

# པོ་སྟོང་ཕྱག་ལྷའི་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས།

མིན་ཉན་ཉ་དང་  
ཆའོ་ཕུས་ཀྱང་  
གིས་ཚམ་སྒྲིག་བྱས་པ།





# མི་རྒྱུད་ལྷག་ལཱ་འི་རིང་གི་མོ་ལྷ་སྒྲུབ།

(2)

མིན་ཏན་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་

མཚོ་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱང་

གོས་ཚུལ་ལྷ་སྒྲུབ་པས་པ།

མི་རིགས་དཔེ་ལྷ་སྒྲུབ་པ།



本书根据少年儿童出版社 1980 年 5 月第 1 版上海第 1 次印刷版本翻译出版。

དེབ་འདི་ནི་ལྷ་ཆུང་གིས་པའི་དཔེ་སྟར་ཁང་གི་ 1980 ལོའི་ཟླ་ 5 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་ཏང་  
ཉེ་ཡི་པར་ཐེངས་ 1 པ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བསྟར་ནས་བསྟར་པ་ཡིན།

普日科、李顺录、才旺、祁继先、白登、张诗昆、洛桑诺布、陈连超、  
朱生兰、吴钰翻译。

ཕུར་ཁོ་དང་། དགེ་ལགས། ཆེ་དབང་། ཆེ་ཤང་ཆས་འཕེལ། དཔལ་ལྷན། ཁང་ཉི་ལུན།  
སྟོ་བཟང་ནར་བ། ཁྱེན་ལེན་ཁོར། སྐལ་བཟང་ནས་གྲུལ། ཤེས་རབ་སྟོ་གྲས་བཅས་ཀྱིས་བསྟར་པ།

ལང་ཁེང་ལུན་གྱིས་བྱ་དག་བཏང་བ།  
དཔེ་སྟར་འགན་འཁུར་བ། ཡེ་ཤེས་མཚོ་མ།

ལྷ་སྟང་ཕྱག་ལཱ་འདི་རིང་གི་ལྷ་རྒྱས།  
དེབ་གཉིས་པ།

\*

ལིན་ཉན་ཏ་དང་ཆེའི་ཡུས་ཀྱང་གིས་རྩོམ་སྟོན་བྱས་པ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་གིས་བསྟར་པ།

1986 ལོའི་ཟླ་ 2 པར་པར་གཞི་ 1 པ་བསྟོན་པ།

1986 ལོའི་ཟླ་ 2 པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐེངས་ 1 པ་བསྟར་པ།

དེབ་རེར་སྒྲུབ་ 0.83

# 上下五千年

(二)

(藏 文)

林汉达、曹余章编著

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10

1986年2月第1版

1986年2月北京第1次印刷

印数：0001—1,500册 定价：0.83元

书号：M 11049(3)37

## འགྲོ་བརྒྱུད།

ན་ནིང་དབྱིད་ཀར་ལོ་རྒྱུད་ཀྱིས་པའི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་རྩོམ་སྒྲིག་  
ཚོ་མཐུན་གྱིས་《ལོ་རྒྱུད་ཐུག་ལཱ་འི་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་》ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་གི་...  
ཟིན་བྱིས་གིག་ཁྲིང་ཡོང་ནས་ང་ལ་ལྟ་རྟེན་ཞེས་སྤྱད་བུང་། དེ་ནི་ཚོ་མཐུན་  
ཡིན་ཏན་ཏ་ཡིས་འབྲི་མ་ཆར་པའི་ཤུལ་བཞག་ཟིན་བྱིས་གིག་རེད། ཁོང་  
གིས་བཞག་པའི་དཀར་ཆག་དེ་ལ་བལྟས་ན་ཁོང་གིས་གནའ་སྔ་མའི་དུས་...  
རབས་ནས་ཉལ་ཐའི་དམག་འཁྲུག་གི་གོང་བར་སྟེ་ཀྱང་གོའི་གནའ་བོའི་ལོ་...  
རྒྱུས་དུས་སྐབས་ཤིལ་པོ་ལས་བུང་བའི་གདམ་རྒྱུད་འབྲི་རྩིས་བྱས་འདུག  
མཇུག་ཏུ་ཅང་ཕངས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཚོ་མཐུན་ཡིན་ཏན་ཏ་ཡིས་དུང་ཏན་...  
རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཁག་བར་ལས་འབྲི་མ་སྐབས་པར་ཁོང་གི་རྩོམ་འབྲིའི་འཆར་...  
གཞི་མ་འགྲུབ་བར་སྔ་ས་ནས་མི་ལྷལ་དང་བྲལ་བ་རེད།

