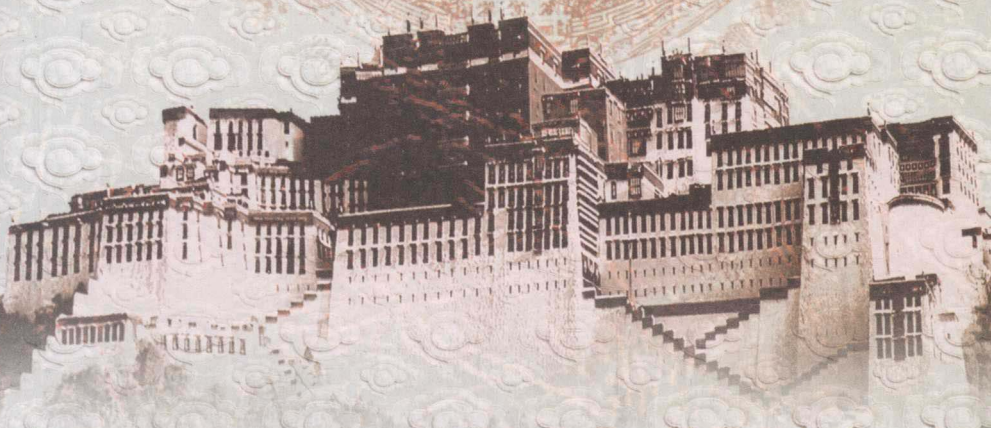
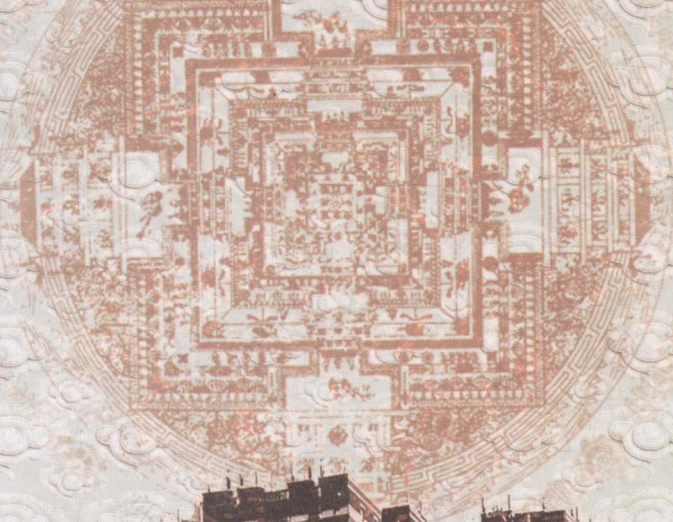


བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྲེལ་རིག་གནས་གཅེས་བསྟུན།



ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

པོ་དང་བྱི་ཕུལ་སྐྱེལ་ཤིག་གནས་
གཙུག་བུལ་སྐྱེལ།

གཙུག་གི་ལ། མེ་དབང་དོན་ལ།

གཙུག་གི་གཙུག་གི་ལ། ལྷ་འདུལ་ལ། མེ་དབང་དོན་གྱི་ལ།
དོན་ལ། ལ།

ཀུན་གྱི་ལྷ་འདུལ་དེ་ལྷ་ལ།

图书在版编目(CIP)数据

藏族民俗文化精选:藏文/才航多杰主编.兰州:甘肃民族出版社,2009.6

ISBN 978-7-5421-1570-6

I.藏... II.才... III.藏族—少数民族风俗习惯—中国—藏语—文集 IV.K892.314-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第092347号

- 书 名: 藏族民俗文化精选
作 者: 才航多杰 主编
副 主 编: 李本太 才让东智 多杰太
责任编辑: 隆英忠
封面设计: 才航多杰
出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)
印 刷: 青海民族印刷厂
开 本: 850毫米×1168毫米 1/32 印张:9.875 插页:2
字 数: 170千
版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
印 数: 1~2 000
书 号: ISBN 978-7-5421-1570-6
定 价: 17.00元(民文)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路520号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn

