

པད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
ལྷོ་གསར་
འཆུག་པའི་
འབབ་སྟེགས།

ཆོགས་གཉིས་རབ་རྒྱས་ནས།

མི་རིགས་དཔེ་ཆུན་ཁང་།

༡༡། ། རྩོམ་བྱུང་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཉུང་ཅུར་
བརྗོད་པ་རྒྱོ་གསར་འཕྲག་པའི་འབབ་
ཉེགས་ཞེས་བྱ་བ་བཟུགས་སོ། །

ཆོགས་གཉིས་རབ་རྒྱས་ནས།

མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

简明藏族历史:藏文/冲尼绕杰著. —北京:民族出版社, 2005. 7

ISBN 7-105-07123-0

I. 简… II. 冲… III. 藏族-民族历史-藏语 IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 077607 号

简明藏族历史

出版发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
印 装	北京艺辉印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
网 址	www.e56.com.cn
印 张	11.875
字 数	320 千字
印 数	0001-3000 册
版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 次	2005 年 7 月北京第 1 次印刷
定 价	22.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文室电话:010-58130509)

ཚུམ་གླིག་འགན་ཁུར་པ།	འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཆན།
责 任 编 辑:	次 勒 降 泽
མཛེས་ཆ་རྒྱས་འགོད་པ།	ཀླུ་རྩི་རྩེ་ཆེ་རིང་།
装 帧 设 计:	吾 要

ཐོན་ཁུངས་པོད་ཀྱི་ཡི་རྒྱས་ཁུངས་ཁྲོད་པར་བརྒྱུད་པ་སྒྲོ་གསལ་ འབྲུག་པའི་འབབ་ལྟེགས་ལྷན་ཁྲུག་པ་བཅུགས་སོ།

ཚུམ་པོ།	ཆོགས་གཉིས་རབ་རྒྱས།
དཔེ་རྒྱན་མ་ཁན།	མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།
འབྲེལ་ཕྱི་མ་ཁན།	མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གི་པོད་ཡིག་ཚུམ་གླིག་ཁང་།
གནས་ཁུལ།	པེ་ཅིན་རྫོང་མི་ཁྲི་བྱུང་ལམ་ཨང་14པ།
རྒྱག་ཡང་།	100013
ཁ་བར་ཡང་གྲངས།	010 - 58130509
བརྒྱད་ཡུལ་མ་ཁན།	རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་སྐད་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་པེ་ཅིན་ཁང་།
བར་འདྲེབས་མ་ཁན།	པེ་ཅིན་དབྱི་རྩེ་པར་འདྲེབས་ཆེད་ཡོད་ཀྱང་སི།
དེབ་ཆད།	850mm×1168mm 1/32
བར་ཤོག།	11.875
བར་གཞིའི་གླིག་ཐེངས།	2005ལོའི་ཟླ་7པར་པར་གཞི་དང་པོ་བཅུགས།
བར་ཐེངས།	2005ལོའི་ཟླ་7པར་པེ་ཅིན་ཏུ་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཅུབ།
བར་གྲངས།	0001 - 3000
ཕྱི་རྒྱུ་ཤོད།	སྒོ་རྒྱུ་22.00

དཀར་ཆག

འགོ་བརྒྱུད། (1)

དོན་ཆན་དང་པོ། བོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྩལ་སྤྱོད་གདོད་མའི་

ལྷོ་ཆོག་སྒྲོལ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་མདོ་ཅམ་སྒྲིང་བ།

གཅིག ལྷོ་མོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལས་བོད་ཀྱི་ས་ཁམས་ཆགས་རྒྱལ་

བཤད་པ། (3)

གཉིས། ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལས་མིའི་འགྲོ་བའམ་བོད་མི་རི་ལྟར་

བྱུང་བའི་རྒྱལ་བཤད་པ།..... (9)

གསུམ། བོད་ཅེས་བྱ་བའི་ཐ་སྙད་བྱུང་རྒྱལ་སྒྲོལ་མདོ་ཅམ་བཤད་པ།.....

