



ཨོ།། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་ཅིག་སྤྱི་
བཤད་སྒྲོ་གསར་འདྲན་པའི་སྒྱུ་
རིངས་ཞེས་བྱ་བ།

འབའ་ལྟོད་པར་དབང་ཀྱལ།
བཅུད་རྩ་གཡང་མོ་བྱིད།

མི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་།

༄༅། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྱོད་ཚུ་མ་རིག་སྟེ།
བཤད་སྟོང་གསར་འདེན་པའི་སྟེ།
རིང་མ་ཞེས་བྱ་བ།

འབའ་སྟོད་པར་དབང་བྱས།
བཅུད་རྩ་གཡང་མོ་སྟེ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་།

西北民族大学学科建设资助项目

责任编辑:当增扎西

装帧设计:孟 龙

图书在版编目(CIP)数据

藏族民间文学概论/万玛项欠、杨毛吉著. - 北京:
民族出版社, 2004. 11

ISBN 7-105-06676-8

I. 藏... II. ①万... ②杨... III. 藏族-民间文学
- 概论- 藏语 IV. I207.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118132 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 15.875

印数: 0001-2000 册 定价: 26.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换
(总编室电话: 64212794; 发行部电话: 64211734)

དཔེ་མཛོད་འགན་འཁུར་བ།

责任编辑：

མཁུན་ཤོག་ཁྱེད་འགོད་པ།

封面设计：

ཉིང་འཛིན་བཟ་ཤེས།

当增扎西

མེང་ལུང་།

孟 龙

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་རྩིས་རིག་ཐོབ་བསད་ སྒྲིག་ཁུངས་འདྲན་བཞུག་རྩིས་འཁུར་བ།

*

འབའ་སྟོད་པར་དབང་རྒྱལ་དང་བཅུད་རྩིས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིད་ཀྱིས་བཅུ་མས།

མི་རིགས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་བཅུན་ཞིང་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས།

(པེ་ཅིང་རྟོ་མིང་གི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྒྲག་ཨང་100013

ཁ་པར་ཨང་གྲངས་64234411—6511)

མི་རིགས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་སྒྲུབ་འོད་པར་སྒྲིག་ཁང་ནས་པར་བཅུག་སྟེལ་བྱས།

ཉི་ཞེན་པར་ཁང་ནས་པར་བཅུག་བྱས།

2005ལོའི་ཟླ་1པར་པར་གཞི་དང་པོ་བཅུག་སྟེལ་བྱས།

2005ལོའི་ཟླ་1པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་དང་པོ་བཅུག་བྱས།

