

དེང་རབས་བོད་ཀྱི་སྟོན་པ་གསར་པ་ལ་
དཔུང་པ་སློ་གསར་དབྱེས་པའི་དགའ་
སྟོན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

རྣམ་པར་གྲུས་བརྒྱུད་པ།

མེ་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

དེང་རབས་འོད་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་གསུང་བ་ལ་
དབྱེད་བ་མོ་གསུང་དབྱེས་བའི་དགའ་
སྒྲིབ་མེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

རྩམ་ཁྲིམ་ནས་བརྒྱུ་མས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེད་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

藏族当代新诗研究/南色著. —北京:民族出版社,
2006

ISBN 7-105-08010-8

I. 藏… II. 南… III. 藏族—诗歌—文学研究—
藏语 IV. I207.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119050 号

藏族当代新诗研究

作 者	南色
出版发行	民族出版社出版发行
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
电 话	010-64275311
网 址	www.e56.com.cn
排 版	民族出版社微机排版
印 装	北京市迪鑫印刷厂印刷
经 销	全国各地新华书店
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	9
印 数	1500 册
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月北京第 1 版 1 次印刷
定 价	16.80 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)

ཕྱི་མཁའ་ལྷན་འགན་ཁུར་བ།

འཕྲུལ་པ་མ་ཤིང་བས།

责任编辑:

卓么加

མདུན་ཤོག་རྩམ་འགོད་པ།

དཔྱི་ཅ།

封面设计:

一佳

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ལྷ་མ་ལུ་ལྷ་མ་ལུ་

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ཐེ་ཅིན་རྟ་མིང་ལེ་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།

100013

010 - 64275311

མི་རིགས་དཔེ་སྐད་ཁང་གི་སྐུ་ལོང་པར་སྤྲིག་ཁང་།

ཏི་ཞིན་དཔར་ཁང་གིས་དཔར་བཅུ་བ།

ཀུལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཁྱིམ་དུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།

880mm×1230mm 1/32

9

2006ལའི་ཟླ་9པར་པར་གཞི་དང་ཕོ་བསྐྱེགས།

2006ལོའི་ཟླ་9པར་པེ་ཅིན་ད་པར་སྒྲུབ་པ། རྩོམ་པ།

1500

\$5.16 80

\$10.50

འགྲོ་བརྒྱུད།

ཉང་གི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཤུང་ལྷ་ཚང་འཛིན་མ་ཚོས་ཚུགས་ཐངས་གསུམ་པའི་རྗེས་ལྷ་བོད་ཀྱི་དེར་རབས་ཚུལ་རིག་ལ་སྤར་ཡང་སྒྲིམ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་ཐོབ་པའི་དགེ་མཚན་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་ཤར་བྱུང་། དེ་ཡི་མཚན་ཉམས་གཙོ་བོ་ནི་དེ་ལྟ་སྟན་གསུམ་ཐང་པའི་རང་རིགས་ན་གཞོན་སྟན་རག་པ་སྐར་ཞིག་ཆར་རྗེས་ཀྱི་ལྷ་ཤུ་བཞིན་འཆར་ཐངས་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་གིས་རང་གི་སྐད་དང་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་གསོན་ཉམས་སྟན་པའི་དངོས་ཡོད་འཆོ་བ་སྟན་རག་གི་ལམ་ཏུ་མཚན་པའི་གསར་ཚུལ་ཀྱི་ལམ་ཞིག་བཏོད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་ཚུལ་ལག་ལེན་དངོས་ལས་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་གསར་ཚུལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་མི་ཉམས་ཤོར་ཏུ་སྒྲིལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པར་སྟོན་བྱས་ཡོད། སྟན་རག་པ་དེ་དག་གིས་ཏུས་རབས་གསར་པའི་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་བ་དང་བསམ་སྟོན་གསར་པ། རྣམ་པར་དག་ཅིང་དག་ཏུ་འཛུ་བའི་བཅེ་དུང་། མི་རིགས་ཀྱི་ཏུས་རབས་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས་དང་རེ་སྟེགས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ལ་བརྟེན་བཟགས། བཅོས་བསྐྱར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྒྲོ་འབྱེད་བྱ་རྒྱུ་འི་ལམ་སྟོགས་རྒྱུན་འཁྱོངས། དེ་མིན་མི་རིགས་ཤོམས་སྟོལ་དང་ཚོས་ལུགས་སྤྱི་རྒྱས་ལ་ཐོགས་པར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱེད་པའི་སྟན་རག་གསར་བ་སྟེ་རང་ཚོས་སྟན་རག་ལུས་ཏུ་བྱུང་བ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བརྒྱུས་ཤིང་། དེ་དག་ལས་དེར་ཏུས་བོད་

