ཨ་ཡ་ལེ། ཕ་ཡ་ཀྱེ། ཀྱ་ཀ་ཞེ་པ།།

[illegible]

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

༄། །ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་གླུ་གཞས། །

༼སྨད་ཆ།༽

བསྡུ་སྒྲིག་པ། ཇོ་ཕུན།
ཟླ་བ་བཀྲ་ཤིས།
སྐལ་བཟང་ཚེ་རྡོར།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

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་སྐྲུན་གསལ་བཤད།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་ནི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཕུན་ཚོགས་བཀྲང་ཡས་ཤེས་རིག་ནོར་བུའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྱད་ནོར་ཞིག་ཡིན་ལ་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ཀྱི་ཆེས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་མཚོན་བྱེད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་དུ་མའི་ནང་ལས་ལ་བརྟོན་ཞིང་དཔའ་ངར་ཆེ་བའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་ཕྱིའི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ངོས་འཛིན་དང་སྒྱུར་བཅོས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་རིག་བློ་གྲོས་ཀྱི་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་རྣམ་པས་རབ་ཏུ་ཕྱུག་པའི་རྐང་བྲོ་གླུ་གཞས་ཀྱི་རིགས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པ་བྱུང་བ་ས་ཟད་དེ་དག་མི་རྣམས་ཀྱི་ངག་རྒྱུན་དུ་འཛག་ཡོད་པ་ནི་ཁ་བརྒྱ་ཅན་ཁྲི་མ་འབུམ་འདུས་ཀྱང་གླེང་ཚར་བའི་བསྐལ་བ་མ་མཆིས།

ད་ཐེངས་འདིར་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དགུ་བཅུའི་ནང་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ "ཕྱོགས་བསྡུས་གསུམ་" གྱི་གཞུང་དོན་ཁང་ནས་བསྡུ་སྒྲིག་དང་། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མང་ཚོགས་སྒྱུ་རྩལ་ཁང་ནས་ནང་ཁུལ་དུ་དཔེ་སྐྲུན་བྱས་པའི་《ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་གླུ་གཞས་》དང་། 《ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་སྒྲུང་གཏམ》《ལྷ་ས་ཁུལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་ཕྱོགས་སྒྲིག་》བཅས་ཕྱོགས་བསྡུས་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་ད་ལམ་ངེད་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་མི་རིགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལ་ཉམས་པ་སོར་བཅུད་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་སྤྱི་དང་། ཡང་

སྔོན་སུ་རང་ལྗོངས་ཀྱི་མངོན་མེད་རིག་གནས་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་སོགས་པའི་དགེ་མཚན་གང་མང་ལྡན་པར་བསམས་ཏེ་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་དཔེ་སྐྲུན་འགྲེམ་སྤེལ་ཞུས་པ་ལགས་ཀྱང་། 《ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་གླུ་གཞས》ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདིར་ཡིག་རྫོབ་ཆེ་བ་དང་། གཞས་ཚིག་འགའ་ཙམ་བསྒྱུར་བློས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གནས་པ། གཞས་ཚིག་ལ་ལར་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཤན་ཤུགས་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་བསྟུན་ནས། ཡི་གེའི་དག་ཆ་འགའ་ཤས་ཡུལ་སྐད་དམ་ཁ་སྐད་ཀྱི་རྒྱུན་འབྱམས་སོར་གནས་སུ་བཞག་པ་ལས་བཟོ་ཐལ་དུ་མ་སོང་བའི་ཚུལ་དུ་བཞག་ཡོད། དེས་ན་འདི་ནང་སྐྱོན་ནོར་གྱི་ཆ་གང་མཆིས་ཀྱང་མཁྱེན་ལྡན་སྤྲུན་ཡངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་པ་པོ་རྣམ་པས་སྐྱོན་དོར་དགེ་ལེན་གྱི་དགོངས་དཔྱད་གནང་རྒྱུའི་རེ་འདུན་སྙིང་ཁོང་ནས་འཆང་བཞིན་ཡོད། །

