

# ལཡང་ ཉེས་

18

Layjang

ALTRUISM PUBLICATIONS

ཟླ་ལྔ་པ་—ཟླ་ཉེས་པ་ འདོན་ཐེངས་ ༡༨

May-September 2017 | Vol. 18



Karmapa's Office Bulletin

# ལཡུ་ གུལ

༢༠༡༧ལོ་—༢༠༡༧ལོ་ འདྲིམ་ཐོབ་སྐབས་ ༡༤

May-September 2017 | Vol. 18

Altruism Publications







# ၂၁၂၀၀၈



6-173

သနုကမိဒုမ္မာဒိဒ္ဓိယုဝေယျ  
၂၂၇



172-179

စုမ္မာကမိဒုမ္မာဒိဒ္ဓိဒုမ္မာဒုယျ  
၂၂၇





180-209

ရမည်းဝါဝါရမည်းဝါ







མཚོག་གོང་མའི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་ཚོས་ཇི་ཨ་དགོན་  
 རིན་པོ་ཆེ་ནས་གསར་འཛུགས་བསྐྱེད་སྤེལ། དེ་བཞིན་འཆི་  
 མེད་རིན་པོ་ཆེའི་ཁམས་པ་ཁང་ཚན་གྱི་ཚོས་ཚོགས་སམ་  
 མཛུགས་ཏུ་མར་བཀའ་ཚན་ཞེས་མཚན་བསྐྱེད་བའདེ་ཉིད་  
 དུའང་ཡུལ་མཚོག་གོང་མ་ཆེན་མོ་སྐྱེད་བསྐྱེད་ཤིང་ཐོག་  
 མར་མི་ལའི་དབང་བསྐྱེད་སྐྱེད། གྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ རང་ཆེན་ས་  
 སྐྱེད་བསྐྱེད་ས་ཐེངས་གཉིས་པར་ཡང་མི་ལའི་བཀའ་དབང་  
 སྐྱེད། དེ་བཞིན་བསམ་ཡས་སྤིང་དུ་ཆེན་མོ་སྐྱེད་གྱིས་ཚོས་  
 འབྲེལ་བསྐྱེད་ཤིང་འདུས་པ་ཀུན་ལ་དབུ་ཞུ་མཐོང་གོལ་རིན་  
 པོ་ཆེའི་མཛུགས་སྐྱེད། དེ་སྐབས་ཚོས་ཇི་ཨ་དགོན་རིན་པོ་  
 ཆེ་ནས་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་གསོལ་འདེབས་ཞུས་པ་བཞིན་  
 བསམ་ཡས་སྤིང་གི་ཉེ་འདབས་སུ་མཚོས་པའི་སྐྱེད་སྤེལ་བྱས་  
 ཐང་དུ་ཞབས་ཇེས་འཛོགས་པར་མཛད་པ་བཞིན་དུ་ཉམས་ཀུན་  
 གྱིས་མཛུགས་དུ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆེན་མོ་སྐྱེད་མཐོང་མ་གྱི་ལོ་  
 ༡༩༩༠ ལོའི་ཟླ་ ༥ པའི་ནང་ཨ་རིར་གྲོན་ཞོར་དུ་སྐྱེད་ཡང་

ཞབས་སོར་བསྐྱེད་སྤེལ།  
 ད་ཆ་བཟང་བྱ་སྐྱེད་ཏུ་ཚུ་བདུན་ཙམ་སོང་ཟིན་པའི་  
 ཆེས་ཡུན་རིང་བའི་མཛུགས་ཏུ་ལོན་ཚོན་ནང་གྲང་ཡོལ་སྐྱེད་  
 ཚར་སེམ་སེམ་འབབ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡུལ་དབང་ཡུལ་  
 པ་ཨོ་ཚུན་ཟིན་ལས་དོ་ཇི་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཚུལ་ས་  
 ལོན་ཚོན་ནང་ཆེན་མོ་སྐྱེད་བསྐྱེད་ས་སྐབས་ས་གནས་དང་  
 ལྷན་སྐྱོབ་ཚོགས་ལྷན་པོ་ལས་དུ་སྤྱོད་སྤེལ་གྱི་སྤིང་  
 བ་རིང་བའི་དཀར་གཙང་དར་དཀར་ཐོགས་ཉེ་ཐེབས་བསུ་  
 གཞབ་རྒྱས་ཞུས། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་དང་ལྷན་པོ་ལྷན་ས་  
 ལ་ཞལ་དགྱིལ་གྱི་འཛུམ་མཛད་ས་རབ་ཏུ་སྐྱེད་ཞིང་ཚོགས་  
 དབུས་གྱི་སྤེལ་པོ་འགའ་ལ་བཀའ་འཚམས་དང་། དེ་ཉིན་  
 ལྷན་པོ་གྱི་དགྱེས་ཚོར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་གྱི་ལོ་གནས་གཤིས་  
 ཀྱང་ཚ་གང་སྐྱོམས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་ཞུབ།  
 དེ་བཞིན་དབྱིན་ཡུལ་ཚོས་ཚོགས་སུ་གཏན་བཞུགས་  
 འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད་སྤེལ་གྱི་ལོ་ལྷོ་རིན་

པོ་ཆེ། ལྷོ་ལྷོ་ལོ་ཤེས་སློབ་གསལ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གསུམ་  
 ལས་གཞུང་འབྲེལ་སློབ་ལེན་གཟབ་རྒྱས་ཐོག་དཔལ་ལྗེས་  
 དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཚོགས་དབུས་སུ་གོ་སློབ་ཞུས་པའི་  
 བཞུགས་གནས་སུ་གདན་ཞུ་བའི་སྐབས་ཤིང་དེར་བཞུགས་པར་  
 མཛད། ལོང་གསལ་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་པོ་ལྗེས་དབང་ལ་ཀམ་པ་  
 ལྷོ་གོང་མའི་ཞལ་སློབ་ཡིན་ཅིང་། ལོང་གསུམ་པོ་དབྱིན་ཡུལ་  
 བར་དེ་སྤྲི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་པོ་ལྗེས་དབང་  
 ལྷོ་དབྱིན་རིའི་མི་ལོངས་ཡིན། ལྗེས་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་  
 བོ་གོང་གསལ་བཞུགས་གནས་དེར་སྐྱོད་ཀྱིས་བཞུགས་  
 ཤིང་སྐྱེས་ལས་བཞུགས་པར་མཛད། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 དུ་ཆེ་བས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྐབས་ལ་ཆེས་མཉམ་ཚོར་མཛད།  
 དེ་མཇུག་ལྗེས་དབང་མཚོག་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷོ་ལྷོ་གསུམ་  
 དབང་ལྷོ་ལོ་ཤེས་ཚོགས་པའི་འགན་འཁུར་རི་མགུལ་  
 ལྷོ་ལྷོ་དབང་ལ་ཚུན་ལོང་མའི་བཀའ་བསྐྱོས་ཞེས་པར་མཛད།

རྟེན་འབྲེལ་དགའ་སྟོན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་སྐབས་པོར་  
 ལུགས་གསོལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་འདེགས་སོལ་མ་ཡིན་  
 པར་དབྱིན་རིའི་ལམ་སོལ་གྱི་དགོང་རྩོམ་སློབ་ཞུས། ཅོག་  
 ཅེ་རྒྱུ་གསུམ་སྟེང་དབྱིན་ལུགས་མངར་ཟས་དང་དམིགས་  
 བསལ་བཞེས་བག །དེ་བཞིན་རྒྱུ་འབྲེལ་འཇམ་དང་ཞོ་སློབ་  
 ཚུང་མེར་སྟོག་བཞུས་པའི་ཤིང་འབྲས་སོས་པའི་རིགས། དེ་  
 བཞིན་དེར་འདུས་ཀུན་ལ་དབྱིན་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་ལོ་གསོལ་  
 ཇ་བཅས་གོ་སློབ་ཞུས།

ལྷོ་ལྷོ་ Jo Hollingbery ལས་སྟོན་བསྐྱེད་གསུང་  
 བཤད་སྐད་དུ་ཞིག་གསལ་བཤད་མཛད་པའི་མཚོན་དོན་ནང་  
 དབྱིན་པོད་སྐབས་ལོང་གསུམ་པོ་ལྗེས་ཀྱི་གནད་ཆེའི་གོ་  
 རྟོགས་དང་། མཐར་དཔེ་ལྗེས་དབང་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་  
 དུ་ཆེ་བས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྐབས་ལ་དགའ་བ་དང་ལུགས་རྩེ་

ལེགས་གསོལ་གྱི་འཚམས་འདྲི་ཞུས།

ཚོགས་གཙོ་མཚོག་ལས་རང་རེའི་རིག་གཞུང་ལ་  
 བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསལ་འགྲུལ་དང་དེ་ཉིད་སྐད་སློབ་ཀྱི་གོ་  
 རྟོགས་སྟེལ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་དང་། པོད་ནང་པ་  
 སངས་རྒྱུས་པ་འདི་ཉིད་ལས་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་གསུང་  
 རབ་སྐྱོན་མེད་པ་དེ་ཉིད་སྐད་མཐུན་རྒྱུ་འདྲི་བཞིན་  
 པ་དང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེ་དབྱིན་  
 ཡུལ་པ་རྣམས་ལས་དཔལ་ལྗེས་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེས་  
 བཅུ་བདུན་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གསུངས་འདིར་གདན་ཞུ་སྐབས་  
 དགའ་བ་སྐྱོན་མེད་དུ་ཆེ་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྒྱུད་རིམ་  
 ཀྱི་རིན་ཐང་བཟའ་བའི་འབྲེལ་མ་སྐད་དེ་ཉིད་སྐད་ལོང་སྐད་  
 དེ་གསུང་བསྐྱེད་སྐབས་ལོང་། ཞེས་གསུངས།

དབྱིན་ཡུལ་པོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་དོན་གཅོད་སྐྱེ་ཞབས་ཚོས་  
 འཕེལ་ཆེ་རིང་ལགས་ལས་བཅོན་སྟོལ་སློབ་འཇུགས་དང་  
 དབྱིན་ཡུལ་པ་གནས་པོད་མི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆབ་ཞུས་ཏེ་  
 དཔལ་ལྗེས་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཆེ་བས་  
 ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་སྐབས་པོར་ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་གསུང་བཤད་སྐྱེད་བསྐྱེད་  
 ཤིག་སྟེ། ལྷོ་ལྷོ་བསྐྱེད་བཅར་བའི་སྐྱེ་བོ་དུ་མ་ཞིག་ཞལ་  
 དཀྱིལ་མཇམ་འདོད་ཀྱི་ཇ་དག་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་རང་  
 བཞིན་ལ་བརྟེན་པར་ཚུན་ཚང་ཀས་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་ལྷ་བྱུར་  
 ལྷུང་། མི་ལམ་མཛོན་སུམ་ཉམས་སུ་སྟོང་བ་ལྷ་བྱུར་ལྷུང་ཅེས་  
 རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་ལས་སྟེས་དབང་གིས་དེ་ལྷུང་གསུངས།

སྐྱེ་བུར་ཨ་ཁོ་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ལྗེས་དབང་གོང་མ་བཅུ་  
 རྟེན་པ་ཆེན་པོའི་ཞབས་འདྲིང་གི་ཚུལ་དུ་བསྟེན་བཀུར་  
 ཞུས་ཤིང་། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༦༧ ལས་དབྱིན་ཡུལ་དུ་བཞུགས་  
 རིང་ལྗེས་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་ལན་གསུམ་དུ་སྟོན་  
 ཅིང་། དཔེ་ལྗེས་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་ཨོ་རྒྱུན་

སློན་ལས་ཚོ་རྗེ་མཚོག་གུང་ཁོང་གི་སྐུ་དུས་  
 སུ་ལེབས་ཡོད། ཉིན་གཉིས་རིང་སྐུ་སྐྱེར་  
 གནས་གཟིགས་མཐའ་དག་གྲུབ་རྗེས་ཡུལ་  
 དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་སུན་གསུམ་  
 རིང་དགོ་བཤེས་སྒྲུང་རི་ཐང་པའི་གསུང་སློ་  
 སློང་ཚོགས་བརྒྱད་མའི་གསུང་ཚོས་བཀའ་  
 རིན་བསྐྱེད་ཤིང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧  
 ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༠ དང་ ༢༡ ཉིན་གཉིས་སུན་  
 རས་གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་དབང་བཀའ་རིན་  
 ལྷལ། མགོན་པོ་མཚོག་དེ་ལན་དབྱིན་ཡུལ་  
 དུ་བྱོན་ཐེངས་དང་པོར་ཉིན་བརྒྱ་གཅིག་རིང་  
 བཞུགས་ཤིང་། ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༤ ཉིན་  
 དབྱིན་ཡུལ་ནས་ཁེ་ཏར་ཚེབས་ཞལ་སྐྱུར་  
 གྱུ་དང་། དམིགས་བསལ་བྱོན་བསུའི་ཚོགས་  
 ཁོངས་སུ་སྐུ་མགོན་གཞན་རྗེ་བཙུན་དཔོན་  
 གྲུབ་དཔལ་འཛོམས། སྐུ་དཔོན་བདེ་ཚེན་  
 རིན་པོ་ཆེ། གཞུང་དོན་གོ་སྐྱོད་པ་ Chloe  
 Roberts ལྷ་མ་རབ་བཟང་། སྐུ་བཅར་ལྷོ་  
 ཤན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཚོས་རིག་ལས་  
 ཁུངས་ཀྱི་ཀམ་འཕྲིན་ལས། འཇམ་དབྱུངས་  
 རང་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐུ་མ་དགོ་བཤེས་  
 བཟུ་ཤེས་ཚེ་རིང་། བསྟན་འཛིན་ཀྱི་དགའ་  
 བོད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སློན་པ་སློ་བཟང་། ས་  
 གནས་བོད་མིའི་ཚོགས་གཙོ་སློན་པ་རྗོ་ལེ་



ཡ། ས་གནས་བོད་མིའི་ཚོགས་གཞོན་ཀ་ཅི་ཤར་བ། (BCC)  
 གཡང་འདུས་ཤར་བ། (BCC) ར་ར་ཡན་སྤ་སད་གྲུ་རུང་།  
 (BCC) ཡུ་སྐུ་ཀྱི་མ་རི་གྲུ་རུང་དང་ཉར་ཀ་གྲུ་རུང་རྣམས་

གཙོ་བོའི་ཚུལ་དུ་ཡོད།



དབུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་རྒྱལ་སྤྱིའི་  
རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་གཞིགས་ཞིབ་བརྒྱུད་ས་པ།

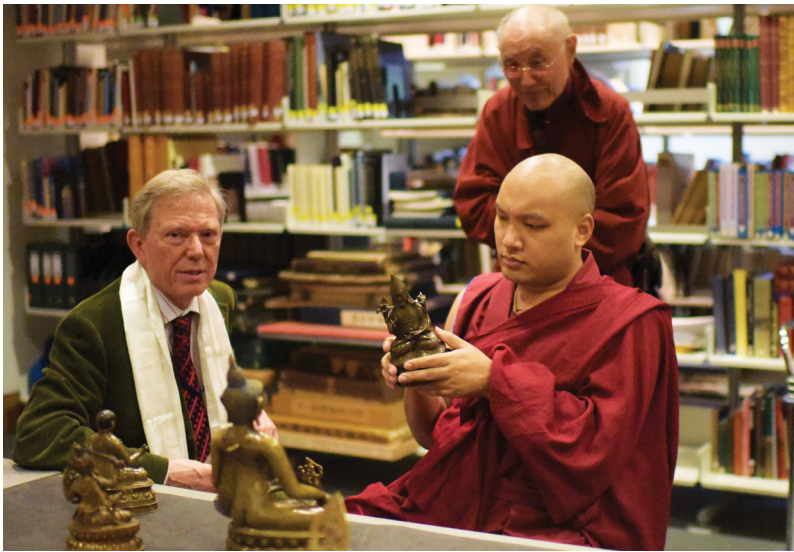
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༤ ཉིན། དབྱིན་རིའི་རྒྱལ་ས་  
ལོན་ཱོན། Fair Isle སེ་ཡར་ཨི་སེལ་དུ་སེབས་འགྲོར་གྱི་  
ཉེན་མཐའ་མར་དབུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་དབྱིན་  
ཡུལ་གྱི་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་གནས་འདེན་ཞུས། འབྲེམས་  
སྟོན་ཁང་དེ་ཉིད་སལ་ཆེར་འགོ་བ་མེད་རིག་གཞུང་དང་ལོ་  
རྒྱུས་གྱི་མཚོན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་  
སྐོར་གཞན་གང་དུའང་ཆེས་རྩེད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། ལ་རྒྱལ་  
དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་སློབ་ཚོར་དང་  
སློབ་ཚན་ནང་ཞུགས་ཏེ་བར་རིས་འབྲེམས་སྟོན་གྱི་ཚོམས་  
ཚན་ནང་བརྟན་རིས་ས་ཡ་བརྟུགས་ལྷན་གྱི་ཁོང་ནས་བར་

རིས་སྟོང་སྐབས་བརྒྱུད་ཅུ་ལྷན་ཅན་ཆེད་དུ་འདེམས་སྐྱབས་  
གིས་འབྲེམས་སྟེལ་མཛད་ཡོད་པ་དང་། སྐྱེ་ཅལ་གྱི་གཏེར་  
མཛོད་དེ་དག་བོད་འཕེ་བའི་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་གང་ས་ནས་  
མཁོ་སྐྱབ་བགྱིས་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་  
བའི་དབུལ་ལོན་མཚོན་བའི་སྐད་དུ་ཡིན། ལྷ་མ་འཆི་མེད་  
རིན་པོ་ཆེ། སྐབས་དཔོན་བདེ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། རི་མགུལ་  
སྐུལ་སྐུས་དབུས་བའི་ལྷན་བཅར་གྱི་སྐུ་འཁོར་ནས་པ། དེ་  
བཞིན་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གི་ཆེབས་སྐུར་གྱི་སྟེ་འབྲིད་པ་  
སྐུ་ཞབས་ Richard Blurton ལྟོ་ཨི་འུ་ཡའི་བརྟན་རིས་  
མཁོ་སྐྱབ་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་མཚོག་དང་།

དེ་བཞིན་ལྷན་དུ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་འགན་  
 འཛིན་གཞིན་ས་སྐུ་ཞབས་ Joanna Mack-  
 le བཅས་ནས་དམིགས་བསལ་བརྟན་རིས་དང་།  
 སྐུ་འབྲེལ་ཁག །དེ་བཞིན་སྐུ་ཅལ་གྱི་ལས་གཞི་  
 རྒྱན་གཏན་འགྲེམས་སྟོན་མི་བྱེད་པ་ཁག་ཅིག་  
 གུང་དེ་ཉིན་ཆེད་གཉེར་གྱིས་འགྲེམས་སྟོན་ལྷན་  
 དངོས་རིགས་འདི་དག་ཐོད་ནང་པ་སངས་རྒྱས་  
 པ་དང་། རྒྱ་ནག་པ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
 ཅིང་། དེ་དག་རྒྱ་ཚོགས་སྲིད་བཟུམ་སྟེ་གཞི་རྒྱ་  
 བའི་ཉམས་ཞིབ་གྱི་ལས་དོན་ཕྱིར་ལོངས་སྟོོད་  
 བཞིན་པ་ཡིན།



ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་  
 གཟིགས་པའི་དངོས་རིགས་དང་པོ་དེ་བཞིན་  
 གླེགས་ཤིང་གིས་བཏུམས་པའི་དམར་སེར་  
 དུར་སྐྱིག་གི་ཁ་དོག་སྐྱ་ཚོགས་གྱིས་བརྒྱན་  
 པའི་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་བྱིན་པའི་  
 མཚོན་དོན་ཤེས་བྱིན་གྱི་མདོ་སྟེ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་  
 ཉིད་དབུས་སྟོགས་སུ་བཞུགས་པ་དང་། གཡས་  
 རྩོགས་སུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐུ་བརྟན་དང་  
 གཡོན་རྩོགས་སུ་གུང་སེམས་འཕགས་པའི་སྐུ་  
 བརྟན་དག་བཞུགས། དེ་བཞིན་དངོས་རིགས་  
 གཞན་དེ་ཉིད་བརྟན་པར་གྱི་སྡེ་ཚོན་ཞིག་སྟེ། དེའི་ནང་  
 གནའ་རབས་དགོན་སྟེ་ཁག་གི་བརྟན་པར་དང་། དེ་བཞིན་  
 ཁང་རིགས་སྐྱ་ཚོགས། སྤར་ཐོད་གཞུང་གི་གཞུང་ཞབས་སྐུ་  
 སེར་དང་ལྷ་སའི་སྡེ་དཔོན་དང་གཟིམ་འགྲེལ་ལྷོད་པའི་བརྟན་  
 པར་བཅས་མཚེས་པ་དེར་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་ཤོག་  
 གངས་འེ་འེ་བཞིན་ཐུགས་སྐྱང་ཆེན་པོས་གཟིགས་ཞིབ་གྱིས་



མགོན་པོ་མཚོག་ནས་དགོངས་པ་ཁག་ལྷན་བཅར་བ་རྣམས་  
 ལ་ཡང་ཡང་རོ་སྟོད་གསལ་བཤད་མཛད། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་  
 གི་འགན་འཛིན་ནས་གསུང་དོན་གོང་གི་བརྟན་པར་དེ་དག་  
 ཐོད་རིགས་རྟན་གས་འགའ་ལ་མིག་སྟོན་སྐབས་ཁོང་ཅག་གི་  
 འབྲེལ་ཡོད་གཉེན་ཚེན་འགའ་ཞིག་དོས་ཟེན་པ་དང་། དེ་དག་  
 པར་རྒྱག་སྐབས་གཟབ་སྟོོས་གྱིས་བརྒྱན་པར་བརྗོད་མོད།  
 ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་གང་གི་སྐུ་མིན་



ཡི་དམ་རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔལ་དང་། རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་  
 དབང་སྐད། སངས་རྒྱལ་མི་འཇུག་པ་བ་གསུམ་གྱི་སྐྱབས་རྒྱལ་  
 རྣམས་ལ་གཞིགས་ཞེས་ལེགས་པར་བསྐྱུངས་མངུག་མགོན་  
 པོ་མཚོག་ལ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ས་གཞོན་མཉམ་གཞག་གི་  
 བྱུག་རྒྱ་མཚན་པའི་སྐྱབས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཏུ་མེ་རི་དང་མེ་ཉེག་བྱིལ་  
 བའི་ཞིབ་བརྟོག་གིས་བརྒྱལ་བ་ཞེས་སྐྱབས་རྒྱལ་བསྟར་ལུས་པ་དང་  
 རྒྱགས་འགྲེམས་སྟོན་འགན་འཛིན་ནས་གསུང་དོན། རྒྱ་བརྒྱལ་  
 འདི་ཉིད་རྒྱ་ནག་གོང་མ་རྒྱ་མིང་གཡུང་མོའི་དུས་རབས་གྱི་སྐྱབས་  
 རྒྱལ་མི་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱབས་རྒྱལ་ཆེ་བྱས་ཤིག་ཡིན། འདི་ཉིད་  
 གྱིས་གཞན་ཡང་རྒྱ་ནག་གི་གོང་མ་རྒྱ་མིང་གཡུང་མོས་སྤྱི་  
 མོ་ ༡༩༠༥ ལོར་ཁོང་གི་ལལ་ལུ་མ་གྱི་ཞབས་རིམ་སྦྱོང་བྱིང་  
 བོད་ཀྱི་མཐུ་གཅོད་ལྷོ་བརྒྱུས་ཤིང་། དེ་སྐབས་ཡུལ་དབང་  
 ཡ་གམ་པ་ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གོང་མ་གཡུང་མོས་  
 བསྐྱུང་དུ་གཏན་ལྷོ་བརྒྱུས་པ་ལྟར་ཆེབས་སྦྱར་བསྐྱུངས་ཡོད།  
 དོན་རྒྱུན་འདིའི་གནད་དོན་ཐད་དེབ་ནང་འགྲེམ་གསལ་  
 ལ། རྒྱ་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོར་ཡུལ་དབང་ཡ་གམ་པ་ལྟ་བུ་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པ་མཐར་རྒྱ་ནག་གོང་མ་རྒྱ་མིང་གཡུང་མོའི་  
 པོ་བྱང་དུ་ཆེབས་སྦྱོང་སྐབས་རྒྱ་ནག་སྐྱོང་ཆོག་གིས་ཡོངས་  
 སུ་བརྒྱལ་བའི་སྲིད་པོ་སྤེལ་བརྒྱུད་སྟེང་རྒྱུད་དགེ་འདུལ་  
 རྣམས་ཆེབས་ཤིང་ཆེས་བྱ་རྒྱས་ལུན་སྤེལ་ཆོག་པའི་སྟོན་  
 བུ་གཏན་ལྷོ་བརྒྱུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། དེ་སྐབས་གོང་མ་  
 རང་ཉིད་ཀྱང་པོ་བྱང་གི་སྤྱི་ལོར་དུ་བྱོན་བསུའི་སྤྱིར་ཐེབས་  
 བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། རྒྱ་མིང་གོང་མ་གཡུང་མོ་ཆེན་པོས་དཔལ་  
 ཡུལ་དབང་ཡ་གམ་པ་མཚོག་ལ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཆེབས་  
 སྟོང་ཞེས་དང་དུང་དཀར་གཡམས་འབྲིལ་ཞེས་འབྲུལ་རྟེན་  
 གྱི་རྩལ་དུ་སྤེལ་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་དབང་ཡ་གམ་པ་  
 ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཚོག་ནས་ཀྱང་གོང་མ་ལ་དུང་

དཀར་གཡམས་འབྲིལ་ཞེས་དཔེ་རྒྱུ་ལྷོ་ལ་དུ་སྤེལ་བས་དང་  
 སྟོབས་ལྷག་པར་འབེལ། མ་འགྲིགས་སྐྱུན་བྲུབ་གྱི་དུས་སྐབས་  
 སྐབས་འབེལ་ལྟ་བུས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་གཞིགས་  
 བའི་གོང་གསལ་སྐྱབས་རྒྱལ་འགན་སྟོན་ཡུལ་དབང་ཡ་གམ་པ་  
 ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཚོག་གིས་དུས་རབས་བཙོ་  
 ལྷ་པའི་ནང་གཞིགས་བྲུབ། འཕྲིད་དང་ཞེས་སྟེང་གོང་བའི་  
 བརྒྱལ་རིས་འགའ་དང་། མཚོང་རྟེན། དམ་བཙོམ་པ་ཞེས་གི་  
 རྒྱང་བརྒྱལ་དང་སྐྱབས་རིམ་གཞིགས་གྱི་སྦྱང་བརྒྱལ་བཙུམ་ལ་  
 གཞིགས་ཞེས་བྲུབ་བའི་མངུག་ཏུ་ཡུལ་དབང་མཚོག་གྱི་  
 རྩོགས་སུ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་དངོས་རིགས་གཏན་ཆེ་ཁག་  
 གི་འགྲེམས་སྟོན་ཁག་ལ་གཞིགས་སྟོང་དང་། དེ་ཁོངས་སུ་  
 རིན་ཐང་བྲུལ་བའི་རོ་སི་ལའི་རྗེ་རིགས་སྐྱུན་བྲུགས་ཅན། ཨི་  
 རྗེ་ལའི་འབྲུལ་འཛིན་ཡིག་རྙིང་ཁག་གི་དཀར་གཏན་འཛོལ་  
 བའི་སྤེ་མིག །འཇམ་སྦྱིང་ནང་ཆེས་སྐྱུན་བྲུགས་ཅན་གྱི་ཀ་  
 མ་དུ་ལྷོ་རིས་ལལ་ལས་ཐོན་པ་བཙུམ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐྱབས་ལྷོ་  
 གཏེར་མཚོང་དེ་དག་ཡོངས་ལ་དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡ་གམ་  
 པ་མཚོག་ནས་གཞིགས་ཞེས་ཡང་དག་པར་མཚན་པ་དང་།  
 དེ་བཞིན་སྟེང་དུ་ཐོག་ཅེག་གཉེས་པར་མཆིས་པའི་དེབ་  
 རིགས་དེ་དག་ལའང་གཞིགས་ཞེས་དང་འགྲེམ་གཏན་ལྷོ་  
 ཉེག་ཞེས་གྱི་འགྲེམས་སྟོན་ཐོག་མར་དབུ་འཇུགས་བྲུ་རྩལ་  
 དང་། གནའ་རབས་ཡིག་རྙིང་ཁག་གི་གསང་དོན་འཛོལ་བའི་  
 འགྲེལ་བཤད་ལ་ཐུགས་སྦྱང་ཆེན་པོས་གསལ་བཞེས་ལེགས་  
 པར་མཚན། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ལྷ་སྟོར་སྤྱིར་སྟོང་བཞིན་  
 བའི་འདུས་ཆོགས་ཆེ་བའི་སྟོན་གཏེར་བ་དང་ལུལ་སྟོར་སྟོ་  
 འཆམ་པ་མགོན་པོ་མཚོག་གི་དུང་ནས་རྒྱ་བ་མཐའ་དག་ཀྱང་  
 ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་ཞལ་དཀྱིལ་མཚལ་འདོད་གྱི་སྦྱང་བ་  
 རབ་ཏུ་བརྟེན་སོ། །



**ཡུལ་དབང་ཡལ་མཚོག་གིས་དབྱིན་ཡུལ་དཔེ་མཛོད་ཏུ་གཟིགས་རྒྱུ་དང་འཇམ་རྒྱུ་ནང་གི་རིན་ཐང་བུལ་བའི་དཔེ་རྒྱུ་གི་རྟོག་ཞིབ།**

དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་ས་ལོན་ཏོན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ཡུལ་མཚོག་གོང་མ་བརྟུ་བུལ་བ་ཆེན་པོའི་རྗེས་སུ་ལུལ་བསྐྱངས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་ཡུལ་དབང་གོང་མས་མི་ལོ་ལྷ་བརྟུའི་གོང་དུ་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་དཔེ་མཛོད་ནང་ཞབས་སུ་གྱི་རེ་ལྷ་མཛོན་པར་བཀོད་དེ་གཟིགས་ཞིབ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱངས་ཡོད་པ་དང། དེ་བཞིན་དུ་ཡུལ་དབང་བརྟུ་བུལ་བ་

པ་ཡལ་མཚོག་གི་ལས་རྒྱུ་ལོན་ཏོན་གྱི་མཚོག་ནས་ཀྱང་དེ་རིང་ཞོགས་པ་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་དཔེ་མཛོད་ནང་ཞབས་སུ་ལོན་པའོད་དེ་གཟིགས་ཞིབ་བསྐྱངས། དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་དཔེ་མཛོད་འདི་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ཁོན། དཔེ་དེབ་ཀྱི་གྲངས་འཕོ་བ། རོན་ཚན་དཀར་ཆག་ཏུ་འཕོད་པའི་རྣམ་གྲངས་ས་ཡ་ ༡༥༠ ཅམ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མ་ནས་མཁོ་སྐྱབ་ལྷན་ཡོད་པས་གྲངས་

འཕོར་གྱི་ཐད་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་གནས་བབ་ཡང་རིམ་གཉིས་  
 པའི་མཚན་གནས་བབ་ལོང་། དེ་དག་གི་ཁོང་ནས་ཡ་རྒྱལ་  
 དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་སྣོན་གསལ་ཅན་གྱི་ཉུང་ཉོང་ཡིག་  
 ཆ་སྒྲིགས་སྡེབ་གྱི་ཤིང་པར་ ༡༧༠༠ ཅམ་དང་ཕོད་དཔེ་གིས་  
 མ་སྡེ་ཚན་༡༧༠ ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་སྤྲུགས་གཏང་ཆེ་ཤོས་  
 སྤྲུག་དུ། དེ་དག་གི་ཁོང་དུ་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མ་བཅུ་དྲུག་  
 པ་ཆེན་པོས་དཔེ་སྤྲུག་མཛད་དེ་དཔེ་མཛོད་ཡོངས་ལ་ཕྱག་  
 འགྲུབ་མཛད་པའི་སྡེ་དགེ་བཀའ་འགྲུབ་དང་བསྣོན་འགྲུབ་གྱི་  
 ཕྱག་དཔེ་ཡང་བཞུགས་ཡོད། དམིགས་བསལ་ཆེ་བས་སྤྲུག་  
 འདིར་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་  
 པ་མཚོག་དང་སྣོན་བཅར་ཞུས་ཤིང། ཁོང་ནི་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་  
 དཔེ་མཛོད་ཆེན་མོའི་ནང་ལོ་རྒྱུ་བཞེད་རིང་ཕོད་ཡིག་  
 སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་འཛིན་མཛད། དེ་བཞིན་ཁོང་ནས་ཡ་རྒྱལ་  
 མཚོག་གོང་མ་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་དུ་  
 ཆེ་བས་སྤྲུག་སྐབས་འོན་ཏེ་བསྐྱེད་གསལ་རྒྱས་པ་ཡོད། དཔེ་  
 མཛོད་གྱི་སྤྱི་ཡོངས་འགན་འཛིན་སྤྱི་ཞབས་ Kristian Jen-  
 sen དང། ད་ལྟའི་ཆར་ཕོད་ཡིག་སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་འཛིན་སྤྱི་  
 ཞབས་ Burkhard Quessel དང། ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་  
 པ་མཚོག་དང་སྤྱི་འཁོར་ཅུག་བསྐྱེད་བཅས་ཐོག་བཅེགས་  
 གཉིས་ཅམ་མར་བབས་མཛད་དེ་འོག་ཤོད་དུ་ཤར་སྒྲིགས་  
 སྡེ་ཚན་གྱི་དེ་བ་རིགས་ཁག་དང་ཕོད་ཡིག་སྡེ་ཚན་རྣམས་ལ་  
 གཞིགས་ཞིབ་ལེགས་པར་བསྐྱེད་སྤྲུག་།

དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་  
 དམ་འཛིན་ཆེ་བའི་རྩ་ཆའི་ཉུང་ཉོང་ཡིག་ཆ་ཁོ་ན་བཞུགས་  
 པའི་ཁང་ཚུང་ཞིག་ནང་གདན་ཞུ་མཛད། དེ་དག་གཞིགས་  
 ཞིབ་ལེགས་པར་གྲུབ་ཉིང་སྤྲུག་ཡང་སྤྲུག་ཕྱི་བཀའ་བརྒྱུད་  
 གྱི་གྲུབ་མཐས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་མི་ལའི་མགྲུབ་འབྲུམ་

གིས་མ་མཛེས་བཀོད་ཕྱུག་སྤྲུལ་ཚོགས་པས་བརྒྱན་པ་ཞིག་  
 མཛད། རྗེ་མིད་ལའི་རྣམ་ཐར་རྒྱལ་མཚོག་སྤྱི་ལོ་དག་སྤྲུལ་པ་  
 ཡ་ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོན་རྗེས་མཛད་པའི་རས་པ་སངས་རྒྱས་  
 འོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཞིག་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་  
 པ་མཚོག་ནས་ཀྱང་རི་བཞིན་དགོངས། ཕྱག་དཔེ་འདི་ཉིད་  
 དང། དེ་བཞིན་ཀམ་ཚོག་ལེ་ཤེས་བདེ་ཆེན་ནས་མཛད་པའི་  
 ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐོར་དང། རྗེ་གསལ་པ་ཆེན་པོའི་སྐོར། དབུ་  
 མའི་ཚོས་སྐོར་རྣམས་མཐེབ་སྡེར་ནང་རི་བཞིན་བཤུས་ཏེ་  
 དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་སྤྱི་ལོ་དག་སྤྲུག་རབ་  
 བསྐྱེད་ཏུ་བཅིང་ཕྱེད།

ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་སྤྲུག་ཐོག་ཅེག་དང་  
 པོར་ཆེ་བས་སྤྲུག་གིས་དབྱིན་རིའི་དཔེ་མཛོད་གྱི་ཆེས་ཉར་  
 སངས་པའི་གྲུབ་མཐའ་དུ་མའི་དེ་བ་རིགས་དུ་མའི་འབྲེམས་  
 སྟོན་རྣམས་དེ་དེ་བཞིན་གཞིགས་འབྲེལ་ཞུས་པ་དང། མགོན་  
 པོ་མཚོག་ནས་སྤྲུག་ཆེན་པོས་གསེར་འོད་མདངས་  
 ལྡན་གྱི་གཞི་འོད་འཕྲོ་བའི་ཁ་དོག་གིས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པའི་  
 དེ་བ་གསུགས་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་རྩ་ཆའི་བརྒྱུད་རིམ་  
 ལྡན་པའི་གསུང་རབ་ཁག་ལ་རིམ་གྱིས་གཞིགས་ཞིབ་ལེགས་  
 པར་བསྐྱེད་སྤྲུག། དེ་བ་དང་ཕོད་ཉིད་དགོན་ཅོག་ལེ་ཤེས་ཞལ་  
 ཆེ་མས་གསར་པའི་གསུང་གིས་མ་ཆ་ཆང་བ་དང་ཕོད་ཡིག་  
 དེ་བཞིན་རྗེ་འཕྲུལ་རིག་གཞུང་གི་གསུང་རབ་ཁག་དང། ཁ་ཆེ་  
 བ་རྣམས་ཀྱི་དམ་པའི་གསུང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ལྷན། དེ་བཞིན་བལ་  
 ཡུལ་ནས་ལེགས་སྤྲུག་སྐད་གྱི་ནང་བཞུགས་པའི་ཉིན་དུའི་  
 གསུང་རབ་འོ་གཡམ་ནག་པོའི་སྡེང་གསེར་ཡིག་གིས་གིས་པ་  
 ཞིག །འབར་མའི་ཡུལ་ནས་ཐོན་པའི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་  
 མཛད་རྣམ་ཞིག་དང། ཉི་ཉོང་ནས་པར་དུ་སྤྲུག་པའི་གཞོན་  
 གྱི་མདོ། རིན་ཆེན་དང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་གྲུང་ཚུབ་ཤིང་ཕོའི་



དབྱིབས་གཟུགས་སྤྱི་བོད་པའི་ཤེས་རབ་སྣོད་པོའི་མདོ་  
 བཅས་བཞུགས། བར་སྐྱོན་འབྲེམས་སྟོན་ནང་གྲགས་ལྡན་  
 གྱི་གནའ་རབས་ནས་བཞུགས་པའི་ཡིག་ཆ་ནང་ས་སངས་  
 རྒྱས་པའི་གསུང་རབ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་ཏུང་ཉོང་ལུག་པ་  
 ཅས་སྤྱང་བའི་འདོན་ཆའི་ཤོག་ལྗེ། གཞན་ཡང་རྒྱ་ནག་ནས་  
 སྤར་དུ་སྐྱོན་ཞིང་གདན་འདྲུང་པའི་དེ་བའི་གསུང་ཁག་ རྒྱད་པར་  
 དུ་དབལ་ཡུལ་དབང་ཀམ་མཚོག་ནས་ཆེས་སྤྲུགས་ཁུང་  
 ཆེ་བཞེས་གྱིས་གཟེ་བཞིན་དང་བབ་ཆགས་ལྡན་པའི་འཇང་  
 བཀའ་འགྲུར་དེ་སྤྱི་བོད་ནང་ཤིང་སྤར་ཐོག་མ་དེ་ཉིད་སྤར་སྐྱོན་

ལས་ཁུར་གྱི་མཛད་སྤྱོད་བསྐྱེད་སྤོང་བཞིན་སྤར་སྤོང་  
 སྐྱོན་གྲུབ་མཚམས་སྐྱོན་གྲགས་ཅན་གྱི་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་དཔེ་  
 མཛོད་ནང་དུའང་རིང་མིན་གདན་འདྲེན་ཞུ་དེས་ཡིན། མཐར་  
 ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ Magna Carta དང་ Gutenberg  
 ཡི་ཤུའི་གསུང་འཇམ་སྤྱིང་ནང་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེམ་  
 བའི་གསར་བཞེད་ལམ་ལུགས་གྱི་སྤྱང་ཚུལ་དང་དེ་བཞིན་  
 བཟོ་རིག་དང་འབྲེམ་བའི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྤྱང་བ་བཟོ་དེ་བའི་  
 དེ་བའི་གསུང་རྣམས་ལ་གཟེགས་རྟོག་གྲུབ་རྒྱུ་དེ་སྤྱིར་བཞུགས་  
 མཚེར་ཁང་བཟང་དུ་སྤྱིར་ལེབས་བསྐྱེད་སྤོང་སོ། །



ཐོ་མ་མེ་གཙང་པོ་ཉེ་འདབས་སུ་མཆིས་པའི་ཞི་བའི་མཚོད་རྟེན། བརྒྱུ་མཚན་ཞེས་པའི་ས་  
ཁུལ་དུ་བོད་ཀྱིས་ཉི་ཉོང་ལ་བྱུག་འབྲུག།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། ཟླ་འཇུག་མིའི་སྐྱེད་  
ཚལ། དབྱིན་ཡུལ། ལོན་ཏོན། དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཟླ་འཇུག་མིའི་  
སྐྱེད་ཚལ་དུ་དཔལ་ལྗར་ལྗར་མཚོག་གསུང་ཚོས་  
སོག་མར་སྐུལ་འཚར་གྱིས་ཐོ་མ་གཙང་པོའི་ཉེ་འདབས་སུ་  
ཆགས་པའི་ཞི་བའི་མཚོད་རྟེན་ལ་རབ་གནས་སྡོལ་མཚམས་  
བཤོལ་ཉེ། དེ་ཡང་ས་གནས་དེ་ཉིད་ཞི་བའི་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་  
Brighter Borough ཞེས་པའི་མིང་གིས་རྟོགས་ཤིང་།  
འདི་ཉིན་ཞོགས་པ་ཉི་ལོད་རབ་ཏུ་འཕྲོ་ཞིང་ཚུ་འཛིན་དཀར་  
པོའི་ཚུན་པོ་སྡོ་བསངས་ཀྱི་མཁའ་ལ་རབ་ཏུ་འབྲིགས། བརྒྱུ་  
མཚན་ཞེས་པའི་ཕྱོད་ཁྲིམས་ཀྱི་སྐྱོ་བྱུང་འགན་འཛིན་ཁ་ཅར་རང་  
བསྐྱར་འདེམས་བྱུང་བའི་སྐྱོ་བྱུང་དང་མཆིས་འབྲུག་སོགས་

ནས་གྲུས་བསུ་ཆེན་པོས་བྱོན་བསུ་ཞུས་ཤིང་། ཉེ་འདབས་  
སུ་མཆིས་པའི་ཉི་ཉོང་ནང་པའི་དགོན་སྡེའི་གཙོ་འཛིན་ཉི་ཉོང་  
གི་བཀའ་ལོས་སྐུ་ཞབས་ Gyuro Nagase དང་བཅུན་མ་  
ལུང་སྟེ། ཞོང་གཉིས་ད་ལན་ལྗར་ལྗར་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་  
ཆེབས་སྐྱུར་གྲུ་གྲུ་ཞུ་མིའི་ཞོངས་སུ་ཞུགས།  
ལྗར་ལྗར་ལྗར་ལྗར་མཚོག་ཉི་ཉོང་ནང་པའི་གཙུག་  
ལག་ཁང་དུ་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྐྱེད་གོང་གསལ་མི་སྣ་  
དེ་དག་བྱོན་བསུ་ཞུ་མི་གཙོ་བོ་ཡིན། ཉི་ཉོང་གི་བསྐྱོད་ཚིག་  
ཞལ་འདོན་སྐྱུར་གདངས་དང་ཆབས་ཅིག་རྩ་ལེབ་སྐོར་མོ་རྟུང་  
མི་གཉིས་ཀྱང་ཆེབས་སོགས་སུ་སྐྱུར་བཅར་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད།  
དེ་རྗེས་ལྗར་ལྗར་ལྗར་ལྗར་མཚོག་ཤོད་དུ་བྱོན་བསུ་ཞུ་



མིའི་བསྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་ཕེབས་ཏེ་འགའ་ལ་བཀའ་བཅད་  
 བསྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་དེ་ནས་མགོན་པོ་མཚོན་ཏེ་ཉེན་གྱི་བར་རིམ་  
 གཉིས་པའི་དོན་སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་ཡར་བྱོན་ཏེ་མི་ལས་གྲུབ་པའི་བདག་  
 ཅག་གི་སྟོན་པའི་སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་བརྒྱུ་བའི་དེར་གྲུས་འདུད་  
 ལན་གསུམ་མཛད། ཁོང་ཚུམས་ནས་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་  
 མཛད་ཆེན་ཚུམས་པ་བཞི་སྟེ། སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་བདག་པོ་དང་། མཛོན་པར་  
 རྒྱུ་སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་བདག་པོ་དང་། སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་  
 ལས་འདུལ་པའི་མཚོན་ཏེ་ན་ཚུམས་གཟེགས་མའི་ལམ་ནས་  
 གཟེགས་འདུལ་ལུས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་བརྒྱུ་སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་  
 ལོང་ལས་གྲུབ་པའི་མཚོན་ཏེ་ན་ཀ་རུ་འདི་ཉིད་དབྱིན་ཡུལ་ལ་  
 སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ Nichidatsu Fuji (Nipponzan Myohoji)  
 ཞེས་པས་སྤུལ། ཁོང་ནི་ཉི་ཉོང་གི་གྲུབ་མཐའ་སློལ་གཏོད་  
 པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཁོང་གི་ཆེས་ཉེ་བའི་མཛོན་

གྲོགས་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་གུན་རྒྱུས་ཁོང་ལ་མཛོན་བཅེ་  
 ཆེན་པོས་གུ་རུ་རི་ཞེས་འབོད་པ་ཡིན། བཀའ་འོས་པ་ཆེན་  
 པོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་དུ། སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཞེས་པ་ནི་འགོ་བ་མི་ལ་  
 འཆོ་བ་བྱ་རྒྱུ་མིན་ཞིང་། དངོས་རིགས་སྟོན་པའི་གྲུ་རྒྱུ་  
 མིན། དེ་བཞིན་དམག་འཐབ་བྱ་རྒྱུ་མིན། སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཞེས་པ་  
 བེ་མཐུན་ཚུན་བྱམས་བཅེའི་ཀུན་སྐོང་འཛིན་རྒྱུ་དང་། གཅིག་  
 གིས་གཅིག་ལ་གྲུས་བཅེ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟའི་བྱམས་  
 བཅེ་དང་གྲུས་བཅེའི་བྱེད་ཆོས་གཉིས་པོ་འདི་དེ་ལན་དཔལ་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུམ་པ་མཚོན་གི་གསུང་ཆོས་ཀྱི་བརྗོད་  
 གཞི་སྟོན་དོན་དེ་ཡིན། བསྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་འཛོན་ཏེ་ན་ཞེས་པའི་  
 གཉིས་ཀྱི་འཛོན་ཏེ་ན་ཞེས་པའི་སྐྱེད་སྤྱི་གཤིས་ཀྱི་  
 ཁོང་དུ་བྱམས་བཅེའི་བྱེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལོན་དེ་བཞིན་ལག་  
 བསྐྱེད་བྱ་དགོས་པར་མཛོན།

# ཡུལ་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཁྲིམས་ཀྱི་བཟུང་སྒྲིབ་ཁྲིམས་ ཆོགས་པས་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལུགས་

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧' ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༢༠ ཉིན་ལྷོ་ཡུལ་གླེན་གྱི་  
ཡུལ་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཁྲིམས་ཀྱི་རང་ག་ཟུགས་དབུ་ལྡན་ཡུལ་  
དབང་ཡུལ་ལ་མཆོག་ནས་དབྱེད་ཡུལ་གྱི་ཆུལ་ས་ལོན་  
རྩོམ་གྱི་ Battersea Evolution བེ་རར་སིའི་སྐྱེད་ཆེས་  
ཆོགས་ཁང་དུ་དབྱེད་ཡུལ་དང་ཡུ་རོབ་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་  
ཤར་འཕེལ་གྱི་དད་འདུས་དང་རང་རིགས་བཅས་བཞུས་སྟོང་  
བཀའ་བར་དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་བྱུང་བའི་བཀའ་  
གནས་པའི་དགེ་བའི་བཞེས་བཞུགས་ཆེན་པོ་སྤེལ་རི་ཐང་བ་  
རྩོམ་པའི་མཚན་པའི་གསུང་རྒྱ་སྐྱོད་ཆོགས་བརྒྱད་པའི་  
བཀའ་བྱིན།

བསམ་ཡས་སྤིང་གི་འདུས་ཆོགས་ནས་དངོས་རིགས་  
མཐའ་དག་སི་ཀོར་ལེ་རྩེ་ནས་དངས་ཤིང་དུ་སྦྲ་དབྱེད་རིེ་  
ཆུལ་ས་ལོན་རྩོམ་གྱི་ The Hall of Battersea Evolution  
བེ་རར་སིའི་ཆོགས་ཁང་དེ་ཉིད་བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་འདུ་  
ཁང་གི་ལོ་རོ་བོར་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ལོད། རྟུ་ཆུབ་ཏུ་གནའ་རབས་  
གསེར་སྐྱེད་ལས་བྱུང་བའི་བོས་ཆེན་རྟེན་པ་བདག་ཅག་གི་  
སྟོན་པའི་མཚན་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱ་བརྟན་འཁོད་པའི་ཞལ་  
ཐང་གསུམ་སྤེང་དུ་དབྱུངས། དབྱུས་སུ་བཞུགས་ཀྱི་གཡམས་  
སུ་མཚོད་གཤོམ་ཞིག་གི་ནང་གསུང་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ཐུན་  
མཐའ་མ་གྱུར་རྟེན་དབང་གི་སྐྱ་བོའི་ཕྱིར་སྐྱེད་རས་གཞིགས་  
ཕྱག་བཞེ་པའི་སྐྱ་བརྟན་ཞིག་བཞུགས་ལོད། མེ་ཏོག་སྐྱ་

ཆོགས་པས་བཀའ་བའི་དམ་བེ་ཆེན་པོ་གཉིས་བཞུགས་ཁྱིེ་  
གཡམས་གཡོན་དུ་སྤྲིལ་ཅིང། དེ་བཞིན་གར་སྤྲིལ་གྱི་མཐའ་  
འཛིན་མཐའ་དག་ཁ་དོག་སྐྱ་ཆོགས་པའི་མེ་ཏོག་སུན་སུམ་  
ཆོགས་པས་རབ་ཏུ་བརྒྱབ།

བསམ་ཡས་སྤིང་དགོན་པ་དང་བསམ་ཡས་རྫོང་  
ཆོགས་པ་ཐུན་མིང་གི་ཆོས་རྗེ་རྨ་མ་ཡེ་ཤེས་སྐོ་གསལ་རིན་  
པོ་ཆེ་ནས་དད་གྲུས་ཆེན་པོས་དབུ་ལྡན་ཡུལ་དབང་ཡུལ་  
པ་མཆོག་འཛིན་སྤྲིང་ནང་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྐོང་ཁྲིང་  
ཞིག་སྤེལ་ལོན་རྩོམ་དུ་རྟེན་གཞི་མཆིས་པའི་བསམ་ཡས་རྫོང་  
ནང་གདན་ཞུ་གནབ་ཆུས་ཞུས། གཞན་ཡང་དབྱུས་གཞུང་  
དང་བཅོན་རྒྱུ་བོད་མིའི་སྤྲིལ་འཕྲུགས་འཕེལ་བའི་མཚན་རིས་  
འདི་དག་ལས་སྤོང་ཚུལ་བཞིན་འཕྲུང་ཕྱིར་ཕྱར་གྱུ་མཉམ་  
འདེགས་ཀྱིས་ཐུགས་འཕུར་མཚན་པའི་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་  
ཞུ་མཚན།

དེ་བཞིན་དུ་དབུ་ལྡན་ཡུལ་དབང་ཡུལ་པ་མཆོག་རིང་  
མིན་གང་གི་ཕྱི་ཆུལ་དུ་མཆིས་པའི་གདན་ས་གཙོ་བོ་བསམ་  
ཡས་སྤིང་དུ་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་ཕྱག་བཏབ་སྟེ་ད་བར་བཟང་  
བྱུ་ཐུ་བཅུ་ཉིལ་བོ་འཁོར་བའི་དུས་དང་སྤྱང་བཅི་ཞུ་བའི་ཉིན་  
ཞབས་སོར་བསྐྱར་སྤྱབ་པའི་སྐོན་འདུན་ཞུ་བཞིན་ལོད་ཅེས་  
སྤངས།



དེ་རྗེས་དཔལ་ལྗར་ལྟལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་མཚལ་  
སྐྱ་གསུང་ལྷགས་རྟེན་འདེགས་འབྲུལ་དང་སྐྱ་བཞོན་ལམ་  
འདོན་ཁག་བྱུང་རྟེན་གསུང་ཚོས་དབུ་མ་ཚུགས་པའི་སྐོན་  
འཕྲོང་བཀའ་སླུལ་དོན།

“ངོས་ཐོག་མར་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་པོ་ལོན་ཏེ་དུ་སྐྱེ་བས་  
རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་དེ་རིང་འདིར་ཕེབས་པའི་  
ཕྱོགས་པོ་ཡོངས་ལ་ཐོག་མར་འཚམས་འབྲི་དང་རང་རེས་  
དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་རང་སྐྱུག་བཀྲིས་ནས་གཞི་ནས་དེ་  
རིང་དངོས་སུ་མཇལ་རྒྱ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་ཞེས་  
བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།

ད་ལན་དབྱིན་ལུལ་ལོན་ཏེ་དུ་འོང་ཐངས་དང་པོ་  
དང་དུས་ཚོད་མུང་དུ་ཞིག་ཡིན། གཙོ་མོ་འདིར་འོང་སྟེ་འགོ་  
འཇུགས་ལྷན་རྒྱ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། འགོ་  
བརྟུགས་ཚེ་མ་འོངས་པ་ལ་ཡང་ཡང་འོང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་མང་  
དུ་འགོ་རྒྱ་རེད་སྟེ། གོང་དུ་ཟླ་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ངོ་སྟོན་ནང་  
དུ་གསུངས་པ་རི་བཞིན་དུ་ལན་ངོས་དབྱིན་ཇིའི་ལུང་པར་  
འོང་བའི་སྐབས་སུ་སྐོན་མ་ཡིན་ན་ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེ་མངལ་  
ཀྱི་རེད་བསམ་པ་བྱུང། ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་དབྱིན་ཇིའི་ལུང་པར་  
སྐྱེ་བས་པའི་རྗེས་སུ་ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེ་མངལ་རྒྱ་མེད་ལ་དེ་  
སེམས་པམ་པོ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་སྐྱེ་མ་ཡེ་ཤེས་ཁོང་  
ཚམ་པས་ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་མངལ་པ་སྐྱོན་ལས་དེ་དག་སྐྱ་  
མུང་དེ་བསྐྱེད་པ་མཚོང་དུས་ཙམ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།  
མ་འོངས་པ་ལ་བསམ་ལས་སྤྱིང་སོགས་པར་རེས་བར་འོང་  
ལུབ་ཀྱི་རེད་སྟེ།

དེ་རིང་གི་གསུང་ཚོས་མི་སྣོ་སྣོང་ཡིན། དེ་རིང་འདིའི་  
ནང་དུ་སྐོན་མ་ནང་ཚོས་སྣོ་སྣོང་བཀྲིས་སྣོང་མི་གཅིག་  
བྱས་ཚེ་མང་པོ་ཡོད་སྟེ། ནང་ཚོས་ལ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་སྣོ་བ་

སྣོང་བཀྲིད་མ་སྣོང་བའི་འདྲ་ཡོད་དམ། གང་ལྟར་པལ་ཚེ་བ་  
སྣོན་མ་ནང་ཚོས་ལ་སྣོ་བ་སྣོང་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྣོང་བའི་  
འདྲ་མང་པོ་ཡོད། གཅིག་བྱས་ཚེ་སྣོ་སྣོང་དེས་བྱེད་རང་ཚོ་ལ་  
དེ་ཙམ་དཀའ་ལས་ཁག་པོར་མི་འགྲུབ། ཡིན་ཡང་གསར་བ་  
ཡིན་ཚེ་ཚུང་དཀའ། སྤྱིར་བཏང་སྣོ་སྣོང་གི་ཕྱག་དཔེ་ཉ་ཅང་  
མང་ཡང་དེ་རིང་གང་མ་ག་བཀྲིས་པ་དགེ་བཤེས་སྐྱེད་རི་ཐང་  
བས་མཚན་པའི་སྣོ་སྣོང་ཚིགས་བརྒྱད་མ། བཀའ་གདམས་  
དགེ་བཤེས་སྐྱེད་རི་ཐང་པ་ནི་འཕམ་ལུལ་གཉལ་གོང་གསེར་  
མ་གཤོངས་སུ་ཡབ་རྩོ་བོ་དང་མ་མཛོ་བཟང་གི་སྐུ་སྐྱེད་  
པོ་རྟེ་ལ་(ཕྱི་ལོ་1054)སྐྱེ་འབྱུངས། དཔྱད་ཡོ་བདུན་བཅུ་བ་  
རྒྱུ་ལོ་ས་(ཕྱི་ལོ་1123)ཀྱི་ས་ག་རྒྱ་བ་ལ་དཔེའི་ཚོས་ཚོས་  
ལུང་དུ་སྐྱ་གཤེགས། དུས་ལྷགས་ཚང་། ཁ་རོང་གི་ཞང་པོ་  
བཤེས་གཉེན་གྲོག་མོ་མཁར་པ་ལ་རབ་དུ་བྱུང་། མཚན་དོན་རྗེ་  
སེལ་རྟེན་བཏགས། རྒྱལ་བ་འོད་དཔག་མེད་པའི་སྐྱེལ་པར་བྱེད་  
ལ། མཚན་གཞན་ལ་སྐྱེད་ཐང་འོ་གནག་པ་དང་རྒྱན་དུ་བཞད་  
མོ་མི་བཞད་ཙམ་འོ་གནག་པ་ཞེས་འཕྲོད། ཡིན་ཡང་ཁོང་  
གི་ཕྱགས་རྒྱུད་ནི་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཡིན་པ་མཚོན། སྤིང་  
རྣམ་པ་རྩལ་པོ་ཡིན་ཡང་ནང་གི་ཀུན་སྣོང་འངས་པོ་གཞན་  
པན་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔེའི་ཡོན་ཏན་ལྷན། སྣོ་སྣོང་གི་བཀའ་  
གདམས་པའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་མོ་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་ཀྱིས་  
བྱ་འཚང་ཁ་ཡེ་ཤེས་མངལ་མངལ་པའི་སྣོ་སྣོང་དོན་བདུན་མ་  
ཡིན། བྱ་འཚང་ཁ་རྩལ་དུས་དགེ་བཤེས་སྐྱེད་རི་ཐང་པའི་སྣོ་  
སྣོང་ཚིགས་བརྒྱད་མ་གཞན་གྱིས་འདོན་པ་གསལ་ན་ཅིང་དེས་  
དམིགས་བསལ་བཀའ་གདམས་པ་ལ་མོས་གྲུས་འབྱུངས་  
ནས་བཀའ་གདམས་སུ་ལྷགས་རྒྱའི་འདུན་པ་དེ་ནས་རྟེན།  
དེར་བཞེན་སྣོ་སྣོང་དོན་བདུན་མ་མངལ་མི་བྱ་འཚང་ཁ་བ་ལ་  
དགེ་བཤེས་སྐྱེད་རི་ཐང་པའི་ཕྱགས་རྒྱུན་ཚེན་པོ་ཐེབས་པ་



ཞིག་ཡིན། མོ་སྤོང་གི་ཕྱག་དཔེ་དེ་དག་གསུམ་ཚེན་པོ་ཡིན་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་གང་དེད་ཅེན། མོ་སྤོང་གིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 སྤོང་རྒྱའི་གནད་འགག་ཆ་ཚང་མཛད་ཡོད་པས་དེ་དག་མོར་  
 ཆུབ་སྤེ་དེའི་ཚོགས་ཉམས་ལེན་བཞུགས་དགོས། ཚིག་ཉུང་  
 པ་དོན་བསྐྱེས་པ་མོ་སྤོང་ཉམས་ལེན་ཉི་མོ་སྤོང་ཅམ་མིན་  
 པར་དངོས་སུ་སྤོང་བརྒྱུད་དང་ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས། མོ་སྤོང་  
 གི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སོ་སོའི་མོ་རྒྱ་ཆེ་ཏུ་གཏོང་  
 རྒྱའི་བསམ་མོ་གཏོང་སྤངས་སམ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བསམ་  
 གཏོང་སྤངས་འདྲ་མིན་ལྷ་ཚོགས་ང་ཚོར་བསྐྱབ་ཅིང་དེ་བརྒྱུད་  
 དེ་བསམ་པ་གྲུ་ཡངས་སུ་འགྲོ་བ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེ་སྤྱི་  
 རྒྱུར་འགལ་རྒྱུ་ཉུང་དུ་དང་མ་ཐུན་རྒྱུ་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་  
 ལྷ་བྱའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན།

མོ་སྤོང་ཚིགས་བརྒྱུད་མའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་བརྒྱུད་  
 པ་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་ཡོད། ལོ་ལོ་ཀ་དེ་དེས་ཉམས་ལེན་དེ་  
 དེ་བསྐྱེན། ལོ་ལོ་ཀ་དང་པོས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དུས་

རྒྱག་ཏུ་གཅེས་ཤིང་པངས་པའི་བསམ་པ་དེ་ལྷ་བྱའི་མོ་སྤོང་  
 དགོས། དང་པོ། བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་  
 བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི། །དོན་མཚོག་སྤྱབ་པའི་བསམ་  
 པ་ཡིས། །རྒྱག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །ཅེས་དེས་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་གཅེས་ཤིང་པངས་པའི་མོ་སྤོང་  
 པར་ཅན་ཞིག་སྤྱི་རྒྱུར་སྤོང་བྱ་དགོས། །ཞེས་སོགས་མོ་  
 སྤོང་གི་བཀའ་བྲིད་རྒྱས་པར་བསྐྱེད་སོ། །

གྲུང་རྒྱབ་སྤོང་ཚོས་ཐུན་གྱི་འཕྲོས་མོ་སྤོང་ཚིག་  
 བརྒྱུད་མའི་བཀའ་བྲིད་བསྐྱེད་སྤྱབ་ལྷན་ཉིང་དོགས་འདྲི་ཁག་  
 གསུམ་ལ་བཀའ་ལན་སྤྱུལ།

**བཀའ་འདྲི།** ལྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྤྱི་གོང་མའི་ཞལ་  
 སྤོང་ཞིག་ནས་ལྒྱལ་དབང་གོང་མ་གྱི་ཉུང་དང་བཀའ་མོལ་  
 མཛད་པའི་རྣམ་ཐར་ཡོད། ད་ལྷ་ལྒྱལ་དབང་བརྒྱབ་དུན་པ་  
 མཚོག་གྱི་ཉུང་དང་བཀའ་མོལ་བསྐྱེད་སྤྱབ་པའི་དམ་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** དེས་རྒྱུང་དུ་མཚུར་སྤྱབ་དགོན་དུ་ཡོད་དུས་

སྐྱེ་བོར་མ་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་གི་འུ་ལ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་  
མཉེས་པོ་ཡོད་གཤེན། རོས་ལའང་གི་འུ་ལ་དགའ་བོ་བྱེད་  
དགོས་ཞེས་རོས་ལ་གི་འུ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལ། གི་འུ་ཚུང་ཏུ་དང་  
ནི་ཚོ་གཅིག་གཉེས་ཤིག་ཡོད། སྐྱིར་བཏང་རོས་རང་གི་འུ་ལ་  
དགའ་བོ་ཡོད་ཡང་གི་འུ་དེ་དག་ལྷགས་ཁའི་ནང་དུ་ལྷགས་པ་  
མཚོང་སྐབས་རོས་རང་སྐྱིད་པོ་དེ་ཅམ་མ་ཚོར། གི་འུ་དེ་དག་  
གིས་སོ་སོའི་རང་གུང་གི་ཁོར་ལུག་ནང་དུ་མར་འཕྱར་ཚུར་  
འཕྱར་གིས་སྐད་བརྒྱབས་པ་མཚོང་སྐབས་སེམས་སོ་སྐྱིད་  
པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་མཚེས། དེར་བརྟེན་གི་འུ་ལ་དམིགས་  
བསལ་བདག་པོ་རྒྱབ་པ་སྐྱབ་ལ་རོས་ལ་དམིགས་བསལ་  
གང་ཡང་མ་གྱུར།

**བཀའ་འདྲི།** ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་གམ་པ་སྐྱེ་བོར་མའི་ཞལ་  
སློབ་ཅིག་ནས་ངས་ནང་ཚོས་སློབ་གཉེར་བའི་ས་ཉེ་ལོ་བཞི་  
བཅུ་སོང། དེའི་མི་ཚའི་མཐའ་མར་འཛུམ་སྐྱིང་འདི་ཉིད་ཅུང་  
འག་ཏུ་འགྲོ་བའི་རེ་འདུན་བའི་ས་ཡང་ད་ལྟའི་འཛུམ་བུ་སྐྱིང་  
གི་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ཆེ་རང་ཉིད་ནོར་འཁྲུལ་གི་  
ཚོགས་སུ་སྐྱོད་བཞིན་མེད་དམ།

**བཀའ་ལན།** འཛུམ་སྐྱིང་ཁྱོད་ཡོངས་ལེགས་པོར་གྱུར་  
ཅེས་པ་ཉ་ཅང་དགའ། ཡིན་ཡང་ཚོགས་གཞན་ནས་མཚམས་  
རེ་ང་ཚོ་ལ་རེ་ཐག་ཆད་དེ་དགའ་ལས་ཁག་པོ་འབྱུང་བཞིན་  
མཚེས། ཡིན་ཡང་མི་རེ་གཉེས་སྐྱིང་རྗེ་ཅན་དང་ལྷག་བསམ་  
ཅན་དེ་ལྟ་བུ་མཚོང་དུས་ཚ་ན་དུང་འཛུམ་བུ་སྐྱིང་ལ་རེ་བ་  
ཞིག་འདུག་བསམ་པ་དེ་ལྟར་འདྲ། ཡང་དུ་མི་ལ་ལའི་སྐྱོད་པ་  
ལ་བལྟས་ཆེ་འཛུམ་བུ་སྐྱིང་འདི་ཅུང་དགའ་ལས་འདུག་སྐྱམ་  
པ་ཚོར། གང་ལྟར་དེ་ཚོགས་གཅིག་ནས་སོ་སོ་ལེགས་པོར་  
གྱུར་ན་དེས་འཛུམ་སྐྱིང་ལ་ངེས་པར་མི་བཟང་པོ་ཞིག་མང་  
དུ་བྱིན་མི་ངན་པ་ཞིག་ཉུང་དུ་བྱིན། དང་པོ་སོ་སོ་རང་ཉིད་

ལེགས་པོ་གྱུར་སྐབས་ན་དེ་ནི་དགའ་ལོས་པའི་གཏམ་བཟང་  
ཡིན། སློན་མ་རོས་གིས་ཚགས་པར་ལྟ་བཞིན་ཡོད། དེའི་ནང་  
གི་སྐྱེ་ཚན་གཅིག་གཏམ་བཟང་ཡིན། གཏམ་བཟང་གི་གནས་  
ཚུལ་གསར་པ་མཚམས་མཚམས་རེ་གཉེས་ཅམ་དང་གསར་  
འབྱུང་གཞན་ནི་ད་ལྟ་ད་ལྟ་སྐྱེལ། ཚོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོས་  
གསར་འབྱུང་བལྟ་སྐབས་བར་ཆད་མང་པོ་མཚོང་བཞིན་ཡོད་  
ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་འཛུམ་བུ་སྐྱིང་ལ་གནས་  
ཚུལ་བཟང་པོ་མང་པོ་དང་དེ་ང་ཚོས་ཆ་མ་རྟོགས་པའམ་ཡང་  
ན་འཛུམ་བུ་སྐྱིང་གི་གསར་འབྱུང་གི་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པ་དེ་  
རིགས་མང་པོ་ཡོད་སྐྱེལ། ང་ཚོས་ཉར་སངས་རྒྱ་ཞིག་མིན་  
ཡང་དོན་དུ་གནས་ཚུལ་བཟང་པོ་ཡིན་དེ་རིགས་མང་པོ་ཡོད།

**བཀའ་འདྲི།** མི་རིགས་དང་པོ་མོ་དཔེ་འབྱེད་ལ་གདོང་  
ལེན་ཅི་ལྟར་བྱ་དགོས་སམ།

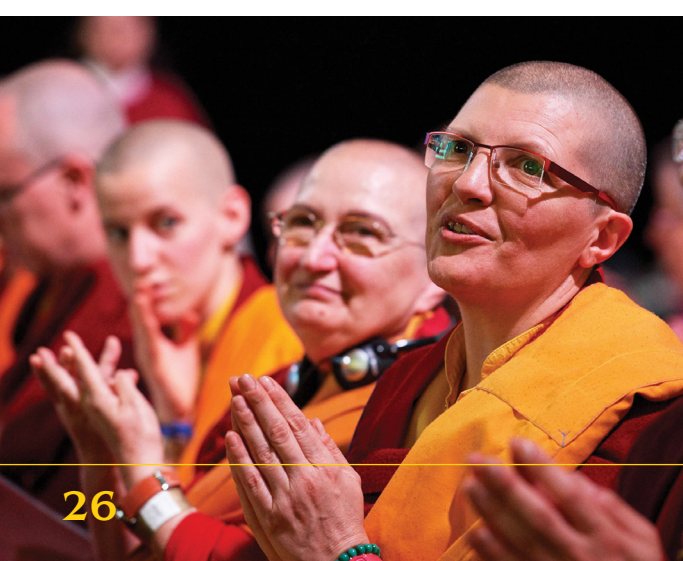
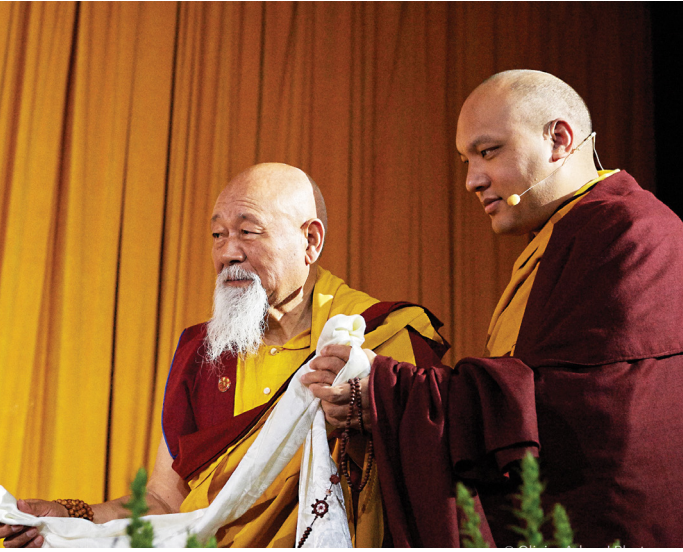
**བཀའ་ལན།** ང་ཚོ་ཚང་མ་མི་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་  
དང་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་མའི་བདེ་སྐྱབ་གི་ཚོར་བ་  
ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བསམ་མཚོ་  
བཏང་ན་མི་རིགས་དང་པོ་མོ་ལ་དབྱེ་འབྱེད་དང་ཁྱད་པར་  
མེད་ཅ་ན་དེའི་ཆ་ནས་རང་རེ་ཚང་མ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
གྲུས་བཀྱར་དང་བརྟེ་བ་བྱ་ལོས་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། གཞི་ཅིའི་ཆ་  
ནས་བསམ་སྐྱོ་བཏང་ན་རང་རེ་ཀུན་ཐག་ཉེ་དུ་འགྲོ་བུ་རྒྱ་  
ཞིག་དང་དེ་མིན་ང་ཚོས་རང་དང་གཞན་ཞེས་སྐྱོ་འདོགས་དུ་  
མ་བཤིས་ཉེ་རང་དང་གཞན་ཞེས་པ་ཐག་རིང་པོར་གྱུར། རང་  
དང་གཞན་ཞེས་པ་ང་ཚོས་བསམ་པ་ཅི་བཞིན་ཐག་རིང་པོ་  
ཞིག་མེད་ཡང་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྐྱེད་འཆར་དེའི་ཐོག་ཏུ་  
སྐྱོ་འདོགས་མང་པོ་བཤིས་ཅ་ན་ང་ཚོ་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བུ་དེ་  
ལྟར་ཡིན།



**བཀའ་གདམས་དགེ་བཤེས་སྒང་རི་ཐང་པས་མཛད་པའི་རྒྱ་རྒྱུད་ཚིགས་བརྒྱད་མ་དང་  
སྐྱེ་རས་གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་དབང་ལྷལ།**

ཁྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༧ ཉིན། ལྷུལ་དབང་ལགས་  
 བ་མཚོག་ནས་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ལོན་ཾོན་གྱི་ Bat-  
 tarsea Evolution བེ་ལ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཚལ་ཚོགས་ཁང་དུ་  
 དབྱིན་ཡུལ་དང་ཡུ་རོལ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་  
 འདུས་དང་རང་རིགས་བཅས་པ་སྟོང་ཚོ་གཉིས་བརྒྱལ་བར་  
 ཉིན་གཉིས་པའི་ཚོས་སྐྱེ་འཕྲོ་མཐུད་སྤོོ་དང་གྲུང་རྒྱལ་ཏུ་  
 བཀའ་གདམས་དགེ་བཤེས་སྒང་རི་ཐང་པ་དོ་རྗེས་སེདྤེས་  
 མཛད་པའི་གསུང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚིགས་བརྒྱད་མ་ཚང་བཀའ་  
 བློན་རྒྱལ་བ་ལེགས་པར་བསྐྱབས།  
 དེ་རྗེས་ལྷུལ་དབང་ལགས་པ་མཚོག་ནས་སྐྱེ་རས་

གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་དབང་གཙན་སྤིན་ས་ལོན་ཐེབས་ལེས་  
 སུ་སྐུལ་བར་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ། ཨ་ཁོ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་མ་  
 ཡེ་ཤེས་རྣོ་གསལ། རི་མགུལ་སྐུལ་སྐུ་སོགས་ནས་སྐྱེ་བྱིན་  
 གཏང་རབ་གི་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་པར་  
 ཕྱིར་མགུལ་དར་མགུ་སྤྱད་སྐུལ།  
 སྐྱེ་རས་གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་དབང་གྲུབ་རྟེན་འདུས་  
 མང་ཡོངས་ལ་སྐྱེ་རས་གཟིགས་འགྲོ་དོན་མཁའ་ཁྲབ་མའི་  
 ལྷགས་ལུང་དང་། དེ་བཞིན་དོ་རྗེ་འཆང་སྤང་མ་དང་སྟོན་འགྲོ་  
 འབྲུམ་བཞི་དང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་མཛད་པའི་སྟོན་འགྲོ་  
 བསྐྱུས་པའི་ལྷགས་ལུང་སྐུལ།



མཚུགས་ཏུ་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་བཀའ་སྩལ་དོན།  
 "ངོས་དཔལ་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་ས་ལོན་ཏོན་ཏུ་སྐྱེ་བས་ལུ་བ་པ་  
 ལྷང་། ཡིན་ཡང་དཔལ་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་ས་མ་གཏོགས་སེམས་  
 ལན་ཏེ་དང་གཞན་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལྷང་མེད། རྒྱ་  
 མཚོན་ཡོད་ཀྱང་མི་མང་ཀྱུན་ལ་བརྗོད་དགལ། མ་འོངས་པ་  
 ལ་འོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དང་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་དག་  
 ལ་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། དཔལ་ལྷན་གསལ་  
 ཏུ་སྐྱེ་བ་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཨ་ཁོ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་མ་ཡེ་  
 ཤེས་ཁོང་རྣམ་པ་སྐྱུ་གོང་མ་ཡུལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པའི་ཞལ་  
 སྐོབ་དང་དཔལ་ལྷན་དགུང་ལོ་མཐོན་པོ་དང་རྒྱན་རིང་པོར་ངོས་  
 དབྱིན་ཇིའི་ལུང་པར་འོང་རྒྱུར་སྐྱབས་པ་དང་རྒྱན་རིང་པོར་ངང་  
 སྐྱབས་མཛད་དེ་བཞུགས། དཔལ་དོས་རང་དོས་སུ་བཅར་ཉེ་  
 བྱིན་རང་ཚོ་སྐྱེ་བ་ལྷན་པ་རྣམས་པ་ལྷན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལྷང་  
 བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ལྷང་། ཁ་ཅང་སྐོ་སྐོང་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་  
 དང་པོར་ལུས་པ་བཞིན་དེས་དབྱིན་ཇིའི་ལུང་པར་འོང་དུས་  
 ཅན་ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆེ་མཛུ་སྐྱེ་ཡང་དེ་ལྟར་མ་ལྷང་། དེ་  
 བྱི་སྐོ་པམ་པོ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་ཁྱེད་རང་ཚོ་སྐྱེ་བ་ལྷན་པ་  
 པ་རྣམས་པ་ལྷན་རྒྱུ་ལྷང་བར་དགའ་པོ་ལྷང་། དེ་བཞིན་ང་  
 ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་མང་པོ་ཞིག་འདུག། དེ་དག་  
 དཔེགས་བསལ་བསལ་ཡས་སྐྱིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་འདུག། རྒྱན་གཏན་གྱི་རྒྱལ་བཀའ་  
 བརྒྱུད་ཚོས་ཚོགས་གཞན་ལ་དེ་ཅམ་མཐོང་རྒྱ་དཔེན་སས་  
 ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ལྷང་། ཁྱེད་རང་ཚོ་ངོ་ཤེས་པ་དང་ཕྱོགས་  
 པོ་སྣོང་པ་མང་པོ་མཆིས། ཁྱེད་རང་ཚོ་ཡང་བསྐྱུར་སྐྱབས་པར་  
 དགའ་པོ་ལྷང་། ཁྱེད་རང་གསར་པ་དང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
 བར་མི་མཉམ་འཛོམས་ལྷན་ཏུ་དང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཁྱེད་  
 རང་ཚོ་དཔལ་དུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་སྐྱེ་བས་པར་དགའ་པོ་ལྷང་།

ལ་མཁུགས་མེ་ཆེ།” ཞེས་དང་།

ཡུལ་དབང་ཡལ་མཚོག་ནས་ཚོས་མེ་ཨ་དགོན་  
རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་སློང་བཀའ་སླུལ་དོན། “དམིགས་  
བསལ་བསམ་ཡས་སྲིད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ནམ་བུ། ཨ་  
དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་སློང་སྲོན་མ་ནས་ངོས་ལ་རེ་  
བ་བརྒྱབས་ཏེ་ཡང་སྲིད་ཅད་དཔྱོད་བྱ་དགོས་ཞེས་ང་ལ་  
གསུངས། དངོས་ཡོད་བྱས་ན་ངོས་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་ནས་  
ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་ཉུང་དུ་བྱིན། བོད་དུ་འདུག་པའི་  
སྐབས་སུ་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་བྱ་གཞུང་གིས་  
བཀའ་རྒྱ་ཡོད། ཡིན་ཡང་དགོན་པ་དེ་དག་གིས་ལྷ་ཚུགས་  
མང་པོ་བརྒྱབས་ཏེ་སྐྱ་མ་སྐྱུལ་སྐྱུ་སྐྱུལ་ཅུ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་པལ་  
ཆེད་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་སྟེ། རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་མེས་ངོས་  
འཛིན་བྱ་རྒྱ་ཉུང་ཉུང་དུ་བྱིན། ཡིན་ཡང་སྐྱ་ལོ་སྐྱབས་མེ་  
འཕོ་དཀར་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་གྱིས་ལོ་རེ་ལ་  
སྐྱ་མ་རེ་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས་རྒྱ་དང་ཉེ་ཆར་བསྐྱེད་དགའ་  
རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་  
མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་བགྱིས་པ་མང་པོ་  
མཐོང་དུས་ཅན། མི་ཚོ་ལྷ་ཚུགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། གང་  
ལྟར་ཡང་ཚང་མས་ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་བཞེད་  
དམ་དེ་དག་སྐྱ་མ་མུད་དེ་རྒྱན་འཁྲོངས་བགྱིད་སྐབ་བ་བྱུང་  
ཆོ། སྐྱ་མའི་མཁུགས་དགོངས་ཚོགས་པ་འབྲུང་ངེས་ཡིན་སྟེ།”  
ཞེས་བཀའ་སླུལ།

མཁུགས་ཏུ་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་གསུང་བཟང་  
མཛད་དེ་བདེ་ཆེན་སློན་ལམ་གསུང་འདོན་མཛད། དེ་རྗེས་  
གསུང་ཚོས་གོ་སློབ་ཚོགས་པ་ནས་མཁུགས་མེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་  
བཤའ་བཅས་རྒྱལ་ས་ལོན་ཁོ་ཁོ་གྱི་སློ་སློང་ཚོགས་བརྒྱད་  
མའི་བཀའ་ཁྲིད་ལེགས་པར་བྱུབ་པ་བཅས་སོ། །



དབུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་  
ནས་དབྱིན་ལུལ་དུ་འོད་རིགས་ཚོགས་པ་  
རྣམས་ལ་མཇུག་པ་དང་བཀའ་རྒྱུ་

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ རེས་གཟའ་ཉི་མཱ། ལྷོ་ལུལ་  
དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་ལོན་འོག་འོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་  
ཚོགས་པའི་འོད་རིགས་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་མཇུག་  
ཁ་དང་དབྱིན་ལུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ལོན་འོག་གི་ Battersea  
Evolution རེ་ཏར་སིའི་སྤྱི་དུང་ཚབ་ཚོགས་ཁང་དུ་ཕྱོད།  
འོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་བྱམས་པ་རྒྱལ་མཚོན་  
ནས་ཕྱོན་བསྐྱེད་གསུང་བཤད་དང་དེ་རྗེས་འོད་རྒྱལ་ཁབ་  
ཚེན་པོའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་ལོ་འོད་ཕྱི་དབང་འོད་མེའི་ཚེད་  
དུ་དག་བཅད་གྲུས་བཅུད་སྐར་མ་གཅིག་བཅས་ལྷོ་སྤྱི་  
རིགས་ཚོགས་པའི་འབྲེལ་མ་ཐུན་པ་འོག་གྲུབ་ཆེ་རིང་དབྱིན་  
ལུལ་འོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ལས་བཟོ་མས་སྤྱོད་ལྷོ་ལྷོ་  
དབྱིན་ལུལ་འོད་རིགས་ཚོགས་པ་ནས་ཞི་བདེའི་རྒྱལ་སྤྱི་  
ཞེས་པའི་སྤྱི་གཞས་གཞིགས་འབྲུལ། དེ་རྗེས་ལྷོ་ལུལ་དབང་  
ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་དབྱིན་ལུལ་སྤྱི་ཚབ་འོག་གཅོད་ཚོས་  
འཕེལ་ཆེ་རིང་གཚོ་བོར་གྱུར་པའི་འོད་རིགས་མི་མང་ཡོངས་  
ལ་མ་ཞིའི་ལུང་འདོན་དང་འབྲེལ་བཀའ་རྒྱུ་འོག་

“དེ་རིང་དབྱིན་ལུལ་ས་ལོན་འོག་དུ་འོས་རང་  
ཐོག་མར་འོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང། དེ་དང་ཚབས་ཅིག་ཏུ་  
དམིགས་བསལ་ང་ཚོའི་དབྱིན་ལུལ་དུ་མཚེས་པའི་འོད་  
རིགས་སྤྱོད་ཆེ་སྤྱོད་ལྷོ་ལྷོ་སྤྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་  
སེམས་གཉོང་ནས་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུང། ང་ཚོ་འོད་  
རིགས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཚོ་དང་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ། དེ་

བཞེན་འདིར་སེམས་པའི་འོད་རིགས་ཡོངས་ལ་སྤྱི་དུང་ཐག་ནས་  
འཚམས་འདྲི་ཡོད།

ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་འོས་དུ་སྤྱི་དབང་ཏེ་ལོ་བཅུ་  
བཅུན་སྤྱོད་ཚམ་འདས། དེའི་ནང་ཨ་མི་རི་ཀ་དང་དེ་བཞེན་  
ཡོ་རོབ་གྱི་ས་ཆ་འཇར་མན། ས་རན་སི། ལུང་སིར་བསྐྱོད་  
རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང། ས་ཆ་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་ས་ཆ་དེ་གང་  
གནས་སྤོད་བུ་མི་འོད་རིགས་མང་ཚོགས་སྤྱོད་རྒྱ་ལོ་སྤྱི་  
རེ་བ་ཆེ་ཤོས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཅིག་ནས་ང་ཚོ་འོད་རིགས་  
སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱ་མིང་མིང་ག་རུས་གདུང་རྒྱུད་གཅིག་པའོས་  
ཚང་མ་འོད་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་  
ནས་ང་ཚོ་སྤྱོད་འཕམ་བུ་རྒྱ་ལོ་མི་མཉམ་འཛོལ་སེམས་སེམས་  
སྤྱོད་མཉམ་འཛོལ་སྤྱོད་ཞིག་ལ་བསམ་སྤོམ་གཏོང་བཞེན་  
ཡོད། དེ་བཞེན་ང་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་འོད་པའི་འོད་རིགས་  
མང་པོ་ཞིག་དང་པོ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་འཕམ།  
སྤྱི་དབང་ཞེན་པའི་རྗེས་སུ་སོ་སོའི་འཚོ་བ་སྤྱི་ལྷོ་ཐོག་ཏུ་  
དཀའ་ངལ་འཕམ་མི་མི་ལུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཚོ་ལ། དེ་དག་ལ་  
སེམས་གཉོང་ནས་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱེད་དུ་ནམ་ཡིན་ཡང་འོད་  
རིགས་མང་ཚོགས་རྣམས་སྤྱོད་རྒྱ་གལ་ཆེར་བཅེ་བཞེན་  
ཡོད། ལྷོ་ལུལ་དུ་དབྱིན་ལུལ་འོད་ལུང་པར་ཆ་མཚོན་བྱ་བྱེད་རང་  
ཚོ་ཚང་མས་མཁྱེན་གསལ་སྤྱོད་ང་ཚོ་འོད་དུ་དབྱིན་ལུལ་སྤོན་  
མ་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་འོད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཏུ་གྱུར། སྤོན་མ་འོད་དུ་དབྱིན་ལུལ་དང་། ཨ་  
རི། འཇར་མན། ར་ཤི་ལ་བཅས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་འབྲེལ་  
བ་གྱུར་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་རོས་  
རྒྱུད་དུས་ནས་དབྱིན་ལུལ་ལུང་པར་བསྐྱོད་འདུན་རྒྱུད་དུས་  
ནས་ཡོད། ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུན་ལྷན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
བརྟེན་ཏེ་ད་ལྟོ་བར་དུ་འོང་མ་སྤྱོད། ལོ་མང་རེ་སྤྱོད་བཞེས་

ཉེ་མཐའ་མ་དེ་རིང་སློབས་སྐྱབ་ཅན་ང་ཚོ་རང་གཞན་ཚང་  
མ་དགའ་བ་དང་མགུ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང། མང་  
པོ་བརྗོད་འོས་མ་མཆིས། གང་རེད་ཅེ་ན། རོས་རང་དབྱིན་  
ཡུལ་དུ་སློབས་ཉེ་ཉེ་མ་ཁ་གསལ་ལས་མ་བྱིན། དེ་བཞིན་ང་  
ཚོ་དབྱིན་རིའི་ཡུང་བ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་མང་ཚོ་གསལ་  
ཉི་གནས་སྣངས་གསལ་བོ་ཞིག་མགོ་མ་འཚོས་སྐྱབས་  
མང་པོ་བརྗོད་དགའ། ཡིན་ཡང་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཕྱི་ལོ་  
༡༩༥༤ལོར་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གཙོ་  
བོར་གྱུར་པའི་བོད་རིགས་གཞིས་ཁུལ་གཉིས་སུ་བྱེས་ཉེ་  
བཅན་ཕྱོལ་དུ་འགོ་དགོས་པའི་གནས་སྣངས་དེ་རྒྱ་མཚན་  
གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ངམ་ཞེ་ན། སོ་སོའི་ཚོས་རིག་དང་མི་  
རིགས་ཉི་རང་དབང་ངམ་འགོ་བ་མིའི་ཚོ་བ་ཐང་གང་ཅིའི་ཐད་  
ལ་འགོག་རྒྱུ་དང་དགའ་ངའ་འཕྲད་དེ་རང་རེ་བཅན་ཕྱོལ་དུ་  
སློབས། བཅན་ཕྱོལ་དུ་འགོ་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་  
བ་ང་ཚོས་སེམས་ནང་གསལ་པོར་ཤེས་དགོས་ལ། ལྷག་  
པར་དུ་བོད་ཉི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་དེ་  
གང་ཆགས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བོད་ཉི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་  
ཡིན། བོད་ཉི་སྐད་ཡིག་སློབ་སློང་བུ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ།  
ལྷག་ཏུ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་པའི་གཞོན་ཏུ་བ་གཞོན་  
དག་གིས་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་སློབ་སློང་བུ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་  
ཆེ། དེ་ནི་བོད་ཉི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་སློབ་ཆ་ཐམས་ལང་  
ན་བོད་ཉི་རོ་བོ་མཚོན་བྱེད་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་སྐད་དང་ཡི་  
གེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེ་བོར་བརྒྱལ་མ་འགོ་བ་དང་མི་ཉམས་  
རྒྱུ་འཛིན་བགྱིད་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། དེ་བཞིན་ད་ལྟ་དང་མ་  
འོངས་པ་ལ་ང་ཚོ་བོད་པ་ནང་ལུམ་མཐུན་སློབ་སློབ་སློབ་སློབ་ཉི་གཉིས་  
སློབ་དགོས་རྒྱ་དེ་བས་གལ་ཆེ། རང་རེ་ད་ལྟ་བོད་དུ་ཚོལ་ཁ་  
གསུམ་མམ་བོད་ཡུལ་སློབ་སློབ་བར་གསུམ་ཚང་མས་སོ་སོ་

བོད་མི་རིགས་ཉི་གཉིས་གཉིས་ལ་དུང་རྒྱུད་གཅིག་པ་ཡིན་བ་དང་  
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ལ་རྒྱལ་ཆེན་སློབ་  
ཉི་ལུས་པ་སྐར་དང་མི་འབྲ་བའི་ཡར་རྒྱས་དང་ལུས་པ་ཆེན་  
པོར་གྱུར། དེ་སྐད་སློབ་བུ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་ལ་མ་འོངས་  
བ་ལའང་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེ། རང་ཚོ་བོད་མི་སློབ་ཡི་བདེ་བ་  
དང་སྐྱལ་བསྐྱལ། བོད་མི་སློབ་ཉི་གཉིས་སྣངས་ལེགས་པོ་གྱུར་  
མ་གྱུར་ཅེས་བ་སེམས་ཤུགས་ཆེན་སློབ་དང་གཉིས་ལྷགས་  
ཆེན་སློབ་ཡོད་མེད་དེ་ལ་རྒྱ་ལུས་ཡོད། དེ་བཞིན་དོག་རྩ་  
གཅིག་སློབ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་  
ང་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་གང་སར་ཁ་འཚོར་ཉེ་  
ཡོད་ཅན་ང་ཚོ་མན་རྒྱུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་དང་  
མཚའ་བཅའི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་འགངས་ཆེ།  
ད་ལན་དབྱིན་ཡུལ་དུ་སློབས་ཐེངས་དང་བོ་དང་གཙོ་བོ་རྒྱལ་  
ས་ལོན་འོན་དང་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་སློབ་ཆེ་དབྱིན་ཡུལ་ནང་  
གི་ས་ཆ་གང་སར་འགོ་སྐྱབ་པ་མི་འོང་ངམ་སྐྱལ། རྗེད་རང་ཚོ་  
དབྱིན་ཡུལ་ཉི་ས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་འདིར་དོས་སུ་གལ་པོ་འོང་  
བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། ཚང་མ་རྒྱུན་གཏན་ནས་ཕྱོགས་  
གང་ཅིའི་ཐད་བཟ་ཤེས་པ་དོན་འབྱུང་པའི་སློབ་འདུན་ཡོད།  
ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་སྐྱེ་ཞབས་པད་  
བརྟན་བ་དང་རང་རེ་བོད་མི་གཞིས་ཁུལ་མཉམ་འཛོམས་ཉི་  
ཉེ་མ་སྐྱར་དུ་འཆར་སྐྱབ་རྒྱུའི་སློབ་འདུན་ཡོད། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།  
„ཞེས་བཀའ་སྐྱེལ།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་དབྱིན་ཡུལ་བོད་རིགས་  
ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་སློབ་སློབ་བཟང་ནས་ཕྱག་རྟགས་  
དང་སྐྱལ་སྐྱེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་བཅས་སོ། །



ཡུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་ལོན་འོན་བཀའ་བརྒྱན་བསམ་ཡས་རྫོང་དུ་ཚིབས་རྒྱུད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༢ རེས་གཟའ་ལྷ་བཀ་ དབྱིན་  
ཡུལ། ལོན་འོན། ས་གནས། བཀའ་བརྒྱན་བསམ་ཡས་རྫོང་།  
བཀའ་བརྒྱན་བསམ་ཡས་རྫོང་གི་ཡམ་ཟུར་དུ་དཔལ་ཡུལ་  
དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་ཚིབས་འབྲུལ་ལས་བཤོལ་མཚམས་  
བསམ་ཡས་རྫོང་དང་བསམ་ཡས་སྤོང་ཐུན་མོང་ནས་བོད་ཀྱི་  
ཐུན་མེན་ཚོས་སྤྲོས་ཀྱི་སློན་ནས་དུང་རྒྱ་རྩ་ལོ་དང་། རྒྱན་  
གདུགས་འཕམ་གསུམ་སྤོགས་ཉེ་བསམ་ཡས་སྤོང་གོ་སྤྲོ་ག་  
ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་ཚོས་རྗེ་སྤོ་མ་ཡེ་ཤེས་སྤོ་གསལ་  
གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རབ་བྱུང་དང་བཅུ་ལྔ་མ་རྣམས་ནས་རང་རེ་  
བཀའ་བརྒྱན་པའི་ཐུན་མེན་ལྷ་བཀ་མཚམས་ཉེ་སེར་སྤོང་གཟམ་  
རྒྱས་དང་། དེ་བཞིན་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་ཐུན་པ་སྤོང་ཚོ་དུ་མ་

ནས་ལག་ཏུ་བདུག་སྤོས་དང་མེ་ཉོག་སོགས་མཚོད་པའི་རྣས་  
སྤོ་ཚོགས་པ་དང་སྤོད་ན་རིང་བའི་དར་དཀར་སོགས་ལག་ཏུ་  
སྤོགས་ཉེ་བྱོན་བསུ་གཟམ་རྒྱས་ལུས།

ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་ཀྱི་  
སྤྲུག་ནས་ཟུག་པར་མངོད། ཉེན་གཙོར་སྤོན་ཤལ་སྤྲུགས་སྤོན།  
བཞུགས་ཁིར་འཁོད་ཉེད་སྤོ་མ་ཡེ་ཤེས་སྤོ་གསལ་དང་བཅས་  
ནས་མཚམས་ཉེན་གསུམ་དང་ཉེན་འབྲེལ་གསོལ་རྩ་བཞེས་  
འབྲས་བུའི་། སྤོ་མ་ཡེ་ཤེས་སྤོ་གསལ་གཙོས་བཀའ་བརྒྱན་  
བསམ་ཡས་རྫོང་གི་ཡན་ལག་དད་སྤོབ་བརྒྱ་སྤྲུག་བཀའ་བ་  
རྣམས་ལ་བཀའ་འཚམས་དང་འབྲེལ་བཀའ་སྤོབ་དོན།

“དེ་རིང་འདི་ག་དབྱིན་རིའི་རྒྱལ་ས་ལོན་འོན་བཀའ་

བརྒྱན་བསམ་ཡས་རྫོང་(བཀའ་བརྒྱན་བཤད་རྒྱལ་དར་རྒྱས་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་ཁང་)འདི་ལ་ཐོག་མར་འོང་རྒྱུ་ལི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་ང་ཚོའི་བསམ་ཡས་རྫོང་གི་སློབ་མ་ཡི་ཤེས་སློབ་གསལ་དང་དེ་བཞིན་ལོན་འོན་པོ་ནས་བསམ་ཡས་རྫོང་གི་འགན་འཛིན་སློབ་མ་བཟང་མོ་བཅས་ཚང་མར་འཚམས་འདྲི་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་དེས་ང་ཚོ་དབྱིན་ཇིའི་ཡུང་པར་འོང་ཐེངས་དང་པོར་གྱུར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྔོན་མ་དོས་དབྱིན་ཇིའི་ཡུང་པར་དང་པོ་བསྐྱོད་ཆེ་(སི་ཀོ་ཏ་ལེ་རྩ་ནང་གི་)བསམ་ཡས་སྤྱིང་དུ་བྱིན་པ་ཡིན་ན། ལུང་ལྟ་ཚུལ་ལ་མ་ཁོང་ཚོས་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་མ་མང་པོ་བཟོས་པ་ཡིན་སྐབས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེངས་དང་པོ་འོང་དུས་ཅ་ན་(སི་ཀོ་ཏ་ལེ་རྩ་ནང་གི་)བསམ་ཡས་སྤྱིང་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུར་སྐབས་བདེ་པོ་མེད་པ་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ད་ལན་ཐེངས་དང་པོ་དབྱིན་ལན་དུ་འོང་སྐབས་(སི་ཀོ་ཏ་ལེ་རྩ་ནང་གི་)བསམ་ཡས་སྤྱིང་དུ་བསྐྱོད་མ་ཐུབ། ཡིན་ཡང་ལོན་འོན་པོ་ནས་བསམ་ཡས་སྤྱིང་གི་བྱེ་བྲག་ང་ཚོའི་བསམ་ཡས་རྫོང་དུ་འོང་རྒྱུ་ལི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་བསམ་ཡས་སྤྱིང་དུ་སླེབས་པ་དང་གཅིག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོའི་བསམ་ཡས་སྤྱིང་དབྱས་དང་ཡན་ལག་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་དང་དེ་བཞིན་ང་ཚོ་འདིར་ཡོད་པའི་བྱ་བ་ཚུན་ནས་བ་ཚང་མས་ད་ལན་གྲ་སྐྱིག་དཔེ་མེད་བཟུང་ཉེ་གང་ལེགས་བྱུང་གདལ། ཁ་ཅང་རྒྱལ་ས་ལོན་འོན་གྱི་ Battersea Evolution བེ་ཏར་སིའི་སྤྱིང་ཚལ་ཚོགས་ཁང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཚོགས་བརྒྱན་མའི་ཚོས་འབྲེལ་ཉེན་གྱི་ཞལ་ཐང་དང་། མཚོད་ཆས། ཁྱིལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཚང་མ་བསམ་ཡས་སྤྱིང་གི་ཡིན་སྐོར་ཐོས་བསམ་ཚང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ནས་ང་ཚོའི་བསམ་ཡས་སྤྱིང་དང་དེ་བཞིན་རོགས་བ་ཚང་མའི་སློབ་ཤིང་ལྟ་བུ་གཙོ་བོ་སྤེལ་ཚོའི་ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆེ་ཆགས་ཡོད། ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆེ་པོད་ནས་ང་ཚོ་ཐེངས་ཁ་ཁས་མངའ་བསྐྱུང་བྱུང་། དེ་ནས་དུ་སླེབས་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་དགེ་གོང་དུ་ཞུས་པ་རི་བཞིན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་དེ། རིན་པོ་ཆེ་ཁོང་དུ་ཐེབས་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་། རོས་གྱིས་རིན་པོ་ཆེ་ཐུག་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་། རོས་ཐེངས་དང་པོ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ལོ་ཨ་རི་ལ་སླེབས་པའི་ཁ་ཐུག་ལ་འཇུག་ཅམ་ཞིག་དང་དེ་འདྲ་མཁའ་མང་ལྟ་བུ་ལས་སྤེལ་མངའ་མ་བྱུང་། གང་ལྟར་སྤོད་སྤོད་བཀའ་མོལ་ཞུ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། དེའི་རྗེས་སུ་རིན་པོ་ཆེ་སློབ་དུ་(སྐུ་སོག་བཀའ་སྤྱོད་དགོངས་པ་རྫོགས་པའི་གནས་ཚུལ་ངན་པ་བྱུང་། སློབ་དུ་གནད་དོན་དེ་འབྲེལ་བཞེན་ནས་དགོངས་པ་རྫོགས་གྱི་ཡོད་པ་ང་ཚོ་ཚང་མའི་བསམ་སློབ་ནང་དུ་དེ་འབྲེལ་བ་ཉིད་ནས་མེད། ཡིན་ནའང་དགོངས་པར་ང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གཅིག་ལྟ་བུ་ལ་ཡིན་པར་དེས་བོད་ནང་ལོགས་སུ་འདྲེ་གྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྐྱེ། ང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཞིག་གིས་བོད་ནང་དུ་རོགས་པ་བཟུང་མི་ཆེ་འུགས་ཤོས་ཞིག་རིན་པོ་གྱུར་ཡོད། དགོན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་སློབ་གྲྭ། སློབ་ཁང་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རོགས་པ་བཟུང་ཉེ་དོས་ཡོད་པོད་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚང་མས་ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆེ་ཅ་ཆེན་པོར་བཞེས་རྒྱུ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་ཁོང་དགོངས་པ་རྫོགས་པའི་རྗེས་སུ་ལྷག་པར་དུ་འདྲེ་ཅ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་དོད་དུ་བྱིན་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། དེར་བརྟེན་དེ་གི་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁག་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཁག་རྒྱུར་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རང་རེ་བོད་པ་ལ་མཚོན་ན་གྱོང་གུན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚང་མའི་མཐོང་ཚུལ་ལ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

ད་ལན་ངོས་རང་འདིར་འོང་སྟེ་བསྟུང་ཅ་ན། རྒྱ་མ་  
ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་པའི་  
རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཡོད་ཚད་སྟོན་ཏེ་སྤུ་མ་ཐུད་དེ་རིན་པོ་ཆེའི་  
མཛད་འཕྲིན་གྱི་འཕྲོ་སྐྱོད་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་འབད་བཙུན་བྱ་  
བཞིན་ཡོད། དེའི་འོག་ཏུ་ཁྱེད་རང་ཚོ་ཚང་མས་སྤར་གྱི་མཉམ་  
འདེགས་ཀྱིས་རོགས་པ་བཞིན་ཏེ་སྤུ་མ་ཐུད་དེ་གནས་སྟངས་  
བཟང་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་དུས་ཅ་ན་ངོས་རང་ཉ་ཅང་དགའ་  
པོ་བྱུང་བས་ཀུན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་སྐྱོར་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་  
པོར་གྱུར། དཔེར་ན། རྒྱ་མ་ཡེ་ཤེས་ལྟ་བུ་འོ་ཆེན་པོ་བདུན་  
ཅུ་སྟེ་སྤེལ་བ་དང། ཁོ་རང་ལོ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མ་འོངས་  
པའི་སེམས་ཁུལ་ཡོད་སྟེ། ཡིན་ཡང་ད་དུང་རྒྱ་མ་ཡེ་ཤེས་  
ཆེ་རིང་པོ་འདུག་རྒྱུའི་སྟོན་ལས་ཡོད། དེ་བཞིན་མ་འོངས་པ་  
ལ་སྤུ་མ་ཐུད་དེ་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་སྐྱོར་ངོས་ཀྱིས་བསྟོ་  
དགོས་པར་གྱུར་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཡང་སྤྱིད་སྐྱོར་ཅུང་གསང་  
བ་བྱ་དགོས། ཨ་དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་གདན་ས་གཙོ་བོ་བོད་  
དུ་ཡོད། གལ་ཏེ་བོད་དུ་འབྱུངས་ཆེ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་སྟུབས་  
བསྟུན་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་སུ་གྱུར། ལ་སོགས་པའི་ཕྱི་  
རྒྱལ་ལུང་པར་འབྱུངས་ཆེ་ཅུང་ལས་སྒྲ། གང་ལྟར་དེ་དག་  
ཚང་མ་གསང་བ་དང་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་སྐྱོར་གྱི་བྱ་  
དགོས་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་མ་ཡེ་ཤེས་དང་  
རྒྱ་མ་གར་བསྟན་ལ་ངོས་ཀྱིས་བཤད་དེ། དང་པོ་ངོས་འཛིན་  
ལེགས་པོ་བྱུང་ན་རྗེས་མ་ཁྱེད་རང་ཚོས་རིམ་བཤས་རྟོགས་  
དེས་ཡིན། ཐོག་མར་གསང་བ་དང་སྤྱད་སྐྱོབ་ལེགས་པོ་བྱ་  
དགོས།

བཀའ་བརྒྱུད་བསམ་ཡས་སྤྱིང་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་གཞུང་པ་  
སྤྱི་ཐོབ་བརྒྱུག་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་སྟངས་དང། དཔེར་

ན། ཨ་རིའི་ཀའའི་ཐོག་གསུམ་ཚོས་སྤྱིང་དང་དེ་བཞིན་དཔྱིན་  
རིའི་ལུང་པར་བསམ་ཡས་སྤྱིང་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་དགོ་འདུན་  
ཀྱི་སྟེ་རྒྱ་གསུམ་རྒྱུའི་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་སྟེ།  
དགོ་འདུན་གྱི་སྟེ་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོ་ཤར་སྟོགས་དང་  
ལུ་བ་སྟོགས་ཅུང་རིག་གཞུང་ཐ་དད་དུ་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྟོགས་གཅིག་ནས་ཅུང་ཟད་ཅུང་ཟད་སྟོལ་  
རྒྱུ་གྱི་ཤོམས་སྟོལ་ཚང་མ་ལ་སྟོལ་རྒྱུ་རི་བཞིན་འབྱུང་རྒྱ་  
དཀའ། ཡིན་ཡང་གཙོ་བོ་སྟེ་བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོ་དགོ་འདུན་གྱི་  
སྟེ་སྟོན་དམ་པའི་སྤྱིང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། སྟོན་མ་  
ཡིན་ན་རབ་དུ་བྱུང་བ་ཞེས་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་ཆེ་ཡི་མཐའ་ཅན་  
གྱི་སྟོམ་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། ཡིན་ཡང་དེར་སང་སྟོགས་གཅིག་  
ནས་དུས་ཚོད་དེའང་འབྱུང་བ་ཕྱིན་ཟེན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་  
མི་ཆེའི་ནང་དུ་འཛུལ་བྱ་སྤྱིང་འདི་འབྱུང་སྟོག་ཆེན་པོ་འགྲོ་  
བཞིན་ཡོད་ཅ་ན་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་འབྱུང་སྟོག་མང་  
པོ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མི་ཆེ་གཅིག་ཅེས་ལབ་དགོས་བྱུང་ཆེ་  
དེར་སང་ཉ་ཅང་དགའ། ཚོད་དཔག་བྱེད་མ་ཐུབ་པ། ལྟར་  
ཡིན་ན་མི་ཆེ་གཅིག་ཅེས་པ་ཆ་མཚུངས་མ་གཏོགས་དེ་ཅམ་  
འབྱུང་སྟོག་འགྲོ་དགའ། དེར་སང་འཛུལ་བྱ་སྤྱིང་འདི་འབྱུང་  
སྟོག་འབྱུགས་ཆེན་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་སྟེ། སོ་སོའི་མི་ཆེའི་  
ནང་དུ་འབྱུང་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བཤད་དགའ། རྒྱ་  
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དཔེར་ན་ཐེ་ར་བ་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་ལོ་  
དུས་ཀྱི་བཅད་རྒྱ་བཞིན་ཏེ། ལོ་གསུམ་བཞི་ལྟ་བུ། །ལ་ལ་  
རིམ་བཤས་མི་ཆེ་སྟེ་ལ་པོ་ལ་རབ་དུ་བྱུང་བ་བཞིན་རྒྱ་དེ་ལྟར་  
འོང་བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་མདོར་ན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་བསམ་  
སྟོ་བཏང་སྟེ་དགོ་འདུན་གྱི་སྟེ་རྒྱ་གསུམ་རྒྱ་གསུམ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟར་  
ཆགས་འདུག། །གང་ལྟར་དུས་ཚོད་རིང་སྤང་ལ་མ་ལྟོས་པར་  
དགོ་འདུན་གྱི་སྟེ་ཞིག་ཡོད་ན་ཉ་ཅང་ལེགས་སྟེ།

