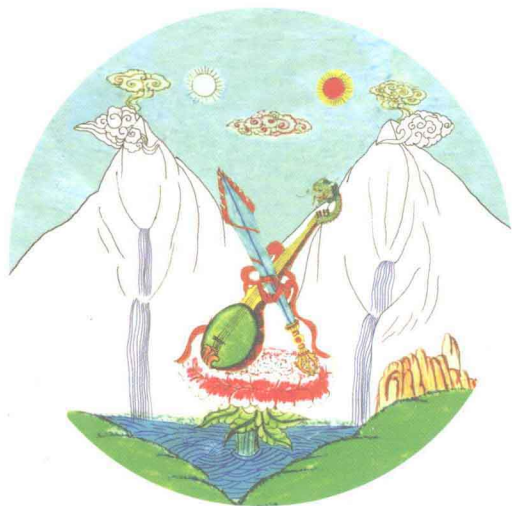




རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལོ།

— དཔལ་མགོན་ཕྱེ་བྲེ་མཆོག་གི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལོ་ལྔ་ལོ།

◎ དཔལ་མགོན་ཕྱེ་བྲེ་མཆོག་གི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལོ་ལྔ་ལོ།

མེ་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།



རྒྱལ་པོ་ཡི་ཕ་མ་དང་། རྒྱལ་པོ་ཡི་ཕ་མ་དང་།

—དཔལ་མགོན་ཁྱི་སྐྱ་སྟན་རྒྱུ་ལེན་གཅེས་བསྟུས།


 དཔལ་མགོན་གྱིས་ཚུལ་སྤྲིད་བྱས་།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

万花争艳的绿洲艺苑:华尔贡民歌弹唱精选:藏文/
华尔贡编著. - 北京:民族出版社,2010.4
ISBN 978-7-105-10688-2

I. 万… II. 华… III. 藏族-民歌-歌曲-中国-选集-
藏语 IV. J642.211.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 054971 号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.mzcbs.com>

北京市艺辉印刷有限公司

各地新华书店经销

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:18.25

印数:0001-2000 册 定价:35.00 元

ISBN 978-7-105-10688-2/J·613(藏 69)

(藏编室电话:64275311 藏文发行科电话:64227665)

ཙོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ།

责任编辑:

རྟ་མགིན་འཆོ།

旦知草

༡༡། །སྤང་སྤྲོངས་མེ་རྟོག་འབྲེགས་པའི་ལྷེང་ཁང་།
—དཔལ་མགོན་གྱི་སྒྲུ་སྟོན་རྒྱུང་ལེན་གཅེས་བསྡུས།

ཙོམ་སྒྲིག་པ།	དཔལ་མགོན།
དཔེ་སྟར་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་།
འབྲེགས་སྤྲེལ་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཙོམ་སྒྲིག་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་རྟོ་མིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
སྒྲག་ལྷིང་ཨང་གྲངས།	100013
ཁ་པར་ཨང་གྲངས།	010 - 64227665
པར་འདྲེབས་མཁན།	པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་རྟོ་མིན་པར་ཁང་།
བརྒྱུད་འཛོུང་མཁན།	རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཆོང་ཁང་།
དྲིལ་ཆ་ད།	787mm × 1092mm 1/16
པར་ཤོག	18.25
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཐབས།	2010ལོའི་ཟླ4པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
པར་ཐབས།	2010ལོའི་ཟླ4པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐབས་དང་པོ་བརྒྱབ།
པར་གྲངས།	0001 - 2000
མིན་གོང་།	སྒྲར་35.00

弘揚民族文化
構建和諧社會

二〇〇六年十一月二日 陸浩

ཐུགས་ཀྱི་ལྷན་པོ།

༦༡༥༥ རྒྱུ་ཐང་ཐང་བསྟན་པའི་དབང་ཕྱུག་ཆང་གི་ཕྱག་བྲིས།

ਅੰਤਿਮ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ
 ਪੁਨਰਾਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ
 ਪੁਨਰਾਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ
 ਪੁਨਰਾਵਰਤਨ ਹੋਣਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

༡༡ ། མྱེང་མྱེང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚན་གི་ཕྱག་བྲིས།

ཚུམ་སྒྲིག་པ་དང་སྒྲིག་པ་དོན་འཁུར་བ་ལྟུང་།

ཚུམ་སྒྲིག་པ་དཔལ་མགོན་ (མིང་དངོས་ལ་མཁའ་ཆེན་དཔལ་ལྷན་མགོན་པོ་ཟེར) ལགས་ནི། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱོན་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལེན་པ་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན། ལས་ཀའི་ཐོབ་ཐང་ཕྱི་ཆོན་གསེབ་ཕྱེད་ལྟེན་སྐྱོན་རལས་གཞོན་པར་གནས། 1949ལོའི་ཟླ་10པར་ཁྲུལ་ཀན་སྟོན་མ་ཚུ་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་མངོན་ཉེ་མའི་མཁའ་ཆེན་ཆོ་བར་སྐྱེས་ཤིང་། 1970ལོར་ཁུལ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་གསེར་ཆེ་འཛིན་སློབ་སྦྱོང་ལས་སྦྱོང་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་གཞུང་ཞབས་སྐྱོན་པའི་ལས་སྒྲུབ་ཁྲུགས། ལས་རིམ་ཁྲོད་རྫོང་མ་ཚུའི་མི་.....དམངས་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐྱོན་སྤྱི་གཞོན་པ་དང་སྐྱོན་སྤྱི་ཆེན་མོའི་གཙོ་འགན་ཁུར། ད་ལྟ་སྤྱི་ཤོས་མ་ཚུ་རྫོང་གི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པའི་ཁུར་བཞེས་པ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་སྒྲུབ་ཀན་སྟོན་ཁོང་ཆེན་གྲངས་ཁུར་མི་.....རིགས་ཀྱི་རྩལ་མོ་རིག་ཕྱེད་ཆོགས་པའི་རྒྱུན་གཉེར་ལས་འཛིན་པ་དང་། ཀན་སྟོན་ཁོང་ཆེན་སྐབ་རྒྱུན་.....དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་གདན་ཞུའི་འབྲལ་སྟོན་པ། ཀན་སྟོན་ཁུལ་རིག་གནས་མཉམ་འབྲེལ་དམངས་ཁྲོད་སྐྱོན་.....ཆལ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ། མཆོ་སྟོན་ཁོང་ཆེན་མཆོ་སྟོན་ཁུལ་སྐྱོན་སྤྱི་རྒྱུ་ལེན་ཆོགས་ཀྱི་.....སློ་འདོན་པ། རྫོང་མ་ཚུའི་མི་དམངས་སྐྱོན་ཁང་གི་བདག་གཉེར་ལས་ཀའི་སློ་འདོན་པ་སོགས་ཀྱི་འོས་.....འགན་ཁང་བོ་ཡང་གཅིག་ཕྱོགས་སུ་འཁུར་བཞིན་ཡོད།

