

ཀྲུང་གོའི་བོད་རྒྱུང་སྐུ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་གནས་ཚུལ་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཚུགས།

བོད་རྒྱུང་སྐུ་གྱི་དམངས་སྤྱོད།

ཐེན་ཐེན་དང་ཅང་ཉོན་ཡིན་གྱིས་བཅུས།

རྒྱལ་དམངས་ཚོའི་དོ་རྒྱལ་བརྒྱུད།

ནོར་བུ་དབང་ལྷན་གྱིས་དག་སྦྱོར་གྱིས།



ཐིང་ལུང་ཐིང་ལུང་དཔེ་སྤྱོད་ཁང་།

ཡུལ་མཉམས་སྦྲེལ་གྱི་བཞུགས་སྡོད་ཀྱི་དཔེ་མཁན།

བོད་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དམངས་སྤྱོད།

ཡི་མ་ཐའོ་དང་ཅང་ཉིན་ཡིན་ཀྱིས་བཞུགས།
དྲུག་དམར་ཆེ་ཤོད་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟོང་།
ནོར་བུ་དཔང་ལྟ་བུ་ལྟོང་བ་ལྟོང་བ་ལྟོང་།

ཨིང་ལྷ་བྱ་བ་ཤིལ་དཔེ་སྤྱོད་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

西藏民俗 / 李涛, 江红英著. — 北京: 五洲传播出版社, 2005.8

ISBN 7-5085-0761-4

I. 西… II. ①李…②江… III. 风俗习惯—简介—西藏—藏文 IV. K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 092094 号

《中国西藏基本情况丛书》

主 编: 郭长建 宋坚之

副 主 编: 雷 珈

责任编辑: 荆孝敏

编辑助理: 李卫锋

摄 影:	土 登	车 刚	杜泽泉	陈宗烈
	张 鹰	唐召明	唐 涛	成卫平
	周 炜	吴卫平	王新光	袁力丽
	卞志武	徐醒生	杨秉政	李 涛
	朱启良	屈建平	李 壮等	

版式设计: 杨 津

中国西藏基本情况丛书—西藏民俗

(藏文版)

翻 译: 才让道吉

校 对: 诺布旺丹

五洲传播出版社

地址: 中国北京海淀区莲花池东路北小马厂 6 号

邮编: 100038

电话: 58891280 网址: www.cicc.org.cn

开本: 140 × 210 1/32 印张: 7.5

2005 年 8 月第 1 版 印数 1—3000

ISBN 7-5085-0761-4/K · 685

定价: 48.00 元

དཀར་ཆག



མདུ་ཕྱི་གཏམ།	1
སྤྱོད་གནས་དམངས་སྤྱོད།	21
གཅིག་ བྱིས་པའི་བྱིས་མོར་གཙོ་བོ་སྤྱོད་ཀྱིས།	21
གཉིས། གནའ་བོའི་མཉམ་ཁུངས་ལ།	24
གསུམ། གཟེ་ཉམས་ཅན་གྱི་ལྟ་ལྟ།	28
བཞི། གཞན་དང་མི་མཐུན་པའི་ལང་བྱིས།	32
ལྔ། སྤྱོད་གནས་ཀྱིས་སྤྱོད་མཛད་སྒོ།	36
བཟའ་བུ་དམངས་སྤྱོད།	42
གཅིག་ རྒྱལ་བོ་དང་ཆུ་པ་འབྲེལ་བ།	43
གཉིས། མར་དང་ར་བསྐྱུ་བས་མ།	46
གསུམ། བོད་བྱང་ཐང་གི་དཔྱན་གཟེངས་དང་	
དཔྱན་ཟས་བསགས་འཛིན་བྱེད་ལ།	53
བཞི། རྒྱ་ལྷོ་གནའ་ལམ་སྤྱོད་གི་ལལ་བ།	56
ལྔ། བོད་ཟས་ཀྱི་རིགས་དང་བྱེད་ཆོས།	68
དྲུག་ ཐང་ཀ་དང་པ་མ་གྱིས་མཛོད་བྱེད་པ་དང་	
དེའི་སྐོར་གྱི་འཛེམ་བྱ།	76
གོས་རྒྱན་དམངས་སྤྱོད།	84
གཅིག་ བོད་རིགས་གོས་རྒྱན་གྱི་སྤྱོད་གནས་དང་	
བཞིན་གྱི་བྱེད་ཆོས།	84
གཉིས། བོད་རིགས་གོས་རྒྱན་གྱི་མཛེས་དབྱིངས་	
འདོད་སྤྱོད་ཀྱིས།	90

