

ཨོ། ། འོ་དུ་ཀྱི་མོ་སྐྱུ་སྐྱུ་མེ་ཀ་འཕེ་གཏམ། །

སྐྱུ་མོ་འཕྱུག་འཕྱུག་འཕྱུག་མ།

ཨོ། ། འོ་དུ་ཀྱི་མོ་སྐྱུ་སྐྱུ་མེ་ཀ་འཕེ་གཏམ།

图书在版编目(CIP)数据

藏族简史:藏文/周华著. —北京:民族出版社,1995. 10

ISBN 7-105-02329-5

I. 藏… I. 周… III. 藏族—民族历史 IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13025 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 5 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 唐山市胶印厂印刷

各地新华书店经销

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:15 $\frac{1}{2}$

印数:0001--10000 册 定价:11.70 元

དཔེ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ།

责任编辑：

ཁ་བྱང་རྒྱལ་འགོད་པ།

封面设计：

ཉ་མགིན་རྗོ་ཇེ

丹真多杰

ཀམ་རྗོ་ཇེ་ཚེ་རིང་།

吾 要

བོད་ཀྱི་ཚི་རྒྱལ་སློབ་བཞེ་གཏུམ།

*

རྒྱལ་ཚི་འབྲུག་པས་བཙམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱོན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པ།

1995ལོའི་ཟླ་1འུ་པར་པར་གཞི་1ལོ་བསྐྱོགས་པ།

1995ལོའི་ཟླ་1འུ་པར་པེ་ཅིན་ཏུ་པར་ཐངས་1ལོ་བསྐྱོགས་པ།

དེབ་རིང་རྫོང་11.70

དཔེ་རྒྱུན་གསལ་བཤད།

«པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོབ་པའི་གཏམ»ཞེས་བུ་བ་འདི་ནི་པོད་རིགས་
 གཞོན་ལུ་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བར་སྐྱོ་བ་བཏམ་པ་རྒྱལ་མོ་འབྲུག་པ་ནས་ལོ་མང་ཙམ་རིང་
 པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྐོབ་སྐྱོད་དང་ཞིབ་འཇུག་བཞུས་པའི་འབྲས་ཏུགས་སུ་ཚོམ་
 འབྲི་བྱས་པའི་པོད་བསྐལ་པ་ཡ་ཚོག་གི་གནའ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནས་ཞེ་རབས་
 པོད་ཞི་བས་བཅིངས་འཕྲལ་བྱས་ཚུན་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་ཚང་། རང་རེའི་སྐོབ་
 རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོག་ལྟར་པོད་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་དང་ཚོས་སྲིད་
 ཀྱི་བྱུང་བ་གཞུང་རྒྱུ་ལྷན་པུས་ཤིང་གཞན་རིགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཚུན་ཉེ་གསར་
 ཚོམ་བྱས་པའི་པོད་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན་ལ། བར་དོན་གཙོ་བོ་པོད་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུས་ཐོབ་པའི་སྐོབ་འཕྲོ་ཞེས་པ་ས་བཅད་དང་པོ་བྱས་ཤིང་། པོད་གནའ་
 རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ་དང་། པོད་ཚེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ལ།
 པོད་སེལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ལ། ལ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་
 པ། བག་མོ་བྱ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ལ། དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་བའི་
 སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ་བཅས་ཡོངས་སུ་ས་བཅད་བདུན་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་
 ཉེ། བར་གསལ་སུ་མོ་མོར་ལེ་ཚན་དུ་མས་པོད་ཀྱི་སྐོད་བཅུད་ཆགས་ཚུལ་ནས་
 མིའི་འཕྲོ་བ་བྱུང་ཚུལ་དང་། པོད་གདོད་མའི་དུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ། ལྷ་
 རབས་བཅོན་པོ་རིམ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྐབས་དེའི་རྒྱལ་སྐོབ་སུམ་པ་དང་ཞང་
 ལྷུང་གི་སྐོར་དང་། པོད་ཚེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་གི་མཚན་འཕྲིན་དང་
 ཞར་བྱུང་འཇང་དང་འ་ཞའི་སྐོར། པོད་སེལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་དར་
 ལུབ་དང་དབུས་གཙང་དང་མངའ་རིས། མདོ་སྐད་བཅས་སུ་ཕྱོན་པའི་
 བཅོན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཀྱིས་ཚུལ་དང་། ཞར་བྱུང་སྲིད་རྒྱལ་པོ་དང་མི་ཉག་
 རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐོར། ལ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སུ་ཉོར་པོད་བར་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་དང་