དེར་རབས་བོད་ཀྱི་སྐྱོན་རྒྱ་གསར་པ་ལ་དབྱེད་པ་སྒྲིག་སར་དབྱེས་པའི་དགའ་སྟོན།

རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་པའི་བཙེ་དྲུང་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་འཆོ་བ་གསར་པའི་འཚོལ་སྟེག་མཛོངས་པར་བཅངས་པའི་ཕྱགས་བསམ་བཅས་གསལ་པོར་མཚོན་སྟོན་བྱས་པས་སྐྱོན་རྒྱ་གསར་པ་འདི་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དང་ལེན་དང་དགའ་བསུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་བརྒྱུ་པར་བྱུང་བའི་ཚམས་སྤུལ་གསར་པའི་སྐྱོན་རྒྱ་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་“རང་མོས་སྐྱོན་རྒྱ་”ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། ཚམས་སྤུལ་གསར་པ་འདི་དར་བྱུང་ཏུ་འགྲོ་བུ་བའི་རྒྱ་མཚན་སྐོར་གླེང་སྐབས་སུ། བརྒྱམས་ཚས་དེ་དག་གིས་དེ་ནི་དེར་རབས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས། ཐ་ན་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཁམས་བཅས་ཚུགས་སོ་སོར་འབྲེལ་ཞིང་། བན་རྒྱུན་ཚོད་འཛིན་ཐབས་པའི་སྤྱང་རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་བྱིས་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་སུ་བྱུང་བའི་བརྒྱམས་ཚས་ཁག་ཅིག་གི་བརྗོད་བྱ་དང་། སྟོག་རྒྱ་ཆུ་ལ་མཚོན་ཐབས་ཐད་ཀྱི་བྱུང་ཚས་དང་འབྱུར་སྟོག་ལ་དབྱེད་ཞིབ་དང་སྤྱི་བརྒྱམས་གང་ནུས་བྱས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། རང་དེའི་བོད་ཀྱི་རང་མོས་སྐྱོན་རྒྱ་འདི་མིག་སྔར་ད་དྲུང་འཆར་ཡོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་ན་རྒྱུ་བྱིས་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པས། སྐྱོན་རྒྱ་གསར་པའི་སྐབས་རྒྱུན་དང་ཡུལ་མཐའ་སྟགས་གླེང་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བའི་གནས་སུ་མཐོང་གསེས། སྐྱོན་རྒྱ་གསར་པར་ཞིབ་འཇུག་གི་སྒྲི་སྟོ་ཡངས་པའི་རྣམ་དབྱེད་ཅན་དག་གི་བཞོ་སྐལ་དུ་ཆེ་བར་སྐམ་སོ། །བྱེ་བྲག་གི་སྐྱོན་རྒྱ་པའི་ཚམས་འབྲི་དང་། གསར་ཚམས་ཀྱི་བྱུང་ཚས་གཙོ་བོ། བྱ་དངོས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་རྒྱལ་སྟགས་ལ་མཉམ་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་ཡོད་ཀྱང་། དཔེ་ཆ་འདི་འབྲི་བའི་དུས་ཚོད་སྤང་བའི་ཁར་སྒྲིབ་བྱིད་སྟགས་ལས་ཀའི་བྲེལ་བ་ཆེ་ཞིང་། ཀའན་དུ་ན་སྐྱོན་རྒྱ་པ་སོ་སོར་འབྲེལ་གཏུག་དང་ཁ་བརྗེ་སྟགས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་སྤུ་བར་གྱུར་ཁར།

