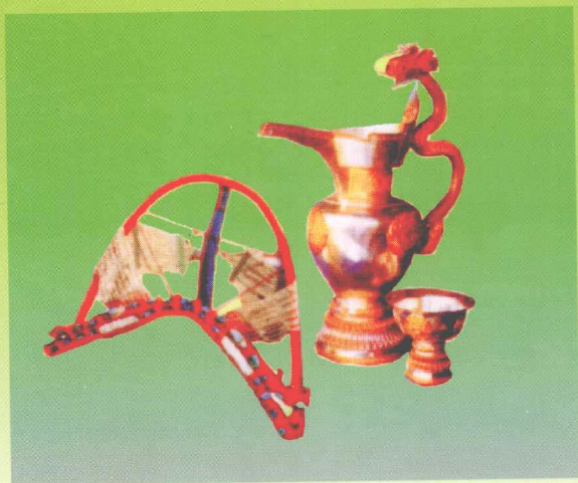




༡༣། བོད་ཀྱི་མངོན་མེད་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་དཔེ་ཆ་གས།

གཙང་ཁུལ་གྱི་ལུལ་བཞག་པེ་ཆ་གས།



བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་ཁྱུན་ཁང་།

ཐོད་གྱི་མངོན་མེད་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་དཔེ་ཚོགས།

གཙང་ ཁུལ་ གྱི་ ཡུལ་ ཟུ་ ལེགས་ བུས།

གཞིས་ཅི་ས་ཁུལ་མངོན་མེད་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་
ལས་དོན་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་བསྐྲིགས།

ཐོད་ཚྱང་སེམས་ཅི་དམངས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།

图书在版编目 (C I P) 数据

日喀则民间歌谣集:藏文 / 日喀则非物质文化遗产办公室编. —拉萨: 西藏人民出版社, 2001. 4(2009. 9 重印)
ISBN 978-7-223-01321-5

I. 日… II. 日… III. 民歌—作品集—日喀则地区—藏语 IV. I 277. 275. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 170580 号

西藏非物质文化遗产丛书 日喀则民间歌谣集

编 著	日喀则地区非物质文化遗产办公室
责任编辑	刚 组
封面设计	丹 朗
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
开 本	850×1168 1/32
印 张	9.5
字 数	90 千
版 次	2001 年 4 月第 1 版
印 次	2009 年 9 月第 2 次印刷
印 数	2,151-5,650
书 号	ISBN978-7-223-01321-5
定 价	13.20 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与出版社发行部联系调换)
发行部联系电话(传真):0891-6826115

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥



ཁང་དམར་ཇོང་གནས་ཉིང་ཁུལ་གྱི་གཞས་མ།



གཙང་ཁུལ་གྱི་གཞས་མ།



གཙང་གི་རྩོད་པའི་ས་ལྷག



५३ र. पात्रे वा ।



ལ་ཅེའི་གཞས་ཆེན།



མེ་མ་གྲོའི་རྒྱན་འཛིན་པ།

གཞིས་ཅེ་ས་ཚུལ་གྱི་དམངས་ཚོམ་རྒམ་གསུམ་ལེགས་བརྒྱས་མངོན་མེད་
རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ཤུང་སྒྲོབ་ལས་དོན་འགོ་བྱིད་ཚོགས་ཚུང་
གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་མཆན་པོ།

འགོ་བྱིད་ཚོགས་ཚུང་ཚུལ་ཡང་།

སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང་། (རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མི་དམངས་འཁུས་ཚོགས་ཀྱི་
ཡུལ་རིན་ཕྱ་གཞོན་དང་། གཞིས་ཅེ་ས་ཚུད་ཀྱི་
ཚུལ་ཅི་)

ཚུལ་ཡང་གཞོན་པ།

ཀོའ་ཚུའ་མིང་། (གཞིས་ཅེ་ས་ཚུད་ཀྱི་ཚུ་ཡོན། ས་ཚུད་ཀྱི་ལ་བསྐྱགས་
ཕུའི་ཕུལ་ཡང་།)

བསོད་ནམས་ཞོར་ལ། (གཞིས་ཅེ་སྤྱིད་འཛིན་ཡུང་ཚུའི་ཤོན་ཡོན་
གཞོན་པ་)

ཁོངས་མི།

མིལ་མན་མིང་། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་གནས་ཚུད་ཏང་ཚུལ་ཡི་ཚུལ་
ཅི། ཚུད་ཡུང་གཞོན་པ་)

