

国家社科基金重大委托项目
《格萨尔的抢救、保护与研究》成果

༄༅། །ཕྱིང་རྟེན་སྡེ་ཡི་རྩོམ་ཡིག་གཅེས་བསྐྱིད་གསུམ།

པོད་གསུམ་པ།



ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།



རིག་སྒྲོང་ཉིང་འཛིན་འཇམ་དབྱངས་ཚེས་ཀྱི་སྒྲུ། ། ཡེ་ཤེས་སྒྲུ་འཕྲུལ་ནམ་སྤང་ལོར་བུའི་སྒྲིན། །
 སྒྲིང་རྩེ་ཀུན་བྱུང་བད་མ་རྒྱས་པའི་སྒྲེ། ། དཔལ་ལྷན་རྩེ་རྩེ་ལོ་རྒྱལ་གྱི་ཅིག །

དོན་དམ་གཉུག་མའི་རང་ཞལ་ལ་བལྟ་བའི་

སྟོན་ལམ་བཞུགས།

༡། །ཞོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །སྣ་དང་སྣ་དང་གཞོན་སྟོན་གྱལ་བུམ་དྲི་
བུ་ལ་སོགས་མི་ལས་སྟག་གྱུར་སྟུ་འབྲུལ་དང་ལྡན་གཟུགས་དང་ལང་ཚོས་སྟེམས་
བ་ཡི། །དྲེགས་ལྡན་ཚོགས་ཀྱི་རལ་བའི་ཅོད་པའ་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་གང་ཁྱོད་
ཞབས་སྟེམ་མཚོག་ཏུ་བཏུད་ཅིང་རེ་བའི་མིག་ཞགས་ཀྱིས་འབྱུང་བའི། །སྟ་ཡི་
སྟ་མཚོག་འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལྷ་ཤེལ་དཀར་སྟག་ཕན་ལེ་བྲིའི་འོད་འཆང་མཁྱེན་
རབ་ལང་ཚོ་ཉི་མ་སྟོང་ཕྱག་འབར་བའི་སྒྲ། །ཆེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་བསྟོམ་བའི་
འབྲས་བུ་དབང་བོས་མངོན་སུམ་མཇལ་བ་ཅམ་མིན་དབྱིངས་རིག་དབྱེར་མེད་
སྟོན་སྟེམ་གཤིས་སུ་གྱུབ་གྱུར་ཅིག །མགོན་པོ་ཁྱོད་ནི་བདག་གི་པ་ཡིན་དེ་བཞིན་
བདག་གི་མ་ཡང་ཡིན། །རིག་སྟོང་དག་པའི་ཁྱེུ་ཁྱོད་ཡིན་ཅུལ་ལས་སྟོས་པའི་དྲ་
བའང་ཁྱོད། །ཁྱོད་ལས་སྟེམ་ཤིང་ཁྱོད་ལ་ཐིམ་པའི་སྟུ་འབྲུལ་གསང་བའི་ཐིག་ལེ་
ཆེ། །བྲ་བུར་མ་དམིགས་ཡོད་མིན་མེད་མིན་བསམ་བརྗོད་ལས་འདས་རྗེན་པར་
འབྱེལ། །སྣང་བར་མ་ཞེན་རང་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །སྟོང་པར་མ་འབྱམས་
ཉིན་འབྱུང་བསྟུ་བ་མེད། །ཉྱག་ཆད་གཉིས་སུ་མ་གོལ་དབུ་མའི་གྲོང་། །བྱང་ཆུབ་
སྟོང་པོར་མཆོའི་རྗེས་འཛིན་མཛོད། །དེ་རྩ་སྒྲག་པ་མེད་ཅིང་སྟེམས་པ་མེད།
།དེ་བཞིན་རེ་བ་མེད་ཅིང་དོགས་པ་མེད། །སྟེ་འཆི་གཉིས་སྤང་འཇམ་པའི་དོ་རྗེ་
ཡི། །གོ་འཕང་མཚོག་ལ་སྟུར་ཏུ་རེག་གྱུར་ཅིག །