ཁོང་ཚོའི་བཅེ་དྲུང་གི་འཇིག་རྟེན་དུ་ཁྱེད་མ་བྱུང་པ་བཅས་ནི་རྒྱ་ཁྱེད་དེ་ཡི་
ལན་དུ་སོང་བས་དཔུང་པ་མྱེལ་བ་གནད་དུ་ཁེལ་ཁེར་བཟང་ཆད་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་
མ་འཁྱེད་པ་པར་པར་སེམས་སྦྱིས་བཞེན་འདུག འོན་ཀྱང་དཔེ་དེ་བ་འདི་
ལས་པོད་ཀྱི་སྟན་རག་པ་སོ་སོའི་སྟན་རག་གསར་ཚུལ་གྱི་ཁ་འཁོར་ཚུགས་དང་
སྟན་མིན་གྱི་བསམ་གཞིག་ཕྱེད་ལྟར་སྟན་རག་པའི་ཚུལ་འབྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་
ཆ་སོགས་ཅུང་ཞིབ་ཆ་ཅན་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱས་ཡོད་པས། སྦྱིས་འཁྱེད་གི་སྟན་
རག་ཞིབ་འདུག་པ་ནས་ལ་དཔུང་གཞི་སྟན་གྱིས་བྱུང་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག་སྟེ།

ར་ཆོས་སོ་ར་བཅུ་ཡག་གཞིས་སྟན་རིང་གི་བོད་ཀྱི་སྟན་རག་གསར་པ་ལ་
དཔུང་གཏམ་བརྒྱུད་ཆོ། སྟན་ཚུལ་དེ་དག་གི་ནང་དོན་བོད་སྐྱོ་ཆོགས་ཀྱི་ཚུགས་
སོ་སོར་འབྲེལ་ཁེང་། རྣམ་པའི་ཐད་ལྟ་སྒྲོ་དང་འདྲ་བའུས་ཕྱེད་པའི་སྟེལ་
རན་དོར་ནས་སྟན་སྟེལ་ཆོགས་པར་འཁྱེད་ཚུལ་མངོན་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་
རྒྱ་ཚུལ་འཆོལ་སྟེག་ཕྱེད་པར་ཚུལ་མཁན་རང་རང་ལ་ཐབས་དང་དམིགས་ཡུལ་
མི་འདྲ་བ་དེ་ཡོད་པས། སྟན་རག་སོ་སོར་གཅིག་འདྲ་མིན་པའི་མཛེས་དཔྱད་
ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་རིན་ཐང་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་དགོས། སྟན་རག་ནི་སྐྱོ་ཆོགས་
ཆབ་སྤྱིད་དང་། མི་ཆོས་ཀྱན་སྦྱོད། རིག་གནས་བསམ་སྒྲོ་སོགས་འབྲེལ་སྦྱོད་
ཀྱི་ལག་ཆ་ལྟ་བུ་བདེ་ཞིག་དུ་འཁྱེད་པར་མི་མས་ནའང་། སྐྱོ་ཆོགས་ཆབ་སྤྱིད་
དང་དཔེ་སྟེང་འཆོ་བས་སྟན་ཚུལ་དང་སྟན་རག་པར་གཡོལ་ཐབས་བྲལ་བའི་
ཤན་འཇུག་དང་ཆོད་འཛིན་ཐེབས་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྟན་ཚུལ་གྱིས་དཔེ་སྟེང་
ཡོད་ཀྱི་མི་ཆོས་འདྲེལ་ཐབས་མེད་པའི་སྐྱོ་ཆོགས་ཆབ་སྤྱིད་ལ་སོགས་ཀྱི་ནང་
དོན་ཡང་མཆོན་ཆོག་པ་ཡིན། སྟན་རག་མཁན་གྱིས་དུས་ནམ་དང་གནས་གང་
དུ་འདེམ་དང་སྐྱོ་ཆོགས་དང་། མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས། མི་རང་སྤེང་གི་ཆོ་
སྟོན་གི་རྒྱ་ཁྱེད་སྐྱོ་ཆོགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་དང་མཛོང་ཆེན་ཕྱེད་པ་ཡིན། དཔེ་ཆ་