དེབ་ཚད། 850mm×1168mm 1/32 དཔར་ཤོག་15.875

དཔར་གྲངས། 0001—2000 དེབ་རྩིས་ཚུན་26.00

འགོ་བརྗོད།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་ཚུལ་རིག་མྱེད་བཤད་གསར་ཚུལ་དཔར་འདོན་བྱེད་
པར་ངོས་ནས་རྒྱུ་ལྡན་བྱེད་པ་མཆོག་ལྟར། རྒྱུ་ལྡན་བའི་གཏམ་མདོ་ཙམ་
སྤྲུལ་ལ། མདོ་དབྱུག་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཡུལ་སྡེ་ས་ཆེན་པོར་གནས་པའི་བོད་
ཅེས་པའི་མི་རིགས་འདི་ལ། འོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡུན་རིང་བའི་ཁྱད་ཆོས་དང་། རིག་
གནས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་སྤྱན་སྤྲུམ་ཆོག་པའི་ཁྱད་ཆོས། སློ་རིག་སྤྱིར་སྤྱོད་ས་ཆེ་བའི་
ཁྱད་ཆོས་བཅས་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། འོ་རྒྱུས་རིང་བའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ཡ་
སྤུ་དང་མ་གྲག་སྤྱི་མོ་ལས་མཆེད་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གདོད་མའི་དུས་དེ་
ཡར་ཞོག་ བོད་རྒྱལ་སྤོན་གྱི་ལྷ་འདྲེ་རྒྱལ་འགོར་སོགས་སུ་མིང་བཏགས་པའི་
རྒྱལ་རབས་བཅུ་ཉེ་ནང་གི་ལྷགས་སྤོག་དུ་བཅེས་པའི་བདུན་པ་མ་སངས་རུས་
དགའི་རྒྱལ་རབས་དེ་ཡང་འོ་བཞི་སྟོང་ཡན་ཆད་སོང་བར་རྒྱ་ནག་གི་རུས་བྱང་
ཡིག་ཆར་ལས་ངེས་འདྲོད་བྱེད་པར་རུས་སོ། དེ་ལས་ཡར་དེད་ན་བྲབ་དང་གོ་
ཆ། མདའ་གཞུ་སོགས་གསར་སྤྱོད་བྱས་པའི་དུས་རབས་དེ་དག་ཀྱང་མི་འོ་
སྟོང་ཕྱག་དྲུག་བདུན་ཙམ་སོང་བར་རྗེས་སུ་དཔག་པར་རུས། དེ་ཡང་མི་རྒྱུད་
མཆེད་པའི་འོ་རྒྱུས་རྗེ་ལྷ་མ་ལ། རྒྱུད་རིགས་དང་འཆོ་བའི་ཆ་ལྟར་སྤྱོད་པའི་
ཐབས་ཤེས་རིག་གནས་ཀྱང་དེ་ལྷ་མ་འབྱུང་མ་བཞི་རིགས་ལམ་དང་སྟོང་གྲུབ་
སྟོང་ནས་ཤེས་པར་རུས། དེ་ཡང་རིག་གནས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་
བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་སྤྲུལ་ཆོག་ཤིང་སྤྱོད་པའི་སློ་
རིག་ཐབས་ཤེས་དང་། ལག་ལེན་ལས་བྱུང་བའི་མཁོ་བའི་ཉེར་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱི་མིང་
ཡིན་ལ། དེའི་སྤྱོད་ས་ཀྱིས་ས་ཐོག་འདིར་མི་ཡི་འགྲོ་བ་བྱུང་བའི་དུས་ནས་མི་ཡི་

རིག་གནས་ཀྱང་བྱང་བའི་གནས་ལུགས་དེ་ངེས་པར་ཁས་ལེན་དགོས་ལ།
 དོན་གྱི་གནས་ལུགས་ཀྱང་འོས་གཞན་མེད་དོ། དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་ན་མི
 རིགས་ལྷ་ཚོགས་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། མི་རིགས་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་ཉགས་
 མཚན་གཙོ་བོ་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་མི་རིགས་སོ་སོར་
 རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མང་ཉུང་དང་ཡན་ལག་རྒྱས་འཛོམས་ཡིན་མིན་གྱི་ཆ་
 རྒྱས་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེདོ། རང་རེ་བོད་ལ་མཚོན་ན། གཞན་དང་མི་འདྲ་
 བའི་སྐད་ཡིག་གོ་མས་སྒྲིལ་བས་མ་སྒྲིའི་ཁྱད་ཆོས། ཟས་གོས་གནས་མལ་ལོངས་
 སྤྱད་སོགས་ཁ་མིག་ཡན་ལག་ཀྱན་ཆང་བའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡོད་པར་མ་ཟད།
 གཞན་དག་ལ་མེད་པའི་ཟབ་མཐོ་དང་ལུས་བྱང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་རིག་
 གནས་སྐོར་ཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། དེའི་གནད་ཀྱིས་མཐོ་སྐང་བོད་ཀྱི་རིག་
 གནས་ཞེས་བྱ་བ་སྒྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱང་ཆེས་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་པར་
 འདུག་གོ། དེ་ཡང་རིག་གནས་གང་ཡང་རིག་གནས་དེ་སྐྱབས་སྤེལ་བྱེད་པའི་མི་
 རིགས་དེའི་སྒྲོ་རིག་དང་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས། དེ་ལྟ་བུའི་ཡན་
 ལག་ཀྱན་ཆང་ངོ་མཚར་ཆད་དུ་བྱུང་བའི་རིག་གནས་ཡོད་པ་དེ་ལས། དེ་སྐྱབས་
 སྤེལ་བྱེད་པའི་མི་རིགས་དེ་ཡང་སྒྲོ་རིག་སྒྲིང་སྒྲོབས་ལུས་དུ་བྱུང་བའི་མི་རིགས་
 རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ཁ་ཚོ་གཙོ་བོ་དཔེ་རྣམས་སོ།