ཁ་བྱང་མེད་པའི་སྙན་ངག

——ཁྱར་ཕྱེ་ལ་ལུལ་བ།

ཅི་ཏེ་སྒྲ་ཅ།

ང་ཚོ་ཚང་མས་བྱིས་པའི་དུས་སྐབས་ཞིག་བརྒྱད་ཚུང་།
དུས་དེར། བྱོད་ཀྱི་ཕྱི་ལམ་དེ་བརྗེད་ལྡན་བྱི་གངས་རིས་བརྗེ་བར་བརྒྱབས།
འཕྱལ་ཕྱང་གི་ན་ཚོད་དང་མཐའ་བྲལ་བྱི་རྩ་ཐང་འདྲ་མོད་ཀྱང་།
བྱོད་ལ་ཐོག་མ་ནས་དག་སེམས་དང་གུས་ཚུལ་བསྐྱབས་ཏེ་ལོ་བས།
བྱད་པར་དུ་ཐོན་བྱོན་མེས་པོ་དག་གི་བརྒྱད་པ་ལས།
ད་གཞིན་བྱོད་ཀྱིས་ཤེས་རབ་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་ཕྱེ་མིག་རྟེན་པ་སྒྲོས་ཅི།
ནམ་ཡང་ཚུང་སྤང་འདི་འདྲ་ཞིག་ཉེ། རང་གཅིག་ཕྱས་ཏད་དེ་མཐའ་དབྱིངས་སུ་བལྟས་ཆོ།
ཚད་མེད་པའི་རང་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱན་ནས་གང་།
ཁྱར་ཕྱེ་ལགས། དེ་ལྟ་ནའང་དེ་རིང་རང་རེའི་བྱིར་འདང་ལས།
བརྗེ་ཆེན་ཨ་མའི་འགྲལ་སྒྲེ་ཡི་རྒྱང་གི་གཅིས་དབྱངས་དེ་དྲན་ཅིང་།
ཆོ་སྟོག་ནི་འབར་བཞིན་པའི་སྒྲོན་མེ་ཞིག་ལྟར། སྐད་ཅིག་གིས་འཁྱུར་ལ།
སྐབས་འགར་དེ་ཡང་ཉི་འོག་གི་གྲིབ་མ་ཞིག་དང་ལྟག་པར་འདྲ་ཉེ།
ཉི་ཟླ་ལའང་མི་སྐྱག་པར། གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་ཡལ་བེན།
སྟིང་བརྗེ་བའི་ཕྱོགས་པོ་ལགས། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཡི་གེ་ཡི་དད་འབངས་ཡིན།
མི་ཆོ་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གར་ཐུང་ཞིག་ལས་མ་འདས་ཀྱང་།
སྒོ་ཕྱོས་དང་དད་མོས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་འཛིག་རྟེན་དེ་ཁོ་ནས།
ད་གཞིན་རང་ཅག་གི་ཆོ་སྟོག་ལ་ཉམས་མེད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཞིག་ཐོབ་པར་ཡིད་ཆེས་བྱོས།

2014ལོའི་ཟླ1ཆོས་25ཡི་ཟླ་ཐོ་རེངས་སུ།

无 题

——致诺尔德

吉狄马加

我们都拥有过童年的时光
那时候，你的梦曾被巍峨的雪山滋养
同样是在幻想的年龄，宽广的草原
从一开始就教会了你善良和谦恭
当然更是先辈们的传授，你才找到了
打开智慧之门的钥匙
常常有这样的经历，一个人呆望着天空
而心灵却充盈着无限的自由
诺尔德，但今天当我们回忆起
慈母摇篮边充满着爱意的歌谣
生命就如同那燃烧的灯盏，转瞬即逝
有时候它更像太阳下的影子，不等落日来临
就已经消失得无影无踪
亲爱的朋友，我们都是文字的信徒
请相信人生不过是一场短暂的戏剧
惟有精神和信仰创造的世界
才能让我们的生命获得不朽的价值！

