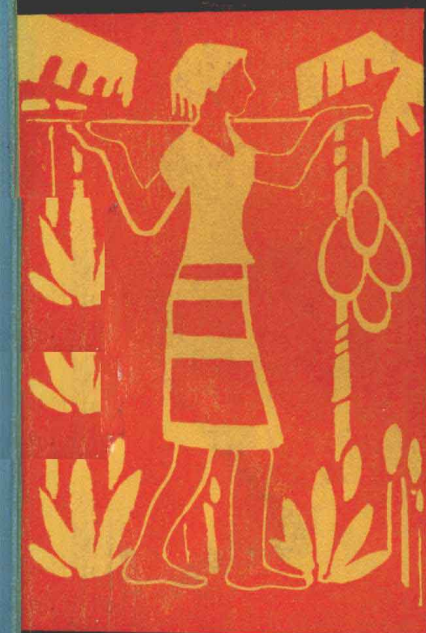




ཀྲང་གོ་འི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་སྒོར་གྱི་

རྒྱན་ཤེས་བདམ་བསྒྲིགས།



ཡུང་གོ་འི་ཡུངས་ཅུང་མི་རིགས་སྐོར་གྱི་
རྒྱན་ཤེས་བདམ་བསྐྱེད་ཀྱིས།

མི་རིགས་དེ་གྱི་རྒྱན་ཁང་།

《中国少数民族常识选编》

马寅 主编

(藏文)

民族出版社出版发行 新华书店经销

民族印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：12 1/4

1991 年 8 月第 1 版

1991 年 8 月北京第 1 次印刷

印数：0001—1,000册 定价：3.20元

I S B N 7-105-01301-X/D·376

民 文 (藏 47)

本书根据中国青年出版社 1984 年 8 月第 1 版北京第 2 次印刷版本翻译出版。

དེའི་འདྲི་ནི་ཡུང་མཁའི་གཞིན་ནུ་མི་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་ 1984 ལོའི་ཟླ་ 8 བར་པར་གཞི་ 1 བཞི་པེ་ཅིན་གྱི་
བར་ཐེངས་ 2 བ་གཞིར་བསྐྱར་རྒྱུ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱར་བ་ཡིན།

李顺录、玉珍、德吉、卓玛加、达绕、阿旺、才让加、
次勒降泽、达多、刘丽亚翻译。

མི་བྱན་ལུ་དང་། གཡུ་སྒྲན། བདེ་སྒྲིན། སྒྲུལ་མ་སྒྲུབས། ཉ་མགྲིན་རྩ་མེ།
ངག་དབང་ལུན་ཆགས། ཆེ་ཤིང་རྒྱལ། འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཆན། ཉ་རྩོ། ལུ་མི་
མ་བཅས་ཀྱིས་བསྐྱར།

责任编辑：朱生兰

དཔེ་སྐྱོན་འགན་ཁུར་བ། སྒྲུལ་བཟང་རྣམ་པོ།

《ཡུང་མཁའི་ཡུང་མ་ཉུང་མི་ཉེགས་སྐར་གྱི་རྒྱན་ཤིས་བདམ་བསྐྱིགས་》

མ་དཔྱིན་གྱིས་གཙུག་ཏུ་འགན་ཁུར་ནས་བསྐྱིགས་པ།

*

མི་ཉེགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་མ་བསྐྱར་གིང་འབྲེམ་ཁྱེལ་བྱས་པ།

1991 ལོའི་ཟླ་ 8 བར་པར་གཞི་ 1 བ་བསྐྱིགས་པ།

1991 ལོའི་ཟླ་ 8 བར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐེངས་ 1 བ་བསྐྱབ་པ།

