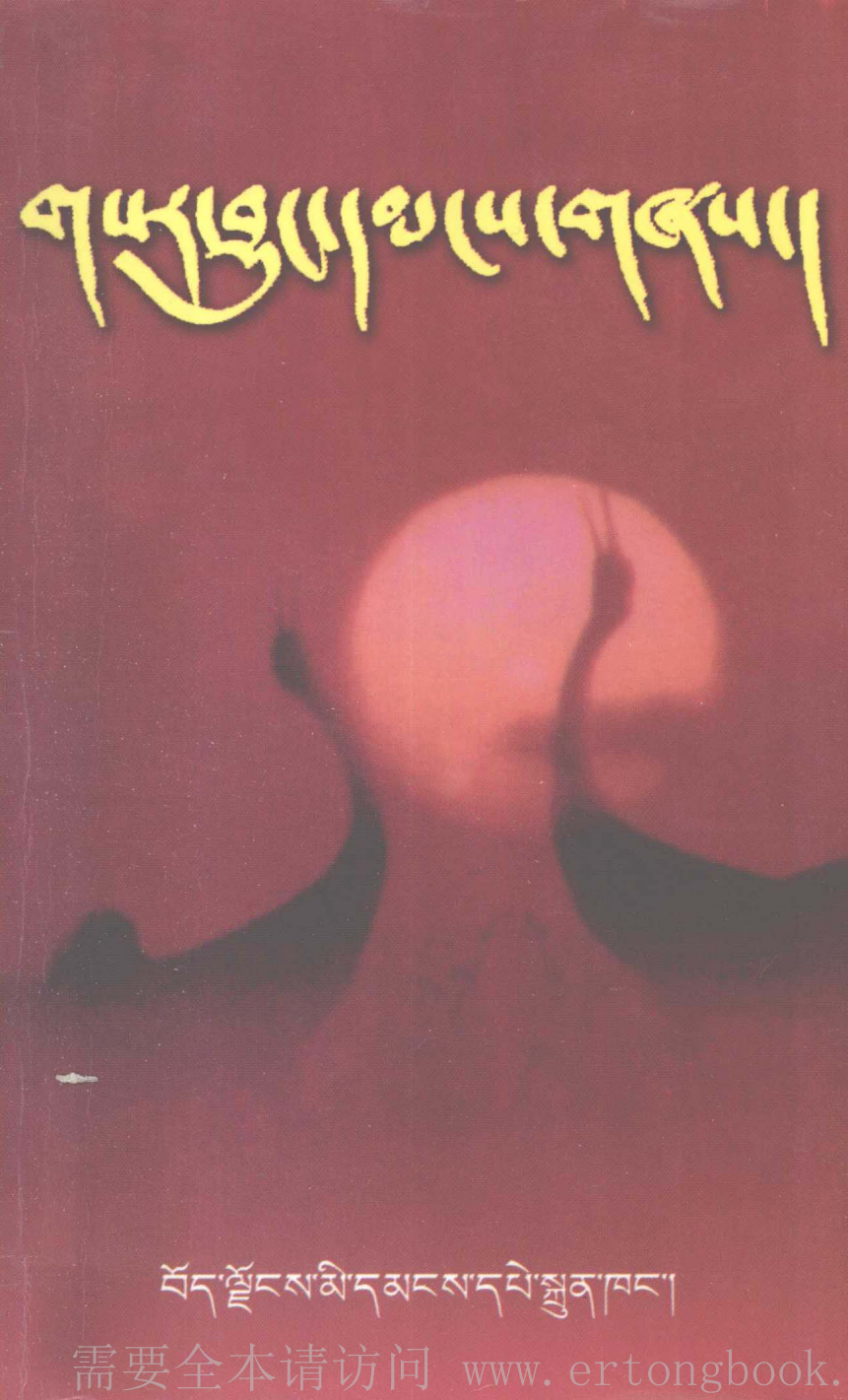
ཀུན་བཟང་མོའི་སྨོན་ལམ།



བོད་ཡིག་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

需要全本请访问 www.ertongbook.