..... (18)

བཞི། བོད་ཀྱི་གནའ་མིའི་ཁུས་ཆན་གྱིས་རྒྱལ་སྒྲོལ་མདོ་ཅམ་བཤད་པ།

..... (23)

ལ། གངས་ཅན་རྒྱུ་རྩལ་སྤྱོད་མའི་མངའ་བརྒྱུད་དག་གི་སྒྲོལ་མདོ་ཅམ་

བཤད་པ། (29)

དོན་ཆན་གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྩལ་གཉའ་བྱི་བཅན་

པོ་ནས་གནམ་རི་རྒྱུ་རྩལ་བཅན་བར་གྱི་རྒྱལ་

རབས་མདོ་ཅམ་སྒྲིང་བ།

གཅིག ལྷོ་རྒྱལ་ཐོག་མར་གཉའ་བྱི་བཅན་པོ་སྐགས་གནམ་གྱི་བུན་

- བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་བཤད་པ། (36)
- གཉིས། སྐྱར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལས་སྟོན་གྱི་ཕྱིར་གཉིས་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་
མདོ་ཅམ་བཤད་པ། (40)
- གསུམ། སྐྱར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལས་ས་ཡི་ལེགས་དྲུག་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་
མདོ་ཅམ་བཤད་པ། (44)
- བཞི། སྐྱར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལས་རྒྱལ་ལྗེ་བརྒྱད་གྱི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་
མདོ་ཅམ་བཤད་པ། (45)
- ལ། སྐྱར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལས་བར་གྱི་བཅན་ལྗེའི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་
མདོ་ཅམ་བཤད་པ། (47)
- དྲུག སྐྱར་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལས་འོག་གི་བཅན་བཞིའི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་
མདོ་ཅམ་བཤད་པ། (50)
- དོན་ཆན་གསུམ་པ། སྐྱོར་བཅན་སྐམ་པོ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་དར་
བར་གྱི་རྒྱལ་རབས་དག་གི་སྐྱོར་སྐྱོར་བ།
- གཅིག བོད་རྒྱལ་སྐྱོར་བཅན་སྐམ་པོའི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་མདོ་ཅམ་
བཤད་པ། (57)
- གཉིས། བོད་རྒྱལ་ལྱང་རི་ལྱང་བཅན་གྱི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་མདོ་ཅམ་
བཤད་པ། (75)
- གསུམ། བོད་རྒྱལ་མང་སྐྱོར་མང་བཅན་གྱི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་མདོ་ཅམ་
བཤད་པ། (76)
- བཞི། བོད་རྒྱལ་འདུས་སྐྱོར་མང་པོ་ལྗེའི་བྱང་ཚུལ་སྐྱོར་མདོ་ཅམ་བཤད་
པ། (77)

ལ། བོད་རྒྱལ་ཁྲི་ལྷོ་གཙུག་བཅན་མེས་ཨག་ཚོམ་གྱི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་
བཤད་པ། (80)

བྱག བོད་རྒྱལ་ཁྲི་སྒྲོར་ལྷོ་བཅན་གྱི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།
..... (82)

བདུན། བོད་རྒྱལ་ལུ་ནེ་བཅན་པོའི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།
..... (86)

བརྒྱད། བོད་རྒྱལ་ལུ་ཉིག་བཅན་པོའི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། ...
..... (87)

དགུ། བོད་རྒྱལ་ཁྲི་ལྷོ་སྒྲོར་བཅན་གྱི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།
..... (87)

བརྩ། བོད་རྒྱལ་ཁྲི་གཙུག་ལྷོ་བཅན་ནམ་ཁྲི་རལ་པ་ཙན་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (89)

བརྩ་གཅིག བོད་རྒྱལ་ཁྲི་དར་མ་འཁྱུང་བཅན་པོའི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (92)

དོན་ཆན་བཞི་པ། བོད་ཁམས་སིལ་བྱར་འཛོར་

བའི་ཁྲམས་གྱི་ཨོ་རྒྱལ་སྒྲོར་གྲོང་པ།

གཅིག བོད་ཁམས་སིལ་བྱར་འཛོར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྒྲོར་བཤད་པ། (99)

