

མཚོ་སྔོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།



ཨ། གྲུ་གཤིས་སྐྱེད་མངས་ལག་དེག།

ཡུང་གོའི་སྒྱི་དམངས་ལག་དེབ།

མཚོ་སྔན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

ཙམ་མྱིག་འགན་འཁུར་པ། རྩམས་བྲམས།
མཇུན་ཤོག་མཛེས་རིས། རིན་གྲུ་ཞན།
མཇུན་ཤོག་གཟིགས་བྱང་། བཀགས་པ།
པར་མྱིག་འཆར་འཁོད། ལ་རྟེ་ཡུན།

ཡུང་གོའི་ཁྱི་དམངས་ལག་དེབ།

ཆས་སྤྱད་ཆེ་ཤིང་གིས་བསྐྱར།

※

མཚེ་སྟན་མི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་གིས་པར་བྱ་བསྐྱར།

(ཟི་ཡིང་གྲང་ཁྱིར་སྟན་རིན་ལམ་སྒྲི་ཨང10)

མཚེ་སྟན་ཁིང་ཆེན་ཞིན་རྩ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟམ།

མཚེ་སྟན་མི་རིགས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

དེབ་ཆད། རྩ་མིམ850×1168 1/32 དཔར་ཤོག 11.5 ཡིག་གྲངས་ཁྱི 16

1997 ལོའི་ཟླ 5 པར་པར་གཞི་དང་ཕོ་བཟྱིགས།

1997 ལོའི་ཟླ 5 པར་པར་ཐེངས་དང་ཕོ་དཔར།

དཔར་གྲངས། 0,001—2,000

ISBN7—5420—0651—7/D · 2

རིན་གོང་། མཚ 9.50

责任编辑：吉合先
封面设计：任素贤
封面题字：智 华
技术设计：喇海永

中国公民手册

曲江才让 译

青海民族出版社出版
(西宁市同仁路10号)

青海省新华书店发行 西宁民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：11.5 字数：160千字 插页：1

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

印数：0,001—2,000

ISBN7—5420—0651—7/D·2 (民文) 定价：9.50元

དཀར་ཆག

མེད་གཞི།ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་།

ཁག་དང་པོ། གྱི་དམངས་ཀྱི་མི་དབང་དང་འགན་བབས།

- (1) མི་ལ་ 18 མོན་པའི་མི་ལ་ད་གཞོན་ཕྱི་དམངས་
 ཟེར་རམ། (1)
- (2) མི་དམངས་དང་ཕྱི་དམངས་ཞེས་པ་གཉིས་
 བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྐོ་གནས་ཆ་ནས་བྱད་
 པར་ཅི་ཞིག་ཡོད། (2)
- (3) ཉེས་ཅན་ཡིན་ན་ཕྱི་དམངས་ཡིན་ནམ་.....
 མིན། (3)
- (4) རང་རྒྱལ་ཕྱི་དམངས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་འགན་
 བབས་ནི་གང་དག་ཡིན། (5)
- (5) ཅ་ཁྲིམས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེས་མཐོ་བའི་བཅའ་
 ཁྲིམས་ཡིན་ཟེར་དོན་ཅི། (5)
- (6) རང་རྒྱལ་ཕྱི་དམངས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ཆབ་སྲིད་

ཁེ་དབང་ཁྱོད་ཀྱི་ “རང་དབང་ཆེན་པོ་

རྒྱལ་” ཅི་གང་དག་ཡིན། (7)

(7) འདེམས་དམངས་འདེམས་བསྐྱོད་ཕྱགས་

པའི་གནས་ལ་བྱེ་བྲག་གི་གཏན་ཁེ་ཅི་

ཞིག་ཡོད། (7)

(8) སྤྱི་དམངས་གང་དག་ལ་འདེམས་བསྐྱོད་དབང་

ཆ་དང་བདམ་བུའི་དབང་ཆ་ཡོད། (8)

(9) འདེམས་བསྐྱོད་ནང་གི་ “མི་གཅིག་ལ་འདེམས་

ཤོག་གཅིག་” ཅེས་པས་ཅི་ཞིག་མཆོད་པ་

ཡིན། (9)

(10) ཅི་ཞིག་ལ་འདེམས་བསྐྱོད་ནང་གི་ “འདེམས་

ཤོག་གསང་འཕེན་” ཟེར། (9)

(11) ཅི་ཞིག་ལ་གཞན་བརྒྱད་འདེམས་བསྐྱོད་.....

