

འགྲོལ་པ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་
གསལ་ལྟོ་གསལ་



བོད་ཀྱི་ཡལ་པ་ལྟོ་རྒྱུ་ཡལ་པ་ བཤམ་པ་ལེན་གཤམ་

ཀུན་བཟང་གྲིས་མི་མི་མིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

གྲིས་མི་མི་མིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

མི་མིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

དཔེ་རྒྱུ་འགན་འཁུར་བ། བདེ་སྲིད།
ཁ་བྱང་འཕྲི་མཁན། རག་དབང་ལུན་ཚལས།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་ལྟ་དབང་ས་བདམས་བསྒྲིགས།
*
ཀུན་བཟང་རྒྱལ་མཚན་དང་ཁ་བ་བཟ་ཤིས་ཀྱིས་
བདམས་བསྒྲིགས་བྱས་པ།
མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་ཞིང་འབྲེམས་ཐེལ་བྱས་པ།
1990 ལོའི་ཟླ་ 9 པར་པར་གཞི་ 1 པ་བསྒྲིགས་པ།
1990 ལོའི་ཟླ་ 9 པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཤིངས་ 1 པ་བརྒྱབ་པ།
དྲིལ་རེ་མུ་སྟེང་0.96

西藏民歌选（一）

（藏文）

贡桑坚赞、达瓦扎西收集整理

民族出版社出版发行 新华书店经销

民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：5 3/8

1990年9月第1版

1990年9月北京第1次印刷

印数：0001—2,000册 定价：0.96元

ISBN 7-105-01118-1 / I·221

民文

（藏 10）

འགྲོ་བརྒྱུད།

རང་རེ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆལ་ནི་ཡུང་རྩ་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་...
གལ་ཆེན་ལོ་རྒྱུས་ལྟན་ཡོད་ལ། ལྷ་མང་ཡུན་སྐྱུ་ཆོགས་པ་ཡོད་པ་དང་།
འགའ་ཞིག་ནི་རྩ་ཅང་ཅ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནོར་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག་...
ལ། འགའ་ཞིག་ནི་འཛམ་གླིང་གོག་ཤིན་རྩ་དཀོན་པ་ཞིག་ཡུང་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་ནི་
མི་དམངས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་ལས་ལ་བཅོན་ཞིང་
དཔའ་ངར་ལྡན་པ་བཅས་ཆགས་ལ་རྒྱ་ལྡན་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་བོད་མི་དམངས་ཀྱིས་...
ལོ་རྩེ་རྒྱུ་ཡུག་གི་འཛོལ་ནང་ཐོན་པའི་དམངས་ཁོང་ཀྱི་ཞབས་ཤིང་། ལྷ་
དཔའ་ས་རྒྱུང་གཏམ་དང་། གཏམ་དཔེ། གཞས་མ་གཏམ། གཤམ་ཆོག་མོགས་
དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་ཆལ་གཞན་དག་ནི་དེ་བས་མང་བས་ལྷ་བརྒྱས་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་
བཟང་པར་མི་རྩལ་པའི་རིགས་དུ་མ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལོ་བཅུ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ནང་དེ་
དག་ལའང་མ་ཉེས་ཉེས་ལྷ་རྒྱ་ཆོགས་ཐོན་དགོས་བྱུང་བ་རེད། ཏང་གི་སྐབས་
བཅུ་གཅིག་པའི་ཡུང་ལྷ་ཆང་འཛམ་སྐྱོན་ཆོགས་ཐོངས་གསུམ་པ་འཛོགས་ཆུན་...
དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ལོ་ 1981 ལོའི་ཟླ་ 10 པའི་ནང་འཛོགས་པའི་བོད་རང་
རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཆོས་རིག་རྒྱ་ཆལ་ལས་དོན་པའི་འཕུས་མི་ཆོགས་ཆེན་ཐོངས་དང་པོ་...
འཛོགས་རྒྱུ་རང་རྒྱུང་ཀྱི་ཆེད་ལས་སམ་ལས་ཞོར་རིག་གནས་པའི་དོག་ཁྲིས་...
ཕབ་ཏེ་འཕུལ་འཁོར་གཏོང་འགོ་ཆུགས་པ་དང་། གཤམ་ཐལ་ཐལ་ནས་བསམ་
སྒྲིབ་བཅིངས་འཕྲུལ་གཏོང་འགོ་ཆུགས་ཏེ་དམངས་ཁོང་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆལ་རྒྱ་...
ཆོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་སྒྲིག་འདོན། ལུས་སྦྱོང་། ལུན་འཛིན། དར་སྒྲིལ། ལེགས་
བསྐྱེད་པཅས་བྱེད་པའི་ལང་ཆོག་གསར་པ་ཞིག་དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལྟར་བཞད་...
བཞིན་ཡོད། ཉེ་ལམ་ལོ་གས་ནང་ཏང་གི་མི་རིགས་དང་། འཕམ་ཐུགས་གཅིག་