发行部:葛慧 联系电话:0931-8773271(传真)E-mail:gsmz@ehui.com

版权所有 翻印必究

འགྲོ་བརྒྱུད།

བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་གན་མཚོ་དང་སྤོང་ན་སྐྱབ་ཞིང་...
 ཡིད་ཏུ་འོང་ལ་མཐུན་པ་བཟང་ཞིང་སྐྱོ་བ་བརྒྱུད་པ། གནས་.....
 སྐབས་ཀྱི་འབྲེལ་དང་ལྷན་ཞིང་མཚར་ལ་བཞད་གད་འབྱེན་པ།
 དེས་ཤེས་ཀྱི་མཐའ་རྒྱ་ཚོད་པ། དུན་རིང་རྒྱན་གོམས་ཀྱི་དམངས་...
 སྐྱལ་མང་པོ་ཞིག་ཡིག་ཚོགས་ཏུ་བཀོད་པ་མེད་སྟེ། ཏུས་ཀྱི་དབང་...
 མའི་འགྲོས་དང་བསྐྱབ་ནས་ཉམས་རྒྱུད་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཏུས་འདིར།
 མཚོ་སྐོན་མི་རིགས་སྐྱོབ་ལྷ་ཆེན་མའི་དགེ་ལུགས་ཚོ་དབང་རྩོམ་...
 གཙམ་བརྒྱུགས་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐྱལ་རིག་གནས་གཙམ་.....
 བརྒྱུས་འདི་ཉིད་སྟེར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་...
 དང་། སྐོས་ལུ་དམངས་སྐྱལ་རིག་གནས་དོན་ཏུ་གཉེར་ལའན་མང་...
 བོད་རིག་མང་ལྷན་པའི་དབྱུང་གཞི་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་སེམས།

དེ་ཡང་རི་སྐད་ཏུ། ལྷ་ཚོས་ལ་ཤེས་གལ་ཆེ། མི་ཚོས་ལ་གོམས་...
 གལ་ཆེ། ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་གལ་ཆེ་ཞེས་ས་ལྷ་ར་སྐྱོན་ཡོངས་ནས་བོད་

གྱི་ཡུལ་སྐྱོལ་གོམས་གཤིས་ལ་རྒྱས་ཡོན་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་
 བར་དོན་དང་རྣམ་པའི་ཆ་ནས། རྒྱན་གོས་རིག་གནས་དང་།
 བཟའ་བརྟུང་རིག་གནས། གཉེན་སྦྲོན་གྱི་ཚོ་ག ས་མིང་དང་ཡུལ་
 མིང་གི་བྱུང་བ། ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཚགས་བྱུར་……
 མང་པོ་ནས་འཚོལ་སྟུང་དང་དག་སྒྲིག་རོ་སྟོང་བྱས་པ་བརྒྱད་པོ་ད་
 གྱི་དམངས་སྐྱོལ་རིག་གནས་གྱི་རང་རྒྱ་འཕེར་པའི་གཞུང་ཡུགས་
 ཤིག་ཆགས་པ་ལ་དགེ་མཚན་མི་དམན་པ་ཞིག་ལྟན་སྟེ།

དམངས་སྐྱོལ་རིག་གནས་འདི་འཇམ་གྱིང་སྟེང་མེད་པ་ནས་
 ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ནས་རྗེ་རྒྱས་ལྷུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་འདིར་པོ་ད་
 རང་ལ་མཚོན་ན། དེ་ལ་དོ་སྣང་མེད་པའམ་དོ་སྣང་ཡོད་ཀྱང་ཞིབ་
 འཇུག་དང་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་འགྲོས་དལ་བའི་གནས་བབ་འོག
 གནའ་བཟང་དེར་སྦྱོང་དང་ཉམས་པ་སོར་ཚུད། མི་ཉམས་དར་……
 སྐལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་པོ་ད་གྱི་རིག་གནས་དོན་ཏུ་གཉེར་མཁན་ང་ཚོ་མི་
 རབས་རྗེས་མ་རྣམས་གྱི་སྲག་ཏུ་བབས་པའི་སྟོན་མེད་གྱི་འོས་……
 འགན་ཏུ་བྱབ་པ་ལགས་ན། ཆགས་འཇིག་གི་སྟོང་ཏུ་གཡེངས་པའི་
 དམངས་སྐྱོལ་དག་ལྟར་སྦྱོབ་བྱེད་རྒྱུའང་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་……
 ལས་དོན་ཞིག་ཏུ་སྤང་།

《བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐྱལ་རིག་གནས་གཅེས་བསྟུས》ཞེས་པའི་དེབ་
འདི་ཉིད་པར་བསྐྱབ་བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་
སྐྱལ་གོམས་གཤིས་ལ་གོམས་པའི་གཏམ་གཞུང་ཤེས་ལ་བཤད་རྒྱ་
ཆེ་བ། འོན་ཀྱང་དོན་གྱི་ལྡིང་དང་ལྡན་པ། འཇམ་ལ་མཚར་བའི་……
ཉམས་ཀྱིས་གཏམས་པ། ལད་མོ་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་ཚོག་དང་བྲལ་ཞིང་།
ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་ལྡན་པ། མཚོ་དམན་བར་མ་ཀྱན་ལ་ཕན་……
རྒྱབས་ཆེ་བའི་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བར་སྤིང་ནས་སློན་……
འདུན་ལྷོ།

ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ།

དཀར་ཆག

བྱ་མདོ་ས་ཆའི་ཤུད་མེད་ཀྱི་མགོ་རྒྱན་སྐྱར་བཤད་པ།..... རོན་ཐར་འཚོ།(1)

