

༡༡། །གངས་རྒྱལ་ན་ཆུང་ལེས་བྱ་མེ་ཏོག་ཐོར་བུ།



གན་ལུ་མེ་ཏོག་ཐོར་བུ་ཆུང་ལེས་།

གངས་རྒྱན་ན་རྒྱུང་ཤེས་བྱ་མེ་
རྟོག་ཐོར་བུ།

བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་གིས་ཚུལ་རྒྱག་བྱས།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།

(甘)新登字第02号

藏族少儿百科知识问答

索南才让 编著

甘肃民族出版社出版
(兰州第一新村81号)

青海省新华书店发行 西宁民族印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.75

1995年11月第1版 1995年11月第1次印刷

印数: 1—4,300

ISBN7-5421 0409-8G-61(民文)定价: 5.00元

གངས་རྒྱན་ན་རྒྱུང་ཤེས་བྱ་མེ་ཏྲུག་ཐོག་ཐུར་བྱ།

བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་གིས་ཙམ་རྒྱུག་བྱས།

དཔེ་རྒྱུག་འགན་འཁུར་བ། བཀའ་འགྲོ་རྒྱུ་བས།

ཀན་སུཅུ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བ་རྒྱུན།

མཆོ་སྒྲན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཁུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟམས།

ཟི་ཡིང་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

1995ལོའི་ཟླ11པར་པར་གཞི་དང་པོ་བརྒྱགས།

1995ལོའི་ཟླ11པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར།

དཔར་གྲངས། 1—4,300

ISBN7—5421—0409—8·G61 (民文)

དེབ་རེར་སྒྲར། 5.00

ཙམ་རྒྱིག་པ་འི་གཏམ།

དེ་བ་རྒྱུ་འདི་ནི་ཐོད་རིགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་མཚོ་.....
ལས་རྒྱ་ཐིགས་ཀྱི་ཐེགས་མ་ཙམ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤངས་ཏེ་དེ་བ་དེས་ལན་གྱི་
ནམ་པར་བཞོད་ནས་ཐོད་རིགས་ན་རྒྱུ་ནམས་ལ་སྤལ་བ་ཡིན།
དེ་བ་རྒྱུ་འདི་འི་ནང་ཏུ་བཞོད་པའི་ཤེས་བྱ་ནི་མདོ་ཐོད་མཐོ་སྤང་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱ་གཞན་ཡིན། ཐོད་ལུལ་གྱི་སྒྲིབ་གྲུ་རྒྱུ་
འཁྲིང་གི་སྒྲིབ་མ་ནམས་ལ་མཚན་ན་ཤེས་བྱ་འདི་དག་ངེས་པར་ཏུ་ཤེས་
དཀོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོ་ཚོའི་རིག་གནས་རྒྱ་ཚད་དང་གོ་བ་ལེན་
ཅུས་ལ་བརྟུན་ནས་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས། ས་གཤིས། ཚོས་
ལུགས། གསོ་རིག་བཅས་ཚན་ཁག་ལྔར་བཞགས་ཏེ་མདོར་བསྟུས་
ཤིང་གོ་སླབ་དང་། རྟོན་གསལ་ཞིང་ཚིག་ཏུ་བའི་སྐོན་ནས་ཙམ་
རྒྱིག་བྱས་པ་ཡིན། དེ་བ་རྒྱུ་འདི་ཙམ་རྒྱིག་གི་སྐབས་«ཐོད་རྒྱ་
ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ»དང་། «ཐོད་རྒྱ་གན་རྒྱུར་གྱི་ཤེས་བྱའི་ནམ་
གངས་ཀྱི་ན་བརྟུས་ཚིག་མཛོད་»«རྒྱ་ཐོད་ནང་བརྟུན་ཚིག་མཛོད་»
«གངས་རྒྱན་ན་རྒྱུ་ཚགས་པར་»«སྤང་ཆར་»ལོགས་ལ་དབྱེད་.....
གཞིར་བལྟས་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤན་ལ་ཤེས་རྒྱ་རྒྱུ་བ་དང་དཔེ་དེ་བ་
འདི་འདྲ་ཙམ་རྒྱིག་གི་དང་པར་ཉམས་སྤྱོད་མེད་པས་ནོར་སྤྱོད་མི་ཏུ་བ་
ཞིག་ཡོད་ངེས་པས། རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིག་མཁན་ནམ་པས་དཀོངས་འཆར་
དང་སྤྱོད་མཛོད་གནང་རོགས་འཆལ།

