

བོད་ཀྱི་དྲི་མ་གཞུང་ཆེན་པོ་བཤད།

ཤར་ཡུལ་ཡུན་ཚོགས་ཆེ་རིང་།



བོད་རྒྱལ་ས་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

བོད་ཀྱི་འིག་གནས་རྣམ་བཤད་ ལྟོ་གསལ་གཞིན་ཏུ་འདེགས་ཆེལ།

ཤར་ཡུལ་ཡུན་ཆོགས་ཆེ་རིང་།

བོད་རྫོང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སླན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

西藏文化概论/夏玉·平措次仁著. —拉萨:西藏人民出版社, 2007.3

ISBN 7-223-01979-4

I. 西... II. 夏... III. 藏族—民族文化—研究—西藏—藏语 IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 015124 号

西藏文化概论

编 著 夏玉·平措次仁

责任编辑 洛桑次仁 阿旺

封面设计 格次

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)

印 刷 西藏新华印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 20.5

字 数 345 千

版 次 2007 年 3 月第 1 版

印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数 01—4,000

书 号 ISBN7-223-01979-4

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究

ཕྱི་མ་པ་པོ་རྒྱུད་མདོར་བསྟུན།

བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་ཆེ་མོ་ཤར་ཡུལ་སྤུན་ཆོག་མཆོད་ཅིང་མཆོག་ནི་སྤྱི་ལོ་
1936ལོར་འབྲུང་ས། དཀྱང་ལོ་བདུན་ནས་ལྷ་ས་སྤྱར་པ་ཁང་གསར་སློབ་གྲྭར་
བོད་ཡིག་དང་ཅིས་གཞུང་ལ་སྦྱང་པ་མཛད། དེ་ནས་མཁས་དབང་ཆེ་སྤྱུལ་ངག་
དབང་སློ་བཟང་གི་བྱང་དུ་སྤུན་ཆོག་ལ་སྦྱང་པ་གནང་བ་མ་ཟད། བོད་
ཐོངས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་དུ་དངོས་སུ་ཞུགས་ཏེ་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱུན་མཐུན་རབ་
མོར་བྱུང་། མཁས་མཆོག་བྱབ་བསྟན་ལྟན་གྱི་ལ། ཅིས་པའི་དགེ་ལྡན་ཆེ་མོ་
མཁས་དབང་ལེ་ཤེས་ཆོས་འཕེལ། མཁས་དབང་བྱབ་བསྟན་རྣམ་རྒྱལ་སོགས་
ཀྱི་བྱང་དུ་དག་ཡིག་དང་། སྤུན་ཆོག་སྤུན་ཆོག་ལ་མ་སློན། བཤེས་
ཐོང་ས། ཅིས་གཞུང་། སྤུན་གཞུང་སོགས་ལའང་སྦྱང་པ་གང་ལེགས་མཛད།
དེ་རྗེས་མཁས་མཆོག་གླེ་བ་བཟང་པོའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ནས་ཡིག་བཤད་
མཁས་པའི་ཁ་རྒྱུན་དང་། ལེགས་བཤད་རྣམ་པ་དམ་པ་སོགས་ཟབ་སྦྱོར་
གནང་། སྤྱི་ལོ་1956ལོར་གྲུང་དབྱང་གཞིན་ཕྱེ་ཆོག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་
ཀུའི་སྐད་ཡིག་དང་། གྲུང་ཕྱི་གསར་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་སོགས་ལ་སྦྱང་པ་གནང་།
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་རྗེས་སུ་བོད་སྤྱི་ལོ་སློབ་གྲྭ་དང་། བོད་ཐོངས་མི་རིགས་སློབ་
གྲྭ་ཆེན་མོ། བོད་ཐོངས་ཡིག་ཆོག་ལས་ཁུངས་སོགས་སུ་དགེ་ལྡན་དང་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཕྱག་ལས་གནང་། ।

དེ་རྗེས་དེ་མའི་བོད་ཐོངས་དགེ་འོས་སློབ་གྲྭ་ཆེ་མོ་དང་། བོད་ཐོངས་
སློབ་གྲྭ་ཆེ་མོའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་གྲུ་རེན་དང་། མ་ལེ་རིང་
ལུགས་སློབ་དཔྱད་ཁང་གི་གྲུ་རེན། སློབ་གྲྭ་རི་ཏར་ལུང་རྒྱུ་བསྐྱགས་ཕུལ་ཡི་
ཕུལ་གྲང་གཞིན་པ། ཆབ་སྲིད་ལོ་རྒྱུས་ཆེན་པོའི་གྲུ་རེན་སོགས་ཀྱི་འགན་