ལྷུང་། ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀར་མཐོང་ཆེན་གནད་པའི་འོག་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་
 བོར་ཡལ་འདུལ་བྱས་པ་ལྟ་བུར་དམངས་ཁོང་ལྷུ་ཅལ་པས་ལྷན་རིང་དོར་བའི་རྒྱལ་
 ཆ་ཡར་སྤངས་པ་དང་། ལྷན་རིང་སྒྲིམ་པའི་རག་ལམ་ཡངས་པར་བྱ་སྟེ་རྒྱ་
 མཚར་གསེན་ཉམས་ལུད་པའི་དམངས་ཁོང་ཀྱི་རིག་གནས་ལྷུ་ཅལ་གཅིག་མཚུག་...
 གཉིས་མཐུད་གར་སྟེགས་ཐོག་ཐོན་བཞེན་ཡོད། དཔེར་ན་སྟེ་ལོ་ 1985 ལོར་ལྷུ་ས་
 སྤྱོད་ཁྱེད་མང་ཆོགས་ལྷུ་ཅལ་ཁང་གིས་བསྟར་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་ཡིག་འབྲུ་ཆིག་...
 འབྲམ་སྟམ་ཁྱི་བདུན་སྟོང་ཡོད་པའི་བོད་སྤྱོད་ས་དབུས་གཙང་ཁུལ་གྱི་དམངས་ཁོང་
 གཏམ་སྟུང་ཅས་པ་ཞིག་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་ནས་འབྲལ་ལྷུར་པར་བསྟར་གནད་
 རྟེ་སྟོགས་པོ་སྟོག་མཁན་ན་མས་ཀྱི་སྟུན་ལམ་ཏུ་བསྟར་ཡོད་ལ་ད་ཆ་སྤྱོད་ཡང་ཆུ་...
 བོ་གསུམ་ཁུལ་གྱི་དམངས་ཁོང་ལྷུ་དབུངས་རྩི་ཟའི་རྒྱལ་མོ་འདི་བདོན་པར་ངས་...
 སྟེང་དབུས་ནས་དགའ་བསྟུ་དྲོད་བྱུ་བསྟེར་བྱ་ཡི་ཡིན། དམངས་ཁོང་ལྷུ་དབུངས་
 འདིའི་གཞུས་ཆོགས་དང་། དབུད་མོལ། གནའ་རབས་ཀྱི་དམངས་ཁོང་ལྷུ་ཅལ་
 པ་རྒྱ་བྱེད་པ་སོགས་བཅས་མ་མིན་ལ་གཞུས་ཆོག་གི་ཐོག་དང་སྟེ་ལུགས་ཀྱི་
 ཐོག་ནས་ལུལ་སོ་སོའི་བྱེད་ཆོས་དང་། འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་འབྲལ་བལ་མཆོན་
 ཀྱི་འདུག དེ་ནི་བསྟར་སྟེགས་བྱེད་མཁན་སྟེ་མཐུན་གྱིས་གཞི་རིམ་ཏུ་བསྟེན་ནས་
 དཀའ་བ་བྱེད་བསད་དང་ཞིབ་ཆོགས་གཟབ་བྱུང་བྱས་པའི་འབྲམ་བྱ་ཞིག་རེད།
 འོན་ཀྱང་བོད་སྤྱོད་ས་ལྷུ་གར་བྱ་མཚར་ཆ་མཚོན་ནས་བཤད་ན་འདི་ནི་བྱ་མཚོན་
 བའི་ཆུ་ཐིགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པས། སྟེ་ལྷན་ཁྱེད་ཆོས་དེ་བས་སྟུས་ལེགས་པ་
 དང་། དེ་བས་བྱངས་མང་བ། དེ་བས་སྟེ་འཆོམས་པ་བཅས་ཀྱི་སྟེ་ནས་རང་
 རིགས་མེས་པའི་དམངས་ཁོང་ཀྱི་རིག་གནས་ལྷུ་ཅལ་ལུལ་བཞག་ན་མས་ལྷུར་སྟེ་བ་
 དང་། ཞིབ་འཇུག་ལེགས་སྟེགས། དར་སྟེལ། སྟོག་འདོན། ལྷན་འཛིན་
 བཅས་ཡོང་བའི་རེ་བའང་ཞུ་བྱ་ཡིན།

ལྷུང་སྤྱོད་བྱ་གིས་རྒྱ་ཆིགས།

དཔེ་ཐུན་གསལ་བཤད།

《པོད་ཀྱི་དམངས་ཁོད་ལྷ་དབངས་ཀྱི་ཟའི་རྩལ་མ་》ཞེས་པ་འདི་ནི་པོད་...
ལྷོངས་ལྷ་ས་ཁོང་ཁྱེད་མང་ཆོགས་ལྷ་ཅལ་ཁང་གི་སྐོ་མཐུན་ཀྱན་བཟང་རྒྱལ་མཆན་
དང་ལྷ་བ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་སྐུ་ངལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་དམངས་ཁོད་ནས་
འཆོལ་བལྟས་བདམས་སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་རེད།

