



ཡིག་གཞུག་སྒྱི་རྩམ་བཤད་ ཀྱང་གི་ཆེ་བ།

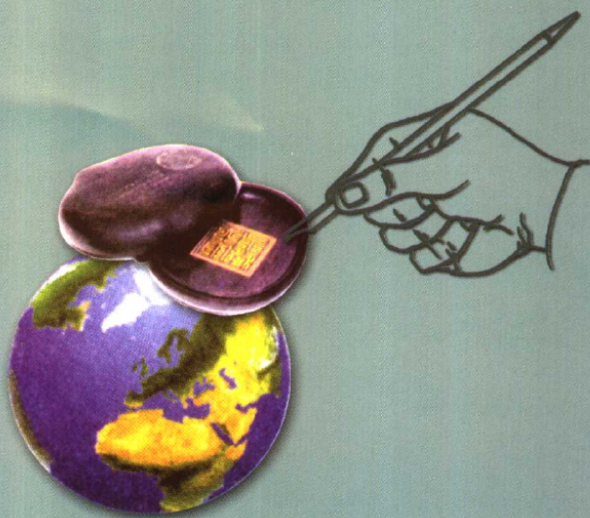
རིག་བསྟན་གྱིས་བཙུངས།



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་ལག་ལེན་
ཀྱི་རྣམ་བཤད་དྲང་གི་ཁྱབ་

རིག་བསྟན་གྱིས་བཙམས།



མེ་རིགས་དཔེ་མཛན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

藏文书法理论与实践/仁真丹松编著. —北京:民族出版社,
2006. 11

ISBN 7-105-08037-X

I. 藏… II. 仁… III. 藏语—文字—书法—研究
—中国 IV. J292.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132718 号

ZANGWEN SHUFA LILUN YU SHIJIAN

藏文书法理论与实践

出版发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
网 址	www.e56.com.cn
排 版	民族出版社微机照排
印 装	迪鑫印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.5
印 数	0001—3000 册
版 次	2006 年 12 月第 1 版
印 次	2006 年 12 月北京第一次印刷
定 价	10.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(藏文发行科电话:010-64227665 58130509)

ཨ་མིག་འགན་ཁུར་བ།
责任编辑:

ཨ་མ་ཚེས་མཚོ།
卓玛青措

༩༩། ཡིག་གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་དྲུང་གི་ཟླ་བ།

དཔེ་ཚུན་ལ་བན།

འབྲེལ་ས་ཁྲིལ་ལ་བན།

གནས་ཁུལ།

ཁྱེད་ཀྱི་དུས་ཡུངས།

ཁ་བར་ལྷང་ཡུངས།

ཕར་འདྲེབས་ལ་བན།

བརྒྱུད་འཛོལ་ལ་བན།

རྒྱུ་ཆ་དང་།

དྲུང་པོ་ག

ཕར་གཞིའི་ཁྲིལ་ཡུངས།

ཕར་ཁྲིལ།

ཕར་ཡུངས།

ཕྱི་ན་ཆོད།

མི་རིགས་དཔེ་ཚུན་ཁང་།

མི་རིགས་དཔེ་ཚུན་ཁང་གི་པོ་ད་ཡིག་ཚོམ་ཁྲིག་ཁང་།

པེ་ཅིན་ནི་མིང་མེ་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།

100013

010 - 64227665

ཉི་ཞེན་པར་འདྲེབས་ཆེད་ཀྱང་སི་ནས་པར་བཏབ།

ཁྱུལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཆོད་ཁང་།

850mm×1168mm 1/32

6.5

2006ལོའི་ཟླ་12པར་པར་གཞི་1པོ་བསྐྱིགས།

2006ལོའི་ཟླ་12པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐིངས་1པོ་བརྒྱབ།