2014 年元月 25 日凌晨

作者：中共青海省委常委、省委宣传部部长。

མགོ་ལོག་བྱུང་ནི་མཆོ་བོད་མཐོ་སྐང་གི་ཤར་སྤྱགས་སུ་ཆགས་ཤིང་། རང་བྱུང་
མཛེས་སྡེར་ས་ལྟ་ན་སྤྱག་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ལོ་རྒྱུས་དུས་རིམ་རིང་པ། ས་བྱུང་རིག་
གནས་བྱུང་མཆོར་ལྟ་ལ། དུལ་འདི་ནི་བོད་རིགས་མི་དམངས་མི་རབས་ནས་མི་

རབས་བར་འཆོག་ནས་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞིས་དང་། སྤྱིང་གི་སར་ཀྱི་ཕ་ཡུལ་ཀྱང་ཡིན། མགོ་
ལོག་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཙོན་འགྲུས་དང་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་མི་
ཆད་པར་དཀའ་ངལ་སྣ་ཆོག་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཞིང་། ས་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་
མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་མངོན་པར་གསལ་བའི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་.....
སྒྲའི་དཔལ་ཡོན་ལེགས་པར་སྦྱར་བའི་ས་ཆ་ཞིག་དང་། མགོ་ལོག་གི་རིགས་སོ་སོའི་
མི་དམངས་རྣམས་ལྷན་པ་ནས་འོད་ཟེར་གྱི་སྒྲགས་སུ་སྦྱོང་བ་དང་། སྤྲས་པ་ནས་སྒྲ་
འབྲེད་གྱི་སྒྲགས་སུ་སྦྱོང་བ། ཐོངས་པ་ནས་འགྱུར་སྒྲགས་གི་སྒྲགས་སུ་སྦྱོང་བ། རྗེས་
ལུས་ནས་དཔལ་ཡོན་གྱི་སྒྲགས་སུ་སྦྱོང་བའི་གནས་མཆོག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། བྱང་ཁྲན་
ཏང་མེད་ན་མགོ་ལོག་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་མེད་ལ། མེས་རྒྱལ་གྱི་ཁྱིམ་
ཆང་ཆེན་མོ་མེད་ན་མགོ་ལོག་གི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོད་མི་འགྱུར།

སྒོ་མཐུན་ནོར་ལྷེ་ཁོང་འབྲོག་བྱིས་དཔུས་མ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་ཤིང་། དར་དམར་
 གྱི་འོག་ནས་འཆར་ཡངས་བྱུང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དངོས་དཔང་པ་ཞིག་དང་། ༡༨་དང་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྐྱེད་ཏུ་སྤྱིང་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་བོད་རིག་.....
 པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གིས་དམིགས་བསལ་གཟིགས་གཞིས་
 ཚོབ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་ཆེད་མཁས་པ་ཞིག རྒྱལ་ཡངས་དམངས་ཚན་གྱི་འཐུས་
 མི་ཞིག་བཅས་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁོང་གིས་ལོ་རྒྱུ་མང་པོར་མགོ་ལྟག་གི་ས་གནས་ལོ་
 རྒྱུས་དང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དེ་མགོ་ལྟག་ཏུ་དར་བ་དང་། འཕེལ་བ། ད་ལྟའི་