གཉིས། བོད་འབངས་གྱུན་ལོག་བྱང་བའི་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།
..... (105)

གསུམ། བོད་ཁམས་སིལ་བྱར་འཛོར་ནས་བཅན་པོ་རྣམ་གཉིས་གྱི་
གདུང་རྒྱུད་སྒྲོར་བཤད་པ། (110)

དོན་ཚན་ལྟ་བུ། ས་སྐྱ་པས་པོད་ལ་དབང་བསྐྱར་

མཛད་པའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་སྟེང་བ།

གཅིག ས་སྐྱ་པས་པོད་ལ་དབང་བསྐྱར་མ་བྱས་པའི་འགོར་ཙམ་པོད་ཀྱི་
གནས་བབ་དང་ཆོས་སྡིད་བྱང་འབྲེལ་སྐོར་བཤད་པ། (134)

གཉིས། ཉོར་དམག་པོད་ཏུ་འབྱོར་ཉེ་ས་པར་ཁྱུ་དཔོན་གདན་འདྲེན་
ཞུས་པའི་སྐོར་བཤད་པ།..... (140)

གསུམ། ཆོས་རྗེ་ས་པར་གྱིས་པོད་ལ་བསྐྱེལ་བའི་སྤྱིངས་ཡིག་དང་དེར་
ཅུང་ཟད་དཔུང་པའི་སྐོར་བཤད་པ། (146)

བཞི། འགྲོ་མགོན་འཕགས་པས་པོད་ཏུ་ཆོས་སྡིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སྡིད་དབང་
བཅུགས་པའི་སྐོར་བཤད་པ། (154)

ལ། ས་སྐྱ་པས་པོད་ཡོངས་སུ་སྡིད་བསྐྱར་ས་མཛད་པའི་སྐབས་ཀྱི་
དཔོན་ཆེན་དག་གི་སྐོར་བཤད་པ། (162)

དོན་ཚན་བྱུག་པ། བཀ་བྱ་པས་སྡིད་

སྤྱིང་བྱས་པའི་སྐོར་སྟེང་བ།

གཅིག རྒྱངས་ཀྱི་གདུང་རྒྱད་དང་ཕག་བྱའི་གདན་ས་བྱང་རྩལ་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (172)

གཉིས། བཀ་བྱའི་ཆོགས་པ་འཛིན་པའི་བྲི་དཔོན་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (176)

གསུམ། ཏུ་སི་ཏུ་བྱང་རྩལ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་པོད་བྲི་སྐོར་བཅུ་གསུམ་ལ་
སྡིད་དབང་མཛད་རྩལ་སྐོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (182)

བཞི། བཀ་བྱའི་དཔོན་རབས་ཀྱི་མ་དེམ་བྱོན་ཆམས་གྱིས་པོད་སྡིད་

བསྐྱུངས་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (187)

དོན་ཆན་བརྒྱན་པ། དེན་སྐྱུངས་པ་དང་གཙང་པ་ཐེ་མིན་

དག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་སྒྲིབ་པ།

གཅིག ཐེ་མིན་དེན་སྐྱུངས་པ་འི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། ... (205)

གཉིས། གཙང་པ་ཐེ་མིན་གྱི་སྐྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ།..... (213)

དོན་ཆན་བརྒྱན་པ། སངས་རྒྱལ་བཟུན་པ་དང་ཁིང་བྱུབ་

མཐའ་མོ་མོའི་བྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་སྒྲིབ་པ།

གཅིག སངས་རྒྱལ་བཟུན་པ་འི་སྐོལ་འབྱེད་པ་པོ་རྒྱལ་བ་ཤུག་བྱུབ་པ་འི་

ནམ་ཐར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ། (222)

གཉིས། གདོད་མར་བོད་དུ་བོན་བོའི་ཆོས་ཁྲགས་བྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་

བཤད་པ། (236)

གསུམ། བོད་དུ་སངས་རྒྱལ་བཟུན་པ་ཐུང་དར་དང་མྱི་དར་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་

བཤད་པ། (240)