ལོ་རྒྱུད་ཀྱིས་པའི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་ཚོ་མཐུན་ཆོས་ང་ལ་ཤུལ་བཞག་...  
ཟིན་བྱིས་དེ་ལོགས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁ་སྐྱོན་རྒྱག་དགོས་པར་མ་  
ཟད། ཚོ་མཐུན་ཡིན་ཏན་ཏ་ཡིས་མ་འགྲུབ་པའི་ཁག་དེར་མཐུད་ནས་བྱིས་  
ཆར་བ་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་འདི་སྤྱད་བུང་།

ཚོ་མཐུན་ཡིན་ཏན་ཏ་ནི་སྤྱད་ཡིག་ཐད་ཀྱི་མཁས་མཆོག་ཞིག་ཡིན་པ་  
དང་ཁོང་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་དེབ་འབྲི་རྒྱའི་ཐད་འབད་བརྩོན་ཆེན་པོ་  
གནང་བྱུང་བ་རེད། ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་དེབ་འབྲི་རྒྱ་དེ་“སྤྱད་ཡིག་གསར་

པར་ཚད་ལྟ་དང་གཏམ་རྒྱུད་རྟོང་པ་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ་ཞིག་ཏུ་བཙུག་གི་  
ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གིས་བྱིས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐད་ཀྱི་སྤྱད་གི་སློབ་དེབ་མི་ཉུང་བ་  
ཞིག་ལ་བྱུང་ཚེས་ཐུན་མཛུགས་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པས་སྤྱི་ལོ་ལྟ་ལོ་ལྟ་ལོ་  
མིག་གི་བཟུང་ཚེས་ཐུན་ཡོད་པ་རེད། ངའི་རྒྱ་ཚད་ལ་ཆ་མཚན་ནས་བཞད་  
ན་ཁོང་གི་བྱིས་པའི་ལེགས་སྒྲིག་དང་མཐུད་འབྲི་བྱེད་རྒྱ་དེ་ལས་གོ་འཕེར་བ་  
ཞིག་ཡོང་ཏེ་ཅང་དཀའ་མོ་རེད། འོན་ཀྱང་བསམ་སྒྲིག་ཡང་ཡང་བཟང་རྗེས་  
ངས་ལས་འགན་འདི་དང་དུ་བྲངས་པ་ཡིན།

ངས་ལས་འགན་འདི་དང་དུ་ལེན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རང་ཉིད་ལ་རང་  
དུས་ལྟར་རིང་པོ་ནས་ལོ་ན་རྒྱང་བའི་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཀྱང་གོ་འཕེར་ལོ་རྒྱུས་  
རྩ་སློབ་བྱེད་པའི་གོ་བ་དེའི་སློབ་དེབ་ཅིག་འབྲི་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད་པའི་.....  
རྒྱུན་གྱིས་ཡིན། ངའི་སེམས་ལ་ཀྱང་གོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཀྱང་གོ་འཕེར་ལོ་རྒྱུས་  
ལ་རྒྱུས་མངའ་རྟོག་ཅམ་ཡོད་དགོས་པ་འདུག་སྟེ། མེས་ཀྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚད་  
ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ན་གཞི་ནས་མེས་ཀྱལ་གྱི་དུ་ལྟ་དང་འབྲུང་འབྲུང་ལ་.....  
དགའ་ཞེན་དེ་བས་ཆེ་བ་སྐྱེ་གི་རེད། རང་ཀྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དོན་ཉིང་  
ལྟར་པའི་སྤྱད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ལོ་ན་རྒྱང་བའི་སློབ་པ་པོ་རྣམས་...  
ལ་སློབ་དུ་བཅུག་ན་ཁོ་ཆའི་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་རུ་འགྱུ་བྱུང་བ་དང་། ཁོ་ཆས་  
གནད་དོན་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུའི་  
སློ་སློ་བྱེ་བྱུང་བ་ཡོང་གི་རེད། དུས་རབས་མི་འདྲ་ན་རང་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་  
དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱུང་ཚད་མི་འདྲ་བ་དེའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོར་སློབ་...  
གསོ་དང་ཡང་ན་དབྱེད་གཞིའི་རྣམ་པ་ངས་ཅན་ཞིག་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ངས་དེ་སྤྱི་བྱ་རྒྱུ་རྒྱང་འབྲིང་གི་སྤྱད་ཡིག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་  
མུང་། ལས་ཀའི་ལག་ལེན་གྱི་ནང་ནས་རང་ལོ་སློབ་བྱ་འབྲིང་རྒྱང་གི་སློབ་

