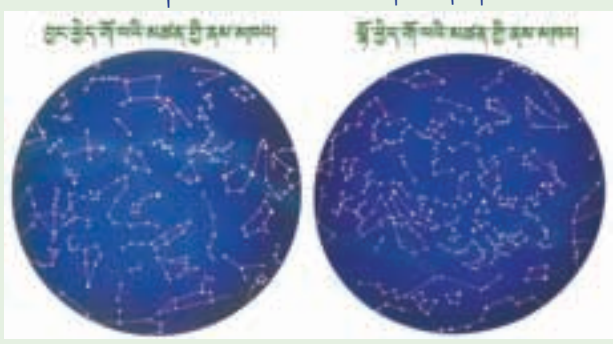


ཉི་ཟླ་རི་བོ།

ཡང་ར་མོ་གཅིག་གིས། སྤོ་པོ་རྨོ་མོས་ང་ཚོ་སྤང་ཐང་ལ་རྩྭ་ཟ་རུ་འཁྲིད་པའི་སྐབས་སུ། མཚམས་རེ་ང་ཚོའི་ར་ལུག་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་རྙིང་པ་ཚོ་ཐུག་གི་འདུག ཁོ་ཚོ་ག་དུས་ཐུག་ཀྱང་སེམས་སྐྱོ་བའི་གཏམ་མ་གཏོགས་ཤོད་རྒྱུ་མི་འདུག ང་ཚོ་གཉིས་ནང་མི་དེ་ནས་ཐོན་ནས་ཟླ་དྲུག་ལས་འགྲོ་ཡི་མེད་ཀྱང་། ང་ཚོའི་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོའ་ཕ་མ་མང་པོ་ང་ཚོའི་ཨ་མ་ནང་བཞིན་ཤན་པར་བཙོངས་ཚར་འདུག ཉིན་ཤས་སྔོན་ལ་ ིང་ཚོའི་གྲོགས་མོ་གཅིག་གི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱང་ཤན་པར་བཙོངས་སྐབས། ཕ་མ་དང་རེའུ་རྣམས་ཧ་ཅང་མང་པོ་ངུས་སོང། དེའི་མཉམ་དུ་རོགས་པ་གཞན་ཡང་དངངས་སྐྲག་གིས་ངུ་སྐད་བརྒྱབ་སོང། ཞེས་དང་།

འོན་ཀྱང་མི་དེ་ཚོས་ཁོ་ཚོའི་ངུ་སྐད་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐད་ཅོར་ལྟ་བུར་བརྩིས་ནས་ཡ་མེད་བཏང་སོང། དེ་ནས་ཕ་མ་གཉིས་ལ་ཤན་པ་དེས་དབྱུག་པ་གཞུས་ཤིང་། ཐག་པས་བསྡམས་ནས་ཁྲིད་སོང། ཕྲུ་གུ་གཅིག་ལའང་སྦྱིན་བདག་གིས་རྡོག་རྒྱག་གཉིས་གཞུས་ནས་རིལ་སོང། དེ་ནས་བཟུང་ཁོ་རང་གི་རྐང་པའི་རུས་པ་གཅིག་ཆག་ནས་ན་ཟུག་ཞེ་དྲག་གཏོང་གི་འདུག་ལབ་སོང། ད་ལྟ་ནང་མི་དེའི་ནང་རེའུ་དང་ལུ་གུ་ཆུང་ཆུང་མང་པོ་ལྷག་བསྡད་འདུག་པ་ཉིན་གཅིག་ཁོ་ཚོ་ཆེན་པོ་དང་རྒྱགས་པ་ཆགས་དུས་ཤན་པས་ཉོས་ནས་གསད་ཀྱི་རེད། ཅེས་དང་།

ཁོ་ཚོ་ཆུང་ཆུང་ཚང་མ་ད་ལྟ་ནས་ཤན་པའི་ལག་ཏུ་འཆི་རྒྱུ་ཡིན་བསམ་པའི་སེམས་སྡུག་ཞེ་དྲག་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཉི་མ་རྟག་པར་མིག་ནས་མཆི་མ་ཐོན་བཞིན་ཕན་ཚུན་སྡུག་སྐད་རྒྱག་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལབ་སོང། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་མིག་གི་མཆི་མ་དང་སྡུག་སྐད་དེ་དག་མི་དེ་ཚོས་མཐོང་ཐོས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དེ་རང་སེམས་པ་སྐྱོ་བའི་གཞི་རེད་འདུག ཅེས་སྐྱོ་གཏམ་བཤད། བུ་མོ་སྤུན་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ལ་སོགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་ཐོས་པའི་རྗེས་ལ། ར་མོ་གཉིས་ལ་སེམས་གསོ་བཏང་བ་མ་ཟད། ནང་མི་དེའི་ཕ་རྒན་ལ་ཆ་ཚང་བཤད་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་ཕ་རྒན་དེས། སེམས་ཅན་དེ་ཚོ་ར་ལུག་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ཁོ་ཚོའི་ལས་རེད། ང་ཚོའི་ལྟོ་གོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་འདིའང་ང་ཚོའི་ལས་རེད། ར་ལུག་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་དང་ཁོ་ཚོ་ཆེན་པོ་ཆགས་རྗེས་གཞན་
ལ་བཙོང་རྒྱུ་དེ་ང་ཚོའི་ནང་གི་ཡོང་འབབ་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན། འདི་ང་ཚོས་མ་འདོད་བཞིན་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུགདེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ངའི་ནང་མི་ཆ་ཚང་ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱི་རེད། ད་སྡིག་པ་གསོག་བཞིན་དུ་འདི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་ར་ལུག་འདི་ཚོ་ངའི་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་རིང་ལ་རྩྭ་ཟས་གང་ཐུབ་ཡག་པོ་སྤྲོད་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཞེས་ལབ་པར། བུ་མོ་སྤུན་གཉིས་འདོད་པ་གང་འཚམས་ཚིམས་པ་རེད།

བོད་རྒྱལ་ལོ། ༢༡༣༨ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༡༤༢ ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་རྩོམ་སྒྲིག་ཚན་པ་ནས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་པར་སྐྲུན་ཞུས། ཧིན་སྒོར། ༥

འོད་སྣང་དང་སེམས་དཀར།
ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

གཟའ་དང་རྒྱུ་སྐར།

མུ་མཐུད་རྒྱུ།༌༌༌༌༌༌༌༌༌

ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བསྒྱུར།

སྐར་མ་རྣམས་བར་སྣང་ལ་ཕར་ཚུར་བསྐྱོད་དོན་ཅི།
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་མཚན་མོ་ཕྱི་ལ་
སྐར་མར་བལྟ་བར་ཕྱིན་ན། བར་
སྣང་ནང་ཉིན་མོར་ཉི་མ་ག་ལེར་
ཤར་ནས་ནུབ་ཏུ་འགྲོ་སྐྱོད་བྱེད་
པ་ལྟར། སྐར་ཚོམ་རྣམས་ཀྱང་དེ་
བཞིན་དུ་བསྐྱོད་པར་དོ་སྣང་བྱུང་
ངེས་རེད། གནའ་བོའ་གནམ་རིག་ ིསྐར་དཔྱད་པ་ཚོས་སྐར་མ་རྣམས་
བར་སྣང་གི་འཁོར་རྒྱའི་(celes-
tial sphere)ནང་འགྱུར་མེད་
བརྟན་དུ་གནས་ཤིང་། འཁོར་རྒྱ་དེ་ཉིད་ཀྱང་གཡོ་མེད་ངང་འཛམ་གླིང་ལ་སྐོར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་པར་བསམས། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ང་ཚོས་དེ་ཡི་ལྡོག་ཕྱོགས་བདེན་པ་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི། འཛམ་གླིང་འདི་འགུལ་སྐྱོད་རྒྱག་ཅིང་སྐར་མ་རྣམས་གཡོ་མེད་ཙོག་པུར་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་རེད། འཛམ་གླིང་དེ་ནུབ་ནས་ཤར་དུ་བསྐྱོད་དེ་བར་སྣང་ནང་སྐོར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སྐར་མ་རྣམས་ལྡོག་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟར་མཐོང་གི་ཡོད།

༣༽རླངས་གཟུཌ་ཀྱི་པོ་ལོ་ཆེན་པོ།

མཚན་གྱི་ནམ་མཁའི་ནང་སྐར་
མ་རྣམས་འོད་ལྷམ་མེ་བའི་ཐིག་
ལེ་ཆུང་ངུ་ཞིག་དང་འདྲ་བ་མཐོང་
ཡང་། དོན་དངོས་ཐོག་དེ་རྣམས་
ཆུང་ངུ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་པར་
རླངས་གཟུགས་ཚ་པོ་སྲེག་སྐམ་
གཏོང་བའི་པོ་ལོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། སྐར་མ་
དེ་དག་ཀི་ལོ་མི་ཊར་ས་ཡ་མང་པོའ་སར་ཆགས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ ིམཚན་གྱིས་ཆུང་ཆུང་མཐོང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་སྐར་མའི་འཁྲིས་
ལ་སླེབས་པ་ཡིན་ན། དེ་ཉིད་ང་ཚོས་ཉི་མ་དང་འདྲ་བ་མཐོང་ངེས་ཡིན། གང་
ལགས་ཤེ་ན། ཉི་མའང་སྐར་མ་ཞིག་རེད།

