



青海师范大学学术著作出版基金资助出版

གེ་སར་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག

ཕྱི་བོད་ལྗོངས་གནས་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱུ་

ཀའ་སྤྱི་ལོ་འཁོར་ལོ་ལྷན་ཁང་།

གེ་སར་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག

ཆོན་ཕྱག་གནམ་ལྷ་རྒྱལ།

ཀན་སུཌ་མི་རིགས་དཔེ་སློན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

史诗与文化研究: 藏文/南拉加著. 兰州: 甘肃民族出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5421-1516-4

I. 史... II. 南... III. 藏族—英雄史诗—文学研究—中国—藏语 IV. I207.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第110443号

书 名: 史诗与文化研究

作 者: 南拉加 著

责任编辑: 周甲克

封面设计: 白果 扎西拉旦

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)

印 刷: 青海民族印刷厂

开 本: 850毫米×1168毫米 1/32 **印张:** 9.125

字 数: 160千

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

印 数: 1~1 000

书 号: ISBN 978-7-5421-1516-4

定 价: 20.00元(民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路520号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn

发行部:葛慧 联系电话:0931-8773271(传真)E-mail:gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

གེ་སར་རིག་གནས་ཞིབ་འབྱུག

ཚམ་པ་པོ། གནམ་ལྗ་རྒྱལ།

ཚམ་ཐྱིག་འགན་འཁུར་བ། འབྲུག་རྒྱལ་མཁར།

མཁུན་ཤོག་མཛུགས་རིས་པ། པད་ཚོ བཟ་ཤིས་རབ་བརྟན།

དཔེ་རྒྱན། ཀན་སུ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

འབྲེམས་ཁྲེལ། ཀན་སུ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

པར་འདེབས། མཚོ་སྔོན་མི་རིགས་པར་ཁང་།

དེབ་ཚད། རྟ་མིས850× རྟ་མིས1168 1/32

དཔར་ཤོག 9.125

ཅིག་བྲངས། 16

པར་ཐེངས། 2009ལོའི་ཟླ7པར་པར་གཞི་དང་པོ་བཞི་གས།

དཔར་ཐེངས། 2009ལོའི་ཟླ7པར་དཔར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དཔར་བྲངས། 1~1 000

དཔེ་རྒྱགས། ISBN 978-7-5421-1516-4

རིན་ཐང་། སྒོ་རྩིས20.00

པར་དབང་འདི་གར་ཁོད་ལས་པར་བསྐྱུང་བརྒྱུ་ན་ཁྲིམས་ཆད་ཚུགས།

(ཤོག་རིས་ཆད་ནིར་སྒྲིག་སྒྲུབ་གར་བྱང་ཁོད་ཆེ་པར་ཁང་ལ་བྲི་གཏུག་བྱ།)

ཐུན་འབྲེལ་གཏམ།

གེ་སར་རིག་པ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ།
དེའི་ནང་དུ་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས། ཆོས་
ལུགས། རྒྱུ་ལྡན། དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་ སྤྱི་ཚོགས་གནས་བབ།
ཡུལ་སྤེལ་གོམས་གཤིས་སྤོངས་ཀྱི་ནང་དོན་ཕུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་འདུས་པས།
བོད་གནའ་རབས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དང་གང་དུ་འང་མཐོང་དཀའ་པའི་དཔྱད་ཡིག་མང་
པོ་ཞིག་སྤྱི་འདོན་བྱ་བྱུང་པ་གཞི་བྱས། བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་
དོན་དང་རྣམ་པ་འབྲས་ཆང་ཅན་དུ་གཏོང་བར་དགེ་མཚན་སྤྲོད་མེད་པ་ཞིག་
ཡོད་པ་རེད།

