

၁။ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်အောင် စေတနာပါစေရန် အားထုတ်ပေးရန်

འབྲི་ཐེང་གན་གསལ་མོ་ལོང་།

A single staff of handwritten musical notation on aged, yellowed paper. The notation includes various note values, including minims, crotchets, and quavers, along with rests and bar lines. The ink is dark and the handwriting is fluid, characteristic of 18th-century manuscript notation.

Handwritten musical notation on a single staff, featuring various note values and rests.

[Faint musical notation or script visible through the paper.]

๑๖๖

๑๖

དེབ་ཐེན་གྱི་གསལ་མེ་ལོང་།

ཕྱག་ཆེད་མེ་ལོང་གི་མེ་ལོང་།

ཐོན་སྐྱེད་མི་དམངས་དཔེ་ཆུན་ཁང་།

ཐོན་སྐྱེད་མི་དམངས་དཔེ་ཆུན་ཁང་།
PDG

དེབ་ཐེང་གུན་གསལ་མེ་ལོང་།

ལོ་མ་ལྷོ་ག་མཁན། ཕྱན་ཚུགས་མེ་ལོང་།

ལོ་མ་ལྷོ་ག་འགན་འཁུན་པ། འཕྲིན་ལས་ཚུགས་གསལ།

* *

ཕྱན་ཚུགས་མེ་ལོང་གསལ་དཔེ་ལྷན་ཁང་ནས་བསྐྱུད།

ཕྱན་ཚུགས་མེ་ལོང་གསལ་དཔེ་ལྷན་ཁང་ནས་བསྐྱུད།

མཚེ་ལྷན་མེ་ལོང་གསལ་དཔེ་ལྷན་ཁང་ནས་བསྐྱུད།

1987 མེ་ལོང་བ 6 བར་པར་གཞི་དང་པོ་དང་ 1987 མེ་ལོང་བ 6 བར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཅུ་བ།

ISBN7—223—00005—8/K·1

མང་གསལ། M11170·32 རྒྱ་གོང་སྤྲེལ་: 2.56

藏 史 明 镜

(藏文)

编 著 者: 平措次仁

责任编辑: 赤烈曲扎

*

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

青海民族印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 15.75 插页: 1

1987年6月 第一版 1987年6月第一次印刷

印数: 0,001—6,000

ISBN7-223-00005-8/K·1

书号: M11170·32 定价: 2.56元

新
华
书
店
PDG

ཐེང་གཞི།

མེས་ཀྱི་ཡང་ཁ་ཁོངས་བསྟན་མེད་ཡིན་པའི་བོད་འདི་ནི་ས་ཀྱི་ཆེ་.....
ཞིང་ཐོན་ཁུངས་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་བབ་དང་སྤྲངས་གྱི་
བཀོད་པར་སྤྱོད་མོང་མིན་པའི་ཁྱད་ཚུལ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། ལས་ལ་བཅོན་
ཞིང་གཞུང་དང་བ་དང་། རྒྱ་མོག་ལྡན་ཞིང་། དཔལ་དར་ཆེ་བའི་བོད་
རིགས་མི་དཔལ་ལྷན་ཆེས་རྒྱས་ཡུན་རིང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་ནང་མི་རིགས་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་མོང་མིན་པའི་རིག་གནས་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པ་བསྐྱུན་ཡོད་.....
པས་མི་ཚད། སྤྱོད་ཐུང་མི་རིགས་ཁག་དང་མཉམ་རྒྱུ་ཆ་བས་ཆེན་མེས་ཀྱི་ལ་
གསར་སྤྱོད་དང་ཤོད་རྒྱེལ་བའི་བྱ་རིམ་ནང་གཟི་བརྒྱུད་ལྡན་པའི་འོས་.....
འགན་བསྐྱབས་ཡོད་པ་རེད།

སྤྲངས་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་པའི་མ་ཁྲི་བརྒྱ་དང་ཉི་ལྷ་ཅ་.....
གཉིས་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེས་ཀྱི་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱད་ཟུར་གཅིག་ཙམ་ཟིན་པ་.....
དང་། སྤྱོད་ཅངས་ཕུན་ཀྱི་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཀྱི་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་འཛིན་ས་ཁུལ་ཞིག་
ཡིན། སྤྱི་ལོ་ཁབ་དང་བསྐྱུར་ན་སྤྱོད་པའི་ལས་ལྡན་གཅིག་དང་། རི་
མིན་ལས་ལྡན་གཉིས། དཔྱིན་རི་ལས་ལྡན་གསུམ་བཅས་ཀྱིས་ཆེ་བ་ཡོད།
བོད་ཀྱི་ཆ་སྟོངས་མཐོ་ཆད་ནི་ཀྱུ་མཚོའི་ངོས་ལས་སྤྱི་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ལྷག་ཙམ་.....