པོད་ལྷོངས་ནི་ལྷ་གར་གྱི་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་སྟན་གསལ་གྱི་བ་དན་སྤྱད་ཅིང་...
གཡོ་བ་དོན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན། དེའདྲིའི་ནང་དབྱས་ལྷ་ས་སྤྱད་ཅུའི་
མཛེལ་ལྷ་དང་ཆོག་རྒྱག་དང་། ཤར་ཉང་ཅུ་གཙང་འབྲམ་གྱི་ཀོང་ཕྱོད་དང་མདའ་
ལྷ། བྱང་གནམ་མཆོ་ཁའི་འབྲོག་པའི་ལ་ལྷ་དང་ཁྲམ་ལྷ་སྐགས་ལྷ་གཞས་རྩ་
ཡངས་བདུན་བརྒྱ་ལྷག་བཞོད་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐོག་ནས་པོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་རྩང་...
གསུམ་གྱི་དམངས་ཁོད་ལྷ་དབངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རིམ་བཞིན་མཆོན་ཡོད།

ལྷ་གཞས་དེ་དག་སྟན་མང་གི་ཁྱད་ཆོས་ནི། དུལ་ལྷོངས་དང་། ལྷ་
དངོས། སྐག་ཆགས་བཅས་ལ་དབེ་ལྷངས་ནས། མི་བཟང་སྤྱད་བཟང་ལ་བསྟོད་
བཞགས་དང་། མི་ངན་བྱ་ངན་ལ་དམའ་འཕེབས་དང་བྱར་བ། དུལ་གྱི་མཛེས་
ལྷོངས་དང་། ཐོན་ཁུངས། དུལ་སྐལ་གོམས་གཤིས། མང་ཆོགས་ཀྱི་བསམ་སྐོ་
དང་འཆོ་བ་སྐགས་རྩ་སྤྱད། ཡོ་མའི་མཛེལ་སེམས་དང་གཉིད་སྒྲིག་ལེགས་མཆོན་
སྐགས་ཀྱི་དོན་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

ཅུ་པོ་གསུམ་ཁུལ་གྱི་དམངས་ཁོད་ལྷ་དབངས་སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་རྩིབ་ཅམ་
ལྷས་ན། དབྱས་ལྷ་ས་སྤྱད་ཅུའི་འབྲམ་གྱི་དམངས་གཞས་དེར་མཛེལ་ལྷ་དང་ཆོག་
རྒྱག་ཟེར་ཞིང་། ལྷར་ནས་དེང་སང་བར་ལྷ་སའི་མང་ཆོགས་ནི་ལྷ་གཞས་གསར་
ཆོས་བྱེད་རྒྱར་ཤིན་ཏུ་མཁས་པས་སྤྱི་ཆོགས་དང་ཆབ་སྤྱད་ཀྱི་འཕོ་འཕྱར་དང་།

ཕྱི་སྒྲིབ་པའི་པཅན་འཇུག་རྩོམ་བྱེད་པའི་འཕགས་ལྷན་གསལ་པ་ན་མས་འཕྲུལ་
མར་གཞས་ཆིག་གི་ལམ་ནས་བྲངས་ཏེ་གཏོང་བྱུང་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའང་དེར་
བསྐྱུས་པ་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱི་མཐོང་པའི་མཆོད་པའི་གཏེན་སྒྲིག་གི་ནང་དོན་སྒྲིབ་
ཡིན་ལ། ཆིག་ཀླང་བཞི་རེ་དང་། ཆིག་ཀླང་རེར་ཆོག་དབར་བྱུག་རེ་ཡོད་པ་དེ་
དག་དཔེ་དང་སྒྱུར་བའམ། ཡང་ན་གང་ཆིག་དང་མཆོད་ཆིག་གང་རུང་གི་སྒྲིབ་
གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་ཀླང་པོའི་ལུལ་དུ་བྱོམ་དང་སྒྲིབ་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན།
ཆས་སྒྲིས་བྱོམ་དང་། སང་ལམ་བྱོམ། གཏུགས་བྱོམ། འདུག་བྱོམ། སྒྲ་སྒྲན་བྱོམ།
མདའ་སྒྲ་སྒྲིག་ཡོད། ཆས་སྒྲིས་བྱོམ་ནི་གཙོ་བོ་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྤྱི་ཆིག་ཁོ་ན་
ཡིན་པ་དང་། བྱོམ་མཁན་སྤྱི་ཆོང་མས་རྒྱན་གྱིས་གཟབ་མཆོར་གང་ཡོད་སྒྲིས་
དགོས། སང་ལམ་བྱོམ་ནི་གཞས་གདངས་སྒྲ་ཆོགས་བཏང་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན།
གཏུགས་བྱོམ་ནི་སྤྱི་ཆོང་མས་རྒྱན་ཆོག་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདུག་བྱོམ་
ཆོང་མ་མེ་སྒྲིབ་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་བསྐྱེད་ནས་གཏོང་རེས་བྱེད་པ་ཞིག་རེད། སྒྲ་
སྒྲན་བྱོམ་ནི་ཁ་ནས་གཞས་གཏོང་གིན་ལག་གིས་སྒྲ་སྒྲན་དཀྱོལ་བ་དང་ལུས་པོས་
གར་སྒྲུབ་སྒྲ་ཆོགས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། མདའ་སྒྲ་ནི་སྒྲ་ལྷན་མདའ་མོ་(གྲུ)
འཕེན་དུས་མདའ་སྒྲ་རེ་བཏང་རྗེས་ཤུར་སྒྲ་དང་བཅས་འབེན་གྱི་གནད་དུ་འཕེན་
དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་དག་གི་གཞས་ཆིག་མང་ཆེ་བ་ནི་རྟོན་བོ་ཆེ་དང་། རྩལ་
ཆ། འདབ་བྱ། ཕྱི་དངོས། རྒྱལ་སྒྲོན་སྒྲིག་ལ་བཞད་པ་ལུལ་པའི་དོན་ཡིན་ལ།
ཆིག་ཀླང་མང་ཉུང་དང་ཆིག་རིང་སྐར་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་རེད། བྱོམ་གཞས་དེ་
རིགས་ཐོག་མར་དར་སྤེལ་གཏོང་མཁན་བསྐྱེད་པ་མ་བསྐྱེད་པས་མ་འགྱུར་ཡིན་ཞེས་
ཀླང་པོ་པའི་མི་ལུས་བརྒྱད་བཅས་ནས་བྲག་གིང་། རྗེས་སུ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་
བྱས་བཏང་ཡོད་པ་ནི་སྒྲིས་མེད་རེད།

