

ཡུང་གོའི་བོད་རྫོང་ས་གྲི་གཞི་ཅུའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཚོགས།

# བོད་རྫོང་ས་གྲི་ས་རྒྱས།

དབྱུང་ཚིན་ཡི་དང་གྲོང་ཏུ་ལྷུ་ཡིས་བརྩམས།  
སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང་གིས་བསྒྲུབ།



མིང་ལྷ་ཁྱབ་སྤེལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

ཡུལ་ཚའི་ལོད་ཚོང་ས་ཁྱི་གཞི་ཚའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཁྱི་དལེ་ཚོགས།

# ཡུལ་ཚོན་ལོད་ཚོང་ས་ཁྱི་སྐྱེས་ལྗོངས་



ཡུལ་ཚོན་ལོད་ཚོང་ས་ཁྱི་སྐྱེས་ལྗོངས་

## 图书在版编目(CIP)数据

西藏地理 / 杨勤业, 郑度著. —北京: 五洲传播出版社, 2004.12  
(中国西藏基本情况)  
ISBN 7-5085-0653-7

I. 西… II. ①杨… ②郑… III. 地理—西藏—藏文  
IV. K927.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126020 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: 荆孝敬

摄 影: 上 登 车 刚 杜泽泉 唐召明等  
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—西藏地理

(藏文版)

翻 译: 格桑次仁  
审 稿: 诺布旺丹

## 五洲传播出版社

地址: 中国北京海淀区莲花池东路北小马厂6号  
邮编: 100038  
电话: 58891280 网址: [www.cicc.org.cn](http://www.cicc.org.cn)

开本: 140 × 210 1/32 印张: 7  
2004年12月第一版 印数 1—3000  
ISBN 7-5085-0653-7/K 595  
定价: 48.00 元







བརྗེད་ཆགས་ལྷོ་ནུབ་ཕྱུག་པའི་མཚོ་པོད་  
 ས་མཐོ་ནི་འཛམ་གྲུབ་ལྗོངས་གི་ས་བབ་མཐོ་མོས་  
 གྱི་མཐོ་གླང་ཞིག་ཡིན་པས་ན་“འཛམ་གླིང་གི་  
 གུམ་གྱི་ཆུ་བོ” ཞེས་པའི་མཚན་སྟུན་འབར་  
 བ་ཞིན་ཡོད། མཚོ་པོད་མཐོ་གླང་ནི་ཨ་ཤི་ཡའི་  
 གླིང་གི་ཤར་ཕྱོགས་ལྱི་རང་ལྷུང་ཁམས་ནང་གི་  
 ཆེས་འབྲུང་ཏུ་ཚོན་པའི་ལྷན་ཚོས་ལྷན་པ་ཤིག་  
 ཡིན། དེ་དང་ཤར་ཕྱོགས་ཏུ་སྐྱོད་ལྷུང་དང་  
 ལུང་ལྷུང་གླམ་གསུམ་ཆེ་ལྷན་གཉིས་འདྲ་བཤིག་  
 ལྱིས་རང་རང་གི་ལྷན་ཚོས་མངའ་བའི་ལྷུང་  
 གོའི་རང་ལྷུང་ཁམས་ཆེན་པོ་གཉམས་ཏུ་ལྷུང་  
 ཡོད་པ་ལ་ཟེད། རྩེ་འབྲེལ་ས་ཆའི་རང་ལྷུང་  
 ཁམས་ལྱི་ལྷུང་སྐྱོང་ས་ལྷུང་ལྷུང་དང་འཕེལ་ལྡན་  
 ཡོད་ལྷུང་ལྷུགས་ལྷུན་ཟབ་མོ་ཆེ་བས་ཡོད།  
 པོད་རང་ལྷུང་སྐྱོང་ས་ནི་མཚོ་པོད་ས་མཐོ་འི་  
 ལྷུང་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ས་སྐྱ་ཆེ་ཞིང་  
 ས་བབ་མཐོ་བ་སོགས་ལྱི་ལྷུང་ཚོས་ལྷན་ཡོད།



ལྷོ་ནུབ་ཕྱུག་པའི་མཚོ་པོད་ལྷན་ཚོས་ལྷན་པ་ཤིག་

# སྐྱོད་ལྷུང་འབྲེལ་གཏམས།

པོད་རང་ལྷུང་སྐྱོང་ས་ནི་1965ལོར་དབྱེ་  
 བ་ཞེས་བྱིང་། རྩེ་གནས་པོད་ལྗོངས་ལྷོ་སར་  
 ཆགས་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ལྗོངས་འཛིན་ལུལ་ལ་  
 ས་ལུལ་འཕེལ་བའི་ལོངས་ལྗོངས་གཙོག་ལྷོ་ལྷོ་ས་དང་  
 དེ་བཞིན་གཞིས་གཞི་ཆེ། ཆབ་མདོ། བཀ་ལྷུ།  
 ལྷོ་ཁ། མངའ་སྡིག། རིང་ཁྲི་བཅས་ས་ལུལ་  
 ཏུ་གཏུ་ལྷོ་ཡོད་ཅིང་། ལྷུ་ལྷོ་ལ་སྐྱི་ལའོ་ས་ལྷུ་  
 ས་ལ་གཙོག་དང་ཞེས་འབྲམ་ཡོད་པ་དེས་ལྷུང་  
 ལུ་ལེ་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ལྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

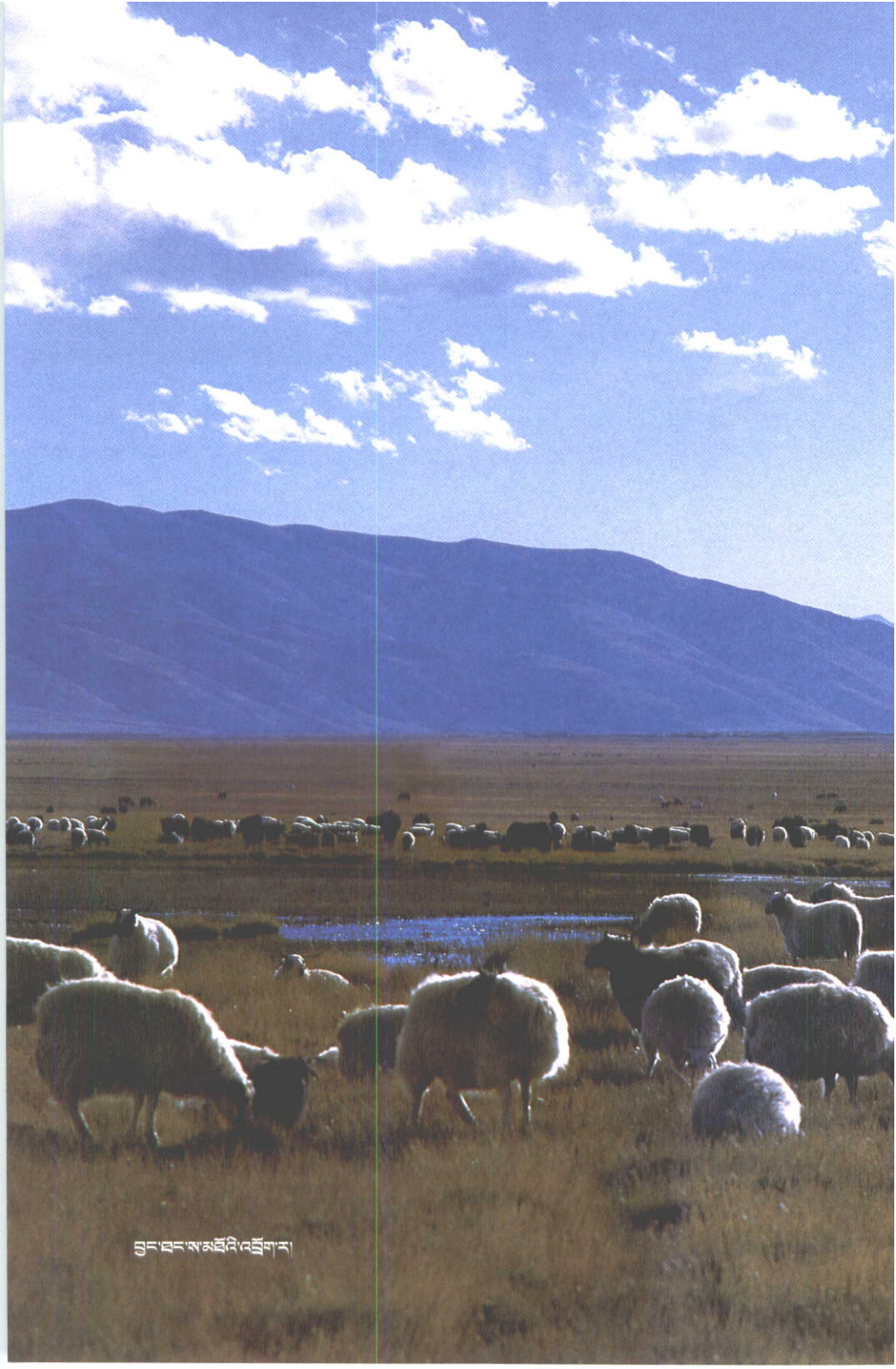


མཉམ་འབྲེས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱོད་ལྟེང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། 2000ལོའི་ཟླ་ 11པའི་ཚེས་1ཉིན་ལྷོ་ཨུམ་གྱི་ཤར་ཤོར་བར་གྱིས་མཚམས་འཛིན་བྱས་པའི་ཡུལ་ལྷོ་མེ་དམངས་ལྷི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐངས་ལུ་པའི་མི་གྲངས་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པར་གཞིགས་ན་རྫོང་ས་ཡོངས་ལ་རྩོན་མི་གྲངས་ཀྱི་261,63ཡོད་པའི་ཁྲིད་བོད་རིགས་ཀྱི་241,11ཡོད་པ་དེས་བརྒྱ་ཆ་92,2ཟེན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་རིགས་ཀྱི་15,53ཡོད་པས་བརྒྱ་ཆ་5,9ཟེན་ཡོད་ཅིང་། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་གཞན་ཀྱི་4,99ཡོད་པས་བརྒྱ་ཆ་1,9ཟེན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

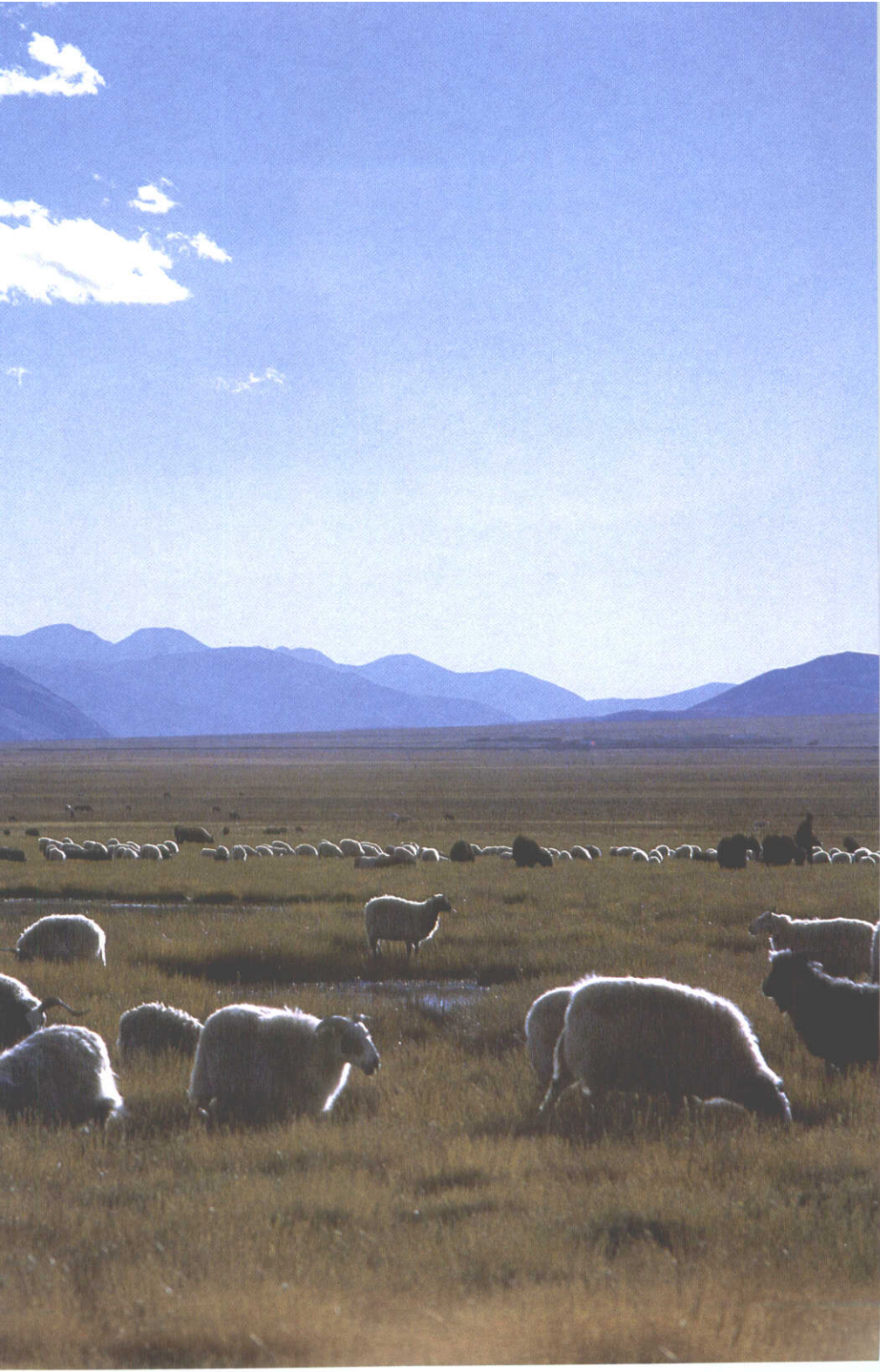
ཁོད་རང་རྫོང་རྫོངས་ནི་ས་རྒྱ་ཆེ་ལ་རི་རྒྱུ་བོད་པ་ལ་མངོས་པ། རྒྱ་མཚོ་རྩ་ལྷུག་པའི་ཡུལ་རྫོངས་དང་ལུན་པ་ཞིག་རེད། ལྷོ་མེ་ལྷོ་གནས་པའི་གངས་རིའི་སྤྲོད་བ་གནས་ལ་བརྩེགས་འདྲ་དང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་པའི་ཡུལ་ལྷོ་ལ་ཡངས་ཤིང་ཁྲིད་རྩོམས་པའི་གཞོང་ས། དེ་བཞིན་ལྷོ་མཐའ་བུལ་པའི་མཐོ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཤིང་བ་ས་ལ་འཕེས་འདྲའི་མཚོ་དང་མཚོ་ལྷོ་







ལྷོ་ཁྱེད་མ་མཚོའི་འབྲོག་རྒྱུ





### བློན་ཡོད།

དུས་ལྷན་འོང་པོའི་ནང་ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ས་ས་མཁོའི་རང་བྱུང་གི་  
 རོ་མཚར་མཛེས་པ་ས་ཤེ་འཁོར་གྱི་ས་ཁོངས་ལ་བྱུགས་ཆུ་ལྟེན་ཐོབ་ས་  
 པ་དང་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་དང་བ་འདྲིན་བར་བྱས་ཡོད།  
 ལྷན་འདྲིན་ལྷན་ལས་མ་རྒྱུང་བའི་རྒྱུ་ལོ་ཞིག་གི་རོ་ས་ནས་བལྟ་  
 བ་འདྲིན་མི་ཚ་རྒྱུ་ས་ཤེད་ཁར་ཅུང་ཟད་ཕྱོག་གྲུར་དང་ལྷན་པ་ཞིག་  
 ཡིན། འདྲིན་ཚོས་གང་དེའི་རོ་མཚར་གྱི་ཤར་རམ་ལྟེ་ཞིང་  
 གང་དེའི་ས་ཁམས་ཆགས་དཀྱིབས་རོ་རྒྱུ་ལྟེ་ལྷན་ལྟེ་མི་རྒྱུ་ས་ལྱི་ས་  
 འབྲུམས་ལྷན་པའི་ས་ཆ་དེར་རྒྱུ་ས་ལོན་གྱིས་ལྷན་བམ་ལེགས་པའི་  
 ལྷན་ནས་གསར་ལྟེ་དང་ལོད་རྒྱུ་དེ་བཞིན་བརྒྱུར་བཅས་དང་  
 ལྷན་རྒྱུ་བལྟེད་ལྷན་ཡིན། ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ས་ས་མཁོ་དེ་མཐའ་བའལ་གྱི་  
 ལྱུ་མཚོ་རྒྱར་ཡིན་ཞིང་། མི་རྒྱུ་ས་ལྱི་ས་གཉེད་ཟབ་ཀྱི་རོ་ས་  
 འཛིན་དང་ལོད་རྒྱུ་དེ་བཞིན་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་བལྟེད་  
 པའི་བརྒྱུད་ལོན་ཡོད། ས་ཁམས་ཆེན་རིག་གི་རིག་གཞུང་དང་  
 ས་ཁོངས་སྤོན་སྤེལ་གྱི་རོན་དེས་ལག་ལེན་ལྷོད་ད་དུང་ཉ་ཅང་  
 མང་བའི་གནད་དོན་དང་ཕྱོག་གྲུར་མང་པོ་ཞིག་གནས་ཡོད་པས་  
 ལྱུ་མཐུད་རྣོག་ཞིབ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་ལུས་ཡོད་པ་དང་།  
 མི་རྒྱུ་ས་ལྱི་ས་ལེགས་བྱུང་བྱ་རྒྱུར་འེ་ནས་ཡོད།





ཕྱོགས་ལ་མཐོ་ཚད་སྤྱི་1000ཙམ་ལས་མེད་ལ་ཚོ་བའི་ཁྲུལ་གྱི་ནགས་  
 ཚོལ་དང་རྩྭ་ཐང་གི་རང་བྱུང་ཡུལ་སྡོང་ས་ལྡན་ཡོད། ལྷིས་རྩ་ས་

སྤྱོད་ལ་མཐོ་ཚད་སྤྱི་1000ཙམ་ལས་མེད་ལ་ཚོ་བའི་ཁྲུལ་གྱི་ནགས་  
 ཚོལ་དང་རྩྭ་ཐང་གི་རང་བྱུང་ཡུལ་སྡོང་ས་ལྡན་ཡོད། ལྷིས་རྩ་ས་  
 ཁྲུལ་ཆ་ཚོར་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་ཁྲུང་པར་ཡོད་པའི་རྩྭ་ནས་  
 འདུར་དུ་མོན་ནས་མཚོ་བོད་མཐོ་ཁྲུང་གི་ཆགས་བྱུང་པོ་རྩྭ་རྩ་གྱི་  
 གཤམ་ཚེའི་ལེའུ་ཞིག་འགོ་བར་ཆགས་པ་ཡིན།

ས་བབ་མཐོ་ལ་རྒྱ་ཚོན་ཡང་ས་པ་དང་། ཡུན་ཡུན་གི་ལོ་  
 རྒྱས་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་ཡུལ་གྱིས་མཚོ་བོད་ས་མཐོར་  
 གཞན་ན་མེད་པའི་རང་བྱུང་ཁྲུང་ཚོས་རྩྭ་ཐང་དང་། གོ་ལ་  
 ཡོངས་ཀྱི་མཐོ་ཁྲུང་རི་མཚོའི་ཁྲུང་ཁོར་ས་ནང་གཤམ་ཚེའི་གནས་  
 བབས་བཟུང་ཡོད་ལྟར། མི་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ལ་“སྤྱི་རྩེ་གསུམ་  
 པ་”ཞེས་འཛོད་གྱི་ཡོད།

མཚོ་བོད་ས་མཐོར་དེ་“སྤྱི་རྩེ་གསུམ་པར་”ཁོས་འཛོན་  
 འོན་ལེས་ཁོ་ཉི་དེའི་ས་བབ་མཐོར་པོ་དང་དེ་བཞིན་དེ་དང་གཅིག་  
 གྱུ་སྐྱེལ་བའི་གྲང་ར་གྱི་གནས་གཞིས་དེ་རེད། དེའི་ཚ་སྤྱོད་ས་  
 ས་བབ་ལ་རྒྱ་མཚོའི་ཁོས་ལས་སྤྱི་4000ཡན་ཡོད་པ་དང་སྤྱི་  
 5000ཡན་གྱི་ས་ཆས་ཡོད་རང་རྒྱུར་ས་སྡོང་ས་གྱི་ས་ཆའི་རྒྱ་ཚོན་  
 ལྷི་བརྒྱ་ཆ་45.6ཡིན་ཡོད། མཐའ་བཞི་རི་རྒྱུད་མཐོན་པོས་  
 བརྒྱུད་ཞིག་མཐོ་ཁྲུང་ཞིག་ལྷི་བ་གྱི་རི་མཐོར་མང་པོ་ཡོད། དེ་



མཚོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་



ཐིག་དམ་པོས་སྒྲིལ་ནས་ཡོད་པ་མངོན་གྱི་ཡོད།

### གཉིས། རྩ་བའི་རང་བྱུང་ཁྱད་ཆོས།

དུས་རབས་གསུམ་པ་ཤོང་མའི་དུས་མཇུག་ནས་ད་ལྟོ་བར་  
 གྱི་ལོ་ཁྲི་300ནས་400ཡི་ནང་ཚུན་ལ་མཚོ་ཤོད་ས་ཁུལ་དེ་གཞི་རྒྱ་  
 ཚེན་ཤིའི་རང་འབྱུང་དུ་ཚོན་ནས་ད་ལྟོ་མཚོ་ཚད་ལྷག་པའི་  
 བར་ས་བབ་དམའ་བའི་ཚོ་ཁུལ་དང་ཚོ་བ་ཚོ་ཁུལ་གྱི་ཁོར་ཕྱག་  
 བས་མཚོ་ཞིང་གང་དང་ཚོ་བའི་ཁོར་ཕྱག་བར་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ཤོང་  
 འཕེལ་གྱི་འཇུར་བ་དེ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་། ཤོ་ལའི་རང་བཞིན་  
 གྱི་འཇུགས་རོམ་དུས་རིམ་དང་དར་མེ་ཆགས་པའི་དུས་རིམ་  
 གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཕྱགས་ཀྱིན་སྟེ། ས་བབ་ཆེ་མཚོར་སྤོང་བ་  
 དེས་རང་བྱུང་ས་ཁུལ་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ལ་འཇུར་ལྡོག་ཡོང་རྒྱར་  
 གཙོ་བོ་བྱི་ལུས་པ་ཐོན་ཡོད།

ཀྲུང་གོ་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱུ་རྩུ་སྤྲོད་ཆོས་ཀྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

མཚོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ མཚོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ མཚོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ མཚོ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་





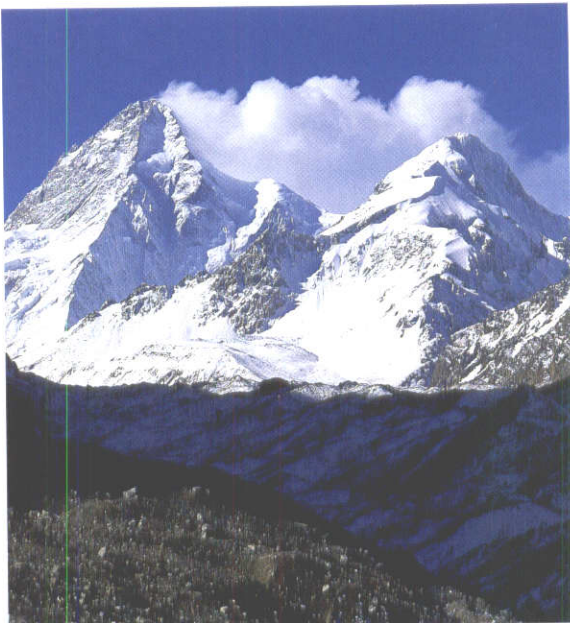




ནམ་དང་ཕད། ལ་ལྷོ་ལ་མང་ལྟོབ་ཕའི་ཞིང་།



འཕེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ཁྱེད་ཀྱི་  
ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་  
ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་  
ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་

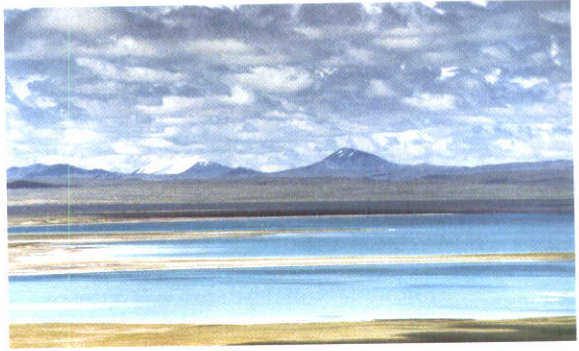


བཞིན་དུ་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཡོད་ཅིང། མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་  
གསར་བྱེད་དམར་ཁུལ་དང་དེ་བཞིན་གཉིད་ཡུལ་གྱི་མཚོ་དང་རྒྱ་  
མ་བཞུག་ཞིབ་ཤིང་གྱི་མཚོའི་མཚོ་གཞིར་དུ་འབབ་ཀྱི་ཡོད།

ལྷོའི་ཆོ་ནམ་ས་གཤིས་འོ་ལྷོ་ས་ལྱི་བཞུག་འཛིན་འཛིན་འོ་  
ཚོད་རང་ལྷོ་ལྷོ་ས་ལྱི་བྱང་ལོ་ནམ་ནམ་ལྷོ་ལྷོ་གསར་སུ་རིམ་ལྱི་ལྷོ་  
མཚོ་གྱི་ནམ་རྒྱལ་ལས་ལྷོ་རང་དང། ལྱང་ལོ་ས་ལྱི་ལྷོ་ལྷོ་སུ་རི་ནི་ལྷོ་  
མོ་སུ་ཡིན་པ་དང་དེ་ཆེས་དེ་ལྱི་ལ་དེ་ལྱི་ལ་ལྷོ་ལྷོ་སུ་རི་ཚོ་དང་རི་  
འོ་གདང་ལ། གདང་ལ་ཉི་མོ། གཉན་ཆེན་ལྷོ་ལྷོ་སུ་རི་ལས་ལྷོ་སུ་  
དང། ལྷོ་ལྷོ་གསར་ལྱི་ཞིང་ས་དང་རི་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་ལ་  
མོ་སུ་ཡིན།

ས་གཞིའི་ཆགས་རིམ་བཞི་བའི་ཆེས་ལྷོ་སུ་ས་དེ་ལྱི་བས་  
ལྷོ་ལྷོ་སུ་གསར་བའི་ལྷོ་སུ་བཞུག་དུགས་ཆེར་ལྷོ་སུ་ལས། མཚོ་  
ལྷོ་སུ་ལྷོ་ལྷོ་གསར་དང་གསར་ལྷོ་སུ་ལྷོ་སུ་ལྷོ་སུ་ལྷོ་སུ་  
བའི་ལྷོ་སུ་ཡིན་པ་ལ། ས་འོ་གཞི་ལྷོ་སུ་ལྷོ་སུ་ལྷོ་སུ་ལྷོ་སུ་





ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་ལྗང་མེ་མོ་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་ལྗང་མེ་མོ།

བརྒྱ་ཆ་ 50ནས་བརྒྱ་ཆ་ 100བར་གྱིས་མཛོ་བ་ཡོད། རྫོང་ཚང་  
 དམའ་བ་དང་གཤེད་ཀྱི་ཆེ་བ་ནི་མཛོ་ན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་ཡིན།  
 མཛོ་ཚུག་ཁོ་འཁྱིལ་གྱི་ཆེ་ས་གང་ཤོས་ཀྱི་ཟླ་ལའི་ཆ་རྫོམས་རྫོང་ཚང་  
 དམའ་ཤོས་དེ་ལྷན་ཤོར་ལོག་གི་ཏུའུ་10ནས་ལྷན་ཤོར་ལོག་གི་  
 ཏུའུ་15བར་ཟིན་གྱི་ཡོད་ཅིང་། ལྷན་ཤོར་རྫོང་ལྷལ་ས་ཆ་དང་  
 ལྷི་ར་བཅས་མཉམ་གྱི་ཡོད། རྫོང་ལྷན་ཏུ་ས་གྲུང་གོ་བའ་ཚོ་གསལ་  
 ལྷན་ལྷན་ཏུ་ས་གྲུང་གི་ལྷན་པ་བརྒྱབ་པ་མང་ཞིང་། ཆ་བ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་  
 ཟླ་ལའི་ཆ་རྫོམས་རྫོང་ཚང་ལལ་ཆེ་བ་ཏུའུ་20ནས་30བར་ཡོན་  
 པ་མ་ཟད་ཚོ་གྲང་གི་ལྷན་པར་ཆེན་པོ་ལོད་ཡོད། ལོན་ཏེ་ཚང་  
 ར་དུ་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་ཆུ་ལ་ཡོད་པ་ནས་བསལ་ཤོས་ཀྱི་ས་ལྷལ་ཞིག་  
 ཡིན། ཟླ་བ་དུན་ལའི་ཆ་རྫོམས་རྫོང་ཚང་ནི་ཚོ་འགའ་ཀྱི་ཚོ་  
 ཚོགས་ཀྱི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཆ་རྫོམས་རྫོང་ཚང་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་  
 དང་། མཛོ་ཚུག་གི་ཉིན་མཚན་རྫོང་ཚང་ལྷན་པར་ལྷབ་གཅིག་  
 ཅི་མ་འདྲོག་ཡོད་ཅིང་། ལྷན་པར་ཆེན་པོའི་ར་བཞིན་གྱི་གནམ་  
 ལ་གསལ་གྱི་ལྷན་པར་ཆེན་པོ་ལོད་པར་བརྟེན། ལོན་གཅིག་གི་  
 རྫོང་ཚང་ལྷན་པར་ལང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའམ་ལང་ན་གྲང་གོ་བའི་  
 འཕྲིད་ཚིག་གཅིག་ལའི་དམའ་ས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་དེས་ཆ་  
 ལྷལ་གྱི་རི་མཛོ་དང་ཆ་ལའི་ཚོག་ནས་མི་འབྲེལ་བའི་རྫོང་ཚང་གི་







གཤམ་པ་དང་ལྷ་ཁ་མང་པས་འཁོར་སྐྱོད་ཤི་མཚོའི་མི་ལོ་  
རིགས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པའི་ཁྲུལ་གཉེན་ཉམ་ལ། ས་གཞི་  
ཆགས་ཤིང་འཛི་པའི་འབྲུག་ས་རྒྱུས་རིམ་ཚོད་ཀྱི་རྫོག་ཆགས་  
མི་ལོ་གི་དང་ལྷན་གི་ཉེན་པོལ་ས་གཞི་ཆགས་ཤིང་གསུམ་པའི་  
ཚུན་གྱི་ལྷམ་རིགས་ཉམ་ཆགས་ལྷན་པོད་པས་དེ་དང་སྐབས་ཀྱི་  
རིགས་མི་ལྷན་པའི་ཁྲུལ་ལྷམ་ཞིག་ལྷུ་རྒྱ་པོད།

ས་མཚོའི་ཉེད་ལྷགས་ལྷག་ཆེན་པོའི་དང་འབྲུར་ལྷ་ཚོན་  
པར་བཞེན་ས་མཚོའི་གང་དང་དང་སྐམ་གས་ཆེ་ལྷ་སྐྱོད་པམ།  
ས་མཚོའི་ཁྲུད་ཚོས་ལུན་པའི་རྫོག་ཆགས་མི་ལོ་གྲུབ་པོད་པ་  
དཔེར་ན་རྫོག་ཆགས་ཚོད་ཀྱི་གཙོད་ནི་ས་མཚོའི་ལྷོད་གི་རིགས་  
ཉམ་གཉེན་པོད། གཤམ་གི་འབྲུག་ས་པའི་ཆགས་རིམ་པའི་པའི་  
ནང་ལྷན་པ་ཞིག་པོད། རང་ལྷན་ལྷམ་ཚོད་ས་ལྷུབ་པའི་མི་ལོ་  
ཚོགས་པ་བཏུས་ན། ས་མཚོའི་ལྷོད་གང་དང་ཆེ་ཁྲུལ་གྱི་ལྷ་རྒྱ་  
དང་ལྷ་ཐང། དམ་ཐང་དེ་བཞིན་གང་དང་ཆེ་ཁྲུལ་གྱི་ལྷམ་ལྷའི་  
རིགས་པོད་པ་དང་རྫོག་ཆགས་རྒྱལ་ས་རི་མཚོའི་ནགས་ཚེད་དང་  
ལྷ་ཐང་དང་ཐང་ཐང་ལྷགས་ལ་འཚོ་གནས་ལྱེད་པའི་རིགས་པོད་པ་  
དེ་དག་ཚོད་མས་ས་མཚོའི་ཁྲུད་ཚོས་མཚོན་གྱི་པོད།

༡༩༩༩་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་















ལྷན་པར་དང་བརྒྱན་ནས། ས་རྒྱ་རྒྱས་པའི་ལྷོ་རྒྱ་ལེན་  
ཕྱགས་དང་མི་འདྲ་བར་ཚམས་པ་རྒྱ་ཚོགས་ལྷི་ཡ་རྒྱ་ལེན་པ་བྱུང་  
ཡོད་ཅིང་། རྗེ་བཟླ་གི་འདྲ་བའི་ཚོགས་ནས་ས་མཚའི་ས་གནི་  
ཚེན་མོའི་ཚོགས་ལྷི་ག་བཞོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། མཚའ་ལྷན་འཕེལ་  
རྒྱས་ལྷོ་རྒྱ་ས་དེ་ཐད་ཀར་དང་རྒྱལ་པ་མི་འདྲ་བའི་ཚོགས་ཚུར་  
ལྷན་བྱས་ཡོད།

ཚོ་རྒྱལ་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ས་མཚའི་ས་རྒྱ་ལྷི་ལྷིའི་འཐེན་  
ཕྱགས་རྒྱས་པའི་ཚོད་ལྷི་འབྲུག་ཚ་རྒྱུད་པའི་རྒྱུར་ཚ་ལྷི་ག་ཡིན་  
ཞིང་། དེ་ལྷི་བསྐྱེད་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དར་རྒྱུལ་ ལྷན་  
གསོག་བྱས་པ་བརྒྱད། རྒྱན་ཚད་མེད་པར་ས་རྒྱ་ལྷི་རྒྱས་པར་  
བརྒྱུན་བཅོས་བྱས་ཡོད། ས་དབྱིབས་དང་རྒྱ་ཚོའི་ཚ་རྒྱེན་ལྷི་ཏེ་  
བཀྲེན་བྱས་པས། ས་རྒྱུས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱས་པའི་རྒྱས་  
ཕྱགས་ལ་ཅུང་མེ་བའི་རྒྱད་པར་ཡོད། ཡོད་བྱང་ཐད་ས་མཚའི་



མཚའ་ལྷན་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ས་མཚའི་ས་རྒྱ་ལྷི་ལྷིའི་འཐེན་  
ཕྱགས་རྒྱས་པའི་ཚོད་ལྷི་འབྲུག་ཚ་རྒྱུད་པའི་རྒྱུར་ཚ་ལྷི་ག་ཡིན་  
ཞིང་། དེ་ལྷི་བསྐྱེད་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། དར་རྒྱུལ་ ལྷན་











ལྡོག་ཀྱི་དུང་། ལྡོག་ལྷན་ལྡོག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་མཛེས་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་  
 ལོ་རྒྱུ་ལོ་ལྡོག་། སང་ལྡོག་ལོ་ལྡོག་ལོ་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་

## གཞི་སྤོང་། ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་

### ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་

ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་  
 ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་ལྡོག་

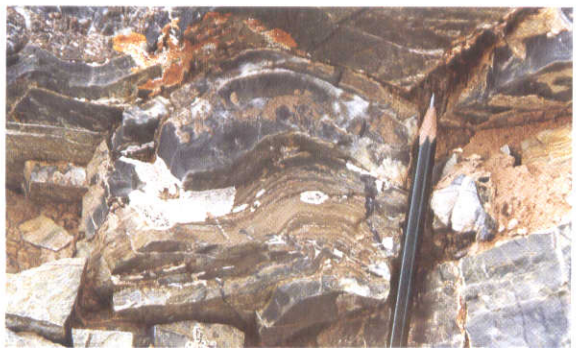


Figure 3-1: A photograph showing a geological rock face with distinct, wavy sedimentary layers. A black pencil is placed vertically against the rock to provide a scale for the thickness of the layers.

















མཚོ་ལོ་གི་ལྗོངས་ལྷོ་ལྗོངས་ལྷོ་ལྗོངས་  
མཚོ་ལོ་གི་ལྗོངས་ལྷོ་ལྗོངས་ལྷོ་ལྗོངས་

4700ནས་5000མན་དུ་རྒྱག་རྒྱའི་རྒྱས་པ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། རི་ལྗོངས་ཀྱི་འབྲུགས་པ་བཞུ་ནས་མར་བཞུར་བའི་རྒྱས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད། དེ་ནས་ཡར་ནི་འབྲུགས་བཞུའི་དལ་འབྱལ་རྒྱས་པ་ཐེབས་པ་ཡིས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་རི་མཚོ་དང་། འབྲུགས་ཐེབས་པ་དང་ལྗོད་ལྷགས་ཀྱིས་དྲིབས་པའི་རྒྱས་པའི་རི་མཚོ། གངས་འབྲུགས་གི་རྒྱས་པ་ཐེབས་པའི་རི་མཚོ་མངོན་པོ་བཅས་ཡིན། རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་མཚོ་ཚད་ལྡི་5600ནས་6000བར་གྱི་རི་ལྷལ་དུ་གནའ་པོའི་འབྲུགས་ལྷང་གི་ལྷལ་ཆེས་མཚོང་རྒྱ་ཡོད།

**མོད་བྱང་ཐང་།**

མོད་བྱང་ཐང་དང་མཚོ་ལྗོངས་མཚོ་ལོ་མཚོ་པོད་ས་མཚོའི་ལྗོ་གནད་ཡིན་ཞིང་། ས་བབ་དེ་རྒྱབ་བྱང་གི་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་མཚོ་ཚད་ལྡི་5000ནས་ཤར་ལྗོངས་ལྡི་4000བར་ཡོ་འབྲོག་བྱང་ཡོད་པ་དང་། གནམ་གཤིས་གྲང་རར་ཆེ་ལ་སྐྱམ་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད། དེར་ཁོད་བྱང་ཐང་གི་མཚོ་ལྡི་དང་གཞོང་ས་དང་མཚོ་ལྗོངས་











ཀྱི་ཕོད། ལྷོ་འོ་ཚ་ནམ་པགས་ན། མི་100མཚོ་ཏུ་ལྷིན་པ་དང་། རྫོང་ཚོང་རྒྱུ་0.6མཚོ་ཏུ་འཕོ་གི་ཕོད་ཅིང་། དེར་“རྫོང་ཚོང་དང་ཐང་ལྱིས་དམའ་ཏུ་ལྷིན་ཚོང་”ཞེས་སུ་འཁོད་ཀྱི་ཕོད། ས་མཚོའི་རྫོང་ཚོང་ལྱི་ཚོང་མཉམ་ཐིག་ལྟེ་རི་མ་ལོ་རྫོང་བྱང་རོ་ས་ལྱིས་ལྗོད་བྱས་ཏེ་ལྷིང་དང་འགྲུ་བའི་རྩོམ་གྱི་ཡལ་ལྷ་ས་གཞིས་ཁུལ་ལྗོད་པ་དང་འགྲུ་བར་གནས་ཕོད་པ་དང་། དེས་མཚོ་རྫོང་ས་མཚོའི་ས་བབ་ལྱི་ཚོགས་ནས་རྫོང་ཚོང་ལ་རྩལ་ས་ལྷིན་ན་ཅང་གི་ཕལ་ལྷ་གསལ་དོན་པོ་ཐབས་ཕོད་པ་མཚོན་བྱུང།

རྫོང་ཚོང་ལྱི་ཚོང་མཉམ་ཐིག་ལྟེ་རི་མ་ལོ་རྫོང་ས་མཚོའི་མཐའ་འཁོར་ཏུ་དེ་བས་སྤྱོད་པ་ཕོད་ཅིང་། དེ་ནི་ས་བབ་རྒྱུར་མཚུགས་ལྱི་མཚོ་ཏུ་ལྷིན་པ་དང་། རྫོང་ཚོང་རྒྱུར་མཚུགས་ལྱི་དམའ་ཏུ་ལྷིན་པའི་མཆུག་འབྲས་ཡིན། ས་མཚོའི་དྲུས་རྒྱུལ་ཏུ་ཕོ་འཁོར་ཚོར་དབྱེད་ཐོབ་པ་ལྟེ་ཡན་ལྷ་གི་སེལ་ཕོད་པ་དང་། ས་ཚོ་མི་ལྟར་བཞིན་གཏིག་ཕོ་ལྗོད་པའི་ཚེ་རྣམས་རྫོང་ཚོང་དེ་རྒྱུ0

མན་ཚང་ཡིན་ཞིང་། འཕྲིན་ཐིག་གི་རྒྱུ་གྲངས་གཅིག་པའི་ལྷུང་གི་གྲུ་རྒྱུ་ལྱི་དམའ་ས་ལས་དམའ་བཞིན་པ་དེད།

རྒྱུ་རྟིང་རྒྱུར་ཐང་ས་འཁལ་ཏུ་འཚོ་རྫོང་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ཚུ་མཉམ་ཐིག་མཚུ་ལོ་དེ་ལ་སྤྱི་བས་སྤྱེད་ས་སྤྱེད་ལྱུགས་གཏོང་དགའ་བ་དང་། ལྷིང་གཏུགས་པ། མཚོ་ཏུ་འཁོར་བ། ལྷ་ག་མེར་ལངས་པ། གཉིན་མི་རྒྱལ་པ། ཟས་འཇུ་དགའ་བའི་གསུམ་པ་ཕོད་གི་ཕོད་ཅིང་། དེ་ནི་ས་མཚོའི་རྒྱལ་ཏུ་མཐའ་རྒྱུར་ལྟར་བ་དང་། ལྲང་གསོན་དམའ་བ། གསོ་རྒྱུང་ལྟར་བ་བཙས་ལྱིས་བར་སྤྱེད་པ་གི་ཤིག་ཤིང་མི་བདེ་བའུ་བའི་“ས་མཚོའི་རྫོང་རྫོང”ཡིན། འོན་ལྟར་མཐའ་རྒྱུར་ལྟར་བའི་ལྷིན་གྱིས་དེའི་ནང་ཐལ་འཇུས་ཚོང་དམའ་བ་དང་། ས་མཚོའི་ནམ་མཐའ་རྫོ་ཞིང་དུངས་བཞིན་ཅིང་། ལྷིན་དཀའ་རྒོམ་དུའི་མཚོ་ས་ལྷན་འོག་གི་མཚོ་ས་རྫོང་ས་



ལོ་ལྔ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཞུགས་པའི་ལོ་ལྔ་མའི་ལོ་རྒྱུས་























རྒྱ་ལྗོངས་ཀྱི་ཆར་ཚུ་འབབ་པའི་ཉིན་གྱི་འཕྲུལ་བའི་ལྷན་  
 ཆས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་གི་མཚན་ཆར་མང་བའི་ཡིན། མཚན་མའི་  
 ཚུ་ཚོ་ད་ཅུང་ཙམ་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཚོ་ད་ཅུང་པའི་བར་འབབ་པའི་ཆར་  
 ཚུ་གི་མཚན་ཆར་འབབ་པའི་དུས་ཡིན། དེས་སྤྱི་བའི་ཆར་ཚུ་  
 འབབ་ཚད་ཀྱི་བརྒྱུན་ཚད་དེ་རྒྱ་མཚན་ཆར་འབབ་ཚད་ཞེས་  
 ཟེར། རྒྱ་ལྗོངས་དང་། རྒྱ་གར་དུ་མཚན་ཆར་འབབ་ཚད་  
 གྲིས་བརྒྱ་ཆ་60ནས་བརྒྱ་ཆ་70བར་ཟིན་ཡོད། གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་  
 གསོད་ས་ལྟེ། དེའི་ན་ལྟ་ས་སྤྱི་དུ་ཚུ་ཡི་གསོད་སའི་ན་གི་ལྟ་ས་  
 དང་། ལྱ་རྒྱ་ལ་ཅེང་པའི་གསོད་སའི་ཚུ་ད་ཀྱི་གཞིས་ཀ་ཆེ་ལ་  
 བརྒྱ་ཆ་80ཡན་ཟིན་ཡོད། ལྟ་སའི་ཆར་དུ་སྤོང་ཉིན་གཅིག་  
 ནང་གི་ཆར་ཚུ་འབབ་ཚད་ཀྱིས་དཔེ་བཞག་ན། ཉིན་དཔྱད་ཚུ་  
 ཚོ་ད་12ནས་15འི་བར་དུ་ལམ་ཆར་ཚུ་འབབ་པ་མཛོད་རྒྱ་ལོད།  
 ལྱི་རྩོད་ཉི་མ་བུ་དང་པ་ནས་འཕྲོ་ཚུགས་ཉི་ཆར་ཚུ་འབབ་འཕྲོ་  
 ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། མཚན་དཔྱད་གི་ཚུ་ཚོ་ད་1ནས་2པའི་  
 སྐབས་སུ་ཆར་ཚུ་འབབ་ཚད་དེ་མང་པོས་སྤྱི་བའི་ཡི་ཡོད།  
 ལྷ་མདའ་བཟང་བ་དང་དུས་མཚུངས་ཆར་པ་ཚད་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 དང་། ཞོགས་པ་གནམ་གཞིས་དྲུངས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཉི་མ་གས་  
 སའི་ཆེན་མོ་གས་པའི་སྐབས་ཀྱི་མཁའ་རྒྱུད་ནི་དུ་ཅང་གི་གཅོད་  
 མ་ཡོད། ཉིན་དཔྱད་གི་གཡས་གཡོན་མཚམས་སུ་ནམ་མཁའ་རྩོ་  
 ཞིང་དྲངས་བ་དང་། ཉི་མ་ཆེ་ཡོད། ཉི་མ་ལྷུ་བ་རྣམས་བུ་དང་  
 པ་དང་བརྒྱན་ནས་སྤོན་ནས་འབྲེགས་ཉི་མཚན་ཆར་འཕྲོ་ཚུགས་  
 ཀྱི་ཡོད། མཚན་ཆར་མང་བའི་རྒྱ་མཚན་གི་རྒྱུར་ཁམས་ཆེན་  
 པའི་འཁོར་རྒྱག་སྤྱད། གཙོ་རྩོད་ལྷགས་མོ་སྤོ་ས་དེ་ལྟེ་བས་ཆ་  
 རྒྱན་གྱི་ལྷགས་རྒྱེན་ཐེབས་པ་ཞིག་ཡིན།

མཚོ་པོ་དང་ས་མཚོའི་མཚན་ཆར་འབབ་ཚད་མང་བ་དང་།  
 ཉིན་ཚོ་ཉི་འོད་ལེགས་པའི་འཕྲོ་ཡོད་ཅིང་། མཚན་ཆར་

འབབ་པ་མང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་ཚུད་དེ་ཉིན་མོ་ལས་དམའ་བ་  
ཡོད་པ་དང་། ཚར་ཚུལ་དང་པར་འཕྱར་ཚུད་ལྟར་ལ། ས་རྒྱ་ས་  
ལྷ་སྐྱེས་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་སྐྱེ་དཀོས་ཀྱི་འཚར་ཡོངས་ལ་  
བན་པ་ཡོད། དེ་ལས་མཚན་མོ་ཚར་པ་འབབ་པ་དང་ཉིན་མོ་  
ནམ་མཁའ་དྲུང་ས་བ་ཡིས་ཞིང་ནང་གི་རྒྱུ་དཀོས་ལ་བན་པ་ཆེན་  
པོ་ཡོད་པ་མཐོང་ལྟུང་།





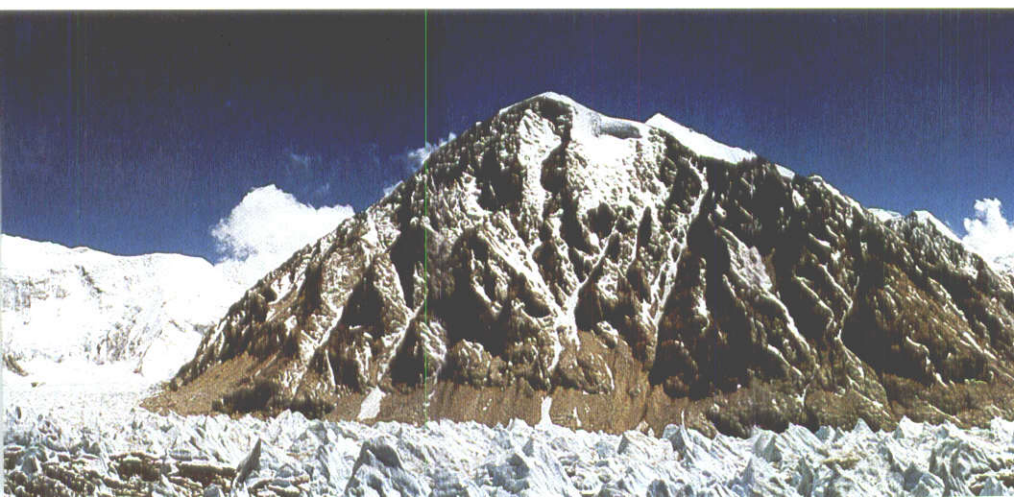


རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་ལྗང་གི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་ལྗང་།  
ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་ལྗང་གི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་ལྗང་།

ཆེ་མོས་གི་ཡིན་པ་དང་། རོང་ལྗང་དང་ལོང་ལྗང་བར་དུ་ལྷོ་བ་  
ཡོད། རྒྱ་བས་དེ་དུས་རི་མཛོ་མང་པོར་གཞི་ཁྱོན་ཅ་ཅང་ཆེ་བའི་  
རི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་གི་འབྲུགས་ལྷུང་དང་། རི་འདབས་ཀྱི་འབྲུགས་  
ལྷུང་ལྷུང་ཡོད། སོང་ཤར་ལྗང་གི་འབྲུགས་ལྷུང་འགའ་ཞིག་གི་རིང་  
ཆད་ལ་ལྗང་ལེ་བརྒྱ་ཕྱག་འགའ་ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་ཚུ་མཚམས་  
དཔེ་སའི་ལ་ཉལ་ཡོད་ལ། རི་ཕོ་གདང་ལའི་ལྗང་ལྷུང་དུ་གཞི་  
ཁྱོན་ལ་ལྗང་རོམ་ལྗང་ལྷུང་བཞི་མ་3000ཡན་གྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ཁེབས་རྒྱ་  
བའི་འབྲུགས་ལྷུང་ལྷུང་ཡོད། རྒྱ་བས་དེ་དུས་འབྲུགས་ལྷུང་  
འཆར་ལོངས་ལྷུང་བའི་ལྷོ་ཕྱོད་ཆོས་ལ་བལྟས་ན། རོང་ལྗང་ལྗང་  
དང་ལོང་ཤར་ལྗང་གི་འབྲུགས་ལྷུང་དེ་ལྷུ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་  
འབྲུགས་ལྷུང་གི་ཡས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དང་དུས་མཉམ་པའི་སོང་  
ལྷུང་ལྷུང་གི་ས་མཚོའི་དཔེ་ལྷུང་དཔེ་ལྷུང་གི་འབྲུགས་ལྷུང་གི་དེ་ལ་རྒྱ་  
ཡི་མེད། གཉའ་ལམ་གྱི་འབྲུགས་རོམ་དུས་རིམ་རྗེས་ཏེ།  
གསར་ལྷུང་དུས་རིམ་བར་མའི་རྗེས། ལོ་ལ་ལྷུང་པའི་གནས་  
གཤིས་ལྷུང་ཡང་རྒྱ་ལྷུང་པ་དང་། ས་མཚོའི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་གི་འབྲུགས་  
ལྷུང་རྒྱམས་རིམ་བཞིན་བཞུར་ཡོད། དེ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལའི་དར་མི་  
ཆགས་པའི་དུས་རིམ་ཞེས་སུ་བརྗོད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་འབྲུག་གི་  
གནས་གཤིས་ཆ་ལྗང་ལོག་ས་རོམ་སུ་དམར་མདོག་གི་ལྷུང་ལྷུང་  
ལྷུང་རོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ལྷུང་པོ་ལའི་དར་མི་ཆགས་པའི་དུས་

川  
藏  
月  
季  
文  
学  
选  
集

རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་ལྗང་གི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྗང་ལྗང་།









འབྲུག་གི་ལྗོངས་འཛུགས་ལྟ་བུ་གི་ལྗོངས་འཛུགས་ལྟ་བུ་  
 ལྗོངས་འཛུགས་ལྟ་བུ་གི་ལྗོངས་འཛུགས་ལྟ་བུ་

ཡོད། ས་མཚོའི་ནང་ཁྲུལ་ནི་རྣམས་སའི་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུག་ས་  
 ལྷན་ཡིན་པ་དང་། ས་མཚོའི་མཐའ་ཁྲུལ་ནི་ད་ལྟོ་ལས་གཞི་རྒྱ་  
 ལྷན་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུག་ས་ལྷན་ཡིན་ཞིང་།  
 ས་བབ་མཚོ་བའི་གཤོང་སའི་ཁྲུལ་ནི་ལྷོ་ཁྱེད་ཁེབས་རྣམས་འདི་  
 འབྲུག་ས་ལྷན་ཡིན། སང་མི་རྒྱལ་འདི་དུས་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་  
 སྲུང་མཚོའི་རྩོད་རྒྱ་རྒྱ་བསེལ་གྱི་གནམ་གཤིས་ཁོར་ཕྱུག་ཡིན་པ་  
 དང་། རོང་ལྗོངས་གཤོང་སའི་གནམ་གཤིས་བཟང་ཚོན་ཆེ་བ་  
 ཡོད་པ་དང་། ཤིང་ནགས་ཡོད་པ་མ་གཞིར་ལྷོ་ཁྱེད་སྐོར་མདོག་གི་ས་  
 ལྷན་བའ་རིམ་ཡང་ཡོད།

