

འབར་ལྷུང་གི་རིག་གནས་སྐད་རིགས་དང་དེ་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་  
 རིགས་ཁག་གི་རིག་གནས་དང་  
 སྐད་ལ་དབྱེད་པ།

རྗེ་རྒྱུ་འབར་ལྷུང་གི་བཅའ་མཐུན། བསོད་ནམས་ཚོས་རྒྱལ་གྱིས་དབྱིན་ཡིག་ལས་བརྒྱུད།

དེ་ཡང་འབར་ལྷུང་གི་སྐད་ཅི་དུ་ལྷ་ཙམ་སྤོང་བུ་  
 ལྷོན་ཟིན་པའི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྐད་  
 རིགས་དེ་ནི་པོད་འབར་སྐད་ཀྱི་ཁོངས་ལྷན་གཏོགས་  
 ལ། གནའ་པོད་རྒྱལ་སྤྱི་དུ་ལྷའི་པོད་རྒྱུད་སྤྱི་རྒྱུ་བ་  
 རྒྱལ་སྤྱི་ལྷུང་དུ་དང་ལྷུང་བུ་དང་བེད་རྒྱུད་  
 ལྷན་ཡོད་པའི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཡིན། འབར་ལྷུང་གི་  
 སྐད་དེ་བཞིན་པོད་འབར་སྐད་ཁོངས་ལྷན་གཏོགས་  
 པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའི་འདོད་རྒྱུལ་དེ་ཚོག་མར་པོད་  
 རིག་པ་མཁས་ཅན་ལྷེ་རི་དེ་རི་ཁེ་ལྷེ་ལེ་མོ་མ་ལི་  
 (Frederick William Thomas) ཡིས་བཏོན་  
 ཞིང་། དེ་རྗེས་སྤྱི་གནད་དེར་ཞིབ་འཇུག་མཛད་  
 མཁན་ཞི་རི་ཁེ་ཏཱར་(Erik Haarh) དང་། རྫོ་  
 རྫོ་མན་(Hoffmann) སོགས་ཀྱིས་ལྷ་རྒྱུལ་དེ་ཉིད་  
 ལྷུང་གདལ་བུ་གཏོང་གནད་མཛད་ཡོད་ལ། ལྷུག་  
 པར་དུ་ཁོང་རྣམ་པས་མོ་མ་ལིའི་འབར་ལྷུང་གི་སྐད་  
 དང་དེང་སྐབས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་རིགས་  
 ཁག་ནང་རྒྱུད་བཞིན་པའི་སྐད་དབར་དམིགས་  
 བསལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དགོངས་རྒྱུལ་ལའང་  
 རྒྱབ་རྒྱུ་མཛད་ཡོད།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་རྒྱུལ་དང་། ས་ཁམས་ཀྱི་  
 ཆགས་རྒྱུལ་ཚོགས་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་བལྟས་  
 བའང་། འབར་ལྷུང་གི་སྐད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་  
 རྒྱུད་ཀྱི་སྐད་རིགས་དཔེར་ན། མན་ཆད་

སྐད་ (Manchad) དང་། ལུ་ནན་སྐད་  
 (Bunan) རང་ཁ་ས་སྐད་(Rangkas)། ལུ་ལུ་  
 ལུ་རི་སྐད་(Kanauri) བཅས་དབར་མངོན་གསལ་  
 དོད་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ནི་བརྗོད་  
 རིག་པའི་དབྱེད་གཞི་ལས་ར་རྒྱུད་བུ་བྱུང།

གཤམ་དུ་ཁོ་ཚོས་འབར་ལྷུང་སྐད་ཡིག་དང་  
 འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁག་གཞིས་སྐོར་ལ་དབྱེད་  
 རྒྱུད་ཕན་ཅམ་བུ་རྒྱ་ལྷོ། གཅིག་འབར་ལྷུང་སྐད་  
 བེད་རྒྱུད་ལྷེད་མཁན་གྱི་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་  
 ལས་འཛོམས་པའི་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནད་  
 ལྷུངས་ཞིད་ཅི་ལྷུང་ཡིན་ལུགས་དང་། གཞིས། ད་  
 མན་འབར་ལྷུང་སྐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་སྐབ་  
 འབྲས་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷེད་ལགས།

དང་ཚོ། འབར་ལྷུང་སྐད་ཉིད་པོད་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན་སྐོར།

འབར་ལྷུང་སྐད་ཅི་པོད་རྒྱུངས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷུགས་  
 དང་། རྒྱ་གར་དུ་འབབ་པའི་རྒྱ་ལོ་ཆེན་པོ་བཞིའི་  
 རྒྱ་འགོའི་རྒྱུད་དུ་དང་བའི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཡིན།  
 དུས་རབས་བདུན་པའི་སྐབས་སྤྱི་འབར་ལྷུང་གི་རྒྱལ་  
 ས་རྒྱུང་ལྷུང་དུ་ལུ་མཁས་ཀྱིས་གཙོས་རྒྱལ་ཁམས་  
 ཡོངས་པོད་བཅོན་པའི་མངའ་འོག་དུ་བསྐྱས་ཤིང་།  
 མཐར་འབར་ལྷུང་གི་སྐད་དེ་ཡང་རྗེ་ལོད་རྒྱུད་

འཇིགས་སུ་སོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཞང་ལྷང་གི་རྒྱ་  
ཚོགས་དེ་ཉིད་རྒྱ་རིགས་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་  
ནས་དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་དང་གཅིག་གྱུར་  
བྱུང་བའོ། དེ་ཡང་པོད་རྒྱུད་ཉིད་ཞང་ལྷང་ཡུལ་  
གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྟར་ཅིང་། ཞང་ལྷང་གི་མིང་ཚོགས་མི་  
ལྷང་བ་ཞིག་པོད་རྒྱུད་ནང་དུ་མཉམ་འབྲེས་བྱུང་  
ཡོང་།

ཞང་ལྷང་རྒྱལ་རབས་པོད་བཅོན་པོའི་མངའ་  
ལོག་ཏུ་བརྒྱུས་པའི་དུས་ནི་རྒྱ་མོ་644ལོར་མ་  
645ལོར་འདོད་ཅིང་། རྒྱབས་དེ་ནི་སྤོང་བཅོན་  
ཞམ་པོས་རྒྱལ་སྤྱིད་རྒྱུང་བའི་དུས་ཡིན། དེ་ལྟ་ཞིབ་  
འཇུག་པ་འགའ་རེས་གནང་པོའི་དབྱེད་ཡིག་ལ་  
རྒྱབ་ཉེན་བཅོལ་ནས་པོད་བཅོན་པོས་ཞང་ལྷང་  
རྒྱལ་རབས་བཅོན་པོའི་མངའ་ལོག་ཏུ་བརྒྱུས་པའི་  
དུས་ནི་653ལོར་ཡིན་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་པ་  
འགའ་རེས་བཅོན་པོས་ཞང་ལྷང་རྒྱལ་རབས་  
དབང་དུ་བརྒྱུར་པའི་དུས་ནི་དུས་རབས་བརྒྱད་  
པའི་ནང་ཡིན་པར་འདོད་དོ། དེ་ལྟར་འགའ་ཟུར་  
བྱུར་པའི་ཉེ་མུལ་གཉིས་ཐོན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནམ་  
དཔང་ཉུགས་ནི་འདི་ལྟར་ཉེ། དེ་ལྟར་ཡིའི་པོད་  
རིག་པ་མཁས་ཅན་གྱི་མེ་མི་རྒྱ་ཆེ་དང་མེ་མི་མེད་  
མགཉིས་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་སྲས་མོ་མཚོན་ལ་སད་མར་  
ཀར་ལྷུ་བ་དེ་ནི་བཅོན་པོའི་སྤོང་ལྟེ་བཅོན་གྱི་སྲས་  
མོ་ཡིན་པར་འདོད། བཅོན་པོ་དེ་པས་དུས་རབས་  
བརྒྱད་པའི་རྒྱབས་པོད་ཀྱི་སྤྱིད་དབང་བརྒྱུད་ལ།  
ལོན་ལྷང་། ཆང་ལྷང་(Chnag Kung)དང་ཡུ་  
རེ་གེ་ཅ་(Uray Geza)ནམ་གཉིས་ཀྱིས་དབྱུང་  
ཞིབ་གནང་རྗེས་དོན་དཔོན་ཚོགས་མོ་སད་མར་  
ཀར་ནི་སྤོང་བཅོན་ཞམ་པོའི་སྲས་མོ་ཡིན་པར་  
འདོད། གང་ལྟར་ཡང་གནད་དོན་དེ་ནི་པོད་ཀྱི་  
རྒྱལ་རབས་པོ་རྒྱུས་ཐོག་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བའི་འགག་  
ཚའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ནི་སྲས་མོ་དེ་ཉིད་

