

西藏民俗精選本

需要全本请访问 www.ertongbook.com

བོད་ཀྱི་དམངས་སྒེལ་གཅེས་བཏུས།

《སྒང་རྒྱན་མེ་ཏོག》རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས་
རྩོམ་སྒྲིག་བྱས།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

西藏民俗精选本:藏文/《帮锦梅朵》编辑部编. —北京:民族出版社,1999.11
ISBN 7-105-03638-11

Ⅰ.西… Ⅱ.帮… Ⅲ.风俗习惯—中国—西藏—藏语 Ⅳ.K892.475

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41032 号

民族出版社出版发行
(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)
民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销
1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月北京第 1 次印刷
开本:787×1092 1/32 印张:20.125
印数:0001—3000 册 定价 24.50 元

如该书有印装质量问题,请与本社发行部联系退换
(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)

དབེ་སྐྲིག་འགན་འཛིན་པ།	ཚེ་རིང་གཡུ་སྐྲོན།
责任编辑：	次仁玉珍
མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས།	ཀློད་ཡུའེ་ཐྲེ།
封面设计：	翟跃飞
པར་ཞུས་པ།	ནོར་བུ་ཚེ་རིང་།
校对：	罗布次仁

བོད་ཀྱི་དམངས་སྒེལ་གཅེས་བཏུས།

*

«སྤྱང་རྒྱུན་མེ་ཏོག»རྩོམ་སྐྲིག་ཁང་ནས་རྩོམ་སྐྲིག་བྱས།

མི་རིགས་དབེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན་ཞིང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

(བེ་ཇིན་རྟ་ཕིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྐྱ་ཨང་100013

ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 64234411－6511)

མི་རིགས་དབེ་སྐྲུན་ཁང་གི་སྤྱལ་བོད་པར་སྐྲིག་ཁང་ནས་པར་བསྐྲིགས།

ཏེ་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

1999ལོའི་ཟླ་11པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྲིགས།

1999ལོའི་ཟླ་11པར་བེ་ཇིན་དུ་པར་ཞེང་ས་དང་པོ་བསྒྲུབ།

དེབ་ཚད། 787×1092 1/32 དཔར་ཤོག་20.125

པར་གྲངས། 0001－3000 དེབ་རེར་སྐོར་24.50

རྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་གྱི་མིང་ཐོ།

编 纂 人 员 名 单 ：

གཙོ་འགན་རྩོམ་སྒྲིག་པ། བསྟན་འཛིན་དགེ་ལེགས།

主　　编：　　旦增格列

རྩོམ་སྒྲིག་བྱེད་མི། བསྟན་འཛིན་དགེ་ལེགས།
བདེ་ཆེན་རྡོ་རྗེ།
ཉི་མ་རྡོ་རྗེ།

编　　委：　　旦增格列
德庆多吉
尼玛多吉

需要全本请访问 www.ertongbook.co

དབེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

«བོད་ཀྱི་དམངས་སློལ་གཅེས་བཏུས»འདི་«སྤྱང་རྒྱན་མེ་ཏོག»ཙོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས་ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱས་ཞིང་། དེའི་ནང་གཙོ་བོ་བོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལྡན་འཆོ་བའི་ནང་ཡོད་པའི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་དང་། རིག་གནས། ཟས་གོས། གཉེན་སྒྲིག ལམ་སྲོལ། དུས་ཆེན་ཚེ་ཁགས་རོལ་རྩེད། བཙོ་རིགས་དང་སྐྱུ་རྩལ། འདུས་མཆོད། ལོ་རྒྱུས་ཤོད་སྲོལ་བཅས་ཁག་དགུ་ཙམ་ལ་དབྱེ་ནས་ལེགས་བསྡུས་ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱས་པ་དེའི་ནང་ཁམས་བོད་ཞམ་གསུམ་གའི་དམངས་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལེགས་བསྡུས་བྱེད་ཐུབ་མེད་ཀྱང་བོད་སྡེངས་ཁུལ་གྱི་དམངས་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ངོ་སྤྲོད་ལེགས་པོ་གནང་ཡོད་པ་དང་། དེས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལ་ཞིབ་འདྲུག་གནང་མཁན་དང་། ལོ་ཆུང་བ་དང་ཡུལ་སྐོར་སྤྱི་འཆམ་ལ་ཤེབས་མཁན་བཅས་ཀྱིས་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་ཤེས་ཆོགས་དང་རྒྱས་མངའ། ཞིབ་འདྲུག་བཅས་བྱེད་རྒྱུའི་ཐད་ཕན་ཐོགས་དེ་བས་ཆེ་བ་ཡོང་ངེས།

