

1. 2. 3.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

۱۵۹۷، ۱۶۰۲، ۱۶۰۸، ۱۶۱۳

पुनः पुनः पुनः

ཡུང་རྩ་མི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་
འབྲི་ཚད་མ་ཚུ།

ཁ་ལྷུ་ལ་ཆེ་རིང་གིས་ཐོག་ཐུར་བྱས།

དཔེ་ཐོག་འགན་འཁུར་བ། ལ་ཏའེ་ཡུན།

ལམ་ཐུན་མི་རིགས་དཔེ་ཐོག་ཁང་གིས་པར་རྩེ་བསྐྱན།

ལམ་ཐུན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟུང་།

ཟི་མིང་མཁར་རྩལ་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དབར་།

1990ལོའི་ཟླ 6 བར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱགས།

1990ལོའི་ཟླ 6 བར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དབར།

དེབ་རེར་གྲོར 1.20

责任编辑 喇海永
封面设计 鲁 梁
封面题字 吉合先

中华民族的摇篮
长 江 与 黄 河
(藏文)

拉加才让编译

青 海 民 族 出 版 社 出 版
(西宁市西关大街96号)

青海省新华书店发行 西宁市城西区民族印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 5

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷

印数: 1—1,100

ISBN7-5420-0231-7/G·191

定价: 1.20元

མྱེང་གཞི།

འཕྲི་ཚུ་དང་མ་ཚུ་གཉིས་ནི་རང་རྒྱལ་མཆོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལུ་བ་...
སྒྲིགས་མཐོ་སྤང་ནས་བྱུང་ཉེ་མེས་རྒྱལ་གྱི་ས་གནི་ཆེན་པོའི་ཉེང་དུ་...
གཅིག་ནི་བྱང་དང་གཅིག་ནི་རྩ་ནས་ལམ་ཐག་སྒྲིལ་བྱི་རྩྱུང་བརྒྱད་དེ་...
ཤར་སྒྲིགས་ལུ་བཟུང་བ་དང་། ལམ་བར་ནས་ཚུ་པོ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་
ཚུ་ཆེན་ཚུ་རྒྱུང་གངས་མེད་པ་བསྐྱེད་ཏེ། འཕྲི་ཚུ་མཆོ་སྡོན་དང་པོ་དང་
སྤྱི་ལོ། སི་ཁྲོན། ཡུན་ནན། རུ་ཁྲོ་པེ། རུ་ཁྲོ་ནན། ཅང་
ཞི། ཨན་ཏུ་ལེ། ཅང་ལུ་ལུ། མང་ཏུ་ལེ་བཅས་ཞིང་ཆེན་དང་རང་
རྒྱུང་སྤྱི་ལོ། སྤྱིང་ཁྱེར་སྤྱི་གས་བཅུ་ཐམ་པ་བརྒྱད་ནས་མཐར་ཤར་
སྒྲིགས་རྒྱ་མཆོར་བཟུང་བ་དང་། མ་ཚུ་མཆོ་སྡོན་དང་། སི་ཁྲོན།
ཀན་ལུ། ཉིན་ཞ། བང་སྤྱི་གས་མན་ཞི། མའན་ཞི། རྩ་ནན།
མན་ཏུང་སྤྱི་གས་ཞིང་ཆེན་དང་རང་རྒྱུང་སྤྱི་ལོ་དགུ་བརྒྱད་ནས་མཐར་
པོ་ཉེ་རྒྱ་མཆོར་བཟུང་། འཕྲི་ཚུ་དང་མ་ཚུ་འཕྲུལ་རྒྱུད་ཀྱི་གཡས་
གཡོན་གྱི་ནང་དུ་མི་གངས་ཏུང་རྒྱུར་འགའི་རིགས་སོ་སོའི་མི་དམངས་...
རྒྱ་མས་ཀྱིས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་འཆོ་བར་རྩལ་བ་དང་རིག་...
གནས་བསྐྱེད་ཏེ་རང་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤེལ་བ་དང་། ཚུ་པོ་འདི་གཉིས་
ཀྱིས་མི་དམངས་ཀྱི་འཆོ་བར་ཆ་ཁྱེན་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ཏེ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་...