དེའི་ཐེངས་ཟླ་ 8 20

འགོ་བརྒྱུད།

《ཡུང་གོ་ཁི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་སྐོར་གྱི་རྒྱན་གཤམ་པད་མ་བརྒྱུགས་》ཞེས་་་་
པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་ལས་དོན་ལྷན་ཁྲུང་ཁབ་དང་ཡུང་་་་
དཔུང་མི་རིགས་ཞིབ་འཇུག་ཁབ་གི་སྐོར་མཐུན་མ་དཔྱད་གྱིས་གཙམ་པའི་མཁས་་་་
ཅན་ཁ་གསུགས་ཙམ་རྒྱུག་པའི་《ཡུང་གོ་ཁི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་སྐོར་གྱི་རྒྱན་
གཤམ་པད་མ་བརྒྱུགས་》ཞེས་ཙམ་ཞིག་ཁག་གཅིག་པད་མ་ནས་པོད་མིག་ཏུ་བརྒྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་
དེབ་འདི་ནི་ནང་གཙམ་པོ་རང་རྒྱལ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་། མི་
རིགས་ཀྱི་འཕུལ་ཁྲུང་། མི་རིགས་ཀྱི་མིང་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཚུལ། མི་རིགས་ག་
ཅད་ཡོད་ཅིང་། མི་རིགས་ཁ་གསུགས་པའི་ས་ཁུལ་གཙམ་པོ། གཞན་ཡང་སྐད་ཁྲུགས་
མིག་རིགས་ཀྱི་བོད་སྐད་ཀྱི་ཚུལ། དེ་ཁྲུང་ཅན་གྱི་རྒྱལ་རབས་ནས་ཡོན་མིང་
མིང་རྒྱལ་རབས་པད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དྲུག་རིམ་ཁག་གི་ནང་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་་་་
འཕེལ་རྒྱས་དང་འཕོ་འཕུར་བྱུང་ཚུལ་པཅས་པོ་སྟོན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དེ་མིན་ལོ་
རྒྱུས་རིམ་ཡུང་གི་བཀའ་བཀྟད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཞིང་ཐོན་ལམ་ཁྲུགས་དང་། བཀའ་
བཀྟད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ཙམ་པའི་ལམ་ཁྲུགས། བཀའ་བཀྟད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་དབང་
པའི་ལམ་ཁྲུགས་པཅས་གྱི་སྒྲི་ཚོགས་ནང་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱིས་མཛན་པའི་གོ་་་
གནས་ཡུང་རྒྱས་བཀྟད་བྱས་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ནང་དུང་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་གི་དབང་པོའི་མི་་་
སྐོར་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་དཔེར་ན་མིང་གི་རྒྱལ་ཁ་ནི་སྐོག་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་་་་
དབང་པོ་མི་སྐོར་མིན་པས་མ་ཆད། ཡུང་ཅ་མི་རིགས་ཀྱི་མི་སྐོར་ཡུང་ཡང་ཡིན་

ཞིང་། ཁོང་གིས་སྤྱི་ཚེགས་དཔལ་འཕྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱ་དང་། སྐབས་ཤི་
 ཚ་བ་ཁག་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བ་བྱེད་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 བཞག་ཡོད་པ་བཞག་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 བའི་མི་སྣ་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་བཅན་སྣམ་པོ་ཡང་རྒྱུད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གིས་
 རྒྱལ་ཁབ་ལམ་ལུགས་གསར་འཛུགས་དང་། དམག་མིའི་ལམ་ལུགས་གསར་བཟོ་
 བཅའ་ཁྲིམས་གནན་འཁེབས། ཡིག་རིགས་གསར་གཏོང་། དཔལ་འཕྱོར་འཕེལ་
 རྒྱས་སྐབས་ཀྱི་ཐད་བྱས་ཆེས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད་པས་ཆེས་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་
 སྤྱོད་བར་བྲན་གས་ཞུ་ཆུལ་བཞག་ཡོད་པ་སྐབས་ལྟ་བུ་རེད།

དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ནང་དུ་བྱང་མ་ཅི་རིགས་ཀྱི་ཡོ་རྒྱས་ཐོག་གི་ཆད་ལྡན་
 ཡིག་ཆ་གལ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་མན་རྒྱའི་རིགས་ཀྱི་《སྐད་ལྡི་ལན་གྱུར་
 ཀྱི་མན་རྒྱའི་སྐད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》དང་། སྐབས་རིགས་ཀྱི་《སྐབས་ཤི་གསར་
 བའི་རྣམ་ཐང་》། 《སྐབས་ཤི་གསར་ཀྱི་དཔེ་མེར་》། ཡུ་གུར་རིགས་ཀྱི་《བྱ་གྱུར་
 སྐད་ཀྱི་ཆོག་མཆོད་》། བོད་རིགས་ཀྱི་《རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》དང་
 《དཔེ་མེར་སྟོན་པོ་》། 《བཀའ་བསྟན་འཕུར་》། 《ཁྱིའ་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་རྒྱུད་》།
 བའི་རིགས་ཀྱི་《བའི་རིགས་གནའ་བོའི་མོ་རྒྱས་》། དབྱིས་རིགས་ཀྱི་《ལྟོ་རྒྱལ་
 དབྱིས་རིགས་ཀྱི་དཔེ་མེར་》སྐབས་པོ་སྟོད་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་མིན་ཙམ་
 རིག་རྒྱ་ཆུང་དང་། ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་སྟན་འགྲིལ་པོ་ཆད་མ་རིག་པ་དང་། གས་བ་
 རིག་པ། ཆན་རིག་དང་། གནམ་རིག་ས་ཁམས་རིག་པ། བཟའ་འཁྱུར་རིག་པ་
 རིགས་ཐད་ཀྱི་ཆེད་ཚུལ་མང་པོ་རྒྱུད་བྱས་ཡོད་ཅིང་དཔེ་ཆ་དེ་དག་གིས་ལོ་
 རྒྱུས་སྐབས་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ལན་རྒྱས་སྟན་ཡོད་པས་དེ་ཚོ་ནི་ཡུང་ཅ་མི་རིགས་
 ཀྱི་རིག་གནས་པར་མཆོད་ནང་གི་རིན་ཐང་བུལ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཡུང་ཅ་
 མི་རིགས་ཡོང་ས་རྣམས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་རྒྱ་ནར་ཞིག་ཡུང་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ནང་དུ་བྱང་མ་ཅི་རིགས་ས་མའི་དུས་ཆེན་གཏོང་སྤངས་ལོ་ལོ་

