



ཕྱུ་ཀྱུང་གོ་འཁོར་ཞོ་བོ་རྒྱུ་མཁུ་གྱིས་ལོ་ལྔ་འཛིན་ཆ་རག་ཞི
 དང་པོ་ལག་ལེན་དངོས་སུ་བསྟར་བའི་ཆེད་དུ་འབད་
 བཅོམ་ཁྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན།

ཕྱུ་ཀྱུང་གོ་འཁོར་ཞོ་བོ་རྒྱུ་མཁུ་གྱིས་ལོ་ལྔ་འཛིན་ཆ་རག་ཞི་

ཕྱུ་ཀྱུང་གོ་འཁོར་ཞོ་བོ་རྒྱུ་མཁུ་གྱིས་ལོ་ལྔ་འཛིན་ཆ་རག་ཞི་

ཕྱུ་ཀྱུང་གོ་འཁོར་ཞོ་བོ་རྒྱུ་མཁུ་གྱིས་ལོ་ལྔ་འཛིན་ཆ་རག་ཞི་



ཕྱུ་ཀྱུང་གོ་འཁོར་ཞོ་བོ་རྒྱུ་མཁུ་གྱིས་ལོ་ལྔ་འཛིན་ཆ་རག་ཞི་

ཕྱུ་ཀྱུང་གོ་འཁོར་ཞོ་བོ་རྒྱུ་མཁུ་གྱིས་ལོ་ལྔ་འཛིན་ཆ་རག་ཞི་

དཔེ་ཏྲགས་མང་ ༥༥ (༣) ༡༣༠

༄༅། །ཀྱང་གོ་ལི་གཞོན་ཏུ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་ལྔ་ལོ་ལྔ་རེ་རེ་
གཞི་དང་པོ་ལག་ལེན་དངོས་སུ་བསྟར་བའི་ཆེད་དུ་
འབད་བཅོལ་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན།

*

ཀྱལ་ཡོངས་གཞོན་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་བསྐྱེད་ལ་དུར་བཅོལ་ཅན་
ཀྱི་ཚོགས་ཆེན་གྲོག་གི་ཡིག་ཆ་གཅིས་བསྟར།
ཀྱང་གོ་གཞོན་ཏུ་དཔེ་སྐྱེད་ཁང་གིས་བཅུ་མས་པ།
ངག་དབང་སྟོ་གྲོ་སྟོ་གས་ཀྱིས་བསྐྱེད་བའོ། །
མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེད་ཁང་གིས་བསྐྱེད་པ།
གནས་ཡུལ་པེ་ཅིན་གོ་ཅི་ཅན་སྟོ་ཏྲགས་མང་ ༥༥ པ།
པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་དཔེ་སྐྱེད་ལས་རིགས་ཆོག་པའི་
ལག་འཁྱར་མང་ ༥༥ གྲོ་བ་པ།
ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་པར་དུ་བཏབ་པ།
ཕིན་ཏུ་དཔེ་ཆོང་ཁང་ནས་བཟུལ་པ།

*

༡༩༥༥ ལོ་ལྔ་ལྔ་པ་ ༥ པའི་ནང་པེ་ཅིན་དུ་གྲོག་མར་བཏོན་པ།
༡༩༥༥ ལོ་ལྔ་ལྔ་པ་ ༥ པའི་ནང་པེ་ཅིན་དུ་པར་བྲིངས་དང་པོ་བཏབ་པ།
གྲངས་ཀྱི་ ༡ ནས་ ༥༠༠༠ བར་དུ་བཏབ་པ་བཅས་སོ། །
དཔེ་རིག་སྟོར་རྒྱུ་ ༡ གླེང་ ༥ །



༡༩༥༥ ལོ་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༥ གྱི་ཕྱི་དོར་རྒྱལ་ཡོངས་གཞོན་ནུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་འཛུགས་བརྒྱན་ལ་དུར་བཙོན་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་མའོ་གྲུ་ཞི་མཆོག་གྲང་་་་
ཕེབས་པ་རེད། འདི་ནི་མའོ་གྲུ་ཞིས་རང་ཉིད་ལ་གུས་སྦྱོ་ཚད་མེད་ཀྱིས་དགའ་བསུ་
ཞུ་མཁན་གཞོན་ནུ་དུར་བཙོན་ཅན་རྣམས་ལ་ཕྱག་ལན་གནང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།



