

༡༡། བོད་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུས་སྲོལ་བའི་གནམ་

རྒྱལ་ལོ་ལྷག་པས་བརྟམས།



ལི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

༡༡། ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བའི་གཏམ། །

རྒྱལ་ལོ་འབྲུག་པས་བཙུམས།

མི་དགས་དཔེ་རྒྱན་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	址	北京市和平里北街 14 号
电	话	010-64234411-6508
邮	编	100013
排	版	民族出版社微机照排
印	装	艺辉印刷有限公司
经	销	各地新华书店经销
开	本	850mm × 1168mm 1/32
印	张	16
版	数	10001-14000
印	次	1995 年 10 月第 1 版
书	次	2004 年 3 月北京第 2 次印刷
定	号	ISBN 7-105-06006-9/K·635
	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

ཚོམ་རྒྱུག་འགན་འཁུར་པ།

责任编辑： 尕·མགོན་རྗེ་ལྷུ་

དབང་གཞིའི་བསོ་འགོད་པ། 丹真多杰

装帧设计：

ཁ་བྱུང་འབྲི་མཁན། གཤགས་པ།

封面题字： 智华

ཕར་བྱས་འགན་འཁུར་པ། ཚོ་རིང་མཚོ་མོ། བདེ་རྒྱུན་མེ་རྟོག

责任校对： 次仁措姆 李 莉

།། རྩོམ་སྒྲིག་ལྟུང་ལྟུང་པའི་གཏམ།།

རྩོམ་པའི།

བདེ་རྒྱུན་མེ་རྟོག།

འབྲི་མཁན་ལྟུང་ལྟུང་།

གཏམ་སྒྲིག་པ།

ལྟུང་ལྟུང་།

ཁ་བྱུང་འབྲི་མཁན།

བྱུང་ལོངས་སྒྲིག་པ།

ཕར་བྱས་ལྟུང་ལྟུང་།

ཕར་བྱས་ལྟུང་ལྟུང་།

ཕྱི་ཕྱོགས།

ཕྱི་ཕྱོགས།

ཕྱི་ཕྱོགས་ལྟུང་ལྟུང་།

ཕྱི་ཕྱོགས།

ཕྱི་ཕྱོགས།

ཕྱི་ཕྱོགས།

རྩོམ་པའི་འགན་ཁུར་པ།

མེ་རྟོག་པའི་འགན་ཁུར་པ།

མེ་རྟོག་པའི་འགན་ཁུར་པའི་འགན་ཁུར་པའི་འགན་ཁུར་པ།

ཕུ་ཅིན་ལོ་མིང་ལྟུང་ལྟུང་། 14པ།

100013

010 - 64234411 - 6508

རྩོམ་པའི་འགན་ཁུར་པའི་འགན་ཁུར་པའི་འགན་ཁུར་པ།

མེ་རྟོག་པའི་འགན་ཁུར་པའི་འགན་ཁུར་པའི་འགན་ཁུར་པ།

དུ་རྒྱུ་ལོ་མིང་ལྟུང་ལྟུང་། 1/32

850mm × 1168mm 1/32

16

1995ལོའི་ཟླ་ 10པར་ཕར་གཞི་དྲན་པོ་བཞུགས།

2004ལོའི་ཟླ་ 3པར་ཕུ་ཅིན་ལོ་མིང་ལྟུང་ལྟུང་པའི་འགན་ཁུར་པ།

10001 - 14000

ISBN 7 - 105 - 06006 - 9/K·635

ལྡན་པ་ 24.80

དཔེ་རྒྱུན་གསལ་བཤད།

《པོད་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་སྐོང་བའི་གཏམ་》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་པོད་རིགས་གཞོན་
