

༄༅། །ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲིད་སྐྱེད་གཏམ། །

སྐྱོད་མེད།

བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་བཟང་ལུགས་མཚན།

སྐུ་བཟང་ཚེ་དོད།

དོ་ལུགས།

ལྷ་བཟང་གི་སྐུ།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེད་ཁང་།

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་རྒྱན་གསལ་བཤད།

ལྷ་སའི་མི་ལོ་ཚིག་སྟོང་བཞི་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་གནའ་བོའི་
གོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་ལ། རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་མ་ལག་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པ་ནི་
མཚན་དཔྱད་གི་རྒྱ་སྐར་བཞིན་རྣམ་པར་བཀྲ་ཞིང། ཐ་ན་མ་ལག་གི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤེལ་
རེའི་ཆ་ལའང་ཞིབ་འཇུག་དང་རོལ་མེད་གི་བར་སྟོང་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་དུ་གནས་
ཡོད་པ་དང་། ལོ་རྒྱུ་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་བོད་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་འཕྱོང་རིག་གསུམ་
གྱི་ལྟེ་བར་གྱུར་ཞིང་། ལྷ་མོ་ནས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་འཚོ་སྤོང་གི་སྤྱི་འཕྱོང་
འབར་བའི་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པས། མིའི་རིགས་
ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱིའི་བར་མཛོད་ཁྲོད་དགོ་མཚན་འབྲུམ་གྱི་གཏམས་པའི་སྤང་བུ་
བརྒྱན་ཡོད།

ལྷ་སའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་རིང་ལྷན་པའི་རིག་གནས་ལས་དམངས་ཁྲོད་རིག་
གནས་གཏིང་ཟབ་ཅིང་ཁྱེར་རྒྱ་ཆེ་ལ། དེའི་གྲུབ་ཆའི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དམངས་
ཁྲོད་སྤྱི་འཕྱོང་གཏམ་དང་གཏམ་དཔེ། ལྷ་གནས་བཅས་ལ་དེ་བཞིན་དུ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱན་
པའི་ཞིང་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྲོད་ཚོས་མངོན་པར་གསལ། དེར་མ་ཟད།
དམངས་ཁྲོད་སྤྱི་འཕྱོང་གཏམ་དང་གཏམ་དཔེ། ལྷ་གནས་བཅས་ཀྱིས་བོད་མི་རིགས་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུ་དང་ཡུལ་དུས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་འཕྱོང་སྤོང་གི་དམངས་ཁྲོད་
དག་རྒྱད་ཀྱི་ལམ་ནས་བཀྲ་མས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ལོ་རྒྱུ་དངོས་ཀྱི་བཞེན་པའི་

རང་བཞིན་ལུགས་ཚེ་བ་དང་རིག་གནས་སྐྱེ་ཚུལ་གྱི་ཉམས་ཀྱིས་བརྟམ་བཤ།
 རྟོགས་བཏགས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་རྒྱ་བྱུང་བཏོན་བཤ། རྒྱབ་ཡུལ་ཚེ་བའི་བྱེད་ཚོས་
 ལྷན་ལ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐོལ་གོམས་གཤིས་དང་འདྲ་བའི་ཤིས་འཛིན་
 ལྟངས། ལྷི་ཚོགས་གནས་བབ། མངོས་སྤོད་རིན་ཐང་བཅས་སྤྱི་ལུག་ཏུ་མངོན་
 ཡོད། དེ་བས་དེང་རབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་མི་ལུང་བཞིག་གིས་འབྲེལ་ཁོངས་འདིའི་
 ཞིབ་འཇུག་གི་རིན་ཐང་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་དངོས་བཞིན་གཅིགས་ཚེབ་ཏུ་
 འཛིན་པ་ཡིན་ལ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབས་དེའི་ལྷི་ཚོགས་སྤྱང་ཚུལ་ལ་རིགས་
 བསྐྱེས་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་གསལ་བ་ཞིག་ཀྱང་མིག་
 ལུང་སྤྱི་ཚོགས་སྤེང་བྱུང་ཡོད།