གནས་བབ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་ནས། 《མགོ་ལོག་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར》སྔགས་
ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆོས་ལུགས་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་གདན་རབས་མང་པོ་ཟུག་ཚུལ་……
དང་པར་སྐྱོན་མཛད་ཡོད་པ་དང་། བོད་རིགས་ཀྱི་དཔལ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་སྐོན་ཚུལ་སྤྱིར་
གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་རྟོགས་བརྗོད་སྔགས་བོད་རིག་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་ནས།
ལོ་རྒྱུས་སྐོན་ཚུལ་གེ་སར་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་གནས་རིག་སྐོར་
ཅིས། བོད་ལུགས་གསེར་རིག་དམངས་སྤྱི་ལ་རིག་གནས་སྔགས་སྐོར་གྱི་རིག་གཞུང་
དབུད་ཚུལ་མང་པོ་བྲིས་ནས་སྤེལ་བ། བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གསར་ཚུལ་གྱི་ལས་ལ་ཁྲུགས་
ནས། བྱང་ཁྱེད་ཏང་ལ་བསྟོད་པ་དང་། མེས་རྒྱལ་ལ་བསྟོད་པ། མི་རིགས་མཐུན་
སྤེལ་ཆེན་མོར་བསྟོད་པ། མེས་རྒྱལ་གྱི་མཛེས་བརྗོད་རི་སྐྱུང་ལ་བསྟོད་པ། མི་ཡུལ་གྱི་
“བདེན་པ་དང་། བཅེ་བ། མཛེས་པ”བཅས་ལ་བསྐྱགས་པ་སྔགས་བརྗོད་བྱར་བྱས་
པའི་སྤྱི་ལ་རྒྱུན་གནང་བོའི་ཚུལ་ལུས་དང་དེང་རབས་ལུགས་གསར་ཚུལ་ལུས་ཀྱི་སྐོན་
ཚུལ་མང་ཏུ་བྲིས་ནས་སྤེལ།

སློ་མཐུན་ནོར་སྡེ་ཡིས་ཏང་ལ་དགའ་ཞིང་། བ་ཡུལ་ལ་བཅེ་བ་དང་། དམངས་
དོན་དང་། བདེན་འཆོལ། བཙོན་འགྲུས། གསར་གཏོད་བཅས་ཀྱི་སྤྱིར་སྟོབས་དང་།
ལྷག་བསམ་བློ་མེད་དང་། ཁོང་ཡངས་དཀྱིལ་ཆེ་ཡི་མི་གཤེས་སྟོབས་ཤུགས་ལ་
བརྟེན་ནས་སེམས་པ་སྤྱི་ཆོགས་སུ་འབྲེལ་བ་དང་། བཅེ་བ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏད་ཡོད།
“ཅང་ཤེས་ཀྱི་པ་ར་བར་ཉལ། །ལེ་བར་སྟོང་རྒྱུག་ཡིད་ལ་ཤར། །དཔལ་ཚོད་སྐྱོན་

ཆེར་སོན་ཀྱང་། །དཔལ་ཉམས་སློ་སྟོབས་བྲི་བ་མེད། །ཁོང་གིས་སྤྱགས་སེམས་སྒྲིམ་
ནས་《ལྷོང་ལྷོང་གྲོ་ལི་ཚྭ་ཡིག་གཅེས་བསྒྲིགས་》བཅུམས་ཤིང་གྲུབ། དཔེ་དེབ་འདིས་
ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཆོས་འབྱུང་གདན་རབས། རིག་གཞུང་དབྱུང་ཚལ། སྤྱལ་
རྒྱུན་སྟན་ངག ཡུལ་སྤྱལ་རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་ཐོས་
ལྟར་རྟོགས་དེ་དང་དུས་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་དང་གཅིག་དུ་སྒྲིལ་ཞིང་།
འཆོ་བ་དང་བྱ་བའི་ལག་ལེན་ཀྱི་མང་གཞི་ཤིན་དུ་བརྟན་པོ་དང་ལྡན་པས། མགོ་
ལོག་ས་གནས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཡར་ཐོན་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་། ས་གནས་ཀྱི་
དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་ཚུགས་གོང་འཕེལ་དང་རིག་གནས་རྒྱུད་འཛིན་ལ་སྤྱལ་འདེད་གཏོང་
བར་སློབ་སྦྱང་དང་། ཟུར་དབྱུང་། དབྱེ་ཞིབ། ཞིབ་འཇུག་བཅས་ཀྱི་རིན་ཐང་ངེས་
ཅན་ཞིག་ལྡན་ཡོད། དཔེ་རྒྱུན་ཀྱི་གོ་སྐབས་འདིར་ངས་སློ་མཐུན་ལྷོང་གྲོ་ལི་སྤྱལ་
ཡུན་རིང་པོར་མགོ་ལོག་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚུགས་ལས་དོན་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ཆེད་……
དུ་འབད་བཅོན་སྟོང་མེད་དང་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་མཛད་རྒྱུས་བཞག་པར་བཀའ་……
དྲིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། སྤྲད་ཆར་ཡང་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་འདིའི་སྤྱགས་ལ་འབད་བཅོན་
སྟོན། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་འགོ་བྱིད་ལས་བྱེད་པའི་གཟི་འོད་འབར་བའི་མི་ཆེའི་
ཞབས་རྒྱུ་དེ་ཟུ་མཐུད་ནས་ཚྭ་འབྲི་བྱེད་སྤུབ་པའི་རེ་བ་བཞག་ཡོད། དེ་ནི་སྤང་
གཞིའོ། །