དེང་རབས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་རག་གསར་པ་ལ་དབྱེད་པ་སྒྲོ་གསར་དབྱེས་པའི་དགའ་སྟོན།

འདིའི་སྐོར་པ་པོས་སྐྱེ་རག་གི་སྐུ་ཆ་ལ་རང་ག་ཤེས་ལ་བཅི་འཛོག་བྱས་པའི་ཞོར་
ལ། འགལ་འདུ་དང་མཐུན་སྒྲིབ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་གནས་ཆོག་པ་ནི་མངོས་
དཔྱད་རིག་པའི་གཤེས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པར་སྟུམ། སྐྱེ་རག་གསར་པ་སྐྱེ་
བཞོལ་གྱི་འཆོ་བའི་སྐད་ཆ་གདམ་གསེས་དང་། བསྐྱེད་བྱེད་པ་ནི་སྐད་ཆར་
མཉེན་ཆ་དང་ཞེས་བྱགས་ཐེད་པའི་སྤང་ཚུལ་འབྱུང་བར་སྟོན་འགྲོག་བྱེད་པའི་
ཐབས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ནའང་། རྒྱུ་བཞོལ་ཁ་སྐད་ལ་དད་གུས་དང་ཡིད་སྟོན་
ཉུ་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་དུ་མི་འོས་པའི་གནས་སུ་འཁྲུམས། སྐྱེ་རག་གསར་པའི་
དར་འཕེལ་ལས་སྐུ་ཆ་ལ་མཆོན་ཐབས་མོད་པོ་ཞིག་ཉིང་ལ་བྱད་པ་དང་། སྐྱེ་
རག་གསར་ཆོམ་ལ་འདུག་པའི་གསར་སྒྲོབ་པ་རྣམས་ལ་མཆོན་ན་དེ་ནི་རིན་བུལ་
ནོར་བུ་ཞིག་དང་མཚུངས་པས། བོད་ཀྱི་སྐྱེ་རག་གསར་པ་ཐུར་བས་ཁྱོན་
ཡངས་ཤིང་ཁོད་སྟོམས་པའི་ལམ་ཆེན་ཞིག་དུ་བཤོད་པའི་མཐུན་ཁྱེན་དུ་འགྲོ་
བའི་སྟོན་འདུན་དང་བཅས།

༡༠༠༤ལོའི་ཟླ་༡པོར།

སྐོར་པ་པོས།

དཀར་ཆག

- འཕྱོང་བྱེད། (1)
- ས་བཅད་དང་པོ། ལྷན་ངག་གསར་པའི་བྱུང་བ་དང་བྱེད་ཆོས།
གོ་གནས་སྒྲིབ། (1)
- དང་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་གཏམ། (1)
- གཉིས་པ། ལྷན་ངག་གསར་པའི་བྱུང་འཕེལ།
..... (4)
- གསུམ་པ། ལྷན་ངག་གསར་པའི་མིང་འདོགས།
..... (12)
- བཞི་པ། ཆོག་ས་བཅད་ལྷན་ངག་དང་རང་མོས་ལྷན་ངག་
..... (20)
- ལྔ་པ། བཟོད་གཞི་འདེམ་སྒྲུག་ལ་རང་དབང་ཆེ་བ། (27)
- དྲུག་པ། ལྷན་ངག་གསར་པའི་གོ་གནས། (35)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། «ལང་ཆོའི་ཐབ་ཐུ»ཡི་འོད་ཀྱི་ལྷན་ངག་
གསར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ལོ་རྒྱུས་ལྟེང་གི་གོ་
གནས་དང་ཕན་ཐུས། (46)
- དང་པོ། ཚུལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅུ་མ་ས་ཆོས་

