



གཙོད་པ་འཚོ། མདོ་སྐད་བསང་རྒྱའི་དཀྱིལ་འཕོར་ཨ་མཚོག་ས་ཆར་
སྐྱེས་ཤིང་། ད་ལྟ་རྒྱུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་དུ་རབ་འབྲམས་པའི་བསྐྱབ་
གནས་ལ་སློབ་གཉེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་ནང་ལྷན་སྐྱེད་
རྒྱུ་ཚགས་པར་དེ་དང་ལྷན་ཟེར་སྟེ་སོགས་ཚགས་པར་དང་དུས་དེབ་གང་མང་
སོག་བརྒྱུ་སྐྱེད་གཙོ་བོ་བྱས་བརྒྱུ་སྐྱེད་ཚོས་ལ་ཤས་བཞུགས་མཁོ་བྱེད་
ལྷན་སྐྱེད་འབྲུའི་གསང་བ་དེ་དང་སེམས་གཉིང་གི་མཛའ་བོ་སྟེ་སོགས་བརྒྱུ་
སྐྱེད་ལ་ཞིང་ཆེན་བྱི་ནང་ནས་བྱ་དགའ་ལེ་འགའ་སོབ་སྐྱེད་།

图书在版编目(CIP)数据

山沟的忧伤: 藏文 / 交巴草著. —成都: 四川人民出版社, 2018.7

(藏族当代女性文学丛书)

ISBN 978-7-220-10899-0

I. ①山… II. ①交… III. ①短篇小说—小说集—中国—当代—藏语 IV. ①I247.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第151907号

SHANGOU DE YOU SHANG

山沟的忧伤

交巴草 著
华毛 主编

责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

仁增才让 蒋东雪
张 妮
戴雨虹
华青加
许 茜

四川人民出版社(成都槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmchs@sina.com
@四川人民出版社官博
(028) 86259457 86259453
(028) 86259457
四川胜翔数码印务设计有限公司
四川机投印务有限公司
146mm × 208mm
7.875
150千
2018年7月第1版
2018年7月第1次印刷
ISBN 978-7-220-10899-0
32.00元

■版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453

ལ་རེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སློང་གཏམ་རིང་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་པ་
དང་། སློང་གཏམ་དེ་འདྲ་ཞིག་སྣ་བར་ཐོག་མར་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་ཀྱི་
བོད་མོ་སྟོན་དག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དག་ལ་ངོས་འཛིན་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོད་དགོས་
པར་འདོད་ཅིང་། དེ་ལ་ངོས་འཛིན་རྣལ་མ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་སློབ་མཁུ་མང་པོ་ཞིག་
ནས་ལྷ་དགོས་ནའང་གཙོ་བོ་ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་གྱི་མགྱར་འདི་ལས་གསལ་བོར་
མཐོང་བྱུང་བར་མ་ཟད། བོད་མོའི་སློང་སྟོབས་མཚོན་པའི་འུ་ཅག་གི་དཔེ་ཚོགས་
འདིའི་མགོ་བརྗོད་དུ་ཡང་ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་གྱི་མགྱར་འདི་འོས་ཤིང་འཚམས་
པར་མཐོང་ནས་འདིར་མགོ་བརྗོད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་བཀོད་ཡོད།

- “ཡུལ་གྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ།
- ལྷང་ལྷང་ནི་རྩལ་མཁར་ཞིག།
- སྤ་སྤ་ནི་གཞན་ན་རེ།
- སྤྱི་བལྟས་ནི་ངམ་དང་བྲག།
- ནང་བལྟས་ནི་གསེར་དང་དབྱིག།
- མཆིས་སྤ་ནི་མ་ཐོ་འམ།
- སྤྱོ་མོ་ནི་བསེང་བསེང་མོ།
- བྲན་གྱི་ནི་སྐལ་པོག་པ།
- གྲུ་གེ་ནི་རྐང་བྲན་ཞིག།
- འཁོལ་དུ་ནི་མ་ཐོ་འམ།
- གྲུ་གེ་ནི་བདིས་ཤིང་སྤང་།།