序 言

中共果洛州委书记 林亚松

参加省人大十二届三次会议期间，闻《诺尔德文集》付梓，并与诺尔德同志就《文集》的内容、结构、价值取向等进行了深入探讨，自觉《文集》回顾果洛的过去，歌颂果洛的今天，展望果洛的未来，其出版发行意义不菲，故欣然提笔以序之。

果洛州地处青藏高原东部，自然风光美好，社会历史悠久，地域文化独特，是藏族人民世代繁衍生息的家园；是格萨尔的故乡；是果洛人民以自己的勤劳和智慧不断战胜各种困难，创造出具有鲜明地域特色和民族特色的物质文明和精神文明的地方；是果洛各族人民从黑暗走向光明，从封闭走向开放，从贫穷走向富裕，从落后走向文明的地方。没有共产党就没有果洛人民的美好生活，没有祖国的大家庭就没有果洛的繁荣和发展。

诺尔德同志出生于普通牧民家庭，作为红旗下成长起来的历史见证者，作为党和国家培养的社会科学国家级藏学研究者，享受国务院特殊津贴的国家级专家和全国人大代表，多年来从事果洛地方历史和藏传佛教在果洛的传播、发展及现状的研究，撰写出版了《果洛史要》等地方历史和宗教寺院志书；从事藏族英雄史诗格萨尔等藏学研

究，撰写发表了史诗格萨尔、藏族语言文学、天文历算、藏医藏药、民俗文化等方面的学术论文；从事藏族文学方面的创作，撰写发表了歌颂共产党，歌颂祖国，歌颂民族大团结，歌颂祖国壮丽山河，歌颂牧区新变化、牧民新生活，歌颂人间“真、善、美”等主题传统古体诗歌和当代新体诗歌等作品。

诺尔德同志以爱党、爱家乡和为民、求实、勤奋、创新的精神，坦诚、包容的人格力量，心系社会，情系发展。“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。”他潜心撰写了《诺尔德文集》。该书从地方历史、宗教寺志、学术论文、传统诗歌、民俗文化等角度，把自己的所见所悟所识与当今社会的主要问题融于一体，具有很强的生活、工作实践基础，对认识果洛地方发展进步过程，促进地区经济社会发展和文化传承具有一定的学习、参考和分析研究价值。成书之际，感谢诺尔德同志长期为果洛经济社会各项事业做出的不懈努力和积极贡献，并希望继续为之努力，续写少数民族领导干部闪亮的人生足迹。