བཟུས) (ཁྱ་ཡིག) དང་《བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་རིམ་གཤམ་ཡི་ཤེང་བ》ཞེས་པ་
 སྐབས་མཉམ་ཚུལ་གནང་། དེ་བཞིན་《ཉེ་རབས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ཁ་བྱལ་
 དང་ཁ་བྱལ་ལ་རྟོག་པ་སྐོར་གླེང་བ》《བོད་ཀྱི་བཟུན་པ་འཕེལ་བྱེད་ཇི་ཉུང་
 བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་གླེང་བ》《བོད་ཡིག་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་གླེང་བ》
 《བོད་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེའི་གོ་དོན་སྐོར་གླེང་བ》《ཉུག་གཟིག་ཅེས་པའི་ཐ་
 སྙད་འདིའི་གོ་དོན་སྐོར་གླེང་བ》《བོད་ཅེས་པའི་མིང་གི་ཐོབ་ཚུལ་སྐོར་གླེང་
 བ》《བོད་ཀྱི་གནའ་སྐུལ་བཟང་པོ་ཁ་བཏགས་ཀྱི་སྐོར་རྣམས་ཙམ་གླེང་བ》
 《ལྷ་སའི་དར་པོ་ཆེ་བཞིའི་རྟོག་མདོར་བཟུས》ཞེས་པ་ལ་སྐབས་པའི་དཔྱད་
 ཚུལ་མང་དག་ཅིག་སྤེལ་གནང་། ཁོང་གིས་བཙམས་གནང་བའི་དཔེ་དེབ་
 དང་དཔྱད་ཚུལ་ནམས་ནང་དོན་ལུན་ལུན་ཆོགས་པ་དང་། དཔྱད་ཡིག་ཁུངས་
 བཅན་པ། གོ་རིམ་ལྟན་པ། ལྷ་བདེ་ཞིང་གོ་སླ་བ། རྒྱུད་སྐོར་ཆེ་བ་སྐབས་ཀྱི་
 རྒྱད་ཆོས་ལྟན་པས་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་དང་ལྷག་དོན་སྟོགས་ལ་གཞིན་སྟེས་ནམས་
 ཀྱིས་གདེང་འཇོག་གང་ལེགས་གནང་བ་མ་ཟད། གཟིགས་འདོད་ཆེན་པོ་ཡང་
 གནང་བ་བཅས་སོ། །

ཚུལ་སྟོན་འགན་འཁུར་བས། །

རྩིས་པ་པོའི་གཏམ།

རང་ཅག་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་དེར་མི་ལོ་ཁྲི་ཉུང་དུ་མའི་སྔོན་རོལ་དུ་གདོད་
 མའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་འབྲུང་ཁམས་དང་འབབ་ཚུད་བྱེད་པའི་ནང་དུ་བྱུན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི་ཞང་བོད་གནའ་བོའི་རིག་གནས་གསར་དུ་གཏོད་ཅིང་། དེ་
 བཞིན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རིག་གནས་དེའང་གྲུང་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲུབ་
 ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུག་སར་ཁྱབ་
 གདལ་སོང་བས་གཞུང་གནས་སྡེ་པོ་ཀུན་གྱིས་བསྟགས་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་དང་
 འགྱུར་བཞིན་ཡོད། །