ཁོང་གི་ཆེད་ལས་གཙོ་བོ་སྐྱོན་པ་ཡིན། སྐྱོན་ཕྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་རྫོང་མ་ཚུའི་མི་དམངས་སྐྱོན་ཁང་.....གི་ཕྱི་ཆོན་ལྟེན་གསེབ་ཕྱེད་རིག་པའི་ལག་ཆལ་ཆེད་གཉེར་གྱི་མང་གཞི་བཟིང་། ཁོར་ཕྱི་ཆོན་དང་ནང་ཆོན། དབང་ཆའི་ཆོན་པ་སོགས་ལ་བྱང་བའི་མཐོ་སྒང་གི་བཙོས་ཕྱིག་གཙོང་གཞིའི་འདུས་ནད་བོད་ཀྱི་ཁུལ་.....གསུམ་ཀྱི་སྐྱོན་ཕྱེད་རིག་པ་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ཆེད་དུ་གསོ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་སྐྱོན་སྤྱི་ཆོགས་པོ་ཡོད་.....པས། ཀན་སྟོན་དང་མཆོ་སྟོན། སེ་ཁྲོན་བཅས་ཀྱི་བོད་རྒྱལ་ཆོགས་ཁྲོད་སྐྱོན་གྲགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཆེད་.....ལས་ལ་ཁུར་དཔྱད་དག་སྒྲུབ་པའི་འབྲས་བུར་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཁོང་ཆེན་རིམ་པའི་གསེར་རིག་ཞིབ་འཇུག་.....དུས་དེབ་སོགས་ལ་དཔྱད་རྩོམ་མང་བོ་སྤེལ་ཞིང་། ས་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་དམིགས་ནས་གསེབ་ཕྱེད་ལས་གཉེར་བའི་དཔུང་ཁག་དང་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཤིས་ཡོན་པ་མང་བོ་གསོ་སྦྱོང་བྱས། ལྷག་པར་དུ་ཁོང་ཆེན་.....

མིང་གིས་རྒྱུན་ཞུའི་ཀྲུ་ཞི་གཞོན་པ་སྒྲ་མ་གྲང་ཐང་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་དང་མིང་གཞུང་གི་སྐྱ་རབས་ཟིན་.....
ཀྲང་གཞོན་པ་ཨ་སྒོ་ཆང་ནམ་པ་གཉིས་སྒྲ་འཆོ་བཞུགས་གནང་སྐབས་ཀྱི་བདེ་ཐང་གསོ་བའི་གདན་ཞུའི་.....
སྒྲན་པ་གནང་།

ཁོང་གི་ལས་ཕྱིའི་མོས་པ་རྩོམ་མའི་རྒྱུ་ལེན་ལ་ཟབ། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་མའི་རྒྱུ་ལེན་སྒྲ་.....
ཆལ་གྱིས་སྐྱ་མོ་ནས་ཁོའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཐོག་ཏུ། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་སྤྱད་སྤྱོད་པས་མི་.....
དམན་པས་ལག་ལེན་གྱི་གོམས་བྱང་ཆལ་དུ་ཐོན་ནས། 1963ལོ་ནས་བཟུང་མངའ་རིས་སྒྲ་སྒྲན་གྱིས་.....
གཙོས་པའི་རྩོམ་ཆས་གཞན་དག་རྒྱུད་གཉིས་མའི་འཇུག་ཁྲུག་དང་ལག་རྩལ་བརྒྱུད་པའི་ཆལ་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་.....
ཤིང་དེའི་ཞོར་དུ་ཞབས་བྲོ་བརྒྱུད་བ་དང་སྤྱད་བྱངས་ལེན་པ་སོགས་ལའང་རང་འཇུག་གིས་དུར་བཙོན་.....
གནང་བ་མ་ཟད། སྤངས་ཆ་ཆེ་ཆུང་མང་བོར་འཛེགས་ནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་གཟིགས་མོ་བ་ནམས་ལ་རང་གི་.....
མོས་པ་དང་སྒྲ་ཆལ་གྱི་ཡོན་ཏན་འབྲལ་སྟོན་གནང་། 1971ལོ་ནས་བཟུང་རིམ་པ་ཁག་གི་གཞུང་སྒྲུབ་ཀྱི་.....
རིག་ཆལ་འབྲལ་སྟོན་ནམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་ལ་དཔོན་སྤྱོད་ཞུགས་ཤིང་། 1980ལོར་རྒྱུ་ལེན་གྱི་ཆོག་གཏེར་སྤྱད་.....
བྱངས་བརྒྱུད་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་གསར་ཚུལ་གནང་བར་བོད་སྤྱོད་དང་སེམས་ལ་མཆོ་སྟོན། བད་.....
སོག་ཀན་སྤུ་ཞིང་ཆེན་བཅས་ཀྱི་རྒྱུད་འཕྲིན་རྒྱུད་སྒྲོག་ལས་རྒྱུན་གཏོང་བྱས། 1981ལོར་ཁྲུ་ཀན་.....
སྟོའི་རིག་ཆལ་མཉམ་འབྲེལ་འབྲས་མའི་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་གསར་གཏོང་གི་བྱ་དགའ་ཨང་དང་བོ་དང་.....
འབྲལ་སྟོན་གྱི་བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པའི་དབང་རྟགས་ཐོབ། དེའི་རྗེས་སྤྱད་དེར་འཛེག་ཞུ་ཡོན་དང་.....
གདན་ཞུའི་འབྲལ་སྟོན་པའི་རྒྱལ་ཞུགས་བཟུང་ནས་སེམས་ལ་མཆོ་སྟོན། བོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀན་སྤུ་སོགས་.....
ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་འབྲལ་གྱི་ཆོགས་འདུ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་གང་མང་ལ་གདན་དྲངས་པ་ལྟར་.....
ཐེབས་ནས། དེ་བ་སྤྱར་སྤྱངས། མོས་པ་བྲོར་འབྲལ། འདུན་པ་སྤྱར་བརྒྱུད་སྤྱོད་རང་གི་སྤྱད་བསམ་.....
དཀར་བའི་འབྲིང་གཤེས་རྩོམ་ཐོག་མེད་པར་བསྟན་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེའི་བོད་རིགས་སྤྱན་རྒྱ་ནམས་ཀྱི་.....
དགའ་བསུ་རྒྱུན་ཅན་ཐོབ། 2000ལོར་ཁོང་གིས་མ་ཆུ་ཆོང་གི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་མའི་རྒྱུ་ལེན་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་.....
འཇུགས་བྱས་ཤིང་ཁྲུ་ཀན་སྟོའི་ཤམ་རྩ་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆལ་དུ་སྤྱོད་དང་བོའི་ཐོག་འབྲལ་སྟོན་.....
གནང་དུ་བཅུག 2004ལོར་ཀན་སྟོའི་མ་ཆུའི་གེ་སར་རིག་གནས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆལ་དུ་སྤྱོད་ཐོག་སྟོ་.....
ཁྲོད་ནས་ཐངས་དང་བོར་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྤྱན་རྒྱ་ཆོམ་རིང་མོ་གེ་སར་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་ཀྲངས་སྤྱོད་གིས་སྤྱོད་.....
པའི་དཔུང་སྤྱོད་ཆེན་མོས་འབྲལ་སྟོན་བྱས། འདི་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་སྤྱར་བྱང་མ་ཁྲོད་པའི་དམངས་ཁྲོད་.....
སྤྱོད་སྤྱོད་འབྲལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་.....
ཆོགས་ཀྱི་དགའ་བསུ་ཐོབ།

