



ཡུལ་ཚེ་ལོ་སྤྱོད་སྤྱི་གཞི་ལེ་གནས་ཚུལ་སྤྱི་དཔེ་ཚོགས།

# ཡུལ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས།

ཡུལ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་བཞུགས།  
མཁུ་སྤྱོད་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔེ་ཚོགས་བཞུགས།  
ལོ་སྤྱོད་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔེ་ཚོགས་བཞུགས།

ཡུལ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས།

### 图书在版编目(CIP)数据

西藏历史 / 陈庆英著. —北京: 五洲出版社,

2004.9

ISBN 7-5085-0591-3

I. 西… II. 陈… III. 西藏—地方史—藏语

IV. K297.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 099015 号

### 《中国西藏基本情况丛书》

主 编: 郭长建 宋坚之

副 主 编: 雷 珈

责任编辑: 荆孝敏

摄 影: 土 登 车 刚 杜泽泉 陈宗烈

朱启良 王新光 唐召明 周 炜

版式设计: 杨 津

制版印刷: 深圳麟德电脑设计制作有限公司

### 中国西藏基本情况丛书—西藏历史

(藏文版)

翻 译: 古如·达瓦次仁

审 稿: 诺布旺丹

### 五洲出版社

地址: 中国北京北三环中路 31 号 邮编: 100088

电话: 82008174 网址: [www.cicc.org.cn](http://www.cicc.org.cn)

开本: 140 × 210 1/32 印张: 9.5

2004 年 5 月第一版 印数 1—6000

ISBN 7-5085-0591-3/K·578

定价: 48.00 元







3500གཡས་གཡོན་ཡིན་ཁར། རྒྱ་སྐད་ཡོད་ཚད་ཀྱང་རྒྱ་བ་ནས་  
 བར་དུ་རྒྱ་བའི་ཡར་ལྷུང་གཙང་པོའི་ནང་དུ་འདུས། 3. བོད་  
 བར་ཤོག་རྒྱུ་ཡི་ཡར་ལྷུང་གཙང་པོའི་ལྷག་ལྷོ་ག་ཆེན་པོ་  
 བས་འཁྱི་རྒྱའི་བར་ཡིན་པས་ཆ་སྟོན་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་  
 ལས་སྤེལ་3500མན་ཡིན་པས། ས་བབ་ཀྱང་བར་ངོས་མཐོ་བ་  
 དང་སྟོང་སྟོང་མཐོ་བས་རི་རྒྱུད་དང་རྒྱ་སྐད་ཡོད་པར་ནས་སྟོང་  
 རྒྱ་བ་དང་བསྐྱེད་སྟོན།

ས་བབ་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ལྟེང་ནས་བརྟུན་ཆེ། བོད་རྫོང་ས་སྟོང་  
 འོས་ཀྱི་རི་ཚེ་མ་ལ་ཡ་ནི་འཛམ་གླིང་ཚོག་གི་རི་རྒྱུད་མཐོ་ཤོས་  
 དང་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པས། འཛམ་གླིང་གི་ཚེ་མཐོ་ཤོས་ཚོ་སྤྱི་རི་  
 དང་ཆེ་མོའི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤེལ་8000བརྒྱུ་བའི་ས་  
 འཛིན་ཡོད་ཚེ་ག་འདིར་འདུས་སྟེན། རྫོང་གཉིས་ཀྱི་མཁའ་  
 རྒྱུད་དང་རང་ལྷུང་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་རྫོང་ས་དབར་ལའང་གནས་ས་  
 ལྟ་བུའི་ཉེ་བཟ་སྟེན། ཡིན་ནའང་རྒྱ་བ་རྫོང་གས་དང་བྱང་རྫོང་གས།  
 བར་རྫོང་གས་བཅས་ཀྱི་མཚོ་བོད་མཐོ་རྒྱུད་དང་། རྫོང་གས་མཐོ་  
 རྒྱུད་། ས་སེར་ས་མཐོ། ལྷོ་བོད་གསལ་ས་ལ། ཡུན་ནན་དང་  
 ཀྱའི་ཤོད་ས་མཐོའི་འབྲེལ་མཚམས་བཅས་ཀྱི་མཁའ་རྒྱུད་དང་  
 རང་ལྷུང་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་རྫོང་ས་ག་ལེར་འཛུར་འགོ་བཞེན་ཡོད།  
 རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་མཐོ་སྟེན། ཉེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱིས་  
 ཉིན་རྒྱ་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་བཟེར་སྐྱམ་པའི་མཁའ་རྒྱུད་བཀག་པས་  
 དེར་བཞེན་མཐོ་རྒྱུད་གི་མཁའ་རྒྱུད་གང་དང་ཆེ་སྐྱམ་ཤིང་ཆེ་  
 བར་རྒྱུར་པ་རེད། རྫོང་དང་པོའི་ལྷ་སའི་ཆ་སྟོན་ཀྱི་རྒྱུད་ཚད་  
 བོད་རྫོང་གི་རྒྱུད་15.1ཡིན། རྫོང་དང་པོའི་ནག་རྒྱའི་ཆ་  
 སྟོན་ཀྱི་རྒྱུད་ཚད་བོད་རྫོང་གི་རྒྱུད་8.9ཡིན། བོད་རྫོང་གི་ས་