གཞན་ཡང་འབྲོག་པའི་ས་ཁུལ་དུ་འང་སྒྲིབ་གར་བྱོམ་གཞས་སྒྲིག་ལ་གིན་དུ་

དགའ་བས་དར་སྒྲིལ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འདིར་བཞོད་གཙོ་བོ་ནི་བྱང་གནས་
 མཆོད་རྒྱུད་ཀྱི་འདམ་གཞུང་དང་ནག་ཆུང་ལ་སྟུ་དང་ཁམ་སྟུ་ཁག་ཅིག་ཡིན། ལ་
 སྟུ་ནི་གཞོན་ནུ་པོ་མ་ཆོས་དགའ་རོགས་འཆོལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་མི་སྤྱི་སེང་
 སེམས་ནང་གི་དགའ་སྟུག་སྟུ་ཁོ་ན་ལ་ཕྱིར་མཆོན་གྲུབ་སྟེད་པ། གཞན་ཡང་
 སྟུགས་རྩི་བ་སྟུགས་ཀྱིས་དེ་ཅེས་། སྟུང་གཞོངས་སྟུགས་སྟུ་སྟུགས་འཆོ་སྟུགས་
 རང་སེམས་སྟུ་པོ་ཡོང་གྲུབ་དང་། ཡང་ན་སེམས་སྟུག་སེལ་གྲུབ་སྟེད་པ་
 བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྟུ་ཆོག་མང་ཆེ་བ་དཔེ་དོན་སྟུར་ཏེ་སྟུན་པ་གི་ནམ་པ་ལྟན་
 པས་ཆོག་ན་བར་སྟུན་ཞིང་དོན་གནད་ལ་འཁེལ་པའི་བྱུང་ཆོས་མཆིས་ལ། ལ་སྟུ་འི་
 ནང་ལ་ཡང་ཡན་ཆུན་བཅེ་གདུང་ཡོད་པར་མཆོན་པའི་མཛུང་སྟུ་དང་། མེད་
 པར་མཆོན་པའི་འགྲམ་སྟུ། འདྲེས་མ་ལྟ་བུའི་སྟུ་ཤགས་སྟུགས་ཡོད་པ་དང་།
 ཁམ་སྟུ་ནི་གཙོ་བོ་སྟུགས་དེའི་མི་དྲག་སྟུགས་ལ་བྱུར་བ་དང་མཛང་འབྱེན། མཐོང་
 ཆུང་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་མཆོན་གྱི་ཡོད།

དེའང་འདིའི་ནང་བཞོད་པའི་ནག་ཆུང་ལ་སྟུ་རྩི་འདི་ག་དཔེ་སྟུན་ཁང་ནས་...
 གདན་འདྲན་ཞུས་པའི་བོད་ཡིག་མཁས་པ་ཆེན་པོ་(ནག་ཆུང་)པམ་གྱིས་འོད་ཟེར་གྱིས་...
 སྟུགས་སྟུག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

མདོར་ན་བོད་ཁྲིའམ་དམངས་ཁོད་སྟུ་གཞན་ནི་ནམ་གྲངས་མང་ཞིང་རྒྱ་ཆེ་
 བ་དང་། བརྗོད་བྱའི་དོན་ཟབ་ཅིང་། རྗོད་བྱེད་ཆོག་ནམས་སྟུན་པས། སྟུ་
 ཆེད་སྟུག་པ་པོས་དམངས་གཞན་འཆོལ་བསྟུ་དང་སྟུགས་སྟུག་གནང་བར་ཡིད་...
 འཇོག་ཡོང་བའི་རེ་བ་དང་། སྟུར་གྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་བོད་ཀྱི་སྟུ་གཞན་སྟུ་
 མཐུད་གསར་གཏོད་དང་དར་སྒྲིལ་བྱང་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྟུར་ལས་གོང་...
 འཕེལ་ཡོང་ཆེད། དེའང་འདི་པར་དུ་སྟུན་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྟུ་གཞན་དེ་དག་ཆང་མ་དམངས་ཁོད་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟུགས་...
 བྱུང་བ་སྤྱི་སེང་སྟུ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འདྲེན་པ་ནམས་མང་ཆེ་བ་རང་སར་...

