

འཕམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤུགས་ལྟར་གྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་



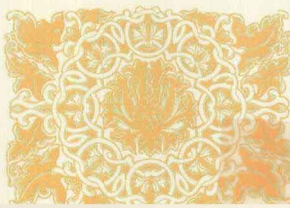
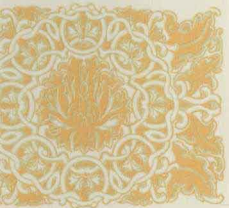
འཕམ་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤུགས་ལྟར་གྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།  
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལྟར་གྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

# གུ་ལུ་ལེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྲུ་ལུ་ལེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་།

དབལ་ཚུལ་གྱིས་བཅམས།



པོ་དཀྱིལ་མེ་མི་དམངས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།  
མི་ཚོན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།



ལངས་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་ནི་བཟུང་བའི་ལྷན་  
བའི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་བཟུང་བའི་ལྷན་  
པོ་ནི་ལྷན་པོ་བཟུང་བའི་ལྷན་པོ་  
ནི་ལྷན་པོ་བཟུང་བའི་ལྷན་པོ་ །

ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་བཟུང་བའི་ལྷན་པོ་  
ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་བཟུང་བའི་ལྷན་པོ་

## 图书在版编目(CIP)数据

苯教源流/白崔著. —拉萨: 西藏人民出版社, 2006. 7

ISBN 7-223-00084-8

I. 苯... II. 白... III. 藏族—原始宗教—研究—中国—藏语 IV. B933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065672 号

## 苯 教 源 流

---

编 著	白崔
责任编辑	顿珠平措
封面设计	阿旺曲扎
出版发行	西藏人民出版社 四川民族出版社
印 刷	西藏新华印刷厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	26
字 数	450 千字
版 次	1988 年 11 第 1 版
印 次	2006 年 7 月第 2 次印刷
印 数	4,001—7,000
书 号	ISBN7-223-00084-8/K·23
定 价	38.00 元

---

版权所有 翻印必究



ཡིག་ཆ་འདི་ནི་ཚོམ་འབྲི་དུས་ལྷན་ཅུང་ཤིང་ཞིང་མཁུན་ལྷན་དུ་མས་ཟིན་གྱིས་དང་མེགས་སྐྱིག་གནང་བ་  
ཞིག་ཡིན་པས། བོན་ལུགས་བྱུང་མཐའི་ནམ་གཞག་ཙམ་མ་བད། སྐྱིར་ནས་ཕོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། རིག་  
གནས། ལྷག་དོན་གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སོགས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་དགོས་པ་ལྷན་དེས་ཞིག་ཡིན་པར་  
སེམས།

དེ་ཡང་བཅུན་པ་དག་སློང་བལྟན་འཛིན་དབང་གཤམ་ནས་སྐྱིག་ལུས་གནང་བའི་མ་ཕྱི་རོ་མར་གཞི་  
བཙལ་ཉེ། བོན་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བརྗོད་གདང་། ཞང་ལྷང་སྐད་བྲུང་ཆགས། མིང་ཚིག་  
སོགས་གང་ཡིན་པ་རྣམས་མི་རབས་རྗེས་མའི་དབྱུང་གཞིར་ཕན་པར་དམིགས་ནས་འབྲུ་དོན་གྱི་དག་པ་ལུས་  
པ་ཙམ་ལས་བཙོས་ཐལ་རིགས་བྱས་མེད་མོད། ལྷང་བསྐྱིགས་པའི་བྱ་རིམ་ནང་སྐྱིག་པ་པོ་རང་ཉིད་སྐྱེ་  
སྐྱུངས་དམན་པས་ཞན་ཆ་ཕོང་སྲིད་པ་དེ་ལྟ་ནི་མཁུན་སྐྱེན་ཡངས་པ་རྣམས་ནས་ཕོ་བསྐྱུང་དང་སྐྱེད་ཀྱི་བྱ་  
གཞག་འདི་རིགས་ལ་གང་དགའ་ཅི་རིགས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་རྒྱག་པོ་ཕོང་བ་འཚལ།