2005ལོར་ཨ་རུའི་ཀྲན་པན་ཐེབས་ཆ་ཆོགས་པའི་ལབ་ཅེ་དང་རབས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དཔེ་.....
མཛོད་ཁང་གིས་ཉིུ་ཡོ་གྲིང་གྱི་ཀོ་ལོན་པེ་ཡ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེན་མོས་བསྐྱབས་པའི་ “བོད་ཀྱི་ལོ་སར་བསུ་.....
བའི་རྒྱ་ཆེའི་འབྲལ་སྟོན་ཆོགས་འདུའི་འཛད་སྤྱོད་” གདན་འདེན་ཞུས་པ་ལྟར་ཐེབས་ནས་རྒྱུ་ལེན་གྱི་.....
རྩོམ་ཆེད་གནང་བ་མ་ཟད། ད་དུང་གོ་སྐབས་བཟང་བོ་བོད་སྤྱོད་དེ་ཨ་ཕིང་ཐོན་དང་གི་རྩལ་སོགས་ལ་.....
བསྟོད་ནས་རྒྱུ་ལེན་འབྲལ་སྟོན་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་ཐངས་མང་བོར་སྤྱོད་པས། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་རིགས་སོ་སོའི་སྤྱན་.....
རྒྱ་མང་ཆོགས་ཀྱི་དགའ་བསུ་དང་བསྟོད་བསྐྱགས་ཐོབ། 2006ལོར་ཞིང་ཆེན་ཆོམ་པ་པའི་མཐུན་ཆོགས་

དང་ཁིང་ཆེན་གེ་སར་ཞིབ་འཇུག་འགོ་བྱིང་ཆོ་བུ། ཁུལ་ཀན་ལྷོ་ཁུལ་ཤུའི་དྲིལ་སྒྲིག་པུའུ་དང་རིག་ཆལ་...
མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་བཞིས་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་པའི་ “ཀན་ལྷོ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་མ་གུགས་གཡང་
རྩ་དང་བོད་གེ་སར་རིག་ཆལ་མཛད་རྗེས་བྱ་དགའ་” ཐོབ།

