

English for Bilingual Speakers: Tibetan Customs

སྐད་ཀྱི་སློབ་མཁུ་དབྱིན་ཡིག་སློབ་དེབ།
བོད་ཀྱི་དམར་སློབ།

གཙོ་སློབ་པ། ཆེ་དབང་ལོ་ལོ།



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་སློབ་དེབ་མེད་བསྟན་མ།
高等学校藏汉双语系列教材

English for Bilingual Speakers: Tibetan Customs

སྐད་ཀྱི་སློབ་མཁོ་དེའི་ཕྱི་ལྷན་སློབ་དེབ་
བོད་ཀྱི་དམངས་སྐད་

གཙོ་སློབ་པ། ཆོ་དབང་རྩི་ཆེ།

གཙོ་སློབ་པ་ཁོའོ་པ། བཀྲ་ཤིས། མེ་ལེ་ན་མེ་ལེ་ལེ།

ཆེ་རྒྱལ་རྩི་རྩི་ཆེ།



མི་རིགས་དཔེ་སྐད་ཁང་།

图书在版编目 (CIP) 数据

藏英社科中级教程-中国藏区民俗 / 才项多杰主编. — 北京: 民族出版社, 2014.6 藏英社科中级教程
教育部资助项目高校藏汉汉语系列教材
ISBN 978-7-105-13283-6

I. ①中… II. ①才… III. ①英语—阅读教学—高中—教材 IV. ①G634.411

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139402 号

ཨ་ཁོ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་བ། སྒྲུབ་མ་སྒྲིག།

责任编辑: 卓玛吉

English for Bilingual Speakers: Tibetan Customs

སྐད་གཉིས་སྒྲིབ་མའི་དབྱིན་ཡིག་བསྐབ་དེབ།
བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ།

དཔེ་སྐྱུ་མཐུན། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་།
འགྲེམ་སྒྲུབ་མཐུན། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་།
གནས་ཁུལ། བོ་ཅིན་གྲོང་ཁྱེར་ཏོ་མིང་མི་བྱང་ལམ་མང་14པ།
ཐུག་ཁང་། 100013
དྲ་གནས། <http://www.e56.com.cn>
བརྒྱུད་འཛིན་མཐུན། རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཚང་ཁང་།
པར་འདེབས་མཐུན། སན་ཏོ་གྲོང་ཁྱེར་ཏུ་ཁུང་པར་འདེབས་ཚད་ཡོངས་ཆ་ལ།
དེབ་ཚད། 787mm×1092mm 1/16
དཔར་ཚུགས། 30.25
ཡིག་གྲངས། 270
དཔར་གྲངས། 0001-1500
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཐེངས། 2014མའི་ཟླ་8པའི་པར་གཞི་དང་ལོ།
དཔར་ཐེངས། 2014མའི་ཟླ་8པའི་བོ་ཅིན་གྱི་དཔར་ཐེངས་དང་ལོ།
ISBN 978-7-105-13283-6/ G · 1900 (ཚད 127)
མིན་གྲངས། 60

出 版: 民族出版社
发 行: 民族出版社
社 址: 北京市和平里北街 14 号
邮 编: 100013
网 址: <http://www.e56.com.cn>
经 销: 各地新华书店
印 刷: 三河市华东印刷有限公司
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张: 30.25
字 数: 270 千字
印 数: 0001-1500
版 次: 2014 年 8 月第 1 版
印 次: 2014 年 8 月北京第 1 次印刷
ISBN 978-7-105-13283-6/ G · 1900 (藏 127)
定价: 60.00 元

མཚོ་དེ་མ་སྒོ་བ་ལྟེན་པོ་དང་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སྒོ་བ་དེ་བ་ལྟེན་
བསྟར་མའི་འབྲུག་ས་སྐྱ་ན་བྱ་བའི་སྒོ་འདྲི་ས།