 བྱ་མོ་རྒྱུས་སྐོང་བར་སྐོང་བ་བཞག་པ་རྒྱལ་མོ་འབྲུག་པ་ནས་ལོ་མང་ཙམ་རིང་པོད་ཀྱི་
 མོ་རྒྱུས་ལ་སྐོང་བ་སྐོང་དང་ཞིབ་འཇུག་བགྱིས་པའི་འབྲས་ལྷགས་སུ་ཚོམ་འཁྲི་བྱས་
 པའི་པོད་ཀྱི་བསྐལ་བ་པ་ཚོག་གི་གཞན་འཇུག་པའི་མོ་རྒྱུས་ནས་ཉེ་རབས་པོད་ཞི་
 བས་བཅིངས་པ་སྐོང་བྱས་ཚུན་གྱི་མོ་རྒྱུས་ཚ་ཚང་། རང་འདི་སྐོང་རབས་མོ་
 རྒྱུས་ཀྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོག་ཉམ་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་རིམ་ལྷུང་དང་ཚམས་མིད་ཀྱི་
 ལྷུང་བ་གཞུང་ནར་བུས་ཤིང་། གཞན་རིགས་མོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ལྷུང་བ་རྒྱུན་ཉེ་
 གསར་ཚོམ་བུས་པའི་པོད་རིགས་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན་ལ། བར་དོན་གཙོ་མོ་
 པོད་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་སྐོང་བའི་སྐོང་འཁྲུ་ཞེས་པ་ས་བཅད་དང་པོ་བུས་ཤིང་། པོད་
 གནའ་རབས་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་བཤད་པ་དང་། པོད་ཚེན་པོད་རྒྱལ་མོ་རྒྱུས་
 བཤད་པ། པོད་མིལ་བའི་རྒྱལ་མོ་རྒྱུས་བཤད་པ། ས་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་མོ་
 མོ་རྒྱུས་བཤད་པ། བཀའ་ལྷན་བའི་རྒྱལ་མོ་རྒྱུས་བཤད་པ། དགའ་ལྷན་
 མོ་བྱང་བའི་རྒྱལ་མོ་རྒྱུས་བཤད་པ་བཅས་པོངས་སུ་ས་བཅད་བཅུ་བྱ་གྱི་
 བདག་ཉིད་ཅན་ཉེ། བར་གསེས་སུ་སོསོར་ལེ་ཚན་ཏུ་མས་པོད་ཀྱི་སྐོང་བཅད་
 ཚགས་ཚུལ་ནས་མིའི་འཕྲོ་བ་ལྷུང་ཚུལ་དང་། པོད་གདོད་མའི་དུས་ཀྱི་གནས་
 ཚུལ། ལྷ་རབས་བཅའ་པོ་རིམ་ལྷུང་གི་མོ་རྒྱུས་དང་རྒྱལ་མོ་རྒྱུས་ལྷན་སྐྱེས་
 པ་དང་ཞར་ཞུང་གི་སྐོར་དང་། པོད་ཚེན་པོད་རྒྱལ་རབས་རིམ་ལྷུང་གི་མཚན་
 འཕྲིན་དང་ཞར་ལྷུང་འཇར་དང་འ་ཞའི་སྐོར། པོད་མིལ་བའི་རྒྱལ་མོ་
 བསྐྱོན་པ་དར་བྱུང་དང་དུས་གཅིང་དང་མངའ་རིས། མདོ་སྐོང་བཅས་སུ་
 ཚུན་པའི་བཅའ་པོད་གདུང་རྒྱུད་ཀྱིས་ཚུལ་དང་། ཞར་ལྷུང་སྐོང་རྒྱལ་པོ་དང་
 མི་ཉག་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐོར། ས་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་མོ་རྒྱུས་ལྷན་པོད་བར་གྱི་འབྲེལ་

