



中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目



བད་གྲེ་ལ་རྒྱལ

སྐྱོ་བཟང་བསྟན་འཛིན

བད་གྲེ་ལ་རྒྱལ

ཡུང་དབྱངས་མི་ཤིགས་སྐབ་ལྷ་ཆེན་མོའི་དཔེ་སྟར་ཁང་།

中央民族大学国家“十五”“211工程”建设项目



མོ་བཟང་བཟུན་འཛིན་

བོད་ཀྱི་ལ་རྒྱལ་

ཡུལ་དཔྱད་པ་ལྟ་བུ་ཡི་རྒྱུ་མེད་མེད་དཔྱད་པར་།

图书在版编目(CIP)数据

藏族历史/罗桑旦增编著.——北京:中央民族大学出版社,2006.2
ISBN 7-81108-002-8

I. 藏… II. 罗… III. 藏族—民族历史—研究—中国
IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153187 号

藏族历史

编 著 罗桑旦增
责任编辑 仁增旺姆
封面设计 马钢工作室
出 版 者 中央民族大学出版社
北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081
电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)
68932218(总编室) 68932447(办公室)
发 行 者 全国各地新华书店
印 刷 者 北京宏伟双华印刷有限公司
开 本 880×1230(毫米) 1/32 印张:23.625
字 数 600 千字
印 数 2000 册
版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-81108-002-8/K·98
定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究

གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ ཆེད་ལས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་འཕེལ་ཕྱོགས། (སློབ་འགྲུའི་དོད་ཀྱི་བཀོད་)

གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་གཞིར་
 བས་ལོ་འཁོར་ལུ་བཅུ་ལྷག་འགོར་སོང་། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཁྱི་མིག་གིས་
 བརྒྱས་ན། རིམ་པ་གོང་མའི་འབྲེལ་ཡོད་མགོ་བྱིན་གྱི་ཐུགས་ཁུར་དང་མཛུབ་སྟོན་
 འོག་ཏུ། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོས་རྒྱལ་ཁབ་དང་བོད་རིགས་ས་ཁུལ་
 ལ་ཡོན་ཏན་པ་སྟོར་དང་རིམ་པ་ཞིག་སྒྲིད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། བོད་ཡུལ་གྱི་དེང་རབས་
 ཅན་གྱི་འཛུགས་སྐྱོན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས། མི་རིགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་
 བཅས་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག དེ་དང་མཉམ་ཏུ་གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་
 ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལའང་ཐུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་བྲལ་བ་ཞིག་སོང་།

དང་པོ། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་
 ཀྱི་གནས་བབ།

གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཁྲུང་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གླིང་ལ་བོད་ཀྱི་ཤེས་
 རིག་ཆེད་ལས་དང་། སྤྱིད་འཛིན་དོ་དམ་དང་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་བཅས་ཆེད་ལས་

གཉིས་ཡོད་ལ། སྒྲིབ་མ་གསེས་ཕྱི་དྲུག་སྐབས། ར་ཚོས་མང་གཞི་ལ་ཕྱགས་སྒྲིབ་
ཕྱིད་པ། ཆེད་ལས་རྒྱ་སྒྱུད་པ། ལག་ལེན་ལ་མཐོང་ཆེན་ཕྱིད་པ། ལྷས་པ་གསེ་
སྒྲིབ་ཕྱིད་པ། རང་གཉིས་དར་སྤེལ་རྒྱ་གཉོང་པ། ལྷས་ཆེད་རེ་མཐོང་གཉོང་པ་
བཅས་ལ་མཐོང་ཆེན་ལྷས་པ་ཡིན། མིག་ལྷར་ཁོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ར་
གིས་དཀོས་གཞི་སྒྲིབ་མ་ལས་གཞན། ད་ཀྱང་རྩི་རྩི་དང་པའི་རྩི་འཇུག་སྒྲིབ་
མའང་བརྒྱ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། བསྐྱམས་པས་སྒྲིབ་མ་300ཟླ་གྱི་ཡོད།

ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་དངོས་གཞིའི་སློབ་མའི་བསྐྱབ་གཞི་ནི་སྐད་
བརྒྱ་རིག་པ་དང་། རྟེན་རབས་ཐོད་སྐད་དང་། ཐོད་ཀྱི་གནའ་ཡིག་དང་། ཚྭ་
རིག་གསར་ཚྭ་དང་། ཐོད་ཀྱི་དུས་རབས་རིམ་བྱོན་གྱི་ཚྭ་ཡིག་དང་། ཐོད་
ཀྱིས་ཚྭ་རིག་ལ་རྒྱས། ཐོད་ཀྱི་ལ་རྒྱས་དང་། ཐོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་རྒྱས་དང་།
ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་རྒྱས་དང་། ཡིག་རྒྱུར་གཞུང་ལུགས་དང་། ཡིག་རྒྱུར་ལག་
ལེན་དང་། རྟེན་རབས་རྒྱ་སྐད་སྐོར་ཡིན་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་སློབ་མའི་ལ་
བཞིའི་རིང་ལ་སློབ་རྒྱུར་བྱས་པ་ན། གཤམ་གྱི་རྒྱ་ཆད་ལ་སླེབས་བྱུང་པ་ཡིན།

དང་པོ། ཐོད་ཡིག་ལ་བྱང་ཆ་ཡོད་པ་དང་། ཐོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་ཚྭ་པ་
ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཆད་ངེས་ཅན་ལྡན་པ།

གཉིས་པ། རྒྱ་སྐད་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གངས་ཉུང་མི་
རིགས་ཀྱི་རྒྱ་སྐད་ཆད་ལེན་རྒྱ་ཆད་(MSK)ལ་བསླེབས་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ཡིག་གི་
ལམ་ནས་ཚྭ་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ།

གསུམ་པ། ཐོད་རྒྱ་ཡིག་རྒྱུར་གྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་ལ་བྱང་ཆ་ཡོད་
པ།

བཞི་པ། རྒྱ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་པ་དང་། སློབ་མ་ལ་
གས་གྱི་རྒྱ་ཆད་རིམ་པ་བཞི་བའམ་རྒྱག་པ་ལ་སླེབས་པ།

ལྔ་པ། རྒྱུག་སྐད་ཀྱི་སྦྱར་བཏང་གི་ཤེས་བྱ་ཡོད་ལ་ངེས་པ་དང་བཞེད་སྦྱོད་
ལ་བྱང་ཆ་ཡོད་པ།

སྔོན་འཛིན་དོ་དམ་དང་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་བསྐྱབ་གནས་ཅན་གྱི་
སློབ་མ་ནི་ཐོད་རིགས་མ་ཡིན་པའི་(ཕལ་མོ་ཆེན་གྱི་རིགས་ཡིན)མཐོ་འབྲིང་མཐར་
ཁྱེན་སློབ་མ་ལས་བསྐྱས་པ་ཡིན། ལ་དོ50ལྷག་གི་རིང་ལ། རོད་སློབ་སྤྱིར་གས་

བོད་རིགས་མ་ཡིན་པའི (ཕལ་མོ་ཆེ་ནི་རྒྱ་རིགས་ཡིན) སློབ་མ་སྒྲིབ་ཁག་20ལྟ་
 བཟུང་པ་ན། གསེ་སྒྲིབ་རྒྱལ་གཞི་ཆ་ཚང་བ་དང་། སློབ་བྲིད་ཅ་གནད། སློབ་
 དེབ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བསྐྱེགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོད་རིགས་མ་ཡིན་པའི་སློབ་མ་ལ་
 བོད་སྐད་བྲིད་པའི་ཐད་དུ་ཉམས་ཚུངས་ལུན་ལུས་ཆོགས་པ་ཞིག་བསགས་ཡོད།
 ཆེད་ལས་འདི་ཡི་སློབ་ཚན་མ་ལག་དང་སློབ་བྲིད་ཁ་ཚུགས་ནི་སློབ་ཁང་སློབ་བྲིད་
 དང་ལག་ལེན་སློབ་བྲིད་གཉིས་ཀ་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། སློབ་མའི་བོད་ཡིག་གི་ཆར་
 གཞིའི་ཚུ་ཚད་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བྱེད་པ་དང་། སློབ་མའི་བོད་སྐད་བཤད་
 པ་དང་བོད་སྐད་ལ་ཉན་པ་དང་། བོད་ཡིག་གི་འབྲི་སློག་དང་ཡིག་རྒྱུར་གྱི་རྣམས་པ་
 རེ་མཐོར་བཏང་སྟེ། བོད་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་ལ་བྱང་བ་དང་།
 བོད་སྒྲིབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་བབ་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པ། སྤྱིད་འཛིན་དོ་དམ་
 རིག་པའི་གཞི་ཅའི་ཤེས་བྱ་དང་གཞི་ཅའི་གཞུང་ལུགས། གཞི་ཅའི་རྣམས་ཙམ་ལྟ་
 པ། བོད་སྒྲིབ་ཀྱི་བྱ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་ཆེད་ལས་མི་ལྷ་སྤྱད་སྤྱིར་
 བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཆེད་ལས་འདི་ལ་སློབ་ཚན་གཙོ་བོ་འདི་དག་ཡོད་དེ། དེ་དག་ནི་བོད་ཡིག་
 སློག་སྒྲིབ་དང་། བོད་ཡིག་ཡིག་གཞུགས་དང་། དབུས་གཙང་ཁ་སྐད་དང་།
 བོད་ཡིག་སློག་འདོན་དང་། བོད་སྐད་གསན་ཉན་དང་། བོད་ཀྱི་བརྟན་སྒྲིབ་དང་།
 བོད་ཀྱི་ཚཱ་བ་བུས་དང་། ཡིག་རྒྱུར་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན། བོད་རིག་པ་
 སྤྱི་བཤད་དང་། སྤྱི་པའི་འབྲེལ་བ་རིག་པ་དང་། སྤྱི་མ་ཅིས་རིག་པ་དང་། མི་
 རིགས་གཞུང་ལུགས་དང་མི་རིགས་སྤྱི་རྒྱུས་དང་། བཤེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་
 ལུགས་ཙཱ་བའི་རིགས་པ་དང་། སྤྱི་བའི་དོ་དམ་དང་། ཆབ་སྤྱིད་རིག་པ་དང་།
 སྤྱིད་འཛིན་བཅའ་ཁྲིམས་དང་། དེང་རབས་མགོ་བྲིད་གཞུང་ལུགས་ནམས་

