

ཐོད་གྱི་ཆང་གཞམ་ཕྱོགས་བཟོགས།



ཐོད་ཕྱོགས་མི་དཔངས་དཔེ་ཐུན་ཁང་།

བོད་ཀྱི་ཆད་གཞས་ལྷོགས་བརྒྱུགས།

བསྟན་ཆེ།

བོད་རྒྱུང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

བོད་ཀྱི་ཆར་གཞས་ཕྱོགས་བརྒྱུགས།

བརྒྱུགས་པ།	བསོད་ཚེ།
ཆེ་མེ་ཕྱོགས་འགན་འཁུར་པ།	བདེ་ཕྱིན་བཟང་མོ།
མཁུན་ཕྱོགས་འཆར་འཁོར་པ།	རག་ཚེས།
དཔེ་ཕྱོགས་འབྲུམ་སྒྲིལ་ཆན་པ།	བོད་ཆོངས་མི་དམངས་དཔེ་ཕྱོན་ཁང་། (ཨ་ས་མྱིང་ལྷོ་ར་བྱང་ལམ་གྱི་ཨང་23)
པར་འདེབས་ཆན་པ།	བོད་དམག་ཁྲུལ་ཁང་པར་འདེབས་བཙོ་ལུ་ས་པར་བཏབ།
དྲིང་ཆད།	850 × 1168 1/32
པར་ཕྱོག	8
པར་འབྲུག་ཕྱོག་བྲངས།	2
ཡིག་བྲངས།	ཁྱི་6.6
པར་གཞི།	2002ལོའི་ཟླ་12པར་པར་གཞི་1བརྒྱུགས།
པར་ཐེངས།	2002ལོའི་ཟླ་12པར་པར་ཐེངས་1བཏབ།
པར་བྲངས།	01 - 2,500
དཔེ་དེབ་ཨང་རྟགས།	ISBN7 - 223 - 01495 - 4/I·349
ཕྱིན་ཚུང་ལྷོ་ར།	12.00

པར་གཞི་གྲེན་བདག་ཡིན་པས་འདྲ་བཙོས་པར་འདེབས་མི་ཚོག

图书在版编目(CIP)数据

西藏酒歌集/索次编著. —拉萨:西藏人民出版社,
2002.10

ISBN 7-223-01495-4

I. 酒... II. 索... III. 藏族—民歌—选集—藏语
IV. 1277.291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 072012 号

西 藏 酒 歌 集

编 著	索 次
责任编辑	德吉桑姆
封面设计	阿旺曲扎
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 23 号)
印 刷	西藏军区印刷厂印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	8
插 图	2
字 数	66 千
版 次	2002 年 12 月第 1 版
印 次	2002 年 12 月第 1 次印刷
印 数	01—2,500
书 号	ISBN7-223-01495-4/I·349
定 价	12.00 元

