

༄༅། ལྷན་དག་གི་ཕྱོད་དེབ་མིག་
ཡིད་ན་བའི་དགའ་ལྷོན།

རྒྱ་རྒྱུ་ལས་པ་དག་གི་རྒྱུ་ཡུལ་



མི་རིགས་དཔེ་སླན་ཁང་།

༄༅། ལྷན་དག་གི་སྒྲིབ་དེབ་ཨིག་
ཡིད་ན་བའི་དགའ་སྟོན།

རྩ་དཔྱད་གསར་བདག་རྩིས་འཇཉག་པོ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

诗学善说宝瓶/桑达多杰编. - 2 版. - 北京:民族出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 105 - 07437 - X

I. 诗… II. 桑… III. 藏族 - 诗歌 - 文学理论藏 - 研究 - 藏语 IV. 1052

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150086 号

(SHIXUE JIAOCHENG)

诗 学 教 程

作 者	桑达多杰
出版 发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
印 装	北京艺辉印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
网 址	www.e56.com.cn
印 张	20.875
印 数	0001 - 3000 册
版 次	2006 年 1 月第 2 版
印 次	2006 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	32.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文室电话:010 - 64234411 - 6509)

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ། ཉ་རོ།
责 任 编 辑： 达多

༩༩ །སྒྲན་འག་གི་སྒྲིབ་དེབ་མིག་ཡིད་ན་བའི་དགའ་སྟོན།

ཚུམ་བཞོ།	གསར་བདག་རྒྱ་རྒྱུ།
དཔེ་སྒྲན་མཁུ།	མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།
འཕྲིམ་སྒྲིལ་མཁུ།	མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་གི་ཤད་ཡིག་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཁུམ།	ཤེ་ཅིན་རྟ་མིང་མི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
སྒྲན་ཡིད་ཡང་ཡུངས།	100013
ཁ་བར་ཨང་ཡུངས།	010 - 64234411 - 6509
བརྒྱན་པེ་ཚོང་མཁུ།	རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་གནས་སྐོ་སྤེལ་ཞིན་ཀྱ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།
ཤད་པེ་ཁུངས་མཁུ།	ཤེ་ཅིན་དབྱི་རྒྱལ་པར་འདེབས་ཚད་ཡོད་ཀྱང་མི།
དེབ་ཚད།	850mm x 1168mm 1/32
ཤད་ཤོག།	20.875
ཤད་གཞི་ཤེ་སྒྲིག་ཤེངས།	2005མེདེ་སྒྲིག་1ཤེངས་ཤད་གཞི་གཞིས་པ་བསྒྲིགས།
ཤད་ཤེངས།	2005མེདེ་སྒྲིག་1ཤེངས་ཤེ་ཅིན་དབྱི་པར་ཤེངས་དང་ཤེ་བརྒྱུ།
ཤད་ཡུངས།	0001 - 3000
ཤོན་ཤོང་།	ཤོན་32.00

དཀར་ཆག

མེ་ཁུ་དང་པོ།

མིས་བརྗོད་དང་མེ་ཁུ་གཞི།	1
ས་བཅད་དང་པོ། མེ་ཁུ་དང་པོ་ལ་འཇུག་པའི་མེ་ཁུ་འགྲོ་དང་། གཞུང་དངོས་བཅད་པ།	3
དང་པོ། རིག་གནས་མྱེའི་རྣམ་གཞག་སྒྲོར་ལས་ཆེ་བ་ལ།	3
༡. མྱ་རིག་པ།	3
༢. ཆད་མ་རིག་པ།	4
༣. བརྗོད་རིག་པ།	4
༤. གསལ་བ་རིག་པ།	4
༥. རྣང་རྣལ་རིག་པ།	4
གཉིས་པ། རིག་གནས་ཚུང་བ་ལྟའི་སྒྲོར།	5
༡. མངོན་བརྗོད།	7
༢. རྟོག་མྱུར།	9
༣. རྣམས་གར།	9
༤. སྒར་ཅིས།	10