ཐུན་པ་སྒོ་ཤོས། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་གནས་ཚུད་ཀྱི་ཏང་ཚུལ་ཡི་
ཚུལ་ཅི་སྐྱ་གཞོན་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཚུད་ཡང་།)

གཞུང་ལས་ཁང་གི་ལས་ཁྲེད་མི་སྣ།

ཁུལ་མཆན། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་སྤྱི་ཚུལ་ཁང་གི་ཀོན་ཡང་
གཞོན་པ་)

ཚུང་སྒྲོན། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་གནས་ཚུད་རིག་གནས་ཁོའ་ཡི་
ལས་ཁྲེད་)

ཚུང་བདག (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་སྤྱི་ཚུལ་ཁང་གི་ལས་ཁྲེད་)

རྒྱུ་ལགས། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་སྤྱི་ཚུལ་ཁང་གི་ལས་ཁྲེད་)

ཐུན་པ། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་སྤྱི་ཚུལ་ཁང་གི་ལས་ཁྲེད་)

པ་སངས་རྒྱུ་རྒྱུ། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་དངོས་ཚུད་ཀྱི་ལས་ཁྲེད་)

འགོ་བརྒྱུད།

ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་དཔལ་དང་ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་
ཡུང་རྩ་མི་རིགས་ཀྱི་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་རིག་གནས་གསར་གཏོད་དང་འཕེལ་
ཆུས་སུ་གཏོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རང་གི་སྒོ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་མཛད་རྗེས་
ལྷ་བས་པོ་ཆེ་རབ་དང་རིམ་པ་བཞག་ཡོད་ཅིང་། དཔངས་སྟོན་ཚྭ་རིག་ནི་
ཚྭ་རིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་གཞི་མ་ཡུམ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ་དེ་ལས་དཔངས་གཞན་
ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་རིགས་པེད་སྟོད་བྱལ་པ་དང་དུས་མཚུངས་དར་བའི་ལོ་
ཆུས་གཏིང་རིང་ལ་གསོན་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆལ་གྱི་གྲས་ཤིག་
ཡིན། དེའི་རྒྱ་ཆལ་གྱི་རིན་ཐང་དང་ལོ་ཆུས་ཀྱི་རིན་ཐང་། ཞིབ་འཇུག་གི་རིན་
ཐང་། སྟོབ་གསོའི་རིན་ཐང་སོགས་རྒྱ་ཆལ་གཞན་གྱི་ཆབ་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་
ཡིན།

ད་ཐངས་ཆུལ་ཁབ་རིག་གནས་ཤུལ་དང་ཡུང་གོའི་མངོན་མེད་རིག་
གནས་ཤུལ་བཞག་སྐབ་རྒྱུབ་གཞུང་ལས་ཁབ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཟེ་ཆོན་གྱིས་
འཆར་འགོད་གནང་བ་ཇི་བཞིན་གྱི་ལོ་1988ལོ་ནས་གྱི་ལོ་2009ལོ་བར་རང་
གཙང་ཁུལ་གྱི་རྫོང་ཁག་བཙུ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་དཔངས་སྟོན་ཚྭ་རིག་ཡོངས་
ཁབ་ཏུ་འཆོལ་བཅུ་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་བྱ་རིམ་ནང་རྫོང་ཁག་སོ་སོས་
འཆོལ་བཅུ་བྱས་པའི་དཔུང་ཡིག་ཟང་གཞིར་བཟུང་ནས་བདམས་བསྒྲིགས་ཀྱི་
ལས་རིམ་བརྒྱུད་གཞི་ནས་གཙང་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་སྐོས་པ་འདིའི་མ་ཟིན་ཁྱབ་པ་
ཡིན་ཡང་ད་དུང་དེ་ཙམ་གྱི་ཆ་ཆང་བ་དང་སྟུས་ཆད་ཁོན་པ་ཞིག་བྱུང་མེད་ཤས་
ཆེ།

