

ལྷན་རིང་གི་སྐོར་བཤད་པ།



# ལྷོ་བསྟན་པ།

དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་དུས་སྐབས་སུ་མཚན་ཉིད་གྲ་ཚང་གིས་མཚོན་པའི་འཆད་  
ཉན་དགོན་རྗེ་མང་དུ་དར་བས། ལྷོ་བོ་གས་པའི་ཀུན་རྟོག་རྒྱ་ཚེར་རྒྱས་ནས་ཚུམ་རིག་  
སྤར་མེད་གོང་དུ་འཕེལ། བོད་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་སྤྱང་རིང་དང་པོ་སྟེ་གཞོན་རུ་ཟླ་མེད་དང་། བྱ་  
མགྲིན་སྟོན་ཟླ་བའི་རྟོགས་བརྗོད་དེ་སྤྱང་རིང་གྲགས་ཅན་རྣམ་གཉིས་བྱང་ནས་རིག་ཚུམ་གྱི་  
སྤྱེད་ཚལ་སྤར་བས་མངོས་པར་གྱུར།

# བླུ་རྩེ་ཡིག་ཀ།

• བོད་ཡིག་གི་སྐོར།

- བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་ལོ་རྒྱུས་སྐལ་བཟང་མིག་སྒྲོན། ༢༠༠༢ལོའི་ཟླ༢
- གཞུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཉེན་འགོག་བཅོཅ། ༡༩༩༦ལོའི་ཟླ༦
- རྒྱ་ཡིག་གི་སྐོར།
- 藏族文学史 1994年9月四川民族出版社

# གཞི་རྒྱ་མཐོང་གི་རྟོགས་བརྗོད།

དང་པོ། རྩོམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་མདོར་བསྐྱུས།

མདོ་མཁར་ཚེ་རིང་དབང་རྒྱལ།

- འབྲུངས་འདས། ༡༩༩༧—༡༩༩༩
- རྩོམ་པོའི་རྩོམ་པོ་པོ། བཀའ་སློན།
- ལུས་རྩོམ། བྱིས་པ།
- འཚོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ། བྱིས་པའི་འཚོ་བ། མཐོ་རིམ་དབང་རྒྱུར་གྲུལ་རིམ།
- བརྒྱུས་ཚོས། མི་དབང་རྟོགས་བརྗོད། རྒྱུ་གཉིས་ཤུར་རྒྱུར་ལོ་ལྟེ་ལོ་ཤུལ།  
བཀའ་སློན་རྟོགས་བརྗོད།

གཉིས་པ། གཞོན་ལུ་ལྷ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་བརྗོད་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས།

- གཞོན་ལུ་ལྷ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་བརྗོད་དང་ཚོས་གཞུང་རིག་གནས།
- བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ།
- དབེན་པ་བསྟེན་ཚུལ།
- སར་སྤྱོད་རྒྱུག

གཞི་རྒྱ་མཐོང་གི་ཉོག་མ་བཟོ་དང་དང་དམངས་སྤྱོད་རིག་གནས།

- གཞི་སྤྱོད་པ།
- གཞི་རྒྱ་པ།
- གཞི་འཕྲོག་པ།
- གཞི་སྤོང་བྱེད་པ།
- གཞི་སྤྱོད་ཀྱི་དགའ་སྤོང་།

གཞི་རྒྱ་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་བརྗོད་སྲོལ་ཆབ་སྲིད་རིག་གནས།

- གཞི་རྒྱ་ལྡན་པ།

- སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལྡན་པ།

གཞི་རྒྱ་མཐོང་གི་ཉེན་མཚན་བརྗོད་དང་རྒྱ་གར་རིག་གནས།

- རྒྱ་མ་གཤིས་ལྟར་བཤུ་བ།

- ཡན་ལག་བཞིའི་དམག་དཔུང་།



# རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་གྲུབ་འབྲས།

- བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་རྒྱུ་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་བཏོད་པ།
- མི་རྒྱ་བཀོད་འབྲི་བྱས་པ་རྒྱུ་ཟད་ཆ་ཚང་བ།
- ཚོགས་རྒྱུ་ལེགས་ཤིང་མཛེས་པ།
- རྒྱུ་རིམ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཆ་ཚང་བ།
- སེམས་ཁམས་བཀོད་འབྲི་ལེགས་པ།

