

༄༅། །ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲིད་སྐྱེད་གཏམ། །

སྐྱོད་ཚཱོ།

བསྐྱེད་གཏམ། ལྷ་ས་བཟང་རྒྱལ་མཚན།

སྐལ་བཟང་ཚོ་རྫོང་།

རྫོང་ལྷན་ཚོགས།

ལྷ་ས་བཟང་རྒྱལ་མཚན།

(西宁市北寨街20号) 西藏人民出版社

拉萨市光明印刷厂

820 × 1168 1/32

39.2

708 千

2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

01-4200

ISBN 978-7-253-02719-9

བོད་ལྷོ་མང་ས་མི་དམངས་དབེ་སྐྱེད་གཏམ།

拉萨市光明印刷厂

图书在版编目(CIP)数据

拉萨民间故事:藏文/多平,达瓦扎西等编.—拉萨:西藏人民出版社,2009.8

ISBN 978-7-223-02719-9

I.拉…II.①多…②达…III.民间故事-作品集-拉萨市-藏语 IV.I277.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 124543 号

拉萨民间故事(上、下)

编者 多平 达瓦扎西 格桑次多

责任编辑 道韩·才让多杰

封面设计 强桑

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)

印刷 拉萨福明印刷有限责任公司

开本 850×1168 1/32

印张 39.5

字数 708 千

版次 2009 年 8 月第 1 版

印次 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数 01-4,500

书号 ISBN978-7-223-02719-9

定价 55.00 元(上、下)

版权所有 翻印必究

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

ལྷ་ས་ནི་མི་ལོ་ཚིག་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་གནའ་བོའི་
གོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་ལ། དེག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཚའི་མ་ལག་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པ་ནི་
མཚན་དགུང་གི་རྒྱ་སྐར་བཞིན་རྣམ་པར་བཀྲ་ཞིང་། བ་ན་མ་ལག་གི་ཕྱོགས་རེ་
རེའི་ཚ་ལང་ཞིབ་འཇུག་དང་རོལ་སྟོང་གི་བར་སྟོང་རྒྱ་ཆེ་གཏོང་ཟབ་དུ་གནས་
ཡོད་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་བོད་ཡུལ་གྱི་སྲིད་འཕྲོར་དེག་གསུམ་
གྱི་ལྷེ་བར་གྱུར་ཞིང་། ལྷ་མོ་ནས་འགོ་བ་མིའི་དེགས་འཚོ་སྟོན་གྱིས་འོད་སྟོང་
འབར་བའི་དེག་གནས་ལུལ་བཞག་སྟེན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་བཅ། མིའི་དེགས་
གྱི་དེག་གནས་སྤྱིའི་བང་མཛོད་ཁྲོད་དགེ་མཚན་འབུམ་གྱི་གཏམས་པའི་སླང་ཕུ་
བསྐྱེད་ཡོད།

ལྷ་སའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་རིང་ལྡན་པའི་དེག་གནས་ལས་དམངས་ཁྲོད་དེག་
གནས་གཏོང་ཟབ་ཅིང་ཁྲུབ་རྒྱ་ཆེ་ལ། དེའི་གྲུབ་ཚའི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དམངས་
ཁྲོད་སླུང་གཏམ་དང་གཏམ་དཔེ། ལྷ་གནས་བཅས་ལ་དེ་བཞིན་དུ་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུན་
རིང་ཞིང་མི་དེགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་མངོན་པར་གསལ། དེར་མ་ཟད།
དམངས་ཁྲོད་སླུང་གཏམ་དང་གཏམ་དཔེ། ལྷ་གནས་བཅས་ཀྱིས་བོད་མི་དེགས་
གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུན་དང་ཡུལ་དུས་ཀྱི་བསམ་སྟེའི་འཕྲེར་སྟོན་དམངས་ཁྲོད་
ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་བཀྲམས་པ་ཞིག་ཡིན་པཅ། ལོ་རྒྱུས་དངོས་ཀྱི་བདེན་པའི་

