



ཐེག་ཆེན་སངས་རྒྱལ་གཡུང་དྭང་
བོན་གྱི་ར་སྤྱད་ལྷ་གསར་ལྷ་འབྱེད།

大乘觉悟道雍仲苯教常识

འགྲུབ་དགེ་འཕྱིན་པ་ལྟན་འཛིན་འབྲུག་གྲགས་ཀྱིས་འཆམ་ས།

郭哇·格西旦增朱扎 / 著

ཨིན་གསར་དཔེ་སླར་ཁང་།

民族出版社

882678

ཐེག་ཆེན་མངས་ཀྱིས་གཏུང་བྱུང་བོན་གྱི་རི་རྒྱུད་
སྒྲོ་གསུམ་སྒྲིལ་བྱེད།

བསྟན་འཛིན་འབྲུག་གྲགས་གྱིས་བཅམས།

大乘觉悟道雍仲苯教常识

旦增朱札 著 拉先 普日科译

图书在版编目(CIP)数据

大乘觉悟道雍仲苯教常识:藏汉对照/旦增朱札著. - 北京:民族出版社,1999.6

ISBN 7-105-03526-9

I. 觉… II. 旦… III. 苯教-思想-普及读物-藏、汉
IV. B946.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 23017 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:8.875

印数:0001-5200 册 定价:10.50 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)

ཚུམ་གྲིག་འགན་འཁུར་པ།

责任编辑：

མཛེས་རིས་རྒྱས་འགོད་པ།

装帧设计：

དཔལ་འཇམ་དང་ཕུར་ཁོ།

白江 普日科

ཀམ་རྩོ་རྩེ་ཆེ་རིང་།

吾 要

ཐོག་ཆེན་སངས་རྒྱས་གཡུང་བྱང་ཐོན་གྱི་རྩོད་ སྒྲིག་སངས་ལྟེན།

བསྟན་འཛིན་འབྲུག་གཤམ་གྱིས་བཅུམས།

*

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།
(ཕེ་ཅིང་རྩི་མིང་ལེ་བྱང་ལམ་ཨང་145། སྒྲིག་ཨང་100013)

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་ཅིས་འཁོར་ནས་བསྒྲིགས།
ཉི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

1999ལོའི་ཟླ་7པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།

1999ལོའི་ཟླ་7པར་ཕེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཏབ།
དེབ་ཚད། 787×1092རྩི་མིང་1/32 དཔར་ཤོག་8.875
དཔར་གྲངས། 0001 - 5200 དེབ་རེར་སྒོར་10.50

[illegible]