དཔེ་དེབ་འདི་ནི་མཚོ་ཐུན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་གྱི་དགེ་ཅན་ཆེན་མོ་སློན་
ཕུག་གནམ་ལྷ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་གེ་སར་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པའི་སློབ་
ཁྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་གསར་ཚོམ་གནང་བའི་བརྟན་བཙུག་གི་ཡིན་ལ།
འདིའི་ནང་དུ་ཚོམ་པ་པོས་གེ་སར་རིག་གནས་དང་བོད་ཀྱི་སྤེལ་རྒྱུན་རིག་
གནས་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་བྱུང་དུ་སྒྲེལ་ཏེ། ཡ་ཐོག་ཤེས་ཚོངས་དུས་སྐབས་ཀྱི་
མེས་པོ་ཆོའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་གནའ་བོའི་དད་མོས་ཀྱི་སྐོར་
དང་། སྤྱང་ལྡེའུ་བོན་གསུམ་གྱི་སྐོར། དུས་རྒྱུད་ཆོ་བའི་སྐོར། དམངས་

སྒྲིལ་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲིལ་བཅས་ནང་དོན་བཞིའི་ཐད་ལ་དངོས་གཙོ་ཚུད་སྒྲིལ་
 རིག་པའི་ལྟ་བུ་དང་རིག་གནས་མའི་རིགས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཕྱེད་ཐབས་
 གང་ལེགས་སྒྱུད་དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད་པས། གཅིག་ནས་རིག་གཞུང་ཞིབ་
 འཇུག་གི་རིན་ཐང་འདུར་དུ་ཐོན་ཡོད་ཅིང་། གཉིས་ནས་དཔུང་གཞིའི་རྒྱ་
 ཆ་མང་ཞིང་ཁྲུང་ས་བཅུན་པའི་བྱུང་ཆོས་མངོན་གསལ་ལྡན་པ་རེད།

དེབ་འདིའི་ཚྭ་པ་པོ་ལ་མཚོན་ན། བོད་རྒྱུང་ས་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་ས་
 དུས་དེབ་གང་མང་ཞིག་གི་སྤྱིང་གི་སར་ཞིབ་འཇུག་གཙོ་བྱས་པའི་དཔུང་ཚྭ་
 ལུས་བཅུ་ལྷག་སྤེལ་ཕྱོད་བར་མ་བཟད། སྤྱེས་སུ་བེད་ས་གསུམ་ལ་གི་སར་
 ཤེས་རིག་སྒྲིལ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོགས་འདུར་ཁྱེད་ས་ཏེ་ཚོགས་ཁྱེད་ས་མཁས་པ་
 རྣམས་དང་ལྟ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་ཀྱིས་བསྐྱབ་འབྲས་ཅུང་མི་དམན་པ་ཞིག་སྤངས་
 ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཉི་རྩོང་ལ་སློབ་གཉེན་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ཉི་རྩོང་རྒྱལ་སྤྱིའི་
 བརྗེ་རེས་ཐེབས་ཆ་ཚོགས་པའི་ཉི་རྩོང་སྐད་ཡིག་ཉི་གནས་དང་། ཉི་རྩོང་
 ཞིན་གྱིག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་མའི་རིགས་རིག་པའི་སློབ་སྤྱིང་ནས་ཉི་རྩོང་གི་སྐད་
 ཡིག་དང་སློབ་བྲིད་ཕྱེད་ཐབས། མའི་རིགས་རིག་པ་སྐོར་ས་ལ་སྐྱུང་བཙོན་
 མཛད་པས། ཁོང་གི་སློབ་བྲིད་ཕྱེད་ཐབས་དང་ཞིབ་འཇུག་ཕྱེད་ཐབས་ལ་
 ཐུན་མཛང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་དུ་མ་ཞིག་ལྡན་ཞིང་། ཉི་བའི་ལོ་འདི་དག་གི་
 རིང་བྱིས་པའི་དཔུང་ཚྭ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློག་པ་པོ་དང་སློབ་བྲུ་མི་
 རྒྱུང་བ་ཞིག་གིས་དག་འབུད་དང་གདོང་འཛིག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད།

མཇུག་མཐར། དགོ་ཤོགས་དམ་པ་གང་གི་བཙུམས་ཆོས་དེབ་གཉིས་
 པ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ་དང་བཅས། རང་རེའི་ཁ་བ་

ཅན་གྱི་རིག་པ་འི་བར་མངོན་དུ་མངོན་པ་འི་གེ་སར་རིག་གནས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་
གི་བྱ་བ་འདི་ཉིད་ཡར་ངོའི་སྒྲ་ལྟར་འཕེལ་བར་བཀྲ་ཤིས་སྒྲོན་འདུན་ཁྱས་པ་
ཡིན་ལགས།