是为序。

2014年1月27日

ཚུམ་པ་པོའི་མཆམས་སྦྱར་མདོར་བསྟུས།

འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སྒྱུ་འབྲུལ་བྱ་བ་འབྲིགས། །

འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་དབྱེས་པའི་ཞལ་བཟང་འཇུམ། །

མཐུ་སྟོབས་བདག་པོ་བདུད་དབྱའི་གཤེད་རུ་སྤང་། །

རིགས་གསུམ་སེམས་དཔས་རྣམ་ཀུན་འབྲལ་མེད་སྦྱངས། །

དེ་ཡང་སྤྱི་ཚགས་ཚན་རིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་ཆེད་མཁས་པ་དང་། བོད་
རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ། ཚུམ་པ་པོ། སྟན་ངག་པ་བཅས་ཡིན་པའི་མཁས་དབང་
སྣང་ཞོན་ཞེ་མཆོག་ནི་བོད་རབ་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲ(སྤྱི་ལོ1954)ལོར་མགོ་ལྟག་དགའ་བདེ་
རྫོང་ཨ་སྦྱང་གོང་མ་སང་གི་འབྲོག་ཁྱིམ་དཀྱུས་མ་ཞིག་ཏུ་སྤྱུ་འབྲུངས། མ་བའི་རུས་
སྣང་དང་། བྱེ་བྲག་གི་རུས་དགེ་ཆེ། ཁྱིམ་ཚང་གི་རྒྱུད་ལ་གྱུ་རིགས་སང་ཞེས་འབོད།
སྦྱ་ན་ཕ་མོའི་རུས་སུ་དཔལ་སྟན་མོ་དགོན་གྱི་དགེ་བཤེས་སྦྱ་ཤུལ་བྱབ་བསྟན་རྒྱ་
མཆོའི་སྦྱེ་སྤྱིད་རུ་རོས་འཛིན་བྱས་ཤིང་ཆོས་སྒྲུབ་ཞུགས། བླ་ཤུལ་དགེ་སྦྱོང་པ་རྩ་
འོད་གསལ་གྱིས་སྦྱིད་རུ་བསྤིང་ཞིང་སྒྲོག་བསྟུབས། དེ་ནས་ད་ལྟའི་བར་རུ་གསར་
རྟེན་གྱུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་བཅུ་ཕྱག་གསུམ་ལྟག་གི་ཞབས་ལ་གཏུག་.....

ནས་མདོ་སྐྱེས་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་རྒྱ་ཆེར་.....
མཛད། མཁས་པའི་བྱ་བ་འཆད་ཚུད་ཚུམ་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་མང་དུ་བསྐྱེད། ཆོས་
སྲིད་རིག་གནས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་སྟོབས་སུ་རྒྱ་ལོ། ཁོང་ཉིད་དུས་དབང་གིས་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་གང་དུ་ཡང་ཞུགས་མ་ཅོང་མོད་ཀྱང་། རྒྱ་ནག་
གི་ཡི་གེ་དང་། གཞུང་ལུགས་གསར་རྟོག་། དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་
ཡང་སྦྱོར་དཔུས་རབ་དུ་ཡངས། སྤྱི་ལོ་1975ལོར་བྱ་བར་ཞུགས། རྒྱ་ཕྱིར་དགའ་བདེ་
རྫོང་རྟོང་སྐྱབས་ལྷལ་ཆོ་དང་། དགའ་བདེ་རྫོང་སྲིད་གཞུང་དང་དམངས་ཆེན་གྱི་
གཞུང་ལས་ཁང་། བཤོ་ལོག་ཁྲལ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭ་ བཤོ་ལོག་ཁྲལ་རྩོམ་
རིག་སྐུ་ཚལ་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཆོག་ས། བཤོ་ལོག་ཁྲལ་སྲིད་གྲོས་ བཤོ་ལོག་ཁྲལ་
དམངས་ཆེན་བཅས་སུ་སྤྱོད་པ་དང་། ཆིས་གཉེར་བྲིད་རྟོན་པ། ལོ་རྒྱུ་བ། དྲུང་ཡིག་
པ། དགེ་ཤུག་། རྩོམ་པ་པོ། བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ། སྲིད་འཛིན་ལས་བྱེད་པ་
བཅས་ཀྱི་ལས་འགན་བཞིས་ཅོང་། ད་ལྟ་བཤོ་ལོག་ཁྲལ་དམངས་ཆེན་རྒྱུ་ལས་ལྷན་
ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུ་རིན་གཞོན་པ་དང་། ཁྲལ་གེ་སར་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་
འགན་འཛིན་པ། བཙུན་ཞིང་ཆེན་གེ་སར་ཆེད་མཁས་ལྷན་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུ་
རིན་ལྷན་གཞོན་པ། རྒྱལ་ཡངས་གེ་སར་བྱ་བའི་འགོ་བྲིད་ཆོན་ཆུང་གི་ཁོངས་མི།
སྤྱི་ཆོག་ཆོན་རིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་ཆེད་མཁས་པ་བཅས་ཀྱི་འགན་བཞིས་ཡོད།
གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་བཙུན་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གྲོས་སྐབས་དགུ་བའི་རྒྱུ་ལས་.....