གསར་བྱང་དམངས་གཞས།

ཨ་རྒྱུན།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

新民歌/阿努著.—拉萨:西藏人民出版社,2003.1(2008.5 重印)
ISBN978-7-223-01493-9
Ⅰ.新... Ⅱ.阿... Ⅲ.诗歌-作品集-中国-当代-藏语 Ⅳ.I227

中国版本图书馆 CIP 数据字(2002)第 071512 号

新民歌

编　　著	阿　努
责任编辑	拉　珍
封面设计	阿　曲
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印　　刷	西藏军区印刷厂印刷
开　　本	787×960　1/32
印　　张	5.75
字　　数	70 千
版　　次	2003 年 1 月第 1 版
印　　次	2008 年 5 月第 3 次印刷
印　　数	5,001—11,000
书　　号	ISBN978-7-223-01493-9
定　　价	8.00 元

版权所有　翻印必究

དབེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

དམངས་གཞས་ཞེས་པ་ནི་དམངས་ཁྲོད་དུ་སྐྱེད་སྤྱིང་བྱང་ཞིང་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་ཐྲག་བྱང་བའི་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཉམས་སྣང་དང་སྐུ་རྩལ་གྱི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་ལྟེན་པ་ཞིག་ཡིན། དམངས་གཞས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་གི་དགའ་སྐྱོ་དང་། བསམ་འདུན། ཕུགས་བསམ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པའམ་ལམ་ལུགས་སོགས་ཐོབ་གང་ཐད་ཀྱི་ནང་དོན་མཚོན་བྱབ་པའི་རྩོམ་རིགས་སྤྱི་དང་ཐྲངས་པར་སྐྱན་ངག་འབྱུང་སའི་སགཞི་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

དམངས་གཞས་ཀྱིས་ཚོག་ཤུང་ཞིང་དོན་གསལ་ལ་ཞོ་བདེ་བའི་སྐུ་རྩལ་གྱི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་ལྟེན་པའི་ཐོག་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བའི་ནང་ཐོང་ཤེས་བྱང་བའི་ཁ་བདང་དངོས་པོ་ཅི་རིགས་ལ་དགའ་ཞེན་བྱང་བའི་བསྟོད་གྲུ་དང་། མི་འདོད་པ་བྱང་བར་སྐྱོན་བརྗོད་དང་ཟུར་ཟ། ནགཞོན་ཞོ་མོའི་དབང་གྱི་མཛའ་བའི་བཤེ་དུང་དང་། མི་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་སོགས་དོན་ཅི་ལའང་རང་གི་བསམ་པའི་མདའ་མོ་འཕེན་ནས་ལེགས་ཤེས་གསལ་འབྱེད་ཀྱི་བསམ་བློ་མཚོན་ཐུབ། དེ་ཡང་རྒྱ་ཐྲག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་འཚོ་བའི་ཉམས་སྣང་ཟབ་མོའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཚགས་སྡང་གསལ་བའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྐུ་རྩལ་བསམ་བློ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

དེས་ན་འདིར་《གསར་སྒང་དམངས་གཞས》ཞེས་པའི་དེབ་ཆུང་འདིར་འཁོད་ཀྱི་དམངས་གཞས་རྣམས་ཀྱང་སྲོལ་རྒྱུན་དམངས་གཞས་ཀྱི་སྐུ་རྩལ་རྣམ་པར་བཅེན་ནས་ནང་དོན་དག་ཏུ་བསྟན་བཅོས་སྐོ་དབྱིའི་སྲིད་ཅུས་བཟང་པོར་ཐད་གར་བསྟོད་པ་དང་། སྲིད་ཅུས་དེ་ལས་སྒྲུབ་བའི་དམངས་ཀྱི་སྐྱག་འགྱུར་བའི་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བར་བསྟོད་པ། བསྐྱར་བཅོས་སྐོ་དབྱིའི་འཛུགས་སྐྲུན་ཐུ་གཞག་ནང་ཐོན་པའི་དཔའ་བོ་དེའི་བཟང་པ་སྐྱིད་དང་། ཁྲད་པར་ནང་སའི་བོད་སྐྱོར་ལས་ཁྲིད་པ་ཏུ་ཏིག་འགོ་ཁྲིད་ལས་ཁྲིད་པའི་མིག་དེའི་བློ་མཐུན་ཁྲང་ཁྲབ་སེན་གྱིས་མཚོན་ཐུས་པ་ཅན་གྱི་དེའི་བཟང་མི་སྣ་དང་། བོད་མི་དམངས་ཀྱི་བའི་སྐྱིད་ཆེད་དུ་རང་སྐྱང་གཙོད་འཚོ་གངས་སྐྱོན་དང་ཆུ་སྐྱོན་སོགས་ཀྱི་གེགས་བར་ནང་དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་གེགས་སེལ་རྒྱད་སྐྱོབ་གནང་མཁན་མི་དམངས་ཀྱི་དཔྱང་སྟེ་དང་འབྲེལ་ཕྱོགས་གང་ཐད་ཀྱི་མི་རིགས་མཐུན་ཕྱིལ་གྱི་མཛའ་བཤེས་ཟབ་སོར་བསྟོད་སྐུ་དང་བསྟུགས་བརྩོད་བྱས་ཡོད་ལ་བསྐྱར་བཅོས་སྐོ་དབྱིའི་སྲིད་ཅུས་བཟང་པོའི་འཛིན་གྲས་ཀྱི་ཚོགས་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་འཕེལ་འགྱུར་སྐྱིད་དང་ཁྲད་པར་ཞིང་འབྲོག་སྐྱེས་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱིད་བདེ་ལེགས་ཉམ་ཐག་ཆོད་ཡོད་པ་ཡིན་ཟུས་བྱང་ཚུལ་ཀྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་སོགས་ལ་གཟིངས་སུ་བསྟོད་ཡོད།