རྩ་ལམ་ལོ་ཁྲི་10ལི་གོང་ནས་འགོ་རྒྱུགས་པའི་རྩོད་རྒྱ་  
 དཀོན་པའི་འབྲུག་ས་རྩོད་དུས་རིམ་གྱི་གངས་ཐིག་མཚོ་ཚོད་དང་།  
 འབྲུག་ས་རྩོད་རྒྱ་ལ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་  
 ཡོ་ཡོད། རོང་ལྷན་གཞི་རྒྱ་རྒྱ་ད་ལྟོ་ལས་ལྷན་ཆེ་བ་ཡོད། ཐངས་  
 དའི་འབྲུག་ས་རྩོད་དུས་རིམ་དེ་རྩ་ལམ་ལོ་ཁྲི་9ནས་ལོ་ཁྲི་1.  
 2གོང་བར་དུ་རྒྱུན་མཐུད་རྗེས་མཐུག་སྐོར་ཡོད་པ་དང་། ལོ་  
 རྒྱུས་དེ་འབྲུག་ས་རྩོད་རྒྱ་དུས་རིམ་ལ་སྐྱབས་ཡོད། འབྲུག་ས་  
 རྩོད་རྒྱ་དུས་རིམ་འགོ་རྒྱུགས་པའི་སྐབས་སུ་ས་མཚོའི་གནམ་  
 གཤིས་བསེལ་ཡོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱོད་ཚད་དེ་མཚོ་ཕྱི་ལྷན་  
 ཅམ་ལྱིན་ཡོད། ད་ནས་བཞུགས་པའི་ལོ་7000གི་གོང་། འཇམ་  
 སྐང་གི་གནམ་གཤིས་དེ་ད་ལྟོ་ལས་རྒྱ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལོ་འཁོར་  
 མའི་ཆ་རྣམས་རྒྱོད་ཚད་དེ་དུལ་2ནས་3བར་ཡིན་པ་དང་། ལོ་  
 3000ནས་4000བར་རྒྱུན་མཐུད་ཡོད་ཅིང་། དུས་རིམ་དེ་རྒྱ་  
 འཇམ་གྱི་དུས་རིམ་ཞེས་སུ་འཛོད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་3000གི་གོང་  
 བས་འགོ་རྒྱུགས་ཏེ། འབྲུག་ས་རྩོད་དུས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་ལ་  
 སྐྱེས་པ་དང་། ས་མཚོའི་སྐོང་གི་འབྲུག་ས་ལྷན་རྣམས་གནམ་  
 གཤིས་ཀྱི་རྒྱ་བའ་ལ་རྒྱུས་ནས་ཆགས་བཞུགས་ཀྱི་འབྲུག་ས་བཟང་ཡོ་

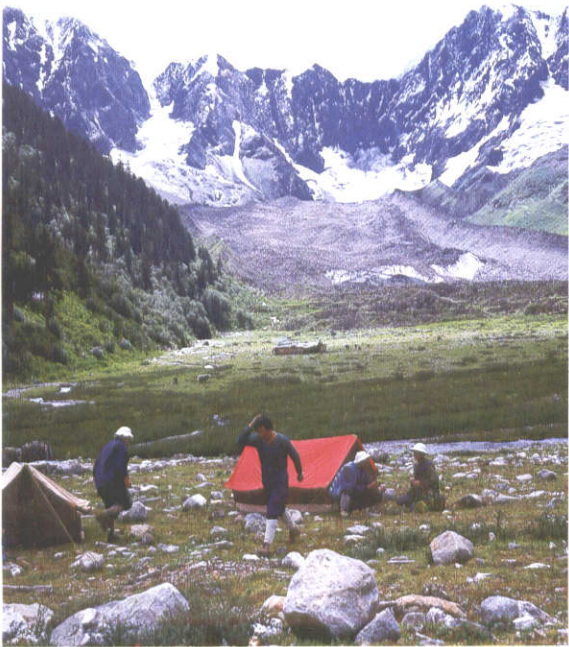






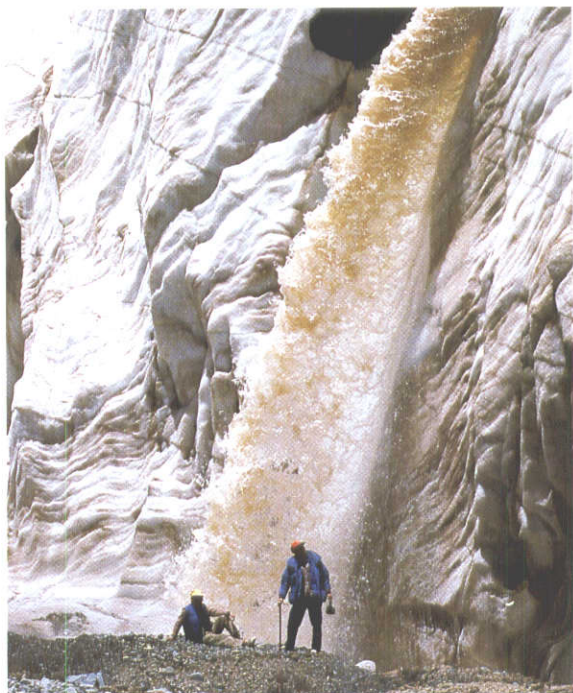


བའི་ཚོ་གསུམ་རིང་མངོན་གསལ་དོན་བའི་དྲོད་ཚད་འཕར་བའི་  
 འཕེལ་རྒྱ་གསུམ་གྱི་གྲོ་ཡོང་བ་མ་ཟད། མོར་མཚོར་འགྲོ་ཚད་དེ་གི་  
 མཐའ་འཁོར་གྱི་ས་ཁྲུལ་རྒྱུས་ལས་མི་བོ་ཡོང་བ་གསལ་མཚོན་  
 བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དཔེ་ལྷོ་ལོན་(格陵兰) གྱི་འགྲུགས་ལྷོང་  
 དང་བཟུང་བ་ཡིན་ན། མཚོ་བོད་ས་མཚོའི་གནམ་གཤིས་འགྲུར་  
 བ་དང་དཔེ་ལྷོ་ལོན་གནམ་གཤིས་འགྲུར་བའ་ལའ་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
 ཅིང་། དེས་མཚོ་བོད་ས་མཚོ་ནས་བྱུང་བའི་ཆ་འབྲིན་ལ་གོ་ལ་  
 ཨིལ་པོའི་དོན་ལྷོང་ལྷོན་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ཞིབ་  
 འཇུག་བྱས་པའ་ལས་གསལ་མཚོན་བྱུང་བར། གནམ་གཤིས་ཀྱི་  
 ཤེས་ཚོར་རྩོད་བའི་ཁྲུལ་ཡིན་པའི་རོས་ནས། མཚོ་བོད་ས་མཚོའི་  
 རོ་13000རིང་གི་གནམ་གཤིས་འགྲུར་བ་དེ་གོ་ལ་ཨིལ་པོ་དང་  
 མོ་མ་པ་མ་ཉམ་སློབ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ད་བཟུལ་རང་བཞིན་  
 ལྷོན་ཡོད་པ་རེད། མཚུག་བཟོ་མས་དེ་དག་གིས་མ་འོངས་བའི་  
 གོ་ལ་ཨིལ་པོའི་ཁོར་ཕྱུག་འགྲུར་བའ་ལ་སློན་དཔག་བྱེད་པར་ཉ་””””



རྨ་ལོང་ལུང་གི་ལྷོ་ཨུ་གཤིས་ཀྱི་རྒྱལ་གྲོང་རྒྱུ་གྲོགས་པོ་གྲླང་མཉམ་སྲུབ་ལས་ཀྱི་རྣམ་ཐོན་གྱི་ལམ་གྱི་ཕྱོག་ལྷོ་རྒྱུ་གྲོགས་པོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



ཅང་གལ་ཆེ་བའི་དོན་རྒྱུད་ལྷན་ཡོད།

### གཉིས། དང་རབས་འབྲུགས་ལྷན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ས་མཐོའི་དང་རབས་འབྲུགས་ལྷན་གྱི་ས་གཞི་ཆགས་ཅིམ་  
བཞི་པའི་མཚུགས་མཐོའི་འབྲུགས་རོམ་དུས་རིམ་གྱི་ཕྱལ་འཛོལ་བ་  
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་འཆར་ལོངས་དེ་ས་དབྱིབས་དང་གནམ་  
གཤིས་ཆ་ལྗོངས་དང་། གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་ཚད་དམའ་བ་དང་ཆར་ཚུ་  
འབབ་པའི་རམ་འདེགས་ལ་རགས་ལས་ཡོད། མཚོ་ཞིང་གཟར་  
བའི་ས་བབ་དང་དེ་བཞིན་དེ་ལས་ལྷན་བའི་རྒྱ་ཚད་དམའ་བ་

རྒྱ་ཚད་དམའ་བའི་འབྲུགས་ལྷན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་











འབྲུག་གི་ལྗོངས་

ལྷན་གསུམ་གྱི་འབྲུག་པ་གཟུང་པོ་ཡང་མེད། འབྲུག་པའི་  
 རྩེད་ནི་གང་ས་ཡིན་པ་དང་། རོག་ནི་འབྲུག་པ་ལྷན་ཡིན། མོད་  
 ལྷན་ཐང་ས་མཚོའི་? སུ་རྩོད་གང་ས་རི་མི་འབྲུག་པའི་ལྷ་མོ་  
 དེའི་རྒྱ་ཚོན་ལ་རྒྱུ་ལེ་རོ་ས་རྩོམས་ལྷ་བཞི་མ་420ཡོད།

གནམ་གཤིས་དང་ས་དབྱིབས་ཆ་རྒྱུན་གྱིས་དམིགས་  
 བསལ་བྱང་རྒྱུལ་རྒྱུན་བས་ས་མཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རི་དང་ས་  
 མཚོའི་ནང་ཁྲུལ་གྱི་འབྲུག་པ་ལྷན་གྱི་དངོས་ཁམས་རོ་མོ་དང་།  
 རྣམ་པའི་ཁྲུད་ཚོས། འཆར་ལོངས་གྱི་གཞི་རྩུན་གང་གི་ཚོག་  
 བས་ཆ་བཞག་རླང་ཁྲུད་པར་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འབྲུག་པ་  
 ལྷན་གྱི་རོ་མོའི་ཚོག་བས་བཤད་ན། ས་མཚོའི་རྩེད་འབྲུག་པ་  
 ལྷན་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གནས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་ས་  
 མཚོའི་ནང་ཁྲུལ་གྱི་ཕྱིན་ཐན་པ་ནས་ཐན་པའི་གནམ་གཤིས་གྱི་  
 ཆ་རྒྱུན་ལོག་ལྷན་པའི་རྣམས་འའ་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུག་པ་ལྷན་  
 པ་དང་། གཞན་གཅིག་ནི་ས་མཚོའི་གར་རྩོད་རྒྱུད་ཀྱི་བཞའ་

ཚོན་དང་ཚེད་པའམ་ཚོན་གྱི་གནས་གཤིས་མ་ཕྱིན་ལོག་ཕྱུང་བའི་  
རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲུགས་ཕྱུང་གཉིས་ཡིན། འཁྲུགས་  
ཕྱུང་གི་གསལ་དེ་གཉིས་ཤིང་ཚོན་མེད་བེད་དང་། ཚེད་མེད། རྩ་  
རྒྱ་ཀོང་འོ་རྒྱ་མདའ། མཚོ་རྫོང་བཅས་ཀྱིས་མཚོ་མལ་ཐོག་  
བྱས་ཡོད།

རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲུགས་ཕྱུང་གཅིག་གཉན་མེད་  
ཐང་ཚེའི་ཤར་རྒྱུད་དང་། ཉི་མ་ལ་ཡིད་ཚོལ་གསལ་རྩ་རྒྱུད།  
འཚོད་རྒྱལ་རྩ་རྒྱུད་བཅས་ཁུལ་དུ་གནས་ཡོད། འདིར་རྒྱུད་ཚོང་  
མཚོ་བོ་དང་། བང་ས་ཐོག་དམའ་ཞིང་། འཁྲུགས་ཕྱུང་ནམས་  
ཕུན་ཕྱོགས་ཚོགས་པའི་ཆར་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་མཁུན་གྱིས་  
གནས་ཡོད། འཁྲུགས་ཕྱུང་འཚར་ཡོངས་ཕྱུང་བའི་ཁྲད་ཚོས་ནི་  
འཁྲུགས་ཕྱུང་རོམ་གྱི་རྒྱུད་ཚོང་ཁྲད་མཚོ་བོ་དང་། འཁྲུགས་  
ཕྱུང་བའུར་ཚོད་མེད། འཁྲུགས་ཕྱུང་གི་ཆགས་བཞུར་ཕྱེད་ཚོང་  
དེ་མེད་པོ་བཅས་ཡོད་ཅིང་། འགྲུལ་བཞུན་གྱི་རྒྱུར་ཚོང་དེ་ལོ་  
རེར་ཆ་རྩལ་སྒྲི་100ནས་300བར་ཡིན། གཉན་མེད་ཐང་  
ཚེད་ཚོལ་རྒྱུད་གྱི་ཁ་ཚེན་འཁྲུགས་ཕྱུང་གི་རིང་ཚོད་ལ་སྟེ་ལེ་35ཡོད་  
པ་དང་། རྒྱ་ཚོན་ལ་སྟེ་ལེ་རོས་རྩལ་སྒྲི་བཞི་ལ་172ཡོད་ཅིང་།  
འཁྲུགས་ཚེད་རྫོང་ཆ་ནམས་རྒྱ་མཚོའི་རོམ་ལས་མཚོ་ཚོད་རྫོང་  
2530ཡི་རིའི་ནགས་ཚལ་ཤོད་དུ་བརྒྱུད་པ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་  
ས་མཚོའི་རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲུགས་ཕྱུང་མེ་ཞོས་དེ་ཡིན།

རྣམས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲུགས་ཕྱུང་དེ་ས་མཚོའི་ནང་  
ཁུལ་དང་ལྷུང་ཁུལ་དུ་གནས་ཡོད། དཔེར་ན་ཁ་ཁ་ལ་ཁུལ་རྩ་  
དང་། རི་ཐོག་དང་ལ། ཁུལ་རྩ་འོ་ཞོགས་ཡིན། གཅིག་རྒྱུད་  
ཚོད་དམའ་བར་བརྟེན་ནས་འཚོ་གནས་ཕྱིད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།  
དེའི་འཚར་ཡོངས་གྱི་ཁྲད་ཚོས་ནི་འཁྲུགས་ཕྱུང་གི་རྒྱུད་ཚོང་  
དམའ་བ་དང་། བཟུང་ཚོད་རྒྱུང་ཞིང་། ཆགས་བཞུར་གྱི་ཚོད་



ཕྱུང་ཕྱུང་གི་རྒྱུད་ཚོང་ཁྲད་མཚོ་བོ་དང་། འཁྲུགས་ཕྱུང་བའུར་ཚོད་མེད་ཐང་ཚེད་ཚོལ་རྒྱུད་གྱི་ཁ་ཚེན་འཁྲུགས་ཕྱུང་གི་རིང་ཚོད་ལ་སྟེ་ལེ་35ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ཚོན་ལ་སྟེ་ལེ་རོས་རྩལ་སྒྲི་བཞི་ལ་172ཡོད་ཅིང་། འཁྲུགས་ཚེད་རྫོང་ཆ་ནམས་རྒྱ་མཚོའི་རོམ་ལས་མཚོ་ཚོད་རྫོང་2530ཡི་རིའི་ནགས་ཚལ་ཤོད་དུ་བརྒྱུད་པ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ས་མཚོའི་རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁྲུགས་ཕྱུང་མེ་ཞོས་དེ་ཡིན།

ཚུང་བ་དང་། འབྲུལ་བརྒྱན་གྱི་མཚོ་གས་ཚད་འཛོལ་པོ་ཡོད།

## གསུམ། འཕྲེད་ཐིག་དབྲུས་དམའི་ ཁུལ་གྱི་འབྲུགས་སའི་གླིང་གྲོང་།

མཚོ་བོད་ས་མཚོའི་ལོ་མང་འབྲུགས་སའི་ཕྱ་ཚོན་ལ་ཏ་ལ་མ་  
སྐྱི་ལོ་རོ་ས་ལྷོ་མ་གྱུ་བཞི་མ་150ཙམ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་  
འབྲུགས་སའི་ཕྱ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུ་ཚེ་70ཟེན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་གྲུང་  
གོའི་གཞི་ཚོན་ཚེ་ཤོས་དང་། ཆེས་གཅིག་འདུས་ཅན་གྱི་ཕྱི་  
ལ། འཛོལ་གླིང་ཐོག་འཕྲེད་ཐིག་དབྲུས་དམའི་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྱབ་  
ཚུལ་གཞི་ཚོན་ཚེ་ཤོས་གྱི་ལོ་མང་འབྲུགས་སའི་ཁུལ་ཡང་ཡོད།  
ས་མཚོའི་ལོ་མང་འབྲུགས་སའི་ཆགས་ཤུབ་ལ་ལོ་རྒྱུས་གྱི་ཕྱ་ཚོན་  
དང་། ཕྱ་མཚོའི་རོ་ས་གྱི་མཚོ་ཚད་འཕྲེད་ཐིག་གནས་ཤུལ།  
དེ་བཞིན་གནམ་གཤིས་ཚ་རྒྱུན་གྱི་བཀག་ཕྱི་ལྷན་རྒྱུན་སྐྱོད་སྐྱོད་  
ཡོད། འབྲུགས་ས་ནི་རྒྱ་ཚོན་ཚེ་ཤོས་ཀྱི་འབྲུགས་ས་ཡོད་  
པའི་བྲག་ས་རྒྱམས་ལ་ཟེར། དཔྱན་དུས་འབྲུགས་སའི་བསལ་བསལ་དང་  
དབྱུར་དུས་འབྲུགས་ས་ཚ་ཚོང་བརྒྱུར་བ་ནི་དུས་ཚོགས་རང་.....



འབྲུག་ས་མཚོ་གས་ཚད་འཛོལ་པོ་ཡོད་པའི་  
ཕྱ་ཚོན་གྱི་བརྒྱུ་ཚེ་70ཟེན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་  
གྲུང་གོའི་གཞི་ཚོན་ཚེ་ཤོས་དང་། ཆེས་གཅིག་  
འདུས་ཅན་གྱི་ཕྱི་ལ། འཛོལ་གླིང་ཐོག་འཕྲེད་  
ཐིག་དབྲུས་དམའི་ས་ཁུལ་གྱི་ཁྱབ་ཚུལ་གཞི་  
ཚོན་ཚེ་ཤོས་གྱི་ལོ་མང་འབྲུགས་སའི་ཁུལ་  
ཡང་ཡོད།



བཞིན་གྱི་འབྲུག་ས་ཡིན་པ་དང་། འབྲུག་ས་ཐབས་པའི་ལོའི་  
 རྒྱན་མཐུན་དང་མི་བཟུང་བའི་འབྲུག་ས་ལ་ལོ་མང་འབྲུག་ས་  
 ཟེར་གྱི་ཡོད། ལོ་མང་གི་འབྲུག་ས་ལ་ལྷེང་ལོག་གཉིས་ཡོད་པ་  
 དང་། ལྷེང་དུས་འཁོར་རང་བཞིན་(ལོ། ཉིན།) གྱི་བཟུང་  
 ཆགས་ཀྱི་འགྲུལ་རྒྱུད་རིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ལོག་ནི་ཡུན་རིང་  
 འབྲུག་ས་པའི་དུས་ལྷ་གནས་པའི་ལོ་མང་འབྲུག་ས་པའི་རིམ་པ་  
 ཡིན། ས་མཐོའི་ལོ་མང་འབྲུག་ས་སའི་ཁྲབ་ཚུལ་དེ་བོད་བྱང་  
 དང་མཚོ་ལྗོངས་ས་མཐོའི་ཁྲུལ་དུ་རྒྱ་ཁྲབ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་  
 ཚན་ཚོན་སའི་ས་ཆ་དང་རྒྱ་ཚེན་རྒྱལ་ཁྲུལ་དུ་འབྲུག་ས་པ་བཟུང་  
 བའི་ཁྲུལ་ཡོད་པ་ལུད། ལོ་མང་གི་འབྲུག་ས་དེ་གཞི་རྒྱན་ཆེན་  
 པོའི་ཚོག་ནས་གནས་ཡོད། ས་ཁྲུལ་གཞན་པའི་ལོ་མང་གི་  
 འབྲུག་ས་སའི་གནས་ལུལ་དང་རོ་བོ་ལ་འཕྲེང་ཐིག་དང་དེ་བཞིན་  
 རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་གྱི་མཐོ་ཚད་གྱི་འགྲུག་ས་ལྷན་ཐབས་པའི་རྒྱན་གྱིས་  
 རྒྱན་མཐུན་པ་ཡིན་པའི་རྒྱང་ཐུན་དེ་བྱིབས་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།  
 ས་མཐོའི་ལྷེང་གི་འབྲུག་ས་སའི་རིམ་པའི་རྒྱད་ཚད་དེ་བྱང་ནས་  
 ལྷོ་བར་དུ་ཉ་ལམ་སྤྱི་ལེ་100རེ་ལྷིན་པ་དང་། རྒྱད་ཚད་དེ་དུའུ་  
 0.5ནས་1.0བར་འབར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མཐུག་ཚད་དེ་རྫི་

10ནས20པར་སྲབ་ཏུ་འགོ་གི་ཡོད། འབྲུག་ས་མི་རྒྱུ་ཚད་  
 དང་མཐུག་ཚད་འབྲུག་བའི་ཚེས་ཉིད་དང་འཚམས་པར། ས་  
 མཚའི་མོ་མང་འབྲུག་ས་གནས་ལྷུ་པ་དེ་རྒྱ་མཚའི་རྒྱ་མཚའི་  
 ཚད་ཀྱི་མཚམས་མེད་ཀྱི་དང་འབྲུག་ནས་དམའ་ཏུ་  
 འཕྲོ་བ་དང་ཕོ་མོ་མཚོར་འཕྲོ་གི་ཡོད། དེ་མེན་ས་དབྱིབས་ཀྱི་  
 ཟུར་ཁ་དང་། རྒྱ་མཚོའུ། སྲུང་ལྷན་དང་དེ་བཞིན་མིའི་  
 རིགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྐོབ་ས་པར་ཀྱང་འབྲུག་ས་མི་གནས་ལྷུ་  
 ལ་ལྷུག་ལྷན་ལེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

མོ་མང་གི་འབྲུག་ས་ལྷུ། མཚོ་པོ་དེ་ས་མཚའི་ལྗེ་དུས་  
 ཚེས་ལ་རང་བཞིན་ཀྱི་འབྲུག་ས་ལྷུ་ལ་དང་། གཙོ་པོ་ཡར་  
 ལྷུང་གཙོ་པོ་དེ་དུས་རྒྱུད་གཤོང་ས་སྐོབ་ས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ལས་  
 ཅུང་དམའ་བའི་ས་ཚད་གནས་ཡོད། ས་ལྷུ་པ་དེ་དག་གི་སའི་  
 རིམ་པ་དེ་དུས་ཚེས་ཀྱི་འབྲུག་པ་དང་བཞུན་ནས་འབྲུག་ས་ལ་  
 ཚགས་པ་དང་བཞུར་བའི་བཞུ་རིམ་ཡོད་གི་ཡོད། འབྲུག་ས་ལས་  
 བཞུ་པ་མི་སྐོབ་ས་ལྷུ་འབྲུག་ས་མི་གཉིད་ཚད་དེ་མི་འགའ་ཞིག་  
 ལ་སྐོབ་ས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ས་རོས་ཀྱི་དམ་དུ་མ་དེ་ས་རོ་རྒྱལ་ས་  
 འབྲུག་ས་ལས་བཞུ་ལྱི་ཡོད། འབྲུག་ས་བཞུར་བའི་སྐོབ་ས་མི་  
 རིམ་པ་དང་འབྲུག་ས་བཞུར་བའི་རིམ་པ་མི་སྐོབ་ས་བཞུར་རྒྱ་ལེས་  
 ཅན་འདྲེས་ཡོད་ཅིང་། དེས་ས་རོས་ཀྱི་དམ་པ་དམ་དུ་མ་  
 རྒྱལ་ས་ལྷུ་འདྲེས་པས་རོ་པོ་འབྲུག་ས་ལས་པའི་རང་བཞིན་ལྷན་  
 ཡོད་ཅིང་། དེའི་དབང་གིས་འབྲུག་ས་ལ་བཞུར་བའི་ས་རོས་  
 ཚགས་རྒྱལ་རབ་དང་རིམ་པ་ལྷུ་ཡོད། དུས་ཚེས་ལ་རང་བཞིན་  
 ཀྱི་འབྲུག་ས་ལས་ལྷུང་འབྲུག་ས་ལྷུང་འབྲུག་ས་ལྷུང་དེ་མེད་ཀྱི་ལྷུ་  
 ཡོད་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་འདེམ་གཤོང་ཅན་གྱི་སྲུང་ས་ལྷན་ལྷུ་  
 ར་དུ་ག་ཏུ་སྐོབ་ཡོད།



འབྲུག་ས་ལས་བཞུ་ལྱི་ཡོད། འབྲུག་ས་ལས་བཞུ་ལྱི་ཡོད།

འབྲུག་ས་བཞུར་བའི་རིམ་པ་ལས་མེད་ཀྱི་ལྷུ་





འབྲུག་ས་སྐོམ་གྱི་ས་བབ་འོག་བ་དང་། རྟེན་རྩ་ས་སྐོམ་དེ་  
 རྟེན་ཕྱགས་ལུས་པའི་ལོག་གཏིང་ལ་དེམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་  
 ཡིན། དྲོད་ལྷན་གོང་ས་མང་ཆེ་བ་བྱུང་བ་བྱུགས་ནས་གནས་པ་  
 རྟེ། བང་བའི་སར་རྩྭ་ལེ་གྲ་བཞི་མ་གཅིག་ནང་30ལྷག་ཙམ་  
 གནས་པ་དང་། དེར་གོང་སའི་ཁ་རོས་ཚངས་ཐིག་ནི་རྩི་1ནས་  
 3བར་ཡིན་ལ། འགའ་ཞིག་རྩི་10ཟིན་གྱི་ཡོད། གཏིང་ཚད་ལ་  
 རྩི་0.3ནས་1བར་ཡིན་པ་དང་། བང་ཆེ་བ་རྫོང་དབྱིབས་སུ་  
 ཆགས་ནས་ཡོད།

མཐོ་རྒྱུ་དུ་མོ་མང་འབྲུག་ས་སྐོམ་གཞི་ལྗོན་ཆེ་ལ། འབྲུག་ས་  
 སའི་ཁུལ་དུ་དབྱུག་ཁ་ས་རོས་འབྲུག་ས་རྩོས་ཐེབས་པ། དབྱུར་  
 ཁ་བབ་ནས་དེམ་པ་སོགས་ས་རོས་འབྲུར་ལྟོག་ཏུ་ཅང་ཕྱགས་  
 དྲགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ཆོ་ཚང་མས་འབྲུག་ས་རྩོན་དང་།  
 འབྲིམ་འབྲུལ་རྩྭ་ལ་འདྲེན་དང་། མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བར་དཀའ་  
 འཕེལ་བ་སོགས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། མཚོ་པོད་ལྷགས་ལམ་.....