འདིའི་ཚམ་མང་ཤོས་ཤིག་ལྟར་«མཚོ་སྐོན་སྐོད་གསོ»ལུ་པའི་ཚོད་ཡིག་དུས་
དེའི་དུ་མོ་བསྟུན་མར་ལུ་འགོད་བྱས་པས་རྒྱ་ཆེའི་སྐོག་མཁན་ནམས་དང་ཚོས་ལུ་
ཚོད་རིགས་གཞོན་ལུ་དག་གི་དགའ་བསུ་དང་གཞེད་ས་བསྟོན་ལུང་ཚོད་ཚུང་བ་
ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ལར་ད་རེས་དཔེ་སྟུན་བྱེད་སྐབས་ཚམ་པ་པོས་ཚམ་ཁ་ཚར་སྟུར་བྱས་བྱས་
ཡོད་པ་ལགས་ནའང་། བར་དོན་ཐད་ད་ཚོས་དཔེ་སྟུན་སྐབས་མཉམ་མ་
བཞག་ས་དང་ཞིབ་ཆ་མ་ཚོན་ས་མེད་མི་སྲིད་པས་རྒྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོ་ནམ་པས་
དགོངས་འཆར་སྟུག་སྟོལ་དང་སྟུན་བྱེད་དག་བཙོས་ཡོང་བ་བཅས་ལྷ་ལྷ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་ནས།

1995ལོའི་ཟླ10པར།

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ། བོད་ཀྱི་མེ་ལྷན་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན།

དང་པོ། ལྷན་གཞི།	1
1. མེ་ལྷན་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	1
2. མེ་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་ལྟར་བསྟོན་པ།	3
3. མེ་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་ལྟར་བསྟོན་པ།	6
གཉིས་པ། ལྷན་པོ་བསྟོན།	9
1. བོད་ཀྱི་མེ་ལྷན་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	9
2. བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	12
3. བོད་ཀྱི་ལྷན་པོ་ལྟར་བསྟོན་པ།	15

ས་བཅད་གཉིས་པ། བོད་གནས་རབས་ཀྱི་མེ་ལྷན་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན།

དང་པོ། བོད་གནས་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	19
1. བོད་མེ་ལྷན་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	19
2. བོད་མེ་ལྷན་གྱི་དབང་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	23
3. བོད་གནས་ལུང་ལྟར་བསྟོན་པ།	27
གཉིས་པ། ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	31
1. བོད་ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	31
2. ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	35
3. ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	38
4. ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	42
5. ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	46
6. ལྷན་པོ་བསྟོན་པ།	50

༡. ལྷ་མོ་མོ་འི་གཉེན་བཅའ་ཕྱོད་ཚུལ། 54

༢. བོ་གཉེན་གཞུང་བཅའ་ཡབ་སྲས་ཕྱོད་ཚུལ། 57

༣. ལྷ་ག་འི་གཉེན་གཞིགས་ཡབ་སྲས་ཕྱོད་ཚུལ། 61

གསུམ་པ། རྒྱལ་ཕྱོད་སེལ་མ་འགའ་བཤད་པ། 65

༡. བོད་རྒྱལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཤད་པ། 65

༢. ལྷ་མོ་པ་སྐོགས་བཤད་པ། 69

༣. ལྷ་མོ་ལྷུང་བཤད་པ། 73

ས་བཅད་གསུམ་པ། བོད་རྒྱལ་པོ་འི་རྒྱལ་རབས་རྒྱ་མོ་རྒྱལ་བཤད་པ།

དང་པོ། བོད་རྒྱལ་པོ་འི་རྒྱལ་རབས་རིམ་གྱི་ལྷུང་། 78

༡. རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་བཅའ་རྒྱལ་པོ་ཕྱོད་ཚུལ། 78