ཟས་ཀྱི་ནི་སྐལ་ལོག་པ།
ཉ་དང་ནི་གྲོ་མཆིས་ཏེ།
འཚལ་དུ་ནི་མ་ཐོ་འཇ།
ཉ་གྲོ་ནི་བཆའ་ཞིང་ཁལ།
བྱུགས་ཀྱི་ནི་སྐལ་ལོག་པ།
ཤ་དང་ནི་རྒྱང་མཆིས་སྟེ།
འཚོ་རུ་ནི་མ་ཐོ་འཇ།
ཤ་རྒྱང་ནི་བཅའ་ཞིང་རྟོང།
ཀྱི་བྱང་འབྲོག་ནི་ཡ་ལི་ན།
མོ་མའི་ནི་འབྲོང་གཆིག་པ།
བྱང་འབྲོག་ནི་འབྲོང་དགུམ་ན།
ཕུ་ནས་ནི་ལྷས་འདེབས་པལ།
ལྷོང་བྱང་ནི་འཕན་གྱིས་ཐོབ།
མདའ་ནས་ནི་གཡབ་འདོར་བ།
སྦྱིའི་ནས་ནི་ཤ་དང་སྦྱག།
དབུས་ནས་ནི་དཔོར་འཕེན་པ།
ཡར་ཀྱི་ནི་ལྷོ་དང་རྟེན།
ཕུ་ནས་ནི་ལྷས་བཏང་ཆིང་།
མདའ་ནས་ནི་གཡབ་བོར་ནས།
དེ་འི་ནི་བར་བར་དུ།

མོ་མའི་ནི་(འཕྲོང་)བཀྱི་ཞིང་། །
ཐུར་ཐུར་ནི་ཕྱང་བའི་བཅུད། །
རུ་རྒྱལ་ནི་ལྷོང་ཏོང་སྐྱལ་ད། །
ཤ་ལྷོ་ནི་ལྷེ་རྟེན་སྐྱལ། །
ལོ་ཤོག་ནི་ཤ་སྐྱལ་སྐྱལ་ད། །
མཆིལ་བའི་ནི་རི་སྐབས་ལ། །
རྟེན་ནི་ཤ་བཏགས་ཤིང་། །
གཡས་སུ་ནི་མ་ཡོ་ཞིག །
གཡོན་རུ་ནི་མ་རྩལ་ཆིག །
གཡས་སུ་ནི་ཡོ་བ་ན། །
སོ་བྱ་ནི་གྲི་བོ་ཆུང་། །
གཡོན་རུ་ནི་རྩལ་བ་ན། །
སྐམ་བུ་ནི་གོང་ཏེ་དུལ། །
མར་གྲི་ནི་ཆང་ཆང་ལ། །
ལྷུར་གྲིས་ནི་མ་བན་བས་ན། །
སང་བྱ་ནི་གནད་སྐྱེད་ན། །
སྐམ་གྲིས་ཁེ་འཆལ་ཏ་རེ། །
ཉ་མོ་ནི་མཐོང་རྫོལ་ཞིག །
མཐོང་རྫོལ་ནི་མཐོང་ལ་རྫོལ། །
མཆིལ་བའི་ནི་སྐྱང་ཐོགས་ཤིག །

ལྷན་ཐོགས་ནི་ལྷན་ལ་ཐོགས། །
 རང་གི་ནི་གོང་ལན་དང་། །
 ས་འི་ནི་ཤེལ་ལྷན་གཉིས། །
 ག་ལྷན་ནི་ལྷན་གོ་ལྷན། །
 རེ་ཉེ་ནི་རེ་ཉེ་བ། །
 ར་ཉེ་ནི་ཤུག་པ་ལྷན། །
 ཡར་གྱི་ནི་བྱེ་མ་ལ། །
 ལྷན་ལྷན་ནི་འགྲོས་མོ་འདི། །
 ལྷན་འི་ནི་ཤུར་ཐབས། །
 ཟ་ཤུར་ནི་བཏབ་ཀྱང་ཤུར། ། །ཞེས་པའོ། །