版权所有 翻印必究



ཚུམ་པ་པོ་འབྲུ་པར།



མག་པ་དང་མནའ་མ།

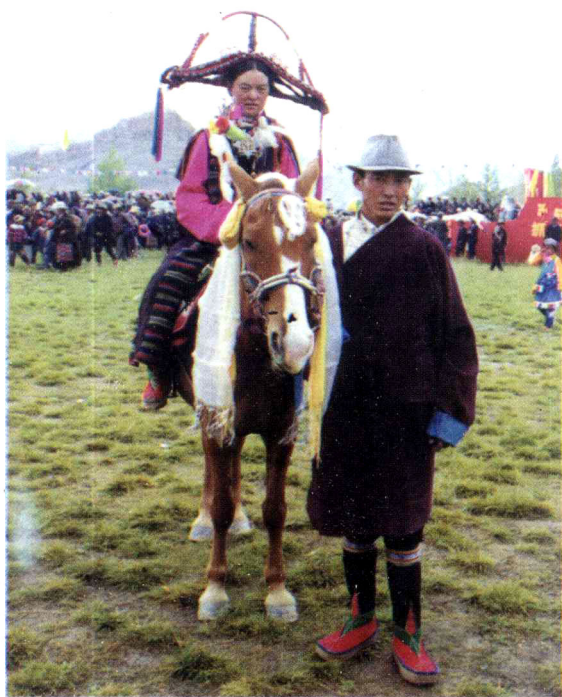
མདའ་དམག་དུས་
ཆེན་གྱི་རུ་ཞེ།



གཙང་པའི་སྒོར་
གཞས།



སྤང་ཆང་གཏོང་བ།



མནའ་མ་བསྟུ་བ།



ཏ་མཚག་རིན་
པ་ཆེ།

ཏ་པས་ཆང་ལུད་
བཞེས་པ།



ལྷ་མོ་བར་ཆང་
འདེགས་པ།

ཚུལ་པ་པོ་རྒྱུད།

དེ་པ་འདི་སྒྲིགས་པ་སྒྲིགས་གནང་མཁན་སྤྱི་ཞབས་བསྟན་ཚེ་ལགས་ནི་པོད་
རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་ཤུལ་བྱང་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པ་
དང་པོའི་འབྲལ་གཞུང་ཚུལ་པ་པོ། པོད་རིགས་འབྲལ་གཞུང་གསར་ཚུལ་
མཁས་ཅན་བཅས་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་འབྲལ་ས་ཤུལ་སྤྱི་ཞབས་ཡིན་ཞིང་། ད་
ལོ་དཔྱད་ལོ་ལ་ལ་ཕེབས་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༣ ལོའི་ཟླ་ ༥ པར་སྤྱི་ལོ་འཁྱེད་ནས་ཕྱི་ཉེ་ཉེ་སྤྱོད་
གར་སྤྱོད་ལྷ་ཆེན་མོར་གཏམ་བརྟུན་འབྲལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གནང་བར་
ཕེབས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༥ ལོའི་ཟླ་ ༥ པར་ཕྱི་ཉེ་ཉེ་སྤྱོད་གར་སྤྱོད་ལྷ་ཆེན་མོ་ཐོན་
ནས་པོད་སྤྱོད་ས་གཏམ་བརྟུན་སྤྱོད་གར་ཆོགས་པའི་འབྲལ་སྤྱོད་པ་གནང་།
སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༦ ལོར་ལས་སྤྱོད་གནང་ནས་དངོས་སུ་འབྲལ་གཞུང་གསར་ཚུལ་གྱི་
བྱ་བར་བྱུགས། རུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ཁོང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་འཕྲོ་ལམ་ལ་ཅ་བའི་འཕྲ་
འབྲུར་བྱང་སྤྱོད། པོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱོད་ཚུལ་འཛིན་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་ལ་བ་
དང་དུ་སྤྱོད་ས་ནས་སྤྱོད་པ་འབྲས་གཤུར་དུ་བ་བ་ཐོབ། ཁོང་གིས་གསར་ཚུལ་
གནང་བའི་སྤྱོད་ཚུལ་བཅས་བྱ་དེ་རིགས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་བ་མོང་མ་ཡིན་པའི་
བྱང་ཆོས་མངའ་ཞིང་། སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པས་བྱ་ཆེའི་
པོད་རིགས་མང་ཆོགས་ཆེའི་དགའ་བསྟེན་དང་གདེང་འཛིན་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་མ་
ཟད། སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ནང་དུ་འདྲ་སྤྱོད་གསུམ་དེས་ཅན་ཡོད། བྱང་པར་སྤྱི་ལོ་
༡༩༥༠ ལོར་ལ་ཁོང་གིས་བཅས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱོད་ས་རིམ་

