

༡༡། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐོང་བའི་གནམ་།

ཀུལ་མོ་འབྲུག་པས་བརྩམས།



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

༡༡། ། བོད་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་སྤེལ་བའི་གཏམ། །

རྒྱལ་མོ་འབྲུག་པས་བརྩམས།

མི་དྲིལ་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

藏族简史/周华著, - 北京:民族出版社, 1995. 10
(2004. 3 重印)

ISBN 7-105-06006-9

I. 藏… II. 周… III. 藏族-民族历史-中国-
藏语 IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003123 号

藏族简史(ZANG ZU JIAN SHI)

著 者	周华
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	民族出版社微机照排
印 装	艺辉印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	16
印 数	14001-19000 册
版 次	1995 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月北京第 2 版 2 次印刷
定 价	24.80 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)

ཚཱ་མྱིག་འགན་འཁུར་པ།

责任编辑:

ན་མགྲོན་རྗེ།

དེབ་གཞིའི་བཟོ་འགྲན་པ།

丹真多杰

装帧设计:

ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན།

གྲགས་པ།

封面题字:

智华

པར་བྱས་འགན་འཁུར་པ།

ཆེ་རིང་མཚོ་མ།

བདེ་སྦྱང་མེ་རྟག

责任编辑:

次仁措姆

李莉

༡༡། བོད་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་གླེང་བའི་གཏམ།

ཚཱ་བ་བོ།

རྒྱལ་མོ་འབྲུག་པ།

དཔེ་སྟར་མཁན།

མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་།

འབྲེམས་སྤྲེལ་མཁན།

མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་གི་བོད་ཡིག་ཚོམ་སྤྱིག་ཁང་།

གནས་ཁུལ།

པེ་ཅིན་རྫོང་མི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།

སྒྲིག་ཁྲིད་ཨང་གྲངས།

100013

ཁ་བར་ཨང་གྲངས།

010 - 64275311

པར་བསྐྱེད་མཁན།

མི་རིགས་དཔེ་སྟར་ཁང་གི་རྒྱལ་འོད་པར་སྤྱིག་ཁང་།

པར་འཁེབས་མཁན།

དབྱི་རྒྱའི་པར་འཁེབས་ཚད་ཡོད་ཀྱང་མི།

བསྐྱད་འཚོང་མཁན།

རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཚོང་ཁང་།

དེབ་ཚད།

850mm × 1168mm 1 / 32

དཔར་ཤིག

16

པར་གཞིའི་སྤྱིག་ཁངས།

1995ལོའི་ཟླ་10པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱེད་ས།

པར་ཁེངས།

2006ལོའི་ཟླ་1པོར་པེ་ཅིན་དུ་པར་གཞི་2པ་པར་ཁེངས་2པ་བསྐྱེད་ས།

པར་གྲངས།

14001 - 19000

ཕྱིན་གྲངས།

ཕྱིན་24.80

མཉམས་པའི་ཕྱི་མཚུངས་ལྟོང་བའི་གཏམ།

མཉམས་པའི་ཕྱི་མཚུངས་ལྟོང་བའི་གཏམ།

མཉམས་པའི་ཕྱི་མཚུངས་ལྟོང་བའི་གཏམ།



དཔེ་ཆ་མཁའ་པ་བཅད།

《བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོབ་པའི་གཏམ་》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་བོད་རིགས་གཞིན་
 ལུ་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བར་སློབ་པ་བཟུལ་པ་རྒྱལ་མོ་འབྲུག་པ་ནས་ལོ་མང་ཙམ་རིང་བོད་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུས་ལ་སློབ་སྦྱང་དང་ཞིབ་འཇུག་བགྱིས་པའི་འབྲས་ཆགས་སྒྲུ་རྩམ་འབྲི་བྱས་
 པའི་བོད་ཀྱི་བསྐལ་པ་ལ་ཐོག་གི་གནོད་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནས་ཉེ་རབས་བོད་ཞི་
 བས་བཅིངས་བསྐོས་བྱས་ཚུན་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆར་། རང་རེའི་སྨོན་རབས་ལ་
 རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཁོག་ལྟར་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་དང་ཆོས་མིང་ཀྱི་
 རྒྱུང་བ་གཞུང་ཉར་བྱས་ཤིང་། གཞན་རིགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱུར་བ་རྒྱལ་ཉི་
 གསར་རྩམ་བྱས་པའི་བོད་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན་ལ། བར་དོན་གཙུག་པོ་
 བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོབ་པའི་སྨོན་འཁོ་ཞེས་པ་ས་བཅད་དང་པོ་བྱས་ཤིང་། བོད་
 གནའ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ་དང་། བོད་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
 བཤད་པ། བོད་སེལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ། ས་སྐྱ་བའི་སྐབས་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ། བཀ་མོ་སྐྱ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ། དགའ་ལྡན་
 མོ་བྲང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ་བཅས་ཡོངས་སྒྲུ་ས་བཅད་བཟུལ་ཀྱི་
 བདག་ཉིད་ཙན་ཉེ། བར་གསེས་སྒྲུ་ས་མོར་ལེ་ཆོན་དུ་མས་བོད་ཀྱི་སྨོན་བཅད་
 ཆགས་ཚུལ་ནས་མིའི་འཕྲོ་བ་བྱུང་ཚུལ་དང་། བོད་གདོད་མའི་དུས་ཀྱི་གནས་
 ཚུལ། ས་རབས་བཅན་པོ་རིམ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྐབས་དེའི་རྒྱལ་ཐབས་སྐབས་
 པ་དང་ཁང་ཁྱུང་གི་སྐོར་དང་། བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་གི་མཛད་
 འཕྲིན་དང་ཁར་བྱུང་འཇར་དང་འ་ཁའི་སྐོར། བོད་སེལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་
 བསྐོན་པ་དང་རྒྱབ་དང་དབྱས་གཙང་དང་མངའ་རིས། བཛོ་སྐྱད་བཅས་སྒྲུ་
 རྒྱལ་པའི་བཅན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཀྱིས་ཚུལ་དང་། ཁར་བྱུང་མིང་རྒྱལ་པོ་དང་
 མི་ཉག་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐོར། ས་སྐྱ་བའི་སྐབས་སྒྲུ་རྟོར་བོད་བར་ཀྱི་འབྲེལ་

