

དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྣང་།

ཁ་སྐང་བསམ་གཏན་གྱི་མཆོས་བརྩམས།

--- ཁ་སྒྲུང་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཁོ།

དང་པོ། ལྷིན་བཏང་གི་སྐད་ཆ་ཐར་ཐོར།

ད་ནངས་ཞེས་པར་སྐྱེ་ཞིངས་འབངས་ས་མཁ་ཁ་སྐྱོང་བསམ་གཏན་སྐྱེ་མཆོ་ལགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་  
སྐྱེ་དེ་བ་གསར་བ་ཞིག་འདྲན་ཆར་ལ་སྐྱོན་སྤྱོད་འཁྲི་བའི་རེ་སྐུལ་གྱི་ཡི་གེ་ཞིག་འཁྲུང་  
འདུག་ཞེས་རྩ་འཁྲུང་ཁོར་དང་སྟོག་ཁོར་བྱས་ནས་རྩ་ཆོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཁོང་གི་  
སྐྱེ་དེ་བ་འདྲིར་ཁོང་པའི་སྐྱེ་ཆོས་ཁག་༥༠ ཡོད་པ་ལས་ཆར་ཞིབ་སྟོག་སྤྱངས་གཅིག་བྱས་པ་  
ཡིན་ལ། དེའི་ནང་གི་མང་པོ་ཞིག་སྐྱོན་ཆད་དུ་སྟོག་རྒྱ་བསྐྱུགས་འདུག་ཀྱང་ཡང་བསྐྱར་ཆོར་རེར་  
བསྐྱུགས་པ་ཡིན། སྐྱོན་ཆད་བསྐྱུགས་ཟིན་པ་དང་མ་ཟིན་པ་ཆོང་མ་ལ་ཆོད་རྒྱ་རྩ་ཆོད་བཏང་  
ནས་ཆོར་གཅིག་བསྐྱུགས་པ་འདྲི། སྐྱེ་དག་པ་ཁོང་གི་ས་གནས་ཆུང་ཆུང་འདྲི་ལ་བཙི་བཀུར་  
མཆོན་སྤྱིར་དང་། ཁོང་ལ་མཆོན་ན་འདྲི་དག་གི་ཁོང་གི་ཡོད་ཆད་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་ཡང་ཡང་  
སྤེར་གྱིན་ཡོད་པའི་སྐད་སྐུལ་གྱིས་ཡིན།

ལྷོ་པོ་༥༠༠༠་པོའི་ལྷོ་ཆེས་ཤར་ལ་བྲུང་གསལ་པམང་གཙོས་པའི་ཚོན་པ་པོ་སྐོར་ཞིག་གིས་པོང་  
 གྱི་ཚོན་པ་པོའི་མཐུན་ཚོགས་པུཅགས་མོང་། ཁོང་ལྷན་པའི་ཚོགས་ཆེན་ཐངས་དང་པོའི་སྤང་  
 གཞེངས་ཀྱགས་ཤིག་དང་འཕལ་ཏེ་བདག་ཀྱང་མཁྱོན་འཕྲོད་བྱས་བྱུང་། ཞིག་དང་པོའི་ཚོགས་  
 འདུའི་མཛད་སྤོང་དང་བཞུ་བྲིང་ལྷན་རྒྱལ་ལྷན་མཆོན་མོ་དེར་སྐྱེས་པའི་པོ་མོ་མཉམ་འཛིན་མས་གྱི་  
 དཔོན་ཚོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་རང་འཕལ་གྱིས་འདུས་མོང་། བུད་ཅི་རེ་འཕྲུངས་ནས་ཚ་ཁམས་སྤར་  
 ཡོང་སྐབས། རས་ལ་གཞས་ཤིག་བྲངས་པ་ཡིན། རའི་ལ་གཞས་དེ་བྲངས་ཆེར་མ་ཐག་མི་ཚོགས་གྱི་  
 གཞེང་ནས་སྤོ་ཞིང་ཕྱོང་བའི་པོ་གསར་ཞིག་ཡར་ལངས་ཏེ་རའི་ལ་གཞས་དེ་ལ་གོ་དོན་ཅན་གྱི་  
 ལན་པ་ཞིག་རྒྱགས་མོང་། དེ་ནས་རས་ཡང་བསྐྱར་ཞིག་ལེན་ཁུལ་བྱས་པ་ཡིན་མོང་། སྐྱ་གཟུགས་  
 ཕྱོང་ཞིང་རིད་པའི་པོ་གསར་དེ་སྐྱད་བྱགས་རེ་ཆེ་དང་གཞས་ཚོག་རེ་མང་རེད་ལ། བྲངས་གྱིན་  
 བྲངས་གྱིན་རར་བྱགས་རེ་ཆེར་འཕྲོ་བཞིན་འདུག རའི་མེམས་ལ་སྤྱིའི་གཟུགས་སྤུང་གི་སྟོབས་དང་  
 བྲང་བསམ་སྟོའི་སྟོབས་བྱགས་གཉིས་ཆེས་མི་མཚུངས་པའི་པོ་གསར་འདི་ལ་རྒྱ་དང་སྟོབས་པ་  
 ལྷན་པའི་པོ་གསར་རེ་བ་ཅན་ཞིག་རེད་ཨང་སྐྱམ་པའི་བག་ཆགས་བཞག་བྱུང་། དེ་ནི་རས་སྐྱ་

ཡོ་རོ་ཁ་གསུམ་གྱི་གོང་ལ་ཁོང་ཉིད་ལྷ་རན་སིར་ཐེགས་ཡོད་པ་དང་། ཉ་ཚོ་དཔག་བརྒྱུད་ཆ་ཚོར་བྱུང་  
བ་ཤེས་ནས་བཅོས་མིན་གྱི་དགའ་ཚོར་ཡང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཅུང་ཡོད། ར་ཚོ་འཕྲོ་བ་མི་ཟེར་བ་འདི་  
མཐའ་གཅིག་རྒྱ་བ་རེས་དང་འཐུང་རེས་བྱས་ཤིངས་ཐག་ཉེ་པོ་ཆགས་དགོས་པ་ཞིག་མིན་  
པར། ལྷ་མཚན་ཞིག་དང་རྟགས་དང་ཤར་བ་ཚོགས་པར་ཤར་གྱི་ལམ་ནས་མི་ཞིག་ལ་འཛིན་པའི་

བསམ་ཚུལ་གཏན་འཇགས་འབྲུང་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་རང་གི་ཉམས་ཚུང་ཐོག་ནས་ར་འཕྲོད་གསལ་པོ་  
བྱུང་།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ནང་དུ་ཁ་སྐྱོད་བསམ་གཏན་རྒྱུ་མཚོ་ཞེས་པའི་མཚན་བྱང་འདི་བོད་  
མི་ནང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་མིག་ལམ་དུ་མངོན་པ་ཅམ་མིན་པར། མི་དེ་དག་གི་མིག་ལམ་ན་རྩི་  
བརྩིད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ལ། མི་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་ཐོབ་རྒྱུ་དེ་ལ་  
རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་དེ། འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་རང་བཙན་  
འཐབ་ཚད་མཇུག་པོ་གཤམ་ཅན་(ལྷ་སྐྱ་ཏི་ལྷ་སྐྱ)བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྐུ་ཉིད་ལྷ་སྐྱ་ལྷ་སྐྱ་རང་གི་ཡིད་  
ཆས་དང་སྤྱིར་སྤྲོ་བས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིགས་ཞུས་མེད་པའི་འཐབ་ཚད་གནང་བའི་དབང་གིས་  
འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཆོད་མཐོའི་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པ་ལྷ་སྐྱ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་རྒྱུ་འབྱུང་  
ཆེ་ཤོས་སུ་གཤམ་པ་སྤྱི་ཚོ་ཆོ་(Bill Gates)ལྷ་སྐྱ་པ་རིང་སྐྱུང་དུ་བསགས་པའི་པ་ལོར་བརྒྱད་  
སྡོད་བྱས་པ་ཞིག་མིན་པར། རང་གི་ཡིད་ཆས་དང་འཛིན་ཐོབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་གྲུབ་ཀྱི་མཉེན་  
ཆས་གསར་བཟོ་བྱས་ནས། རྒྱུ་འབྱུང་གྱི་གཏེར་བདག་དུ་སྐྱུར་པས་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་  
ངོས་འཛིན་ཐོབ་པ་ལྷ་སྐྱ།

དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་རྩོལ་དབྱངས་རྒྱ་ཆུལ་མཁན་ཨེ་ར་རན་མན་ (Allah-RakhaRahman) ལྷ་སྐྱ་  
རྩོལ་དབྱངས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དབྱིན་ཇི་བ་རྩེ་ཁོ་ལོ་ལེན་ (J. K. Rowling) ལྷ་སྐྱ་བཅམས་  
སྐྱར་གི་འབྲི་ཆུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཆོད་མཐོའི་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པ་སོགས་  
ལས་རིགས་རེ་རེའི་བྱུང་འབྱས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དམངས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པའི་མི་སྤྱི་མང་པོ་  
ཞིག་འབྲུང་གིན་ཡོད།

དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ང་ཚོར་མི་གྲངས་ཉུང་ཤིང་འཁོས་ཀ་ཞན་པའི་དབང་གིས། ཐོང་གི་  
གཤམ་ཆེན་མི་སྤྱི་དེ་དག་དང་སྤྱི་གས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་ལྷ་སྐྱ་ཡིན་  
ཀྱང་། ང་ཚོར་ཡང་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་དང་། མི་གྲངས་ཉུང་ཉུང་འདིའི་ཁ་སྐྱོབས་ལ་  
དཔགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྱོར་དང་ཚོམ་རིག་སྤྱི་ཚུལ་དང་རྩོལ་དབྱངས་  
སོགས་ཀྱི་བྱུང་འབྱས་ལ་བརྟེན་པའི་གཤམ་ཆེན་མི་སྤྱི་ཡོད་མི་ཚོག་པ་མིན་ལ། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཁྲོད་ཀྱི་མི་སྤྱི་དེ་དག་ཀྱང་རང་ཅག་གི་མི་རབས་ཀྱི་མ་རྒྱུས་ཀྱིས་ངོས་པར་དུ་དྲན་ཞིང་སྤོང་བའི་  
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་སྤྱི་ཐོག་ཀྱང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་འདི་ནས་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

### གཉིས་པ། ཁ་སྐྱོད་བསམ་གཏན་གྱི་གཤིས་ཀ

ང་དང་ཁ་སྐྱོད་བསམ་གཏན་རྒྱུ་མཚོ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཟ་རེས་འབྲུང་རེས་ཡོད་པའི་གྲོགས་པོ་  
ནང་ཆགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིང་། རྒྱ་དངོས་དང་ཁེ་ཕན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་གང་ཡང་མེད་  
ཀྱང་། ཁོང་གི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་བཅམས་ཆོས་རེ་རེས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་འཛིག་ཉན་རེ་རེས་ངས་ཁོང་ཉིད་  
ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་སྒོ་མོ་རེ་རེ་འབྲེད་ཀྱིན་འདུག མི་རེ་རེ་ལ་ཆོ་སྤྱོད་རེ་རེ་ཡོད་པ་ཅམ་མིན་

ཁོང་གི་གནད་སྐབས་འདི་རིགས་ནི། ལུང་ཚུགས་སུ་རྒྱ་འཛོལ་རྒྱུ་དེ་དམིགས་ཡུལ་འཆང་ནས་ཡོང་  
མཁན་པལ་ལོ་ཆེད་མཛོན་ན་སློ་རོང་ཤོང་མི་སྤྱད་པའི་སློན་རྟགས་ཤིག་ཡིན་ལ། རང་གི་རིག་  
གཞུང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་དོ་སྣང་དང་ཤ་ཚེ་མེད་མཁན་ཞིག་གིས་བརྒྱས་ན་བྱིས་པའི་ཆེད་  
ལོ་རྒྱ་ལྟར་ཡང་མཐོང་གིན་པ་ཞིག་ཡིན།

འདི་ནི་མི་ཞིག་གི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་གཤིས་ཀྱི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།འདི་ནི་མི་  
 ཞིག་གི་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རིན་ཐང་གི་ལྟ་སྟབས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་  
 ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༡ ལོར་ང་རང་ཐེངས་དང་པོར་ཨ་རི་ལ་སྐོར་ཞིག་རྒྱག་སྐབས། ཉུ་ཇིར་ཇིའི་  
 མངའ་སྡེའི་ཁོངས་གྲོང་གསེབ་ཅིག་ཏུ་སྡོད་པའི་རྒྱ་མི་ཞིག་དང་སྤྱག་སྦྱང་ཡོད་ལ། ཁོང་གི་བྲིས་  
 ཚང་ནི་ཉ་ཅང་སྤྲུལ་བའི་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་བཟའ་ཚང་གཉིས་ལ་འཁོས་འབྱོར་ཉ་ཅང་ཞན་པོ་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁོང་གི་ཉི་མ་རེ་རེའི་ལས་ཀ་ནི་ཚྭ་ཡིག་འབྲི་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ། ཁོང་གིས་ཚྭ་ཡིག་  
 མ་གྲིས་ན་ཁོང་ཉིད་འཆོ་གནས་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། ཁོང་གི་མི་ཚེ་ལ་དོན་སྤྱིང་ཡོད་པར་མི་འདོད་  
 པ་དེ་ཡིན། ཁོང་ལ་རི་སྤྱི་ཚེ་སྤྱི་མ་འགག་གི་བར་ཏུ་འཇིག་རྟེན་ཏུ་ཁ་འབྲལ་མི་ཐུབ་པའི་དོན་  
 དག་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། ཁོང་གི་ཚྭ་ཡིག་དང་བཟའ་ཚྭ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་གིན་འདུག  
 སྤྱི་ཞབས་འབའ་སྐུས་ལགས་ཀྱི་ཞུས་པ་མེད་པའི་གཤིས་ཀྱི་འདིས་ཚྭ་ཡིག་དང་བཟའ་ཚྭ་གཉིས་  
 ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་དགོས་པར་འདོད་པའི་རྒྱ་མི་ཚྭ་ཡིག་པོ་དེ་དྲན་འཇུག་གིན་འདུག་མིའི་  
 གཤིས་ཀྱི་འདི་འདྲས་ང་ཚོར་བསྟན་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱི་བསྐྱེད་ལྷན་པོ་གོ་མཚོན་དང་དམག་  
 ཤེད་མིན་པར། མི་ཞིག་གི་སེམས་གཏིང་གི་ཡིད་ཆེས་ཡིན་པ་དེ་ར་སྡོད་བྱེད་ཀྱིན་འདུག