གཉིས་པ།

ད་ནི་ཞར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་ཉུང་ཙམ་གྱིས་མགོ་བརྗོད་འདིའི་
 མཐུག་སྐབས་ལ་འདོད་དེ། ལྷ་ལྷམ་སད་མ་ཀར་ལགས་ནི་བོད་མོ་སྣམ་དག་པ་
 ཞིག་དང་མིང་སྲིང་གི་བཅེ་བ་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བའི་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་བདག་
 མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། མོའི་སྣམ་དག་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་མཐོང་ལམ་ན་མེད་
 བ་ཡང་། མགུར་ཚིག་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་དེས་མོའི་སྣམ་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་རབ་
 ཚོན་པོ་དང་ཆགས་སྐྱང་གསལ་བའི་ཚོར་པ་ཟབ་མོ། གཤུང་ཤུགས་ཆེ་བའི་མི་ཚོ་
 དང་མ་གཤིས་ཀྱི་དཀྱུལ་ཡངས། བདག་བས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་བཅས་
 མཚོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། ལྷན་པའི་དེའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དཀའ་འཛོལ་དང་། མོ་ཉའི་རིག་

གནས། རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ་བཅས་སྣེ་མང་པོ་ཞིག་བྱུར་བལྟས་ལེབ་མཐོང་ཐུབ་པའི་
སྐྱུ་རྩལ་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཕྱག་ཡོད་པས་དངོས་གནས་ཡིད་ཁམས་གཡོ་བར་བྱེད་
པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པའོ།

དེས་ན་གོང་དུ་བཀོད་པའི་མགུར་འདི་ནི་བོད་མོའི་སྣན་ངག་ཡིག་ཐོག་ལ་
བཀོད་པ་སྲ་ཤོས་ཀྱི་གས་ཏེ། དེའི་ཡར་སྡོན་དུ་བོད་མོའི་སྣན་ངག་རྗེ་བཀོས་སམ་
ཡིག་ཐོག་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་ཞིག་གས་མོས་རྒྱུ་ཚད་ཚོད་མ་སོང་།

གསུམ་པ།

དེ་བཞིན་སྡོན་གྱི་ཨ་མ་རྣམས་གྱིས།
“ལོ་ལོ་མ་ཏུ་གཉིད་ལ་སྡོད། །
གཉིད་ལ་སྡོད་དང་རྟ་ཞིག་སྟེར། །
རྟ་གཞིས་སྐྱ་གཞིས་སྡོད་ལ་སྟེར། །
རྟ་མཐོར་མཐུར་ཞིག་འཛོག་ལ་སྟེར། །
རྟ་རར་ར་མདུད་རྒྱག་ལ་སྟེར། །
སྐྱ་མོ་དུང་མོ་ཐོན་ནི་ར། །
དུང་ལ་རྩ་ཚར་འཕེན་ན་སྟེར། །
ཚོང་པ་མཛོ་འདེད་ཐོན་ནི་ར། །
མཛོ་གྲ་བ་ཁལ་ཞིག་འགེལ་ན་སྟེར། །
གོ་གོ་ཁ་ལྟས་བསྐྱེགས་ལ་སྟེར། །
ཁ་ལྟས་ཉིག་ག་ཕྱག་ལ་སྟེར། །

གནམ་གྱི་སྐར་མ་འཛིན་ན་སྟེ། །
ས་ཡི་མེ་ཏོག་འབལ་ན་སྟེ། །
ལོ་མ་ཏུ་གཉིད་ལ་སྟོང་། །”