ངོས་ལ་དེ་ལན་དེ་ལྟར་ཡུལ་གྱི་  
 རོངས་མཚན་ལོ་གཉིས་སྤྱད་འདུག་  
 བས་དེར་བརྟེན་ལོ་གཉིས་ནང་དུ་  
 བར་ཚུར་འགོ་ཚེག་སྟེན། ཡིན་  
 ཡང་སྐབས་དེ་དེ་ཚོའི་དཀའ་ངལ་  
 རོངས་མཚན་གྱི་དཀའ་ངལ་མིན་  
 བར་གྱི་ཚོགས་མཚན་ཐོབ་མིན་སྟུག་  
 ཅས་འདུག་དགོས་པའི་དཀའ་ངལ་  
 ཡོད། ཚོགས་མཚན་ཐོབ་ན་ཡང་ཡང་  
 སྐབས་སྐབས་ཀྱི་ཕལ་ཆེར་འབྱུང་སྟེན།  
 སྟུགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སླུལ་དང་  
 མཛུགས་སྟེན།



བསམ་ཡས་རྫོང་ནི་སི་ཀོཌ་ལེ་རྒྱན་མཚེས་པའི་  
 བཀའ་བརྒྱུད་བསམ་ཡས་སྤྱི་ལོ་ཡན་ལག་ཡིན། མཇུག་  
 ཏུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༧ ལོར་སྐབས་རྗེ་ཅམ་གཉིས་ཏེ་སྐབས་རྗེ་  
 ཚོས་རྒྱལ་དུང་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཚོས་རྗེ་ཨ་དཀོན་སྐུལ་སྐུ་  
 ཅམ་གཉིས་ནས་ཡུལ་མཚོག་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་  
 དགོངས་བཞེན་གསར་དུ་འཇུགས་སྐྱབ་མཛད་པ་ཞིག་དང་།  
 འདི་ཉིད་ནི་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་གསར་འཇུགས་བསྐྱེད་པའི་  
 བོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། དེ་  
 ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོགས་ཚུལ་ནི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་དམ་  
 ཚོས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཐོག་མར་ཕྱག་བཏབ་པའི་བསམ་ཡས་མི་  
 འབྱུར་ལྷན་གྱིས་བྱུང་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མཚན་རླུང་  
 ལས་བཏགས་པ་ཞིག་དང་། སྐབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ཅམ་གཉིས་  
 ནི་ཡུལ་མཚོག་གོང་མ་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་དང་བྱུང་རིག་  
 པའི་རྗེ་རྗེའི་སྐུ་གྱི་སྐུ་ལོ་ཡིན། ཡུལ་མཚོག་གོང་མས་  
 དེ་ལྟར་ཡུལ་དུ་ལན་གསུམ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་བསམ་

ཡས་སྤྱི་དང་བསམ་ཡས་རྫོང་གཉིས་སུ་དང་ལྷན་འདུས་པ་  
 གྲུན་ལ་དབུ་ཞུ་མཚོང་གོལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛུགས་དང་བཀའ་  
 དབང་གསུང་ཚོས་སོགས་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་གྱིས་  
 སྐུལ་ལྷན་གདུལ་བྱ་ནམས་ཀྱི་དེ་བུ་ཚུལ་བཞེན་བསྐྱེད་པར་  
 མཛད། དེ་བཞེན་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་ཚོས་རྗེ་ཨ་དཀོན་  
 རིན་པོ་ཆེ་ལ་འབྱུང་འབྱུར་ལྷན་རིང་པོའི་བར་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་  
 རྒྱལ་བསྐྱབ་སྤྱི་དང་། རྗེ་བྲག་དེ་ལྟར་ཡུལ་བསམ་ཡས་སྤྱི་  
 དུ་དར་སྤེལ་གང་ལེགས་བཞིན་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་སྟེན།  
 ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོར་ཡུལ་མཚོག་ཚོས་རྒྱལ་དུང་པ་རིན་པོ་  
 ཆེ་ཨ་རིང་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་རྗེ་ཨ་དཀོན་རིན་  
 པོ་ཆེ་ནས་ལས་གཞི་ཁག་སུ་མཐུད་རྒྱ་སྐྱེད་མཛད་དེ་བསམ་  
 ཡས་རྫོང་གི་འདྲིན་སྤོང་མངའ་འོག་དེ་ལྟར་ཡུལ་དང་། ཡུ་  
 རོ་བ། ལྷོ་ཨ་མི་རི་ཀ་སོགས་སུ་ཡན་ལག་གི་ཚོས་ཚོགས་དུ་  
 མ་འཇུགས་སྐྱབ་མཛད་ཡོད།



ཅད་ལ་ཞི་བའི་སྐྱེད་ཚལ་འདིར་བྱིན་འབེབས་དང་རབ་གནས་  
 མིར་གདན་ཞུ་བའི་བཞུགས་སུ་བཞུགས་པ་དང་། སྤྱི་ཚོར་ཡགོང་ས་  
 ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གསུང་འཕྲིན་  
 དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་གོ་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་། འཛམ་  
 གླིང་སྤེལ་འགོ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཁྲུང་དུ་འཁྲི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་  
 ཡིན། བོད་ཀྱི་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པར་ལས་རིམ་འདི་ལྟ་བུའི་  
 བགོད་མངགས་མཛད་པར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་སློབས་པ་

ཡོད་ཅེས་དང་། ཞི་བའི་སྐྱེད་ཚལ་འདི་ཉིད་ Geraldine  
 Mary Harmsworth Park ཀྱི་སྐྱེད་ཚལ་ནང་དབྱིལ་  
 འཁོར་གྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ལྷ་བུའི་དབྱིབས་གཟུགས་སུ་ཆགས་ཡོད་  
 ཅིང་། འདིར་སྤྲང་སློབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོགས་  
 མི་ཉུང་ཤས་ལས་གདན་ཞུ་བྱུང་བ་མིན་དང་། དེ་ཡང་དབྱིན་  
 དུལ་ནང་སྤྱི་ཚོགས་པ་གདན་ཞུ་བོད་པོའི་ཚོགས་པ་དང་  
 འབྲེལ་ཡོད་ཁག་གདན་ཞུ་བའི་བཞུགས་པ་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་གྱི་

**རང་རྗེའི་འཛིག་རྟེན་ཁོར་ཕྱག་གི་མདུན་ལམ་ནས་ལྟ་བུ།**

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ རེས་གཟའ་མིག་དམར་།  
 ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡུལ་མཚོགས་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ལོན་  
 རོན་ནང་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་སྤྱན་གསལ་ལྷན་པའི་ The  
 Royal Asiatic Society ཉེན་འདོད་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཚོགས་  
 པ་འཛུགས་པར་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་འགན་འཛིན་སྤྱི་ཞབས་  
 Rt Hon Norman Baker གཞོན་པའི་གནད་ཡོད་མི་  
 ལྷ་ནམས་ནས་ཁོར་བསྐྱབས་ཀྱིས་ཞུས། དེར་མགོན་པོ་  
 མཚོགས་པ་གདན་ཞུས་མཛད་པའི་ཕྱག་དེབ་ལས་ཁོར་  
 ཡུག་སྤྲང་སློབ་ཀྱི་ལོ་ལྟོ་བའི་མཐའ་དག་ལ་དོ་སྐྱེལ་བུ་  
 ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས་པ་ལྟར་ཁོར་  
 ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ཚོགས་པ་  
 གསར་འཛུགས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་ལྟར་བཞུགས་སྐྱོད་ལོན།

“དེ་རིང་དབྱིན་ཡུལ་རྒྱལ་ས་ལོན་རོན་དུ་རྟེན་གཞི་  
 ཞུས་པའི་ The Royal Asiatic Society ཚོགས་པས་  
 དམིགས་བསལ་མགོན་འབོད་བཞུགས་ཏེ་སྤྱི་མགོན་པ་ལྷན་

རྒྱས་དང་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ལ་རོལ་རྒྱ་བྱུང་  
 བར་དགའ་པོ་བྱུང་ལ་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་  
 ལེགས་ཡོད། ད་ལན་དབྱིན་ཡུལ་དུ་འོང་རྒྱུའི་གོམ་པ་དང་  
 པོར་གྱུར། བོད་དུ་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་དབྱིན་རིའི་ཡུང་པ་  
 དང་ང་ཚོ་ཐོད་གཉིས་དབང་དམིགས་བསལ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་  
 ལས་ཚོང་འབྲེལ་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ལུགས་  
 ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། ལྷོན་མ་ལྷ་ས་བདེ་སྐྱིད་གླིང་ཁ་ལ་དབྱིན་  
 རིའི་གཞུང་ཚབ་དང་སྤྱན་ཁང་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་  
 དམིགས་བསལ་འབྲེལ་བ་ཞིག་མཚོན་བྱུང་སྟེ། ད་ལན་  
 དངོས་སུ་ངོས་རང་འདིར་སྤེབས་ཏེ་དབྱིན་རིའི་མོས་ཚོགས་  
 ཁང་དེ་དག་མཚོང་སྐྱབས་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱིར་བཏོན་གྱིས་  
 ལྷོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་ལྟར་ལྟར་བཏོན་བྱུང་བ་ཞིག་བྱུང་།

དེ་རིང་ངོས་ཀྱིས་བཤད་རྒྱུའི་བརྗོད་གཞི་ནི་བོད་དང་  
 ཉི་ལྷ་ཡའི་ཁོར་ཡུག་སྤྲང་སློབ་སྟོར་ཡིན། ཁོར་ཡུག་ཐོག་  
 ཏུ་ དམིགས་བསལ་ལས་ཀ་ཐོན་བུ་བཞུགས་ཡོད། དེ་ལྟར་

\* ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོགས་ལྷན་གསལ་འགན་འཛིན་པའི་ཕྱག་སྤྲང་སློབ་ཀྱི་ཚོགས་པ་དང་ཁོ་སྤྱི་ཚོགས་པ་ལྷན་པའི་གཞུང་དུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ ཚེས་ ༡༣ རེས་གཟའ་མིག་དམར་།  
 གཉིས་པ་དང་ལྷན་སྐྱེད་རྒྱུ་ཚང་དུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ ལྷ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༣ རེས་གཟའ་མིག་དམར་། གསུམ་པ་སྤོ་ཕྱོགས་བཀའ་བརྒྱུད་ལྟར་དཔོན་དུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༧ ལོ་ལ་འཛོགས། བཞི་བཞུགས་པའི་ཕྱི་ལོ་ལྟོ་བའི་དུས་ཀྱི་རིག་གཞུང་

བཞིན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དོས་རང་རྒྱུ་དུས་སྐྱེས་ས་  
 དང་འཚར་ལོངས་ལྷུང་ས་བོད་ས་མཐོའི་ལུང་པ་ལུག་གྲོག་  
 འཕྲོག་པའི་ཁྲིམ་ཚང་ཞིག་དང་རྒྱུ་དུས་ནས་རང་ལྷུང་ཁོར་  
 དུག་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བཞིན་ཏེ་ཁོར་ལུག་དང་མ་ཐུན་པའི་སྲོལ་  
 རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཅན་ལ། དེའི་བག་ཚགས་དང་གོམས་པའི་  
 དབང་གིས་ཁོར་ལུག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་གཅེས་སྐྱེས་སམ་  
 ཡང་ན་དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་འབྲུང་བཞིན་  
 ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་ཚོས་ལོ་ཤས་སྡོད་(རང་  
 ལྷུང་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་གྱི་ཚོགས་པ་བརྟན་གས། གྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལྷོ་ ༩  
 ཚེས་ ༢༡ རྣམ་ཚེས་ ༢༥ ཉིན་བར་སྐྱ་རྩ་ཆ་སྤྱི་བཟོ་བཅུ་འདྲུང་རང་ལྷུང་  
 ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོ་འཚོགས།)ཞེས་པ་  
 བརྟན་གས་ཏེ་དེའི་ནང་གི་ཚོགས་མི་གཙོ་མོ་ཉེ་སྐུ་ལ་ཡའི་རི་  
 རྒྱུད་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་དེ་དག་གི་སྐྱེ་ཚབ་སྐྱེད་  
 བཅུང་སྡེ་ཁོར་ལུག་གི་གོ་རྟོགས་སྡེལ་རྒྱ་དང་ཁོར་ཚོ་བརྒྱད་  
 དེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་མང་ལ་ཁོར་ལུག་གི་ཐོག་ནས་གོ་རྟོགས་  
 སྡེལ་རྒྱ་དང་སྡོལ་སྡོལ་སྡོལ་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་ཞིག་འགོ་  
 བརྟམས་པ་ཡིན།

ནས་པ་ལྟན་རྒྱས་ནས་མཁུན་གསལ། སྤྱིར་བཏང་ཉེ་སྐུ་  
 ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད། ལྷུང་པར་དུ་མཚོ་བོད་ས་མཐོ་འདྲི་ཁོར་ལུག་  
 གི་ཆ་ནས་གལ་གནད་ཆེ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དམིགས་  
 བསལ་དུ་དེར་སང་རྒྱ་ནག་གི་ཁོར་ལུག་ཚན་རིག་པ་དག་  
 གིས་ཀྱང་བོད་དུ་དམིགས་བསལ་ཁོར་ལུག་ལ་དོ་སྣང་བཞིན་  
 རྒྱ་དང། བོད་དེ་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྡེད་ཚལ་ཞིག་ཏུ་  
 བོ་རྒྱུར་བསམ་འཚར་འདོན་མིའང་ཡོད། མདོར་ན་བོད་  
 འདྲི་འཇམ་སྤྱིར་གི་སྡེ་གསུམ་པ་དང་ཨེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་བོ་ཚེན་

བོ་དུ་མའི་འབྲུང་གནས་སུ་གྱུར་ཏེ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཅན་  
 ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་སྐབས་མ་ལེགས་བའམ་བོད་དོན་གྱི་  
 སྐོར་གྱི་སྐྱད་ཆ་དེར་སང་སྤྱིར་ཅ་ན་ལམ་སེང་ཆབ་སྤིད་གྱི་  
 གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་གོ་བ་ལེན་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་  
 རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་དོས་ནས་ཀྱང་ཆབ་སྤིད་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་  
 ཡིན་པར་བཟོ་ཨེ་སྐབས་ལ་འབད་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་བོད་  
 གྱི་གནས་ཚུལ་ཞེས་པ་གལ་ཆེན་པོ་བཟེད་ཐབས་མེད་པ་  
 ཞིག་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བོད་གྱི་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་  
 དེ་ཆགས་ཡོད། བོད་གྱི་ཁོར་ལུག་གི་ལུགས་རྒྱུན་ཏེ་བོད་  
 དུ་འདུག་མའི་བོད་མི་ཅན་མ་ཟད། རྒྱ་ནག་ཉེས་པོ་དང་དེ་  
 བཞིན་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁྲིམ་མཚེས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་ཨེ་ཤི་  
 ཡའི་ཁྲོན་ཡོངས་སུ་ལུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན་  
 སྐབས། དེར་བརྟེན་བོད་གྱི་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་དེ་ཆབ་  
 སྤིད་གྱི་གནད་དོན་རྒྱང་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་  
 དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཆགས་  
 ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཚང་མས་གོ་སྐབས་ཚོད་ལེན་བཞིན་  
 ཏེ་དེ་ལ་དོ་སྣང་འབྲུང་ན་བསམ་པའི་རེ་བ་དེ་ལྟར་ཡོད།

བོད་གྱི་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་ཚེ། དང་པོ་  
 བརྟེན་མི་དགོས་པ་གང་ཡེད་ཅེ་ན། བོད་གྱི་ས་མཐོ་དའི་ཐོག་  
 ཏུ་འཚོ་གནས་བཞིན་ཏེ་འདུག་བཞིན་པའི་བོད་མི་རིགས་  
 དེས་བོད་གྱི་ཁོར་ལུག་ལ་ལྟ་སྐྱེད་མེད་འདྲེ་ཡོད་པ་དང་འཚོ་  
 བ་སྐྱེལ་སྐྱེད་མེད་འདྲེ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་དགོས། དེ་ལ་ར་  
 ཚོས་ཅ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་ཏེ་དོས་ལེན་བྱ་དགོས་པ་གནད་ཆེ་  
 ཡིན། དེར་བརྟེན་བོད་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ཐོག་ནས་ཁོར་ལུག་གི་ལྟ་  
 སྐྱེད་མེད་ཏེ་ཏ་ཅང་གཏེར་ཟབ་མོ་འམ་ཏ་ཅང་ཁོར་ལུག་ལ་ཐག་

གཅེས་སྤྱོད་ཁང་དུ་གྱི་ལོ་༢༠༡༣་ལྷོ་ཕྱོད་ཚེས་༥་ནས་ཚེས་༩་ཉིན། ལྷོ་ཕྱོད་ཚེས་ཚུལ་སྤྱི་ལོ་ཚོགས་(India International Centre, New Delhi)ཁང་དུ་གྱི་ལོ་༢༠༡༣་ལྷོ་ ༡༡་ཚེས་༥་ནས་  
 ༡༢་ཉིན། ལུག་པ་ཁོར་སྤྱིར་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤྱོད་ཁང་དུ་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༣ རྣམ་ ༡༥ ཉིན། འདུན་པ་སྐྱར་ཆ་བཟོ་བཅུ་འདྲུང་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷོ་ ༣ ཚེས་ ༢༡ རྣམ་ ༢༥ ཉིན།  
 བརྟེན་པ་རྟོ་ཐོ་ཐོག་གཏེར་སྐྱར་དགོན། གྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷོ་ ༣ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་ནས་ ༢༣ ཉིན།



ཉེ་བའི་ཚེས་སྤང་ལྷན་ཡོད། ཁོར་ཡུག་བཅས་པོའི་དངོས་པོ་  
 ཞིག་ཏུ་ངོས་མ་འཛིན་པར་ཁོར་ཡུག་དེ་བཞིན་ཅ་ཆེན་གསོན་  
 ལྷགས་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་  
 མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱ་  
 ཏ་ཅང་དོ་དམ་སོ་དང་ནན་ཏན་ཆེན་པོ་བྱ་བཞིན་པ་ཡིན། འོན་  
 །ཀྱང་དེར་སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་བོད་དུ་སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡར་  
 རྒྱས་ལྷགས་ཆེ་རུ་སྤྱིན། དེའི་ནས་ཁོར་ཡུག་ལ་འཛིན་པའི་  
 སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་སྤངས་དེ་ནི་ཉེ་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཉམས་གུད་དུ་  
 གྱུར། དེ་བཞིན་བོད་དུ་ཚུ་མཛོད་གསར་པ་མང་བ་དང་གཉེར་  
 ཁ་ཚོད་མེད་སྲོག་འདོན་དང་ལྷག་པར་དུ་གཉེར་སྲོག་འདོན་  
 མང་སོ་ཞིག་ནི་བོད་ཀྱི་གནས་ཅ་ཆེན་ངོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་པ་  
 དེ་དག་ལ་གཉེར་ཁ་སྲོག་འདོན་མང་སོ་བྱ་བཞིན་ཡོད། དེས་  
 རྩོགས་གཅིག་ནས་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་སྐྱོན་སོགས་ཅ་མ་དུ་  
 མ་ཟད་ང་ཚོའི་དད་སྲོལ་ལ་འདང་གཞོན་སྐྱོན་དང་གཉེར་བཞིག་  
 ཚོད་མེད་སོགས་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་ཁོར་

ཡུག་གི་གནད་དོན་དེ་འཇོམ་གྱིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱིངས་ཆའི་ཐོག་  
 ཏུ་བདེན་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་མང་ཅམ་རག་རྒྱ་དང་དོ་སྤང་མང་  
 ཅམ་འབྱུང་རྒྱ། གོ་སྐབས་དེ་ལྷོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོའི་བོད་  
 ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལ་འདང་རྒྱབ་སྐྱོར་འཛོལ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་མང་བ་  
 ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་དང་རེ་བ་ཡིད་ཆེས་བྱ་  
 བཞིན་ཡོད། ལྷགས་ཇེ་ཆེ། „ཞེས་བཀའ་སླུལ།  
 གྲུ་ལ་དབང་མཚོ་གནས་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་སླུལ་མཐར་བུ་དེ་དག་ཚོགས་པའི་  
 ཚོགས་གཞོན་ཆེ་རིང་བཟུ་ཤིས་ལགས་ནས་ལྷགས་ཇེ་ཆེ་  
 རྒྱའི་གསུང་བཤའ་དང་མགོན་སོ་མཚོ་གལ་དམིགས་བསལ་  
 ལྷག་ཏུ་གསུངས་ལྷགས་དེ་རྒྱུ་མཐའ་ལ་ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་ཚོགས་  
 ཁང་གི་ཁང་ཅེག་གསུམ་པའི་ཐོག་བོད་ཀྱི་གོ་སྐྱིག་ཚོགས་པ་  
 དེ་ཉིད་ནས་མང་ཚོགས་ལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་ཏོག་གི་གོ་སྐྱིག་  
 དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་རྩེ་མཐའ་ལྷ་རྒྱའི་གོ་  
 སྐབས་ཀྱང་སླུལ།



ལྷོ་ལྷོ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་གི་ཚེས་ཚོན་  
གསར་ཤིང་ལྷོ་ལྷོ་དེ་བཞིན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་པ་ལོས་  
པ་དེ་ཉིད་དུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
Watkins Books ཏུ་དབྱེ་འབྲེད་བསྐྱེད་པ་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༢༣ ཉིན། རེས་གཟའ་མེག་  
དམར། ལོང་ཚེས་ཉིན་གྲུང་ལོལ་མཚུགས་དུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ས་ལོན་ལོན་དུ་ཉིན་གཞི་བཅས་པའི་ལྷོ་ལྷོ་དེ་བཞིན་  
མཛད་ལྷོ་ Watkins Books ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་  
མགོན་པོ་གང་གིས་མཛད་པའི་ལྷོ་ལྷོ་དེ་བཞིན་  
Interconnect-  
ed: Embracing Life in our Global Society ཞེས་  
པ་དབྱེ་འབྲེད་བསྐྱེད་སྤྱོད་དེ་ཉིད་ལྷོ་ལྷོ་དེ་བཞིན་  
Interconnect-  
ed ཞེས་པའི་བཛོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་ཐད་བཀའ་  
སློབ་དང་བཀའ་འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱེད་སྤྱོད་

པོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལ་རེ་འདུན་ཚེན་པོས་  
ལྷོ་ལྷོ། ལྷོ་ལྷོ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེད་བཅུ་བདུན་པ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལས་རྩོམ་མཚོག་ལི་པོད་ནང་པ་སངས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
གྲུལ་ཀམ་བཀའ་བཛུད་ཀྱི་དབྱེ་འབྲེད་ཅིག་ཡིན། ལོན་ལོན་  
NDTV བརྒྱན་འཕྲིན་གསར་འཕོད་པ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷོ་ ༥  
ཚེས་ ༢༤ རེས་གཟའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

༢༡། རོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལོང་ལ་རེ་འདུན་ཚེན་  
པོས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ནས་འདུག་གནས་དང་སྤྱོད་མཛད་བར་དཔལ་ལྷོ་ལྷོ་  
དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་ཚེས་བསྐྱེད་བཛོད་མཛད།  
དབྱེད་གངས་སུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་རོས་སྤོར་མཛད་ཅིང། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠  
ལོར་མགོན་པོ་མཚོག་བཅུན་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

མཉམ་མཉམ་གྱི་ལྗོངས་སྐྱེས་ལྗོངས་ལོངས་ཤིང་། ད་ལྟ་དེའི་ཉེ་  
ལོ་དཔལ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུ་སྤོང་བྲུ་ཚང་དུ་སྐྱེ་བའུ་གསལ་མཛད།  
མོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་བྱེ་བྲག་ཀམ་པ་ཀའ་བརྒྱུད་པའི་  
བྱུང་མཐའི་དབྱ་ཁྱིད་གང་ཉིད་དགུང་གངས་པ་ཅུ་བཞི་པའི་  
མོག་མོད་ནས་བལ་ཡུལ་བརྒྱུད་དེ་རྩ་འཁུལ་ལྟ་བུས་ཆེ་བས་  
རྒྱུར་བསྐྱེད་པའི་དུང་། ད་ལྟ་གང་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱུག་  
དེ་བ་གཉིས་པ་ (Interconnected) བྱང་ལྷུང་གི་འབྲེལ་བ་  
ཞེས་པའི་དབྱ་འབྲེད་བསྐྱེད་པ། མོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་  
མཛེས་ལྗོངས་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་བཀའ་སྐྱེད་དོན།  
ནི་རང་རེ་མོད་མི་རྣམས་ལ་གནས་ཡུལ་དང་གང་ཅིའི་སྤྱང་  
སྤྱོད་སྤྱོད་བས་ཆེས་བཀའ་བྱིན་ཆེ་བ་དང་། མོད་མི་རྣམས་  
ནས་ལ་རེ་འདུན་ཆེན་པོའི་སློབ་ལྟ་བུ་བཞིན་ཡོད། གཞུང་  
གིས་བཅན་བྱོལ་མོད་མི་ཡོངས་ལ་ཐུགས་སྤོང་ཆེན་པོས་  
གཞིགས་སྤོང་བྱིས་པར་བཀའ་བྱིན་སྤྱི་བཅངས་ལྷུ་བཞིན་  
བ་ཡིན། ཉེ་སློབ་སྤྱི་མཐུན་པའི་ནང་འཛོལ་པའི་གང་གི་བྱུག་  
དེ་བ་ (Interconnected) གཉིས་པའི་)ནང་གསལ་དུ་ད་  
ལྟའི་རོ་དག་གི་དུས་རབས་འདིར་ཁེར་རྒྱུད་གི་རོ་མོར་བསྐྱོད་  
བའམ་ཆེས་སྤྱི་རྗེ་སྤྱན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རོ་མོར་བསྐྱོད་པ་  
གཉིས་དབང་འགོ་སྤོགས་གངས་གམ་ལོར་བའི་གོ་ཚོགས་  
དགོས་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བ་ཡིན། རིག་པའི་ལམ་སྤོན་  
ཀྱི་བྱུག་དེ་བ་འདི་ཉིད་ནི་རྗེ་སྤྱི་ཚོགས་འདིའི་ནང་ཆེས་  
སྤྱི་རྗེ་དང་ལྷན་པའི་ལམ་བུ་མཚོན་པའི་ས་བཟང་གསལ་སྤྱན་  
འདིར་མོག་མར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་ལྷུགས་ཐབས་མེད་  
ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་མཚོན་པར་མཛད་ཡོད། ཅེས་དེ་བ་འདིའི་པར་  
སྤྱན་བྱེད་པོ་ནས་སྤོང་མོད། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་ཁོར་ལུག་  
དང་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་མམ་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་  
ནང་རབ་བྱུང་དང་བཅུན་མའི་དགོན་ཁག་ལྟ་བུ་ཅན་ཅན་

ལ་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྤོང་ལམ་  
སྤོན་ནར་མར་སྤོང་བཞིན་ཡོད། གང་གི་ད་ལྟའི་མ་བསྐྱེད་དུང་  
མངས་ཀྱི་མཛད་འཆར་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཀམ་ཀོ་ཚང་གི་  
ནང་བཅུན་མ་རྣམས་ལ་དགོ་སྤོང་མའི་སྤོང་རྒྱུན་སྤྱོད་ཐབས་  
མཛད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་མོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ནང་  
བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་གོ་སྐབས་ཆ་མཚུངས་སྤྱན་པའི་སྤྱད་དུ་  
ཆེས་དགའ་བའི་བྱུང་རབས་ཀྱི་གོམ་པ་དང་པོ་ཡིན། དཔལ་  
ལྗོངས་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞིག་དང་། སྤྱན་  
དག་པ། ཚོམ་པ་པོ་ཞིག་གུང་ཡིན་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཁོར་ནས་  
ཚོས་གང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་གསལ་གཏོད་མཛད་ཡོད་དེ། དེ་  
ཡང་མོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྤྱོད་མའི་འབྲེལ་གཞུང་དང་དེར་དུས་  
ཀྱི་ཚོས་གང་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པའི་སྤོན་ནས་ལམ་ལུགས་  
གསལ་བཞིག་གསལ་གཏོད་མཛད་བཞིན་ཡོད། གང་གི་སྤྱན་  
ཚོམ་དུ་མ་ཞིག་རོལ་དབྱེད་ནང་སྤྱི་གུང་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་  
སྤྱོད་བརྒྱུད་འདི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོན་བྱོན་གོང་མའི་རོ་ཉའི་  
ནང་གསལ་པའི་མགུར་དུ་མ་ཞིག་བསྐྱར་གསོ་འབྱུང་ཐབས་  
ཀྱི་མཛད་འཆར་ལ་ལྷུགས་བཞིན་པ་ཡིན།

གནས་ཚུལ་འདི་ཉིད་NDTVབརྒྱུན་འཁུལ་ལས་བྱེད་པ་ནས་  
མཉམ་བཅའ་ཡིན་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཁེ་ལས་པ་ཞིག་ནས་བཞུགས། གསལ་གནས་  
འདི་ནི་དགོ་ཆེ་བསྤོན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་ནས་དབྱིན་ཡིག་ལས་ཐག།



ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་འགྲོ་བ་དང་བདེ་སྲིད། ཚེས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་མདོ་འགག་གཅིག་ཏུ་གཞོལ་བ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༤ རེས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན། དམ་པ་ཀེ་མེ་རིན་མཚོག་དང་ King's College, Cambridge ཀེ་རྫོ་ཀེ་མེ་རིན་མཚོ་སྐོབ་། དབྱིན་ཡུལ། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་ St Catharine's and King's College, Cambridge ཀེ་མེ་རིན་མཚོ་མཚོའི་གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་ནང་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་མནའ་འབྲེལ་མ་སུན་ཚོགས་གི་ཁོར་ཡུག་དང་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་སྲུང་སྐོབ་བདག་གཉེར་གི་བྱུང་ཆེ་སྐུ་ཞབས་མཁས་དབང་འབར་

འབའ་ར་སྤུས་ Dr Barbara Maas མཚོག་ནས་གདན་འདྲེན་གྱི་ལོ་སྤྱོད་གཟའ་རྒྱུས་ལུགས། ཡུལ་དབང་ཡཀལ་པ་མཚོག་ཀེ་མེ་རིན་མཚོ་སྐོབ་ King's College, Cambridge ལ་བྱོན་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་དོན། སེམས་ཅན་དང་རང་རེའི་བར་འབྲེལ་ལམ་གྱི་མཚོན་དོན་དང་། དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་ལ་ལྟ་སྐྱོད་སོགས་གི་གནད་དོན་ཐད་མཚོ་སྐོབ་གི་ཚོགས་འདུའི་དབུ་འཇུག་ནང་མེབས་ལུགས་མཛད། སེམས་ཅན་གྱི་

བདེ་དོན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ Dr Murray Corke དང་ Peter Fordyce རྣམ་གཉིས་ནི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱུགས་རིགས་ནད་བཅོས་ཀྱི་སློབ་རིགས་སྡེ་ཚན་གྱི་མཁས་དབང་རྣམ་གཉིས་ཡིན། ཁོང་རྣམ་གཉིས་ནས་མགོན་པོ་མཆོག་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་དོན་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་པའི་ལས་འགུལ་རྩི་བཅུ་དང་། དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གྱི་ཚོར་ཤེས་དང་ནད་གཞི་དོས་འཛིན། བཅོས་ཐབས་སོགས་དེར་དུས་དང་མ་ཐུན་པའི་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ཁག་ལོ་སྟོན་གསལ་བཤད་ཞུས། འདི་ཉིད་གྱིས་སེམས་ཅན་དུ་མ་ཞིག་ཆེ་སྟོན་གྱི་གཞི་དང་འཆོལ་ས་གོལ་ཞིང་མན་བདེའི་ལམ་ལ་འགོད་པའི་སྤྱི་ལྷན་པས་པོ་ཆེ་ཞིག་སྤྱོད་བཞིན་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ཡུལ་དབང་མཆོག་ནས། རང་རེའི་ལག་བརྒྱུད་སེམས་ཅན་དུ་མ་ཞིག་གི་ཆེ་སྟོན་ལ་མི་བཟོད་པའི་འདིགས་རྒྱུད་གི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཁར་བཞི་རང་རེའི་གཉེ་སྤྱུག་གསལ་མ་རིག་ཚོངས་པའི་མ་ཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་རང་རེ་མན་ཚུན་མིས་མི་ལ་འོ་སྟོན་གྱིས་སེམས་ཅན་དེ་དག་གྲང་རང་རེ་དང་བདེ་སྤྱུག་མཚུངས་པའི་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བ་ལྷག་དང་འདིགས་སྤྱང་གི་ཚོར་བ་ཡོད་པའི་སྟོན་དང་ཀུན་ནས་མཉམ་པར་སེམས་ཆེ་ད་གཞོན་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ལ་གཞོན་འཆོལ་བསམ་པ་དང་བྲལ་ཞིང་། དེ་དག་གི་སྟོན་ལ་རིན་ཐང་བརྟེན་ཆུང་ཆོར་བ་ཞིག་རང་རེའི་རྒྱུད་ལ་འཆར་རེས་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

དབྱིན་ཡུལ་ནད་ལྱི་ལོ་ ༡༩༡༦ ལོ་ཁོ་ནར་འདི་ལོངས་སྟོན་གྱི་ར་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ས་ཡ་ ༡༠༧༠ ལྷག་ཙམ་གྱི་སྟོན་གཙོད་བཞུགས་ཡོད་དེ། དེ་ཁོངས་སུ་བ་དང་། བེའུ། བག་པ། བྱིས་དུ་གསོས་པའི་འདབ་ཆགས་ཆེ་རིགས་

ལར་གྱི། དང་མོ། བྱ་ཐོན་ནས་བྱ་སྤྱུག་སོགས་སྟོན་གཙོད་གྱིས་གོང་གསལ་གྲངས་མཚུངས་ཙམ་དབྱིན་ཡུལ་ཁོ་ནའི་ནད་མཆིས་པའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འདི་གྱིར་ལོངས་སྟོན་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱུག་རིགས། སྟོན་ཆགས་རྩངས་པའི་རིགས། རུས་སྤུལ་རིགས་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་ཙམ་དང་། གཞན་ཡང་ཉ་རིགས་ས་ཡ་བཞི་བཅུ་ཙམ་དབྱིན་ཡུལ་ནད་ལོ་རྒྱུ་ལོར་འཕྲེན་བྱ་བཞིན་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པའི་ཚོགས་མི་རྣམས་ནས་མཇུག་སྟོན་གྱི་བསམ་འཆར་དུ་རང་རེས་སྤྱུགས་རིགས་དང་སྟོན་ཆགས་དེ་དག་དོ་སྤྱོད་མང་ཙམ་བཞི་དགོས། ཅི་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ཉིད་ཆེས་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན། ལྷིར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཅི་ཡིན་རང་རེས་ཤེས་གསལ་ཡིན། རང་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་དེ་དག་ལ་དོ་འཁུར་བྱ་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད། དུད་འགོ་ལ་གཞན་བརྟེན་གྱི་འཆོལ་བའི་འབྲེལ་ལམ་ལས་རང་རེས་མན་ཚུན་གཉིས་མན་གྱི་མཐོ་བསམ་གཉོང་དགོས་པ་ཡིན།

བཟོ་སྐྱེད་ཚོགས་འདུའི་མཇུག་དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཆོག་དང་ཁོང་གི་སྤྱི་འཁོར་རྣམ་པ་གྱི་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ནང་ཐེབས་ཤིང་། མཐོ་སློབ་དེ་ཉིད་ལྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་སྤྱི་ཞབས་དམ་པ་ Henry VI ཉེན་རི་དུག་པ་མཆོག་ནས་གསུང་གཏོང་ཞུས་ཤིང་། དེ་ཉིད་ཀེ་ལ་ལྷོ་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་མཐོ་སློབ་སྡེ་ཚན་སུམ་ཅུ་ཙམ་གཅིག་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན། ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་ཉིད་ལྷར་མཐོ་སློབ་སྡེ་ཚན་སོ་སོ་ནས་ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱས་རྗེས་དོ་མཆར་ཅན་བཞག་ཡོད། དེ་ཡང་ལམ་ལྷགས་སྤྱང་གྱི་ཉམས་ཞིབ་རུས་པ་ཐོན་པ་དང་། འདས་དང་ད་ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་པའི་ཁྲིད་ནས་སྡེ་ཚན་འདྲ་མིན་



གྱི་ཚོ་བེལ་གཞེངས་རྟགས་བཞེས་མི་སྲུང་ས་སྤུ་མ་བྱུང་  
 ཡོད། ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་མཚོ་སློབ་གྱི་དབུ་འཛིན་སློབ་  
 དཔོན་ཚེན་པོ་ Prof Michael Proctor བཀྱར་འོས་སློབ་  
 དཔོན་ཚེན་པོ་ the Revd Dr Stephen Cherry ཀུན་  
 མཚོ་སློབ་གྱི་སློབ་འཇུགས་དོ་དམ་པ་ Dean of King's  
 College Chapel དེ་བཞིན་མཚོ་སློབ་གྱི་ལས་བྱེད་བཟུང་  
 གས་གཞན་ other senior academics གཞན་ཡང་སློབ་  
 དཔོན་ including Prof Caroline Humphrey DBE,  
 Director of the University's Mongolia and In-  
 ner Asia Studies Unit མི་རིགས་རིག་པའི་སྡེ་ཚོན་

ལས་བོད་མི་རིགས་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཚོན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཚེན་  
 པོ་དང་ Tibet expert Dr Hildegard Diemberger  
 from the Department of Social Anthropol-  
 ogy འབྲུག་ནས་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཞབས་ལྷན་གྲུབ་མཐར་ཕྱིན་  
 ལགས་ནི་རི་དྲགས་གཅེས་ཉར་བྱ་ཚུལ་གྱི་རིག་ཅུལ་ཐོག་  
 བྱང་ཚུབ་པ་ཞིག་ཡིན། Lhendup Tharchen, a wild-  
 life conservation expert from Bhutan དེ་བཞིན་  
 བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་བྱར་ཨ་ཁོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཁོང་གི་ལྷུ་མ་ཡང་  
 དེ་ཁོངས་སུ་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ནམས་སུན་མོང་ནས་གདན་ཞུ་  
 གཞབ་རྒྱས་ཞུས།



**ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་བཀུར་ལོས་ཡི་ཤུའི་ལྷ་མ་ Lord Williams མི་ལེམ་སེ་དང་  
མཛེལ་འཕྲད་བསྐྱེད་སྤེལ་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༤ ཉིན། དབྱིན་ཡུལ། ཀེམ་  
 རིང་གི་རྒྱ་ Cambridge མཚོ་སློབ་ནང་གྲུང་ཚོགས་གྲུབ་  
 ཉིང་མཚོ་སློབ་འགོ་འཛིན་མཚོག་ནས་དཔལ་ཡུལ་དབང་  
 ཡཀམ་པ་མཚོག་ལ་མཚོ་སློབ་ཀྱི་ཡི་ཤུའི་ལྷ་མ་ལང་གི་ཡང་ཚོག་  
 ཏུ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་ལྷ་མ་ལང་དེ་ཉིད་ཚོག་མང་ཆགས་ཚུལ་གྱི་  
 ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་དང་སྐྱེད་གྲགས་ལྡན་པའི་དེ་མོ་རྣམས་རེ་རེ་  
 བཞིན་གཟིགས་འབྲུག་དང་སྐྱབས་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་སློབ་ཞུས།  
 དེ་བཞིན་གྲུ་ཡངས་པའི་སྐོར་བརྒྱད་དེ་མཚོ་སློབ་ཀྱི་རྒྱལ་  
 སྐོའི་བར་ཞབས་ཐང་དུ་ལེབས། ལེབས་ལམ་གྱི་ཚིག་ལྟེན་ས་  
 རྣམས་ལྷང་སློབ་རྩོམ་ལམ་ལྷ་རྩོམ་ལམ་བརྒྱན་པའི་  
 དབྱིབས་གཟུགས་ཅན་ལོ་རྩི་བརྒྱ་སྐྱབས་ལོ་རྩི་བརྒྱ་བ་ཅི་ཡང་

བཏང་ཨེ་ཡོད་སྐྱེས་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པར་གྱེད། དེ་བཞིན་  
 སེ་རྣམ་མེ་དེའི་ཡི་ཤུ་ལྷ་མ་ལང་བརྒྱད་གདན་ཞུས་ཀྱིས་སྐྱེས་  
 འཛོགས་བརྒྱ་དང་ཉེར་གསུམ་ཅན་གྱི་ལང་ཚེག་མཚོན་ལོ་  
 ཞིག་ཏུ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་དེར་ཡུལ་སྐྱོང་ས་ལྷེ་ཤུའི་བཀོད་པ་  
 མཚོང་བུས་པའམ་ཆེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ལང་  
 གི་སྐྱོང་ས་བཀོད་མཐའ་དག་རིག་བུས་པ་ཡིན། དེ་མཇུག་  
 མག་རྒྱ་ལེན་མཚོ་སློབ་ཏུ་ཆིབས་སྐྱེད་ཀྱིས་ཡི་ཤུའི་ཚོས་  
 དཔོན་ལུང་པ་མི་ལེམ་སེ་མཚོག་མདུན་སྐོའི་གམ་དུ་དཔལ་  
 ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་གི་ཁྱོད་བསུའི་ཕྱིར་ལེབས་  
 སྐྱབས་ཞུ་བཞིན་བཞུགས། འདིར་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་  
 འགུལ་བ་དང་མང་གཞིའི་ཞེ་ལོ་སྐྱེས་ལུག་པའི་ཚོགས་མི་

བཅོ་ལྷ་ཙམ་ལ་མཛད་ལྷོ་གྲོ་མོ་གནས་གཤིས་འགྲུང་ལྷོ་གྲོ་  
སྐོར་ལ་གསུང་བཤད་སྟེ། ཚོས་དཔོན་མི་ལམ་སི་མཚོ་གྲོ་  
ནས་ལྷོ་གྲོ་མོ་གྲོ་གནད་དོན་སྐོར་གསལ་བཤད་དང་ཁོར་  
ཡུག་གནད་དོན་སྐོར་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྐོར་དང་མཛོ་  
བསམ། ཚོས་ལྷོ་གྲོ་མོ་གྲོ་མོ་མི་རྣམས་ཀྱི་འབོད་སྒྲུ། རང་  
རེས་ཚོལ་འདོད་རྩམ་སེམས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཕན་གོད་རི་  
བཅུམ་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར།

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤོད་དོན་ལས་འགྲུལ་བ་ལྷོ་གྲོ་མོ་ Kate  
Saunders རྣམ་ཚུགས་དཔྱོད་མཛད་གསལ་དུ་ཁོར་ཡུག་དང་  
འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འདི་ཉིད་གནས་མཚོག་དོར་གདན་དུ་  
དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུམ་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་དང་ཨ་རིའི་  
མོག་བརྟན་འཁྲབ་སྟོན་བ་སྤྱི་ཞབས་རི་ཅར་ལ་མི་རི་རྣམ་  
གཉིས་དབར་བཀའ་མོལ་བྱུང་ཞིང་། ས་ཡུལ་ཤོད་སྐོར་སྐོར་  
ཁོར་ཡུག་གི་གོད་སྐོར་ཆེན་པོ་ཆེན་པོ་གཏོང་བཞིན་པར་བསྐྱར་  
བཤད་ཐེ་རྩམ་དགོས་ལམ་དང་། གཞན་ཡང་ཁོར་མོས་  
དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུམ་པ་མཚོག་གི་ཉེ་ཆར་གྱི་དབྱུང་  
གཏམ་གསུང་བཤད་རྣམས་ཚོར་རིག་པ་རྣམས་དང་ལྷན་སྐོར་  
ཀྱིས་ཕན་ཚུན་བསྐོར་གདན་ལུ་སྤུལ་ཆེ་དགོ་མཚོན་ཤིན་ཏུ་  
ཆེ་ལུགས་བརྗོད།

དེ་མཇུག་གསུང་བཤད་མཛད་པོ་སྤྱི་ཞབས་རྣམས་ཀར་  
མེ་ར་མཚོག་ Bhaskar Vira of the University of  
Cambridge Conservation Research Institute  
ནས་ཁོར་ཡུག་གི་ནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གནས་  
གཤིས་འགྲུང་ལྷོ་གྲོ་མོ་ཟམ་རིགས་སྤྱང་སྐོར་ཐད་ཆེས་  
མཚོའི་གཙུག་ལག་ཁང་ནང་མཚོས་པའི་ཡན་ལག་སྐོར་བྲུ་  
ཁག་དུག་ཙམ་ནས་གནད་དོན་དེའི་ཐད་“ཉམས་ཞིབ་བསྐྱིད་”  
བཞིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཁོར་ནས་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་

བའི་གནད་དོན་ཞི་ཆེས་གསལ་ཆེ་བ་དང་། དུས་ཀྱི་འགག་རྒྱར་  
སྤེལ་བའི་གནད་དོན་ལ་ཤིང་སྤྱི་འདེབས་འཇུགས་དང་ཡུལ་  
སྐོར་སྐོར་གྱི་ཚུ་ཤོའི་རང་བཞིན་རྒྱུན་སྐོར་ལས་འགྲུལ་གོ་རིམ་  
ལྷན་པའི་སྐོར་སྤྱི་ལྷན་དགོས་པ་གནད་ཆེ་ཞིང་། དེ་ཡང་ཤོད་  
ཞི་ཨེ་ལ་ཡའི་སྤྱི་པོ་ས་ཡ་དུ་མ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཚུ་ཤོའི་འགྲུང་  
ཁྲུང་ས་ཡིན་པར་གསུངས།

དེ་མཇུག་ཚོགས་ཞུགས་པ་གཞན་ཞིག་ནས་གནས་  
གཤིས་འགྲུང་ལྷོ་གྲོ་མོ་ཆེ་ཤིང་གི་རིགས་ལ་གནོད་འཚེ་  
རི་ལྟར་བཅུམ་ཚུལ་སྐོར་གསལ་བཤད་དང་། དེ་འབྲེལ་ཁོར་  
ཡུག་གི་གནད་དོན་ལ་འགྲུང་བ། སོ་ནམ་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་  
ཉམས་སྐྱོད་ལ་སོགས་པ་མཐའ་དག་གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྲུང་  
ལྷོ་གྲོ་མོ་བརྟེན་ནས་འགྲུང་ཚུལ་གསལ་བཤད་ཞིབ་ཐོབ་བསྐྱིད།

ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུམ་པ་མཚོག་ནས་དགོངས་ཚུལ་  
གསལ་བཤད་མཛད་དོན་དུ། ཁྱེད་རྣམས་པ་དུ་མ་ཞིག་ནས་  
གསུངས་པའི་དགོངས་འཆར་ཁག་ལ་མོས་མ་སྤུན་ཡོད། ཚོན་  
རིག་གི་སྤྱི་དཔྱོད་དང་མ་སྤུན་པའི་ཤེས་རིག་དེ་ཉིད་ཉ་ཅར་  
གལ་འགངས་ཆེ་ཡང་དུས་ཀྱི་མཐར་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྐོར་བྲུ་  
རྒྱ་དེ་བཞིན་མང་ཚོགས་ལ་ལས་འགྲུལ་འདྲ་མིན་གང་དུང་གི་  
ཐོག་ནས་སྤྱི་ལྷན་གྱི་ས་དེ་དག་གི་ཡིད་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་  
ལུས་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས། རང་རེའི་གོ་རྟོགས་དང་ལག་ལེན་  
གཉིས་དབར་ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཁང་ཚོད་པའི་གནད་དོན་དེར་དོ་  
སྤྱང་དགོས་པ་དེ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དང་། ར་ཚོ་སྤེལ་ས་  
ཐོག་དེར་དངོས་འབྲེལ་སྤྱི་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུན་སྐོར་མི་  
ལུས། དེ་སྤྱི་ཚོན་རིག་དང་ཚོས་གཉིས་བརྗོད་པ་ཐད་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ཚོན་རིག་དང་ཚོས་གཉིས་དམའ་མཐར་ལྷན་  
དུ་བསྐྱོད་ཅིང་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལེགས་སྤྱིས་  
འགྲུལ་རེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཤེས་རིག་གི་དགོས་མཁོ་

ནི་ཡིད་གཉོང་ནས་སུ་ཚུན་ལྷན་དུ་གནས་ཏེ་བྱ་བ་བསྐྱབ་  
དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེ་མིན་དཔེར་ན། ཐ་མ་ཁའི་སྐྱམ་རྒྱུ་ལྟར་  
འཕྲོད་བསྐྱེད་ལ་གཞོན་པའི་ཉེན་བརྟེན་དེས་མིའི་སེམས་ལ་  
གཡོ་འགྲུལ་མ་འཐེབ་བར་བྱ་བ་བྱེད་མི་སྤུའི་པ་ཡིན།

རི་མགྲུལ་སྐྱུ་སྐྱ་མཚོག་ནས་དགོངས་འཆར་སྐྱེལ་  
གསལ་དུ། དེ་ལྟ་ ༡༩༥༩ ལོ་ཉི་མོ་མི་རྒྱལ་གྱིས་ཁོར་  
ཡུག་ལ་ལྟ་ཚུལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལམ་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་  
ལ་སྐྱེར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤུན་མིན་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ་དེ་ནི་ཚོས་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ཞེས་བརྗོད་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་དུ་ལྟོང་  
དེར་གནས་སྤུས་སུ་མཐོང་། ཁོར་ནས་བོད་ནང་མཚེས་པའི་  
མི་གངས་བརྒྱ་ཐུག་བརྒྱལ་བར་ལག་ཐོག་ས་ཁ་པར་ནང་  
WeChat ལྟར་འཕྲིན་བརྒྱུད་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་  
གནད་དོན་ཐད་འབྲེལ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅེས་དང་། ཁོར་  
ཚོས་གནད་དོན་དེ་བཞིན་ཐབས་ལམ་གཉིས་གྱི་སློབ་སྦྱོར་  
རྒྱུ་གསལ་བར་བྱེད་མོད་དེ། དེ་ཡང་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཁོར་ཡུག་  
གི་ཕྱི་སྟེ་ནང་ཚོས་ནང་སློབ་ཅེས་བྱ་ཞིང་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱང་སློབ་  
དང་། གཞན་དེ་ཉིད་ཁོར་ཡུག་གི་ནང་སྟེ་སྟེ་པོ་རྒྱལ་སྤྱི་ནང་  
སུ་ཚུན་རྒྱལ་འགྲུལ་རིམ་བཞུག་དང་ལྷན་དུ་དེ་ལྟར་གནས་ཚུལ་  
དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། ཚོགས་པ་ཡོངས་ནས་ཐག་གཅོད་བཞིན་  
དོན་དུ་དགོན་སྟེ་ཡོངས་དང་ཚོགས་པ་ཡོངས་རྒྱུ་ལྷན་དུ་  
འདུས་ཏེ་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སློབ་ཀྱི་དམ་བཅའ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེ་མཇུག་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ལོ་ངོ་བཅུ་གཉིས་  
མན་གྱི་ཆེས་གཞོན་ལུ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བ་རིམ་བཞུག་བྱ་ཚུལ་  
སློབ་དེ་ཡིན། ཁོར་ཚོས་ད་བར་གོ་མས་གཤིས་དུ་མ་ཞིག་  
རྒྱུ་འཇགས་ཐེན་པ་སྟེ། དེ་ཡང་དེར་དུས་སྤུག་གྱུ་རྒྱལ་སྤྱི་  
ནས་རྒྱ་ཚོང་དུ་མའི་རིང་ལག་ཐོག་ས་ཁ་པར་གྱི་ལྟར་མོ་  
སོགས་ལ་གཡོངས་ཏེ་གནས་བཞིན་ཡོད། དེས་གཞོན་ལུ་དེ་

དག་ལ་འཛིག་རྒྱུ་དང་བཞིན་དང་འབྲེལ་བ་མཛོན་དུ་སྤྱོད་སྤོངས་  
པའི་ལམ་སྟོན་བྱ་དགོས་པ་ལིན་ལུ་གནད་ཆེ། སྐྱེ་ཞབས་ Da-  
vid Attenborough ལས་གསུང་གསལ་དུ། དེར་དུས་  
ཆེས་ན་སྤོངས་པའི་གཞོན་ལུ་རྒྱལ་སྤྱི་དོན་སྤྱང་མ་བྱས་པ་གང་  
ཞིག་སློབ་ལ་ཕྱིས་སུ་སྤྱང་སྤོངས་པའི་ལུས་ལིང་། གཞན་  
ཡང་ཕྱིས་པ་དེ་དག་གིས་གནད་དོན་གང་ཞིག་ལ་ཉམས་སྦྱོང་  
མ་བསགས་པ་ལའང་སྤྱི་གང་གིས་དོ་སྤྱང་མི་བྱེད་པ་ཡིན།  
དེས་ན་དེ་ནི་ཆེས་ཉེན་ཆེན་ཆེས་ཆེ་བའི་དང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་  
པས་རྒྱུ་དུ་གཞན་དགོས།

ལྟུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཚོགས་དང་རེའི་ཚོགས་  
པ་གང་ཞིག་སོ་སོའི་ས་གནས་དང་པ་ལུལ་གང་ཞིག་དང་བྱུང་  
གི་མཛེས་སྤྱད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་བཞིན་གསུང་ལུགས་  
ཆེ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། འདི་ལྟར་དགའ་ཞེན་གྱི་བསམ་པ་དེ་  
ས་ཁང་གང་ཞིག་གོང་གསེབ་ས་ཁུལ་དུ་ཆགས་པ་རྒྱལ་སྤྱི་  
འབྲུང་བཞིན་ཡོད། བོད་ནང་གི་འདི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་གཞུགས་  
བརྟན་གྱིས་དང་རེའི་ཡིད་གཉོང་བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ཉིད་  
གྱིས་དང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་ལུལ་སྤོངས་ཀྱི་བཞོན་པ་  
གོང་འཕེལ་གཉོང་འདོད་དང་སྤྱང་སྤོངས་བྱ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་  
ལུས་ལྷན་འབྲུང་བ་ཡིན།

ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མཇུག་སྐྱིལ་བའི་  
མཐར་ཡི་འབྲེལ་ཚོས་དཔོན་མི་ལེས་སེ་མཚོག་ནས་དཔལ་  
ལྟུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཚོགས་ཁང་འདིར་ཞབས་  
སོར་བསྐྱེད་པ་དང་དགོངས་ཚུལ་མཉམ་སྦྱོང་མཛད་པར་  
སྤུགས་རྗེ་སྤོངས་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུས། ཚོས་སྤོངས་ཀྱི་དབྱིབས་  
མི་རབས་ཐུག་གཞོན་རྒྱལ་གཉིས་སློབ་ཚོར་གྱི་དབྱིབས་དུ་  
ཐེབས་ཏེ་ཐེབས་སྤུལ་མཛད་ཏེ་མགོན་པོ་མཚོག་བཞུགས་  
གནས་སུ་ཕྱིར་ཐེབས་མཛད་པ་བཅས་སོ།



**དབལ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ནས་ཉིན་དུའི་ལྷོ་གནས་ཕྱིག་ལ་གཟིགས་རྒྱུ་  
བསྐྱེད་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༢༥ རེས་གཟའ་ཕུར་བུའི་  
 ཉིན། དབལ་ཡུལ། ལོན་ཏོན། ལྷོ་ལྷོ། ཡུལ་དབང་ཡུལ་  
 བ་མཚོག་དབྱེན་ཡུལ་གྱི་རྒྱུ་བྱང་ Neasden, London  
 ས་ཁུལ་དུ་ཆགས་པའི་སྤེལ་ན་རྩ་ཡན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་  
 ལྷ་ཁང་ལུ་ལོ་ནང་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་ཉིན་དུའི་ལྷ་ཁང་  
 ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། ཀ་མ་བུ་དང་ཚོ་ཞོའི་བྲག་ཚོ་དེ་དག་སྐྱང་  
 བ་ཅམ་གྱིས་གྱི་སྐྱེ་སྐྱེལ་གསོན་ཤོར་མཛོན་རུས། དེ་ཡང་  
 རྫོ་བརྟེན་གྱི་རི་མོ་རྣམས་ཕྱུན་འཇུག་པའི་བཞུག་བརྟེན་ཕྱུན་  
 སུམ་ཚོགས་པས་བརྒྱན། ཉིན་དུའི་ལྷ་ཁང་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་  
 བུག་འདེབས་པར་མཛད་པོ་གྲུ་བུ་སྤེལ་ན་རྩ་ཡན་མཚོག་ནས་  
 མཛད་ཅིང་། ཁོང་གི་དགུང་ལོའི་ལྷ་ཁང་ལ་འཇུག་པའི་ལྷོ་གནས་  
 དུ་འཚོ་བཞུགས་མཛད། གང་ཉིད་ནི་ཉམ་ཐག་པའི་སྐྱེ་དགུ་  
 རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོར་གང་དགོ་དང་བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་ཤེས་

ཡོན་གྱི་སྐྱོད་སྐྱེལ་བར་མཛད་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་རྒྱུན་  
 དུ་དཀར་སྐྱོད་གི་འཚོ་བར་རོལ་པོ་ཞིག་དང་མེས་མས་ཅན་གྱི་  
 སྲོག་གཅོད་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་འཚོལ་མཛད་པོ་ཞིག་ཡིན།  
 ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཀྱང་དགོངས་པ་དེ་ཉིད་སྐྱོད་བཞེན་  
 བ་ཡིན། ལྷ་ཁང་ནང་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ལ་ཉིན་  
 དུའི་སྐྱོ་མ་བུ་ལོ་ལོ་ག་ལེ་ལེ་དུས་མཚོག་ནས་ཉིན་  
 དུའི་སྐྱོལ་རྒྱུན་དང་མཐུན་པའི་མེ་ཏོག་གི་ཐོང་བ་སྤེལ་ཅིང་  
 སུམ་རའི་མཚལ་རྟེན་དུ་ཐོང་ལ་བསྐྱོན། དེ་བཞེན་གྱིན་  
 མདུད་ཅིག་ཀྱང་སྐྱུན་དུ་སྤེལ། དེ་ཉིད་ཡུལ་དབང་མཚོག་  
 ཉིན་དུའི་གསུང་རབ་བཞུགས་པའི་ལྷ་ཁང་ནང་གསུང་ཞུས་དང་  
 དེ་བཞེན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞིག་ནང་གསུང་ཞུས་གྱིས་ཉིན་དུའི་  
 བུག་མཐའ་སྐྱོར་གསལ་བའདད་ཞུས། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་  
 བུག་མཐའི་གནད་དོན་དང་འགྲེལ་བའི་བཀའ་བརྒྱུད་དུ་མ་

བསྐྱེད་སྒྲིལ་ དེ་མཚུགས་ལྷན་ཁང་ནང་སྤྱི་མཐོག་དང་ཉེ་འཁྱུར་གྱི་  
 མ་གཞན་བཅས་ཁོང་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཞལ་འདོན་མཛད་པར་  
 ལྷན་ཞུགས་མཛད། ཞལ་འདོན་མཛད་སྐབས་ལྷན་ཁང་གི་ཐང་  
 ལྷན་དུ་མི་མང་ཆེན་གཞིན་སྤྲོད་ཆོག་པ་ལྟུང་དབང་མཚོག་གི་  
 སྐྱེ་བུ་ལྷན་དུ་བཞུགས་ཏེ་མང་མེད་མཚོན་བསྟོན་རོལ་  
 དབྱེད་དང་བཅས་པའི་སྐོར་ལོ་འདོན། བཅ་ཚུན་སྐྱེ་སྤེར་  
 གྱི་མཛུགས་ཁ་གྲུབ་ཉེད་ཉེ་ལྷན་ལྷན་གྱི་དབུ་འདོན་ནས་དཔལ་  
 ལྟུང་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་དང་གང་གི་ལྷན་བཅས་སྐྱེ་  
 འཁོར་ལྷན་པ་ལྱི་སྐོལ་ལྷན་ལྷན་སྤྱི་ལོ་བཟུང་བ་  
 འབྲུལ་ལམ་ལྷན་མཚུགས་བཞུགས་མཚེར་ཁང་བཟང་དུ་ཕྱིར་  
 ཐེབས་བསྐྱེད་སྒྲིལ།

**ལྟུང་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་དང་དབྱིན་རིའི་  
 ལྷན་པ་ Prince Charles མཚོག་དང་  
 མཛུགས་འབྲུག་བསྐྱེད་སྒྲིལ།**



ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ རེས་གཟའ་པ་སངས་ཉིན་  
 ལྷན་པའི་ལྷན་པ་ལྷན་གཞིན་གཅིག་པའི་ཐོག་ ལྟུང་དབང་ལ་ཀམ་པ་  
 མཚོག་བཞུགས་མཚེར་ཁང་བཟང་ནས་ཆེབས་འབྲུལ་བཟུང་  
 དེ་དབྱིན་རིའི་ལྷན་པ་ Prince Charles བཞུགས་སྐྱེད་  
 དུ་ཕྱོད། ལྟུང་དབང་མཚོག་དང་དབྱིན་རིའི་ལྷན་པ་  
 Prince Charles དབང་སྐྱེ་བུ་ལྷན་པའི་མཛུགས་འབྲུག་གིས་  
 བཅ་ཚུན་ལྷན་པ་གཉིས་ཀའི་སྐྱེ་བུ་ལྷན་པའི་ཐོག་ལྷན་པའི་དབུ་  
 ལྷན་གྱི་ལོ་ལའི་གཞན་གཞིན་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་གཞན་  
 རོན་སྐོར་བཀའ་འཇགས་ལྷན་པའི་བསྐྱེད་སྒྲིལ། ལྟུང་དབང་  
 ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་བཀའ་འདོན་དབྱིན་རིའི་ལྷན་པ་  
 མཚོག་ལ་གང་གིས་མཛད་པའི་ཕྱག་དེབ་ནང་དོན་བཛོད་

གཞིན་གཅིག་འབྲེལ་ལམ་ཞེས་པ་ Interconnected: Em-  
 bracing Life in Our Global Society རང་རེ་གོ་  
 ལ་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འཚོ་བར་རོལ་བ་ཞེས་པ་དེ་  
 ཉིད་ལེགས་སྐྱེས་ཀྱི་ཉེན་མཚོན་ཕྱིར་ལུགས་ དེ་ཉིད་ལྷན་པ་  
 ཀྱི་བཞུགས་སྐྱེད་ཁོང་ལྷན་གྱི་མཛུགས་བཀོད་དང་ལྷན་པའི་  
 མཚོན་སྐྱེ་བུ་ལྷན་དུ་གཞིན་གཅིག་བསྐྱེད་སྒྲིལ། ལོ་ལྷན་གྱི་  
 རང་བཞིན་ལྷན་པའི་མཛུགས་འབྲུག་གིས་མཚོན་སྐྱེ་བུ་ལྷན་པ་  
 དབྱིན་ལུགས་ཀྱི་ལྷན་པའི་ལྷན་པའི་མཛུགས་བཞུགས་ཞེས་  
 ལེགས་པར་བསྐྱེད་སྒྲིལ་མཚུགས་མཚོན་ཁང་བཟང་དུ་  
 ཕྱིར་ཐེབས་མཛད་དོ། །ཞུ་དག་པས་དབྱིན་ཡིག་ལས་ཐབས་ལྷན་ལྷན་



ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་གོང་འཕེན་ཚོས་སྤོང་བྱ་བཞུགས་ཞེས་  
བཞུགས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༧ རེས་གཟའ་སྟེན་པའི་ཉིན།  
དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཀྲུལ་ས་ཨིང་ལ་ཁྲ་ནང་ཁུལ་དུ་མཆིས་པའི་  
ཤོང་ཇལ་ Aldershot, Hampshire, England ནང་  
མཆིས་པའི་བལ་པོའི་ཚོགས་པར་ the Nepali com-  
munity in Aldershot དང་ the Buddhist Com-  
munity Centre UK གོང་ཁ་ནང་པའི་ཚོགས་པ་ནས་  
གདན་ཞུའི་གསོལ་བ་འདེབས་དོན་བཞིན་གཟིགས་སྒོར་  
སྤོང་ཆེབས་སྐྱུང་བསྐྱེད་སྤྱོད་མཐོན་པོ་མཚོག་གནས་དེར་  
ཆེབས་སྐྱུང་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྐབས་ནམ་མཁའ་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་

བརྗེད་ཅིང་འཚོར་བའི་དབང་གཞུ་ཟུག་ །དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཡུལ་  
དབང་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་ནང་ཕོག་མར་ཆེབས་སྐྱུང་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
སྐབས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཡིད་ལ་འཚོར་བར་བྱས། ཡུལ་དབང་  
ཡུལ་མཚོག་དབྱིན་ཡུལ་ནང་ཉེན་གཞི་བཅས་པའི་ནང་  
པའི་ཚོགས་པ་སྤྱི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་ཁུལ་འདྲིར་སྐྱུ་ཞབས་  
གཅི་ཤར་བས་དབུས་པའི་བལ་པོའི་ཚོགས་པའི་རྣམས་ནས་  
གདན་ཞུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། བལ་པོ་འཕེན་པོར་ཁ་དེ་དག་གི་  
སྟོན་དབྱིན་ཇིའི་དམག་ཁོངས་སུ་སྤོང་བྱ་བཞུགས་  
ཤིང་། མཐར་ ༢༠༠༦ ལོར་དབྱིན་ཇིའི་སྤོང་བཞུགས་དེ་

དག་དེའི་ཕྱི་ལུང་ལ་འདྲེན་ཆོག་པའི་བཀའ་འཁོལ་སྦྲུལ་བ་  
དང། ལྷ་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོར་སྐྱེ་ཞབས་ཀ་ཅི་ཤར་བས་བལ་  
ལུང་ནང་པའི་ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་གསར་དུ་དབུ་འཇུགས་  
མཛད། ཁོང་གི་དགོངས་གཞིར་ནང་པའི་རྟེན་དང་བརྟེན་  
བར་བཅས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་འཇུགས་སྐྱེན་བཀྲིས་ཏེ་མཐར་  
དེའི་ཕྱི་ལུང་བྱང་ཤར་ས་ཁུལ་དུ་ནང་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་  
བཞིན་རིམ་གྱིས་དར་བྱུང་འགོ་སྐྱེས་པའི་སྤྱི་ལུང་བསྐྱབས།

སྐྱེ་ཞབས་ཀ་ཅི་ཤར་པའི་བུ་མོས་བརྗོད་གསལ་དུ་བལ་  
ལུང་ནང་གི་མི་འབོར་ཕྱེད་ཅུ་ལ་མཐར་ཐུག་བཞུགས་དང།  
དེས་ན་ཁོང་མའི་བ་དེས་གོར་པ་ནང་པའི་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་  
ནང་ནང་ཚོས་ལམ་སྟོན་བྱེད་མི་ཞིག་གི་དགོས་མཁོ་ཆེ་བས་  
ནང་པའི་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་ནས་ཚོས་ཚོགས་གསར་བ་ཞིག་  
སྐྱེས་ཏེ་བཀྲིས་ཤིང། ད་ལྟ་དེ་ཉིད་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་དགོན་  
པའི་ངོ་བོར་འཕོ་བསྐྱུར་མཛད། ཁོང་ནམ་པའི་ཚོགས་པ་  
དེར་ཚོགས་མི་ཉེས་བརྒྱ་ཅུ་ལ་མཚེས་ཤིང་ཉེ་ཆར་ལས་  
འགྲུལ་ཁག་གཉིས་བཅས་ཏེ། དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ཆར་ལྟུང་  
དབང་ལྟུང་པ་མཚོག་ཁོང་ཅག་གི་ཚོགས་པར་གདན་ཞུ་བྱ་  
རྒྱུ་དང། གྲུང་ཡོལ་ཉེ་འདབས་སུ་མཚེས་པའི་མགོན་ཁང་གི་  
ཚོགས་ཁང་ཞིག་ནང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་མང་ཚོགས་ལ་  
ཆེ་དབང་སྦྲུལ་རྒྱུ་ལོ་སྤྲིད་ཞུས།

གོར་པ་ནང་པའི་ཚོགས་ཁང་དུ་མ་ལེབས་པའི་སྤྱི་  
རོལ་ཉེ་འདབས་སུ་དམིགས་བསལ་ལྟུང་དབང་མཚོག་  
ལ་གྲུས་བཅེ་མཚོན་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ནམ་ལུང་བསྐྱབ་ཆོག་  
འཁོད་པའི་བྱང་བུ་ཞིག་གི་རས་ཡོལ་དབུ་འཇུག་མཛད་པ་  
དང། དེ་བཞིན་དེར་བཞེངས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱབ་སྐྱེན་  
ཞིག་དང་བྱང་ཚུབ་མཚོན་རྟེན་བང་རིམ་རྣམས་སུ་ཡིད་དུ་  
འོང་བའི་དབྱིད་ཀྱི་མེ་ཏོག་སྐྱོ་ཚོགས་པའི་ཚུན་པོས་བརྒྱན་

པ་ཞིག་ལ་རབ་གནས་ཤིན་འཕེབས་སྦྲུལ། དེ་མཇུག་ལྟུང་  
དབང་མཚོག་ཚོགས་ཁང་ནང་ལེབས་ཤིང་དེར་ཚོགས་མི་  
སུམ་བརྒྱ་ཅུ་ལ་ལས་ཀར་མཁུན་གདངས་དབྱངས་སྐྱེན་པོས་  
གསོག་བཞིན་བ་དང། དེ་རྗེས་མགོན་པོ་མཚོག་གི་བཞུགས་  
ཁི་གུ་རུའི་སྐྱབ་སྐྱེན་ཞིག་གི་མདུན་བསྐྱོན་ཡོད་པ་དེར་ཞབས་  
སོར་འཁོད། དེར་ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་དཔོན་སྐྱེ་ཞབས་ན་ར་  
ཡན་གྲུང་ནས་དབང་ལྟུང་དབང་ལྟུང་པ་མཚོག་ལ་  
ཕྱོན་བསུ་གཟབ་རྒྱས་དང། ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ལས་  
འགྲུལ་རི་བཅས་ཀྱི་ལས་སྟོན་སྐྱོན་སྐྱོན་ཞུས། དེ་ཡང་ཚོས་  
ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་སྟོན་ཁག་དག་ཆུན་གདན་ཞུ། ཆུན་གཞོན་  
ཀྱི་སྤེ་ཆུན་ཁག་ལ་སྐོར་གྱི་དུས་ལུག། ཁོང་ལུག་དང་འབྲེལ་  
བའི་ལམ་སྟོན། དཔ་སེལ་གྱི་ལས་འགྲུལ་ཉེ་དཔེར་ན། བལ་  
ལུང་ནང་ས་ཡོལ་གྱི་གོད་ཆག་འགྲུགས་ཆེ་བྱུང་སྐབས་ཀྱི་དལ་  
སེལ་རོགས་སྐྱོར་བཏང་བ་སོགས་དང། དེ་བཞིན་བལ་པོའི་  
ཚོགས་པ་གང་ཞིག་ཉེ་ཆར་དབྱིན་ལུང་གི་གོད་རྒྱུ་ Manchester ནང་འདིགས་སྐབས་བས་སྟོར་ཚོས་ཚོབས་ཆེ་བྱུང་  
སྐབས་སུ་མཐར་ཐུག་པའི་ནང་མི་ཁག་བཅས་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཅི་  
ལུས་བཀྲིས་པ་དང་གཞན་ཡང་དེ་ལན་དམིགས་བསལ་གྱི་  
མཛད་རིམ་འདིར་ཆེད་དུ་འཛོམས་པའི་མི་སྣ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིར་  
ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ནས་ལྟུང་དབང་ལྟུང་པ་མཚོག་  
ཚོགས་པ་འདིར་ཞབས་སོར་བསྐྱུངས་པར་ཐུགས་རྗེ་སྤྲོད་  
དུ་ཆེ་ཆེ་ཞེས་ཞུས།

དེ་རྗེས་ལྟུང་དབང་ལྟུང་པ་མཚོག་ནས་“དེ་རིང་  
བལ་པོའི་སྤྱི་ལུག་གི་ནང་ཚོས་སྤྱི་དབུ་ལྷུ་ལོ་སྐྱབས་  
བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། ང་ཚོ་འདིར་འཛོམས་པ་  
ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཁྱེད་  
རང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལོས་རང་དབྱིན་ལུང་དུ་སྐེབས་ཐེངས་

དང་པོར་གྱུར། དེའང་རྒྱན་རིང་པོར་རེ་སྐྱབ་བཀྲིས་ཉེ་ཚོབ་  
 པའི་བྱུང་ལྟམ་ལིག་ཏུ་གྱུར། དེར་བརྟེན་ད་ལན་དུས་ཚོད་  
 ལྷན་དུ་ལས་མེད་ཀྱང་དེའི་ནང་དུ་ག་ཚོད་སྐབ་སྐབ་ཀྱིས་  
 ཚང་མའི་རེ་བ་སྐོང་སྐབ་རྒྱའི་འབད་བཙོན་བྱ་ཞུ་བཞིན་  
 ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་དམིགས་བསལ་འདི་ག་དེའི་  
 དུལ་དུ་བལ་པོའི་རིགས་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དེའི་  
 ནང་དུ་ནང་པའི་གྲངས་འབོར་ཡང་མང་པོ་གང་འཚམས་  
 ཡོད་ཅ་ན། ང་ཚོ་མཉམ་དུ་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བའམ་བཟང་པོའི་  
 འབྲེལ་བ་འཛོག་སྐབ་པར་དོན་གཞན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་དེ་རིང་དབང་དང་  
 གྱིན་རྒྱལ་གྱི་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཡོད་ཅ་ན། མང་པོ་བརྗོད་  
 འོས་མ་མཆིས། སྤྱིར་བཏང་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་  
 ཆེན་པོ་མཚོག་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྐྱ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་  
 དགོན་པ་འདིར་བྱོན་ཉེ་གྱིན་ཀྱིས་བརྒྱལ་བ་པར་མཛད།  
 མ་འོངས་པ་ལ་སྐྱ་མཐུན་དེ་སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་མང་པོ་ཞིག་  
 སེབས་ཉེ་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་པོ་བཞག་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་  
 བལ་ཡུལ་སྟོན་མ་ནས་ནང་པའི་ཚོས་དར་སའི་ལུང་པ་གལ་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ནང་པའི་ཚོས་དར་ནས་ཅ་བ་  
 མ་རྒྱུ་པར་གནས་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་གྱང་ཡིན།  
 ལྷག་པར་དུ་སྤར་བོད་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་པོ་ཡོད་གཤིས། ང་  
 ཚོའི་འབྲེལ་བ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་རྒྱན་འཛིན་བཀྲིད་  
 སྐབ་རྒྱའི་རེ་བ་དང་སྟོན་ལམ་ཡོད། སྐགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་  
 བཀའ་སྩལ། འདུས་མང་ནས་ཀར་མཁྱེན་གྱིར་སྤར་དད་  
 འདུས་སྟོང་ཚོ་བརྒྱལ་བར་མཛལ་བྱུག་གིས་ཚིམ་པར་  
 མཛད། ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་མཚོ་འདབས་སྐྱ་བལ་པོའི་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མེ་ཉོག་སྐྱ་ཚོགས་མཆིས་པའི་སྟོན་ཁང་ཞིག་  
 ནང་གཞན་ཞུས་ཀྱིས་གྲང་ཚོགས་ལ་དགེས་ལོལ་མཛད།



**ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ནས་དབྱིན་ཡུལ་གོར་ཏེ་ཁྱེ་མཐུན་ཚོགས་པ་དང་གོར་ཏེ་ནང་པའི་  
ཚོགས་པ་ནས་རི་ལྗོངས་གསོལ་བ་བཟུང་བ་བཞིན་ཆེ་དཔག་མེད་ཀྱི་རྗེས་གནང་རྒྱལ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༧ རེས་གཟའ་སྤེན་པའི་ཉིན།  
ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ལ་དབྱིན་ཡུལ་གོར་ཏེ་ཁྱེ་  
མཐུན་ཚོགས་པ་དང་ Buddhist Community Centre  
གོར་ཏེ་ནང་པའི་ཚོགས་པ་ནས་རི་ལྗོངས་གསོལ་བ་བཟུང་བ་  
བཞིན་ཡུལ་ས་ལོན་ཾོན་གྱི་ Lakeside International Hotel, Frimley Green མཚོའུ་ཉེ་འདབས་སུ་ཡུལ་  
སྤྱིའི་ཁང་བཟང་ Frimley Green སྤོང་ལི་སྤྱི་རིན་ཚོགས་  
ཁང་དུ་བྱོན། མཁན་ལྷ་དང་གོ་སྤྱིག་པ་ལུང་ནས་བྱོན་བསུ་  
གཟབ་སྤྱིག་ཞུས། ཡུལ་དབང་མཚོག་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་  
མཚམས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་མ་གསུང་སྤྱང་གོར་  
ཏེ་ཁྱེ་མཐུན་ཚོགས་པའི་དེ་སྤེན་ཚོགས་གཙོ་ལུང་  
པ་སྤྱི་ཞབས་ན་ར་ཡན་པ་སང་གུ་རུང་དང་།  
ད་ལྟའི་ཚོགས་གཙོ་ལས་ཐོག་པ་ལྷུ་མ་  
སྤྱུ་གུ་རུང་ནས་གཉིས་ནས་དཔལ་  
ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ལ་  
མཇུག་ཉེན་གསུམ་འདེགས་འདུལ་  
དང་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་  
འཇུངས་སྐྱར་གྱི་དང་

དུ་དབྱིན་ཡུལ། ཡུ་རོག། ཨ་རི་སོགས་ཡུལ་གྲུ་དུ་མ་ནས་  
ལྷགས་པའི་གོར་ཏེ་དང་ལྷན་འདུས་གཙོ་ས་པའི་ཚོས་ཞུ་བ་  
སྤོང་ཚོ་གསུམ་བཟུལ་བ་འདུས། གོར་ཏེ་ཁྱེ་མཐུན་ཚོགས་  
པའི་འགོ་བྱེད་ནས་བྱོན་བསུའི་གསུང་བཤད། དེ་རྗེས་འཆེ་  
མེད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་སྤྱི་མེད་བཟུང་བཟུང་གྲུག་  
པ་མཚོག་ཉེ་ཏུ་བ་སྤོགས་ནང་ཕེབས་མཁན་གྱི་སོད་པའི་ལྷ་མ་  
ཐོག་མ་དེ་ཡིན།

ཁོང་ཡང་ཡུལ་མཚོག་གོར་མ་བཟུང་བཟུང་པ་ཆེན་པོའི་  
ཞལ་སྤོབ་དང་ཀཱ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ཉིད་བལ་  
ཡུལ་ནང་ཐོག་མར་དང་ཚུལ་དང་པན་ཚུན་འབྲེལ་ལམ། དེ་  
ཡང་ཐོག་མར་རང་རྒྱུ་བ་བརྒྱུད་པའི་མེས་པོ་རྗེ་བཙུན་མེ་ལ་  
རས་པ་མཚོག་བལ་བོད་ས་མཚམས་ཀྱི་སྤྱག་པའི་ནང་སྤྱོད་  
པ་ཡུན་རིང་བསྐྱོན་ཚུལ་དང་། དེ་ནས་ཀ་རབས་རིམ་བརྒྱུད་  
ལས་རིམ་གྱིས་མཚེད་དེ་མཐར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོར་ཡུལ་  
མཚོག་གོར་མ་བཟུང་བཟུང་པ་ཆེན་པོ་བལ་ཡུལ་ནང་ཐོག་མར་  
ཞབས་སོར་བཀོད་སྐོར་སོགས་རོ་སྤོད་མཛད།

ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཆེ་དཔག་མེད་ཀྱི་རྗེས་གནང་  
དབུ་འཇུགས་མ་བསྐྱེདས་པའི་སྤོན་དུ་དེར་འདུས་ཚོས་ཞུ་  
བ་ཡོངས་ལ་ཉེ་ཆར། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་  
དབྱིན་ཡུལ་གྱི་གོར་རྟལ་མན་ཅས་ཉར་ནང་དུག་སྤོད་པའི་  
གཞོད་འཆེའི་འོག་རྒྱུ་ལམ་དུ་སོང་བའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་  
སྤྱིར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་གཉིས་རིང་དག་བཅད་གུས་བཟུང་  
མཛད།

འདུལ་མཚོན་དོན་སྤྱིར་བཏོས་རིས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་  
པའི་དབུལ་ལས་གྲུབ་པའི་དཀྲོལ་མ་ཞིག་ནང་ཚོགས་པ་  
དེ་ཉིད་ཀྱི་ལས་ལྷགས་དེ་བཞིན་སྤུལ། ཚོགས་ཁང་དེ་ཉིད་

དེ་རྗེས་ལྔ་ལྔ་ལ་དབང་མཚོ་གནས་ཚེ་དབུགས་མེད་ཀྱི་  
རྗེས་གནང་སྒྲིབ་འགྲོལ་བཀའ་སྡུལ་དོན། “དེ་རིང་འདིར་  
ཕེབས་པའི་བཀའ་དོན་གྱི་རིམ་པོ་ཆེ་དང་དེ་བཞིན་གྱི་བཅའ་  
གོར་ཤེས་ཚོས་གྲོགས་རྣམས་དང་འདིར་འཛོལ་ས་པ་ཡོངས་  
ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

དུས་ཚོད་ཉ་ཅང་འགོ་མགྲོགས་པོ་ཡིན་ཅེ་ན་དེས་  
དབྱིན་རིའི་ཡུང་པར་མཛད་མིམ་མཐའ་མ་དེ་རིང་འདིར་  
ཚོའི་གཙོ་བོ་བལ་ཡུལ་ནང་པའི་ཚོགས་པར་ཚོས་འབྲེལ་བུ་  
རྒྱ་ཡིན། ད་ལན་དབྱིན་ཡུལ་དུ་འོང་རྒྱ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
དམིགས་བསལ་ལོ་མང་པོ་ལ་དེ་སྐྱབ་བརྒྱབས་ཏེ་རང་དང་  
གཞན་ཚང་མ་སྟེ་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་རྩོམ་གྲོགས་པོ་ཡོངས་  
གྱི་དེ་སྐྱབ་གི་དོན་གནད་འབྲུབ་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དབྱིན་ཡུལ་དུ་སླེབས་པའི་སྐབས་སུ་མན་  
འཛི་མི་ཤར་དུ་འབམ་གས་ཐོར་བྱུང་སྟེ་ཉེས་མེད་ཀྱིས་པ་དང་  
ལྷག་པར་དུ་ལོ་རྒྱུད་དུ་མའི་ཆེ་སློབ་ཤོར་བ་དེ་དག་མཐོང་  
དུས་ཚེ་ནང་ཚོ་སེམས་སྐྱོ་བོ་ཞིག་བྱུང་། གང་ལྟར་ཡང་ད་  
དེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་འདི་དེ་ཚོ་ལ་དགའ་པོ་དང་སྐྱོ་བོའི་ཚོར་བ་  
མང་བོ་ཞིག་དུས་གཅིག་ལ་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་། གང་ལྟར་ཡང་ད་  
ལན་སྐྱིད་པ་དང་སྐྱབ་པའི་ཚོར་བ་དོས་རང་དབྱིན་ཡུལ་དུ་  
སླེབས་པའི་སྐབས་སུ་ད་ཚོ་གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱིད་  
སྐྱབ་གི་ཚོར་བ་མཉམ་དུ་སྐྱོད་བདེ་དོན་ལྡན་ལྟ་བུ་མཐོང་།  
དེར་བརྟེན་འདི་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་མ་འོངས་པ་ལ་ད་ཚོ་  
ཚང་མས་བདེ་བ་དང་སྐྱབ་བཟུལ་རང་གི་བདེ་སྐྱབ་གཞན་གྱི་  
ཆ་ཤས་ཡིན་པ་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱབ་ཤར་རང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་  
པ་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱིད་སྐྱབ་གི་འགན་མཉམ་འཁུར་གྱིས་མ་འོངས་  
པ་ལ་སྐྱབ་མཐུན་དེ་ལྷན་པ་མེད་པ་དང་སྐྱིད་སྐྱོབས་དང་ལྡན་  
པའི་སྐོན་ནས་སྐྱབ་མཐུན་དེ་མཁུན་བསྐྱོད་བཤིད་སྐྱབ་རྒྱུའི་ལེ་

བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ད་ལན་དམིགས་བསལ་ Buddhist  
Community Centre གོར་ཤེས་ནང་པ་ཚོགས་པ་དང་  
ཚོགས་པའི་ཀ་ཅི་དང་ད་ལྟའི་དབུ་འཛིན་སྲིད་རང་ཚོ་ཚང་  
མས་གོར་ཤེས་སྐྱི་མ་སྐྱབ་ཚོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་ལྷག་  
པར་དུ་ནང་པའི་ཚོགས་པའི་སྐྱབ་དུ་ཀུན་གྱིས་ཕྱག་ལས་མང་  
པོ་བཞིས་པ་དེ་ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། མ་འོངས་པ་ལ་  
འདི་ཕྱོགས་སུ་ཡང་ཡང་སླེབས་སྐབས་སུ། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོའི་  
འབྲེལ་བ་ཐབས་ལོ་རྒྱུན་མ་ཚད་པ་འབྱུང་རྒྱུའི་སྐོན་འདུན་ཡོད།  
དབུ་འཛིན་ནས་དབང་གི་སྐྱབ་པ་མགོ་ཐོག་དུ་བཞག་  
དགོས་ཞེས་ལྷ་རྒྱུགས་དང་དེ་ལྟེ་རང་ལེ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་སྐྱབས་  
སྐོབ་ཡིན། ད་ནངས་ཞོགས་པ་དགོན་པའི་ནང་དུ་འགོ་སྐབས་  
འཚང་ཁ་དང་བལ་ཡུལ་ལ་མ་ཉི་མ་ལ་ལ་དུ་སླེབས་པ་ལྟ་བུ་  
འཚང་ཁ་རྒྱུ་སྟེ་དབྱིན་རིའི་ཡུང་པ་ཡིན་དང་བལ་ཡུལ་ཡིན་  
མགོ་འཚོས་དགའ་བ་ལྟ་བུ་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
དབང་སྐྱབ་ཀུན་གྱི་མགོ་ཐོག་དུ་བཞག་དགོས་སྐབས་མང་  
པོ་བཟོད་རྒྱ་མིན། དེ་རིང་འདིར་བསྐྱར་བུ་ཆེ་དབུགས་མེད་ཀྱི་  
དབང་ཡིན། ཞེས་དང་།

དེ་རྗེས་ཆེ་དབུགས་མེད་ཀྱི་རྗེས་གནང་སྡུལ་གྱི་དེར་  
སྐྱར་བཀའ་སྡུལ་དོན། “རང་ལེ་མི་ཆེ་འདི་བདེ་མང་གི་རང་  
ནས་སུས་སེམས་གཉིས་ཀ་རང་ལེ་པོད་སྐྱད་དུ་བདེ་སྐྱིད་  
ཅེས་ཆེག་གཉིས་ཡོད། དེས་གང་མཚོན་ནམ་ཞེན། ལུས་  
བདེ་བ་དང་སེམས་སྐྱིད་པ། ལུས་ན་ཆ་ལ་སོགས་པ་མེད་  
པར་བདེ་མང་དང་དུ་གནས་སུབ་རྒྱ། སེམས་ལ་སྐྱབ་བཟུལ་  
མེད་པ་སྐྱིད་པའི་རང་དུ་གནས་སུབ་རྒྱ། དེ་གཙོ་བོ་དེ་ཚོ་མི་  
ཆེ་རིང་བ་བདེ་སྐྱིད་དང་ལྡན་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་དགོས་ཆེ་དེ་  
གཉིས་པོ་ཚང་དགོས། ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུན་གཉིས་པོ་ཕྱིའི་མཐུན་  
རྒྱུན་འཛོལས་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་མི་མན་པར་ནང་གི་སེམས་

དེའང་གུ་ཡངས་པོ་དང་བསམ་པ་བཟང་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ཕྱོགས་  
 པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། མདོ་དོན་རྩེ་མོ་སོ་སོ་རང་ཉིད་བདེ་  
 ཞིང་སྲིད་པ་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་མི་གཞན་བདེ་ཞིང་སྲིད་པ་མ་སྟོན་  
 བར་རང་ཉིད་གཅིག་ལུ་བདེ་ཞིང་སྲིད་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་རྒྱུ་  
 མེད། སོ་སོའི་བདེ་སྲིད་སོ་སོའི་ཁྲིམ་ཚང་གི་བདེ་  
 སྲིད་ལའང་རག་ལས་ཡོད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་  
 ལ་བདེ་སྲིད་ཡོད་མིན་ལ་རག་  
 ལས་ཡོད། འཇམ་སྲིད་  
 ཉིལ་པོ་བདེ་སྲིད་ཡོད་  
 མིན་ལའང་རག་ལས་ཡོད།  
 འཇམ་སྲིད་ཉིལ་པོའི་མི་ཚང་མ་སྤྲུག་བཟུལ་  
 ཡོད་པ་དང་རང་ཉིད་གཅིག་ལུ་བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་མེད། དེར་  
 བརྟེན་རང་ཉིད་བདེ་ཞིང་སྲིད་པ་འབྱུང་རྒྱུར་གཞན་བདེ་སྲིད་  
 དེའང་རང་ཉིད་བདེ་ཞིང་སྲིད་པ་འབྱུང་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་ནམ་ཡང་  
 ཅ་དེའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
 གྱིས་མི་གཞན་གྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་རིན་ཐང་བཅུ་དགོས། དེ་བཞིན་  
 སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གཙོ་བོར་ཆོའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཆེད་དུ་  
 གནས་སྐབས་ཀྱི་རོ་སྲོ་བའམ་ལྡེ་ཡི་སྲོ་བ་སྲོང་རྒྱུའི་སྲིད་དུ་  
 སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆེ་སྲོག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་དེ་  
 དག་ལའང་ང་ཚོས་བསམ་མཁོ་གཏོང་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གནད་  
 ཆེ་ཡིན། ། ཞེས་དང་།

གོ་རྩལ་ཁྲི་ཚོས་ཕྱོགས་ལམ་སྟོན་པ་  
 མཁུ་པོ་ཆེ་དབང་ལ་གཟེངས་བསྟོད་དང་ཚོགས་པའི་  
 ཚོགས་གཙོ་གཉིས་ལ་སྟོན་པའི་སྐྱབས་རྒྱུན་དེ་གསོལ་སྐྱུལ་  
 བསྐྱུངས། དེ་རྗེས་གོ་རྩལ་ནང་པ་ཚོགས་པའི་སྲོ་བ་སྟོན་པས་  
 སྤྲུག་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་བཅས་སོ། །





ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་  
 དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཆིབས་ཐེངས་དང་  
 སྤོ་བསྐྱེད་སྤོ་བའི་མཚུག་གཏམ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ རེས་གཟའ་ལྷ་བའི་ཉིན།  
 ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་ལོ་རྒྱུན་ལགོ་འདུལ་ཐོན་ལས་དོ་རྗེ་  
 དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་ལྷ་བ་འདིའི་ནང་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཞབས་  
 སོར་ཐོག་མར་བསྐྱེད་སྤོ་བའི་བསྐྱེད་སྤོ་བའི་མཚུག་གཏམ་ལ་སོན་  
 བའི་དཔལ་ལ་ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་ལོ་རྒྱུན་ལགོ་འདུལ་ཐོན་ལས་དོ་རྗེ་

མཚོག་ནི་བོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཡན་  
ལག་སྐབ་བརྒྱད་ཀྱི་ཁྲི་ཚང་གི་བྱུང་མཐའ་དབྱེ་བྱེད་ཅིག་  
ཡིན། གང་ཉིད་ནི་བཟང་བྱ་དགུ་བརྒྱའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་བོད་  
ཀྱི་སྐུལ་བརྒྱད་ཚོགས་ཞིག་དང་། ཁོང་ནི་བོད་ཤར་ཕྱོགས་  
ཚབ་མདོའི་ལྷ་ཚོགས་ཏུ་སྐྱེས་པའུམས། ཕྱི་ལོ་༡༠༠༠ལོ་འགོར་  
འཕགས་ལུལ་དུ་བཅོམ་སྲོལ་ཕྱིར་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
ལྷ་རྣམས་ལྷ་ལའི་ཉེ་འདབས་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་ལྷོད་བྱ་ཚང་དུ་  
བཞུགས་ཡོད། དཔལ་ལྡན་རྒྱལ་དབང་ལྷ་རྣམས་མཚོག་ནི་སྤྱི་  
འོར་ལོ་གོ་ས་ལྷ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དང་རྒྱ་ནག་  
དམར་པོའི་སྲིད་གཞུང་གཉིས་ཀས་ངོས་སྤོར་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོད་  
པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་སྐུལ་དབང་ལྷ་རྣམས་མཚོག་ཉིན་གཉིས་བཅུ་  
གཅིག་རིང་དེའི་ལུས་ཆེབས་སྐྱུར་གྱི་མཚན་སྤོར་བཞེན་སྤྱི་  
ལྷ་སྐུལ་པའི་ཆེས་ ༡༧ ཉིན་དབྱེད་ལྷ་སྐུལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
ཚུལ་དུ་མཛད།

དེ་ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས། རོས་རང་དེའི་ལུས་ཀྱི་  
རྒྱལ་ས་ལོན་ཁོ་རྒྱུ་ཐེངས་དང་པོར་བསྐྱོད་རྒྱུའི་ཚོགས་མཚན་  
གོ་སྐབས་ཐོབ་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་ཞེས་མང་ཚོགས་  
ལ་བཞོད་འདོད་བྱུང། གཞན་ཡང་འདྲིར་འཛོམས་པའི་ཚོས་  
གོགས་ཡོངས་ལ་བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་འཚོམས་འདྲི་ཞུ་  
རྒྱ་ཡིན། རོས་རང་ཡང་དེའི་ལུས་དུ་འོང་རྒྱུའི་ཚོགས་མཚན་  
ཐོབ་སྐྱོད་ལུན་རིང་དང་སྐྱུག་བཞིས་མཐར་གོ་སྐབས་དུས་སུ་  
སྤོན་པར་རོས་རང་སྤོར་རང་ཏུ་བཏུས། ད་ལན་དེའི་ལུས་  
ནང་བསྐྱོད་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་ཡང་འདྲིར་འདུག་ལུན་སྐྱེད་  
ལས་མེད། འོན་ཀྱང་རོས་ཀྱི་བསམ་པར་འདྲི་ཉིད་ཚོགས་མའི་  
འགོ་འཛུགས་ཅམ་ཡིན། དུས་ལུན་སྐྱེད་དུའི་གོ་སྐབས་འདྲི་

ཉིད་ཀྱིས་ཚོགས་མའི་སྤོར་འཕར་སྤེལ་བྱེད་འཁྱུང་འཁྱུང་ཡང་ཡང་  
སྤེབས་སུ་བའི་རེ་འདུན་ཡོད། ཅེས་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་  
མཚན་སྤོར་དབྱེད་ཀྱི་གསུང་བཤད་སྐབས་སུ་སྐུལ།

གསུང་ཚོས་དུ་མ་དང་བཀའ་དབང་ཁག་སྐུལ་རྒྱལ་  
མཚོག་ས་གནས་དུ་མར་ཆེབས་སྐྱུར་གྱི་གཞིགས་ཞིབ་ཁྲིད་  
དཔལ་ལྡན་དབང་ལྷ་རྣམས་མཚོག་ནས་བཀའ་གདམས་  
པའི་དགོ་བཤེས་སྐྱེད་ལེ་ཐང་པས་མཚན་པའི་སྤོར་སྤོར་ཆེགས་  
བརྒྱད་མ་དེ་ཉིད་སྤེལ་ཚོན་གསུམ་དུ་ཆ་བཤོས་ཀྱིས་ཚོས་ཞུ་  
བ་རྣམས་ལ་སྐུལ། གཞན་ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་དེའི་ལུས་  
ཀྱི་གོས་ཚོགས་ནང་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྤྱོད་པར་འབྲེལ་ཡོད་  
སོ་སོ་ནས་ཆེབས་བསུ་གཟབ་སྤྱིག་དང་གུས་བསུ་སྐྱེད་  
ཞུས་ཤིང་གོས་ཚོགས་ཀྱི་གཞིགས་སྤོར་འོན་ལྷན་དུ་བྱུང། དེ་  
བཞིན་གེམ་སྤོར་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སྤོར་གཉེར་ཁང་  
གི་ཡན་ལག་སྤེལ་ཚོན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཕྲོའི་བདེ་འོན་ཕྱིར་  
དང་ཁོར་ལུག་གི་གནད་འོན་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་  
བསྐྱོད་འོང་ཚོགས་ཞུགས་མཛད། དེ་ལྟར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ལྡན་པའི་ཆེབས་སྐྱུར་གྱུ་བ་མཐར་དཔལ་ལྡན་དབང་  
ལྷ་རྣམས་མཚོག་ནས་ཕྱི་ལྷ་སྐུལ་པའི་ཆེས་ ༡༧ ཉིན་དེའི་  
འདྲི་རྒྱལ་ས་ལོན་ཁོ་རྒྱུ་ཆར་གཏོགས་སུ་དེ་ Surrey ཞེས་  
པའི་ས་གནས་སུ་དད་ལྡན་མང་ཚོགས་ལ་ཆེ་དབང་སྐུལ། དེ་  
མཇུག་ཆེབས་སྐྱུར་མཚན་པའི་གཞིར་བཟུང་ཕྱི་ལྷ་ ༥ ཆེས་  
༡༩ ལས་ལྷ་སྐུལ་དབང་མཚོག་ཁེ་ཁ་ཁའི་མངའ་སྤེལ་གོ་རན་  
ཀྲོའི་Toronto རང་ཚོགས་མང་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྤྱོད། རང་  
རེ་བོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་འདྲི་  
ཉིད་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོས་ཞུ་བ་ཡོངས་ལ་སྤེལ་བའི་སྤོན་ལས་སྤོར་  
བཞིན་བཡིན།



ཡུལ་དབང་ཡུལ་ཁུལ་པ་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་ཡུལ་དུ་ཆིབས་སྒྲུབ་ཐོག་མ་བསྐྱུངས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། རྒྱ་གསུམ་ཡུལ་  
ཀྱན་ཟིན་ལས་ཀྱི་རང་གཟུགས་དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་  
པ་ཨོ་ཆུན་ཟིན་ལས་དབང་གི་དོ་རྗེ་མཚོག་དབྱེན་ཡུལ་གྱི་  
མཚན་འཆར་ནམས་རེ་ཞེག་མཐུག་སློལ་གྱིས་ཁེ་ན་ཁེ་  
ཁོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚོན་ཀྱི་ཕྱི་དྲི་༥། ༣༠ཐོག་ཏུ་གནས་ཐང་དུ་  
ཞབས་སོར་འཁོད། ཁེ་ན་ཁེ་གདན་ཞུ་ཚོགས་པ་རང་རེའི་  
ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་འགན་འཁུན་སྐྱོ་མ་རྣམས་པས་དབྱུས་པའི་  
དགོ་འདུན་པ་རྣམས་པ་དང་རང་རིགས་ཕྱི་མ་ཐུན་ཚོགས་པ་  
འདྲ་མཉན་ནས་ཕྱོན་བསྐྱེད་གཟབ་སྐྱོད་དང་བཅས་གནས་ཐང་  
ནས་Four Seasons ལས་དུས་བཞི་ཞེས་པའི་ཁང་བཟང་དུ་  
གདན་བཅས། ཁང་བཟང་གི་མདུན་དུ་ས་གནས་ཀྱི་ཚོན་ཀྱི་  
རང་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཉི་མོ་ལ་དང་རྒྱ་རིགས་ས་  
གནས་མི་མང་ནས་ལག་ཏུ་མཚོན་རྗེས་འདྲ་མཉན་ཐོགས་པ་  
དང་དམིགས་བསལ་བཟུ་ལེས་ཞེས་པའི་གར་འཁྲབ་དང་རྟོན་  
འབྲེལ་ཕྱོ་སོ་ཕྱེ་མར་ཆང་སྐྱེད་བཅས་ཀྱིས་ཕྱོན་བསྐྱེད་  
སྐྱོག་གིས་ཁང་བཟང་དུ་གདན་བཅས་ཉེ་སྤྱོད་མལ་མཚན།

དགོང་ཚོ་ཆུ་ཚོད་བདུན་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཏུ་ཁང་བཟང་  
ཚོགས་ཁང་དུ་མགོན་པོ་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་ཡུལ་དུ་ཞབས་  
སོར་ཐོག་མར་བཀོད་པར་ཕྱོན་བསྐྱེད་མཚན་སྒྲོར་བྱོན། ཁེ་  
ན་ཁེ་གདན་ཞུ་ཚོགས་པའི་ཀུམ་བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱི་མ་ཐུན་  
ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་སྐྱོ་མ་པ་ཐུ་ཆེ་དབང་ནས་བོད་སྐད་  
ཐོག་ནས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་ཡུལ་དུ་ཐོག་མར་  
ཞབས་སོར་འཁོད་རྒྱར་མ་ཐུན་འགྱུར་མཚན་མི་ཁེ་ན་ཁེ་  
དབྱུས་གཞུང་དང་། གཞུང་། དབྱུས་བོད་མིའི་སྐྱོག་འཛུགས་

བཅས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད། ཀུམ་བོད་  
ནམས་དར་རྒྱས་སྤེལ་གྱི་འགན་འཁུན་སྐྱོ་མ་པ་ཐུན་ཐོན་ནས་  
དབྱེན་སྐད་ཐོག་ནས་གསུང་བཤད། དེ་རྙིང་ཁེ་ན་ཁེ་ཕྱོས་  
ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ Toby Barrett MPP-PC དང་།  
Representative of Patrick Brown MPP(PC) དང་།  
Peter Milczyn MPP Lakeshore དང་། Former  
Senator De Neno དང་། Cheri Dinovo MPP Par-  
dale བོད་དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་པ་སོ་སོ་ནས་བོད་ཀྱི་རྒྱུ་རབས་  
ནང་དུ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་ཁུལ་པ་མཚོག་ཁེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་བརྒྱུད་  
ཀྱི་སློལ་འབྲེད་ཐོག་མར་ཡུལ་དབང་ཡུལ་ཁུལ་པ་སྐྱོ་སྤོང་  
བཅུ་བདུན་པ་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་ཡུལ་དུ་ཞབས་བྱུང་ཐོག་མར་  
འཁོད་པར་ཁེ་ན་ཁེ་གཞུང་མང་གི་ཚབ་ཞུས་ནས་ཕྱོན་བ་  
ལེགས་ཀྱི་གསུང་བཤད།

དེ་རྗེས་ཡུལ་དབང་ཡུལ་ཁུལ་པ་མཚོག་ནས་གདན་ཉིད་  
དེ་ལན་དངོས་སུ་ཁེ་ན་ཁེ་ཡུལ་དུ་ཀྱན་ཀྱི་ཡིད་དུ་བཞགས་  
པའི་རེ་འབྲས་བཞེན་ཆིབས་སྒྲུབ་བསྐྱུངས་སུ་བཅས་ཀྱན་  
ལ་བཀའ་འཇོགས་དང་ས་གནས་ཀྱི་མང་ཚོགས་དང་རང་  
རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཤར་ལུང་དང་འདུས་མང་པོ་ཞེག་  
འདིར་འཛོལས་པར་དགའ་པོ་བྱུང། སྤྱིར་བཏང་གུང་ཨ་རིའི་  
ཕྱོགས་སུ་སྤོན་མ་ཐེངས་ལེགས་བྱེན། ཁེ་ན་ཁེ་ན་དུ་རང་  
རེ་བོད་རིགས་མང་པོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཏུ་གྱུར། དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་མང་པོ་ཞེག་གི་རིང་དུ་ཁེ་ན་ཁེ་  
འོང་རྒྱའི་རེ་བ་བརྒྱུ་བས་ཉེ་དང་སྐྱུག་བྱ་མི་ཉ་ཅང་མང་པོ་  
ཡོད། ལོ་མང་པོའི་ནང་དུ་འབད་བཙོན་བགྱིས་པར་བརྟེན་

# KARMAPA

## WELCOME TO CANADA



ནས་ད་མེས་དངོས་སུ་འདི་གར་ལོང་ཐུབ་པ་བྱུང་། ད་ལན་  
 སྤྱིར་བཏང་རྣམ་པ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་མེ་བ་རྒྱབ་པ་ཇི་བཞིན་  
 རོས་ནས་འཛོལ་མིན་ཆ་མ་ཉོགས། ཡིན་ཡང་ཅི་ཚད་ཐུབ་  
 ཐུབ་དང་གཙོ་བོ་ང་ཚོ་སློ་མེམས་མཐུན་པ་ཡིན་ཅན་དེ་འདྲའི་  
 རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ལས་དོན་གང་ཡིན་ཡང་  
 ལེགས་པོར་གྱུར་སྟེ། ང་ཚོའི་ཁེ་ན་ཁེ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་སྤྱོད་  
 མཐོན་རྣམ་པ་དང་མོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ་རྣམ་པ། དགེ་བའི་

བཤེས་གཉེན་རྣམ་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་འདིའི་ནང་དུ་ངོ་ཤེས་  
 བ་ཏུ་ཅང་མང་བས་ད་ལན་དངོས་སུ་ཁེ་ན་ཁེ་ལ་ང་ཚོ་ཚང་  
 མ་མཉམ་དུ་འཛོལས་རྒྱུ་བྱུང་བར་དགའ་པོ་དང་ཐུགས་རྗེ་  
 ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། །ཞེས་བཀའ་སྩལ། མཚུགས་ཏུ་གདན་ཞུ་  
 ཚོགས་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་བཅས་ཁང་  
 བཟང་དུ་གདན་དངས་སོ། །



# ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་གྲོ་རྒྱ་ གྲོ་ས་གནས་ལོ་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་ ལྷན་དུ་བོད་ལུགས་ལྷགས་མཛན་མཚོན་ བཞེས་བསྐྱེད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༣༠ ཉིན། སུའོ་ཕུག་  
ཚོད་འཛོལ་དུ་ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ཀཱ་  
བསོད་ནམས་དང་རྒྱས་མྱིང་གོ་སྤྲིག་འོག་གྲོ་རྒྱ་  
གྲོ་ས་གནས་ལོ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་གདན་  
བཤེན་ཏེ་བོད་དོན་རྒྱུ་རྐྱེད་འཕུས་མི་རྣམས་དང་  
ལྷན་དུ་བོད་ལུགས་སུའོ་ཕུགས་སྤྲིག་མཚོན་བཞེས་  
བསྐྱེད་པ། ལོ་ཚོགས་ཀྱི་གོ་སྤྲིག་ཚོགས་པ་དང་ལོ་ས་  
ཚོགས་འཕུས་མི་བོད་རིགས་ Secretary to Cheri  
(MPP) Parkdale ལུ་མོ་ལུ་ཁྱིད་ནས་ཡུལ་དབང་  
མཚོག་གི་རྣམ་ཐར་སྤོང་བུས་རི་སྤོང་སྣོན་སྤོན་བྱས།  
དེ་མེས་ས་གནས་ལོ་ཚོགས་འཕུས་མི་  
Cheri DeNovo MPP Parkdale དང་། MPP  
Peter Milczyn, Etobicoke དང་། Laurie  
Scott (MPP) དང་། MPP Dr. Shafiq Qaadri  
དང་། Former Senator ལོ་སོ་ནས་ཡུལ་དབང་  
མཚོག་ཁོ་ན་ཁོ་ལུ་ལུ་ལུ་ཆེས་ཐོག་མར་ཞབས་རྒྱུད་  
འཁོད་རྒྱབ་བར་དགའ་བསུའི་འཚམས་འདྲིའི་གསུང་  
བཤམ།



དེ་མེས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཁོ་ན་ཁོ་ལ་  
ཐོག་མར་འོང་རྒྱ་བྱུང་བར་ཏ་ཅང་དགའ་ལོ་བྱུང་། ལོ་ས་  
ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་རྣམ་པས་ངོས་ལ་དགའ་བསུ་