ཞང་ལྷང་རྒྱལ་རབས་བཅོན་པོའི་མངའ་ལོག་ཏུ་  
བརྒྱུས་པའི་ཐད་ཀའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་པ་ལས་རྒྱུད་  
རྒྱལ། དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་གཤམ་  
གསལ་ལྟར་ཉེ།

ཐོག་མར་གཅིག་གྱུར་བྱ་འགོ་རྒྱགས་པའི་  
རྒྱབས་སུ། ཡར་ལུང་ལྷུལ་དུ་ཚགས་པའི་བཅོན་  
པོའི་ཁྱིམ་ཆང་གིས་གཉེན་རྒྱིག་གི་ཐབས་ལམ་  
བརྒྱུད་ནས་ཡིག་(Lig)རྒྱལ་རབས་ཉིད་བཅོན་  
པོའི་མངའ་ལོག་ཏུ་བརྒྱུས་ཤིང་། ཡར་སྤོང་བཅོན་  
ཞམ་པོའི་སྲས་མོ་སད་མར་ཀར་ཞང་ལྷང་གི་རྒྱལ་པོ་  
ཡིག་ལྷི་ལྷི་(Lig - iuyi - rhya)ཡི་བཅོན་མོར་  
བརྒྱུད་སའ་མ་ཟད། སྤོང་བཅོན་ཞམ་པོ་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་ལྷང་རྒྱལ་པོ་ཡིག་ལྷི་ལྷི་ཡི་སྲས་མོ་ཡིག་ཡིག་  
དམན་(Lig Thig - dman)བཅོན་མོར་བརྒྱུས་  
པ་རེད། པོད་ཀྱི་བཅོན་པོ་སྤོང་བཅོན་ཞམ་པོའི་  
སྲས་མོ་སད་མར་ཀར་ཞང་ལྷང་གི་རྒྱལ་པོ་ཡིག་ལྷི་  
ལྷི་ཡི་ཁབ་ཏུ་བརྒྱུས་པ་ནི་ཞང་པོད་གཉིས་དབང་  
འབྲེལ་བ་བཅུགས་པ་དང་འབྲེལ་ལམ་ཡང་ཟབ་ཏུ་  
ལྷིན་པའི་མཚོན་ཉུགས་ཤིག་དང་། སྲས་མོ་སད་  
མར་ཀར་ཉིད་ཞང་ལྷང་རྒྱལ་པོའི་སྤོང་དབྱིངས་སུ་  
མཚེས། དེས་ན་གཉེན་རྒྱིག་ལྲས་རྗེས་ཞང་ལྷང་  
རྒྱལ་པོས་པོད་ཀྱི་བཅོན་མོ་སད་མར་ཀར་ལ་རྒྱང་  
རྒྱུད་ལྲས་ནས་ཚོ་པོ་ཞིག་གིས་ཁེས་པར་རྒྱབ་དགོས་  
པའི་ལོས་འགན་རྒྱབ་བརྒྱུར་བྱས་པས་ན་བཅོན་མོ་  
ཉིད་ལྷུག་བསལ་གྱི་གནས་སུ་གྱུར། ཞིབ་འཇུག་པ་  
ཡུ་རེ་གེ་ཅ་ཡིས་བཅོན་མོ་སད་མར་ཀར་ཀྱིས་ལྷང་ས་  
པར་གཤགས་པའི་རྒྱ་ཚོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྗེས།  
རྒྱ་ཚོགས་དེ་དག་གི་“ཁོ་མོའི་རྒྱ་རྒྱུད་གིས་གང་པའི་མི་  
ཚོ་” ཡི་བསྟོད་ལམ་མཚོན་ལྟར་ཡིན་ཞེས་དང་།  
ཞང་ལྷང་གི་རྒྱལ་པོ་ཡིག་ལྷི་ལྷི་ཡི་བཅོན་མོ་སད་  
མར་ཀར་ལ་མཚོང་རྒྱང་རྒྱང་ལྟར་བྱས་པ་ལས་བྱུང་  
བའི་ཁོ་མོའི་སེམས་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུད་ནི་བརྒྱུད་པར་

དཀར་ཞིང་། ཁོ་མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེན་པོ་སྤོང་  
བཅེན་གྲམ་པོར་གྲངས་པའི་དུན་ལྷུ་འདི་ནང་དུ།  
གཅེན་པོས་དམག་བཏང་ནས་ཁོ་མོ་རྩལ་བཟུལ་གྱི་  
རྒྱ་མཚོ་ལས་རྒྱུ་བ་ཐབས་དང་། འབྲུག་རྒྱལ་པོས་  
སང་མར་ཀར་ལ་མཚོང་རྒྱུ་དང་ཤོགས་མེད་ཁེར་  
རྒྱུ་གི་གནས་སུ་གྱུར་དུ་བཅུག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཉེས་  
ཚད་གཅོད་རྒྱུར་དེ་འཕོང་བྱས་ཡོད་པ་རེད། གལ་  
ཉེ་གོང་གསལ་གཏམ་རྒྱུད་དེ་བཞིན་པོ་རྒྱལ་ཚོགས་  
དངོས་སུ་ཚོན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ན།  
དེ་ལས་འབྲུག་རྒྱལ་རབས་ཉིད་མཐར་ཐམས་ཉེས་  
བརྒྱལ་ཚོར་རྒྱ་སོང་བ་དང་། ས་ཁོངས་དེ་ན་རྒྱུད་  
པའི་འབྲུག་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་འབྲེལ་སུ་སྤོང་བ་ནི་  
རྒྱལ་པོ་ལྷིག་མི་རྒྱ་ལྷིག་རང་ཉིད་ཀྱི་བཅེན་པོའི་  
གཅེན་པོ་བཅེན་པོ་སྤོང་བཅེན་གྲམ་པོར་བཞེ་  
བཟུང་བྱས་ཞབས་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་ལས་ཀྱི་བྱེད་པ་ཡིན་  
པ་རྟོགས་བྱུང་བོ།