མང་གཞི་བཟོས། རྩ་བ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུང་ཤུག་དུ་མའི་རིང་ལ་
མི་རིགས་ལོ་མའི་དཔའ་བོ་དཔའ་མ་དང་སྒྲེས་བུ་དཔའ་བ་མི་ཉུང་བ་.....
འཆོ་རྒྱུང་མཛད་མྱེར་ཀུན་གྱིས་འབྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུ་གཉིས་ནི་“ཀྱང་རྩ་མི་
རིགས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཡིན”ཞེས་སྟེ།

འབྲི་ཆུ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་ཆུ་ཆེན་ཡང་དང་པོ་དང་མ་ཆུ་ནི་ཡང་.....
གཉིས་པ་ཡིན་ཞིང་དེ་གཉིས་ཀྱི་ང་ཆོའི་རྒྱལ་མཆོན་མེས་རྒྱལ་གྱི་མཆོན་...
ཐུང་ཡིན། འབྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུ་འི་འགམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་རྫོང་ས་མཛེས་
ཤིང་ཉ་ན་སྤྱག་པ་དང་རི་ཆུ་ཡང་སྤྱན་གསལ་ཅན་གང་མང་མཆིས་པར་
མ་ཟད། ས་རྒྱ་གཤིན་པའི་ཞིང་ས་དང་རྩ་ཆུ་འཛོམས་པའི་རྩ་ས་
ཡང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ས་འོག་གི་རིན་ཆེན་གཏོར་མཛོད་
ཀྱང་སྤྱན་སྤུམ་ཆོགས་པ་ཡིན་ལ། དལ་ཚལ་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་
ལོ་རྒྱུང་ཤུག་མང་པོར་བསྐྱུན་པའི་རིག་གནས་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་བ་བྱི་
ནང་ཀུན་ལ་གསལ་པའི་གནའ་གནས་འགངས་ཆེན་ཡང་གུངས་མེད་.....
པ་མཆིས། གནའ་ནས་བཟུང་འབྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུ་འི་བཞུར་ཡུལ་ནི་
ཀྱང་གོའི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱུར། རིག་གནས། འབྲི་མ་
འབྱུལ། དཔག་དོན་བཅས་ཀྱི་ཉེ་བ་ཡིན།

འབྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུས་རྒྱུད་རྫོང་སྤང་བར་གསུམ་གྱི་མི་དམངས་...
རྣམས་བསྐྱེད་སྲུང་ཏེ་ཀྱང་གོའི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་བར་བྱས་ཆེས་གཟི་འོད་.....
འབར་བ་བཞག ཡིན་ན་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འབྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུ་
གཉིས་ཀྱི་མིང་ཤེས་པ་ཅི་མ་གཏོགས། དེའི་མགོ་བྱངས་གང་ན་

ཡོད་པ་དང་འགམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་སྡེ་ངས་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་.....
 གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་གང་དག་ཡོད་པ་དང་བྱད་པར་རུ་.....
 བཅིངས་འཁྱོལ་ཁྲིམ་གྱི་སྒྲིཊ་ཆོགས་རིང་ལུགས་འཇུགས་སྐྱབ་ཆེན་པོ་འདི་.....
 འཇུར་ལྷག་གི་དོས་འཛིན་ཁ་ཆང་ཞིག་དགོན། དེ་སྒྲིཊ་པོད་རིགས་
 སྐྱོག་མཁན་རྣམས་ལ་གོང་དག་གི་ཐད་ནས་དོ་སྒྲིཊ་གོ་པ་དེ་ཞིག་བྱ་པའི་
 ཆེད་རུ། བྱང་གོ་ན་གཞོན་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་གིས་1984ལོར་པར་རུ་
 བསྐྱབ་པའི་«ན་གཞོན་ཡིག་དེབ»ཅང་གཉིས་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་.....
 ཉིང་རུ་བགོད་པའི་“འཁྱི་རྒྱ་བཤད་པ”དང་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་.....
 གིས་1985ལོར་པར་རུ་བསྐྱབ་པའི་«མི་རིགས་བརྟན་པར»དེབ་.....
 གཉིས་པ་དང་1986ལོར་པར་རུ་བསྐྱབ་པའི་དེབ་བརྟན་པའི་ཉིང་རུ་.....
 བགོད་པའི་“བྱང་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་འཇུར་གནས་མ་རྒྱུ”བཅས་རྒྱ་ཡིག་མ་
 དཔེ་གཞིར་བཟུང་ནས་སྒྲིག་སྐྱར་བྱས་པ་ཡིན།

