

བོད་ཀྱི་ལ་གཞུས་
གཞི་བློ་བྱ་བ་ལ་གསུངས་པའི་ལྷན་གསུང་།

དེབ་དང་པོ།

མཚོ་ལྷན་མི་དེ་གསུང་བའི་ལྷན་ཁང་།

著

802520

ཐོད་ཀྱི་ལ་གཞུང་གཞིན་ཅུ་འབྲུག་ས་
པའི་ལྷགས་ལྷ།

དེབ་དང་མ།

མཚོ་མོན་མི་རིགས་དཔེ་སློན་ཁེང་།

པོད་ཀྱི་ལ་གཞུས་གཞིན་ཏུ་འགྲུགས་པའི་ཚུགས་ཏུ །

མཚོ་ལྷན་ཞིང་ཆེན་མང་ཚོགས་ལྷན་ཚུལ་ཁང་

གིས་བསྐྲིགས་པ།

མཚོ་ལྷན་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྲུན་པ།

མཚོ་ལྷན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཀྲས།

མཚོ་ལྷན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1981 ལོའི་ཟླ་6པར་པར་ཐངས་དང་ཕྱར་པར་གཞི་བསྐྲིགས།

1981 ལོའི་ཟླ་6པར་པར་ཐངས་དང་ཕྱར་དཔར།

དེབ་རེར་སྒྲིང་མོ 0.80

拉 伊

第一集 (藏 文)

*

青海省群众艺术馆 编

俄日、多吉才让等搜集

责任编辑 万德才让 封面设计 光绍天

青海民族出版社出版

(西宁市西关大街98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：10.875

1981年6月第一版 1981年6月第一次印刷

印数：1—10,000

统一书号：M10181·20 定价：0.80元

འགྲོ་བརྒྱུད།

ཐོད་ཀྱི་ལ་གཞས་ནི་ཐོད་རིགས་མི་དཔངས་ཀྱི་བྱེད་ཏུ་
 དར་བ་བྱུང་ཆེ་ཞིང་ཐོད་རིགས་ན་གཞོན་རྒྱལ་ས་ལེན་པར་……
 དགའ་བའི་སྒྲུན་དག་གི་ཉམས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་དང་།
 ཐོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་བྱུང་སྤེལ་བྱེད་པ་འི་དཔངས་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་……
 རིག་ཕུན་ཕུན་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཉེ་ལམ་ཉང་གི་མི་རིགས་སྤྱི་ཁྱུས་དོན་ཐོག་ཏུ་འབྱོལ་
 བའི་སྐབས་འདིར། ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་རྒྱ་ཆལ་སྐབས་
 རྒྱལ་པ་བྱུང་བའི་སྒྲོ་ནས་དར་སྤེལ་བྱེད་པ་སྤྱི་དང་། སྒྲོ་
 ལུ་“དེང་རབས་ཅན་བཞི”མདོན་ཏུ་འགྱུར་བར་སྒྲོ་བས་……
 རྒྱགས་འབྲལ་བ་ལ་ཆེད་ཏུ་དམིགས་ནས། ད་ལོ་ཞིང་
 ཆེན་མང་ཚོགས་རྒྱ་ཆལ་ཁང་གིས་རང་ཞིང་གི་ཐོད་རིགས་……
 ལུ་བ་དང་ལུ་མ་ཁག་ཅིག་བསྐྱས་པའི་འབྲིང་སྤྱོད་ཚོགས་……
 འདུའི་ཐོག་ལུ་བ་ལག་མོ་བར་དང་། ཆོས་སྤྱིད་སྒྲོལ་མ།
 ཆོ་ཡག་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱིས་སྤངས་པ་དང་། ལྷོ་མ་ཐུན་ནོར་ཏུ་
 དང་རྩེ་རྩེ་རིང་སྐབས་ཀྱིས་འཆོལ་ཏུ་བྱས་པ་མཉམ་སྤྱིག་……
 བྱས་ནས་«ཐོད་ཀྱི་ལ་གཞས་གཞོན་ཏུ་འགྱུགས་པའི་རྒྱགས་རྒྱ»
 ཞེས་བྱ་བ་འདི་སྤྱོགས་བསྐྱེགས་བྱས་པ་ཡིན་ལ་བསྐྱེལ་བས་ལ་

གཞན་ 600 ཅམ་བསྟན་ཡོད།

དེ་བའདི་ནི་མ་མཐོང་པའ་སྐད་དང་བསྟན་ནས་.....