གོང་གསལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་བདེན་རྒྱུ་  
གང་ཡིན་ལ་མ་བཞེས་པར། འབྲུག་རྒྱལ་རབས་  
མཐར་ཐོད་བཅེན་པོས་རང་གི་མངའ་འོག་རྒྱ་  
བརྒྱལ་པ་དེ་ནི་རྒྱ་ལྷིག་ལྷིག་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཐུགས་  
འགྲུབ་གིས་རང་དགས་བཅེན་པོ་ལྷིག་ལྷིག་པའི་  
འབྲས་ཉུགས་འབའ་ཞིག་མ་ཡིན། ཚོགས་པར་ཐོད་  
གཅིག་རྒྱུར་བྱ་བ་ཀྱི་རྣམ་ཐུགས་འགྲུབ་ཡར་ལུང་  
རྒྱུད་ནས་མཚོན་དུ་འཕགས་ཤིང་། འབྲུག་ཉིད་  
བཅེན་པོས་དབང་བརྒྱུར་མ་བྱས་གོང་། དེ་ལས་  
ཅུང་ཉེ་བའི་ཐོད་རུབ་རྒྱུགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་མི་རྒྱུད་བ་  
ཞིག་ཐོད་བཅེན་པོའི་མངའ་འོག་རྒྱ་བརྒྱལ་གིན་  
ཡོད། དཔེར་ན་རྫོ་(gLo)དང་མེ་རིབ་(Se -  
rib)ལྟ་བུའོ། ས་ཚེད་གཉིས་ནི་དེར་དུས་ཞེ་པ་ལ་  
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་རྣམ་ཐུགས་ལྷན་སེ་  
ཐང་(Mustaag)ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་དེ་འོ།

ཞིབ་འཇུག་པ་ཉེ་སྲིད་རེ་ཁེ་སན་གྱིས་“ལྷིག་

ལྷོན་པོའི་ས་ཁམས་སྤོང་བརྒྱུད་པའི་དབྱེད་ཡིག་  
ནང་དུ། གོང་གསལ་འདྲ་སེ་ཐང་ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་  
ལ་འབྲུག་རྒྱུད་ཅེས་བརྒྱུད་”ཅེས་གསུངས། ཞེ་  
པ་ལའི་ས་ཁུལ་མེ་རིབ་ཀྱི་གནའ་བོའི་མོ་རྒྱལ་ན།  
ས་ཚེད་ཉིད་དང་འབྲུག་དབར་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
པའི་དབྱེད་གཞི་གང་ཡང་མཚོང་རྒྱ་མེད། འོན་  
ཀྱང་། སྤོང་བཅེན་གྲམ་པོའི་རྗེས་ཀྱི་བཅེན་པོ་རིམ་  
རྒྱུ་ཚོས་ཐོད་བཅེན་པོའི་མངའ་ཐང་ནི་ས་ཚེད་  
ཅམ་དུ་མ་བྱེད། དེའི་ས་རོལ་གྱི་ལྷུལ་ཁམས་མང་  
པའི་རྒྱུགས་སུ་རྒྱ་བརྒྱུད་བྱས་ཡོད།

ཐོད་ཀྱི་བཅེན་པོས་མཐའ་འཁོར་རྒྱལ་ཐབས་  
ཁག་རྒྱ་གཞུང་བཙུལ་བཙུལ་པ་དང་། བར་ཁུལ་དུ་  
འབྲུག་རྒྱུད་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཐམས་ཐམས་གཅོད་བྱེད་  
པའི་ལས་ནི་ཐོད་ཀྱི་བཅེན་པོའི་མཐའ་མ་གྲང་དར་  
མ་བརྒྱུངས་རྗེས་གཞི་ནས་མཇུག་འབྲེལ་བ་རེད།  
དུས་རབས་བཅུ་པ་ནས་བརྒྱུད་། འབྲུག་ནི་ཐོད་  
ཀྱི་རྒྱལ་ཐབས་ལ་དུགས་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་མངའ་འོག་རྒྱ་  
གནས་ཤིང་། རྒྱལ་རབས་དེ་ནི་ཚོགས་པར་ཐོད་ཀྱི་  
རྒྱ་དུག་ཁྲིམ་ཚང་དག་གིས་བཅུགས་པ་དང་། དེ་  
དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་པའི་བར་དར་གནས་བྱུང་བ་  
བྱུང་ཡོད།

འབྲུག་རྒྱུད་ཉིད་རྗེས་སུ་ཅམ་ཡང་མེད་  
པར་རྣམ་འབྲེལ་སུ་སྤོང་མེད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ནི།  
འབྲུག་རྒྱུད་ནི་ཐོན་ཚོས་ཁུབ་གདལ་གཏོར་བྱེད་  
ཀྱི་གཅོ་བའི་རྒྱུད་ཡིག་ཡིན་པར་ཐུགས་ལ། ཞིབ་  
འཇུག་པ་ལུ་རེ་གེ་ཙ་(uray Geza)ཡིས་ཐོད་རྒྱུད་  
ནང་གི་ཐོན་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་འཕོང་པའི་དོན་  
དང་། ལྷོ་དག་འདོན་པ། ཁ་འདོན། གསོལ་  
འདེབས། རྒྱུན་པ་དང་འཕོང་བཟུགས་སོགས་ཀྱི་  
དོན་ལགས་པ་དང་། ཐོན་པོ་ཞེས་པ་ནི་རྩ་བ་ལྟ་  
བུའི་བྱ་ལས་རྒྱུ་བ་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་འཇུག་པ་ཡིན་  
གསུངས། ཉེ་སྲིད་མེ་ཞེ་གོ་ལྷུ་ལུ་(David

Srellgrove) གྱིས་ཀྱང་བོན་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་  
ནི་ལྷན་ལྷན་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་གྱིས་ཞེས་པ་དེ་བོད་  
སྐད་དུ་བརྒྱུ་བ་ལས་ལྷན་ཞེས། གྱིས་ཞེས་པའི་  
དོན་ནི་གཞིས་འདེབས་ཀྱི་དོན་ཡིན་པར་གསུངས།

བོན་ཚོས་ཀྱི་ཚེས་ལྷ་མོས་ལྷ་གཤམ་པའི་  
བརྟན་བཅོས་བརྒྱུ་མ་ནི་འཇར་མན་བ་ཨན་ཚོན་  
ཤའ་ལྷེ་ལེར་གྱིས་འཇར་མན་སྐད་དུ་ལྷན་ཟེར་པའི་  
《མདོ་དཀར་》ཞེས་པའི་བོན་པོའི་ཚོས་དཔེ་དེ་ཡིན་  
ཞིང་། འཇར་མན་སྐད་དུ་པའ་བརྒྱུ་བྱས་པའི་  
དཔེ་ཆ་དེ་ནི་ལྷན་བ་པོ་འདས་རྗེས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་  
1880ལོར་གཞི་ནས་པར་བརྒྱན་བྱས་པ་རེད།

ཚོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་མཁས་ཅན་པེར་ཚོ་  
ད་ལའོ་ ལཱ་ཁེ་ (BertholdLaufer) གྱིས་ལོ་མང་  
རིང་བོན་ཚོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྗེས་གསུང་  
དོན། བོན་ཚོས་ནི་བོད་རང་གི་ཡུལ་ནས་ལྷན་ཞེས་  
དར་བའི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་མ་ཡིན་པར་དེ་ནི་ལྷན་  
ལྷན་གི་རྒྱུ་ལྷོགས་ཡུལ་གྱི་ལེ་ཁེ་ལྷོ་ལོ་  
(Bactria) དང་སོག་དེ་ཨ་ཡེ་ན་(Sogdiana)  
ཞེས་པའི་ཡུལ་ནས་བོད་དུ་དར་ལྷབ་ལྷན་བཞག་གོ་  
ལའོ་ལྷན་གྱི་འདོད་ཚུལ་དེ་ལ་ལྷོས་སུ་བོན་ཚོས་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་མཛད་མཁན་ཉེ་སྤྱི་ཐ་ལོ་ལྷོ་མན་  
(HelmutHoffman) དང་ཉེ་སྤྱི་དང་སེ་ལེ་ལོ་  
རྒྱུ་ལྷན་གཞིས་ཀྱིས་ཀྱང་ལུགས་མོས་དང་ལྷ་བ་  
དེར་རྒྱུ་ལྷོ་མཛད། སེ་ལེ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
དེར་སོག་ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་དེ་ནི་བོན་ཚོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལ་  
བཅོན་ཞིང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་མི་དམན་ཅམ་ཐོབ་  
པའི་སྤྱི་བོ་མང་ཆེ་བའི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་རེད་ཅེས་  
གསུངས། དེ་ཡང་ཞིབ་ཐོར་བཟོད་ན། ལྷན་ལྷན་  
གི་བོན་ཚོས་པའི་སྐབས་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པོད་  
དུ་སོག་མར་དར་འགོ་ཚུགས་པའི་དུས་དང་། བོན་  
ཚོས་ཀྱི་སྤོན་པར་ལུགས་པའི་སྤྱི་བྱ་དམ་པ་གཤེན་  
རབ་མི་པོ་ཆེ་ནི་དོན་དེར་སོག་སྤོན་པ་ལྷོ་ལྷོ་

