



མོད་ཞི་བས་བཅིངས་འགྲོལ་བཏང་ནས་  
ལ་བཞི་བཅུ་འཁོར་བར་བྱན་གསོ་བྱ།

## བའི་ལ་བྱ་ལ་བྱི་བོ་ད་སྒྲིང་ལ།

ཆམ་སྤེལ་མེ་བཟུན་ཕུན་ཚོགས་ནས་བཅམས།

※

འགན་འཁུར་ཚམས་སྤྲོད་པ།      བཟུན་འཁུར་ཚན་པ།

མཁུན་ཚོགས་གི་བཅམས་བྱ།      བཟུན་འཁུར་ཚན་པ།

མཁུན་ཚོགས་གི་འཆར་འཁོད་པ།      གཤེ་གཡོད་སྤྲེ།

དཔེ་དེབ་བྱི་འཆར་འཁོད་པ།      མེ་རིང་དོན་གྲུབ།

ཚད་སྒྲིང་ལ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་དཔེ་སྐྱུན་བྱས།

ཚད་སྒྲིང་ལ་ཕྱིན་རྒྱ་དཔེ་ཚོང་ཁང་ནས་འབྲེལ་ས་སྤེལ་བྱས།

ཚད་སྒྲིང་ལ་ཕྱིན་རྒྱ་དཔེ་འདེབས་བཟོ་གྲུ་ནས་དཔེ་བཟུབས།

ཡིག་འབྲུ་ཡངས་ 8 ཁྱི།      དཔེ་དེབ་དཔེ་འདེབས་ 1825

1991 ཚེའི་ཟླ་ 4 པར་དཔེ་འདེབས་གཞི་དང་པོ་བཟོས།

1991 ཚེའི་ཟླ་ 4 པར་ཚད་སྒྲིང་ལ་གྲུ་

དཔེ་འདེབས་དང་པོ་བཟུབ།

ISBN7—223—00392—8/I·63

མི་རིགས་ཡིག་རིགས་(ཚད་29)      རིན་ཚུངས་ཚུར་2.70

## 冬 之 高 原

恰白·次旦平措著  
责任编辑：大丹增  
封面作品：大丹增  
封面设计：翟跃飞  
技术编辑：次仁顿珠

\*

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：787×1092 1/32 印张：9 插页：4 字数：80千字

1991年4月第1版 1991年4月西藏第1次印刷

印数 1—1.825

ISBN7—223—00391—XI/·62

---

民文(藏29) 定价：2.70元



# ཚུམ་པ་པོ་རྒྱུད་མདོར་བཅུ་ལ།

ཆབ་སྲིད་ཚེ་བརྟན་ལུག་ཚོགས་། བོ། བོད་རིགས་།

1922 ལོར་རྒྱ་བསྐྱེད་ལ། ད་ལོ་དཔྱད་གྲངས་ 69 ཡིན། ཚུར་

ཏུས་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་རྒྱུད་པ་གནང་བའི་ནང་ཚུམ་

རིག་ལ་བྱུགས་མཉེས་པོ་ཡོད། ཏུར་གི་སྐབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་

ཤུང་ལྷ་ཚང་འཁོམས་སྤོས་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་ཚོགས་རྗེས་

1980 ལོ་ནས་དཔྱད་སྐར་ཡང་ལས་ཞོར་ལ་རྟུན་དག་གཙུག་པོར་

གནང་བའི་ཚུམ་རིག་འབྲི་འགོ་བཙམས་གནང་བ་ནས་ད་ལན་

ལོ་བརྒྱ་ཅམ་རིང་བོད་ཡིག་གི་ཏུས་དེབ་དང་ཚོགས་པར་ལས་

ཚེ་བའི་རྒྱག་ཚུམ་རིག་བཙམ་བུ་སྲིད་ཚུར་བ་དང་། 1981

ལོར་རྟུན་ཚུམ་«སེལ་ཏུས་ཀྱི་བོད་རྒྱུད་ལས་»ཞེས་པར་རྒྱལ་

ཡོངས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གསར་ཚུམ་བུ་དགའ་

རྒྱལ་པོ་དང་ 1985 ལོར་«རྣམ་པར་རྒྱུད་རྒྱུ་»ཞེས་པར་རྒྱལ་

ཡོངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལུལ་བྱུང་བུ་དགའ་རྒྱལ་པོ་

ཡོད།

བསེལ་ཏུས་ཀྱི་པོད་རྫོང་སུ།

ཆབ་སྲིལ་ཚེ་བརྟན་ཕུན་ཚོགས།

པོད་རྫོང་སུ་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

✽ ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་རྒྱ་མཚན་ལ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ ✽