རང་ཉིད་ལ་དཔེ་དེབ་སྒྲིག་སྐྱར་བྱེད་པའི་ཉམས་སྦྱང་ཞན་པའི་.....
 ཁར་ཡོན་ཆོད་ཀྱང་དམའ་བས་སྒྲིག་སྐྱར་ཐད་སྒྲོན་མི་ཁྱེད་པ་མཆིས་.....
 པ་དེ་དག་ལ་སྐྱོག་མཁན་ཆོས་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་གང་ལེགས་་
 གནང་བའི་རེ་བ་བྱ།

སྒྲིག་སྐྱར་མཁན་གྱིས།

1988ལོའི་ཟླ1པར།

དཀར་ཆག

ཐེང་གཞི། (1)

དང་པོ། འབྲི་རྒྱ།

མགོ་ཁྱད་ནས་ནས་ཐག་རིང་པོར་བཟུར་བ།
..... (1)

འབྲི་རྒྱ་འབྲི་མགོ་ཁྱད་ནས། (9)

ཅིན་ཅང་རྒྱ་པོའི་ཡུལ་ལྗོངས། (16)

མེན་ཅང་རྒྱ་པོའི་མངོས་མདངས། (21)

ཡེ་པེན་ནས་ཁྲོན་ཆེན་བར། (52)

ཁྲོན་ཅང་རྒྱ་པོའི་འགྲམ་གཉིས། (30)

འགྲམ་གཉིས་ཀྱིས་གནས་འོག་བཟུན་བ།
..... (35)

ཉན་ཅང་བདེ་ཐང་གི་གཟི་མདངས། (40)

བུའུ་ཉན་ནས་བུའུ་ཁྱུག་བར། (45)

འབྲི་རྒྱ་འབྲི་རྒྱ་གསུམ་གྱི་“ཉ་འབྲས་ལྗོངས”།

..... (53)

ཕ་རྒྱལ་རིག་གནས་ཀྱི་གནའ་མཁར་ནན་ཅིན།

..... (58)

འཁྱིལ་རི་རྒྱུ་གསུམ་སྒྲིང་། (62)

འཁྱིལ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་བཞུར། (64)

གཉིས་པ། མ་ཆ།

མགོ་བྱངས་ནས་ཐག་རིང་པོར་བཞུར་བ།

..... (70)

མ་ཆུང་མགོ་བྱངས། (75)

དགུ་འཁྱོག་མ་ཆུང་ཆུ་བྱས་དང་པོ། (79)

གསེར་འབྲུག་གཡུ་འབྲུག་ཏུ་གྱུར་ས་རྟོ་གྲིག

..... (83)

སྒྲན་པར་གྲགས་པའི་ཅིང་ཆ། (88)

མ་ཆུང་འགག་རིང་གི་རིན་ཆེན་ལུ་ཉིག

..... (93)

མ་ཆུང་འགམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཉིན་ཞུ་བདེ་ཐང་། (98)

མ་ཆུང་འགམ་ཀྱི་རྟོ་ཐོ་བདེ་ཐང་། (102)