གཉེན་སྲིད་དམངས་སྤྱོད།	95
གཅིག་གཙང་ལུ་ཁམ་བམིའི་གཉེན་སྲིད་སྤངས།	96
གཉིས། གཉེན་སྲིད་སྤྱོད་ལུ་གཞན།	102
གསུམ། མོན་པའི་ཨ་ཁང་གི་དབང་གཞན།	105
བཞི། བྱི་བྱ་བསད་ནས་གཉེན་སྲིད་བྱེད་པ།	109
ལྔ། རྒྱ་གཅིག་ཤུག་མང་དང་ཤུག་གཅིག་རྒྱ་མང།	111
རྒྱ་གཞུང་དང་དེང་རབས་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་ས་མིའི་	
གཉེན་སྲིད།	115
ཏུ་མཉེན་དམངས་སྤྱོད།	121
གཅིག་ལོ་གསར།	123
གཉིས། མིང་ག་དང་སྐར་མ་རི་ཤི། འོང་བསྐར་ཏུ་ས་ཆེན།	
ན་རྒྱ་ག་ཏུ་ས་ཆེན།	128
གསུམ། ཞོ་སྤྱོད། ཆོ་འཕུལ་སྤྱོད་ལམ་ཆེན་མོ། གས་སྤྱོད་	
ཏུ་ས་ཆེན།	137
བཞི། ཆོས་ལུགས་དང་ཏུ་ས་ཆེན།	143
ལྔ། དམངས་ཁྲོད་ཏུ་ས་ཆེན།	148
རྒྱ་ག་ཏུ་ཏུ་ས་ཆེན་མང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན།	149
དང་གུ་མང་དམངས་སྤྱོད།	154
གཅིག་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དང་མཆོད།	154
གཉིས། མ་ཁི་དོ་འབྲུམ་དང་དོ་བསྐྱེས་མ་ཁི།	157
གསུམ། ཆོས་ལུགས་དང་རྒྱ་ཆུལ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོན་	
རྒྱ་ཁྲེ་ཆོ་ཆོ།	161
བཞི། ལྷ་དང་མི་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་དར་སྤྱོད།	165

ལྷ། ཕྱག་བསྐྱར་དང་མ་ཁི་འཁོར་ལ།	170
རྒྱག་གཡུང་རྒྱང་དང་གཡུང་རྒྱང་རིམ།	174
བདུན། ཆེ་ཐར་གཏོང་བའི་ལུག།	177
བརྒྱད། ཡལ་ག་གཏོང་བ།	180
རྩལ་ཆེད་དམངས་སྒྲིལ།	189
གཅིག་ལ་རྒྱལ་ཡུན་རིང་ལྷན་པའི་བོད་	
ཁྱི་མིག་མངས་རྒྱུ།	189
གཉིས། རྒྱ་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་	
རྩོམ་ལུས་ཆུལ།	192
གསུམ། སྤོ་འཕེན་བ།	200
བཞི། ལྷ་ས་མིའི་སྐྱེ་བྱ་གཏོང་བ།	202
ལྷ། འབྲུག་པའི་ཕྱི་ས་པས་ཐེག་ཆེད་བ།	208
དུར་མཆོད་དམངས་སྒྲིལ།	213
གཅིག་བོད་ཁྱི་དུར་སྒྲིལ་གྱི་རིགས་དང་	
ནུམ་གྲངས།	213
གཉིས། བོད་ཁྱི་གཤིན་པོ་དུར་འཇུག་གི་	
རྒྱ་ཆོས།	229
གསུམ། བོད་མིའི་འཆི་བའི་འགྲེལ་བཤད།	231