པ་རང་ཡིན་པར་འདོད་པ་དེའོ།  
བོན་ཚོས་ནི་ལེ་ཁེ་ལྷོ་ལོ་དང་སོག་དེ་ཨ་ཡེ་  
ན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ནས་ལྷན་ལྷན་དུ་དར་བ་དང་།  
ས་ཆ་དེ་གཞིས་ལ་བོན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུལ་གཟིག་  
གམ་རྟག་གཟིགས་ཞེས་འདོད། སེ་ལེ་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་  
གསུངས་པར། ལྷོ་གཟིག་ཅེས་པའི་སོག་མའི་  
འབྲི་སྤངས་མམ་དག་ཆ་ལོ་ཉ་ཞིག་(Ta - zbig)  
ཅེས་ཡིན་ཚུལ་དང་། ཞོང་གིས་སུ་མཐུད་ནས་ད་  
ལྷ་དང་ཚོས་འདོད་པའི་བོན་ཚོས་ནི་གནའ་བོའི་དུས་  
ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་རྣམ་པ་  
ལྷན་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དུས་  
ལྷོས་སུ་དེ་བས་རྣོག་འཇིང་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་  
པའི་སྤྱི་ཚུལ་དང་གནས་ཆ་མེད་དུ་ལྷོ་ལྷོ་བའི་རྣམ་  
འཁྱེར་པ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་རྒྱུན་སོག་པ་བཅས་ལས་  
སྤྱི་བོ་ལྷོ་བ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་  
པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་དོས་འཇིན་གྱིད་པ་ཡིན་  
ཞེས་གསུངས། བོད་ཀྱི་བཅོན་པོ་སྤྱི་བཅོན་སྐམ་  
པོའི་དུས་སུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དེོས་  
སུ་བོད་དུ་དར་བ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་བོད་དུ་  
ལྷབ་གདལ་དུ་ལྷོན་ཡོད་ལ་ལྷོས་སུ་བོན་ཚོས་ཞེས་  
འཇོད་པའི་ཚོས་ལུགས་དེར་དད་སོས་བྱ་མཁན་  
རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་ལུགས་གསར་པ་དེ་དང་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་ཉམས་ལེན་གྱིད་པའི་ཚོས་ལུགས་དབར་ཐ་  
སྐད་ནང་དོན་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་མི་འདྲ་བ་ཤེས་  
རྗེས་དེར་དོ་རྒོལ་བྱས་ཡོད། བོན་ཀྱང་མཐར་ལྷོག་  
རྒྱ་གར་ནས་དར་བའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་  
ལུགས་ཀྱི་རྐྱེད་པ་བོད་ཡུལ་དུ་བཅོན་སྤྲུལ་གྲུབ་པ་བྱུང་  
ཡོད། བརྟན་པ་ལྷ་དར་སྐབས་ཀྱི་ནང་པའི་ཚོས་  
ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་རྣམས་ནི་བརྟན་པ་ལྷོ་དར་  
སྐབས་ཀྱི་ནང་དོན་ལྷན་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
ནང་དོན་གཤམ་མ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དེ་ལ་བོན་ལ་  
སོགས་པའི་ཚོས་ལུགས་གཞན་པའི་ཤན་ལུགས་

ཡོད།  
ལུགས  
བོད་  
མ་ཡི  
བརྟན  
ལས་  
ནང་  
མཛོ  
ནང་  
སྐབས  
ཡུལ་  
ཤེ་ལ་  
དར་  
ཡུལ་  
ཡིན་  
བོན་  
ལུགས  
སྤང་  
སྤྱི་  
བརྒྱུ  
ལྷན་  
ལ་ལོ་  
སོགས  
ལུགས  
ཚོས་  
པེར་  
སྐད་  
སྐབས  
དཔེ

ཡོད།

བོན་ཚོས་ནི་བོད་ཀྱི་ས་རྒྱུས་རྩ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོས་  
 ལུགས་ཤིག་ལ་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་  
 བོད་དུ་མ་དང་གོང་གི་བོད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ཀྱང་  
 ལ་ཡིན། དེའི་ཐད་སེ་ནི་གོ་རུབ་ཀྱིས་“མཉམ་  
 བསྐྱེས་ཚེན་པོ་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་པའི་ཚོས་ལུགས་དེ་  
 ལས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་  
 བར་དོན་མང་པོ་ཞིག་ནང་འདྲེན་བྱས་ཡོད་པ་  
 མཛོན་ཞིང་། བར་དོན་དེ་དག་ནི་ཚེས་གནང་པོའི་  
 བར་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བར་དོན་དང་ལྷ་ཚུལ་ཡིན།  
 སྐབས་དེ་ཤིང་ཀྱི་བར་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ནི་  
 ཡུལ་མིང་དུ་ཁྲ་ཤ་བ་(Kushana)ཞེས་པ་ནས་ཡེ་  
 ཤེ་ཡ་དཀྱིལ་མའི་ས་ཁུལ་དུ་དར་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
 དར་བའི་དུས་ནི་དུས་རབས་དང་པོའི་སྐབས་ཡིན།  
 ཡུལ་ཁྲ་ཤ་ཤ་ལ་ལོ་མེད་དུ་ཅན་འབའ་ཞིག་ལ་  
 ཡིན་པར་དར་དེའི་(Dardic)སྐད་སྐོ་མཁན་གྱི་རྒྱུ་  
 བོ་རྒྱལ་སྐད་ཀྱི་ཤ་བ་ལུལ་ན་འབྲུད་པའི་དྲག་པོའི་  
 རྒྱག་བསྐལ་ལ་བཟོད་པར་རི་ཁུལ་དུ་བོས་བྱོལ་དུ་  
 མོང་ཡོད།

བོད་སྐད་ནང་གི་ཚོས་ཞེས་པའི་བ་སྐད་དེ་ནི་  
 སྐྱི་ཉའི་སྐད་ཉམ་(Dharma) ཞེས་པ་དོན་  
 བརྒྱུར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། བ་སྐད་དེ་ནི་དང་ཐོག་  
 འདུ་ལྷན་ཡུལ་དང་བོད་ཡུལ་དུ་དར་བའི་བོན་ཚོས་  
 ལ་གོ་བ་ཡིན་ཀྱང་། སྤུས་སྤུ་དེ་རིམ་བཞིན་རྒྱ་གར་  
 སོགས་ཡུལ་ནས་དར་བའི་བར་པ་སངས་རྒྱས་ཚོས་  
 ལུགས་ལ་གོ་བ་ཡིན་ཞོ།