4. ལྷན་རག	10
གསུམ་པ། བོད་ཏུ་ལྷན་རག་དང་ལྷན་རག་གི་གཞུང་ཇི་ལྟར་	
དར་ཁིང་འཕེལ་བའི་ཚུལ།.....	12
བཞི་པ། ལྷན་རག་ལ་སྦྱངས་པའི་དགོས་པ།	22
ས་བཅད་གཉིས་པ། ལྷན་རག་གི་ལུས་བཤད་པ།	27
དང་པོ། ལྷན་རག་གི་ལུས་སྦྱར་བཤད་པ།.....	27
གཉིས་པ། ཆོག་བཅད་ཀྱི་སྦྱར་བ་བཤད་པ།	28
གསུམ་པ། ཆོག་བཅད་སྦྱར་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་བཞི།	29
1. ཁོལ་བ་བཤད་པ།	30
2. རིགས་བཤད་པ།	30
3. མཛོད་བཤད་པ།	31
4. འདུས་པ།	33
བཞི་པ། ལྷན་རག་ཆེན་པོའི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ།	35
1. སྒྲི་བཤད་པ།	35
2. བཞེན་གཞི།.....	37
3. ཚུལ་ཚུལ།	39
ལྔ་པ། ཆོག་ལྷག་བཤད་པ།	53
དྲུག་པ། སྒྲེལ་མ་བཤད་པ།	53
ས་བཅད་གསུམ་པ། ལྷན་རག་གྱི་མཆན་པོའི་ལམ་མཐོང་ལྟར་	
བཟུང་བཤད་པ།	55
དང་པོ། དབྱེ་བ་དཔེར་བཅོད་དང་བཅས་ཀྱིས་པར་བཤད་པ།	55

༡. སྒྱུར་བ་བཤད་པ།	56
༢. རབ་བྱུང་ས་བཤད་པ།	64
༣. མཉམ་ཉིད་བཤད་པ།	68
༤. སྒྱན་པ་བཤད་པ།	72
༥. སྒྱིན་ཏུ་གཞོན་པ་བཤད་པ།	88
༦. རོན་གསལ་བཤད་པ།	94
༧. རྒྱ་ཆེ་བ་བཤད་པ།	99
༨. བརྒྱན་པ་བཤད་པ།	104
༩. མཛེས་པ་བཤད་པ།	116
༡༠. ཉིང་འེ་འཛིན་བཤད་པ།	125
གཉིས་པ། ཡོན་ཏན་བཅུ་ཉི་མཇུག་བསྟུ་བ།	131
གསུམ་པ། རྫོང་ཤར་གཉིས་ཀྱི་ལམ་མཐོང་ཡོན་ཏན་བཅུ་མདོར་བསྟུ་ས་ ཉེ་བཤད་པ།	132
ས་བཅད་བཞི་པ། སྒྱན་རག་ལ་མཁས་པའི་རྒྱ་བཤད་པ།	137
དང་པོ། རྒྱ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་བཤད་པ།	137
གཉིས་པ། རྫོང་ཏུ་རྒྱུང་བའི་རྒྱ།	137
གསུམ་པ། རྒྱ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོན་ཏན་བསྟུ་བ།	138

ལེབ་གཉིས་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། སྒྱན་རག་གི་རྒྱན་གྱི་མཆན་ཉིད་རྒྱུར་བཤད་པ།	141
---	-----

