རྐ་པའི་ལ་ལོ་རྒྱུས་ག་ད་ལ་ཆེ།

(སྨད་ཆ)

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

༄། །ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་གཏམ་དཔེ། །

༼སྐད་ཆ།༽

བསྡུ་སྒྲིག་པ། རྡོ་ཕུན།

ཟླ་བ་བཀྲ་ཤིས།

སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང་།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目 (CIP) 数据

拉萨民间谚语：藏文 / 多平,达瓦扎西等编. — 拉萨：西藏人民出版社， 2009.8
ISBN 978－7－223－02724－3
Ⅰ. 拉… Ⅱ. 多… Ⅲ. 藏族 - 谚语 - 汇编 - 拉萨市 - 藏语 Ⅳ. I277.7
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 138779 号

拉萨民间谚语 (上、下)

编　　者　多平　达瓦扎西　格桑次多
责任编辑　刚组
封面设计　强桑
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 20 号）
印　　刷　拉萨福明印刷有限责任公司
开　　本　850×1168　1 / 32
印　　张　26. 875
字　　数　405 千
版　　次　2009 年 8 月第 1 版
印　　次　2009 年 8 月第 1 次印刷
印　　数　01 - 4, 500
书　　号　ISBN9787－223－02724－3
定　　价　45. 00 元(上、下)

版权所有　翻印必究

དཔེ་སྐྲུན་གསལ་བཤད།

སྤྱིར་རང་རེའི་ལྗོངས་ཀྱི་མི་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཁ་རྒྱུན་ལ་རིང་ནས་འཇགས་པའི་གཏམ་དཔེ་དང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་ཇི་བཞིན་བརྗོད་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ་ཡང་སྐོས་དེ་དག་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་སོ་སོར་བརྗོད་སྟངས་མི་འདྲ་བའང་ཡོད་ཅིང་། གཏམ་དཔེ་དེ་དག་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་འཚོ་བ་དངོས་ལས་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་དཔེ་དོན་འབྲེལ་ཆགས་ཤིང་འཚོ་བ་དངོས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་མཚོན་ཐུབ་པ་ལ་དེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་གཞན་དྲིང་མི་འཇོག་པ་ཞིག་ཡོད། ད་རེས་དཔེ་སྐྲུན་ཞུས་པའི་གཏམ་དཔེ་འདི་དག་ནི་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་དེ་སྔོན་ "ཕྱོགས་སྒྲིག་ཁག་གསུམ་" གཞུང་དོན་ཁང་དང་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་མང་ཚོགས་སྒྱུ་རྩལ་ཁང་ནས་བསྡུ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཏམ་དཔེ་ཤོད་མཁན་གྲས་སུ་ལྷ་ས་ཁུལ་གྱི་ཞིང་པ་དང་འབྲོག་པ། གྲོང་མི། དགེ་རྒན། ལས་བྱེད་པ་སོགས་ལས་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་མི་སྣ་ཡོད། སྤྱིར་ན་བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེའི་གོ་དོན་ཤིན་ཏུ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་། རྒྱ་ཁྱབ་རང་བཞིན་ལྡན་པས་གོ་དོན་གཅིག་རང་དུ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནའང་གོ་དོན་དབྱེ་སྟངས་ཐད་ནང་དོན་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་དཔེར་ན། སྐྱིད་ལ་ཁའི་རྩྭ་ལ་མཉམ་ཟ་དང་། །སྡུག་ཀོ་ལོང་ཆུ་ལ་མཉམ་འཐུང་། །ཞེས་པ་དང་། རང་དོན་རྩྭ་ཡི་གྲིབ་མ་འདྲ། །སྤྱི་དོན་མཐོན་པོ་གནམ་དང་འདྲ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བཟང་སྐོར་དང་། བྱ་ཁྲལ་བྱུང་དུས་བྲེ་སོ་བསྟན། །བྲེ་ཁྲལ་བྱུང་དུས་བྱ་གཤོག་བསྟན། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གཡོ་སྒྱུའི་