པའི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཐོང་ཞིང་། བྱ་དགའི་ཐོབ་ཚད་ཐད་ནས་བཤད་ན་འད-
 ལས་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་ནས་ཡང་དང་པོ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོག དེ་བཞིན་
 ཁོང་གི་རིག་ཆ་ལ་གསར་ཚུལ་གྱི་བཅའ་བྱ་དེ་ནས་མ་ནི་རྒྱ་ཆེ་གཏོང་བའི་གྱི་སྒོ་
 ནས་འཆོ་བ་དངོས་མཆོན་བྱའུ་བ་པ་དང་། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་རྒྱ་ཆ་ལ་
 རང་བཞིན་བྱགས་ཆེ་ལྟ་བུ་ཤིང་གི་སྒྲིག་པ་མ་ཟད། ཡིག་རིགས་ཐད་ནས་
 བརྗོད་ན་འད་པོད་ཡིག་གི་སྒྲིག་ནས་བཅའ་ས་པ་ཡོད་ལ་རྒྱ་ཡིག་གི་སྒྲིག་ནས་
 བཅའ་ས་པ་འད་ཡོད། དེ་ཡང་བཟང་བྱ་སྤྱོད་ཆུང་ཆུང་ལ་རིང་ལ་ཐོབ་པའི་
 ཁོང་གི་བྱའུ་བ་འབྲས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་བཞི་ཙམ་ལ་དབྱེ་ཆོག་པ་ཤི།

༡. གསར་ཚུལ་གཏམ་བརྗོད་སྒྲིག་གར་འབྲའ་གཞུང་གི་སྒྲིག་

འབྲའ་ཚན་དུག་ལྟ་བུ་གྱི་གཏམ་བརྗོད་སྒྲིག་གར་འབྲའ་གཞུང་《གསར་
 འཛིན་དང་པད་བྱེད》ཅེས་པ་དེར་༡༩༥༡ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་དང་པོའི་
 གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཚོ་མ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་དང་། འབྲའ་ཚན་ལྟ་བུ་གྱི་
 གཏམ་བརྗོད་སྒྲིག་གར་ཆེ་གསུམ་《ཨ་ཁུ་ལྟོན་པ》ཞེས་པར་༡༩༥༤ལོར་རྒྱལ་
 ཡོངས་ཀྱི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོམ་གཞིའི་མ་ཐུན་སྤྱིལ་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་
 དེ་བཞིན་གཏམ་བརྗོད་སྒྲིག་གར་རྒྱང་གསུམ་《བཟའ་སྒོ་བ་མཁན》ཞེས་པ་དང་།
 《དྲིན་ལན་ལོག་འཆལ》ཞེས་པ། 《ཆང་རྒྱར་མོ》ཞེས་པ་བཅས་སོ་སོར་ས་
 གནས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཐོང་ཡོད་པ་རེད།

༢. གསར་ཚུལ་གཏམ་མ་གཏམ་གྱི་སྒྲིག་

པོད་སྒྲིག་གྱི་དཔྱད་པོའི་གཏམ་སྤེལ་《དབུལ་བཙོས་རྒྱལ་འཐུར》 《སྒྲིག་
 གར་གྱི་རྒྱ་མཆོ》 《ར་མ་ལུག》 《གནས་ཆེན་པོ་ཏ་ལ》 《གནའ་སྤྱོད་གི་
 འཕོ་འཐུར》 《རྩ་ལོ་འཐུར་བ》 《ར་ཆང་གི་ཚོད་གཞི》སྒྲིག་པ་དང་།
 འབྲས་བཤད་《བཟ་ཤིས་ཉེན་འབེལ》 《སྒྲིན་ཆོག》 《བཟ་ཤིས་དབྱེས་

ཉེན། 《བརྗོད་མི་ཚར་བའི་གཏམ་བཟང་།》 འབྲུབ་གཞན་《བྱ་སྒྲེལ་གཏམ་
རྒྱད་ཐོར་བུ།》 སྐགས་གཞན་མ་གཏམ་གྱི་བཅམ་བྱ་ཁག་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་རང་
བཞིན་དང་ས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཚུང་ཡོད་པ་རེད།