༢. བོ་མང་རྒྱལ་མང་བཅའ་ཕྱོད་ཚུལ། 88

༣. བོ་འདུས་རྒྱལ་ཕྱོད་ཚུལ། 98

༤. བོ་ལྷོ་གཅེན་བཅའ་ཕྱོད་ཚུལ། 103

༥. བོ་རྒྱལ་ལྷོ་བཅའ་ཕྱོད་ཚུལ། 109

༦. ལྷ་མོ་བཅའ་པོ་ཕྱོད་ཚུལ། 119

༧. བོ་ལྷོ་རྒྱལ་བཅའ་ཕྱོད་ཚུལ། 123

༨. བོ་གཅེན་ལྷོ་བཅའ་ཕྱོད་ཚུལ། 129

༩. ལྷ་མོ་ལྷུང་བཅའ་པོ་ཕྱོད་ཚུལ། 138

གཉིས་པ། ལྷུང་གྱལ་ཕྱོད་རྒྱལ་བཤད་པ། 143

༡. འཇའ་གི་རྒྱལ་བཤད་པ། 143

༢. འ་ལའི་རྒྱལ་བཤད་པ། 147

ས་བཅད་བཞི་པ། བོད་སེལ་ལྷུང་གི་རྒྱལ་རབས་རྒྱ་མོ་རྒྱལ་བཤད་པ།

དང་པོ། བོད་སེལ་ལྷུང་འཇའ་པོ་འི་གནས་ཚུལ། 151

གཉིས་པ། རྒྱལ་ཕྱོད་སེལ་མ་འགའ་རྒྱལ་བཤད་པ། 162

1. ལྷ་སའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཕྱོད་རྒྱུ་ལ།	162
2. ཡར་ལྷུང་རྒྱལ་རྒྱུད་ཕྱོད་རྒྱུ་ལ།	165
3. མངའ་འཁོར་རྒྱལ་རྒྱུད་ཕྱོད་རྒྱུ་ལ།	168
4. ཚོང་ཁའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཕྱོད་རྒྱུ་ལ།	171
གསུམ་པ། ཞུང་ལྷུང་རྒྱལ་རྒྱུད་སྐོར་སྐོར་བཤད་པ།	175
1. ལྷིང་རྒྱལ་སའི་སྐོར་བཤད་པ།	175
2. མི་ཉལ་རྒྱལ་སའི་སྐོར་བཤད་པ།	177
བཞི་པ། བཟུང་བ་མྱི་དར་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོར་བཤད་པ།	180
མ་བཅད་ལྷུང་། ས་རྒྱུ་བསྐྱེད་སྐྱབས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། ས་རྒྱུ་འཛིན་གྲུང་རབས་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོར་བཤད་པ།	193
གཉིས་པ། བོད་ཚོར་བར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་སྐོར་བཤད་པ། ...	207
1. ཚོར་རམ་མོག་སའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན།	207
2. ཚོར་དམག་དང་པོ་བོད་ཏུ་འོང་རྒྱུ་ལ།	211
གསུམ་པ། ས་བཅའ་ཁྲུང་བོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་སྐོར་བཤད་པ།	216
1. ཁྲུང་པོ་ས་བཅའ་ཁྲུང་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཛད་འཕྲིན།	216
2. དཔོན་པོ་འཕགས་པ་རྒྱ་མོ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཛད་འཕྲིན།	223
བཞི་པ། ས་རྒྱུ་བསྐྱེད་སྐྱབས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྐྱབས་སྐོར་བཤད་པ།	229
མ་བཅད་རྒྱུ་གྲུང་། བསྐྱེད་སྐྱབས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། དཔལ་ལག་མོ་གྱུ་པའི་མྱི་དར་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོར་བཤད་པ།	242
1. ལྷུང་སྐྱི་གྲུང་རྒྱུད་ཕྱོད་རྒྱུ་སྐོར་བཤད་པ།	243
2. བསྐྱེད་སྐྱབས་ཀྱི་དཔལ་ལག་མོ་སྐོར་བཤད་པ།	247
3. ལྷུང་རྒྱུ་ལྷུང་མཚན་གྱི་སྐོར་བཤད་མཛད་རྒྱུ་ལ།	252