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

དཔེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

(ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་)

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱི་ཀྱེ་

བོད་ཀྱི་དང་རབས་ཚུལ་ལ་བོད་དཔེ་ཚོགས།





# བསེལ་རུས་ཀྱི་བོད་རྒྱུ་རྒྱུ་

ག་ཤིའི་རས་ཀྱི་མཛེས་པ་རབ་འཕྲོག་དགུན་རུས་བོད་

ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ནི།

ལ་བའི་ཟེག་མས་ཡོངས་སུ་སྐྱབ་པའི་གེ་ལ་ཤ་འིས་ཀྱི་

ནས་བསྐྱོད།

ག་ལུར་རུས་ཀྱིས་དབྱིག་འཛིན་སྐྱོག་མའི་བཞིན་ཀྱི་ར་འི་

མ་ལུས་བསྐྱུས།

ང་ཅག་མེས་རྒྱལ་མཐའ་མཚམས་འདི་ནི་རབ་དཀར་བ་

སའི་གཞོང་པ་འདྲ།

ཅ་གས་རབ་བསྐྱུངས་གསར་རུ་བཅུགས་པའི་འབྲས་ལྗན་

ཤིང་དང་སྐྱེད་མོས་ཚལ།

ཆ་ཤས་ཡུལ་ཀྱི་གདོད་མའི་ནགས་དང་འཛམ་གླིང་ཡང་

ཅེར་སྐྱར་མེད་ཀྱི།

ང་ཤིང་ལ་སོགས་རྐང་འབྲུང་ཀྱི་ལུང་ལྱོན་བལ་ལས་

ལུས་འཁྲི་ཤིང་ལ།

ཉ་རྒྱས་ཟླ་བའི་འོད་ཀྱིས་སྐྱེད་བཞིན་འདྲིན་སྐྱེད་རྩིས་

ལུས་བལྟ་ལ་འཛོད།

ཉ་མ་ལས་གཡོགས་ཚུ་ཤེལ་ཅན་བཞིན་དགུན་བཟལ་  
 སྐྱེས་དངོས་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་།  
 བ་རམ་གྲང་བའི་རེག་བྱ་འཕྲོག་ཚེད་གངས་དཀར་བྱིང་  
 པའི་མལ་ཆ་རྒྱན།  
 ད་དུང་དང་བསེལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་ཚུ་དང་ཚུ་  
 སྤན་བམས་ཅད་ཀྱང་།  
 བ་ཚུང་གསེར་མིག་ཅན་དང་ལྷན་ཅིག་འབྲུགས་རོམ་  
 གཡང་ཉིའི་ཁང་པར་ཉལ།  
 པ་ཉའི་རིས་ལྟར་མངོས་ཤིང་བཟུ་བའི་གྲང་དང་གྲང་  
 གསེབ་གསར་སྐྱབ་རྣམས།  
 བ་ལམ་ལྟར་འཚོར་གངས་གྱི་ཁྲོད་ན་མ་སྐྱིགས་གངས་ལྷ  
 མེ་རྟོག་བཞིན།  
 པ་གམ་ཅན་གྱི་ཁང་བཟང་ལྟར་བྱིང་དང་ཤེལ་སྒོ་དང་  
 སྐུ་ཁྱང་ཅན།  
 བ་ལུས་ནམ་མཁའི་ནོར་བུ་ལ་སྐྱོགས་མངོས་པའི་ཉི་མ་  
 མེ་རྟོག་བཞིན།  
 ཅ་ཀོ་ར་ལྟར་གྲང་ངར་བྱིལ་གཞོན་ལྷམ་མེད་དཔའ་བའི་  
 མི་དམངས་རྣམས།