ལྷ་པའི་སྐད་ཡིག་གི་ཆུ་ཆད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་ན་བྱེད་ཐབས་གཞན་དག་  
 གྱུར་དགོས་པ་ལུང་། ཤེས་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བྱ་དེའང་ཆ་རྒྱུན་མེད་དུ་མི་རུང་  
 བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཆོར་བུང་། ལྷག་པར་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་སྐད་  
 ཡིག་གི་ཤེས་བྱའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཏ་ཅང་དམ་པོ་ཡིད་། དེང་རབས་ཀྱི་རྒྱ་  
 སྐད་ནང་གི་ཐ་སྐད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱང་ལྷན་གཏམ་  
 དཔེ་མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེབ་ཐེར་ལས་བུང་བ་ཞིག་རེད། གནའ་  
 རབས་དང་དེང་རབས་ཀྱི་དཔེར་འོས་རྩམ་རིགས་འགའ་ཞིག་གི་ནང་ལ་...  
 རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དངོས་བེད་སྤྱད་བྱས་པ་དེ་བས་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཐོང་བྱ་...  
 འདྲག་ དེར་བརྟེན་སློབ་ལྷ་བ་ནམས་ལ་ཆུང་དུས་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་  
 སློག་དུ་བཅུག་ན་ཁོ་ཆོའི་སློག་འདོན་གྱི་རྩས་པ་དང་རྩམ་རྒྱུག་གི་ཆུ་ཆད་...  
 མཐོ་རུ་གཏོང་བྱས་པ་ཐོགས་ཡིད་པ་ནི་ཐེ་ཆོམ་མེད་པ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་རང་རྒྱལ་ལ་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡིད་པར་མ་  
 ཟད། གནའ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མ་དེབ་ཆང་མ་ཡིག་སྐད་ཡིན་པས། སྤྱིར་  
 བཏང་ལོ་ན་ཆུང་བའི་སློག་པ་པོ་ཆོས་སློག་ཁག་པོ་ཡིད་པ་སློས་ཅི། ད་ལྟ་  
 སློབ་ལྷ་བ་ཆོས་ཆན་རིག་ནམ་གང་ས་དེ་འདྲ་མང་པོ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་  
 ཡིད་པས་ཐད་ཀར་མ་དེབ་སློག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་ཡིད་ཀྱི་མ་རེད། གནད་  
 དོན་འདི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆེད་ངའི་ཞེམས་ལ་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ནང་གི་དབྱང་  
 གཞི་ཕུན་ཕམ་ཆོགས་པ་ནམས་སྤྱད་ནས་གོ་སླ་ལ་རྒྱུད་རིམ་རྟོག་ཅམ་ལྷན་...  
 པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་དེབ་ཅིག་ལེགས་སྤྱིག་དང་རྩམ་སྤྱིག་བྱེད་བྱ་ནི་དོན་སྤྱང་  
 ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད་པས་མ་གྱི་འདྲག

《ལོ་སྤྱང་སྤྱག་ལྷའི་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་》ཞེས་པ་འདི་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་...  
 བཏུས་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད། དེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་བཏུས་གཞན་དག་དང་མི་འདྲ་

ས་རྟོག་ཅམ་ཡོད་ཤས་ཆེ། དེ་ནི་དཀར་ཆག་སྒྲིག་དུས་རྟོག་ཅམ་གལ་  
འགངས་ཆེ་བ་དང་སྐད་གཤམ་ཡོད་པའི་དོན་རྒྱུ་གདམ་གསེས་བྱེད་གང་...  
ཐུབ་བྱེད་པ་དང་། བང་དོན་ཐོག་ལ་རྒྱས་དཔུང་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ཀྱི་དོན་  
དངོས་གཞིར་འཇིག་གང་ཐུབ་བྱས་པ་ལས་ཞིབ་འབྲི་དང་རྒྱས་འབྲི་མང་...  
བྲགས་པ་མི་བྱེད་པ། གཟུགས་མེད་གྱི་བ་བཟོའི་རིགས་ཏེ་ཅང་ཉུང་ཉུང་  
ཡིན་པ་བཅས་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་པར་བརྟེན་སྒྲུང་གསོན་ཉམས་ལུན་པ་ཞིག་  
ཡོང་རྒྱུའི་ཐད་ལ་སྤྲོད་བྱ་ཞུས་ས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ལོ་ན་རྒྱུ་བའི་སློག་པ་  
པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱུའི་ཐད་ནས་  
བཤད་ན་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པའི་དཔུང་གཞི་དེ་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དོན་དངོས་དང་...  
མཐུན་ཆེ་ཅམ་ཡོང་མཛད་ཁ་པོ་རེད།

ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུང་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དེར་བཀག་  
རྒྱའི་རང་བཞིན་ཡང་ཡོད་པ་རེད། སྒྲུང་ནས་སློག་པ་པོས་ལོ་རྒྱས་དོན་རྒྱུ་  
ཀྱི་དུམ་བུ་རེ་མ་གཏོགས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། སྒྲུང་ལ་ལས་དོན་རྒྱུ་ཀྱི་  
ཕྱི་རྒྱུ་ལ་ཅམ་མ་གཏོགས་མཆོད་མི་ཐུབ་པས། དེའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཆབ་  
སྲིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་། དེ་དང་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་  
ཐད་རྒྱས་བཤད་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོད་བྱ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁག་པོ་ཞིག་རེད། དེར་  
བརྟེན་《ལོ་སྤྱོད་སྤྲུག་ལཱའི་རིང་གི་ལོ་རྒྱས་》ཞེས་པ་འདི་ལོ་རྒྱས་སློབ་སྦྱང་...  
བྱེད་པའི་རམ་འདེགས་སློག་དེབ་ཞིག་བྱས་ཆོག་པ་ལས་ལོ་རྒྱས་སློབ་དེབ་ཀྱི་  
ཆབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུང་འབྲི་སྐབས་ལྟ་རྒྱལ་གྱི་གནད་དོན་ཁ་ཤས་དང་མ་...  
ཐུག་རང་ཐུག་རེད། དེའི་ཐད་སློ་མཐུན་ཡིན་ཏན་ཏེ་ཡིས་འཇིག་པའི་བྱེད་  
སྤྱོད་ནི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུང་རྣམས་འདམས་སྒྲིག་དང་དོར་ལེན་བྱས་ཐོག་དང་

རངས་ཀྱི་གོ་བདེ་བའི་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་ཁོ་ན་སྟུང་ནས་འབྲི་བ་ལས་.....  
 གཏམ་སྒྲིང་མི་སྤེལ་བ་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཉུང་ཙམ་ཞིག་བྱེད་གང་ཐུབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་  
 རེད། གནད་དོན་འགའ་གསལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་དགག་བྱས་བྱེད་རྒྱ་དེ་སྟོག་  
 བ་པོ་རང་ཉིད་ལ་བཞག་ཡོད་པ་རེད། དབྱེད་གཞི་དོར་ལེན་བྱེད་རྒྱ་དང་  
 བསྟོད་ཆོག་དང་སྦྲད་ཆོག་སྟུང་རྒྱུ་ལའང་རྩམ་པ་པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་...  
 རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་མེད་རེད། ཉིད་ནི་བྱེད་སྟངས་དེར་མས་  
 མཐུན་ཡོད། ང་རང་གི་སྤྱིང་ཆོར་ལ་གཞིགས་ན་ད་དུང་ཁ་གསལ་དོན་ཆན་  
 གཉིས་བྱེད་དགོས་པ་འདུག་པས་མ་གྱི་འདུག་དང་པོ། སྟོན་ཆད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་  
 དེབ་ཐེར་ནང་གི་དབྱེད་གཞི་སྤང་སྤང་དོར་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་...  
 དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་སྟུང་དེ་གཟབ་བསྐྱིང་གིས་ཐག་གཅོད་...  
 བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་སྟུང་ནས་རང་འདོད་ལྟར་དབྱེད་  
 གཞིར་བཟོ་བཅོས་བྱས་པ་དང་། ཐ་ན་མི་སྣ་རྣམས་སྤང་སྤང་གཏན་ནས་  
 མི་འདྲ་བ་བཟོ་བའི་རིགས་བྱེད་མི་ཉན། དེ་འདྲ་བྱེད་དུས་ལྟ་ཚུལ་ག་འདྲ་  
 ཡང་དག་པ་ཡིན་རུང་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་རྩམ་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསར་བཟོ་  
 བས་པའི་མི་སྣ་ཙམ་ཞིག་རེད། གཉིས་པ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་ཁྱེན་དང་  
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་སྣར་གདོང་འཛིག་བྱེད་རྒྱ་ནི་མ་གཞི་ནས་ཉ་ཅང་རྩོག་འཛིང་  
 ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ཡག་ཤོས་ལ་བྱ་བ་ཞིག་གམ་མི་སྣ་ཞིག་བབ་  
 ཅོལ་དུ་ཡོངས་རྒྱུགས་ཁས་ལེན་པའམ་ཡོངས་རྒྱུགས་ཁས་མི་ལེན་པ་བྱེད་མི་  
 ཉན། མི་ཞིག་ཡག་པོ་འདུག་ཟེར་སྐབས་དེའི་ཐམས་ཅད་ཡག་པོ་ཡིན་པ་  
 དང་། རྒྱལ་ཅག་རེད་ཟེར་སྐབས་རྒྱལ་ཐག་ཆད་ཡིན་པ་ཞིག་དུ་བཅི་རྒྱ་  
 ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་བས་ན་སྟབས་བདེ་ཅན་གྱི་སྟོན་ཆ་ཡོངས་སྤང་བ་  
 དང་ལྟག་པར་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱིང་གིས་སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞིགས་ངོས་ཤིག་དང་

