



བོ་ཁྱེལ་མཁའ་

(དེབ་དང་ཐོ་)



ཐོད་ཐོད་ས་མི་དམངས་དཔེ་ཁྱེལ་ཁང་།

བོད་ཀྱི་དམངས་གཞས་།

(དེབ་དང་ཙུ་)

མད་མོང་གི་དམངས་དམི་ཐུན་ཁང་།

封面设计： 旺多强桑
重版责任编辑： 次仁德吉

西藏民歌

(第一集)

赤曲 当冲 普多 搜集



西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

*

开本：850×1168 32开 印张：8.25字数：180千字

1990年7月第2版 1990年7月西藏第1次印刷

印数：000,1—6,525

ISBN7—223—00354—5/I·54

民文(藏23) 定价2.25元

མཉུན་ཤོག་གི་རི་མོ་འབྲི་མཁན། དབང་རྣམ་དང་བྱམས་བཟང་།
ཟུར་པར་དཔེ་མྱིག་འགན་འཁུར་བ། ཆེ་རིང་བདེ་མྱིད།

ཐད་ཀྱི་དམངས་གཞས།

(དེབ་དང་པོ་)

འཕྲིན་ཆས། རྩམས་ཀྱི་དཔེ་སྟངས། ལུས་རྩི་བཅས་ཀྱིས་བཙུས།

※

ཐད་སྒྲུངས་མི་དམངས་དཔེ་མྱིན་ཁང་ནས་པར་བྱ་བ་སྟུན།

ཐད་སྒྲུངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་དེབ་ཁང་ནས་བཟུམ།

ཐད་སྒྲུངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཟོ་གྲུ་ནས་པར་བཟུབ།

※

དེབ་ཆད། 850×1168 1/32 ཡིག་གྲངས་ 180,000

1990 ལོའི་ཟླ་ 7 པར་གཞི 2པ།

1990 ལོའི་ཟླ་ 7 པར་ཐེངས་དང་པོ་བཟུབ།

པར་གྲངས་ 000,1—6,525

ISBN—223—00354—5/I.54

རིན་གོང་སྒྲུ་ 2.25

ཐུང་གཞི།

དཔངས་ཁྲོད་ཐུ་གཞས་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཨ་ཁུལ་ཐོག་ཆེས་སྤ་བའི་ཐུ་
ཅལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན། རིགས་གཅིག་མཁས་པ་འགའ་ཞིག་གི་གསུང་
ཚུལ་ལྟར་ན། མིའི་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བན་ཚུན་སྤ་
གྱི་བན་སྤྱོད་ཁྲོད་འཕྱོ་ཚོགས་པ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་དཔངས་ཐུ་གསར་
གདོད་བྱུང་ཡོད་སྤ། གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་དཔངས་ཐུ་ནི་མིའི་
རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་འཕྱོ་སྤང་སྤྱིར་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འཐབ་ཚོད་ཁྲོད་
པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཇིགས་པ་ཀླན་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་
རི་འདུན་མཚན་པའི་ཆེས་གདོད་མའི་ཐུ་ཅལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན། མིའི་
རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་སྤར་བའི་སྤར་གྲལ་རིམ་ཁག་གྱེ་བའི་སྤྱི་
ཚོགས་ལམ་ལུགས་བྱུང་རྗེས་སུ་དཔངས་ཐུའི་ནང་དོན་ཡང་རིམ་བཞིན་
ལུན་ལུམ་ཚོགས་སུ་སྤར་།

དང་པོ། ཐོད་ཀྱི་དཔངས་ཐུ་གཞས་ཐུ་ཅལ་
ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་།

ཐོད་ཀྱི་དཔངས་ཐུ་ཡང་ཐོར་གསལ་སྤྱི་མཚུངས་ཀྱི་ཚས་ཉིད་ལས་
མ་འདས་པར་དཔངས་ཐོད་ཐུ་ཅལ་གྱི་རྣམ་པ་ཆེས་སྤ་བ་ཞིག་ཡིན།
དཔངས་ཐུ་ནི་དཔངས་ཐོད་དག་ཐོག་རིག་ཚུལ་ཐུ་ཅལ་གྱི་རྣམ་པ་མཚན་

ནས་ཐོད་ཏུ་གནའ་ཏུས་ནས་དར་བྱབ་ཆེན་པོ་ཡོད། གནའ་ཐོའི་ཐོད་
 རིགས་མི་དཔངས་ཆོས་འཆོ་པའི་ནང་ཕན་ཚུན་གོ་བར་སྤྱད་རིས་སྤྱ་ཆེག་
 ཏུད་དོན་ཐབ་ཀྱི་མཁུར་སྤྱི་ཆུ་ཆལ་ཀྱི་ནམ་པ་སྤྱད་པ་ནི་འིན་ཏུ་མང་བ་
 དཔེར་ན། ཏུན་ཉིང་ནས་ཚོན་པའི་ཐོད་ཀྱི་ལ་རྒྱས་ཡིག་ཆ་ནང་གསལ་
 ཟིང་པོ་རྩེ་ཁྱི་སངས་སུམ་ཀྱི་སྒོན་ཕྱང་ཙེང་སྤྱ་དང་དབས་དཔྱི་ཆབ་གཉིས་
 ཟིང་པོ་རྩེའི་དབང་ཤེད་སྤྱག་གཙོད་ལ་མ་རངས་ཏེ་ཡིད་ཆད་ནས་ཕྱང་.....
 ཙེང་སྤྱ་ཆེག་ལབ་ཏུ་སྤྱས་པ་ཉེ།

