད། །
ཚང་བདུད་རྩི་ཁ་ལ་རེག་རུང་རེད། །

བུ་དཔའ་བོ་སྣང་ལ་ཚོགས་དུས་ན། །
མཚོན་ངར་མ་རལ་གྲི་དུག་ལྡེ་དགོས། །
དུག་ཁ་ནས་འབར་བས་མི་ཚོག་གི །
མཚོན་འདོགས་པའི་བུ་ལ་སྙིང་སྟོབས་དགོས། །

མགྲོན་བརྒྱ་ཚོགས་ཁྲོམ་ལ་འཚོགས་དུས་ན། །
དཀར་ཡོལ་ཕྲུང་གཉོག་འབྲུག་མ་དགོས། །
གཉོག་ཞེམ་མེ་ཡོད་པས་མི་ཚོག་གི །

དེའི་ནང་ལ་ལོ་ཚང་ཁམས་པ་དགོས། །

གླུ་བ་ཁྲིམ་ལ་ཚོགས་དུས་སུ། །
གླུ་ཁ་མཚར་ཁྲ་ཐྲུག་རང་གྲགས་དགོས། །
གླུ་ཁ་མཚར་གླངས་པས་མི་ཚོག་གི །
ངོ་མེད་སྲིད་པའི་སྒྲུང་གླུ་དགོས། །

ཁྲབ་གོར་མོ་གོན་ཞེས་འཕུད་ཞེས་བྱོས། །
སྙིང་སོང་ན་ལྷན་པ་རྒྱག་ཐབས་མེད། །

མིག་ཡ་ལོང་གོན་ཞེས་འཛོག་ཞེས་བྱོས། །
ཚད་སོང་ན་མདུད་པ་རྒྱག་ཐབས་མེད། །

སྐད་ཕྲ་མོ་འཁྱོག་ཞེས་འཁུགས་ཞེས་བྱོས། །
འགག་སོང་ན་ཁ་རོག་འདུག་སྒྲོལ་མེད། །

ཁིས་གོང་མ་མ་འབུད་སྡུག་ལམ་རེད། །
སྡུག་དར་མ་ཐུག་ན་གཞོལ་རབས་མེད། །

ཁིས་བར་མ་མ་འབུད་འཁྲོང་ལམ་རེད། །
ཧ་བསྟན་ནས་ཡོང་ན་གཞོལ་རབས་མེད། །

ཁས་ཞོལ་མ་མ་འབུད་ཁྲོམ་ལམ་རེད། །
གླུ་སྲིད་པ་བླངས་ན་གཞོལ་རབས་མེད། །

འབྲུག་ཕོ་ཆུང་ཡིན་ན་ཐོགས་ཤིག་དགོས། །
ཐོགས་དམར་པོ་ཡོད་པས་མི་ཚོག་གི །
སྤྲིན་ནག་པོའི་འཚུབ་མ་བསྐྱིལ་རྒྱུ་དགོས། །

རྒྱ་ཁེ་བ་ཡིན་ན་ཚོང་ཞིག་དགོས། །
ཚོང་དོང་ཙེ་ཡོད་པས་མི་ཚོག་གི །
གོས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བཙོང་རྒྱུ་དགོས། །

གླུ་བ་འདོད་ན་སྐད་ཅིག་དགོས། །
སྐད་ཕྲ་མོ་ཡོད་པས་མི་ཚོག་གི །
གླུ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ལེན་རྒྱུ་དགོས། །

ཤ་ཟ་ན་ཤྭ་པོ་ཚིལ་ཕྱུང་དགོས། །
ཚིལ་མེད་ན་ཤ་དམར་རྫུད་པ་རེད། །
ཤ་རྫུད་པ་ཟོས་ན་ཞིམ་རབས་མེད། །

ཆང་ར་ཁྲ་འཐུང་ན་ངར་ཞིག་དགོས། །
ངར་མེད་ན་ཇ་འཁྱུག་ཆུ་འཁྱུག་རེད། །
ཆུ་འཁྱུག་པ་འཐུང་ན་བཟི་རབས་མེད། །

གླུ་ཁ་མཚར་ལེན་ན་དོན་ཞིག་དགོས། །
དོན་མེད་ན་ནེ་ཙོ་རང་གྲགས་རེད། །
བྱ་ནེ་ཙོ་གྲགས་ན་ཡག་རབས་མེད། །

སོས་དལ་དུས་མདའ་ཁ་མདུང་ཁ་སྦྱོས། །
དགྲ་དོམ་ནག་ཁེས་ནས་བུད་དང་ན། །
གཞུ་མཚན་ལ་བཙུག་ནས་འགྲོ་སྲོལ་མེད། །

སོས་དལ་དུས་ཁ་བཏོན་སློག་འདོན་བྱས། ། །
བན་སེར་མོ་གྲལ་ལ་འཚོག་དང་ན། །
མགོ་གཟན་གྱིས་བཏུམ་ནས་འདུག་སྲོལ་མེད། །

སོས་དལ་དུས་གླུ་ལེན་གར་རྩེད་སྦྱོས། །
ཕྱི་ཁྲིམ་པ་གྲལ་ལ་འཚོག་དང་ན། །
གླུ་ཅི་ལེན་གཞན་ལ་འདྲི་སྲོལ་མེད། །

ཚོས་ཀ་ཁ་གཅིག་ལ་གུག་གུ་གཉིས། །
འདོན་ཟེར་ན་འདོན་ཁ་དཀའ་མོ་རེད། །
མི་འདོན་ལྷ་མའི་ཕྱུག་ཁྲིས་རེད། །

ཞིང་ཆུ་མ་གཅིག་ལ་ར་ལག་གཉིས། །

འདེབས་ཟེར་ན་འདེབས་ཁ་དཀའ་མོ་རེད། །
མི་འདེབས་གོང་མའི་ཁྲལ་ཞིང་རེད། །

གླུ་ཁ་མཚར་གཅིག་ལ་ཚིག་ཀ་གཉིས། །
ལེན་ཟེར་ན་ལེན་ཁ་དཀའ་མོ་རེད། །
མི་ལེན་ན་ཟླའི་ཁྲལ་གླུ་རེད། །

སྟོད་དབུས་གཙང་བླ་མ་ཕེབས་ཀི་ཡོད། །
གདུགས་རྒྱ་མཚན་སྐོར་རེ་ཡོང་གི་ཡོད། །
དགོན་ཆེ་ས་ཞིག་ནས་འདུག་རྒྱུ་ཡིན། །

སྨད་རྒྱ་ནག་རྒྱ་བོ་ཕེབས་ཀི་ཡོད། །
ཁྲིམས་ལུགས་ཐག་འཁྲིར་རེ་ཡོང་གི་ཡོད། །
དགྲ་བཙན་ས་ཞིག་ནས་འདུག་རྒྱུ་ཡིན། །

ང་སྨུག་ལ་ཁ་མཁས་ཡོང་གི་ཡོད། །
གླུ་ཁ་མཚར་བླངས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། །
ཁྲོམ་ཆེ་ས་ཞིག་ནས་འདུག་རྒྱུ་ཡིན། །

རྟའི་གོམ་ལག་བྱ་རྒོད་གཤོག་པ་ཡིན། །
བུའི་སྐྱ་རྩལ་རླུང་གི་འཁོར་ལོ་ཡིན། །
ལམ་སྐྱ་མོར་རྡུལ་ཞིག་སློང་རྒྱུ་ཡིན། །

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongb