

सुधा तदा मेवा पति सुधामात्रेदे मेवा सकल सुधा पदमात्रं नृणां सुखा यदा

ཡིད་ལོ་སར་རྒྱལ་པོའི་དཔེ་ཚོགས།

国家级非物质文化遗产保护项目
格萨尔王丛书

ཨ་ཕྱིང་ལྷ་སར་དཔོན་
དབང་ཆེན་སྟོབས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་འབུམ།

ལོ་རྒྱུས་དང་གསལ་རིག་རིག་གཞུང་ཆེད་ཚུལ་གྱི་སྒྲིང་།

གཙོ་བོ་ལ། བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབྱོར།

མི་ཁྱོན་དུས་དེའི་ཚོགས་པ།
མི་ཁྱོན་མི་རིགས་དེའི་སྐུན་ཁང་།

ཀྲུལ་ཁབ་རིམ་པའི་གནུགས་མེད་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་སྤྱང་རྒྱུང་རྣམ་གྲངས།

མིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་དཔེ་ཆོགས། | 国家级非物质文化遗产保护项目
格萨尔王丛书

ཨ་རྒྱུང་སྤྱ་སར་དཔོན་ དབང་ཆེན་སྟོབས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་འབུམ།

མིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་གི་སྒྲུབ།

གཙོ་སྒྲིག་པ། བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབྱོར།

图书在版编目 (CIP) 数据

史诗: 藏文 / 扎西斑鸠主编. -- 成都: 四川民族出版社, 2015.9

(格萨尔王丛书; 1)

ISBN 978-7-5409-6061-2

I. ①史… II. ①扎… III. ①藏族—英雄史诗—中国—藏语 IV. ① I222.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 209920 号

格萨尔王丛书

GESAERWANGCONGSHU

项目策划: 扎西斑鸠

责任编辑: 才秀加 周文炯 陈 晔

责任校对: 央 金

设 计: 林 静

出版发行: 四川党建期刊集团 四川民族出版社

地 址: 成都市三洞桥路 12 号

成品尺寸: 170mmX240mm 1/16

印 张: 65.5

字 数: 650 千

制 版: 四川省摄影家广告印务有限公司

印 刷: 成都久泰印务有限公司

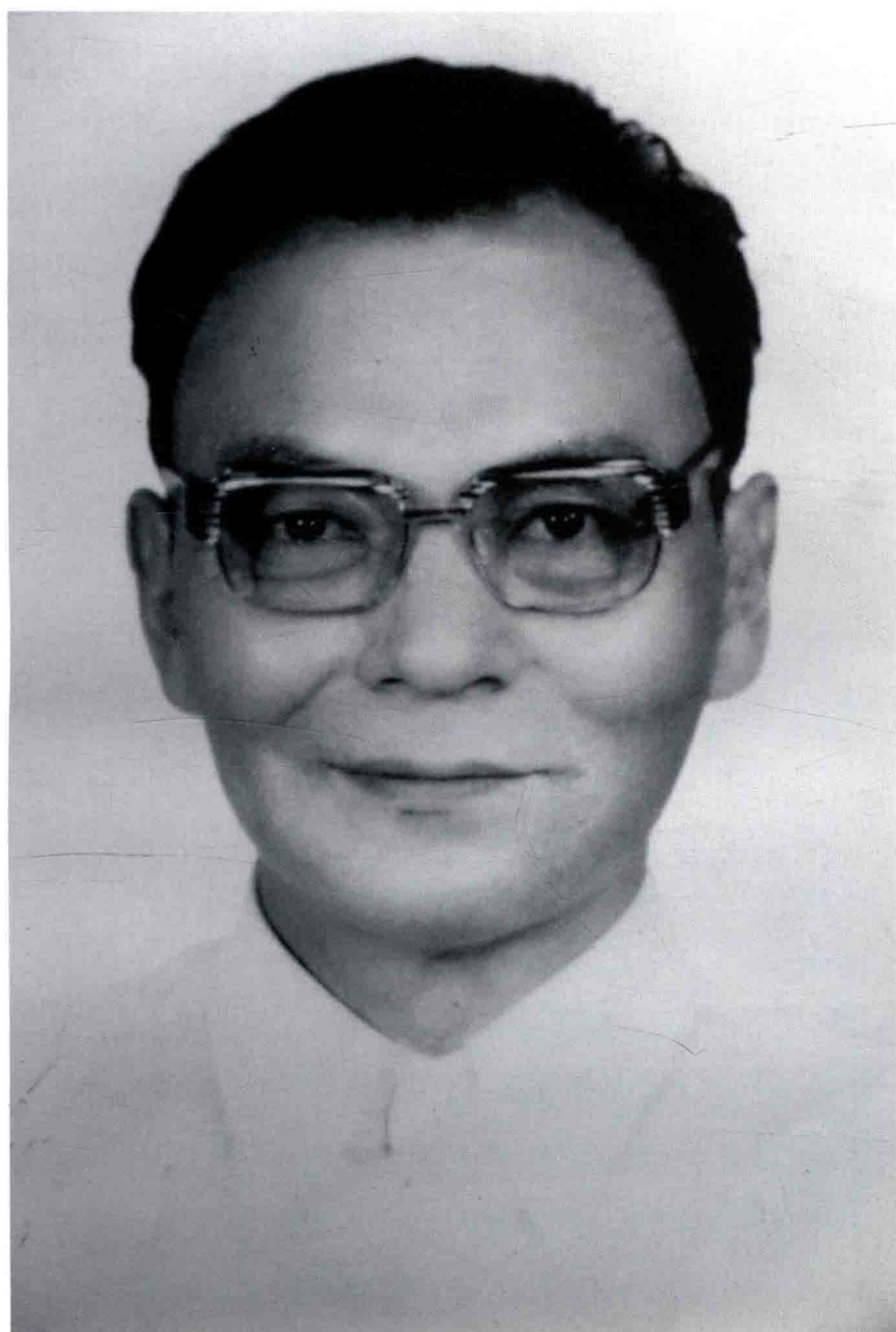
版 次: 2015 年 9 月第一版

印 次: 2015 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5409-6061-2

定 价: 186.00 元 (共三册)

版权所有·翻印必究



ཨ་མ་ནོ། གཞི་གྲོལ་ཀ་དག་དྲི་མེད་འོ་མའི་མཚོར། ལྷན་གྲུབ་འདབ་སྟོང་རྒྱས་པ་གེ་སར་སྐྱབ།
སྐུ་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ལྷན་རྫོགས་དོ་རྩེའི་སྐུ། ར་ཡབ་སློང་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།



ཨེ་མ་རྟོ། གཞི་གྲོལ་ཀ་དག་དྲི་མེད་འོ་མའི་མཆོད། ལྷན་གྲུབ་འདབ་སྟོང་
 རྒྱས་པ་གེ་སར་ལྷུབ། སྐྱེ་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ལྷན་རྟོགས་དོ་རྩེའི་སྐྱེ། རྩ་ཡབ་སྦྱིང་པའི་
 འབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། ཆོས་སྐྱེ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་མན་ཆད་དང། དྲིན་
 ཆེན་ཅུ་བའི་སྤྲ་མའི་ཡན་ཆད་ཀྱི། གསང་ཐུགས་བརྒྱད་པའི་སྤྲ་མ་ཐམས་ཅད་
 ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། རྩ་འགྲུར་ཐེག་ཆེན་
 ཤིང་རྟའི་སྟོལ་འབྱེད་མཁན། གངས་ཅན་སྣང་བར་བྱེད་པའི་མིག་གཅིག་
 ལ། ཆོས་ཀུན་ཁྱུངས་སུ་ཆད་པའི་སྟོང་ཆེན་བར་གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་
 ཀྱིས་རྒྱབས་སུ་གསོལ། གདུལ་བྱའི་ཆེད་དུ་མི་ཡི་རྣམ་པར་སྤྱུལ། ཞོ་རྒྱན་ཆེན་
 པོ་ཟབ་གཏེར་མཛོད་འཛིན་པ། འབྲེལ་ཆད་སྟོན་ཀྱང་གྲོལ་བའི་གདམས་ཟབ་
 ཅན། འཛིགས་མེད་སྦྱིང་པའི་འབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། རྒྱགས་རྩེ་བཙེ་
 བ་ཆེན་པོའི་རྩེས་བཟུང་ནས། རྩ་ལྷ་འདུག་པའི་གདན་ཐོག་འདི་ཉིད་
 དུ། རྒྱགས་རྒྱུད་དགོངས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ལྷུང་འཕོས་སྟེ། སྐྱེ་གསུང་ལྷགས་ཀྱི་
 དངོས་གྲུབ་སྟུལ་ཏུ་གསོལ། གཞོན་ནས་རྣམ་དག་བདེ་སྟོང་རིག་པའི་
 གཤིས། སྟོང་བར་རྣམ་རྟོག་འབྲུལ་བ་ཀུན་ཤིག་དེ། ཡེ་གཞི་དོན་གྱི་འོག་མིན་
 ཆེན་པོའི་ངང། གཡོ་མེད་གདོད་མའི་བསྟན་མིང་ཟེན་པར་ཤོག ཤ་ཁྱག་སྤང་
 པོའི་ལྷས་རྒྱ་རལ་མ་ཐག གཞི་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རྣམ་མཁའ་
 དང། མ་བཙོས་རང་བྱུང་གཞི་ཡི་རིག་པ་གཉིས། དབྱེར་མེད་དབྱིངས་ཅིག་
 འབྲས་གྲུར་ཅིག གཡུ་ཏེ་རྟོག་པའི་བཙན་ས་མ་ཟེན་པར། བག་ཆགས་དྲག་
 པོའི་འཁོར་བར་འབྱམས་མིང་ན། ཞོ་རྒྱན་ཆེན་མའི་མངག་པའི་སོ་ཉ་
 ཡིས། མངོན་སུམ་ལག་པའི་ཁྱུ་རྣམས་བཟུང་དེ་ཁྲིང་མཆོག་པར་འོད་དུ་
 བྱིད་དུ་གསོལ།



ཚུམ་པ་པོ་མཆའས་སྒྱུར་མདོར་བསྟུན།

མགོ་ལྷག་ཨ་སྒྱུང་འབྲུག་སྤྱོད་མཆའ་ལྟེ་བའི་དཔོན་རབས་བཞི་བ། སྤྱོད་གསར་དགོན་
 ཐུབ་བསྟན་མདོ་ཐུགས་ཡར་འཕེལ་སྤྱིང་གི་གདན་རབས་བཅུ་བཞི་བ། མགོ་ལྷག་ས་
 གནས་ཀྱི་མིང་དུ་གྲགས་པའི་མཐོ་རིམ་དམངས་གཙོའི་མི་སྣ། སྤྱིང་གོས་མགོ་ལྷག་ཁྲལ་
 གྲུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ། སྤྱིང་གི་སར་རིག་པའི་ཆེད་པས་མཁས་པ་ཆེན་
 མོ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱོད་བ་དང་། ཚུམ་པ་པོ་གྲགས་ཅན་བཅས་ཡིན་པའི་མཁས་དབང་
 དམ་པ་མཆོག་སྤྱལ་རིག་འཛིན་འབྲུན་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ལམ་དབང་ཆེན་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱལ་
 པོ་མཆོག་ནི་ཡབ་སྤྱོད་གསར་དཔོན་པོ་སྟག་ཐོག་རིན་ཆེན་མགོན་པོ་དང་། ཡུམ་ཨ་སྒྱུང་
 བཟའ་མཁའ་འགྲོ་རིག་བྱེད་སྒྲོལ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྐས་སུ་བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ཆུ་
 པོ་སྤུལ་གྱི་ (སྤྱི་ལོ་༡༧༩༩) ལོར་སྤྱོད་འབྲུངས། སྤྱི་ལོ་༡༨༥༩ལོར་གསར་བརྗེ་བྱ་བར་
 ཞུགས། རྩ་བྱིར་རུབ་བྱང་དམག་སྤྱིང་གྲུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་མགོ་ལྷག་ཁག་གསུམ་ལས་
 འོན་ཆོགས་པའི་ཆོགས་དོན་གྲུ་ཡོན་དང་། མགོ་ལྷག་ལས་དོན་ཡན་ལག་ཆོགས་པ་
 གསུམ་པའི་ཆོགས་གཙོ་གཞོན་པ། ཁྲལ་རིག་གནས་སྟོབ་གསོ་རྩལ་ཡི་རྩལ་ཀྱང་།
 གཅིག་སྤྱིལ་རྫོང་སྐབས་དང་པོའི་མི་དམངས་སྤྱིང་གཞུང་གི་རྫོང་དཔོན་གཞོན་པ།
 ཁྲལ་བཟོ་ལས་འགྲུམ་འགྲུལ་རྩལ་ཡི་རྩལ་ཀྱང་། ཁྲལ་ཞིང་ལས་ས་འདུལ་རྩལ་ཡི་རྩལ་
 ཀྱང་གཞོན་པ། ཁྲལ་སྤྱིང་གོས་ཀྱི་བྱུང་ཆེན་གཞོན་པ་དང་། ཁྲལ་སྤྱིང་གོས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་
 གཞོན་པ་བཅས་ཀྱི་འགན་བཞེས་སྤྱིང་། དེ་བཞིན་དུ་ཡང་མགོ་ལྷག་ཁྲལ་གི་སར་སྤྱོད་
 སྒྲོབ་མགོ་ཁྲིད་ཆོན་རྒྱུད་གི་ཆོན་གཙོ་གཞོན་པ་དང་། ཁྲལ་གི་སར་སྤྱོད་གཞུང་
 ལས་ཁང་གི་ཀྲུའུ་རིན། ཀྱང་གོའི་གྲངས་ཀྱིང་མི་རིགས་ཚུམ་རིག་སྟོབ་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་
 མི་དང་། ཀྱང་གོའི་དམངས་ཁྲིད་ཚུམ་རིག་སྤྱོད་རྒྱལ་པའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི།