ཆེ་རིང་ཐར། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དང་རིག་པ་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ལྟེན།
རྒྱལ་རིགས། ང་བ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་མཚོ་རིམ་ཆེད་སྒྲུང་སྒོ་བ་ལྟེན་ཏུ་ཅི་གཞོན་པ།
བན་ཁོ། ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དང་རིག་པ་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ལྟེན།
རྒྱ་བ། མཚོ་སྒོན་མི་རིགས་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དང་རིག་པ་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ལྟེན།
ཆེ་བརྟན་བཀྲ་སྒྲིང་། བོད་སྒྲུང་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དང་རིག་པ་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ལྟེན།
བཀྲ་སྒྲིང་ཆེ་བརྟན། རུབ་བྱང་མི་རིགས་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དང་གྲི་སྐད་ཡིག་རིག་གནས་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ལྟེན།
མེས་པོ། སེ་ཁྲོན་མི་རིགས་སྒོ་བ་སྒྲིང་བོད་ཡིག་ཚན་ཁག་གི་གྲུང་རིན།
ལྷོ་བྱམས་རྒྱལ། མཚོ་སྒོན་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དང་ལྷགས་གསེ་རིག་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒོ་བ་དཔོན་ཆེན་མོ།
འདྲི་གས་བྱེད། ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སྒོ་བ་སྒྲིང་བོད་གྲི་སྐད་ཡིག་ཆེས་དངོས་ཚན་ཁག་གི་གྲུང་རིན།
ལྷོ་འབྲུག་རྒྱལ། ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སྒོ་བ་སྒྲིང་བོད་ཡིག་ཚན་ཁག་གི་གྲུང་རིན།
བཀྲ་སྒྲིང་ཆེ་རིང་། མཚོ་སྒོན་མི་རིགས་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་ལྷོ་སྐད་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ལྟེན་གཞོན་པ།
ལྷགས་ཐར། ཁོང་སྒྲུང་སྒོ་བ་གསེ་མཉམ་འབྲེལ་མགོ་ཁྲིད་ཆོ་རྒྱུང་གཞུང་རྒྱལ་ཁང་གི་གྲུང་རིན།
ཕན་མོ་དོན་གྲུབ། རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཡིག་སྒོ་བ་དབ་ཞིབ་བཞེར་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲུང་རིན་ལྷ་ཡོན་གཞོན་པ།
ལྷག་བ་ཆེ་རིང་། བོད་སྒྲུང་སྒོ་བ་ཆེན་པོ་ལྷོ་སྐད་དཔོན་ཆེན་མོ་གཞོན་པ།

《高等学校藏汉双语系列教材》建设顾问

才让太（中央民族大学藏学院院长）

甲 任（阿坝民族师范高等专科学校副书记）

万 果（西南民族大学藏学院院长）

达 哇（青海民族大学藏学院院长）

次旦扎西（西藏大学藏学院院长）

傅千吉（西北民族大学藏语言文化学院院长）

麦 波（四川民族学院藏文系主任）

李先加（青海大学藏医学院教授）

吉 喜（甘肃民族师范学院藏语数理系主任）

龙布杰（甘肃民族师范学院藏文系主任）

扎西才让（青海民族大学外国语学院副院长）

吉合泰（五省区藏族教育协作领导小组办公室主任）

普毛端主（全国藏文教材审查委员会副主任委员）

拉巴次仁（西藏大学副教授）

མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་
ཕྱིང་བསྟར་མའི་ཚུལ་སྒྲིག་ལྟན་མོགས།

ཀུའུ་རིན། ཏུང་ལིན།

ཀུའུ་རིན་གཞོན་པ། རྒྱ་ཡི་བཀྲ་སྒོ། སྤང་མ། ལྷགས་ཐར་རྒྱལ།

མོགས་མི། རྒྱ་མཚོ། བཀྲ་ལོ། ཏུའུ་ཁང་རྒྱན། ལིའུ་ཕྱེང་ཀུའུ། ལི་མེ་དུ།

ཏུང་ཏེ་ཕྱེང་། ཆེ་རིང་རྒྱལ། ཁྱེན་ཡུང་ལིའང་། སློབས་ལྷན། ཆན་མིང་རེན།

ཀང་ཀུའོ་ཞི། ཉིང་ཅན་ཀང་། རེན་ཆེན་ལོར་བུ། མ་ལོའོ་ཅན། བཀྲ་ཤིས།

ཡུང་ཏེང་ཁང་། ལུའོ་ཏེང་ཏུའུ། མཐོན་པོ་ཆེ་རིང་། བསོད་ནམས་(མཚོ་ལྷན)།

དོ་ཇེ་ཆེ་རིང་། རེན་ཆེན་བཀྲ་ཤིས། དོན་འགྲུབ་ཆེ་རིང་། བཙུན་ཐར་རྒྱལ།

ནམ་རྒྱལ་འཚོ། མཐོན་པོ་རབ་བརྟན། མཚོག་གསུམ། སྐལ་བཟང་འབུམ།

ལུ་རྒྱལ་ཐར། ཆོ་གཟུངས་ཐར། ཆོ་དབང་དོ་ཇེ། ཀུ་ཅུ་སྒྱིད། ཆེ་རིང་འཚོ།

ཀུན་བཟང་དོ་ཇེ། ཆེ་རིང་སློལ་མ། བསོད་ནམས་(ལྷ་ས)། པད་མ་སློལ་དཀར།

བདེ་སྒྱིད། འཇིགས་བྱེད། འཕགས་པ་རྒྱལ། བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཐར།

བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་མཚོ།

《高等学校藏汉双语系列教材》编委会

编委会主任：董 林

副主任：扎 布 尚 玛 吉太加

委 员：王士勇 扎 洛 杜常顺 刘峰贵 李美华

董海峰 才让加 陈永良 多 旦 钱明仁

张国喜 宁坚刚 仁青诺日 马晓娟 吴海园

龙生祥 薛生海 公保才让 索 南 多杰才让

仁青扎西 东主才让 增太加 南景措 公保拉旦

确 生 尕藏本 李加太 才藏太 才项多杰

格日吉 才让措 更藏多杰 才让卓玛 索 朗

白玛卓嘎 德 吉 吉 喜 普华加 旦增切太

扎西加错

སྒྲེང་གཞི།

༡། རང་རེ་ལ་ཡུན་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྤྱོད་མཛུགས་ཡིན་པའི་རིག་གནས་མངའ་ཁིང་། ཡི་གའི་ལམ་
ནས་སློབ་གསོ་སྒྲེལ་བ་ལའང་ལོ་ངོ་ཆིག་སྟོང་སྟུང་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། རང་རེའི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་སློབ་གསོས་
མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་བཅུགས་ནས་ལྷ་སྤྱོད་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའམ་ཡང་དག་པའི་ལེགས་ཉེས་
སྤང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་གཙོས་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རིག་པའི་རྒྱ་ཚོར་གྱ་ཚོམ་པ་ཞིག་འགོ་བ་སྤྱིའི་གསོས་སྤྱོད་
དུ་ལུས་འདུག་པ་ད་ལྟའང་གཞན་ལ་ངོམ་རེ་བས། འཇམ་བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ནི་ད་དུང་ཡང་གཞན་
དག་གིས་དོ་སྤྲང་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གདའ་འོ། །འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་འདྲོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་སྒྲེལ་རྒྱ་
དེའང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེའི་ཚུགས་ཀྱི་རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་ལ་འཇམ་སྤྱིང་
ལུབ་ཚུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་རྣམས་ནི་རྣམ་དཔྱད་ལྷག་ཏུ་བཟླ་བ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་དག་གིས་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་ཞེས་པའི་
རལ་གྱི་སོ་གཉིས་མ་དེ་བཅོས་པའི་བྱེ་ལ། ཡུལ་ལྷང་མི་གཅིག་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ནས་མཁའ་ལ་བྱ་ལྟར་འཕུར་
བ་དང་། ས་འོག་ལ་བྱི་ལྟར་འཕྱལ་བ་སོགས་ཆོ་འཕྲུལ་དང་སྤྱུལ་སྤྱུར་ཡ་མ་བྱུང་ཅི་རིགས་སྟོན་པ་ལ་ཐོགས་པ་མི་
མངའ་བར་གྱུར་ཅིང་། མཐོང་བ་མིག་རྣམ་དང་། མཉན་པ་རྣ་གསང་དང་། སྟོབ་པ་ལག་རིང་དུ་གྱུར་ཏེ། འཇམ་
སྤྱིང་གི་ཁྱོན་འདིར་ཡོ་འཁྱུམས་ཆེན་པོ་བཅོས་ཤིང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱན་ནས་དཀྱོགས། དེ་བས་ད་
ནི་དགོ་སྟོན་གང་དུ་གྱུར་ཀྱང་སྒྲ་ཡི། ལུ་བྱ་ཅག་ནི་འཇིག་རྟེན་སྤྱོད་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱི་སྟོན་གྱི་བཀོད་པའི་
གསལ་བ་གཏན་ལ་འབབས་བྱེད་ཀྱི་རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་དག་ལའང་དོ་གལ་གང་ཆེ་ཆེ་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་
རབས་ཤིག་ལ་ངང་ཤུགས་ཀྱིས་སྤོབས་འདུག།

སྤྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབབས་བྱེད་ཀྱི་རིག་པ་དེའང་རང་རེ་ལ་ཡེ་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་
ཏེ། སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ནའང་། སྟོན་གྱི་ཆེ་ལོ་སྔ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་
རང་རེའི་ཡུལ་དུ་སྤྱོད་དངས་ཤིང་། དེ་ཡང་ད་ལྟའི་བར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་གནས་པ་འདི་ལྟ་བུའོ། །རིག་པའི་རྣམ་