ཆན་དཔལ་མགོན་ལགས་ཀྱིས་མི་ལོ་40རིང་སྐྱེས་ལྷན་རྒྱུ་ལེན་བྱས་པའི་ཐུབ་འབྲས་ལ། དམངས་.....
སྐུ་རྒྱུང་ལེན་བྱེད་པའི་དབྱངས་རྟ་གསར་བ་70ལྷག་གསར་ཚུལ་གནང་ཁིང་། དུས་རབས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་.....
ལྷན་པའི་སྐུ་ཆོག་ཉི་ཤུ་ལྷག་གསར་ཚུལ་བྱས་ཐོག བློ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལེན་ཆེད་སྒྲིག་དང་《བོད་ཀྱི་
ཕི་མང་འབྲུག་མགོ་མ།》《སྐུ་མ་གྲུང་ཐང་རིན་པོ་ཆེའི་ཚུལ་ཡིག།》《ཆོག་བཟའི་སྒྲིག་སྐུ།》《དུས་འཁོར་
དབང་ཆེན་གྱི་བསྟོད་སྐུ།》སོགས་སྐུ་ཐབ་འཁོར་ཐག་སྐུ་ལྷན་པུ་ཉི་ཤུ་ལྷག་དཔར་སྐྱེད་གནང་ནས་འབྲེལ་སྐུ་
བྱས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་《སྐང་རྒྱན་མེ་ཏོག་དང་《བོད་ཀྱི་རྒྱུང་ལེན་སྐུ་ཆལ་པ་གུགས་ཅན་དཔལ་མགོན་
གྱི་སྐུ་དབྱངས་ཆེད་སྒྲིག་དང་《མ་ཆུའི་རྒྱུང་ལེན་དང་《ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་དུང་རྒྱ་སོགས་འོད་སྤེར་བཅུ་
ལྷག་ཆེད་སྒྲིག་གིས་དཔར་འཁོར་གནང་ནས་འབྲེལ་སྐུ་བྱས། ལྷག་པར་དུ་སྐུ་དངོས་ཀྱིས་མཛུབ་སྟོན་...
བྱས་ནས་བསྐྱེད་པའི་སྐུ་ཐ་རྒྱུང་ལེན་པ་བརྒྱ་ལྷག་བཀལ་བ་བྱུང་ཁིང་། དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་ལ་གསལ་ཆ་.....
ཡོད་པ་གཡུང་རྒྱུ་བས་དང་། གཏུ་རྟེ། རྩོ་རེད། གངས་ཤིགས། བསོད་ནམས་མགོན་པོ་སོགས་སྐུ་དང་.....
གུགས་ཅན་མང་པོ་བྱུང་། སྐུ་ཐ་འདི་དག་གིས་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་ཡང་སྐུ་ཐ་བསྐྱེད་ནས་རྒྱུང་ལེན་.....
རིག་ཆལ་དར་སྐུ་བཏང་བ་སོགས་ཀྱིས་དམངས་ཁྲོད་སྐུ་ཆལ་པའི་དཔུང་ཁག་འཇུགས་སྐུ་དང་བྱུ་.....
སྐུ་དང་བྱུ་སྐུ་ཁྲོད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་པ་ལ་ཕན་ཚུན་སྐུ་ཐ་ཐོབ་ནས་གོང་འཕེལ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ནས་.....
རྒྱུང་ལེན་གྱི་རིག་ཆལ་ལ་དགའ་བའི་ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་དབྱངས་རྟ་གསར་ཚུལ་དང་འབྲུར་ཁུག་.....
གསར་གཏོད། རོལ་མོའི་སྐྱེག་ཆོས་འཆོལ་སྐྱེག་བྱེད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པར་སྐུ་ཐ་འདི་དབྱང་བས་བོད་
ཀྱི་སྐུ་སྐུ་རྒྱུང་ལེན་གྱི་སྐུ་ཆལ་སྐུ་ཐ་ལས་ལྷག་པར་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ནས་འཕེལ་རིམ་གསར་བ་ཞིག་ལ་བསྟན།

གང་ལྟར་ཁོང་གིས་མོས་པ་ཆེད་གཉེར་གྱིས་བོད་ཀྱི་སྐུ་སྐུ་རྒྱུང་ལེན་གྱི་ལས་དོན་ལ་བྱས་རྗེས་བྱུང་.....
དུ་འཕགས་པ་བཞག་པས། ཀན་སུའུ་དང་མཚོ་སྐྱོན། སི་ཁྲོན། བོད་ལྗོངས་བཅས་ཀྱི་དབྱིག་འཛིན་.....
ཡངས་པོའི་ཁྲོན་ལ་“ཨ་མ་དྲི་མང་འ་རིས་སྐུ་སྐུ་རྒྱུང་ལེན་ལེན་པའི་པ་ཆན་ནམ་རྒྱུང་ལེན་རྒྱལ་པོ་”ཞེས་
པའི་སྐུ་གུགས་ཡོངས་སུ་བྱུང་འཇུག་པ་དེ་ལྟ་ལགས་སོ།

བླ་ཆང་རྩོ་རྩོ་རིན་ཆེན་ནམ་རྩོ་ལྷག་ནས།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དམངས་སླུའི་རྩུང་ལེན་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཏཱ་ཅང་རིང་བའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་
ཆོས་རང་བཟུན་པའང་ཡོད་པས། དོན་དངོས་སུ་མེས་པོ་ཞུམས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྒྱད་ནས་བྱུང་
བའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་རོལ་མོའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན། ཨ་མདོའི་འབངས་.....
ཁྲོད་ཀྱི་དམངས་སླུའི་རྩུང་ལེན་ལ་ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དོན་སྟོན་བྱས་པའི་ཉམས་འགྱུར་.....
དང་། ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་རོལ་མོའི་འགྱུར་ཁྲུག་གི་དབྱངས་རྟ། ཡང་ན་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་གདངས་.....
དབྱངས་རིང་བོར་འཐེན་པའི་དམངས་སླུའི་ཁྲུག་དང་། བཅོམ་དྲག་དྲུ་འཕྱོ་བའི་དགའ་སྟོན་སྟན་
འགྱུར་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་སྟོན་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་བྱུག་པ་སྟེ། དེའི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེ་ལ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དཔའ་
ཉམས་ལྡན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་རྒྱུད་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཉིད་དུ་
གྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་པའི་དགེ་མཚན་དང་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཐུན་སུམ་ཆོག་པ་.....
ཞིག་ཡོད། དེས་ན་རྩུང་ལེན་ནི་ལོ་རྒྱུས་འཆོ་བའི་དུས་ཡུན་རིང་མོའི་ནང་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་ཉེ་
བར་བསགས་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡིན་ལ། གྲུང་རྩ་མི་རིགས་ཀྱི་སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་སྤུལ་བཞག་.....
རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གཤམ་འགངས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

ཨ་མདོའི་དམངས་སླུའི་རྩུང་ལེན་ཀྱི་དབྱངས་ཀྱི་རམ་འདེགས་བྱེད་རྟེན་ལ་སྦྱོད་པའི་རོལ་ཆས་ནི་
མངའ་རིས་སྒྲ་སྟན་ཡིན། སྒྲ་སྟན་འདིའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་བོད་མངའ་རིས་ས་ཆ་ཡིན་ལ། དེའི་
ཆ་ནས་རྒྱུད་སྦྱང་གྱི་ཡུ་བ་རིང་བའི་རོལ་ཆས་འདི་ལ་མངའ་རིས་སྒྲ་སྟན་ཞེས་གྲགས། འཛམ་བུའི་སྤྱི་
འདིར་སྐང་བ་མའི་རིགས་འདི་ཉིད་མ་གཏོགས་ཨ་ལམ་མི་སྦྱོད་པའི་རྒྱུད་སྦྱང་གྱི་འབྱུང་སྐུའི་ངོ་བོ་སྟོན་
ཞིང་གཏིང་དྲངས་ལ་སྟན་པོ་ཞེས་གྲགས་ཡོད་པ་ལ། བོད་མའི་གཤིས་ཀ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཀན་
སུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཚྭ་བསང་རྒྱ་བྱང་ས་ཆ་ནི་ཨ་མདོའི་དམངས་ཁྲོད་སྒྲ་གཞས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ལ།
སྒྲ་བྱང་དཔོན་པ་ཡང་བོད་ཁུལ་གྱི་རིག་གནས་བང་མཛོད་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཀུན་མཁྱེན་སྐུ་ཕྱེད་.....
གཉིས་པ་འཛིགས་མེད་དབང་བོའི་(1728-1792)སྐུ་རིང་ལ་པེ་ཅིན་དང་ནང་སྟག་ འུ་ཏན་(ཡི་ཡུལ་

