

ཚོམ་ཐྱིག་འགན་འཁུར་བ། བསྟ་སྐལ་བཟང་། ལྷོ་ཚོ། རྩ་ཁྲི་དང་སྟུང་། ཚོ་ནོར།
 ཚོམ་ཁྱེས་པ། ལྷན་ལྷན་སངས་ལྟུང་ཚོས་འཕེལ།
 མཐོང་ཆ་འཆར་འགོད་པ། འག་ཚོས།

འོད་རླངས་འཕྲོ་བའི་ལམ་ཤིང་།

*

བོད་རང་རླངས་རླངས་ཀྱི་དྲུང་ལོ་རླངས་ཤིག་གནས་
 དབུད་གཞིའི་རླངས་ལོ་རླངས་ལྷན་ཁང་ནས་བསྒྲིགས།
 མི་ཤིགས་དཔེ་རླངས་ཁང་གིས་བསྒྲན་ཞིང་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས།
 (པེ་ཅིན་ཏྲོ་ཕིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། ལྷག་ཨང་100013
 ཁ་པར་ཨང་གྲངས་64234411—6509)
 མི་ཤིགས་དཔེ་རླངས་ཁང་གི་རླངས་འོད་པར་ལྷིག་ཁང་ནས་པར་བསྒྲིགས།
 ཏི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།
 1999ལོའི་ཟླ་པར་10པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།
 1999ལོའི་ཟླ་10པར་པེ་ཅིན་ཏྲོ་ཕིང་ལི་བྱང་སྟེང་པོ་བསྒྲིགས།
 དེབ་ཚད། 850 × 1168ཏྲོ་ཕིང་ལི་བྱང་པར་ཤིག་29
 དཔར་གྲངས་0001 - 1150 དེབ་རེར་ཚློན་42.00

责任编辑:白玛格桑 罗桑次旦 多吉欧珠 次仁诺布
装帧设计:阿曲

图书在版编目(CIP)数据

光辉的历程:藏文/西藏自治区政协文史资料委员会编.
北京:民族出版社,1999.10
ISBN 7-105-03656-7

I.光... II.西... III.①中国人民政治协商会议-西藏
委员会-概况-藏语②社会主义建设-成就-西藏-藏语 IV.
D664.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 63904 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:29

印数:0001-1150 册 定价:42.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)



སྐྱོང་ས་མིང་ཕྱོགས་མིང་.....
 འཛིན་བྱུང་ཁང་པ་དྲོ་.....
 དམ་ཁོལ་ཡི་ལས་དོན་མི་
 ལྷན་ཚོགས་འདྲེ་འཆིག་.....
 བཞེན་པ།



སྐྱོང་ས་མིང་ཕྱོགས་གཞུང་.....
 ལས་ཐེང་ལྷན་པར་.....
 ཁང་གི་ལས་དོན་མི་ལྷན་
 ལས་ཀྱི་ཕྱེད་བཞེན་པ།



སྐྱོང་ས་མིང་ཕྱོགས་གཞུང་.....
 ལས་ཐེང་སྐྱོང་ས་འཁོར་.....
 རུ་ཁག་གི་ལས་དོན་མི་ལྷན་
 འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱོང་ས་.....
 འཁོར་ཉམས་གསོ་ཕྱེད་.....
 བཞེན་པ།

རྒྱ་རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་གཞུང་།
 ལས་ཁུངས་གཞི་ལྷན་པུ་ཁུངས་།
 ཁང་གི་ལས་དོན་མི་རྣམས་ལས་
 ཚགས་པར་བཞག་འབྲེལ་
 བྱེད་བཞིན་པ།



རྒྱ་རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་ཐ་ཁང་།
 གི་ལས་དོན་མི་རྣམས་ལས་
 བཟོ་ཚད་ཉིན་དགུང་ཁང་།
 ལག་ཤུམ་བྱེད་བཞིན་
 པ།

རྒྱ་རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་གཞུང་།
 ལས་ཁུངས་ཆེན་གྱི་ཕྱི་
 དབྱིབས།



སྒྲིབ་གཞི།

ད་ལོ་ནི་རང་རྒྱལ་དང་རང་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་ནང་དམིགས་
 བསལ་གྱི་དོན་སྤྱིར་ཐུན་པའི་ལོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱལ་སྐབས་ནི་རྒྱལ་རབས་
 བརྗེ་མཚམས་སུ་སྒྲིབས་པ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ནི་འགག་ཆའི་གནས་སུ་སྒྲིབས་
 པ། བརྒྱུད་བཅོས་ནི་མཁུགས་གཏོར་གྱི་རྒྱལ་རིམ་ལ་སྒྲིབས་ཡོད། གྲུང་གོ་
 གསར་པ་དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་རྩ་༥༠འཁོར་བ་དང་། མི་དམངས་ཀྱི་ད་ལྟོ་སྐབས་
 དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་རྩ་༥༠འཁོར་བ། ལོ་ལྔ་མཉམ་པའི་རྒྱལ་གྱི་པར་དུ་ལོག་ཞེས་
 ཡོད་པ། བོད་ལ་དམངས་གཙའི་བཅོས་བརྒྱུད་བཏང་ནས་ལོ་རྩ་༩༠འཁོར་
 བ། བོད་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ད་ལྟོ་སྐབས་དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་རྩ་༩༠འཁོར་བ་
 བཅས་གལ་ཆའི་དོན་ཆེན་མང་ལ་བསྟུན་པའི་བྱ་བ་ཁག་མང་ཞིག་འཛུམས་
 ཡོད། ལོ་རྩ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་དང་ལྷག་པར་དུ་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་གྲུང་ལྷ་
 ཆོང་འཛུམས་སྐོས་ཆོགས་ཐེངས་གསུམ་པ་འཛོགས་ཚུན་བོད་ཀྱི་ཚོགས་གར་
 ཅིར་ཐོབ་པའི་གཞུང་ཟའི་བྱ་བ་འབྲས་དང་། བོད་རང་སྐྱོང་སྐྱོང་ས་ཀྱི་ད་ལྟོ་སྐབས་
 ཀྱིས་བརྒྱད་ཟིན་པའི་འོད་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལམ་ཁྱུ་འདི་ཚོགས་ཡོངས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་
 ལུ་ལ་ནས་ཅུང་ཟད་མངོན་བྱ་བ་ཆེད་རང་རིམ་ལྡན་ཁང་ནས་བོད་རང་སྐྱོང་
 སྐྱོང་ས་ཀྱི་ད་ལྟོ་སྐབས་དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་རྩ་༩༠འཁོར་བ་དང་བོད་ལ་དམངས་
 གཙའི་བཅོས་བརྒྱུད་བཏང་ནས་ལོ་རྩ་༩༠འཁོར་བར་དྲན་གསུང་བྱ་བྱིས་《འོད་
 སྟོང་འཕྲོ་བའི་ལམ་རིམ་》ཞེས་པའི་ཆེད་བསྐྱུགས་དེབ་འདི་ཆེད་མངགས་ཚུམ་
 གྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

ཆེད་བསྐྱུགས་འདིའི་ནང་ཁྱོད་བརྟེན་མཚམས་ཚུམ་ཡིག་ཁག་༥༧བསྟན་ཡོད་

ཅིང་། དེ་དག་གི་ནང་དོན་དབྱེ་ན་གཤམ་གསལ་གསུམ་ལྟེ།

ཁག་དང་པོ་ནི། བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་སྲིད་ཤོས་དབུ་བཞེས་ནས་ལོ་རྒྱུ་
༩༠འཁོར་བར་དྲན་གསོ་བྱ་བའི་ཚཱ་ཡིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ནི་
རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་སྲིད་ཤོས་ཀྱི་དེ་ལྟའི་འགོ་བྲིད་དང་ད་ལྟ་འགན་བཞེས་གནང་
བཞིན་པའི་འགོ་བྲིད་སློ་མཐུན་གྱིས་བྲིས་གནང་བ་ཤིས་ལྟར་ཡིན། དེ་དག་གི་
ཁྲིད་ཏུ་སྲིད་ཤོས་སྐབས་རིམ་བྱུང་གི་གཞི་ཅིན་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྟུར་བཞེད་
ཡོད་ལ། འབྱུང་འབྱུར་སྲིད་ཤོས་ལས་ཀར་སློན་དཔག་ཀྱང་གནང་ཡོད་པ་
དང་། སྲིད་ཤོད་ལས་ཀར་ཚུགས་ཡོངས་ནས་ཚུགས་བསྐྱམས་བྱེད་པའི་ཚཱ་
ཡིག་ཡོད། སྲིད་ཤོས་ལས་ཀར་གཞུང་ལུགས་དབྱུང་བསྟུར་གནང་བའི་ཚཱ་
ཡིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་ཏུ་“དངོས་གསུམ་” (དངོས་སུ་བརྒྱུད་ཚུང་བ་
དང་། དངོས་སུ་མཐོང་ཚུང་བ། དངོས་སུ་ཐོས་ཚུང་བ་) གྱི་བྱང་ཆོས་ལྟན་
པའི་རྗེས་དྲན་ཚཱ་ཡིག་སོགས་ཡོད། ཚཱ་ཡིག་དེ་དག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་
དངོས་འཛོར་ཆེན་གྱི་ཐོག་ནས་ལོ་རྒྱུ་༩༠རིང་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་སྲིད་ཤོས་བསྐྱུད་
པའི་འོད་སྣང་འབར་བའི་ལམ་བུ་བསྐྱར་ཏུ་མདོན་ཞིང་། སྲིད་ཤོས་ལས་ཀའི་
གལ་ཆེན་ཆབ་སྲིད་དོན་ལྷན་དང་དེ་བཞིན་ཆབ་བྱེད་ཐབས་བལ་བའི་གལ་ཆེན་
རྒྱས་པ་གང་ལེགས་མདོན་ཡོད། ཚཱ་རིགས་དེ་རིགས་བསྟུ་སྒྲིག་བྱེད་པ་ནི་
ཚུགས་གཅིག་ནས་བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་སྲིད་ཤོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་ལ་རྗེས་
དྲན་དང་། ཉམས་སྦྱང་ཚུགས་བསྐྱམས། འབྱུང་འབྱུར་གསར་འབྱེད་ཀྱི་
ཆེད་ཏུ་ཡིན་པ་དང་། ཚུགས་གཞན་ཞིག་ནས་སྲིད་ཤོས་ལས་ཀ་སྐར་བས་བྲིལ་
བསྟུགས་དང་། དེའི་ལུགས་སྟེན་རྒྱ་ཆེར་བཏང་སྟེ་སྐར་ལས་ལྷག་པའི་སློན་ནས་
བསྐྱར་བཅོས་སྒྲོ་དབྱེ་དང་སྒྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་དེར་རབས་ཅན་འཇུགས་སྐྱབ་
ལ་ཞབས་འདེགས་བྱ་ཆེད་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ་ནི། བོད་ལ་དམངས་གཙའི་བཅོས་བསྐྱར་བཏང་ནས་ལོ་
རྒྱུ་༩༠འཁོར་བར་དྲན་གསོ་བྱ་བའི་ཚཱ་ཡིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་མང་ཆེ་བ་