८८। ཡུལ་སྤུལ་གྲོལ་མ་གཤིས། ཆས་ལྷགས་སྤྲུལ་སྤྲུལ། བཟའ་བྱ་འཁྱུང་བྱའི་
 རྒྱུ་ཆོས། གཤིན་པོ་འདས་འཆུག་སྐབས་སྐོར་གྱི་གནས་ཆུལ་རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པ་
 ལྟེ། རྒྱལ་ཆེན་གཏོང་སྤངས་སྐོར། ལ་ལ་ནི་མེ་ལྷགས་བྱུང་བར་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་བའི་
 རྒྱལ་ཆེན་དང་། ལ་ལ་ནི་དབང་པོའི་མི་སྤྲུང་བཞུགས་ཆུ་བའི་རྒྱལ་ཆེན། ལ་ལ་
 ལི་བུད་བུལ་གཡང་འཁོད་གྱི་རྒྱལ་ཆེན། ལ་ལ་ནི་འབྲུག་པོ་དཔལ་ཉེ་མོ་རྟེན་
 རྒྱུ་ཆུབ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཆེན། ལ་ལ་ནི་ཆས་ལྷགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་
 ཆེན། རྒྱུང་གནས་སྤུལ་བའི་རྒྱལ་ཆེན། མེ་ལྷའི་འཁྱུངས་སྐོར་གྱི་རྒྱལ་ཆེན། འོངས་
 སྐོར་རྒྱལ་ཆེན། རྒྱ་གཤོ་བའི་རྒྱལ་ཆེན། དཔལ་འབར་རྒྱལ་ཆེན། རྒྱུ་ནའོ་རྒྱལ་
 ཆེན། རྒྱ་ལྷའི་རྒྱལ་ཆེན་སྐབས་རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པ་ཡིད།

८९। རྒྱལ་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་གྱི་ནང་གཤིན་པོ་འདས་འཆུག་བྱེད་སྤངས་
 རྒྱལ་པ་སྤྲུལ་ཆོགས་ཡོད་པ་ལྟེ། རྒྱུང་པོ་ས་སྤྱིད་དང་། རྒྱུར་བཞུགས། བྱ་གཏོར།
 བང་སྤུལ། རྒྱུང་བཀལ། རྒྱུར་བཞུགས། དེ་མིན་མཆོད་རྟེན་ནང་སྤུལ་ཐབས་སྐབས་
 རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པ་ཡིད། རྒྱུང་པོ་སྤུལ་སྤངས་དེ་དག་མི་རིགས་ཁག་གི་དཔལ་
 འཁྱུང་འཆོ་བ་དང་ཡུལ་ཁམས་ཁོར་ལྷག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཆས་
 ལྷགས་དང་མི་དང་ཆོངས་དང་གྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིད།

९०। དེའི་དཔལ་འདིའི་ནང་གངས་ཉུང་མི་རིགས་གྱི་ཆས་ལྷགས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྐོར་
 རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པ་ཡིད། མི་རིགས་གྱི་ཕྱོད་ཆས་ནི་མི་རིགས་རྣམས་གྱི་འཆོ་བའི་
 རིག་གནས་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པས་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཆས་ལྷགས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་
 ཆས་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་རིགས་གྱི་ཕྱོད་ཆས་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིད། དཔེར་ན་ཉེ་ལས་
 བྱེད་མཁན་ཉེའི་མི་རིགས་ཀྱིས་ཉེ་ལྷགས་མཉེད་ནས་ཕྱོད་ཆོས་བསྐྱས་དེ་ཕྱོད་གྱི་
 ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་བ་བུག་མཁན་ཨོ་ལུན་ལྷན་རིགས་དང་ཨོ་ལུན་ཁེ་རིགས་ཀྱིས་
 ལུ་ལྷགས་དང་དོམ་ལྷགས་རྒྱུད་ནས་རྟོད་བྱུང་དང་། གོས་བྱུང་། ལྷམ་གོག་ལྷ་
 མོ་སྐྱུ་པ་ལྷམ་ནས་ཤོན་གྱི་ཡོད་པ། ལྷགས་ལས་བྱེད་མཁན་ཡོད་དང་། སྐག་