སྐར་མའི་བོངས་ཚད་ཇི་ཙམ་ཡོད་དམ།
ང་ཚོའི་ཉེ་འཁྲིས་ལ་སྐར་མ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོས་དེའི་ཚད་གཞི་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། སྐར་མ་དེ་ནི་ཉི་མ་ཡིན། ཉི་མའི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊར་༡༤,༠༠,༠༠༠ཙམ་ཡོད། དེ་བཞིན་གནམ་རིག་སྐར་དཔྱད་པ་ཚོས་སྐར་མ་གཞན་གྱི་ཆ་ཚད་ཀྱང་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་ཉི་མ་ལས་སྐར་མ་ཆུང་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་གསར་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། གནམ་རིག་སྐར་དཔྱད་པ་ཚོས་ཉི་མ་ལ་སྐར་ཆུང་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཁོ་ཚོས་ཉི་མ་ལས་ལྡབ་བཅུས་ཆེ་བ་སྐར་ཆེན་དམར་པོ་(red gi-ant stars)དང་། ད་དུང་དེ་ལས་ལྡབ་བཅུས་ཆེ་བ་རིམ་འདས་སྐར་ཆེན་(supergiant

stars)སོགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཡིན། རིམ་འདས་སྐར་ཆེན་འགའ་ཞིག་གི་འཕྲེད་ལ་ཀི་ལོ་མི་ཊརས་ཡ་ ༤༠༠ ཙམ་ཡོད།

སྐར་མ་རྣམས་གཏན་དུ་གནས་སམ།
སྲོག་ལྡན་སེམས་ཅན་ཚོ་དང་འདྲ་བར་སྐར་མ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱེས་པ་དང་། རྒ་བ། ནམ་ཞིག་ལ་མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གཤམ་གྱི་རི་མོའ་ནང་སྐར་མ་རྣམས་ཇི་ལྟར་མེད་པ་ཆགས་ཚུལ་ ིགྱི་བརྒྱུད་ལམ་གཉིས་བསྟན་ཡོད། དེ་ཡང་སྐར་མ་དུས་ཡུན་གང་འཚམས་རིང་འོད་འཕྲོ་བའི་རྗེས་སུ་དེ་དག་གི་བོངས་ཚད་རྒྱས་ཏེ། སྐར་ཆེན་དམར་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་སྐར་ཆེན་དམར་པོ་འགའ་ཤས་འཁུམ་ནས་དཀར་པོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ནས་སྐར་ཆུང་ནག་པོ་(black dwarf)ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲོལ་ཡོད། ཉི་མ་ལའང་ནམ་ཞིག་དེ་ལྟར་འབྱུང་ངེས་རེད། སྐར་མ་གཞན་དག་རྣམས་སྐར་ཆེན་དམར་པོ་ནས་མཐར་སྐར་ཆེན་གས་ཐོར་(supernova) མ་བྱུང་གོང་བོངས་ཚད་རྒྱས་ཏེ། རིམ་འདས་སྐར་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ནས་སྐར་ཆེན་གས་ཐོར་ཡོང་གི་ཡོད།

སྐར་མ་རྣམས་འོད་ཆེམ་ཆེམ་བྱེད་དོན་ཅི།
ང་ཚོས་ནམ་མཁར་ལྟ་སྐབས་སྐར་མ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་མར་ལ་འོད་འཕྲོ་བཞིན་པ་མཐོང་། འོན་ཀྱང་དེ་ཚོས་འོད་ཆེ་ཆུང་གཅིག་ལྟ་བུ་མི་སྦྱིན་པར་དུས་རྟག་ཏུ་འོད་ཆེམ་ཆེམ་བྱེད་པའམ་འོད་མདངས་འགྱུར་བ་ལྟར་དུ་སྣང་ཡང་། དོན་དངོས་སུ་སྐར་མ་རྣམས་བརྟན་གནས་ཐོག་འོད་འཕྲོ་

བཞིན་ཡོད།
ཡིན་ནའང་འཛམ་
གླིང་གི་རླུང་ཁམས་ནང་གི་
རླུང་གི་གཡོ་འགུལ་ལ་བརྟེན་ནས་
སྐར་འོད་རྣམས་ཕར་ཚུར་གུག་གི་ཡོད། དེ་ཡང་འོད་འགའ་ཞིག་ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་
ནའང་འགའ་ཞིག་ཕར་འཁྱོག་ནས་མཐོང་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་སྐར་མ་རྣམས་ཆེམ་ཆེམ་བྱེད་པ་
ལྟར་མཐོང་ངོ་། །

སྐར་ཚོམ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིགབྱང་ཕྱེད་གོ་ལ། ལྷོ་ཕྱེད་གོ་ལ།
༡༽ཁྲུམས་སྟོད།(Pegasus) ༡༽བུམ་པ།(Aquarius)
༢༽པཱར་སིའུས།(Perseus) ༢༽མགོ(Orion)
༣༽སྐར་མ་བརྟན་པ།(Pole star) ༣༽སྡིག་པའི་ཁྱིམ།(Scorpio)
༤༽བྱང་སྐར་སྤུན་བདུན།(Plough) ༤༽ལྷོ་ཕྱོཌ་ཀྱི་རྒྱ་གྲམ།(Southern Cross)
༥༽སྨིན་བདུན།(Great Bear) ༥༽སྐག(Hydra)
༦༽སེངྒེའི་ཁྱིམ།(Leo) ༦༽སྲང་གི་ཁྱིམ།(Libra)

སྐར་མ། སྐར་ཆེན་དམར་པོ། སྐར་ཆུང་དཀར་པོ།

ཤི་བའི་སྐར་ཆུང་ནག་པོ།

བུ་ག་ནག་པོ།

པཱལ་སཱར།

ཕྱིའི་ཆགས་རིམ་འཐོར་བ།

རིམ་འདས་སྐར་ཆེན།

སྐར་ཆེན་གས་ཐོར།

བྱང་སྣེའི་བར་སྣང་།

ལྷོ་སྣེའི་བར་སྣང་།

དཀྱིལ་ཐིག་བར་སྣང་།

བར་སྣང་གི་འཁོར་རྒྱ།

ཕ་ཡུལ་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད། ཕྱི་ལོ། ༢༠༡༡ 2

ཆུ་འཁྱག་པར་གྱུར་ན༌༌༌༌༌༌
ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བསྒྱུར་བཟོ་བྱས།
ཨང་རྩིས་དང་རྫས་སྦྱོར་རིག་པའི་དགེ་རྒན་གཅིག་ལྕོགས་གནང་བཞིན་
པའི་རྒན་ལགས་ཀྱིས། ཁྱེད་ལ་ཀུ་ཤ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། གལ་
སྲིད༌ཁྱེད་ཀྱིས་གཅིག་བཟས་པ་ཡིན་ན། ད་དུང་ག་ཚོད་ལྷག་ཡོད་དམ།
ནོར་བུ་ཡིས། གསུམ། གཉིས་ཕྱི་ལ་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་ནང་ལོགས་ལ་
ཡོད་རེད། ཅེས་བཤད་དེ་འཛིན་ཁང་དགོད་སྒྲས་ཁེངས།
ཡང་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པར་རྫས་སྦྱོར་རིག་པ་སློབ་པའི་སྐབས་སུ་རྒན་
ལགས་ཀྱིས། ཆུ་ཞིག་འཁྱག་པར་གྱུར་ན། དེ་ལ་གང་ཞིག་འགྱུར་བ་འགྲོ་
ཡི་ཡོད་དམ།
སློབ་ཕྲུག་ནོར་བུས། དེའི་གོང་ཚད།
དགེ་རྒན་
གྱིས། ཨ་
ལས། ད་

ཡིན་ན།
འཁྱག་པར་མི་འགྱུར་བའི་གཤེར་གཟུགས་ཤིག་གི་མིང་ཤོད་དང་།
ནོར་བུས། རྒན་ལགས། ཆུ་འཁོལ་མ། ཞེས་བཤད་དེ་ཕྱེད་ཡོལ་གྱི་ཉོབ་
སྣང་འཛིན་གྲྭར་གྲུང་ཆ་ཕྲན་བུ་བྱིན།
Piya Maria Vas ཞེས་པས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་པའི་Jokes for children-
Teacher Jokes ཞེས་པའི་མཚར་གཏམ་ལ་གཞི་བཅོལ།

ཁ་ཆེམས་འདི་ཁྱེད་རང་བསྣམས་ཕེབས་རོགས་
སྔར་གཞོན་ནུ་ཞིག་གིས་ཤིང་བཟོའ་ལག་རྩལ་ཧ་ཅང་མཁས་པའི་དབུ་ ིམཛད་ཅིག་དགེ་རྒན་དུ་བསྟེན་ནས་ཤིང་བཟོའ་ལག་རྩལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས། ིགཞོན་ནུ་དེ་བརྩོན་འགྲུས་ཧ་ཅང་ཆེ་སྟབས་དགེ་རྒན་གྱིས་ལག་རྩལ་གང་
བསླབས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཤེས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། མི་རིང་བར་
ཤིང་བཟོའ་ལག་རྩལ་ཧ་ལམ་དགེ་རྒན་དང་ཁྱད་མེད་པར་གྱུར། འོན་ཀྱང་ ིཁོས་ལག་རྩལ་སྣེ་ཁ་གཅིག་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་དགེ་རྒན་གྱི་ལག་རྩལ་ལྟ་
བུ་ཡོང་གི་མེད་པ་སྟེ། ཤིང་གི་འཛེར་པ་གཞོག་སྐབས་གཞོགས་གཅིག་
ནས་ཡག་པོ་ཡོང་ཡང་གཞོགས་གཞན་ཞིག་ནས་གོག་རལ་ལམ་ཆག་
སྐྱོན་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ཁོས་ཐེངས་མང་དགེ་རྒན་དེར་རྒན་ལགས་