རང་བཞིན་ལུགས་ཆེ་བ་དང་རིག་གནས་སྐྱེ་ཅུལ་གྱི་ཉམས་ཀྱིས་བརྟམ་བུ།
 རྟོགས་བཏགས་གྱི་ཡུལ་ཁམས་རྒྱ་བྱུང་ཏུ་བརྟོན་བུ། རྒྱབ་ཡུལ་ཆེ་བའི་བྱུང་ཆོས་
 ལྷན་ལ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྡོལ་གོམས་གཤིས་དང་འདྲ་གཤིས་འཛིན་
 ལྟངས། སྤྱི་ཚོགས་གནས་བབ། མངོས་སྤོད་རིན་ཐང་བཅས་སྤྱི་ལུགས་ཏུ་མངོན་
 ཡོད། དེ་བས་དེང་རབས་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་མི་ཉུང་བཞིག་གིས་རྒྱབ་ཁོངས་འདིའི་
 ཞིབ་འཇུག་གི་རིན་ཐང་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་དངོས་བཞིན་གཅིགས་ཆེན་ཏུ་
 འཛིན་པ་ཡིན་ལ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱང་ཚུལ་ལ་རིགས་
 བསྐྱེས་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་བའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་གསར་བ་ཞིག་ཀྱང་མིག་
 སྤེའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱང་གྲུབ་ཡོད།

འདིར་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེད་གཏམ་དང་གཏམ་དབུ། བྱུ་གཞས་ཞེས་
 སུ་མཚན་བཀོད་བའི་བརྒྱ་ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཏགས་བ་ཡིན་ཡང་། འདིར་བརྗོད་
 བའི་ལྷ་ས་ཞེས་བའི་བརྗོད་སྟངས་རྙིང་མའི་ལུགས་ཀྱི་གནའ་གྲོང་ལྷ་ས་(མལ་
 ཆེར་ད་ལྷའི་ཁྲོད་ཀོན་རྒྱུས་ཀྱི་ཁོངས་) ཅམ་ཏུ་འབོད་བམ་ཡིན་པར། ད་ལྷའི་སྤོད་
 འཛིན་ས་ཁོངས་ཀྱི་དབྱེ་སྟངས་ཀྱི་ལྷ་སའི་གྲོང་ཁྲོད་ཁོངས་ཀྱི་རྫོང་བདུན་དང་
 རྒྱས་གཅིག་སྟེ། རྫོང་ལུང་བདེ་ཚེན་དང་མལ་གོ་གྲུང་དཀར། ལྷན་གྲུབ། རྒྱ་ལུང་།
 ལྷག་ཅེ། ལྷེ་མོ། འདམ་གཞུང་བཅས་རྫོང་བདུན་དང་ཁྲོད་ཀོན་རྒྱས་བཅས་འདུས་
 བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དམངས་ཁྲོད་སྐྱེད་གཏམ་འདི་དག་ལས་འགའ་གས་ནི་
 བརྗོད་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ལས་སྤྱང་རིམ་དང་བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་ཆ་གང་ནས་
 ཀྱང་མདོ་སྤྱད་ཡུལ་གྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེད་གཏམ་དང་གིན་ཏུ་མཐུན་པས་རྒྱབ་
 ཁོངས་གཅིག་རང་ལས་བརྒྱལ་ནས་བོད་སྤྱིའི་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱང་ཚུལ་འབའ་

ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་བས། རྩ་མགོ་གཅིག་ལས་མཆོད་པའི་རྩ་རྒྱན་གྱི་འབབ་རྒྱན་ཡོངས་
སུ་བཀའ་སྒྲུབ་པའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འདི་ནི་རྩ་མགོ་གངས་ལ་ཐུག་ཅིང་རྩ་རྩི་
རྩ་མཚོ་ཚེན་པོར་འབབ་བས་རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་བ་བརྟན་ཞིང་ཡལ་འདབ་རྒྱོད་
པའི་དུས་རབས་གསར་བ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་པའི་གདེང་ཚིང་གི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡོད།

