ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

༄། །ལ་གཞས་ཁྲ་ཐུག་གསུང་སྙན།

སྐལ་བཟང་དང་སྐལ་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྡུ་སྒྲིག་བྱས།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目（CIP）数据

安多拉伊选集：藏文/ 尕藏，尕藏当周著. —兰州：甘肃民族出版社，1993.8(2008.11重印)
ISBN 978-7-5421-0192-1

Ⅰ.安... Ⅱ.①尕...②尕... Ⅲ.藏族-民歌-安多地区-选集-藏语 Ⅳ.I277.291.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第165248号

书　　名：安多拉伊选集
作　　者：尕藏　尕藏当周
责任编辑：看召加　隆英忠
封面设计：才让贡保
出　　版：甘肃民族出版社(730030　兰州市南滨河东路520号)
发　　行：甘肃民族出版社发行部（730030　兰州市南滨河东路520号)
印　　刷：西宁民族印刷厂
开　　本：787毫米×1092毫米　1/32　　印张：9.5
字　　数：140千
版　　次：1993年8月第1版　　2008年11月第2次印刷
印　　数：4 141～7 140
书　　号：ISBN 978-7-5421-0192-1
定　　价：25.00元　（民文）

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象，可直接与本社联系调换。
邮编:730030　地址:兰州市南滨河东路520号　网址:http://www.gansnmz.com
电话:0931—8773420(藏文编辑部 联系人:交巴李加 E—mail:melce@sina.com)
电话:0931—8773261(汉文编辑部 联系人:李青立 E—mail:LiLi295@sohu.com)
电话:0931—8773219(策划部 联系人:桂谕 E—mail:lanzhougy@163.com)
电话:0931—8773271(经营部 联系人:葛慧 E—mail:gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有　　翻印必究

ལ་གཞས་ཁྲ་རྫུག་གསུང་སྙན།

རྩོམ་པ་པོ། སྐལ་བཟང་དང་སྐལ་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྡུ་སྒྲིག་བྱས།

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ། མཁའ་འགྲོ་སྐྱབས། ཕུར་གཡུང་དྲུང་།

མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས་པ། ཚེ་རིང་མགོན་པོ།

དཔེ་སྐྲུན། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

འགྲེམས་སྤེལ། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

པར་འདེབས། ཀྲེ་ཞིང་མི་རིགས་པར་ཁང་།

དེབ་ཚད། ཧཱོ་སྨིས787×ཧཱོ་སྨིས1092 1/32

དཔར་ཤོག 9.5

ཡིག་གྲངས། ཁྲི14

པར་ཐེངས། 1993ལོའི་ཟླ8པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།

དཔར་ཐེངས། 2008ལོའི་ཟླ11པར་པར་ཐེངས་གཉིས་པ་དཔར།

དཔར་གྲངས། 4 141~7 140

དཔེ་རྟགས། ISBN 978-7-5421-0192-1

རིན་གོང་། སྒོར 25.00

པར་དབང་འདི་གར་ཡོད་པས་པར་བཤུས་བརྒྱབ་ན་ཁྲིམས་ཆད་ཡོག

(ཤོག་ངོས་ཆད་ནོར་སློག་སྒྱུར་གང་བྱུང་ཡོད་ཚེ་པར་ཁང་ལ་དྲི་གཏུག་བྱ)

བསྡུ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

ལ་གཞས་ནི་བོད་རིགས་ན་གཞོན་རྣམས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་བརྩེ་དུང་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་གཞས་ཆུང་སྟེ། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ལྗུམ་རའི་ནང་ན་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་འདབ་མ་ལྷམ་མེར་བཞད་ཅིང་། ཕོ་མོའི་དུངས་སེམས་ཀྱི་དྲི་བ་ཤུང་རིང་དུ་འཕྱུལ་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། མིའི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་བང་མཛོད་ན་འོད་སྣང་རབ་ཏུ་འཕྲོ་བའི་མུ་ཏིག་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །

ལོ་ཤས་འདིར་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ཁག་གིས་ལ་གཞས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་པར་དུ་བསྐྲུན་ཏེ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་རིག་གནས་དང་བསམ་བློའི་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་བཏང་ཡོད་ནའང་། ལེགས་བསྒྱུར་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་དཔྱིད་ལྷུང་གི་ཁྲོད་ན་འཚོ་བའི་ཚུ་ཚད་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་ཇེ་མཐོ་དང་ཇེ་བཟང་ཡིན་པའི་ན་གཞོན་རྣམས་ལ་བསམ་བློའི་རྒྱུགས་ཕྱེ་གྱུ་ནོམ་པ་ཞིག་མཁོ་སྒྲོད་བྱེད་ཆེད། ང་ཚོས་ནང་དོན་དང་སྒྱུ་རྩལ་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་སྤུས་ཀ་ལེགས་པའི་ལ་གཞས་ཁག་ཅིག་འཚོལ་བསྡུ་དང་འདེམས་བསལ། ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ལ་གཞས་ཀྱི་ནང་དོན

ལྟར་ཁག་བཅུ་གཅིག་བཀར་ཡོད་པར་མ་ཟད། ལ་གཞས་ཀྱི་བྲོ་བ་མི···
ཉམས་པའི་ཆེད་དུ་ཁ་སྐད་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་འདིས་དཔལ་ཡོན་གཉིས་
ཀྱི་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཕན་གདགས་པར་ཤོག ན་གཞོན་ཕོ་མོ་རྣམས་ཀྱི་
ཡིད་ཚིམ་པར་ཤོག

ཞེས་བསྡུ་སྒྲིག་པ་ནས།

དཀར་ཆག

རྩེ་མགོ་རྩོམ་པའི་སྐོར། ....(1)

རོགས་འཚོལ་བའི་སྐོར། ....(33)

ཞེ་མཐུན་པའི་སྐོར། ....(75)

ཚིག་བརླག་པའི་སྐོར། ....(116)

ཐེ་ཚོམ་དང་ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པའི་སྐོར།............................(142)

རོགས་འབྲལ་ཁའི་སྐོར། ....(164)

རོགས་དྲན་པའི་སྐོར། ....(173)

ཞེ་སྨྲེང་བའི་སྐོར།..(210)

རོགས་འགལ་བའི་སྐོར། ....(252)

གསར་བསྒྲིགས་ཀྱི་སྐོར། ....(285)

གཞན་དག་གི་སྐོར། ....(291)

རྩེ་མགོ་རྩོམ་པའི་སྐོར།

1

པོའུ་ཁྲ་རིང་ཡག་བཞིན་ཅན་པོ།།
ཁྲུས་མདའ་བརྒྱ་འཕངས་ནས་མི་ཚད།།
མདའ་ཆིག་སྐོང་འཕེན་ན་ཁྲུས་སྐོས།།
མདའ་ལི་མར་སེར་སྣ་མེད་ན།།
ལྷགས་ནག་པོ་ཟད་འགྲོ་མ་འདོད།།

སྨན་བུ་མོ་ཡག་བཞིན་ཅན་པོ།།
ཁྲུས་ཐེངས་བརྒྱ་རྩེས་ནས་མི་ཚད།།
ཐེངས་ཆིག་སྐོང་རྩེ་ན་ཁྲུས་སྐོས།།
སྐད་ཕྲ་མོར་སེར་སྣ་མེད་ན།།
ཁ་ལ་ལ་ཚར་འགྲོ་མ་འདོད།།

2

ཁྲོད་འདོ་བར་བརྒྱུག་ཡུན་མེད་ན།།
ང་གྲོ་རྒྱུར་གྲོ་འདྲོག་མ་སྙོང་།།
ས་བ་ཡན་ཐང་ལ་མ་བརྒྱུག།

ཁྱོར་ལ་གཞས་སྙམ་གང་མེད་ན།།
ང་ཁྲི་མོར་རྩེད་མཚར་མ་བྱུས།།
རོགས་རྩེ་སའི་གྲས་ནས་མ་ལེན།།

3

ཁྱོད་བྱ་རྒྱལ་སྒྲག་མོ་ཟེར་ནོ།།
དཀུང་སྐོད་རྒྱུ་ལག་ན་ཨེ་ཡོད།།
དཀུང་སྐོད་རྒྱུ་ལག་ན་མེད་ན།།
ཁྱོའི་གསོག་སྒེ་ཙུང་ཞིག་མཐོ་ཐལ།།

ཁྱོད་ཕ་བཟང་བུ་ཚ་ཟེར་ནོ།།
ཁ་ལ་གཞས་ཁོག་ན་ཨེ་ཡོད།།
ཁ་ལ་གཞས་ཁོག་ན་མེད་ན།།
ཁྱོའི་ལེན་མགོ་ཙུང་ཞིག་མཐོ་ཐལ།།