ཡར་རུབ་ཚོགས་ཀྱི་ས་ཚུགས་དུ་སངས་རྒྱས་  
 ཚོས་ལུགས་སམ་བོན་ཚོས་དར་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།  
 དེར་མོད་ལའོ་རྒྱུར་གྱིས་“བོད་སྐད་ནང་དུ་བྱུ་ཞའི་  
 སྐད་ཅེས་པའི་བ་སྐད་དེ་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་  
 སྐབས་ཀྱི་བཅན་པོ་ཁྱི་སྡེ་ལྡེ་བཅན་གྱིས་མྱིད་  
 དབང་འཛིན་སྐབས་ཐོག་མར་ཐོན་པ་དང་། སྐད་

རིགས་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་རུབ་ཚོགས་ལེ་ཉི་མི་ཐན་  
 (Baltistan)ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་ཀྱི་སྐད་ཡིན་”ཞེས་  
 གསུངས་ཤིང་། ཁོང་གིས་སྐད་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་  
 རུབ་ཡུལ་གི་ལི་གི་ཉ་(Gilgit) ཞེས་པའི་རྒྱུད་དུ་  
 ཡིན་པའི་སྐོར་རྒྱབ་བྱེད་འགའ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་  
 གསལ་བཤད་ཀྱང་གནང་ཡོད།

སྤོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན། བྱུ་ཞའི་སྐད་  
 བོ་འདུ་ལྷན་སྐད་ལས་ཚོན་ཐོན་དང་ལུན་ལུམ་  
 ཚོགས་པའི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཚོས་དཔེ་  
 རྒྱལ་སྐད་ཀྱང་ཐོག་མར་བྱུ་ཞའི་སྐད་ནས་འདུ་ལྷན་གི་  
 སྐད་དུ་པབ་བརྒྱུར་བྱས་རྗེས་གཞི་ནས་བོད་སྐད་དུ་  
 པབ་བརྒྱུར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དོན་དེས་ཐོག་བྱུ་  
 ཞའི་སྐད་ཅེས་པ་དེ་ནི་བྱུ་རུ་ཤ་ལི་ཁི་.....  
 (Burushaski)སྐད་ཡིན།

པདྨ་འབྲུང་གནས་(PadmaSambhava)  
 ནི་མི་མ་ཐ་(Swat)ཞེས་དེར་དུས་ཀྱི་པ་ཅེ་སེ་ཐན་  
 རྒྱལ་ཁོངས་ནས་བོད་དུ་ཕེབས་པའི་ལྷ་པ་དང་།  
 རྒྱལ་འཕྱོར་བ། སྐགས་པ་བཅས་གཅིག་ཚུགས་  
 ཡིན་པའི་ཚོས་ལུགས་མེ་རྩེ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་བོད་  
 ཀྱི་བཅན་པོ་ཁྱི་སྡེ་ལྡེ་བཅན་སྐབས་བོད་དུ་གདན་  
 དྲངས་ཤིང་། ཁོང་བོད་དུ་ཕེབས་སྐབས་གོང་  
 གསལ་སྐོར་པའི་ས་ཁུལ་གི་ལི་གི་བ་ཞེས་པའི་ཁུལ་  
 དེ་ནི་དེས་པར་བརྒྱུད་དགོས་པའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཡིན།  
 བྱུ་ཞའི་ཡུལ་དུ་བྱུ་ཞའི་སྐད་ལས་བརྒྱལ་པའི་  
 བརྒྱན་བཅོས་ཡོད་མེད་དེ་ལྟ་གསལ་པོ་ལ་ཤེས་ལ།  
 བརྒྱན་བཅོས་དེ་དག་གིས་པའི་ཡིག་གཟུགས་ཀྱང་  
 འཕྲུ་ཚའམ་འཕྲུ་ཚག་གང་ཡིན་བརྒྱན་རྒྱ་མེད།  
 འོན་ཀྱང་དེ་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་གནང་པོའི་ཡིག་རིགས་  
 ལུལྱའི་(Gupta) ཡིག་གཟུགས་དེ་བོད་ཀྱི་ཡིག་  
 གཟུགས་ཀྱི་མཚུར་འདོད་པ་ལྟར། བོད་ཡིག་དཔུ་  
 ཅན་གཟུགས་དཀྱིབས་ཀྱི་མ་ཚུལ་ཡིན་ཤིང་ཐོས་ཚེ་པས་སྤུ་  
 མཚུད་དཔུད་པར་འཚལ།

གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བཞུགས་ནས་  
 བརྗོད་ནའང་། དུལ་གི་མི་གི་མ་ (Gilgit) ནང་  
 ཞང་ཞུང་གཞིས་ནི་ཡང་མ་དག་པའི་སངས་རྒྱལ་  
 ཚོས་ལུགས་པོད་དུ་སྐོག་མར་དར་སྐབས་དང་། དེ་  
 རྗེས་ཀྱི་ཡང་དག་སངས་རྒྱལ་ཚོས་ལུགས་ཉིད་  
 དངོས་ལྷ་པོད་དུ་དར་སྐབས་འཇུག་པར་བརྒྱུད་  
 དགོས་པའི་ས་གནས་ཤིག་ཡིན། མོང་གསལ་ལྷུལ་  
 གི་མི་གི་མའི་ཁོང་ས་གཏོགས་ས་གནས་ཁུ་ཤ་ན་ཞེས་  
 པ་ན་གནའ་པོའི་དུས་ལྷ་ཤ་མོན་ (Shaman) ཚོས་  
 ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་བསྐྱེད་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་  
 ཚོས་ལུགས་དར་ཡོད། དེ་ལས་སྡེ་གཉེན་ལུ་ཤོ་  
 (Burusho) ཞེས་པའི་མི་རིགས་དེས་དད་མོས་  
 ལྱེད་པའི་ཤ་མོན་ཚོས་ལུགས་དེ་ནི་ཚོ་ག་དང་ནང་  
 དོན་སྐོག་སྐོག་སྐོག་གང་ཅིའི་མའི་པོན་ལུགས་དང་  
 ཚའ་དྲ་བའི་གནས་མང་པོ་ཡོད། མ་གཞི་ལུ་ཤོ་  
 ཞེས་པའི་མི་རིགས་དེ་དུས་རབས་གཅིག་ཙམ་གྱི་  
 སྡོན་རོལ་ནས་ཨེ་སི་ལི་མ་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་ལྱེད་  
 རྒྱུ་འགོ་རྒྱུགས་ཟེན་ནས་ཚོས་ལུགས་དེ་བཞེན་ཁོང་  
 ཚོའི་ཚོས་ལུགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱུར་ཟེན་འདྲ། ས་  
 ཚ་དེ་རྒྱུད་དུ་དུང་ཤ་མོན་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་  
 ལྱེད་མཁུ་མཚོང་རྒྱ་ཡོད།

གནའ་པོའི་སྐབས་ལྷ་ཤ་ཤོ་ཞེས་པའི་ལུལ་  
 དུ་དར་བའི་གདོད་མའི་ཚོས་ལུགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱར་  
 འཁོད་པའི་དབྱེད་ཡིག་དང་གཏམ་རྒྱུད་རྣམས་ནི་  
 ཨེ་སི་ལི་མ་ཚོས་ལུགས་ས་ཁུལ་དེ་དུ་དར་རྗེས་རྗེ་  
 མེད་དུ་བཏང་གས་ཆེ། དེ་ཡང་ཐོན་ཚོས་ཀྱི་ཡིག་  
 ཚ་《སྐབ་མཐའ་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་》ཞེས་པའི་ནང་  
 འཁོད་པ་ལྟར་ན། བརྗོད་པ་ལྷ་དར་སྐབས་ཀྱི་ཚོས་  
 རྣམས་ནི་ལུལ་ལེ་ཁེ་ཁི་ཡི་ (Bac | ria) དང་སྐོག་དེ་  
 ཨ་ན་ (Sogdiana) གཞིས་ནས་ལུལ་ཤ་ཤོ་  
 བརྒྱུད་གཞི་ནས་པོད་དུ་དར་བ་ཡིན།