འདིར་བཞོད་པའི་དམངས་གཞན་གཙ་པོ་ནི་གཙང་ཁུལ་དུ་དར་བྱལ་ཆེ་
བའི་རག་འཁྱོས་གསུམ་གཞན་ཆེན་དང་། རྫོང་གཞན་ལས་སྤྱི་ཆར་སྤྱི་
ཆིག་རྒྱལ་མཛའ་སྤྱི་ རྫོང་སྤྱི་ འཕྲོག་སྤྱི་ དེ་མིན་ཉེན་འབྱེལ་མཛའ་རྫོང་
སྤྱལ་གྱི་བཞད་པ་བཅས་ཡིན། རྫོང་གཞན་འདི་ནམས་ཀྱི་བྱད་ཡོན་ཐད་ནས་བྱ་
ན། འདི་ནམས་དམངས་ཁྲིད་ནས་ཐད་ཀར་བྱུང་བ་ཤིང་ལྷན་ཡིན་སྤྱལ་གྱི་བདེ་
ལ་ཆོག་ཆེ་བ་དང་། ནང་དོན་ཤུན་སྤྱལ་ཆོགས་པ། འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཉམས་
འཁྱུར་ངོ་བཞིན་མཆོན་པ་སོགས་ལྷན་སྤྱེས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་དང་དར་བྱལ་ཆེ་
བའི་རང་བཞིན་ཆེས་ཆེར་ལྷན་ཡོད།

སྤྱི་ཆིག་གི་ནང་དོན་ཐོག་ནས་བརྗོད་ན། བོད་མི་རིགས་ནི་དཔྱ་གཉེན་གྱི་
དབྱེ་བ་གསལ་ཞིང་པ་ཡུལ་ལ་དགའ་བ་དང་། འཆོ་བར་དགའ་བ། རལ་ཚལ་
ལ་དགའ་བ་སོགས་དཔལ་དང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཆེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་གང་
ལེགས་མཆོན་སྤྱབ་པ་དཔེར་ན། འདིར་དཔྱ་ལ་ཆོལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱི་དང་།
གཉེན་ལ་བཀུར་བའི་བརྗོད་སྤྱི་ ཐན་ཚུན་བཅེ་སེམས་མཆོན་པའི་མཛའ་སྤྱི་
རལ་སེལ་སྤྱི་རྒྱང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྤྱི་ དགའ་འཛམས་འདུ་འཛིན་སྤྱི་བའི་ཆར་
སྤྱི་སོགས་ཡོད་པ་ནམས་ནི་ལྷང་རྒྱང་དུ་མ་ནས་རྫོང་བའི་རྒྱ་ཐན་དང་མཚུངས་
ཤིང་མཐར་རྒྱ་ཆེན་གཙང་པོར་འབྲེལ་ནས་ཆད་ཐེད་རྒྱང་རྒྱང་དུ་རྫོགས་པའི་
ཡར་རྒྱང་གཙང་པོ་ཉི་ཤུ་ཞིག་སྤྱབ་ཉི་ཤུ་ལ་པ་མི་མྱོད་བར་གནས་པར་དེས།

ཆིག་རྒྱལ་གྱི་ཆ་ནས་སྤྱིར་ན། གཅིག་ལ་གཅིག་བཞེན་གྱི་དཔེ་དང་དཔེ་
ཅན་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ་དང་། དཔེ་དོན་འབྲེལ་ཆགས་ཤིང་ཉན་ན་ཡི་གར་སྒྲོ་བ་
ཉི། གངས་སྒྲོད་དང་སེང་ག། ཐག་སྒྲོད་དང་ཐང་དཀར། ཐང་སྒྲོད་དང་ཤ་
བ། མཆོ་སྒྲོད་དང་ཉ་རྒྱུང་། རྒྱང་སྤྱིར་དང་ཕྱི་རྒྱུང་། བཞུགས་གལ་དང་ས་
གཞོན་མོ་གཞོན་ལྷ་བྱ་དང་། གཞན་ཡང་ཐན་ཚུན་དཔྱ་རྒྱར་རྒྱར་ནས་མཐུན་
གཤིབ་དགའ་བའི་ལྷག་དང་སྤྱིར་གྱི། བྱ་དང་ཕྱི་རྒྱུ་ ཉ་དང་སྤྱལ། ཅི་ཅི་དང་

ཞིམ་ལྟ་བུ་སྐྱེས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དགག་སྐྱོན་དག་དཔེར་བྱས་ནས་དོན་
བཤད་པས་ཆོག་སྤང་ལ་བཅམ་བུའི་ནང་དོན་བཟུང་བའོ་ཞེས་བཤད་པས་མང་
སྤང་མི་དགོས་པར་ཆོག་ས་བཅད་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གིས་དོན་ཆ་ཆང་གཅིག་སྟོན་
ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་དགོས་མཆན་ལྟ་བུ་ཡོད།