ཨི་དིགས་དབེ་སྐྱོན་ཁང་།

དཀའ་ཆ།

འཕོ་བརྗོད། ..... (1)

ཡུལ་སྐྱེལ་གོམས་གཤིས།

ཀུསྒྲོ་བཀྲ་ཤི་བོད་ཡིའི་རྒྱུན་སྐྱེལ་ཚོམས་གཤིས།
..... བསྟན་འཛིན་ཐུབ་ཆོགས། (6)
ཐུབ་མར་དང་ཁ་བཀྲཤས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྡུས།
..... བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ། (12)
བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་དུ་དར་བའི་ཁང་ཚོན་རི་མོའི་སྐོར་
ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས། ..... ལྷག་པ་དོན་གྲུབ། (22)
ཚོས་ཆང་ཀྱང་སྐྱེད་ཉེའབས་རིས་ཁག་ཅིག་ངོ་སྤྲོད།
..... ཁང་དཀར་བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ། (27)
རྒྱུན་སྐྱེལ་ཐོར་བཏུས། ..... ཚེ་རིང། (31)
བོད་ཀྱི་དམངས་སྐྱེལ་"དགུ་ཐུག"སྐོར་གྱེད་བ།
..... ཚབ་སྐེལ་ཚེ་བཅན་ཐུབ་ཆོགས། (37)
རགས་སྡོབས་སམ་རགས་རྒྱབ་པའི་སྒྲིག་ཆོགས་གནས་

བབས་སྐོར། ..... དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ། (51)
བོད་ཁ་བ་གངས་ཅན་དང་མེ་ཏོག་པརྦ།
..... དགའ་ད་པ་སངས། (58)
མོན་པའི་མིས་ཀྱི་སྒྲུག་ལ་ལྟ་སྐྱངས་བཟང་བ།
.....ཅིས་ཤུན་ཀྱེན་གྱིས་བྱིས། སྟེན་མཚམས་ཀྱིས་བསྐྱུར། (64)
མོན་པའི་ཡུལ་ཐོམས་ཀའིས་ལུགས་ཁྲད་མཚར་བ་ཞིག
..... ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས། (69)
ཀློ་རིགས་ཀྱིས་ལིརྒན་དད་པ་བྱེད་ཚུལ།
.....ཅིས་ཤུན་ཀྱེན་གྱིས་བྱིས། འབྲུག་གཏམ་ཀྱིས་བསྐྱུར། (71)
ཐང་ཤྭའི་རང་སྐྱང་གཏེར་ཚུ་ངོ་སྤྲོད། ..... ཚེ་རིང་གཡུ་སྐོན། (75)
ར་ཐྲེང་ཁུ་བྱག་མཆོད་པའི་འཆར་སྐང་ལན་གསུམ།
..... ཀུཏས་པ་དཀོན་མཆོག (81)

རིག་གནས་སྐོར།

བོད་མིའི་ཡུལ་ལུགས་ཙོམས་ཀའིས་ནང་ཁི་འཛིམ་བྱའི་སྐོར།
..... བསྟན་རྩམ་དང་ཚེ་བའི་སྐྱིད། (101)
ཅོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཟུགས་སྐོར་ལ་ངོ་སྤྲོད་པ་ཙམ་ཙམ།
..... བསོད་ནམས་ལེ་ཀོག (113)
རྒྱང་རྟའི་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་ལུ་པོའི་སྐོར།
..... (116)
མཐིང་ཁོག་བཙོ་བའི་ཚེ་རིམ་རགས་བསྟུས།

…… བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། (119)
བོད་རིགས་ཀྱི་ཕིང་ཁ་སྐོར་ཙུང་ཟད་བླིང་བ། … མཁས་གྲུབ། (121)
སྒར་ཁ་ལས་འཕྲོས་པའི་རང་བཞིན་སྲོང་ཡོའི་གཏམ།
…… བསྟན་རྩམ། (139)
བོད་ཀྱི་དམངས་སློལ་ཚེ་རབས་ལས་ཉིས་ཀྱི་བཤེ་སྐྱའི་སྐོར་
སྤེང་བ། …… བསྟན་རྩམ། (149)
རླུང་རྟ་འཛེལ་ཞིང་བཞེགས་བར་བསྒོག་པའི་མཚོན་རྟགས་
—དར་སྟོག…ཚེ་རྩོར་གྱིས་བྱིས། བསྟན་དགེས་བསྒྲུབ། (157)
ཡུལ་གང་ས་ཅན་སྡོང་ཀྱི་རྟ་ལ་ཐོག་མར་དཔྱད་པའི་རྟ་བཤད་
《མཁས་པ་འཇྲུམ་མོར།》 …… མཁས་གྲུབ། (173)

ཟས་ཀོས་སྐོར།

བོད་ཟས་སྐྱ་རིགས་དང་། སྤྱིག་གཤོམས། གཡོས་སྒྲོར་
རགས་ཙམ་བླིང་བ། ……བྱ་རིགས་པ་བློ་བཟང་
རྣམ་རྒྱལ་དང་ཀ་མཐིན་དངོས་གྲུབ། (191)
ཟས་ཚོས་སྒྲོད་སྐྱངས་སྐོར། …… བསྟན་ཕུན། (201)
སྲོལ་རྒྱུན་བོད་ཚས་ངོ་སྤྲོད་མངོར་བསྡུས། ……བསམ་ཡོད། (210)

གཅེན་སྤྱིག་ལམ་སྲོལ་སྐོར།

བོད་ཀྱི་སྐར་སྲོལ་གཅེན་སྤྱིག་ལས་སྒྲོང་ཚང་སྐོར། ……བསོད་ཚེ། (215)
གཙང་ཁྲལ་གྱི་གཅེན་སྤྱིག་ཅེད་སྲོལ་སྐོར། …… ཚེ་དབང་། (221)

བོད་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་བཀའ་མ་གཏོང་ལེན་གྱི་རྒྱུན་སྲོལ།
…… འཕྲིལ་གྱང་རོང་པའི་ཆོར་རྒྱས། (235)
འདྲེན་ཐང་གོང་ཁི་ཤར་པའི་བཀའ་སྩོན། …… ཕུར་བུ་ཆེ་རིང་། (262)
ཚབ་མདོ་ཁུལ་གྱི་གཉེན་བཤད་མདོར་བསྡུས།
…… བསོད་ནམས་དབང་གྲགས། (269)

དྲུས་ཆེན་ཆེ་ཁག

བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་དུས་ཆེན་ཆེ་ཁག……ལྷ་ས་ཁྲིན་ཀོན་ཆུས་
《དམངས་ཁྲིད་ཆོམ་རིག་ལེགས་བསྡུས་ཆ་ཚང་གསུམ་》
དོན་ཉིད་ཁང་ནས་འཛོལ་བསྒྱུར་ལེགས་བསྩིགས་གནང་བ། (275)
བྱང་འབྲིག་བོད་ཡིའི་སྐྱེད་སྒོ་མདོར་བསྡུས།
…… བཀའ་ཤིས་ལྷ་རྒྱལ། (318)
ཀོང་པོའི་ཡོ་གསར་གྱི་བྱུང་རྒྱུན་དང་དེའི་གོམས་སྲོལ།
…… ཕུར་བུ་རྡོ་རྗེ། (321)
ལྷ་ས་ཞེ་འགོར་གྱི་འོད་སྐྱེར་གཏོང་ཚུལ། …… ལྷག་པ། (332)
བོད་བྱང་ཞང་རྒ་རྒྱུག་དུས་ཆེན་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས།
…… བསྟན་པ་ཡར་རྒྱས། (338)
གཙང་གི་གཟིགས་མོ་ཆེན་མོ། …… ངག་དབང་ཐུབ་བསྟན། (344)