འདིར་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེད་གཏམ་དང་གཏམ་དབེ། ལྷ་གཞས་ཞེས་
 ལུ་མཚན་བཤོད་པ་ནི་བསྐྱེད་ཡུལ་གྱི་ཚ་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཡང་། འདིར་བརྗོད་
 པའི་ལྷ་ས་ཞེས་པ་ནི་བརྗོད་སྐྱེད་སྤྱིང་མའི་ཡུགས་ཀྱི་གནའ་གོང་ལྷ་ས་(བལ་
 ཚེང་ད་ལྷའི་ཁྲོད་ཀོན་རྒྱས་ཀྱི་ཁོངས་) ཅམ་ཏུ་འབོད་པ་མ་ཡིན་བཤ། ད་ལྷའི་མིང་
 འཛིན་ས་ཁོངས་ཀྱི་དབྱེ་སྐྱེད་ཀྱི་ལྷ་སའི་གོང་ཁྲོད་ཁོངས་ཀྱི་རྗོང་བདུན་དང་
 རྒྱས་གཅིག་སྟེ། ལྷོད་ལུང་བདེ་ཚེབ་དང་མལ་གྲོ་གྲུང་དཀའ་། ལྷོན་གྲུབ། རྒྱ་ལྷུང་།
 ལྷ་གཅི། ལྷོ་མོ། འདམ་གཞུང་བཅས་རྗོང་བདུན་དང་ཁྲོད་ཀོན་རྒྱས་བཅས་འདུས་
 པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དམངས་ཁྲོད་སྐྱེད་གཏམ་འདི་དག་ལས་འགའ་གསལ་ནི་
 བརྗོད་སྐྱེད་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ལས་བྱུང་རིམ་དང་བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་ཚ་གང་ནས་
 ཀྱང་མདོ་སྐྱེད་ཡུལ་གྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེད་གཏམ་དང་གིན་ཏུ་མཐུན་པས་འབྲེལ་
 ཁོངས་གཅིག་རང་ལས་བརྒལ་ནས་བོད་སྤྱིའི་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱང་ཚུལ་འབའ་

ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་བས། རྒྱ་མགོ་གཅིག་ལས་མཆོད་པའི་རྒྱ་རྒྱན་གྱི་འབབ་རྒྱན་ཡོངས་སུ་བཀྲམས་པའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འདི་ནི་རྒྱ་མགོ་གངས་ལ་ཐུག་ཅིང་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་འབབ་པས་རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་བ་བརྟན་ཞིང་ཡལ་འདབ་ཚོད་པའི་དུས་རབས་གསུམ་བུ་ཞིག་ཏུ་བསྐོད་པའི་གདེང་ཚོད་ཀྱིས་ལྷུགས་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་གཞས་》ཞེས་དཔེ་དེབ་ལྟོད་སྒྲུང་གཉིས་རེར་སྟེན་ཏེ་བར་རྒྱན་བྱེད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་གོང་ཁྲིའི་ལྷ་སའི་ལྷ་དུ་མེད་ལུལ་བཞག་རིག་གནས་རྩ་ཆེན་འདི་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་། དེའི་འབྲུང་ལུལ་ཡང་བོད་ཀྱི་རྒྱན་ལས་ལྷ་སའི་རྒྱན་ཁོ་ནར་གཏོགས་པས་གང་ཞིག་གི་རྒྱན་ཆའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྩལ་དང་བྱུང་ཚོས་མི་འདོར་སྤྱིར་དེས་པར་དག་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་བྱུང་ལྷ་སའི་རྒྱན་རང་སོར་བཞག་པ་ཡིན་པས། རྒྱུ་ག་མཁན་རྣམ་པས་གནས་མཚོག་ལྷ་སའི་རྒྱན་འདི་ཉིད་དང་དེ་རྩུ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་གོ་མས་གཤིས་སོགས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོང་བར་དགོས་དེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་བརྒྱན་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་༡༩༠༠ནས་བཟུང་། གོང་ཁྲིའི་ལྷ་སའི་ཚུགས་སྐྱིལ་ཁག་གསུམ་ཚོམ་སྐྱིལ་ཁང་ནས་དབྱུད་གཞིའི་ཚོམ་སྐྱིལ་མ་ཟིན་གྱི་དབྱུད་གཞིའི་དེབ་སྐྱིལ་རྒྱུའི་ལས་དོན་སྟེལ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་། ཁོ་རང་ཚོས་སྐབས་དེའི་ཚུགས་གང་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མི་ཉུང་བ་དག་བྱུད་དུ་བསལ་ནས་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུང་གཏམ་དང་། གཏམ་དཔེ། སྐྱུ་གཞས་བཅས་ལ་སྐྱུར་སྐྱོབ་ལྷུག་བསམ་གྱིས་ཀུན་ནས་སྤངས་ཏེ་ཚུགས་གང་ཐད་ལ་སྐྱུལ་སྤོང་དང་། ཤེས་ལུན་པ་དང་དམངས་ཁྲོད་