ལྷལ་པལ་ཚེ་བའི་མོ་འཁོར་མོའི་ཆ་རྣམས་རྒྱུ་ཚད་ནི་རྒྱུ་  
 10བར་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་ས་དང་གཞིས་རྩེ་ལྷལ་གྱི་མོ་འཁོར་པའི་  
 ཆ་རྣམས་རྒྱུ་ཚད་དང་རྒྱུ་ཚད་ཚེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱ་བ་བཅས་པ་ཚང་  
 མ་རྩོམ་ཐིག་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་གནས་པའི་ལྷུང་ཚིང་དང་། ལྷུང་  
 ཉན། ལྷུང་ཉའེ་དང་བལྟར་ཚོ་རྒྱུ་10 - 15དམའ་བ་ཡོད།  
 མཚོ་ཚོད་མཐོ་སྐང་ཡོངས་ཀྱི་དབྱུག་རྒྱུས་རིང་བ་དང་རྩོན་རྒྱུས་  
 ལྷུང་བ། ལྷ་ས་དང་གཞིས་རྩེ་ནི་ཉིན་120 - 180ཡིན་པ་དང་།  
 བཀའ་རྒྱུ་ས་ལྷལ་ནི་ཉིན་60 - 80ལོ་ན་ལས་མེད་ཁར་མིང་དོན་  
 མཚུངས་པའི་དབྱུང་རྒྱུས་ཤིག་མེད། མོ་འཁོར་མོའི་རྒྱུ་ཚད་ནི་  
 རྒྱུ་ལས་དམའ་བའི་ཉིན་གྲངས་ནི། རོད་རྫོང་ས་རྩེ་སར་ཉིན་  
 གྲངས་173.3ལྷག་ཙམ་དང་། གཞིས་རྩེ་དེ་ཉིན་གྲངས་189.7  
 བཀའ་རྒྱུ་དེ་ཉིན་གྲངས་276. 9ཡིན་ནའང་མོ་འཁོར་མོའི་རྒྱུ་  
 ཚད་ནི་རྒྱུ་10ལས་མཐོ་བའི་ཉིན་གྲངས་ནི་ས་ལྷལ་པལ་ཚེ་བར་  
 ཉིན་50མན་ཆད་དང་། ཆེས་རིང་ཤོས་ཀྱི་ཉིན་180ཟིན་གྱི་  
 མེད། ཆར་རྒྱ་འབབ་ཚད་ཉུང་བ་མ་ཟད་པལ་ཚེ་བ་རྒྱ་བ་བརྒྱན་  
 པ་དང་བརྒྱན་པར་བལྟས་ཡོད་ལ། མོ་འཁོར་མོའི་ཆར་རྒྱ་  
 འབབ་ཚད་ཀྱང་ལྷ་སའི་འབབ་ཚད་ཉའེ་སྟེ་453. 9དང་།  
 མངའ་རིས་སྐར་ཤོང་རྣལ་གྱི་འབབ་ཚད་ནི་ཉའེ་སྟེ་60.4 བཀ་  
 རྒྱུ་འབབ་ཚད་ཉའེ་སྟེ་406. 2བཅས་ཡིན། དབྱུག་དབྱུང་  
 གཉིས་ལ་གངས་འབྲུག་ས་དང་གྲང་རྒྱུང་སྐང་བ་དང་། དབྱུང་  
 རྩོན་གཉིས་ལ་རྩོག་འབྲུག་འབྲུག་གཉིས་དང་མེར་བ་འབབ་  
 བཞིན་མཆིས། བཀའ་རྒྱུ་མོ་འཁོར་མོའི་རྩོག་འབྲུག་འབྲུག་  
 གཉིས་ཀྱི་ཉིན་གྲངས་85ལས་བཀའ་བ་རེད། རོད་རྫོང་ས་ནི་  
 གྲངས་རྒྱུང་སྐང་གས་ཚེ་བའི་ས་ལྷལ་ཞིག་གྱུང་ཡིན་པས་མོ་  
 འཁོར་མོའི་རྒྱུང་བུ་རིམ་པ་བརྒྱན་ཡན་སྐང་ཚད་ནི་ལྷ་སར་ཉིན་  
 གྲངས་32.4དང་། གཞིས་རྩེ་དེ་ཉིན་59.3 བཀའ་རྒྱུ་དང་མངའ་རིས་