- རོ་སྒྲིབ་མདོར་བསྟུན། (46)
- གཉིས་པ། «ལང་ཚོའི་བླ་མ་ལྟུང་།»ཡིས་བོད་ལ་སྐད་ཀྱི་འགྱུར་སྐྱོང་གི་སྐོར་སྒྲིམ་གསར་པ་ཞིག་དར་སྤེལ་བྱས་པ། (50)
- གསུམ་པ། «ལང་ཚོའི་བླ་མ་ལྟུང་།»ལ་མི་རིགས་རང་མཚན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་སྒྲུག་པ།..... (54)
- བཞི་པ། «ལང་ཚོའི་བླ་མ་ལྟུང་།»ཡིས་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་སྐད་ལས་དང་ཕྱགས་བསམ། རོ་སྒྲིབ་བཅས་ཕྱགས་དྲག་ཏུ་མཚོན་པ། (62)
- ལྔ་པ། འཕགས་ལུ་ལྟུང་མི་གཉིས་ཀྱིས་སྐད་ལ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྐོར་སྐྱོང་གི་དོ་རྒྱུ་ཆས་པ། (68)
- དྲུག་པ། «ལང་ཚོའི་བླ་མ་ལྟུང་།»ཡིས་མི་རིགས་རང་གི་སྐད་བཞི་ལོན་ཏན་དངོས་པ། (74)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་སྐད་ཀྱི་འགྱུར་སྐྱོང་གི་ཁྲིམས་པའི་དགའ་སྟོན་རྒྱུ་ལྟར་བཅུད་ཀྱིས་གསལ་པའི་འཇུག་སྐད་བཅུད་།..... (81)
- དང་པོ། འཇུག་སྐད་བཅུད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་རིག་པ་སྐོར་སྐྱོང་གི་སྐོར་སྐྱོང་གི་འགྱུར་སྐྱོང་། (81)
- གཉིས་པ། བོད་མི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱིས་སྐད་ཀྱི་འགྱུར་སྐྱོང་། (89)
- གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་སྐད་ཀྱི་འགྱུར་སྐྱོང་གི་ཁྲིམས་པའི་དགའ་སྟོན་

- གི་སེམས་པ།” (94)
- བཞི་བ། སྤྲུལ་རྒྱུན་དང་དེང་རབས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་
བའི་རྒྱ་ཆ་ལ་མཆོན་སྒྲུང་། (100)
- ས་བཅད་བཞི་བ། བྱ་ནང་སྒྲན་རག་གསར་པའི་ཉི་རྒྱད་
ཀྱིས་བསྐྱུར་ས་པའི་ལྗང་བ། (107)
- དང་པོ། སྒྲན་རག་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས་
དང་བཅུ་མས་ཆོས་རྒྱུད། (107)
- གཉིས་པ། གཏན་དུ་ལྗང་པ་སྒྲན་རག་གི་ཆེ་སྤྱོད་
..... (113)
- གསུམ་པ། ལྷག་སྒྲུང་གིས་ཁྱེད་པའི་སྒྲན་རག་
དང་སྒྲན་རག་གི་ལྷག་སྒྲུང་། (118)
- ས་བཅད་ལྔ་བ། རྩོད་ས་སད་ཐོབ་པའི་མི་རབས་གཅིག་གི་འཛོད་སྒྲ།
——ན་གཞོན་ཚོམ་པ་པོ་ལོ་རྒྱུན་དོ་རྩེ་དང་ཁོའི་སྒྲན་དེབ་«མཐོ་སྒྲང་
གི་རྒྱུང་» (131)
- དང་པོ། མིག་ཆུ་ལ་འཕྱར་བའི་ཁ་སང་གི་གོ་མ་
འགོ་སྒྲིལ། (131)
- གཉིས་པ། རྒྱུང་གི་གཤོག་པ་ཐོགས་པའི་སེམས་པ།
..... (138)
- གསུམ་པ། ངར་ཤུགས་ལ་བསྐྱེམས་པའི་སྒྲན་རག་
..... (145)

དེར་རབས་ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་རག་གསར་པ་ལ་དབྱེད་པ་མོ་གསར་དུ་སྒྲིམ་པའི་དགའ་སྟོན།

ས་བཅད་བྱུག་པ། སྒྲན་འཛེབས་རག་གི་འབྱུར་བྱུགས་རྩོགས་
པའི་བྱུས་རབས་ཀྱི་བྱ་བ་ལྷ་རྒྱལ་ཆེ་ཡིང་།
..... (152)