3. གཞན་ཆེག་གསར་ཆོམ་གྱི་རྒྱུ།

《ཁིང་ལས་འཕྲུལ་ཆས་ཅན་ལ་བརྟེན་སྒྲུ་ལེན།》 《བཀྲ་ཤིས་ཁྲུང་བའི་ཕྱ་
ལ།》 《བཀྲ་ཤིས་བའི་ལེགས།》 《མཚོད་ཆར་སྒྲར་རྩི་ཞིང་ཁུ།》 《རྩ་སའི་
པུ་མོ།》 《དགའ་སྦྱིད་སྒྲུ་གཞན།》 《བརྩེ་བའི་ས་ཡུལ།》 《སྒྲོ་དགའ་ཡིད་གྱི་
མེ་ཉོག།》 བྱིས་བའི་སྒྲུ་གཞན་《རས་ཤེས་གྱི་ཡོད།》 《ར་ཆོ་སྤྱན་མཆེད་འབྲུ་
ཞེས་པ་སྐགས་ནི་ད་རྩ་ཡོངས་སྒྲུ་དར་བྱུང་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་སྒྲུ་གཞན་གྱི་གཞན་
ཆེག་ཤ་སྤྱད་སྟེ། དེ་དག་ལས་རྒྱལ་ཡོངས་དང་ས་གནས་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཚུང་
བ་རྒྱལ་ས་སྒྲུ་ཕབ་སྦྱིན་སྐག་ནང་སྒྲུགས་ཟིན།

4. གསར་ཆོམ་བརྒྱན་འཕྲིན་འབྲུབ་ཆེན་རྒྱུ།

རྩ་ས་བརྒྱན་འཕྲིན་ལས་ཁྲུངས་ནས་བར་ལེན་བྱས་པའི་《རྩ་སའི་པུ་མོ་
གསུམ།》ཞེས་པ་དང་། 《བསམ་སྦྱིད་ཅེས་པ། ཆེད་སྤྲིག་པར་གཞི་ཆེ་བ་
《ར་ཡི་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བའི་ས་ཡུལ།》 (རྟོད་སྦྱང་བར་གསུམ་) ཞེས་པ། ཆེད་
སྤྲིག་པར་གཞི་《ས་ཡུལ།》 (རྟོད་སྦྱང་གཉིས་) ཞེས་པ། ཆེད་སྤྲིག་པར་གཞི་
《ཉེན་བརྩེ།》ཞེས་པ། བརྒྱན་འཕྲིན་འབྲུབ་ཆེན་《དམར་ཁྲུང་སྒྲོག་གི་འོག་
ཅེས་པ། ཆེད་སྤྲིག་པར་གཞི་《རྩ་ལྗན་རྩ་ས།》ཞེས་པ་དང་། 《ས་མཐོའི་སྤྱིང་
གི་སྤང་རྒྱན་མེ་ཉོག།》བཅས་དང་། དེ་བཞིན་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཐོད་གྱི་གནས་ལ་
གསར་ཆོམ་གྱི་པར་གཞི་《ས་མཐོའི་སྒྲུ་གར།》ཞེས་པ། ༡༩༥༦ ལོའི་ལོ་གསར་
པར་གཞི་《དགའ་སྦྱིད་ལྗན་པའི་རྩ་ས།》ཞེས་པ། ༡༩༥༧ ལོའི་ལོ་གསར་པར་
གཞི་《གངས་རྒྱུང་ས་སྒྲུ་དབྱངས།》ཞེས་པ། ༡༩༥༨ ལོའི་ལོ་གསར་པར་གཞི་

《བཀྲ་ཤིས་པ་འི་དུས་སྟོན་》ཞེས་པ། ༡༩༧༩ལོའི་ལོ་གསུམ་པ་ར་གཞི་《བཀྲ་
ཤིས་སྐྱེ་དབྱངས་》ཞེས་པ་བཅས་ནི་སྟོང་ས་བརྟན་འཕྲིན་ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱིས་པར་
ལེན་འབྲེམས་བརྟན་བྱས་སྟོང་བ་ཤ་ལྷག་རེད་ལ། དེ་དག་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་
ལ་རྒྱལ་ཡོངས་དང་ས་གནས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་སྟོང་ཡོད་པ་རེད།