ॐ ह्रीं श्रीं नमः ।

དཀར་ཆག

- རང་རྩི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མི་རིགས་གཙོ་བོ་ལས་བྱུང་བ་རྒྱུ་། (1)
 རང་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཁུངས་མི་རིགས་ཀྱི་མི་རིགས་འབྱུང་ཁབ་ས་ཁུངས་ཅི་འདྲ་
 ཞིག་རེད། (8)
 རང་རྒྱལ་ཀྱི་མི་རིགས་ཁབ་གི་མིང་ཆེ་ལྷོ་རྒྱལ་ནས་གཏན་འཇགས་.....
 འཁོལ་བྱས་པ་རེད། (19)
 རང་རྒྱལ་ཀྱི་ཁབ་ས་ཁུངས་མི་རིགས་གང་དང་ཕྱ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་
 ཀྱི་མི་གཤམ་ཡོད་དམ། མི་གཤམ་དེ་དག་ཡིག་རིགས་ཁབ་གང་གི་
 ཁྱེད་མ་ཕྱོགས་གཏོགས་པམ། (30)
 རང་རྒྱལ་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་གནའ་མའི་མི་གི་གང་དང་གང་ཞིག་
 ཡོད་དམ། དེ་དག་ཡོད་ཚུངས་གཏོང་ཆུང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
 ཅམ། ཆད་ལྷན་ཡིག་ཆ་གཤམ་ཡོད་དམ། (43)
 རྒྱལ་ཁུལ་དུ་ཁབ་ས་པའི་དུས་རབས་ལྷོ་རང་རྒྱལ་ལ་མི་རིགས་
 གང་དག་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོའི་གནས་ཆུལ་ཅི་འདྲ་རེད། (55)
 ཆོན་ཏན་རྒྱལ་རབས་གཉིས་ཀྱི་དུས་རབས་ལྷོ་རང་རྒྱལ་ཀྱི་མི་
 རིགས་ཁབ་གི་གནས་ཆུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཅམ། (65)
 ལྷོ་རང་རྒྱལ་རབས་གཉིས་ཀྱི་དུས་རབས་ལྷོ་རང་རྒྱལ་ཀྱི་མི་རིགས་
 ཁབ་གི་གནས་ཆུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཅམ། (79)
 ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ལྷོ་རང་འཇན་ལྷོ་རང་པོའི་མཆོད་རྟེན་རྣམས་ཤིས་ཀྱི་

- ཡོད་དམ། (92)
- ཁྱིད་ཀྱིས་རིང་གིས་རྒྱལ་པོའི་མཛད་རྒྱུས་ཤིས་ཀྱི་ཡོད་དམ། (102)
- ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དྲུས་སྐབས་སུ་རང་རྒྱལ་མི་རིགས་ཁག་གི་
གནས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། (115)
- མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་རང་རྒྱལ་མི་རིགས་ཁག་གི་གནས་
ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། (127)
- ཅིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དྲུས་སྐབས་སུ་རང་རྒྱལ་མི་རིགས་ཁག་གི་
གནས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། (139)
- གང་ཞིག་ལ་གཉིན་སྐྱེག་མཐུན་ཚུར་གྱི་མིང་རྒྱལ་མིང་པ་རེད།
དེས་ལོ་རྒྱལ་ཐོག་རྒྱས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་དམ། (149)
- དམངས་གཙའི་པོ་ཙམ་སྐུར་མ་བྱས་ཤོང་ཤོད་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་
བཀའ་བློན་ལྷན་འཛིན་གྱི་ཞིང་འབྲུག་ལམ་ལུགས་ཅི་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ནམ། (160)
- པོ་ཙམ་འཕྲོལ་མ་བཏང་གོང་ཉ་མག་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བཀའ་
བློན་ལྷན་འཛིན་གྱི་ཚ་བའི་ལམ་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
ནམ། (172)
- པོ་ཙམ་འཕྲོལ་མ་བཏང་གོང་ཕྱ་གུར་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བཀའ་
བློན་ལྷན་འཛིན་གྱི་དབང་བའི་ལམ་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཡིན་ནམ། (185)
- རང་རྒྱལ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ལ་སྐད་གཤམས་ལྡན་པའི་ལོ་རྒྱུས་
ཀྱི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ག་རེ་ཡོད་དམ། (200)
- ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རང་རྒྱལ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་གཤམས་ཅན་
ཀྱི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་ཚད་ལྡན་ཡིག་ཆ་ག་རེ་ཡོད་དམ། (214)