སྐོར། ཀ་བར་འཛམ་མའི་ལྷན་པ། ལྷ་བུ་ཟུར་ཟའི་སྐོར་གཞན་ཡང་དུས་བསྟུན་ཚབ་སྲིད་སྐོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སྐོར་སོགས་དོན་ཚན་ཁག་ལ་དབྱེ་ནས་བསྡུ་སྒྲིག་གནང་འདུག གཏམ་དཔེ་འདི་དག་ནི་རང་མི་རིགས་ཀྱིས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཉིང་ཁུ་ཞིག་ཡིན་ལ་གཏམ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དམངས་སྲུང་། གཏམ་རྒྱུད་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་མྱུར་སྦྱོང་དང་ཞིབ་འཇུག་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བློ་གསར་གཞོན་སྐྱེས་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་འཚོ་བ་དངོས་ནང་གཏམ་སློང་དང་རྩོམ་རིག་འབྲི་རྩོམ་བྱ་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཕན་རོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བར་སྙམ་ཏེ་དཔེ་སྒྲུན་ཞུས་པ་ཡིན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་རྩལ་ཕད་ལ་སྨྲངས་པ་དབུལ་ཞིང་དཔེ་སྒྲུན་ལས་བྲེལ་ཆེ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་དབྱེ་སྟངས་མི་འཚམས་པ་དང་ཞྙིས་སྐྱོན་སོགས་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ཅི་རིགས་ཡོད་པར་གོར་མ་ཆག་པས་ལུགས་འདིར་སྤྱན་གཟིགས་ཡངས་པའི་གློག་པ་པོས་དཔེ་སྒྲུན་བྱ་སྐོར་དགེ་བར་སྨན་པའི་དགོངས་འཆར་ལྷུག་སྤེལ་ཡོང་བའི་འདུན་པ་དང་བཅས།

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་བས།

འགོ་བརྗོད།

གངས་ལྗོངས་ལྟེ་གནས་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་ས་ཡི། །
ནམ་མཁའ་སྔོ་ལ་སྤྲིན་དཀར་ལང་ལོང་འཕྱུར། །
ཉི་འོད་འཕྲོ་ཞིང་དྲོ་སྐྱིད་དཔལ་དང་ལྡན། །
ས་གཞི་པད་མ་འདབ་རྒྱས་བཞད་དང་མཚུངས། །

མཐའ་འཁོར་རི་རྒྱུད་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་མཚོན། །
གཡུ་འབྲུག་འཁྲུག་འདྲའི་ལྷ་སའི་སྐྱིད་ཆུ་བཟང་། །
དྭངས་གཙང་ཆུ་ཕྲན་དུ་མ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ། །
ཁོར་ཡུག་ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་སྡུག་རྣམ་པར་བཀྲ། །

འཛམ་གླིང་ཡང་རྩེའི་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་ས་འདི། །
སྔོ་ལྗང་ལྗང་གླིང་དུ་མས་ཡོངས་སུ་སྤྲེལ། །
འབྲས་ལྡན་ལྗོན་ཤིང་སྣ་ཚོགས་ལོ་འདབ་རྒྱས། །
ཚ་གྲང་སྙོམ་ཞིང་དུས་བཞིའི་ནམ་ཟླ་སྐྱིད། །

གཅེས་པར་འོས་པའི་གནའ་བོའི་གྲོང་ཁྱེར་འདིར། །
དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཛུགས་སྐྲུན་རྣམ་པ་ལེགས། །
འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་མགྲོན་པོ་རྣམས། །
གནས་འདིར་འཛོམས་ཤིང་དགའ་སྤྲོའི་དབྱིངས་སུ་རོལ། །

ཕུལ་བྱུང་མི་རིགས་བཟོ་རྩལ་ལས་བསྐྲུན་པའི། །
བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ། །
མེས་རྒྱལ་ལྷོ་ནུབ་ས་མཐོའི་རྒྱན་དུ་མཛེས། །
ཡིད་དབང་མི་འཕྲོག་སྐྱེ་བོ་སུ་ཞིག་མཆིས། །