དུམ་བུ་ཞིག་ལས་མཚན་གྱི་མེད་པ་རེད། དེ་ཚོ་རྒྱང་རྒྱང་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་  
རྒྱན་ཞིག་གསུམ་མི་སྟོ་ཞིག་ལ་སྟོ་ཀུན་ནས་གདོང་འཛིག་བྱེད་མི་ཉན།

《ལོ་སྟངས་ལྷག་ལཱ་འི་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་》ཞེས་པ་འདི་དཔེ་དེབ་ལྷ་ལ་...  
བཞོས་ནས་དཔེ་རྒྱན་བྱེད་ཅིས་ཡོད། དེབ་དང་པོར་གནའ་སྔ་མའི་དུས་  
ནས་ཀྱན་གོ་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞོད་ཡོད་པ་དང་། དེབ་གཉིས་པར་ཆིན་  
རྒྱལ་རབས་དང་ཞི་ཉན་དང་དྲུང་ཉན་རྒྱལ་རབས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞོད་ཡོད་...  
པ། དེབ་གསུམ་པར་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་དང་། ཞི་ཅིན་དང་དྲུང་ཅིན་རྒྱལ་  
རབས། ལྷོ་བྱང་རྒྱལ་རབས་བཅས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞོད་ཡོད་པ། དེབ་བཞི་  
པར་སུའི་རྒྱལ་རབས་དང་། ཐང་རྒྱལ་རབས། རྒྱལ་རབས་ལྷ་བཅས་གྱི་  
ལོ་རྒྱུས་བཞོད་ཡོད་པ། དེབ་ལྷ་པར་པེ་སུང་དང་ནན་སུང་རྒྱལ་རབས་ནས་  
ཉལ་ཐའི་དམག་འབྲུག་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞོད་ཡོད། དེབ་སྟོན་མ་གཉིས་པོ་  
དེ་སྤྲིན་སྐབས་ངས་སྟོ་མཐུན་ལིན་ཉན་ཏའི་མ་ཡིག་ལ་ཁྱུ་དག་འགའ་གཏོང་  
ཚུང་ཞིང་། དཀར་ཆག་སྤྲིན་སྟངས་དང་ནང་དོན་ཐོག་སྤྲིན་སྤྲིན་དང་། ལ་  
སྟོན་བྱས་ཐོག ཆ་ཤས་གྱི་སར་སྤྲིན་འབྲིའང་བྱས་ཡོད།

ཆོལ་ལྷས་ཀྱང་།

1979 ལོའི་དབྱིད་ཀྱི་དུས་ཆེན་ལ།

དཀར་ཆག

|    |                                                  |     |
|----|--------------------------------------------------|-----|
| 1  | གང་མ་དང་པོ་——ཆིན་རྩི་རྟོང་། .....                | 1   |
| 2  | པོ་ལང་བྱའི་ལྷགས་ཐོ། .....                        | 9   |
| 3  | ཏ་ཆིན་ཡུལ་དུ་སྒྲིག་གཞི་བྱས་པ། .....              | 16  |
| 4  | ཏ་ཙ་ཞང་ཡུལ་དུ་རོས་ལངས་བྱས་པ། .....               | 22  |
| 5  | ཁིན་པ་དང་ཞང་ཡུལ། .....                           | 30  |
| 6  | ཅུས་ལུ་ཡུལ་གྱི་དམག་འཁྲུག་ཆིན་པོ། .....           | 38  |
| 7  | ཁིན་པང་ཞན་དབང་དུ་འབྱོར་བ། .....                  | 45  |
| 8  | ཏུང་མན་དུ་སྤོན་མོ་བཀམས་པ། .....                  | 53  |
| 9  | ཞའོ་རྩིས་ཏན་ཞིན་རྗེས་འདེད་བྱས་པ། .....           | 62  |
| 10 | ཁུན་ཏན་གཉིས་ཀྱིས་མངའ་ཁོངས་འཕྲོག་རེས་བྱས་པ། ..... | 71  |
| 11 | བཙན་བདག་ལ་ཡམ་ཉིས་བྱང་བ། .....                    | 80  |
| 12 | ཨུང་ཆེན་ཁྱུ་དབངས། .....                          | 87  |
| 13 | པའི་ཉིང་ཏན་རི་པོ་མཐའ་ནས་བསྒློར་བ། .....          | 96  |
| 14 | རྟ་དཀར་པོ་བསད་ནས་དམ་བཅའ་བཞག་པ། .....             | 102 |
| 15 | ཞང་གོ་ཞའོ་རྩི་དང་ཆའོ་ཉིན་གཉིས། .....             | 110 |
| 16 | ཀྱིན་པོ་ཡིས་དམག་དབང་ཚུར་འཕྲོགས་པ། .....          | 116 |
| 17 | ཐི་ཡིང་གིས་ཨ་ཡ་བསྐབས་པ། .....                    | 124 |