དཀར་ཆག

- དང་པོ། རིག་གནས་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། (1)
- གཉིས་པ། སྐུ་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། (40)
- གསུམ་པ། ས་གཤིས་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། (67)
- བཞི་པ། ཚོས་བྱུགས་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། (116)
- ལྔ་པ། གསེར་གྱི་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། (159)

དང་པོ། རིག་གནས་སྐྱོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

དྲི་བ། སྐྱེ་འདུལ་བྱམས་པ་སྤྱིང་ན་སྐད་གསལ་ཆེ་བའི་སྐྱེ་
ཅུལ་མཆོག་གསུམ་ཡོད་པ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། མེ་རྟོག་མཆོད་རྒྱན་དང་། གཙགས་བྱུབ།
ལྡེབས་རིས་བཅས་ཡིན།

དྲི་བ། «བཀའ་འགྱུར་»སོག་ཡིག་ལ་སྐུར་མཁན་གྱི་ཡིན།
དྲིས་ལན། ཆིང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་སོག་ཡུལ་གྱི་ཨ་ལྷ་བ་ཆེན་
པོ་གུན་དགའ་འོད་ཟེར་ཡིན།

དྲི་བ། བཀའ་ཐང་ལྡེ་ལྡེ་ནི་གང་དག་ཡིན།
དྲིས་ལན། རབ་བྱུང་ལྡེ་བའི་ཤིང་བྱ་ལོར་ཨ་རྒྱན་སྤྱིང་པས་
བསམ་ཡས་དང་། ཤེལ་བྲག་ནས་གཉེར་ལས་བརྟན་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་
པད་མ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་རྒྱལ་པོ་བཀའ་ཐང་དང་།
བཙུན་མོ་བཀའ་ཐང་། སྒྲོན་པོ་བཀའ་ཐང་། ཨོ་པཎ་བཀའ་
ཐང་། ལྟ་འདྲི་བཀའ་ཐང་བཅས་སོ།།

དྲི་བ། བཀའ་པོད་ལྡེ་ནི་གང་དག་ཡིན།
དྲིས་ལན། ཆོད་མ་ནམ་འགྲེལ་དང་དབུ་མ། བར་ཐུན།
མངོན་པ་མངོད། འདུལ་བ་བཅས་ཡིན།

དྲི་བ། «མཁས་འབྲུག»ཅེས་པའི་ཙམ་པ་པོ་སྟེ་ཡིན།

དྲིས་ལན། འབྲུ་མི་པམ་འཇམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ་ཡིན།

དྲི་བ། མཁས་པ་མི་བཞི་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། ཨ་རྒྱན་མཁས་པ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་དང་རྒྱ་གར་
མཁས་པ་མི་མ་ལ་སྟེ་ཉ། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་པ་ཁོར་ལེ་རོ་ཅ་ན།
གཞུང་ནམ་མཁའི་སྒྲིང་པོ་བཅས་ཡིན།

དྲི་བ། མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། འཆད་ཚད་ཙམ་གསུམ་ཡིན།

དྲི་བ། གངས་ཅན་མཁས་པ་མི་གསུམ་ནི་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། ཆོག་ལ་མཁས་པ་ས་སྟེ་པ་རྩེ་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་
མཚན། རྟོན་ལ་མཁས་པ་བྱ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ། ཆོག་རྟོན་
གཉིས་ལ་མཁས་པ་རྩེ་སྟོན་བཟང་གྲགས་པ།

དྲི་བ། གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱན་ནམ་པ་བཅུ་དྲུག་ནི་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། ཀུན་རྒྱ་ཆོགས་པའི་གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱན་དང་།

སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱན། རིམ་པ་བྲལ་བའི་རྒྱན། རབ་བཙམ་ཀྱི་རྒྱན།
མཐུན་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱན། རྒྱལ་མའི་རྒྱན། གངས་ཀྱི་རྒྱན། རབ་
བཏགས་ཀྱི་རྒྱན། མིང་རུ་འབྱས་པའི་རྒྱན། བསྐྱེདས་པའི་རྒྱན།
མཐུན་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱན། མོངས་པའི་རྒྱན། ཡོངས་སྟེ་འཕྲོག་པའི་རྒྱན།
གཅིག་སྐྱིབ་ཀྱི་རྒྱན། གཉིས་ཀ་བསྐྱེདས་པའི་རྒྱན། ཡོངས་སྟེ་
འབྲིས་པའི་གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱན་བཅས་སོ།།

དྲི་བ། གར་གྱི་ཉམས་དགུ་ནི་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། སྒྲིག་པའི་ཉམས་དང་དཔའ་བའི་ཉམས། མི་
སྤྱག་པའི་ཉམས། དྲག་ཕྱལ་གྱི་ཉམས། བཞད་གད་ཚོད་གྱི་
ཉམས། འཇིགས་སྤྱ་རྒྱུ་བའི་ཉམས། སྒྲིང་ཇེ་འི་ཉམས།
རམ་པའི་ཉམས། ཞི་བའི་ཉམས་རྣམས་སོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤྱང»ལས་སྤྱིང་གི་དམག་དཔོན་ཁྲ་སྤྱག་
སྤྱང་གསུམ་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། ཁྲ་དར་ཉི་འབྲུམ་དར་ཡག་དང་སྒྲིག་ཚོད་ཨ་རུ་
དཔའ་མེད། སྤྱང་བཅན་རིན་ཆེན་དར་ལྷ་གསུམ་ཡིན།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤྱང»ལས་སྤྱིང་གི་གཡོག་པོ་རྣམ་གསུམ་
ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། མི་རྒྱུད་ཁ་བདེ་དང་གོ་ཚད་མི་དར་ལྷག་ལ།
ཨ་ཁོད་ཐར་བའི་རྩྭ་རྩ་བཅས་གསུམ་ཡིན།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤྱང»ལས་སྤྱིང་རྒྱུད་རྒྱུད་ཚད་གི་ཆིབས་པ་
བརྒྱད་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། དལ་སྤྱང་རིན་ཆེན་དར་ལུང་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་
གལ་བྱ་བྲི་འཕེལ། དཔའ་ཡ་མེད་རྒྱ་ཚ་ཞལ་དཀར་གྱི་ཆིབས་པ་
འདྲོ་བ་རྒྱ་བྲི་སྒྲིག་དཀར། འདན་མ་བྲི་ལུང་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་དུལ་
སྤྱག་ཞེས་པ། རོང་ཚ་ནོར་བྲི་ལྷ་དར་གྱི་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་མ་བྲི་
དཀར། དལ་བའི་དར་འཇམ་ངོ་ལྷག་གི་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་འཇམ་སྤྱིང་