གཞན་ཡང་སྐྱི་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ཡིན་ཟུས་གོང་འཕེལ་

需要全本请访问 www.ertongbook.

ཀྱི་རྣམ་པ་ཤེན་ཏུ་བཟང་པོའི་འོག་ཟུར་ཚའི་སྐོགས་རེ་ཙམ་དུ་ཚུལ་མིན་ཀྱི་ཝ་བ་རེ་ཟུང་ཐོན་པར་ཡང་སེམས་བཟང་བཅངས་བའི་སྐོན་བརྩོད་དམ་ཡང་ན་ཁ་ཏ་བསྒབ་ཅ་ཅས་པ་རེ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སྐེ་སྒིང་ཆེན་པོའི་འཚོ་བའི་གླ་ཁྲག་རེ་ཙམ་དུ་ཟུང་བའི་སྐོན་ཆ་རེ་ཟུང་ཕྱིས་འཐུང་ཡོ་བསྡང་ཐུབ་རྐྱེན་ཀྱན་སྐོང་བཟང་པོ་བཅངས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དོན་རྐྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོ་ཀྱན་ཀྱིས་དགོངས་པ་གཞན་འཛོལ་མི་འགྱོ་བར་དགོངས་བཞེས་ཡོད་པ་ཞུ། དེ་ཡང་དམངས་གཞས་ཀྱི་སྡུ་རུལ་ཁྲབ་ཆོས་སམ་མཐུ་ནུས་ནི་སྐོད་བཟང་ལ་བསྟོད་ཀྱ་དང་སྐོད་ངན་ལ་སྐོན་བརྩོད་ཀྱི་བསམ་བློ་ལྡན་པ་དེ་ཡིན་པར་སེམས། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཚོགས་ཡོངས་དང་ཆ་ཡོངས་སུ་ཚང་བའི་ལྟ་ཚུལ་འབའ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད་པས་འདི་ནང་སྐོན་རོར་དང་ཞན་ཆ་གང་མཆིས་པར་རྐྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོ་མཆོག་ནས་ཐུགས་དགོངས་བཟང་པོའི་སྐོན་བརྩོད་དགོངས་འཆར་མ་ཤེས་བཀའ་སྐོབ་གནང་རྐྱུན་དགའ་བསུ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་སྔར་2003ལོར་པར་ཞིངས་དང་པོ་བཏབ་ནས་འགྲེམས་སྐེལ་བྱས་པོར། རྐྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་འདོད་ཡོངས་སུ་སྐོང་ཐུབ་པ་མ་ཐྱེད་སྔོབས་དང་རེས་བསྐྱེད་དུ་པར་ཞིངས་གཉིས་པ་བཏབ་ནས་ཀྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོའི་སྐྱེན་ལམ་དུ་འབྱལ་བ་ཡིན།

རྩོམ་སྐྲིག་འགན་འཁྲུར་བས།

ཨཱཿ ། བསྒྲུབ་བཅོས་སྤྲོ་བའི་བསྡོད་པ། །
ཚུལ་མིན་བྱ་བར་རྟོག་པ། །
དོན་རེར་དབགས་ལའི་ཁ་ཞས་རེ། །
སྟོན་པོ་མེད་ཀྱང་ཐལ་ཞོད། ། ཨཱཿ