ཤིང་གི་འཛེར་པ་ཐུག་སྐབས་ཇི་ལྟར་གཞོག་དགོས་སམ་ཞེས་དྲིས་ཀྱང་།
དགེ་རྒན་གྱི་སེམས་སུ་ལག་རྩལ་འདི་བསླབས་ན། ངའི་ལག་རྩལ་ཡོད་
ཚད་བསླབས་ཟིན་ཡོད་པས། ལག་རྩལ་ཆ་ཚང་བསླབས་པ་ཡིན་ན།
དགེ་ཕྲུག་འདི་ངའི་ལག་རྩལ་ལས་ཀྱང་མཁས་པ་ཞིག་ཆགས་པ་འདུག་
སྙམ་སྟེ། ལག་རྩལ་དེ་དགེ་ཕྲུག་ལ་གཏན་ནས་མ་བསླབས།
ཉིན་གཅིག་དགེ་རྒན་དང་དགེ་ཕྲུག་གཉིས་གཙང་པོ་ཞིག་
བརྒལ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་ཤིང་བཟོ་བྱེད་པར་འགྲོ་སྐབས། དགེ་རྒན་
དེས་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་པར་གཙང་པོའ་ནང་འགྱེལ་ནས་གཙང་པོས་ ིཁྱེར་སྟབས། དགེ་ཕྲུག་དེས་གཙང་འགྲམ་ནས་དགེ་རྒན་སྐྱོབ་ཐབས་
ཀྱིས་ཐག་ཇི་སྙེད་ཅིག་ལ་རྗེས་འདེད་བཏང་ཡང་གཙང་པོ་རྒྱུགས་ཤགས་
ཆེ་བར་བརྟེན་དགེ་རྒན་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་གཏན་ནས་མ་བྱུང་། དེའི་
སྐབས་དགེ་ཕྲུག་གི་སེམས་ལ་ད་ནི་རྒན་ལགས་སྐྱོབ་ཐབས་བྲལ་སོང་
སྙམ་སྟེ། ངུ་ངག་དང་བཅས་ཏེ་སྐད་ཤགས་ཆེན་པོས་རྒན་ལགས། ངས་
ཁྱེད་རང་སྐྱོབ་ཐབས་བྲལ་སོང་བས། ཁྱེད་ལ་ཁ་ཆེམས་ག་རེ་ཡོད་ན་

གསུངས་གནང་དང་། ཞེས་བོས་པས། དགེ་རྒན་དེའི་སེམས་སུ་ངས་
དགེ་ཕྲུག་འདི་ལ་ཤིང་གི་འཛེར་པ་གཞོག་ཐབས་ཀྱི་ལག་རྩལ་དེ་བསླབ་

རྒྱུ་བྱུང་མ་སོང་སྙམ་པའི་འགྱོད་སེམས་བྱུང་སྟེ། ཝ་ཡེ། ངའི་དགེ་ཕྲུག ང་
ལ་ཁ་ཆེམས་གཞན་གང་ཡང་མེད། འཛེར་པ་སྒོར་གཞོགས་གྱིས་དང་།
རྨ་བྱའི་སྒྲོ་ལྟར་ཡོང་གི་རེད་དཱ། ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། དགེ་ཕྲུག་དེས་ཡང་

ངུ་ངག་དང་བཅས། རྒན་ལགས་ངས་ཁྱེད་ལ་རྫོངས་པ་གང་ཡང་བསྐུར་
རྒྱུ་མི་འདུག་པས། ཁ་ཆེམས་འདི་ཁྱེད་རང་གིས་བསྣམས་ཕེབས་རོགས་
ཨང་། ཞེས་བརྗོད་དོ། །
གོང་གི་མཚར་གཏམ་འདི་སྤང་རྒྱན་མེ་ཏོག་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས་རྩོམ་སྒྲིག་གནང་
བའི་<<བོད་ཀྱི་དགོད་གཏམ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས༌>>ཞེས་པ་ནས་ཟུར་འདོན་ཞུས།

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཱནྡྷཱི།
ཨཱཙཱརྱ་ཀརྨ་སྨོན་ལམ་གྱིས་བསྒྱུར།

སྒྱུར་རྩོམ།

མཚར་གཏམ།

ཕས་བུ་ལ་བཞག་པའི་དྲན་ཐོ།
ས་ལེ་སྦྲམ་གྱིས་བསྒྱུར།
གཅེས་ཕྲུག དྲན་ཐོ་འདི་འཇོག་པ་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་གསུམ་ཡོད།
གཅིག མིའི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཆག་སྒོ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས། སུས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཇི་ཙམ་དུ་
འཚོ་ཐུབ་མིན་མི་ཤེས། དེར་བརྟེན། དོན་དག་ལ་ལ་ཞིག་སྔོན་ཚུད་ནས་བཤད་ན་བཟང༌།
གཉིས། ང་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ཕ་རེད། ངས་ཁྱེད་ལ་མ་བཤད་ན་མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ལ་
བཤད་མི་སྲིད།
གསུམ། དྲན་ཐོ་འདིར་བཀོད་པ་ནི་ང་ཡིད་སྐྱོ་བའི་ཕམ་ཁ་མང་པོ་བརྒྱུད་པའི་ཉམས་
མྱོང་ཡིན། འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་ནར་སོན་གྱི་ལོ་ཟླའི་ནང་ལམ་ཀྱོག་ཏུ་མི་འགྲོ་བར་སྔོན་
འགོག་དང་དུས་ཚོད་ལ་བསྲི་ཚགས་བྱེད་ཐུབ་པར་སེམས།
གཤམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་ཡིད་ལ་དམ་པོར་འཛིན་དགོས་པའི་དོན་
གནད་དག་ཡིན།
༡༽ རང་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པའི་མི་དེར་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ཙམ་འབྲེལ་བ་འཛིན་དགོས་
དོན་མེད། ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་མ་གཉིས་ལས་གཞན་ཁྱེད་ལ་
ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་འོས་འགན་དུ་གྱུར་པའི་
མི་ཞིག་མེད། ཁྱེད་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་མཁན་
ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་གཅེས་སྤྲས་དང་
དྲིན་ལན་འཇལ་བ་ལས་གཞན་དེ་ལ་ཉེན་
ཟོན་ཡང་མང་ཙམ་བྱ་དགོས། རྒྱུ་མཚན་
ནི། མི་སུ་ཡིན་ཡང་དོན་དག་ཅིག་བྱ་བར་
རྒྱུ་རྐྱེན་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་ངེས། གལ་ཏེ་ཁོང་ཁྱེད་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་ན་
ཡང་ཁྱེད་ལ་དངོས་གནས་དགའ་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། ཁྱེད་ཀྱིས་
དེ་ངེས་པར་དུ་གསལ་པོ་ཤེས་དགོས་པ་ལས་ལམ་སང་ཁོང་ནི་ཁྱེད་
ཀྱི་གྲོགས་པོ་ངོ་མར་བསྟེན་མི་ཉན།
༢༽ ཚབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་མི་ཞིག་མེད་ལ། ངེས་པར་དུ་ལྡན་དགོས་
པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཀྱང་མེད། དབྱེ་མཚམས་འདི་གསལ་པོ་ཤེས་པ་
ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་ཁྱེད་ཀྱི་འཁྲིས་ཀྱི་མི་ལ་ཁྱེད་མི་དགོས་པ་
དང༌། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཆེས་དགའ་བའི་ཡོད་ཚད་ཐོབ་ཤོར་དུ་གྱུར་ན་ཡང༌། དེ་ནི་ཧ་
ལས་དགོས་པའི་དོན་དག་ཅིག་མིན་པ་ངོས་ཟིན་ངེས།
༣༽ མི་ཚེ་ནི་ཧ་ཅང་ཐུང་ཐུང་རེད། དེ་རིང་ད་དུང་མི་ཚེ་འཕྲོ་བརླག་ཏུ་གཏོང་
བཞིན་པ་དང༌། སང་ཉིན་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པོ་ཞིག་གིས་ཚེ་སྲོག་རང་ཉིད་དང་རྒྱང་དུ་
གྱེས་ཟིན་པར་ཚོར་ངེས། དེར་བརྟེན་སྔོན་ཚུད་ནས་ཚེ་སྲོག་ལ་གཅེས་སྤྲས་དང་།
ཚེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་ལ་འཇུག་པའི་ཉི་མ་དེ་བས་ཀྱང་མང་དུ་གཏང་དགོས། ཚེ་རིང་
པོར་འདུག་པར་རེ་ལྟོས་ཆེ་ན་ཡང་དེ་སྔོན་ཚུད་ནས་ཚེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་ལ་འཇུག་
པ་དང་བསྡུར་ཐབས་མེད།