ཟེར། (10)

(12) ཅི་ཞིག་ལ་ཐད་ཀར་འདེམས་བསྐྱོད་ཟེར། (11)

(13) རང་རྒྱལ་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་དུ་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་

གཏན་སྡོད་རང་དབང་དང་པར་སྐྱོན་

རང་དབང་སྐྱོར་གྱི་གཞི་ཅའི་ཆབ་སྲིད་

ཁེ་དབང་ཡངས་སུ་སྤྱོད་པར་གཏན་ཁེ་

དབང་ཆར་ལྷན་སྦྲེལ་གྱི་ཉམས་བྱ་

- དགོས། (21)
- (21) ཅི་ཞིག་ནི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་མི་ལྷན་རང་དབང་
 དབང་ཆ་ཡིན། (22)
- (22) སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་ཁྱིམ་སྒྲིག་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཐད་ཀར་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁྱེད་དང་དེའི་
 ལས་བྱེད་མི་རྣམས་ལྟ་རྟོག་རི་ལྟར་བྱ་
 དགོས། (24)
- (23) སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་ཉེས་འདོན་དབང་ཆ་དང་ཁྱེད་
 གཏུག་དབང་ཆ་བཅད་སྤྱོད་རི་ལྟར་བྱ་
 དགོས། (25)
- (24) རྒྱལ་ཁབ་ལ་གནས་རྒྱུ་ལྡིང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་
 སྤྱི་དམངས་ལ་སྤྱི་ཆ་ཐོབ་སྤྱོད་པའི་འགན་
 བབས་ཡོད། (26)
- (25) “དམངས་ཀྱིས་དཔོན་པོ་གཏུག་བཞེས་བྱས་”
 ཚུགས་ཀྱི། (27)
- (26) དཔལ་འབྱོར་དངོས་པོའི་ཁེ་སན་གྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་
 དམངས་ལ་གཞི་རྩའི་ཁེ་དབང་གང་དག་
 ཡོད། (28)
- (27) བྱིས་བདག་གིས་སྤྱི་ལ་རན་པའི་བྱིས་པ་སྤྱི་

གྲུང་འགོ་རྩ་མི་འཇུག་པ་ནི་ཁྲིམས་དང་

མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།.....(30)

(28) བྱིར་སྔད་རང་མི་དང་བྱིར་ལོག་པའི་བྱིར་སྔད་

རང་མི། བྱིར་སྔད་རང་མིའི་ཁྲིམ་མི་

བཅས་ཀྱི་ཁི་དབང་ལ་སྲུང་སྦྱོབ་བྱེད་པའི་

ཆེད་གཉེར་ཅ་འཇུགས་གཙ་བོ་གང་དག་

ཡིད།.....(31)

(29) བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་དབང་བོ་སྦྱོན་ཅན་གྱི་ངལ་

ཚོལ་ལས་ཀ་འགན་སྲུང་བྱེད་པར་སྦྱགས་

གང་དག་ནས་མཆོན་ཐུབ་པ་ཡིན།(33)

(30) རང་རྒྱལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་དབང་བོ་སྦྱོན་

ཅན་གྱི་སྦྱོབ་གསའི་གནད་དོན་ཐད་ལ་

གཏན་འབེབས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཡིད།(35)

(31) རང་རྒྱལ་གྱི་ད་ཡིད་སྣ་མང་དཔལ་འབྱོར་གྲུབ་

ཆ་ཞེས་པ་ནི་གང་ཞིག་ལ་བསྟན་པ་

ཡིན།.....(36)

(32) བྱི་དམངས་ཀྱིས་ས་ཞིང་བེད་སྤྱད་བྱེད་པར་

ཆོད་འཛིན་ཅི་ཞིག་ཡིད།(38)

(33) ངལ་ཚོལ་པས་རྒྱས་ནམ་ཡིན་ལ་གྲུས་སྦྱོད་ལས་

ཁུངས་བར་གྱི་ངལ་ཚུལ་གན་སྐྱེར་

འཐེན་བྱས་ཚེག་གམ། (39)

(34) གནས་ཚུལ་ག་འདྲའི་འོག་ཏུ་ངལ་ཚུལ་བ་སྐྱེར་

ཡུན་ན་སྤྱིམས་དང་འགལ་བ་ཡིན། (40)

(35) ངལ་ཚུལ་ཚད་ལྡན་ཏུ་སྤྱིམས་ཡུན་ནི་གང་འདོད་

གྱིས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཚེག་གམ། (41)