གཏུག་དང་པ་པཎ་ཁྲ་དཔོན་གྱི་མངོན་རྟེན། བལ་ལྷའི་རྒྱལ་ལུ་པོད་ལྷའི་
 གནས་ཚུལ་ལས་དཔུས་གཙང་དང་ཚོས་ལྷུ་མངོ་རྒྱད་དང་ཁམས་ཚུགས་ཀྱི་
 གནས་ཚུལ་བཤད་པ་ཞེས་མེ་ཚུན་མོགས་ལྷུ་བརྟོན་ནས་ལྷོང་ཡོད་པ་དང་། དེ་
 མིན་དགའ་རྣམས་མེ་བྱང་བའི་རྒྱལ་ལུ་པོད་ཚོགས་མཚོན་ཡོན་བར་གྱི་འགལ་
 འབྲེལ་སོགས་རེ་རེ་བཞེན་ཞིག་ཅིང་གསལ་བར་ཚོམ་འཁྲི་བྱས་ཡོད་པ་ནི།
 དེ་བའི་འདྲིའི་བརྗོད་ལྷུ་ལྷོད་ཚོས་གཙོ་བོར་དེས་ཤིང་། རྗོད་ལྷོད་ཐད་ཚེག་
 ལྱང་ལ་དོན་འདུས་པ་དང་རྒྱས་བརྟུན་འཚམ་ཞིང་གོ་རིམ་རྣམས་པར་མ་ཟད།
 ཡང་རྗོད་རབས་མོ་རྒྱས་གཞན་དག་རྒྱུར་འཁྲི་དང་ལྷོ་རྗོད་ཚམ་མ་ཡིན་པར།
 མོ་ཚེགས་དང་མོ་རྒྱས་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་རྒྱ་ཚོགས་མོ་རྒྱས་ཡིག་ཆ་ཁྲུངས་བཅུན་དང་
 རྣམས་པར་ཏུན་ཉོང་གཉེར་ཡིག་དང་རྗོ་རིང་ཡི་གེ་སོགས་ལ་ཁྲུངས་གཏུགས་ཉེ་
 རང་རྗོས་གང་ཚོགས་ལྷུ་བརྟུན་དཔུད་བྱས་ཚོགས་ པོད་ཡིག་མོ་རྒྱས་ནང་
 གནས་ཚུལ་ཁ་མི་གསལ་བ་དང་ལྷོང་བ་རྗོངས་པའི་རིགས་རྣམས་ཡིག་རིགས་
 གཞན་དག་ལས་ཁ་རྒྱོད་དང་རྒྱར་བརྟུན་ལྷུ་བརྟུན་ལྷེ་ཞིག་རྒྱས་ལྷུ་བྱིས་ཡོད་ལ།
 རྒྱས་ལྷུ་རྗོ་རབས་རྗོ་བོ་མང་པོས་པོད་ལྷུ་མོ་རྒྱས་པོད་དཔུས་གཙང་གི་རྒྱལ་ལྷོན་
 དང་ཚོས་འལྱུང་པོ་ན་གཙོ་བོར་བརྟུན་ལྷེ་ཚོས་ལུགས་རྒྱར་རྒྱར་འཁྲི་བའི་རྗོ་ལ་
 ལས་བཟུལ་ཉེ། པོད་མངོ་དཔུས་ཁམས་གཏུམ་དང་ཐ་ན་ཉེ་གནས་པོད་དང་
 འབྲེལ་གཏུག་ཟབ་པའི་མི་རིགས་གཞན་དག་དང་པོད་ས་གནས་ཁག་གི་མོ་རྒྱས་
 ལྱང་ཁ་གསལ་དང་རོ་རྗོད་བྱས་ཡོད་པ་ནི་དེ་བའི་འདྲིའི་དགེ་མཚན་ཞིག་ཏུ་
 འཁུམས་ཤིང་། ཚོམ་གཤིས་ཐད་ཚེག་ཚོགས་དང་མངོན་བརྗོད་སོགས་སྐར་ས་
 ཤིང་སལ་རྒྱད་དང་བརྗོད་མོག་མ་འདྲེས་པར་པོད་རྒྱན་མོང་གིས་བཀོལ་རྗོད་ལྷོད་
 བཞེན་པའི་ཡིག་རྒྱར་རྣམས་ཡིག་ཡོད་པ་སོགས་ཉེ་མངོར་ན། པོད་ལྷུ་མོ་རྒྱས་ལ་
 འཁུག་པའི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་རྗོད་ལྷུ་ལྷོད་རྒྱར་བརྟུན་མོས་ཤིང་འཚམ་པའི་
 མོ་རྒྱས་དཔེ་དེ་བའི་ལྱང་མེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་ལྟམས། དེ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་
 1994ལོར་པར་བརྒྱན་འབྲེམ་སྟེལ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེ་བའི་འདྲིའི་པར་གཞི་

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཞུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར།

དང་པོ། ལྷོ་ར་གཞི།	1
1. ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་བའི་དཔྱད་པ།	1
2. ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར་རྒྱ་བ།	3
3. ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར་བཞུག་པ།	6
གཉིས་པ། ལྷོ་ར་བཞུག།	9
1. བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྷོ་ར་བཞུག་པ།	9
2. བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལྷོ་ར་བཞུག་པ།	12
3. བོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར་བཞུག་པ།	15

ས་བཅད་གཉིས་པ། བོད་གནས་རྒྱུ་རྐྱེན་ལྟར་བཞུག་པ།

དང་པོ། བོད་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	19
1. བོད་མའི་ཐོག་ལ་བྱུང་ཚུལ།	19
2. བོད་ཅེས་པའི་མིང་ཐོག་ལ་བྱུང་ཚུལ།	23
3. བོད་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	28
གཉིས་པ། ལྷོ་ར་བཞུག་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལྟར་བཞུག་པ།	32
1. བོད་ལ་བྱུང་ཚུལ་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཞུག་པ།	32
2. ལྷོ་ར་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	36
3. ལྷོ་ར་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	39
4. ལྷོ་ར་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	44
5. ལྷོ་ར་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	47
6. ལྷོ་ར་གནས་ལྟར་ལྷོ་ར་གནས་ཚུལ།	51

7. ལྷ་མོ་ཚོ་དེ་གཉེན་བཅའ་ཕྱོན་ཚུལ།	55
8. ཁྱི་གཉེན་གཞུང་བཅའ་ཡབ་སྲས་ཕྱོན་ཚུལ།	59
9. ལྷ་ག་དེ་གཉེན་གཞིགས་ཡབ་སྲས་ཕྱོན་ཚུལ།	63
གསུམ་པ། རྒྱལ་སྐོན་སེལ་མ་འགའ་བཤད་པ།	67
1. བོད་རྒྱལ་བར་གྱི་འཁྲུལ་བ་བཤད་པ།	67
2. ལྷ་མ་པ་སྐྱེས་པ་བཤད་པ།	71
3. ལྷ་ལྷུང་བཤད་པ།	76