དང་པོ། ལྷན་རག་གི་རྒྱན་ལ་ཙ་བའི་དབྱེ་བ་གསུམ་བཤད་པ།	141
༡. རྟོན་རྒྱན་གྱི་མཆན་ཉིད།	141
༢. ལྷ་རྒྱན་གྱི་མཆན་ཉིད།	142
༣. གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱན་གྱི་མཆན་ཉིད།	142
གཉིས་པ། གཞུང་བཙམས་པ་དང་རྒྱན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཚུགས་	
ཙམ་སྟོན་པའི་དམོས་པ་བཤད་པ།	143
མ་བཙད་གཉིས་པ། རྟོན་རྒྱན་སོ་ལྔ་བཤད་པ།	144
དང་པོ། དབྱེ་བ་མདོར་བསྟན་པ།	144
གཉིས་པ། དབྱེ་བ་རྒྱལ་པར་བསྟན་པ།	145
དང་པོ། རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་བཤད་པ།	145
༡. མཆན་ཉིད་བསྟན་པ།	145
༢. དབྱེ་བ་བཤད་པ།	146
༣. རྟོན་བསྟུ་བ།	154
གཉིས་པ། དཔེ་རྒྱན་བཤད་པ།	154
༡. མཆན་ཉིད་བཤད་པ།	155
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་པ།	156
༣. ཡོན་ཏན་བཤད་པ་དང་རྟོན་བསྟུ་བ།	192
༤. རྟོན་བཤད་པ་དང་མཐུག་བསྟུ་བ།	194
༥. མཚུངས་གསལ་གྱི་རྒྱ་བཤད་པ།	196
གསུམ་པ། གཞུགས་ཙན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	200

༡. གཟུགས་ཅན་རྒྱུ་མཚན་ཉིད་སྒྱུར་བསྟན་པ།	200
༢. དབྱེ་བ་བཤད་པ།.....	200
༣. དཔེར་བརྗོད་རྒྱུ་ལས་པར་བཤད་པ།.....	201
༤. དཔེ་གཟུགས་ཀྱི་དོན་བསྟན་པ།	229
བཞི་པ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་བཤད་པ།	230
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱུར་བསྟན་པ།	230
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་དང་རྒྱུ་ལས་པར་བཤད་པ།	231
༣. མཇུག་བསྟན་པ།	249
ལྔ་པ། བསྐྱར་བའི་རྒྱུ་བཤད་པ།	250
༡. མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ་བསྟན་ཏེ་བསྟན་པ།.....	250
༢. དབྱེ་བ་སོ་སོར་བསྟན་པ།	251
དྲུག་པ། འགོག་རྒྱུ་བཤད་པ།	254
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱུར་བསྟན་པ།	254
༢. དབྱེ་བ་བསྟན་པ།.....	255
༣. དཔེར་བརྗོད་ནས་སོ་སོར་བཤད་པ།	256
༤. འགོག་རྒྱུ་ཀྱི་མཇུག་བསྟན་པ།	290
བདུན་པ། དོན་གཞན་བཞོད་པའི་རྒྱུ་བཤད་པ།.....	290
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱུར་བསྟན་པ།	290
༢. དབྱེ་བ་མིང་གིས་བསྟན་པ།.....	291
༣. སྒྱུར་རྒྱུ་དཔེར་བརྗོད་ཀྱིས་རྒྱུ་ལས་པར་བཤད་པ།	292

བརྒྱད་པ། རྩོག་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	303
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱིར་བཞུག་པ།	303
༡. དབྱེ་བ་མིང་གིས་བཞུག་པ།	304
༡. དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	305
དགུ་པ། སྤྱིད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	317
༡. མཚན་ཉིད་བཞུག་པ།	317
༡. དབྱེ་བ་བཤད་པ།	317
༡. དཔེར་བརྗོད་པ།	318
བརྒྱ་པ། བསྐྱེད་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	322
༡. སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་བཞུག་པ།	322
༡. བྱེ་བྲག་བཤད་པ།	324
བརྒྱ་གཅིག་པ། སྤལ་བྱུང་གི་རྒྱན་བཤད་པ།	329
༡. མཚན་ཉིད་བཞུག་པ།	329
༡. དབྱེ་བ་བཞུག་པ།	330
༡. དཔེར་བརྗོད་བཤད་པ།	330
༡. མཁུག་བསྐྱེད་པ།	336
བརྒྱ་གཉིས་པ། རབ་རྩོག་གི་རྒྱན་བཤད་པ།	337
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱིར་བཞུག་པ།	338
༡. དཔེར་བརྗོད་བཤད་པ།	338
༡. རྩོག་རྩོག་འཕྲོག་པ།	342