འབྲུག་ས་སྐོམ་གྱི་ས་བབ་འོག་བ་དང་། རྟེན་རྩ་ས་སྐོམ་དེ་རྟེན་ཕྱགས་ལུས་པའི་ལོག་གཏིང་ལ་དེམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

བཞོ་བར་ཁེ་སར་བར་སུ་འབྲུགས་སའི་ཁུལ་ བཞུད་དཔོན་སར་བས་  
 འབྲུགས་ས་ལོ་སར་དང་མེད་ཁ་གས་པས་ལམ་གནས་ལོ་  
 བ་དང་འབྲུག་སུ་མོ་ན་ལ། དེ་དེ་བཞུད་ལྟེ་དཔང་གིས་གཉེན་ལོ་  
 དེས་པས་ལམ་གཞི་ཉི་ལ་བཞོན་གྱི་དེ་དང་། དེ་དེ་མེ་བའི་སུས་  
 འབྲུགས་ས་ བཞུ་ནས་འདམ་བཞུ་གྱིས་ལམ་ བཞུ་བལ་ལ།  
 འདམ་བཞུ་ས་ལོ་དང་། ལམ་རྒྱ་ལོ་ཉི་ལ་པས་ལོ་རྒྱ་དེ་  
 ལམ་ལོས་འགག་པ་བཅས་ལོ་གྱི་དེ་ཅིང་། དེ་ལོ་ལོ་གནས་  
 ལོ་སར་ལོ་ལོ་གིས་གིས་མཚོ་ལོ་དེ་ལོ་སུ་དེ་སུ་དེ་  
 འདོད་ཅན་གྱི་དེ་ལོ་སུ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་  
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་དེ་



མི་ཡི་ཡི་གར་རྟོག་གི་སྐད་ལྷན་གཙང་པོ་དང་མིན་ཀྱང་གཙང་  
 པོ་ལྟོད་རྒྱད་ཚེད་མ་མཚོ་ཚུད་ནས་ཡོང་བ་དང་། དེ་དག་ཁག་  
 སོ་སོར་འགྲི་རྒྱ། རྩ་མ་ལྷ་རྒྱ། མིང་གི་ཁ་འབབ། ཡར་རྒྱང་  
 གཙང་པོ། རྒྱལ་མོ་རྒྱལ་རྒྱ། རྩ་རྒྱ་ཚེས་འདོད། ལུང་ལུང་རོ་ས་  
 ལྷི་རྒྱ་པོ་མང་མེ་བ་ཆར་དུས་རྒྱག་ལྷགས་མེ་ཏུ་འཕྲོ་བ་དང་།  
 ཐན་དུས་རྒྱག་ལྷགས་རྒྱང་དུ་འཕྲོ་བའམ་རྒྱ་བོ་ཆད་པའི་དུས་  
 མེགས་རང་བཞིན་གྱི་ནམ་དུས་རྒྱ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཡང་ཁ་གས་  
 བེག་ཤི་མཚན་པོའི་གངས་འབྲུགས་པོད་ནས་ན་ལུལ་མཚོ་ལུང་  
 རྒྱག་པའམ་མཚོ་རྩམ་ནང་གི་ནང་རྒྱག་རྒྱ་པོ་ཡིན། མཚོ་ཚུང་  
 རྒྱག་རྒྱའི་ནང་ལུལ་རྒྱག་ལུལ་དང་ལྷི་ལུལ་རྒྱག་ལུལ་ས་མཚོ་མས་  
 ལྷིང་ལུང་རོ་ས་ལྷི་གངས་ཉི་མའི་ཤི་ལག་འཕྲོག་མོ་ལུང་རི་དང་།  
 དམ་ལུང་གངས་ཤི། ཡར་རྒྱང་གསེར་ལུང་རི་བཙས་ཡིན་པ་  
 དང་། ལྷོ་རོ་ས་ལྷི་གངས་ཉི་ཤི་དང་གཉན་མེན་ཐང་ལྷ་ནས་མཚོ་

ལྷོ་རོ་ས་ལྷི་གངས་ཉི་ཤི་དང་གཉན་མེན་ཐང་ལྷ་ནས་མཚོ་



ལྷོ་རོ་ས་ལྷི་གངས་ཉི་ཤི་དང་གཉན་མེན་ཐང་ལྷ་ནས་མཚོ་





གསཔ་ཞོད་དང་། མར་ཚུ་དང་པོ་ལ་ཚུ། བུར་ཚུ་བཅས་ཀྱི་  
གསཔ་ཞོད། བུར་ཚུ་ལ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་གསཔ་ཞོད་བཅས་  
གསུམ་ལོ།

མཚོ་སྐང་གསཔ་ལོ་འཕྲོད་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ལོ་རྒྱལ་ཚུ་  
དང་། རྒྱ་གཤམ་གྱི་གཙང་པོའི་སྣོད་དུས་རྒྱལ་དང་དེ་  
བཞིན་རྒྱལ་གཞི་མར་ཚུ་ལ་གཙོ་བོ་དང་། མར་ཚུ་དང་པོ་ལ་ཚུ་  
མཉམ་བཤེས་བྱིས་གསཔ་ཞོད་བྱས་ཡོད། ཚུ་སོ་དེ་རིགས་ཚུ་སོ་  
རྒྱལ་པའི་སྐབས་དང་ཚུ་སོ་གི་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྒྱལ་ལྷན་ལ་  
འགྲུལ་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྷོ་བོད་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་ལ་བཅུ་  
གྲངས་ནས་ལྷན་བཅུ་གྲངས་བར་གྱི་ཚུད་པར་ཡོད། དཔེར་ན།  
རྒྱལ་ལོ་རྒྱལ་ཚུ་དེ་དགུན་དུས་རྒྱལ་ཚུ་དེ་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཚུ་  
ཀྱི་བཅུ་ཆ་6ལས་མིང་དུང་དུར་དུས་བཅུ་ཆ་60ལན་ཟིན་གྱི་  
ཡོད། རྒྱ་ལམ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣོད་སྐྱེས་ལྷན་ལ་ཚུང་ཆེ་བར་བཞེན་



རྒྱལ་ལོ་རྒྱལ་ཚུ་དེ་དགུན་དུས་རྒྱལ་ཚུ་དེ་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཚུ་ཀྱི་བཅུ་ཆ་6ལས་མིང་དུང་དུར་དུས་བཅུ་ཆ་60ལན་ཟིན་གྱི་ཡོད།









ལྷ་པོའི་མ་3000ལྷག་ཙམ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱ་མཚོ་  
 བརྒྱུ་རྒྱུག་ཚད་གཞིའི་བརྒྱ་ཆ་12ཡིན་ཡོད་ཅིང་། རོང་ལྗོངས་  
 ལ་ད་དྲུང་ཡང་རྒྱ་མཚོའི་ཚོན་ཁུངས་མང་པོ་གསོག་འཛུགས་བྱས་  
 ཡོད། རོང་མང་རང་བྱུང་རྒྱ་ལྷན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་མཐུན་གསོག་ཚད་ཉ་ལམ་  
 ཚན་མེད་དྲུང་ལྷན་གཉིས་ཡིན་པ་དེས་རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་བརྒྱ་ཆ་  
 30ཙམ་ཡིན་གྱི་ཡོད།

རོང་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱུག་རྒྱ་ལྷན་ཚད་ལེགས་པའི་ཚེ་མེད་རྒྱ་  
 ཡིན་པ་དང་། མང་གསལ་ཞིང་ནང་དྲུང་བྱུང་ཚོགས་དེ་མིན་རྒྱ་  
 ལྷན་གསལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་རོང་ལྗོངས་ཀྱི་འཁྲུང་གིང་དང་།  
 རྒྱལ་ལྷན་ལྷན་མི་འདུང་བའི་གནད་དོན་མཁུ་གཙོད་ལྷན་པའི་  
 མཐུན་ལམ་གསལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ལྷན་གྱི་འཁྲུང་གསལ་ལྷན་  
 འཁྲུང་གསལ་གྱི་རྒྱལ་འདུང་དང་བརྒྱུན་ནས་རོང་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱ་  
 ལྷན་ལ་འདྲུང་གྱིན་གང་ལེགས་འཁྲུང་དེས་ཡིན།

### གསུམ། ཉེན་ཆེའི་གྲམ་པ་དང་ཕྱོག་ རྒྱུ།

མ་ལོ་ཚུན་རྒྱ་མཚོའི་གཞུང་བཅད་ཀྱི་རོས་དེ་ལྷང་དམིགས་  
 བསལ་ཆེ་བ་ཡོད། རྒྱན་དྲུང་དེ་མང་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱུག་རྒྱའི་ཉོད་.....



ལྷ་པོའི་མ་3000ལྷག་ཙམ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱུ་རྒྱུག་ཚད་གཞིའི་བརྒྱ་ཆ་12ཡིན་ཡོད་ཅིང་། རོང་ལྗོངས་ལ་ད་དྲུང་ཡང་རྒྱ་མཚོའི་ཚོན་ཁུངས་མང་པོ་གསོག་འཛུགས་བྱས་ཡོད། རོང་མང་རང་བྱུང་རྒྱ་ལྷན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་མཐུན་གསོག་ཚད་ཉ་ལམ་ཚན་མེད་དྲུང་ལྷན་གཉིས་ཡིན་པ་དེས་རྒྱལ་ཡོངས་གྱི་བརྒྱ་ཆ་30ཙམ་ཡིན་གྱི་ཡོད།



















སོ་འཁོག་ཏེ་ཡིན། མུ་ཚད་ལ་མོ་མོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་མུ་ཚད་  
 ལ་མོ་མོ་གསལ་དོད་སོས་འཕེར་ལྷོན་ལྟར་བ་དང་། མུ་ཚད་མོ་  
 བས་འཕེར་ལྟ་བུ་མུ་ཚད་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་  
 བ་དང་གཉིད་ཚད་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་  
 འཕེར་བའི་ལྟ་བུ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་  
 མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་  
 མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་མོ་



江  
 東  
 文  
 總  
 站  
 0821

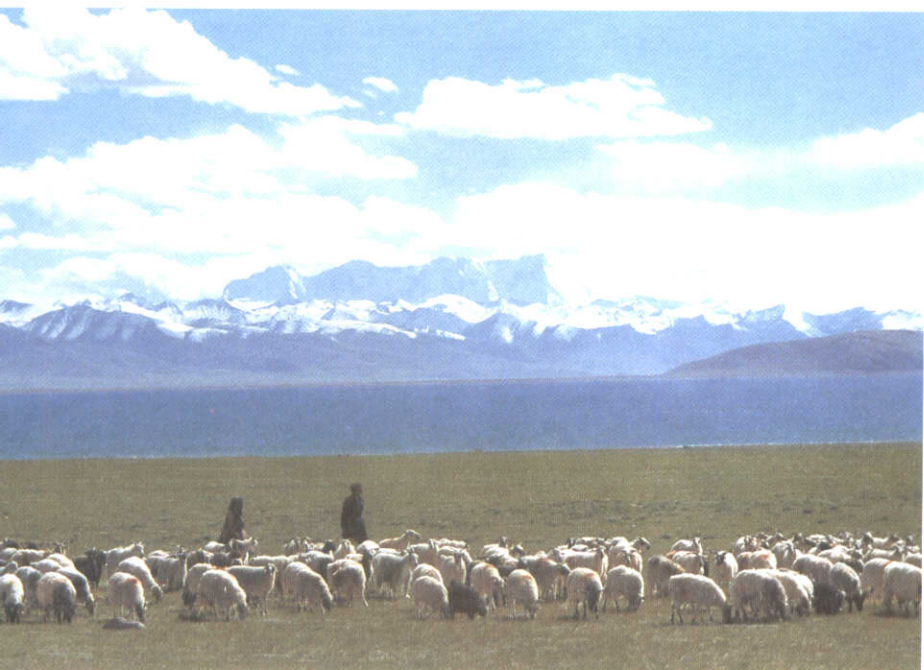


དུངས་ར་གཤུ་མཚོ། ཡར་འབྲོག་གཤུ་མཚོ་བཅས་ཡིན།

ཐོད་ཚོང་ས་གྲུ་མཚོ་དེ་དག་གཤམ་གྲུ་མཚོ་ཁུལ་གཤམ་ཏུ་  
དབྱེ་ཚོགས་སྟེ།

(1) སྤང་བབ་མཚོ་ཁུལ། དེ་ནི་ཁུ་རུ་རི་ཐོ་དང་གངས་ཉི་  
སེ། གཉན་ཆེན་བབ་ལྷོ་བར་གནས་པའི་མཐོ་སྐང་གི་དབུས་  
དཀྲིལ་ཡིན། ལྗོ་ལེ་ངོས་སྟོན་ས་གྲུ་བཞི་མ་5ཡན་གྲུ་མཚོ་ལོ་  
ནར་307དང་། ཤར་རུབ་ཏུ་སོ་སོར་ལྗོ་ལེ་1100བསྐྱངས་པས།  
མཚོ་ལྷོ་ལྗོ་རྩེ་གྲུ་ས་གཞི་ལྗོ་རྩེ་ལྗོ་རྩེ་གྲུ་བརྒྱ་ཆ་3.54ཟིན་  
པ་དང་། མཐོ་སྐང་གི་མཚོ་ཁུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་འགྲུབ་ལ་གྲུལ་  
ཡོངས་མཚོ་ལྷོ་གནས་སྤངས་གཅིག་བཟུས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས་  
སྤང་གོ་མཚོ་ལྗོ་རྩེ་ཡོངས་ལྗོ་རྩེ་གྲུ་1/4ཡན་ཟིན་ཡོད།

གསལ་བཤད་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་གྲུ་མཚོ་ལྗོ་རྩེ་གྲུ་བརྒྱ་ཆ་3.54ཟིན་པ་དང་།











ཚུན་ཕོང་པ་ལྱི་ཚུ་ཚུན་ལ་ལྱི་ལེ་རོ་ས་ལྷོ་མ་ས་ལྱི་བཞི་མ་21000ལྟ་ག་  
 ཅམ་ཕོང་བ་དང་། ལྟ་ག་པར་དུ་གར་ས་ཉི་མའི་ཤི་ཚུད་དང་ནག་ག་  
 ཚུན་ས་མེད་གོ་ཁ་འབབ་བར་ལྱི་ནག་ཚུད་དང་མངའ་ཤིང་གཞུང་  
 ལམ་ལྱི་ས་ཆ་ལྱི་རྟོག་ལུལ་སར་མཚོའུ་དེ་བར་འདུས་ཚད་ཆེ་བ་  
 ཡོད། ལྟ་ག་ལྟ་ག་ཕོད་པའི་གནས་མཚོ་དང་། མེད་ལྱི་མཚོ།  
 བཟའི་གནས་མཚོ་མོག་ས་མཚོ་མེན་ཚང་མ་དེར་གནས། གལ་  
 ཉི་མཚོའུ་འི་ཚུ་ཚུན་དང་འདྲིའི་ལྟ་མ་སའི་ལྱི་འི་ཚུ་ཚུན་བཟའ་ཆེ་  
 བཅུ་ཆ་གཅིག་ལ་ཉེ་བ་ཡོད། དེ་འདྲའི་མཚོའུ་འདུས་ཚད་ནི་  
 ལྱི་ཤོད་ལ་ཆ་གཞན་ལ་ཉིན་ལྷོ་དུ་སོན་པོ་ཡིན།

ལྱི་ཤར་མཚོ་ལྟ་ག་གི་མཚོའུ་མང་ཆེ་བ་མ་གཞིའི་དུ་ལྱི་བར་  
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ལྱི་ཆེ་བའི་མཚོ་ཁའི་ལྟ་ག་འབྲེལ་ཁ་  
 ཚུན་མཚོང་མ་ས་གཞིའི་གཙོ་དུ་ལྱི་བར་དང་གཅིག་ལྟ་གནས་ཕོད་  
 པ་དང་། ས་དུ་ལྱི་བར་ཆགས་ལུལ་འབབ་ཞིག་ནང་མཚོའུ་ལུ་  
 ཉིག་བཟའ་ལ་བཟའ་ས་བ་བཞིན་གནས་ཡོད། གནས་མཚོ་དང་།  
 མེད་ལྱི་མཚོ་མོག་ས་མཚོ་མེན་དག་གི་ཉི་མེད་པར་རོ་ས་ལྱི་དྲུང་  
 ཞིག་དང་། མཚོ་ཁའི་རོ་གས་གཤམ་གཤོན་ས་ཤིམ་གཅིག་པ་  
 མིན་ཞིང་། མཚོ་རོ་གས་ལྱི་ལེ་2ནས་3བར་ལྱི་ས་ནས་ལྷི་30ནས་  
 40བར་ཚུ་འོད་གཉིད་ཚད་འབལ་བྱུང། དེ་དག་ཚང་མ་ནི་མཚོ་  
 གསོད་ཆགས་པའི་དཔེ་མཚོན་པར་བཞིན་ལྱི་ཚུད་ཚོལ་ཞིག་ཡིན།

ལྱི་ཤར་མཚོ་ལྟ་ག་གི་གནས་གཉིས་ཤིམ་བཞིན་སྐམ་གས་  
 ཆེ་དུ་ལྱི་བ་པས། མཚོའུ་མརོན་གསལ་དོད་པོ་ས་ནང་དུ་འབྲུམ་  
 ཡོད་པ་དང་། མཚོའུ་མང་པོ་ཞིག་གི་མཁའ་འཁོར་དུ་རང་བྱུང་  
 རྩ་ལྟར་རྒྱུ་ཤིམ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ལྟ་ལོ་ལྟ་ལོ་བཟའ་ས་བཞིན་  
 བར་ཤིམ་ཡོད་པར་གནས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་མཚོ་ནང་དུ་  
 འབྲུམ་པ་ལས་ལུལ་དུ་ལུས་པའི་མཚོ་རོ་གས་ཞིག་ཡིན། བཟའི་  
 གནས་མཚོའི་མཚོ་རོ་གས་སུ་གནའ་འོད་མཚོ་རོ་ས་མཚོ་མས་ཞིག་

མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། མཐོ་ཤོས་དེར་མཚོ་ཁ་ལས་སྤྱི་  
 100ལྷག་ཙམ་གྱིས་མཐོ་བ་ཡོད། མཚོ་ནང་དུ་འབྲུམ་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་མཚོ་འོད་རྒྱ་ཚོན་ཡང་རྒྱུད་དུ་དུགས་ཆེར་  
 སོང་བ་དཔེར་ན། གནའ་པོའི་སེར་སྤྱིང་མཚོའི་རྒྱ་ཚོན་ལ་སྤྱི་ལེ་  
 རོས་རྩོམས་ལྷ་བཞི་མ་9900ཡོད་པ་དང་། རྩིས་སུ་གཅིག་  
 བརྒྱས་ཀྱི་མཚོ་ཆེན་དེ་གངས་ཚད་མེད་པའི་མཚོ་མང་པོར་ལྷེ་  
 བས་ད་རྒྱའི་སེར་སྤྱིང་མཚོ་མོ་ནི་མཚོ་འོད་23འདུས་པའི་མཚོ་མོའི་  
 རྒྱ་ཚོགས་ཞིག་དེ་སྤྱིའི་རྒྱ་ཚོན་དེ་སྟོན་པའི་སེར་སྤྱིང་མཚོ་མོའི་ལེ་  
 ཆ་གཅིག་ཡང་ཟིན་གྱི་མེད། མཚོ་འོད་ཚོ་ལྷ་འབྲེལ་དུ་གནས་  
 ཅིང་པན་རྒྱན་བར་རྒྱ་ལམ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད།

གནམ་མཚོའི་མཚོ་རྒྱུ་རྒྱ་ཚོན་ལ་སྤྱི་ལེ་རོས་རྩོམས་ལྷ་བཞི་  
 མ་1920དང་། མཚོ་རོས་མཐོ་ཚད་ལ་རྒྱ་མཚོའི་རོས་ལས་སྤྱི་  
 4718' རྒྱ་པོའི་སྤྱིའི་གསོག་ཚད་ཀྱི་རྒྱ་ཚོན་དེ་སྤྱི་ལེ་10610ཡིན་  
 པས་དེ་ནི་པོད་རྫོངས་ཀྱི་མཚོ་ཆེན་དང་པོ་དང་མཚོ་པོད་མཐོ་  
 རྒྱུད་གི་མཚོ་ཆེན་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན། མཚོའི་རྒྱ་གཉེར་རྒྱར་  
 ཚད་དེ་ཤིང་གཅིག་ལ་ཁེ་1.7ཡིན་པ་དང་མེ་ཕན་ལྡན་གྱི་མཚོའི་  
 ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱི་ཡོད། གནམ་མཚོའི་རྩོ་རོས་གཉན་ཆེན་.....









མཚོ་ཞིག་ཏུ་འཁྱུར། ཡར་འཕྲོག་གཡུ་མཚོ་ནི་ཡིད་ཏུ་འོང་བ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་མྱེན་ལྷན་ཚོད་ཡོད། དུམ་ཁུང་གངས་འབྲུགས་  
 གྱིས་བརྒྱུ་ལྷན་ཉེ་དར་དགར་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་མཚོ་ས་མ་ཞིག་  
 དང་འདྲ་བར་ཉི་ཚའི་འདབས་ཏུ་བཞག་པེབས་ཏུ་གནས་ཡོད།  
 དམངས་ཚོད་ཏུ་ཡར་འཕྲོག་གཡུ་མཚོ་ནི་ལྷོ་ལྷོ་སྐོ་མོ་མི་ཡུལ་ཏུ་  
 པེབས་པ་ལས་ལྷུར་བ་ཤེད་ཅེས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་པ་དེར་ཡ་  
 མཚན་རྒྱ་ཅི་ཡང་པོད། མཚོ་འབྲུག་གི་འཕྲོག་བ་ཚོས་“ཉེར་  
 རྒྱུགས་ལྷོ་ཡུལ་གྱི་ཡོན་ཚད། འགོ་བ་མི་ཡུལ་གྱི་ཡར་འཕྲོག་”  
 ཞེས་ལྷན་དབྱེད་མཁྱིལ་བའི་རྒྱལ་ལས་དབྱེད་ནས་བརྗོད་  
 བཞིན་མཆིས།

མ་པམ་གཡུ་མཚོ་དང་ལ་ལུ་མཚོ་ནི་གཅེན་གཅེད་མཚོ་མོ་  
 ཞིག་ཡིན། མ་པམ་གཡུ་མཚོར་མཚོ་ཚད་ལ་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་  
 རྒྱི་4588དང་རྒྱ་ཚའི་གཉིད་ཚད་ཤིང་ཤོས་ལ་རྒྱི་81. 8དང་།  
 ལ་ལུ་མཚོ་མོའི་མཚོ་ཚད་ལ་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་རྒྱི་4572ཡོད་པ་  
 དང་། དེ་ནི་མ་པམ་གཡུ་མཚོའི་རྒྱབ་རོ་ས་ཏུ་གནས། མཚོ་  
 གཉིས་ཀྱི་ཚོ་བྱང་རི་ཁྲུལ་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བ་དང་། ཚོ་རོ་ས་ཀྱི་གནས་  
 མོ་རྩ་གཉིས་ཤི་ཚའི་མཚོ་ཚད་ལ་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་རྒྱི་  
 7694དང་། ཚོ་མོ་གངས་འབྲུགས་ཀྱིས་བརྒྱུ་ལྷན་ཡོད། བྱང་.....



ལ་ལུ་མཚོ་མོ་ལྷོ་ཡུལ་གྱི་ཡོན་ཚད། འགོ་བ་མི་ཡུལ་གྱི་ཡར་འཕྲོག་





མཚོ་སྐོར་གྱི་གཞི་རྒྱ་ལྗོངས་

རྒྱ་མཚོ་གྲངས་ཉེ་མིའི་ཤི་རྒྱུད་ལྷོ་ཤི་མེ་གཙུག་པོ་གྲངས་ཉེ་མི་ཚེ་  
 འཕྱུར་འཕྱུར་གཞན་མེད་པའི་དུས་རབས་དེ་གི་ཤི་རྒྱུད་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 ཟློན་པོ་ལྷོ་རྒྱལ་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་སྦྲེན་ཤིང་། “ལྷོ་མཚོ་” ནང་  
 “འབྲེ་མཚོ་” ཟེ་སྐྱེ་ཡོད་པའོ། མཚོ་གཉིས་གཙུག་པོ་ཚེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 དང་གྲངས་ཉེ་མིའི་གྲངས་འཕུགས་འཕྱུར་ལྷོ་ཤི་མེ་སྐོར་ལྷོ་ཤི་  
 འཕྱུར་པ་དང་། མཚོ་གཉིས་ཁག་ལྷན་དུ་མཉམ་སྦྲེན་པའི་མཚོ་དང་ལྷན་  
 ལྷན་ཚུ་མཚོ་ཡིན། མཚོ་གཉིས་ལྷོ་མཚོ་རྒྱ་གཞི་ལྷོ་ཤི་མེ་དང་།  
 མ་སེ་གཞི་མཚོ་ལྷོ་མཚོ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་དང་། 14 ལ་  
 ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མཚོ་ལྷོ་ཤི་མེ་དང་། དེ་གི་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 ལྷོ་ཤི་མཚོ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་དང་། ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་  
 ཤི་མེ་

ལྷོ་ཤི་མཚོ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 4590 དང་ལྷོ་ཤི་མཚོ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 ལྷོ་ཤི་མེ་ 55 ལ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་  
 ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་ལྷོ་ཤི་མེ་







日月峡 (3)

ལྷོ་རྒྱ་དེ་ཙམ་གྱི་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་། རྣམ་གངས་མང་པོ་ཡོད།  
 རྣམ་ཡུན་ནགས་རྒྱབ་ཀྱི་སྤྲི་ཁམས་གནས་ལྷགས་མཐུན་ཚད་དེ་  
 ནགས་ཚལ་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མར་  
 རྩེ་བྱེད་ཀྱི་ལྷན་པུས་ལེན་པ་རྣམས་པའི་རྣམ་ཡུན་ནགས་  
 རྒྱབ་ལྷགས་ལྷོ་ལྷན་པོ་ཡོད་པ་དང་། མར་རྣམས་ཀྱི་ས་ཆ་སྤོ་སྤོ་  
 ཁ་བཅོམ་ཏེ་གནས་པའི་རྣམས་མི་བྱ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་བཞིན་  
 རྣམ་གནས་རྣམ་ཡུན་ནགས་རྒྱབ་དང་། རྣམ་གནས་པའི་ལྷན་པུས་  
 ལྷན་གྱི་ཆེ་མོ་མ་ཙམ་གྱི་རྣམ་ཡུན་ནགས་རྒྱབ་དང་། རྣམ་གནས་ཆེ་  
 བའི་རྒྱལ་གྱི་ཆེ་ལྷོ་ས་རྣམས་ལྷན་པུས་རྣམས་རྒྱབ་ལྷགས་ཡིན།



མཚོ་སྐོང་གི་ལྗོངས་སྐོར་བུ་ལྷོ་ལྷོ་

གནམ་གཤིས་ལོག་འཛར་གྱི་ཕོང་ལྷུང་པའི་གདན་དུ་བྱེད་ཀྱི་མི་  
མིར་མེམ་པ་ཡོད་པ་དང་། དེར་སྡེ་བྱང་མཚོ་པོ་མེད་པ་དང་།  
རིམ་པ་རྒྱབ་ས་བའི་བུ། མེ་ཚོགས་གཉེན་པོ་འཛིན་པ། ཁེབས་  
ཚད་དང་དེ་བཞིན་གྱི་དེས་ཀྱི་ཚོན་ཚད་ཚུང་དམའ་བ་བཅས་  
ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཉན་ཡོད། ཟུ་མཚོའི་ལོས་ལས་ཚུང་དམའ་བའི་རི་  
ཉེབས་ཁུལ་དུ་གཤོང་པའི་རི་ཁུལ་རྗེ་ཐང་ཡོད།

དོད་རང་སྡེ་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ལྷུང་ལྷུང་གི་གནམ་གཤིས་ཉ་  
ཅང་སྐམ་གཤིས་ཚེ་བའི་གད་སྤོང་ཡིན། མ་གཞི་གནམ་གཤིས་ཉ་  
ཅང་སྐམ་གཤིས་ཚེན་པོ་དང་། ས་རྒྱུའི་ནང་དུ་ཚེ་འདྲེས་པ།  
སྐབས་རེ་ཕྱེ་རྒྱུར་རམ་ཡང་ན་ཕྱོད་ཚད་དམའ་ཞིང་གད་བའི་  
གནམ་གཤིས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ཕྱག་པ་ཕྱགས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་འཚོ་  
གནས་ཀྱི་གནས་བབ་ཉ་ཅང་ཁོ་དྲག་པོ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱུ་བྱང་  
དང་། རྒྱུད་སྡེ་བྱང་གི་མི་མིར་འགའ་ཞིག་གྱི་བཞིན་ཡོད་པ་.....