དེ་ཡང་བོད་ལ་རིག་གནས་གཉེར་མཛོད་རྣམས་ལྟ་དང་གདེངས་
 ཅན་དབང་བོར་ཀྱན་ནས་འགྲན་བཟོད་པ་ཞིག་ཡོད་པས། དེ་ནང་ནས་རིག་
 གནས་གང་དུང་ཞིག་ཕྱིར་བཏོན་ནས་བལྟས་ཀྱང་གཟི་འོད་འབར་བ་ཤིས་ཀྱི་
 ཡིན་པས། ཚུལ་རིག་གི་སྒྲིགས་ནས་བཤད་ན། གོ་མོས་ཉུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་
 མིག་གཞན་སྒྲིགས་ལ་གཏད་ནས་འགྲམ་ཆུ་ལྡང་ཡང་། དཔྱོད་ལྡན་མཁས་པ་
 རྣམས་ནི་རང་གི་དེ་ལ་ཏ་ལས་དགོས་པའི་ཆོད་དུ་མཐོང་། དེ་ཡང་ཚུལ་རིག་

གི་ལོ་རྒྱུས་ཐད་ནས་ཡིག་ངོ་རི་ཚུལ་རིག་དེ་ཡི་གེ་བྱུང་བའི་འཕྲོ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་
 བས་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་གཤིས་ལོ་རྒྱུས་ལས་མེད་ཀྱང་། རག་ཐོག་གི་ཚུལ་རིག་བྱུང་དང་
 གཏམ། བྱུང་དང་ལ་ཡས། ཤགས་དང་ཁ་མཆར་སོགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུ་རིང་བ་
 དང་། རྣམ་གྲངས་མང་བ་དང་། རྒྱ་ཆལ་གྱི་རྒྱས་ཆད་མཐོ་བའི་ཆ་ནས་
 འགྲན་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཁོ་བོས་མགྲིན་པ་གཟེངས་སུ་བཏྲོད་ནས་སྤྱི་
 བར་སྤྲོབས། བྱུང་གི་ཐད་ནས་གེ་སར་བྱུང་ཉི་ཤུ་དེ་རྒྱ་རྒྱུ་རིང་མོ་འཛམ་
 སྐྱིང་ན་དཔེ་རྒྱ་གཞན་མེད་པའི་གྲགས་རྒྱུ་ནམ་མཁའི་མཐའ་ལ་བྱབ་ཅིང་།
 བྱུང་ཐད་ནས་ སྤྱི་པ་ཆགས་སྤྱི་ ཆང་སྤྱི་ ཉ་སྤྱི་ ལྷག་སྤྱི་ འབྲི་སྤྱི་
 འཐབ་ཚུལ་སོགས་ནམ་གྲངས་མང་ལ་ཆོག་རྒྱས་པ། ཆོག་རྒྱུར་ལེགས་པ་
 སོགས་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་ནང་དུ་མཐོང་དགའ། བཏྲོད་སྤྱི་དང་མོ་མའི་
 མཐའ་བཅེ་མཆོད་པའི་ལ་ཡས་སོགས་ཀྱང་ཉམས་དང་འབྱུར་བག་སོགས་
 གཞན་ལས་ཉྱུག་པའི་བྱུང་ཆོས་མང་ངོ་།

