

སྒྲུབ།



འདོན་ཐངས། ༡༣

བླ་མེ་ཁྱེ་རྣམ་པུ་ཤོ།།འདི་གཤམ་མ་གྲི་གད་ཤིག་ལ།

བྱད་མེད་གྱི་རྣམ་དཔྱོད་དང་རིག་ཅལ་གྱི་གར་སྟེགས།

Tel : 91-1892-221704 / 221527 / 221198
Fax : 91-1892-221528
email : twaa@tibetanwomen.org
rtwaresearchnmedia@gmail.com
Websute : www.tibetanwomen.org
Twitter : [tibwomen](https://twitter.com/tibwomen)
Facebook : TWA Central/Tibetan Women's Association



དཀར་ཆག

ཆེད་བརྗོད། ༥

དང་པོ། དཔལ་མོའི་རྒྱུ་འབྲེལ་དང་སྐྱེ་ཆུང་གི་སྐྱེལ་མ།

- ༡ རང་བཅན་འཐབ་ཚེད་ཁྲིད་རང་སློབ་སློལ་བཏང་གནང་བའི་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་
དཔལ་མོ་རྣམས། ༩
- ༢ ཚུམ་པ་པོ་ཞོགས་ལྗང་གིས་བོད་ནང་གི་བཅོམ་དུ་ཡོད་པའི་ཚུམ་པ་པོ་ཐེན་རང་ལ་སྤྲིངས་
པའི་འཕྲིན། ༡༡
- ༣ འབར་མེ་དག་པོའི་ཁྲིད་གཏན་དུ་འཛོ། ༡༤
- ༤ ཨ་མ་རིན་ཆེན་གྱི་སེམས་གཏིང་གི་སྒྲ་ཆ། ༢༥
- ༥ འཇུག་མདངས་ཅན་གྱི་དཔལ་མོ་དང་མེ་ལ་བསྐྱོན་པའི་དཔལ་མོ། ༣༩
- ༦ རྒྱ་ནག་གི་སྤྱུག་ཉེས། ༣༥

གཉིས་པ། མི་སྣ་དོ་སྤྲོད་དང་བཅར་འདྲི།

- ༡ ཕྱི་འབྲེལ་བཀའ་སློན་བདེ་སྤྲོད་ཆོས་དབྱིངས་མཆོག་..... ༣༩
- ༢ དབུས་བྱད་མེད་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱི་ཆོག་གས་གཙོ་མཆོག་..... ༤༡
- ༣ འབར་མའི་མང་གཙོ་འཐབ་ཚེད་པ་ལྷན་ཨང་སན་སུའུ་གི་ལགས། ༥༠
- ༤ བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཚུམ་པ་པོ་བད་མ་ལྷ་སྐྱོན་ལགས། ༦༠
- ༥ ཨེང་པ་ཀྱི་གསར་བཟེ་སྤེ་ཁྲིད་པ་བྱ་མོ་ཨ་སུ་མ་ལགས། ༧༣
- ༦ ཚུམ་སྤྲིག་པའི་གཏམ། ༧༩



ཅེ་འདྲི།

༡༩༥༩ འོར་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆག་འཛིག་འགྲོ་བའི་ཇ་བླ་གཉན་འཕང་གི་སྐབས་སུ་བོད་
ཀྱི་བྱད་མེད་ནམས་ནས་ཀྱང་རྒྱལ་གཅེས་ལྷག་བསམ་སྟིང་སྟོབས་ཁུམ་བ་མེད་པར་རྒྱ་དམར་གྱིས་
ཁྲིམས་འགལ་ཐོག་ནས་བོད་ལ་བཅན་འཛུལ་བྱས་པར་ཞི་ཞོལ་བྱ་བྱིར། ༡༩༥༩ ཟླ ༣ པའི་ཆེས་ ༡༩
ཉིན་ཆེད་གཉེར་གསར་གཏོད་ཁུམ་པའི་ཆོལ་གསུམ་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་སྤྲིག་འཛུགས་
ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱབས་ཡོད།

རྒྱ་གར་ལ་བཅན་བྱོལ་དུ་འབྱོར་རྗེས་ཀྱང་སྟོན་གྱི་བྱད་མེད་དཔའ་མོ་ནམས་ཀྱི་བཀྱིན་སྟིང་
བཅངས་ཐོག་ཁོར་ནམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཞེན་ལྷག་བསམ་དཀར་བས་རྒྱལ་དོན་ལས་འགལ་བཅུམས་པ་
དག་འཛུགས་སྐྱོང་ཆེད། ༡༩༥༩ ཟླ ༩ པའི་ཆེས་ ༡༠ ཉིན་བྱད་མེད་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་སྤྲིག་འཛུགས་
སྐར་གསོ་ཁུ་ཐུབ་པ་ནས་ད་ལྟ་བར་ཨེ་ཤེ་ཡ་གཙོས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སློང་ཐུན་བཞི་ནང་ས་གནས་ཡན་
ལག་༥༩ནང་ཆོགས་མི་གྲངས་འབོར་ ༡༩༠༠༠ ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་
གལ་ཆེའི་སྤྲིག་འཛུགས་ཤིག་དང་། དེ་ཡང་བཅན་བྱོལ་ནང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་བོད་ཀྱི་བྱད་
མེད་ལྷན་ཆོགས་གཅིག་པོ་དེ་ཡང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་བྱད་མེད་ཆོགས་པའི་དམིགས་ལྡུལ་

བྱད་མེད་ཁོ་ནའི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་པ་དེ་དང་ལོགས་སུ་བལྟ་ཡི་ཡོད། བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་
དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་བོད་ཀྱི་རྩ་དོན་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་དང་དེ་ལ་སྒྲན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཡར་
རྒྱས་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་པན་པ་བསྐྱབ་མཁན་གྱི་ལྟན་ཚོགས་
ཤིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ནི་བྱད་མེད་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་བྱད་ཚོས་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཅམ་ནས་བྱད་མེད་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་ས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་ལས་ཀྱི་ལས་
ཡུན་ལོ་གསུམ་རེའི་ནང་སློལ་མ་དུས་དེབ་ཐངས་གཉིས་རེ་འདོན་འགོ་འཇུགས་ཤིང་། དེ་ཡང་རྒྱ་བ་
བཙོ་བརྒྱད་མཆོམས་ནས་དུས་དེབ་རེ་བཏོན་པའི་ནང་དབུས་ས་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཡུན་དེའི་རིང་བོད་
ཀྱི་རྩ་དོན་དང་། གཞན་ཡང་ཤེས་ཡོན། ཁོར་ཡུག་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་སོགས་ལས་འགུལ་སྤེལ་བ་
ཁག་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་རྒྱུ་བསྐྱགས་ཡོང་རྒྱུར་སྤོན་པ་ཞིག་རེད།

རིམ་བཞིན་བྱད་མེད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱས་རྒྱལ་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པ་དང་མཉམ་དུ་དུས་དེབ་སྟོན་སྟངས་
ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་གཤམ་ཆེར་བཅིས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༦ ཅམ་ནས་སློལ་མ་དུས་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་
ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་བཏང་ཡོད།

དབུས་ས་གཉིས་ཀྱི་སྤེལ་བའི་ལས་འགུལ་རྣམས་རྒྱ་གསུམ་དུས་དེབ་ཞེས་གསར་བསྐྱོན་
ཞུས་པའི་དུས་དེབ་ནང་འདོན་འགྲེམས་ཀྱི་བྱེད་བསྐྱགས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། སློལ་དེབ་དེ་བཞིན་
བྱད་མེད་ཤེས་ལྟན་རྣམས་ཀྱི་ཚོམ་དང་། སྟན་ངག་དབྱེད་ཚོམ་ལ་སོགས་རིག་ཅལ་གྱི་སྟོན་པ་བྱ་
ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད། དེ་ལྟར་སྟོན་མ་དང་མི་འདྲ་བར་དང་གི་སྟོན་ལེགས་མ་རྣམས་ཀྱི་སློ་བྲོས་ཀྱི་རྣམ་
དཔྱད་ལྟན་པའི་ཤོག་ཅལ་གྱིས་ནམ་འཕང་གཙོད་ཀྱིན་པ་དེ་ནི་ང་ཚོ་བོད་རིགས་སྤྱི་དང་། བྱེད་བྱེད་ཏུ་
བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་རྣམས་ཀྱི་སློ་སྟོབས་འཕེལ་བ་ཞིག་དང་། སེམས་འགུལ་ཐེབས་པ། དམིགས་བསལ་
བྱད་མེད་གཞོན་སྤྱིས་ཤེས་བྱའི་ལྟན་རར་ལྟན་པ་རྣམས་ལ་ས་བོན་བཟང་པོ་འདེམ་རྒྱུའི་མིག་དཔེ་
དང་། སེམས་བྱུགས་སྤྱི་གཞིར་འགྱུར་ཡོད་ན། རིག་ཅལ་རྣམ་དཔྱད་ལྟན་པའི་སྤྱི་བྱེད་མ་རྣམས་
ལ་དགའ་མགུ་ཡི་རངས་དང་ཆབས་ཅིག་དོན་སྟོང་ལྟན་པའི་སྟན་ཚོམ་གྱི་ཚུ་རྒྱན་སློལ་མའི་སྟེང་ལྟར་

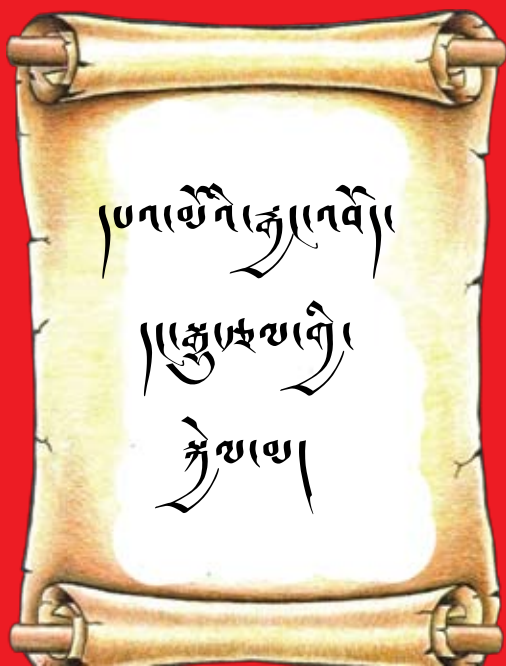
ལྷན་དུ་བབ་པའི་འབོད་བསྐྱེལ་ཞུ་ཡི་ཡོད།

བོད་ནང་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་འབོད་པའ་མོ་ ༥༥' ནས་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་རང་
དབང་འཐབ་ཅོད་སྤང་རང་ལུས་ བཞུགས་མེར་སློན་པའི་ཆབས་ཆེན་གྱི་སློམ་བཏང་ལ་བུད་མེད་
ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱིར་ནས་གྲུས་བཏུང་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ལྷུ་ལུས་ནང་མི་བྱ་བྱག་ནམས་ལ་དུས་ཉག་ཏུ་
གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་བཞིན། ཐེངས་འདིའི་སློལ་དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཡང་
བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ཆའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྲད་ཡིག་གོམས་སློལ་ནམས་རྩ་བ་རྒྱག་འགོ་ཉར་ར་
བྲག་ལས་སློབ་བྱིར་ཤིན་ཏུ་ནས་ཆད་མཐོའི་ལས་འགུལ་སྤེལ་བའི་རྒྱལ་ཞེན་ལྷན་པ་ནམས་ཀྱི་ཡིད་
སློབ་འཕེལ་གནས་ཚུལ་གྱི་བྱུང་རྒྱུན་དང་། གཤེན་པོའི་ཞལ་ཆེམས་བཅས་བོད་མིའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་
གནད་དོན་སྤང་ལ་ཅོམ་ཡིག་ཐོན་པ་ལ་སོགས་འདོན་སྤེལ་ཞུས་ཡོད།

སྤང་མར་ཡང་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་འབོད་པའ་མོ་ནམས་ཀྱིས་སློམ་
བཏང་ཆེན་པོའི་རྩ་ཆའི་ལས་ འགུལ་ནམས་རྩོམ་གོད་རི་མོ་བཞིན་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ནང་
འཁོད་པའི་སྤྲོན་ཅོམ་དང་། མི་རབས་ནས་མི་རབས་ བརྒྱུད་བོད་མིའི་སེམས་ཆོར་དང་བྲལ་ཐབས་
མེད་པའི་བྲན་གསོ་དང་མཛད་རྗེས་ལ་གྲུས་བཏུང་ཞུ་མཆོན་སྤྲོན་ཅོམ་དང་། དབྱུང་བརྗོད་ལ་སོགས་
རྒྱ་རྩལ་གྱི་ཐོག་ནས་བོད་དོན་དེའི་བསྐྱགས་ལ་འཁུར་མཉམ་འདེགས་དང་། ལྷག་བར་དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་པའི་དུས་རབས་ཤིག་ལ་གནས་སྤོབ་རྒྱུར་བུད་མེད་ཤེས་ཡོན་ནམ་
དཔྱོད་ལྷན་པ་ནམས་ནས་སྤྲོན་ཅོམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་པའི་མཐུན་འགྱུར་དང་། བོད་ནང་
གི་རྩ་བྲག་གི་གནས་ སྤངས་བྱུང་རྒྱུན་སོགས་ཅོམ་ཡིག་ཐོག་རྒྱལ་སྤྱིའི་སློག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་མདུན་
སར་འབུལ་སྤོབ་རྒྱུར་འབད་བཅོན་དགོས་པའི་བསྐྱེལ་མ་དང་བཅས།

སློལ་མའི་དུས་དེབ་སློག་པ་པོ་ནམས་ལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་ཆབས་ཅིག་འབྲུང་འབྲུར་ཡང་སློལ་
དེབ་འདོན་སྤངས་ ཐོག་ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་ལམ་སྟོན་གནད་མཁན་བྱུང་ན་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་
ཡིན།

ཆོགས་གཙོ་བགྱིས་སློལ་མས།



།ཀུན་ལོ་འཕྲིན་ལེན།
།ཀུན་ལོ་འཕྲིན་ལེན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་བོད་ནང་གྱུ་ཞོལ་ལས་འགྲུལ་། གསུམ་བཅུ་འཛིན་ལངས་ཆེན་མོ་། བྱུང་བ་དང་བསྐྱུན། ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༣ ཉིན་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་མོ་ཀུན་སྤྱིང་ཀུན་བཟང་ལགས་དང་། དགའ་སྤྱིང་ཤར་ཆོས་ལགས། སྤྱི་ཀོང་སྤེན་པ་སྤྱོལ་མ། ཏུ་ཆང་སྤྱོལ་དགར། དེ་མོ་འཆི་མེད། ཆོང་ཁང་མེ་མོ། ཀུན་དགའ་ཤར་སྐལ་བཟང་། རི་བྱར་དབྱངས་ཅན། ཆོང་ཁང་མེ་མོ། ཆོང་ཁང་མཆོམས་ལགས་བཅས་འགོ་བཟུང་བ་རྣམས་པའི་གཙོ་སྤྱོད་ལྟེ་མེད་སྤྱིང་ཕྱག་ཞལ་བ་ཅེ་མོ་བྱང་མདུན་གྱི་འབྲས་བུ་གཡུལ་ཁའི་ཐང་ཏུ་འཛོམས་ཏེ། བཅོམ་ཞོལ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་འདུ་ར་བསྐྱུས་ཤིང་ལས་འགྲུལ་གྱི་གོ་རིམ་ཞིབ་སྤྱིག་གནང་། སྐབས་དེར་ཁོང་རྣམས་པས་ལན་མང་གྲོས་བསྐྱུར་བྱས་པའི་སྤྱིང་བོར། གཤམ་གྱི་དོན་ཆེན་འདི་དག་གཏན་འཁེབས་བྱུང་འདུག།

- ༡༽ རྒྱ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིར་ལོག་དགོས།
- ༢༽ བོད་ཀྱི་བདག་པོ་བོད་མི་ཡིན།
- ༣༽ བོད་ཀྱི་འཛིན་སྤྱོད་བོད་རང་གིས་བྱེད་ཐུག།
- ༤༽ རྒྱ་མིར་བོད་ཀྱི་འཛིན་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་དབང་ཆ་གང་ཡང་མེད།
- ༥༽ དམིགས་ལུལ་དེ་དག་མ་འགྲུབ་པར་བྱད་མེད་སྤྱིང་ལངས་མཆོམས་མི་འཛོག་པའི་སེམས་ཐག་བཅད།

གོང་གི་དོན་གནད་འདིར་བྱད་མེད་འགོ་ལས་ཡོངས་མ་གྲོས་བསམ་བ་གཅིག་མ་བྱུན་
བྱུང་ཞིང་། དེ་ཟུར་བྱད་མེད་སྐར་ལངས་ངོས་ནས་རྒྱ་མིས་བོད་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་ལ་ཐེ་བྱས་ཀྱི་
ཐོབ་ཐང་མེད་ཅེས་སོགས་འཁོད་པའི་ཡི་གེ་ལྷ་སྟོན་རྒྱ་དམར་དབང་འཛིན་པར་སྤྲད་དེ། རམ་
བརྩེད་ལྷན་པའི་ཁྲིམ་བསྐྱོར་གནང་བ་མ་ཟད། དེ་ཉིན་ལྷ་སྟོན་རྒྱ་གར་གཞུང་ཆབ་དང་། བལ་
པོའི་གཞུང་ཆབ། འབྲུག་དོན་གཅོད། ཁ་ཆེའི་སྐྱ་ཆབ་བཅས་སོ་སོར་ངོ་བཅར་གྱིས་བདེན་པའི་
རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོང་བའི་སྟུན་ཁུ་འབྲུལ་ལམ་ཁུས་འདུག

སྐབས་དེར་སྐར་ལངས་ཆེན་མོར་ལྷ་བསྟོན་རྒྱ་དམག་གིས་བྲག་གཞོན་བྱས་ཤིང་།
འགོ་ཁྲིད་རྣམས་ཀྱིས་གཙོས་བྱད་མེད་མང་པོ་བཙོན་འཇུག་དང་རྒྱུང་དེག་ཆད་མེད་འོག་ཀྱིན་
འདས་སུ་བཏང་། འོན་ཀྱང་། དཔལ་ལོ་རྣམས་ཀྱིས་རྩ་བ་སྟོན་ལ་མགོ་མ་སྐྱར་བ་མ་ཟད།
༡༩༦༩ ལོར་ཀུན་སྲིད་ཀུན་བཟང་ལགས་ཀྱིས་བཙོན་ཁང་ནང་བཙོན་རོགས་རྣམས་ལ་བསྐྱལ་
སྟོང་གིས་རྒྱ་གོལ་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་བར་བརྟེན་འཐབ་འཛིང་ཆད་མེད་བཏང་བ་མ་ཟད། ཁོང་མོ་
དང་། དེ་མིན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འགའ་དམར་བསཏ་བཏང་ཡོད། སྐབས་དེར་ཀུན་སྲིད་ཀུན་བཟང་
ལགས་ཀྱིས་གཙོས་འགོ་འཁྲིད་འགའ་ཞིག་གི་སྐྱ་བཅད་དེ་ངོ་རྟགས་ཆོད་དཀའ་བ་ཞིག་བཙོས་
ཐོག་ཆང་མ་སེར་དགོན་པའི་ཤར་ངོས་སུ་འཁྲིད་པ་དང་། མདུན་དུ་ས་དོང་རེ་བྱས་ཡོད་པ་
དེའི་ཁར་བཞུག་བསྐྱམ་བྱས་ནས་བཞག་ཟེས། ཁོང་ཆོའི་གཡས་གཡོན་དུ་མེ་མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་
འདི་གཙོད་མང་པོ་བྱས་ཀྱང་། དཔལ་ལོ་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་བ་ཙམ་ཡང་མ་བྱས་སྟེ། དེར་བརྟེན་
རྒྱབ་ནས་མེ་མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་དམར་གསོད་བཏང་བ་དང་། བྱང་པོ་ས་དུང་ནང་འདིལ་བཅུག་
ཟེས། ཞི་གསོན་ཉམས་ཆོད་ལེན་ཆེད་བྱང་པོར་མེ་མདའ་རེ་གཉིས་བརྒྱབ་ཟེས་ས་སྤྲས་བཏང་
བ་དང་། དེ་ཟུར་བཙོན་སྤང་རྒྱ་དམག་གི་འགོ་ལས་ཆོས་བཙོན་པ་གཞན་རྣམས་བསྐྱོང་
གིས། སང་ཕྱིན་ཆད་སུ་ཞིག་གིས་ཉེས་བ་བསག་ཆེ་མཇུག་འབྲས་ཀྱང་འདི་རང་ལས་མེད་
སྐྱོར་རིལ་བསྐྱགས་བྱས།

དེ་བཞིན་ལོ་དེར་སྟེ་མོའི་ནང་བཅུན་མ་འཕྲིན་ལས་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་འགོ་བཟུང་ཡོག་སྟེ་
 མོ་ཁྲལ་དུ་བུད་མེད་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་གྲོལ་ལོས་ལངས་བྱས་ཏེ། ཁྲལ་དེའི་རྒྱ་རིགས་དང་། བོད་
 རིགས་རྒྱ་མཐེངས་བྱེད་བཅས་ལ་གྲོལ་འཛིང་བྱས་ཏེ། རྒྱ་རིགས་མང་པོ་བསད་པ་དང་། ཁྱད་
 ལག་བཅད་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཐེངས་བྱེད་པ་ས་ཁྲལ་དེར་སྟོད་མི་སྐབ་པ་བྱུང་སྟབས། རྒྱ་
 དམར་ནས་བཅུན་མ་འཕྲིན་ལས་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་གཙོ་སྤྱད་མེད་དུག་ཅུ་ལྷག་ཅིག་དུག་གཞོན་
 ཐོག་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཏེ། ཉེས་རྒྱུ་ཆད་མེད་བཏང་མཐར་བཅུན་མ་འཕྲིན་ལས་ཆོས་སྒྲོན་དང་
 བཅས་བུད་མེད་གངས་བཅུ་དྲུག་ལྷ་སར་ཁོམ་སྒྲོར་འབྲིང་། སྟོའི་སྦྱིང་ཁར་མང་ཆོགས་བསྐྱ་སྒྲོར་
 སར་ཁྲབ་བསྐྱགས་བྱས་ཏེ་དམར་བསད་བཏང་བ་རེད། སྐབས་དེར་འཛིན་བཟུང་བྱས་པའི་
 བཙོན་མ་ལྷག་མ་ནམས་ཀྱང་སྟེ་མོ་དང་། གཞིས་ཅེར་འབྲིང་དེ་མང་ཆོགས་བསྐྱ་སྒྲོར་ཐོག་མིག་
 མདུན་ནས་དམར་བསད་བཏང་བ་སོགས་འཛེམ་སྦྱིང་སྦྱིང་བྱིས་སྦྱིང་བྱས་ཡོད།

(གསལ་བཤད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༡༢ ཉིན་དབུས་ཁྲལ་ནས་བོད་ཀྱི་བུད་མེད་སྒྲོར་
 ལངས་ཐོག་མར་བྱུང་སྐབས། དེ་དུས་ཀྱི་འགོ་བཟུང་ནམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གང་འཆོམས་ཞིག་དེད་
 ཆོགས་པའི་ངོས་ནས་བསྐྱས་རུབ་སྐབ་ཡོད་ཡོད། ཞིབ་ཅིང་རྒྱས་བཞིག་ད་ལྟའི་ཆར་བྱུང་
 མེད་ཁར། ལྷག་པར་མདོ་བསྟོད་སྒྲོན་ནས་རྒྱ་གྲོལ་ལས་འགྲུལ་རིམ་བྱུང་ནང་། བུད་མེད་འགོ་
 བཟུང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱུང་སྟངས་བཤད་མ་དགོས་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་གནས་ཚུལ་དེའི་སྒྲོར་ཞིབ་
 ཆ་མེད་སྟབས། འདི་གའི་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་འཛོམས་ཞིབ་འཇུག་དེབ་སྟེང་དེའང་དངོས་སུ་དཔར་
 སྒྲུན་མ་སྐབ་པར་ཡུན་རིང་འགོར་འདུག ད་ལོར་དེད་ཉམས་ཞིབ་སྟེ་ཆོན་ནས་ལས་དོན་འདིའི་
 ཐང་འཁྱུགས་བསྒྲོན་དང་། ལུ་མ་བུད་ལས་ཆོན་རིམ་དབྱེས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་འཁྱུགས་བསྒྲོམས་པ་
 རྒྱུར་དམིགས་ཡོད་ན། ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་རང་རང་གི་ས་གནས་ནས་རྒྱ་གྲོལ་ལས་འགྲུལ་ལྟར་
 འགོ་བཟུང་གནང་མཁན་ཀྱི་དཔལ་འཛོམས་ཡོད་འདི་གར་ཡིག་དག་གཉིས་ནས་མཁོ་སྟོན་པ་
 སྒྲོངས་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱལ་བྱ་བཞིན་ཡོད།)



འོ་ལ། ཡུལ་ཁྱིམ་གྲུབ་པའི་སྒྲིལ་བརྟན་དེ་ལྟར་ཤིང་།

གྲོགས་ཐཱེ་རང་དང་བཅས་པར་སྤྲིངས་པའི་མངོན་སྲགས་འཕྲིན་ཡིག་གསུམ་པ།

གྲོགས་པོ་ལགས།

ཉེ་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱི་ཤ་ཉེས་ཁ་པར་འབྱོར་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ལུང་བདེ་ཐང་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་སོང་།
དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱིར་གི་གྲོགས་པོ་གཞན་དག་གྲང་དེ་བཞིན་ཡིན་པའི་རེ་
བ་དང་སྤྱོད་ལམ་ཡང་ཡང་འདེབས་ཀྱིན་ཡོད། སྤྱིར་ན། སྐར་གཙོང་གི་ཁྲིམས་འོག་ན་བདེ་ཐང་ཞིག་
ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་ལར་ནས་མི་འདུག་མོད། ད་ལྟ་ཡིད་ཆེས་མེད་བཞིན་དུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཁུལ་
ཅོམ་ལས་ཅི་ཞིག་རྒྱས་སམ། ཅི་ཡང་མི་རྒྱས་པའི་ཁོ་བོས་གཞུང་མཁར་ཟེ་ལིང་ན་མཆོན་མོའི་སྤྱིང་
འཇགས་ཀྱི་དུས་ཆོད་སྤྱད་ནས་ཁྱོད་ལ་འཕྲིན་ཡིག་འདི་འབྲི་བཞིན་ཡོད།



ཉེ་བའི་དུས་ཚོད་འདིའི་ནང་དུ་སྲིད་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་ལྟ་ཞོག། ཐ་ན་སྲིད་ཀྱི་ཁྲིམ་མི་ལ་བདེ་
འཚམ་ཞིག་གྱང་འདི་ཐུབ་མ་རྒྱུང་བས་དགོངས་དག་ཡང་ཡང་ཁུ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ། ལས་
ཀྱི་བསྐྱོས་ཐང་གཅིག་པའི་གྲོགས་པོ་གཞན་དག་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན། སྲིད་ཆོས་ཁྲི་ཐུན་བཅོམ་ན་
དགའ་སྟུག་གང་མང་ལ་གདོང་གཏད་ནས་བདེན་ལུགས་ཀྱི་དར་ཆ་མཁའ་རུ་འཕྱར་ཡོད་པར་ཇེས་སུ་

ཡི་རང་བྱེད་གྱིན་ཡོད། ཁོ་ཙོས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱས་ཚོད་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལོངས་ཚད་ཀྱིས་ཞབས་འདེན་གྱི་བྱ་བ་མ་སྒྲིབ་ཁུལ་ཡིན་མོད། བྱང་མོར་བཤད་ན། ཉེ་བའི་ལོ་འདི་གཉིས་ཀྱི་རིང་དུ། གཞན་གྱི་ཡིད་སེམས་ཚིམ་པའི་དོན་ཞིག་པར་ཞོག། བ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་སེམས་ཚིམ་པའི་བྱ་བ་འབྲས་ཤིག་ཀྱང་མ་བྱུང་བས། སེམས་ཁོང་སྒྲོ་སྒྲོ་སྒྲོ་རང་ལུས་ཡོད། གྲོགས་པོ་ལགས། དེ་རིང་སྒྲོ་བྱར་དུ་ཁྱོད་རང་གཙོ་བྱས་པའི་སྤྱན་རླབས་པར་འཕྲིན་ཞིག་འབྲི་དོན་ནི། རང་རེའི་ཡུལ་དུ་མི་སེམས་སྒོང་སྒོང་བོར་འགྱུར་བའི་དོན་དག་མང་པོ་བྱུང་དང་འབྱུང་གིན་པས་ཡིན། དེ་ཡང་། དཔའ་བོ་བྱུང་བསྐྱེད་དངོས་བྱུང་ནས་ཚུར་བཅིས་ན། ཉེ་བའི་ལོ་འདི་དག་གི་རིང་དུ་དངོས་སུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་བོད་མི་ལྔ་བརྒྱུད་བཞི་ཡིས་རང་ལུས་སྤྱིན་སྤྱིན་ཏུ་བཏང་སོང་ལ། དེ་དག་གི་ཁྱོད་དུ་སྐྱེ་སེར་གཉིས་དང་པོ་མོ་གཉིས་ཀ་འདུག། འཛམ་གླིང་སྤྱིས་བོ་རེ་རེ་ཉང་སངས་སུ་འཇུག་པའི་བོད་མིའི་དཔའ་བོ་སྤྱོད་ཀྱིས་སུམ་གཉིས་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱས་པའི་བཅན་པོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མངོན་སུམ་མཐོང་ཆོས་སུ་བསྐྱེད་ཡོད་ན་ཡང་། སྤྱིགས་སྤྱོད་ལ་ཡང་ཐོགས་དུགས་མེད་པའི་སྤྱིར་གཙོད་པ་དག་གིས་ད་དུང་དག་ལས་སྤྱོད་ཆོགས་ལག་བསྐྱར་དུ་བཏང་དང་གཏོང་གིན་འདུག།

སྤྱོད་དང་འབྲས་པའི་གྲོགས་པོ་ལགས། གནས་སྐབས་སུ། རང་རེ་ཆོ་སྤྱིར་གཙོད་ཀྱི་མདུན་ན་ཉམ་ཚུང་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ཚུགས་ཀར་གནས་ཀྱང་། བདེན་ལུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་དོས་ནས་བལྟས་ན། ལུ་བ་ཁྱི་སྒོང་མང་པོས་ཁོ་ཆོ་ཉམ་ཞན་པས། བོད་མི་སུ་ལ་ཡང་བྱི་བཞོལ་དང་འདྲིགས་དངངས་སུ་ཅན་ཡང་མི་འདུག། འདི་ནི་རང་ཅག་སྤྱི། འཛམ་གླིང་ཅི་མའི་ཡང་ཅི། རེ་བོ་ཉི་མ་ལ་མའི་ཚུར་རེལ་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་བྱུག་མའི་ཡང་སྤྱོད་དུ་གནས་བཅས་པའི་བོད་རིགས་ཡིན། དཀར་པོ་ཆོས་ལ་དད་ཅིང་། དཀར་པོའི་ལས་ལ་མོས་པ། དཀར་པོའི་ལས་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ནི་བདེ་རང་དབང་ལ་མོས་པའི་བོད་རིགས་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་དུ་འཁུར་ཆོག་ལ། ངས་ཀྱང་ང་རྒྱལ་དུ་དོམ་ཆོག་པའི་རང་གི་མི་རིགས་ཡིན། མི་རིགས་འདི་ཉིད་ནམ་ཡང་ནི་བདེ་དང་རང་དབང་གི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་འོས་ན་ཡང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཉི་ཆེ་བའི་དོན་དུ་གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་དྲོག་ཅོལ་ཅི་འདོད་དུ་གཏོང་བའི་དམར་པོའི་ཆོགས་པ་གང་གི་འདྲེ་ལག་བརྒྱུད་འོང་སྤྱི། བདེན་ལུགས་ཡོད་ཆད་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་མཐར། དཔའ་བོ་དཔའ་བོ་དག་གིས་རང་དབང་དང་ནི་བདེའི་འབོད་སྐད་སིང་སིང་སྒྲོག་གིན་ཆེ་སྒྲོག་

ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོས་སོང་ངམ་སྤྱིང་གི་གྲོགས་པོ་ལགས། ཁྱོགས་པོ་ལགས། ད་ལྟ་བདག་གི་མགོན་
 བ་བརྒྱུད་པ་ཤིང་ལག་ཟུང་འདར་ན་ཡང་། འཕྲིན་ཡིག་འདིའི་རྒྱུན་ཅིས་ཀྱང་སྤྱོད་འོས་ཏེ། ཁྱོད་ཆོ་ཁྱི་
 ལྷན་བཅོན་དུ་སོང་ཞིང་། ཁོ་ཆོ་མེ་ལྷེའི་སྤོང་དུ་བཞུགས་ཤུལ་ནས། ང་དང་བཅས་པས་བདེན་ལུགས་
 འདི་གསལ་པོར་བཤད་དགོས། འདི་ནི་འོས་འགན་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་སློ་མིག་ལ་ཅིས་མེད་མི་གཏོང་བའི་
 རང་རེ་ཆོ་འདེད་དམ་བཅའ་ཡིན། སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ལ་བདེན་ལུགས་ཀྱི་སྤྱུ་གྲུ་འཛིན་མཁན་ཞིག་དགོས་
 པའི་དན་རྟགས་རོ་མ་དེ་ད་ལྟ་བདག་གིས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་སོང་བས། ཁྱོད་དང་བཅས་པའི་སྤྱིང་གི་
 ཁྱོགས་པོ་ཆོས་ལེགས་པར་གསོན་དང་། བདག་གིས་ཉི་ཤོན་གྱི་གནས་ཚུལ་རགས་རམ་ཞིག་སྤྱན་
 སྤོན་ཞུ། སྤོན་ལ་གསར་འགྱུར་འདི་འདྲ་ཞིག་བཤད་དེ། ད་ལོའི་ཨོ་ཙམ་འགྲན་ཆོགས་སྤེད་དུ་བོད་
 རིགས་སུད་མེད་ཅིག་ཞུགས་འདུག་ལ། མོས་ལེ་དབར་ཉི་ཤུའི་འདུར་རྒྱུག་འགན་སྤྲུང་ཁྱོད་ནས་
 འཛིན་སྤྱིང་གི་ཨང་གསུམ་པ་སྟེ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་པ་བྲངས་སོང་། གསར་འགྱུར་ལས་བསྐྱགས་པ་
 ལྟར་ན། འདི་ཉིད་ཡ་སྤྱིང་གི་ཐེན་ཡིན་པར་བཤད། གཞིས་བྱེས་བོད་རིགས་ཁྱི་སྤོང་མང་པོས་འདི་
 ལ་རྒྱུ་སྤོང་དང་འུར་སྤོང་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ཅིང་། རྒྱ་ནག་སྤྱིད་གཞུང་གིས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་
 ཀྱི་སྟེལ་ལ་ད་སྤྱི་ཆོགས་འཁྲབ་ཀྱིན་འདུག། གསར་འགྱུར་འདི་ཉིད་ཤེས་རྗེས་ཁྱོད་ཆོར་ད་རྒྱལ་ཞིག་
 ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་སྤྱེས་སྤྱིད་མོད། རྗེས་མ་དག་མཐོང་རྗེས་ཡིད་སེམས་མཆི་མས་འབྲིགས་པར་
 གདོན་མི་ཟ།