ཆབ་ཆབ་ནི་མ་རོལ་ན། །

ཡར་ཆབ་ནི་མ་རོལ་ན། །

ཕྱི་འི་ནི་ཕྱི་བྱ་ཉེ། །

སྤེའི་སྤྱས་པོ་བཞུགས། །

རྩེ་བདེན་ནི་བཀོལ་ཏུ་དགའ། །

སྤེ་བདེན་གྱིས་བསྟན་ཏུ་དགའ། །

ཞེས་པ་དང་། དེ་རྩེས་ཕྱང་དབས་མཚོན་གསུམ་པོ་ཁ་འཆམས་ཏེ་ཡར་
 སྤྱངས་འཕྱིང་མཁར་ཏུ་སྤྱག་རི་གཉན་གཟིགས་ཏུང་ཏུ་ཕྱིན་ནས་ཉིན་.....
 མོ་ཕག་ཆལ་ཏུ་ཡིབས། མཚན་མོ་འཕྱིང་བར་སོང་ཉེ་དབྱ་སྤྱང་ཕྱི་
 མནའ་གཙོད་པའི་ཆོ་ཡར་སྤྱངས་འབངས་ཀྱིས་རིག་ནས་སྤྱ་སྤངས་.....
 པར།

ཕྱི་བཟང་ནི་རྟ་བཟང་ཞིག །

ཉིན་ཞིང་ནི་ཕག་ཆལ་ནང་། །

མཚན་ཞིང་ནི་འཕྱིང་བར་མཆིའ། །

དག་འཕམ་ནི་ཞིང་(ཟུན་)ཅིག།

ཞེས་པ་ལྟ་བུར། དེ་བཞིན་ཕན་ཚུན་སྤྱི་ཚད་ཀྱི་མཁུར་དང་།
ཤིས་མཁུར། རང་གི་འདོད་དོན་འགྲུབ་ཅེས་སྒྲོན་པའི་མཁུར་སོགས་
འདོད་དོན་འགྲུབ་ཅེས་སྒྲོན་པའི་མཁུར་སོགས་རི་རྒྱུད་མཆིས་པ་དེ་ན་མས་
ནི་དོན་ཟབ་ཆེན་ལྟར་ཀྱི་ངོ་མཆར་ཆེ། དེ་དོན་ལ་གཞིགས་ན། གནའ་པོའི་
པོད་རིུ་མི་དཔངས་ཆོས་མཁུར་ཚུ་ཆུ་ཆལ་གྱི་ནམ་པ་སྟུང་དེ་ཕན་ཚུན་
བསམ་དོན་གོ་བརྟུན་དེས་བྱེད་པ་ནི་མ་མཐར་རྟུས་རབས་རྟུག་པའི་.....
མཆའས་སྟུ་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་གོར་མི་ཆག དེ་རྗེས་རྟུས་
རབས་བརྟན་པར་སོན་མི་ཀྱན་རྟུ་བཟང་པོས་རང་ཅག་པོད་ཁ་བ་ཅན་རྟུ་
ཡི་གེ་གསར་གཏོད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལས་སྦྱེ་སྦྱ་ཤིས་སྒོངས་ཀྱི་ཐུན་པའི་.....
རྣང་བ་བྱེ་བས་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་དང་རིག་གཞུང་.....
གོང་འཕེལ་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་པོད་ཀྱི་དཔངས་ཁྲོད་སྦྱ་གཞས་ཀྱི་སྦྱ་ཆལ་
ནམ་པ་དེ་ལའང་རིག་གནས་བྱུང་ཁོངས་གཞན་དང་འདྲ་པའི་འཐུས་ཚང་
གོང་འཕེལ་གང་ཆེ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། རྟུས་རབས་བརྟན་པའི་མཐུག་
རྟུ་འརྟུས་སྤྱིང་མང་པོ་རྗེའི་སྐབས་སྒྲོན་པོ་མགར་གྱིས་བཅན་པོར་སྒྲོ་བ་.....
རིངས་པའི་ཆེ་ན་བཅན་པོ་འརྟུས་སྤྱིང་གིས་མཁུར་བཞེས་པ་ཉི།

.....