སྟོབས་ལྷན།

2008ལོའི་ཟླ3ཚེས1ཉིན་བཟུང་།

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ། གེ་སར་ཐུང་ལས་གནའ་པོའི་
དད་མོས་མྱོད་མེད་པ།

དང་པོ།	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		1
གཅིག	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		1
གཉིས།	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		1
གསུམ།	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		6
	1. རང་ཐུང་ཐུག་མེད་ལ།		6
	2. ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		9
	3. དད་མོས་ཐུག་མེད་ལ།		11
བཞི།	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		14
	1. ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		14
	2. ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		15
	3. ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		17
ལྔ།	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		20
དྲུག་པོ།	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		23
དབུ་གཅིག	ཐུག་མེད་ལ་དད་པ།		23

གཉིས།	བོད་ཀྱི་རུས་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱུང་བ།	24
གསུམ།	རུས་སྒྲུབ་མཆོད་དོན།	27
	1. གཉིན་ཉེ་དང་མེས་པོའི་དོན་ལ་འཕྲག་པ།	27
	2. སྤང་མའི་དོན་ལ་འཕྲག་པ།	31
	(1) དག་སྒྲ།	33
	(2) སྒེར་མ།	40
བཞི།	རུས་སྒྲུབ་མཆོད་དོན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར།	45
གསུམ་པ།	ལྷ་ལྷ་གཉན་གསུམ་ལ་དད་པ།	47
གཅིག་པ།	ལྷ་ལྷ་གཉན་གསུམ་གྱི་བྱུང་བ།	47
གཉིས།	ལྷ་ལྷ་གཉན་གསུམ་གྱི་འཕེལ་འགྱུར།	48
གསུམ།	ལྷ་ལྷ་གཉན་གསུམ་གྱི་མཆོད་དོན།	54
	1. རིགས་རུས་ཆེ་བ་སྟོང་གྱི་མཆོད་དོན།	55
	2. ཐབས་ཤེས་དང་དྲང་བདེན་གྱི་མཆོད་དོན།	59
	3. མཐུ་སྟོང་པ་གྱི་མཆོད་དོན།	60

ས་བཅད་གཉིས་པ། གེ་སར་རྒྱང་ལས་རྒྱང་ཕྱེད་

ཕོན་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་མེད་པ།

དང་པོ།	རྒྱང་ཕྱེད་ཕོན་གསུམ་གྱི་རྒྱང་བ་རྒྱུ་བ་ལྟན་པ།	63
གཉིས་པ།	གེ་སར་རྒྱང་ལས་རྒྱང་གི་སྒྲོན་པ་བཤད་པ།	65
	1. རྒྱང་གི་གོ་དོན།	65

2. རྒྱུང་གི་བྱུང་འཕེལ།	66
3. རྒྱུང་གི་ནང་དོན།	68
གསུམ་པ། གེ་སར་རྒྱུང་ལས་ལྗེ་འཁོར་བཤད་པ།	81
1. ལྗེ་འཁོར་དོན།	81
2. ལྗེ་འཁོར་བྱུང་འཕེལ།	83
3. ལྗེ་འཁོར་རིགས།	84
(1) རྩས་ལྗེ།	85
(2) རྩལ་ལྗེ།	91
བཞི་པ། གེ་སར་རྒྱུང་ལས་ཐོན་གྱི་ཁྲོན་བཤད་པ།	96
1. ཐོན་ཁེས་པའི་ཁོ་དོན།	96
2. ཐོན་གྱི་རིགས།	97
(1) རྩོལ་ཐོན།	97
(2) འཕྱར་ཐོན།	98
(3) བསྐྱར་ཐོན།	99
3. ཐོན་གྱི་རིག་གནས་ཁྲོན།	101
(1) ལྷ་གཤེན་ཁྱུ་ཐིག་ཐོན་གྱི་ཁྲོན།	102
(2) ལྷ་གཤེན་བལ་ཐོན་ཐོན་ཐོན་གྱི་ཁྲོན།	118
(3) བསྐྱར་གྱི་ཁྲོན།	122