མཚོ་རྩོན་པོའི་ལྷ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲོག་པའི་བཟའ་བུར་སྐྱར་རོལ་ཅམ་གྲོང་བ།
..... འབྲུམ་མཚོ་རྒྱལ།(13)

མདོ་རྒྱུད་རྗོད་སྤྲིན་ཡུལ་གྱི་རྣམས་བཅས་གོ་རེ་དང་དེའི་མཚོན་རྒྱལ་སྐྱར་གྲོང་བ།
..... བཟ་ཤིས་རྒྱིད།(25)

མདོ་རྒྱུད་དཔའ་ཤུལ་མེ་བ་རྒྱགས་ཀྱི་ཤུ་དག་བསྐྱལ་རྒྱལ་ཅུང་ཅམ་གྲོང་བ།
..... ཤེས་རབ་རལ་གྱི།(30)

ར་སྐོ་ཁྱུག་ལྗེ་པའི་ནས་ཆང་བཅགས་རྒྱལ་མདོར་བསྐྱལ་ཅམ་གྲོང་བ།
..... ལྷ་ལོ།(38)

བིས་མདོ་དཀྱིལ་འཁོར་ཡུལ་གྱི་གཉེན་སྤྲིན་གི་ཚོ་ག་ཇི་ལྟར་སྤེལ་བའི་གོ་རིམ།
..... རྩིང་བོ་རྒྱལ།(47)

མཚོ་རྩོན་པོའི་ལྷ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲོག་པའི་རྩོན་མོའི་སྐྱར་ཅུང་ཅམ་གྲོང་བ།
..... རོན་ཐར་རྒྱིད།(57)

ཆབ་ཆའི་རྒྱགས་ཀྱི་གཉེན་རྩོན་རྒྱགས་ཅམ་གྲོང་བ།གཏུགས་དཀར་རྒྱིད།(70)

ཁྱི་ཀའི་ཤུ་མོའི་སྐྱ་རྩོན། ལྷགས་ལོ་རྒྱལ།(88)

.....འཇིགས་མེད་དོན་གྲུབ།(211)

མདོ་རྣམས་པལ་ལྷུ་ལྷི་མིང་འདོགས་སྟངས་བཤད་པ།

.....གདུགས་དཀར་རྒྱལ།(223)

ཞོ་འོང་མཚུ་དམར་ལྷུ་ལྷི་ཚོས་སྐྱོར་སྐྱོགས་རགས་ཅམ་ལྟེང་བ།

.....ལྷ་འབྲུམ་ཐར།(229)

མདོ་ཁམས་ཁྱི་འདུ་ས་ཆའི་ཁང་པའི་མཛོས་སྐྱོར་ཅུང་ཅམ་ལྟེང་བ།

.....བཅོད་ནམས་དབྱེས་སྐྱོན།(237)

མང་རའི་འཕོག་སྡེ་ཁ་གས་ལྱི་སྐྱ་བཤད་སོར་བུ།

.....སྐར་ལུགས་ཐར་རྒྱལ།(247)

རེབ་གོང་སོ་ལྷའི་གཉེན་སྐྱོན།བཅོད་ཐར་ཚེ་རིང་།(253)

ལྷུ་ལྷི་ཆེན་པོ་བརྒྱ་མཚེད་རི་ཁོང་ལྟེང་བ།

.....ཆས་པ་ཚེ་རིང་དབང་རྒྱལ།(266)

ཨ་མདོའི་སྐད་ལས་མིང་གཞི་བ་ཡིག་གི་སྐོག་རྒྱལ་བཤད་པ། དར་རྒྱལ།(271)

ཅོ་ཞེའི་ལྷུ་སྐད་འགྱུར་རྒྱལ་ལ་ཅུང་ཅམ་དབྱེད་པ།

.....སྐལ་བཟང་ཚེ་བརྟན།(278)

“བསང་རྒྱུ”ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱལ་གྱི་ཐ་སྟོན་ལ་དབྱེད་པ། བཟ་གིས་རྒྱབས།(282)

རང་སྡེའི་མིའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ཅུང་ཅམ་དབྱེད་པ།ལྷ་ལོ་རྒྱབས།(295)

མཚུག་བྱང་།.....(303)

བྱ་མདོ་ས་ཚའི་བྱད་མེད་བྱི་མག་ རྒྱན་སྐྱོར་བཤད་པ།

ཁོན་ཐར་འཚོ། (04 ལོ་རྒྱའི་འཇིན་གྱི།)

