WWF

# [illegible]

ཟླ་བ་ཚེ་རིང་། བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

# བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་དེང་དུས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ།

ཟླ་བ་ཚེ་རིང་དང་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱིས་བརྩམས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ། བསམ་གྲུབ། སྒྲོལ་མ་སྐྱིད།
责 任 编 辑: 桑珠 卓玛吉
མཛེས་ཆ་རྟུས་འགོད་པ། མེས་ལུང་།
装 帧 设 计: 孟龙
ཁ་བྱང་ཡི་གེ། བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས།
装 帧 设 计: 旦增平措

# ༄༅། །བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་དེང་དུས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ།


| | |
|---|---|
| རྩོམ་པ་པོ། | ཀླུ་བ་ཚེ་རིང་དང་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ། |
| དཔེ་སྐྲུན་མཁན། | མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། |
| འགྲེམས་སྤེལ་མཁན། | མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་བོད་ཡིག་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་། |
| གནས་ཡུལ། | པེ་ཅིན་ཧོ་ཕིང་ལི་བྱང་ལམ་ཡང་14པ། |
| སྦྲག་ཨང་། | 100013 |
| ཁ་པར་ཨང་གྲངས། | 010 – 64227665 |
| བརྒྱུད་འཚོང་མཁན། | རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཧྭ་དཔེ་ཚོང་ཁང་། |
| པར་འདེབས་མཁན། | པེ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་དབྱི་ཧྲུའེ་པར་འདེབས་ཚད་ཡོད་ཀུང་སི། |
| དེབ་ཚད། | 850mm × 1168mm 1/32 |
| པར་ཤོག | 15 |
| པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཐེངས། | 2004ལོའི་ཟླ་11པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས། |
| པར་ཐེངས། | 2009ལོའི་ཟླ་3པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་གཉིས་པ་བརྒྱབ། |
| པར་གྲངས། | 5001 – 7000 |
| རིན་གོང་། | སྒོར་21.00 |

ISBN 978 – 7 – 105 – 06620 – 9/X·4 民文(藏 1)

**图书在版编目(CIP)数据**

藏族传统文化与环保:藏文/达瓦次仁 旦增郎杰著:-北京:民族出版社,2004.10(2009.3 重印)
ISBN 978-7-105-06620-9

Ⅰ.藏… Ⅱ.达… Ⅲ.①藏族-民族文化-研究 ②环境保护-概况-西藏 Ⅳ.①K281.4②X321.275

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109452 号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)
http://www.mzcbs.com
北京市艺辉印刷有限公司印刷
各地新华书店经销
2004 年 11 月第 1 版 2009 年 3 月北京第 2 次印刷
开本:850mm×1168mm 1/32 印张:15
印数:5001-7000 册 定价:21.00 元
ISBN 978-7-105-06620-9/X·4 民文(藏 1)
(藏编室电话:64275311 藏文发行科电话:64227665)