ཉི་འཐབ་ཚུགས་ཁག་དང་། ཚན་པ་ཁག་གི་འགོ་བྱིད་སྒོ་མཐུན་ནམ་མཚན་
 བྱེད་མི་ཞུས་ཚུམ་འབྲི་གནང་བ་ཤ་ལྷག་ཡིན། དེ་དག་གི་ནང་དོན་ཐད་ཞིང་
 འབྲོག་ལས་དང་། དཔལ་འབྱུར་ཉི་ཚང་། ཚན་སྒྲིབ། རིག་ཅལ།
 འགྲིམ་འགྲལ། འཇུགས་སྒྱུན། སྒྲན་རྒྱས། ལུས་ཅལ་སོགས་ཚུགས་གང་
 ཅི་ནས་ཚུད་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་སྒྲིབ་དུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ལྔ་པ་བོད་དུ་དམངས་
 གཙོའི་བཅས་བསྐྱར་བཏང་བའི་སྐབས་ཆེད་ལོ་ལྷུས་ཀྱི་དོན་སྤྱིར་ཀྱས་བཤད་
 བྱས་ཡོད་ལ། བོད་ལ་དམངས་གཙོའི་བཅས་བསྐྱར་བཏང་རྗེས་འཕེལ་འཕྱར་
 སྐབས་པོ་ཆེ་བྱང་བའི་ལོ་ལྷུས་ཀྱི་དོན་དངོས་ཀྱང་བཞུགས་ཡོད། ཚུམ་པ་པོ་ནམ་
 པས་སྒྲོ་སེམས་ཟབ་མོ་འཆང་བཞིན་པར་བོད་མི་དམངས་ལ་བཅིངས་འཁྲལ་
 མཐར་ཐུན་སྒོ་བཞེད་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེད་སྤྱིར་དཀའ་སྤྱད་ལས་སྒྲན་གནང་
 བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ལེགས་བྱུང་བྱང་རྗེས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱོད་ནམ་པ་ཞིབ་སྒྲིང་
 གནང་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་བོད་ཀྱི་འཕེལ་ཁྱུས་
 མདུན་རྒྱུངས་ལ་ཁ་ཚུགས་སྐབས་སྒྲོ་སེམས་རབ་དུ་འཕེལ་ཞིང་ཡིད་ཆེས་ལྡན་
 བརྒྱ་གནང་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོར་ལོ་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་
 ནང་ནས་དམངས་གཙོའི་བཅས་བསྐྱར་བཏང་ཚུན་དང་ལྷག་པར་དུ་བསྐྱར་
 བཅས་སྒོ་དབྱེད་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ལྔ་པ་
 ཀྱི་ལྷུ་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེར་རབས་ཅན་འཇུགས་སྒྱུན་ལ་སྐབ་པའི་ཀུན་གྱིས་
 མཐོང་བའི་བྱུང་འབྲས་དང་། ལྷུ་ཚོགས་ཀྱི་ནམ་པར་གནམ་ས་སྒྲོ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་
 འཕེལ་འཕྱར་བྱང་བ་ལྷོང་ཚོར་གཏིང་ཟབ་བྱང་ཞིང་། དེ་དག་ལས་དམངས་
 གཙོའི་བཅས་བསྐྱར་བཏང་བ་ནི་བོད་ཀྱི་ལྷུ་ཚོགས་འཕེལ་ཁྱུས་ཀྱི་ལོ་ལྷུས་འཕྱར་
 མཚོང་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་གང་ལེགས་བྱུང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་ལྷུས་ཀྱི་
 དུས་རབས་གསར་པ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་པ་གསལ་བཤད་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད།
 ཚུམ་པ་ལོ་དེ་དག་བཟུ་སྤྱི་བྱས་པ་དེ་ནི་ཐུག་པས་བོད་རྒྱུངས་དེའི་བསྐྱགས་དང་
 བོད་རྒྱུངས་རོ་རྒྱུད་བྱས་ཏེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐུག་པས་ལས་ལྷག་པའི་བོད་རྒྱུངས་ཤེས་