ས་བཅད་གསུམ་པ། བོད་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།

དང་པོ། བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་རིམ་བྱུང་།	81
1. རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཅའ་སྐམ་པོ་ཕྱོན་ཚུལ།	81
2. ཁྱི་མང་སྲོང་མང་བཅའ་ཕྱོན་ཚུལ།	91
3. ཁྱི་འདུམ་སྲོང་ཕྱོན་ཚུལ།	102
4. ཁྱི་ལྷེ་གཅུག་བཅའ་ཕྱོན་ཚུལ།	107
5. ཁྱི་སྲོང་ལྷེ་བཅའ་ཕྱོན་ཚུལ།	112
6. ལྷ་ལེ་བཅའ་པོ་ཕྱོན་ཚུལ།	123
7. ཁྱི་ལྷེ་སྲོང་བཅའ་ཕྱོན་ཚུལ།	126
8. ཁྱི་གཅུག་ལྷེ་བཅའ་ཕྱོན་ཚུལ།	133
9. འུ་ཏུམ་བཅའ་པོ་ཕྱོན་ཚུལ།	141

གཉིས་པ། ལྷ་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོན་སྐྱོར་བཤད་པ།	147
1. འཇར་གཞི་སྐྱོར་བཤད་པ།	147
2. འ་ལོའི་སྐྱོར་བཤད་པ།	151

ས་བཅད་བཞི་པ། བོད་སེལ་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།

དང་པོ། བོད་སེལ་གྱི་འཇར་བའི་གནས་ཚུལ།	155
གཉིས་པ། རྒྱལ་སྐོན་སེལ་མའི་སྐབས་ཀྱི་བྱུང་བ།	166

1. ལྷ་སའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཚོལ་རྒྱུ་ལ།	166
2. ཡར་ལྷུང་རྒྱལ་རྒྱུད་ཚོལ་རྒྱུ་ལ།.....	169
3. མངའ་རིས་རྒྱལ་རྒྱུད་ཚོལ་རྒྱུ་ལ།	172
4. ཅོང་ཁའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཚོལ་རྒྱུ་ལ།.....	176
གསུམ་པ། ལྷུང་རྒྱལ་ལྷན་སྐྱོར་བཤད་པ།.....	181
1. ལྷིང་རྒྱལ་པོའི་སྐོར་བཤད་པ།.....	181
2. མི་ཉག་རྒྱལ་པོའི་སྐོར་བཤད་པ།.....	184
བཞི་པ། བརྟན་པ་མྱི་དར་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོར་བཤད་པ།	187
ས་བཅད་ལྷ་པ། ས་རྒྱ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། ས་རྒྱའི་གདུང་རབས་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོར་བཤད་པ།	200
གཉིས་པ། བོད་རྟོར་བར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་སྐོར་བཤད་པ།.....	214
1. རྟོར་རམ་མོག་པོའི་མོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན།	214
2. རྟོར་དམག་དང་པོ་བོད་དུ་འོང་རྒྱུ་ལ།	218
གསུམ་པ། ས་པའ་ཁུ་དཔོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་སྐོར་	
བཤད་པ།	223
1. ཁུ་པོ་ས་པའ་ཁུ་དཔོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་ལྷན་ལྷན་གྱི་མཛད་འཕྲིན།	223
2. དཔོན་པོ་འཕགས་པ་སློབ་སྦྱོར་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཛད་འཕྲིན།.....	230
བཞི་པ། ས་རྒྱ་བའི་པོད་མྱིང་བསྐྱུང་ས་རྒྱལ་སྐོར་བཤད་པ།	236
ས་བཅད་རྒྱལ་པ། སུག་མོ་བྱུ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མོ་རྒྱུས་བཤད་པ།	
དང་པོ། དཔལ་ལག་མོ་བྱུ་པའི་མྱིང་དབང་ལྷུང་རྒྱལ་ལ།	248
1. མྱང་པ་གྱི་གདུང་རྒྱུད་ཚོལ་རྒྱུ་སྐོར།	250
2. ལག་ལྷའི་མྱིང་དབང་ལྷུང་རྒྱལ་སྐོར།	253
3. ལྷུང་རྒྱལ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་པོད་མྱིང་མཛད་རྒྱུ་ལ།.....	258
གཉིས་པ། སུག་ལྷའི་དཔོན་གྱི་མ་རིམ་ཚོལ་གྱིས་པོད་མྱིང་	