གྱི་འཕྲོག་ལུལ་དུ་ཉིན་གངས་100 - 150 རྒྱུ་ཚད་ཤུགས་མེ་  
 མོས་གྱི་སར་ཉིན་གངས་200ཟིན་གྱི་ཡོད། གནམ་གཤིས་འདི་  
 འདྲའི་ཆ་རྒྱུན་ལོག་ བོད་རྫོང་ས་གྲོ་ལྷོ་དཀོས་ཆགས་རྒྱུ་ཡང་ས་  
 བབ་དམའ་ཞིང་རྒྱ་མོ་རྒྱུག་ལུལ་དུ་ནགས་ཆལ་དང་། དེ་ནས་  
 རིམ་བུ་རྒྱུ་ཆགས་ཀྱི་ནགས་རྫོང་ལྟར་བང་། ལྟར་ཡི། རི་མོ་  
 དང་རྩ་བང་། ས་ཚོད་བང་རྩོད། གངས་རིའི་རི་གཟར་མཚོན་  
 བོར་མོ་འཁོར་མོ་ཡུག་དུ་གངས་འཁྲུགས་ཀྱིས་བལྟམས་ཡོད།  
 གངས་འཁྲུགས་ཀྱི་ལུ་འབྲེལ་འདི་དག་གི་སའི་གོ་ལའི་རྩོ་བྱང་རྩོ་  
 གཉིས་པོའི་མཛེས་རྫོང་ས་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས། རྩོན་ཡོངས་  
 བས་བལྟས་མེ། བོ་བུ་རྫོང་ས་ཀྱི་ས་ལུལ་ལལ་ཆེ་བ་གི་ས་ཚོད་  
 བང་རྩོད་དང་རྩ་བང་ཡིན་པས་ས་ཞིང་འདེབས་རྒྱུ་དམའ་པོ་  
 མེད་པ་དང་། ས་ལུལ་ལྷུང་བས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་རྒྱུ་འཇམ་  
 རྩན་ཞིང་ཉི་མག་རིང་བ་དང་། ས་རྒྱ་ལེགས་པ། རྒྱ་རྩ་འཛོམ་  
 པས། མཚོ་གང་གི་ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་འཕྲོ་ཆེད་ཞིང་རྒྱ་  
 འདེན་གཏོང་ལ་ཕན་ཡོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
 ས་ཞིང་འདེབས་པའི་རྒྱུ་ལྱི་རྒྱ་རྩོན་ཆེད་ཀྱི་27ལས་ཟིན་གྱི་མེད་  
 པ། ས་ལུལ་ལལ་ཆེ་བ་གི་ལུ་བ་རྒྱས་རྫོང་ས་ལུལ་ཡིན། མ་གཞི་  
 བོད་རྫོང་ས་ཀྱི་འཕྲོག་ལས་ལྲབ་ཞོངས་རྒྱ་ཆེ་མོད། ཡིན་ནའང་  
 ཕན་འབྲས་ཚོན་པའི་རྒྱུ་ཡལ་རྒྱ་རྩོན་གི་ཚད་ཡོད་ཞིག་ཡིན།  
 རྩ་བང་གི་རྩོ་རྩོ་ལའི་ནམ་དུས་ལྟར་བ་དང་། རྩ་ཚོན་ཚད་  
 ལྷུང་བ། རྒྱགས་གཤོང་ཚད་རྒྱང་བ་མ་བུ། གང་རྒྱང་རྒྱང་  
 ཞིང་གངས་རྩོན་མང་བས་ཚོན་རྒྱུ་དུང་ཏུ་ཅང་གཏན་པོ་མེད།  
 ཞིང་ཁར་འདྲང་དེས་ཀྱི་ཞིང་རྒྱ་འདེན་གཏོང་བྱུང་ཚེ་གཞི་ནས་  
 མོ་ཏོག་རྒྱུས་མཚར་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཞིང་འདེབས་པ་  
 ལལ་ཆེ་བ་རྒྱུ་སའི་ལུལ་དུ་གནམ་གཤིང་མོ་རེར་འབྲས་བུ་མེད་ས་  
 རི་བརྩུ་བ་ཞིན་ཡོད། རྒྱུ་འཕེལ་དང་འཚོ་གནས་གི་བོད་རྫོང་ས་