ད་ལྟ་ཁོང་ནི་བོད་སྟོང་ས་རྒྱ་ཆ་ལ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཡུ་ཡོན་དང་། གྲུང་
གོའི་གཞས་མ་གཏམ་མཁས་ཅན་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི། བོད་སྟོང་ས་
གཞས་མ་གཏམ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱན་ལས་གྲུ་ཞི། གྲུང་གོའི་སྟོང་ས་གར་
མཁས་ཅན་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི། གྲུང་གོའི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་རྒྱས་
གར་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི། བོད་སྟོང་ས་ཚོམ་པ་པོའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་
ཆོགས་མི། 《གྲུང་གོ་གཞས་མ་གཏམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བོད་སྟོང་ས་》བོད་ཀྱི་གཙོ་
འགན་ཚོམ་རྒྱུག་པ་འི་འགན་བཞེས་གནང་བ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་མི་དམངས་
ཁོད་གཞས་མ་གཏམ་གྱི་རིགས་དང་རྣམ་གྲངས་འཁོར་ཆེན་འཆོལ་བཟུ་གནང་
ཡོད་པ་དེར་ཉ་ལམ་ཡིག་འབྲུ་འབྲུམ་བཞི་ཅུ་ཟེན་ཡོད། བཞོར་ན་ཁོང་གི་
བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆ་ལ་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་སྟེད་རང་ལྟས་གང་ཡོད་
འདོན་སྤེལ་གྱིས་ལེགས་སྐྱེས་ཆེན་པོ་འབྲུལ་སྟབས་སུ་ཕྱིར་《དེར་རབས་གྲངས་
ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལ་ལོ་རྒྱུས་》ཞེས་པ་དང་། 《བོད་ཀྱི་དེར་རབས་གྲགས་
ཅན་རིག་གནས་མི་ལྟ་》ཞེས་པ། 《གྲུང་གོའི་རྒྱ་ཆ་ལ་མཁས་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་》
ཞེས་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་ཁོང་གི་སྐོར་བཞོད་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཁྱད་པར་སྤྱི་ལོ་
༡༩༧༡ལོའི་ཟླ་ ༥ཆེས་ ༧ཉིན་ཁོང་ལ་རང་སྟོང་སྟོང་ས་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་
དང་ཉང་ཡུད་ནས་“རང་སྟོང་སྟོང་ས་ཕུལ་བྱུང་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་”ཀྱི་
མཆོན་སྟན་གནང་བ་མ་ཟད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ལོར་སྟོང་ས་ཡོངས་ཀྱི་སྐབས་
དང་པོའི་རྩོམ་སྒྲུང་མའི་གསེར་གྱི་ཉགས་མའང་ཐོབ་པ་ཡོད།