**གསུམ་པ། ཁ་སྐྱང་བསམ་གཏན་གྱི་སྒྲ་དེབ།**

ཚྭ་ཡིག་གི་དཔེ་དེབ་ལ་སྡོད་སྡོད་འབྲི་སྐབས་པལ་ཆེར་ལེགས་པའི་ཆ་གཅིག་རང་འབྲི་  
 བཞིན་ཡོད་པ་དེ་བོད་པ་གཅིག་ཤུའི་ངོ་སྤྲོད་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལོ་ཅིག་མིན་པར། ང་ཚོས་མཐོང་  
 བའི་འཛམ་སྐྱིང་གི་ཚྭ་དེབ་པལ་ཆེར་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ངས་ངོ་ཤེས་པའི་རུབ་སྤྱོད་ཀྱི་  
 ཚྭ་ཡིག་པོ་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། སྡོད་སྡོད་འབྲི་མཁན་གྱིས་ལེགས་པའི་ཆ་བྲིས་ན། མི་ལེགས་པ་  
 དང་སྤྱི་ཞན་གྱི་ཆ་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྤོག་མཁན་ཚོས་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལ་ཆ་འཛོག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་  
 འདྲ། རུབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚྭ་ཡིག་ཁོད་དཔེ་དེབ་གསར་བ་ཞིག་ཐོན་སྐབས། ཐ་མའི་དཔར་སྐྱེད་མ་གྲུབ་  
 ཞོང་ཆགས་པར་ཁང་དང་། དཔུང་བཞེད་པ་སྤྱིར་བཏང་། ཚྭ་ཡིག་པོ་གྲགས་ཆེན་སོགས་ལ་ངོ་བཤུས་  
 ཐུལ་ཏེ། དཔུང་བཞེད་པ་དེ་དག་གིས་གདོང་འཛོག་ཅི་འཐོབ་ལ་ལྟ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། དཔེར་ན་  
 ཨ་རིའི་ཉུ་ལོ་ལྟ་བུ་བབ་ལྟ་བུས་དཔུང་བཞེད་ཡག་པོ་རག་ན། ཚྭ་དེབ་དངོས་སུ་འགྲམས་  
 ཐུལ་བྱེད་སྐབས་ཆགས་ཤོག་ཐོག་གི་དཔུང་བཞེད་པ་སྤྱིར་བཏང་ཅན་ཚོའི་ཆོག་དུམ་གནད་  
 འགག་ཅན་ཁ་ཤས་དཔེ་དེབ་ཀྱི་མཐུན་བརྒྱབ་ཏུ་འགོད་སྤྱོད་ཡོད་ལ། དེས་ནི་ཚྭ་ཡིག་པོ་འདི་རིན་  
 ཞོང་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། བཅའ་སྐྱོང་ཚོང་རར་བྲིན་དང་མི་བྲིན་གྱི་འགག་  
 རྒྱུ་ལའང་རྒྱག་གིན་ཡོད།

ད་ཏུང་སྡོད་སྡོད་འབྲི་མཁན་དེ་གྱི་ཚྭ་ཡིག་ཐོག་ངོས་འཛོན་ཡོད་པའི་ཚྭ་ཡིག་པོ་དང་དཔུང་  
 བཞེད་པ་ཚད་ལྷན་དེ་འདྲ་རག་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། ཚྭ་དེབ་ཀྱི་ཁ་བྱང་གཙོ་བོའི་གཤམ་ཏུ་སྡོད་  
 སྡོད་འབྲི་མཁན་གྱི་མིང་བྱང་ཡང་འགོད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་དཔེ་དེབ་དེའི་རིན་ཐང་མཚོན་བྱེད་

ད་ལྟ་སྐྱོན་ངག་པ་འདི་བཟ་དཔར་སྐྱོན་ཁྱེད་རྒྱལ་མངོན་དུ་སྟོན་པ་ཞིན་པའི་སྐྱོན་དེ་བ་འདིའི་  
ནང་དུ་ཁོང་གིས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལོགས་སུ་བཅུ་མས་པའི་སྐྱོན་ངག་གངས་པོ་བརྟམས་འདུག་  
ཅིང་། འདིའི་ནང་གི་མཆོད་ཀྱང་གི་མཆོད་གས་དང་། རྩོམ་ཡིག་ཉིད་ལ་བྱས་འཆོལ་ལོ། སྐྱོན་ངག་གི་  
སྐྱེ་མ་ནུས་ལ་བྱས་འཆོལ་ལོ། ལྟ་བུའི་སྐྱོན་ངག་མང་པོ་ཞིག་ཞང་ཁྱེད་ཆོས་དབང་གསལ་པའི་རྒྱ་  
མ་ཁའི་གཏམ་རྒྱུད་ཚོར་སྟངས་ཀྱི་ཤན་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཐེབས་འདུག་ལ། དེ་ཡང་རྒྱ་མིང་ཆེན་མིང་  
དུ་ཤན་ཤུགས་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་། ཁོང་གིས་ཞང་ཁྱེད་པའི་སྐྱོན་ངག་ཆེད་ཆོ་  
ཡང་ཡང་བསྐྱབས་ཤིང་། གསར་སྟོབ་པ་ཆོར་དེ་ཉིད་འཆད་འཁྱིད་མང་པོ་གནང་བའི་དབང་  
གིས་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ཀྱི་ངང་ཁོང་ལ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་པ་ཡིན་སྟེང་།

“བདག་ནི་གདོང་བཞི་གཉིས་པ་སྟེ།

རིང་ནས་དགའ་ཞིང་མྱོང་བའི་སྒྲན།

ད་རྒྱུ་མཛོན་པར་ཆགས་བྱེད་ན།

མཛོན་པའི་བྱང་གཟུགས་བདག་ལ་སྟོན།”

ཁོང་གི་སྒྲན་དེབ་འདིའི་ཚུམ་ལུས་པལ་ཆར་ནི་ཕྱ་མེད་རྒྱ་མཚོ་འཕྱར་བའི་དོགས། ལྷ་བྱ་ཞང་ཞུང་  
བའི་སྒྲན་ཚུམ་ཆོག་བདུན་མའི་ཉམས་འཕྱར་ལྷན་པ་ལྷ་བྱ་དང་། ཁ་སང་དཔའ་བོ་རི་ཡི་ཆེ་མོ་  
ནས་མཚོངས་ཤིང་། ལྷ་བྱ་མགུར་སྤྱི་ཉམས་འཕྱར་ལྷན་པའི་ཆོག་བར་བཅུ་གཅིག་མ། དང་པོར་  
དེད་གཉིས་ཐོག་མར་འཕྲད་རྒྱས་བྱུང་ནི་རྒྱ་མེ་མེ་རྟོག་གཅིག་ལྷ་བྱ་ཆོག་བྱིས་བཟུང་བའི་སྟེང་  
ངལ་གསོ་ཐོབ་པའི་ཆོག་བར་བཅུ་བཞི་ཅན། རྒྱུང་མར་ནམ་ཡང་གཤེགས་ཤི་གཏོང་ཁ། ལྷ་བྱ་  
ཐོད་ལ་རྒྱགས་སྟོབས་ཆེ་བའི་ཆོག་བར་དགུ་མ་ཅན་ནམས་ཤས་ཆེ་ཞིང་། དགུང་གི་ཆེ་བ་དེ་མི་  
དགོས། ལྷ་བྱ་མགུར་ཆོག་གི་ནམ་པ་ལྷན་པའི་ཆོག་བར་བདུན་མ་ཅན་སོགས་ཚུམ་ལུས་མི་འདྲ་  
བ་ཁ་ཤས་ཤིག་བཀོལ་སྟོང་གནང་འདུག

ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒྲན་ངག་གི་བརྗོད་བྱ་ཡིན་ཆོག་ལ། དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སོགས་ཀྱི་ཆོར་འདུ་ཡོད་  
ཆོད་སྒྲན་ངག་གི་ས་བོན་ལོས་ཡིན།

སྤྱི་ཞབས་འབའ་ལྷན་གྱི་སྒྲན་ཚུམ་འདིར་འཁོད་པའི་སྒྲན་ངག་གི་བརྗོད་བྱའི་ཆ་ནས་ལྷ་དང་ཁྲ་  
མ། དག་ཀྱན་དང་མཁས་པ་གཞན་ལ་བརྟེན་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བྱས་པའི་སྒྲན་ཚུམ་འདུས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་  
གི་སྒྲན་ངག་འདི་དག་ཆ་ཆར་ཞིབ་སྒྲོག་བྱས་ན། ཁོང་ཉིད་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་མའི་ཆེད་  
འཛོར་འོལ་འདོད་ཀྱིས་ཤམ་ཐབས་སྤྱད་ནས་རྩོམ་མོ་ལ་གཡུགས་པ་ཅམ་ལས། ནང་གི་སེམས་  
ཁམས་དེ་རྒྱུ་ཁྲ་ཀྱན་ལྷ་ཚུགས་ཅན་ཞིག་དང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད་པ་ལྷ་བྱའི་ཆོར་བ་སྟེར།