འདི་མེད་པའི་རྩོ་རྩོ་ལེགས་པའི་ལུལ་ལེགས་ཡིན།

ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མོ་རོ་སྤོང་སྤྱོད་གཙུག་གམ་ཐ་ན་མོ་རོ་ཁྱི་སྤྱོད་འགའི་  
མོ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རིང་མོ་རི་ནང་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འབྲུག་  
ཚོད་བྱས་ནས་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་ཉག་ཅིག་ཡིན།

དུས་རབས་20ཡི་མོ་རབས་50ནས་བཟུང་། བོད་རྒྱུང་ས་  
གྱི་ས་ཁུལ་ཁག་དུ་གཅིག་མཚུག་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་གནའ་མི་འཚོ་  
ཚོད་ལྗེད་གནས་ཁ་གསལ་འཚོལ་སྟེད་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་ལས་  
འགའ་གསལ་ནི་རྒྱ་ཆས་སྟེང་མ་དང་རྒྱ་ཆས་གསར་པའི་དུས་  
རབས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་སེ། འདིས་གནའ་མོའི་དུས་ནས་  
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཐོད་རྒྱུང་ས་མཚམས་དུ་འཚོ་སྟོད་ལྗེད་བཞིན་  
པ་གསལ་བཤད་བྱ་བ་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་རྒྱུང་ལས་ཆམ་མཚན་  
ཁ་འུབ་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་ལྷ་སའི་བྱང་འདབས་ཚོ་གྲང་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་  
རྒྱ་རྒྱུ་འདོན་བྱས་པར་རྒྱ་རྒྱུང་གསལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད། ཁ་འུབ་  
རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྐྱེན་འོས་སྟོན་གསལ་བཞི་མ་10000ལྟ་གཙམ་  
དང་། སའོག་ལས་རྒྱ་ཆས་ཆེ་གསལ་7000ལ་ཉེ་བ་ཐོན་པའི་ནང་  
སྤྱོད་མ་དང་། ལྷ་རེ། རྒྱ་རེ། ཐོང་གསོལ། ལྷ་གྱི། གཞོག་གྱི།  
བརྒྱུད་ཆས་སོགས་པའི་ཕོ་ཆས་ཡོད་པ་དང་། རུས་ཆས་  
400ལྟ་གཙམ་དུས་བཟོས་སྤྱོད་བྱ། རུས་ཁབ་སོགས་དང་། རྒྱ་  
ཆས་ཁྱི་2ལྟ་གཙམ་དུ་མཚོན་རྟོག་དམར་པོ། སེར་པོ། ཐལ་  
མདོག་ནག་པོ་བཅས་བཞི་དང་། རྒྱ་རྒྱུང་དང་རྒྱ་རྒྱུང་། རྒྱ་  
གཞོང་ལ་སོགས་ཐོན་པ་རེད། དེ་མིན་ཁ་འུབ་གནའ་རྐྱེན་ས་  
འོག་ལས་མག་པ་དང་། གཙོད། ཁ་འུབ་སོགས་སྟོག་ཆགས་བཅུ་  
སྤྱོད་འགའི་རུས་པ་དང་དེ་བཞིན་གསོན་འབྲུ་འཐོར་ཆེན་ལྡན་  
ཁར། ད་དུང་དུད་ལྷིམ་གནས་སྟོན་བྱས་པ་ཁག་27 བྱུང་དང་  
འབྲུག་གོ་ཐལ་སོགས་གྲང་མཆིས། གནའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོག་ལོག་པས་  
ཁ་འུབ་གནའ་རྐྱེན་གྱི་མོ་བས་ནི་ད་བར་དུ་མོ་རོ་4000ལྟ་གཙམ་  
ལྱིན་པ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དང་། དེས་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་