བསྐྱེད་སྐྱོད་པ།.....	264
གསུམ་པ། སྐབས་དེའི་ཐོད་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ།	281
1. དབུས་གཙང་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱིར་བཏགས་པ།	281
2. དགེ་ལུགས་པའི་བྱུང་མཆད་ལྷུང་ཚུལ་ལེ་ཡག་ཏུ་བཏགས་པ།.....	286
3. མདོ་སྐད་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱིར་བཏགས་པ།	292
4. ཁམས་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱིར་བཏགས་པ།	312
བཞི་པ། རིན་ལྗན་པ་དང་གཙང་པ་སྡེ་སྤྱིད་ཀྱི་སྐོར་	
བཏགས་པ།	328
1. རིན་ལྗན་པའི་ཐོ་རྒྱུས་སྐོར་བཏགས་པ།.....	328
2. གཙང་པ་སྡེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཐོ་རྒྱུས་སྐོར་བཏགས་པ།.....	336
ལྔ་པ། སྐབས་དེའི་ཐོད་སྤྱོད་ཐོག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་	
བཏགས་པ།.....	343
ས་བཅད་བརྟན་པ། དགའ་ལྷན་ཚོ་བུར་བའི་སྐབས་ཀྱི་	
ཐོ་རྒྱུས་བཏགས་པ།	
དང་པོ། དགའ་ལྷན་ཚོ་བུར་བའི་སྤྱིད་དབང་ལྷུང་ཚུལ།	353
1. དགེ་ལུགས་པ་དང་དགའ་ལྷན་ཚོ་བུར་གྱི་བྱུང་བ།	354
2. ལྷུང་དབང་ལེ་པ་ཆེན་པོ་མཛད་སྤྱིད་མཛད་ཚུལ།.....	361
གཉིས་པ། ལྷུང་དབང་རྒྱལ་པ་དང་སྡེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱལ་	
རྒྱ་མཚོའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།.....	371
1. ལྷུང་དབང་རྒྱལ་པ་ཆེན་པོའི་མཛད་པ་མདོར་བསྟན།	371
2. སྡེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱལ་མཚོའི་མཛད་པ་མདོར་བསྟན།	376
3. ཐོད་སྤྱོད་མཚོན་ལོན་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་སྐོར་བཏགས་པ།.....	383
4. ལུང་གར་བའི་སྐོར་བཏགས་ཐོད་དུ་སྡེ་བཏགས་སྐོར་	
བཏགས་པ།.....	391

གསུམ་པ།	རྒྱལ་དབང་བརྒྱན་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	397
བཞི་པ།	རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་བརྒྱན་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ། ...	415
ལྔ་པ།	རྒྱལ་དབང་སྐུ་འཕྲེང་དགུ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	427
དྲུག་པ།	རྒྱལ་དབང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་	
	གནས་ཚུལ།	443
བརྒྱན་པ།	རྒྱལ་བ་སྐུ་འཕྲེང་བཅུ་བཞི་པའི་སྐུ་ཚོ་ཉོན་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་།	
	བོད་མི་དམངས་བཅོངས་འཁྲོལ་ཚོབ་ཚུལ།	461
བྱུང་བཤུལ་རྟེན་མིག།	474
བསྐྱུར་བསྐྱོན་མཁུག་བྱུང་།	487