ཡུ་ཡོན་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱི་དགོས་སྐབས་བརྒྱ་བའི་ཡུ་ཡོན། སྐབས་བརྒྱ་གཅིག་
བའི་རྒྱལ་ཡོངས་དམངས་ཆེན་གྱི་འཐུས་མི་བཅས་ཀྱི་འགན་བཞེས་སྤྱོད་ལ། ད་
ལྟོ་འདྲེ་ལྷན་སྤྱི་དགོས་དང་ཞིང་ཆེན་སྤྱི་དགོས་ཀྱི་རྒྱན་ལས་ཡུ་ཡོན་དང་། སྐབས་བརྒྱ་
གཉིས་བའི་རྒྱལ་ཡོངས་དམངས་ཆེན་གྱི་འཐུས་མིའི་འགན་བཞེས་ཡོད།

ཁོང་གི་ཕྱག་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཐོད་རྒྱུ་ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཅུམས་……
བའི་བཅུམས་ཆོས་ཐོད་གྲངས་བརྒྱ་ཕྱག་ལས་བཀལ་བ་ཞིག་ཡོད་ལ། སྐབས་འདིར་
ཞིང་ཆེན་དང་ལྷན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཙུང་འཕྲུལ་ས་དང་དབུ་བྱིད་ཀྱི་ཕྱག་ས་འདུན་དང་།
རྒྱ་ཆེའི་སློག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་རེ་འདུན་སྐོར་བའི་ཆེད་དུ་ཕྱག་ཚུལ་གྱི་མ་ཡིག་དག་ལས་
ཐུང་ལྟག་ཅུ་ཞིག་སྤྱི་ལ་གནས་ལྟ་རྒྱས་ཀྱི་སྐོར་དང་། དགོན་ཐེ་ཁག་གི་གདན་
རབས་ཀྱི་སྐོར། ཐོད་རིག་བའི་དབྱེད་ཚུལ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་སྐོར། སྒྲིལ་རྒྱན་སྒྲན་དག་གི་
སྐོར། དུལ་སྒྲིལ་སྒྲན་ཚུལ་གྱི་སྐོར་བཅས་ཐོད་ལྷ་འདི་གཅིས་བསྐྱས་སུ་བསྒྲིགས་ནས།
དཔེ་སྐྱོན་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ད་དུང་དེ་དག་དུ་མ་བསྐྱས་བའི་ཕྱག་ཚུལ་སྐོར་ལ། མདོ་
སྐྱེས་རིག་གནས་དང་བཅས་བའི་བྱིན་གྱིས་མཆན་འགྲེལ་གྱི་སྐོར་དང་། གོང་དུ་མ་
འདུས་བའི་ལྟ་རྒྱས་དང་ནམ་ཐར་གྱི་སྐོར། ཚུལ་ལྷན་གསར་བའི་ཚུལ་དུ་བྱས་བའི་
སྒྲན་ཚུལ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་སྐོར། དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དུ་མའི་སྐོར། སྒྲན་བཤད་
སྐྱེས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྐོར་དང་བསྐྱོན་བའི་འབྲེལ་ཚུལ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་སྐོར། ཡིག་
རིགས་གཞན་ནས་བསྐྱར་བའི་ཚུལ་ཡིག་དུ་མ་དང་རྒྱ་ཐོད་ཡིག་སྐྱར་ལ་མཁོ་བའི་……