བསྟན་པ་ཡིན།

འདི་དང་སྟན་མཐུད་ནས་ད་དུང་ལ་

གཞན་དེ་བའ་གཉིས་པ་དང་།

དེ་ལས་གཞན་པའི་སྟེ་གར་

སྟགས་ཀྱི་དེ་བའ་འགའ་རེ་ཡང་བར་དུ་སྟངས་ཡིན་པས་ས་.....

གནས་ཁག་གི་སྟོ་མཐུན་ཆོས་རྟགས་རམ་ཆེན་པོ་གནད་སྟེ་.....

རེ་འདུན་བཅོན་པ་ཡིན།

དེ་བའདི་ལེགས་སྟོན་མཛད་སྟེ་འདི་ག་མཚོ་སྟན་མི་..

རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་དང་།

མཚོ་སྟན་མི་དམངས་ཀྱན་བྱུང་

སྟངས་འཕྲིན་ལས་སྟངས་།

དེ་མིན་ལས་སྟངས་གཞན་དག་

ནས་གདན་དྲངས་པའི་སྟོ་མཐུན་དཔེ་སྟོན་བཟང་དང་།

བསྟན་ན་མས་མཚོན་པོ།

རིན་ཆེན་ཆེ་ཡོད།

མཁར་

སྟེ།

བན་དེ་ཆོ་ཡོད་སྟགས་ཀྱིས་རྟགས་རམ་གནད་མེན་

མཛད་པའ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བྱ་བ་ཡིན།

ར་ཆོས་ལ་གཞན་སྟོན་ཀྱི་དཔེ་དེ་བའོག་མར་ཆོས་སྟོན་..

བྱས་པ་ཡིན་སྟབས་།

སྟོགས་འདི་ལི་ཉམས་སྟོང་མེད་ཅིང་

ཡོན་ཆད་དང་ཆ་སྟན་སྟེ་ཅང་ཞན་པའི་དཔང་གིས་ནོར་.....

འཁྱུལ་མི་ཉུང་བའོད་མིན་པས་།

གཞིགས་མཁན་ན་མས་

ཀྱིས་བྱ་དག་དང་དཀོན་པ་འཆར་འཆོས་མེད་དུ་གནད་སྟེ་.....

རེ་འདུན་ན་མོ་བྱ་བ།

༡༡། །མངའ་འབངས་སྤྱོད་ལ་ཕྱགས་རིས་མ་མཆིས་པའི།

སྐབས་ཆེན་ཏང་གི་ཕྱགས་རྩེའི་གཟི་འོད་གྱིས།

རྒྱ་མེད་སྤྱོད་བཟང་བྱ་ལམ་རབ་ཡངས་པ།

་རེ་ཞིག་ཕྱན་པས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་རིང་དུ་བསལ།

ཆར་ཐུན་ནང་གི་འབྲུག་སྤྱོད་ཟབ་མོ་ཡིས།

མ་བྱའི་ཆོག་ས་ཀྱི་ཡིད་ལ་བདེ་སྤྱོད་བཞིན།

ཡང་དག་མི་རིགས་སྤྱོད་རྒྱས་བསྐྱགས་པ་དེས།

སྤྱོད་འབངས་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་རལ་དུ་བ་གསོས།

འདི་ན་གཞོན་ཅུ་འཛུལ་པའི་སྤྱོད་འབྲུར་གྱི།

དཔྱིད་ཀྱི་ཁུལ་མའི་སྤྱོད་དབང་སྤོ་མཆར་ཅན།

སྤྱོད་སྤྱོད་མགྱོན་པར་གྱེར་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད།

ཐེབ་ལེགས་ཀྱན་དགའི་ཐེང་བ་འདི་འབྱེད་དོ།

དཀར་ཆག

འགྲོ་བརྒྱུད།	1
ཅེ་འགྲོ་ཚུལ་བའི་སྐོར།	1
རྒྱལ་སྐོར་འགྲོ་བའི་སྐོར།	56
ཞེ་མཚུན་བའི་སྐོར།	88
རྒྱལ་སྐོར་བའི་སྐོར།	244
ཁ་འབྲུལ་བའི་སྐོར།	301
རྒྱལ་སྐོར་འགྲོ་བའི་སྐོར།	322
བདེ་མཆོད་སྐོར།	334