ད་ལྟ་ཞང་བོད་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་རིགས་ཆོད་ལྡན་ཁག་ལ་གཞིགས་ན། ཁ་བ་
 ཅན་གྱི་ཡུལ་དེ་རྫོ་ཆས་ཉིང་མ་དང་། རྫོ་ཆས་གསར་མའི་དུས་རབས་བརྒྱད་
 ཡོད་ཅིང་། ཆབ་མདོ་ཁ་བ་ཀྱི་ས་ལོག་ནས་སོན་པའི་རྫོ་ཆས་གསར་མའི་དུས་
 སྐབས་ཀྱི་དངོས་པོ་འཛོམ་ཆེན་ཞིག་གི་སོག་ནས་མི་ལོ་ཁྲི་ཉུང་ལྷག་ཙམ་གྱི་སྔོན་
 ནས་ས་མཐོའི་སོག་མའི་རིགས་གནས་པ་ཙམ་མ་ཟད། ཞིང་ལས་དང་།
 འབྲོག་ལས། ཡར་ལས། རྫོ་ཆས་བཟོ་སྐྱེད་སྟངས་ཀྱི་ལག་རྩལ་གྱི་ཆུ་ཆོད་ཀྱང་
 དེས་གཏན་ཞིག་དུ་སྒྲིབས་ཡོད་པའི་ར་འཕྲོད་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ལོ་
 རྒྱུས་དུས་མཆོམས་སོ་སོར་གདོད་མའི་དུས་སྐབས་དང་། དབང་མཛད་བཅུ་
 གཉིས་ཀྱི་དུས་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱོད་སྤེལ་མ་བཞི་བཅུ་དང་། རྒྱལ་སྤྱོད་སྤེལ་མ་ཉི་
 ཤུ་ཙམ་ཞེ། རྒྱལ་སྤྱོད་སྤེལ་མ་བཅུ་གཉིས་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་སུ་གནའ་བོའི་
 ཞང་བོད་ཀྱི་ཆེ་རིག་དང་། སྐར་ཅིས། རྒྱ་ཅལ། བཟོ་རིག་ ཡར་ལས། གྱུར་
 རམ་བོན་ཆོས་སྟགས་བྱུང་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་སྟེ།
 མི་ལོ་ཁྲི་ཉུང་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སྔོན་དུས་ཉི། གཏའ་བྱི་བཅན་པོའི་དུས་སུ་ཁ་

བ་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་དུས་མཆམས་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲིབས་ནས་ཆབ་སྲིད་དང་།
དཔལ་འཕྲོད། རིག་གནས་སྐོས་མར་བས་རིམ་བཞིན་གོང་དུ་འཕེལ། །

དེ་ནས་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་རིག་པའི་གཞུང་ཁྱེད་ལས་བརྒྱད་དར་བ་
དང་འབྲེལ་གངས་ཅན་ཡུལ་དུ་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྱི་རིག་
པའི་འཆད་ཉན་རྒྱ་ཆེར་སྒྲིལ། མངའ་བདག་ཁྱིམ་ལྷན་དུས་སུ་ལོ་ཆེན་སྐ་
ཅོག་ཞང་གསུམ་སྐོས་ལོ་པ་རྩ་རིམ་བྱོན་གྱིས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་ཆོད་མ་རིག་པའི་
གཞུང་ཁྱེད་ལས་མང་པོ་ཐོད་གྱི་སྐད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ་དང་འབྲེལ་བོད་གྱི་ཆོད་མ་
རིག་པའི་གཞུང་ཁྱེད་ལས་འཆད་ཉན་དར་འགོ་ཚུགས། དེ་ནས་བརྒྱན་པ་ཕྱི་དར་
གྱི་དུས་ནས་ལོ་ཆེན་རྒྱ་ཆེན་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་
པ་རྩ་ཉ་ཀྱན་དག་འབྲེལ་མཆོད། མཉམ་མེད་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་བཟང་གསལ་
པ་སྐོས་མཁས་ཐུབ་ན་རིམ་གྱིས་དུས་གཅིང་ཁམས་གསུམ་དུ་ཆོད་མའི་
བཤད་བྱ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་སྒྲིལ། །

དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་བཟོ་རིག་པའི་སྤྱི་བཤད་དང་། ལྷན་པར་དུ་མི་ལོ་ལྷ་
སྤྱོད་ཅམ་གྱི་སྤྱོད་དུ་ཁ་པ་ཅན་དུ་གདོད་མའི་ཨར་ལས་དང་། རྩ་བཟོ། ལྷགས་
བངས་བཟོ་ཆལ། རི་མོ་སྐོས་དར། དེ་ནས་ལོ་རྒྱུས་དུས་མཆམས་ཁག་སོ་
སོར་འཇམ་བཟོ་དང་། བང་ག་ རྒྱེབས་རིས། བྱིང་བཞོས། ལྷགས་དཀྱུལ།
གསེར་བཟོ། དུལ་བཟོ། ཐོད་དཀར། མཐིང་ཤོག འཆོམ་བཟོ། ལྷགས་
བཟ། ལྷ་ཤན་སྐོས་བཟོ་རིགས་རྣམས་གི་ལག་ཆལ་དར་འཕེལ་བྱུང་། །