༤. རབ་རྩོག་གསལ་བྱེད་བྱི་སྒྲ་བཤད་པ།.....	345
༥. རབ་རྩོག་གསལ་བྱེད་བྱི་སྒྲ་མི་ལྟན་པ་བཤད་པ།.....	349
༦. རབ་རྩོག་རྒྱན་བྱི་འཇུག་ཡུལ་དང་ཡོན་ཏན་བཤད་པ།.....	350
བཅུ་གསུམ་པ། རྒྱུ་རྒྱན་བཤད་པ།	352
དང་པོ། རྒྱན་གསུམ་ལ་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་པ།	352
གཉིས་པ། རྒྱུ་རྒྱན་དངོས་བཤད་པ།	353
༡. མཚན་ཉིད་ལྷིང་བསྟན་པ།	353
༢. དབྱེ་བ་བཤད་པ།	353
༣. དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	354
༤. མཇུག་བསྟུ་བ།	375
བཅུ་བཞི་པ། སྤུ་མའི་རྒྱན་བཤད་པ།.....	376
༡. མཚན་ཉིད་བསྟན་པ།	376
༢. དཔེར་བརྗོད་ནས་སྤུ་མར་བཤད་པ།	376
བཅུ་ལྔ་པ། ཆལི་རྒྱན་བཤད་པ།	381
༡. མཚན་ཉིད་ལྷིང་བསྟན་པ།	381
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་པ་དང་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	381
བཅུ་དྲུག་པ། རིམ་པ་ཅན་བྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	387
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	387
༢. དཔེར་བརྗོད།	388
བཅུ་བདུན་པ། དགའ་བའི་རྒྱན་བཤད་པ།.....	389

༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	389
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་པ།	389
བཙུང་བརྒྱད་པ། ཉམས་ལྗོན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	393
༡. མཚན་ཉིད་རྒྱུར་བཞུག་པ།	393
༢. དབྱེ་བ་མིང་གིས་བཞུག་པ།	394
༣. དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	394
བཅུ་དགུ་པ། གཟི་བརྗོད་ཅན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	415
༡. གོ་དོན་བཤད་པ།	415
༢. དཔེར་བརྗོད་པ།	416
ཉི་ཤུ་པ། རྣམ་གྲངས་བརྗོད་པའི་རྒྱན་བཤད་པ།	418
༡. མཚན་ཉིད་བཞུག་པ།	418
༢. དཔེར་བརྗོད་པ།	418
ཉི་ལྔ་པ། གྲུན་པན་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	419
༡. མཚན་ཉིད་བཞུག་པ།	419
༢. དཔེར་བརྗོད་པ།	420
ཉི་ལྔ་པ། རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱན་བཤད་པ།	421
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	421
༢. དཔེར་བརྗོད་པ།	422
༣. མཐུག་བསྟུ་བ།	424
ཉི་ལྔ་པ། བསྟོན་དོར་གྱི་རྒྱན་བཤད་པ།	425

༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	425
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་པ།	426
ཉེར་བཞེ་པ། སྤྱི་བའི་རྒྱན་བཤད་པ།	430
༡. མཚན་ཉིད་སྤྱིར་བཏགས་པ།	431
༢. དབྱེ་བ་མིང་གིས་བཏགས་པ།	431
༣. དཔེར་བརྗོད་ནས་སོ་སོར་བཤད་པ།	432
ཉེར་ལྟ་པ། རྟེན་པར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་བཤད་པ།	445
༡. མཚན་ཉིད་སྤྱིར་བཏགས་པ།	446
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་པ།	446
༣. ཅེ་བར་དངོས་སྤྱོད་པ་བཏགས་པ་བསྐྱབ་ཚུལ།	452
ཉེར་བྱུག་པ། མཚུངས་སྤྱིར་བཏགས་པའི་རྒྱན་བཤད་པ།	452
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	452
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་ནས་སོ་སོར་བཤད་པ།	453
ཉེར་བདུན་པ། འགལ་བའི་རྒྱན་བཤད་པ།	455
༡. མཚན་ཉིད་སྤྱིར་བཏགས་པ།	455
༢. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་ནས་སོ་སོར་བཤད་པ།	456
ཉེར་བརྒྱད་པ། སྐབས་མཉམ་བཞུགས་པའི་རྒྱན་བཤད་པ།	465
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	465
༢. དཔེར་བརྗོད་པ།	465
ཉེར་དགུ་པ། རྩོམ་བཞུགས་པའི་རྒྱན་བཤད་པ།	467

༡. མཚན་ཉིད་སྒྱིར་བསྟན་པ།	467
༡. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་ནས་སོ་སོར་བཤད་པ།	467
༡. རྟོན་བསྟུ་བ།	471
སྤྲུལ་ཅུ་པ། རེས་བསྟན་གྱི་ཀླན་བཤད་པ།	472
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱིར་བསྟན་པ།	473
༡. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་པ།	473
སོག་ཅིག་པ། ལྷན་ཅིག་བརྗོད་པའི་ཀླན་བཤད་པ།	476
༡. མཚན་ཉིད་སྒྱིར་བསྟན་པ།	476
༡. དབྱེ་བ་དཔེར་བརྗོད་ནས་སོ་སོར་བཤད་པ།	476
སོག་ཉིས་པ། ཡངས་རྗེས་ཀྱི་ཀླན་བཤད་པ།	480
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	480
༡. དཔེར་བརྗོད་པ།	480
སོག་སྤྲུལ་པ། ཤེས་བརྗོད་ཀྱི་ཀླན་བཤད་པ།	481
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	481
༡. དཔེར་བརྗོད་པ།	482
སོ་བཞི་པ། རབ་སྤེལ་གྱི་ཀླན་བཤད་པ།	482
༡. མཚན་ཉིད་བཤད་པ།	482
༡. དབྱེ་བ་བསྟན་པ།	483
༡. དཔེར་བརྗོད་པ།	483
སོ་ལྔ་པ། དགོངས་པ་ཅན་གྱི་ཀླན་བཤད་པ།	486

༡. རོ་ཁོ་རོ་ཁོ་བ་བྱུང་བ།	486
༢. ཚེས་བཞི་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	488
༣. མཐུག་བསྟུ་བ།	492

ལེའུ་གསུམ་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། རྒྱ་རྒྱན་བཤད་པ།	495
དང་པོ། རྒྱ་རྒྱན་གྱི་མོ་རྟོན་བཤད་པ།	495
གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱན་གྱི་མ་བའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།	496
༡. ཟུང་རྩན་བཤད་པ།	496
༢. བྱ་དཀར་བའི་བྱུང་པར་གཞན་བསྟན་པ།	537
༣. དབྱུང་ས་སོགས་ལེས་བའི་བྱ་དཀར་བ།	552
ས་བཅད་གཉིས་པ། གཤམ་ཆེག་གི་རྒྱན་བཤད་པ།	563
དང་པོ། དམ་བཅའ་བ།	563
གཉིས་པ། དམོས་པ་དང་རོ་ཁོ་བ་སྟན་པ།	563
གསུམ་པ། གཤམ་ཆེག་གི་རྒྱན་དངོས་བཤད་པ།	564
༡. དབྱེ་བ་མིང་གིས་བསྟན་པ།	564
༢. དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	565
ས་བཅད་གསུམ་པ། རྒྱན་མེལ་བཤད་པ།	596
དང་པོ། རྒྱས་གངས་མདོར་བསྟན་པ།	596
གཉིས་པ། དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་བཤད་པ།	597