ཉི་དུ་ཉི་མའི་ཅང་ཡིན། སྐྱེས་ནས་རིམ་ཆས་སྐྱོར་ཞིག་གདན་འདྲེན་བྱས། དེར་བརྟེན་ནས་སླ་བྲང་ས་.....
 ཆའི་དམངས་ཁྲོད་སླུའི་རིག་གནས་སྤར་ལས་ལྷག་པར་གོང་འཕེལ་བྱང་། སྐབས་ཐོག་དེར་གྲང་ཐང་སྐྱོ་.....
 བྲེང་གསུམ་པ་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་ཆང་དབུས་ལྷ་ལྷན་ཉི་མའི་ཞིང་གི་སྤྱ་སར་སློབ་གཉེར་ལ་ཞུགས།
 དགོན་སྡེ་ལག་གི་འཆམ་འབུལ་དང་སྒྲིག་གར་ལ་དཔྱད་སྦྱང་གནང་། ཁོང་ཉིད་སྐར་སླ་བྲང་དགོན་པར་.....
 འབྱོར་རྗེས་ 《མི་ལ་རས་པའི་ནམ་ཐར་》མགོན་པོ་རྩོམ་མེད་མི་རྟག་པའི་གནས་ལུགས་བརྗོད་པའི་གྲུ་མ་
 རྒྱུད་གཞིར་བཟུང་ནས་ཤ་བ་ཆད་པོ་ཞེས་པའི་ཤགས་འབྲེད་ཀྱི་སྒྲིག་གར་ཞིག་ཚུལ་སྤྲོད་བྱས་ནས་དགོན་.....
 པར་འཁྲབ་སྟོན་གནང་དུ་བཅུག དེར་ཀུན་མཁྱེན་སྐྱ་བྲེང་གཉིས་པས་རྟེན་འབྲེལ་ཁྱད་པར་དུ་གཟིགས་.....
 ཤིང་བརྟེན་བསྐྱེད་ཆེར་གནང་བ་དང་བཅས་ཆོག་མཆོད་ཐོབ། ལུགས་རྟེང་གི་སྐྱ་7པའི་ཆོས་8དེ་རིགས་
 གྲུའི་ཆོགས་ལང་སྐབས་སྤྱགས་སོ་སོ་ནས་ཐོན་པའི་དད་ལྡན་མང་ཆོགས་ལ་འཁྲབ་སྟོན་གནང་རྒྱ་གཏན་.....
 འཕེལ་བྱས། བདུན་པའི་རིགས་གྲུའི་ཤ་བ་ཆད་པོའི་ཤགས་འཆམ་ད་ལྷའི་བར་རྒྱན་འབྲོངས་གནང་བ་མི་
 ལ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལ་རྒྱས་ཡོད།

ཀུན་མཁྱེན་སྐྱ་བྲེང་བཞི་བ་སྐལ་བཟང་ཐུབ་བརྟན་དབང་ལྷག་ཆང་ (1856 - 1916) རིམ་མོར་
 ལུགས་མཉེས་ཆེ་བས། དགོན་པ་སྦྱང་རིང་སི་ཁོན་དཀར་མངོས་དང་བོད་སྡེངས་མངའ་རིས་སྐགས་ནས་.....
 དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སླ་དབྱངས་དང་འབྲུལ་ཁྱུག་སྟོན་མའི་སླུའི་དབྱངས་རྟ་མང་པོ་སྤྱགས་བསྐྱེད་གནང་ཐོག་
 ཞིབ་འཇུག་དང་བཅས་སྤེབ་སྤྲོད་སྒྲིག་སྒྲིག་གཏན་ལ་ཕབ་པ་མ་ཟད། སླ་བྲང་གཙོས་པའི་མདོ་སྦྱང་ཀྱི་དགོན་.....
 སྡེ་དང་ཡུལ་གྲུ་མང་པོར་འབུད་རྒྱུ་དཔྱད་ཀྱི་ལ་གསུམ་ཀྱི་སློལ་དར་བར་བྱུང།