བཞི། བོད་དུ་ཆོས་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་ལས་རྟིང་མ་པ་འི་བྱུབ་མཐའ་འབྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་

མདོ་ཙམ་བཤད་པ།..... (246)

ལྔ། བོད་དུ་བཀའ་གདམས་པ་འི་བྱུབ་མཐའ་འབྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་

བཤད་པ། (250)

དྲུག བོད་དུ་བཀའ་བརྒྱན་པ་འི་བྱུབ་མཐའ་འབྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་

བཤད་པ། (255)

བདུན། བོད་དུ་ས་སྐྱ་པ་འི་བྱུབ་མཐའ་འབྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་

བཤད་པ། (259)

བཟུང། བོད་དུ་དགེ་ལུགས་པའི་བྱུང་མཐའ་བྱུང་ཚུལ་སྐོར་མདོ་ཙམ་
བཤད་པ། (269)

**དོན་ཆན་དགུ་པ། དགའ་ལྡན་མོ་བྱང་བས་དབང་བསྟུར་
དུས་སྐབས་ཀྱི་མ་ཚུས་སྐོར་མདོ་ཙམ་མེད་པ།**

གཅིག རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་དང་པོ་ནས་བཞི་པའི་པར་གྱི་མཛད་ནམ་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (277)

གཉིས། རྒྱལ་དབང་རག་དབང་སྐུ་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (288)

གསུམ། རྒྱལ་དབང་ལ་པའི་སྐབས་དགའ་ལྡན་མོ་བྱང་གི་སྲིད་དབང་བྱུང་ཚུལ་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (293)

བཞི། རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་དྲུག་པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་
སྐོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (299)

ལ། རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བདུན་པ་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (302)

དྲུག རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བཟུང་པ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་
སྐོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (309)

བདུན། རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་དགུ་པ་ལྷུང་རྟོགས་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (311)

བཟུང། རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱུ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་སྐོར་
མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (313)

དགུ། རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱ་གཅིག་པ་མཁས་བྱུང་རྒྱ་མཆོའི་མཛད་ནམ་

- སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (315)
- བཅུ། ལྷལ་དབང་སྐྱེ་འཕྲིང་བཅུ་གཉིས་པ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཆོའི་མཛད་ནམ་
 སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (317)
- བཅུ་གཅིག་ ལྷལ་དབང་སྐྱེ་འཕྲིང་བཅུ་གསུམ་པ་བྱབ་བརྟན་ཀྱི་མཆོའི་
 མཛད་ནམ་སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (319)
- བཅུ་གཉིས། ལྷལ་དབང་སྐྱེ་འཕྲིང་བཅུ་བཞི་པའི་སྐྱེ་ཆོ་སྟོན་གྱི་མཛད་ནམ་
 སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (331)
- བཅུ་གསུམ། བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱོན་པའི་པཎ་ཆེན་སྐྱེ་རབས་དག་གི་མཛད་
 ནམ་སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (344)
- བཅུ་བཞི། དག་འ་ཐུན་མོ་བྱང་སྟིང་གཞུང་སྐབས་ཀྱི་ཕྱི་སྟིང་དང་སྟིང་སྟོང་
 རིམ་བྱོན་སྐྱོར་མདོ་ཙམ་བཤད་པ། (357)
- མཐུག་བྱང་། (363)
- དབྱུང་གཞི་ཡིག་ཆའི་སྐོར། (365)