གཏུག་དང་ས་པའ་ཁྱད་པོན་གྱི་མཛད་རྒྱུ། སྐུ་གྱུ་འཛིན་སྐབས་སུ་པོད་ཀྱི་འཛིན་གནས་ཚུལ་ལས་དབྱས་གཙང་དང་མྱོས་སུ་མདོ་མྱད་དང་ཁམས་ཚུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཤད་པ་ཞེས་ལེ་ཆོན་ལོགས་སུ་བརྟན་ནས་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་། དེ་མིན་དགའ་ལྡན་མོ་བྱང་པའི་སྐབས་ཀྱི་པོད་མོག་མཆོད་ཡོན་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་མོགས་རེ་རེ་བཞེན་ཞིབ་ཅིང་གསལ་བར་ཚུལ་འབྲི་བྱས་ཡོད་པ་ནི། དེ་བཤད་འདིའི་བཙུན་བྱའི་ཁྱད་ཚུལ་གཙོ་བོར་ངེས་ཤིང་། མྱོད་བྱུང་བྱང་ཆོག་ཅུང་ལ་དོན་འདུས་པ་དང་རྒྱས་བརྟུས་འཆམ་ཞིང་གོ་རིམ་ལྡན་པར་མ་ཟད། ཡང་མྱོན་རབས་ལོ་རྒྱས་གཞན་དག་སྤྱིར་འབྲི་དང་ལྟ་རྒྱས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ལོ་ཆོགས་དང་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ཁྱེན་ལོ་ཆོགས་ལོ་རྒྱས་ཡིག་ཆ་ཁྱད་པར་བཅུན་དང་ལྷག་པར་ཏུན་ཏྲང་གཏེར་ཡིག་དང་རྩོམ་ཡིག་མོགས་ལ་ཁྱད་པར་གཏུགས་ཏེ་རང་རྒྱས་གང་ཆོགས་སུ་བཞག་དབྱང་བྱས་ཐོག པོད་ཡིག་ལོ་རྒྱས་ནང་གནས་ཚུལ་ཁ་མི་གསལ་བ་དང་བྱང་བ་རྟོང་ས་པའི་རིགས་རྣམས་ཡིག་རིགས་གཞན་དག་ལས་ཁ་རྒྱུད་དང་བྱུང་བ་རྟུས་སུ་བྱུང་ནི་ཞིབ་རྒྱས་སུ་བྲིས་ཡོད་ལ། མྱོས་སུ་སྤྱོད་པར་སྤྱི་བོ་མང་པོས་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་པོད་དབྱས་གཙང་གི་རྒྱལ་ཁྱོན་དང་ཆོས་འབྱུང་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་བྱུང་ནི་ཆོས་ལུགས་རྒྱང་རྒྱང་འབྲི་བའི་རྒྱལ་ལས་བཞག་ཏེ། པོད་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་དང་བ་ན་ཉེ་གནས་པོད་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་མི་རིགས་གཞན་དག་དང་པོད་ས་གནས་ཁག་གི་ལོ་རྒྱས་ཁྱད་པར་གསལ་དང་རྩོད་བྱས་ཡོད་པ་ནི་དེ་བཤད་འདིའི་དགེ་མཆོན་ཞིག་ཏུ་འགྲམས་ཤིང་། ཚུལ་གཤིས་བྱང་ཆོག་ཆོགས་དང་མདོན་བཙུན་མོང་གིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བཞེན་པའི་ཡིག་རྒྱད་ལྟར་བྲིས་ཡོད་པ་མོགས་ཏེ་མདོར་ན། པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་ལ་འཇུག་པའི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་རྒྱུད་བྱའི་བྱུང་བ་རྟུར་ལོས་ཤིང་འཆམ་པའི་ལོ་རྒྱས་དཔེ་དེ་བུ་ཅུང་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ། ངེད་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་