མ་ཆུང་གཡས་གཡོན་གྱི་གནའ་རབས་

རིག་ཐུག། (107)

ཅིན་མཉམ་འགག་གཞུང་། (112)

གནའ་པོའི་མཁར་གྲོང་ཡུས་ལེན། (119)

ས་སེར་མཐོ་རྒྱ་དང་། (124)

ལེ་དབར་བརྒྱད་བརྒྱའི་རྒྱུན་ཁྲོན་བདེ་གཞུང་།

..... (126)

གསར་དུ་ཆགས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་ཉེ་སན་མོན་ལ།

..... (131)

ལ་ཡུང་མཁར་གྱི་དབྱིད་དཔལ། (133)

ད་ལྟའི་མ་རྒྱའི་རྒྱལ་ལོག་ས་ཆ། (137)

ལེང་ཐུན་རི་རྒྱའི་འཇའ་ཚན། (143)

མ་རྒྱའི་བྱུར་གསུམ་གླིང་། (145)

དང་པོ། འབྲི་ཆུ།

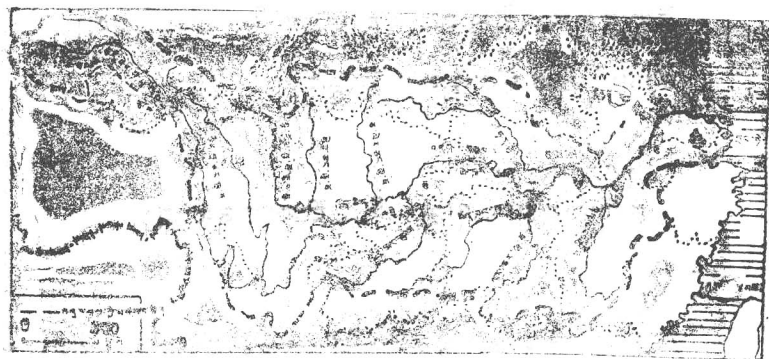
ཨ་ཕྱོག་དབྱིངས་ནས་འགག་གསུམ་ཆུ་བོར་བལྟས།
དར་དཀར་གཡོ་བ་ལྟ་བུ་ཉན་ནིར་མཐོང་།
འོད་དཀར་འཆར་བའི་དབྱལ་ཐག་ཡིན་ནམ་སེམས།
ཨ་མ་དེ་ནི་མཛེས་སྤྲས་འབྲི་ཆུ་ལོ།།

མགོ་བྱངས་ནས་ཐག་རིང་བོར་བལྟར་བ།

འབྲི་ཆུ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་ཨང་དང་པོ་ཡིན་ལ། འཇིག་
རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་ནས་འབྲི་ཆུས་ལོ་ཟླ་ཁྲི་ལྔ་མང་བོར་འཆར་བ་སྟེལ་.....
མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ནམ་ཡང་ན་ཆོད་གཞོན་ལ་དྲངས་ཤིང་མཛེས་
པ། དཔེར་ན་སྟེལ་མ་ཐག་གི་བེལ་བཞིན་རྩ་ངལ་བ་མི་ཤེས་པར་
རྒྱས་ལྟན་རིང་བོར་གཞོན་གསར་གྱི་ཕྱགས་དང་སྟོབས་ཀྱིས་ཁེངས་.....
འདུག འབྲི་ཆུའི་བཞིན་མདངས་དང་རྒྱ་གཤིས་ནི་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་

