

ཧྲིལ་ལོ་ལྷ་པོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



ལྷོ་ལྷོ་

འོད་ལྷོངས་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

༡༡། །ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱུ་གཞས། །

སློབ་མོ།

བསྟན་འཕེལ་ལྷན་ཁག་གི་སྐྱོང་བློན།

ལྷ་ས་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་འགྲུས།

སྐུ་ལྷན་ཁག་གི་ལྷན་འགྲུས།

ལྷ་ས་ལྷན་ཁག་གི་དམངས་དཔེ་སྐྱུ་གཞས་ལྷན་ཁག་།

图书在版编目 (C I P) 数据

拉萨民间歌谣: 藏文/多平, 达瓦扎西等编. —拉萨: 西藏人民出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-223-02725-0

I. 拉… II. 多… III. 藏族-民歌-作品集-中国-藏语 IV. I277. 291. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 138764 号

拉萨民间歌谣 (上、下)

- 编 者 多平 达瓦扎西 格桑次多
责任编辑 扎西欧珠
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 48.25
字 数 680 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 ISBN978-7-223-02725-0
定 价 60.00 元(上、下)
-

版权所有 翻印必究

དཔེ་རྒྱན་གསལ་བཤད།

པོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་རྒྱ་ཚལ་ནི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཚུན་ཚོགས་
 བཤང་ཡས་ཤེས་རིག་ལོར་བུའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྱད་ལོར་ཞིག་ཡིན་ལ་དམངས་ཁྲོད་རིག་
 གནས་ཀྱི་ཆེས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་མཚོན་ཕྱེད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་
 ལོ་ངོ་སྟོང་སྟག་དུ་མའི་ནང་ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་དཔེ་རང་རང་ཆེ་བའི་པོད་མི་རིགས་
 ཀྱིས་ཐུའི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ངོས་འཛིན་དང་རྒྱུར་བཅོས་ཕྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་
 བུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་རིག་སློབ་སྟོན་གྱི་ཚལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ཚལ་གྱི་རྣམ་པས་
 རབ་ཏུ་བྱུག་པའི་རྟེན་པོ་སྤྱོད་གཞས་ཀྱི་རིགས་རྣམ་པ་སྤྱོད་ཚོགས་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད་
 དེ་དག་མི་རྣམས་ཀྱི་རག་རྒྱན་དུ་འཇག་ཡོད་པ་ནི་ཁ་བརྒྱ་ཅན་གྱི་མ་འཇུག་འདུས་
 ཀྱང་གྲོང་ཚོར་བའི་བསྐྱེད་པ་མ་མཆིས།

ད་ཐེངས་འདིར་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ལོ་རབས་དགུ་བརྒྱའི་ནང་ལྟ་སྟེ་
 བོད་ཁྲོད་ “ཕྱོགས་བསྟུན་གསུམ་” ཀྱི་གཞུང་དོན་ཁང་ནས་བསྟུ་སྒྲིག་དང་། ལྟ་
 སྟེ་བོད་ཁྲོད་མང་ཚོགས་རྒྱ་ཚལ་ཁང་ནས་ནང་ཁུལ་དུ་དཔེ་རྒྱན་བྱས་པའི་《ལྟ་
 སྟེ་དམངས་ཁྲོད་སྤྱོད་གཞས་》དང་། 《ལྟ་སྟེ་དམངས་ཁྲོད་རྒྱུང་གཏམ་》
 《ལྟ་སྟེ་ཁུལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་ཕྱོགས་སྒྲིག་》བཅས་ཕྱོགས་བསྟུས་ཆེན་པོ་གསུམ་
 ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་དུ་ལམ་ངེད་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་མི་རིགས་ཀྱི་སྤོལ་རྒྱུད་རིག་
 གནས་ལ་ཉམས་པ་སོར་བརྩུང་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་སྤྱི་དང་། ཡང་
 རྫོགས་ལྟ་རང་སྟོངས་ཀྱི་མངོན་མེད་རིག་གནས་རྒྱང་སྤོབ་ལ་སོགས་པའི་དགོ་