|    |                                                                            |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 18 | ཞི་མིའུ་ཡུལ་གྱི་དམག་སྐར། .....                                             | 130 |
| 19 | ཁའི་ཚུའི་ཡིས་བཞོ་སྐལ་དུ་སྤྱད་པའི་ས་ཆ་ཉུང་དུ་<br>བཏང་བ། .....               | 136 |
| 20 | མ་དབྱེ་ཡུལ་དུ་དབྱ་བསྐྱུས་དམག་འཕེལ་བྱས་བ། .....                             | 145 |
| 21 | མཁའ་སྤྱད་དམག་དཔོན་ལི་ཀོང་། .....                                           | 152 |
| 22 | ཨེ་ཆིང་དང་རྟའི་ཆུས་པིང་། .....                                             | 160 |
| 23 | ཀྱང་ཆན་རྒྱབ་ཡུལ་ལ་བསྐྱོད་བ། .....                                          | 168 |
| 24 | སུའུ་ཡུའུ་ཡིས་ལྷག་འཆོ་བ། .....                                             | 176 |
| 25 | སི་མ་ཆན་གྱིས་《པོ་རྒྱལ་དེབ་ཐེར་》བཙམས་བ། .....                               | 184 |
| 26 | རྟའི་ཀོང་གིས་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱས་བྱས་བ། .....                             | 191 |
| 27 | ཨང་ཀྱའི་ཐུན་ལྷགས་རི་རིང་པོའི་བྱི་རིལ་དུ་སྐྱོད་བ། .....                     | 199 |
| 28 | ཨང་མང་གིས་གནའ་གསོ་ལྷགས་བཅོས་བྱས་བ། .....                                   | 205 |
| 29 | ལུའི་མིན་དམག་དང་མིག་སྤྱད་དམར་པོའི་དམག་གིས་<br>རོས་ལངས་བྱས་བ། .....         | 213 |
| 30 | ཁུན་དབྱང་དམག་འཁྲུག་ཆེན་པོ། .....                                           | 221 |
| 31 | མིའུ་ཞིའུ་ཡིས་ཉན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་གོང་མའི་སྤྱད་<br>གཞུང་སྐར་འཛུགས་བྱས་བ། ..... | 230 |
| 32 | ལུའི་དབྱང་རྫོང་དཔོན་གཉའ་གྱིང་པོ། .....                                     | 238 |
| 33 | ཁྱས་ཀྱང་ངར་ལྷགས་ཆེ་བའི་དམག་དཔོན། .....                                     | 245 |
| 34 | ཆས་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གདན་འདྲིན་ལྷ་བར་<br>བསྐྱོད་བ། .....             | 253 |
| 35 | བན་ཁའི་ཡིས་སྤྱད་བྱ་དབྱུགས་ནས་དམག་ནང་ལྷགས་བ། .....                          | 259 |

|    |                                              |     |
|----|----------------------------------------------|-----|
| 36 | ཀྱང་ཉིང་དང་ས་འགལ་དབྱེ་ཆས། .....              | 267 |
| 37 | དམག་དཔོན་ཉམ་གཤེན་ལེའང་ཅི། .....              | 273 |
| 38 | “ཉང་མི་བཙོན་འཇུག”བྱས་པའི་དོན་རྟེན། .....     | 280 |
| 39 | ལྷན་པང་བཙོན་དུ་བཅུག་པ། .....                 | 288 |
| 40 | མགོ་རས་སེར་པོའི་དམག་གིས་འོས་ལངས་བྱས་པ། ..... | 296 |