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་བས།

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

འགོ་བརྗོད།

གངས་ལྗོངས་ལྟེ་གནས་གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་ས་ཡི། །
ནམ་མཁའ་སྔོ་ལ་སྤྲིན་དཀར་ལང་ལོང་ཕྱུར། །
ཉི་འོད་འཕྲོ་ཞིང་རྡོ་སྐྱིད་དཔལ་དང་ལྡན། །
ས་གཞི་པད་མ་འདབ་རྒྱས་བཞད་དང་མཚུངས། །
མཐའ་འཁོར་རི་རྒྱུད་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་མཚོན། །
གཡུ་འབྲུག་འཁྱུག་འདྲའི་ལྷ་སའི་སྐྱིད་ཆུ་བཟང་། །
དྭངས་གཙང་ཆུ་ཕྲན་དུ་མ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ། །
འཁོར་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་འཁྲིལ། །
འབྲས་ལྡན་ལྗོན་ཤིང་སྣ་ཚོགས་ལོ་འདབ་རྒྱས། །
ཚ་གྲང་སྙོམ་ཞིང་དུས་བཞིའི་ནམ་ཟླ་སྐྱིད། །
གཅེས་པར་འོས་པ་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་སྤྲོ་དགའི་དབྱིངས་སུ་རོལ། །
ཕུལ་བྱུང་མི་རིགས་བཟོ་རྩལ་ལས་བསྐྲུན་པའི། །
བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏཱ་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། །
སྨུ་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་འགྱིང་ངེར་གནས། །
རི་དྭགས་གཅན་གཟན་དུ་མ་ཅི་དགར་རོལ། །
རང་བྱུང་གཏེར་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་ཚིལ་རབ་ཏུ་བཀོད། །
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་གྲངས་ལས་འདས། །
རིན་ཐང་བྲལ་ཞིང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི། །
ཕྱི་ནང་སྟོད་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་སྒྲོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་སོགས། །
དར་ཁྱབ་ཆེ་ཞིང་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས། །
སྒྲུང་དང་གཏམ་དཔེ་གཞས་ཚིག་རྗོགས་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། །
རྔ་དང་རྒྱ་གླིང་སྒྲ་སྙན་གླིང་བུ་སོགས། །
སྙན་ཞིང་འཇེབས་པའི་རོལ་ཆའི་སྒྲ་དབྱངས་ཀྱིས། །
མཛོངས་མཐའི་རྣ་བར་དབྱར་རྔ་སྒྲོག་པ་བཞིན། །

སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་རྣ་བའི་དབང་པོས་འཁྲོག །
ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལྷ་ལྡན་ཡུལ་ལྗོངས་དང་། །
མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཤུལ་བཞག་རིག་དངོས་སོགས། །
ཕུལ་བྱུང་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ་ལ་བསྟོད་ཕྱིར། །
ལྷག་བསམ་དག་པོས་བསྟོད་ཚིག་འབྲུལ་སྐམ་རྫུང་། །
ཤེས་རིག་དམན་པའི་སྦྱོངས་རྐྱན་བདག་གིས་ནི། །
རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྤོབས་པ་ག་ལ་མཆིས། །
འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་མཚོན་ཕྱིར་ཚིག་བཅད་འདི། །
རང་དགར་སོར་མོའི་རྩེ་ནས་ཐལ་ལགས་སོ། །

དེ་སྔོན་རང་ཉིད་དམངས་ཁྲོད་སྲོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད་མཁན་ཧོད་རྒྱུག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་དུ་གོང་རིམ་ནས་དམངས་ཁྲོད་སྲོལ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་ངག་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་འཚོལ་བསྡུ་དང་། ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་གནང་བ་མ་ཟད། དེ་ནི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་རིག་གནས་སྲུང་སྐྱོབ་དང་ཤུལ་འཛིན་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་གཞི་བརྗེད་ཀྱི་ལས་འགན་དོར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གལ་ཆེའི་དོན་སྙིང་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་དང་འབྲེལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་དང་ཐུགས་འཁུར་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་པུ་ཙུ་བཅས་བརྩུགས་པ་ནས་བཟུང་ཞིབ་ཕྲའི་ལས་དོན་བྱེད་མཁན་བློ་མཐུན་ཚོས་མི་སྣ་ཉུང་བ་དང་། ཆ་རྐྱེན་ཞན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་མ་ལྟོས་པར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་ཉར་བརྩོན་ཆེན་པོས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཟབ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲོལ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་གཏམ་དཔེ། 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་སྣང་དང་མི་འདྲ་བའི་སྨྱོང་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་ལྡོག་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་གོ་དོན་གཏིང་ཟབ་ལ་བློ་སྣོ་འབྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་ནུས་རྩལ་ཆེས་ཆེར་ལྡན་པས་ཇི་ཙམ་བལྟས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ལྷ་དོད་ཅིང་། ཚིག་ཚོ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་ནི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་བློ་གྲོས་ཀྱི་སྙིང་བཅུད་ལས་བྱུང་བའི་ཉིང་ཁུ་ལྟ་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་མི་མྱུ་རྒྱུད་བཅས་ནས་ཤུལ་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་ཤུལ་བཞག་གི་རྩ་