འགོ་བརྗོད།

གངས་ལྗོངས་ལྷོ་གནས་གོང་ཁྱེད་ལྷ་ས་ཡི། །
ནམ་མཁའ་ལྗོངས་སྤྱིན་དཀར་ལང་ལོང་ལྷུང། །
ཉི་ལོང་འབྲོ་ཞིང་རྩོད་དཔལ་དང་ལྷན། །
ས་གཞི་པད་མ་འདབ་རྒྱས་བཞད་དང་མཚུངས། །
མཐའ་འཁོར་རི་རྒྱད་བཀའ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་མཚོན། །
གཡུ་འབྲུག་འབྲུག་འདུའི་ལྷ་སའི་རྒྱུད་རྒྱ་བཟང། །
དུངས་གཙང་རྒྱ་ཐུན་དུ་མ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ། །
འཁོར་ཡུག་ཡུལ་ལྗོངས་མངོས་སྤྱོད་རྣམ་པར་བཀའ། །
འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེ་འི་གོང་ཁྱེད་ལྷ་ས་འདི། །
སྤོ་ལྷུང་ལྷུང་གླིང་དུ་མས་ཡོངས་སུ་འབྲེལ། །
འབྲས་ལྷན་ལྷོན་ཤིང་སྤྲོ་ཚོགས་ལོ་འདབ་རྒྱས། །
ཚ་གྲང་སྣོམ་ཞིང་དུས་བཞིའི་ནམ་རྩ་རྒྱུད། །
གཅེས་པར་འོས་པ་གནའ་པོའི་གོང་ཁྱེད་འདིར། །
དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཇུགས་སྤྱོད་རྣམ་པ་ལེགས། །

འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་ཀྱི་ན་མཁོ་ལོ་རྒྱུ་ལ།
གནས་འདིར་འཛམ་གླིང་གྲོ་དགའི་དབྱིངས་སུ་རོལ།
སྤུང་བྱང་མི་རིགས་བཟོ་ཅུལ་ལས་བསྐྱུན་པའི།
བརྗིད་ཉམས་ལུན་པའི་ཕོ་བྱང་པོ་ཏུ་ལ།
མེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་མཐོའི་རྒྱུ་དུ་མཛེས།
ཡིད་དབང་མི་འཕྲོག་སྐྱེ་བོ་སུ་ཞིག་མཛེས།
ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་ས་གཤིན་པོའི་སྤྲིང།
བཏབ་པའི་ལོ་རྒྱུ་གཞུང་ཟེའི་འབྲས་བུས་ཁེངས།
སུ་མཐའ་མེད་ལ་ཡངས་པའི་རྒྱ་ཐང་ཐོག།
ལྷགས་རིགས་དཀར་ལྷ་ལྷོ་ཚོགས་ཤི་ཤིད་བཟང།
ནགས་ཚལ་སྐྱུ་པོས་ཁེངས་པའི་རི་རྒྱང་ཚོད།
སྤོང་པོར་གནས་པའི་ཐང་གིང་ལྷག་པ་སོགས།
ནམ་མཁའི་ཀ་བ་བཞིན་དུ་འགྲིང་རེར་གནས།
རི་དྲགས་གཙན་གཟུག་དུ་མ་ཅི་དགར་རོལ།
རང་བྱུང་གཏེར་རིགས་ཐོན་ཁུངས་ལུན་སུམ་ཚོགས།
རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་འདྲ།
དང་རབས་ཅན་བཞིའི་འཇུགས་སྐྱུན་དགོས་མཁོ་དང།
འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་བཟང།