ཁོང་གི་དབང་བོ་ལུས་འདོད་ཡོན་ལ་ཐུངས་པ་དང་ཐུང་འདོད་ཀྱི་ཆོར་བའི་སྟོབས་ཤུགས་འཕྱར་  
བ་དང་། ནང་གི་འཕྱར་བ་མེད་པའི་དག་སྤྱི་ཁྲ་དོར་གྱི་ས་མཚམས་ལས་བཀལ་མི་སྤྱབ་པའི་  
དམ་བཅའ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན། ཁོང་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་མི་སྤྱབ་ཅིང་། དཀར་ནག་གི་དབྱེ་  
མཚམས་འབྱེད་མི་སྤྱབ་པའི་སྟོག་འཛིང་ཅི་འདྲའི་མང་བོ་ཞིག་ཡོད་ཨང་།

ད་རྒྱུ་སྒྲན་ངག་གང་ནས་འབྱི་ལྷ་བྱ་དང་། སྒྲན་ངག་པར་འཕྱར་འདོད་ན་ལྷ་བྱ་གསར་སྟོབ་པ་  
ཆོར་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་རྒྱ་སྒྲན་ངག་རི་ལྷར་འབྱི་དགོས་པ་དང་། ཅི་ཞིག་འབྱི་དགོས་པ་ལྷ་བྱ་  
མཚམས་སྟོར་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྒྲན་ངག་དང་། སྒྲན་ངག་རྒྱགས་པའི་སྟོ་སེམས་ལྷ་བྱ་སྟེ་བོ་གཞན་གྱིས་  
ཁོང་གི་སྒྲན་ངག་གི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ཅིག་ལ་ཐེ་རུས་བྱས་པར་འདོད་མོས་མ་བྱུང་བའི་སྤྱན་ཀའི་  
སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་མའི་སྤྱ་ཤགས་ལྷ་བྱ་མེ་ལོང་མ་བོད་རྒྱ་རི་ལྷར་བྱུང་བའི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་  
སོགས་ཆེད་མཚར་དང་སྤྱགས་ནས་དེའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། གཞུང་ལུགས་མེད་  
པའི་གསར་དར་སྒྲན་ངག་གཉིས་ལ་བརྟན་ཆ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེ་བར་བསྟན་པའི་སྒྲན་ངག་  
“སྒྲན་ངག་རྒྱུང་མའི་རུམ་ནས་སྤིས།



སྒྲ་དག་ཟ་འབྱུང་བར་ནས་མིས།

བཅེ་བའི་མཁའ་རྩ་སྒྲ་དག་འབྱུག།

འཆོ་བའི་ཐང་རྩ་སྒྲ་དག་ཐོར།”

ད་རྒྱུ་མི་ཆོའི་འགྲོ་ལམ་ལྟ་བུ་སྒྲ་དག་པའི་སེམས་པ་གཞན་ལ་ཤོར་བའི་གཏུང་བ་དང་། འདྲོད་  
པ་བྱུག་པའི་མི་དང་མཉམ་འཛུལ་བྱེད་མི་བྱུང་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་དག་སྤྱིད་པོ་  
རེད་ལྟ་བུ་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་གཞན་བསྒྲ་འཆོ་བ་དང་། རང་གི་ནང་མི་སྤྱན་མཆེད་སོགས་དང་ས་  
ཁད་ཏ་ཅང་འབྱུངས་པའི་བྱེས་གཏུང་ཡོད་ཀྱང་། གཞུང་གི་དྲི་བཅན་གཞོན་ཐུབ་ཆོད་མེད་པས་  
རང་དབང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཐད་ཀར་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་དག་

མི་ཡུལ་གྱི་ར་ལྟ་བུ་རིག་གཞུང་དང་སྐད་རིགས་ཆ་ལུགས་མི་གཅིག་པའི་རྒྱས་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་  
འགྲིམས་པའི་དཀའ་སྤྱུག་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་དག་གཏན་རྩ་བྱེས་ཟིན་པའི་དྲིན་ཆེན་མ་ལོ་ལྟ་བུ་རང་  
གི་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཨ་མ་ལགས་དང་གཏན་རྩ་བྱེས་པའི་གཏུང་བ་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་དག་

སྒྲ་དག་པས་འདི་དག་འབྲི་དགོས་ལྟ་བུ་འབྱུངས་པ་བཟང་གི་ཡང་སྤྱིར་སྒྲ་དག་པ་ཆོས་ཅི་ཞིག་  
འཆོལ་ཞེས་པའི་སྒྲ་དག་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཤི། ཚུམ་པ་བོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཆོར་འདྲུ་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་  
དག་མི་བྱུ་ལ་ལ་ལྟ་བུ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཕྱག་དོག་དང་དཀྱུགས་ཤིང་། རྒྱབ་བཤད་སོགས་ལ་  
མ་རངས་པའི་སྒྲ་དག་སྐད་མིན་གྱི་རྒྱས་རབས་ལྟ་བུ་སྐད་མིན་གསར་དར་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་  
ནས། སྤྱི་ཆོགས་དང་ཆབ་སྲིད་ཁྲིམ་ཆོང་སོགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་སྤྱིར་འཇགས་ལ་དོ་སྤོག་འབྱུང་བཞིན་  
པའི་ཉེས་སྒྲོན་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་དག་

“ཁ་སང་དཔའ་བོ་རི་ཡི་ཆེ་མོ་ནས་མཆོངས་ཤིང་།

དེ་རིང་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་མོའི་བྱེ་ཐང་ནས་བསྐྱོད་པའི།

བཅན་པོའི་བྱ་རྒྱུད་ཆོང་གི་སྒྲ་སྒྲོག་གི་གོམ་པ།

སང་ཉིན་གང་རྩ་སྤྱོད་པའི་ལམ་ཁ་དེ་འབྲི་དགོས།”

ཡང་རྒྱུང་མའི་ལུས་སེམས་གསེ་བ་ལྟ་བུ་སྐད་མིན་སོགས་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་རྩ་གང་བྱུང་གར་  
འདུག་མ་ངེས་པའི་བྱུད་མེད་སྤྱི་ཆོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་བརྒྱུད་ནས་ཆགས་སྤྱིད་ཀྱི་ཆོར་  
ཤུགས་རྒྱས་ཏེ། རང་བྱིམ་དང་རྒྱུང་མ་ལ་དོ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཉོག་བྱེད་རྒྱུར་འབྱུངས་ཤོར་བྱུང་བ་ལ་འགྱོད་  
སེམས་མཆོན་པའི་སྒྲ་དག་

“ད་ནི་བདག་གིས་ཆགས་ཚུམ་འབྲི་བའི་སྤྱོད་ལག་ནས་དོར་བར་བྱས།

མཛོས་མ་དག་ལ་བཅེ་འཕྲིན་འབྲི་བའི་སེམས་ཀྱང་རིམ་གྱིས་ཉམས་སོང་བས།

བཅེ་ལྟན་རྒྱུང་མ་ཁོ་ནར་དབང་བའི་སྤྱིར་གི་བཏུད་ཆེ་ཐེགས་པ་འདི།

རང་སེམས་བྱུམ་པའི་ལྟོ་ལས་དྲངས་ཏེ་སྤྱོད་ལྟ་གྱི་ཤེའི་ཆེ་མོས་མཆོད།”