第 1 章 第 1 节

1



第 1 章 第 1 节

གྲུང་གོ་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་སྐྱུ་ཅལ་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི། གྲུང་གོ་
 ཚུམ་པ་པོའི་མཐུན་ཚོགས་མཚོ་སྡོན་ཡན་ལག་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི། གྲུང་གོ་དམངས་
 ཁྲོད་ཚུམ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པའི་མཚོ་སྡོན་ཡན་ལག་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི། མཚོ་
 སྡོན་ཞིང་ཆེན་ཆེན་རིག་ལག་ཅལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བཅས་ཀྱི་འགན་ཡང་
 བཞེས་སྤྱོད་། མཐར་ཐོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ས་པོ་ལྷག་གི་ (བྱི་ལོ་༡༩༧༧)
 ལོར་མགོ་ལོག་ཏེ་ཐོར་གྲོང་བཅའ་གྱི་མི་དམངས་སྤྱོད་ཁང་དུ་སྐྱེ་ཞི་བར་གཤེགས།

དམ་པ་འདི་ཉིད་སྐྱེ་ཆོག་ང་པོ་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་མཐའ་ལྟར་ཡངས་ཞིང་། རྩོ་
 གོས་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཉི་ལྷར་གསལ་བ། ཆོས་སྲིད་ཀྱི་མཛུགས་རི་ལྟར་མཐོ་ཞིང་། རྩེ་
 འབངས་ལ་དུང་ཞེན་མཚོ་ལྟར་ཟབ་བ། གོང་ལ་བཀྱར་ཤེས་ཤིང་། དམན་ལ་སྦྱོང་མཁས་
 བ། གོགས་ལ་སྒོ་དཀར་ཞིང་། གཉེན་ལ་སྦྱིང་བཅེ་བ། ལྷ་དང་སྒྲ་མར་དམ་ཚིག་གཙང་
 ཞིང་། དག་དང་ཕས་སྒོལ་ཟེལ་གྱི་ཉོན་བ། གསེར་དང་ར་གན་གྱི་དབྱེ་བ་ཤེས་ཤིང་།
 སྡོན་དང་བྱི་མཐའ་ཡི་དབྱུང་འཛིག་མཁས་བ། ཡ་རབ་དྲ་བའི་རིགས་ཅན། བཟང་པོ་
 བརྒྱ་ཡི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོང་གིས་མེས་རྒྱལ་གཅིག་གྱུར་དང་། མི་རིགས་
 མཐུན་སྦྱེལ། ས་གནས་བདེ་འཇགས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་འཆམས་མཐུན། དཔལ་འབྱོར་
 འཕེལ་རྒྱས་དང་། རིག་གནས་དར་སྤེལ། ཆོས་ལུགས་ཞི་མཐུན་དང་། མི་དམངས་བདེ་
 སྤྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མཛུགས་རབ་དང་རིམ་པ་ཞིག་བཞག་སྤྱོད་། ཁོང་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
 ལང་ཕྱོགས་བརྟན་ཅིང་། དར་ཆ་གསལ་བའི་མཐོ་རིམ་དམངས་གཙོའི་མི་སྣ་གྲགས་
 ཅན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གྲུང་གོ་གྲང་ཁུན་ཏང་གི་མགོ་
 ཁྲིད་ལ་གོང་བཀྱར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གོང་བཀྱར། ཏང་གི་
 ལམ་ཕྱོགས་བྱེད་ཕྱོགས་སྤེད་རྒྱས་བཅས་ལ་གོང་བཀྱར། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་དང་
 ཁྲིམས་ལ་གོང་བཀྱར་བཅས་བྱས་ཏེ་མགོ་ལོག་ས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་དབང་གསར་འཛུགས་