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆར་ནམས་སྤྱི་ དམ་པའི་ཆོས་མཛད་གོང་ལ་ཆབ་
 སྤྱི་བྱུང་ཞེ་ཏུ་བོན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུངས་ཞེས་བྱུང་བ་ཡང་དམངས་ཁྲོད་རིག་
 གནས་གནའ་ལྟ་མོ་ནས་དར་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱེད་ཅིག་རེད། གེ་སར་བྱུང་
 འཛམ་སྐྱིང་དུ་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་ཕྱི་སྐྱིང་གི་མི་ནམས་གྱིས་གོ་
 ཐོས་བྱུང་ནས་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་
 རིག་གནས་གཞན་དག་མི་རིགས་གཞན་པས་གོ་ཐོས་ཏུང་བས་སའོག་གི་རིན་
 ཆེན་གཏེར་བཞིན་དུ་གཟི་འོད་མདོན་པར་འཕྲོམ་སྤྱོད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
 གི་གཟི་འོད་གེ་སར་བྱུང་ལ་འགྲན་མི་བཟོད་པ་གལ་ཡིན། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་
 བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་སའོག་ཏུ་སྤྱོད་པ་གཞན་དག་ཀྱང་ཕྱིར་བཏོན་
 བས་མི་ཉམས་རྒྱུ་འཛིན་རྒྱས་སྤེལ་བྱེད་པ་དང་། ཕྱིར་སྤྱོད་བྱས་ནས་འཛམ་

སྤང་གི་རིག་གནས་སྤྱི་རང་མངེས་སྤྱུག་ལང་ཆོ་རོལ་པར་བྱེད་པར་ཤིན་ཏུ་གཤམ་
 ཆོད། མི་རིགས་ཤིག་ལ་མཆོན་ན་རང་གི་རིན་ཆེན་བང་མཛོད་ལྷགས་ལུང་
 ལྟར་དོར་ནས། གཞན་གྱི་སྤྱུག་བཟང་དང་ཟས་སྤྱུག་འབྱུང་སྤྱུག་ལ་རེ་ནས་
 འཆོ་བའི་ཤིན་ཏུ་ཡི་སྤྱུག་པའི་གནས་ཡིན་ལ། དེའི་སྤྱུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་དཔྱིད་ཀྱི་
 མིག་ཉི་འོད་ལྟར་འཆར་བའི་རང་གཞན་གྱི་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་ཉམས་གསོ་རྒྱུན་
 འཛིན་རྒྱས་སྤེལ་གྱི་འབོད་སྤྱུལ་བྱེད་པ་དང་། སྤོབ་བྱ་སོ་སོ་དང་། ཞིབ་
 འཇུག་ལས་ཁུངས་སོ་སོ་ནས་ཀྱང་སློབ་བྲིད་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཚུགས་དང་
 བར་དོན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུང་ཡོད་དོ། ལྷ་བ་འདི་ནི་ཕན་རྒྱུ་ལས་ཆེ་བའི་
 ལྷ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། འདིའི་ཚུགས་སུ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཉིན་བཞིན་རེ་མང་
 ཡིན་ལ། ཤོང་གསལ་ཐབས་ལམ་དེ་ཉམས་སུ་བསྟར་ཆུང་། དཔེ་ཆ་འདིའི་
 ཚྭ་པ་པོས་འདིའི་ཚུགས་ཀྱི་སློབ་བྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་དང་། ཡིག་ཆ་དང་
 འཆོལ་སྤྱད་ཞིབ་འཇུག་ལ་དུ་མར་བྱས་པའི་རྒྱང་གཞིའི་སྟེང་ནས་བོད་ཀྱི་
 དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་བྲིད་ཡིག་འདི་ཚྭ་བསྒྲིགས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། བྲིད་
 ཡིག་འདིས་ནི་འདིའི་ཚུགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ཤེས་བྱ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་
 ཤེས་སྤྱུགས་གསར་བཞིག་བསྟན་པ་ཡིན་ལ། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་
 གི་རྒྱ་མཆོར་འཇུག་པའི་སྤྱ་གཟིངས་ཤིག་ཀྱང་བསྐྱམས་པ་ཡིན་པས། རིན་
 ཐང་མི་རྒྱུད་བར་སྤྲུམ་མོ།