1994ལོར་པར་བསྐྱར་འཁྲུག་སྒྲིལ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེ་བཤད་འདིའི་པར་གཞི་

དང་པོ་ཐོབ་པ་གཅིག་པོར་ཚར་གྲངས་ཆེན་ཁྲི་པར་བརྒྱབ་པ་ལོ་ངོ་འགྲི་རིང་ཁ་
 ཚར་བ་ཤུམ་བཞིན་པས། ད་ལན་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་
 གཞིགས་ཏེ། ཚུལ་པ་པོས་ཡང་བརྒྱུར་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་ནོར་བ་དག་བཅས་
 དང་། གསར་པ་ཁ་ལྟོན། མཆན་བྱ་གསར་འདེབས་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་གཙུག་
 ཏུ་བརྒྱུར་བྱས་ལྟར་ཡོད་པ་ལྟར་པར་བརྒྱབ་པ་ཡིན། དེ་བ་འདིའི་པར་གཞི་
 དང་པོ་པར་བརྒྱན་འགྲེམ་གྱིས་བྱས་ཤིང་། རྒྱ་ཆེའི་སློག་པ་པོ་དང་ནང་སློག་སྤྱི་
 གསར་སློབ་པ་ལ་མན་པ་ཅུང་ཟད་ཆེ་བས། སྤྱི་གཞུག་ཏུ་ཉོ་ལུང་མི་རིགས་
 སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོ་དང་། ལུང་ལུང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོ། མཆོ་རྩེ་མི་རིགས་
 དཔེ་ལོ་སློབ་ཁྲུང་ལུང་ལུང་གི་སྤྱི་ཡོན་ཆེན་དང་། སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་པོ་དང་
 ཡིག་སློབ་ཁྲུང་། དཀར་མཛེས་ལས་ལྷན་སློབ་ཁྲུང་སྤྱི་སློབ་དེ་བ་དང་ཁྲིད་
 གཞིར་བརྒྱུད་བར་མ་ཟད། དེ་བ་འདི་1996ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་པོ་དཔེ་ཡིག་སློག་
 དེ་བ་ལྟ་དགའ་ཡང་གསུམ་པ་དང་། སི་ཁྲོན་པོ་དཔེ་ཡིག་པའི་རིག་གཞུང་ཚོགས་
 པས་གནང་བའི་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གྲུབ་
 འབས་སུ་ལ་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་དགའ་ཉམས་ཀྱིས་སྤོང་སྤོང་བས་མཆོད། རྒྱ་
 ཆེའི་སློག་མཁན་རྣམས་དང་སློག་སྤྱི་པོ་དཔེ་ཡིག་གཞིན་ལྟ་དག་གི་དགའ་བསྟེ་
 དང་གཞིབ་སྤྱོད་སྤོང་སྤོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ལར་ད་རེས་དཔེ་སྤྱོད་ལྷན་ལྷན་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་པོས་སྤྱོད་ཁ་ཚར་བརྒྱུར་བྱས་
 བྱས་ཡོད་པ་ལགས་ནའང་། ལང་དོན་ཐད་ར་ཆོས་དཔེ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མཉམ་མ་
 བཞག་ས་དང་ཞིབ་ཆ་མ་སྤོང་སྤོང་མི་སྤྱོད་པས་རྒྱ་ཆེའི་སློག་པ་པོ་རྣམས་
 དགོངས་འཆར་ལྷན་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་དག་བཅས་ཡོང་བ་བཅས་ལུ་ལུ།