ཚེས་གནའ་པོའི་དུས་ལྷ་པོད་ཀྱི་རྒྱུ་བཞུགས་

ས་ཁུལ་དུ་རྒྱ་གར་སོགས་མཐའ་འཁོར་རྒྱལ་ཁབ་  
 དང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལུགས་རྒྱུན་སྲིལ་ཚད་  
 དེ་ཚོད་རང་གི་རིག་གནས་ལས་བབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་  
 བའོད་ལ། ལྷུང་བཟང་ཡང་དག་པའི་ནང་པ་སངས་  
 རྒྱལ་ཀྱི་བརྗོད་པ་དེ་ཡང་དུས་རབས་བཅུ་པའི་  
 སྐབས་གཞི་ནས་དེ་སྔ་ལྷ་པོད་དུ་དར་སྐབས་པ་ལྱེད་  
 ཡོད། དུས་རབས་བཅུ་པའི་སྐབས་ནས་བཟུང་།  
 པོད་ཀྱི་རྒྱུ་བཞུགས་ས་ཁུལ་དེ་བཞེན་པོན་ཚོས་དང་  
 འབྲེལ་ནས་སྐྱེད་བརྗོད་ལུ་མཁུ་མེད་ལ། པོན་  
 ལུགས་བཟང་དེ་ཉམས་དམས་སྤྱོད་བའི་ལོ་  
 ལུང་། པོན་ཀྱི་སྐབ་མཐའ་དེ་རྒྱ་གར་སོགས་རྒྱུ་  
 རྒྱུགས་ས་ཁུལ་དང་བར་ཐག་ལེ་བར་སྤོང་གིས་ཚོད་  
 པའི་ཤར་རྒྱུགས་ཀྱི་ལུལ་ལྷ་ཁག་ནང་དར་ཡོད་པ་ལ།  
 དེར་སྐབས་པོད་དུ་དར་བའི་པོན་ཀྱི་སྐབ་མཐའི་  
 ནང་འཁོད་པའི་དེའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་འབྲེལ་  
 བའི་ནང་དོན་མང་པོ་ཞིག་ནི་རྒྱ་གར་ནས་དར་བའི་  
 ནང་པ་སངས་རྒྱལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐབ་མཐའ་ཁག་  
 དང་འདྲ་བ་ཞིག་གཅིག་ལགས་སོ།

གཞིས། ཞང་ཞུང་སྐད་ལ་དབྱེད་པ།

ཞང་ཞུང་སྐད་ཀྱི་སྐྱར་ལ་ཞིག་འཇུག་ལུ་རྒྱར་  
 མཁོ་བའི་དབྱེད་གཞི་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉག་སྤ་ནའང་།  
 པོད་སྐད་ནི་ཞང་ཞུང་སྐད་དང་ལྷུང་བཟང་འབྲེལ་བ་  
 ཡོད་པའི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཙམ་ན། དེའི་ཁོད་  
 ལས་ང་ཚོས་དབྱེད་གཞི་རེ་གཞིས་ཉིད་སོན་ལུ་སྐབ།

སྐྱི་ལོ་1907ལོར། ཏུ་ཤོང་ཞེས་པའི་ལུལ་  
 བས་གནའ་པོའི་ཡིག་ཆ་དང་། མང་ག་རྗེལས་  
 རིས་སྐོག་སྟེད་སོན་ལྱང་ཡོད། ས་ཚ་དེ་ནི་ཀན་  
 ལུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་རྒྱུ་པོས་སྤྱུ་ཆགས་ཤིང་། དེ་ནི་  
 ལྷུང་པོའི་ཐག་སྐོག་ལྷ་ཁང་ཆེས་སྤྱོད་པའི་ཡིག་ལ།  
 མལ་ཆེད་སྐྱི་ལོ་366ལོར་བརྗོད་པ་ཞིག་གོ་འོན་















འབྲུག་གི་སྐད་སྐོར་བརྒྱུད་རིག་གཞུང་གི་  
 ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ཚུགས་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་ཞིབ་  
 འཇུག་བྱས་པོད་ནང་གནད་ལ་འཕེགས་པའི་སྐོར་  
 ཚིག་འཛིག་མཁན་ནི་ཉེ་མོའི་སྐར་མའི་ཟུར་སྐད་།  
 ཏུ་མེལ་གྱིས་འབྲུག་སྐད་སྐོར་གྱི་དབྱེད་ཡིག་དང་  
 ཐན་གྱི་ཉ་སྐད་དང་ཚན་རིག་སྐད་དབར་ཞིབ་  
 བཟུང་མཛད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཐབས་འབྲུག་གི་  
 སྐད་དང་གདོད་མའི་མ་རབ་སྐད་དབར་འབྲེལ་བ་  
 ཡོད་ཚུལ་གྱི་རྒྱབ་བྱེད་བརྟན་རྒྱ་ཡོད་སྐོར་ཡང་  
 གསུངས་ཡོད། མཁས་མཚོག་སེ་ལོ་མོ་ཏུ་བ་གྱིས་  
 གྲུང་འབྲུག་གི་སྐད་ནི་ཕོད་ཤར་ཚུགས་ནས་  
 མཚེད་པའི་ཡུལ་སྐད་ཅིག་ཡིན་པར་དཔོན་པ་སྟེ།  
 ཁོ་མོའི་རྩ་རྒྱལ་ནི་ཏུ་མེལ་དང་མེ་ལོ་མོ་ཏུ་བ་གཉིས་ཀྱི་  
 བཞེད་རྒྱལ་རྩུབ། འབྲུག་གི་སྐད་ནི་ཕོད་བྱང་  
 ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་ཚོ་པའི་སྐད་ལས་མཚེད་པ་ཞིག་ཡིན་  
 པར་འདོད་པ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འབྲུག་སྐད་  
 སྐོར་དང་འབྲུག་གི་གནད་དོན་རྣམས་འཛིན་ཅན་  
 དེ་དབར་དེ་ཅམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་མ་མཚེས། དེ་ནི་  
 འདིར་བརྗོད་པའི་འབྲུག་གི་སྐད་ཅིས་པ་དེ་ནི་  
 ཚེས་གནང་པོའི་སྐབས་ཀྱི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས་  
 སྟེ། དབྱེད་ཚུལ་འདི་ནི་ཉེ་མོ་ཚར་སྟོག་པ་པོའི་རྒྱན་  
 ལམ་ཏུ་ཤར་ཉེར་ཡོད་པའི་ཁོ་མོའི་དབྱེད་ཚུལ་གཤེ་  
 མ་ཞིག་ནང་གི་ལེ་ཚན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དབྱེད་ཚུལ་  
 དེའི་ནང་ཏུ་ཁོ་མོས་ཉི་མ་ལ་ཡ་རྒྱབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐད་  
 རིགས་མ་ལག་ཁྲིད་ཀྱི་སྐད་རིགས་དཔེར་ན་འབྲུག་  
 རྒྱུ་སྐད་དང་། འབྲུག་སྐད་། མན་ཚད་སྐད་། རྒྱ་  
 ཏུ་རིའི་སྐད་རྒྱ་བའི་མེས་པོ་ནི་ཚེས་ལུ་མོའི་ཏུ་ནས་  
 ཉི་མ་ལ་ཡའི་རྒྱབ་རྒྱུད་དང་ཕོད་རྒྱུད་ས་ས་མཚོའི་  
 རྒྱབ་དོན་གྱི་ས་ཚར་གནས་སྐོར་འཚོ་སྐོར་བྱས་ཡོད།  
 དེའི་ཏུ་ནས་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཚུགས་དང་ཁ་ཤི་སྐོར་ལུལ་  
 གྱི་རྩོ་ཚས་རྩིང་མའི་སྐབས་ན་ཡིན། སྐད་རིགས་ཀྱི་  
 དཔེར་རྟགས་ཚོག་ནས་གནད་དོན་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་