རབ་གསལ། དུམ་བའི་དར་འཕེན་ནག་པོའི་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་
གསེར་མདངས་ཡ་མེད། སྤྱི་དཔོན་སྤང་ཆུང་གཡུ་ཉུག་གི་ཆིབས་པ་
འདྲོ་བ་མ་བྱ་བྱི་ཆེན། བཙོ་ལཱི་དཔའ་གསལ་ཟླ་བའི་ཆིབས་པ་
འདྲོ་བ་བྱང་བྱ་གཡུ་རྩྭ་ནམས་སོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤྱང»ལས་སྤྱིང་ཆེ་རྒྱད་ཆང་གི་ཆིབས་པ་
བརྒྱད་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། གསེར་པའི་ཉི་འབྲུམ་དར་ཡག་གི་ཆིབས་པ་གསེར་
མདངས་ཉི་མའི་འབྲུལ་འཁོར། རྩོད་ཆོས་བྱ་བྱ་ཡི་དར་འཕེན་གྱི་
འདྲོ་བ་སྤྱག་བྱ་ཤིང་ཤེས། མི་ཆེན་རྒྱལ་བའི་རྩུན་བྱ་བྱི་ཆིབས་
པ་འདྲོ་བ་གྲ་པ་བྱི་འཇམ། སྤྱིང་ཆེན་ཐར་བའི་བཙོད་ནམས་གྱི་
ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་རྒྱང་ནག་ཤིང་ཤེས། ཨ་འབར་བྱ་ཡི་འཕེན་ཉུག་
གི་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་མེ་རི་འཆུབ་ཤེས། བརྒྱ་དཔོན་གསེར་གྱི་ཨ་
སྤྱི་གི་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་བརྒྱ་ལྷག་གསེར་བྱ། རྩོད་དཔོན་ཡ་མི་སོ་ཁྲའི་
ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་རྩོད་རྒྱག་འཕེན་པོ། ཨ་གེ་ཆངས་པའི་རོ་བྲག་གི་
ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་གངས་རི་འོད་ལྡན་ནམས་སོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤྱང»ལས་སྤྱིང་འབྱིང་རྒྱད་ཆང་གི་ཆིབས་པ་
བརྒྱད་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། འོམ་བྱ་ཨ་རུ་དཔའ་ལེང་གི་ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་
མཆལ་རྩ་དམར་པོ་རྒྱང་གཤོག དཔའ་པོ་ལེང་ཉུག་ཨ་རོམ་གྱི་
ཆིབས་པ་འདྲོ་བ་རྩོད་རི་རག་དཀར། འབྲུ་དགའ་བདེ་ཆོས་རྒྱང་

བེར་ནག་གི་ཆིབས་པ་འདྲ་བ་རྒྱང་ནག་རྗེས་ཚད། གཡུ་ཡག་
 མགོན་པོ་སྟོང་ཐུབ་ཀྱི་ཆིབས་པ་འདྲ་བ་གཡུ་རྟ་ནོར་ཐུང་འདྲིན།
 རྒྱ་མཐི་ཁེར་ཐུ་འབྲུག་ཀྱི་ཆིབས་པ་འདྲ་བ་དགུ་བརྒྱ་རྩ་གཅིག
 འབྲི་མི་དཀར་ཉ་ཐུ་བསམ་འགྲུབ་ཀྱི་ཆིབས་པ་འདྲ་བ་དང་དཀར་འཕྲོ་
 རྒྱུད། རྟོན་པོ་ཉི་མ་རྒྱན་ཐུབ་ཀྱི་ཆིབས་པ་འདྲ་བ་སྟུག་ཐུ་སྟོང་
 འཆམ། མ་ཉིན་རྫོང་དཔོན་ཉ་ཐུ་ཆིབས་པ་འདྲ་བ་མ་ཐུ་མཚལ་
 ཐུ་རྣམས་སོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་རྒྱང་»ལས་ཀྱི་ཁྱིམ་ས་ཐར་ཐུ་མོ་ཐུན་བརྟན་
 ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། རྒྱང་བ་ཁ་མཚར་ཐུ་མོ་མཚོ། རྒྱ་གར་ཚོས་མོ་
 མཚོ། འབྲིང་བ་རྒྱ་ནག་ཁྱིམ་ས་མོ་མཚོ། དཔོན་ཆེན་ཐུ་མོ་ཐུ་
 མཚོ། རྫོང་དཔོན་ཐུ་མོ་དར་ཐུ་མཚོ། རྒྱན་རྩ་ཤར་ཐུ་རྩ་ཤར་
 རྒྱུན། དབང་ཆེན་ཐུ་མོ་ཐེལ་མོ་མཚོ་བཅས་བརྟན་ཡིན།

དྲི་བ། «གེ་སར་རྒྱང་»ལས་ཀྱི་ཚ་རྣམ་གཞུང་ཟེར་བ་གང་
 དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། རྒྱིང་གི་རྒྱ་ཚ་ཞལ་ཐུ་དཀར་པོ། འཆང་སྟམ་
 གཡུ་ཁྱི། རྟོར་ཉ་ཐུ་བཅས་གཞུང་ཡིན།