བྱ་བུ་ནི་ལྷང་རྒྱངས་ན། །

འབངས་ཤིག་ནི་རྗེ་ཅ་རེ། །

མགར་བྱ་ནི་རྗེ་ཅ་རེ། །

སྐལ་པ་ནི་འཐུར་ཅ་རེ། །

རབངས་ལས་ནི་རྩེ་རེ། །
 མཐིང་བྲང་ནི་གྱུན་རྒྱ་འཁྱར། །
 བ་ཐང་ནི་རི་ལ་འདྲིལ། །
 བྱ་མདའི་ནི་སྒྲ་འོར་གྱིས། །
 གྱུན་རྒྱ་ནི་འདྲིལ་འདྲིལ་ཡང་། །
 ཤན་(ཤམ་)པོ་ནི་ཙེ་མོ་རྩ། །
 ཕྱུན་སྒྲ་ནི་ལིང་ཕྱི་བཟྱུང་། །
 ཤམ་པོ་ནི་གངས་རྒྱུང་རྒྱ། །
 རྒྱང་དང་ནི་ཞུགས་བཞུགས་ཡང་། །
 ཤམ་པོ་ནི་གངས་མི་ཞུ། །
 ཡར་ཆབ་ནི་སྒྲ་པོ་ལ། །
 རྒྱ་བཟང་ནི་ཡུར་དྲངས་ཀྱང་། །
 ཡར་ཆབ་ནི་གཞུང་མི་སྐྱམས། །

མཁུར་ཙེ་མོ་རྩེ་རེ་འདྲིལ་ནང་འདྲིལ་སྒྲིང་མང་པོ་རྩེས་མགར་གྱི་བྱ་
 ཚར་བྱར་ཟ་ཚིག་མཚོན་འདེབས་པ་དཔེར་ན། མགར་གྱི་བྱས་བཅན་
 པོར་སྒྲི་བ་རིངས་ནས་རང་ཉིད་རྩེ་པོ་འདྲིལ་པ་དེ་ནི་སྐལ་པ་གནས་འཁྱར་
 དང་། རྒྱ་མོ་གྱུན་ཐོག་ ཟབ་རྩོ་གྱུན་འདྲིལ་ལྟ་བུ་མི་མྱོད་པའི་དཔེ་རྩ་
 རྒྱར་ནས་བཞུན་བྱའི་དོན་གསལ་བར་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལྟར་མི་
 འགྲུབ་པའི་ལས་ལ་འབྱུངས་པ་ནི་ངལ་བ་སྒྲིང་ཟད་རྒྱ་འཁྱར་ངེས་པ་དཔེར་
 ན། གངས་ཅན་རྒྱན་པོ་སྒྲིན་མེས་ཞུ་བར་རེ་བ་དང་ཡར་ཐུངས་གཙང་

བོ་ཆུ་ཕུར་རུ་བྱངས་ནས་གཙང་པོ་སྐམ་པར་འདྲོད་པའི་དཔེ་ཡིས་འབངས་
 མི་ཞིག་གིས་རྒྱལ་མོ་བྱེད་པའི་འདྲོད་དོན་འབྱུང་པར་མི་འབྱུར་བ་གསལ་...
 བོར་བརྟན་ཡོད་པ་རེད། མཐུར་ཚམ་རྒྱལ་བྱ་འདིའི་ནང་དཔེ་དོན་
 ཟུང་རུ་སྒྲེལ་ཅིང་། མཚོན་བྱེད་དཔེའི་བྱེད་ཚོས་མཚོན་བྱའི་དོན་ལ་
 མཚུངས་པར་བརྟག་ནས་བཟོད་དོན་གསལ་བར་བརྟན་པ་དེ་གོང་གསལ་...
 རྒྱལ་རབས་རྒྱག་པའི་རྒྱས་ཀྱི་མཐུར་ཚམ་དང་བཟུར་ན་ཚམ་གྱི་རྒྱ་ཚལ་...
 གོང་རུ་འཕེལ་བ་གསལ་བོར་མཚོན་བྱུང།

རྒྱལ་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་རྒྱས་མཐུག་རུ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པས་
 བཀའ་ཚམ་བཟུས་པའི་མཐུར་འབྲམ་ནང་རྗེ་བཙུན་པས་རང་གི་སྒྲོབ་མ་...
 རམས་དང་། ཚོད་ལྷ། ཡོན་བདག་བཅས་ལ་ཞལ་ཏེ་དང་དྲིས་ལན་མཛད་
 སྐབས་གསུངས་པའི་མཐུར་མ་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱལ་རབས་བཙུ་ལས་ལས་
 ལུ་དར་བྱལ་ཆེ་བའི་སྒྲིང་གི་སར་རྒྱལ་མོའི་སྐྱེད་དཔེའི་ནང་གི་འབབ་ལུ་...
 ལུན་ལུམ་ཚོགས་པ་དེ་རྣམས་ནི་སྟོན་བྱེད་ལཱས་དབང་ཚོས་གནང་བའི་...
 དམངས་ཁྲོད་མཐུར་སྐྱའི་རྒྱ་ཚལ་གྱི་ཆང་གཞི་ལྷལ་འཛིན་ཚོག་དེ་དག་...
 འབྱུང་ཚང་གོང་མཚོར་བརྟར་བ་དཔེར་ན། རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་མཐུར་
 འབྲམ་ནང་རྗེ་བཙུན་པས་རས་རྒྱར་པ་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་མཐར་མ་བྱིན་
 ཀྱི་བར་རུ་བྲ་མའི་རྒྱང་ནས་མ་འཕག་ཅིས་མཐུར་གསུངས་པ་འདི་ལྟར།