གངས་དག་ནི་སྤྲོ་དང་གང་ལ་མངའ་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་རང་གི་ར་བཤིང་ཐུབ་མིན་ནི་དང་པོ་དེའི་རྩ་བའི་གཞུང་དེ་
རང་གི་སྐད་དུ་བསྐྱར་བཏུབ་མིན་དང་། དེ་ནས་རང་གི་སྐད་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་འཆད་ཉན་གྱི་སྒྲིལ་ལེགས་པར་
ཚུགས་མིན་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་གོ།

ཡང་ཡུལ་ལྷང་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ནི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསེའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
ལ་རག་ལས་ཤིང་། རང་རེ་ནི་སྒྲིལ་རྒྱུ་གྱི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསེའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྩ་མོ་ནས་ཆེས་ཕྱལ་དུ་
བྱུང་བའི་མི་རིགས་དག་གི་གལ་དུ་སླེབས་འདུག་པ་གཏོན་མི་ཟེམ་དུ། དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་གསེའི་གནས་ཚུལ་ནི་
ད་དུང་ན་མ་སྒྲིན་ཅིང་ནར་མ་སོན་པའི་བྱིས་པའི་ཆད་ཙམ་དུ་ལྷུག་འདུག་པས། ཆོ་འདི་པའི་ངོས་ཀྱི་མི་གལ་དུ་
འཆད་དགོས་ན། རིག་པའི་རྒྱུ་གངས་གསར་བ་དག་མངོན་པར་མཆོན་པའི་དང་རབས་ཀྱི་སློབ་གསེའི་ནང་
དོན་དང་སློབ་དེབ་དག་འཇུགས་སྐྱོན་བྱས་ཏེ། གནའ་དེང་དང་། བྱི་ནང་དང་། ལྷན་སེམས་དང་། ཆོས་འཛིན་
རྟེན་དང་། མངོན་སྟོན་གི་དོན་དག་ཕྱ་རགས་རི་སྟེང་ཆ་ཆད་ཁིང་ཁོ་ལག་རྒྱུགས་པའི་རིག་གཞུང་གི་སྒྲིལ་གཞི་
འབྲུབས་པ་ནི་གནད་ཀྱི་དོན་པོ་འོ།

མཆོ་སྟོན་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་དགེ་འོས་སློབ་སྦྱང་གི་ཕུགས་འདུན་གཅིག་པའི་དགེ་ཆུན་དང་སློབ་
གསོ་པ་དག་གིས་དེ་ལྟར་དུ་མཐོ་ཞིང་བསམས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་བརྟེན་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་འགའི་མི་ཆོ་དང་མི་
རབས་གཅིག་གི་འདུན་མ་དེ་ལ་བཅོལ། དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་ད་རེས་ཁོ་བོ་ཅག་གིས་ཆོས་ཆོད་གྱིས་
གཙོས་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་ཀྱི་དཔེ་ཚེགས་སྒྲིག་རྩོམ་དང་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་ལས་གཞི་
འདི་བེད་མཛོ་ལས་ལྟར་མི་ཐེག་བཞིན་ཁུར་དུ་སྒྲངས། སློབ་དཔེ་འདི་དག་དཔེ་སྐྱོན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་
རེའི་སློབ་གསོས་རང་བྱུང་ཆོད་རིག་གི་སློབ་གསེའི་ལམ་སྟེ་གསར་བ་ཞིག་ཟེན་པ་མངོན་པར་མཆོན་ཞིང་། ནམ་
ཞིག་དེང་རབས་ཀྱི་རང་བྱུང་ཆོད་རིག་གི་འགག་ཆའི་ཤེས་ཡོན་འདི་དག་རང་རེའི་ཡུལ་ལྷང་དུ་པ་སྐད་ཀྱི་
ལམ་ནས་གཞན་ལ་རང་དབང་དུ་འདོམས་རྒྱས་པ་བྱུང་། བདག་ཅག་འཛིན་རྟེན་དར་བྲག་གི་ལམ་དུ་བཤོད་
པའི་དོན་པ་དང་པོ་བརྟན་པོར་མནན་པ་ཡིན་ལ། མི་རབས་ཤིག་གི་རེ་བའི་ཆེ་ལམ་ཡང་མངོན་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་
ནོ།