ཅེ་འགོ་ཚུལ་དཔེ་སྟོན།



ཀླ་མེ་འགོ་ལེན་ན་མེ་འགོ་ལེན། །
 མེ་འགོ་དབུལ་དཀར་འགོ་རྩོམ་ལེན། །
 ཡུན་གིས་སྒྲོ་ར་དང་ཡུན་གི་འགོ་ར། །

རྒྱལ་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན།
 རྒྱལ་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན།
 རྒྱལ་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན།

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །
 དགུང་སྒོན་པོ་འདྲ་གི་ལ་གཞས་ལེན། །
 བང་འབྲུག་སྒྲོང་འདྲ་གིས་ལན་པ་རྫོགས། །

ཆར་ཐེལ་མ་འདྲ་གི་འབྲེལ་ཞིག་འཛིག།

ཁ་ལ་གཞས་ལ་ལེན་ན་གཞས་ལེན། །

ཐེ་ཆེན་པོ་འདྲ་གི་ལ་གཞས་ལེན། །

རྒྱལ་ས་རྒྱུད་ལོ་འདྲ་གིས་ལན་པ་ཛོགས། །

ཆོག་སྒྲུབ་མོ་འདྲ་གི་འབྲེལ་ཞིག་འཛིག།

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་དགྲུང་ཐོན་གནས་ལ་ལེན། །

དགྲུང་ཐོན་པོ་ཉི་ལྔ་ལྟེ་མཐའ་འཁོར་ན། །

ཁ་སྐར་མ་ཐུམ་བརྒྱ་རྒྱལ་ཅུ་ཡོད། །

གན་རེ་རེ་རིང་རེ་འདྲིགས་རྒྱུན། །

མིང་འདྲིགས་གི་ལ་གཞས་ངས་ཁྱོད་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་དྲིག་མོ་ས་ལ་ལེན། །

ཐོ་འཛམ་བུ་སྒྲིང་གི་ས་ཆ་ན། །

རྒྱལ་ས་མི་གཅིག་ཐུམ་བརྒྱ་རྒྱལ་ཅུ་ཡོད། །

གན་རེ་རེ་རིང་རེ་འདྲིགས་རྒྱུན། །

མིང་འདྲིགས་གི་ལ་གཞས་ངས་ཁྱོད་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་དང་དམར་ཁ་གང་ལེན། །

ཁྱོད་ཕྱག་ལ་དང་ཚེན་སྒྲ་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ཚོག་གསུམ་བསུས་མ་ལེན། །

ཁྱོད་མདངས་ཅན་རོགས་ལོར་མཐུན་སྒྲུལ་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁྱོད་ཐང་དཀར་འདྲ་བའི་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁྱོད་ཐང་དཀར་ཐེམ་ལ་འཁོར་སྒྲུལ་ལེན། །

ཐག་དམར་པོའི་ཐེམ་པ་མཐོ་སྒྲུལ་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཏུང་དཀར་པོ་འདྲ་བའི་ལ་གཞས་ལེན། །

ཏུང་དཀར་པོ་སྐང་གི་འབྲུང་སྒྲུལ་ལེན། །

མ་བུ་མོས་ཐེ་ནས་ཉན་སྒྲུལ་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་རྩ་བོ་ཉ་སྒྲུལ་ལེན། །

རྩ་མུ་ཁ་ཡག་ན་ལོས་དགའ་ལ། །
གལ་ཆེན་རྩ་ཡི་རྒྱ་བ་རེད། །
ལ་རིང་པོར་བྱག་ན་འཁྱར་དགོས་གི། །
ཁ་ལ་ལྷེ་མོ་བཀལ་རུང་འཁྱར་དགོས་གི། །
དེ་མིན་གི་རྩ་ཞིག་ཉོས་བཏང་ན། །
ནམ་ཡིན་རུང་རང་གི་དཀའ་ལས་རེད། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །
ཁ་ལ་གཞས་རྒྱས་ལོ་བཅའ་ཚུལ་ལེན། །
རྒྱས་མོ་རྩ་ཡག་ན་ལོས་དགའ་ལ། །
གལ་ཆེན་རྩ་རྒྱས་གི་རྒྱ་བ་རེད། །
ཆེ་གང་པོར་འཁོར་བ་རྩོད་དགོས་གི། །
ཁ་ལྷི་(མི)ཁ་འཁོར་རུང་འཁྱར་དགོས་གི། །
དེ་མིན་གི་རྩ་ཞིག་བཅའ་བཏང་ན། །
ནམ་ཡིན་རུང་རང་གི་དཀའ་ལས་རེད། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །
ཁ་ལ་གཞས་ཅན་དན་ནགས་ལ་ལེན། །
མིང་མིལ་ཉོག་ཁ་གྲངས་མང་ན་ལེན། །
བྱ་ཁྱེ་ལོ་གྲུང་རྩ་ཡག་ན་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ཆོ་བྱ་གྲུ་ལེན། །