ཚོས་ཚོས་བསམ་རྒྱུད་ལ་རྒྱངས་པ་ཡི།

རས་རྒྱར་དོ་རྗེ་གསལ་པ་ཚོད།

མི་ཁོ་བའི་ཚོག་འདི་གོ་བར་གྱིས།

བྱེད་ཚོས་འདྲོད་ཀྱི་དད་པ་མ་སྒྲིལ་པར།

ཟླ་འདྲི་ཏུ་སྒྲིམ་ཐུ་མ་བྱེད་ཅིག །
 གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་པར། །
 ལྷ་པོའི་ཁ་བྱེད་མ་མཐོ་ཞིག །
 བྱང་རིག་པའི་ཆལ་སྒྱུར་མ་བྱས་པར། །
 གཏི་ལུག་གི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མ་བྱེད་ཅིག །
 གདམས་ངག་གི་འཆོ་སྒྱུར་མི་ཤེས་པར། །
 དུག་ནང་གི་མག་ཚད་མ་བྱེད་ཅིག །
 ཆོས་ཟབ་མོའི་སྒྲུབ་ལུགས་མི་ཤེས་པར། །
 མོས་རྒྱུད་གི་མཚན་པ་མ་སྒྲུབ་ཅིག །
 པས་ད་ནམས་ཀྱི་སྤེལ་ལུགས་མི་ཤེས་པར། །
 མི་ནོར་ཏུ་བ་ཤ་མ་བྱེད་ཅིག །
 བག་ཆགས་ཀྱི་སྒྲུབ་རྒྱུ་མ་དག་པར། །
 རྩལ་ཚད་ཀྱི་མདོན་ཤེས་མ་འཆད་ཅིག །
 ལྷ་མེད་མདོན་རྒྱུ་མ་བྱུར་པར། །
 ཡོན་པདག་གི་ཆོས་གནས་མ་བྱེད་ཅིག །
 དགེ་སྦྱོར་ཀྱི་ཆོག་རྒྱ་མི་བྱུང་པར། །
 ལྷ་མེད་རྒྱུད་ནས་མ་འཕག་ཅིག །
 ལུ་རས་རྒྱུད་མ་འཕྲོ་ད་རེས་རྟོད། །

ཅིས་པའི་མཁུར་མ་རྩམ་ཐུ་འདིར་གཞིགས་ན་རྩལ་རབས་བཅུ་གཅིག་……
 པའི་རྗེས་པོད་ཀྱི་མཁུར་རྒྱའི་ཆོས་ཉམས་དང་ཆོག་སྦྱོར་སོགས་གང་གི་ཆ……
 གས་འཁུལ་ཚང་མོང་འཕེལ་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སྤྲིམས་ཡོད་པ་……

མོས་མ་དགོས། དེ་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ་ཞིག་སོང་ཐོས་ཀྱི་གནད་པོའི་
 མཐུར་ལ་མ་སྤྱི་ཡི་ཚེ་མ་རྩལ་དེ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་སོང་ནས་དྲ་ལྷའི་.....
 གཞས་ཞེས་པའི་ཚེ་མ་རྩལ་དར་བ་དཔེར་ན། རྒྱས་རབས་བརྒྱ་ཕྱག་
 པའི་མཐུག་ཏུ་ཕྱིང་ཆེན་ཆེ་རིང་དབང་འདུས་ཀྱིས་ཉ་མོའི་འཕྲུབ་གཞུང་...
 འགའ་ཞིག་བཅས་སྤྱི་གྲས་པའི་ནང་གི་ཚོས་རྒྱལ་ནོར་བཟང་གི་རྣམ་ཐར་
 ནང་འཁོད་དོན།

མ་གྱི་མཚོ་མོ་མ་ལ་གསེར་བྱ་བཟང་མི་ཕྱེད་ཀྱི།
 གསེར་བྱ་ཁ་ཡ་བྲལ་བ་མཚོ་མོ་མ་ལ་མི་འདུག །
 ཡ་གྱི་འག་རྩྱ་ཡ་ལ་སྔོན་པ་བཟང་མི་ཕྱེད་ཀྱི།
 འདབ་རྒྱ་ཁ་ཡ་བྲལ་བ་འག་རྩྱ་ཡ་ལ་མི་འདུག །
 རྩེང་གྱིང་སྤྱི་བཞིའི་ནང་ལ་མཚོ་མོ་བཟང་མི་ཕྱེད་ཀྱི།
 འཛེལ་མོ་ཁ་ཡ་བྲལ་བ་རྩེང་གྱིང་མ་ན་མི་འདུག །
 རྩེས་ནས་མི་བ་བྲལ་བ་ལྷས་ཅན་རྒྱན་ལ་ཚས་ཡོད།
 མ་གྱི་གསོན་རྩལ་བྱེད་པ་ད་མིན་གཞན་ལ་མི་འདུག །