[ནང་དོན་གནད་བསྟན།] དབྱུང་ཚོམ་འདིའི་ནང་མདོ་སྐད་བྱ་མདོ་ས་ཚའི་
བྱད་མེད་བྱི་མག་རྒྱན་སྐྱོར་ཞིག་ཅུང་ཞིབ་རྒྱས་སྟེ་རྒྱུད་བྱས་ཡོད།
[བདེ་ཚད་གཙུག་པོ།] འདོགས་རྒྱན། མྱ་ཤོང་། མོ་ལོག་རལ་བྱུང་ས།

མེད་གཞི།

དེ་ཡང་རི་མཚོ་ས་གཙང་གཞུན་པོ་གངས་བྱི་ཡུལ་ཉེ་རང་མེའི་ཁ་བ་རི་
པོའི་གངས་རྒྱུང་ས་འདི་ན་ཁ་ཚར་བྱ་ཡུག་དང་། བཙག་རྒྱུང་བམེར་བྱ། མོག་
མེར་སྐོག་ཞགས་སོགས་རང་བྱུང་གི་རྒྱབ་རེག་གུན་ལས་ཆེན་ཡང་། གནས་
དེར་འཚོ་ཞིང་བརླགས་པའི་མི་རྣམས་ནི་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་བྱམས་དང་
མྱོང་རྗེའི་དྲི་མས་མེམས་བྱི་བྱི་ནང་བརྒྱན་ཞིང་མ་ཁི་ཡིག་དུག་གི་བྱིན་མཐུས་
སྐོ་ཆེ་དམ་ཚོས་ལ་རྒྱགས་པས་ཐན་ཚུན་བར་ལྷག་བསམ་དུང་ལྷེ་ལས་དཀར་
ཞིང་བཙེ་བ་འོ་མཚོ་ལས་ཟབ་པའི་རྒྱུད་ལམ་དགེ་ཅེ་ལ་རྒྱགས་པའི་གཤིས་……
བཟང་ཅན་བྱི་མི་རིགས་ཡན་གར་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ད་དུང་རྗེ་རི་དང་སྤང་རི།

གངས་ཀྱི་དང་ནགས་ཀྱི་སོགས་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོས་དངོས་ལྷན་མི་མ་འདྲའི་མ་
 བཅོལ་སྐྱོན་གྱིས་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་གི་གཉེར་སྲུང་ས་ལུག་སྐྱམ་ཚོགས་ཤིང་...
 གནས་དེ་དག་ན་གཡང་དཀར་ལྷག་གི་འབའ་སྐྱ་དང་། འདོ་བ་རྩ་ལི་འཚོར་
 གླ། རྩལ་དཀར་འབྱུ་མའི་རྒྱར་སོགས་ཀྱི་རྩ་ནགས་གསུམ་གཞིས་ཀྱིས་ལ་...
 བཅོལ་ནས་སྤང་བར་སྐྱོན་མོ་གདན་ལ་བཏོང་ཉེ། རྩ་འཇམ་མེ་ཏོག་ཁ་ཟམ་...
 ལྷ་རོལ་ཞིང་རྩ་རྩ་བའི་ལ་འབྱང་རྩ་ཏུ་འདྲེན་བའི་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་ས་པོན་...
 བཏབ་འདྲའི་སྐྱོ་རྩུགས་ཀྱི་རྩ་ཚོགས་བཤུང་ལས་འདས་བས་སྐྱེ་པོ་མང་པོའི་...
 མིག་མདངས་དབང་མེད་ཏུ་འཛོག་ཅིང་། ད་ཏུང་ཁ་བའི་ལུ་ཏིག་གི་འདབ་...
 མ་དང་སྐྱོན་རྩུང་ཏུ་མའི་སྐྱོན་འབྱུར་གྱི་རྩ་སྐྱུ་བཅས་མཛོས་སྐྱུག་གི་སྤང་...
 བརྟན་མ་ལུས་དྲུག་གཅེད་གི་རྩ་ཤེས་ལུ་འཇིམ་བས་སྐྱུ་རྩལ་གྱི་རྩ་ཤེས་...
 གསོན་པོ་དུག་ཏུ་འཛོ་ཞིང་། རྩེ་པོ་ཀྱན་གྱིས་ཤོས་དང་ཚོ་ཏུའི་ན་བཟའ་...
 བསྐྱབས་ཤིང་གཡུ་དང་བྱུ་ཏུའི་འདོགས་རྒྱན་བཏེགས་ནས་སྐྱུ་གར་གྱི་རྩ་...
 མཚོར་རོལ་ཞིང་ཡིག་དུག་གི་བཟམ་བཙོང་ལ་བཙོན་བཞིན་མ་འོངས་འདུན་...
 ལམ་ལ་རེ་སྐྱོན་གྱི་བརྒྱུངས་སྐྱུག་བསྐྱིང་བཞིན་མཚིས་ལ། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་...
 གནས་གྱི་བཀོད་བ་སྐྱོན་སྐྱམ་ཚོགས་ཤིང་མཚོ་རིས་དགའ་ཚལ་ས་ལ་འཛོས་...
 འདྲའི་ཁ་བའི་སྐྱོངས་ན་མང་འབའ་བྱུ་གསུམ་ཞེས་མིང་ཏུ་བྲགས་བའི་ཡ་...
 རྩལ་སྐྱོ་ཤོག་ཞབས་བྱུང་དཀར་པོའི་སྐྱུ་སྤིང་ཤོང་མའི་རིང་གི་ཁལ་བ་སྐྱུ་ཞེ་...
 བྱུ་མདོ་ཞེས་བྱུ་བའི་ལྷལ་མཚོ་འདྲའི་སྐྱེ་མི་རྩམས་ལ་རིན་ཆེན་གཉེར་ལས་...
 མོན་བའི་འདོགས་རྒྱན་སྐྱུ་མང་གི་འབྱུར་བ་ཆེས་ཆེར་ཞབ་ན་ཡང་སྐོ་སྐོས་...
 དང་ལག་ཆལ་བྱུང་འབྲེལ་ལས་བཙོས་བའི་རོ་མཚར་འབྲམ་གྱིས་སྐྱུག་བའི་...
 འདོགས་ཚ་ཚ་ཚོང་ཀྱན་ན་བྲགས་བས་མི་རིགས་གཞན་དང་ལྷལ་རྩུགས་...