- མོ་ཕུས་ཤོག་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བ་དང་། ཚུལ་
 རིག་པ། ཚན་རིག་པ་སྟུང་དང་སྟུམ་ཨོད་པ་ཁྱེད་ཀྱི་མཁྱེན་གྱི་
 ཨོད་དམ། (224)
- རང་ཕྱལ་གྱི་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱོད་ཏུ་མོ་ཕུས་མཚན་ཁྱེད་
 ཉེན་པག་དང་དོན་བཟོད་ཉེན་པག་རིང་པོ་གཙུག་པོ་གང་
 དང་གང་ཁྱབ་ཨོད་དམ། (243)
- ཁྱོད་རིགས་ཀྱི་མཁྱེད་ཡགས་ལུན་པའི་《མི་ལ་རས་པའི་ནམ་མཁུ་
 དང་《ཁྱིང་གི་སར་ཕྱལ་པའི་སྟུང་》ཁྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན་གྱི་ཨོད་
 དམ། (256)
- དུན་ཉིང་མ་ཀའ་ཡག་ལུག་ནི་མི་རིགས་ཁག་གིས་ལུན་མོང་ཏུ་
 བསྐྱུན་པའི་སྟུང་ལ་ནོར་མཚོད་ཡིན་ཞེས་ཟེར་དགོས་དོན་
 ཅི་རེད། (263)
- ཁྱེད་ཀྱིས་ཅི་པོ་ཏུ་ལའི་མོ་ཕུས་དང་ཁྱད་ཚུལ་གིས་སམ། (276)
- རང་ཕྱལ་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ནང་གི་ཚོས་དང་གནས་ཚུལ་ཅི་
 འདྲ་ཞིག་རེད་དམ། (284)
- ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱལ་ཁྲུལ་གོམས་གཤིས་ནི་གང་འདྲ་ལུས་
 བས་ཆགས་པ་ཞིག་རེད། (298)
- རང་ཕྱལ་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ལ་བཟའ་འཁྱུང་གི་ཐད་ཁྱད་ཚུལ་
 ག་རེ་ཨོད་དམ། (308)
- རང་ཕྱལ་གྱི་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ལ་དུས་ཚིག་ག་རེ་ཨོད་དམ། (324)
- རང་ཕྱལ་གྱི་ཡངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ནང་ཏུ་གཉེན་སྲིག་གི་ལམ་
 ལུགས་གང་དང་གང་ཞིག་ཨོད་དམ། (340)

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་འདས་འཇུག་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།..... (353)

ཁྱིད་ཀྱིས་རྒྱན་གོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་རྒྱལ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་

ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་པམ། (365)

རང་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མི་རིགས་ག་ཚད་ལས་ལྷག་པ་རེད།

རང་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མེས་རྒྱལ་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་མངའ་ཁོངས་ཆེ་.....
མོས་མིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམ་ཤིག་རེད་ལ། མི་ལྷན་ཁབ་མང་མོས་དང་རིག་
གནས་དང་ལྷ་མོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམ་གྱི་རེད། ཏུས་ལྷན་རིང་པོ་ནས་
བཟུང་རང་རྒྱལ་འདི་ཉིད་མི་རིགས་མང་པོ་ཚད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལྟར་ཅིག་...
གི་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་ཏུ་གནས་ཚད་པ་རེད། མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་
འཁོར་རྒྱ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་བཞི་ཁྲི་སྟེ་960 ཡོད་པའི་མེས་རྒྱལ་གྱི་མཛེས་ལྷག་ལྷན་ཞིང་
སྤོངས་ཀྱིས་ལྷག་པའི་ས་གཞི་ཆེན་པོའི་ཐོག་མཉམ་ཏུ་ངལ་རྩལ་དང་ལྷོ་འཕེལ་
འཆོ་གནས་བྱས་ཏེ། མེས་རྒྱལ་གྱི་ཏུས་ལྷན་རིང་པོའི་ཕྱི་རྒྱལ་དང་ཚོད་རྒྱུང་འབར་
པའི་རིག་གནས་གསར་སྐྱབ་བྱས་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་ནི་གནའ་ལྷ་མོའི་ཏུས་ནས་མི་རིགས་མང་པོ་ལས་ལྷག་པ་ཅིར་མི་...
ལྷན་ཁབ་མང་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་རེད། རང་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་མེར་ཐོག་ཏུས་
རབས་སྐོར་མེད་ནང་ས་ཁུལ་ཁག་ཏུ་ཁ་གསལ་ནས་ཐོད་མཁན་མི་རིགས་མང་པོ་.....
བཞོད་ཚད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཏུ་ས་གནས་ཀྱི་དེབ་མེར་ཐོག་མི་རིགས་ཁག་གི་
དཔལ་འབྱོར་དང་། ཐོན་སྐྱེད། འཆོ་བ། རིག་གནས། ལྷན་སྐྱེལ་གྱི་ཆས་ལས་སྤྱོད་
སྤྱོད་ལོག་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཚགས་བཞོད་ཚད་པ་རེད། ཏུས་བཞོས་མི་
གའི་ནང་དབྱིན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་མི་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་མཁན་“ཆའང་ལྷགས་པ་”
ཟེར་བ་དང་“ཏུ་ཏུ་ལྷགས་པ་”ཟེར་བ་སོགས་མི་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཞོད་ཚད་པ་
རེད། གནའ་རབས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམ་ལོག་ཐོར་བལྟས་ན་སྐབས་དེར་མ་ཆུང་པར་