ཅེས་སོ། དཔེ་དོན་འཕྲེལ་ཆགས་མིང་ཆོག་རྒྱུར་བའི་ཚེ་མ་རྩལ་དེ་
 ནི་དེང་རྒྱས་སོང་ལྷལ་རྒྱ་དར་ལྷལ་ཆེ་བའི་དམངས་ཁྲོད་གཞན་ཚེ་མ་གྱི་.....
 རྩལ་དང་ཡོངས་སྤྱི་མཐུན་པར་གཞིགས་ན་དམངས་གཞན་གྱི་ཚེ་མ་རྩལ་དེ་
 ནི་མ་མཐར་རྒྱས་རབས་བརྒྱ་ཕྱག་པའི་རྒྱས་མཚམས་སྤྱི་སོང་རྒྱ་དར་ལྷལ་...
 ཆེ་བ་རྩོས་མ་དགོས་སོ། འདིར་དམིགས་བརྒྱུད་མིང་རྒྱ་ནི། དེང་སྐབས་
 མཁས་དབང་འགས་པོད་ཀྱི་གཞན་ཚེ་མ་གྱི་བཅམ་རྩལ་དེ་ཆངས་དབྱངས་
 རྒྱ་མཚོས་གསར་གཏོད་གནང་བ་དང་། ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་མཐུམ་

ལྷ་ཞེས་པ་དེ་ལྷ་དང་ནས་བཟུང་པོད་ཀྱི་གཞས་ཚུལ་དང་ཁྱབ་ལྷ་དང་བའི་འདྲ་
 ཚུལ་བཞེད་པ་དེ་ནི་ལ་བརྟག་ཐོལ་ལྷ་དང་ཀྱང་བཞོད་ཐལ་དྲགས་པ་མིན་ནམ་
 ལྷ་མ། ཆངས་དབྱངས་ལྷ་མཆོའི་མགུལ་ལྷ་ཞེས་པ་དེ་ནི་རྩ་རབས་བཅུ་
 བརྟན་པའི་རྩ་རབས་མཐུག་ཀྱང་ལྷ་དང་ལྷ་མ་གྱིས་མཆིན་ཆོད་བཞིན། དེས་
 དམངས་གཞས་ཚུལ་ཚུལ་གྱི་རྒྱན་བཟུངས་ནས་གཞས་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་ཚལ་ཡང་
 ལྷས་ལྷན་སྐྱུལ་ཆོགས་ལྷ་སྤང་བ་ལ་ནི་སྐད་རྩས་ཐོན་ཡོད།

བོད་ཀྱི་གཞས་ཚུལ་དེ་ནི་གནང་པོའི་མགུར་དང་ལྷ་ཚུལ་གྱི་མང་.....
 གཞིའི་ཐོག་ནས་འཕེལ་ལྷས་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཆོགས་འཕེལ་ལྷས་འགྲོ་
 བའི་ལྷ་དམངས་གཞས་ཚུལ་ཚུལ་འཕྲས་སྒོ་འེ་ཆང་ཀྱང་སྤང་བ་ལྟེ་དཔེ་.....
 དོན་ལྷང་ལྷེལ་དང་། བཞོད་དོན་གཉིད་ཐལ་ཅིང་ཆོད་ལྷེད་ཆོག་གི་བརྟ་
 ལྷེར་ལྷན་སྐྱུལ་ཆོགས་ཤིང་སྐད་འཕྲེབས་ཡི་གར་འཕྲོད་པ། གོ་སྐྱ་ཞིང་
 ལེམས་ལ་དེས་བདེ་བ་བཅས་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་ཚལ་གྱི་ནམ་པ་འེ་ལྷས་སྐྱ་སྤང་.....
 ཡོད།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ལྷ་གཞས་ཀྱི་ནང་གསེས་ཁག་མང་ཀྱང་དབྱེ་རྒྱ་...
 ཡོད་པ་དཔེར་ན། ལྷ་ལ་མཆོན་ན་ལ་ལྷ་དང་། འཕྲོག་ལྷ། མཇའ་
 ལྷ། ཁམས་ལྷ་སོགས་དང་གཞས་ལ་མཆོན་ན། ཆོར་གཞས་དང་།
 ཆང་གཞས། ལས་གཞས། མདའ་གཞས། ཆོག་རྒྱག་ རྟོད་
 གཞས་སོགས་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་ཡོད། ལྷ་དང་གཞས་ཀྱི་ཚུལ་ཚུལ་ནས་
 བཤད་ན་སོ་སོའི་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ང་
 དང་བྱམས་པའི་ལས་དེ། ཤོག་མོའི་རོང་གི་སྒྲིག་རྒྱ། ཤིང་ཤིང་ན་པས་
 ཐོས་ལྷུང་། མཇའ་འཕྲད་གཞེར་ལས་དཔྱོན་པ། ལྷ་ལྷུག་ཆོག་ཅན་