ད་རེས་དེད་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་«ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་རྒྱུང་གཏམ»དང་
«ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་གཏམ་དཔེ» «ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱུ་གཞན»ཞེས་
དཔེ་དེབ་སྟོད་སྟུང་གཉིས་རེར་ཕྱེས་ཏེ་པར་རྒྱན་བྱེད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་
གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་ལྷ་དམེད་ལུལ་བཞག་རིག་གནས་རྩ་ཚེན་འདི་ཉམས་པ་སོར་
རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་། དེའི་འབྲུང་ལུལ་ཡང་བོད་ཀྱི་སྐད་
ལས་ལྷ་སའི་སྐད་ཁོ་ནར་གཏོགས་པས་གང་ཞིག་གི་སྐད་ཆའི་རྒྱ་རྩལ་དང་བྱེད་
ཚོས་མི་འདོར་ཕྱིར་དེས་པར་དག་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་ལྟར་ལྷ་སའི་སྐད་རང་སོར་
བཞག་པ་ཡིན་པས། གྲོག་མཁར་རྣམ་པས་གནས་མཚོག་ལྷ་སའི་སྐད་འདི་ཉིད་
དང་དེ་རྩ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་སོགས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོང་
པར་དགོས་དེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་བརྒྱུན་ཡོད།

རྒྱུ་ལོ། ༡༩༠༠ནས་བཟུང་། གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་ཕྱོགས་རྒྱིག་ཁག་གསུམ་ཚོམ་
རྒྱིག་ཁང་ནས་དབྱུང་གཞིའི་ཚོམ་རྒྱིག་མ་ཟིན་གྱི་དབྱུང་གཞིའི་དེབ་རྒྱིག་རྒྱུའི་
ལས་དོན་སྤེལ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་། ཁོ་རང་ཚོས་སྐབས་དེའི་ཕྱོགས་གང་ཐད་
ཀྱི་དཀའ་ངལ་མི་ཉུང་བ་དག་ལྟར་དུ་བསལ་ནས་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུང་
གཏམ་དང་། གཏམ་དཔེ། སྐྱུ་གཞན་བཅས་ལ་ལྷུང་སྟོབ་ལྷག་བསམ་གྱིས་ཀུན་
ནས་སྤངས་ཏེ་ཕྱོགས་གང་ཐད་ལ་སྤེལ་སྟོང་དང་། ཤེས་ལྡན་བ་དང་དམངས་ཁྲོད་

ལྷ་ལྷ་ལ་པ་མ་པས་ཅན་ལ་ཚེན་མངགས་གདན་ལྷ་དང་ཉེ་བཅར་བཀའ་འདྲི་ལྷ་བ་
 མོགས་ཐབས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉ་ལམ་ལོ་ངོ་ལྷ་སྟེ། ༡༧༧༧ ལོའི་ལྷ་
 ༡༠བར་ད་གཞོན་དབྱུང་གཞི་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ལས་དོན་གྱི་འོས་འགན་འདི་ཉིད་
 ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་། ལས་དོན་འདི་ནི་གཞི་ཚོན་ཚེ་ཁོང་ལོ་རྒྱུས་གྱི་དོན་སྙིང་ལྷན་
 པ་ཞིག་ཡིན་ལ་ང་ཚོ་སྤྱི་རབས་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་རང་རེའི་ཀླན་རབས་པའི་
 བྱས་རྗེས་ལ་སློབས་པ་སྤྱེས་འོས་པ་ཞིག་ཏུ་འདུག་སྤྱིར་དེ་གའི་བསྟུ་སྒྲིག་པ་དང་
 བཅས་པའི་ལས་ལྷགས་པ་རྣམས་ལ་ལྷག་བསམ་དཀའ་པོའི་ཐུགས་རྗེ་ཚེ་ལྷ་བ་
 དང་། ལས་དོན་འདི་ལྷ་བྱ་དང་སྙིང་སྟོབས་དེ་ལྷ་བྱའི་རྒྱལ་མའི་འོག་རང་རེ་སྤྱི་
 རབས་པ་རྣམས་ནས་ཀྱང་འབད་བརྩོན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་མི་རིགས་རང་གི་རིག་
 གནས་གྱི་འཛིན་སྲོང་སྟེ་ལ་གསུམ་ཐད་ལ་བྱས་རྗེས་འདོག་པར་འབད་རྒྱ་གཅེས་
 མོ། །ཞེས་ཚོམ་སྒྲིག་པ་དོ་སྤྱི་ཚེ་རིང་དོ་རྗེ་ཡིས་ལྷ་ལྷན་གོང་ནས་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧པའི་ཚེས་༡༡ཉིན་སྤྱིར་
 བཤོ།