སྒྲིང་གཞི།

ཐོད་ཡུལ་ཁ་བའི་སྒྲིང་ས་འདི་དཀར་མོ་ནས་ཀྱི་འབྲུང་ས་ཡུལ་ཡིན།
ཐོད་ཡུལ་ནས་བཤད་ན་དཀར་མོ་ནས་ནི་ཐོད་ཀྱི་འབྲུ་རིགས་སྣ་ལྟའི་ནང་ནས་
གཙོ་བོར་ལྷུང་པ་དེ་ཡིན། ཆང་ནི་དཀར་མོ་ནས་ཀྱི་ཉིང་ཁྲའི་བདུད་རྩི་ཡིན།
ཐོད་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་ནས་ཐོད་ཡུལ་འདིར་ཆང་བསྟལ་བའི་
བཟོ་རྩལ་དང་། ཆང་འབྲུང་རྒྱག་པའི་ལུགས་སྟེལ་དར་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོད་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཉིང་ནས་ཐོན་པའི་ཐོད་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་སྟགས་ཀྱི་ནང་ཐོད་ཡིག་མ་དར་གོང་ནས་ཆང་བསྟལ་བའི་
བཟོ་རྩལ་དར་ཡོད་པ་དང་། ཐོད་ཅེས་པའི་མིང་སྟགས་མར་ཆགས་པའི་དུས་
ཤུབས་སུ་ཆང་ནི་བཅན་པོ་དང་། སྟོན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱི་འབྲེལ་ཀྱི་གནའ་
ཆིངས་འཛིག་པའི་མཛད་སྟོན་དང་། བར་གྱི་ཉིན་འབྲེལ་མཛད་སྟོན་ཆེ་རིགས།
དེ་བཞིན་རྒྱལ་སྟོན་རྩན་འཛམས་ཀྱི་མཛད་ཆེན་ཤུབས་སུ་སྟོན་པའི་རྩ་ཆའི་
འབྲུང་བཅའ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དམངས་ཁྲོད་དུ་དེ་ཅམ་དར་བྱུང་ཟིན། སྟང་
བཅན་ཤུམ་པོའི་སྐུ་དུས་སུ་རྒྱལ་སྟོན་རྩན་འཛམས་ཀྱིས་མཛད་ཆང་བཞེས་པ་དེ་
རྒྱན་གཏན་ཀྱི་ལམ་སྟེལ་ཞིག་དུ་འབྱུང། ཤུབས་དེ་དུས་སྟོན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
བཅན་པོ་ཐུགས་མཉེས་ཆེད་དུ་གཙོ་བོ་མཛད་ཆང་ཞིམ་པོ་བསྟལ་ནས་འབུལ་ཀྱི་
ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱལ་པོ་སྟང་བཅན་ཤུམ་པོས་རྒྱའི་གོང་མ་ཐང་མེ་ཚུང་ལ་
གསེར་ལས་བཟོས་པའི་སེར་བྱ་རང་པའི་དབྱིབས་གཟུགས་ཀྱི་ཆང་སྟོན་སྟུལ་བ་
སྟགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཁག་གི་ནང་དུ་གསལ། ར་ཆོ་ཁ་བའི་སྒྲིང་ས་ལ་ཆང་
དར་བ་དང་དུས་མཚུངས་ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་ཉེ་ཆང་གཞན་དང་།

ཆང་ཟུང་། ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་དཔེ་སྟགས་པོད་ཀྱི་དཔངས་ཁྲོད་
 ཏུ་དར་ཞིང་རིམ་བཞིན་ཆང་ནི་པོད་རིགས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་ཟུང་
 ལྷག་གང་ལའང་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཐུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་
 འགྱུར་བ་མ་ཟད། ཆང་གཞས་སྟགས་ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་ཆེད་ཀྱི་ཕྱེད་
 གྲོ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་དཔངས་ཁྲོད་ཏུ་དར་བྱལ་ལྷགས་ཆེ་ལྷང་སྟེ་དེས་པོད་མི་
 རིགས་ཀྱི་དགའ་སྦྱིད་སྡོ་བ་འཕེལ་བའི་བསམ་པའི་འཆོ་བཅུད་ཀྱི་ཐད་ལ་རྒྱས་པ་
 དེས་ཅན་ཞིག་བཏོན་ཡོད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་རིམ་བཞིན་ཆང་དང་གཞས་གཉིས་གན་ཏེ་མགོ་སྐྱེལ་
 ལྟ་བུར་མཉམ་ཏུ་འགྲོགས་ནས་ཏུས་ད་ལྟ་བར་པོད་མི་ཚོས་ཆང་འཁྱུང་ལ་རྒྱལ་
 སྐབས་སུ་གཞས་ལེན་པ་ནི་རང་རེའི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཏུ་
 འགྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཆང་དང་བའི་དབང་གིས་སྤྱད་དག་གི་ཆང་ཕྱོད་ལྟ་
 ཚོགས་བཟོ་བའི་ལག་སྟེས་བཟོ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་ཡང་རྒྱས་པ་དེས་ཅན་
 ཞིག་ཐོན་ཡོད། མདོར་ན་ང་ཚོ་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ལྷན་པའི་
 ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆབ་རྒྱུན་དེ་དག་རྒྱུན་སྟོལ་རིག་གནས་ཀྱི་
 རྒྱབ་ཁོངས་གང་སའི་ནང་ཏུ་མ་སེམ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་མི་འགྲིག་
 པ་མེད། ཁོ་བོ་ནི་རྒྱ་ཆལ་གསར་ཚོམ་ཀྱི་ལས་ཀ་ཕྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས་
 རང་གི་ལས་ཀའི་དགོས་མཁོ་ལྟར་པོད་ཀྱི་ས་གནས་མི་ཏུང་བ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་
 བས་པོད་ཀྱི་ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་། ཞིབ་
 འཇུག་འཆོལ་བསྐྱབས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ནང་དཔངས་ཁྲོད་ཏུ་གནའ་བོའི་སྟན་
 འཛེབས་ལྟར་པའི་ཆང་གཞས་དང་། ཆང་ཟུང་། ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་
 གཏམ་དཔེ་སྟགས་གངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་ད་ཏུང་ནང་དོན་ལྟན་
 ལྷམ་ཚོགས་པའི་ད་ལྟའི་ཆང་གཞས། ཆང་ཟུང་། ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་