མི་ལོ་ལྷ་སྤྱོད་ལྷག་ཅམ་གྱི་སྤྱོད་དུས་ནས་གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་བཅན་པོའི་
དུས་རབས་སྐོས་མའི་དུས་སུ་གསོ་བ་རིག་པ་དར། ལྷན་པར་དུ་རྩ་བོ་སྤྱོད་སྤྱོད་
དུས་སུ་གསོ་བ་རིག་པ་ཕྱི་དར་བས་དར་ཞིང་འཕེལ་བས་ཐོད་གྱི་བཅན་པོའི་སྤྱོད་
སྤྱོད་འཇུགས་པའི་སྤྱོད་བཟོད། གནམ་རི་སྤྱོད་བཅན་ཡབ་སྐུས་གྱི་སྤྱོད་དུས་སུ་
ལྷན་པར་ཉེ་རྒྱ་ལྷགས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ཁྱེད་ལས་ཐོད་དུ་དར་ཉེ་ཐོད་གྱི་
སྐད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར། དེ་མཚུངས་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བརྒྱན་

བཙས་མང་པོ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར། ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གངས་ཅན་
ཡུལ་གྱི་གསེབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་བསྟན་པ་གསར་དུ་བཏོད། །

དེ་ནས་ནང་རིག་པ་བོད་དུ་དར། སངས་རྒྱུས་བསྟན་པ་ལྷ་མིའི་དར་བས་
སྒྲིམ་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསར་ལུགས་གསར་ཆེར་དང་། བཀའ་གདམས་
པ། བཀའ་བརྒྱད་པ། ཞི་བྱེད་པ། ས་སྐྱ་པ། རྩ་ནང་པ། དགེ་ལུགས་པ་
སོགས་ཀྱི་བ་མཐའ་ཁག་གི་སྤེལ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་སྟེལ། །

དེ་མཆུང་ས་གཡུང་དུང་གི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་། དེ་ཡང་རྒྱལ་རིགས་ལྷ་ཡི་
གཏུང་རྒྱུད་དང་། དམུ་རིགས་གཤེན་གྱི་གཏུང་རྒྱུད། དབང་ལྷན་ལྷ་ཡི་གཏུང་
རྒྱུད། ལྷ་བཟོབ་སྤེལ་གཏུང་རབས། མཁས་པ་ཆེའུ་ཡི་གཏུང་རབས། དམ་
པ་རྒྱུད་གི་གཏུང་རབས་སོགས་བསྟན་པ་གང་ཅམ་དར། །

དེ་ནས་སྐྱ་རིག་པའི་བྱེ་བྲག་རིག་གནས་རྒྱུད་བ་ལྷ་མེ། རྒྱ་གར་འཕགས་
པའི་ཡུལ་དུ་ཕྱེབ་སྐྱུར་གྱི་སྤེལ་དར་བ་དང་། བོད་ཀྱི་སྤོན་ཕྱོན་མཁས་པ་རྣམས་
ཀྱིས་མཛད་པའི་ཕྱེབ་སྐྱུར་དང་། མངོན་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་། མངོན་བརྗོད་ཀྱི་
མིང་འདྲགས་རྩལ་སྟོར། འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་སྟན་རག་གཞུང་ལུགས་སྟོར།
སྟན་རག་མེ་ལོང་བོད་དུ་བསྒྱུར་པ་དང་གངས་ཅན་མཁས་དབང་རིམ་ཕྱོན་གྱིས་
མཛད་པའི་སྟན་རག་གི་གཞུང་ལུགས་སྟོར། ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་ཀྱི་རྒྱུས་
གར་གྱི་གཞུང་ལུགས། བོད་ཀྱི་སྐར་ཆེས་རིག་པ་སོགས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྣམ་
བཤད་ནང་དོན་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་། ལེ་རྒྱས་རིང་བ། རྩ་མང་ལུན་
ལུམ་ཆོགས་པ་སོགས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་མང་པོ་ལྟན། དེར་བརྟེན་ང་
ཆོས་ལེ་རྒྱས་དངོས་གཅི་སྐྱ་བའི་ལྷ་བ་གཞིར་བཟུང་ནས་ལེགས་སྟེལ་ཞན་དོར་གྱི་
བྱ་ཐབས་བཟུང་དགོས་པ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། །

རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤོན་ཕྱོན་རྒྱ་བོད་མཁས་དབང་མང་པོས་མཛད་པའི་རིག་
གནས་ལེ་རྒྱས་ཁག་ལ་ཡུན་རིང་སྟོབ་སྐྱུང་དང་། དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ལེགས་
སྟེལ་ཞན་དོར་གྱི་ཙ་དོན་གཞིར་བཟུང་《བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྣམ་བཤད་ལྷོ་