ཞེས་དོར་ཞིག་དོར་བྱུག་སྟེ་མས་པའི་སྒོ་རྟན་བྱ་འབོད་པས།

བྱུང་བྱུང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་༡༠༠༥ལོའི་

ལྷ་བ་བརྩ་གཉིས་པའི་ཉི་ཤུ་ལྔ་ལ་བྲིས།

ཐུན་གཞི།

བོད་མི་རིགས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་ཡུན་རིང་ཞིང་། རིག་གནས་ཀྱི་བར་
མཛོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཉུང་པ་ལྟོས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལའང་
དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་དང་ཚུམ་པ་པོའི་ཚུམ་རིག་སྒྲིགས་གཉིས་ཀྱི་འཛོམས་
ཕྱིན། ཆེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། མི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་
དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ནས་ཚུམ་པ་པོའི་ཚུམ་རིག་དང་བ་
ནི། ཚུམ་རིག་བྱུང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤེང་མཛུགས་བསྟུན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་
ལས། དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་ནི་ཚུམ་པ་པོའི་ཚུམ་རིག་ལས་ཇེས་སུ་ལྷས་
པའམ་དེར་མི་དོ་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་ནོ། དེ་གཉིས་ལ་རང་རང་གི་
ཁྱད་ཆོས་དང་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་ལས་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་མེད། སྐབས་
འགར་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་ལ་འཐབ་འཛིང་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་དང་མཛེས་
དཔྱད་ཀྱི་རུས་པ། ཟུ་ཆ་ལ་གྱི་འགྲུགས་ཤུགས་སྐྱེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཀྱང་།
སྤྱི་ཚོགས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱུན་རིང་མོའི་ནང་། རྒྱུན་སྒྲིལ་ཚོགས་ཤིག་གི་དབང་གིས་
དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་ལ་དམའ་འབེབ་དང་ཕྱིར་འདེད་བྱས་པ་ནི་འདྲ་མཉམ་
མིན་པའི་ཉྐགས་སུ་མངོན་ནོ།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚུམ་རིག་གི་བྱུང་བ་ལྷགས་སྤྲུག་གིས་དེད་ན། དེ་
ནི་གནའ་བོའི་རྒྱུས་རབས་ནས་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། མིག་སྔར་
འདིའི་སྒྲིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་འཛོམས་པོ་ཞིག་མེད་པས། དེའི་རྩ་བའི་ཞིབ་ཆ་འདོན་
དགའ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤེང་བཞོད་པར་ལྷས་ན་སྤྱི་ལོ་རྒྱུས་རབས་དང་པོ་དང་
གཉིས་པའི་སྐབས་ལ་བོད་ཀྱི་ཟུ་གར་དང་གཏམ་རྒྱུད། ཁིད་སྐྱེས་འཕེལ་

རྒྱས་དང་བྱུང་གནས་ཀྱི་སྐོར་བ་ཤེས་སྒྲུབ་ལ་དུས་རབས་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་བའི་སྐབས་དངོས་སུ་ཡིག་ཟིན་དུ་བཞུགས་པ་ལྟེ། འདི་ནམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཏུ་ཅང་རིང་བཅའོན་ཟུབ་བོ།