དང་པོ། ཚུམ་པ་པོའི་ལྷ་རྒྱལ་དང་བཅས་མཆོས་རྒྱུད།
..... (152)

གཉིས་པ། གནའ་དེར་སྒྲན་རག་རྒྱུད་སྒྱུད་ལས་
འཕྲིམ་པའི་རྩལ་དབྱར་ས། (155)

གསུམ་པ། མཁོ་འཁོར་བའི་སྒྲན་རག་པ་སྒྲོར་
ཞིག་ལ་བཏང་བའི་“འཕོད་བད།” (160)

ས་བཅད་བྱུན་པ། ཁ་བ་དཀར་པོར་བཞག་པའི་ཡལ་
མེད་རྒྱུ་རྩེས།
——ན་གཞོན་ཚུམ་པ་པོ་ཁྱུང་ཐར་རྒྱལ་གྱི་སྒྲན་དེབ་«ཁབ་
དཀར་པོ» (168)

དང་པོ། གསར་ཚུམ་གྱི་ལམ་དུ་རྒྱག་འགྲོས་ཐོག་
མར་བསྐྱར་རྩུལ། (168)

གཉིས་པ། ཁ་བའི་མེད་གཉིས་ཀྱི་བཅུད་འགྲོག་
པའི་རྩ་ཐར་དུ་བསྐྱེམས་པ། (171)

གསུམ་པ། སྒྲན་དེབ་«ཁབ་དཀར་པོ»ཡི་གཟི་
མདངས། (177)

ས་བཅད་བརྒྱུད་པ། མ་བཅོས་སྒྱིང་ནས་འཕྲིམ་པའི་བྱུང་

སེམས་ཀྱི་འཕར་མ།

——ན་གཞོན་ཚྭ་པ་པོ་གངས་ལྷན་དང་ཁོའི་སྐྱ་དག
..... (182)

དང་པོ། ཚྭ་པ་པོའི་ལྷ་རྒྱས་མདོར་བསྐྱས་དང་
བརྩམས་ཆོས་རྒྱུད། (182)

གཉིས་པ། ཚྭ་པ་པོའི་རང་གཤིས་འདྲེས་པའི་ཡིད་ཡུལ་
ནི་སྐྱ་དག་གི་ཆོས་ཀྱི་དྲུང་པ།
..... (185)

གསུམ་པ། སྐྱ་དག་ནི་དྲུང་སེམས་ཀྱི་དབྱངས་
སྐྱ་ཞིག་ལས་གནས་ལུགས་ཀྱི་
བརྒྱལ་ལན་འཇལ་བ་མིན། (192)

ས་བཅད་དབྱ་བ། ལས་དབང་གི་གཤོག་རྒྱབས་མཐོ་ཤང་གི་
མཁའ་རིས་ལ་རྟེན་པ།

——ན་གཞོན་ཚྭ་པ་པོ་གཅན་མེས་ཀྱི་དང་ཁོའི་སྐྱ་དག
..... (200)

དང་པོ། གཅན་གྱིས་བརྒྱད་པའི་ལམ་བུ། (200)

གཉིས་པ། གསར་གཏོད་ལ་ཚུགས་པའི་འཆོ་སྣང་ས།
..... (205)

གསུམ་པ། ཀྱང་རྟོག་གི་གཤོག་རྒྱབ་གངས་
འདབས་ནས་བརྒྱངས་པ། (209)

དེང་རབས་ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་གསར་པ་ལ་དབྱེད་པ་སྒྲོ་གསར་དབྱེས་པའི་དགའ་སྒྲན།

ས་བཅད་བརྒྱུད། མིག་ཕྱི་དང་བསྐྱེད་ས་པའི་བཙེ་དྲང་།

——ན་གཞོན་ཚྭ་པ་པོ་བདེ་སྲིད་སྒྲོལ་མའི་སྒྲན་དེབ་«སྒྲན་ངག་གི་
མིག་ཕྱི» (216)

དང་པོ། གཞོན་ལུ་མའི་སྒྲ་སྐད་མཐོ་སྐང་ལ་བྱལ་པ།
..... (216)