ལྷ་མོ་ལ་པ་མ་པས་ཅན་ལ་ཚེན་མངགས་གདན་ལུ་དང་ཉི་བཅར་བཀའ་འདྲི་ལུ་བ་
 མོགས་ཐབས་ཤེས་ལྷ་མོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཏ་ལམ་ལོ་ངོ་ལུ་སྟེ། ༡༧༧༧ ལོའི་རྒྱ་
 ༡༠བར་ད་གཞོན་དབྱུང་གཞི་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ལས་དོན་གྱི་འོས་འགན་འདི་ཉིད་
 ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་། ལས་དོན་འདི་ནི་གཞི་བྱོན་ཚེ་ལོང་ལོ་རྒྱས་གྱི་དོན་སྙིང་ལྡན་
 པ་ཞིག་ཡིན་ལ་ང་ཚོསྟེ་རབས་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་རང་རེའི་ཚན་རབས་པའི་
 བྱས་རྗེས་ལ་སྟོབས་པ་སྟེས་འོས་པ་ཞིག་ཏུ་འདུག་ཕྱིར་དེ་གའི་བརྟེན་སྒྲིག་པ་དང་
 བཅས་པའི་ལས་ལུགས་པ་རྣམས་ལ་ལྷ་ག་བསམ་དཀའ་པོའི་ལུགས་རྗེ་ཚེ་ལུ་བ་
 དང་། ལས་དོན་འདི་ལྷ་བྱ་དང་སྟིང་སྟོབས་དེ་ལྷ་བྱའི་སྐལ་མའི་འོག་རང་རེ་གྱི་
 རབས་པ་རྣམས་ནས་ཀྱང་འབད་བཅོན་སྟོང་མེད་གྱིས་མི་རིགས་རང་གི་རིག་
 གནས་གྱི་འཛིན་སྟོང་སྟེལ་གསུམ་ཐད་ལ་བྱས་རྗེས་འཛོག་པར་འབད་རྒྱ་གཅེས་
 མོ། །ཞེས་ཚོམ་སྒྲིག་པ་དོ་སྟེས་ཚེ་རེ་དོ་རྗེ་ཡིས་ལྷ་ལྡན་གྲོང་ནས་སྟེ་ལོ་༡༠༠༧པའི་ཚེས་༡༡ཉིན་སྐར་
 བའོ།།

འགོ་བརྗོད།

གངས་ལྗོངས་ལྷོ་གནས་གོང་ཁྱེད་ལྷ་ས་ཡི། །
ནམ་མཁའ་སྐྱོ་ལ་སྦྱོན་དཀར་ལང་ལོང་འཕྱུར། །
ཉི་ལོང་འཕྲོ་ཞིང་དུ་སྦྱིད་དཔལ་དང་ལྷན། །
ས་གཞི་བདེ་མ་འདབ་རྒྱས་བཞད་དང་མཚུངས། །