གསར་བྱང་དམངས་གཞས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།	ཨ་ནྡུའུ།
རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན་བ།	ཤུག་སྒོན།
མདུན་ཤོག་འཆར་འགོད་བ།	ངག་རྩོས།
དབེ་སྐྲུན་འབྲེལ་མས་སྒེལ་ཚན་བ།	བོད་སྟོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། (ཤུ་མ་གྲིང་སྐོར་ཟྭང་ལམ་རྐོ་ཨང་20)
བར་འདེབས་ཚན་བ།	བོད་དམག་ཁུལ་ཁང་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭས་པར་བཏབ།
དེབ་ཚད།	787×960　1/32
བར་ཤོག	5.75
ཡིག་གྲངས།	ཁྲི་7
བར་གཞི།	2003ལོའི་ཟླ་1པོར་པར་གཞི་1བསྒྲིགས།
བར་ཟིངས།	2008ལོའི་ཟླ་5པར་པར་ཟིངས་3པ་བཏབ།
བར་གྲངས།	5,001—11,000
དབེ་དེབ་ཨང་རྟགས།	ISBN978－7－223－01493－9
རིན་གོང་སྒྲིག	8.00

བར་གཞི་སྒེའུ་བདག་ཡིན་པས་འདྲ་བཅོས་པར་འདེབས་མི་ཆོག

དཀར་ ཆག

མེས་རྒྱལ་གཅིག་ཀྱུར་དང་མི་དེགས་མཐུན་ཕྱིལ་ལ་བསྟགས་
པ། ..... (1)
ཕྱུག་འཁྱར་ཀྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོར་བསྟོད་པ། ..... (5)
བོད་ཕྱོངས་བཅིངས་འཕྲལ་དང་འཇུགས་སྒྲན་ནང་གི་
བྱས་པ་ཅན་ལ་བསྟོད་པ། ..... (29)
བཏ་ཆེན་སྐུ་ཁྲིང་བཙུ་པ་དྲན་བྱ་དང་གནའ་ཤུལ་
གནས་བཟང་ཕྱི་ལ་བསྟོད་པ། ..... (38)
ཁོ་གསར་དང་ཞོ་སྟོན་སོགས་དུས་སྟོན་ཀྱི་རྣམ་པར་
བསྟོད་པ། ..... (51)
ཡ་རབས་ཚུལ་བཟང་ལ་བསྟོད་པའམ་བསྐུལ་བ། ..... (55)
གཞོན་ནུ་ཙོ་མོའི་བཅེ་དུང་མཆོན་པའི་གཞས། ..... (57)
བསྐབ་བྱའམ་སྐུལ་ཚུགས་གི་དེགས། ..... (82)
སྐྱོན་བརྗོད་དང་ཟུར་ཟའི་དེགས། ..... (98)
སྡེ་ཚོགས་ཀྱི་དེགས། ..... (151)

མེས་རྒྱལ་གཅིག་བྱུང་དང་མི་དེགས་མཐུན་ཐྲིལ་ལ་བསྟགས་བ།

མེས་རྒྱལ་ས་གཞི་ཆེན་པོ། །
གཡུ་ཡི་གཞོང་པ་འདྲ་ཟྱང་། །
གནས་མཆོག་ཁ་བ་དཀར་པོ། །
གཡུ་གཞོང་མཛེས་པའི་རྒྱན་རེད། །

མི་དེགས་ལྷ་བཙུང་བྱུག །
མེ་ཏོག་ཆུན་པོ་འདྲ་བ། །
ས་མཐོའི་སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག །
ཆུན་པོའི་དཀྱིལ་ནས་མཛེས་པ། །

ཟུང་དང་བཅས་བའི་ངང་པ། །
སྐུར་ཡང་མཉམ་འཛོམས་ཟྱང་སོང་། །
ལོ་བརྒྱ་བཅས་བའི་ཤང་ཀང་། །
མེས་རྒྱལ་པང་དུ་ལོག་སོང་། །

ཤང་ཀང་ཕྱིར་ལོག་བྱས་སོང་། །
ཨའོ་མན་མཐོ་གས་ཡོ་ཤེ་བས་ཡོང་། །
ཀུང་ཚོའི་ཐའི་དབན་ཀྱིང་ཐུན། །
གཅིག་ཕྱུར་ཡོང་སྐྱིང་འདོད་བཞག །