སྤྱོད་མཇུག་གི་བརྒྱུད་དང་། བོར། སྤྱོད་ལམ་སྤྱུགས་འདེབས་ལྟ་བུ་སྤྱོད་དང་གཏུང་ཡུས་ཤུགས་ཆེ་  
བ་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་དག་

“ཁྱོད་ཀྱིས་བཅན་གྱིས་བཀུགས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། བདག་གིས་བྱས་ཀྱིས་འཐེན་པ་ཡིན་མིན་  
 པའི་ཁྱིམ་གཏམ་མདའ་ལ་ཆོག་གི་སྒྲིབ་ལྷན་ཅན་། བཅེ་རུང་རྩོམ་པ་འདི་ཡིས་འཐེན་པར་བྱེད།”  
 ད་རུང་སྐྱེ་ཞབས་འབའ་སྐུ་ལགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རུངས་བཅོམ་སྒྲན་ལག་  
 གས། ཡང་ན་འདྲོད་སྤྱོད་དམར་རྩེན་རུ་བཅོམ་པའི་སྒྲན་ལག་མང་ཞིང་། རྩལ་ལྷན་འབྲོག་མོ་  
 དང་། མི་ཡུལ་གྱི་ལྷ་མོ་ཆོག་པ་གཉིས། དེ་རུབ་རས་བྱེད་ལ་སྒྲན་ལག་འབྲི་བཞིན་ཡོད། ཡང་བསྐྱར་  
 རས་བྱེད་ལ་སྒྲན་ལག་འབྲི། སེམས་རྒྱུ་བཀུ་བའི་འཇའ་ཆོན་ལྷ་བྱེད་སྒྲན་ལག་མང་ཤོས་  
 ཡིན་ལ། ཁོང་གིས་དེ་དག་ལ་བཅེ་རུང་རུ་ཡིད་ཆེས་གནང་གིན་ཡོད་པ་འདྲ་ཡང་། དོན་དངོས་སྐྱེ་  
 ཆགས་སྤྱོད་དང་བཅེ་བ་གང་ཡིན་ཤེས་མི་ཐུབ་པའི་འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོར་བ་དེ་རིགས་ཁོང་ལ་  
 མཆོན་ན་ཅི་འདྲའི་ཉེས་པ་མེད་ཅིང་། ཅི་འདྲའི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་།  
 “འཛེམས་པ་ཡག་མོའི་ཟ་ཁང་དེ་རུ་མཉམ་རུ་རྒྱབ་སྤྲེགས་གཅིག་ལ་བསྐྱར།  
 བཞེས་རྒྱུ་ཟེར་ནས་འོ་ང་འདྲེན་རུས་བདག་གི་ལག་པ་འདར་འདར་བྱེད།  
 བྱེད་ཀྱི་མཛེས་པའི་འཇའ་མདངས་དེ་ཡིས་ཁོ་མོའི་མིག་གཉིས་འཕྲུལ་བར་བྱས།  
 མི་ཡུལ་ལྷ་མོ་ཞིག་གི་མཉམ་རུ་ཟས་ལ་རོལ་བའི་ལས་སྐུལ་བཟང་།”  
 ད་རུང་ཁོང་གིས་སྒྲན་ལག་གི་བསྐྱེགས་གཏམ་གྱི་ཚུལ་རུ་སྤེལ་བ་རས་འདྲོད་པའི་སྒྲན་ལག་ལྷ་བྱེད་  
 དང་། ཆེད་མངག་གིས་ཆགས་གཏམ་བཅོམ་པ་གཉའ་བསྐྱོད་མཐོང་བ་གཅིན་ཤོར་ལྷ་བྱེད་ཆ་  
 ལུགས་དང་གཤིས་སྤྱོད་མི་འདྲ་བའི་མི་རིགས་གཞན་གྱི་བྱེད་མེད་དང་བོད་ཀྱི་བྱེད་མེད་ཆོའི་  
 གཤིས་ཀ་དང་གཞུགས་བྱེད་གཤིབ་སྐྱར་བྱས་པ་བོད་ཀྱི་འབྲོག་མོ་དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གསུང་  
 གསུམ་ལྷ་བྱེད་སྒྲན་ལག་  
 གཞན་ཡང་རང་དང་གཞན་ལྷ་བྱེད་དང་། འདི་འདྲ་ཞིག་ཨ་རེད་ལྷ་བྱེད་སྒྲན་ལག་པས་ཁོ་རང་གི་སྒྲིབ་  
 ལ་སྤང་བའི་འཁྲིག་རྟེན་གྱི་དོན་དག་མང་བོ་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་བཀུབ་པ་ལྷ་བྱེད་སྐྱེ་ཆོགས་ཤིག་ཡོད།  
 ཁོང་གི་སྒྲན་ཆོམ་དེ་དག་ལས་ང་ཆོས་དམིགས་བསལ་གྱིས་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་  
 བློ་ལྷ་རང་གཤིས་དང་། རྩོ་ལྷ་བྱེད་ཡིན་ལ། འདི་དག་གིས་སྒྲན་ལག་པས་རི་ལྷ་རྒྱན་ལག་  
 བཅའ་བ་དང་། རི་ལྷ་རྒྱན་ལག་པར་གྱུར་པ། མ་འོངས་པར་ལམ་ཁ་གང་ཞིག་རུ་སྤྱོད་རྒྱ་ལ་ཆོད་  
 དཔག་རྩོམ་ཅན་བྱེད་ཐུབ་པའི་མཆོག་བསྐྱེགས་ཡོད་ལ། འདི་དག་གི་ནང་རུ་ཁོང་གི་མི་ཆོ་འདྲིའི་  
 དམ་བཅའ་དང་རིན་ཐང་། གཏན་ཆོགས། རྒྱུ་པ་མེད་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་བཅས་འདུས་ཡོད།

### བཞི་བ། ཁ་སྐྱར་བསམ་གཏན་གྱི་སྒྲན་ལག་རོལ་མུང་།

རས་སྒྲན་ལག་པ་ཁོང་གི་སྒྲན་ལག་མང་བོ་ཞིག་བསྐྱེགས་མུང་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གིས་བཅོམ་གཞི་སྐྱེ་  
 ཆོགས་འཆོལ་ཐབས་ཀྱི་བསམ་སྤྱོད་རྟོགས་འཆར་དང་། སྐབས་དང་འཕྲུལ་རུ་གང་ཞིག་ཆོར་གྱིན་  
 ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ཡིག་ལམ་རུ་འབེབས་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་མི་འཛིན་པ། ཁོང་གིས་གང་ཞིག་བཅོམ་གྱིན་  
 ཡོད་པ་དེ་ཁོང་ལ་ཆེས་དྲང་བདེན་དང་གཡོ་ལྷད་མེད་པ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ། མཆོམས་

རེ་མཛེས་མ་རེ་རེ་ལྟ་ཡུལ་ལྟ་བུའི་ལང་ཆོ་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟན་པས་དེ་དག་གི་  
ཆེད་ཏུ་ཅི་ཡང་སྟོས་གཏོང་བྱེད་ཅུས་པའི་ཆོར་བྱགས་རྒྱས་ཀྱིན་ཡོད་པའི་སྐུ་ཆལ་གྱི་བསམ་སྟོ་  
ཐལ་ཆ་ཅན་དང་། མཛེས་པའི་སྐུ་ཆོག་པོ་དུ་དགེ་འདུན་པ་ཆོར་རྒྱག་པ་ལེབ་རྒྱུད་གི་སྟོན་  
བརྟེན་ཐོག་གིན་ཡོད་པ་ལ་ཆེས་བསམ་གཤམ་གྱི་གཟུང་དཔར་གནང་གིན་ཡོད་པ་ཐོགས་ཆོད་ཐིག་  
དང་བསམ་མེད་གཉིས་སྐུ་འཐབ་པའི་བསམ་སྟོ་སྐྱ་ཆོགས། ལྟག་པར་དུ་ཁོང་གི་ཆོག་ཆལ་བཟང་  
ཞིང་ཆོག་བྱགས་ནི་པའི་བྱེད་ཆོས་སུ་སྟུམ་ཆོགས་པ་ལྟར་འདུག།