གཉིས་པ། བག་ལྷའི་དཔོན་གྱི་མ་དེམ་ཕྱོད་གྱིས་པོད་སྲིད་བསྐྱེད་ས་
 ཚུལ། 258

གསུམ་པ། རྒྱབས་དེའི་པོད་སྲིད་གནས་ཚུལ། 275

༡. དབྱུག་གཙང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐྱེད་བཤད་པ། 275

༢. དགོ་ལྷགས་པའི་སྐབ་མཐའ་བྱུང་ཚུལ་གྱི་བྲག་ཏུ་བཤད་པ། 281

༣. མདོ་སྐད་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐྱེད་བཤད་པ། 287

༤. ཁམས་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐྱེད་བཤད་པ། 304

བཞི་པ། རིན་སྐྱེད་ས་པ་དང་གཙང་པ་ལྗེ་སྲིད་ཀྱི་སྐྱེད་
 བཤད་པ། 320

༡. རིན་སྐྱེད་ས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་བཤད་པ། 320

༢. གཙང་པ་ལྗེ་སྲིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་བཤད་པ། 328

ལྔ་པ། རྒྱབས་དེའི་པོད་སོག་བར་གྱི་འགྲེལ་བའི་སྐྱེད་བཤད་པ། 336

**ས་བཅད་བུན་པ། དགའ་ལྡན་མོ་བྱང་པའི་རྒྱབས་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།**

དང་པོ། དགའ་ལྡན་མོ་བྱང་པའི་སྲིད་དབང་བྱུང་ཚུལ། 346

༡. དགོ་ལྷགས་པ་དང་དགའ་ལྡན་མོ་བྱང་གི་བྱུང་བ། 346

༢. རྒྱལ་དབང་ལྗེ་པ་ཆེན་པོས་པོད་སྲིད་མཛད་ཚུལ། 354

གཉིས་པ། རྒྱལ་དབང་རྒྱག་པ་དང་ལྗེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོའི་
 རྒྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ། 364

༡. རྒྱལ་དབང་རྒྱག་པ་ཆེན་པོའི་མཛད་པ་མདོར་བསྟུན། 364

༢. ལྗེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་མཚོའི་མཛད་པ་མདོར་བསྟུན། 369

༣. པོད་སོག་མཚོད་ཡོན་བར་གྱི་འགྲེལ་བའི་སྐྱེད་བཤད་པ། 376

༤. རུང་གར་བའི་སྐྱོབས་ལྷགས་པོད་ཏུ་སྐྱེད་ས་ཚུལ་སྐྱེད་
 བཤད་པ། 385

གསུམ་པ།	རྒྱལ་དབང་བདུན་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	391
བཞི་པ།	རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།	409
ལྔ་པ།	རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་དགུ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	422
རྒྱལ་པ།	རྒྱལ་དབང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	439
བདུན་པ།	རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བཅུ་དགེ་པའི་སྐུ་ཆེ་སྟོན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་།	
	ཕོད་མི་དམངས་བཅེངས་འགྲེལ་ཐོབ་ཚུལ།	457

ས་བཅད་དང་མོ། བོད་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་པའི་སྐབས་ལྟར།

དང་པོ། སྒྲིབ་གཞི།

༡. མོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་པའི་དམིགས་པ།

མོ་གྲངས་ཉལ་འགྲོའི་རྒྱུ་ལས་སྐྱོན་རབས་ཀྱི་ཕྱུང་བ། །རྒྱུས་མེད་པལ་
བའི་གཉེར་འཕྲུང་རེ་རེར་བཞུགས་འདས་ཀྱིང་། །རིག་ཕྱེད་སྒྲིབ་པའི་རྒྱ་གྲོལ་
ལེགས་འབྲེལ་བའི་མཚོ་མོ། །པ་རྟོ་ལ་ཡི་དེབ་ཐེར་གྱི་དཔལ་ལ་སེམ་ཕྱུང་། །