མཐའ་འཁོར་རི་རྒྱད་བཀྲ་གིས་རྟགས་བརྒྱད་མཚོ། །
གཡུ་འབྲུག་འབྲུག་འདྲའི་ལྷ་སའི་སྦྱིད་ཚུ་བཟང། །
དུངས་གཙང་ཚུ་ལྷན་དུ་མ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ། །
ཁོར་ཡུག་ཡུལ་ལྗོངས་མཛེས་སྤྲུལ་རྣམ་པར་བཀྲ། །

འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེའི་གོང་ཁྱེད་ལྷ་ས་འདི། །
སྐྱོ་ལྷུང་ལྷུང་གླིང་དུ་མས་ལོངས་སྤྲུ་སྦྱེལ། །
འབྲས་ལྷན་ལྷོན་གིང་སྤྲོ་ཚོགས་ལོ་འདབ་རྒྱས། །
མ་གྲང་སྒོ་མ་ཞིང་དུས་བཞིའི་ནམ་ཟླ་སྦྱིད། །

གཙུག་པོ་ལོས་པའི་གནའ་བོའི་གོང་ཁྱེད་འདིར། །

དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཇུགས་སྐྱེན་རྣམ་པ་ལེགས། །
འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་མགོན་པོ་རྣམས། །
གནས་འདིར་འཛོམས་གིང་དགའ་སྤོའི་དབྱིངས་སུ་རོལ། །

ཕུལ་བྱུང་མི་རིགས་བཟོ་རྩལ་ལས་བསྐྱེན་པའི། །
བརྗིད་ཉམས་ལུན་པའི་ཕོ་བྱང་པོ་ཏ་ལ། །
མེས་རྒྱལ་ལྷོ་རུབ་ས་མཐོའི་རྒྱན་དུ་མརྗེས། །
ཡིད་དབང་མི་འཕྲོག་སྐྱེ་བོ་སུ་ཞིག་མཆིས། །

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

ནགས་ཚལ་སྐྱུག་པོས་ཁེངས་པའི་རི་རྒྱུང་ཚོང་། །
སྤོང་བོར་གནས་པའི་ཐང་གིང་ལྷག་པ་སོགས། །
ནམ་མཁའི་ཀ་བ་བཞིན་དུ་འབྱིང་རེར་གནས། །
རི་དུགས་གཅན་གཅན་དུ་མ་ཅི་དགར་རོལ། །

རང་བྱུང་གཏེར་རིགས་ཐོན་ལུངས་ལུན་སུམ་ཚོགས། །

རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་ལྟུང་། །
དང་རབས་ཅན་བཞིའི་འཇུགས་སྐྱེན་དགོས་མཁོ་དང་། །
འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་འཕེལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་བཟང་། །

གཡུ་ལྟར་སྲོ་བའི་ནེའུ་གསིང་སྤང་སྡོངས་ཐོག །
རྣམ་མང་མེ་ཏོག་བྲ་ཆེལ་རབ་ཏུ་བཞད། །
དྲི་ཞིམ་སྐྱེན་རྩའི་རིགས་ཀྱིས་གང་སར་ཁེངས། །
བྱ་བྱིའུ་རྩ་ཚོགས་འཕུར་ལྗིང་དབྱངས་སྙན་སྒྲོག། །

གནའ་རབས་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བྱུལ་བཞག་པའི། །
རྩ་ཆེའི་རིག་དངོས་གྲགས་ཅན་བགྱངས་ལས་འདས། །
རིན་ཐང་བྲལ་ཞིང་བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པའི། །
སྤྱི་ནང་སྡོད་བཅུད་ལྡན་པའི་ཡུལ་གྱི་མཚོག། །

གངས་ཅན་བོད་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི། །
ལུལ་བྱུང་མི་རིགས་བྱུད་ཚོས་ལྡན་པ་ཡི། །
དམངས་ཁྲོད་སྡོལ་རྒྱུན་ཚུམ་རིག་སྐྱེ་རྩལ་སོགས། །
དར་བྲུབ་ཆེ་ཞིང་སྣ་མང་སུན་སུམ་ཚོགས། །