མིང་ཕྱང་ཡོད་པ་དང་། ཆིན་རྒྱལ་རབས་དང་ཉན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཚུན་རྒྱུ་
 བྱང་ཕྱགས་ས་ཁུལ་དུ་ཁྱུང་བྱུང་དང་། ཏུང་ཏུའུ་ ལུའུ་ཏྱོན། ཞན་པི། ཆི་
 ཏན། ཏྱི་མེ། ཏ་ཏན། མིང་ཀྱུའུ་མོ་རིགས་ཀྱི་མིང་ཕྱང་ཡོད་པ། རྒྱལ་
 བྱང་ས་ཁུལ་དུ་ཁྱུང་བྱུང་དང་། ཏིང་མིང་། བྱ་ལྷ། ཅན་ཁྱན། ཞ་ཅམ་མི།
 ཏུའེ་ཏྱི། ལུའུ་ལུའུ་མེ་མོགས་མི་རིགས་ཀྱི་མིང་ཕྱང་ཡོད་པ། ལྷ་རྒྱལ་ས་ཁུལ་
 ཏུ་“ལྷ་རྒྱལ་དེའི”ཟེར་བ་དང་། “ལུའུ”ཟེར་བ། “ཅམ་ཏུའུ་དེའི”ཟེར་བ།
 “ཆུང་ཏུའུ་དེའི”ཟེར་བ། “ཁྱན་མིང་དེའི”ཟེར་བ། “ཡའེ་ལམ་དེའི”ཟེར་བ།
 “པོ”ཟེར་བ། “ལུའུ་མན”ཟེར་བ། “པའེ་མན”ཟེར་བ། “ཅང་ཁོ་མན”ཟེར་
 བ་མོགས་མི་རིགས་ཀྱི་མིང་ཕྱང་ཡོད་ཅིང་། ལྷ་ཕྱགས་ལྷ་རང་རྒྱལ་གྱི་འབྲི་ཆུའི་
 བར་རྒྱུད་དང་མཛད་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷ་རིས་ལྷ་ཁ་ལུམ་ནས་རྒྱུད་མཁན་ལུའེ་པ་ཟེར་བ་དེར་
 ཆོ་བ་མང་པོ་ཡོད་ལྷ་བས་དེར་“པའེ་ལུའེ”ཟེར་སྟེ་ཡང་ཡོད་པ་དེད། དཔེར་ན་
 ལུམ་ལུའེ་དང་། དབྱང་ལུའེ། དེའི་ལུའེ། ལུའེ་ལུའེ་བཅས་དང་། ཆིན་རྒྱལ་
 རབས་དང་ཉན་རྒྱལ་རབས་ཏུ་སྐབས་ཀྱི་ཆིན་ལུའེ་དང་། ཉན་ལུའེ། ཞི་ཨོའུ།
 ལུའེ་ལུའེ། རྒྱལ་མིང་ཕྱང་བའི་ཉན་ལུའེ་མོགས་ཅང་མ་“པའེ་ལུའེ”འི་ཁག་
 གཅིག་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་དེད། དེ་མིན་དུང་“ལུའུ་མིང་མན” (“ལུའུ་ཞི་མན”ཡང་
 ཟེར) དང་། “པན་ལྷན་མན”། “ཞི་ཡན་མན”ཟེར་བ་མོགས་མི་རིགས་ཀྱི་མིང་
 ཕྱང་ཡོད་པ་དེད། ཁོང་དུ་བཤད་པའི་ཏུས་རབས་མི་འདྲ་བའི་ནང་གི་མི་རིགས་
 མི་འདྲ་བའི་མིང་མང་པོ་ཕྱང་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་སྐོར་ནས་རང་རྒྱལ་ནི་གནའ་.....
 རབས་ནས་བརྒྱུད་མི་རིགས་མང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པའི་གསལ་བཤད་ཕྱུང་..
 བ་དེད།