འགྲོ་བརྒྱུད།

༡༡། ། ལྷོ་བདེ་ལེགས་སུ་བྱུང་ཅིག།

མཚན་དཔེ་འོད་རིས་མཛེས་སྟུག་བྲག་བའི་ཕྱལ། །

ཕྱལ་བྱུང་འཛོལ་གྱི་ཉམས་ལྡན་ལེགས་ལྷན་དཔལ། །

དཔལ་མོའི་རག་གི་ཡིད་འཕྲོག་ཚངས་སྟུག་མ། །

མ་བཞིན་སྐྱོང་བའི་རྣམ་ཀུན་རྗེས་བྱུངས་ཤིག། །

བསེལ་ལྡན་ཁ་བའི་ཕྱལ་སྐྱོངས་འཛོན་མའི་ཚལ། །

ཕྱ་པོད་ལོ་པ་ཉི་ལྔ་རྒྱ་སྐར་དབུས། །

རྗེས་འབྲངས་སྐྱེས་མཚན་འབྲམ་ཕྱག་མཛད་སྐྱོད་ལ། །

སྐྱོག་སྟུག་གྲུས་པས་བསྐྱལ་བརྒྱར་བཅུགས་པར་སྐྱོ། །

དཔལ་ལྡན་ཡོན་ཏན་ཚོགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཡིས། །

མི་འཇིགས་སྟུག་མེད་ཁྱི་ལ་རབ་བཞུགས་ནས། །

ལྷགས་གཉིས་ཐབས་རྒྱས་ལེགས་པར་སྐྱོང་མཛད་པ། །

གངས་ཅན་མེས་པོ་ཡོངས་སུ་གྲུས་པས་མཛོད། །

འཛམ་གླིང་རིག་མཛོད་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་སྐར་དབུས། །

པོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་རྒྱ་བའི་ཙན་པན་གྱིས། །

སྟུག་པ་གསལ་བས་འོད་ཟེར་འབྲམ་འཕྲོལས། །

ཕར་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་རགས་ཅམ་འདིར་བརྗོད་བྱ། །

ཞེས་བོད་ཀྱི་ཚམ་སྐངས་རིག་པ་ལས་བྱུན་མང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་རྒྱན་
བཞིན་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་དང་བཅམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་ཚུལ་ཏུ་ཆོག་
བཅད་འགས་མདུན་བསྟུས་ཏེ། བརྗོད་པར་བྱ་བ་གཙོ་བོ་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱུད་ས་སྤྱི་
གདོད་མའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་ནས་དགའ་ལྡན་མོ་བྲང་གི་བར་ཏུ་བྱུང་བའི་རྒྱལ་
རབས་ཆོས་འབྱུང་སྐགས་མདོ་ཅམ་བསྟན་པར་སྒྲོམ། །

དོན་ཆན་དང་པོ། བོད་ཀྱི་སྒྲིང་ས་སུ་གདོད་མའི་སྤྱི་
ཆོག་ས་ཤྲོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོ་ཙམ་སྒྲིང་བ།

གཅིག ཕྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལས་བོད་
ཀྱི་ས་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྔོན་ཕྱོན་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱིས་
བཅམས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་དག་ལས་ཕྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་
བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་སྒྲིང་ས་སྒྲུབ་ཚུལ་སྟོར་དཔྱད་ཚོམ་རྒྱས་བཞུས་གངས་མེད་
ཅིག་བཞོད་ཡོད་ཅིང་། འདིར་ཀོང་སྤྱུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་ཤེས་བྱ་
ཀྱན་བྱལ་ལས། བསྐལ་བ་ཤ་མའི་སྟོང་བསྐལ་འདས་པ་ན། ། སྔོགས་བཅུར་
རྒྱང་ལངས་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་གམ་ཆགས། ། སྤྱོན་ལས་ཆར་བབ་རྒྱ་ཡི་ཕྱང་པོ་
དབུས། ། བརྫོ་སྟོང་མཐོང་བསྐལ་བ་བཟང་པོ་གཤས། ། རྒྱང་གིས་རྒྱ་བཞུབས་
གསེར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ། ། ཆར་བབ་མཚོ་ཆེན་རྒྱང་གིས་བཞུབས་པའི་
ཁམས། ། རབ་འབྱིང་ཐ་མར་ནམ་པར་འཕེལ་བ་ལས། ། རི་རབ་རི་བདུན་
སྒྲིང་བཞི་ཁོར་ཡུག་སྒྲུབ། ། རི་སྒྲིང་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མཚོར་བརྒྱད་ཁྲིར་བྱལ། །
རྒྱ་པོ་མཚོ་ལས་བརྒྱད་ཁྲི་འཕགས་པ་ཉེ། ། སྒྲུབ་ཁྲི་རྒྱ་ཤེལ་བེ་རྒྱར་པད་རག་
དང་། ། གསེར་ལས་སྒྲུབ་ཅིང་ནམ་མཁའ་དེ་མདོག་སྒྲང་། ། རྒྱ་མཚམས་
ནས་བརྒྱང་བྱེད་མན་བང་རིམ་བཞི། ། དེ་མཐར་གཉའ་ཤིང་འཛིན་སྟགས་