འཇོག་པ་ལས་ཡིག་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་ན་དམངས་ཁྱའི་ཉམས་འགྱུར་མཚན་མི་བྱུང་.....
འགའ་གསལ་འགྲེལ་བ་རེ་བྲིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོག་ཀྱང་རིང་བྱང་
དང་། ཆོག་མང་ཉུང་སྒྲགས་ཀྱང་རང་འཇོག་བཞག་པ་ལས་བཙོ་བཙས་བྱས་
མེད་པས་སྒྲིག་པ་པོ་ཆོས་དོ་སྙུང་གནང་བར་ཞུ།

དཀར་ཆག

འགྲོ་བརྗོད། (1)

དཔེ་རྒྱན་གསལ་བཤད། (1)

དབུས་ལྷ་ས་མི་རྒྱུ་ཆུ་འབྲུམ་ཁྱི་དམངས་ཁྱོད་ལྷ་

དབུས། (1)

ལྷ་སའི་མངའ་ལྷ་དང་ཆོག་ལྷ། (1)

གར་ཉང་ཆུ་གཙང་འབྲུམ་ཁྱི་དམངས་ཁྱོད་ལྷ་

དབུས། (24)

ཀྱང་པའི་ཆས་རྒྱས་ཕྱ། (24)

ཀྱང་པའི་མདའ་ལྷ་དང་ཆོག་ལྷ། (33)

ཀྱང་པའི་ཐང་ལམ་བོ་(ཕྱོ)དང་། གཏུགས་པོ། འདུག་

བོ་བཅས། (42)

བྱང་གནམ་མཚོ་ཁ་ཡི་དམངས་ཁྱོད་ལྷ་དབུས། (53)

འདམ་གཞུང་གི་ལ་ལྷ་དང་ཁམ་ལྷ། (53)

གལ་ཆུ་ཁའི་དམངས་ཁྱོད་ལ་ལྷ། (98)

དབུས་ལྷ་ས་ཁྱིད་ཅུའི་འགྲམ་གྱི་དམངས་ཁྲིད་ཐུ་དབྱངས།

ལྷ་སའི་མངའ་ཁྱུ་དང་། ཆེག་རྒྱལ།

རྟ་ལ་སྒྲལ་མ་མེད་ན། །རྟ་རྒྱལ་དེ་ཅུ་བསྟོན་དང་། །བཀའ་བརྟུན་གནང་
མཁན་མེད་ན། །སྒྲིས་གཞིས་སྤྱོད་ལ་ཁྲིད་དང་། །

རྟ་ལ་སྒྲལ་མ་མེད་དེ། །ཉིས་བཞེན་ཁྲིགས་པ་མི་འདུག །བཀའ་བརྟུན་
གནང་མཁན་མེད་དེ། །སྒྲིས་གཞིས་སྤྱོད་པ་མི་འདུག །

ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་བབ་ན། །ཉིས་བཞེན་རྟ་ཕྱི་ཁྲིགས་ཡོང་། །སྒྲིས་
གཞིས་སྤྱོད་པ་མེད་པ། །གསུང་ཁྲུལ་ཅམ་ཞིག་མིན་འགྲོ། །

སྤྱོད་མེམས་གཉིང་གི་བཀའ་མོལ། །མིན་ན་རྟ་ཕྱི་ཁྲིགས་ཡོང་། །
སྒྲིས་གཞིས་སྤྱོད་པ་མི་སྤྱོད། །ང་རང་གཉིས་ཀྱི་ལས་རེད། །

མེམས་པས་ཁམ་སྤྱོད་བརྟུན་པའི། །ལས་ལ་མེ་རྟོག་ཤར་སོང་། །འབྲས་
བྱ་མ་མིན་བར་དུ། །སད་དང་མེར་བ་མ་གཉིང་། །

མེམས་གཉིས་འགྱུར་བ་མེད་པའི། །དམ་བཅའ་སྤྱོད་ལ་བཀོད་ན། །ཞིམ་
པའི་ལོ་གསུམ་ཁམ་བུར། །གཞུང་ཟའི་འབྲས་བྱ་བརྟུན་སོང་། །

ཁམ་སྤྱོད་མཐོ་རང་དྲགས་ཏེ། །ལག་པས་སྤྱོད་ས་ས་མ་རེད། །འབྲས་
བྱའི་སྤྱོད་ལ་ཡོད་ན། །བང་ཁའི་ནང་ལ་མེམས་ཤོག །

ཁམ་བྱ་ཁ་ལ་ཞིམ་པ། །མེ་རྟོག་མིག་ལ་མཛེས་པ། །དོ་རྒྱལ་ཁམ་སྤྱོད་

འོག་ཏུ། །བཞུགས་ཞག་གནང་ཏུ་མིན་ནས། །

།རྒྱ་དང་ཉ་མ་གསེབས་གསེབས། །ང་གཉིས་གསེབས་ཏུ་བྱང་ན། །དྲོལ་
དང་ལྷགས་ལྷའི་གནོད་པ། །བྱང་ཡང་འཁྱུད་པ་མི་འདུག །

ང་རང་གཉིས་ལས་དགའ་བ། །རྟེན་ཕྱགས་ལྷ་ལ་ཞེ་ཡོད། །ལྷ་ཆེན་
ཆངས་པ་དཀར་པོ། །ང་རང་གཉིས་ལ་སྒྲོན་བཞག །