རྒྱལ་སྤྱི་དང་འོས་པོ་ཡིན་གྱིས་མེད་ཐབས་ཀྱིས་བཞི་ཁོན་དཔེ་སྟོན་གསུང་ལོ་
ཁ་ཀྱིས་རིང་ཕྱགས་དང་ཅུབ་ཚུགས་དཔེ་འཛིན་སྟོན་ཀྱིས་ཕྱགས་ཀྱིས་དཔེ་
གཏམ་སྤྱི་འདེབས་ལ་སྟོན་ལྟོས་སྤྱི་མེད་ཀྱི་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ་ནི། རང་སྒྲོང་ས་ཁྱི་གཤམ་འཕྱོག་གཤམ་སེལ་དང་བྱིམ་གཤམ་བསྐྱར་འཇུག་ས་ཁྱི་ཆེད་དོན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་ཡིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་བོད་དུ་ཞི་བའི་བཅའ་ས་འཕྲོལ་བྱུང་ཚུན་ས་ཁུལ་འགར་ཆབས་ཆེའི་རང་བྱུང་གནོད་འཚེ་བྱུང་རྗེས་ཉར་དང་མྱིད་གཞུང་གིས་མི་དམངས་འགོ་བྱིད་ཀྱིས་གནོད་འཚེ་ལས་ནུམ་པར་བྱུལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དོན་དངོས་དང་། མི་དམངས་བཅའ་ས་འཕྲོལ་དམག་བོད་སྡོད་དཔུང་ཕྱེ་དང་བྱ་ཆེའི་དྲག་ཆས་ཉེན་རྟོགས་དཔོན་དམག་གིས་གར་སྒྲོང་ས་ས་མཚར་གར་ས་སྐྱོན་དང་བྱ་ལོག་འཕྱག་པའི་དཔལ་བོའི་མཇུག་རྗེས། དེ་བཞིན་ས་མཚོའི་རྒྱ་འཕྱག་དཔལ་བོ་ཆེའི་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་དོན་དངོས་བཅས་བཞོད་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་དམག་དམངས་ཉ་ཆུ་ལྟ་བུའི་བཙེ་སེམས་དྲང་མི་རིགས་མཐུན་སྡེལ་ཆེན་པོར་བཞོད་རྒྱ་ལུལ་ཡོད་ལ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་བྱད་ཀྱི་འཕགས་རང་བཞིན་དང་ཉར་གི་གོང་བྱར་འབྲིལ་ལུགས་མངོན་ལུམ་དུ་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད་པས། བྱ་ཆེའི་སློག་པ་བོ་ཆོས་འདི་དག་གཟིགས་རྗེས་སེམས་འཁྱལ་ཆད་མེད་ཐེབས་རྒྱ་རེད། ཚུལ་ཡིག་འདི་དག་ཆང་མ་ནི་བྱུལ་གཅེས་རིང་ལུགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་གསུང་གཏོར་རྒྱུའི་སློབ་གཞི་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་གཤིས་ར་ཆེའི་བྱ་ཆེའི་ལས་ལྷེད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་རང་སྒྲོང་ས་ཁྱི་གཤམ་རབས་པ་ཆོས་བོད་ལ་ཐུར་བས་དགའ་ཞེན་དང་། བོད་སྒྲོང་ས་མི་རིགས་ཁག་ལ་དགའ་ཞེན་གྱིས་བོད་སྒྲོང་ས་འཇུག་ས་ཚུན་དང་དར་བྱས་གཏོར་རྒྱར་སློ་སློ་འབྱེད་བྱལ་ལ་སྐལ་ལྷག་གི་བྱས་པ་ཡང་གར་ལེགས་ཆོན་བྱལ་དེས་ཡིན།

ང་ཚོས་ཆེད་བརྒྱུགས་འདིའི་ནང་པར་རིས་འགའ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་

མིད་ཤོས་སྐབས་བརྟན་པའི་ཐད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་ལྟ་ཡོན་ལྟན་ཁང་གི་གནས་
ཚུལ་རགས་བསྟུས་རོ་སྤྱོད་ཁྱུ་ཡོད་པ་ནི་མིད་ཤོས་ལས་དོན་ལ་དགའ་སྤང་ཡོད་
པའི་ཆེད་ལས་མཁས་དབང་ཆོར་ཞིབ་འབྲུག་གི་རྒྱ་ཆ་ཐུན་བྱ་མཁོ་འདོན་དང་།
གཞན་ཡང་མིད་ཤོས་རོ་སྤྱོད་དང་ཐོད་སྤྱོད་ས་དྲིལ་བསྐྱགས་ཆེད་དུ་ཡིན།