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་ས་གཤིན་པོའི་སྟེང་། །
བཏབ་པའི་ལོ་ཏོག་གཡུར་ཟའི་འབྲས་བུས་ཁེངས། །
ས་མཐའ་མེད་ལ་ཡངས་པའི་རྩྭ་ཐང་ཐོག །
ཕྱུགས་རིགས་དཀར་ནག་ཁྲ་ཚོགས་ཤ་ཤེད་བཟང་། །

ནགས་ཚལ་སྟུག་པོས་ཁེངས་པའི་རི་ཀླུང་ཁྲོད། །
སྲོང་པོར་གནས་པའི་ཐང་ཤིང་ཤུག་པ་སོགས། །
ནམ་མཁའི་ཀ་བ་བཞིན་དུ་འཕྱིང་ངེར་གནས། །

རི་དྭགས་གཅན་གཟན་དུ་མ་ཅི་དགར་རོལ། །

རང་བྱུང་གཉེར་རིགས་ཐོན་ཁུངས་ཕུན་སུམ་ཚོགས། །
རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་འདྲ། །
དེང་རབས་ཅན་བཞིའི་འཛུགས་སྐྲུན་དགོས་མཁོ་དང་། །
འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་བཟང་། །

གཡུ་ལྷར་སྔོ་བའི་ནེའུ་གསིང་སྤང་ལྗོངས་ཐོག །
རྣམ་མང་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཆིལ་རབ་ཏུ་བཞད། །
དྲི་ཞིམ་སྨན་རྩྭའི་རིགས་ཀྱིས་གང་སར་ཁེངས། །
བྱ་བྱིའུ་སྣ་ཚོགས་འཕུར་ལྡིང་དབྱངས་སྙན་སྒྲོག །

གནའ་རབས་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཤུལ་བཞག་པའི། །
རྒྱ་ཆེའི་རིག་དངོས་གྲགས་ཅན་བགྲངས་ལས་འདས། །
རིན་ཐང་བྲལ་ཞིང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི། །
ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ལྡན་པའི་ཡུལ་གྱི་མཆོག །

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི། །

ཤུལ་བྱུང་མི་རིགས་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་ཡི། །
དམངས་ཁྲོད་སྲོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་སོགས། །
དར་ཁྱབ་ཆེ་ཞིང་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས། །

སྒྲུང་དང་གཏམ་དཔེ་གཞས་ཚིག་རྫོགས་མཐའ་མེད།
ཚིག་ཉུང་གོ་བདེ་ནང་དོན་ཤིན་ཏུ་ཟབ། །
གླུ་དང་བྲོ་གར་ལྷ་མོ་སྣོར་གཞས་ནི། །
ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་སྒྱུ་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་ལྡན། །

དུང་དང་རྒྱ་གླིང་སྒྲ་སྙན་གླིང་བུ་སོགས། །
སྙན་ཞིང་འཇེབས་པའི་རོལ་ཆའི་སྒྲ་དབྱངས་ཀྱིས། །
མདོངས་མཐའི་རྣ་བར་དབྱར་རྔ་སྒྲོག་པ་བཞིན། །
སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་རྣ་བའི་དབང་པོ་འཕྲོག །

ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལྷ་ལྡན་ཡུལ་ལྗོངས་དང་། །
མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཤུལ་བཞག་རིག་དངོས་སོགས། །
ཤུལ་བྱུང་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་ལ་བསྟོད་ཕྱིར། །
ལྷག་བསམ་དག་པོས་བསྟོད་ཚིག་འབུལ་སྙམ་བྱུང་། །

ཤེས་རིག་དམན་པའི་སྨྱོངས་ཀྲན་བདག་གིས་ནི། །
རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྤྱོབས་པ་ག་ལ་མཆིས། །
འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་མཚོན་ཕྱིར་ཚིགས་བཅད་འདི། །
རང་དགར་སོར་མོའི་རྩེ་ནས་ཐལ་ལགས་སོ། །