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་ལ་འང་ལྟ་སྤྲོད་། དམངས་སྒྲུབ་གཏམ་དཔེ། ཁྱེད་སྐོར་གསུང་ཚྭ་ལྷན་ཆེད་ཞིང་ནང་དོན་ལུགས་སྒྲུབ་ཆོག་པ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འབྱུང་དུ་སྐྱོན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མེས་རྒྱལ་གྱི་སྒྲུབ་ཆལ་ལྷན་རའི་ནང་གི་མཛོད་ལྷན་ལྷན་པའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་ཆུང་གཅིག་ཡིན་པའི་མི་ཆད། འཛམ་གླིང་སྒྲུབ་ཆལ་བར་མཛོད་ནང་གི་རིན་ཐང་བུལ་བའི་ནོར་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། དཔལ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་པའི་སྐབས་ཚྭ་རིག་མོ་«གེ་སར་རྒྱལ་སྤྲོད་» ལ་མཆོན་ན། འཛམ་གླིང་གི་ཚྭ་རིག་གྲགས་ཅན་གྱི་གྲལ་ནས་སྐྱོན་པ་སྒྲིགས་བཅུར་བྱུང་ཅིང་། རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་དང་མི་རིགས་སོ་སོའི་ཤེས་ལྡན་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཡོད་པས། ང་ཆོར་མཆོན་ནའང་སྤྲད་སྒྲིག་དང་པར་སྒྲུབ། ཞིབ་འཇུག་བྱ་བར་ཤུགས་སྒྲོན་བྱས་ཏེ། ཤུལ་བཞག་གི་ནོར་བུ་འདི་ཉིད་གཅེས་འཛིན་དང་ལུལ་བྱུང་གི་སྐོལ་རྒྱན་དར་སྤེལ་བྱེད་པ་གལ་ལོ།

རང་རྒྱལ་གྱི་སློབ་ཆེན་ནམས་སུ་དུས་ལྡེ་མོ་ཞིག་ནས་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་སློབ་བྱིད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱང་། མི་རིགས་སློབ་སྤྲིང་གི་བོད་ཡིག་སྤེལ་ག་ནམས་ལ་མཆོན་ན་དུ་བར་དུ་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་འདི་ཉིད་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་གིས་སློབ་བྱིད་མེད་པས། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་བསྒྲུབ་དེབ་ཅིག་བོད་ཡིག་གིས་འབྲི་བར་བྱུང་བུང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོས་“8.5”སློབ་དེབ་འཇུགས་སྐྱོན་འཆར་གཞིའི་ནང་བཞག་ཀྱང་མ་གྲུབ་པས་ལུས། ད་ལྟ་ཡང་བསྐྱར་“9.5”སློབ་དེབ་འཇུགས་སྐྱོན་གྱི་འཆར་གཞིའི་ནང་བཞག་པས། ཁོ་བོས་«བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་མྱེ་བཤད་»ཅེས་པའི་དཔེ་ཆ་འདི་འབྲི་

བའི་འགན་དང་ལེན་བྱས། རྩོན་ཆད་འདིའི་ཚུགས་སུ་བོད་ཡིག་གི་གཞུང་
ལུགས་མེད་པས། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ཁྲུང་ས་བཅོལ་ས་དང་རྒྱབ་བསྐྱོན་
སནི་མི་རིགས་གཞན་པའི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་མི་བྱེད་
ཐབས་མེད་པས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་བྱས་པ་ལ་རྩོན་མེད་དེ།
གནའ་བབ་དེར་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱན་འཛིན་རིང་ལུགས་དང་ཕྱི་བབ་ནང་འདྲིན་གྱི་
རྒྱུར་ལེན་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་ཀུན་ནས་མཐུན་ཞིང་། གལ་ཏེ་རྒྱན་
འཛིན་དང་རྒྱུར་ལེན་མ་བྱས་ཆེ་རང་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་མི་སྲིད་ན་
ངས་པར་ཉམས་སྤྱོད་དང་ལྟ་བུ་ཡང་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཅེས་སོ།

དེ་ལྟར་མི་རིགས་གཞན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཁྲུང་ས་བཅོལ་བ་དང་། མི་
རིགས་རང་གི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་བརྩམས་ཆོས་གང་མཁོ་ཚུགས་བསྐྱས་
ཀྱིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲུང་ཆོས་འབྱར་དུ་ཐོན་ཞིང་ཚམ་དྲི་དང་མར་དྲི་འབྲུལ་
ལེལ་བྱེད་པའི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་དཔེ་དེབ་ཅིག་ཚྭ་རྒྱག་བྱེད་འདོད་
ཀྱི་ཀུན་སྤོང་དཔེ་མེད་པ་ཞིག་སྤྲུམ་ཡོད་ཀྱང་། དེད་ཅག་ལ་ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་
སྤྱོད་ཞན་པ་དང་། རྩོས་སྤྱངས་ཀྱི་རིག་པ་དམན་ཕྱིར་རྩོན་དང་ནོར་འབྲུལ་མི་
ཁྱེད་བ་ཞིག་འབྱུང་སྲིད་པས་གངས་ཅན་ཤེས་ལུན་རྣམ་པས་ཡོ་བསྐང་གི་ཐུར་
མ་གཟུབ་ར་མཁྱེན་མཁྱེན།