ཡོད་པས་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཡང་ཚེ་ཞེས་འདིག་ཉེན་ན་གཤམ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གངས་
 རིའི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བ་དང་། བརྒྱུད་ཆགས་ལྟ་ན་སྤྱུག་པའི་སྤྲོད་ས་འདིར་
 བོད་རིགས་དང་། རྒྱ་རིགས། ལུང་རིགས། མོན་པ་རིགས། རྩོ་པ་
 རིགས་བཅས་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱིར་པ་ཤར་པ་སོགས་སྤྱོད་བསྐྱེམས་མི་
 འཕྲར་བྱི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་ལྷ་ལྟ་ཅམ་མཛེལ་མཐུན་མཉམ་གནས་ཀྱི་
 འཆོ་བ་སྦྱེལ་བཞིན་གནས།

བོད་ཁ་བ་ཅན་འདིར་གཤམ་ཆེ་བའི་རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡོད་དང་། རྩོད་
 གངས་རིན་པོ་ཆེ། རྩོད་ཤོད་དམར་པོ་རི། བསམ་ཡས་ཏུས་པོ་རི། བླ་
 ཤོད་རོ་པ་རི། དཔལ་ཆེན་རྩ་བོ་རི་སོགས་ཏུ་མ་ཡོད། ལྷག་པར་རྩ་ཉི་མ་ལ་
 ཡོན་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་ལས་གྲུབ་པའི་འཇམ་སྒྲིང་གི་གཙུག་རྒྱན་དང་མཚུངས་
 པས་གཟུར་གནས་སྤྱི་བོ་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱེམས་པའི་ཡུལ་ཡིན་པ་ནི་སྟོན་ཅི།
 ཆོན་རིག་མཁས་ཅན་ན་མས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་
 པར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ནོར་བུ་དགོས་འདོད་རྒྱན་འབྱུང་ལྟར་རྩ་མཛོན་ནས་
 དེར་ཆོན་རིག་རྟོག་ཞིབ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། བོད་ས་མཚོའི་
 ཐོག་རྩ་བོ་ཆེན་པོ་ཡར་ལྷུང་གཅོད་པོ་དང་། དེ་བཞིན་རྩ་མོ་རུལ་རྩ། ལྷ་རྩ།
 རྩོད་རྩ། ལྷུང་རྩ། སེང་གེ་གཅོད་པོ། ཉར་རྩ་སོགས་རྩ་ལྷུང་རི་སྤྱོད་
 དང་། མ་པམ་གཡུ་མཚོ། ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ། གནམ་མཚོ་སྤྱུག་མོ་
 སོགས་མཚོ་དང་མཚོའུ་བརྒྱུད་ཀྱིས་མི་ལང་པ་ཡོད།

བརྒྱུད་ཆགས་ཡིད་རྩ་འོང་བའི་གངས་རི་དང་། སྤང་རི། ར་རི།
 བླ་མས་ལྷུང་། བེའུ་གསིང་བཅས་ཀྱི་དབྱུས་ན་སྤྱུག་དང་། གཞིག། རོ་མ།
 རྩེད་མོང་། བསེ་རུ། རོ་མ་ཁ། སྤྱ་སྤྱེའུ། སྤ་བ། སྤ་བ། དགོ་བ་

ད་ཅུང་པོ་ཅུ་གསེར་དང་། དུལ་ ཟངས་ ལྷགས་ ཉི་མ་ཁ་
 མཆོ། ཆ་ལ་དཀར་པོ། མེལ་སྐྱེས་གང་ཅིར་དཀོས་པའི་ཆེ་ཁིང་རིག་
 བང་བལ་བའི་གཏེར་རིགས་བརྒྱ་ཕྲག་ཡོད་པས་མེས་རྒྱལ་གྱི་གཏེར་རྒྱས་ནོར་
 རྒྱུ་འབྱེད་པར་མཛོད་ཅིག་ཡིན། སྒོ་དང་། ནས། སྒྲ་མ། འབྲས།
བ་པ། བྲ། མོན་ཆག མ་ཆོས་ཡོནྟ་ག ཀོང་ལ་སྐྱེས་པའི་འབྲུ་ལྷ་དང་།
རྒྱན་འབྲུམ། ཀྲུ་ལྷ། རྒྱར་ཁ། ཆ་ལྷ་མ། ཡི། སེལ། ཁམ་སྤུ་ལ།
སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་འབྲས་ལྷ་ཆོགས། དེ་བཞིན་སྒྲན་རིགས་དང་། ཆ་ལ་
 རིགས་ཀྱང་སྒྲན་ཁྲུངས་སྒྲན་ལྷ་ཆོགས་པོ་ཡོད།