འགོ་བརྗོད།

གངས་ལྗོངས་ལྷོ་གནས་གོང་ཁྱེད་ལྷ་ས་ཡི། །
ནམ་མཁའ་ལྗོ་ལ་སློན་དཀར་ལང་ལོང་འཕྱུར། །
ཉི་ལོང་འཕྲོ་ཞིང་རྩོ་སློན་དཔལ་དང་ལྷན། །
ས་གཞི་པད་མ་འདབ་རྒྱས་བཞད་དང་མཚུངས། །

མཐའ་འཁོར་རི་རྒྱད་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་མཚོན། །
གཡུ་འབྲུག་འབྲུག་འདྲའི་ལྷ་སའི་སློན་ཚུ་བཟང། །
དུངས་གཙང་ཚུ་སྤོན་དུ་མ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ། །
ཁོར་ཡུག་ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་སྤྲུལ་རྣམ་པར་བཀྲ། །

འཛམ་གླིང་ཡང་རྩེའི་གོང་ཁྱེད་ལྷ་ས་འདི། །
ལྗོ་ལྷུང་ལྷུང་གླིང་དུ་མས་ཡོངས་སུ་སྤྲེལ། །
འབྲས་ལྷན་ལྗོན་ཤིང་སྤྲ་ཚོགས་ལོ་འདབ་རྒྱས། །
ཚ་གང་སྣོ་མ་ཞིང་དུས་བཞིའི་ནམ་ཟླ་སློན། །

གཅེས་པར་འོས་པའི་གནའ་བོའི་གོང་ཁྱེད་འདིར། །

དེད་རབས་ཅན་གྱི་འཇུགས་སྐྱུན་རྣམ་པ་ལེགས། །
འཛམ་གླིང་ས་སྟོགས་ཀྱི་ནས་མགོན་པོ་རྣམས། །
གནས་འདིར་འཛོམས་གིང་དགའ་སྦྱོའི་དབྱིངས་སུ་རོལ། །

ལུལ་ལྷུང་མི་རིགས་བཞེ་རྩལ་ལས་བསྐྱུན་པའི། །
བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་ཐོ་བྱང་པོ་ཏ་ལ། །
མེས་ཀྱི་ལ་ལྟོ་ལུབ་ས་མཐོའི་རྒྱན་དུ་མཛེས། །
ཡིད་དབང་མི་འཕྲོག་སྟེ་པོ་སུ་ཞིག་མཆིས། །

ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་ས་གཤིན་པོའི་སྟེང་། །
བཏབ་པའི་ལོ་རྟོག་གཡུར་ཟེའི་འབྲས་བུས་ཁེངས། །
སུ་མཐའ་མེད་ལ་ཡངས་པའི་རྩ་ཐང་ཐོག །
ལྷགས་རིགས་དཀར་ནག་ལྷུ་ཚོགས་ག་ཤེད་བཟང་། །

ནགས་ཚལ་སྐྱུག་པོས་ཁེངས་པའི་རི་རྒྱུང་ཁྲོད། །
སྲོང་པོར་གནས་པའི་ཐང་གིང་ལྷག་པ་སོགས། །
ནམ་མཁའི་ཀ་བ་བཞིན་དུ་འགྲིང་པེར་གནས། །
རི་དྲགས་གཅན་གཟན་དུ་མ་ཅི་དགར་རོལ། །

རང་བྱུང་གཏེར་རིགས་ཐོན་སུངས་སུན་སུམ་ཚོགས། །

རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་འདྲ། །
དེང་རབས་ཅན་བཞིའི་འཇུགས་སྐྱེན་དགོས་མཁོ་དང་། །
འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤོད་འཕེལ་བའི་མཐུན་ཁྱེན་བཟང་། །