འགྲུབ་ཏུ་འཚོ་བའི་རོལ་འཁོར་བྱས་པོ་དང། མོད་རྒྱལ་ཁོད་ནི་  
 གནའ་མོད་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་གི་མེས་པོ་ནགས་གཤེད་ལས་  
 ལྷན་བའི་རབ་རིབ་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ཡིན་གསུམ། 《ལྷེ་ཏུ་ཚོས་  
 འཕྲུང་》དང་《མཁས་པའི་དགའ་ཚོན་》ནང་མོད་རྒྱུ་མ་སྐྱུ་ལ་  
 ཉི་འཚོ་བ་མིའི་རིགས་མ་ཚོན་ཚོན་དེ་ལེ་མི་མ་ཡིན་པའི་རིགས་  
 བཅའ་མ་བཅུ་གཅིག་གི་དབང་བཞུར་བྱས་པོ་དང་། ལྷན་པས་  
 དེ་དྲུས་ཀྱི་མོད་རྒྱུ་མ་སྐྱུ་ལ་མོད་ཁམས་ཞེས་འཛོད་པ་དང་།  
 ཡིན་ནའང་མོད་པ་ནི་མོད་རིགས་ཀྱི་ལྷན་ནས་ད་བར་ཀྱི་རང་  
 རྒྱུད་མིང་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཚོགས་ལས་ས་མིང་དེ་མི་རིགས་རང་གི་  
 མིང་ཏུ་འཕྲུང་བ་ཤེས་བྱུབ། ཡིན་ནའང་མཚོ་མོད་མཚོ་སྐད་ཉེ་  
 འགྲུབ་ཀྱི་མི་རིགས་འགའ་གལ་ཉེ། དེའི་ན་འཚང་རིགས་  
 དང་། འཚང་རིགས། ལྷུ་མྱི་རིགས་ཀྱི་མྱིད་པ་ཆགས་པའི་ལྷ་  
 རྒྱུད་གི་མོད་རྒྱལ་ནང་ཏུ་ཁོ་ཚོའི་མེས་པོ་མཚོ་མོད་མཚོ་སྐད་གི་ཉེ་  
 བའི་རྒྱུད་ལས་ལྷན་བའི་རོལ་འཁོར་ལྷན་ཀྱི་ཕོད་ཅེས་འཚོད་པོད།  
 ཉེ་ལམ་གྱི་མཚོ་མོད་མཚོ་སྐད་གི་གནའ་རལ་ཉོག་པ་གསེབ་ཀྱི་  
 ཤེས་ཚོགས་ལ་གཞིགས་ན་དཔའ་མཚོད་རྒྱུད་གི་བཟང་ཚོལ་དང་  
 དེ་བཞིན་མཚོ་མོད་མཚོ་སྐད་གི་རང་ལྷན་ཁོར་ལྷན་ལ་དཔེ་  
 འཕྲུད་བྱས་ཚེ། ཁ་ཚོས་མཚོ་མོད་མཚོ་སྐད་གི་གནའ་མིའི་ཆེས་  
 ཚོགས་མའི་ལས་འགུལ་ཤེས་ལུལ་ནི་མོད་རྒྱུ་མ་སྐྱུ་ལ་གཅན་པོ་  
 རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱི་ནགས་གཤེད་རྒྱུད་ཏུ་ཡིན་པ་གང་ཞིག  
 རེས་ལུ་མའི་རྒྱུད་ལྷན་པ་ཚོན་པ་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཅན་གཞུན་  
 གདུག་པ་ཅན་ལ་ཚོས་ལུས་ཚོད་མཚོར་ཚོད་བ་དང་མིའི་རིགས་  
 ཀྱི་གསར་རིགས་རྣམས་ཏུ་ཚོད་བ་དང་བཅུན་ནས་གཤེད་རྒྱུ་མིའི་  
 གཞུང་དེད་དེ་ཚོ་ཚོར་ལྷན་ལྷོ། ཡར་ལྷན་གཅན་པོ་དང་། ལྷ་ས་  
 རྒྱུད་རྒྱ། ཉན་རྒྱ། རྒྱུད་རྒྱ། ཉག་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁུལ་ཏུ་འཚོ་  
 ཚོད་བྱས་པ་མ་ཟེང་། གཅན་པོ་འདི་དག་གི་བཅུར་རྒྱུད་ཏུ་ཆེས་