0001 - 3000

ལྷོ་རྩ་10.00

四川省教育厅人文社会科学重点研究项目

འགྲོ་བརྒྱུད།

དེ་ཡང་རང་མེད་མི་རིགས་འདི་ཡང་འཇམ་སྒྲིང་གི་མི་རིགས་སྤྱི་འོ་སྤྱི་སྤྱི་དང་གཅིག་མཆུངས་ཡིན་ཞིང་། མི་མ་སྟངས་ལྷན་དུ་མཉེ་སྦྲུང་ནས་མཉེ་འགྲོ་བ་ཐོག་མར་བྱང་ཡོད་པ་ནི་གནའ་པོའི་དཔེ་རྒྱུ་དང་དེར་དུས་སའོག་ནས་ཐོན་པའི་རིག་རྒྱུ་གི་དངོས་པོ་འདི་དག་གིས་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱལ་རབས་དུ་མཉེ་རིང་ལ་བོད་ཁམས་གཅིག་གྱུར་བྱང་བ་ནས་བཟུང་། བོད་ལ་བྱུན་མོང་གི་འཆོ་གནས་ཀྱི་གཏན་སྡོད་ཕྱིན་པའི་མངའ་ཁོངས་ནི་སྟོན་མངའ་རིས་ནས་བར་དབྱས་གཙང་དང་སྤང་མདོ་ཁམས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ནམས་ཡིན་ལ། རང་རིགས་ལ་བྱུན་མོང་གི་བསམ་བློ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ཆ་ནི་སྐད་དང་ཡིག་གཞུགས་གཉིས་ལེགས་པར་བྱང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་མོ་རྒྱས་ཀྱི་འཕོ་འཁྱར་ནང་དུ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་། ཆོས་ལུགས་སྐབ་མཐའི་སྒྲིགས་ཞེན་འཐབ་ཚོད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་བདེན་པའི་མོ་རྒྱས་ཀྱི་མཛེས་མ་ལ། གཤམ་རྒྱུ་དང་གོས་གཡགས་ནས་རང་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་བྱང་པར་དུ་བོད་ཀྱི་ཡིག་གཞུགས་འབྱུང་ཁྱད་སྤངས་ཀྱི་བདེན་དོན་དངོས་དེ་གསལ་པོ་མི་མཐོང་བར་ཆགས་ཡོད་སྐབས་སུ། ལམ་རྒྱུང་གིས་དར་མདོ་མི་རིགས་དགེ་འོས་མཐོ་རིམ་ཆེད་སྤྱོད་སྤྱི་དགེ་ཆུན་ཕྱིན་སྐབས་སྤྱོད་མ་རྒྱལས་ལ་ཡིག་གཞུགས་བྲིད་ཕྱིན་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་པར་སྤྱིན་བྱས་ཏེ་འདིར་སྤྱོད་ཀྱིས་

ཨ་བཙ་ལཱ་འེང་ལ་དབྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་དུ་མ་ཞིག་སྒྲན་ཆད་འཆོལ་བསྐྱས་བྱས་
 ཡོད་པ་རྣམས་ལ་གཞི་བྱས་ཉིད་ལན་《ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་དུང་གི་ཟླ་
 བ།》འབྲི་ཁྲུལ་བྱས་པའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ས་བཅད་དང་པོ་ཡིག་
 གཟུགས་ཀྱི་སྒྲན་འགྲོ་དང་། གཉིས་པ་དབྱ་ཅན་དང་དབྱ་མེད་དར་ཚུལ།
 གསུམ་པ་བྲིས་གཟུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྟོར། བཞི་པ་སྒྲག་དང་ཤོག་གྲ་སྒྲུ་བྲའི་
 སྟོར། ལུ་པ་ཆོས་ཀྱི་གསུང་རབ་སྟོར། རྒྱག་པ་ཡིག་གཟུགས་རིགས་ཀྱི་སྟོར་
 བཤད་པ། བདུན་པ་བྲིས་ལ་བྱས་རྗེས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཉིས་ཙམ་རོ་སྟོན་
 བསྐྱས་པ་ནི་བཤད་ནས་ས་བཅད་ཆེན་པོ་བདུན་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱས་ནས་བཤད་
 ཡོད་དོ། །

བྱིད་ཟམ་པ་ཐེབས་ཙམ་ཆོགས་པས་གང་ས་ཅིའི་ཐད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་
 བར་སྟིང་ཐག་པ་ནས་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་ལྷ། ། །