མི་རིགས་དཔེ་སྤྱོད་ཁང་ནས།
 2004ལོའི་ཟླ་3པར།

7. ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་ཕྱོན་ཚུལ།	55
8. བྱི་གཉན་གཟུང་བཅན་ཡབ་སྐུ་ཕྱོན་ཚུལ།	59
9. ལྷ་ག་རི་གཉན་གཟིགས་ཡབ་སྐུ་ཕྱོན་ཚུལ།	63
གསུམ་པ། རྒྱལ་ཕྱན་སིལ་མ་འགའ་བཤད་པ།	67
1. བོད་རྒྱལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཤད་པ།	67
2. སྐུ་པ་སོགས་བཤད་པ།	71
3. ཞང་ཞུང་བཤད་པ།	76
ས་བཅད་གསུམ་པ། བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་།	81
1. རྒྱལ་པོ་སྤོང་བཅན་སྐུ་པོ་ཕྱོན་ཚུལ།	81
2. བྱི་མང་སྤོང་མང་བཅན་ཕྱོན་ཚུལ།	91
3. བྱི་འདུས་སྤོང་ཕྱོན་ཚུལ།	102
4. བྱི་ལྷོ་གཙུག་བཅན་ཕྱོན་ཚུལ།	107
5. བྱི་སྤོང་ལྷོ་བཅན་ཕྱོན་ཚུལ།	112
6. ལྷོ་ལྷོ་བཅན་པོ་ཕྱོན་ཚུལ།	123
7. བྱི་ལྷོ་སྤོང་བཅན་ཕྱོན་ཚུལ།	126
8. བྱི་གཙུག་ལྷོ་བཅན་ཕྱོན་ཚུལ།	133
9. ལྷོ་ལྷོ་བཅན་པོ་ཕྱོན་ཚུལ།	141
གཉིས་པ། ཞང་ཞུང་རྒྱལ་ཕྱན་སྐོར་བཤད་པ།	147
1. འཛར་གྱི་སྐོར་བཤད་པ།	147
2. འ་ཞའི་སྐོར་བཤད་པ།	151
ས་བཅད་བཞི་པ། བོད་སིལ་བྱའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། བོད་སིལ་བྱར་འཛོར་བའི་གནས་ཚུལ།	155
གཉིས་པ། རྒྱལ་ཕྱན་སིལ་མའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་།	166

བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་.....	264
གསུམ་པ། སྐབས་དེའི་ཐོད་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ།	281
1. དབུས་གཙང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱོད་བཤད་པ།	281
2. དགེ་ལུགས་པའི་བྱེད་ཐབས་ལྟར་ཚུལ་བྱེ་བྱག་ཏུ་བཤད་པ།.....	286
3. མདོ་མཐོང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱོད་བཤད་པ།	292
4. ཁམས་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱོད་བཤད་པ།	312
བཞི་པ། རིན་ཐུངས་པ་དང་གཙང་པ་ལྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་	
བཤད་པ།	328
1. རིན་ཐུངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་བཤད་པ།.....	328
2. གཙང་པ་ལྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་བཤད་པ།.....	336
ལྔ་པ། སྐབས་དེའི་ཐོད་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་	
བཤད་པ།.....	343
ས་བཅད་བརྟན་པ། དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་བའི་སྐབས་ཀྱི་	
ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་པའི་སྤྱོད་དབང་བྱང་ཚུལ།	353
1. དགེ་ལུགས་པ་དང་དགའ་ལྷན་མོ་བྱང་གི་བྱང་བ།	354
2. རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་ཐོད་སྤྱོད་མཛད་ཚུལ།.....	361
གཉིས་པ། རྒྱལ་དབང་རྒྱག་པ་དང་ལྟེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱལ་	
རྒྱ་མཚོའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།.....	371
1. རྒྱལ་དབང་རྒྱག་པ་ཆེན་པོའི་མཛད་པ་མདོར་བསྟུན།	371
2. ལྟེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱལ་མཚོའི་མཛད་པ་མདོར་བསྟུན།	376
3. ཐོད་སྤྱོད་མཚོད་ཡོན་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་སྤྱོད་བཤད་པ།.....	383
4. རྒྱང་གར་བའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཐོད་ཏུ་སྤྱོད་ཚུལ་སྤྱོད་	
བཤད་པ།.....	391

གསུམ་པ།	ཀྱལ་དབང་བདུན་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	397
བཞི་པ།	ཀྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ། ...	415
ལྔ་པ།	ཀྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་དགུ་པ་ནས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	427
དྲུག་པ།	ཀྱལ་དབང་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	443
བདུན་པ།	ཀྱལ་བ་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱ་བཞི་པའི་སྐུ་ཆེ་སྟོང་གི་གནས་ཚུལ་དང་།	
	པོད་མི་དམངས་བཅོངས་འགྲོལ་ཐོབ་ཚུལ།	461
བརྒྱུད་བཞུགས་རྟུ་མིག		474
བརྒྱུད་བརྒྱན་མཚུག་བྱང་།		487

ས་བཅད་དང་པོ། བོད་ཀྱི་ཨོ་ཁྱུས་སྒྲིབ་བའི་སྒྲན་འགྲོ།

དང་པོ། སྒྲིབ་གཞི།

1. ཨོ་ཁྱུས་སྒྲིབ་འདི་དགོས་པ།

ཨོ་གྲངས་ཉིལ་འཕྱེད་ཀྱི་ལས་སྒྲན་རབས་ཀྱི་བྱུང་བ། |

ཁྱུས་མེད་ཡལ་བའི་གཉེན་འཕྲུང་རེ་རེ་བཞེན་འདས་གྲང་། |

རིག་བྱེད་སྒྲིབ་འདི་རག་སྒྲོར་ལེགས་འབྱུང་བའི་མཆོམ། |

པ་རྟོ་ལ་ཡི་དེ་བའི་སྒྲིབ་པས་དུ་སེམ་བྱུང་། |

དེ་ཡང་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁྱུས་ཞེས་པའི་གོ་རྟོན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཆོགས་

དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འདས་ཟིན་པའི་སྒྲན་བྱུང་གི་བྱ་བ་དང་། སྒྲན་བྱུང་

གི་ཨོ་ཁྱུས་ཡི་གེར་བཀོད་པའམ་ཡང་ན་མི་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཆོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་