(36) གནས་ཚུལ་ག་འདྲའི་འོག་ཏུ་ངལ་ཚུལ་པས་

ལས་ཚད་དང་ལས་ཡུན་འཕར་སྒྲན་བྱེད་

བར་ཚད་འཛིན་མི་ཐེབས་བ་ཡིན། (41)

(37) བཅའ་སྤྱིམས་ནང་ཏུ་ངལ་ཚུལ་པའི་ལས་ཡུན་

འཕར་སྒྲན་བྱེད་པ་ལ་ཚད་འཛིན་ཅི་ཞིག་

ཡོད། (42)

(38) ངལ་ཚུལ་པའི་ངལ་གསའི་དབང་ཆ་ཞེས་པའི་

གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན། (43)

(39) ངལ་ཚུལ་ཚད་སྤྱིང་བྱུང་ན་ངི་ལྟར་བྱ་

དགོས། (45)

(40) སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ངལ་ཚུལ་ཁི་དབང་ལ་བྱེ་བྲག་

གི་ནང་དོན་གང་དག་ཡོད། (45)

(41) ཅི་ཞིག་ནི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་འདྲ་མཉམ་ལས་

- ཞུགས་དབང་ཆ་ཡིན། (46)
- (42) ལོ་ན་མ་སོན་པའི་ལས་བཟོ་པར་ངལ་ཚལ་སྤང་
སྤྱོད་གང་དག་ཐོབ་ཆོག (47)
- (43) བཟོ་སྤྱོད་སྤྲོས་ན་ཆད་པ་གང་དག་འཁྱར་
དཔོས། (47)
- (44) བྱད་མེད་ལས་བཟོ་པའི་ངལ་ཚལ་སྤང་སྤྱོད་
ཐད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་ནི་
གང་དག་ཡིན། (48)
- (45) ངལ་ཚལ་པས་སྤྱི་ཚགས་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་
གང་དག་ཡོངས་ལྷན་སྤྱད་ཆོག (50)
- (46) གནས་ཚུལ་ག་འདྲའི་འག་རྩ་ངལ་ཚལ་པ་མྱེར་
འབྱད་བྱས་ཆོག (51)
- (47) སྒོ་ག་རྒྱ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་ནག་ཉེས་སྤྱུ་ལྷབ་
བམ། (52)
- (48) མི་མདའ་གང་དག་སྤྱི་དམངས་མི་སྐྱེར་གྱིས་
བསྟུ་ཉར་བྱས་མི་ཆོག (54)
- (49) རྒྱལ་སྤྱི་དེ་མྱིར་བཏང་གི་ཁྱིམས་འགལ་བྱ་
སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ཉེས་བསགས་
བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན། (54)

- (50) དུག་སྒྱུད་པ་ནི་ཉེས་སྒྱུད་ཡིན་ནམ་མིན། (56)
- (51) གཞུང་གི་རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཕྲུལ་གྱི་
མཁན་གྱི་བྱ་སྒྱུད་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ལྟར་
ཐག་གཅོད་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས། (57)
- (52) མི་གྲོགས་ཀྱིས་སྒྲོ་ 2000 མན་ཆད་ཉམ་
བཞོས་བྱས་ན་ཉམ་ཟེ་ནག་ཉེས་སྒྱུ་མི་
བཙི་འཇམ། (58)
- (53) ཅི་ནི་ག་ནི་རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆེན་གྱི་ཡོང་ཁུངས་
མི་གསལ་བའི་ནག་ཉེས་ཡིན། (58)
- (54) རང་རྒྱལ་གྱི་ཉེས་ཁྲིམས་ནང་གི་ཁྲིམས་ཆད་
གཙོ་བོ་དང་བྱུར་འགལ་གྱི་ཁྲིམས་ཆད་ལ་
རིགས་གང་དག་ཡོད། (60)
- (55) ལྷ 18 ཡན་གྱི་མིས་ནག་ཉེས་བཞོས་ན་ད་
གཞོད་ཉེས་འགན་འཁུར་དགོས་པ་ཡིན་
ནམ། (61)
- (56) སུད་མེད་ནི་བཅོན་གཡེམ་ནག་ཉེས་མཉམ་
བསགས་གྱི་ཉེས་ཅན་དུ་འགྱུར་གྲིད་
དམ། (62)
- (57) ཐ་མག་རྩལ་ནས་མི་སྒྲོལ་བྱུང་ན་ཉེས་འགན་