དམངས་གཞས་ཀྱི་གོ་དོན་ཐད་ཆན་རིག་ཞིབ་འཇུག་དང་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་ ཚོམ་རིག་སྒྲུ་ཙལ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རྒྱུད་རིམ་སྐྱེས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
གི་རིན་ཐང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སྤྱིད་པ་ཆགས་སྒྲུལ་ཞེས་
པའི་གཞས་ཆོག་ནང་སའི་གོ་ལ་འདི་དང་སོ་སྒྲགས་བཞིའི་རྒྱུད་དང་དེ་ནས་མཆོ།
སྤྱིན་དམར་གྱི་གཤེར་གཟུགས་ནས་རིམ་བཞིན་གསེར་དང་ས་རྩོད་བཅས་སྒྲུ་
གཟུགས་སྒྲུ་ཐུར་ནས་སའི་གོ་ལ་འདི་བྱང་བ་ཡིན་པའི་དམངས་ཁྲོད་ཤོད་སྒྲུལ་
འདི་དང་དེར་རབས་ཆན་རིག་གི་ལྟ་བ་གཉིས་བར་ཉེ་བའི་སྒྲགས་ཉ་ཅང་ཆེན་
པོ་ཡོད། དེ་མིན་ཆབ་སྤྱིད་འཆོ་བའི་ནང་གི་གནད་དོན་ཁག་གཅིག་གསལ་
བཤད་བྱེད་པ་དཔེར་ན། རྒྱག་སྤྱའི་ནང་། ལྟ་བའི་ལས་མཐོ་བ། །མཇེར་པ་
གཡག་ལས་སྒྲོམ་པ། །ཁྱེད་ལ་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི། །བཀའ་ཤོག་བཟུན་རྒྱ་ཡ་
ཡོད། །ཅས་པའི་གཞས་ཆོག་ལས་སྟོན་མ་ནས་བཟུང་བོད་འདིར་གོ་མིང་མཐོ་
ཤོས་དང་དབང་གྲགས་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པ་དང་བོད་འདི་གནའ་ནས་
བཟུང་མེས་རྒྱལ་གྱི་མངའ་ཁོངས་ཁ་བྱལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ།
གཞན་ཡང་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཇིན་ལམ་ལུགས་ནང་གཉེན་སྤྱིག་ལ་རང་
དབང་མེད་པ་དང་རིགས་རྒྱུད་མཐོ་དམའ་དབྱེ་སྟེ་མིས་མི་ལ་མཐོང་རྒྱུད་དང་
བརྟས་བཅས་བྱེད་པར་བྱར་བ་དང་དགག་རྒྱག་བྱེད་པའི་རྒྱག་སྤྱའམ་སྒྲུ་བའི་
སྤྱིད་འཆོ་བར་སྟོན་པའི་བསམ་པ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་མཛའ་སྤྱད་དང་ཡང་ན་སོན་སྤྱིད་
ཤེས་བྱ་རྒྱུད་སྟེལ་བྱེད་པའི་ལས་སྒྲུ་སྐྱེས་བཀོད་ཡོད་པ། དེ་ནམས་ཉན་པ་
ཅམ་གྱིས་སྟོན་པ་འཕེལ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད།

དམངས་ཁྲོད་ཐུག་ཞུས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱས་ཐོག་བྱུང་པ་ཤོས་ཀྱི་ཤད་
 རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཚལ་གྲས་ཤིག་ཡིན། གལ་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དམངས་གཞས་ནི་རྒྱ་
 ཆེའི་ངལ་ཚོལ་མི་དམངས་ཀྱིས་དབང་རྒྱར་གལ་རིམ་ལ་འབབ་ཚེད་བྱེད་པའི་
 དག་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རྒྱད་རིམ་ནང་ཐོན་
 པའི་རྒྱས་པ་ཡང་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན།

དམངས་གཞས་འདི་དག་ནང་དུས་རབས་ཀྱིས་སྤྱིན་པས་ལས་རྒྱ་འབྲས་
 དང་ལྟ་སླ་མའི་གདན་སར་བརྟེན་པའི་སྒྲོར་བཞོད་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི་དམངས་
 ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་བྱད་ཚོས་རང་སོར་འཛོག་དཀོས་པའི་རེ་བ་བཞིན་པར་རྒྱན་
 གང་ཡོད་ཇི་བཞིན་བཞོད་པ་ལས་བཟོ་བཅས་བྱས་མེད་པས་སྒྲིག་པ་པོ་ཚོས་སྐང་
 རོར་གོ་འཛོལ་མེད་པ་གནང་གལ་ཆེ།