སྤྱིང་དང་གངམ་དཔེ་གཞས་ཚོག་རྫོགས་མཐའ་མེད།

ཚིག་ཉུང་གོ་བདེ་ནང་དོན་ཤིན་ཏུ་ཟབ།
སྤྱད་དེ་གར་ལྷ་མོ་སྒྲོར་གཞས་འི།
ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་སྐྱུ་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་ལྡན།

དུང་དང་རྒྱ་སྒྲིང་སྐྱ་སྒྲིང་ཕུ་སོགས།
སྒྲིབ་ཞིང་འཛེབས་པའི་རོལ་ཆའི་སྐྱ་དབྱེངས་གྱིས།
མདོངས་མཐའི་རྒྱ་བར་དབྱེང་རྒྱུ་གུ་བ་བཞིན།
སྐྱུ་པོ་ཀུན་གྱི་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་འཕྲོག།

ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལྷ་ལྡན་ལུལ་ལྗོངས་དང་།
མེས་པོ་རྣམས་གྱིས་ལུལ་བཞག་རིག་དངོས་སོགས།
ལུལ་བྱུང་རྩོམ་རིག་སྐྱུ་རྩལ་ལ་བསྟེན་ཕྱིར།
ལྷ་ག་བསམ་དག་པོས་བསྟེན་ཚིག་འབྲུལ་སྒྲམ་རུང་།
ཤེས་རིག་དམན་པའི་རྩོངས་ཀན་བདག་གིས་འི།
རྩོམ་ཡིག་འབྲི་བའི་སྒྲོབས་པ་ག་ལ་མཆིས།
འོན་ཀྱང་ལྷ་ག་བསམ་མཚོན་ཕྱིར་ཚིགས་བཅད་འདི།
རང་དགར་སོར་མའི་ཕྱེ་ནས་ཐལ་ལགས་སོ།

དེ་སྒྲོན་རང་ཉིད་དམངས་ཁོང་སྒོལ་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་
མེད་མཁན་རྟེན་རྒྱུག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་གྱི་སྒྲོན་དུ་གོང་རིམ་ནས་
དམངས་ཁོང་སྒོལ་རྒྱུན་ལྡན་པའི་དག་རྒྱུན་རྩོམ་རིག་འཚོལ་བསྐྱེད་དང་། ལེགས་

སྐྱིལ་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་གནང་བར་མ་ཟད། དེ་ནི་མི་རིགས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ལུས་ལྷན་རིག་གནས་ལྷུ་སྐྱོད་དང་། ལུས་འཛིན་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
 གཏོང་བའི་གཟི་བརྟེན་གྱི་ལས་འགན་འདོར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གལ་
 ཚེ་དོན་སྟོང་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་དང་འབྲེལ། ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཚེན་དང་
 ལུགས་ཁུར་ཚད་མེད་ཀྱི་སྐོ་ནས་ངེས་པར་དུ་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལེགས་
 བརྒྱས་ཆ་ཚང་གསུམ་སྟོགས་སྐྱིལ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀོད་སྐྱིལ་མཛད་པའི་འོག་
 སྟོང་ཁྲེང་ལྷ་སའི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བརྒྱས་ཆ་ཚང་གསུམ་གྱི་འགོ་
 ཁྲིད་ཚོགས་ལྷན་དང་དེའི་གཞུང་ལས་ཁང་། རྩོམ་སྐྱིལ་ལུས་བཅས་བཅུགས་པ་
 བས་བཟུང་ཞིབ་ཚུལ་ལས་དོན་བྱེད་མཁན་སྡོ་མཚུན་ཚོས་མི་སྣ་ཉུང་བ་དང་། ཆ་
 རྒྱུན་ལོན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་མ་སྟོས་པར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་བྱུང་བས་ད་ཀྱིས་ཉུང་
 བརྩོན་ཚེན་པོས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཟབ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ། དམངས་
 ཁྲོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་ལུན་པའི་རྒྱང་གདམ་གཞུས་ཚིག་བཅས་འཚོལ་བརྒྱ་དང་ལྷུང་
 སྐྱོབ་བྱས་པ་ཁག་གཅིག་ལེགས་སྐྱིལ་གིས་དཔེ་རྒྱན་བྱས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ནས་
 བརྒྱས་རྗེས། ལྷན་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྷོང་ཚོར་དང་སྟོབ་གསོ་གཏོང་ཟབ་ཅིག་བྱུང་
 དོན་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ནི་ཚིག་ཉུང་གོ་བདེ་དོན་ཟབ་ལ་སྟན་ཞིང་འཛེབས་
 པ་དང་། དང་སྟོགས་སམ་སྟོག་སྟོགས་གང་ས་ནས་གོ་དོན་གཏོང་ཟབ་ལ་སྟོ་སྟོ་
 འབྱེད་པའི་བྱས་པ་དང་། བེས་རིག་འཕེལ་བའི་བྱས་རྒྱལ་ཚེས་ཚེར་ལྷན་པས་ཇི་
 ཅམ་བརྒྱས་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་བརྒྱ་འདོད་ཅིང་། ཚིག་ཚོ་བ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས། དེ་ནི་
 བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་བེས་རབ་དང་སྟོ་གོས་ཀྱི་སྟོང་བརྒྱད་ལས་ལྷན་བའི་
 ཉིང་ཁུ་ལྷ་བྱ་དང་། གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་རྩོམ་རིག་རྒྱ་ཚལ་གྱི་རྣམ་