དྲི་བ། «གེ་སར་རྒྱང་»ལས་ཐང་འ་རིས་གསེར་རྒྱིང་གི་བརྟན་
 རྒྱན་ཐུན་བརྟན་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། བརྟན་རྒྱན་ཐུན་བརྟན་གྱི་སྟོབས་ལྡན་ཐངས་རལ།

སྒྲིབས་ལྟོན་དོ་རྩེ། མི་ནག་མཐུང་ཐུང་། བཅན་སྒྲིབ་ཁྱེད་།
སྒྲིབ་མགོ་ཟངས་མཆུ། མིག་དམར་ཁྲག་རལ། ཁ་ལ་མེ་འབར་
ནམས་སོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྒྲུང་»ལས་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་ནམ་གསུམ་
ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིང་བཅན་སྐམ་པོ། ཆོས་རྒྱལ་བྲི་
སྤྱིང་ཤེུ་བཅན། བྲི་རལ་པ་ཅན་གསུམ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་ནམ་
གསུམ་སོ། །

དྲི་བ། «གེ་སར་སྒྲུང་»ལས་རྩེ་འབར་ས་ཁྲོགས་གསུམ་ཟེར་
བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། ཆོས་རྒྱལ་བྲི་སྤྱིང་ཤེུ་བཅན། ས་ཆེན་པོ་རྩ་
ན། མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་བཅས་གསུམ་སོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྒྲུང་»ལས་སྒྲིབ་རྩེ་གི་ཆེབས་ཏྲ་ནམ་
བརྒྱད་ནི་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། མ་བཞི་དཔོན་པོ་ཁྱོད་སྤྱིང་གི་འདྲ་བ་འཕར་བ་རྩ་
ནག རྩལས་ནག་དཔོན་པོ་སྤྱིང་སྤྱིང་གི་བྱང་མ་རྒྱང་གི་འཕུལ་
འཁོར། སྒྲིབ་རྩེ་སྤྱིན་ཆ་རྩོ་ལྷག་གི་འདྲ་བ་རྒྱང་ནག་འཕུར་ཤེས།
སྤྱིང་པ་སྤྱི་ཡི་སྒྲིབ་ཁྲི་འདྲ་བ་ནག་ཁྲི་འཕུར་ཤེས། ཁྱོད་སྤྱིང་ཉ་ཆ་ལ་
བརྒྱན་གྱི་འདྲ་བ་གངས་རི་ཤིང་ཤེས། སྒྲིབ་རྩེ་དཔོན་པོ་གཟིག་
འཕེན་གྱི་འདྲ་བ་ས་རྩོག་སྤྱིང་འཆམ། རྩལས་མཆོག་ཐར་བ་རྒྱལ་མཆན་

ཁྱི་འདྲོ་བ་འཆལ་ལྷ་འཆམ་ཤེས། གཤོང་བཅན་སྣང་ལྷ་ཨ་དཔལ་ཁྱི་
འདྲོ་བ་གཡུ་བྱ་རྟིང་རྩོན་བཅས་སྟག་རྩོང་གི་ཆིབས་སྟ་ནམ་བུ་དྲ་ཡིན་
ནོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤང»ལས་བུད་སྟོན་པུ་བྱ་ལྷ་ཟེར་བ་
གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། རམ་བུད་དཔུང་རིང་། རྟོང་ཁྱི་དག་བུད།
འབྲུམ་སྤུབ་ཐོག་ཤོད། རྩ་ཤོད་རྟོང་བུད། ཁྱི་དག་ལག་དམར་
བཅས་ཡིན་ལ་དེ་ཆར་མཐུ་སྟོབས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ལྟན་པའོ། །

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤང»ལས་སྟོགས་བཞིའི་དག་བཞི་ཟེར་བ་
གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། བྱང་བུད་སྤུ་བཅན་རྒྱལ་པོ། རྟོར་བྱར་དཀར་
རྒྱལ་པོ། འཇང་ས་དམ་རྒྱལ་པོ། མོན་ཤིང་ཁྱི་རྒྱལ་པོ་བཅས་
བཞིའོ།།