གཏམ་དཔེ་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དང་བྱུང་ཕྱགས་ཆེ་འཕྲོ་བཞིན་
 ཡོད་པ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བས་ཁོ་པོའི་སེམས་ནང་སློབས་པ་དང་སློ་བ་རབ་ཏུ་
 འཕེལ་བ་མ་ཟད། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆང་གི་རིག་གནས་དེ་དག་ནི་རང་རེའི་
 མེས་པོ་ཚོས་ལུ་ལ་བཞག་གནང་བའི་ཆ་ཆེའི་ཚོར་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། རང་རྒྱལ་
 མི་རིགས་རིག་གནས་ལྷན་རེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མཛེས་ལ་བཟླ་མ་མདངས་ལྷན་པའི་མེ་
 རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁྱར་བས་གསལ་རྟོགས་བྱུང་བ་བྱུང་བ་མ་ཟད། རང་རེའི་
 བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཆང་གཞས་མོགས་ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་དེ་
 ཚོ་སྤྱུགས་སྤྱིག་བྱ་རྒྱུའི་སེམས་ལྟགས་ཆེན་པོ་སྤྱེས། ད་རེས་བོད་རྒྱལ་ས་མི་
 དམངས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་གི་བྱགས་རྒྱའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་བྱགས་ཁྲར་འོག་ཁོ་པོས་ལོ་
 མང་རིང་བོད་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་ལ་བསྐྱོད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱིག་བྱས་
 པའི་ཆང་གཞས་ཁག་གཅིག་སྤྱུགས་སྤྱིག་གིས་རྒྱ་ཆེའི་གཞིགས་པ་པོའི་སྤྱན་ལས་
 ཏུ་བསྟར་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཅིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤེས་ཆད་ཀྱིས་མི་རྒྱུད་པ་
 དང་། གཉིས་ནས་བོད་ཀྱི་ཆང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་དེ་དག་ནས་
 མཁའི་སྒྲར་ཚོགས་ལྟ་བུ་བཟང་གིས་མི་ལངས་པས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བརྟུ་བསྤྱིགས་
 བྱ་རྒྱུ་ནི་མིན་ཏུ་ནས་དགའ། དེར་བརྟེན་ད་རེས་ཁོ་པོས་སྤྱུགས་སྤྱིག་བྱས་པ་
 དེ་དག་ལ་སྤྱོན་སེལ་དག་སྤེལ་ལ་སྤྱན་པའི་དགོངས་འཆར་རྣམས་ལ་ཅི་ནས་ཀྱང་
 ཡོད་པ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན་ལགས།