ས་བཅད་གསུམ་པ། གེ་སར་རྒྱུང་ལས་ཐོན་གྱི་རྩས་

རྒྱུང་ཚོ་བའི་ལམ་ལུགས་ཁྲོན་ཐོན་པ།

(2) མོ་ཕྱགས་མེར་དབང་ལམ་ལྷགས།	174
(3) སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་ལ་བཞོ་བའི་ལམ་ལྷགས།	175

ས་བཅད་བཞི་བ། གེ་སར་རྒྱུང་ལས་ཐོད་ཀྱི་དམངས་
 རྒྱལ་རིག་གནས་རྒྱུང་མེར་བ།

དང་པོ། དམངས་རྒྱལ་རིག་གནས་རྒྱུང་བལྟན་བ།	177
གཉིས་པ། གེ་སར་རྒྱུང་ལས་རྒྱུང་བའི་དམངས་རྒྱལ་རིག་གནས་རྒྱུང་ཕྱེ་ བཀའ་བཤད་བ།	179

གཅིག འཆོ་བའི་དམངས་རྒྱལ།	180
---------------------------------	-----

1. བཟའ་བདུང་།	180
---------------------	-----

(1) བཟའ་བདུང་གི་རིགས།	181
-----------------------------	-----

(2) ར་བསྐྱལ་ཚུལ།	182
------------------------	-----

(3) ཁང་བསྐྱལ་ཚུལ།	183
-------------------------	-----

(4) བཟའ་བདུང་གི་སྒྱུད་ལྷགས།	185
-----------------------------------	-----

2. ཁྱོན་ཆས།	186
-------------------	-----

(1) སྤྱིས་པའི་གོས་ཀྱན།	188
------------------------------	-----

(2) སྤྱིས་པའི་གོས་ཀྱན།	191
------------------------------	-----

(3) ཆོས་པའི་གོས་ཀྱན་དང་ཡོ་བྱད།	193
--------------------------------------	-----

(ཀ) རྒྱགས་ཆས།	194
---------------------	-----

(ཁ) འཆམ་ལ།	195
------------------	-----

(ག) མཐུ་ཆས།	197
-------------------	-----

(ང)དམག་ལྷ།	199
3. རྣམ་པར་ཤེས་པ།	199
(1) རྣམ་པར་ཤེས་པ།	200
(2) རྣམ་པར་ཤེས་པ།	203
གཉིས། ཐོན་ཆེད་དམངས་སྤྱོད།	206
1. རྩལ་ལས་གཉེན་སྤྱོད།	206
2. རི་དྭགས་རྩལ་སྤྱོད།	211
3. རྩལ་ལས་གཉེན་སྤྱོད།	214
གསུམ། མི་ཆེད་ཆོས་ལུགས་དམངས་སྤྱོད།	219
1. བཅས་སྤྱོད།	219
2. གཉེན་སྤྱོད།	222
(1) ཆ་ལྗོངས་གཉེན་སྤྱོད།	222
(2) རྩལ་ལས་ཀྱི་གཉེན་སྤྱོད།	224
(3) རྩལ་ལས་ཀྱི་མང་གི་གཉེན་སྤྱོད།	230
(4) གཉེན་སྤྱོད་ཚུལ།	232
3. འདས་མཆོད།	234
བཞི། འཛེམ་བྱེད་དམངས་སྤྱོད།	237
1. འཛེམ་བྱེད་དམངས་སྤྱོད་སྤྱིར་བཏགས་པ།	237
2. གེ་སར་སྤྱོད་ལས་མང་གི་འཛེམ་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་	
བྱེད་པའི་ཚུལ།	240