སྐྱིག་པ་པོས།

# འགོ་བརྗོད།

གཤམ་རྒྱུ་ཐོན་གྱི་བཟུམ་པ་འདི་ལ་རྟོག་དཔྱད་གཟིགས་གནང་མཁོད་པའི་སྐལ་མཉམ་སྐྱེ་པོ་ཡོངས་  
 གྱིས་གསལ་དཔྱད་ལྟོ་རྒྱ་ལ། བཟུམ་རྒྱུ་ལེགས་བཤད་འདི་ཉིད་འབྲི་ཚོམ་དགའ་ངལ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གང་ཡིན་དང་། འདི་ཉིད་འབྲི་རྒྱལ་རི་ལྟ་བུའི་རྫོ་ནས་བྱིས་པ་དང་། བཟུམ་བཙོས་འདིའི་ནང་  
 བརྗོད་དོན་གང་དང་གང་ཡོད་བཙུན་འདི་རྩ་མདོར་བཟུམ་ཤིག་ལྟོ། དང་པོ་འབྲི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 བློ། ཏུས་དེང་སང་འཛམ་གླིང་མི་མང་གི་ནང་ཏུ་ཐོན་ཞེས་བྱ་བའི་སྤྱད་མཐའ་འདིའི་མིང་ཙམ་ཚོས་མ་རྒྱུང་  
 བའང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། མིང་ཚོས་ཀྱང་སྤྱད་མཐའི་རིང་ལུགས་བཟང་བན་ལེགས་ཉེས་ཇི་ཡིན་མི་ཤེས་  
 བའང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཐོན་ཞེས་བྱ་བ་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་བཟུམ་པའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་  
 ཡིན་ཅིས་གྱིས་ལོག་རྟོག་མི་བྱེད་མཁན་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཁ་ཅིག་ཐོན་གྱི་གཞུང་དོན་ལྡོག་ཅིག་མ་  
 མཚོང་ཡང་ལོག་རྟོག་རྒྱུགས་རིས་སྒོས་མི་ཤེས་ཤེས་མདོག་བྱས་ནས་ཐོན་ལུགས་ལྟ་རྒྱུད་མ་དག་པར་ལྷུང་  
 གསོད་ཁ་ལྟལ་སྐྱེ་ཞིང་གཞན་དག་ལ་དེ་ལྟའི་ལྷུང་སྐྱོན་སྐྱོན་གཏམ་བྱེད་མཁན་ཡང་ཏུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།  
 ཁ་ཅིག་ནི་དེ་འདྲའི་ལོག་སྐྱེ་ལ་ཉན་ནས་ཐོན་ལ་དད་ཚོས་ལྟ་ཅི་ཁ་ལག་འབྲེལ་མི་ཉན་པར་བསམ་སྐྱོང་འཛིན་  
 མཁན་ཡང་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལ་ཞིག་ཐོན་ལ་སྐྱོད་པའི་གང་ཟག་གི་ཡོན་ཏན་དང་ཐོན་གྱི་བྱིབ་མཐུ་ཚམས་  
 མཚོང་ཚོས་ཚོན་ཐོན་ཞེས་བའང་སྤྱུ་སྤྱད་པ་དང་གྲུ་ཏུ་པད་མའི་སྤོན་ལས་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ཐོས་འཛིན་  
 ལྷག་ཅིས་བྱེད་མིའང་ཡོད། སལ་ཚེར་གྱིས་ཐོན་འདི་དེང་སང་འཛམ་གླིང་ཏུ་དར་བྱུང་ཆེ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་  
 ཡང་རྒྱང་སྤ་བའི་ལུགས་རྟིང་ལྟན་ཏུ་བརྟན་པ་ཞིག་རེད་པས་འདིའི་ལུགས་ཚོད་པ་བྱེད་དགོས་བསམས་ནས་  
 བཟུ་རྟོག་དཔྱད་མཁན་ཡང་ཏུ་མ་ཡོད་པ་རེད་ལ། ཐོན་གྱི་བཟུམ་རྫོང་ལུགས་ཅིང་དད་ལུས་ངེས་ཤེས་ལྟན་  
 ཀྱང་རང་ལུགས་ལྟ་རྒྱུད་ལྷུང་སྤྱང་སྤྱང་སོགས་ཞིབ་པར་མི་ཤེས་བའང་མང་ཏུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་རྣམས་ལ་  
 ཡིན་ལུགས་ལོ་བ་སྤྱད་པ་དང་། ཇི་བཞིན་ཤེས་འདོད་པ་རྣམས་ལ་འཕྲུང་ལྷུང་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་  
 ལུགས་མཐའ་ཡས་ལ་དཔྱད་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱས་ཤིང་ཐོན་གྱི་སྐྱོན་ལྟན་ཏུ་འཕྲུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུར་དཔྱད་མིགས་ཉེ་བྱིས་  
 པ་ལགས། གཉིས་པ་འབྲི་རྒྱལ་བྱི་རང་ན་གཞོན་ལོ་བཅུ་ལྷག་བྱེད་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཏུས་ནས་ད་ལྟ་ལོ་ཆས་  
 བདུན་ཅུ་ལྷིག་བར་ཏུ། མདོ་སྐགས་མེམས་གསུམ་གྱིས་བཟུམ་པའི་བཀའ་རྒྱུད་བཟུམ་བཙོས་མཚོང་ཚོས་  
 མཇལ་ཚད་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟོན་ཅི་མ་ལོག་པ་སྤྱོད་ཅིང་རང་སྐྱོས་ངེས་རྟོགས་ཇི་ཡོད་ལ་གཞི་བཙུན་  
 སྐབས་སུ་གསུང་རབ་དཔེ་རྒྱུ་མཐུན་ལྟེན་གང་འཛོམས་གྱི་དོན་ལ་སྐྱོ་སྐྱོས་ཞིབ་ཚོས་དཔུད། དེ་དག་གི་