# ཡིད་འོང་མའི་སྣང་བརྟན།

- བརྗེ་དུང་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པ།
- ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་བརྟན་པ།
- མཇེངས་མའི་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་ཚང་བ།
- བོད་མའི་འདོད་མཐུན་གྱི་བྱད་མེད་ཡིན་པ།
- བྱང་ཚུབ་རྒྱབ་པའི་གྲོགས་བྱེད་པར་མཁས་པ།
- གཉེན་རྒྱུག་རང་དབང་ལ་དགའ་བ།

# གཞི་རྒྱ་མཐོན་གྱི་སྒྲུབ་བརྟན་ལ།

- མི་ཚོས་ལ་མཁས་པ།
- ལྷ་ཚོས་ལ་དད་པ་བརྟན་པ།
- བོ་རྒྱལ་གྱི་བྱུང་ཚོས་ཡོངས་སུ་ཚང་བ།
- ལྷོད་པ་སྐྱེ་ན་མེད་པ།
- བོད་མིའི་འདོད་མཐུན་གྱི་སྐྱེས་པ་ཡིན་པ།
- ཐུགས་དགེལ་ཆེ་བ།
- རྒྱལ་སྤོང་ཚོས་བཞིན་སྐྱོང་མཁས་པ།

# སྲིད་པ་གཞིན་རྒྱུ་ལྡང་བརྟན།

- གྲོགས་ལ་བྲིལ་གཞུང་ཡོད་པ།
- ལས་དོན་རྒྱབ་མཁས་པ།
- བོད་མའི་འདོད་མཐུན་གྱི་སློན་པོ་ཡིན་པ།
- ཆབ་སྲིད་ལ་མཁས་པ།

# འབངས་ཁོལ་གྱི་སྒྲུང་བརྒྱུད།

- ཁྲིལ་གཞུང་མེད་པ།
- རོ་གཉིས་མ།
- ལུས་མཐུ་ཚུང་བ།
- ལྷིང་ཚུང་སྒྲུང་མ་ཡིན་པ།

# བྱ་མགིན་སློན་ཟླ་བའི་རྟོགས་བརྗོད།

- ལྷན་སྐྱེའི་ཡིག་ཆ།
- བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་ལོ་རྒྱུས་སྐལ་བཟང་མིག་སློན། ༢༠༠༢ལོའི་ཟླ༢ མཚོ་སློན་མི་རིགས་དཔེ་སླུན་ཁང་།
- བྱ་མགིན་སློན་ཟླ་བའི་རྟོགས་བརྗོད། ༡༩༩༠ལོ་ཟླ༤ འོ་བོད་སློངས་མི་དམངས་དཔེ་སླུན་ཁང་།
- རྒྱ་ཡིག་གི་སློན།
- 藏族文学史 1994年9月 四川民族出版社

# དང་པོ། ཚུམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་མདོར་བསྐྱུས།

- འཇུངས་འདས། ༡༧༡༤——༡༧༤༢
- ལྷ་མ་ཉེན། རབ་བྱུང་བ།
- ལྷོ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། ལྷ་སྐྱུལ།
- ཉལ་ཕུ་བ་སློ་བཟང་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན།
- འཚོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ། ལྷ་བའི་འཚོ་བ།
- བརྩམས་ཚུལ། བྱ་མགྲིན་ཚོན་ལྷ་བའི་ཉོགས་བརྗོད་དང་། རྗེ་བཙུན་འོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་ན་  
རོ་མཁའ་སྐྱོད་ཀྱི་རིམ་གཉིས་ཟབ་མའི་ཉམས་ལེན་ལྷན་མའི་ཐེམ་སྐྱེས།

མོ་འོད་ཟེར་ཅན་གྱི་བརྒྱུད་འདེབས། ལྷག་གཞོང་རི་བོ་དཔལ་འབར་གྱི་  
བཅའ་ཡིག། འཇམ་དབྱངས་གྱི་བསྟོན་པ་གདུང་བྱུགས་ང་རོ་བཅས་ཚོས་ཚན་  
བྱུག་ཅུར་ལོངས་པའི་བོ་ཏི་གཉིས་བཞུགས་སོ།