ས། ।

སྒྲིབ་ཁྱིད་དང་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། རིག་གཞུང་
ཞིབ་འཇུག་གིས་སྒྲིབ་ཁྱིད་ལ་སྒྲུལ་འདེད་བྱེད་པ་དང་། སྒྲིབ་ཁྱིད་པ་བྱུང་ནས་རིག་
གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚུ་ཚད་རེ་མཐོར་གཏོང་བ་ནི་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲིབ་ལྷ་
ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་སྒྲིབ་གི་བྱུང་ཚུས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ།
ལོ་རབས་80པ་ནས་བཟུང་། ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲིབ་ལྷ་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་
རིག་སྒྲིབ་ཁྱིད་དང་དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་དགེ་ཆེན་རྒྱལ་སྤྱིམ་གྱིས་སྒྲུས་ཚད་མཐོ་
བ་དང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ལྡན་པ། རིག་གཞུང་གི་སྒྲིབ་ཆ་བསྐྱར་ས་པའི་
བརྟན་བཅས་མང་པོ་ཞིག་བཙུངས། དཔེར་ན། བོད་ཡིག་གི་《ཡུང་གོའི་བོད་
སྒྲིབ་སྤྱི་ལོ་རྒྱུས་གོ་གནས་མཚོན་པའི་ཡིག་ཆ་རྒྱུགས་བསྒྲིགས་》ལ་མཚོན་ན། ལོ་
རྒྱུས་ཡིག་ཆ་བརྒྱད་ནས། གསལ་ཆ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་ནས་ཐང་རྒྱལ་རབས་དང་བྱ་སྒྲིབ་
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། ཡོན་རྒྱལ་རབས་དང་མིང་རྒྱལ་རབས། ཆིན་རྒྱལ་རབས་
དང་བོད་ས་གནས་ཁྱིད་གཞུང་བར་གྱི་ཆབ་ཁྱིད་དང་དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་
སྤྱིམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིབ་ཏུ་བཞོད་དེ། རྒྱ་ཆེ་བ་དང་གཏིང་ཟབ་དང་། བདེན་པ་
བདེན་པར་གིས་སྒྲིབ་ནས་བོད་སྒྲིབ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་བབ་ལེགས་
པར་བརྟན་ཏེ། སྒྲིབ་ས་དང་ལྡན་པའི་སྒྲིབ་ནས་བཅན་རྒྱལ་རིང་ལུགས་དང་ཁ་བཤལ་
རིང་ལུགས་པ་སྐོར་ཞིག་གིས་མེས་རྒྱལ་ཁ་བཤལ་ཏུ་གཏོང་བའི་སྒྲིབ་མེས་པོ་རྣམས་
པར་བཞོན་པ་མ་ཟད། བོད་སྒྲིབ་སྤྱི་ཚོགས་ཟིན་རེ་ཟབ་ལ་གཏོང་བ། རྒྱལ་
གཅིས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་གཞིའི་སྐོར་དེ་ལྷན་ལྷན་རེ་ཆོགས་ལ་གཏོང་བ། མི་
རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་དང་མེས་རྒྱལ་གཅིག་ལྟར་ལ་སྤྱད་སྒྲིབ་བྱེད་པ། མི་རིགས་ཀྱི་
ངོ་སྤྲུལ་པའི་ང་རྒྱལ་རེ་ཆེར་གཏོང་བ། ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་ཀྱི་གཅིག་བརྟན་སྒྲིབ་ས་

[illegible]

མཛོད་ཆེན་མོ་》དང་། 《བོད་རིགས་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་》དང་། 《ཆོས་ལུགས་
ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་》སོགས་ཚུལ་སྤྱོད་བའི་ལས་ལ་ཞུགས།