གསལ་གཞོན་ཅུའི་དགའ་ཚལ་༥༥ ཞེས་པ་དེ་གསར་དུ་ཙོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།
འདིའི་རྩ་བའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སྡོ་ལྷན་གཞོན་ཅུ་རྣམས་ཤོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་སྒོ་
བརྒྱར་འཕྱག་པར་ལམ་སྟེ་དངས་ཏེ་ཆ་ཆར་བ་དང་། ཡང་དག་པ། བརྒྱད་
རིམ་ལྷན་པ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཤོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལོ་རྒྱུས་འཁེལ་བྱེད་ཀྱི་འབྱུང་
བ་ཞིག་མཐེན་སྟབས་འདི་ཆེད་དུ་ཡིན། །

རང་ཅག་གི་སྤྱོད་པ་ལ་འདི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཞིང་མེས་རིག་ཁོང་དུ་འཕེལ་
བའི་སྒྲིཊ་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་གྱི་ཁོད་གསར་པ་ཞིག་འབྱུགས་སྟུན་ཉེད་དཀོས་ན་
དེད་རབས་གྱི་སྟོན་ཐོན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་ལ་སྦྱངས་པ་གང་ཟད་གནད་དཀོས་
པ་སློས་ཅི། བྱད་མོང་མ་ཡིན་པའི་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྤུལ་ཡུང་རིག་གནས་སྟོབ་
སྟོང་དང་། རྒྱད་འཛིན། ཁོང་སྟེལ་བཙས་གནད་རྒྱ་དེ་ཡང་གལ་འགངས་ཆེ་
བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན། །

《ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྣམ་པ་ཤད་མྱོ་གསལ་གཞིན་ཅུ་འི་དགའ་ཚལ་》ཞེས་
པ་འདི་ཙམ་གྱི་ཕྱིད་སྐབས་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་བྲགས་
འཁུར་གནང་མཁན་རྒྱ་ཆེའི་དགེ་སློབ་མང་པོ་དང་། བྱད་པར་དུ་མྱོ་ལྷན་
གཞིན་ཅུ་མཛའ་ཤོགས་ཀྱིས་སྐུལ་མ་ཡང་ཡང་གནང་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་
ཀྱང་རྒྱ་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་བ་ཐེར་སྟགས་ཚད་ལྷན་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་རིགས་ཁག་ལ་
ལོ་མང་རིང་གོ་བསྟར་དང་། དབྱད་ཞིབ་སྟགས་ནན་ཉན་ཁྱས་ཏེ་དེ་བ་རྒྱང་
འདི་ཙམ་གྱི་ཁྱས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ནི་ཆལ་མྱིད་དང་། རིག་
གནས་ལོ་རྒྱུས། ཆོས་ལུགས་ཤེས་བྱ། དུལ་སྟལ་ཤེས་བྱ་སྟགས་གང་ཅིའི་ཐད་
རྒྱ་ཆད་དམན་པས་སྦྱོན་དང་ནོར་འཁུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡིང་དེས་ལ་གཟུར་
གནས་མཁས་པ་རྣམས་དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཆེའི་སྟག་པ་པོས་སྦྱོན་བརྒྱན་
དང་ལོ་བསྟར་སྟགས་བཀའ་སློབ་རྒྱ་ཐོད་རྒྱུན་བཞིན་ཡོད་པ་འཚལ། །

ཤར་ཡུལ་ཐུན་ཆོག་ས་ཆེ་རིང་ནས།

2006ལོའི་ཟླ་4པར། |

དཀར་ཆག

མེད་དང་ཕ། མྱོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་
 ཆགས་ཚུལ་དང་ཚད་ས་མཐོའི་ཐོག་འགྲོ་བ་
 མིའི་ཕྱགས་ཇི་ལྟར་འཕེལ་བའི་སྐོར། (1)

དང་པོ། མྱོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཆགས་
 ཚུལ་གྱི་ཐོན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་བའི་སྐོར།
 (1)

གཉིས་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པའི་སྣོད་བཅུད་
 ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ལྟ་བའི་
 སྐོར།..... (9)

མེད་གཉིས་པ། བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་གི་སྤྱི་ཆོགས་
 དང་དེའི་ཕྱག་གནས་སྐོར།..... (19)

དང་པོ། རྒྱལ་ཕྱག་གམ་རྒྱ་མི་རྣམས་རིམ་བཞིན་
 མིར་འགྱུར་བའི་དུས་སྐབས་སྐོར།..... (19)