ཐད་ཀྱི་གནམ་།

གངས་ཀྱི་ར་བས་ཚུགས་ཀྱི་བསྐྱར་
 བའི་བསེལ་རྒྱ་ཁ་བའི་རྒྱུངས་ནི་པོ་མེ་མི་
 རིགས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་གྱི་འཕེལ་
 འཛེགས་ཀྱི་ས་ཡིན། རྒྱ་མོང་གི་ས་
 རྒྱས་འཕེལ་རིམ་གྱི་དབང་གིས་རིགས་
 བརྒྱུད་པའི་ཁྱི་ཚུགས་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་
 ཚུལ་རྒྱ་ཚུགས་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ཕྱག་དེ་
 མི་ཚུ་ཚས་ཕྱགས་དང་མས་དང་ཕྱ་བུ་རྒྱ་
 འདྲ་ཤིས་གཅིག་པ་དང་། རྒྱ་པར་དེ་
 བརྟེས་བཅས་བཀག་སྡོམ་ཐེབས་པའི་འབྲེམ་
 འབྲེལ་ཆ་རྒྱུན་ལོག་ཏུ་ཐོད་མི་རིགས་ལེ་རྒྱས་ཀྱི་
 དུས་ལྡན་རིང་མོའི་ཁོད་དུ་རང་གི་རྒྱ་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་རྒྱ་ཚུགས་རྒྱ་པར་འབྲེལ་སྤྱོད་ཤིས་
 གསུམ་གྱི་ལུལ་སྤེལ་རིམ་གྱིས་བྱུང་པ་དང་།
 དེ་མིན་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་པ་མཉམ་པ་བསྐྱེད་
 དང་གསེན་པོ་དུང་འབྲེལ་སྤྱོད་ཤི་ཆོད་ལུས་
 སྤེལ་མཛད་སྒྲིལ་དང་། ད་དུང་རྣམས་དབྱེད་ས་
 དང་ཞབས་ལོ། རི་མོ་དང་འཛིན་བརྟན་།
 རྣམས་ཆེད་དང་དུས་ཚོན་སྤྱོད་ཤིག་གནས་མ་
 རྒྱ་འདྲི་དག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་གི་མི་རིགས་
 རིག་པ་དང་དཔལ་སྤྱོད་ཤིག་པ། ཁྱི་ཚུགས་



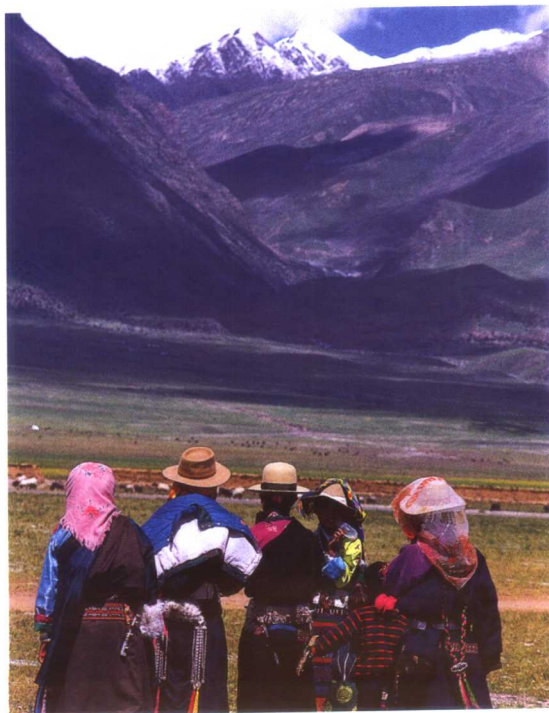
མཁོ་ཚུ་འབྲེལ་

ཐད་ཀྱི་གནམ་།

རིག་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་རིགས་ཁག་གི་མཁས་པ་ནམས་
མོས་བ་གཉིད་ཟབ་བརྒྱད་ཅིང་། ལྷན་བ་མེ་ཉོག་ལ་
འཁོར་བ་བཞིན་སྡོད་གས་རལ་དུ་བ་བརྟེན་ནས་བཟག་
དཔུང་དང་རྟོག་ཞིབ། ཞིབ་འཇུག་དང་བྱུང་སྐུལ་བྱེད་
བཞིན་པའི་ཐོད་ཀྱི་དམངས་སྐོལ་དང་གངས་སྡེར་ས་ཀྱི་
ཡུལ་སྐོལ་ཡིན་ནོ། །

ཐོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྷན་ས་སྡེ་སྡོམ་ཁ་དང་བྱང་བྱང་།
རྩོད་ས་དང་འགྲོག་ས། མདོ་སྡེད་དང་མངའ་རིས་
སོགས་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱི་འདོད་སྡོད་དང་གོམས་གཤིས་ལ་
བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། ཐོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར་“སྒ་
མ་རེ་ལ་ཆོས་ལུགས་རེ། །ས་ཆ་རེ་ལ་སྐད་ལུགས་
རེ། །ལྷན་པ་རེ་ལ་གོམས་གཤིས་རེ། །”ཟེར་བ་ཡིན།
ཐོད་བྱང་འགྲོག་མ་བྱང་དུ་གནས་བའི་མི་ནམས་ལོ་
བཅེགས་རྒྱ་བསགས་ཀྱིས་རྩ་རྩ་དང་ཞོར་ལུག་ལ་བརྟེན་
ནས་སྡུག་ས་ལས་གཙོ་གཞིར་བྱས་འཆོ་བརྟེན་བྱེད་པ་
ཡིན། ས་དབྱིབས་མཐོ་ཞིང་མཐའ་ཡས་ལ་གནས་
གཤིས་གྲང་ངར་ཆེ་བ་དང་ཁ་ཆར་ཉག་ཏུ་འཛུབ་པ་
ཡིན། འགྲོག་པ་ནམས་ཀྱིས་བལ་དང་གོ་བའི་གྲོན་པ་
གོན་ཞིང་ཞོར་ལུགས་གི་ག་དང་འོ་སྤྱིའི་རིགས་ཁ་ཟས་
སྤྱ་བརྟེན་ཅིང་ཞོར་གནག་གི་ཅིད་པ་ལས་བཅོས་པའི་སྡོ་
ནག་ནང་དུ་བཞུད་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ཡང་ཡར་ལྷན་
གཙང་པོའི་འགམ་རྒྱུད་དང་རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ས་ཁུལ་
དུ་འཆོ་བ་རྣམས་བཞིན་པའི་ཞིང་པ་དང་རི་བ་ནམས་

མང་ཆེ་བས་ལྷག་པལ་གྱིས་འཐག་པའི་སྐྱམ་བྱ་གོན་པ་
 དང་། ཉན་དང་སྐྱོན་མའི་རིགས་སྡེ་མར་འཐག་པའི་
 ཅམ་པ་ཁ་བས་བྱེད་ཅིང་རྫོ་དང་འདམ་ལས་སྐྱོན་པའི་
 ཁང་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ཡོད། ཉན་མ་ཆལ་ས་ཁུལ་གྱི་
 མི་རྒྱལ་སྐྱོག་མ་དང་གིང་ཁང་ནང་དུ་སྐྱོད་པ་ཡིན།
 མཁས་པ་རྒྱལ་སྐྱོག་གིས་བོད་བྱང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་
 ཡོད་དམངས་སྡེལ་རིག་གནས་ལ་གཡག་གི་རིག་གནས་
 དང་ཞིང་པའི་ས་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་དམངས་སྡེལ་རིག་
 གནས་ལ་ནས་གྱི་རིག་གནས་ཞེས་འབོད་པ་ཡིན།



ཐུགས་རྒྱུ་ལྷོ་ཁུལ་གྱི་མཁས་པ་ཚོ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

ДН
Л
М
Н
О
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Щ
Ъ
Ы
Ь
Э
Ю
Я

ནི་འི་མ་གྲིས་ཁོད་ཀྱི་འདྲ་ཤེས་ནས་པ་གཙོ་པོར་ཆགས་
 ཤིང་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔོན་པ་དང་ལྷ་ཁང་ནི་ས་ཁྲལ་རེ་
 དེ་འི་ཆོས་ལུགས་བྱ་འགྲལ་དང་དཔངས་སྒོལ་དུས་ཆེན་
 བྱ་ཞེ་བ་དང་བསམ་སྟོན་ལུགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་
 ཆགས་པས་ཁོད་ཀྱི་ལྷ་ཆོགས་འཆོ་བ་དང་དཔངས་སྒོལ་
 གལ་གཤིས་སྒྲགས་ཚུགས་སོ་སོར་ལུགས་ལྷན་ལྷ་ཆེར་
 ཐེབས་པ་རེད།