ཞེན། དེ་ནི་ང་ཚོས་འཕྲི་ཆུ་འཛོམས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་པ་འཛིན་ཏུ་བཞུར་
 ཡུལ་དེད་ནས་འཕྲི་ཆུ་འཛོམས་པ་དང་བཞུར་ཡུལ་གྱི་རི་ཆུ་འཛོམས་པ་
 དང་ཡུལ་སྒྲིལ་གྱི་ལྷན་པ་འཕྲི་ཆུ། ལོ་རྒྱུས་རིག་ཁྱེད་ནས་དང་ལྷན་པ་ནས་ད་
 བར་གྱི་འཕྲུར་སྒྲིལ་གྱི་ལྷན་པ་འཛོམས་པ་ཚོས་ལྷན་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ།
 དང་མོ་འདི་ནི་དང་ནས་ང་ཚོས་འཕྲི་ཆུ་གྱི་ལྷན་པ་དེ་བྱེད་པ་དང་.....
 ཡོང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་པ་དེ་དང་བཞུར་ཡུལ་གྱི་ལྷན་པ་ཚོ་ལས་འཕྲི་ཆུ་
 ལ་ཚོར་བ་རགས་རམ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད།

འཕྲི་ཆུ་བཞུར་ཡུལ་གྱི་དཔེ་རིག་།



འཕྲི་ཆུ་ནི་གདང་ལ་རི་པོ་རི་རྒྱུད་གྱི་གཙང་རི་རྒྱ་ར་མདའ་མདོད་
 གངས་རི་རི་རྒྱ་རྒྱུ་བ་ནས་ཐོན། དེ་རྒྱུ་བ་ནས་ཤར་ལ་བཞུར་ཏེ་མེས་
 རྒྱལ་གྱི་ས་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་དུས་ནས་ལྷན་པ་གྱི་ལྷན་པ་ཚོས་ལྷན་པ་བྱ་རྒྱུ་
 འདུག ལྷན་པ་གྱི་ས་གཞིས་སྒྲིལ་དེ་བ་དང་ཏུ་འཕྲི་ཆུ་འཛོམས་པ་ནི་གྱི་
 ལེ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ཞེས་བཤད་ཡོད་ཐོད། ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

རིང་ལ་རང་རྒྱལ་གྱི་ཚན་རིག་ལས་བྱེད་མཁན་གྱིས་དཀའ་ངལ་གང་.....
 མང་སྤྱད་དེ་ས་ཆ་དངོས་ལ་ལྟ་དུ་བྱས་པས་གངས་ཀ་ཅུང་ཟད་.....
 ཡང་དག་པ་ཞིག་ཐོབ་ཏུ་འབྲི་རྒྱ་དངོས་གྱི་རིང་ཚད་ནི་ཐུ་ལེ་རྒྱ་ཉིང་....
 ལུམ་བརྒྱ་བརྒྱད་རྩ་ཉི་ལྔ་ཡིན་པར་ཐག་བཅད། རིང་ཚད་དེ་ནི་ཐུ་
 མིང་གི་ཉི་ལེ་རྩ་བོ་དང་མེ་མིང་རྩ་མའི་ཡ་མ་ལྷན་རྩ་བོ་དང་པལ་ཆེར་.....
 འདྲ་བས་འཇམ་མིང་གི་རྩ་ཆེན་ཡང་གསུམ་པ་ཡིན་པར་གསུམ་སོ།།

འབྲི་རྒྱུ་ལེགས་པར་རྒྱ་ནི་མཆོ་ཐོན་ནས་བཟུང་བོད་ཐོངས་དང་།
 སི་ཁྲོན། ཡན་ནན། རུ་ཅུ་པ། རུ་ཅུ་ནན། ཅང་ཞི། ཡན་
 རུ་ལེ། ཅང་ལུ་ཅུ། རྩང་ཅུ་ལེ་བཅས་པ་སྒྲུལ་པ་ཞིང་ཆེན་དང་རྩང་
 རྩང་། རང་རྩྱུང་ཐོངས་བརྒྱ་བརྒྱད་ནས་མཐར་ཤར་གྱི་རྒྱ་མཆོའི་ནང་
 རུ་བཟུང་།