གཡུ་ལྟར་སྒོ་བའི་ནེ་ལུ་གསེང་སྒྲུང་སྒོངས་ཐོག།
 རྣམ་མང་མེ་དོག་ཁ་ཆེལ་རབ་རུ་བཞད།།
 དྲི་ཞིམ་སྒྲུན་རྩེ་འི་རིགས་ཀྱིས་གང་སར་ཁེངས།།
 བྱ་བྱི་ལྷ་ཚོགས་འཕུར་མིང་དབྱངས་སྒྲུན་སྒྲོག།
 གནའ་རབས་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྤུལ་བཞག་པའི།།
 རྩ་ཆེའི་རིག་དངོས་གྲགས་ཅན་གངས་ལས་འདས།།
 རིན་ཐང་བྲལ་ཞིང་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི།།
 བྱི་ནང་སྒོད་བརྩུད་ལྡན་པའི་ཡུལ་གྱི་མཚོག།
 གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་སྤུན་མོང་མ་ཡིན་པའི།།
 སུལ་བྱང་མི་རིགས་བྱུང་ཚོས་ལྡན་པ་ཡི།།
 དམངས་ཁྲོད་སྒོལ་རྒྱུན་ཚུམ་རིག་སྐྱུ་རྩལ་སོགས།།
 དར་བྱབ་ཆེ་ཞིང་སྤྲོ་མང་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས།།
 སྒྲུང་དང་གངས་དཔེ་གཞས་ཚིག་རྣོགས་མཐའ་མེད།།
 ཚིག་ཉུང་གོ་བདེ་ནང་དོན་ཤིན་ཏུ་ཟབ།།
 སྤྱ་དང་བོ་གར་ལྟ་མོ་སྒོར་གཞས་ནི།།
 ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་སྐྱུ་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་ལྡན།།
 ཏུང་དང་རྒྱ་གླིང་སྐྱུ་སྤུན་གླིང་བྱ་སོགས།།
 སྤུན་ཞིང་འཛེབས་པའི་རྩལ་ཆེའི་སྐྱུ་དབྱངས་ཀྱིས།།

མདོངས་མཐའི་ལྷ་བར་དབྱར་རྩོག་པ་བཞིན། །
 སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་ལྷ་བའི་དབང་པོས་འཕྲོག། །
 བྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལྷ་ལྷན་ལུལ་ལྡོངས་དང། །
 མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལུལ་བཞག་རིག་དོས་སོགས། །
 ལུལ་བྱང་ཚོམ་རིག་སྐྱེ་ཙུལ་ལ་བསྟོད་ལྱིར། །
 ལྷག་བསམ་དག་པོས་བསྟོད་ཚིག་འབུལ་སྐྱེ་རུང། །
 ཤེས་རིག་དམན་པའི་སྐོངས་ཚན་བདག་གིས་ནི། །
 ཚོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སློབས་པ་ག་ལ་མཆིས། །
 འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་མཚོན་གྱིར་ཚིག་བཅད་འདི། །
 རང་དགར་སོར་མེའི་ཕེ་ནས་ཐལ་ལགས་སོ། །

དེ་སྟོན་རང་ཉིད་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེས་ལུ་གཞུག་ཚོམ་རིག་ཐད་ལ་དོ་སྣང་
 དེ་ཙམ་མེད་མཐའ་ཉོད་རྒྱུག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་གྱི་སྟོན་དུ་
 ལོང་རིམ་ནས་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེས་ལུ་གཞུག་པའི་རག་རྒྱུན་ཚོམ་རིག་འཚོལ་
 བསྟུ་དང། ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་གནང་བ་མ་
 ཟེད། དེ་ནི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུལ་བྱང་རིག་གནས་ལྷུང་སློབ་དང་ལུལ་
 འཛོན་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་གཟི་བརྟེན་གྱི་ལས་འགན་དོར་
 ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གལ་ཆེའི་དོན་སྟོང་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་དང་

འབྲེལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཚེན་དང་སྤྱུགས་འཕྲུང་ཚད་མེད་ཀྱི་སློབ་ནམ་པེས་
 པར་དུ་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བསྟུན་ཚ་ཚང་གསུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་
 བྱེད་དགོས་པའི་བཀོད་སྒྲིག་མཛད་པའི་འོག་གོང་ཁྲེར་ལྷ་སའི་དམངས་
 ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བསྟུན་ཚ་ཚང་གསུམ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཚུང་དང་
 དེའི་གཞུང་ལས་ཁང་། རྩོམ་སྒྲིག་སྤྱི་བཅས་བཅུགས་པ་ནས་བཟུང་ཞིབ་
 གྲུབ་ལས་དོན་བྱེད་མཁན་གྱི་མཐུན་ཚོས་མི་སྣ་ཉུང་བ་དང་། ཚ་རྒྱུན་
 ཞན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་མ་ལྟོས་པར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཁྱེད་བསད་ཀྱིས་
 ཉུང་བརྩོན་ཚེན་བོས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཟབ་སློབ་བྱས་ཏེ་
 དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་གཏམ་དཔེ། སྤྱང་གཏམ་། གཞུང་ཚོགས་
 བཅས་འཚོལ་བསྟུ་དང་སྤྱི་བཅས་སློབ་བྱས་པ་ཁག་གཅིག་ལེགས་སྒྲིག་གིས་
 དཔེ་སྒྲུབ་བྱས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ནས་བསྟུན་རྗེས་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་
 རྒྱུང་ཚོར་དང་སློབ་གསོ་གཏོང་ཟབ་ཅིག་བྱུང་དོན་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྩོམ་
 རིག་ནི་ཚོགས་ཉུང་གོ་བདེ་དོན་ཟབ་ལ་སྒྲུབ་ཞིང་འཛེབས་པ་དང་། དང་
 ཕྱོགས་སམ་ལོག་སྤོགས་གང་ས་ནས་གོ་དོན་གཏོང་ཟབ་ལ་གྲོ་སྒྲོ་འབྲེད་
 པའི་རྣམ་པ་དང་། ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་རྣམ་ཚུལ་ཚེས་ཚེར་ལྡན་པས་རི་
 ཅམ་བསྟུན་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་ལྷ་དོད་ཅིང་། ཚོགས་ཚོ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་
 བེ་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་གྲོ་གོས་ཀྱི་སྒྲིང་བཅུད་ལས་
 བྱུང་བའི་ཉིང་ཁུ་ལྷ་སྤྱད་དང་། གཞེངས་སུ་བོན་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་

ལྷ་ཙམ་གྱི་རྣམ་པ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་སྤྲ་རབས་ཀྱི་མི་སྤྱ
 ལྷ་དྲ་བཅས་ནས་ལྷ་ལ་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་ལྷ་ལ་བཞག་གི་ཙམ་
 ཚེའི་བསམ་པའི་རྒྱ་ལོར་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་སྟོག་འདོན་དང་། འཚོལ་
 བསྐྱུ་སྤྱད་སྟོབ། ལེགས་སྦྱིག་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ནི་ར་ཚོས་མི་རབས་རྗེས་
 མར་ལྷ་ལ་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་གཏོང་རྒྱར་བརྒྱད་སྟོད་ཀྱི་དེ་ལས་
 དོན་གལ་ཚེན་ཞིག་དང་། ར་ཚོའི་མི་རབས་འདིས་འཕུར་ལོས་པའི་གཟི་
 བརྗེད་ཀྱི་འགན་ལའི་ཡིན་པ་ཙམ་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྦྱིང་དང་ད་
 ཡོད་ཀྱི་དོན་སྦྱིང་། མ་ལོངས་པའི་དོན་སྦྱིང་། ལྷ་ག་དོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 བརྒྱད་ལཱའི་འཆར་འཁོད་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཛད་རྒྱའི་ལས་གྲུ་ཚེན་པོའི་
 གྲས་ཤིག་ཡིན་པའི་དོན་སྦྱིང་དེ་བས་ཚེན་པོ་ལྷན་ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་
 བྱུང་། རང་ཉིད་ནས་སོས་མྱོང་བའི་གཏམ་དྲན་གསོས་པ་ཇི་ཙམ་ཡོད་དམ་
 ལྷ་ས་སྟེ། དལ་གསོ་དང་། ལ་ལག་བཟང་དུས། འཆམ་འཆམ་དུ་བསྟོད་
 ལྷ་བས་བཅས་གཏམ་དཔེ་དྲན་གསོས་ཤིམ་བཞིན་སོ་བརྒྱབ་པ་དང་མདོར་
 བ་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་རྗེས་སུའང་གཏམ་དཔེ་དྲན་གསོས་ན། ལམ་སེང་
 ཡིག་སོག་དུ་བྲིས་པ་མ་ཟད། ལྷ་ན་ཅིས་ཁང་གི་ཨེམ་རྗེ་ཚན་སྟོ་བཟང་བཟ་
 ཤིས་ལགས་དང་ར་ཚོ་སྤན་ཚུན་བཀའ་མོལ་ཅི་གོས་མོལ་གོས་ལྷ་སྤྱབས་
 གཏམ་དཔེའི་སྟོར་སྟོང་རེས་བྱས་ཏེ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གཏམ་དཔེ་སྤྱགས་དྲན་
 གསོས་ཤིམ་བཞིན་སྤྱག་བྲིས་སམ་དག་སོག་ནས་ང་ལ་གསུངས་ཏེ་མཁོ་