མིག་ཟུར། རེད་སློབ་སྤྱིར་གིས་ད་དུང་རྒྱ་བོད་རིག་གནས་བརྗེ་རེས་ལ་ཞིབ་
འཇུག ལྟ་སའི་མི་རིགས་འབྲེལ་བ་ཞིབ་འཇུག ཟུང་དབྱང་སྤྱིད་གཞུང་རིམ་
ཐོན་གྱི་བོད་སློབ་སྤྱིད་རྩས་ལ་ཞིབ་འཇུག་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ཞིང་ཆེན་དང་
ཡུལ་རིམ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་འགའ་ཞིག་གཉེར་བཞེན་ཡོད་པ་མ་
ཟད། དགེ་ཆན་དང་ཞིབ་འཇུག་མི་ལྟ་འབྲེལ་ཡོད་གོང་རིམ་སྤྱི་ཁབ་གི་བོད་སློབ་ས་
གནད་དོན་གྱི་སྤྱིར་མོལ་དང་སློབ་འདོན་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་ཏེ། རིམ་བཤོད་མས་
རྩས་ཐག་གཙོད་པ་ལ་བྱས་རྗེས་བཞག དེ་མིན། དགེ་ཆན་སློབ་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་
གཞན་ལ་སོང་ནས་སློབ་བྱིད་དང་འཆམ་འདྲི། ཡང་ན་ཟབ་སློབ་བྱས།

གཉིས་ལ། ཟུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ལྷ་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་
ལས་ལ་མིག་ཟུར་གནས་བའི་གནད་དོན།

བཤད་མི་དགོས་པ་ཞིག་ནི། མིག་ཟུར་འཛམ་སྤྱིར་ཅན་གྱི་སྐབས་རྒྱན་དང་
རྒྱལ་ནང་གི་ཉེན་རེར་ནམ་པ་གསར་བ་རེ་ཡོད་པའི་འཇུར་སྟོན་གསར་བ་དེ་གདོང་
གིས་བསྟན་ཤིང་། ཟུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ལྷ་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་
ལས་ལ་འབྲུན་ཚད་དྲག་པོ་དང་དཀའ་ངལ་གསར་བར་འབྱུང་པ་རེད།

དང་པོ། དགེ་ཆན་གྱི་རིམ་བཤོད་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་རྗེ་མཚོར་གཏོང་
དགོས།

སློབ་བྱིད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་སློབ་སྤྱིར་ཞིག་གམ་སློབ་ལྷ་ཆེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་

དང་། སློབ་ཁྲིད་སྤྱི་ལོ་མཐོ་དམའ་དེ་དག་ཀྱི་ཡོན་ཚད་མཐོ་དམའ་དང་
 འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡིད། རེད་སློབ་ལྷན་སྤྱི་ལོ་གཞན་པ་དང་སློབ་ཆེན་
 གཞན་པའི་ཆེད་ལས་རིགས་མཐུན་ཆ་མས་དང་བསྐྱར་ན། ལྷན་དབྱེད་མི་རིགས་
 སློབ་ལྷན་ཆེན་མོའི་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་དག་ཀྱི་སློབ་རིམ་མི་
 མཐོ་བ་དང་། པའོ་ཉི་དང་ཉའོ་ཉའོ་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་དག་ཀྱི་ཕྱད་ཕྱད་།
 ཡོན་ཏན་དེ་སློབ་རིམ་གྱིས་ཐག་གཅིད་མི་ཐུབ་ཀྱང་། སློབ་གསོ་དང་ཞིབ་
 འཇུག་གི་བྱ་བ་གཉེར་མཁན་ཚད་ལྡན་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཏུས་ལྷན་རིང་མོར་ཆེད་
 ལས་ཐད་ནས་སྤྱི་བདེན་ནན་མོ་བྱེད་རྒྱ་ནི་མེད་ཏུ་མི་རྩུང་བའི་སློབ་འགྲེལ་ཆ་
 རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷན་ཚད་ཟུང་མ་ཆད་པར་གསུང་བརྗེ་
 བྱེད་པ་ནི་དེར་རབས་ཀྱི་སློབ་གསོ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ་གཉེར་མཁན་ཞིག་ལ་
 མཆོན་ན་འབད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ན། ར་ཆོས་སློབ་གྲིང་སློབས་དང་ལྡན་པ་
 ཞིག་བསྐྱར་དགོས་ན། ཅིས་ཀྱང་“མི་སྣ་འཛོན་ཐང་ཅན”ཀྱི་འཐབ་རྩིས་ལག་
 བསྟར་བྱེད་དགོས། དགའ་འོས་པ་ཞིག་ནི། སློབ་ལྷན་བྱ་བ་འདི་ལ་མཐོང་ཆེན་
 བྱས་པས། ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་བྱེད་པ་ཐོབ་སྤྲོད་དང་།
 དག་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་དང་ནང་འབྲེན་གྱི་བྱ་བ་དེ་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སློབ་སྤྲོད་
 བ་ཞིག་ཡིད།