དེ་སྔོན་རང་ཉིད་དམངས་ཁྲོད་སྒྲོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད་མཁན་ཧོལ་རྒྱུག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་དུ་གོང་རིམ་ནས་དམངས་ཁྲོད་སྒྲོལ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་ངག་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་འཚོལ་བསྡུ་དང་། ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་གནང་བར་མ་ཟད། དེ་ནི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞུལ་བྱུང་རིག་གནས་མུར་སྐྱོབ་དང་། ཤུལ་འཛིན་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་གཞི་བརྗོད་ཀྱི་ལས་འགན་འདོར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གལ་ཆེའི་དོན་སྙིང་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་དང་འབྲེལ། ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་དང་ཐུགས་ཁུར་ཚད་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ངེས་པར་དུ་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བསྡུས་ཆ་ཚང་གསུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་བཀོད་སྒྲིག་མཛད་པའི་འོག་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བསྡུས་ཆ་ཚང་གསུམ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་དང་དེའི་གཞུང་ལས་ཁང་། རྩོམ་སྒྲིག་ཞུའུ་བཅས་བཙུགས་པ་ནས་བཟུང་ཞིབ་ཕྲའི་ལས་དོན་བྱེད་མཁན་བློ་མཐུན་ཚོས་མི་སྣ་ལྔ་ཞུང་བ་དང་། ཆ་རྐྱེན་ཞན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་མ་ལྟོས་པར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་ཧུར་བརྩོན་ཆེན་པོས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཟབ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ། དམངས་

ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་སྒྲུང་གཏམ་གཞས་ཚིག་བཅས་འཚོལ་བསྡུ་དང་སྒྱུར་སྒྲིག་བྱས་པ་ཁག་གཅིག་ལེགས་སྒྲིག་གིས་དཔེ་སྐྲུན་བྱས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ནས་བལྟས་རྗེས། སྔར་དང་མི་འདྲ་བའི་སྐྱིད་ཚོར་དང་སློབ་གསོ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་བྱུང་དོན་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ནི་ཚིག་ཉུང་གོ་བདེ་དོན་ཟབ་ལ་སྙན་ཞིང་འཇེབས་པ་དང་། དྲང་ཕྱོགས་སམ་ལོག་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་གོ་དོན་གཏིང་ཟབ་ལ་བློ་སྒོ་འབྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་ནུས་རྩལ་ཆེས་ཆེར་ལྡན་པས་ཇི་ཙམ་བལྟས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་བལྟ་འདོད་ཅིང་། ཚིག་ཚོ་བ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། དེ་ནི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་བློ་གྲོས་ཀྱི་སྙིང་བཅུད་ལས་བྱུང་བའི་ཉིང་ཁུ་ལྷ་བུ་དང་། གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་རྣམ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་སྔ་རབས་ཀྱི་མིས་མུས་བརྒྱུད་བཅས་ནས་ཤུལ་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་ཤུལ་བཞག་གི་རྩ་ཆེའི་བསམ་པའི་རྒྱུ་ནོར་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་ཐོག་འདོན་དང་། འཚོལ་བསྡུ། སྒྱུར་སྒྲིག། ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ང་ཚོས་མི་རབས་རྗེས་མར་ཤུལ་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུར་བརྒྱུད་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། ང་ཚོའི་མི་རབས་འདིས་ཁུར་འོས་པའི་གཞི་བརྗོད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ཡིན་པ་ཙམ་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྙིང་དང་ད་ཡོད་ཀྱི་དོན་སྙིང་། མ་འོངས་པའི་དོན་སྙིང་། ལྷག་དོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བརྒྱད་ལྔའི་འཆར་འགོད་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཛད་རྒྱུའི་ལས་གྲྭ་ཆེན་པོའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པའི་དོན་སྙིང་དེ་བས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་། རང་ཉིད་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ནས་ཐོས་མྱོང་བའི་གཏམ་དྲན་གསོས་པ་ཇི་ཙམ་ཡོད་དམ་སྙམ་སྟེ། ངལ་གསོ་དང་། ཁ་ལག་བཟའ་དུས། འཆམ་འཆམ་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་བཅས་གཏམ་དཔེ་དྲན་གསོས་རེ་བཞིན་ཐོ་བཀྲབ་པ་དང་མདོར་ན་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་རྗེས་སུའང་གཏམ་དཔེ་དྲན་སོས་ན། ལམ་སང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པ་མ་ཟད། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཨེམ་རྗེ་རྒན་བློ་བཟང་བཀྲ་ཤིས་ལགས་དང་ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་བཀའ་མོལ་ཅི་བགྲོས་ཞུ་སྐབས། གཏམ་དཔེའི་སྐོར་གླེང་རེས་བྱས་ཏེ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གཏམ་དཔེ་ཐུགས་དྲན་སོས་རེ་བཞིན་ཕྱག་བྲིས་སམ་ངག་ཐོག་ནས་ང་ལ་གསུང་ཏེ་མགོ་འདོན་གནང་བྱུང་བས་དུས་ཐུང་ནང་ཁྲོན་བསྡོམས་གཏམ་དཔེ་གྲངས་སྐོར་ཞིག་བྱུང་སོང་བས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ཆུ་ཐིགས་ལེན་པ་ཙམ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེའི་ཐོག་ནས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཁོ་ནར་ཆ་མཚོན་ན་ཇི་ཙམ་གྱིས་འཚོལ་བསྡུ་བྱས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱུང་ཡོད། དེས་ན་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རྩ་ཆེའི་བསམ་པའི་རྒྱུ་ནོར་འཛད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་མི་མངོན་པའི་གནས་སུ་བསྡད་ཡོད་པ་དེ་དག་འཚོལ་བསྡུ་དང་སྒྱུར་སྒྲིག་ལེགས་སྒྲིག་བཅས་མ་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་རང་ཤུགས་ཀྱིས་རྩ་བརླག་ཏུ་འགྲོ་ཉེན་ཆེ་རུང་། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་ཀྲུང་དབྱང་ནས་ས་གནས་བར་གྱི་གོང་རིམ་ཏང་སྲིད་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་དང་ཐུགས་ཁུར་གནང་འོག་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པས་དམ་འཛིན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་རྣམས་སྒྱུར་སྒྲིག་ཆེད་འཚོལ་བསྡུ་དང་ལེགས་

སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་ནན་པོ་དང་བཀོད་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་གནང་བ་བཅས་དུས་ཐོག་ཏུ་ཁེལ་བ་དང་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད་ལ་ཧ་ཅང་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་ལས་འགན་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རང་རེའི་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་གཞན་དང་འདྲ་བར་ཁོང་ཚོའི་ཉམས་མྱོང་བཟང་པོར་སློབ་སྦྱོང་ཞུས་ཏེ་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་ས་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བཞད་པའི་ཚར་དུ་མངར་བའི་མེ་ཏོག་དེ་དག་འཚོལ་བསྡུ་བྱས་ནས་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་རྒྱན་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་མི་རབས་རྗེས་མར་བརྒྱུད་སྤྲོད་དང་། སྐབས་ཆེན་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་བང་མཛོད་ནང་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་ཐུབ་ཆེད་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཧུར་བརྩོན་རང་བཞིན་སྐྱོང་འཛིན་གྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་ལས་འགན་ལེགས་སྒྲུབ་ཡོང་བའི་བསམ་འདུན་བཅངས་ནས་སྐུལ་མ་ཞུ་བའི་ཚུལ་དུ་བྲིས་པ་ལགས་སོ།། །

ལ་མོ་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་གྱིས།

སྤྱི་ལོ1992ཟླ་1ཚེས་15ཉིན།

དཀར་ཆག

སྨད་ཆ།

དུས་བསྟུན་ཆབ་སྲིད་སྐོར། ………………… (1)

གནས་ལུགས་རྒྱ་མཚན་སྐོར། ………………… (6)

བློ་སྦྱོང་སྐོར། ………………… (94)

སྐྱེ་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་སྐོར། ………………… (117)