གཙང་ཆུ་ལྷ་ཁང་།

མི་ཞིག་སྒྲིས་པ་ནས་མཆོར་ཁོངས་འབྱུང་བ་དང་།
 གཞན་སྒྲིག་ལྟར་པ། མོན་སྒྲིད་དང་འཆོ་བ་རྣམ་བ་
 རྣམ་མི་ཆེན་འཕེན་པ་རྣམས་ནས་དུར་འདུག་ལྟར་པའི་
 བར་དུ་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཐེད་མི་སྲིད་པ་ཡིན།
 ཁོད་བརྒྱད་ནང་བཟུན་གྱི་བསམ་སྟོན་ནང་དུ་གསུག་གི་
 སྤངས་པ་ནི་ཡལ་ནས་འགྲོ་བ་ལས་རྣམ་ཤེས་ནི་མཐའ་
 ལས་སྒོལ་བ་ཡིན་ལ། བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཁིང་ལ་ཐོན་པའི་
 བར་དུ་ལྷ་དང་མི། ལྷ་མ་ཡིན། དཔུལ་བ། ཡི་
 དུགས། དུད་འགྲོ་སྒྲགས་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་གི་ཁོད་
 དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཁོར་ཉེ་སངས་རྒྱས་ནི་སྤྲོ་བ་མ་
 མཆིས་པ་ཡིན། ཁོད་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ཅུང་དུས་ནས་
 བཟུང་སངས་རྒྱས་དང་ཆོས། དགེ་འདུན་བཅས་ལ་
 རྒྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བཀའ་སློབ་ལྟེན་པ་ཡིན། ལྷན་པ་
 ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་དང་ཁོང་གི་རྒྱལ་བ་བརྒྱ་མག་དང་ལྷོས་སྤྲོ་
 རྒྱལ་རྣམས་ཁོ་ནས་མི་རི་རྣམ་ཤེས་འཇིག་ཉེན་ལས་སྦྱོབ་
 རྒྱབ་ཅིང་འདྲེན་རྒྱབ་པས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཁིང་དུ་བརྒྱལ་

རྒྱལ་པ་ཡིན། བདག་གིས་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ལྟར་ན་
 བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དཔལ་འཕྲོ་འཕྲུལ་པར་པོ་ཞིག་
 རྩོན་པ་ རྒྱ་ལྷ་མོ་དང་འབྲེལ་བ་དཔལ་ལྷན་དེ་
 དཔེར་ན་བོད་ཟླ་དང་པོའི་ཆོ་འཕྲུལ་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་
 བོ་རྩོན་པ་ལྷ་རྟེན་པ་ལས་རྒྱལ་བ་རྗེས་དྲན་གྱི་དུས་
 ཆེན་ཡིན་པ་དང་། བོད་ཟླ་བཞི་པའི་ས་ག་ཟླ་བ་ནི་
 རྩོན་པ་རྒྱ་འབྲུངས་པ་དང་སངས་རྒྱས་པ། ལྷ་པོར་
 ལས་འདས་པའི་ཉིན་ལ་རྗེས་དྲན་ཕྱིད་པའི་དུས་ཆེན་
 ཡིན་པ་དང་། བོད་ཟླ་དྲུག་པའི་ཆོས་བཞི་ཉིན་བོ་རྩོན་
 པས་ཆོས་འཁོར་ཐོག་མར་བསྐོར་བའི་ཉིན་ལ་རྗེས་དྲན་
 ཕྱིད་པའི་དུས་ཡིན་པ། བོད་ཟླ་དགུ་པའི་ལྷ་བཟང་
 དུས་ཆེན་ནི་རྩོན་པ་དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕྲོ་བ་
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་མི་ཡུལ་དུ་བཟང་པའི་
 རྗེས་དྲན་ཕྱིད་པའི་དུས་ཆེན་བཅས་ཡིན།