གཉིས་པ། དབང་མཛད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དུས་སྐབས་
 དང་རུས་རྒྱུད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྐོར།..... (23)

གསུམ་པ། རྒྱལ་ཕྱན་སེལ་མའི་དུས་སྐབས་ཏེ་ཡ་
 རྒྱུད་སྤྱི་ཆོགས་སྐོར། (35)

ཡེ་ཤུ་གསུམ་པ། བོད་ས་མཚོའི་བསྐལ་པ་ཡ་ཐོག་
 ཏུས་ཀྱི་རྩོལ་ཤིག་གནས་སྟོན།..... (40)

ཡེ་ཤུ་བཞི་པ། བོན་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ཞང་ཁུང་
 བྱི་ཤིག་གནས་སྟོན།..... (55)

དང་པོ། གདོད་མའི་བོན་གྱི་ཆོས་ལུགས་སྟོན།..... (55)

གཉིས་པ། རྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེས་གཡུང་རྒྱུང་
 བོན་གྱི་བཞུན་པའི་སྟོལ་བའོད་པའི་སྟོན། (62)

གཅིག་ རྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེའི་འབྲུངས་རབས་
 སྟོན། (62)

གཉིས། གཡུང་རྒྱུང་བོན་གྱི་ལྟ་བ་དང་། གཞུང་ལུགས།
 གའོ་ཐབས་སྟོགས་སྟོན། (66)

གསུམ། གནའ་བོའི་ཞང་ཁུང་དང་དེའི་རིག་གནས་སྟོན།
 (71)

ཡེ་ཤུ་ལྔ་པ། བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་ཐོག་མའི་
 སྐབས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྟོན།..... (84)

དང་པོ། བཅན་པོའི་ཐོག་མ་གཉའ་བྱི་བཅན་པོ་ནས་
 རྒྱལ་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་བདུན་བར་ཆབ་སྲིད་རྒྱུང་དང་།

ཡེ་ཤུ། བོན་གྱིས་བརྒྱུངས་པའི་སྟོན།..... (84)

གཉིས་པ། ལུགས་ཆས་ཀྱི་དུས་རབས་སུ་སླེབས་ནས་
 བཅོལ་ཆུ་བོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་

སྟོན།..... (91)

གསུམ་པ། བཅན་པོའི་དུས་རབས་ཐོག་མའི་སྐབས་

ཀྱི་བང་སོ་དང་བྲག་བཞོས་དེ་མོའི་སྒྱ་ཆལ་སྒྲོར།

..... (93)

གཅིག ལྷ་རྒྱལ་བཅན་པོའི་དྲུས་རབས་ཐོག་མའི་

སྐབས་ཀྱི་བང་སོའི་བཅོ་སྒྲུབ་ལག་ཆལ་སྒྲོར། (93)

གཉིས། ལྷ་རྒྱལ་བཅན་པོའི་དྲུས་རབས་ཐོག་མའི་

སྐབས་ཀྱི་བྲག་བཞོས་དེ་མོའི་སྒྱ་ཆལ་སྒྲོར། (94)

བཞི་པ། བྲི་ཐོག་རྩེ་ཐོག་བཅན་སོགས་ཀྱི་སྒྱ་དྲུས་སུ

བོད་དྲུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་སྒྲུབ་ཅིས་

སོགས་རི་ལྟར་དར་བའི་སྒྲོར། (95)

གཅིག སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དབྱུ་བརྟེས་པའི་སྒྲོར།

..... (95)

གཉིས། འཕགས་ལུལ་དང་རྒྱ་ནག་ནས་སྒྲུབ་ཅིས་

ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བོད་དྲུ་དར་བའི་སྒྲོར། (96)

གསུམ། བྲེ་ལུལ་སྤངས་སོགས་ཀྱི་འཇལ་ཆོད་གསར་དུ་

བཏོད་པ་དང་ཆོང་ལས་དར་བའི་སྒྲོར། (98)

ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་པ། ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་གྲུ་པོའི་སྒྱ་དྲུས་

ནས་བོད་དྲུ་སྒྱ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རི་ལྟར་དར་

བའི་སྒྲོར། (99)

དང་པོ། གང་ཞིག་ལ་སྒྱ་རིག་པ་ཟེར་བ་དང་། དེར་

འབྱུག་པའི་དགོས་པ། དེའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་གང་

ཡིན་པའི་སྒྲོར། (99)