3

གྱི་རྩྱུ་ལྷ་མྱ་ནག་ནས་ཅིས་དང་སྒྲན་གྱི་སྒྲོང་པོ་ད་རྩ་དར། ཤིང་རྩ་ (634)
 ལྷ་མ་ཐང་ཐས་ཚུང་དང་ཚས་རྒྱལ་སྒྲོང་བཅན་སྐལ་པོ་ནམ་གཉིས་པན་ཚུན་པོ་
 ཉ་མངགས་ཏེ་འབྱལ་སྒྲིས་བསྐྱར་རེས་མཛད། དེ་ནས་བཟུང་ཐང་གི་གོང་
 མ་དང་། པོད་གྱི་བཅན་པོའི་དབར་མཛའ་བཅའི་འབྲེལ་བ་དངོས་སྒྲུ་ཚུགས།
 དེ་རྗེས་སྤ་རྩིང་རྩ་རྒྱ་བཟའ་གོང་རྩ་མཚེ་ཡི་པར་སྤེལ་ཏེ་འབྱུང་གིང་གོང་རྩ་མཛའ་དང་།
 གྱི་མ་ཤིང་གོང་རྩ་མཛའ་སྒྲུ་པོད་གྱི་བཅན་པོའི་བཅུན་པོར་གདན་བྱངས་ནས་
 རྒྱ་པོད་མི་རིགས་དབར་གཅུས་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས། གོང་རྩ་གཉིས་པོད་རྩ་
 རྩན་པ་དང་རྩས་མཚུངས་སྒྲུ་ཐང་རྒྱལ་རབས་གྱི་སྒྲོན་པོན་གྱི་ཤེས་རིག་དང་།
 ཚན་རིག་ལག་ཙལ་པོད་རྩ་དར་བྱུང་ལྷེ་པོད་གྱི་ཆབ་སྤྱིད་དང་། དཔལ་
 འབྱོར། རིག་གཞུང་སོགས་གོང་རྩ་འབྲེལ་བར་སྐྱལ་འདེད་ཆེན་པོ་བྱུང་།
 ས་སྒྲེལ་(648) ལྷ་མ་ཐང་གི་པོ་ཉ་མང་ཤོན་ཚལ་རྒྱ་གར་རྩ་འཚམས་འབྲིར་
 རྒྱུད་སྐབས་རྒྱ་གར་བས་རྩ་མཛའ་སྤེལ་བྱེ་ཐང་གི་པོ་ཉ་རྩ་མ་བཤོངས་པ་ན། སྒྲོང་
 བཅན་སྐལ་པོས་དཔུང་གི་ར་མདར་རྩ་དཔག་ཁྱི་སྐག་མངགས་ཏེ་རྒྱ་གར་བའི་
 རིང་ཆ་སྤྱིང་འཇགས་སྒྲུ་བཏང་། དེ་རྗེས་ཐང་གའི་ཚུང་གིས་སྒྲོང་བཅན་
 སྐལ་པོར་མག་པའི་ཚེ་ཡོད་པ་མཚེ་སྤོན་རྒྱལ་པོའི་ཚེ་ཡོད་སོགས་བསྐྱེལ། དེ་
 ལྷ་མ་པོད་གྱི་འབྱུན་པ་ལྷ་ར་དར་འབྱུང་དང་། ཤེལ། ཨ་རག་རྒྱ་འཁོར་
 སོགས་གྱི་ལག་ཙལ་པ་པོད་རྩ་མངགས། རྩགས་ཁྱི (710) ལྷ་མ་གྱི་མ་ཤིང་
 གོང་རྩ་བསྐྱེལ་མཐན་པོད་གྱི་པོ་ཉ་རྩ་མས་བྱང་ཨན་རྩ་བཞུགས་སྐབས་ཐང་པོད་
 བར་རྩ་ཆེད་སྤོ་པོའི་འབྲན་བསྐྱར་བྱས། རྩགས་སྤང་(821) ལྷ་མ་པོད་གྱི་
 པོ་ཉ་རྩ་མས་བྱང་ཨན་རྩ་འབྱོར། བཅན་པོ་ཁྱི་གཙུག་ལྷེ་བཅན་དང་སྒྲོན་
 ཆེན་བན་ཁ་དཔལ་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་རེ་འབྱུན་ལྷ་ར་རྒྱ་པོད་སྐྱབ་ལྷ་མི་རིགས་.....

དབར་མཛའ་བཅེ་མཉམ་གནས་ཡོང་ཆེད་བཀའ་བློས་ལུན་རིང་མཛའ་དེ་.....
དཔོན་ཁང་རྩོམ་རིང་བཅུགས། གནམ་ལ་ཉི་མཱ་ཟུང་གཅིག། ས་ལ་བཅན་པོ་
དཔོན་ཁང་། ཞེས་སྟན་པའི་གྲགས་པ་ས་སྟེང་ཀུན་ཏུ་བྱུང།