ཀུན་མཁྱེན་སྐྱ་བྲེང་ལ་བསྐྱོད་བཟང་བརྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོ་(1916-1948)མཁྱེན་
 དཔྱད་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པའི་ངང་གིས་རིམ་མོའི་སྐྱ་རྩལ་ལ་ལུགས་རྟ་ཅང་མཉེས་པ་སྐགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་.....
 གསུང་མགྱུར་མང་པོ་ཞིག་ཨ་མདོའི་བོད་ཞིང་འདིར་གནའ་བོའི་རྒྱུང་ལེན་ཀྱི་དབྱངས་རྟར་བྲངས་ནས་.....
 དམངས་ཁྲོད་ལ་ད་ལྷའི་བར་རྒྱན་མ་ཉམས་པར་བྱབ། ཁོང་ཉིད་སྐྱ་དངོས་ཀྱིས་བཀོལ་སྦྱོད་གནང་བའི་.....
 མངའ་རིས་སྐྱ་སྟན་ཡང་དད་ལྡན་མང་ཆོགས་མཆོད་མཇལ་ཞུ་བའི་བྱིན་རྟེན་ལ་སླ་བྲང་དགོན་པར་ད་.....
 དུང་ཆོགས་དམ་དུ་ཉར། དབུས་གཙང་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་སར་སློབ་གཉེར་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དེ་གའི་ནམ་.....
 ཐར་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཁྲབ་གཞུང་མང་པོ་མཇལ་ནས་ལུགས་འདྲིས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་གནང་བར་མ་ཟད།
 མདོ་སྦྱང་སླ་བྲང་བཟླ་ཤིས་འབྲེལ་ལ་ཕེབས་ནས་མཆོག་སྐུལ་སྤྱིང་ཆང་ལ་བཀའ་སྐུལ་གྱིས་སྤེལ་ཞིང་ནམ་.....
 ཐར་འཁྲབ་གཞུང་ལ་སྐྱ་རྩལ་གྱི་ཆ་ཆས་བཅོས་སྦྱར་གནང་དུ་བཅུག མཆོག་སྐུལ་སྤྱིང་ཆང་ནི་ལུང་.....
 རིགས་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས་ཤིང་ཚུལ་པ་སྟན་ངག་གི་ཡང་ཆེར་སོན་ལ་བྱེ་བྲག་རིམ་མོའི་སྐྱ་རྩལ་དང་འཁྲབ་.....
 གཞུང་གི་མདོ་འཛིན་སྐགས་ལ་ནང་བྱན་རྒྱུད་པའི་གྲུབ་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཉིད་སྐབས་ཐོན་དེར་
 ནང་སྐག་དང་པེ་ཅིན། བྲང་ཤར་ས་ཆ་སྐགས་ལ་བརྟན་པ་སྤེལ་བར་ཕེབས་ནས་མེས་རྒྱལ་ནང་ལོགས་ཀྱི་
 རྒྱུའི་ནམ་ཐར་ “ཁྱང་ཞི”སྐགས་ལས་དགེ་མཆོན་སྤངས་ཤིང་། སྤངས་ཆར་འཁྲབ་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

འདྲེན་མཆོག་དམ་པ་གྲུང་མང་སྐུ་མེད་དུག་པ་བཞུགས་པའི་དབང་ལྷན་ (1926 - 2000)འོ་ནི་
 བོད་ཀྱི་སློབ་གསལ་དང་རྩོམ་རིག་སྐུ་ཚལ་སོགས་ལ་ཐུགས་ཤིན་ཏུ་མཉེས་པའི་དམ་པ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་.....
 ཡིན། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་རྩལ་ལེན་《ཁུ་བྱག་ལ་བསྟོད་པ》དང་《སྐྱ་བྱང་བཟ་ཤིས་འབྲེལ་གྱི་གནས་
 བསྟོད》སོགས་བཅས་མཆོས་གྲགས་ཆེན་སྐོར་ཞིག་ཨ་མདོའི་ས་ཆ་འདྲིར་རྩལ་ལེན་སློབ་པའི་ལས་དང་.....
 བོད་ཆེད་གཉེར་སྐྱུང་ཆོན་གྱི་དབྱངས་རྟེན་གྱི་འདུག 1978ལོར་གུས་རྒྱུད་ཐུན་ལ་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ཉིད་
 གྱིས་རྩལ་ལེན་གྱི་མཛུབ་སྟོན་གནང་བའི་བསྟོད་ནམས་གྱི་གོ་སྐྱབས་ཐོབ་པས། མངའ་རིས་སྐྱ་ལྟན་རྩལ་.....
 བའི་ལག་ལེན་གྱི་མུང་རྩལ་དང་སྐུ་རྩལ་རྩལ་རྩལ་ལོ་མོའི་འཐུར་ཁུག་ལ་དཔྱད་པའི་རིག་ལམ་གཉིས་རྒྱ་ཆེར་བྱ་
 བོད་། ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་དངོས་གྱིས་སྐྱེ་བྲིད་གནང་བའི་བཀའ་དྲིན་དང་རང་གི་བཙུན་པ་དྲག་བོད་མཐུ་
 ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་རིག་གནས་གྱི་ཐུབ་ཆར་གྱི་འདུག་པའི་སྐྱ་ལྟན་རྩལ་ལེན་གྱི་སྐུ་ཚལ་འདི་.....
 ཉིད་དར་ཐེལ་བཏང་ནས་ད་གཞི་དེ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱུང་། 1980ལོར་དེད་ཀྱི་རྩལ་ལེན་《ཨ་ཁུ་པད་མ》
 དང་《གངས་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་འདུ་བོ》སོགས་ཐེངས་དང་བོར་མཆོ་སྟོན་ཀྱང་བྱུང་བའི་འཕྲིན་
 གྱིས་རྒྱུད་སྐྱོག་ཆེད་གཏོང་གནང་། དེར་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་རྒྱ་ཆེད་བོད་རིགས་མང་ཆོགས་.....
 གྱིས་བསྟོད་བསྐྱབས་གནང་ཞིང་དགའ་བསུ་ཆོད་མེད་བྱས། དེར་རབས་གྱི་མད་ཉིད་ལག་ཚལ་ལ་.....
 བརྟེན་ནས་དེད་ཀྱི་རྩལ་ལེན་སྐོར་ཀྱང་ནས་བྱུང་བས་སྐྱོག་པས་ཨ་མདོའི་དམངས་སྐུའི་རྩལ་ལེན་སྐུ་.....
 ཚལ་གྱི་རིག་གནས་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་ཆོད་དེས་ཅན་གྱིས་དར་བྱུང་བྱུང་། རྩལ་ལེན་གྱི་སྐུ་ཚལ་འགའ་...
 ཞིག་དག་ཀྱང་བརྟེན་ནས་སྐྱུངས་པ་དང་འགའ་ཞིག་རང་སྟོབས་གྱི་བཙུན་པའི་རུས་པར་བསྐྱངས་ཏེ་.....
 སྐྱུངས་པ་སོགས་གྱིས་རྩལ་ལེན་ལ་དགའ་བའི་མི་འབོར་ལ་རེ་བཞིན་རེ་མང་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། རྩལ་.....
 ལེན་པ་ཡང་ཆར་ལུམ་གྱི་སྐུ་གྱུ་བཞིན་དུ་རྒྱས་ཤིང་ནར་སོན་ཏེ་རེ་མང་དུ་འཕེལ། སྐྱ་འདོན་སྐུའི་འཁོར་.....
 ཐག VCD.DVDསོགས་སྐུ་དང་སྐུ་གཟུགས་འདྲེས་མའི་འོད་སྟེང་སོགས་ཀྱང་རྒྱུན་འཆད་མེད་པར་
 གསར་ཐོན་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་21པར་བཀལ་བའི་རྗེས་སུ་བོད་ཀྱི་དམངས་སྐུ་གྱུར་བའི་.....
 རྩལ་ལེན་གྱི་སྐུ་ཚལ་སྐྱེད་བརྟན་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་འདིས་བོད་ཁོང་གི་རིག་གནས་ཆོད་རྩིས་གྱིས་.....
 བཟུང་ཞིང་། རྩལ་ལེན་གྱི་རྩལ་ལོ་མོའི་དབྱངས་རྟེན་བཞིལ་ལྡན་གངས་རིའི་སྐྱེད་སྐྱེད་གྱི་ས་ཆ་ཐམས་ཅད་.....
 ཡོངས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ལྟེ། རོར་ལུག་གིས་བྱུང་བའི་རི་ཁུལ་དང་རྒྱུད་རྒྱུད་གིས་གང་བའི་སྐུ་གྱུར། ཡང་ན་...
 འདུ་ཁྲིམ་གྱི་སྐོག་ཁུལ་བརྒྱན་པའི་ནང་མ་དང་། དབྱར་རྒྱུད་གཏོང་བའི་ཤིང་སྐྱོང་སོགས་རྩལ་ལེན་སྟོན་...
 མོའི་དབྱངས་རྟེན་དང་འཐུར་ཁུག་འདེབས་པའི་སྐུ་སྐྱེད་གྱིས་བྱུང་བའི་དགའ་སྟོན་གྱི་འདུ་འདོད་ཁྲིམ་ཆོགས་སོགས་ནའང་.....