མཆོད་ཚང་ཇ་ཁྲའི་ནང་ནས། །
བདུད་ཙིས་གཡས་སྐོར་རྒྱ་གིས། །
མེས་རྒྱལ་གཅིག་ཕྱུར་ཆེད་དུ། །
གསུམ་སྒོན་མཉེས་དགེ་གནང་དང་། །

མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་དམ་ཟབ། །
སྒྲི་ཚོགས་བརྟན་ཤྱིང་དར་རྒྱས། །
དཔལ་འབྱོར་གོང་དུ་ཤེལ་ནས། །
ཐ་ཡུལ་མངའ་ཐང་རྒྱས་སོང་། །

མི་རིགས་ལུས་ཙལ་འགྲན་ཚོགས། །
གནས་མཆོག་ལྷ་སར་འཚུགས་ནས། །
མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་མི་ཏོག །
སྐལ་བཟང་ཞལ་ཁ་ཤྱེ་སོང་། །

需要全本请访问 www.ertongbook.

ཤུགས་རི་རིང་པོའི་ཕྱི་ནང་། །
འཕྲི་ཚུ་ཟ་ཚུ་རྒྱས་ཡུལ། །
མེས་རྒྱལ་ས་སྡོགས་གང་སར། །
དུས་ཆེན་རྣམ་པས་ཤེངས་སོང་། །

མི་རིགས་ལྷ་བཅུ་ང་བྱག །
མཐུན་སྒྲིལ་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་བཞིན། །
ལག་གདང་དཔུང་སྒྲིལ་ཆས་ནས། །
དཔལ་འབྱོར་འཛུགས་སྒྲུན་ཆེད་ཀྱིས། །

ཤུ་སའི་སྐྱིད་ཆུའི་འགྲམ་དུ། །
ཪོ་མོ་ཏན་གཞོན་འཛོམས་སོང་། །
ངང་པ་མཆོ་ལ་ཞུགས་པའི། །
རྣམ་པ་ཡིད་ལ་འཆར་བྱུང་། །

རླབས་ཆེན་མེས་པོའི་རྒྱལ་ཁབ། །
མ་འགྱུར་བརྟན་པར་བཞུགས་དང་། །
མི་རིགས་ལྷ་བཅུ་ང་བྱག །
གནས་བཟོད་གཞན་ལས་བདེ་བ། །

ང་ཚོ་ཡི་དེ་གས་སོ་སོའི། །
སྐད་དེ་གས་གཅིག་པ་མིན་ཡང་། །
གྱུ་ལ་བཞུགས་སུ་ཚར་ན། །
ཆོས་ཀྱོ་ས་ལྷིམ་ཚང་གཅིག་ངེད། །

མེས་རྒྱལ་ས་ཡོ་གས་ཀུན་ནས། །
བཙེ་བའི་མཁྱེན་པོ་ཕེབས་བྱུང་། །
མཐུན་སྒྲིལ་རྩ་བ་འཛུག་ས་པར། །
ཕེབས་པ་ཅམ་གྱིས་སྒྲིད་བྱུང་། །

ཆུ་དེ་ཡུལ་ཆུ་ཞིམ་པ། །
གཞས་དེ་ཡུལ་གཞས་སྐྱན་པ། །
མི་སྦུན་ཟླ་བ་བཟང་བ། །
སྦུན་ཟླའི་བཙེ་སེམས་ཟབ་པ། །

རྒྱ་དེ་གས་ཤིང་བཟོ་མཁས་པ། །
བོད་དེ་གས་ཚོང་བཟོ་དོད་པ། །
མི་དེ་གས་མཐུན་སྒྲིལ་རྩ་བ། །
ཤིང་སྒོག་ཁྲོམ་ར་ད་འཚུགས་འདུག །

ཕྱག་འགྲུར་གྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོར་བསྟོད་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཕྱོགས་ཀུན་དུ། ।
ཐོབ་དཀའི་ཤར་ཟླུང་བརྒྱབ་སོང་། ।
ལས་ལ་བརྩོན་པའི་མི་རྣམས། ।
ཕྱག་འགྱུར་ལམ་དུ་བསྐྱོད་སོང་། ।

སྨྲ་གར་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི། ।
ཙ་གཞོན་ཙི་གཞོན་ཚོ་ཡིས། ।
བསྟོད་པའི་གླུ་ཞིག་བླངས་ནས། ।
གྲིད་དྲུས་བཟང་པོར་ཕུལ་སོང་། ।