སྤྱི་མཐི་རུས་རབས་དགུ་པའི་རུས་མཐུག་པོད་རྗེ་དཔལ་འཁོར་བཅན་....
ཀྱི་རུས་སྤྱོད་མཚན་མཛད་སྟེང་ནས་འབངས་བྱེད་ལྟར་བྱུང་སྟེ་རིམ་བཞིན་ས་....
གནས་མང་པོར་རྒྱ་བརྒྱེད། དེ་ནས་བཟུང་རུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་རུས་
དཀྱིལ་བར་ལོ་སྟམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་རིང་པོད་འདི་སིལ་བྱུར་བའི་རུས་.....
སྐབས་སྤྱའང་རྒྱ་པོད་མི་རིགས་དབར་ཆབ་མིན་དང་། དཔལ་འཁོར། རིག་
གནས་སྟགས་གང་ཅིའི་འབྲེལ་བ་སྤྱི་མཐུད་རེ་བྲལ་ཏུ་སོང་ཡོད་པ་དང་།
ལྷག་ཏུ་ཆོར་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་བས་རྒྱ་ཆེ་བྱུང་ངོ་།

པོད་རབ་བྱུང་གསུམ་པའི་ལྷགས་བྱི (1240) ཡོང་ཨེན་གོ་དན་རྒྱལ་
པོས་དམག་དཔོན་དོར་རྟ་ནག་པོ་རྟོར་དམག་འབོར་ཆེན་དང་རྒྱགས་ཏེ་པོད་
རུ་མངགས། ཤིང་འབྲུག་ (1244) ཡོང་རྟོར་གོ་དན་རྒྱལ་པོས་གདན་དྲངས་
པ་ཉུང་ས་བཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་ལེང་གྲུ་ལ་ཕེབས་རྗེས་ཕེས་རྒྱལ་གོང་
རུ་གཅིག་བྱུང་ཡོང་ཆེད་པོད་ཀྱི་ལེར་སྐྱ་དཔོན་རིགས་དང་། མི་དམངས་ལ་
བསྐྱབ་བྱའི་མིང་ཡིག་བསྐྱངས། ས་སྐྱ་བརྗེ་ཏེ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་པོད་ཁྱི་
སྐྱོར་བཅུ་གསུམ་བྱི་ཆོས་མིན་བྱེད་པོར་བསྐྱོས། དེ་རྗེས་འགྲོ་མགོན་འཕགས་
པ་རྩོ་གྲོ་རྒྱལ་མཆན་ལ་ཉི་མི་ཉེ་གོང་མའི་སྐབ་དཔོན་དང་། རྩ་སྐོའ་སྐོའ་མང་
ཉེ་ཆོས་བྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་ཆོ་སྤྲུལ། པོད་ཁྱི་སྐྱོར་བཅུ་གསུམ་བྱི་རྗེ་པོར་
བསྐྱོས། ཟུང་གེ་ཡོན་ཞེས་པའི་སྤྱི་བྱུང་བཞོད་འདོམས་ལས་ཁྱུངས་བྱི་འགན་
འཛིན་གོ་གནས་གནང་། དེ་ནས་བཟུང་པོད་འདི་དངོས་སྤྱི་ཕེས་རྒྱལ་བྱི་

མངའ་ཁོངས་བསྟོན་མེད་ཏུ་གྱུར་པས་རྒྱ་བོད་མི་རིགས་དབར་གྱི་འབྲེལ་.....
 བའང་ཐུར་བས་རྩེ་བརྟན་རྩེ་བཟང་ཏུ་གྱུར། ཡོན་ཤོང་མ་རིམ་བྱུང་གིས་བོད་ཀྱི་
 ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་བདག་པོ་ས་སྐྱ་ཤོང་མའམ་བདག་ཆེན་ནམས་ལ་རིམ་པ་
 བཞིན་ཆོ་ལོ་ཐེངས་མང་བསྟུལ། ས་སྐྱའི་སྲིད་དབང་འཕོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་
 རྩེས་སྟུན་པལ་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཕྱེ་སྲིད་བྱང་རྒྱལ་མཆན་ལ་ཡོན་ཤོང་མ་.....
 ཆེན་པོས་རྒྱ་སི་ཏུ་འོ་ཆོ་ལོ་དང་བོད་ཡོངས་ཀྱི་སྲིད་དབང་འཛིན་ཆོག་པའི་.....
 བཀའ་ཤོག་དང་དམ་ཁ་བསྟུལ།