གཉིས་པ། བཙེ་སེམས་དང་སྒྲོན་འདུན་གྱི་མིག་འོད་
སྒྲ་བང་ལ་འབྱུང་པ། (221)

གསུམ་པ། མི་ཡུལ་གྱི་བཙེ་དྲང་དྲངས་མ། (225)

ས་བཅད་བརྒྱུད་གཅིག་པ། ཁོང་རྩ་སྒྲོང་གི་མི་ལ་མ།

——བྱད་མེད་ཚྭ་པ་པོའི་སྒྲན་ཚྭ་གཅེས་བདུས་«བཞོ་ཡུང་»
..... (232)

དང་པོ། རྒྱབ་སྒྲོངས་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ།
..... (232)

གཉིས་པ། དཔལ་ལྷ་དང་ཁོ་མོའི་སྒྲན་ངག་ (239)

གསུམ་པ། ལྷགས་མོ་འཆོད་དང་ཁོ་མོའི་སྒྲན་ངག་
..... (243)

བཞི་པ། དཔལ་ལྷ་དང་ཁོ་མོའི་སྒྲན་ངག་ (247)

ལྔ་པ། བསྐྱེད་འཆོད་དང་ཁོ་མོའི་སྒྲན་ངག་ (251)

ས་བཅད་བརྒྱུད་གཉིས་པ། ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་གསར་པའི་གདམ་ག་
..... (258)

དང་པོ། ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་སྐབས་སྤྱི་གསལ།
..... (258)

གཉིས་པ། དེང་རབས་བོད་ཀྱི་སྐབས་ངག་པའི་ཚོགས་པ།
..... (262)

གསུམ་པ། “སྐབས་དེ་བུ་གསར་པ་”ནི་སྐབས་སྤྱི་གསལ་
འདི་གསལ་པའི་ཀ་གཏུང་ཡིན།..... (266)

ས་བཅད་དང་པོ། སྒྲོན་ངག་གསར་པའི་བྱུང་བ་དང་
བྱུང་ཚེས། གོ་གནས་སྒྲིང་།

དང་པོ། སྒྲོན་སྒྲོང་བའི་གཏམ།

ཚུམ་སྒྲོལ་གསར་པའི་སྒྲོན་ངག་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱེད་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་འཕུལ་ཁ་
གས་འདས་པའི་དུས་ཡུན་ལ། མེ་རྟོག་མཉམ་བཞད་དང་མཁས་བརྒྱ་འགྲན་
སྒྲོང་གི་ཁྱི་བསྐྱར་སྒྲུག་པོ་ཞིག་དེང་རབས་པོ་དུ་གྱི་ཚུམ་རིག་གསར་པའི་སྒྲོན་ཚེས་
དུ་མངོན་པར་འབྱུང་ཞིང་། ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་སྒྲུག་གུའི་མདངས་ལྡན་
འདབ་བརྒྱ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དེང་གི་དུས་འདིར་གཡུར་དུ་བའི་འབྲས་
བུའི་གེ་མེར་གྱི་ལང་ཚོ་རྩམས་འདུག་ཅེས་མཁྱེན་པ་གཟེངས་སུ་བཏེགས་ནས་
སྒྲས་ཚོག་པ་ཡིན། རང་རེའི་པོ་དུ་གྱི་དེང་རབས་ཚུམ་རིག་གསར་པ་འདི་ཡང་
མི་རིགས་འདིའི་མིས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བཞག་པའི་རོད་རྩྭ་འབར་བའི་གནའ་
རབས་ཚུམ་རིག་དེ་རྒྱན་འཛིན་དང་། དར་སྒྲེལ་གཏོང་བ་དང་ལྟན་ཅིག་མི་
རིགས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཚུམ་རིག་གི་ལེགས་ཆ་མང་པོ་བསྟུ་ལེན་བྱས་ཏེ་
འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་། ད་ལྟ་པོ་དང་གི་བྱུང་མང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཚེས་
ལྡན་པའི་ཚུམ་རིག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་དུ་སྐྱུར་འདུག །