ཞེས་ཚྭ་བ་བོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༠ལོའི་ཟླ་༡༡ཆེས་ཉིན་ལན་གྱི་
རྒྱབ་བྱང་མི་རིགས་སྤྱོད་བྱ་ཆེན་མོ་འབྱུང་བ་དགེ་བྱུང་ཅིག

དཀར་ཆག

འགྲོ་བརྒྱུད། རྟོན་ཞིག་དོར་བྱུག་སྒྲེམས་སྒྲོ།.....	1
སྒྲིང་གཞི།	1
ལེབ་དང་པོ། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་གཞི་རྩའི་ཤེས་བྲ།	1
དང་པོ། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་གོ་དོན་དང་ཁ་གཏད་ས། གཞུང་ ལུགས་ཀྱི་སྐོར་བཤད་པ།	1
གཞིས་པ། ཚྭ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གི་དམངས་ཚྭ་ཀྱི་གོ་ས་དང་རིན་ཐང་ བཤད་པ།	7
གསུམ་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་སྒྲིལ་བར་བྱུགས་སྒྲོན་ དགོས།	10
བཞི་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་སྒྲོབ་པའི་དམིགས་ལུལ་དང་ལངས་སྒྲུགས། ལྟ་བུ་སྒྲིལ་ཀྱི་སྐོར།	15
※ སྒྲུང་བྱ་དང་བསམ་གཞིགས།	25
ལེབ་གཉིས་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་དང་ཁྱེད་ཚོའི་ལུས་འཛུགས་ལ།	26
དང་པོ། དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་སྒྲུང་བ་བརྒྱུད་པ།	26
༡ སྒྲུ་ཚྭ་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར་གྱི་རིགས་ལམ་འགའ།	27
༢ ལོ་ཐོག་འཛོལ་དང་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་འབྲེལ་བ།	33
༣ སྒྲུ་དང་སྒྲོན་པའི་ཞབས་ཁོ་གསུམ་གཞི་གཅིག་འབྲེལ་གྱི་མཆོན་སྒྲུངས་	

ནམ་པ།	37
༡ མཛེས་དཔྱད་དང་མཛེས་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་འབྲེལ་པའི་རིམ་པ།	39
གཉིས་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོགས་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	42
༢ དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	43
༣ མིའི་རིགས་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	45
༣ དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	48
༤ སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	49
༥ མཛེས་དཔྱད་དང་མཛེས་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	51
གསུམ་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་འཛུགས་སྒྲིབ་དང་དག་སྒྲིབ་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་རིམ་པ། ...	55
※ སྒྲིབ་ཀྱི་དང་བསམ་གཞིགས་པ།	59
ལྟ་བུ་གསུམ་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	60
དང་པོ། མི་རིགས་དང་མི་དམངས་རང་བཞིན་པ།	61
གཉིས་པ། སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	71
གསུམ་པ། དག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	78
བཞི་པ། གཞན་འབྲེལ་ཀྱི་ཚོམ་རིག་པའི་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	85
※ སྒྲིབ་ཀྱི་དང་བསམ་གཞིགས་པ།	90
ལྟ་བུ་བཞི་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་དང་ཚོམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	91
དང་པོ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	91
གཉིས་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	91
གསུམ་པ། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚོམ་པ་ལྟ་བུ་ལྟར་པ།	96
※ སྒྲིབ་ཀྱི་དང་བསམ་གཞིགས་པ།	103