པའི་དོན་དང་། བཀའ་འཁོར་དང་མཐའ་བར་གསུམ་བརྗེས་ལུགས། བོན་ཚོ་བརྒྱུད་བྱི་བཞི་ཚོང་གཡུང་  
རྒྱུད་སེམས་དཔའི་འཁོར་ལ་གསུང་རྒྱུ་དང་གྲངས་མེད་ཀྱི་འགོ་བ་དྲུང་རྒྱུ་མོགས་མཛད་མདོ་རྒྱས་འབྲིང་  
བསྟུན་གསུམ་གྱི་དགོངས་དོན་གསལ་བ་ཡོད། ལེའུ་ལྷ་པར་དེ་ལྟར་ཉོན་པས་གསུངས་པའི་བོན་ཚོ་རབ་  
འབྲུམས་གྱི་བཀའ་རྒྱལས་གཤེན་རབ་ལྷ་དབ་ལས་འདས་ཆེས་སྲ་རྒྱལ་སྲས་གཡུང་རྒྱུད་སེམས་དཔའ་རྒྱལས་  
གྱིས་མ་འདྲེས་སོ་སོར་བཀའ་བསྟུ་མཛད་པའི་རྒྱལ། སྲ་གསུང་ལུགས་གྱི་རྒྱལ་བའི་སྲས་པོ་དེ་རྒྱལས་ཚོན་  
རྒྱལ་ལོ་རྒྱས། སྲའི་བཟུན་པ་མི་ལོ་བྱི་གཅིག་རྗེས་ནས། གསུང་གི་བཟུན་པའི་འགོར་གྲུང་སོ་བཟུན་པ་  
ཚོན་ཏེ་ལོ་གསུམ་བརྒྱལ་བཀའ་འཁོར་བརྗེས། དེ་རྗེས་འ་ཞ་གསང་བས་མདོ་ཡི་བཀའ་འཁོར་ལོ་སྲས་བརྒྱ་  
སོགས་རྒྱལ་སྲས་བརྒྱ་གཉིས་གྱིས་རང་རང་གིས་བཀའ་བསྟུས་པའི་བོན་གྱིས་གཙོས་བཀའ་འཁོར་གཤེན་ལོ་  
གསུམ་གསུམ་དེ་བརྗེས་བསོགས་བཟུན་འགྲོའི་དོན་མཛད་རྒྱུ་སོ་སོར་གསལ་བ་ཡོད། ལེའུ་རྒྱལ་པར་རྒྱལ་  
སྲས་དེ་རྒྱལས་གྱི་ལས་སློབ་མཁས་པ་དཔུ་ཅ་ཏེ་སོགས་འཛམ་གླིང་མཁས་པའི་རྒྱུད་རྒྱལ་གིས་བཟུན་པ་རིན་  
པོ་ཆེ་རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་སོ་སོར་སྲ་བརྒྱུར་རང་རང་སྐད་དུ་སྐད་ཡིག་སྟེལ་ཏེ། ལྷག་གཟིག་བྱུ་མ་ཚོ་  
རྒྱུན་ཁ་ཆེ་རྒྱ་དཀར་ནག་ལང་ལྷུང་བོད་སོགས་ཀྱུན་དུ་རིག་འཇིག་ལོ་པའ་དུ་མས་ཆི་ལྟར་དར་རྒྱས་འཇིག་  
རྒྱུང་མཛད་རྒྱལ་ཡོད། ལེའུ་བརྟན་པར་བོད་དང་ལང་ལྷུང་དུ་རྒྱལ་པོ་གྱི་ཀྱུ་བཅོན་པོ་དང་། བྱི་སྲོང་ལྷེའུ་  
བཅོན་སོགས་གྱི་རིང་ལ་བཟུན་པའི་ཉི་མ་ཐངས་དེ་བསྟུབས་པ་དང་། བོན་རྒྱལས་གཏེར་དུ་སྲས་རྒྱལ།  