དེ་ཡང་། དེ་ལོ་འཕྲི་ལྔ་བསྐྱེད་པའི་ཆེས་བདུན་ཉིད་གྱི་ཉིད་གྱུང་གི་ཚུ་ཆོད་གཅིག་དང་སྤེད་
ཀའི་སྤེད་མདོ་སྟོ་གཅིས་སྟོང་སྤེད་གཅིས་དགུ་ཐོག་དཔོན་པའི་ཉེ་འགམ་ནས་མིང་ལ་སྟོན་དཀར་

སྤྱིད་ཟེར་བའི་བྱད་མེད་རང་ལོ་ཉིད་དྲུག་ཅན། བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མ་ཞིག་གིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་
བདེ་སྤྱད་གི་དོན་དུ་རང་ལུས་སྤྱིན་སྲེག་བཏང་སོང་ལ། ཁོ་མོས་ལུའ་དུ་ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་འདི་འདྲ་
ཞིག་ཀྱང་བཞག་འདུག ཁ་ཆེམས་ཡི་གེ་འདི་ཉིད་ལ་བལྟས་མེས་ཁོ་བོའི་ཡིད་སེམས་སྒྲུབ་ནས་བསྐྱུལ་
ཅིང་། སྤྱོད་པའི་མཆི་མ་དབང་མེད་ཞོར་བས། སྤྱིན་པ་མཆི་མ་མི་གཏོང་བ་པོ་ཁྱོ་གའི་གཤེས་ཟེར་བའི་
རང་རེ་ཅག་གི་རང་ཚུགས་ཡོངས་སུ་ཞོར་སོང་། ང་དང་འདྲ་བའི་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་དེ་བཞིན་
ཡིན་ཚུལ་གྲོགས་པོ་དག་གི་ཁ་ནས་ཀྱང་ཐོས་སོང་། ལྷག་པར་དུ། རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བྱད་མེད་འདིའི་ཁ་
ཆེམས་ཡི་གེ་མཐོང་མེས། ང་རང་ཁ་སྤྱིངས་པར་བྱས་ལ་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་ཁུལ་བྱས་པ་
མཐའ་དག་ཀྱང་ཆུ་ཁའི་དབུ་བ་རེད་ཨང་སྟེ་པའི་ནུས་ཏྲོག་ཅིག་བྱིན་ན་ཡང་། ལས་ཀྱི་ཉི་མ་ད་དུང་
རིང་བར་བསམ་ན་ཨ་མ་གཅིགས་སྟོན་གྱིན་ཅུ་ཆུགས་ངང་མི་སྟོད་ཐབས་མེད་བྱུང་སོང་།

ཁོ་མོས་རང་ལུས་སྤྱིན་སྲེག་བྱས་མེས་སྒྲ་བྲང་ན་ཤིང་སྟོང་དུ་ཡོད་པའི་སྟེ་བ་སོ་སོས་ཀྱང་
མཆེམས་བཞག་སྟེ་ཕྱིར་བྱིས་དུ་ལོག་འདུག་ལ། རང་ཆོད་གིས་དེ་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྤྱིད་ཀྱི་
ནུས་འགྱུར་ཡང་བསྟན་འདུག་པས། ང་རང་སྒྲ་བྲང་ས་ཆའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆ་ནས་རེ་བ་མེད་པའི་རེ་བ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་སེམས་ཆད་མེད་སྤྱིས་བཞིན་ཡོད།

ད་དུང་། ཁ་སང་ཕྱི་ཤི་སྟེ། སྤྱི་ཆ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་བཅུ་གཉིས་ཉིན་གྱི་ཆུ་ཆོད་དྲུག་དང་ཕྱེད་ཀའི་
སྟེང་མི་མགོ་གཉིས་ཀྱིས་རང་ལུས་སྤྱིན་སྲེག་བཏང་སོང་ལ། ལྷག་པར་དེར་མི་དེ་གཉིས་ཀྱི་བེམ་པོའི་
ཆེད་དུ་མང་ཆོགས་དང་དམག་མིའི་དབར་དུ་འཐབ་འཛིང་ཞོར་ཅིང་། དམག་མིས་དྲག་སྤྱོད་བཀོལ་ཏེ་
བོད་མི་ཞིག་ཀྱིར་ལམ་དུ་སོང་སྟེ། ཕྱི་ཤིའི་དུས་ཆོད་བརྒྱད་དང་ཕྱེད་ཀ་ཡས་མས་སུ་ཡང་བསྐྱུར་མི་
གཅིག་གིས་སྤྱིན་སྲེག་བྱས་སོང་བས། བོད་པ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཟིང་ཟིང་དུ་བཏང་ཞིང་། རྒྱ་
དམར་གྱིས་གང་སར་དྲག་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་རྩོམ་གྱིན་འདུག་ལ། བོད་རིགས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲ་
འབོད་དང་ཁྲིམ་སྒྲོར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཚུལ་གསར་འགྱུར་ལས་ཐོས་པ་མ་གཏོགས་ཡུལ་དངོས་སུ་འགྲོ་
ཐབས་མ་བྱུང་། བདེན་དོན་ལ་རང་སྟོག་སྤུལ་བའི་དཔའ་ཆོད་འདི་དག་གི་སྤྱོད་བ་བསམ་ན་ཉ་ལས་
ཉོན་འཛོར་ཏེ་འདུག་རྒྱ་ལས་མ་བྱུང་། གྲོགས་པོ་ལགས། གལ་ཏེ་གྲོགས་པོ་ཁྱོད་ཆོ་ཡོད་ན་སྤྱོད་བ་
རི་ལྟར་རྩོམ་མིན་མི་ཤེས་སོད། ཁྱོད་ཆོ་སོང་ལུའ་ནས་རང་ཅག་གི་སྤྱིན་སྲེག་པའི་གས་སུ་བདེན་

ལུགས་བརྗོད་མཁན་ནམ་མཁའ་པད་མེད་མེས་སུ་འགྲེལ་བྱེད་པས། དཔྱད་ཤེས་ཀྱི་མེག་ཟུང་ཅེར་
རེར་བཟང་ཡོད་ན་ཅི་ཤེས་མ་གཏོགས། ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེ་མེས་སྐྱེ་ཅམ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མ་བྱུང་། ཉ་མ་
གོ་བར་ལུས་ཡོད།

ཆང་དུ་ཡིབ་པའི་སྐྱེ་ལུགས་རེ་གཉིས་ཡོད་པར་ཁོ་བོ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མོད། རྣམ་ཡང་རེ་
གཉིས་ཤིག་གི་སྐྱིད་སྐྱོབས་ལ་ཁེན་ནས་འདུག་དགོས་པ་འདི་རང་ཅག་གི་ལས་དབང་ཡིན་ནམ།
བསམས་ཤིང་བསམས་ན་ཞི་བདེའི་མི་རིགས་འདིར་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་སྤེལ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཨང་། གལ་ཏེ་
རང་རེ་ཅག་ལ་ཡང་སོ་ཁྱེད་ལྟའི་སྒྲིབ་གཅོད་པའི་སྐྱེ་སྐྱོད་ལ་ང་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཤེས་ཡོན་
ཅན་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་ན། གལ་ཏེ་ང་ཆོར་ཡང་དམར་པོའི་དྲག་ལས་ལ་མགོ་བོ་ཨེན་ཅམ་མི་སྐྱར་བའི་མན་
དེ་ལ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་ན། གལ་ཏེ་གལ་ཏེ་ང་ཆོར་མང་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱེ་སྐྱེ་གུས་འབྲི་བའི་རྒྱ་
འབྲས་སྒོ་མིག་ཅིག་ཡོད་རྒྱུ་ན། དམར་པོ་མེ་ལ་སྤེལ་བའི་དབང་བོ་དབང་མོ་འདི་དག་ཀྱང་རེ་རེ་
བཞིན་ཁེར་རྒྱུ་རང་བཟང་དགོས་སམ། ཁོ་ཆོ་རེ་རེ་བཞིན་སོང་བུལ་ནམ། ང་ཆོས་བདེན་ལུགས་
ཀྱི་སྐད་ཆ་ཅི་ཞིག་བརྗོད་སོང་བསམ་ན། ཁྱོད་ལ་འཕྲིན་འདི་འབྲི་བའི་སྐྱོབས་པ་ཡང་ཞུས་པར་འགྱུར་
མོད། དེ་ཅམ་ལ་གཡོལ་ལོབས་སུ་སོང་བས། གཞི་ནས་རང་རེ་ཅག་དབྱང་ཡ་མེད་པའི་དབང་བོ་
བཞིན་ལུས་སོང་བ་ཨེ་ཡིན་ནམ།

གྲོགས་པོ་ལགས། ཉག་ཉག་དབང་བོ་དེ་དག་གི་སྐད་སྐྱས་འཇམ་གླིང་གོ་ལ་ཡོམ་ཡོམ་འདར་
དུ་འདུག་སྐབས། བདུང་ལེན་གྱི་པ་སར་གྲགས་པའི་མ་རྩུ་ནས་གེ་སེར་རྟ་རྒྱུག་ཅེས་པའི་ལྟ་མོ་ཆེན་
པོ་ཞིག་བསྟན་བྱུང་། རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ལྟར་ན། མེངས་འདིའི་རྟ་རྒྱུག་གི་ཆེས་མཐོ་བའི་བྲ་དགའ་ཁི་
སྒོར་ཉི་ཤུ་ཡིན་པར་སྐད། མ་རྩུར་བདུང་ལེན་དང་འབྲུ་བའི་སྐྱེ་ཆུང་ལས་རིགས་དར་དྲགས་པས་ཡིན་
ནམ། ཉ་མི་གོ་བ་ཞིག་ལ་མ་རྩུའི་གསར་བྲ་དག་གིས་དེ་ཉིད་ངོམ་སོ་ལྟ་བུར་བྱེད་ལ། བྱེད་སྒྲིབ་སྐབས་
སུ་ཁི་སྒོར་སུམ་ཅུ་ཅན་གྱི་ཤོག་སྒྲག་བཀའ་པ་ཡང་རྒྱན་དུ་བྱེད་པས། མི་རབས་བཞི་པའི་གྲོགས་པོ་
གཉུ་སོགས་ལ་ཁོ་བོ་ཡ་མཆར་སོང་། གལ་ཏེ་མ་རྩུའི་དབང་འབྱོར་དེ་ངོམ་སོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ཡིན་
ན། ཤིན་ཏུ་དགོད་པོ་རང་འདུག་སྟེ། དམར་པོའི་སྤྱིད་གཞུང་གི་ཁྲབ་བསྐྱགས་དང་ཤིན་ཏུ་མཚུངས་
འདུག་ དམར་པོའི་སྤྱིད་གཞུང་གིས་ད་ལྟའི་དབང་དུ་ཀྱང་གོའི་དབང་འབྱོར་གྱིས་འཇམ་གླིང་གི་ཨང་

རེས་མཐོན་པོ་བཟུང་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ལ། ད་ལྟ་མང་རིམ་གཉིས་པ་ཡིན་ཚུལ་གང་སར་སློབ་གྲིན་
 ཡོད་ཀྱང་། མང་ཆོག་གས་ཀྱི་འཆོ་བ་ག་འདྲ་ཡིན་མིན་ལྟ་ཆོར་རྒྱས་མངའ་གསལ་པོ་ཡོད་པས་ངོ་བོ་
 ད་བྱེད་མེད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་འདི་ལ་ཞེད་སྤང་སྦྱེས་འོང་། ད་ལྟ་ཐེན་ཐེན་དང་སྤྱད་འཕྲིན་གང་དུ་བལྟས་
 གྱང་མ་ཆུའི་ཏྲ་རྒྱལ་ལ་ལྟ་ཚུལ་མེད་མཁན་ཉུང་ཉུང་འདུག་མོད། ཁོ་ཆོའི་གསར་བུ་རེ་གཉིས་ཞིག་
 གིས་ད་དུང་དེ་དག་ལ་འཁོན་ལན་ལྟ་བུ་རེ་གཉིས་སློབ་གྲིན་པ་མཐོང་ན་གྲོགས་པོ་ཁྱོད་ཆོ་ལྟག་དུ་
 བཞུ་འོང་། མ་ཟད། ད་ལྟ་མ་ཆུན་རྒྱ་དམག་མང་པོས་བསྐྱོར་ནས་འདུག་ལ། གང་སར་འདིགས་ཐེལ་
 གྱིས་གང་ནས་འདུག་ན་ཡང་། ཁོ་ཆོས་དུ་ཤུམ་ཅམ་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་འདི་དངོས་གནས་མཆར་
 སོང་། མང་མང་གིས་ཆོ་སློབ་དམར་པོ་མེ་ལ་སློན་ནས་བོད་མིའི་བདེ་སྤྱད་ཚེད་ལ། རེ་གཉིས་ཀྱིས་
 རང་གི་མིག་ཟུང་ཞར་ལ་ཉེ་ཡང་ད་དུང་སྒྲིབ་གཅོད་ལ་བསྐྱུན་པར་མི་བྱེད་ཀྱང་། རྒྱ་གྲོགས་གྱི་ཉིའི་
 མིག་དབང་ཤིན་ཏུ་ཞན་པོ་འདུག་ཅེས་ཐོས་སོང་བས་འདིར་ཆེད་དུ་ཁམས་འདྲི་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། །
 འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཤུམ་ནས་རང་བློ་ཅམ་པ་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་གཞན་ལ་བསྐྱུན་ཅི་ཐུབ་བཞིན་པ་མཐོང་ན་
 ཤིན་ཏུ་སློབ་འདི་གནས་སུ་འདུག་ལར་བདེན་ལུགས་ཀྱི་དོན་དུ་རང་ལུས་སྤྱིན་སྟེག་དུ་བྱེད་པ་དང་། ཁྱི་
 ལུན་བཅོན་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་དཀའ་ཡང་། རང་གི་ཅ་ནེ་ཅམ་ལ་ཞེན་ནས་པ་སོག་ཅི་ཡང་གཞན་གྱིས་
 དུས་ཀྱང་བསྟོད་སྟེ་ལེན་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་ངོ་མཆར་ཆེ།

གྲོགས་པོ་ལགས། སྤྱིར་ན་འཕྲིན་ཡིག་འདི་ཉིད་སྤྱི་མཐུན་དུ་རྒྱན་སྦྱོང་བར་བསམ་ཡང་། གནས་ཚུལ་
 འདི་དག་བཞུགས་ཀྱིན་བཞུགས་སེམས་ཁམས་ཡོངས་སུ་འབྲིགས་སོང་བས། ད་ནི་སྤྱི་མཐུན་དུ་ཁྱོད་
 ཆོར་གནས་ཚུལ་རེ་རེ་བཞིན་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་སོང་། འདི་ག་ཅམ་གྱིས་ཁྱོད་ཆོར་བརྗོད་ཅམ་འཕྲོད་
 ཡོད་མེད་ཀྱང་མི་ཤེས་མོད། འགའ་པ་ལྟག་འཕྲོད་དུ་སོང་བའི་རང་རེ་ཆོའི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་བཞུགས་
 བ། ཁྱོད་ཆོར་རེ་ལྟར་བརྗོད་དགོས་པ་ཡང་མི་ཤེས་པས། རེ་ཞིག་འདི་ག་ཅམ་གྱིས་འཐུས་པར་བྱེད།
 གལ་ཏེ་གསུང་འདོད་ཡོད་ན། རྗེས་མར་སྤྱི་མཐུན་དུ་བརྗོད་རེས་ཡིན་ལགས།

ཁོ་བོས་ད་ལྟ་གནང་མཁའ་བེ་ཡིང་ན་སྤྱང་འབྲམ་གྱི་འཆོ་བ་རོལ་གྱིན་ཡོད། ཉེ་ལམ་རྗེས་
 འདེད་གཏོང་གིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཅི་ཡང་མ་ཆོར་ལ། འདི་གཅོད་དང་བཀག་སྦྱིལ་སོགས་ཀྱང་གང་

ཡང་བྱས་མ་སོང་། གཞན་གྱི་ཅི་ཟེར་ལ་བ་བརྗོད་ལ་ཁ་ལ་མ་བྱས་པར། སྤྱི་ཁྱབ་བདུན་པའི་ཆེས་ཉེར་
གཅིག་དང་ཉེར་གཉིས་གཉིས་ལ་གནའ་མཁར་ཟེ་ཡིང་ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤེང་གི་བཤོ་སྤྱོད་འགྱུར་
མཆོམས་ཤིག་སྟེ། ཡོངས་ཁྲབ་རིན་ཐང་དང་འབྲེལ་ནས་བསྟོ་སྤྱོད་འོས་འཆོམ་ཞིག་བྱས་སོང་ལ།
བོད་ཁྲལ་སོ་སོ་ནས་ཐེབས་པའི་གྲོགས་པོ་མང་པོ་འདྲོམས་པས་ལས་འབྲས་རྩེ་ཅམ་སྟེན་སོང་
། ཡིན་ན་ཡང་། ཅིས་ཀྱང་རེ་བས་སྒྲུག་པའི་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་བར་ཆད་ཀྱི་དབང་གིས་ཐེབས་འབྱོར་
མ་བྱུང་ལ། ཐེབས་འབྱོར་བྱུང་བ་རེ་གཉིས་ཀྱང་སྐབས་སུ་བཀག་འགོག་བྱུང་བས་བཤོ་སྤྱོད་ཡོངས་
སུ་ཞུགས་མ་ཐུབ། དགའ་སྟོ་ཟུང་ལྷན་གྱི་ལས་ཀ་འདི་ཉིད་ཡོངས་སུ་མཐུག་བསྐྱེལ་རྗེས། རྩེ་ཅམ་
སེམས་ཁམས་ལྟོད་ལ་བབས་ནས་དཔེ་སྟོན་གྱི་དུས། གོང་ནས་མཆོམས་སྟོར་རྩེ་ཅམ་བྱས་པའི་
དོན་རྒྱུན་དག་རེ་རེ་ནས་བྱུང་བས། རྫོང་རྫོང་བོར་ལུས་ཡོད། གཞན་ཡང་། གྲོགས་པོ་འགའ་དང་
མཉམ་དུ་སྒྲུ་ཞབས་རང་གྲོལ་ལགས་ཀྱི་མ་ཡུམ་ལ་ལྟ་རུ་སོང་ཞིང་། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་རང་རང་གི་
བླ་ཆུང་ལ་འགའ་ཡང་ཕན་ཆུང་ལ་བརྗོད་སོང་། རེ་གཉིས་ཀྱིས་ཤི་བོའི་ལྷལ་དུ་སོང་ནས་དོན་སྟོང་ཅི་
ཞེས་ཀྱང་འདྲི་མོད། རང་གིས་དེ་ཉིད་ལས་དོན་ཞིག་ཏུ་བསམ་ནས་བསྐྱད་ཡོད། གཞན་ཡང་། ཁྱོད་
ལ་དགོས་པའི་དཔེ་དེབ་དེར་སྟོན་རིན་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཤེས་མོད་ཀྱང་། གྲོགས་པོའི་ངལ་གསོ་ཞིག་གི་
ཆ་བ་ཏུ་རུང་ན་ཡང་དགའ་སྟོ་དཔག་མེད་སྟེས་པས། ལམ་སང་གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ་རེ་བཅོལ་བྱས་པ་
ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་ཤ་ཉེ་ལ་འཕྲོད་ཟིན།

མ་འོངས་པར་རང་རེ་ཆོའི་ལས་དབང་ག་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱ་ཡིན་མིན་ལ་ཁ་ཆོན་མི་ཆོད་
ཀྱང་། དོག་ལམ་ཆེར་མས་བཀང་བའི་ལམ་ཁ་འདི་བདམས་ཟེན་པས། ཞེ་འབྱོད་དང་ཕྱིར་བཤོལ་ཅི་
ཡང་མེད་པར་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྟོད་རྒྱུར་སྤྲོ་མོ་ནས་དམ་བཅའ་བཞག་ཡོད་ན། དགའ་བ་དང་སྟོ་
བས་ལོས་འཐུག་ཨང་།

ཞེས་ཞོགས་ལྷང་གིས་གནའ་མཁར་ཟེ་ཡིང་ནས་མཆོན་གྱང་དུ་བྲིས་པའོ།
༡༠༡༢ལོའི་སྤྱི་ཁྱབ་པའི་ཆེས་ཉེར་གཅིག་གྱི་མཆོན་གྱང་།



མཚན། དཔལ་ལྷན་ཆོས་མཆོ།

དགུང་ལོ། ༣༥

འབྲུངས་ལུལ། ཁམས་ཉུང་བོ་ཆོ་གོང་ཆོ།

མེར་བསྐྱེད་གསུང་དུས། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ ཟླ་༡༡ ཆོས་མཆོ་༣ ཉིན་གྱི་བོད་ནང་གི་ཉིན་གུང་
ཆུ་ཆོད་༡༢ ཐོག།

ད་ལྟའི་གནས་བབ། འདས་གོངས་སུ་བྱིན་ཡོད།

འཕོད་ཆོག་..... བོད་ལ་རང་དབང་དགོས། གོང་ས་མཆོག་སྐུ་ཆོ་ཁྲི་ལོ་བརྟན་
པར་ཤོག གོང་ས་མཆོག་བོད་ལ་གདན་ཉུ་བྱེད་དགོས།

འཕད་མེད་ཀྱི་ཕོ་མོ་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུ་འཛིན་

ཚུམ་ འོད་ཟེར།

སྐྱེད་ བཀའ་འོད་སང་མི།

༡



བྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོའི་ལྷ་བ་ ༡༡ པའི་ཆེས་ ༣ ལ། བྱ་རྩོད་ཤར་བྱོགས་
ནས་དགྲུང་ལོ་ ༣༥ ལ་སོན་པའི་བཙུན་མ་ཞིག་གིས་རང་ལུས་
མེར་བསྐྱེགས་པ་རེད། འདི་ནི་ ༢༠༠༩ ལས་བཟུང་། རང་ལུས་མེར་
བསྐྱེགས་པའི་བྱ་རྩོད་བ་ ༡༩ དེ་རེད། སྐྱེས་པ་ ༡༠ དང་། བྱུང་མེད་
༩ རེད། ཆང་མ་ཆོས་གོས་དམར་སེར་བསྐྱམས་པ་རྒྱུད་རེད། འོན་
ཏེ་འདིའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་གཉིས་ནི་དགོན་པར་འཇུག་པའི་ལས་བྱེད་ཀྱིས་

བྱིར་བསྐྱད་པས། འཛོག་པའི་པགས་ཅག་མ་གྲོན་རང་གྲོན་བཅོས་པ་རེད། རབ་ཏུ་འབར་བའི་མེ་
དབལ་བྲག་པོའི་ཁྲོད་ནས་མི་ ༦ སྐྱེ་གཤེགས་པ་དང་། མི་ ༥ ལ་འཆོག་སྐྱོན་ཐེབས་ནས་ཉེན་རྒྱུ་པས་
ཁྲིད། མི་ ༡ དགོན་པར་ཡོད་ཀྱང་དབྱགས་སུར་སུར་ཅམ་ལས་མེད། ད་ལྟ། བྱ་རྩོད་ཀྱི་དགོན་པ་རེ་
རེར་ལས་བྱེད་དང་ཉེན་རྒྱུ་པའི་གྲིབ་ནག་ཡོད་པ་ཤེས་སོང་ངམ། ཏང་གིས་དགེ་འདུན་པ་རེ་རེའི་
ཤྱད་པ་ཚུ་བཤལ་རྒྱག་པའི་སྤྱད་དུ་ཁོང་ཆོ་མངགས་ཡོང་བ་སྟེ་ དགེ་འདུན་པ་ཆོས་རྒྱ་ལའི་ལྷ་མར་
མཆོམ་བཏབ་ནས་ ༩ གདུག་འདྲེ་ ་ རེད་ཟེར་དགོས་པ་དང་། ལག་པ་གནམ་ལ་བཀྲགས་ནས་གྲུང་
ཁུན་ཏང་ ༩ བྱང་རྒྱུ་སེམས་དབའ་ ་ རེད་ཅེས་བརྗོད་དགོས།

༢

གཟུང་འཁོར་གཅིག་གི་གོང་དུ། དུ་རྩ་མི་ YouTu be བརྗོད་ནས་བཙུན་མ་དབལ་ལྷན་ཆོས་
མཆོས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་བརྒྱབས་པའི་བཙུན་པར་ཐོན་པ་རེད། ང་ཆམ་ཆོམ་ཞིག་གི་ངང་དལ་

ཅིག་བརྟན་པར་དེར་མཇུ་བ་གཞོན་བྱ་མ་ཤོད། མིག་ལམ་དུ་འཁོར་འོང་བ་ནི་མཐོང་ཟེན་པའི་པར་
 རིས་དང་བརྟན་པར་དག་རེད་ལ། ཟུ་ཞོད་སེར་མོ་བ་ཆོ་གཞུང་ལམ་ཁ་དང་། ཡང་ན་རྩ་ཐང་སོགས་
 སུ་མེ་ལྷུས་འབྱུང་བའམ། ཐ་ན། མེ་དབལ་དག་པོས་ཆོག་རིལ་ཐེབས་པའི་རྣམ་པ་དག་རེད། རྒྱ་ཆ་
 འདི་ཆོ་ནི་ས་གནས་བོད་མིས་སོག་བསྡོས་ཀྱིས་ཕྱིར་གཏོང་བྱས་ལ། དམིགས་ཡུལ་ནི་འཛམ་གླིང་
 འདིས་མཐོང་ན་བསམས་པ་རེད་མོད་ལྟ་བུས་བཟོད་དཀའ་བའི་ཆད་རེད།

དེའང་རྒྱ་བ་གཅིག་གི་སྡོན་དུ། ང་རང་དམག་དང་ཉེན་རྒྱོག་པས་གནམ་ས་དཀྱིགས་པའི་ལྟ་ས་ནས་
 ཐལ་སྐྱུས་གཡོགས་པའི་པེ་ཅིང་དུ་ལོག་མ་གཞི་ངའི་སྡོད་སྤར་བཅན་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ས་འདི་ན། རང་
 བྱང་མཁའ་དབྱགས་ཏ་ཅང་ངན་ཆེས་ནའང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཁའ་དབྱགས་ལྟ་ས་ལས་ངོ་མ་ཞི་འཇམ་
 པས། དམ་དུ་བཀྱིགས་པའི་ངའི་ཁ་ཅ་རྣམས་ཐད་དེ་ལྟོད་ལ་བབས། ཡིན་ནའང་། བོད་མི་བརྒྱ་པ་ཡིས་
 རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཕྱིར་ཁྲབ་བ་དེས། ཡར་ཐོན་ལྷན་པའི་པེ་ཅིང་གི་གཏོང་
 འབག་རྩབ་ལྟལ་ལ་བཏང་སོང་། ཁོང་ནི་དགྲུང་ལོ་ ༥༠ མེད་པའི་བརྟན་མ་བསྟན་འཛིན་དབང་ལོ་
 ལགས་རེད། འབྲོག་པའི་བྱིམ་ཆང་ནས་དགོན་པར་ཡོང་སྟེ་བརྟན་མ་བསྟན་པའི་བྱད་མེད་འདིས།
 མེ་ལྷུས་ཐོས་པའི་གཟུགས་ཕྱང་ཞིག་གི་པར་རིས་ལས་ཅི་ཡང་བཞག་མེད།

༣

སྐར་མ་༣ ཡང་མེད་པའི་བརྟན་པར་འདི་ཁ་སྐྱེས་པ་དང་། བཀག་ཀྱང་མ་ཁོག་པའི་ཆོར་ཤུགས་དེ་
 རེད།

སྐྱ་གཟུགས་ཡོངས་མེ་ལྷུས་འབྱུང་བའི་བརྟན་མ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་མཆོ་ལགས་གཞུང་ལམ་ན་གོང་
 དེར་བཞེངས་པ་དེ་ནི། འབར་གྱིན་པའི་དཔལ་འབར་ཞིག་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱང་རེད། ང་དེ་མུར་
 མིག་རྒྱ་ཆར་བབས་པ་ལྟར་གྱུར་ནས་གཙོད་ཀྱང་མ་སྐབ་པས། ལག་གཉིས་གཏོང་པར་བཀག་ནས་
 བསྡད། ང་ལས་ཉག་ཉག་ལོ་གྲངས་ ༡༠ རྒྱང་པའི་བརྟན་མ་དཔལ་ལྷན་ཆོས་མཆོ་ལགས། འདི་ལྟར་
 གསོན་གསོན་ངང་མེས་ཆོག་པ་རེད། འདི་ནི་ལྷགས་མ་རེད་ལ། རྫོ་ཡང་མ་རེད། འདི་ནི་ཤ་རུས་ཁྲག་

བཅས་ཀྱི་མི་རེད། ངང་ཚུལ་འདིས། སེམས་པ་ལྷགས་ལས་སྤྱོད་ཅོད་ལས་བྱུང་བའི་མི་དག་གྲང་
བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་འདར་སིག་རྒྱག་ཏུ་བརྟུག་ཡོད། མིག་རྒྱས་སྤྱགས་པའི་ཁྱོད། དང་ཐོག་ངས་ཁོང་མེ་ལྷེ་
ཁྱུང་ནས་འགྲོ་གིན་ཡོད་པ་དང་། འགྲོ་གིན་འགྲོ་གིན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འབྱོར་གྱིན་ཡོད་ལ་ལྟར་སྤྱང་
མོད། ཞིབ་ཏུ་ལྟ་དུས། ཁོང་ནི་གོ་མ་པ་གང་ཅམ་ཡང་སོང་མེད་ལ། ཁྱོད་རེར་འབྱེད་ས་པ་རེད། དེ་
མཆོམས་ཤིག་ནས་ཁོང་གི་ཞེད་པ་གྲུག་ཅམ་བྱས་ནས་ཡང་ས་ཐང་དུ་བྱང་མོར་ཉལ་སོང་། གཞུང་
ལམ་ངོས་ཀྱི་མི་དེ་ཆོས། མེད་བལ་དྲག་པོས་ས་ཐང་ལ་བརྟུགས་པའི་མོ་རང་ལ་ཅེར་ནས་སྤྱོད་པ་དང་
འོ་དོད་བྱེད་པ་ལས་མེད། དམར་རྩེན་ངང་བྱིར་གྲུར་བའི་འབྲུ་པར་འདིར་ལྟ་དུས། སྤྱབས་དེར་ཁོང་གི་
གདོང་པ་ས་ཐང་ལ་འབྱར་ཡོད་ནའང་། ལག་གཉིས་ད་དུང་ཐལ་མོ་སྦྱར་ནས་ཡོད། ང་ནི་བརྟན་པར་
དེའི་ནང་གི་བོད་ཆས་གྱོན་པའི་བྱད་མེད་དེ་ཡིན་ན་བསམ། མོ་རང་ནི་དུ་འབྱོར་མེད་པའི་ཁར། མེ་ལྷེ་
དྲག་པོས་ཁྱུང་མེད་གཏོང་གིན་པའི་བརྟན་མ་དཔལ་ལྡན་ཆོས་མཆོའི་སར་སོང་སྟེ། བྱུས་པ་མཆོན་
པའི་དཀར་གཙང་དར་ཁ་ཞིག་གཡུགས་པ་རེད།

~

འདི་དོན་རྟོགས་གི་མེད་ལྷགས་བརྗོད། ཡིན་ནའང་། འདི་ཆོ་ཏང་གི་མཆུ་ཏོ་ཅན་ཆོའི་སྐད་ཆ་པ་རེད།
དེ་ལས་ལྷོག་ཏེ་བོད་མིར་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་ཡོད་ཟེར་མཁན་དང་། ཡང་ཁ་ཤས་ནི་བཙན་
གཞོན་པོག་པའི་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྤང་སྦྱོབ་བ་ཆོ་རེད། ངོ་མ་བོད་མི་ཆོ་ཏང་ལྷགས་
དྲགས་པ་དང་། གློ་རིག་ཞན་ཆེས་པ། ཆེ་སློག་ལ་སྤང་ཆུང་བྱེད་པ། རང་ལུས་མེར་བསྟེགས་པ་ནི་
ཞེད་སྤང་སྤྱལ་བའི་རོལ་ཅེད་ཅིག་ཏུ་ལྟ་བ་རེད་དམ། ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ནི། གདུག་རྩལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་
དབང་འདིས་བྱ་བཏང་བའི་དགོ་འདུན་པ་ཆོའི་སྤྱུ་ལུས་ལ་མེ་ལྷེ་སྦྱར་བ་དེ་རེད།

གདུག་རྩལ་ཅན་གྱི་སྤྱིང་དབང་འདི་པས། མེ་མདའ་དང་སྒྲོར་མོ་གཅིག་ལུང་གློ་གཏོད་པ་ལས་ཆོས་
ལྷགས་ལ་དད་མོས་མེད་པ་མ་ཟད། འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་དུ་མི་ལ་ལས་ཆོས་དད་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་རང་
ཉིད་སྟེག་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེས་ན། ཁོས་སྤྱུག་རྩལ་བཤད་ནས་རང་ལུས་མེར་
བསྟེག་པ་དེ་ཆོ་ལོན་གཞོན་པས་ཡག་བཙོག་དབྱེ་བ་འབྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད་ཟེར། གདུག་རྩལ་ཅན་གྱི་

སྲིད་དབང་འདི་པས། མེ་མདའ་དང་སྒྲོར་མོ་ཡོད་དུས་ཐམས་ཅད་ལེགས་ལེགས་བཞེས་ཐུབ་པ་དང་། ལུས་
ཀྱང་ཁོང་ཆོ་ལ་ཡིད་མོས་བྱེད་ཀྱི་རེད་ཅན་ཡོད། དེ་འབྲས་མོང་བས། ཁོང་ཆོས་ རྒྱ་ལས་སྒྲོར་མོ་
བཏང་ནས་རེ་ཉི་གི་འདུག ། ཟེར་བའི་དུག་ཅན་གྱི་སྐད་ཆ་འདི་བཞེས་པ་རེད།