གཡུ་ལྟར་སྲོ་བའི་ནེའུ་གསིང་སྲུང་ལྗོངས་ཐོག། །
རྣམ་མང་མེ་དྲོག་ཁ་ཆིལ་རབ་ཏུ་བཞད། །
དྲི་ཞིམ་སྐྱེན་རྩའི་རིགས་ཀྱིས་གང་སར་ཁེངས། །
བྱ་བྱེའུ་སྐྱ་ཚོགས་འཕུར་ལྗིང་དབྱུངས་སྐྱེན་སྒྲོག། །

གནའ་རབས་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སུལ་བཞག་པའི། །
རྩ་ཆེའི་རིག་དངོས་གྲགས་ཅན་བགྱངས་ལས་འདས། །
རིན་ཐང་བྲལ་ཞིང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི། །
སྤྱོད་སྒྲོད་བཅུད་ལྡན་པའི་ལུལ་གྱི་མཚོག། །

གངས་ཅན་པོད་གྱི་སྐྱེན་མོང་མ་ཡིན་པའི། །
སུལ་བྱུང་མི་རིགས་བྱུང་ཚོས་ལྡན་པ་ཡི། །
དམངས་ཁྲོད་སྐོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་སྐྱེ་རྩལ་སོགས། །
དར་བྱུང་ཆེ་ཞིང་སྐྱ་མང་སུན་སུམ་ཚོགས། །

སྐྱུང་དང་གཏམ་དཔེ་གཞན་ཚོགས་རྫོགས་མཐའ་མེད།

ཚོག་ཉུང་གོ་བདེ་ནང་དོན་ཤིན་ཏུ་ཟབ།
སྲུ་དང་བྲོ་གར་ལྷ་མོ་སྒྲོར་གཞས་འི།
ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་སྐྱུ་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་ལྡན།

དུང་དང་རྒྱ་སྒྲིང་སྐྱ་སྒྲིང་ལུ་སོགས།
སྒྲིང་ཞིང་འཛེབས་པའི་རོལ་ཚའི་སྐྱ་དབྱེངས་ཀྱིས།
མདོངས་མཐའི་རྩ་བར་དབྱར་རྩ་སྒྲོག་པ་བཞིན།
སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་རྩ་བའི་དབང་པོ་འཕྲོག།

ཁྱད་དུ་ལས་གསུམ་པའི་ལྷ་ལྡན་ཡུལ་ལྗོངས་དང།
མེས་པོ་རྩམས་ཀྱིས་ཤུལ་བཞག་རིག་དངོས་སོགས།
ལུལ་བྱུང་རྩོམ་རིག་སྐྱུ་རྩལ་ལ་བརྟེན་ཕྱིར།
ལྷག་བསམ་དག་པོས་བརྟེན་ཚིག་འཁུལ་སྐྱམ་རུང།
ཤེས་རིག་དམན་པའི་རྫོངས་ཀྱན་བདག་གིས་འི།
རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྒྲོབས་པ་ག་ལ་མཚིས།
འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་མཚོན་གྱིར་ཚིགས་བཅད་འདི།
རང་དགར་སོར་མེད་ཅེ་ནས་ཐལ་ལགས་སོ།

དེ་སྟོན་རང་ཉིད་དམངས་ཁྲོད་སྐྱོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཅུ་
མེད་མཁན་ཉིལ་རྒྱུག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ཀྱི་སྟོན་དུ་གོང་རིམ་ནས་
དམངས་ཁྲོད་སྐྱོལ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་འཚོལ་བསྟུ་དང། ལེགས་