རོལ་ཆེད་སྐོར།

ལུས་རྩལ་རྣམ་གྲངས་དང་རོལ་རྩེད་སྐོར།

…… བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས། (358)
བོད་ཀྱི་རིག་རྩེད་ལས་ཤོ་རྩེད་སློར་བརྩོད་པ།
…… རྒྱང་འཁོར་ཚེ་ཕུན། (365)
ཀྱིས་རྩེད་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་གྱི་སྣ་བ། …… ནོར་བུ་ཚེ་རིང་། (376)
ཤུ་པ་རྩོབ་རྩོབ། …… རིན་ཆེན་དཔལ་བཟང་། (379)
ཐུབ་མོ་དང་དཀར་ཕྱང་། …… རྒྱང་འཁོར་ཚེ་ཕུན། (386)
བོད་ཀྱི་རིག་རྩེད་ལས་དགེ་འཁོར་ཁུལ་གྱི་ཉེ་འྲེ་དང་
ཤགས་ཀྱི་སྐོར། …… རྒྱང་འཁོར་ཚེ་ཕུན། (392)
འབྲོག་ཁུལ་དུ་དར་ཁྲབ་ཆེ་བའི་ཤོ་བཤད།
…… བསོད་ནམས་ལེ་ཀོག (401)

བཟོ་རིག་ལ་དང་སྐུ་རྒྱལ་སྐོར།

བོད་ཀྱི་རྩོ་བཅོས་སྐོར་ཅུང་ཟད་བརྩོད་པ།
…… བྱ་རིག་པ་བློ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ། (405)
བཅོན་ཡུལ་དང་རྩ་བཟོའི་ལག་རྩལ་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས།
…… མཁས་གྲུབ། (416)
ལྷ་ཁང་དང་ཁང་ཀྱིམ་བཀོད་བཟོའི་སྐོར།
…… བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས། (431)
གྲགས་ལྡན་ཙོ་བྱང་དམར་ཙོའི་བཟོ་རྩལ་སྐོར། ……ལྷ་ས་ཁྲིན་
ཀོན་ཆུས་«དམར་ལ་ཁྲིད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བསྡུས་ཆ་ཚང་
གསུམ»ལས་བཏུས། (435)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རོལ་མོའི་སྐོར། ... བྱམས་པ་བསྟོན་འགྲུལ། (446)
ནང་མའི་སྐྱིད་སྡུག་བྱུང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་པར་སྤྲོད་བ།
..... ཆོལ་ཁང་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས། (455)
བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་ཞབས་བྲིའི་རྣམ་གྲངས་བརྩོད་པ། .....བསྟན་
འཛིན་ཚེ་རིང་གིས་བིས། འཇིག་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་བསྒྲུབ།
(478)
སྲོ་བོ་རྩོང་པ་གཤོངས་ཐོང་ཚོའི་སྲོལ་རྒྱུན་"རས་འཆམ།"
..... ཡར་ལོ་གངས་དཀའ། (502)
བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་མོའི་ཉེ་བྱག་དུང་རྒྱ་ཁང་གསུམ་གྱི་སྐོར་
རགས་ཙམ་སྤྱིད་བ། ..... དཀྱ་ལྡ་རྒྱ་བ་བཟང་པོ། (514)

འདུལ་མཆོད་སྐོར།

བོད་མིའི་འདུལ་མཆོད་ཉེད་སྲོལ་ངོ་སྤྲོད། .....ལྷ་སར་ཁྲིན་ཀོན་
ཆུས་《དམངས་ཁྲིད་རྩོམ་རིག་ལེགས་བསྡུས་ཆ་ཚང་གསུམ》
ལས་བཏུས། (544)
སྤྱི་རིགས་ཀྱི་འདུལ་མཆོད་བྱ་ཚུལ། .....ཅིས་ཤུན་ཀེན་ཀྱིས་
བྱིས། བདེ་ཆེན་སྐོལ་དཀར་ཀྱིས་བསྒྲུབ། (573)

ལོ་རྒྱུས་ཏོད་སྒྲིལ།

ཀོང་རྩེ་སྤྱི་བོ་བརྒྱུད་ནས་ཕེབས་པའི་ཆོད་སྲོལ།
..... ཕུར་བུ་རྡོ་རྗེ། (578)