འགྱུར་ཁྱུག་སྐྱུམ་ཆོགས་པའི་རྩུང་ལེན་གྱི་དབྱངས་རྟ་རྒྱན་མི་འཆད་པར་གྲགས་པས། དམངས་སྤྱི་...
རྩུང་ལེན་འདི་ཉིད་ཐོད་རིགས་མང་ཆོགས་གྱི་རིག་གནས་འཆོ་བའི་ནང་ན་མེད་དུ་མི་རྩུང་བའི་བསམ་.....
སྤོའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ།

ཨ་མདོའི་རྩུང་ལེན་གྱི་རྩལ་མོའི་དབྱངས་རྟ་གཙོ་བོ་དག་ལ་གྱུར་བའི་འགྱུར་ཁྱུག་ཡིན་ལ། བེད་སྤྱོད་...
བྱེད་པའི་རྩལ་ཆས་གཙོ་བོ་ནི་མངའ་རིས་སྒྲ་རྟ་ཡིན། ད་དུང་(曼陀铃、班久、吉它) སྒྲ་གས་རྩལ་ཆས་ཀྱང་...
སྤྱོད་ཆོག་པར་མ་ཟད། སྐབས་འགར་རྩལ་ཆས་དུ་མའི་སྤེབ་སྤྱོད་འདྲེས་འཁྲོལ་དུ་བསྐྱེད་ནས་རྩུང་ལེན་ལ་...
རམ་འདེགས་ཀྱང་བྱ་རུང་བར་ཡོད། གང་ལྟར་རྩུང་ལེན་གྱི་བྱང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུས་པའི་...
མང་རྩུང་ཞོར་ལ་དག་རྟ་རྟ་མོའི་སྒྲ་ནས་དམངས་སྤྱི་དབྱངས་ལ་གྱུར་དགོས་པ་དེ་རང་ཡིན་པས། སྤྱི་...
བའི་ཚོད་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་རྩལ་མོའི་སྤྱོད་ཆ་ལ་གྱི་རྩལ་གཞག་འདི་ལ་རྩུང་ལེན་ཞེས་བོས་ཤིང་.....
རྩུང་བ་དང་ལེན་པ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་སྤྱོད་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དགོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆོས་ཅན་...
དུ་འབྱུང་།

རྩུང་ལེན་གྱི་ནང་དོན་དང་སྤྱི་ཆོག་གཙོ་བོ་དམངས་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་དམངས་སྤྱི་ཡིན། དེ་ཡང་...
གོ་སྒྲ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གི་མཆོན་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་གྱི་ལྷ་ལག་རིགས་སྟོབས་ཚོད་མེད་ཀྱིས་རྟ་.....
ཆོག་ལ་ཀྱན་ནས་བཅངས་ཏེ་སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་མི་ཆོས་བཟང་བོ་དང་དོན་གཞི་ཡག་གསལ་ལ་བརྟེན་བསྐྱེད་.....
གནང་། དཔེར་ན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རོ་མཚར་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མངོས་སྤྱོད་ལ་བསྐྱེད་པ་བརྟེན་.....
གནང་བ་དང་། མང་ཆོགས་ལ་སྤྱོད་གསོ་བཏང་ནས་དྲང་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། ལས་དགེ་བ་བསྐྱབས་.....
ནས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་གསོག་པ་དང་། སེམས་ལྷན་མིན་གྱི་སྤྱོད་དོས་ཡོད་ཆད་ལ་བྱམས་པ་སྤྱོད་.....
རྩེའི་སྒྲ་ནས་གཅེས་སྤྱོད་གནང་བ། མི་ཡུལ་ཁམས་འདིར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་འབྱུང་བའི་སྤྱོད་ལས་.....
འདེབས་པ་སྒྲགས་ནང་དོན་ལ་བྱས་ནས་འགྱུར་ཁྱུག་སྐྱུམ་ཆོགས་ཀྱིས་རྩུང་ལེན་བྱེད། སྤྱི་སྤྱོད་རྟ་ཞིང་སྤྱི་...
ཆོག་གི་ནང་དོན་ཡག་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་ཐོད་འབངས་རྩམས་རྩུང་ལེན་གྱི་རྩལ་ཆེད་འདི་ཉིད་ལ་ “ཐོད་...
གྱི་རིག་གནས་སྤེལ་བའི་ཕོ་ཉ” ཞེས་འཛིན་ཅིང་། རང་གི་དར་སྟོབས་ལ་སྤྱོད་དབང་གི་ལུས་ཕྱགས་.....
བརྟན་པོ་ཞིག་མཛོན་པར་ཡོད་པས་རབས་ནས་རབས་བརྒྱུད་དེ་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་བ་གདོན་མི་ཟ་བར་...
གྲུབ། ཨ་མདོའི་རྩུང་ལེན་གྱིས་རྒྱ་ཆེའི་ཐོད་རིགས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་མ་ཟད། ད་དུང་རྒྱ་...
རིགས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པས་རྩུང་ལེན་གྱི་རྩལ་མོའི་སྤྱོད་ཆ་ལ་.....
འདི་ལ་ཀྱན་གྱིས་དགའ་བོ་གནང་བཞིན་ཡོད། རྩུང་ལེན་ནི་རྟ་ཞིང་འཛེབས་པའི་གྱུར་དབྱངས་ཀྱི་སྤྱི་...
སྤྱོད་རེ་རེ་དང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་རྩལ་མོའི་འགྱུར་ཁྱུག་རེ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཆོན་མདངས་...
རྩམ་པར་བཀྲ་བའི་ཡིད་སྤོལ་གོམས་གཤིས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ། གནའ་བོའི་མི་རིགས་ཤིག་...
གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རང་གཤིས་དང་སྤྱོད་གསོག་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། དོན་དངོས་སུ་ཤེས་རིག་...
གི་དཔལ་ཡོན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཆད་མཐོའི་སྤྱོད་ཆ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་.....