དེ་ཡང་སྒྱི་བྱུང་ཏུ་མོ་རྒྱུས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་མེད་རིགས་ཀྱི་སྒྱི་ཚོགས་
དང་རང་ཕྱུང་ཁམས་ཀྱི་འདས་ཐོན་པའི་སྐབས་ལྟར་གྱི་བྱ་བ་དང་། སྐྱོན་ཕྱུང་
གི་མོ་རྒྱུས་ཡི་གེར་བཞོན་པའམ་ཡང་ན་མི་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་
བརྒྱུད་པའི་ནང་ནས་ཕྱུང་བ་ཚོགས་ལ་རྩལ་འཛུགས་ཅིང་བརྒྱུད་མོད་ཀྱི།
སྐབས་འདི་དང་རྒྱུ་ལས་སྐྱོན་བའི་མོ་རྒྱུས་ཀྱི་བའི་གཙོ་བོ་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
རིགས་ཀྱི་འདས་པའི་ཕྱུང་བ་བརྒྱུད་པ་ལ་གོ་དམིགས། སྒྱིར་འཛུགས་སྒྲིབ་གི་མི་
རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་མེད་འགྲོ་བ་ཕྱུང་བ་དང་བརྒྱུན་ལས། རིམ་གྱིས་
མི་རིགས་སྒྲིབ་པ་ཡིན་ཞིང་རང་རང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་
ཕྱུང་བ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡིད་པ་དེ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་
འཕེལ་རིམ་གྱི་ཕྱུང་བ་རྣམས་བརྒྱུད་པའི་རྒྱུ་ལས་སྐྱོན་ལས་ཡི་གེ་གང་ཏུང་ལས་

བརྒྱད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ནི་འདྲ་བ་མིན་ཏེ། མོ་སྐར་མཚོན་ན་རྩལ་གྱི་མདུན་
 ལྷན་ལྷན་རིང་མུང་ཅི་རིགས་དང་ཡངས་ཀྱི་མདུན་བརྒྱད་པ་མང་ཉུང་རྣམས་
 མེད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་གནའ་ནས་ད་བར་རྩེ་
 རང་གི་རྩོན་རབས་པ་མེས་ཡང་མེས་རྣམས་ཀྱི་ལྷན་བ་རེ་རེ་བརྒྱད་པ་ནི་རང་
 འགས་ཀྱི་རྩོན་རབས་ལྷན་བ་ཞིག་ལྟེ། དེ་ཡང་བསྐྱེད་པ་ཡ་མོག་གི་རྣམས་དང་
 གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ནས་ད་ལྟའི་བར་གྱི་གཞུང་འགས་དང་ལྷན་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་
 པ་ཞེས་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་སྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་ལྷན་བ་འདི་དག་ནི་མི་རིགས་དང་
 རྒྱལ་ཁབ་གི་ལོ་རྒྱུས་སོ། །དེས་ན་ལོ་རྒྱུས་འདི་དེ་འདྲ་གསལ་ཆེ་བར་སྐྱོ་བའི་དགོས་
 པ་དང་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་མིན་པ་གན་པའི་གཏམ་དཔེ་ལ།
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོག་གསུམ་མ་ལོ་ན། བ་ཨ་ཁུ་ཡིན་ཀྱང་དོ་མི་ཤེས། ཞེས་གསུམ་
 པ་ལྟར། འདིག་རྟེན་གྱི་སྐྱེས་ལུ་གང་ཞིག་གིས་རང་གི་པ་དོ་མ་ཤེས་ན་མི་ཀྱུན་
 གྱིས་པ་མེད་ཀྱིས་པ་དུ་སྐྱུག་ལྟ་བུ་ཞེས་འཇུ་དམོན་བྱེད་པ་བཞིན། མོ་སྐར་
 རྩོན་གྱི་མི་རིགས་གང་ལ་མཚོན་ན་འང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡང་མེས་དག་གི་རིགས་རྒྱུད་
 རྣམས་གང་ལས་ལྷན་བ་དང་། རི་རྣམ་དར་བ་དང་ཡང་ན་ཁོང་རྣམས་ཀྱི་
 མཚན་རྟེན་སྐབས་པོ་ཆེ་དང་། མཉམ་སྦྲེང་སྐབས་འགས་སམ་ལེགས་ཞེས་
 ལྷན་དོར་སོགས་ཀྱི་རྩོ་རྩོས་གང་འདྲ་ཞིག་ལྷན་བ་རྣམས་མ་ཤེས་ན། མ་མཐའ་
 ཡང་དེད་རྩལ་གྱི་མི་རིགས་མང་པོའི་གསུ་སྐྱེད་དགའ་བར་རྣམ་བུ་ལྟོ། །
 རྩོར་ལོ་རྒྱུས་ནི་འདས་པའི་ལྷན་བ་ཞིག་ཏུ་བྱེད་མོད་ཀྱི། དེར་ར་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་
 རིག་པར་བརྟག་དཔུང་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ནི་འདས་པའི་དོན་ཁོ་ན་ཉིད་ཏུ་མ་
 ཡིན་པར། དེ་ནི་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་ཏུ་ཡིན་པ་བཞིན།
 མི་རབས་རྩོན་མ་དག་གི་མཚན་རྟེན་དང་རྩོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་རྣམས་ཉམས་མེད་
 ལོང་འཕེལ་རྒྱ་བཏང་ལྟེ། རང་གི་མི་རིགས་དང་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དེ་
 ལྷན་ལས་རྣམས་པར་རེ་མཚོར་འདེགས་སྤྱིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་

འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ལ་བྱས་རྗེས་གང་ལེགས་འཛིན་རྒྱུར་སྐྱོད་ལྷན་དང་། རྒྱལ་
 ལྷན་གྱི་དགོས་པ་ནི་དོན་གྱི་སྒྲིབ་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་མིན་ཡང་འཛིན་ཉེན་གྱི་
 རྒྱུར་བ་དང་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ཡང་ལོ་རྒྱུས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཀྱང་ནས་མེད་
 ཟུང་། ལྷོ་གསལ་རྣམས་རང་ཉིད་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་འཛིན་སྲུ་ལྷན་ནས་
 རིག་གཞུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པོ་མེད་པར་བཟོན་མེ། ཡང་དེས་པར་དུ་ལོ་
 རྒྱུས་རིག་པའི་བྱ་གཞིར་ས་ལ་བཞེན་ན་བདེ་ལེགས་རང་བྱུང་ཅིང་། ཚུལ་
 འདིའང་རྗེ་བྲག་དགོན་པའི་ཞལ་ནས་གྲང་། “སོ་མཐའི་ས་ལས་སོ་མ་གཅིག་
 མ་བཟུལ་བར། །འཛིན་ཉེན་དེ་ཉིད་མཐོང་བའི་ལྷན་མོ་འབྱུང་།” ཞེས་
 གསུངས་པ་བཞིན་ལོ་རྒྱུས་དཔལ་གི་རྒྱལ་པོ་འདི་ཉིད་རིག་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཚེ་
 ལ་མཚོད་ན། ཤེས་རིག་གིས་དབུལ་བ་བསྐྱོང་བའི་བསམ་དོན་གྱི་འདོད་དུ་
 འབྱུང་བར་མ་ཟད། རྗེ་པོ་ཐམས་ཅད་གྱིས་གྲང་ཁམས་གསུམ་འཛིན་ཉེན་
 ཀྱང་གྱི་ལྷན་མོ་མཐོང་བའི་མེ་ལོང་ལྷ་པུར་འཛིན་པ་ཡིན། ལྷན་པར་དེར་གི་
 དུས་ལ་མཚོན་ན་ཡང་འཇམ་གླིང་དུ་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བའི་གཞུང་འདི་རིག་པའི་ཚན་
 ཁག་ལས་ལོགས་སུ་བཀའ་ཉེ། རྗེ་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་ཁོངས་སུ་བཞུས་ནས་
 བཟག་དབྱེད་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་ནི། རིན་མེན་
 གླིང་དུ་དོན་མཐུན་ལྷན་པ་ལི་བཞིན་རུལ་སྤར་བ་གྱི་དུས་དང་བཞུན་ནས།
 རྒྱུར་བ་འཁོར་མོའི་རྗེས་སུ་འཇམ་གླིང་ཉིལ་བོའི་ཁྱོན་དུ་སྒྲིག་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་
 ལགས་སོ། །