ཚོམ་རྒྱག་པས།

དཀར་ཆག

- ལེབ་དང་པོ། གཞས་ཆེན། (1)
- བྲག་དམར་གྱི་གཞས་ཆེན། (1)
- སྲིད་པ་ཆགས་ཚུལ། (1)
- གཞས་དཔོན་དང་གཞས་རོགས་བྱུང་ཚུལ། (2)
- གཞས་ཀྱི་ས་འདུལ་བ། (3)
- གཞས་ཀྱི་སྒོ་མོ་བྱེ་བ། (4)
- གཞས་དཔོན་ལ་མཆོད་ཆང་བཏིགས་པ། (7)
- གཞས་མཆོད་འབུལ་བ། (7)
- མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར། (8)
- བྱ་ཆེན་མ་བྱ། (9)
- བཟ་ཤིས་ཤོག (10)
- ངམ་རིང་གི་གཞས་ཆེན། (12)
- གནམ་ལ་སྐར་མ་བཟང་། (12)
- གངས་རྩྭ་ད། (13)
- སྐྱ་ལ་འབྲེན། (14)
- འདི་ནས་བརྟམས་པའི་ཉི་མའི་ཤར་ཚུགས་ལ། (17)
- ཚུགས་བཞིའི་ལ་མོ་གསོལ་བ། (18)
- སྲིད་པའི་བྱ་མོ་དཀར་པོ། (19)

ཚུགས་བཞིའི་ཕྱ་འགྲུགས།.....	(21)
བཟ་ཤིས།	(24)
མཚོ་མགོའི་གཞས་ཆེན།	(25)
གཞིས་ཅེའི་གཞས་ཆེན།	(31)
ལྷ་ཅེའི་གཞས་ཆེན།	(33)
ཁང་དམར་སྒང་གདོང་གི་གཞས་ཆེན།.....	(35)
ལེའུ་གཉིས་ལ། སྒྲོར་གཞས།.....	(37)
ས་མ་མདའི་སྒྲོར་གཞས།	(37)
ལྷ་གར་གཞས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་ཕྱེ་རྒྱ་ཡིན།	(37)
རྣམ་སྒྲིང་ར་བང་གི་སྒྲོར་གཞས།.....	(46)
ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་མཇལ་བྱུང་།	(46)
གཞིས་ཅེའི་ཕོ་གཞས།	(47)
སེ་མ་ཕོ།	(47)
གཞིས་ཅེའི་སྒྲོར་གཞས།	(51)
ཞིང་རྒྱུང་གྲུ་བཞིར་བསྟོད་པ།.....	(51)
རྣམ་སྒྲིང་ཅེད་གདོང་གི་སྒྲོར་གཞས།	(54)
ཞིང་རྒྱུང་དབྱར་མ།.....	(54)
ས་རྒྱ་མོ་ལྷ་གཡལ་སྒོའི་སྒྲོར་གཞས།	(56)
མེ་ཉོག་དང་པོ་མ་འབྲུངས་དང་པོ་འབྲུངས།	(56)
རྒྱལ་ཅེའི་སྒྲོར་གཞས།	(58)
གནས་སྒྲིང་གཞུངས་རྒྱབ།.....	(58)

རིན་ཐུངས་ཀྱི་སྒྲོལ་གཞུང་།	(59)
དཔྱིད་ཆེན་གཅིག་དང་དཔྱིད་ཆེན་གཉིས།	(59)
ས་ཐུང་སྒྲོལ་གཞུང་གི་སྒྲོལ་གཞུང་།	(60)
ཁྱུང་དེ་དཀར་པོ་ཐུང་ས།	(60)
རྒྱལ་ཅེ་རི་སྒྲོལ་གཞུང་།	(61)
ཕོ་གཅིག་དགོས་ན་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་དགོས།	(61)
པ་ནམ་པེ་ཤི་འཕྱོར་རྒྱལ།	(63)
འུ་ཡུག་སོག་ཆེན་གྱི་སྒྲོལ་གཞུང་།	(65)
ན་སོ་གཞོན་དུས་གཞས་ལ་མ་མཉེས་ན།	(65)
རྒྱལ་ཅེ་རི་སྒྲོལ་གཞུང་།	(70)
ལུང་པ་ཐུ་གསུམ།	(70)
ནམ་མཁུང་གི་སྒྲོལ་གཞུང་།	(71)
རྩང་ལ་ཨེ་མ་རྩང།	(71)
ཨ་ཅེ་འཛོམས་པ།	(72)
ཨ་ཅེ་འུ་ས།	(73)
ཚུགས་བཞི་པ་ཤད་པ།	(74)
ལེ་འུ་གསུམ་པ། དལ་ཚོ་ལ་སྒྲུ་གཞུང་།	(76)
དང་པོ། བོང་ལས་ཀྱི་སྒྲུ་གཞུང་།	(76)
གཞིས་ཅེ་རི་བྱེད་གཞུང་།	(76)
ལྷ་ཅེ་རི་བྱེད་གཞུང་།	(77)
ས་སྒྲུ་འུ་འདྲོན་པའི་གཞུང་།	(79)