## གོང་མ་དང་པོ་—ཆིན་ཏི་རྟོང་།

ཆིན་ཏི་ཁང་གི་གསུམ་ཁུལ་ཁབ་དུག་བཙན་སྒྲིལ་བཏང་སྟེ་ཀྱན་གྱི་ཞི་ལོ་་་  
དུས་སྐབས་ཀྱི་ཆ་འཇིང་ཉལ་འཇིང་བྱེད་པའི་ནམ་པ་མཆུག་བསྒྲིལ་ནས་ཀྱང་  
གོ་གཅིག་གྱུར་བྱུང་བ་རེད། ཁོའི་སེམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱས་ཐེས་ནི་གནའ་  
རབས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ནང་བཤད་པའི་རྟོང་གསུམ་ཏི་ལུ་ལས་ཀྱང་ཆེ་བས་ཟུ་  
མཐུད་དུ་ཀྱལ་ཕྱན་གྱི་“ཀྱལ་པོ”ཟེར་ན་མི་ལེགས་པས། དེ་བས་མཚན་དུ་  
གྱུར་པའི་མིང་ཞིག་བཏགས་ན་གཞི་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱས་ཐེས་དང་མཐུན་་་  
གྱི་རེད་བསམས་ནས། “གོང་མ”ཞེས་པའི་མིང་དེ་སྟོན་ཆུ་བྱས་པས་ཁོ་ནི་  
ཀྱང་གོའི་གོང་མ་དང་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རང་གིས་རང་ལ་གོང་མ་དང་པོ་  
སྟེ་ཏི་རྟོང་ཏི་ཞེས་འཕོད་དེ། ཁོས་ད་དུང་བྱ་དང་ཆ་པོས་ཁོའི་གོང་མའི་  
གོ་ས་རྒྱུད་འཇིན་པར་གོ་རིམ་ལྟར་མི་རབས་གཉིས་པ་ལ་གོང་མ་གཉིས་པ་  
སྟེ་(ཁོའི་བྱ)ཨར་ཏི་རྟོང་ཏི་དང་། མི་རབས་གསུམ་པ་ལ་གོང་མ་གསུམ་  
པ་སྟེ་(ཁོའི་ཆ་པོ)སན་ཏི་རྟོང་ཏིར་འཕོད་ཆུ་གཏན་འབེབས་བྱས་གིང་།  
དེ་ལྟར་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བརྒྱུད་དེ་གོང་མ་སྟོང་ཕྱག་ཁྲི་ཕྱག་་་  
བྱེད་ཐུབ་ན་བསམས་པ་རེད།

ཀྱལ་ཡོངས་གཅིག་གྱུར་བྱུང་ཐེས། གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཀྱལ་ཁབ་  
ཆིན་ཏི་དེ་འདྲ་ཞིག་སྟོང་དགོས་ཟེར་ན།

པོ་བྱང་དུ་འཛགས་པའི་གོང་སྟོན་ཚགས་འདྲ་ཞིག་གི་ཕོག་ཕྱིང་སང

(དཔོན་གནས་ཀྱི་མིང་)ཤང་ཤན་གྱིས་གོང་མ་ཆེན་ཉི་ཉང་ལ་“ད་ལྟ་ནི་རྒྱལ་  
 བུ་ནམས་ཅ་མེད་དུ་བཏང་མ་ཐག་པ་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡན་  
 དང་། ལུ་ལྟ་། ཆེ་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་པོ་ཞན་དབྱང་དང་རྒྱུ་ཐག་ཏ་  
 ཅང་རིང་པོ་ཡོད་པས། དེ་གར་རྒྱལ་པོ་འགའ་བསྐོས་གཞག་མ་བྱས་ན་མི་  
 འགྲིག་པས། གོང་མ་གང་ཉིད་ཀྱིས་གོང་སྐུ་མ་ཆེ་དེ་གའི་རྒྱལ་པོར་བསྐོས་  
 གཞག་གནང་རོགས་གནང་”ཞེས་བཤད།

ཐིང་ཤི(དཔོན་གནས་ཀྱི་མིང་)མི་སི་ཡིས་ཤང་ཤན་གྱི་བསམ་འཆར་ལ་  
 ར་ཁོ་བྱས་ནས་“སྐར་རྒྱལ་པོ་ཀློང་ལྟ་ཤང་གིས་ཀློང་རྒྱལ་རབས་འཇུགས་  
 སྐབས་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་པོ་མང་པོ་ཞིག་བསྐོས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་དབྱ་  
 རྒྱ་ནང་བཞིན་པའི་ཆུན་གསུང་རེས་བྱེད་པར་ཀློང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་གནས་སྐབས་  
 ཀྱིས་ཀྱང་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐབས་མེད་པར་ལྟར་པ་དེའི་ཐོག་ནས་་་་  
 བཞོ་སྐལ་དུ་སྦྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་ཡག་པོ་མེད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད་པས།  
 དེ་ལས་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཅུན་དང་རྫོང་བཅུགས་ན་དགའ་གི་རེད་”ཅས་བཤད།