ད་ཆ་སློབ་དཔེ་དཔེ་ཚེགས་ཀྱི་རྩོམ་སྒྲིག་ལྟར་ཆོགས་དང་། སྒྲིག་རྩོམ་པ་དང་། དཔེ་སྐྱོན་ཁང་སོགས་ཀྱིས་སྟོད་
མེད་དུ་འབད་འབྲངས་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་སློབ་དཔེ་ཀྱི་དཔེ་ཚེགས་རྒྱུ་མས་དངོས་སུ་དཔེ་སྐྱོན་དང་འགྲེམ་སྟེལ་
བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བས། དགའ་ཆོར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། སློབ་དཔེ་འདི་དག་ལ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགེ་སློབ་རྒྱུ་མས་
ཀྱིས་དགའ་བསུ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་པ་དང་། ལེགས་བཅོས་ཡོ་བསྐང་གི་དགོངས་འཆར་དག་ཀྱང་སྐྱག་པོར་སྒྲིལ་

བའི་རེ་བ་སྒྲིང་ནས་ཁྱའོ།།

སློབ་དེབ་འདིའི་ཚུལ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྟུན་གྱི་བྱ་བ་སྟུས་དག་པོ་དང་ཚད་མ་ཐོན་པོ་ཡོང་བར་ཐུགས་སྟོབས་
འབུལ་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་དང་ལས་སྒྲུབ་ནུས་པ་དང་། ཐོན་དབུལ་
གྱི་མཐུན་ཉེན་ཆ་ཚད་སྟུར་མཁན་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་སློབ་གསོ་ཐེན་མི་རིགས་སློབ་གསོ་བྱུང་དང་། སློབ་དེབ་
འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་གྱི་བྱ་བའི་དོན་དུ་ལུས་སེམས་གྱི་ངལ་བ་སྦྱར་ལེན་མཁན་གྱི་རང་རེའི་སློབ་གྲུའི་སློ་
སྟོབས་ཅན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྒྲུབ་ནུས་པ་ལ་འདྲིར་སྟུན་ཅིག་དུ་ལེགས་སོ་དབུལ་བར་བྱའོ།།

ཞེས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་ཐོང་བསྟར་མའི་

ཚུལ་སྒྲིག་ལྟན་ཆོགས་གྱི་ཀུན་རིན་གཞོན་པ།

མཆོ་སྟོན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་བྱུ་གཞོན་པ།

མཆོ་སྟོན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་སློང་གི་སློང་བྱུ།



༢༠༡༤ལོའི་ལྷ་ཆོས་ཀྱི་བཟང་པོ་ལ།

དཔེ་སྐྱོན་གྱི་སྒྲིབ་འགྲོའི་གཏམ།

ཉེ་ལོར་མཚོ་སྒྲིབ་ཁོང་གིས་ཁྱིམ་མཐུན་ལྷགས་མཐུན་དང་། དེ་འདྲོད་ལ་བརྩེ་འཛོག་བྱེད་པ། ལུས་དུས་བབ་གསུམ་ལ་བསྐྱུན་པ། ཚན་རིག་དང་མཐུན་ལ་བརྟན་བརྩིང་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་གསེའི་རྩ་དོན་གཞིར་བཟུང་ནས། ས་གནས་སོ་སོའི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་བྲིད་འདྲ་མིན་ལ་མཚུབ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་མཆད་གཞིའི་སློབ་གསེའི་ཐད་དུ་བོད་རྒྱུད་ས་དང་ཁོང་ཚན་བཞིའི་བོད་ཁྱལ་གྱི་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་འབྲིང་གི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་བྲིད་ཀྱི་རེ་བ་སྐོང་སྤྲོད། སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་འབྲིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དོན་ཀྱི་བོད་ཡིག་སློབ་དཔེ་ཡོད་ཚད་ཚུལ་སྒྱུར་བྱས་ཟིན་པ་དང་། མིག་སྒྲར་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཁྱལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་གདམས་བཀོལ་བྱ་གཞིར་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པའི་བོད་ཡིག་སློབ་དཔེ་སྐྱོང་ཁ་ལ་ཡོད་པ་དང་། བཀོལ་སྤྲོད་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཁྱལ་གྱི་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་འབྲིང་༣༠༠༠ལྷག་ལ་ཁེབས་ཡོད་ཅིང་སློབ་མ་བེད་ལྷག་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད། མཐོ་རིམ་སློབ་གསེའི་ཐད་དུ་བོད་ཁྱལ་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དག་གི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་བྲིད་གཞི་ཁྱོད་ཅན་དང་བྱུང་ཚུལ་ཅན་དུ་གྱུར་ཅིང་། བྱུང་པར་དུ་མཚོ་སྒྲིབ་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་སྦྱང་གིས། དེ་ལྟའི་མཚོ་སྒྲིབ་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་སྤེལ་ཁག་དང་མཚོ་སྒྲིབ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་མཐོ་རིམ་ཆེད་སྦྱང་སློབ་གྲྭ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་གསེའི་སློབ་བྲིད་ལག་ལེན་གྱི་ཚན་ཁག་དངོས་སུ་ཟླ་སྤེལ་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་ལ་དོ་བརྟུན་ཕྱག་གསུམ་ལྷག་གི་སྦྱང་བ་བསགས་པའི་མཆད་གཞིའི་སྤེད་། བོད་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་གསེའི་སློབ་བྲིད་ཚུགས་སུ་སྒྲར་ལས་ལྷག་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ་གསར་དུ་བཏོད་ཅིང་། སློབ་གྲྭ་དེ་ག་ཁོང་སྤེལ་ལྟའི་མཐོ་སློབ་ཅིས་ཚན་བོད་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་བྲིད་དང་སློབ་གསེའི་འཇུག་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་གཙོ་ཤུགས་སུ་གྱུར་ཡོད།