བྱེད་པ་དེ་ནི་གནང་རྩིས་པོའི་ཐད་ཀྱིས་བྱ་མ་རུས་  
 པའི་གལ་ཚེའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ལོ།  
 བརྒྱུད་མིང་ཚིག་གི་དཔེར་རྟགས་འདྲིན་  
 ཚོག་དུ་ལྟོ་སྐད་འཛིགས་སུ་རྒྱུན་ཟུན་པའི་ཕོད་རྒྱབ་  
 ཚུགས་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུག་སྐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
 སྐབས། དེ་དང་ཉི་མ་ལ་ཡ་རྒྱབ་ཚུགས་ཀྱི་སྐད་  
 རིགས་དཔེར་ན་ཐང་མེ་སྐད་དང་བ་རམ་སྐད་  
 དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཚན་རིག་སྐད་ལས་དེ་པས་  
 ཟབ་པ་མངོན་ལ། འབྲུག་གི་སྐད་དང་གཤེ་སྐད་  
 (Ghale)དང་། ཉ་མན་རི་སྐད་གཉིས་དབར་མིན་  
 ཏུ་ཉེ་བའི་འབྲེལ་བ་ཚགས་དོན་ནི། གཅིག་ནས་  
 ཕོད་ཀྱི་རྒྱབ་ཚུགས་ས་ལུལ་དང་ལེ་བ་ལའི་ཀ་ལི་གན་  
 དུ་ཁའི་(Kali Gandaki)སྐད་ཚོ་གཉིས་བར་ལོ་  
 ཚུས་དང་རིག་གནས་སྟོགས་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་  
 འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཅིག་བྱུང་ཚུངས་པ་དང་། གཉིས་  
 བས་གཤེ་སྐད་དང་ཉ་མན་རི་སྐད་ལས་གྲུང་  
 འབྲུག་གི་སྐད་རྩུར་དེ་གཉིས་དང་ཕོ་དའི་སྐད་  
 (Bodish)དཔེར་དཔེགས་བསམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ལྟན་  
 པ་མཚོན་ཡོད།

ནམ་རྒྱལ་ཉི་མ་བྲག་དཀར་ནི་ལེ་ལ་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་(Chumbi) ཞེས་པའི་ཡུལ་ཏུ་  
 འཇུངས་ཤིང་། ཁོང་དུ་ལྷ་ཁོ་ལེ་སི་དཔོན་ཐང་  
 (Koniswinter) ཞེས་པའི་ཡུལ་ཏུ་རྒྱག་ལས་  
 གནང་བཞེན་ཡོད། ཉེ་མ་བྲག་དཀར་གྱིས་ནི་ཉ་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཁག་གཅིག་གི་མ་དུལ་  
 རྒྱབ་རྒྱུར་འོག་འབྲུག་སྐད་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་ཅིག་  
 ཚོམ་རྒྱུག་གནང་ཡོད། ཚིག་མཛོད་དེའི་མིང་ཚིག་  
 གཉིས་ཀྱི་འདྲིན་ཁྲུངས་ནི་ཕོད་ཡིག་ཚོག་འཁོད་པའི་  
 ཚོས་ལུགས་ཚོ་གའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཚང་ཁ་གྲངས་  
 420དང་། བཀའ་བརྟན་གཉིས་ནི་ཚིག་མཛོད་  
 ནང་འཁོད་པའི་མིང་ཚིག་དག་གི་འབྲུང་ཁྲུངས་གཙོ་  
 པོ་ཞིག་ལགས།



ཡིན།

ནི་དབར་སྐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་མཁན་ཞིག་གི་རིམ་གྱི་མཛུགས་འཛུགས་ལ། རྒྱ་མཚན་ཅན་གྱི་ནི་དབར་སྐད་དང་དེ་ལས་རྗེས་སུ་ལྷན་པའི་སྐད་རིགས་ཐང་མི་སྐད་དང་ལེ་ཤེས་སྐད་གཉིས་པར་འབྲེལ་བ་ཞིག་འཇུགས་ཐབས་ཕྱིད་པ་ནི་ད་ཆེ་(Dutch - ཡོ་རོབ་མིར་དུ་ཕོད་པའི་ཉ་ལན་ཞེས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད། རྒྱ་པ་པོས་) སྐད་དང་འཇར་མན་གྱི་སྐད་གཉིས་དབར་འབྲེལ་ལས་འཇུགས་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་འཛིན་པ་དང་འབྲེལ། ད་ཆེ་མི་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་དེ་འཇར་མན་སྐད་དང་ཐ་དད་དུ་དགར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གཙོ་བོ་རིག་གནས་དང་མོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ་བརྩོས་ནས་བཞག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མི་རིགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྐད་དབར་མཚིས་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་སྐད་དེ་གཉིས་མོ་མོ་ལས་འཕྲོས་པའི་རིག་གནས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷན་ཚུས་ཉིད་མོ་མོར་གྱུས་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་གནའ་པོའི་དུས་ནས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ལྟར་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རིག་གནས་ཐང་གྱི་ལྷན་པར་ལས་ཁྲིམ་མཚོས་རྒྱལ་ཁབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུག་གཞི་དང་། རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་གཉིས་གཅིག་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་རྩོགས་སུ་འཕོ་འཕྱུར་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་ཐང་མི་སྐད་དང་། ལེ་ཤེས་སྐད། ནི་དབར་གྱི་སྐད་དབར་བར་རྒྱ་དེ་རིག་པའི་རིམ་གས་བརྗོད་ན་འབྲེལ་ལས་དམ་ཞིང་ཟབ་པ་ཞིག་མཚིས་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་ལས་ནི་ནི་དབར་སྐད་ལས་འཕྲོས་ཤིང་ཁེ་ལོ་ཐ་མན་དུ་(Kathmandu) ལྷལ་དུ་ནི་དབར་ཤེས་རིག་མ་དར་གོང་ནས་འགོ་རྩོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལེ་ཤེས་ཞེས་གཅིག་གྱུར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཆགས་པའི་དུས་ནི་དུས་རབས་བཙོ་བཙུད་པའི་སྐབས་ཡིན།

ལས་ཞང་ལྷན་སྐད་དང་། ལྷན་ནན་སྐད།

མན་ཆད་སྐད། རང་ཁ་ས་སྐད། ལྷ་ལུ་ལུའི་སྐད་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་ལྷན་པ་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པར་འདོད་པའི་རྩ་རྒྱལ་དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཕྱིད་ཆ་ཆར་པོ་མེད་པ་ལྟར་སྐད་ཡང་། མ་འོངས་པའི་དུས་ལྷུ་ལོ་མང་པོས་དེའི་སྐར་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྗེས་དེ་བས་མང་པའི་རྒྱལ་ཕྱིད་ཀྱི་ཚོག་ནས་ལྷ་རྒྱལ་དེ་བཞིན་ཡང་དག་ཡིན་ཚུལ་ར་རྒྱད་ཐུབ་ལ། ལྷག་པར་དུ་ལྷ་རྒྱལ་དེའི་སྐར་ཞིབ་འཇུག་གྱུ་རྒྱར་ནས་རྒྱལ་ཉི་མ་ཡག་དགར་གྱིས་བཅམས་པའི་ཚོག་མཛོད་དང་། དེ་བཞིན་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ལུབ་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཆ་དང་མི་རིགས་ཁག་ནང་དཔོན་བརྗོད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་གནང་བ་ལས་ཐོབ་པའི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཚོགས་ནི་ཐན་ཚོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་དབྱེད་ཡིག་གསུམ་ཆེན་ཞིག་ཤོ།