# གཉེས་པ། རང་དོན་མདོར་བསྐྱུས།

རྟོགས་བརྗོད་འདིའི་མཚན་བྱང་ཆ་ཚང་ལ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་མངའ་བའི་བྱ་མགོན་སྟོན་ཟླ་བའི་  
རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་སྦྱང་བོ་མེད་པར་མཐོང་བ་རྣམས་ཀྱི་རྣ་རྒྱུ་ཞེས་གསལ། འདི་ལ་  
ཡབ་ཡུམ་གྱི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་མདོར་བསྐྱུས་པ་དང་། འཕྲོ་བའི་སྐྱུ་མས་སྲུ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཏེ་དང་པོའོ།།  
ཞེས་པ་ནས་མཐར་སྐྱ་གཤེགས་པའི་སྐབས་ཏེ་དགུ་པའོ། །ཞེས་པའི་བར་ཏེ་སྐབས་དགུ་པོ་དང་། དེ་ཡང་གནའ་  
སྤྱོད་ལ་མ་ར་ཏ་སེའི་རྒྱལ་པོ་སྟེ་སྤང་སྟོབས་ནམ་རིགས་སྟེ་རྒྱལ་པོས་ཇ་ལན་རྟ་རའི་རྒྱལ་པོའི་སྲས་མོ་  
ཏེ་མ་ཏ་ནི་ཁབ་ཏུ་བཞེས། ཁོང་ཡབ་ཡུམ་རྣམ་གཉེས་ནི་དད་པ་དང་། གཏོང་ཕོད་དང་། ཇོ་ཚ་ཞེས་པོད་  
སོགས་ཡ་རབས་ཀྱི་ཕོན་ཏན་མ་ཚང་བ་མེད་པས་བྱུག་ཅིང་། སྐྱེ་བུ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རིགས་སྟེ་རྒྱལ་པོ་ཡབ་  
ཡུམ་ཞེས་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་དམ་པར་གྱུར།

གཞན་ཡང་བཙུན་མོ་ངེས་ལེགས་དང་ངེས་མཛངས་ལ་སོགས་པའི་བཙུན་མོ་དུ་མ་  
དང་། ཚོས་སློན་སློ་གྲོས་རབ་བཟང་དང་། ལྷོང་དཔོན་ཆེན་པོ་ཡམ་ཤེ་ལ་སོགས་པ་མདུན་ན་  
འདོན་མང་པོ་དང་། བྲམ་ཟེ་སྐར་མ་འོད་དང་། ལྷུ་རྩོ་སོགས་བྲམ་ཟེ་མང་པོ་དང་བཅས་པ་  
ཡོད་དོ། །དུས་ཡུན་རིང་པོ་མ་ལོན་པར་བཙུན་མོ་མ་ཉི་མ་ཉ་ནི་ལ་གྲས་ཚོས་གྱི་དགའ་བ་  
འབྲུངས། གྲས་དེ་ཉིད་ལོ་ན་གཞོན་པའི་སློན་པོ་ཡེ་ཤེས་འཛིན་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་ཚེ་ཞིང་ལྷན་  
ཅིག་དུ་གནས་པ་ལ། ལྷོང་དཔོན་ཡམ་ཤེ་ཡིས་གཡོ་དང་སྐྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུང་གྲོགས་ཡེ་ཤེས་  
འཛིན་གྱི་ཚབ་དུ་རང་གི་བྱ་ལ་སྤྲུལ་ན་འཛིན་དུ་བཅུག།