མིང་རྒྱལ་རབས་བཅུགས་པའི་རྩེས། ཤོང་མ་ཆེན་པོས་བོད་ཏུ་དབུས་
 གཙང་ཁིང་ཏུ་ཉུག་ཏུ་ཕྱི་སི་ཞེས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་བཀོད་འདྲིམས་ཁང་དངོས་
 སྟུ་བཅུགས་པ་དང་། ཕག་གྲུ་འཇམ་དབྱངས་ཤུག་རྒྱལ་མཆན་ལ་རྒྱ་སི་ཏུ་
 དང་། ཆེན་ཤོ་ལུང་། ཀྱ་དྲིན་ཀྱ་ཕྱི་འོ་ཆོ་ལོ་བསྟུལ་ཐོག་བོད་ས་གནས་ཀྱི་སྲིད་
 དབང་ཡོངས་རྒྱལ་བཟུང་འཛིན་ཆོག་པའི་བཀའ་ཤོག་དང་དམ་ཁ་བསྟུལ།
 དེའི་རྩེས་མིང་ཤོང་མ་རིམ་བྱུང་གིས་ཕག་གྲུ་ཕྱེ་སྲིད་ལ་ཆོ་ལོ་དང་དམ་ཁ་.....
 བསྟུལ་བ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་ས་གནས་ཁག་གི་དཔོན་རིགས་ཆེ་ཁག་
 དང་། ཀམ་པ་སོགས་སྤྲ་མ་ཆེ་གས་ལའང་བཀའ་ཤོག་དང་གཟེངས་བཞོད་ཀྱི་
 ཆོ་ལོ་རིམ་པ་བསྟུལ།

ཆེན་རྒྱལ་རབས་(བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་རྒྱ་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་
 1652) ཏུས་སྟུ་ཤོང་མ་བྱན་ཅི་མཆོག་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་ཀྱི་བྱེད་པོ་རྒྱ་
 ལའི་སྤྲ་མ་སྐྱ་ཐེང་ལྷ་པ་སྤྱོ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་པེ་ཅིང་ཏུ་གདན་དྲངས་ཏེ་འཇམ་.....
 དབྱངས་ཤོང་མ་ཆེན་པོས་གསེར་བྱང་མཐུག་ཤོས་ཞེང་སོར་བཞི་ཙམ་དང་.....
 དཔྱུས་མཐོ་གང་ཙམ་བཅེགས་བཅོ་ལྷ་ཕན་རྒྱལ་འབྲུལ་མིག་ཏུ་སྤེལ་ཏེ་རྟེན་.....

ཚེག་པའི་ནང་རྒྱ་པོད་རྟོར་གསུམ་གྱི་ཡི་གེར་“རུབ་ཀྱི་ལྷ་གནས་ཚུལ་དག་……
 བར་བདེ་བར་གནས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ལླང་གནས་འོག་གི་སྐྱེ་འགྲོ་……
 བཅས་ཅད་བསྟན་པ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་འབྱུར་མེད་རྣེ་རྗེ་འཆང་རྒྱ་མཚའི་བླ་……
 མ”ཞེས་འཁོད་པའི་འཇམ་ས་དང་། གསེར་བཅས་སྐད་ཡིག་བཞིའི་འབྱུར་
 “རུབ་སྒྲོགས་ཀྱི་ཕུལ་བྱང་ཞི་བ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་ཚེན་ཁྱོན་ལ་སངས་རྒྱས་བསྟན་
 པའི་མངའ་བདག་བཅས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྣེ་རྗེ་འཆང་རྒྱ་ལའི་བཅས་ཀ”ཞེས་……
 འཁོད་པ་བཅས་བསྟུལ། དེ་རྗེས་ཞོང་མ་ཚེན་པོའི་བཀའ་མངགས་པོད་
 བཞུགས་ཨམ་བན་དངོས་སྤྱུ་བཅུགས། ལྷགས་ལུག་(1751)ལོར། རུན་
 ལང་གྱེ་ཞེས་པའི་རྒྱལ་པོའི་ལམ་ལུགས་མེད་པར་བཟོས་ཏེ་བཀའ་ཤག་ལས་……
 ཁྱངས་དངོས་སྤྱུ་བཅུགས། བཀའ་སྒྲོན་བཞི་བསྐྱོས། དམ་མུག་བདེ་སྦྱིད་
 མ་དང་རྟགས་དམ་སེལ་དམ་བསྟུལ། པོད་ཀྱི་སྤྱིད་དཔང་གི་བྱེད་པོ་གཙུག་པོ་
 རྒྱ་ལའི་བླ་མ་དང་། ཨམ་བན་ནམ་གཉིས་ནས་མཛད་དགོས་པའི་བཀའ་
 གཤམ། དེ་བཞིན་རྒྱ་ལའི་བླ་མ་དང་། སྤྱིད་སྦྱིང་རིམ་བུར། པོད་ཀྱི་དཔོན་
 རིགས་ཆེ་གསུམ་ཁག་ལའང་ཚོ་ལོ་རིམ་པ་བསྟུལ།