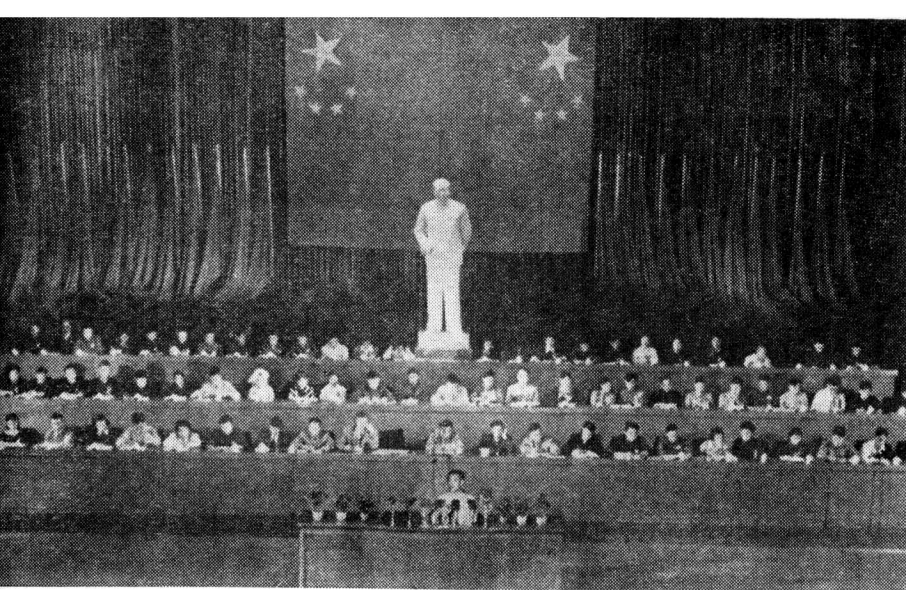
༡༥། མའོ་ཀུང་ཞི་མཆོག་གཞོན་ནུ་བཙོད་ཅན་

ནམས་དང་ལྷན་གྱིས་སུ་བཞུགས་པ།

(མདུན་གལ་གྱི་གཡས་ནས་གཡོན་དུ་བརྩིས་པའི་ལིན་པེ་ཚུའུ་དང་།

སུན་ཆིན་ལིང་། ལིའུ་ཤེ་ཆི། མའོ་ཙོ་དུང་། ཀུང་ཨིན་

ལ། ཀུང་ཏི། བིན་ཡུན། ཤིན་ཅུན་རུའུ་བཅས་ཡིན།)