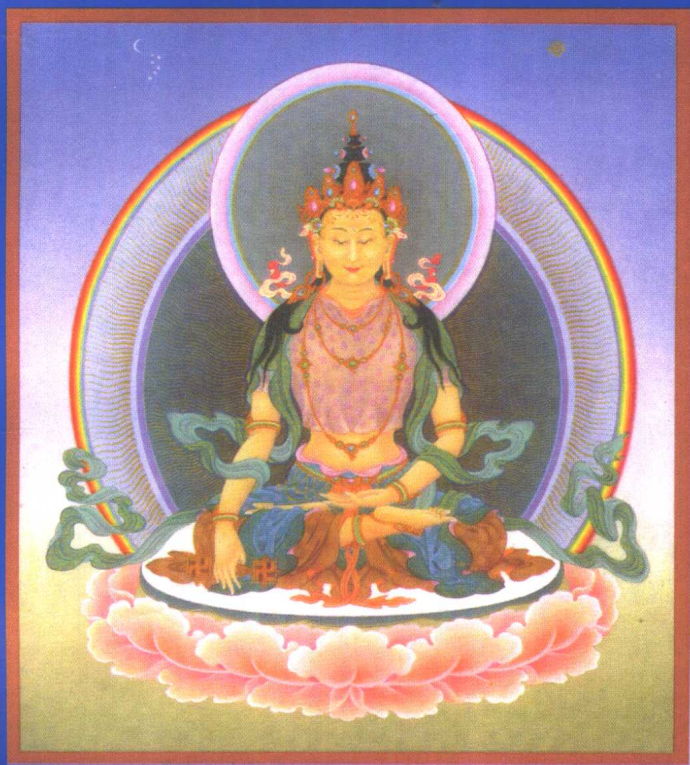
གཡུང་རྩུང་ཆག་ཤིང་།

雍仲恰幸

ཕྱིན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོས་སྒྲིལ་ཕྱིས་པའི་བརྟན་པ་ལ་གཡུང་རྒྱུ་ཐོན་ཞེས་དེའི་རིང་
ལུགས་སྒྲིལ་འཛིན་པ་ན་མས་ཀྱིས་མཛོད་ཆེན་པོར་བཞེ་ལ། གཡུང་ནི་དོན་དམ་སྤྱི་མེད་ཀྱི་
དོན་དང་། རྒྱུ་ནི་ཀུན་རྫོབ་འགག་མེད་ཀྱི་དོན་སྐྱེས་སྐབས་དོན་འབྲེལ་རྒྱལ་ཅི་རིགས་
ཡོད་རྒྱལ་མནོ་གཞིར་མིག་ལས་གཏུང་ས་ཤིང་། ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་གཡུང་རྒྱུ་འདྲི་བ་བྲ་
ཤིས་པའི་དོན་དང་མི་གཤེས་འཇུར་པའི་བདེ་ཆགས་ཕྱིད་པ་དཔེར་ན་པོད་རིགས་ས་ཁྲུལ་
ལ་བྲེ་མའི་སྤྱི་ཆེ་ཆག་བརྟན་མི་འཇུར་པའི་དོན་ལ་གཡུང་རྒྱུ་རིས་ཅན་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཁྲི་ཁེབས་
ལ་སྐྱེས་སྤྱོད་སྒྲིལ་ཡོད། རྟག་པར་དུ་མར་རྒྱ་ནག་གི་མཁས་པ་ལེགས་ཏང་མང་པོ་
སྐྱེས་གཙུག་ཅེས་རྒྱ་ནག་གི་མཁས་བླ་བ་མང་པོས་གཡུང་རྒྱུ་ཐོན་འདྲི་རྒྱུ་ལ་ལ་འཕེལ་རྒྱས་
བཏང་བས་རི་མོ་འདྲི་རྒྱུ་ལ་དུ་དང་། ད་ལྟ་རྒྱུ་ལ་ལ་གནའ་བོའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། རྟ་
ཁབ་དག་གི་རྒྱ་མིའད་ཀྱི་ལྷ་རྒྱུད་ལ་གཡུང་རྒྱུ་ཐོན་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་དུ་གཡུང་རྒྱུ་ཕྱིར་
བརྟན་བརྟན་པ་དང་། རྟ་ལི་བྱུགས་ཁ་ལ་འདྲེ་གཡུང་རྒྱུ་མིས་བརྟན་པ་དེ་རིགས་ཀུན་
ཀྱི་མཛོད་ལུལ་ལ་མངོན་སྲུང་ཆད་མས་བྱུང།

གཡུང་རྒྱུ་ལ་ལ་ལ་འདྲིས་ཤིང་པའི་གོ་ལ་དང་། རྟ་ཆེ་གཟའ་མར་འཁོར་བཞོད་
སྐྱེས་བཅས་མ་མཐུན་པའི་རང་བཞིན་ཤིང་པའི་འཁོར་འགྲོས་མཐའ་དག་པོན་འཁོར་གྱི་
རྒྱལ་དུ་ཡོད་པས་ན་གཡུང་རྒྱུ་ཐོན་འཁོར་འདྲི་རྒྱུ་ལ་ལ་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཤིས་
བྱའི་གནས་ལུགས། འཇིག་རྟེན་གྱི་རང་འགྲོས་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད།

གཡུང་རྒྱུ་ཆག་ཤིང་གི་དབྱིབས་གཟུགས་ནི་ཆག་ཤིང་གི་རྟ་གཉིས་ལ་གཡུང་རྒྱུ་རེ་
དང་། བར་གྱི་རྒྱུ་མ་བཞོགས་དང་གསུམ་ལྟན་དཀོས་པ་དེ་གཡུང་རྒྱུ་ཐོན་མནོ་སྐྱེས་
ཤིམས་གསུམ་མཆོན་ཕྱིད་ཡོན་ཏེ། གཡུང་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས་མནོ་སྐྱེས་གཉིས་མཆོན་ལ།
རྒྱུ་མ་བཞོགས་ཀྱིས་ཤིམས་སྤྱོད་སྐྱེས་པ་ཆེན་པོ་མཆོན་པ་བཅས་གཡུང་རྒྱུ་དང་ཆག་ཤིང་གི་
གོད་ཀ་ཅེས་པོ་དག་དུ་གསལ་བོད།