བརྒྱད་པའི་མོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ནི་འདྲ་བ་མིན་ཏེ། མོ་རྒྱུས་མཚོན་ན་དུས་ཀྱི་མང་
 ལྷན་ལྷན་རིང་ལྷན་ཅི་རིགས་དང་གངས་ཀྱི་མང་བརྒྱད་པ་མང་ལྷན་ལྷན་ཚོགས་
 རིགས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་གཞན་ལ་ནས་དང་བར་དུ་
 རང་གི་ཚོན་རབས་མ་མེས་ཡང་མེས་རྒྱལ་མེས་ཀྱི་ལྷན་པ་རེ་རེ་བརྒྱད་པ་ནི་རང་
 རྒྱལ་མེས་ཚོ་ནས་ལྷན་པ་ཞིག་ལྟེ། དེ་ཡང་བསྐྱེད་པ་ཡོ་ཚོགས་གི་ལྷན་པ་དང་
 གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ནས་ད་ལྟོ་བར་གྱི་གཞུང་རྒྱལ་མེས་དང་ལྷན་པའི་མོ་རྒྱུས་རིག་
 པ་ཞེས་ལྷོ་ཚོགས་ཚོན་རིག་གི་ལྷན་པ་ཚེ་ཞིག་དུ་ལྷན་པ་འདི་དག་གི་མི་རིགས་དང་
 རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མོ་རྒྱུས་སོ། ། དེས་ན་མོ་རྒྱུས་འདི་དེ་འདྲ་གཤམ་ཅེ་བར་སྐྱོ་
 བའི་དམོས་པ་དང་རྒྱ་མཚོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་མི་དང་པ་མཁན་པོའི་གཏམ་
 དཔེ་ལ། མོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོགས་གསུམ་མ་གོ་ན། བ་ཨ་ལྷན་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་ལྟེ།
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འདི་ག་ཉེན་གྱི་སྐྱེས་ལུ་གང་ཞིག་གིས་རང་གི་ཕ་རོ་མ་
 མེས་ན་མི་ཀུན་གྱིས་པ་མེད་ཀྱིས་པ་དུ་སྐྱེས་ལྟ་བུ་ཞེས་འཇུ་དམོད་ལྱེད་པ་བཞིན།
 མོ་འདི་ཚོན་གྱི་མི་རིགས་གང་ལ་མཚོན་ན་འདྲ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡང་མེས་དག་གི་
 རིགས་རྒྱུད་རྒྱལ་མེས་གང་ལས་ལྷན་པ་དང་། རི་ལྟར་དར་བ་དང་ཡང་ན་ཁོང་
 རྒྱལ་མེས་ལྷན་པའི་ཚེས་སྐབས་པོ་ཅེ་དང་། མཉམ་ཚུངས་རྒྱལ་མེས་སྐབས་
 ལེགས་ཉེས་ལྷན་པའི་རོ་རོ་མེས་ཀྱི་སྐོ་སྐོས་གང་འདྲ་ཞིག་ལྷན་པ་རྒྱལ་མེས་མ་
 མེས་ན། མ་མཚའ་ཡང་དེ་དུས་ཀྱི་མི་རིགས་མང་པོའི་གསུམ་སྐྱོད་དགའ་བར་སྐྱད་པ་
 ལྟ་བུའོ། ། ལྷོ་མོ་རྒྱུས་ཀྱི་འདས་པའི་ལྷན་པ་ཞིག་དུ་བཟད་མོད་ཀྱི། དེ་དང་
 ཚོས་མོ་རྒྱུས་རིག་པར་བཏགས་དུང་བྱེད་པའི་དམོས་པ་ནི་འདས་པའི་དོན་ཁོ་ན་
 ཉིད་དུ་མ་ཡིན་པར། དེ་གི་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ཚེད་དུ་ཡིན་
 པ་བཞིན། མི་རབས་ཚོན་མ་དག་གི་མཚན་ཞེས་དང་མོལ་རྒྱལ་བཟང་པོ་
 རྒྱལ་མེས་ཉམས་མེད་མོང་འཕེལ་དུ་བཏང་ལྟེ། རང་གི་མི་རིགས་དང་རང་གི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དེ་སྐར་ལས་སྐྱེས་པར་ཁེ་མཚན་འདེགས་ལྱིར་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱི་
 ལས་དོན་དང་མོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ལ་བྱས་ཞེས་གང་ལེགས་འཚོགས་རྒྱུར་

སྐྱེས་ལྷན་དང་། རྒྱལ་ལྷན་གྱི་དམིགས་པ་གི་དོན་གྱི་ལྷན་པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་
 མིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷན་པ་དང་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་ཡང་མོ་རྒྱུས་དང་མ་
 འབྲེལ་བ་ཀྱང་ནས་མེད་ལྟར། རྒྱུ་གསལ་ལྷན་པ་རང་ཉིད་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་
 འཇིགས་སྤྱོད་གསལ་ནས་རིག་གཞུང་གི་དོན་ཀྱི་རིག་པོ་མེད་པར་བཞུགས་མོ།
 ཡང་རེས་པར་དུ་མོ་རྒྱུས་རིག་པའི་སྤྱོད་གཞིར་སེལ་བ་ལྟེན་པ་བཞེས་པར་
 འབྲུག་ཅིང་། རྒྱལ་འདིའང་རྗེ་བླ་མ་དགོན་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། “མོ་
 མཐའི་ས་ལས་མོམ་གཅིག་མ་བཀལ་བར། ། འཇིག་རྟེན་དེ་ཉིད་མཐོང་བའི་
 ལྷན་མོ་འབྱུང་།”^① ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་མོ་རྒྱུས་དང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འདི་ཉིད་
 རིག་པའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཚེ་ལ་མཚོད་ན། ཤེས་རིག་གིས་དབུལ་བ་སྐྱོད་བའི་
 བསམ་དོན་གྱི་འདོད་དུ་འབྲུག་པར་མ་ཟད། རྒྱུ་པོ་མཐའ་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་
 ཁམས་གསུམ་འཇིག་རྟེན་ཀྱང་གྱི་ལྷན་མོ་མཐོང་བའི་མེ་མོང་ལྟ་བུར་འཇིག་པ་
 ཡིན། ལྷག་པར་དེར་གི་དུས་ལ་མཚོན་ན་ཡང་འཇོམ་གྱིང་དུ་མོ་རྒྱུས་རྒྱ་བའི་
 གཞུང་འདི་རིག་པའི་ཚན་ཁག་ལས་ལོགས་སུ་བཀར་ཏེ། རྒྱུ་ཚོགས་ཚན་རིག་
 གི་ཁོངས་སུ་བསྐྱེད་ནས་བཟླ་དུས་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་ལ་འཇུག་པའི་
 རྒྱལ་ལོ། རིག་ཚེད་གྱིང་དུ་དོན་མཐུན་ལྷན་པ་གི་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་
 དང་བསྐྱེད་ནས། ལྷན་པ་འཁོར་མོའི་རྗེས་སུ་འཇོམ་གྱིང་ལྷིལ་པོའི་རྒྱན་དུ་
 ལྷེག་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ལགས་སོ། །

2. མོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷན་པ།

དེས་ན་མོ་རྒྱུས་རིག་པ་འདི་ཉིད་རྒྱལ་པོ་ལྷན་པ་དགོས་ཤིག་ལ། དེ་ཡང་

① བླ་མ་དགོན་པ་དགོན་མཚོག་བསྐྱེད་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་《དེ་བཞེས་རྒྱ་མཚོའམ་མདོ་སྤྱོད་ཚོས་
 འབྱུང་》གན་སྤྱོད་མེད་མངས་དཔེ་སྤྱོད་ཁང་གིས་1979ལོར་བསྐྱེད་པའི་ཤོག་པོས་782པར་གསལ་ལ། འོག་ཀྱི་《མདོ་
 མདོ་ཚོས་འབྱུང་》ཞེས་པ་ནི་མཐའ་དེ་བའདི་ལགོད་དགོས།

ལྷིར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་པོ་ཡོད་པའི་དེར་དུས་ཀྱི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་དག་ལ་
 མཚོན་ན། མོག་མར་ངེས་པར་དུ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་པོ་བཟབ་མོའི་མཚོན་གྱི་ལྷག་
 ཏུ་མོགས་ཤིང་། བརྟག་དབྱུང་ཞིབ་མོའི་ལྷ་པོ་རིགས་ཀྱི་མོ་ཆ་ལུས་ལ་བཞོས་ཏེ།
 བདེན་པ་དངོས་དོན་གྱི་དབྱུང་ཚོགས་དབྱེ་ལ་བརྒྱལ་ནས། རིང་ལུགས་འཐད་
 ལུགས་ཀྱི་བ་དན་མཚོན་པོར་སྐྱེད་བཞིན་ཞིབ་དཔྱད་གནས་ཀྱི་གཤམ་རྩོད་འཇུག་
 པ་ནི། འཆལ་གཏམ་རྟོག་པོའི་ལོག་བཤད་ཀྱི་དབྱུང་ལས་རྣམས་པར་རྒྱལ་
 བའི་རྒྱལ་མཚོན་ལྷ་པོ་གཅེས་སུ་འཇོན་དགོས་པ་ནི་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ལུག་
 གྱིས་མཁུན་གསལ་ལྷ་པོ་མོ་རྒྱལ་ལོ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་མོ་རིམ་བརྒྱུད་པའི་ནང་གི་ལྷ་པོ་
 བདོན་དངོས་གཏམ་དང་། དེ་ལོང་གཙོ་བོ་མི་རྣམས་སྤྱོད་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་
 ཀྱི་མོ་རིམ་ནང་མོན་སྤྱོད་འབྲེལ་བ་དང་བརྟུན་ཏེ། མི་རིགས་གང་ཞིག་གི་ཆ་བ་
 སྤྱིད་དང་དཔལ་འཕྲོད་རིག་གནས་ལ་མོགས་པའི་ཐད་ལ་འཇུག་ཕྱོག་དང་
 འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་བ་རྣམས། མོ་རྒྱལ་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་དང་ཆ་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་
 ཞིག་གི་ལོག་ཏུ་ལྷ་པོ་བ་བཅས་ལ། མོ་གཞུང་པོའི་རྣོན་ལ་དོན་དངོས་ལ་གཞིགས་
 ཏེ་མི་བཞིན་བརྗོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱིད་པར་སྤེལ་བ་ནི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་ཚད་
 མར་འཛོག་ལོས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷིར་མོ་རྒྱལ་དེ་དག་གི་ལྷ་པོ་བ་རྣམས་དངོས་སུ་
 གནས་ཡོད་པ་ལགས་མོད། མོན་ལྷ་པོ་དེ་བརྗོད་པའི་སྐབས་སུ་དྲང་བའམ་
 གཤམ་བ་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མིན་ལ་གཞལ་དགོས་པ་ནི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་མོ་
 བར་རག་ལས་པའི་ལྷིར། དེ་ཡང་དུས་རབས་དང་སྤྱོད་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་དབང་
 གིས་བསྐྱེད་སྤོང་དང་ལོར་འབྲེལ་མོགས་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་མོན་སྤྱིད་ཅིང་།
 ལྷ་པོ་པར་དུ་གལ་རིམ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཚོགས་སུ་སྤྱོད་པས་རྗེས་མོ་རྒྱལ་རང་ཉིད་ལ་
 གལ་རིམ་གྱི་རང་བཞིན་མེད་ཏུང་། དེའི་ནང་དོན་ཐད་ལ་དྲུབ་སྐྱེད་གལ་
 རིམ་མོ་མོའི་ལུགས་ཀྱི་ལེན་ཅེན་པོ་ཐོབ་སྤྱིད་པ་ནི་འཕྲུལ་ཐབས་མེད་པའི་གནས་
 ཤིག་དང་། དེ་མིན་སྐབས་དེའི་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་རྒྱལ་
 དང་བསམ་སྤོང་གོ་རྟོགས་མོགས་ཀྱི་དབང་གིས། ཡང་མོ་རྒྱལ་བརྗོད་པའི་