༤༽ འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཆེས་དགའ་བ་ཞེས་པའི་དོན་དག་ཅིག་མེད། བརྩེ་
དུང་ནི་སྐད་ཅིག་མའི་ཚོར་བ་ཙམ་མོ། །ཚོར་བ་དེ་ནི་དུས་དང་ཉིན་བྱས་ཏེ་སེམས་
ཁམས་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེས་དགའ་
བའི་མི་ཁྱེད་དང་བྲལ་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་བཟོད་བསྲན་ཆེན་པོས་བསྒུག་དགོས།
དུས་ཚོད་དང་ཉི་མ་ག་ལེར་གཙང་སེལ་བྱས་རྗེས། སེམས་ཁམས་ག་ལེར་སྙིགས་
དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྡུག་བསྔལ་རིམ་གྱིས་ཡལ་འགྲོ། ཡིད་སྨོན་ཤོར་བའི་བརྩེ་
དུང་ཡང་མཛེས་སྡུག་ལས་བརྒལ་མི་རུང༌། བརྩེ་དུང་ལ་ཕམ་ཉེས་ཤོར་བའི་སྡུག་
བསྔལ་དེ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ཆེན་པོ་བཟོ་མི་དགོས།
༥༽ དོན་དངོས་ཐོག་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་འཐབ་མོ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཤེས་ཡོན་
སློབ་གསོ་ཐོབ་མེད། འོན་ཀྱང༌། བརྩོན་པ་མེད་པར་དཔེ་ཀློག་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་
བསྡུར་ཐབས་མེད་དེ། ཁོང་གིས་ངེས་པར་ལེགས་འགྲུབ་འབྱུང་ངེས། གང་ལྟར།
ཁྱེད་ཀྱིས་སྦྱངས་ཟིན་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་རེད། མཆན་སྟོང་ལག་སྟོང་
གིས་ཁྱིམ་གཞི་བཙུགས་ཆོག་ཀྱང༌། མཚོན་ཆ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གཡུལ་ལ་ཞུགས་
ན་མི་འགྲིག གནད་འགག་འདི་ཡིད་ལ་དམ་པོར་ཟུངས།
༦༽ ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཚེ་མཇུག་ལ་ཅི་ཞིག་འབུལ་དགོས་པར་ངས་ཁྱེད་ལ་རེ་བ་བྱས་
མེད་ལ། ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚེ་མཇུག་ལ་ཅི་ཞིག་འབུལ་བའི་འཆར་གཞི་མེད། ཁྱེད་
ཉིད་ནར་སོན་ནས་རང་མགོ་ཐོན་པ་ཡིན་ན། ངའི་འགན་འཁྲི་དེ་དེ་ནས་རྫོགས་སོང་
བ་རེད། རྗེས་མ་ཁྱེད་སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་འཁོར་ལ་བསྡད་ནས་འགྲོ་དང་སྦག་སྦག་ལ་
ཞོན་ནས་འགྲོ། ཉའི་གཤོག་པ་ཟ་བའམ་ཡང་ན་ཕིང་ཕྲ་མོ་ཟ་མིན་
ཡོད་ཚད་ཁྱོད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
༧༽ གཞན་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཕན་པ་བསྒྲུབ་དགོས། འོན་ཀྱང་
གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་པ་བྱ་བར་རེ་བ་མ་
བྱེད། ཁྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཇི་ཙམ་
བྱས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་ཕན་
ཐོགས་བྱ་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། གལ་སྲིད་
གནད་འགག་དེ་ཙམ་ཡང་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན། དོན་
མེད་ཀྱི་སྡུག་ཡུས་མང་པོ་མྱང་དགོས།
༨༽ ངས་ལོ་བཅུ་ཉི་ཤ་ཞིག་ལ་རྒྱན་རྩེད་རྩེས་ན་
ཡང་ད་དུང་ལག་སྟོང་མཆན་སྟོང་རེད། ཐ་ན་ཨང་རིམ་གསུམ་པ་ཡང་ཐོབ་མྱོང་
མེད། འདིས་ཅི་ཞིག་མཚོན་ཞེ་ན། མིས་རྩོལ་བ་བྱ་དགོས་པ་དང༌། ད་དུང་ཧུར་ཐག་
གིས་ལས་ཀ་བྱས་ན་འགྲིག་པར་བདེན་དཔང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཡང་གཅིག་བཤད་
ན། འཛམ་གླིང་སྟེང་ན་རིན་མེད་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཤིག་མེད་པའི་ཕྱིར།
༩༽ མཛའ་གྲོགས་ལ་ལས་འཕྲོ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མེད། མི་ཚེ་འདིར་ངེད་གཉིས་
འགྲོགས་ཡུན་ཇི་ཙམ་རིང་ན་ཡང༌། ཁྱེད་ཀྱིས་མཉམ་འཛོམ་གྱི་དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་
སྤྲས་བྱ་དགོས། ཚེ་རྗེས་མར་དགའ་ན་མ་དགའ་ན་བསྐྱར་དུ་མཇལ་མི་སྲིད།
ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ཕས།

མོ་ཡང་མོདྷ་བ་ནི་ཡ་སྟེ། ང་རང་ཚོ་དང་འདྲ་
བ་ཚོང་པའི་རིགས་རེད།

བུ་མོ་འདིའི་མིང་ལ་ཀསྟུར་བ་ཟེར།

གཱནྡྷཱི་དང་ཀསྟུར་བ། ༼གཉིས་ཀ་ལོ་༡༣༽

བུ་མོ་འདི་དང་ཁྱེད་རང་གཉེན་
སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

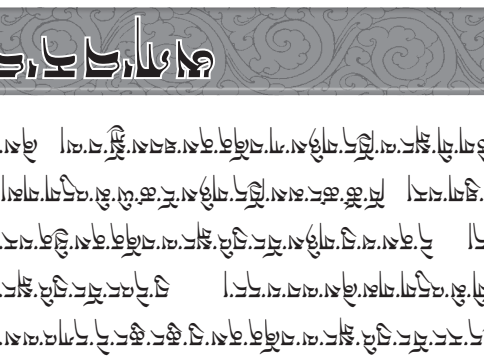
ག་རེ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཨ་མ་ལགས་གསོན་དང་། གལ་ཏེ་ངས་ཨིན་ཡུལ་དུ་ཁྲིམས་རྩོད་པའི་
སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་ན། ང་རང་ཚོའི་འཚོ་ཐབས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་
ཡོང་གི་རེད།

ངས་ཧིནྡུའི་བསླབ་པ་རྣམས་དམ་འཛིན་
བྱེད་ཆོགངས་ཆང་རག་མི་འཐུང་བ་དང་།
ཤ་མི་ཟ་བའི་མནའ་སྐྱེལ་ཆོགལུང་པ་སྡིག་ཅན་དེ་འདྲར་སོང་ན་རང་རེ་ཧིནྡུ་པའི་
རིན་ཐང་ཚང་མ་བརྗེད་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།

ཁྱེད་རང་སྨྱོ་བ་མིན་ནམ།

མུ་མཐུད་རྒྱུ།༌༌༌༌༌༌༌༌༌



ཕ་ཡུལ་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད། ཕྱི་ལོ། ༢༠༡༡ 3

༣༤༽ མི་ཚང་མ་སྤྲོ་བོ་བཟོ་ཐབས་བྱས་པ།
ཉིན་གཅིག་མི་ཞིག་རང་གི་བུ་དང་བོང་བུ་མཉམ་དུ་ཁྲོམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་ལམ་
དུ་མི་ཞིག་ཐུག་པར། ཁོས་ཁྱེད་གཉིས་ལ་བོང་བུ་ཡོད་བཞིན་དུ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་
བ་ལས། བུ་ཁྱོད་
རང་བོང་བུའི་སྒང་དུ་
བསྡད་ནས་ཕྱིན་ན་
ཡག་གི་མ་རེད་དམ་
ཞེས་ལབ་པར། ལམ་
སང་བུ་དེ་བོང་བུའི་
སྒང་དུ་བསྡད་ནས་
འགྲོ་བཞིན་ཡོད་
པར། ལམ་དུ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་ལ་མི་གཞན་ཞིག་ཐུག་པར། ཁོས་བུ་ཁྱོད་རང་ངོ་ཚ་ཡི་མི་འདུག་གམ། སོ་སོ་བོང་བུའི་སྒང་ལ་བཞོན་ནས་རང་གི་པཱ་ལགས་གོམ་པ་བརྒྱབ་བཅུག་པ། ཞེས་ལབ་པ་དང་ལམ་སང་བུ་ཁོ་རང་མར་བབ་ནས་པཱ་ལགས་ཡར་བཞོན་ལབ་ནས་བོང་བུའི་སྒང་ལ་པཱ་ལགས་བཞོན་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
དེ་ནས་ལམ་ཕྱེད་ཙམ་ལ་སླེབས་དུས་བསྐྱར་དུ་བུད་མེད་ཅིག་ཐུག་པར།
མོས་ཨ་ཙི་པ་ལགས་ཁྱེད་རང་བོང་བུའི་སྒང་ལ་བཞོན་ནས་བུ་ཆུང་ཆུང་དེ་དཀའ་ལས་ཁག་ནས་འགྲོ་བ་མཐོང་གི་མི་འདུག་གམ་ཞེས་ལབ་པ་དང་། བུ་དེའང་བོང་བུའི་སྒང་ལ་བཞོན་ནས་ཕྱིན་པ་རེད། དེ་ནས་ཕ་བུ་གཉིས་བོང་བུའི་སྒང་ལ་བཞོན་ནས་ཕྱིན་པར་ལམ་དུ་འགྲུལ་པ་ཁ་ཤས་ཐུག་པར། ཁོ་ཚོ་ཚང་མས་ཁྱོད་གཉིས་ངོ་ཚ་ཡི་མི་འདུག་གམ། སེམས་ཅན་ཆུང་ཆུང་གཅིག་གི་སྒང་ལ་ཁྱོད་གཉིས་ཀ་བཞོན་ནས་ཐབས་སྐྱོ་བ་ལ། ཞེས་

ལབ་པ་དང་། ཁོ་གཉིས་སེམས་མ་བདེ་བ་ཆགས་ནས་ལམ་སང་མར་བབ་ནས་ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱི་དཔུང་པར་བོང་བུ་དེ་འཁྱེར་ནས་འགྲོ་དུས་འགྲུལ་པ་ཚང་མ་གད་མོ་ཤོར་བ་དང་གད་མོའ་འུར་སྒྲ་གོ་བར་བོང་བུ་ཞེད་ནས་བྲོས་ཕྱིན་པ་རེད། ིབསླབ་བྱ། མི་ཚང་མ་སྤྲོ་བོ་བཟོ་མི་ཐུབ།