མཉམ་འབྲེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་



འཚོ་བཅུད་དངོས་པོ་མི་འདྲར་བ། འཚོ་གནས་ཀྱི་ཚ་རྒྱ་གཉན་  
 འཁེལ་མེད་པ་སོགས་ཡིན། མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་གངས་  
 འབྲུག་དང་། སྤང་དང་། རྟག་རྒྱུད་། རྩོད་སྲོལ་སོགས་པར་  
 འབྲེལ་ཚོད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྲིས་རྒྱུ་ཁམས་རིག་  
 པའི་རྒྱད་ཚེས་དང་འཚོ་མ་པའི་ཚེ་སྲིད་ཞེས་པའི་དམིགས་བསལ་  
 གྱི་རྒྱུ་ཁམས་གནས་ལུགས་ཞིག་སྐོབ་ཤོད་པ་དང་། གཞི་ནས་  
 གཉན་སྡོད་དང་སྐོར་འཕེལ་བྱུང་ཡོད། རྒྱད་ཚེས་དང་འཚོ་མ་པ་  
 དེ་དག་ཚེ་སྲིད་གི་རྣམ་རྟུང་བ་དང་། པད་དུབས་དང་  
 གདན་དུབས་ཅན་ཏུ་ཡོད་པ། ཚེ་སྲིད་གི་ལུས་ལ་རྒྱ་ཡོད་པ།  
 ཚ་བ་ལེགས་པར་རྒྱས་པ། འཚོ་བཅུད་རྒྱུ་འཕེལ་དང་མངལ་  
 པའི་རྒྱུ་འཕེལ་སོགས་པ་བཅས་ལ་ཚོགས་བསྡུས་བྱས་ཚོགས་གི་ཡོད།  
 མདོར་ན་ཨོང་གི་སྤང་ཕྱན་རིགས་རྩ་ཚོགས་པ་དེ་དག་རྒྱ་  
 མཚོའི་རོལ་གྱི་མཐོ་དམའ་དང་བསྐྱེད་ནས་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་  
 གནས་ལུལ་བརྗེ་གི་ཡོད་པ་དང་། སྤང་ཕྱན་མི་འདྲ་བ་སྐད་དྲང་  
 ཏུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཞིག་ལྷབ་གྱི་ཡོད། ས་མཚོའི་རྒྱབ་ཁོངས་  
 རྒྱ་ཁོ་ཚོའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།  
 རྟགས་ཚལ་སྤང་ཕྱན་རྩ་ཚོགས་ལྟེ། དཔེར་ན་པོ་མ་ཚེ་པའི་





མོགས་ཕྱི་དངོས་གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཁྲུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་བཞིན་  
 ཏུ་རྗེ་མོ་ལྷན་མཉེན་ལྷོ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་འདབས་ནས་རྟེ་ཚོ་བར་ལ་ཡང་དེ་  
 དང་འདྲ་བའི་འཕྲུལ་བ་ཡོད། ལྷན་ལྷན་གི་སྤྱི་ལེ་བཅུ་ལྷག་  
 འགའ་ཡི་རྒྱ་རོས་སྣེ་མས་ཚད་ཀྱི་བར་ཐག་ནང་ཏུ་རྟེ་མཚོའི་  
 གཟུར་ཚད་དེ་སྤྱི་6000ལྷག་ཙམ་ཡོད་ཅིང་། རང་བྱུང་མཛེས་  
 རྒྱུད་སྤྱི་ཐད་དཔྱད་བརྗེ་རྟེ་ས་ཏུ་ཅང་མཛོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།  
 དམའ་ས་ནས་ཏུས་བཞིན་ཚོན་པོར་གནས་པའི་ལོ་མ་མེ་བའི་  
 བྱགས་ཚལ་ནས་གངས་འབྲུག་པོ་ཡོད་པའི་ཁྲུལ་བར་ཏུ་རང་བྱུང་  
 གི་ཁྲུལ་བཏུན་ཡོད་པ་དང་། གནམ་གཤིས་ལྷ་ཚོགས་པ་དང་།  
 ཕུན་སྲུལ་ཚོགས་པོ་ཡོད།

རྗེ་མོ་ལྷན་མཉེན་ཁྲུལ་ཏུ་དམའ་ས་ནས་མཚོ་ས་བར་ཏུ་རང་  
 བྱུང་གི་ཁྲུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡང་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་  
 མཚོའི་རོས་ཀྱི་མཚོ་ཚད་མི་འདྲ་བ་ལས་ལྷན་བའི་ཚོ་ཚད་འཕྲུལ་  
 བ་ལས་ལྷན་བ་ཞིག་ཡིན། མཁའ་རྒྱུད་གིས་ཉི་མའི་ཁྲབ་འབྱེད་  
 ལུས་བ་ཐད་ཀར་དང་ལེན་བྱས་པས་རྒྱོད་ཚད་མཐོ་ཏུ་འགྲོ་བའི་  
 ལུས་བྱགས་ལ་ཚད་ཡོད་པར་འཕྲུལ་ཞིང་། རྒྱོད་ཚད་ཀྱི་མཐོ་ཏུ་









西藏的兰花



མང་བའི་ནགས་ཚལ་ཡིན་པ་དང་། ལྗོད་600 - 1100པར་ནི་མོ་  
 ལྷན་ཤིང་རྩོན་ཤོར་གནས་པའི་ཆར་ཚུ་མང་བའི་ནགས་ཚལ་ཡིན།  
 རི་མཚོའི་ཏུས་བཞིར་རྩོན་ཤོར་གནས་པའི་ནགས་ཚལ་ལྷན་གྱི་  
 རྩོད་ཚོགས་དང་རི་མཚོའི་ཆར་ཚུ་འབབ་ཁུལ་ཆེ་མོས་དེ་ཏུ་ལམ་  
 འདྲ་པོ་ཡིན་པ་དང་། ནགས་ཚལ་ནང་ཏུ་བཞུགས་ཚུན་ཏུ་ཅང་  
 ཚེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཚུ་བལ་ནགས་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་ལྷན་པོད་ཅིང་།  
 རི་མཚོའི་ས་ལྗོད་མེད་པོ་འཆར་ལྷེ་ལྷན་པོད། དེ་ནས་ཡར་ནི་རི་  
 མཚོའི་ལོ་མ་ཕུ་བའི་ནགས་ཁུལ་དང་མངོན་གསལ་མེད་པའི་མོ་  
 མ་ལ་བའི་ནགས་ཁུལ་ཡིན་ཞིང་། ཤིབ་ནགས་དང་བཞུགས་ཚོན་ཆེ་  
 སར་དགའ་བའི་ཕུན་ཀློན་ཐང་ལྟེང་དང་ཐང་ལྟེང་གཞིས་མོ་མོས་  
 ལེགས་ཆེ་བལྟར་ཡོད། རི་མཚོའི་སྐང་སའི་ཁུལ་ཡང་ས་མཚོའི་  
 ནང་ཁུལ་ཏུ་རྩ་ཤིང་ལྷན་ལྷན་གིས་ལེགས་ཆེ་བལྟར་བའི་རིགས་  
 དང་མི་འདྲ་བར། ལྗོད་འདས་ལྗོད་དང་རྩོད་རྩོད་མོག་མོག་པའི་  
 རིགས་ལས་ལྷན་པོད་ཅིང་། ལྷན་བས་བཞུགས་ཚོན་ཆེ་བའི་ལྷན་  
 ཚོས་གིག་མངོན་པར་གསལ་བར་བྱས་པོད།

འཕྲེད་ལྷན་ཤི་ལྷན་གྱི་རྩོམ་གསལ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མའི་རྩོད་ལྷན་



























དངུས་ཀྱི་མ་པ་ལོ་ལྗེ་འདེབས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་མཆོག་སྐྱབས་དེ་སྔ་  
 མཛའི་བྱང་ཁོར་གྱི་ཀོ་རེ་ལྟེན་གྱི་དཔུང་རྒྱུན་གྱི་བྱང་འདེབས་  
 དཔུང་མཛའི་ལྗེ་600ནས་1000བར་གྱི་མཛའ་བོད་དུ། རེན་བྱང་  
 མཛའི་ལྗེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་བར་ལྗོངས་གནས་ཤུལ་དེ་སྔ་  
 མ་པ་བློན་གཞུང་གི་དང་གྱུ་མཛའི་ཁོར་གྱི་མཛའ་རྒྱུན་གྱི་འཇམ་ལྟེན་  
 དེ་ལྟར་དང་མཛའ་བཞུགས་ལེན་ལོ་ལྗེ་འདེབས་ནས་རྒྱུས་རྒྱུན་བྱས་པོད་ཅིང་།  
 དེ་སྔ་མཛའི་ལྗེ་བྱང་འདེབས་རྒྱུན་གྱི་རྒྱ་མཛའི་ཁོར་ལས་མཛའ་བོད་བྱང་  
 བྱང་གི་བྱང་ཁོར་དང་ཁྲ་ལྟེན་གྱི་ལྟོ་ལྟེན་གྱི་ལྗེ་འདེབས་ལ་  
 གནས་པོད་ཅིང་། དེའི་མཛའ་འཛམ་གྱི་ཁྲ་ལྟེན་ལ་ལྟོ་ལྟེན་  
 པོད་། དེ་སྔ་ན་སྔ་མཛའི་ལྗེ་དང་བྱང་འདེབས་ལྟོ་ལྟེན་སྟེན་  
 བྱང་ལཱ་འཇམ་ལྟེན་སྟེན་སྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 བདེ་སྟོན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་བྱང་འདེབས་ལ་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 མ་པ་བློན་གྱིས་དང་དེ་བཞིན་རྒྱུང་ལས་མཛའ་བོད་འཛམ་རྒྱུན་གྱི་  
 འཇམ་ལྟེན་དང་འཇམ་ལྟེན་བཟུང་བྱང་འདེབས་པོད་།

དེ་སྔ་ན་ལྗེའི་མཛའི་བཟུང་བྱང་ལ་ས་མཛའི་སྐྱབས་ལས་ལྟོ་ལྟེན་  
 ལྟོ་ལྟེན་དང་རྒྱུང་ལས་མཛའི་ལྗེ་འདེབས་ལྟོ་ལྟེན་གྱིས་ལྟོ་ལྟེན་  
 མཛའི་བྱང་འདེབས་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་དང་། བཟུང་ལྟོ་ལྟེན་གྱི་སྐྱབས་  
 ཁོར་སྐྱབས་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 མཛའི་གསལ་དྲན་ལོ་ལྗེ་རྒྱུང་ལས་མཛའི་ལྗེ་འདེབས་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 དང་། སར་བྱང་མཛའི་ལྗེའི་བྱང་འདེབས་ལྟོ་ལྟེན་དང་། ལྟོ་ལྟེན་  
 ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་བཟུང་བྱང་འདེབས་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 ལས་མཛའི་བྱང་འདེབས་། དེ་བྱང་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 ལྟོ་ལྟེན་བར་དུ་གནས་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་ལྟོ་ལྟེན་  
 པོད་།



གསེག་རོ་ས་ལྷོ་མ་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཡུང་ཨོ་འི་གར་རྒྱུད་ཆེ་  
ཁྲུལ་གྱི་དུས་པའི་ར་རྣམས་ལོ་ལ་ཆེ་བའི་ནགས་  
ཆལ་གྱི་ལྷུང་ལོགས་སུ་བརྒྱུངས་པའི་ཁྲུལ་ཡིན་ཞིང་། ཡིན་  
འཛོལ་གྱི་ཆ་ནས་པོད་སྤོངས་ཀྱི་ཇ་ཡུལ་དང་། མེ་ཉོག་ཇ་  
མཁོ་ལྡོ་མེ་ཡུལ་དེ་བཞིན་དེའི་སྤོངས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ནས་ས་  
ཡིན།

གར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་དེ་རྒྱུད་གྱི་གར་མེ་ནི་ཤོད་ལགས་ཆེ་བའི་

ཇ་ལྷུང་གི་གསེག་རོ་ས་  
ཡིན་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ས་  
ཁོངས་ལྡན་པའི་ཇ་  
མཁོ་ལྡོ་མེ་ཡུལ་དེ་  
ཡིན་པའི་སྤོངས་ཀྱི་  
ས་ཁོངས་ནས་ས་





ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་

གནས་ཚུགས་འབར་བ་ཡིན་པ་དང་། འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་བ་  
 ལོངས་སྤྱོད་ཚད་ལྡན་ཅིང་། རི་དེ་ཉི་ཅེས་གསུངས་པོ་ལོངས་  
 བའི་རྒྱུན་གྱི་སྐབས་ཐོག་ཡན་གྱི་གནས་སྤྱོད་གསུངས་པོ་ལོངས་  
 བའི་གཞི་རྒྱུན་ཆེན་པོ་མིན་པ་དང་། འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་རྩི་རྩེ་རི་རྒྱུ་  
 ཡིས་གཙོ་བོ་བྱས་ཏེ་ལག་མཐོའི་གསུགས་སྤྱོད་གནས་པོ་དང་། གནས་  
 རི་དཀར་པོའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུག་སྤྱོད་ཀྱི་རྩི་རྩེ་རི་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུག་ས་  
 ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་བ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་དག་ལས་རྩི་རྩེ་རི་རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་  
 གསུགས་གནས་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་བ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་།  
 འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུན་ལྡན་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚོའི་རང་བཞིན་གྱི་  
 འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིག་ཡིན།

གནས་པོའི་འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཐོབ་པ་པོའི་སྤྱོད་  
 བསྐྱེད་སྐྱོན་ལྟོས་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ལྷན་སྐྱེས་དེ་དེ་དུང་ལྷན་གྲུབ་པ་  
 ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། ལྷན་ལྷན་མང་པོའི་རྩི་རྩེ་རི་རྒྱུད་དེ་གནས་  
 པོའི་འབྲུག་ས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་གྲུབ་ལྷན་གྲུབ་པོའི་སྤྱོད་པ་ལོངས་  
 བའི་ལྷན་གྲུབ་ལྷན་གྲུབ་པོའི་སྤྱོད་པ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་།

ཤར་ཅི་མ་ལ་ཡའི་མདུན་རིའི་རྒྱུད་དང་དེ་བཞིན་རྩི་རྩེ་  
 ལྷན་གྱི་རི་མགོ་ལེབ་ལེབ་ཅན་རྩི་རྩེ་ལྷན་གྱི་མགོ་ཚད་དེ་མང་ཆེ་བ་  
 རྩི་རྩེ་ལོངས་སྤྱོད་པོའི་སྤྱོད་པོའི་མཚོ་ཚད་མི་3000 - 4500མན་  
 ཡིན། དེ་དང་དབྱེས་དང་། ལུང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་བསྐྱེད་སྐྱོན་  
 བའི་ཡིན།

འདྲེན་ཁོང་གི་ཕྱི་མི་དམངས་པ་དང་དུམ་ལུང་ལྷན་ལུས་པ་མང་པ་དང་།  
 རྒྱ་རྒྱལ་པ་མང་དུ་རྒྱུན་མཐུན་བའི་ལུས་པ་ཡང་ཉ་ཅའ་ལྷན་ལུས་པ་ག་  
 མེད་པོ་ཕྲན་ཅིང་། མང་པོའི་གཉིད་ཟུང་སར་མི་ཉིལ་བ་དང་།  
 རྒྱ་ལྷན་ལུས་པ་མོག་པ་ཅས་མང་པོ་ཕྲན་གྱི་ཕྲན་ཅིང་། མང་ས་  
 རྒྱ་མེད་པོའི་ཁྲུལ་ལྷན་ལུས་པ་གིས་བསོད་བའི་འཇུག་ཐང་དང་རྒྱུད་  
 གཤམ་དུ་ལྷིབས་ལྱི་ས། ལྷན་དུ་ལྷིབས་ས་པ་ཅས་མང་པོ་ཕྲན།

ས་མཚོའི་གསེག་རྒྱ་ས་རྩོམ་ཕྱིན་བའི་རོམ་ནས་འདྲིའདྲིན་  
 ལུ་རྒྱ་མཚོའི་བཟའ་ཚལ་ཅན་གྱི་རྒྱུད་རྒྱུན་ཕོད་པ་དང་། ཆར་རྒྱ་  
 འདྲད་རོམ་འབབ་ལྱི་ཕོད། ཟླ་6ནས་9བའི་བར་ཆར་རྒྱ་འབབ་  
 པ་མང་པ་དང་། ལོ་འཁོར་མོའི་ཆར་རྒྱ་འབབ་ཚད་དེ་ཉལོ་མྱི་  
 1000ཡན་ཟེན་གྱི་ཕོད། བར་ཉི་མ་ལ་ཡིའི་རྩོམ་འདབས་དང་དེ་  
 བཞིན་མི་མདུན་གྱི་རྒྱུད་དུ་ལོ་འཁོར་མོའི་ཆར་རྒྱ་འབབ་ཚད་དེ་  
 ཉལོ་མྱི་3000ནས་4000བར་ཟེན་གྱི་ཕོད་ཅིང་། དེ་ནི་ལོ་ད་  
 སང་རྒྱུད་ལྷོངས་ལྱི་བཟའ་ཚལ་མེད་ལྱི་ས་ལོངས་ཤིག་ཡིན།  
 ལྷིའུ་བཟང་བུས་ན། ལུ་མཚོའི་རོམ་ལས་མཚོ་ཚད་མྱི་2500མན་  
 ལྱི་སི་ལྷུང་དམངས་འཁྲིད་གི་གནམ་གསེས་དེ་རྒྱོད་ཕོད་པ་དང་།  
 གནམ་གསེས་རྒྱོད་ཕོད་ལྱི་ཟླ་བའི་ལྷན་ལུས་ལྱི་ཆ་ཉལོ་མྱི་དྲོད་ཚད་དེ་  
 ཉུའུ་18ནས་25བར་ཡིན་པ་དང་། གནམ་གསེས་ལང་ཕོས་ལྱི་  
 ཟླ་བའི་ལྷན་ལུས་ལྱི་དྲོད་ཚད་དེ་ཉུའུ་2ནས་16བར་ཡིན་ཞིང་། ལུ་  
 མཚོའི་རོམ་ལས་མཚོ་ཚད་མྱི་1000ནས་1200ཡི་བར་ནི་ལོ་  
 འཁོར་མོར་བ་ལོ་མི་བཟས་པའི་ཁྲུལ་ཡིན། མཚོ་ས་ནས་དམངས་  
 མའི་བར་རང་བྱུང་ཐང་དུས་ཁྲུལ་ཉ་ཅའ་མའོན་གསལ་དོད་པོ་  
 ཕོད། གསལ་ཚལ་ཡན་ཚད་ལུ་མཚོའི་རོམ་ལས་མཚོ་ཚད་མྱི་  
 3800ནས་4000ཡན་གྱི་སི་མཚོའི་རྒྱུད་ལྱི་ལྷོངས་ལྷན་ལུས་ས་ཡིས་  
 གཙོ་ཕོ་བྱས་ཕོད་པ་དང་། དེའི་མན་ཚད་སྲིགས་ལྷན་ཚུགས་ལྱི་  
 གསལ་ཚལ་ལས་ལྷུབ་བའི་ཐང་དུས་ཁྲུལ་ཡིན།



བཞིན་ཆ་ལྟུང་གི་ཤིང་འབྲས་རྫོང་པོ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཤིང་  
 བཞིན་གྱི་ཉེན་འདྲིན་འདྲིབས་གསོ་དང་འདྲིབ་གསོའི་ལས་ཀར་  
 ཡང་གོང་འཕེལ་བྱུང་ཡོད། ས་དབྱིབས་ཆ་རྒྱུན་གྱི་བཀག་རྒྱ་  
 ཐེབས་པ་དང་། ཞིང་ཁའི་རྒྱ་རྒོན་ལ་ཚད་བཀག་ཡོད་པའི་རྒྱུན་  
 གྱིས་རི་ཞེབས་སུ་ཡང་ཞིང་བཏབ་ཡོད། ཞིང་ལས་ཚོན་རྗེས་དེ་  
 རོ་གཅིག་ནང་ཐོངས་གཉིས་ནས་གསུམ་བར་བསྐྱོ་ཚོག་གི་ཡོད་  
 ཅིང་། གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་པ་དང་། དེ་མིན་སོ་དང་། མ་  
 ཚོས་ལེ་ཉོག་སོགས་ཡོད་ཅིང་། བྱར་ཤིང་ཡང་འདྲིབས་བྱུང་གི་  
 ཡོད།

གཉིས། ཚོད་བར་གྱི་རི་མཚོའི་རྫོང་  
 ལྟུང་།

མཚོ་པོད་ས་མཚོའི་བར་ཚོའི་རྒྱུད་དེ། ལྷུང་ནས་ཡར་ལྷུང་  
 གཙོ་པོའི་དབྱུང་ལྷན་རྒྱུད་དང་། བར་ནས་འཕྲིད་རྒྱུག་རི་  
 རྒྱུད་གྱི་དབྱུང་བྱང་རྒྱུད་ནི་རི་མཚོའི་སོག་རོང་གི་ལྷུང་ཆ་གཙོ་བོ་  
 ལུས་པའི་རང་ལྷུང་ས་ཁམས་ལྟུང་ཞིག་ཡིན།  
 འདི་ལྟུང་གི་རི་མཚོའི་སོག་རོང་གི་གནས་བབ་དེ་གཙོ་བོ་  
 ས་ཁོངས་ས་གཉིས་ལྷིག་གཞིའི་བྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་པ་དང་།



ལྷུང་ལྷུང་གི་ལྟུང་ལྟུང་།  
 ལྷུང་ལྷུང་གི་ལྟུང་ལྟུང་།





ཆེན་པོ་དེ་དག་གི་གཞུང་རྒྱུན་རིང་སའི་མཐོ་ཚད་ལ་རྒྱ་མཚོའི་  
 རོ་ས་ལས་མྱི་2500ནས་4000ལྷག་ཙམ་བར་ཡོད་པ་དང་། ལྷོ་ས་  
 བཅས་ཀྱི་གཟུང་ཚད་དེ་མྱི་1000ནས་2000བར་ཡོད་ཅིང་།  
 ཤར་རྒྱུབ་འགྲིམ་འབྲུལ་གྱི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་  
 ཡིན། ས་ཁུལ་དེ་ཡི་ཁུལ་ནི་ས་མཚོའི་ཚོག་གི་རྩ་བའི་མང་མང་  
 ཡུང་བའི་ས་ཚོང་ས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་རེ་མི་དམངས་ཀྱི་  
 ཚོ་སྲོག་དང་རྒྱ་ཚོར་ལ་གཞོན་འཛེ་ཚབས་ཆེན་ཡོད་གི་ཡོད།

འདིར་ཉིན་རུ་རྒྱ་མཚོ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོའི་རྩ་གསེར་རྒྱང་  
 རྒྱལ་གྱི་འཕྲུག་ས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། རྒྱན་གསེར་ཅན་དང་།  
 རྩེད་རྒྱན་གསེར་ཅན་གྱི་གནམ་གསེས་ཡོད་པ་དང་། སོ་འཁོར་  
 མའི་ཆར་རྒྱ་འབབ་ཚད་དེ་ཉལ་མྱི་500ནས་1000བར་ཡིན་  
 ཞིང་། ཟླ་བའི་ཤོད་ཚད་དམའ་ཤོས་ནི་ཉུང་ཉུང་12ནས་18བར་  
 ཡིན། རི་མཚོའི་ནགས་ཚལ་དང་རི་མཚོའི་སྤང་སའི་སྤང་འཕྲུག་  
 རྩ་ཚོགས་རྒྱུ་བཞིན་ཡོད། ཐང་དཔྱང་རང་ལྷུང་ཁུལ་གྱི་མི་འབྲུ་  
 བའི་ཁྱད་ཚོས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་བའི་ཚོ་  
 བས་དུས་རྒྱང་རང་བཞིན་མ་ལག་གི་རྩེད་བརྒྱན་གསེར་ཅན་ཉེ་  
 བརྒྱན་གསེར་ཅན་གྱི་རྒྱུ་ག་གཞིའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།