ལྷགས་ཤག་(1791)ལོར་ཞོར་ཁ་བཅན་འཇུལ་པས་སྤྱར་ཡང་པོད་……
 རུ་བཅན་འཇུལ་ལྷགས་ཚེན་བྱས་ཏེ་ས་ཆ་མང་པོ་རྟམ་བཟུང་བྱས་པ་ཅམ་རུ་……
 མ་ཟད། བཟ་ཤིས་རྒྱན་པོའི་གནའ་རྣམས་འགངས་ཆེ་བ་མང་པོ་དང་། རྟོད་
 ཁུལ་ནས་ར་ལུག་གྲངས་ལས་འདས་པ་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་ལྷགས་ཚེན་ཞོང་མ་……
 ཚེན་པོས་མེས་རྒྱལ་མཐའ་མཚམས་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱེད་ཆེད་དམག་དཔོན་ཚེན་པོ་……
 རྒྱ་ཁང་ཨན་སོགས་ཁྱི་དམག་པོད་རུ་མངགས། བས་སྐོལ་མ་རུངས་པ་ཞོར་
 དམག་ནམས་ཚར་བཅད། འགངས་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ནམས་དག་དམག་གི་

ལག་ནས་ཚུར་བྱངས། རྒྱ་ལའི་བྲམ་དང་། བཤ་ཆེན། བཀའ་ཤག་སོགས་
དང་བཀའ་བྱས་ལེགས་པར་མཛད་དེ་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་སྤྱོད་སྐོར་གྱི་ཆ་
འཛིན་དོན་ཆན་ཉེར་དབྱ་གཏན་ལ་ཐབ་བ་སོགས་ཀྱང་དབྱར་སྤྱིད་གཞུང་.....
རིམ་པས་བོད་ལ་བདག་དབང་གི་དབང་ཆ་ཡོངས་སྤྱོད་ལག་ལེན་བཟུང་།

འོན་ཀྱང་རྒྱ་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་ཐབས་བྲལ་གྱི་.....
ཆེན་ཀྱང་དབྱར་སྤྱིད་གཞུང་གིས་བོད་རྒྱ་དོར་འབྲལ་གྱི་སྤྱིད་རྒྱ་རབས་དང་
རིམ་པ་ལག་ལེན་བཟུང་བ་དང་། བཅོན་ཆུལ་རིང་ལུགས་པའི་རན་སྐལ་འོག་
ཁོ་པ་ཚོའི་རྒྱལ་འབྲངས་པ་ཏུར་ཤས་ཀྱིས་རྒྱ་རབས་དེ་དང་བཟུན་ནས་བོད་
མེར་བཅན་ཞེས་དོན་རྒྱ་དབྱིན་རི་བཅན་ཆུལ་རིང་ལུགས་པའི་མི་སེར་སྐྱེལ་.....
ཡུལ་རྒྱ་བཟུང་རྒྱའི་སྐོག་གཡོའི་སྤྱོད་རན་རེ་མང་ཞིག་སྐྱེལ་མོད། འོན་ཏེ་ཡ་
རྒྱས་ཀྱི་ཅི་བས་སྤྱོད་འཁོར་ལོ་མཐུན་རྒྱ་བཟོད་པར་ལོག་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་ལུགས་ཅི་
འདྲ་ཞིག་གིས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་མེད་ཅིང་། དེ་ལས་ཕྱག་ཉེ་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་
ཁག་གི་མི་དམངས་དང་མཐོ་རིམ་ཆུལ་གཅས་མི་སྤྱོད་ཐབས་བཟུ་བྱས་སྤྱོད་.....
གི་སྤྱོད་ནས་འཐབ་ཚོད་མཐར་ཕྱིན་བྱས་ཏེ་མེས་ཆུལ་གྱི་མཐའ་མཆ་མས་དང་།
རང་ཉིད་ཀྱི་པ་ཡུལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱས། རྒྱ་མཚུངས་ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེའི་མེས་
ཆུལ་ས་གནས་ཁག་ལ་གསར་བརྒྱུ་མེ་ཆེ་རབ་རྒྱ་འཕར་བ་དང་། རྒྱ་པས་ཆེན་
ཀྱང་གོ་སྤྱང་ཁན་ཏང་གི་ཡང་དག་པའི་དབྱ་བྱིད་འོག་མི་དམངས་བཅིངས་.....
འགྲོལ་དམག་གིས་བཅོན་ཆུལ་རིང་ལུགས་པའི་སྤྱོད་པས་ལུགས་མཐར་བསྐྱད་དེ་
སྤྱི་ལོ་1949 ཟླ་བ་10 ཚེས་1 ཉིན་ཀྱང་རྒྱ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཆུལ་ཁབ་...
དངོས་སྤྱད་དབྱ་བཞེས། དེ་རྒྱལ་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་བོད་སྤྱོད་
དབྱར་སྤྱིད་བཅོན་ཆུལ་རིང་ལུགས་པའི་སྤྱོད་པས་ལུགས་མཐའ་དག་བོད་ནས་...