མཛེལ་བའི་གཏམ་གྱི་མདུད་པ། །ཁམ་སྤང་འོག་ཏུ་གྲུལ་དུས། །ཐ་བ་
ཏུ་སྐར་ཆོགས་ཀྱིས། །རེ་སྒྲོན་ཡང་ཡང་བྱེད་ཀྱིས། །

ང་ཡི་རྟིང་ནས་བཙུ་བའི། །རྟིང་སྤྱག་མིག་སྤྱ་ནག་པོ། །མཛེས་མ་མང་
པོའི་དཀྱིལ་ནས། །བྱེད་ལས་མཛེས་པ་མི་འདུག །

དེ་འདྲ་བཀའ་ཡང་མ་གནང་། །བཀའ་ཡི་བྱར་ཆ་མ་གནང་། །མཛེལ་
མའི་བཙུ་གདུང་བྱེད་པའི། །སེམས་པ་དེ་ལ་གཟིགས་དང་། །

ང་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྤྲིལ་ཤོག །ང་གཉིས་གཉིས་ལ་སྤྲིལ་ཤོག །ང་གཉིས་
ཁ་བཏགས་དཀར་པོའི། །རྒྱ་དང་སྤྱན་ལ་སྤྲིལ་ཤོག །

སེམས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྤྲིལ་བའི། །གཙང་མའི་ཡིད་ཀྱི་མཚན་པ། །
ནམ་མཁའི་སྒྲ་མ་དཀོན་མཆོག །མར་མེ་བཞེས་རྒྱས་གནང་དང་།

།རྒྱ་མ་ཀླ་མགོ་ཡ་ནས། །མ་འགྱུར་བརྟན་པར་བཞུགས་དང་། །ཞིང་རྒྱང་
ཀླ་ཐག་རིང་ཡང་། །མཛེལ་བའི་དུས་ཤིག་ཤར་ཡོང་། །

།དབུས་ཀྱི་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ། །མ་འགྱུར་བརྟན་ལ་བཞུགས་དང་། །ཉི་མ་ཐ་
བའི་སྒྲར་ཕྱགས། །ནོར་ཡོང་བསམ་པ་མི་འདུག །

།རི་མགོ་མཐོ་ལ་མ་བཞུས། །རི་དབུང་ཡག་ལ་བཞུས་ཡོད། །བྱ་མ་མཛེས་
པར་མ་བཞུས། །ངང་རྒྱུད་རིང་ལ་བཞུས་ཡོད། །

ལྷ་སའི་བུམ་པ་རི་འདི། །རི་མགོ་མགོ་བར་མ་བལྟས། །བསངས་འདི་
མ་གྲོང་མཁན་པའི། །འདི་མཆོག་ཞིམ་པར་བལྟས་ཡོད། །

རྟ་ནག་ལྷང་པའི་ཕུ་ཡི། །གར་ཕུག་ཐེན་པ་ཆེ་རིང་། །ཁ་བཙོ་སྒྱི་
འབྲས་མེད་ཀྱང་། །ཤ་གཙང་རྩས་གཙང་ཡིན་ནོ། །

། ང་གཉིས་གཉིས་པོའི་ལས་འདི། །རྩ་མ་རྩང་གི་རྩ་རེད། །ཤང་ཤང་ན་
བས་ཐོས་ཀྱང་། །མཇལ་འཕྲད་གསེར་ལས་དགོན་པ། །

། དངས་གཙང་རྩ་མ་བྱེད་ལ། །བསྐྱར་བ་སྐྱར་འདྲིང་འདུག་ཀྱང་། །ཡང་
ཡང་ལངས་པའི་སྒྲབས་ཀྱིས། །གསེར་བྱ་ལྷད་ཐག་འཁྱེམས་པ། །

། རྩ་མ་རྩ་རིས་ཤིག་ཤིག ། རྩང་པོའི་བྱག་ཕྱགས་ཡིན་འགྲོ། །གསེར་བྱ་
ཐུགས་གཡང་མ་གནང་། །རྩ་མའི་ཁ་ལ་ཐེབས་ཤིག །

ཀྱ་བ་རྩ་མའི་གཞུང་ལ། །འགྲོ་གིས་བསམ་པ་མ་གཏོགས། །མཉན་
དཔོན་བསོད་ནམས་འབྲུག་བྱལ། །ཡིན་འགྲོ་བསམ་པ་མ་བྱུང་། །

ཀྱ་བ་འཕྲེད་ལ་བཏང་བས། །རྩ་མའི་གཞུང་ལ་བྱིར་སྤང་། །གང་བྱས་
འབྱིར་ནི་འབྱིར་བ། །ལས་འཕྲེད་ཕྱགས་ལ་འབྱིར་ཞིག །

རྩ་མ་མར་འགྲོ་ཞིག་ལ། །སེམས་པའི་ཡིག་རྩང་བསྐྱར་ཡོད། །ཉ་མ་
ཡར་ཡང་ཞིག་ལ། །ཡིག་ལན་ཡོད་པ་གནང་རྒྱས། །

རྩ་ལ་ཡིག་རྩང་བསྐྱར་བས། །གཏམ་ལ་གསལ་ཆ་མི་འདུག །འོན་ཀྱང་
རྩ་ནང་ཉ་མའི། །ཐུགས་ལ་ཞོག་རྒྱས་གནང་དང་། །