གསེར་རི་བདུན། ། བར་ནམས་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྔ་རྩ་མཆོས་གཏམས། །
 སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཕན་བརྒྱད་དང་བཅས་པའི་དབྱིབས། ། ཟླ་གམ་སོག་ཁ་རྒྱུ་པོ་
 གྲུ་བཞིའོ། ། མ་ངེས་སྒྲིང་ཕན་དག་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་། ། ཁོར་ཡུག་རི་བོ་རྩལ་ས་
 ལས་གྲུབ་པ་སྟེ། ། དེ་དག་བར་དུ་བ་ཚུའི་རྒྱ་མཆོས་གང་། ། འཕགས་ཡུལ་
 དབྱས་ནས་བྱང་དུ་རི་ནག་དགུ། ། འདས་པའི་གངས་རིའི་བྱང་ན་སྟོས་ངད་
 ལྗང་། ། བར་དུ་མ་རྟོས་མཆོ་ཡི་རྩོགས་བཞི་ནས། ། ཁ་འབབ་རྒྱ་བཞི་རྩོགས་
 བཞིའི་རྒྱ་མཆོར་འཕྲོ། ། ཞེས་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གསལ་བོར་གསུངས་པ་
 དང་། དུས་རབས་བཙོ་ལྷ་པའི་དབྱིལ་ཙམ་དུ་དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་སྒྲིང་བས་
 མཛད་པའི་ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ལས། ། འཕྲོ་བའི་སྤྱི་མཐུན་ལས་
 དང་བསྐལ་བཟང་འདིའི། ། བྱང་སེམས་ནམས་ཀྱིས་ཁིང་ཡངས་སྤྱངས་པའི་
 མཐུས། ། སྟོངས་བསྐལ་བར་བསྐལ་ཉི་ཤུ་འདས་འོག་དུ། ། རྩོགས་བཅུ་ནས་
 བྱི་རྒྱང་གཡོས་པན་རྩུབ་དུ། ། འཕུལ་བས་རྒྱང་གི་དབྱིལ་འཁོར་རྒྱ་གམ་
 དབྱིབས། ། ལྷ་ཁིང་འཐས་པ་རམས་སྤྱད་པག་ཚད་ནི། ། ས་ཡ་དུག་འབྱུང་རྒྱ་
 ཏུ་གངས་མེད་ཆགས། ། དེ་ཡི་ནམ་མཁར་འཕྲོ་བའི་ལས་དང་ནི། ། བྱང་རྒྱབ་
 སེམས་དཔའི་མཐུ་ལས་གྲུབ་པ་ཡི། ། རྩིན་ཆེན་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་རྩུག་པོ་
 ཆགས། ། དེ་ལས་ཤིང་རྟའི་འཕང་ལོ་སྟོག་ཤིང་དང་། ། གཉའ་ཤིང་མདའ་
 རྩུག་ཙམ་དང་ཆར་ཐེགས་ནི། ། སྟོམ་པའི་ཆར་རྩུབ་རིང་དུ་བབ་པ་ཡིས། ། རྒྱ་
 ཡི་ཕུང་པོ་ཆངས་པའི་འཇིག་རྟེན་ལ། ། འཐུག་པར་ཆགས་ཉི་དེ་དབྱས་རམ་
 གསེར་གྱི། ། བད་མ་སྟོང་ཤར་གནས་གཙང་ལྷ་ཡིས་མཛོང་། ། སངས་རྒྱས་
 སྟོང་ཞིག་འབྱུང་བའི་ཉམས་སྤྱེ་ཤེས། ། བསྐལ་བ་འདི་ནི་བཟང་པོའི་ཞེས་བརྗོད་
 རོ། ། དེ་སྤྱིར་བསྐལ་བ་བད་མ་སྟོང་མཛོང་ངམ། ། བཟང་པོའི་བསྐལ་བ་ཞེས་
 བྱང་གཤགས་པ་ཡིན། ། རྒྱ་ཡི་ཕུང་པོ་རྒྱང་གིས་བསྐྱབས་པ་ལས། ། རྩིས་མའི་