དུས་ལུན་རིང་བའི་ནང་མི་རིགས་ས་ཁྱལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་རྒྱུད་འབྲིང་གི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་དཔེ་འཇུགས་སྐྱོན་བྱ་བ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་སྟེ། འཇུགས་སྐྱོན་འཆར་གཞི་སྐོར་ཞིག་མདོན་དུ་གྱུར་ཡོད། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་དཔེ་དཔེ་སྐྱོན་ལ་ད་དུང་གཅིག་གྱུར་དང་། ཆ་ཚད་བའི་འཇུགས་སྐྱོན་འཆར་གཞི་ཞིག་བྱུང་མེད། གནད་དོན་དེ་དག་རྩ་བ་ནས་ཐག་གཅོད་པའི་ཆེད་དུ་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༢ལོའི་ཟླ་༥པར་མཚོ་སྒྲིབ་ཁོང་ཚན་སློབ་གསེའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ཅིས་ཚན་རྒྱུད་གཉིས་སློབ་དཔེ་སྤེད་བཟུར་མ་ཞེས་པའི་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་འཆར་གཞི་

བཀོད་པ་དང་། ༢༠༡༩ལོ་ནས་མགོ་བཙུགས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གངས་རུང་མི་རིགས་ཀྱི་རིགས་སྒྲིབ་མ་དངུལ་སྤྱད་
 དེ་ཤུགས་ཆེན་པོའི་སློབ་ནས་ཅིས་རིག་དང་དངོས་ལུགས། རྩིས་འགྲུལ། སློབ་དངོས། ཅིས་འཁོར་བརྒྱ་འཕྲིན། བཅའ་
 ཁྲིམས་སྒྲུབ་ཅིས་ཆོད་ཆེད་ལས་ཀྱི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་ལྟ་ལ་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་བ་དཔེ་སྐྱུན་བྱས་ནས་མི་རིགས་
 མཐོ་སློབ་ཀྱི་དཀའ་ཁག་ཐག་གཅོད་ལ་རིགས་རམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལས་གཞི་འདི་ཉིད་ཀྱིས་བོད་རྫོངས་དང་
 ཁོང་ཆེན་བཞིའི་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཅིས་ཆོད་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་དངོས་གཞིའི་སློབ་དེབ་ཀྱི་
 སྒྲིང་ཆ་ལ་སྒྲིང་བྱས་འོང་གི་རེད་ལ། རང་རྒྱལ་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་སློབ་གསོའི་བཅོས་སྒྱུར་དང་འཕེལ་རྒྱས་གསར་
 པར་སྐྱལ་འདེད་བཟང་ཡོད་ཅིང་། དེར་སློབ་གསོ་ཕུག་དང་སྤྱན་རློང་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་
 པོ་ཐོབ་ཡོད། དུས་མཚུངས་སུ། མཆོ་སྤྱན་ཁོང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཞིབ་བཤེར་ཆོགས་པ་
 ཚུགས་ཤིང་། མཆོ་སྤྱན་ཁོང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཞིབ་བཤེར་ཆོགས་པའི་ཅུ་ཆོག་དང་མཆོ་
 སྤྱན་ཁོང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་སྒྲིང་ཕུལ་བྱུང་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་དཔྱད་འདེམ་བྱ་ཐབས་སྒྲེལ་བ་དེས་མཐོ་སློབ་བོད་
 རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་འཛུགས་སྐྱུན་ཐད་ལ་སྤྱི་དུས་ངོས་ཀྱི་འགན་ལེན་ཐོབ་ཡོད།