གཉིས་པ། དེས་གཞིའི་སློབ་མའི་སློབ་ཆེན་བཞོད་སྤྲོད་ལ་གོ་མ་གང་
 མཐུན་སློབ་སྤྲོད་ཞིབ་འཇུག་དང་ལེགས་སྦྱར་བྱེད་དགོས།

ཏུས་རབས་བྱེད་ཀྱི་རིང་གི་ལག་ལེན་དང་འཆོལ་སྤྲོད་བརྒྱུད་ནས། མིག་
 རྩུང་ལྷན་དབྱེད་མི་རིགས་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོའི་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་མི་སྣ་
 རྒྱུན་མིང་དང་སློབ་ཆེན་བཞོད་སྤྲོད་ཐད་ཏུ་བྱེད་ཆོས་མཛོན་པར་གསལ་ཞིང་

འབྲུག་སྒོ་ཆར་བའི་ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ཅིག་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་ཆེད་
 ལས་ནི་བརྟུན་ཆོས་རིག་དང་། ལོ་རྒྱུས་རིག་པ། ཆོས་ལུགས་རིག་པ། རིག་
 གནས་མིའི་རིགས་རིག་པ་བཞི་གནད་ཏུ་བབྱུང་ནས་བཞོད་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
 མོད། རིག་སྒྲུབ་དཀའ་ངལ་འདི་འདྲ་ཡོད་དེ། ཆེད་ལས་གཞན་པའི་སྒྲོབ་མའི་ལོ་
 བཞིའི་རིང་ལ་རིག་པ་གཅིག་གམ་འབྲེལ་ཡོད་རིག་པ་གཉིས་སྦྱར་བཞིན་ཡོད་ཏུང་།
 ར་ཆོའི་སྒྲོབ་མས་རིག་པ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་སྦྱར་བ་བྱེད་དགོས་པ་ན། དངོས་གཞི་
 སྒྲོབ་མའི་སྒྲོབ་ཆན་མྱེ་ངོས་ནས་བལྟས་ན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་།
 རྟོན་དམ་ཏུ་གནད་རྟོན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འདུག གནད་རྟོན་འདི་ཉིད་ཙ་བ་ནས་
 ཐག་གཅོད་དགོས་ན། ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་ལ་མཚན་ཉིད་ཡང་
 དག་པ་ཞིག་བཞག་ཏེ་ངོས་ཟིན་གཅིག་གྱུར་ཡོང་དགོས་པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་
 ཏུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྒྲོབ་གྲུའི་གནས་བབ་ལ་དམིགས་ཏེ།
 གང་ཞིག་རྒྱས་པ་དང་གང་ཞིག་མི་རྒྱས་པ་ཡིད་ལ་ངེས་དགོས།

གསུམ་པ། རྩེ་རྩེ་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མའི་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཚྭ་གསལ་ལ་སྒྲུབ་ལས་
 ཞིབ་ཆ་ཐོན་དགོས། གྲུང་དབྱེད་མི་རིགས་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེན་མའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་
 འཇུག་གི་རྩེ་རྩེ་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་ལ་སྐད་བརྟུན་རིག་པ་དང་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ།
 རིག་གནས་མིའི་རིགས་རིག་པ་བཅས་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཚྭ་གསལ་གསུམ་ཡོད་ལ། སྒྲོབ་
 དཔོན་ཆན་རྒྱུང་གི་གྲུབ་རྒྱལ་དང་སྒྲོབ་ཆན་བཞོད་སྒྲིག་ལ་གཞིགས་ན། ད་ཏུང་
 སྒྲུབ་ལས་ངེས་གཏན་ཡོད་པ་དང་གཙོ་གནད་འབྱུར་ཏུ་ཐོན་པ། ཁྱད་ཆོས་མངོན་
 པར་གསལ་བར་འབད་དེ། གཅིག་ན་སྒྲོལ་རྒྱན་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་བྱེད་པ་དང་།
 གཉིས་སྒྲུབ་ཏུས་རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་བསྐྱངས་ཏེ་དམིགས་པ་ཏུས་དང་བལྟན་
 དགོས།

བཞི་བ། དངོས་གཞི་སྒྲོབ་མ་དང་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མའི་དབྱིན་ཡིག་དང་
སྒྲིག་མཉན་སྒྲོབ་བྱིད་ལ་སྒྲོབ་ས་ཤུགས་འདོན་དགོས།