དུས་སྐབས་གསར་པའི་སྒྲོན་ངག་གི་གསར་ཚུལ་གར་ཞེགས་སུ་ཕྱིན་པའི་

དེང་རབས་བོད་ཀྱི་སྒྲན་རག་གསར་པ་ལ་དབྱེད་པ་སྒྲོ་གསར་དུ་བྱས་པའི་དགའ་ལྗོན།

བོ་ཁོ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་སྒྲན་མཛེས་མ་ང་ཡིན་ཟེར་བ་དབྱེད་དུག་པའི་ཆེ་རྒྱུ་གི་མཁོ་བྲེགས་པ་བཞིན་འཇུག་པས་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཉར་གཤིས་རིགས་སྤྱད་ཀྱངས་བཟང་པོའི་བཀའ་ཤིན་གྱིས་སྒྲུ་བོ་ཀྱན་གྱི་སྒྲན་བར་འདྲ་མཉམ་དང་རང་དབང་གི་སྐལ་བ་སྤྲོད་ཏེ། རང་རང་སོ་སོའི་སྒྲོ་ཆལ་སྒྲ་ཆེའི་ཉག་མ་བཞིན་བརྒྱ་སྤྱོད་དུ་ཐུས་ནས་རིག་སྒྲོ་བས་དང་ཆོར་ཤེས་གྱི་བང་ཆལ་ཅི་དགར་རོམ་ཆོག་པའི་དུས་བསྐལ་བཟང་པོ་དང་འབྲེད་པས། སྒྲན་རག་པ་ཅན་དར་གཞོན་གསུམ་གྱིས་སྒྲོ་དང་རིག་པའི་སྒྲོང་ལས་འཕྱེ་ཞིང་བརྗོད་པའི་སྒྲན་རག་གསར་པའི་བཅམས་ཆོས་མེད་པོ་ཞིག་སྒྲོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་མིག་གི་དགའ་ལྗོན་དུ་བཀྲམས་པ་ནི་རོམ་དགའ་ལོས་པ་ཞིག་རེད།

སྒྲན་རག་གསར་པ་འདི་དར་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་གཉིས་ལྷག་མོང་ཟིན་པ་དང་། སྒྲན་རག་འདིའི་ཐོག་མའི་སྒྲོལ་དེ་མིག་ལྷར་མཛོང་བྱུང་པའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་སྒྲོ་ཞབས་འདས་པོ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱིས་བཅམས་ཏེ་༡༩༥༩ལོའི་འདྲོན་ཐང་ས་གནས་པའི་«སྒྲང་ཆར་»ལས་ཐོན། ད་ལྟའི་བར་ད་དུང་གཅིག་མཐུན་གྱི་འཁོད་མིང་ཞིག་ཆགས་བྱུང་མེད། ལ་ལས་སྒྲན་རག་གསར་པ་དང་། ལ་ལས་རང་མོས་སྒྲན་རག་ལ་ལས་དེང་རབས་སྒྲན་རག་ཅེས་བརྗོད། ཡིན་ནའང་ཆོམ་སྒྲོལ་འདིར་དར་བྱགས་ཉ་ལས་ཤིང་ཉར་སངས་པ་ཞིག་འདུག་པ་ནི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་རག་མཁན་འདྲ་སྐལ་བཟང་གི་གསུང་ཞིག་ལས་གསལ་པོར་མངོན་ཡོད། ཁོང་གིས་“ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱིས་དེང་རབས་སྒྲན་རག་འབྱེ། ཤེས་ཡོན་མེད་པས་ཀྱང་དེང་རབས་སྒྲན་རག་འབྱེ། སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་པོའི་སྒྲོབ་མས་དེང་རབས་སྒྲན་རག་འབྱེ། སྒྲོབ་ལྷ་རྒྱུད་བའི་སྒྲོབ་མས་ཀྱང་དེང་རབས་སྒྲན་རག་འབྱེ།”ཞེས་གསུངས་པ་ཤིན་ཏུ་བདེན། བོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་བརྟོན་དང་འདྲོན་བཞིན་པའི་ཆོམ་རིག་གི་དུས་དེབ་ཁག་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་