དོན་རྒྱུ་མཐུག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་ཆགས་སྒོ་མགོར་ལྷུང་བའི་ཆོ། བྱང་པ་ཡིན་ནའང་འབྲ། ཆོས་ལུགས་
གཞན་གྱི་རྗེས་འབྲངས་པ་ག་གོ་མོ་ནས་རང་ཉིད་སྒྲོས་བཏང་ནས་ཆོས་ལུགས་བསྐྱབས་འོང་། དེར་
དུས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་འདི་པ་ཆང་ཡིན་ནའང་དེ་ག་རང་སྟེ། དེ་སྒྲོན་ཤིས་ཨན་གྱི་རྩ་མེན་དགོན་པའི་དགེ་
འདུན་པས་རིག་གསར་སྐབས་སུ། དམར་སྤང་དམག་འགོག་ཆོལ་བྱས་ཏེ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་གས་
ནས་མཆོད་ཉེན་སྤང་སྒྲོབ་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། བོད་མིའི་སྐྱེ་གཤེགས་སྤངས་འདིར་དོན་སྙིང་
གཉིས་ཆོག་པས་ཡིན་པ་སྟེ། ཆོས་དད་སྤང་སྒྲོབ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རང་དབང་ལ་ཡང་ཅོད་ལེན་བྱས་པ་
རེད།

གཞན་ཡང་། སྐྱེ་གཤེགས་དཔའ་བོ་རྣམས་པ་དང་ལོ་ཆོད་དབང་འབྲེལ་མེད་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། ལྷ་རན་སིའི་
ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ལྷ་མོ་གིང་ཏེ་ཡང་དང་ཐོག་ཞིང་པའི་བྱུང་མེད་དར་མ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་དམག་
དབྱང་མགོ་ཁྲིད་དེ་བྱེད་གྲུ་འགོག་ཆོལ་བྱས་པས། མཐའ་མ་དག་བོས་མེ་ཁྲིམས་བཅད་དེ་བཀོངས་པ་
རེད། དེའི་ཆེ་ཁོང་དགུང་ལོ་ ༡༩ ལས་མེད་ནའང་། ལྷ་རན་སིའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་པའི་དབྱས་སུ་
ནམ་ཡང་རྒྱབ་པ་མེད་པའི་ རྒྱ་རང་དབང་ལྷ་མོ་ ། རུ་གྱུར་པ་རེད།

༥

རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་པའི་བོད་མི་ཆོ་སྐད་ཅིག་ངང་ཁ་གྲངས་ཅམ་དུ་ལུས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ ཐེངས་
དང་བོ་ནས་གཉིས་པ་བར། ལོ་གཉིས་འགྲངས་ན་ཡང་། ཐེངས་གཉིས་པ་ནས་གྲངས་ཀ་བརྩ་གཉིས་
བར་དུས་སྤང་སྒྲོབ་བ་བརྒྱུད་ལས་མེད། དེ་ལས་ཀྱང་མགྲོགས་པ་ཞིག་ནི་ཐེངས་བཞི་པ་ནས་བརྩ་
གཉིས་པའི་འཕར་ཆད་དེ་ནི། ཉེན་གྲངས་བདུན་ཅུ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་འགོར་མེད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་
། ཁ་གྲངས་འདི་ཡང་རྒྱུ་འདྲིལ་འགྲོ་གིན་ཡོད་པ་སྟེ། ཐེངས་དང་བོ་དགེ་འདུན་པས་རང་ལུས་མེར་

བསྐྱེད་བརྒྱབས་ནས་མི་ལོ་གཉིས་ཙམ་འགྲངས་སོང་དུས། དེ་སྤང་མེད་བཏང་ནས་ཅིས་རྒྱག་གི་
མེད། རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་པ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་བརྒྱ་གཅིག་འབོད་ཀྱི་ཡོད། གངས་ཀ་འདི་གཞན་གང་
ཡང་བགྲང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད། གལ་ཏེ་གཞན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། གཅིག་ཙམ་མང་བ་དང་ཉུང་བ་སོགས་
ལ་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད། དེས་མ་ཆད་གངས་ཀ་འདི་ཡང་གང་ཤུར་ཤུར་གྱི་གངས་ཀ་ཞིག་གཞན་ཡིན། ཅ་
བར་གཏུགས་ནས་བཞད་ན། ཆེ་སློག་ཅིག་གི་སྒྲེ་བ་དང་འཆི་བར་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། ཁྱོད་ཆོ་ལྟར་ན།
སྤར་ཡང་ལོ་གཉིས་སོང་མཆམས། སལ་ཆེར་གནས་ཚུལ་ཅི་ཡང་ལྟག་མེད་པ་ལྟ་བུས། ད་ལོའི་རང་
ལུས་མེར་བསྐྱེད་པ་འདི་ཆོ་ཡང་ཁྲད་ཀོར་ལ་འབབ་རྒྱ་ཨ་རེད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཡག་ཉེས་ཅི་ཡིན་དེ་འབྱེད་བྱ་ལོང་བྱེད་ཁོམ་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ། རྒྱ་ནག་
འདི་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་པ་འདི་བོད་མིར་ཞེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། དེ་ལས་གསོན་པོར་ཡོད་པའི་བོད་
མིར་སྐྱབ་ཆེ་མིན་སོགས་ལྟ་ལོང་མ་བྱུང་བའི་དུས་ན། ཐ་ན། མགོ་ནས་མཐུག་བར། འོན་ཏེ་མ་པས་
རང་ལུས་མེར་རྒྱག་མཁན་གྱི་ཁ་གངས་ག་ཙམ་ཡིན་མིན་སོགས་བགྲངས་མ་ཐུབ་པའི་མཆམས་
ནས། ས་བབ་མཐོ་ས་འདིའི་ཐུ་རྫོད་པ་སུ་ཞིག་སྤར་ཡང་མེ་མའི་ཁ་ཅོ་ལས་བདེན་དོན་དུ་གཤེགས་
ནས། ཡིད་སློབས ། འབར་གྱིན་པའི་སྐྱ་གཤེགས་དཔའ་བོ་ ། རུ་ཆས་འགྲོ་ཨང་།

འཇམ་གླིང་འདིས་གོ་སོང་ངས། འབར་མའི་ཁྱོད་ཀྱི་བོད་མི་རྣམ་པས་ཅི་ཞིག་བོས་པ་གོ་སོང་ངས།
----ཐུ་རྫོད་ལ་རང་དབང་དགོས། རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མ་རྒྱུར་ཐེབས་དགོས་ཟེད། -----ངོ་མ་ཡིན། འདི་
འབར་པའི་རེ་བ་ཡང་ཏ་ཅང་ཐལ་ཆེས་པ་ཨ་རེད།

ཁ་གསལ། རྩོམ་ཡིག་འདི་བྲིས་ཆར་དུས། བོད་རང་སྤྱོད་ལྗོངས་ཀྱི་བོད་མི་ཞིག་གིས་རང་ལུས་
མེར་བསྐྱེད་པ་འདི་གནས་ཚུལ་དེ་གོ་སོང་། འདི་ནི་བོད་ནང་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་པ་མཁན་
བརྒྱ་གསུམ་པ་དེ་རེད།



མཚན། རིན་ཆེན།

དགུང་ལོ། ༣༡

འཁུངས་ལུལ། ཨ་མདོ་རྫོང་གཙང་ཞང་རྩ་བའི་ནགས་ཚང་མའི་
ར་སྣ་ཚང་དུ།

མེར་བསྐྱེད་གནང་ལུལ། རྫོང་གི་རྩེ་དགོན་གྱི་སྒོ་ཆེན་འགྲམ་གྱི་ཉེན་རྩེན་བའི་ལས་
ཁུངས་སྒོ་མདུན་དུ།

མེར་བསྐྱེད་གནང་དུས། གྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༣་ཆེས་༩ ཉེན་གྱི་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཚོད་
དྲུག་དང་སྟེད་ཀའི་ཐོག།

སྤྱ་གྲུ་བཞི། ཆེ་ཤོས་ལོ་༡༣ དང་ཚུང་ཤོས་ཟླ་ངོ་ཁ་ཤས་ལས་སོན་
མེད།

འབོད་ཆིག་ ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བོད་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས། བོད་
ལ་རང་དབང་དགོས་"ཞེས་སྐད་འབོད་བྱས་ཡོད་འདུག།

གཟུངས་ཕུག་སྒྲིང་།

ཨ་མ་རིན་ཆེན་གྱི་ཆ་བ་ཏུ་བྱིས།

[illegible]

ཨ་མའི་གཅེས་སྤྱད། བྱིད་ཅིས་ཀྱང་སྒྲག་མི་ཉན། བྱིད་ཀྱིས་ཏྲག་རྩ་མི་ལམ་ལམ་ཨ་མའི་
འཇུ་མ་ཞལ་ལ་སྒྲག་དང་། ཨ་མས་བྱིད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་མི་ཆེ་ལ་དུས་ནམ་ཡང་མཛེས་སྤྱད་
གི་སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ་ཆོག་ལ། བྱིད་ཀྱི་ཡིད་འོང་གི་བཞེན་རས་ལ་དུས་གཏན་དུ་བྱམས་སེམས་
ཀྱིས་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་ཆོག།

དེ་བས་མིག་ཆུ་ཅིས་ཀྱང་མ་གཏོང་ཨང་། འཛིག་རྟེན་སྟེང་གི་བདེ་སྤྱད་ཡོད་ཆད་ནི་མིག་
ཆུས་ཁོ་ནས་ཆད་འང་ལ་སྤྱབ་པ་ཞིག་མིན་པ་འང་ཨ་མས་སྟོན་ནས་ཤེས་ཡོད། སེམས་པ་མ་
སྟོར་ཨང་། ཤི་གསོན་གྱི་གྲེས་གདུང་ནི་སྟོར་སྤྱང་གིས་ཐེག་སྤྱབ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་
མ་རེད་ལ། ཞིབ་རྒྱ་སེམས་དང་། འཛིག་རྟེན་སྟེང་གི་འཛིག་ས་སྤྱང་ཡོད་ཆད་འཆི་བ་ཁོ་ནས་ད་
གཞོད་ཡོངས་སུ་བཞེད་སྤྱབ་པ་འདྲ།

ལོ་འདི་དག་གི་ནང་དུ། ཨ་མས་དུས་རྒྱུན་མཐོང་བྱུང་བ་ནི་འཆི་བ་འོད་སྤང་ལ་བསྐྱེམ་
བཞིན་པའི་སྒྲ་མེད་ཀྱི་གཏོང་པོད་ཅིག་རེད། སྤྱག་བསྐྱེལ་ཕྱི་མར་ཁྱེད་བཞིན་པའི་རེ་འབོད་ཀྱི་
དུངས་སྒྲ་ཞིག་རེད། ལ་ལས་བཤད་ན་དེ་ནི་རྒྱ་བས་ཆེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་སྐྱེ་བས་བྱེད་ཀྱི་གི་
སྒྲ་རེད་ཟེར། ཡང་ལ་ལས་བཤད་ན་དེ་ནི་གཞན་དོན་དུ་བཞུད་པའི་སྒྲ་མེད་ཀྱི་མཛད་སྤྱོད་ཅིག་
རེད་ཟེར། གང་ཡིན་ཡང་དེ་རིང་ཨ་མས་ལམ་ཁ་འདི་འདེམས་ཟིན་པས། ད་ནི་ཞེན་ཆགས་དང་
ཕངས་སེམས་མེད་པར་བཞུད་འགྲོ།

ཡང་ཅིག་བཤད་ན། གནས་དེ་ན་བདག་གི་མཐོང་སྤང་ནས་ཡལ་སོང་བའི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་
སྤྱན་རྒྱ་མང་པོ་འཇུ་མ་མདངས་ཀྱིས་འཆོས་ཡོད་སྤྱིད་ལ། བདག་གི་སྐྱབས་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་
དག་གི་གསེར་ཞལ་ཀྱང་ལྷན་མེར་བཞུགས་ཡོད་སྤྱིད། ད་དུང་བའི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་ཡུལ་གྱུར་བ་
ཁྱིམ་གྱི་ལོ་ནས་རྒྱར་མཐུད་པའི་བྲན་ཤིང་གི་འདུ་འཛོམས་ཀྱང་ཡོད་དེས་པས། གཅིག་བྱས་
ན་གནས་དེ་ནས་ཨ་མས་ཉག་བཟླ་ཀྱི་བདེ་བོད་ཅིག་ཆེད་ཀྱང་སྤྱིད། ལོ་ངོ་དུ་མར་སེམས་སུ་
བཅངས་པའི་བྲན་གདུང་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་སྒྲ་ཁ་འདི་ཡང་གནས་དེ་ནས་བྱས་ཀྱང་སྤྱིད།

ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ། འུ་ཆང་གི་མཐའ་འཁོར་ཤིལ་པོ་འཛིགས་སྤང་རྒྱུ་རྒྱུ་རེད།
ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་དུ་མེ་མདའ་དང་བྲག་གཞོན་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས་བཀྱམས་ཆར་བའི་འུ་ཆང་ལ་
མཆོན་ན། དངོས་ནས་ཆེ་སློག་གི་གཏོང་པོད་ནི་ཅིས་ཀྱང་འདེམ་ཆོག་ཆོག་གི་ཐོ་ཡིག་དམར་
པོ་དེ་ཡིན། གཤིན་རྗེ་བཤས་ར་ལྟ་བའི་བདག་གི་པ་ཡུལ་ཨ། ཉག་ཉག་ང་རང་ཐེ་བའི་རང་ལུས་
མར་མེ་རུ་སྒྲོན་པའི་ཤི་པོ་དག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོ་ངལ་དང་འཛིགས་སྤང་ཁྱེད་ནས་བཞུད་སོང་
། ཁྱེད་ཀྱི་འབོད་སྤྱོད་དང་སྤྱི་ལམ་བསྐྱེལ་ནས་བྱུང་སོང་། བྱུང་སོང་བའི་གནས་ལུགས་འདི་ཁྱེད་
ཀྱིས་ཀྱང་ཤེས་སྤྱིད། ཉིན་མ་རེ་རེ་བཞིན་མདའ་མཆོན་དང་གནར་གཅོད་འོག་འདུག་དགོས་
པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ནི་འཆི་བ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་ཡ་བའི་དངངས་སྐྱག་ཞིག་རེད་ལ། དུས་ཆོགས་རེ་རེ་
བཞིན་བྲན་གདུང་གིས་བསྐྱེལ་དགོས་པའི་ཆོར་བ་ནི་མེ་ལྷེས་སློག་པ་ལས་ཀྱང་བཟོད་དགའ་
བའི་མནར་གཅོད་ཅིག་ཡིན་པས། ང་རང་འདི་ལྟར་འཆི་བ་ལ་འཛིགས་སྤང་མེད་པར་མེ་ལྷེ་ཁྱོད་
ཐེས་པའང་ཁོར་འཁྲུལ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡིན་མི་སྤྱིད།

རྒྱ་མཚན་ཆེ་སྟོག་ནི་ནམ་ཡང་མར་མེ་གཅིག་དང་འབྲ་བས། དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཅུ་ཅུ་ལས་
འདི་ལྟར་གཟིམས་དགོས་པས་དེ་ལ་པངས་སེམས་སྦྱིས་དགོས་དོན་མེད། འོན་ཀྱང་ཆེས་
རྒྱབས་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་མི་ལ་སྦྱོན་པའི་རང་ལུས་ཀྱི་མར་མེ་དེའི་འོད་སྤང་གིས་ཡོད་ཆད་གསལ་
བར་མཛད་ཐུབ་པའི་བདེན་པ་ལ་བདག་གིས་ནམ་ཡང་ཡིད་ཆེས་རྟེན་ཡོད། དེ་ནི་ར་དང་ཁྲག་
རྒྱུད་གཅིག་པའི་སྤྱན་རླུང་ཡོངས་ལ་ཆེད་དུ་བསྐྱུན་པའི་རྩལ་ཤོད་དང་འོད་སྤང་གི་ཞིང་བཀོད་
ཅིག་ཡིན་པ་ངས་རྟག་དུ་བྲན་གྱིན་ཡོད།

བདག་གི་མི་ཆེའི་སྤྱིད་སྤྱུག་གི་འདུ་ར་ནས་འབྲིས་སྤྱོད་བའི་རི་ཆུ་དང་ཐང་གསུམ་ཡ།
བདག་གིས་ཀྱིས་གདུང་གི་ཉིན་ཞག་ཁྲོད་ཁྲར་སྤྱོད་བའི་ཡུལ་མི་སྤྱན་རླུང་ཆོ། ད་དུང་བདག་གིས་
དད་འདུན་གྱི་མཐོ་ས་ནས་སྦྱོམ་བཞིན་པའི་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་ཡ། ཡོད་ཆད་ཀྱིས་བདག་གི་ཆེ་སྟོག་
གི་ལེགས་སྦྱིས་ལ་དཔང་པོ་མཛོད་དང་། བདག་གི་སྦྱིང་དབུས་ཀྱི་འཕོད་སྒྲ་ལ་རབ་འདེགས་
མཛོད་དང་། འདི་རྣམ་ཤེས་ནི་དུས་གཏན་དུ་ཁྱིད་ཅག་དང་སྤྱན་དུ་ཡོད།

༢༠༡༢ལོའི་ཟླ་༣པའི་ཆེས་ལྗོན་ཀྱི།

"སོ་སོའི་བྲིམ་ཆང་གི་ཆེད་དུ་སྒྲོས་གཏོང་ཤོད་པའི་མི་དེས་རང་གི་མི་དམངས་དང་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་འང་སྒྲོས་གཏོང་ཤོད་པའི་གནས་ལུགས་འདི་ལ་ང་རང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཁྱིད་
ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན། ང་ལོ་ན་གཞོན་དུས་གཉེན་བསྐྱེགས་པ་ཡིན། དུས་དེར་ང་ལོ་
ན་ཆུང་བ་དང་སྒོ་བ་གྲ་ལ་ཉ་ཅང་དགལ། གལ་སྲིད་ང་སྦྱིས་པ་དེ་དང་གཉེན་བསྐྱེགས་མེད་ན་
ངས་རང་གི་ནང་མི་ཆོ་ལུ་གེ་ལས་སྦྱབས་ཐུབ་མེད། རང་གི་བྲིམ་ཆང་སྦྱོར་རྒྱ་ནི་ངའི་འོས་
འགན་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། རང་གི་བྲིམ་ཆང་སྦྱབས་ཐུབ་སོང་བས་
ང་མི་དེ་ལ་གཉེན་བསྐྱེགས་པར་སྒྲོ་འགྲོད་མི་འདུག། ང་ལྟ་མཐུད་ནས་སྒོ་བ་གྲར་སོང་སྟེ་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྒོ་བ་གསོ་རྒྱུ་འབྲིངས་མ་རུས་པ་ལ་སྒོ་འགྲོད་ཆེན་པོ་སྦྱིས།"

.....རེ་སྤེལ་ཁྲུང་གིས།

འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ཁྱེ། ། འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ཁྱེ། ། འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ཁྱེ། །



མིང་།..... ཚོས་དབྱངས་སྤྱིད།

རང་ལོ། ༡༡

སྤྱི་ལུ་ལ། མདོ་སྐད་མདའ་བཞི་རྩེད།

ཨ་འཛོག་ལུ་ཆོའི་འབྲོག་སྤྱོད་ནས་རེད།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༢ལོའི་འཇམ་མཁའ་སྤྱི་ལོ་ན་ཁོ་མོ་ཙེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༠ ཅན་གྱི་
བྱད་མེད་འདུར་རྒྱུག་ཁོད། ཚོས་དབྱངས་སྤྱིད་ལགས་ཀྱིས་ཨང་གསུམ་
བའི་རྒྱལ་ཁ་སྤངས་ཏེ། འཇམ་མཁའ་ཙེད་ནང་རྒྱལ་མ་ལེན་མཁན་གྱི་

བོད་རིགས་ལུས་ཙེད་པ་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཡོད།

འདུར་རྒྱུག་སྤྱི་ལོ་༡༠ ཅན་ལ་རྒྱལ་མ་ལེན་པ་ལས། ཨང་དང་པོའི་མགྲོགས་ཚད་ (1:25:2) དང་།
ཨང་གཉིས་པ་ (1:25:9) ཨང་གསུམ་པ་ནང་བསྐྱེབས་ཏེ། ཨང་དང་པོ་དང་ཚོས་དབྱངས་སྤྱིད་ཀྱི་བར་
སྐར་ཆ་ ༡༩ དང་། ཨང་གཉིས་པ་ཚོས་དབྱངས་སྤྱིད་ཀྱི་བར་སྐར་ཆ་ ༢ ཀྱི་ཁྱད་ལས་ཤོར་མེད།

ཚོས་དབྱངས་སྤྱིད་ལགས་སུ་ཤིན་ཏུ་གསར་ཁང་གིས་བཅར་འཕྲིའི་སྐབས། ཁོང་མོས་ “ང་རང་བོད་
རིགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་འཇམ་མཁའ་ཙེད་ཙེད་འགྲན་བསྡུར་ཁོད་ཞུགས་སྐབས་དེ་གཟི་བརླིང་
དུ་སེམས་ཀྱིན་ཡོད། ངས་བྱུང་འབྲས་ལེགས་པོ་ཞིག་ལོན་སྐབས་རྒྱུར་འབད་བཅོམ་གནང་གི་ཡིན་ ”
ཞེས་བརྗོད་འདུག་ལ།

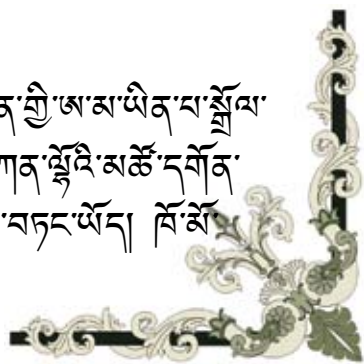
ཚོས་དབྱངས་སྤྱིད་ལགས་ནི། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཙེད་ལ་ཞུགས་མཁན་ཐོག་མ་ཡིན་པ་མ་ཟད།
འགྲན་བསྡུར་ཁོད་རྒྱལ་མ་ལེན་མཁན་བོད་རིགས་ལུས་ཙེད་པ་ཐོག་མ་འང་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། དེ་
བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོང་མོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་དང་བྱུང་འབྲས་ལ་ཡི་རངས་སྤྲུགས་བརྗོད་
བྱས་ཡོད་ལ།



ཅེས་པ་ལ། ཁོ་ལ་སྒྲིས་ཁར་ལེས།
སྐར་ཁུང་ཅེས་སྒྲུང་ཆོག་ས་ཁུང་གིས་བསྒྲུང།

ད་པོའི་པོ་ཁ་ཤོ་ཨོ་ཅེད་འགྲན་ཆོག་གསུམ་གྱི་ཅེད་རིགས་ཁག་མཐུག་བསྐྱེལ་བ་རེད།
 རྒྱ་གར་གྱི་ཅེད་འགྲན་བ་ཆོའི་ཅེད་རིགས་ཀྱི་བ་འགྲན་སྒྲོར་ལ་སྒྲེང་སྒྲོར་ཅི་ཅེས་ཉུང་ན་དེ་
 ཅེས་གྱིས་ལེགས་པར་འདོད། རྒྱ་གར་གྱི་ཅེད་རིགས་སྒྲོན་ཆེན་མཆོག་དགའ་སྤྱོད་ཆེན་པོས་
 རྒྱ་གར་གྱི་མ་འོངས་ཨོ་ཅེད་གྱི་མདུན་ལ་མ་ཉི་འོད་སྒྲོར་ལྟན་པ་ཞིག་ཏུ་གཟིགས་གྱི་ཡོད་བཟོ་
 འདུག་ཀྱང་། ཕྱིའི་དབུད་ཞིབ་པ་དག་གི་སྒྲུང་རོར་རྒྱ་གར་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་གྱི་སྟོབས་
 རྒྱལ་ས་རྩེ་མཐོར་འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་ཅེད་འགྲན་གྱི་ཐད་ནས་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་ཏུ་
 ལྷག་འདུག་པར་ཆ་འཇོག་བྱེད་གྱི་ཡོད། གང་ལྟར་ད་པོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཅེད་འགྲན་བ་དག་གི་
 གྲུབ་འབྲས་སྒྲོན་མའི་གནས་ཆད་ལས་བཀལ་ཉེ་རྒྱལ་ཁའི་རྟགས་མ་ཁག་ཅིག་ལེན་ཐུབ་པ་དེ་
 ལ་རྩེས་སུ་ཡི་རངས་བྱེད་ཆོག ད་ལྟའི་ཆར་ཅེད་རིགས་སྒྲོན་ཆེན་སེམས་པ་སྤྱོད་བས་ཁེངས་
 བས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། བསྐྱེད་མར་ཆད་བཀལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོད་
 པའི་གནས་སྒྲུངས་ལ་འཇམ་སྒྲིང་མི་མང་གིས་དོ་སྒྲུང་ཡོང་བར་གཞོལ་གྱིན་པའི་ཐོད་པ་ཆོར་
 མཆོན་ན་རྒྱ་གར་ཅེད་རིགས་སྒྲོན་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་ལྟ་ཞིག་མེད།

བདུན་ལྷག་སྟོན་མའི་ནང་། ལྷ་ལྷག་ལོ་ལྷ་དང་གཉིས་ཅན་གྱི་ཨ་མ་ཡིན་པ་སྟོན་
དཀར་མཆོ་ཞེས་པའི་བོད་རིགས་ལྷ་མེད་ཅིག་གིས་མདོ་སྨད་ཀན་སྟོན་མཆོ་དགོན་
པའི་ཉེ་འགྲམ་ནས་སྟོན་གོས་བཟུས་ཏེ། རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་ས་བཏང་ཡོད། ཁོ་མོ་



མེ་ལྷེའི་རྒྱལ་སྐྱེད་རྒྱུ་ཁོད་དུ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བོད་ལ་ཐེབས་དགོས་
 བ་དང་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ལ་རང་དབང་དགོས་པའི་འབོད་ཆེག་བསྐྱུགས་ཡོད་
 རབས་གོ་རྒྱུ་འདུག ཁོ་མོ་མེ་ཡིས་འཆིག་སྒྲིན་ཆབས་ཆེན་བྱང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་སྐྱེ་ཆེ་མ་
 ཟེན་པའི་གནས་སྐབས་ཆགས་ཡོད།

ཉག་ཉག་མདོ་སྐད་ཡུལ་ནས་ཡིན་པ་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ལུས་རྩལ་བ་ཆོས་དབྱེངས་
 སྤྱིད་ཀྱིས་ལོན་ཁོན་ལོ་ཡིས་ཐིག་ཅེད་འགྲན་གྱི་གི་ལོ་མི་༣༠་ཅན་གྱི་འདུར་རྒྱུ་ཁོད་
 བངས་ཀྱི་ཉགས་མ་སྒྲངས་བྱུང་། རྒྱ་ནག་ཞིན་ཏུ་གསར་ཁང་གིས་སྤེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་ན།
 “ཁོ་མོ་བོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་བོད་མོ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ལས་དབང་དང་མཚུངས་བར་
 མཆོ་བོད་མཐོ་སྒྲུང་གི་རྩ་ཐང་ནས་བྱུགས་རིགས་འཆོས་ཏེ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བ་དང་། འཆོ་
 བའི་བར་གསལ་རེ་རེ་ནས་སྤྱོད་བྱངས་ལོན་པ་དང་དགོན་མཆོག་ལ་གསོལ་འདེབས་བྱེད་པ་ནི་
 ཁོ་མོའི་བཞུད་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱའི་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་ཡུལ་གྱི་གཞི་མ་རེད། ཁོ་མོར་༢༠༠༩་ལོར་ཐོག་
 དང་པོར་སློབ་བརྒྱན་བརྒྱུད་ཨོ་ཡིས་ཐིག་གི་ཅེད་རིགས་ལ་བལྟ་བའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཡོད།”

ན་གཞོན་བུ་མོ་ཆོས་དབྱེངས་སྤྱིད་ཀྱིས་འགྲན་བསྐྱུར་སྐབས་རྒྱ་ནག་གི་གསར་
 ཁང་ཞིག་གི་བློ་བར་ལན་འདེབས་བྱས་དོན་ལྟར་ན། “ངས་འགྲན་བསྐྱུར་སྐབས་སློ་ཅེ་གཅིག་
 བསྐྱེམས་ཀྱིས་འབད་བ་ལྟར་ལོན་བྱས་པ་ཡིན། གཡས་གཡོན་གྱི་ལྷན་མོ་ལྟ་མཁན་རྣམས་ཏེ་
 ཅང་སློ་སྒྲུང་ཆེན་པོ་འདུག་པས། ང་རང་གི་སྤྱིང་སྤྱོད་ས་དང་སེམས་ལྷགས་མི་ཉམས་པར་ལན་
 ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་།”ཞེས་ལན་འདེབས་བྱས་འདུག ཁོ་མོའི་བེ་པོ་བློ་ངོས་སུ་བོད་མི་
 མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞན་སྐུལ་དང་རྟོན་འབྲེལ་ཞུས་འདུག མི་ཞིག་གིས་འཁོད་དོན། “མདང་
 དགོང་ས་འདིར་གནས་པའི་བོད་མི་ཆང་མ་མཉམ་འཛོམས་བྱས་ཏེ་བྲིད་རང་རྒྱུག་ལམ་སྤེད་
 དུ་ཞུགས་པར་བལྟས་བ་ཡིན། བྲིད་ལ་ཅེད་འགྲན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཉགས་མ་ཞིག་ཐོབ་པས་ང་ཆོ་
 སྒྲོ་བས་བཟེ་སོང་། བྲིད་རང་ལ་བཟུལ་གིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་རྟོན་འབྲེལ་ཞུ། བྲིད་ཀྱིས་
 བོད་མི་རིགས་ལ་སྐྱོན་གྲགས་དང་གཟི་བརྗེད་གང་མང་ལོན་པའི་རེ་བ་ཡོད།” ཡང་

ཐེན་མེས་པ་གཞན་ཞིག་གིས་ཚུལ་མཆན་འཁོད་དོན། “ཅེད་འགན་གྱི་རྒྱག་
ཐེངས་མཐའ་མའི་དུས་ཚོད་ལ་ཁོ་མོའི་གདོང་པ་འཇུག་གིས་ཁེངས་སོང་ཡང་།
ངའི་མིག་ཟུང་སྒྲོ་སྒྲུང་གི་མཆི་མས་གཡོགས་བྱུང་།”

ལོན་ཾོན་འདུར་རྒྱག་རྒྱག་ལམ་སྟེང་གི་སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འདས་བའི་ཆ་གས་ཤིག་ནི།
རྒྱ་ནག་གི་རྒྱ་བ་སྒྲོར་བ་ཆོས་ཤུགས་རྒྱུ་བ་(加油)ཅེས་རྒྱ་སྐད་ཐོག་བརྗོད་པ་དང་། བོད་
མི་ནམས་གིས་ཁོ་མོར་“རྒྱགས་”ཞེས་བོད་སྐད་ཐོག་སྒྲུབ་འདེད་བྱེད་བཞིན་འདུག གནད་
དོན་འདིས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་བཏོན་པའི་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་རྒྱ་འཛིང་གི་གནད་དོན་ཞིག་
དཔེར་མཆོན་ལྟ་བུར་བྱངས་པ་རེད། ཁོང་གིས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བཀའ་ཐེབས་དོན། “བོད་
རང་བཅན་ནི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་སྟེང་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ང་ཆོས་བོད་རང་
བཅན་གྱི་དགོས་འདུན་འདོན་གྱི་མེད།”

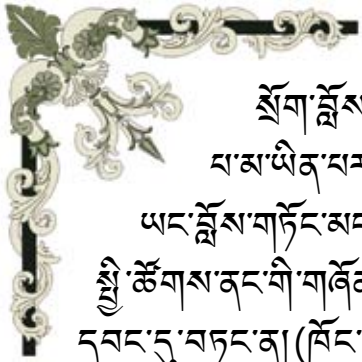
དེར་བརྟེན། བོད་ཀྱི་དབྱ་ཁྲིད་ནམས་གིས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་
འདི་ལྟར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། “དབྱ་མའི་ལམ་ནི་ཕྱོགས་གཉིས་ཆར་པན་ཞིང་མཐའ་
གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བ་ཞིག་དང་། ལྟ་བུ་འདིས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གལ་ཆེའི་ཁེ་ཕན་སྤང་སྟོབ་
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། བོད་པ་ཆོར་མཆོན་ན་དབྱ་མའི་ལམ་གྱིས་བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། མི་
རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་བཅས་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་ཡོང་བར་ཕན་པ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་ཐད་ནས་མངའ་
ཁོངས་གཅིག་གྱུར་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། བོད་དང་ས་
སྒྲེལ་གྱི་བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ས་མཆོམས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་ལམ་ཞི་བདེ་སྟེང་
འཇགས་ཡོང་ཐུབ།”

ལོན་ཾོན་དུ་རྒྱ་བོད་སྟེ་ཁག་གཉིས་ཆའི་སོ་སོའི་རྒྱལ་དར་བཟུང་ནས་ཡོང་ཡོད།
ཅེད་འགན་པ་ཆོས་དབྱིངས་སྟེང་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པའི་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་
མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དར་ཆ་དམར་པོ་དང་། ཁོ་མོའི་བོད་རིགས་རྒྱ་བ་སྒྲོར་བ་དག་

གིས་འབྱར་བའི་གངས་མེད་རྟགས་ཅན་གྱི་བོད་པའི་དར་ཆ་གཉིས་
 ཡོད། གནད་དོན་འདིས་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་དགོངས་དོན་དང་ལངས་ཕྱོགས་
 ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་བ་མ་རེད་དམ། ཡོན་ཏན་དུ་ཁོ་མོའི་རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་
 བ་དག་ཤོག་ཁག་གཉིས་སུ་ཕྱོགས་མ་འདྲ་བར་ཡོད་ཀྱང་། ཟངས་ཀྱི་རྟགས་མ་ལེན་མཁན་
 ཆོས་དབྱིངས་སྦྱིད་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་ཁ་ཁུ་སིམ་མེར་བསྐྱད་པའི་རྒྱ་
 མཚན་དེ་མི་སུ་ཡིན་ཡང་གསལ་བོ་རྟགས་ཀྱི་རེད། ཆོས་དབྱིངས་སྦྱིད་ལ་ཅེད་འགྲན་དངོས་
 སུ་བྱེད་བ་ལས་གསར་འགོད་བ་དག་ལ་ལན་འདེབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཁག་ཤོ་བྱུང་ཡོད་ཐག་ཆོད་
 རེད། གང་ལེགས་ཤེ་ན། བོད་དོན་ནི་ཉ་ཅང་རྫོགས་འཛིང་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་རེད། བཅོན་
 གྲུ་ལ་ནང་གི་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་དག་དབྱ་མའི་ལམ་གྱིས་མགོ་བོ་སྐྱོངས་སུ་བཅུག་བ་ནི།
 ཡང་སྤྱིང་བྱ་མོ་ཆོས་དབྱིངས་སྦྱིད་རྒྱ་མའི་འདུར་རྒྱུག་ལུས་རྩལ་བ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་
 བོད་ཀྱི་འདུར་རྒྱུག་ལུས་རྩལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་དེ་རྟགས་བཀོད་བ་དེ་རེད།