# འགོ་བརྗོད།

གླིང་གི་སྙིང་པོ། གངས་ཀྱི་ར་བ། ཆུ་བོ་ཀུན་གྱི་འགོ་བོ། རི་མཐོ་ས་གཙང་། མི་མཛངས་ཤེས་དཔའ་རབ་སྐྱེ། རྟ་མགྱོགས་སྤུ་འཕེལ་བའི་གནས། ཞེས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འདི་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གོང་ནས་རང་ཅག་བོད་ཀྱི་མེས་པོས་བསྔགས་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར། དེ་ལྟ་བུའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོ་སྲོག་དང་རིག་གནས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སུ་གྱུར་པའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱེ་ཁམས་སམ་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་མཐུན་སྦྱོར་དང་། དེར་སྲུང་སྐྱོང་དགོས་རྒྱུའི་ལྟ་སྤྱོད་ནི་བོད་མིའི་འདུ་ཤེས་ཁྲིད་དུ་ཆེས་གནའ་བོ་ནས་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་རི་རྒྱ་ཀླུང་རྒྱ་བསྡམས་ནས་རི་བྲག་གང་བྱུང་གིས་མི་བཤིག་པ་དང་། ནགས་ཤིང་རང་དགར་མི་གཅོད་པ། ཁྱད་པར་རི་དྭགས་གཅན་གཟན་ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ད་བས་མི་འཕྲོག་པ་སོགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་དེས་རང་ཅག་བོད་མིར་འཚོ་རྟེན་སྦྱིན་པའི་སྐྱེ་ཁམས་ལ་གཅེས་སྐྱོང་ཐུབ་པའི་ཕན་འབྲས་རླབས་ཆེ་ཐོན་ཡོད་ལ་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐྱེ་བོ་མང་པོས་ཡི་རང་བསྔགས་བརྗོད་ཞུ་མུས་ཡིན། དེང་གི་ཆར་སྔོན་ཐོན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་དང་དེང་རབས་ཅན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དབྱར་གྱི་ཆུ་གཏེར་ཇི་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་ཕྱིན་ཏེ་མིའི་རིགས་ལ་ཟད་མཐའ་མེད་པའི་དངོས་པོའི་ལོངས་སྤྱོད་སྦྱིན་དང་སྦྱིན་བཞིན་ཡོད་མོད། འོན་ཏེ་བདེ་བར་འཕྲུལ་བའི་དངོས་པོའི་ལོངས་སྤྱོད་སྦྱིན་པ་དང་དུས་མཚུངས་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་འཚོ་སྡོད་བྱེད་ཡུལ་ཕྱི་



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ནམ་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་འདིར་མིའི་རིགས་ཀྱིས་འདོད་དང་མི་འདོད་ཀྱི་བཟོས་པའི་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་ཕོག་སྟེ་འབྱུང་ཁམས་དོ་མི་མཉམ་པར་གྱུར་པ་དང་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ཇེ་སྡུག་ཇེ་ཞན་དུ་སོང་ནས། མིའི་རིགས་དང་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་དབར་མཐུན་སྦྱོར་མེད་པ། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་དབར་གྱི་འགལ་བ་དེ་ཇེ་ངར་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ། སྐྱེ་ཁམས་གནས་བབ་ཞན་པས་མིའི་རིགས་ལ་སྡུག་སྦྱོང་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ངན་འབྲས་ཐོན་དང་འཐོན་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་རྟེན་སྦྱིན་པའི་སྐྱེ་ཁམས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་ནི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་བཟློག་མེད་ཀྱི་འོས་འགན་ཡིན་པས་གལ་ཏེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་སྐྱེ་ཁམས་ལག་ཅེས་སྤྲས་དང་སྲུང་སྐྱོང་མ་བྱས་ཚེ། མཐའ་མར་མཐོ་གངས་རི་དང་རྫ་རིས་འཁྱིངས་བ། འོག་ནགས་ཚལ་དང་སྤང་ལྗོངས་ཀྱིས་འགེབས་པ། ས་གཞིར་དྭངས་ཤིང་གཙང་བའི་ཆུ་ཀླུང་བབས་པ་དང་གཡུ་མཚོ་མཆྲོལ་བཀྲམས་པ་ལྷ་བུའི་ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་བོད་ཁམས་འདིའང་ས་བཅུད་ཉམས་ཏེ་རི་ཀླུང་ཀུན་དུ་ཆུ་སྐྱོན་ཤ་འོད་རྒྱས་པ། སྤང་ལྗོངས་བྱེ་མའི་ཐང་དུ་འགྱུར་བ། བྱེ་འཚུབ་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་བསྒྲིབ་པ། རང་བྱུང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་སྟོང་བ་སོགས་ཀྱི་དུས་ངན་ཤར་རྒྱུ་ཉག་ཅིག་ཡིན། དེ་ཕྱིར་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་རྣམ་པ་ཀུན་དུ་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་འདུ་ཤེས་ནན་འཛིན་དང་དོན་དེའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་དོན་དེ་རང་གི་སྤྱི་ཕྱི་བར་གསུམ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ནང་མཚོན་པར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གལ་འགངས་ཆེ་བར་མཐོང་། ད་ལམ་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཁང་གི་སྐུ་ཞབས་ཟླ་བ་ཚེ་རིང་དང་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་རྣམས་གཉིས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་

སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་དོན་ཆེར་དམིགས་ཏེ་《བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ》ཞེས་པ་འདི་རྩོམ་སྒྲིག་གནང་སྟེ་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་བང་མཛོད་ནང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་སྐོར་གྱི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་འདུ་ཤེས་དང་ལྟ་སྤྱོད་ངོ་སྤྲོད་གནང་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཉེ་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གནས་བབ་དང་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་སྐོར་གྱི་གནད་དོན། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་རྩ་ཆེའི་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་དང་རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ་ཁག་ཅིག་ཀྱང་ངོ་སྤྲོད་གནང་ཡོད་པ་དེས་རང་ཅག་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་བྱ་བཞག་ལ་ཕན་ངེས་འབྱོན་རྒྱུར་གདོན་མི་ཟ་བས། ད་ལྟ་དེབ་འདི་དངོས་སུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་ནས་དཔེ་སྐྲུན་གནང་རྒྱུར་དགའ་མགུ་ཡི་རང་ཞུ་རྒྱུ་དང་བཅས།

དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་པ་སངས་དབང་འདུས་ནས།<br>༢༠༠༩ལོའི་ཟླ་༧ཚེས་༩ཉིན།

# 前　言

日益严峻的环境问题已经成为人类生存和发展所面临的最大挑战之一。人类在自身发展和利用自然的漫长过程中,不仅积累了丰富的经验,而且发展了科学技术。人类利用现代科学技术改变了自然,创造了巨大的物质和精神财富,并形成了诸多的农业和工业文明。与此同时,人类自身的健康也得到了不断提高,例如,人口的死亡率不断下降以及平均预期寿命不断提高。由于经济发展、人口增长的迅速以及生活水平的提高和生活方式的改变,人均消费的资源成倍的增长,直接导致了全球生态环境的破坏和污染。当今的全球环境问题主要体现在气候变化、臭氧层破坏和损耗、生物多样性减少、森林植被破坏、水资源危机、海洋资源破坏和土地荒漠化以及酸雨污染等方面。自20世纪70年代以来,人类为保护地球进行了不懈的努力,并取得了一定成效。但是,全球环境恶化仍然有增无减并成为制约经济和社会发展的重大问题,人类还没有完全懂得“只有一个地球”的真正涵义。因此,各国、各地区和各民族首先应该做好对公众的环境教育,通过环境教育提高人们保护环境的意识,使越来越多的人成为环境保护者。

由于特有的地质地理过程、丰富的生物资源、脆弱的

生态系统以及独特的民族文化,西藏乃至青藏高原成为了世界上最具特色的文化和生物资源宝库之一。青藏高原被称为是亚洲的心脏,这里是长江、黄河、湄公河、萨尔温江、雅鲁藏布江、恒河等主要河流的发源地。在欧亚大陆,青藏高原是藏羚羊、野牦牛、盘羊、野驴、西藏棕熊、雪豹等许多珍希、濒危野生动物的家园。青藏高原的森林、草原和河流具有独特的生物多样性价值,并且是当地和中下游地区人民生存的必要资源和文化成果的重要源泉。因此,青藏高原的环境和生态保护对本地区和全球都具有十分重要的意义。

生态和自然资源保护的重要手段之一是建立自然保护区。目前,在西藏建立了以羌塘、珠峰和雅鲁藏布江大峡谷为主的5个国家级自然保护区和6个自治区(省)级自然保护区。其中羌塘国家级自然保护区不仅是我国最大的陆地自然保护区,而且是全球平均海拔最高的自然保护区。在西藏,自然保护区的面积是全区土地面积的三分之一,而且自然保护区的面积正在逐步扩大。自20世纪80年代以来,西藏自治区政府在保护区内以及非保护区的重要地区实施了以野生动植物为主的保护措施,并为生态环境和自然资源的保护投入了大量的财力和人力资源。同时,一些国际组织与当地政府在能源建设、反偷猎和环保宣传方面开展了有效的合作。西藏的生物多样性保护工作取得了很大的成绩。