གཞན་གྱི་སྐྱེ་མཁོན་དག་གི་གས་ན་འདོགས་རྒྱན་ལ་བརྟེན་པའི་མཐེ་པོང་མི་
 བགྲང་མཁུ་གཅིག་ཀྱང་མི་མངའ་བའི་སྐབས་བབས་བདག་གིས་བརྟེན་དུ་
 འདོད་ཀྱི་ཀུན་རྫོང་ཡང་གནས་འདིའི་འདོགས་ཆར་གཤོས་ནས་བརྟེན་པར་
 བྱ་ཞེ།

དང་པོ། མགོ་རྒྱན་གྱི་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།

སྐྱེ་མང་དང་མོབ་མོག་རལ་བྱའལ། ལྷུ་བཏགས་བཅས་ནི་བྱད་མེད་
 དག་གི་འདོགས་རྒྱན་ཆེ་གས་ཡིན། འདི་དག་ནི་རང་ལ་སློ་རྒྱས་དང་ལག་
 པའི་ཚལ་གང་ལེགས་ཤིག་ལྡན་མིན་ནམ་ཉོ་ཚོང་གི་འདུ་འགྲོད་ལ་སྤྱོད་ས་
 པའི་འཕྲུང་བ་ཆེ་མིན་གྱི་དབང་གིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱུབ་མིན་གྱི་ལྷན་པར་རི་
 འདུ་ཆེན་ཡང་དེང་སྐབས་ཚོན་རིག་ལག་ཚལ་གོང་འཕེལ་ཏུ་སྤྱོད་ནས་མི་
 རྣམས་ལ་སྤྱོད་བདེ་ཡི་རྒྱ་ལྷའི་རྒྱུ་ཆས་མ་དར་བའི་ཡར་སྤོང་ཏུ་ས་འདིའི་
 སྤྱོད་ས་མོ་ཀུན་གཞོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་པ་པོད་ལྷ་ཡིན་པས་དེ་དང་འབྲེལ་
 ཉེ་འདོགས་རྒྱན་འདི་དག་ནི་བྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱབ་ཏུ་ཆེས་མེད་ཏུ་མི་ཏུང་བའི་
 འདོགས་ཆ་ཤིག་ཡིན་ལ། རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོའི་རྗེས་སྤྱི་རྒྱུ་བ་
 གསར་བརྗེའི་ཤན་བྱགས་ཀྱིས་ཕྱི་རབས་ན་གཞོན་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་
 དགའ་སྤྱོད་དང་གོམས་སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་ལྷ་རྒྱུ་པའི་འདུན་པ་རི་རིང་ཏུ་
 མོང་བ་དང་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་མང་དང་རལ་བྱའལ་སོགས་འདོགས་པའི་སྐྱེ་
 ཡང་ཉམས་དམས་ཀྱི་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ལ་སྤོང་བཞིན་མཆིས། ཡིན་ན་ཡང་སྤྱོད་
 གར་ཆེ་དང་དགའ་སྤོང་ཏུས་བཟང་སོགས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་ཉིན་དཀར་པོའི་