དགའ་སྐུ་ཆགས་ལྟར་གི་གནས་སྐབས་གང་ཞིག་བརྟེན་ཀྱང་དེ་དག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལྟ་བུ་མིན་  
པར། རྒྱུད་བཞིན་པའི་དོན་དག་དང་སྟོག་མཁན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་གཉིས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་བསྟེན་  
ཅུས་པའི་འགྲེལ་བྱགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ད་དུང་འབད་བཅོན་ཅུང་ཟད་གནང་བྱུང་ན་སྟུམ་པ་དང་། ང་  
ཆོ་རང་གཞན་རོགས་གསུམ་སུ་ཡིན་ཡང་སྟན་པས་གི་ཆེད་ཏུ་སྟན་པས་མི་འགྲི་བའི་ཆོར་བ་  
བཅོས་མིན་དུ་བྱུང་སྟངས་བསམ་འཆར་འདི་ཚུམ་པ་ཐོར་མ་གྲུས་པའི་བསམ་འཆར་ཞིག་ཏུ་  
མི་འགྱུར་བའི་རེ་བསྐྱལ་གྱང་ལུ་བཞིན་ཡོད།

**ལྟ་བུ་མཁུག་སྟེན་ཆོག་གསུམ།**

བདག་གིས་ཤེས་ཆོད་བྱས་ན་སྟན་པས་པ་ཁ་སྐྱང་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོས་བྲིས་པའི་སྟན་པས་  
ཡོད་ཆོད་ཀྱི་ཚུལ་ལྟས་ཆོགས་བཅད་ཤ་སྟག་རེད། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༠ གྱུ་གུངས་སུ་བོད་ནང་གི་ཚུམ་པ་  
ཐོའི་ཁོད་དུ། སྟན་པས་གསར་བའམ་རང་མོས་སུ་འབོད་པ་འདི་བོད་ཁམས་སུ་བསྐྱེབས་ནས་  
སྟོབས་བྱགས་རྒྱས་པ་དང་མཉམ་ཏུ། སྐར་ཡོད་ཆོགས་བཅད་སྟན་པས་དེ་བཅད་དེ་གནས་ལུལ་  
མེད་པ་དང་། ཚུལ་ལྟས་དེ་དུས་ཆོད་ཡོལ་ཟེན་པའི་ཐོན་རྒྱས་རྟིང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་མཁན་བྱུང་ཡོད།

མང་པོ་ཞིག་གིས་དགག་སྐབས་ཀྱི་དུས་རབས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཆོ་ཆོ་ལུང་ལུང་གི་གནས་  
སྟངས་ཀྱིས་རྒྱུད་རྟེན་ཐོག་སྟེ། ཚུམ་པ་ཐོ་གྲགས་ཆེན་འབྲུ་སྐལ་བཟང་ལགས་ཀྱང་རང་མོས་སྟན་  
པས་པའི་གལ་དུ་གནས་སྟོས་གནང་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གི་རིག་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་སྟོགས་  
ལའང་ངོས་འཛིན་ཟབ་མོ་ཐོབ་ཡོད་ཀྱང་། སྟན་པས་ལ་གཏན་ཆ་མ་ཐོབ་པའི་ཆོགས་བཅད་སྟན་  
པས་འགྲི་མཁན་ཁག་ཅིག་གི་སྟོ་སྟོབས་ཉམས་ཏེ་སྟན་པས་པའི་གར་སྟེགས་སུ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་  
ཆགས་པར་བཤད་ན་མི་འཚམ་པ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

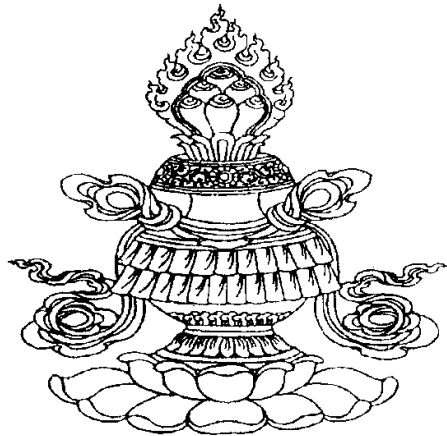
དེ་འདྲའི་གནོན་བྱགས་ལྟར་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཏུ། སྟན་པས་པ་འབའ་སྐུས་ལགས་ཡར་བཞེངས་  
ཏེ་ཆོགས་བཅད་སྟན་པས་ཁོ་ན་སྟེལ་ཡོད་ལ། ཁོང་གི་འཛིགས་ཞུམ་མེད་པའི་སྟོབས་པ་དེས་  
གཞོན་རབས་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་བརྟེན་བཏང་  
ཡོད།

ཚཱ་ལུས་གང་ཞིག་འཇིག་རྟེན་དུ་གནས་དང་མི་གནས་ཀྱི་འགག་ཅ་ནི། ཚཱ་ལུས་དེ་ལག་ལེན་  
བྱེད་མཁན་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཁྱད་པར་དུ་ཚཱ་ལུས་དེའི་ཚུ་ཚལ་གྱི་རྣམ་པས་སློག་  
མཁན་གྱི་མངོན་འདོད་སྐྱོད་ཐུབ་མིན་ལ་བྱག་གིན་ཡོད་པ་ལས། ཚཱ་ལུས་ཁོ་རང་གི་རང་སྤྱིང་ན་  
ཡོད་པའི་དོན་དག་ཅིག་ལ་བྱག་གིན་མེད་པའི་ཚཱ་པ་སྟེར།

ཚཱ་པ་པོ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲིབ་བཞོན་པ་གྲུ་ལོ་མ་པ་མེད་ཅིང་། ཆོག་གི་སྒྱུར་ལྟེན་ལ་བྱང་ཆ་མེད་  
པ་ཡིན་ན། སྟན་ཚཱ་གསར་རྟེན་དང་། བཅམས་སྒྲུང་སོགས་གང་ཞིག་གིས་གྲང་སློག་མཁན་མི་  
དམངས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཐོབ་མི་བྱུང་བྱང་གི་གནས་ལུགས་དཔྱད་མ་ཞིག་ཡིན།

གང་ལྟར་སྟན་དག་པ་ཁ་སྐད་བསམ་གཏན་ཟུ་མཆོས་ང་ཚོར་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་ནི། ཚཱ་པ་པོ་  
ཞིག་ལ་ཆོས་མེད་དུ་མི་བྱང་བ་དེ། རང་གི་མངོས་དབྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་རང་ཉིད་ཡིད་ཆེས་ཡོད་  
དགོས་པ་དང་། རང་གི་བཅམས་ཆོས་ལ་རང་ངོས་ནས་བྱས་ཞབས་ཡོད་དགོས་པ། རང་གིས་རྒྱ་  
མཆོན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་བཞོན་ལམ་སྤྱིང་རང་ཉིད་ཤར་བསྐྱོད་བྱེད་  
པའི་སྒྲིབས་པ་ཡོད་དགོས་པ་དེ་ཡིན་ལ། ས་ཚུ་མེ་རླུང་གི་དཀའ་རྒྱུག་ལ་མགོ་བོ་མི་སྐྱར་བའི་རྩོ་  
ལྟ་བུའི་རང་གཤིས་དགོས་པ་དེ་བརྟན་ཡོད།