བ་སྐྱེ་སྐྱུ་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ལྷ་རབས་ཀྱི་མིས་སྐྱུ་བརྒྱུད་བཅས་ནས་
 བྱུང་འཛིན་དང་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་བྱུང་བཞག་གི་ཅུ་ཆེད་བསམ་པའི་རྒྱ་ལོར་
 ཞིག་ཡིན་པས་དེ་དག་ལྷོག་འཛིན་དང་། འཚོལ་བསྟུ། ལྷུར་སྐྱོབ། ལེགས་སྐྱིག་
 བཅས་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི་ང་ཚོས་མི་རབས་རྗེས་མར་བྱུང་འཛིན་དང་དར་སྐྱེལ་གཏོང་
 རྒྱུར་བརྒྱུད་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། ང་ཚོའི་མི་རབས་འདིས་
 ལྷུར་འོས་པའི་གཟི་བརྗེད་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཡིན་པ་ཙམ་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་
 སློང་དང་ད་ཡོད་ཀྱི་དོན་སློང་། མ་འོངས་པའི་དོན་སློང་། ལྷག་དོན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 བརྒྱུད་ལཱའི་འཆར་འགོད་ནང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཛད་རྒྱུའི་ལས་ལྷན་ཆེན་བོད་གྲས་
 ཤིག་ཡིན་པའི་དོན་སློང་དེ་བས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་། རང་ཉིད་
 བས་ཐོས་ལྷོང་བའི་གཏམ་དྲན་གསོས་པ་ཇི་ཙམ་ཡོད་དམ་སྟེ་སྟེ། རལ་གསོ་
 དང་། ཁ་ལག་བཟུང་དུས། འཆམ་འཆམ་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་བཅས་གཏམ་དཔེ་
 དྲན་གསོས་པེ་བཞིན་ཐོ་བརྒྱབ་པ་དང་མདོར་ན་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་རྗེས་སུ་འང་
 གཏམ་དཔེ་དྲན་སོས་ན། ལམ་སང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པ་མ་ཟད། ལྷན་ཅིས་ཁང་
 གི་ཨེམ་རྗེ་ཀུན་སློབ་བཟང་བཟུ་ཤིས་ལགས་དང་ང་ཚོ་ལན་ཚུན་བཀའ་མོལ་ཅི་
 བཀོས་ཞུ་སྐབས། གཏམ་དཔེའི་སྐོར་གླེང་རེས་བྱས་ཏེ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གཏམ་དཔེ་
 ལུགས་དྲན་སོས་པེ་བཞིན་ལྷག་བྲིས་སམ་ངག་ཐོག་ནས་ང་ལ་གསུང་ཏེ་མཐོ་
 འཛིན་གནང་བུང་བས་དུས་སུང་ནང་ཁྱོད་བསྐྱེམས་གཏམ་དཔེ་གངས་སྐོར་ཞིག་
 བྱུང་སོང་བས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་རྒྱ་ཐིགས་ལེན་པ་ཙམ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་
 དེའི་ཐོག་ནས་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཁོ་ནར་ཆ་མཚན་ན་ཇི་ཙམ་གྱིས་
 འཚོལ་བསྟུ་བྱས་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་རྗོགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་