སངས་རྒྱལ་གཡུང་རྒྱལ་པོ་ལྷོ་ན་པ་རྒྱལ་བ་གཤེན་རབ་མེ་པ།

觉悟道雍仲苯教祖师辛绕弥沃大师

ཉང་བྱང་རྒྱད་ཀྱི། དམ་ར་ཐེར་རྩི་
ཐུངས་སྒྲིབ་ཏུ་ཡ། ཐུང་རྒྱད་
ཀྱི། གཤེན་ཐུལ་སྒྲིབ་པ་ལ་བྱག་
འཆལ་ལོ།

象雄语曰：穆热畏尔绕邦噶巴达雅！
吐蕃语曰：顶礼！苯教祖师辛绕弥沃。



ཀུལ་བ་གཉིས་པ་མཉམ་མེད་ཤེས་རབ་ཀུལ་མཆན།

第二大觉者鞞埵希绕尖参大师



ཁྱུ་ལ་བ་ལྷན་རིའི་ཁྱིམ་འཛིན་ལུང་རྟོགས་བསྟན་པའི་ཉི་མ་རིན་པོ་ཆེ།

杰哇曼日派法台龙多旦贝尼玛尊者



མཉན་རིན་ཐོབ་དཔོན་ཡོངས་འཛིན་བསྟན་འཛིན་ནམ་དག་རིན་པོ་ཆེ།

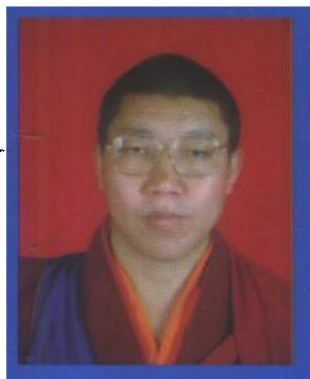
杰哇曼日寺阿闍梨经师丹增朗达尊者



སྤ་ཚང་དགོན་གཡུང་རླང་རབ་བཏན་སྒྲིང་བྱ་བཟུགས་པའི་

མཆོད་རྟེན་བཟུ་ཤིས་འོད་འབར།

巴仓寺雍仲绕旦林吉祥光宝塔



郭哇·格西旦增朱扎法师，生于1962年。11岁始学藏文。1972年学医。1983年，白帽苯教教主杰哇派堪布阿闍梨处，受比丘戒，入苯门僧团，勤学五明，尤其在苯教理论方面有很高的造诣，1995年获噶然巴格西之名号。1987年开始主编《苯门》杂志。先后发表《论雍仲苯教显密心三宗》、《初探吐蕃第一赞普》、《象雄历算简史》等多篇论文。

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

གཤམ་དུང་ཐོན་ཞེས་པོད་རང་ས་ནས་བྱང་བའི་ཆོས་ལུགས་འདིར་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱན་རིང་ཞིང་། གཞུང་གི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཚང་བ། རྒྱན་མིན་
ཀྱི་ཞུང་ཆོས་མདོན་པར་གསལ་བ་བཅས་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ལོ་རྒྱུས་
ཐོག་བསྟབ་ཐབས་བུལ་བའི་གོ་གནས་འགངས་ཆེན་ཟིན་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་
ནང་གི་མཁས་པའི་ཁྱོད་ན་སྟན་པ་མཁའ་ལ་འཕྱུ། འོན་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
དབང་གིས་མི་རིགས་གཞན་པ་པར་ཞོག་ པོད་རིགས་རང་ཉིད་ནང་མང་
ཆེ་ཤས་ཀྱིས་ནོར་བུའི་ནོར་ཉམས་མ་ལོན་པའི་རྒྱལ་དུ་བྱུང་མཐའ་འདིར་
རྒྱུས་མེད་པ་དང་། ཐ་ན་འགའ་ཞིག་གིས་བྱུང་མཐའ་འདིར་དོགས་
འཛིན་མཁའ་བྱེད་པའང་ཡོད་པས་ཤིན་ཏུ་མི་འོས་པས་གནས་ལགས་ན། ད་
ཆ་ཆོས་དད་རང་མོས་ཀྱི་སྐལ་བཟང་གི་དུས་འདིར། སྤེལ་རྒྱན་རིག་
གནས་དང་ཆོས་ལུགས་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་བྱེད་རྒྱ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་
པོད་རང་ས་ནས་བྱང་བའི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་པོད་རིག་པའི་
གཏིང་རྒྱས་ཁྲངས་ནས་པོད་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་རྣམས་རིས་མེད་དུ་དད་སྤེལ་
བྱེད་རྒྱ་བདག་ཅག་གི་བཤོ་སྐལ་དུ་བབ་ཡོད་པས། དེད་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་
གིས་ཐོན་ཀྱི་མཁས་པ་འགོ་བ་དགེ་བཤེས་བརྟན་འཛིན་འབྲུག་གསལ་
ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་མདོ་དྲིལ་ལ་གོ་བདེ་བའི་དེབ་འདི་རྒྱ་པོད་ཤན་
ལྷར་གྱིས་དཔར་དུ་བརྒྱན་པ་འདི། པོད་རིག་པ་དང་ཞིང་པོད་ཆོས་རིས་
མེད་སྤྱོགས་མཐར་རྒྱས་པའི་རྒྱ་དུ་ལྷར་ཅིག་གྱུ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་ནས།