ཐང་དབྱུང་རང་ལྷུང་ཁྲུལ་སྡོད་གྱི་ཡི་མཛའི་མོ་མ་སྲ་པའི་  
 རིགས་འདྲེས་ནགས་ཚལ་ཁྲུལ་དེ་ཡི་མཛའི་ཐང་གིར་སྲགས་པའི་  
 རྒྱས་ཚལ་ལས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱས་ཚལ་དེ་གར་སྡོད་  
 མཐའ་ཁྲུལ་གྱི་འབྲེལ་མཐུན་ཅན་གྱི་ཁྲུབ་ཁྲུལ་ནས་ནང་ཁྲུལ་དང་  
 རྒྱབ་བྱང་མཐའ་ཁྲུལ་གྱི་ཁ་གཏམ་པའི་བར་དུ་བར་བཅའ་ལྷུང་  
 ཡོད། རྩོད་པའི་མཐའ་ཁྲུལ་གྱི་གནམ་གཤིས་སྐྱམ་གསལ་མེད་པོ་  
 ཡོད་པ་དང་། ཚར་ཚུ་འབབ་ཚད་ཉུང་བ་ཡོད་ཅིང་། རོས་  
 གཉིས་ཀྱི་ཡི་ལྗེ་བས་སུ་སྐྱམ་གསལ་མེད་པའི་སྡུར་ལོ་མ་  
 ཚེ་བའི་སྡོད་ཁྲུང་གི་ཚོགས་པ་ཡོད་ཅིང་། ས་རྒྱ་ནི་ཡི་མཛའི་རྩ་  
 ལུག་ཐང་ལྷུང་གྱི་ས་སེར་ནག་དང་དཔེ་མཚོན་ཅན་གྱི་ས་སེར་  
 རྒྱལ་ཡིན། སྐམ་གསལ་ཚེ་བའི་རོང་པའི་སྡོད་ཁྲུང་ཁྲུལ་ལྷུང་བ་དེ་  
 རི་ས་མཛའི་གར་སྡོད་རྒྱུད་གྱི་ཡི་མཛའི་སྲོག་རྩོད་ཁྲུལ་ནང་གི་  
 དམིགས་བསལ་གྱི་རང་ལྷུང་མཛའ་སྡོང་ས་གསལ་གྱི་ལོན་པ་དང་།  
 འཛམ་གླིང་ཚོག་ཏུ་ཡང་མཛོད་དཔོན་པ་ལོག་ཡིན།

དུས་ལུན་ཡིང་པོ་ཡིང་ལྷུང་ཡོད་སྲོག་ས་མི་ཡིགས་ཁག་གི་མི་  
 དམངས་འདྲིར་འཚོ་གནས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་ཡི་  
 མཛའི་ཁྲོད་དུ་རྩོད་ལྷག་འཚོ་གི་ཡོད་ཅིང་། གཙོ་པོ་འགྲི་གཤག་







## གསུམ། བཀ་ཚུལ་འབྲུར་དབྱིབས་ས་མཐོ།

མཚོ་མོང་ས་མཐོའི་ཤར་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་རི་མཐོའི་ཕྱོག་ཤོད་གི་  
 འཕྲོ་ཚོགས་ནས་ཅུབ་བྱང་གི་ས་མཐོའི་དབྲས་དབྱིལ་ཏུ་བར་  
 བཏམ་ལྱེད་པའི་དབྲས་ཤར་རྒྱུད་ནི་ཅུང་དམིགས་བསལ་ཆེ་བའི་  
 སར་བྱུང་ས་ཁམས་ཁུལ་ཞིག་ཡིན། ཁུལ་ནང་དུ་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་  
 ལ་མཐོ་ཚད་མྱི་5000ནས་6000བར་གྱི་རི་ཚོ་གདང་ལ་དང་།  
 བལ་ན་ཉར་རི་(巴颜喀拉)རི་ཕོགས་པའི་རི་རྒྱུད་ཡོད་པ་  
 དང་། རི་རོ་ས་མཐོ་ག་པོ་ཡོད་ཅུང་། རོ་ས་ལངས་པོ་དང་།  
 གཤོད་ས། རི་འབྲུར་མང་པོ་ཡོད། ཅུབ་རྒྱུད་མང་ཆེ་བའི་རྒྱ་  
 མཚོའི་རོ་ས་ལས་མཐོ་ཚད་མྱི་4000ནས་4600བར་ཡིན་པ་དང་།  
 ཤར་རྒྱུད་ཅུང་དམའ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཉལ་མ་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ལས་  
 མཐོ་ཚད་མྱི་3500ལོག་ལས་གཡོན་ཅོ་མ་ཡོད། འདིར་འབྲུགས་  
 པའི་འབྲམ་གྱི་ས་རོ་ས་ཆགས་ཚུལ་འཚར་ཡོངས་ལྟར་ཡོད་པ་



མཉམ་མཉམ་གྱི་མཉམ་མཉམ་གྱི་མཉམ་མཉམ་  
(མཉམ་མཉམ་གྱི་མཉམ་མཉམ་)

དང་། མིང་ཕྱན་གཟུགས་ཀྱི་ས་འབྲུགས་ལྷུང་གནས་ཡོད།  
 ས་ལྷུང་དེའི་གནས་གནས་ལྷན་གསེར་ཆེ་ཙམ་ཡོད་པ་དང་།  
 རྩ་མོས་ཀྱི་ཟླ་བའི་རྩོད་ཚད་དེ་རྒྱུ་6ནས་12བར་ཡིན་ཞིང་།  
 ཡོལ་ཆར་ཆུ་འབབ་ཚད་དེ་ཉལ་ལྷི་400ནས་700བར་ཡིན་པ་  
 དང་། ལྷན་པར་གྱི་ལྷོད་བཟུང་གསེར་གནས་གསེར་རིགས་ལྷ་  
 ལོག་གས་ཀྱི་ཡོད། རྩ་རྒྱས་ཀྱི་མེར་བའི་གནས་གསེར་མང་པོ་  
 ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ས་མཚའི་ལྷོད་མེར་བ་ལྷུང་ཚོད་གཅིག་འདུས་  
 ཆེ་མོས་ཀྱི་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། དལུན་དཔྱིད་ཀྱི་ལྷུང་གསོག་  
 ཚེ་བས་པའི་གངས་ཀྱང་མི་ལྱང་བ་ཡོད། འདིར་ས་རྒྱད་གཞི་རྒྱ་  
 ཆེ་བ་དང་ཁོད་རྩོམས་ཤིང་། ལ་འདམ་མཚེས་རྒྱུད་ས་ཀྱང་ཉ་  
 ཅང་མཚོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད། ལ་འདམ་ལྷོད་རྒྱུད་ས་རྒྱས་  
 ལེགས་ཀྱི་རང་ལྷུང་འཁོག་ར་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་ལྷན་ཆོགས་པའི་  
 འདམ་མོལ་ཚོན་ལྷུང་ཡོད་པ་དང་། བཟོ་ལས་དང་། ཞིང་  
 ལས། ལྷན་རྒྱས་འཕྲོད་བཞེན་སོགས་ཀྱི་ལྷན་པ་ལྷོད་རྒྱ་རྒྱ་ཆེན་  
 པོ་ཡོད།

ལྷོད་ལྷུང་དང་དེའི་མཉམ་མཉམ་གྱི་རྒྱུ་ལྷོད་ལྷོད་པའི་  
 ལྷོད་མཚའི་ལྷན་ས་དང་རྒྱུད་ལྷན་གསེར་ལྷོད་ལྷོད་མཉམ་མཉམ་  
 པའི་ལྷན་ས་ཞིག་ཡིན། ས་མཚའི་ས་རྒྱུད་ལ་མཉམ་རིམ་བ་  
 མཉམ་གསེར་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ལ་མཉམ་རིམ་པ་དེ་འདྲ་ནི་རྒྱུན་རྒྱ་  
 བཞོག་གསེར་ལང་བ་རྒྱུག་ལྱོད་དང་ར་རྒྱུད་བཟོ་ལྷོད་རྒྱུ་ལྷོད་ཀྱི་  
 ཡོད།

གནས་གསེར་ལྷན་བ་དང་། རང་ལྷུང་གི་གནས་ཆེ་ལ་རྒྱ་  
 ཆེར་ལེད་པལ། ས་མཚའི་རྒྱུད་ལྷོད་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། ལྷོད་  
 ལྷུང་འཆོ་རྒྱུད་ལས་པོ་ཡོད། ལྷོད་ལྷུང་གི་རྒྱུད་ལྷོད་ལྷོད་  
 འཕྲི་ལུག་གིས་རང་ལྷུང་མཚོ་ལྷན་པ་ཀྱི་བརྒྱ་830ནས་50བར་  
 ལྷོད་ལྷོད་པ་དང་། ལབ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷོད་ས་མཚོ་ལྷན་པ་ཀྱི་བརྒྱ་

མ་60ནས་80བར་ཟིན་གྱི་ཡོད། རྒྱལ་ལྗོངས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 བོད་རིགས་འབྲེག་པའི་རྒྱ་ཁྱིམ་གང་མང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། འོན་  
 །ཀྱང་ལྷོ་མ་ནས་བཤད་ན། དབྱུང་ལུས་ལྱི་འབྲེག་ར་མང་བ་  
 ལས་དབྱུག་དུས་འབྲོག་ར་མི་འདུའ་བལ་རྒྱ་བཅས་ནས་དབྱུག་  
 རྒྱུ་དང་ཉེར་གསལ་བྱེད་དཔོས་ལྱི་ཡོད། རྒྱ་རའི་ཉེར་དུ་ཚེ་ཚི་  
 དང་དེ་བཞིན་རྒྱ་ཐང་འདུ་མིན་གྱི་གནོད་པ་ཅུང་ཆེན་པོ་ཡོད་  
 པས། དེ་དག་གང་མཚོ་གསལ་ཚ་མེད་དུ་བརྗོད་དཔོས་ལྱི་ཡོད། རི་  
 མཚོའི་རྒྱུད་དུ་སྤོ་བ་དང་། དབྱུང་ཚ་དབྱུག་འདུ་སྲིད་པའི་ཚ་  
 ཆའི་སྤྲོན་རྒྱས་ཡོད་པ་དང་། ཞིང་འབྲོག་ལས་ལྱི་ལས་ཞོར་ཚོན་  
 ལྱེད་དེ་ཤོར་འཕལ་འཚམ་པོ་ཡུར་ཡོད། རྒྱ་མཚོའི་རིས་ལས་  
 མཚོ་ཚད་དམའ་བའི་ཁྲུལ་དུ་ནས་འདེབས་ལྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་  
 དག་ལ་སད་སེར་བ་མོས་མ་བརྟུང་བ་ལྱེད་རྒྱུར་དོ་སྦྲུང་བྱེད་  
 དཔོས།



རྒྱ་མཚོའི་རིས་ལས་





རིམ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་རྒྱུད་ལོང་། རྟོང་ཤི། ལྷོ་རྒྱུད་རྩ་གསུམ་  
 གཤོང་ས་དང་། གཙོ་མོ་ལོ་མཚོ་དང་མཚོ་ལྷོ་ལ་བཟུངས་མཚོ་  
 དང་། ལྷོ་གཡུང་མཚོ། ཡར་འཕྲོག་གཡུ་མཚོ་རྩ་གསུམ་ཡིན།  
 གཤོང་ས་དང་རྩོད་ལྷོ་ལ་བར་དུ་འབྲུག་གོང་གཡེལ་ལྷོ་དང་ལྷོ་དང་།  
 མང་ཆེ་བའི་རྩོད་ལུང་གི་མཚོ་ཚད་ལ་མྱོ་200ནས་500ལྷི་ཆུ་  
 རིས་ཅན་གྱི་རི་མ་ཐང་དང་རི་ཁོ་དམའ་པོ་ཡིན། སི་ག་ཐང་མའི་  
 ལྷོ་རྩ་ནས་ནས་ཐོན་པའི་འབབ་ཆུ་དེ་ལྷོ་བུ་ནས་གར་དུ་རྒྱུགས་  
 ཐོང་། ལྷོ་རྒྱུད་རྩོད་ལྷོ་ལོང་ལེ་འཁོར་ནས་རྩོ་ལྷོ་གསུམ་རྩ་རྒྱགས་  
 འཕྲོག་ཡོང་ལ། ཆུ་ལས་རྩོ་ལོ་ལོ་ལ་ཡའི་རྩོ་རྒྱུད་བར་ནས་  
 བལ་ལྷོ་ལོང་ས་ལྷོ་འབབ་འཕྲོག་ཡོང་ཡོང། ཡར་ལྷོ་གཙོ་གཙོ་  
 ས་ཚོ་དེ་བརྒྱད་ནས་ལྷོ་བུ་ནས་གར་དུ་རྒྱུག་འཕྲོ་ཞིང་། ཆུའི་  
 དབྱུང་རྒྱུད་ལྷོ་ལ་ཞིང་གཙོག་པ་ཡིན་པ་དང་། དེས་ཆེས་  
 དམིགས་བསལ་གྱི་མཚོ་རྒྱུད་ལྷོ་གཡུང་ས་རྩོ་ལུང་ས་ཚོ་ལུང་ལུང་ལུང་  
 ལྷོ་ཡོང། རྩོད་ལྷོ་གཤོང་ས་ལྷོ་དང་ལྷོ་དང་ལྷོ་མཚོ་ལོ་ས་ལས་  
 མཚོ་ཚད་མྱོ་3500ནས་4500བར་ཡིན། རྩོད་ལྷོ་ལྷོ་གཡུང་



རྩོད་ལྷོ་གཤོང་ས་ལྷོ་དང་ལྷོ་དང་ལྷོ་མཚོ་ལོ་ས་ལས་  
 མཚོ་ཚད་མྱོ་3500ནས་4500བར་ཡིན།



ཡི་མཚོ་ལྷོ་གྲངས་གི་ས་རྒྱ་གཙོ་ཤོད་ལུས་པ་མ་ས་རྒྱའི་ན་པ་རྒྱུར་ཤིང་  
ལྷལ་མོ་ཉ་ཅང་དམའ་ལ་གཤམ་བཞུར་པ་འདྲ་སེམས་མཛོན་གསལ་  
རྒྱུ་ཤོད་ཤོད། ཡི་ལྷོ་བས་གསོང་སའི་ས་རྒྱའི་ཚོང་མཛོན་དཀའ་  
ལ། མཚེགས་གཞུགས་རྒྱ་ལྷོ་ཤིང་གཤམ་བཞུར་གྱི་མཚེགས་ཚོང་  
མི་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཡིན་པ་མཚོང་རྒྱ་ཤོད་པ་དང་། ས་མོ་  
དེ་གའི་མི་རྒྱལ་སྤྱི་མི་“ཨ་མ་ཀ”ཞེས་འཛོད་ལྷོ་ཤོད་པ་ཤིང་།  
ས་མོ་ཁ་གས་ལྷོ་དུང་ཚོ་འཛུར་གྱི་རྒྱལ་པ་མཚོང་ལྷོ།

ཤོད་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་གས་ལྷོ་མཚོ་ཤོད་མཚོ་གྲངས་ལྷོ་གི་ཞིང་འཛོན་  
ལྷོ་གཙོ་གས་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་“མཚོ་གྲངས་གི་འཛུར་མཚོ་”ཅེས་  
པའི་མཚོ་ན་རྒྱུ་ལྷོ་ཤོད། ལྷོ་ཞིང་མང་མེ་པ་ན་པ་དེའི་བས་  
གཞུགས་ལྷོ་ས་ཁག་སོ་སོར་ཡར་ལྷོང་གཙོང་ཤོད་དེ་འདྲི་མོ་གས་  
རྒྱལ་ལྷོ་གསོང་སའི་ཚོང་གཅིག་འདྲམ་ལུས་ཤོད། ཡང་ལྷོ་  
རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ཞིང་མང་མེ་པ་ཞིང་རྒྱ་འདྲི་ན་དམོན་པ་དང་། ལྷོ་.....

མཚོ་གྲངས་གི་འཛུར་མཚོ་གྲངས་ལྷོ་གི་ཞིང་འཛོན་ལྷོ་གཙོ་གས་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་“མཚོ་གྲངས་གི་འཛུར་མཚོ་”ཅེས་པའི་མཚོ་ན་རྒྱུ་ལྷོ་ཤོད། ལྷོ་ཞིང་མང་མེ་པ་ན་པ་དེའི་བས་གཞུགས་ལྷོ་ས་ཁག་སོ་སོར་ཡར་ལྷོང་གཙོང་ཤོད་དེ་འདྲི་མོ་གས་རྒྱལ་ལྷོ་གསོང་སའི་ཚོང་གཅིག་འདྲམ་ལུས་ཤོད། ཡང་ལྷོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ཞིང་མང་མེ་པ་ཞིང་རྒྱ་འདྲི་ན་དམོན་པ་དང་། ལྷོ་.....





སེ་རི་རྣམས་ལྟ་བུ་ཅི་ལ་སྐྱོ་སྐྱོ་མཉམ་སྦྲེན་གཅིག་པོ་སྟེ་  
 སེ་གསལ་གཉིས་ཀྱི་ཞིང་སེ་གཅིན་པོར་ཞིང་རྒྱ་འབྲེན་པས་དེར་དྲུང་  
 ཚད་མང་བ་དང་མི་ཚོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དབུས་རྒྱུ་དྲུ་  
 སྟེང་བརྒྱལ་གཙོ་གནད་མང་པོ་གནས་ཡོད། དེ་ནི་པོ་མེ་  
 རིགས་ཀྱི་ཡོད་རྣམས་འབར་བའི་རྟོག་གནས་ཀྱི་འཕྲུང་ཁྱུང་ལེན་  
 ལ། པོ་ད་རྣམས་དཔལ་འཕྲོད་དང་རྟོག་ནས་ཚོང་འཕེལ་འཕྲོས་  
 ཞིག་ཕྱར་ཡིན།

**ལྷ། བྱང་ཐང་མཚོ་ལྗང་གི་མཚོ་གཤོང་།**

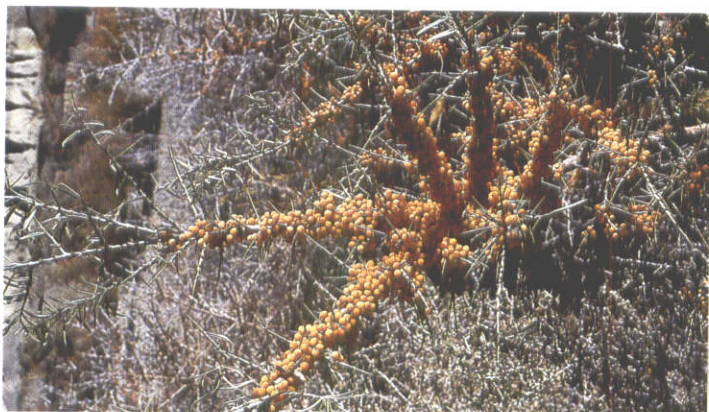
བྱང་ཐང་གི་མཚོ་ཚོད་མཚོ་ལྗང་གི་དབུས་དཀྱིལ་དུ་གནས་  
 ཞིང་། རྩོམ་གསལ་གི་སེ་རི་པོ་ནས་གཉན་ཆེན་ཐང་གི་རྩོད་དང་།  
 བྱང་ཁུ་ལུ་རི་པོ་ནས་ཨ་ཆེན་རི་པོའི་བར། བར་གི་མུ་ནག་རྒྱུག་  
 རྒྱུ་ཁྱུང་ཞོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་འབྲེད་རི་དང་། ལྷུང་གི་ཤོར་འབྲུག་  
 མཚོ་ནས་དང་། གདོང་དམར་ནས་མངའ་རིས་ལུ་ཚུགས་པེ་  
 ཁུལ་བཅས་ཀྱིས་བར་མཚོ་མས་བྱས་ཡོད། བྱང་ཐང་མཚོ་ལྗང་གི་  
 རྒྱ་ཕྱི་ཕོངས་ས་བབ་ནི་རྩོམ་གཉིས་མཚོ་ལ་དབུས་དཀྱིལ་དམར་  
 བས་མཚོ་ལྗང་པོས་ལུང་ཞོད་མ་ཡིན་ལ། བྱང་ཁུ་བྱི་རྒྱ་མཚོའི་



ལྷུང་གི་ཤོར་འབྲུག་མཚོ་ནས་དབུས་དཀྱིལ་དུ་གནས་ཞིང་། སེ་གསལ་གཉིས་ཀྱི་ཞིང་སེ་གཅིན་པོར་ཞིང་རྒྱ་འབྲེན་པས་དེར་དྲུང་ཚད་མང་བ་དང་མི་ཚོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དབུས་རྒྱུ་དྲུ་སྟེང་བརྒྱལ་གཙོ་གནད་མང་པོ་གནས་ཡོད། དེ་ནི་པོ་མེ་རིགས་ཀྱི་ཡོད་རྣམས་འབར་བའི་རྟོག་གནས་ཀྱི་འཕྲུང་ཁྱུང་ལེན་ལ། པོ་ད་རྣམས་དཔལ་འཕྲོད་དང་རྟོག་ནས་ཚོང་འཕེལ་འཕྲོས་ཞིག་ཕྱར་ཡིན།

ཀེས་ཀྱི་མཚོ་ཚད་ལ་ལྷོ་4900ཡི་གཡས་གཤོན་དང་རྩོམ་གསུམ་  
 ལྷ་རྒྱ་མཚོའི་ཀེས་ཀྱི་མཚོ་ཚད་ལ་ཏ་ལམ་ལྷོ་4500ཡི་གཡས་  
 གཤོན་ཅམ་ཡོད། མཚོ་ཚད་ཀེས་ཀྱི་རྟེན་རྒྱུད་འབྲེལ་མཐུན་དུ་  
 གནས་པ་དང་། མཚོ་ཚད་བརྒྱུད་བ་ཆེན་པོ་མེད་ལ་མང་ཆེ་བ་  
 མཚོ་ཚད་དམའ་བའི་རྟེན་མ་ཐང་ག་རྣམས་ཡིན། ལྷ་མཚོའི་ཀེས་  
 ལས་མཚོ་ཚད་6000ཡན་གྱི་རྟེན་མང་ཆེ་བ་ཁྲི་བརྒྱ་དུ་གནས་  
 བྱིང་། རྟེན་མཚོའི་འབྲུགས་རྣམས་འཚར་ཡོང་གཞི་གསུམ་ལྷུན་མེད།  
 འབྲུགས་པ་ཆེན་པོ་མི་བཞི་པའི་རྣམས་འབྲུགས་རྣམས་འགའ་རྟེན་  
 གསལ་དུ་བརྒྱབ་བཞིན་འབྲུགས་ཡོད་པ་དང་། འགའ་རྟེན་མཚོའི་  
 རྒྱང་ཀེས་ལ་མ་གཏོགས་མེད། ལྷ་ཆེ་བའི་རྟེན་མའ་དང་། རྟེན་  
 ཐང་། གསོང་ས་ལ་གནའ་རྟེན་འབྲུགས་རྣམས་ལྷུང་ལྷུང་ལྷེན་  
 པོ་མཚོན་རྒྱ་མེད་ཅིང་། དེས་འབྲུགས་པའི་དུས་རིམ་བཞི་པའི་  
 འབྲུགས་པའི་དུས་རིམ་ཆེན་པོའི་རྣམས་ལྷུན་མེད་འཕེལ་རྟེན་  
 མཛོག་གསལ་དོན་པ་དང་། འབྲུགས་རྣམས་ཚད་རྒྱ་ཚུལ་  
 ལ་ཚད་དེས་ཅན་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་ལྟར་ལྟོང་།

ལྷ་མཚོའི་ཀེས་ཀྱི་མཚོ་ཚད་མཚོ་བ་དང་མཐའ་འཁོར་རྟེན་  
 མཚོས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་བའི་ནང་ཁུལ་གྱི་རྣམས་མའི་གནས་ལུལ་  
 རྩོད་རྩོས་ལྷན་ཐང་མཚོ་ཚད་དེ་འཕྲོད་ཐོག་ཏུ་གངས་ལོ་ཅིག་  
 པའི་གང་ཞིང་ཐང་བ་ཅན་གྱི་ཁུལ་ཁྲུང་མཚོར་ཞིག་ཏུ་ལྷུང་།  
 འདིར་གནམ་གཤིས་ལྷན་ལཱ་ལོ་དང་ཞིན་མོའི་རྒྱོད་ཚད་འབྲུར་  
 བ་ཏ་ཅང་ཆེ་ཞིང་། རྒྱོད་ཚད་ཆེ་བོས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཆ་རྩོམས་རྒྱ་  
 ཚད་ཏུ་འབྲུ་6ནས་10བར་དང་། ས་ཆ་ཁ་གསལ་ཏུ་12ལ་  
 ལྷུངས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། གང་རར་ཆེ་བོས་དུས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཆ་རྩོམས་  
 རྒྱོད་ཚད་དེ་ལྷན་ཞོར་ལོག་གི་ཏུ་1ནས་ལྷན་ཞོར་ལོག་གི་ཏུ་  
 18བར་དང་། གང་རར་ཆེ་བའི་དུས་ཆོགས་ལ་ལྷན་ཞོར་ལོག་གི་  
 ཏུ་40མན་ལ་ལྷེབས་ཀྱི་ཡོད། ཡོ་མེའི་ཆར་རྒྱ་འབབ་ཚད་ཏ་



ལམ་ནའོ་མཇི་100ནས་300བར་ཡིན་ལ། བར་ཚོ་ནས་རུབ་བུར་  
 ཟུགས་ལ་འཕ་བཞིན་ལྱང་དུ་འཕྲོག་ཡོད། ཉལ་ཉལ་དེའི་དུས་  
 ཟུང་མང་བ་དང་། ཉལེ་ར་ན་ཟེར་ཆེ་ལ་རྟལ་ཆེན་རྒྱ་ཆ་  
 གཅིག་ལ་མཇི་17ཙམ་དུ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་དང་། ཟུང་ཆེན་རྒྱག་  
 པའི་ཉེན་གསལ་ཆ་སྟོང་ལས་ཉེན་200ཡན་ཡིན།

བུར་མང་མང་གྲང་ལི་འཕམ་ཤིང་མོག་རྒྱ་མཚོའི་ཁོ་ས་ལས་  
 མཚོ་ཚད་མངོ་ཤོས་ལྷི་ནང་རྒྱག་ཁུལ་ཞིག་ཡིན། ཚུ་རྒྱན་རྒྱག་  
 དུལ་ལ་རྒྱ་བསམས་པའི་རྒྱ་ཚོན་རྒྱང་བ་དང་། ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་  
 ས་ཀོས་སུ་རྒྱ་རྒྱག་པ་དགོན་ལ། དུ་བ་རྟེན་འཕྲིན་གཞུང་དུ་  
 ཆགས་པའི་རྒྱ་པོ་བར་ཚོས་ལས་ལེད་པ་ལ་ཟད། མང་ཆེ་བ་དུས་  
 ཆོགས་རང་བཞིན་ལཱ་པའི་རྒྱ་པོ་ཁོ་ན་ཡིན། མཚོ་གྲང་ཉེང་  
 ལས་མཁའི་རྒྱ་ཆོགས་ས་ལ་བུམ་བུ་དང་འདྲ་བའི་མཚོ་དང་  
 མཚོའུ་གང་སར་གནས་ཤིང་། དེ་ནི་རྒྱང་གཤམ་ཚོང་པའི་རྒྱ་  
 མཚོའི་ཁོ་ས་ལས་མཚོ་པའི་མཚོ་དང་མཚོའུ་རྒྱ་དང་རྒྱ་གནས་པའི་  
 ཁུལ་ཞིག་ཡིན། མཚོ་ཆེན་རྒྱལ་ས་ནག་རྒྱ་དང་མང་འཕྲིན་གཞུང་  
 ལས་ཚོ་རྒྱགས་སུ་གནས་ཡོད་ཉེ། ཉལེ་ར་ན་གནས་མཚོ་དང་  
 སེར་ཤིང་མཚོ་སྡུགས་མང་ཆེ་བ་ནི་ས་ཀོས་ཆགས་ཉལས་ལྷི་  
 འཇུར་བ་ལས་འཇུར་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་དུས་རབས་མང་  
 པོའི་ནང་གནས་གཤིས་ལྷན་འཇུར་དང་མཚོ་དང་མཚོའུ་རི་མ་