རྩ་གས་ཚེ་ནོ་མིག་ལ་ཡག་ནོ་ལེན། །

ཆོག་བཤད་ནོ་སེམས་ལ་འབབ་ནོ་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་བྲག་དམར་དཀྱིལ་ལེན། །

བྲག་དམར་པོ་ཡོ་གཟུར་མེད་ནོ་ལེན། །

བྱ་ཁྲོད་པོ་འི་ཐུགས་ལ་ལྷན་ནོ་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ན་ལ་གཞས་ལེན། །

ཁ་ལ་གཞས་ལེ་ཆེན་དཀྱིལ་ལེན། །

ལེ་ཆེན་པོ་ཡོ་གཟུར་མེད་ནོ་ལེན། །

རྩ་གས་ཀྱི་གཉིས་ཐུགས་ལ་ལྷན་ནོ་ལེན། །

ཁ་ལ་ལ་ལེན་ན་ལ་ལ་ལེན། །

གནམ་སྒྲོན་པོ་དང་མ་ཆགས་ཚུལ་ལེན། །

ཆར་མེལ་མ་ས་ལ་གྲུབ་ཚུལ་ལེན། །

དེ་མིན་ན་སྒྲུངས་ནོ་དོན་མེད་རེད། །

ཁ་ལ་ལ་ལེན་ན་ལ་ལ་ལེན། །
མེ་ཆེན་པོ་དང་མ་ཆགས་ཚུལ་ལེན། །
བྱ་བྱ་མོར་ལ་ལ་དར་ཚུལ་ལེན། །
དེ་མིན་ན་སྒྲངས་ནོ་དོན་མེད་རེད། །

དགྲ་ཕྱོགས་པོ་འདྲ་གི་ཅེ་ཁང་ཞིག །
མོ་འབྲུག་ཚུང་ཐེར་བའི་ཅེ་རྒྱས་ཤིག །
ཆར་ཐེལ་མ་ཐེར་བའི་ཅེ་བྱེད་ཅིག །
དགྲ་འདི་ནས་མི་ཅེ་གང་ནས་ཅེ། །

མེ་ཆེན་པོ་ཐེར་བའི་ཅེ་ར་ཞིག །
རྒྱས་ཚུང་པོ་ཐེར་བའི་ཅེ་རྒྱས་ཤིག །
ཁ་ལ་གཞས་ཐེར་བའི་ཅེ་བྱེད་ཅིག།
མོ་འདི་ནས་མི་ཅེ་གང་ནས་ཅེ། །

ལྷག་མིན་བའི་ཤིག་ལེ་ཅན་པོ། །
ཁ་ཞིང་དེ་གང་ནས་ཐོན་ན། །
འཕྲོད་མིན་བའི་ར་ཁ་ཅན་པོ། །
ར་ཐེལ་མི་གང་ནས་ཐོན་ན། །
རྩི་ཤེས་པ་ཅིག་ཅན་པོ། །