འདོན་གནང་བྱུང་བས་དུས་ལྷན་གྱི་བསྐོས་མཉམ་གཏམ་དཔེ་གྲངས་
 ༥༠༠་ལྟར་ཞིག་བྱུང་སོང་བས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་རྒྱ་གི་གཏམ་ལེན་པ་
 ཅི་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེའི་ཐོག་ནས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཁོ་ནར་
 ཆ་མཚོན་ན་ཇི་ཅི་མ་གྱིས་འཚོལ་བསྟུ་བྱས་ན་དེ་ཅི་མ་གྱི་རྒྱ་གསལ་མཐའ་མེད་
 པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསལ་བཤད་བྱུང་ཡོད། དེས་ན་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་
 བྱུང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚོའི་བསམ་བཤེན་རྒྱ་ལོར་འཛུགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་མི་མངོན་
 པའི་གནས་སུ་བསྟན་ཡོད་པས་དེ་དག་འཚོལ་བསྟུ་དང་སྟུང་སྟུང་ལེགས་
 རྒྱུག་བཅས་མ་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་རང་ལྷགས་ཀྱིས་རྒྱ་བསྟུགས་ཏུ་འགོ་ཉེན་ཆེ་
 རུང་སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་གྱུང་དབྱེད་ནས་ས་གནས་བར་གྱི་གོང་
 རིམ་ཏང་གི་དང་འགོ་བཟོད་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་དང་ཐུགས་འཕུར་གནང་འོག་
 འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པས་དམ་འཛིན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་
 ཀྱི་སྤུལ་བྱུང་རིག་གནས་ལྷན་བཞག་རྣམས་སྟུང་སྟུང་ཆེད་འཚོལ་བསྟུ་དང་
 ལེགས་རྒྱུག་བྱེད་དགོས་པའི་བྱུང་བྱ་ནས་པོ་དང་བཀོད་རྒྱུག་ཞིབ་ཚགས་
 གནང་བ་བཅས་དུས་ཐོག་ཏུ་འབྲེལ་བ་དང་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད་ལ་ཉ་ཅང་
 འདོན་སྤྲོད་ལྟར་བའི་ལས་འགའ་ཞིག་གྱུང་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རང་
 རའི་ལྟོངས་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་གཞན་དང་འབྲེལ་བར་ཁོང་ཚོའི་ཉམས་སྦྱོང་
 བཟང་པོར་སྟོབ་སྟོབ་ལྷན་ཏེ་གོང་ཁྲུང་སྟེ་སའི་ས་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བཞག་
 པའི་ཚར་དུ་མངར་བའི་མེ་ཉོག་དེ་དག་འཚོལ་བསྟུ་བྱས་ནས་རྣམ་པར་བཀྲ་

བའི་རྒྱན་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་མི་རབས་རྗེས་མར་བརྒྱན་སྤོང་དང་། རྒྱབས་
ཆེན་གྲུང་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་པར་མཛོད་ནང་ལེགས་སྐྱེས་སུ་
འབྲུལ་ཐུབ་ཆེད་ཚོགས་གང་ཅིའི་ཐད་དུ་བརྩོན་རང་བཞིན་སྐོང་འཐེན་
གྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་ལས་འགན་ལེགས་སྐྱབ་ཡོང་བའི་
བསམ་འདུན་བཅངས་ནས་སྐུལ་མ་ཞུ་བའི་རྒྱལ་དུ་བྱིས་པ་ལགས་སོ། །