3

གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྱོད་རིག་པ་དག་རྩལ་བཤད་པ།	169
1 རལ་ཚོལ་གྱི་ལྷ།	170
3 ལྷ་ཁ་མཆར།	176
3 ལྷ་ཤགས།	178
4 ལ་གཞས།	181
4 གཞས།	183
6 ཕྱིས་ལྷ།	197
གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྱོད་བྱད་ཚོས།	201
1 བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་བྱད་ཚོས།	201
3 ལྷ་ཙལ་གྱི་བྱད་ཚོས།	213
※ ལྷ་བྱ་དང་བསམ་གཞིགས།	223
ལེའུ་བདུན་པ། དམངས་ཁྱོད་ཚོམ་རིག་ལས་རག་ཚོམ་རིང་མོའི་རྒྱ་ལོ་རེངས་པ།	
.....	224
དང་པོ། ཡིད་འཇུར་མཆོན་པའི་སྟན་ཚུལ་རིང་མོ།	224
གཅིག ཡིད་འཇུར་མཆོན་པའི་སྟན་ཚུལ་རིང་མོའི་རིག་པ་	
དག་རྩལ་བཤད་པ།	225
1 སྲིད་པའི་ཆགས་ལྷ།	225
3 གཞན་གྱི་བཤད་པ།	229
3 བརྗོད་པ་རྣམས་གསུམ།	232
4 སྟན་པའི་བསྐབ་བྱ།	238
4 འབྲས་དཀར།	246
གཉིས། ཡིད་འཇུར་མཆོན་པའི་སྟན་ཚུལ་རིང་མོའི་བྱད་ཚོས།	252

མེད་བསྐྱེད་པ། དམངས་ཁོད་ཚུལ་རིག་ལས་རག་སྐྱེན་དང་གཏམ་སྐྱེད་བཤད་
པ། 283

དང་པོ། རག་རྒྱན་གྱི་གོ་དོན་དང་བྱང་འཕེལ།.....	283
གཅིག རག་རྒྱན་དང་མྱ་བྱང་གི་བྱང་པར།	284
གཉིས རག་རྒྱན་འབྱུང་བའི་ཐབས་ལམ་བཞི།	286
གསུམ རག་རྒྱན་གྱི་རིགས་དགར་ཚུལ་བཤད་པ།.....	289
༡ མི་སྒྲའི་རག་རྒྱན།	289
༢ ལོ་རྒྱས་དོན་གྱི་དང་འབྲེལ་བའི་རག་རྒྱན།	291
༣ ས་གནས་ཡུལ་རྒྱུང་ས་དང་འབྲེལ་བའི་རག་རྒྱན།	292
༤ ཐོན་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་རག་རྒྱན།	293
༥ ཡུལ་རྒྱལ་གོ་མས་གཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རག་རྒྱན།	296
བཞི་བ། རག་རྒྱན་གྱི་རྒྱ་ཙམ་བྱང་ཚོས།.....	296
༡ ལོ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བྱང་གཉིས་ཐབས་མཁས་སྒྲོལ་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ། ...	296
༢ མི་སྒྲའི་སྒྲུབ་བརྒྱུ་གསར་བཞེངས་ཐད་གྱི་བྱང་ཚོས།	298
༣ མི་རིགས་དང་ས་ཁུལ་གྱི་བྱང་ཚོས་མངོན་པར་གསལ་བ།	300
གཉིས་པ། གཏམ་རྒྱུད་གྱི་གོ་དོན་དང་བྱང་འཕེལ།	301
གཅིག གཏམ་རྒྱུད་དང་རག་རྒྱན་གྱི་བྱང་པར།	304
གཉིས གཏམ་རྒྱུད་གྱི་རིགས་དགར་ཚུལ་བཤད་པ།	306
༡ བྱིས་རྒྱུད།	306
༢ ལེགས་བཤད་གཏམ་རྒྱུད།	311
༣ ཁ་མཆར་གཏམ་རྒྱུད།	312
གསུམ གཏམ་རྒྱུད་གྱི་རྒྱ་ཙམ་བྱང་ཚོས།	312
༡ རྒྱ་བཏགས་དང་དངོས་ཡོད་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ།	312