སྐྱིད་པ་ཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་གནང་བར་མ་ཟད། དེ་ནི་མི་རིགས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ལུས་ལྷན་དུ་འགན་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། ལུས་འཛིན་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
 གཏོང་བའི་གཞི་བཞུགས་ཀྱི་ལས་འགན་འདོར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གལ་
 ཆེའི་དོན་སྤྱིར་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་དང་འབྲེལ། ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་དང་
 ལུགས་ལྷན་ཚད་མེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་དུ་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་ལེགས་
 བསྐྱེད་ཆ་ཚང་གསུམ་སྤྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་ཀྱི་དགོས་པའི་བཀོད་སྐྱོད་མཛད་པའི་འོག་
 གོང་ཁྲིམ་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་ལེགས་བསྐྱེད་ཆ་ཚང་གསུམ་གྱི་འགོ་
 ཁྲིད་ཚོགས་རྒྱུད་དང་དེའི་གཞུང་ལས་ཁང་། ཚུམ་རིག་སྤྱོད་བཅས་བཅུགས་པ་
 བསྐྱེད་ཆ་ཚང་ཞིབ་བློའི་ལས་དོན་བྱེད་མཁན་སློབ་ལྷན་ཚོས་མི་སྣ་ལྷན་བཅས་དང་། ཆ་
 རྒྱུན་ཞན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་མ་གྲོས་པར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་བྱུང་བས་དཀྱིས་རྒྱུ་
 བཅོམ་ཆེན་པོས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཟབ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ། དམངས་
 ཁྲོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ལྷན་པའི་རྒྱུད་གཏམ་གཞི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བསྐྱེད་དང་རྒྱུ་
 སྐྱོབ་བྱས་པ་ལག་གཅིག་ལེགས་སྐྱིད་གིས་དཔེ་སྐྱོན་བྱས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ནས་
 བསྐྱེད་རྗེས། ལྷན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཕྱི་ཚོར་དང་སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་ཕྱི་ལྷན་
 དོན་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལེགས་ལྷན་གྱི་འགོ་བཤེད་དོན་ཟབ་ལ་སྐྱོན་ཞིང་འཛེབས་
 པ་དང་། དང་སྤྱོད་སྐྱོན་སྐྱོན་གང་སྐྱོན་གོ་དོན་གཏོང་བའི་སློབ་སྤྱོད་
 འབྲེད་པའི་ལུས་པ་དང་། ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་ལུས་ལྷན་ཆེས་ཆེར་ལྷན་པས་རི་
 ཅོམ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཅོམ་གྱིས་བསྐྱེད་འདོད་ཅིང་། ཚོགས་ཚོ་བ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས། དེ་ནི་
 བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་སློབ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱིར་བཏུང་ལས་ལྷན་བའི་
 ཉིང་ལྷ་སྤྱོད་དང་། གཞེངས་སྤྱོད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་ལྷན་

བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཤིང། དེ་ནི་སྤྲ་རབས་ཀྱི་མིས་སུས་བརྒྱུད་བཅས་ནས་
 བྱུལ་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་བྱུལ་བཞག་གི་རྩ་ཚེའི་བསམ་བའི་རྒྱ་ལོར་
 ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་སྤྲུག་འདོན་དང། འཚོལ་བསྟུ། ལྷུང་སྟོབས། ལེགས་སྦྱིག་
 བཅས་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི་ང་ཚོས་མི་རབས་རྗེས་མར་བྱུལ་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་
 རྒྱུར་བརྒྱུད་སྟོན་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་དང། ང་ཚོའི་མི་རབས་འདིས་
 ལྷུང་འོས་པའི་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་འགན་འཁུལ་ཡིན་པ་ཙམ་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་
 ལྷིང་དང་ད་ཡོད་ཀྱི་དོན་སྣང། མ་འོངས་པའི་དོན་སྣང། ལྷག་དོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 བརྒྱུད་ལཱའི་འཆར་འགོད་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཛད་རྒྱའི་ལས་ལྷན་ཆེན་པོའི་གྲས་
 ཤིག་ཡིན་པའི་དོན་སྣང་དེ་བས་ཆེན་པོ་ལྷན་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང། རང་ཉིད་
 བས་ཐོས་མྱོང་བའི་གཏམ་དྲན་གསོས་པ་དེ་ཙམ་ཡོད་དམ་སྟུམ་སྟེ། དཔལ་གསོ་
 དང། ཁ་ལག་བཟང་དུས། འཆམ་འཆམ་དུ་བསྟོན་སྐབས་བཅས་གཏམ་དཔེ་
 དྲན་གསོས་ཤེ་བཞིན་ཐོ་བརྒྱབ་པ་དང་མདོར་ན་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་རྗེས་སུའང་
 གཏམ་དཔེ་དྲན་སོས་ན། ལམ་སང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པ་མ་ཟད། ལྷན་ཚུལ་ཁང་
 གི་ཨེམ་ཇེ་ཆན་སྟོ་བཟང་བཟུ་བྲིས་ལགས་དང་ང་ཚོ་ཐན་ཚུན་བཀའ་མོལ་ཅི་
 བཟོས་ཞུ་སྐབས། གཏམ་དཔེའི་སྟོར་གྲུང་རེས་བྱས་ཏེ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གཏམ་དཔེ་
 ཐུགས་དྲན་སོས་ཤེ་བཞིན་བྱུག་བྲིས་སམ་ངག་ཐོག་ནས་ང་ལ་གསུང་ཏེ་མཁོ་
 འདོན་གནང་བུང་བས་དུས་སྤུང་ནང་ཁྱོད་བསྟོམས་གཏམ་དཔེ་གུངས་སྟོར་ཞིག་
 བྱུང་སོང་བས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་རྒྱ་ཐིགས་ལེན་པ་ཙམ་ཤིང། ཡིན་ན་ཡང་
 དེའི་ཐོག་ནས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཁོ་ནར་ཆ་མཚོན་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་
 འཚོལ་བསྟུ་བྱས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་