2011.12.25
 2011.12.25
 2011.12.25



2011.12.25
 2011.12.25
 2011.12.25

དང་། དམངས་གཙོ་བོམ་བརྒྱུར། རྒྱ་ཚོགས་འི་ལྷགས་ཀྱི་གསར་བཟེ་དང་འཛུགས་
རྒྱུ་གི་ཆེད་དུ་ཏང་ཙུ་འཛུགས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྱོད་བྱས་པའི་མིང་དོན་གི་བྱ་བའི་ལས་
གནས་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་མེད་དུ་འབད་བཅོམ་སྟོང་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་རྒྱབ་ཏེ་ལྷགས་འབྲས་
གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་ཞིག་བྲངས་ཡོད།

ཁོང་ནི་དམ་པའི་ཕྱང་གིས་ཟིན་ཅིང་། རྣམ་བཤམ་སྒྲིམ་པ་མཐའ་ཅུ་མོན་པའི་སྤྱུ་
པའི་སྐྱ་མཆོག་ཅིག་ཡིན། ཁོང་ཉིད་སྐྱ་ན་ཕ་པའི་དུས་ནས་ཁྲ་དགེ་སྤྱོད་ཚུལ་ཁྲིམས་
དར་རྒྱས་སོགས་དམ་པ་མང་པོས་སེར་ཤུལ་སྤྱུ་སྐྱ་དགེ་ལེགས་འཇམ་དཔལ་གྲགས་
པའི་ཡང་མིང་དུ་ངོས་འཛིན་མཛད་ཅིང་། ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མིང་ལ་མངའ་གསོལ་མཛད།
ཨ་སྤྱོད་ལྷ་གསར་དགོན་གྱི་གདན་རབས་བརྩ་བཞི་བར་བཞུགས། གསར་རྩིང་གྲུབ་
མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཞིན་མང་པོའི་ཞབས་ལ་གཏུག་ནས་མདོ་སྤྲེལ་
རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྦྱིད་དང་། བྱང་པར་དུ་ལྷ་འཕྱར་རྒྱུགས་པ་
ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པ་མ་རྩེ་ཡོ་ག་དང་། རྒྱུགས་ཆེན་ཨ་རི་ཡོ་གའི་ལྷ་སྒྲིམ་སྤྱོད་འབྲས་ཀྱི་
རྣམ་བཤེད་གིས་ཐུགས་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་གཏམས། རྩོན་གནས་རྗེས་དྲན་དང་། དག་པའི་
སྤྱང་བ་འབྲམས་སུ་ལྷས། ཟབ་གཏོར་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་འཕར་ལས་ཐོན་པའི་དུས་བབ་
གཏོར་ཆོས་ཀྱི་རིམ་པ་མང་དུ་ཕབ། བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་དགོན་གྱི་ཉམས་
གསོ་རྒྱ་ཆེར་མཛད། རྒྱབས་གཅིག་བསྐྱེད་རྒྱལ་པོ་དང་སང་ཆེན་ནོར་བུ་དག་འདུལ་
དབྱེར་མེད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྤྱོད་། ལྷ་དང་ཆོས་སྤྱོད་
གི་ཞལ་གཟིགས་ཕྱང་བསྐྱར་རྒྱུན་ཆད་མེད། མཁས་པའི་བྱ་བ་རྣམ་གསུམ་གྱིས་གདུལ་
བྱའི་སྒྲོ་ཡིད་འཕྲོག་འཕྲིན་ལས་རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་བསྐྱར་འགྲོའི་དོན་ཆེན་མཛད། ལུལ་
སྤྱོད་གཉན་པོ་གཡུ་ཅེ་སོགས་ལུལ་གཞིའི་བདག་པོ་རྣམས་སྤྱོད་གྲོགས་ཉག་ཏུ་བྱེད།
མཐར་སྐྱ་གཤེགས་པའི་ཆོ་ནའང་བསྐྱར་བྱས་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་རྒྱུགས་པ་ཆེན་