- འཁྱར་དགོས་སམ། (62)
- (58) རང་རྟོགས་ཀྱིས་མགོ་བཏགས་པ་དེ་ལ་རང་
ཉེས་རང་ལྷ་བཟུང་སམ། (63)
- (59) མི་གང་དག་གིས་ནག་ཉེས་བཟོས་ན་ཉེས་
འགན་འཁྱར་མི་དགོས་པ་ཡིན། (64)
- (60) ལྷ་གཏུག་བྱེད་སྐབས་གནད་དོན་གང་དག་ལ་
ཡིད་འཛིག་བྱ་དགོས། (65)
- (61) བསྐྱེད་འཆོང་བྱ་ཡུལ་གྱི་བྱུང་མཛད་སྤྱི་བ་ནི་ཉེས་
སྤྱོད་ཡིན་ནམ། (67)
- (62) ཅི་ཞིག་ནི་ཁྱིམ་དང་མི་མཐུན་པའི་བར་སྐྱབ་
དངོས་ཇས་ཡིན། (68)
- (63) ཁྱིམ་འགལ་གནོད་འཆེ་གཏོང་མཁན་ལ་
སྐྱེལ་ལན་སྟོག་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཆང་མ་ལུགས་
མཐུན་འགོག་སྤང་ཡིན་ནམ། (70)
- (64) ལྷ་མ་པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་བྱུང་མཛད་ལ་བསྟུང་རྟོག་བ་
དང་བརྟུག་བཅས་བྱས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཁྲ་
ནར་བསྟུན་པ་ཡིན་ནམ། (71)
- (65) ཉེས་དོན་གྱི་དགེ་གང་དག་ལ་མངོན་གསལ་
ཀྱིས་ཞིབ་གཙང་བྱས་མི་ཆོག་པ་

ཡིན།..... (72)

(66) སྤྱི་དཔྱད་ཁྱིམ་གསུམ་ལས་བྱངས་ཀྱིས་ཉེས་
དོན་ཁྱོད་གཞི་བདག་སྦྱོང་གི་ལས་བཞོས་
ཅི་ལྟར་བྱས་ཡིད། (73)

(67) ཁྱོད་རྣམ་སྔོན་དམངས་ཁུལ་དུ་བསམ་བཅུགས་
ནས་སྐྱེས་ཀྱིས་ཆེ་ཅུ་བསྐྱེད་དེ་མི་གཞན་
པའི་ངལ་གསོར་གནོད་སྐྱེལ་མཁན་ལ་
ཉེས་ཆད་ཅི་ལྟར་གཅོད་དགོས། (74)

(68) གནའ་ལྷུལ་གྲགས་ཅན་སྤྱིང་རང་དགར་ཡིག་
རིས་འབྲི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ནི་མ་རབས་ཀྱི་བྱ་
སྦྱོང་ཁོ་ན་ཙམ་ཡིན་ནམ།..... (75)

(69) འཆལ་སྦྱོང་བརྟན་འབབས་སྦྱིན་ཐག་བསྐྱར་
བཞོ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུས་ལྟ་བ་ནི་
ཁྱིམ་འགལ་གྱི་བྱ་སྦྱོང་ཡིན་ནམ། (76)

(70) སྤྱི་སྦྱོང་ཁ་པར་དང་ལམ་སྟོན་སྟགས་སྤྱི་སྦྱོང་
སྟག་ཆས་བསམ་བཅུགས་ནས་གཏོར་
བརྟག་བྱས་པའི་བྱ་སྦྱོང་ལ་ཁྱིམ་གཅོད་ག་
འདྲ་ཞིག་བྱ་དགོས། (76)

(71) ཁུ་འཕྲོག་ནག་ཉེས་ཀྱི་རིན་ཐང་དཔྱལ་གྱངས་

གྱི་ཚད་ག་ཚད་ཡིན། (77)

(72) ཉེན་ཁའི་གནས་ཚུལ་རླུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ནས་བེད་ཆ་

བཟོས་པའི་བྱ་སྤྱད་ལ་ཉེས་ཆད་ངི་ལྟར་

གཙོད་དཔོས། (78)