བཅར་བསྐྱར་དེ་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་ད་མངས་ན་མས་སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱི་.....
 འཆིང་ཐག་ལས་བཀོལ་བས་བོད་འདི་ཉིད་རྩོམ་ཁྱད་ལྟ་བུ་པའི་མེས་ཀྱི་ལ་ཁྱི་མ་.....
 ཚང་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ཚུར་ལོག་སྟེ་བདེ་སྤྱོད་ཕུན་སྡུམ་ཆོག་པའི་སྤྱི་ཆོག་ས་.....
 རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ཆེན་ཐོག་མར་ཕུན་པས་མ་དུ་ན་དུ་སྤྱོད་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་.....
 ལགས་སོ།

གྱི་ལ་1983ལྷ་10པར་ལྟས་ར་གིས།

དཀར་ ཆག

ལེའུ་དང་པོ། གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
 རི་ལྟར་དར་བ་དང་། བོད་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་
 རྒྱལ་སྐོར། (1)

དང་པོ། གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རི་ལྟར་
 དར་བའི་སྐོར། (1)

གཉིས་པ། བོད་ཅེས་པའི་མིང་གི་ཚབ་རྒྱལ་དང་། བོད་རིགས་ཀྱི་
 འབྱུང་རྒྱལ་སྐོར། (9)

ལེའུ་གཉིས་པ། མཐོ་བོད་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རུས་སྐབས། (13)

དང་པོ། གལ་སྐོམ་འབྱུང་རྒྱལ་དང་། གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ་སོགས་
 གནམ་གྱི་ཁྲི་བརྒྱན་རི་ལྟར་ཁྲོན་པའི་སྐོར། (13)

གཉིས་པ། བར་གྱི་ཕྱིང་གཉིས་ཏེ་གི་གུམ་བཅན་པོ་དང་།
 ཕྱ་ཁྲི་བཅན་པོའི་རུས་སྐོམ་འབྱུང་བོན་དར་རྒྱལ་
 སོགས་སྐོར། (17)

གསུམ་པ། ལེགས་རྒྱལ་དང་ལྗེ་བརྒྱད་ཀྱི་རུས་སྐོམ་ཞིང་འབྲོག་
 ལས་དར་ཁབ་ཆེས་ཆེར་ཁྲོན་ཏེ་ཞིང་ལ་དོར་དང་
 འབྲོག་ལ་ཁུལ་ཅིས་སྐོམ་དར་བའི་སྐོར། (23)

བཞི་པ། ཏྲ་རེ་ཤང་བཅན་ཤོགས་བཅན་ལཱེ་རུས་ལྷ་སངས་
 རྒྱལ་བཟུན་པ་དབྱ་བཞེས་ཚུལ་དང་། བོན་ལྷགས་
 གྱི་གསེ་བ་རིག་པ་དང་ལྷུ་བ་མྱེན་པ་ཤོགས་སྟོར། ... (25)

ལྔ་པ། རྣལ་འཛིན་གཏན་གཟིགས་དང་གནས་རི་སྟོར་བཅན་
 གྱི་རུས་ལྷ་ཚོང་ལས་ཐོག་མར་དར་བ་དང་། བྱི་
 ལྷང་ལྷལ་གཏུམ་གཏན་ལ་ཐབ་པ། བོད་གཅིག་
 ལྷར་བཟོ་བའི་དམག་འབྲུག་ལངས་པའི་སྟོར། (31)

དྲུག་པ། ཚེས་རྒྱལ་སྟོར་བཅན་སྐམ་པོ་རི་ལྷར་རྒྱན་ཚུལ་
 སྟོར། (33)

༡. མཐའ་བཞི་ལྷལ་ཐན་དབང་རུ་འརྱས་པའི་སྟོར། ... (34)

༢. སྤྱད་འཛིན་གྱི་ལྷིག་གཞི་དང་། དམག་དབྱང་གི་ལྷིག་
 འབྲུགས་ཤོགས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སྟོར། (36)

༣. བོད་ཡིག་ལ་གསར་བཅོས་དང་། བཟུན་བཅོས་བོད་ཡིག་
 རྒྱ་བཟུར་པའི་སྟོར། (42)

༤. ཁྱིམས་ཡིག་གསར་བཟོ་དང་། ལེགས་ཉེས་ཁྱེད་དོར་གྱི་
 ཚད་གཞི་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སྟོར། (45)

༥. རྒྱ་བཟའ་ཀོང་ཚོ་མཚོ་ཡི་བཟུ་དང་། བལ་བཟའ་ཁྱི་
 བཅུན་བོད་རུ་གདན་དྲངས་པའི་སྟོར། (46)

༦. ཚེས་རྒྱལ་སྟོར་བཅན་སྐམ་པོ་རི་ལྷར་ལ་ཚེན་གྱི་མང་ད་
 རྒྱེས་སྟོར། (62)

བརྒྱན་པ། མར་སྟོར་མར་བཅན་དང་འརྱས་སྟོར་མར་པོ་ཆེའི་
 རུས་ལྷ་བོད་གྱི་ལྷ་ཚོགས་བཟན་གཡོག་ལས་ལྷགས་