ཆོག་ཁྱིམ་གཉིས་མེར་གཙོད་མཚམས་འདི་ལྟར་དང་། × × × ×
× × ཆོག་རྒྱུ་བཞི་མེ་བཟུས་པའམ་ཡང་ན་ཆོག་བཟུ་གཉིས་ཀྱིས་ཆོག་
 རྒྱུ་མེར་བཟུས་པ་ཡང་ཡོད།

ལྷ་ཚོམ་ནི་ལྷུ་ར་བཏང་བྱེད་ཆེ་བ་བཟུད་ཆོག་ཏུ་འཇུག་པ་དཔེར་ན།
 ཁྱོད་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡིན་མ་སོམས་ཤིག །བྱ་ཡིན་ཡང་གཤོག་པ་ཆག་ལྷ་
 ཡོད། །ང་ས་འོག་འབྲུ་མེད་མ་སོམས་ཤིག །འབྲུ་ཡིན་ཡང་གཤོག་ཏུ་ག་ལྷས་
 ལྷ་ཡོད། །ལྷ་བྱ་སྐོང་འོག་གཉིས་ཆོག་ཁྱིམ་གསུམ་མེ་དང་པར་ཏུ་ཆོག་ཁྱིམ་
 གཉིས་ཀྱི་མཚམས་ × × × × × × × × གཙོད་དཔོན་པ་ལྷ་བྱ་
 ཡིན། ལྷ་ཡི་ཆོག་རྒྱུ་མང་ཁྱེད་ནི་དེས་གཏན་མེད་ཅིང་ལྷ་ལྷང་པར་
 ཆོག་རྒྱུ་བཞི་དང་ཏུག་ཅམ་ཀྱི་བཟུས་པ་དང་། ལྷ་ཡིང་པར་ཆོག་རྒྱུ་
 བཟུ་ལྷངས་བྱས་པའང་ཡོད། གསལ་བཤད་ཞུ་དཔོན་པར་འདིར་ལྷ་དང་
 གཞས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ཐ་སྟངས་འདོགས་སྒྲིལ་ནི་དཔུས་ཁྱུ་ཀྱི་འདོགས་ལྷགས་
 གཙོ་བཞག་བྱས་པ་ལས་ས་གནས་གཞན་ལ་མཚོན་ན་ལྷ་དང་གཞས་ཀྱི་.....
 ཐ་སྟངས་ལ་དོན་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྣམ་འཛིན་མི་འདྲ་བ་དཔེར་ན། དཔུས་ཁྱུ་
 ཀྱི་གཞས་ཞེས་པའི་དོན་ལ་གཙོད་ཁྱུ་ལྷ་ལྷ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། ལྷང་
 ཁྱུ་ལྷ་ལྷ་སྐོང་མོར་ཞབས་ཤོ་ལྷག་པར་གཞས་བཟུབ་ཅིས་པ་དང་། ཞབས་
 ཤོ་མེད་པའི་གཞས་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་ཞེས་རྣམ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སོགས་སོ།

གཉིས་པ། དམངས་གཞས་ཀྱི་ནང་དོན་ལྷན་ལུས་ཆོགས་
 ཤིང་དོན་ལྷན་ལུས་པ།

མོད་ཀྱི་དམངས་གཞས་ནི་དམངས་ཁྱོད་རིག་ཚོམ་གཞན་དང་བཟུར་

9

ན་དེ་བས་མང་ཆོགས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་དུ་ཆོས་ལུན་པ་སྟེ། དམངས་གཞིས་
 དེ་ན་མས་ཀྱི་ནང་ནས་ཐོད་རིགས་མི་དམངས་ཆོའི་སྒྲིང་ཁོང་ནས་ཐོན་པ་.....
 པའི་འཛོད་སྐྱ་མཆོན་པ་དང་། མི་དམངས་ན་མས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ཆབ་
 སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། དམག་འབྲུག་ལོགས་ཚུགས་གང་ཅིར་འཛིན་
 པའི་ལྟ་ཚུལ་སྤང་འཆར་མཆོན་ཞིང་། ཁོང་ཆོའི་འཆོ་བ་སྤྱད་སྤངས་དང་།
 དུལ་གྱི་མས་གཤིས་ལུགས། རེ་འདོད་བསམ་ཚུལ་བཅས་ཀྱང་མཆོན་སྟབ་
 གྱི་ཡོད།