གཉིས་པ། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ལུལ་གྱི་སྒྱ་རིག་

པའི་གཞུང་ཆེན་པོ་བཅུ་དང་དེ་བོད་དྲུ་རི་ལྟར་

- དར་བའི་སྒྲིབ། (103)
- གཅིག ལྷ་ཅིན་ལྷ་ཀར་ཆའི་སྒྲིབ། (104)
- གཉིས། ཀལ་ལྷ་ཀར་ཆའི་སྒྲིབ། (105)
- གསུམ། ཅན་ལྷ་ཀར་ཆའི་སྒྲིབ། (106)
- བཞི། དབྱངས་ཅན་ལྷ་ཀར་ཆའི་སྒྲིབ། (106)
- གསུམ་པ། གངས་ཅན་པོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྒྲུ་རིག་པའི་
བསྟན་པའི་ལྷ་ར་དར་བའི་སྒྲིབ། (107)
- ལེབ་བཟུང་པ། འཕགས་ཡུལ་དུ་ཆད་མ་རིག་པའི་
བསྟན་པ་དར་ཆུང་དང་། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་རལ་
པ་ཅན་གྱི་སྒྲུ་དུས་ནས་པོད་དུ་ཆད་མ་རིག་
པའི་གཞུང་ལུགས་འི་ལྷ་ར་དར་བའི་སྒྲིབ།
..... (112)
- དང་པོ། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ཆད་མ་རིག་
པའི་གཞུང་ལུགས་འི་ལྷ་ར་དར་བ་དང་། སྒྲོབ་
དཔོན་ཚྭ་གས་སྤང་སྒྲིགས་ཀྱི་མཛད་པའི་སྒྲིབ།
..... (113)
- གཅིག འཕགས་ཡུལ་དུ་རྟོག་གེ་བའི་ཆད་མ་རིག་པ་
དར་ཆུང་སྒྲིབ། (113)
- གཉིས། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་
སྒྲོབ་བཟོད་པའི་སྒྲིབ། (114)
- གསུམ། ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོབ་བཟོད་པ་
སྒྲོབ་དཔོན་ཚྭ་གས་སྤང་གི་སྒྲིབ། (114)
- བཞི། སྒྲོབ་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་མཛད་པ་དང་ཆད་

མའི་དགོངས་འགྲེལ་སྟོན། (119)

ལ། སྒྲིབ་དཔོན་ལྟ་དབང་སྒྲོ་སྟགས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་ལོ་
པ་རྩ་མས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཆོད་མའི་གཞུང་ལུགས་
སྟོན།..... (125)

གཉིས་པ། སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ལྟ་དར་དུས་གངས་
ཅན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་ཆོད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
ཇི་ལྟར་དར་བའི་སྟོན། (126)

གཅིག ཁྱི་གཙུག་ལྗེ་བཅན་རལ་པ་ཅན་གྱི་སྤྱད་སྤྱོད་བོད་
ཀྱི་ལོ་པ་རྩ་མང་པོས་འཕགས་ཡུལ་གྱི་ཆོད་མ་རིག་པའི་
གཞུང་ལུགས་མང་པོ་བོད་དུ་བསྐྱར་པའི་སྟོན།
..... (127)

གཉིས། ལོ་རྒྱུ་བསྟན་བཤམ་བཞེགས་སྟོན།..... (129)

གསུམ། ལོ་རྒྱུ་བཅོག་རྩི་ལྱུང་མཚན་སྟོན། (131)

བཞི། ལོ་རྒྱུ་བཞུང་ཡེ་ཤེས་ལྗེའི་སྟོན།..... (132)

གསུམ་པ། སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ལྟ་དར་ཏེ་བོད་སྤེལ་
བྱའི་དུས་སྤྱོད་གངས་ཅན་ཡུལ་དུ་ཆོད་མ་རིག་པའི་
བསྟན་པ་ཇི་ལྟར་དར་བའི་སྟོན།..... (135)

གཅིག རྩོག་ལེགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཛད་པའི་སྟོན།
..... (137)

གཉིས། རྩོག་སྒྲོ་ལྟ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཛད་པའི་སྟོན།
..... (139)

གསུམ། ལྷ་པ་ཆོས་ཀྱི་སངས་པོད་ཀྱི་ཆོད་མ་རིག་པའི་
སྒྲིབ་གཉེར་ལམ་སྟོན་གསར་དུ་བཏོད་པའི་སྟོན།

..... (140)