འཚོ་བའི་སྐོར། ………………… (180)

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐོར། ………………… (194)

ཐོན་སྐྱེད་སྐོར། ………………… (202)

དེ་མིན་གཞན་གྱི་སྐོར། ………………… (208)

དུས་བསྟན་ཆབ་སྲིད་སྐོར།

ཕ་ཡུལ།

གཞན་ཡུལ་གྱི་ཧ་ལས། །
རང་ཡུལ་གྱི་ཆུ་ཞིམ། །

རང་ཡུལ་དམྱལ་བ་ཡིན་ཡང་སྐྱིད། །
ཕ་མ་ཞར་གོག་ཡིན་ཡང་ཡག །
ཕ་ཡུལ་བྲལ་ཡང་ཁ་སྐད་མི་ཤོར། །

གྲལ་རིམ།

ཁ་ཡོད་ཀྱང་ཤོད་དབང་མེད། །
མིག་ཡོད་ཀྱང་བལྟ་དབང་མེད། །

བླ་མས་ཅི་གསུང་ཆོས་ཁྲིམས་རེད། །
མཛུབ་མོས་གར་བསྟན་ཤར་རེད། །

གཡོག་མི་འདོད་གཡོག་གླ་བཞག་ནས་འགྲོ །
དཔོན་མ་འདོད་གཡོག་གླ་བསྐུར་ནས་གཏོང་། །

རྗེ་དཔོན་ལ་འགྲན་ན་འཕྱུང་གྲབས་ཡོད།། །
དུག་ནག་པོ་ཟས་ན་འཆི་གྲབས་ཡོད།། །

བླ་མས་ར་བཤད་ཆོག་ཀྱང་།། །
ཉེ་གནས་ཀྱིས་རྒྱུ་མ་བརྒྱངས་མི་ཆོག །

དུག་སྦྲུལ་གང་འདྲ་རུང་།། །
བྲ་སྦྲོམ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་མེད།། །

དཔོན་པོ་མངའ་ཐང་ཆེ་ན།། །
གཡོག་ལ་སྡུག་ཐང་ཆེ།། །

གསོ་སྐྱོང་ཕ་མས་བྱས་ཀྱང་།། །
ལུས་སྲོག་དཔོན་པོར་བདག་སོང་།། །

གོས་ལ་ཡག་ཉེས་ཡོད་ཀྱང་།། །
ཁ་དང་ལག་པ་འདྲ་འདྲ་རེད།། །

ཧོར་ཆེན་རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་ཏུ།། །
འང་གུ་ཟོ་བྲང་འཁྲིམ་མཁན་དང་།། །

ཕུ་ཤུད་རྒྱལ་རོང་འཁྲིམ་མཁན་གཅིག་པ་ཡིན།། །

གོམ་གསུམ་འགྲོ་དབང་མེད་ཀྱང་། །
ཚིག་གསུམ་ཤོད་དབང་ཡོས་ཡོད། །

ཀྱུ་ཐར་སར་སླ་ཐར། །
དཔོན་ཐར་སར་གཡོག་ཐར། །

བྲག་བཙན་དུས་འཁྱག་པས་ཉེན་སྐྱད་གྲགས། །
དཔོན་བཙན་དུས་གཡོག་གིས་ཁྲིམས་གཏམ་སྒྲོག །

དགྲ་དང་རང་ཕྱོགས།

དགྲ་བོའི་སྣང་རྩེ་འབྱུང་བ་ལས། །
གྲོགས་པོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་འབྱུང་བ་དཀའ། །

རྐྱེན་པོར་དཔའ་དར་མི་གཡོག །
དགྲ་ལ་ཧ་ཆང་མི་འདྲེན། །

ངན་པ་ཁ་སྒྲིལ་ནས། །
བཟང་པོའི་གཉའ་བཅག །

ཕྱི་དགྲ་ལུགས་ནག་གི་སེར་བ་དང་། །
ནང་དགྲ་ཆར་ནག་གི་ཐིགས་པ་རེད། །

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com