ཀྱ་བ་བྱ་ལས་མཁྱེགས་པ། །མཉན་དཔོན་ལྷ་ལས་མཚར་བ། །མཉན་
དཔོན་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ། །བྱང་ཕྱགས་ལ་ལྷན་བྱ་ཡོད། །

ཀྱ་བ་བཏང་སྒྱེ་མ་འགྲོ། །དོན་གྲུབ་དཔལ་མ་སྒྲིང་རྩེ། །དོན་གྲུབ་

དཔལ་མ་འདྲ་པའི། །འདྲ་སྐྱ་བཞེངས་རྒྱས་གནང་དང་། །

ཤོ་མ་རིན་ཆེན་སྒྲུང་ལ། །མེདས་མཁན་མི་ཞིག་བྱུང་ན། །ཆེན་པོའི་ལག་
ཏྱགས་མེད་དེ། །མེས་པོའི་ཡིག་ཚུང་བསྐྱར་ཆོག །

རི་མགོ་མཐོན་པོའི་ཉི་མ། །དྲོ་རྒྱས་མེད་པའི་གྲང་རྒྱས། །ཐག་རིང་
འགྲང་པའི་བྱམས་པ། །དགའ་རྒྱས་མེད་པའི་སྐྱོ་རྒྱས། །

འདི་ནས་རིན་ཆེན་སྒྲུང་ལ། །སྐྱུག་མས་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་ན། །དགའ་
པའི་སྐྱོང་གྲགས་བྱམས་པ། །སྐྱུག་མའི་ནང་ལ་དྲངས་ཆོག །

ལྷང་མས་ཡོམ་ཡོམ་བྱེད་པ། །འབྱུང་གཞི་རྒྱང་པོའི་འཕྱལ་རེད། །བྱེད་
རྒྱང་གྲགས་གཞིང་མ་གནང་། །ལྷང་ཅ་རྩོད་མིས་མནན་ཡོད། །

སྐྱིད་པོ་ཞེ་ཡོང་བསམ་སྟེ། །ཞིང་ལ་སྐན་མ་བཏབ་པས། །སྐྱིད་པོ་ཡོང་
སྐྱིང་འདྲིད་ཤག །སྐན་མས་ལག་གདངས་བཏང་ཤག །

རྒྱང་རྒྱང་རྒྱང་ནས་གསུམ་པའི། །རྒྱང་རྒྱང་སྐན་མའི་མེ་རྟོག །དབྱར་
སྐྱོད་འོང་ཁའི་རྒྱན་ཆ། །དབྱར་སྐྱོད་ཉི་མའི་ཆག་རེད། །

རྒྱ་གར་ཤར་རིའི་ལྗེ་པོ་ལ། །མ་བྱའི་དབྱང་གདངས་ཤིག་ཤིག །རྒྱལ་
པའི་དབྱ་གདུགས་ཉན་པ། །མ་བྱ་གཅིག་ལས་མི་འདུག །

མཛེས་པོ་གྲུ་ཅིའི་འག་འཇུག །གཡོག་གོ་གསུང་མཁན་མང་ཡང་། །
ཉམས་རྒྱང་དབག་ལའི་དབག་ཆོད། །རྒྱ་གར་འབྱ་རས་ཡོག་རེད། །

སྐྱང་རྩོད་སྐྱོན་པ་མ་གནང་། །བྱུང་པའི་དབྱལ་ཕྱོག་ཡོང་། །ལྷ་མོ་མཇལ་
འདྲིད་འདུག་ན། །མཚོ་རྩས་བསྐྱམས་ཏེ་མེདས་ཤོག །

ལྷ་མོ་མཇལ་འདྲིད་འདུག་ལ། །མཚོ་རྩས་འབྱལ་དགོས་བསམ་ཡང་། །
རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་བཅན་དམར་པོ། །གདུམ་པོ་ག་འདྲ་མེད་དམ། །

★
| ཤར་གྱི་དྭགས་གསལ་སྒྲ་བ། | ཤར་དང་ང་ལ་ཤར་བྱང་། | ལས་ངན་སྒྲིན་
པ་ནག་པོས། | ང་ལ་པར་ཆད་མ་གཏོང་། ||

ཆིགས་ཁེབས་མདའ་གཅིག་ནང་ལ། | མཚུབ་གཏིས་ཐར་གྱི་ཨ་རེད། |
གསར་པ་བྱགས་ལ་ཡོད་ན། | རྟིང་པའི་འགྲོ་སྤངས་གནང་ཤོག།

ཏ་ལ་གཟུགས་དབྱུང་རིང་ལ། | སྤལ་བཟང་སྟེར་བཅོ་དོད་པ། | ང་ལ་
དགོས་པའི་མེ་རྟོག། | ཇི་ཞིམ་སྒྲོན་མས་འགྲིག་ག། |

མེ་རྟོག་ཐག་འཁྲུང་འདྲ་པའི། | བཙེ་དྲང་ཁྱེད་ལ་ཡོད་ན། | ཏ་ལས་ལྷམ་
རའི་ནང་ནས། | སེར་ཆེན་བཞག་སྟེ་ཡང་ཆག། |