ལང་བོད་ལྷ་གཙང་རིགས་མགུར་ལྷ་བཟུན་མ་རྒྱལས་མ་མཉེས་ལུགས་འབྲུགས་གྱིས། བཟུན་བསྟུབ་གྱིས་  
རྒྱལ་འབངས་བོད་ལ་བཀའ་ཚད་དབྱུ་ཡོག་པའས་ཏེ་རྒྱལ་པོ་བཟུན་པ་དང་། སློན་པོ་སློ་འཚོལ་བ་དང་།  
རྒྱལ་པོ་ཡབ་སྲས་རྒྱུད་བཅས་སྲ་ཆེ་བྱུང་བ་དང་། བྱི་རྒྱུང་ས་པ་དང་། དམངས་སྲ་བའས་པ་དང་། རྒྱལ་  
ཁམས་ནད་མཚོན་སྲ་གིས་ཉེས་པ་སོགས་གྱི་ལོ་རྒྱས་བྱུར་ཅམ་དེ་ཡོད། ལེའུ་བརྒྱུད་པར་འབྲུལ་དག་གཡུང་  
རྒྱུད་བོན་གྱི་བཟུན་པ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་གྱི་རྒྱལ་པར་དབྱེ་བའི་སྲིའི་རྒྱལ་དང་། བྱེ་བྲག་སོ་སོར་དབྱེ་  
ལུགས་རྗེ་བརྒྱ་གཉིས་ཅམ་བཟུན་པ་དང་། མདོ་སྲགས་སེམས་གསུམ་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་བོན་ལྷེ་  
རབ་འབྲུམས་གྱི་སོ་སོའི་མཚན་གྲངས་བཀའ་ལུང་ལས་གསལ་རིགས་དང་། མཚོང་ཚོས་གྱི་ལམ་དུ་རྣང་  
ཚོགས་རིགས་ཆེ་ཡོད་བཅས་མཚན་བོ་དུ་བཤོད་པ་སོགས་ཡོད། ལེའུ་དབྱེ་པར་བོན་རྗེ་དེ་དག་གི་ཐེག་པའི་  
རྒྱལ་གཞལ་བཤད་པའི་ཐོག་མར། ཞོར་འབྲུང་གྱི་པ་སྲ་སྟེགས་བྱེད་གྱི་འདོད་རྒྱལ་ཉག་ལྷ་དབྱེད་ཚད་ལྷ་  
གསུམ་བཅས་བརྒྱ་གཉིས་ཅམ་གྱི་ལོ་རྒྱས་བྱུ་བ་མཐའི་བྱུང་རྒྱལ། རང་ལུགས་ནང་པ་གཤེན་རབ་པའི་རྒྱ་  
འབྲས་ཐེག་རིམ་དབྱེ་ལ་དབྱེ་ལུགས་རྒྱ་གར་ལང་ལྷུང་གཉིས་གྱི་བོན་དབྱུས་གཏེར་རྗེ་གཏེར། བྱུང་གཏེར་  
གསུམ་གྱི་ཐེག་དབྱེ་ལུགས་གསུམ་ལས་རྒྱའི་ཐེག་པ་དབྱུས་གཏེར་ལུགས་གྱི་ལྷ་མི་གཞན་ཉེན། ལྷ་གཏེར་གྱི་  
ལུགས་ཤེན། ལྷ་གཏེར། འབྲུལ་གཏེན། སྲིད་གཏེན་བཞི་བཅས་ནང་གསེས་པོ་བོ། དེས་ཚོག་གཞུང་  
དོན་ལྷ་དང་། ལྷ་རྗེས་སྲིད་པ་དམ་ཚོག་འབྲས་བུ་བཅས་ཞིབ་པར་སྟེན་ཏེ་བཤད་པ་ཡོད། ལེའུ་བརྒྱུད་པར་རྒྱ་

མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་པ་ལ་དབུས་གཉེར་ལུགས། གཤེན་རབ་རྣམ་ཚུངས་པ། རང་རྟོགས་གཤེན་རབ་པ།  
ཐུགས་རྗེ་ཐེམས་དཔའ་བ། ཐེམས་དཔའ་རྣམས་མེད་པ་སྟེ་བཞི་ལ་གཞན་དུ་བྱ་བྱེ་བལ་པ། མདོ་རྗེ་པ།  
ཐེམས་ཅམ་པ། དབུ་མ་པ་སྟེ་བཞི་ལ་ཉན་རང་བྱང་ཐེམས་གསུམ་རྣམས་དོན་མཐུན་པ་དང་། རྣམ་གཉེར་  
ལུགས་ཀྱི་དགོ་བསྟེན་དང་། དྲང་སྲོང་གཉིས། བྱང་གཉེར་ལུགས་ཀྱི་རྣལ་ལྡན། རང་ལྡན། བཞིན་ལྡན་  
གསུམ་བཅས་དེ་དག་གི་རྣམ་ཐོན་ལོ་སོགས་རྣམས་གྲངས་དབྱེ་བ་ཞིབ་གསལ་བཞོན་པ་ཡོད། ལེའུ་བཅུ་  
གཅིག་པར་འབྲས་བུ་གསང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་པ་ལ། དབུས་གཉེར་རྒྱ་གར་ལུགས་སུ་བྱ་བ་གཅོད་རྒྱུ་དེ་ཐོན་  
ཐོག་པ་དང་རྣམ་པ་ཀྱན་ལྡན་མདོན་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་པ་གཉིས་ནི་གསང་ལུགས་སྤྱི་རྒྱུད་གཉིས་ཏེ། བྱ་རྒྱུད་དང་  
རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱང་གྲུབ་ཐེད། བྱང་གཉེར་རྣམ་ཀྱི་ཚོ་ཚོ་སྤྱི་ཚོ་གཉིས་ཀྱང་འདྲ་བ་དང་། དེས་བསྐྱེད་ཐུགས་རྗེ་རྣམ་  
པའི་ཐོག་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་དོན་ལྡན་ཀྱན་ལྡན་ཐོག་པ་གཉིས་ནི་གསང་ལུགས་ནང་པའི་ཐོག་པ་གཉིས་ཏེ།  
འདིའི་ཁོངས་རྣམས་འཕྲོར་རྒྱུད་དང་ལྷ་མེད་རྒྱུད་དམ། ཡོ་གཤེན་དང་ཡོ་གཤེན་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱང་འབྲས་  
ཡོད། རྣམ་གཉེར་ཞང་ཞུང་ལུགས་རྣམ་པ་ཨ་དཀར་ཐོག་པ་དང་ཡོ་ཤེས་ཐོག་པ་གཉིས། བྱང་གཉེར་རྣམ་ཀྱི་  
ཡང་ཚོ་དང་། ལྷ་ཚེ་རྣལ་ཚེ་བཅས་འབྲས་པ་དང་། གཉེར་ཁ་གསུམ་མཐུན་གྱི་ཞུང་པར་ལྷ་མེད་ཡང་ཚེ་  
རྣམས་ཆེན་ཐོག་པ་བཅས་པའི་རྣམ་ཐོན་ལོ་སོགས་ཞིབ་བཞད་དང་། ཐོག་རིམ་མིང་གི་བྱེ་བལ་རྣམས་སོ་  
སོར་དོན་གཅིག་འདུས་རྒྱུ་བཅས་ཡོད། ལེའུ་བཅུ་གཉིས་པ་ལ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་མི་ནང་གསང་གསུམ་  
འཛིན་རྒྱུ་ལྟེ་པའི་རྒྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་བར་པ་གྲང་བའི་རིམ་པ་ལ། དང་པོ་སྤྱི་མདོ་རྒྱུད་  
སྲངས་ལམ་འདུལ་བྱིམས་བརྒྱུད་པའི་ལྷ་མ་རྣམས་ཀྱི་ཚོག་མར་རྣམ་པའི་སྤྱི་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱི་མཚོག་  
རྣམས་མཁའ་སྤོང་དཔའ་མཚན་གྱི་སྤོང་མ་མཁའ་པ་ཆེན་པོ་དམུ་ཅ་ཉ་ཏེ་ནས་བརྒྱབ་སྟེ་གཤིག་ཞང་ཞུང་  
པོད་དང་མདོ་ཁམས་དབུས་གཅོད་བཅས་པའི་འདུལ་བརྒྱུད་རྒྱེས་བུ་དམ་པ་རིམ་ཕྱོད་ཀྱི་རྣམ་པར་མདོར་  
བསྟན་བཞོན་པའི་རྣམ་ཆ་ལ་མཉམ་མེད་ཆེན་པོའི་མཁའ་པོ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་མ་མཁའ་པ་ཤེས་པ་ལྡན་གྱི་ཤོ་རྒྱུས།  
ལེའུ་བཅུ་གསུམ་པ་རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་མཉམ་མེད་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན་མཚོག་གི་རྣམ་པར་བར་པ་མདོར་  
བསྟན་གང་གསལ་བཞོན་པམ་ཐོག་དྲངས་ཏེ། རྒྱལ་ཚབ་མཁའ་པའི་དབང་པོ་ནས་དཔལ་ལྡན་སྟེན་རིེ་  
མཁའ་རབས་རིམ་ཕྱོད་ད་ལྟའི་བར་དང་། དེ་མཚུངས་གདན་ས་འོག་མ་རབ་ལེགས་གཡུང་དྲུང་སྤོང་གི་  
མཁའ་རབས་རྒྱུགས་ཀྱི་གངས་ལྗན། གདན་ས་གོང་འོག་གི་སྤོང་དཔོན་ཡོངས་འཛིན་རིམ་ཕྱོད། དཔལ་  
ལྡན་མཁའ་རྣའི་མཁའ་མཚམས་རྣམས་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྟན་པ་རེ་ཡོད། ལེའུ་བཅུ་བཞི་པར་རྣམ་དག་  
འདུལ་བའི་བརྒྱུད་པའི་ཡན་ལག་སོ་སོར་གྱེས་པ་ལས། དམུ་རིགས་གཤེན་གྱི་འདུལ་རྒྱུད། ཟེའུ་དང་སྟམ་  
པའི་འདུལ་རྒྱུད། རྒྱལ་རིགས་བྱ་ཡི་འདུལ་རྒྱུད། དབང་ལྡན་ཞུ་ཚང་གི་འདུལ་རྒྱུད། རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་  
འདུལ་རྒྱུད་བཅས་རང་རང་སོ་སོའི་གདུང་ལས་འདུལ་འཛིན་རྒྱེས་བུ་གང་དག་ཕྱོད་པའི་ཤོ་རྒྱུས་དཔེ་རྒྱུ་  
ལས་གསལ་ཚད་བཞོན་པ་སྟེ་དོན་དུ་གདུང་རྒྱུད་སོ་སོའི་ཁྲུང་ས་གཉོགས་གཅོད་ལྡན་དྲང་སྲོང་ལྷ་མ་རྗེ་བཅོན་