འབྲི་རྒྱུ་རྒྱ་ལག་བརྒྱན་བརྒྱ་ལྔ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནས་མས་པ་ཐོར་.....
 རུ་ཀན་ལུ་དང་། རྩང་ན་ཞི། རྩ་ནན། ལུ་ལེ་ལྷོ་ལུ། ཀོང་
 ཞི། གེ་ཅང་བཅས་ཞིང་ཆེན་རུ་བཟུང་ཡོད། འབྲི་རྒྱུ་བཟུང་ལུ་
 རིལ་པོའི་རྒྱ་ཁྲོན་ཐུ་ལེ་ལུ་བཞི་བྲི་ཆོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་རྩ་ཡོད་པ་དེས་.....
 རང་རྒྱལ་གྱི་སྐམ་སའི་རྒྱ་ཁྲོན་གྱི་ལྷ་ཆའི་གཅིག་ཟིན་པ་དང་། མ་རྒྱ་
 བཟུང་ལུ་ལུ་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས་དང་བྱེད་ཀ་ཡིན།

ཀན་ལ་ནས་བཟུང་མི་ན་མས་གྱིས་འབྲི་རྒྱུ་ལ་འཛད་རྒྱལ་མང་།
 དང་ཐོག་གཅིང་པོ་ཟེར་བ་དང་རྩེས་སུ་གཅིང་པོ་ཆེན་པོ་དང་ལྷང་ཅི་.....
 གཅིང་པོ་བཅས་ཟེར། ད་ལྟའི་འཛད་རྒྱལ་སྒྲུལ་ལྷན་ནི། མགོ་བྱངས་

ནས་ཆུ་དམར་ཆུ་མདྲི་བར་ལ་ཐོ་ཐོ་རྟ་ཆུ་པོ་ཟེར་བ་དང་ཆུ་དམར་ཆུ་
མདྲི་ནས་ཡུལ་རྒྱུ་དཔལ་ཐང་ཆུ་མདྲི་བར་ལ་ཐུང་ཐེན་རྟ་ཆུ་པོ་ཟེར་
བ་དང་དཔལ་ཐང་ཆུ་མདྲི་ནས་སི་ཁྲོན་གྱི་ཡེ་ཤེན་བར་ལ་ཅིན་ཏུ་ཅང་...
ཆུ་པོ་ཟེར་བ་དང་ཡེ་ཤེན་ནས་ཆུ་མཚའི་ཁ་བར་ལ་འཕྱི་ཆུ་ཟེར།

འཕྱི་ཆུ་འི་གཞུང་ཆུ་དེ་ཡང་རྟོད་རྒྱུད་དང་བར་རྒྱུད། མཐུད་རྒྱུད་
གསུམ་གྱིས་བཞོས་ཡོད། མགོ་ཁྲངས་ནས་རྒྱུ་ཤི་ཡེ་ཁྲང་བར་རྟོད་
རྒྱུད་དང་ཡེ་ཁྲང་ནས་ཅང་ཞི་འཚོ་ཁའི་བར་བར་རྒྱུད་དང་མཚོ་ཁ་.....
ནས་ཁྲང་མེན་སྒྲིང་གི་ཤར་རྩྭ་གས་ཆུ་མཚའི་ཁ་བར་མཐུད་རྒྱུད་ཡིན།

འཕྱི་ཆུ་ལ་ཆུ་ལག་བརླན་བརྒྱ་ཉུག་ཡོད་པའི་ནང་གི་མེན་ཅང་ཆུ་...
ཐོ་དང་ཅ་ལེན་ཅང་ཆུ་པོ། རྒྱུ་ཅང་ཆུ་པོ། ཡོན་ཅང་ཆུ་པོ། ཞང་
ཅང་ཆུ་པོ། ཉན་ཅང་ཆུ་པོ། ཀན་ཅང་ཆུ་པོ་སོགས་ཆུ་ལག་གཙོ་
ཐོ་དེ་དག་གི་ལོ་རེའི་བཞུར་ཆད་ནི་མ་ཆུ་ལས་འདས་པ་ཡིན།