གཞི་བྱིན་མིག་གི་དགའ་སྟོན་ཏུ་འབར་བའི་རུས་ལ། སྐྱོན་ཆས་ལྷ་མང་གི་ཚེ་
 འདྲུལ་གཉིད་ཏུ་ཡུར་ནས་ཤོད་ལཱ་འི་མཛེས་སྟུག་གི་བཟག་མདངས་ཉམས་སུ་
 རྒྱུར་བྱུང་བར་མ་ཟད། གཡུ་ལྱུར་གྱིས་སྤོམ་བཏང་བའི་མེ་ཏོག་གི་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 རྒྱག་པའི་སྐྱེ་ལོང་དང་རལ་བྱུངས། ལྷུང་བཏགས་དང་ཚོང་ལོག་ཚོགས་.....
 མཛེས་སྟུག་གི་སྤར་བརྟན་མ་ལྷན་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལྷས་སྤྲེང་ཏུ་འཚོར་བ་མཚོང་
 ལྷུང་ཅིང་། ལྷུང་བཏང་ཏུ་ཤོད་མི་རིགས་དངོས་མ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་མཚོན་...
 ཉམས་ཞི་ཤོད་ལྷ་སྐྱོན་ཞིང་འདོགས་རྒྱན་སྤྲུལ་པ་ཅམ་ཁོ་ནས་མཚོན་མི་བྱུང་
 བ་ཡང་། ཤེས་རིག་གི་རྒྱ་མཚོར་མ་བཟུལ་ཞིང་རིག་གནས་ལ་མཚོང་སྟོན་.....
 ལྷུང་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་བསམ་སྐྱོའི་ཤེས་རིག་གི་གོ་རྒྱུ་ཉམས་ཞི་སྐྱོན་འོག་
 གི་ཉི་ཟླ་ལྷུང་ཏུ་ཅང་མག་ཚོག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བས། ཁོ་ཚོས་ཤོད་ལྷ་དང་...
 འདོགས་རྒྱན་ཞི་ཤོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷུང་ཚོས་འདུར་སོན་ཞིག་ལ་བཙེ་བ་དང་
 དེ་ལས་འཕྲོས་ནས་ཤོད་ལྷ་སྐྱོན་ཞིང་འདོགས་རྒྱན་བཏགས་པའི་གང་ཟག་...
 ཅིག་ཡིན་ལྟོན་ཤོད་མི་རིགས་དངོས་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་བཟུང་སྟེ་.....
 ཆེས་གཅིགས་ཆེན་ཏུ་བཀྲུར་བཞིན་ཡོད་ལ། བསམ་སྐྱོ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་.....
 གདེངས་འཚོག་ཅིག་བྱས་ན་ཁོ་ཚོ་ཞི་ཤོད་མི་རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་ཆེ་ཞིང་ཤོད་...
 ཀྱི་རྒྱན་ཆས་ལ་དགའ་ཞེན་ཆེ་བའི་ཤོད་མི་དངོས་མ་ཞིག་ཡིན་པ་གདོན་མི་
 ཟ་བས་གནའ་ཤོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉིང་བརྟུང་འདི་དག་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་
 དང་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱོན་གཏོར་བཞིན་མགོ་རྒྱན་འདི་དག་
 མཚམས་སྦྱར་རྒྱུར་རྒྱུར་ཞིག་བྱ་བར་འདོད།