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤང»ལས་པོད་ཁྱི་རྩ་ནམ་གསུམ་ཟེར་བ་
གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། མོན་ཁྱི་ཨ་རུང་རྒྱུ་པོ་རྩ་དང་། རྟོར་ཁྱི་
གཉིས་མེད་ཨ་ཆོས་རྩ་། སྤིང་གི་ཁྱི་བཤའ་བུའི་རྩ་བཅས་སོ། །

དྲི་བ། «གེ་སར་སྤང»ལས་པོད་ལྷལ་ཁྱི་མི་སྟོབས་པོ་ཆེ་གསུམ་
ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

དྲིས་ལན། བྱང་གནམ་མཆོའི་འགམ་ཁྱི་བུད་རྒྱལ་སྤུ་བཅན་

ནག་པོ། འཇར་ཕྱུ་ཉི་ཤེས། ཉི་ཤེས་ཀྱི་ཉི་ཤེས་ཆེན་མོ་ཐོ་བྱ་འབར་
གསུམ་ཡིན།

དྲི་བ། «གེ་སར་ཐུང་»ལས་མེར་མ་བཅུ་གསུམ་ཟེར་བ་གང་
དག་ཡིན།

དྲི་ས་ལན། ཅལ་ལྟན་ཐུང་ཆེན་དར་མ་དང་དབང་ཐུང་གསུམ་
འབྲུག་ཆེན་པོ། འབྲིང་རྟགས་གངས་མེད་དཀར་པོ། དར་རྟགས་
ཐུང་ཉི་ཤེས་དམར་པོ། ཐུག་ཕྱོགས་ཐུང་ཐུང་དཀར། ཟ་རྟགས་ཐུང་
ཐང་ཆེན་མོ། འཛིན་རྟགས་ཐུག་མོ་ཐོ་བྱ་འབར། དར་རྟགས་དམ་
འབྲིང་དཀར། རྩ་ཐུང་ཐུང་ཐོ་བྱ་པ། རྩ་ཐུག་ཤ་བ་ཐུང་ཐོང་།
རམ་འཇིགས་དྲིང་མོང་མོག་དཀར། འབྲིལ་རྟགས་གམེར་ཐུལ་
མེར་པོ། ཉི་ཤེས་ཆེན་འབྲོང་གཡག་དར་མ་ནམས་མོ།

དྲི་བ། «གེ་སར་ཐུང་»ལས་ཉི་ཤེས་ཀྱི་ཉི་ཤེས་གཙོད་ཐུན་ཐུང་ཟེར་
བ་གང་དག་ཡིན།

དྲི་ས་ལན། ཤན་པ་མེ་ཐུ་ཆེ། ལ་ལ་མཐེབ་ཐུག་ ཉི་ཤེས་
ཆེན་མོ་ཐོ་བྱ་འབར། རྟགས་ཆེན་རི་པོ་དཔུང་འཇིགས།
ཅལ་ཆེན་ནམ་མཁའ་ཐུང་འཛིན་བཅས་ཡིན།

དྲི་བ། ཐངས་ཀ་དང་ཡང་གི་ཟེར་བར་བྱད་པར་ཨི་ཡོད།

དྲི་ས་ལན། ཐངས་ཀ་དང་ཡང་གི་གཉིས་ནི་མོ་དོན་མི་འབྲ་
བའི་ཐ་ཆ་ཐུང་ཐུག་པ་གཉིས་ཡིན་ལ་ཐངས་ཀ་ལ་ཆད་མེད་པ་དང་.....
ཡང་གི་ལ་ཆད་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ཡོད།

༡ སྤྱི་བ། རྒྱ་གར་ལ་མེད་པའི་ཡི་གེ་རྩ་ག་ནི་གང་དག་ཡིན།

སྤྱི་ལན། ཅ་ཆ་ར་ལ་ན་བ་བཅས་ཡིན་ནོ།།

སྤྱི་བ། རྒྱ་ལ་པོ་སྤྱོད་བཅན་སྐྱམ་པའི་རིང་ལ་བཏབ་པའི་ལྷ་
སའི་ཚོ་ཁང་ཆེན་མོའི་བོད་མིང་ཁ་ཆང་ལ་ཅི་ཟེར།