མི་ཞིག་ལ་གཞན་གྱིས་གཡོ་འགྲུལ་གཏོང་མི་བྱུང་པའི་རང་གཤིས་བརྟན་པོ་ཡོད་ན། རང་གཤིས་ཀྱི་  
ས་གཞི་ལས་བྱུང་འབྲས་ཀྱི་སྟོན་ཐོག་རྒྱུད་རྒྱ་ཡོད་པའང་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་གསལ་སྟོན་གནང་  
ཡོད། འདི་ནི་ཚཱ་པ་པོ་ཞིག་གི་ཡིད་ཆེས་དང་དུང་སེམས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་གསེར་མདོག་གི་སྟོན་  
ལྟངས་ཤིག་ཡིན་ལ། ལང་ཚོའི་ཞལ་རས་ལ་ནེམ་ཤ་ཆགས་པའི་ངའི་གཅེས་པའི་ཕུ་རྩ་མིང་སྤྱིང་  
ཆོས། རྟོན་ཐང་དཀར་གྱི་མིག་དབང་དང་། ཁྱི་དར་མ་ཡི་སྟུང་དབང་རྒྱུད་དེ་ཚོར་འདུ་ཆོན་པོ་  
སྤངས་པའི་སྟོན་ལྟངས་འདིའི་ལོངས་སྤྱོད་ལྱང་བྱུང་པའི་རེ་བ་ཡོད།





བར་སྐུའི་ཤིག་ནས་བཅན་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ནས་ནང་དུ་རྒྱ་དར་ཞིང་། རྒྱ་དར་མཉམ་དུ་ཚོམ་པ་  
པོ་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཚོམ་ཡིག་ཀྱང་ཉིན་རེ་ཉིན་རེར་ཐོན་ཡོང་། རྒྱ་དར་གི་ནང་ནས་སྒྲན་  
ངག་གི་སྒྲིགས་ནས་གངས་འབྲེང་དང་སྐུ་ཚད་གཉིས་ཀ་ལྟེགས་པ་ཞིག་ནི་“འབའ་སྐུ་”ཀྱི་སྒྲན་  
ངག་རེད། རྒྱ་དར་“འབའ་སྐུ་”སྐུ་ཡིན་པ་དང་། གང་ན་ཡོད་པ་སོགས་ནི་མ་ཤེས་ལ་ཚད་གཅོད་  
ཀྱང་མ་བྱས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༡ལོར་ཁོ་ཐོ་ལྷ་རན་སིའི་ཤར་སྒྲིགས་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སློབ་ཆེན་དུ་ལས་ཀ་  
བྱེད་སྐབས་ཉིན་གཅིག་ཉེ་ཁོར་གྱི་ཆོང་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་རང་མཁོའི་ཅ་དངོས་འགའ་ལ་མིག་  
སྟུང་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སྤྱུང་སྒྲིགས་ནས་ངའི་མིང་ནས་འབྲོད་མཁན་ཞིག་བྱང་བ་སྐུ་ཡིན་  
སྟེ་མ་ཤེས་ལྟ་སྐབས་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་ལགས་རེད་འདྲུག་ཅིང་། ཁོང་ཆོང་ཁང་དེའི་ནང་བྱག་  
ལས་གནང་གི་ཡོད་གསུངས། དེ་ནས་བརྒྱུད་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་ལགས་དང་། ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་  
སྐུའི་སྤྱི་བཙུན་པ་ཆོ་རིང་དང་ཆོ་ཐེངས་ཁ་ཤས་མཉམ་འཛུགས་ཀྱིས་ཞིམ་པའི་བས་སྐར་རོལ་ཞོར་ཚོམ་  
རིག་དང་ལོ་རྒྱུ་ཆབ་སྲིད་སོགས་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་མོལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ནས་ངས་ཆོང་ཁང་  
ནང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁ་སྐར་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་། ལྷ་ལམ་དུ་སྒྲན་ངག་སྐུ་མང་  
སྟེ་མཁན་གྱི་“འབའ་སྐུ་”གཉིས་མི་གཅིག་ཡིན་པ་ཤེས།

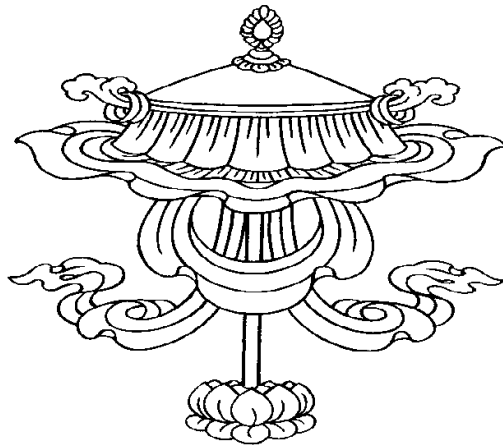
སྒྲན་ངག་པ་རྒྱུ་མོར་རི་སོན་(Jim Morrison)ཀྱིས་“ངའི་སྒྲན་ངག་གིས་གང་ཞིག་མཐོན་  
འཕྱར་ཡོང་བར་དམིགས་ཡོད་ཆེ། དེ་ནི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་དང་ཆོར་རྒྱའི་ཆོད་བཀག་ལས་  
ཤོལ་བར་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།” (If my poetry aims to achieve anything, it's to deliver people from  
the limited ways in which they see and feel.) ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཁ་སྐར་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་  
ལ་མཚོན་ན་གསུང་འདི་ནི་ཤིན་དུ་ནས་འབྱོར་བ་ཞིག་རེད་སྟེ་ཐེངས་གཅིག་ངས་བས་སྐར་  
སྐུའི་བཞེ་ཞིག་དུ། བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་ཆོ་རིང་ཞོར་དུ་བཅས་པོས། བ་མ་བོས་ཆོར་  
རྒྱུ་དང་ཆོ་ཉེ་ཁོར་གྱི་སྤྱི་ཁ་ཞིག་དུ་སོང་ཞིང་། འབྲོ་ཞོར་འབྲོ་ཞོར་དུ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་ཡུལ་  
ལྷོངས་དང་སྤྱི་ན་པ་སོགས་ལ་ལྷ་བཞིན་སྒྲན་ངག་གིས་བཟི་འགོ་ཚུགས། ཁོང་ལ་མཚོན་ན་ཁོར་  
ཡུག་ཡོད་ཆོད་རྒྱུན་ལྷན་ཏེ་“ཆོད་བཀག་”ཅན་ཡིན་ཅུང་། བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོར་དེ་ཆོ་ཆོང་མ་  
བཀག་རྒྱ་ལས་ཤོལ་བ་རེད། འདི་ལྟར་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོས་སྒྲན་ངག་གིས་འོང་བ་རེད། འདི་ལྟར་  
འབའ་སྐུ་ཀྱིས་སྒྲན་ངག་གིས་འོང་བ་རེད། ཁོང་གི་སྒྲན་ངག་འབྲི་ས་ནི་རྒྱས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་སྒྲིག་  
སྐད་དེ་འདྲུ་མ་ཡིན་པར་ལག་ཐོགས་ཁ་ཤས་རང་ཡིན་པ་དང་། སྒྲན་ངག་འབྲི་སའི་ཁོར་ཡུག་ཀྱང་  
ལྷོངས་བཀོད་མཛེས་ཤིང་ཁུ་སིམ་པའི་ས་གནས་དག་མིན་པར་ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་འཆོ་གནས་  
བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་སྟེ་མི་འཁོར་དང་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུངས་འཁོར། ཁོམ་གཞུང་། སྤྱི་ཁ་ཁར་བྱིས་སོགས་  
རེད།

བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོས་སྒྲན་ངག་འབྲི་ས་ཅིམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱུན་དུ་ལས་ཞོར་དུ་བ་ལས་  
བརྒྱུད་སྒྲན་ངག་འབྲི་ས་དང་། སྒྲན་ངག་གི་དུས་དེབ་ཚོམ་སྤྱི་བྱེད་པ་སྐད་འབྲིན་ནང་བོད་