ཁ་བགད་ལེ་གང་ནས་ཐོན་ན། །

ཕྱི་དབུས་གཙང་ཚོས་ར་ནང་ན། །

མ་སྐུ་མ་དལ་བགྱིས་(ཐུང་གསེག་ཅན་)ཅན་པོས། །

ཚོས་ཀུན་རིག་མཛད་ལ་མནན་ཡོད། །

ཁྱིས་(ཁྱི་གྱིས་)མཛད་གི་མཛད་སྒྲིལ་དང་། །

ཚོས་འདྲན་པའི་བན་ཁུང་ཐོན་ཡོད། །

ས་ཐེ་ཆེན་ཅེ་ར་ནང་ན། །

ད་ཀྱི་མོ་དལ་བགྱིས་ཅན་པོས། །

ཁ་ལ་གཞས་མཛད་ལ་མནན་ཡོད། །

ཁྱིས་མཛད་གི་མཛད་སྒྲིལ་དང་། །

ད་ཅེ་གི་ཀྱི་མོ་ཐོན་ཡོད། །

ད་ཀྱང་ཐོན་པོ་ཁྱུ་ལ་བ་ཁྱ་མཚོ་རེད། །

འབྲུག་པོ་ཐོང་ཁྱུ་ལ་བ་རིགས་ལྟ་རེད། །

ཆ་ར་ལ་མ་བསམ་པའི་དོན་གྲུབ་རེད། །

དོན་འགྲུབ་གི་ནང་མོ་འབབ་ཁྱ་བྱེད། །

ཐེ་ཆེན་པོ་ཁྱུ་ལ་བ་ཁྱ་མཚོ་རེད། །

རྣམས་ཕྱད་ལོ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལྟ་རེད། །
ཆོག་སྒྲུབ་མོ་བསམ་པ་འདི་དོན་གྲུབ་རེད། །
དོན་འགྲུབ་གི་ནང་མོ་ཅེ་རྒྱ་བྱེད། །

ལྟོད་གཡུ་ལོ་རྒྱ་རའི་ནང་ན། །
རྒྱ་གཉིས་རེ་གཉིས་རེ་རྒྱ་གཉིས། །
ད་རྒྱ་གཉིས་མེད་ལ་བསྐྱད་ཡོད། །
དའི་རྒྱ་གཉིས་མོ་རྣམས་ཁྱོད་ཁྱོས། །

ས་མེ་ཆེན་ཅེ་ར་ནང་ན། །
རྣམས་གཉིས་རེ་གཉིས་རེ་ཅེ་གི།
ད་ཅེ་རྣམས་མེད་ལ་བསྐྱད་ཡོད། །
དའི་ཅེ་རྣམས་ཁྱོ་ཁྱོ་ཁྱོད་ཁྱོས། །

བྱ་ཁྱོད་པོ་འདི་རྒྱ་བ་ཁྱད་ས་ཁྱད་ས་ལ། །
ཐག་དམར་པོ་དཀྱིས་གསུམ་རྒྱ་གཉིས་ལ་འགྲོ།
ཡང་ཡང་བྱ་གི་མི་རྒྱ་གི། །
རྒྱ་ས་ཁྱད་བྱ་ཁྱོ་མི་གཅིག་གི། །

རྣམས་ཕྱ་ཆོད་རྒྱ་བ་ཁྱད་ས་ཁྱད་ས་ལ། །

ཁ་ཆེག་གསུམ་ཤོད་དང་ཅེ་ལ་འགྲོ།

ཡང་ཡང་མི་ལུས་མི་ཐོབ་གི།

ཐོབ་ཅུང་མྱེ་ལུང་མི་གཅིག་གི།

ཁྱོད་ཅུང་དཀར་བུམ་པ་ཡིན།།

ཁྱོད་ཅུང་དཀར་བུམ་པ་ཡིན་ན།།

གོས་སྒྲུང་ནག་ན་བཟའ་ངས་བཟོ།།

ནང་བུམ་ཆུང་སྒྲུབ་ས་ཀ་འགྲིག་ས་ན།།

བུམ་བུའི་སྒྲོ་ཁྱུང་ངས་འཛུགས།།

ཁྱོད་ཞང་བཟང་ཆ་མོ་ཡིན།།

ཁྱོད་ཞང་བཟང་ཆ་མོ་ཡིན་ན།།

ཆེག་སྒྲུན་མའི་མགོ་རྒྱང་ངས་སྒྲིག།

ཆེག་བཤད་པའི་སྒྲུབ་ས་ཀ་འགྲིག་ས་ན།།

འགྲིག་ས་རྩ་མ་ཡུན་གིས་ངས་སྒྲོང་།།

རྩ་མེད་ད་རྩ་ཁྱིམ་ཉ་ཆུ་ཡིན།།

རྩ་ཡིན་པའི་མེད་གིས་མི་ཆེག་གི།

ཁ་པར་འཁོར་རུག་ཁེང་ཆེད་གོས།།

ཁ་ཆུར་འཁོར་མགོ་ན་ཡག་དགོས།།