སྤྱི་ལན། ར་ས་འཕུལ་སྤང་གཙུག་ལག་ཁང་ཟེར།

སྤྱི་བ། རྒྱ་ལ་པོ་སྤྱོད་བཅན་སྐྱམ་པའི་རིང་ལ་བཏབ་པའི་ལྷ་
སའི་ཚོ་ཁང་ཆུང་པའི་བོད་མིང་ཁ་ཆང་ལ་ཅི་ཟེར།

སྤྱི་ལན། རྒྱ་བཏགས་ར་མོ་ཆེ་ལྷ་ཁང་ཟེར།

སྤྱི་བ། རྒྱ་ལ་ཡོངས་ལྷ་ཐོག་མར་པར་བྱ་བ་སྐྱབ་པའི་བོད་ཡིག་
གི་ན་ཆུང་ཆགས་པར་དེ་གང་ཡིན།

སྤྱི་ལན། མཚེ་སྤྱན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་ནས་1989
ལོར་པར་བྱ་བ་སྐྱབ་པའི་«གངས་རྒྱན་ན་ཆུང་ཆགས་པར»ཞེས་པ་དེ་
ཡིན།

སྤྱི་བ། རྒྱ་མདོ་བཞི་ཟེར་བ་གང་དག་ཡིན།

སྤྱི་ལན། གཞོན་ཅུ་གདོང་རྩ་ག་གིས་བཅམས་པའི་«ཀ་ལུ་པ»
དང་སྤྱོད་དཔོན་ཅ་རྒྱ་གོ་མིས་བཅམས་པའི་«ཅ་རྒྱ་པ»། ལྷ་མོ་དབྱངས་
ཅན་མས་བཅམས་པའི་«དབྱངས་ཅན་མ»། བྲམ་ཟེ་ཁྱེལ་ལྷ་ཁྱིས་
བཅམས་པའི་«ལྷ་ཁྱི་པ»བཅས་བཞི་འོ།།

སྤྱི་བ། རྒྱ་དབྱངས་ཀྱི་ངེས་པ་རྩ་ག་ནི་གང་དག་ཡིན།

སྤྱི་ལན། སྐད་མཐོ་བ་ནས་དམའ་བར་འཁྱར་བའི་འཁྱར་བ་

དང་། སྐད་གདངས་མཐོ་དམའི་བར་གྱི་ཁྱག་པ། སྐད་གདངས་
 མཐོ་བར་འདེགས་པ། སྐད་གདངས་དམའ་བར་འཛོག་པ།
 སྐད་གདངས་བརྗེད་ཅིང་སྒྲིམ་པ། སྐད་གདངས་གིམས་ཤིང་ཕ་བ་
 བཅས་ཏུག་གོ།

དེ་བ། རྒྱ་མེད་ཡི་གེ་བརྒྱ་བཞི་ནི་གང་དག་ཡིན།

དེས་ལན། གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཉ་ཐ་པ་མ་ཅ་ཆ་ན་
 ཟ་ཤ་ས་ནམས་སོ།།

དེ་བ། རྒྱུང་པ་ལྷགས་ཅན་ཆོ་རིང་དབང་འདུས་ཀྱིས་རྒྱུང་སྒྲ་
 བརྒྱ་ཉི་ལྔ་ལྷག་ཤོད་སྤྱད་པ་དག་གི་ཁ་བྱང་རི་ཉྱུར་ཡིན།