གཤམ་འཛོམས་ཆེན་ཆེན་ལྷན་པའི་གནོན་ཀྱི་མ།

བོད་དུ་ལྷ་ནི་ཡུལ་དུས་ཀྱན་དུ་གང་མར་གནས་
 ཤིང་ལྷ་ལ་དད་གུས་བྱེད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་བྱ་
 འགུལ་ཁོད་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། གངས་རི་
 ལ་གཞི་བདག་གནས་པ་དང་ནགས་ཚལ་དུ་ཤིང་ལྷ་ཡོད་
 པ། ཞིང་ནང་དུ་ས་བདག་ཡོད་པ་དང་གཙང་པོའི་
 ནང་དུ་ཚུ་ལྷ་ཡོད་པ། གྲང་ཆོ་རེ་རེར་སྐྱེས་ལྷ་ཡོད་
 ཅིང་མི་རེ་རེའི་སྤྱིང་དུ་སྤྱང་མ་དང་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་སོགས་
 ཡོད་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱུང་ལ་མ་ལག་ཆེན་པོ་
 གཞིས་ཡོད་ལ་གཅིག་ནི་གནས་རྒྱུང་པེ་དར་རྒྱལ་པོ་གཙོ་
 བོ་ཡིན་པའི་ཆོས་རྒྱུང་ཡིན་པ་དང་གཅིག་ཤོས་ནི་ཅི་
 དམར་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་དམ་སྤྱིང་ཆོས་རྒྱུང་ཡིན།
 སངས་རྒྱུས་དང་བསྐྱར་ན་ལྷ་འི་རྩས་པ་ཞུན་པ་དང་ཁོང་
 ཆོས་ལྷ་བཞིན་དུ་རྣམ་ཤེས་འདྲེན་པ་མེན་ལ་མའི་རྣམ་
 ཤེས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མར་བྱིད་ནས་སྐྱེ་བ་འདི་ཁོ་ནའི་པན་བདེ་
 རྒྱབ་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་རྒྱུང་
 ལ་སྐྱབས་སུ་མི་འགྱོ་བར་བསྐྱེན་བཀྱར་བྱེད་པ་དང་།
 ཆ་སྐྱེན་མེད་པར་དད་གུས་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་མ་
 ཡིན་པར་རེ་འདོད་ཡོད་པའི་ཁེ་ཕན་གྱི་བརྗེ་རེས་ཡིན་
 པར་བརྟེན་དེ་འབྲེལ་གྱི་བསྐྱེན་བཀྱར་དང་མཚོད་སྟེན།
 ལྷ་མཚོད་གྱི་རྩལ་ཆེད་སོགས་དམངས་སྲོལ་བྱ་འགུལ་
 མང་པོ་བོད་དུ་ཡོད་པ་ཡིན། བོད་དུ་རྒྱུད་གཤམས་ཆེས་
 ཆེ་བའི་ལྷ་རི་དང་བྲ་མཚོ་ཆང་མར་གཞི་བྱོན་ཆེ་བའི་
 དམངས་སྲོལ་བྱ་འགུལ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་

བཤད་རྒྱུ་དུ་གངས་ཉི་མེ་དང་མ་ཕམ་གཡུ་མཆོ་ལོ་
 རྟགས་རྟ་ཡིན་པ་དང་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ་དང་གནམ་
 མཆོའི་ལོ་རྟགས་ལུག་ཡིན་པ། ཅ་ཏི་ལྷ་ཏི་ལོ་རྟགས་
 རྒྱལ་ཡིན་པས་རྟ་ལོ་དང་ལུག་ལོ། རྒྱལ་ལོ་སྐྱོ་སྐྱོ་དུ་
 རྒྱུ་ལ་སངས་རྒྱུས་པའི་གྲས་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་ཏི་
 དང་ལྷ་མཆོ་དེ་དག་ལ་གཞི་རྒྱུན་ཆེ་བའི་མཆོ་བརྟམ་ཏི་
 མཆོད་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་སྤེལ་བ་ཡིན།



མཆོད་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་སྤེལ་བ་ཡིན།

ཐོད་བྱང་ཐང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་རྟ་རྒྱལ་དུས་ཆེན་
 དང་ཡར་སྤང་གཙང་པོའི་ཁུག་གི་ཞིང་བརྟམ་དུས་ཆེན་
 ཉི་ལོ་གཅིག་ནང་དུ་ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་ཆེས་གཟབ་
 རྒྱས་ལྡན་པའི་དུས་ཆེན་ཡིན་ལ་དེ་དང་དུས་གཅིག་དུ་
 ཞིང་འབྲོག་དམངས་སྤོལ་བྱ་འགྲུལ་གྱི་རྟ་གཅིག་དུ་
 འཛོམས་པའི་དུས་ཀྱང་ཡིན།