སློབ་དེབ་དཔེ་སྐྱུན་སྐྱུས་དག་འོང་ཕྱིར་མཆོ་སྤྱན་ཁོང་ཆེན་སློབ་གསོ་ཐོན་གྱི་མངགས་བཅོལ་ལྟར། མཆོ་སྤྱན་
 དགོ་ཐོན་སློབ་གྲུ་ཆེན་མོའི་མི་རིགས་དགོ་ཐོན་སློབ་སྒྲིང་གིས་ཚུམ་སྒྱུར་བྱ་བའི་འགན་ཁུར་ཁོང་། ཀྱང་དབྱང་མི་
 རིགས་སློབ་ཆེན་དང་། བོད་རྫོངས་སློབ་ཆེན། རུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན། ཀན་སུལ་མི་རིགས་དགོ་ཐོན་
 སློབ་སྒྲིང་། ཟེ་ཁྲོན་མི་རིགས་སློབ་སྒྲིང་སྒྲུབ་ཁོང་ཁོངས་ཀྱི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་
 སློབ་གསོའི་དགོ་ཐོན་དག་གིས་ཚུམ་སྒྱུར་དང་ཁྱེད་དག་ཞིབ་བཤེར་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་ཤིང་། ཚུམ་སྒྱུར་བྱས་ཟིན་
 པའི་སློབ་དེབ་དག་རིམ་པ་བཞིན་ཞིབ་བཤེར་ནན་མོ་བརྒྱུད་མཐར། སློབ་གསོ་སྤྱི་འཛིན་སྒྲེ་ཁག་གིས་མཐོ་རིམ་
 སློབ་གྲུ་ཁག་གི་སློབ་དེབ་ཀྱི་གསར་དང་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་བྲེང་བཟར་མའི་འཛུགས་སྐྱུན་འཆར་བཀོད་ཀྱི་ནང་དུ་
 བཅུག་ཡོད། ད་རེས་དངོས་གཞིའི་ཐོག་དཔེ་སྐྱུན་བྱས་པའི་སློབ་དེབ་བྲེང་བཟར་མ་འདི་ནི་བོད་རྫོངས་དང་ཁོང་
 ཆེན་བཞིའི་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུ་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་གཞིར་བཏོན་པ་ཡིན་
 ལ། དཔེགས་ལུལ་ནི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གསོ་འགྲོས་གཅིག་ཏུ་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་ལྷག་པར་དུ་མི་རིགས་
 མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཅིས་ཆོད་སློབ་གསོ་གོང་སྒྲེལ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

བྱུང་མས།
 ༢༠༡༩ལོའི་ཟླ་༥པར།

PREFACE མགོ་བོའི་དྲི་མཛུགས་

This English reading textbook was written by the Plateau English Education Team. See the following tables for further details about editors and participants. The Plateau English Team's textbooks are categorized into three general groups: Elementary, Intermediate, and Advanced, based on the level of content. These groups are then broken down into 1, 2 and 3 sub-levels based on the core vocabulary and grammar.

Categories	Content	Language Level	Target Group
Elementary Level	1. Starter	300	Pre-school students
	2. Reader	600	Primary school grade 1-3 students
	3. Involver	1,100	Primary school grade 4-6 students
Intermediate Level	1. Comprehender	1,600	Middle school students
	2. Applier	2,200	High school students
	3. Analyzer	3,100	University

			Freshmen
Advanced Level	1. Evaluator	3,600	University Sophomores
	2. Researcher	4,200	University Juniors and Seniors
	3. Creator	>5,000	Graduate Students

This textbook is Intermediate Level One. It is suitable for intermediate level English learners who are interested in enhancing their English while learning about Tibetan customs. This book provides Tibetans with the necessary vocabulary to talk about Tibetan culture in English. There are 108 short texts, broken in to 12 units, in this book. Each unit graded from easiest to most difficult. Each text deals with a different custom and introduces several new words. Tibetan and Chinese translations are provided for all new words. All the new words are listed at the back of the book in alphabetical order. Furthermore, titles are translated into Tibetan and Chinese. Audio files of each text are available at: <http://www.plateauenglish.org/108-tibetan-customs.html>. We hope that this book is useful!