但是,由于管理能力、资金的短缺和公众认识的不

足，目前还无法从根本上解决偷猎、非法采集、栖息地破坏、人与野生动物的冲突等问题。另外，西藏经济的飞速发展和人口的增长加速了环境污染、土地荒漠化和植被破坏，而且给脆弱的生态带来越来越大的压力和威胁。

解决环境问题的关键在于“人”。在过去的几个世纪里，尤其是工业革命以来，由于人类的无知和过度追求经济利益，导致了自然资源破坏、物种消失和全球环境污染。因此，通过环境教育，提高和改变人对自然的理解和认识。只有当人类正确认识和理解自然时，才有可能从根本上解决环境问题。

当代西方文明的重要组成部分是物质文明，而物质文明建立在大量消耗资源和高消费的基础上。这种消耗和消费的循环是导致环境问题的根本所在。许多科学家、经济学家、政治学家和环境工作者都在重新思考环境与科学技术、经济发展和整体发展规划之间的联系，并且提出了很多新的设想和建议。与此同时，有些环境工作者在实践中发现，在许多地区当地居民遵循传统文化和世代相传的生产和生活方式并且能够与自然和谐地相处。有些环境保护组织在南美、非洲和亚洲利用传统文化开展了环境教育和环保项目，并取得了比较好的效果。

基于这样的理解和认识，我们决定编写此书。以苯教和佛教为核心的藏族传统文化不仅成为了世人瞩目的优秀民族文化，而且是许多国内外专家研究和探讨的热门课题。然而，藏族传统文化对环境保护的作用和意义

方面的研究还处在起步阶段,更谈不上充分利用传统文化的优势为当代环境教育和环保做贡献。因此,编写本书的目的在于:第一,通过介绍传统文化对环境保护的积极作用,希望人们约束自身的行为,也希望唤起人们对传统文化和环境保护的重视;第二,促进对传统文化与环保关系的思考和研究;第三,如何寻找环保与传统文化间的结合点提出初步的思考。另外,由于通俗易懂,本书不仅适合各阶层的读者,也可以作为普通环境保护培训的教材来使用。

本书以较大的篇幅全面介绍了藏民族对自然和环境的理解和认识、当代环境问题的主要表现和根源、西藏自治区的自然保护区和野生动物保护、可持续发展以及如何利用传统文化的优势为环保做贡献等内容。在附录中收录了西藏自治区重点保护野生动物名录、环境日历、西藏现有自然保护区名录以及部分国际组织在西藏实施的环保项目等。

此书的编著和出版得到了世界自然基金会、桥梁基金会和保护国际的经费支持,在此谨致谢忱。另外,在收集资料和编写过程当中得到了许多同志的帮助和支持,我们也在此对他们一并表示感谢。

达瓦次仁



此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

# Foreword

The Tibet Plateau Steppe is one of the world's most complex and intact alpine eco - regions. It is home to unique species including the Tibetan antelope, wild yak, snow leopard, brown bear, black - necked crane, blue sheep, Tibetan wild ass, and Tibetan gazelle. The Plateau is also the fountainhead of Asia's major rivers - the Yangtze, Mekong, Salween, Yellow, and Brahmaputra (Yarlung Tsangpo). The conservation of the Tibet Plateau Steppe not only helps indigenous people and wildlife, but also brings a significant contribution to earth's biological wealth.

Tibet is also renowned for its distinctive culture and tradition. Bon and Buddhism are widely practiced among Tibetan communities, with both religions constituting the back - bone of Tibetan culture. Monasteries and temples were spread all over the Plateau, and Tibetans were well trained in Bon and Buddhism doctrines. Not only did monks and Lamas understand and practice Karma, but lay people did as well. Tibetan people have shown great compassion for all living and non - living things - including nature and the environment.

Humans have been living in harmony with nature on the Plateau for centuries. Despite its harsh conditions, Tibetan farmers and nomads living on the Plateau have managed to make a living from the available natural resources using indigenous knowledge. To

cope with grassland degradation, snowstorms and drought, nomads have practiced livestock mobility, flexible use of rangelands and diversity in livestock production (Goldstein and Beall 1990; Miller 2001).