བརྒྱད་པའི་ནང་ནས་བྱུང་བ་མཁས་ལ་ཁོས་འཛིན་ཅིང་བརྗོད་མཛད་ཀྱི།

སྐབས་འདི་དང་ཁྱུས་པར་སྒྲིབ་འདི་ཨོ་ཁྱུས་བྱ་བ་དེ་གཙ་མོ་ལྟར་ཁབ་དང་མི་

རིགས་ཀྱི་འདས་པའི་བྱུང་བ་བརྗོད་པ་ལ་གོ་དགོས། སྒྲིབ་འཛིན་སྒྲིབ་གི་མི་

རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་མིའི་འཕྱོག་བྱུང་བ་དང་བརྒྱན་ནས། རིམ་གྱིས་

མི་རིགས་སྒྲིབ་པ་ཡིན་ཞིང་རང་རང་གི་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་གོ་རིམ་བརྒྱད་པའི་

བྱུང་བ་རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་

འཕེལ་རིམ་གྱི་བྱུང་བ་ནམས་བརྗོད་པའི་རག་ཁྱུན་ནམ་ཡི་གེ་གང་རུང་ལས་

བརྒྱད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ནི་འདྲ་བ་མིན་ཏེ། ས་སོར་མཚོན་ན་དུས་ཀྱི་ཐད་
 བྱུང་ཡུན་རིང་བྱུང་ཅི་རིགས་དང་གངས་ཀྱི་ཐད་བརྗོད་པ་མང་ཁྱད་སྒྲ་ཚོགས་
 བྱེག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་མི་རིགས་གང་ཡིན་དུང་གནའ་ནས་ད་བར་དུ་
 རང་གི་རྩོན་རབས་པ་མེས་ཡང་མེས་ནམས་ཀྱི་བྱུང་བ་རེ་རེ་བརྗོད་པ་ནི་རང་
 རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྐོན་ས་བྱུང་བ་ཞིག་ཟེ། དེ་ཡང་བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་གི་ལྟ་བུར་དང་
 གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ནས་ད་ལྟའི་བར་གྱི་གཞུང་ལྷན་དང་ཐུན་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་
 པ་ཞེས་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་པ་འདི་དག་ནི་མི་རིགས་དང་
 རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས་སོ། ། དེས་ན་ལོ་རྒྱུས་འདི་དེ་འདྲ་གལ་ཆེ་བར་སྒྲ་
 བའི་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏགས་པོའི་གཏམ་
 དཔེ་ལ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོག་གསུམ་མ་གོ་ན། བ་ཨ་ཁུ་ཡིན་དུང་རྩི་མི་ཤེས།
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱི་བུ་གང་ཞིག་གིས་རང་གི་པ་རྩི་མ་
 ཤེས་ན་མི་ཀུན་གྱིས་པ་མེད་ཀྱིས་པ་དུ་སྤྱུག་ལྟ་བུ་ཞེས་འཇུག་པུ་དམ་པུ་བུ་བཞིན།
 གོ་ལའི་རྩོན་གྱི་མི་རིགས་གང་ལ་མཚོན་ན་འང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡང་མེས་དག་གི་
 རིགས་རྒྱུད་ནམས་གང་ལས་བྱུང་བ་དང་། རི་ལྷར་དར་བ་དང་ཡང་ན་ཁོང་
 རྒྱལ་ས་ཀྱི་མཛད་རྗེས་སྐབས་པོ་ཆེ་དང་། མཉམ་ཚུང་སྐབས་རྒྱལ་ས་མ་
 ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲས་གང་འདྲ་ཞིག་ཐུན་པ་ནམས་མ་ཤེས་ན།
 མ་མཐར་ཡང་དེར་དུས་ཀྱི་མི་རིགས་མང་པོའི་གས་སྤྱུ་རྒྱུད་དཀའ་བར་སྤང་བ་
 ལྟ་བུ་འོ། ། སྤྱིར་ལོ་རྒྱུས་ནི་འདས་པའི་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་བཤད་པུ། དེར་ར་
 ཚོས་ལོ་རྒྱུས་རིག་པར་བཟག་དབུད་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ནི་འདས་པའི་དོན་ཁོ་ན་
 ཉིད་དུ་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་
 པ་བཞིན། མི་རབས་རྩོན་མ་དག་གི་མཛད་རྗེས་དང་སྒྲོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་
 རྒྱལ་ས་ཉམས་མེད་གོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ཟེ། རང་གི་མི་རིགས་དང་རང་གི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དེ་ལྟར་ལས་སྤྱེག་པར་རེ་མཐོར་འདེགས་སྤྱར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 ལས་དོན་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ལ་བྱས་རྗེས་གང་ལེགས་འཛུགས་