4

ཁྱོད་རང་འཐག་འཁོར་ལོ་ཆུ་འཁོར་རེད།།
ཆུ་གཙང་པོ་མེད་ན་རང་འདུག་རེད།།
དེ་འདྲ་གི་ཆུ་འཁོར་ལན་ཆགས་རེད།།

ཁྱོད་ཁ་འཆལ་ཞི་ལི་མགོ་སྐོང་རེད།།
ཁ་ལ་གཞས་མེད་ན་ལྷུགས་པ་རེད།།

དེ་འདྲ་གི་རྩེ་རོགས་ལན་ཆགས་རེད།།

5

དཀར་ཕྱུག་གེར་གངས་རི་དགོན་ནས།།
ཆོས་ཀུན་རིག་གསུང་གི་ནང་ན།།
ངའི་ལ་གཞས་ཆགས་འཛོག་མེད་ཀི།
ཕྲུའི་ཁ་བརྟོན་དཔེ་ཆའི་ནང་ན།།
ངའི་ལ་གཞས་ཆགས་འཛོག་ཨེ་ཡོད།།

ནག་ཕྱུག་གེར་སྲིབ་སྣེ་དཀྱིལ་ནས།།
རྐན་སྲིད་པའི་གཏམ་དཔེའི་ནང་ན།།
ངའི་ལ་གཞས་ཆགས་འཛོག་མེད་ཀི།
ཕྲུའི་ཁ་ཚིག་ཤོབ་ཀི་བར་ན།།
ངའི་ལ་གཞས་ཆགས་འཛོག་ཨེ་ཡོད།།

6

སྐྱོད་ལ་ཤྭ་བདར་འགྲོ་དུས།།
ཕྲུས་ཉིན་ནས་ཡུ་མོ་དུ་བཟུང་།།
ཕྲུས་སྲིབ་ནས་ཤ་བོ་དུ་བསད།།
དུ་བསད་ཀི་ལོ་རྒྱུས་མེད་ན།།
ལབ་དེ་འདྲ་རྒྱུག་གིན་མ་འདུག།

སྨད་ལ་རྩེ་གི་འགྲོ་དུས།།

ཁྱེས་ལ་གཞས་ཉིན་མཚན་དུ་བླངས།།

ཁྱེའི་ལ་གཞས་སྡེ་བ་དུར་གྲགས།།

དུ་གྲགས་ཀི་ཡོ་རྒྱུས་མེད་ན།།

ལབ་དེ་འདྲ་རྒྱག་གིན་མ་འདུག།

7

ཁྱོད་བྱ་རྒྱལ་སྐྱག་མོ་ཟེར་ནོ།།

དཀུང་ནམ་འཕང་སྟོད་རབ་ཟེར་གི།

ལྷུང་སྔོན་ནས་གཡུགས་ན་འདུག་གི།

ཁྱོད་ཞང་བཟང་ཚ་མོ་ཟེར་ནོ།།

ཁ་ལ་གཞས་མང་རབ་བཤད་ཀི།

རོགས་རྩེ་སྐབས་ལ་གཞས་མེད་ཀི།

8

ང་འདོ་བ་ཀྱོ་རྒྱ་ཟེར་ནོ།།

ཧ་ཁ་ཆུང་ཚད་ན་མེད་ཀི།

ཧ་ཁ་ཆུང་ཚད་ན་ཡོད་དུས།།

ས་དབུས་གཙང་ཡུལ་ནས་བརྒྱུགས་ན།།

ཧུལ་ཨ་མདོའི་ཕྱོགས་ནས་འཁྱུར་ལ།།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

དུས་དེང་སང་རྒྱུག་རོགས་མེད་ན།།
རྟ་རྒྱུག་རྩལ་བཤད་ན་ལབ་རེད།།

ང་ཕ་བཟང་བུ་ཚ་ཟེར་ནོ།།
ལོ་བཅོ་ལྔའི་ཚོད་ན་མེད་ཀི།
ལོ་བཅོ་ལྔའི་ཚོད་ན་ཡོད་དུས།།
ས་སྡེ་ཆེན་གྲོང་ནས་སྐྱེས་ན།།
གཏམ་མི་ཁ་གླིང་ལ་གྲག་ལ།།
དུས་དེང་སང་སྐྱེ་རོགས་མེད་ན།།
རོགས་སྐྱེ་རྩལ་བཤད་ན་ལབ་རེད།།