ཚེ་སའི་གནའ་ཕྲལ་ཡུལ་ཐྲོང་ཁ་ཁག་ཀྱི་ཚིག
..... གསུང་མཁན་བློ་རོད་གཞོན་པ། (582)
ཚེ་རིང་དུག་སྐོར། ..... ཨོ་རྒྱན། (589)
མཐུན་པ་སྦྱན་བཞི། ..... ཨོ་རྒྱན། (591)
རྡོ་རིང་བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་དང་རོལ་ཆ་"ཡང་ཆེན།"
..... དབང་ཕྱུག་རྣམ་རྒྱལ། (594)
སྐར་མ་རི་ཁྲི། ..... ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས། (598)
མནའ་མ་དང་མག་པ་གཉེན་འཕྲད་ལ་འགྲོ་བ་ཞེས་པ་ཐོག་
མར་འབྱུང་ཚུལ། ..... ཚེ་གཡང་། (600)
བོད་དུ་ཇ་དང་དཀར་ཡོལ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས།
..... རྒྱ་བོད་ཡིག་ཚང་ལས་བཏུས། (604)
"སྐྱ་མཁར་མ་རུ་"དང་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ ... བློ་བཟང་ཆོས་གྲགས། (607)
གཉའ་ཤིང་ལྷེང་ཅ་མ་དམར་ངོ་སྤྲོན་པའི་སྲོལ།
..... བདེ་ཆེན་རྡོ་རྗེ། (611)
ཡར་ལྷུང་བཀྲ་ཤིས་ཞོལ་པ། ..... ཆོས་ལྡན་རྡོ་རྗེ། (614)
གནས་རི་"རྡོ་ཙེ་""རྡོ་ཚོ་"དང་དམངས་ཁྲོད་ངག་རྒྱུན།
..... བསོད་ནམས། (617)
གངས་ཅན་ཡི་གེའི་ཟྭེད་ངོ་སོ་སྡོ་ཅ། ..... ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ། (624)
མདུན་བྱང་། ..... (628)

འགོ་བརྗོད།

རང་སྡོངས་ཤེ་མཚོ་བོད་ས་མཐའི་ཐོག་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་ཤེ་ལོ་རྒྱས་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་། ཆེས་གོངྡད་མའི་དུས་ནས་དམིགས་བསལ་རང་བྱང་ས་དབྱིབས་ཆགས་ཚུལ་དང་བོད་ཀྱི་སྐྱོ་ཚོགས་ལོ་རྒྱས་འཛེལ་རྒྱས་དུས་རིམ་ནང་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ལ་ཤེན་ཏུ་ངོ་མཚར་ཆེ་ལ་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་སམ་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་མང་དག་ཅིག་གྲུབ་ཅིང་གནས་ཡོད་ལ། དེ་དག་ལས་ཕལ་མོ་ཆེའི་ནང་དོན་དང་། རྣམ་པའི་ཐད་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེས་མི་རིགས་དེའི་ལྟ་གོམས་སྟོང་གསུམ་སྐྱེད་སྤྱིང་བྱེད་པ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་རྒྱུད་ཅིག་གྲུབ་པར་གལ་ཆེའི་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད།

དེ་ཡང་མི་རིགས་ཤིག་གམ་སྡུ་ཚོགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་གནས་སྟངས་དང་། རྣམ་པ། ངོ་བོ་བཅས་ནི་མི་རིགས་དེའམ་སྡུ་ཚོགས་དེ་རང་ལ་མངའ་བའི་ཡུལ་གོམས་གཤིས་ལུགས་དང་། སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱི་ལྟ་སྟོང་སོགས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་གོ མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་དང་ལྟ་སྟོང་དེ་དང་བསྟུན་ནས་སྡུ་ཚོགས་ཐོག་འཚོ་ཞིང་གནས་པ་དང་།

ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་བ། ཅིམ་གཞི་བཙུགས་ཏེ་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བ། མི་དང་མིའི་བར་འབྲེལ་ལམ་འཛུགས་པ། དེ་བཞིན་ལྟ་སྟོང་འདི་ཉིད་བྱང་དོར་ཤན་འཛིད་པའི་ཚད་གཞིར་བཟུང་ནས་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྟོང་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་ཁོང་ཚོའི་ལྟ་སྟོང་ཀྱི་འཁོར་རྒྱུར་ཚོད་འཛིན་ཉིད་པའི་ཆུས་པ་གང་འཚམས་ལྟན་ཡོད།

ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་སྐོ་མོ་ཕྱེ་བའི་མཛད་ཕྱོགས་སྒིད་དུས་ཀྱི་མཐུབ་ཁྱིད་འགེད་ཉམ་བཞག་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ནས་ཕེབས་པའི་བོད་སྐྱོར་འཛུགས་སྐྱན་མི་སྣའམ་དེ་བཞིན་ཡུལ་སྐོར་སྤྲོ་འཚམ་པ། ཡང་ན་ཞིབ་འདྲུག་པ་མི་ཉང་བ་ཞིག་གི་མིག་ལམ་དུ་བོད་སྡོངས་འདི་བཞིན་གསང་བ་སྐོག་འགྱུར་ཀྱི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་མངོན་ཞིང། སྐྱེ་བོ་མི་ཉང་བ་ཞིག་ཡུལ་དེར་འབྱོར་འཐུལ་མི་རིགས་དེའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་དང་། དམིགས་བསལ་འཆོ་བའི་སྣང་ཚུལ་སོགས་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཁོན་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ཚེགས་དང་། ཐ་ན་བློ་ཐུང་སྤུ་བཅོས་ཀྱི་འཆོལ་གཏམ་མམ་མཐོང་སྣང་ཅི་རིགས་བྱང་བ་ཀུན་གྱི་མཐོང་ཚོས་ལགས། སྣང་ཚུལ་དེ་དག་ཐོན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་ཏོ་ཧེ་ཁོང་ཚོས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་དང་སྲོལ་རྒྱུན་ལྟ་སྟོང་གཉིས་ལ་མཐིལ་ཕྱིན་པའི་ཞིབ་འདྲུག་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་མེ་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་ལས་མ་འདས། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲའི་འགག་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ལྟ་སྟོང་སྐོར་ལ་ཞིབ་འདྲུག་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ན་གཅིག་ནས་བོད་མི་རིགས་དང་། བོད་རིགས་འཚོ་སྐོང་བྱ་རྒྱལ་གྱི་སྟྲིལ་ཚོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་ཞིག་བྱ་ཐུབ་ལ། གཉིས་ནས་ཕྱི་ནང་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་ཡིད་

དབང་འཕྱོག་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།

དེས་ན་འདི་ཀ་རྩོམ་ཐྲིག་ཁང་གིས་"སྤང་རྒྱན་མེ་ཏོག་" ཅེས་བའི་ བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་འགོད་བྱའི་དུས་དེབ་འདི་འཛིམས་སྒེལ་ བྱེད་འཚོ་ཚུགས་པ་ནས་ད་བར་བོད་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཕྱལ་བྱང་བརྒམ་བ་རྣམས་ལེགས་བསྡུས་ཀྱིས། སྒྲིན་ན་བོད་ མི་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་ནང་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ཕྱུར་སྲོལ་གཞིན་སྒྲིག་ ལམ་སྲོལ་སྐོར་དང་། ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ལས་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་ཆེ་ ཁག་དང་། དམངས་ཁྲོད་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཁང་དང་ཁྱིམ་བཟོའི་ སྐོར། ཟས་གོས་དང་འཛེམས་བྱའི་སྐོར། དེ་བཞིན་རིག་གནས་དང་། སྒྲུ་རྩལ། རོལ་རྩེད། བཟོ་རིགས། བོད་མིའི་འདུས་མཚོད་བྱ་ཚུལ་ སོགས་ཐོག་ཐང་ས་ནས་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ཀྱི་བརྩམ་བྱ་ཁག་ གཅིག་ལེགས་བསྡུས་ཐོག་སྒྲིག་བྱེད་ཁྲལ་བྱས་ཡོད་མོད། དེ་དག་ནི་ མཁའ་དབྱིངས་རྒྱ་སྐར་ལྟ་བུའི་ སྟ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་བའི་ བོད་ཀྱི་..... དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ལས་ཆེས་ཆ་ཤས་སམ་དེ། མཚོན་ཙམ་ཞིག་མ་ གཏོགས་ས་གནས་ཁག་གི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ཡོངས་སུ་ཚ་ཚང་ཞིང་ དུས་གཅིག་ཏུ་ཐོགས་བཤྲིགས་ཀྱིས་དེབ་བཀོད་བྱ་ཐབས་ཀྱང་བྲལ་གཤིས། ཀ་ཞན་ཡང་རང་སྤྱངས་སུ་གནའ་ཐ་མི་ནས་ཆོས་ལུགས་དར་ཁྱབ་ཆེན་པོ་ སོང་དབང་གིས་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་བའི་ནང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེ་ ཙམ་ཞེབས་ཡོད་སྟབས་བོད་མི་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་ནང་ཧྲགས་དང་ རྟེན་འབྲེལ། གཟའ་ཚེས། རྨི་ལམ་བཟང་ངན་ལ་དགའ་མོས་སམ་ རྣམ་རྟོག་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་བྱེད་སྐྱའི་རིགས་བྱེད་དགོས་ཚོ་མོ་ལུང་