ཕྱི་སྤྱོད་བོད་མི་ཞིག་གིས་ཨེ་ཤེས་གསར་ཁང་གི་གསར་འགོད་པར་ལན་འདེབས་གནང་དོན།
 "ང་རང་མི་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་ཁོ་མོར་སྐྱབས་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་མོས་རྒྱ་ནག་གི་སྤྱི་ཚབ་
 མཚན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་སྒོ་ལ་འབབ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག " ལྷ་སྤངས་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་ཁུ་ཚུར་རྩལ་
 འགྲན་པ་མེ་རིས་ཀོམ་ (Mary Kom) ལ་མཚན་ན་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་མེད། ཁོ་མོ་རྒྱ་
 གར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་མ་ནེས་པོར་ ཀྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། འོན་
 ཀྱང་གནད་དོན་འདིས་རྒྱ་ནག་དམར་གཞུང་ལ་དཀའ་རྫོགས་ཅིག་སྤོང་གྱི་ཡོད། (སྐྱབས་ལེགས་
 པ་ཞིག་ལ། རྒྱ་ནག་གི་རྟགས་མའི་ཁ་གྲངས་དེ་རྒྱ་གར་ལས་མང་བ་ཡོད་ཀྱང་རྒྱ་གར་ནི་རྒྱ་
 ནག་མ་ཡིན་པ་དེ་རེད།)

"འོན་ཀྱང་།འདི་ནི་དབྱ་མའི་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་དངོས་མ་དེ་མ་རེད་དམ།" ང་རང་ངོས་ནས་
 བོད་ལ་ཆོས་དབྱིངས་སྦྱིད་ལྷ་བྱ་མང་དུ་འགོ་བ་དང་། སྒྲོལ་དཀར་མཚོ་ལྷ་བྱ་ཉུང་དུ་འགོ་
 བའི་རེ་སྒོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ངས་བྱ་སྤྱག་གཉིས་ཡོད་པའི་ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་

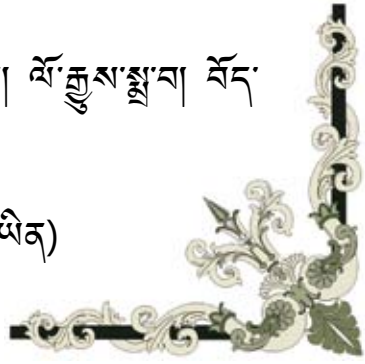


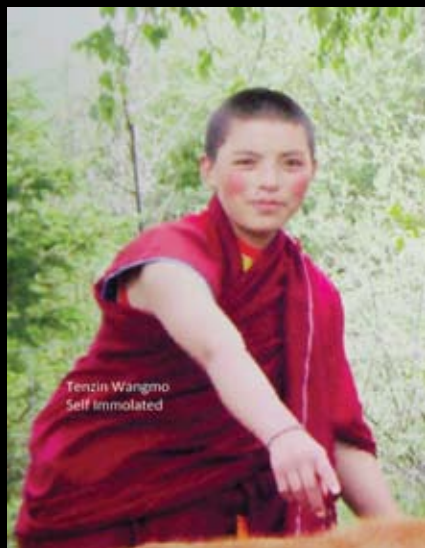
སྒྲིག་སྒྲོས་གཏོང་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚུལ་སྒྲོས་པ་དེ་ལ་ངོས་ལེན་དང་གོང་བཀུར་མི་བྱེད་
 པ་མ་ཡིན་པར། ཨོ་ཅེད་འགྲན་ཆོག་སྤྱོད་དུ་རྒྱལ་ཁའི་རྟགས་མ་ཞིག་ཐོབ་པར་
 ཡང་སྒྲོས་གཏོང་མང་པོ་བྱེད་དགོས། བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོངས་དང་། གཤམ་ཏེ་བཅན་གྱི་ལ་
 སྤྱི་ཆོག་སྤྱོད་པའི་གཞུག་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚུལ་ཁའི་རྟགས་མ་དེ་ལེན་བྱུང་པའི་
 དབང་དུ་བཏང་ན། (ཁོང་ཆོས་རྒྱ་གར་མི་སེར་གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་འགྲན་བསྐྱར་ལ་འཇུག་
 བྱས་པའི་བྱེད་དགོས་ཐུག་གི་རེད།) བོད་མིའི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ལ་ཏན་ཏན་ཤུགས་རྒྱུ་
 ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན་པ་ནི་སྒྲོས་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། བོད་རིགས་གཞུག་སྤྱོད་པ་མང་པོ་
 ཞིག་གི་གཞུགས་གཞི་ཏ་ཅང་བདེ་པོ་ཡོད། ཁ་ཤས་ཞིག་གིས་རྒྱ་གར་དང་པ་གི་སི་ཐན་གྱི་ས་
 མཆོམས་ས་ཆན་(Sachian) འབྲུག་ས་རྒྱུང་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འདབས་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་
 དར་ལོག་ཏུ་དམག་འཐབ་བྱས་ཡོད། (ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་མཐའ་མཆོམས་སྤྱང་
 དམག་དང་མཉམ་དུ་དམག་འཐབ་ལ་ཞུགས་ཡོད།)

“ཆོས་དབྱིངས་སྤྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་འདིས་བོད་རིགས་གཞུག་སྤྱོད་པ་གང་མང་ཞིག་གི་སྒོ་ཁ་ཅེད་
 རིགས་ལ་ཤུགས་པའི་ཤུགས་རྒྱུ་གསར་བ་ཞིག་སྤྱོད་བྱུང་གི་རེད་དམ།” ཨོ་ལི་མ་ལིག་གི་
 རྒྱལ་ཁའི་རྟགས་མ་ཞིག་ཐོབ་པར་ངེས་པར་དུ་ལོ་ ༡༠ དང་ ༡༥ རིང་གི་འབད་བཅོན་དང་སྒྲོས་
 གཏོང་དགོས་པ་རེད། ངས་སྒྲོལ་དཀར་མཆོ་གཙོས་པའི་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་པའི་གཏོང་མཁན་
 གྱི་དབང་པོ་ནམས་ཀྱི་སྒྲོས་གཏོང་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་པ་མིན་ཡང་། མདོར་བསྐྱེད་ན། ངས་
 རང་སྒྲིག་ལུ་བའི་དབང་པོ་ཞིག་ལས་འཇུག་གིས་ཁེངས་པའི་དབང་པོ་ཞིག་འདམ་ང་བྱེད་ན་
 འདོད།

(ཁི་ལོ་སྤྱི་མཉམ་པའི་ཉི་མ་རན་སའི་ཆོས་པ་པོ་དང་གསར་འགོད་པ། ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ། བོད་
 རིག་པ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ་ད་ཆ་ཁོང་རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད།)

(ཆོས་འདི་སྐར་ཁུང་དྲ་བས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པ་ལྟར་འདིར་བཀོད་པ་ཡིན།)





མཆན།བསྟན་འཛིན་དབང་ལོ།

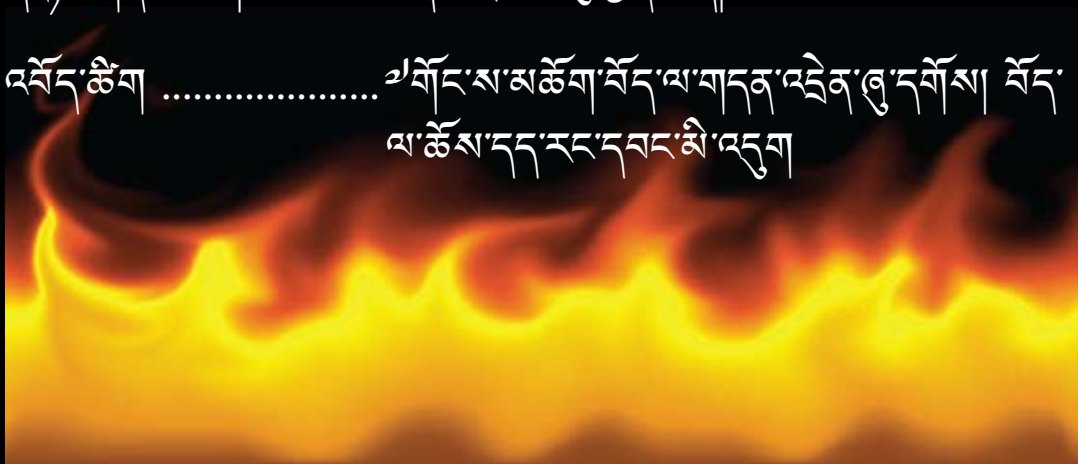
རང་ལོ། ༢༠

འབྲུངས་ལུལ་ ཨ་མདོ་རྩ་བ་རྫོང་གི་བྱ་སྐྱོར་མའི་ཉི་ཆེ་ཆང་།

མེར་བསྐྱེད་གནང་དུས། གྱི་ལོ་༢༠༡༢ལྷ་ཀའི་ཉིན་གྱི་བོད་ནང་གི་ཉིན་
གྲང་ཆུ་ཆོད་ཀྱིས་མས་སུ།

ད་ལྟའི་གནས་བབ། འདས་གྲོངས་སུ་སྤྱིན་ཡོད།

འབོད་ཆིག་ གོང་ས་མཆོག་བོད་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུ་དགོས། བོད་
ལ་ཆོས་དད་རང་དབང་མི་འདུག།



རྒྱ་ཉག་གི་ཕྱག་རྒྱ།

ཚེས་བའི་ཐེངས་ལན་ཡུང་།
སྐུ་ར་མཁན་ནགས་ལོང་སང་མི།

ང་ཚོ་ཉང་སང་བཞིན་གོ་ཡོང་བ་ནི། གྲུ་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོའི་ཟླ་བ་ ༡༠ པའི་ཆེས་ ༡༥ ཉིན། རང་
ལོ་ཉི་ཤུ་ལས་སོན་མེད་པའི་སི་ཁོན་རྩ་བ་ཁུལ་མ་ཐོས་བརྩན་དགོན་གྱི་ཨ་ནེ་བསྟན་འཛིན་
དབང་མོ་ལགས་ཀྱིས་རྒྱ་གྲུང་ཁན་པའི་གདུག་རྩལ་སྤེད་དབང་ལ་ཚོལ་ལན་བསྒྲིག་ཆེད། རང་
ལུས་མཆོད་མེར་བསྟོན་ནས་བྲུད་སོང་། འདི་ནི་གྲུ་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོའི་མེར་བསྟེན་དོན་རྒྱུན་ནས་
བཅེས་པའི་བོད་རིགས་སེར་མོ་བའི་ཆེ་སློག་གིས་རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁན་ལ་ངོ་ཚོལ་བཀྲིས་པའི་
དོན་རྒྱུན་ཐེངས་བཅུ་བ་དེ་རེད། ཡིད་སྤྱོད་ཁེང་རམ་བཟིན་ལྟན་བ་དང་དཀའ་སྤྱད་གིས་བཅེགས་
པའི་བོད་རིགས་སྤུན་ཟླའི་སློ་སེམས་འདིས། གནམ་འོག་གི་མི་ཡོད་དོ་ཙག་ལ་སྤྱོད་བ་དང་གདུང་
སེམས་ཞིག་སྤྱེ་བྱ་བ་ཅུག་ལ། མི་ཚོར་དེ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་ནག་གི་གཅིག་སྤྱད་ཆོགས་པར་ཁོང་
ཁོ་ཡང་ལངས་སུ་བཅུག།

འཛམ་གླིང་ན་ཆེས་ཅ་ཆེ་བ་ནི་ཆེ་སློག་རེད། ཆེ་སློག་ནི་མི་སུ་ལའང་རེ་རེ་ལས་མེད་བས། ང་
ཚོས་ཆེ་སློག་གཅེས་འཛིན་དགོས་པར་ལྟ་གི་ཡོད། འཆི་བར་སྐྱལ་བ་དང་། རང་ལུས་མེར་
བསྟེན་སོགས་ལ་ང་བའི་རྣམ་པའི་སློ་ནས་ངོ་ཚོལ་འཐབ་ཚོད་བྱེད་པར་ཡི་རང་བྱེད་ཀྱི་མེད།
ཡིན་ནའང་། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དོན་གནད་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྟ་དགོས་པ་སྟེ། གཅིག་ནི། གལ་
ཉི་མི་སུ་ཞིག་རེ་ཐག་ཅན་དེ་ཆད་མེད་ན། རང་ལུས་མེར་བསྟེན་གི་རྣམ་པའི་སློ་ནས་རང་ཉིད་

གྱི་ཆེ་སློག་མཐུག་སྤྱད་གྱི་མ་རེད། གཉིས་སྤྱ། རང་ལུས་མེར་བསྟེག་བ་ཆོའི་འཆད་ཁའི་ཆེ་
 སློག་དེས་གྲང་ཞི་བ་རང་གི་སློན་ནས་ངོ་ཆོལ་མཐའ་སྦྱེལ་བྱས་པ་རེད། བོད་རིགས་སྤྱན་རྒྱས་ཀྱི་
 གྲུང་ཁན་གཞུང་ལ་རེ་ཐག་ཡོངས་སུ་ཆད་པ་དང་། འཆོ་བའི་མདུན་ལྗོངས་ལ་རེ་བཞག་ཆ་ཆང་
 རྩོགས་པ་རེད། སྤྱད་ཆའི་ལམ་ནས་སྤྱན་འབྱེན་ཅམ་བྱེད་པ་དང་། རམ་སྟོན་ཁྲིམ་སྟོར། དག་
 བསྐྱམ་ཐས་བཅད་སོགས་གྱི་ངོ་ཆོལ་བྱེད་པ་ལའང་། སྤྱིར་སྤེམ་ཆོགས་ཁག་འདིས་གདུག་རྩུབ་
 ཆེན་པོས་དྲག་གཞོན་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ན། སློག་བསྟོས་གྱིས་རང་ལུས་མེར་བསྟེག་གི་རྣམ་པའི་
 སློན་ནས་ངོ་ཆོལ་འཐབ་ཅོད་མ་བྱས་མཐུ་མེད་བཅོས་པ་རེད། འདིས་མཆོན་པ་ནི། རྒྱ་གྲུང་ཁན་
 པའི་དབང་སྦྱར་འོག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འགོ་མའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཆོས་ལུགས་གནད་དོན་བཅས་
 ལ་ལོན་ཏུ་ཐ་ཆད་པ་མངོན་ཡོད། ཁྲག་དམར་གྱི་བདེན་པ་འདིས། རྒྱ་ནག་གིས་བཙོན་གྱིན་པའི་
 འཆམ་མཐུན་སྤྱི་ཆོགས་ཟེར་བའི་གདོང་རས་དབུལ་བ་རེད།

འདི་ལྟ་བུའི་གཞོན་ལ་ཅན་གྱི་ཆེ་སློག་དག་རེ་རེ་བཞིན་སློུ་ཆད་ངང་བྱད་སོང་ན་ཡང་། རྒྱ་ནག་
 གྲུང་ཁན་པས་ད་དུང་ཡང་ཆེ་སློག་ལ་སྤྱང་ཆུང་དང་། དོན་དངོས་འཁྱོག་བཙོན། ཉང་ཉིས་གཞན་
 འགལ་སོགས་བྱེད་པ་ལས། སྤྱིག་གཞི་དང་། སྤིང་རྩས། རུལ་སྤངས་སོགས་ལ་བདའ་འདྲེད་
 བྱས་ནས་གནད་དོན་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་ཅད་གཅོད་གཏན་ནས་མེད་དུས། ང་ཆོས་དོན་གནད་འདིར་
 སློན་བཙོན་ལུགས་ཆེ་བྱེད་གྱི་ཡིན། རྒྱ་གཞུང་མགྱེན་ཆབ་པས་བཙོན་དོན། བོད་ནང་གི་མེར་
 བསྟེག་དོན་རྒྱུ་འདི་ལྟ་ལའི་སྤྱི་མའི་རྩིས་འབྲངས་པ་ཆོས་བཅོས་པ་རེད་ཟེར། འོ་ན། ང་ཆོས་
 འདི་རྒྱར། ཉང་ས་རུ་རྒྱ་མི་ཅི་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འོ་དོད་ངང་མེར་བསྟེག་བྱས་པ་དེ་ཆོ་སུ་
 ཞིག་གིས་བཅོས་པ་རེད་དམ།

ང་ཆོ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གཅན་གཞུང་ཡིན་པས། ཡ་ང་ཞིང་སློུ་གདུང་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་འདི་
 རིགས་སུ་མཐུད་འབྱུང་རྒྱུར་ང་ཆོས་ལྟ་བཙོན་གྱི་མེད། རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁན་པས་བོད་རིགས་སྤྱན་
 རྒྱ་གཏོར་བརྒྱག་བྱེད་པར་ང་ཆོས་ངོ་ཆོལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོས་ཆེ་སློག་གཅིས་པར་འདྲིན་
 དགོས་པ་འབོད་སྤྱུལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ང་ཆོས་རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁན་ལ་རེ་སྤྱུལ་ནན་མོ་ཞུ་རྒྱ་ནི། རང་

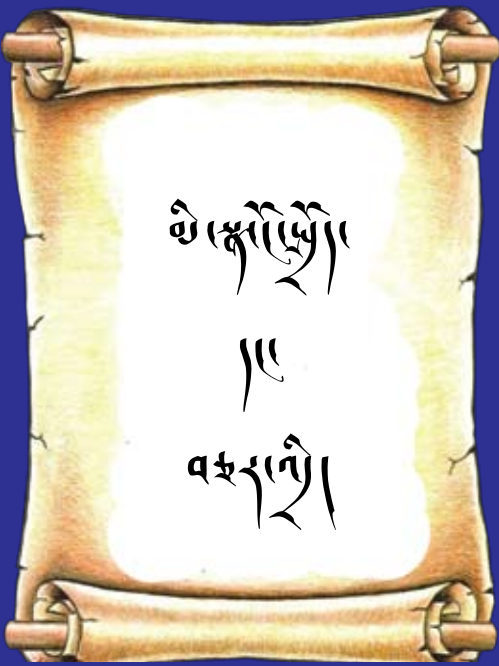
ལུས་མེར་བསྐྱེད་གི་དོན་རྒྱུ་འདིའི་འབྲུང་གཞི་གང་ཡིན་པ་དང་། སྤྲིག་ཉེས་སྒྲོང་མཁན་དང་
འགན་ཁུར་བར་ཆད་གཙོད་ནན་མོ་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་དང་། རྩེ་
བདེན། མི་གཤིས་སྒོ་བའི་ཨ་ལན་ཞིག་འདེབས་རོགས་གིས།

ང་ཚོས་ ལ་སྐྱབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སྤྲ་མ་མཆོག་དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་མེད་པའི་ལས་
འགུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། ང་ཚོས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་འབྱོར་མེད་ཐོབ་ཐང་དང་ཚོས་
དད་རང་མོས་བཅས་ལ་གྲུས་བཀུར་དགོས་པར་འབོད་སྐྱེལ་ཞུ་གི་ཡོད། གྲུང་ཁྲན་པས་བོད་ཏུ་
འཛིན་པའི་བཅན་མཁེགས་སྤྱིད་རྩལ་མཆོམས་བཞག་ནས། བོད་མིའི་རེ་འདོད་དང་འཆོམས་
ཞིང་། རྒྱ་བོད་གཉིས་པན་གྱི་སྤྱིད་རྩལ་ཞིག་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས།

འཆམ་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་བསྐྱེད་བྱ་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱེད་ནི་ཁོར་འཕྲུག་མེད་པ་རེད་
དེ། དག་ཅུབ་ལ་བཏེན་ནས་རོ་ཁོལ་གྱི་སྐད་སྒྲ་འཛོམས་གྱིན་པ་འདི་ནི་ཡོངས་སུ་ཁོར་བའི་ལག་
ཐབས་ཞིག་རེད། འཁྲོ་མའི་ཐོབ་ཐང་ལ་བཅན་འཛུལ་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་དབང་ཤེད་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་
བྱ་ཚུལ་འདིས་འཆམ་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་བསྐྱེད་ཐུབ་རྒྱུར་མི་དཔེ་མི་སྤྱིད། བྱེད་བབ་འདིས་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཉིན་རེ་བཞེན་རུལ་སྤངས་པ་རེ་མང་དང་། ཐུན་པ་རེ་ནག་ཁ་བལ་རེ་རིང་། རྩོག་
ཐེང་རེ་ཁོད་ལས་མེད་དོ། །

༢༠༡༡ ལོའི་ལྷ་བ ༡༠ པའི་ཚེས ༡༩ ལ།





ཐིམ་ཤེས་ཀྱི་། འཕུལ་གྱི་།



བཀའ་སློན་བདེ་སྐྱིད་ཆོས་དབྱངས་མཆོག་ ༡༩༩༩ ལོར་
ཐུ་གར་ལྷོ་གཞིས་ཁུངས་སྐྱེས་ཤིང་། ༡༩༩༡ ལོར་ཁེ་
ན་ཏར་ནང་མི་དང་ལྷན་དུ་གཞིས་སྤོས་གནང་། དེ་ནས་
གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་རིམ་པར་འགྲུལ་བ་དང་། ཁ་ན་ཏའི་ / in
Central Eurasian Studies and M.Sc. in Planning and
International Development རེ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་
མོར་དབྱས་ཨེ་ཤ་ཡ་དང་། སྤྱི་ཆོག་ས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རིག་
གནས་ཐོག་ (M.A) ཐོན་རྗེས། ༡༩༩༠ ལོར་བོད་མི་ཨ་རིར་
(Connecticut, USA) གཞིས་སྤོས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་སྡེ་
ཆེན་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དང་། ༡༩༩༩ ན་ ༢༠༠༣ ལོར་
ཨ་རིའི་ཀུན་སའ་ཐེངས་ཅུ་ཆོག་ས་པའི་ལས་འཆར་

འོག་བོད་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་འགན་འཁུར་བ་དང་། (Pepperidge Farm Inc.) དང་(Canada World Youth) ཞེས་པའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ཁག་ནང་མི་མང་འབྲེལ་མ་ཐུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་འདུག་པ་མ་ཟད། རྩིས་སྤྲོ་ཁ་ན་ཏའི་མོན་གྱི་ཡོལ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་ཨ་སྒོར་གྱུར་འབྲུམ་པ་ ལྷག་གི་སྤྲོ་ཁ་ཁང་གསར་རྒྱག་གི་ལས་གཞིའི་འབྲེལ་མ་ཐུང་བ་གནང་འདུག། ༢༠༡༡ ལོར་བཀའ་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཡོངས་འོས་བསྐྱུས་ནང་ཁོང་མོ་བྱང་ཨ་རིའི་སྤྱི་འཐུས་འོས་སྤྲོ་ཁ་ཁང་གསར་བ་ལྷན། བྱང་ཨ་རིའི་སྤྱི་འཐུས་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱང་བ་དང་། དེ་རྗེས་བཀའ་ལག་སྐབས་བཅུ་བཞི་བ་གསར་འདེམས་བྱང་སྐབས། སྤྱི་སྤྱོད་སློབ་ཐབས་མེད་གེ་མཆོག་གིས་ཁོང་མོ་བཀའ་སྤྱོད་ཕྱག་རོགས་ལ་མཆོན་འདོན་བྱས་པ་ལྷན། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་མོས་ཚོགས་བརྒྱད་ཆགས་མེད་ངང་བཀའ་སྤྱོད་ཕྱག་རོགས་ལ་འདེམས་ཐོན་བྱང་། ད་ལྟའི་ཆར་སྤྱི་སྤྱོད་དང་རྒྱལ་བསྐྱགས་བཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱགས་འགན་བཞེས་བཞིན་ཡོད།

༡༽ སྤྱི་ཉིད་དབྱང་ལོ་བཞི་ནས་སྤྱི་རྒྱལ་ཏུ་ཕེབས་དགོས་ཕྱག་པ་དང་། སྤྱི་རྒྱལ་ནས་འཆར་ཡོངས་དང་སློབ་སྦྱོང་གནང་ཡུན་རིང་། བོད་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་གནས་སྡངས་སོགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་གནང་བའི་བརྒྱད་རིམ་དང་། སྤྱི་སྤྱོད་བོད་སྤྱི་ནང་གཉིས་ནས་ཕྱག་ལས་དངོས་སྤྱོད་གནང་ཡོང་དུས། ཐོག་མར་བྱིད་ཀྱི་སེམས་དོར་ཤར་བའི་བོད་དང་། ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་བྱིད་ཀྱི་བོད་གཉིས་ལ་བྱིད་པར་ཉན་ཉན་ཡོད་རྒྱ་རེད། དེའི་ཅིག་གསུངས་རོགས།

ལན། ང་རང་ལོ་བཞི་སྟེང་པར་ཁ་ན་ཏའི་ཕྱིན་བ་ཡིན། ༡༩༩༡ ལོར་ཁ་ན་ཏའི་གཞུང་གིས་བོད་མི་སྐྱབས་བཙོལ་པར་སྐྱངས་པ་རེད། བོད་མིའི་སྐྱབས་བཙོལ་བའི་བྲིམ་ཆང་གང་མང་ཞིག་ལེན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། སྐབས་དེར་ཁ་ན་ཏའི་གཞུང་གིས་ང་ཆོ་པར་སྐྱབས་པའི་བོད་མིའི་སྐྱབས་བཙོལ་བ་ཆོ་ཞིང་ཆེན་གསལ་ལ་བགོས་པ་རེད། འོ་རན་ཁོ་དང་ཨོ་ཁྱོ་རུ། ཁོ་སྤེ་ཁེལ་བཅས་སྤྱོད་བཅས་རེད། བོད་མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་སྐད་ཡིག་གི་དབང་གིས་འོ་རན་ཁོ་དང་། ཨོ་ཁྱོ་རུ་ལ་འགྲོ་འདོད་བྱས་པ་རེད། ང་

ཆོའི་ནང་མི་དང་སྤྱི་མཆང་ཁ་གསུམ་ཁོ་སྤྱི་ཁེལ་འགོ་དགོས་འཁེལ་བ་རེད། ང་དེ་ནས་
འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་། སློབ་གྲྭ་འགྲིམ་ས་སོགས་དབྱིན་ཇི་རེད། དེ་བཞིན་སློབ་
གྲྭ་གསུམ་ཆང་མ་དབྱིན་ཇི་བ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ནས་བོད་དང་བོད་དོན་
སྐོར་གཤམ་ཉེགས་བྱུང་རྒྱ་ཁག་སོ་ཡོད་པ་རེད་མོད། ནང་གི་པ་མས་དུས་ཉག་ཏུ་བོད་
དང་། བོད་སྤྱི་དོན་དག་སྐྱབ་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་གཅོས། རང་གི་གཞུང་གི་གཤམ་
ཆེན་རང་བཞིན་དེ་ཆོ་རྒྱལ་ཏུ་གསུང་བསྟན་པ་སོགས། ས་མའི་སློབ་གསོ་དང་ལྷོང་
ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་ང་རང་བོད་ཀྱི་ཅ་དོན་ཐད་ལ་དོ་སྣང་
དང་སེམས་ཁུར་སླེབས་པ་བྱུང་བ་རེད།

༩ གྲྭ་

སྤྱི་ཉིད་ཀྱིས་བཀའ་སློབ་ཀྱི་འགན་ཁུར་ནས་ལོ་གཅིག་ཕྱིན་པའི་རིང་། དཀའ་ངལ་
དང་འགན་ཚུན་གཅོ་བོ་གང་དང་གང་རེད།

ལན།

ང་ཆོར་དྲ་བར་འབྲུད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་དེ། མི་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོན་ཁུངས་
གཉིས་པོ་ཆགས་འདུག དེལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ལས་ཀ་འདི་སྤྱི་ཡོན་ཡང་ལས་ཆོག་ཆོག་
ཅིག་དང་ལས་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད། སྤྱིར་ང་ཆོས་ཆང་མས་རྩར་ཐག་བྱས་པ་ཡིན་
མོད། ང་ཚུད་པའི་ང་རང་ཆོ་ཆེད་ལས་པ་མིན་ཅང་། ང་ཆོར་དཀའ་ངལ་འབྲུད་བསྟན་
པ་རེད། དེ་བས་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་སྤྱི་ཆོག་གྱུར་དེ་ཐད་གཏོང་རྒྱར་དཔལ་འབྱོར་
ཆད་གཞི་ཅན་རེད། ག་ཆོད་བར་ཏུ་གྲུས་བསྟན་དགོས་རེད། སྤྱིར་ང་ཆོའི་བོད་པའི་
སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་དེའི་སྐོར་ལ་ཆེད་ལས་པ་མེད་པ་དེ་འབྲེལ་མ་རེད། ཆེད་ལས་པ་
ཡིན་མཁན་ཆོས་རྒྱ་རམས་ས་ལའི་ཁོར་ཡུག་ནས་བྱུག་ལས་གནང་འདོད་མི་བྱེད་པ་
དང་། བྱེད་མཁན་དེ་ཆོའི་ཡུན་རིང་མི་བཞུགས་པས། དེ་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་
བསྟན་པ་རེད། དེ་བས་ཆེད་ལས་པ་མིན་ཡང་དེའི་རྩ་ཆད་ཡོད་མཁན་ལ་འགོ་སོང་
བཏང་ནས་སྤྱོད་བཅར་སྤྱད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡང་། ཡང་གང་མཆོམས་ཤིག་ནས་ཐོན་འགོ་
དུས། ཡང་འགོ་ནས་གསུང་བ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་བཅར་སྤྱད་བསྟན་དགོས་པ་རེད། དཀའ་

ངལ་གྱིས་དེ་ལྟར་སྒྲོར་ར་བསྒྲོར་ནས་བསྐྱད་འདུག་པ་ཞིག་རེད།

༣༽

ཐོད་རྒྱ་ཞི་མོལ་གྱི་བྱ་བ་འབྲས་སྤྱི་དང་། ཡང་སྒྲོས་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱིད་བྱས་ཐད་
ལ་སྒྲེར་གྱི་དགོངས་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད། དེ་བཞིན་མ་འོངས་པར་ཉིད་གྱིས་དབུ་བྱིད་
བའི་ཕྱི་སྤྱིད་དང་དྲིལ་བསྐྱགས་ལྟན་ཁང་ལ་འཆར་གཞི་གསར་བ་ག་རེ་ཡོད།

ལན།

ཐོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་ཐོད་གྱི་བདེན་མཐའ་སེལ་ཐབས་བྱེད་གྱི་འདི་ལ་
དབུ་མའི་ལམ་ཟེར་གྱི་འདུག ཐོད་རྒྱ་འབྲེལ་མོལ་ལ་བྱ་བ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་དེ། ང་ཚོས་
འབྲེལ་མོལ་སྐབས་བདུན་བའི་སྐབས་ལ་ཐོད་རིགས་ཡོངས་ལ་མིང་དོན་མཚུངས་
བའི་རང་སྦྱོང་ཡོང་ཐབས་གྱི་བསམ་འཆར་ཅེས་བ་སྤྱད་པ་བརྒྱུད། ང་ཚོའི་ལངས་
ཕྱོགས་དེ་འཇམ་གླིང་ལ་ཁ་གསལ་པོ་བྱུང་བ་དེ་རེད། བྱ་བ་འབྲས་དང་བརྟ་ལན་
གནས་སྐབས་རིང་མ་བྱུང་རུང་།

ང་ཚོས་རང་སྦྱོང་གི་ཐོབ་ཐང་ཁག་གང་དང་གང་དགོས་པའི་དགོས་འདུན་བཏོན་
ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ཡག་པོ་བྱུང་བ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་དེང་
གི་ཆར་ཐོད་ནང་དུ་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེད་པ་གཏོང་མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་
རེད། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་དང་པོ་ནས་དེ་ལྟར་མ་གནང་རོགས། དེ་འབྲེལ་གནང་ཡ་ཡོད་
པ་མ་རེད་ཅེས་ཁ་སངས་ཡོད་ཅང་། འཇམ་གླིང་གི་ཚོགས་སྐྱེར་སུར་ཐུག་ནས་
བཤུད་དགོས་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ལངས་ཕྱོགས་གསལ་པོ་བཤུད་ཡ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད། དེ་བཞིན་ང་རང་སྒྲེར་ཟེར་ན་འདྲ། ང་ཚོའི་བཀའ་ཤུགས་སྐབས་གསར་བ་འདིས་
ལུ་མ་བྱུད་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱིད་རྒྱས་འཛིན་ཡ་རེད། སྤྱིད་རྒྱས་འདིར་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་གྱི་ཡོད།

༤༽

རྒྱལ་ཚོགས་གྱི་ཁྲིམས་སྤྲིག་ཁག་དང་། བྱད་པར་དུ་། རང་ཐག་རང་གཅོད་༽གྱི་
གཞི་ཅིའི་ལྟ་བུ་བཞི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་རང་ཉིད་གྱི་ལུང་བ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཡོད་ཚོགས་

པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་པོ་དེ་ཡིན་པ་ལས་འདས་ཟེན་པའི་པོ་རྒྱས་མ་ཡིན་པར། ད་ལྟའི་མི་
 ཐོག་དེར་དེ་ལྟར་ཚོད་ལེན་བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་ཀྱི་སློ་མིས་ལ་བཞག་འདུག་ན། འོས་
 ཚོས་དེ་དང་ཆོར་སྐྱར་ནས་དགོངས་ཚུལ་ཅིག་གསུངས་རོགས། དཔེར་ན། ཉིད་ཀྱི་པ་
 དུལ་གཉིས་པ་སྟེ། ཁ་ན་ཁྲི་ཁོ་སྟེ་ཁལ་མི་མང་གིས་རང་ཐག་རང་གཙོད་ཚོད་ལེན་
 བྱས་པ་ལྟར། ད་ཆོའང་ལམ་དེར་ཞུགས་པ་ཡིན་ན་ཁེ་ཕན་གང་དག་འདུག།

ལན།

ཁ་ན་ཁྲི་ཁོ་སྟེ་ཁལ་མི་མང་གི་རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་གི་སྲིད་ཅུས་དེ་དང་ཆོའི་མིག་དཔེ་
 ལྟ་ས་ཡག་ཤོས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁ་ན་ཁྲི་གཞུང་གིས་ཁེ་སྟེ་ཁལ་ཞིང་ཆེན་
 དུ་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། སློབ་གསོ། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་སྲིད་ཅུས་
 ལག་བསྟར་ཡག་ཤོ་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེ་མཚུངས་ཁ་ན་ཁྲི་གཞུང་གི་ངོས་ནས་
 ༡༩༩༩ ལོར་ནི་རུ་ཁུ་སྐྱ་ཐེང་བའི་ས་ཁུལ་ལ་རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་གི་ཐོབ་ཐང་སྤྲད་པ་
 རེད། དེ་གནང་བཞིན། དབྱིན་རི་ཕུང་བའི་སི་ཏོ་ལན་ཁྲ་དང་། ཨི་ཏི་ལའི་སྤེར་ས་
 སོགས་རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་ལག་ལེན་བསྟར་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་བོད་ལ་བྱུང་བ་ཡིན་
 ན་ཏེ་ཅང་ཡག་ཤོ་ཡོད་པ་རེད།