དེས་ལན། 1. ཉ་མྱིང་གའ་ཅོ་དཔྱ་སྒྲོར། 2. འགོག་མྱིང་
 གཡལ་འབྱེད། 3. ཉ་རྒྱགས་རྒྱལ་འཛོག 4. ཨ་ཉྱག་
 ཉ་མོ། 5. བདུད་འདུལ། 6. ཉྱར་མྱིང་གཡལ་འབྱེད།
 7. འཇང་མྱིང་གཡལ་འབྱེད། 8. མོན་མྱིང་གཡལ་འབྱེད།
 9. ཤན་འདན་ནང་འཁྲུགས། 10. ཉྱག་གཟིག་ནྱར་འབྱེད།
 11. ཉ་དམར་ནྱར་རྫོང་། 12. སྒྲ་ཉྱད་ཉ་རྫོང་། 13.
 ཕྱི་སྒྲ་ཉ་རྫོང་། 14. ཕྱི་རིའི་བྱར་རྫོང་། 15. རྒྱ་ནག་ར་
 རྫོང་། 16. རྒྱ་ནག་ཁྱིམས་རྫོང་། 17. རྒྱ་ནག་མཛེ་རྫོང་།
 18. ཆ་བའི་མདའ་རྫོང་། 19. འདན་མ་མདའ་རྫོང་། 20.
 དགའ་བདེ་ཁྱོ་རྫོང་། 21. རྒྱ་ཆ་ཤེལ་རྫོང་། 22. བལ་བའི་ལྷག་
 རྫོང་། 23. རྒྱུང་ཆེན་སྒྲོ་རྫོང་། 24. མེ་མྱིང་གཡལ་འབྱེད།

25. སྒྲུང་ཅ། 26. སྒྲུ་བྱ་ཕྱི་རྒྱུང་། 27. ཨ་བལ་ར་
 རྒྱུང་། 28. ཨ་ཨ་ཡི་གཏེར་རྒྱུང་། 29. སྒྲུ་བྱ་ལོ་རྒྱུང་།
 30. སྒྲུ་བྱ་ལུ་ཏིག་རྒྱུང་། 31. ཨ་གཤག་གཤི་རྒྱུང་། 32.
 གནམ་ཐེའུ་གཏེར་རྒྱུང་། 33. ལང་ཁྱུང་ལུ་ཏིག་རྒྱུང་། 34.
 ལུ་བྱ་ཤེལ་རྒྱུང་། 35. རྩང་པའི་འབྲས་རྒྱུང་། 36. མི་
 ལུ་བ་དར་རྒྱུང་། 37. ཐོག་མིང་གཡལ་འབྱེད། 38. སྒོ་
 སྒྲུང་བཅས་རྒྱུང་། 39. ལུང་པའི་གཤི་རྒྱུང་། 40. ཡི་སྒྲི་
 ཏ་རྒྱུང་། 41. སྒྲིན་པའི་ཤ་རྒྱུང་། 42. ཕྱི་མིང་གཡལ་
 འབྱེད། 43. མེ་རིལ་ཐོག་རྒྱུང་། 44. སོ་རྩའི་འཕུར་རྒྱས་
 རྒྱུང་། 45. ཕྱི་མིང་ལགས་རྒྱུང་། 46. ཉི་འབྲུམ་གསེར་
 རྒྱུང་། 47. སེང་ལྷག་ཕྱི་རྒྱུང་། 48. ཏ་སྒྲི་སྒྲུབ་རྒྱུང་།
 49. གཡུ་ཐོག་གཏེར་རྒྱུང་། 50. ལུང་སྒྲིའི་འབྲི་རྒྱུང་།
 51. གེ་སར་ཚལ་རྒྱུང་། 52. འཇར་སྤྱག་ཐོག་རྒྱུང་། 53.
 ཅ་རི་ཐོག་རྒྱུང་། 54. གངས་རི་ཚལ་རྒྱུང་། 55. དར་
 འཕེན་སྒྲུབ་རྒྱུང་། 56. རྒྱ་ཚའི་ལོ་རྒྱུང་། 57. མེ་གཡང་
 དག་ཆས་རྒྱུང་། 58. རྒྱ་གར་ཐོག་རྒྱུང་། 59. དག་ལྷ་
 སྒྲུབ་རྒྱུང་། 60. འདན་མའི་ནས་རྒྱུང་། 61. འཇར་གི་
 མཐིང་རྒྱུང་། 62. ལུང་ཆེན་གཤི་རྒྱུང་། 63. མི་ཉག་ལོ་
 རྒྱུང་། 64. མི་ཉག་ཏ་རྒྱུང་། 65. སྤི་ཡིང་དབུལ་རྒྱུང་།
 66. ཚ་དམར་ཅན་དན་རྒྱུང་། 67. གངས་ཅའི་རྒྱུང་།