ཁྱེད་ཀྱི་དཔལ་ལ་རྒྱལ་བ།

གངས་ཅན་མཐོ་སྐང་ལ་མཚོ་ངོས་ལས་མགོ་ཚད་
 ཆ་ལྷམས་མྱི་4000ཡན་ལ་སྤེབས་ཤིང་འཛམ་གླིང་གི་
 ཡང་ཆེ་དང་སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་གསུམ་པར་འབོད་པ་ཡིན།
 འདིར་གངས་ཀྱི་སྒྲར་ཏུ་ཆགས་ཤིང་གཙང་ཆུ་འབྲིད་
 གྱིས་འབབ་ལ་ནམ་ཟུ་གང་རར་ཆེ་ཞིང་འགྲིམ་འབྲུལ་
 བཀག་སྒྲིམ་ཆེ་བས་བོད་མི་རིགས་མི་རབས་ནས་མི་
 རབས་པར་ཡང་བའི་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་དང་གྲི་ཚགས་
 ཁྲོད་ཏུ་ཁྱམ་པ་མེད་པར་འབབ་ཚད་བྱས་པའི་ཁྲོད་ཏུ་
 བོད་མི་རིགས་གྱིས་ངམ་ཚག་པའི་བསམ་པའི་དཔལ་
 ཡོན་དང་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གསར་གཏོད་མཛད་
 པ་དང་། ཁོར་ཆོས་སྤྱིས་བ་ཉིད་ནས་མངའ་བའི་
 དཔལ་རར་ཁྱམ་མེད་གྱི་ཞིང་སྟབས་དང་བདེ་སྤྱིད་དང་
 རང་དབང་འཛུལ་སྟེག་ལྟེད་ཅིང་མ་འོངས་པར་རེ་སྟོན་
 ལྟེད་པའི་སྐྱོ་སྤང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཞིང་སྟབས་བརྟུང་གི་

བའི་ཁོར་ཕྱག་ལྷ་གཅིག་ལ་གདོང་གཏུག་ཡོད་པར་
 བརྟེན་ཆོན་མདོག་ལ་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དགའ་བ་
 དང་གཟིགས་དབྱེད་ཀྱི་ལྷ་མ་ཡིན་པ་ཡིན། རེ་ཆོས་
 རྟོ་ལྷ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཞིང་བའི་བྱིས་ཆང་གང་ཡིན་
 ཡང་ཁང་ཐོག་དུ་བཅུགས་ཡོད་པའི་བར་ལྷ་དང་ལྷོན་
 དཀར། ས་གཞི་དང་གཙང་པོ། མེ་ལྷེ་སོགས་
 མདོག་ལྷའི་དར་ལྷོག་དང་དམར་མེར་ལྷེ་མདོག་གསུམ་
 གྱུ་ཡོལ་བ་ཆེན་པོ་མཐོང་བྱལ་བ་ཡིན། ད་དུང་ས་ཞིང་
 ཅང་དུ་ཆོན་ལྷ་དང་བྱ་ལྷ་ཡིས་རྒྱན་ཡོད་པའི་ཁ་དོག་
 རྣམ་པར་བཟ་བའི་ལྷ་ལྷོག་དང་། ལམ་ཆེན་ལྷའ་དུ་
 འགྲོའང་བྱེད་པའི་མེན་དུ་མཛོས་པའི་ལྷ་ཆས་ཀྱིས་རྒྱན་
 པའི་བྲེལ་དང་ཐོང་བྱ། ཐོད་རིགས་བྱེད་མེད་ཀྱི་ལྷེད་
 པའི་མདོག་བདུན་པར་གདན། དཔུང་པར་ཁྲར་བའི་
 རྣམ་པ་འདྲ་མཉམ་ལྷ་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲར་ཁྲག་དང་རྒྱལ་ཁྲག་
 སོགས་མཐོང་དུས་འདི་དག་ཆང་མ་ནི་ཆད་མཐོའི་
 མཛོས་དབྱེད་དོན་ལྷའ་ལྷ་པའི་རྒྱ་རྩལ་གྱི་བཙམས་
 ཆས་མ་ཡིན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཡིན། ལྷ་སར་
 ལྷལ་སྤྱོད་པའི་མེ་ཞིག་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་འཛམ་གླིང་
 རིག་གནས་ལྷལ་ཉིན་དུ་བཟང་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལའི་
 མདུན་ནས་ཞིབ་དུ་མཇལ་དུས་ཞེན་ཆགས་སྦྱེས་ནས་
 ལྷག་མི་འདོད་པ་ཡིན་སྟེ། ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་ནི་ཕོ་
 བྲང་དམར་པོ་དང་ཕོ་བྲང་དཀར་པོ་ལས་ལྷ་ཅིང་།
 ཕོ་བྲང་དམར་པོ་ནི་མ་དང་མེ་ལྷའི་མདོག་ཡིན་ལ་དེ་