བྱུང་ཡོད། དེས་ན་དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་རྩ་ཆེའི་བསམ་པའི་རྒྱ་ཚོར་
 འཛོལ་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་མི་མངོན་པའི་གནས་སུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་དག་འཚོལ་
 བསྟུ་དང་སྐྱུར་སྐྱོབ་ལེགས་སྒྲིག་བཅས་མ་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་རང་བྱུགས་ཀྱིས་རྩ་
 བསྐྱེད་ཏུ་འགོ་ཉེན་ཆེ་རུང་། ལྷ་བས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་རྒྱུང་དབྱང་ནས་ས་
 གནས་བར་གྱི་གོང་རིམ་ཏང་གི་དམིགས་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་དང་བྱུགས་ཁུར་
 གནང་ལོག་འབྲེལ་ཡོད་ཚེན་པས་དམ་འཛིན་གནང་བ་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་ཀྱི་
 ལུལ་བྱུང་རིག་གནས་ལུལ་བཞག་རྣམས་སྐྱུར་སྐྱོབ་ཆེད་འཚོལ་བསྟུ་དང་ལེགས་
 སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའི་སྲུང་བྱ་ནན་པོ་དང་བཀོད་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་གནང་བ་བཅས་
 དུས་ཐོག་ཏུ་ཁེལ་བ་དང་དགོས་ངེས་ཤིག་དེ་ལ་ཉ་ཅང་དོན་སྣོད་ལྡན་པའི་ལས་
 འགན་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རང་རེའི་སྲོང་ས་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་
 གཞན་དང་འདྲ་བར་ཁོང་ཚོའི་ཉམས་སྲོང་བཟང་པོར་སྐྱོབ་སྐྱོང་ལུས་ཏེ་གོང་ཁྱེར་
 ལྟ་སའི་ས་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བཞག་པའི་ཚར་དུ་མངར་བའི་མེ་ཏོག་དེ་དག་འཚོལ་
 བསྟུ་བྱས་ནས་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་རྒྱན་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་མི་རབས་རྗེས་མར་
 བརྒྱན་སྲོད་དང་། ལྷ་བས་ཆེན་ཀྱང་ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་བང་མཛོད་ནང་
 ལེགས་སྒྲིག་སུ་འབྲེལ་བྱུང་ཆེད་ལྷོགས་གང་ཅིའི་ཐད་དུ་བརྩོན་རྒྱུ་དང་བཞིན་སྲོང་
 འཐེན་གྱིས་སྐྱོན་མོང་ཐོག་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་ལས་འགན་ལེགས་སྐྱབ་ཡོང་བའི་
 བསམ་འདུན་བཅངས་ནས་སྐྱུལ་མ་ལུ་བའི་རྩལ་དུ་བྱིས་པ་ལགས་སོ། །