绪 论

世代生活在青藏高原上的藏民族创造了独具特色的藏文书法艺术。随着时代的发展,藏文书法正面临着深刻的变革。在知识经济时代的今天,信息技术飞速发展,书写工具电脑化,藏文书法也应与时俱进,达到规范的高质量水平。为了适应时代的需要,为提高广大藏文书法爱好者和从事藏文事业人士的书写能力,本人在二十多年的教学工作中,摸索出一套掌握和提高藏文书法的新方法,并独创了藏文立体字,把实际创作和理论研究有机的结合起来。通过收集整理与课题相关的资料,撰写了这部题为《藏文书法理论与实践》的作品,以供学习者参考。

关于藏文创制于何时的问题,归纳起来有两个观点:一种认为,藏文创制于公元7世纪,即吐蕃赞普松赞干布时期由吞弥桑布札所创制;另一种观点认为,藏文和藏文书法由雍仲本教祖师敦巴辛饶创制,即距今约有三千多年的历史。依照后一种观点,最早的藏文书体叫达斯蚌益。与达斯蚌益同时代产生了另外几种藏文书体:拉颇益给(天成体)、斯益、玛益(玛尔体)。在这几种书体中,运用最广最流行的是玛尔体。到了公元7世纪(即吐蕃赞普松赞干布时期),大臣吞弥桑布札以玛尔体为蓝本,创制了新的藏文,这就是今天我们所使用的现行藏文,距今已有一千三百多年的历史。在这一千三百多年间,不少的藏文学者注重书法艺术,研究和创制了各种各样的书体,多达几十种。藏文还有独特的十进位的数码字,形体优美,也很讲究书写艺术。以上这些书体的遗迹可散见于西藏、青海、甘肃、四川等地的石碑、石雕、木雕、唐卡、刺绣品、铜和铁的铸器中,是藏族人民智慧的结晶。

藏文文字从创始以来,随着社会的发展。工具的改进更新及应用上的需要和欣赏上的要求,藏文书法一直在不断地演变着,正在趋向成熟。要书写优美、精巧的字体,书写工具也很重要。藏文所用墨、纸、笔的制作都有其独特的规则与技巧,本书第四章有详尽的介绍。集知识性、审美性、实用性、规范性、普及性于一炉的藏文书法有:秘密文、颠倒字、数字、美术字、缩写字等不同的书体方式。目前,现代书法则更是越来越受人青睐。所以本书中介绍的操作方法有利于指导藏文书法的练习和提高。书中提供的范例,有利于学习者描摹、临写和欣赏。同时还对一千三百多年来,各个历史时期的藏文字体都作了较全面的研究、分析和整理,具有较高的参考价值。

“冰冻三尺,非一日之寒”。要想写一手好字,不能靠一两天的激情,而需要长期不断地去揣摩,去练习。望有志者事竟成!

本项目被列为 2005 年四川省社科类的省级研究课题。本人虽对此尽了全力,但由于主、客观原因,书中难免会有不足之处,敬请读者批评、指正。

作者:仁真丹松
2006 年 6 月 4 日

Introduction

The Tibetan people, born in Buddha brightness, created broad and profound cultures. There are many impressions of Tibetan culture on the roof of the world, which is Tibetan calligraphy.

Tibetan calligraphy is faced with a great change. With the times of knowledge and economy approaching, the fast development of information technology and the calligraphy tools computerized, Tibetan calligraphy had to advance with the times and reach a standard and a high level. To fit in with the needs of the times and improve the writing abilities of Tibetan calligraphy and those taking to Tibetan career, I tried to find a method to practice and improve Tibetan handwriting level and calligraphy in my over-20-year teaching. I created the solid Tibetan calligraphy all my own and organized practice and theory. I wrote the book by consulting, collecting and sorting out the materials. There is about 100,000 words in the book. It is the first monographic study book--Practice and Theory of Tibetan Calligraphy, which could satisfy the needs of the learners.

There are two views about when Tibetan calligraphy. Some people thought that it was created by Tunmi Sangbo in the 7th century--the age of

In Chapter Two, the author answers all the readers' questions about Buddhism in a question and answer format. Furthermore a great many examples are listed to help the reader learn about the great significance of human life through the practise of Buddhism.

The Author, Renzen Danson spent several years writing this book. He was motivated to write his book because of his love for his country and people for his belief in benevolence and his wish to uphold the law. His aim is to serve the development of Buddhism and to help more people hear the great teachings of the Dharma.