སྐད་གཉིས་ཤན་རྒྱུ་གྱི་ཆེག་པ་དང་ཆེག་མཛོད་ཀྱི་སྐྱར། བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་སྐྱོན་གྱི་
 རྒྱུ་ལྷེ་དང་རོས་འཛིན་གྱི་ཟིན་ཐོའི་སྐྱར། རྒྱུ་སྐད་ཡིག་ལས་བཅུ་མས་པའི་ཆབ་
 སྤྱིད་དང་། དཔལ་འབྱུར། རིག་གནས། དམངས་འཆོ་བཅས་ཀྱི་རྟོག་ཞིབ་སྐྱོན་ཁྱའི་
 ཚཱ་ཡིག་དང་། གྲོས་གཞིའི་ཡིག་ཆ་སོགས་ཀྱི་སྐྱར་བཅས་མང་དུ་ཡོད། སྐད་མའི་
 ཆར་ཡང་ལྷག་ཚཱ་ཡོངས་རྫོགས་རིམ་བཞིན་པར་སྐྱོན་བྱབ་པའི་སྐྱོན་འདུན་དང་.....
 བཅས། སྐར་རྒྱས་པ།

གངས་འི་ལྷོངས་ན་མཁས་པའི་གྲགས་སྟུན་འབར། །

ཆེས་སྲིད་མཛད་པ་རྒྱ་མཆོའི་མཐའ་ཅུ་སོན། །

སྐྱེ་བའི་དབང་ཕྱུག་གང་གི་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།

འཕྲིན་ལས་བྱེ་བས་འཇིག་རྟེན་མཛེས་གུར་ཅིག །

ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཡང་དམ་པ་གང་གིས་ཡུན་རིང་བཅིངས་པ་བརྒྱད་ས་པའི་སྟོན་ས་...
ལས་པ་རྒྱད་གཉིད་མིང་འཛིན་བྱ་ཏུ་བྱལ་མཚན་གྱིས་བྱས་པས་རྒྱུད་བ་སྐྱ་ཁྲ་ཡོད། །

དཀར་ཆག

སྒྲིང་གཞི།.....(1)

ཚུམ་པ་པོའི་མཆོམས་སྒྲིང་མདོར་བསྟུན།(1)

འཇོམ་སྒྲིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་རིགས་དང་འབྲུངས་ཡུལ་ལ་རྩང་ཅམ་དབྱེད་པ་

འབྲུགས་བྲལ་ཆངས་པའི་ཐིག་ཤིང་།(1)

སྒྲིང་སྒྲུང་སྒྲིའི་ནམ་གཞག་མདོ་ཅམ་བརྗོད་པ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་།(37)

《འཇོམ་སྒྲིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་སྒྲུང་།》གི་སྒྲི་ཚུགས་ཀྱི་གོ་གནས་རགས་ཅམ་བཤད་པ།
.....(51)

《སྒྲིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་སྒྲུང་ལས་།》སྒྲིང་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་སྟངས་ལ་མདོ་ཅམ་དབྱེད་

པ་གངས་རིའི་མེས་པོ་དབྱེས་པའི་མཆོད་སྨིན།(63)

《སྒྲིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་སྒྲུང་།》ལས་གཏེར་སྒྲུང་སྐོར་གྱི་ཐོག་མའི་འཆར་སྒྲུང་

ཅམ་སྒྲིང་བ།.....(147)

སྒྲིང་སྒྲུང་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཡུལ་དང་ཅ་བའི་བྱེད་པོ་ལ་རགས་ཅམ་དབྱེད་པ་

བདེན་གཏམ་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་།(171)