ལ་མི་རིན་ཆེན་འོད་ཟེར་གྱིས།

སྤྱི་ལོ་1992ལྔཾ1ཚེས15 ཉིན།

དཀར་ཆུ།

མཐུན

མ་དང་ལུ་མོ།	(1)
ལུ་ལུ་ལུ་གས་པ།	(9)
སྒོན་ལམ་ལས་ལུ་བ་པའི་ལུ་ཤེས་རབ་ཅན།	(22)
ལུ་སྒྲོན་གསུམ།	(35)
རོན་པའི་ལུ་ལ་རྒྱལ་གཞིས་ཐོབ་པ།	(46)
ཁྱི་ལུ་བས་རྒྱལ་པོ།	(52)
སོར་མོའི་ཐོབ་པ།	(55)
ཐོ་ཚོད་སྒྲུལ་བཟང་དག་འདུལ།	(60)
ལུ་སྒྲིད་ལུ་ག་ཅན།	(68)
རྒྱལ་སྒོན་རན་པ་ཚར་བཅད་པ།	(74)
གསེར་བྱ་དང་དུལ་བྱ།	(78)
སྒོབ་སྒོབ་ཐོག་གི་འགྲུན་བསྐྱར།	(93)
ཅང་ཤེས་རྟོ་པོ།	(95)
དུ་ལུ་ལས་ལུ་ག་ཇི།	(99)

གོགས་པོ་གསུམ། (105)

རྒྱལ་པོ་སྟོབས་འབྱོར་ལྡན་པ། (123)

མི་རྣའི་རྒྱུད།

ཚོས་རྒྱལ་སྤོང་བཙན་སྐྱམ་པོའི་ལི་ཡུལ་གྱི་དགོ་ཚུལ་གཉིས་ལ་
དངོས་གྲུབ་སྟུལ་པ། (130)

གངས་ཅན་ཡི་གའི་བྱེད་པོ་སམ་སྟོ་ཏ། (133)

ལྷ་ཡུང་དཔལ་དོ་ཡིས་རྒྱལ་པོ་སྤྲང་དར་བཀོངས་པ། (136)

བཙན་རར་འཁོད་པའི་སྟོན་པོ་མགར་རྒྱན་ལས་རྒྱལ་ཞེས་གྲགས། (138)

འབྲུག་པ་རྒྱན་ལེགས་གྱིས་གདན་ས་གསུམ་གྱི་ཚུད་གཞི་

ཐག་གཅོད་གནང་བ། (143)

གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། (145)

ཨ་ཅེ་རྒྱ་བཟས་རྒྱ་འབྲེན་ཚུལ། (147)

ཨ་ཅེ་རྒྱ་བཟའི་ཚིགས་ཁེབས་པོར་བརྒྱག་སོང་བ། (149)

འབྲུངས་ཁང་ཚོས་ཁང་དམར་པོ། (151)

ལོ་རྒྱུས་གྱི་རྒྱུད།

རོ་པོ་རྗེས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོར་དགོངས་ལུ་མངོད། (153)

གྲིབ་རྫོང་བཙའ།..... (159)

ལྷིང་པ་གྲོང་ཚོར་གནས་པའི་སྤོན་པོ་མགར་གྱི་ལུངས་ཁང་། (161)

མཚུར་ལུ་དགོན་པ།..... (163)

འབྲུག་པ་རྒྱན་ལེགས་མཚུར་ལུ་དགོན་དུ་སྦྱེབས་པ།..... (165)

དདུལ་སྐྱུ་བར་སྣང་།..... (168)

གསང་ལུ་ཚོས་སྦྱོང་གསེར་ཁབ།..... (169)

དབུ་ལྷ་མཁའ་འགྲོའི་ལན་གཞུ།..... (171)

མལ་གྲོ་ཀ་རྩལ་གཙུག་ལག་ཁང་།..... (173)

ཞ་བད་མ་དབང་ཚེན་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་མདུན་གྱི་དོ་རིང་།..... (177)

འབྲི་གྲང་རྟེན་ལུག་གི་སྒོར།..... (187)

བསམ་ཡས་དགོན་ཅི་ལྟར་བཞེངས་ཚུལ།..... (190)

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མིང་དང་བཤད་རྒྱུན་འགའ་ཤས། (195)

ལྷ་སར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གྲིང་བཞི། (199)

ལྷ་སར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བཞི་ཚན་ཁག (200)

ལྷ་སར་རྒྱ་བཟས་བཏབ་པའི་ལུང་མ་བཞི་ཡོད།..... (203)

ལྷ་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་སྒོར།..... (205)

ཇོ་བོའི་སྐྱེ་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་དྲིལ་ཚེན་གསུམ་གྱི་སྒོར། (207)

ལྷ་སའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་གནད་བཏུས།..... (208)