འཕྱི་ཆུས་ད་རུང་རང་རྒྱལ་གྱི་ཚུ་མེད་མཚའུ་ཆེན་པོ་བཞི་འདྲ་...
གི་རུང་མེན་མཚའུ་དང་སྤྱོད་བྱང་མཚའུ་དང་ཐའེ་མཚའུ་གསུམ་བརྒྱས་
ཏི་དཔེར་ན་གཞུང་རྟ་རིང་ཐོར་ཀྱ་ཐོགས་པ་ཉུར་འཕྱི་ཆུ་འི་ཆུ་རྒྱ་ཆེན་
པོ་ཞིག་གྲུབ་འདུག།

འཕྱི་ཆུ་ལ་ད་རུང་སྒོག་ཆན་བ་རུང་ཐུར་གཉིས་དང་བྱི་བ་རྒྱག་གི་
ཆུ་ཕྱགས་ཡོད། དེས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆུ་ཕྱགས་སྤྲོས་ཆད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་
བཞི་བརྒྱ་ཟིན་ཞིང་འཛམ་སྐྱིང་ན་མེ་མོ་དང་ཅ་ན་ཏ། རི་ཤིན་བཅས་
རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་ཆུ་ཕྱགས་སྤྲོས་ཆད་ཀྱི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཡིན་མོད།

འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ང་ཚས་ད་ཅུང་འཕྱི་རྒྱ་ཕྱགས་སྤྲུལ་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་.....
ཆའི་གསུམ་མ་གཏོགས་བཞོལ་བྱུང་མེད། གལ་ཏེ་བཞོལ་ཚད་བརྒྱ་
ཆའི་དགུ་བརྒྱལ་སྒྲིབ་བྱུང་ན་རང་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིག་ཕྱགས་མཁོ་སྤྱད་ཐད་.....
ནས་འབྱུང་ཐོག་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་བྱུང་ངེས་ཡིན།

འཕྱི་རྒྱ་ཕྱི་རྒྱ་ཁ་ཞེང་ཆེ་བས། དེའི་སྒྲིལ་འདྲེན་བྱེད་ཚད་
ནི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ནང་རྒྱའི་སྒྲིལ་འདྲེན་བྱེད་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱད་ཅུའི་
ཡན་ཟིན་འདུག གལ་ཏེ་ཐེད་སྤྱོད་གང་བཟང་བྱེད་བྱུང་ན་ཕྱགས་
ལམ་བཞེ་བརྒྱའི་ཆབ་བྱེད་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ད་ཅུང་ཕྱགས་
ལམ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མ་གཏོགས་འདོན་བྱུང་མེད།

འཕྱི་རྒྱ་བཟུང་ཐག་རིང་ཞིང་རྒྱ་ཞེང་ཆེ་བས་ཉ་རིགས་ལ་གཟན་.....
ཆས་ཕུན་ལྷན་ཆོགས་པ་མཁོ་སྤྱད་བྱེད་ཀིན་ཡོད། དེ་ནི་ལྷ་མེད་རྒྱའི་
ཉ་རྒྱུད་སྒྲིལ་དང་འཆོ་བ་སྒྲིལ་ཡུལ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་ལྷ་
མེད་རྒྱའི་ཉ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཚད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲུལ་ཆའི་.....
གཉིས་ཟིན་འདུག

འཕྱི་རྒྱའི་སྤྱོད་རྒྱུད་དང་བར་རྒྱུད་ཀྱི་བཟུང་ཡུལ་དང་ལྷག་པར་.....
རྒྱ་ཡན་ནན་གྱི་བྱང་ཕྱགས་དང་སི་ཁོན་གྱི་རྒྱབ་ཕྱགས་སྤྲུལ་གས་ཆལ་.....
མང་བས་རང་རྒྱལ་གྱི་ནགས་ཁུལ་ཆེན་པོ་ཡང་གཉིས་པ་ཡིན། གལ་
ཏེ་མི་ཚང་མས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོས་གནང་བའི་བཞོད་སྒྲིག་འདིར་
གཙུག་སྤྱོད་དང་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ནགས་སྤོང་གསོ་སྤྱོད་བྱ་བ་ཆེ་.....
འཕྱི་རྒྱའི་རྒྱ་པོ་དེ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་རྒྱ་དྲངས་ཤིང་བསིལ་.....