247
1. 4
2. 4
3. 4
4. 4
5. 4
6. 4
7. 4
8. 4
9. 4
10. 4

[illegible]

བཅས་སོ། །

ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་དུ་མགོ་ལོག་ས་ཁུལ་གྱི་ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་
ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་ཅིང་ཅུད་ཞིབ་ཐོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིབ་པའི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་
མགོ་ལོག་ཁུལ་སྤྱི་དང་གོས་སུ་བྱག་ལས་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ཁུལ་ཡོང་ས་ཀྱི་རིག་གནས་
ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་ཆ་འཛེལ་སྤྱད་དང་། ཅུད་གཅོད། ལེགས་སྒྲིག་པར་སྒྱུན། འགུམ་སྒྲེལ། ཞིབ་
འཇུག་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་རང་བྱས་གང་ཡོད་བརྟོན་ནས་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཕན་
ུས་ཞིག་ཐོན་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཡང་གཅིག་སྒྲིལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ལོ་རྒྱུས་
གསར་ཚོམ་པར་སྒྱུན་དང་། དགོན་སྡེ་བཅུ་གཅིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྐབས་
སུ་ཡང་། ཁོང་ཉིད་ཆེད་ལས་ཁུ་ཆེན་པའི་གཡུ་དུ་ཁྱུགས་ནས་ཅ་འཇུགས་དང་། མཐུན་
སྦྱར་གྱི་མཛད་པ་མི་དམན་པ་ཞིག་གནང་ཁྱོད།

ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་སྒྲིལ་གྱི་བྱ་བ་ལ་འཛོན་ཐང་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་པ་
པོ་ཤིན་ལྟ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གོང་དུ་བཞུགས་པ་ལྟར་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་
གནས་ཀྱི་རབ་དང་ཕུལ་གྱི་ཅེ་མོར་བྱིན་པ་སྤྱིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱང་དཔེ་རྩ་ཆོགས་
པལ་འབྲི་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་དེད་རབས་ཚོམ་རིག་གི་ཐད་
ནས་ཀྱང་ཚོམ་སྤྱང་འབྲིང་བྱང་དང་། ལྷག་ཚོམ། ལྷན་ཚོམ་སོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཕྱག་
ཚོམ་མཛད་ནས་རྒྱལ་ནང་གི་དུས་དཔེ་མང་པོར་སྒྲེལ་ཁྱོད། ཁོང་གི་ཕྱག་ཚོམ་《རྟ་
འདུལ་བ་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་》ལ་ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྤྱོད་རྒྱུང་ས་ལྷ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
ཚོམ་རིག་གི་བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པ་ཐོབ་པ་དང་། མཚོ་སྒྲོན་ཞིང་ཆེན་ཚོམ་པ་པོའི་
མཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱབ་པའི་《སྤྱང་ཆར་》ཚོམ་རིག་གི་བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པའང་
ཐོབ།

སྒྲིག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཁུ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཁོ་པོ་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༤ལོ་ནས་༡༩༩༧ལོའི་

১৯

7



ӨЖ
 2. Д.
 2. 8.
 2. 2.
 ӨЖ
 4. 2.
 2. 2.
 2. 2.
 2. 2.