(73) རྒྱལ་ཁབ་ལས་བྱེད་མི་སྣ་ས་འགན་དབང་བེད་

སྤྱད་དེ་མི་གཞན་ལ་ཕྱགས་མཐུན་ཁི་ཕན་

གཉེར་ཆེད་རྒྱ་ལོ་ལེན་པ་ནི་སྒྲིག་རན་

བྱངས་པའི་ནག་ཉེས་སྤྱི་བཙུ་ཆོག་

གམ། (79)

(74) རྒྱུད་གཞི་གང་དག་ནི་ཉེས་དོན་རང་གཏུག་གི་

ཁོངས་སྤྱི་གཏོགས་པ་ཡིན། (80)

(75) སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་དམངས་དོན་བྱ་འབྲུལ་སྤྱེལ་

བ་དང་དམངས་དོན་ཁི་དབང་ཁོངས་

སྤྱི་སྤྱོད་སྐབས་ཙམ་དོན་གང་དག་ལ་བཙུ་

སྤྱད་བྱ་དཔོས། (81)

(76) ཅི་ཞིག་ལ་དམངས་དོན་ཁི་དབང་བྱེད། (82)

(77) དམངས་དོན་བྱ་འབྲུལ་ཁོད་ཏུ་“ལས་ཁུངས་”

ཀྱི་གོ་གནས་དེ་སྤྱི་དམངས་དང་མི་

མཚུངས་པ་ཡིན་ནམ། (83)

- (78) སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་དམངས་དོན་བྱ་འགུལ་སྒེལ་
བར་ལ་ཡི་ཚེད་འཛིན་ཡོད་དམ། (84)
- (79) སྤྱི་དམངས་ཀྱི་སྡོད་གནས་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་
ཆ་ནས་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། (86)
- (80) སྤྱི་དམངས་ག་འདྲ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྦྱང་བྱེད་མིས་ལྟ་
སྦྱང་བྱ་དགོས། (87)
- (81) ལུ་ཞིག་ནི་ལྟ་སྦྱང་པ་བྱས་ཆོག (88)
- (82) རུས་ལུན་རིང་པོར་གར་སྐྱོད་ཆ་མེད་རུ་བྱུར་
བའི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་རྒྱ་ནོར་རི་ལྟར་ཐག་
གཅོད་བྱ་དགོས། (90)
- (83) སྤྱི་དམངས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ཚོང་ལས་གཉེར་
ཆོག་གམ། (91)
- (84) དམངས་དོན་བྱ་སྦྱོང་དེ་མི་གཞན་པས་ཚབ་བྱས་
ཏི་ལག་བརྟར་བྱས་ཆོག་གམ། (92)
- (85) སྤྱི་དམངས་སྐེར་གྱི་རྒྱ་ནོར་གང་དག་ལ་
བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྦྱང་སྦྱོབ་བྱེད་པ་
ཡིན། (93)
- (86) རྒྱ་ནོར་གཅིག་རུས་མཉམ་རུ་མི་འགའ་ལ་
དབང་ཆོག་གམ། (93)

- (87) རྩོད་རང་ལམ་རྟེན་གྱི་ཕར་དངོས་སྐྱེས་རང་
 ཉིད་གྱི་མིན་པའི་རྩུ་ཁོར་དང་འཕྲད་ཆེ་
 རི་ལྟར་བྱ་དགོས། (94)
- (88) བྱིམ་མཆོས་བར་རུའང་བཅའ་བྲིམས་དང་
 འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འབྱུང་གིད་
 དམ། (95)
- (89) བྱ་ཡོན་ཞེས་པ་ནི་བརྒྱུས་དརུལ་ལ་བེར་བ་ཡིན་
 བམ། (96)
- (90) འགན་བབས་ཡོད་པའི་མིས་ངེས་པར་རུ་ཁི་
 དབང་ཡོད་པའི་མི་ལ་འགན་ལེན་འདོན་
 རྩོད་བྱ་དགོས་སམ། (97)
- (91) ཅི་ཞིག་ལ་ཁག་ཐེག་བེར། (97)
- (92) སྤྱི་དམངས་དང་ལས་ཁུངས་གང་ཡིན་ཅུང་
 ཚང་མ་ཁག་ཐེག་བྱེད་མཁན་བྱས་ཆོག་
 གམ། (98)
- (93) ཁག་ཐེག་བྱེད་མཁན་གྱིས་འགན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
 འཁུར་དགོས། (99)
- (94) ཅི་ཞིག་ལ་འོས་མིན་ཁེ་སྤོབ་བེར། (100)
- (95) ཅི་ཞིག་ལ་སྤྱོད་མེད་དོ་དམ་བེར། (101)