ལེན་འདི་སྤྱི་མི་མཚུངས་པ་གཏུག་རེད། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་འབྲུང་ཁྱབ་སྤེལ་པ་ནི་སྐར་ཨེ་ཤེ་ཡ་དབྱུས་དང་  
ལུ་བྱང་འོས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་ནམས་ལ་སྟག་གཟིག་གྲུ་གཤམ། འཇ་ལྷུང་སོགས་ཟེར་བས་འཇ་ལྷུང་འོད་གཉིས་  
མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཡི་གེ་དེ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། མ་ཟད་རྒྱ་གར་གྱི་ཚོགས་པ་ནམས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སལ་ཆེའི་  
ཡུག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ཉེ་མོ་སྟེང་སྟག་བཞེ་སྟེ་མོང་ཚུ་མོ་སི་འདུའི་བརྒྱུད་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེའམ་པའི་ཨུའམ་  
འསགས་པ་ནམས་ཞེས་པའི་མི་འཕྱར་ཆེན་དེ་ཨེ་ཤེ་ཡ་དབྱུས་ཀྱི་ཡུལ་མི་རྒྱ་གར་དུ་ཕོང་བ་དེ་དག་གི་སྐད་ནི་  
སམ་སྒྲི་ཉའམ་ལེགས་སྐྱར་དང་། ཡི་གེ་སྐྱར་སོ་སྐྱར་ཡིག་ནམས་ལས་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱུད་ཤར་ལུ་བྱང་གི་མི་  
རིགས་དང་སྐད་ཡིག་ནམས་དེ་བཞིན་སྐྱར་སོ་ལས་ལུ་དང་སྐྱར་ཡིག་ལས་ལྟ་བུ་ཉེ་ཡི་གེ་བྱུང་བར་འཐད།  
གཞན་ཡང་རང་རྒྱུད་སྐྱོང་འོར་བུར་པའི་ཚོགས་ཞེན་ཅན་ཁ་ཅིག་གིས་ལྱར་ཟུང་ན་སྐྱེས་མཚོང་ཚོས་རིགས་ལ་  
བདེན་དོན་བཤད་དེ་སོག་སྐྱེ་བྱུགས་ཀྱིས་འགོག་པས་འབྲུས་པར་བྱས་པ་ཡོད། འཇ་ལྷུང་འཇ་ལྷུང་དང་འོད་  
སྐྱར་སྤྱི་མི་མཚུངས་པ་གཏུག་རེད་ཟེ་ཆགས་རབས་མདོར་བསྟུས་བཅས་སོ།།