སྒྲོན་འགྲོའི་གཏམ།

མེད་པའི་ཆ་རི་དཀར་པོའི་ཉེ་འདབས་ནས།

དཔའ་བོ་བདུད་དག་འདུལ་ལ་མཐུ་བཅན་པས།

མི་སྣུ་ཏྲ་སྣུ་གང་དེའི་རྣམ་པར་འཕྱུལ། །

མཁས་དབང་དབང་ཆེན་སྟོབས་རྒྱལ་སྟོང་ནས་གུས། །

འདིར་མཁས་དང་བྱུང་པའི་དབང་ལུག་གང་དེས་མཛད་པའི་ཅ་རིའི་སྒྲན་རྒྱུ་
དང་འཛམ་གླིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་ཐབས་བདུན་གསལ་ཞོར་བུའི་མེ་ལོང་། ལྷ་པར་
དུ་འཛམ་གླིང་གི་སར་རྒྱལ་པོའི་འབྲངས་འདས་དང་བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་གཞུང་
ལུགས་སྐོར་སོགས་ལུང་དུས་གནས་ལ་དབྱེད་པ་འབྲུལ་བྲལ་གྱི་ལོ་ཆོགས་ངོ་མཚར་བ་
བཅས་དེབ་གསུམ་དཔེ་སྐུ་བྱས་པའི་དགེ་བའི་མཐུས། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་
ལྷ་པར་དུ་མདོ་ཁམས་སུ་འབྲངས་པའི་དབང་མཛདས་རྒྱལ་པོའི་ཅན་གྱི་མི་རྗེ་གི་
སར་རྒྱལ་པོའི་མཛད་ནུས་མིག་དཔེར་བཟུང་ནས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཡོངས་པའི་སྒྲན་
ཆོག་དང་བཅས། ཚབ་ཚ་ཆོས་འཁོར་ནུས་རྒྱལ་གླིང་གི་སྐུ་མིང་འཛིན་པ་སྐྱ་སྐྱེ་
བཀའ་བརྒྱུད་བརྟན་འཛིན་ནུས་ །དཔལ་རྒྱལ་སྐུ་སྐྱེ། བས།

དཀར་ཆག

ལྷན་ཅུང་ཟླ་འོད་འབྱུང་ལུ་དེ།

I am a 40-year-old male with a 10-year history of

02

.....76

མེན་རྒྱལ་སློན་ཆོག་པའི་གྲོས་ར་ནས།

སྒོན་དམག་དཔོན་བར་ལ་འགལ་བ་བྱུང་། །

དཔའ་གཡུ་འབྱུག་དཔུང་རིང་གཡུལ་ལ་ཤོར། །

རྩོམ་པ་མཛན་གྱི་ལས་དམག་བསྟུན།

ལེན་བཞུང་། 110

དམག་དཔོན་གཡུ་ལྷུག་དམུང་རིང་གིས།

ལྟུ་དབྱ་ལྟ་རྣམ་གཉིས་བསྐྱེངས། །

འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྒྲིག་ཤོར་ཡང་།།

སྟོན་གྲགས་བསྐྱེད་བའི་བར་དུ་གནས།

ལེན་དགུ་བ། 122

སྒྲེས་མཆོག་ནི་ར་བྱ་དག་འདུལ་གྱིས།

གོང་མ་ལྷ་ཡི་ཕྱང་བསྟན་བཞིན། །

སྒྲུལ་བའི་ལས་དམག་བརྒྱས་པ་དང་།

དཔའ་རྩལ་རྣམས་ལ་མཇལ་འཕྲད་གནང་།།

ལེགས་བཤུ་བ།142

གཏི་སར་རྒྱལ་བོས་སྟོན་མདའ་འཕངས།

དགའ་བདེས་སྒྲིགས་ཀྱི་འཕུལ་འཁོར་བསྐྱར།

མེད་ལྷ་མ་ལྷ་ཡི་མེ་རྟོག་ནས།



དབའ་རྒྱལ་རྣམས་ལ་ཆང་འབྲེན་མཛད།།

ལེབ་བརྒྱ་གཅིག་པ།.....160

རྟོ་བདུད་མོན་འཇང་ལས་དམག་འབྱོར།།

ཤན་པས་དགའ་བའི་སྦྱིད་སྒྱ་སྒྲངས།།

མ་རྒྱལ་སྦྱོར་རར་བསང་མཛོད་དང་།།

དབའ་དག་ལྟས་རྩ་འདུལ་ཅ་བཀོད་མཛད།།

ལེབ་བརྒྱ་གཉིས་པ།.....177

མོན་རྩེ་ཤི་བདུད་ཅ་ཏ་ཡིས།།

མི་ལས་བཤད་དེ་དམག་ཁྲིམས་བཞག།

གཡུ་འབྲུག་དཔུང་རིང་གཡུལ་ལ་ཆས།།

རྩན་གྲུབ་ལ་སྐོགས་མཚོན་ལ་བྲངས།།

ལེབ་བརྒྱ་གསུམ་པ།.....197

དམག་དཔོན་གཡུ་འབྲུག་དཔུང་རིང་གིས།།

སྦོན་ལ་འཕྱ་དམོད་བྱར་བྱ་བྱས།།

རྒྱལ་བོས་སྦོན་གྱི་གོ་ས་སྒྲངས།།

ཞལ་དཀར་སྐས་ཀྱིས་འབྲུག་ཚོད་བསྐྱམས།།

ལེབ་བརྒྱ་བཞི།.....220