༣༥༽ རྔོན་པ་སྡར་མ་དང་ཤིང་མཁན།
གནའ་སྔ་མོ་རྔོན་པ་གཅིག་ཡོད། ཁོ་རང་ཤིང་ནགས་བརྒྱུད་དོམ་འཚོལ་དུ་
འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཁོ་ལ་ལམ་བར་དུ་ཤིང་མཁན་ཞིག་ཐུག་པ་དང་སྐད་ཆ་དྲིས་པ། ཁོང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་དུ་དོམ་གྱི་རྐང་རྗེས་འདྲ་གཟིགས་བྱུང་ངམ། ཞེས་དྲིས། ཤིང་མཁན་གྱིས་སྟ་རེ་དེ་མར་བཞག་ནས།
ལགས་འོང་། ངས་དོམ་གྱི་
རྐང་རྗེས་མཐོང་བྱུང་། ངས་
ཁྱེད་རང་དེའི་ཚང་བར་དུ་
འཁྲིད་ཆོག ཅེས་བཤད།
ཤིང་མཁན་
གྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་མ་ཐག་
རྔོན་པ་ཁོ་རང་ཞེད་ནས་གདོང་གཤིས་ལོག་ཅིང་འདར་འགོ་ཚུགས། ཁོས་ཁ་དིག་བཞིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་དགོས་གལ་མི་འདུག ང་རང་དོམ་གྱི་ཤལ་ལམ་མ་གཏོགས་དོམ་ངོ་མ་འཚོལ་གྱི་མེད། ཅེས་ལབ་པ་རེད།

བསླབ་བྱ། འཇོན་ཐང་དང་བློ་ཁོག་མེད་པར་སྟོང་བཤད་བྱས་པས་མི་ཕན།

བོད་སྐད་མི་ཤེས་པའི་བོད་པ་ཞིག་

ཡོད་ན་དེ་བོད་པ་ཕྱེད་ཀ་རེད།
སྤྱིར་བཏང་མིའི་འགྲོ་བ་འདི་དུད་འགྲོ་ལས་ཁྱད་པར་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་རང་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ནི་ངག་གི་སྨྲ་བརྗོད་རེད། དེ་ལས་གཞན་པའི་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག ཁ་ཟས་འཚོལ་བ་དང་ཚང་བཟོ་བ། ཕྲུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་སོགས་ནི་དུད་འགྲོ་དང་མི་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་མིའི་འགྲོ་བ་དེ་རླབས་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྩི་བའི་རླབས་ཆེན་པོ་དེའི་ཡོངས་ཁུངས་ནི་ངག་གི་སྨྲ་བརྗོད་རེད། འཇིག་རྟེན་འདིའི་རིག་གནས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཡོངས་ཁུངས་དེ་ངག་གི་རིག་སྡེ་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཕན་ཚུན་ངག་གི་སྨྲ་བརྗོད་ཀྱི་ལམ་ནས་རྣམ་དཔྱོད་སྤེལ་རེས་བྱས་ཏེ། ད་བར་དུ་གནས་ཤིང་ཡར་རྒྱས་བྱུང་བ་རེད། ངག་གི་སྨྲ་བརྗོད་ཀྱི་རང་བཞིན་མེད་ན། མིའི་བསམ་ཚུལ་ཕན་ཚུན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མེད་པའི་དབང་གིས། སྐད་དང་སྐད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་བཅོལ་སའི་ཡི་གེ་དེའང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཡང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། མི་རིགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ནི་མི་རིགས་དེར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ཡོད། མི་རིགས་གང་དེར་སྐད་ཟུར་དུ་མེད་ཚེ་རུས་ཐ་དད་ཡིན་ནའང་། རིགས་ཐ་དད་ཡིན་པ་མཚོན་མི་ཐུབ། གལ་སྲིད་བོད་པར་རང་དབང་བའི་སྐད་དང་དེའི་གཞི་རྟེན་ཡི་གེ་ཞིག་རྒྱ་ཡིག་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པ་ཡིན་ན། བོད་པ་ཚོ་རུས་ཀྱི་ཆ་ནས་རྒྱ་རིགས་མིན་ནའང་།ང་ཚོ་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཆགས་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོར་གནས་ཐུབ་པ་དེ་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཐ་དད་ཡོད་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་བོད་མི་རིགས་གནས་ཐུབ་པ་ལ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གནས་དགོས་པ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། བོད་སྐད་མི་ཤེས་པའི་བོད་པ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་བོད་པ་ཕྱེད་ཀ་རེད། བོད་པའི་སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བ་ཆད་པའི་ཉིན་མོ་དེར། བོད་ཀྱི་འདས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཆད་འགྲོ་བ་རེད། ངག་གི་རང་བཞིན་གྱི་མེ་ལོང་དེ་མེད་པ་ཡིན་ན། འདས་པའི་གཟུགས་བརྙན་ཚང་མ་ད་ལྟ་ང་ཚོས་རྟོགས་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ལོ་ ༢༥༠༠ འདས་པའི་སྔོན་གྱི་བྱུང་བ་དེ་དག་ད་ལྟ་ང་ཚོས་གསལ་ལྷམ་མེར་རྟོགས་ཐུབ་པ་དེ་ངག་གི་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་དང་། སྤྱིར་བཏང་སྐད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་འགྲོས་རིམ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ཐོག་མར་ཡིག་གཟུགས་མ་བྱུང་བའི་སྔོན་ལ་སྐད་བྱུང་བ་རེད། སྐད་དེ་ནི་རང་རང་སོ་སོའ་ལེགས་པར་སྦྱར་བའི་སྐད་ཆགས་ཡོད་སྟབས། ཁ་ནས་ ིབཤད་པ་ཇི་བཞིན་ཡིག་ཐོག་ལ་བྲིས་བཞག་ན་ཡི་གེ་དག་པོ་ཆགས་འགྲོ་བ་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཟུར་ཆག་གི༌སྐད་རེད། ང་ཚོའི་སྐད་དེ་ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པའི་སྐད་དང་ཟུར་ཆག་གི་སྐད་དུ་ཆས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ། ཡི་གེའི་དག་ཆ་དེ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་རེད། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་འདིར་ང་ཚོས་ཡི་གེའི་དག་ཆ་ཡག་པོ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་གྱི་ནུས་པ་ཉམས་པའི་ཉེན་ཁ་དང་། གནའ་བོའ་རིག་གཞུང་བེད་སྤྱོད་མེད་པ་ཆགས་ ིའགྲོ་བ་དང་རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་ཉེན་ཁ། དེ་བཞིན༌མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཡིག་གི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཉེན་ཁ་བཅས་ཡོད་པ་རེད། ད་སྐབས་ང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྒང་ལ་ངོམ་སོ་བྱེད་བཞིན་པའི་བོད་པའི་བཀའ་བསྟན་འགྱུར་ལ་སོགས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་དེ་དག༌ རྗེས་མ་གོ་དོན་རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། མི་ཐོག་མང་པོའ་ིརྗེས་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་རེ་འགས་མར་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱོན་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་པ་ཡིན་ན། དེ་དུས་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་ཡོད་ཚད་བརླགས་ཚར་པ་རེད། དེར་བརྟེན༌རིག་གཞུང་རྒྱུན་འཛིན་དང་། སྐད་ཡིག་གི་ངོ་བོ་མ་བརླག་པར་བོད་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གཅིག་གྱུར་གནས་ཐུབ་རྒྱུར། བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་དག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས། ཚིག་མཛོད་བཟོ་རྒྱུ་དེ་མ་འོངས་པར་རྒྱུན་རིང་པོའ་བར་ ིགནས་ཐུབ་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། རྩོམ་རིག་ལ་མཚོན་ན། དུས་སྐབས་སོ་སོའ་ིགནས་བབ་དང་བསྟུན་ནས་བྲིས་པའི་རྩོམ་ཡིག་རྣམས། དུས་ཚོད་གང་འཚམས་ཤིག་ཡོལ་རྗེས་ཁ་ཤས་ཕན་མ་ཐོགས་པ་ཆགས་འགྲོ་ཡི་རེད། ཚིག་མཛོད་དེ་དག་སྐད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟར་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཆོག་གི་མེད་སྟབས། ཡུན་རིང་བར་དུ་གནས་ཐུབ་པའི་ངག་གི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། ཚིག་མཛོད་འདི་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ནའང། ད་ནས་རྩིས་པའི་ལོ་ ༥༠༠ རྗེས་སུ་ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐད་གོ་རྟོགས་ཡོང་ཆེད་ཏན་ཏན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད། རྩོམ་པ་པོ་ཚུད་པའི་དེ་རིང་དེབ་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོའ་སྟེང་ཡོད་པའི་མི་ཚང་མ་ ིལོ་ ༡༠༠ ཡི་རྗེས་ལ་གཅིག་ཀྱང་ལྷག་གི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཚིག་མཛོད་འདི་ལྷག་བསྡད་ཀྱི་རེད་ལ། དེབ་འདིའི་རྩོམ་པ་པོའ་གཙོས་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ངོ་ ིསྤྲོད་ཀྱང་གནས་ཐུབ་ཀྱི་རེད། མཐའ་བསྡོམས་བོད་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་གསར་དུ་བསྐྲུན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། དེང་རབས་བློ་གསར་མང་པོར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གནས་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་དང་། རྩོམ་སྒྲིག་གནང་མཁན་དང་མཐུན་འགྱུར་གནང་མཁན་ཚང་མར་ལེགས་གསོལ་བསྔགས་བརྗོད་ཡོད།
ཅེས་གསུངས་པ་འདི་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་ཤེས་རིག་
ལས་ཁུངས་ཀྱི་གོ་སྒྲིག་འོག༌དྷ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་གསར་པར་༼བོད་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ༌༽ཞེས་པའི་པོད་གཉིས་ཅན་གྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ཞིག་དབུ་འབྱེད་གནང་བའི་སྐབས་སུ། མཛད་སྒོའ་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོ་བཀའི་ཁྲི་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ནས་ཟུར་འདོན་ཞུས།