ॐ । शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः ॥

शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः  
ॐ शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः ।

शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः  
ॐ शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः ।

शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः  
ॐ शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः ।

शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः  
ॐ शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः शिवः ।

## དཀར་ཆག

- མཚོད་བརྗོད་དང་གིང་གཞི། ..... (1)
- མེད་དང་མོ། ལྷན་པའི་ཁམས་འབྱུང་བ་ལྷི་ལྷོད་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་གྱི་དང་ཕྱེ་བཀ ..... (4)
- མེད་གཉིས་པ། གྲིད་ཚེ་ན་རག་བར་གྱི་གྲིད་པ་ནང་བཅུད་སེམས་ཅན་གྱི་འགོ་བ་རྒྱལ་གྲུབ་  
ཚུལ། ..... (18)
- མེད་གསུམ་པ། བསྐལ་པ་གནས་དུས་ཚེ་གྲངས་རང་བཞིན་སོགས་གྱི་དབྱེ་བཤད་འབྱུང་  
ཚུལ། ..... (34)
- མེད་བཞི་པ། བརྒྱ་པའི་དཔལ་མགོན་སངས་རྒྱས་ལྷོན་པའི་ལྷོན་མ་ཕྱོག་ཉེ་པོན་བསྟན་པ།  
..... (49)
- མེད་ལྔ་པ། རྒྱལ་ལྷན་གཡུང་རྒྱུད་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཕྱོན་རབས་དང་བཀའ་བསྟུ་མཛད་  
ཚུལ། ..... (63)
- མེད་དྲུག་པ། ཕོན་བརྟན་བཀའ་མདོ་སྟགས་སེམས་གསུམ་ཚོགས་བཅུའི་ཞིང་ཁམས་ཀྱན་ཏུ་དར་  
ཚུལ། ..... (77)
- མེད་བདུན་པ། ཕོད་ཡུལ་བརྟན་པའི་ཉེ་མ་བུུད་གྲིན་ལོག་ལྷོན་དབང་གིས་ཐངས་གཉིས་རུབ་  
ཚུལ། ..... (90)
- མེད་བརྒྱད་པ། འབྲུལ་དག་གཡུང་རྒྱུད་ཕོན་གྱི་བཀའ་རྣམས་ནང་གསེས་ཕྱེ་བཀ་ཏུ་དབྱེ་བའི་  
ཚུལ། ..... (102)
- མེད་དབུ་པ། ལྷི་ནང་གྲུབ་མཐའི་འདོད་ཚུལ་ལྷུ་ཉེགས་རིགས་དང་རང་ལྷགས་རྒྱ་ཐོག་འོག་མ་  
བཞིའི་འདོད་ཚུལ། ..... (118)
- མེད་བརྒྱ་པ། ལྷི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཕྱེ་མདོ་དབུ་སེམས་བཞིའམ་རྣམ་རང་སེམས་དཔལ་  
གཉིས་ཀྱི་ཚུལ། ..... (133)
- མེད་བརྒྱ་གཞིག་པ། ཅན་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཐོག་པ་རྒྱུད་ལྷེ་རབ་འབྱམས་ལྷི་ནང་གསང་  
བའི་བཞེད་ཚུལ། ..... (153)
- མེད་བརྒྱ་གཉིས་པ། བརྟན་འཇིག་ལྷིས་ཀྱི་ལྷོན་རབས་ལས་ལྷི་སྤང་ལམ་འདུལ་བྱིམས་  
ཀྱི་བརྒྱད་པ་གྱི། ..... (168)