ལེབ་དང་ཐོ།

ཤེས་བརྗོད་དང་སྒྲུབ་གཞི།

སྙེ། ཤེས་རབ་རལ་གྱི་འཕྲུལ་བ་ཙམ་གྱིས་སྒྲུབ་པའི་དྲ་བ་
གཙོད་མཛོད་པའི།

ཕྱལ་ཀྱན་ཡབ་གཅིག་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་དག་དབང་ལྟ་
མོ་དབྱངས་ཙམ་མ།

ཉག་ཏུ་བདག་གི་མགྲིན་པའི་ཁབ་ཏུ་རྣམ་བར་མཛོད་ལ་ལེགས་
བཤད་གྱི།

ཕྱང་བ་དམ་པས་གསར་བུ་སྒྲོང་བའི་སྒྲུབ་པའི་འབབ་ཉེགས་སྒྲུལ་
བར་མཛོད།

བདུད་ཅི་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲུབ་བར་རབ་མཁས་ཉམས་ཐག་འཕྲོལ་བཅེ་བ་
ཙན།

བརྗོད་རིག་པའི་ལེགས་བཤད་ཕྱང་བས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་འཇམ་མས་
ལ་ཆེས་དཔའ་བ།

འཆོ་བྱེད་རིག་འཛིན་སྒྲུབ་ཀྱི་དཔལ་འཕྲོར་གང་གི་ལེགས་

བཤད་ས་ཚོན་ལས།

འཁྲུངས་པའི་འབྲས་བཟང་དེར་འདིར་སྒྲིན་པ་བཀའ་རིན་པོ་འཕྲུལ་
པའི་སྒྲིན་སྒྲུ་འབྲུལ།

ཆད་ས་པའི་སྒྲིན་མོ་རབ་ཏུ་དུལ་པའི་རྩེ་མདུངས་མངོན་པར་
གསལ་བ་ཡིས།

གཙུག་ལག་གཞུང་བརྒྱ་ཐོགས་མེད་འཆད་པས་རྩེ་མདུང་ལྷ་ལྷ་
རབ་སྒྲིང་མ་ཉེ།

ཕྱེད་ས་གསུམ་གནས་སྤྱོད་ས་སམ་སྒྲིལ་བྱེད་སྒྲུ་བའི་ཕྱི་མཚོག་གང་
གི་དྲིན།

བསམ་བཞིན་དད་པ་ལྷག་པར་འཕེལ་བས་བདག་གི་ཁྱུས་ལྷག་
འདི་ཞེས་ཤིག།

སྒྲིན་པའི་གྲགས་པ་མཚོ་བའི་གོ་ས་ལ།

མི་དུལ་ཉམ་ཆུང་ཆུལ་དུ་བཞུགས་ན་ཡང་།

རབ་གསལ་ཉིན་བྱེད་ལྷ་ལྷའི་ལེགས་བཤད་ཀྱིས།

སྒྱུར་མཁས་སྤྱོད་བསྒྲིན་དགའ་འཕེལ་ཞབས་ལ་འདུད།

ལེགས་བཤད་ཟེར་གྱིས་གངས་ཅན་ངག་རིག་ཆལ།

བཞད་མཛད་མཁས་དབང་ཉིན་མོར་བྱེད་རྣམས་ལ།

བདུད་ནས་མིག་ཡིད་ན་བའི་དགའ་སྒྲིན་འདི།

སྒྲིན་གསར་རྣམས་ཀྱི་གཟིགས་མོར་འདི་ན་སྒྲིན།

ཞེས་ཤིས་པ་བརྗོད་པའི་ཆོག་གིས་མངོན་པར་མདུན་བསྐྱུས་ཉེ་བརྗོད་པར་བྱ་བ་

ནི་སྒྲིན་དཔོན་དུག་པ་ཅན་གྱི་མཛད་པའི་སྒྲིན་ངག་གི་གཞུང་མེ་མོང་མའི་