ཚ་གྲང་འཇུར་ལྷོག་ཆེ་བའི་གནམ་གཤིས་གང་ལའང་མི་

འཇིགས་སེང་གི་ལྟར།

རྩ་བའི་བརྟན་སྡིང་ཞིང་འཕྲོག་ལས་རིགས་ཁག་གི་

འཇོགས་སྐྱབ་བྱ་གཞག་ནང་།

མ་ལེར་དེང་བཞི་སྡིང་ལ་བཅངས་བཞིན་སྐྱུང་སྐྱུང་

གསར་བར་གོམ་ཆེན་སྟོ།

ལྷ་གོས་བགས་བའི་གྲ་ལོ་རབ་རྒྱས་དགའ་སྟོའི་སྐྱ་སྐྱས་

བར་སྐྱང་འགོངས།

ཟ་བཏུང་བཏུང་ལྡན་གཞུང་ལ་ཆང་ཅི་དགར་རོལ་

བའི་འཚོ་བ་སྐྱབ།

འ་ཏུང་འཏུང་འཐེན་འཁོར་ལོ་སྐྱ་ཚོགས་ལས་གྲའི་

སྐྱོགས་མཚམས་ཀྱབ་ཏུ་སྐྱ།

ཡ་མཚན་རྣམ་མའི་འབར་གས་ལྷགས་ཀྱིས་རང་བྱུང་རི་

བྲག་མགོ་པོ་ཏུང།

ར་ལྟར་འཇུང་བའི་རི་བྲག་རྣམས་སྐྱ་གཉིང་དཔག་དཀའ

བའི་ཚུ་མཚོད་བསྐྱབ།

ལ་དང་ལུང་བ་ས་འཁོད་སྟོམས་ནས་པ་མཐའ་ཡས་བའི་

ཞིང་མང་བཅོས།

ལྷ་ལོད་ཐུན་ཚོད་རང་ལྷུང་གཞོན་འཛེའི་གཡུལ་ལས་  
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བྱས་ནས།  
 ལ་ཚོན་དག་ཡུང་དེང་རབས་བཞིའི་ཚེད་འབྲུ་རིགས་  
 རྣ་ལྷ་འབྲུལ་ཏུ་འཇུག  
 ཏ་ལས་མཐའ་མེད་ཚུ་ཐང་ཚོན་ཏུ་འང་ལེ་དབར་སྟོང་  
 ལྷན་ཚུ་ར་སྟོང་།  
 ཏ་ལས་རི་ལྷུང་གང་ལར་ལྷུང་པའི་ལྷུགས་རིགས་དཀར་  
 རག་ལྷུ་དང་ལྷུ།  
 ལ་ཏྱ་ནམ་མཁའི་མི་ལྷུང་ལྷེང་བ་ས་གཞིའི་ངོས་ལྷུ་  
 འཕོས་ལྷར་མཛེས།  
 ལ་ལ་ལ་ཞེས་འཇོག་གླིང་ཡང་ཚེར་དེང་རབས་ཅན་གྱི་  
 ཐོད་གསར་འཇུགས།  
 ཏུས་བཞིའི་ཐ་མར་གྲགས་པའི་དཔུན་ཏུས་ཡུང་།  
 འདི་ལྷའི་ཡིད་འོང་ལྷ་ན་ལྷུག་པའི་ཡུལ།  
 མེ་ཏྱ་ག་ཏུས་དང་ཆར་ལྷན་འབྲས་བུའི་ཏུས།  
 མཛེས་ལྷུག་མཛད་ལྷུང་གྱི་ཡིས་བརྗོད་པར་བྱས།

# དབྱིད་ཏུས་ཀྱི་བོད་རྒྱུད་སྐད་

མོད་མོད་རྒྱ་གཉེར་བཞི་ཡི་བ་རྒྱལ་སྐྱེས།  
བཟུང་བཟུང་རྒྱ་མཚོའི་དོགས་སྤྲུང་སྤྲུང་དོགས་ནས།  
ཡོད་ཡོད་འཇམ་གླིང་ས་འཛིན་ལལ་མོ་ཆེ།  
མཚོ་མཚོ་ས་ལའི་རྒྱུད་སྐད་འདིར་གྲོས་པ་བཞིན།  
རབ་མཚོའི་ཚེར་འཛོགས་རྒྱས་པའི་དོགས་མེད་ཀྱང་།  
རབ་ངར་དཔུན་གྱི་གྲང་རེག་གིས་གཙུག་པས།  
རབ་དཀར་ཁ་བའི་གོས་ཀྱིས་མགོ་བསྐྱེད་སྤྲུང་།  
རབ་ཐིགས་གཉིད་ཏུ་གཡུར་བའི་རྒྱ་རྒྱུབ་རྣམས།  
གསལ་གསལ་དབྱིད་ཏུས་ལྟ་ཡི་རྒྱུད་རིང་མར།  
གསལ་གསལ་ལྷན་སྤྲུང་ལྷན་སྤྲུང་པའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱི།  
གསལ་གསལ་འོད་རྒྱུང་འབྱེད་པས་རབ་སད་དེ།  
གསལ་གསལ་ཀ་ཤིའི་རས་གོས་ལྷན་ནས་བཟུ།  
ཉི་འོད་ཐིགས་པ་རབ་བསགས་རྒྱུད་ཆང་ལ།  
བག་མེད་རྒྱུད་པས་རབ་རྒྱས་གངས་ཀྱི་རི།  
ཚ་གཏུངས་ཏུལ་རྒྱ་རབ་བཟགས་དལ་འགྲོ་མ།