སེམས་གཏིས་ལྷགས་གྱི་ཨ་ལོང་། | ནད་མེད་གཙང་ལ་ཚུད་སོང་། | མེན་
པ་བརྒྱ་ལིས་མ་པན། | འདྲིས་པའི་རྒྱང་འདྲིས་དགོས་གིས། |

བ་མོ་འཇོ་པའི་འོ་མས། | སེར་པའི་མར་ཞིག་བྱང་ན། | མ་ངས་སྒོ་
གཏད་བཙལ་ནས། | མཚན་མེ་རྒྱན་དུ་བྱལ་ཆག། |

རྒྱང་འདྲིས་རྒྱང་འདྲིས་མ་ཟེར། | རྒྱང་ནས་གཤེབས་རྒྱ་མ་བྱང་། | དགོང་
གཅིག་ལྷས་པོ་འདྲིས་པར། | རྒྱང་འདྲིས་ཟེར་ལོངས་མི་འདུག། |

སྒྲོན་ཆད་རྟོ་བཀྲག་རིང་པོ། | མ་འཛེགས་ལྷ་ཡག་མི་འདུག། | ད་ཆ་ས་ར་
རྟོ་ར། | སྤུ་ལིས་འཁྱེར་ནའི་འཁྱེར་ཞིག། |

སྟར་ཁ་སྟར་རྟོག་གཅིག་ལ། | ཏར་སྒྲ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། | སྟར་སྤྱང་སྤལ་
པར་འཁྱར་དུས། | ཏར་སྒྲ་གང་འདྲ་མེད་གཤིས། |

སྒྲོན་ཆད་ལྷ་གའི་སྒྲ་བྱས། | རྒྱ་གར་བྱེ་རིལ་ཟས་ཡོད། | ད་ཆ་གིང་རྟོག་
ཨ་མ། | ཞེན་པ་ལོག་སྟེ་བསྐད་ཡོད། |

ཁམ་བྱ་ཟས་པའི་ཆིག་ག། | གད་སྟིག་དགྱིལ་དུ་གཟུགས་པས། | ཁམ་

སྤྱང་མ་སྦྱིས་དགུ་སྦྱིས། །ཅིག་པའི་གསེབ་ནས་སྦྱིས་བྱང་། །

ལས་དབང་བཅན་པོའི་བཀའ་དང་། །ཆར་ཆུ་རྫོད་གཤེར་འཛོམས་པས། །
ཅིག་གུས་ཅིག་པའི་གསེབ་ནས། །ཐུ་གུ་རྒྱས་ཏེ་ཡང་ཡོད། །

ཁམ་སྤྱང་གསོ་ཡང་མ་ཤེས། །ཅ་བཞོག་བདང་ཡང་མ་ཤེས། །ལྟས་ངན་
རྟང་མ་ཉ་འཁྲིལ། །ག་རེ་བྱས་པའི་ལས་རེད། །

ཁམ་བྱ་མ་བས་གོང་ནས། །བསམ་སྒྲིབ་མར་གཏོང་དགོས། །རྟང་མ་
ཉ་ལ་འཁྲིལ་དུས། །འཁྱོད་པས་ཡན་པ་མི་འདུག །

ཁམ་བྱ་སྒྲིབ་གང་ལ། །འཇགས་བྱངས་གནང་གི་ཡོད་ན། །རྟང་ལ་
གནང་བའི་ཁམ་བྱ། །ཡར་ལ་བཞེས་རྒྱས་གནང་དང་། །

རྟ་ལ་མ་བཞོན་གོང་ནས། །སྒྲིལ་ཅག་ཅག་གནང་དང་། །བཞོན་སྒྲིལ་
ནི་མེད་པར། །སྒྲིལ་སྒྲིལ་གཏོང་གི་མ་རེད། །

བྱང་ན་གསེར་གྱི་ཆིགས་ཁེབས། །མ་བྱང་དངུལ་གྱི་ཆིགས་ཁེབས། །
གཤེར་དཀར་དཀར་པོའི་ཆིགས་ཁེབས། །བྱང་དང་མ་བྱང་མི་འདུག །

བྱ་གར་ཆ་བྱའི་སྒྲིབ་མདོངས། །བྱང་ན་བསམ་པ་མ་གཏོགས། །ཕོད་ལ་
བྱ་དེའི་གཞུག་གྱ། །མེད་པ་རང་དུ་མ་རེད། །

བྱིད་རང་ཐེབས་སར་ཐེབས་ཤིག །སེ་བ་འཕྱངས་སར་འཕྱངས་ཡོད། །
བྱིད་རང་ཐེབས་པའི་ལམ་བྱ། །སེ་བས་བཀག་གི་མ་རེད། །

བྱ་ལམ་འགྲུལ་པས་བལྟས་ན། །ཆོ་ལོའི་ཉི་མའི་རྫོང་། །ཆོ་ལོ་ང་རས་
བལྟས་ན། །བྲག་ལ་རྒྱང་པོ་སྤང་བ། །

བྲག་རིའི་དགོན་པ་གསར་ལ། །ཐུགས་དམ་ཞུ་བར་བྱིན་པས། །བྲག་རི་
གཡང་གཟར་ཅན་གྱི། །སེ་འབྲུ་མ་བཟོ་གསུངས་བྱང་། །