གཟུང་རྟགས་ཞུ་ཞིང་རྩིས་རྩི་བ་སོགས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་དང་ཚོམས་གཤེས་སོགས་ཤེ་ས་ཆ་ལ་ལ་ཙམ་ལས། བོད་ཀྲལ་ཐལ་ཆེ་བར་འདུ་བའི་ཕྱོགས་གང་ཙམ་ལྟན་ན། ཞེངས་འདེར་བོད་ཐྱི་ལ་ཅུང་དར་ཁྲབ་ཆེ་ལ་དམིགས་བསལ་ཁྲིད་ཆོས་ལྟན་པའི་བརྙམ་བྱ་དེ་དག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཆེའི་སྤོག་པ་ཡོའི་སྦྱན་ལམ་དུ་ཕུལ་ཡོད་པས། དེས་འབྱུང་འགྱུར་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆོས་ལུགས། ཚབ་སྲིད། རིག་གནས། དེ་བཞིན་བོད་མིའི་ལྟ་གོམས་སྤྱོད་གསུམ་ལ་ཐུབ་བས་རྒྱས་མངའ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འདྲུག་བྱ་རྒྱུར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དཔྱད་གཞི་ཞིག་ཀྱང་མཁོ་འདོན་ཐུབ་ངེས་རིད་སྐམ། འོན་ཀྱང་སྤྲིང་འོས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཆོས་བློ་མཐུན་མའོ་ཅོ་ཏུང་གི་སྤོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཐད་འཛོད་པའི་"སྨིགས་དོར་བཅུད་ལེན་"ཀྱི་བཀའ་སྩལ་གཞིར་བཟུང་གིས་ང་ཆོའི་མེས་པོ་ཆོས་བཞག་པའི་སྤོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལས་ཕུལ་བྱང་དང་ཡར་ཐོན་རྣམས་རྒྱུན་འགྲོངས་དར་འཛེལ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། གཞན་ཡང་འཛེལ་མེད་རང་སོར་གནས་པའམ་ཕྱི་ཆོགས་འཛེལ་རྒྱས་ལ་འགོག་རྐྱེན་བཙོ་བའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་རྣམས་དེར་ཏེ། བོད་གས་ཕྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གཉིས་དར་ཁྱི་བྱ་གཞག་ལ་སྐབས་བས་ལེགས་སྒྲིགས་འབྱལ་དགོས།

མདོར་ན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྲིལ་གོམས་གཤིས་དང་སྤོལ་རྒྱུན་རང་བཞིན་ལྟན་པའི་ལྟ་སྤྱོད་གཉིས་ནི་མི་རིགས་དེའང་ཕྱི་ཆོགས་གང་དེའི་ཕྱི་ཆོགས་འཛེལ་རྒྱས་དང་། བསམ་བློའི་འཕོ་འགྱུར། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཛེལ་ཚད། དེ་བཞིན་མི་རིགས་དེའི་ཤེས་དཔལ་དར་རྒྱས་སུ་ཁྱིན་པའི་མཆོན་རྟགས་

需要全本请访问 www.ertongbook.com