ཚེའི་བསམ་པའི་རྒྱུ་ནོར་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་སྟོག་འདོན་དང་། འཚོལ་བསྡུ། སྒྱུར་སྒྲོབ། ལེགས་སྒྲིག་བཅས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ང་ཚོས་མི་རབས་རྗེས་མར་ཤུལ་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། ང་ཚོའི་མི་རབས་འདིས་འཁུར་འོས་པའི་གཟི་བརྗིད་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་ངེས་འཛིན་བྱུང་། རང་ཉིད་ནས་ཐོས་མྱོང་བའི་གཏམ་དྲན་གསོས་པ་ཧ་ཙམ་ཡོད་དམ་སྙམ་སྟེ། ངལ་གསོ་དང་། ཁ་ལག་བཟའ་དུས། འཆམ་འཆམ་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་བཅས་གཏམ་དཔེ་དྲན་གསོས་རིམ་བཞིན་ཐོ་བཀྱབ་པ་དང་མདོར་ན་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་རྗེས་སུ་འང་གཏམ་དཔེ་དྲན་གསོས་ན། ལམ་སེང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པ་མ་ཟད། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཨེམ་རྗེ་ཀྲན་བློ་བཟང་བཀྲ་ཤིས་ལགས་དང་ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་བཀའ་མོལ་ཅི་གྲོས་མོལ་གྲོས་ཞུ་སྐབས་གཏམ་དཔེའི་སྐོར་གླེང་རེས་བྱས་ཏེ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གཏམ་དཔེ་ཐུགས་དྲན་གསོས་རིམ་བཞིན་ཕྱག་བྲིས་སམ་ངག་ཐོག་ནས་ང་ལ་གསུངས་ཏེ་མཁོ་འདོན་གནང་བྱུང་བས་དུས་ཐུང་ནང་ཁྱོན་བསྡོམས་གཏམ་དཔེ་གྲངས་༥༠༠སྐོར་ཞིག་བྱུང་སོང་བས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ཆུ་ཐིགས་ལེན་པ་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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་གྱི་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསལ་བཤད་བྱུང་ཡོད། དེས་ན་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རྩ་ཆེའི་བསམ་པའི་རྒྱ་ནོར་འཛད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་མི་མངོན་པའི་གནས་སུ་བསྡད་ཡོད་པས་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་ཀྱང་དབྱང་ནས་སགནས་བར་གྱི་གོང་རིམ་ཏང་སྲིད་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་དང་ཐུགས་འཁུར་གནང་ངོག་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པས་དམ་འཛིན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་ཀྱི་ཞུལ་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་འཕེལ་བ་དང་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད་ལ་ཧ་ཅང་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་ལས་འགའ་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་བཞུད་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་ཀྱང་ད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་བང་མཛོད་ནང་ལེགས་སྒྲིས་སུ་

འབྲུལ་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་སྐྱོལ་མ་ཞུ་བའི་ཚུལ་དུ་བྲིས་པ་ལགས་སོ། །

ལ་མོ་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་གྱིས།
༡༩༩༢ལོ་ཟླ་༡ཚེས་༡༥ལ།

དཀར་ཆག

དཔེ་སྐྲུན་གསལ་བཤད། ……(1)

འགོ་བརྗོད། ……(1)

དང་པོ། རྟེན་འབྲེལ་མཛོད་སྒོའི་གླུ་གཞས། ……(1)

གཞས་ཆེན་དང་ཁྲུང་གཞས་འགའ་ཞིག ……(1)

ནང་མ་དང་སྟོད་གཞས་སོགས་པའི་གཞས་འགའ་ཞིག ……(242)

སྒོར་གཞས་དང་འོང་སྐོར་གྱི་གཞས་འགའ་ཞིག ……(319)

གཉིས་པ། འབྲོག་གླུ། ……(612)

དང་པོ། རྟེན་འབྲེལ་མཛད་སྒོའི་གླུ་གཞས།

གཞས་ཆེན་དང་ཁྲུང་གཞས་འགའ་ཞིག

གཞས་ཆེན།

སྔོན་དུས་བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས་རྒྱ་བཟའ་ལྷ་གཅིག་བཙུན་མོར་བཞེས་པའི་དུས་ཀྱི་མཛད་སྒོའི་རྟེན་འབྲེལ་གཞུང་གསལ།