མིག་ལྟར། རྒྱ་བྱིན་དུ་མའི་དབང་གིས་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་
མའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཆེད་ལས་ཀྱི་དངོས་གཞི་སྒྲོབ་མ་དང་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མའི་དབྱིན་
ཡིག་ཟང་གཞི་ཞན་པས། དངོས་གཞི་སྒྲོབ་མའི་ཆུ་ཆད་རིམ་པ་བཞི་བར་སོན་པ་
ཅུང་ཅུང་བ་དང་། ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་ལ་ལས་སྒྲོབ་གནས་དབྱིན་ཡིག་ལ་རྒྱགས་
མ་འཕྲོད་པས། མཐར་ཐུན་སྐབས་སྒྲོབ་གནས་འཛིན་ཡིག་ལེན་མི་ཐུབ་པའང་
ཡོད། དགེ་སྒོའ་ཁྲོད་དུ་སྒྲིག་མཉན་གྱི་ཤེས་བྱ་བྱུང་བ་དཔལ་དུ་སོང་ཆད་ཅུང་དམའ།
བོད་ཁུལ་གྱི་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཆད་ལྡན་མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱིད་
ན། དབྱིན་ཡིག་དང་སྒྲིག་མཉན་གྱི་སྒྲོབ་གསེལ་ཤུགས་སྒོན་བྱིད་ནི་རྒྱ་ཁ་ཆད་དགོས་
གཏུག་གི་དོན་ཅིག་ཏུ་ལྟར་ཡོད་པས། དེས་པར་དུ་སྒྲོབ་ས་ཤུགས་ཆེན་པོ་བཏོན་
ནས་དམ་འཛིན་བྱིད་དགོས།

ལྷ་བ། དངོས་ཡོད་གནད་དོན་གལ་ཆེན་དང་དེ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
གཞུང་ལུགས་ལ་ཡིད་འཛིན་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་མི་འདར།

བཅས་བརྒྱུན་སྒྲོའི་བྱིད་བྱས་པ་ནས་བརྒྱུད། བོད་ཁུལ་གྱི་སྒྲིཊ་ཆོགས་དཔལ་
འབྱོར་མཚོ་གས་ལྟར་ངང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་བ་དང་། མི་དམངས་ཀྱི་འཆོ་བ་
ལ་འབྱུར་ལྷོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། འབྱུར་ལྷོག་དེ་དང་བརྒྱན་ནས་གནད་དོན་
གསར་བ་དང་གནས་ཚུལ་གསར་བ་མང་པོ་འང་བརྒྱད་མར་བྱུང་། དཔེར་ན།
སྒྲོལ་རྒྱན་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྒྲོམ་སྒྱུར། སྒྲོང་བརྩལ་ཅན་དང་
སྒྲོང་བྱིར་ཅན་གྱི་གནད་དོན། རྒྱུག་འདོན་ལེད་སྒྱུད་དང་དེང་རབས་ཅན་གྱི་
འགལ་བ་ནི་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཀ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཡོད། ང་ཚོའི་དགེ་ཆུན་ལ་

ལས་སྒོལ་རྒྱན་ལ་མཐོང་བྱེད་པ་དང་དངོས་ཡོད་ནི་སྤང་མེད་ཏུ་བཞག་པ་དང་།
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་ཐད་ཏུ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཆེན་པོ་མེད།

རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་དང་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྒྲན་
བྱེད་དགོས།

ད་སྐབས། བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཤེས་རིག་ཅིག་
ཏུ་སྒྱུར་རྟེ། ལོ་གཉིས་རིང་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་སླེང་མོལ་ཆོགས་འདུ་
ལན་གཅིག་ཆོགས་བཞེན་ཡོད་པ་དང་། ཆོགས་འདུའི་ཁེབས་རྒྱ་དང་མི་གྲངས།
ཆོགས་འདུའི་རྒྱ་ཚད་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉེང་གི་རིག་གཞུང་གྲོས་ཆོགས་ཀྱན་གྱི་དོ་རྒྱལ་
བཞིག་ཏུ་སྒྱུར་འདུག ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་ལ། རེད་ཞིབ་འཇུག་སྤྱིར་གི་དགེ་
ཆན་ཨ་མེ་རི་ཁ་དང་ཁ་ཏྲ་ཏ། ཉེ་རྫོང་། བལ་བོ་སོགས་ལ་འཆམ་འདྲིར་སངས་བ་
དང་། སྤུན་རྒྱ་ལས་ཁྲུངས་ལ་མཉམ་ལས་བྱས་རྟེ། “ཅ་རྟིག་ཡུས་ཏའོ་ཆེན་སྐུ་
འཁྲུངས་ནས་ལོ་དོ་100མོན་པ་དང་གྲང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་
ཤེས་རིག་གི་ལོ་འཁོར་ལྷ་བཅུ་ཕྱིར་དྲན་དང་འབྱུང་འབྱུར་སླེང་བའི་རིག་གཞུང་
གྲོས་མོལ་ཆོགས་འདུ”དང་། “མཆོ་འགག་སྒྲོགས་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་
ཀྱི་སློབ་གསོའི་རིག་གཞུང་གྲོས་མོལ་ཆོགས་འདུ།” “སྐབས་གསུམ་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་
མི་རིགས་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱིད་བྱ་
བའི་རིག་གཞུང་གྲོས་མོལ་ཆོགས་འདུ།” “གྲང་གོའི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་རིག་
གནས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་གཞུང་གྲོས་མོལ་ཆོགས་འདུ”སོགས་བསྟུས། འོན་ཀྱང་སླ་
ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ནི། གྲང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་
ཞིབ་འཇུག་སྤྱིར་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་དང་མཉམ་ལས།
རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཐད་ཀྱི་ལས་ཀ་གཉེར་བ་མི་ལོགས་པས། འདིའི་ཐད་ཀྱི་བྱ་