Religious texts trained Tibetans to show great compassion toward other living things, and indigenous knowledge helped Tibetans cope with natural challenges. It is this attitude towards nature and environment that determined the interdependent relation between humans and nature. The Plateau remained relatively intact for centuries, and is still one of earth's largest regions with little human disturbance.

This balance, however, is now being challenged by an increasing human population, development activities, illegal hunting, overgrazing and exploitation, and human and wildlife interaction in the areas protected for wildlife (Li Sen et al. 2001; Schaller 1998; Cai 1998; Miller 2001). Thus, further conservation measures are essential.

The publication of this book aims to build a positive connection between nature conservation and traditional culture, to promote culture traditions that encourage conservation, and to discuss how local culture can be used as an effective tool for environmental education and conservation. This book may also be used as a training handbook.

Support for this research was provided by World Wildlife Fund for Nature (WWF), The Bridge Fund (TBF), Conservation International (CI), and Tibet Academy of Social Sciences (TASS). We thank Ms. Pasang Lhamo, Ms. Lhapen, and Ms. Gedron for

their help in typing and collating. Many individuals provided us information on wildlife and nature reserves, and on other topics, among them Ms. Drolma Yangzom, Ms. Tsedan Drogar, Mr. Dantar, Mr. Pelma, Mr. Tunkang Sonam Dopgyal, Ms. Careloine Liou, Dr. Zhu Chuquan, and Mr. Fan Longqing. We also thank Ms. Nima Chudron for her assistance and Mr. Samdrop, editor, for his help and careful editing in the course of the project. We also took field trips with Dr. Joseph L. Fox and his research team in Chang Tang and particularly in the Aru basin, we thank him for providing some information on wildlife and habitats. Finally, we express our deepest gratitude to Ms. Mingma Norbu Sherpa, WWF US, and Mr. James Harkness, WWF China, for their support and encouragement.

Dawa Tsering
World Wide Fund for Nature (WWF)
China Program
Tibet Program Coordinator.

# དཀར་ཆག


ས་བཅད་དང་པོ། འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་ཁོར་ཡུག་གནས་ཚུལ་དང་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྡུས། ······················ ( 1 )

དང་པོ། གདོད་མའི་ཁོར་ཡུག་གནད་དོན། ················· ( 3 )

གཉིས་པ། ཉེ་རབས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གནད་དོན་དང་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་དོན། ···························· ( 7 )

གསུམ་པ། དེང་རབས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལས་དོན། ······ (10)

ས་བཅད་གཉིས་པ། དེང་རབས་ཁོར་ཡུག་གནད་དོན་དང་དེ་དག་གི་གནོད་འཚེ། ···································· (13)

དང་པོ། འཛམ་གླིང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག ············ (13)

གཉིས་པ། དཀྱུ་དབྱུང་རིམ་པར་གཏོར་བཤིག་བྱུང་བ།········· (16)

གསུམ་པ། སྐྱེས་དངོས་འདྲ་མིན་རྣམ་གྲངས་ཉམས་རྒུད་དུ་འགྲོ་བ། ··································· (17)

བཞི་པ། ས་ཞིང་ཐང་ཆོད་དུ་འགྱུར་བ། ····················· (22)

ལྔ་པ། ནགས་ཚལ་གཏོར་བཤིག ························· (25)

དྲུག་པ། ཆུའི་རྫས་སྐྱོན་དང་ཆུ་དཀོན་པའི་དཀའ་ངལ། ······ (26)

བདུན་པ། ཆར་པ་སྐྱུར་པོ། ······························· (35)

བརྒྱད་པ། མི་འབོར་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག ··············· (37)

ས་བཅད་གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས། ······················· (40)