ཕན་ལུས་དང་། སྤྱལ་ལྷག་བསྐྱེད་ཤོས་པ་ནི་དོན་གྱི་སྤྱིང་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་
མིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱུང་བ་དང་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ཡང་ལོ་རྒྱུས་དང་མ་
འབྲེལ་བ་ཀྱང་ནས་མེད་མྱེད། སྤྱོད་གསལ་རྣམས་རང་ཉིད་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་
འཇིངས་སུ་ཞུགས་ནས་རིག་གཞུང་གི་དོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་ལེན་པར་བཙོན་ཆོ།
ཡང་ངེས་པར་དུ་ལོ་རྒྱུས་རིག་པའི་སྤྱོད་གཞིངས་ལ་བརྟེན་ན་བདེ་ལེགས་རང་
འབྲུབ་ཅིང་། ཚུལ་འདིའང་རྩི་བྲག་དགོན་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། “ག་
མཐའི་ས་ལས་གོམ་གཅིག་མ་བཞུལ་བར། །འཇིག་རྟེན་དེ་ཉིད་མཚོང་བའི་
ལྷ་མོ་འབྱུང་།”^① ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ལོ་རྒྱུས་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་འདི་ཉིད་
རིག་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆེ་ལ་མཚོད་ན། ཤེས་རིག་གིས་དབུལ་བ་སྒྲོང་བའི་
བསམ་དོན་གྱི་འདོད་དགུ་འབྲུབ་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ལོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་
ཁམས་གསུམ་འཇིག་རྟེན་ཀྱང་གྱི་ལྷ་མོ་མཚོང་བའི་མེ་ལོང་ལྷ་བྱུང་འཇིག་པ་
ཡིན། ལྷག་པར་དེང་གི་དུས་ལ་མཚོན་ན་ཡང་འཛམ་གླིང་དུ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་པའི་
གཞུང་འདི་རིག་པའི་ཚན་ཁག་ལས་ལོགས་སུ་བཀར་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་
གི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུས་ནས་བཞག་དབྱེད་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་ལ་འཇུག་པའི་
ཚུལ་ནི། རིན་ཆེན་གླིང་དུ་དོན་མཐུན་ཞུགས་པ་རི་བཞིན་རྒྱལ་མ་རབ་ཀྱི་དུས་
དང་བཅུན་ནས། བྱུང་བ་འཁོར་མའི་རྩིས་སུ་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ལགས་སོ། །

2. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱལ་རི་ལྷ་རྒྱུ་བ།

དེས་ན་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་འདི་ཉིད་རྒྱལ་རི་ལྷ་རྒྱུ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་

① བྲག་དགོན་པ་དགོན་མཚོག་བསྐྱེད་པ་རབ་རྒྱུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་《དེབ་ཐེར་རྒྱ་མཚོའམ་མདོ་སྤྱད་ཆོས་
འབྱུང་》ཀན་སྤུ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་གིས་1979ལོར་བསྐྱར་པའི་ཤོག་ངོས་782པར་གསལ་ལ། འོག་ཏུ་《མདོ་
སྤྱད་ཆོས་འབྱུང་》ཞེས་པ་རྣམས་དེབ་འདི་ལ་གོ་དགོས།