ཚེས་ཐུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཉིལ་པའི་ནང་རང་ཆོར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་
སྤྱོད་ཆོར་ཁག་གཉིས་བྱུང་བ་ཞི། གཅིག་ནི་ཐོད་འདི་ཉིད་འདི་ལྟ་བུའི་དུས་
བྱུང་ནང་རྒྱབས་ཆེའི་བྱུང་འབྲས་འདི་ལྟ་བུ་ཐོབ་པར་སྤྱོད་ས་མེས་དང་དགའ་
སྤྱོད་ཆད་མེད་སྤྱེས་ཤིང་། ཐུ་བྱུང་བྱུང་ཅི་ཅང་ཅི་ཅིན་གྱི་“ཐོད་ཞི་བའི་བཅངས་
འཁོལ་ཐོབ་པ་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱོད་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐོབ་པའི་གལ་
ཆེའི་བྱུང་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དམངས་གཙའི་བཅས་བརྒྱར་དང་སྤྱོད་ཆོགས་རིང་
ལུགས་ཀྱི་འཁོ་ལམ་ཐོག་བརྒྱུད་པ། བརྒྱར་བཅས་སྒྲིབ་ཀྱི་མཐའ་འབྱོར་ས་
བཅས་བྱས་ཆེ་གཞི་ནས་ཐོད་སྤྱོད་པ་དང་། ཐོད་འཕེལ་རྒྱས། ཐོད་དར་
རྒྱས་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་བྱུང་པའི་”སྒྲིབ་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཀྱི་ཡང་དག་རང་
བཞིན་ལ་སྤྱོད་ཆོར་གཏིང་ཟབ་ཐོབ་བྱུང་པ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་ཐོད་མི་
རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་ལས་བཅོམ་སྒྲོ་སྒྲིབ་དང་གསར་གཏོད་རྒྱས་པར་
སྤྱོད་ས་པ་སྤྱོད་པ་དང་། རྒྱ་ཆེའི་མི་རིགས་ཁག་གི་ཐོད་སྤྱོད་བྱ་སྤྱུག་ཆོས་ཐོད་
དར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྒྲིབ་མེས་མེད་པའི་ལེགས་སྤྱེས་འབྲུལ་བར་གྱུས་མེས་ས་
སྤྱོད་བྱུང་པ་དེ་ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་རིགས་དང་གངས་ཀྱུང་མི་རིགས་ཁ་བྲལ་མི་
བྱུང་ལ། གངས་ཀྱུང་མི་རིགས་ཀྱང་རྒྱ་རིགས་དང་ཁ་བྲལ་མི་བྱུང་པའི་……
དམོངས་དོན་གྱི་དོན་སྤྱོད་དང་། དེ་བཞིན་གྱུང་དབྱང་གིས་ཐོད་ལ་སྤྱུགས་
འབྱུང་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱིས་ཐོད་ལ་རོགས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱབས་ཆེའི་འཐབ་
རྒྱས་ནི་མཁས་མཁར་ས་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གང་ལེགས་བྱུང་པ་མ་
ཟད། ཐོད་འདི་ཉིད་ཉང་གི་དབྱ་བྱིད་འོག་མེས་རྒྱལ་བྱིམ་ཆང་ཆེན་པོའི་ནང་
མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཆོགས་རིང་ལུགས་འཁོ་ལམ་ཐོག་སྤྱོད་ཆེ་གཞི་ནས་འདྲ་སྤྱོད་ལྟན་

པའི་མདུན་ལམ་ཡོད་པའི་བདེན་དོན་ཤེས་རྟོགས་གསལ་པོ་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད།

དེ་བའི་འདིའི་ཚུལ་ཡིག་བསྟུ་སྟེག་ཕྱིད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་འབྲེལ་ཡོད་
ཚན་པ་དང་ལས་རིགས་ཁག་གི་མི་ཕྱའི་བྱགས་ཆེའི་རྒྱལ་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འདི་གར་
སྟོང་ཐག་པ་ནས་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡོད། ཏུས་ཆོད་བྱང་ལ་ཚུལ་སྟེག་གི་རྒྱ་
ཚད་ཞན་ཆེན་ཆེད་བསྟེགས་འདིའི་ནང་ནོར་འབྲེལ་ཆད་ལྷག་ཡོང་ངེས་ཡིན་
པས་ཆེད་ལས་མཁས་དབང་དང་སྟོག་པ་པོ་ནམ་པས་རྒྱུན་བརྩོད་དང་བཀའ་
སྟོབ་ལྷག་སྟོལ་ཡོད་པ་མཆིན།

བོད་རང་རྒྱུང་སྤྱི་ལོ་ཉིད་གོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

རིག་གནས་རྒྱ་ཆ་ཡོད་ལྷན་ཁང་གིས།

༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་༧པར།

དཀར་ཆག

མིང་གཞི། (1)

མིང་ཤོས་ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཕྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་རིམ་བྱུང་གི་

གནས་ཚུལ་རགས་བསྟུས། (1)