དུར་སྐྱོད་ཀྱིས་ཡར་ཐོན་ལ་བརྩོན་པའི་བོད་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་ལ་བར་བའི་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཀྱང་...
ཡིན།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུལ་བཞག་སྟེ་རྩལ་ལེན་གྱི་རོལ་མོའི་སྐྱུ་རྩལ་འདི་ཉིད་མུ་མཐུད་
དུ་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་རྒྱ་དཔྱད་ཀྱི་ལོ་ལོ་མོ་དེ་དག་གི་ལོ་ལོ་མོ་ལ་འདྲུག་དང་ལེགས་.....
སྤྱི་བྱས་ནས་བོད་རིགས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩལ་ལེན་པའམ་སྐྱུ་རྩལ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་སྤར་བས་མང་བོ་གསོ་
སྦྱོར་བྱེད་དགོས། འདིར་ཡང་དེད་ཀྱིས་སྒྲ་མ་གྲུང་ཐང་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་བྱས་པ་ཆང་འཆོ་བཞུགས་.....
གནང་སྐབས་ཀྱི་ཤུགས་འདུན་ལྟར་རང་གིས་མི་ལོ་སྤུམ་ཅུ་ལྟ་ལ་རྩལ་ལེན་བྱས་པའི་སྐྱེད་བྱང་ས་ཕྱོགས་...
སྤྱི་ལ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེས་མཆོད་གསོལ་གནང་སྟེ་《སྤང་སྤྱང་ས་མེ་རྟོག་འབྲིགས་པའི་ལྗོངས་ཁང་།》《万花
争艳的绿洲艺苑》དང་《རྩལ་ལེན་སྤྱི་བྱས་བྱེད་པའི་བསྐྱབ་གཞི》གཉིས་ཚུལ་སྤྱི་བྱས་ནས་དཔར་
སྐྱོན་གནང་བ་ལགས་པས། འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་རྩལ་ལེན་ལ་གནའ་བའི་བོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་.....
ཉམས་སུ་རོལ་ནས་སྤྱི་བྱས་དང་ཞིབ་འཇུག་གནང་བར་མཁོ་འདོན་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

དཔེ་སྤྱི་གི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཚུལ་པ་པོ་རང་ཉིད་ལ་རྩལ་ལེན་དང་ཉམས་སྦྱང་མེད་ཐོག་ཚུལ་སྤྱི་གི་.....
ཐབས་ཤེས་འཛོམས་པོའང་དཀོན་པ་སོགས་ཀྱིས་དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་ལ་ནོར་འབྲུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱང་.....
ཡོད་པ་གདོན་མི་བཟ་བར་གྲུབ་པས། རྩལ་ལེན་སྤྱི་བྱས་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་བྱས་པ་བཟོད་གསོལ་ཞུ་ཞིང་རོལ་མོའི་
ལས་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་ལུགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དག་བཅོས་གནང་བར་ཞུ།

ཞེས་རྩལ་ལེན་པ་དཔལ་མགོན་གྱིས་
2006ལོའི་ཟླ་9པར་བྱས་པ་དགོ། །

- རི་འདྲ་འདྲའི་སྒྲིབ་ལས་ཅན་ཞིག /1
ན་ཟླ་ལ་ལོ /3
སྦྱིད་མུ། /5
ཞང་རྒྱལ་ལ་ལོ། /6
ཞང་ཡ་རེས་ལོ། /9
ན་ཟླ་ཚོ། /11
ནང་བུ་ཕྱུག་རང་གི་སྦྱིད་ཞིག་རེད། /13
ཁུ་བུག་ལ་བསྟོད་པ། /14
ང་རང་ཨ་མ་དྲན་སྲོང་། /15
མ་བྱ་འདྲི་མུ། /16
རྟོན་འབྲེལ་གྱི་མུ། /18
ཟས་ཞིམ་པོ་ཡོད་ན་པ་མར་སྦྱིན། /20
འཛོམ་གསུམ་འཛོམ་པའི་སྦྱི་ཞིག་ལེན། /22
བསམ་མེད་སེམས་ཤེས། /24
བཀྲ་ཤིས་འཇའ་ཚོན། /26
ཨ་ཁུ་པད་མ། /27
སོ་ལོ་མས་འགྲོ་ཨ་སང་སོ་ཡ་རེས་ལེན། /29
སོ་ཡ་ལ་ནས་སོ། /31
སྒྲ་མ་དཀོན་མཆོག་མཁྱེན། /32
དབྱར་མེ་རྟོག་རྒྱས་གི་རི་ཡག་རེད། /34