གནང་བ་དེར་སློང་ཐག་པ་ནས་སྤྱད་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ལྷག་  
 བར་དུ་ང་ཚོ་ཁོ་ན་ཇ་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་དྲུག་ལྷག་སྤྱད་ཆེན་པོ་  
 ཡོད་པ་དང་དེ་དག་ལ་སྡེ་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་བཞུགས་  
 བ་དེར་སྤྱད་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ད་ལན་ཁོ་ན་ཇ་ལ་འོངས་པ་  
 ཟེངས་དང་པོ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་ཡང་ཡང་སླེབས་སུ་བའི་  
 རེ་བ་ལྷ་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཀུན་ལ་སྤྱད་མེ་ཆེ། „ཞེས་  
 དང། རྩོམ་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་རྣམ་པར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་  
 ཀྱི་ཞལ་གསུང་བདུན་ཅིའི་ཟེགས་མ་ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་པབ་  
 པའི་དབྱིན་ཡིག་ནང་གི་ཕྱག་དེབ་གཉིས་པ་ (Intercon-  
 nected: Embracing Life in Our Global Society)  
 གོ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འཚོ་བ་རོལ་བ་ཞེས་པའི་  
 ཕྱག་དེབ་དུ་ཕྱག་རྒྱ་པབ་པའི་ཕྱག་དེབ་རེ་དང་མཇལ་དར་  
 བཅས་འབྲུལ་ལམ་ལྷོས།

**ལྷུལ་དབང་མཚོག་ལ་ཀྱོ་འོན་ཀྱོ་ས་གནས་  
 རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་གིས་བཀའ་འབྲིར་བཀའ་  
 ལན་བསྐྱུངས།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༣༠ ཉིན། ལྷུལ་དབང་ལགས་  
 བ་མཚོག་ཚུ་ཚོད་དགུ་དང་སྐར་མ་བཅོ་ལྔའི་ཚོག་ཏུ་ཀྱོ་འོན་  
 ཀྱོ་ས་གནས་ (Toronto Star) ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་བཀའ་  
 འབྲིར་བཀའ་ལན་བསྐྱུངས། ཚུ་ཚོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་སུམ་  
 ཚུའི་ཚོག་ཏུ་ཀྱོ་ས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་གདན་ཅུངས་པ་  
 བཞིན་དེ་གར་ཕྱོན་པ་ན་ཀྱོ་ས་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་སྤྱི་ནས་  
 ལྷུལ་དབང་མཚོག་ལ་ཕྱོན་བསུ་དང་གུས་བསུའི་འཚོམས་  
 འབྲི་ལྷ་མེད་ལྷོས། ཀྱོ་ས་ཚོགས་འཚོག་བཞིན་པར་གཟིགས་  
 རྩོར་མཛད་གྲུབ་མཚུག་ CBC Radio ཞེས་པའི་ས་གནས་



རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་ནས་གདན་ཅུངས་པ་བཞིན་ཕྱོན་པར་གུས་  
 བསུ་གཟབ་སྤྲིལ་དང་བཅས་བཀའ་འབྲིར་བཀའ་ལན་སོགས་  
 ཞིབ་བར་བསྐྱུངས་སོ། །



ཡུལ་དབང་མཚོ་ལ་མཚོ་གཤམ་པའོད་ནམས་དར་བྱས་མྱེད་ཏུ་ཚེབས་སྒྲུབ་བསྐྱེད་སྤྱོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། ཡུལ་དབང་མཚོ་གཤམ་  
བཞུགས་མཚོར་ཁང་བཟང་ལས་གོ་རོན་གོ་གཤམ་བསོད་  
ནམས་དར་བྱས་མྱེད་ཏུ་ཚེབས་སྒྲུབ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལམ་  
རང་རིགས་སྤྱི་དང་ཚོས་ཚོགས་ནས་འཕན་གཏུགས་རྒྱལ་  
གསུམ་དང་རྟོན་འབྲེལ་གོ་སོ་ཕྱེ་མར་ཚང་ཕུད་སོགས་ཕྱོན་  
བསྐྱེད་གཟམ་སྤྱི་གཏུག་དང་ཚེབས་འབྲེལ་ལས་བཞོལ་འབྲེལ་འགན་  
འཛིན་སྐྱོང་བསྐྱེད་འཛིན་ནས་ཕྱོན་བསྐྱེད་འཛིན་དང་ཕུད་

བ་ཕྱིར་སྒྲུབ། སྤྱོད་རྒྱ་སྤོས་སྤོས་གཙོག་ལག་ཁང་ཏུ་གདན་  
དངས། སྤོང་གསལ་ཞལ་ཕྱེ་དང་རྟོན་གཙོར་སྤོན་འལ་ཚོས་  
ཚོགས་ལ་རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་ལྷག་པར་མཛད་རྟོན་  
བཞུགས་ཁྲིའུ་འཛོལ། གསུང་བཟང་ནས་ཞལ་འཛོལ་གསུང་  
སྤོང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྐྱོང་བསྐྱེད་འཛིན་དང་  
བཅས་ནས་མཚུལ་སྤྱོད་གསུང་སྤོང་ལྷག་རྟོན་འཛོལ་འབྲེལ་ཞུས་  
པར་ཕྱིར་མགུལ་དང་མགུལ་སྤོང་སྤོང་། དེམ་བཞིན་རྟོན་

འབྲེལ་གསོལ་རྒྱ་བཞེས་འབྲས་བུའི་ལྷན་ཚོགས་ལོན་པ་  
 བསྟན་འཛིན་ནས་ཀླུ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་སྤོང་གི་བྱུང་  
 རིམ་དང་སྟོན་སྟོན་ནང་གསལ་དུ། “ཀླུ་བསོད་ནམས་དར་  
 རྒྱས་སྤོང་འདི་ནི་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀུམ་པ་སྐྱེ་སྤེང་བཅུ་དྲུག་པ་  
 མཚོག་གིས་ཀྱི་ལོ་༡༩༥༦ལོར་ཕྱག་འགྲུབ་པའི་ཚོས་ཚོགས་  
 ཤེས་དང་དེའི་རྗེས་སུ་ཚོས་ཚོགས་ནས་སྐྱེ་མ་དགོས་སྟོང་  
 སྟོན་གསེང་ལྷན་པའི་སྐབས་སུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་  
 མཚོག་གིས་སྐྱེ་མ་རྣམས་སྤོང་ལོ་ཆེ་ཁོང་ལོ་ཆེ་ལོ་ཆེ་བ་ཏུ་  
 ཀུན་སྤོང་ལོ་ཆེ་གོང་མ་དང་སྟོན་དུ་ཡོད་སྟབས་ལོ་རྒྱུད་ནས་  
 ཚུར་ཁེ་བ་ལ་སྐྱེ་བ་སྤོང་གཉེན་གཉེན་མཛད། ཁོང་གི་  
 སྐྱེ་ཆེད་ནང་དུ་ཡ་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལ་དང་འདུན་ཅེ་  
 གཅིག་གི་སྟོན་པ་བཀའ་གང་སྟེལ་བ་མི་ལོ་བཅུ་གངས་མང་  
 པོའི་རིང་དུ་འབད་བ་བསྐྱེད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་  
 རི་སྐབས་རིགས་དང་སྤྱོད་ཀྱི་འཚར་གཞི་ཅི་མཆིས་སོགས་ཀྱི་  
 རོ་སྟོན་སྤོང་བསྟན་སྟོན་ལྷན་ཅིང་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་  
 བས་བཀའ་སྐབས་དོན། “དེ་རིང་ཀླུ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་  
 སྤོང་དུ་ཐོག་མར་འོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང། གོ་སྐབས་དེ་  
 བུང་སྟེང་ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབྱིབས་སྐྱེ་མ་བསྟན་འཛིན་  
 གཙམ་ལོར་ལྷན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱན་ལ་དགའ་སེམས་འཁོལ་  
 པའི་སྟོན་པ་འཚོམས་འདྲིའི་བཀའ་སྤོང་ལོན་པ་ལོན་པ་ལོན་པ་

དེ་རིང་དམིགས་བསལ་དུ་མཛད་སྟོང་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་  
 པའི་འབྲུག་པ་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་དང། འབར་རྩོ་སྐྱེལ་  
 སྐྱེ་མ་ལོ་ཆེ། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་དགོ་  
 པའི་བཤེས་གཉེན་དང་སྐྱེ་མ་རྣམས་ལ་ཚོ། འདིར་འཛོམས་པའི་  
 བོད་རིགས་དང་དེ་བཞིན་སྐྱེ་མ་ལོ་ཆེ་ལྷན་པ་དེ་དེ་བཞིན་

འཚོམས་འདྲིའི་བཀའ་སྤོང་ལོན་པ་ལོན་པ་ལོན་པ་  
 ཀྱི་སྟོང་གི་འབྲེལ་བཤེས་ལྷན་པ་གོང་དུ་བསྟོན་བྱུང་བ་  
 རེད། དེར་བཞེན་ཚང་མའི་དགོངས་པར་མངའ་གསལ་བཞིན་  
 ཚོས་རྗེ་སྐྱེ་མ་རྣམས་སྤོང་དངོས་གནས་སྐྱག་བསམ་རྣམས་དག་  
 དང་ཡ་རྒྱལ་དབང་གོང་མའི་བཀའ་དགོངས་གཞིར་བཞག་  
 ཐོག་ལོ་མང་པོའི་རིང་དུ་འདི་གཞི་ན་ཁ་ལ་སྟོན་གསུམ་གྱིས་  
 འབད་བ་བསྟོན། སྟོན་མ་རོས་རང་ཁེ་བ་ལ་འོང་རྒྱུར་སྐྱེ་  
 མ་རྣམས་སྤོང་གིས་སྤོང་པ་དེ་ཆེན་པོ་བཞིས། འོན་ཀྱང་ཁོང་  
 ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་རོས་རང་འོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་  
 མ་བྱུང་བ་དང་ཡིན་ཡང་དེ་རིང་མཐའ་མ་དེར་དངོས་སུ་ཚོས་  
 ཚོགས་ནང་དུ་སྐྱེ་བས་སྐབས་བྱུང་བ་དེས་ཁོང་གི་སྤོང་  
 དགོངས་རྗེས་སུ་རེད་བསམ་བ་དོན། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སྐྱེ་  
 མ་བསྟན་འཛིན་ནས་སྐྱེ་མ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུན་འཛིན་བཞིས་ཏེ།  
 རྒྱུན་འཛིན་བཞིས་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཐད་ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་  
 རིག་གཞུང་དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤོང་  
 བསམ་ཚེན་པོ་བཞེས། ང་ཚོ་བོད་རིགས་ཀྱི་མང་ཚོགས་  
 རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་བཞི་རྒྱ་དང་དེ་ཅོམ་དུ་མ་ཐད་ང་ཚོ་ནང་  
 པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་པན་ཚུན་དབང་འབྲེལ་བཞི་རྒྱ་དེ་ཚོའི་  
 ཐོག་ཏུ་ཕྱག་ལས་ཏུ་ཅང་བཟང་པོ་བཞིས་འདུག་པས་དེར་  
 བཞེན་དེ་རིང་གི་གོ་སྐབས་དང་བསྟན་ཏེ་སྐྱེ་མ་བསྟན་འཛིན་ལ་  
 བསྟན་པ་བརྗོད་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་ང་  
 ཚོའི་འདི་གཞི་ན་ཁ་ལ་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྟོན་པ་སྤོང་གསུམ་  
 སུ་ཡོད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིམ་མེད་ཀྱི་ཚོགས་སྤེ་ཁག་དང་དེ་  
 བཞིན་ས་གནས་ཀྱི་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་ཚང་མའི་རོས་  
 བས་སྐྱེ་མ་ལ་སྤོང་པ་ཆེད་ཀྱི་བསྟོན་གནང་བ་དེར་དེས་ཀྱི་

\* རོན་བརྒྱུད་དཔལ་སྟོན་འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་འབྲུག་པ་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀུམ་པ་སྐྱེ་སྤེང་བཅུ་དྲུག་པ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྗེ་རྗེ་མཚོག་གིས་སྤོང་མེད་ཡི་ཤེས་དམིངས་  
 ཀྱིས་འབྲུག་པ་ཡོངས་འཛིན་སྐྱོང་མའི་ཡང་སྤྱི་དུ་བཞུགས་མེད་རོས་འཛིན་མཛད། སྐྱེ་མ་ཚུང་དུ་སྟོན་པ་ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་གིས་དམིགས་བསལ་གཞིགས་བསྐྱེད་པ་ཀྱིས་གནང་ས་ལུ་  
 བཏེག་ཏུ་སྐྱེ་མ་ལོ་ཆེ་གསལ་མཛད། དེར་སྐབས་མ་རིང་སྐྱེ་བཞུགས་མཛད་སྟེ་སྤོང་ཡིན།

གོ་སྐབས་བརྒྱུད་དེ་ཀྲུང་ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་ཡིན། སྤྱིར་  
 བཏང་དེ་ལན་ཁེན་ཁྲ་ལ་འོང་རྒྱུར་འབད་བཅོམ་ཐེངས་དང་པོ་  
 མིན་པར་འབད་བཅོམ་ཐེངས་ཁ་ཤམ་བཅུ་ལ། ཡིན་ནའང་ད་  
 ལྟ་བར་དུ་སྤྱིབས་མ་སྐྱབ། ལྷུང་རབས་ཆ་ཚང་ལུས་ན་དུས་  
 ཚོད་རྒྱུད་ཐོད་ཡིན། མང་པོ་བརྗོད་མ་དགོས་པར་མདོར་བ་  
 ད་ལྟ་བར་དུ་དོས་དུ་སྤྱིབས་ཉེ་ལོ་བཅུ་བདུན་ལྷག་ཙམ་འགྲོ་  
 བཞིན་ཡོད། ཐོག་མར་དུ་འོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མི་མང་  
 པོ་ཞིག་གིས་སྤྱིབས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་དེ་བརྒྱུན་  
 མ་ཚད་པར་ལེན་བཞིན་མཆིས། ལྷུང་རང་དུ་འོང་དགོས་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་གང་རེད་དམ། དེ་བཞིན་ཡང་སྐོར་བསྐྱར་  
 སྐོར་གྱིས་འདྲི་བཞིན་མཆིས། དེ་བཞིན་མི་ཚོས་ལན་དཔེ་  
 མི་སྲིད་གྱིས་ལན་གསང་བ་ཆེན་པོ་འཇམ་ཡང་ན་ཉེ་ལས་པ་  
 ཞིག་ཡོད་པར་ལམ་ཆེར་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། བོད་དུ་ཡོད་  
 པའི་སྐབས་སུ་སྤྱིར་བཏང་བོད་དེ་སོ་སོའི་སྤྱིས་ས་འཚར་ས་  
 ཡིན་དུས་ཙམ་ལ་གི་ལ་འདུག་རྒྱུར་དམིགས་བསམ་དཀའ་  
 འཇམ་མེད། སོ་སོའི་སྤྱིས་པའི་བ་ཡུལ་ལམ་འཚར་ལོངས་བྱུང་  
 སའི་ཁོར་ཡུག་ཡིན་སྐབས། སྤྱིར་བཏང་གྱི་ནང་གི་དཀའ་ངལ་  
 མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་སོ་སོའི་བ་ཡུལ་ཡིན་སྐབས་དེ་ཙམ་དཀའ་  
 འཇམ་མེད་སྐྱེ། ཡིན་ཡང་གཙོ་བོ་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་ཏུ་  
 བསྐྱོད་རྒྱུའམ་དེ་བཞིན་བོད་ནང་ལུས་ཀྱི་ས་ཆ་ཁབ་ལ་བསྐྱོད་  
 རྒྱུར་ཡང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན་འགྲོ་བསྐྱོད་གྱི་  
 རང་དབང་ཐོབ་ན་བསམ་སྡེ་དུ་འོངས་པ་རེད། དུ་སྤྱིབས་པའི་  
 རྗེས་སུ་སྡོན་མའི་རེ་བ་རྒྱབ་པ་མེད་པའི་ལྷན་མ་བྱུང་དེའི་དབར་  
 ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང། མཚན་པར་དེ་བོད་དུ་འདུག་  
 སྐབས་ལས་(མཚུར་སྐར་ལྷ་ཡང་གི་དུལ་གྱི་རྩོག་ལྷ་)སྐྱབ་ཙམ་  
 དེ་ལྟར་འོང་བ་དང་ཡིན་ཡང་རིམ་བསམ་ང་ཚོས་རྒྱུན་གཏན་  
 བདེན་པའི་མཐའ་གསལ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ལོ་མང་པོ་ཞིག་

ཏུ་དཀའ་ལས་སྐྱབ་དུས་རྒྱབ་པའི་བྱུང་འབྲས་སུ་རིམ་བསམ་  
 ས་ཚོགས་གང་སར་འགྲོ་བྱུང་བ་བྱུང་བ་རེད། ད་ལྟ་བར་དུ་  
 ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་ས་ལུས་ཁ་ཤམ་སུ་འགྲོ་བྱུང་བ་དང་རིམ་  
 བསམ་བཞིན་དུ་འདྲ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་ཏུ་འགྲོ་བྱུང་  
 རྒྱུའི་རེ་བ་བྱ་བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་དེ་ལན་ཁེན་ཁྲ་ལ་སྤྱིབས་  
 སུབ་པ་བྱུང་བ་དེ་ཉེ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། ཚོགས་གཅིག་ནས་  
 གང་རེད་ཅེ་ན། ཚོགས་གཅིག་ནས་ཁེན་ཁྲ་ལ་བོད་རིགས་  
 ཀྱི་གངས་འབོར་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་  
 ཅམས་སུ་གྲུ་རྒྱ་དོས་གྱིས་གལ་ཆེན་པོ་བསྐྱི་བཞིན་  
 ཡོད། དེ་བཞིན་ཁེན་ཁྲའི་ནང་ལོགས་ཡིན་ཡང་ནང་པའི་ཚོས་  
 དད་པ་རིམ་བཞིན་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་  
 དག་ལ་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱི་རྒྱུའམ་ཡང་ན་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་  
 བཟང་པོ་འབྲུགས་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་པས་དེ་ལན་ཉེ་  
 ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། ཀྲུང་ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ།  
 „ཞེས་བོད་སྐད་དང་དེ་རྗེས་དབྱིན་སྐད་ཐོག་ནས་བཀའ་སྐྱེལ།  
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་གཞིམ་རྒྱུད་དུ་གདན་འདྲེས་ཉེ་གྲུང་གི་སྐྱབས་  
 སྤོན་ཚོས་ཚོགས་སུ་མཚོད་བཞེས་བསྐྱུངས།

ཕྱག་ཚོད་དང་པོ་དང་སྤྱི་དམིགས་ཏུ་ལོ་རྩེ་ལྟེན་  
 གཞི་ལུས་པའི་དགའ་སྐྱོན་བྱུང་ཅེ་སྐྱེ་ཚང་གི་ཚོས་ཚོགས་སུ་  
 གདན་འདྲེས་པ་བཞིན་བྱོན་པར་བྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་དང་  
 བཅས་ཚོས་ཚོགས་ལ་རབ་གནས་ཀྱི་སྐྱབ་ནས་སྐྱབ་པར་  
 སྐྱེལ། ཚོས་ཚོགས་ནས་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་དང་རྟེན་འབྲེལ་  
 གསོལ་ཇ་འདེགས་འབྲེལ་ལུས། གནས་འཛིན་ལ་བཀའ་  
 འཚན་སོགས་བསྐྱུངས་རྟེན་ཕྱིར་བཞུགས་མཚོར་དུ་བྱོན།



ཡུལ་དབང་མཚོག་གོ་རྟོག་  
གོ་ཚེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་  
སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སེམས་ཀྱི་  
དྲན་ཤེས་དང་ཁོར་ཡུག་སྤང་  
སློབ་ཅེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་  
ཚོགས་མགོན་དུ་ཚེབས་སྐྱུར།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། ཡུལ་དབང་མཚོག་  
'གུང་རྒྱལ་ཕྱག་ཚོད་གསུམ་པའི་ཐོག་ཏུ་གོ་རྟོག་གོ་ University of Toronto ཚེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་  
དུ་གདན་དངས་པ་བཞིན་མཚོ་སློབ་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཕྱོན་པ་  
ན་དགེ་སློབ་སྤྱི་ནས་ཕྱོན་བསུ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཞུས། ཚོས་  
ཚོགས་འདུ་མིན་གྱི་མཁམ་ལྷ་དང་དགེ་ལས་སློབ་སྤྲུག་སྟོང་  
ཚོ་དུ་མ་ལ་ Mindfulness and Environmental Re-  
sponsibility སེམས་ཀྱི་དྲན་ཤེས་དང་ཁོར་ཡུག་སྤང་སློབ་  
ཅེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་སློབ་མཁམ་ལྷ་ལ་སྐྱེས་ཤོན།

“དེ་རིང་འདི་ག་གོ་རྟོག་གོ་ University of Toron-  
to ཚེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་འོང་རྒྱུའི་གོ་  
སྐབས་བྱུང་བར་སོ་སོའི་གཞི་བརྗོད་དམ་སྐལ་བ་བཟང་སོ་  
ཞིག་ཡིན་བསམ་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་བཞིན་མཆོས། ཚེས་  
མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་རྣམས་པ་  
དང་། ཞིབ་འཇུག་པ། སློབ་མཉམ་། དེ་བཞིན་འདིར་འཛོམས་པ་  
ཀུན་ལ་བག་ཤིས་སློབ་འདུན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དེས་ཁོ་ཀྱང་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་མཛུགས་པ་དང་པོ་དང་མཛུགས་  
དང་པོ་དེ་ལས་མཛུགས་སྐབས་ལ་མཛུགས་པའི་གོ་རྟོག་གི་ལོ་རྒྱུས་  
འདི་ལྟར་དུ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོག་ལས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
བྱུང་། གོ་རྟོག་གི་ལོ་རྒྱུས་འདི་གང་ལྟར་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ཉེ་མི་རིགས་སྐྱ་མིན་སྐྱ་ཚོགས་འདིར་འཛོམས་པ་ཅམ་  
དུ་མ་ཟད། རྒྱལ་སྐྱོ་གཅིག་ནས་མི་རིགས་སོ་སོའི་ཚོས་དང་  
རིག་གཞུང་དེ་དག་ལ་མན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གྲུས་  
བཀུར་དང་བརྟེན་མཐོང་ཡོད་པའི་ཚོགས་མཉམ་དུ་འདིར་འཚོ་  
གནས་བྱ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལྟར་དམིགས་བསམ་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

དེར་བརྟེན་དཔེར་ན་འདི་ལྟར་དུ་རང་ལེ་ཤོད་རིགས་  
ཀྱི་གྲངས་བྱུང་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་གི་གྲངས་འཕོར་མང་ཤོས་  
སྤྱུ་གྱུར། ཁོ་ཚོ་ཡིན་ཡང་འདིར་རྒྱལ་སྐྱོ་གཅིག་ནས་སོ་སོའི་  
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤངས་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ཅམ་  
དུ་མ་ཟད། ཡང་དུ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཚོ་བ་  
སྐྱེལ་རྒྱུ་དང་དེར་བརྟེན་གྲོང་ཁྱེར་འདི་དང་གྲོང་ཁྱེར་འདིའི་ནང་  
གི་མི་མང་ཡོངས་ལ་ཐོག་མཐུད་བཀུར་ཉེས་པར་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་འདྲམ་བུ་སྤྱིར་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཆབ་སྲིད་དང་  
དེ་བཞིན་མཚམས་ལེ་ཚོས་སྤྱུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་པར་  
རམ་དབྱེ་བ་མཚམས་ལེ་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ་མི་  
རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་དངོས་ཡོད་  
གནས་ཚུལ་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་ལོངས་སྤྱོད་སའི་ཁོར་ལུག་  
གམ་ཡང་ན་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གི་དོས་ནས་བ་ཤད་ན་རང་  
རེ་ཀུན་དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེ་བ་མེད་པ། དེའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ང་  
ཚོ་ཚང་མ་ས་གཞི་རིལ་བུ་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་མཉམ་དུ་འཚོ་  
གནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ང་ཚོ་མན་ཚུན་གཅིག་ལ་  
གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོའམ་ཡང་ན་མན་ཚུན་བདེ་  
སྤྱུག་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དུ་འབྲུག་གནས་འཚོ་བཞིན་པ་

དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དུ་དེ་ལྟར་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་  
ནས་མཚམས་ལེ་ཁོར་ལུག་གི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་མང་པོ་བཞིས་  
ཅ་ན་གཞི་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་ས་གཞི་རིལ་བུ་གཅིག་གི་སྤྱིར་དུ་  
འཚོ་གནས་བཞི་མི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ། དེ་བཞིན་མན་  
ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མན་གཞོན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཞོན་  
འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཁོར་ལུག་ལ་དོ་སྣང་བཞིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
མང་ཅམ་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་རྒྱུ་དང་གསལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིག་  
ལལ་ཆེར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

དེ་རིང་གི་བརྗོད་བྱ་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཅ་  
ན་ཐོག་མཐུད་དོས་སྤྱིར་གྱི་ཐོག་ནས་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བ་  
གྱུར་སྤྱུགས་སྐོར་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དོས་ཤོད་ཀྱི་ས་  
ཆ་ཞིག་ཀྱོག་འགྲོག་པའི་ཁྲིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས། དེར་བརྟེན་  
དོས་ལ་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཟུག་མང་པོའི་རིང་དུ་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་  
འགྲོག་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དེ་ལ་ཉམས་སྲུང་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་  
གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནས་བསྐྱེད་སྐྱོ་ལོ་བདུན་བར་  
དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་སྲུང་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་  
དེར་བརྟེན་ནས་དངོས་སུ་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་ཐག་ཉེ་པོའི་  
འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཉེ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅ་ན་དེའི་རྒྱལ་སྐྱོ་གཅིག་ནས་བྱས་ན་  
རང་བྱུང་གི་མཛུགས་སྤྱུག་གམ། དེ་བཞིན་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་  
སྤངས་སྐྱོབ་ཅེས་པ་དངོས་སུ་སོ་སོའི་འཚོ་བ་དངོས་ལ་འབྲེལ་  
བ་གང་འདྲ་ཡིན་དང་མན་གཞོན་གང་འདྲ་འབྱུང་ཉམས་སུ་  
སྲུང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། དེར་སངས་གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་འཚོར་  
ལོངས་བྱུང་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་ལལ་  
ཆེར་ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་གྱུར། དེ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་ཡིན་ཅ་  
ན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུང་དུས་ནས། མ་གཞི་དེའི་  
སྐབས་སུ་ང་ཚོ་ལ་ཁོར་ལུག་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་ནས་གཞུག་  
དེ་འདྲ་གང་ཡང་མི་ཤེས། ཡིན་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་འཚོ་བ་གཉིད་



ཟབ་མོ་ཞིག་རྒྱུ་དུས་ནས་དེ་འདྲ་ཡོད་ཅེན་རྒྱ་མཚན་དེར་  
བརྟེན་ནས་ཁོར་ཡུག་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དང་ལས་ཀ་སྐྱོད་བྱ་  
བཞིན་ཏུ་དེ་ལྟར་འབྲུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་དོས་རྒྱུ་  
དུས་ཤིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་འཚོ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་བཤམ་འབྲུགས་  
རྒྱུ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

དེར་སང་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་འཇམ་སྐྱིད་མེད་པའི་  
གནད་དོན་དུ་གྱུར། གཅིག་བྱས་ཆེ་ང་ཆོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་  
ཅ་གཅིག་པའི་འགྲོ་བ་མི་ལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་  
ཆེ་མོས་ཤིག་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་དེ་རེད་ཅེས་སྐྱེས་ན་  
འགྲིག་པ་ལྟ་བུ་གྱུར། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ཁོར་ཡུག་ཐོག་ཏུ་  
ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རིག་དང་དེ་བཞིན་ཚན་རིག་  
གི་ལག་ཅུམ་མང་པོ་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེ་ཅམ་དུ་མ་  
ཟད་ང་ཚོ་ལ་ཚན་རིག་གི་ལག་ཅུམ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གས་  
ཆེན་པོར་གྱུར་ཡོད། རང་རེ་ལ་ད་དུང་ཡིན་ཡང་ཚན་རིག་  
དང་འབྲེལ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་སྒྲུབ་དོར་གྱི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་སམ་ཡང་ན་ཀུན་སྐོང་འབྲེལ་པོ་ཡང་གལ་ཆེན་པོར་  
གྱུར་ཡོད་སྟེ་ལྟོ་ལ། བཤམ་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་  
རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱུང་འབྲས་སྟོན་ཅན་མི་མང་པོ་ཞིག་  
གིས་དེ་ཤེས་བྱ་དང་སྒྲུབ་པའི་ནང་དུ་རྟོགས་རྒྱ་ཅམ་ཞིག་ཏུ་  
དོས་འཇིན་བཞིན་པ་མ་གཏོགས་དངོས་སུ་དེ་སོ་སོའི་འཚོ་  
བའི་ནང་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ་ཞིག་དང་ཆང་མས་སོ་སོ་སོ་  
སོས་བཞིན་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚོར་སྣང་སྟེ་རྒྱ་གནས་  
ཚུལ་ཅམ་རྒྱུང་བས་མི་མན།

དེར་བརྟེན། ང་ཚོའི་ཚན་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
དེ་དག་དང་དེ་བཞིན་འཇམ་སྐྱིད་གི་ས་ཆ་གང་སར་གནའ་  
རབས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་མ་སྐྱབ་བཤམ་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་  
བའི་གཞུང་ལུགས་རིག་པའམ་ཡང་ན་གཞུང་ལུགས་རིག་པ་

གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་སྐར་གཞི་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་དང་  
དེ་བཞིན་ཚོས་སྤྲོགས་ཀྱི་སྐོས་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་  
ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཀུན་སྐོང་ངམ་ཡང་ན་བྲན་པ་དང་ཤེས་  
བཞིན་དེ་དག་ཆང་མ་རྒྱུར་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་ཐོག་ནས་རང་  
རེ་ཀུན་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བཞིན་དེ་ལུགས་མཉམ་དུ་བརྒྱབ་  
ཆེ་གཞི་ནས་ང་ཚོའི་ཁོར་ཡུག་གི་འབྲུང་བ་ལུགས་ཆེན་  
ནམ་ཡང་ན་བདེ་ཐང་གི་འབྲུང་བ་ལུགས་ཆེན་འབྲུང་རྒྱུའི་  
བཤམ་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་འབྲུང་བཞིན་མཆིས།

བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ཞེས་པ་དེར་སང་ཀུན་གྱིས་དོ་  
སྣང་གསར་བ་འབྲུང་བཞིན་པའི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་དང་མི་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་པ་གཙོ་བོ་སོ་སོ་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། ཡང་ན་སོ་སོ་སྤྲོད་སྟོབ་བྱ་རྒྱ། རང་ཉིད་  
གཅིག་ཤུའི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་འབྲུང་རྒྱ་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་བྲན།  
ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ཞེས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་  
པར་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་རང་ཉིད་རྒྱུད་པའི་སྐོར་མ་ཡིན་  
པར་རང་དང་སེམས་ཅན་གཞན་དེ་བཞིན་རང་དང་ཁོར་ཡུག་  
དེའི་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་དེ་དང་པན་  
རྒྱུན་གཏིང་ཟབ་པའི་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་དེའི་  
ཐོག་ཏུ་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ཞེས་པ་རྒྱ་ཆེ་པའི་ཐོག་ནས་  
བསམ་མཚོན་གཏོང་དགོས།

ཁོར་ཡུག་གི་སྐོར་ལ་ད་ལྟ་བོར་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་  
ཚན་རིག་དང་། ཤེས་བྱ། གཞུང་ལུགས་རིག་པ། ཀུན་སྐོང་  
སོགས་མང་པོ་བཤམ་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་མཐའ་མ་མི་སོ་སོས་  
གནས་ག་དང་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱ་གནད་འགག་ཆེན་པོར་གྱུར་  
ཡོད། མི་སོ་སོའི་གནས་ག་དང་ཐག་གཅོད་མ་བྱུང་ན་དེ་དག་  
ཆང་མ་ཤེས་བྱ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་དཔྱོད་དམ་  
སྟོ་གོས་ཀྱི་ཅམ་འདོན་རྒྱ་གང་ལྟར་སོ་སོར་རག་ལུས་ཡོད།



ལྷ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གང་ཟག་  
 སོ་སོས་ཁོར་ལུག་ལ་དོ་སྟོན་གམ་གཞོན་སྐྱོན་པན་གཞོན་  
 གང་འདྲ་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་སོ་སོས་གང་འདྲ་ལེན་  
 དགོས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱོད་བཅར་དང་གོ་རྟོགས་འབྲུང་རྒྱུར་  
 བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་དགོས་ཀྱི་ཉ་ཅང་གཞན་ཆེ། རང་རེ་  
 ཚང་མས་ཁོར་ལུག་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ཁོར་  
 ལུག་དང་འབྲེལ་བ་ཚང་མས་མཉམ་དུ་འཁུར་དགོས་པ་ལས།  
 ཁོར་ལུག་ལ་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འགན་  
 འཁུར་རྒྱུ་རྒྱུད་པ་མིན་པར་རང་རེ་ཀྱང་གིས་འགན་མཉམ་  
 འཁུར་བྱ་དགོས།

ལྷག་པར་དུ་ཁོར་ལུག་གི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གཞི་རྒྱ་  
 མཚན་གཙོ་བོ་གང་དུ་ཐུག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དང་པོ་རང་རེ་  
 འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་ཇམ་ལ་རག་ལུས་ཡོད་སྟུང་། རང་རེའི་  
 འདོད་པ་ནི་ངོམས་པ་མེད་པའམ་རྫོགས་མཐའ་མེད་ཅིང་།

ཡིན་ཡང་ལོངས་སྤོང་བྱའི་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་ལ་ཚད་  
 གཞི་ཡོད་པས་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ལ་རང་  
 རེ་ཚད་གཞི་མེད་པའི་མིའི་འདོད་པ་འགོངས་དཀའ་བར་གྱུར།  
 ལྷ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་  
 འདོད་པ་ཉུང་འཕྲི་དང་འདོད་པ་ལ་ཚད་བཀག་དགོས། „ཞེས་  
 བཀའ་སྩལ།

མཇུག་ཏུ་བྱུག་ཚོད་ཕྱིད་ཅམ་རིང་བཀའ་འདི་ཁག་ལ་  
 བཀའ་ལན་ཞིབ་རྒྱས་སུ་སྩལ། དེ་རྗེས་ཀྱོ་རོན་ཀྱོ་ University of Toronto  
 ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་  
 ཁང་དེའི་ནང་དུ་མཆིས་པའི་སོད་རིགས་སློབ་ཐུག་རྣམས་  
 ལ་དམིགས་བསལ་མཇུག་ཁང་དང་གྲང་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ།  
 མཐོ་སློབ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་བཅས་ཕྱིར་  
 བཞུགས་མཆེད་ཁང་བཟང་དུ་བྱོན།



འཇུག་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཏུ་རྒྱ་རྒྱ་ཆེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་འབྲུ་ནང་  
བསྟན་བརླུང་པ་གསུམ་གྱི་བཞུགས་ཆེན་དབུ་འབྲེད་ཀྱི་སྐབས་མཚོན་གཙོ་བོར་བྱོན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༦ ཚེས་ ༡ ཉིན། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་  
ཐེན་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་དཔལ་ལྡན་འཇུག་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཏུ་  
ན་ཏུ་འོན་ཏེ་གསུམ་བཅོམ་ནམས་དར་རྒྱས་གྲིང་གི་གོ་སློབ་  
འོག་འོན་ཏེ་ University ཚེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་  
གཉེར་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་འབྲུ་ (Dialogue of the Three  
Traditions of Buddhism) རང་བསྟན་བརླུང་པ་གསུམ་  
ཀྱི་བཞུགས་ཆེན་ཆེན་དུ་ཉོན་མོངས་ལས་དུ་འབྲེད་ཚུལ་  
དང་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་ཐབས་“ཞེས་པའི་  
བརྗོད་གཞིའི་ལྷན་ཚོགས་དབུ་འབྲེད་ཀྱི་སྐབས་མཚོན་གཙོ་བོར་  
བྱོན་ཏེ་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་བཀའ་སྐུལ་དོན།  
“དེ་རིང་འདི་གར་མེ་ནང་པའི་ལྷོ་བརླུང་ནང་བསྟན་  
དང་བྲུང་བརླུང་གི་ནང་བསྟན། དེ་བཞིན་བོད་བརླུང་ནང་  
བསྟན་ཏེ་རང་བསྟན་གྱི་བརླུང་པ་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲེད་པ་  
མཉམ་དུ་འཛོམས་རྒྱུའི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་། དེའི་ཐོག་ཏུ་

ཐེན་ལས་པའི་ཚོའི་ཐེ་ར་བ་དའི་དགོ་སློང་ Bhanthe Sa-  
ranapala དང་ཐེག་དམན་གྱི་དགོ་སློང་ Dayi Shi རྣམ་  
གཉིས་པ་བཅས་འདིར་འཛོམས་པར་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།  
སྤྱིར་བཏང་དོས་རང་སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་ཚོགས་འདུ་མང་  
པོར་བསྐྱོད་སྲོང་ཡང་ནང་པའི་ཚོས་བརླུང་གསུམ་ལྷན་ལྷན་  
ཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ལྷ་བྱུང་ལྷ་བར་དུ་མ་བྱུང་སྟེ། དེ་  
རིང་འདིར་འོང་རྒྱ་རྒྱལ་མ་ཏུ་ཅང་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན།  
དམིགས་བསལ་ནང་པ་ཞིག་གི་དོས་དང་དེ་བཞིན་དོས་རང་  
རྒྱུ་གཏན་དམིགས་བསལ་ནང་པའི་ཚོས་བརླུང་ཡོངས་ལ་  
སློབ་སློང་ལྷོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་དེའི་རྒྱ་མཚོ་ལ་  
བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་སློབ་ཆེན་པོ་བྱུང་།  
དེ་རིང་འདི་གར་གོང་དུ་ཐེ་ར་བ་དའི་དགོ་སློང་  
Bhanthe Saranapala དང་ཐེག་དམན་གྱི་དགོ་སློང་ Dayi  
Shi རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཀའ་སློབ་བཞུགས་ཡོད། དེའི་

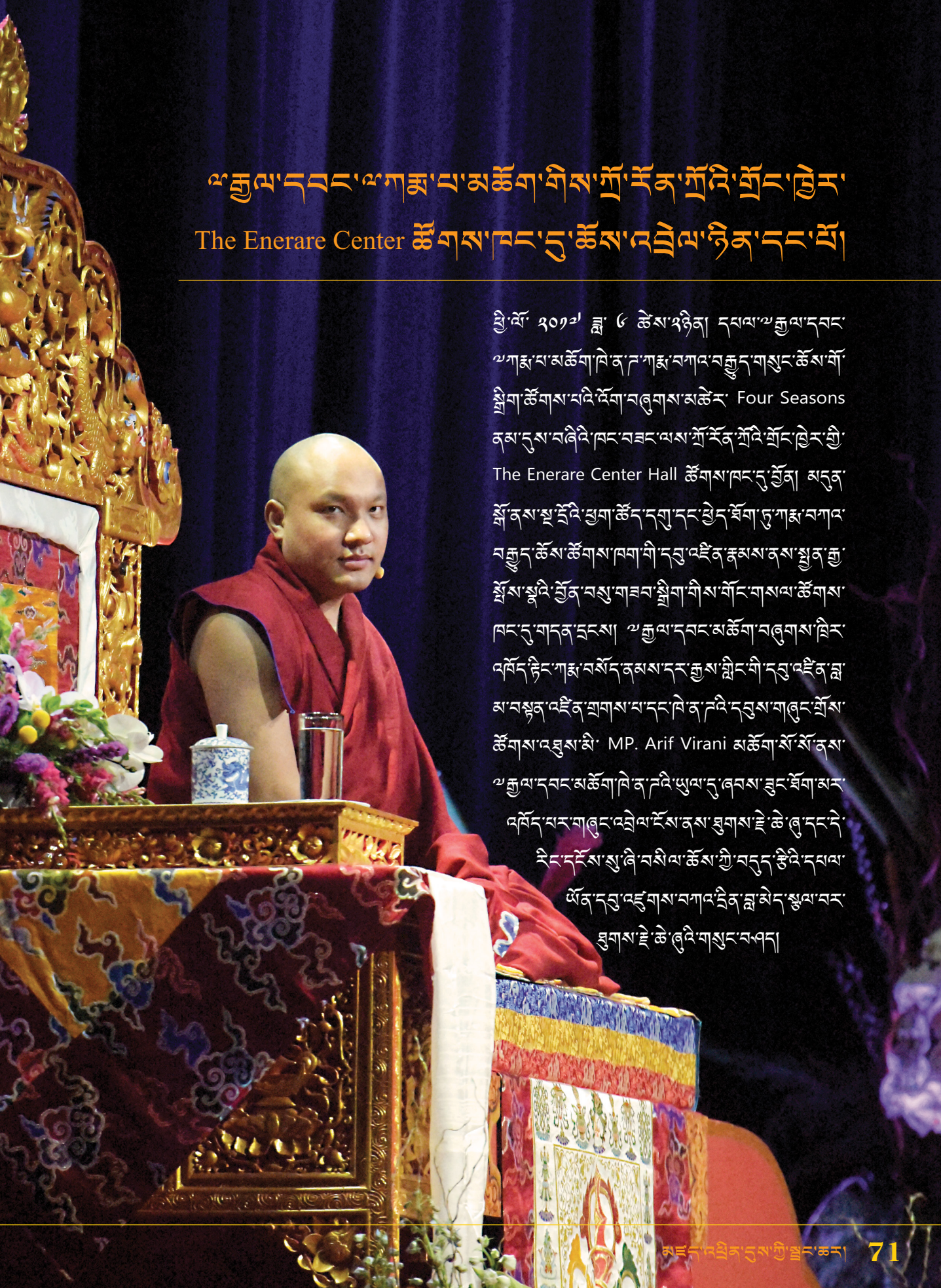
བང་ནས་ངོས་རང་ལོ་རྒྱུད་ལོས་སྲུ་གྲུར། ཉེན་འབྲེལ་ཚུལ་  
 ཏུ་རྒྱུད་ཟད་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། ཚོས་ལ་ལེགས་སྲུར་སྐྱད་ཏུ་རྩམ་  
 ཞེས་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་འཇུག། །ཡིན་ཡང་དེའི་བང་ནས་  
 སྐབས་འདིར་ཚོས་ཞེས་པ་བཅོས་པ་འཕམ་འགྲུར་བ་བཏང་བ་  
 ཞིག་ལ་རྒྱན་གཏན་གོ་བ་དེ་ལྟར་ལེན་བཞིན་ཡོད། མདོར་  
 བ་རང་རེས་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་པ་སྟེ་སོ་སོའི་  
 རང་རྒྱུད་འདུལ་རྒྱུའམ་ཡང་ན་རང་གི་སེམས་བཟང་ཕྱོགས་  
 སྲུ་འགྲུར་བ་འགྲོ་རྒྱ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ལེན་དགོས་སྟུན།  
 རྒྱན་གཏན་བོད་ཀྱི་སྐྱ་མ་གོང་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉམས་  
 ལེན་དམར་ཁྲིད་དམ་སོ་སོའི་སྤྲུགས་ཉམས་སྲུ་བཞེས་པ་འཕམ་  
 སྤྲུགས་ཉམས་སྲོང་བྱུང་བའི་ཚེ་གཤེད་དག་མར་གསུངས་པའི་  
 ཁྲིད་ཡིག་མང་པོ་ཞིག་འབྲུང་བཞེན་ཡོད། དེ་དག་ནི་བང་ཏུ་  
 ཅལ་ཏུ་བཏོན་ནས་གསུང་རྒྱུར་ཚོས་ཚོས་སྲུ་འགྲོ་མ་འགྲོ་  
 ཞེས་ཅལ་འདོན་གྱིས་གསུང་བཞེན་ཡོད། ཅལ་འདོན་བྱ་རྒྱ་  
 གཙོ་བོ་ར་ཚོས་ཏུས་རྒྱན་མི་མང་པོའི་བསམ་མཚོའི་བང་ཏུ་  
 ཚོས་བྱས་ཞེས་པའི་གོ་བ་ལེན་ལུགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་  
 ཏུ་གོ་བ་འདྲ་མེན་ལེན་པ་དང་། ལ་ལས་བྱུག་འཚལ་བ་དང་  
 མཚོན་པ་སྤུལ་བ་ལ་ཚོས་ཞེས་གོ་བ་ལེན་པ་དང་། ལ་ལས་  
 དཔེ་ཆ་བཟུ་རྒྱུར་ཚོས་བྱས་ཞེས་གོ་བ་ལེན་པ། ལ་ལས་སློམ་  
 ཉམས་ལེན་ལ་ཚོས་བྱས་ཞེས་གོ་བ་ལེན་པ་ལྟ་བུའི་གོ་བ་ལེན་  
 ལུགས་མང་པོ་ཞིག་འབྲུང། ཡིན་ཡང་དེ་དག་གི་བང་ནས་གོ་  
 བ་ལེན་སྲུངས་མང་པོ་ཡོད་སྟེ་སྤྲུགས་དེའི་བང་ནས་ཚོས་རྣལ་མ་  
 བྱེད་ལུགས་གང་འདྲ་ཡིན་མེན་ཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་  
 དགོས་པ་བྱ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཏུ་གྲུར། ར་ཚོས་ནམ་རྒྱན་  
 སོ་སོས་ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་  
 དམ། དཔེར་ན། རོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ནང་པ་སངས་  
 རྒྱས་པའི་ཚོས་ལ་དོ་སྤྲང་བྱ་མི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་

ཡིན་ཟེར་མི་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་འབྲུང་བཞེན་ཡོད། དེ་དག་  
 གི་གནས་ཚུལ་ལ་ཚོན་དཔག་བྱེད་ཏུས་ཅ་ན། རང་རེར་ཚོར་  
 བ་གང་འབྲུང་བཞེན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱས་  
 ཞེས་ར་ཚོས་ནམ་རྒྱན་དང་མི་འདྲ་བ་ཏུས་ཚོན་མང་པོ་ཞིག་  
 ཏུ་བྱིའི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུར་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་  
 ར་ཚོས་མཚོང། བམ་རྒྱན་བྱུག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་པ་སྤུལ་  
 བ་སོགས་བྱེད་མི་ཤེས་ཀྱང་ཚོས་བྱས་ཞེས་དེ་བྱེད་ཤེས་མི་  
 ཞིག་ཏུ་གྲུར། རྒྱན་གཏན་ཟེང་བ་འབྲེར་མི་ཤེས་ཀྱང་འབྲེར་  
 ཤེས་པར་གྲུར། བམ་རྒྱན་གང་ཡང་འདོན་མི་ཤེས་ཀྱང་འདོན་  
 བཞེན་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུར། ཞོ་ཚོས་པ་དང་ཞོ་ནང་པ་ཆགས་  
 འདུག་བསམ་རང་རེས་བྲན་བཞེན་ཡོད། ཡིན་ཡང་རྣལ་མའི་  
 བང་པ་འགྲུར་ཡོད་མེན་དུང་བཟུག་དབྱུང་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

འདིར་ངོས་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་རམ་དཔེ་མཚོན་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།  
 གང་རེད་ཅེ་ན། དཔེར་ན། རོས་ནང་པའི་ཁྲིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ་  
 རླེས། རླེས་ཏུས་ནས་ཕལ་ཆེར་ནང་པ་རེད་ཅེས་ལབ་ན་ནང་  
 པ་འགྲུར་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད་པར་གྲུར། ཞ་ཤས་  
 བང་པ་འགྲུར་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཡོད། དེང་སང་ཁྲིམ་ཚང་ཞ་  
 ཤས་ནང་པ་མེན་པ་དང་སོ་སོ་གཅིག་སྤུ་བང་པ་ཡིན་སྟེ་སྤྲུགས་  
 དཀའ་ངལ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད། དེ་ནས་  
 ལོ་བདུན་སྐབས་སྲུ་ཡ་ཀམ་པ་རེད་ཅེས་རོས་འཛིན་བགྱིས།  
 སྐབས་དེ་ཏུས་སོ་སོས་ཡ་ཀམ་པ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་དང་  
 སྲུ་ཡིན་རྟོགས་བཞེན་མེད། མི་ཚོས་རེད་ཅེས་སོ་སོས་ཡིན་  
 མདོག་གིས་བསྟན་པ་རེད། དེ་ནས་དགོན་པའི་བང་ཏུ་ཡར་  
 ཁྲིད་དེ་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་སློང་དེ་དག་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱས་  
 ཅོན་སོ་སོ་ནང་པ་མ་ཡིན་ཀ་མེད་ལྟ་བུ་རྒྱུར་ཏུས་ནས་འཚོར་  
 ལོངས་བྱུང་སའི་ཞོར་ཡུག་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་སྤེལ་ཅ་ན་  
 སོ་སོ་ནང་པ་མ་ཡིན་ཀ་མེད་པའམ་ནང་པ་ཡིན་བསམ་པའི་

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡོད་བསམ་པ་དེ་ལྟར་དྲན། རྒྱ་མཚོ་དེར་  
 བརྟེན་ནས་སོ་སོ་ནང་བ་ཡིན་བསམ་དྲན་བཞིན་ཡོད། ཡིན་  
 ཡང་ང་ཚོར་དེ་བ་གཞན་ཞིག་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སོ་སོ་མི་  
 བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་མ་ཡིན་གྱི་དེ་བ་ལེན་སྐབས་ཅུང་དགའ་  
 འཕེལ་མཆིས། བར་བ་ཡིན་སྟེ་དྲན་བཞིན་ཡོད། མི་བཟང་པོ་  
 ཡིན་མིན་ཞེས་པ་མཚམས་མཚམས་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་  
 བསམ་བསམ། མཚམས་མཚམས་མིན་བསམ་པ་དེ་ཙམ་  
 ཉན་ཉན་མེད་པ་དུས་ཚོད་པལ་ཆེ་བ་མི་བཟང་པོ་པལ་ཆེར་  
 ཡིན་ས་མ་རེད་བསམ་པ་དེ་ལྟར་གྲུབ། དེར་བརྟེན་དེ་ཅུང་  
 འགལ་ཟླ་ལྷོ་བྱུང་གྲུབ། བར་བ་ཡིན་སྟེ་དྲན་བཞིན་ཡོད། མི་  
 བཟང་པོ་དེ་པལ་ཆེར་ད་ལྟར་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་མི་བཟང་པོ་  
 དེ་ཡིན་མིན་མེ་ཚོས་ཆགས་ཡོད། དེས་ཡོད་ཚོས་པ་ཞེས་  
 པ་སྦྱིར་བཏང་གི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ལས་ཚད་མཐོ་བ་ཡིན་  
 དགོས། ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་མི་བཟང་པོར་འགྲུར་རྒྱ་ཡིན། བར་བ་  
 ཡིན་སྟེ་དྲན། དེ་ནི་སོ་སོས་པར་ཚོམ་པ་འཕམ་ཡིན་བསམ་  
 དྲན། ཕྱི་དེ་རྒྱུ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུ་གྱིས་སོ་སོ་གཅིག་  
 ཡིན་བསམ་དྲན་པ་མ་གཏོགས་རྣམས་མཉེ་ཚོས་པ་མཚོན་ཉིད་  
 དང་ལྡན་པ་ཞིག་དེས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་འགྲུར་མེད་  
 ལྷོ་ལྷོ་ དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་བར་དུ་སོ་སོ་མགོ་སྐྱོར་བཏང་སྟེ་འདུག་  
 པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་། དེར་བརྟེན་དོས་གྱི་ཚོར་བ་གང་བྱུང་  
 སོང་ངམ་ཞེ་ན། བར་བའི་ཚོས་སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་དེས་སོ་སོ་  
 བར་བ་ཆགས་རྒྱ་སྦྱིར་བཏང་མི་དང་མི་འདྲ་ཟུར་དུ་ཐོན་ཏེ་  
 རྣམ་འགྲུར་མི་འདྲ་བ་བསྟན་ཏེ་ད་བར་བ་ཡིན་ཞེས་གང་ལྟར་  
 རྣམ་འགྲུར་སྟོན་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ལེད་མི་འདུག་སྟེ། བར་  
 པའི་ཚོས་སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་སྦྱིར་བཏང་མི་ལས་ཟུར་དུ་ཐོན་  
 ཏེ་རྣམ་འགྲུར་མི་འདྲ་བ་དང་མི་ཚོས་བསྟན་ཏེ་ཙམ་ཁོ་ནང་  
 པའཕམ་ཡང་འགྲུན་མཚར་ཞིག་ཞིག་འདུག་བསམ་བསམ་གྱི་

བསམ་སྟོབ་གཏོང་ས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པ། བར་བའི་ཚོས་  
 སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་གཙོ་བོ་མི་བཟང་པོ་བྱེད་རྒྱ་དང་བསམ་པ་  
 བཟང་དུ་དང་སེམས་པ་གྲུ་ཡངས་སུ་གཏང་རྒྱ། གཙོ་བོ་སོ་  
 སོའི་གཤེན་ཀ་དེ་འགྲུར་བ་གཏོང་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། མི་མང་  
 པོ་ཞིག་གིས་འདི་ངའི་གཤེན་ཀ་ཡིན་དེར་བརྟེན་འདི་འགྲུར་  
 བ་གཏོང་རྒྱ་མེད་ཅེས་འཆད་བཞིན་ཡོད། རྣམས་མ་ནང་པའི་  
 ཚོས་སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་མི་ཞིག་ཡིན་ན་དགོངས་ཡང་བྱེད་རྒྱ་  
 མེད། སོ་སོའི་གཤེན་ཀ་དང་གོམས་གཤེན་སྟོང་བ་ཞིག་ཡིན་  
 ཙམ་དེ་དེས་པར་འགྲུར་བ་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དང་འགྲུར་བ་  
 གཏོང་རྒྱའི་སྟོབས་པ་དང་སྟོབ་སྟོབས་ལྡན་པ་ཡིན་ན་གཞི་  
 བས་ནང་པ་མཚོན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་དེས་ཡིན།  
 བར་བ་ཞེས་མ་ལའང་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་དེས་སྟེ།  
 རྒྱ་མཚོ་དེར་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་  
 རྒྱ་ལམ་སྟོགས་གཅིག་ནས་སོ་སོའི་གཤེན་ཀ་དང་པ་དེ་དག་  
 འགྲུར་བ་གཏང་རྒྱ། དེ་དག་ལ་སྟོབ་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་སྟོ་  
 བས་སྟོ་ཐག་ཚོད་པོ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ།  
 ད་ལན་འདི་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
 བྱུང། ང་ཚོའི་ཐེ་ར་བ་དའི་དགེ་སྟོང་ Bhante Saranapala  
 དང་ཐེག་དམན་གྱི་དགེ་སྟོང་ Dayi Shi རྣམས་པ་གཉེས་ལ་  
 རྟུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། „ཞེས་བཀའ་སྟེ།  
 མཇུག་ཏུ་ལྟལ་དབང་མཚོག་ནས་དོགས་འདི་ཁག་ལ་  
 བཀའ་ལན་སྟེ། གཞན་ཡང་ཐེ་ར་བ་དའི་དགེ་སྟོང་ Bhante  
 Saranapala དང་ཐེག་དམན་གྱི་དགེ་སྟོང་ Dayi Shi རྣམ་  
 གཉེས་སོ་སོ་ནས་བཀའ་སྟོབ་གསུང་བཤད་བཅས་དེ་ཉིན་  
 བར་བསྟན་བརྒྱུད་པ་གསུམ་གྱི་བཤོ་སྟེང་གི་ལྷན་ཚོགས་སུ་  
 འཕར་བུ་འཕེལ་མེད་ནང་བསྟན་གྱི་མཁས་དབང་རྣམས་པས་  
 གཙོ་སྟོབ་ཚོགས་བཅར་བ་སྟོང་ཚོ་དུ་མ་ལྟན་འདོམས་ཞུས།



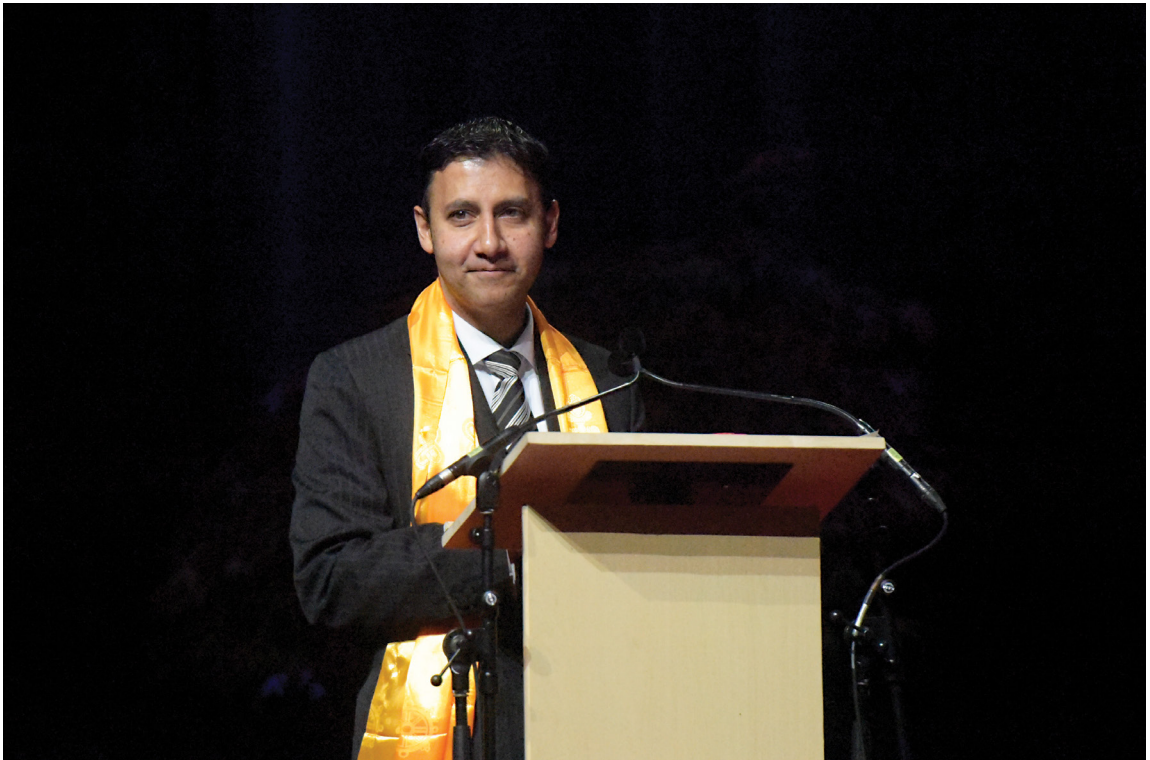
ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་ཀྱོ་རོན་ཀྱོའི་གྲོང་ཁྱིམ་  
 The Enerare Center ཚོགས་ཁང་དུ་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་ཕྱེ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༩ རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་དབང་  
 ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཁིན་ཏུ་ཀམ་པ་ལ་རྒྱུད་གསུང་ཚོས་གོ་  
 སྤྱི་ག་ཚོགས་པའི་འོག་བཞུགས་མཚེར་ Four Seasons  
 རྣམ་དུས་བཞིའི་ཁང་བཟང་ལས་ཀྱོ་རོན་གྱོའི་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་  
 The Enerare Center Hall ཚོགས་ཁང་དུ་གྱོན། མདུན་  
 རྫོང་ལ་ལྷ་ལོའི་ཕྱག་ཚོད་དགུ་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཏུ་ཀམ་པ་ལ་  
 བརྒྱད་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་རྣམས་ནས་སྤྱན་རློ་  
 སྤོས་སྤྱིའི་གྱོན་བསྐྱེད་གསུ་གཟབ་སྤྱི་ག་གིས་གོང་གསལ་ཚོགས་  
 ཁང་དུ་གདན་དྲངས། ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་བཞུགས་ཁིན་  
 འཁོད་ཉིང་ཀམ་པ་ལོ་ད་རྣམས་དར་རྒྱས་སྤྱིའི་གི་དབུ་འཛིན་ལྷ་  
 མ་བསྟན་འཛིན་གྲགས་པ་དང་ཁིན་ཏུའི་དབུས་གཞུང་གོས་  
 ཚོགས་འཇུས་མི་ MP. Arif Virani མཚོག་སོ་སོ་ནས་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ཁིན་ཏུའི་ཡུལ་དུ་ཞབས་རྩུང་ཐོག་མར་  
 འཁོད་པར་གཞུང་འབྲེལ་ངོས་ནས་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དང་དེ་  
 རིང་དངོས་སུ་ཞི་བསེལ་ཚོས་ཀྱི་བདུན་ཚེའི་དབལ་  
 ཡོན་དབུ་འཇུགས་བཀའ་བྲིན་ལྷ་མེད་སྤུལ་བར་  
 སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད།



དེ་ཉིད་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོ་གནས་གོང་གསལ་ཚོགས་  
 ཁང་དུ་བོད་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་དང་འདུས་སྟོང་ཚོ་  
 གསུམ་བཞུགས་བར་ནང་བའི་ལྷ་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་  
 ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་པོའི་ཉིན་  
 བཀའ་སྩལ་དོན། “ གུན་ལ་སྤྱོད་བདེ་ལེགས་ཀྱི་འཚམས་  
 འདྲི་ཡོད། དེ་རིང་འདྲིར་ལེགས་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་  
 མའི་སྐྱེ་མགོན་ལྷན་པ་དང་དེ་བཞིན་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བླ་  
 བཅུན་ལྷན་པས་གཙོས་འདྲིར་འཛོམས་པའི་ཚོས་གོགས་  
 ཡོངས་ལ། དེ་རིང་ཁེ་ན་ཏེ་ལ་ཐོག་མར་འོང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་  
 ལྷན། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་མཛེས་སྤྲུལ་ལྷན་པའི་  
 རྒྱུ་ལྡན་གྱི་འོ་སྐབས་ལྷན་བས་དེའི་གོ་སྐབས་དང་བསྐྱེད་  
 ཉེ་ཁྱེད་རང་ཚོ་མཛེས་སྤྲུལ་དང་འཚོ་སུམ་ལྷན་པའི་སྟོན་བྱུང་བ་

དེར་གུན་ལ་འཚམས་འདྲི་ཡོད།  
 གོང་དུ་ཁེ་ན་ཏེ་ལ་དབུས་གཞུང་གྲོས་ཚོགས་འཇུག་མི་  
 MP. Arif Virani ཁོང་གིས་སྤོན་མ་གྲོས་ཚོགས་ནང་དུ་  
 བོད་དོན་སྟོར་གཏམ་བཤད་བགྱིས་བ་ངས་ YouTube ནང་  
 ལྷན་མཛོད་སོང། དེར་བཞེན་དེ་རིང་དངོས་སུ་མཛེས་བར་  
 དགའ་སོ་བྱུང་ལ་དམིགས་བསལ་ཁོང་ལ་སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་  
 ཡིན།  
 གོ་རོན་གོ་གྲོང་ཁྱེད་འདྲིའི་ནང་དུ་འཛོམས་བྱ་སྤྲིད་གི་མི་  
 རིགས་འདྲ་མིན་སྒྲིལ་འཛོམས་ལུལ་དུ་གྱུར། མི་རིགས་  
 དེ་དག་གིས་སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་རིན་ཐང་གང་  
 བཅུ་བཞིན་པ་དེར་འགོག་རྒྱུ་མེད་པའམ་དེ་དག་ལ་རང་  
 དབང་ཆ་ཚང་ཡོད་པ། དེ་དག་ལ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཅུ་  
 བཀའ་དང་གུས་བཀའ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེད་དམིགས་



བསམ་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་བོད་རིགས་ཀྱི་  
 གངས་འཛོལ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་གཙོ་བོ་སྟེ་ཉན་ཤིང་ཉན་  
 བས་མང་ཤོས་ཀྱི་རྩོམ་གྱི་ལོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་ལ་ཀྱོ་  
 རོན་གྱི་ལུང་པ་དང་དེ་བཞིན་གྱི་རོན་གྱི་མི་མང་གིས་བྱོན་  
 བསུ་གང་གཟབ་གྱིས་ད་ལྟར་བར་དུ་ང་ཚོ་བོད་རིགས་ཚོས་  
 རྩོགས་གཅིག་ནས་སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་  
 གང་ཅིའི་ཐོག་ཏུ་ཏུ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡིན་ཅེན་དེས་ཀྱི་གོ་  
 རྒྱབས་འདི་དང་བསྐྱུན་ཉེ་དེ་ལ་དམིགས་བསམ་བཀའ་འདྲི་  
 རྗེས་འདྲན་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་ལྷན་ཡིན།

དེ་རིང་འདིར་གཙོ་བོ་ནང་པའི་ལྷ་སྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་  
 གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་འབྲེལ་ལམ་  
 ཚོས་འཆད་བྱ་རྒྱ་ཡིན། ཉན་ཚོས་ནི་ཏུ་ཅང་གཉིང་ཟབ་པས་

དེ་དག་ཚུར་བསྐྱུས་ཆེ་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་  
 གཞག་ནང་དུ་འདུ། དེར་བརྟེན་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ཞེས་  
 པ་སྟོམ་ཆེ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ཞེས་གཞི་ལམ་འབྲས་  
 གསུམ་སྐོར་ལ་སྲོད་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱུངས། གསུང་ཚོས་གོ་  
 སྤྱི་གཚོགས་པ་ནས་སྐྱེ་མཁོན་ཆ་སྐྱུལ་དགོ་འདུན་ཡོངས་ལ་  
 གྲང་ཆོགས་བསྐྱར་འབྲེལ་ལྲུས།

གྲང་ཡོལ་བྱུག་ཚོད་མཐོག་ལྗེས་དབང་མཚོག་ནས་  
 སྲོད་ཚོས་སྐྱེ་མཁོན་སྐྱུང་ཞིབ་རྒྱས་སུ་བཀའ་འདྲི་ཆེ་  
 བསྐྱུངས་བྱུབ་ཉིང་།

བྱུག་ཚོད་༩ པའི་ཐོག་ཏུ་ཕྱིར་བཞུགས་མཚེར་ཁང་  
 བཟང་དུ་བྱོན། བོད་རིགས་སྐྱོན་ནད་ཀྱིས་མནར་བཞིན་པ་  
 འགའ་ལ་དམིགས་བསམ་སྐྱེར་མཇལ་དང་འབྲེལ་བཀའ་བསྐོ་  
 བཞགས་སྐོད་སོགས་མཇེད་དོ། །



ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་གིས་ཀྱོ་རྩོན་ཀྱོའི་ཀྱོང་ཁྱོར་ The Enerare Center Hall  
 ཚོགས་ཁང་དུ་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་གཉིས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༣ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ཁེ་ན་ཏཱ་ཀཱ་བཀའ་བརྒྱུད་གསུང་ཚོས་གོ་སྤྲིག་ཚོགས་པའི་འོག་བཞུགས་མཆོང་ (Four Seasons) རྣམ་དུས་བཞིའི་ཁང་བཟང་ལས་ཀྱོ་རྩོན་ཀྱོའི་ཀྱོང་ཁྱོར་གྱི་ The Enerare Center Hall Exhibition Place ཚོགས་ཁང་དུ་བྱོན། མདུན་སྒོ་ནས་སྔ་རྗེའི་ཕྱག་ཚོད་དགུ་དང་ཕྱིད་ཐོག་ཏུ་ཀཱ་ཏཱ་བཀའ་བརྒྱུད་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་འགའ་འདྲིན་ལྷ་མ་རྣམས་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྲི་བུ་ཕྱོད་བསུ་བཞུགས་སྤྲིག་གིས་གོང་གསལ་ཚོགས་ཁང་དུ་གཤེན་བྲངས། ཡུལ་དབང་མཚོག་བཞུགས་ཁྱིམ་འཁོར་རྗེས་ཁེ་ན་ཏཱ་ཀཱ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ལས་ཐོག་གཤེན་ལྷ་མ་བཞུ་ཚོད་དབང་དང་ཁེ་ན་ཏཱ་ཉི་སྤྲི་ཀོག་ས་གནས་གོས་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་འཐུས་དང་ཁེ་ན་ཏཱ་དབུས་གཞུང་འོད་དོན་རྒྱུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཞིན་གཅིག་ལྷོགས་ MP. James Malony མཚོག་སོ་སོ་ནས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ལ་གཞུང་འབྲེལ་གྲུས་བསུ་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱེད་གསུང་བཤད།

ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་དེ་ཉིན་དངོས་གཞི་ཚོས་འཆད་ Finding Freedom Through Meditation སྒོམ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་སྲིད་སྤྱོད་ཚུལ་ཞེས་པའི་སྒོ་ནས་རང་རིགས་གཙོ་གྲུང་ཤར་ལུ་དང་འདུས་སྡོད་ཚོ་བཞི་ལས་བཞུགས་བཞུགས་ལ་སྔ་རྗེ་ཕྱག་ཚོད་དགུ་དང་ཕྱིད་ནས་བཅུ་གཅིག་དང་ཕྱིད་བར་ཚོས་འབྲེལ་བཀའ་རྩོན་བསྐྱེད་སྤྱོད། ཡུལ་དབང་མཚོག་དང་ཞབས་གྲུས་སྤྱི་འཁོར་ལྷོང་བསྐྱེད་ས་གནས་དེ་གའི་བོད་རིགས་ཀྱི་(Shangrila)ཤར་རྩེ་མ་ཁང་དུ་གྲུང་གི་ལྷོགས་སྤྲིན་མཚོད་བཞེས་མཛད།







གུང་རྒྱལ་ཕྱག་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་ཏུ་ཡུལ་དབང་  
 མཚོག་ནས་ཚོས་སྤྱོད་གཉིས་པ་འཇམ་དབྱངས་སྐྱེ་མེད་གི་  
 བཀའ་དབང་གི་དབང་བཤད་རྒྱས་སྐྱེལ་དང་འབྲེལ་བཀའ་  
 དབང་གནད་སློན་ས་ཐོན་ཐེབས་རེས་སུ་སྐྱེལ་བར་ཁེ་ན་ཏེ་  
 གམ་བཀའ་བརྒྱུད་གསུང་ཚོས་གོ་སྐྱིད་ཚོགས་པ་ནས་བཀའ་  
 རིན་གཏང་རག་མཁུལ་རྟེན་གསུམ་སོགས་འདེགས་འབྲུལ་  
 ལུས།

མཐུག་ཏུ་ཡམ་གོན་པོ་མཚོག་གིས་བརྩམས་པའི་རབ་  
 དཀའི་སློན་ལམ་སྐལ་བཟང་སྤྱང་ཅིའི་དབྱངས་སྐྱོན་ཞེས་  
 པ་ས་གནས་ཐོད་གཞུང་རྫོས་གང་བྱུང་པ་བྱུང་ནས་མཉམ་  
 ལེན་གཟེགས་འབྲུལ་དང། རང་ཆེན་ཉེར་ལཱའི་སྐྱིད་སྐྱུག་ནས་  
 གངས་ལྗོངས་བསྐྱོད་སྐྱེ། རྗེ་དགོ་སྐྱིད་སྐྱུག་ནས་རྗེ་དགོ་པོ་  
 ཆེན། བརྒྱ་བཀོད་པ་སྐྱིད་སྐྱུག་དང་ཐོད་སྐྱུག་གིས་རྗེ་སློབ་  
 ལྱང་ཚོགས་པ་སྤྱོད་མོང་ནས་ས་དེ་ལ་སྐྱེས་པའི་སློན་ལམ་  
 ཡོད། །མངའ་རིས་སྐྱིད་སྐྱུག་ནས་ཡུལ་དབང་ཡུལ་པ་སྐྱེ་  
 རྗེ་བཙུན་པ་མཁའ་ཁྲུབ་རྗེ་ཆེ་མཚོག་མངའ་རིས་སུ་ཞབས་  
 བཅགས་སྐབས་ལྷགས་ཚོམ་མཛད་པ་བཀའ་བརྒྱུད་གོང་མའི་

གདན་ས། ཚུ་བཞི་སྤྱང་བྱུག་སྐྱིད་སྐྱུག་ནས་མཛད་སྐྱུ་དུས་  
 དང་ལྷོ་བ། གངས་ལྗོངས་ཚོས་སྤྱོད་སྐྱིད་གི་གཟུང་ཉེ་མའི་སློབ་  
 སྐྱུག་བྱུང་ནས་ནམ་མཁའ་ཡར་ལ། དེ་དོར་སྐྱིད་སྐྱུག་ནས་  
 ཁམས་གཞས་འཆམ་འཆམ་ཤོག་ཅེས་པ་བཅས་གཞས་སྐྱ་  
 འདྲ་མེན་འཁྲབ་སྟོན་གཟེགས་འབྲུལ་ལུས།

དེ་རྗེས་ཁེ་ན་ཏེ་གམ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་སྐྱིད་གི་  
 གཙོ་འཛིན་ལྷོ་མ་བསྐྱེད་འཛིན་གཞས་པ་ནས་ཡུལ་དབང་  
 མཚོག་དང་གོས་ཚོགས་འབྲུས་མིས་གཙོས་པའི་དད་འདུས་  
 ཚོས་ལུ་བ་ཡོངས་ལ་སྐྱུགས་རྗེ་ཆེ་ལུའི་གསུང་བཤད་དང་  
 བར་གྱི་ཞལ་འདེབས་དང་གསུང་ཚོས་ཀྱི་འཛིན་བྱང་ལྷོ་ལོན་  
 གཉིས་ལས་བྱུང་སོང་དང་པར་སོང་བཅས་པ་ཅིས་གཙུང་  
 སྐྱོན་སློན་ལུས།

དེ་རྗེས་ཡུལ་དབང་མཚོག་སྤྱིར་བཞུགས་མཚེར་ཁང་  
 བཟང་དུ་བྱོན། ཐོད་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཤར་ལུབ་དང་  
 འདུས་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མང་དམིགས་བསམ་སྐྱེར་མཛལ་བཀའ་  
 བསྐོ་སོགས་སྐྱེལ་ཉོ། །



ལྗུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་གིས་གངས་རྒྱུད་ལ་ཚོས་ལྷན་སྦྲིད་ཚོགས་ཁང་དུ་རང་རིགས་  
རྒྱུད་ཚོ་ལྷ་ལྷག་ལ་ཚེ་དབང་དང་ལྷན་དོད་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལྟུང།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༩ ཉིན། ལྗུལ་དབང་ལ་གམ་  
པ་མཚོག་གོ་རོན་གྱི་འཛི་བཞུགས་མཚེར་ (Four Seasons)  
ཁང་བཟང་ལས་ཆེབས་འབྲུལ་བརྒྱུད་དེ་ཨོན་ཀ་རི་ཡོ་བོད་  
རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སློབ་འོག་(སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
པའི་ཚོགས་ཁང་གངས་རྒྱུད་ཚོས་ལྷན་སྦྲིད་)དུ་ཆེབས་ཞལ་སྦྱུད།  
ཁོན་ལམ་རི་བོ་ཆེ་བརྒྱ་འོད་ཀྱི་ལོ་གྲང་མདོ་ཁམས་ཚོས་

ཚོགས་སུ་གངན་ལུས་བཞིན་ཕྱོན་ཏེ་རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་  
ལྷག་པར་མཛད། བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་རྗེས་གནས་འཛིན་  
སྤྱི་ནས་མཚུལ་ཉེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ལུས། དེ་རྗེས་  
དངོས་གཞི་གངས་རྒྱུད་ཚོས་ལྷན་སྦྲིད་གི་མདུན་སློབ་ནས་  
རང་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ཤར་ལུབ་དང་འབྲུས་སྟོང་  
ཚོ་དུ་མ་ནས་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་སློབ་དང་རྟེན་འབྲེལ་གོ་སོ་ཕྱེ་

མར་ཆང་ལུང་དང་རྒྱུན་བཟང་སྐྱེས་པའི་བཀའ་གིས་བའི་གཞས་  
 ཆེན་པོ་མའི་བྱང་གཞས། བྱང་ཨ་འི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་སྐྱེ་  
 རོ་སྐྱེན་པ་ཆེ་འི་དང་བྱང་ཨ་འི་སྐྱེ་འཕུས་ཆེ་དབང་རིག་  
 འཛིན། ལུག་མཛོད་ཆང་བསྐྱེ། བོད་རིགས་སྐྱེ་མཐུན་ཚོགས་  
 པའི་ཚོགས་གཙོ་སོགས་ནས་བྱོན་བསྐྱེའི་མཛེས་དར་ཕུལ་  
 བ་སྐྱེར་སྐྱེལ། ལྗུལ་དབང་མཚོག་བྱང་ཨ་འི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་  
 གཅོད་དང་སྐྱེ་འཕུས་ལས་ཐོག་རྣམ་གཉིས་དང་བོད་རིགས་  
 སྐྱེ་མཐུན་པའི་ཚོགས་གཙོ་སོ་སོ་ནས་སྐྱེན་རྒྱ་སྐྱོས་སྐྱ་དང་  
 གཞས་ཆེན་ལྷོ་ས་གངས་ལྗོངས་ཚོས་ལྡན་གླིང་དུ་གདན་  
 དངས། རྟེན་གཙོ་ཁག་ལ་སྐྱེན་ཤལ་སྐྱེགས་སྐྱོན་རབ་གནས་  
 གྱི་སྐྱེགས་ལྷག་པར་མཛད་རྟེན་བཞུགས་ཁྲིའ་འཁོད། རྟེན་  
 འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུ་ཉེག། བོད་རིགས་སྐྱེ་མཐུན་  
 ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་བསོད་ནམས་ལང་ག་ནས་ལྗུལ་  
 དབང་མཚོག་ལ་བྱོན་བསྐྱེའི་གསུང་བཤད། དེ་རྗེས་ལྗུལ་  
 དབང་མཚོག་ནས་ཤམ་རུབ་རིས་མེད་ལྷ་སྐྱེལ་མཁན་པོ་  
 དགོ་བཅུན་སྐྱེགས་གསུམ་དང་། བྱང་ཨ་འི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་  
 གཅོད་དང་བྱང་ཨ་འི་སྐྱེ་འཕུས་རྣམ་གཉིས་གཙོས་པའི་  
 བཀའ་ལྟར་དང་སྐྱེ་ལྟར་རྣམ་པ། བོད་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་  
 པའི་འཛེམ་གླིང་ཤམ་རུབ་ཀྱི་དད་འདུས་སྐྱོང་ཚོ་སྐྱེ་བཟུལ་  
 བར་བོད་རིགས་སྐྱེ་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སྐྱེག་འོག་སྐྱོང་  
 ཚོགས་བརྒྱུད་མའི་ཚོས་འབྲེལ་གྱི་སྐྱོན་འགོར་བཀའ་ལྟམ་  
 དོན།

“ཀུན་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་འདི་གང་ཚོ་བོད་ཀྱི་  
 གངས་ལྗོངས་ཚོས་ལྡན་གླིང་དུ་ཐོག་མར་འོང་རྒྱུའི་གོ་སྐྱེགས་  
 བྱང་བར་འོས་རང་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། དེ་དང་སྐྱེན་ཅིག་  
 ཉུང་ཚོ་བོད་རིགས་སྐྱེན་ཆེ་མང་པོ་ཞིག་ཚོགས་ཁང་འདིའི་  
 ཉན་དང་ཚོགས་ཁང་གཞན་གྱི་ཉན་དུ་འདེད་ཡོད། ཞིང་རང་ཚོ་

དང་མཛེས་རྒྱུའི་གོ་སྐྱེགས་བྱུང། དེས་ཁེ་བྱ་རྒྱ་ལ་འོང་རྒྱུའི་  
 དགོས་དོན་གཙོ་བོ་རང་འདི་བོད་རིགས་སྐྱེན་ཆེ་རྣམས་སྐྱེག་  
 འཕྲད་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་དམིགས་ལུལ་བཅངས། དེར་བརྟེན་  
 དེ་རིང་སྐྱེག་འཕྲད་བྱུང་བ་དེར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། དེ་  
 བཞིན་མི་རིགས་གཞན་པའང་མང་པོ་ཞིག་འདུག། ཞིང་རང་  
 ཚོ་ཚང་མ་ལའང་དེ་དེ་བཞིན་སྐྱེག་འཕྲད་བྱུང་བ་དེར་དགའ་པོ་  
 བྱུང་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་རིང་སྐྱེ་རྒྱུའི་ཚར་སྐྱོང་ཚོགས་བརྒྱུད་མའི་ཚོས་  
 འཚད་བུ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་སྐྱོང་ཚོགས་བརྒྱུད་མའི་ཚོས་  
 འབྲེལ་གནད་སྐྱེན་བསྐྱེངས་པར་བོད་རིགས་སྐྱེ་མཐུན་  
 ཚོགས་པ་ནས་བརྟན་བཞུགས་བསྐྱར་འདུལ་ལྷུག། དེ་ཉིན་  
 ལྗུལ་དབང་མཚོག་ལའང་གངས་ལྗོངས་ཚོས་ལྡན་གླིང་དུ་  
 བྱང་གི་སྐྱེགས་སྐྱེན་རྒྱས་པ་འདེགས་འབྲུལ་ལྷུས་པ་མཚོད་  
 བཞེས་དང་བོད་རིགས་སྐྱེ་མཐུན་ཚོགས་པ་ནས་དད་འདུས་  
 ཚོས་ལྷ་བ་སྐྱོང་ཚོ་སྐྱེ་བཟུལ་བ་རྣམས་ལའང་རིན་མེད་གྲུང་  
 ཚོགས་བསྐྱར།

གྲུང་རྒྱལ་ལུག་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་ལྗུལ་དབང་  
 མཚོག་ནས་གངས་ལྗོངས་ཚོས་ལྡན་གླིང་ཚོགས་ཁང་དུ་གོང་  
 གསལ་ཚོས་ལྷ་བ་འོངས་ལ་གྲུབ་རྒྱལ་མའི་ལུགས་ཀྱི་ཚོ་  
 དབང་གནད་སྐྱེན་ས་བོན་ཐེབས་ཏེ་སྐྱེལ། བྱང་ཨ་འི་  
 སྐྱེ་ཚབ་དོན་སྐྱེ་རོ་སྐྱེན་པ་ཆེ་འི་ནས་ལྗུལ་དབང་ལ་གས་  
 པ་མཚོག་ཁེ་བྱ་རྒྱ་ལ་ཐེངས་དང་བོར་ཞབས་སོར་འཁོད་པ་  
 དང་སྐྱེག་བར་དུ་ཁེ་བྱ་རྒྱུའི་ཉན་དུ་བོད་རིགས་མང་པོས་ཀྱི་ས་  
 ཆ་འདི་ལ་ཞབས་བཅགས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལས་པ་རང་འེ་  
 ཀུན་ལ་སྐྱེལ་བ་བཟང་བོར་གྱུར། དཔལ་ལྗུལ་དབང་ལ་གས་  
 པ་མཚོག་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་འགོ་བ་རིགས་ལུག་སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་སྐྱེག་བསྐྱེད་དང་སྐྱེག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་འཁོར་པའི་



འདིགས་པ་ལས་སློབ་པ་དང་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ལམ་ལ་འདྲེན་  
 པའི་མཛད་པ་མིན་ལས་བསྐྱངས་དང་སློང་བཞིན་བར་རང་རེ་  
 གུས་འབངས་བོད་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཁྲིམས་ཏེ་སྲུགས་རྗེ་  
 བཀའ་འདྲིན་རྒྱ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

དུས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུང་བ་འབྲུགས་ཆེན་འགྲོ་  
 བཞིན་ཡོད་པས་རང་རེ་བོད་པ་མི་རེ་རྩོ་རྩོ་ཤེས་དང་བོད་  
 པ་ཡིན་པའི་བསམ་ཤེས་དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། ལྷག་པར་  
 དུ་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ཆེབས་  
 རྒྱུར་བསྐྱངས་པའི་སྐབས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་བོད་ཀྱི་ཚོས་  
 བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་པོན་གྱི་རྒྱ་ཆེན་ནམ་པ་  
 ཆེབས་རྒྱུར་བསྐྱངས་པའི་གོ་སྐབས་དང་སྐབས་བརྒྱུན་ཏེ་བོད་  
 རིགས་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་འཛོམས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འབྱུང་  
 བཞིན་ཡོད། དུས་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོ་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་པའི་  
 སྐབས་སུ་བོད་རིགས་མང་པོ་འདི་ལྟ་བུ་འཛོམས་པ་དགལ།

ལྷག་པར་དུ་གཞོན་སྤྱེས་མང་པོ་ཞིག་འཛོམས་དགལ། དཔལ་  
 ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་གཙུག་པ་མཆོག་གང་དུ་ཆེབས་རྒྱུར་སྐབས་  
 སུ་དམིགས་བསལ་བོད་ཀྱི་གཞོན་སྤྱེས་མང་པོ་འཛོམས་  
 བཞིན་ཡོད་པས་གཞོན་སྤྱེས་ནམས་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་  
 རིག་གཞུང་ལྷག་པར་སྐད་ཡིག་སོགས་ལ་དོ་སྣང་དགོས་པའི་  
 གསུང་བཤད།

དེ་རྗེས་གངས་རྒྱུངས་ཚོས་ལྷན་སྐྱེད་གི་གཟའ་ཉི་མའི་  
 སློབ་སྦྱོང་རྒྱུ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་དུ་ལོག་ཅེས་པ་མཉམ་  
 གཞུས་དང་ནེ་ཅུ་ལོག་ནས་ཡིན་པ་བརྟུན་འཛིན་ཀྱང་གསལ་  
 བས་སློབ་རྒྱུ་ལྷན་སྦྱོང་གཞུས་ནང་མ་གཅིག་བཅས་གཞིགས་  
 འབྲུལ་ལྷན་ལྷན་ལོན་གྱི་ལོ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
 པའི་ཚོགས་གཙོ་ལང་ག་བསོད་ནམས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་  
 ཚོགས་པའི་ལས་བསྐྱོམས་དང་ཆེབས་རྒྱུར་གྱི་རྒྱུད་སོང་སྟུན་  
 སློབ་ལྷན།

ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་བཀའ་འགྲུང་ཞུ་སྟེ་དང་  
རང་རིགས་ནམས་ལ་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྐད་ཡིག་བཅས་  
པ་རྒྱན་འཛིན་སྐྱོད་དོར་བཀའ་སློབ་སྦྱོལ་བའི་སྣེ་སློབ་ལྷན་  
པ་བཞིན་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་བཀའ་འགྲུང་ཞུ་སྟེ་  
ལྷན་འདོན་དང་པོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སློབ་ལ་བཀའ་  
སློབ་དོན།

ངོས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་མ་བཤད་པོད་དུ་ལས་བསྐྱོམས་ནང་  
དུ་གསལ་བ་ཆི་བཞིན་ས་ག་ལྷ་བའི་ནང་དུ་བཀའ་འགྲུང་དང་  
བསྟན་འགྲུང་དག་འདོན་བཞི་ཡི་ཡོད་པ་བཞིན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་  
ཚུལ་དུ་བཀའ་འགྲུང་འདིའི་ལྷན་འདོན་རོགས་གསུང། འདི་  
པལ་ཆེར་ཚུ་ཚོད་གསུམ་བཞི་ཅམ་འགོར་སྟེ། ཞེས་སྐྱེ་ཅེད་  
ཚུལ་དུ་གསུངས། དེ་རྗེས་བཀའ་འགྲུང་ལྷན་འདོན་མདོ་ཅམ་  
གྲུབ་རྒྱུར་བཀའ་སློབ་དོན།

“དེ་རིང་འདིར་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་ཡི་ཡོད་པོད་རིགས་སྤྱི་  
མ་ཚུན་ཚོགས་པས་པོ་སྤྲིག་གནང་བ་བརྒྱུད་དེ་ང་ཚོ་གངས་  
ལོངས་ཚོས་ལྷན་སྐྱོད་ལྱི་ཚོགས་ཁང་འདིའི་ནང་དུ་ངོས་ཀྱིས་  
ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་རྒྱུད་ལྷན་ལྷན་སྤྱི་ལོ་སྐབས་  
ལྷན་བཤེར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། དེར་བརྟེན་དེའི་པོ་སྐབས་  
བརྒྱུད་དེ་ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ས་གནས་ཀྱི་པོད་རིགས་སྣེ་རྒྱ་  
ནམ་བུ་ཚོ་དང་རང་རི་པོད་རིགས་སྤྱི་མ་ཚུན་ཚོགས་པའི་ལས་  
ལྷན་པ་རྣམས་པ་དང་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཁང་འདིའི་ཕྱག་  
ལས་གནང་མི་ཀྱང་ལ་སྤྱིར་ཐག་པ་ནས་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་  
ཡིན།

དེ་རིང་འདིར་དམིགས་བསལ་ཆེད་དུ་ཐེབས་པའི་བྱང་  
ཨ་རིའི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་དང་། ང་ཚོའི་བྱང་ཨ་རིའི་སྤྱི་  
འབྲས་ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་དང་ཕྱག་མཛོད་ཚང་བརྒྱ་ནམ་  
པ་གཉིས། དེ་བཞིན་ས་གནས་འདིར་བཞུགས་པའི་ང་ཚོའི་

གཞུང་ཞབས་བཞེས་ཡོལ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད། དེ་  
བཞིན་ང་ཚོའི་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་  
མེད་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་དབུ་འཛིན་རྒྱ་མ་དང་མཁུ་པོ་  
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མདོར་ན་འདི་གར་བཅའ་བཞུགས་  
གནང་མིའི་གྲུ་བཟུལ་སེར་སྐྱ་མི་མང་ཡོངས་ལ་སྐབས་འདི་དང་  
བསྟན་ཏེ་འཚམས་འདི་དང་བཟུ་ཤིས་བཤེ་ལེགས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ད་ལན་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་རྒྱ་ཐེངས་དང་པོ་དང་ཐེངས་དང་  
པོ་བསྐྱོད་ལུལ་དང་པོའི་འཆར་མཐོང་ལྷན་དང་དེའི་རྗེས་སུ་  
ཤོ་རོན་ཤོ་རྒྱ་བསྐྱོད་རྒྱ་དེ་ལྷར་བཞུགས། ཡིན་ཡང་རྗེས་སུ་  
འགྲུང་བ་བཏང་སྟེ་དང་པོ་ཤོ་རོན་ཤོ་ལ་འོང་དེའི་རྗེས་སུ་རིམ་  
པ་བཞིན་མཐོང་མཐོང་བསྐྱོད་རྒྱ་དེ་ལྷར་ཡིན། དེར་བརྟེན་ས་  
གནས་འདིའི་ཐོག་ཏུ་པོད་རིགས་ཀྱི་གངས་འཕོར་མང་པོས་  
ལྷན་ཡོད་སྐབས་དེས་ཀྱི་སོ་སོས་དང་པོ་སྐབས་ས་ཤོ་རོན་  
ཤོ་འདི་བདམས་པ་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག་སྟེ།

བཀའ་སློབ་དམིགས་བསལ་བཤད་རྒྱ་མེད། ཀྱང་ཀྱིས་  
ཉུང་ཐག་འབད་ཐག་བཞུགས་བཞིན་ཡོད་པས་ངོས་ཀྱིས་དེའི་  
ཐོག་ཏུ་སྐད་ཆ་འཛོལ་བ་བཤད་རྒྱ་མེད། གཙོ་བོ་སྐད་ཆ་  
བཤད་པ་ལས་ལྷག་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་ཕྱག་ལས་  
གནང་རྒྱ་དེ་གསུམ་སྤྱིར་བཏང་ས་ཆ་འདིའི་ཐོག་གི་ཁོ་ལ་  
ཁོ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་འཕོར་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཟུ་ལྷག་ཅིག་ཁོ་ལ་  
ཁོ་ལ་སྤྱིས་མེད་པར་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དུ་  
སྤྱིས་པ་ཆགས་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་ཁོ་ལ་འདི་  
དམིགས་བསལ་དུ་བྱུང་ཡོད། འཛམ་བུ་སྤྱིར་གི་མི་རིགས་  
མང་པོ་འཛོལ་སའི་ས་ཆ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁྱེད་  
རང་ཚོ་པོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་འདིར་ལྷགས་ཏེ་འཛོལ་ས།  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གནས་བཅས་པ་ཅམ་དུ་ལ་མེད་སོ་སོ་ཁོ་  
ལ་ཁོ་ལ་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་ཁྱིས་ཚང་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་ཁོངས་

ལུ་ཚུད་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེ་རྒྱུ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཉ་  
 ཅང་ལེགས། མཚམས་དེ་རྩོམ་པ་དེའི་ཚོར་བ་སྐྱེ་རྒྱུ་དཀའ།  
 ལ་རྩོམ་ལྟ་བུ་བཏུ་སྟེག་ཅམ་བཟུང་བ་དེ། ཡིན་ཡང་རྩོམ་  
 བོད་པ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོ་དེ་ལས་ཟུར་  
 དུ་བཀར་བ་ལྟ་བུ་ལས་འདྲིའི་ནང་དུ་ཚུད་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་  
 ཅམ་མི་འབྲུང། དེར་བརྟེན་མེད་རང་ཚོ་འདྲིའི་ཁེ་བུ་འོང་  
 རྟེ་བྱིས་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་དུ་སོ་སོ་དེའི་  
 ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་དེའི་ནང་དུ་ཚུད་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེ་  
 བཞིན་ཡོད་པས་སོ་སོའི་འཛོན་ཚོད་དབག་ཚོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
 སློབ་སློང་དང་ལས་ཀ་གང་བཟུང་གྲངས་ཀྱི་སྐབས་སྐབས་  
 སམ་ཁོང་ལུག་ཡོད་སྟབས་དེ་ནི་ཉ་ཅང་ལེགས། གཙོ་བོ་  
 འོས་ཀྱིས་རྒྱན་གཏན་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་ཐོད་རིགས་རྣམས་  
 ལུག་འབྲུང་བུ་སྐབས་སྐབས་ཆ་ཤོད་རྒྱ་གཙོ་བོ་གང་དེད་ཅེ་ན།  
 རྩོགས་གཅིག་ནས་རྩོམ་པ་ལོང་ས་ལྟ་བུ་སྐབས་མགོན་ཆེན་  
 བོ་མཚོ་གཉིས་ལྟེ་བུ་གསུམ་ལྟེ་བུ་སྤྱི་དུ་བྱིན་དེ་བཟུང་  
 བོ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ལེ་ཐོད་པ་འདྲ་འདྲའི་ནང་ནས་མི་འདྲ་ག།  
 སྤྱིར་བཏང་སྐབས་བཅོམ་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་  
 གྲང་མི་གཞན་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ནས་གོམ་པ་སློབ་སྟོན་རྒྱ་  
 དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་ཡོད།

**དང་པོ།** ཐོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཞེས་པ་ཉ་ཅང་གལ་  
 ཆེན་པོ་དེ། རྩོམ་པ་ལ་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་  
 སྐད་ཆ་ག་དུས་བཤད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྱང་  
 སློབ་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཤོད་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཐོད་ཀྱི་  
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྱང་སློབ་བྱ་རྒྱུའི་མ་ཚད་གང་དེད་ཅེ་  
 བ། ཐོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཆགས་ཡོད། ཐོད་པའི་སྐད་ཡིག་  
 ཉམས་གཏུག་བྱེད་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་རྩོམ་པ་ལོང་བུ་གྱི་  
 འབྲེལ་བ་ཟུང་དེ་ཆད་དེས་ཡིན། དཔེར་ན་རྩོམ་པ་ལོག་བུའི་

ཤོག་བུ་བཏང་སྐབས་སོ་སོ་དང་ཤོག་བུའི་བུ་སྤྱང་དབར་ལ་  
 སྤྱད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་སྤྱད་པ་འཆད་ན་ཤོག་བུའི་བུ་  
 འཕུར་ལག་པ་ནས་ཤོར་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་བཞིན་རྩོམ་པ་  
 དང་རིག་གཞུང་དང་རྩོམ་པ་ལྟེ་བུ་འབྲེལ་བ་དེ་སྐད་དང་  
 ཡི་གེ་དེའི་ཐོག་ནས་འོང་བཞིན་ཡོད་སྟབས་སྤྱད་ཡིག་སྤྱང་  
 སློབ་བྱེད་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། ཁེ་བུ་ལ་འཛམ་བུ་སྤྱིར་གྱི་  
 མི་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་འོང་སྟེ་གནས་སྟོན་བུ་  
 བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་རིགས་དང་ཀོ་རི་ཡ་སོགས་ཤིང་  
 རྩོགས་ཀྱི་མི་མང་པོ་འོང་བཞིན་ཡོད་སྟེ། དེ་བཞིན་ལུང་པ་  
 གཞན་ནས་ཀྱང་འོང་བཞིན་ཡོད། ཁོ་རང་ཚོ་ས་ཆ་དེའི་ཐོག་  
 ཏུ་སྤྱེད་པས་ཉེ་གནས་སྟོན་བུས་ཟེན་པའི་ཇེས་སུ་ཁོ་རང་ཚོའི་  
 སྐད་ཡིག་དེ་དག་སྤྱང་སློབ་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྩོམ་  
 སློབ་སློང་བྱེད་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་དེ། དཔེ་མཚོན་  
 ཞིག་ལྟས་ན་ཁ་རྩང་རྩོམ་པ་ལོང་བྱོ་བྱི་ལོགས་ཀྱི་རྒྱ་མིའི་ཟ་  
 ཁང་དུ་ཁ་ལག་ཟ་བར་ཆར་ཁ་ཤས་བྱིན་པ་དེ། ཁོང་ཚོའི་  
 ཟ་ཁང་གི་སློབ་པ་རྒྱ་ཡིག་ཆེ་ཐག་ཚོད་གིས་གདལ། ཁོང་  
 ཚོའི་ཟ་ཁང་གི་ཟས་ཐོའི་ནང་དུ་དབྱིན་རི་དང་རྒྱ་ཡིག་ཆ་ཚང་  
 འདུག། དེར་བརྟེན་རྩོམ་པ་ལོང་ས་ཀྱང་དཔེར་ན་སོ་སོའི་  
 ཟ་ཁང་རམ་ཚོད་ཁང་གི་སློབ་པ་ཐོད་ཡིག་ཆེ་ཐག་ཚོད་  
 གིས་ན་དེ་རྩོམ་པ་ལོང་བུ་ལྟེ་བུ་དེད་མ་གཏོགས་པས་ཆེར་འོ་  
 ཆ་དགོས་པ་དེ་ཅམ་མེད་སྟེ། དེ་བཞིན་ཟ་ཁང་གི་ཟས་ཐོ་  
 དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཐོད་ཡིག་འབྲི་སྟབས་ལེགས། མཚམས་དེ་  
 ཟ་ཁང་ཤས་ཀྱི་མིང་རྟོགས་ཉ་པོ་རྒྱ་དཀའ་ལ་རས་ཀྱང་མིང་  
 ཡག་པོ་དེ་ཅམ་མི་ཤེས། དེར་བརྟེན་རྩོམ་པ་ལོང་ས་དེ་འདྲའི་  
 ཐོག་ནས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་དེ་ལ་སོ་སོའི་གཟེ་བཞིན་དང་  
 རིན་ཐང་བཅི་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། ཐོད་སྐད་ཤོད་རྒྱུར་  
 རང་རེས་འཆེར་སྤྱང་བྱེད་དགོས་རྒྱ་དང་ཐོད་ཡིག་གིས་པ་

ལ་ང་ཚོས་དོ་ཚུལ་བྱ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད་སྟེ། ལྷོ་མཚོ་  
 དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སོ་སོའི་སློབ་ས་པ་དང་ལྷན་པའི་སློ་  
 བས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་སྐད་སློབ་བྱ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། ལྷོ་  
 མཚོ་དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རྒྱུང་ས་ནས་དེ་ལྟ་བུ་དང་དེས་པོ་དོ་  
 པའི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྐྱོང་མ་བཞིས་ཆེ་ཉིན་ཞིག་ལ་དེས་པས་  
 ང་ཚོ་དང་ཐག་རིང་དུ་རིང་དུ་སྐྱོན་ཉེ་བོད་སྐད་གོ་རྒྱ་མེད་པ་  
 དང་བོད་ཡིག་མཐོང་རྒྱ་མེད་པར་གྲུབ། དེའི་རྒྱ་མཚོ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དང་དེ་བཞིན་ང་ཚོ་བོད་པས་  
 གཉེན་བའི་ཚོང་ཁང་དང་ཟ་ཁང་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་གི་ནང་  
 དུ་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་འབྲུང་དུ་འཛོལ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ལས་ཀ་འཇམ་  
 གོ་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ཡང་མདོར་ན་བོད་ཡིག་  
 རྒྱ་བ་སའི་གོ་སྐབས་ཞིག་ཡོད་ན་རང་དེས་གོ་སྐབས་དེ་དམ་  
 འཛོལ་བཞིས་ཉེ་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་དོ་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཆེ།  
 དེར་བརྟེན་ཀུན་གྱིས་སྐྱབས་སུ་བཞག་རྟོགས་གནང་ཞེས་  
 ལུ་རྒྱ་ཡིན། མ་གཞི་ནས་དོས་ཀྱིས་ཁ་སངས་ས་གནས་འདིར་  
 ཡོད་པའི་བོད་པའི་ཟ་ཁང་དང་ཚོང་ཁང་ཞིག་ཏུ་འགོ་རྒྱུའི་  
 གོ་སྐབས་བྱུང། ཀྱང་བརྟེན་ཉེ་སྐྱོན་པ་ཡིན། ཁོང་ཚོའི་  
 ཚོང་གང་འདྲ་ཡོད་དམ། ཁ་ལག་དེ་དག་ཞེས་ལོས་ཡོད་དམ་  
 ལྷོ་མཚོ། ཁ་ལག་ཞེས་པོ་འདུག་ བོད་ཇ་ཞིག་སྐྱོད་བྱུང། བོད་ཇ་  
 གཉེན་པ་བཟ་ཤིས་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་སྟེ། བུངས་ཚར་བ་  
 དང་རྒྱུ་སྐྱབས་ཇེས་མགོ་ན་དམར་འཛོམ་འངས། གཅིག་  
 བྱས་ཆེ་ཁོ་ཀ་ཀའི་མར་རམ་འོ་མ་འུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟེ།  
 ཁ་ལག་དེ་དག་ལག་པོ་འདུག་གང་ལྟར་རང་དེས་སོ་སོའི་རྒྱུ་  
 པ་འཛོལ་ས་རྒྱུའི་ལས་དོན་གཉེན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་ཚོ་  
 བོད་པ་མཚམས་ལེ་བག་འཁུམས་བྲགས་ཉེ་དེ་བྱེད་རྒྱ་མེད་  
 འདི་འཛོལ་གྱི་མ་ལེད། དེ་བྱས་ན་ཡག་པོ་མེད་བསམ་བག་  
 འཁུམས་ཉེ་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱས་ཉེ་འདུག་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱ་

རྒྱ་མེད་རྒྱུ་སྐྱོལ་ཆེ་ཅམ་བྱས་ཉེ་སོ་སོས་འཛོལ་མ་འཛོལ་  
 ཞེས་པ་འགོ་མ་བརྟེན་ནས་ན་མི་འཛོལ་ལ་ཉ་ཅང་དགལ། གང་  
 ཡིན་ཡང་སློབས་པ་ཆེ་ཅམ་བྱེད་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་ལ་  
 མི་དེགས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སོ་སོའི་སློབས་གཅིག་ནས་  
 རང་དེ་བོད་ཅེས་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཞད་ཀྱང་གང་ལྟར་  
 མི་དེགས་འདི་འཛོལ་ཐང་དང་རྣམ་དཔྱད་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་མི་  
 དེགས་ཤིག་ལེད་མ་གཏོགས། ཡང་རྣམ་དཔྱད་དང་འཛོལ་  
 ཐང་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ཞབས་འདེབས་རྒྱུ་  
 རྒྱུ་ལེ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ང་ཚོས་རྒྱུ་གྲུས་གྲུས་ལུས་  
 ལུས་མ་བྱེད་དགའ་མེད་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ཆགས་མེད་པས་དེའི་  
 རྒྱ་མཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་སློབས་ཆེ་ཅམ་དང་སློལ་ཆེ་  
 ཅམ་བྱས། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་བཟང་།  
 ལས་དོན་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་འབད་བཞོན་བྱ་རྒྱ་ཉ་ཅང་  
 གལ་ཆེ།

**གཉེན་པ།** ང་ཚོ་མཚུལ་སྤྲིལ་དོག་རྩ་གཅིག་སྤྲིལ་སློར་  
 ཡིན། བཞིན་གཞིས་ཞིང་ང་ཚོ་དོས་བསྐྱུ་བྱས་པའི་ཁ་སྐྱབ་  
 ལ་སྤྲི་འཇུས་དོས་བསྐྱུ་དང་སྤྲིང་སྤྲིང་གི་དོས་བསྐྱུའི་ཁ་སྐྱབ་  
 ལ་རྒྱུ་དེར་སང་འཇུག་ཆ་དོད་པོ་ཟེར་བ་བཞིན་མདོ་དོན་  
 འཇུགས་པ་ཡིན་སྟེ། ཚང་མས་ད་ལྟ་ནས་འདི་ལྟར་ཡིན་  
 བ་མ་འོངས་པ་ལ་གང་འདྲ་འབྲུང་ངམ། ལྷོ་མཚོ་ལ་ལེན་པོ་ཆེ་  
 མཚོག་དགུང་ལོ་སྤྲིན་པོ་ཡིན། མ་འོངས་པ་ལ་ལྷོ་མཚོ་ལ་ལེན་  
 པོ་མཚོག་ཞེས་མ་ལུས་ན་སྐྱུ་འཚོ་ཞིང་མ་བཞུགས་པ་བྱུང་  
 བའི་གནས་སྐབས་ལ་གང་འདྲ་བྱུང་ངམ། ད་ལྟ་ནས་སོ་སྐྱུ་  
 རྫོད་བྱས། མ་འོངས་པ་ལ་གང་འདྲ་བྱས་འོང་བསམ་མི་ཚང་  
 མར་སེམས་ལྷལ་བྱུང་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་རིང་གི་གོ་སྐབས་  
 དང་བསྐྱོན་ཉེ། ང་རང་ཚོ་བོད་དུ་གཞིས་སྤུས་མི་ཚང་མ་སྐྱར་  
 ལས་ཀྱང་སྐྱུ་ལིང་སྤྲིང་གི་བཅེ་གཏུང་ཆེ་བ་བོད་མི་དེགས་



།ཀྱི་ལ་རྒྱ་སྤར་ལས་ཀྱང་ལར་ཞེན་ཟབ་པ་དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་  
 ཡོད། སྲོན་མ་ངོས་རྒྱུ་དུའི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་མེད། རོས་  
 རྒྱུས་ས་བོད་ཀྱི་ཁམས་ཕྱོགས་ལུང་པ་ལྷག་ཀྱི་ལུང་རྒྱུང་  
 རྒྱུང་ཞིག་དང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ངོས་ཀྱི་སྤྱེས་ས་ལེས་ཀྱི་  
 མི་འདུག་ཀྱང་དེ་བཤད་མི་དགོས། ( ལྷ་ཅེད་རྒྱལ་དུ། ལུང་  
 པ་རྒྱུང་ཐག་ཚོད་དེ་ཉ་གོ་བཞིན་མེད། ཡིན་རྒྱུ་བྱས་ན་ངོས་  
 ཀྱི་ས་ཡུལ་དེ་བཞིན་སྲོན་མ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་(སྤྱོད་ཀྱི་)བོད་ཀྱི་  
 རྒྱལ་མཉམ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་རེད། དེང་སང་གོ་  
 རྒྱུ་ཚོར་རྒྱ་མི་འདུག། ) དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་རྒྱུང་རྒྱུང་སྐབས་སུ་  
 ང་ཚོ་ཁམས་ས་ཡིན་ཟེར་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་ཁམས་ས་རེད།  
 ལྷ་ས་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བོད་པ་རེད། བོད་པ་ཡག་  
 པོ་མེད་ཅེས་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེང་སང་མདོ་དབྱས་  
 ཁམས་གསུམ་མམ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་པ་ང་ཚོ་ཚང་མ་བོད་  
 རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་པ། ལུ་རུ་མིང་མིང་གི་འདུ་ལེས་སྤར་  
 དང་མི་འདྲ་བའི་དོན་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་བྱུང་ཡོད། དེ་སལ་ཆེར་