༡ ལྷུང་བཏགས།

“ཁུར་བཏགས་”ཞེས་པའི་འཕོད་སྐྱེལ་གཞན་ལ་“གཞོག་ཉིག་”ཅེས་སྟུན་
 ཏུ་སྐྱ་རགས་ལ་བཏྲགས་ནས་འདོགས་པའི་རྒྱན་ཡིད་ཏུ་འོང་བ་ཞིག་དར་.....
 ཡོད་ལ། དེ་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིའི་གམས་སྤྱོད་གས་དང་རིག་གནས་.....
 དབྱུང་བསྟུང། ལག་པའི་འབྲུལ་རྩལ་དང་དཔལ་འབྱུར་གྱི་ཆ་རྒྱུན་སོགས་.....
 ཆེས་སྒྱིར་བཏང་གི་རྒྱང་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་གི་གློ་རིམ་བརྒྱན་ནས་ད་ལྟའི་.....
 བར་ཏུ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འབྱུར་ལྡོག་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་བསྟུན། ཏུང་མེད་.....
 རྣམས་ཀྱིས་ཁུར་བཏགས་ལ་བཟུང་བའི་གདེངས་འདོག་གི་རྒྱ་ཚད་ཀྱང་རིན་
 ཐང་དེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྒྲིབས་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་ཏུ་ཡང་
 འདོགས་རྒྱན་འདི་ཏུང་མེད་གཞོན་ཅུ་མ་དག་ལ་མེད་ཏུ་མི་ཏུང་བའི་རྒྱན་ཆ་
 གལ་ཆེན་ཏུ་བརྩེ་ཞིང་ད་ཏུང་འདོགས་རྒྱན་གྱི་ཉོ་ཚོང་གི་འདུ་འགོད་ཀྱང་རྗེ་
 རྒྱས་རྗེ་ལགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་གདའ། འདིའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གློ་རིམ་དང་.....
 འབྱུར་ལྡོག་གི་རྣམ་པ་བརྒྱན་ནས་ངོ་སྟོན་རགས་ཅམ་ཞིག་བྱས་ན། རྒྱིར་.....
 བཏང་ཏུ་ཆ་ཚད་ཞིང་གློ་རིམ་ཚད་དང་ལྡན་པའི་ཁུར་བཏགས་ཤིག་ལ་.....
 མཚོན་ན་ཕྱ་བ་ཞེས་ཁུར་བཏགས་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རས་ལེབ་ཅིག་དང་གྲུ་.....
 བཞིན་རར་མོའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་ཏུ་མ་གོང་འོག་གཉིས་ཏེ། གྲུ་བཞི་ཁ་གང་.....
 མའི་རས་ནག་པོ་གཅིག་ཏེ། མཐའ་མར་ར་ལ་སོགས་སྟེང་ཏུ་མེ་ཉོག་བཅེགས་
 ཡོད་པའི་ཡོ་བྱུང་ཅིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཡིན་ཡང་གོང་འོག་གི་སྒྲིག་སྟངས་ཐད་
 འབྱུར་ལྡོག་ཅུང་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་ཆད་ལྟར་ཏུ་མ་གོང་འོག་གཉིས་ནག་.....
 པའི་སྟེང་ཏུ་སྒྲིག་པ་མ་ཡིན་པར་རལ་བྱབས་ལྟར་ནག་པོ་དཀྱིལ་ཏུ་བཞག་.....
 ནས་ཏུ་མ་རྒྱང་བ་སོག་དང་ཏུ་མ་ཆེ་བ་འོག་ཏུ་འདོག་པའི་སྐྱེལ་ཡན་གར་བ་

ཞིག་དང་ཡོད། མེ་ཉོག་གི་བརྗོད་སྐད་ལ་ཐད་ཏུ་སྐྱོན་ཚར་མཚོན་ན། མེ་ཉོག་གི་
 མཐའ་འཁོར་དཀར་པོ་དང་ནང་སྡིང་སྒྲོ་ཁ་ཡིན་ལ་གཡས་གཡོན་དང་གོང་
 འོག་གི་ལོ་མ་ལེར་པོ་དང་སྐྱོན་སོ། ། ཡུ་བ་ལྟར་ཁྲ་བཅས་ཀྱིས་སྐྱས་ཏེ་བརྗོད་ལ་
 ད་ཏུང་སྡིང་ཏུ་སྐྱེ་མ་ལེབ་འཕུར་བ་དང་བྱང་བ་འབེབས་པ་སོགས་དོན་དང་
 ལྡན་པའི་རི་མོའི་ཆ་བྱང་ཀུན་ནས་མངོས་ན་ཡང་དེ་བཞེགས་བྱེད་དམ་བརྗོད་
 བྱེད་ཀྱི་གོས་སྐྱད་ནི་དེང་སྐབས་ཀྱི་རས་སྐྱད་དང་འདྲ་བར་སྐྱོན་མ་དང་འོག་
 མདངས་མེད་པར་བརྟམ་པ་ཅིམ་གྱིས་སྡིང་ལྷུལ་ཏུ་སོང་བ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྣང་
 སྡིང་ལ། དེང་སྐབས་ཚོན་རིག་ལག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་བརྟམ་
 དཔལ་འཕྲོར་གྱི་ཆ་རྒྱེན་ཡང་རེ་ལེགས་སུ་བྱིན་པས་མེ་ཉོག་བཞེགས་སའི་
 ཡུལ་ལམ་གཞི་ཡང་སྐྱོན་ལྟར་རས་ཏེ་ཚོ་ཡིང་དང་རས་ལྱུར་མ་སོགས་མིན་
 པར་གོས་དང་འདྲ་སྐྱོན་སོགས་མདངས་དང་ལྡན་པའི་རས་ཀྱིས་མངོས་པ་
 དང་གོས་སྐྱད་ལ་ཡང་ཚོན་མདངས་རྣམ་པར་བཟུ་བས་བྱུང་མེད་རྣམས་ཀྱི་
 འདོགས་ཡུན་རི་འདྲའི་རིང་ན་ཡང་གསར་བ་ལྟར་ཡིན།