ཤང་ཤོང་བརྒྱད་ནས་རབ་འབབ་ཚུ་སྲུང་བྱས།  
 སྲངས་བསིལ་དག་བྱེད་རྒྱང་རྒྱང་སྐྱོག་པའི་རྒྱན།  
 རོར་འཛིན་སྐྱེག་མོས་སིམ་སིམ་བརྒྱང་པ་ན།  
 བཟང་ཡས་སྐྱེ་དངོས་རྒྱང་རྒྱང་སོན་ཚུ་ཀྱུན།  
 ལྷས་སྐྱབས་བརྟམ་ཤིང་འབྱར་འབྱར་སྐྱ་བྱ་འབྱས།  
 ཀྱང་འབྱར་ཚ་བར་དྲོད་གཤེར་ཚ་མིང་མིང།  
 ཚོར་བས་གདོད་མའི་ནགས་ཚལ་སྐྱམ་མིང་མིང།  
 སྐྱེད་ཚལ་ཡལ་གའི་སྐྱུག་སྤན་དམར་མིང་མིང།  
 ཉིན་བཞིན་གསར་སྐྱེས་ལོ་འདབ་ལྗང་མིང་མིང།  
 དེ་མཚོང་འབྲས་ལྷན་འབྲི་ཤིང་ངར་ཡངས་ནས།  
 ཀ་ར་ཀྱ་བྱ་ཁམ་ཤིང་མི་ལ་སོགས།  
 རང་གི་ལྷད་ཚོས་དངོསས་ཤིང་ལོ་མ་ཡི།  
 རྣམ་ཏུ་མེ་ཉོག་ཚེས་ཤིང་དྲིགས་པས་འབྱིངས།  
 ཡིད་འོང་ཁྱ་བྱུག་སྐྱོས་པའི་སྐྱ་དབྱངས་བྱིས།  
 རི་སྐྱང་ཀྱན་ཏུ་དབྱིད་བྱི་དབལ་ཡོན་སྐྱོག  
 ཡིད་འོང་མེ་ཉོག་བཞད་པའི་དྲི་ཞིམ་བྱིས།  
 རི་སྐྱང་ཀྱན་ཏུ་སྣ་ཚོགས་བསྐྱང་མངར་ལྷབ།  
 དབྱན་ཏུས་མཚོ་དང་མཚོ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱང་འབྱམ།

འབྲུམ་སྐྱུ་འབྲུ་རྩོམ་ཡོལ་བས་གཤོགས་དང་མཚུངས།  
 མཚུངས་མེད་ཚ་ཟེར་སྐྱ་གྱིས་དབུལ་ནས་སྐྱར།  
 སྐྱར་ཡང་མཚན་བཞུན་མའི་ལང་ཚ་རོམ།  
 མཚོས་མཚོས་རྩར་པ་ཚུ་སྐྱར་དང་པ་སོགས།  
 སྐྱ་སྐྱ་མགྱིན་པའི་རྩ་རྩ་རྩ་བཞིན་རྩ།  
 རྩེ་བ་རྩེ་བ་གཤོག་རྩེ་བ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་དང་བཅས།  
 ལམ་ལམ་མཚོར་འབྲུག་གར་གྱིས་ཀྱན་དགའ་སྐྱེད།  
 འབྲུགས་ནས་མོན་ཡུལ་འགྲིམས་པའི་འོལ་བ་ཡང་།  
 ཡང་བསྐྱར་བོད་རྩེ་དང་དབུལ་བཟླ་བའི་སྐྱར།  
 སྐྱར་སོག་སྐྱར་འབྲིས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཀྱན།  
 ཀྱན་རྩ་འཚོལ་ཞིང་བདེ་བར་བཞུགས་སམ་སྐྱ།  
 དར་དར་དབྱུག་གྱི་བསེར་བྱས་ཡིད་འབྱུང་ནས།  
 ཟབ་ཟབ་སྐྱུ་འབྲུལ་འབྲུ་བ་སྐྱོམ་ཆེན་ཡང་།  
 ཆེལ་ཆེལ་སོ་རྩོད་འབར་བས་ཉིང་འཛིན་སད།  
 སིག་སིག་ཀུ་ཙ་འདོན་བཞིན་སྐྱར་སྐྱེད་རྩ།  
 དབུ་བའི་འབྲུམ་དཀར་བཞད་པ་ཉལ་འགྲོའི་རྩུན།  
 རྩུན་ཆད་མེད་པར་འབབ་པའི་ཡན་ལག་ཀྱན།  
 ཀྱན་རྩ་འབྲེལ་བའི་མ་ཡུར་ལས་བརྒྱད་དེ།