ཞུང་དཔེ་ཆ་འདིའི་སྒྲིན་ཡོན་ འགའ་བཤད་པ།

དང་པོ། སྒྲིན་གྱི་རང་བཞིན་བཤད་པ།

- ༡ མཚུགས་ཏུ་ཤོད་གྱི་ཡི་གེ་གིས་གཟུགས་ལ་བྱས་རྗེས་ཅན་གྱི་མི་ལྟ་འགའ་རེའི་
མཛད་ནམ་བུ་མ་བྱུང་།
- ༢ དཔེ་ཆ་འདིའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་སའི་ཡུལ་ནོར་བ་དང་། ཆད་པ།
ལྷག་པ། རྣམ་པ་ཤེགས་ཡོད་ངེས་པས་རྗེས་སུ་སྒྲིག་པ་པོ་ཚོས་དགོངས་
འཆར་འདོམ་མེད་གནང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེ་ལྟ།
- ༣ ཚུམ་པ་པོ་ལ་ཆེད་དུ་ལས་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ལྱང་བ་དང་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་
ཉག་ཐུབ་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་དམའ་བ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིན་མང་པོ་ཡོད་པས་
རྒྱ་ཆེ་བའི་གཟིགས་པ་པོ་ཚོས་ཞེ་ཁྲེལ་མི་གནང་བར་སྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ།

གཉིས་པ་ཡོན་ཏན་སྒྲིན་ཅུང་ཟད་བཤད་པ།

- ༡ བོ་སྒྲིན་ཞིང་ཆེན་སྒོའ་གསེ་ཐིང་གི་སྤྱི་ཚགས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ནམ་

གངས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

༡ བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་མུ་ཅལ་རིག་གཞུང་དང་ལག་ལེན་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བྲིས་པའི་དཔེ་ཆ་འདི་ནི་འབྲིང་རིམ་སློབ་ལྷན་དང་མཐོ་རིམ་སློབ་ལྷན་ཆེན་པོའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སློབ་དེབ་ཀྱི་དཔེ་ཆ་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཐུར་ཡོད།

༢ བོད་རིག་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དང་བརྒྱད་འཛིན་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་དེས་ཤེས་གསར་པ་སྦྱོན་པའི་ཐུར་མེད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གསར་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བོད་ཀྱི་མཁས་ཆེན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གདོང་འཛིག་ལགས་པོ་ཐོབ་ཡོད།

༣ མ་འོངས་པ་ན་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་འདི་ལ་སློབ་གཉེན་བྱེད་མཁན་སློབ་གསར་དོན་གཉེན་ཅན་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོར་གྱི་སློབ་མ་བྱེད་པའི་ལྷོ་མག་ལྷ་བུ་ཞིག་ཏུ་འཐུར་རྒྱུའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་བརྟན་པོ་ཡོད།

༤ ལོ་ངོ་བཙོ་ལུའི་རིང་ལ་བྲིས་པའི་རིག་གཞུང་འདིར་མུ་ཅལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་། ཆེན་རིག་གི་རང་བཞིན། མི་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན། མང་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན། གསར་སྐྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན། ཡུན་རིང་གི་རང་བཞིན། རྩལ་སྤྱོད་པའི་རང་བཞིན། ཞིབ་འཇུག་གི་རང་བཞིན་བཅས་ཁྱད་ཆོས་ཆེན་པོ་དགུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ཁྱད་ཆོས་དེ་ཆོ་ལ་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་དང་། གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སློབ་ནས་དེ་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་བརྟགས་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་ལགས་པོ་རེ་གཏོང་རྒྱ་ནི་རང་གཞན་ཆང་མར་འདི་བྲིས་པའི་རེ་བ་ཡིན།

༥ འདི་ནི་བོད་ཁམས་མི་ཉག་གི་སྤྱི་ཁམས་དང་རིག་གནས་ཞབས་འདེགས་ཆོགས་པའི་ལས་ཀའི་ནང་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ལྟེ་ དཔེ་ཆ་འདི་ལ་རྟོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟོགས་པོ་ནམས་དང་བྱེད་པར་དུ་
ཡེ་ཤིའི་ཟམ་པ་ཐེབས་སྟེ་ཆོགས་པས་དཔེ་སྟུན་བྱེད་སྟུའི་ཐད་ལ་སྟོག་མཐའ་
བར་གསུམ་དུ་བྱུང་སྟེ་ད་གནང་ཡོད་པ་ལ་སྟེང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་
བྱེད། །