ལྷན་པོ་དང་། དེས་ན་དམངས་ཁྲིད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ཕ་ཆའི་བསམ་པའི་རྒྱ་ལོར་
 འཛིན་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་མི་མངོན་པའི་གནས་སུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་དག་འཚོལ་
 བསྟུ་དང་སྤྱད་སྟོབ་ལེགས་སྒྲིག་བཅས་མ་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་རང་ལྷན་གྱིས་ཕ་
 བསྟུ་ལྷན་ལྷན་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་གྲུང་དབྱེད་ནས་ས་
 གནས་བར་གྱི་གོང་རིམ་ཏང་གི་དམིགས་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་དང་ལྷན་གྲུང་
 གནས་འོག་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པས་དམ་འཛིན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་ཀྱི་
 ལུས་ལྷན་ལྷན་གནས་ལྷན་བཞག་རྣམས་སྤྱད་སྟོབ་ཆེད་འཚོལ་བསྟུ་དང་ལེགས་
 སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་སྲིད་བྱ་བ་ལོ་དང་བཞོད་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་གནང་བ་བཅས་
 དུས་ཐོག་ཏུ་ལེལ་བ་དང་དགོས་དེས་གིག་རེད་ལ་ཉ་ཅང་དོན་སྣོད་ལྡན་པའི་ལས་
 འགན་ཞིག་གྲུང་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རང་རེའི་ལྷན་པོ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ལྷན་
 གནས་དང་འདྲ་བར་ཁོང་ཚོའི་ཉམས་སྲུང་བཟང་པོར་སྟོབ་སྟོབ་ལུས་ཉེ་གོང་ཁྱེད་
 ལྟ་སའི་ས་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བཞག་པའི་ཚར་དུ་མངར་བའི་མེ་ཏོག་དེ་དག་འཚོལ་
 བསྟུ་བྱས་ནས་རྣམ་པར་བཀའ་བའི་རྒྱུ་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་མི་རབས་རྗེས་མར་
 བརྒྱུད་སྟོད་དང་། རྒྱལ་ཆེན་གྲུང་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་བར་མཛོད་ནང་
 ལེགས་སྒྲིག་སུ་འབྲེལ་བྱུང་ཆེད་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་དུ་བརྩོན་རང་བཞིན་སྟོང་
 འཐེན་གྱིས་ལུས་ལྷན་པོར་ཐོག་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་ལས་འགན་ལེགས་སྤྱོད་ཡོང་བའི་
 བསམ་འདུན་བཅངས་ནས་སྤུལ་མ་ལུ་བའི་རྒྱལ་དུ་བྱིས་པ་ལགས་སོ། །