ད་ལྟ་རང་རྒྱལ་དུ་རྒྱ་རིགས་མི་གྲངས་ནི་མང་ཤོས་ཡིན་ཞིང་། དེར་མི་
 གྲངས་ 930,000,000 ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་གྲངས་ བརྒྱ་མས་
 འཕྲོ་ 1,031,882,511 གི་བརྒྱ་ཆ་93.3 བརྒྱུད་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་རིགས་

ལྷན་དྲུང་གངས་རྒྱུད་མི་རིགས་ 55 ཨོད་པ་དེར་མི་གངས་ 67, 233, 254 ཨོད་
 པ་དེས་ཏ་ལམ་རྒྱལ་ཨོངས་མི་གངས་པལློམས་འཕྲོ་གྱུ་བརྒྱ་ཆ་6.7 (1982
 ལོར་ཐོན་མཁའ་ལྱུ་བརྒྱུ་བ། 《རང་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་གངས་ཁྲུལ་
 མཚན་བྱེད་རེའུ་མིག་ལ་གསལ་བ་བྱུང་ཨོད་པ་རེད།

གངས་རྒྱུད་མི་རིགས་ཆེར་བ་དེ་ནི་རང་རྒྱལ་དུ་རྒྱ་རིགས་ལྷན་པའི་མི་.....
 གངས་རྒྱུད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་ཞིག་རེད། རང་རྒྱལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་ཅང་
 མ་གླི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་མི་རིགས་མང་པའི་ཁྱིམ་ཅང་ཆེན་པོའི་ནང་གི་འདྲ་.....
 མཉམ་གྱི་ཁོངས་མི་ཞིག་དང་། ཅང་མ་གྱུར་ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་ཞིག་རེད། ཁ་
 ཅོ་ཅང་མ་དགའ་སྤྱད་ཉིང་ཅུས་ཆེ་བ་དང་། རང་དབང་ལ་བརྟེ་མཐོང་ཆེ་བ།
 གཞི་བརྟེན་ལྷན་པའི་གསར་བཟུང་ལོ་ལྟར་རྒྱུན་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྷན་
 རྒྱུན་ཨོད་པ་བཅས་ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ཡིན་ཞིང་། མི་རིགས་ཁག་ལོ་རྒྱུས་དང་
 རིག་གནས་ཐོག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཆད་མི་འདྲ་ནའང་ལན་རྒྱུན་འབྲེལ་འབྲིས་དང་.....
 ལན་རྒྱུན་འབྲེལ་སྤྱི་བྱུང་བྱེད་ཀྱི། ལྷན་པས་ཆེན་གྱི་མེས་རྒྱལ་གསར་གཏོད་དང་འཕེལ་
 རྒྱས་གཏོད་རྒྱུར་ཅང་མས་བྱས་རྗེས་གལ་ཆེན་བཞག་ཨོད་པ་རེད།

མིག་ཀྱང་རང་རྒྱལ་དུ་མི་རིགས་ཁོང་གཅིང་ཡིན་པར་གཏན་འཁེལ་བྱས་.....
 པའི་གངས་རྒྱུད་མི་རིགས་མན་རྒྱ་རིགས་དང་། ཁམ་ཞུན་རིགས། ཏྲ་ཁྱེ་རིགས།
 རྩལ་རིགས། ཏྲ་ཁམ་རིགས། ཞུ་ལྷན་ཁེ་རིགས། ཞུ་ལྷན་ལྷན་རིགས། ཏུ་འེ་
 རིགས། ཏུ་འེ་ལྷན་རིགས། ཏྲ་རིགས། མ་ལར་རིགས། པའི་ལན་རིགས།
 ལྷན་ཀྱུ་རྒྱུ་རིགས། ལྷན་ཀྱུ་རྒྱུ་རིགས། ཏྲ་མག་རིགས། ཁོང་ཁེ་ཅི་རིགས།
 ཞི་པོ་རིགས། མ་ཅི་ཁེ་རིགས། ལྷན་ཅི་པའི་ཁེ་རིགས། ལྷན་ཅི་ལྷན་རིགས།
 མ་མར་རིགས། ཨོད་རིགས། མན་པ་རིགས། ལྷན་པ་རིགས། ཅང་རང་
 རིགས། དཔྱིས་རིགས། པའི་རིགས། ཏྲ་ཏྲ་རིགས། ཏུ་འེ་རིགས། ལི་ལྷན་
 རིགས། དཔའ་རིགས། ལ་ཏུ་ལྷན་རིགས། འཆང་རིགས། ཅིང་མ་རིགས། ལྷན་