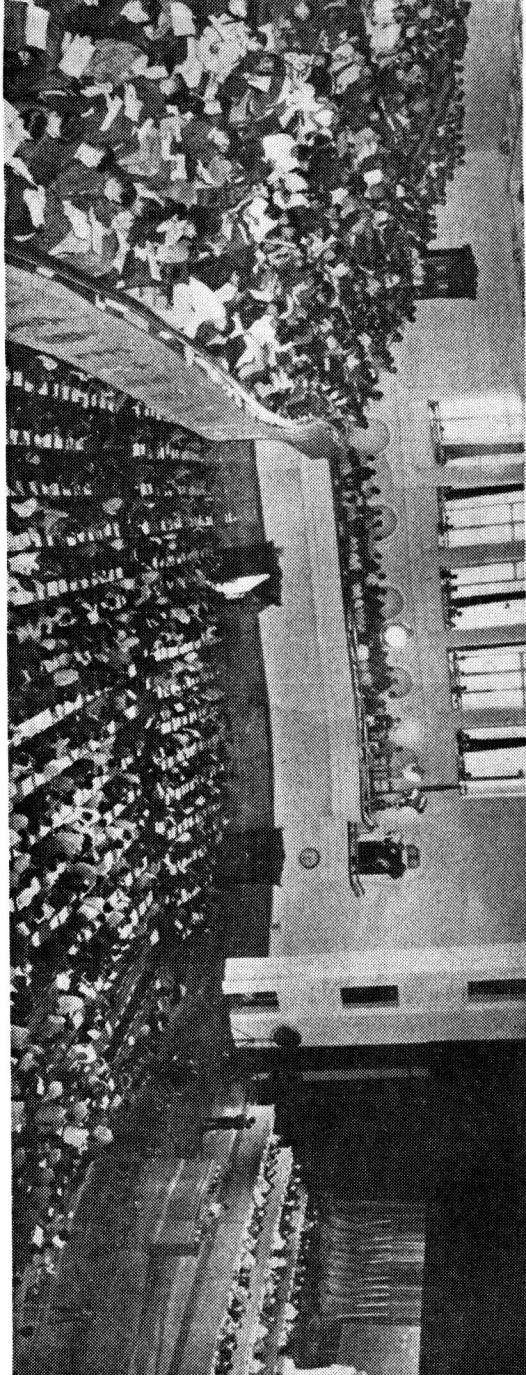


ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཀྲུ་ཞི་ཚོགས་པ།



༡༩༥༥། འགྲོ་ལོ་ལྷོ་ཚོགས་པའི་
ཀྲུང་དབྱང་ཨུ་ལྷན་ཁང་གི་
ལྷན་འཛིན་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་
ཡའོ་པང་གིས་འགྲོ་ལོ་ལྷོ་ཚོགས་
པའི་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཆ་བ་བྱས་་་་
ནས་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་ལྷན་ལྷན་
གནང་བ།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।



རྒྱལ་གྱི་འོ་མ་ཞི་བ་ལྟ་བུ་མཁས་ཀྱིས་ལོ་ལྔ་ལོ་འཆར་གཞི་
 དང་ཕོ་ལག་ལེན་དངོས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ལོ་ཆེད་སྤྱོད་ལབ་ད་
 བརྩམས་ཀྱི་དགོས་བཤིམས་ལག་ལྟ་

གྱལ་ཡོངས་གཞིན་ནུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཇུགས་བསྐྱུན་ལ་ཏུན་བཙོན་
 ཅན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཕྱོག་གི་ཡིག་ཆ་གཅེས་བསྐྱུས།



མི་རིགས་འཕེ་མཐུན་ལང་གིས་ཕེ་ཅིན་ད་བསྐྱུན་པའོ། །

དེབ་འདི་གཞོན་ནུ་དབེ་སྐྱེན་ཁང་གི་ ༡༩༥༥ ལོ་འི་ཟླ་བ་ ༡༡ པའི་ལོ་ཅིན་གྱི་པར་
ཐེངས་དང་པོ་འི་སྐུ་ཡིག་གཞིར་བརྒྱུད་ཞིང་གཅེས་བསྟུན་གྱིས་བསྐྱུར་བའོ། །

本書根據中國青年出版社1955年12月第一版第一次印刷本選譯

དང་། གཞོན་ལྷ་ཚོགས་པ། སྤྱི་འཛིན་འགོ་ཁྲིད་བཅས་ཀྱི་ཚོག་མཆན་དང་
 རྒྱལ་སྐྱོར་ཐོབ་སྟེ་ད་ལྟ་དེབ་རྒྱུ་འདི་གཟིགས་མཁན་ནམས་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་བསྐྱར་
 ཐུབ་པ་བྱུང་། འདིའི་སྐོར་ལ་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་རྒྱལ་སྐྱོར་དང་། རྫོ་མཐུན་
 ནམས་ཀྱིས་རོགས་རམ་མཛད་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷ་མྱ་ཡིན། རོན་ཀྱང་ང་
 ཚོས་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཐོག་མ་ཡིན་སྟབས་བསྐྱར་རྒྱུ་ལ་ལོན་འཁུལ་འབྱུང་.....
 སྤྱི་པས་གཟིགས་མཁན་མཐུན་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་ཅི་ནས་ཀྱང་སྐྱོན་བརྗོད་དང་སྒྲོབ་...
 སྤྱན་ཡོད་པ་ལྟ།

ངག་དབང་ཁྱོ་གྲོས། བེས་རབ་ཁྱོ་གྲོས། དཀོན་མཆོག་བེས་རབ།
 རྒྱལ་བཟང་ནམ་གྲོལ། བེས་རབ་རལ་གྱི འཕྲིན་ལས་ཐུན་ཚོགས།
 ནམ་མཁའ་སེང་གེ བེས་རབ་འོད་ཟེར་བཅས་ཀྱིས་ལུལ།

༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༧ ལ།

譯者的幾句話

我們是漢、藏、回、土四個民族的年輕小伙子，在此偉大祖國的社會主義建設高潮中，爲了幫助廣大藏族青年了解去年團中央在首都召開的“全國青年社會主義建設積極分子大會”的精神，爲了用實際行動迎接團中央“關於召開青年團第三次全國代表大會和建議更改中國新民主主義青年團的名稱爲中國共產主義青年團的決議”作爲一個青年團員和青年工作者，我們願意盡自己的一切力量，希望能對偉大祖國的社會主義建設事業有一點貢獻。因此我們團小組提出要求：保證在完成行政任務的情況下，我們用業余時間作義務勞動，合作完成這個文件的選譯工作。這個要求得到了民族出版社黨、團組織和行政領導的同意和支持。現在這本小冊子終於和大家見面了。我們感謝領導的支持和同志們的幫助。但由于我們是剛剛開始學做翻譯工作，譯文難免有錯誤的地方，請讀者多多批評和指正。

謝 逢 昌	吳 鈺
古 文 義	朱 生 蘭
劉 大 林	馬 東 升
孔 憲 岳	唐 國 信

1956年5月4日

དཀར་ཆག

རྒྱལ་ཡོངས་གཞིན་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་བསྐྱུན་
 ལ་དུར་བཙོན་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཕྱོག་དུ་བྱང་...
 བྱང་བྱང་དབྱང་ཆབ་སྤྱོད་ཁང་གི་ཚུ་ཡོན་དིང་...
 བཤེད་མིང་གིས་གནང་བའི་གསུང་བཤད། (7)

བྱང་གོ་འི་གཞིན་ཏུ་ནམས་ཀྱིས་ལོ་ལྔའི་འཆར་གཞི་དང་
 སྡོ་ལག་ལན་དངོས་སུ་བསྐྱར་བའི་ཆེད་དུ་འབད་
 བཙོན་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན། (16)

རྒྱལ་ཡོངས་གཞིན་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་...
 བསྐྱུན་ལ་དུར་བཙོན་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ནས་...
 ཏང་བྱང་དབྱང་དང་། བཤེད་བྱུང་ཞི་མཆོག་
 ལ་ཕུལ་བའི་ཁས་ལེན་བྱ་ཡིག་ (129)

རྒྱལ་ཡོངས་གཞིན་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་...
 བསྐྱུན་ལ་དུར་བཙོན་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ནས་...
 རྒྱལ་ཡོངས་གཞིན་ཏུ་སྡོ་མོ་ནམས་ལ་བཏང་...
 བཤེད་ཡིག་ (136)



༡༡། | རྒྱལ་ཡོངས་གཞིན་རྒྱ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
 ལུགས་རུངས་པསྐྱུན་ལ་དྲུང་བཙོན་ཅན་གྱི་
 ཚོགས་ཆེན་ཐོག་དུ་ཀྱང་གྱང་གྱང་དབྱང་
 ཆབ་སྲིད་ཁང་གི་ཚུ་ཡོན་དིང་གཤོ་མིང་
 གིས་གནང་བའི་གསུང་བཤད།

༡༩༥༥ ལོ་འི་ཁྱི་ ༩ ཚེས་ ༢༤ ལ།

ཐོ་མཐུན་ནས་པ་ཚོ། (དགའ་སྤྱོད་འཕེལ་མོ་རིབ་པ།)
 ངས་ཀྱང་གོ་གྱང་ཁན་དང་གི་ཀྱང་དབྱང་ཚུ་ཡོན་ལྷན་...
 ཁང་གི་ཆབ་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་གཞིན་རྒྱ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་.....
 ལུགས་རུངས་པསྐྱུན་ལ་དྲུང་བཙོན་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཆེན་དང་།
 ན་ཚོད་རེལ་བཞིན་པའི་མི་རབས་གསར་པའི་གཞིན་རྒྱ་ནས་ས་...
 ལ་ཁ་ཅས་མིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཁྱི་ཡོན། (དགའ་
 སྤྱོད་འཕེལ་མོ་རིབ་དུ་རིབ་པ།)

ཀྱུང་གོ་འི་གཞོན་ཀྱུ་རྣམས་ཀྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་དང་...
 ལྷན་ཅིག་ཏུ་རང་ཀྱལ་འདི་ཉིད་དར་ཞིང་ཀྱས་ལ་སྟོབས་འཕྲོར་
 ལྷན་སྐྱུལ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཀྱལ་ཁབ་ཅིག་ཏུ་
 བསྐྱར་བའི་ཆེད་ཏུ་འབད་བཅོན་ལྟར་ལན་གྱེད་བཞིན་ཡོད།