༥༥

ཨ་རིའི་ ABC གསར་ཁང་གིས་ཁ་ནིན་ཆོས་དབྱངས་སྤྱིད་ཀྱིས་གཟེངས་ཉམས་
 གྲངས་པའི་སྐོར་སྐྱ་ཉིད་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ་ཞིག་དུ། ཉིད་ཀྱིས་མོས་བོད་ཀྱི་ངོ་
 ཆབ་མཆོན་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་གསུངས་འདུག་ན། ད་ཆོའི་དབུ་མའི་ལམ་ཀྱི་སྲིད་ཅུས་
 ལྟར་རྒྱ་ནག་ཙ་ཐིམས་འོག་རང་སྐྱོང་ཐོབ་པའི་ཕྱི་ཉིན། བོད་ནང་གི་བོད་པ་ཞིག་གིས་
 ཨོལ་ཅེད་ཉམས་མ་གྲང་ཆེ་དེའི་བོད་ཀྱི་ངོ་ཆབ་མཆོན་ཐུབ་བམ་མི་ཐུབ། ཉིད་ཀྱིས་
 མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་ཆབ་དང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབང་ཆའི་དབར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་ཅིག་
 གནང་རོགས།

ལན།

བྱེད་ཆོས་དའི་སྐད་ཆ་ལ་ཅུང་ཟད་གོ་ལོག་འཐེབ་འདུག། དས་འདི་ལྟར་ཞུས་ཡོད།

ང་རང་སྒྲེར་གྱི་དོས་ནས་མོས་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རྒྱབ་ནས་བྱུང་འབྲས་འདི་འདྲ་
 ཞིག་ལོན་ཐུབ་པར་བྱུང་བ་ལ་དགའ་བོ་དང་། བཟུ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཡིན་
 ནའང་། བོད་མི་ཞིག་དོ་ཆབ་ཅིག་ཨོལ་ཅེ་ཁྲོད་ཞུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་ཙམ་གྱི་བོད་ལ་
 རང་དབང་ཡོད་པ་དང་དཀའ་ངལ་མེད་པ་དེ་འདྲ་མཆོན་གྱི་མ་རེད། ང་ཞེ་སེམས་སྒྲོ་
 དགོས་ཡོད་ཞིག་ལ་བོད་མིའི་དོ་ཆབ་མོས་དེང་འདྲིར་ད་དུང་བོད་ལ་རང་དབང་ཡོད་
 པ་མཆོན་གྱི་མེད་ཅེས་ལབ་པ་ཡིན། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་བོད་དང་། བོད་གྱི་
 སྐྱོར་ཤེས་ཉོགས་ཅང་མེད་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཆོས། བོད་མི་ལ་འདྲ་འདྲ་ཡི་གོ་སྐབས་
 འདུག་ག་.....བྲ་བ་དེ་ཆོ་ག་རེ་བྱས་ནས་རང་ལུས་མེར་བསྐྱབས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་
 རེད། རྒྱ་མཆོན་གཞན་འདྲ་ཡོད་པ་མེད་འགྲོ་སྟམ་ཉེན་ཆེ་བས། དེ་འདྲ་མ་བསམ་
 ཡའི་ཆེད་དུ་འཇུག། དེ་ལྟར་འདོད་མི་རུང་བའི་གསལ་བཤད་དང་གོ་བརྟུན་པ་ཡིན་
 ཞེས་ཞུ་ཡོ་ཡིན།

༦༥

སྐྱེ་ཉིད་གྱིས་བོད་ནང་བྱུག་ལས་གནང་སྟེ་ལོ་མང་བཞུགས་འདུག་ན། སྐབས་དེའི་
 བོད་གྱི་བྱང་མེད་གྱི་གནས་བབ་ལ་བྱུགས་སྒྲུང་ཡོད་ཤིག་རེད། སོང་ཙང་ཁོང་ཆོའི་
 དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་གང་རེད། ང་ཆོའི་ཕྱི་ལོགས་ནས་ཅི་ཞིག་བྱས་ན་ཁོ་ཆོར་ཕན་
 རོགས་འདུག།

ལན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས། བོད་ནང་དུ་ཆབ་སྲིད་གྱི་དམ་རྒྱ་དང་། སྤྱི་བརྗོད་རང་དབང་སོགས་
 ཆབ་སྲིད་ཐད་ནས་ང་ཆོའི་ཕྱི་ལོག་ཏུ་ཡོད་མཁན་ཆོ་དང་བྱང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་
 རེད། དེག་གཞུང་གི་ཆ་ནས་བཤད་ན། བོད་ནང་གི་ཁྲོང་ཁྲེར་ཁག་ལ་གནས་མཁན་
 དང་ང་ཆོའི་ཕྱི་ལོག་ཏུ་བཟུམ་བསྟན་པ་ཆོ་བར་ལ་བྱང་པར་དེ་ཙམ་མེད་པ་ལྟ་བུ་
 རེད། དཔེར་ན། ཁྲོང་ཁྲེར་གྱི་ཁོར་ལུག་གི་དབང་གིས་སོ་སོའི་བུ་སྐྱུག་ཆོའི་བོད་
 སྐད་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་སྒྲོ་བོ་དང་། ལྷག་པར་བོད་སྐད་མི་ཤེས་མཁན་གྱི་གངས་
 འཕོར་ཐེ་མང་རེད། དེ་ལྟར་བོད་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་།

བོད་སྐད་བོད་ཡིག་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་མ་སྐབ་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་བོད་ནང་གི་སྐོང་
 བྱིར་ཆེ་ཁག་ན་གནས་པའི་བོད་མི་ཆོ་དང་ང་ཆོར་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་
 མཐོང་སོང་། དེ་མཚུངས་སུ་བོད་ནང་གི་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱང་པོ་ཡོད་པ་
 རེད། འདི་སྟོགས་དེ་ལྟ་མིན་པར། རང་རང་གི་འཛིན་ཆོད་དཔེག་ཆོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་
 འབྲ་འབྲ་ཡོད་པ་རེད། གོ་སྐབས་ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། བོད་མི་དང་བོད་ཀྱི་
 བྱད་མེད་སུ་ཡིན་ཡང་མི་རིགས་གཞན་ལས་ལྷག་པ་མ་གཏོགས་ཞན་པ་རྩ་བ་ཉིད་
 ནས་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལོ་འོ་འདྲེར་རོ་སི་སྟོབ་ཡོན་ཞེས་ཏ་ཅང་ཐོབ་
 དགོན་པ་ཞིག་ང་ཆོའི་བོད་མི་ཆོས་ལེན་སྐབ་པ་བྱུང་ཡོད། ལེན་མཁན་དེ་འདྲ་དུང་
 བྱད་མེད་རེད། དེ་ཆོ་ང་ཆོས་ཤེས་དགོས་པ་རེད།

པ།

ལྷ་ཉིད་ནི་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཆོའི་མིག་དཔེ་ལྟ་ས་ཞིག་རེད། སོང་ཅང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོ་
 ཉམས་སྟོང་དེ་ང་ཆོར་གལ་ཆེན་རེད། དཔེར་ན། ལྷ་ཉིད་ད་དཔར་འབྲངས་ས་མ་
 བསྟོན་པའི་རྒྱ་མཚན་སོགས་ཀྱང་ཤེས་འདུན་ཡོད།

ལན།

ངའི་ཉམས་སྟོང་ཟེར་ནས་དཔེགས་བསལ་འདྲེར་ཞུ་ཡ་འཁེལ་མེད། འ་རྒྱ་ཁག་ལ་
 ངའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ག་ས་གང་ན་ཡོད་པ་རེད། དེ་འགྲིག་པར་གྱིས། ང་དེ་ལྟར་
 རྒྱ་གར་ནས་སྟེས་ཤིང་། ཕྱི་རྒྱལ་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་སོགས་དེ་རིགས་འ་རྒྱ་
 ཁག་ལ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། བྱི་མ་ཆང་ཟེར་བ་སོ་སོ་ལ་དགོས་དང་མི་དགོས་པའི་
 སྐད་ཆ་ཞིག་མིན་པར། ང་ཆོའི་བོད་པའི་བཤད་སྐད་སྐབས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལས་ཟེར་
 པ་དེ་རེད། དེས་ཐོག་ང་རང་གི་གཤེས་ཀ་ནི་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་ན་འདྲ་རྒྱུར་ཐག་བྱ་
 དགོས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལ། ང་རང་ལས་ཀྱིས་དེ་འབྲ་རང་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་སྟོས་
 པ་འདྲ། གནས་སྐབས་དེ་ཅུ་ཡིན།

ཚུམ་སྐྱིག་པས། བཀའ་སློན་མཆོག་གིས་ལས་བྲེལ་ལ་མ་འདྲེམ་པར་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་ནང་
བར་སྐྱགས་ཇེ་ཆེ་བྱ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་བོད་གཞུང་གི་རིམ་ལྔ་ལྟན་ཁང་ནས་སྐོལ་མ་དུས་དེབ་ཀྱི་ཚུམ་
སྐྱིག་པས་བཅར་འདྲི་བྱས།

བཀའ་སློན་བདེ་སྐྱིད་ཚོས་དབྱིངས་མཆོག་གིས་བྱད་མེད་ལྟན་ཆོགས་ལ་སྐྱགས་ཁུར་དང་
འབྲེལ། ཕྱིས་འབྲུང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་སྐྱོར་ལམ་སྟོན་གནང་བ།

“.....བྱད་མེད་ལྟན་ཆོགས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཆོགས་པ་དེས་ད་བར་ཕྱི་ཆོགས་
ཀྱི་ཞབས་ཁུ་བྱགས་ཆེན་ཞུས་གནང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཅིག་བྱས་ན་ང་རང་གིས་ཆ་
ཆང་ཞིག་ཤེས་མ་རྟོགས་ཡིན་སྲིད། འདི་ཆོར་སྤང་ལ་བྱད་མེད་ཆོགས་པ་དང་། གཞོན་ཏུ་
ཆོགས་པ་ཟེར་བ་འདི་ཆོས་བྱད་མེད་ཡིན་ན་བྱད་མེད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་།

གཞོན་ཏུ་ཡིན་ན་གཞོན་ཏུ་རང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གནང་དགོས་པ་ལས། ལས་ཀ་སྤྱོད་ཆོགས་
ཤིག་ལ་ལག་པ་འཆིང་བ་ཡིན་ན་ཁ་སྐྱོགས་འཛོར་བསྐྱད་པ་ཞིག་དང་། ལས་ཀ་འདི་ཏུས་པ་དེའང་
ཆད་དེས་ཅན་ཏུ་ལྷག་རྒྱ་སོགས་དེ་ཙམ་རན་པོ་མ་མཐོང་། བྱད་མེད་ཆོགས་པས་ཁོར་ཡུག་གི་
སྐྱོར་ལ་བྱག་ལས་གནང་གི་ཡོད་པ་མ་རེད་དམ། འདི་འབྲེལ་བ་ག་འདྲ་སེ་ཆགས་པ་རེད། ངས་
མགོ་ཆོད་ཀྱི་མི་འདུག། བྱད་མེད་ཆོགས་པ་འདི་ནང་བོད་ནས་ཡོང་བའི་བྱད་མེད་ག་ཆོ་ཞིག་ཡོད་
པ་ངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། ཡོད་པ་ཡིན་ན་བོད་ནང་གི་བྱད་མེད་གནས་སྤངས་ཁོ་ཆོར་སྐྱོང་རྒྱས་
ཡོད་ཅང་། བོད་ནང་གི་བྱད་མེད་ཆོར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་འདྲིན་སྐབས་ཡ་མེད་ནའང་།

སྤྱད་འཕྲིན་སོགས་བརྒྱད་ལམ་སྣ་ཚོགས་ནས་འདི་ག་བྱད་མེད་ཚོགས་པས་ག་རེ་བྱེད་གི་
 ཡོད་པ་པར་ནས་ཤེས་སུ་བཅུག་པ་དང་། པར་ནས་ཁོང་ཚོས་བྱག་ལས་ག་འདྲ་སེ་གནང་གི་
 ཡོད་པ་བྱེད་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་སྤྱབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་རྟ་རམ་ས་ལ་ཆབ་སྲིད་གི་
 ཁོར་ལུག་ཅིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅང་། ཐད་ཀར་བོད་ནང་བྱག་ལས་གནང་སྤྱབ་ཡ་ཞིག་ཡོད་
 པ་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག བྱད་མེད་ཚོགས་པས་བོད་ནས་ཡོང་མཁན་གྱི་བྱད་མེད་རྣམས་
 དང་། འདིར་ཡོད་བསྐྱད་པའི་བྱད་མེད་བཅས་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་།

བྱད་མེད་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤེམ་བྱེད་ཐབས་དང་། གོ་རྟོགས་སྤེལ་སྤངས་སོགས་ལས་ཀ་གནང་
 སྤྱབ་ཡའི་རིགས་མང་ཅམ་གནང་ན་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་རེད་འདོད་.....”

བཀའ་ཁྲོན་བདེ་སྦྱིད་ཚོས་དབྱིངས་གིས།



དགོས་འདུན་བསྐྱབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ང་ཚོ་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་རེད། དེས་ན་བོད་མིའི་
 སྤྱི་གཞུང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ནི་ལྷོ་གཞུང་གི་ལོ་ཞིག་ལ་གཏན་འབེབས་གནང་
 ཡོད་པ་བཞིན། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚབ་རྟོག་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་བཅུགས་
 ཀྱིས་བོད་ནང་ཕེབས་ཏེ། རྩ་བཤུག་གནད་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཐིམ་ཕྱིན་གནང་དགོས་པའི་
 དགོས་འདུན་ལྷོ་ཡིག་ཅིག་གང་མཚུགས་བཅོ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལྷོ་ཡིག་འབུལ་བར་བོད་
 མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚབ་ཆེད་བཅུང་གནང་དགོས་པ་དང་། ཚོགས་པ་ཁག་ནས་ཀྱང་དེ་
 བཞིན་གནང་དགོས་པར་མཐོང་། དེ་མཚུངས་སུ་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་གཉིས་
 ནས་ཨ་རིའི་གཞུང་ནས་བོད་དོན་ཐོག་རྩ་བཤུག་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་འཇུགས་དགོས་པའི་གྲོས་
 འཆར་འདོན་པར་དེར། ང་ཚོ་དོ་བདག་གིས་ཀྱང་དགོངས་འཆར་དེ་གལ་ཆེར་བརྟེན་ཏེ་ཨ་
 རིའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྟར་ལག་བསྟར་ཡོང་ཐབས་ལ། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་དང་ཚོགས་
 པ་ཁག་གིས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་ནས་དུས་འགྲུངས་མེད་པར་འབོད་སྐྱུལ་གནང་དགོས་
 ཀྱི་འདུག ཐོགས་གཞན་ནས་རྒྱ་ནག་མི་མང་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་ཤེས་ཡོན་ཅན། དམངས་
 གཙོ་དོན་གཉེར་བ་དག་བརྒྱུད་དེ། རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་གཞོན་ལྷགས་སྤྱད་ཐབས་ཀྱི་ལས་
 འགུལ་སྤེལ་རྒྱ་དང་། རྒྱ་ནག་མགོ་ཁྲིད་གསར་ཉིད་འཕོ་འགྱུར་གྱི་དུས་ཚོད་བསྐྱེད་པ་
 ཉེ་བའི་སྐབས་འདིར། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་སྡེ། མི་
 སྐྱེར་བ་བཅས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་ནང་གི་གནད་ཡོད་མི་སྤྱི་ཁག་ལ་ཐབས་མཁས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་
 བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོ་བརྒྱུད་དེ་མགོ་ཁྲིད་གསར་པ་ཚོར་བོད་ཐོག་འཛིན་པའི་དག་རྩུབ་ཀྱི་སྲིད་
 བྱས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་རེ་འདུན་ལྷོ་རྒྱ་རྩ་བཤུག་ཆེན་རེད་སྟེ།

དེ་ལ། དེ་སྤེལ་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་ཆེན་དང་དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་རིམ་པའི་གྲོས་ཚོད་ཁག་
 ལ་སྐབ་འབྲས་ཐོན་ཡོད་མེད་དང་། ཐེངས་འདིའི་གྲོས་ཚོད་ཁག་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐོགས་
 ཐད་དགོངས་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད།

ལན། བཞག་ཅིན་པའི་གྲོས་ཚོད་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་དང་མ་ཐུབ་ཐད་གཅིག་ནས་ང་ཚོ་
 སྐབས་བཅོལ་བ་ཡིན་སྟབས་ང་ཚོས་འདོད་མོས་ལྟར་གྲོས་ཚོད་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱུར་
 དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་སྲིད་མོད། རང་གཞུང་ནས་འགོ་གྲོན་པོན་ཆེན་བཏང་སྟེ་

ཀྱུ་ལ་ཡོངས་ཚོགས་ཆེན་དང་། དམིགས་བསལ་ཚོགས་ཆེན་སྐོང་ཚོགས་ཐོག་ཆེད་
 བེབས་གནང་བའི་མི་སྣ་དེ་དག་རང་རང་གི་ས་ཁུལ་མི་མང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་མཆོན་གྱི་ཡོད་
 སྟབས། གླུ་བས་དེའི་ཚོགས་ཐོག་ནས་བཞག་པའི་གྲོས་ཚད་ལ་གྲོས་ཚོགས་ནས་གང་བྱུང་
 འགྲུར་བ་མི་གཏོང་རྒྱུའི་འཛོད་བསྐྱུལ་དང་། དེ་མཚུངས་སུ་གྲོས་ཚད་ལག་བསྟར་ཡོང་
 ཆེད་འབྲེལ་ཡོད་ལྟན་ཁང་ནས་ལག་བསྟར་ཚོགས་ཚུང་ཆེད་བཙུགས་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་
 དང་མཇུག་གཞིན་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་རེད།

བྲི་བ། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ནང་རང་ལུས་མེར་བསྐྱེགས་གཏོང་མཁན་རྣམས་པར་བོད་གཞུང་དམངས་
 གཉིས་གྱིས་བྲན་ཉེན་དང་བྲན་གསེའི་ལས་དོན་རིགས་བྱེད་དགོས་པ་མཐོང་གི་འདུག་
 གས།

ལན། བྱས་པ་ཅན་ལ་བྱས་ཐེས་གྱི་དཔེ་ལྟར། ཀྱུ་ལ་གཅེས་དཔལ་ལོ་དཔལ་ལོ་རྣམས་པར་བྲན་ཉེན་
 དང་། བྲན་གསེའི་ས་པར་དུ་དགོས་པར་མཐོང་གི་ཡོད། བོད་གྱི་བྱུང་ཐེད་ལྟན་ཚོགས་ལ་
 ཆ་མཆོན་ན། མི་འགྲུངས་པར་ རྒྱ་དཔལ་ལོ་མེ་སྤྱིན་གྱི་གཟེངས་རྟགས་ ་ ཞེས་རང་ལུས་
 མེར་བསྐྱེགས་གནང་མཁན་དཔལ་ལོ་རྣམས་ལ་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་གཏན་འཁེལ་བ་
 བཞིན། ཀྱུ་དམར་གཞུང་གིས་ལོ་རྒྱུ་ ༤༠ རིང་བོད་མིའི་གཞི་རྒྱུ་ཆེད་ཐོབ་ཐང་ལ་དོག་འུ་
 བཏང་སྟེ། བོད་མི་རྣམས་བཟོད་སྟོམ་གྱི་མཐའ་བཟད་དེ། རྩ་བཤུ་ལས་འགྲུལ་སྟེལ་བ་འདི་
 དག་མ་འོངས་པའི་བོད་གྱི་ཀྱུ་ལ་རབས་ནང་འཁོད་རྒྱ་དང་། མི་རབས་ཕྱི་མ་རྣམས་ཀྱི་བྲན་
 པའི་ལུས་དུ་གནས་ཐབས་ལ། རང་གཞུང་གི་སྤྱི་གཞུང་ལྟུགས་ཀྱི་གོ་སྤྱི་གཞུང་ རྒྱ་དཔལ་
 མཐོངས་སྤྱིང་སྟོབས་སྐྱེ་ཡི་སྟོན་མའི་དུས་བྲན། ་ ཟེར་བ་འབྲུ་བོ་དང་། ཡང་ན། རྒྱ་མི་སྤྱོད་
 ཁོད་ཀྱི་བདེན་སྐྱབས་འཚོལ་བའི་ཉིན་མོ། ་ ལ་སོགས་ནི་རང་ལྟན་པའི་བརྗོད་ཆིག་འོག་
 དུས་བྲན་ཞིག་ངས་པར་སྤྱང་དགོས་པར་མཐོང་།

གསར་འགོད་པ། དོན་གོ་
 རྒྱ་བོད་ཀྱི་དུས་བབ་ཚགས་པར་ལས་འདིར་བཞོད། ་

རྒྱལ་ཁབ་འཕུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡི་ཤེལ་ཡོལ་ལྟུང་ལྟུང་གི་ རྒྱལ་ཁབ་འཕུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡི་ཤེལ་ཡོལ་ལྟུང་ལྟུང་གི།



ལུམ་ཨང་སན་སུ་ཏུ་ཀའེ་ (Aung San Suu Kyi)མཆོག་ནི། འབར་མའི་རྒྱལ་ཡབ་ཏུ་གྲགས་པའི་
 དམག་དཔོན་ཆེན་མོ་ཨང་སན་ (Aung San)
 གྱི་སྲས་མོ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་མོ་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱལ་ས་
 རང་གོང་དུ་སྐྱུ་འབྱུངས། རྗེས་སོར་བོད་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་
 མེ་ཁོལ་ཨེ་རོ་སུ་ (Michael Vaillancourt Aris) ལ་

གཉན་སྤྲིག་ ལུམ་ཨང་སན་དམངས་གཙོའི་འཐབ་ཅོད་ནང་མ་ཞུགས་
 གོང་། ཁོང་མོའི་སྐྱེ་ཁྲུང་མཉམ་པོར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་
 ཆོག་ས་ནང་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཐད་ཡང་ཡང་ཐེབས་སྤོང་ཞིང་། གྲགས་ཅན་ཚུམ་པ་པོ་
 སྐྱུ་ཞབས་འཇམ་དབྱངས་འོར་བུ་སོགས་ཀྱང་སྐབས་དེར་ངོ་ཤེས་ནས་པན་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲིས་
 ཐབ་མོ་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་མོ་དང་མེ་ཁོལ་ཨེ་རོ་སུ་སྤྱིང་ཞལ་ལ་སྲས་གཉིས་འབྱུངས་ཡོད། སྐྱུ་
 ཞབས་མེ་ཁོལ་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་སྐྱུ་གཤེགས་པ་དང་། སྐབས་དེར་ལུམ་ཨང་སན་མཆོག་
 བཟང་བཅོན་འོག་ཡོད་སྐབས་ཁོང་གཉིས་ངོ་ཐུག་ཅམ་ཡང་མ་ཐུབ་པའི་ཡིད་སྐྱོའི་གནས་ཚུལ་
 ལྱུང་།

ལུམ་ཨང་སན་མཆོག་འབར་མའི་དམངས་གཙོ་ཆོག་པ་པ་གསར་འཇུག་ས་གནང་མཁན་གསར་
 ཡིན་པ་དང་། ༡༩༩༠ ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་འོས་བསྐྱུས་སྐབས་ལུམ་ཨང་སན་གྱིས་དབུ་ཁྲིད་

པའི་ཚོགས་པར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ནའང་། དམག་ཤྱགས་གཞུང་གིས་འོས་བསྐྱའི་གྲུབ་དོན་ཅིས་
མེད་བཏང་བ་མ་ཟད། དེ་ནས་བརྩམ་ལྷམ་ཨང་སན་མཆོག་ལོ་བཅོ་ལྔ་འི་རིང་བཟང་བཅོན་
བྱས། ༡༩༡༠ ལོར་འབར་མའི་བྲག་ཤྱགས་གཞུང་གིས་སྤྱི་ནང་གི་གཞོན་ཤྱགས་མ་ཐེག་པར་
ཁོང་མོ་བཅོན་གྲོལ་གཏོང་དགོས་བྱུང་ཞིང་། ༡༩༡༡ ལོའི་ཟླ་ ༩ པར་འབར་མའི་རྒྱལ་ཡོངས་
འོས་བསྐྱུས་སྐབས་ཁོང་མོའི་དབྱ་ཁྱིད་པའི་དམངས་གཙོ་ཚོགས་པར་སྤྱར་ཡང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་
པ་དང་། ལྷམ་ཨང་སན་ལགས་ཀྱང་གྲོས་ཚོགས་འོག་མའི་འཐུས་མིར་བཞེངས་ནས་འདམས་
ཐོན་གྱིས་བྱག་ལས་གནང་འགོ་བཙུགས་ཤིང་། ད་ཆ་མི་རྣམས་ཀྱིས་༡༩༡༡ལོའི་ལོ་མཇུག་གི་
འབར་མའི་སྤྱི་དངོས་བསྐྱེད་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ལྷམ་ཨང་སན་མཆོག་འབར་
མའི་དམངས་གཙོའི་གཞུང་གི་སྤྱི་དངོས་ཐོག་མ་ཆགས་རྒྱ་དེས་གཏན་བྱས་ཡོད།

དེ་ལྟར་༡༩༢༡ ལོར་ལྷམ་ཨང་སན་མཆོག་བཟང་བཅོན་འོག་ཡོད་སྐབས་ལ་ནོ་སྤེལ་ཞི་བདེ་
རྟགས་མ་ཐོབ་པ་དང་། ༡༩༠༩ ལོར་ཨ་རིའི་གསེར་གྱི་རྟགས་མའང་ཐོབ་ཡོད་ལ། ཁ་ཉིན་༡༩༡༡
ལོའི་ཟླ་ ༩ ནང་ཁོང་མོ་ཨ་རིར་གཞིགས་སྒྲོར་ལ་ཕེབས་སྐབས་དངོས་སུ་གཞེངས་རྟགས་འབུལ་
བཞེས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་ཚུགས་འདུག།

ཨང་སན་སུའུ་གི་མཆོག་ལ་ཨ་རིའི་རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་གསར་འགོད་པ་ (Scott Stearns)
སུགོ་ཏེ་སུཏེ་གིས་བཅར་འདྲི་བྱས། (སྤྱི་ལོ་༡༩༡༡ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན།)

སུགོ་ཏེ་སུཏེ། སྤྱི་ཉིད་འདིར་ཕེབས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དང་། ཚུ་ཚོད་ཐུང་ཐུང་མ་གཏོགས་མེད་
པས་ངི་བ་ཐད་ཀར་འདི་ཚོག་པར་གྱིས། འབར་མའི་ནང་ད་ལྟའི་ཆར་ཆབ་སྤྱིད་དང་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་འགྱུར་བ་གང་འཆམས་སོང་ཡོད་ཀྱང་། ཉིད་གྱིས་འདིའི་འཕྲོན་ས་
གང་ཞིག་དེས་པར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཨང་སན། ང་ཚོའི་གོ་རིམ་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས་ཡོད། དམངས་གཙོ་བཅོས་བསྐྱར་སྤྱི་མཐུན་འགོ་
བཞིན་པའི་སྤྱང་། ལས་རིམ་ཅི་ཞིག་སྡོན་ལ་སྐྱབ་དགོས་པའི་གོ་རིམ་ལ་གསལ་ཁ་



བཏོན་དགོས་ཡོད། ལྷག་པར་དཔལ་འབྱོར་སྟོམས་སྒྲིག་གི་ལས་གཞིའི་
རིགས་གཅིག་འཛོལ་གཅིག་ལ་བྱེད་དགོས་ཡོད་མོད། བྱིས་མཁའ་
གསལ་ལྟར། དེའི་མགྱོགས་ཚད་ཁ་ཆད་དགོས་གཏུགས་ཆགས་པ་མ་
ཟད། རྒྱུ་རྐྱེད་རྒྱ་དེ་བས་གལ་ཆེན་ཡིན་པས། རྒྱུ་དེ་ལྷ་མཁའ་
རྒྱུ་རྐྱེད་པ་བྱུང་ཆོ། དེའི་རྗེས་ཅི་ཞིག་སྒྲུབ་དགོས་པ་ཤེས་ཏོགས་
བྱུབ་པ་འབྱུང་ངེས། ང་ཚོར་ད་དུང་སྒྲུབ་ཐེན་པ་སྒྲུབ་རྒྱ་མང་པོ་རྗེས་
ན་ཡོད།

སྟོག་ཀྱིས། དམངས་གཙོ་བོའི་སྒྱུར་ལྷ་མཁའ་འབྱོར་ལ་འབྲུང་
སྲིད་པའི་གོགས་ཆེ་ཤོས་གང་རེད་དགོངས་གྱི་ཡོད།

ཨང་སན། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན། བོའི་སྒྱུར་གང་ཞིག་ཐོག་མར་གནང་བ་དེར་འབྲུང་སྲིད་
པའི་དཀའ་ངལ་དེ་རེད་འདོད་གྱི་ཡོད།

སྟོག་ཀྱིས། ཨ་རིའི་གཡོན་ལྷང་ཆོང་དོན་སྡེ་ཁག་ནས་འབར་མར་དཔལ་འབྱོར་ཐད་བཀག་འགོག་
བྱས་པ་དེར་བྱེད་གྱི་མོས་མཐུན་ཡོད་དམ།

ཨང་སན། ལགས་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ནི་ང་ཚོ་རང་གི་རྒྱུ་མོའི་སྒྲུང་ལངས་རན་པ་རེད་
བསམ་ཡོད། ཨ་རིས་ད་བར་ང་ཚོའི་དམངས་གཙོར་རོགས་པན་གང་བྱས་པར་བྱིན་
ལན་ཞུ་རྒྱུའི་མཆོན། རྒྱུར་སྡེ་ཁག་དེས་འབར་མའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
དོ་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་ལུགས་བཤད་མཁན་མང་ཡང་། ངའི་ལྷ་མཁའ་དེར་མོས་མཐུན་
མེད། ཨ་རིའི་ཆོང་དོན་སྒྲིག་འཛུགས་IMF རྒྱུ་ལྷ་མཁའ་ཞིབ་བྱས་པའི་སྟུན་ཐོར་
གཞུགས་ན། ཨ་རིའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐད་ནས་འབར་མར་ལུགས་རྒྱུ་དེ་ཙམ་ཆེན་
པོ་སྤྲད་མེད་པ་གསལ་ཡོད། དེ་བས་ཆབ་སྲིད་ཐད་ནས་སུ། དམངས་གཙོ་སྒྱུ་
འདེད་ཆེད་ལུགས་རྒྱུ་དང་པན་ཐོག་བྱུང་པར་ངོས་འཛིན་ཡོད།

སྐྱོ་ཁ་སྤྲོད་ཀྱི་དུས་ལ་བཅས་པ་སྤྲུང་གོ་རིམ་འདིའི་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐབས་སྒོ་བྱར་བ་ཞིག་
ཉིད་སྤྲོད་པར་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཨང་སྤྲོད་ སྤྲོད་ཆ་དེ་རིགས་དུས་ལྟར་ཅ་ཁྲིམས་སྤྲོད་བཞུགས་པའི་ཆབ་སྤྲོད་ཀྱི་དབང་ཆ་དང་ཆ་ཆ་དང་
དམག་ཤེད་ལ་དབག་པ་འདི་ཉིད་འགྱུར་བ་མ་འཐེབ་པར་རྟུ་བཤེད་སྤྲོད་པ་ཞིག་མ་
རེད། དེ་ལྟར་དམག་ཤེད་ཀྱིས་དགོས་མཁོ་ལ་ལྟོས་ནས་སྤྲོད་གཞུང་བཏང་འདྲིན་བྱེད་
ཆོག་ཆོག་ ལྟོས་ཞིག་ཡིན་དུས། རི་སྤྲོད་དམག་ཤེད་ཅ་མེད་དང་དེ་བས་མང་གཙོའི་
བཅས་པ་སྤྲུང་ལ་ཁ་མ་སྤྲོད་པར་རྟུ་དང་ཆོས་འགྱུར་པའི་སྤྲོད་པའི་ཀྱི་གོ་རིམ་ཞིག་
སྤྲོད་སྤྲོད་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་བས་མང་པར་སྤྲོད་གཞུང་མགོ་གཏོང་
སྤྲོད་པའི་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ་རེ་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི་སྤྲོད་བྱས་དགོས་པའང་བྲན་གྱི་མེད།

སྐྱོ་ཁ་སྤྲོད་ སྤྲོད་ཀྱིས་སྤྲོད་གཞུང་གིས་ཅ་ཁྲིམས་ཁྲོད་དམག་ཤེད་སྤྲོད་པ་ཞིག་ལ་སྤྲོད་ཆོག་སྤྲོད་
ཞབས་སྤྲོད་པ་མང་ཞོས་པ་སྤྲོད་འདྲིན་བྱེད་པའི་སྤྲོད་པའི་དུས་དེ་བྱིར་བསྤྲོད་བྱ་དགོས་
པའི་ནུས་པ་ལྡོག་གཞུང་ཡོད། ཁྲོད་ལ་དེ་ལྟར་གཞུང་འདུན་གྱི་བསམ་སྤྲོད་གཞུང་མེ་
འཁོར་སོང་དམ།

ཨང་སྤྲོད་ དཔལ་དུ་བར་ཅ་ཁྲིམས་སྤྲོད་འཁོར་པའི་དམག་དཔལ་གྱི་ཞབས་སྤྲོད་ཀྱི་གྲངས་ཆ་དང་ཐད་
ནུས་པ་ལྡོག་ བྱ་རྒྱུ་མ་རྒྱུང་། གཅིག་ཞོས་གཞུང་དག་གིས་དེ་ལྟར་བཤེད་ཡོད་ཆོད་རེད།
གྲངས་ཆ་དེ་དང་སྤྲོད་གཞུང་གི་བདག་དབང་ཆ་མ་དམག་ཤེད་ལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་
པ་དེའི་ཐད་དེ་ཅ་མ་སེམས་ཁྲོད་མི་འདུག དེ་བས་ཅ་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཆ་ལྟར་གཞུང་
དག་གིས་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་མང་གཙོ་ཡོང་ཐབས་ལ་ རྟུ་བཤེད་པའི་ལས་ཀ་
མི་བྱེད་པ་དེ་རྒྱུ་ཆེན་ཞིག་རྟུ་མཚོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་། ད་ཆོས་ཅ་ཁྲིམས་གཞིར་
བཟུང་གང་ཞིག་འགྱུར་བ་གཏོང་འདོད་པ་དང་། འགྱུར་བ་ཐེབ་པའི་པ་ཞིག་ལ་བཙོན་
ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དཔལ་འགྱུར་བ་དེ་དག་མཉམ་རྟུ་བཤེད་གཏོང་འདུན་ཡོད། དེའི་
སྤྲོད་དུ་དང་དང་དམག་དཔལ་དང་ལྟན་དུ་མཉམ་ལས་བྱེད་འདོད་ཀྱང་ཡོད།