༄༅། །ཨེ་སོབ་ཀྱི་བསླབ་སྒྲུང་། ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བསྒྱུར།

༨༽ ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས།

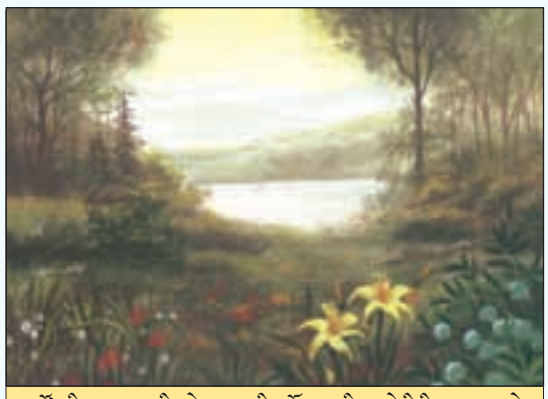
ཉིན་གཅིག་རྒྱལ་པོས་ཕོ་བྲང་གི་འདུན་མའི་ནང་དུ། དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས་ཀྱི་ལས་ཀ་གང་ཡིན་མིན་སྐོར་བཀའ་འདྲི་ཕེབས་པར། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གཡུལ་སའི་དམག་འཁྲུག་གི་ལས་ཀ་ནི་དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས་ཡིན་པར་བཤད་པ་དང༌། ལ་ལས་ངལ་རྩོལ་གྱི་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས་ཡིན་པར་བཤད། ད་དུང་གོང་གསལ་ལས་གཞན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། ཞིང་ལས་ནི་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས་ཡིན་པར་ཤོད་མཁན་བྱུང༌། འོན་ཀྱང་བཱིར་བལ་གྱིས་བཏབ་པའི་ལན་ནི་གོང་གི་ལན་དེ་དག་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བྱུང་། ཁོང་གིས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོར་བཀའ་ལན་ཕུལ་དོན། ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ངུ་སྐབས་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་བེད་སྤྱད་ནས་ངུ་མཚམས་འཇོག་པའམ། ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་དེར་གནད་དོན་གང་ཞིག་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱུ་དེ་ནི་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས་དེ་རེད་ཅེས་ཞུས།
རྒྱལ་ཁང་གི་འདུན་མར་ཡོད་པའི་སྐུ་བཅར་པ་ཡོངས་ཀྱིས་བཱིར་བལ་གྱི་ལན་དེ་
གོ་འཕྲལ་གད་མོ་ཤོར་བ་དང༌། ཨཀ་བར་ཡང་ལན་
དེར་ཐུགས་ཡིད་ཚིམས་པོ་མ་བྱུང་བར་བརྟེན། ཁོང་
གིས་གསུངས་དོན། ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ངུ་མཚམས་
འཇོག་རྒྱུ་ནི། འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་ལས་ཀ་ལས་སླ་
ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས། ཁྱོད་ཀྱི་ལན་དེར་གོ་རྒྱུ་ཞིག་
འདུག་གམ། དེ་གླེན་གཏམ་མ་ཡིན་ནམ་ཟེར་རོ། །
འོན་ཀྱང་བཱིར་བལ་གྱིས་མུ་མཐུད་རང་ཉིད་ཀྱི་
ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་སྲུང་བྱས་པ་དང༌། གལ་སྲིད་དེ་ལ་མི་མཐུན་པའི་ལངས་ཕྱོགས་འཛིན་མཁན་ཡོད་ཚེ། ཁོང་གིས་གསལ་སྟོན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་པར་རྒྱལ་པོས་ཞལ་བཞེས་གནང༌། བཱིར་བལ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོར་ཞུས་དོན། ངས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པར་ང་ཚོ་གཏམ་བརྗོད་ཟློས་གར་གཅིག་འཁྲབ་དགོས། གཏམ་བརྗོད་དེའི་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་ནི་ང་རང་ཡིན་ལ། ཕྲུ་གུ་ངུ་མཚམས་འཇོག་མཁན་དེ་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་གནང་དགོས། ཞེས་ཞུས།
རྒྱལ་པོས་དེ་ལ་མོས་མཐུན་གནང་མ་ཐག བཱིར་བལ་གྱིས་ཕོ་བྲང་གི་ཁྱམས་
རའི་ནང་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་བཞིན་གང་སར་རྒྱུགས་པ་དང༌། གད་མོ་བགད་པ། འཚུབ་པོ་བྱས་ནས་སྐུ་བཅར་བའི་དབུ་རས་འཐེན་པ། བརྙས་བརྐོ་བ། གཞན་ལ་བསླུ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་བྱས་པ་དང༌། གློ་བུར་དུ་སྐད་ཤགས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་ངུས་པ་རེད། རྒྱལ་པོས་བཱིར་བལ་གྱི་འགྲམ་ལ་ཕེབས་ནས་ལག་པ་ནས་བཟུང་པ་དང༌། བཞུགས་ཁྲིའི་འགྲམ་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱས་མོད། བཱིར་བལ་གྱིས་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་གི་རྣམ་པ་བསྟན་ནས་མུ་མཐུད་ནས་ངུས་པ་རེད། ཨཀ་བར་གྱིས་ངུ་མཚམས་འཇོག་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་ཀྱང༌། ཁོས་དེ་བས་ཀྱང་སྐད་ཤགས་ཆེན་པོ་ངུས་པས། རྒྱལ་པོས་ཁོར་སྟེར་རྒྱུའི་བྱི་རིལ་ཁྱེར་ཤོག་ཅེས་གཡོག་པོར་བཀའ་གནང༌། རྒྱལ་པོས་ཐུགས་ལ་སྤྲོ་ཉམས་དང་བཅས་ཕྲུ་གུར་བྱི་རིལ་སྤྲད་ཀྱང༌། ཕྲུ་གུ་དེས་བྱི་རིལ་ལེན་རྒྱུའི་ཚབ་ལ་སར་གཡུག་པ་རེད།

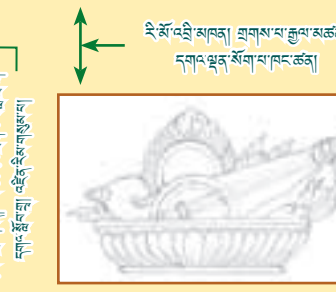
ཁོའ་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་རྒྱལ་པོ་སྐུ་རླུང་བཞེངས་མོད། ཁོང་གིས་ཐུགས་རང་སར་ཞི་ ིབར་བྱས་ནས་ཕྲུ་གུར་གཟིགས་པ་དང༌། གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་བྱི་རིལ་ལ་དགའ་པོ་མེད་ན་ཁྱོད་ལ་ག་རེ་དགོས་སམ་ཞེས་དྲིས། ཕྲུ་གུས་ལན་གང་ཡང་མ་བྱིན་པར་སྐད་ཤགས་ཆེན་པོས་ངུས་པ་རེད། ཕྲུ་གུ་དེས་ངུ་མཚམས་མ་བཞག་པས་རྒྱལ་པོ་སྐུ་རླུང་བཞེངས་ཀྱང་ཁོང་གིས་ག་རེ་གནང་དགོས་མིན་མི་ཤེས་པར་ལུས། ཁོང་གིས་ཕྲུ་གུར་སྐུ་མཁྱེན་མ་ངུ་རོགས་ཞེས་ཞུ་བ་ཕུལ་བ་དང༌། ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱིད་པོ་བཟོ་དགོས་མིན་དྲིས་པ་རེད། ཡུན་རིང་འཇམ་བཤད་བློ་འགུག་བྱས་རྗེས། ཕྲུ་གུས་བུར་ཤིང་བཟའ་སྙིང་འདོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཤད།
རྒྱལ་པོ་ཐུགས་ལྷོད་ལ་བབ་པ་དང༌། དེ་རང་རེད་དམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ངར་སྔོན་ནས་
མ་བཤད་པ་གང་ཡིན་ནམ། ཞེས་གསུངས། རྒྱལ་པོས་གཡོག་པོ་ཞིག་ལ་བུར་ཤིང་ཆག་པ་གཅིག་མངགས་པ་དང༌། བུར་ཤིང་སླེབས་རྗེས་ཕྲུ་གུ་དེས་དུམ་བུ་ཆུང་ཆུང་དགོས་ཞེས་ལབ་པ་རེད། རྒྱལ་པོས་གཡོག་པོ་གཅིག་ལ་བུར་ཤིང་གཏུབ་དགོས་པའི་བཀའ་བཏང༌། འོན་ཀྱང་ཕྲུ་གུ་དེ་ངུས་ནས་བུར་ཤིང་རྒྱལ་པོས་གཏུབས་ནས་ཁོར་སྤྲད་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་དང༌། མུ་མཐུད་ནས་ངུས་ནས་བསྡད་པ་རེད།
རྒྱལ་པོ་ཕྲུ་གུའི་སྤྱོད་ངན་ལ་གཟིགས་ནས་ཐང་ཆད་
མོད། ལམ་སང་ཕམ་ཁ་ལེན་འདོད་མ་བྱུང་བ་རེད། ཁོང་གིས་
བུར་ཤིང་དུམ་བུར་གཏུབས་ནས་ཕྲུ་གུའི་མདུན་ལ་བཞག་པ་དང༌།
བཟོ་ཞིག་ཅེས་གསུང་སྐད་ཤོར་ནས་གསུངས། བཱིར་བལ་གྱིས་
བུར་ཤིང་གི་དུམ་བུར་བལྟས་ནས་སླར་ཡང་ངུ་འགོ་བརྩམས་པ་
རེད། ཨཀ་བར་གྱིས་ཁོང་ཁྲོའ་རྣམ་པ་དང་བཅས་ག་རེ་ངུ་རྒྱུ་ ིའདུག་གམ་ཞེས་བརྗོད། ངུ་བཞིན་པའི་ཕྲུ་གུ་དེས་ངར་བུར་ཤིང་དེ་འདྲ་མི་དགོས། ངར་བུར་ཤིང་རིང་པོ་དགོས་ཞེས་བཤད་པས། རྒྱལ་པོས་ཞབས་ཀྱི་རྡོག་སྒྲ་དང་བཅས་ཡར་བཞེངས་པ་དང༌། བུར་ཤིང་རྐང་གཅིག་ཕྲུ་གུའི་མདུན་ལ་བཙན་གྱིས་བཞག་པ་རེད།
དཀོན་མཆོག་མཁྱེན། ད་ངུ་མཚམས་བཞག་ནས་འདི་བཟོ་དང༌། ཞེས་ཨཀ་བར་
གསུངས་སྐད་ཤོར་པ་རེད། ཕྲུ་གུ་དེས་བུར་ཤིང་དེ་ཕར་གཡུག་པ་དང༌། བུར་ཤིང་དུམ་བུར་སོང་ཟིན་པའི་ཆར་མཛུབ་མོ་བཙུགས་ནས་བུར་ཤིང་ཆ་ཚང་གཅིག་དགོས་ཞེས་ལབ་པས། རྒྱལ་པོས་གསུང་ཤགས་ཆེན་པོས། ལྐུགས་པ། དེ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ལབ་པ་རེད། ཕྲུ་གུ་དེས་ངུ་མཚམས་མ་བཞག་པར། ག་རེ་བྱས་ནས་དེ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་དམ། ངར་དེ་རང་དགོས་ཡོད་ཅེས་བཤད། ཨཀ་བར་བཟོད་སྒོམ་བྲལ་ནས་ཕྱག་ཡར་བཀྱགས་ནས་ཕྲུ་གུར་རྡུང་གྲབས༌གནང་བ་རེད།
དེ་མ་ཐག་བཱིར་བལ་གད་མོ་ཤགས་ཆེན་པོ་ཤོར་བ་དང༌། ཡར་ལངས་ནས་ཕྲུ་
གུར་ཁ་ཡ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ནི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད་མི་འདུག་གམ་ཞེས་བརྗོད་
པར། རྒྱལ་པོས་ཁས་ལེན་གནང་དགོས་བྱུང་བ་རེད། དེ་ནས་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། ང་ཡི་
སྤྱང་གྲུང་ལྡན་པའི་བློན་པོ་ཁྱེད་འགྲིག་འདུག ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ལ་བལྟ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི། འཛམ་
གླིང་ནང་གི་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས་དེ་རེད། ཅེས་སྨྲས་སོ།། །།