ཅེས་བྲིས་པ་སྟོན་སྟོང་དང་ཨ་མའི་སྟོབ་གསོ་མཚོན་པའི་སྟོན་པ་དག་དག་
ཐོག་ཏུ་བརྟམས་ཡོད་པ་དང་། གཞན་མི་ཚེའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། མ་ལུའི་བརྟེ་འདང་
བཅས་སྟོན་པའི་དག་སྐྱབ་མང་པོ་ཞིག་བརྟམས་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་སྐབས་དེ་
དང་དེའི་བྲིས་པའི་སྟོབ་གསོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོ་སྟོན་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་མཚོན་
ཐུབ་པས་ན། གནམ་སྟེ་མའི་དུས་ནས་བཟུང་བོད་མའི་བརྟམས་སྐྱབ་དང་། བོད་
མའི་སྟོན་པ་དག་གིས་བོད་ཀྱི་བྱིས་ཚང་སྟོབ་གསོའི་ནང་གོ་ས་ཚེག་པོ་ཞིག་བཟུང་
ཡོད་པ་སྐྱབ་ཀྱང་བསྟོན་པར་མི་རུས་པར་མ་ཟད། བོད་མོ་མང་པོ་ཞིག་ནི་གནམ་
སྟེ་མའི་དུས་ནས་སྟོན་པ་དང་བརྟམས་སྐྱབ་ལ་ཤེས་རབ་རྣོ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་
གསལ་བོ་ཡིན་པ་རེད།

ཡིན་ཡང་། འཚོ་བའི་དགོས་དབང་གིས་འཛིན་ཉེན་སོ་ལས་མོ་ལས་ཞེས་
བོད་ཡུལ་འདི་ཏུ་སོ་ལས་དང་མོ་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱུང་བ་འདིས།
རང་ཅག་བྱུང་མེད་རྣམས་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་ལྟར་བྱིས་ལས་དང་གཡོས་སྟོར་
ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཏུ་རང་བཞིན་གྱིས་དེད་པས། བྱིས་ལས་དང་
བྱིས་གཞི་འཛིན་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་བརྟུད་རིམ་དང་དཀའ་སྤྱོད་ཞེས་
ནས་འདོད་པ་དང་མི་འདོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནན་གྱིས་སྐྱབས་ཏེ་ཡོང་བའི་རང་
ཅག་གི་ཨ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་གནམ་སྟེ་མོ་སྟེ་མོ་ནས་འཛིན་ཉེན་གྱི་སྟོང་པོ་བརྟེ་

སེམས་ཡིན་པ་དང་། མི་ཚེ་ཡི་སྣང་པོ་ཡང་བརྗེ་སེམས་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
ཟབ་མོའི་ཐོག་ནས་རང་རིགས་ལ་བྱམས་བརྗེའི་ལེགས་སྐྱེས་སུལ་བའི་རྣམ་ཐར་
ལོ་རྒྱས་སྣ་ཚོགས་ད་ལྟ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་ཡིན། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་བོད་མོའི་
གཞས་དང་མགུར་གྱི་ནང་ལ་ཡང་བརྗེ་སེམས་མཚོན་པའམ་བརྗེ་སེམས་དང་
འབྲེལ་བའི་བརྗོད་བྱ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་ཡོད།

དེ་བཞིན་དམངས་སྤྱོད་དང་རི་སྐྱེའི་ཁྲོད་ནའང་། བོད་མོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་
གཤིས་ཀ་གཞོན་པོ་དང་། འཁོར་བ་ལ་བཅངས་པའི་རེ་འདུན། གཏན་གྲོགས་
དང་གྱིམ་ཚང་ལ་བཅངས་པའི་དྲངས་གཙང་གི་མི་ཚེ། བྱིས་པ་དང་མ་མ་ལ་
བཅངས་པའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་བརྗེ་སེམས་བཅས་གསལ་བོར་མཚོན་གྱིན་ཡོད་པས་ན།
དམངས་སྤྱོད་དང་རི་སྐྱེ་དེ་དག་ལས་ཉུང་ཙམ་རེ་ཡིག་ཐོག་ལ་ཕབ་པ་ནས་བོད་མོའི་
ཚོམ་གཤིས་ལ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སོགས་རྩ་བརྟན་པོ་ཞིག་བཙུགས་ཡོད་སྟེ།