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་སྤར་བཅན་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་བྱ་  
 བྱུང་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་དེ་སྤྱིན་ལ་འདི་ལྟར་བོད་མི་ཡོངས་  
 རྫོགས་དོན་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་འདི་ལྟར་སལ་ཆེར་ལོ་རྒྱུས་  
 ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བྱུང་སྲོང་མེད་ཅེས་བཤད་ན་འགྲིག། དེ་ལྟར་བྱའི་  
 དོན་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་ཀྱི་མཐུན་སྤྱིལ་བྱུང་ཡོད། མཐུན་སྤྱིལ་  
 ཞེས་པ་འོང་རྒྱུ་ཉ་ཅང་དགལ། མཐུན་སྤྱིལ་བཟོ་དགོས་བྱུང་  
 བ་ཉ་ཅང་དགལ། སྤྱིར་བཏང་མི་གསུམ་བཞི་དང་བཟའ་ཚང་  
 ཞིག་མཐུན་པོ་བཟོ་དགོས་བྱུང་ན་ཉ་ཅང་དགལ། རོས་ཀྱི་  
 ཅ་ལ་མཚམས་རེ་དེ་འདྲ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འོང་བཞིན་ཡོད།  
 བཟའ་ཚང་མི་མཐུན་པ་དེ་འདྲ་འོང་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་རོགས་  
 ཟེད། སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག། ཁྱོད་གས་བཤད་ན་  
 ཁོ་རང་ལ་རྒྱ་མཚན་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། རྒྱུས་སྤོང་གིས་  
 རྒྱ་མཚན་ཞིག་བཤད། གང་བདེན་པ་དང་གང་རྒྱུན་མ་ཡིན་  
 བཤད་དགལ། གང་ལྟར་མཐུན་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་དགལ། མི་  
 རིགས་འགྲིག་མཐུན་སྤྱིལ་འོང་རྒྱུ་ཞེས་པ་ཉ་ཅང་དགལ། ཡིན་

ཡང་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷན་ཁོངས་ལྷན་པོ་གི་ལྷན་ཁོངས་  
 ལྷན་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་སྤོངས་  
 གཉིད་སང་དེ། ད་ཆ་ཚང་མ་རྒྱ་གར་གཉིད་ལ་བྱས་ན་མི་  
 འགྲིག །ང་ཚོ་ཚང་མས་སོ་སོའི་མི་རིགས་འདྲིའི་མ་འོངས་  
 བ་དང་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གཅེས་  
 འཛིན་མ་བྱས་ན་མི་འགྲིག་བསམ་བསམ་དེ་འདྲིའི་བསམ་སྒྲོ་  
 ཞིག་འཁོར་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་གལ་གནད་ཆེ་ལོས་འིག་སྟེ་  
 དབུ་མིད་འབར་ལོ་ཞེས་པ་གལ་ཆེན་པོ་དང་སྤྱི་ལོར་ལོ་གོང་ས་  
 ལ་སྤྱུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལྟ་བུ་དབུ་མིད་འབར་ལོ་དེ་  
 ལྟ་བུ་ཡོད་ལྟ་བུ་དེའི་དབུ་མིད་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་འོག་ནས་ང་  
 ཚོ་ཚང་མ་ལ་སྤྱད་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་མྱོང་མེད་པའི་མཐུན་  
 གྲིལ་རྒྱུ་ཅ་གཅིག་སྟེ་ལོ་རྒྱུ་བྱུང་ཡོད། ཡོད་དུ་ལུས་པ་  
 ལྟར་མཐུན་གྲིལ་བཟོ་རྒྱུ་ཞེས་པ་ཉ་ཅང་དཀའ། མཐུན་གྲིལ་  
 གཏོར་བའིག་ཀྱང་ཉ་ཅང་ལས་སྒྲ། དེར་བརྟེན་དེའི་རྒྱ་  
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚང་མས་རྒྱུ་ཅ་གཅིག་གྲིལ་བྱ་རྒྱུ་ཉ་  
 ཅང་གལ་ཆེ། ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་པའི་ཚོགས་མཚམས་འེ་  
 རེད་སྟོན་བཏང་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་བསམ་པ་དང་རང་བཞིན་  
 ཀྱིས་ཁག་ཁག་ཏུ་གྱུར། གང་ལྟར་རང་འཛིན་ཚོལ་ཁའི་  
 ཐོག་ནས་ཁོར་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཡག་པོ་གང་ཡང་མིན། མཐུན་  
 གྲིལ་གྱི་སྟོབས་ལུགས་ཉམས་ཆེ་རང་འཛིན་སྤྱི་པའི་བདེན་  
 འོན་ནམ་བོད་སྤྱི་པའི་ལས་འོན་བསྐྱབ་རྒྱ་དཀའ། ང་ཚོ་བོད་  
 གངས་ཅན་གྱི་སྤོངས་སུ་ཚོས་ལུགས་ཚོས་བརྒྱུད་ད་ལྟ་  
 ཡོངས་སུ་གཤམ་པ་ཚོས་བརྒྱུད་བཞི་དང་དེ་བཞིན་རྫོགས་  
 དང་བོན་པོ་ལ་སོགས་པ་ཚོས་བརྒྱུད་གཞན་གྱི་གྲག་པ་ཡོད།  
 གང་ལྟར་བོད་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་དེ་དག་ཚང་མ་སྒྲ་མའི་  
 བརྒྱུད་པ་མི་འདྲ་བ་དང་དེ་བཞིན་གདན་སའི་ཆགས་རིམ་མི་  
 འདྲ་བ་དེ་འདྲ་ཅམ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ཚོས་ཀྱི་ནང་དོན་

གྱི་ཚན་པ་བཤད་ན་མ་མཐུན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད། ཚང་མ་  
 ལྟ་སྟོན་སྟོན་གསུམ་གང་གི་ཚན་པ་ཡིན་ཡང་རང་འཛིན་མ་  
 གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད། ལྷན་ཁོངས་ཆ་ཤོད་སྐབས་དང་འགྲེལ་  
 བཤད་རྒྱུ་སྐབས་མི་འདྲ་དེ་འདྲ་འདྲུང་དེས། ལྷན་པོ་བརྒྱུད་  
 པའི་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་དང་གདན་སའི་ཆགས་རིམ་མི་འདྲ་བ་  
 དེ་ལྟར་འོང་དེས་ཡིན། ཡིན་ཡང་དེ་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ཞིག་གིས་  
 རང་འཛིན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་ཐ་དད་རེད་ཅེས་བཤད་མི་  
 ལུགས་རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་འཛིན་ཚོས་བརྒྱུད་  
 བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་རྒྱ་དང་  
 བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དང་པ་དག་སྤང་བྱེད་རྒྱ་ཉ་  
 ཅང་གལ་ཆེ། རོས་ཀྱིས་རྒྱན་གཏན་བརྗོད་རྒྱུར་སངས་རྒྱས་  
 ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་པའི་བསྟན་པ་འདི་འདྲིག་རྒྱུར་རྒྱ་རྒྱུན་གང་འདྲ་  
 ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲིག་ཅེས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་  
 ཟིན། ཁོང་གི་བསྟན་པ་འདི་བསྟན་པ་འཛིན་མཁན་མི་ལན་  
 ཚུན་འཇུགས་པ་རྒྱུ་བ་སྟེ་བསྟན་པ་ཉམས་ཞེས་ལུང་བསྟན་  
 གནད་ཟིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་འཛིན་མཚམས་འེ་  
 བསྟན་པ་བའིག་མི་ཆགས་མི་འོང་ངམ་བསམ་སེམས་ཁྲམ་  
 ཡོད། བསྟན་པ་འཛིན་མཁན་དུ་མ་གྱུར་ཀྱང་བསྟན་པ་བའིག་  
 མཁན་དུ་གྱུར་ན་མི་ལེགས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་བསྟན་  
 པ་བའིག་མི་བའིག་ཅེས་པ་གཙོ་བོ་ང་ཡི་བསྟན་པ་དང་ཁོ་  
 ཡི་བསྟན་པ་ཞེས་དེ་ལྟ་བུ་འདྲིག་ཉེན་པའི་ཆགས་སྤང་རི་  
 བཞིན་ཚོད་པ་བྱས། རའི་བསྟན་པ་ཡག་པོ་དང་ཁོའི་སྤྱུག་པ་  
 དང་རའི་བསྟན་པ་ཡང་དག་པ་དང་ཁོའི་བསྟན་པ་ཡང་དག་མ་  
 རེད་ཅེས་དེ་འདྲིའི་སྤོགས་རིས་ཆགས་སྤང་གི་ཚོད་པ་དེ་ལྟར་  
 བཞིས་ན་དེས་བསྟན་པ་འདྲིག་པར་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
 ལ་བརྟེན་ནས་བསྟན་པ་བའིག་མི་ཆགས་འོང་དང་བསྟན་པ་  
 འཛིན་མི་ཆགས་འོང་ཉན་ཉན་མེད་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་



བརྟེན་ནས་རང་རེ་ཚང་མ་བག་ཡོད་པ་དང་བསམ་སྒྲོ་ནན་ཉན་གཏོང་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེར་གྱུར་ཡོད། གང་ལྟར་ཚོས་ལུགས་སམ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་བོད་དུ་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སོ་སོའི་ལུས་སྲོག་ལོངས་སྤྱོད་དང་བཅས་པ་སྒོས་བཏང་བ་དང་། ང་ཚོ་འདི་ག་བཅོན་སྲོལ་ནང་དུ་འབྱུག་པ་འདྲ་བུ་སྟེ་འདུག་ན། དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཡིད་བམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོད་པས་རྒྱ་མཚོ་དེར་བརྟེན་ནས་ཀྱན་གྱིས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། སོ་སོ་སྐྱེར་ལ་ཕན་ཚུན་མི་མ་སྐྱུན་པ་འོང་ངེས་ཀྱང་དོན་གནད་ཆེ་སར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་སྤྱི་བའི་ལས་དོན་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་། ལུགས་བསམ་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་བཞེས་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ།

**གསུམ་པ།** ང་ཚོ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྤྱིར་བཏང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བསྟན་པ་འདི་སྟོང་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཞེས་ཐེ་ར་བ་དེའི་བརྒྱུད་པ། གནས་བརྟན་སྟེ་བའི་བརྒྱུད་པ་ཐ་ཡི་ལཾ་ཏི་དང་། འབར་མ། སི་རྒྱ་ལར་ཡོད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཅིག་

འོང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་དང་། ཀོ་རི་ཡ། ཟེད་ནམ་ལ་སོགས་པར་དར་བའི་མངུ་ཡ་ནའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཅིག་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་ནང་དུ་དར་བའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། ཚོས་བརྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་དེང་སང་འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་ས་ཆ་གང་སར་དར་བྱས་ལུགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་འགོ་བཞེན་པ་དང་ཚང་མས་དགའ་བསུ་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་འཇམ་བུ་སྤྱིང་ས་ཆ་གང་སར་ཚོས་ཚོགས་དང་དགོན་པ་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་བོད་པའི་ནང་ཚོས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་དེ་འདྲ་ཡོད་པས་ཉ་ཅང་ཡག་ཤོའམ། དེའང་ང་ཚོས་དགའ་བ་དང་སྟོབས་པ་སྤྱི་འོས་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཏེ་རྩ་བ་བོར་ཏེ་ཡལ་གཤམ་སྐྱུག་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་ང་ཚོ་བོད་གངས་ཅན་སྤོངས་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་རྩ་བ་སྐྱུག་པ་བོད་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྱི་སྤོངས་སུ་གྱུར་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་ས་ཆ་གང་སར་ཚོས་

ཚོགས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་ཀྱང་བོད་དེ་ར་ཚོས་བརྗེད་མི་ཉན།  
ཅ་བ་མ་བརྒྱགས་པ་དགོས་ཀྱི་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ།

མཐའ་དོན་དང་ཚོའི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཅ་བ་མ་ཉམས་པ་སྤང་སློབ་བྱ་  
ཀྱི་དང་རྒྱན་འཛིན་བྱ་ཀྱི་ར་ཚོ་ཚང་མའི་ལས་འགན་ཡིན།  
འདི་གཟུངས་སུ་ཡོད་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་སོ་སོའི་པ་ཡུལ་  
གྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཅ་བ་དང་ཐག་རིང་དུ་རིང་དུ་འགྲོ་  
བཞིན་ཡོད་སྟབས། ཉེན་གཅིག་ལྷན་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་  
ཞིང་ཁམས་སུ་སླེབས་པའི་སྐབས་ལྟར་གང་ལྟར་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བཞིན་  
ཡོད་སྟབས། སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་འབྲུང་གནས་  
ཏེ་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་དང་ཐག་རིང་དུ་རིང་དུ་འགྲོ་བཞིན་  
ཡོད་སྟབས་ལྷགས་མ་སྐབས་ཀྱིས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་པ་  
བཅངས་པའི་བརྗེ་བ་དང་དུང་བ་པལ་ཆེར་ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་འགྲོ་  
བཞིན་མེད་དམ་སྟེ། དེར་བརྟེན་དེས་བར་དང་ཚོས་མཚམས་  
རེ་ཁྲིད་རང་ཚོ་གྱི་རྒྱལ་ཁེ་ན་ཁེ་མི་སེར་ཆགས་ཏེ་ས་ཆ་  
གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་འགྲོ་བཞིན་ཚོགས་ཀྱི་འོ་ལ་ཐང་རམ་རང་  
དབང་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེས་  
པར་དུ་སོ་སོའི་མི་ཚའི་ནང་དུ་ཚར་གཅིག་མ་གཏོགས་བོད་  
དུ་འགྲོ་མ་སྐབས་ཀྱང་བོད་དུ་པར་ཕྱིན་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་  
དང་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཉམས་སྤང་དེ་དག་ཚོར་  
བ་དང་སོ་སོས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་འོང་བ་ཞིག་གྱེད་དགོས་  
ཀྱི་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ།

ངོས་རང་ཡང་གྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོའི་ལོ་མཇུག་བོད་ནས་  
ཚུར་ཕྱོས། སློབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཕྱོགས་གཅིག་  
ནས་ངོས་ལོ་བདུན་ནས་བརྒྱད་སྟེ་ཡ་ཀཱ་བ་ཡིན་ཞེས་ངོས་  
འཛིན་བྱས། ངོས་འཛིན་བགྱིས་སྐབས་ཡ་ཀཱ་བ་ཞེས་བ་མི་  
ཚོའི་བསམ་སྒྲིའི་ནང་དུ་ཡ་ཀཱ་བ་ཞེས་མིང་ཞིག་བཏགས་པ་

ཅམ་གྱིས་དེ་ག་རང་གིས་དཔེ་མེད་ཅ་ཆེན་སོ་ཞིག་ཆགས་  
པ་དེ་འདྲའི་མཐོང་རྒྱལ་འོང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་རང་གི་ངོས་  
ནས་བཤད་ན་སློབ་སློང་མང་པོ་ཞིག་གྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་  
དེ་བཞིན་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་ལུང་མན་དག་གི་བརྒྱད་པ་  
མང་པོ་ཞིག་བརྒྱད་འཛིན་གྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། དེ་  
ལྟ་བུ་བརྒྱད་འཛིན་གྱེད་པར་སྐྱ་མ་ལ་སོགས་པ་ཚང་མ་དུ་  
ཡོད་སྟབས་གྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོར་མཐོང་  
སྟེ། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཤད་ན་རྒྱ་མཚན་གཞན་པའང་ཡོད་  
ཀྱང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། དེ་དུས་ཅ་ན་ངོས་  
གྱིས་ཡི་གེ་ཞིག་བཞག་ཡོད། ཡི་གེ་སྐད་མཐོང་ཡོད་ཏེ་མི་  
གོ་ཁྲོས་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་ཡི་གེ་པལ་ཆེར་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་  
ལག་ཏུ་ཐེབས་ཡོད་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་ངོས་གྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་  
རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་བགྱིས་ཀྱང་འགྲོ་སྐབས་མ་སོང་། ད་  
ལྟ་ཐབས་ཤེས་མཐའ་མ་དེར་སོ་སོས་ཐབས་ཤེས་དེ་ལྟ་བུ་མ་  
བྱས་ཀ་མེད་བྱུང་སོང་། ཡིན་ཡང་མ་འོངས་པར་བོད་གངས་  
ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་དངོས་ཡོད་སོ་སོས་པན་བདེ་སྐབས་སུ་  
དེ་འདྲ་ཡོད་ན་མཁྱོགས་སོ་སོག་འོང་གི་ཡིན་ཞེས་པལ་ཆེར་  
བྲིས་ཡོད། ངོས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་དེ་ལྟར་བཞིན་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་ངོས་རང་དུ་སླེབས་ཏེ་ལོ་བརྒྱ་བདུན་ཅམ་  
འདས། ད་དུང་ཡིན་ཡང་སོ་སོས་གཙོ་བོ་གཞིས་སུ་ཡོད་པའི་  
རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་རིགས་སྤུན་རྒྱ་ཚང་མ་པ་གིར་དགའ་ངལ་སྤོང་  
བཞིན་པའམ་སྤུག་སོ་མཐོང་བཞིན་པ་ཁོང་ཚོ་རེད། ར་ཚོས་  
ངེས་པར་ཁོང་ཚོ་སློབ་མ་བཏང་བར་སོ་སོས་ཐབས་ཤེས་  
བགྱིས། དཔེར་ན་ངོས་རང་ལྟ་བུ་མ་འོངས་པ་ལ་གཞིས་སུ་  
ཡོད་པའི་བོད་རིགས་སྤུན་རྒྱ་ཚོ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་  
དགོས་པ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་པར་ལོག་བོད་དུ་ལོག་སྟེ་ཁོང་  
ཚོ་དང་མཉམ་དུ་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེའམ་སྦྱིད་སྦྱག་མཉམ་

མྱོང་དེ་འདྲ་བུ་རྒྱུ་ལོ་འདོད་པ་དེ་ལྟར་ཡོད། དེར་བརྟེན་མྱོང་  
རང་ཚོ་ཚང་མ་དེ་བཞིན་ཡིན། གཙོ་བོ་གཙོ་བོ་མ་གཤིས་དཀའ་  
ངལ་མྱོང་བཞིན་པ་དེ་བཞིན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སེམས་  
ཤུགས་ཡོད་པ། བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཆེད་དུ་  
སེམས་ཤུགས་ཡོད་པ་དེ་དག་མ་བརྗེད་པར་ཁོང་ཚོའི་སེམས་  
ཀྱི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཀྱི་འདུན་པ་གང་ཡོད་པ་དེ་ལ་སོ་སོའི་ངོས་  
ནས་གང་སྟབས་ཅི་སྟབས་ཀྱིས་དེ་ལ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་དེ་དང་མ་སྟན་  
པའི་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
བྱུང་སྟབས་པ་ཡིན་ན་གཞི་ནས་སོ་སོ་བོད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་  
དངོས་ཡོད་ངོ་ཚེ་མི་དགོས་པ་དང་དེ་བཞིན་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་  
ཆེ་མཚོག་གི་སློབ་འབངས་སུ་བྱུང་པ་དོན་དང་ལྡན་པ་འབྱུང་  
གི་རེད་བསམ་དུན་བཞིན་ཡོད། ཚང་མས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཡག་  
པོ་གནང་ཡོད་པས་ད་དུང་ཡིན་ཡང་སྟེ་མ་སྟན་དེ་མ་འོངས་པ་  
ལ་སེམས་ཤུགས་མ་ཆག་པར་ཕྱག་ལས་གནང་རོགས་གནང་  
ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།” ཞེས་བཀའ་སླུལ།

སྐར་བཀའ་སླུལ་དོན། བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
པའི་ཚོགས་ཁང་འདིའི་སྐོར་ལ་ཞུག་ཅེས་ཞུས་ན་སླུལ།  
འབྲུལ་བ་ཕྱལ་བའི་སྐོར་མོ་ཁྱི་གཅིག་མི་དགོས། དེར་བརྟེན་  
སྟོན་མ་རེ་ཆོ་དང་པོ་འདི་གར་ཚོགས་ཁང་གངས་ལྗོངས་ཚོས་  
ལྟན་སྲིད་གསར་བཞེངས་བྱས་པའི་ཁ་སྟེག་ལ་རེ་ཆོ་པན་ཚུན་  
འབྲེལ་བ་ཅུང་བྱུང་། དེ་དུས་ངོས་ཀྱིས་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱ་  
ཡོད་མདོག་གི་སྐད་ཆ་བཤད། མ་གཞི་བོད་དུ་(ངོས་ཀྱིས་)  
འབྲུམ་གཉེས་གནང་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་བྱུང་ཞེས་གསུངས་  
སོང་། དེ་ལྟར་སྟོན་མ་ངོས་ཀྱིས་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་  
བྱུང་ཡིན་ཡང་འབྲུམ་གཉེས་ལས་མེད། དེའི་རྗེས་སུ་རེ་ཆོ་  
ལ་(མཚུར་སྐར་མེ་བྱང་གི་)དེུལ་གྱི་རྟོག་བྱ་སྟོན་ཉེ་རོགས་  
པ་བྱེད་རྒྱུ་པར་ཚད་ཚུར་ཚད་ཅེས་རེད། སོ་སོ་སྟོག་མགོ་

སྟོན་མ་སྟོན་བྱུང་། དེར་བརྟེན་དེ་དུས་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུ་མ་བྱུང་།  
ད་རེས་རེ་ཆོ་འདིར་འོང་སྟེ་འབྲེལ་བ་གསར་པ་བཅུག་སྟེ། ད་  
ལྟ་ལས་སེང་ངོས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་ཆེན་པོ་བཞིས། རྗེས་སུ་  
ཡག་པོ་མ་བྱུང་ཆེ་མི་འབྲིག་པས་རྒྱན་བཤད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་།  
ད་ལྟ་དམིགས་བསལ་ཁས་ལེན་དང་རོགས་པས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་  
ཞེས་ལམ་སང་ཞུ་དགའ། གལ་སྲིད་ངོས་ལ་གོ་སྐབས་བྱུང་  
ཆེ་ཚོགས་ཁང་འདི་རེ་ཆོ་འདིར་བོད་མི་སྤྱིའི་ཚོགས་ཁང་དང་  
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་བརྟེན་གནས་གལ་ཆེན་པོར་བྱུང་ཡོད་  
སྟབས། དེའི་ཐོག་དུ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་མཚོག་  
གིས་ཞལ་འདེབས་རྒྱ་ཆེ་སྟེ་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་ནས་གལ་  
ཆེན་པོ་མཚོན་སྟབས། རང་རེ་ཁེ་ན་ཁ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་  
ཚོའི་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཉེ་ག་ཅེས་སོ་སོའི་རྣམས་པས་གང་  
སྟོགས་ཞལ་འདེབས་བྱ་སྟབས་ལེགས། ལྷག་དོན་ངོས་ཀྱིས་  
ད་ནངས་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་སྐོར་བ་རྒྱ་བ་སྟེ་སྤྱིན་པ་ཡིན།  
ཚོགས་ཁང་གི་སྐུ་འདྲ་དེ་དག་བཅུམས་ཉེ་བཞག་ཡོད་སྟབས་  
སྐོར་བོད་སེམས་པ་ཁྱེད་མཚར་ཞིག་དུ་བྱུང་། གང་རེད་ཅེ་  
ན། དེར་བརྟེན་ངོས་རང་ཁང་པའི་ནང་དུ་བཅུམས་ཉེ་བཞག་  
ཡོད། ལྷ་སྐྱེས་དེ་དག་ཀྱང་སྐུ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་བསམ་པ་  
ཚོར། དེར་བརྟེན་གང་མཚོགས་ལེགས་བྱུང་བའི་སྐུ་འདྲ་དེ་  
དག་ཞལ་བྱེ་སྟེ་ལྷགས་དཔུགས་གསར་བ་ཞིག་གཏོང་ས་འོང་  
ངེས་ཡིན། ཚང་མས་སྟུགས་སུ་གཅགས་པར་ཞུ། སྟུགས་རྗེ་  
ཆེ། ཞེས་བཀའ་སླུལ།

མཚུག་དུ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ནས་སྟུགས་  
རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་བཅས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
པས་གོ་སྐབས་ཞུས་པའི་གངས་ལྗོངས་ཚོས་ལྟན་སྲིད་གི་ཚོས་  
འབྲེལ་ལེགས་པར་བྱུང་རྗེས་སྤྱིར་བཏུགས་མཚེང་ཁང་བཟང་  
དུ་བྱོན།

ལྷོ་ལྷོ་དབང་ལ་གཞུང་པ་མཚོག་ Niagara Falls ཏུ་སྒྲོང་ས་རྒྱ་དང་དཔལ་ལྷན་པེ་ཤེས་ཚོས་ འཁོར་སྐྱོད་ཏུ་ཆེས་སྒྲུབ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༥ ཉིན། དཔལ་ལྷན་དབང་ ལ་གཞུང་པ་མཚོག་གོ་རོན་གྲོའི་ (Four Seasons) ཉན་དུས་ བཞིའི་བཞུགས་མཚར་ཁང་བཟང་ནས་སྐྱེ་འཁོར་དང་བཅས་ པ་ས་གནས་དེ་གའི་མཐའ་སྐོར་སྐྱེ་གསེང་སྒོའི་བཞུགས་སྐྱོད་ ལྷོ་ལྷོ་གྲི་ཁང་བཟང་ཞིག་ཏུ་སྐོར་བཞུགས་མཛད།

ཚེས་ ༤ ཉིན། ཁེ་ཏ་ཏ་དང་ཨ་རིའི་ས་མཚམས་ On- tario གྲོང་ཁྱིམ་དུ་ཡོད་པའི་ Niagara Falls ཞེས་པའི་ མཛེས་སྤྲུལ་ལྗན་པའི་ས་གནས་སུ་སྒྲོང་ས་རྒྱ་དང་བྱོན་ཉེ་དེ་ ཉིན་དེ་གར་སྐྱེ་བཞུགས་མཛད། ལྷོ་ལྷོ་དབང་ལ་གཞུང་ ལ་གཞུང་ལྷན་པེ་ཤེས་ཚོས་སྐྱེ་གསེང་སྒོའི་རྒྱ་དང་ བྱོན་ཉེ་རང་བཞིན་འབབ་ཆུའི་འཐའ་ཟམ་དང་ཉ་མིག་དབྱིབས་ མཚུངས་ཀྱི་འབབ་ཆུ་རང་བྱུང་གི་མཛེས་སྤྲུལ་ལྗན་པ་དེར་ གཞིགས་སྐོར་ལེགས་པར་གྲུབ་ཉིང་ཆེས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་ དེ་ཕྱིར་གོ་རོན་གྲོའི་སྐོར་ལམ་དཔལ་ལྷན་པེ་ཤེས་ཚོས་རབ་སྐྱོད་ གི་ཚོས་ཚོགས་གསུང་པ་ (དཔལ་ལྷན་པེ་ཤེས་ཚོས་འཁོར་)

དུ་གདན་ཞུས་བཞིན་བྱོན། ས་གནས་ Halton Hills ས་ གནས་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་ Mayor Bonnette དང་ཚོས་ ཚོགས་གནས་འཛིན་གཙོས་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མི་སྣ་དང་དང་ འདུས་ཡོངས་ནས་བྱོན་བསུ་གཟབ་སྤྲོད་གི་ས་ཚོས་ཚོགས་ ལ་རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་ལུག་པར་མཛད། བཞུགས་ཁྲིར་ འཁོད་ཉིང་ཚོས་ཚོགས་འགན་འཛིན་ལྷ་མ་ཕུན་ཚོགས་ནས་ མཚུལ་ཉེན་གསུམ་དང་ཉེན་འབྲེལ་གསོལ་རྒྱ་བཞེས་འབྲས་ འདེགས་འབུལ་ཞུས། ཚོས་ཚོགས་འགན་འཛིན་ལྷ་མ་ཕུན་ ཚོགས་ནས་བྱོན་བསུ་ལེགས་པར་བཞུགས། དེ་ཚེས་ Halton hills ས་གནས་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་ འཛིན་ Mayor Bonnette ཉན་གཞུང་འབྲེལ་འཚམས་ཞུའི་གསུང་བཞུགས་ཆེ་བསྟོད་ སོགས་ཞུས། ཚོས་ཚོགས་ནས་གྲུང་གི་ལྷགས་སྤྲོད་འདེགས་ འབུལ་ཞུས་པ་མཚོང་བཞེས། དེར་འདུས་གཞུང་འབྲེལ་མི་སྣ་ དང་འདྲ་བུ་དང་འདུས་ཡོངས་ལ་སྒྲུང་དོར་བཞུགས་སྐོར་དང་ མཛུལ་ཁ་བཅས་གྲུབ་ཉེས་ཆེས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་གོ་རོན་ གྲོང་ཕྱིར་ཞབས་སོར་འཁོད་དོ།



WATER POWER  
**NIAGARA**  
CRUISES™  
Niagara Falls, Canada 🍁

W ONLY

MUSTER LIST  
NIAGARA GUARDIAN  
RESCUE / MAN OVERBOARD  
SAUVETAGE / HOMME À LA MER



དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ཀམ་ཐེག་ཆེན་ཟབ་གསལ་སྤྱིང་དུ་ཆེབས་རྒྱུད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༧ ཉིན། དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་སྤོ་བྱུག་ཚོད་དབྱ་དང་བྱེད་ཐོག་དུ་ལྷོ་རོན་གྲོ་དུ་རྟེན་གཞི་ཞུས་པའི་ཡོངས་འཛིན་མཁའ་ཚེན་ཁྲ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་ཀམ་ཐེག་ཆེན་ཟབ་གསལ་སྤྱིང་ནས་རི་ལྷོ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཆེབས་རྒྱུད་བསྐྱེད་པ་ན། ཚོས་ཚོགས་འགན་འཛིན་ལྷོ་མ་བཟ་ཤེས་དོན་གྲུབ་དང་མཁའ་ལྷ་རྣམ་པ། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མ་དང་ཤར་རྒྱབ་དང་འདུས་ཡོངས་ནས་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་སྦྱོང་ཚེད་དུ་དངོས་བ་བསྐྱེད། ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ཆེབས་འབྲུལ་ལས་བཞོལ་འཕམ་འགན་འཛིན་ལྷོ་མ་བཟ་ཤེས་དོན་གྲུབ་དང་བཅས་ནས་ཕྱོན་བསུའི་མཛུལ་དང་ཕྱུ་བ་ཕྱིར་སྦྱོང་། སྤུན་རྒྱ་སྤོ་སྤོ་འཕམ་གདུགས་རྒྱལ་གསུམ་ཀྱི་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། ཚོས་ཚོགས་འདུ་ཁང་སྤོ་ཆེན་མཐུན་བཟ་ཤེས་བཅེགས་པའི་ཞལ་འདོན་དང་འབྲེལ་

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་དར་ཚོན་སྤོ་བྱུག་གཅོད་བེགས་ཀྱིས་འདུ་ཁང་དབྱུ་འབྲེད་དང་རབ་གནས་ཀྱི་བྱུག་ནས་ལྷོ་གསལ་མཛད། སྤོ་གསལ་ཞལ་ཕྱི་རྟེན་གཅོད་ཞལ་ལ་སྦྱོན་ཤེས་སྤོ་གསལ་སློབ་ཀྱི་བཞུགས་ཁྲིའའོད་བསྐྱེད་འགན་འཛིན་ལྷོ་མ་བཟ་ཤེས་དོན་གྲུབ་ནས་མཛུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་དང་རིམ་བཞིན་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བཏེག། མཁའ་པོ་ཚོས་ཉེད་རང་གོལ་ནས་མཛད་སྤོ་དོ་སྤོད་ཀྱི་སྤོ་སྤོན་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ལྷོ་མ་བཟ་ཤེས་དོན་གྲུབ་ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་དངོས་སུ་ཞེ་ན་ཁ་ཁ་དང་ལྷོ་གསལ་པར་དེ་རིང་ཀམ་ཐེག་ཆེན་ཟབ་གསལ་སྤྱིང་ཚོས་ཚོགས་སུ་དངོས་སུ་ཞལ་གྱི་བསྤོ་མཛོད་པར་བཀོད་པར་ཕྱོན་བསུ་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་རིམ་ཞལ་ཞེས་སྤོ་བྱུག་ཞུས། དེ་རིམ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེད་ཡིག་ Betty lam ནས་ཀུང་ཕྱོན་བསུའི་གསུང་བཤད། རྟོ་རོན་གྲོ་ལེའི་ཕྱོད་ཁྲིའའོ་

འཕུས་ནས་ནས་ཀྱང་བྱོན་བསྐྱེད་  
གསུང་བཤད།

དེ་རྗེས་ལ་རྒྱལ་དབང་  
མཚོག་ནས་“ལྷ་མ་བཟ་ཤིས་”  
དོན་གྲུབ་ལགས་ནས་ད་བར་  
རང་རྒྱལ་གང་ཡོད་གྱིས་བསྟན་  
པར་ཞབས་ཞུ་དང་སློབ་མ་སྦྱོར་  
ལུགས་སོགས་དཔེ་མེད་ལེགས་  
པོ་བཞུགས་པར་དགའ་པོ་བྱུང་  
“ཞེས་སོགས་ཟབ་གསལ་བཀའ་  
སློབ་སྩལ།

མཇུག་ཏུ་མཁའ་པོ་གམ་ལྷ་  
བ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བའི་གསུང་  
བཤད། དེ་ཉིན་ཚོས་ཚོགས་སྲུ་  
ས་གནས་དེ་གའི་འགོ་དཔོན་དང་  
ས་གནས་བདེ་འཇགས་སྤྱི་བདེའི་  
ཉེན་རྒྱུ་འགོ་དཔོན། གཞན་  
ཡང་གཞུང་འབྲེལ་འཕུས་མི་  
ཁག་བཅས་ཀྱང་གཞུང་འབྲེལ་  
འཚོམས་ཞུར་བཅར་བར་མགུལ་  
དར་མགུལ་སྤྱང་སྩལ། ལ་རྒྱལ་  
དབང་མཚོག་དང་སྐུ་འཁོར་རྣམས་  
པར་གྱུང་གི་ལྷགས་སྦྱིན་རྒྱས་པ་  
འདེགས་འབྲུལ་ཞུས།





**ཡུལ་གྲུབ་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཐེ་ཕན་རྒྱ་  
མིའི་བཙུན་དགོན་ (Great Compassion  
Bodhi Prajna Temple) ཚོས་ཚོགས་སུ་  
ཚེབས་རྒྱུད།**

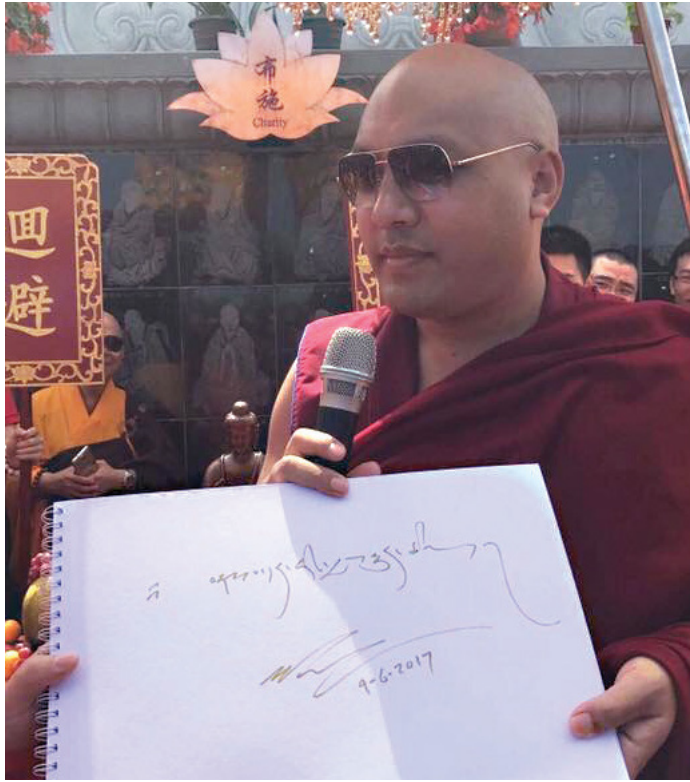
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༢ ཉིན། གུང་རྒྱབ་ཡུལ་  
དབང་མཚོག་ཀམ་ཐེག་ཚེན་ཐབ་གསལ་སྤིང་ཚོས་ཚོགས་  
དང་ཐག་ཉེར་ཡོད་པའི་ཐེ་ཕན་རྒྱ་མིའི་བཙུན་དགོན་ཚོས་  
ཚོགས་ (Great Compassion Bodhi Prajna Tem-  
ple) ནས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཕྱོད་པར་ཚོས་  
ཚོགས་གནས་འཛིན་བཙུན་མ་གཉིས་དང་དད་འདུས་ཡོངས་  
ནས་ཐོད་ལུགས་དང་རྒྱ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སློན་ནས་ཕྱོད་བསུ་  
གཞབ་སྤྲིག་སྒྲུབ་ཤིང་ཞུས། ཡུལ་གྲུབ་མཚོག་བཞུགས་

ཁྱིམ་འཁོད་མཚམས་རང་ལུགས་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་དང་རྟེན་  
འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུ་ལྟེན། ཡུལ་གྲུབ་མཚོག་  
ནས་ཐད་ཀར་རྒྱ་སྐད་ཐོག་ནས་བཀའ་སློབ། ལྷ་ཁང་ཁག་ལ་  
རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་དངོས་སུ་རྒྱག་པར་མཛད། སློན་  
ཤིང་འདེབས་འཇུགས་རྗེས་དེ་གའི་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཕྱིར་  
ཞབས་སོར་འཁོད་དོ།

**ཡུལ་གྲུབ་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ Cham  
Shan Temple ཚོས་ཚོགས་སུ་ཚེབས་རྒྱུད།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༥ རེས་གཟའ་བ་སངས་ཀྱི་ཉིན།  
དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་སྤོང་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་དཔལ་ཡུལ་  
དབང་ཡཀམ་པ་སྤྱི་ལོ་བཙུན་བཏུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འཕྲོ་འདུལ་སྤོང་

ལས་རྗེ་རྗེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་ཁི་ན་ཏོ་འོ་འོ་འོ་ནས་  
 ཚིབས་འབྲུལ་བརྒྱན་དེ་མོན་ཏོ་འོ་ཡལ་ Montreal མངའ་  
 སྡེ་ལྷན་དུ་ལ་སྐུ་བས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཏོང་སྐུལ་སྐུ་གོང་མ་  
 རྒྱུ་ལོ་སེ་རྗེ་མཚོག་གིས་ཕྱག་བཏབ་པའི་(རིག་པའི་རྗེ་རྗེ་)  
 ཚོས་ཚོགས་སུ་ཚིབས་ཞལ་སྐུ་དཀྱིལ་འཕམ་ཐེག་ཚེན་རྒྱ་  
 མིའེ་ལྷན་པའི་ Cham Shan Temple དགོན་པའི་གནས་  
 འཛིན་དང་དང་འདུས་རྒྱུ་རིགས་སྤྱི་ནས་རྗེ་ལྷུང་གསོལ་བ་  
 བཏབ་པ་བཞེན་དེ་གར་ཕྱོན། གནས་འཛིན་རྒྱ་སྐྱོད་དང་དང་  
 འདུས་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མས་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་གིས་ཁི་ན་ཏོ་  
 འཇམ་དབྱུངས་གནས་འི་རི་ལོ་རྗེ་ལྷ་ Wu Tai Mont of  
 Canada (Manjushri Mont) བཞེངས་འཆར་གྱི་ས་  
 གནས་སུ་གདན་དྲངས། ས་གཞིར་རབ་གནས་གྱི་ཕྱག་ནས་  
 ལུག་པར་མཛད། རྒྱ་སྐྱོད་ཐོག་ནས་ཟབ་གསལ་བཀའ་སློབ་  
 གནད་སློན་དང་ཀུན་ལ་མཇུག་ཁ་བཅས་དེར་འདུས་ཀུན་གྱི་  
 རྒྱུ་ཡིད་ཚིམ་པར་མཛད། རྒྱུ་ཚིབས་ཐོན་གྱིས་ཕྱོན་ལམ་  
 Peterborough ས་གནས་སུ་གསར་དུ་རྗེན་གཞི་ལྷུས་པའི་  
 ཀམ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་སྤྱི་ལོ་སྐུ་ལའང་དུ་གདན་ལྷུས་  
 བཞེན་ཕྱོན། གནས་འཛིན་དང་དང་འདུས་བརྒྱ་ཕྱག་ལུང་  
 ལས་ཚར་དུ་དངར་པའི་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་ལྷུས། སྐུ་ལའང་  
 གསར་པར་རབ་གནས་གྱི་ཕྱག་ནས་ལུག་པར་མཛད། ལིང་  
 ལྷ་འདེབས་འཇུགས་བསྐྱེདས། སྐུ་ལའང་ནས་གུང་གི་ལྷགས་  
 སློན་འདེགས་འབྲུལ་ལྷུས་པ་མཚོན་བཞེས་གྱིས་ལུང་ཅམ་སྐུ་  
 མལ་བསྟེན། དེ་ནས་གུང་རྒྱུ་ཚིབས་འབྲུལ་བརྒྱན་དེ་དགོང་  
 རོ་ཁི་ན་ཏོ་འོ་ས་གནས་ Montreal སུ་ཞབས་སོར་འཁོད་  
 བ་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཡོངས་ནས་ཕྱོན་བསུ་དང་བཅས་སྐྱེར་གྱི་སྐུ་  
 ལའང་ཞིག་ཏུ་སྐུ་བཞུགས་མཛད་དོ།།





དབུ་ལྒྱུ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ཡིག་པའི་རྩི་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལའ་ལྷུང།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༠ ཉེན་ཞེགས་ས་ཚུ་ཚོང་བཅུ་  
གཅིག་དང་ཕྱེད་ཚོག་ཏུ་དོས་གཞི་འཇམ་མགོན་ཤོང་སྤྱུལ་  
སྤྱི་གོང་མས་ཕྱག་བཏབ་སའི་རིག་པའི་རྩི་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་  
འོན། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོས་དབུ་ལྒྱུ་པའི་ཚོགས་མི་  
དང་འཇམ་སྲིང་ཤར་བུ་ཀྱི་དང་འདུས་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་ནས་  
བཟ་ཤེས་སའི་མཚོང་རྩིས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོགས་ཏེ་ལྒྱུ་དབང་  
མཚོག་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་ཁང་དུ་གཞན་བྲངས། ལྷན་གསལ་

ལའ་ཕྱེ་དང་རྟེན་གཙོར་སྤྲོན་ཤམ་ཐུགས་སོོན། བཞུགས་ཁྲིར་  
འཁོད་བསྟུན་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་འཛིན་གཙོས་སའི་ཚོགས་  
མི་རྣམས་ནས་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་དང་འདུས་  
ས་ཀྱན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་འབྱེད། ཚོས་  
ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ Judith Cutler ལས་འབྲེན་བསུའི་  
གསུང་བཤམ་སྟེལ། ལྒྱུ་དབང་མཚོག་ནས་དེར་འདུས་  
དང་འདུས་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མར་བཀའ་སོོབ་ལས། “ས་གནས་



འདིར་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མ་རེག་པའི་དོ་རྩེ་ལན་གཉིས་ཅམ་  
 མེབས་སྲོང་བ་དང་། འཇམ་མགོན་སྐུ་གོང་མ་ཡང་མེབས་  
 སྲོང་བ་སོགས་ས་གནས་དམིགས་བསལ་འདིར་རོས་རང་  
 སླེབས་ཐུབ་པར་དགའ་པོ་བྱུང་ཚུལ་སོགས་དང་། མ་ཟད་  
 འཇམ་མགོན་རེན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་བཅར་བ་ཐེངས་  
 དང་པོ་ཡིན། “ཞེས་སོགས་ཐུགས་རབ་དབྱེས་པའི་གསུང་གི་  
 དབུགས་དབྱུང་སྐུལ། རེག་པའི་དོ་རྩེ་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་  
 གཙུག་ Judith Cutler ལས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུན་ལྷན་བསྐྱེད་བཤུང་བཤུང་  
 དང་། ཚོས་ཚོགས་ནས་གྲུང་གི་ལྷགས་སློན་འདེགས་འབྲུལ་  
 ལྷན་པ་མཚོན་བཞེས་མཛད།

གྲུང་རྒྱལ་འཇམ་སྐུང་ཤར་ལུ་བྱུང་གི་དང་འདུས་བརྒྱ་  
 སྐབས་དུ་མར་དམིགས་བསལ་སྐེད་མཛལ་སྐུལ། དེ་རྗེས་ས་  
 གནས་དེ་གའི་པོད་མིའི་སྐྱིད་སྐུག་གི་ཚོགས་གཙུག་དབུས་

པའི་རང་རེགས་དང་འདུས་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་མཛལ་  
 ཁ་དང་ཚོགས་གཙུག་ནས་པོད་མིའི་གནས་སྐྱེད་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་  
 པའི་གནས་ཚུལ་ཞེས་གསལ་སྐྱོན་སྐྱོན་ལྷན་ལ། ཡ་རྒྱལ་དབང་  
 མཚོག་ནས་མ་ཉེའི་ལྷགས་ལུང་དང་ལམ་སྐོན་བཀའ་སློབ་  
 སྐུལ་དོན། “མ་ཉེས་པར་པོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རེག་གཞུང་སྐྱེད་  
 སྐྱོབ་དགོས་གལ་ཆེ་དོན་དང་། དེ་ཉིད་མི་ཉམས་རྒྱུ་འཛིན་  
 བྱེད་པར་སྐྱད་ཡིག་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་ཡིན་ཚུལ། མ་ཉེས་  
 པར་པོད་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོས་འབད་བརྩོན་གང་ལེགས་  
 བབྱིད་དགོས། “ཞེས་སོགས་ཐུགས་རབ་ལྷན་སྐྱོབ་མེབས་  
 མཐུན། ཤར་ལུ་བྱུང་སྐབས་པའི་རྒྱ་རེགས་དང་འདུས་སྐོབ་  
 མ་ཉེས་ལ་སྐེད་མཛལ་ཚོས་འབྲེལ་གྱིས་ཚོམ་པར་མཛད་  
 དེ་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོམ་ལུ་སྐྱིད་མེབས་མཛད་དོ། །



ལྷོ་ཕུག་དབང་ལག་མཁའ་ལ་མཚོག་ཁེ་ན་ཏེ་རྒྱལ་ཁ' Ottawa དབུས་གཞུང་གི་ཕྱོས་ཚོགས་ the parliament of Canada འོག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཚིགས་རྒྱུད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༦ ཚེས་ ༡༢ ཉིན། ལྷོ་ཕུག་དབང་ལག་མཁའ་ལ་མཚོག་ཁེ་ན་ཏེ་རྒྱལ་ཁ' འོག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཚིགས་རྒྱུད་ཚོགས་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་ཚོགས་ནས་གོ་སྐྱོན་ཞུས་པ་བཞིན་ཁེ་ན་ཏེ་རྒྱལ་ཁ' Ottawa དབུས་གཞུང་གི་ཕྱོས་ཚོགས་ Parliament of Canada འོག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཕྱོན་ཕྱོས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་གཙོ་གཙོ་པོར་གྲུང་པའི་ཕྱོས་ཚོགས་གོང་འོག་གི་པོད་དོན་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་ཕྱོས་ཚོགས་འཇུག་མི་རྣམས་ནས་ཕྱོན་བསུ་དང་བཅས་ཕྱོས་ཚོགས་འོག་

མའི་ཚོགས་གཙོ་དམིགས་བསལ་རྒྱུ་ཉན་ཁང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་རྒྱུ་ཉན་དུ་སྐྱེ་བཞུགས་མཛད། ཕྱོས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཕྱོས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་གཙོ་སྐྱེ་ཞབས་ The Speaker Liberal Geoff Regan ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཞབས་ལྷོ་ཕུག་དབང་ལག་མཁའ་ལ་སྐྱེ་ཞབས་བཅུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འགོ་འདུལ་ལྷོ་ཕུག་དབང་ལག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཕྱོས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་ཐེངས་དང་པོར་དངོས་སུ་ཞབས་རྒྱུ་འཁོད་ཐུབ་པར་



ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཚོགས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་བྱོན་བསུའི་འཚམས་འདྲི་དང་ཆེ་བསྟོན་གྱི་གཏམ་བཤད་ལ་ཚོགས་ཞུགས་ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཚོགས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་ཞུགས་འཇུག་མེ་ཡོངས་སྐུ་བཞེངས་གྱིས་གྲུས་བསུའི་ཕྱག་ཡུན་རིང་བརྟུན་པར་ཚོགས་ཁང་སྐད་སྒྲིག་ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཚོགས་ཚོགས་འོག་མའི་ (Liberal Party of Canada) གཞུང་འཛིན་ཆབ་སྲིད་གྲུ་ཡངས་ཚོགས་པའི་འཇུག་མེ་སྐུ་ཞབས་ James Maloney ངང་ (Conservative Party of Canada) གཡལས་བྱོགས་ཚོགས་པའི་འཇུག་མེ་སྐུ་ཞབས་ David Sweet, M.P. རྣམ་གཉིས་སོ་སོ་ནས་ཀྱང་མགོན་པོ་མཆོག་དེ་ལན་ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་

བསལ་བྱོས་ཚོགས་སུ་བྱོན་པར་བྱོན་བསུའི་གསུང་བཤད་བཅས་དེ་ལན་མགོན་པོ་མཆོག་ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཚོགས་ཚོགས་འོག་མའི་ཚོགས་ཁང་དུ་བྱོན་པ་ནི་བཟང་ཤིས་མཛད་བཟང་དོན་ལྡན་དུ་གྱུར།  
 དེ་རྗེས་ཡུལ་དབང་མཆོག་སྐུ་ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ Parliametary of Friends of Tibet (PFT) བོད་དོན་གྲོས་ཚོགས་རྒྱལ་སྐྱོར་ཚོགས་པ་ཁེ་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཚོགས་ཚོགས་འོག་མའི་འཇུག་མེ་སྐུ་ཞབས་ Arif Virani ངང་གྲོས་ཚོགས་ཚོགས་འོག་མའི་གཞུང་འཛིན་ཆབ་སྲིད་གྲུ་ཡངས་ཚོགས་པའི་འཇུག་མེ་སྐུ་ཞབས་ James Maloney ངང་། གཡལས་བྱོགས་ཚོགས་པའི་འཇུག་མེ་སྐུ་ཞབས་ Mr. David



Hill ཚོགས་ཁང་དུ་གདན་ཐངས། ཚོགས་ཁང་གི་སྡེ་ཁོངས་ཚེ་དབྱུང་སུ་ རྒྱ་ནུ་ཡ་ལོང་ས་ཡ་རྒྱ་བས་མགོ་ན་ ཚེ་ལོ་མཚོག་གི་རྒྱ་བར་དང་ཤོད་ ལུགས་རྟེན་འབྲེལ་གྲོ་བམོ་ཕྱེ་མར་ བཅས་པ་སྤྱོད་ནས་རྒྱུག་ག་ཤོམ་ལུས་ ཚོག་ །གོང་གསལ་འཇུས་མི་རྣམས་པ་ དང་འབྲེལ་ཡོད་རང་རིགས་བརྒྱ་ ལྷག་དུ་མ་ནས་རྩོན་བསུ་དང་ཞབས་ ལྷེགས་སུ་འཁོད་མཚམས་ཤོད་གྱི་བུ་ མོ་གཉིས་ནས་བཟུ་ཤིས་པའི་ཤོད་ ལུགས་ཞབས་གཞས་ཤིག་གཟིགས་ ལུང་སུལ། དེ་རྒྱུང་གོང་གསལ་ཁེ་ན་ །ཤོད་དོན་གྲོ་མོ་ཚོགས་རྒྱ་བརྒྱུང་ ཚོགས་པ་དབྱུང་ག་ལུང་གི་གྲོ་མོ་ ཚོགས་གོང་འོག་འཇུས་མི་ལོ་ལོ་ ལས་ཡ་མགོ་ན་ལོ་མཚོག་ལ་རྩོན་བསུ་ དང་། ཚེ་བརྟེན། ཤོད་དོན་རྒྱ་བརྒྱུང་ རྒྱུང་ལ་ཟབ་རྒྱས་གསུང་བཤད་སུལ། མཇུག་དུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་ ཁེ་ན་ཤོད་དབྱུང་ག་ལུང་དང་དམིགས་ བསལ་ཁེ་ན་ཤོད་དབྱུང་ག་ལུང་གྲོ་མོ་ ཚོགས་གོང་འོག་གི་ཤོད་དོན་རྒྱ་བ་ རྒྱུང་འཇུས་མི་རྣམས་པར་སུགས་ཇེ་ཚེ་



Sweet, M.P. གཚོ་ཤོད་གྲུང་པའི་ཁེ་ན་ཤོད་དབྱུང་ག་ལུང་ གི་གྲོ་མོ་ཚོགས་གོང་འོག་མའི་འཇུས་མི་བཟུ་དང་དབྱུང་ག་ལུང་ གྲོ་མོ་ཚོགས་གོང་འོག་མའི་འཇུས་མི་གཅིག་བཅས་ནས་གོ་རྒྱུག་ འོག་ཁེ་ན་ཤོད་དབྱུང་ག་ལུང་གི་གྲོ་མོ་ཚོགས་ Parliament

ལུང་གསུང་བཤད་དང་རྟེན་འབྲེལ་མཇུག་དང་ཤོད་དབྱུང་དུ་ བཅ་རྟེན་རྒྱ་བར་རྩོན་བཞེས་མཇུག་དོ། །

ལྗུལ་དབང་ལྔ་ཀྲ་པ་  
 མཚོག་ Edmonton མངའ་  
 རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ཚོགས་  
 ཀྲ་པ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་  
 ཚོགས་ལྷན།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༣ ཉིན།  
 དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་སྲིད་ལས་ཀྱི་ཕྱེད་  
 རོ་དཔལ་ལྗུལ་དབང་ལྔ་ཀྲ་པ་སྐྱེ་  
 རྒྱུ་བཟུང་བཟུང་པ་ལོ་རྒྱུན་ལྔོ་འདུལ་  
 རྒྱུ་ལས་རྩོ་རྩོ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་  
 ཁོ་ལྔོ་ལྔོ་རྒྱལ་ས་ Ottawa ལས་སྐྱོའི་ཕྱག་ཚོད་བཟུང་  
 པའི་ཚོག་ཏུ་མཁའ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་ Edmonton མངའ་སྡེའི་  
 གནས་ཐང་དུ་སྐྱོ་ཕྱག་ཚོད་དགུ་དང་ཕྱེད་ཚོག་ཏུ་ཞབས་  
 སོར་འཁོད། གནས་ཐང་དུ་ས་གནས་དེ་གར་ཡོད་པའི་ཁྲ་ལྷན་  
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་བཙུན་མ་ཀུན་བཟང་གཙོ་བོར་  
 ལྷན་པའི་ཤར་ལུབ་ཀྱི་སློབ་ཚོགས་སྐྱི་ནས་རྩོད་འབྲེལ་ཚོ་  
 སོ་ཕྱེ་མར་ཆང་སྤུང་དང་། ལག་ཏུ་མཚོད་རྩལ་མེ་རྩོག་དང་  
 མཇལ་དར་སོགས་ཐོགས་ཏེ་ཕྱོད་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་གིས་དེ་  
 ལས་ FAIRMONT ཁང་བཟང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་ཡུང་ཅམ་  
 སྐྱེ་མལ་མཇེད།

རྒྱ་ཚོད་ཀྱི་ཕྱག་ཏུ་ལྗུལ་དབང་མཚོག་བཞུགས་  
 མཚེར་ཁང་བཟང་ལས་ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་ Edmon-  
 ton མངའ་སྡེའི་ས་གནས་དེ་གར་རྩོད་གཞི་ལྷན་པའི་ཡོངས་  
 འཛིན་མཁའ་ཚེན་ཁྲ་ལྷན་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྲ་པ་ལྔ་  
 ལྔ་ལྔ་ལྔ་སྐྱོད་དུ་ཕྱོད། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་བཙུན་མ་

ཀུན་བཟང་གཙོ་ས་པའི་ཤར་ལུབ་ལས་སློབ་ཡོངས་ནས་ཕྱོད་  
 བསུ་གཟབ་སྐྱིག་གིས་ལྗུལ་དབང་མཚོག་ཚོས་ཚོགས་  
 སུ་གདན་དྲངས། རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་ལྷན་པར་མཇེད།  
 རྩོད་གཙོར་སྐྱོན་ཤལ་ཕྱགས་སློབ། བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་  
 རྩོད་མཚུལ་རྩོད་གསུམ་འདེགས་འདུལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 དོགས་འཁྲིར་བཀའ་ལན་སོགས་ཚོས་པར་མཇེད། ལྷན་གི་  
 ལྷན་སྐྱོན་དེ་གར་མཚོད་བཞེས་སྤུང་རྩོད་ FAIRMONT  
 ཕྱིར་ཁང་བཟང་དུ་ཕྱོད།

དེ་རྗེས་ལྗུལ་དབང་མཚོག་གིས་ཁྲ་ལྷན་ཚོས་ཚོགས་  
 ཀྲ་པ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་སྐྱོད་ནས་ཕོ་སྐྱིག་ལོག་བཞུགས་མཚེར་ཁང་  
 བཟང་གི་ཚོགས་ཁང་དུ་ས་གནས་དེ་གར་ཡོད་པའི་ཚོས་  
 ཚོགས་ཁག་གི་མཁའ་པོ་དང་། ལྷན་ལ། ཤར་ལུབ་ཀྱི་སློབ་ལ།  
 ས་གནས་དེ་གར་གནས་སྡོད་བོད་རིགས་གཙོ་བོར་ལྷན་པའི་  
 ཉི་ལྔ་ལ་ཡའི་དད་འདུལ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མར་བུམས་སྐྱོད་རྗེའི་  
 སྐྱོར་གྱི་ཚོས་འབྲེལ་བཀའ་སློབ་དང་སྐྱོར་མཇལ་བཅས་ཀུན་  
 ཚོས་པར་ལྷན་ཏོ། །



ལྷོ་ཕྱོད་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་ Calgary བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སྐྱོག་འོག་  
འཛམ་གླིང་སྤྱི་མི་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྐྱིད་ཆེད་བྱམས་བཅེ་དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་  
བཅས་འདི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་དོར་ཞེས་པའི་ཚོགས་མགོན་དུ་བྱོན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༡༧ ཉིན། དཔལ་ལྷོ་ཕྱོད་དབང་  
ལ་ཀམ་པ་མཚོག་གུང་རྒྱལ་ཕྱག་ཚོད་གསུམ་དང་ཕྱེད་ཅམ་  
དུ་ཁེ་ན་ཁའི་ཁལ་ལྷེ་རི་ Calgary ཞེས་པའི་གོང་ཁྲིར་གྱི་  
HYATT ཁང་བཟང་དུ་ཞབས་བྲུང་འཁོད། སློན་ནས་བོད་  
རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ནས་བཟང་གིས་ཞོལ་བ་དང་། ཉེན་  
འབྲེལ་གོ་སོ་ཕྱེ་མར་ཆང་ལུད། ལག་ཏུ་མཚོད་རྩམ་སྤྱོད་ཚོགས་  
སྐོག་ཏེ་ཆང་དུ་དངར་བའི་སྤོན་བསྐྱེད་གཟབ་སྐྱོག་གིས་གོང་  
གསལ་ཁང་བཟང་དུ་གདན་ཅངས།

ལྷོ་ཕྱོད་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་དགོང་ཚོ་བྱག་ཚོད་ལྷ་  
དང་ཕྱེད་ཐོག་ཏུ་ས་གནས་ཁལ་ལྷེ་རི་ Calgary བོད་རིགས་  
སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སྐྱོག་འོག་གོང་ཁྲིར་གྱི་ Arts  
Commons Jack Singer Concert Hall ཞེས་པའི་  
ཚོགས་ཁང་དུ་ (འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་། བདེ་སྐྱིད་ཆེད་བྱམས་བཅེ་  
དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་བཅས་འདི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་དོར་།) ཞེས་པའི་  
བརྗོད་གཞིའི་ཚོགས་མགོན་དུ་གདན་ཅངས་ཏེ་བཞུགས་ཁྲིར་  
འཁོད། ས་གནས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་སློབ་



སྤྱག་རྒྱལ་ས་ནས་སྤོན་བསྐྱེད་གཞན་སྤྱ་ཡ་ཀམ་པ་མཁུན་མོ།  
 །ཞེས་པ་གཞིགས་པུད་པུལ། བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
 པའི་ཚོགས་གཙུག་སྤྱ་ཞབས་བཟང་ཤིས་རབ་སྤྱིང་ནས་དབྱིན་  
 རྟན་ཐོག་ནས་ས་གནས་དེའི་བྱང་རིམ་ལོ་རྒྱུས་དང་ལས་  
 རིམ་སྤྱིང་བསྐྱེད་དང་བདེ་ཚེན་དོ་རྗེ་ནས་ Calgary བོད་  
 རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་ལས་བསྐྱོམས་  
 སྤྱིང་བསྐྱེད་བོད་རྒྱན་ཐོག་ནས་སྤོན་སྤོན་ཞུས།

དེ་རྒྱུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་  
 ཚོགས་པས་གསོལ་འདེབས་ཞུས་པ་བཞིན་(འཛམ་གླིང་གྱི་  
 ཡི་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྤྱིད་ཚེད་བྱམས་བཅེ་དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་  
 བཅས་འདི་ཕྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་རང་  
 རིགས་དང་འདྲེས་སྤོང་ཚོར་བཀའ་སྤྱུལ་དོན།

“དེ་རིང་ཁེ་ན་ཏེ་ Calgary རྫོང་གི་དུ་འོས་རང་  
 ཐོག་མར་འོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། འདིར་མེབས་པའི་བོད་  
 རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་དང་དེ་བཞིན་ཐོགས་པོ་ཡོངས་ལ་འཚམས་  
 འདྲིའི་བཟང་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

ད་ནངས་ཞོགས་པ་འདིར་འོང་སྟེ་ཉི་མ་གཅིག་གི་མཇུག་  
 རིམ་དང་སང་ཉིན་གནངས་ཉིན་ས་ཆ་གཞན་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།  
 མི་མང་འདི་ལྟ་བུ་འཛོམས་འོང་སྤྱིང་པ་ཁ་རྩེད་བསམ་པའི་  
 བདེ་དུ་མེད་ཡུང་མི་མང་མང་པོ་ཞིག་མེབས་འདུག དེར་  
 བརྟེན་ཐོག་མར་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་བྱམས་བཅེའི་སྐོར་  
 ལ་ཐོན་སྤྱིའི་འཚད་རྒྱུ་དང་དེའི་གཞུག་ཏུ་དམིགས་བསམ་  
 བོད་རིགས་རྒྱལ་ས་ལ་བོད་རྒྱན་ཐོག་ནས་མར་བསམ་འཚར་  
 བཤད། དེའི་རྗེས་སུ་ཚོས་འབྲེལ་གྱི་སྤྱང་འདོན་རྒྱ་ཁ་གས་  
 ཡོད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།



དང་པོ། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱམས་པ་  
 བརྩམས་པ་ལ་དེ་རིང་དུས་ཚོད་མང་པོ་མེད་སྟབས་སྟིང་  
 བསྐྱུས་ཅམ་ལུ་རྒྱ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་འཛམ་གླིང་  
 མིང་བདེ་སྦྱིད་འབྲུང་རྒྱུར་རང་རེ་ཚང་མའི་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་དེ་  
 ལྟར་བྱ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེང་སང་འཛམ་གླིང་གི་ས་  
 ཆ་གང་སར་འཚོ་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་དཔེར་  
 བློན་ལྟེ་ལམ་ལྟར་ལྷན་ཁྲུང་དུ་དཔལ་འབྱུང་གྲང་མང་པོ་  
 འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་གང་སར་དཔལ་  
 སྐྱོལ་རིགས་གྲང་མང་པོ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་སྟབས་ང་ཚོས་  
 འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཞེས་པ་འོང་རྒྱའི་རེ་བ་དེ་རིམ་བཞིན་

བརྒྱལ་སྤེལ། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཞེས་པའི་རེ་བ་དེ་དང་ཐག་རིང་  
 ཏུ་འགྲོ་བ་རང་རེར་ཚོར་བ་དེ་ལྟར་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། འཛམ་  
 གླིང་ཞི་བདེ་ཞེས་པ་འབྲུང་རྒྱུར་གཙོ་བོ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཉེ་ང་  
 ཚོས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཞེས་པ་ང་ཚོའི་དམིགས་ལྷུ་ལྟ་  
 བྱ་བཞིན་ཡིན་པས་དེ་འབྲུབ་ལྱིར་དང་པོ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཉེ་སོ་  
 སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་འཛམ་གླིང་ས་བརྩམས་པ་  
 ཡོད་དགོས་པ་ཉེ་ཅང་གནད་ཆེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་གཞི་ནས་ང་  
 ཚོའི་འཛམ་གླིང་གི་ཞི་བདེ་འབྲུང་རྒྱུར་རེ་བ་རྟོན་རྒྱ་ཞིག་  
 དང་དེའང་རེ་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཡང་  
 བྱ་བྱས་པ་དང་ལྡན་པའང་སྤྱིང་སྟོབས་ལྡན་པའི་བྱས་པ་ཞིག་

འབྲུང་སྲིད་སྣམ། དེར་བརྟེན་གཙོ་བོ་ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་གུ་  
ཞེས་པར་ཞི་བདེ་འབྲུང་མི་འབྲུང་གི་ང་ཚོས་དེ་ལ་དོགས་པ་  
ཐེ་ཚོམ་བགྱིས། ཡང་ན་དེ་ལ་དེ་ཙམ་དགོས་པ་མེད་པ་ཞིག་  
མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་  
འབྲུང་རྒྱ་ཞིག་དང་བྱམས་བཅེ་ཡར་རྒྱས་འབྲུང་རྒྱ་དེ་འདྲ་  
ཞིག་གི་ལམ་དུ་འགྲོ་ཐུབ་པ་དགོས་རྒྱ་ཏེ་ཅང་གཞན་ཆེ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་དེང་སང་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བའམ་ཡང་ན་  
གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱ་ཞེས་པ་འགྲོ་བ་མི་ལ་ལྷན་སྐྱེས་  
སམ་དང་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་ཡིན་པ་པལ་  
ཆེར་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་ཤོད་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་  
རང་རེ་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་མི་དང་སྤྱི་  
ཚོགས་ནང་དུ་འཚོ་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་མན་  
ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཅེ་བ་དང་སེམས་ཁུར་དགོས་  
རྒྱ་ཏེ་ཅང་གཞན་ཡིན། དཔེར་ན། རང་རེ་མའི་ཞོག་ཏུ་མངལ་  
འཁོར་ཉེ་སྤྱེས་ནས་འཚར་ལོངས་མ་བྱུང་བར་དུ་བྱམས་  
བཅེའི་ཁོར་ཕྱག་གམ་ཡང་ན་པ་མའི་སེམས་ཁུར་དགོས་རྒྱ་  
ཏེ་ཅང་གཞན་ཆེ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་བྱུང་ཆེ་རང་རེ་འཚོ་ཐུབ་  
རྒྱ་མེད་པས་དེའི་ཐོག་ནས་གང་སྟོན་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།  
བྱམས་བཅེའི་རྒྱས་པ་ཞེས་པ་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཁ་འབྲལ་  
ཐབས་མེད་པའམ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་དེ་རང་  
རེ་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་བཞིན་ཡོད་  
སྣམ། བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ལྷན་སྐྱེས་  
ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རྒྱས་པ་དེ་བཞིན་གོང་འཕེལ་དུ་  
མ་བཏང་ཆེ་ཉམས་གཏང་དུ་འགྲོ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་རྒྱས་པ་  
དེའང་འབྲུག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡོད་པ་པལ་ཆེར་ཡིན་སྣམ།  
དཔེར་ན། རང་རེ་ཀྱང་ལ་སྐྱད་ཆ་ཤོད་རྒྱའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཀྱང་  
སྐྱད་ཆ་ཤོད་རྒྱའི་རྒྱས་པ་སྤོང་བརྟེན་དང་སྐྱད་ཡིག་སྤྱད་ས་ཉེ་

རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་དགོས། རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་  
མ་བཏང་ཆེ་ཞུག་ཀྱི་ལུག་ཏུ་སྤྱི་ཚོགས་ཆ་བཤད་མི་ཤེས་  
མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་བཞིན་རང་རེར་བྱམས་བཅེའི་རྒྱས་  
པ་ཡོད་པ་དེ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱའི་ཁོར་ཕྱག་བསྐྱེད་དགོས་  
ལ་དེར་མ་སྐྱེན་རྒྱེན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དང་རྒྱ་སྤོང་བྱ་རྒྱ་དེ་དག་ཏེ་  
ཅང་གཞན་ཆེ། དེའང་སོ་སོའི་ཁྲིམ་ཚང་ནས་འགོ་འཛུགས་  
དགོས། དེར་བརྟེན་ཁྲིམ་ཚང་དེའི་ནང་གི་ནང་མི་དེ་དག་ཞི་  
བདེ་དང་བྱམས་བཅེ་ལ་དོ་སྣང་དང་རྒྱ་བསྐྱོར་ཡོད་པ་གཞན་  
ཆེ་ལ་ཐན་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པའི་ཚིག་རྒྱན་གཏན་ཁ་ནས་  
མར་མང་པོ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་བྱུང་ཆེ་རེས་པར་སེམས་ལ་བག་  
ཆགས་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངོས་ཀྱིས་ངོ་ཤེས་པ་  
དེ་འདྲ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་སྐྱག་གུ་རྒྱུང་དུས་ནས་ཡང་ཁོང་  
ཁོ་སྐྱེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་འདུག། དེར་བརྟེན་དེ་གང་རེད་ཅེ་ན།  
སྐྱག་གུ་དེ་བཞིན་མའི་མངལ་དུ་ཡོད་པའི་སྐྱབས་སུ་མ་དེས་  
ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཁོང་ཁོ་དང་རྒྱུང་ལངས་པོ་ཆགས་ཆེ་སྐྱག་  
གུ་དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱབས་སུ་ཁོང་ཁོ་ལངས་པོར་  
གྱུར་པ་དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་བཤད་མི་འབྲུང་  
བཞིན་ཡོད། དེའང་བཏག་དཔུང་བྱ་རྒྱ་དང་དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་  
ཡོད་སྣམ། ངོས་རྒྱུང་དུས་སྐྱབས་ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་པ་མ་དེ་  
དག་སྤོང་སྤོང་གྲེད་སྤོང་བ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མིན། ཡིན་ཡང་  
བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་གལ་ཆེན་པོ་དང་སློག་ཆགས་སློག་སྤྱར་  
ཚུན་ཆད་ལ་བཅེ་བ་བགྱིས་ཉེ་དེ་དག་ལ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་  
གཞོད་སྤེལ་རྒྱ་མེད་ཅེས་དེ་ལྟར་གསུངས། དེའི་བག་ཆགས་  
ཀྱིས་སེམས་པར་གཞན་ལ་གཞོད་འཚོ་བྱ་རྒྱུར་སེམས་རྒྱུང་  
རྒྱན་གཏན་དེ་ལྟར་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེས་འགྲོ་  
བ་མི་པན་ཚུན་བཅེ་བ་བྱ་རྒྱུར་རེས་པར་པན་ཐོགས་ཡོད་པས་  
དེས་ཁུང་པར་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་བྱམས་བཅེ་

གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ་འགྲུབ་ཚུན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་བྱམས་  
 བཅའི་སྐོར་འཆད་སྐབས་སློབ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་གིས་འབྲུང་  
 མི་ཐུབ། འགྲུབ་ཚུན་མང་པོ་ཞིག་འོང་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་རང་  
 རྒྱལ་དང་བདག་གཅེས་འཛིན་འཁུགས་ཆེ་ཡོད་སྐབས་དེའི་  
 རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་རྒྱུན་གཏན་ནས་འདི་དང་  
 འབྲེལ་བ་དམིགས་བསམ་མེད་པ་དང་། སོ་སོ་བདག་འཛིན་  
 གི་ལྷགས་ཁྲིའི་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད་སྐབས་གཞན་སོ་སོ་དང་  
 འབྲེལ་ཡོད་ཁ་ཤིག་ལ་གཏོགས་གཞན་རྣམས་ང་ཚོ་དང་  
 འབྲེལ་བ་མེད་བུས་གཏོགས་མེད་བསམ་བ་དེ་ལྟར་བགྲིས་ཅ་  
 བ། རིམ་བཞིན་རང་གིས་ཀྱང་པར་མི་གཞན་ལ་བཅེ་བ་དང་  
 སེམས་ཁྱར་མ་བགྲིས། མི་གཞན་གྱིས་སོ་སོར་བཅེ་བ་དང་  
 སེམས་ཁྱར་མ་བགྲིས། མཐའ་མ་སྤྱིར་ཀྱང་བན་ཚུན་སེམས་  
 ཁྱར་མེད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དེ་བཞིན་གཏུག་རྒྱུ་ཙམ་སྤྱིང་  
 མེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཕྲུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་བྱམས་  
 བཅེ་ཞེས་པ་སྤོང་བརྟེན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་དེ་རེ་བ་དང་  
 སློབ་ལམ་རྒྱལ་བ་རྒྱུང་བ་མིན་པར་སྤོང་བརྟེན་གྱིས་སོ་སོའི་  
 ཚོ་སྤྱངས་ཏེ་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུན་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་རྒྱུ་དེ་  
 འབྲེལ་ཚོ་སྤྱང་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་  
 ཏུ་ཅང་གནད་ཆེ། སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་བཤད་པ་དེ་ཏུ་གོ་བ་དང་ཚོར་  
 བ་གཅིག་ཏུ་མིན་པར་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ལག་  
 མེན་བསྟར་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་གསལ་ཆེ། ད་ལྟ་རང་དང་གཞན་ཞེས་  
 རང་རེའི་སྤང་བ་ལ་རང་ཞེས་པ་སོ་སོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་ཡོད་པ་  
 དང་གཞན་ཞེས་རང་དང་ཁག་ཁག་སོ་སོ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་ཚོར་  
 ཡིན་ཡང་དོན་དམ་རང་དང་གཞན་ཞེས་པ་བན་ཚུན་གཅིག་  
 ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན། དེར་བརྟེན་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་ད་ལྟ་  
 རང་རེས་བྱམས་བཅེ་སྐོམ་བའམ་བྱམས་བཅེའི་བསམ་སློབ་  
 གཏོང་དུས་ཙམ་ལྷུལ་དང་ལྷུལ་ཙམ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་

མཐའ་མ་ལྷུལ་དང་ལྷུལ་ཙམ་མེད་པར་དེ་ཉིད་དེའི་ཆ་ཤིང་སྤྱི་  
 ལྷུང་བའམ་སོ་སོ་རང་ཉིད་བྱམས་བཅེའི་འོ་པོར་ལྷུང་བ་དེ་  
 ལྟར་འོང་དགོས་པ་ཡིན། རང་རེ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་སྤྱི་  
 རས་གཞིགས་སྤྱིང་རྗེ་མཚོན་བྱེད་གི་ལྟ་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པ་  
 ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་རས་གཞིགས་གི་སྤྱི་ལི་རྣམ་འཕྲུང་ལྷག་  
 སྤོང་སྤྱིར་སྤོང་མངལ། ལྷག་སྤོང་སྤྱིར་སྤོང་ཞེས་པ་གཙོ་པོ་  
 བྱམས་བཅེའི་རུས་པ་དང་རྣམ་འཕྲུང་དངོས་ཡོད་ཀྱུན་ལ་  
 བསྟོ་སྤྱབ་པ་དགོས་སོ། ། “ཞེས་དང་།

མཚུག་ཏུ་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་དམིགས་བསམ་བཀའ་  
 ལྷུལ་དོན། “བོད་པའི་ནང་དུ་བོད་སྐད་མི་ཤེས་པའང་ཡོད་  
 ལྷུལ། རྗེས་མ་བོད་པ་དག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་དབྱིན་  
 རིའི་སྐད་དུ་བསྐྱུར་དགོས་ཞེས་བཤད་མི་བྱུང་། ད་རེས་འདི་  
 གཞུ་ཁོ་ཁྱེད་འོངས་པ་ཐེངས་དང་བོ་དང་དེའི་ནང་ནས་ Cal-  
 gary ནང་དུ་འོང་སྟེ་ད་ལན་དུས་ཚོད་ཐུང་དུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་  
 བོད་རིགས་སྤྱིར་སྤོང་སྤོང་ཚོ་སྤྱོད་ལྷག་འཕྲུང་གི་གོ་སྐབས་བྱུང་  
 བར་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། གོ་སྐབས་དེ་བཟུང་སྟེ་ཀྱུན་ལ་  
 བསྐྱུར་དུ་འཆམས་འདྲི་ཡོད།

དོས་གི་བོད་སྐད་ཁྲེད་རང་ཚོ་ཚང་མས་གསན་མིན་ཆ་  
 མ་ཉོགས། ཡིན་ཡང་ཁྲེད་རང་ཚོས་གསན་གི་ཡོད་པ་གཞིར་  
 བཞག་ཡིན། དེར་སང་བོད་པ་གཞོན་སྤྱིས་དེ་དག་བོད་སྐད་ཆ་  
 ཚང་མི་གོ་བ་དེ་འདྲ་འདུག་ཟེར་མི་བྱུང་། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲའི་  
 རིགས་ཡོད་ན་དགོངས་དག་ཅེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། དུས་ཚོད་  
 མེད་སྐབས་ཆ་ཚང་དབྱིན་སྐད་དུ་སྤྱིར་དགའ། ཁ་ཅང་གོ་རྒྱུ་  
 མྱོའི་ས་གནས་འགར་ཕྱིན་པ་དང་དེ་དུས་ཙམ་ན་བོད་པ་རྣམས་  
 ལ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་བྱུང་།

**དང་པོ།** དོན་གནད་གཙོ་པོ་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༩ལོར་བོད་  
 གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་ཁ་གྲུས། ལྷུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་



དབུ་ལ་བཞུགས་པའི་ཐོད་ཀྱི་སྒྲ་ཆེན་རྣམ་པ་དང་ཐོད་མི་མང་  
 བོ་ཞིག་བཅའ་བྱོལ་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་སླེབས་དགོས་པའི་  
 གནས་སྣངས་དང་དེ་ནས་ཐོད་པ་འཇམ་བུ་གྲིང་གང་སར་  
 གམ་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། ང་ཚོ་བཅའ་བྱོལ་དུ་གནས་དགོས་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སོ་སོའི་  
 དུལ་སྲོལ་གོམས་གཤེན་དེ་དག་རང་དབང་དང་ལྡན་པའི་  
 རོག་ནས་སྤྲོད་པ་ལྟར་དེ་རྒྱན་འཛིན་དང་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལྟ་  
 བུ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ་བཅའ་བྱོལ་དུ་སླེབས་པ་ཞིག་ཡིན།  
 དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ས་ཆ་གང་དུ་བཞུགས་ཀྱང་  
 འདྲ། དེ་བཞིན་དུས་དང་གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བ་  
 ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གཅེས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་  
 དམ་བཅའ་ཚོད་སེམས་མ་དོར་བ་དགོས་རྒྱ་ཏེ་ཅང་གལ་  
 གནད་ཆེ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་རང་རེས་ཐོད་དོན་སྐོར་བཤམ་ཅ་  
 བ་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བ་མང་པོ་ཆགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་ང་

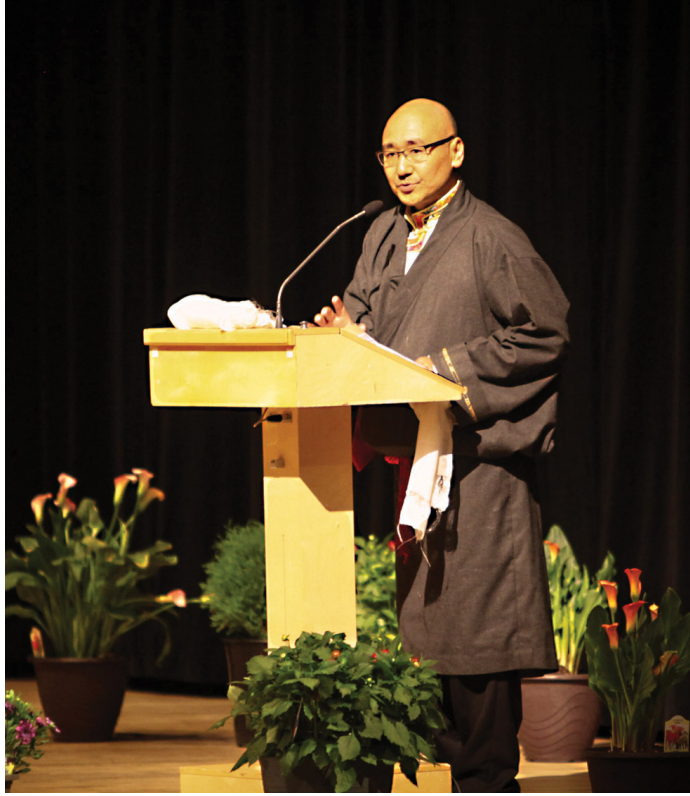
ཚོ་ཐོད་པའི་དོན་གནད་ཆབ་སྲིད་རྒྱུང་པ་མ་ཡིན། ཐོད་པའི་  
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། ཐོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཐོད་མི་རིགས་ལ་  
 སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད་ན། ཆབ་  
 སྲིད་གཅིག་ལྟ་མཉན་ལ་ང་ཚོ་ཐོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཆབ་སྲིད་  
 གཅིག་ལྟ་མཉན་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཆབ་སྲིད་ལས་བརྒལ་བ་  
 ཞིག་དགོས། ཆབ་སྲིད་ཅེས་པ་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མི་དེ་དག་  
 ཀྱང་རེས་པ་མེད་པར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྲིད་  
 བྱས་ཀྱང་དུས་དང་གནས་སྐབས་ལ་བསྟུན་ཏེ་འགྲོ་འགྲོ་  
 བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྱད་སྐྱོབ་  
 བྱ་རྒྱུ་ཞེས་པ་དེ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་ཞིག་མ་ཡིན། ང་ཚོས་  
 སྤྲོད་པ་ལྟར་དེ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུའི་དམ་  
 བཅའ་བརྟན་པོ་དགོས་རྒྱ་ཏེ་ཅང་གནད་ཆེ། དེར་བརྟེན་ཚོས་  
 དང་རིག་གཞུང་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུའི་སྲོན་ལ་མ་ཅ་ལྟ་བུ་གང་  
 ཞིག་རེད་ཅེ་ན། ཐོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡིན། ཐོད་པའི་སྐད་

ཡིག་རང་རེས་སློབ་སློང་དང་དེ་རྒྱུན་ཡོད་པའི་བྱ་རྒྱ་སློབ་ཅུ་  
 ལྟ་བུ་ཡིན། བོད་པའི་སྐད་བརྒྱུ་ཆེ་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པ་  
 རིམ་བཞིན་འཛེམ་བུ་སྤྱིང་འདྲིའི་ཚོགས་པས་ཆེར་བརྒྱུ་  
 པའི་ཉེན་ཁ་ཉ་ཅང་ཆེ། དེར་བརྟེན་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་  
 སློབ་ཚུལ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་གཙུག་ལོན་པོ་དེ་བོད་པའི་  
 སྐད་ཡིག་ཆགས་ཡོད་པས་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སློབ་སློང་བྱ་  
 རྒྱུ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་དུ་འདུག་མི་  
 ཞིག་ལ་མཚོན་ན་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་སློབ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་དེ་  
 ཅམ་མེད། ཡིན་ཡང་སྤྱི་རྒྱུ་ལ་ལུང་པའི་ནང་དུ་བོད་སྐད་བོད་  
 ཡིག་སློབ་རྒྱ་ཞེས་པ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་དམིགས་བསམ་པའི་དེའི་ཚོགས་ཏུ་དོ་སྣང་  
 དང་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པར་འགྱུར། ལྷག་པར་དུ་ང་  
 ཚོ་ཁྱིམ་ཚང་ནང་པ་མ་ཚོས་བོད་སྐད་གང་སྟུང་རྒྱུ་དགོས་  
 ལ། བོད་ཡིག་སོ་སོས་གང་སྟུང་སློབ་དགོས། འགྲུང་འགྲུང་  
 རང་རེ་སྤྱི་རྒྱུ་ལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་བོད་  
 རིགས་ཀྱི་མཚན་ཚིགས་དེ་དག་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་  
 ཏུ་གྱུར། གང་ཡིད་ཅེ་ན། ང་ཚོ་ནང་དུ་སྤྱི་གཙུགས་ཨ་མ་  
 ཡོད་ཀྱང་ནང་གི་གངས་འཕོང་ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་དང་བོད་ནས་  
 རྒྱར་འོང་མི་འང་མེད། དུ་ཡོད་པ་མང་ཆེ་བ་སྤྱི་རྒྱུ་ལ་དུ་བསྐྱོད།  
 ལ་ལ་བོད་དུ་པར་ལོག། །དེར་བརྟེན་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པའི་  
 སྤྱི་གཙུགས་གཞི་རྒྱ་རྒྱང་དུ་འགོ་བ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་རེ་  
 བ་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་རྒྱུ་ལ་དུ་ཡོད་པའི་རང་རེ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་  
 སམ་མཚན་ཚིགས་དེ་དག་གལ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཡོད། ང་ཚོ་  
 སྤྱི་རྒྱུ་ལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པའི་སྤྱི་གཙུགས་བརྟན་པོ་འགྲུང་  
 རྒྱ་དང་སྤྱི་གཙུགས་ལུས་པ་དང་ལྷན་པ་འགྲུང་རྒྱ་ཉ་ཅང་  
 གནད་ཆེ་ཡིན་པས་ཀུན་གྱིས་དེའི་ཚོགས་ཏུ་ལྷགས་སྤྱང་བསྐྱི་  
 དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོ་སྤྱི་རྒྱུ་ལ་

སྤྱི་ས་གནས་གང་སར་བོད་རིགས་མཚན་ཚིགས་དག་གིས་  
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཁང་ཉོས་ཏེ་དེའི་ནང་དུ་གཟུང་མཚུག་གཟུང་སྟེན་  
 པ་ཉི་མར་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་བསྐྱུ་བ། བོད་ཀྱི་གཞས་  
 ལྷ་བསྐྱུ་བ་དེ་དག་དཔེ་མི་སྤྱིད་པའི་ལེགས་པོ་དང་བརྟེན་  
 བསྐྱུ་བས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། ཡིན་ཡང་མ་འོངས་པར་ང་ཚོ་ལ་ལུས་  
 པ་གང་འཚོམས་ཡོད་ན་བོད་པ་རང་གི་ཚོགས་ཚོས་བྱ་  
 བརྒྱུ་བ་སྟུང་ལེགས་པོ་མེད་དམ་སྟུང་། ཡིན་ཡང་སློབ་བྱ་  
 རྒྱུ་ལ་རང་དགོ་ཚན་དགོས་པས་དེ་ལོ་ལས་སྤྱི་བོ་ཞིག་མིན། རི་  
 ལུང་ཡང་གཟུང་སྟེན་པ་ཉི་མ་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་བསྐྱུ་བ་སྟུང་  
 པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱུན་གཏན་ནས་རང་རེ་བོད་པ་རང་གིས་  
 སློབ་བྱ་ཞིག་འཇུགས་སྟུང་ན་རིམ་བསམ་ལེགས་པོ་ཆགས་འོང་  
 སྟུང་། མདོར་ན་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་སློབ་སློང་བྱ་རྒྱུ་ཉ་  
 ཅང་གནད་ཆེ་ལོ།

**གཉེས་ལ།** རང་རེ་མཚན་ཚིགས་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྱི་སྤྱི་  
 ཡིན། རང་རེ་བོད་པ་ཚོས་ཁ་གསུམ་ཞེས་འཕྲོད་མོད། ཡིན་  
 ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཚོགས་ཚོས་ཁ་གསུམ་ཞེས་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱ་  
 དཀའ། གང་ལྟར་ཚོས་ཁ་གསུམ་དང་ཚོས་བརྒྱུད་སོ་སོའི་  
 དཔྱེ་བ་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་དུ་འདུག་སྐབས་དཔྱེ་བ་དེ་ལྟ་བུ་མེད།  
 ང་ཚོ་དུ་སྤྱི་བས་པའི་རྗེས་སུ་སོ་སོའི་ཁོངས་གཏོགས་ཞེས་  
 དཔྱེ་བ་ཆེ། གང་ལྟར་ཚོས་ཁ་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་  
 དང་ཚོས་བརྒྱུད་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱང་མདོ་དོན་  
 རང་རེ་བོད་རིགས་ཤུགས་ལུས་ལས་སྟུང་པ་གཅིག་  
 ལྱུང་ཡིན། ང་ཚོ་ཚང་མ་མཚན་ཚིགས་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྱི་སྤྱི་  
 དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན། དེར་སང་བོད་དུ་སྤྱང་ཡོ་  
 རྒྱུས་ཚོགས་ཏུ་གྱུར་མ་སྤོང་བའི་མཚན་ཚིགས་ཚོས་ཁ་གསུམ་  
 ཡོངས་སུ་ཚོགས་པ་གཅིག་སྤྱི་སྤྱི་ལྱུས་པ་སྤྱང་དང་མི་འདྲ་  
 བ་ཞིག་གྱུང་ཡོད་ལ་རང་རེ་ཚང་མ་བོད་རིགས་སུ་ལུ་མིང་

སྲིད་གཅིག་པ་ཡིན་པ་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ། མི་རིགས་ཀྱི་  
 ཞེན་ཞོག་སྤར་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད། རོས་རྒྱུད་དུ་ལོ་དུག་  
 བདུན་སྐབས་སུ་དེ་ལྟ་བུ་མེད། དེར་སང་གཅིག་སྤྲིལ་གྱི་འདྲ་  
 ཤེས་ལུགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་དེ་ལྟར་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་དེ་ལྟ་བུ་  
 བྱུང་ཨེ་ཡོད་དམ་སྟེ། དེ་འདྲི་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་འབྱུང་  
 རྒྱ་གཙོ་པོ་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོ་གཤིས་དབུ་  
 གྲིང་བཟང་པོའི་ལམ་སྟོན་ལོག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་  
 བོད་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་དེ་དག་གིས་གནས་སྤངས་མངོན་  
 སུམ་མཚོང་ནས་ང་ཚོ་གཉིད་ལས་སང་དེ་སྤྱི་དོན་ལ་བསམ་  
 རྒྱུ་བཏང་ན་མ་གཏོགས་མི་འགྲིགས་སྟུང་པའི་ཚོངས་གཉིད་  
 ལས་སང་དེ་སྤྱི་པའི་འགན་འཁུར་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་མི་རིགས་  
 ཀྱི་ལ་རྒྱ་ལུགས་ཆེར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། མ་སུན་སྤྲིལ་ཞེས་  
 བ་བཟོ་དགོས་བྱུང་ཆེ་ཉ་ཅང་དཀའ། གཞན་པར་བཞག་སྟེ་  
 མི་ཁ་ཤས་མ་སུན་པོ་བཟོ་དགོས་བྱུང་ནའང་ཉ་ཅང་དཀའ།  
 གུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་བཟང་ཚང་དང་ནང་མི་ཁ་ཤས་  
 མ་སུན་པོ་བཟོ་དགོས་ཆེའང་ཉ་ཅང་དཀའ། ལ་ལ་ཉི་མ་རྟག་  
 པར་འཇུག་དེར་བརྟེན་མི་གཅིག་གཉིས་མ་སུན་པོ་བཟོ་དགོས་  
 བས་ང་ཚོ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་པོ་ད་ལྟ་མ་སུན་པོ་ཆགས་ཡོད།  
 མི་ཞིག་གིས་མི་ས་ཡ་དུག་མ་སུན་པོ་བཟོ་དགོས་ཆེ་ཤིང་ཏུ་  
 དཀའ། མི་རེ་མེད་གསུམ་དུ་སོང་ནས་ལུ་བ་འཕེན་ཉེ་མ་སུན་པོ་  
 ལུ་འོགས་ཟེར་ཡང་ཁ་ལ་མི་ཉན། གང་ལྟར་དུས་དང་གནས་  
 སྐབས་ཀྱིས་ད་ལྟ་མ་སུན་པོ་ཆགས་ཡོད་པས་མ་སུན་སྤྲིལ་དེ་  
 བོ་ང་ཚོའི་རུས་པ་ཅ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། མ་སུན་སྤྲིལ་དེ་ཉིད་སྟེ་  
 མ་སུན་བརྟན་པོ་བྱུང་བུ་ཆེ་ད་ལྟ་རང་མེས་ཤོད་བཞིན་པའི་  
 བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་རྒྱ་དང་བོད་དུ་སྤྲིད་པའི་ཉི་མ་  
 ཤེས་ཞེས་པ་དེ་དག་ལ་རེ་བ་ཡོད། མ་སུན་སྤྲིལ་སྟེ་མ་སུན་དེ་  
 སྤང་སྤྲོད་བྱེད་མ་སུན་ཆེ་བདེན་མཐའ་གསལ་རྒྱ་དང་སྤྲིད་



པའི་ཉི་མ་ཞེས་པ་ཉ་ཅང་དཀའ། སྤྲིད་པའི་ཉི་མ་འཆར་ཡང་  
 མ་སུན་སྤྲིལ་མེད་ན་སང་ཉིན་དེར་སྤྲུག་པའི་ཉི་མ་འཆར་རེས།  
 དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་མ་སུན་སྤྲིལ་ཞེས་པ་སྟེ་བར་  
 གསུམ་དུ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན་པས་གུན་གྱིས་སྟེ་མ་སུན་དེ་  
 ཚོལ་ཁ་ཚོས་སུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཚང་མ་མ་སུན་སྤྲིལ་  
 ཀྱིས་ང་ཚོ་བོད་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདྲ་ཤེས་  
 དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེའོ།

**གསུམ་པ།** རང་རེ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་སྤྲེལ་ནས་གན་པ་དང་  
 གཞན་སྤྲེལ་དབར་འགལ་རྒྱ་ལུགས་ཆེར་འགོ་བཞེན་མེད་  
 དམ་སྟེ། གཞན་སྤྲེལ་ཚོ་སྤྲིར་བཏང་བསམ་སྟོ་གཏོང་སྤངས་  
 ཅུང་མི་འདྲ། ཡིན་ཡང་ངོས་ད་ལན་ཁེ་བ་ཁར་འགྲུལ་བཞུད་  
 སྐབས་སུ་བོད་པ་གཞན་སྤྲེལ་མང་པོ་ཞིག་སེམས་ལུགས་  
 ཉ་ཅང་ཆེ། དངོས་ཡོད་དེ་དག་མཐོང་སྐབས་ང་ཚོ་ལ་རེ་བ་



ཞིག་འདུག་སྐྱེ། ཡིན་ཡང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཉེ་ང་ཚོ་བོད་པ་  
 གཞོན་ལྷན་ལྷན་པོ་ཞིག་བོད་ཅེས་པ་ཁ་ནས་ལམ་བ་དང་བར་  
 དང་སློབ་པ་བརྟན་ནང་ནས་མཐོང་ཡོད་ཀྱང་དངོས་སུ་སོ་སོ་  
 བོད་དུ་སྐྱེས་མེད་པ་དང་སོ་སོ་བོད་དུ་བསྐྱོད་མ་སློང་བའང་  
 མང། དེར་བརྟེན་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་ཅ་ན་མ་འོངས་པར་གཅིག་  
 བྱས་ཆེ་བོད་དུ་བསྐྱོད་རྒྱ་སྐབས་བདེ་པོ་གྱུར་གྱིད། བོད་དུ་  
 ཕྱིན་ཉེ་དངོས་ཡོད་སོ་སོའི་མ་ཡུལ་བོད་ཅེས་པ་མིས་རྣ་བར་  
 བཤད་པ་དང་བར་མཐོང་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མངོན་སུམ་སོ་  
 སོས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་གྱིས་ཉམས་སློང་གསོག་སྲུབ་ན་  
 ལེགས། ངོས་གྱིས་ངོ་ཤེས་པ་བོད་པ་གཞོན་ལྷན་ལྷན་པོ་བོད་  
 དུ་པར་ཕྱིན་ཉེ་ཚུར་ལོག་འོང་དུས་བསམ་སྒོ་འགྲུར་བ་ཕྱིན།  
 ང་ཚོ་བོད་ཅེས་པ་མཐོང་སྐྱེག་ལྷན་པའི་མ་ཡུལ་སྤྱིད་པོ་དེ་ལྟ་  
 བུ་འདུག་ཟེད། དེར་བརྟེན་དེས་ཚོར་སྐྱབས་སྤོང་ཉེ་ང་ཚོས་

སྐད་ཆ་བརྒྱ་བཤད་སློང་བཤད་བྱས་པ་ལས་མངོན་སུམ་པ་  
 གིར་ཕྱིན་ཉེ་ཉམས་སློང་བསགས་པ་ཅི་ལས་ལུས་པ་ཆེ། མ་  
 འོངས་པར་སོ་སོ་ལ་གོ་སྐབས་བྱུང་ཆེ་བོད་དུ་པར་ཕྱིན་སོ་  
 སོའི་མ་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་དག་གི་རྒྱ་འཕྱུར་ས་ལག་པས་  
 རེག། ཁོད་གྱི་ལུང་པའི་མཁའ་རྒྱུད་དེ་དག་རྒྱུ་བ་ན་གཞི་ནས་  
 བོད་པ་གསོན་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་ལོ་བ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་  
 བརྟེན་སྤྱི་རྒྱལ་ལུང་བར་གྲ་འགྲིག་པོ་ཇི་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་བོད་  
 གངས་ཅན་སློངས་ནི་ཚོས་དང་རེག་གཞུང་གི་མ་རྩ་དེ་གར་  
 ཡོད་སྐབས་དེ་སློབ་མ་ཐོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ།  
 མ་རྩ་བརྒྱལ་གྱུར་ན་ཡལ་གཞི་ཅམ་རྒྱས་ཀྱང་མི་མཉ། གཙོ་  
 བོ་མ་རྩ་སྤྱད་སློབ་བྱ་དགོས། དཔེར་ན། ཤིང་སྤོང་ལྟ་བུ་རྩ་བ་  
 བརྟན་པོ་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ་བ་དང་རྩ་བ་བརྟན་པོ་མ་བྱུང་ཆེ་  
 ཡལ་གཞི་ཅམ་རྒྱས་ཀྱང་མཐམ་མ་འགྲེལ་ངེས་ཡིན། དེར་



བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ། རོས་  
 གྲིས་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ནི་ཅམ་གོ་ཡོད་ཆ་མ་རྟོགས་པས་ཀུན་  
 གྲིས་གོ་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་རིང་ཨ་རུ་ན་ཅལ་ནས་བོད་  
 མི་མང་བོ་ཐེབས་ཡོད་སྐོར་བཤད། གྱི་ལོ་༢༠༡༦ལོར་དུ་རོས་  
 རང་ཨ་རུ་ན་ཅལ་དུ་བསྐྱོད་པ་ཡིན། སློན་མ་ནས་ཨ་རུ་ན་  
 ཅལ་དུ་འོང་རོགས་ཞེས་གསུངས། ཡིན་ཡང་ན་ཞིང་ཐེངས་  
 གཅིག་ཕྱིན། འདིར་ཁྱེད་རང་ཚོ་བོད་པ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ཅམ་  
 སྐབས་ཡོད། མ་འོངས་པ་ལ་ལྷ་མ་རྒྱད་དེ་སྟོང་ཕྲག་ལྔ་ལྷག་  
 ཅམ་གཏོང་རྒྱའི་སྐྱད་ཆ་ཡོད་སྟབས། ཁེ་ན་ཏེ་ལ་བོད་པ་མང་  
 དུ་ཕྱིན་ཡོད་པས་ཚོགས་པ་སྐྱེག་འཇུགས་བརྟན་པོ་དགོས་རྒྱ་  
 ཉ་ཅང་གནད་ཆེ།

ད་ལན་ཁེ་ན་ཏེ་ས་གནས་ Calgary ཁལ་ལྷེ་རི་ལ་  
 འོང་སྟེ་ཁྱེད་རང་ཚོ་སྐྱབས་སྐྱོབ་པར་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང། མ་

འོངས་པར་བསྐྱར་དུ་འོང་སྐབས་པའི་རེ་བ་ཡོད། སྐགས་རྗེ་  
 ཆེ།"ཞེས་བཀའ་སྩལ།

དེ་རྗེས་ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོགས་སྐྱབས་རས་  
 གཞིགས་ཀྱི་གཞུངས་སྐགས་ཡི་གེ་དུག་མ་དང། རྗེ་བཙུན་  
 སྟོལ་མའི་གཞུངས་སྐགས། སྐབས་འགྲོའི་ལུང་འདོན་དང།  
 མཇུག་ཏུ་བོད་རིགས་སྤྱི་མ་ཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་  
 གཙོ་མའི་ཚོགས་མི་འོངས་དང་ཤེས་རིག་ཚོགས་ཚུང་གི་  
 ཚོགས་མི་རྒྱུད་ནས་སྐགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་དང་མཇུག་རྟེན་གསུམ་  
 འདེགས་འབྲུལ་ལུས་པར་བྱིར་མཁུལ་སྐྱར་སྩལ། ཚོགས་  
 གཙོ་བཟུ་ཤེས་རབ་སྐྱོང་ནས་མཚན་རིམ་གྱི་བྱུང་སོང་སྟུན་  
 སྟོན་དང་སྐགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུའི་གསུང་བཤད་བཅས་རང་རིགས་  
 གཙོ་བོར་བྱུང་པའི་དང་འདུས་སྟོང་ཚོ་ལ་སྐྱོང་དོར་གྱི་བཀའ་  
 སྟོབ་དང་སྐྱུང་འདོན་གྱི་ཚོས་འབྲེལ་ལེགས་པར་བྱུང་བོ། །

## ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་ Banff ཡི་ Canadian Rockies ཞེས་པར་ལྷོངས་རྒྱུད་བྱོན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༦ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་  
ཡཀམ་པ་མཚོག་ཁེ་ར་ཏེ་ཁེ་ལ་ལྷོ་ཡི་ Calgary རྫོང་ཁྲིམ་  
བརྒྱལ་ས་མཚོར་ཁང་བཟང་ལས་ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་  
དུས་ཡུན་རྒྱ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་གྱིས་རྗེས་སུ་ Banff ཞེས་  
གྲགས་པའི་འཛེམ་གླིང་ཡུལ་སྐོར་ལྷོངས་རྒྱུད་མཛེས་ལྷོངས་  
གྲགས་ཅན་ཚང་ཚོར་འོ་གྲག་གངས་འཛོལ་ལྷོངས་ཀྱིས་  
གཏམས་ཤིང་ལྷག་པར་བོད་ཡུལ་གངས་ཅན་ལྷོངས་ཀྱི་  
མཛེས་ལྷོངས་དང་ཆ་འདྲ་བ་ Canadian Rockies ཞེས་  
འཛེམ་གླིང་གི་ཡུལ་སྐོར་མཛེས་སྤྱད་ཉེ་གནས་འཛོལ་ས་ཆེ་  
བའི་ས་གནས་ཀྱི་ The Fairmont Banff Springs སྐོ་  
ཁང་དུ་སྐྱབས་བཅུགས་མཛད། མཛེས་ལྷོངས་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྲོན་  
སྤྱི་ལེ་གྲུ་བཞེ་མ་ ༦༥༠༠བསྐོར་བའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྤྱིད་

ཚལ་རི་དྲགས་དུ་མའི་གནས་ཡུལ་དང་དོམ་རིགས་འབྲ་མིན་  
སྤྲོ་ཚོགས་ཡོད།

ཡུལ་དབང་མཚོག་དགོང་འོ་རྒྱ་ཚོད་ལྔ་དང་ཕྱེད་ཐོག་  
བརྒྱལ་ས་མཚོར་ཁང་བཟང་གི་ཉེ་ལ་བའི་རི་བོ་མཐོ་ལོས་སུ་  
གྲགས་པ་ Sanson Peak ཞེས་པའི་རི་འདབས་ནས་སྐོར་  
གི་སྤྱོད་ཁང་ Banff Explorer Pass བརྒྱུད་དེ་རི་སྤྱོད་དུ་  
ལྷོངས་རྒྱུར་བྱོན་ཉེ་མཛེས་ཤིང་ལྷ་ན་སྤྱད་པ་མི་ཡུལ་གྱི་དག་  
ཞིང་སུམ་ཚེན་གྱི་གནས་ལ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པའི་གྲགས་ཅན་  
མཛེས་ལྷོངས་ལ་གཞིགས་སྐོར་མཛད་གྲུབ་ཤིང་ཕྱིར་སྐོར་  
གི་སྤྱོད་ཐམ་ཁང་མ་བརྒྱུད་པར་རི་སྤྱོད་ནས་འདབས་ཞོལ་  
བར་ཞབས་ཐང་དུ་ཕྱག་ཚོད་གཅིག་དང་ཕྱེད་ལེབས། དེ་  
ནས་ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་གོང་གསལ་ཁང་བཟང་དུ་སྐྱབས་  
བཅུགས་མཛད་དོ།







ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་ཁལ་གྱི་རྫོང་། Calgary རྒྱས་ British Columbia, Vancouver  
ཐེན་ཁོ་ཕ་ཁ་འགྲུ་དགོན་དུ་ཆིབས་སྐྱེད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༡༧ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་  
ཡཀམ་པ་སྐྱ་ཐོང་བཅུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འགྲོ་འདུལ་ཐིན་ལས་  
རྫོང་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་ཁེན་ཁལ་གྱི་རྫོང་། Calgary  
མོང་ཁྲེར་གནམ་ཐང་ནས་སྐྱོ་མཁའ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་གྲུང་  
རྒྱུ་ཕུག་ཚོང་བཞི་དང་ཕྱེད་ཐོག་དུ་ British Columbia,  
Vancouver ཁེན་ཁལ་གྱི་ཐེན་ཁོ་ཕ་གནམ་ཐང་དུ་ཞབས་སོར་  
འཁོད་དེ་གནད་ཡོད་སྐྱེ་མགོན་ངལ་བ་བསྐྱེན་ཡུལ་དུ་ཨེན་  
ཙམ་སྐྱེ་ལམ་མངོད།

དེ་ཉིན་གནམ་ཐང་དུ་མོན་བསྐྱར་དམིགས་བསལ་དུ་དེ་  
སྣོན་ཁེན་ཁལ་གྱི་སྲིད་མོན་རྩིང་པའི་ Minister Jody Wil-  
son-Raybould སྐབས་ཀྱི་དབུས་གཞུང་གྱི་འཕུས་ཟུར་  
བཀའ་གསལ་བསྐྱེན་འཛིན་དང་། ད་ལྟའི་ཁེན་ཁལ་གྱི་སྲིད་མོན་  
གྱི་སྐྱེ་ཚབ་ Honourable Mr. Terry Beech Burn-  
aby North-Seymour ས་གནས་ཀྱི་སྐྱི་འཕུས། ས་  
གནས་ཀྱི་སྐྱི་འཕུས་ Honourable Teresa Wat དང་  
ས་གནས་ Vancouver དུ་རྟེན་གཞི་ཞུས་པའི་ཡུལ་བསྐྱེད་ལྗེ་

ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྲི་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་  
ཀྱི་མཁན་ལྷན་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མ་རྒྱ་རིགས་དང་དེ་  
བཞིན་རང་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་དད་འདུས་སྤྱི་ནས་  
ཕྱོད་བསུ་གཟབ་སྤྱིག་དང་བཅས་ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱད་དེ་  
ལུག་ཚོད་ལྟ་པའི་ཚོག་ཏུ་ཁེ་ན་ཏུ་ཁྲི་འགྲུ་ཚོས་ཚོགས་སུ་  
ཕྱོད། ཕྱོད་ལམ་བཟ་ཤེས་ཉལ་བརྒྱད་ཀྱིས་རི་མོས་མཚོན་  
པའི་འཕན་གདུགས་རྒྱལ་གསུམ་དང་། སེངྒེ། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་  
སོ་སྤེལ་ཆར་ལུད། སེར་སྤྱོད་བཅས་ཀྱིས་བསུ་བའི་བསུ་  
བཀོད་ཚར་དུ་དངར་བ་བསྐྱར་སྤྱིག་ཞུས། ཆེབས་འཕྲུལ་ལས་  
བཤོལ་འཕྲུལ་ལ་སྐྱབས་ཆེ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྲི་འགྲུ་  
རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཕྱོད་བསུ་ཞུས་པར་དབུ་ཐུག་མཛད་ཉིད་རིན་  
པོ་ཆེ་དང་མཁན་ལྷན་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་ནས་སྤྱོད་རྒྱ་སྤོས་སྤོས་སེར་  
སྤྱོད་དང་རང་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་འཛམ་གླིང་འདར་  
ལུབ་ཀྱི་དད་འདུས་བརྒྱ་ཐུག་དུ་མ་ནས་ཕྱོད་བསུ་གཟབ་སྤྱིག་  
གིས་འདུ་ཁང་ཚོམས་ཆེན་དུ་གདན་ཐོང་ས། ལྷུལ་དབང་  
མཚོག་ནས་སྤང་གསལ་ཞལ་ཤེ་ཉེན་གཙོར་སྤྱོད་འཕལ་ཐུགས་  
སློན་གྲུབ་མཐུག་བཞུགས་ཁྲིར་འཕོད། གསུང་བཟང་ནས་  
ཞལ་འདོན་ས་གཞི་ཤེན་བརྒྱབས་ནས་དབུ་བསྐྱུལ་ཉེ་ཡན་  
ལག་བདུན་ས་བར་གསུང་ཐུར་ལ་སྐྱབས་ཆེ་ཡོངས་འཛིན་  
མཁན་ཆེན་ཁྲི་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ལྷུལ་དབང་མཚོག་  
ལ་མཐུལ་ཉེན་གསུམ་འདེགས་འཕུལ་ཞུས་པར་ཕྱིར་ཐུབ་  
པའི་སྐྱབས་ལྷན་ཕྱོད་གཙོར་དང་མགུལ་དར་མགུལ་སྤྱང་སྤྱུལ།  
ཚོས་ཚོགས་འགན་འཛིན་གདུང་སྲས་ལྷ་མ་བརྒྱས་དབུས་  
པའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཤེད་སློབ་ཚོགས་ཡོངས་ནས་སྤྱི་  
གསུང་ཐུགས་ཉེག། ཉལ་ས་བརྒྱད་ཇས་བརྒྱད་རིམ་བསྐྱར་  
འདེགས་འཕུལ་ཞུས་པར་ཕྱིར་མགུལ་སྤྱང་སྤྱུལ། ཉེན་འབྲེལ་  
གསོལ་ཇ་བཞེས་འཕྲུལ་བཟེག། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མཛད་སྤོ་

གོ་སྤྱིག་ནས་ཕྱོད་བསུའི་གསུང་བཤད་དང་མཛད་རིམ་སྤྱོད་  
སྤོག། གདུང་སྲས་ལྷ་མ་བརྒྱན་ནས་ལྷུལ་དབང་མཚོག་རིང་  
ནས་ཡིད་དུ་བརྟགས་པའི་རེ་འབྲས་བཞིན་དེ་རིང་དངོས་སུ་  
ཁྲི་འགྲུ་དགོན་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཞབས་བྱུང་འཕོད་པར་ཕྱོད་  
བསུའི་བཀའ་ཉིན་ཆེ་ཞུ་དང་ལྷུལ་མཚོག་ལ་ཀམ་ས་སྤྱི་  
ཤེང་བ་རིམ་ཕྱོད་དང་ཁྲི་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་རིམ་ཕྱོད་བར་ཀྱི་  
འབྲེལ་བའི་ཚམ་ཐར་དོན་བསྐྱུས་པོད་སྤྱད་དང་ལྷ་མ་ཀམ་ཡོན་  
ཉན་ནས་དེ་ཤེན་སྤྱད་ཚོག་ནས་སྤྱོད་སྤོག། དེ་བཞིན་ Van-  
couver ས་གནས་ཀྱི་སྤྱི་འཕུལ་ Mr. Terry Beech དང་  
སྤྱི་འཕུལ་ Honourable Teresa Wat སོ་སོ་ནས་མངའ་  
གཞུང་གི་སྤྱི་ཚབ་ཚོག་ནས་ཕྱོད་བསུ་དང་ཆེ་བསྐྱོད་ཀྱི་གསུང་  
བཤད།

དེ་རྗེས་ལྷུལ་དབང་མཚོག་གིས་"དེ་རིང་འཚོ་  
Vancouver ཁྲི་འགྲུ་དགོན་པར་ཚོག་མར་འོང་རྒྱའི་གོ་  
སྤྱོད་ཐུང། དེར་བརྟེན་འདིར་ཤེབས་པའི་སྐྱབས་ཆེ་མཁན་  
ཆེན་ཁྲི་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་དེ་བཞིན་དགོན་པའི་དགོ་  
འདུན་ས་ཚམ་ས་ཚོ་དང་དམིགས་ལ་བསལ་ང་ཚོའི་ས་གནས་  
ཀྱི་དཔོན་རིགས་དང་། ས་གནས་ཀྱི་པོད་རིགས། འདིར་  
འཛོམས་པའི་གོགས་པོ་ཚང་མ་ལ་འཚོམས་འདྲི་དང་བཟ་  
ཤེས་བའི་ལེགས་ཡོད།

ད་རེས་ཁེ་ན་ཏུ་སྤེལ་ས་བ་ཐེངས་དང་པོ་དང་མཐའ་  
མ་དེ་ British Columbia. Vancouver དང་། ཁེ་ན་  
ཏུ་དང་དམིགས་བསལ་ Vancouver ལ་ཆ་བཞག་ན་ད་  
གིན་ལམ་བར་དུ་ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་གྱི་སྤྱོད་ཁང་མཛལ་རྒྱ་  
ཡོད་སྤྱོད་དེས་ཚོས་ལུགས་ཚང་མ་ས་ཆ་གཅིག་གི་ཚོག་  
ཏུ་མཉམ་གནས་བྱས། བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེ་  
བ་དང་གུས་ས་གུས་གནས་རྒྱ་ཡོད་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཁེ་



ན་ཁའི་ཁྱད་ཚོས་སམ། དམིགས་བསལ་དུ་དེང་སང་གི་དུས་  
 ཚོད་ལ་ང་ཚོ་ཚང་མ་སྲུང་དང་མི་འབྲུག་བའི་ཕན་ཚུན་གཅིག་  
 གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་དེ་གཉིད་ཟབ་ཏུ་དང་ཟག་ཉེ་བུ་འགྲོ་  
 བཞིན་ཡོད་པས་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གོ་རྟོགས་  
 དང་དེ་བཞིན་གྲུས་པ་བྱ་རྒྱའི་རྒྱ་མཚན་ནམ། དོན་སྣོད་སྲུང་  
 ལས་ཀྱང་གཉིད་ཟབ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།

འདི་གར་མོད་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་སྣང་དུ་བཞེངས་པའི་  
 དགོན་པ་ལས་ཚེར་བྱང་ཨ་འི་ལའང་ཉ་ཅང་དཀའ། ལྷག་  
 པར་དུ་ཁོ་ན་ཁ་ལ་ཐེངས་དང་མོ་ཡིན་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་  
 ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་རྒྱ་བྱུང་བ་སྤྱོད་གཅིག་ནས་  
 དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོར་སྣང་མ་འབྲུག་པ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་  
 འདུག །སྐབས་མེ་ཁ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་ཆེ་བཟན་པ་དང་དེ་  
 བཞིན་གྲུན་ལ་བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་སློན་འདུན་ཡོད།

སྤྱགས་རྗེ་ཆེ། "ཞེས་སོགས་བཀའ་སླུལ།  
 དེ་ཉིན་མཛད་སྐོར་ལ་སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་  
 ཆེན་ཁ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེས་དབུས་པའི་མཁན་ལྷན་འདུས་མང་  
 དང་ཨ་འི་ Seattle མངའ་སྡེའི་ནང་གི་བོད་རིགས་སྤྱི་  
 མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་བུམས་པ་དང་ས་གནས་  
 British Columbia. Vancouver ཚོགས་གཙོ་ལྷ་བ་ཆེ་  
 རིང་གིས་གཙོས་པའི་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་འདུས་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མ་  
 འདུས་ཤིང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་ཁང་ནང་དུ་མ་རྒྱུད་བར་ཕྱི་  
 ལོགས་སུ་བཞུགས་མི་རྣམས་ལ་བརྒྱན་ཤེལ་ལམ་ནས་མཛད་  
 སྐོ་གཟིགས་དགོས་པར་གྲུམ། མཛད་རིམ་སྟེན་སྐོན་པ་ནས་  
 ལུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷའི་གསུང་བཤམ་བཅས་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་  
 ལུན་རྒྱ་སྐོས་སྣམ་གཟིམ་རྒྱུང་ཡང་ཐོག་ཏུ་གདན་ཤངས་ཉེ་སྐྱ་  
 མལ་མཛད་དོ། །



ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་ཁ་ཁྲ་དགོན་དུ་དང་རིགས་རྫོང་ཚོ་ལ་རྒྱན་རས་  
གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་དབང་རྩལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་  
ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་རྒྱལ་ཕྱག་ཚོད་དང་པོའི་ཐོག་དུ་  
བཞུགས་མཚོང་ཁེ་ན་ཏུ་མེན་ཁོ་ལ་ Vancouver ཁ་ཁྲ་  
ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་གཟིམ་རྒྱུ་ཡང་ཅེན་ས་རྒྱན་རྒྱ་སྟོན་སྟེན་  
འདུ་ཁང་ཚོམས་ཚེན་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་སྟོན་ལས་མཚོད་སྟོན་  
ལ་སོགས་པ་རྒྱས་གསོལ་ལུས་ཐོག་སྟོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་  
དབང་རྒྱལ་མཚོད། དངོས་གཞི་ཕྱག་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་དུ་  
ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་འདུ་ཁང་ཚོམས་ཚེན་ཀྱི་བཞུགས་ཁྲིང་  
ཞབས་འཁོད་དང་དེ་ཉིན་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ཚེན་ཁ་ཁྲ་རིན་པོ་ཚེ་དུ་བཞུགས་ཐོག་མཚོག་སྟེན་འདུས་

མང་དང་བཀའ་རྒྱུར་བཀའ་མཚོད་ཚེ་དབང་ཚོས་རྒྱལ་གཙོས་  
གཞུང་ཞབས་རྒྱུར་པ་དང་དང་རིགས་གཙོ་བོར་གྲུར་པའི་  
འཛམ་གླིང་གར་ལུ་ཀྱི་དད་འདུས་འདུ་ཁང་ཚོམས་ཚེན་  
ཡོངས་སུ་གཏམས་ཤིང་ནང་དུ་མ་རྒྱུད་པར་འདུ་ཁང་ཕྱིའི་  
བར་ཁྲམས་དང་རྒྱུར་འཁོར་འཛོག་ལུ་ལ་བཅས་པར་ཚོས་  
ལུ་བ་རྫོང་ཚོ་རྒྱལ་ཚམ་འདུས། བཀའ་དབང་སྟོན་འཛོར་ས་  
གནས་མེན་ཁོ་ལ་ Vancouver ཐོད་རིགས་སྟེན་མ་རྒྱན་  
ཚོགས་པའི་མཚོག་ཚོ་རྒྱུས་སྟོན་མ་ལས་མཚོད་རིམ་འོ་  
སྟོད་དང་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་མཚོད་འཛོག་ཚེ་ཡང་  
ས་གནས་མེན་ཁོ་ལ་ Vancouver འདིར་འཁོད་བོད་



བསྐྱེད་དེ་དེའི་ཉིན་མོ་ནས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པར་གྱུར། དེར་  
བརྟེན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་པར་གྱུར་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་  
སྟེ་ད་ལྟའི་བར་དུ་གང་གིས་སྟོན་མར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ལ་ཕན་བདེ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་གང་འདྲ་མཛད་ཡོད་པ་  
དེའི་དམ་བཅའ་དེ་འགྲུར་བ་མེད་པ་བརྟེན་པོར་བཞུགས་པ་  
ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་རས་གཞིགས་ཀྱི་  
མཚན་དེ་ཉིད་ཀྱང་དམ་བཅའ་འི་བཞིན་མཛད་མིའི་གང་ཟག་  
ཞིག་ཡིན་ཅོན་སྤྱོད་རས་གཞིགས་ཀྱི་མཚན་དེའང་སྤྲུགས་རི་  
བཞིན་འགྲུར་བ་མེད་པའི་མཚན་གྱི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་  
གྱུར། ཞེས་སོགས་ཞིབ་སྒྲུབ་གསུངས། ལྷ་ལ་དབང་མཚོག་  
ནས་ British Columbia, Vancouver ཁེ་བུ་འཛེག་  
ཁོ་མར་གནས་སྡོད་པོད་རིགས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲུགས་ལེ་བཞིན་  
སྤྱོད་རས་གཞིགས་ཀྱི་རྗེས་གནད་གནད་སྤོང་ས་པོན་ལེ་བས་  
དེས་སུ་སྤྲུལ་མཁུག་པོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་  
ཚོགས་གཙོ་དང་རྒྱན་ལས་རྣམས་ནས་སྤྱི་ཉིན་གཏང་དག་གི་  
མཁུག་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་པར་སྤྱིར་མཐུལ་དར་  
མཐུལ་གྱི་སྤྲུལ་ལྷ་ལ་དབང་མཚོག་ནས་པོད་  
རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ནས་ལས་སྤོང་བཞུགས་སྡོད་བཞུགས་  
ལེ་བཞིན་ཚེ་སྤོང་སྤོང་གསོལ་ཞུས་པ་ལྟར་བཞུགས་སྤོང་། "དེ་  
མིང་ British Columbia ས་གནས་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་  
ཡོད་པའི་པོད་རིགས་མང་ཚོགས་རྣམས་ལ་སྤོང་རྒྱས་ཚང་མ་  
སོགས་ཀྱིས་ལོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྩོམ་ཁེ་བུ་ལ་བསྐྱོད་  
རྒྱུར་རེ་སྤྲུག་བྱས་མཐའ་མ་དེར་ད་ལན་དངོས་སུ་སྤོང་ས་སྤོང་  
རྒྱ་དང་དེ་མིང་འདྲིར་དམིགས་བསལ་རྣམས་ལ་སྤོང་རྒྱས་ཚང་  
མ་སྤྲུག་འཕྲད་གྱེད་སྤོང་སྤོང་རྒྱུའི་སྤོང་ས་བཟང་པོ་དང་ཉ་ཅང་  
དགའ་པོ་གྱུར། དང་པོ་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་ཟད་བཞུགས་སྤོང་། རྩོམ་  
ཕྱི་ལོ་༡༩༧༥ལོའི་པོད་རྒྱ་ལེ་ཚེས་༡༩ཉིན། པོད་ཀྱི་འདེམས་ཚོགས་

ཀྱི་ལྷ་མོག་བ་པོར་དུ་སྤྱེས། ལོ་བདུན་གྱི་མོག་ལ་ཀམ་པ་སྤྱི་  
སྤོང་བཅུ་བདུན་པའི་ཡང་སྤྱི་དུ་རྩོམ་འདྲིན་གྱིས། དེ་དུས་ཅོ་  
ན་རྩོམ་ལོ་རྒྱུང་དུ་དང་ལ་ཀམ་པ་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་ཅ་ཆེན་  
པོ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཀྱང་དངོས་གནས་ལ་ཀམ་པ་ཞེས་པ་ལས་  
ཀ་གང་བཞིན་དགོས་གང་འདྲ་ཡིན་དེ་ཅམ་མགོ་མི་འཚོས།  
དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ལྷ་ལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྤྱི་སྤོང་རིམ་གྱི་  
གདན་ས་མཚུར་སྤོང་སྤོང་བཞིས། རྩོམ་ལོ་བཅུ་བཞི་  
དང་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༥ལོའི་ལོ་མཁུག་ཏུ་པོད་ནས་རྒྱུར་ལ་པོས་  
ཕྱོད་དུ་སྤོང་སྤོང་། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་རྣམས་ལ་སྤོང་ཉི་འཕྲིས་  
དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྤོང་སྤོང་དུ་གནས་ཚང་གཡའ་ཉེ་ལོ་བཅུ་  
བདུན་ལྷག་གིས། རྩོམ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལྟར་དང་། སྤྱིར་བཏང་  
རྩོམ་རང་པོད་ནས་རྒྱུར་པོས་ཕྱོད་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་  
ལྷག་ཅམ་འདས། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་དུང་རྩོམ་ལ་སྤོང་ཅ་  
འདྲི་བཞིན་མཆིས། རྩོམ་རང་པོད་ནས་རྒྱུར་སྤོང་སྤོང་སྤོང་  
པའི་རྒྱ་མཚན་དངོས་ཡོད་གང་ཡིན་པ་བརྟེན་དགོས་ཟེད།  
གསང་བ་ཆེན་པོ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྩོམ་ཕྱོད་མེད་པ་ཞིག་  
བཞུགས་རྒྱ་ལོད་ས་རེད་སྤོང་སྤོང་ལོད། རྩོམ་ལ་དམིགས་  
བསལ་རྒྱ་མཚན་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཉང་སངས་དགོས་པ་དེ་འདྲ་  
གང་ཡང་བརྟེན་རྒྱ་མེད། གཙོ་པོ་པོད་དུ་འདེགས་པའི་སྤོང་སྤོང་  
སུ་སྤོང་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱ་ཉ་ཅང་དགའ་བར་གྱུར། དེར་  
བརྟེན་སྤོང་རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་ཏུ་བསྐྱོད་མ་སྤོང་ཆེ། ཀམ་པའི་  
བརྒྱུད་པའི་མན་རག་གི་རྒྱུད་པ་འདྲིན་མིའི་སྤོང་པ་དེ་གཞི་  
མ་དུ་བཞུགས་ཤིང་ཁོང་རྣམས་པོད་དུ་ལེ་བས་སྤོང་གི་མེད་  
པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དགའ་བའི་ཞིག་འཕྲད། རྒྱ་  
མཚན་གཞན་ཞེ་སྤོང་རྒྱལ་ལུ་ལུ་སྤོང་གང་སར་ཚོས་ཀྱི་  
སྤོང་སྤོང་མཛའ་མཛའ་ཤིང་བརྟེན་པའི་སྤོང་སྤོང་པོ་མང་པོ་ཡོད་པ་  
ཡིན་དུས་ཅོན་དེ་དག་སྤོང་སྤོང་གྱུ་རྒྱུའི་པོ་སྤོང་སྤོང་

བཞེན་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་གང་  
 སར་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བུ་རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་སྟེ་  
 བོད་ནས་ཚུར་ལ་སླེབས། རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་ཡིན།  
 ཡིན་ཡང་དུ་སླེབས་ནས་ལས་སྐྱོ་ལོ་གང་ཡང་མ་བྱུང་།  
 མཚམས་འཕྲིན་ལ་བོད་དུ་འདུག་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནས་  
 ལྟངས་ལས་ལྷག་པའི་གནས་སྟངས་དེ་ལྟར་བྱུང་། ཡིན་ཡང་  
 ག་ལེ་ག་ལེ་ལྷ་ཚོགས་དང་ལྷག་ཏུ་རྒྱ་བྱེ་སྟེ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད་  
 ཅོན་དུ་སྤྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་  
 ལུག་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་བཟང་སྟོགས་ཀྱི་འགྲུང་བ་དེ་ལྟར་  
 སྤོང། ཁོ་རྒྱལ་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་དཔེ་ན་དགོན་པ་འདི་ལྟ་བུ་  
 ལ་ཆ་མཚོན་ན་ལམ་ཆེར་ལོ་བཅུ་བཞི་ལ་ཉེ། ཐོག་མར་དགོན་  
 པའི་འཚར་གཞི་བཞིང་བ་ནས་བཟུང་རོས་ཤོག་ཅེས་མགོན་  
 འཕོད་བཀྲིས་ཀྱང་དེ་དུས་བསྐྱོད་མ་ཐུབ། ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་  
 བཅུ་བཞི་ཕྱིན། དེར་བརྟེན་དུ་ལྷ་གཞི་ནས་སླེབས་ཐུབ་པ་  
 བྱུང། ཐེངས་གཅིག་འོང་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ལམ་ཡང་ན་བརྒྱུད་  
 རིམ་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་ལྟེ། དེ་རྣམས་པ་ཚོས་  
 མཁྱེན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཡོད་སྟེ། ད་ལན་  
 དམིགས་བསམ་ཁོ་རྒྱལ་འགྲོ་སྟངས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་  
 མང་ཚོགས་རྣམས་ཐུག་རྒྱུར་རོས་ཀྱིས་གལ་ཆེན་པོར་བཅི་  
 བཞེན་ཡོད། གང་ལྟར་ཅེ་ན། རོས་རང་སྟོགས་གཅིག་ནས་  
 བོད་པ་ཞིག་དང་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་ཞིག་ཡིན་ཅོན་བོད་རིགས་མང་  
 ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་ཁ་འགྲོ་ཏེ་འདུག་བཞེན་  
 ཡོད་སྟབས་དེ་དག་ཐུག་སྟེ། ཁོར་ཚོར་སེམས་སུགས་སྤར་  
 རྒྱ་ཞིག་དང་འཚམས་འདྲི་བུ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དེད་  
 བསམ་བློ་བཞེན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་བར་  
 དུ་བོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་སོང། ད་ལྟེས་  
 དམིགས་བསམ་ རིང་ British Columbia མངའ་ཁོངས་

སུ་ཡོད་པོད་རིགས་རྣམས་ཐུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་།  
 བོད་དུ་བཤད་པ་རི་བཞེན་ང་ཚོ་བོད་པ་སྐད་ཆ་རྟོག་རྟོག་  
 བཤད་ན་བོད་པ་གཞིས་བྱེས་གཉེས་སུ་བྱེས་ཏེ་འདི་འདྲའི་  
 གནས་སྟངས་སུ་གྱུར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་སྟེ་ཚོས་  
 དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་ལ་ཐུག་ཡོད་སྟེ། ཚོས་དང་རིག་  
 གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་དང་རྒྱུན་འཛིན་བུ་རྒྱ་དེ་ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་  
 མའི་ལས་འགན་ཡིན། དེ་ལྟུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གཅིག་  
 ལུའི་ཐུགས་འགན་མ་རེད། དུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསུམ་ཀྱི་  
 ལས་བྱེད་པ་གཅིག་ལུའི་ལས་འགན་མ་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་པ་  
 ཡོད་དོ་ཅོག་གི་ལས་འགན་ཡིན། ཡིན་ཡང་ཚོས་དང་རིག་  
 གཞུང་གང་གིས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་སམ། སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱ་  
 ཡིན་ཞེས་བསམ་མི་བན། བྱེད་ལུགས་བྱེད་སྟངས་གསལ་པོ་  
 ཤེས་པར་སྟོན་མ་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་བུ་རྒྱུའི་མ་  
 ཅག་དེད་དམ་ཞེ་ན། བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་རྒྱུན་འཛིན་  
 དང་སྲུང་སྐྱོབ་བུ་རྒྱ་དེ་ཚགས་ཡོད། བོད་པའི་བོད་སྐད་དང་  
 ཡི་གེ་ལ་སྟོན་སྟོང་དང་རྒྱུན་འཛིན་བུ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་  
 ཚགས་ཡོད། བོད་པའི་སྐད་ཡིག་ང་ཚོ་དང་ཁ་བཤམ་སོང་ན་  
 བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ང་ཚོ་དང་ཁ་བཤམ་རྒྱ་ཞིག་  
 ཡིན། ཉེ་མ་གཅིག་ལ་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པ་དེ་འདྲ་ཅེས་  
 འགྲོ་བུ་ལས་ཆེར་བྱུང། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཚོས་དང་  
 རིག་གཞུང་གི་ཅ་བའི་གནད་འགག་ཐུག་ས་བོད་པའི་སྐད་  
 ཡིག་དེ་གྱུར་ཡོད། ང་ཚོ་སྟོན་མ་བོད་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཆེ་  
 བོད་སྐད་བོད་ཡིག་སྟོར་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་དེ་ཅམ་མེད། སྟེས་  
 དུས་ནས་མ་མ་དང་ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་ཚང་མ་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་  
 སྟོར་རྒྱུར་མ་ཐུན་པའི་རྒྱུ་དུ་གྱུར། ཡིན་ཡང་རང་རེ་ཕྱི་རྒྱལ་  
 ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་སྟབས་ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་དེ་དག་  
 ཏུ་ང་ཚོ་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་སྲུང་རྒྱུའི་མ་ཐུན་རྒྱུ་དུ་མི་



འགྲུབ། མཚམས་རེ་མ་ཐུན་པའི་རྒྱུ་དུ་མ་གྲུབ་པའི་སྟེང་དུ་  
 འགལ་རྒྱུ་དུ་འགྲུབ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་དོ་  
 སྤང་དང་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་  
 གྲུབ། ད་ལྟ་མོད་པའི་སྤྱི་ཁབ་དང་ཐོད་པའི་མཐུན་ཚོགས་མང་  
 བོ་བཅུགས་ཏེ་ཁོ་རང་ཚོས་ནས་གཟའ་མཇུག་ཏུ་མོད་སྐྱད་  
 མོད་ཡིག་སྟོང་རྒྱ་དེ་ལྟར་བཞུག་ཡོད་པས་ཏ་ཅང་ཡེགས།  
 ཡིན་ཡང་གཟའ་མཇུག་ཏུ་མོད་སྐྱད་མོད་ཡིག་སྐྱདས་པ་ཅམ་  
 ཞིག་གིས་མོད་སྐྱད་དང་མོད་ཡིག་ཤེས་ཐུབ་རྒྱ་ཞེས་པ་ཏ་  
 ཅང་དགའ་སྟེ། མོད་སྐྱད་མོད་ཡིག་ཅེས་པ་ང་ཚོའི་མི་  
 རིགས་ཤིག་གི་སྐད་ཡིན། མོ་སའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་མོད་སྟོང་  
 ཡོད་པ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་འཛིན་གྲུའི་ནང་དུ་  
 གཅེག་སྤེལ་མོད་སྟོང་ཡོད་པ་དང་མོ་སའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་  
 མོད་སྟོང་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་གྲུབ་ན་དེ་ནི་ཡེགས་སྦྱར་སྐྱད་  
 དང་ཆ་མཚུངས། ཡེགས་སྦྱར་ཞེས་པ་དེང་སང་མཁས་པ་  
 དག་གིས་ཉམས་གཏོང་རྒྱ་དང་འཛིན་གྲུའི་ནང་དུ་བཤད་རྒྱུའི་  
 སྐད་ཆ་ཅམ་ལས་དུས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མོད་སྟོང་མེད་པ་

དེ་ལྟ་བུ་གྲུབ་ཆེ་ཉི་མ་གཅིག་ལ་མོད་སྟོང་མེད་ན་མིས་སྟོང་  
 རྒྱ་དགལ། དེ་ནི་རེས་པར་དུ་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མོད་སྟོང་པ་དང་  
 དེ་མོད་སྟོང་བཏང་སྟེ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་  
 ཆེ། དེ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་བྱེད་པར་མ་ཚོས་དེ་ལ་དོ་ནན་  
 བོ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཞིག་དང་དེ་ལ་ཅ་ཆེན་པོ་བཅི་དགོས་རྒྱ་ཏ་  
 ཅང་གལ་ཆེན་དུ་གྲུབ། པ་མ་ནི་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་དགོ་  
 རྒྱན་དང་པོ་ཡིན། རོས་ཀྱིས་བཞུག་བཞུག་ཡོད་ལ་རོས་ཀྱི་སྤྱེས་  
 བྱེད་དང་སྟེང་མ་རྒྱུན་གཏན་ང་ཚོས་ཚོས་སྦྱངས་སྐྱབས་དགོ་  
 བའི་བཤེས་གཉེན་ལྷན་པ་ཞེས་པ་ཡོད་པས་རོས་རང་གི་མི་  
 ཚེའི་ནང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནས་ལྷན་པ་དང་པོ་སྤྱེས་  
 བྱེད་དང་སྟེང་མ་ཡིན་སྟེ། རྣམ་མ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་  
 བཅེ་བ་བྱ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་དུས་ནས་བསྐྱབས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་  
 ནས་པ་མ་ཞེས་པ་གལ་ཆེན་པོར་གྲུབ། དེར་པ་མ་ཚོས་དོ་  
 སྤང་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ། སྤྱིར་བཏང་པ་མ་ཚོས་ལས་ཀ་མང་པོ་  
 བསྐྱིས། དེ་དག་ལ་མགོ་འཁོར་ཏེ་མོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོང་རྒྱུར་  
 དེ་ཅམ་དོ་སྤང་སྟོང་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་འགྲུབ་བཞུག་

ཡོད། ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་མི་རིགས་གཞན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས།  
 དཔེར་ན། ཁེ་ཇ་ལ་མི་རིགས་གཞན་མང་པོ་ཞིག་འདིར་  
 སློབ་ས་ཏེ་འཚོ་གནས་བྱ་བ་ཞིན་ཡོད། ཁོང་ཚོས་གང་བྱ་  
 བ་ཞིན་ཡོད་པ་དེ་ལ་ང་ཚོས་མིག་ཆེན་པོ་བཟང་དེ་སློབ་སྦྱོང་  
 བྱ་དགོས། མདོ་དོན་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་སྦྱོང་རྒྱ་ཚོས་དང་  
 རིག་གཞུང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་ལ་ཅུང་མ་སློབ་ཅ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་  
 གུན་གྱིས་དོ་སྣང་བཟི་དགོས། མཚུག་ཏུ་རང་རེས་སྦྱི་བའི་  
 སྦྱི་སེམས་འཁྱུར་དགོས་རྒྱ་གཡ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་མཚུན་  
 སྦྱི་ལ་དོག་ཅ་གཅིག་སྦྱི་ལ་ཞེས་པ་ཏ་ཅང་གནད་ཆེ། རོས་གྱིས་  
 ཁ་ཅང་ཁེ་ཇ་པའི་ལུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་རྣམས་ལ་བརྗོད་རྒྱ་  
 ལྡན། ང་ཚོ་ད་ལྟ་བོད་དུ་སྤར་པོ་རྒྱས་སྟོན་ཏུ་བྱུང་སྟོང་མེད་  
 བའམ་གང་སྟར་ཚོས་ཁ་གསུམ་མམ་བོད་རིགས་ཡོད་དོ་ཅོག་  
 བས་སོ་སོ་བོད་པ་ཡིན་བསམ་བསམ། བོད་རིགས་ལུ་ལུ་  
 མིང་མིང་དང་འཁྲུག་ལུ་སྦྱུང་གཅིག་པ་ཡིན་བསམ་པའི་  
 བོད་མིའི་ལ་རྒྱུ་སྦྱི་སེམས་སྤར་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་བྱུང་  
 ཡོད། དེ་ནི་ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་མི་རབས་སམ་དུས་རབས་འདི་ལ་  
 མོབ་པའི་རྒྱལ་ཁ་ཆེ་པོས་དེ་དེད་བསམ་འཛན་བཞིན། ཡིན་  
 ཡང་ང་ཚོས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ལ་མཚུན་སྦྱི་  
 ཞེས་པ་བརྗོ་རྒྱ་ཏ་ཅང་དཀའ། མཚུན་སྦྱི་ལ་གཏོར་བའི་ག་  
 གཏོར་རྒྱ་ལས་སྦྱ་པོ་ཡིན། མཚུན་པ་བརྗོ་དགོས་བྱུང་ན་  
 དཀའ། ང་ཚོས་མི་ཁ་ཤས་འིག་མཚུན་པོ་བརྗོ་དགོས་བྱུང་ན་  
 ཏ་ཅང་དཀའ། དེ་བཞིན་བཟའ་ཚང་དེ་རིགས་མཚུན་པོ་  
 དགོས་ན་ཏ་ཅང་དཀའ། ག་དུས་ཡིན་ཡང་འཁྲུག་པ་རྒྱ་བ།  
 ཞེད་རང་ཚོས་པལ་ཆེར་འེས་དེས་རྒྱན་གཏན་རོས་ཀྱི་ཅ་ལ་  
 འོང་མི་འདྲ་མེད་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ཚོས་ཀྱི་སྟོང་དཀའ་ངལ་  
 བའད་བཞིན་མེད། དཀའ་ངལ་འདྲ་མིན་ཏེ་ཚོང་གི་དཀའ་ངལ་  
 དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་དཀའ་ངལ་འདྲ་མིན་བའད། དེའི་ནང་ནས་

ཁྱིམ་ཚང་གི་དཀའ་ངལ་མ་ཉུང་བ་ཞིག་བའད། དེ་དག་བའད་  
 ཅ་ན་མགོ་སློབ་རྒྱ་དང་དེར་བརྟེན་བཟའ་ཚང་ངལ་མི་གཉིས་  
 མཚུན་པོ་བརྗོ་རྒྱར་ཏ་ཅང་དཀའ། དེར་བརྟེན་བོད་མི་ས་ཡ་  
 རྒྱག་ཟེར་བ་དང་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ས་ཡ་རྒྱག་ཅེས་པ་ལས་དེ་  
 ལ་འཁྱུར་བ་མེད། རོས་གྱིས་སློབ་མ་ཅེས་འིག་བརྒྱབས་པ་  
 ཡིན། བོད་རང་སྦྱོང་སྦྱོངས་དང་། ཡུན་ནན་ཞིང་ཆེན། མཚོ་  
 སློབ། ཀན་སུའུ་སོགས་ཞིང་ཆེན་ལུ་ཡོད་པའི་བོད་  
 རིགས་ཀྱི་གངས་འབོར་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་བཏོན་ཡོད་པས་  
 དེ་དག་ལ་བལྟས་ཏེ་དེ་དག་ཚང་མ་མཉམ་དུ་བསྐྱོམས་བསམ་ས་  
 ལ་རྒྱག་མ་ཟེན། དེ་ཟེས་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་  
 བསྐྱོམས་ཀྱང་ས་ཡ་རྒྱག་ཟེན་མ་ཟེན་ཅུ་མེད། མདོར་ན་ང་  
 ཚོ་བོད་མི་ས་ཡ་ཁ་ཤས་ཡོད་དེ་དག་མཚུན་པོ་བརྗོ་རྒྱ་དཀའ།  
 མི་རེ་རེའི་ཅ་ལ་ཕྱིན་ཏེ་ལུ་བ་འཁེབ་ཞེད་རང་མཚུན་པོ་བྱེད་  
 རོགས་ལ་བ་ཀྱང་མཚུན་པོ་མི་བྱེད། ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་དུས་ཚོད་  
 གནས་སྟངས་ཀྱི་དབང་གིས་མི་ཞེས་པ་དཀའ་ངལ་བྱུང་དུས་  
 ཅ་ན་ཚུར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སེམས་འཁྱུར་བྱ་རྒྱུ་འབྱུང་  
 བ་ཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་གང་ལ་གང་འཚོམ་ཀྱི་མཚུན་སྦྱི་ལ་བྱུང་  
 ཡོད། དེར་བརྟེན་མཚུན་སྦྱི་ལ་དེ་གཏོར་བའི་ག་མི་འཕྲོ་བ་བྱ་  
 རྒྱ་གཡ་གནད་ཆེ། ང་ཚོ་བོད་པ་ཚོ་མཚུན་པོ་བཟིས་ཏེ་དམ་  
 ཚིག་དོག་ཅ་གཅིག་སྦྱི་ལ་ཡོད་ན་བོད་པ་རྣམས་ལ་བདེ་སྦྱིད་  
 འབྱུང་གི་རེད། དེ་མ་བྱུང་ན་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་དཀའ། སྦྱིད་པའི་  
 ཉི་མ་ཞིག་ཤར་རྒྱུ་འབྱུང་གི་རེད་ཅེས་ང་ཚོས་ག་དུས་ཡིན་  
 ཡང་བའད་བཞིན་ཡོད། མཚུན་སྦྱི་ལ་བྱུང་ན་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་  
 ཤར་རྒྱུ་ཡོད། མཚུན་སྦྱི་ལ་བྱུང་ཆེ་དེ་རིང་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་  
 ཤར་ཡང་སང་ཉིན་ལྷག་པའི་ཉི་མ་ཤར། མཚུན་སྦྱི་ལ་ཞེས་པ་  
 ཚོས་སྟོགས་ནས་བའད་ན་གཡ་ཆེན་པོ་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
 སྟོགས་ནས་བའད་ཀྱང་མཚུན་སྦྱི་ལ་གཡ་ཆེ། རྒྱ་མཚན་དེར་

བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་མོད་པའི་ནང་དུ་ཚོམ་ཁའི་འཕེན་འཁྲེང་ཅུང་  
 ཡོད། ཚོམ་ཁའི་འཁྲེང་ལ་བརྟེན་ན་ཚོམ་ལུགས་ཀྱི་འཕེན་  
 འཁྲེང་ཅུང་ཟུག་པ་མེད་དམ། འཕེན་འཁྲེང་གི་ལེགས་པ་ཙུ་བ་  
 ཉིད་ནས་མིན་ལ་མ་སྐྱེས་ལ་གཏོར་བའི་གཏོར་བའི་ན་  
 ཡོད། དེར་བརྟེན་ཀྱང་གྲིས་སྐྱེས་བསམ་ཆུ་ཚེན་པོ་བཞེས་  
 དགོས་པ་གལ་ཆེ། ད་ལྟ་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་  
 དབྱ་ཁྲིད་དེ་མོད་པ་དེ་མགོ་འགྲོགས་ཆུ་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་  
 ཡོད། མ་འོངས་པ་ལ་གང་འབྲུ་ཞིག་འབྲུང་མིན་ང་ཚོ་མོད་མི་  
 མང་ཚོགས་དེ་དག་ལ་རྒྱ་ལུས་ཡོད། མ་འོངས་པ་ལ་ག་  
 དུས་ཡིན་ཡང་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལྟ་བུ་མི་ཞིག་ལ་  
 འགན་ཚུངས་བསྐྱེད་ཆུ་འབྲུང་དགའ། མ་འོངས་པ་ལ་ང་ཚོའི་  
 འགན་མང་ཚོགས་ཀྱིས་འཁྲུང་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་  
 འདར་གྱི་མེད་སྟེ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྲུང་བ་བྱེད་པར་ད་ལྟ་ནས་  
 གྱི་སེམས་དང་གྱི་པའི་དོན་དག་ལ་འགན་ལེན་རྒྱུ་འབྲུང་བསམ་  
 ཚོད་དེ་ཡང་རྒྱ་ས་གོང་འཕེལ་གཏོར་དགོས་ཆུ་དང་མ་སྐྱེས་ལ་  
 དོག་ཅ་གཅིག་གྱིས་འབྲུང་རྒྱུ་དང་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོས་  
 པ་ཉ་ཅང་གཞན་ཆེ་ཡིན། ད་ལན་དམིགས་  
 བསལ་རྣམས་ལ་སྟན་རྒྱས་མངལ་རྒྱུ་འགོ་  
 སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ད་  
 རེས་ཀྱི་གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྐྱེད་ཉེ་ཁྲིད་  
 རང་ཚོ་སྐྱ་གཟུགས་གསལ་ཐང་འབྲུང་བ་  
 དང་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཚོག་ལའང་ལམ་འགྲོ་  
 འབྲུང་བའི་སློན་འདུན་ཡོད། སྐྱེས་ཇེ་  
 ཆེ། ཞེས་སོགས་སྲིད་ན་ཉེད་པར་དགའ་  
 པའི་བཀའ་སློབ་ཟབ་རྒྱས་དང་རང་རིགས་  
 རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་མངལ་སྐྱེག་  
 གིས་ཚིམ་པར་མངོད། མཚུག་ཏུ་མོད་

རིགས་སྤྱི་མ་སྐྱེན་ཚོགས་པ་ནས་སྐྱེས་ཇེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་  
 བཤད་བཅས་སྤྱོད་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིམ་རྒྱུང་ཡང་ཐོག་ཏུ་  
 གདན་པར་ཉེ་སྐྱ་བཞུགས་མངོད་དོ། །

**ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ཁེན་ཏུ་ས་  
 གནས་ Vancouver མངའ་སྡེའི་ཕྱོད་ཁྲིད་  
 ཀྱི་ལས་ཁུངས་སུ་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་ཁབ་ནས་  
 གདན་ཏུ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༤ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་  
 དབང་ཡུལ་མཚོག་ཁེན་ཏུ་ས་གནས་ Vancouver  
 City Hall མངའ་སྡེའི་ཕྱོད་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་སུ་ May-  
 or Gregor Robertson མངའ་སྡེའི་སྤྱི་ཁབ་ནས་གདན་  
 ཞུས་བཞིན་པའི་ཚུན་མངལ་འཕུང་དང་འབྲུང་འགྲུང་ཁོར་  
 དུག་སྤང་སློབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་འཆར་གཞི་སོགས་ཀྱི་ཐད་  
 བཀའ་བཀོས་ཞིབ་སྐྱོང་མངོད་དོ། །





ཡུལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་བཀའ་བརྒྱན་ཀུན་ཁབ་ཚོས་སྤིང་བྱ་ཚེབས་ལྷུང།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་  
 ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་ཞོགས་པ་བཞུགས་མཚེངས་གནས་  
 Vancouver ཁ་འགྲུ་དགོན་པ་ནས་ཚེབས་ཚོན་གྱིས་ས་  
 གནས་དེའི་ཉེ་ལ་བར་ཡུལ་ས་རྗེ་ཀ་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་བོང་མ་  
 རང་བླུང་ཀུན་ཁབ་མཚོག་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༢ ལོར་ཕྱག་བཏབ་  
 པའི་ཚོས་ཚོགས་བཀའ་བརྒྱན་ཀུན་ཁབ་ཚོས་སྤིང་བྱ་སྐོར་  
 ཕྱག་ཚོད་བཅུ་དང་ཕྱེད་ཅམ་དུ་བྱོན། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་  
 ཡོངས་དང་དད་འདུས་སྤྱི་ནས་བྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་གིས་  
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་ཁང་དུ་གདན་ཅོད་སྤོངས། མགོན་པོ་མཚོག་  
 རས་སྤང་གསལ་ཞལ་ཕྱི་སྟོན་ལལ་ཕྱགས་སྟོན་དང་རིམ་  
 བཞིན་བཞུགས་ཁིར་འཕོད། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ལྷ་

མ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་དབུ་འཛིན་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ནས་མཁལ་རྟེན་  
 གསུམ་དང་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུ་ལྟར་འབྲུལ་  
 ལུས། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མགོན་ཚབ་ནས་བྱོན་བསུའི་འཚམས་  
 ལུ་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བླུང་རིམ་དང་རི་ཁྲིད་ཀྱི་སྐོར་སྟོན་  
 སྟོན་ལུས། ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགན་  
 འཛིན་དབུས་པའི་དད་འདུས་ཡོངས་ལ་སྟོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྲིར་  
 ཀྱི་སྐྱགས་ཕྱང་བཀའ་རྒྱན་ཆེ་སྟུལ་དང་འབྲེལ་བཀའ་སྟུལ་  
 རོན།  
 “དེ་རིང་བཀའ་བརྒྱན་ཀུན་ཁབ་ཚོས་སྤིང་གི་ཚོས་  
 ཚོགས་ཀྱི་དབུ་བཞུགས་སྐོར་དང་དེ་བཞིན་ཚོས་ཚོགས་  
 ཀྱི་ལས་ཀྱི་དབུ་འཛིན་དད་སྤྱི་ནས་ཡོངས་ལ་བཀའ་ལེས་

པའི་འཚམས་འདྲི་ཡོད། གོང་དུ་གསུངས་པ་རྗེ་བཞིན་ཡུལ་  
 དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་དང་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྐུལ་སྐུ་གོང་  
 མ་ལྷན་ Vancouver ལ་ཁོལ་ཉེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་  
 བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་ཚོས་ཚོགས་ལྷན་གྱིས་སྤྲུལ་ ལོ་གསུམ་  
 རྩོགས་གསུམ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཁ་གསུམ་བྱུང་ཡོད་སྟེ། དེར་  
 བརྟེན་དེ་རིམ་དོས་རང་ཁེ་ན་ཏེ་ལ་འོང་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་དང་  
 བསྐྱེད་ཚོས་ཚོགས་འདིར་འོང་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་  
 ཅང་དགའ་ལོ་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ཅང་  
 བཤད་རྒྱུ་མེད་པས་གཙོ་བོ་ཡང་བསྐྱར་རང་རེ་བོད་དུ་སྐྱོན་  
 མོང་མ་ཡིན་པ་སྐུལ་སྐུའི་ལམ་སྲོལ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་བཞིན་  
 རྒྱ་མ་གོང་མའི་སྲོལ་མ་དང་དེ་བཞིན་གོང་མའི་སྲོལ་ཚོགས་  
 དེ་དག་ཡང་སྲིད་གྱིས་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་སྲོང་རྒྱུ་ལམ་ཡང་  
 བསྐྱར་འབྲེལ་བ་འཛོག་རྒྱུ་དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་ཡོད། དེར་  
 བརྟེན་དེའི་འབྲེལ་བ་དེ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་ལོ་ནས་ལོ་  
 བསྐྱེད་དེ་མར་མཐུད་རྒྱུ་ལྟར་ཚོས་དམིགས་བསལ་ཞིག་  
 འོང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེ་ལུ་མ་སྐྱུད་  
 དེ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་གཉིད་ཟབ་མོ་བཞིན་ཉེ་འགྲོ་བུ་རྒྱུ་ལོ་  
 རེ་བ་དང་སྲོན་ལམ་དེ་ལྟར་ཡོད། “ཅེས་སོགས་ཟབ་གསལ་  
 གསུང་གི་བདུན་ཅིའི་བཀའ་སྲོལ་དང་མཇམ་ཕྱག་གིས་ཚིམ་  
 པར་སྐུལ། ཚོས་ཚོགས་གྱི་མགྲིན་ཚབ་ནས་སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ་དང་  
 བཅས་ཚོས་ཚོགས་ནས་སྤྲུལ་གི་ལྷགས་སྲིན་འདེགས་འབྲེལ་  
 ལྷུས་པ་མཚོན་བཞེས་མཇམ་དོ།། (མཚན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་  
 པ་སྐུ་གོང་མ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྗེ་རྗེ་མཚོག་དང་འཇམ་མགོན་ཀོང་  
 རྒྱལ་གོང་མ་གྱི་ལོ་༡༩༩༥ལོར་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱང་ཁྱབ་ཚོས་སྲིད་གི་ཚོས་  
 ཚོགས་འདིར་ཞབས་བཅུགས་ཤིང་། དེའི་སྐབས་ཡུལ་དབང་སྐུ་གོང་  
 མ་ཐང་འཕུར་གནམ་གུར་མེགས་ཉེ་ཚོས་ཚོགས་དང་ཅུང་ས་ཁད་རྒྱང་  
 བའི་ད་ལྟའི་རི་ཁྲོད་འདི་བཞིན་ས་དབྱུང་ལེགས་ཤིང་སྐུ་གོང་མ་ཉིད་



གྱིས་རྒྱབ་པར་མཇམ་དཔའི་ས་བཅུད་བྱམ་པ་སྐྱམ་པ་དང་ས་གཞིར་ལྷུས་  
 གསོལ་རབ་གནས་ལེགས་པར་མཇམ་དཔའི་རི་ཁྲོད་གནད་ཆེ་ཞིག་ཏུ་  
 ལྷུང། ལྱིས་ས་གནས་དེར་ལོ་གསུམ་རྩོགས་གསུམ་གྱི་རྒྱབ་ཁང་བཞེངས་  
 བས་དཔར་རྒྱབ་སྐྱོང་ལྟར་མེད་མེད་ལོ་སྐབས་ལྟར་ལ་རིའི་ལྷུས་དུ་  
 ཚེས་རྒྱུད་བའི་རྒྱབ་ཁང་ཞིག་ཡིན། ཚོས་ཚོགས་རྒྱ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱིས་  
 གསུངས་གསལ་དུ། “ཡུལ་དབང་སྐུ་གོང་མ་རིག་པའི་རྗེ་རྗེ་མཚོག་  
 གིས་ས་དབྱུང་གཞིགས་པའི་རྒྱབ་ཁང་གི་ས་འདི་ཐོག་མར་སྐྱུས་གཞིགས་  
 མཇམ་སྐབས་ས་གནས་འདིར་རྒྱ་ཚ་བ་ནས་མེད་སྐབས་ས་རིག་ལེ་པོའི་  
 ངང་ནས་ཐོབ། ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ས་བཅུད་བྱམ་པ་སྐྱམ་པ་དང་  
 ས་གཞིར་བྱིན་བརྒྱབས་བསྐྱངས་པ་ནས་བཟུང་དཔར་རྒྱུ་ཆད་མེད་  
 ཐོན་ཉེ་ཚུའི་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་དོ་མཚན་གྱི་རྣམ་ཐར་མང་དུ་  
 གསུངས་སོ།།”)



ཡུལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་རྒྱ་ལྷ་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་ཚེ་བས་ལྷོང་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་  
 ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་གྲོང་ཚོས་  
 ཚོགས་ནས་ཚེ་བས་ལྷོང་དེ་གྲུང་ཚུབ་ཕྱག་ཚོད་དང་  
 སོའི་ཚོག་ཏུ་ཡུལ་བས་ཇི་ཇོགས་ཚེན་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་འི་  
 Vancouver Nalanda Bodhi རྒྱ་ལྷ་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་  
 འོན། སྤྱི་བས་ཇི་ཇོགས་ཚེན་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷ་  
 མ་རབ་བརྟན། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་དེ་ སློབ་ཚོགས་སྤྱི་  
 བས་སློབ་སྤྲོས་ལྷ་ཁང་དུ་གདན་དྲངས། རབ་གནས་དང་སྤང་

གསལ་ཞལ་ཕྱི་རྟེན་གཙོ་རྩལ་ལལ་ལྷགས་སློབ་མཛད་རྟེན་  
 བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད། སློབ་ཚོགས་རྣམས་ནས་ས་གཞི་ཕྱིན་  
 རབས་ནས་མཚུལ་སྤྱི་གསུང་ལྷགས་རྟེན་དེ་ཕྱིན་སྐྱོད་ཐོག་ནས་  
 ཞལ་འདོན་གསུང་སྤང་གདན་འཛིན་ལྷ་མ་རབ་བརྟན་དང་  
 ཚོས་ཚོགས་ལས་ཀྱི་དེ་སྤྱི་བས་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་  
 འབྲུལ། ལྷ་མ་རབ་བརྟན་ནས་ Nalanda Center རྒྱ་ལྷ་  
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བྱང་རིམ་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་སྤྱི་བས་ལྷོན་ལུས།  
 དེ་རྗེས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་བཀའ་སྤྱི་ལོན། “དེ་

རིང་འདིར་ Vancouver མོང་ཁྱིམ་དུ་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་  
 Nalanda Bodhi ལྷ་ལྷ་ལོ་རྒྱུ་འཛེ་ཚོས་ཚོགས་འདུག་ཐེངས་  
 དང་པོ་གཙང་རྒྱུ་འཛེ་ཚོས་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།  
 ལོ་སྐབས་དེ་དང་ལྷན་པ་ལྷན་ཉེ་དེ་རིང་འདུས་ཚོགས་འདུག་  
 ལེབས་པའི་ལྷན་པས་རྗེ་རྗེས་ཚེ་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་  
 དང་འཛེ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་མ་རབ་བཏག་། དེ་བཞིན་དང་  
 ཚོའི་ Nalanda Bodhi Centre ལྷ་ལྷ་ལོ་རྒྱུ་འཛེ་ཚོས་  
 ཚོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་འདིར་ལེབས་པ་  
 གུན་ལ་འཚོམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བཞེས་ཡོད།

གུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་དེས་ཁེ་ན་ཁེ་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཏུ་རིས་རང་སྐྱེའམ་ཐེངས་དང་པོར་གྱུར། ཐེངས་དང་  
 པོའི་དེའི་ནང་དུ་འཛེ་ཚོས་ག་ཚོད་ལྷན་ལྷན་གྱིས་འབྲེལ་ཡོད་  
 ཚོས་ཚོགས་ཁབ་གང་མང་མང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་ལྷན་ལྷན་  
 འབད་བཅོམ་ཞུས། དེའི་ནང་ནས་དམིགས་བསལ་འཛེ་  
 Nalanda Bodhi ལྷ་ལྷ་ལོ་རྒྱུ་འཛེ་ཚོས་ཚོགས་རྗེ་  
 རྗེས་ཚེ་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེས་ཕྱག་བཏབ་པའི་ཚོས་  
 ཚོགས་དང་རིན་པོ་ཆེ་དམིགས་བསལ་སྐྱེ་གོང་མའི་ལྷན་  
 དབང་བཅུ་དྲུག་པའི་སྐྱེ་མཚེད་ཏུ་གྱུར། ད་ལྟའི་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་  
 ཐེངས་འདི་ལ་མཚོན་ན་ལྷན་དབང་ལ་གཞན་པ་མཚོག་གི་ཕྱག་  
 མཚོད་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེ་འཇུག་ལ། ཚུང་དུས་ནས་དུས་བཏེག་དགོན་  
 ཏུ་ལྷན་དབང་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་བཞུགས་ཉེ་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
 བས་འབྲེལ་བ་ཐག་ཉེ་པོ་དེ་ལྟར་གྱུར་ཡོད། ལྷན་མཚོན་དེར་  
 བཞེན་ནས་དེས་འདིར་ Vancouver ལ་ཡོད་པའི་རིན་པོ་  
 ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་འོང་རྒྱ་བྱུང་བ་དེ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དེ་  
 འདྲའི་འབྲེལ་བ་ཐབ་མོ་ཡོད་པ་མཚོན་བྱེད་ཅིག་དང་དེ་བཞིན་  
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་དང་སློབ་མ་གུན་ལ་དམིགས་  
 བསལ་གྱིས་བཅེ་བ་མཚོན་བྱེད་དེ་ལྟར་གྱུར་གྱི་ཡོད་སྟེ།

དེར་བཞེན་མ་འོངས་པ་ལ་སྤྱིར་བཏང་ཕྱག་ཚེན་རྗེས་  
 ཚེན་ཞེས་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་དང་རྗེས་པ་ཚེན་པོ་དེ་སྤྱིར་  
 པོ་དོན་བརྒྱུད་དམ། ཕྱག་ཚེན་དང་རྗེས་ཚེན་གྱི་བརྒྱུད་  
 པ་འཛིན་མི་གཉི་ག་གཙོ་བོ་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་ཐོག་ཏུ་ཅལ་  
 འདོན་བཀྱི་མི་སྐྱབ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་གཅིག་པ་ཚགས་ཡོད།  
 ལྷན་པར་དུ་རིན་པོ་ཆེ་རྗེས་ཚེན་དཔོན་སློབ་ཅེས་ཞུ་བཞིན་  
 ཡོད་ཀྱང་རྣམ་མ་ཕྱག་ཚེན་དཔོན་སློབ་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེར་  
 བཞེན་ཉམས་ལེན་དེ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་  
 བཀྱིས་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་ལ་ཐོབ།  
 གང་ལྟར་ཡང་འདི་འདྲའི་ཚོས་ཚོགས་ནང་དུ་དེས་ཞུགས་  
 ཅམ་འོང་རྒྱུའི་ལོ་སྐབས་བྱུང། ལྷན་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུའི་  
 དུས་ཚོད་དཔེར། གཙོ་བོ་ད་ལྟ་ཞུས་པ་བཞིན་ཕྱག་རྗེས་  
 ཉམས་ལེན་བཀྱིད་མི་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་པ་འཛིན་མི་ཞིག་  
 གི་ཚན་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་གྱིས་སོ་སོས་ཚོས་གང་ཤེས་  
 པ་དེ་དག་མེས་སུ་རྒྱུད་དུ་སྐྱེད་པ་ཁ་ནང་དུ་སྐྱོད་ནས་རང་རྒྱུད་  
 སྤོབ་པ་དང་ལོ་སྐབས་བར་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་  
 ལྷན།

དེས་འདིར་ཐེངས་དང་པོ་སྐྱེའམ་པ་དེད་སྐྱོད་གཅིག་  
 བྱས་ཚེ་ཡང་བསྐྱར་འོང་བྱུང་རྒྱུའི་ལེ་བའི་ལྟར་ཡོད། དེར་  
 བཞེན་མ་འོངས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་བཟང་དུ་བཟང་དུ་འགྲོ་རྒྱ་ཞིག་  
 དང་དུས་ཚོད་མང་ཅམ་འདུང་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ལེ་བ་ཞུ་བཞིན་  
 ཡོད། ཕྱགས་རྗེ་ཆེ། "ཞེས་བཀའ་སྐྱེལ་སློབ་ཚོགས་རྣམས་  
 ལ་མཇུག་ཕྱག་གིས་ཡིད་ཚིམ་པར་སྐྱེལ། ཚོས་ཚོགས་ནས་  
 ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད། ལྷན་དབང་མཚོག་ཚོས་  
 ཚོགས་ཀྱི་ཡང་ཐོག་ཏུ་གཏམ་ཐེངས་ཉེ་སྐྱེད་བཞུགས་དང་  
 ལྷན་བཅར་ཡོངས་ལ་གསོལ་ཚེ་བཞེས་འབྲས། བཞེས་ཉོག་  
 སོགས་བསྐྱར་འབྲེལ་ཞུས་སོ། །



**ཡུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་དབང་ལྷུངས་པན་བདེ་ཀྱན་ལྲབ་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཚེབས་ལྷུང།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་  
ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལྷུངས་ཇེ་ཚོགས་ཚེབ་དཔོན་སློབ་རིན་  
པོ་ཚེའི་རྒྱ་ལརྒྱ་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཚེབས་འབྲུལ་བརྒྱད་དེ་  
ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱབ་ཚོད་གསུམ་དང་སྟེན་ཅམ་དུ་ཡུམས་མགོན་  
ཀྱན་ཉིང་ཉེའི་ཡི་སི་རུ་རིན་པོ་ཚེ་མཚོག་གིས་ཕྱག་བཏབ་  
པའི་དཔལ་སྤངས་པན་བདེ་ཀྱན་ལྲབ་ཚོས་ཚོགས་སུ་བྱོན།  
ཚོས་ཀྱི་གདན་འདྲིན་ལྷ་མ་དཔལ་འབྱོར་དང་སློབ་ཚོགས་  
སྤྱི་ནས་སྤྱི་བྱ་སློབ་སྦྱ་སོགས་ཀྱིས་བྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་  
བཅས་འདུ་ཁང་དུ་གདན་ཤངས་ཉེ་རབ་གནས་དང་སྤང་  
གསལ་ཞལ་བྱེ་རྟེན་གཙོར་སྦྱོན་ཤལ་སྐྱབས་སློབ་མཛད་རྗེས་

བཞུགས་ཁྱིར་འཁོད། གདན་འདྲིན་ལྷ་མ་དཔལ་འབྱོར་དང་  
སློབ་ཚོགས་སྤྱི་ནས་མཚལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབུལ་བྱས།  
ཚོས་ཚོགས་དབུ་འདྲིན་ནས་བྱོན་བསུ་དང་འཚམས་ལུའི་  
གསུང་བཤད།

དེ་རྗེས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཀྱན་ལ་བཀའ་  
འཚམས་དང་འབྲེལ་བཀའ་སྤྲུལ་དོན། “དེ་རིང་འདི་རང་ཚོ་  
དཔལ་སྤངས་པན་བདེ་ཀྱན་ལྲབ་གྲིང་ཚོས་ཚོགས་སུ་འོང་  
རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང། དེར་བརྟེན་  
ཀྱན་ལ་བཀའ་ཞུས་པའི་འཚམས་འདྲི་ཡོད།

ད་རེས་ཁོ་རང་སླེབས་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་ཅོ་ནི་

མང་པོས་འདི་གར་འོང་རོགས་པ་གིར་འོང་རོགས་ཞེས་པེ་བ་  
 བརྒྱུ་པ་མི་མང་པོར་གྱུར། ཡིན་ན་ཡང་ཁོ་ཅོག་པ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་  
 ཚེན་པོ་དང་ས་ཆ་ཚེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཐངས་དང་པོར་  
 ཚང་མར་འགོ་སྟུབ་རྒྱ་དཀའ། དེར་བརྟེན་གང་ཏུ་སླེབས་ཡུང་  
 གཙོ་པོ་ད་ལྟ་མཛད་རིམ་བཟོས་པའི་ས་ཆ་གང་ཏུ་སླེབས་པ་  
 ཡིན་ཡང་དེའི་ནང་ལྷན་ཡོད་པའི་འགྲེལ་ཡོད་ཚོས་ཚོགས་དེ་  
 དག་ལ་གཙོ་སྟུབ་སྟུབ་ཀྱིས་འགོ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བཞིན་  
 གྱི་ཡོད། ད་ལྟོ་འདིར་དཔལ་སྤྲེངས་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་རྒྱ་ཆེ་  
 ཅ་ཅང་ལེགས། ལྟུང་ས་རྗེ་བྱམས་མགོན་མི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་  
 མཚོགས་པོ་པོ་མེད་ཚེ་བཅུ་མ་ཟེན་ཅམ་ཡིང་ཏུ་ཕྱིར་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཁག་ཏུ་ཐེབས་རྒྱུར་སྤྲེངས་ཏུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཉེ་བའི་  
 ཚར་ཕྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་ཐེབས་སྟུབ་རྒྱུའི་སྐྱེལ་བ་བཟང་  
 པོ་བྱུང་བ་ཡིན་ཅན་མ་འོངས་པ་ལ་ཕྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཡོད་  
 པ་སྤྱིར་བཏང་རང་རེ་གམ་གྱི་ཚང་གི་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་པ་  
 སྤྱི་དང་དམིགས་བསལ་ཏུ་དཔལ་སྤྲེངས་དང་འགྲེལ་ཡོད་ཀྱི་  
 ཚོས་འགྲེལ་ཚོས་ཚོགས་ཁག་དང་སློབ་མ་ཁག་དེ་དག་ལ་  
 ཚོས་འགྲེལ་ཐབས་པོ་བཞི་སྟུབ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་མང་ཏུ་  
 འགོ་བཞེན་ཡོད་པས་རང་རེ་ཀུན་དགའ་དགོས་པའི་གནས་  
 ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན། ཉེ་བའི་ཚར་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེལ་སྤྲེངས་དུངས་  
 མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་  
 བས་སྐྱེལ་སྤྲེངས་པ་བཟང་པོ་འོང་རྒྱ་དེ་འདྲའི་སློན་ལམ་  
 བརྒྱུ་རྒྱ་ཅ་ཅང་གལ་ཆེ། སྤྱིར་བཏང་རང་རེས་སྐྱེལ་སྤྲེང་པེ་བ་  
 མང་པོ་རྒྱུ་བ་བཞེན་ཡོད། མཛད་པ་མིན་ལས་རྒྱས་པ་པོ་ག་  
 དང་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱོར་རོགས་ཟེར་བ་སོགས་ང་ཚོས་  
 སློན་ལམ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུ་བ་བཞེན་ཡོད། གཞི་རྟེན་གཙོ་པོ་  
 སྤྱི་གཞུགས་བདེ་ཐང་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་རེ་བ་གཞན་རྒྱུ་བ་ས་  
 མེད་པར་གྱུར། གཙོ་པོ་སྤྱི་གཞུགས་ཡག་པོ་འབྱུང་རྒྱ་དེ་འདྲ་

ཞིག་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་སློན་འདུན་དང་རེ་བ་དེ་ལྟར་དགོས་རྒྱུ་  
 གལ་ཆེ། སྤྱིར་བཏང་སྐྱེལ་གཅིག་པུ་མ་ཡིན། སྐྱེལ་གཅིག་  
 པུ་སྤྱི་གཞུགས་བདེ་ཐང་དགོས་པ་དང་གཞན་བདེ་ཐང་འབྱུང་  
 མ་བྱུང་གི་སྐད་ཆ་མ་ཡིན། རང་རེ་ཀུན་བདེ་ཐང་དགོས་ལ་སྐྱེལ་  
 མའང་སྤྱི་ཁམས་བཟང་དགོས་ལ་སློབ་མའང་བདེ་ཐང་དགོས།  
 དེ་ལྟར་བདེ་ཐང་བྱུང་ཆེ་རང་རེས་སེམས་ཅན་ལ་མན་པའི་བྱ་  
 བ། དོན་ཡོད་པའི་བྱ་བ་མང་ཅམ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་རྒྱ་མཚོན་  
 དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་སྐྱེལ་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཁམས་  
 བཟང་བ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ངོས་ནས་ཀྱང་མི་ཆེ་ཞེས་པ་ཉུག་པ་  
 མེད་པ་མི་ཉུག་འགྱུར་བའི་ཚོས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཅན། རང་  
 རེས་སློན་གཡེང་མ་སོང་བ་བཞིས་ཉེ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུགས་  
 པོའི་བདེ་ཐང་ལ་གཅིས་སྤྱིས་ཀྱིས་སོ་སོའི་དལ་འབྱོར་མི་  
 ལུས་རྩ་ཚེན་པོ་དང་གོ་སྐབས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་རང་རེས་  
 འོ་ཤེས་དགོས་པ་གནད་ཆེ།

དེ་རིང་འདིར་དུས་ཚོད་དེ་ཅམ་མེད་ཅན་ཚོས་ཀྱི་  
 ཚོགས་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཞུ་མི་དགོས་པར་གཙོ་པོ་ད་  
 ལན་ཐངས་དང་པོ་སླེབས་པ་ཡིན་སྟེ་བས་བཟུང་གིས་པའི་རྟེན་  
 འགྲེལ་འགྲིག་རྒྱ་དང་རྟེན་འགྲེལ་བཟང་པོ་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་  
 དེ་ལྟར་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་འགོ་བཅུགས་སྟུབ་པ་བྱུང་  
 བ་ཡིན་པས་མ་འོངས་པ་ལ་སྤྱི་མ་བྱུང་དེ་རང་རེ་ཡང་ཡང་  
 མཉམ་དུ་འཛོམས་རྒྱ་དང་འགྲེལ་བ་འབྱུང་སྟུག། སྤྱི་གས་རྗེ་ཆེ།  
 "ཞེས་བཀའ་སྤྲེལ།

ཀུན་ལ་མཛེས་སྤྱི་དང་ལྷན་དུ་བཟུང་རྟེན་སྤྱི་པར་སློབ།  
 གཞི་མ་རྒྱུང་དུ་གདན་བྱངས་ཉེ་ལྟུལ་དབང་མཚོགས་དང་སྤྱི་  
 འཁོར་ཡོངས་ལ་དགོང་ཚིགས་འདེགས་བཤམས་བཅས་  
 སྤྱིར་བཏུགས་མཚེར་ཁྲ་འགྲུ་དགོན་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཞབས་  
 པད་འཁོར་དོ། །



ཡུལ་དབང་ཡུལ་པ་མཚོག་ Victoria Island མཚོ་གླིང་དང་མེ་རྟོག་ལྷུ་མ་ར་ The Butchard Gardens གཞིགས་སྐོར་ལྗོངས་རྒྱ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་པ་མཚོག་ Vancouver རྫོང་ཁྲུང་གི་བུའུ་གསལ་མཚོར་ཁྲུང་གི་ཚོས་ཚོགས་ནས་ལྷ་མོ་ཕྱག་ཚོད་བདུན་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཏུ་ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་ཕྱག་ཚོད་གཅིག་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་མཚོ་གླིང་གི་ NC Ferries ཟུ་ཁར་བྱོན། དེ་ནས་སྐུ་འཁོར་རྣམས་ལྷི་སྡོད་ལྷ་གཞིངས་ NC Ferries བརྒྱུད་དེ་ Vancouver རྫོང་ཁྲུང་གི་ཡུལ་པ་ Victoria Island མཚོ་གླིང་གི་ལྗོངས་རྒྱ་གཞིགས་སྐོར་བསྐྱེད་སྐྱོད་མཚོ་གླིང་དེའི་ནང་དུ་གནས་སྡོད་ཕྱིད་བཞིན་པའི་བོད་རིགས་

བཞི་བཅུ་ཙམ་ལ་སྐྱེར་མཇུག་དང་བོད་ཀྱི་ཞལ་ཟས་ཁར་Tibetan Kitchen in Victoria BC དུའང་གཞིགས་སྐོར་བཀའ་འཚམས་སོགས་མཇུག། མཚོ་གླིང་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཡུལ་སྐོར་ལྗོངས་རྒྱ་བ་བསྐྱོད་ཆེ་བའི་མེ་རྟོག་ལྷུ་མ་ར་ The Butchard Gardens ཞེས་པའི་ནང་དུའང་གཞིགས་སྐོར་སྡོད་བུའུ་གསལ་དང་མཚོ་གླིང་དེའི་ལྷ་གཞིགས་སྐོར་བསྐྱེད་སྐྱོད་མཚོ་གླིང་དེའི་ནང་དུ་ས་གནས་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་སྐོར་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་བཞུགས་སྐྱོན།

ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ལ་རྒྱལ་ས་ Victoria ཡི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་  
གཟིགས་རྒྱུ་ཚེ་བཅུ་ལྷན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་རྒྱལ་ས་ Victoria ཡི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་  
དུ་གཟིགས་རྒྱུ་ལ་བྱོན། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་གཙོ་བོ་པའི་འཕུས་མི་སྤྱི་ནས་བྱིན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་གིས་གྲོས་ཚོགས་ཁང་  
དུ་གཟིགས་བྱེད་སྐབས། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཕུས་མི་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་ཕན་ཚུན་བཀའ་བཟོས་ཞིབ་ལྷག་དང་གྲོས་ཚོགས་ལ་གཟིགས་རྒྱུ་  
ལྷན་ཉིད་ཕྱིར་བཞུགས་མཚེར་ཁ་འགྲུ་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཞབས་སོར་འཁོད་དོ། །



**ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་ (University of British Columbia)**

**ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཆེབས་ལྷན།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༢ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་གདན་དྲངས། གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་ནང་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་ཉི་ཤུའི་ནང་གི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་དང་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་དེ་ནས་བསྐྱབ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་འཛམ་གླིང་ནང་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ཚོར་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། Nobel Prize Winners བཞེས་མི་བདུན་དང་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་སློབ་གསུམ་ལས་ད་ལྟའི་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ལས་མོག་སློབ་ལཱ་དེའི་ཁོང་གི་གཉེར་ཁུངས་ཡིན།

ཡུལ་དབང་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ Chan Centre Greenroom ཞེས་པའི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་ཉི་ཤུའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། Dr. Santa J. Ono མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། First Nation People གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། Prof Wade Davis མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། Prof Wade Davis མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན།

ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ The Chan Centre for the Performing Arts at UBC མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། Santa J. Ono མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། Wendy Grant-John མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན། Coastal Wofpack མཚོག་ཁེ་ན་ཁེ་དུ་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་གྲྭ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཡིན།





ནམས་ནས་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆས་ལོས་སྤྲས་ཏེ་  
གཞན་སྤྲོ་ལག་གསུམ་འཁྲབ་སྟོན་གཞིགས་བྱུང་ཕུལ། First  
Nation People གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལག་བཞོས་སྤྲོ་  
གཞན་ལྟ་བུ་མདོག་སྤྲོ་ཞིག་ལ་མགོན་པོ་མཆོག་ལ་ཕུལ་བ་  
མནའ་བཞེས་མཛད།

དེ་རྗེས་ལྗུལ་དབང་མཆོག་ནས་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་དང་ཚོགས་ཞུགས་པ་  
དམིགས་བསལ་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་པ་  
ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲི་བསྐྱེད་པ་དོན། “དེ་རིང་ཁེ་ན་ཌའི་  
(University of British Columbia) ཆེས་མཐོའི་གཙུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིའི་ནང་དུ་འོང་སྟེ་ནམ་པ་ལྷན་རྒྱལ་  
མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་གཏོང་རྒྱ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།  
དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་ UBC ཚོགས་གཙོ་དང་། མཁས་དབང་

ནམ་ལ། སློབ་སྦྱོང་ནམ་ལ། དེ་བཞིན་འདིར་འཛོམས་པའི་  
གྲོགས་པོ་ཡོངས་ལ་བཟ་ལིས་བདེ་ལེགས་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན། ལྷག་  
པར་དུ་ང་ཚོའི་ས་གནས་དེ་གའི་ First Nation People  
གདོད་མའི་མི་རིགས་དེ་དག་གྱི་ར་བཏང་བོད་དང་ཁེ་ན་ཌ་  
ས་ཐག་རིང་ཡང་ང་ཚོའི་སྣང་གི་ཐོག་ནས་ཉ་ཅང་ཐག་ཉེ་པོ་  
ཡིན་པ་ཞིག་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་པོ་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་  
བཞིན་མཆིས། དེར་བརྟེན་དམིགས་བསལ་ཁོང་ཚོས་ངོས་ལ་  
དགའ་བསུ་གཞན་བ་དེར་སྦྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན། །ཞེས་དང་།

ལྗུལ་དབང་མཆོག་དང་ Prof Wade Davis  
དབང་བཀའ་བཞོས་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་དབུ་འཇུགས་དང་  
ལྗུལ་དབང་མཆོག་དང་བཀའ་བཞོས་ལྷོ་མི་མཁས་དབང་  
Prof Wade Davis ཞི་འཇོག་གི་ནང་སྣང་གསུང་གསུང་ཆེ་  
བའི་མི་རྒྱུད་རིག་པའམ་མིའི་རིག་པའི་ Anthropol-

gist མཁས་དབང་དང་། ཚོམ་པ་པོ་དང་བརྟན་ལེན་གྱི་གྲོགས་  
བརྟན་འཁྲུག་ཁྲིམ་པ་སོགས་ཀྱི་ཡིན། ཚན་རིག་རང་བཞིན་  
ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོམ་ཡིག་༡༩༧༤ ལྷག་སྤེལ་སྲོང་བ་མ་ཟད་  
བཅའ་སྲོལ་ཚོམ་གྲགས་ཅན་༡༩༧༧ ལྷག་པར་སྤེལ་བྱས། ཁོང་ནི་  
སྤྱོད་གྲགས་ཆེ་བའི་གཏམ་བཤམ་མཁན་ཞིག་དང་འཛམ་གླིང་  
གི་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སྲོལ་གཉེར་ཁང་ཉེས་བརྒྱ་བཀའ་  
བར་བརྗོད་གཞི་འདྲ་མིན་ཐོག་ནས་གཏམ་བཤམ་སྤེལ་སྲོང་  
བ་མ་ཟད་དེ་བར་ཁོང་ལ་སྤྱོད་གྲགས་ཆེ་བའི་གཟེངས་ཏྲགས་  
ཐེངས་མང་པོ་དང་མི་མང་ས་ཡ་མང་པོས་དགའ་མོས་ཞུ་ཡུལ་  
གྱི་མི་སྣ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ཁོང་གིས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་བཀའ་བཟོས་ཞུ་  
བྱའི་བརྗོད་ཐོན་གཙོ་བོ་ནི་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གི་ཞལ་  
གསུང་ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་སའ་བའི་དབྱིན་ཡིག་ནང་གི་  
ཕྱག་དེབ་གཉེས་ (Interconnected) སའི་ནང་གི་བརྗོད་  
གཞི་གཞིར་མཛད་དེ་དེང་དུས་ཚན་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པར་  
བརྟན་ནས་འབྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱད་དེ་སན་ཚུན་འབྲེལ་བ་སྤྲེལ་  
བའི་དེ་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་དེས་དངོས་ཡོད་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་  
འབྲེལ་བར་སྤར་རྒྱུ་འདྲི་བཞིན་སན་ཐོགས་དང་འབྲེལ་བ་དངོས་  
མཚོན་སྲུབ་གྱི་ཡོད་མེད་དང་ཁོང་ལུགས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་  
བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར་བཀའ་སྤྲུལ་དོན།

“(དོས་ཀྱི་དེབ་) Interconnected ཞེས་པ་སྤྱིར་  
བཏང་རང་རྒྱུ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ནས་འབྲེལ་  
བ་རྒྱུར་བ་ཡིན་ཡང་རང་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་བཞག་  
སའི་བག་ཆགས་སམ་ཡང་ན་སོ་སོའི་བསམ་སྲོའི་ལྷ་ཚུལ་  
མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་  
རྒྱུར་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་  
དེ་ལས་ལོག་པ་ཞིག་ང་ཚོའི་མཐོང་སྤྱོད་སུ་དེ་ལྟར་འབྲུང་

བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟན་ནས་ Interconnected  
ཡོད་པ་དེ་མཐོང་བ་བྱེད་པར་སྤོན་ལ་ང་ཚོས་ལྷ་སྤངས་ཞིག་  
དགོས། ང་ཚོས་བྱ་བ་དང་དངོས་པོ་གང་ཡིན་དེ་ལ་ང་ཚོས་  
ལྷ་ཚུལ་གྱི་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་མ་བཏང་བར་རྒྱུན་གཏན་ང་  
ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གོམས་གཤེན་ཆགས་པ། སོ་སོ་རང་  
ཉིད་ཀྱི་གོམས་གཤེན་སྤྱིང་བའི་ལྷ་སྤངས་སྤྱིང་བ་དེ་མ་ཡིན་  
པར་ལྷ་སྤངས་གསལ་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བལྟ་རྒྱུ་གཤེན་  
པོར་རྒྱུར། གང་ལེད་ཅེ་ན། རང་རྒྱུན་གཞི་ཅའི་ཆ་  
ནས་ང་དང་ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་ཞེས་ལབ་རྒྱུ་ཞིག་རང་རྒྱུན་  
ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད། ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་ང་ཞེས་པར་སོ་  
སོའི་ལྷ་སྤངས་གང་འདྲ་ཡོད་པ་དེ་ཤེས་དགོས་པ་གཤེན་ཆེ། ལྷ་  
སྤངས་དེ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཞེས་པ་རང་དབང་བ་དང་  
གཞན་ལ་ལྷོས་པ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཞིག་མཐོང་སྤངས་ལ་  
འབྲུང་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་  
དེ་འདྲ་ཞིག་ལེད་དམ། བཏྲག་དབྱེད་དང་དོ་སྤངས་བྱ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་  
གནད་ཆེ། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་གཞི་ནས་ Interconnected  
ཞེས་པ་ཤེས་རྒྱུར་འགོ་འཇུགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་དངོས་ནས་  
དེ་ལྟར་མཐོང་བཞིན་ཡོད། ཅས་དང།

འབྲུལ་ལས་རིག་པ་ Technology དེ་རིགས་ཀྱི་ཆ་  
འཕྲིན་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་ཐག་ཉེ་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་  
ང་ཚོ་ཚང་མ་འཛམ་བུ་གླིང་གི་ས་ཆ་གང་ཡོད་ཀྱང་ཚང་མ་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་གསལ་པོར་སྟོན།  
ཡིན་ཡང་འབྲུལ་ལས་རིག་པ་ Technology དེ་ནི་བེད་  
སྤོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་འབྲེལ་བའི་ལག་ཆ་ཅོམ་ཞིག་ལས་འདྲུ་ཤེས་  
གྱི་འབྲེལ་བ་དངོས་འབྲེལ་དེར་ང་ཚོས་དོས་འཛིན་བཞིན་ན་  
མི་འབྲིག་ འབྲེལ་བ་དངོས་གནས་ཞེས་པ་མི་དང་མིའི་དབར་  
དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདྲུ་ཤེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། དཔེར་ན་གོགས་པོ་



ཞིག་ཡིན་ན། རྫོགས་པོ་དེ་ལྷན་ཆུང་དང་སྐད་ཆ་བཤད་ཆུང་  
 ཡོད་པ། ལག་པ་གཏོང་བ་དང་འཇམ་ཆུང་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་  
 དགོས་ཀྱི་རེད་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་རི་  
 ལྷར་བྱས་ཏེ་ཆ་སྟོང་སྟེ་བྱ་དགོས་མེད་དང་དེ་ལག་ཆ་ཅམ་  
 ཞིག་རེད་དམ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཚོན་ལྷན་བཟུང་། ང་  
 ཚོའི་དུས་རབས་གསར་པ་འདིའི་ནང་དུ་འགྲན་ཚོད་ཅིག་  
 ལྷན་བཞེན་ཡོད་སྟེ། ཞེས་དང་། དཔེར་ན། བོད་ས་མཚོའི་  
 ཁོར་ལྷན་སྐྱོད་བཤད་ཅ་ན། དེར་སང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
 ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བཞེན་ཡོད། ཡིན་ཡང་  
 དངོས་ཡོད་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་པར་བསམ་སྟོབ་འདྲ་ཆེ་བོད་  
 ས་མཚོ་ཞེས་པ་ཁོར་ལྷན་གི་ཆ་ནས་སྟོ་སྟོ་དང་བྱང་སྟེ་ལྷོ་  
 སུ་འབྲེལ་པ་དང་གངས་རི་ཆེ་པོས་ཡིན། དེ་འདྲའི་ཐོག་  
 ནས་བོད་ཀྱི་ཁོར་ལྷན་ཐོག་ནས་ལྷན་ཆུང་འབྲུང་ཆུང་བོད་  
 པ་རྒྱུད་པ་མ་ཡིན་པར་པམ་ཆེར་ཨེ་ལི་ཡའི་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་

ལྷན་ཆུང་སྐྱོད་ཆུང་དང་ཅ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། བོད་ཀྱི་  
 ཁོར་ལྷན་སྐྱོད་འབྲུང་ཆུང་སྐྱོད་སྐྱོད་ཆ་བཤད་ཆེ་ལམ་  
 སེང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གལ་ཆེན་པོར་  
 ལྷན་སྟེ། གང་རེད་ཅེ་ན། བོད་ཀྱི་ཁོར་ལྷན་གི་བོད་ཀྱི་རིག་  
 གཞུང་དང་འབྲེལ་བར་གྱུར། བོད་པ་ཞི་མཚོ་བོད་མཚོ་སྐད་  
 དུ་འཚོ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་ལོ་རྒྱུད་ཐལ་དུ་མ་འདས། དེར་བརྟེན་  
 ཁོར་ལྷན་ལ་ཁོར་ཆོ་བརྒྱུད་དེ་གཏོང་བ་པོའི་ཐོག་ནས་  
 རྒྱ་མཚོ་སྟེ་བྱ་སྟེ་བོད་ཁོར་ཁོར་ལྷན་ལ་ལྷ་སྐད་སྐད་  
 འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ། ལོ་རྒྱུད་ཐལ་དུ་མ་སྐྱོད་བྱས་པ་  
 དེའི་ཉམས་སྲོང་ངམ་ཤེས་རབ་དེ་ང་ཚོས་ཤེས་ཐོག་སྟེ་  
 དགོས་པ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེར་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་  
 ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་སྐྱོད་བྱ་ཆུང་བ་མེན་  
 པར་དེ་བརྒྱུད་དེ་ང་ཚོ་ལ་ཤེས་རབ་བཅས་ཉམས་སྲོང་མང་པོ་  
 ཞིག་སྟེ་ཁོར་ལྷན་སྐྱོད་བྱ་ཆུང་ཐོག་ལ་ཡིན་ཡང་རེད།

གང་ལྟར་ཉམས་སྲོང་དང་ཤེས་རབ་  
 མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱུ་ཡིན་ཙམ་དེའི་  
 རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་གི་  
 ཚ་བ་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་སྲུང་  
 སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་  
 འཁོར་གྱི་འདུག ཅེས་སོགས་བཀའ་  
 འདྲི་ཁག་འདྲ་མིན་ལ་བཀའ་ལན་ཞིབ་  
 རྒྱས་སུ་སྦྲུལ། དེ་རྗེས་བྱུག་ཚོད་ལྔ་  
 པའི་ཐོག་ཏུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་  
 ཚོགས་ཞུགས་པ་སྤྱི་ལ་བཀའ་འདྲི་  
 ཞེས་པའི་བརྗོད་ཐོན་ལས་ཚོགས་  
 ཞུགས་པ་ཞིག་ནས་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་“གང་ཉིད་ཡ་རྒྱལ་  
 དབང་ཡ་ཀམ་པར་གྱུར་ནས་དམིགས་བསམ་ཚོར་བ་མི་འདྲ་  
 བ་གང་ཡོད་དམ། བ་གཞོན་པོ་མོ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་གང་ཉིད་  
 ལྟར་དུ་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་བརྒྱུད་ན་ཀམ་པར་གྱུར་གྱུར་  
 མིན་”སོགས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་  
 “ངོས་རང་ལོ་བདུན་ཐོག་ཡ་ཀམ་པ་སྤྱི་  
 ལོང་མའི་ཡང་སྤྱི་ཚད་གཅོད་ཚོགས་  
 པའི་མི་སྒོར་ཞིག་སླེབས་ནས་ཀམ་པའི་  
 མཚན་བཏགས། དེའི་སྐབས་ངོས་རང་  
 ལ་ཚོར་བ་གང་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་  
 ངོས་ལ་ཀམ་པའི་མཚན་ཐོགས་ནས་མི་  
 གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་  
 བཟང་དུ་སྤྱིན་པ་རེད་སྟེ། གུན་ལ་  
 ཡ་ཀམ་པ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད། དེ་  
 ལྟར་གྱུར་ན་ལེགས། ངོས་རང་གི་ལས་  
 ཀ་ལྟར་དུ་འགོ་ངེས་ཡིན་”སོགས་ཀྱི་



རེའི་རྒྱལ་དུ་བཀའ་འདྲི་འདྲ་མིན་ལ་གཞན་སྤྱིན་བཀའ་ལན་  
 ཞིབ་རྒྱས་བསྐྱེད་མཁུག་ཏུ་མཁས་དབང་ Prof Mark  
 Turim ལས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་བཅས་ UBC  
 ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཆེབས་སྦྱར་  
 བཀའ་བཟོས་ཀྱི་མངོན་འཚར་ལེགས་པར་གྲུབ་མཁུག་གིར་  
 བཞུགས་མཚེར་ཁྲ་འགྲུ་དགོན་དུ་ཞབས་པད་འཁོར་དོ། །





ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ Lingyen Mountain Temple བཙུན་དགོན་དུ་ཆིབས་སྐྱུར།

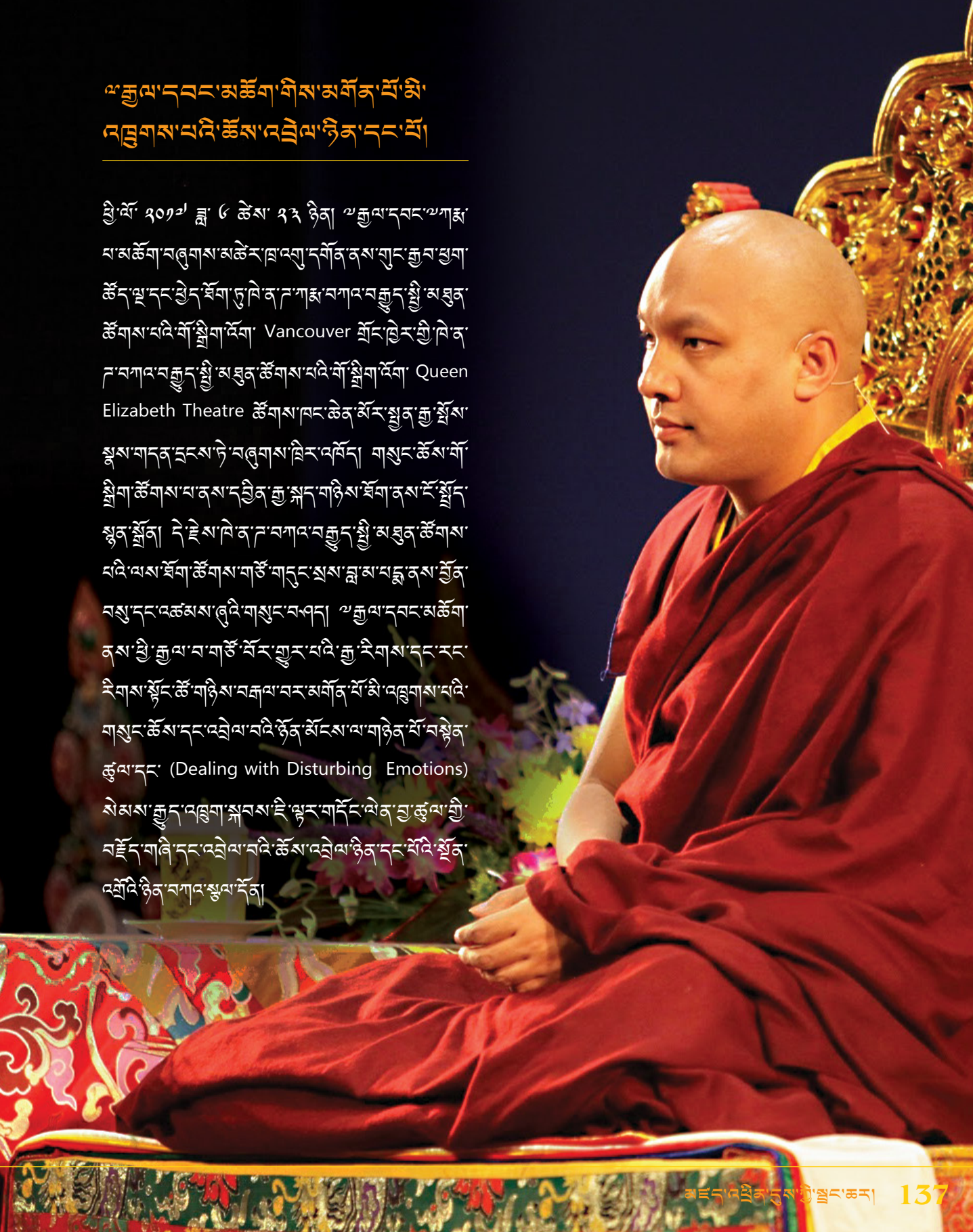
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༢༣ ཉིན། དཔལ་ཡུལ་དབང་  
ཡཀཱ་པ་མཚོག་སྤོ་བཞུགས་མཚེར་ཁེ་ན་ཏཱ་ལའ་གྲུ་དགོན་  
ནས་དད་འདུས་བརྒྱ་ལྷན་དུ་མར་སྐྱེར་མཇུག་སྐྱེལ།

གྲུ་རྒྱལ་ཕྱག་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་ཏུ་ཁེ་ན་ཏཱ་ལའ་གྲུ་  
དགོན་པའི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་ཐེག་ཚེན་གྱི་རྒྱ་མ་ Master  
Miao Lian རས་ཕྱག་བཏབ་པའི་བཙུན་དགོན་ Lingyen  
Mountain Temple དུ་གདན་ཞུས་བཞིན་བྱོན། བཙུན་  
དགོན་དེ་ནི་ཐེ་མན་ནང་དུ་སྐྱེན་གྲགས་ཆེ་བའི་ Lingyen  
Mountain Temple དགོན་པའི་ཡན་ལག་དང་ལྷ་ཁང་གི་

ཉེན་གཙོ་སྐྱེན་གལ་ལྷན་སྐྱོན། ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་  
བཙུན་དགོན་གྱི་བཙུན་མའི་འདུས་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རྒྱ་  
རིགས་པོ་མོ་ཉེས་བརྒྱ་བཀལ་བ་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་བཀའ་  
འཚམས་དང་དེ་རྗེས་ཉམས་ལེན་དང་ལྷན་དོར་བཀའ་སློབ་  
ཟབ་རྒྱས་སུ་སྐྱེལ། མཇུག་ཏུ་མགོན་པོ་གདན་འདྲེ་སྤེལ་  
མན་དུ་འགྲོ་བསྐྱོད་མེད་ཀྱང་དེ་རིང་ཐེ་མན་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཏུ་  
སྐྱེབས་པ་ལྟ་བུ་ཚོར་སྐྱེད་བྱུང་སྐོར་སོགས་ཚོས་འབྲེལ་གྲུབ་  
ཉེད་ལྷ་ཁང་ལྷ་ཁག་ལ་གནས་གཟིགས་བཅས་ཕྱིར་བཞུགས་  
མཚེར་ཁེ་ན་ཏཱ་ལའ་གྲུ་དགོན་དུ་བྱོན།

ཡུལ་དབང་མཚོག་གིས་མགོན་པོ་མི་  
འབྲུག་ས་པའི་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་པོ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༣ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་  
པ་མཚོག་བཞུགས་མཚེར་ཁ་འགྲུ་དགོན་ནས་གྲང་རྒྱུ་ཕྱག་  
ཚོད་ལྟ་དང་ཕྱིད་ཚོག་ཏུ་ཁེ་ན་ཏེ་ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་མཐུན་  
ཚོགས་པའི་གོ་སྤྲིག་ལོག་ Vancouver མོང་ཁྲིར་གྱི་ཁེ་ན་  
ཏེ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སྤྲིག་ལོག་ Queen  
Elizabeth Theatre ཚོགས་ཁང་ཆེན་མོར་སྤྱན་རློབ་སྤོས་  
སྤེས་གདན་དྲངས་ཉེ་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད། གསུང་ཚོས་གོ་  
སྤྲིག་ཚོགས་པ་ནས་དབྱིན་ཀྱི་སྐད་གཉིས་ཚོག་ནས་དོ་སྤོང་  
སྤྱན་རློབ། དེ་རྗེས་ཁེ་ན་ཏེ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
པའི་ལས་ཚོག་ཚོགས་གཙོ་གདུང་སྤེས་སྤོས་པ་སྤྲོད་སྤོན་  
བསུ་དང་འཚམས་ཁུའི་གསུང་བཤམ། ཡུལ་དབང་མཚོག་  
ནས་ཕྱི་རྒྱལ་བ་གཙོ་བོར་གྲུང་པའི་རྒྱ་རིགས་དང་རང་  
རིགས་སྤོང་ཚོ་གཉིས་བཀའ་བར་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་  
གསུང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉིན་མོངས་ལ་གཉིན་པོ་བསྟེན་  
ཚུལ་དང་ (Dealing with Disturbing Emotions)  
སེམས་རྒྱུད་འབྲུག་སྐབས་ཅི་ལྟར་གདོང་ལེན་བྱ་ཚུལ་གྱི་  
བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་པོའི་སྤོན་  
འགྲོའི་ཉིན་བཀའ་སྤེལ་དོན།





“ཀུན་ལ་སྤྱོད་བདེ་ལེགས་ཀྱི་འཚམས་འདྲི་ཡོད། དེ་  
 རིང་ཁོལ་ཁ་ལ་ཐེངས་དང་པོ་འོང་སྟེ་རྩོམ་ཆོལ་དེ་ག་ Vancouver  
 རྒྱུ་ཁྲིའི་འདྲིའི་ནང་དུ་འོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང། ཡོང་  
 དུ་རྩོམ་བཞུགས་པ་ལྟེ་བཞུགས་ལོ་མང་པོའི་རིང་དུ་རྩོམ་བཞུགས་  
 བཞུགས་ཏེ་འབྲས་བུ་ཚོལ། ད་ལྟོ་དངོས་སུ་འོང་རྒྱུའི་གོ་  
 སྐབས་བྱུང། རང་གཞན་ཚང་མ་དགའ་སྟོབས་ཀྱི་འོས་པོའི་གནས་  
 ཚུལ་ཞིག་རེད་སྟེ།”

དེ་རིང་འདྲིར་འཆད་བྱའི་ (Dealing with Dis-  
 turbing Emotions) སེམས་རྒྱུད་འཇུག་སྐབས་ལྟེ་ལྟོ་  
 གཞོན་ལོན་གྱི་ཚུལ་བརྗོད་གཞི་ནི་ཉ་ཅང་རྩིག་པོ་འདུག །  
 དངོས་ཡོད་དེའི་སྐོར་ལ་ངོས་ཀྱིས་ཁྲིའི་རང་ཚོའི་རེ་བ་  
 རྒྱུ་ལྟེ་བཞུགས་ཞིག་འཆད་དགའ། ཡིན་ཡང་ཉམས་སྲོང་  
 ཐོག་ནས་འཆད་ན། དེ་རིང་འདྲིར་དེ་བཞུགས་གཤེགས་པ་མི་  
 འཇུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་སྣངས་སམ་  
 སོ་སའི་སེམས་ནང་གི་ཚོར་སྣང་གིས་གཞོན་ལོན་གྱི་ལུགས་

སམ་ཁ་གཏང་གཞོན་ལུགས་ལྟེ་འདྲ་ཡིན་མིན་འཆད་རྒྱུ་དང་།  
 དང་པོ་ངོས་ཀྱིས་ཁྲིའི་རང་ཚོ་ལ་མི་འཇུགས་པ་ཞེས་པའི་  
 སྐོར་ལ་རྩོམ་མཛོད་བསྟུན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་ནང་ལ་སངས་རྒྱས་པ་ཡོངས་རྫོགས་དང་  
 ལྷག་པར་དུ་དམིགས་བསལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་ཚོས་ནང་  
 དུ་ཕྱོགས་བརྩེའི་སངས་རྒྱས་ཞེས་ཕྱོགས་བརྩེ་ལ་སངས་  
 རྒྱས་ཞེས་སངས་རྒྱས་ལྟེ་སྤྱི་བྱུ་སྤྱི་བྱུ་ལ་གཅིག་སྤྱི་ལ་ཡིན་པར་  
 ཕྱོགས་བརྩེའི་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ་སངས་རྒྱས་མང་པོ་ཡོད་  
 བཤ། སངས་རྒྱས་ལྟེ་སྤྱི་བྱུ་ལ་དང་འདྲ་བའི་སངས་རྒྱས་སམ་  
 མངོན་པར་རྫོགས་པ་བྱུང་རྒྱུ་པའི་གང་ཟག་སངས་རྒྱས་  
 ལྟེ་སྤྱི་བྱུ་ལ་དང་འདྲ་བའི་ལྷ་སྤྱི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་ཡིད་  
 ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་མི་འཇུགས་པ་  
 ཞེས་པ་རྩོམ་པའི་འདྲི་ནས་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་འདྲི་ལྟེ་ཁམས་  
 མང་པོ་ཞིག་འདས་པའི་པ་རོལ་ཏུ་མངོན་པར་དགའ་བའི་ཞིང་  
 ཁམས་ཞེས་པ་དེ་ལྟེ་སྤྱི་བྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་དེར་སངས་རྒྱས་



མི་འབྲུག་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད། འདར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་  
 པའི་སངས་རྒྱས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། སངས་རྒྱས་དེ་ལ་ Ak-  
 shobya ཞེས་པ་ལེགས་སྤྱད་སྐད་དོད། དེའི་དོན་ནི་མི་  
 འབྲུག་པ་པའམ་མི་གཡོ་བ་ཞེས་པའི་དོན། མི་འབྲུག་པ་པའམ་  
 མི་གཡོ་བ་ཞེས་པའི་མཚན་ཐོགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 གང་ཡིན་ཅེ་ན། གང་ལྟར་མི་གཡོ་བའམ་མི་འབྲུག་པ་ཞེས་  
 པའི་མཚན་ཐོགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྒྱ་མཚན་མར་  
 སངས་རྒྱས་ཆགས་པ་བྱེད་པར་དང་པོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་  
 པར་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་དང་པོ་སློན་ལམ་ཆེན་མོ་འཕྲུལ་  
 བཅའ་ཆེན་པོ་མང་པོ་བགྱིས་པའི་ནང་ནས་དམ་བཅའ་གལ་  
 ཆེ་ཤོས་སམ་དམིགས་བསལ་གང་བགྱིས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།  
 འདི་ནས་བརྒྱུད་སྟེ་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཚན་སུ་  
 ལ་ཡིན་ཡང་ཤོང་ཤོང་བ་དང་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་སྐྱེ་ཡི་མིན་ཞེས་  
 པ་དེ་ལྟ་བུའི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་བགྱིས་ཅོ་ན། དམ་བཅའ་ཆེན་  
 པོ་བགྱིས་པ་ཇི་བཞིན་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་དམ་བཅའ་

དེ་བཞིན་བརྟན་པོར་གནས་ཏེ་དམ་བཅའ་དེ་ལས་མི་གཡོ་བ་  
 ཡིན་ཅོ་ན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་འབྲུག་པ་ཞེས་  
 མཚན་དེ་ལྟར་ཐོགས། དེར་བརྟེན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 བས་དེ་རིང་རྒྱུ་འཆད་བྱ་སངས་རྒྱས་མི་འབྲུག་པ་ཐོག་  
 མར་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་གྱུར་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བརྒྱུད་  
 རྟེ་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་ཤོང་ཤོང་བའི་སེམས་སྐྱེ་ཡི་མིན་  
 གསུང་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མཇུག་པ་ཅེས་པ་ལྟར་ད། ཡུན་  
 རིང་པོ་ཞིག་ཏུ་དེ་ལ་ཉམས་ལེན་མཛད། དཀའ་སྤྱད་འབད་  
 བཅོམ་དེ་ལྟ་བུ་མཛད་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་དེས་མཚོན་པ་གཞིར་  
 མཛད་དེ། རང་རེས་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་ལུགས་  
 རྐྱེན་དེ་ནས་འགོ་བརྒྱལ་ཏེ་འཆད་རྒྱ་ཡིན། "ཞེས་སེམས་  
 རྒྱུད་འབྲུག་སྐབས་ཇི་ལྟར་གདོང་ལེན་བྱ་ཚུལ་བཟོད་གཞིའི་  
 ཐོག་ཏུ་ལམ་སྟོན་བྱུག་ཆོད་བདུན་པ་བར་མཛད། མཐར་བསྟོ་  
 སློན་གྱིས་མཐའ་ལེགས་པར་བརྒྱན་ཏེ་ཕྱིར་བཞུགས་མཚེན་  
 ཁྲ་འབྲུ་དགོན་དུ་ཞབས་པད་འཁོད་དོ། །



ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་ Queen Elizabeth Theatre ཚོགས་ཁང་དུ་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་  
པའི་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་གཉིས་པ་དང་བཀའ་དབང་རྒྱལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་  
ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་བཞུགས་མཚེར་ཁ་འགྲུ་དགོན་ནས་སྤོ་  
ལུག་ཚོད་བརྒྱད་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཏུ་ཁེ་ན་ཏུ་ཀམ་པ་ཀའ་བརྒྱད་  
སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སྐྱོག་འོག་ Vancouver རྫོང་ཁྱེད་  
ཀྱི་ (Queen Elizabeth Theatre) ཞེས་པའི་ཚོགས་  
ཁང་ཚེ་མོར་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་གཉིས་པར་ཚེབས་སྐྱུར་  
བསྐྱེད་སྤྲོད།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་དེ་ཉིན་སྤོ་དང་འདུས་སྐྱོད་  
ཚོགས་ལྟུང་ལྟུང་བ་རྣམས་ལ་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་པོའི་

འཕྲོ་མ་ཐུད་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་གསུང་ཚོས་དང་འབྲེལ་  
པའི་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོ་ཇི་ལྟར་བསྐྱེན་ཚུལ་དང་སེམས་  
རྒྱུད་འབྲུག་སྐབས་ཇི་ལྟར་གདོང་ལེན་བྱ་ཚུལ་གྱི་བརྗོད་གཞི་  
དང་འབྲེལ་པའི་སློབ་ཚུལ་ཚོས་ཕྱོགས་གྲི་ལམ་སྟོན་ཟབ་རྒྱས་  
སྤྱོད་བསྐྱེད་སྤྲོད།

གྲུང་རྒྱལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་གོང་གསལ་  
ཚོགས་ཁང་ (Queen Elizabeth Theatre) དུ་ཡ་སྐབས་  
ཇི་ལྟར་ཚེན་ལོངས་འཛིན་ཁ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། རོན་  
བརྒྱུད་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ས་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་འབྲུག་ས་

ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ། སྐྱབ་དཔོན་པདེ་ཆེན་ཚུང་སྲིད་རིན་  
པོ་ཆེ། གདུང་སྲས་ལྷ་མ་བསྐྱེ། ལྷ་མ་བསྐྱེན་འཛིན་གྲགས་པ།  
ལྷ་མ་བཟ་ཤེས་དོན་གྲུབ། ལྷ་མ་ཕུན་ཚོགས་དང་རིས་མེད་  
མཁམ་ལྷ་འདུས་པ་གཙོ་བོར་གྲུང་པའི་འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་  
ཀྱི་དད་འདུས་སྟོང་ཚོ་གསུམ་ལྟག་བཞུལ་བ་རྣམས་ལ་མགོན་  
པོ་མི་འཇུགས་པའི་བཀའ་དབང་དབྱེ་འཇུགས་ཀྱིས་ཀུན་ལ་  
བཀའ་འཚམས་དང་འབྲེལ་བཀའ་སྦྱུལ་དོན།

“དེ་རིང་འདིར་བྱི་བྱོའི་ཆར་ལ་མགོན་པོ་མི་འཇུགས་  
པའི་དབང་གྱུ་རྒྱ་མཚན་རིམ་ནང་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་དང་། དེ་  
ལའང་སྲིར་བཏང་ཁ་རྩེ་ལྷན་པ་བཞིན་རྒྱན་གཏན་དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པ་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྟ། དེའི་ནང་ནས་མི་འཇུགས་པ་  
མི་བསྐྱོད་དོན་ལྡེ་རིགས་སམ་མི་བསྐྱོད་པའི་རིགས་སུ་གྲུབ།

དེ་རིང་འདིར་འཚོ་མས་པའི་ནང་དུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་  
དབང་ལ་ཀུམ་པ་སྐྱེ་ལྟེང་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་རང་གྲུང་རིག་  
པའི་དོ་རྗེ་མཚོག་གི་ཞབ་མཇུལ་གྱི་རྒྱ་བས་ཐོབ་པ་དེ་  
འདྲའང་ཡོད། ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུམ་པ་སྐྱེ་བོང་མའི་མཚན་པ་  
ཐེན་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་གང་ཆགས་ཡོད་དམ་ཞེ་  
ན། དམིགས་བསལ་དབྱེ་ལྷ་སྟོན་མཇུལ་གྱི་ཐེན་ལས་ཤིག་  
བསྐྱུངས། སྲིར་བཏང་ལ་ཀུམ་པ་ལ་དབྱེ་ལྷ་བཟ་པོ་འཕ་དབྱེ་  
མཚོན་མཐེང་དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དགོས་དོན་མི་འཇུགས་པ་དང་  
འབྲེལ་བ་གྲུང་ཡོད། དེའི་འབྲེལ་བ་གྲུང་ལྟགས་གང་ཡེད་དམ་  
ཞེ་ན། སྲིར་བཏང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལྷ་མ་དའི་ནང་ནས་བཀའ་  
བརྒྱུད་ཀྱི་མེས་པོ་སྐྱེས་མཚོག་སྐྱེ་བསྐྱུར་གྱི་རྒྱལ་པོ་མར་པ་  
ཡོ་རྫོང་དང་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷན་ཆེན་པོ་རྗེ་བཅུན་མི་ལ་  
རས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྩ་བའི་ཡི་དམ་ཚང་མ་མི་བསྐྱོད་པའི་  
རིགས་ཆགས་ཡོད།

དེའི་ནང་ནས་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུམ་པ་ཡང་སངས་རྒྱལ་

མི་འཇུགས་པའི་རྣམ་འབྲུལ་ཡིན་པ་ལུང་བསྟན། རྒྱན་གཏན་  
དབྱེ་ལྷ་སྟོན་རྒྱའི་དབྱེ་ལྷ་དེ་ལ་པལ་སྐྱུང་དུ་དབྱེ་ལྷ་བཟ་པོ་  
ཞེས་འཕོད་ཀྱང་དོན་དུ་དབྱེ་ལྷ་མཐེང་ནག་དེ་གཙོ་བོ་ཆོས་  
ཉིད་མི་འཇུག་པའི་དོན། མི་བསྐྱོད་པ་ཞེས་པ་གཏིང་ཟབ་ས་  
ནས་བཟད་ན། ཆོས་ཉིད་ལ་འཇུག་པ་མེད་པ་ཆོས་ཉིད་གང་  
ཡིན་པ་རྒྱན་གཏན་ཆོས་ཉིད་གང་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་  
ལ་འཇུག་པ་མེད་པ། ཆོས་ཉིད་མི་འཇུག་པའི་དོན་ནི་རྒྱན་  
གཏན་ནམ་མཁའ་དེ་ཆོས་ཉིད་འཇུག་པ་མེད་པའི་མཚོན་  
ཁྱེད་དུ་འཛོག་བཞིན་ཡོད། དེར་བཞེན་ནམ་མཁའི་མདོག་  
ནི་མཐེང་ནག་ཡིན་ཅོད། དེས་མཚོན་པར་བསལ་པའི་དབྱེ་ལྷ་  
མཚོན་མཐེང་རམ་མཐེང་ནག་མཚོན་བཞེས་སམ་(དབྱེ་ལྷ་  
སྟོན་མཇུལ)ཀྱི་ལྟགས་སོལ་དེ་ལྟར་གྲུབ། “ཞེས་བཀའ་སྦྱུལ།