དེར་སློན་ཆེན་རྣམ་དང་རྣམ་གཉིས་མ་དགེས་པར་ཡེ་ཤེས་འཛིན་དང་གོས་བྱས་ཏེ་སློང་  
དཔོན་ཡམ་ཤེ་མེད་པར་བྱ་རྩིས་བྱས། དེ་ཡམ་ཤེ་ཡིས་ཤེས་པས་རྒྱལ་པོའི་མདུན་དུ་བཅར་ནས་  
སློན་པོ་དེ་གསུམ་ལ་མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་མང་དུ་བྱས། རྒྱལ་པོས་བདེན་པར་བཟུང་ནས་འདི་གསུམ་  
གནས་ནས་བསྐྱད་པར་བྱའོ་ཞེས་བཀའ་སྩལ། ཁོང་གསུམ་ནི་ཡུམ་སྲས་གཉིས་ཀྱི་གོགས་ལ་  
བཏེན་ནས་ཡུམ་གྱི་འབྲུངས་ཡུལ་ཇ་ལ་རྩུ་རར་བྲོས་ཤིང་། དེ་གར་སླ་མ་དྲི་མེད་དཔལ་ལྷན་  
བསྟེན་ནས་ཅེ་གཅིག་དུ་སྐྱབ་པ་ལ་བཙོན་པར་བྱས། སྐབས་དེར། ཡུམ་མ་ཏི་མ་རྩུ་ནི་སྐྱ་གཤེགས།  
རྒྱལ་སྲས་ཚོས་ཀྱི་དགའ་བའི་བཙུན་མོར་རྒྱ་གར་དབུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྲས་མོ་གསེར་བཟང་མ་

བྱ་བ་མཛེས་ཤིང་རྟོན་རྒྱལ་པ་བྱད་མེད་གྱི་རྒྱོན་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིད་  
པ་དེ་རྒྱལ་ཕྱན་གཞན་གྱི་བྱ་མོ་བཞི་དང་བཅས་པ་མངའ་གསོལ། རྒྱལ་ལྷན་དང་བཅུན་མོ་  
གསེར་བཟང་མ་གཉིས་ཡིད་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པ་ལ་བཅུན་མོ་ཚུང་བ་སྐྱ་ར་སྐྱ་ཉི་ནི་ཕྱག་དོག་  
གི་བྲག་རྒྱས་སྤོང་ལ་ཟེན་ནས་སྤོང་དཔོན་གྱི་བྱ་དང་ལུས་འདྲེས་པར་བྱས་ཤིང་། ཁོ་གཉིས་  
ཀྱིས་གཡོ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་སྤིང་འཕྲོག་ཅིས་བྱས། ཉིན་ཞིག་རྒྱལ་ལྷན་དང་རྟོན་ཅིག་  
རྒྱོ་བསང་ཏུ་སོང་ཞིང་། འཁོར་གཞན་ལ་གསང་སྟེ་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་རོ་གསར་བ་གཉིས་ལ་  
འཕོ་བ་བཏབ་སྟེ་ཚུ་བོའི་པ་རོལ་ཏུ་ནགས་ཚལ་ལ་བལྟ་བྱིར་སོང་།

རྒྱལ་ཁབ་དེར་ལ་སྐྱེ་ཞུ་ན་སྤྱིར་འཕུར་ཡོང་སྟེ་རྒྱལ་བུའི་གདུང་ལ་གྲོང་འཇུག་བྱས་ནིང་  
རང་གི་སྤང་པོ་ཚུ་བོར་བསྐྱར་ཏེ་འོ་དོད་བོས། དེ་ལྟར་སྟོང་དཔོན་གྱི་བུ་ལ་སྐྱེ་ཞུ་ན་གཡོ་  
དང་སྐྱེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་བུའི་གོ་སར་བསྐྱད། བཅུ་མོ་དམ་པ་གསེར་བཟང་མ་སྤྱིར་  
བསྐྱད་དེ་སྐྱར་སྐྱེ་ཏེ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་ཚེད་འཛོར་རོལ། གསེར་བཟང་མའི་ཡིད་ལ་རྒྱལ་  
བུ་ཡིན་མིན་གྱི་དོགས་པ་ཆེར་བོས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་ཟླ་བ་རུབ་ཏུ་རུབ་ནས་སོང་། ། ། ལྟག་སྐྱགས་  
གྲོན་པའི་སྐྱེས་བུར་བ་ལས། །སྟོ་ཡིད་ཆོས་དང་བསྐྱུན་ན་མི་ལེགས་སམ། །ཞེས་བྲིས་ནས་  
བཞག་རྗེས་ནགས་ཚལ་དུ་རྒྱལ་བུ་དངོས་མ་འཛོལ་དུ་སྤྱོན་ཅིང་། །ནགས་སྟོང་དུ་དགོ་སྟོང་  
ཞེས་དང་སྐྱད་པས། དེའི་མདུན་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་ལ་  
གཞོལ།