དེང་སང་གཅིག་ནས་བོད་མིའི་ཁྱོད་ཏུ་ལམ་བོད་ཡིག་འབྲི་ཤེས་ཚད་ཤིས་...སྟོན་རག་...འབྲི་  
 ཁུལ་ཤིས་དོན་ཏུ་སྟོན་རག་གི་ཕུ་གེ་བསྟན་པ་དང་།གཉིས་ནས་མཁས་པ་དང་ཚཱ་པ་པའི་གདན་  
 གཤམ་ཏུ་ཚུད་པར་ངེས་པར་དཔུང་ཚཱ་འབྲི་དགོས་པ་དང་།དེ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་  
 དཔུང་ཚཱ་འབྲི་དགོས་པའི་སྤྱི་རབ་ལངས་བཞིན་པའི་དབང་གིས་དེང་སང་བོད་ཀྱི་ནང་གཉིས་

ཀར་སྒྲན་ངག་པའི་དབྱ་འཕང་དམའ་བའི་སྐབས་རེད། འོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་  
 རྫོན་ཀེ་ཏེས་(John F. Kennedy)“དབང་ཆས་སྒྱེ་བོ་ཁེངས་དྲེགས་ཀྱི་ཚྭ་གས་སུ་འཁྲིད་རྒྱུ་སྒྲན་  
 ངག་གིས་ཁོར་ཞན་ཆ་དྲན་སྤྲུལ་བྱེད། དབང་ཆས་སྒྱེ་བོའི་བསམ་བློ་རྒྱ་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་སྒྲན་ངག་  
 གིས་འཚོ་གནས་ཀྱི་སྒྲེ་མང་རང་བཞིན་དང་ཕྱག་ཚད་གསལ་འདེབས་བྱེད། དབང་ཆས་རུལ་  
 སུངས་སུ་གྱུར་རྒྱུ་སྒྲན་ངག་གིས་དག་པར་བྱེད་དོ།”(When power leads man toward  
 arrogance, poetry reminds him of his limitations. When power narrows the area of man's  
 concern, poetry reminds him of the richness and diversity of existence. When power corrupts,  
 poetry cleanses.) ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དོན་དམ་པའི་སྒྲན་ངག་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཞན་ཆ་མཐོང་  
 བྱེད་གྱི་མེ་ལོང་དང་། མཐོང་བྱ་སྦྱེད་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ཆུང་གེལ་བསམ་བློ་སྦྱེད་བྱེད་གྱི་ལེགས་བཤད་ཡིན་  
 པས། བསམ་གཏན་བྱ་སྒྲེ་མཚོ་འཕེལ་སྤྲུལ་ལྟ་བུའི་སྒྲན་ངག་པ་དག་གི་རིན་ཐང་རིམ་པས་རྗེ་  
 མཐོར་འགྱུར་ངེས་རེད།

རྒྱ་མཚོར་འབབ་པའི་རྒྱ་ཡི་ཐིགས་པ་ཁ་བའི་རྒྱལ་ལ་ཐུག་པ་དེས།  
 རྟིང་ལ་སེམ་པའི་ངག་གི་སྒྲན་པ་ལྷ་མོག་བཞུ་བའི་རྒྱན་རིང་ཟེར།  
 སེམས་མེད་ཉི་འོད་ལོ་མང་བཟོད་ནས་རྒྱ་སྒྲིམ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་འདིས།  
 སེམས་ལྡན་སྒྲན་ངག་སྲིད་མཐར་མོང་ནས་རྟིང་ཁ་ཐེར་འབྲུམ་བཞུད་ཅེས་སྟུ།  
 གང་གི་ནམ་དགའ་ཀྱི་བྱ་བ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་སྒྲན་ངག་གི་འཕྲིན་ལས་ཚྭ་གས་རྒྱས་ཀྱན་དུ་རྒྱས་  
 པའི་རྫོན་འདུན་དང་བཅས་གྲུས་རྒྱུང་ཆོ་རིང་པས་ཨོ་སི་ཤོ་ལི་ཡའི་རྒྱལ་ས་ཁེན་རྩ་ར་དང་གྲོང་  
 བྱུར་སིད་ཁིའི་དབར་འགྲུལ་བཞུད་གྱི་སྐབས་སུ་བྱིས་ཏེ་ཕུལ་བ་ལགས་།།





## དཀར་ཆག

ཆུང་གིས་མི་ཁྱུང་བའི་དོ-- ཁ་སྐང་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ།

སྒྲོ་གཙང་འཇིགས་མེད།

སྒྲོ་བུ་པ་ཁ་སྐང་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ།

ཆུང་ཚོ་རིང་།

## དད་པའི་ཚོམ་བྲ།

- ཁོ་ཡི་གཏེར་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།.....(༡)
- སྒྲོ་བུ་གི་ཁྲ་མ་ནམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།.....(༢)
- སྒྲོ་བུ་ཕྱགས་རྗེ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།.....(༣)
- ཆུང་ཤོག་ཆུང་ཤོག་དབྱངས་ཅན་མ།.....(༤)
- ལྷ་བ་ལ་མཚུབ་མོ་མ་གཏོར།.....(༥)
- མཁས་པ་ཆེན་མོ་ར་མེའི་དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གི་
- མཛད་པར་བསྐྱེད་པ་དྲི་མེད་མེམས་ཀྱི་མཆོད་པ།.....(༦)
- ངའི་འདོད་པའི་སྒྲོ་བུ་རྒྱ་མཚོ།.....(༧)
- སྒྲོ་བུ་གང་ནས་འབྱུང་བའི་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ།.....(༨)
- སྒྲོ་བུ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱུ།.....(༩)
- ཁོ་ཡི་སྒྲོ་བུ་ལ་རམ་འདེགས་མཛོད།.....(༡༠)
- མེ་ལོང་མའི་སྒྲོ་བུ་ཕྱགས།.....(༡༡)
- སྒྲོ་བུ་པར་འབྱུང་འདོད་ན།.....(༡༢)
- སྒྲོ་བུ་པས་འདི་དག་འབྱུང་གོ།.....(༡༣)

## ཆོར་བྱའི་ཆོམ་བྲ།

ལྷ་རྩ་དང་ཁྱི་ཡི་གཏམ་རྒྱུད།	(39)
རྒྱན་དཀར་ལགས་མཉམ་རྩ་འགྲོ།	(40)
འདི་འདྲ་ཞིག་ཨེ་རེད།	(41)
མི་ཆོ་ཡི་འགྲོ་ལམ།	(42)
འགྲོ་སྤངས་གཞན་ཞིག་འཆོལ་བ།	(43)
རང་དང་གཞན།	(44)
རྒྱ།	(45)
མི་བྱ་ལ་ལ།	(46)
མཆན་གྱང་གི་མཆོ་རོགས།	(47)
མི་ལམ་རྩ་འབྲུག་པའི་ནམ་ཤེས།	(48)
སྐད་འཕྲིན་གྱི་རྩལ་རབས།	(49)
རྒྱན་མཚུག་གི་བད།	(50)
ཕྱང་བོ།	(51)
རྒྱུད་པོ་རེད།	(52)
དཀར་རོགས་འཆོལ་བ།	(53)
བོད།	(54)
རྒྱན་ལམ་སྤྱད་འདེབས།	(55)

## གཉེན་གྱི་ཆོམ་བྲ།

ཨ་མ་ལགས།ངས་ཤིན་ཏུ་བྲན།	(56)
བྱིད་ནི་བདག་གི་ཡོད་ཆོད་ཡིན།	(57)
རང་གི་བྱ་སྤྱད་ལ་གདམས་པ།	(58)
མཆོད་མེ་འདིས་བྱིད་ལ་འགྲོ་ལམ་སྟོན།	(59)
མི་ཡུལ་གྱི་ང།	(60)
རང་ཉིད་ལ་སྤྱུལ་བ།	(61)