༡ རྒྱ་མོང་།

རྒྱ་མོང་ནི་ནམ་མཁའ་འཇའ་ཚོན་ལ་བརྟམ་འདོག་གིས་བརྗོད་པ་ཞིག་
 ཡིན་ཟེར་ཞིང་དེ་ནི་གཞེན་སྡིག་གི་སྐོ་ཐེམ་བསྐྱེགས་ཟིན་པའི་བྱུང་མེད་
 རྣམས་ཀྱི་འདོགས་རྒྱན་ཞིག་ཡིན་པར་གོ་བ་ནི་ད་ལྟའི་འཚོ་བའི་གནས་བབ་
 ཁོ་ནར་གཞིགས་ནས་བརྗོད་པ་ལས་རྒྱ་མོང་བཏགས་པའི་བྱུང་མེད་ཅིག་ཡིན་
 བྱིན་ཡོད་ཚད་གཞེན་སྡིག་བྱས་ཟིན་པའི་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད་དེ། ས་མེས་

ཡང་མེས་ཀྱི་རིང་ལ་གནས་མོ་གསར་མེས་ཀྱི་རྣམ་བཟང་རལ་བཤུ་གིས་པའི་
ཉིན་བཟང་གང་ཞིག་ལ་མོ་མོ་བཙུ་ཅམ་ཅམ་པའི་གཞོན་ལྷ་མ་ཚམས་ཀྱིས་
ངེས་པར་རྒྱ་བོད་ལྷ་རྒྱུན་ཞིང་བོད་མགོ་བསྐྱེད་ཏེ་སྐྱ་མོང་གསར་པ་བཏགས་
ནས་དགའ་རྒྱུན་རྒྱུན་རྒྱུད་པའི་རྣམ་པ་དར་ཞིང་། བཤུ་གིས་པའི་ཉིན་མོ་
དེ་ནས་བཟུང་སྐྱ་མོང་འདྲེན་པའི་སྐྱ་མོ་དངོས་སུ་སྐྱེ་བ་དང་ལང་ཚོ་དར་
ལ་བབས་པའི་རྟགས་མཚན་ཀྱང་དེ་ནས་སྐྱེན་པའི་རྣམ་བཟང་སྐྱེར་ལུག་
ཡིན་ན་ཡང་མོ་སྐྱེད་མོས་འཕྲོས་ཀྱི་འཕྱུར་ལོག་ཁོད་མི་ཚམས་ཀྱི་བསམ་སྐྱེད་
འཕེལ་སྐྱབས་ལ་ཡང་རབ་རིབ་ཀྱི་ལྷགས་རྒྱུན་ངེས་ཅན་སྐབས་པས་སྐྱ་.....
སྐབས་པའི་རྣམ་པ་ཡང་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་རྣམ་རྒྱ་ཡན་རྒྱ་བཏང་སྐྱེ་བཏུ་རྒྱག་
ལང་ཚོ་རྣམས་ནས་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་བཟའ་ན་ཡང་གཞེན་སྐྱེག་ཀྱེད་པའི་བར་རྒྱ་
སྐྱ་མི་སྐབས་པས་ད་ལྟའི་འཚོ་བའི་མཉམས་གཤིས་ཁོད་རྒྱ་མོང་འདྲེན་པ་
ནི་གཞེན་སྐྱེག་རྒྱལ་མིན་གྱི་དབང་གིས་འཁོག་པ་ཡང་གཞི་རྩ་འདི་ལ་རྒྱགས་
པར་བསམ། སྐྱ་མོང་ནི་ལྷན་ལེན་གྱི་སྐྱེད་སྐྱེ་མོང་འདྲེན་པའི་ཚ་ནས་མིང་
དེ་རྣམ་ཚོགས་ཤིང་ད་ལྟ་ཁ་སྐད་རྒྱ་མོང་ཞེས་ར་བཏགས་ཡ་བཏགས་སུ་
བསྐྱུར་ནས་འཕོད་པ་དང་། སྐྱ་མོང་འདྲེན་པ་མཁན་གྱི་ལྷན་ལེན་ཅིག་ལ་.....
མཚན་ན་གཙོ་བོ་སྐྱ་རིང་དཀོས་པ་ནི་ཚོག་མའི་ཚ་རྒྱུན་ཡིན་ལ་སྐྱ་མོང་བཙོ་
མཁན་གྱི་མི་དེས་སྐྱ་མོང་བཙོ་སྐབས་བཙོ་ལུང་ལྷན་དེའི་སྐྱེད་རིང་རྒྱང་
དང་གཞུགས་གྱི་མཚོ་དམན་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱ་མོང་རིང་རྒྱང་དང་མེ་རྒྱང་
གི་ཚད་མིགས་འབྱེད་པ་དང་འཕྱོར་བ་ཅེ་མིན་གྱི་སྐོ་ནས་གཞུ་རྒྱུར་མང་ཉུང་
གི་དབང་གིས་ཀྱང་མེ་རྒྱང་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་རྣམ་པ་ཡང་ཡོད་ལ། གང་རྣམ་
ད་ལྟའི་སྐྱ་མོང་ནི་སྐྱེན་དང་བསྐྱུར་ན་མེ་ཉོག་དང་རི་མོའི་བཙོ་དབྱེ་བས། ག་