(དགའ་སྟོབས་ལ་མོ་རྟེན་པ།) ཀྱུང་གོ་འི་གཞོན་ཀྱུ་རྣམས་
 གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་བསྐྱར་ཡོངས་...
 སྤྱི་འབྲུག་པ་དངོས་སུ་མཐོང་ཐུབ་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ཚོགས་
 རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནས་གོམ་གང་མདུན་སྟོན་གྱིས་གྱང་...
 ཁྱོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྟོབས་ཐུབ་ངེས་ཡིན། (དགའ་
 སྟོབས་ལ་མོ་རྟེན་པ།) མི་ལོ་མང་པོ་འི་རིང་ལ་ཀྱུང་གོ་འི་
 མི་དམངས་ཀྱིས་སྟོ་ཅེ་གཅིག་བསྐྱེད་གྱིས་དོན་གཉིད་ལུས་པའི་...
 དམིགས་ལྷལ་དེ་ཁྱིད་ཚོ་གཞོན་ཀྱུ་མི་རབས་གསར་པ་རྣམས་ཀྱི་...
 ལག་ཏུ་དབལ་དང་གཟི་བརྒྱུད་ལྷན་པའི་ངང་ནས་ཡོངས་སུ་...
 འབྲུག་ཐུབ་ཀྱི་རེད། (དགའ་སྟོབས་ལ་མོ་རྟེན་པ་ཏུ་རྟེན་པ།)

རང་རེའི་ཏང་གིས་གཞོན་ཀྱུ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་...
 འཚོ་བའི་ནང་ཏུ་ཕན་ཉུས་འདོན་པ་དེ་འགངས་གལ་ལོན་ཏུ་...
 ཆེ་བར་བརྩི་གི་ཡོད། ཏུས་རབས་འདིའི་གཞོན་ཀྱུ་རྣམས་ལ་
 གང་ས་ཅི་ཐུབ་ནས་ཏང་གི་སྟོབས་གསོ་དང་གསར་བརྒྱུད་ཏུ་...

བདར་ཐོབ་བྱལ། (དགར་སྒྲོ་འི་ཐལ་མོ་རིབ་པ།)

བགངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པའི་དོན་དངོས་ལས་ཀྱང་གོ་གསར་པའི་
གཞོན་ཏུ་ནམས་མདུན་ཕྱོགས་སུ་ལྟ་བའི་སྒྲིང་སྒྲིབས་ཆེ་བ་དང་།

ཉམས་དགར་དང་ལན་པ། སྒྲི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ལ་སྒྲི་
མམས་གཞལ་གྱིས་མི་ལངས་པ། ཡར་ཐོན་གྱི་བརྩོན་མམས་

ཆེ་བ་བཅས་དང་ལན་པ་གཞུག་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་དུ་གསལ།

གཞོན་ཏུ་ནམས་ནི་རང་རའི་རེ་ལྟོས་བྱ་ལུལ་དང་རང་རའི་...

རབྱང་རབྱར་ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་པོ་ཡིན་པ་ནི་ང་ཚོས་སྒྲོས་ཅི་...

དགོས། (དགར་སྒྲོ་འི་ཐལ་མོ་དག་དུ་རིབ་པ།)

སྒྲི་ཚོགས་སྒྲིང་པའི་ནང་དུ་གཞོན་ཏུ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིང་...

པའི་རའིང་ཐག་མཐའ་དག་ནི་ཀྱང་གོ་འི་གསར་བརྗེའི་རྒྱལ་ཁ་...

ཐོབ་པར་བརྟེན་གད་བརྒྱབ་པ་ལྟར་མིག་མེད་དུ་བཤང་བ་རེད།

(དགར་སྒྲོ་འི་ཐལ་མོ་རིབ་པ།) སྒྲི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་

ལས་དོན་ཡར་རྒྱས་གོང་རལལ་དུ་བཤང་བ་དེས་གང་ཅིའི་ཐད་...

ནས་ཀྱང་གཞོན་ཏུ་ནམས་ཡར་རྒྱས་གོང་རལལ་དུ་རྒྱུ་བར་སྒྲི་

བརྒྱ་དུས་གཅིག་དུ་བྱེ་བ་ལྟ་བུའི་ལས་ཆེན་ཞིག་བྱེ་བ་རེད། བྱིད་

ཚར་སྒྲི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུགས་བསྐྱར་ལ་མཁོ་བའི་ཡིན་...

དན་སྒྲིབ་སྒྲིང་བྱེད་རྒྱའི་གོ་སྐབས་སྤུན་སྦྲུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་ཅིང་།