EAB73/06

出版说明

雍仲苯教是藏区本地产生的一种古老的宗教派别，以悠久的历史，独特的教理，在藏族文化史上占有重要的地位，因而引起国际藏学界的普遍关注。但是，由于种种历史原因，一时间人们对苯教产生了很多误解，认为它是藏区的外道，称其为黑教，疏远此道而不去了解，被遗忘在一隅，鲜为人知。

在党的民族宗教政策的指引下，信仰自由得以实现，苯教从封闭的山谷走出来同登藏族文化大堂，向世人展示自己的风采，引起了广大爱好者的兴趣，研究和了解苯教的国内外同胞与日俱增。为了进一步研究藏族文化和藏传佛教各宗派，我们以汉藏对照的形式出版了由苯教学者郭哇旦增朱扎法师撰写的这本《苯教常识》，该书内容丰富，通俗易懂，如果本书对诸位研究和了解藏传诸宗派有所帮助，那将是我们的最大的心愿！

民族出版社

ཕུ་མ་པ་པེ་ལྷན་ཟུང་།

ཅ་པའི་ལོ་རབས་སྤྱི་ལུག་དུ་མའི་ཆོས་རིག་ལོ་རྒྱུས་ནི་འཛམ་གླིང་པའི་སྤྱི་ལུག་གི་དེ་དཔོན་ལྟ་བུ་དང་། སློ་སྤྲོས་གི་སྤྱི་ལུག་པའི་ཡིན་ལ། དེ་དག་མཁས་པའི་ཆམ་དཔྱད་ཀྱི་ཆལ་ལས་འབྲས་ཀྱང་རྒྱས་ཡོད་ལམ་སྤྲོན་གི་ཆུལ་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་མར་སློག་པ་དོན་མཁས་ལ་ངོ་སྤྱད་ལག་དེ་བ་འདི་ནི། པོན་གི་གནས་ཆུལ་དུ་མའི་ཤེས་བྱའི་འདུག་སྒོ་གསར་དུ་བཞད་ཅིང་། རིག་པའི་སློ་སྤྲོས་འབྱེད་པ་ལ། ལོ་རྒྱུས་ངོ་སྤྱད་ཀྱི་ལམ་སྤྲོན་སྤྲོན་མེ་འདེགས་དགོས་པ་གཞིར་བཅས། སློག་པ་དོན་མཁས་ཀྱང་ཆོས་རིག་ལོ་རྒྱུས་མང་པོའི་རྒྱ་མཆོ་བཟལ་བ་ལ། ཆམ་དཔྱད་བཙོན་པའི་བྱ་གཟིངས་ལ་བརྟེན་ནས་སློ་སྤྲོས་གི་སྤྲོན་དང་ལུག་པ་ཞིག་གཅིག་ས་སུ་འཛིན་དགོས་ལ། ཤེས་ཡོན་གི་ལམ་ཆེན་བཟོད་དུས་གནས་སྐབས་ཨ་འབས་སྤྱི་ལུག་པའི་དཀའ་ངལ་ཆམས། མཐར་ཐུག་རིག་པའི་བདེན་དཔང་ཡང་ཡིན་ལ། སློབ་པ་ལམ་ཁྱགས་གི་དཀའ་ངལ་གི་སྤྲོས་མང་པོའི་ཉམས་སྦྱང་དེ། ཆམ་དཔྱད་འབྲམ་ལུག་མཁས་པའི་གཟི་བརྒྱན་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་བསྐྱལ་མ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་ངེས།

དེས་ན་འཇམ་དུ་སྒྱིག་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འགྲམ་སྒྱིག་གི་ལུས་
པའི་ནང་དུ། བཀ་ཆོས་མཁས་དབང་གྱེ་པའི་ལོ་རྒྱུས་པའི་ཆོ་སྒྲིལ་གྱི་ལུས་
འོད་འཇོས་པས། མཁས་པའི་སྒྱིག་སྒྱིག་སྒྲིག་སྒྲིག་པའི་ལུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དུ་མའི་