ས་བཅད་བཞི་བ། གཅོད། ………………………………… (49)
དང་པོ། འཚོ་སྡོད་གནས་ཡུལ། ……………………………… (49)
གཉིས་པ། གཅོད་རྣམས་བྱུང་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་དོན་ཅི་
ཡིན། ………………………………… (56)
གསུམ་པ། གཅོད་ཀྱི་གྲངས་འབོར། ……………………… (57)
བཞི་པ། ཛོན་རྒྱག་དང་སྲུང་སྐྱོབ། ………………………… (58)
ས་བཅད་ལྔ་པ། འབྲོང་།…………………………………… (70)
དང་པོ། འབྲོང་གི་འཚོ་སྡོད་གནས་ཡུལ། ………………… (72)
གཉིས་པ། འབྲོང་གི་གྲངས་འབོར། ……………………… (72)
གསུམ་པ། འབྲོང་དང་གཡག ……………………………… (74)
ས་བཅད་དྲུག་པ། རྐྱང་།…………………………………… (78)
དང་པོ། རྐྱང་གི་འཚོ་སྡོད་གནས་ཡུལ། ………………… (78)
གཉིས་པ། རྐྱང་གི་གྲངས་འབོར་སྐོར།…………………… (79)
གསུམ་པ། རྐྱང་གི"སུར་རྫོ།" ……………………………… (80)
ས་བཅད་བདུན་པ། རྡིད་མོང་།……………………………… (82)
ས་བཅད་བརྒྱད་པ། ཁྲུང་ཁྲུང་དཀར་པོ། ………………… (89)
དང་པོ། ཁྲུང་ཁྲུང་འཚོ་གནས་བྱེད་ཡུལ། ………………… (89)
གཉིས་པ། ཁྲུང་ཁྲུང་གི་གྲངས་འབོར།…………………… (90)
ས་བཅད་དགུ་པ། རི་དྭགས་དང་སྔོ་ལྗགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། ……………… (94)
ས་བཅད་བཅུ་བ། རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ། ……………………… (100)
དང་པོ། རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ་ཟེར་བ་དེ་གང་ཡིན། …… (100)
གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ། …………… (103)
གསུམ་པ། རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ་འཛུགས་དགོས་པའི་

དམིགས་ཡུལ་དང་དེའི་ནུས་པ།………………… (107)
བཞི་པ། རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ་གྱི་དོ་དམ། ……………… (113)
ལྔ་པ། རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ་དང་། དེ་བཞིན་རི་སྐྱེས་
སྲོག་ཆགས་དང་སྐྱེས་དངོས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་
ལས་དོན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན། ………… (121)
ས་བཅད་བཅུ་གཅིག རྒྱུན་སྲིང་འཕེལ་རྒྱས་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག ……(126)
དང་པོ། གང་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱུན་སྲིང་འཕེལ་རྒྱས་ཟེར།……… (127)
གཉིས་པ། རྒྱུན་སྲིང་འཕེལ་རྒྱས་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བའི་
ཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ། ………………………… (131)
ས་བཅད་བཅུ་གཉིས། སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཞུ་རྒྱུའི་སྐོར།………………………… (136)
ས་བཅད་བཅུ་གསུམ། སྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེས་བོན་གྱི་
བསྟན་པ་སྐྱོང་བའི་དུས། ……………………… (149)
ས་བཅད་བཅུ་བཞི། ཆོས་རྒྱལ་མེས་དབོན་རྣམ་གསུམ་གྱིས་
སྲིད་སྐྱོང་བའི་དུས།…………………………… (155)
དང་པོ། བཙན་པོ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོས་སྲིད་སྐྱོང་བའི་དུས། ………
…………………………………………………… (155)
གཉིས་པ། བཙན་པོ་ཁྲི་སྲོང་ལྡེ་བཙན་གྱིས་སྲིད་སྐྱོང་བའི་
དུས།………………………………………… (163)
གསུམ་པ། བཙན་པོ་ཁྲི་གཙུག་ལྡེ་བཙན་གྱིས་སྲིད་སྐྱོང་བའི་
དུས།………………………………………… (175)
ས་བཅད་བཅུ་ལྔ། བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་གྱིས་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་
ལ་བདག་སྐྱོང་གི་ནུས་པ་ཐོན་པའི་སྐོར། ……………… (183)



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com