སྟོལ་སྟེ། དམག་དབུང་ཡང་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་མཉམ་ཞུགས་གནང་འོས་པ་
ཞིག་ཏུ་དགོངས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།

ཨང་སྟེ། བཅོས་བསྐྱར་རོ་མ་དེ་དབང་ལྷན་ལྷན་ཆོག་པ་དང་། ཁྱིམ་ས་བཅོ་ལྷན་ཆོག་པ་ནས་འགོ་
བརྩམས་བྱས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་སྲིད་འཛིན་ཐེན་སེན་(Thein
Sein) ས་གྲིས་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་གོ་རིམ་འགོ་འཛུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། བྲེད་
གྲིས་དན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། མང་གཙོ་ཞེས་པ་ནི་དབང་འཛིན་ལྷན་ཆོག་པ་གཅིག་ལྟ་
ཅམ་གྱིས་བསྐྱོན་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཁྱིམ་ས་བཅོ་ལྷན་ཆོག་པ་དང་། ཁྱིམ་ས་
ཞིབ་བཅས་གྱི་ངོས་ནས་བསྐྱོན་དགོས་པ་རེད། ཁྱིམ་ས་བཅོ་ལྷན་ཆོག་པ་གྱི་ངོས་ནས་
བཅོས་བསྐྱར་དང་སྤེལ་གཏོང་བའི་ལས་འགན་ཁུར་ཡོད་ལ། དེའི་ཁྲིད་གྱི་དམག་
དབུང་གིས་བརྒྱ་ཆ་ཉེར་ལྔ་འི་ཆ་ཤས་སྤངས་པས་ཐོག་ དབང་འཛིན་ལྷན་ཆོག་པ་གྱི་
ལས་དོན་དང་ཁ་ཐག་ཉེ་བོ་ཡོད་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་འབར་མར་ཆད་ལྷག་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་
དབང་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་ས་ཞིབ་ལྷན་ཁང་པན་ཅུས་ཐོན་པ་ཞིག་མེད་པ་དེ་རེད། མང་གཙོའི་
སློམ་གཞི་ནང་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་མ་ལག་འདི་གསུམ་མེད་པར་མང་གཙོའི་བཅོས་
བསྐྱར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ཆ་ཚང་བ་བརྒྱུད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

སྟོལ་སྟེ། ཉིད་གྲིས་འབར་མའི་གནས་བབ་འདི་དང་བསྐྱོན་ནས་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུའི་དུས་སླེན་
པ་ཞིག་ཏུ་དགོངས་ཡོད་དམ། དེང་སྐབས་དབང་འཛིན་པ་ཁ་ཤས་གྲིས་ཀྱང་དེའི་
བཅོན་ཞུགས་ལྟ་བུ་གནང་གི་འདུག།

ཨང་སྟེ། ༢༠༡༠ ལོར་རྒྱལ་ཡོངས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཁོང་ཚོས་མི་སེར་རང་
བཞིན་གྱི་སྲིད་གཞུང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་བཏང་རབས་བསྐྱགས་ཡོད། དོན་དངོས་
སུ་མི་སེར་སྲིད་གཞུང་ཞེས་པར་ད་ཡོད་གཞུང་འཛིན་པ་ཚོ་དེ་སྲོན་གྱི་ དམག་ལྷེ་
ནས་དགོངས་ཞུས་གྲིས་སྤེབས་པ་ཤ་སྟག་རེད། ཁོང་ཚོས་འོས་བསྐྱུ་འང་གནང་བ་
རེད་མོད། མང་བོ་ཞིག་གིས་འོས་བསྐྱུ་གནང་སྟེགས་དང་ཕོ་མེན་པའི་སྟུག་སྐད་ཤོར་

ཡོད་ལ། རྒྱ་སྤྱིའི་ངོས་ནས་གྲང་དེ་ནི་འོས་བསྐྱེད་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་བ་དང་
 ཆབས་ཅིག་དཔག་ཤིང་གཞུང་གིས་བསྐྱེད་གནང་བར་ངོས་བཟུང་ཡོད། ངའི་བསམ་
 གྲོ་ལྟར་ན་དེ་ནི་ཉག་ཉག་གི་མི་སེར་མངའ་དབང་ཅན་གྱི་སྲིད་གཞུང་ཞིག་ཏུ་གྲངས་
 རུང་མོད། མི་སེར་རུ་གྲངས་པའི་ཁོང་ཚོ་ཕལ་མོ་ཆེ་ནི་དཔག་མི་བྱུང་བ་ཤིས་ལྟར་ཡིན་
 ཅང་། དཔག་ཤིང་ཅན་གྱི་ཁ་ཐག་ཏུ་ཅང་ཉེ་བར་མཐོང་། དེ་བས་སྲིད་འཛིན་ཐེན་སེན་
 གྱིས་བཅོས་བསྐྱར་གཏོང་འདུན་གྱི་འདོད་པ་ནི་བྱང་བདེན་ལ་ངོས་བཟུང་ཆོག་པ་
 དང་། ངས་ཁྱིམ་ས་བཞོ་ལྟན་ཆོག་ས་སུ་ལས་ཀ་ལས་ནས་ལྷ་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་བྱིན་པ་
 རིང་གྲོས་ཆོག་ས་གོང་མ་དང་། འོག་མ་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་ས་གཙོ་བོར་གྱུར་བས་དཔངས་
 གཙོའི་རྒྱུད་རིམ་ལ་ཁ་ཐོག་ས་པའི་ཆོར་སྐྱང་ཞིག་བྱུང་སོང་།

སུ་གོ་ཀྱངས། ང་ཆོས་ཀྱི་ཐེ་གེ་ (twitter) བརྒྱུད་འབར་མའི་ཁ་ཆེ་བར་བྲག་གོལ་བྱས་པའི་བ་རྟན་
 མཐོང་སོང་། དེ་ན་ནང་བ་དང་། རོ་རྟོང་ (Rohinja) ཁ་ཆེ་བའི་འགལ་ལྷ་དེས་ཅི་ཞིག་
 མཆོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། ག་འབྲ་སེ་སེལ་དགོས་ཐད་དགོངས་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད་དམ།

ཨང་སྐྱ། འོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་རིང་བྱུང་བསྐྱད་པའི་ཤོག་ཁག་ནང་ཁུལ་གྱི་འགལ་བ་ནི་ཚུ་ཆོད་
 བྱུང་བྱུང་ནང་སེལ་བྱ་བ་ཡ་ཞིག་དང་། ཡལ་འགྲོ་ངེས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་གི་རེད། ངའི་
 ལྟ་ཚུལ་ལ། ཉེ་ལམ་བྱུང་བའི་བྲག་སྒྲོད་དེ་ནི་གཞུང་ལ་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་བཀོད་ཁུབ་ཞན་པ་
 ལས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། གལ་སྲིད་ཐོག་མར་ཁྱིམ་ས་འགལ་གྱི་བྲེད་བབ་ཅིག་ཡིན་ཆེ་
 དེར་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་ཅིག་དང་། བྱང་བདེན་གྱི་ཐག་གཙོད་ཅིག་བྱུང་ཡོད་རྒྱུ་
 ཅན། འགལ་བའི་གནས་ཆད་དེ་ཅམ་མཐོན་པར་སླེབས་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད། ང་རང་ཆོའི་
 དཔངས་གཙོ་ཞེས་པ་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་ཁྱིམ་ས་ཀྱིས་སྤངས་སྒྲོབ་ལྟར་པའི་
 གཞུང་ཞིག་དགོས་པར་ཡིད་ཆེས་བྲེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དེ་རེད། དེ་བས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་
 ཐང་ལ་བཅི་མེད་དང་། ཁྱིམ་ས་ལས་འོག་ས་སུ་གྱེས་པ་ཞིག་ནམ་ཡང་འབྱུང་སྲིད་ཀྱི་
 མ་རེད།

སྟོག་ནས། འབར་མའི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀ་རིན (Karen) 'དང་ཀ་ཆེན' (Kachin) གནད་
དོན་ཐ་མའི་ཐག་གཅོད་བྱ་ཐབས་ཀྱི་འབད་བཙོན་གང་དག་གནང་གི་ཡོད།

ཡང་སྐད། ཐ་མའི་ཐག་གཅོད་ཅེས་པ་དེ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་བྱུང་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་། འབྲུང་
ཐབས་ལ་རྒྱན་མ་ཐུང་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། ངས་ཡང་ཡང་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འབར་མའི་
མི་རྒྱལ་སྐོས་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་ནང་འགྲིག་བྱེད་པའི་གོ་མས་གཤིས་ཞན་པོ་ཡོད་པ་
རེད། ཡིན་ནའང་། ང་ཚོའི་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐབས་ལ་འབད་བཙོན་གནང་དགོས་ལ། ཡང་
འགལ་ཁྲེ་དེ་དག་སེལ་བ་ལ་ངེས་པར་ནང་མོལ་གྱི་ལམ་ནས་འགྲིག་འཇགས་བྱེད་
ཐབས་དང་། ནང་འགྲིག་ཡོང་ཐབས་ལ་ག་སྤྲིག་གནང་དགོས་ཡོད། དེ་ལས་ཕྱོག་ནས་
ཨྱོགས་གཉིས་ཀས་མོ་མོའི་དགོས་འདུན་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཕྲིད་ཨྱོང་ཨྱོང་གི་ལྷ་ཚུགས་བྱས་ཆོ།
དེར་ཐ་མའི་ཐག་གཅོད་ཅེག་དུས་ནམ་ཡང་ཡོང་མི་དེ་གྱི་མ་རེད། དེ་ལྟར་ང་ཚོས་པན་
ཚུན་གཉིས་ཀས་ཁས་ལེན་དུ་བྱུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ངེས་ཅན་གཅིག་གི་འོག་ནས་ད་གཞིར་
ནང་འགྲིག་འོས་པ་ཞིག་དང་། གནང་ཐུབ་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྟོག་ནས། འདིར་ངོ་དེབ་བརྒྱད་ནས་ཐི་བ་ཞིག་འདུག། འབར་མའི་ནང་གི་ཚུམ་པ་པོ་དང་སྐྱ་རྩལ་
བ་ཆོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཙོས་བསྐྱར་ཐད་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་ལེན་ཐུབ་པར་དགོངས་ཀྱི་
ཡོད་ཟེད།

ཡང་སྐད། འཇམ་གླིང་གང་སར་ཡོད་པའི་ཚུམ་པ་པོ་དང་། སྐྱ་རྩལ་བ་ཆོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ནང་
བཞིན་འབར་མའི་ཚུམ་པ་པོ་དང་སྐྱ་ལ་བ་ཆོས་ཀྱང་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་གོ་ཉོགས་མཐོར་འདེགས་གཏོང་མཁན་ཁོང་ཚོ་གཅིག་ལ་ཕྱ་མིན་མོད། སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་ལ་ཁོང་ཚོས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་ཆ་ཤས་ལེན་ཀྱི་ཡོད། དེ་
བས་ཁོང་ཚོའི་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཙོས་བསྐྱར་ཐད་ལ་ཁ་བསྐྱར་དང་། འབད་
འབངས་བྱེད་འདུན་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིར་རོགས་པན་ཆེན་པོ་
འབྱུང་ངེས་ཡིན།

སྐྱོ་ཁ་སྤྲོ་སྤྲོ། འབར་ མེ་མེ་མེ་རབས་རྩེ་ས་མ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ད་ལྟ་ནས་བྱ་སྤྲོ་ག་ལྟ་བུ། འབར་མེ་
ད་ཡོད་ཀྱི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བྱ་གས་ཐད་དགོངས་
འཆར་ཅིག་གསུང་རོགས།

ཨང་སྤྲོ། གཞི་རིམ་དང་། འབྲེང་རིམ་ཁོ་ན་ཅམ་མེན་པར། ང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་
གསོ་རིམ་པར་ཡང་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟའི་ང་ཆོའི་ལུང་བའི་ཤེས་ཡོན་
སྤྲོ་བྱས་ཏེ་ཅད་སློབ་ཤིང་། ཡང་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཞེས་བཤད་པ་
དང་ལྟན་དུ་རིམ་པར་མཐུན་དགོས་ཤིག་ལ། ལྷ་ལྷ་མ་སྤྲོ་ས་པའི་གོང་དུ་མ་སྤྲོ་འཆོ་
བཅུད་འདར་རིམ་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་ རྟོག་ནན་པོ་དགོས་པ་མ་ཟད། སྤྲོ་ས་པ་འཆར་ལོངས་
འབྲེང་སའི་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་སྤྲོ་བྱ་དེའང་ཐད་ཀར་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་མང་གཞིའི་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ཡོན་ནའང་། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་འདྲིང་ང་ཆོའི་
སྤྲོ་ཆོགས་ཁོང་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བའི་གོ་སྐབས་མ་རེག་མཁན་དང་། རེག་ཀྱང་ཞོར་འཁྲུལ་
ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོ་བ་རྒྱས་རྒྱུན་པས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་ན་གཞོན་གང་
མང་ཞིག་ལ་ཆད་ལྡན་གྱི་ལག་ཤེས་སྤྲོ་བྱ་དེ་ནི། ངས་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་སམ།
གང་མཁྱོགས་ཐག་གཅོད་དགོས་པར་མཐོང་གི་འདུག་ལ། དེ་དག་གིས་གང་སྤྲོ་
བའི་ལག་ཤེས་ཀྱིས་རང་གི་འཆོ་བ་འགྲོ་ཐབས་དང་། འཆོ་བའི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་
རྣམས་སྤོང་སྤྲོ་བ་པ་ཞིག་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་།

སྐྱོ་ཁ་སྤྲོ་སྤྲོ། ཨ་རིའི་གཡོན་འཐེན་ཆོང་དོན་སྤྲོ་ཁག་གཅོས། སྤྲོ་རྒྱལ་བ་མང་བོས་འབར་མའི་ནང་
ལ་མ་རྩ་བཅུགས་འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྲོ་ཉིད་ཀྱིས་ཆོང་སྤྲོ་བ་རིགས་ཀྱིས་
ལག་ཤེས་སྤོང་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བའི་གཞི་རྩའི་ཐབས་ལུགས་ལྟར་སྤྲོ་བ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་ན།

ཨང་སྤྲོ། ཡོད་དེ་ཡོད། ངས་ང་ཆོའི་གོང་སྤྲོ་བ་ཆ་ཉོས་ཟེན་ཡོད་ལ་གང་མཁྱོགས་ལག་ཤེས་
སྤོང་སའི་ལྟ་གནས་ཁང་ཞིག་ཀྱང་རྒྱག་གི་ཡིན། དེའི་ཐད་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱབ་
སྤོང་གནང་མཁན་ཡང་མི་སེར་སྤྲོ་བ་རྒྱུད་པ་རྒྱུད་རེད།

སྤྱོད་ཀྱི་ཆུ་ལ་ཁབ་དང་རྒྱ་ནག་ལོ་རྒྱ་ས་རིང་པོའི་འབྲེལ་ལམ་ཡོད་པ་རེད། སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་པར་ཨ་རི་དང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འབར་མའི་ས་ཁུལ་དུ་མ་ཅ་བཙུགས་པའི་འབྲེལ་བ་སྤྱར་གནང་གི་ཡོད་དེས་གཞི་ནས་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བཙུག་པའི་འབར་མའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དོ་སྤོག་གསུལ་གྲུགས་རྒྱུ་སྤྱོད་མིན་ལ་ལྟ་སྟངས་ག་རེ་ཡོད་ན།

ཨང་སན། ངའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས་ལྟར་ན། ང་ཚོས་ཨ་རི་དང་རྒྱ་ནག་བར་གྱི་དེ་ཉིད་ཡིན་གཅིག་འབྲེལ་བ་སྤྱར་ཅིག་ཏུ་ལྟ་མི་རུང་བར་འདོད། ཡང་གལ་སྲིད་དེ་ཉིད་འབྲེལ་བ་སྤྱར་ཅིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་གཏོང་ན། ངའི་རེ་བ་ལ་དེ་ནི་བདེ་ཐང་གི་འབྲེལ་བ་སྤྱར་ཅིག་ལས་ཁ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཆེད་དུ་མིན་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བས་ང་ཚོར་རྒྱ་ལ་ཁབ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་ལྷིང་ཡོང་སྤྱད་དུ་དེ་དག་ཚོང་གྲོགས་སུ་དགོས་པ་ལས་འགལ་སྒྲིབ་འབྱུང་ཉེན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་དང་ལེན་བྱས་ཁག་པོ་རེད།

སྤྱོད་ཀྱི་མཐོང་སྤང་ལ་རྒྱ་ནག་ནང་གི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནས་སྟངས་ཐད་ལ་ཨ་རིའི་གཞུང་གིས་གཞོན་ལྷགས་ཏན་ཏིག་ཅིག་གནང་གི་ཡོད་པར་གཟིགས་གྱི་ཡོད་ན།

ཨང་སན། དེ་ཐད་བྱིད་ཀྱིས་ང་ལས་མང་བ་ཞེས་འགག་རེད།

སྤྱོད་ཀྱི་ རོ་དེ་བ་སྟེང་གི་རྒྱ་བ་ཐ་མ་དེ་ལ། སྤྱོད་ག་འདྲ་སེ་བཟང་བཙོན་དུ་རྒྱ་ནང་བཞུགས་ཕྱབ་པ་བྱུང་བ་རེད་དམ། བཟང་བཙོན་གྱི་མཚུགས་སྤྱི་ལ་གྱི་མ་རེད་སྟུང་པའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྤོང་ཡོད་དམ།

ཨང་སན། མེད། ང་ལ་བཟང་བཙོན་འདི་ཉིད་མཚུགས་སྤྱི་ལ་གྱི་མ་རེད་སེམས་བསམ་གྱི་ཚོར་སྤང་བྱུང་མ་སྤོང་ལ། ཡང་ང་དེ་ལྟར་བསྟན་ཕྱབ་པ་བྱུང་བ་ལ་ངས་པར་ཁག་འགའ་བྱས་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པའང་མཐོང་གི་མེད། ངས་ང་རང་ག་དུས་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་

འདེམས་ཟེན་པའི་ལམ་ཁ་དེར་འགོ་བཞིན་པ་ཞིག་དང་འགོ་རྒྱུ་འི་གྲ་སྒྲིག་སྒྲ་ས་ནས་
བྱས་ཟེན་པ་ཞིག་ཏུ་བཅི་ཡི་ཡོད།

སྟོག་ཀྱིས། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཁག་ན་བྱེད་རང་དང་གནས་སྤངས་གཅིག་པ་བཟང་བཅོན་འོག་ཡོད་
མཁན་ཆོས། རྒྱ་ཉིད་ཁ་མིག་ཡར་ལྷ་བྱེད་ས་ལྷ་བྱར་བཅི་ལོས་ཆེ། དེ་ན་བྱེད་གྱིས་
ཁོང་ཆོར་གསུང་ཡ་འབྲ་ཡོད་དམ།

ཡང་སྟན། ངས་ཐོག་མར་ནམ་པ་ཆོར་རེ་བ་བརྒྱག་མ་གནང་རོགས་ཞུ་འདོད་བྱུང་། དེ་མཚུངས་
ཡང་རང་ངོས་བཅོན་མ་གནང་བར་རེ་འདུན་འབྲུག་མི་སྲིད་བས། དེའི་ཐད་ལ་འབད་
བཅོན་གནང་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ལས་གང་ཡང་མ་གནང་བར། རེ་བ་གཅིག་བྱར་རེ་སྒྲིག་
བྱས་ནས་ཅུང་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བས་འབད་བཅོན་བརྒྱུད་ན་ད་གཞོད་རེ་བ་
མཐོང་ངེས་ཡིན་ཞུ་འདུན་བྱུང་།

༩ བཅར་འདི་འདི་སྒྲོལ་མ་ཚོ་མ་སྒྲིག་བས་བསྐྱ་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན།





མོ་ཁོ་ལ་སྐྱེས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་མཁའ་།

པར་ལྟ་སྟོན་ནི་ལྟ་སའི་ཤེས་ཡོན་པའི་བྱིས་གཞི་ཞིག་ནས་ནར་སོན་ཞིང་། སྤྱ་གཞུག་ཏུ་ལྟ་ས་
སྟོང་ཆུང་དང་པོ་དང་པོ་ཅིང་བཅིངས་འགོལ་དམག་སྒྲུ་ཅམ་སྟོབ་གྲིང་། གྲུང་གོའི་གསར་འགྱུར་
སྟོབ་གྲིང་སོགས་སྤྱོད་གར་དང་གསར་འགྱོད་པ། རྒྱུང་བསྐྱགས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཚུལ་སྟེག་
འཁྲབ་ཁྲིད་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀ་གཉིད། ད་སྐབས་ཐོད་སྡོངས་ཚུལ་པ་པོའི་མཐུན་ཆོགས་སྤྱ་
ཚུལ་རིག་གི་ལས་ལ་བཙོན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཁོ་མོ་ནི་རྒྱ་ཡིག་གི་ལམ་ནས་ཐོད་རང་གི་འཆོ་བ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་སྤུལ་བྱུང་ཚུལ་པ་པོ་
ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་ཁོ་མོ་ལ་མཆོན་ན་སྟོགས་གཅིག་མ་ཡིན་པར་བཅམས་སྒྲུང་དང་ལྷག་
ཚུལ། སྟན་ངག་སོགས་ཚུལ་རིག་གི་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཁོ་མོའི་སྤྱ་གཞུག་ཅེ་ན་ནས་ཡང་
རང་དབང་གིས་ཅེན་བཞིན་པ་ནི་ཁོ་མོའི་གཞན་དང་མི་མཆུངས་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་རེད།



ཁོ་མོ་ལ་སྤུལ་བྱུང་གི་བཅམས་ཆོས་
མང་པོ་ཡོད་ལ་དེའི་ཁྲོད་བཅམས་
ཆོས་ཀྱི་མཆོན་བྱེད་ཏུ་གྱུར་བ་
འགའ་བརྗོད་ན་འདི་ལྟར། སྟན་ངག་
གི་དཔེ་དེབ་༼སེམས་ཀྱི་གནས་
སྟོན་པོ་༽དང་། ལྷག་ཚུལ་སྟོགས་
བསྟོགས་༼ཆེ་སྟོག་གི་ཁ་དོག་༽།

བཅུ་མ་སྐྱུང་རིང་གས་ཀྱི་སྣ་མའི་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་དང་ཀྱི་ཤི་ལོག་སྤྱོད་མ་ཀྱི་སོགས་ཡོད། ལྷག་
བར་བཅུ་མ་སྐྱུང་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྤྱོག་པ་པོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཡིད་དབང་ཅིག་ཅར་
དུ་འཕྲོག་ཡོད་ཅིང་། ༡༠༠༣ལོར་ཀྱི་སྣ་མའི་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ཞེས་པ་ལ་སྐྱབས་གཉིས་པའི་རྒྱལ་
ཡོངས་བྱད་མེད་ཚུལ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ་ལ། བྱ་དགའ་འདི་ནི་ཀྱུང་གོའི་དེང་རབས་བྱད་མེད་
ཚུལ་རིག་གི་རིམ་པ་ཆེས་མཐོ་ཞིང་། རྒྱགས་རྒྱུ་ཆེས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་
དགའ་མཐོ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་བཅུ་མ་སྐྱུང་ཆོས་ཤིག་ལ་ཐེངས་དང་པོར་
བྱ་དགའ་འདི་ཐོབ་པ་འདིས་ཚུལ་རིག་གི་རྒྱ་མཚོར་སྟེགས་པའི་ཁོ་མོའི་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་
སྤངས་པ་མཚོན་ཡོད།

ཁྱུ་ཆིང་། (ཞན་དབྱར་ཚུལ་རིག་སྤྱོད་གྱི་དགོ་ཀན་ཆེན་མོ།)། དགོ་ཀན་པ་རྩ་ལྟ་སྤྱོད་
ལགས། ཁྱེད་བདེ་མོ། ཁྱེད་རང་ཚུལ་རིག་གསར་ཚུལ་གྱི་ལམ་དུ་ཁྱེད་གས་པའི་དུས་ཏུ་ཅང་
སྤྲེ། དུས་རབས་སྤྱོད་མའི་ལོ་རབས་དགུ་བཅུ་བ་ནས་བཟུང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟན་ཚུལ་གཅེས་
བསྐྱུས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་མཁའ་མཐའ་དུ་ཀྱེད་ལྷག་ཚུལ། བཅུ་མ་སྐྱུང་སོགས་བཅུ་མ་སྐྱུང་པའི་ལོ་
རོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚུལ་རིག་གསར་ཚུལ་གྱི་ལ་འབད་བ་ལྷུར་ལེན་གྱིས་གཞོལ་
བར་བལྟས་ན། ཁྱེད་ལ་རང་གི་སྤྱོད་ལྷ་བྱུང་དངོས་པོ་ཞིག་གིས་གཞོགས་འདེགས་བྱས་
ཡོད་པ་ཁོ་ཐག་རེད། འདིར་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཚུལ་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དང་བཅུ་མ་སྐྱུང་ཆོས་ཐད་ཀྱི་
བརྟེན་ལ་རེ་བརྟེན་ན་ག་འདྲ་འདྲུག

པ་རྩ་ལྟ་སྤྱོད། དགོ་ཀན་ཁྱུ་ཆིང་ལགས་ཁྱེད་བདེ་མོ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བཅར་འཛིན་བྱས་
པར་དངོས་འདྲའི་དགའ་པོ་བྱུང་། ང་ལ་མཚོན་ན་ཚུལ་རིག་གསར་ཚུལ་ནི་མི་ཆེ་འདིའི་འཆོ་
བ་སྤྱོད་སྤངས་ཤིག་དང་དད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཚུལ་ཡིག་གསར་ཚུལ་གྱིས་ང་རང་ཉིད་
ཀྱི་མི་ཆེའི་བཤུལ་ལམ་རིང་མོ་ཏེ་སྤངས་དུ་བཏང་ཞིང་། ཆེ་འདིར་འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་
དང་། འོས་འགན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གནང་བྱུང་པས། ངའི་བསམ་པའི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཆོག་
ཤིས་དང་། རོན་ལྷན། བདེ་སྤྱིད་ཀྱིས་བྱུང་ནས་ཡོད། ང་ཚུལ་རིག་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཀྱང་།





ང་ལ་མཆོན་ན་དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་ཚུམ་
 རིག་ཡིན། དེ་བས་ཚུམ་རིག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་དུས་ངའི་སེམས་པ་ནི་
 ཉམ་ཡང་ཁེངས་སྒྱུང་དང་གུས་ཞབས་དང་། བག་ཐེབས་པར་གྱུར་འགྲོ་ཞིང་།
 གལ་པོད་གཤམ་པའི་ནམ་མཁའ་རི་བཞིན་བསམ་པའི་དེ་ངན་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཆར་
 རྒྱལ་གྱིས་བགྱི་རུས་པ་བཞིན་དུ་ངའི་བསམ་པའི་སྒྲོ་སྒྲོང་ཞིག་ཏུ་འང་འཁུམས་ཡོད།
 ངའི་གསར་ཚུམ་ནི་ང་ཡི་ལོ་རྒྱུ་བཞིན་དལ་བར་རྒྱ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཏེ། ལྷང་ནེམ་ནེམ་གྱི་
 ལོ་འདབ་ཅིག་ནས་དབང་རྩའི་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པའི་ཡལ་ག་རུ་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ཆ་
 མི་འཆལ་བ་དེ་ལྟ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བདག་གི་བྱད་ཆོས་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ངའི་བརྩམས་ཆོས་
 ལ་ལྟན་མེད་བཅེ་དུང་གི་སྒྲོང་དུ་མི་རྟག་པའི་འདྲི་ཤེན་ལྟ་བུ་ཞིག་བག་ལ་ཉལ་ཡོད་ཅིང་། མི་
 ཆེའི་དྲངས་སྟོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ལང་ཆོ་ཡི་གཟེ་མདངས་མ་ཉམས་པར་སྤར་བཞིན་མཛེས་ཤིང་
 ཡོད་དུ་འོང་བས། དེ་ནི་ང་རང་དགའ་བའི་གསར་ཚུམ་བྱེད་སྒྲུངས་དང་མི་ཆེའི་འཆོ་སྒྲུངས་
 ཤིག་ཡིན། རྒྱ་བོད་སྒྲོངས་ཀྱི་རྒྱ་འོད་ཀྱི་ཅས་པ་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་ཚུམ་དེབ་ཅིག་ཡིན། ཚུམ་འདི་
 གསར་ཚུམ་གྱི་བར་དུ་སྟན་ངག་ཀྱང་མི་ཉུང་ཞིག་གིས་བ་ཡིན་ལ། འབྲི་དོན་ཡང་སྟན་ངག་
 གིས་ངའི་ཚུམ་འབྲི་ལ་ཆར་རྒྱས་ཀྱི་ཆུ་པོ་བཞིན་ངར་ལྷགས་དག་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་སྤུང་བས་ཡིན།
 ད་ལྟ་ངས་གསར་ཚུམ་བྱེད་བཞིན་པའི་བརྩམས་སྒྱུང་རིང་གས་ལ་ཏ་ལམ་ལོ་བཞི་ནས་ལྔ་ཡི་
 དུས་ཆོད་དམ་དེ་ལས་ཀྱང་རིང་བོ་དགོས། རྒྱ་མཆོན་ནི་མཆོམས་རེར་ཚུམ་འབྲི་བའི་ཁོམ་
 ལོང་ཡེ་ནས་མེད། ཚུམ་འབྲི་བ་ལ་མཆོན་ན་བསམ་གཞིགས་དང་མི་སྣ་བཞེངས་བསྐྱུན་བྱེད་
 པར་དུས་ཆོད་མང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་སྤྲེང་ཞུགས་
 ཉམ་སྤྱོད་ཆོར་ཅི་རིགས་ཤིག་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས། ཉམས་ལེན་དེ་ནི་མཁས་མིན་མཁས་
 མདོག་སྟོན་པའི་རྩོམ་ཉམས་སམ་འཆོ་བ་སྤྱོད་རོལ་ཅམ་བྱེད་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དོན་
 དམ་དུ་འཆོ་བ་དངོས་ལ་ཞུགས་ནས་ཉམས་སུ་སྤྱོད་དགོས།

ཞུ་ཆིང་། བྱེད་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ཆང་མའི་ཚུམ་སྒྲུངས་ནི་འཆོ་བའི་ཉམས་སྤྱོད་ཐུན་བྱ་
 དང་། འདྲི་ཤེན་མི་ཡི་བཅེ་སེམས། སོ་མོའི་རྩྭ་འདྲིང་གི་སེམས་འགྲུ། ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་

ལྟ་བུའི་དགོངས་ཚུལ་སོགས་ལས་མ་འདས་ན་ཡང་། སྤང་ཚུལ་དེ་དག་ལས་བསམ་པའི་འཆོལ་སྟེག་ཅིག་གི་ཕྱོད་ཆོར་དང་འགྱུར་མེད་རྟག་བརྟན་གྱི་དཀའ་བའི་གནས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་མཐོང་ཐུབ། གཞན་ཡང་བྱེད་གྱི་བརྩམས་ཆོས་ལ་བྱད་མེད་གྱི་འདུ་ཤེས་བྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་དེ། བྱད་མེད་ལ་དོ་ཁུར་དང་། བྱད་མེད་གྱི་མདུན་ལམ་ལ་དབྱེད་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བྱད་མེད་ལ་ཐུགས་ཁུར་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་བྱེད་རང་བྱད་མེད་ཡིན་པའི་རྒྱ་དེ་ལས་མ་བཅོས་རང་བྱུང་དུ་ཐོན་པའི་མདོན་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ནམ་རང་ཉིད་གྱིས་དཔྱད་གསུངས་ཐུབ་ཐོས་པ་ཡིན། བྱེད་གྱི་བརྩམས་ཆོས་ཁོད་དུ་བྱེད་རང་ཉིད་གྱི་བཅེ་སེམས་འཕྲོས་ཡོད་དམ།

བརྟན་ལྷ་སྟོན། སྐྱེས་པ་གང་མང་ཞིག་གིས་བརྩམས་སྐྱུང་ཁོད་དུ་བྱད་མེད་གྱི་སྤང་བརྟན་བཞེངས་སྐྱོན་བྱས་པར་ཉ་ཅང་ཐ་ཞིང་ཞིབ་ལ་གསོན་ཉམས་ལྡན་པས་དེར་ང་རང་ཉ་ལས་སུ་བརྟག་བྱུང་། ཡིན་ན་ཡང་ང་རང་ཉིད་གྱིས་སྐྱེས་པ་ཞིག་དེ་ལྟའི་ཞིབ་འཕྲི་བྱེད་ཐུབ་ཞེན་དངོས་གནས་བསམ་ཡུལ་ལ་འཆར་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།

ཐོག་མར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱད་གཤེས་ལ་ངས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཐབས་མེད། ཡིན་ཡང་ང་དང་འདྲ་བའི་ངའི་ཨ་མ་དང་ལུ་མ་སྤོང་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོགས་ནས་ངས་ཅི་བསམ་ཅི་བཞིན་དུ་འཕྲི་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད། དེས་སྟབས་གྱིས་བརྩམས་སྐྱུང་ཁོད་གྱི་བྱད་མེད་ལ་ང་རང་ཉིད་གྱི་གྲིབ་གཟུགས་དང་། ལུ་མ་སྤོང་གི་གྲིབ་གཟུགས་གང་རུང་འཕྲོས་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཆེས་མི་དགའ་བའི་རང་ཉིད་གྱི་ཚོམ་རིག་བརྩམས་ཆོས་ཤིག་རི་མོ་འཕྲི་བཞེངས་ལས་པར་ལེན་དང་ཆ་མ་ཐུན་པའི་རིགས་དེ་ཡིན། སྤྱིར་ཚོམ་པ་པོ་ཞིག་གི་འཛོན་ཐང་ནི་བསམ་སྒོ་དང་གསལ་གཏོད་གྱི་རུས་པ་ལྡན་མིན་དང་། འཆོ་བ་དངོས་ལས་བཞུལ་ཐུབ་མིན་བཅས་གྱི་རྩལ་ལ་རག་ལས། གལ་ཏེ་ངའི་བརྩམས་ཆོས་གང་ཞིག་“འཆོ་བ་དངོས་དང་དུས་རབས་མཐེལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་” རིམ་པ་དེ་ནས་བཞུལ་ཐུབ་མེད་ཆོ། ངའི་གསལ་རྩལ་གྱིས་ང་རང་ཉིད་གྱི་ཡིད་ཀྱང་ཆོས་དཀའ་བར་འགྱུར། སྐྱེ་ཆུང་ནི་བསམ་པ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཅེན་པར་བྱེད་པའི་སེམས་པའི་རང་དབང་ཞིག་ཡིན་པས། ང་རང་གི་གསལ་རྩལ་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་ཆོད་རིམ་ངེས་