དེ་ལྟར་བོད་མོའི་སྣན་ངག་དང་ཚོམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱས་དུས་ཡུན་ཉ་ཅང་རིང་
ན་ཡང་། ཉ་ཅང་རིང་བའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་ཡུན་དེ་གའི་ནང་བྱུང་བའི་བོད་མོའི་
བརྗེ་སེམས་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་ཡིག་ཐོག་ལ་ཕབ་མ་ཐུབ་པ་ནི་ཆེས་ཕངས་འགྲོད་
སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མིན། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིག་ཐོག་ནས་སྣན་ངག་འབྲི་ཐུབ་
མཁན་གྱི་བོད་མོ་ཞིག་ཐོན་གྱི་ལོ་རྒྱས་ཁྲོད་སལ་ཆེར་བྱུང་མ་མེད་པ་ལྟར་བྱུར་
འདུག་པ་འདི་ཡང་བོད་མོ་གཞས་པ་དང་། རི་སྐྱེ་བ་དག་གི་མཛད་རྗེས་བསམ་
བཞིན་བསུབ་པ་ལྟར་མ་གྱུར་གྲང་། སྣན་ངག་མེ་ལོང་མའི་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་བོད་
ཀྱི་གདོད་མའི་ཚོམ་གཤིས་སྐྱེའི་ཆ་ནས་འགྱུར་མགོ་རྒྱུགས་ནའང་། ཡི་གེ་མི་ཤེས་
པའི་དམངས་བྱིངས་ཀྱི་གཞས་དང་རི་སྐྱེ་སོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པ་མ་

བཞི་པ།

དུས་རབས་ཚོན་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་སྟོན་ཅམ་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོམ་
རིག་སྤྱིའི་ཆ་ནས་གསར་ཚོམ་གྱི་རྣམ་པར་འཕོས་ཏེ་ད་ལྟའི་བར་རྒྱན་བསྐྱེད་ས་
ནས་ཡོང་བ་དང་། དེ་ཚོགས་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལྟར། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མཚོན་པའི་བརྩམས་ཚུལ་དང་དུས་དེབ།
སྒྲིབ་དེབ། ག་བ་བཅས་ཀྱང་གང་ལ་གང་འཚམས་རེ་ཐོན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་
དང་བསྐྱབས་འོས་པ་ཞིག་ཅི་ལ་མ་ཡིན།

ཡིན་ན་ཡང་། ད་ལྟའི་བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་གྱི་ཁྲོད་ན་སངས་མ་ཀར་གྱི་
མཁུར་དང་། ཚོན་གྱི་རི་སྐྱེ་དང་དམངས་གཞས་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་ཆུལ་དང་ལྗེ་བློན་
དག་མའི་གསར་ཚོམ་ཞིག་མངལ་དགོན་པར་མ་ཟད། རའི་སྣང་བར་ཕལ་ཆེར་
མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་པས་རང་ཅག་གིས་བོད་མོའི་གསར་ཚོམ་ཞེས་འུར་ཆེན་པོ་
བརྒྱབ་ན་ཆོག་ལ་བརྗོད་བྱས་སྟོང་བར་མི་འགྲུར་གྲང་སྟམ་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་
ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་སྐྱེ་ཡི་ཡོད།

དེས་ན་ད་རེས་ཀྱིས་མོར་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྐྱབ་ནས་མ་
འོངས་པའི་གསར་ཚོམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་དང་བཅས་ཏེ་རེ་འདུན་གྱི་ཆོག་རེ་གཉེས་ཤིག་
ལུ་བར་འདོད།