ཚུལ་དུ་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཆགས། ། ཚུ་ཡི་ཕྱང་པོ་དཔག་ཚད་སུམ་འབུམ་
 དང་། ། ཉི་ཁྱི་ཞོམ་ཉེ་རམས་སུ་འབུམ་ཕག་བརྒྱད། ། གསེར་གཞི་དཔག་ཚད་
 སུམ་འབུམ་བཞི་བྲི་ལྟ་། ། དེ་དབུས་རྩུན་པོ་བར་རིམ་བཞིར་ལྟ་བུ། ། ཤར་
 དབུལ་རྩོ་པེ་རྒྱུ་ལྟ་བུ། ། རུབ་ནི་པད་རྒྱག་བྱང་རྩོགས་གསེར་ལས་བྱས། །
 དཔག་ཚད་བརྒྱད་ཁྲི་ཕག་གཉིས་མེད་མཆོར་བྱུང། ། གཉའ་ཤིང་འཛིན་དང་
 གཤོལ་འཛིན་མེད་མེད་ཅན། ། ལྟ་ན་སྒྱག་རི་རྩ་རྩམ་སྒྱུད་དང་། ལུ་འབྱུང་
 འཛིན་རི་ཞེས་བྱ་གསེར་རི་བདུན། ། བར་མའི་མེད་དུ་མའི་ཅེས་སྒྲིབས་
 པར། ། རི་རབ་མེ་རྩལ་བ་ཚུའི་རྒྱ་མཆོའི་ནང་། ། སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཕན་བརྒྱད་
 དང་ལྟ་བུ་ཆགས། ། ཤར་སྒྲིང་གསུམ་པོ་ཟླ་བ་མེད་པའི་དབྱིབས། ། རྩོ་སྒྲིང་
 ཤིང་རྩའི་དབྱིབས་སམ་སྐག་ཁ་འདྲ། ། རུབ་གསུམ་རྒྱུམ་པོ་བྱང་གསུམ་གྱུ་བཞི་
 ཉེ། ། རྒྱ་ནི་ས་སའི་རྩོགས་ཀྱི་རི་རབ་མཆོངས། ། ཞེས་སྒྲར་བྱུང་བོད་ཀྱི་གཞུང་
 རྒྱགས་དག་ལས་མེ་རྩོད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་དང་། དེའི་ཆད་
 གཞིའི་རྒྱ་རྩོན་ཆེ་རྒྱུད་། དབྱིབས་དང་ས་གཤིས་སྐགས་དེང་གི་ཆན་རིག་དང་
 མཐུན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་དག་བཞེད་ཡོད་དོ། ། དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བོད་ཀྱི་
 ས་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་རྫོང་ལ་ཡང་དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་མེད་བས་མཛད་པའི་
 ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་རྩོན་ཞེས་པ་ལས། རྒྱགས་རྗེ་ཆད་བྱུང་རྒྱན་རས་
 གཟིགས་དབང་དེས། ། མཐའ་འཁོབ་བོད་ཁམས་འདུལ་བའི་ཁྲར་བརྩམས་
 ཏེ། ། ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདིར་བྱོན་ཆོ། ། རྩོད་ཀྱི་མངའ་རིས་རྫོང་གསུམ་
 རིང་གི་རྒྱལ། ། བར་དུ་དབུས་གཙང་དུ་བཞི་ཡུར་བ་འདྲ། ། སྒྲན་དུ་མདོ་
 ཁམས་སྒྲན་དུག་ཞིང་ལྟ་བུ། ། ཀྱན་ཀྱང་རྒྱ་ཡི་རྒྱ་མཆོར་ལྟར་བའི་ནང་། །
 མཐའ་ཡས་སྐྱོག་ཆགས་སྒྱག་བསྐལ་རྩོད་པར་གཟིགས། ། ཀྱན་ལ་ཡི་གེ་དུག་
 པའི་ཆོས་བརྟན་ནས། ། མ་འོངས་གདུལ་བྱའི་འབྱུང་བ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། །