ཅན་ཞིག་དང་མཐོ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་ཐུབ་པར་ངེ་སྟོན་བཅངས་པ་ཡིན།

ཁྱུ་ཆིང། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་རྒྱལ་བོ་རིག་གནས། འཛམ་གླིང་གི་རིག་གནས་སྤྲུལ་པ་
ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་སུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བའི་བྲིད་ལ་མཆོད་ན། བྲིད་ཀྱིས་ཙུང་རིག་
གསར་ཙུང་བྲེད་པའི་ཁྲིད་དུ་སྟོན་པ་གང་གི་སྟོན་པ་རྒྱུག་ཐེབས་ཆེ་བའོ། ཡང་ན་གང་ཞིག་
གིས་བྲིད་ཀྱི་གསར་ཙུང་ལ་སྟོན་པ་ཆེ་ཆེར་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།

པར་ལྟོན། དེ་ནི་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གྲུབ་པའི་རང་གི་རིག་གནས་ཡིན། ཏུས་དང་རྣམ་པ་
 ཀུན་ཏུ་ར་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོར་སྒྲུང་སྤྱོད་པོ་ཞིག་སྟེར་བཞི། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྱོད་འཆར་
 ཡོངས་བྱུང་བའི་མི་གང་ཞིག། ཁོ་ཆོས་ར་ལ་གནད་བའི་འཇུ་མ་མདངས་དང་བྱང་སེམས་ལས་
 འཕྲོས་པའི་སྒྲོ་བློས་དང་། དཔོན་གཏམ། དད་སེམས། དཔལ་ཡོན་བཅས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཟབ་
 མོ་དེ་ཡིན། བོད་སྤྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་གཞིགས་ན་དེ་འབྱོར་ལྷན་གྱི་སྤྱི་
 ཆོག་གས་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་ཅུང་ཟེས་སུ་ལུས་ཡིན་ན་ཡང་། བསམ་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཆད་
 མཐོན་པོ་ཞིག་ལ་སྟེབས་ཡོད། ར་ཆོའི་དམངས་ཁྱོད་ཏུ་གཏན་ཆོག་གས་རིག་པའི་ས་པོན་གྱི་རྫོང་
 མ་ཐུག་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་བོད་མིའི་འཆོ་བའི་བྱར་གང་རུང་ཏུ་སྟོང་ཟེ་ལས་འབྱུངས་པའི་གཞན་
 བན་གཉེར་བྱ་ནི་ཏ་ཅང་རྒྱན་ལྷན་ཏུ་གྱུར་བའི་སྤྱོད་ལམ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར། འབྱོར་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་
 ཀྱི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་དང་བསྐྱར་ན་ཆད་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་ཡོད།
 ར་ལ་མཆོན་ན་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཉམས་སུ་སྤྱོང་ཆེ་ནམ་ཡིན་ཡང་
 དགའ་མགུ་ཡི་རངས་དང་། གསར་ཚུལ་དང་དེར་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པ་ལའང་ཏུས་དང་རྣམ་པ་
 ཀུན་ཏུ་སྐྱལ་སྐྱལ་བཏང་བྱུང་བས། རའི་ཚུལ་འབྲིའི་སྒྲུག་ཅེ་ལ་ཡང་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་བསྐྱལ་
 བྱུང་། ར་འདི་ལྷ་བྱུའི་མི་རིགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཞེན་པ་མ་ཟད། རང་ཉིད་དེ་གས་ཀྱི་གཅིག་
 ཡིན་པར་ཡིད་ཀྱི་གཏིང་རིམ་ནས་སྟོན་པ་ཡང་འཆོར་ཡོང་བས། མི་རིགས་འདིའི་སྒྲ་ན་མེད་
 པའི་རྣམ་ཐར་སྒྲུག་ཅེར་འབྲེན་ཐུབ་པའི་རེ་བ་མཐོན་པོ་ཞིག་བསྐྱུང་ཡོད། དོན་ངོ་མར་དེ་ནི་རའི་

གསར་ཚཱ་གི་སྐྱལ་ལྷགས་ཤིག་ཡིན་ཞེན་ཆོག

ཁུ་ཆིང་། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཚཱ་བ་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྲིད་གིས་
བསམ་ན། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཚཱ་བ་པོས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སེམས་པའི་གཏིང་རིམ་ན་
བག་ལ་ཉལ་བའི་སེམས་ཀྱི་འདྲི་ཉེན་དེ་མཆོན་ཐབས་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྲད་ན་ད་གཞིང་དམར་
རྩེན་དུ་སྟོན་ཐུག། བྲིད་གི་བརྩམས་ཆོས་ཁོད་དུ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཅི་ལྟར་མཆོན་
བར་བྱས་པ་ཡིན། ཉམ་རྒྱན་དུ་ཡང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་གི་རལ་བ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་གདུང་
འབོད་འགན་དུ་ལེན་པའི་རང་རྟོགས་དེ་སྐྱེས་པ་ལས་ཤིག་ཆེ། རས་བྲིད་གི་བརྩམས་ཆོས་ནང་
དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གཉིས་སོམ་ཉི་དང་མགོ་འཛོམས། སྒོ་ཐག་
ཆོད་དཀའ་བའི་སེམས་པ་སྒོང་སྒོང་པོ་ཞིག་ནས་པན་ཚུན་གཞི་གཅིག་དུ་འེབ་ནས་མཆོན་ཡོད་
པ་མཐོང་ཐུག།

པ་སྐྱ་སྟོན། མི་རིགས་ཚཱ་བ་པོ་ཞིག་གིས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་བྲིད་གཤིས་
ཉམས་སུ་སྤྲོང་དུས། ཞིབ་བསྒྲུར་དང་འཆོ་བའི་ཉམས་སྤྲོང་མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་སྤྲོད་པ་ཡིན།
དཔེར་ན། གལ་ཏེ་བོད་ཁུལ་ཐུག། རྒྱ་ཡུལ་དང་། རུབ་སྤྱིང་། རྩེ་སྤྱིང་སོགས་སུ་འཆོ་བ་འོལ་
སྤྲོང་བའི་བོད་རིགས་ཚཱ་བ་པོ་ཞིག་ཡིན་དུས། ཚཱ་བ་རིག་གི་མཐོང་རྒྱ་དང་ཚཱ་བ་རིག་གི་སྒོ་རྒྱ་
དེ་གཞན་དང་མི་མཚུངས། དེར་མ་མཐའ་ཡང་མི་རིགས་གཞན་པའི་ཁོད་དུ་མི་རིགས་རང་གི་
སྒོ་སྟོག་གི་ཁ་དོག་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོར་མཐོང་ཐུབ་པ་ནང་བཞིན་དུ་གསར་ཚཱ་
གི་ཆོད་གཞི་ཡང་མི་གཅིག། རའི་བརྩམས་ཆོས་ལ་མཆོན་ན་བོད་རྒྱ་རིག་གནས་བར་འགོ་
འོང་གི་ཉམས་སྤྲོང་ལ་ལྟས་ཏེ་མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་རང་རལ་ལྷགས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ཡིན།

དེ་དག་ལས་དངོས་ཡོད་སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་ཀྱི་གོ་གནས་དམའ་ཞིང་དབང་ཐང་མེད་པའི་ཉམ་རྒྱུང་
བྱད་མེད་དག་གི་སྤྱི་སྤྱུག་འདྲེས་མའི་སེམས་ཁམས་དེ་ནི་རས་ཆེས་དོ་སྤྲོད་དང་སེམས་ཁུར་
བྲིད་ས་ཞིག་ཡིན། རས་བསམ་ན་གནས་སྤངས་དེ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་རིག་གནས་





ཀྱི་སྤྱི་འབྲས་མ་ཡིན་པར་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་དུ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་རྒྱ་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་
བྱད་མེད་ཞིག་གི་འགལ་འདུ་དང་རྟོག་འཛིང་གི་འཆོ་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྦྱར་ན་རི་
འདྲའི་འབྲུར་དུ་ཐོན་ཞིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།

ལྷུ་ཆེད། བོད་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ཡིག་གི་ལམ་ནས་རྩོམ་འབྲི་གནང་
བ་ཞིན་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱང་ཁོ་ཆོ་དང་འདྲ་བར་རྩོམ་འབྲིའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་དུ། བ་སྐད་ཀྱི་ལམ་
ནས་རྩོམ་འབྲི་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་སློ་པམ་དང་ཞེ་འགྲོད་ལྟ་བུའི་སློ་སྤྲེས་སྤོང་ངམ། ཁྱེད་ལ་བོད་
རིགས་རྩོམ་པ་པོས་རྒྱ་ཡིག་གི་ལམ་ནས་རྩོམ་འབྲི་བྱེད་པར་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་
ཤེས་བ་ལྟར། དེར་སྐབས་བོད་སྐད་ཡིག་གི་གསར་རྩོམ་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་འཕེལ་ཕྱོགས་དེ་
ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་ཅི་འདྲ་རེད།

བསྐྱེད་སྤྱོད། བོད་སྐད་ནི་ངའི་བ་སྐད་ཡིན་ཞིང་། ཨ་མའི་བུ་ཞོ་དང་མཉམ་དུ་ངའི་ལུས་
ཟུངས་སུ་སིམ་ཡོད། ང་དང་ངའི་མི་རིགས་བར་ལ་སྐད་ཆའི་གོགས་ཆ་མེད། ཡིན་ན་ཡང་
རྩོམ་ཡིག་ནི་དེ་ལྟ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། ངས་རྒྱ་ཡིག་འདེམས་པ་ནི་རང་ཉིད་རྒྱ་ཡིག་ལ་བྱང་ཆ་
ལྟར་པའི་འཛོན་ཐང་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་རིགས་ལ་འགྲན་སྤོང་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
བཅིངས་པས་ཡིན། ངས་རང་གི་བུས་བ་དེར་བརྟེན་ནས་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་དང་བསམ་
སློའི་འགྱུར་བ་སོགས་བརྗོད་དེ། ཉེ་བར་བཅར་བའི་མི་གངས་དུང་ཕུར་བཅུ་པག་འགའ་ཡོད་
པའི་རྒྱ་མི་རིགས་འདིས་རང་མི་རིགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་ཏུ་འདུག་རྒྱ་ཕྱགས་འདུན་
ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཁར། འཛམ་གླིང་རྩོམ་རིག་གི་སློ་མོ་ཡངས་པོ་བྱེ་འདོད་པ་ཡིན།

ངས་རྒྱ་ཡིག་ལ་བལྟས་ནས་འཛམ་གླིང་གི་རྩོམ་རིག་བརྩམས་ཆོས་དང་། གཏན་ཆོགས་
རིག་པ། ཆོན་རིག་རིག་པ་སོགས་སྤྱངས་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིང་ཆོས་ལུགས་དང་
རིག་གནས། རྒྱ་ཅམ་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱར་བཅོས་བོད་དུ་བསྐྱར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་འོད་

སྒྲོང་འབར་བ་ལྡན་ཞིང་། རིག་གནས་ཀྱི་དང་མར་གྱུར་བའི་ཉིང་བཅུད་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་
 མི་རིགས་ཤིག་སྟོབས་འབྱོར་མངའ་ཐང་རྒྱས་སྒྲོང་ལ། མཁའ་དཔྱོད་ཀྱི་བདག་པོར་ཡང་གྱུར་
 སྒྲོང་། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་བོད་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་ཙུམ་རིག་དང་ཆོན་རིག་ལ་ཤེས་
 རྟོགས་བྱེད་པའི་དུས་དེ་འདྲའ་བློན། ལྷག་པར་དུ་ཙུམ་རིག་ལོ་རྒྱུ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་
 བ་དེ་མི་སྒྲིལ་གྱི་བྱེད་སྒྲོད་ཙུམ་དུ་ལུས་འདུག་པས། དེ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་བྱ་
 གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲིད་ཀྱི་སྒྲོང་ཆ་ཞིག་རེད་པས་མ། ང་ལ་ཡུ་གུར་དང་། སོག་པོ། ཁྲོའི་ཤིན་
 སོགས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་འགའ་ཡོད། མི་རིགས་དེ་དག་གི་ཙུམ་པ་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་པ་སྐྱད་ཀྱི་
 ལམ་ནས་གསར་ཙུམ་བྱེད་པ་ཤས་ཆེ་བ་དང་། ལོ་རྒྱུ་བའི་སྡེ་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད།
 ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འང་རང་སྐྱད་ཀྱི་ཙུམ་རིག་བརྩམས་ཆོས་ལ་ལྟ་མཁན་ཉ་ཅང་མང་། བོད་ལ་མཆོན་ན་
 དེང་སྐབས་ང་ཆོའི་སྟོག་པ་པོ་དང་ཆོང་ར་དེ་རྒྱ་ནང་དུ་མ་གཏོགས་མེད་པས། ང་ཆོ་མི་རིགས་
 ལ་གོང་གི་མི་རིགས་དེ་དག་དང་འདྲ་བའི་ཆེད་དམིགས་ལོ་རྒྱུ་བའི་སྡེ་ཆེན་པོ་མི་འདུག

དོན་དངོས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་དུས། རང་གི་པ་སྐྱད་ཀྱི་ལམ་ནས་གསར་ཙུམ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྒོ་
 བམ་ཡིད་འབྱོད་དེ་ནི་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་པོངས་ཙུམ་མ་ཡིན། ངས་ནམ་ཡང་གཟི་བརྗིད་ཅིག་
 ཡིན་མིན་གྱི་ཕྱིར་དུ་དེ་ལ་རེ་སྐྱུག་བྱེད་མི་དཔེ། རྒྱ་མཆོན་ནི་ངས་མགོ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བོད་
 ཡིག་སྐད་ནས་ནས་བོད་ཡིག་གི་གསར་ཙུམ་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནས་གཞན་དབང་གི་བསམ་སྒྲུའི་
 སྒྲོང་ནས་ཡུན་རིང་གི་ལོ་རྒྱུ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ངང་སྐྱུག་བྱེད་འདོད་མེད་ལ་དེ་ལྟར་བྱ་
 ཡང་མི་ཤོད། ངས་བོད་རིགས་བྱ་མོ་ཞིག་གི་གཟི་བོར་གནས་པའི་སྒོ་དཀར་གཞུང་བྱང་གི་རྣམ་
 དག་ལྷག་བསམ་སེམས་སུ་ཉར་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་མེད་སྦྱེས་སྦྱང་གྱི་དེ་བསུང་བསྐྱེད་ས་
 རྣམ་འཛམ་གླིང་འཛིན་མའི་ཙུམ་རིག་གི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོའི་ཁྲོན་ལ་བསྒྲིད་འདོད་པ་ཡིན།
 སྐབས་དེ་ཙུམ་དའི་ཙུམ་རིག་གསར་ཙུམ་གྱི་བསམ་སྒོ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཆད་རིམ་དེ་ཡང་ལོ་
 རྒྱུའི་ཆད་རིམ་མཐོན་པོ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་ཆ་འདྲ་བ་འགྱུར་བར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོད།
 ཕྱིར་ཡི་གེ་གང་ཞིག་སྐད་དེ་གསར་ཙུམ་བྱེད་པ་ནི་སྟོན་དུ་མ་རེས། འཛམ་གླིང་ཙུམ་རིག་གི་
 ཁྲིད་དུ་པ་སྐྱད་ཀྱི་གསར་ཙུམ་མིན་པའི་ཙུམ་པ་པོ་ཡང་དཔེར་བྱངས་ཀྱང་བཟང་གིས་མི་ལངས་





བ་ཡོད། མ་གཞི་ཚོམ་རིག་ནི་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་རིག་ཚན་གཞན་དག་དང་
འདྲ་བར་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ནམ་ཤེས་ལ་བརྩོན་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།

ཞུམ་ཆེད་། སྟོན་ཆད་དཔྱད་བརྗོད་མཁན་གྲགས་ཅན་སྐྱུ་ཞབས་ཞིའི་ཡོ་ཁྱ་རྩན་
གྱིས་འདི་ལྟར་གསུང་སྟོང་། ཚོམ་རིག་གི་རྗེས་སྤྱི་མི་ཡོད་དགོས་ལ། དེ་བྱིས་སྤྱི་
དཀྱིལ་ཡངས་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་དང་། རྟོག་འཛིང་གི་ཁྲོད་འཕག་འཆག་བྱེད་པའི་སྟོན་
སྟོབས་ཤིག་དང་དེ་ལས་བཞུལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་བྱེད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་ནི་ནམ་ཡིན་
ཡང་ཚོམ་རིག་ལ་འགྱུར་བ་བྱ་མི་རུང་བའི་རིན་ཐང་གི་ཕྱོགས་སྟོན་ཞིག་ཡིན་ཟེམ། ངས་སྤྱི་
གྱི་བརྩམས་ཆོས་བཞགས་རྗེས། སྤྱི་གྱི་སེམས་སྐྱུ་དང་ནང་སེམས་གྱི་འགྱུར་བཅས་དང་སྤྱི་
བསྐལ་དང་གིས་ཆོར་བྱལ། སྤྱི་གྱིས་གསར་ཚོམ་གྱིས་ཁྲོད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ཀྱང་
གསར་ཚོམ་གྱི་མགུལ་དུ་འཆིང་ཡོད། དེ་ནི་ཆེ་སྟོག་གི་བཅེ་དུང་ལྟ་མེད་རུམ་པའི་གསར་
ཚོམ་ཞིག་དུ་མཆིས་པས་དེ་ནི་ལས་སྐྱ་བོ་ཞིག་མ་རེད་བསམ་བློང་།

བསྐྱེད་སྤྱོད་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ། མི་ལན་ཁུན་ཏེ་ལ་ཡིས་འདི་ལྟར་གསུང་སྟོང་། ཁོང་གིས་
ཚོམ་བ་པའི་བརྩམས་སྐྱུང་གི་ནང་དུ་ཚུད་པའི་བརྗོད་བྱ་དེ་ཚོམ་བ་པོ་ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྗོད་
འདོད་པའི་བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་ལས་ཀྱང་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་ཅེས་བཤད་བ་དེར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་
ཡོད།

ཞུམ་ཆེད་། བོད་ཀྱི་ཉེ་རབས་ཚོམ་རིག་དེ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་ལོ་རྒྱུ་༦༠
ལྷག་འགོར་འདུག ལོ་རྒྱུ་ཅུ་ལྷག་གི་དུས་ཆོད་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་ཉེ་རབས་ཚོམ་རིག་གི་སྐྱེད་
ཆའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་བ་ཐེངས་མང་བྱུང་། དུས་རབས་སྟོན་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བ་ནི་
བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ཡར་ངོས་སྒྲོ་བཞིན་འཕེལ་བའི་དུས་ཤིག་ཡིན་པ་ནི། བཟུངས་སྒྲོ་བ་གཙོ་
བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་བརྩམས་སྐྱུང་གསར་བ་ཚོམ་མཁན་གྱི་སྡེ་དེ་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ཚོམ་
རིག་གི་སྤྱིངས་ཆ་དུ་གཟི་བརྗོད་དང་བཅས་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་མིག་གི་དགའ་སྟོན་དུ་གྱུར་

བ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་དེ་ཉིད་རྒྱ་ཡིག་གཞི་བྱས་པའི་གཙོ་རྒྱལ་ས་ཚུལ་རིག་གི་ཆོད་
འཛིན་དང་ནང་ལོགས་ཚུལ་རིག་ལ་བྱར་ལྟུང་པའི་བྱེད་པའི་རྒྱ་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་བྱུང་། རིམ་
གྱིས་ས་ཁོངས་གཞན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པ་གསར་བ་ཞིག་གི་
ལམ་ནས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འདིར་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པའི་བྱེད་གཤེས་དང་བཅས་
དར་རྒྱས་བྱུང་། དེ་དག་གི་ཆར་གཞིའི་སྤྱི་དྲུས་རབས་གསར་བའི་ཚུན་གྱི་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་
ཡང་སྤར་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན་བྱེད་དང་། ཆེ་རིང་ནོར་བུ། ཉི་མ་ཕན་ཐོགས།
དཔལ་ལྷན། ཁོར་བུ་ཆེ་རིང་སོགས་ལྟ་བུའི་བོད་རིགས་ཚུལ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐབས་
དེར་གསར་ཚུལ་གྱི་མདུན་པ་རྒྱ་མཆོའི་བ་རྒྱབས་ལྟར་དུ་མཆིལ་སྤྱོད་། ཡིན་ན་ཡང་བྱེད་
ཀྱིས་བལྟས་ན་འདི་འདྲི་དར་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གསར་ཚུལ་གྱི་འདུ་འགོད་མདུན་དུ། ང་
ཆོས་བག་ཐོན་བྱ་དགོས་པའི་དོན་དག་འབྲ་ཡོད་སྤྱིད་པ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་ན།

པ་སྐྱ་སྤྱོད། ད་ལྟའི་བཤད་རྒྱུན་ན་ཚུལ་རིག་གསར་ཚུལ་གྱི་འཕེལ་སྤྱད་ས་ཏ་ཅང་ལེགས་
ཞེས་པའི་ཡོད་སྟོན་ཡོད་པ་དེར་དེ་འདྲིའི་ཡིད་འཐད་མིན། ངས་བལྟས་ན་ད་དུང་བར་ཐག་རིང་
པོ་ཞིག་འདུག། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་ཏ་ཅང་དར་ཤུགས་ཆེ་ས་དེ་ཨ་མདོ་དང་ཁམས་སྤྱོགས་
ཅུལ་ཡིན། ས་ཁུལ་དེ་དག་གི་ཚུལ་པ་པོ་ལ་སྤྱོ་སེམས་འཁོལ་པོ་ཞིག་དང་དར་ཤུགས་ཆེ་བའི་
སྤྱོབས་སེམས་སྤྱོན་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལས་ཕྱོག་ཉེ་ལྷ་ས་ནི་འཇམ་ཅག་གེར་དེ་ལྟ་བུའི་འདུན་པ་
དུག་པོ་ཞིག་མཐོང་དགའ། མི་སྤྱིར་གྱི་ངལ་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ནས་བཤད་ན། ཚུལ་འབྱེ་
མཁན་འདི་དག་ཆང་མ་ཁེར་རྒྱུ་དང་ཁུ་སིམ་མེར་གསར་ཚུལ་གྱི་ལས་ལ་གཞོལ་བ་ཡིན་མོད།
འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་དྲུས་འདི་ནི་ཚུལ་རིག་གི་གཡུར་ཟའི་འབྲས་བུ་ཡིས་ང་ཆོར་ལོངས་སྤྱོད་དང་
གོ་གནས་སྤྱོལ་བའི་དྲུས་ལ་ཐོན་མེད་པས། ང་ཆོས་ཡིད་འཛོག་དང་བག་ཐོན་གྱི་བསམ་བྱ་
ཡོད་དགོས་པ་ནི་ཚུལ་རིག་གི་སྤྱོ་ཞོག་ཡངས་པོ་ཞིག་དང་ཆང་རིམ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ན་
གཞོད་རང་གི་ཚུལ་རིག་གི་ཐོལ་མེད་ལྟ་བུ་འབྱོངས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཁུ་སྤྱོད། བྱེད་རང་བོད་ཀྱི་ཚུལ་པ་པོའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཁུ་སྤྱོ་ཞི་གཞོན་པ་ཡིན་པའི་ཆ་





ནས། བྱེད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་དུལ་ལྡན་སྐྱེད་སྐྱེད་པ་དང་འཕེལ་
ཀྱས་ལ་བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་མིད། བྱེད་ཀྱིས་ལྟ་ཚུལ་དེ་དང་
བོད་རིགས་ཚོམ་པ་པོའི་དགེ་མཚན་དང་མི་འདང་ས་རེ་རེ་འདིར་བརྟེན་ན།

པ་སྐྱེ་ལྟ་སྟོན།

བོད་རིགས་ཚོམ་པ་པོས་བོད་ཁྲུལ་གྱི་འཆོ་བ་བརྟེན་པའི་གསར་
ཚོམ་དེར་མི་རིགས་གཞན་གྱིས་ཆབ་བྱེད་ཐབས་མེད། དེ་ནི་ང་ཚོའི་དགེ་མཚན་ཡིན། དགེ་
མཚན་དེ་ནི་སྐད་ཆ་དང་བྱེད་ཐབས་ཅིམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ། གཙོ་བོ་བསམ་
སྟོན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མིན་དང་། ལྟ་མེད་ཀྱི་བཙེ་ཞེན་དྲག་པོ་ཞིག་ཡོད་མིན་ལ་རག་ལས་
པ་ཡིན། བཙེ་ཞེན་དེ་མི་རབས་ནས་བར་མ་ཆད་ཅིང་། རྟོག་འདོད་དང་འགལ་འདྲའི་སྟོང་ནས་
སྐར་ལས་འཁྱགས་དྲག་འདི་དག་ཆང་མ་རིག་གནས་ཤིག་དང་། ཆོས་ལུགས་ཤིག་འཆོ་བ་
བསྐྱེལ་སྐྱེད་སྐྱེད་ཤིག་གི་མང་གཞི་ཁོ་ནར་རགས་ལས་མིན་པར་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཁྱད་སྤྱོད་
མིམ་པའི་བཙེ་དྲུང་ཆེན་པོ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བཙེ་དྲུང་གི་སྐྱེག་པས་མཚམས་རེར་ང་ཚོའི་
མཐོང་ལམ་བསྐྱེད་སྐྱེད་པའི་ཡོད་འདོག་གི་སྟོ་ཡལ་པོར་འདྲོར་མི་བྱ། རྒྱ་མཚན་དེའི་
དབང་གིས་ང་ཚོ་བོད་ཁྲུལ་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་གང་ཞིག་རང་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་མངའ་ཁོངས་
ནས་བརྒྱལ་སྐྱབས། མིག་རྒྱུད་རིང་པོ་ཞིག་དང་། སྟོ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞིག་ནས་འཛམ་གླིང་གི་མི་
རིགས་ཁག་དང་མི་དམངས་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་ངེས་ལེན་བྱེད་དགོས།

ལྷན་ཆེང་།

བྱེད་ཀྱི་ཉེ་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲ་འོད་ཀྱི་མི་འགྲུངས་པར་འགྲེམ་སྟེལ་བྱ་ཅིས་ཡོད་
འདུག གོ་ཐོས་ལྟར་ན་བྱེད་ཀྱི་བཙེམས་སྐྱེད་རིང་གསལ་ཤིག་ཀྱང་པལ་ཆེར་ལེགས་འགྲུབ་
འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ཟེད། དེ་ཕྱོགས་ནས་སྐད་ཆ་རེ་སྟེང་ན་ག་འདྲ་རེད། བྱེད་ཀྱི་བཙེམས་སྐྱེད་
རིང་གསལ་འདི་དང་ཡར་སྔོན་གྱི་བཙེམས་ཆོས་ཉེ་ལྟ་སའི་འཁོར་བ་དེ་དང་ཉེ་ལྟ་ཕོག་སྟོལ་མ་
གཉིས་ལ་བསྐྱར་ན་དེའི་བྱེད་ཀྱི་བརྟེན་བྱ་དང་ཚོམ་ལཱ་ཕྱོགས་ནས་མི་འདྲ་ས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

པ་སྐྱེ་ལྟ་སྟོན།

ངའི་ལྷན་ཆེང་ཚོམ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཉེ་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲ་འོད་ཀྱི་ཅེས་པ་དགའ་

ཁག་གང་མང་ཞིག་ལ་བརྒྱད་མཐར་ཁྲུང་ཆིང་དཔེ་སྤྱོད་ཕྱོག་ཀྱང་སེས་པར་བསྐྱོན་བྱ་རྒྱུ་
བྱས། དེའི་དེབ་འདིའི་ཚཱ་སྤྱིག་འགན་འཁུར་བ་ཀྱང་ཉའོ་ཉའོ་ཡང་ཚཱ་པ་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁྲུང་
ཆིང་དཔེ་སྤྱོད་ཕྱོག་ཀྱང་སེས་པོ་ལོ་གཙོ་ཡི་ནི་ཉ་ཅང་སྤྱང་གྱང་ལྷན་པའི་བྱད་མེད་ཅིག་ཡིན།
ལས་དབང་གི་འདྲུ་འབྲེལ་དུ་མ་ཞིག་ལ་བརྒྱད་ནས་དེའི་ལྷན་ཚཱ་དེ་དཔེ་རིས་དང་བཅས་དེ་
བདེ་ལྷག་དང་པར་བསྐྱོན་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བས་རང་སེམས་ལ་དགའ་སྤྱོད་མི་དཔེ་པ་ཞིག་སྤྱིས་
བྱུང་། དེའི་བཅའ་སྤྱོད་ཚཱ་དེས་བོད་ཁྲུལ་ལ་དགའ་ཞེན་ཆེ་བ་དང་བོད་ཁྲུལ་ལ་དོ་སྤྱོད་བྱེད་
མཁན་གྱི་སྤྱོད་པ་པོ་རྣམས་ལ་བསམ་སྤྱོད་ལོངས་སྤྱོད་ཐུན་ཐུན་ཆོག་པ་ཞིག་འདོན་སྤྱོད་
དང་། བོད་ལ་ཤེས་རྟོགས་གསལ་བོ་ཞིག་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་དེ་བ་བཅངས་
ཡོད། དུས་མཚུངས་སུ་སྤྱོད་པ་པོ་ཀྱང་ཉའོ་ཉའོ་ཡིས་དགའ་ཆོག་པ་ལ་མ་འཛེམ་པར་ཚཱ་
སྤྱིག་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱུང་དང་། ཀྱང་སེས་པོ་ལོ་གཙོ་ཡི་ཡིས་རྒྱ་བསྐྱོར་གནང་བར་
སྤྱོད་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱུང་བ་ཡིན། དེའི་མཚམས་འདི་ནས་ང་ཚོ་བོད་ཁྲུལ་གྱི་ཚཱ་པོ་
པོས་ཁྲུང་ཆིང་དཔེ་སྤྱོད་ཕྱོག་ཀྱང་སེས་པོ་ལ་མཉམ་འབྲེལ་མང་པོ་བྱེད་པར་དེ་བ་བྱ།

དེའི་ད་ལྟ་གསར་ཚཱ་བྱེད་བཞིན་པའི་བཅའ་སྤྱོད་སྤྱང་རིང་གས་༼གསེར་ཁུན་༽དེ་བཅའ་སྤྱོད་
སྤྱང་སྤྱོད་མ་གཉིས་དང་བསྐྱར་ན་ཚཱ་འབྲི་བརྒྱད་རེ་ཉ་ཅང་དལ་བ་ཞིག་ཡིན། གསར་ཚཱ་
ཁྲིད་ངས་བཅའ་སྤྱོད་ཁྲིད་ཀྱི་བྱད་མེད་མི་སྣ་གཙོ་བོ་བཞེངས་བསྐྱོན་ལ་འགན་འཁུར་དགོས་
པ་དང་། ངས་ཁོ་མོར་ལམ་སྤྱོད་པ་ལག་པོ་ཞིག་དང་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་མཁུག་འབྲས་བཟང་
པོ་ཞིག་རྒྱས་འགོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་མཚན་ནི་ངས་རང་གི་སྤྱོད་པ་པོ་སྤྱོད་པ་བདག་གི་ཨ་ཅེ་
ལ། ད་ཐེངས་ཀྱི་ཚཱ་དེབ་འདིས་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཁར་ལྷིད་ཉིག་ཉིག་གི་པ་པོར་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་
མཉན་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཀྱང་གི་མིག་མཆི་ལྷང་བ་དང་སེམས་སྤྱོད་པར་མི་བྱེད་ཅེས་ཁས་ལྡངས་
ཡོད། འཆོ་བ་དངོས་མཚོན་ན་ངོ་མ་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད། ངས་ཁོ་མོར་ད་ཐེངས་ཀྱི་ཚཱ་གྱི་ནང་
དུ་འོད་གསལ་དང་དེ་བ་ལྷུང་ལོན་བྱེད་རྒྱ་ཁས་ལྡངས་ཡོད་པས་དལ་གྱིས་འབྲི་དགོས། ངས་
ཀྱང་རང་བདག་གི་འཛིག་ཉན་ལས་འོད་མདངས་དེ་འདྲ་ཞིག་འཆོལ་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་དེའི་སྤྱོད་
བཟུལ་ཞིག་ཡིན་སྤྱོད་ཡོད།



ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེས་ཀྱིས་སྤྲོས་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་བླ་མ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་མིའི་རིགས་ལ་མཆོད་ན་ཆེས་རིག་དང་ཅི་ནས་ཁ་བྱལ་ཐུབ་བམ། ངས་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་གསར་ཆེས་ཐད་འབྲས་བྱ་ལེགས་པོ་སྤྲོད་པར་ལྷ་ག་བསམ་ནས་དག་གིས་སྤོན་འདུན་ལྷ་ལགས་

པར་ལྷ་སྤྲོད། མི་ལ་རྒྱས་སྤྲོས་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་མང་པོ་ཞིག་མེད་ན་ཡང་འཆོ་བ་རོལ་ཐུབ། ང་ཆོ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རོང་འབྲོག་མང་ཆོགས་ནི་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་འདི་ལྟར་འཆོ་ཞིང་བཞེས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། མི་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་བསམ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཐུན་ཐུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་དང་མིག་རྒྱུད་རིང་བོའི་ཕྱགས་འདུན་གཉིས་ཡིན་པས། ང་ཆོ་ནི་ལ་རྒྱ་ཡིས་བརྟམ་ཤིང་། དགའ་སྤྲོས་ཁེངས་པ། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཆོ་བར་དགའ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན།

“.....མི་ལ་རྒྱས་སྤྲོས་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་མང་པོ་ཞིག་མེད་ན་ཡང་འཆོ་བ་རོལ་ཐུབ། ང་ཆོ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རོང་འབྲོག་མང་ཆོགས་ནི་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་འདི་ལྟར་འཆོ་ཞིང་བཞེས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། མི་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་བསམ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཐུན་ཐུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་དང་མིག་རྒྱུད་རིང་བོའི་ཕྱགས་འདུན་གཉིས་ཡིན་པས། ང་ཆོ་ནི་ལ་རྒྱ་ཡིས་བརྟམ་ཤིང་། དགའ་སྤྲོས་ཁེངས་པ། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཆོ་བར་དགའ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན།.....”