བར་བཞུར་བྱས་པ་ཡིན།

འཁྲི་ཆུ་བཞུར་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་གཤིན་ཞིང་ཆར་ཆུ་མོད་ལ་ནས་.....
ཟུང་འཛམས། དེ་ཅ་མོ་ཞིང་ཐུའུ་རུང་ཐུར་བཞི་ལྟག་ཡོད་པས་རང་
ཆུལ་གྱི་འདེབས་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་བཞི་ཆའི་གཅིག་བྱིན་ཞིང་རང་ཆུལ་གྱི་
འབྲུ་རིགས་དང་མ་མོག་འབྲུང་ས་གལ་ཆེན་ཡིན། འབྲུ་རིགས་ཀྱི་
ཐོན་ཆད་ཆུལ་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་བཅུ་འེ་ཡན་རྩ་གནས་པ་དང་མ་
མོག་གི་ཐོན་ཆད་ཆུལ་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་སོ་གསུམ་ཡན་རྩ་བྱིན་འདུག
འཁྲི་ཆུ་བཞུར་ཡུལ་རྩ་ལས་ལ་བཙོན་ཞིང་དཔལ་ངར་ལྡན་པའི་
རིགས་སོ་སོའི་མི་དཔངས་རྩང་ཐུར་གསུམ་ལྟག་བཅའ་སྟོད་བྱས་ཡོད།
ཐུར་བཤད་ན་རང་ཆུལ་གྱི་མི་སྲུང་ཆ་གཅིག་གིས་མཉམ་རྩ་གཅོང་བ་.....
གཅིག་གི་ཆུ་འབྲུང་བ་རེད།

འཁྲི་ཆུ་བཞུར་ཡུལ་རྩ་གཉེར་ཁ་དང་དངོས་པོའི་འབྲུང་ཁུངས་.....
ཐུན་སྲུང་ཆོགས་པ་དང་འགྲིམ་འབྲུལ་སྐྱེལ་འདེན་ལྟབས་བདེ་ཞིང་འབྲུ་
རིགས་ཀྱི་ཐོན་ཆད་ཀྱང་མཐོ་བས། བཟོ་ལས་ཀྱི་རྒྱང་གཞི་མཐུག་
པའི་རྒྱང་ཁྱེར་ཡང་ཆེ་འབྲིང་གང་ཡང་ཆགས་ཡོད། བཟོ་ལས་དེ་
དག་གི་ཐུའི་ཐོན་ཆད་ཀྱིས་ཆུལ་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་བཞི་བཅུ་བྱིན་འདུག
འཁྲི་ཆུ་དང་མ་ཆུ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་རྩ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་...
ཀྱི་ཁྱུ་རྒྱུད་གསོ་རྒྱུང་བྱེད་པ་དང་མཉམ་རྩ་ཀྱང་རྩ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་.....
གནས་འོད་རྒྱུང་འབར་བ་སྐྱབ་ཞིང་རྒྱུང་བཞིན་ཡོད། འཁྲི་ཆུས་
ཐུས་སྲུང་རྩང་ང་ཆོའི་ཀྱང་རྩ་ས་གཞི་ཆེན་པོ་གོང་རྩ་འཕེལ་བར་.....

འཇོན་མཁའ་མེད་པའི་རྣམ་ཐྱགས་འབྱུང་གྱུ་རེད།

[illegible][illegible]

ང་ཚོའི་མེས་པོ་ནམས་གྱིས་རྒྱས་ཕྱག་རིང་ཁོར་མཐའ་ལས་པའི་...
འཁྱི་རྒྱུ་འགྲུལ་ནས་འཚོ་པར་རོལ་རྟེ་ལས་བསྐྱུན་དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་