མི་སིའི་བསམ་འཆར་དེ་ཉག་ཉག་ཆེན་ཉི་ཉང་གི་སྒོ་ལ་བབ་པས་་་་  
 ཁོས་བཞོ་སྐལ་དུ་སྦྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་དོར་ནས་ཅུན་རྫོང་ལམ་ལུགས་་་་  
 སྦྱོད་རྒྱ་བྱས་ཏེ། རྒྱལ་ཡོངས་ཅུན་སུམ་ཅུ་ས་དུག་དུ་བཞོས་ཤིང་། ཅུན་གྱི་  
 འོག་དུ་རྫོང་དུ་བཞོས། ཅུན་གྱི་དཔོན་པོ་ཆང་མ་གོང་མའི་སྤྱི་གཞུང་གིས་  
 བསྐོས་གཞག་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་ཆང་མ་  
 གོང་མ་གཅིག་ཤུས་ཐག་གཙོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བཤད་རྒྱུ་དུ་ཆེན་ཉི་  
 ཉང་གིས་ཉི་མ་རེ་རེར་གཤམ་ནས་ཡར་ལུལ་པའི་ལྷ་ཡིག་རྒྱ་མ་་་་  
 བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་(སྐབས་དེར་ལྷ་ཡིག་སྒྲིག་ལེབ་ཐོག་དུ་བཞོས་ཡོད་པ་རེད)  
 ཅམ་ལྟ་དགོས་གྱི་ཡོད་ཅིང་། བལྟས་མ་ཆར་བར་ངལ་གས་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་



མ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ནས་ཁོས་དབང་ཆ་ཅད་དེ་གཅིག་སྟུང་བྱས་  
ཡོད་པ་མཐོང་སྟབས།

ཆེན་མི་རྒྱུ་ལྟ་གིས་དབུས་ཁུལ་གཅིག་གྱུར་མ་བྱས་གོང་།      རྒྱལ་ཕྱོད་  
 ཁག་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གཏན་ནས་མེད་པས་འགྲིམ་འགྲུལ་ལ་  
 དཔེ་ཐངས་ནས་བཞད་ན།      ས་གནས་ཁག་གི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཆེ་ཆུང་མི་  
 འབྲ་བས་འཁོར་ལམ་གྱི་ཞེང་ཆད་ལའང་ཆེ་ཆུང་ཡོད་པ་རེད།      རྒྱལ་ཁབ་  
 གཅིག་གྱུར་བྱུང་ཐེས།      ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཆེན་ལམ་ཞེང་ཆད་ཆེ་ཆུང་མི་  
 འབྲ་བའི་ཐོག་སྐྱོད་པར་ཤིན་ཏུ་སྐབས་མི་བདེ་བར་གྱུར་པ་རེད།      དེ་ནས་  
 བརྒྱུད་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཆེན་ལོ་ཆེན་ལོ་གཉིས་བར་གྱི་ཞེང་ཆད་ཁྲི་ཙུ་ལྷག་ཏུ་  
 གཏན་འཁེལ་བྱས་པས་འཁོར་ལམ་ཆེ་ཆུང་གཅིག་པ་བྱུང་ཞིང་།      དེ་འབྲ་  
 བྱས་པས་རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཆེན་ལོ་ཆེན་ལོ་ཆེན་པར་  
 ཏུ་ཅང་སྐབས་བདེ་བྱུང་བ་དེ་ལ་“འཁོར་ལམ་ཞེང་ཆད་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བ་”  
 བྱས་པ་”ཟེར།

ཆིན་ཏི་རྟང་གིས་དབུས་ཁུལ་གཅིག་གྱུར་ཡང་བ་མ་བུས་གོང་། རྒྱལ་  
 གཞན་ཁག་གི་ཡི་གེ་ཡང་གཅིག་གྱུར་གཏན་ནས་བྱང་ཡོད་བ་མ་དེད། གསལ་  
 བོར་བཤད་ན་ཡི་གེ་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་འབྲི་སྟངས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་།  
 དེ་ནས་བརྒྱུད་རྟག་ཅམ་རྩེར་ཡང་བའི་འབྲི་སྟངས་སྟུང་པ་དང་གཅིག་གྱུར་...  
 གྱུ་ཡི་གེ་གཏན་འཁེལ་བུས་པར་བརྟེན་ས་གནས་ཁག་གི་རིག་གནས་སྤེལ་.....  
 རེས་བྱེད་པར་ཡང་ཏ་ཅང་སྟབས་བདེ་བྱང་བ་དེད། དེ་ལ་“ཡི་གེ་འབྲི་  
 སྟངས་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བ་བུས་པ”ཟེར།

ས་གནས་ཁག་གི་འགྲིམ་འབྲུལ་སྟབས་བདེར་བྱུང་ནས་ཙཱ་ལཱ་གྲང་  
དར་འཕེལ་བྱུང་ཞིང་། འོན་ཀྱང་དེ་མ་གྲུལ་སྔན་ཁག་གི་ཁྲི་ཙཱ་ལཱ་གྲང་