བཞི་པ། ས་སྐྱའི་དུས་སྐབས་སུ་ས་སྐྱ་པ་བསོད་ནམས་
ཅེ་མོ་སྐྱེས་ཀྱིས་དབྱུས་གཙང་ཁམས་གསུམ་དུ་
ཚད་མ་རིག་པའི་བཤད་གྲུ་ཇི་ལྟར་བཅུགས་པ་དང་
ཚད་མ་རིག་པའི་བཞུན་པ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་སྒྲིང་།

..... (144)

གཅིག་ དབྱུས་གཙང་ཁམས་གསུམ་དུ་ཚད་མ་རིག་པའི་
བཤད་གྲུ་ཇི་ལྟར་བཅུགས་པའི་སྒྲིང་། (144)

གཉིས། འཁོར་ལོ་སྤྱི་ཅེ་མོའམ་ས་སྐྱ་པ་བསོད་ནམས་
ཅེ་མོས་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཇི་ལྟར་
སྤེལ་བའི་སྒྲིང་།..... (146)

གསུམ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་ཀྱི་ཚད་མ་རིག་པའི་
སྤེལ་སྒྲར་གསེམ་མཛད་མཁན་ས་སྐྱ་པ་རྩེ་ཉ་ཀྱན་
དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་སྒྲིང་། (148)

ལྔ་པ། ཕག་མོ་གྲུ་པའི་དུས་སྐབས་སུ་མཉམ་མེད་ཙང་
ཁ་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཀྱིས་བོད་དུ་ཚད་མ་རིག་པའི་
བཞུན་པ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་སྒྲིང་།..... (153)

གཅིག་ མཉམ་མེད་ཙང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་བོད་དུ་ཚད་མ་
རིག་པའི་བཞུན་པ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་སྒྲིང་། (154)

གཉིས། རྒྱལ་ཆབ་དར་མ་རིན་ཆེན་གྱིས་ཚད་མ་རིག་པའི་
བཞུན་པ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་སྒྲིང་། (160)

གསུམ། མཁས་གྲུབ་རྩེ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་གིས་ཚད་
མ་རིག་པའི་བཞུན་པ་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་སྒྲིང་།

..... (164)

ལེའུ་བརྒྱད་པ། བོད་ཀྱི་བློན་མོར་མ་ཡིན་པའི་བཙོ་

རིག་པ་ཇི་ལྟར་དར་བ་དང་དེའི་ནང་དོན་

གཙོ་བོ་ཁག་གི་སྒྲིབ། (174)

དང་པོ། བོད་ཀྱི་བཙོ་རིག་པའི་སྤྱི་བཤད། (174)

གཉིས་པ། བཙོ་རིག་པའི་བྱེ་བྲག་བོད་ཀྱི་ཨར་ལས་

ལག་ཅུལ་ཇི་ལྟར་དར་བ་དང་། དེའི་རྣམ་གྲངས་

དང་ཁྱད་ཚུལ་སྒྲིབ། (181)

གཅིག་ག་དོན་མའི་བོད་ཀྱི་ཨར་ལས་ལག་ཅུལ་སྒྲིབ།

..... (181)

གཉིས། བོད་ཀྱི་ལྗུས་དྲུས་མཚམས་སོ་སོའི་ཕྱོད་

གཙོ་བོ་ཁག་གི་བཙོ་སྤྱོད་ལག་ཅུལ་དང་དེའི་ཁྱད་

ཚུལ་སྒྲིབ། (184)

༡. གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ཡུམ་བུ་སྒྲིབ། (184)

༢. བརྗེད་ཆགས་ཉམས་འགྱུར་ལྟར་པའི་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་

སྒྲིབ། (185)

༣. འཇིག་རྟེན་གྱི་གཙུག་ཀྱན་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ཕྱེ་ལ། (186)

༤. ལྟན་སྤྱོད་པའི་གྲག་ཀྱུལ་པའི་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ (188)

༥. རོ་མཚར་ཅན་གྱི་ལྟ་ཀྱི་རིའི་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ (191)

༦. བཙོ་ཅུལ་མཆད་དུ་བྱུང་བའི་འབྲས་སྤངས་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ (193)

༧. ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནོར་གླིང་བསྐལ་བཟང་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ (194)

༨. ཚར་དུ་དངར་བའི་ནོར་གླིང་སྤྱོད་བསལ་ཕྱོད་ལ་ཕྱེ་བ་ (195)

༩. བཙོ་ཅུལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ནོར་གླིང་རྟག་བརྟན་མི་འགྱུར་