ལ་མོ་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་གྱིས།

སྤྱི་ལོ་1992ཟ࿳1ཚེས15 ཉིན།

དཀར་ཆབ་

ལྷན་སྐྱོད་

བདུད་རྩ་ལེ་སྐྱོད་ཟིང་།	(1)
གསེར་གྱི་ཁྱེའུ་རྒྱུང་དང་ཤང་ཤང་ཀ་ལ།	(13)
སྦྱིད་དབང་འདུས་གཞུང་དང་སྐྱུ་ག་རལ་པའི་གཞུང་།	(55)
གསོན་འདྲེའི་རྒྱལ་མོ།	(71)
ཨ་མ་གནམ་གྱི་གུང་ཐང་མ།	(75)
རྩོན་པ་གཅེན་གཞུང་གཉིས།	(81)
སྐྱུན་གསུམ།	(87)

གཏམ་རྒྱུད།

མུ་ཏིག་སྐྱུ་ག་མཁན།	(90)
ལེ་ལེ་ཅན།	(103)
རྩོན་ལན་འཇལ་བ།	(107)
ལ་སྐྱུ་ག་སྒོར་བཙོས།	(110)
དབྱུད་པ་མཁས་པའི་བྲིམས་དཔོན།	(112)

བོད་ལུ་གྲོགས་པོ་གཉིས། (115)

གསོལ་སྟོན་སྐབས་སུ་ལུམ་ཚུང་རྟུག་ཏུ་བོད། (123)

རྒྱུན་རྒྱུ་གྲོགས་སུ་གྱུར་བ། (125)

ནང་ཚགས་དང་ནང་འཛགས་གོ་ལོར་བེདས་པ། (135)

ཐང་ཁུང་གཡོགས་པ། (137)

རྒྱན་ཚེན་རྒྱན་ཚུང། (141)

མི་ལམ་ལུང་བསྟན། (150)

ཨ་ཇོ་གཤམ་དཔོན། (156)

སྤྲུམ་འབྲུ་ལོ་ཙོ། (163)

ཐག་པ་རྒྱུན་པའི་ག (177)

གསེར་ལེབ་ལྷུག་ཁྲོན་པའི་ནང་དུ་བོར་བ། (179)

རྒྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྩམ་པ་འགམ་པ། (181)

སྲུ་མ་ཐག་སུ་བ། (185)

ཤིང་བཟོ་བ་གཉིས། (190)

སྟོན་པ་མགོ་གཞུག་དང་ཚངས་པའི་སྤྲུམ་མོ། (192)

འཚོམ་བཟོ་བ་དང་སྟོན་བདག (202)

རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་སྤྲུམ་སྟོན། (205)

སྟོན་པ། (219)

སེར་སྣ་ཅན་ལ་ཐུགས་སྦྱོར་གཏོང་དུ་བརྟུག་པ། (222)

པ་སྣ་ཚེན་དང་བུ་མགོ་ཚེན། (226)

ཚངས་པའི་སྒྲིམ་མའི་མག་པར་བསྐྱོད་པ། (236)

མལ་གྲོ་གུང་དཀར་གནམ་གྱི་མཐའ་ན་ཡོད། (246)

སྒྲོན་པོར་མ་ཉེས་ལ་གཡོག་བཀའ་ལ། (248)

སྐར་མ་འོད་གྱི་མཛེས་མ། (251)

གཞོན་ལུ་འོད་སྟེང་དང་བུ་མོ་ས་མཚོ་མ། (287)

སྦྱིད་ལུག་པ་གསུམ། (308)

ཤིང་བཟོ་བས་སྐྱུག་བདག་པམ་པར་བྱས་པ། (310)

ཉ་ཤ་གནམ་ལ་འཕུར་པ། (313)

ཞོ་འབྲས་སྐྱོར། (316)

ཞག་བདུན་སངས་རྒྱལ། (318)

ལུང་གཏམ་ལ་ལུང་ལན་སྒྲོག་པ། (321)

སེར་སྣ་ཅན་གྱི་དགོ་ཀྲ། (323)

དགོ་ཀྲ་གྱི་མོག་མོག (325)

བོང་བུ་དང་སྦྱང་གི (327)

གཡག་ཤ་བཞི་ལིང་གཅིག (331)

སྦྱོབས་དང་རྩལ། (350)