.....བྱད་མེད་ཆེས་པ་པོ་བདམ་ལ་ལྷ་སྤྲོད་གིས།



འགན་ཁུངས་ཀྱི་འཕུལ་ལ།

སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ ཟླ་༩ ཚེས་༡༩ ཉིན་ཨ་རི་བ་ནས་སྐྱེས་ཤིང་། ཀར་རོ་(Cairo) གཙུག་ལག་
 སློབ་སྦྱང་དུ་ཆོང་ལས་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་ཐོན་པའི་ན་གཞོན་བྱད་མེད་ཨ་ས་མ་སྒྲེས་ནི།
 ཡོངས་གྲགས་སུ་དབྱིད་ཟླ་༩ ཚེས་༢༩ ཉིན་བྱང་བའི་ན་གཞོན་འོས་ལངས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱེད་པ་དང་།
 དེ་མཚུངས་སུ་༢༠༡༡ ལོའི་ཨ་རི་བ་གསར་བརྗེ་འགོ་བཙུགས་མ་བྱས་པའི་བདུན་པ་གཅིག་
 གི་ཡར་ཕྱོག། ཁོང་མོ་དང་གསར་འགོད་པ་མོན་ཨེ་ཐ་ཏུ་མེ་ (Mona Eltahawy) དང་། ད་དུང་
 གཞན་ཁ་ལས་ཀྱི་རོགས་འདེགས་འོག་ རོ་དེ་བ་སྤྱོད་མོ་རང་གི་སྐད་ཆ་བཤའ་བའི་བ་བརྟན་
 སྤྱོད་ནས་མི་མང་བརྒྱད་སྟེང་བྱེད་པ་དེས། ཐེངས་དེའི་གསར་བརྗེ་འོས་ལངས་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་
 བའི་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཁོང་མོ་ནི་ན་གཞོན་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་གསར་བརྗེའི་གཏན་འཇགས་ཆོགས་མི་
 དང་། གསར་བརྗེ་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གས་རེད། དེར་བརྟན་ཁོང་མོར་༢༠༡༡ ལོར་ཤེ་ཀ་རོ་བ་(Sakharov)
 ས་པའི་རང་དབང་གཞེངས་ཏྲགས་རིག་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ཨ་རབ་ལ་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་
 འགོས་ཐེབས་སུ་བརྟུག་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་ཏྲགས་མ་ཞིག་རེད།

སྐབས་དེའི་ཨེ་ཤེ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དབུལ་ཕྱག་ཏེ་བག་དང་། ལས་བགོས་ཆ་སྟོམས་མིན་
 བ། དེ་བས་ཀྱང་འཛིགས་སུ་རིང་བ་ནི་སྤྱི་གཞུང་གི་ (Emergency law) ཞེས་པའི་དབང་
 གིས། སྤྱི་གཞུང་གི་ཉེན་རྟོག་པས། ཨེ་ཤེ་བ་ལུང་བའི་མི་མེར་བཞིན་འབྱི་སྤེལ་མཁན་དང་། རང་
 དབང་གི་གསར་འགོད་པ། སྤྱི་ཚོགས་ལས་འགྲུལ་ཆང་མའི་ཐོག་བྲག་གཞོན་ཆང་མེད་བཏང་བ་
 དང་། བཅོན་འཇུག་བྱས་པ། དེ་མིན་ཉེན་རྟོག་པས་སྤྱི་གཞུང་ཆས་མ་གྱོན་པར་ངག་པ་ལ་རྩུས་ནས་
 ལས་འགྲུལ་བ་བཅོན་ཁྲིད་བྱས་པ་སོགས་དཀའ་ངལ་རབ་དང་རིམ་བཤམ་འཕྲད་ཡོད་ལ། ཆབ་སྤྱི་
 དང་ཆོང་བ་ལག་སྤྱིལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་མེར་དཀྱིལ་མའི་འཆོ་བ་ནི་གཞན་བཞེན་དང་། གོང་
 རིམ་ལ་དངངས་སྐྱག་ཁོ་ནའི་འོག་ལོ་མང་ལྟག

དངངས་སྐྱག་གིས་ཨེ་ཤེ་བ་མི་མེར་གྱི་སེམས་ཆོར་མནན་པའི་ལོ་ལྔ་དེའི་ལྷ་ཇེས་སུ།
 དུལ་ལུང་དེའི་ལས་འགྲུལ་བ་གཅིག་ཁྲི་བརྒྱད་སྟོང་བཅོན་ལ་བཅུག་ཡོད་ལ། སྤང་ལམ་དུ་
 མི་ལྔ་ལས་ལྟག་འཛོམས་བྱ་མི་ཆོག་པའི་སྤྱི་གཞུང་གི་བཅོས། སྤྱི་གཞུང་ལ་འཛིགས་སྤང་དང་
 ། རྒྱོག་ཁྲིད་བྱ་དོགས་སོགས་ཀྱི་སྐྱག་སྤང་གི་སྟོབས་ལྷགས་འོག་སྤྱི་འཛིན་ཕྱུ་རྩ་རྩ་བའི་ས་
 དབང་ཆ་བཟང་བྱ་གསུམ་རིང་བཏན་ཉིད་བྱང་ཡོད་ལ། ཡང་སྐྱག་སྤང་འདིའི་དབང་གིས་ཨ་ས་
 མའི་པ་མ་གཉིས་བོའང་། ཁོང་མོས་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱུལ་སྟོང་བྱེད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེར་

“.....ཁྲིད་གྱིས་རེ་བ་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་མཆམས་མ་བཞག་བར་རེ་བ་བེར་བ་
 ཞིག་ཡོད་མི་སྤྱི། དེ་ལྟར་བཤད་མཆམས་བཞག་རྗེས་སེམས་ཀྱི་གཏིང་རིམ་དུ་
 ལག་རྩིས་ཅིག་གཞོང་དང་། དེ་དུས་རེ་བ་ཞིག་རྟོད་པར་གྱུར་ངེས་.....”

-----ཨ་མ་མ་སྤྱིས།

མོས་མ་ཐུན་གནང་མེད་པ་བཞིན། སྐྱལ་སྤང་དེའི་སྤྲ་ཕྱིན་ས་ཆ་བ་སྤྲོད་ལས་འགྲུལ་བའང་ཨེ་
 རེབ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་མངོན་པར་གྱུར།

དེ་ལྟར་ནའང་། དངངས་སྐྱལ་ལ་སློ་སྟོབས་ཀྱིས་ཁ་གཏད་གཅོག་པར་ཕོད་པའི་གཞོན་
 ལུ་ཨ་སི་མ་དང་། ཁོང་མོའི་ལས་རོགས་ཚོས། ལོ་ལྔ་དུ་མའི་རིང་སོ་སོར་ཞི་རྒྱུ་ལ་ལས་འགྲུལ་
 གྱི་སྤྱོད་བཅར་རེག་ཐབས་དང་། གཟབ་ནན་བརྟེན་ལུག་རྩལ་བྱང་ཆུབ་པ་གནང་རྗེས། ས་
 ལས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གཏོང་ལེན་གྱི་དུག་གས་ལ་ལས་སྟོན་ཞུས་ཤིང་། ལྷག་དོན་
 ས་ལས་བརྒྱད་ལས་འགྲུལ་བའི་རྩས་པ་གཅིག་ཏུ་སྤངས་རྒྱུ་འོ་སྤྱི་ཚོགས་ཚུད་བྱས།

༢༠༡༡ ལོའི་ལྔ་ཉ་ཚེས་༡༩ཉིན། ཁོང་མོས་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱིས་བཟོ་བཞོད་གྱི་ད་
 པའི་བརྟན་འཕྲིན་ཞིག་ངོ་དེབ་སྟེང་སྟེལ་ཞིང་། དེ་མ་ཉིད་ (youtube) ས་བརྟན་སྟེང་བྱབ་པར་
 གྱུར། ཁོང་མོས་ས་བརྟན་དེ་བརྒྱུད་ཨེ་རེབ་མི་མང་ལ། རང་དབང་དང་། བརྩི་མཐོང་སོགས་འགྲོ་
 བ་མའི་ཐོབ་ཐང་དགོས་ལ། ཨེ་རེབ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་ད་བར་སྤྲོད་དབང་སྤེར་གཅོད་པ་
 ལུ་ལྷ་རྩེ་ཁོའི་དབང་ཆ་མེད་པར་བཟོ་རན་ཡོད། ཁོང་གིས་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་གསུམ་རིང་ལ་ཨེ་
 རེབ་མི་མང་གི་བྱངས་ཁྲག་འདྲུབ་བསྟན་པ་རེད། སྐོག་ཟ་རུལ་སྤངས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་གཞུང་དེ་
 མགོ་ཉིང་སློག་དགོས་ལ། དུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཤེས་མ་གོ་བར་མེད་པར་སྟེབ་ལངས་གྱིད་
 འོས་སོགས་ཀྱི་འཕོད་བསྐྱལ་ལྷགས་ཆེན་གནང་བ། ས་བརྟན་ནང་མོ་རང་དངོས་སུ་བཏར་ཐང་
 ཆེན་ (Tahrir) དུ་ཐོན་ནས་འོས་ལངས་གྱིད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བསྐྱེད་པ་བཞིན། ཁོང་མོ་དང་
 རོགས་པ་བཞི་ཐང་ཆེན་དུ་ཐོན་མ་ཐོག་ས་གནས་ཉེན་རྟོག་པས་ཕྱིར་ཕྱད་བྱས་ཀྱང་། སྤར་ཡང་
 ས་བརྟན་ཞིག་སྟེལ་བའི་ནང་། ལྔ་དེའི་ཚེས་༢༥ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་གྲུང་སེང་ཉིན་མོ་(དབྱིན་ཅིའི་
 འོག་ཤི་ཕྱིས་བྱང་བའི་ཨེ་རེབ་དབང་ཕོ་དཔལ་མོ་རྣམས་ལ་བརྟན་གསོས་ཆེད་)དང་བསྟུན། ཁོང་
 ཚོ་སྤར་ཡང་ཐང་ཆེན་འཛོམས་ནས་ངོ་རྒྱལ་བྱ་གཏན་འཁལ་བ་བསྐྱེད་པ།

ཁོང་མོས་ས་བརྟན་གཉིས་པ་དེའི་ནང་ “གལ་སྤྲོད་ཁྱིམ་ཁྱོད་རང་ཕོ་ཁྱོ་ག་ཞིག་ཡིན་དགོངས་

གྱི་ཡོད་ན། ཆེས་མཁོ་ཉེན་ངའི་ལྷན་དུ་ཕྱི་རུ་ཐོན་ཤོག ཡང་སུ་ཞིག་གིས་བྱད་མེད་
 རྣམས་དེ་རྒྱུ་ནང་ཞུགས་མི་རུང་། བཅར་རྒྱུད་བཟེད་དེས་རེད་ཟེར་ཆེ། དེ་ན་ཁྱེད་ཆོའི་ཕོ་ཁྱོ་
 ཀའི་རང་མཐོང་དང་ལ་རྒྱ་ཁྱེད་ནས་ང་དང་ལྷན་དུ་ཕྱི་རུ་ཐོན་ཤོག” ཅེས་དང་། ཡང་མོས་སུ་
 བསྟན། “ཡང་གལ་སྲིད་མི་དེ་བྱད་ཞིག་གིས་དེ་ལྷར་གནང་རིན་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་ཅུང་དུ་
 ཞིག་མ་གཏོགས་འདྲོམས་མི་སྲིད་ཟེར་ཆེ། ངས་ཁྱེད་ལ་བཤད། ཅུང་དུ་འདི་དེ་རྒྱུ་ལྟོང་ས་
 གྱི་རྒྱ་མཚན་ནང་ཁྱེད་ཀྱང་ཡོད་པས་རེད། ཁྱེད་རང་ང་ཆོའི་སྲིད་འཛིན་སྐུ་ལྷ་རྩ་ར་ཁི་བཞིན་
 རྒྱལ་ཆོང་བ་རེད། བདེ་འཇགས་ཉེན་ཉོག་པ་བཞིན་སྤང་ལམ་ན་ང་ཆོར་བཅར་རྒྱུད་བྱེད་མཁན་
 དེ་རེད་” ཞེས་བརྗོད་འདུག

ཡང་ཁོང་མོས་”””ང་བྱད་མེད་ཅིག་ཁྱེད་ཐང་ཆེན་ནས་གཅིག་ཤུར་བྱང་ངར་འགྲེང་
 དེས་ལ། ངས་འགྲེང་དར་ཅིག་བཟུང་བའི་ཐོག་སུ་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་དེ་བདེ་སྐྱབས་ལ་སེམས་
 ཁལ་ཡོད་ཆེ་ང་དང་ལྷན་དུ་ཕྱི་རུ་ཐོན་ཤོག ཡང་གལ་སྲིད་སུ་ཞིག་གིས་ང་རང་སེམས་པ་ཐང་
 ཐང་མེད་དོགས་གྱི་སེམས་ཁལ་བྱུང་ཆེ། དེ་ན་ང་རང་ཡང་རྒྱལ་འབངས་ཞིག་ཡིན་པས་སྤང་
 སྐྱོབ་བྱེད་དུ་ཤོག””” ཅེས་ཀྱང་བརྗོད་ཡོད།

སུ་མཐུད་བྱ་བཙན་མང་པོ་བཟོས་ནས་དེ་དེ་བ་དང་། ཟེན་གྱིས། ཁ་པར་སོགས་བརྒྱུད་
 རྒྱ་ཆེར་འགྲེམས་སྒྲིལ་བྱས་པ་དང་མཉམ་དུ་མོའི་བཟང་ལན་དེ་དག་ལས་རོགས་ཆོས་ཡིག་ཐོག་
 ཏུ་པབས་བཅུག་ཅིང་སྤྱར་བྱང་བཟོ་ནས་སྤོང་ལམ་གྱི་ཅིག་ཀྱང་གང་སར་སྤྱར།

གཞོན་སྤྱི་ས་འོས་ལངས་བསྐྱལ་འདེད་དེར་ཁོང་ཆོས་ཨེ་རེ་བ་བ་སྟོང་ཕྲག་ཁ་ཤས་
 ཅོམ་ལས་འདྲོམས་རེ་མ་བྱས་ཀྱང་། དངོས་གཞི་ཉིན་མོ་མི་འབོར་ས་ཡ་ལྷག་ཅིག་ཕྱིར་ཐོན་པ་
 བྱི་བསམ་ཡིད་ལས་འདས་པར་གྱུར། བསྐྱེད་མར་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཆེ་ཆུང་དང་། དཔུལ་སྤྱུག་ ཆོས་
 ལུགས་སོགས་ཁྱེད་པར་མེད་པར། ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཁྱེད་བསྐྱེད་ནས་ཨེ་རེ་བ་བ་གྱིས་སྐྱོན་མོང་
 གི་དམིགས་ལྷུ་ལ་ཆེད་ཡར་ལངས་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་ནས། སྤྱི་ཆེས་མཁོ་ཉེན་གྱི་གསར་

བརྗེ་མི་ལམ་དེ་མངོན་གྱུར་བ་རེད།

ཞི་ཁྲོལ་གྱི་ནམ་པ་དང་། བཟང་སློང་གིས་བཀག་སྡོམ་བྱེད་པའི་ཉེན་ཉོག་པར་སེམས་
འགྲུལ་བེབས་ཤིང་། རིམ་གྱིས་ཞི་ཁྲོལ་བའི་ཐོག་གྲུ་ཡངས་དང་། རེ་འགའ་ལས་འགྲུལ་ནས་
མཉམ་ཞུགས་བྱས་པའི་སོགས་འདྲུ་འཛོམས་གྱི་གཞི་རྒྱ་སྤར་ལས་ཆེ་རུ་གྱུར་བ་དང་། སྲིད་
གཞུང་གིས་ཀྱང་རྒྱལ་ཡོངས་ནས་བྱ་རྒྱུ་སྒྲིག་བྱེད་ཅིང་། འདྲུ་འཛོམས་ཁྲོམ་སྒྲིབ་རེགས་ལ་
དམ་བླག་བྱ་བྲགས་ཆེ་རུ་བཏང་།

ཁོང་མོས་མུའུ་རྩ་ར་ཁི་ག་དུས་རྒྱུ་སྤྲེགས་ལས་མ་བབ་བར། ང་ཆོས་མུ་མཐུད་ལས་
འགྲུལ་སྐྱེལ་ངེས་ཞེས་དམ་བཅས་པ་བཞིན། ལོ་དེའི་ཟླ་ ༩ ཆོས་ ༡༡ ཉིན་མུའུ་རྩ་ར་ཁི་སྲིད་
འཛིན་གྱིས་གོ་གནས་ལས་སྤྱིར་བཏོན་དང་། སྤྲེགས་འགའ་གཞུང་གསར་བར་གྲོས་མོལ་
བྱེད་ཐོག་བཅུགས། མུའུ་རྩ་ར་ཁི་གོ་གནས་ལས་བབ་པའི་གནས་ཚུལ་ངེས་ཨེ་ཇེ་བ་མི་མང་
ནས་དངངས་སྒྲག་གི་འཆིང་རྒྱ་ལས་གྲོལ་བར་གྱུར་ཅིང་། རང་སྤྱོད་ནའང་ཉུས་པ་ཞིག་ཡོད་
པའི་བློ་བསྐྱེད་བྱུང་བ་མ་ཟད། མི་མང་གི་སྤྱོད་སྤྲེགས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ངེས་ཤིག་སྤྱོད་པར་
གྱུར།

སྤྱིར་ཞི་ཁྲོལ་དེའི་ཁོད་མཉམ་རུ་བ་གྱི་ལེགས་སྤྱེས་འབྲུལ་མཁན་བྱ་མོ་ཨ་སི་མ་
གཅིག་བྱ་མ་ཡིན་ནའང་། མོ་རང་དེ་ལྟར་སློང་ཡོན་ཉིས་ལྟན་གྱི་དཔའ་མོར་བཅི་དོན། ཁོང་
མོས་སློ་སྤྲོས་ཆེན་པོས་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་བྱང་བདེན་སློང་བའི་ངོ་ཆ་བ་མཆོན་པར་བྱས་ཤིང་།
རང་ཉིད་གྱི་གནས་སྤངས་ཇི་ཅམ་ཇ་བླག་ཆེ་མེན་ལ་མ་བལྟས་པར། འཛེམ་ཐོན་མེད་པར་ཨེ་
ཇེ་བ་མི་མང་ལ་འཛམ་སྤྱིང་སྤྱི་མཆུངས་ལྟར་རང་ཉིད་ལ་འགོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་
པས། དེར་བཅོན་ལེན་ཆེད་ཞི་ཁྲོལ་དགོས་པའི་འབོད་བསྐྱེད་གནང་ཡོད། དེ་ལྟར་ཁོང་མོའི་
ཁ་བཤད་དང་ལག་ལེན་གཉིས་པོས་ཨེ་ཇེ་བ་བ་ནམས་མཐར་དངངས་སྒྲག་གི་སྤྲེགས་ལས་གྲོལ་
ནས། ལུན་མོང་གི་དམིགས་དབེན་སྤྲད་མཉམ་ཞུགས་སྤྱིར་བྱུང་ཡོད།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྱིམ་འགན།



གུས་མོས་བུད་མེད་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ནམ་གཞག་
 དང་འབྲེལ་བའི་ << སྒྲོལ་མ་ >> ཏུས་
 དེབ་འདི་ཚོས་སྒྲིག་གྲུབ་མཆེས་སུ། སྒྲིག་
 རྒྱུ་ཆེས་ཆེ་བ་ལྟར་བཤད་རྒྱུ་ཡི་གོ་སྐབས་དང་
 བསྟུན། ཁ་ཆེ་བུ་མོ་ལྷ་ལྷ་ཡོ་རྩ་སི་ཇ་ཡི་
 རྟོན་རྒྱུན་དེར་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་གདེང་འཛིན་
 བྱེད་སྤངས་དང་། [བ་ཀི་སི་ཐན་ནང་གི་
 སིཐཎ་ས་ཁུལ་དེ་བཞིན་སྤྱ་ལའེ་བན་གྱིས་
 བཟུང་ནས་ལོ་མང་འགོར་ཡོད་ལ། ས་ཁུལ་

དེར་ཁོ་ཆོས་བུ་མོ་ཆོ་སྒོ་བ་གྲུབ་བྱེན་ན་གསུང་རབ་དང་འགལ་ལུགས་བསྟན་ནས་དཀའ་ངལ་
 རིམ་བར་སྤྲད། དེར་བཞེན་བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་རང་ལོ་༡༧ ཅན། ལྷ་ལྷ་ཡོ་རྩ་སི་ཇ་ཡིས་གང་
 ཟུབ་ངོ་ཚྏ་ལ་གྱི་རྒྱུ་འགྱུར་བསྟན་ཡོད་ལ། ཞོགས་པ་དེར་མོ་རང་སྒོ་བ་གྲུབ་འགྲོ་སའི་ལམ་བར་
 ནས། སྤྱ་ལའེ་བན་གྱིས་མེ་མདའ་རྒྱབ་སྟེ་མོ་རང་མས་སྒྲོན་ཆབས་ཆེན་པོ་ག་པའི་གནས་ཚུལ་
 ཐོན་པ་དང་། ཟླ་༡༠ ཆོས་༡༧ཉིན་ནས་བཟུང་གནས་ཚུལ་དེ་མ་ཉིན་ཀོན་བང་ཆེན་དང་། བེ་
 ཡོག་ཀ་ཏུས་བབ་སོགས་ཀྱི་མདུན་ཤོག་ཐོག་བསྟན་ཐུང་འཁོད་བཞིན་ཡོད་ལ། སྐབས་དེར་
 བོད་ནང་སྒྲོལ་དཀར་མཆོས་རྒྱ་གཞུང་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་ཆེད་རང་ལུས་མེར་བསྟེགས་བཏང་ཡང་།
 རྒྱལ་སྤྱིའི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་དེར་བདག་སྟོན་མ་བྱས་པར་ལུས།] དེ་བཞིན་ཁ་ཉིན་ཟླ་༩ ཆོས་
 ༥ ཉིན་བོད་ནང་སྤྱ་གཉིས་༩ བུ་མོ་ཆེ་བ་ལོ་༥ དང་ཆུང་བུ་༦ ཅན་། གྱི་ཨ་མ་སྒྲོལ་དཀར་
 མཆོས་རྒྱ་གཞུང་གི་ལོག་སྟོན་དབང་རྒྱུར་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་ཆེད་མེར་བསྟེགས་བཏང་བ་དང་། གནས་

ཚཱ་ལ་འདི་གཉིས་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་ཁང་གིས་བདག་སྲོད་བྱེད་སྐྱབས་ཐད་གནས་སའི་ཉེ་བལ་
བྱུང་བའི་སྒྲོར་ལ་རྒྱས་ལོན་ཅིག་བྱ་འཆར་ཡིན་མོད། སྐབས་དེ་ཤེད་ཅིག་ལ། མེག་ལོར་གྱི་སྒྱུ་
འབྲུལ་ནག་པོ་ (black magic) ཟེར་བའི་མཆན་ཆོགས་ཁང་ནང་ཚོད་སྤེང་(སྤྱི་ལོ་༢༠༡༩ལྔ་
༡༠ཆེས་༦)བྱུང་བའི་སྤྲུ་རྩེས་གྱི་གནས་ཚུལ་དུས། ངས་ས་ཨ་རུབ་ལུང་བའི་དོན་རྒྱུན་ཞིག་
བཅན་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ལས་རང་ཉིད་དང་བར་ཐག་ཉེ་ས་དང་། ལག་པའི་སྒྲོབས་སའི་གནས་ཚུལ་
འདི་དག་ལ་དོ་སྐྱབས་སྲོད་རྒྱ་ལོས་ཆོས་སུ་མཐོང་མོད།

གནད་དོན་འདིར་ངས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། དེར་གི་བོད་པའི་ན་གཞོན་དེ་
ཆོ་ཡ་རབས་ཚུལ་མ་ཐུན་རྒྱུ་མིན་སྐབས། རོར་འབྲུལ་རྒྱུ་གཅིག་མེད་པ་ཡིན་མི་སྤྱིད་ལ།
མ་གཞི་མཆན་ཆོགས་སོགས་ནས་དོན་རྒྱུན་རེ་གཉིས་བྱུང་བར་གཅིག་མགོ་གཉིས་བཏགས་
གྱིས་ཆེན་པོ་བཟོ་དོན་མེད་མོད། སྒྱུ་འབྲུལ་ནག་པོ་ཆང་གི་ཞབས་ཁུ་བ་ཆོའི་བྱ་སྲོད་དེ་འདྲ་
མཐོང་དགོན་པོ་རེད། [དགོང་མོ་དེར་ སྒྱུ་འབྲུལ་ནག་པོ་མཆན་ཆོགས་ཁང་གི་གཡོག་འཁོར་
མི་བྱངས་ཉི་ཤུ་མ་ཟེན་ཅུ་ཡོད་པ་ཆང་མས་པོ་གསར་དེ་གཉིས་ལ་རུབ་རྒྱུར་བྱས་པ་མ་ཟད།
ནག་ཁུང་ནང་མོ་འོའི་སྤྲུག་ལ་བཅུག་ཉེ་གོར་ཁའི་དམག་སྐར་འབྲིས་སུ་ཡོད་པའི་དབྱིན་རིའི་
དུར་ཁང་ནང་བྱིད་ནས། དེར་ཁོ་རང་གཉིས་གྱི་ལག་གི་སྒྲོར་མོ་དང་ཁ་པར་བཅན་འཕྲིག་བྱས་
རྩེས། གཅིག་བྲོས་ནས་ཐར་བ་དང་། གཞན་པ་དེ་དམར་མིང་ལ་ཕྱད་ནས་མགོར་གཅིན་པ་
བཏང་བ་རེད།]

གཙོ་བོ་གནས་ཚུལ་དེའི་ངོ་བོ་གདོང་ཅུ་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལ་བོའི་བྱ་སྲོད་དེ་
རེད། དཔེར་ན། པོ་གསར་གཉིས་ཀ་རུབ་རྒྱུ་སྐབས་ཕྱི་སྤྱིང་བ་རེ་གཉིས་ཤིག་གིས་མི་བསད་
སོང་ཟེར་ནས་སྐད་བརྒྱབས་པ་ཅུ་ལས། གཡས་གཡོན་གྱི་ཡུལ་མི་ཆོ་ཨ་ཅང་ཅང་། བོད་
པ་ཆོས་ཀྱང་མ་མཐོང་མདོག་མདོག་གིས་ཡུབ་ནས་བྱིན་པ་དང་། ས་གནས་སྒྲོར་སྐྱབས་བ་རེ་
གཉིས་ཤིག་གིས་པོ་གསར་གཉིས་བྲོས་འགོ་སྐབས་བཟུང་ནས་བྱིར་བྱིད་ཡོང་སྟེ། རུབ་རྒྱུར་
བྱེད་མཁན་ཆོའི་ལག་པར་བཞག་རྩེས་ཁ་ཡ་མ་བྱས་པ་དང་། ཉིན་ཤས་རྩེས་སུ་མགོར་གཅིན་

པ་གཏོང་སའི་པོ་གསར་དེས་ཁྱིམ་ན་མིག་ཤེལ་ནག་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྒྱབས་སྟེ། ཅིག་འཛོན་
ཡོད་མདོག་མདོག་གི་མགོ་འཕང་གནམ་ལ་བཏེགས་ནས་འགྲོ་གི་འདུག་ཟེད།

རེད་ཡ། གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་རྒྱ་གར་གཞུང་མང་གཉིས་བོད་ལ་བཀའ་ངིན་ཆེ་མིན་དང་། བོད་
པ་ཆོ་སྐྱབས་བཅོལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཡུལ་ཚུ་འཐུང་ན་ཡུལ་ཁྲིམས་འཁུར་དགོས་ཟེར་བའི་
གནས་ལུགས་ལས་རྒྱུ་དུ་གྲུས་ཡོད་ལ། དེ་བས་ཀྱང་ཐབས་སྟོབ་བཞིག་ལ། གནས་ཚུལ་ལྷག་
རྩེས་མི་མང་གི་བཅའ་སྟངས་ལས་སྟངས་དེ་རེད། དཔེར་ན། རྒྱ་འབྲུལ་ནག་པོ་ཆང་ཆབ་སྲིད་
པར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆང་པ་གཉིར་ཀན་ཞིག་ཡིན་སྐབས་སྤྱག་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ན་ཡག་ཤོས་
ཡིན་སྟོར་དང་། རྒྱུ་ན་བོད་པ་ཡིན་ཆད་སྤྱུ་འབྲུལ་ནག་པོའི་ཟ་ཁང་དང་། ཆོང་ཁང་ནང་འགྲོ་
རྒྱ་མེད་སྟོར་ལག་ཐོག་ཁ་པར་བརྒྱུད་འཕྲིན་ཐུང་གཏོང་མགོ་བཙུགས་པ་སོགས་རེད། གནས་
ཚུལ་ཞིག་ལྷག་མ་ཐག་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཡིན་རུང་། ལམ་སང་ཡུལ་མི་དང་ཕྱོགས་ཡོང་
དབར་གྱི་འགལ་བའི་ངོ་བོར་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན། བན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་བརྒྲིག་ནས་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆེ་རུ་
འགྲོ་རྒྱུ་ལས་མེད།

ཅ་བའི་ཆ་ནས་དང་གི་རྒྱ་གར་ནི་ཁྲིམས་སྒྲིག་ཅན་གྱི་དམངས་གཙོའི་ཡུང་པ་ཞིག་
ཡིན་པ་ལས། ཆོང་བ་གཉིར་ཀན་ཆོས་མི་ཤ་རྩེན་པ་ཟེའོག་ཆོག་གི་བྱན་གཡོག་སྤྱི་ཆོགས་
ནང་བསྐྱེད་མེད་མོད། ཡུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཐུད་ཡོད་པའི་སྐབས་བཅོལ་བ་ཞིག་གིས་
ཁྲིམས་ལ་བཀའ་སྟོང་འཁུལ་བྱེད་ས་ཆེར་མེད་ཀྱང་། རྒྱས་མེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཁྲིམས་ཟེར་བའི་
དཔེ་བཞིན། གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཁྲིམས་ཁར་བཞག་ནས་ཞུ་གཏུག་མཐར་ཕྱིན་པ་གནང་
དགོས་ལ། དེ་ནི་ཡུལ་མི་དང་སྐབས་བཅོལ་དབར་གྱི་སྐད་ཆ་མ་ཡིན་པར། འཛམ་གླིང་འདི་ཡི་
སྤྱི་འབངས་ཞིག་གི་བཟང་སྟོང་གྱི་འོས་འགན་ཡིན། འདི་ཅམ་ཡང་མི་པོ་དེ་ཕྱིན་བོད་ཀྱི་རང་
བཅོན་ཤོར་བའི་ཅི་འདྲའི་དོན་དག་ཚུང་ཚུང་ཞིག་རེད་ཨང་། མདོར་ན་ཡུང་པ་ཤོར་བའི་མི་ལ་
སྐབས་བཅོལ་དུ་འགྲོ་ས་ཞིག་སྲིད་མོད། ལྷ་སྟོག་ཤོར་བའི་མི་ལ་རེ་བ་བརྒྱག་ས་ཞིག་ལྷག་
ཡོད་དམ།

མཐའ་དོན། བོད་ཀྱི་དམངས་ལྷན་ལས་"དགོང་ཨ་སྟོན་གོས་ཀྱི་མགོ་སྒྲ་ཡིན། སྒྲ་མ་འཕྲག་ཟེར་
 བ་བཅན་གཏམ་ཡིན། ས་དོག་མོ་སྡེ་བའི་གདན་ས་ཡིན། གདན་མ་གཏོང་ཟེར་ན་བཅན་
 གཏམ་ཡིན"ཞེས་བའི་གཞས་ཆོག་འདི་སྤང་བ་སྦྱིད་པོ་ངང་སྦྱོར་ཞོད། མི་ཆང་མས་རྒྱལ་
 ཁོངས་ངེས་མེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ནས། ས་ཡའི་གོ་ལའི་གྲོང་ཆོར་བག་ཡངས་ངང་བསྦྱོད་
 ཆོག་མོད། འོན་ཏེ་གདོང་དམར་བོད་པ་ཆང་གི་གཞིས་ལུས་མི་མང་གིས་གཅེས་སྟོག་མེ་རུ་
 སྤར་བ་གཙོས། ད་དུང་རིགས་རྒྱུད་ཆོ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་དབང་ངམ། སྤར་ཆོགས་
 ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བཅད་ནས་བསྡོད་མི་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི། བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་མོར་བཏང་ན། དེ་
 བེ་སྦྱི་ལྷགས་དཀར་ནག་དང་འབྲེལ་བའི་དཔལ་ཡོན་ཀྱི་ཚྭ་གཞི་མ་རེད་ལ། ས་མཆམས་ཚུ་
 མཆམས་དང་འབྲེལ་བའི་གནའ་བའི་རྒྱལ་ཁོངས་ཀྱི་བག་ཆགས་རྒྱང་བའང་ག་ལ་ཡིན། ངས་
 ལྷས་ན་དུས་རབས་འདིའི་ཚྭ་གཞི་དངོས་མ་དེ་སྦྱེས་པོ་སྦྱར་གྱི་ཆེ་མཐོང་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་
 ཐོབ་ཐང་། མི་རིགས་ཤིག་གི་ལ་རྒྱ་སོགས་རེད། མ་གཞི་མི་ཟེར་བའི་སེམས་ཅན་འདི་བྲིམས་
 སྦྱིག་གི་འོག་ན་ཆེ་མཐོང་དང་ལ་རྒྱས་འཆོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཅི་མ་རུང་ཨང་།

བརྒྱ་ཆོས་སྟོན་གྱིས། རྩོམ་སྒྲིག་པ་༽
 ཕྱི་ལུགས་༢༠༡༢ལོའི་ཟླ༡༠ཆོས་ ༢༥ ཉིན།





སྐབས་དང་པོའི་དབུས་རྒྱུན་ལས་དང་སློབ་སྟོན་པ། ༡༩༩༥ ེ



སྐབས་བཅུ་པའི་དབུས་རྒྱུན་ལས་དང་ལས་བྱེད། ༢༠༡༢ ེ

མདུན་ངོས། ལུང་བྱང་། ཆེ་རིང་སློབ་མ། ཆོག་མ་གཞོན། བསམ་གཏན་ཆོས་སློན། ཆོག་མ་གཅོ། བཟ་ཤིས་སློབ་མ། ལུང་ཆེ། ཉི་མ་ལྷ་མོ།
 རྒྱུ་བ་ངོས། སློན་བདག་ཕྱེ་ཚན་གྱི་འགན་འཛིན། བསྟན་འཛིན་བདེ་སྦྱིད། ཉམས་ཞིབ་འགན་འཛིན། བད་མ་ཆོས་སློན། ཁོར་ཡུག་ལས་
 བྱེད་བསྟན་འཛིན་ཆོས་སློན། ཉམས་ཞིབ་དང་གསར་འགྱུར་འབྲེལ་མ་ལུང་པ། བསྟན་འཛིན་བདེ་སྦྱིད། ལུས་སློབ་མ་གོང་འཕེལ་འགན་འཛིན།
 ཆེ་རིང་དབང་མོ། དུལ་གཉེན། བསྟན་འཛིན་ཆེ་ལྷ། ཅིས་པ། བསྟན་འཛིན་མཆོག་མཛེས།