བར་ད་རྒྱ་རྒྱ་སྒྲིལ་བྱེད་དགོས།

གསུམ་པ། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་མོའི་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་
ལས་ཀྱི་འབྲུང་འབྲུར།

སྒྲོང་ལོ་གསར་བར་སྒྲིབས་པ་ན། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་མོ་ནི་སྤྱི་
ན་མེད་པའི་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རིམ་གསར་བ་ཞིག་ལ་བསྒྲིབས་ཏེ། རྩ་གཞུག་ཏུ
“211ལས་གཞི”དང་“985ལས་གཞི”ཐོད་ལ་ཞུགས། ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་སྒྲོབ་གསའི་བྱེད་སྒྲུབ་དང་“སྒྲོབ་གསའི་དེར་རབས་
ཅན་ལ་དམིགས་པ་དང་། འཛམ་གླིང་ལ་དམིགས་པ། འབྲུང་འབྲུར་ལ་དམིགས་
པའི”འཇུག་སྒྲོན་བསམ་སྒྲོལ་སྒྲོ་བ་ལྟན་ཏེ། སྒྲོབ་ལྷ་ནི་“འཛམ་གླིང་གི་རིམ་པ་དང་
ཐོད་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་འཇུགས་སྒྲོན་བྱེད་པའི”དམིགས་འབེན་ལྷན་རྒྱུས་ཀྱི་
བཟང་བྱ་ཏུ་མའི་རིང་གི་དམིགས་འབེན་གཏན་ལ་ཡབ་ཟེན། དམིགས་འབེན་དེ་
ནི་“མིག་སྒྲིལ་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གམ་སྒྲུབས་ག་གེ་མོ་ནས་ཀྱལ་ནང་གི་
མཁུན་གས་སྤྱི་ཚུད་པའི་གོ་གནས་ཀྱི་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ཐོད་སྒྲོན་བྱེད་ཆོག་
པའི་ཐོན་ཁུངས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་གསར་
བ་བཅའ་”ཏེ། ཀྱལ་སྤྱིའི་ཚུ་ཆད་ལ་མཉམ་པའམ་དེ་ལས་བཀའ་བར་འབད་
དགོས་”པ་དེ་ཡིན། དམིགས་འབེན་དེ་མངོན་པར་འབྲུར་དགོས་ན་རྒྱ་རིམ་རབས་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་ལ་ཁ་སྒྲུབས་ཏེ་ཆད་དང་ལྡན་པ། འབྲུས་སྒྲོ་ཆད་པའི་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་
རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོབ་ཆད་དང་མི་སྤྱི་ཚུད་ཀྱི་མ་ལག་གྲུབ་པར་བྱས་ཏེ། གཅིག་
ན་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དངོས་དེ་ལྷན་ལ་ལུད་པ་དང་། གཉིས་སྤྱི་ཐོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་

དངོས་ཡོད་དགོས་མཁོ་དང་ཐོད་ཁུལ་གྱི་འབྲུང་འབྲུར་འཕེལ་རྒྱས་ཁོད་གྱི་མི་ལྔ་འི་
དགོས་མཁོ་ལ་སྒྲིབ་སྦྲུག་དགོས། ཞིབ་ཏུ་བརྒྱན་ན་གཤམ་གྱི་བྱ་བ་འགའ་ལག་ལེན་
ཏུ་བསྟར་དགོས།

1. སློབ་ཚན་མ་ལག་དང་མི་སྣ་གསུམ་སློབ་ལ་མཚུབ་སྟོན་བྱེད་པའི་བསམ་སློ་
ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས། འདི་ནི་མ་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་དང་མཐོ་ཙུང་
དགོངས་པ་དང་། ཉིན་ཁའོ་ཕེན་གཞུང་ལུགས། “མཚོན་བྱེད་གསུམ་”གྱི་བསམ་
སློ་གལ་ཆེན་གྱིས་མཚུབ་སྟོན་ལོག་ཏུ། འཕེལ་ལུགས་བབ་དང་བསྦྲུག་པ་དང་
གསར་འབྱེད་གསར་གཏོད་བརྒྱན་ནས། ཐོད་གྱི་ཤེས་རིག་སློབ་གསུང་གོང་ནས་
གོང་ཏུ་སྒྲེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

2. བྱུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ལྷན་ཆེན་མོའི་རིག་པ་འཛུགས་སྐྱབས་ཁོད་གྱི་ཐོད་
གྱི་ཤེས་རིག་གི་གོ་གནས་གཏན་ལ་ཐབ་སྟེ། ཐོད་གྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གིང་གི་
གནས་ཚུལ་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ཏུས་ལྷན་རིང་ལུང་གཉིས་ཀའི་དམིགས་འབེན་
ཞིབ་ཤེས་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས།

3. སློབ་ལྷན་“འཛོན་ཐང་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ལྷན་སློབས་དང་
ལྷན་པར་སྐྱར་བའི་”འཐབ་རྒྱས་ལ་སྒྲིབ་སྦྲུག་ནས། རྒྱས་བཀོད་ལུགས་དང་མཐུན་
པར་བརྟེན་ནས་དགེ་ཆན་གྱི་སློབ་རིམ་དང་སློབ་ཁྲིད་རྒྱ་ཚུད་རེ་མཐོང་བཏང་སྟེ།
2015ལོའི་སྟོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིང་གི་དགེ་ཆན་བྱེད་ཀ་ཡན་ལ་པའོ་མིའི་སློབ་
གནས་ཡོད་པ་དང་། 90% ཡན་ལ་རྩའོ་མི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མའི་སློབ་རིམ་ཡོད་
པར་བྱ་དགོས།

4. སློབ་རིམ་མཐོན་པོ་ཅན་དང་ཡོན་ཚད་མཐོན་པོ་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ལུལ་ཏུ་
བྱུང་བ་སྒྲོར་ཞིག་ནང་འབྲེན་བྱེད་པ་དང་། “སྒྲོར་ཞིག་ལས་པ་དང་སྒྲོར་ཞིག་མི་

ལས་པའི་”ཅ་དོན་རྒྱལ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། རྩེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བཞིན་སྒྲིལ་རྒྱལ་གྱི་ཁྱད་
 འཕགས་དགེ་མཚན་ལ་ཤུགས་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ཞོར་དུ། ཞིབ་འཇུག་ཁ་མཉམས་
 ལེགས་པར་འདེམ་པ་དང་། གནད་འགག་གལ་ཆེན་གཏན་འབེབས་བྱེད་པ།
 ཞིབ་འཇུག་ལས་གཞི་གསར་བ་གསོ་སྦྱང་བྱས་ནས་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་
 ཆེན་མོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཆེད་ལས་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱི་གོ་གནས་དང་ཅེར་སོན་པ་
 ཞིག་ཡོད་པར་བྱེད་དགོས།

5. མིག་སྒྲིལ་སློབ་གྲྭ་མཉམས་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་སུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་པའི་གོ་
 གྲུབས་བཟང་པོ་དཔལ་འཛིན་བྱས་ཏེ། ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་
 ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་གླིང་གི་སྤྱི་ལེགས་སློབ་ཆེན་དང་ཅེ་ཡུང་ཞིབ་འཇུག་ཤུབ་
 འབྲས་རབ་དང་རིམ་པ་དངོས་ཡོད་ཤུབ་འབྲས་སུ་བསྐྱར་དགོས།

6. དངོས་གཞི་སློབ་མའི་སློབ་ཆེན་བཞོད་སྤྱི་གཉེན་སྐབས། “ཟང་གཞིའི་
 ཤེས་བྱ་དང་ཟང་གཞིའི་གཞུང་ལུགས། ཟང་གཞིའི་རྒྱས་ཙམ་”ལ་ཤུགས་སྒྲིལ་བྱེད་
 པ་ཅ་དོན་དུ་འཛིན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་བརྒྱ་སྐད་ཚུལ་རིག་སྟོན་ཤིང་བྱས་ཏེ་ཐར་
 སྒྲིལ་ནང་བཞིན་སློབ་མའི་རྒྱ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆད་རེ་མཐོར་གཏོང་བའི་ཞོར་དུ། དབྱིན་
 ཡིག་གི་སློབ་ཁྲིད་ལོ་གསུམ་ནས་བཞི་ལ་མཚམས་མི་ཆད་པའི་ལས་ལ་འབད་དེ།
 སློབས་ཤུགས་ཆེན་པོས་སློབ་མའི་དབྱིན་ཡིག་རྒྱ་ཆད་རེ་མཐོར་བཏང་ནས་རྒྱལ་
 ཁབ་དང་བོད་སྐད་ལ་མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་འཛོན་ཐང་ཅན་སྦྱིད་སྤིང་བྱེད་དགོས།

7. སྤོའི་མི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་སྦྱིད་སྤིང་བྱེད་སྐབས། སློབ་མར་བོད་ཀྱི་ཤེས་
 རིག་གི་ཟང་གཞི་བཟན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་རྒྱས་པ་ཅུང་བཟང་
 པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བྱེད་དགོས།

8. སྤོའི་མིའི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་སྦྱིད་སྤིང་བྱེད་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་