སྟེ་ལོ་ ༡༠༠༥ ལོའི་རྒྱ་བཤམ་པའི་ཆོས་ ༡༠ ཉིན་གྱིས་སོ། །

མཚན་པར་བརྗོད་པ།

བཟང་བྱ་དུ་མ་འདས་པའི་གོང་རྩལ་ནས། །
ཡིག་གཟུགས་ཚད་ལྡན་བོད་ཀྱི་མེས་པོས་བསྐྱུན། །
ཡི་གེ་ཚད་ལྡན་བོད་ཀྱི་མཁས་པས་བྲིས། །
དེ་ཡི་བརྒྱད་པ་སྡེངས་འདིར་སྟེལ་མཛད་པའི། །
བོད་ཀྱི་བྲིས་མཁན་ནམ་ཡང་རྒྱལ་ཁྱེད་ཅིག །
བརྗོད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆ་ཚད་དང་། །
བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ཚར་དུ་དངར་བ་ལ། །
བཅོས་སྦྱར་མཛད་མཁས་མཛད་ས་པ་ཨ་ཁུའི་བྱ། །
བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞེས་ལན་བརྒྱར་ཅིའི་མི་བཞུགས། །
དེན་ཆེན་འབར་བ་ཆབ་དཀར་པེའུ་ཚོ། །
དགེ་བསྟེན་དཀོན་མཆོག་སྟེ་ཤོ་ཁམ་ཚད་དང་། །
ཆོས་ལྷན་ཆུབ་འབྲེ་བལྟན་ཏན་ཆེ། །
ག་ཤོད་ནམ་གཉིས་ཞབས་ལ་ཅིའི་མི་འདུད། །
སྟོབ་གཉའ་ཁྲི་ཤྱུ་རྩོམ་དང་། །
སྤྲུལ་ཞང་བཙན་སུམ་པ་གནོད་བཞིན་ཚད། །
ལྡན་མ་ཅེ་མངས་བྲིས་མཁན་རྩེད་པོ་སྟགས། །

ལམ་འདིའི་མུན་པ་སེལ་ནམས་ཅིའི་མི་བྱན། །
པོད་རྒྱལ་བཅན་པོ་ནམས་ཀྱི་སྐྱེ་རིང་ལ། །
ཡི་གེ་གཟུགས་ལ་འགྱུར་བ་རུང་བྱང་མོད། །
ཐིག་ལམ་བྱངས་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་མཛད་པའི། །
བྱང་པོ་གཡུ་ཁྱི་སྲིད་འདིར་རྒྱལ་གྱིར་ཅིག །
དཔང་ལ་ཆེན་པོ་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་དང་། །
པེ་རོ་ཅན་སངས་རྒྱས་རྒྱལ་ཆོ་བཅས། །
དཔལ་མོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་རྒྱལ་ཆོ་ལ། །
དགའ་ཞིང་གྲས་པའི་སྒོ་ནས་ཅིས་མི་འདུད། །
སི་རུ་ཆོས་འབྱུང་གོང་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེ། །
འཇམ་མགོན་མི་ཐམ་ཀམ་ཆོ་དཔལ་དང་། །
ཐུབ་བསྟན་བསྟན་འཛིན་བསྟན་དར་ལྷ་རམས་ལ། །
རྟག་རུ་སྒོ་གསུམ་གྲས་པས་བྱག་བཀྱའོ། །
ཆོ་ཏན་ཞབས་བྱང་བསམ་གཏན་རྒྱལ་ཆོ་དང་། །
སྒོན་ལམ་རྒྱལ་ཆོ་སྒྲ་བ་ཆོ་རིང་ཆེ། །
མཁན་པོ་སྒོ་ཆོས་ཐུབ་བསྟན་ཉི་མ་སྟགས། །
བཀའ་བྱིན་ཆོ་ཞེས་ཡང་ཡང་བསྟགས་པར་འོས། །