མདའ་བཤད།

སྔོན་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོར་རྒྱ་བཟའ་ལྷ་གཅིག་ཀོང་ཇོ་ཁབ་ཏུ་བཞེས་པའི་དུས་བོད་ཀྱི་བློན་པོ་མགར་བ་སྟོང་བཙན་གྱིས་གཟུང་མ་ (གཟུང་མ་ནི་ཚུང་མའི་དོན) མདའ་མོས་བསུ་བའི་ལམ་དེ་དར།

རྩེ་མོ་མདེའུ་ལྕགས་རྩོ་དང་ལྡན་པ་འདི། །
ཕར་རྒོལ་དགྲ་བོ་མི་གཟན་འཛོམས་པའི་རྟགས། །
སྐྱིད་པར་ཁྲུང་ཆེན་སྒྲོ་ཞིག་བརྒྱན་པ་འདི། །
སྐུ་གསུང་ཐུགས་གསུམ་ལྷུན་གྱི་འགྲུབ་པའི་རྟགས། །

ཟུ་བ་མདའ་མོའི་སྟོང་ཀ་འཛུམ་པ་དེ། །
འབྲོར་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་འཛོམས་པའི་རྟགས། །
ལྷ་ལྡན་མཛེས་པ་དར་གྱིས་མགུལ་དཀྲིས་ཅན། །
སྲིད་གསུམ་འདོད་ཡོན་གཡང་དུ་འཁྱུག་པའི་རྟགས། །
རིན་ཆེན་གསེར་གཡུ་མུ་ཏིག་བརྒྱན་པ་འདི། །
ནོར་ལ་ལྷ་མོ་གཡང་དུ་འཁྱུགས་པའི་རྟགས། །
དངུལ་དཀར་མེ་ལོང་ཡིད་འོང་བརྒྱན་པ་འདི། །
སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་མ་ལུས་ཐུགས་ཀར་གསལ། །
དགོས་འདོད་ཀུན་འབྱུང་འཛོམས་པའི་ལྷ་མདའ་འདི། །
རིགས་བཟང་ཡིད་འོང་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟུང་བ་ཡིས། །
བཞེས་ཤིང་སྐལ་བཟང་དགའ་སྟོན་གྱི་དཔལ་ལ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །

འབབ་གཞས། གྲོ་ཁལ་བརྒྱ་དང་སྟག་ལྤགས་ཀྱིས་མཆོན་པ། ནས་ཁལ་བརྒྱ་དང་གཟིག་ལྤགས་ཀྱིས་མཆོན་པ། ཚྭ་ཁལ་བརྒྱ་དང་དར་ཆོན་གོས་ཡུག་བཅས་བསྐྲིགས་ཚེ་ཇོ་མོ་ཕེབས་པར་ཞུའོ། །

སྣོ་ཡི་བཤད་པ།

སྣོ་མོ་གསེར་སྣོ་གཡུ་སྣོ་ལ། ཨ་ཤིང་དུང་དཀར་དབྱངས་སྙིད་འབྱེད་མི་ཕེབས་པས་བཀྲ་ཤིས་པའི་སྣོ་དར་ཡོད་པ།

སྐས་དར། སྐས་ཀ་གསེར་སྐས་གཡུ་སྐས་ལ། གཡུ་ཡི་བྲེའུ་ཆུང་འཛོལ་མོ་གསུང་སྙན་སྒྲུར་མི་ཐེབས་ཡོད་པས་བཀྲ་ཤིས་པའི་སྐས་དར་ཡོད་པ།

གཟིམ་ཆུང་ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་ལ། བང་མཛོད་ནོར་གྱི་འགེངས་མི་ཐེབས་ཡོད་པས་བཀྲ་ཤིས་པའི་སྐས་དར་ཡོད་པ།

མཛད་སྒོའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་པོའི་གཞས་ཆེན།

བོད་ཁམས་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ། །
ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་ལ་འཁྲོལ་སོང་། །
རྒྱ་ནག་ཀླུ་ཡི་ཕོ་བྲང་། །
ནོར་བུ་ཁྲི་ལ་འཁྲོལ་སོང་། །
ནོར་བུ་ཁྲི་ལ་འཁྲོལ་ནས། །
གནས་ཁང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་སོང་། །
གནས་ཁང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པས། །
ལྷ་ཀླུ་གཉིས་བདག་མཉེས་སོང་། །
ལྷ་ཀླུ་གཉིས་བདག་མཉེས་ནས། །
བདེ་སྐྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སོང་། །

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com