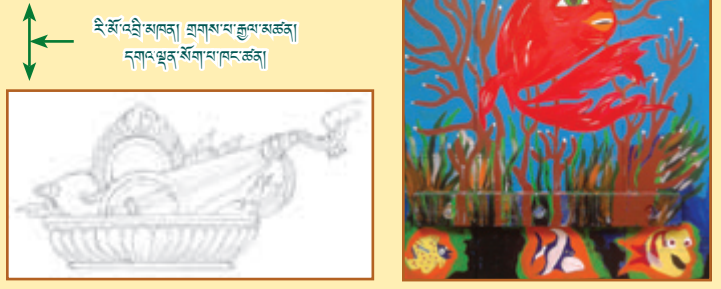
མུ་མཐུད་རྒྱུ།༌༌༌༌༌༌༌༌༌

ཨཀ་བར་དང་བཱིར་བལ། སྐྱིད་ཤོད་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།

མུ་མཐུད་རྒྱུ།༌༌༌༌༌༌༌༌༌







ཀ་པེད།
ཀ་པེད་ཅེས་པ་ནི། ལོ་མ་ལེབ་ལ་ཆེ་བ་དང་། སྡོང་པོ་རིང་ལ་ཡལ་
ག་མང་བ། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་འབྲས་བུ་བྱིས་པའི་ཐོད་ཕོར་འདྲ་བའི་
ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ་ལས་འབྲས་བུའི་སྨན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལ་
རིགས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་པ་ལས་ཆེ་བ་ཕོ་ཡིན། ཆུང་ངུའི་སྐབས་སུ་
རྩྭ་ཐག་གིས་སྐེད་པའམ་སྟོད་སྨད་ནས་བསྡམས་བཞག་པས། གོང་

འོག་ནས་ཚར་བས་བུམ་དབྱིབས་དོད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

སྐྱེ་གནས་ནི། བོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་རྫོང་དང་། སྤོ་བོ། རྫ་ཡུལ། འབྲས་
ལྗོངས། འབྲུག་ཡུལ། རྒྱ་གར་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་མཐོ་
ཚད་མི་ཊར་ ༢༣༠༠ ཡས་མས་སར་བཞའ་ཚན་ཆེ་བའི་ཤིང་
ནགས་དང་། རྩྭ་གསེབ་སོགས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་། འདེབས་འཛུགས་
བྱས་ཏེ་སྐྱེ་བའང་ཡོད།
བཏུ་དུས་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་ཚུལ། འབྲས་བུ་ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པའམ་
དགུན་དུས་འབྲས་སྐོགས་ཀྱི་ནང་ནས་ལེན་དགོས། དེ་བཞིན་
འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་བསིལ་སར་བསྐམས་ཏེ། ནང་གི་ལྷ་བ་སྐྱ་

སོབ་ཅན་དང་། འབྲུ་མེད་པ་བཟོས་ཏེ་སྨན་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

སྨན་དུ་སྦྱར་བྱ་དང་ཕན་ཡོན། བོད་སྨན་དུ་སྨན་སྦྱོར་བགྱིས་པའི་
ཀ་པེད་ཀྱིས་ཚ་བས་ཁོག་པ་བཤལ་བ་དང་། རྒྱུ་ལོང་གི་ཚ་འཁྲུ།
རྨ་དང་གློ་ནད་སོགས་ལ་ཕན། འོན་ཀྱང་ཨཱཡུར྄་ཝེ་དའི་ནང་དུ་ཆ་
ཚང་སྨན་དུ་སྦྱར་ཏེ། བད་ཀན་གྱི་ནད་དང་། བཤང་བ་འགགས་
པ། གཉན་ཚད། གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་བཅས་ལ་ཕན་པ་དང་། དེ་མིན་
ནད་སྦྱོང་བ་དང་། སྐྱུག་ནད་
བཅས་ལ་ཕན།

མིང་གཞན་ནི། ཀ་བེད་དང་།
ཁ་ཌ་ཀ རསྨི་ཙི། འཁྲུ་
གཅོད་གཙོ་བོ། ཆག་ཆང་
ཀུ་བ་བཅས་ཡིན། རྒྱ་
གར་སྐད་དུ། ཏིཏ་ལཾཀཱི་
(frryadh)དང་། ཀཱད་

རཱི་ལཾཀཱི།(dknjhyadh) ཨལ་ཀདྡཱུ་(vydn~nw)དང་། ཨིན་སྐད་དུ།
calabash ཞེས་པ་དང་། འབྲས་བུ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཁོག་པ་སྟོང་པ་
བཟོས་ཏེ་བསྐམས་ནས་ཆུ་སྣོད་དང་། སྣོད་ཆས་རིགས་སུ་བེད་
སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དམ་བེ་ཀ་པེད་(bottle gourd)ཀྱང་
ཟེར་རོ། །
ཁུངས། དབུས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་
བརྩམས་གནང་བའི་<<བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨཱཡུར྄་ཝེ་ད་ཀྲུང་དབྱིའི་
སྨན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་
དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་>>ཞེས་པ་ནས་སློབ་མའི་དགོས་མཁོ་ལྟར་
བཏུས་ཏེ་བཀོད་པ་ལགས།

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན། ཨཱཙཱརྱ་ཀརྨ་སྨོན་ལམ།
རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།
རྩོམ་སྒྲིག་ལས་རོགས། ངག་དབང༌བསྟན༌འཛིན།
ཞུ་དག་པ། ཆུང་ཚེ་རིང༌།
རི་མོ་བ། འཇིགས་མེད་རྒྱ་མཚོ།
ཕ་ཡུལ་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲེལ་ཚང་མ་
གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ཡོང་བ་ཞུ།
The Editor
PHAYUL Shejai Bangzod
DoE, Gangchen Kyishong,
Dharamsala-176215
Distt. Kangra (H.P.) India
Fax: +91 (1892) 223481
Back Issues at:www.tcewf.org
E-mail: phayulshezod@gmail.com/yahoo.com

མངགས་ཉོའ་ཡིག་འབྲེལ་ཚང་མ་གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ ིཤེས་རིག་པར་ཁང་ལ་གནང་རོགས།
Sherig Parkhang/TCRPC
R-28 Ramesh Park
Laxmi Nagar
New Delhi 110092