3. ལོ་རྒྱུས་གྱི་ཚུལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་

དེས་ན་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་འདི་ཉིད་ཚུལ་ལྷན་ལྷན་དགོས་ཤིན། དེ་ཡང་
 རྗེ་པོ་ཐམས་གཅི་རིང་ལྷན་པོ་གྱི་ལྷན་པོ་ཡོད་པའི་དེར་དུས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་དག་ལ་

མཚོན་ན། མོག་མར་དེས་པར་དུ་ཡང་དག་པའི་རྣམ་པ་བཟབ་མོའི་མཚོན་གྱི་ལག་
 ཏུ་མོགས་ཤིང་། བརྟག་དབྱུང་ཞིབ་མོའི་ལྷན་རིགས་ཀྱི་མོ་ཆ་ལུས་ལ་བམོས་ཏེ།
 བདེན་པ་དངོས་དོན་གྱི་དབྱེ་ཚོགས་དབྱུང་ལ་བརྒྱན་ནས་རིང་ལུགས་འཐད་ལུན་གྱི་
 བ་དན་མཚོན་པོར་སྤོང་བཞིན་ཞིབ་དབྱུང་གནས་ཀྱི་གཡུལ་དོར་འཇུག་པ་ནི།
 འཆལ་གཏམ་རྣམས་པོར་མོག་བཟང་གྱི་དབྱུང་ལས་རྣམས་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་
 མཚོན་ལྟར་གཅེས་སུ་འཇོག་དགོས་པ་ནི་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞེ། ཀྱན་གྱིས་མཚོན་
 གསལ་རྣམས་མོ་རྒྱལ་ནི་རྒྱུ་ཚོགས་ཀྱི་མོ་རིམ་བརྒྱན་པའི་ནང་གི་ལྷན་པ་དོན་
 དངོས་གཞུག་དང་། དེ་ལས་གཙོ་བོ་མི་རྣམས་རྒྱུ་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མོ་
 རིམ་ནང་མོན་སྤྱོད་འབྲེལ་བ་དང་བརྒྱན་ཏེ། མི་རིགས་གང་ཞིག་གི་ཆབ་སྲིད་
 དང་དབལ་འཕྲོར་རིག་གནས་ལ་སོགས་པའི་ཐད་ལ་འགྱུར་རྟེན་དང་འཕེལ་
 རྒྱས་རི་རྣམས་ལྷན་པར་བརྒྱས་། མོ་རྒྱལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཆ་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
 གི་ལོག་ཏུ་ལྷན་པ་བཅས་ལ། མོ་གཞུར་པོའི་རྣོན་སྐོར་དོན་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་
 རི་བཞིན་བརྒྱན་པའི་གཏམ་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཞེས་བཞི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚད་མར་
 འཚོག་པོས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུར་མོ་རྒྱལ་དེ་དག་གི་ལྷན་པ་རྣམས་དངོས་སུ་
 གནས་ཡོད་པ་ལགས་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་བརྒྱན་པའི་སྐབས་སུ་དྲང་ངམ་གཤོ་
 བ་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མིན་ལ་གཞལ་དགོས་པ་ནི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་ཁོ་ནར་
 རག་ལས་པའི་རྒྱུར། དེ་ཡང་དུས་རབས་དང་རྒྱུ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་
 བསྐྱེད་སྐྱོན་དང་ཚོར་འབྲུལ་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་མོན་སྤྱོད་ཅིང་། ལྷན་པར་དུ་
 གལ་རིམ་ལྟར་པའི་རྒྱུ་ཚོགས་སུ་སྐྱེའམ་རྗེས་མོ་རྒྱལ་རང་ཉིད་ལ་གལ་རིམ་གྱི་
 རང་བཞིན་མེད་ཏུང་། དེའི་ནང་དོན་ཐད་ལ་དབང་རྒྱར་གལ་རིམ་སོ་སོའི་
 རྒྱགས་སྤོང་ཆེན་པོ་སྐྱེའམ་སྤྱོད་པ་ནི་འཕྲོལ་ཐབས་མེད་པའི་གནས་ཤིག་དང་།
 དེ་མིན་སྐབས་དེའི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་རྒྱུལ་དང་བསམ་
 སྲིད་མོ་རྣོགས་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས། ཡང་མོ་རྒྱལ་བརྒྱན་པའི་ནང་དུ་རང་