Editors and Participants རྩོམ་སྒྲིག་པ་དང་ལས་ཁུགས་མི་སྣ།

编辑和参与者

Name	姓名	འུམ་མིང།	Roles 职责 ལས་ཁུགས།
Caixiangduojie	才项多杰	ཚེ་དབང་རྫོ་ཇེ།	Editor གཙོ་སྒྲིག་པ། 主编
Elena McKinlay	埃琳娜·麦金利	ཨ་ལེ་ན་མེ་སིན་ལ།	English editor དབྱིན་ཇི་གཙོ་སྒྲིག་པ། 英语主编
Gerald Roche	杰拉尔德·罗氏	ཇི་རོ་ལ་རྫོ་ཨ་ལེ་ཆེ།	English editor དབྱིན་ཇི་གཙོ་སྒྲིག་པ། 英语主编
Kelly Ward	王凯丽	ལྷ་མོ་སྒྲོལ་མ།	English editor དབྱིན་ཇི་གཙོ་སྒྲིག་པ། 英语主编
Litaiji	里太吉	ལྷུ་ཐར་སྒྲིབ།	Participant ལས་ཁུགས་པ། 参与者
Roudanjia	柔旦加	རིག་ཐུན་རྒྱལ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 藏语主编
Wenchangjia	文昌加	ལ་བ་རྒྱལ་རྒྱལ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 藏语主编
Wu Haiyuan	吴海园	འགྲ་ཤིས།	Chinese editor ལྷ་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 汉语主编
Nimajiacuo	尼玛嘉措	ཉི་མ་རྒྱ་མཚོ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 藏语主编
Angdan	昂旦	ངབང་ཐུན།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 藏语主编
Dawa	达哇	ཐཱ་བ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 藏语主编
Suonanjiancuo	索南尖措	བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 藏语主编

Xiangqu'angjia	项曲昂加	ཁྱད་རྒྱལ་ དབང་རྒྱལ་	Tibetan editor བོད་ ཡིག་གཙུག་ཁྲིམས་པ། 藏语主编
Banmarenzeng	班玛仁增	པད་མ་རིག་ འཛིན།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Cairangben	才让本	ཚེ་རིང་འབྲས།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Cairangcuo	才让措	ཚེ་རིང་མཚོ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Chengligongbao	成里公保	འཕྲིན་ལས་ མགོན་པ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Dawadanzen	达瓦旦增	ཐཱ་བ་བཟླན་ འཛིན།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Dengdengduojie	邓登多杰	བདུད་འདུལ་ དོ་རྩེ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Duojiecairang	多杰才让	དོ་རྩེ་ཚེ་རིང་།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Duojiedongzhi	多杰东智	དོ་རྩེ་དོན་ ཐུབ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Duojiedongzhi	多杰东智	དོ་རྩེ་དོན་ ཐུབ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Duojiezhaxi	多杰扎西	དོ་རྩེ་བཀ་ ཤེས།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Gazangji	尕藏吉	སྐལ་བཟང་ རྩིད།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Gazanglamao	尕桑拉毛	སྐལ་བཟང་ལྷ་ མོ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Gongtaijie	贡太杰	མགོན་ཐབ་ རྩིད།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Huasanglamao	花桑拉毛	དབལ་བསམ་ ལྷ་མོ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者

Jiahuananjie	加华南杰	འཇམ་དབལ་ རྒྱལ་འཛམས་	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Kajizhuoma	卡吉卓玛	མཁའ་རྒྱུད་ རྒྱལ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Kazhuocairang	卡卓才让	མཁའ་འགྲོ་ཆེ་ ཟིང་།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Lamaocuo	拉毛措	ལྷ་མོ་མཚོ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Lengzhi	棱智	ལྷན་གྲུབ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Limaocairang	里毛才让	ལྷ་མོ་ཆེ་ཟིང་།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Meila	美拉	མེ་ལྷ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Nimacairang	尼玛才让	ཉི་མ་ཆེ་ཟིང་།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Pengmaozhuoma	朋毛卓玛	འཕགས་མོ་ མཚོ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Qiangbayangjin	强巴央金	བྱམས་པ་ དབྱངས་ཅན།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Renzengtaxian	仁增塔先	རིག་འཛིན་ མཐར་ཕྱིན།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Sangjiezhuoma	桑杰卓玛	སངས་རྒྱས་ རྒྱལ་མ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Xianbacuo	先巴措	བྱམས་པ་མཚོ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Xiangqiandongzhi	项欠东智	དབང་ཆེན་ དོན་གྲུབ།	Participant ལས་ཁྲུགས་ པ། 参与者
Xiawudongzhi	夏吴东智	ཤམ་དོན་	Participant ལས་ཁྲུགས་