གཅིག་གལ་ཏེ་རང་ཅག་གིས་ད་དུང་ཡང་ཚོན་མའི་དམངས་གཞས་དང་རི་
སྐྱེ་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་ཆུལ་གྱི་འགྲུགས་ཤུགས་ཅན་གྱི་སྟོན་དག་གཅིག་ཀྱང་ཚོམ་མི་ལུས་ན།
འདས་ཟེན་པའི་བོད་མོ་རྣམས་ལ་ངོ་གཞོང་དགོས་པར་མ་ཟད། མི་རིགས་གཞན་
གྱི་གོགས་མོ་ཚོས་ཀྱང་འཕུ་བར་མི་འགྲུར་རམ།

གསར་ཚོམ་གྱི་རིན་ཐང་དེ་ལས་ཀྱང་མེད་ཅེས་ཁ་ཚོན་བཅད་དེ་སྤྲོ་བར་འདོད།
 བཞི། ལྷན་དག་ནི་མ་གཞི་ནས་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་བྱང་ཚུལ་གདུས་པའི་ཁྱ་
 བ་ཡིན་དགོས་པ་ལས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཚིག་རིས་བལྟ་འབྲི་དང་། ཞོ་མེད་
 ཚོར་མེད། ཡང་ན་གཞན་ལ་ལས་བཅོལ་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་ཡི་ནས་མིན་པས་
 བ་རང་ཅག་བོད་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་མང་གཞིའི་སྐྱང་
 བཚོན་ཡུན་རིང་པོར་གནངས་ནས་མ་འོངས་པར་བོད་མོའི་ཚོམ་རིག་ནི་རང་
 ལྟོབས་ཀྱིས་འོད་མདངས་ལམ་ལམ་དང་། གཟི་འོད་འཇུག་འཇུག་བྱེད་པའི་ནོར་
 བྱ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྐབ་པའི་གདེང་དང་ལྷན་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

མཇུག་ཏུ་ཞུ་འདོད་པ་ནི། ལྷན་མོངས་ནི་ད་རེས་ཀྱི་དཔེ་ཚོགས་ཚོམ་པ་པོ་
 འདི་དག་གི་བརྩམས་ཚོས་ཀྱི་དགེ་མཚན་མ་མཐོང་བ་ག་ལ་ཡིན། ལྷན་ཏུ་འདིར་
 བཏོན་པའི་རེ་བ་འདི་དག་ཀྱང་རང་ཉིད་ཐེ་བའི་བོད་མོ་ཚོམ་རིག་ལ་དགའ་
 མཁན་ཡོངས་ལ་བཏོན་པའི་རེ་བ་ཅམ་ལས་དཔེ་ཚོགས་འདིའི་ཚོམ་པ་པོ་ཁོ་ནར་
 བཏོན་པའི་རེ་བ་ཞིག་ཡི་ནས་ཀྱང་མ་ཡིན་ཞེས་པའོ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

འཆི་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ལོའི་ཟླ་༥པའི་ཚེས་༡༥ཉིན་རེབ་གོང་རིག་པ་
 འབྲུང་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནས་སྤྲུལ།

དཀར་ཆག

མགོ་དགོས་དམར་པོ།	1
ལྷག་རྩི་བྱ་མོ།	28
དབྱར་རྩི་དགུན་ལུའི་གསང་བ།	38
ཟམ་ལོག་ཟ་ཁང་གི་མཐོང་ཐོས།	76
སྦྱིན་བདག་གི་ལམ།	110
ནད་གཡོག་མ།	150
དུངས།	171
སྦྱོན་མཚོར།	193
གཡུ་སྦྱོན་མཚོ།	199
ནད་ཁང་ཨང་བརྩ་བདུན་པ།	210
སྦོ།	218