- མེད་བཅུ་གཉམ་པ། མཉམ་མེད་ཆེན་པོ་ནས་བཟུང་སྐྱབ་རི་སོགས་གདན་ན་ས་གསུམ་གྱི་  
མཁན་སྐོབ་རྣམས། ..... (184)
- མེད་བཅུ་བཞི་པ། གཤེན་དང་ལྷ་ལྷ་སྐྱེའུའི་གདུང་འབྲུང་ས་འདུལ་འཛིན་སྐྱེས་  
པའི་བརྒྱན་པ་སོ་སོ། ..... (206)
- མེད་བཅུ་ལྔ་པ། ཅན་བརྒྱུད་ལམ་གསང་སྤགས་བརྒྱན་པའི་སྲོ་མ་སྤྲོད་རིག་འཛིན་  
རྣམས་ཕྱོབ་ཚུལ། ..... (223)
- མེད་བཅུ་དྲུག་པ། དམན་པ་སྐྱེ་དར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱ་གཤེན་གྱི་རྣམ་ཐུང་གི་སོགས་གཉེར་སྟོན་  
རྣམས་ཕྱོབ་ཚུལ། ..... (241)
- མེད་བཅུ་བདུན་པ། གཤེན་དང་ལྷ་ལྷ་སྐྱེའུ་རྒྱང་རྒྱག་གི་གདུང་རབས་གདུང་འཛིན་  
དམ་པ་ཅི་རིགས་ཕྱོབ་ཚུལ། ..... (266)
- མེད་བཅུ་བརྒྱད་པ། གསང་བ་སོལ་ལམ་སེམས་ཚོགས་བརྒྱན་པའི་ལང་ལྷང་སྟོན་བརྒྱན་  
བཀའ་སྐོར་གྱི་སྲོ་མ་རྣམས། ..... (290)
- མེད་བཅུ་དབུ་པ། དམགས་གསུམ་དང་ཡེ་ཁྱི་སོགས་རྣམས་ཆེན་གདམས་རིགས་བརྒྱན་  
པའི་སྲོ་མ་རྣམས། ..... (307)
- མེད་ཉི་ལུ་པ། ཡེ་ཁྱི་རྣོགས་ལྟན་ཉམས་བརྒྱན་སོགས་དང་སེམས་ཚོགས་སྐྱིད་སྲོ་  
བརྒྱན་སྟངས་ཆ། ..... (321)
- མེད་ཉེར་གཅིག་པ། དམྱུད་ཁོངས་དེ་དག་ཏུ་མ་གསལ་བའི་དམ་པ་འགའ་ཞིག་དང་ཁམས་  
ཚོགས་སྐྱེས་ཕྱོབ་རིགས། ..... (339)
- མེད་ཉེར་གཉིས་པ། ལར་རྒྱང་གཞན་སྤེ་སོ་ཆོད་ཅན་ཁ་ཅིག་ལ་ཚོད་སྐོང་མདོར་བསྐྱུས་བཤད་  
པ་དང་མཁུག་བསྐྱུ་བ། ..... (357)
- གཡུང་རྒྱུང་པོ་ན་གྱི་བསྟན་པ་སྐྱེའུའི་དུས་སྤྱད་གོན་སྤེའི་ཆགས་རབས་  
མདོར་བསྐྱུས། ..... (373)