ཨ་བརྒྱ་སྐག་མང་པའི་ནང་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་ཞིང་བྲན་ལམ་ ་
 ལུགས་ཀྱི་གཞུང་གཞོན་འག་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་བྲན་ཆོ་མི་སྤྱད་རྒྱུད་བཅས་ཀྱི་རྩ་
 གཞུང་ཞེས་ཆོས་གསུམ་གྱི་བྲལ་བྲལ་ཚོགས་མཐའ་མེད་པ་རྒྱུག་དགོས་པ་ ་
 དང་། ནང་རྩ་དཔོན་སྒྱུན་བདག་གི་གཡོག་རྒྱུག་དགོས་ཤིང་། མདོར་
 ན་རང་ལུས་རང་ལ་མི་དབང་པའི་དཀའ་སྤྱད་ཡ་ང་པའི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་.....
 དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཇི་ཅམ་གཞོན་བཅོར་སྤྱད་གཅོད་བཏང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་
 མ་རངས་ཀྱི་ལོག་སྤྱད་དེས་པའི་ཆོས་ཉིད་བཞིན་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་བྲན་ཆོས་ ་
 དབང་རྒྱར་མཁན་ཆོར་སྒྲིང་ཁོང་རྩམ་པའི་གཏིང་ནས་འཁོན་འཛིན་.....
 བཅངས་ཤིང་། ཁོ་པ་ཆོའི་ཉེས་སྤྱད་ཀྱི་མཆོང་འབྲུ་བ་དང་དེ་ལ་བྱར་བ་
 དང་ཆོག་མཆོན་འདེབས་པ་བཅས་ནི་དམངས་ཁྱོད་གཞིས་ཆོམ་ནང་ནས་ ་
 གསལ་པོར་མཆོན་སྟབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན།

- སྤྱི་ལ་རྟ་བྲལ་དམག་བྲལ། །
- ནང་ལ་ས་བྲལ་མི་བྲལ། །
- ས་ཞིང་སྤར་རྩ་གང་ལ། །

ཁྲལ་རིགས་སྐྱེ་ལས་མང་བ། །

གསོ་སྦྱང་ཕ་མས་གནང་ཡང་། །

ལུས་པོ་དཔོན་ལ་བདག་སོང་། །

རང་ལ་ལུས་སྒྲིག་ཡོད་ཀྱང་། །

རང་ལུས་རང་དབང་མི་འདུག །

དམངས་གནས་དེ་གཉིས་ནས་དབང་སྐྱུར་གྲལ་རིམ་གྱི་གཏུག་རྒྱལ་...
ཆེ་བའི་གཏུག་གོན་བཟུ་གཞིག་འོག་ཁྲལ་རིགས་སྐྱེ་ལས་མང་བ་དེ་... ..
ནམས་ནི་ཏུག་རྒྱལ་ལྟ་བུས་ཞིང་བྱན་ཆོའི་ལུས་པོར་བཅིངས་ཏེ་བྲག་རྒྱལ་...
འཇིགས་པ་དང་། རང་ལུས་རང་དབང་མེད་པའི་ཏུད་འགྲོ་ལྟ་བུའི་དཀའ
ཏུག་མནར་གཅོད་སྦྱང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་ཆེན་ཏུ་མཛོན། རྒྱ་ཆེའི་
ཞིང་བྱན་ཆོས་དབང་སྐྱུར་གྲལ་རིམ་པའི་ཉེས་སྦྱོད་ལ་བྱུར་བ་དང་། དབང
རྒྱར་པས་དབང་ཤེད་མནར་གཅོད་བྱེད་པར་ཞིང་བྱན་ཆོས་འགོག་སྒྲིལ་...
ཆེད་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་མཛོན་པ་དཔེར་ན།

ཤེལ་བྲག་རྒྱལ་རིའི་ལྟེབས་ཀྱི། །

སྒྲིང་པོ་ཆེ་རིང་ལྟ་བུལ། །

ཤ་ལ་བ་ཆོད་རྒྱལ་དང་། །

རུས་པས་འགག་ཤི་ཐེབས་ཡོང་། །

ཞིང་རྒྱར་བཏབ་པའི་སྒྲང་ལ། །

རྒྱ་ལམ་གནང་གི་ཡོད་ན། །

བཟའ་མ་བུད་མེད་ཡིན་ཡང་། །

སྒྲི་གི་གཡས་ནས་བརྟོན་ཆོག །

ཅེས་པའི་དམངས་གཞས་དེ་ལྟ་བུ་ན་པར་སྒྲི་ཆེས་མི་ཆོར་རང་བཞིན་.....
རུ་ནང་འཆར་འདི་ལྟར་ཡོང་བ་ཤི། ལུན་ནག་གཏུག་རྩལ་གྱི་སྒྲི་ཆོགས་
ཉིང་པའི་ནང་རྒྱ་ཆེའི་ཉིང་ཐན་ན་མས་ཀྱིས་ལོག་སྒྲོད་དཔར་རྒྱར་བདག་....
པོར་རབ་རུ་ཁོ་པའི་མེ་ཆེ་འབར་ཉིང་གཡ་ཉི་ཤོ་སྐབས་ཉིད་ཆེ་སྐུ་ཉི་.....
མེད་པར་ལྷན་ལོག་འཐབ་ཆོད་གྱི་མེ་རྒྱབས་དྲག་རུ་འཕྱར་ངེས་པ་གདོན་....
མི་ཟེ།