རྒྱ་རྒྱག་ཁུལ་གྱི་  
 སྤྱི་ལོ་འཕམ་ཤིང་མོག་  
 རྒྱ་པོ་བར་ཚོས་ལས་  
 ལེད་པ་ལ་ཟད།







མགོ་ཡིན་པའི་སྐབ་ཆེན་ཁ་འབབ་དང་། སེང་གེ་ཁ་འབབ་རྒྱལ་  
ཁུལ་ ཉེ་བཞིན་བྱང་རོས་ཀྱི་དཔལ་མཚན་མཚོ་གསོད་སོགས་  
ཚུད་ཡོད།

ས་འདིར་ཉེ་མའི་འཕོ་ལུགས་ཆེ་ལ། སྐབ་ཚད་ཆ་རྒྱུན་  
བོད་ཚོ་ཡར་ལྷུང་གཙང་བོའི་དབྱུང་རྒྱུད་ལྷུང་གཞུང་ལས་ལྷུང་  
ཞན་པ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུད་ཚད་མཚོ་མོས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ཆ་རྒྱུན་སྐྱོད་  
ཚད་རྒྱུ་ཉེ་10ནས་14བར་ཡིན་ལྷུང་དགུན་ཁ་ད་རྒྱུང་གང་མོ་  
ཡོད་ཅིང་། གང་རུང་ཆེ་མོས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ཆ་རྒྱུན་སྐྱོད་ཚད་ཉེ་  
སྐད་གོར་ལོག་གི་རྒྱུ་9ནས་སྐད་གོར་ལོག་གི་རྒྱུ་13ཡིན།  
མཐའ་འཁོར་འི་མཚོས་བཀག་པའི་རྒྱུན་ལྷུང་ལྷུང་རྒྱུ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་  
པོ་ནས་ཡོང་བའི་རྒྱུད་རྒྱུང་དང་གསེར་རྒྱུང་གི་ཚོ་རྒྱུ་ལ་མཐའ་  
མཚམས་ཁུལ་ལ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་བས་ཀྱི་མེད། ས་ཁུལ་འདིའི་ཁུལ་  
འདིར་རྒྱལ་ཐོབ་ཆེ་ལ་ཆར་རྒྱུ་དཀོན་པ་དང་། ས་འདིའི་ཆར་རྒྱ་  
བབས་ཚད་ཚོ་ནས་བྱང་དུ་འཕྲི་བཞིན་ལྷུང་དུ་འཕྲི་གི་ཡོད་ཅིང་།  
ཚོ་རོས་ལྷ་ལོ་མི་200མི་སྐྱེ་བས་ལ། དཀྱིལ་དང་བྱང་རོས་ལྷ་  
ལོ་མི་50ནས་150བར་དང་། དགུན་དཀྱིད་གཉིས་པལ་ཆེ་བ་  
རྒྱུང་ཆེན་གནམ་གསེས་ཡིན།

ས་ཁུལ་འདིའི་ཚོ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོའི་རོས་ལས་མཚོ་ཚད་ལྷུང་  
དམའ་བའི་ལྷུང་པར་ཞིང་ལས་ལོ་རྒྱལ་ཡོད་པ་ལྟར། པལ་ཆེ་བ་  
ལྷག་དང་ར་གཙོ་རོར་འཚོ་བའི་འཕྲོག་ཁུལ་ཡིན། ལྷུང་རོས་ལོ་  
མཚོ་རྒྱུང་ལྷུང་འདི་བལྟར་ཚད་མཚོ་མོས་ཡིན་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་  
ལས་ཡིན། ས་འདིར་ཕིན་ལྷུང་ཆེ་བའི་རྒྱ་མེད་རྒྱ་ལང་ཆགས་ལ།  
དགུན་དཀྱིད་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལྷུང་མི་འདྲང་བ་ལ་ལྷུང་རྒྱ་ལྷུང་གསེས་  
ཆ་རྒྱུང་བ་དང་། རྒྱུང་རྒྱ་དྲ་དྲ་དྲུན་དཀྱིད་གངས་རྒྱུན་  
ཡོང་བཞོགས་པ་ཚད་མ་འཕྲོག་ལས་འཕེལ་རྒྱས་འཕྲོ་བའི་བཀག་  
རྒྱུན་ཡིན། རྒྱ་མཚོའི་རོས་ལས་མཚོ་ཚད་དམའ་བའི་ལྷུང་

གཞུང་ལ་སློབ་ཞིང་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་འདེབས་འཇུགས་ལོ་ཉེས་གི་སྡེ་  
ཁག་ལྔ་ལྷན་འཛུགས། ཉན་ལྷན་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་དབྱིན་མི་དང་ཡན་མ་  
སོགས་ཕོད་རྒྱུ་གནས་གསེས་ཐུན་མེ་བ་དང་ཆར་འབབ་ཚད་  
རྒྱུ་བ་སོགས་བྱིས་བྱེན་པས་ཞིང་རྒྱུ་མ་འདྲེན་ན་ཞིང་ལས་ཉིན་  
མོའི་སྐར་མ་དང་མཚུངས་ཕོད། མང་འ་འོས་ས་ཁུལ་བྱི་ལྷོ་ས་  
གནས་མཚོ་འཕྲོ་ཕོད་པས། ཉིན་ལྷན་རྒྱ་གས་འཛིན་ཚུ་དང་  
ཅན་འདིར་མངལ་ཁར་ཕོད་གི་ཕོད།

### བདུན། ལྷ་རྒྱུ་མཚོ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་གསོད།

མཚོ་རྒྱུ་མཚོ་སྐར་བྱང་མཚའི་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་  
བྱང་མར་མཚོ་སྐར་བྱང་རྒྱུ་ལྷ་གཏོགས་ཕོད་ལ། དེ་དང་མཚོ་  
སྐར་མཚོ་གསོད་གི་རྒྱུ་མ་བཅས་གསུང་ཚད་དེ་སྡེ་1000གསས་  
གཏོགས་བྱི་བྱང་པར་ལས་ཕོད། ལྷ་རྒྱུ་འདི་ལྷོ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ལོ་དང་། ལྷ་རྒྱུ་འདི་དང་ལྷ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་གསོད་བྱུང་བཟུང་ནས་ལ་  
མེན་ལེ་རོ་དང་མཚུངས་མཚུངས་བྱས་ཕོད། ལྷ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལྷ་གས་  
རོ་མ་འབྲུལ་འདི་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་དེ་ལྷོ་རྒྱ་གས་བྱང་མར་མཚོ་སྐར་རྒྱུ་  
གི་མཚོ་མཚོ་ལི་ནང་དུ་རྒྱུགས་ཕོད།

ས་འདིར་གནས་གསེས་མེས་ལོ་དང་དང་། ལྷ་ས་ཐན་མེ་  
ཞིང་། ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་གསོད་གི་རྒྱལ་ཆ་གཙོ་བོ་རྒྱུ་ཚད་མེ་  
སོས་སྐབས་བྱི་བྱང་ལེ་ཆ་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་ཚད་རྒྱུ་4ནས་6དང་། ལོ་  
ལེ་ཚར་རྒྱུ་འབབ་ཚད་ཉེ་སྡེ་20ནས་100བར་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
ལྷ་གྱང་འཇུགས་ཐན་ལྷན་གནས་གསེས་བྱི་རྒྱུ་སྐབས་སྐབས་

གནས་གསེས་མི་ལེགས་པ་དང་། ལྷ་ཁའི་རྒྱུ་ཚད་ལྷན་  
པ། ལས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ཆ་རྒྱུ་ལྷན་པ་སོགས་བྱི་དབང་གིས་དེ་  
མཚོ་ལོ་མཚོ་གསོད་འདིར་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ལྷན་ཁག་གཏོགས་ལ་  
གཏོགས་འཛོལ་གི་ཕོད།



ལྷ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་གསོད་



འབྲེག་ལས་ནི་མི་གཤམ་ཤིང་འདྲི་སྡེ་བྲང་ལྔ་དྲུག་  
 རྒྱུ་ལྔ་བཅུ་གཙོ་གཙོ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་  
 འབྲེག་ལས་ལྱིས་བཞུགས་པ་བཅས་འབྲེག་ལས་འབྲེག་

# རྒྱུ་བྲང་སྒོམ་ རྒྱུ་སྒོམ་གསར་སྒོམ་ དང་བཞོལ་སྦྱོང་།

འབྲེག་ལས་ནི་མི་གཤམ་ཤིང་འདྲི་སྡེ་བྲང་ལྔ་དྲུག་  
 རྒྱུ་ལྔ་བཅུ་གཙོ་གཙོ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་ལྔ་བཅུ་ལྔ་  
 འབྲེག་ལས་ལྱིས་བཞུགས་པ་བཅས་འབྲེག་ལས་འབྲེག་  
 ཡིན་ཅིང་། ཞིང་ལས་ལྱིས་བཞུགས་པ་ལྔ་དྲུག་ལྔ་  
 ཡིང་གསུམ་ལྔ་ཡིང་འབྲེག་ལས་ལྱི་སྒོམ་སྒོམ་  
 སྒོམ་གསར་གསར་ཞིང་ལས་ལྱི་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལང་གི་བརྒྱ་ཆ་20ནས་30བར་ལྡོག་གྱི་ཡིད།  
 འདྲི་བས་འབྲེག་ལས་ལས་ལྱི་བཞུགས་པ་ཆེས་  
 དམིག་བསམ་མེ་ཞིང་། མོ་ཞིང་གིས་མ་ཆ་སྒྲིལ་  
 ལྡོག་གྱི་བརྒྱ་ཆ་0.5ལས་མ་ལྡོག་རྒྱུ་  
 འདྲི་བས་འབྲེག་ལས་ལས་ལྱི་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ཞིང་ལས་སྒྲིལ་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་གསར་གསར་  
 ལཱ་ལྡོག་གིས་བཞུགས་ལྡོག་གྱི་ཡིད་བ་དང་།  
 བར་ལྡོག་སྒོམ་གསར་ལྱི་བཞུགས་ཆེས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་  
 ལིས་ལྡོག་སྒོམ་སྒོམ་སྒོམ་ལྡོག་གིས་སྒོམ་སྒོམ་



དམངས་ཀྱི་ཚོན་སྐྱོད་དང་འཚོ་བའི་རྒྱ་ཆ་ཚང་མ་ཙམ་འཚོ་བའི་ཆ་ནས་  
 འཕྲོག་ལས་ལ་རགས་ལས་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་ཚོའི་འབྲུ་རིགས་རྒྱལ་  
 ཁབ་ནས་མཚོ་སྐོད་དང་། ཡང་ན་ཞིང་འཕྲོག་ཚོན་རྩིས་བརྗེ་  
 རིས་བྱས་པ་ལས་ལྷུང་བ་ཡིན། ཞིང་ལུལ་གྱི་རྩོ་རྒྱགས་དང་  
 བསོལ་རྒྱགས། ཞིང་ལུང་ཞོར་ལས་ཡོང་འབབ་ཕྱགས་འཕྲོག་  
 ལས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་མ་ཟད། བཟའ་བཏུང་ཁག་གཅིག་(ག་  
 རིགས། མར། ར་སྐྱབ་མ། ལུ་ར་)དང་རྒྱུན་གྱིད་ཡང་འཕྲོག་  
 ལས་དང་བལ་ཐབས་མེད། བརྟེན་དཔུང་དཔུང་གཞི་ལྷན་ན།  
 ཞིང་ལུལ་མི་དམངས་ཀྱི་བཟའ་ཆས་ལྷུང་ཚའི་ནང་། ལྷགས་  
 ལས་ཀྱིས་བཟའ་ཆས་སྤྱིའི་ཚ་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ས་ལམ་20ནས་  
 30བར་ཟེན་གྱི་ཡོད། ལྷགས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཅུ་གྲངས་ནང་  
 གཡག་ལྷག་ཁ་གྲངས་མང་ཤོས་ཡིན། ཟུང་དང་ར་ཅུང་ཉུང་ལ།  
 ལྷགས་རིགས་གཞན་གྱི་ཁ་གྲངས་དེ་ལས་ཉུང་བ་ཡོད།

### ས་མཚོའི་ཚོར་གཡག

མེའི་རིགས་ཀྱིས་གཡག་འདུལ་གསོ་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་  
 བལ་ཆེར་ལོ་རྒྱུ་4000ཟླ་ག་ཙམ་ཡོད། དེ་ནི་ཆེས་ལྷ་མོ་དང་ས་  
 མཚོའི་ཉེང་དམིགས་སུ་ཡོད་པའི་གདོད་མའི་རྒྱགས་རིགས་སྟེག་  
 ཡིན། གཡག་ནི་ཤོད་ཚད་དམའ་སར་འཕྲོད་བ་དང་གསོ་སྐྱོད་ཀྱི་



མེའི་རིགས་ཀྱི་གཡག་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལ་ཆེར་ལོ་རྒྱུ་4000ཟླ་ག་ཙམ་ཡོད།



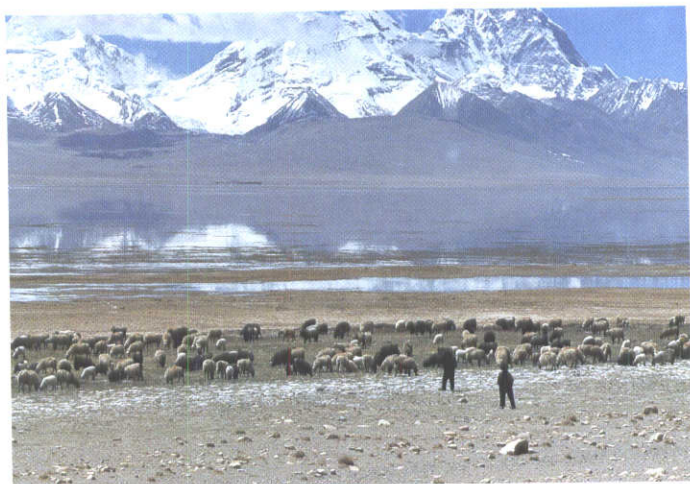
ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ཕྱི་ལོ་༡༩༨༠་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན་

མི་འདྲེད་པའི་སར་འཁོར་པའི་རྒྱས་པ་མེད་ལྡན་ཞིང་། མཚོ་ལྷོད་  
ལ་བཟོད་བཅས་མེད་དང་། དུང་ལོག་པའི་ལུང་ལ་བྱེད་པའི་ལུང་  
ཁམས་སྤེལ་ཁམས་གནས་ལྷུག་ལྷོ་དུམ་གས་བསལ་ལྱུང་མོད་ལྡན་  
བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་པ་དང་མེད་པ་དུག་མེད་སོར་བཟོད་  
བཅས་ལྱང་བ་ཡོད། གཡག་གི་ལྷ་མོ་ལྟེན་མེད་ལ། ལྷོ་དྲུག་གྲོ་བ་  
མེད་ལྱས་པ་དང་། ཁམས་ལྷོ་ལོ་དྲུག་ལྱུང་པའོར་ས་ཡའི་མ་  
ལག་སྡེ་ཁག་ཤིལ་དམར་པོའི་སྡེ་དགར་འཁྱེད་མཚན་མང་བ།  
ཁག་ཤིལ་དམར་པོའི་ཁ་ལྷོ་དམར་མང་པོར་གསུམ་པའི་ལྱུང་མོད་ལྡན་  
ཡོད། དེ་ལྟར་མཁའ་ལྱུང་སྐབས་པའི་མཚོ་སྐོང་སྐོང་ལྷོ་དྲུག་  
སྐོང་བཞིན་འཁོར་གནས་དང་དེ་སྡེལ་མོག་པའི་དུང་མོད་ཡོད།  
གཡག་གི་ལྷ་མོད་ཡོད་པའི་ལྷོ་ཡུལ་སྡེ་དགར་བེད། དེ་ཡོད་དུས་ཚེགས་  
འཁྱུང་བ་དང་བཟུལ་ནས་འཁྱུང་མོག་འཁོར་བཞིན་ཡོད། དུག་  
ཁ་སྡེ་བས་དུས་མེད་སྐབས་ལོ་རྒྱུ་བས་དུ་སྡེ་གོང་མི་གཅིག་  
པའི་ལྱུང་མོད་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་གྱི་ཡོད། དེ་དྲུག་ལྷོ་དྲུག་གི་  
འཁྱུང་མོག་ལྱུང་དུ་ལྷག་ལ་ཤིང་བ་དང་ལྱུང་བའི་སྡེད་ལྱས་  
གཤོག་ཅིང་། དེས་མཚུགས་པའི་སྡེ་དང་མཉམ་དུ་ལྱས་པོད་ས་  
ཞིབས་པར་ལྷུ་ལེན་ལམ་ས་སྡེད་དུ་བཅགས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་  
སྡེད་གཤོགས་ཞིག་དང་གཞིས་ལྷོ་མ་མཚེས། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་









ལྷོ་ཁྲི་མཚོ་གླིང་གི་ལྷོ་ཁྲི་མཚོ་

གཤམ་འཚོ་བར་ར་མི་འཚམ་མོད། རོན་ལྷན་མཚོ་གང་ལ་  
 མོ་མས་པ་དང་། ལན་བར་བཟོད་བསྐྱེད་ལྷན་ལྷན་ལ་རྩོམ་པའི་  
 རོད་ལྷན་འཚོ་གནས་ལྷན་པའི་ས་ཆ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན།

རོད་ལྷན་ལ་དབྱེ་ན་“ས་མཚོའི་”དང་“ལྷན་གྲུང་”  
 གཉིས་ཡིན། དེ་ཚོ་ནི་གང་བཞིལ་དང་རྒྱམ་སར་དགའ་ལ།  
 མོ་ས་རྒྱུ་མི་འདད་བར་བཟོད་ལྷན་པའི་གཤམ་ཁུངས་ལྷན་  
 ཁུངས་ལྷན་དམིགས་བསལ་ལྷན་ཚོས་རྩོམ་པོ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་  
 འཇུག་བྱས་པར་གཞིགས་ན། མཚོ་སའི་ལྷན་གྲུང་རྒྱུ་ལ་མེར་  
 དུགས་ལྷན་འཚོན་ལྷན་པའི་ཁ་གྲངས་དེ་དམའ་སའི་ལྷན་ལས་  
 གསུམ་ཆ་གཅིག་གམ་རྩལ་གཅིག་ཅེས་གྲིས་མང་པོ་ཡིན། ལ།  
 ལྷན་པའི་དམའ་སའི་ལྷན་དཀར་བལྟས་ཚོད་དང་ལྷན་པའི་དམའ་  
 སའི་ཁ་གྲངས་མོགས་ཚང་མ་ལྷན་མཚོ་བ་ཡིན། གཤམ་ཁུངས་  
 ཡང་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ལས་མཚོ་ཚད་དེ་མཚོ་འཚོ་བ་དང་བསྐྱེད་  
 ལས་དེ་ཚོར་འཕྲོ་གི་ཡིན། རོད་ལྷན་ལྷན་བལ་མཁུག་ལ་དང་།  
 རོད་ལེན་གང་འཕྲོ་གི་ལྷན་པ་ཚོར་པོ་རྩོམ་ཡིན། འཚོ་གནས་  
 ལྷན་ས་མཚོ་མོས་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ལས་མི་5400 - 5600བར་  
 རྩོན་པ་དང་། དེས་ལྷན་པའི་གསལ་ལྷན་ལྷན་བཟུང་བའི་  
 བལྟས་ཚོད་དེ་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ལས་མཚོ་དམའ་བ་ནས་མཚོ་



འོན་ཏེ་ཁོའི་དཔལ་འབྱོར་རིན་ཐང་ཚུལ་དཔལ་བཟང་དེས་དེ་དག་  
 འཕེལ་བཟང་འཕྲོག་ཚུལ་བཟོས་པོད། ཚུགས་འཚོའི་ཆ་ཚུལ་ཚུལ་  
 ཞུན་པའི་མཐའ་ལྷལ་རི་ལྷལ་ཁག་ཅིག་དང་མཐོ་གྲང་ཐན་ཅན་  
 ལྷི་ཚུ་ཐང་ལྷོ་དང་ཁོད་རུ་བཞེ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ལེགས་པོ་ལྷོད་  
 པོད་པ་དང་། དེས་ས་ཆ་དེ་གའི་ཚུགས་ཚོགས་པོད་ལྷི་མཐོ་  
 གྲང་སྤྱི་བརྒྱ་ཆ་50ཡན་ཟུན་ཞིང་། ཁོད་རུ་བཞེ་ལྷི་ཆ་ཡང་  
 པོད་དེ། དེས་ཚུ་ཐང་ལ་གཏོར་གཤིག་ཆ་བཟང་ཆེན་གཏོར་གི་  
 པོད།

ཚུགས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་མཚན་ཟུང་གི་འཕྲོད་ཚུལ་དང་  
 བདག་གཉེན་འབྲས་བུ་མི་འདྲ་བའ། ཁོ་ཚོའི་གནས་ལྷོད་ས་ལ་  
 མངོན་གསལ་ལྷི་སའོད་ས་འབྱུར་བ་པོད། མཚན་ཟུང་དཔལ་ལྷོད་  
 རོས་ལ་དཔེ་བཞག་ན། ཁོད་ཚུབ་མངའ་རིས་ནས་འཕྲོད་རྒྱག་  
 རི་ལྷལ་ལྷི་ལྷོད་རོས་ལྷི་ལྷལ་བ་ནས་བརྒྱན་པའི་འབྱུར་བ་དང་རྒྱ་  
 ཁའི་རིགས་སམ་ལྷོད་ཚོས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གཡག་གི་  
 བརྒྱར་ཚད་རིམ་བཞིན་མང་དུ་འཕྲོ་ལ་ལྷག་གི་ཁ་གྲངས་རིམ་  
 བཞིན་ལྷོད་དུ་འཕྲོ་གི་པོད། དེ་གཉིས་ལྷི་འབྱུར་བ་འཕྲོ་ལྷོད་ས་  
 ཚོགས་ཚོགས་ཆགས་ཤིང་མཐའ་འཁོར་རི་ལྷལ་དུ་མཚན་བ་ནས་  
 དམའ་བ་བར་རིམ་བཞིན་གཡག་དང་ལྷག་ལྷོད་དུ་འཕྲོ་ལ་ལྷང་.....



ལྷོ་ལྗོངས་ལྔ་པའི་རྒྱུ་རྩུབ་ལྗོངས་ལྷོ་ལྗོངས་ལྔ་པའི་རྒྱུ་རྩུབ་ལྗོངས་













དབུས་རྒྱུ་དུ་ཞིང་ལས་བྱའི་ལྟུང་ལྟུང་མཚན་གསུམ་མཚན་ལྷན་པ་དང་།  
“རྒྱ་གར་དུ་ལོ་ལྷན་པ་དང་།” དེ་རྒྱུ་དུ་རྒྱ་གར་ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
གཞན་ལོ་ལྷན་པ་དང་། ཞིང་ལས་བྱའི་ལྟུང་ལྟུང་མཚན་གསུམ་མཚན་ལྷན་པ་དང་།  
དུ་ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།

རྒྱ་གར་དུ་ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
37ཡོད་ཅིང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
18ལས་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལས་བྱའི་ལྟུང་ལྟུང་མཚན་གསུམ་མཚན་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།  
ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་། ལོ་ལྷན་པ་དང་།







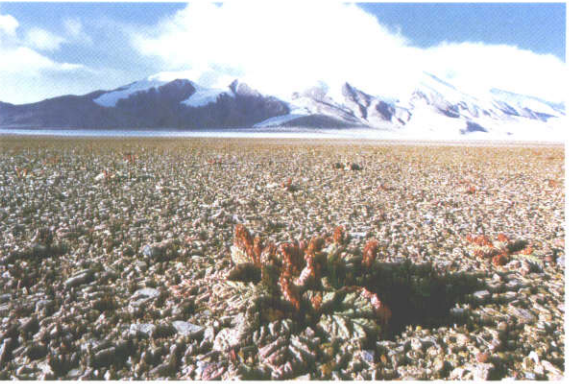




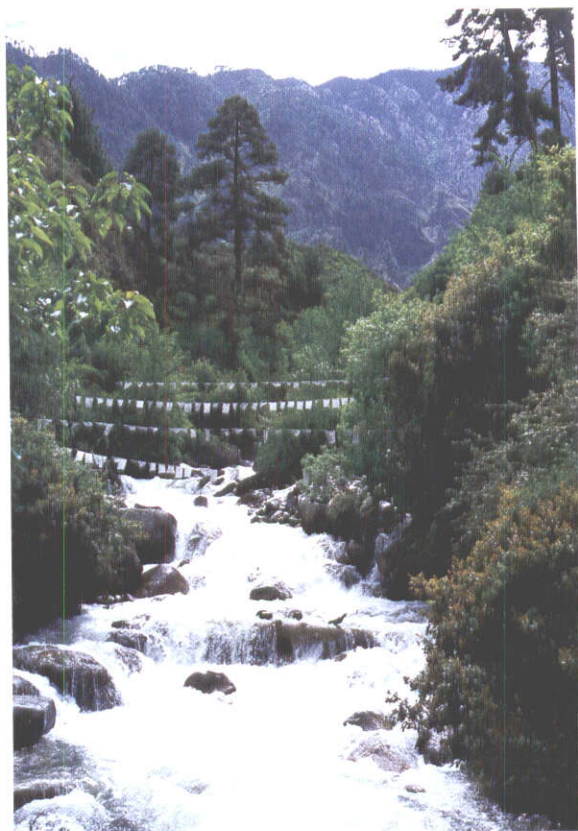
མེ་མེད་ལྟེང་ལུ་ཐེང་བྱང་ལྷ་ས་དང་དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ལྗོངས་  
གཡང་པོའི་ཞིང་ཁུལ་དུ་བྲང་ཁའི་གསེར་མོད་འཇུག་ལ། མོ་ཏི་  
རྒྱབ་ས་ཡིང་དགུང་དུ་འཇུག་བཞིན་ཡོད།

ཉེ་སར་དགུན་གྲོའི་འདབ་ལོ་རྒྱས་པའི་དུས་ཚོད་དྲིར་ལ།  
ཆ་བ་ཉ་མས་བ་དལ་པོ་ཡོད། ལྷོད་ཚད་དམའ་བ་དང་། འཚར་  
ཡོངས་དུས་ཡུན་རིང་བའི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་ཉགས་དབང་  
པོའི་ཁ་ཚར་དང་། འབྲུ་རྒྱལ་ལ་ཉེ་འབྲུ་ཆགས་ལ། ལྷི་གིང་གི་  
ལྷི་གསོག་འཚོག་སོགས་ལ་བཙ་སོགས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད། དེར་  
བརྟེན་ས་ཁུལ་འདིའི་ཉེ་མ་རྒྱང་གི་རྗེད་ཚད་དེ་འབྲིང་ཟུག་  
གཙུག་པའི་མཐོ་ཚད་དམའ་སའི་ཁུལ་ལས་མཐོ་ན་གསལ་དོད་  
པོས་རྩྭ་བ་ཡོད།

ཡིན་ན་ཡང་། ལྷི་མཚོའི་དོར་ལས་མཐོ་ཚད་སྤི་4000ཡན་  
གྱི་ས་ཁུལ་དུ། དགུན་གྲོ་དགུན་ཁ་བཟལ་ནས་སྤུ་མ་མཐུད་སྤྱི་  
འཚར་ཡོང་ཚད་དམའ་ལ། འཚར་སྐོས་གྱི་དུས་ཚོད་དྲིར་བྲགས་  
བ་ཡིན་ཏེ་འགའ་རེ་ལ་ལོ་གཅིག་རྒྱུག་གི་དུས་ཚོད་དགོས་བ་དང་།  
རྗེ་མ་མེད་ཚད་ཞན་  
ལ། ཐ་ན་རྗེད་མི་བྱུང་བ་སོགས་པའི་སྤོར་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་.....