འོད་རྒྱུང་ལྷན་པའི་འཕེལ་རིམ་དང་། བརྗེད་རྒྱབས་ཆེ་བའི་བྱུང་འབྲས།

..... རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འབྲས་ཆོགས་རྒྱན་ལས་ཕྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་

ཕྱུ་ཡོན་ཡང་གཞན་པ། ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་མིང་ཤོས་ཀྱི་བྱུང་ཞི་

འཕགས་པ་ལྟ་དག་ལེགས་ནམ་རྒྱལ། (72)

ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་རབས་གསར་པ།

—— ཐོད་དུ་དམངས་གཙོའི་བཅས་བརྒྱུར་བྱས་ནས་ལོ་བཞི་བཅུ་

འཁོར་བར་དྲན་གསོ་བྱ།

..... ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཉར་ཕྱུད་ཀྱི་ཚུལ་ཅིག་ཞུ་བ་དང་།

རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཀྱི་བྱུང་ཞི་ ལེགས་མཆོག་(86)

ཞིང་ཐན་ཁྱིའི་བརྒྱུས་བཅིངས་འགྲོལ་བཅོན་ལེན་གྱི་དུས་པའི་གསར་བརྗེ་

ཆེན་པོ་ཞིག

..... ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཉར་ཕྱུད་ཀྱི་དེ་ལྟའི་ཚུལ་ཅི་ དེའི་ལྷ་ཁང་། (114)

མིང་ཤོས་ཀྱི་མི་རིགས་ལས་དོན་རྒྱུང་པར་བྱིར་མིག་ལྟ་བུ།

..... དེ་ལྟའི་ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་མིང་ཤོས་ཀྱི་བྱུང་ཞི་དང་མི་ཆོན་ཞིང་།

ཆེན་མིང་ཤོས་ཀྱི་བྱུང་ཞི་གཞན་པ་ ཡངས་སྤྱིར་དོ་རྗེ། (142)

མིང་ཤོས་ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཕྱུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དུ་བརྟེན་པའི་བརྒྱུད་རིམ།

..... ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་མི་དམངས་འབྲས་ཆོགས་རྒྱན་ལས་ཕྱུ་ཡོན་

ཉམས་ཁང་གི་དེ་མའི་ཡུལ་རེན་གཞོན་པ་ བྱིན་ཅིང་པོའོ། (162)

ཉེང་ཞེས་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་མིན་གྱིས་ལས་དོན་ལ་མཛུབ་

བྱིན་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་སྒྲིགས་སྟོན་ཡིན།

—— རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལའོར་བར་བྱན་གསུམ་ཞུ།

..... བད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་ཡུལ་ཞིག་ཞོན་པ་ བྱིན་ཏན་ཁྲིང་། (172)

ཕན་ཚུན་བརྟེན་པ་དང་ཕན་ཚུན་རིགས་ལས་གྱིས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་གཅེས་འཐབ་

སྒྲིགས་གཅིག་ལྷན་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྤྱོད་པ་ཉན་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས།

—— བད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལའོར་བར་བྱན་གསུམ་ཞུ་ཆེད་བཅུམས།

..... རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་ཡུལ་ཞིག་ཞོན་པ་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་ཉན་ལྷན་

འཐབ་སྒྲིགས་གཅིག་ལྷན་ཡུལ་ཡུལ་གྱི་ བསམ་གྲུབ། (191)

མི་མེམས་འགྲུལ་བའི་ལོ་རྒྱུ་བརྒྱ།

བད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་ཡུལ་ཞིག་ཞོན་པ་ ཉམས་ཁང་བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ། (208)

ཉེང་ཞེས་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཆ་མཐོན་པོར་

བསྐྱོངས་ནས་འབད་བཙོན་ཆེན་པོས་མིན་གྱིས་ལས་ཀའི་རྣམ་པ་

གསར་པ་གཏོང་དགོས།

—— རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལའོར་བར་བྱན་གསུམ་ཞུ།

མིན་གྱིས་བོད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་ལྷན་ཁང་གཞུང་ལས་ཐིང་། (220)

འདྲ་སྟོང་འཕྲ་བའི་ལམ་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཡིང་བཞིན་ཆགས་བསྐྱབ།

—— མི་དམངས་མིན་གྱིས་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལའོར་བར་བྱན་གསུམ་ཞུ།

..... རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་ཡུལ་ཞིག་ཞོན་པ་ ཡུལ་ཡུལ་གྱི་ (246)

སྤྱོད་ཆོར་ཐོག་ནས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་མིན་གྱིས་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་བཞི་

བཅུ་འཁོར་བར་དཔ་གསེ་བྱ་བ།

..... ཅད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན་པོ་ལྷན་པོ་གནས་པ་དཔུང་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་ལྷན་

ལྷན་ཁང་གི་ཕྱུའུ་རེན་གཞན་པ། ལྷན་ལྷན་སངས་ཀྱིས་ཆོས་འཕེལ། (258)

སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཤུང་ལྷ་ཆང་འཛམ་པོས་ཆོག་པ་ཐེངས་གསུམ་པ་

འཆོག་པ་ལྷན་གྱི་ལྷ་སའི་འཕོ་འཕྱར་རྒྱལ་པོས་ཐེངས་གསུམ་པ་

..... ཤུང་ཤུང་ལྷ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྷ་ལོན་ལྷན་ཁང་གི་ཕྱུའུ་རེན་གཞན་པ་ལྷ་སྤྱོད་ཐེངས་

མི་དམངས་འབྲས་ཆོག་པ་ལྷན་ལས་ལྷ་ལྷན་གྱི་ཕྱུའུ་རེན་ བཟ་གིས་རྒྱ་རྒྱ། (277)

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་སྤྱོད་པ་པའི་པོད་གྱི་ཞིང་ལས།

..... ཅད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཞིང་འཕྱག་ཐེངས་གསུམ་པ་ བྱང་ཐེངས་ཅེ། (289)

ཅད་གྱི་ནང་ཁུལ་ཉེ་ཆོང་གི་ལོ་ཉི་ཤུའི་རིང་གི་ཤུའུ་འབྲས་དང་ཁོང་འཕེལ།

..... རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཆོང་ལས་ཐེངས་གསུམ་པ་ ཤུའི་ཐེངས་ཤིག་ (303)

གྲོ་སྐབས་དམ་བཟུང་གིས་འབད་བཙོན་ཆེན་པོས་ཅད་གྱི་ཕྱུ་སྤྱོད་པ་ཉེ་ཆོང་

ལས་ཀའི་རྣམ་པ་གསར་པ་བཏོད་པ།

..... ཅད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལྷ་སྤྱོད་པ་ཉེ་ཆོང་དཔལ་འབྱོར་

མཉམ་ལས་ཐེངས་གསུམ་པ་ བྱང་ཕྱུ་ཤུའུ། (322)

ཅད་གྱི་སྤྱོད་གསའི་སྐབས་ཆེའི་འཕྱར་ཐོག་ཐེངས་གསུམ་པ་

ཅད་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ལྷ་སྤྱོད་པ་ ཤུང་རོས་པ་རྒྱ་རྒྱ་དང་སྤྱོད་པ་ (329)

ཐེ་རྒྱ་ཁང་ལྷ་པོད་བཅེ། མི་རིགས་སྤྱོད་གསའི་འབྲས་བཟང་བཅུགས།

ཅད་སྤྱོད་པ་མི་རིགས་སྤྱོད་པ་ཆེན་པོའི་དུམ་པོ་འཕྱར་ ཆོད་བང་འཕྱར་ཐེངས་ (341)

ཅད་གྱི་གསའི་པ་རིག་པའི་མཐོ་རིམ་སྤྱོད་གསའི་ཐུང་འཕགས་ལམ་ལྷ་

འཆོལ་ཞིབ་བྱས་པ།

..... ཅད་སྤྱོད་པ་གསའི་པ་སྤྱོད་པ་ཆེན་པོའི་ཉང་ལྷ་དུམ་པོ་ ལ་བཏོན། (360)

ཡིད་དོན་གལ་ཆེའི་ཐུང་སྤྱོད་པ་དུམ་པོ་བཟུགས་ཀྱིས་པོད་མི་དམངས་ལ་

བཏོད་ལྷ་འབྲལ་བ།

——གསར་འབྱེད་མདུན་བརྒྱུད་བྱེད་བཞིན་པའི་《བོད་རྒྱུང་ས་ཉིན་རེའི་
ཆགས་པར།》..... ཀའོ་ཡན་ཁང་། (372)

ལ་ཉི་ཤུའི་བོད་ཀྱི་ཞིང་ལས་དང་འཕྲོག་ལས་ལ་ཕྱིར་མིག་ལྟ་བ་དང་
རྒྱུད་བལྟ་བྱས་པ།

བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུང་ས་ཞིང་འབྲོག་ཐིང་གི་ཐིང་གྲང་གཞན་པ་ བར་ཕྱུན་པེས། (402)
དམངས་གཙའི་བཅས་བརྒྱུད་བྱས་རྗེས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད།

..... བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུང་ས་བྱད་མེད་མཉམ་འབྲེལ་ལྟན་
ཆགས་ཀྱི་ཁྱུ་ཞིག་ཞན་པ་ ཆོ་རིང་མཆོ་མོ། (423)

ཉིན་འབྲེལ་ཆེན་མོའི་འཇུགས་སྐྱོན་ནམ་གང་ས་དུག་ཅུ་རེ་གཉིས་ཀྱི་བྱས་རྗེས་
བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཟེར་ཐོག་འཁོད་པ།

བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུང་ས་འཆར་ཡུན་གྱི་ཁྱུ་ཁྱབ་དཔལ་འཕྱར་འདུ་འགོད་པ་ ལི་ཡིན་གྱིན། (439)
དར་ཆ་མཐོར་བཞེངས་དང་ཉམས་ཚུངས་ཚུགས་བཅོམས་ཀྱིས་འབད་བཙོན་
ཆེན་པོས་བོད་ཀྱི་སློབ་གསའི་བྱ་གཞག་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་
སྐལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

..... བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུང་ས་སློབ་ཡུན་གྱི་ཁྱུ་ཅི་གཞན་པ་དང་
ཁྱུ་རེན་གཞན་པ་ ཁྱུ་དབྱིང་ཅེ། (457)

བོད་ལུགས་གསེར་མེག་སྐྱོན་གཞུང་དང་རང་སྐྱེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོ་ཅམ་སྐྱེང་བ།
བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུང་ས་སྐྱོན་ཅི་མཁའ་གི་དེ་མའི་ཡན་གྲང་ བྱམས་པ་འཕྱིན་ལས། (472)

འོད་རློང་འབར་བའི་ཁྱབ་འབྲས་དང་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དོན་དངོས།
བོད་རང་རྒྱུད་རྒྱུང་ས་འཆར་ཡུན་ཚུགས་བཅུས་ཁྱུའི་ཁྱུ་གྲང་ བར་དབྱིང་ཆའི། (488)

ལྟ་སའི་སྤྱི་རག་དྲི་ཞིམ་ས་མཐོར་བྱལ།
ལྟ་ས་སྤྱི་རག་མ་རྒྱུ་ཆད་ཡོད་ཀྱང་མའི་སྤྱི་ཁྱུ་བ་ཅིང་མི་ དབྱིན་ཅན་པེང་། (501)

བོད་ཀྱི་ཀུན་ཁྱབ་རྒྱུད་འཕྱིན་བྱ་གཞག་དེ་ཚུགས་ཡོངས་ནས་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པར་སྐལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

..... བོད་རྒྱུང་ས་མི་དཔངས་ཀྱི་བྱ་བ་རྒྱུང་འཕྲིན་

ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་ཚོམ་ཕྱིན་ལྷན་ཁང་། (518)

བསམ་རྒྱུར་བཅེངས་འཁྲུལ་དང་། དངོས་ཚོག་བདེན་འཆོལ། རིག་
པ་དྲུངས་གསལ། དཔའ་ངར་ཆེར་སྐྱེད་བཅས་ཀྱིས་དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་པར་ཁ་ཕྱོགས་པ།

བད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་རྒྱུང་གི་ བྱང་ནའེ་རུ་། ལི་མིང་ལུ་།

ཁྲིན་ལུ་ལུ་། ཀེང་ཞོའི་མིང་། ཕན་ཁྲིང་ལུ་། (539)

ལེགས་པོ་རྒྱུས་ཁོངས་མོན་རིགས་གང་བཞི་གཟི་བརྒྱུད་ངང་དབུལ་བལ་བྱུ་བ་
པར་དགའ་རྒྱུས་བལ་བ།

..... བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་མི་རིགས་ཚོས་དོན་ལྷན་ཁང་།

རིགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁང་གཞོན་པ་ ཆེ་རིང་རྒྱུལ་མ། (579)

འཛམ་གླིང་ཡང་ཆེར་བྱ་གཞག་གསར་གཏོད་བྱས་པ།

..... བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་གཞུང་ལམ་ཅན་ཞིབ་འཆར་འགོད་

ཁང་གི་ལོན་ཁང་གཞོན་པ་ ཁྲིན་ལུའེ་པིང་། (588)

གངས་རྒྱུང་ས་རྒྱ་ཆལ་བང་མཛོད་ནང་གི་ལུ་ཏིག་ཆོམ་བྱ་ཞིག

བད་རྒྱུང་ས་གཏམ་བཛོད་རྒྱུས་གར་ཆོགས་པའི་ཆོགས་གཙུག་ལོན་པ་ དོན་ལུ་བརྗོད་ཅེ། (596)

བརྒྱུར་བཅོས་སྐོད་ཕྱེད་ལོ་རྩ་ཉེ་ལྷུ་འི་རིང་བོད་ཀྱི་ལུས་ཆལ་བྱ་གཞག་ལ་འཕེལ་

རྒྱས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་བ།

བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཆལ་ལྷན་གཞུང་དོན་ཁང་གི་རྒྱུ་རེན་གཞོན་པ་ རུས་ཆིང་པང་། (609)

ཞིང་འབྲོག་ཆོན་ཆལ་གསར་བརྗེ་རེ་མཚུགས་སུ་བཏང་སྟེ་བོད་ཀྱི་ཞིང་

འབྲོག་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུན་བལ་ངང་འཕེལ་རྒྱས་འབྲོ་རྒྱུར་

བསྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།

བོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ཞིང་འབྲོག་ཆོན་རིག་ཁང་གི་ ལིང་ཏེ་ལུ་དང་ལི་མིན་ཉན། (632)

བྱིས་ཆང་དུ་མར་ཆོན་ཆལ་རོ་བཅུད་བསྟེར། དབུལ་བཅོས་སུ་ག་