ད་མན་མས་ར་ཁི་རན་མི་(Para - Kiranti) སྐད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ལེ་ཤེས་སྐད་དང་། ནི་དབར་སྐད། ཐང་མི་སྐད་གསུམ་དབར་མིང་ཚོག་འགའ་ཞིག་ཐན་མོང་ཚོག་རྒྱུད་པའི་སྐད་རྒྱལ་ཅམ་མཚོང་བ་ལས་བར་རྒྱུད་རིག་པའི་ཚོག་ནས་སྐད་དེ་དག་ཐན་རྒྱལ་དབྱེད་བརྒྱུར་བྱ་རྒྱ་ཉུག་སྤའི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད།

ཕོད་ཡིག་གི་ཡིག་ཆའི་ནང་གསལ་བའི་ཞང་ལྷན་སྐད་སྐར་གྱི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ནི་ཐང་མོར་ཅམ་ལས་མེད། དེ་བཞིན་ད་ལྷ་མོ་མ་སི་ལྟར་ཞང་ལྷན་སྐད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཞང་ལྷན་སྐད་དུ་འཁོད་པའི་དབྱེད་ཡིག་ཐབ་རྒྱུར་ཕྱིད་མཁན་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་ལྟར་མོང་བས། ཐན་དབྱེད་ཡངས་པའི་བརྗོད་ཐན་རྒྱུ་པོས་གནད་དེར་དོ་སྐྱོད་དང་སྐོབས་པ་ཆེན་པོས་ཞིབ་འཇུག་ཕྱིད་རྒྱ་དེ་ནི་ཁ་ཚད་གོས་གཏུགས་ཀྱི་བྱ་བ་བཞིག་ཤོ།

ཕལས་མཚོག་ཉི་མ་ཡགས་པས་ཚོས་རྒྱུག་མཛོད་པའི་ཞང་ལྷན་སྐད་ཀྱི་ཚོག་མཛོད་དང་། ཉེ་

ཆར་དཔེ་སྐྱེན་བྱས་པའི་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མ་ཕྱེད་དཀར་གྱི་ཚོག་མཛོད། དེ་བཞིན་ཨེ་རི་ཁི་ཏཱར་(Erik Haarh) གྱིས་མཐོ་འདོན་མཛོད་པའི་རྒྱལ་ཚོགས་ཞུག་ཞབ་ཞུང་སྐད་ལས་འཕྲོས་པའི་དཔེ་ཆ་ཚོགས་སྡེ་ག་བཅས་ནི་ཞབ་ཞུང་གི་སྐད་དང་དེའི་བརྗོད་སྟེན་པར་ཞིབ་འཇུག་དཔྱད་ཅིན་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུར་མཐོ་འདོན་པའི་གལ་ཆེའི་དཔྱད་ཡིག་ཞིག་ཡིན་ཅོ།

དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་གནས་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་།

⑨ ལའོ་ལྷིན་(LoEffer) གྱིས་1995ལོར་བཅམས་པའི་《བལ་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་སྐད་བ་ར་ལ་(Bhramu)ལ་དཔྱད་པ་》

⑩ ལའོ་ལྷཱའར་(Laufer) གྱིས་1908ལོར་བཅམས་པའི་《བྱ་ནའི་སྐད་ལ་དཔྱད་པ་》

⑪ ཤེ་ལྷཱའར་རོ་ཤེ་ཐ་(Shaftet Robert) ཡིས་1950ལོར་བཅམས་པའི་《མོ་མ་སིའི་རྩ་བར་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་པ་》

⑫ ཤེ་ལྷཱར་གྱིས་1955ལོར་བཅམས་པའི་《རྒྱ་སྐད་དང་བོད་སྐད་དབར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་》

⑬ ཤེ་ལྷཱར་གྱིས་1957ལོར་བཅམས་པའི་《རྒྱ་བོད་སྐད་གཉིས་ལས་འཕྲོས་པའི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་རྩོམ་སྟེང་།

⑭ ཤེ་ལྷཱའར་གྱིས་1974ལོར་བཅམས་པའི་《རྒྱ་སྐད་དང་བོད་སྐད་གཉིས་རོ་སྟོན་རགས་ཚམ་བྱས་པ་》

⑮ སེ་ཞི་གོ་རུབ་གྱིས་1967ལོར་བཅམས་པའི་《བོན་གྱི་ཐོག་པ་རིམ་དགུ་རྩོམ་སྟེང་།

⑯ སེ་ཞི་གོ་རུབ་གྱིས་1987ལོར་བཅམས་པའི་《རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་ཚོས་ལུགས་》

⑰ སེ་ཐན་དབྱིན་(Stein) གྱིས་1921ལོར་བཅམས་པའི་《ཨེ་ཤེ་ཡ་དཀྱིལ་མའི་ཁྲུལ་དང་ཡུང་གོའི་རྒྱལ་ཚོགས་ས་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་པའི་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐོ་》

⑱ སེ་ཐན་དབྱིན་གྱིས་1933ལོར་བཅམས་པའི་《གནའ་བོའི་ཨེ་ཤེ་ཡ་དཀྱིལ་མའི་རྗེས་སུ་བསྐྱོད་པའི་སྐྱེན་ལུ་》

⑲ མོ་མ་སི་ཡིས་1926ལོར་བཅམས་པའི་《ཡ་ལྱིང་དཀྱིལ་མའི་ཁྲུལ་གྱི་སྐད་རིགས་གཉིས་ལ་དཔྱད་པ་》

དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

① རྩང་ཁུང་(Chang. Kung) གིས་1960ལོར་བཅམས་པའི་《ཞབ་ཞུང་སྐད་ལ་ཞིབ་པ་》

② སེ་རེ་ཐ་ཆན་ཤ་(SaratChandra) ཡིས་1881ལོར་བཅམས་པའི་《བོད་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ལོ་རྒྱུས་མཛོད་རྗེས་》

③ དབན་དྲིམ་རོར་རེ་(Van Driem George) ཡིས་བཅམས་པའི་《རྩོ་ཆས་གསར་མའི་དུས་རབས་ཀྱི་བོད་འབར་མི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་ལྟེང་པ་》

④ དབན་དྲིམ་རོར་རེས་བཅམས་པའི་《ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་སྐད་རིགས་》

⑤ ཏཱར་ཨེ་རི་ཁི་(Haarh. Erik) ཡིས་1968ལོར་བཅམས་པའི་《ཞབ་ཞུང་གི་སྐད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་ལུས་པའི་བོད་ཀྱི་བོན་པོའི་སྐད་ཀྱི་བརྗོད་སྟེན་རིག་གཞུང་དང་ཚོག་མཛོད་》

⑥ ཉོ་ལྷོ་ཐན་(Hoffmann) གྱིས་1967ལོར་བཅམས་པའི་《ཞབ་ཞུང་གི་སྐད་ནི་བོད་ཀྱི་བོན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་པའི་སྐད་ཅིག་ཡིན་》

⑦ ཉོ་ལྷོ་ཐན་གྱིས་1972ལོར་བཅམས་པའི་《ཞབ་ཞུང་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྐད་འགའ་ཞིག་ལ་དཔྱད་པ་》

⑧ རེ་ཁེ་སན་དེ་ཤེ་དེ་(Jackson David) ཡིས་བཅམས་པའི་《བལ་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་སེ་རིབ་དང་།