ལ་མོ་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་གྱིས།

༡༩༧༩ལོ་ལྷ་ས་ཀློང་ཁྱེད་ཀྱི་ལུང་།

དཀར་ཆས།

དབུ་རྒྱུན་གསལ་བཤད།	(1)
འགོ་བརྗོད།	(1)
དང་པོ། འཕ་རྩོལ་གྱི་སྐྱུ་གཞས།	(1)
སྐྱུ་གཞས།	(1)
མྱོད་གཞས།	(12)
ཞིང་རྩ་འདྲེན་བ།	(15)
ཡུར་གཞས།	(16)
བཅས་གཞས།	(18)
གཡུལ་གཞས།	(32)
འོ་མ་ཞོ་བའི་གཞས།	(47)
ཞོ་དགོག་བའི་གཞས།	(48)
རྩ་བའི་གཞས།	(51)
རྩམ་བ་འཐག་བའི་གཞས།	(52)

ཁ་ར་ཚལ་པའི་གཞས།	(53)
རྩི་པོའི་ལྷ།	(63)
ལྷི་བ་རྒྱལ་པའི་གཞས།	(64)
ཀོ་བ་མཉེད་པའི་གཞས།	(65)
མཉེན་གཞས།	(66)
བལ་འབྲེག་པའི་གཞས།	(68)
སྐམ་བུ་འབྲུ་པའི་གཞས།	(70)
སྐམ་བུར་ཚགས་འཚག་པའི་གཞས།	(72)
རྒྱ་བཟའི་ཐགས་བབད།	(75)
རྫོ་བཟོའི་གཞས།	(76)
ཨར་གཞས།	(78)
ཨར་གཞས་མོ་བྱང་པོ་ཏ་ལར་བསྟོད་པ།	(82)
འབྲོག་པའི་ཨར་གཞས་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ཡི་ཟླ་ལ་པ།	(88)
ལྷུང་གཞས།	(88)
ལྷུ་ལྷུ་གཉིད་ཉལ་འཇུག་པའི་གཞས།	(89)
དེ་མིན་གཞན་གྱི་ལས་གཞས།	(90)

གཉིས་པ། རྩལ་བསྐྱོད་ཚབ་སྤྱོད་གྱི་གཞུང་གི་གཞུང་གི་འཕེལ་རྒྱས་།	(110)
བཅའ་ཁྲོལ་ལྟར་གྱི་རྩལ་བསྐྱོད་ཚབ་སྤྱོད་གྱི་གཞུང་གི་འཕེལ་རྒྱས་།	(110)
བཅའ་ཁྲོལ་ལྟར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་།	(123)
དེ་མིན་གྱི་གཞུང་གི་འཕེལ་རྒྱས་།	(131)
གསུམ་པ། མཛུགས་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཚོགས་སྐྱོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་།	(150)

དང་པོ། ངལ་རྩོལ་གྱི་སྐྱུ་གཞན།

སྐྱུ་གཞན།

སྐྱུ་མ་བོད་ལྷགས་སྐྱུ་བཞི། །
ནག་པོའི་ས་ལ་བཅུགས་ཡོད། །
སྐྱུ་ལྷ་ཅན་དན་སྤོང་པོ། །
སྐྱུ་ཐག་སྤོང་སྐྱུ་གསུམ་སྒྲིལ། །
འཇུགས་མཁན་སྐྱུ་གར་གཞོན་པ། །
འཐེན་མཁན་དམན་ཚུང་བུ་མོ། །

སེམས་པ་དཀར་བ་གཅིག་དང་། །
མཉམ་དུ་འགོ་རྒྱ་བྱུང་ན། །
ལྷ་ལ་དོག་བ་མེད་ཀྱང་། །
སེམ་སེམ་སེམ་ལ་འགོ་ཚེག། །

ང་ཚོ་ཚོས་གོགས་འདི་གས། །
བྱེ་མ་ཀ་རའི་ཤོག་ཆག། །