དེ་རྗེས་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་མགོན་པོ་མི་  
འཇུགས་པའི་བཀའ་དབང་གཏན་སྐྱེན་ས་པོན་ཐེབས་དེས་སུ་  
སྦྱུལ་མཇུག་བཀའ་སྦྱུལ་དོན།

“མི་འཇུགས་པའི་དབང་ཐོབ་པའི་རྒྱལ་ཡིན། ཡིན་  
ནའང་དབང་ཐོབ་ཐེན་ནས་དམོབ་སོང་དང་འབྲིག་སོང་སྐྱུམ་  
ནས་འདུག་རྒྱ་མིན་པར་དེ་ནི་འབོ་འཇུགས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།  
གང་ཡེད་ཅེ་ན། དབང་ཞེས་པ་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་  
ཁྱེད་ཚོག་རྒྱའི་དབང་ཆའམ་ཚོག་མཚན་སྲིད་པ་ལྟ་བུའི་ཞིག་  
ལ་གོ་བ་ལེན་དགོས། དེ་ལའང་སྲིར་བཏང་གསང་སྟགས་  
ཞེས་པ་གསང་ཞིང་སྐྱས་པའི་སྟོན་ས་ཉམས་ལེན་ཁྱེད་དགོས་  
པར་གསུངས། གསང་བ་བཞིན་དགོས་དོན་དེའང་གཙོ་བོ་  
སྟེ་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་མི་ཚང་མས་གསང་སྟགས་  
དད་པ་སྐྱེ་རྒྱ་དང་དྲུང་ལེན་བཞིན་སྐབ་རྒྱ་དཀའ། གསང་  
སྟགས་ལ་དོགས་པ་ཐེ་ཚོམ་ཡོད་པ་དང་གསང་སྟགས་ལ་མ་  
དགའ་བ་དེ་འདྲའང་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚོན་དེར་



བརྟེན་ནས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བགྱིད་རྒྱུར་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྲེད་པའི་སྲོད་དང་ལྡན་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཚད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གིས་ཉམས་ལེན་བགྱིད་དགོས་པ་ཡིན་ཚེ་ན། དེར་བརྟེན་གསང་སྤྲུགས་ཞེས་པ་མ་གྲས་གོང་དུ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་རྗེ་རྗེས་དཔོན་ཞིག་གིས་བཏག་དབྱུང་བགྱིས་ཏེ། ལྷོ་བོ་མ་དེ་གསང་སྤྲུགས་ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་སྲོད་མ་སྲོད་དང་ལྡན་པ་མེད་འདུག་དང་མི་འདུག གསང་སྤྲུགས་ཉམས་སྲུ་སྐངས་ན་འཇུག་པ་མ་མི་འཇུག་བཏག་དབྱུང་བྱས། བཏག་དབྱུང་བྱས་ཏེ་གསང་སྤྲུགས་ཉམས་སྲུ་སྐངས་ན་འགྲིག་སྒྲུམ་ན་འགྲིག་ཅེས་མར་སྐྱེད་བསྐྱེད་དགོས། “ཞེས་བཀའ་སྩལ།

དེ་རྗེས་ཁེ་ན་ཏེ་ཀམ་མམ་བརྒྱུད་སྲི་མ་ཐུན་ཚོགས་པའི་མཁན་མཚན་སྲི་ནས་སྐྱེ་བའི་གཏང་རག་གི་མཆོལ་རྟེན་

གསུམ་དང་འབྲུལ་དངོས་བསྐྱེད་འབྲུལ་ཞུས་པར་སྲིར་མགུལ་སྲུང་སྩལ།

མཆོག་ཏུ་མོད་ཡུལ་བའི་བའི་སྲོན་ལམ་དང་བསྟན་རྒྱས་སྲོན་ལམ་སྲོགས་བརྒྱུད་པའི་མ་གསུང་འདོན་སྲུབ་རྟེན་བཀའ་སྩལ་དོན། “ད་ལན་ Vancouver ལ་འོང་ཟེངས་དང་མོ་དང་རྗེས་མ་ལས་ཀ་བགྱི་རྒྱ་ཚུང་ཟད་མ་བཞག་པར་ལས་ཀ་ཆ་ཚང་བགྱིས་ན་མི་འགྲིག། གྲིའ་བཏང་ཁེ་ན་ཏེ་ལ་འོང་རྒྱུར་འཚོའི་ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་སྲི་མ་ཐུན་ཚོགས་པ་ནས་གོ་སྐྱིད་བགྱིས་ཏེ་བླ་སྐྱིད་གང་ལོགས་བྱུང་འདུག། ལག་ཅི་མོས་འཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱ་མ་པན་ཚུན་ཡིན་ཡང་རྒྱུ་གཏན་ཏེ་ཅང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་དང་མ་ཐུན་མོ་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་བཀའ་བརྒྱུད་སྲོན་ལམ་ལ་སོགས་པ་དེ་འདྲིའི་བྱེད་སྤོ་ཚེན་མོ་བགྱིད་པའི་སྐབས་སྲུ་ཚང་མས་ཕྱར་བ་བྲུ་འདེགས་



གདུང་ལུགས་གཅིག་སྐྱེལ་བཀྲིས་བ་དེར་ཀུན་ལ་སྤྲུགས་  
 རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ། མ་འོངས་པ་ལའང་བཀའ་བརྒྱད་ཚོས་ཚོགས་  
 བཤམ་ཚུན་དང་དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་མོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་  
 གྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་ཚོས་ཚོགས་དང་ཕན་ཚུན་མ་སྟན་  
 སྐྱེལ་དམ་ཟབ་འབྲུང་རྒྱ་དང། དེ་བཞིན་ནང་པའི་ཚོས་བརྒྱད་  
 གཞན་ལའང་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བཞོས་ཏེ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་  
 ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ངོ་ཤེས་པ་དང་མཛུང་བཅའི་  
 འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་འབྲུང་རྒྱ་དེ་ལྟ་བུ་བཀྲིད་དགོས་རྒྱ་ཏ་  
 ཅང་གལ་ཆེ། ད་ལན་གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྟན་ཏེ་ང་ཚོའི་ཚོས་  
 ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེས་ལྷན་པ་དང་དེ་བཞིན་ལས་བྱེད་པ་ཚོགས་མི་  
 ཡོངས་ལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

ད་ལན་དམིགས་བསལ་ Vancouver ལ་འགྲོ་རྒྱའི་  
 གོ་སྐབས་དེར་ངོས་ཀྱི་སྐྱེས་ལྷན་ཡང་མཉམ་དུ་འཁེལ། ལྷི་

ལུགས་ལྷན་ན་ལོ་སྐྱེས་ལྷན་གཉིས་དང་བོད་ལུགས་སྐྱེས་ལྷན་  
 ལྷན་གསུམ། ཡིན་ཡང་ལྷི་ལོ་༢༠༠༩ནས་དམིགས་བསལ་  
 སྐྱེས་ལྷན་དུ་སྐྱེས་ལྷན་པར་ལོ་མང་འདས། རོས་ནས་  
 དམིགས་བསལ་སྐྱེས་ལྷན་སྲུང་བཅི་བྱ་བཞིན་མེད། སྲུང་  
 བཅི་བཀྲིས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་སྐྱེད་པོ་གང་ཡང་མི་འདུག  
 །གང་ཡོད་ཅེ་ན། སྐྱེས་ལྷན་ཉིན་སོ་སོའི་པ་མ་དང་ཐོག་གསལ་སོ་  
 མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྐྱེས་ལྷན་གཏོང་རྒྱ་བྱུང་ན་སྐྱེད་  
 པོ་འོང་ངེས་ཡིན། ཡིན་ཡང་ངོས་ཀྱི་པ་མ་བོད་དུ་ཡོད་ལ་སོ་  
 བཅོ་བརྒྱད་ཙམ་སྤྲུག་མེད། ཐོག་གསལ་སོ་མང་སོའང་བོད་དུ་ཡོད།  
 དེ་དག་བཞག་ནས་ངོས་འདིར་སྐྱེས་ལྷན་བཏང་ན་ཁྱེད་མཚོར་  
 འདུག །དེར་བཞེན་པ་མ་ལ་སྤྲུག་བར་དུ་སྐྱེས་ལྷན་གཏོང་གི་  
 མིན་ཞེས་སོ་སོས་དེ་ལྟ་བུའི་ཐག་གཅོད་དེ་ལྟར་བཀྲིས་པ་  
 ཡིན། དམིགས་བསལ་གྱི་སྐྱེས་ལྷན་གཏོང་བཞིན་མེད། ཡིན་



ཡང་ད་ལན་དུས་ཚོད་དང་འཁེལ། མ་གཞི་ངོས་ཀྱི་སྐྱེས་  
 སྐར་ལ་ཕྱི་ལུགས་དང་བོད་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་མི་འབྲ་བ་  
 བཞི་ཡོད། གཞུང་འབྲེལ་དུས་འཁུངས་སྐར་དུས་ཚོད་ཆེས་  
 ༡༩༩༦འཁེལ་ཡོད་སྐབས་ད་ལྟ་བུ་འགྲུབ་དཔོན་དུ་བསྐྱེད་  
 ཡོད། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ངོས་ལ་བརྟན་བཞུགས་འབྲུལ་རྒྱུ་ཡིན་  
 རྒྱུར་བཤད། ངོས་ད་ལྟ་ལོ་རྒྱུད་དང་བརྟན་བཞུགས་མ་  
 ལུལ་ཡང་ཅུང་ཙམ་འདུག་ཟེས་ཡིན། གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་ཁ་ཤས་  
 རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཆེས་འཕྲོད་བརྟན་བཞུགས་ཤིག་སྤུལ་ན་རིན་  
 པོ་ཆེ་བརྟན་བར་བཞུགས། དེའི་སྐོབ་ས་ཀྱིས་ངོས་རང་ཡང་  
 བརྟན་བར་བཞུགས། དེ་ལྟར་བཞུགས་ན་གོ་ཉིས་ཚོད་དུ་གྱུར།  
 དེར་བརྟན་དེའི་ཉིན་མོ་དེར་ང་ཚོ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེས་ཁག་  
 ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཉེ་ང་ཚོས་བརྟན་བཞུགས་སྤུལ་  
 ན་ལེགས་པོ་མེད་དམ་སྙམ། དེ་ནི་ཞོར་འཕྲོས་ཙམ་ཡིན། མ་

གཞི་ངོས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་ཀྱི་གསུང་འཕྲིན་དེ་ཆེས་འཕྲོད་ཉིན་ངོས་  
 ཀྱིས་བཤད་འཆར་ཡིན། དེར་བརྟན་དེ་རིང་མང་བོ་མི་འཆད།  
 ཀུན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། " ཞེས་བཀའ་སྩལ།  
 མཚུགས་དུ་ཡུལ་དབང་མཚོགས་བཟ་ཤིས་ཉེན་འབྲེལ་  
 སྐྱེད་དུ་གཞུགས་མ་བཟ་ཤིས་ལྟ་མོད་དང་། བརྟན་འཛིན་སྐོབ་  
 མ་དང་བུ་ཞེག་བཅས་གསུམ་ནས་ཡ་གཟུ་བ་མཁུན་ནོ་ཞེས་  
 མཚོད་པའི་བསྐྱེད་དབྱངས་སྤུལ།  
 ཁེ་ན་ཁ་གཟུ་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་  
 ཚོགས་གཞོན་སྐྱེས་སྤུན་ཚོགས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་  
 གསུང་བཤད། སྐྱེས་ཡོན་ཉན་ནས་གསུང་ཚོས་གོ་སྐྱིག་གི་  
 བྱེད་སོང་ཅིས་ཁ་ཤས་སྤུན་སྐྱོན་ཞུས་མཚུགས་ཀྱི་བཞུགས་  
 མཚོར་ཁ་ཤས་དཔོན་དུ་ཞབས་བཤད་འཁོད་དོ། |



ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་ Vancouver རྫོང་ཁྱིམ་ཚང་ཡོད་ First Nation People  
གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་འདུག་གནས་ Native Reservation སུ་བྱོན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༢༥ ཉིན། དཔལ་ལྗུལ་དབང་  
ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་ཁེ་ན་ཏེ་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྡོད་  
གནས་སུ་ཇི་ལྟར་གདན་ཞུ་སྤེལ་བ་བཞིན་གྲུབ་ཀྱི་བཞུགས་  
མཚེར་ཁ་འགྲུ་དགོན་ནས་ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་ས་གནས་  
Vancouver རྫོང་ཁྱིམ་ཚང་དུ་ First Nation People  
གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་འདུག་གནས་ Native Reserva-

tion སུ་བྱོན། གདོད་མའི་མི་རིགས་ First Nation Peo-  
ple ཀྱི་འགོ་བྱེད་དང་མི་མང་ནས་བྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་གིས་  
ལས་ཁུངས་སུ་གདན་བྲངས། གསོལ་ཇ་བཞེས་ཉོག་གིས་སྡེ་  
ལེན་དང་ལས་ཁུངས་དང་སྡོད་གནས་ཁག་ཏུ་གཞིགས་སྐོར།  
ནང་མའི་བཀའ་བཟོས་ཞེས་ལྷུག་བཅས་ཕྱིར་ཁ་འགྲུ་དགོན་  
དུ་བྱོན།





ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་ནས་ཡུལ་རྩེ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁ་འགྲུ་སྤྱོད་  
 དགུ་པ་ཀམ་མོ་ཤོས་ལྷན་རྒྱུ་པའི་སེལ་རྩོམ་ཡོངས་ཚུ་གཏུམ་ཤིང་ལྷན་ཤི་མོ་ནས་  
 བརྟན་བརྟུགས་རྒྱས་པ་བཟུང།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། དུས་གསུམ་རྒྱལ་  
 ཀུན་མིག་ལས་ཀྱི་གྲོང་ལོ་དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐུ་  
 རྩེང་བརྟུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འཛོེ་འདུལ་མིག་ལས་རྩོ་རྩེ་དཔལ་  
 བཟང་ལོ་མཚོག་གི་སྤྱགས་བཞེད་བཞིན་སྤོ་ཤྲི་ལྷན་ཚོད་  
 བརྟུད་པའི་ཐོག་ཏུ་བཞུགས་མཚེར་ཁོ་ན་ཏེ་ Vancouver  
 རྩོང་ཁྱིེད་ཁ་འགྲུ་དཔོན་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་ཏུ་ཡུལ་ལས་རྩེ་  
 ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁ་འགྲུ་སྤྱོད་དགུ་པ་ཀམ་མོ་ཤོས་  
 ལྷན་རྒྱུ་པའི་སེལ་རྩོམ་ཡོངས་ཚུ་གཏུམ་དགུང་ན་ཆེས་  
 མཛིན་པས་སྤོད་བཟུན་འཛོེ་དོན་དུ་སྐུ་ཆེ་ཡུན་དུ་བརྟུན་པའི་  
 ལྷན་དུ་ཅ་གསུམ་ཤིང་སྐུ་བཀྱི་ཚོ་གའི་སློན་ས་བརྟན་བཞུགས་

བཟུན་འདུལ་གྱི་ཐོག་མཐུ། ཡུལ་དབང་མཚོག་གཙུག་  
 ལག་ཁང་གི་ཚོགས་མགོན་དབུ་བཞུགས་མཛད་དེ། དོན་  
 བརྟུད་དཔལ་ལྷན་འདུག་པ་བཀའ་བརྟུད་པའི་ཡུལ་ལས་རྩེ་  
 འདུག་པ་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡུལ་ལས་རྩེ་སྐུ་བ་དཔོན་  
 བདེ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་རྩེང་གཉིས་པས་དབུས་པའི་མཁན་ལྷ་  
 འདུས་པ་ཡོངས་ནས་ཚོ་ག་དབུ་ཚུགས། བདག་མདུན་ལུ་  
 བསྐྱེད་ལ་སོགས་མཚམས། ཡུལ་ལས་རྩེ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་  
 ཆེན་ཁ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་རྒྱ་སྤོས་སྐུ་གཙུག་ལག་ཁང་  
 ཏུ་གདན་ཤངས་ཏེ་བཞུགས་ཁྱིེད་འཁོད། ཐོག་མཐུ་མཛུབ་སྐུ་  
 གསུང་སྤྱགས་ཉེན་དང། དེ་ཉིད་རྒྱལ་མིད་སྐུ་བདུན། ཉགས་

བརྒྱད། རྩེས་བརྒྱད་ལ་སོགས་རིམ་བཞུག་འདེགས་འབྲུལ།  
 ཅ་གསུམ་དེལ་སྐྱབ་ཀྱི་རྩེས་ཚོག་རྣམས་རིམ་གསུང་གིས་  
 ལ་སྐྱབས་རྩེ་ཡོངས་འདྲིན་མཁན་ཚེན་ཁ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་  
 མཚོག་སྐྱ་བགོགས་ཀྱི་མཚན་མ་ཅི་མཚེས་ཞི་ཞིང་བསྟན་

འགྲེལ་དོན་དུ་སྐྱ་ཚེ་ཡུན་དུ་བརྟན་པའི་བརྟན་བཞུགས་རྒྱས་  
 བ་གནད་སློན་བསྟན་འབྲུལ་བཅས་ཁེན་པའི་ཡུལ་ཀྱི་ཚོས་  
 རྩོགས་མངོན་འཕྲིན་རེ་ཞིག་གྲུབ་པོ།

**ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་གམ་བ་མཚོག་སྐྱ་འགྲུར་རྟིང་མ་དབལ་ཡུལ་ལྷ་སྐྱལ་ཚོས་ཚོགས་སྐྱ་ཚིབས་  
 ལྷོད།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ ༤ ཚེས་ ༢༧ ཉིན། ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་གམ་  
 བ་མཚོག་བཞུགས་མཚེར་ཁ་འགྲུ་དགོན་ཀྱི་ཉེ་འབྲེས་སྐྱ་  
 འགྲུར་རྟིང་མའི་དབལ་ཡུལ་ལྷ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་  
 བས་རྩེ་ལྷར་གསོལ་བ་བཏབ་བ་བཞེན་སྲོན་པར་དབལ་ཡུལ་  
 ལྷ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཁན་ལྷོ་བ་ཚོགས་ལུང་ནས་སྲོན་  
 བསྐྱ་གཟབ་སྐྱིག་དང་ལྷ་ཁང་ཚེན་མོར་གདན་བྲངས། རབ་

གནས་ཀྱི་བྱུག་ནས་ལུག་པར་མངོན། རྟེན་གཙོར་སྐྱོན་ཤལ་  
 ལུགས་སློན། རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུའི་གྲུ་  
 ལྷ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེར་བཀའ་འཇམས་དང་ནང་མའི་བཀའ་བསྐྱོས་  
 མངོན། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་བཀའ་འཇམས་  
 དང་མངལ་ཁ། དཔེ་རྟེན་སྐྱ་པར་ལྷན་དུ་སློན་བཞེས་བཅས་  
 ཕྱིར་བཞུགས་མཚེར་དུ་ཞབས་པད་འཁོད་དོ།



**ཡུལ་དབང་མཚོག་ཁོ་ན་ཁོ་རྩེ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་དཔེ་ལྟོན་ལོགས་བྱུང་གིས་ཨ་  
མེའི་ཡུལ་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་ཐོབ་པ་བཞི་པ་བསྐྱུར་པ་དང་ལྷ་ཤིང་ལོན་མངའ་ཕྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྩུབ་  
གིས་ཕྱོན་བསུ་མཚན་དཔེ།**

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༧ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཁོ་ན་ཁོ་རྩེ་གི་ཚོས་  
ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ལྟོན་ཚུལ་མཚུགས་ལྟོན་ལོགས་ཀྱི་ཁོ་ན་ཁོ་རྩེ་གིས་  
ཨ་མེའི་ཡུལ་དུ་ཆིབས་ཞུས་སྐྱུར་ ཚེས་ ༣༠ ཉིན། རེས་  
གཟའ་པ་སངས། ཁ་རྩེ་དགོང་ལོ་མངའ་ཕྱེད་ལྟོན་ལོགས་  
མཚོག་ནས་བོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་ལོ་བཙུན་ཕྱོད་ལོན་གི་  
ལྷ་ཆེན་དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་མ་ཤིང་ལོན་  
མངའ་ཕྱེད་ནང་ཕྱོན་བསུ་གཟུབ་རྒྱས་ལུས།

ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་དང་གང་གི་སྐྱེ་འཁོར་  
ནམས་ཨ་མེའི་སི་ཡ་ལའ་ནང་བསྐྱུར་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་བསྐྱུར་ས་  
བར་སྤིང་སྐོང་ནས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་དང་ལྷན་དུ་སྤྱིད་ཅེ་དང་  
རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐབས་འཁུར་པའི་གསུང་འཕྲིན་བསྐྱུར་ས་ཏེ་  
གནས་འདིར་ཕྱོན་པ་སྐབས་ཅེ་ལྷ་མེད་དུ་ཆེ་ཆེ་ཞེས་སྐྱུན་  
སྐོན་ལུས། ད་ལན་གྱི་ཆིབས་སྐྱུར་འདི་ཉིད་ཨ་མེའི་མངའ་ཕྱེ་  
སི་ཡ་ལའ་ནང་ཐེབས་ཐོབ་ས་གསུམ་པ་དང་། ཨ་མེའི་ནང་  
ཆིབས་སྐྱུར་ཐོབ་པ་བཞི་པ་ཡིན། གྲེ་བཀ་ཏུ་སི་ཡ་ལའ་ནང་  
ཡང་རྒྱལ་དང་ལོ་སྐབས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་དབུ་  
ཁྲིད་ནམས་དང་དགོངས་ཚུལ་བཞེ་ལོན་ལྷ་རྒྱའི་ལོ་སྐབས་  
བཟང་ཞིང་། འདི་ཉིད་ཀུན་པའི་ཐེབས་ཚུལ་བསྐྱེད་གནས་ཏེ་  
ཚོགས་པ་གང་ཞེག་གིས་ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་ཆིབས་  
སྐྱུར་དང་མཚན་ལོན་སྐབས་ཀྱི་མཚུགས་ལྟོན་ལོགས་ཀྱི་ཁོ་  
མེད་སྤྱིད་ཅེད་ས་བོན་སྤེལ་བར་བྱེད་པོ་སྤྱི་ལོན་ཡུལ་ས་  
ཡུལ་མཚོག་ཆེན་པོའི་གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་ལོད་སྤེལ་གྱི་  
སི་ལྷ་སྐབས་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་གྲུང་ཡོད།

ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ནི་བོད་ནང་པ་སངས་  
རྒྱལ་ལོ་ཚོས་བསྐྱུར་ཆེན་པོ་བཞི་ལས་བཀའ་བསྐྱུར་ལོ་  
གྲེ་བཀ་སྐབས་བསྐྱུར་ཀུན་གྱི་ཚོད་གི་དབུ་ཁྲིད་ཅིག་ཡིན།  
ཡུལ་དབང་བཙུན་པ་མཚོག་ནི་དགུང་གངས་བདུན་  
ལ་ཐེབས་སྐབས་སངས་རྒྱལ་ཀུན་པའི་ཡང་སྤྱིད་འཁུར་མེད་  
དུ་འོས་འཛིན་མཚན་ཅིང་། དེ་ཡང་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་  
བཙུན་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་འདའ་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་འཁུར་  
མེད་དང་སྤྱི་ལོན་ཡུལ་ས་ཡུལ་མཚོག་ཆེན་པོ་མཚོག་  
གི་གཞིགས་སྤང་ཅེ་མཚུགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱ་ནག་གི་སྤིང་  
གཞུང་གཉིས་ཀས་འོས་སྤོང་མཚུགས་ལྟར་མཚན་པའི་ལོ་  
རྒྱལ་གྱི་རང་བཞིན་སྐྱུར་པ་ཞེག་ཡིན། གང་ཉིད་དགུང་གངས་  
བཙུན་པའི་བཞེས་པའི་དུས་དང་ཡུལ་བོད་ནས་སྐབས་བསྐྱེད་  
རྒྱ་འཁུར་ལུས་མཚུགས་གསང་སྐབས་ཀྱིས་འབགས་ཡུལ་  
ནང་བཙུན་ཕྱོད་དུ་ཕྱོན། ད་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་སྐྱུར་བཞུགས་ཡོད།  
གང་ཉིད་ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིད་ཅེད་ཀྱི་སྤྱིད་རིག་ས་  
དེད་རབས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འཚམས་པའི་ལས་སྐོན་དང་།  
དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་གི་འགན་འཁུར། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན།  
སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཁུར་རིག་གི་བྱེད་ལས། གཞན་ཡང་མོ་མོ་  
འདྲ་མཉམ་གྱི་གནད་དོན་སོགས་ཀྱི་ཐད་སྐབས་འགན་བཞེས་  
བཞིན་པ་ཡིན།

ཨ་མེའི་མངའ་ཕྱེ་སི་ཡ་ལའ་ས་གནས་སྤིང་སྐོང་གི་ཕྱོན་  
བསུའི་གཏམ་བཤད་ནང་ཁོར་གིས་མ་ཤིང་ལོན་མངའ་ཕྱེད་  
འོས་ནས་མན་ཚུན་རིན་ལམ་གྱི་དོན་གནད་ནམས་སྐྱུར་བཏོན་



གྲིས་དཔལ་ལ་ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ལ་འེ་རེ་བཞིན་གསལ་བཤད་ཞུས། དེ་ཡང་མ་ཤིང་འོན་མངའ་སྡེ་མིང་སྐྱོང་གིས་གཤམ་གསལ་གནད་དོན་རྣམས་བྱར་འདོན་ཞུས།

དེ་ཡང་མ་ཤིང་འོན་གྱི་མངའ་སྡེ་འདི་ཉིད་བྱད་མེད་རྣམས་ལ་འོས་ཤོག་ལྷུག་ཚོག་པའི་རང་དབང་གི་ལས་འགུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱ་མཁམ་གྱི་མངའ་སྡེ་རྫོག་མ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ཞེ་བོད་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ནང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཉེན་ལ་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་སྲིམ་པ་ཚོག་མར་སྲོལ་བར་མཛད་པོ་ཡིན། གཞན་ཡང་མ་ཤིང་འོན་གྱི་ཡུལ་མི་རྣམས་ནི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་གི་གནད་དོན་ཐད་གདོད་ལེན་བྱེད་པོ་དང་པོ་དེར་གྱུར་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ཞེ་འཛིན་ཉེན་ཀྱན་དུ་འོར་ཡུག་ལས་འགན་གྱི་དར་སྐྱེལ་གཏོང་བར་མཛད་པོ་ཞིག་དུ་གྱུར། དེ་ཡང་གང་ཉིད་ནས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ནང་དགོན་སྡེ་ལྟ་བུ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་འོར་ཡུག་གི་ལས་འགུལ་སྐྱེལ་བར་བྱེད་པའི་བསྐྱེག་གནས་ཤིག་དུ་བསྐྱུར་བར་མཛད་ཡོད། མཐར་མངའ་སྡེ་མིང་སྐྱོང་ནས་དཔལ་ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ཞེ་སྤྱིང་རྗེ་དང་བཟོད་བསྐྱར་གཉིས་ཀྱི་གསུང་འཕྲིན་ལ་ཐུགས་སྐྱར་ཚེན་པོ་མཛད། མ་ཤིང་འོན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་ཚོས་རིག་པའི་རྫོག་པའི་སྤོང་བཞུང་གི་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུང་བཀག་སྲོལ་ཐད་རང་གི་ཚབ་སྤོང་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཐག་གཅོད་ནི་བཟོད་སྲོལ་ཙམ་གྱི་མངའ་སྡེ་འོ་པོར་གནས་ཡོད།

ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་པོ་མཚོག་ནས་མངའ་སྡེ་མིང་སྐྱོང་གི་བྱོན་བསུ་དང་འབྲེལ་བཀའ་སླུལ་དོན། ད་ལན་སི་ཡ་ཉལ་ལ་ཚེབས་སྐྱུར་བསྐྱར་རྒྱུ་ལེ་དུས་ལུན་ལྷང་དུ་ཞིག་ཡིན། རོས་རང་དེ་རིང་འདིར་འབྱོར། སང་ཉིན་སྤྱིར་བསྐྱོད་

བྱ་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཞན་དང་ལྷན་དུ་སྤྱིང་རྗེའི་སྐོར་བཅོས་མིན་གྱི་གཏམ་བཤད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཆེས་དོན་དང་ལྷན་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་དང་། རོ་མཚར་ལུན་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ལེད། ཅེས་གསུངས།

ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ནས་སྤྱིང་རྗེའི་ལས་སྐོན་དང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འབྲེལ་བའི་དབུས་སྐུ་གསལ་བཤད་བསྐྱུངས་དོན། སྤྱིང་རྗེའི་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར་ལ་ལྒུལ་དབང་མཚོག་ནས་བཀའ་སླུལ་དོན་རང་རེས་བྱ་བ་གང་ཞིག་སྤྱིང་རྗེ་དང་འགྲོགས་ཉེ་མ་བཤིས་ཆེ་དུ་ཅག་གིས་སྤྱིང་རྗེའི་ལག་ལེན་ཁ་ཙམ་ལས་དོན་ལ་མི་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ཉིད་རིམ་གྱིས་ཉམས་སྲུང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། རྒྱ་མཚོན་དེའི་སྤྱིར་ན་རང་ཉིད་ལ་སྤྱིང་རྗེའི་སྐོར་ལ་མ་སྐོན་བྱེད་སྐབས་སྐུག་གུ་ཞིག་ལ་ལས་སྐོན་བྱས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སྐུ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཉིད་མཁམ་ཞབ་སེམས་ཙམ་ཀྱན་ལ་ཞབ་པར་བྱ་བའི་རྫོག་མར་རང་གི་གསུ་དུ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་པོ་ནས་བཟུང་རིམ་གྱིས་རྫོ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་སྲོག་ཚགས་སྤོ་པོ་ཡན་ལ་ཞབ་བྱས་པའི་ཀྱན་སྐོར་བཅོས་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་བཀའ་སླུལ་ཏོ། །

**དཔལ་ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ལ་ལ་རི་སྐུ་ཚབ་དོན་ཁང་ནང་དུ་ཕེབས་བསུའི་སྐེ་ལེན་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༥ ཉིན། ལྷུ་བ་བརྒྱད་བརྟན་པའི་སྲོག་ཤིང་དཔལ་ལྒུལ་དབང་ལ་གམ་པ་མཚོག་ལ་རིེ་རྒྱལ་ས་མ་ཤིང་འོན་དུ་ཉེན་གཞི་བྱས་པའི་སྐུ་ཚབ་དོན་ཁང་དུ་ཕེབས་སྐབས་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་སྐོན་པ་ཆེ་རིང་དང་། ཨེ་ཤ་ཡ་རང་དབང་རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་གི་བོད་སྐད་སྡེ་ཚོན་གྱི་



འགན་འཛིན་བཀའ་ཁྲོན་ཁྱིམ་ལུང་བཀའ་མཐོང་བསྟན་འཛིན་  
 རྣམ་རྒྱལ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་ནས་ཕྱོད་བསྐྱེད་སྤེལ་བཀའ་  
 རྒྱས་ལུས།

དེ་རྗེས་ལས་ཁུངས་ནང་ཕེབས་བཞུགས་རྗེས་སྐྱེ་ཚབ་  
 འོན་གཙོད་ནས་སྐྱེ་ཚབ་འོན་ཁང་གི་ལས་འོན་ལྷན་ཚོགས་  
 འོག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཁག་གཅིག་དང་། བཀའ་  
 ཁྲོན་ཁྱིམ་ལུང་བཀའ་མཐོང་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་ནས་ཨེ་ཤི་  
 ཡ་རང་དབང་རྒྱུང་འཛིན་ཁང་གི་ལས་འོན་སྐོར་འབྲེལ་བའདད་  
 སྟན་འོན་ལུས།

གཞན་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་དོན་ལས་འགུལ་ཁང་གིས་  
 བོད་དོན་ལུ་གཏུག་གི་ལས་འགུལ་སྤེལ་སྤྱོད་སྐོར་སོགས་

དོ་སྟོད་སྟོན་འོན་ལུས། སྐབས་དེར་ལས་འགུལ་ཁང་དེའི་  
 ཚོགས་གཙོ་སྐྱེ་ཞབས་མེ་མིའུ་མེ་ཁ་ཅེ་ Matteo Mececci  
 ཅས་ད་ལྟའི་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་གསར་པའི་འགོ་བ་མིའི་ཚོབ་  
 མང་གི་གནད་དོན་ཚོག་ལངས་སྤྱོད་འཛིན་འོན་ལུས་དང་།  
 དེར་གཞིགས་པའི་ལས་འགུལ་ཁང་ནས་ལས་འོན་ལུས་སྐྱེ་  
 སྤེལ་བཞེན་པའི་རྣམ་པ་དོ་སྟོད་སྟོན་འོན་ལུས་པར་སྤྱོད་  
 དབྱེས་ཚོར་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོག་གཉིས་ཚོག་  
 ཅས་ཀྱི་བཞག་གཅིག་ལ་བཀའ་སྐྱེལ་བསྐྱེད་པ་མ་ཟད།  
 བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་སྐོར་ལ་  
 བཀའ་བཟོས་ཞིབ་ལྷག་མཛད་དོ། །

# ཨ་འི་འོ་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་གི་ཀྱུན་སྡེད་ལས་འཛིན་གྱི་དམིགས་བསལ་བཅར་འདྲིར་ བཀའ་རྒྱལ་བསྐྱེད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༦ ཉིན། ས་གནས། ཨ་འི་རྒྱལ་ས་མ་ཤིང་ལོ་ལྷོ་གྲོ་བཅར་འདྲི་ལྷ་མི་ཨ་འི་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་གི་ས་  
སངས་དབྱེད་སྐྱེད། ཡིག་ཚོགས་ལ་འཛིགས་ཏེ་བཀའ་ལན་རྒྱུད་པ་དུས་སུ་བཀོད།

**དང་པོ།** ལ་ལོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་  
སྐྱེད་འཕྲུང་ས་སྐྱར་དེ་ནི་རྩོམ་པོ་དཔེ་དོན་ལྡན་བཤད་པ་  
ཡིན་ན་ཏེ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། བསྐྱེད་  
པ་བཟང་པོ་ཟེར་ནའང་འདྲ་རང་ལེ་ཆང་མ་དུ་ལྷ་མོད་མི་རིགས་  
འདི་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་གི་ཁོད་དུ་གནས་པའི་སྐྱབས་  
སུ་ལ་ལོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་སྐྱོན་མེ་ཇི་  
བཞིན་སྐྱར་བྱུང་བ་དེ་ལྟར་བྱུང་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
ནས་འཕྲུང་ས་སྐྱར་གྱི་ཉེན་འབྲེལ་ལྷ་བའི་སྐྱབས་སུ་སྐྱོགས་  
གཅིག་ནས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་འདི་ལྷ་བྱུང་ཆོམ་པོ་དང་གངས་ཅན་  
གྱི་ལྷོངས་སུ་སྐྱེ་བལྟམས་ཏེ་གངས་ཅན་པ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་  
དང་སྐྱབས་གནས་སུ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་པར་བཞུགས་པར་  
ཆོ་ཆང་མའི་སྐྱེས་པ་བཟང་པོ་དང་སྐྱོ་བ་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་དང་  
སྐྱོབས་པ་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་དེད་སྟེ།

སྐྱིད་བཅར་ལ་ལོང་ས་མཚོག་གི་འཕྲུང་ས་སྐྱར་ལ་  
སོགས་པ་ལ་ལོང་ས་མཚོག་དང་འབྲེལ་བའི་མཚན་སྐོ་གང་  
འདྲ་བཞིས་པའི་སྐྱབས་སྐྱོགས་གཅིག་ནས་ལ་ལོང་ས་མཚོག་  
གི་རྣམ་ཐར་དང་མཚན་རྗེས་དེ་དག་ལ་རྗེས་འབྲུ་རྒྱ་ཞིག་  
དང་། དེ་དང་དུས་མཉམ་པར་ལ་ལོང་ས་མཚོག་གིས་མར་ར་  
ཆོ་མོད་མི་ལ་བཀའ་སྐྱོབ་ལམ་སྟོན་ལེབས་པ་དེ་དག་ར་ཆོས་  
རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་ལག་བསྐྱར་དོན་འཕྲོལ་བྱེད་བྱུང་གྱི་འདུག་དེ་  
བསམ་སྐོ་གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་དེད་སྟེ།

གང་ཡིད་ཅེ་ན། ལ་ལོང་ས་མཚོག་གིས་བོད་མི་མཐུན་  
སྐྱིལ་འཕྲུང་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་  
དཔལ་ཡོན་ནམ་ཕྱི་ལོ་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤོད་ཅམ་མ་ཡིན་  
པར་ནང་སེམས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གོང་འཕེལ་ལོང་རྒྱུའི་ཐོག་  
ལ་སྐྱེལས་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱོན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་གོང་  
འཕེལ་འཕྲུང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་རང་ལེ་མོད་པ་ཆོས་ལ་ལོང་ས་  
མཚོག་གི་བཀའ་དགོངས་རི་བཞིན་ར་རང་ཆོ་སོ་སོའི་དོན་  
ནས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གང་འདྲ་བཅར་དགོས་ཀྱི་འདུག་  
གས། ལྷག་པར་དུ་ནང་ཆོས་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་དག་སྐོབ་  
སྐོར་བྱས་ཏེ་སོ་སོའི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་ནམ། དེ་བཞིན་  
བྱམས་སྣེད་རྗེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྐོར་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་  
གང་འདྲ་གཏོང་དགོས་སམ། དེ་ར་ཆོའི་ཉིན་ལེའི་འཚོ་བའི་  
ནང་དུ་ཡང་ཡང་འབྲུག་གསོ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་ཡང་ནས་  
ཡང་དུ་བསྐྱེད་སྐྱེས་གཏོང་དགོས་པ་དེ་ལྷ་བྱེད་གནད་དོན་  
ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མེད་དམ་སྟེ།

**གཉིས་པ།** རོས་ཀྱི་བསམ་པར་མཐུན་སྐྱིལ་ཞེས་པ་  
གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཆོས་འཛིན་ཉེན་གང་ཐད་  
ནས་བཤད་ཀྱང་མཐུན་སྐྱིལ་ནི་ར་ཆོའི་སྐྱོབས་ཀྱིས་ཆེ་  
ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་མཐུན་སྐྱིལ་ཞེས་པ་བཟོ་རྒྱ་  
དཀའ་ལས་ཁག་སོ་ཞིག་དང་ཡིན་ཡང་མཐུན་སྐྱིལ་གཏོང་  
བཤིག་གཏོང་རྒྱ་ལས་སྐོ་སོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།



དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་རང་རེ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་སླེལ་  
 བའས་ཡང་ན་ཚོས་སྤྲུགས་དང་ལུང་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་  
 བོད་གངས་ཅན་པ་ཟེར་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་ཞེན་ཞོག་ད་  
 ལྟ་རེ་བཞེན་ཞིག་པལ་ཆེར་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་སྲིད་མེད་  
 ཅེས་ལབ་ཀྱང་འགྲིག དེ་ལྟ་བུ་འོད་དགོས་རྒྱ་གཙོ་ལོ་ལོར་  
 ས་ལ་སྤྲུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དབུ་ཁྲིད་ལམ་སྟོན་དང་  
 དེ་བཞེན་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་སྐྱ་ཆེན་དང་དེ་བཞེན་པོད་མི་  
 ལྷག་བསམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་ཚོད་མང་པོ་བཏང་།  
 དེ་བཞེན་སྐུ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱད་དུ་བསད་དེ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 ལས་གྲུབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་དང་  
 ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་གྲུབ་འབྲས་སྐྱབ་མེད་པ་ཐོབ་ཡོད་ཅེ་ན། དེའི་  
 གྲུབ་འབྲས་དེ་དང་ཚོས་རྒྱུ་ཚོས་སྐུ་མི་འགྲོ་བ་ཞིག་དང་དེ་སྲུང་  
 སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཉེ་བའི་  
 ཆར་བཅན་ཁྲོལ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཅུང་ཅམ་ཅུང་  
 ཅམ་ཚོལ་ཁའི་འཐེན་འབྲེད་མཉམ་བུ་འབྱུང་བཞེན་པའི་གནས་  
 ཚུལ་ཆགས་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཉ་ཅང་དང་ཚོར་གཏམ་ངན་ནམ་

གནས་ཚུལ་ངན་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 ནས་དང་ཚོས་བག་ཡོད་ཅན་ཤེས་སྤྲུགས་ཆེ་བསྟེན་དགོས་  
 པར་གྱུར།  
 དེ་བཞེན་ལ་ལོར་ས་ལ་སྤྲུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ད་  
 ལྟ་དུང་གངས་བརྒྱུད་ཅུ་གྲུག་ཉེས་སུ་ཤེབས་ཀྱང་ད་དུང་  
 ཡང་འདྲ་མ་གླེང་གང་སར་ཞབས་བཅགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་གནས་  
 ཚུལ་དང་དེ་བཞེན་བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་  
 གིས་བསྐྲུགས་མཛད་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དང་ཚོ་བོད་  
 པ་རང་གི་རོས་ནས་བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་  
 ལ་དོ་སྤང་བཞེད་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གཤམ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་དང་ཚོ་  
 ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཀྱི་གངས་འབོར་མང་དུ་འགྲོ་  
 བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོའི་རོས་ནས་བོད་པའི་ཚོས་  
 དང་རིག་གཞུང་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྤང་མང་ཅམ་བཞེད་ཏེ་གང་  
 ལྟར་སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་སོ་སོས་བདག་པོ་ཡག་  
 པོ་ཞིག་རྒྱལ། སྲུང་སྐྱོབ་ཡག་པོ་ཞིག་བཞེད་སྐབ་ན་གཞི་ནས་  
 མི་གཞན་ལ་སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་བརྗེ་བཀྱར་བཞེད་

རོགས་ཞེས་ལབ་རྒྱུ་ལྟེ་སློབ་ས་པ་ཞིག་ཡོང་ངེས་ཡིན། དེ་མིན་  
སོ་སོས་ཡག་པོ་བཤིད་མ་རྒྱབ་ཆེ་མི་གཞན་ལ་བརྩི་བཀུར་  
བཤིད་རོགས། སྤང་སློབ་བཤིད་རོགས་ཞེས་ལབ་ཀྱང་རང་  
གི་སློབ་ས་པས་མི་ལྡེང་བ་ལྟ་བུ་ལྷུང།

**གསུམ་པ།** ད་ལན་ཡོ་རོབ་དང་བྱང་ཨ་རིར་རོས་རང་  
བསྐྱོད་དགོས་པའི་ལས་འཆར་དེ་དམིགས་བསལ་ལྟ་བུ་  
ཆགས་ཡོད། དེ་དམིགས་བསལ་གང་ཆགས་ཡོད་དམ་ཞུས་  
ན། རྩོགས་གཅིག་ནས་ད་ལོ་ཡོ་རོབ་ལས་དང་པོ་དབྱིན་རིའི་  
ལུང་པར་ཕྱིན། དབྱིན་རིའི་རྩོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་  
བཤད་ན་དབྱིན་རིའི་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་ཉེ་པའི་རྒྱལ་  
ཁབ་ཅིག་ཆགས་ཡོད། རོས་ལ་མཚོན་ན་དབྱིན་ཡུལ་དུ་འགོ་  
རྒྱུ་ཐེངས་དང་པོ་ཆགས་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
དམིགས་བསལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྣང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད་སྟེ།

དེ་ནས་ཁེ་ཏུ་ཏུ་མཚོན་ན་ཐེངས་པོར་གྱུར། ཁེ་ཏུ་  
ཏུ་བྱང་ཨ་རིའི་ནང་དུ་བོད་རིགས་ཀྱི་མི་འབོར་མང་ཤོས་ཀྱི་  
རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཆགས་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་དེར་བརྟེན་ལྷོ་གསུམ་  
གཅིག་ནས་པ་གིར་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཁབ་དང་དེ་བཞིན་  
དང་ལྡན་པ་དག་གི་འདོད་ཚོལ་སྐོང་རྒྱ། དམིགས་བསལ་དུང་  
ཚོ་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་རྣམས་རྒྱག་འཕྲད་བྱ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་  
འཆར་གཞི་བཞག་པ་རིེ་བཞིན་དང་མཚན་ས་རེ་འཆར་གཞི་  
ལས་ལྟག་པ་ལུག་སུམ་ཚོགས་པ་གང་འཚན་ས་བྱུང་སོང་སྟེ།

**བཞི་པ།** རོས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ཅན་། དོན་ཚན་  
གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་སྟེ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་  
དམིགས་བསལ་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་  
རྒྱ། གཉིས་པ་སྟེ་རྩོད་མ་རྒྱུན་སྤིལ་དོག་ཅ་གཅིག་སྤིལ་  
བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་རྩོད་མ་རོས་ཀྱིས་བསམ་པར་སྤྱིར་  
བཏང་བྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་སྤྱི་དང་ལྟག་པར་དུ་

ཁེ་ཏུ་ཏུ་མཚོན་རིགས་ཀྱི་གངས་འབོར་ལྷགས་ཆེན་ཡོད་  
སྟེ་ས་དེས་ཁོ་རང་ཚོའི་མི་རབས་གསར་པ་དེ་དག་གིས་བོད་  
པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སྟེ་ལ་གསུམ་གཚོད་  
ཅམ་རྒྱབ་མིན་ཞེས་པ་རྩོད་ཚོད་མ་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆགས་  
འདུག། བཀང་རེད་ཅེ་ན། བོད་པ་གཞོན་སྐྱེས་གསར་སྐྱེས་མང་  
པོ་ཞིག་ཐོན་བོད་སྐད་རྒྱུ་རྒྱ་དང་བོད་ཡིག་སློབ་རྒྱུར་དཀའ་  
ངལ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་མ་ཤེས་  
ཆེ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤང་སློབ་བྱེད་ཅེས་པ་ཉ་  
ཅང་དཀའ། རྩོད་དང་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་དབར་གྱི་ཐད་  
ཀའི་འབྲེལ་བ་ཆད་ཉེན་དེ་ལྟར་གྱུར། རྒྱུ་མཚན་དེར་བརྟེན་  
ནས་རེས་པར་བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་པོར་ཚོས་རེས་  
པར་དུ་སློབ་སློང་བྱ་དགོས་ཞེས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རོས་རང་གི་རེ་  
བའམ་བསམ་འཆར་བཏོན་པ་ཡིན། རེ་བ་དང་བསམ་འཆར་  
བཏོན་པ་ཅམ་གྱིས་མི་མན། དེ་དངོས་ཡོད་ཐབས་བྱས་དང་  
སྤང་སློབ་ཀྱི་ལག་ལེན་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཞེས་  
པའི་ཐབས་རྒྱས་ཤིག་དགོས། སྤྱིར་བཏང་རྩོད་པའི་  
སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ས་གནས་སོ་སོར་བརྟེན་དང་ཁོ་རང་  
ཚོས་གཟུང་འབོར་རེའི་གཟུང་མཐུག་ཏུ་བོད་པའི་སྤྱུག་གུ་དེ་  
དག་ལ་བོད་ཡིག་དང་བོད་པའི་གཞས་ཞབས་ཤོ་བསྐྱབ་རྒྱུ་ལ་  
སོགས་པ་དེ་འདྲའི་ལས་རིམ་ཡོད་བཞིན་པ་དང་། ཡིན་ཡང་  
གཟུང་མཐུག་ཏུ་བསྐྱབ་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་གཚོད་ཅམ་པན་  
ཐོགས་སམ། ལྷག་པར་དུ་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་སྟེ་པ་ས་  
ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱུག་གུ་དེ་བཞིན་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་ཤེས་རྒྱ་  
གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་གཚོད་ཅམ་བརྩི་འཛོག་བཤིད་  
ཀྱི་ཡོད་དམ། རྒྱན་གཏན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་བོད་སྐད་གཚོད་  
ཅམ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་གནས་  
རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད། ལྷག་པར་དུང་

ཚོ་ཞིན་ཁྲ་དང་ཨ་མི་རི་ལ་སོགས་ལ་བར་ཡོད་པའི་གྲངས་  
 འཁོར་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅན། མ་འོངས་པ་ལ་བོད་རང་  
 གི་ངོས་ནས་སློབ་གྲྭ་ཞིག་རྒྱ་བ་སྐབ་ན་གཟམ་མཚུག་གི་ལས་  
 རིམ་ཚམས་ལོན་པར་དངོས་ཡོད་ཉིན་གང་སློབ་སྦྱོང་གྲེང་ས་  
 ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་རྒྱ་བ་སྐབ་ན། སྤྱིར་བཏང་སློབ་  
 གྲེང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱ་བ་སྐབ་འགན་སོགས་གང་ཅིའི་ཚོགས་  
 དཀའ་ངལ་ཡོད་ཀྱང་ཚོས་དཀའ་ངལ་དེ་བཞིན་ཁྱད་བསད་  
 བཞིས་ཏེ་དེ་འདྲའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་བརྒྱ་བ་སྐབ་ཚེ་གང་ལ་གང་  
 འཚམས་ལེགས་པོ་མི་འོང་ངམ་བསམ་པ་ངོས་ནས་དེ་ལྟར་  
 དབྱ་གྲི་འདུག་ཅེས་བཤད་རྒྱ་བྱུང་། ཉན་ཉན་ད་ལྟ་ནས་བསམ་  
 རྒྱུ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་དང་ད་ལྟ་ནས་མ་བཞིས་ཚེ་གནས་  
 ཚུལ་ནི་རྩ་བའི་ཏུ་ཏུ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་  
 དེ་ལྟར་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་  
 སློབ་སྦྱོང་གྲྭ་རྒྱ་དེ་ཚོའི་ཚོགས་ཏུ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་ཚང་མས་ཕྱར་  
 གྲུ་མཉམ་འདེགས་གྲེང་དགོས་ལ། ཚོས་ཚོགས་དང་བོད་  
 རིགས་སྤྱི་མ་སྐབས་ཚོགས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་ཚང་མས་ཕྱར་གྲུ་མཉམ་  
 འདེགས་ཀྱིས་དེ་ལྟ་བུ་བཞིན་སྐབ་པ་བྱུང་ཚེ་ལེགས་པོ་ཞིག་  
 འབྱུང་གི་མེད་དམ་སྙམ།

**ལྷ་ས།** རོས་ཀྱིས་དང་པོ་རོས་ཀྱི་སྦྱེད་གྲེང་དང་སྦྱེད་མ་  
 བས་སྤྱི་ཚོགས་དུ་རྒྱུའི་ཚོགས་ཏུ་གསུངས་པ་རོས་ཀྱིས་ཆ་མ་  
 རྟོགས། རོས་ཀྱི་རོ་ཤེས་པ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟར་གསུང་འདུག་  
 ཅེས་རོས་ལ་མིག་སྒྲོན་བྱུང་། དེར་བརྟེན་སྤྱིར་བཏང་དཔོ་  
 བོད་དུ་རོས་ཀྱི་སྤྱེས་སྐར་ལ་སྒོན་མ་དང་མི་འདྲ་བར་མི་མང་  
 པོ་ཞིག་གིས་སྐབས་སྐབས་སྤྱི་ལེ་སྤྱེས་སྐར་དེ་བཞིན་མི་  
 མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐར་ལས་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སྐབས་བཞིས་ཏེ་  
 གང་སར་སྤྱེས་སྐར་གཏོང་རྒྱ་སོགས་གནང་ཡོད་སྙམ།

དེའི་ཞོར་དུ་རོས་ཀྱི་སྦྱེད་གྲེང་དང་སྦྱེད་མ་གཉིས་ལ་

སྐད་ཆ་བཤད་རོགས་ཞེས་དེ་ལྟར་བཤད་མེད་དམ་སྙམ།  
 གང་ལྟར་དེ་ལྟར་མཚོང་སོང་། མཚོང་དུས་ཚན་སེམས་བ་  
 ཁྱད་མཚར་ཞིག་འདུག། །སེམས་བ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་དང་  
 བཤད་མི་ཤེས་པ་དུ་ཤོར་དགོས་རྒྱུ་ཁྱད་མཚར་པོ་ཞིག་ཏུ་  
 བྱུང་། ཡིན་ཡང་དེའི་སྐད་ཆ་དེ་ཐད་ཀར་རོས་ལ་གསུངས་པ་  
 ཞིག་དེད་མི་འདུག། །སྤྱིར་བཏང་རོས་ཀྱི་སྤྱེས་སྐར་ཡིན་ཅན་  
 དེའི་ཚོགས་ཏུ་ཞོང་རྣམས་བཞུགས་ཀྱིས་སྒོན་ལམ་གང་ཡོད་པ་  
 དེ་མར་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་རོས་ལ་ཐད་ཀར་གསུངས་པ་  
 མིན་ཅན། རོས་ཀྱིས་དེ་ལ་དམིགས་བསམ་ལན་འབྲུལ་རྒྱ་  
 དང་ལན་བསྐྱར་རྒྱ་གང་ཡང་བྱུང་མ་སོང་།

**ཏུག་ས།** སྤྱིར་བཏང་རོས་ཀྱིས་ཞིན་ཁྲའི་མང་ཚོགས་  
 ལ་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་པོ་སྤྱེ། མཚམས་དེང་  
 ཚོ་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚོགས་ཏུ་མགོ་  
 བརྒྱས་ཏེ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དབུ་མའི་ལམ་དང་རང་བཙན་  
 ཞེས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚོད་རྒྱུག་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྲངས། དརོས་  
 ཡོད་གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ཀྱི་མངོན་འདོད་གང་  
 ཡིན་པ་ཞོང་ཚོ་ལ་དངོས་ཡོད་ཞོང་ཚོ་པ་གིར་དཔེར་ན་མེ་ལྷ་  
 བྱའི་མེ་འོབས་ནང་དུ་ཚུད་ཡོད་པ་དེ་ལ་ང་ཚོས་བསམ་སློབ་དེ་  
 ཅམ་བཏང་མ་སྐབས་པར་ཚུར་ཅམ་དུ་ང་ཚོ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བ་  
 མ་སྐབས་མ་སྐབས་ཀྱི་ཚོད་པ་རྒྱབ་སྤེ་དེ་ལྟར་བྱས་ཅན་སེམས་  
 བ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་འདུག་བསམ་པ་དུ། དེས་པར་ང་ཚོས་དརོས་  
 ཡོད་གནས་ཚུལ་གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་དཀའ་ངལ་  
 ག་རེ་འདྲེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་མངོན་འདོད་གང་ཡིན་པ་  
 དེ་དག་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེ་  
 དག་ཤེས་པར་གྲེང་བ་ལ་སྤྱིར་བཏང་གསུང་འདུག་བརྒྱད་  
 ལམ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ལེགས་པོས་སོ་སོས་དངོས་ཡོད་  
 མངོན་སུམ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་རྒྱ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། གང་ལས་སྤྱོད་

བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་ཚོ་བོད་དུ་  
 འགོ་རྒྱུར་ཅུང་ལས་སླ་བ་ཡོད་ཅན། དཔེར་ན། ཨ་རི་མི་རི་  
 ཀའི་མི་སེར་ཆགས། དེ་བཞིན་ཁེ་ན་ཏའི་མི་སེར་ཆགས་པ་  
 ཡིན་ན་བོད་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུར་ཅུང་ལས་སླ་བ་དང་དེས་པར་བོད་  
 དུ་ཕྱིན། མི་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་གཞོན་སྐྱེས་མང་པོ་  
 ཞིག་གིས་བོད་ཅེས་པ་གོ་བ་དང་པར་མཛོང་བ་མ་གཏོགས།  
 དངོས་ཡོད་བོད་ཅེས་པ་སོ་སོས་མིག་མཛོང་ལག་བྱིན་མེད་ཅ་  
 བ། པར་བོད་དུ་བསྐྱོད་དེ་སོ་སོས་བོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དེ་དག་  
 མིག་གིས་མཛོང། བོད་དུ་འདུག་མའི་བོད་པ་དེ་དག་ལ་སྐྱད་  
 ཆ་བཤའ་ན་ཅུང་ཚོར་བ་འབྱུང་དེས་ཡིན། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འཚར་  
 སོངས་བྱུང་བའི་གཞོན་སྐྱེས་ཁ་ཤས་བོད་དུ་ཕྱིན་ནས་རྒྱུར་  
 འོང་དུས་འབྱུང་བ་ཕྱིན། སློན་མ་བོད་པའི་སྐོར་ལ་དེ་ཅམ་དོ་  
 སྐང་མེད་པ་དང་དེ་ཅམ་བཅེ་དུང་ཞེན་ཁོག་མེད་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་  
 ཞེན་ཁོག་དང་བཅེ་བ་ཆེ་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་རིགས་ཁ་ཤས་མཛོང་  
 རྒྱ་འདུག །རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་གཞིས་ལུས་  
 རྒྱ་ཆའི་མི་མང་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱ་དང་ཁོར་ཚོའི་གནས་  
 ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་རྒྱ་ང་ཚོས་མི་གཞན་གྱི་དག་ནས་  
 བརྒྱུད་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དངོས་སུ་ཉམས་  
 མྱོང་བསགས་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་དུ་གྱུར། དེ་ལྟར་  
 བྱུང་ཆེ་རང་རེ་གཞི་ནས་གཞིས་དང་ཁྲེས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་  
 མ་ཚད་པར་སྤ་མ་སྤད་དེ་འབྱུང་དེས་ཡིན། དེ་མིན་གཞིས་སུ་  
 འདུག་མི་ཚོས་ཁྲེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཅམ་ཉ་མ་གོ། ཁྲེས་སུ་  
 འདུག་མི་ཚོས་གཞིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཉ་མ་གོ་བ་ལྟ་བུ་གྱུར།  
 དེ་བཞིན་ངོས་སྐྱེར་ལ་མཚོན་ན། སྤྱིར་བཏང་སྐབས་དེ་དུས་  
 ངོས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་དང་སྐྱེད་བྱེད་དང་སྐྱེད་མའི་ལན་དེ་དག་སྤྱི་  
 ཚོགས་ལྷན་ཀྱི་འཛིན་དུ་མཛོང་དུས་ཅན་ལྷོགས་གཅིག་ནས་  
 ཚོར་བརྟེན་པོ་ཆགས། དེའི་ཐོག་ཏུ་ལོ་བཅོ་བརྒྱུད་ཅམ་ཕྱིན།

སྐྱེད་བྱེད་དགུང་ལོ་བརྒྱུད་ཚུའི་ནང་དུ་སྤྲོས་པས། ད་དུང་དགུང་  
 ལོ་ག་ཚོད་བཞུགས་ཆ་མ་རྟོགས། སྤྱིར་བཏང་ངོས་ལ་ཀམ་པ་  
 རེད་ཅེས་མིང་བཏགས་ཅན་ལས་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།  
 མིང་རྒྱུག་པོ་དང་ལས་འགན་ཆེན་པོ་དེ་གས་ཆེན་པོ་རེད་དེ་  
 ཡིན་ནའི་སློན་ལ་སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་  
 ཆ་ནས་སོ་སོའི་པ་མའི་རེ་བ་མཐའ་མཐའ་རེ་བ་གཅིག་དུ་དེ་  
 འབྲུབ་རྒྱུར་འབད་བརྟེན་བྱ་རྒྱུ་རང་རེ་འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་  
 པའི་ཆ་ནས་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་པལ་ཆེར་དེ་གལ་ཆེན་  
 བོར་བཅེ་དེས་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་པ་རྒྱུད་པ་མ་ཡིན། དང་རྒྱ་  
 བག་གི་ལུགས་སོལ་ནང་དུ་འདྲ་བཏགས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་  
 བརྟེན་ནས་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱད་ཅུང་ཆ་ལུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་རེད།  
 ཡིན་ནའང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཤའ་ན་ང་ཚོ་བོད་པ་ཞེས་  
 པ་བོད་རེ་བ་ཅན་ཞེས་སྐད་ཆ་ཤོད་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
 རྒྱུན་གཏན་ང་ཚོས་ག་དུས་བཤའ་ཀྱང་དམའི་ལོ་གསར་དུ་  
 བཏང། སང་གནངས་ལོའི་ལོ་གསར་ལྟ་ས་དུ་བཏང་ཞེས་དེ་  
 ལྟར་བཤའ་དེས་ཡིན། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན། རེ་  
 བར་ལོ་གཅིག་གཉིས་ནང་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་ན་བསམ། གཞན་མ་  
 གཏོགས་པ་མ་གཉིས་དགུང་ལོ་མཐོ་པོ་དང་ག་དུས་གཤེགས་  
 བེ་ཚོམ་ཡིན་ཅན་ལོ་གཅིག་གཉིས་ནང་དུ་མ་སྐྱབ་ཆེ་སྐྱབ་  
 རྒྱ་ཉ་ཅང་དགལ། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་རེ་བ་རེད་ལ་རེ་བ་དེ་  
 བཞིན་འབྲུབ་རྒྱ་ཅུང་དགལ། གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་དང་  
 ལྷབས་བསྐྱེད་དགོས་པར་གྱུར།

**བདུན་པ།** དངོས་ཡོད་ང་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་  
 ཞིག་ཡིན་ནས་བཟུང་ལྟ་ཉ་ཅང་སེམས་སྐྱོད་དགོས་པ་ཞིག་དང་  
 སོ་སོའི་པ་མ་སྐྱབ་མཆེད་བྱེད་ཀ་པར་དང་བྱེད་ཀ་རྒྱར་ལྷག་  
 དེ་གཉིས་སྐྱབ་མ་བཟུག་པ་དང་། པ་མ་སྐྱབ་མཆེད་སྐྱབ་རྒྱ་  
 རང་རེ་འགོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་ངས་འགོ་བ་མའི་བདེ་སྐྱིད་ཡིན་

བས་བདེ་སྲིད་བཀའ་འགྲོག་བསྐྱེས་ན་འོས་ཤིང་འཚམས་  
བཞིག་ཏུ་མི་འགྲུལ་དཔེར་ན། རོས་ལ་མཚོན་ན་ད་ལྟ་སྲིད་  
བྱེད་དང་སྲིད་མ་གཉིས་ཚུར་དང་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཕེབས་རྒྱུ་དེ་  
བ་དཀའ། བ་གིར་ཉར་ཏེ་ལྷ་ས་དང་རྒྱ་ནག་ཏུ་བསྐྱོད་སྐབས་  
ཡུང་ཚོགས་མཚན་ཞུས། མཚམས་དེ་ཚོགས་མཚན་མ་ཐོབ་པ་  
དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་འོང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་  
བསྐྱོད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་དཀའ། བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ལ་ཕྱི་  
རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་ཚོགས་རྒྱུ་དེ་ལག་ཁྲེང་མེད་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཏུ་ཅང་ཡིད་སྐྱོད་གོས་པའི་གནས་ཚུལ་དུ་གྱུར།

**བརྒྱུད་པ།** རོས་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་དེའི་ཐོག་ཏུ་  
དམིགས་བསལ་འབོད་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་མེད། (ལབ་ཡུམ་གཉིས་)  
ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་རྒྱ་དཀར་བས་འབོད་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་དཔེར་  
ཡིན་ཡང་ཐབས་ཤེས་གཅིག་སྟེ་གང་ལྟར་ཡང་ས་མ་གཉིས་  
ཚུར་མི་འོང་ནའང་ཡང་ན་ས་ཆ་གཞན་ཏེ་ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་བ་ག་གེ་  
མོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱབས་རྒྱུ་བྱུང་ན་འཕྱིགས་པའི་སྐྱམ་པ་དེ་ལྟར་འདྲ།

**དགུ་པ།** རོས་རང་རྒྱུན་གཏན་ཚེས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་  
ཐོག་ནས་སློབ་རྒྱ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མིན་སྐབས་དེའི་ཡོད་ཀྱི་  
གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཞིག་འདུག་ཅེས་ཞུ་བྱ་རྒྱུ་དཀའ། ཡིན་  
ཡང་རྩོད་ལྟ་བུར་ཕྱོད་ཀྱི་བོད་པའི་གནས་སྐབས་ཕྱོགས་  
གཅིག་ནས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། གང་ཡིན་ཞེ་ན།  
བོད་ནས་ཚུར་འབྱོར་མི་ཉུང་དུ་བྱིན། དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་མང་  
ཆེ་བ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བྱིན། ལ་ལ་བོད་དུ་བྱིར་ལོག་པ་དེ་ལྟར་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ལ་དཀའ་ངལ་རབ་དང་རིམ་བ་  
མང་པོ་ཞིག་འབྲས། རྩོད་ལ་དེའི་ཡོད་པོ་སོ་སོའི་རོ་རྟགས་  
ཀྱི་ལག་འབྲེར་ཚད་ལྡན་མེད་ཅན་དེའི་ཐོག་ནས་ཀྱི་མི་སེར་  
འགྲུང་རྒྱུར་འག་པོ་དང་མི་སེར་ཆགས་ཡུང་གནས་ཚུལ་དང་  
དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འོང་བཞིན་ཡོད་སྐྱེ། སྐབས་བཅོམ་

ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཚང་མེད་སྐབས་བོད་པ་དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོགས་  
ཀྱི་མི་ལྟ་བུ་སོ་སོ་ཤིང་བརྟན་པོ་འདུག་རྒྱ་དེའི་ཡོད་དུས་  
གཏན་དུ་བསྐྱེད་དེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སེམས་བསྐྱོད་སྐྱོད་ཆགས་  
རྒྱ་མེད་པ་དེ་འདྲའི་ཚོར་བ་འོང་བཞིན་ཡོད། བོད་པ་མལ་ཆེ་  
བ་ལ་དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་གང་སར་ཐབས་  
ཤེས་བཏང་སྟེ། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་དེ་ཐབས་ཤེས་བཏང་།  
དཔེར་ན། རོས་ཀྱི་རྩ་ས་སྐུ་མའི་མིང་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་  
སྐབས། མོ་རྒྱལ་མི་མང་པོ་འོང་བཞིན་འདུག། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་  
འབྱོར་གྱི་ཡིན་གང་འདྲ་འོང་ས་རེད། ཅི་འདྲ་འོང་ས་རེད་ཅེས་  
ཞུ་མི་མང་པོ་འོང་བཞིན་འདུག། དེ་དག་ལ་བལྟས་ཅན་ས་  
གིར་སྐྱེས་སྐྱེད་དེ་འདུག་སྟེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱེད་པའི་བཅོམ་  
ཁྲོལ་ཀྱི་སྐྱིག་འདུགས་ཨ་མ་ཡོད་སྐབས་དེའི་ནང་དུ་འདུག་  
རྒྱུ་དེ་འདྲོད་པ་འབྲུང་བཞིན་མེད་སྐྱེ། དེའི་གནས་ཚུལ་དེས་  
རྩོད་བཅོམ་ཁྲོལ་ཀྱི་སྐྱི་ཚོགས་ཨ་མ་ཡོད་པ་དེ་མ་འོངས་པ་  
ལ་བྱས་པ་ཚུང་དུ་འབྱོར་སྐྱེ། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དེ་རེད།  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྩོད་ལྟ་བུར་དུ་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་  
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོགས་ཀྱི་དབུ་མེད་ལས་སྟོན་ནས་སྐྱེད་ཆ་བྱང་  
པོ་བཞད་ན་མི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འདུག་པ་ལྟ་བུ། ཁོང་གིས་  
གཞིགས་ཀྱི་རེད། ཁོང་གིས་མཚན་ཀྱི་རེད་ཟེར་རྒྱུ་དེ་འདྲ་  
ཞིག་ལ་བརྟེན་པ་ལྟ་བུ། མ་འོངས་པ་ལ་སྐྱེས་སྐྱེད་དེ་ལ་གོང་  
ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོགས་གཏུས་ཡིན་ཡང་རྩོད་  
དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་དཀའ། དེར་བརྟེན་རང་རེ་  
བོད་པའི་རོས་ནས་མ་འོངས་པ་ལ་བོད་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་  
འོང་མི་འོང་ཞེས་པ་རང་རེ་བོད་པ་མང་ཚོགས་ཚོས་བསམ་  
སློབ་གཏོང་སྐབས་རྩོད་བྱེད་སྐབས་ལས་སྐབས་ལ་རག་ལས་  
ཡོད་སྐྱེ། ཡིན་ཡང་རྩོད་བོད་པའི་མང་ཚོགས་ཚོའི་བསམ་  
སློབ་ཆུ་ཚད་གཚོད་ཅན་ཡོད་དམ། བསམ་སློབ་གཚོད་ཅན་

བཏང་ལུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། རང་རེས་ཐག་གཅོད་བཟང་བཅའ་བཅའ་  
 རང་ཞིག་ལྟེན་ལུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། ད་དེ་ཚོད་དཔག་མི་ཐེག་  
 རྒྱ་དང་དེར་བརྟེན་ངེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་སོ་  
 སོའི་ངོས་ནས་མ་འོངས་པ་ལ་མང་ཚོགས་རང་གི་ངོས་ནས་  
 ལུབ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་བསམ་སློབ་བཏང་དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གཞན་ཆེ།  
 གང་རེད་ཅེ་ན། ལུག་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་  
 གིས་དམངས་གཙོའི་ལམ་སློབ་འགྲོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་  
 དགོས་ཡོད། སོ་སོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་དེ་དག་ཚང་  
 མ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་རྒྱ་གཞུང་ཡོད། དེ་གསུང་  
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་འོངས་པ་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ལུབ་  
 རྒྱ་ཞིག་དང་རིམ་བསམ་མང་ཚོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་རྒྱ་དེ་  
 འདྲའི་གོ་སྐབས་ཤིག་གསོལ་རས་སྐྱེལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
 རང་རེས་དངོས་ཡོད་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྩིས་ཏེ་སོ་སོ་

སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡིན་བསམ་སྟེ་དེའི་ཐོག་ནས་ང་  
 ཚོས་སློབ་སྦྱོང་མང་པོ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་དང་ཡང་རྒྱས་མང་  
 པོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དེ་ཏུ་ཅང་གལ་གནད་ཆེ། གཞན་མ་  
 གཏོགས་ངོས་ཤོག་ལངས་པའི་ཁ་སྐྱབས་ཏུ་འུར་སྐྱ་རྒྱལ། ཟང་  
 ཟིང་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་དངོས་ཡོད་སོ་སོས་རྒྱུན་གཏན་ནས་  
 རིག་པ་སྦྱིན་སྟེ་དེའི་ཐོག་ཏུ་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ། གང་  
 འདྲ་བྱས་ན་ལེགས་སམ། གང་འདྲ་བྱས་ན་བོད་སྤྱི་ལ་ཕན་  
 ཐོགས་འདུག་དེ་འདྲའི་བསམ་སློབ་གཏོང་མི་མང་པོ་དེ་ཅམ་ཨེ་  
 ཡོད་དམ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་མ་འོངས་  
 པ་ལ་སྐྱབས་རྒྱུང་འིང་པོའི་འཆར་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་བཟོ་  
 དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གཞན་ཆེ། གནས་སྐབས་འགྲོ་ལུབ་ཅམ་  
 ཀྱིས་ཕན་མི་ཐོགས། ལུགས་ཇེ་ཆེ།

**ཨེ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་བོད་སྐད་སློབ་ཚན་ནས་དམིགས་བསམ་བཅང་  
 འབྲིར་བཀའ་སྐྱེལ་བསྐྱེད་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༦ ཉིན། ས་གནས། ཨ་འི་རི་རྒྱལ་ས་སྐུ་ཤིང་འོག། བཅར་འཛི་ལུ་མི་ཨེ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུང་འཕྲིན་  
 ཁང་གི་རིག་ལུན་སློབ་ལ། ཡིག་ཚོགས་ལ་འཛིགས་ཏེ་བཀའ་ལན་རྒྱུང་བ་དུས་སུ་བཀོད།

**དང་པོ།** རོས་དཔལ་དབྱེན་ལུལ་དང་ཁེ་བ་ཁེ་བ་ལུལ་ཏུ་  
 བསྐྱོད་ཐངས་ཐོག་མ་དང་སློབ་མ་ནས་དབྱེན་འི་དང་ཁེ་བ་ཁེ་  
 ཞེས་ན་ཚོག་ཏུ་ལན་མང་ཐོས། དེར་བརྟེན་དངོས་སུ་ཉམས་སུ་  
 རྒྱུང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཅན་དེས་དགའ་ཚོར་རམ་དོན་སྤྱིང་  
 ལུག་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་སྟེ།  
 ལྷིང་བཏང་དཔལ་རོས་རང་དབྱེན་ལུལ་ཏུ་བསྐྱོད་  
 སྐབས་ཏུ་སྐྱོད་ཀྱང་སྐྱོད་ཏུ་ཞིག་དང་དེའི་ཐོག་དོས་རང་

དབྱེན་འི་རི་རྒྱལ་ས་ལོན་འོན་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་འབར་  
 གས་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་བྱུང་སྟེ་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱི་  
 ལོགས་སུ་བསྐྱོད་རྒྱུར་སྐྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཕྲིག་མིན་  
 ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ནས་ཀྱི་ལོགས་ལོན་འོན་ཤིང་ཁྲིར་ནང་  
 ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དེ་ཅམ་མ་བྱུང་བར་ཅུང་སློབ་པ་ཏུ་  
 ལྷུལ། མ་འོངས་པར་ཡང་བསྐྱར་ལོན་འོན་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་  
 སྐབས་བྱུང་ཆེ་ལོན་འོན་ཀྱི་ཤིང་ཁྲིར་མང་ཅམ་བལྟ་བུ་རྒྱ་

དང་མང་ཙམ་རྒྱུ་ས་ཡོན་བཞི་རྒྱ་བྱུང་ན་སྐྱམ།

ཁེ་ན་ཏ་ལ་རྒྱ་བ་གཅིག་ཙམ་གྱི་མཚན་རིམ་ཡོད་པས་  
དེའི་ནང་དུ་གཙོ་བོ་ས་ཆ་འདྲ་མིན་ལ་ཚོས་ཚོགས་ཁག་འདྲ་  
མིན་དང་དེ་བཞིན་ཚོས་འཆད་བགྱིད་རྒྱ་ལན་འགའ་བྱུང་། དེ་  
དང་དུས་མཚུངས་ཁེ་ན་ཏ་ལ་བོད་རིགས་ཀྱི་གངས་འབོར་  
ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་སྐབས་རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་བོད་  
རིགས་མི་མང་དེ་དག་ཐུག་རྒྱུའི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་  
ཉུང་ལོ་འཛིན་གྱིས་ས་ཆ་གང་དུ་བསྐྱོད་ཀྱང་དེའི་ས་ཁུལ་དུ་  
མཚེས་པའི་བོད་རིགས་གང་མང་ཞིག་ཐུག་འཕྲད་ཀྱི་འབད་  
བཅོམ་ཞུས་པ་ཡིན།

ཨ་མི་རི་ཀ་ལ་ད་ལན་གྱིས་ཐེངས་བཞི་ཙམ་སྐྱབས། ད་  
ལན་མ་ཤིང་ཤོན་དུ་བསྐྱོད་རྒྱ་སྤོགས་གཅིག་ནས་མ་ཤིང་  
ཤོན་དུ་མི་སྣ་གལ་ཆེན་ནས་གཙོ་བོ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་དེ་  
བཞིན་ཆབ་སྲིད་དང་སྤྱི་རབ་ཏུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་  
ཐོག་གི་ཁམས་དབང་དུ་མ་ཡོད་སྐབས་ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་གོ་  
བསྐྱར་བཞུགས་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་དང་དོས་ཀྱི་བསམ་  
ཚུལ་པན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་བཞུགས་ཏེ་དོས་ཀྱི་མཚོང་རྒྱ་ཐོས་  
རྒྱ་ཚུང་ཆེ་རུ་གཏོང་བྱུང་། ཞིག་དང་དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་སྤྱི་  
སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་།  
ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་གཙོ་བོ་ཚོ་བོད་དང་བོད་མིའི་སྐོར་དང་  
ཁོང་ཚོས་དོས་ལ་ད་ལྟ་བུ་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བཞུགས་བཞིན་བཞིན་པ་སྤྱི་  
མ་ཐུང་བཞུགས་རྒྱུའི་ཐོག་ཉུང་ལོ་ལ་བསམ་འཆར་དང་རེ་བ་  
གང་ཡོད་པ་ཞུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོན་བྱུང་།

**གཉེས་པ།** (འཇུངས་རྒྱར་གསུང་འཕྲིན་ནང་དུ་དོས་ལོ་གཉེས་  
གསུམ་ནང་དུ་ས་མ་ཡང་བསྐྱར་བྱུག་བྱུང་བ་ལུ་དུ་བསྐྱོད་བྱུབ་  
རྒྱ་དོས་རང་གིས་འབད་བཅོམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ།) གནས་  
སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འགྲུར་བ་དམིགས་བསམ་ལ་གང་ཡང་མ་བྱིན།

ཐོག་མའི་གནས་སྟངས་དང་ཆ་མཚུངས་ཡིན་ལ་ད་དུང་སྤོན་  
མ་དོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་བོད་ནས་ཁ་བྲལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་  
བོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུར་  
ཆེ་བོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་རྙོག་  
འཛིང་ཅན་ཞིག་དང་དམ་བསྐྱགས་ཆེ་རུ་བྱིན་པ་དེ་འབྲེལ་  
གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་བྱིན་ཡོད། གནས་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་དམིགས་བསམ་འགྲུར་བ་གང་ཡང་མ་བྱིན། ཡིན་ཡང་  
(དོས་ལོ་གཉེས་གསུམ་ནང་དུ་ས་མ་ཡང་བསྐྱར་བྱུག་བྱུབ་རྒྱ་དང་ལ་  
ལུ་དུ་བསྐྱོད་བྱུབ་རྒྱ་དོས་རང་གིས་འབད་བཅོམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།) དེ་  
ལྟར་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སྤོགས་གཅིག་ནས་དོས་  
ཀྱི་སྤྱི་དབྱེད་དང་སྤྱི་དབྱེད་མ་དགུང་ལོ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཙམ་། རྒྱ་  
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཐུག་འཕྲད་བཞུགས་རྒྱ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་གནས་  
ཚུལ་དུ་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དོས་ཀྱི་རེ་བའམ་འདུན་  
པར་ལོ་གཉེས་གསུམ་ནང་དུ་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ན་བསམ་སྡེ་  
དེ་ལྟ་བུའི་ལོ་གཉེས་གསུམ་ནང་དུ་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་མ་ཐུབ་  
ཆེ། མ་འོངས་པར་སལ་ཆེར་ད་དུང་ལོ་མང་པོ་འགོར་ན་ཐུག་  
འཕྲད་འབྱུང་དགའ་བ་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཚོར་བྱུང་། སེམས་  
ཚོར་འབྱུང་དོན་སྤྱིར་བཏང་དུ་ལོ་(དེས་ཀྱི་)སྤྱི་སྐར་གཏོང་  
རྒྱར་བོད་སྤྱི་ནང་གཉེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་  
ཐུགས་སྦྱང་ཆེན་པོ་བཞུགས། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་སྐར་ཉིན་སྤྱི་དབྱེད་  
བྱེད་དང་སྤྱི་དབྱེད་མ་བྱུང་ནས་ཁོ་རང་ཚོའི་རེ་བ་འདུན་པ་གང་  
ཡོད་པ་མར་སྤྱི་ཚོགས་དུ་རྒྱུའི་ཐོག་ཉུང་ལོ་སྤྱི་དབྱེད་ཡོད།  
དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱོད་མས་ཙམ་དེ་ལྟ་བུ་  
(དོས་ནས་ལོ་གཉེས་གསུམ་ནང་དུ་ས་མ་ཡང་བསྐྱར་བྱུག་བྱུབ་རྒྱ་དང་  
ལ་ལུ་དུ་བསྐྱོད་བྱུབ་རྒྱ་དོས་རང་གིས་འབད་བཅོམ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།)  
བཤད་དགོས་རྒྱ་དང་བཤད་རྒྱ་ལའང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
འགྲུར་བ་བྱིན་པ་དང་དེ་བཞིན་གནས་སྟངས་ལ་འགྲུར་བ་བྱིན་

བ་གང་ཡང་མིན། གཙོ་བོ་སེམས་ཚོར་དྲག་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་  
སྟབས་ངོས་ལ་སེམས་ཚོར་གང་ཡོད་པ་མང་བོད་མི་མང་དང་  
ངོས་ཀྱི་སྐྱེད་བྱེད་སྐྱེད་མས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ན་བསམ་པ་དེ་  
ལྟར་བྱུང་བ་རེད།

**གསུམ་པ།** (ངོས་ལོ་གཉིས་གསུམ་ནང་དུ་ས་མ་ཡང་བསྐྱར་  
ཐུག་ཐུབ་རྒྱ་དང་པ་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་རྒྱ་ངོས་རང་གིས་འབད་བཞེན་  
ཞུ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བཞེད་ཀྱང་) ངོས་བོད་དུ་བསྐྱོད་མ་བསྐྱོད་  
ཅེས་པ་བོད་ཀྱི་ད་ལྟ་རྒྱ་ནག་གི་མངའ་འོག་ཏུ་ཡོད། དངོས་  
ཡོད་ལྟར་ན་བོད་ཅེས་པ་སོ་སོའི་པ་ཡུལ་ཡིན་གཤེས་དེར་  
བསྐྱོད་ན་འགྲིག་མིན་ཞེས་པའི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་གྱུར། ཡིན་  
ཡང་བོད་ཀྱི་ད་ལྟ་རྒྱ་ནག་གི་དབང་བསྐྱར་འོག་ཏུ་ཡོད་པས་  
རྒྱ་ནག་གཞུང་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས་པར་གྱུར།  
རྒྱ་ནག་གཞུང་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་དངོས་  
ཡོད་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་དང་  
མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་ཡག་པོ་བཤད་པ་ཡིན་ན་གང་ལེགས་འབྱུང་  
ངེས་ཡིན། གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པར་དཀའ་ངལ་བཞོ་  
གཞིའི་རིགས་བྱུང་ན་ཉ་ཅང་དཀའ།

**བཞི་པ།** ངོས་ཀྱི་པ་མ་གཉིས་ཕྱི་ཕྱོགས་བསྐྱོད་དཀའ།  
གང་ཡིན་ཞེན་ས་གནས་ནས་རྒྱ་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་  
བསྐྱོད་རྒྱུར་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སློབ་གསེང་ཞུ་དགོས་པ་དང་  
དེ་བཞིན་གང་དུ་ཡིན་ཡང་ཉེན་རྟོག་པ་མཉམ་དུ་འོང་རྒྱུའི་  
གནས་སྟངས་དེ་ལྟར་རེད། ལོ་གཉིས་གསུམ་སྔོན་དུ་ངོས་ཀྱི་པ་  
ལགས་ཅུང་སློབ་གཞི་རྩ་དྲག་པོ་བཞེས་ཏེ་ལྷ་ས་ལའང་བསྐྱོད་  
མ་བཅུག་པ་དང་རྒྱ་ནག་ནང་ལོགས་ལའང་བསྐྱོད་མ་བཅུག་  
པའི་གནས་སྟངས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གྱུར། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
ནས་ཁོང་ཚོ་པར་ཚུར་འགྲོ་བསྐྱོད་ལ་དམ་བསྐྱུགས་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ངོས་ནས་ངོས་ཀྱི་སྐྱེད་

བྱེད་དང་སྐྱེད་མ་གཉིས་ཁོ་རང་ཚོའི་ལག་ཏུ་ཡོད་སྟབས་དེའི་  
རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ངོས་རང་ཕྱིར་བོད་དུ་ལོག་འོང་གི་རེད་  
བསམ་པ་དེ་འདྲའི་བསམ་མཁོ་ཡོད་སྟབས། དེ་ལྟར་ཡོད་སྟབས་  
ཁོང་ཚོས་སྐྱེད་བྱེད་དང་སྐྱེད་མ་གཉིས་མའི་ཚུལ་དུ་ཉར་ཏེ་ཕྱི་  
ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས།

**ལྔ་པ།** བོད་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་སེལ་རྒྱུ་དང་སྤྱིར་བཏང་བོད་  
དོན་ཞེས་པའི་སྐོར་སྐོར་ཅ་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་མཚོའི་  
ནང་དུ་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་  
འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་ངོས་ཀྱི་པར་བསྐྱུས་ཚོད་དུ་  
མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གང་བསམ་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བོད་  
དོན་ཞེས་པ་དེའི་ནང་དུ་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་  
མང་པོ་ཡོད་ལ། ཡང་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་  
ཁོ་ནའང་མ་ཡིན། དཔེར་ན། བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་དེ་  
བཞིན་བོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་དེ་དག་ཀྱི་  
ཆབ་སྲིད་ལས་བརྒལ་བའི་གནད་དོན་ཤིག་ལྟར་དང་གང་ལྟར་  
ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བ་རྩ་བ་ནས་མེད་ཅེས་མི་བཞེད། ཆབ་  
སྲིད་རྒྱུར་པ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་བརྒལ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་  
ཏུ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ཚོས་དང་རིག་  
གཞུང་སྐྱེད་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད་དེ་བཞིན་བོད་  
ཀྱི་ཁོར་ལུག་སྐྱེད་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ནའང་རེད། དེ་དག་  
གི་ཐོག་ཏུ་ཕྱི་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་དང་སྐོབ་མ་རྣམས་ནས་ག་  
ཚོད་མང་མང་ཞིག་མཉམ་ཞུགས་བཞིས་སུ་བཞེད་ཚོར་དགོ་  
མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་མཚོང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ད་  
ལྟ་བུར་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་བོད་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་  
བཞིན་རྒྱུ་དེའི་ཐོག་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་  
རྒྱུར་ཕལ་ཆེར་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཅམ་མཐོབ་པ་ལྟ་བུ། ཡིན་ཡང་  
བོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཐོག་ཏུ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱུར་ཚོད་ལེན་

བཀྲིས་ཆེ་ང་ཚོར་གོ་སྐྱབས་ཤིག་ཡོད་སྟེ། གང་དེད་ཅེ་ན།  
ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་དེ་འཛམ་གླིང་  
ཟིལ་པོའི་གནད་དོན་དུ་གྱུར། དེ་བཞིན་ཐོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གྲང་  
འཛམ་བུ་གླིང་གི་ས་ཆ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་གངས་རི་དང་  
འབྲུག་ས་རོམ་དེ་ལྟ་བུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་འཛམ་  
བུ་གླིང་གི་སྤེལ་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་མཚན་སྟོན་ཡོད་པ། ཨེ་ཤི་  
ཡའི་ཚུ་མཚོད་ཅེས་གང་ལྟར་ཨེ་ཤི་ཡའི་ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་དུ་མའི་  
འབྲུང་ཁུངས་ཆགས་ཡོད་པ་ཤིས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཐོད་ཀྱི་  
ཁོར་ཡུག་གི་ཁེ་སན་ཐོད་དང་རྒྱ་ནག་རྒྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་ཨེ་  
ཤི་ཡའི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་ཡིན་པས་དེའི་ཐོག་ནས་ཨེ་ཤི་རྒྱལ་  
ཁབ་ཆེ་ཚུང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཚང་མས་དེའི་ཐོག་ཏུ་  
མཉམ་ཞུགས་བཀྲི་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ངམ་འོས་བབ་ཏུ་གྱུར།

དེ་བཞིན་ང་ཚོ་སྤི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཡོད་པའི་ཐོད་པའི་  
ཚོས་ཚོགས་དེ་དག་དང་སྤི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཡོད་པའི་ཐོད་མིའི་  
སྤི་ཚོགས་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་གལ་  
ཆེན་པོར་གྱུར། གང་དེད་ཅེ་ན། ད་ལྟ་བར་དུ་ང་ཚོའི་ཚོས་  
ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་གཙོ་བོའི་དམིགས་ཡུལ་ལམ་སྟོན་གསུམ་  
སྤང་བུ་ཡུལ་སྤི་རྒྱལ་གྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོར་བུ་བཞིན་ཡོད་པོད།  
ཡིན་ཡང་སྤི་རྒྱལ་དུ་ཐོད་པ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་རྒྱ་  
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྤི་རྒྱལ་གྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་བུ་  
མིན་པར་ཐོད་རིགས་དེ་དག་ལ་ང་ཚོ་ཚོས་ཚོགས་ཁབ་གི་  
ཐོག་ནས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤང་སྟོན་བུ་རྒྱ། ཐབ་ང་ཚོ་  
ཐོད་ཀྱི་གཞོན་སྤེས་དེ་དག་ལ་ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། ལོ་  
རྒྱུས། བང་ཚོས་ཐོག་ནས་སྟོན་གསོ་བརྒྱུ་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
ཏུ་ཚོས་ཚོགས་ཁབ་གིས་དེས་པར་བྲག་ལས་བཀྲི་སྟབ་རྒྱ་  
མང་པོ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ཚང་  
མ་མཉམ་ཏུ་བུ་བྱེད་དགོས་གལ་ཆེན་པོར་གྱུར། མཐའ་མའི་

མཐའ་དོན་ང་ཚོ་ཐོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དཀའ་རྙོག་འདི་མ་སེལ་  
ཆེ་དེས་སྟོགས་མང་པོ་ཞིག་དང་ཚོས་རིག་སྤང་སྟོན་ལའང་  
འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཐེབས། ཁོར་ཡུག་སྤང་སྟོན་ལའང་འབྲུག་ས་རྒྱུན་  
ཐེབས། དེ་བཞིན་ཚོས་དང་རང་དབང་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་  
ཐང་ཐོག་ཏུ་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ཆབ་སྲིད་  
ཀྱི་དཀའ་རྙོག་སེལ་རྒྱུར་འབད་བཅོམ་བུ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་  
ཆགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་སེལ་བ་བྱེད་པར་གལ་ཆེ་ཤོས་  
ཤིག་སྟེ་ང་ཚོས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟོབས་འབྲུག་ས་ལ་བརྟེན་པ་ཅམ་  
དང་རྒྱལ་སྟོར་ང་ཚོར་དགོས་ཀྱང་དེས་ཐག་ཚོད་སྟབ་རྒྱ་མིན།  
དངོས་ཡོད་མཐར་སྟབ་གི་དོན་གནད་འབྲུང་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་  
རྒྱ་ཐོད་གཉིས་མན་ཚུན་ཞི་བའི་བཀའ་མོལ་ལེགས་པོ་ཞིག་  
འབྲུང་རྒྱ་དང་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བསམ་ཤེས་  
བྱེད་དགོས་ཏེ་ཅང་གལ་གནད་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྲུང་མི་  
འབྲུང་ཞེས་པར་ཚོ་ཐོད་པ་དང་བཅོན་ཤོལ་སྤི་ཚོགས་ནང་  
དུ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ཁྲིམས་དང་སྤིག་གཞི་སྤིང་རྒྱས་འགྲོ་  
ལུགས་ཇི་འདྲ་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་ནག་གི་ཁེ་སན་ལ་བསམ་མཚོ་  
གཏོང་ལུགས་དེ་དག་གང་ཡིན་པ་རྟོགས་དགོས། དེ་བཞིན་  
རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དེ་དེ་བཞིན་དུ་བཅོན་ཤོལ་གྱི་སྤི་ཚོགས་  
དང་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྐོར་འོག་ཏུ་གནས་  
ཚུལ་འཁྲོག་བཤད་བྱས་པ་དེ་དག་ལ་མ་བལྟས་པར་དངོས་  
ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་གང་འདྲ་འབྲུང་བཞིན་པ་དེ་དག་ལ་  
གཟིགས་རྟོག་གིས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལ་བསམ་ཤེས་དང་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་གི་གོ་རྟོགས་མང་ཅམ་སྟེལ་སྟབ་པ་བྱུང་ཆེ་གཞི་  
ནས་ང་ཚོར་ལམ་ཁབ་ཁབ་པོ་ཞིག་འབྲུང་སྟེ།

**རྒྱལ་ལ།** སྤྱིར་བཏང་རང་དེར་ཁོར་ཡུག་གི་ཐོག་ནས་  
དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱ་རང་བྱུང་གི་འདྲིག་པ་མ་ཡིན་པར་རང་

དེ་མི་ས་བཟོས་པའི་འཛིགས་པ་འཕམ་མི་ས་བཟོས་པའི་དཀའ་  
 འཕམ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེའང་གཙོ་བོ་འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་རྗེས་ཆེ་  
 དུགས་པ། དེང་སང་འདྲ་ལྗོད་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཞེས་འདྲ་  
 ལུ་མྱིང་ཁྱོད་ཡོངས་སུ་དང་སླེལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ཚང་མ་  
 དགོས་ཚུ་དང་ཚང་མ་ཉོ་ཚུ། སོ་སོའི་ཁང་པའི་ནང་གི་ནང་  
 ཆས་དང་སློབ་ཆས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཅ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་འདི་  
 དགོས་དང་འདི་མི་དགོས་ཞེས་པ་མེད་པར་ཚང་མ་དགོས་  
 པ། དེ་བཞིན་བརྟན་འཕྲིན་དང་། མྱོག་བརྟན། ཚགས་པར། ས་  
 བ་དང་ཚོ་མོ་ལའི་ནང་དུ་བཞུད་སྐབས་ལམ་གཤམ་གཤོན་དུ་  
 ཡོད་པའི་པར་རིས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཁྱེད་བསྐྱགས་སམ་རྒྱུ་  
 བསྐྱགས་ལུགས་ཆེན་བཏང་སྟེ་ཁྱེད་ལ་འདི་དགོས། འདི་མེད་  
 ཆེ་ཐབས་ཆག་པ་རེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་གང་ལྟར་མིའི་སེམས་  
 ཁམས་ཀྱི་སེམས་རྒྱུ་མ་ཅན་དང་རྣོག་མ་ཅན་དུ་བཟོས་ཏེ་དེའི་  
 རྒྱུ་ནས་མིའི་སེམས་ཁམས་དྲངས་གཙང་ལྟར་མེད་དྲངས་  
 དྲངས་ལྱང་ལྱང་མེད་པར་ཚང་མར་འདི་དགོས་དང་འདི་མི་  
 དགོས་ཞེས་པ་གསལ་པོ་མེད་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། དེང་གི་ཚན་  
 རིག་པས་བཤད་ན། དེ་ལྟར་སྤྲོ་མ་སྤྲོད་དེ་སྤྱི་ན་སའི་གོ་ལ་  
 འདི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་གྲོད་ཀྱི་ལྷོ་ལོ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་  
 བཤད། གང་རེད་ཅེ་ན། མིའི་འདོད་རྗེས་ལ་རྣོགས་མཐའ་  
 མེད། སའི་གོ་ལའི་རང་བྱུང་གི་གཏེར་ཁ་དང་རང་བྱུང་གི་ཚོན་  
 ཁུངས་དེ་དག་ལ་ཟད་མཐའ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་  
 རང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་རྗེས་སོ་སོས་དབང་སྐྱུར་རམ་ཁ་ལོ་  
 སྐྱུར་དགོས་ཚུ་ཉ་ཅང་གཞན་ཆེ་ཡིན། དེང་སང་འདྲ་ལུ་  
 བུ་དུ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་ཡར་རྒྱས་སྤོང་བའི་  
 རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་རང་བྱུང་གི་ཚོན་ཁུངས་མང་པོ་ཞིག་བེད་  
 སྤོད་གཏོང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་ནག་ལ་འདྲ་དེ་དེ་བཞིན་རང་བྱུང་  
 གི་ཚོན་ཁུངས་ཆོད་མེད་བེད་སྤོད་བྱ་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་

ཚོན་ཁུངས་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁེ་སན་དང་མཐར་སྐྱབས་མ་འོངས་  
 པའི་ར་ཚོའི་མི་རབས་རྗེས་མའི་ཆེད་དུ་བསམ་མཚོན་གཏོང་  
 རྒྱ་དེ་གཉེས་ལས་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་རྗེས་མ་དེ་དག་གི་  
 མྱེད་དུ་བསམ་མཚོན་གཏོང་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོར་གྱུར། ཡིན་ཡང་  
 མི་མང་པོ་ཞིག་དེ་ལྟ་བུའི་ལུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་ཚོན་ཁུངས་  
 རྒྱོ་བཏང་མ་སྐབས་པར་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁེ་སན་གཅིག་ལུ་ལ་  
 གཤམ་ཆེ་བ་བརྟེན་ཤིང་དེའི་ཚོན་ཁུངས་གཏོང་བའི་གཞི་ཆོད་མེད་  
 དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། གཙོ་བོའི་གནད་འགག་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་  
 སྐྱབས་མེད་དམ་སྤྲོ་

**བདུན་པ།** བཀའ་འགྲུར་བསྟན་འགྲུར་ཆ་ཚང་ཞེས་པ་

དེ་དག་མཚོན་པའི་གནས་སུ་སྤྱི་གསལ་པས། རོས་ཀྱིས་བཀའ་  
 འགྲུར་བསྟན་འགྲུར་ཆ་ཚང་བལྟ་སྐབས་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་དཔེ་ན།  
 ཡིན་ཡང་ད་ལྟོ་བར་དུ་སྤྲོ་མ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་སྤྱི་ན་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་དབང་ལུང་མན་གང་ལ་གང་  
 འཚམས་ཐོབ་པའི་ཚུལ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཐོས་བསམ་སློབ་  
 གསུམ་ཞེས་པ་མི་ཆེ་སྤེལ་བོ་འཕམ་དེའང་མི་ཆེ་གཅིག་ཅེས་  
 མ་ཡིན་པར་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་སུ་ཐོས་བསམ་སློབ་  
 གསུམ་གྱི་དགོས་ཚུ་དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་བཤད་འོང་དུས་ཅ་  
 བ། རོས་ཀྱིས་ད་ལྟོ་བར་དུ་ཐོས་བསམ་བཀྱིས་པ་དེས་ལྗོངས་  
 རྒྱ་ཞིག་མིན། དེས་ད་དུང་རྒྱུ་ཁ་ཁེངས་རྒྱ་མེད་ལ་ད་དུང་  
 ལུ་མ་སྤྲོད་དེ་ཐོས་བསམ་སློབ་གསུམ་གྱི་དགོས། ཡིན་ཡང་  
 རོས་རང་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་དང་མི་འདྲ་བར་ཐོས་བསམ་སློབ་  
 གསུམ་བཀྱིས་ཏེ་པར་ཅེས་ཀྱི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་  
 འདུག་ན་མ་འགྲིག་པར་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་བཀྱིད་དགོས་  
 པ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཀྱི་ཚང་བཀའ་བརྒྱུད་ནང་དུ་དཀའ་འདམ་  
 མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་བཞིན་བཤད་སྐབས་ལས་གསུམ་གྱི་བྱ་  
 བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཚོན་ཁུངས་རྒྱས་གཏོགས་

བཅུད་དགོས་པ། མོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གཅིག་ལུང་དུས་  
ཚོད་བཏང་སྟེ་འདུག་ཐུབ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་དགལ། ལ་རྒྱལ་དབང་  
ལ་ཀམ་པའི་མཚན་ཐོགས་པ་ཡིན་ཅེ་ན། གཙོ་མོ་སེམས་ཅན་  
ལ་པན་དོན་བསྐྱུང་རྒྱུ་ལོ་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་  
ལུས་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་གསོལ་རས་སྐྱལ་བ་ཡིན་  
སྟབས། སོ་སོས་གང་ལུང་ཅི་ལུང་གིས་སོ་སོར་ཡོན་ཏན་དང་  
འཛོལ་ཐང་ཡོད་མིན་ལ་མ་སྟོམ་པར་ག་ཚོད་ལུང་ལུང་གིས་  
ལུ་ཚུགས་རྒྱལ་སྟེ་པན་ཐོགས་བྱ་རྒྱུ་ལོ་འདུན་པ་ཡོད་ཅེས་  
བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།

**བརྒྱད་པ།** རོས་རང་ལ་བསམ་འཆར་གང་ཡོད་ཅེ་ན།  
ང་ཚོ་བཅོན་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིའི་གཙོ་ཆེ་ཤོས་  
ཨ་མ་དེ་དུ་ཆགས་ཡོད། ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་བཞུགས་སྐྱེད་  
དང་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཆགས་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ལ་གོང་  
ས་མཚོག་གི་སྤྱུགས་རྗེའི་བཀའ་འདྲིན་དང་བོད་མི་རྒྱལ་རབས་  
ཚོའི་སྤྱུག་བསམ་དང་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་  
ཡར་རྒྱས་གང་ལ་གང་འཚམས་བྱུང་ཡོད། མ་འོངས་པ་ལ་ང་  
ཚོས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་གཅིག་གང་རེད་ཅེ་ན། གྱི་  
ཕྱི་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་དག་  
གི་ནང་དུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་སྟེ་བས་  
འདུག་སྟུང་། གང་རེད་ཅེ་ན། དུ་འདུག་མིའི་བོད་པ་ཉུང་དུ་སྤྱིན།  
བོད་པ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་མི་མང་དུ་སྤྱིན། དེར་བརྟེན་དཔེར་ན་ཨ་  
རི་དང་ཞེ་ན་ཁ་ཁར་བོད་པའི་ཡངས་འཕོང་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་  
ཁབ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སྤྱི་གཞུགས་ཚགས་ཚད་དུ་  
འོང་རྒྱུ་ཞིག་དང་ལུས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་འབད་བཅོལ་  
བྱ་དགོས་པ་ཏུ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཐན་བོད་པའི་  
སྐད་ཡིག་སྲུང་སྟོབ་བྱ་རྒྱུ་ལོ་འབད་བཅོལ་བྱ་དགོས་པ་དེ་བས་  
གནད་ཆེ། གང་རེད་ཅེ་ན། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་གཞོན་

སྤྱིས་མང་པོ་ཞིག་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་མ་ཤེས་པའི་དཀའ་  
ངས་ཤུགས་ཆེན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དགོས་  
པའི་ཅ་བ་གང་དུ་སྤྱུག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གཙོ་མོ་གནད་དོན་མང་  
པོ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱི་གསལ་གཅིག་ནས་པ་མ་ཚོའི་ངོས་ནས་དོ་སྣང་  
བཅུད་མ་ལུང་བའམ་མ་མ་ཚོའི་ངོས་ནས་མ་འདད་ས་པའི་  
སྟོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟུང་། དེ་ལྟོ་ཕྱི་རྒྱལ་གཅིག་ལུ་མིན་པར་  
དེད་བོད་ལའང་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། གང་  
རེད་ཅེ་ན། བོད་ནང་དུ་སྤྱུག་བྱ་སྟོབ་ལྟ་ལ་འགྲོ་སྐབས་སྟོབ་  
ལྟའི་ནང་དུ་པལ་ཆེ་བས་རྒྱ་སྐད་རྒྱག་དགོས། དེ་ནས་ཚུར་  
ནང་དུ་འོང་དུས་པ་མ་ཚོས་སྤྱུག་བྱེད་ཅེ་མ་ལ་བྱེད་སྤྱིང་  
མ་འདོད་ཆེ་བརྟན་འཕྲིན་ནས་སྟོག་བརྟན་ཞིག་ཁ་སྤྱེ་ཆེ་སྟོག་  
བརྟན་པལ་ཆེ་བ་རྒྱ་སྐད་ཡིན། པ་མ་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་  
ཤོད་རྒྱ་དང་སྐད་ཤོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དཔེན། སོ་སོའི་ཕྱོགས་  
པོ་ཕྱོགས་མའི་དབར་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་རྒྱ་སྐད་པལ་ཆེ་བ་  
ལེད་སྟོད་བཏང་ཅ་ན་རྒྱ་སྐད་ལེད་སྟོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་མང་པོ་  
ཞིག་ཏུ་སྤྱུག། བོད་སྐད་ལེད་སྟོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཉུང་དུ་སྤྱིན་ཏེ་  
དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་བོད་དུ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་ཕྱི་རྒྱལ་  
ལའང་དེ་དེ་བཞིན་པ་མ་ལས་ཀ་བྱེད་དུ་འགྲོ་དགོས། སྤྱུག་བྱེད་  
ནི་སྟོབ་ལྟ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་སྟོབ་ལྟའི་ནང་དུ་བོད་སྐད་ཆེ་ག་  
གཅིག་ཀྱང་མེད། སྟོབ་ལྟ་ནས་ཕྱིར་ནང་དུ་ལོག་རྗེས་སྤྱུག་  
བྱུས་རྒྱུན་གཏན་ནས་པ་མར་དཀྱིན་རིའི་སྐད་རྒྱལ་ཅ་ན་པ་  
མ་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པའི་བའམ་འབྱུང་བཞིན་  
ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་པ་མ་ཚོས་དེས་པར་དུ་གོ་  
སྐབས་བྱུང་ན་སྤྱུག་བྱེད་མཉམ་དུ་འདུག་སྟེ་བོད་སྐད་ཐོག་  
ནས་བཀའ་མོལ་དང་སྐད་དང་ལོ་རྒྱས་ཤོད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གནད་  
ཆེ། དེ་ཅེས་དུ་མ་ཟད་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་  
སྟོད་བྱ་ལུལ་གྱི་སྟོབ་ལྟ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ང་ཚོས་བརྒྱབ་སྤྱོད་

ལེགས་སྦྱོར། གང་ཡིན་ཞེན། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ས་གནས་  
གཞུང་གི་འགོ་ཁྲིམས་ལྟར་འཛིན་གྲུབ་ཚུངས་ལོད་པ་དེའི་ཚོགས་  
ཏུ་སློབ་མ་ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་  
གོ་སྐབས་ལྷན་ཆེ་རྒྱལ་མ་ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རྒྱུན་འཛིན་ལེགས་  
པོ་ཞིག་གྲུབ་ཐུབ་པ་ལས་དེ་མིན་ཏེ་ཚང་དགལ། རྒྱ་མཚན་  
དེར་བརྟེན་ནས་ཁ་རྩེ་ཁེ་ན་ཏེ་འོ་འོ་འོ་འོ་དང་དེ་བཞིན་ས་  
གནས་གཞན་ལའང་དེ་ལྟར་བརྟེན་རྒྱུ་ལྡོག་། ང་ཚོའི་ཐོད་ཀྱི་  
སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་པོ་འཛིན་སྲོད་སྐྱེལ་གསུམ་གྱི་རྒྱ་ཏེ་  
ཚང་གནད་ཆེ། ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུར་གཙོ་  
པོ་སྟེ་སྐད་ཡིག་ནི་ང་ཚོའི་འབྲེལ་མ་ལྷན་པ་ལྷ་བྱུངས་དཔེར་  
ན་ཤོག་གུའི་བྱ་འདུལ་བཏང་ན་ཤོག་གུའི་བྱ་འདུལ་དང་སོ་  
སོའི་དབར་སྲད་བྱ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་ནི་སྐད་དང་ཡི་གེ་  
གཉིས་པོ་ལྷ་བྱ་ཡིན། དེའི་སྲད་བྱ་ཚད་ལྷན་ན་ཤོག་གུའི་བྱ་  
འདུལ་སོ་སོས་ཁ་ལོ་སྐྱུར་མ་ཐུབ་པར་ལག་པ་ནས་ཤོར་ངེས་

ཡིན། དེ་ལྷ་བྱ་དང་ཚོ་ཐོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་གཉིས་པོ་མེད་ན་ང་  
ཚོ་ཐོད་པའི་ལག་ནས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཐོར་བརྟེན་གྱི་  
རྒྱ་རེད་འདུག །མ་འོངས་པ་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དེ་  
དག་གི་ནང་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་གཞི་ནས་ཐོད་སྐད་ཐོད་ཡིག་  
སྲུངས་རྒྱ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་དེ་དག་གིས་ཐོད་སྐད་ཐོད་  
ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོས་སློབ་སྦྱོར་བྱེད་བཞིན་བཞིན་ཡོད་པས་  
རྗེས་མ་ཕྱི་རྒྱལ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་ལ་རྒྱུར་ཐོད་སྐད་ཐོད་ཡིག་  
བསྐྱེད་དགོས་པ་དེ་ལྟར་ལྷན་སྦྱོར། དེ་ལྟར་ལྷན་ནང་ཚོ་ཐོད་  
མི་རིགས་ཀྱི་ཞབས་འདེན་ནས་ང་ཚོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་  
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ད་ལྟ་ཕྱིས་མེད་ཀྱང་སྲ་བྱས་ས་  
མེད་པས་ངེས་པར་དུ་སྐད་ཡིག་སྲུང་སྐྱོབ་རང་རྗེ་སྐྱེ་སྐྱེར་  
ཚང་མས་ཕྱགས་རྒྱག་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཏུ་སྐྱེལ་ས་  
འདུག །ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

**ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡུལ་པ་མཚོག་ཨ་རིའི་རྒྱལ་  
སྤྱིའི་ཚོས་དང་རང་དབང་ལྷན་ཚོགས་  
USCIRF ཀྱི་འགན་འཛིན་དང་བཅས་པ་  
མངའ་འདུན་བསྐྱེད་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷོ་ཨེ་ཤི་ལི་ ༤ ཉིན། རེས་གཟའ་ལྷན་གྲུབ་  
ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡུལ་པ་མཚོག་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚོས་དང་  
རང་དབང་ལྷན་ཚོགས་ USCIRF ལྷན་གྲུབ་འགན་འཛིན་དང་  
ལས་སྡེ་ཕྱི་ནས་བསྐྱོད་པ་སྲུང་བྱས་རྒྱས་ཞུས། ཨ་རིའི་རྒྱལ་  
སྤྱིའི་ཚོས་དང་རང་དབང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་གཞོན་  
པ་གྲིཡ་ལི་ན་ཨེ་རི་རྩ་ Kristina Arriaga གཡལས་ཕྱོགས་  
དང་། དེ་བཞིན་དབུ་མེད་སྐྱེ་ཞབས་རེ་གི་ལུས་གོེ་ Jackie



Wolcott གཡོན་དུ་བཞུགས་ཤིང་། ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡུལ་པ་  
མཚོག་དབུས་ཕྱོགས་སུ་བཞུགས་ཏེ་རྒྱ་ནག་ནང་ཐོད་ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་དབང་རྗེ་ལྷན་ཡོད་མིན་  
སྐོར་བརྟེན་གྱི་ཐོག་སྐྱོད་བཀའ་བསྐྱེད་ཞིབ་ལྷག་བསྐྱེད་སོ། །



ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་བྱང་ཨ་འི་ཉི་ལྷ་ཡོག་གཟུང་ཐེག་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གདན་སར་ཚེབས་རྒྱུད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༧ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༧ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་བྱང་ཨ་འི་ཉི་ལྷ་ཡོག་གི་ Woodstock ས་གནས་སུ་རྟེན་གཞི་བཅས་ས་ཡཀཱ་འཛེག་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གདན་ས་ Karma Triyana Dharmachakra ལ་ཞབས་སོར་འཁོར་པ་ན། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་འཇུག་པོ་ཚེ་དང་མི་རིགས་མཁན་འཇུག་པོ་ཚེ་སློབ་སློབ་དོན་ཡོད་དབུས་པའི་མཁན་ལྷན་དང་འདུས་སྡེ་ནས་ཕྱི་ནས་ཕྱོད་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་

ལ་ཞུས་གསོལ་བྱིན་འབེབས་མཛད། བཞུགས་ཁྱིམ་འཁོར་རྟེན་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་འཇུག་པོ་ཚེས་གཙོས་པའི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྤོང་གི་མཁན་ལྷན་གྱི་ནས་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་དང་སྤར་སློབ་པོད་ཀྱི་སྤུན་མེན་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས། གདན་ས་ལ་ཉིན་གཉིས་སྐྱབ་བཞུགས་མཛད་དེ་ཉིན་ལྷར་མཛུལ་བཅར་བ་ཡོངས་ལ་མཛུལ་ཁ་སྐྱེལ། མཚོད་རྟེན་གསར་སྐྱབ་ཀྱི་ལས་འཆར་ཞུ་ཡུལ་དུ་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་རབ་གནས་བྱིན་འབེབས་སོགས་བསྐྱེད་སོ། །



ཡུལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་གིས་ཨ་རིའི་ཀཱ་ལྷིང་དུ་ཆེབས་ལྷུང་བཟུངས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་བཞུགས་མཚེར་ཀཱ་ལྷིང་ཐེག་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གདན་ས་ནས་ཆེབས་འབྲུལ་བཟུང་དེ་ཀཱ་ལྷིང་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཆེབས་ཞལ་སྐྱེད། འོན་ལམ་འབར་རྩོད་སྐྱེལ་སྐྱེལ་གཞིམ་ཁང་ནས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཞུག་ཅམ་འོན་ཏེ་གསོལ་ཆ་སོགས་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་པ་མཚོན་བཞེས་ཀྱིས་སྐར་ཆེབས་འབྲུལ་བཟུང་དེ་དངོས་གཞི་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ་དང་སློབ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དུ་བརྟུགས་པའི་རེ་འབྲས་བཞིན་ཀཱ་ལྷིང་ Karme Ling in New York State ཚོས་ཚོགས་སུ་འོན། ཆེབས་འབྲུལ་ལས་བཞོལ་འབྲུལ་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེས་དབུས་

པའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མཁན་གྲ་དང་སློབ་རྣམས་དང་སློབ་དུ་སྟགས་པའི་ཕྱི་ལྷུང་དང་རང་རིགས་རྣམས་ནས་འོན་བསུ་གཟབ་སྐྱིག་ཞུས། མཁན་པོ་ཨོ་ལྷུང་དང་བཅས་ནས་སློབ་སྦྲང་མེར་སྦྲེང་གིས་ཀཱ་ལྷིང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྣ་ཁང་དུ་གདན་འདྲུས། ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་དང་རྟེན་གཙོར་སྟོན་ལལ་སྟགས་སློན། བཞུགས་ཁྱིམ་འཁོད་མཚམས་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མཛུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས། རིམ་བཞིན་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུ་སྟེ་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀཱ་ལྷིང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་ལ་སྟོན་སྟོན་ཞུས་བྱུང་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་དག་ལ་སྦྱེར་མཇུག་དང་བཅས་ཕྱིར་བཞུགས་མཚེར་དུ་འོན།

**“ལྔལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལེ་ཡི་འོ་ཉི་ལུ་དང་པ་སི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྒྲིང་ལྔལ་  
བའི་ཕོ་བྱང་དུ་ཆེབས་ལྷུང་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དད་སྲོལ་རྣམས་ལ་ཚོས་འབྲེལ་བ་སྐྱེད་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༤ ཉིན། ལྔལ་དབང་ལ་ཀམ་  
པ་མཚོག་ལེ་ཡི་འོ་ཉི་ལུ་དང་པ་སི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྒྲིང་ Kar-  
ma Thegsum Choling ཕོ་བྱང་དུ་ཕྱོན། ཚོས་ཚོགས་  
ཀྱི་འགན་འཛིན་ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་སློབ་ཚོགས་བརྒྱ་  
མཐག་དུ་མ་ནས་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་སྐྱོད་གིས་ཚོས་ཚོགས་སུ་  
གདན་དྲངས། ལྔལ་དབང་མཚོག་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་རྟེན་  
ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་དད་སློབ་སྤྱི་ནས་མཇུག་རྟེན་གསུམ་  
འདེགས་འབྲུལ་ལྷས་པར་ཕྱིར་མགྲུལ་དང་མགྲུལ་སྐྱེད་སྐྱེད།  
རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་མཚོད་བཞེས་བསྐྱེད་སྐྱེད།  
དེ་རྗེས་གཟིམ་རྒྱུང་ཡང་ཅེར་གདན་དྲངས་ཉེ་སྟོན་བཞུགས་  
བསྐྱེད་སྐྱེད།  
ལྔལ་དབང་མཚོག་གྲུང་རྒྱུ་ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་ནས་  
རི་ལྷོ་གསོལ་བ་བཀའ་པའི་ལེ་འབྲས་བཞེན་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་  
ཉེ་ལ་བའི་ཉི་ལུ་འཇར་སིའི་ Westin Hotel ཁང་བཟང་ནང་  
དུ་གདན་དྲངས། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དད་སློབ་རྒྱ་འཛིན་གསུམ་གཙོ་

གྲུང་བརྒྱ་མཐག་གསུམ་ལ་ཚོས་འབྲེལ་སྟོན་འགོར་” རོས་ད་  
ལན་ནི་ལུ་འཇར་སིའི་ནང་ད་ཚོ་འོ་ཉི་ལུ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྒྲིང་  
གི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མིའམ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མ་  
རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ལྗོངས་དུས་ཚོད་བྱུང། སྤྱིར་བཏང་  
བྱས་ན་དུས་ཚོད་སྐྱེད་ལུ་མཁྱོགས་པོ་ཞིག་ལས་མ་བྱུང་བ་  
རེད། ཡིན་ཡང་དེ་རིང་སྤྱི་ལྗོངས་དུས་ཚོད་བར་དགའ་པོ་བྱུང་ཞེས་  
བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། „ཞེས་སོགས་རྒྱ་སྐད་ཐོག་ནས་ཀུན་ལ་  
བཀའ་འཇོག་དང་། ཐད་ཀར་རྒྱ་སྐད་ཐོག་ནས་ཚོས་འབྲེལ་  
བཀའ་འཛིན་ཆེ་སྐྱེད་བསྐྱེད་སྐྱེད་པར་ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཚོས་  
ཚོགས་ཀྱི་དད་སློབ་སྤྱི་ནས་སྤྱི་ནས་སྤྱི་ནས་གཏང་རག་འདེགས་  
འབྲུལ་དང་ཀུན་ལ་མཇུག་ཁ་ཚོས་པར་སྐྱེད་རྟེན་ཕྱིར་ཉི་ལུ་  
འཇར་སི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྒྲིང་ཕོ་བྱང་དུ་ཕྱོན། ཕྱི་ལོ་  
ཕྱིར་བཞུགས་མཚེར་ཉི་ལུ་ཡོག་ Long Island ཁང་བཟང་  
དུ་ཆེབས་ཞལ་སྐྱེད།

**“ལྔལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལེ་ཡི་འོ་ཉི་ལུ་ཡོག་དུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ལྷ་སྐྱེད་ཐེབས་ཚུ་  
ཚོགས་པའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཆེབས་ལྷུང།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༤ རོས་གཟའ་ཉི་མའི་ཕྱོད་ཚུ་  
ཚོད་༡༡ཚེས་ལ། ལྔལ་བའི་དབང་པོ་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེད་སྐྱེད་  
བཅུ་བདུན་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་བདག་རང་བྱུང་ཚོ་རྒྱན་  
རྒྱལ་བའི་སྤྱ་གྲུ་འགོ་འདུལ་སྤོང་ལས་རྩོ་རྩེ་ཅལ་ཕྱོགས་ལས་

རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤོང་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་གིས་དབྱུས་  
སྟོན་འཁོར་རྣམས་གནས་ནང་ལྷ་མ་ཚུལ་ཆེ་དབང་རིན་པོ་ཆེས་  
ཨ་རིའི་ཉི་ལུ་ཡོག་ནང་དུ་གསར་འཛུགས་ལྷས་པའི་ལྷ་སྐྱེད་  
ཐེབས་ཚུ་ཚོགས་པ་ Danang Foundation བོད་བརྒྱུད་



གྲིས་མཚོན་སྐྱ་གསུང་སྤྱུགས་  
 རྟེན་གྲིས་གཞོན་སྲོལ་སྤྱི་  
 འགྲུབ་པའི་མཚོན་པ་བྱུང་  
 བྱུང་བཀའ་སློལ་ལོངས་  
 སྤྱོད་དགེ་བའི་རྩ་བ་དང་  
 བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡིད་  
 འཕྲེང་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་  
 མེད་པར་རྒྱལ་བ་དགྲེས་པའི་  
 མཚོན་སྤྱིན་དུ་སྤྱུག།

དེ་རྗེས་ལྷ་ལྷོ་དབང་  
 མཚོག་ནས་དང་དམ་ལྷག་སྐོ་  
 ཅན་གྱི་རྒྱ་རིགས་གཙོ་བོར་  
 བྱུང་པ་རྣམས་ལ་ཐད་ཀར་  
 རྒྱ་སྐད་ཐོག་ནས་སྒྲུབ་དོར་  
 བཀའ་སློབ་དང་སློབ་མ་རྣམས་

ནང་བསྟན་གྱི་ཚོས་ཚོགས་སུ་སྤྱུགས་བཅའི་གཞིགས་པ་ཚེན་  
 བོས་ཞབས་སོར་སྤྱི་བའི་རྒྱན་དུ་འཁོད་པ་དང་བསྟུན། ཚོས་  
 ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མ་གཙོ་བོར་བྱུང་བའི་དད་འདུས་སྤྱི་ནས་  
 བོད་རྒྱའི་སློབ་རྒྱུ་བཟང་པོའི་གྲུས་བསྟུན་དང་སྤྱི་རྒྱ་སློབ་  
 ལྷན་གདན་འདྲེན་གྱིས་སྤྱོད་དང་འབྲེན་གྱི་ཕྱག་ནས་སྤྱུག་པར་  
 མཛད་དེ་བཞུགས་ཁྲིམ་འཁོད། བྱང་འདྲེན་ཚེན་སོ་ནས་ཞབས་  
 འདོན་དབུ་སྤྱུག་དང་སྤྱུགས་ས་གཞི་བྱིན་བརྒྱུ་ནས་བཟུང་  
 དེར་འདུས་རྣམས་ནས་འོག་མིན་སྤྱུགས་ཀྱི་གནས་མཚོག་  
 མཚུར་མདོ་བོ་ལྷང་གི་གདན་སའི་མཚོན་རྒྱན་ཕྱག་བཞེས་  
 རི་ལྷ་བ་བཞིན་ཉམས་པ་མེད་པའི་ཞབས་འདོན་འདུར་འདུར་གྱིས་  
 གསུང་ཞིང་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུའི་གཞི་གསུང་  
 མ་ཚེ་དབང་རིན་པོ་ཆེས་མཇུག་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་

གྱི་དོགས་འདི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་བསྐྱུངས་ཏེ་ཡིད་རེ་རྩེ་ལ་  
 བཞེན་སློང་བར་མཛད། དེ་མཚམས་སློབ་མ་རྣམས་དང་བྱུང་  
 དུ་སྐྱབས་སློབ་པ་དང་སློབ་དུ་སྤྱུགས་པའི་བོད་རིགས་དང་  
 ཉི་ལྷ་ལ་ཡིད་ལྷལ་མི་རྣམས་ལ་མཛུལ་ཁ་དང་སྐྱབས་སུ་  
 སློབ་གྲི་བཀའ་འདྲིན་བསྐྱུངས།

དེ་ནས་སྤྱི་མཚེ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གསུང་དུ་སྤྱུགས་  
 གཞིགས་ཞུས་པའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་ས་TBC  
 གསུང་བཞེངས་ཀྱི་ས་གནས་སུ་ཞབས་སོར་བཀོད་དེ་ས་  
 སློང་གི་ཚོ་ག་མཛད་ཀྱིས་བསྟུན་ནི་ལུ་ཡོག་བོད་ཀྱི་ཟ་ཁང་  
 ཞིག་ཏུ་གདན་འདྲེན་ཏེ་གྲུང་གི་ལྷགས་སྤྱིན་མཚོན་བཞེས་  
 མཛད་དེ་སྤྱིར་ནི་ལུ་ཡོག་གི་བཞུགས་མཚོན་ Long Island  
 ཁང་བཟང་དུ་ཆིབས་ཞབས་སྤྱུག།

ཡུལ་དབང་ཡུལ་ལ་  
 མཚོག་ལ་ཤི་ནས་དབང་  
 མན་དང་དེ་རྒྱུ་སྐྱེད་ལ་  
 ཤིང་ཚེ་བས་སྐྱེད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༡ ཉིན།  
 ཡུལ་དབང་ཡུལ་ལ་སྐྱེད་བཅུ་  
 བདུན་པ་མཚོག་ལ་རིའི་ཉི་ལུ་ལོག་གི་  
 བཞུགས་མཚེར་ Long Island ཁང་  
 བཟང་ལས་འབྲེལ་ཡོད་ཚོས་ཚོགས་  
 ཁག་དང་དད་ལྡན་སློབ་ཚོགས་སྐྱི་ནས་  
 ཚེ་བས་སྐྱེད་དང་བཅས་མཁའ་ལས་  
 བརྒྱད་དེ་སྐར་དབྱིན་ལུལ་དུ་ཚེ་བས་  
 སྐྱེད་གྱིས་ཉིན་གཉིས་རིང་སྐྱེ་བཞུགས་  
 དང་། ཚེས་ ༡༥ ཉིན་དབྱིན་ལུལ་ནས་  
 མཁའ་ལས་བརྒྱད་དེ་འཇར་མན་ལུལ་  
 དུ་ཚེ་བས་ཞལ་སྐྱེད།

དཔལ་ཡུལ་དབང་ཡུལ་ལ་  
 མཚོག་འཇར་མན་དུ་ཞབས་བྲལ་འཕོད་  
 སྐབས་འཇར་མན་ལུལ་གྱི་སྐྱེད་གོང་  
 འོག་གི་ཞལ་སློབ་རྣམས་དང་རང་དེ་སྐྱེད་བརྒྱད་ཀྱི་ཚང་  
 གི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མ་ལ་ལྷོ་ལར་ཚེ་བས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ས་  
 སྐབས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་མིང་དང་འབྲེལ་ཡོད་གནས་  
 འཛིན་མཁའ་པོ་དང་ཚོགས་མི། དེ་བཞིན་སྐྱེད་གོང་འོག་གི་  
 དད་ལྡན་སློབ་ཚོགས་དུ་མས་མེ་བས་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས།  
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་ཁང་ནང་མེ་བས་བཞུགས་ཀྱིས་ཉིན་གསུམ་



ལ་སྐྱེད་གསུང་དང་འགྲོ་ཀུན་བདེ་བའི་སྐྱེད་སྐྱེད་གསུང་  
 གསུང་། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེད་སྐྱེད་དུས་ལོ་གནད་ཡོད་  
 རྣམས་ནས་མཚུལ་ཉེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས། དེར་  
 འདུས་ཀུན་ལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་འདེགས་འབྲུལ་གྱིས་  
 རྗེས་འདུས་ཚོགས་རྣམས་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གསུང་གི་  
 བདུན་ཚེའི་དབུགས་དབྱུང་དང་མཇལ་ཁ་སྐྱེད།



དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་ཚོས་སྤིང་ཚོས་ཚོགས་གི་འཇུག་པ་  
 སྐྱུལ་སྐྱུ་སོགས་དང་ཚོས་ཚོགས་གི་སློབ་ཚོགས་རྣམས་ལ་  
 བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དང་མཇུག་ཁ་སྦྱུལ། འཇར་མན་ཀམ་  
 བཀའ་བརྒྱུད་ཐེབས་ཅུ་ German Karma Kagyud  
 Trust ཚོགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ་རྣམས་ལ་འདང་མཇུག་  
 ཁ་དང་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ལུ་བ་རྣམས་གིས་སྤྱི་བར་གསུམ་  
 གི་བྱས་རྗེས་ལ་མགོན་པོ་མཚོ་གནས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གི་  
 བསྐྱེད་པ་བརྗོད་ཐོག་མཇུག་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ལུ་  
 བ་རྣམས་དང་དད་ལྡན་མང་ཚོགས་ལ་སྐྱེད་པོ་འདི་དགའི་  
 བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གསུང་གི་བདུན་ཅེ་སྦྱུལ། འཇར་མན་  
 ཡུལ་གི་དད་འདུས་ཀྱི་ལ་མཇུག་ཁ་དང་བྱིན་མཐུན་སྦྱུལ་  
 བས་འགྲོ་བའི་ཡིད་ལེ་ཚུལ་བཞིན་སློབ་བར་མཇུག། ད་ལན་

འཇར་མན་ཡུལ་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་ཐེངས་བཞི་བ་དང་སྐྱུ་ཁམས་  
 འགྲོད་བཞེས་བཏག་དབྱེད་དད་འདུས་ཀྱི་ལ་ཉིན་ལྟར་  
 མཇུག་ཁ་བཅས་མཉེལ་གསོའི་ཚུལ་དུ་སྐྱུ་བཞུགས་མཇུག་  
 དེ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་འཇར་མན་ནས་  
 ཕྱིར་ཕྱེད་ཀྱི་ཆིབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་པའི་མཇུག་འཆར་གཏན་  
 འཁེལ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་དཔལ་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོ་གདང་བོད་ནས་བྱོས་བྱོལ་ལྟན་  
 ཐེབས་ཀྱི་སྐྱུ་བཅར་ནང་མ་གཟེམ་དཔོན་སྐྱུ་བཞེས་སྐྱུ་བ་རྣམ་  
 ལགས་ཨ་རིར་སློབ་དཔུང་ནའི་བབ་གིས་སྐྱུ་གཞི་བྲག་  
 བོ་བཞེས་བཞིན་བ་གཟེགས་ཉོག་ཕྱིར། འཇར་མན་ནས་ཕྱིར་  
 ཕྱེད་ཀྱི་ཆིབས་སྐྱུར་ལེ་ཞིག་བཞོལ་འདེབས་ཀྱིས་ཕྱི་ཟླ་  
 ༤ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་འཇར་མན་ནས་སྐྱུར་ཡང་ཨ་རིའི་ཡུལ་



དུ་ཆིབས་ཞལ་སྐྱུར་ཏེ། ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢ ཉིན་ཨ་འཛིན་ཉི་ལུ་  
 འཇར་སི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྤིང་པོ་བྱང་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་  
 གྱིས་ནི་ལུ་ཡོག་དབལ་ཀཱ་འི་གདན་ས་ཐེག་གསུམ་ཚོས་  
 སྤིང་གི་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་འཛིན་པོ་ཆེ་དང་། འགན་འཛིན་  
 མཁན་པོ་ཀཱ་བསྟན་སྐྱོང་དབང་པོ། མཁན་པོ་ཨོ་རྒྱལ། འད་  
 སྲས་བསྟན་འཛིན་ཚོས་ཉིད་གྱིས་དབུས་པའི་མཁན་ལྷ་སྟོན་  
 ཚོགས་ཀྱིས་དང་ནི་ལུ་འཇར་སི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་  
 སྤིང་གི་གནས་འཛིན་ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་སྟོན་ཚོགས།  
 ཀཱ་སྤིང་གི་མཁན་ལྷ་སྟོན་ཚོགས་ཀྱིས་ལ། ཟླ་སྤང་ཐེབས་  
 ཅ་ཚོགས་པའི་འགན་འཛིན་གནས་ནང་ལྷ་མ་ཆེ་དབང་བཟ་  
 ཤེས་རིན་པོ་ཆེ་གཙོས་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མཁན་ལྷ་སྟོན་  
 ཚོགས་གཙོ་པོར་གྱུར་པའི་འད་ལུབ་ཀྱི་དང་འདུས་ཡོངས་

ཅས་ཕྱོན་བསྐྱུར་གཟབ་སྐྱིད་བཅས་ནི་ལུ་འཇར་སི་ཀཱ་ཐེག་  
 གསུམ་ཚོས་སྤིང་པོ་བྱང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གདན་འདྲེས།  
 བཞུགས་ཁྲིད་འཁོད་རྗེས་གསུང་བཟང་ནས་ཞལ་འདོན་དབུ་  
 སྐུལ་དང་འབྲེལ་མཚུལ་ཉེན་གསུམ་དང་ཉེན་འབྲེལ་གསོལ་ར་  
 བཞེས་འབྲས་སོགས་འདེགས་འབྲལ་ལྷུས། དེ་རྙིང་གཟེམ་  
 རྩེད་དུ་གདན་འདྲེས་ཉེ་སྤྱོད་བཞུགས་བསྐྱེད་སོ། །  
 ལྗུལ་དབང་མཚོག་ཨ་འཛིན་ཉི་ལུ་ཡོག་ཏུ་སྐྱུ་བཞུགས་  
 རིང་ Woodstock ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་དབལ་ཀཱ་འི་  
 ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སྤིང་གི་གདན་ས་ Karma Triya-  
 na Dharmachakra དང་། ཉི་ལུ་ཡོག་ལྷ་སྤང་ཐེབས་ཅ་  
 ཚོགས་པའི་ Danang Foundation བོད་བརྒྱུད་ནང་  
 བསྟན་གྱི་ཚོས་ཚོགས་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཚོས་ཚོགས་སོ་



སོང་བྱོན་ཉེ་མཁན་ལྷོ་དང་ལྷོ་བ་  
 ཚོགས་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་གང་ལ་  
 གང་འདུལ་གྱི་ཚོས་ཀྱི་བདུད་ཅིས་  
 ཚོམ་བར་སྦྱལ་བ་དང་འཛམ་གླིང་  
 །འད་ལུབ་ཀྱི་དད་འདུས་བརྒྱ་ལྷག་  
 དུ་མར་མཇུག་ཁ་དང་བཀའ་འདྲི་  
 གཤམ་ལ་བཀའ་ལན་སོགས་སྦྱལ།

ལྷོ་ ༤ ཚོས་ ༣༠ ཉིན།  
 དབལ་ལ་ས་སྐྱའི་ལ་སྐྱབས་མགོན་  
 ལོང་མ་ཁྲི་ཚེན་དོ་རྗེ་འཚང་སྐྱོལ་  
 མ་ལོ་བྲང་མཚོག་དང་དབལ་  
 ལ་སྐྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་  
 ལ་འཛམ་གླིང་ལོག་ཏུ་མཇུག་འཕྲད་  
 བསྐྱེད་སྤོང་བཀའ་འཚམས་དང་  
 ལ་ས་ལ་ལ་གསུང་གླེང་ཞིབ་ལྷུག་  
 ལུག་རིང་མཇུག། དེ་ཉིན་ལ་སྐྱབས་  
 མགོན་ལ་སོང་མ་ཁྲི་ཚེན་སྐྱོལ་  
 མ་ལོ་བྲང་མཚོག་གི་བདག་ལོ་སྐྱེ་  
 གཞོགས་དང་ལ་སྐྱལ་དབང་ལ་ཀམ་  
 པ་མཚོག་གི་སྐྱའི་གཅེན་ལོ་རྗེ་  
 བཙུན་དངོས་གྲུབ་དབལ་འཛོམས་  
 རྣམ་གཉིས་ཀྱང་ལྷན་དུ་སྐྱེ་བཅར་  
 ལུས་ཡོད།



ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ནས་ཕྱག་ལུགས་  
 འགན་བསྐྱེད་བཞེས་ཀྱིས་བཀའ་བརྒྱུད་  
 ཡིག་ཆ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཐེངས་ལྷུག་པ།

དུས་གསུམ་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཀྱི་བྱེད་ལོ་དཔལ་ཡུལ་  
 དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་ནས་བཞུགས་མཆོར་གསར་ཆེན་  
 བསྐྱེད་པའི་འགྲུབ་གནས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྟོན་གྱི་ཚོང་དུ་  
 རྒྱ་བལ་ལྷུག་གི་བཤའ་བྱ་ཁག་བཅུ་ཅམ་ནས་ལོ་བསྟར་  
 ཆགས་སུ་མཁན་སློབ་བཀའ་འགྲུགས་དབུ་བཞུགས་ཕྱག་ལུགས་  
 འགན་བསྐྱེད་བཞེས་མཛད་དེ། རིགས་ལམ་བསྟུན་པ་རྒྱུད་  
 བ། བསྟུན་པ་འབྲིང་བ། བསྟུན་པ་རྒྱུས་པ། བྱུང་མཐའི་རྣམ་  
 གཞག་གྲེ་བྲག་སྐྱ་བ། མདོ་སྡེ་བ། སེམས་ཅམ་བ་བཅས་སུ་  
 རྗེས་སོ་སོར་ཡིག་ཆ་གཏུན་འབེབས་ཕྱོགས་སྒྲིག་མཛད།

འདི་ལོ་བཞུགས་མཆོར་དུ་ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་  
 གི་ལམ་སྟོན་ལོག་ (ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་རྒྱལ་དུ་ཆེབས་རྒྱུར།)  
 གདན་ས་རུམ་བུའི་གཞི་སྤེལ་ལྷན་ལྷན་ལམ་ལོ་གཞི་ཆེ་  
 བཏུན་དང་སློབ་དཔོན་བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷགས། གདན་ས་  
 དཔལ་ལྷན་ལམ་ལོག་རབ་སྐྱོང་གི་བཤའ་བྱ་ལྷན་ཉོགས་འཛམ་  
 དཔལ་སྐྱོང་གི་སྡེ་དགེ་གཞི་རྒྱ་རྩོམ་གདན་ས་ལམ་ལོག་  
 རྩོམ་གཞི་ལྷན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་དག་  
 དབང་། བཏུན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་སྐྱོང་བཤའ་བྱའི་  
 བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ། ལྷན་ལམ་ལོག་གྲེ་བྲག་ཉོགས་  
 ལོར་ལྷན་ལམ་ལོག་གི་ཆེ་རིང་ལོད་ཟེར། ལྷན་ལམ་ལོག་གྲེ་  
 བཏུན་ལམ་ལོག་གྲེ་བྲག་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་  
 དབང་། འཕོ་དཀར་བཤའ་བྱ་ལྷན་ལམ་ལོག་སྐྱོང་དགའ་  
 ཆོལ་གྱི་བསྟན་འཛིན་དང་རྒྱལ། གཏེར་སྐྱར་ལྷན་ལམ་ལོག་  
 ལོད་གསལ་དང་རྒྱལ་སྐྱོང་གི་གཞི་རྒྱ་ལོག་། གཞི་ལོགས་



བཤའ་སྐྱོང་བཤའ་བྱའི་མཁན་ལོ་སྟོན་པ་བཅས་སོ་སོ་ནས་  
 ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ལྷ་ ༧ ཆེས་ ༡ ཉིན་རྒྱུད་སྟོན་དུས་མཚེན་  
 དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་དབུ་འཇུག་གིས་ཆེས་ ༣ ལས་ ༤ བར་  
 དབུ་མའི་བསྟན་བཅོས་རྒྱ་གཞུང་དང་པོད་འབྲེལ་ཁག་དཔེ་  
 བསྟུར། ཆེས་ ༡༠ ལས་ ༡༥ བར་བཛོད་གཞི་ཁག་བཅུ་ལོ་སྟོན་  
 ལྷན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་དང་ལྷན་ལམ་ལོག་  
 བཅོས། ཆེས་ ༡༦ ལས་ ༢༣ བར་ལ་དག་བཅོས་དང་སྟོན་  
 འཛིན་བཅོ་བཅོས། ཆེས་ ༢༣ ལས་ ༣༠ བར་ལྷན་ལམ་ལོག་བཅོ་  
 སྐྱོང་བཤའ་བྱའི་དཔལ་ལྷན་ལམ་ལོག་ལྷན་ལམ་ལོག་དང་ཆོན་དབུ་མ་  
 མལ་འགྲུལ་བ་དང་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་སྟོར་གྱི་བྱུང་མཐའ་  
 རང་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་ཁག་ནས་གསུངས་པའི་བྱུང་མཐའི་  
 རྣམ་གཞག་དང་རྒྱ་གཞུང་ཁག་ནས་གསུངས་པའི་བྱུང་མཐའི་  
 རྣམ་གཞག་ཕྱོགས་གཅིག་ལྷན་ལམ་ལོག་བཤའ་བྱའི་ལྷན་ལམ་  
 གི་ཡིག་ཆའི་ཆེད་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ལྷ་ ༧ ཆེས་ ༣༠ ཉིན་  
 ཕྱོགས་སྒྲིག་ལོགས་པར་བྱུང་བོ། །





**ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་ཐུགས་འགན་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིས་དབྱུག་ཚོས་ཆེན་མོ་  
 ཐེངས་ཉེར་གཅིག་པའི་འཆར་འཕར་ཐར་རྒྱན་པའི་སྐོར་སྐབས་པའི་པའི་བརྗོད་བྱའི་  
 དབྱུག་ཚོས་ཐུགས་སྐྱིད**

ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་རྒྱ་བལ་ཁུལ་གྱི་བཤད་  
 རྒྱུ་ལག་ནས་ལོ་བསྟར་ཆགས་སུ་བཞུགས་མཆེར་དཔལ་  
 ལྡན་སྟོན་རྒྱུ་ཚད་དུ་མཁན་སློབ་བཀའ་འགྲུགས་དབྱུ་  
 བཞུགས་ཐུགས་འགན་མཇུག་ལེ་ལོ། འདི་ལོའི་བཀའ་བརྒྱུད་  
 པའི་དབྱུག་ཚོས་ཆེན་མོ་ཐེངས་ཉེ་ལུ་པའི་འཆར་འཕར་ཐར་  
 རྒྱན་པའི་སྐོར་སྐབས་པའི་པའི་བརྗོད་བྱའི་བརྗོད་བྱའི་  
 དབྱུག་ཚོས་ཐུགས་སྐྱིད་གི་བཤད་རྒྱུ་ལག་ནི། གདན་ས་རུ་མ་  
 བཞུགས་ཀམ་ཕྱི་རྒྱ་ལྡན་ལེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 དཔོན་པ་མངས་རྒྱ་མཚོ། གདན་ས་དཔལ་ཀྱན་སྤངས་ཤེས་  
 རབ་སྤོང་གི་བཤད་རྒྱུ་ལུང་རིགས་འཇུག་དཔལ་སྤོང་གི་ཀྱན་  
 ལེགས་དབང་ལྷུག །ལ་སྟ་རིག་པའི་རྩི་རྩི་གཞུག་ལག་སློབ་  
 གཉེར་ཁང་ནས་སློབ་དཔོན་དེས་དོན་རྒྱ་མཚོ། བཞུགས་པའི་

བསྟན་ཐོས་བསམ་སྤོང་གི་བཤོད་པ་ལེ་ཤེས། ལུང་མང་ལུང་  
 རྟོགས་ལོར་བུ་དགའ་ཚལ་གྱི་སློབ་ལོ་ཉེ་ལ། བརྗོད་བྱའི་གཞུག་  
 ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཀམ་རྩི་རྩི་དང་ཀམ་མགོན་པོ། འཕོ་  
 དགའ་ཐོས་བསམ་ལོར་སྤོང་གི་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ། ཀམ་  
 ལེགས་བཤད་སྤོང་གི་བཤད་རྒྱུ་ལུང་དཔོན་བསྟན་འཛིན་  
 བཅས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡ ལས་ལྷ་ ༡༠  
 ཆེས་ ༢༤ ཉེན་བར་དུ་ཐར་རྒྱན་ལེ་ལུ་བཞུགས་པ་ནས་ལེ་ལུ་  
 ཉེར་གཅིག་པའི་བར་ཉེ་ཤེས་རབ་གྱི་པར་ཕྱིན་དང་། ལམ་  
 ལྷ། ལུང་ལེགས་ཀྱི་ས་བཞུ་སྐྱ་གསུམ། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ལྷོན་  
 ལས་སོགས་ཀྱི་སློབ་རྣམས་ཐུགས་སྐྱིད་དབྱུག་ཚོས་ལེགས་  
 པར་ལུག་པོ། །





# ବ୍ରହ୍ମକ୍ରିୟା ସାମୁଦ୍ରିକପଦ୍ମମାଳା





ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོ་གཉིས་ཀྱི་འཁྲུག་ས་དབྱུང་གྲངས་སོ་གཉིས་བཞེས་  
 བའི་སྐྱེ་ཡི་འཁྲུག་ས་སྐར་ཉིན་འཇམ་མ་སྤྲིང་སྤྲི་དང་ཁྱད་པར་བོད་གཞིས་  
 བྱེས་མི་མང་ཡོངས་ལ་སྐྱེལ་བའི་གསུང་འབྲིན་བཀའ་སློབ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༧ལྷོ་ཆོས་ལུ་ཉེན། ལ་གནས། ལེ་ན་ཏ་ Vancouver གྲོང་ཁྱེར་ཁྲ་འགྲུ་དགོན།

༡༡། །འཛམ་གླིང་སྤྲི་དང་ཁྱད་པར་དུ་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་རྣམས་པ་ཚོས་ངོས་གྱི་སྐྱེས་སྐར་ལ་ཚང་མས་  
 ཐུགས་སྐར་ཆེན་པོས་སྐྱེས་སྐར་གཏོང་རྒྱུའི་ལས་རིམ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་སྐྱེལ་བ་དེར་ངོས་རང་སྐྱེར་ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་དང་  
 རྣམ་པ་ལྷན་རྒྱས་ཚང་མས་ངོས་ལ་རེ་བ་དང་གདེང་འཛོག་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་གནང་བ་ཡིན་དུས་ཙམ་ན། རང་ངོས་ནས་གཚོད་ཐུབ་ཐུབ་  
 གྱིས་བསྟན་འགྲོ་སྤྲི་ཡི་དོན་དུ་འབད་འབྲངས་ལྷན་རྒྱུའི་རེ་བ་དེ་ལྟར་ཡོད།

སྤྲིར་བཏང་ངོས་རང་དུ་སྐྱེབས་ཏེ་ལོ་ངོ་བཅུ་བདུན་ཙམ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་པ་མ་དང་ཁ་བྲལ་བའམ་པ་མ་ཡང་  
 བསྐྱར་ཐུག་མེད། དེར་བརྟེན་སྐྱེས་སྐར་གཏོང་རྒྱ་ངོས་རང་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་སྤྲི་དང་ལོ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མ་མཐོང་། གང་རེད་ཅེ་ན།  
 སྐྱེས་སྐར་བཏང་ཞེས་སོ་སོའི་པ་མ་དང་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཏེ་དགའ་དགའ་སྤོ་སྤོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་དུས་ཚོད་  
 ཅིག་ཆགས་ཡོད། ཡིན་ཡང་སོ་སོར་དེ་ལྟར་འོང་རྒྱ་མེད་ཙམ་ན། མི་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་དངོས་གནས་སེམས་མཚན་པོ་ཞིག་  
 དང་ཡིད་སྤོ་བོ་དེ་ལྟར་འོང་བཞིན་མཆིས། དེར་བརྟེན་འདས་པའི་ལོ་ལྟ་བུ་གང་རེད་དུ་དམིགས་བསལ་ངོས་རང་སྐྱེར་ངོས་ནས་སྐྱེས་  
 སྐར་སྤྲང་བཅི་ལྷན་རྒྱུའི་རིགས་གང་ཡང་མ་བཀྲིས། མ་འོངས་པར་ཡིན་ནའང་སྤྲིར་བཏང་ངོས་ལ་ཀམ་པའི་མཚན་གྱི་བྱིན་རྒྱུ་ལས་  
 འདུག་པ་ཡིན་ཙམ་ན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་ལས་ཆེན་གྱི་བསྟན་འགྲོའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཡོད། ཡིན་ཡང་སོ་སོ་མི་  
 ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཏེ་སོ་སོའི་པ་མ་རྣམས་འཕོགས་དེ་དག་གི་བསམ་དོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྱུར་  
 འདུག་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གཚོད་མགྲོགས་མགྲོགས་ཞིག་ལོ་གཉིས་གསུམ་ནང་དུ་པ་མ་ཡང་བསྐྱར་ཐུག་ཐུབ་རྒྱུ་  
 དང་པ་ལྷལ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་རྒྱུ་ངོས་རང་གིས་འབད་བཅོམ་ལྷན་ལྷན་ཡོད། སྤྲིར་བཏང་དེ་ལྟར་འོང་རྒྱ་རྒྱུང་དགའ་ལས་ཁག་པོ་དང་  
 གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྷོས་དགོས་པ་ཆགས་འདུག། །ཡིན་ཡང་དགའ་ངལ་གཚོད་ཡོད་ཀྱང་ཁྱད་པར་དང་བཀྲིས་ཏེ་པ་མ་མ་  
 གཤེགས་གོང་དུ་སོ་སོ་རང་ཉིད་སྤྲིར་པ་ལྷལ་དུ་སྐྱེབས་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་པ་མ་བྱ་བ་རྒྱུ་ཚང་མ་མཉམ་འཛོམས་འོང་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་  
 རེ་བ་དང་སེམས་ཐུགས་ཆེན་པོ་སྤྲིད་བཞིན་ཡོད། དེ་དང་དུས་མཚུངས་བོད་གཞིས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་སྟུན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 སྤྲིང་ཚང་མ་ཡིན་ཡང་ངོས་རང་གིས་རྟོག་ཏུ་ཁྱེད་རང་ཚོ་བྱ་བུ་འདུག། །དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་ཚོ་ཡིན་ཡང་ང་ཚོ་  
 མགྲོགས་ནས་སྤྲང་དུ་མངལ་ཐུབ་རྒྱུ་དང་རང་རེ་ཚང་མ་མཉམ་འཛོམས་འོང་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་སྤོན་འདུན་ལྷན་ལྷན་ཡོད། དེར་  
 བརྟེན་ཚང་མས་དེ་རིང་ངོས་གྱི་སྐྱེས་སྐར་ཉིན་མོ་འདིར་ཚང་མ་ཐུགས་སེམས་སྤོ་བོ་འོང་བ་དང་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དུ་བཀྲ་ཤིས་པ་  
 འོང་རྒྱུའི་སྤོན་འདུན་ལྷན་ལྷན་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སློབ་ཏོ། །





ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོ་གཤིས་རབ་དབང་བཙན་དུས་དྲན་ཐེངས་ ༥༡ ཉིན་  
སྤུང་བའི་གསུང་འབྲིན།

༡༡། །རྒྱ་གར་རང་དབང་དུས་དྲན་གྱི་ཉིན་མོ་ཐེངས་ ༥༡ ཉིན་དེར་འཕགས་ཡུལ་གྱི་སྤོན་རྒྱ་མིང་སྲིང་ཐམས་ཅད་ལ་བཟླ་  
ཤེས་པའི་སློན་འདུན་དང་། མི་མང་ནས་བོད་མི་རྣམས་ལ་སྤུང་སྤྱད་བྱམས་བཅའི་གཞིགས་སྐྱོང་གཏིང་ཟབ་མཛད་པར་བཀའ་  
འདུན་ཐེངས་དྲུག་བཞིན་ཡོད། རོས་གྱི་འདུན་པར་བྱེད་རྣམས་པའི་དུས་སློན་འདི་ཉིད་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་དམ་པས་ཡོངས་སྤུ་  
གཏམས་ཤིང་། འབྲུང་འབྲུང་ལའང་དེ་བཞིན་འབྲུང་བའི་རེ་འདུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། རྒྱལ་གྲུང་ཅིག །

གཟམ་པའི་སྤྱི་བོད་བཙུན་པ་ཨོ་རྒྱལ་ཐོན་ལས་རྩོུ་རྩུ། (འཇར་མན་ཡུལ་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོ་ ༡༥ ཚེས་ ༡༥ ལ།) གསུང་འབྲིན་དེའི་ལོག་  
ལས་ལག།

དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་གཟམ་པ་མཚོ་གཤིས་རབ་དབང་ལྷེ་བི་རྣམ་ཡུལ་དུ་  
འབྲུང་བའི་གཞོན་འཛེ་ལོག་པ་རྣམས་ལ་མཚན་འབྲུང་གྱི་གསུང་འབྲིན་སྤུང་།

༡༡། །བཀའ་འོས་རྒྱ་གར་མངའ་སྡེ་བི་རྣམ་གྱི་སྤྱི་བོད་སློན་ཆེན་དབལ་ལྷན་སྤྱི་ཞབས་ཅི་ཉི་ལ་ཀུ་སྤར་མཚོ་གཤིས་ ད་ལན་  
བི་རྣམ་མངའ་སྡེའི་སྲིད་གཞུང་དང་མི་མང་རྣམས་ལ་ཡུན་རིང་ཆར་ཞོད་དང་ཚུ་ལོག་གི་རྒྱུན་པས་ཚབས་ཆེའི་སྤྱུག་བསྡུལ་  
གྱིས་མནར་བའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་རོས་ནས་ཐོལ་མེད་ལ་ཆའི་སེམས་ཁུར་དང་གཏུང་སེམས་མཚོན་རྒྱ་ཡིན། རང་བཞིན་  
འབྲུང་བའི་གོད་ཆག་གིས་རྒྱུན་པས་མངའ་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་བྱེད་རྣམས་ལའང་སྤྱི་དལ་ཅི་ཆེ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། གནས་སྤངས་འདི་  
ལྟའི་སྤྱུག་ཆག་སློང་ལོག་པའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་རེ་འདུན་ཚུལ་བཞིན་སྐྱོང་བའི་གཞིགས་སྐྱོང་གང་ལེགས་མཛད་གཤམ་ཆེ་  
ཞིང་། རོས་ནས་ཀྱང་དགའ་ངལ་གྱིས་མནར་བའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་བཟོད་མེད་ཀྱི་ལ་ཆ་དང་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྤྱི་ཡོད།  
གཞན་ཡང་གཞོན་འཛེས་མནར་བའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་མཛད་བཅའི་དམིགས་ཉེན་མཚོན་དོན་གྱིར་བྱེད་ཀྱི་དལ་སེམས་ཐེབས་  
ཅའི་ཁོངས་ཞལ་འདེབས་ཅུང་ཙམ་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན། ལྷག་པར་བྱེད་ཀྱིས་དབུ་བྱེད་པའི་གཞིགས་སྐྱོང་འོག་བི་རྣམ་ཡུལ་མི་  
རྣམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་གང་སྤུང་སྤུང་སོར་ཚུད་པའི་སློན་འདུན་ཤུགས་དྲག་བཙས།

གཟམ་པ་ཨོ་རྒྱལ་ཐོན་ལས་རྩོུ་རྩུ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོ་ ༤ ཚེས་ ༡༡ ཉིན། (ཨ་རིའི་དབལ་ཡ་གཟམ་པའི་ཚོས་སྤར་ནས།)

\* ཉིན་སློན་ འབྲུལ་བཙུན་སྤུང་།



ལྷ་དཀར་གཡུང་དྲུང་བོན་གྱི་བསྟན་པ་དེ་གཙུག་རྒྱན་རྒྱལ་བ་  
 ལྷན་རི་བའི་ཁྲི་འཇིན་མོ་གསུམ་པ་ཡུང་རྟོགས་བསྟན་པ་དེ་ནི་  
 མ་དེན་པོ་ཆེ་མཚོ་ག་དགོངས་པ་བོན་དབྱིངས་སུ་གཤེགས་  
 བར་སྐྱུལ་བའི་གསུང་འབྲིན།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་པ་མེས་ཀྱི་ལྷ་མཁར་སྲུང་བའི་དཔལ་ལོ། ལྷ་དཀར་གཡུང་དྲུང་བསྟན་པ་དེ་མངའ་བདག །གཞིས་གུས་བོན་  
 འབངས་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས། རྒྱལ་བ་སྐྱེས་རི་བའི་ཁྲི་འཇིན་མོ་གསུམ་པ་མཚོ་ག་དེ་ཞིག་དགོངས་པ་བོན་དབྱིངས་སུ་  
 རྟོགས་ཤོར་བ་ནི་གངས་ཅན་ལྗོངས་དང་། འཇིག་རྟེན་འདྲིའི་སྐྱེས་ནག་སེལ་བའི་སློན་མེ་ཞིག་གཟེམ་པ་ཡིན།

རྒྱབས་ཆེ་བའི་སྐྱེས་སུ་ཞིག་གིས་མཐའ་མའི་མཛད་པ་བསྟན་པ་དེ་དུས་འདིར་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྲིང་དབུས་སུ་ཁོང་གི་སྐྱགས་རྗེ་  
 དང་སྐྱེས་པ་ལས་རྗེ་གསལ་དང་རྗེ་འཇིན་པ་ལྟོ་བ་ནི་ཚོས་ཉིད་རེད། བདག་ལྟ་སུ་ལ་མཚོན་ནའང་མགོན་པོ་གང་སྐྱེ་འཚོ་  
 བཞུགས་སྐབས་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་མཛད་སྤྲིའི་མདུན་ས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ཉམ་རྒྱན་དུ་སྐྱགས་བཅེ་ལྷག་པར་གཏང་ཅིང་། རྒྱང་  
 བར་ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་སློང་བཅུད་ཆགས་འཇིག་ལ་སྐྱག་པའི་མཚམས་འདིར་གངས་ཅན་མགོན་པོའི་དབུ་འོག་དབུང་  
 འདེགས་དང་། བསྟན་འགྲོའི་དཔལ་ལོན་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེ་བའ་ཚད་མེད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེ་མིལ་པོ་གཞན་དོན་དུ་བཏང་  
 བའི་བཀའ་དྲིན་ནི་རང་གཞན་ཀུན་གྱིས་ཆེས་འཁོར་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ལགས།

སྤྱིར་རྒྱལ་དབང་གམ་པའི་སྐྱེ་བས་གོང་མ་རྣམས་དང་། ལྷག་པར་རྒྱལ་མཚོ་ག་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོའི་དུས་སྐབས་དེའི་མཁར་  
 སློབ་རྣམས་གཉིས་གཅི་གྱུར་བོན་བསྟན་འཇིན་པ་རྣམས་ལ་ཞལ་འདྲིས་དང་སྐྱགས་བཅེ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་ལེགས་  
 ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་བ་གཤེན་གྱི་བསྟན་པ་དང་། གམའི་བཀའ་བརྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ལར་རྒྱ་གཡུང་དྲུང་གི་  
 གཤེགས་སུ་བརྟན་ཅིང་། རྗེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱགས་དགོངས་ཟབ་མོ་ཅི་ཡོད་ཡོངས་སུ་རྟོགས་ཤིང་སྐྱེ་དུ་འགྲུབ་པའི་སློན་འདུན་  
 ལྷགས་འགྲུབ་བཅས།

གམ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཐིན་ལས་རྗེ་རྗེས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་ལུག། (ཨ་རིའི་དཔལ་གམ་པའི་ཚོས་སྐྱེད་ནས།)





# ལྷོ་དགེ་ལེ་མདུན་འཁོར་གནས་ར་ཚང་ཀམ་ལྷན་ གྲུབ་སློབ་བྱུང་འདས་གྲོངས་སྤུ་གྲུར་ལ་ར་སྤུལ་བའི་ གསུང་འབྲིན།

དེ་རིང་ཞོགས་པར་གནས་ར་ཚང་ཀམ་ལྷན་གྲུབ་སློབ་བྱུང་འདས་གྲོངས་སྤུ་གྲུར་ལ་ཞི་སློབ་པམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་མ་  
ཟད། མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཁོང་ནི་སྤྱི་སེམས་ཆེ་ཞིང་། ལྷ་མ་དང་བསྟན་པའི་སྤྱི་ལུ་ལ་བརྩོན་པའི་སློབ་མ་དང་གྲུས་ཚན་  
གྱི་དཔེ་མཚོན་དང་། རོས་སྐྱེར་ལ་མཚོན་ན་འད་ཅི་བསམ་སྤྱད་པའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཡིན། རོས་གྱིས་ད་ལྟ་བུ་དང་ཐག་ཉེ་སའི་  
མི་ཡུལ་གྱི་གམ་ཁ་ཞིག་ནས་གསོལ་འདེབས་དང་སློན་ལམ་གྱི་སྐད་གསང་མཐོན་པོར་བཏེག་སྟེ། བདེ་སྲིད་གྱི་ལམ་སྟེ་དཀར་  
པོའི་ཐོག་ཏུ་གཏན་དུ་བདེ་བའི་སྤྱེལ་མ་རེ་བྱ། གྱེ་མ་ཆེ་སློག་ནི་དེ་འདྲའི་འཛིག་སྤྱོད་པ་ལ། གྲོགས་པོ་ཚོ། མི་ཆེ་ཡུན་ལྷང་འདིར་  
རང་གི་ལུས་སེམས་གྱི་བདེ་ཐང་དང་། མཛེའ་གྲོགས་རྣམས་ལ་གཅེས་སྤྱད་གྱིས་དགོ་བའི་བྱ་བ་སང་འགྲུང་གནངས་འགྲུང་དུ་  
མ་སོང་བར་ཉེ་མ་དེ་རིང་ནས་སྤྱད་པར་སློན།

ཀམ་ལ་ཨོ་རྒྱན་ཐོན་ལས་རྩོམ་སྒྲིག་ཁེ་ལུ་ཁ་ཁྱེད་འགྲུ་དགོན་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལོ་ ༦ ཚེས་ ༥ ལ།



ལྷ་ལྷོ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེའང་བུ་བདུན་པ་མཚོག་གི་ཕྱག་བསྟར་རིམོ།



சமுதிரவியாழிதா  
சுருதி



ནོ། རང་བྱུང་ལྷུན་གྲུབ་བདེ་ཚེན་སྐྱུ། འོད་གསལ་ཚེན་པོའི་དགོངས་པ་ཅན། བརྟེ་ཚེན་ཐུགས་རྗེས་འགོ་དོན་མཛད། ལྷ་མ་རྣམས་  
ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། རང་ཤར་སྐྱུ་འབྲུལ་རིག་པའི་སྐྱུ། ལི་འབྲུལ་ཅེ་གཅིག་དགོངས་པ་ཅན། རྗེན་གྱིས་རྫོང་ཅིང་བར་ཆད་སེལ། །  
ཡི་དམ་ལྷ་ལ་། དམ་ཚིག་རྣམས་པར་དག་པའི་སྐྱུ། བརྟེ་གཏུང་བྱམས་པའི་དགོངས་པ་ཅན། ལེགས་ཉེས་སྤངས་འཛིན་དངོས་གྲུབ་  
གཏེར། ལམའའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་། རྗེན་བསགས་སྡིག་སྤྱང་སྡིབ་བཤགས་ནས། རྫོགས་སངས་ས་ལ་སྤྱོད་ཕྱིར་བཟོ། འགོ་ཀུན་  
བདེ་ལྷན་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར། ལི་འཛིགས་བྱམས་པའི་བཟོད་མཚོན་ཞིང་། བཀའི་འཛིན་སྤང་བཤགས་ཚོགས་འཛོམས་ནས། །  
གསང་ཚེན་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཚེན་སྤྱོད། རྫོགས་བྲལ་དོན་དམ་གྲུབ་ཚུབ་སེམས། ལམའའ་བྲལ་སྤོང་གསལ་སྐྱུ་བསྐོམ་ནས། ལམ་སྤུན་པའི་  
ཐུན་ཚོགས་རབ་བརྟན་ཤོག རེས་ལན་གསུམ་བཟོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ཞེས་སོགས་ཚད་མེད་བཞི་བསྐོམ་  
ཚོགས་ཞིང་ནི། ལྷན་ཅིག་གིས་དངོས་འཛིན་རྟོག་གཞུགས་གི་སྤྱི་རིས་བསྐྱབས་ནས་ཀ་དག་བདེ་སྤོང་གི་འཆར་གཞི་ཚོས་ཉིད་  
ལམའའ་དབྱུས་དང་བྲལ་བའི་ལམའའ་སྤོང་རྫོགས་ཚེན་གྱི་ངད། རང་གོལ་ཉིང་འཛིན་གསལ་བའི་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་གི་རྒྱུད་རྗེས་གཏིང་  
གསལ་སྐྱུ་གསུམ་ཚོས་འབྲུམས་ཚེན་པོར་ལྷན་ཁྱབ་ཉག་གནས་སུ་གོལ་བས་འཁོར་བར་བྱིང་འཁྲུལ་གྱི་ངར་འཛིན་ཨ་འཐས་གྱི་  
འཁྲུལ་འཁོར་ཟད་བ་དབྱིངས་སྤང་དུ་བརྟེན་ཅིང་། རྫོང་ཚེན་འཇའ་ཟེར་གྱི་སྤོང་དུ་ཐེམ། འོད་སྐྱུ་ཀ་དག་གི་དབྱིངས་སུ་ཡལ། དེ་ཡི་  
རང་རྩལ་མཚོག་གསང་བདེ་སྤོང་གི་དབྱུང་ཐག་ལྷན་གྲུབ་གྱི་འོད་ཁྲིམ་མེར་མེར་དུ་འཁྲུགས་པའི་དབྱུས། མདུན་ལམའའ་བསམ་ཡས་  
འོད་གསལ་རྗེ་རྗེའི་སྤྱིང་པོའི་སྤྱིན་འཁོར་འདས་ཀུན་ཁྱབ་ཏུ་སྤོང་བས་དེར་སྤང་ལྷན་གྲུབ་གྱི་རྩལ་ལས་རང་ཤར་བའི་སྤང་སྤིང་ཡེ་དག་  
གི་ཞིང་ཁམས་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཞིང་གི་བཀོད་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ། གང་ཤར་རང་བྱུང་གི་དབྱིལ་འཁོར་གྱི་བཞི་སྤོང་བཞི་རྩ་བབས་  
ལ་སོགས་པ་མཚན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་འདོད་སྤུམ་ལས་ལྷན་གྲུབ་རིག་པ་འཛིན་པའི་འདོད་ཡོན་གྱི་ལྷ་མོས་ཀུན་  
བཟང་གི་སྤྱིང་པོའི་མཚོད་སྤྱིན་བར་མེད་དུ་སྤོང་བ། ཐབས་གྱི་གིང་ཕོ་དང་ཤེས་རབ་གྱི་གིང་མེའི་པལ་སྤྱིང་སྤོང་ཉིད་གྱི་རྩ་ཚེན་འབྲུག་  
སྤྱིང་སྤོང་གསལ་ཤིང་། ལྷན་གྲུབ་རྗེ་རྗེའི་ཕོ་གར་གྱིས་བར་སྤང་དུ་སྤོང་གུར་འཁྲུག་པ། རིག་འཛིན་དཔལ་ཕོ་དང་ལམའའ་འགྲོའི་བདེ་  
ཚེན་གྱི་བད་སྐྱུ་བསྐྱར་ཅིང་། འཕགས་པོད་གྱི་པའ་གྲུབ་རིག་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ས་མཚོག་རྣམས་ཞི་བསེལ་གྱི་ཚོས་དབྱུངས་འུར་འུར་ཏུ་  
སྤོང་གསལ་པ། དེ་དབྱུས་འཛིགས་བྲལ་སེང་བརྒྱད་གྱིས་བཏེག་པའི་ཞི། ཡེ་གོལ་མ་ཆགས་ཚུ་སྤྱིས་གྱི་བསྐྱུ་འབྲུམ་དུ་བརྟེན་བ། འཁྲུལ་  
ཞེན་གྱི་ལྷན་པ་དབྱིངས་སུ་སྤུབ་པའི་ཐབས་ཤེས་གྱི་ཉི་མ་དང་རྒྱ་བའི་གདན་གྱི་སྤོང་དུ། རིག་གདངས་གདོད་ནས་མ་འཁྲུལ་བ།  
དཔལ་ལྷན་ཁྱལ་འཐུང་ཆེ་མཚོག་གསེར་འོད་རྒྱ་དཀར་དམར་བདེ་ཆགས་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཉམས་བརྒྱུ་འབར་བ། གཅིག་གོལ་ཉག་  
གཅིག་གི་ཞལ་གཅིག འགོ་ལ་དུས་གསུམ་གཞེགས་པའི་རྗེ་རྗེའི་སྤུན་གསུམ་འབྲུང་རྩྭ་གསུ་གཞེགས་པ། འཁོར་འདས་མཉམ་  
བར་སྤོལ་བའི་བྲུག་གཉིས། བྲུག་གཡས་གསེར་གྱི་རྗེ་རྗེས་སྤང་སྤིང་དབང་སྤྱད་གྱི་བར་སྤང་ལ་གཟེར་བ། གཡོན་པས་སྤིང་པའི་  
འདམ་རྩལ་དང་བྲལ་བའི་བསྐྱེད་ལྷན་གྱི་སྤོང་དུ་བདེ་སྤོང་གྲུ་པ་ལ་འཆི་མེད་ཆེ་བ་ཅུང་གྱིས་བཀའ་བ། བྱུང་བ་ལྷར་གནག་པའི་  
གཙུག་ལྷན་རིགས་ལྷའི་རྒྱལ་བ་རྣམས་གྱི་རོ་པོ་ཅེ་སྤུན་རྣམས་ལྷས་བརྒྱན་ཅིང་། སྤྱི་པོར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མི་བསྐྱོད་པའི་རང་  
བཞིན་གདོད་མའི་མགོན་པོ་མཐིང་སྤོན་ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་མཉམ་གཞག་གི་བྲུག་རྒྱ་མཛད་པ། ཞབས་རྗེ་རྗེའི་སྤྱིལ་གྲུང་གིས་  
སྤོང་གསལ་རིག་གདངས་འཇའ་ཟེར་འཁྲུག་པའི་སྤོང་ན་བཞུགས་པ། སྤང་བ་དང་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་རྒྱ་བ་དང་ཉི་མས་མཚན་པའི་



གཙུག་ཏོར་གྱི་ཚེ་མོ་དོན་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་པ་གྱུ་ལ་ཡི་  
 རྟོན་གཡོགས་གསེར་གྱི་རང་རིས་བཟ་གྲ་གྲ། དགའ་བཞིའི་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པའི་མཐོན་མཐོང་བརྩུ་ཡི་ཀའི་གོས་བཟང་སྤྲ་དབྱངས་  
 རྣམ་སྤྲུལ་བར་མཛོད་དུ་བྱེད་པའི་འོག་པག་གཡེར་ཁའི་དུ་བས་མཛེས་པ། ཞབས་གཉིས་སྤྲུལ་འཇམ་རིས་བཟ་བ་གསོལ་ཞིང་།  
 རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱིས་བདུད་ཚོགས་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པ། དབུ་གཙུག་འཇམ་ཟེར་རིས་བཟེགས་གྱི་དབུས་ན་དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་པ་རྟུག་པའི་རྗེ་རྗེའི་རང་བཞིན་བཙུག་ལྷན་འདས་ཆེ་དང་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་བ་སྤྲུལ་མདོག་བརྒྱ་རྩ་གཡེ་སྤྲུལ་པོ་ལྟ་བུ། ཞབས་  
 གཉིས་རྗེ་རྗེའི་སྤྱིལ་གྲང་ཅན། རྒྱལ་གཉིས་མཉམ་གཞག་གི་སྤྱོད་ན་འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་བྱམ་པ་ཡེ་ཤེས་གྱི་བདུད་ཚིས་བཀའ་བ་འཛིན་  
 པ། ཞལ་འཇུག་པ། སྤྲུལ་དུས་དང་སྤྱིན་དུས་འདས་དུས་རིང་ཞིང་། དབུལ་བ་ཡངས་པ། དབུ་སྤྲུལ་པའི་ཐོར་ཅོག་ཅན།  
 རལ་པའི་ཟར་བུ་འབྱུང་བ། རིན་པོ་ཆེ་ལྡན་ཅེ་ཟན་དང་། སྤྲུལ་ཆ་མགུལ་རྒྱན་དོ་འཕལ། དབྱང་རྒྱན་དང་ལྷག་གཤུབ་སྤྲུལ་གསལ་དང་  
 ཞབས་གཤུབ་ལ་སོགས་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་དུ་མས་མཛེས་པ། མཚན་བཟང་པོ་སྤྲུལ་ཏུ་ཅ་གཉིས་དང་དཔེ་བྱུང་བཟང་པོ་བརྒྱན་  
 ཏུས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པ། མཁའ་ཁྲབ་འོད་ཟེར་གྱིས་སྤྲུང་བར་བྱས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་གསལ་པའི་སྤྱིང་མཁའ་སྤྱོད་མཚོག་  
 མཉམ་མེད་ཉི་མའི་གཉེན་ལྷག་གཡམས་ས་གཞོན་གྱི་ལྷག་རྒྱ་མཛད་ཅིང་གཡོན་མཉམ་གཞག་གིས་ལྷང་བཟེད་འཛིན་པ། གསེར་  
 རིའི་སྤྲུལ་པོར་འབྲུལ་ཐག་ཉིན་གྱི་ཤིས་འཇུག་པའི་མཚན་དཔེའི་བྱིན་བརྒྱ་འབར་བ། དེ་ཡི་གཡམས་སུ་རྗེ་བཙུན་མ་སྤྲུང་མ་དཔལ་  
 མོ་སྤྲུའི་གཡུག་པོར་རྒྱ་ཞུག་དུངས་མའི་ཚོས་གྱིས་བྱུགས་པ་འདྲ་བ་ལྷག་གཉིས་མཚོ་སྤྲུལ་བུ་རྩ་རྩེ་ཀའི་སྤོང་བུ་འཛིན་ཅིང་། སྤོན་  
 རྗེའི་ཞལ་དཀྱིལ་མཚམས་སྤྱིན་མདངས་གྱིས་གཡོགས་པའི་དམར་མདངས་འཆེར་བ། སྤྲུལ་གསལ་གོས་གྱི་ན་བཟེའི་དར་  
 དབྱངས་དང་། རྗེ་སྤྱིའི་གསེར་གྱི་དབུ་རྒྱལ། གཤུ་བུ། རྗ་ཀོར། སྤྲུལ་གསལ་སོགས་རྣམས་ལྷོ་མཚམ་དུ་མས་སྤྲུང་བ། མཐོན་མཐོང་དབུ་  
 སྤྱིའི་ལྷང་ལོའི་ལན་བུ་གཡོ་ཞིང་། རྒྱ་བ་བཀས་པ་འདྲ་བའི་ཀུན་ལོ་ཐོན་པོ་སྤྲུལ་གོང་ན་བཟ་བ། བསེལ་ཟེར་རྒྱ་ཤེལ་དབང་པོའི་རྒྱབ་  
 ཡོལ་ལ་བཞེན་ཅིང་། གང་མཚན་ན་བར་ལྷང་བས་བདུད་སྤེ་བྱེ་བའི་དུ་མཚོན་བསྤྲུལ་ཏེ་སྤྲུལ་ཚོགས་འབྲས་བུ་སྤྱིང་བའི་རང་བཞིན་  
 ཅན། རྒྱུགས་མཚམས་པད་འདབ་བརྒྱན་དུ་འཛིགས་བརྒྱན་སྤོལ་བའི་སེམས་མ་རང་འདས་བསྤོང་བ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་པད་  
 དཀར་གྱི་ཡུ་བ་ལྷག་གིས་འཛིན་ཅིང་སྤྲུལ་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་སྤྲུང་བ། གཡོན་དུ་ཁྱོ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལག་ན་རྗེ་རྗེ་ནམ་མཁའི་  
 མདོག་ལྷང་སྤོ་བ། གཤུམ་ཆེན་བཟོད་པར་དཀར་བའི་གཟི་བཟེད་ཅན། ཞལ་གཉིས་ལྷག་གཉིས་གྲུང་གྱི་དོར་སྤྲུལ་གྱིས་བཞུགས་  
 པ། སྤྲུལ་ལྷགས་རྫོན་པའི་འཕམ་ཐབས་ཅན། གསུས་ཁྲིམ་ཆེ་ཞིང་སྤྲུལ་སྤོང་རྒྱས་པ། རྒྱལ་ཡས་གསེར་གྱི་རྗེ་རྗེ་ཅེ་དགུ་བ་ནམ་མཁའ་  
 གཤེངས་པས་བདུད་དང་དགུ་ཡི་ཚོགས་བྱེ་མར་མཛད་པ། ཞལ་གཤེངས་ཤིང་མཆེ་བ་གཟང་རིང་གཅིགས་པ། ལྷགས་འཛིན་པ།  
 ཁྱོ་གཉེར་བསྤུས་ཤིང་སྤྲུལ་གསལ་བསྤྲུལ་པའི་མེ་འོད་འཕྲོ་བ། སྤྲུལ་སྤྱིན་མ་འཇུག་ཅིང་རལ་བ་དམར་སེར་གྱི་དུ་འཇུག་པ། སྤྲུ་  
 ཆེ་ལ་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་རགས་པ། རྒྱལ་རིགས་དཀར་ཁྲས་དབུ་བརྒྱན་པ། རྗེ་རིགས་སེར་ཁྲས་སྤྲུལ་ཆ་བྱས་པ། བས་ཟེ་  
 དམར་ཁྲས་མགུལ་ལ་རྒྱན། དམར་སེགས་ལྷང་ཁྲས་ལྷག་གཤུབ་དང་ཞབས་གཤུབ། གཤོལ་བ་ནག་ཁྲས་སྤྲུལ་གསལ་དང་སེ་རལ་  
 ཁ་བརྒྱན་པ། ཡེ་ཤེས་གྱི་མེ་འབར་བའི་དབུས་ན་བཞུགས་པའི་མཐོང་སྤོང་འདབ་མ་བརྒྱན་ཡང་ཁྱོ་བོ་བརྒྱན། རང་ལྟ་བུའི་  
 ཆ་ལྷགས་གྱི་འཛིགས་བྱེད་གར་གྱི་ཉམས་དབུ་དང་ལྷན་པ། གཅོ་བོའི་ལྷགས་ཀར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྗེ་རྗེ་རྒྱལ་པོའི་རང་

བཞིན་བཅོམ་ལྷན་འདས་སྤྱིར་རྗེའི་དབང་ལྷན་སྐྱེ་མདོག་དཀར་པོ་གངས་རི་ལ་ཉེ་མ་ཤར་བ་ལྟ་བུ། ཞལ་གཅིག་ལྷན་བཞི་པ། ཅ་བའི་ལྷན་གཉིས་ལྷན་ཀར་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ། གཡས་ལྷན་མས་རིན་ཆེན་ཚུ་ཤེལ་གྱི་སྲེང་བ་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་པ་འདྲེན་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཛིན་ཅིང་། གཡོན་ལྷན་མས་བརྒྱ་དཀར་པོ་འདབ་མ་བརྒྱད་པའི་ཡུ་བནས་འཛིན་པ། རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་རྒྱན། མགུལ་རྒྱན། ལྷན་རྒྱན། གཏུ་བྱ། སེ་རལ་ཁ། འོག་པག་སོགས་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྣ་ཚོགས་པས་སྦྱས་ཤིང་ལྷ་རྗེས་ལས་གྲུབ་པའི་སྤྱོད་གཡོགས་དང་སྤྱད་གཡོགས་མཛེས་པར་གསོལ་བ། རི་དྲགས་ཀྱི་ལྷ་སྤེལ་བའི་བགས་པས་ལུ་མ་བཀའ་ཅིང་། ཞབས་རྗེ་རྗེའི་སྦྱིལ་མོ་གྲང་དུ་བཞུགས་པ། དྲངས་གསལ་རྣོག་པ་མེད་པའི་རྣམ་ཞུག་གི་སྤྱང་བ་མོག་པོར་བྱས་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་ཚོགས་ལྷོགས་ཀྱང་ལུ་འཕོ་བའི་དབུས་ན་བཞུགས་པ། གཙོ་བོའི་སྤྱོགས་མཚམས་གྱི་པད་འདབ་བརྒྱད་ལས་ཤར་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱང་འདུས་གྱི་རོ་བོ་བརྒྱ་མཐུ་བ་དཀར་དམར་ཞི་འཇུག་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ་བ། དབུ་ལ་སྤེ་སྤོད་གསུམ་མཚོན་པའི་ཞུས་མཛེས་ཤིང་ལྷན་གཡལས་རྗེ་རྗེ་གཡོན་མོད་པ་བསྐྱམས་པ། ཞབས་སྦྱིལ་གྲང་གིས་བརྒྱ་དཀར་པོའི་གདན་ལ་བཞུགས་པ། ཤར་སྤོར་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉེ་ཤར་དཀར་གསལ་པའི་ཞུ་དང་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ་ཞིང་། ལྷན་ཚོས་འཆད་ལྷན་རྒྱ་མཛད་པ་ཞབས་པད་སྤྱོད་ལ་སྦྱིལ་མོ་གྲང་དུ་བཞུགས་པ། ལྷོ་དུ་བཅེ་ཆེན་ས་སྦྱུ་བ་བཞེས་ཚུལ་ཚངས་སྤོད་དགེ་བསྐྱེན་གྱི་ཆས་ལྷན་ལྷན་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་ཚོས་འཆད་གྱི་ལྷན་རྒྱས་པད་དཀར་འཛིན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་དར་ཟབ་གྱི་འཕོལ་སྤྱན་ལ་བཞུགས་པ། ལྷོ་ལུ་བཏུ་ས་མཛད་མར་པ་ལོ་རྩ་དམར་སྦྱུག་སྦྱགས་དཀར་ཆས་ཅན་ས་གནོན་མཉམ་གཞག་གིས་མོད་ཞལ་བདུད་རྩིས་བཀའ་བ་བསྐྱམས་ཤིང་འཕོ་མེད་བདེ་ཆེན་གྱིས་དཔྱེས་པར་འོལ་བ། ལུ་བཏུ་མཐར་སྦྱག་ལྷ་ལྷན་ལྷན་པོ་རྣལ་འབྱོར་པའི་ཞུ་ལྷན་ལོང་རྣམ་གསུམ་ཚོས་གོས་གྱི་སྦྱུབས་པ། ས་གནོན་དལ་གསོའི་ལྷན་རྒྱའི་འོལ་སྦྱབས་གྱིས་ཁྲི་སྤྱན་དར་འཕོལ་ལ་བཞུགས་པ། ལུ་བཏུ་རྗེ་བཙུན་དམ་པ་སྦྱུ་ཆར་སྦྱིན་གྱི་མདོག་ལྷན་བལ་གྱི་སྦྱུལ་བ་བསྐྱམས་པ་ས་གནོན་རྗེའི་འབྲེལ་གྱི་པར་བུ་སྦྱགས་ཀར་འཛིན་པ་ཞབས་གཡས་མདུན་དུ་བརྒྱུད་ཞིང་གཡོན་ལྷོད་གྲང་གིས་བགས་གདན་ལ་བཞུགས་པ། བྱང་དུ་ཀྱང་སྤངས་བཅོམ་འགྲུས་པ་རབ་བྱུང་ཆས་ལྷན་ལུས་གནད་ལྷོད་བཅིང་གི་ཚུལ་ཅན། རྗེ་རྗེ་སྦྱིལ་མོ་གྲང་གིས་བཞུགས་པ། བྱང་ཤར་མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་དཔལ་སྦྱུ་ཤར་ཤིང་སྦྱེལ་ཤིང་ལུ་ཆེ་བ་རབ་བྱུང་གི་ཆས་དང་ལྷན་ཅིང་ས་གནོན་སྦྱིལ་གྲང་དུ་བཞུགས་པ། དེ་དག་གི་འོག་ལུ་དབང་ཆེན་དུས་དཔྱེའི་མེ་དབུང་ཁག་འཕྱང་ཉེ་དུ་ཀ་སྦྱུ་མདོག་བསྐྱལ་པའི་མེ་ལྷར་འབར་བ་དབུ་ཚངས་པའི་ཡུལ་ཅེར་སྤེལ་བ་ཞབས་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་དུ་བརྒྱུད་ཞིང་། གཡལས་གྱི་ལྷན་གིས་སྤྱང་སྤིང་གཞུགས་ཁམས་འདེགས་པ། གཡོན་གྱིས་ལྷན་གིས་འདོད་ཁམས་ས་གཞི་གནོན་པ། ཉེ་རྒྱ་གཟའ་སྐར་གྱིས་སྤྱོད་བཅིངས་ཞིང་སྦྱུ་སྦྱེགས་རི་རབ་ལ་འཆའ་བ། དབུ་གཙོག་རྩ་མགོ་ལྷན་ལྷན་འཆེར་བ་གཡལས་གྱི་རྩ་སྤྱད་ཐེངས་གསུམ་བསྐྱུགས་པས་སྤིང་བ་ལོ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས། གཡོན་གྱི་རྩ་སྤྱད་ཐེངས་གསུམ་བསྐྱུགས་པས་སྤིང་བ་ལོ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས། ལྷོད་དུ་རྩ་སྤྱད་ཐེངས་གསུམ་གྱིས་སྤིང་བའི་གཟའ་རྣམས་དབང་དུ་བསྐྱུས། འོག་ལུ་རྩ་སྤྱད་ཐེངས་གསུམ་སྦྱོགས་པས་སྤིང་བའི་སྦྱུ་རྣམས་དབང་དུ་བསྐྱུས། དུར་ཁྲོད་གྱི་ཆས་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པས་ལྷ་སྤིན་སྤེ་བརྒྱུད་གྱི་ཚོགས་འཛིགས་ཤིང་དབང་པར་བྱེད་པ། ལྷོ་རྩུ་མར་གྱིས་རང་སྦྱུ་འགྲུག་སྤོད་དུས་གཅིག་ལུ་ལྷོ་བ་ཅན་གྱིས་ཁམས་གསུམ་དབང་དུ་སྤྱད་ཅིང་སྤིང་གསུམ་ཐེལ་གྱིས་གནོན་པའི་རང་བྱུང་བརྒྱ་ཉེ་དུ་ཀ་ཆེ་བཙན་འགྲན་རྒྱ་དང་བྲལ་བ། ལྷན་ཀར་རང་བྱུང་གྱར་ཁྲིམ་གྱི་དབུས་



འཇམ་དབྱངས་ལྷ་མ་ཚོང་ཁ་ལ་ཆེན་པོ་སྐུ་མདོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཆགས་པ་འཇམ་པའི་ཞལ་ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་  
 བརྩམ་འཕྲོས་པས་རྒྱལ་བ་རྣམས་མཉེས་ཤིང་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་རེ་བ་ཡོངས་སུ་སྐོང་བ། ཕྱག་གཉིས་ཚོས་འཆད་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་མེ་  
 ཏོག་ལྷན་ལའི་ཡུ་བ་ནས་བརླུང་བའི་འདབ་མ་སྟེན་གྱི་ཐད་དུ་ཁ་བྱེ་བའི་སྟེང་ན་ཤེས་རབ་གྱི་རལ་གྱི་དང་། ཤེས་ཕྱིན་གྱི་སྟེན་གས་  
 བམ་བསྐྱམས་པ། ཞབས་དོན་རྗེའི་སྐྱེལ་གྲུང་གིས་བཞུགས་པ། ཚོས་གོས་རྣམས་བ་གསུམ་དང་། བཤུ་ལུ་གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་གྱིས་  
 མཛེས་བར་བརྒྱན་པ། དཔལ་ཆེན་པོའི་གཡས་སུ་རབ་དཀར་ཆུ་འཛིན་གྱི་དབུས་ན་སོ་སོ་སྟོན་པོ་གདོང་ལྷུང་ལ་ཕྱོགས་པའི་སྟེང་།  
 བཅོམ་ལྡན་འདས་འཇམ་དབྱངས་དོན་རྗེ་ལྷན་མཚམས་འོད་གྱིས་འཇུང་བའི་གཟི་གིན་འབར་བ། ཕྱག་གཉིས་ཚོས་འཁོར་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་  
 མཛད་པའི་མཐེབ་མཚུ་བ་གྱིས་མེ་ཏོག་ལྷན་ལའི་ཡུ་བ་ནས་བརླུང་བའི་འདབ་མ་སྟེན་གཡས་གཡོན་གྱི་ཐད་དུ་ཁ་བྱེ་བའི་སྟེང་ན་  
 ཤེས་རབ་གྱི་རལ་གྱི་དང་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ་པའི་སྟེན་གས་བམ་བསྐྱམས་ཤིང་། དར་དང་རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱན་བ་མཚན་དང་དཔེ་བྱུང་  
 གྱིས་སྐྱས་པ། ཞབས་སྐྱེལ་གྲུང་གིས་བཞུགས་པ། དཔལ་ཆེན་པོའི་གཡོན་ཏུ་སྐྱེད་བྱངས་ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་འི་མེད་ལྷ་བ་གསར་  
 པའི་བརྒྱད་གཉིས་གྱི་ལང་ཚོ་འབར་བ། ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་རབ་འབྱམས་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་ཚངས་དབྱངས་གྱི་རྒྱུད་དུ་བྱངས་  
 པའི་བྱི་ཟེའི་པེ་མང་བརྩམས་པས་འགྲོ་ཀུན་ཐར་པའི་ཁང་བཟང་དུ་བསྐྱབ་། གེ་སར་གཞོན་ཏུ་ཚོད་པའི་སྟེང་འཇུང་གི་འདབ་མ་རྒྱས་  
 པའི་སྟེ་བར་ཚོགས་ལུང་བཞུགས་པ། དེ་ལྟར་སྐྱང་སྤིད་ལྷ་མ་རབ་འབྱམས་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་རྣམས་མཐོང་བས་དོན་ལྡན་མཚན་དཔེའི་  
 རྣོས་གར་འབར་བ། ཐོས་པས་རྣ་བའི་བརྩུད་ལེན་ཚངས་དབྱངས་གྱི་རོལ་མོ་ལྗོངས་པ། དེ་བས་གཏུང་སེལ་རང་བྱུང་གི་ཡེ་གེ་སྟོར་  
 བ་མི་ཟད་གསང་གསུམ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོའི་མཛོད་གཙོ་འཁོར་ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྱི་ལོར་ཨོ། མགྱིན་བར་ལྷུ་ལྷགས་ཀར་རྒྱ། ལྷགས་  
 ཀའི་དབུས་སུ་སྤྱི་ཡིག་ཚིག་དྲག་ཏུ་འབར་བས་དབྱིངས་སྐྱང་ཟད་འཁྲུལ་གྱིས་བདག་འཛིན་སྟེན་པའི་རྣལ་འབྱོར་ཨར་ལ་གཏད་  
 ཅིང་མཛོན་སུམ་རིག་བ་གནད་ལ་གཟེར་བས་སྐྱང་བ་བཞི་ཡི་ཅལ་རྗོགས་སྟོས་དབྱིངས་སུ་ལུབ། དེ་ལྟར་དུ་བྱལ་བས་སྟོ་སྐྱར་  
 དེ་དོགས་གྱི་ཚོམ་རྒྱན་ཟེལ་གྱིས་མནན། སྐྱང་སྤིད་གྱི་སྤྱི་ལྷན་མེ་ལོང་གཟུགས་འཆར་གྱི་སྐྱང་བརྟན་འདི་གོ་ཞེས་སངས་རྒྱས་  
 གྱིས་མཛོགས་སེམས་ཅན་གྱིས་མ་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་མེད་རང་འར་དུ་གྲོལ་བ་འདིའོ། །དེ་སྐྱང་མི་འཇུང་དོན་རྗེ་བཙུན་མོའི་མཁའ་  
 རྟོང་འདུ་བྱེད་གྱི་རྗོགས་ཚོགས་འཇུ་བའི་སྲང་ལམ་རང་གྲོལ་དུ་འགག་ནས་ཚོས་མེད་ཚོས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱི་དམིགས་པ་བྲལ་ཞིང་  
 གཏད་མེད་བྱང་མེད་གྱི་སྐྱང་སེམས་ཟང་ཐལ་ཁལ་ཁོལ་དུ་འར་གྲོལ་རིས་མེད་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོའི་རང་བྱུང་གི་སྐྱེ་བྱེད་ཡངས་པའི་  
 བད་ཚོལ་མེད་ཉམས་རྗོགས་གྱི་མེ་ཆེན་འབར་བས་འཁོར་བ་ལ་གྱི་ཕྱག་འཆོལ་བའི་གནས་སུ་འདུག། །དེ་ལྟར་སེམས་གྱི་དོན་རྗེ་  
 ལྷན་གྲུབ་སྐྱང་སྤིད་མི་མཛེད་གྱི་ཞིང་རབ་འབྱམས་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་གསེར་འོད་རྩ་སྐྱ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 དཔའི་ཚོགས་གྱིས་བསྐོར་བའི་ལྷ་ཚོགས་སྤྱིན་གཉིབས་པ་ལྟར་སྐྱུན་བྱངས་ཏེ་བརྟན་གཡོའི་དྲངས་བརྩུད་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁ་ཆར་འབབ་  
 པ་བཞིན་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་ནས་ལྷགས་ལ་གསེར་འཇུང་གྱི་རྗེས་ཐེབས་པ་ལྟར་མཛོན་སུམ་ཡེ་ཤེས་བར་གསལ་བར་  
 གྱུར། རྒྱ། ཚོས་དབྱིངས་འཇུང་མེད་བརྟན་བ་ཆེ། །འོག་མིན་སྟེན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡི། །ཕྱི་ནང་གཉིང་མཐའ་བར་མེད་ཅིང་། །བསམ་  
 བརྗོད་བྲལ་བའི་ཕོ་བྲང་ནས། །གདོད་མའི་མགོན་པོ་འོད་མི་འཇུང་། །རིག་པ་རང་གྲོལ་ཆེན་པོ་ཡིས། །དོན་བརྒྱུད་དགོངས་པའི་  
 ཕྱིན་ཆེན་པོ་བ། །གཙེར་གྲོལ་ཆེན་པོའི་དབང་མཚོག་བསྐྱར། རྒྱེ་རྒྱ། གསང་གསུམ་ཤེས་དཀར་བྱི་བྲལ་མེ་ལོང་ལ། མཚོག་གསུམ་





མེ་ཤེལ་མདངས་དང་ཅི་བཅུད་ལས་སྤར་བའི། །སྤང་གསལ་འོད་གྲིས་སྤུན་འཛོམས་མར་མེ་མ། །སྤུན་ཚོགས་དང་ལྡན་སྤུན་གྱི་བྱུག་བ་ཡིས། །རྗེ་བཤམ་སྤྱུ་ལ་སྤི་ལྷུང་བཤྱིད་མཁས་མ། །རྟ་བདུན་དབང་པོ་རི་བོང་འཛིན་བ་ཡི། །གཟི་བཟིང་ཚེན་པོའི་སྤང་བས་འཛིག་རྟེན་མཛེས། །སྤིད་ཞིའི་ཁོངས་ལས་བརྒྱལ་བར་འཁོར་བའི་གདུགས། །སྤྱོགས་ལས་རྣམས་བར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན་སོགས། །མདོར་ན་ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་སྤུན་ཚོགས་རྣམས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྲིས་ལེགས་སྤྱུལ་ཏེ། །འཚི་མེད་ལམ་རྣམས་དོག་པོར་རབ་བཀོད་ནས། །ཀུན་བཟང་མཚོད་པའི་སྤྱིན་དང་སྤུན་ཅིག་འབྱུལ། །ཐོག་མེད་དུས་དང་ད་ལྟའི་བར་དག་ཏུ། །བསགས་པའི་སྤིག་སྤྱིབ་ཉེས་ལྷུང་བྱི་མའི་ཚོགས། །སྤར་བྱས་ལ་འགྲོད་སྤིས་ནས་སྤོམ་སེམས་བཅས། །གཉེན་པོ་སྤོབས་བཞིའི་སྤོ་ནས་མཚོལ་ལོ་བཤགས། །འཕགས་མཚོག་རྣམས་དང་སོ་སོ་སྤྱེ་བོ་སོགས། །རང་གཞན་རྣམས་གྲིས་བསགས་པའི་རྣམ་དཀར་དགེ། །རྒྱབས་ཚེན་སྤོད་དང་བྲ་མོར་སྤེལ་ཀུན་ལ། །བཅོས་མིན་བསམ་བ་ཐག་བསམ་རྗེས་ཡི་རང་། །རྒྱལ་དང་དེ་སྤམ་སྤོབ་མར་བཅས་བ་ཡི། །ཚགས་བྲལ་ཚུལ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ། །མཚོག་དམན་གདུལ་བྱའི་སྤོ་དང་འཚོམ་བ་ཡི། །དམ་པའི་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །སྤིགས་མ་ལྷ་བདེའི་དམུ་རྒྱུད་འབྱུང་དཀའའི་འགྲོའི། །སྤང་ཚུལ་ལ་གཟིགས་ཞི་བདེར་མནལ་སེམས་རྣམས། །བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ་སྤྱང་ན་མི་འདའ་བར། །སྤྱེ་དགའི་མགོན་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ། །འཁོར་བའི་ཡ་མཐར་མི་མདོན་དེ་སྤིད་ན། །ད་ལྟའི་བར་དུ་བསགས་པའི་དགེ་བ་ཀུན། །རང་དོན་སྤྱབ་པའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར། །སེམས་ཅན་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་བཤོ། །གསོལ་འདེབས་ནི། །མཚོར་ན་མི་མཐུན་མེད་བ་མཚོན་དཔེའི་སྤྱ། །ཚངས་དབྱངས་དུག་ཅུའི་སྤྱད་དུ་སྤོགས་པའི་གསུང། །ཤེས་བྱ་རྗེ་ལྷ་རྗེ་སྤེད་མཁུན་པའི་སྤུགས། །སངས་རྒྱས་ཀུན་དངོས་གྱུར་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བདེན་བ་གཉེས་སོགས་རྟོགས་པའི་བསྐྱེད་བ་རྣམས། །བརྗོད་བྱུང་བྱེད་པའི་ལུང་གི་ལེགས་བཤམ་ཀུན། །རྗོགས་སངས་རྒྱས་ནས་ཆད་མེད་རབ་སྤོན་པའི། །དམ་ཚོས་ཀུན་འབྱུང་རོ་བོར་། །སྤོད་གྲིས་ལེགས་བསྐྱེད་ཚོས་རྣམས་ཐོས་བསམ་དང་། །སྤོམ་བས་གཏན་ལ་ཕབ་བས་སྤངས་རྟོགས་གྱི། །ཡོན་ཏན་མ་ལུས་མདོན་དུ་གྱུར་བ་ཡི། །དགེ་འབྱུན་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་། །བཅས་དང་རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོའི་ཚོས། །ཉེས་སྤུང་རྟོག་བ་བག་ཡོད་ཀེ་ཏ་ཀས། །ལེགས་བསྤངས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་སྤྱང་ཆད་མེད་པའི། །རྣམ་དག་འབྱུལ་བ་འཛིན་ལ་། །བྱིད་དང་རྒྱུད་པའི་རྗེས་སུ་སེམས་གྱི་རྟ། །རྒྱགས་ཆེ་ཤེས་བཞིན་ཁ་ལོ་ལེགས་བསྐྱུར་ནས། །ལུས་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པའི་བདེ་བ་ལ། །རབ་ཤོམས་མདོ་སྤེ་འཛིན་ལ་། །ཚོས་དང་གང་ཟག་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྤོའི། །ཞེན་ལུལ་དུངས་སྤུང་མཁའ་ལྟར་དམིགས་མེད་ཅིང་། །ཀུན་རྗོབ་ཏུ་འབྱུང་མ་དང་མཚུངས་པར། །གཟིགས་པའི་མདོན་བ་འཛིན་ལ་། །སྤིན་བྱེད་དབང་དང་གྲོལ་བྱེད་རིམ་གཉེས་ལམ། །ཟབ་མོ་རྗོ་རྗོ་ཐེག་པའི་རྣལ་འབྱོར་གྲིས། །སྤྱུ་གསུམ་གོ་འཕང་མདོན་དུ་གྱུར་མཛད་པའི། །རྗོ་རྗོ་འཚང་དངོས་ཁྱོད་ལ་། །མགོན་ཁྱོད་འོག་མིན་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །དཀྱིལ་འཁོར་བྱེ་བ་ཐག་བརྒྱའི་བྱེད་པོ་རུ། །བཞུགས་ཀྱང་བདག་སོགས་འགོ་བ་འདེན་པའི་ཆེད། །ཐ་མལ་གཟུགས་སུ་བསྐྱེད་ལ་། །དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་ཞིང་འཛིག་པར་སྤྱ། །བརྗོད་དཀའ་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤུག་བསྤལ་དང་། །དཀར་ནག་ལས་འབྲས་སྤང་དོར་ལེགས་སྤོན་པའི། །དཔལ་ལྡན་སྤམ་དམ་པར་། །ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུར་བའི་སྤུག་བསྤལ་ཅན། །སྤྱེ་རྟོན་འཚི་དར་རྒྱུད་ལ་སོགས་པ། །འཁོར་བ་སྤིང་བོ་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་ཀུན། །སྤོན་མཛད་སྤམ་དམ་པར་། །སྤུག་པའི་བསྐྱབ་བ་གསུམ་ལ་ལེགས་གོམས་པས། །རང་ཉིད་གཏན་གྱི་བཅོན་ས་ཟིན་གྱུར་ཀྱང་། །མཁའ་





གསུམ་རབ་ཏུ་བཟ་བ། དབུ་སྐྱ་གནག་སྐྱུ་གི་ཐོར་ཚུགས་དང་དཀར་པོས་བཅིངས་པའི་ཚེ་མོར་ནོར་བུ་འབར་བས་སྐྱུ་ལ། ལྷག་གཡས་དོན་རྗེ་ཅེ་ལྷས་མཚན་པའི་སྤྱ་ལྷག་ནམ་མཁའ་ལ་འབྱར་ཞིང་གཡོན་པ་ཤེལ་དཀར་གྱི་འཕྲེང་བ་ལྷགས་ཀའི་ཐང་དུ་འདྲེན་པ། ཟམ་ཚེད་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་གྱི་ཅེད་ལེར་དམར་པོ་ཡུག་གྲོན་གསོལ་བ། ལེར་ནང་མ་གཉིས་ལ་རེན་པོ་ཆེ་སྤྱ་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་གསེར་སྐྱེད་བཅིངས་ཤིང་། རེན་པོ་ཆེའི་གསེར་པད་ལ་གཡུའི་སྤྱ་ཚོན་གྱིས་མཛེས་པའི་དབུ་རྒྱུ། ལྷན་རྒྱུ། མགུལ་རྒྱུ། གསེར་གསེ་མོ་དོ། དོ་ཤལ། གཡུ་བུ་སོགས་རྒྱུ་སྤྱ་ཚོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། ལྷན་གོང་ལུ་འཕྲེང་ཆུ་པོ་དང་དང་དབུངས་ཅན། སྐྱ་གཞོན་ཞིང་མཛེས་པ། ཞབས་གཉིས་ནོར་བུའི་མཆིལ་ལྷན་གྲོན་ནས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་འདུག་སྤངས་ཀྱི་བཞུགས་པ། གཡོན་དུ་བདེ་བ་སྐྱོང་བའི་དབང་མོ་ཡིད་འོང་མདངས་ལྷན་གྱི་ཡུམ་གནམ་མཚོའི་རྒྱལ་མོ་དོན་རྗེ་གཡུ་སྐྱོན་མ་སྐྱ་མདོག་སྤྱོ་སངས་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་མ་སྐྱ་གསུམ་དང་ལྷན་པ། གཡས་རྒྱལ་མཚན་དང་གཡོན་མེ་ལོང་འདྲིན་ཅིང་། དབུ་སྐྱ་ཐོར་ཚུགས་ལྷག་མའི་ཟར་བུ་ལྷར་དུ་འབྱང་བ། ལྷན་བཅུན་མཛེས་མ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཆ་བྱད་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ལ་འདུད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གཡུ་འབྲུག་བཅིབས་པ། གཙོ་བོའི་སྤྲེང་གི་ནམ་མཁའ་མ་རུངས་ལོག་འདྲེན་ལྷ་གཉན་ས་བདག་འདུལ་བའི་གཉེན་པོར་དོ་བོ་ཡེ་ཤེས་ལྷའི་སྐྱུ་པ་རྣམ་པ་འབྲུང་ནག་དབུ་དབུ་པ་ཞལ་གདངས་ཤིང་གྲི་གྲི་གི་སྐྱ་སྐྱོགས་པ། ལྷག་གཉིས་ཀྱིས་ས་བདག་ལྷ་གཉན་སྐྱུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་བཟུང་ནས་ཞལ་དུ་གསོལ་བ། གནམ་ལྷགས་མའི་མཚུ་སྤེར་དང་སྐྱ་གྱི་འབར་བའི་གཤོག་པ་ཅན། དམིགས་པའི་ས་གཉན་བཀའ་ཅིང་ནམ་མཁའ་སྤིང་བ། གཙོ་བོའི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་མཆེད་འཁོར་སྐྱུ་བརྒྱུ་བརྒྱ་གཡུ་ལྷ། གཡས་ཀྱི་བུ་འདྲེན་སྐྱེས་བུ་གཡུའི་སྤྲིན་མ་ཅན། གཡོན་གྱི་བུ་འདྲེན་ཁེུ་ཚུང་གཡུའི་ལུང་ལྷན་ཅན། མདུན་གྱི་བུ་འདྲེན་མི་དཀར་གཡུའི་ཐོར་ཚུགས་ཅན། རྒྱལ་གྱི་བུ་འདྲེན་མི་སྤོན་འདྲིགས་པ་སྤྲེ་སོ་སོ་བརྒྱ་ཐག་དང་བཅས་པས་བསྐྱོར་བ། ཤར་དུ་བེ་རྒྱུ་དཀར་པོ་ལས་ལྷབ་པའི་ལྷའི་གཞལ་མེད་ཁང་རྒྱ་ཕེབས་ཅན་རེན་པོ་ཆེའི་ར་བ་ལྷ་བཞི་བས་བསྐྱོར་བའི་ནང་དུ་ནད་བརྒྱ་འཛོམས་པའི་སྐྱུ་གྱི་མེ་ཉོག་ལོ་འབྲས་སྐྱ་གྲུ་གངས་མེད་པས་ཡོངས་སུ་གཏམས་པའི་དབུས་སུ་པད་ཆེའི་སྤྲེང་ན་ཞི་མཛད་དོན་རྗེ་འབར་བ་ཅལ་སྐྱ་མདོག་དཀར་པོ་གཡས་སྐྱུ་གྱི་སྤོན་ཤིང་ལྷགས་ཀ་དང་གཡོན་བདུད་ཅིས་གཏམས་པའི་བུམ་པ་བརྒྱ་སྤེར་ན་འདྲིན་ཅིང་། ཞབས་གཉིས་སེམས་དཔའི་སྐྱེལ་གྲུང་གིས་བཞུགས་པར་སྐྱུ་ལྷ་དང་སྤོང་གི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ། ལྷོར་རྗེས་ཆུ་པོའི་གསེར་སྤྱངས་ལ་རེན་པོ་ཆེ་སྤྱ་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱུ་པའི་ཁང་བཟང་རྒྱ་ཕེབས་ཅན། རེན་པོ་ཆེའི་ར་བ་ལྷ་བཞི་བས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་བསྐྱོར་བའི་ནང་དུ་རྒྱལ་སྤིད་བདུན། བཟ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད། རེན་པོ་ཆེའི་རི། ཡོངས་འདུ་ས་བཏོལ། འདོད་འཛོའི་བ། མ་རྣོས་པའི་ལོ་ཉོག་སོགས་ལྷ་མའི་དཔལ་འཕྱོར་སུན་སྐྱུ་ཚོགས་པས་ཡོངས་སུ་གང་བའི་དབུས་ན་པད་ཆེ་དག་ཞེ་ལུ་མེ་དམར་མེར་གྱི་གདན་ལ་རྒྱས་ལྷེད་ཀྱི་དོན་རྗེ་འབར་བ་ཅལ་སེར་པོ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་པ། གཡས་ནོར་བུ་འབར་བ་ལྷགས་ཀ་དང་གཡོན་རེན་པོ་ཆེའི་སྐྱུ་བུ་སྤེད་འདྲིན་པ། ཞབས་སེམས་དཔའི་སྐྱེལ་མོ་གྲུང་གིས་བཞུགས་པར་གཞོན་སྤྱི་ནོར་ལྷའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ། ལུབ་ཏུ་བརྒྱ་རྩ་གའི་ཁང་བཟང་རྒྱ་ཕེབས་ཅན་ཁོར་ཡུག་དང་བཅས་པའི་ར་བར་འཆི་མེད་དབུད་ཅིས་གཏམས་པའི་བུམ་བཟང་། མཚོ་རྩིང་། ལྷེད་ཀ། ལུ་མ། ཆུ་མིག་དང་བཅུད་ལེན་གྱི་སྤྲིང་པོར་གྲུར་པའི་རྩས་སྐྱུ་གྱིས་ཡོངས་སུ་ལྷབ་པའི་དབུས་ན་པད་ཆེའི་གདན་ལ་དབང་གི་ལྷ་དོན་རྗེ་འབར་བ་ཅལ་སྐྱ་མདོག་དམར་པོ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་མཉམ་གཞག་གི་སྤེད་ན་བརྒྱ་རྩ་གའི་ཆེ་བུམ་འདྲིན་པ། རེན་པོ་ཆེའི་རྒྱུ་དོན་རྗེའི་དབྱིབས་

ཅན། ཞབས་དོན་མེད་སྤྱི་ལ་གྱུང་གིས་བཞུགས་པར་ཚེ་ལྷ་དང་རིག་འཛིན་དང་སྲོང་གི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། བྱང་དུ་བྲག་པོ་  
གནམ་ལྷགས་འབར་བའི་མཁར་སྟེང་དུ་རྒྱ་ཡིབས་དང་ཁོར་ཡུག་ར་བས་བསྐོར་བའི་ནང་མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་བས་སྟེལ་བའི་  
དབུས་སུ་བརྒྱ་ཉི་མ་དག་བགོགས་པོ་མོ་བསྟོལ་བའི་གདན་ལ་ཀླུ་ལས་ཀྱི་ཁྲི་པོ་དོན་མེད་འབར་བ་ཅུལ་སྐྱུ་མདོག་ནག་ལ་ཁྲིས་པ།  
མིག་ཅ་དམར་ཞིང་མཆེ་བ་གཅིགས་པ། རལ་བ་དམར་མེར་གྱེན་དུ་བརྗེས་ཤིང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་རྣམས་དང་དུག་སྐྱུལ་གྱིས་  
བརྒྱན་པ། ཅེད་བེར་དམར་ནག་སུམ་བཅེགས་ཀྱི་ནང་མ་གསེར་སྟེང་ཅན་གཡས་མདུང་དམར་དང་གཡོན་ལྷགས་ཀྱི་མདའ་གཞུ་  
འཛིན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཉོར་ལྷན་གྱོན་ནས་ཉལ་ཚོག་བྲ་ནག་རྒྱུང་འབྲུགས་ཅན་ལ་ཆེབས་ཤིང་མེ་རྒྱུང་འབྲུག་པའི་སྟོང་ན་བཞུགས་  
པར་མངའ་བདག་རྟེན་པའི་སྟེ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། ཤར་སྟོར་ཅེ་མོར་གདས་དང་། ཞེད་པར་ལེ་ཉུ་གསིང་། མེ་ཉོག་  
ནགས་ཚལ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་དབུས་སུ་ཤེལ་དཀར་གྱི་ཁང་བཟང་ཡིད་དུ་འོང་བར་བད་རྒྱའི་གདན་ལ་སྣ་ཆེན་གཞོན་ལུ་སྟེས་བྱ་  
བཞིན་བཟང་ཁ་དོག་དཀར་ལ་དབུ་སྟེ་གཡུའི་བྱར་ལུང་ཅན། དུང་པོ་ཁེར་མ་ཡོད་པ། གཡས་སྐབས་སྤྱི་ན་དང་གཡོན་ཁུ་རྒྱུར་  
དཀྱར་བརྟེན་པ། དར་དཀར་གྱི་བེར་གསོལ་ཞིང་ཞབས་གཉིས་མཉམ་པའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞེངས་པར་རང་འདྲའི་སྣ་སྟུག་དུ་མས་  
བསྐོར་བ། ལྷོ་ལུབ་དུ་མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོགས་ཅེ་མོ་སྤྱིར་བསྟན་ཅིང་མེ་རྒྱུང་འཚུབ་མར་འཁྲིལ་བ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས་  
གཞོན་གྱི་དཔེ་གསུམ་བྱ་རྣམས་ར་བའི་ནང་དུ་བཀྲུག་པའི་སྟེང་ན་སྟེ་འགྲོའི་སོག་གཤེད་སྟོན་འདྲེ་སྟོན་པོ་འདུལ་བའི་གཉེན་པོར་སྣ་  
ཆེན་གྱི་དོ་བོ་རྣམས་འཕྲོང་གཡལ་ཞོལ་ཅན་དཀར་པོ་འགྲིང་བག་དང་ལྷན་པ། རྟེ་གཉིས་ཐང་ཤིང་བརྒྱུངས་པ་ཅམ་ལ་ཤིན་ཏུ་རྩོ་བ།  
ཁ་རྒྱུངས་ན་ལུར་ལྷར་འཕྱིབས་ཤིང་དུར་སྐྱ་འབྲུག་ལྷར་སྟོགས་པ། གནམ་ལྷགས་མིག་པ་མེ་ལྷར་འབར་བས་རྒྱལ་འགོང་དམ་སྟེ་  
འདམ་ལྷར་བརྗེས་ཤིང་དུར་སྐྱ་འབྲུག་ལྷར་སྟོགས་པ། གནམ་ལྷགས་མིག་པ་མེ་ལྷར་འབར་བས་རྒྱལ་འགོང་དམ་སྟེ་འདམ་ལྷར་  
བརྗེས་ཤིང་རང་འདྲའི་སྟུལ་བ་དབག་ཏུ་མེད་པ་འགྲེད་པ། ལུབ་བྱང་དུ་བྱུ་རུའི་བ་གམ་ལྷགས་རིས་བསྐོར་བའི་ར་བར་ལྷན་ལ་  
དམར་པོས་མཚན་པའི་མེ་ཉོག་དང་སྟོན་ཤིང་སྣ་ཚོགས་པའི་ཚལ་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་དཀྱིགས་པའི་དབུས་སུ་བད་ཉིའི་གདན་ལ་  
རྒྱུང་སེམས་ལས་རང་གི་ལྷ་དབའ་པོ་དོན་མེད་འབར་བ་ཅུལ་སྐྱུ་མདོག་དམར་ལ་འཚེར་བ་བརྒྱ་དམར་པོའི་སྟེང་རྒྱན་ཅན། གཡས་  
ལྷགས་ཀྱས་བསྐྱབ་བྱའི་སྟེང་ནས་འགྲུགས་ཤིང་གཡོན་ཞགས་པས་མགྲུལ་ནས་འཚེང་བ། ཞབས་བྱེད་སྤྱི་ལ་གྱིས་བཞུགས་པར་  
འགྲུགས་གྱེད་དབང་གི་པོ་ཉའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ། བྱང་ཤར་དུ་ཡིད་འོང་འཇའ་གྱུར་འཁྲིགས་པའི་ནང་དུ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་  
པའི་འཚེ་མེད་སྟེའི་ཁང་བཟང་བཀོད་པ་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་སྟེའི་སྟེང་ཚལ་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་སྟེ་བར་རིན་  
པོ་ཆེའི་ཁྲི་བརྒྱ་ཉི་མ་དག་བགོགས་པོ་མོའི་གདན་ལ་སྣ་ཚོག་སྟེད་གསུམ་གྱི་བདག་པོ་སྐྱུ་མདོག་དམར་མེར་མཆེ་བ་གཅིགས་པ་  
ཨག་ཚོམ་དང་སྟོན་མ་སྟོག་ལྷར་འབྲུག་པ། དབུ་སྐྱ་ཡི་ཁྲིའི་མདོག་ཅན་ཐོར་རྒྱགས་ཀྱི་ཅེར་སྐྱེ་བ་ལུ་པའི་དུང་སུམ་ཚོམ་གྱི་སྟེང་དུ་  
འོར་བྱ་འབར་བས་མཚན་པ། སྐྱར་གསུམ་དང་ལྷན་ཞིང་ཞེ་མ་ཁྲིའི་ཉམས་ཅན། གཡས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རལ་གྱི་མེ་འབར་བ་ནམ་མཁར་  
འཕྲུང་ཞིང་གཡོན་པ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཅེབས་སྟོང་སྐྱར་དུ་བསྐོར་བ། ལྷག་ལྷགས་ཀྱི་ཞེད་དཀྱིས་དང་སྐྱུལ་གྱི་དོ་ཤལ་གསོལ་བ།  
ཞབས་གཉིས་མཉམ་པའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞེངས་ནས་མེ་འོད་སྟོང་ན་བཞུགས་པར་ཚངས་རིས་ཀྱི་འཁོར་ཚོགས་གངས་མེད་པས་  
བསྐོར་བ། ཞེ་རྒྱས་དབང་འགྲུགས་ཚངས་པ་སྟེ་ལྷ་གཤང་དབུ་སྐྱ་རལ་པའི་ཐོར་རྒྱགས་ཅན་སྟོག་ལུ་སོགས་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྟོན་