ལུན་ནག་གི་སྒྲི་ཆོགས་ལམ་ལུགས་དང་གཏུག་རྩལ་གྱི་དཔར་རྒྱར་....
ཉིས་སྒྲོད་ལ་དོ་སྐྱོལ་དང་། རང་གི་སྒྲིད་པའི་པ་ལུལ་ལ་བརྟོད་དབྱངས།
འབྱར་འབྱར་འབྱར་བྱག་བདེ་སྒྲིད་གྱི་འཆོ་པའི་རེ་འདྲོད་མཆོན་པ་སོགས་
ནི་པོད་གྱི་དམངས་གཞས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ཡིན། པོད་རིགས་མི་
དམངས་ཆོས་སྒྲི་ཆོགས་ཟིལ་པོར་འཛིན་པའི་ལངས་ཚྭགས་ལྟ་ཆུལ་དང་....
མ་འོངས་མཐུན་ལམ་ལ་ཡིད་ཆེས་སེམས་ཤུགས་མཆོན་པ་དཔེར་ན།

ལྟ་ཆུགས་ཐུན་པ་ནག་པོ། །

བརྒྱལ་པའི་ལྟན་པ་མ་རེད། །

ཉི་མ་ཐུན་པའི་འོག་ནས། །

དྲངས་པའི་རུས་ཤིག་ཤར་ཡོང་། །

སེམས་གཅིག་སེམས་གཉིས་མཐུན་ན། །

པ་མས་བཀག་ཁྱད་མི་སྤྱབ། །

ཡི་མཁའ་གཤམ་ལུ་ལུ་བཟུང་ན། །

དཔོན་པོས་བཀག་གུང་མི་བྱུང། །

ཅས་ས། བོད་འདི་ནི་རྒྱལ་ལྷན་རིང་པོའི་ནང་ཚོས་མེད་གཉིས་ལྡན་གྱི་
བཀག་བཞོད་རྒྱུ་འདི་ནི་ཁོང་གྲན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡིན།
ཚོས་ལུགས་དར་བྱས་ཆེ་བ་དང་། བྱང་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་བ་བྱེད་
མཁན་ནི་ཆེས་མང་བ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་དམངས་ཀྱི་ཕན་བདེ་
རྒྱབ་མཁན་ཡིན་ཟེར་བའི་སྤྱི་ཚོལ་འདྲ་ཆགས་ཤིང་བྱམས་བཅེ་ཆེ་མདོག་...
གི་སླ་མ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་སྤེལ་པོན་མི་དྲག་ཚོས་རྒྱ་ཆེའི་རལ་ཚོལ་མི་དམངས་...
ལ་མི་སྤྱི་དུས་འདས་པའི་གཞོན་པའི་རྒྱལ་གཙོད་བཏང་བར་བརྟེན་...
མི་དམངས་ཚོས་དམངས་གཞས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་པ་ཚོར་བྱུང་བ་ཆེག་...
མཚན་འདེབས་པ་དཔེར་ན།

ལ་གིའི་བདེ་བ་ཅན་དེ་སྤྱི་དཔེ་རང་ཏ་ཨེ་ཡོད། །

ཚད་ལྡན་སླ་མ་ནམས་ཀྱིས་བྱི་བལྟས་བསྐྱོགས་ནས་ཐེབས་ཀྱིས། །

མ་གིའི་དབྱལ་ཁམས་བཙོ་བརྒྱད་རྒྱལ་པོ་རང་ཏ་ཨེ་ཡོད། །

དབང་ཆེན་དཔོན་པོ་ནམས་ཀྱིས་འཆང་ག་ཤིག་ཤིག་ཐེབས་ཀྱིས། །

གཟིགས་དང་། དམངས་གཞས་འདི་ལས་དབང་རྒྱར་བ་ཆོར་འལ་
སྤྱོད་མཐིལ་འདོན་གཏིང་ཟབ་རི་ལྷ་བྱ་བྱས་མི་འདུག་གམ། སླ་མ་སྤེ་
དཔོན་ཚོས་ཁ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལས་འབྲལ་ཏེ་བདེ་
བར་འགོད་པའི་གནས་ལུགས་རྒྱས་པར་བཤད་གུང་དོན་རྒྱ་རལ་ཚོལ་མི་...
དམངས་ལ་བཟུ་གཞོག་གཞུང་གཞོན་གཏོང་གང་བྱུང་དང་རང་ཉིད་བག་
མེད་རྒྱས་སྤྱི་འཚོ་བ་ཁོ་ན་སྤྱི་ཡོད་པ་དེ་རིགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་