ཚུལ་ཀྱན་པའི་གཞས།	(79)
ལྟ་ཅིའི་བཅས་གཞས།	(82)
ལྟ་ཅིའི་ཉེ་མ་རྒྱུག་གཞས།	(86)
ས་སྐྱའི་ཆར་མ་བཅག་ཟུ།	(87)
ལྟ་ཅིའི་ཆར་མ་རྒྱུག་པའི་ཟུ།	(88)
ལྟ་ཅིའི་གཡུལ་འཕྱར་ཟུ།	(89)
གཞིས་ཅིའི་ཡོས་རྩོལ་པའི་ཟུ།	(90)
དིང་འིའི་ཡོས་རྩོལ་པའི་ཟུ།	(92)
གཞིས་ཅིའི་མགར་གཞས།	(93)
དིང་འིའི་རྩམ་བཅག་ཟུ།	(94)
ཁང་དམར་གྱི་རྩམ་བཅག་ཟུ།	(96)
གཞིས་ཅིའི་ཐོག་འཇགས་ཟུ།	(97)
གཉིས་པ། འཕྲོག་ལས་གྱི་ཟུ་གཞས།	(99)
ས་དགའི་འཕྲོག་ཟུ།	(99)
ས་དགའི་འབྲི་འཛོལ་པའི་ཟུ།	(101)
མྱིད་ཤོང་གི་ཞོ་དཀྲོག་པའི་ཟུ།	(102)
ལེབ་བཞི་པ། ཆང་གཞས།	(104)
གཞིས་ཅིའི་ཆང་གཞས།	(104)
དིན་སྤངས་གྱི་ཆང་གཞས།	(109)
རྒྱལ་ཅིའི་ཆང་གཞས།	(112)
ལྟ་ཅིའི་ཆང་གཞས།	(114)
གཉའ་ནང་གི་ཆང་གཞས།	(124)

བཞད་མཐོང་སྒྲོན་གྱི་ཆང་གཞས།	(127)
ནམ་གླིང་གི་ཆང་གཞས།.....	(129)
ཁང་དམར་གྱི་ཆང་གཞས།	(130)
སྤྲོད་ཁྱོད་གི་ཆང་གཞས།.....	(130)
དིང་དིའི་ཆང་གཞས།	(132)
ལེའུ་ལྷ་ལ། མཛེལ་ལྷ།	(133)
གམ་པའི་མཛེལ་ལྷ།	(133)
ས་སྤྲོད་མཛེལ་ལྷ།.....	(138)
ཁང་དམར་གྱི་མཛེལ་ལྷ།.....	(144)
བཞད་མཐོང་སྒྲོན་གྱི་མཛེལ་ལྷ།	(145)
གཞིས་ཅེའི་མཛེལ་ལྷ།	(149)
གཉེལ་ནང་གི་མཛེལ་ལྷ།.....	(153)
ས་དགའི་མཛེལ་ལྷ།	(161)
དིང་དིའི་མཛེལ་ལྷ།	(164)
ཁྱོ་མའི་མཛེལ་ལྷ།.....	(170)
སྤྲོད་ཁྱོད་གི་མཛེལ་ལྷ།	(172)
ལྷ་ཅེའི་མཛེལ་ལྷ།	(176)
ངམ་དིང་གི་མཛེལ་ལྷ།	(178)
ལེའུ་ལྷ་ལ། རྟོག་ལྷ།	(183)
ལེའུ་བཟུང་ལ། སྤྲོ་ལྷ།	(222)
གཉེལ་ནང་མཐོང་ལ།	(222)
བྱ་མོ་བཅོད་མེད་རྒྱ་མཚོའི་ཕུ་ལ་འགྲོ།.....	(223)