དམངས་ཕྱག་གྲིད་དྲུས་བཟང་པོས། ।
མི་དམངས་བདེ་ལ་འཁོད་སོང་། ।
བདེ་བར་འཁོད་པའི་ལ། ।
ཞེ་སྡང་མེད་ན་དགའ་ལ། ।

དབུལ་སྐྱོར་ཆུ་མཛོད་བཟོས་སོང་། །
གནམ་ཆུ་སྐུག་དགོས་མི་འདུག །
དཔལ་ཀུ་ཡི་རྒྱལ་པོ། །
ག་རེ་གནང་ནའི་གནང་ཞིག །

ཏང་གི་སྲིད་ཇུས་བཟང་པོ། །
མ་འགྱུར་བཏན་པར་བཞུགས་དང་། །
སོ་ནམ་ཞིང་བའི་འཚོ་བ། །
བདེ་བ་ཅན་ཀྱི་ཞིང་ཁམས། །

ཤར་ཕྱོགས་ཀེ་མའི་འོད་ཀྱིས། །
ས་གཞིར་དྲོད་གཤེར་སྐྱེས་སོང་། །
ཕུག་འགྱུར་སྲིད་ཇུས་བཟང་པོས། །
མི་དམངས་སྤྲུ་བ་འཕེལ་སོང་། །

དམངས་ལ་སྙེ་ཁྱིད་གནང་ནས། །
མི་རྣམས་ཕྱུག་པོར་འགྱུར་སོང་། །
ལུང་ཁྲག་ཐོང་ཚོ་སྐྱོ་པོ། །
མཇོས་པའི་ཐོང་བརྒལ་འདུ་ཆུང་། །

སྒོང་གསར་ཤར་རིའི་རྩེ་ལ། ।
བཀྲ་ཤིས་ལྷ་བསངས་བཏང་སོང། ।
ཞོ་མོ་ཆན་གཞོན་ཚང་མས། ।
རྒྱས་པའི་གཟབ་མཆོར་སྦས་བཞག ।

ཕྱག་ཡོ་ཆགས་དང་མ་ཆགས། ।
ནང་གི་པ་ཚར་གཟིགས་དང་། ।
ལོ་ན་ཆས་བཞིན་ཆས་བཞིན། ।
ཆུང་བཟོ་དོད་དུ་འགྲོ་གིས། ।

སྒོང་གསར་བུ་མོ་སྒེལ་མ། ।
མནའ་མར་ཕེབས་པའི་ཉིན་མོ། ।
བཀྲ་ཤིས་ཁྲང་ས་འཁྲག་ཡོས། ।
ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འདྲེགས་སོང། ।

ཕྱག་འཚྭར་མིག་དཔེ་བཟང་ཡོ། ।
ཡ་རོ་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ། ।
དེ་ལས་ཕྱག་ཅམ་དགོས་ན། ।
ཡ་ཅག་པ་སངས་བྱ་ཁྱིད། ।

བསྐུར་བཅོས་སྐོ་དཀྱེའི་ཤར་ཆུང་། །
ཁ་བའི་སྟོང་ས་ལ་འཕྲོད་ནས། །
ལྷང་ཁྲག་གོང་ཚོ་སྐྱོ་པོ། །
བདེ་སྐྱིད་གོང་ཚོར་འགྱུར་སོང་། །

སྲིད་ཅུས་བཟང་པོའི་དྲིན་གྱིས། །
ཕྱག་པོའི་ཙ་བ་ཚུགས་སོང་། །
མ་གཡའི་ཡོང་ཚེའི་ནང་གི། །
ཨ་ཁུ་ཞིང་པའི་ཉམས་བཟང་། །

དཔལ་རྩྭ་ཆུ་བཟང་སོང་། །
ཕྱུགས་རིགས་ཤ་ཤེད་ཆུས་སོང་། །
ཡ་གཡའི་སྤང་གཤོངས་སྟེང་གི། །
ཨ་ཁུ་འབྲོག་པའི་ཉམས་བཟང་། །

ཡུལ་དེ་ཕྱག་པོ་ཚགས་ནུ། །
འཁོར་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་གིས། །
གོང་ཞྭེར་ནང་གི་གཞོན་ནུ། །
གོང་གསེབ་མག་པར་སྤེབས་སོང་། །

需要全本请访问 www.ertongbook.