ནས་བཀའ་བཀོད་བརྒྱད་འདི་ན་ལམ་ལུགས་ལྟ་
འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཚུལ་སོགས་སྟོར། (65)

བརྒྱད་པ། བྲི་ལྡོ་གཙུག་བཅན་(མེས་ཨག་ཚེས)ཀྱི་རུས་ལྟ་
ཀྱིས་ཤིང་ཀོང་ཆོ་བོད་རྒྱ་གདན་བྲངས་པའི་
སྟོར། (73)

དགུ་པ། བཅན་པོ་བྲི་སྤྱང་ལྡོ་བཅན་ཀྱི་རུས་ལྟ་གཞུང་མོག་ཡོན་
ཏན་མཚོན་པོས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་
ལུགས་གསར་རྒྱ་གཞི་ད་པ་དང་། སྤྱབ་དཔོན་པལ་
འཕྱར་གནས་བོད་རྒྱ་ཚུན་པའི་སྟོར། (82)

བརྒྱ་པ། ལུ་ནེ་བཅན་པོ་དང་། ལུ་ཅུག་བཅན་པོ། ལུ་ཉིག་
བཅན་པོ་ཚུན་ཚུལ་དང་། ལྟོགས་ལྟུག་ལན་གཞུམ་
སྟོམ་པ། དཔང་བརྒྱར་གྲལ་རིམ་ནང་ཁྱལ་འགལ་
བ་ལྟགས་ཆེར་ཕྱིན་པ་སོགས་སྟོར། (101)

བརྒྱ་གཅིག་པ། བྲི་གཙུག་ལྡོ་བཅན་རལ་པ་ཅན་ཚུན་ཚུལ་དང་།
ཆོས་བྱེད་བྱེས་པུ་ཁག་གཅིག་དཔང་བརྒྱར་གྲལ་
རིམ་རྒྱ་བརྒྱར་ཉེ་ཆོས་ཀྱི་དབྱར་འཕེལ་གོང་རྒྱ་
འཕེལ་པའི་སྟོར། (110)

བརྒྱ་གཉིས་པ། བྲི་དར་མ་ལུ་རུམ་བཅན་བྲིར་འཁོད་ཚུལ་དང་།
འབངས་ལྱེན་ལོག་ལངས་ཉེ་མཚོ་བོད་རྒྱལ་རབས་
འཁོར་ལིག་སང་པའི་སྟོར། (127)

ལེའུ་གཞུམ་པ། རྒྱལ་ཐུན་སིལ་མའི་རུས་སྐབས། (134)

དང་པོ། མངའ་པོས་ཀྱལ་རྒྱུད་སྒྲོར། (136)

གཉིས་པ། ཡ་ཙེའི་ཀྱལ་རྒྱུད་སྒྲོར། (142)

གསུམ་པ། ཡར་ལུང་ཀྱལ་རྒྱུད་སྒྲོར། (143)

བཞི་པ། ལྷ་སའི་ཀྱལ་རྒྱུད་སྒྲོར། (147)

ལེའུ་བཞི་པ། ས་སྐྱ་པའི་རུས་སྐབས་དང་། བོད་མེས་
ཀྱལ་གྱི་མངའ་ཁོངས་ལྷ་བརྒྱར་པ། (150)

དང་པོ། ཉར་གྱི་གཏུང་རྒྱུད་སྒྲོར། (150)

གཉིས་པ། འཁོན་གྱི་གཏུང་རྒྱུད་རི་ལྷར་བུང་བའི་སྒྲོར། ... (154)

གསུམ་པ། ཉར་དོར་ཉ་ནག་པོ་ལོགས་བོད་རུ་ཁོང་བ་དང་། ས་
སྐྱ་པའི་ཉ་ལེང་གཏུང་ལ་གདན་འདྲན་ཚུལ་སྒྲོར། ... (173)

བཞི་པ། ཡོན་ཤོང་མས་འགྲོ་མཐོན་འཕགས་པ་བོད་ཁྱི་སྒྲོར་
བཅུ་གསུམ་གྱི་རྗེར་བསྐོས་ཚུལ་དང་། བོད་འདི་མེས་
ཀྱལ་གྱི་མངའ་ཁོངས་བསྐོན་མེད་རུ་ཁྱར་པའི་
སྒྲོར། (183)

ལེའུ་ལྔ་པ། བཀ་མོ་སྐྱ་པའི་རུས་སྐབས་དང་། མིང་གུང་
དབྱང་སྤྱད་གཞུང་གིས་བོད་རུ་འདྲིན་པའི་སྤྱད་
བྱས། (196)

དང་པོ། རྒྱངས་གྱི་གཏུང་རྒྱུད་སྒྲོར། (196)

གཉིས་པ། བཀ་སྐྱ་དང་གཡའ་བཟང་བ་ལོགས་དབར་གྱི་དམག་
འབུགས་སྒྲོར་དང་། བཀ་སྐྱའི་སྤྱད་དབང་རི་ལྷར་