(1) ཆོས་ལུགས་ཐད་ཀྱི་འདོམ་བྱ།	240
(ཀ) རང་བྱུང་སྒྲིབ་བཅུད་ལ་གཏོར་བརྒྱག་བྱེད་པར་འདོམ་པ། ...	...
.....	241
(ཁ) གཟུའ་སྐར་ངན་པར་འདོམ་པ།	242
(ག) ལྷ་ས་ངན་པར་འདོམ་པ།	245
(ང) མི་གཙང་བའི་རྩ་ས་ལ་འདོམ་པ།	247
(2) བུད་མེད་ལ་འདོམ་པ།	248
(3) ཀུན་སྒྲིབ་ངན་པར་འདོམ་པ།	251
ལ། རག་ཚེ་མ་དམངས་སྒྲིལ།	252
1. རག་ཚེ་མ་དམངས་སྒྲིལ་གྱི་ར་བཤད་པ།	252
2. གེ་སར་བྱུང་ལས་རག་ཚེ་མ་དམངས་སྒྲིལ་སྐོར་བྱེ་	
བྲག་ཏུ་བཤད་པ།	254
(1) བཤད་པའི་སྐོར།	254
(ཀ) གནས་བཤད།	255
(ཁ) ཏ་བཤད།	257
(ག) ལ་བཤད།	260
(2) གཏམ་དཔེའི་སྐོར།	263
(ཀ) འཆོ་བའི་དམངས་སྒྲིལ་མཆོན་པའི་གཏམ་དཔེ།	265
(ཁ) ཐོན་སྐྱེད་དམངས་སྒྲིལ་མཆོན་པའི་གཏམ་དཔེ།	265
(3) ལྷ་ཁ་མཆར་གྱི་སྐོར།	266
མཆུག་བྱང་།	271

ས་བཅད་དང་པོ། གེ་སར་རྒྱུང་ལས་གནའ་
པོའི་དད་མོས་སྐྱོར་ཐེང་བ།

དང་པོ། སྤྲ་གནས་ལ་དད་པ།

གཅིག སྤྲིལ་གོ་དོན།

སྤྲ་ཞེས་པ་ནི་སྤྲ་གནས་ཆེ་གནས་པའི་རྟེན་ངོ་པོ་སྤྲ་གཞི་དྲིས་བསྐྱེད་ཤིང་།
སྤྲ་ཆ་ཞེས་པའི་རྟེན་པའི་ཆ་བརྒྱད་དེ་ཕྱི་རྣམ་དུ་མཐུམས་པ་ལས། མེད་ཀྱི་
དབང་ཐང་ཞན་པར་འགྲོ་ཞིང་། དེ་ལ་སྤྲ་འཐུམས་པ་དང་། འསྤྲ་པ།
བརྒྱས་པ་སྤྲ་ལ་ཟེར་རྟེ། རྟེན་སྤྲ་ལ་གཞོད་པ་བྱས་ན་བརྟེན་པའི་ཆེ་སྤྲ་ག་
ལའང་གཞོད་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་གོ།

གཉིས། སྤྲ་གནས་ཀྱི་བྱུང་བ།

སྤྲ་གནས་ཞེས་པ་ནི་ཆེ་སྤྲ་གཞི་རྟེན་ལྟ་བུ་ཞིག་རྟེ། སྤྲིར་སྤྲ་ཆ་ཞེས་
འབོད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། པོད་ཀྱི་གནའ་
རབས་ཡིག་ཚང་སྐོར་ཞིག་དང་གེ་སར་རྒྱུང་གི་སྐོར། དེ་མིན་པོད་ཀྱི་
དམངས་ཁྲོད་གཏམ་རྒྱུད་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད་ན། མེད་སྤྲ་གནས་ཞེས་པ་ནི་མེད་

ལུས་ཀྱི་སྒྲ་ཙམ་ལ་འཇུག་པས་མ་ཁྱབ་པར། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྣོད་ཀྱི་
བཀོད་པ་དང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་འབའ་ཞིག་ཀྱང་མེད་སྒྲ་རྟེན་དུ་བཀོད་ཡོད་
པ་རེད།

འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ལ་ལུས་ཀྱི་སྒྲ་ཙམ་བརྒྱུ་བའི་སྒྲ་གནས་སྣ་ཚོགས་
འགོད་པ་ནི། ཡ་ཐོག་ཤེས་རྒྱུ་དང་དུས་སྐབས་སྤྱུང་བའི་གནའ་བོའི་
དད་མོས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་སྟེ། མེད་རིགས་རྒྱུད་སྤྱོད་པའི་མཁས་པ་མེ་མིས་
“སྒྲ་རིག་མ་སད་པའི་རིགས་རྒྱུད་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། ཉེ་ཟླ་སྐར་གསུམ་དང་།
ནགས་ཚལ་དང་རྩ་ལྷང་། དྲག་རྒྱུད་དང་སྤྱོད་རྒྱབ་ས་ཚང་མ་འགྲོ་བ་མི་དང་
མཚུངས་པར་ནམ་པར་ཤེས་པ་ལྡན་པའི་ཆོ་སྤྱོད་གི་ཡུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་
འདོད་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་གདོད་མའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་སྣོད་
ཀྱི་བཀོད་པ་མཐའ་དག་འགྲོ་བ་མི་དང་མཚུངས་པའི་འདུ་ཤེས་ལྡན་པའི་དངོས་
པོ་ཁོ་ནར་འཛིན་པ་ཡིན་”《ཡ་ཐོག་རིག་གནས་》(དེབ་གཉིས་པ། P. 284)
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཅག་ཁ་བ་རི་བོའི་གནས་འདིར་འཚོ་ཞིང་བཞེས་
པའི་བོད་མི་རིགས་ལ་མཚོན་ན་འང་། མེད་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་
དང་མཐུན་པར་ཐོག་མར་སྤྱོད་ནས་མེད་ལྟར་ཅིང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་
གནའ་རབས་ཀྱི་མི་དང་། མི་གསར་བ། སྤྱི་མེད་དུས་རབས། ཤེས་
རྒྱུ་དང་དུས་རབས། ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་དུས་རབས་བཅས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་
ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་མྱོང་ཡོད་པ་དང་། དེ་འདྲའི་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་
འཕེལ་འཇུག་ཁོད། སྤྱི་མེད་གནས་པའི་ཡ་ཐོག་གི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་འདུ་

ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱོད་བཅུད་ཀྱི་གནས་པ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཆགས་
འཇིག ཏུས་བཞིའི་འགྱུར་སྒྲུག་ ཁེའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀ་ན་འཆི་སྐྱེལ་གྱི་
རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་དང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས། རྗེས་
དཔག་སྒྲོལ་སྤྱད་པ་བཟང་ཉེ་ཆོད་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ཆོག་འགོད་
དཀའ་བར་གྱུར་པས་ན། ཁོ་ཆོས་རང་བྱུང་སྤང་ཚུལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་དག་
རང་བྱུང་ལས་འདས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གི་དབང་བསྐྱར་པ་ལས་བྱུང་བར་
འདོད་དེ། གཤོད་མའི་ཁེའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཏེ་“ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་
སྤྱེལ་འདུ་ཤེས་ཡོད་པར་དགོངས་”ཤིང་། དེ་ནས་ཏུས་ལྟན་རིང་པོར་རང་
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མི་ལས་བཞུགས་བའི་རྒྱུས་པར་ཡི་རངས་དང་སྦྱབས་བཅོལ་བ་
བཅས་བྱས་ཏེ། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་དད་པའི་སྤྱོད་བྱུང་བ་རེད།

དེ་ལྟར་ཡ་ཐོག་གི་རང་རེའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་དད་
པ་བྱས་པ་དང་ཆབས་གཅིག་ ཁོ་ཆོས་རང་གི་ཆོས་སྤྱོད་གི་རིན་ཐང་ལ་ངེས་
ཤེས་རྟེན་དེ། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱེལ་འཆོས་སྤྱོད་དེ་ཁེའི་སྤྱོད་པས་ཤུགས་ལས་བཞུགས་
བའི་རང་བྱུང་རྒྱུས་མཐུ་སྟེ། རི་དང་མཆོ་ལྟ་བུའི་ཡུལ་བཅན་ས་དང་།
ལྷགས་དང་རྩ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་སྤྱོད་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཆགས་
ཆོད་པོ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་བཅོལ་བས། ཁེའི་རིགས་ལ་རང་གི་ཡུང་ཁམས་
ལས་འདས་པའི་སྤྱོད་གནས་འཆོལ་བའི་སྤྱོད་བྱེས་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་
ཏུས་ན་མཁོག་གི་ཆོས་སྤྱོད་གནས་སུ་བཞོད་པའི་སྤྱོད་བཅུད་ཀྱི་ཆོས་དེ་དག་ལ་རྒྱུ་
རྣམས་མཁོག་པའི་སྤང་ཚུལ་བྱུང་ན། སྤྱོད་པ་དེའི་དབང་ཐང་ཉམས་པའི་