ལང་རིགས། ཨ་ཁྲང་རིགས། སྤུ་མི་རིགས། སྤུ་རིགས། ཉེ་ཨང་རིགས།
 སྤུ་ལྷང་རིགས། ཅི་རྒྱུ་རིགས། མེ་རིགས། སྤུ་དབྱི་རིགས། ཏུང་རི་
 སྤུ་རིགས། ཀེ་ལའོ་རིགས། ཁྲྱང་རིགས། ཡའོ་རིགས། སྤུ་ལའོ་རིགས།
 མའོ་ནན་རིགས། ཅིང་རིགས། སྤུ་ཅ་རིགས། ལི་རིགས། ཅི་རིགས། ཀའོ་
 ཅན་རིགས་པཅམ་ཁྱོན་པཱེམམ་ 55 ཡོད་པ་རེད།

བྱངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་བྱངས་འཕེལ་གྱིས་འགྲོ་ཆུལ་ནི་དོ་མཉམ་པོ་...
 ཡོད་པ་མ་རེད། མི་འཕྲོ་ས་ལ་ཡན་ཆད་ཡོད་པའི་བྱས་སྤྱ་སྐྱེག་རིགས་དང་།
 ཏུ་རི་རིགས། ཡོད་རིགས། བྱ་བྱར་རིགས། མེ་རིགས། དབྱིས་རིགས། ཁྲྱང་
 རིགས། སྤུ་དབྱི་རིགས། ཁྲོ་ཞན་རིགས། མན་ཁུ་རིགས། ཏུང་རིགས།
 ཡའོ་རིགས། པའི་རིགས། སྤུ་ཅ་རིགས། ཏ་ཉི་རིགས་པཅམ་ཁྱོན་པཱེམམ་མི་
 རིགས་ 15 ཡོད་པ་རེད། ཁྲྱང་རིགས་ནི་མི་བྱངས་མང་ཤོས་ཡིན་པ་དེར་ཏ་ལམ་
 13,000,000 ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་རེད། མི་བྱངས་འབྲས་ལྷག་ཡན་ཆད་ བས་ས་ལ་
 ཡན་ཆད་པར་ཡོད་པའི་བྱས་སྤྱ་ཏ་སྐྱེག་རིགས་དང་། ཏུ་རི་རིགས། ལི་རིགས།
 ལི་སྤུ་རིགས། དབའ་རིགས། ཅི་རིགས། ཀའོ་ཅན་རིགས། ལ་སྤུ་རིགས།
 ཏུ་རི་རིགས། ཏུང་ཞང་རིགས། འཁར་རིགས། ཁོར་ཁི་ཅི་རིགས། ཏྱར་རིགས།
 རྩོ་པ་རིགས། ཆའང་རིགས་པཅམ་མི་རིགས་ 16 ཡོད་པ་རེད། མི་བྱངས་ཁྱི་
 གཅིག་ཡན་ཆད་བས་འབྲས་ལྷག་ཡན་ཆད་པར་ཡོད་པའི་བྱས་སྤྱ་ཅིང་པོ་རིགས་...
 དང་། ཏ་ཁྲང་རིགས། སྤུ་ལའོ་རིགས། སྤུ་ལང་རིགས། ས་ལར་རིགས།
 མའོ་ནན་རིགས། ཀེ་ལའོ་རིགས། ཞི་པོ་རིགས། ཨ་ཁྲང་རིགས། བ་ཅི་ཁི་
 རིགས། སྤུ་རིགས། སྤུ་ཅི་པའི་ཁི་རིགས། བྱས་ཀྱུ་རིགས། ཅིང་རིགས།
 ཨ་ལུན་ཁི་རིགས། ཉེ་ཨང་རིགས། སྤུ་མི་རིགས། ཡན་པ་རིགས། ཅི་རྒྱུ་
 རིགས་པཅམ་མི་རིགས་ 19 ཡོད་པ་རེད། མི་བྱངས་ཁྱི་གཅིག་ཡན་ཆད་ཡོད་པའི་
 བྱས་སྤྱ་པའོ་ཡན་རིགས་དང་། བ་པར་རིགས། སྤུ་ལྷང་རིགས། ཨ་ལུན་ལུན་