གོང་ལྷན་པ་དང་དང་གི་ཚེད་པལ་འབྲུང་བ། བར་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་དང་གི་རང་མདོག་དང་མཚུངས་པའི་ཚེད་པའི་ཉེས་བཅེགས་གསོལ་བའི་ནང་མ་ལ་གསེར་སྐྱེད་བཅེད་ས་པ། རིན་པོ་ཆེའི་ཉོར་ལྷམ་གསོལ་ཞིང་སྐྱེ་ལས་འོད་ཟེར་སྣ་ཚོགས་ཕྱོགས་བརྒྱུད་འཕྲོ་བའོ། །སྐྱེད་ཚམས་པར་འབྲུལ་བ་དགུ་བརྟན་པ་དེ་དག་གི་གཡས་ཕྱོགས་སུ་ངོ་བོ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྣ་ལ་རྣམ་པ་དུང་ཁྲད་ཀར་པོས་བར་སྐྱང་རྒྱབས་ཀྱིས་སྐྱུང་དེ་རྒྱ་འདྲེ་འབྲུང་གི་འབྲུང་པོ་སྐྱུག་རོན་འདྲ་བའི་རྗེས་ལུག་བསྟེགས་ཏེ་ཤ་ཁྲག་རུས་པ་ཟ་བ། རྒྱལ་ཏུ་ལྷགས་ཕྱིག་ནག་པོ་ལུས་ཀྱིས་ས་གཞི་ཁྲབ་ཅིང་རྩ་དང་མཚུག་མ་ནམ་མཁམ་གདེངས་ནས་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་དྲུ་བར་སྐབ་འདྲེ་ཕྱིར་འབྲང་བརྟུག་སྟེ་སྐྱེད་ཁྲག་འབྲིན་པ། གཡོན་དུ་སྐྱུལ་པའི་དུང་སྐྱུང་པོ་མོ་སྟོག་ལྟར་འཇུག་པ་སྐྱུ་གིའི་མཆེ་བས་དག་བཞེགས་འབེགས་ཤིང་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱེར་མོས་ས་གཞི་འདྲད་པ། མཚུག་མ་བདེབས་པས་མེ་རྒྱུང་འཚུབ་པ། ཕྱི་ངོལ་གི་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱུ་ཁྲུང་དང་པོ་སྐྱུ་དང་སྐྱུ་གཉན་གྱེ་བ་འབྲུམ་སྟེའི་དམག་ཚོགས། ཕྱི་མ་ལ་སྐྱང་སྲིད་ལྷ་སྲིན་སྟེ་བརྒྱུད་ཀྱི་དཔུང་ཚོགས་ཡན་ལག་བཞེ་པའི་ཆ་ལུགས་ཅན་འདིགས་ཤིང་དཔའ་བ། ཀུན་ཀྱང་ཉེ་མ་འབྲུམ་གི་གཟི་བརྗེད་འབར་བའི་གཙོ་འཁོར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱུ་བོར་ལོ། མགྲིན་པར་ལྷུ་ལྷགས་ཀར་རྩྭ་རྩྭེ་མཐར་སྐྱེད་པོས་བསྐྱོར་བ་དང་བདག་ཉིད་ཀྱི་ལྷགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་མཐོ་ངེས་ལྷའི་ཆོལ། ལྷ་བརྒྱུད་གངས་ཀྱི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་པོ་བྲང་པོགས་ནས་ཀྱི་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་རོ་རྗེ་འབར་བ་ཅུལ་སྐྱེད་ལྷམ་འབྲུང་བརྒྱུད་དང་བཅས་པར་གངས་མེད་པའི་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར་བ་བརྗོ་ས་མ་ཡ་རོལ་རོལ་མཁན་དཀར་ཅན་དཀར་དཀར་དང་། ལྷ་གི་སྟོས་དཀར་སྐྱུར་བའི་དུད། རོལ་སྐྱིང་རོ་ཆེ་ཡི་བསྐྱུལ། གཡུ་འབྲུག་སྐྱད་ཀྱི་དཔུངས་དང་བཅས། བསྐྱོ། རྒྱ་ཟེར་སྐྱུགས་པའི་ལང་ཚོ་དབྱིག་འདྲིན་མས། འཕྲུང་བས་ཆེར་ཕྱོས་རུལ་གི་ཐེགས་སྟེད་དག། ཀུན་ནས་རྣམ་འཛོལ་བཅེག་པའི་གངས་ཅན་ལྷན། རྩེ་མོ་ནས་མཁམ་བསྟེགས་པའི་ཅོད་པན་དུ། རྒྱ་ཁྲུང་གི་དལ་སྐྱུ་སྟོགས་སྟེད་བཞི། གང་གི་སྐྱག་གོང་རྣ་ཆ་ལྟར་བརྗེད་པས། རྩེ་ཚོར་རེག་པས་གདུང་བའི་ལག་འཕྲོའི་ལྷ། བསེལ་བར་འོད་པ་ཁ་ཅམ་མིན་པ་བཞེན། ཉིན་མོའི་མགོན་པོ་ཤར་རིའི་དོ་གེར་ནས། གང་གི་དཔུ་འཕང་མཐོན་པོ་བལྟ་བའི་སྐད། བན་གིས་བསྟེགས་ཀྱང་གཟི་བྱིན་མ་བཟོད་པས། རྒྱལ་འཕྲོ་ལས་སྟོག་རྒྱ་ལྷའི་ཁྲིམ་དུ་ཡིབས། ཡན་ལག་བརྒྱུད་སྐྱེན་ཕྱོགས་ཀྱི་གཞོལ་འཕྲོའི་རྒྱན། རྟེན་དུས་གཡོན་མིག་མ་ཡི་འབྲམ་ཆང་ལྟར། གངས་ཅན་ཁྲོད་ཀྱི་མཛེས་པ་གཉོང་མིན་ཡང་། ལྷུང་སྐྱུང་ཡིད་ཀྱི་དོགས་སུ་རྒྱག་གོ་སྐྱུལ། ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚོགས་དཔེ་པའི་སྐྱད་ཅིག་ལ། དོགས་པ་མཐའ་དག་ཞེ་བའི་རེ་ལྷ་ཅན། མཐོང་བའི་ཡིད་ལ་མཛོན་དགའི་དཔལ་སྟེར་བའི། ཕྱི་བལྟས་ས་འདྲིན་དབང་པོའི་རྣམ་པ་ལ། བན་དུ་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པའི། ལྷུན་ཚོགས་གཞལ་མེད་ཁང་གི་སྐྱང་བརྟན་འཕྲོ། བསམ་ཡས་ནོར་བུའི་དྲུ་བ་དྲུ་བྱེད་དང་། རོར་ལུག་ལྷགས་རེ་ཉེས་རིམ་སྟོག་དང་བཅས། ལྷ་ཚོགས་བཀོད་པས་མཛེས་པའི་ངོ་མཚར་གིས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་དག་ལ་འཇུ། རྟེན་བསེལ་ལྷན་གངས་རིའི་གཉན་ཆེན་པོ། ཁངས་ཆེན་འཁོར་བསྐྱུར་སྣ་ཡི་རྗེ་བོ་ཆེ། རྩི་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་མཚོ་སྐྱན་ལུས་དང་བཅས། རོགས་མེད་རྩུ་འབྲུལ་སྟོབས་ཀྱི་གནས་འདིར་གཤེགས། གདུང་བའི་ང་རོས་འོད་པ་སྐྱེན་གི་གསོན། ར་ཚོག་དམ་བཅའ་ཞལ་བཞེས་སྐྱགས་ཀྱི་དགོངས། རྒྱུད་འདྲིན་མེལ་ཆེ་མཛད་ཕྱིར་སྐྱུན་གི་གཟིགས། རྟེན་སྐྱད་ཅིག་ཉིད་ལ་གཤེགས་སུ་གསོལ། རྟོ་རྗེ་སྟོབ་དཔོན་བརྗོ་གར་ཡིས། རྟེན་སྐྱེན་ས་ཉམས་ཤིང་རྒྱས་སྲིད་དམའ་འབེབས་ཆེ། རྣ་སྲིན་དབང་དུ་བརྟུགས་པའི་ཐ་ཚོག་བཞེན། ར་ཐོགས་རིངས་པའི་ཚུལ་གིས་གཤེགས་སུ་གསོལ། རྟོ་རྗེ་འབར་བ་ཅུལ་བརྗོ་ས་སྐྱ་རོལ་ལོ་གི་བསྐྱོ། ཆའོ། ལྷ་རྒྱལ་པོ།

གྱུ་ལྷོད་བསྐྱེན་ཅིང་ཉེ་བར་བཞུགས་པའི་གནས། ལྷོ་འོག་འཁོར་སྐྱུ་འབག་རྟེན་གཏོར་དང་། ཨི་མེད་གསེར་གྱི་  
 གདན་ཁྱི་རྣམ་མཛེས་པ། རོ་བརྒྱའི་དབལ་དང་ལྷན་པའི་ཞལ་ཟས་དང་། ཨི་ཞིམ་དང་ལྷན་བཏུང་བ་མཚོ་ལྷར་འགྲིལ། ལྷན་སློམ་  
 འིང་སྤེལ་དུད་བ་སྤྱིན་ལྷར་གཉིབས། ལྷ་མཚོག་འཁོར་བཅས་དགེས་བ་སྤྱིད་ཕྱིར་འབྲུལ། རེ་ཤང་དུང་སྤྱིར་རོལ་མོ་འབྲུག་ལྷར་  
 སློགས། འབདུད་ཅིའི་གཏོར་མ་རི་རབ་ལྷན་ལྷར་འགྲིང། གསེར་གྱི་ཞལ་སྤྱེམས་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་ལྷར་སྤྱིང། ལྷ་མཚོག་འཁོར་བཅས་  
 མ་སྤྱན་པའི་རྩ་ས་སྤུ་འབྲུལ། ལྷ་མོག་མདུང་སྤུང་རལ་གྱི་དགའ་སྤྱད་དང་། མདུང་དང་སྤྱིག་གཟིག་གྲུང་གསུམ་པགས་པའི་ཚོགས། འ  
 ཅང་ཤེས་གཡུ་ཡི་དུ་ལྷན་གཡལ་ལུག་འཛི། ལྷ་མཚོག་འཁོར་བཅས་དགེས་པའི་རྟེན་དུ་འཇུགས། འཇོག་ཤེར་ཅན་རྒྱལ་ཤེས་ཐེང་  
 བ་དང་། འབདུད་ཅིའི་བུམ་པ་མེ་ལོང་རྒྱལ་སྤྱིད་བདུན། ལྷིང་བཞི་རི་རབ་ཉི་མ་རྒྱ་བ་ལུང། ལྷ་མཚོག་འཁོར་བཅས་མཚོད་པའི་རྟེན་  
 དུ་འབྲུལ། ལས་དང་བར་སྤང་ཡོངས་གང་མཚོད་པ་འདི། ལྷར་བཅོལ་གྲུབ་པའི་གཏང་རག་ཚེད་དུ་འབྲུལ། འད་ལྷ་སྤུང་སྤྱི་བ་མཛོད་  
 པའི་བསྐྱེལ་མར་འབྲུལ། ལྷ་དན་ལས་སྤྱིན་ལས་སྤྱིབ་པའི་རྟེན་དུ་འབྲུལ། ལམ་དོར་ན་རྒྱལ་བསྐྱེན་གཉེན་པོ་བསྤུང་བ་དང་། འབར་ཚད་  
 བདུད་འགྲོའི་སྤོགས་ཀུན་བརྒྱག་པ་ཡི། ལྷིན་ལས་རབ་འབྲུམས་སྤྱིར་དུ་འབྲུབ་ཤེད་པའི། འབསྐྱེན་སྤུང་ཡོངས་གྱི་རྩེ་བོར་བསྐྱོད་  
 བར་བཞི། རྒྱུ་ ཡེ་ཤེས་གཞལ་ཡས་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་མ་རྒྱུང། འཤེད་ཤེ་སྤྱང་ཚེན་ཁྱི་བཤམས་དབངས་མི་དམལ། ཉི་རྩེ་བསྐྱེད་གདན་  
 བཏོར་བཀྲག་མ་ཞན། ཡེ་ཤེས་ལྷ་མཚོག་བསྐྱེད་གྱིས་རྒྱང་མ་རིང་། འཛིག་རྟེན་སྤུང་མ་བསྐྱེན་པས་མ་སྤུང་མ་རྒྱུ་མ་རྒྱུང། འཛིར་གཤེགས་  
 ཉི་རྩེ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། རྩེ་རྩེ་འབར་བ་རྩལ། ས་མ་ཡ་འོ་རྩེ་གྱུ། དག་པ་མཉམ་གདལ་ཞིང་། མི་མཛོད་འཛིག་རྟེན་  
 གྱི། ལྷིད་པའི་བདག་པོ་ཚེ། ལྷ་གཉན་རྩེ་རྩེ་འབར། བཅུན་མོ་སྤུང་མའང་གཞུག་གཏུང་བས་སྤྱིན་འཛིན་ན། མ་གཡལ་སྤུང་བ་  
 ཉིད། མཚོད་པའི་གནས་འདིར་གཤེགས། ལྷ་སྤྱིའི་ཡབ་སློམ་པ། འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་ལགས། ལྷ་སྤྱིའི་ཡུམ་སློམ་པ། གཡུ་བྱ་གཤོག་  
 གཅིག་ལགས། ལྷ་སྤྱིའི་སློམ་པ། ཡང་ལྷར་གཉན་གྱི་སྤྱི། བཞུགས་ཡུམ་མཚན་གསོལ་བ། འདམ་པོད་སྤུང་མོ་ལགས། ལྷི་ཚོད་  
 གཡུ་སློན་ཁྱིལ། དཔུང་སློད་གཏུན་ཡང་སློ། བཞུགས་ཡུམ་ཉམས་ཤེ་དགལ། དགེས་པོ་ལྷ་ཡི་ཡུམ། མི་ཚོས་མཚན་གསོལ་བ། ཐང་  
 ལྷ་ཡང་ལྷར་ལགས། ལྷ་ཚོས་མཚན་གསོལ་བ། ཨི་ཐའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ། ལྷར་སྤུད་ལྷ་བ་ལགས། གསང་བའི་མཚན་གསོལ་བ། རྩེ་རྩེ་  
 འབར་བ་རྩལ། ལྷ་ལ་ཅི་གསོལ་ན། དར་དཀར་རས་དཀར་གསོལ། ཚེབས་སུ་ཅི་ཚེབས་ན། ལྷ་རྟེན་དཀར་བཅེབས། ཞམས་  
 གསུམ་གྲུན་ཏུ་རྒྱ། མདོག་དཀར་འོད་ཟེར་འབར། གཡལས་པས་སྤྱི་ལྷག་འབྲུལ། མ་བདུན་ལས་ལ་འབྲུད། གཡོན་པས་ཤེས་འཕྲེང་  
 འཛིན། ཐུགས་དམ་དཀྱིངས་སུ་བརྒྱ། ལྷུལ་བ་ཅི་འབྲུད་ན། ཏེད་མག་འབྲུམ་སྤེ་འབྲུད། ཚོན་གཡོག་འཁོར་དང་བཅས། འདིར་  
 སྤྱིན་སྤིན་ལས་མཛོད། དམ་ཅན་གྲུན་གྱི་སྤྱི། དམ་མེད་གྲུན་གྱི་གཤེད། མན་མཚན་གྲུན་གྱི་བདུད། ལྷ་ལ་འབྲོར་གྲུན་གྱི་དཔལ། ལྷུབ་  
 མཚོག་བདག་གི་གྲོགས། མཚོ་འཁྲུངས་བརྒྱ་ཡིས། སྤིན་ལས་སྤྱིལ་པོག་པ། སྤིགས་དུས་བསྐྱེན་འགོ་གྲུག། ཉེར་འཚེ་འགོང་པོའི་  
 རིགས། སྤུང་ཤེད་སྤྱིན་དགུ་རྣམས། ལྷུལ་དུ་བརྒྱག་པར་མཛོད། ལྷོ་བའི་འཕྲེ་འདུལ་ཞིང་། ལྷར་བའི་དགའ་སྤོག་གཅོད། མཚོགས་སུ་  
 ཏེག་ཏོད་གྱི། མེག་ཐོགས་ཐོར་མ་ལྷ། རྩེ་རྩེ་མཚོན་རྩེ་གྱིས། ཅེ་མོ་དབལ་མ་ཞན། ཅི་ལ་དོ་བདོན། དོ་ཐག་ཚོད་ཏེ། མཚོགས་  
 དང་དལུས་མཉམ་ན། དལུས་ཐོག་པོར་ར་ཤེ། ལྷར་དགས་ཞེར་ར་ཤེ། ལྷམས་གྱིས་སྤྱིང་ཏེ། སྤི་གྲུན་རྒྱལ་འཛིད་དང་། བཤེགས་  
 ཤེད་དམ་སྤིའི་ཚོགས། གནམ་ལྷགས་སྤིག་ཚོད་དང་། ལྷུལ་པའི་ལྷ་གཡལ་གྱིས། སྤོག་ལྷས་ཤེ་མར་ཚོགས་དུད་ལྷ་དཀར་པོ་དང་།



དུང་སྤྱང་མཆེ་ལྷན་གྱིས། དག་སོག་ཟས་སུ་རོལ། བདུན་བརྒྱད་ཅད་ནས་གཅོད། བྱིད་ནི་གངས་ལྗོངས་གྱིས། བཙུན་པོ་ཁྱི་སྤོང་  
 རེའི་ རེ་ཡི་སྐྱ་ལྷ་སྟེ། ཚོས་དང་སྲིད་གྱི་དབལ། རྩོགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས། རྒྱལ་མཚན་སྲིད་ཅེར་བསྐྱེད། བད་འབྱུང་ཨོ་རྒྱན་  
 གྱིས། དམ་བཅགས་དམ་ཚིག་ཅན། ཅི་བསྐྱེད་ལས་རྣམས་ཉོན། བྱི་རབས་བསྐྱབ་མཐའ་ལ། ཨོ་རྒྱན་རིག་འཛིན་གྱི། རྗེས་འཇུག་  
 ལྷགས་འཆང་དང། ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་རིགས་རྣམས། མཐོ་མཐོ་དགྲུང་ལ་རེག། དམའ་དམའ་བྱ་བ་ཞིན་སྐྱོངས། བོད་ཁམས་མཐའ་དབུས་  
 ཀུན། བདེ་སྐྱིད་རྗོགས་ལྷན་གྱིས། དབལ་ཡོན་ཡོངས་སྤོང་ཞིང། ལུགས་གསུམ་མི་འགྲུར་བའི། ལྷན་གྲུབ་གཙུག་ལག་སྤྱངས།  
 བསྐྱལ་མཐའི་སེམས་ཅན་ལ། ཁྱོད་གྱི་མ་བསྐྱབས་ན། དང་པོ་བྱང་ལམ་དུ། གསང་བདག་ཁོ་བོ་ཡིས། ལྷིང་གཟིར་མི་བློན་ནས། བར་  
 དུ་ཉམས་པོ་རེད། དབང་ཆེན་ཉེ་རུ་གས། དབང་བསྐྱུས་མི་བློན་ནས། མཐའ་མ་བཟུ་བཟང་རེད། ལྷ་སྲིད་ཀུན་འདུས་ནས། དབལ་  
 ཆེན་སྤར་བ་ཡིས། དམ་ཚིག་མི་བློན་ནས། དཔེ་བརྒྱ་འབྱུང། ཁྱོད་ནི་ཐང་ལྷ་ཡིན། དུལ་ནི་དབུས་གཙུང་ཡིན། བྱིན་སྲིན་ཐེབས་སེ་  
 ཐེག་ ལུགས་རྗེ་ཤར་ད། དམ་མདངས་ལ་ལ་ལ། ཐང་ལྷ་གཉན་པོ་གཤེགས། ལྷ་ལྷ་འཁོར་བཅས་ལ། ལྷང་སྲིད་མཉམ་གདལ་བའི།  
 མཚོད་པའི་སྲིན་སྤང་ཆེ། མ་ཚང་མེད་པ་ཡི། དགྲེས་དགྲའི་གཏེར་ཆེན་པོ། ཉེན་སྐྱབ་མཚོད་པའི་རྗེས། སྲོས་དཀར་དུད་པའི་སྲིན།  
 ལྷ་ལམ་ཡངས་པོར་གཏོབས། རྩ་ཆང་འོ་ཞིའི་སྤྱད། མར་སྤུང་བཟང་བཅའི་རིགས། གསོལ་ལོ་འབྱུལ་ལོ་བཞེས། མཚོད་ཡོན་ཉེར་  
 སྐྱོད་རོལ་མོ་འབྱུལ་བའི།

ཀྱི། ལྷང་སྐྱོད་དག་པའི་མཁའ་ཡི་ཚིག་ངོས་ལ། ཁྱིང་འཛིན་པེར་གྱིས་བྱིས་པའི་འཇའ་རིས་ཅན། ལུག་གྲུང་ཀུན་ཏུ་བཟང་  
 པོའི་མཚོད་སྲིན་གྱིས། ལྷ་གཉན་འཁོར་བཅས་དགྲེས་པ་བསྐྱེད་སྲུང་ཅིག། འདི་མེད་གཡའ་རྩ་གངས་རྩ་གཙུང་མའི་རྩ། འར་དཀར་  
 ཡོལ་གོའི་སྐྱོད་དུ་ཀུན་ནས་བསྐྱེད། མདངས་མཛེས་འི་ཞིམ་སྟེ་བ་རབ་མཐོ་བའི། ལྷ་མིན་མེ་ཉོག་སྐྱ་ཚོགས་བར་སྤང་གཡོ། སྲོས་  
 དཀར་ཅན་ཨ་ཀ་རུ་ལ་སོགས། ལུན་ཚོགས་འི་ཞིམ་དུད་བསྐྱིན་ལྷར་གཏོབས། ཁྱི་བཙུང་གསར་པའི་ལུང་མི་དུལ་དཀར་  
 གྱི། ཁོང་བྱར་ཉི་ལྷ་འབར་བའི་སྤང་གསལ་མཚོག། འིན་ཆེན་ལྷ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་སྤྱད་པོར་ནང། ལུང་སྐྱུ་སྐྱུ་འདི་མདངས་འཕྲོག་འི་  
 ཆབ་དང། ལྷན་འགྲུར་སྐྱུ་དབྱངས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་སྐྱ། དངོས་བཤམས་ཡིད་ཀྱི་སྐྱུལ་ནས་ལེགས་བར་འབྱུལ། ཨོ་བཟོ་དང་  
 ཀར་ས་པ་རི་མར་ཨ་རྒྱ། བུའི་ནས་ཤུག་ཉི་རྩེ་སུ་རྩེ་མེ་རྩ་སུ་རྩེ་སར་ཉ་ས་སྐ་ཡེ་ཨ་རྩེ་གིས་བར་བཟོད། དམ་ཚིག་རྗོ་རྗོའི་  
 ལུག་རྒྱ་བཅས་ལ། ལུང་སྐྱེམས་འགྲུང་ཞིང་སྐྱོན་སྤུང་གཡའ་རྩ་དང་གངས་རྩ་གཙུང་མ་ནམ་མཁའི་མཐོངས་སུ་མཚོད་ལ། དབལ་  
 ཁག་འཇུང་ཆེ་མཚོག་གསེར་འོད་རྩ་སྐྱ། ཀུན་བཟང་གདོད་མའི་མགོན་པོ། བཙོམ་ལྷན་ཆེ་འོད་དཔག་མེད། ལྷན་མཚོག་ཤུག་འི་  
 དབང་པོ། རེ་བཙུན་སྤར་མ་དབལ་མོ། དབལ་སྐྱུག་ན་རྗོ་རྗོ། འཕགས་མཚོག་འཛིག་ཉེན་དབང་སྐྱུག་ དབང་ཆེན་བརྒྱུག་དབང་།  
 རེ་བཙུན་འཇམ་དབལ་རྗོ་རྗོ། ཚངས་སྐས་སྐྱ་དབྱངས་ལྷ་མོ། ཨོ་རྒྱན་དུས་གསུམ་མཁའི་ད། དབལ་ལྷན་དྲི་པི་ཀར། འཇམ་མགོན་  
 རྗོ་བཟང་གཤགས་པ། རེ་བཙུན་གོང་མ་རྣམ་ལྷ། དགྲེས་མཚོད་མར་བ་ལོ་རྩ། རེ་བཙུན་ལྷུང་པོ་རྣལ་འཁྱོད། བཙུག་དམ་བ་རྒྱ་གར།  
 ཀུན་སྤངས་སྐྱུགས་རེ་བཙོན་འགྲུས། མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་རིན་ཆེན། སོགས་རིག་འཛིན་ཅར་བརྒྱད་གྱི་དབལ་ལྷན་ལྷ་མ་དམ་བ་  
 རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དང་དམ་ལ་བཅགས་པའི་དམ་ཚིག་གཉན་པོ་ཉེ་བར་དགོངས་ལ་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོའི་སྐྱ་སྐྱ། ལ་རབས་བསོད་  
 རྣམས་ཅན་གྱི་སྤྱང་མ། དབུས་གཙུང་རུ་བཞེའི་ལུག་སྐྱ། དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་སྲོག་བདུད། མནའ་གཟན་ཡོངས་ཀྱི་གཤེད་མ།

གི་བ་གཞོན་རྒྱལ་འགོང་དམ་སྲིད་གཉའ་གཞོན། སྐྱ་གཅིག་ལ་རྣམ་འགྲུར་དགྲར་སྟོན་པ། དོན་གཅིག་ལ་མཚན་དྲུག་ཏུ་གྲགས་པ།  
ལྷ་གཉན་ཚེན་པོ་རྗེ་རྗེ་འབར་བ་ཅུལ། མཚེད་ཐང་འབྲི་དུར་མོ། སྲས་ཐང་སྲས་འཚོལ་བ། ཁབ་ཀྱི་སྒྲ་ཤོས་མ་ལྷ་མོ་མཚོ་དར་མ།  
ཁབ་ཀྱི་ཕྱི་ཤོས་མ་གནམ་མཚོ་ལྷག་མོ། སྐོ་ཡི་སྤང་མ་གཡའ་མ་སྟག་ལག་ཚེན་པོ། ཅང་ཤེས་ལྷ་ཡི་ལྷ་རྩ་རྗེ་སྤྱུག་མོ། ཟལ་དཀར་  
འབྲི་ཡི་ལྷ་འབྲི་རྗེ་སྤྱུག་མོ། གཡའང་དཀར་ལུག་གི་ལྷ་ལྷང་ཁྲིམ་ཞལ་དཀར། གསེར་ཀྱི་ལ་ཐོད་ཅན་ཀྱི་ནང་སྟོན་བརྒྱ། དཔུལ་ཀྱི་ལ་  
ཐོད་ཅན་ཀྱི་བར་སྟོན་བརྒྱ། དུང་གི་ལ་ཐོད་ཅན་ཀྱི་ཕྱི་སྟོན་བརྒྱ། ལྷ་བཅན་དུལ་བདུད་ལྷ་ཡི་རིགས་སྤྱུར་བ་པོ་ཉ་ལས་མཁའ་  
དྲུག་ཚུའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་གསོལ་ལོ། །འབྲུལ་ལོ། །མཚོད་དོ། །སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བསྟན་པ་སྤྱང། དཀོན་མཚོག་གི་  
དབྱུ་འཕང་བསྟོན། མཚོད་གནས་སྡེ་གཉིས་ཀྱི་འདུས་སྡེ་སྟོངས། བོད་ཡུལ་དུ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁམས་འདིར་བདེ་སྦྱིད་སྟེལ། ལྷད་པར་  
རྣལ་འབྱོར་དམ་ལྷན་བདག་གིས་ཁྱེད་མཚོད། ཁྱེད་བསྐྱབ། ཁྱེད་བསྐྱབ། ཁྱེད་ཐང་ན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་གྱིས་སྟོན་ཅན་ཉམས་པ་གང་  
ན་འདུག་གྱུར་གཤམ་པ་སྤྱང་ནས་ལུང་ཅིག །གནམ་ལྷགས་ཀྱི་རལ་གྱི་འབར་བས་དམ་ཉམས་རྒྱལ་འགོང་འབྱུང་པོའི་མགོ་བོ་ཚལ་  
བར་ཁོས་ཤིག །སྤྱལ་པའི་ལྷ་གཡའག་དཀར་པོའི་དུང་དུ་རུ་ཚོ་དབལ་དང་ལྷན་པས་རྒྱལ་བསེན་པོ་མའི་གཟུགས་སྤང་ཐལ་བར་རྫོག་  
ཅིག །དུང་གི་མིག་བཞེ་ཁོས་པའི་མོ་འཐབ་པས་དམ་སྲི་ཉུལ་ལེ་གོད་འདེ་འགོང་པོའི་སྟོག་ལུས་རྒྱལ་ཐལ་སྟེ་མ་རུ་རྫོག་ཅིག །སྤྱལ་  
པའི་དུང་ཁང་དཀར་པོས་དམ་པོའི་སྟེ་སྟོག་གནམ་ལྷགས་ཀྱི་སྤར་མོས་བཅུམ་སྟེ་སྟོག་སྦྱིང་འོངས་ཤིག །གནམ་ལྷགས་ཀྱི་སྟོག་པ་  
མགོ་དགུས་དམ་སྲི་སྤང་དགྲའི་སྟོག་ཅ་འོངས་ཉེ་རྒྱལ་དུ་རྫོག་ཅིག །དེ་ལས་སྤྱལ་པའི་གསེར་སྟོག་སེར་པོ། དཔུལ་སྟོག་དཀར་པོ།  
ཟངས་སྟོག་དམར་པོ། གཡུ་སྟོག་ལྷང་གུ་སྟོགས་གངས་མེད་པ་འཁོར་འདས་ལྲབ་པས་དྲུག་ལུའི་སྟོབས་ལས་སྤྱེས་པའི་རྒྱལ་  
བསེན་པོ་མའི་སྟོག་ལ་ཉལ་ཉལ། རྒྱ་རྒྱ་ཏུ་རྗེ་ཅིང་རྗེས་མེད་དུ་བརྒྱུགས་སྤྱལ་པའི་པོ་ཉ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཤིག་ཤིག་ཡམ་  
ཡམ་དུ་གང་བར་གྱིས་ཤིག །སྟོས་རིག་འཛིན་སྟགས་འཚང་བདག་ཅག་དཔོན་སྟོབ་རྒྱ་སྟོར་མི་ཚོར་འཁོར་དང་བཅས་པའི་ཚོགས་  
ལ་སྤང་བར་བྱེད་པའི་དབྲུ་ལ། གཞོད་པར་བྱེད་པའི་བགོགས་ཚོམས། བྱེ་བྲག་གི་བ་གཞོན་རྒྱལ་བསེན་དམ་སྲི་འབྱུང་པོ་རྣམས་  
ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་ལུས་པ་རྒྱལ་ཐལ་བཞེན་དུ་རྫོག་ལ་བདག་སྟོགས་ཡོངས་ཀྱི་ནད་རིམས་དུས་མེན་འཚེ་བས་མཚོན་པའི་མི་མཐུན་  
པའི་སྟོགས་ཀུན་ཞི་བ་དང་། ཚེ་དཔལ་ལོངས་སྟོད་མངའ་ཐང་སྟོགས་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་ལེགས་ཚོགས་མ་ལུས་ཡར་རྗེས་སྟོབ་ལྟར་  
སྟེལ་བ་དང་། སྲིད་གསུམ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པ་དང་ཁམས་གསུམ་དབང་དུ་བསྐྱུ་བའི་ཕྱིན་ལས་སྟོགས་པ་མེད་པ་སྤྱན་གྱིས་གྲུབ་  
པར་མཚོད་ཅིག །ཞེས་དམ་བསྐྱབས་ཤིང་སྟོན་ལས་ཀྱི་གྲུབ་བཅོལ་བས་འགོ་བཞེན་བསྐྱུང་བར་གྱུར་རོ། །སྤྱན་གཏོར་འབྲུལ་བཞི།  
རྒྱུ། ཅ་བརྒྱད་སྟོང་སྤྱར་བདུད་ཅི་ཨམྱི་ཉ། །ཅ་བརྒྱད་སྟོང་མ་ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་སྟེ། །རྗེ་རྗེ་འབར་ཅུལ་འཁོར་དང་བཅས་ལ་  
འབྲུལ། །བཞེས་ནས་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྤྱལ་དུ་གསོལ། །མ་རྩ་སྐབ་བརྩ་ཨམྱི་ཉ་ཁ་རྩ་ལྷ་ཉ། རྒྱུ། དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་  
བཟང་སྤྱན་འབྱུང་དཀར་ཟག། །ལེགས་སྤྱར་ཡེ་ཤེས་བདུད་ཅིར་བྱིན་བརྒྱབས་པ། །རོ་མཚོག་བརྒྱ་བྲག་ལྷན་པའི་བའི་རྟ། །འབྲུལ་གྱི་  
བཞེས་ལ་དངོས་གྲུབ་སྤྱལ་དུ་གསོལ། །རྗེ་རྗེ་ཐལ་མོ་ཁ་སྟེ་བའི་སྤྱུག་རྒྱ་དང་བཅས། ལྷ་ཚེན་རྗེ་རྗེ་འབར་བ་ཅུལ་འཁོར་དང་བཅས་  
པའི་ལྷགས་རྒྱུ་ལས་སྤྱེས་པའི་རྗེ་རྗེ་ཅེ་གཅིག་པ་དམར་པོ་འོད་ཀྱི་སྤྱུ་གཞོན་ཀྱི་གཏོར་མའི་བཅུད་ཐམས་ཅད་འོངས་ཉེ་གསོལ་བར་  
གྱུར། ཨོ་བཟོ་ཐང་ཀར་ས་པ་རི་སྤར་མ་རྩ་བའི་རྟ་ཉ་ཁ་ཁ་ལྷ་ཉ། །གཙོ་བོ་ལ་ལན་བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག ཨ་ཀ་རོས་གཙོ་







འདི་དག་ནི། །བརྗེད་པའི་སྐྱེ་ལ་བླུག་པའི་རྗེས་སུ་སྦྱར། །འབྲས་དཀར་ཕྱང་པོ་འབྲུ་བཟུང་བཟང་པོ་དང། །གཉིས་སུ་མེད་སྦྱར་རྒྱུ་  
ལྷན་གཙང་མའི་བཤོས། །དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་ཤིང་ཉོག་འབྲུ་སྣ་ཡིས། །ལྷགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཀུན་ནས་ཚིམ་གྲུར་ཅིག །ར་  
ཚེན་དྲུང་དང་སེལ་སྒྲུབ་སྒྲིང་བུའི་སྦྱས། །རབ་བྲངས་དི་ཟའི་དབྲངས་སུ་རབ་འབར་བའི། །སྦྱུན་འབྲེན་མཚོན་བསྐྱོད་བསྐྱུལ་བའི་  
གྲུར་མང་པོ། །ཐོགས་པ་མེད་གསལ་ལྷ་ཡི་སྦྱོན་ལ་འབྲུལ། །སྦྱང་ཅིག་གཅིག་ལ་སྦྱོང་གསུམ་འདིག་རྟེན་ཀུན། །བཤོད་བྲེད་རྩུ་འབྲུལ་  
འུགས་ལྷན་མཛེས་པའི་ཚིབས། །གསེར་དབྱུལ་དར་བཟུ་རྒྱན་ལྷ་རྟ་དཀར། །གསང་ཚེན་བཀའ་ཡི་བྱར་མཛད་སྦྱིར་འབྲུལ། །  
སྦྱིན་དཀར་དག་པའི་ཕྱང་པོ་ཚེར་སྦྱངས་ལྟའི། །ཞོལ་དཀར་དོ་རྩེའི་བུ་ལྷན་རི་ལྟར་འབྱིང། །སྦྱ་ཚོགས་དར་གྱི་པོན་པོ་ལྟར་མི་  
མངོན། །སྤྱི་རྟེན་ལྷ་གཡག་མཛེས་པས་སྤྱགས་དམ་བསྐྱང། །ཐོགས་མེད་ཅིར་ཡང་རྒྱ་བསྐྱར་མདའི་སྦྱུ། །མཛེས་པའི་དྲུང་ཁ་  
འབྲུང་སྤྱིང་གཟན་ལ་བཟུམ། །ཤེལ་དུམ་ལྟར་དཀར་གཙང་ལུག་མང་པོ་ཡིས། །ལྷ་མཚོག་སྤྱགས་ཀྱི་དབྱེས་པ་སྦྱོང་གྲུར་ཅིག །  
འདོད་གསུགས་འདིག་རྟེན་ཀུན་ནས་ཟླ་བའི་ཞིང། །ཆེ་བའི་གདུགས་དཀར་གཡམ་སུ་འཁོར་བའི་ཉོག་ །ཡིད་བཞིན་ལོར་བྲུས་མཚན་  
པ་བསེལ་བའི་འོད། །རྒྱལ་མཚན་དར་འཕན་ར་ཡབ་དཀར་པོས་བསྐྱང། །མཚོག་དམན་རིན་ཚེན་མང་སྦྱངས་གཉེར་གྱི་རི། །དར་  
ཟབ་ལྷ་ལྷེ་རབ་དབྲངས་ཚོན་རིས་ཀྱིས། །སྤྱོགས་ལ་དབང་པོའི་ཚོན་དགོད་སྦྱུན་གཟིགས་ཀྱིས། །ལྷ་གཉན་འཁོར་བཙམ་སྤྱགས་  
དམ་སྦྱོངས་གྲུར་ཅིག །སྤྱ་བརྟག་ཁབ་ཚེན་ཟའོག་ཤམ་བུ་ཅན། །རྒྱལ་མཚན་དར་སྤོག་ཚོད་སྦྱར་ཆས་ལྷན་ཚོག་ །ར་མའི་འཇའ་  
རིས་ཞོལ་བཏགས་ལྷགས་གཞིབས་སོགས། །དར་སྦྱང་དོ་རྩེའི་གོ་ཆས་སྤྱགས་དམ་བསྐྱང། །རས་ཀྱི་སྦྱ་གྱི་དབྲུ་སྦྱ་དབག་ཚེན་  
མདའ། །གྱི་གྲག་ཅེ་གསུམ་མདུང་ཚོན་འབྲུལ་སྦྱོགས་སོགས། །ཤརོལ་དབྲུ་དབྲུང་བྱེ་མར་འཕག་ཏུས་པའི། །སྦྱ་ཚོགས་མཚོན་  
ཚའི་རིགས་ཀུན་ཚོད་ལ་འབྲུལ། །ཁ་དོག་རབ་བཟུ་ཅེད་བེར་ལྷབ་ལྷབ་ཤོས། །ལྷ་མིའི་རིན་ཚེན་རྒྱན་ཆ་སྦྱར་གས་ལྷུ། །འད་འཕྱོང་  
སྦྱུན་གོང་ལྷན་དར་ལྷེ་གཡོ། །སྤྱག་ཤམ་སྦྱུལ་གྱི་རྒྱན་པོས་ཚོད་མཚོད་དོ། །སྤྱ་ལྷག་ཤེལ་འཕྱོང་གསེར་གྱི་འཁོར་པོ་གྱི། །སྦྱུན་  
སྦྱོན་བཟུང་བྲུམ་ལོར་བུ་རིན་ཚེན་སྦྱོམ། །མདུང་ཞབས་ལྷགས་ཀྱི་མདའ་གཞུ་མཚེལ་པ་དང། །རྒྱལ་མཚན་མེ་ལོང་སྤྱག་མཚན་  
ཚོགས་རྣམས་འབྲུལ། །རྟོན་གཞུ་ལེ་ལེ་གཡུ་འབྲུག་མེད་སྤྱག་དོམ། །ཤར་རྒྱང་མ་བུ་ལེ་ཚོ་མང་དཀར་སོགས། །གནམ་ལ་འབྲུང་དགྲུ་  
ས་ལ་འཇུལ་དགྲུ་དང། །རི་དྲགས་འཕྱོད་དགྲུའི་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱགས་དམ་བསྐྱང། །བཟང་བྱུག་ཅན་དན་ག་ཕྱར་ལ་སོགས་སྦྱུ། །  
བཟུ་ཤེས་རྟགས་བརྒྱད་རྒྱལ་སྤིང་སྦྱ་བདུན་དང། །རི་རབ་སྤིང་བཞི་སྤིང་སྦྱུན་ཉི་ཟླ་སོགས། །སྦྱ་སྦྱ་གཞོད་སྦྱིན་མེ་ལྷའི་འཕྱོར་  
ཚོགས་འབྲུལ། །སྤྱིའི་རྟེན་ནི། །མཇུམ་གྱུ་བཞི་སྦྱུག་ཚོད་དར་སྦྱས་བརྒྱན། །ཤེས་འབྲུང་ཞལ་བརྟན་ཡེ་ཤེས་སེམས་དབའ་འབྱེལ། །  
དར་དཀར་གཞི་དམར་ལེགས་ཤིས་སྤིང་པོའི་སྤོང། །ལྷ་ཚེན་ཆགས་པའི་སྤྱི་སྦྱུབ་རྟེན་དུ་འབྲུལ། །ཁང་གི་བསྐྱང་བ་ནི། །གསེར་  
སྦྱེམས། །རི་ཡི་ཁོ་ལོ་ལྷ་ལྷོ་གིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལ། །རྩི། །འབྲུ་བཟུང་སྦྱོང་ལ་སྦྱར་བའི་རྩ་གད་དང། །དཀར་དང་རྒྱ་ར་གཙང་མའི་  
གསེར་བྱེ་སྦྱར། །འཚི་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོ་འདིས། །ལྷ་ཚེན་འཁོར་བཙམ་སྤྱགས་དམ་སྦྱོང་གྲུར་ཅིག །ཅེས་བརྗོད།  
པོགས་སུ་གསེར་སྦྱེམས་བཤམས་པ་ལས་ཀྱི་དོ་རྩེས་བཏེག་ལ། །ཉོ། །དེ་ཟའི་རྒྱལ་པོ་དོ་རྩེ་འབར་བ་ཅམ་འཁོར་དང་བཙམ་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་གསེར་སྦྱེམས་ཀྱི་མཚོན་པ་རྒྱ་ཚེན་པོ་འདི་བཞེས་ལ་བདག་ཅག་དཔོན་སྦོལ་རྒྱ་སྦོལ་ཀུན་ལ་གཞོད་པར་བྱེད་པའི་བན་  
པོན་སྤྱགས་པའི་མ་བུ་བྱེད། །སྦྱང་སྤིང་ལྷ་འདའི་ཟ་ཁ་སྤྱག་ག། །ནད་གཞོན་བར་ཚད་ཆག་ཆེ་ཉམ་དང། །ཁྱད་པར་སྦྱང་འོག་བར་གསུམ་





དན་ཅན། རྫོང་ར་དབལ་དང་ལྷན་ས་རྫོན་པོའི་མདུང། །གཟུགས་ཅན་དག་དང་གཟུགས་མེད་བགོགས་ཚོགས་ཀྱི། །ལྷོ་བར་བསྐྱེན་  
 རོ་སྐྱེན་ཅིག་གཉེན། །རང་ཉིད་ལྷ་ཚེན་ཚངས་པར་གནས་འགྲུང་བའི། །མི་བཟད་རྫོང་ར་ལྷན་པོའི་རལ་གྱི་ཡིས། །གཞོན་ལྷོད་དག་  
 དང་བགོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས། །ཚལ་བ་དུམ་སྲུང་གཏུབས་ཤིག་ཁྲེན། །ཅིབས་སྣོད་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཐོགས་མེད་དུ། །  
 འུགས་དག་རབ་འཁོར་རྫོད་བལ་འབར་བ་ཡིས། །སྣང་ལྷོད་དག་དང་གཞོན་ལྷོད་བགོགས་རྣམས་ཀྱི། །མགོ་ལ་བསྐྱོར་བས་  
 འགོམས་སོ་ཅ་གེ་ཧ། །དག་བགོགས་སྣོ་འདྲེ་དམ་སྲི་འབྱུང་པོའི་སྲོག་ལ་སྲུང་ཡ་པའ། །རྫི་ཏི་སྲུང་ཡ་སོད། །ཅས་དུམ་སྲུང་  
 གཏུབས། །འིང་རོར་བདུད་ཅི་བའ་ལ། །གཏུག་ལྷོད་དག་པོ་མི་བསྐྱེན་དམ་ཉམས་ཀྱི། །གཟུགས་སྲུང་གཞུག་སྲུང་བ་སྣང་ཚེལ་  
 ལྷོད། །སློབ་རྒྱ་མ་ནང་ཁོལ་རྒྱང་མར་དང། །དུངས་མ་རྒྱ་བ་དབང་སོ་རྣམ་ལྷའི་ཚོགས། །རྣམ་ཡངས་པོའི་སྣོད་དུ་ཡོངས་བསྐྱེལ་  
 བས། །རྒྱང་མེ་འབར་བའི་སྣོར་བས་སློབ་བྱས་ཤིང། །འབྲུ་གསུམ་ལུ་བའི་བདུད་ཅི་ཚེན་པོ་འདི། །སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་བ་བསྲུང་  
 སྲིང་གསུམ་པས་འབུལ། །རབ་ཁོས་ལྷ་ཚེན་རྩི་ལའབར་བ་ཅལ། །རྩི་ལུ་སྣོན་བདུད་མོར་ཁོས་པོའི་གཟུགས། །འཛིགས་པོའི་མ་  
 བདུན་ལས་ལྷོད་བའའན་པོའི་ཚོགས། །སྐྱུལ་འཁོར་སྣེ་བརྒྱུད་ཀྱི་གསུམ་པོའི་ཚོགས་ཀྱིས་བཞེས། །མ་རྩ་མི་ས་རྣམས་མོ་ཅ་ན་བ་སྲུང་  
 པོ་རྩི་ཅི་རྩ་གེ་མ་རྩི་ཏི་མི་རྩ་བརྩུ་ལྷ་ཏི། །ཞེས་འབུལ། །ལྷག་མ་ལ་བདུད་ཅི་བའ། །མོ་ལྷོ་རྩི་གིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ལ། །རང་ལྷ་ཚེན་  
 པོའི་ཉིང་འེ་འཛིན་གྱིས། །ལྷག་ལ་དབང་བ་བའན་དང་པོ་ཉིད་ཚོགས། །མཚོན་སྐྱིན་བཀའ་ཡི་པས་པབ་འདི་ཡོངས་ལ། །གཙོ་བོའི་  
 བཀའ་བཞེན་བཅོལ་བའི་འཛིན་ལས་རྣམས། །མ་ཐོགས་སྲུང་དུ་སྲུབ་པའི་ལས་མཚོན་ཅིག་མ་རྩ་བ་ཡི་རྩ་ལྷ་ཏི། །ནང་རྩིན་ཅི།  
 དཀར་གསུམ་གཙང་ལྷོ་སྐྱེད་སྲུང་ཡོངས་སྲུང་བར། །སྣོ་ཚོགས་རྒྱུ་གྱི་ཁྱད་པར་བཀོད་ལེགས་ལ། །ཤེལ་མཁར་རིན་ཚེན་སྣོ་སྣོ་ག་  
 འབར་བའི་དབྱིབས། །དམ་ཇས་གཏོར་མ་ནང་གི་རྩིན་དུ་འབུལ། །ཞེས་བརྗོད། །གསང་བའི་བསྐྱུང་བ་ཅི། །རབ་མཛེས་གསང་བའི་  
 ཡུམ་ཚེན་གཡུ་སྣོན་མ། །འཇུ་མ་སྐྱེག་རྒྱུར་གྱིས་ལྷ་བའི་མིག་ཡངས་མ། །ལུ་འབྲུང་རབ་མཚོ་རྩིད་སྐྱབས་རབ་བྲམ་མ། །བརྒྱུད་གཉིས་  
 འོན་འདྲའི་གཟུགས་མཛེས་བདེ་སྐྱིན་མ། །ལྷག་ལྷག་སྐྱིན་ལེགས་རི་མོར་གྱིས་འདྲ་ཞིང། །སིལ་སིལ་དབྱུ་སྐྱེད་ལན་སྲུ་རྒྱུ་ཏུ་  
 སྲོལ། །ཁོལ་ཁོལ་གསེར་གྱི་གདུ་སྲུ་རབ་འཁོལ་ཞིང། །སྣང་སྣང་སྣོན་པོའི་སྲུ་སྲུ་ལེན་བས་བེལ། །སྣོ་སངས་ལང་ཚོ་སྣོན་པོའི་ལུས་  
 ཀྱི་མཁལ། །སྲུ་ཏིག་རྒྱ་སྐྱར་ལྷོ་བས་རྣམ་བཀའ་ཞིང། །དར་བའ་རྣམ་ལྷའི་འཇའ་ཚོན་སྐྱེལ་ལེགས་ཀྱི། །སྣང་དགྱིས་ཤམ་སྲུས་མཛེས་  
 པ་དེད་འདིར་བའ། །མ་མཚུའི་སྣང་ཅི་ཅི་ཡང་སྣོར་ལྷོད་ཅིང། །མཉེན་སྐྱེག་དམ་པོར་འབྱུང་བའི་ལྷག་ལྷན་ཞིང། །ཟག་མེད་དགའ་  
 བཞེད་འདོད་འབྱུང་སྐྱེད་པའི། །འི་སྣོན་མཁལ་དབྱིངས་གསར་བས་རྣམ་པར་མཚོན། །སྣོ་མོ་ཁྱོད་ཅི་སྣོ་ཚེན་དབྱིས་མཛེད་དེ། །  
 གཉིས་མེད་གསང་བའི་མཚོན་པ་འདི་འབུལ་གྱི། །རྒྱང་འཇུག་ཡི་ཤེས་ཚེན་པོའི་དགོངས་པ་ཡི། །བདེ་ཚེན་དགའ་བཞེད་རོལ་པས་  
 བཞེས་སྲུ་གསོལ། །མ་རྩ་སྲུ་བ་སྲུ་ཅ་ཉེ་གུ་རྩ་སྲུ་ར་ས་མ་ཡ་ཉེ་གསང་བའི་རྩིན་ཅི། །ཉིང་འཛིན་གསལ་བའི་དོན་མཚོན་མན་ཤེལ་  
 དཀར། །འི་མེད་འོད་རྒྱན་བའི་ཤེས་པའི་རྩིན། །རྣམ་པར་མི་རྟོག་སྐྱེགས་ཀྱི་དམ་ཇས་མཚོན། །གསང་རྩིན་ཡིད་བཞེན་ལོར་སྲུས་  
 ལྷགས་དམ་བསྐྱུང། །དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱུང་བ་ཅི། །སྣོ་གཏོད་ནས་འི་བྲལ་འོ་ནས་མཁལ་སྣོད། །རང་བཞེན་སྣོན་སྲུབ་འགག་ག་  
 མེད་པའི་གདངས། །ཀུན་ལྷན་སྣོ་ཚེན་རང་དུ་དེས་རྩིད་པའི། །དོན་དམ་མཚོན་གི་མཚོན་པས་སྐྱེགས་དམ་བསྐྱུང། །བདེ་གསལ་མི་  
 རྟོག་དབྱིངས་རིག་དབྱིངས་མེད་ལ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བསྐྱོད་གཅིག་ལམ། །སྣོ་ཚེན་སྐྱེགས་ཀྱི་དགོངས་པ་བཟུང་ཞེད་

ངང། རི་བཞིན་མཉམ་པར་བཞག་པས་སྤྱགས་དམ་བསྐྱང། རྩ་གསུམ་བསྐྱང་གསོ་གཏང་ནས་ཚོགས་ལ་རོལ། བསྟོད་པ་ནི། ལྷོ།  
དཔལ་ལྷན་ལྷ་ཡི་ལྷ་མཚོག་ཞེད། འཛམ་གླིང་བྱང་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན། ཁ་བ་ཅན་གྱི་བྱང་ཕྱོངས་སུ། སམ་གཞི་ལྷང་སྟོན་ཅི་བཅུད་  
རྒྱས། མེ་ཉོག་བསྐྱེད་དུ་འགྲོ། གངས་དཀར་ཤེལ་གྱི་འཕྲེང་བས་བསྐྱོར། ཡིད་འོང་མཚོ་ཚེན་མདངས་དང་ལྷན། ཤེལ་མཁར་  
རིན་ཚེན་སྟོ་སྟོག་འབར། རྩ་བ་ཡིད་བཞིན་རྒྱ་མཚོས་བསྟེན། རྟེན་པར་འཇུག་འོད་ན་བྱུང་འཕྲིའས། རྩེ་མོར་དཀར་གསལ་  
དགོས་འདོད་གྱི། རིན་ཚེན་ཚར་འབེབས་འབྲུག་སྐྱོ་སྐྱོགས། གཞལ་ཡས་དེ་ཡི་ནང་ཤེད་ན། ཉི་ཟླ་བསྐྱེད་མཚོག་སྟེང་། དམ་ཅན་  
རྩོ་རྩོ་འབར་བ་ཅུལ། རྩུ་མདོག་དཀར་ལ་ཁོ་འཇུག་འགྲིང། རྩུག་གཡས་རྩོ་རྩོ་སྐྱེད་ལྷག་འབྲུང། གཡོན་པ་ཟླ་བའི་ཤེལ་འཕྲེང་  
འབྲེན། དང་དཀར་ཐོད་བཅིངས་དབྱ་སྐྱེད་ཅེར། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འབར་བས་བརྒྱན། རྩུ་ལ་ཤེར་ཚེན་སྤྱག་གསུམ་གསོལ། གཞེན་མཛེས་ཡིད་འཕྲོག་རྒྱལ་ཤེལ་ཚས། འོད་ཟེར་སྐྱ་ཚོགས་ཕྱོགས་བཅུར་འགྲོ། མཚེད་འཕྲོར་སུམ་བརྒྱ་བྱུག་ཅུངང། དམག་  
དབྱེད་བྱེ་བ་འབྲུམ་ལྲེས་བསྐྱོར། རྩུན་ཡུང་ཁོ་གཏུམ་བཞིན་པའི་གཟུགས། དར་ཚོན་རོལ་མོས་ནམ་མཁའ་གང། བདེ་གཤེགས་  
སྟོང་གི་བསྟན་པ་བསྟུང། བསྐྱེད་འབྲུང་གནས་བཀའ་བཞིན་བསྟུང། ཚོས་རྒྱལ་མངའ་རིས་བུ་བཞིན་སྟོང། དབྱུག་གཅོང་བུ་བཞིན་  
ཡུལ་ལྷ་མཛད། རྩོ་དཔོན་ཡོངས་ཀྱི་དབྱ་ལྷར་ལྷུང། རྩོ་རྩོ་འབར་བ་ཅུལ་ལ་བསྟོད། རྩུ་ཚེན་ཡོངས་ཀྱི་རྩོ་མོར་བསྟོད། རྩོ་ཟེལ་  
རྒྱལ་པོ་ཁོད་ལ་བསྟོད། དེད་ནས་རིག་འཛིན་མཚོག་ཐོབ་བར། རྩུན་པ་ནམ་མཁའའི་འབྲུག་ལྷར་སྟོགས། གཟུགས་པ་གཟུང་སྐྱར་འོད་  
ལྷར་འགྲེད། དབྱུ་འཕར་རི་རྒྱལ་ཅི་ལྷར་བསྟོད། རིགས་བརྒྱད་རྒྱུ་མོད་རྒྱུན་ལྷར་སྟེལ། དགོས་འདོད་དཔག་བསམ་ཤིང་ལྷར་  
སྟོལ། རྩོ་བརྒྱད་ཉེགས་པ་བཅན་ལྷར་བཀོལ། རྩོ་འདི་རྒྱལ་པོ་རྩུལ་བཞིན་སུལ། དམ་མེད་མནའ་ཟན་བཤེགས་བཞིན་སྟོལ། གཞེན་  
བདག་གི་ཡུས་དང་གི་བ་མ་བཞིན། འཕྲོགས་ནས་དངོས་ལྱབ་རྣམ་གཉིས་སྟོལ། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་ནམ་ཡང་གཡོ་མེད་ངང། གཞེན་  
བརྒྱད་མོར་སྟོད་པའི་ཡིད་སྤྱབས་སྟེ་དབྱེད་རྣམས། འདུལ་བྱིར་ནམ་མཁའའི་སྟིང་པོ་ལྷ་ཚེན་སྐྱར། རྩོན་མཛད་རྩོ་རྩོ་འབར་བ་ཅུལ་  
ལ་བསྟོད། རྩུ་བརྒྱད་གངས་རིའི་འཕྲེང་བས་བསྐྱོར་བའི་སྟོངས། རིན་ཚེན་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པའི་པོ་བྱང་དབྱུས། བསྐྱེད་ལྷོ་  
སྟེང་ན་གང་དབྱུ་ཡིས། རྣམ་རོལ་རྩོ་ཟེལ་རྒྱལ་པོ་ཁོད་ལ་བསྟོད། ཤེལ་དཀར་ལྷན་མའི་སྐྱེན་པོ་ཟླ་ཟེར་གྱིས། འཕྲུད་འབྲེད་  
གཟུགས་སྐྱས་ལྷ་ཡི་ཁེངས་པ་འཕྲོག། གཞུམ་སྟོན་ལྷ་བས་བྱུགས་པའི་ཐོར་རྩུགས་ཅེར། ཡིད་བཞིན་དབང་གི་རྒྱལ་པོས་མཚན་  
ལ་བསྟོད། འཇུག་ལྷར་རྣམ་པར་བཟུང་བའི་སྤྱན་དབྱུས་རིང། རྩོན་ལེགས་གཡུ་ཡི་འཁྲི་ཤིང་མངོན་པར་འཕྲུག། རྩུང་བྱང་ཁོ་ཉམས་  
ཞི་ཚགས་མཚུ་སྟོས་འདབ། འཇུམ་དབྱུས་ཚེམས་དཀར་ཟེལ་འབྲུ་མོད་ལ་བསྟོད། རྩུག་གཡས་རྩོ་རྩོ་སྐྱེད་པའི་སྐྱེད་དཀར་  
ལྷག། རྩུ་ལམ་རོས་འབྲུར་མ་བདུན་ལས་ལ་འགྲེད། གཡོན་པ་ལེགས་ཉེས་ཅིས་སུ་འབྲེན་པ་ཡི། མན་ཤེལ་བརྒྱ་རྩེད་འཕྲེང་བ་  
འཛིན་ལ་བསྟོད། དམར་མཐིང་ཅེད་གོས་རིན་ཚེན་གསེར་སྟེད་བཅིངས། གོས་དཀར་ཤེར་ཚེན་སྟེད་སྤྱབས་རྩུལ་དུ་གསོལ། རྩོ་  
མོག་ལྷ་སྟེན་མགུལ་གདུ་བུ་སེ་མོ་དོ། རྩོ་ཤེལ་གསེར་གའི་རྒྱན་གྱིས་སྤྱད་ལ་བསྟོད། རྩོར་བུའི་སྐྱ་སྐབ་གོང་མེད་བཤོག་གི། རྩུ་  
ལེན་ཟེ་ལོང་ཁེབས་མཛེས་ངང་དཀར་བཅིབས། གོས་འགོས་སྟོད་པོར་རྒྱ་སྟེད་སྟེད་སྐྱེལ་ཞབས། རིན་ཚེན་ལས་ལྱབ་མཚེལ་  
སྐྱམ་གསོལ་ལ་བསྟོད། བདེ་སྟེར་གསང་ཡུམ་གཡུ་སྟོན་ནམ་མཁའའི་མདོག། རྒྱལ་མཚན་མེ་ལོང་འཛིན་ཅིང་ལྷབ་ལྷབ་གོས། མཛེས་  
པའི་རྒྱན་འཁོལ་གཡུ་འབྲུག་སྟེང་བཞུགས་པའི། ཡིད་འཕྲོག་སྐྱེན་བཅུན་གནས་མཚོའི་རྒྱལ་མོར་བསྟོད། གཞུམ་སྤྱགས་སུ་



གྲིའི་རྩ་དང་མཚུ་སྡེར་ཅན། །སྤང་ཟེལ་མདོག་བཞིན་གནག་འཚོར་དབྱ་དགུ་པ། །ཀྱིམ་གྱིམ་སྐྱ་ཡིས་ས་བདག་སྐྱ་གཉན་མྱོང། །  
 འགེམས་བྱེད་གཙུག་མྱིང་ལྷུང་ཆེན་དབང་པོར་བསྟོད། །ཚོ་རིགས་མཚུངས་པའི་མཆེད་པོ་ལྷ་ཡི་བྱ། །སྟོན་ཆའི་མངོས་པ་འཕྲོག་  
 པའི་བཞིན་རས་ཅན། །ལས་སྐྱབ་པོ་ཉར་འཁོར་གྱི་སྐྱ་མའི་འབྲུལ། །སྟོན་མངོན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུའི་ཚོགས་ལ་བསྟོད། །གཡུ་སྟོན་  
 ཐོར་ཚུགས་ལྷ་གཉན་ཁྱེུའུ་དང། །མི་དཀར་གཡས་གཡོན་མདུན་གྱི་དབྱང་སྤྱ་འདྲེན། །འདྲིགས་རྩང་ལྷགས་གྱི་མི་སྟོན་རྒྱལ་གྱི་  
 རྩ། །དངས་ནས་གཡུལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ལ་བསྟོད། །ཅི་སྟོན་སྟོན་ཤིང་བྱི་དང་འབྲུལ་བ་དང། །ལྷན་ཅིག་གེ་ལ་ཤ་ཡི་བདུད་ཅིའི་  
 རྒྱས། །བརྟམ་ཚོ་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་ལས་གྲུར་པའི། །ནད་གྱི་རྒྱག་རྒྱ་དྲུང་ནས་འབྱིན་ལ་བསྟོད། །རབ་འབར་ནོར་བུ་རིན་ཆེན་སྟོམ་  
 རྩ་ལས། །ལྷ་སྐྱ་གོང་སྟོན་མི་ཡི་ལོངས་སྟོན་གྱི། །འཛད་མེད་མཚོན་སྟོན་ཆར་གྱིས་བཞེས་སྟོམ་སོགས། །དབུལ་བའི་དུམ་པ་  
 མཐར་མཛད་ལ་བསྟོད། །བརྒྱ་རྒྱ་གའི་བྱམ་བཟང་འཁོར་འདས་གྱི། །སྟོག་གི་བྱངས་གྲུར་བཅུད་ཀུན་འབྲེལ་བའི་རྒྱན། །སྟོན་པའི་  
 མོད་ལ་འཆི་བ་མེད་པའི་ཚོ། །བྲལ་བའི་རིག་འདྲིན་ས་ལ་སྟོར་དེར་བསྟོད། །མདུང་རྟོན་མཚོན་གྱིས་དབྱ་སྟོང་ཚལ་པ་རྩ། །བཏང་  
 བས་མ་ཚིམ་ཐོག་ཆེན་འབར་བའི་མདལ། །གནམ་ལྷགས་གཞུ་མོར་བཀའ་ཚོ་སྲིད་པ་གསུམ། །འདར་བྱེད་དག་ལུལ་བརྒྱལ་ཞུགས་  
 འཆང་ལ་བསྟོད། །སྐབས་གསུམ་བདག་པའི་ལང་ཚོ་འཕྲོག་རུས་པའི། །བཞིན་བཟང་སྟེས་བྲུ་གཞོན་རུའི་རྣམ་འགྲུར་གྱིས། །ཆེ་  
 ཉམས་ཚངས་ས་ལྷ་ཡི་མེ་ཉོག་གི། །སྤང་མའི་གཙོ་པོར་ཞལ་གྱིས་འཆེས་ལ་བསྟོད། །སྟོ་བསངས་རྩ་ཅེ་སྲིད་པའི་ཅེ་མོར་  
 ཀའདངས། །མིག་པས་སྟོ་འདྲེ་ལ་སོགས་འབྲུང་པོ་བཞི། །ཁ་རྒྱངས་ན་བུན་བཞིན་འབྲུལ་འབྲུག་སྐྱ་ལྟར། །དུར་བའི་འབྲོང་གཡག་  
 ཞོལ་ཆེན་དཀར་པོར་བསྟོད། །བཏབ་པ་ཅམ་གྱིས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་རུས་པའི། །རབ་དམར་ལྷགས་ཀྱི་ཞགས་པའི་འབྲུལ་ཆེན་  
 པོས། །ཁབ་ལེན་རྟོ་དང་ལྷགས་བཞིན་བཏན་གཡོའི་དངོས། །འབད་མེད་དབང་དུ་བསྟུ་བར་མཛད་ལ་བསྟོད། །མི་རྒྱ་སྐྱ་རའི་མདངས་  
 གྱིས་འདྲིག་ཉེན་གསུམ། །ཟེལ་གོའོན་བུན་འཁོལ་རས་གྱི་གསེར་འཁོར་གྱི། །ནག་པོའི་ཅ་ལག་འཐག་པའི་མ་སྐྱ་ཅལ་ལྷན། །ཚངས་  
 པ་དུང་གི་ཐོར་ཚུགས་ཅན་ལ་བསྟོད། །མི་རབས་སྐྱགས་དང་ལོངས་སྟོན་འབྲུང་བའི་སྲི། །འདྲེ་དན་འབྲུང་པོ་བྲུ་དཀར་གཞུགས་  
 སྐྱལ་པ། །གནམ་ལྷགས་མཚུ་དང་སྡེར་མོས་ཐལ་སྤུང་དུ། །འབྲུགས་མཛད་སྐྱལ་པའི་རྒྱ་ཁད་ཀར་པོར་བསྟོད། །སྟོ་འཕྲོགས་སྟོང་  
 རྒྱང་རྒྱལ་གཟེར་དུ་ལྷ་རྒྱ་དང། །འབྲུགས་སྟོང་གཉོང་བའི་ལྷ་མིན་གདོན་གྱི་སྟོང། །རྟོན་པའི་མཆེ་བ་བཏབ་ནས་ཞག་འདྲིབ་པའི། །  
 འདྲིགས་རྩང་ལྷགས་གྱི་སྟོག་པ་ནག་པོར་བསྟོད། །སྐྱ་གྲིའི་མཆེ་གཅིགས་སྡེར་མོས་ས་གཞི་འདྲང། །མཐུག་མ་བརྟམས་པས་མེ་  
 རྒྱང་འཚུབ་མ་གཡོ། །སྟོག་སྤར་འབྲུག་པས་སྟོང་གསུམ་སྤྲད་ཅིག་ལ། །སྐྱལ་མཛད་སྐྱལ་པའི་དུང་སྤུང་པོ་མོར་བསྟོད། །མདོག་  
 དབྱེབས་ཆ་ལྷགས་བྲུག་མཚན་སྐྱ་ཚོགས་པ། །ཞི་རྒྱས་ཆགས་པའི་ཉམས་གྱི་རྣམ་འགྲུར་དང། །མི་སྐྱག་གཞུམ་པོ་སྟོན་བར་  
 གསུམ་དུ། །འཁོད་པའི་འཁོར་ཚོགས་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོར་བསྟོད། །འཕྲིན་ལས་འཚོལ་བའི། །བརྒྱ་ཐོད་འཕྲིང་རྒྱལ་བའི་སྟོན་སྐྱ་  
 རྩ། །དམ་བཅས་ཞལ་བཞེས་སྐྱགས་དམ་རྗེས་དགོངས་ལ། །རྣམ་འབྲོར་བདག་གིས་རྗེ་ལྟར་བཅོལ་བའི་ལས། །མ་སྐྱས་ཡིད་  
 བཞིན་འབྲུབ་པའི་ལས་མངོན་ཅིག །སྟོ་བའི་འདྲེ་རྟོན་རྒྱལ་པོ་ཀུན་འདུལ་ཞིང། །རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་བདོག་པས་ཡང་དག་འབྲོར། །  
 ལྷགས་སྟེས་སྐྱ་དྲ་དབང་དུ་འདུ་བ་དང། །ལས་ཚོལ་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་ལས་མངོན་ཅིག །འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་བཏུང་བས་ཡུན་  
 དུ་འཚོ། །བྲུང་མ་བན་བོན་གདུག་པའི་མ་སྐྱས་མི་བཞི། །བསྟོན་འདྲིན་རིགས་བརྒྱད་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་ལྷ་བྱ། །རང་གཞན་དོན་ཀུན་

འགྲུབ་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག །གཞོན་ལྷན་དྲུག་སྤྱི་ཚོགས་སེར་ཆར་ལྟར་འབེབས། །གཏང་ཁྲམ་ལས་གྱི་སྡེ་དཔོན་སྐུམ་ཅུའི་  
ཚོགས། །བྱ་བའོ་ལ་མཛེ་པལ་གཟེར་ཐབས་སློབ་པོ་གས་དང་། །ནད་རིམས་དུ་མས་བསྟན་དག་ལུང་དུ་རྒྱག །ལྷ་ཡི་ལྷ་མཚོག་ཁྱོད་  
འཁོར་ལྷ་ཚེན་བརྒྱད། །སྡེ་དཔོན་སྐུམ་ཅུ་སྡེ་བརྒྱད་བསྟན་མར་བཅས། །ལས་ལ་བའོ་ལ་ནས་སྤིང་གསུམ་ཟེལ་གཞོན་ཅིང་། །  
གྲགས་འབར་ལས་བཞི་འགྲུབ་པའི་རྣམ་ལྷན་མཛོད། །མཚན་ལྷན་ཐོད་པ་ཤེལ་པོར་ཅི་རིགས་པ། །འབྲས་དཀར་རྩ་གད་བཟང་པོས་  
ཡོངས་བཀང་བའི། །རྟེན་འབྲེལ་ཐབས་གྱིས་ལེགས་ཉེས་ཀུན་གསལ་ཞེང་། །གཟུང་ཚོད་གཞོན་པ་ཞི་བའི་ལས་མཛོད་ཅིག །ཁྱུང་  
བར་རྒྱལ་བས་གཉེར་གཏང་ཡོངས་འདུའི་བརྒྱད། །དགྲུང་ལ་རེག་དང་བྱ་བཞིན་སློང་བ་རྩ། །དམ་བཅས་ཞལ་བཞེས་དུས་ལས་མི་  
གཤེལ་བར། །སྤྱང་སློབ་ཡོངས་སུ་སྤྱ་བའི་ལས་མཛོད་ཅིག །སློབ་དཔོན་སློང་ཚོད་སྤྱར་འདེབས་ཞེ་སྤང་བའི། །དམ་ཉམས་སློབ་བྱ་  
མནལ་ཐན་སྤྱེ་བའི་ཚོགས། །ལོག་འབྲེན་དྲུག་བཞགས་མ་ལུས་ཚར་བཅད་ནས། །བཀའ་གསལ་བསྟན་བ་རྒྱས་པའི་ཕྱིན་ལས་  
མཛོད། །༥ །ངའི་དབང་དག་པལ་ལྷན་སྤྱེས། །ཉིད་ཀི་ལྷ་ཚེན་འབར་བ་རྩལ། །སློབ་གྱི་ཞལ་བཞེས་སྤྱགས་དམ་དཔོངས། །མ་སྤང་དང་རྩ་  
འབྲུལ་སློབས་བསྤྱེད་ལ། །ནད་གདོན་བར་ཚད་མི་མ་སྤུན་ཕྱོགས། །མ་ལུས་ཞི་བའི་ཕྱིན་ལས་མཛོད། །ཚོད་དང་བསོད་ནམས་མན་  
བདེའི་ཚོགས། །ཅིར་ཡང་རྒྱས་པའི་ཕྱིན་ལས་མཛོད། །སློབ་བརྒྱད་འཁོར་དང་ཡོངས་སློབ་ཚོགས། །ཞམས་གསུམ་དབང་སྤྱད་  
འཕྲིན་ལས་མཛོད། །ལོག་ལྷ་གཞོན་ལྷན་དྲུག་བཞགས་རྣམས། །ཚར་གཅོད་དྲག་པོའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད། །སྟོན་པར་བསྟན་དང་  
གྲགས་པའི་ཚོགས། །ཕྱོགས་བརྒྱར་རྒྱས་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛོད། །འཕྱོ་ཀུན་སྤྱིན་གྲོལ་ལེགས་ལམ་སྟོན། །དོན་གཉེས་མཐར་ཕྱིན་  
འཕྲིན་ལས་མཛོད། །བསྐྱལ་བ་ལྷི། །རྩྭ་རྩྭ་རྩྭ། །བཞུགས་ཡུལ་འདམ་པོད་སྤར་མོ་ནས། །ཡལ་ལུར་གཉན་པོ་སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །ལྷ་མཚོ་  
འཁྲིལ་བའི་ནང་ཤེད་ནས། །གཉན་ཚེན་ཐང་ལྷ་སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །འགྲུ་དཀར་གཉན་པོའི་ཅེ་མོ་ནས། །ཁྲི་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱུ་བཞེངས་  
ཤིག །གངས་དཀར་མཛོན་པོའི་ཅེ་མོ་ནས། །ཡུལ་ལྷ་ཚེན་པོ་སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །སྤྱིན་དང་ན་བྱུན་གསེབ་ཤེད་ནས། །ལུང་ལུང་ལྷ་བ་  
སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །སྤང་བའི་དྲུག་འདུལ་སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །གཞོན་པའི་བཞགས་འདུལ་སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །སློབ་པའི་འབྲེ་འདུལ་སྤྱུ་  
བཞེངས་ཤིག །སྤྱལ་བའི་རྩལ་དུ་སྤྱུ་བཞེངས་ཤིག །སྤྱལ་བ་འཛིགས་པའི་ལུས་པོ་དེ། །ལྷ་གཤམ་དཀར་པོ་ཞིག །དུང་རྩ་གཞམ་དུ་  
དབྱུག །དུང་རྩ་དཀར་པོ་ཞིག །གཞམ་གྱི་བདུད་ལ་བསྐྱུད། །ནད་ལི་གོང་ཁ་བསྐྱུད། །མིག་བཞེས་ལ་འབྲུག །དུང་མིག་དཀར་པོ་  
ཡིས། །ལྷ་སྤིན་ཉམ་ཐག་ཚོད། །རྩ་བ་དལ་ཁར་དབྱུག །རྩ་དཀར་སྤྱུགས་པ་ཡིས། །ལྷ་བཅན་བྱུ་དུ་འཁོལ། །ངར་སྤྱད་ཐེངས་གསུམ་  
དར། །ཞམས་གསུམ་དབང་དུ་སྤྱད། །རྩ་གསེགས་ལན་གསུམ་སྤྱུགས། །སྤིང་གསུམ་དབང་དུ་སྤྱད། །མཛོ་མཛོ་གོང་གསུམ་ནས། །  
དུང་ཁ་མེལ་ཚེ་བཞེན། །དུང་ཁ་དཀར་པོ་ཞིག །ལ་ཉེ་ཁྲིལ་ལེ་ལེ། །འོང་དང་འཕྲང་སློབས། །དུང་སྤྱང་དཀར་པོ་ཞིག །དྲུག་པོའི་ལྷ་ལ་  
རྒྱུག །དྲུག་ལྷ་བསྐྱལ་བའི་ཚོ། །སྤང་བའི་དྲུག་པོ་གསོད། །གཞོན་པའི་བཞགས་རྣམས་སུལ། །སྤྱུགས་སློང་གཡང་སློང་བ། །ལིས་རྩི་  
ལུག་རྩི་བ། །མཚན་ལྷ་ཞལ་དཀར་ལགས། །འཕྲི་རྩི་དྲུལ་རྩི་བ། །ལག་ཐོར་རྒྱུག་མོ་ལགས། །རྩི་གཞག་རྩི་བ། །དྲུག་ལྷ་གཉན་པོ་  
ལགས། །མཛོ་རྩི་རྩི་རྩི་བ། །སྤྱེས་སུ་ལྷ་གཅིག་ལགས། །དེ་ལྟར་ཐང་ལྷ་གཉན། །ཡར་ལུར་ལྷ་བཅན་གྱི། །བཀའ་ཉན་འཁོར་དང་བཅས།  
དྲག་པོའི་རྩལ་སྤྱབས་གྱིས། །སྤང་དྲུག་གཞོན་ལྷན་གྱི། །སྤིང་དམར་ལུར་ལ་ཤོག །རྒྱ་མ་ཐོངས་ལ་ཤོག །སློ་མཚན་དགྲུགས་ལ་ཤོག །ས་  
མཁལ་དུས་ལ་ཤོག །ལྷ་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་ཤོག །ཤ་ཚོལ་སྤྱུམ་ལ་ཤོག །མིག་རྣམས་བཞོན་ནས་ཤོག །པོ་རྣམས་འདུབ་ལ་ཤོག །མོ་རྣམས་



ཚ་ན། །དྲུང་གི་གྲུར་དཀར་སྤུབ་པ་འདྲ། །འཛེམ་སླིང་བྱང་ནས་བལྟས་ཚ་ན། །དྲུང་སེང་གནམ་དུ་མཚོང་བ་འདྲ། །རི་རྒྱལ་མ་དུན་  
ནས་བལྟས་ཚ་ན། །ས་སློང་གདན་ལ་འཁོད་པ་འདྲ། །རི་རྒྱལ་རྒྱབ་ནས་བལྟས་ཚ་ན། །ཞོ་གསར་མོན་པོ་སྤངས་པ་འདྲ། །འཛེམ་སླིང་  
སྤེང་ནས་བལྟས་ཚ་ན། །དྲུང་དཀར་མེ་ཉོག་བཟ་བ་འདྲ། །འཛེམ་སླིང་འོག་ནས་བལྟས་ཚ་ན། །སླིན་དཀར་གདུགས་གྲུར་སྤུབ་པ་  
འདྲ། །ཚེ་ལྷ་ནམ་མཁའི་མཚོངས་སུ་གསལ། །ཤེལ་འོད་གྲུར་ཁང་ཅེ་རེ་རེ། །རྒྱང་གཞི་དོག་མོའི་དཀྱིལ་ན་གནས། །འབྲུང་པོའི་  
ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་ཡི་ཡི། །སློང་བ་གཡུང་དུང་སླིང་དགྲར་གནས། །སྤེ་བརྒྱད་སོག་འཁོར་སྐོར་རོ་རོ། །དེ་འདྲའི་གཞལ་ཡས་དམ་བ་  
ན། །སུ་བཞུགས་དེ་ན་སུ་མི་བཞུགས། །དེ་ན་ཇེ་ཡི་སྐྱེ་ལྷ་གཉན་པ་བཞུགས། །ཟུར་སྤུད་ལྷ་བ་འཁོར་བཅས་ཞུགས། །དེ་ན་རོ་བོ་  
གཉན་ཚེན་ཐང་ལྷ་བཞུགས། །མི་དཀར་གཡུ་ཡི་སླིན་མ་ཅན། །དར་དཀར་བེར་ཚེན་སྐྱེ་ལ་གསོལ། །རིན་ཚེན་རྒྱན་ཆ་དུ་མས་  
བརྒྱན། །སྟག་རལ་གཡས་ལ་གཟིག་བྱབས་གཡོན། །སྐྱེ་ཡི་ཆས་ནི་མཛེས་སྤྱུག་འོད་དུ་འབར། །ཐོག་ཚོད་གཏུམ་པོས་ཁམས་  
གསུམ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན། །ལས་ཀྱི་ཐོག་མདས་དག་བཞགས་སོག་དབུགས་ཐལ། །ལྷགས་ཀྱི་རལ་གྱིས་བཞགས་ཀྱི་མགོ་ལྷས་  
གཙོད། །བར་སྤང་ཁམས་ནས་གར་གཤེགས་ཐོགས་པ་མེད། །ཐང་ལྷ་གཉན་སྤུལ་སྐྱེ་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ། །མཛེས་པའི་ཟུར་སྤུད་ལྷ་  
པོས་སྐྱེ་ལ་བརྒྱན། །གསེར་གྱི་སྤྱེ་ལྷག་གཡུ་ཡི་ལྷག་དངོ་ཅན། །ལན་གསུམ་མྱེད་གཡུགས་ཚེབས་པར་དབུ་ཏུ་བརྒྱན། །ཐང་ལྷ་  
གཉན་སྤུལ་སྐྱེ་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ། །ངར་དཀར་ཞུར་པོས་གང་བསམ་ཡུང་གྱིས་བྲིན། །འཛེགས་པའི་བྱ་ལྷུང་དབུ་ཡི་གཙུག་ན་  
སྤིང། །ས་བདག་ལྷ་གཉན་ལས་ཀྱི་པོ་ཉར་འགྲེད། །ལྷ་རྒྱལ་ཐོད་དཀར་སྐྱེ་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ། །རྣལ་འབྱོར་བདག་གིས་བསྟོད་ཅིང་  
མཚོད་སྤུལ་བས། །སྟག་སེང་དོམ་བེད་རྩམ་འཛེགས་དག་ལ་སྟོན། །བསྟོད་ཅིང་བསྐྱེལ་བས་གཤེལ་བར་མ་མཛད་ཅིག། །རྒྱར་  
གཤེགས་བདག་གིས་བཙོལ་བའི་ཐིན་ལས་མཛོད། །མངའ་གསོལ་བཞི། །མདུང་དར་བ་དན་ནམ་མཁའ་འབྱུར། །དྲུང་དཀར་  
འབྲུང་ཅིང་འབྲས་དཀར་གྱི། །འབྲུ་འཛོར་མངའ་གསོལ་བྱ་བཞི། །གྱི། །བདེ་ཚེན་ཡེ་ཤེས་ཉམས་བརྒྱས་སྤེལ་པ་ཡི། །བདེ་སྟོང་རོལ་  
པའི་ཅལ་ལས་རང་ཤར་བའི། །སྟོབ་དཔོན་བརྒྱའི་གཉེར་གྱི་བྱ་ར་བ། །རྣམ་དག་ཚོས་སྐྱའི་སྐྱའི་སྟོང་དུ་མངའ་གསོལ་ལོ། །གདོད་  
མའི་དཀྱིངས་སུ་རོ་བོ་གཅིག་ཉིད་ཀྱང། །རྣམ་པ་སྟོང་གསུམ་མི་མཛེད་བདག་པོའི་ཚུལ། །ས་བརྒྱད་སེམས་དབའ་ཡུལ་ལྷའི་ཚུལ་  
འཛིན་ན། །མ་འགགས་འོངས་སྐྱའི་རོལ་ཅལ་མངའ་གསོལ་ལོ། །འཇུགས་རྗེའི་རོལ་པས་གང་ལ་གང་འདུལ་ཞིང། །སླིན་ལས་རུས་  
མ་ཐུ་རྩོ་རྗེའི་ཐོག་ཚར་གྱིས། །མ་རིག་བདུད་འཁོར་ཐལ་བར་རྫོག་གེད་པའི། །སྐྱེལ་པས་འགྲོ་ཁམས་སྟོང་གེད་མངའ་གསོལ་ལོ། །  
སྤང་བ་སྟོད་གྱི་ཡུལ་སྟོངས་སྤར་མོ་ཐང། །སྤིང་བ་བརྒྱད་གྱི་བོད་གྱི་ལྷ་གཅིག་ཞེད། །བཟ་ཤིས་གངས་དཀར་ཡར་ཞུར་རི་ལ་  
བརྟེན། །གངས་སྟོངས་ཡོངས་ཀྱི་དག་ལྷ་མངའ་གསོལ་ལོ། །བདེ་བའི་རང་བཞིན་རྩོ་རྗེའི་འབར་བ་ཅལ། །སྟོང་པའི་རང་ཅལ་ལག་རིང་  
རྩོ་རྗེ་དང། །གཉིས་མེད་མཉམ་སྟོར་བྱུང་འཇུག་སྐྱེ་ཅལ་ལས། །སྐྱེལ་པའི་པོ་ཉ་འགྲེད་ལ་མངའ་གསོལ་ལོ། །གངས་སྟོངས་འཛིན་  
མའི་སྟེང་ཚལ་རབ་མཛེས་ལ། །ཚོས་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་རི་དབང་བཟན་བཛིད་ཅིང། །བསྟན་གཉིས་ཉི་རྒྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་རབ་གསལ་  
པའི། །བསྟན་འགྲོའི་དབྱུང་གོགས་གཉེན་གཅིག་མངའ་གསོལ་ལོ། །འོག་སྟོན་བདུད་གྱིས་རྫོལ་བའི་ནགས་ཚལ་ལ། །མ་ཐུ་ཅལ་  
ཚད་བྱང་རྩམ་པའི་མེ་ལྷེ་ཡིས། །སྟེང་གེད་སྐྱེ་གྱིའི་རྒྱུད་གི་གོགས་བཞིན་དུ། །བསྟེགས་པར་མཛད་པའི་དབྱུང་གོགས་མངའ་གསོལ་  
ལོ། །ཚོགས་གཉིས་རྒྱ་མཚོའི་འཛིང་ཚེན་ཡངས་པ་ལ། །གདེངས་ཅན་ལོར་སུའི་གཙུག་ལོར་རི་བཞིན་དུ། །དབལ་འབྱོར་འོད་



དགུའི་ཆར་ཆེན་འབེབས་པ་ཡིས། །འབྲུག་གཉིས་དངོས་བྱུང་སྟེང་མངའ་གསོལ་ལོ། །འབྲུག་པ་རྣམས་རྗེ་ཉི་གཞོན་གྱི། །  
 ཟེར་བརྒྱས་རྒྱུ་ལྷན་པས་པའི་དགྲིལ་འཁོར་ནི། །རྣམ་དུ་ལྷ་ལམ་འདྲེན་པའི་ཤིང་རྩ་ཆེ། །པན་བདེའི་སྤང་བ་སྦྱོང་བྱེད་མངའ་  
 གསོལ་ལོ། །མངའ་གསོལ་གཟེངས་བསྟོན་དམ་ཚིག་གཅིག་ཏུ་བསྟེ། །འདའ་མེད་རིགས་དབྱིངས་དོན་རྗེ་ཡེ་ཤེས་གྱི། །དགོངས་པ་  
 མཉམ་གཏལ་དོན་གྱི་དཔལ་ཆེན་པོའི། །གཉིས་མེད་སྟོང་གི་ཐིག་ལེར་མངའ་གསོལ་ལོ། །མངའ་གསོལ་བྱ་ཞིང་ལྷ་རྒྱལ་བརྗོད། །ཕྱེ་  
 མར་བཟའ་ཞིང་སྟོང་དགའ་དང། །ལྷན་པས་རྩ་རྒྱལ་གཤམ་འགྲུབ་ཅིང། །རང་རང་ཡུལ་ལྷ་རྒྱུང་རྩ་གསོ། །སྟོབས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་རི་  
 མཐོང་འདྲེགས། །རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོའི་དབྱུང་རྒྱུ་འབྱུང། །བསམ་ལྷན་འདོན་ཅིང་སིངྒའི་དབྱུངས། །དེ་ཡིས་ཡུལ་འདྲེ་ཀུན་བསྐྱེད་  
 བསྟེ། །ཡུལ་ལྷ་ཡུལ་ལྷས་འགོ་བདེང། །ཚོས་སྦྱོང་རྒྱལ་པོའི་དབྱུང་འཕང་མཐོ། །སེམས་ཅན་སྟེ་དགུ་དཔལ་གྱིས་འཚོ། །བསྟན་  
 གཉིས་ཉི་གཞོན་འཚར་བར་འབྱུང། །སྤང་ཡང་མངའ་གསོལ་ཞིང་ཐིག་ལས་བཅོལ་བ་ནི། །སྟོ་ལྷ་དབང་སྤྱོད་བདག་ལྷའི་རྒྱལ་པོ་  
 སོགས། །སྲིད་གསུམ་དབང་སྤྱུག་ཀུན་གྱིས་མདུན་བདར་ནས། །མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོའི་སྟེ་ལུ་བཅས་མཚོད་དེ། །ལྷ་ཆེན་དོན་རྗེ་  
 འབར་བ་ཅུལ་ལ་བསྟོད། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཅེགས་ལས་རྒྱལ་བའི། །རིན་ཆེན་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་མཁུ་རྒྱ་བའི་བྱིན། །བ་གམ་  
 རོར་བུའི་འོད་ཚོགས་རབ་རྒྱས་པས། །ཞིང་ཁམས་རྒྱ་མཚོའི་གོ་སྐབས་ཡང་དག་སྟོགས། །ཅ་བ་ཡིད་བཞིན་འབྱུང་གནས་ཡིད་  
 བཞིན་གྱིས། །བར་མེད་རབ་རྗོགས་ཤིང་སྐབས་ཚོན་ལྷས་མཛེས། །རྩ་རྒྱ་དེ་རྒྱ་ལེབས་ཆེས་འབར་བའི། །ཅེ་མོ་རིན་ཆེན་ཆར་  
 འབེབས་རྒྱ་འཛིན་དགྲིགས། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཚོ་འབྲུལ་དག་ལས་བཞིན། །རྒྱ་ཆེ་བའོད་པའི་བྱུང་བར་རྒྱ་ཆེ་བའི། །པོ་བྱང་  
 སྲིད་ཅེའི་བྱུང་ན་མངོན་མཐོའི་ཅེ། །ཡིད་བཞིན་རྒྱལ་མཚན་གསར་པས་མངའ་གསོལ་ལོ། །དབག་ཡས་ཞིང་གི་རུལ་སྟེང་རབ་  
 འབྲུམས་ཞིང། །སྤྱད་ཅིག་སྤྱུང་བའི་འགྲོས་ལྷན་ལྷ་རྩ་དཀར། །རྒྱ་སྤྱར་བདག་པོའི་དེགས་འཛོམས་རྒྱན་ལྷན་པ། །ལྷ་ཆེན་ཆེབས་གྱི་  
 དམ་པར་མངའ་གསོལ་ལོ། །ཀ་ཅ་ལི་རྗེའི་ཤེར་ཆེན་སུམ་བཅེགས་པས། །མཛེས་འཇུ་མ་རྒྱབས་གྱི་གསུགས་བརྟན་བགོ་འོས་པ། །  
 འཇམ་མཉེན་རེག་བུའི་བྱུང་བར་མེད་བྱུང་བའི། །རབ་མཛེས་ལྷ་ཡི་ན་བཟས་མངའ་གསོལ་ལོ། །ཞོར་བུའི་མཆིལ་ལྷས་གསེར་གྱི་སྐ་  
 དགས་ཅན། །ག་བྱར་དོ་ཤལ་རིན་ཆེན་སེ་མོ་དོ། །སྟེ་ཉིག་འབྲས་ཆགས་ཞོར་བུའི་སྟེན་ཆ་གསོལ། །མཛེས་བྱེད་རྒྱན་གྱི་དམ་པས་  
 མངའ་གསོལ་ལོ། །གསེར་བད་གཡུ་ཡི་ཡལ་འདབ་མཛེས་པའི་ཁོངས། །རྣམ་མང་འོད་གྱི་གེ་སར་རབ་རྒྱས་པ། །སྟེ་ལེགས་  
 འཕྲེང་བ་བསྐྱར་བའི་ཚོད་བན་འདི། །སྤྱོད་མཚན་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་མངའ་གསོལ་ལོ། །བརྒྱ་བྱིན་ཐོགས་པའི་ཞོར་བུ་ལས་ལྷག་  
 རོར། །བཟ་ཤེས་དམ་པ་ཀུན་གྱིས་བཟ་ཤེས་པར། །རྒྱལ་བས་རབ་བསྐྱེགས་གཡས་སུ་འབྲེལ་བའི་དུང། །ཐོར་རྒྱགས་མཛེས་པའི་  
 རྒྱན་དུ་མངའ་གསོལ་ལོ། །ཅེ་མོར་རྒྱར་སྤྱད་ལྷ་བཅེངས་རལ་པའི་ཁྱོན། །བྱུང་བ་སྤང་བེལ་ཐིག་སྤྱན་ལྷན་སྤྱུམ་པའི། །ཅ་ཆེངས་བཟ་  
 ཤེས་རི་མོས་རྣམ་བཟ་བའི། །དར་དཀར་དེ་མེད་ལྷ་བས་མངའ་གསོལ་ལོ། །སྤྱུང་མཁྱོགས་རྒྱ་འབྲུལ་འབྲུགས་ལྷན་མཁྱོགས་འགྲོ་  
 ལ། །སྤྱུལ་བྱེད་བྱུག་ཆེའི་བྱུང་བར་མི་འཚལ་ཡང། །མ་བདུན་ལས་ལ་བསྐྱུལ་བའི་འབྲུལ་ཆེན་པོ། །སྤྱོད་ལྷག་དོན་རྗེས་མཚན་པས་  
 མངའ་གསོལ་ལོ། །ཆ་གསལ་རབ་རྗོགས་རྒྱ་བའི་སྤྱན་རྒྱ་ཞེས། །བདུད་ཅིས་བྲན་པའི་ཐེགས་མ་དངོས་བྱུང་ལྷན། །ཟད་མི་ཤེས་  
 འབབ་ཞོར་བུའི་ཤེས་འཕྲེང་འདི། །སྤྱུགས་དམ་དབྱིངས་སུ་རྫོ་ཕྱིར་མངའ་གསོལ་ལོ། །དར་ཟབ་སྤྱན་གཐིགས་མང་པོས་ས་རྒྱའི་  
 ཁོངས། །བརྒྱ་བྱིན་གཞུ་ཡི་དུ་བས་མཛེས་བྱས་ཤིང། །སྟེན་བརྗོད་དཔའ་བའི་ཉམས་ལྷན་འཕོད་པའི་དབྱུངས། །ལྷ་ཚོགས་རོལ་

མོར་བཅས་པས་མངའ་གསོལ་ལོ། །གཙང་མའི་ཞལ་ཟས་ལ་སོགས་འདོད་ཡོན་ལྷ། །ལྷ་སྐྱེ་མི་དང་གཞོན་སྤྱིན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །  
དགོར་ཚོར་མ་ཚང་མེད་སྤྱངས་ཚོར་འཛིན་མའི། །ཤང་པར་རབ་རྩོགས་འདོད་དགུས་མངའ་གསོལ་ལོ། །དགོན་མཚོག་སྐྱབས་ཀྱི་  
དམ་པར་སྐྱབས་སོང་མགོན། །དཀར་ཕྱོགས་ལྷ་དང་གདེངས་ཅན་འབྲུང་པོའི་ཚོགས། །བསྟན་ལ་རབ་དགའ་མ་ཐུ་ཅལ་མད་བྱང་  
བ། །ཀྱུན་གྱི་རྗེ་པོར་དེང་བདག་གཟེངས་བསྟོད་དོ། །བྱང་པར་དཔལ་གྱི་སྐྱུལ་པ་བརྒྱའི་ལུང། །རི་བཞིན་མཚོས་པའི་བཀའ་ལས་མི་  
འདའ་བར། །གཉེར་བདག་གནས་བདག་དགོར་བདག་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ཚོགས་བདག་ཚོགས་ཀྱི་རྗེ་པོར་གཟེངས་བསྟོད་དོ། །རྣལ་  
འབྱོར་བདག་གི་མགོན་སྐྱབས་འཆེས་པའི་ལྷ། །བསྟེན་གསོལ་མཚོན་བསྐྱབ་ལྷ་སྤྱང་གཉན་རྣམས་དང། །ཁྱི་སྤོང་ལྷ་བརྒྱུད་སྐྱེ་ལྷ་  
གཉེན་རྣམས་ཀྱི། །རྗེ་བཅོན་ལྷ་ཡི་ལྷ་མཚོག་གཟེངས་བསྟོད་དོ། །རྒྱལ་དབང་བརྒྱའི་རིང་ལུགས་འཛིན་རྣམས་ཀྱི། །དབུ་འཕང་རི་  
རྒྱལ་ཅེ་མོར་གཟེངས་བསྟོད་དེ། །སྤྱགས་འཆང་བདག་གིས་མངའ་གསོལ་གཟེངས་བསྟོད་ན། །ལྷ་ཡི་ལྷ་མཚོག་ལྷ་ཞལ་མཐོ་བར་  
མཛོད། །ཅེས་ས་བྱ། རང་དུ་ལོག་ནས། ཡེ་གོ་བརྒྱ་པ་བཛོད། མ་འབྱོར་བ་དང་ཉམས་པ་དང། །ལྷག་པ་དང་ནི་ཆད་པ་དང། །སེར་  
སྤྱིའི་དབང་གྲུར་མ་འབྱོར་ཞིང། །མཚོན་པ་ངན་ཞིང་བའམས་ཉེས་པ། །འབྱོར་བ་གཙང་སྤྱས་མ་ཐོན་པ། །དེ་ཡང་བཙོན་པར་མཛོད་  
དུ་གསོལ། །རྟེན་ཡོད་ན། འདི་ནས་གཟུགས་དང་སྟན་ཅིག་ཏུ། །སྲིད་འདིར་རི་སྲིད་བཞུགས་ནས་ཀྱང། །རན་མེད་ཆེ་དང་དབང་  
ལུགས་དང། །མཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྐྱུལ་དུ་གསོལ། །མོ་སྐྱ་བྱ་ཉིལ་བརྗེ་ཡེ་སྐྱུ། །ཞེས་བརྟན་བཞུགས་སོགས་བྱ། །རྟེན་མེད་པའི་  
སྐབས་ཡིན་ན། །ཞོ་བྱེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་སོགས་བརྗེ་སྐྱུས་ཡེ་ཤེས་པ་གཤེགས་ཤིང་དམ་ཚིག་པ་རང་ལ་བསྟེན། །དེ་ནས་ཤེས་པ་  
བཛོད་པའི་ཚོགས་སྐྱེ་བཅད་པ་སྐྱེ་སྐྱུགས་ལྷར་བཀོད་པ། །རྟོ། །རི་བཞིན་བཅོས་མེད་པོན་གྱི་སྐྱེ། །སྟོང་ཞིང་འགག་མེད་རོ་  
གསལ། །ཀྱུན་ལྷབ་ཕྱོགས་སྤྱང་བལ་བ་ཡི། །ཀྱུན་ཏུ་བཟང་པོའི་བཟ་ཤེས་ཤོག། །ངང་གནས་རང་བྱུང་རང་གསལ་བ། །འཛིན་མེད་  
འལགས་མོལ་བདེ་བའི་སྟོང། །སྐྱེ་བྱུང་ར་བ་འོད་ཀྱི་གསལ། །ལྷ་ཚེག་ཡབ་སྐུས་བཟ་ཤེས་ཤོག། །གང་ཤར་ཡེ་ཤེས་གདོད་མའི་  
སྟོང། །ཐོལ་ཤར་རང་མོལ་སྤང་བལ། །མ་འདེས་ཀྱུན་ལྷབ་རོ་མཚར་ཅན། །ཡང་ལུང་གཉན་པོའི་བཟ་ཤེས་ཤོག། །དོན་གྱི་རིག་  
པ་རྗེན་པར་སྟོང། །སྟོ་ཡི་སྟོས་པ་སྤྱད་ཅིག་གཙོད། །སེམས་ཉིད་ཀྱུན་གཞིའི་སྟོང་དུ་མནན། །ཡང་ཟབ་བཟུང་རིལ་བཟ་ཤེས་ཤོག།  
། ཅེས་དགོ་ལེགས་ཀྱི་སྤྱང་བ་དམ་པའི་མེ་ཉོག་གྱི་ཆར་སེལ་མ་ཀྱུན་ཏུ་སྐྱེལ་བར་བྱའོ། །སྐུས་པ། །གསལ་སྤུན་ཚེན་པོར་བརྗེ་བའི་  
སྐབས་རྫོམ་འགས། །སྤོན་ལས་བྱང་བུ་རྫོག་པའི་གསོལ་ཚིག་འདི། །འཆལ་སྟོང་གཉོར་ཟན་དཀར་དམར་གཟུགས་བརྟན་ཅམ། །  
གང་ཤན་སྐྱེ་ཅོར་སྟོགས་པའི་ཐོལ་འདྲིང་ཚིག། །སྐུས་ཚད་གཉན་དུ་འགོ་བའི་ཁ་རལ་འདྲིར། །ལ་ལ་མ་བསྐྱབས་ན་ཡང་ཤེས་སོ་  
སྤྱད། །འགའ་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་གཞན་གཡིང་རྣ་བ་ཕྱོགས། །ར་གན་གསེར་ལས་ལྷུ་བའི་མཁས་སྟན་ལ། །ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནས་  
ཅ་གསུམ་ཞེས་ཀྱིས་དོགས། །བཤེས་གཉེན་མི་བསྟེན་རང་ཆེ་ཞེངས་པས་འགྲིབ། །ཐོས་བསམ་བོར་ནས་འདི་སྤྱང་བྱ་བར་བེལ། །  
མངའ་རིས་དབང་ཐང་ཡངས་པའི་སྤོན་ལས་སྐྱེ། །རེ་རྣམས་སྟན་པའི་སྐྱུག་ཏུ་ཅེ་བདེར་གཟེམ། །དེ་ལྟའི་སྟོ་གསལ་དུ་མར་པན་པའི་  
ཕྱིར། །འལག་ལེན་དོན་གསལ་དམ་པའི་བཞེད་གཞུང་འདིས། །རང་རིག་དག་པ་སྐྱུན་སྐྱུབ་ནམ་མཁའི་སྟིང། །འཕོ་བཅས་རྟེགས་པའི་  
མི་བསྐྱུན་རམ་པའི་དབུང། །འདི་སྤྱང་སྐྱེ་མའི་རྟ་སྤྱང་སོག་སྐལ་ཉེ། །གདོད་མའི་ས་ལ་སྟོར་བའི་རྒྱ་ཏུ་ཤོག། །དེ་ལྟར་སྐྱེ་རྒྱལ་གངས་  
ཅན་བོད་ཀྱི་གཉན་ཚེན་པོ་ཐང་ལྟའི་སྤོན་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་མདོ་ཅམ་བསྟུང་བ་འདི་ནི། །ལུལ་བྱང་ཕྱོགས་ནས་ལྷགས་པའི་སྤེ་སྟོང་



འཛིན་པ་བཟང་གིས་དགའ་བའི་དཔལ་གྱིས་རིང་མོའི་མཐར་ཡང་འགོག་ཏུ་མེད་པ་འདི་ཉིད་བཞེངས་པར་བསྐྱལ་བའི་བདག་རྒྱུན་  
 དང། རོས་ཀྱང་སྤང་མ་ཆེན་པོ་འདི་དོན་དུ་གཉེར་བར་མཆིས་པའི་རེ་བའི་ཤིང་རྩ་ངལ་གསོའི་འབབ་སྟེགས་ལ་བཀོད་ནས། ལྷག་ན་  
 པརྫོ་དངོས་སེམས་ལྷག་ཅན་མི་ཡི་སྒྲོས་གར་བསྐྱར་བ་ཡང་དག་དབང་གྲོ་བཟང་རྒྱ་མཚོའི་ཞལ་སྤྲོས་སྐྱལ་བའི་བརྒྱ་སྟག་ཉི་དངོས་  
 འཛིན་པའི་སྤང་གསལ་གྱི་ཚིགས་རེས་པལ་མོ་ཆེ་དམ་པར་བརྟུང་ནས། དཔལ་ཡོལ་མོ་བ་གསུམ་པ། གཉེར་འབྱེན་དོ་རྩེ་ཆོ་རྒྱལ་  
 སོགས་ལུལ་སྤང་ཚོས་སྐྱར་ཤར་བའི་བྱུང་མཚོག་གོང་མ་དག་གིས་རི་ལྷར་སྐྱལ་བའི་དོ་ཤལ་མགུལ་པར་མཚོན་ཏེ་གསར་དུ་  
 བརྗོད་པ་སོ་སོར་སྒྲོས་ནས། མདོར་ན་ལེགས་བྱས་དུ་མའི་ཁྱེད་དུ་སྟེ་བས་ཤོད་ཁམས་འཕྲལ་ལུན་གྱི་རྩ་ལག་དམ་པར་བྲན་པའི་  
 འདུ་བྱེད་མདོན་དུ་ཕྱོགས་ཏེ། སྟོང་འབྲེལ་བར་ལས་རྣམ་གཞོན། ལེགས་སྐྱར་ལྷ་ཡི་སྐྱད་དུ་བེ་ཀམ། མཉུ་ཙི་ནའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་གི་  
 ཤིན་ཞེས་འབོད་ཅིང། གངས་ཅན་གྱི་བརྗོད་དབང་ཐང་དང་བསྐྱུན་པའི་ལྷགས་པོ་འབྲུག་ཏུ་བརྗོད་པ། སོག་གི་བཞེན་རས་བེད་རྒྱུའི་  
 མེ་ལོང་རྩལ་ཆུ་བོའི་ཐེག་ལེས་བསྐྱས་པའི་མི་རྟེ་ཀླ་ཡི་རང་མདོག་དོས་པ། མཁའ་ཟིལ་ཟེགས་འབབ་ལྡན་རྒྱུད་རྩ་ལྷོན་པའི་ལང་ཚོ་  
 ལྷན་སྐྱེག་པར། རྣམ་རྒྱལ་ཡིད་གྱི་དབྱེགས་དབྱུང་དབང་ཐང་ཞོ་འཕྱུང་རུས་པའི་ཚོ་གས་ཚེན་པའི་སྟོལ་བྱེད་འཕྲལ་འཁོར་འཇུག་  
 པའི་ལག་སོར་གྱི་སྤྲོ་ཞགས་འཕྱུང་བ། བསེལ་ཟེར་ནམ་མཁའི་རྣ་བའི་ལྱང་དུ་ཞུགས་པའི་བཞི་ལྷན་འབྱུང་བའི་ལང་ཚོ་མདོན་པར་  
 བདོ་བའི་དུས་གྱི་འགྲོ་ལོང། རྗོགས་ལྡན་མགོན་པོ་འབོད་པའི་དགེ་མཚན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱང་བའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་དུས་  
 ཚོད་འདིའི་འབྲས་ལྡན་གྱི་ཡར་རོའི་ཉིན་མོའི་མགོན་པོ་དགའ་བའི་ས་གཞི་བརྒྱ་ཅན་གྱི་གྲིམ་ལ་བདག་གིར་བྱས་པའི་དཀར་ཕྱོགས་  
 གྱི་རྒྱལ་བ་གཉིས་པའི་རེས་གཟུང་ལྷ་ཡི་ལྷ་མ། རྒྱ་སྐར་གྱི་ལྷ་མོ་སྐྱབས་ལ་དགའ་མགུར་སྟོད་པའི་འཕྲོད་སྟོར་སུམ་སུམ་ཚོགས་  
 པའི་ཉིན། ལུལ་མ་གཏུ་ལས་ས་འཛིན་གྱི་སྲོང་བ་རིམ་བ་འགའ་ཞིག་འདས་པ་ལས་བྱུང་བའི་བསྟེ་གནས་ཁ་བའི་རི་སྟོངས་སུ་  
 གྲགས་པའི་དཔལ་ལྡན་སྟོད་རྒྱུད་དུ་མོ་ཆེའི་གརྒྱུ་ལ་གསང་ཆེན་ལོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་རི་གཙང་ཁང་དུ་འཛིག་ཉེན་རྣམ་པར་འབྲེན་པ་  
 དཔལ་ཀམ་པའི་མཚན་གྱི་མེ་ཏོག་གིས་མངོས་བ་ཨོ་རྒྱན་ཐིན་ལས་རྩེ་རྩེ་འམ་མིང་གཞན་བསྐྱུན་འཛིན་ཀུན་ཁྱབ་དབང་གི་དོ་རྩེར་  
 འབོད་པས་སྐྱར་བའི་ཡི་གེ་པ་ནི་བསྐྱལ་བ་པོ་ཉིད་དོ། །སཏྲ་མརྒྱ་ལོ། །



ཕ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་སྐྱ་མེད་བཙུ་བ་བདུན་པ་མཚོག་གི་ཕྱག་བསྟར་རི་མོ།



Karmapa's Office Bulletin

LAYJANG  
 ལཡའ་  
 རྒྱལ་

ལས་བྱང་།

ཚུལ་ལྷོག་པ།

དག་དབང་འཕྲིན་ལས།

ལྷོ་དག་པ།

དག་ཆེ་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།

དེ་བཞུགས་ལྷན་འགོ་དཔུག་པ།

ཀམ་འགྲ་གིས་ལྷོ་ལ་དཀར།

ལྷོ་ལྷོ་དཔ།

བཟ་གིས་དབལ་འཕྲོད།

འཕྲིན་ལེན་པ།

དབལ་ལྷན་ཉི་མ།

Oliver Adam, Gau Yuan, Paul

O'Connor, Wang Fei

འབྲེལ་ཡུལ་ཁ་བྱང་།

Karmapa's Office of Administration  
 (Tsurphu Labrang)

Gyuto Tantric University

P.O. Sidhbari - 176057

Dharamsala, District Kangra (H.P.) India

Email: [layjangbulletin@gmail.com](mailto:layjangbulletin@gmail.com)

[www.kagyuooffice.org](http://www.kagyuooffice.org)

[www.facebook.com/layjang](http://www.facebook.com/layjang)

Layout and design by Beata Stepien

Published by Tsurphu Labrang

Printed in India, New Delhi, by Norbu Graphics





2020 SILVANIA ZAGUM