༩

བྱ་ཁྲུ་ལོ་སྙིང་ལ་རྫེ་བོ།།
བྱ་གསུང་སྙན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནོ།།
འཆད་མི་དགོས་བྱ་བརྒྱུས་ཤེས་ཡོད།།
བྱ་གཞོག་རྩལ་ཅན་ཞིག་མིན་ནོ།།
འཕུར་མི་དགོས་བྱ་བརྒྱུས་རིག་ཡོད།།

མ་བུ་མོ་སྙིང་ལ་རྫེ་བོ།།
སྐད་པི་ཝང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ནོ།།
འཆད་མི་དགོས་རོགས་བརྒྱུས་ཤེས་ཡོད།།

ཁ་ལ་གཞན་ཞེན་རྒྱུ་མེད་དོ།།
འཆད་མི་དགོས་རོགས་བརྒྱུས་རིག་ཡོད།།

10

ཡར་བལྟས་ཀི་ཁྲ་ཡག་རྫ་ལ།།
ཕོའུ་ཁྲ་རིང་ཁྱུར་ནས་སོང་ནས།།
ཤ་ཡུ་མོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བསད།།
ཁྱོད་བསད་ན་བརྒྱ་དང་དགུ་རེད།།

མར་བལྟས་ཀི་སྡེ་ཆེན་དཀྱིལ་ལ།།
ཁ་ལ་ལ་སླངས་ནས་སོང་དུས།།
རོགས་ཆུང་ཡོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བཏུལ།།
ཁྱོད་བཏུལ་ན་བརྒྱ་དང་དགུ་རེད།།

11

སྟོད་གངས་དཀར་གངས་རིའི་མཐའ་ན།།
སྨར་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀ་ཁ་སྦྲོད་རེད།།
དུང་ཆ་འབུད་མེད་ན་སྡུག་ཐུག་རེད།།

ས་སྡེ་ཆེན་སྡེ་བའི་དཀྱིལ་ན།།
བུ་བུ་མོ་གཉིས་ཀ་མཉམ་འཛོམས་རེད།།
ཁ་ལ་གཞས་མེད་ན་སྡུག་ཐུག་རེད།།

12

དགུང་རྩ་སྤྲིན་མཐའ་ནས་འཐིབས་འཐིབས་ལ།།
འབྲུག་གྲགས་ནས་ཆར་ཞིག་མ་བབས་ན།།
དགུང་ཨ་སྔོན་མཐའ་ནས་ངོ་རེ་ཚ།།

སྨད་སྙེ་ཆེན་དཀྱིལ་ནས་འཚོགས་འཚོགས་ལ།།
རོགས་སྟེས་ནས་ལ་གཞས་མ་བླངས་ན།།
སྙེ་ཆེན་པོ་དཀྱིལ་ནས་ངོ་རེ་ཚ།།

13

རྩ་སྨ་རྩ་ཡག་ནོ་འོ་མ་རེད།།
ཁ་སྨ་དར་ཆགས་ནོ་འབྲི་མར་རེད།།
ཉ་གསེར་ཡོ་འཁོར་ནོ་དེ་དོན་རེད།།

སྙེ་ཆེན་པོ་ཡག་ནོ་ལྷ་ཁང་རེད།།
རོགས་ཆུང་ཡོ་ཡག་ནོ་ལྷ་སྐུ་རེད།།
སྟག་ཤར་བ་འཁོར་ནོ་དེ་དོན་རེད།།

14

སྟོད་དབུས་གཙང་ཡུལ་ལ་འགྲོ་དུས།།
གསེར་སེར་པོ་ལག་ན་ཡོད་དགོས།།
གསེར་སེར་པོ་ལག་ན་མེད་ན།།

ཇོ་སེར་པོར་འོ་བརྒྱལ་མ་གཏོད།།
ལྷ་བྱམས་པར་མཛལ་རྒྱུ་མ་ཟེར།།

སྨི་ཆེན་པོའི་ཡུལ་ལ་འགྲོ་དུས།།
ཁ་ལ་གཞས་ཁ་ལ་ཡོད་དགོས།།
ཁ་ལ་གཞས་ཁ་ལ་མེད་ན།།
སྨི་ཆེན་པོར་འོ་བརྒྱལ་མ་གཏོད།།
མ་ང་ཚོར་རྩེ་རྒྱུ་མ་ཟེར།།