བྱང་ཏུ་རང་རང་གི་བསམ་སྒྲིག་དང་ལྟ་བུ་ལྟ་ཚུགས་སྐྱེ་བྱེད་པའི་ལུགས་ཀྱིས་
 མོན་སྲིད་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཚུགས་ཞེན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཡང་ཅི་རིགས་སྐྱེ་
 མའོན་ཀུན་ལ་ཏུ་འབྱུང་བས། དེ་ནི་ཉ་ཅང་རྣམས་འཇིག་ཆེ་བའི་ནང་དོན་དང་
 གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཏུ་མྱོང་། རང་ཚོས་འདྲི་མེད་རིགས་ཁག་གི་མོ་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་
 སྐབས་སུ་དེས་པར་ཏུ་དཀོས་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་ཚོད་རྒྱུ་བྱེད་རིག་པའི་ལྟ་བུ་
 སྲིད་ཚོན་ལྟེད་པའི་དོག་ཏུ་མི་རིགས་གང་དང་གང་ལ་ཚོགས་པར་འདྲེ་མཉམ་དང་
 གཅིག་མཚུན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འཇིག་དགོས་པ་དང་། བརྟག་དཔུང་དང་ཞིབ་
 འཇུག་གི་གནས་ལ་བདེན་པ་བདེན་ཚོབ་གྱི་སྐོ་ནས་གཞུག་དགོས་པ་ལས་རང་
 མོས་དང་ཚུགས་ཞེན་གྱི་འདམ་རྒྱུ་ཏུ་བམ་ཡང་རྒྱུང་བར་མི་ལྟེད་ཅིང་། དེ་
 ལས་མོ་སྲིད་མོ་རྒྱས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གདེང་འཇིག་ལྟེད་སྐབས་ཡང་། མི་
 རིགས་ཁག་གི་བྱ་དང་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་དམིགས་བསམ་གྱི་རྣམ་པ་ལ་གཞིགས་པ་
 དང་ཆབས་ཅིག མོ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱད་སྲུང་དང་བཤད་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་
 ཡང་རང་རང་གི་སྐྱོན་མོང་དང་སྐྱོན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐོ་རིམ་ནང་རྒྱུང་བ་
 བརྗོད་སྐབས་སུ་རིགས་ལ་བརྟུན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་དཀོས་གཏད་ཀྱི་
 མོ་རྒྱས་གང་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔུང་ལྟེད་ཆེ། དེས་པར་ཏུ་བརྟུན་དགོས་པའི་
 དཔུང་ག་ཞེ་རི་རྒྱ་ཆ་རིགས་གཉིས་ཏེ། དང་པོ་ནི་རག་རྒྱུན་ནམ་མཁུ་གི་གང་ཏུང་
 ལ་བཤོད་པའི་མོ་རྒྱས་ཀྱི་ལྱུང་བ་བརྗོད་པའི་ལྱུང་རྣམས་དང་། གཉིས་པ་ནི་
 གནད་རབས་རིག་རྣམས་རྣམས་ཞིབ་ལས་བདེན་དཔང་ར་སྒྲོད་ལྟེད་པའི་དཀོས་པོ་
 བཅས་ནི་མེད་ཏུ་མི་ཏུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ལ་གཅེས་སྐྱས་དང་། ཁྱད་པར་
 ཏུ་སྐྱོན་རབས་ཀྱི་ལྱུང་བ་བརྗོད་པ་རྣམས་སུ་བདེན་རྒྱུན་གྱི་བསྐྱེད་གང་ཏུང་
 འདྲེས་པ་དག་ལ། རྣམ་དཔུང་རིག་པའི་རྩ་ལྱིས་བརྟག་ལྟེ་ཁལ་མེན་རྣེ་ལོས་
 རྒྱགས་ལྟེ་དང་རང་བའི་མཚུ་ལོས་འོ་རྒྱ་འབྱེད་པ་རྒྱུ་བཞེན་ཏུ། སྐྱོན་གྱི་ལྟ་
 ལྱུང་དང་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་དང་སྐོས་སུ་སྐྱོན་ལྱོན་ལམས་པ་དག་གིས་མཚོད་
 པའི་མོ་རྒྱས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གང་ཞིག་ལ་ཡང་རྟོགས་འདྲོད་བཅུད་མེན་ལྟེད་རྒྱ་ནི་