མཁུ་གུ་ལོ་རྒྱུན་གྱི་དུས་རབས་བརྒྱུ་ལྔ་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་



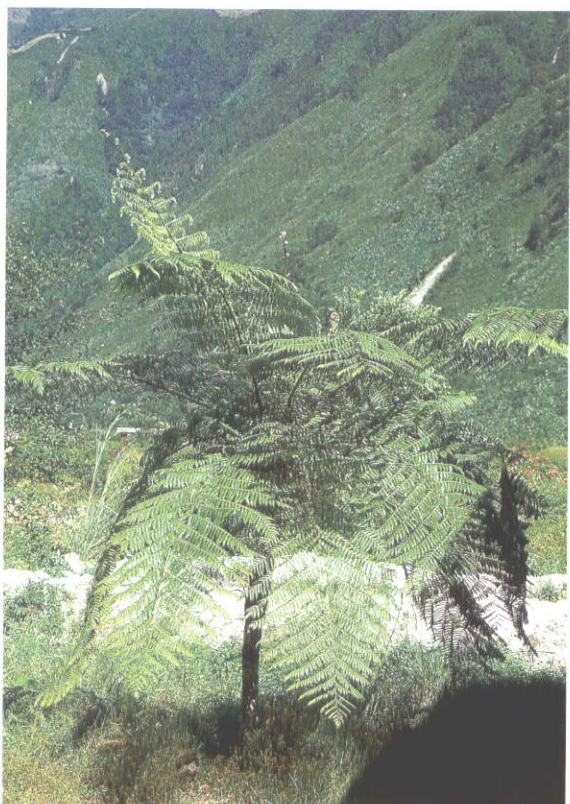
ལྷོ་ལྗོངས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་

མདུན་རྒྱུང་ས་ལེགས་པོ་མེད་པ་རེད། ལོ་རྒྱུས་འདེབས་པར་  
 འཕྲོད་པའི་རྒྱ་མཚོའི་རོ་ས་ཀྱི་མཚོ་ཚད་ཡན་གྱི་ས་ཆར་ཤེད་རྒྱུད་  
 ལེགས་པོ་ལྷུང་བའི་ས་ཆ་ཁག་ཅིག་ལ་ཤེད་རྒྱུད་དང་དཔྱིད་རྩོད་  
 འདེབས་ན་འགྲིག་དུང་རྒྱན་དུ་སད་རྒྱོན་ལོག་ཉེ་མོལ་འབབ་ལུང་  
 དུ་འགྲོ་བམ་ཞིང་པའི་ཡོང་འབབ་བརྟན་པོ་དེ་ཙམ་མེད། ཐ་ན་  
 རྒྱབས་རེ་ལོ་བརྟུང་ནང་ལོ་དཔྱར་ལོ་ཉེས་ཡོང་བའི་རྒྱན་གྱིས་རྒྱ་  
 ཚེན་པོའི་འདེབས་ལས་དང་ཁྱབ་སྤེལ་བྱས་ན་འཚམ་པོ་མེད།

གར་རྩོའི་རོ་ས་ཀྱི་འཕྲིད་རྒྱུག་རི་ཁྲལ་དུ། འདེབས་ལས་  
 མང་ཚེ་བ་རྒྱམ་ཐན་ཚེ་བའི་ལྷུང་གཞུང་ལ་གཅིག་བརྟུས་བྱས་



ཡོད། ས་ཁུལ་འདི་ཁུལ་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་མཚོའི་དོ་ས་ལས་མཐོ་ཚད་  
 3200ནས་2500མན་ལ་ཡོད་ཅིང་ཉི་འཛོད་དང་རྒྱུ་ཚད་རྒྱ་  
 ཆ་རྒྱུན་ཅུང་ལེགས་པ་མ་ཟད། ས་ཚོད་སློབ་ནས་འདེབས་ལས་  
 བྱས་པའི་ཡོ་རྒྱས་དེང་ལ་ཚོ་ཞིང་གཅིག་ལྟར་ཆེ་བ་དང་། བརྒན་  
 ཚད་མཐོ་རྒྱུ་འབེལ་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་རྒྱན་ཏུ་ཚོན་འབབ་  
 ཅུང་མཐོ་བ་ཡོད། གམ་ཐང་ཁུལ་དང་སྐས་དལྱིབས་ཞིང་ཁ།  
 མཐའ་འཁོར་སྐམ་ཐན་ཅན་གྱི་ཡུང་གཞུང་གི་སྤང་ཕན་ནགས་  
 རྒྱུ་ཡུལ་རྒྱུངས་དང་པན་ཚུན་བརྟུན་བ་བཏང་ན་མཐའ་ལས་



རྒྱ་བོད་རྒྱལ་གྲུབ་ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལཱ་རྒྱུ་ལཱ་  
 རྒྱུ་ལཱ་ལྟར་བྱ་བའི་ལཱ་རྒྱུ་ལཱ་



第 1 章 第 1 节 第 1 段 第 1 句 第 1 分句

ས་ཚོད་ལྷོ་གི་སྐྱེས་ལུས་ལྡོངས་དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས།  
འདི་ལྟུང་ལ་མ་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་དང་སྐོ་གཉིས་འདེབས་འཇུགས་གཙོ་  
བོ་བྱེད་ལ། བས་ཞིང་ཅུང་ཅུང་བ་དང་ཐན་སྐྱོན་དབང་གིས་ས་  
ཞིང་ཚང་མར་ལོ་ལེགས་ཡོང་བའི་ལེས་བ་མེད། རྫོ་ལས་ཀྱང་  
ཞིབ་མ་དེ་ཅུ་མེད་ཞིང་། རྒྱ་བོད་རྒྱ་འདྲེན་གྱི་ཆས་ཅུང་  
ལེགས་བའི་ས་ཆར་ཐོན་འབབ་ཅུང་མཐོ་ཅུ་ཡོད།

### ལ། བགས་ཚལ་སྐྱོན་སྤངས་དང་ དེའི་གསར་སྤྲོད་བསོལ་སྟོན།

འོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་བགས་ཚལ་རྒྱ་ཚོན་ལ་ལྟེ་ཚོང་ས་  
717ཡོད་པ་དེ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མང་ལ་བར་སྤེབས་ཀྱི་ཡོད། འོད་  
རྒྱུ་ལྡན་པ་ལྟ་བུའི་ས་དུང་ལྷུང་20.84གེལ་ཉེར་བུས་ཡོད་

པལ་ རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཅན་དང་པོར་སྟེ་པལ་ འདྲིའི་ནགས་ཚལ་  
 ཁག་ལ་གནས་ཤུལ་མ་མི་ལྟོ་མཉམ་པ་དང་ལྷན་ཁའི་སྲིགས་ཕྱུག་  
 ལུ་མཚོགས་ལ། གསོ་མ་ཉམ་ཚད་མང་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་  
 རྩན་ཞིང་ནགས་ཚལ་མང་མེ་བ་མཚོ་གླང་ཤར་ལྟོ་འི་བརྒྱན་གསེར་  
 དང་ཅུང་བརྒྱན་གསེར་ཁྲུལ་དུ་གནས་ཡོད། དེ་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡིའི་  
 ལྷོ་རྒྱུད་དང་དེ་བཞིན་ཚོད་མཉམ་པར་ཤར་ལྟོ་འི་ཉིང་ཁྱོད་དང་རྩེ་མེས་  
 ས་ཁྲུལ་རྒྱུད་ཡོད་ཅིང་། ཤར་ཉི་འཕྲོད་རྒྱལ་ཤི་ཁྲུལ་ནགས་ཚལ་  
 དང་འབྲེལ་ཡོད་ལ། རགས་ཚལ་འདྲི་ཚོ་མང་མེ་བ་ལ་ཅན་རྒྱུའི་  
 ལྷོ་རྒྱུད་དུ་གནས་ཡོད་ཅིང་། རགས་ཚལ་སྲུང་སྲུང་གྱི་ནང་དུ།  
 རགས་ཚལ་གྱི་ཁྲིའུ་མཚན་འཇུ་ཚེ་10ནས་20ཡིན།

མཚོ་གླང་ས་ཁྲུལ་ཁག་གི་ནགས་ཚལ་ལྷན་པའི་གཙོ་འདྲི་  
 ཤིང་སྲིགས་ནི་མི་འདྲ་བ་ཡོད། རགས་ཚལ་སོ་སོའི་ནང་ཕྱུག་  
 འཕྲ་གསོ་མ་ཤིང་ནགས་ཁྲུལ་དང་། གསོ་མ་ནགས་ཁྲུལ་གྱིས་  
 ལྷན་པའི་སྲི་ཁྲུལ་ལོ་མ་ལུ་ལོ་མའོན་པའི་ནགས་ཚལ་རྒྱ་ཚོ་སོས་  
 ཡིན། ཤར་ལྟོ་འི་བའའ་ཚོན་ཁྲུལ་དང་དེའི་མཁའ་འཁོར་གྱི་  
 གསོ་མ་ནགས་ཁྲུལ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། མཚོ་གླང་ནང་ཁོ་ས་ལྷོ་  
 ཕྱུག་འཕྲ་གསོ་མ་ཤིང་ནགས་ཁྲུལ་དང་ལྷག་པའི་ནགས་ཁྲུལ་གཙོ་  
 བོ་ཡིན། ལྷོ་མཚོའི་ཁོས་ལས་ཤར་ལྟོ་འི་ཁྲུལ་གྱི་མཚོ་ཚད་སྟེ།  
 3000མཕུ་གྱི་ནགས་ཚལ་ནང་ལྷོ་ན་ཤིང་འཚར་ལོངས་ཡོད་ཚད་  
 མཚོ་གསལ་ཤིང་མེ་ལ་ཤིང་པའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་ཡོད། ཕྱུག་  
 འཕྲ་གསོ་མ་ཤིང་དང་། གསོ་མ་ནགས་ཤིང་ཞིང་དང་རྩྭ་པོའི་  
 མཚོ་ཚད་ལྷི་ཚོ་སྟོ་མས་འཚར་ལོངས་ཚད་གཞི་དེ་སྟོན་པོའི་ས་  
 ཚད་80ལ་སྟེ་བས་རྗེས་གཞི་ནས་ཚད་གཞི་མེ་སོས་དེ་སྟེ་བཟུང་  
 དང་། རྩྭ་པོའི་ལོངས་ཚད་ལྷི་ཚོ་སྟོ་མས་འཚར་ལོངས་ཚད་  
 གཞི་དེ་སྟོན་པོའི་ས་ཚད་200ལ་སྟེ་བས་དུས་གཞི་ནས་ཚད་གཞི་  
 མེ་སོས་དེ་སྟེ་བཟུང་གྱི་ཡོད། རྩེ་མེས་ས་ཁྲུལ་གྱི་སྟོན་པོའི་ས་



རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཅན་དང་པོར་སྟེ་པལ་ འདྲིའི་ནགས་ཚལ་  
 ཁག་ལ་གནས་ཤུལ་མ་མི་ལྟོ་མཉམ་པ་དང་ལྷན་ཁའི་སྲིགས་ཕྱུག་



བཅས་ལ་ལེགས་སྒྲིམ་ཆེན་པོ་སྤུལ་ཡོད། རོན་ཁྱབ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 ཁྱབ་ཆེན་པོ་བཞོན་ཡོད། མིག་སྒྲུབ་བདག་གཉེས་རྒྱ་རྒྱ་ཐོག་  
 ལ་ད་དུང་ཡང་གནད་དོན་འགའ་རེ་རྟོག་ཡོད་པར་བརྟེན།  
 བགས་ཚལ་ཐོན་ཁུངས་ལ་ཉམས་ཉེས་དང་འཕྲོ་བསྐྱུག་ཆེན་པོ་  
 ལྱུང་ཡོད་པ་ལ་ཟད། དེས་ཞོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་མི་ཉུང་བ་  
 ཞིག་འབྱེད་ཡོང་ཅིང་། ར་ཚོས་དེས་པར་དུ་རྒྱ་རྒྱ་དེས་ཅན་  
 ལྱུང་དམོས་སྤུ་ཡོད།

ཉེ་དུས་ལོ་མང་པོའི་ནང་ནགས་ཚལ་གྱི་གསར་སྤེལ་གིང་  
 གཙོད་དེ་གཙོ་བོ་འགྲིམ་འབྲུལ་རྟུལ་བའི་བའི་ཁྲུལ་དུ་གཏོག་  
 འདུས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁྲུལ་དེའི་ནགས་ཚལ་ལ་གིང་གཙོད་  
 ཚད་ལས་བརྒྱལ་བ་བྱས་པ་དང་ལམ་སེང་གསར་འཛུགས་ལྱེད་མ་  
 ལུང་པའི་དབང་གིས་ནགས་ཚལ་འགའ་རེ་ཡུག་དང་ཡུག་བྱས་  
 བས་ཡོངས་སུ་བཅད་ཟིན་འདུག ཡིན་ན་ཡང་འགྲིམ་འབྲུལ་  
 རྟུལ་བའི་མིན་པའི་རྒྱང་རིང་ཡུང་ཁྲུལ་ས་ཁྲུལ་ལ་ནགས་ཚལ་  
 མང་པོ་ཞིག་དུས་ཡུན་རིང་པོར་རང་ལྱུང་གི་ནམ་ལ་ཞོ་ནར་  
 གནས་པས་མང་ཆེ་བ་ཞིན་དུ་གསར་བའི་ནགས་ཚལ་དུ་སྤྱུར་ཡོད་……



ཉེ་དུས་ལོ་མང་པོའི་ནང་ནགས་ཚལ་གྱི་གསར་སྤེལ་གིང་གཙོད་དེ་གཙོ་བོ་འགྲིམ་འབྲུལ་རྟུལ་བའི་བའི་ཁྲུལ་དུ་གཏོག་འདུས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁྲུལ་དེའི་ནགས་ཚལ་ལ་གིང་གཙོད་ཚད་ལས་བརྒྱལ་བ་བྱས་པ་དང་ལམ་སེང་གསར་འཛུགས་ལྱེད་མ་ལུང་པའི་དབང་གིས་ནགས་ཚལ་འགའ་རེ་ཡུག་དང་ཡུག་བྱས་བས་ཡོངས་སུ་བཅད་ཟིན་འདུག ཡིན་ན་ཡང་འགྲིམ་འབྲུལ་རྟུལ་བའི་མིན་པའི་རྒྱང་རིང་ཡུང་ཁྲུལ་ས་ཁྲུལ་ལ་ནགས་ཚལ་མང་པོ་ཞིག་དུས་ཡུན་རིང་པོར་རང་ལྱུང་གི་ནམ་ལ་ཞོ་ནར་གནས་པས་མང་ཆེ་བ་ཞིན་དུ་གསར་བའི་ནགས་ཚལ་དུ་སྤྱུར་ཡོད་……





















### ཆུ་ལྷན་

མཚོ་སྐར་གྱི་ལོངས་ལ་དར་ལྷན་ཆུ་ལྷན་ཆགས་ཚད་ཉ་  
 ལམ་ཆོག་མ་དུ་གྱུར་ཅུ་མ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་ཚོད་དར་  
 རྒྱ་དང་ཚོད་ལྷོ་ལམ་ལྷན་གཙང་པོའི་ཆུ་དང་དེའི་ཆུ་ལག་མེ་བ་ལྷོ་  
 པོའི་དར་ལྷན་ཆུ་ལྷན་ཆགས་ཚད་དེ་འགྲི་ཆུ་དང་ཉ་ལམ་  
 ལྷན་ཆགས་པས་དེ་ནི་ལྷན་ཚོད་ཆུ་ཚོད་ནང་གི་ཉན་གཉིས་པས་  
 ལྷེ་པས་ལྷོ་པོ་དང་།

མཚོ་སྐར་གྱི་ལོངས་ལྷོ་ལ་ལྷན་ལོ་མཚོ་ལོ་ལྷན་པོ་དུ་བ་  
 ལྷན་ལྷན་པོ་དང་། རི་མ་པ་འགྲིང་ཆུ་དགི་ཆུ་ཚོག་པ་ལྷན་ཆུ་དེ་ལ་  
 ཚོད་ཚོག་གཏུག་ཞིག་ཡིན། རི་མ་པ་འགྲིང་ཆུ་དགི་ཆུ་ཚོག་ལྷོ་ལྷོ་  
 རིགས་ལ་མ་ཚ་འཛོག་ལྷན་པོ། དེ་ན་ལྷན་ཚོད་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷན་ཚོགས་ལྷན་པོ་དང་། ད་དུང་དེས་གཅིག་ནས་ཚོད་ཚོད་ལྷོ་དྲུག་  
 འཛོ་བའི་ཚོག་པོ་དང་ཚོད་ལྷོ་གནད་དོན་ལག་གཙོད་ལྷན་པོ་དང་།  
 གཉིས་ནས་ཚོད་བཀལ་གྱིས་ནགས་ཚལ་གཙོད་པ་དང་གཉོར་མ་.....

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་





喜马拉雅 (3) 及 西藏

བཞིག་གཉོང་བར་བཀག་འཁོག་ལྱེད་ལྟབ་པས། ཉགས་ཚེལ་  
 མེད་ལྱན་ཚོན་ཁྲུངས་ལ་གོམ་གང་མཁུན་ཚོན་གྱིས་ལྷུང་ལྷུང་བྱས་  
 ཉགས་དེའི་ཁོར་ལྷག་དང་ལྷེ་ཁམས་ཉུམ་པ་འདོན་སྡེལ་ལྱེད་དཔོན་ལ།  
 ལྷེ་ལོ་1990ལོའི་ལོ་མཇུག་ཏུ་སྡེབས་ཏུས་པོད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 རིང་འཕྲོག་ཁུལ་དུ་རིམ་པ་རྒྱུད་བའི་རྩ་ཚོལ་ལྷན་ལྷན་གྲུས་པའི་  
 འཇུལ་འཁོར་ཉགས་ཚོན་པའི་ཚོགས་ལྷན་མཉམ་མེད་ལྷན་ལྷན་6. 22ལ་  
 སྡེབས་པོད་པ་པོད། ལྷེ་ལོ་1995ལོའི་ལོ་མཇུག་ལ་སྡེབས་ཏུས་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 ལས་རྒྱུན་བྱས་ཤིང་། བརྒྱ་ཆ་བཞི་བཅུ་ཞེ་དྲུག་གི་རྩུས་  
 (གར་)དང་། བརྒྱ་ཆ་ཉི་ལྔ་ཙམ་གཉིས་ལྷེ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 བོད་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་པོད། པོད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 བའི་ལོང་ཁུལ་ལ་རྩ་འཁེན་ཅན་གྱི་ཚོགས་ཁང་མང་པོ་ཞིག་གསར་  
 བརྒྱན་གྲུས་པོད་དེ། དཔེར་ན། ལྷོ་ལྷུང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 མེན་རྩ་ཚོགས་དང་། ལའི་ལྷོ་ལྷུང་རྩ་ཚོགས་ལྷོ་ལྷུང་རྩ་ཚོགས་







ལྷོ་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ལྷན་སྐྱེས་ལྗོངས་

པ་བྱེད་དམོགས། རོད་རྫོང་པ་རྩོད་རྩི་ཕྱགས་ཆེད་ཚུ་ཆེད་  
 འགྲུལ་རྫོང་ལ་ཆ་བའི་ཡོང་ཁྲུང་ས་ཉ་ཅང་ཆེ་ལ་བཟན་པའི་ཁ་  
 གསལ་ཡོད་དེ། ཚུ་ཆེད་ཁྲུལ་ས་སོའི་རང་བྱུང་ཆ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་  
 གསལ་དེ་རྒྱུ་ཆ་རེར་ཉ་ཁ་ཁྲི་50ཙམ་དུ་སྐྱེབས་པས་དེ་ནི་ལོ་  
 རེར་ཆད་ལྷན་རྩི་སྲིད་དུ་ཁྲི་220བཟེགས་པ་དང་མཚུངས་ཀྱི་  
 ཡོད། ཆ་བའི་བའི་རྒྱུ་ཆ་རྩུས་ཁྲུལ་ཞེ་འགྲམ་གྱི་རྒྱང་ཁྲི་དང་  
 བརྗོལས་ཞིང་ལས་ཁྲུལ་ཁ་ཤས་ལ། མོན་ཁྲུང་ས་གསལ་སྐྱེལ་གྱི་  
 དཔལ་འཕྲོད་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ལྷན་ཡོད། ཡངས་པ་ཅན་ས་  
 འོག་ཆ་རྩུས་ཁྲུལ་གྱི་རྒྱང་ལོའི་རྒྱུ་ཆ་སའི་ནང་བཟུན་གསེར་རྒྱང་ས་  
 ཞིང་གསལ་སྐྱེལ་གྲུས་པ་ཐངས་དང་པོ་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་མོན་  
 ཁྲུང་ས་རྩུས་ཕྱགས་ལོ་ཆན་ལ་ཁྲི་17.9ཡིན་པས་དེས་ལྷ་ས་ལྷོ་  
 ཁྲི་དང་དེའི་ཞེ་འཁོར་ས་ཁྲུལ་གྱི་འགྲུལ་རྫོང་རྩུས་པའི་རེ་  
 རྒྱུང་ཐུབ་རྒྱ་གྱི་བརྗོད་མི་དམོགས་པ་ཞིག་རེད། རོད་རྫོང་ས་  
 འོག་ཆ་རྩུས་ཆན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་ད་ལྟོ་ས་འོག་ཆ་རྩུས་



黄石公园的间歇泉

དེ་ལྟར་བརྒྱུན་པོ་ལ། མཚན་ཟུང་གི་ཡང་དང་མེ་པའི་དཔུན་  
ཏུ་སྡེ་རྒྱུན་ཁང་ནང་གི་རྒྱུན་མཛུ་ཏུ་30ལ་རྒྱུན་འཁོར་ས་ལུ་  
ཐུབ་པ་སྲུང་ལུ་དང་། མེ་མོ་ ཉོང་གྲ། སྲུང་བན་སྐྱེས་རྒྱུ་  
བར་དགའ་བའི་མོ་ཉོག་གི་རྒྱུ་ཉམས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་  
རེད།

ཉེ་འོད་རྒྱས་པ།

རྒྱ་མཚན་དང་རྒྱ་མཚན་སྐྱེས་པའི་རྒྱུན་ཐུན་ཚོན་ཁྲུང་ས་མི་  
འདྲང་བའི་རྒྱུན་ལྱུང་མོ་རོ་རྣམས་ཡུག་མང་པོ་འི་ནང་ཡོད་པའི་སྐྱེས་  
རྒྱུན་ཚུ་མོ་མེ་པའི་ལེགས་པ་ནས་ཟུང་མ་བཟོ་བ་དང་རྒྱུན་ལྲངས་པ་  
སྐྱེས་ལུང་ལ། དཔུང་མོ་རྒྱུ་མ་བཟུ་བྱུང་ནས་འོད་འཛོད་པ་  
ལུང་ལྱི་ཡོད། གང་འདྲ་བུས་ནས་མཚན་ཟུང་གི་ཡུན་སྲུམ་  
ཚོགས་པའི་ཉེ་འོད་རྒྱས་པའི་ཚོན་ཁྲུང་ས་ལེད་རྒྱུན་ལུང་རྒྱ་མོ་  
རྒྱུན་འཁོར་ས་ཤོས་ཡིན་ལ། དེ་ནི་རྒྱས་པའི་འཕྲུང་ཁྲུང་ས་མི་  
འདྲང་བའི་གནད་དོན་ལག་གཙོད་ལུ་རྒྱུ་འི་གལ་མཆི་ལྟེ་ལྟེ་སྐྱེས་གཞི་

བོད་ཡིན། མཚོ་མོན་པ་ཆོ་ཁག་ཏུ་ལྷ་ལྷི་མ་ཉི་འོད་ལྷ་ས་པའི་རྫོང་  
 ལུང་ལྷོ་གྲུ་ཆུ་ཚོར་ཡོད་ཅིང་། བོད་ལོ་དཔེ་ཉི་མ་དང་  
 བཞིམ་ཚེ་སྐབས་མཚོ་མོན་རྫོང་གི་དང་རྫོང་བར་ལ་ཁག་ཏུ་ཉི་  
 འོད་ལྷ་ས་པའི་ལུང་སོ་བཟུ་ས་བརྒྱན་ཟིན་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་  
 མཚོའི་རི་ས་ལས་མཚོ་ཚད་ལྷི་4507ཡིན་པའི་ནག་ཚུ་རྫོང་དུ་ཉི་  
 འོད་ལྷ་ས་པའི་རྫོང་ལེན་གཞུང་ལས་ཁབ་ཆེན་བརྒྱན་ཡོད་ལ་ཉི་  
 འོད་ལྷ་ས་པའི་རྫོང་ལེན་ཉལ་ཁབ་ཡང་བརྒྱན་ཡོད་པས་ལྷང་ར་  
 བྱིན་ཏུ་ཆེ་བའི་དགུན་དུས་སུ་ཁབ་པའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྫོང་ཚད་  
 ལྷན་གོར་འོག་གི་ཏུ་འུ་20ནས་30བར་ཡིན་དུས། རྫོང་ལེན་ཁབ་  
 པའི་ནང་རྫོང་ཚད་ཏུ་འུ་15ནས་20བར་ལ་སྐྱེ་བས་ཀྱི་ཡོད་པའི་  
 རྒྱན་གྱིས་ཁབ་ནང་དལྱིད་དུས་དང་མཚུངས་ལ་ལེ་སྐོ་ལི་དགོས་  
 པ་དང་། གཙང་ལ་སྐྱིད་པ་ཞིག་ཡོད།



ལྷ་མཚོ་ལྷོ་གྲུ་ཆུ་ཚོར་ཡོད་ཅིང་། བོད་ལོ་དཔེ་ཉི་མ་དང་བཞིམ་ཚེ་སྐབས་མཚོ་མོན་རྫོང་གི་དང་རྫོང་བར་ལ་ཁག་ཏུ་ཉི་འོད་ལྷ་ས་པའི་ལུང་སོ་བཟུ་ས་བརྒྱན་ཟིན་ཡོད་པ་རེད།































责任编辑：荆孝敏  
装帧设计：杨 津



# བོད་མིའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེས།

ISBN 7-5085-0653-7



9 787508 506531 >

ISBN 7-5085-0653-7/K·595

定价：48.00 元