15

ཚུ་རྨ་ཆུ་ཡག་གི་གཡས་ཟུར་ནས།།
ཤར་ཤེར་སྙིང་བཀྲ་ཤིས་སྒྲོལ་མའི་རི།།
བྲིའུ་འཛོལ་མོའི་ཕ་ས་ཕ་ཡུལ་རེད།།
བྲ་རྨ་བྲ་འཁོར་སའི་གཞི་མ་རེད།།

ནང་ཚོ་ཚུང་ཡག་གི་གཡས་ཟུར་ནས།།
སྨི་ཆེན་པོ་གཡུང་དྲུང་སྒོ་བཞི་ཅན།།
མ་བུ་མོའི་ཕ་ས་ཕ་ཡུལ་རེད།།
སྟག་ཤར་བ་འཁོར་སའི་གཞི་མ་རེད།།

16

དགུང་ཨ་སྟོན་མཐོ་ཡང་མཐོ་ཀི།

འབྲུག་ལྷང་ལོ་བདེ་ཡང་བདེ་གི།
དེའི་ཚོད་གི་ཆར་ཆུ་མང་ན།།
རྩྭ་ཡར་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱིད་རེད།།

སྤེ་ཆེན་པོ་ཆེ་ཡང་ཆེ་གི།
ནང་རོགས་ལོ་བདེ་ཡང་བདེ་གི།
དེའི་ཚོད་གི་ལ་གཞས་མང་ན།།
ང་ཕ་བཟང་བུ་ཚོའི་སྐྱིད་རེད།།

17

དགུང་ཨ་སྔོན་མ་བརྟུངས་མཁར་ཞིག་རེད།།
འབྲུག་ཕོ་སྒྲུང་མ་བཞེངས་ལྷ་ཞིག་རེད།།
ཆར་བསིལ་མ་མི་འཛོད་མཛོད་ཅིག་རེད།།
སྔོ་འཛམ་བུ་གླིང་ལ་འབབ་ལ་འགྲོ།།

སྤེ་ཆེན་པོ་མ་བརྟུངས་མཁར་ཞིག་རེད།།
རོགས་ཆུང་ལོ་མ་བཞེངས་ལྷ་ཞིག་རེད།།
ཁ་ལ་གཞས་མི་ཚར་མཛོད་ཅིག་རེད།།
ཆ་ཡོད་མེད་གཉི་གར་རྩེ་ལ་འགྲོ།།

18

ང་རྒྱ་སྟག་དམར་པོའི་ཐིག་ལེ་འདི།།

ཐབ་ནི་མ་རེད་བབས་ནི་རེད།།
བབས་ཀི་ཐིག་ལེ་སྟོག་མེད་ཡིན།།

ང་ཕ་བཟང་བུ་ཚོའི་ལ་གཞས་འདི།།
བསླབས་ནི་མ་རེད་ཡོབ་ནི་རེད།།
ཡོབ་ཀི་ལ་གཞས་ཚར་མེད་ཡིན།།

19

སྟོད་དབུས་གཙང་ཆོས་ར་ནང་ནས།།
ཆོས་ཡུམ་ཆུང་ཡིད་ཀིས་བཏང་ཡོད།།
ཆོས་ཡུམ་ཆེན་གླེགས་ཐག་གྲོལ་ཡོད།།

སྡེ་ཆེན་པོ་རྫེད་ར་ནང་ནས།།
སྐུ་ཁ་མཚར་རྫེ་མཚམས་བཞག་ཡོད།།
ཁ་ལ་གཞས་ལེན་མགོ་བཙམས་ཡོད།།

20

ཁ་ལ་གཞས་ལེན་ལ་རྟ་དགོས།།
རྟ་ཞ་འགྲིག་ཆ་འགྲིག་གཉིས་དགོས།།
རྟ་གཅིག་ལ་སྒ་སྒྲབ་འཛོམ་དགོས།།
རྟ་གཅིག་གི་གོམ་ལག་བདེ་དགོས།།
དེ་མིན་ན་ལ་གཞས་མི་ལེན།།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com