ཞེས་པོད་དང་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ཐོག་མར་རྒྱས་བཀང་
 བར་ཉ་དང་སྤལ་ལྷུང་སོགས་སྟོག་ཆགས་ཆེ་ཆུང་བཟང་ལས་འདས་པ་རྣམས་
 སུན་རྒྱན་གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད་བཅོམ་བཞིན་པ་གཙོ་བོར་བརྟན་པ་དང་།
 ཡང་འདི་ལས། མཆོ་དེ་འཁོལ་བ་ཞི་ཞིང་རབ་ཏུ་བསེལ། ། ཀོང་གི་རྒྱ་བརྟན་ག་
 ཞེས་བྱའི་ཐོམས་ལྟེ་བས། ། རི་བཞི་རྒྱ་ཡིས་གང་བ་དེ་ཏུ་བེམ། ། རྒྱ་གཞན་དག་
 ཀྱང་དེ་ལྟར་བེམ་པ་ཡིས། ། པོད་ཁམས་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་གསལ་པོར་དོད།
 མངའ་རིས་སྐྱོར་གསུམ་ག་རྒྱང་རི་དྲགས་གླིང་། ། བར་གྱི་ཏུ་བཞི་ལྟག་གཟིག་
 གཅན་གཟུག་གླིང་། ། སྤང་གྱི་སྤང་དྲག་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡི་གླིང་། ཞེས་སྦྱིར་
 མཆོའི་དབུས་སུ་རི་རྒྱལ་རྒྱན་པོ་འདི་རིམ་བཞིན་ཆགས་རྒྱལ་གསལ་པོ་བརྟན་
 ཡོད་ཅིང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་རི་རྒྱལ་རྒྱན་པོའི་ཅེ་མོར་རང་རེའི་མེས་པོ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལྷ་
 རུབ་ཏུ་གནས་པའི་པོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་རྫོང་ས་འདི་ཉིད་གྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་
 འཇིག་རྟེན་ཆགས་རྒྱལ་དང་ནང་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་བྱང་རྒྱལ་སོགས་གཞན་
 དང་འབྲུ་བར་བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་ནས་བྱང་བར་བྱས་ན། དེར་སྐབས་པོད་གྱི་ས་
 ཆ་ཁག་ལས་རྟེན་པའི་གནའ་རྩལ་རིག་དངོས་སོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་གྱི་འབས་
 བྱ། ལུང་དང་རིག་པའི་གནོད་པ་མེད་ཅེས་མགྲིན་པ་གཟེངས་སུ་བཏེགས་ནས་
 སྤྲ་བའི་སྤྲོབས་པ་མཆིས་སོ། ། ད་ཏུང་པོད་གྱི་ས་ཆ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཆགས་
 ས་ཞིང་དེར་དུས་གོ་ལ་ཉིལ་པོ་འདི་ཉིད་གྲུབ་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་རྒྱལ་
 ད་ལྷ་ཆོན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་གཉིས་སུ་མེད། དེ་བཞིན་པོད་དང་བཅས་པའི་
 ཡུལ་ཆེན་རི་བདུན་མཆོ་བདུན་གྱི་བསྐྱར་བའི་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་རྒྱན་པོ་འཕ་
 གླིང་སྤར་བརྒྱད་གྱི་གནས་ཡུལ་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་རྒྱས་ཁེངས་ནས་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་ཉིད་མཆོན་གྲངས་མེད་དུ་རྒྱང་གིས་བསྐྱོད་པའི་རྒྱལ་དྲི་ལ་བརྟེན་
 བས་གོ་ལའི་ཡང་ཅེར་སྐམས་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་རིམ་བཞིན་བྱང་བར་པོད་ཆེན་