བསྐྱོད་ཆེས།

དཀར་ཆག

- ✓ མཆོད་ཆར་སྤང་ཙེ་ཉིང་ཁ། (1)
- གསེར་སྤང་བརྒྱལ་ས་ལྷག་པ། (1)
- རྩལ་ཡ་ལྷག་བཞེས་གནང་དང་། (2)
- མཆོད་ཆར་གཙང་བཞེས་གནང་དང་། (2)
- ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་སེམས་དཀར་བ། (2)
- མཁོན་པོ་ལགས་ཀྱིས་མཆོད་དང་། (2)
- དགའ་བའི་ཞབས་ཤོ་བརྒྱབ་ཡོད། (3)
- སྒྲན་པའི་སྤྱལ་ལེན་གྱིས། (3)
- བཀྲ་ཤིས་ལྷན་སྤྲུལ་ཆོགས་སོང་། (3)
- ✓ འཛོམས་པའི་སྒྲན་ལམ་རྒྱབ་ཤོག (3)
- དཀར་པོའི་དྲུང་ལ་གཟིགས་དང་། (4)
- གཤུ་བྱ་འདྲ་བ་མི་འདུག (4)
- ✓ སྒྲན་གཞི་གོད་ཆག་མ་གཏོང་། (4)
- ✓ བཞུགས་གཤམ་འོད་ཀྱིས་ཁེངས་སོང་། (5)
- རི་མོ་བཀྲ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད། (5)
- དདུལ་གྱི་མཆོད་ཞལ་བཅུགས་ཡོད། (5)
- བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མས་ཤེས་ཡོང་། (5)
- ཆར་གཡོག་ཡིན་ན་དགའ་བ། (6)
- སྤང་ཆར་ལྷ་མཛོས་ལྷ་ཆོག (6)

- དང་པོ་དེ་ནས་འཆུགས་སོང་། (6)
- ལངས་ནས་ཐོན་ཆང་ཁྱེལ་..... (6)
- མ་མཆོད་ཡིད་ལ་མི་འདུག (7)
- མཆོད་ཆང་མངར་མོ་གསལ་གསལ། (7)
- ལྟ་ཡི་ཡོན་ཆབ་མིན་ནམ། (7)
- ང་ག་ཉེས་དོ་དཀོང་འཛོམས་འཛོམས། (8)
- རྩོལ་གས་སྤྲུལ་སྤྲུང་སྤྲུལ་མེ་ཉྱ་ག་འདྲ། (8)
- སེམ་སེམ་སེམ་ལ་བཞེས་དང་། (8)
- ✓ ང་ཆོ་གཅིག་ལ་སྤྲེལ་ཤོག (9)
- ཉམས་བཟང་ལགས། (9)
- ✓ ཡ་མ་བག་སྒོ། (9)
- གནས་ཁང་བདེ་སྦྱིད་ཁང་གསར། (9)
- ✓ བཟ་ལ་ཤིས་པ་ཤོག་དང་། (10)
- ལྟ་སའི་སྦྱིད་ཆུ་སྦྱོར་མོ། (10)
- བཞེངས་པའི་ལྟ་ལས་མཛོས་བ། (10)
- གསུང་སྟན་སྟོན་རོགས་གནང་དང་། (11)
- ✓ གཤེར་གྱི་ཅོག་ཅེ་རི་སྤང་ལ། (11)
- ཁམས་གསུམ་དབང་གིས་འདུས་སོང་། (11)
- མཉེས་དག་མཆོད་རོགས་གནང་དང་། (11)
- ཞལ་དཀར་གང་གིས་བཟི་སོང་། (12)
- བཟ་ཤིས་ཉེན་འབྲེལ་ཡོད་དོ། (12)
- ལྟན་རྒྱས་གཙང་བཞེས་གནང་དང་། (12)