ཀྱུལ་བྱུལ་ལ་བསྐྱུ་བྲིད་ཐེབས་རྗེས་ཁུ་བྱུག་གི་རྣམ་པས་ནགས་ཁྲོད་དུ་མི་འདུག་ཐབས་  
མེད་བྱུང་། རྗེས་སུ་སྐྱུལ་བའི་བྱ་ཞིག་དང་མཇལ་ཞིང་། དེ་ལས་ལེགས་པའི་ལམ་ལ་དགྲི་  
བའི་སློ་སྦྱང་བའི་རིམ་པ་སོགས་མང་དུ་ཐོས། མཚན་ལ་མགོན་ཚོན་རླབ་བ་ཞེས་ཐོགས། དེ་  
ནས་བཟུང་ཁོང་གིས་ནགས་ཁྲོད་དུ་བྱའི་ཚོགས་ལ་ཚོས་གསུངས་ཏེ་དེ་དག་ཐར་པ་དང་  
ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ལམ་དུ་བཀོད། མགོན་ཚོན་རླབ་བས་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཚོས་གསུང་  
སྐབས། རླ་མ་དྲི་མེད་དཔལ་ན་དང་མཇལ་ཞིང་། དེ་ལས་ལེགས་ཚོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་  
ཐོབ། རླ་མ་དྲི་མེད་དཔལ་ན་གྱིས་འོད་ལྡན་ཞེས་པའི་ཁུ་བྱུག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཀྱུལ་བྱའི་  
ལུས་སུ་བྱུགས་པར་བྱས་ཏེ་ཀྱུལ་བྱུ་རྩུན་མའི་རྣམ་ཤེས་ཕྱིར་བསྐྱད། འོད་ལྡན་ཀྱུལ་བྱའི་ལུས་  
སུ་བྱུགས་རྗེས། སྤར་ཡུལ་སྐྱུགས་བྱས་པའི་སློན་བཟང་པོ་རྣམས་ཕྱིར་བཀུག་སྟེ་ཀྱུལ་བྲིད་  
ཚོས་བཞིན་བསྐྱུངས། མགོན་ཚོན་རླབ་བ་ཚོ་གང་བོར་ནགས་ཁྲོད་དུ་བྱ་རྣམས་ལ་ཚོས་གསུང་  
གིན་བཞུགས།

གསུམ་པ། བསམ་སྒྲིལ་ནང་དོན།

བརྩམས་ཚུལ་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཚུལ་ལྷགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དཀྱིལ་སྒྲིང་དུ་བཞག་སྟེ་དགོ་  
བ་ལས་བདེ་བ་དང་། རྒྱུ་བ་ལས་རྒྱུ་བ་ལྷན་འབྱུང་བའི་བསམ་སྒྲིལ་བསྐྱབས་བྱེད་པའི་  
རྒྱུ་རྩུ་ལྷོ་ཞིག་རེད།

# བཞི་པ། ལྷ་རྩལ་གྱི་བྱང་ཚོས།

- བྱང་རིམ་ཆ་ཚང་ཞིང་གྱ་གྱ་ཡིན་པ།
- མི་སྣ་གཙོ་བོའི་རང་གཤིས་འབྱུང་དུ་ཐོན་པ།
- ལྷོ་གར་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་མང་བ།
- ཚོགས་སྐྱོར་ལ་མངོན་བརྗོད་དང་ཚོགས་རྒྱུན་དམ་པོས་བཅིངས་མེད་པ།



ལྷ་བ། བྱ་མགྲིན་ཚོན་ཟླ་བའི་ཉོགས་བརྗོད་དང་ཚོས་གཞུང་རིག་གནས།

- ལས་འབྲས།
- རྩེ་བ་ལྷ་ལྷ།
- ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཆ་ཚང་བར་བསྟན་པ།
- འཕོ་བ་གྲོང་འཇུག།