Tel: 22453672 E-mail: tcrpc@rediffmail.com

དྲི་ཞིམ་འཐུལ་བའི་གཏམ་དཔེ་གཅེས་བཏུས།

རྒྱ་མཚོ་གཉིས་དང་། གླིང་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཕ་རོལ་ཐག་རིང་དུ་ཨེ་ལི་ཤི་ཡ་(Elysia)ཞེས་
པའི་ས་ཆ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད། ས་ཆ་དེ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བར་བརྟེན་འཛམ་གླིང་གི་ས་ཁྲའི་སྟེང་དུ་
རྙེད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི། རི་བོའ་མུ་འཁྱུད་དང་། སྟུག་པའི་ནགས་ཚལ། འོད་ཆེམ་ཆེམ་ ིདུ་འཚེར་བའི་མཚོས་ཁེངས་པའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་རེད།
དེ་འདྲའི་ཨེ་ལི་ཤི་ཡའི་ཚང་ཚིང་ནགས་ཚལ་ཁྲོད་དུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་
འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་གི་ལྷན་དུ་རྭ་གཅིག་མ་ཆུང་ཆུང་གཅིག་ཀྱང་སྡོད་
ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདིར་ཞུ་རྒྱུར། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་དངོས་གནས་བྱས་ན། རྭ་གཅིག་མ་
མེད་པ་བཤད་སྲིད་ཀྱང་། དེ་ནི་ཆོ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད།

ང་ཚོའི་སྒྲུང་ནང་གི་རྭ་གཅིག་མ་ནི། ཟླ་བཞི་པའི་སྤྲིན་ཕུང་ལྟར་དཀར་ཞིང་། གསེར་མདོག་
མདངས་ལྡན་གྱི་ཟེ་རྔོག་དང་གཞུག་གུ་ལྡན་པ། གསེར་བཙོ་མ་ལྟ་བུའི་རྭ་ཅོ་གཅིག་ཡོད་པ།
སྐར་མ་ལྟ་བུའི་ཆེམ་ཆེམ་དུ་འཕྲོ་བའི་མིག་གཉིས་བཅས་ཡོད། མོའ་མིང་ངོ་མ་ལ་སྐར་མའི་ ིའོད་སྣང་ཞེས་པ་ཡིན།
སྐར་མའི་འོད་སྣང་ལ་ནང་མི་མེད་པས་དུས་རྟག་ཏུ་ཁེར་རྐྱང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད།
ཡིན་ན་ཡང་མོས་སེམས་ཅན་གཞན་དག་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་། འཆམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
འོན་ཀྱང་དེ་དག་མང་ཆེ་བས་མོའ་མཛེས་སྡུག་ལ་ཕྲག་དོག་ཟ་སྟེ། མོའི་སེམས་ཚོར་ལ་གནོད་ ིཔའི་ཚིག་ངན་ཤ་སྟག་ལབ་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་རྐྱང་ཁྲས། ཁྱེད་རང་ལ་རྭ་ཅོ་ཡོད་ནའང་། ང་ཚོ་ལ་ཁམས་དྭངས་ཀྱི་ཐིག་རིས་ནག་
པོ་ཁྲ་ཁྲ་སིལ་སིལ་མང་བ་ཡོད། ཅེས་ལབ། ཡང་ནེ་ཙོས། ཁྱེད་རང་གི་ཚོན་མདོག་ནི་སེར་
པོ་དང་དཀར་པོ་ཙམ་རེད། ཚོན་ཁྲ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ང་ཚོ་ལ་ལྟོས་དང་། ང་ཚོ་ནི་འཇའ་
ཚོན་ལས་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་བ་ཡོད། ཅེས་གཙེར་སྐད་བརྒྱབ། དེ་ནས་དམ་སེང་ཚོས། ཁྱེད་རང་
དམིགས་བསལ་ཞེད་པོ་ཞིག་ཡིན་མ་བསམས་ཨང་། ང་ཚོ་རི་དྭགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། ང་
ཚོ་ཁྱེད་རང་ལས་ཤགས་ཆེ་བ་དང་ནུས་པ་མང་བ་ཡོད། ཁྱེད་རང་མ་འོངས་པར་ཡང་དེ་འདྲ་
ནམ་ཡང་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད། ཅེས་ངར་སྐད་བསྒྲགས།

རི་མོའི་གླིང་ཁ།

༶ གྲལ་མགོ་ནས་སྟོད་ཧྲེང་ཕུད་ན།།
གྲལ་གཞུག་ནས་དམར་ཧྲེང་འབུད།།

༶ གྲི་རྣོ་མེད་ཀྱི་ཁག་དཀྲི་དེ།།
ཤ་མ་འཚོས་པའི་མགོ་ལ་བསྐྱལ།།

༶ གྲི་མ་བརྡར་ན་བཙའ་རྒྱག།།
མི་མ་གཅུན་ན་ཁྲམ་པ་ཆགས།།

༶ གྲི་བརྒྱབས་པས་མ་ཚད་ཡུ་བ་སྒུལ་སྒུལ།།
འབྲོང་བསད་པས་མ་ཚད་རྔ་མ་འཕྱར་འཕྱར།།

༶ གྲོགས་པོས་བསླུ་དུས་དགོད་བཞིན་བསླུ།།
ཁྲམ་པས་བསླུ་དུས་ངུ་བཞིན་བསླུ།།

༄༅། །རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་གསར་འདོན་སྔོན་བརྡ།རང་རེའི་སློབ་ཕྲུག་གཙོས་པའི་གཞོན་སྐྱེས་ཕལ་མོ་ཆེས་སྔ་ལོ་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་རྣམ་ཐར་མུ་སྦྲེལ་སྒྲུང་དེབ་(comic-book)མཇལ་ཀློག་གི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དེ་མཚུངས། འདི་ལོ་ཡང་རིང་མིན་བྱམས་བརྩེའི་བདག་ཉིད་ཨ་མ་ཊེ་རེ་སའི་རྣམ་ཐར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་འགྲེམས་
སྤེལ་བྱེད་འཆར་ལགས་
ན། འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མས་
ཐུགས་སྣང་དང་མཐུན་

འགྱུར་གནང་རོགས།
དཔེ་དེབ་ཆ་ཚད་སེན་
ཊི་མི་ཊར་ ༢༤x༡༩ དང་།
ཤོག་གྲངས་ ༡༨༢ ལ་
རྒྱབ་ཤོག་ཚོན་ལྡན་
ཡིན་པ་བཅས་དགོངས་
འཇགས་ཞུ།

༶ གྲོས་མི་ལ་དྲིས།།
ཐག་རང་གིས་གཅོད།།

༶ དགའ་མ་ཐག་ཏུ་འཛུམ་མ་སྟོན།།
ཁྲོས་མ་ཐག་ཏུ་བཞིན་མ་སྡུད།།

༶ དགེ་བཤེས་ལགས་དང་རྩོད་པ་མ་རྒྱག།།
ཀ་བ་ལགས་དང་རྡུང་ག་མ་རྒྱག། །

༶ དགེ་རྒན་མེད་པའི་ཡོན་ཏན།།
ཕ་མ་མེད་པའི་སྐྱིད་པོ།།

༶ དགོན་པའི་མང་ཇ་མ་རག།།
ཞོལ་གྱི་ཐུག་པ་མ་རག །

རི་མོ་འབྲི་མཁན། མངའ་རིས་གྲགས་པ་བློ་གྲོས།

དགའ་སློབ་གྲྭ། འཛིན་རིམ་གསུམ་པ།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། བསྟན་འཛིན་གཡང་སྒྲོན།
ཀརྣ་ཊ་ཀ ཅིཏྲ་ཀཱ་ལཱ་ པ་རི་ཤཐ་མཐོ་སློབ། ལོ་རིམ་གཉིས་པ། ྄རི་མོ་འབྲི་མཁན། གྲགས་པ་བཤེས་གཉེན།
དགའ་ཤར་མངའ་རིས་ཁང་ཚན།
རི་མོ་འབྲི་མཁན། གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན།
དགའ་ལྡན་སོག་པ་ཁང་ཚན།

སེམས་ནི་ཞི་བདེ་དང་རྙོག་དྲ་
བཟོ་མཁན་གཉིས་ཀ་ཡིན།
“ང་ཚོས་དྲན་ཤེས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ནང་
ཆོས་ལས་གསུངས་པའི་ཉམས་ལེན་བྱེ་
བྲག་པ་ཞིག་མིན་པར། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཉིན་
རེའི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལས་
དོན་ཚང་མའི་ཐོག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་
མིག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་ནའང་།
མི་སྒེར་དང་ནང་མི། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་
བདེ་སྡུག་ལ་ཕན་གནོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་
དམ་པོ་ཡོད། སེམས་ནི་ང་ཚོར་ཞི་བདེ་དང་
རྙོག་དྲ་བཟོ་མཁན་གཉིས་ཀ་ཆགས་ཡོད།
ཡུལ་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་སྐབས་སེམས་མ་
འཁྲུག་པར་ཞི་བར་གནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
དྲན་ཤེས་བསྟེན་སྐབས་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ རིང་
བློ་ལ་བཏང་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཟད། རྨི་
ལམ་དུའང་སེམས་ལ་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་
བསྟེན་དགོས་པ་རེད། དྲན་ཤེས་ཀྱི་བློ་ཐོག་
མར་སྦྱོང་སྐབས་ཡུལ་གཅིག་ལ་སེམས་
དགེ་བའི་དམིགས་པ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏད་
དེ། དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་
དགོས། དེ་འདྲ་བྱས་ཚེ་སེམས་ལྷོད་ལ་
འབབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།”
ཅེས་པ་འདི་ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༨
ཚེས་ ༢༡ ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཁས་པའི་ལྷན་ཚོགས་སུ་
༸གོང་ས་མཆོག་གིས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ཐོག་བློ་སྦྱོང་
སྟངས་སྐོར་བཀའ་བསྡུར་ལྷུག་པོར་གནང་བའི་བཀའ་སློབ་
ཁྲོད་ནས་ཟུར་འདོན་ཞུས།

ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་རྭ་གཅིག་མ།
ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བསྒྱུར། སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ངོ་སྤྲོད།རྩོམ་སྒྲིག་པས་བཏུས།