

Sambhota Tibetan School, Bylakuppe, Lugsam Tibetan Settlement, District Mysuru, 571104, Karnataka State.

STOCKS FOR THE MONTH OF FEBRUARY



གོང་ལྷན་པ། གོང་པ་ཕེམ།



GONG NE GONG PHEL



སྐྱེལ་གོབ་སེང་གློ་ར་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ།

SAMBHOTA TIBETAN SCHOOL, BYLAKUPPE



PRINCIPAL WITH EDITORIAL BOARD MEMBERS
(Tibetan and English)



PRINCIPAL WITH SCHOOL CAPTAINS



OUTGOING CLASS X - 2023



OUTGOING CLASS XII - 2023



སློབ་སྦྱིལ་འཕྲིན་བརྗེ།

༄༅།སློབ་གྲྭ་འདི་དག་གི་འཛིན་སྐྱོང་བོད་མིས་སྐོང་སྤོང་བའི་ཞིག་གིས་བོད་མིར་སྤུན་པའི་ཤེས་རིག་གི་ལས་དོན་ལ་རུས་ཤུགས་འདོན་བཞིན་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱོད་པའི་ནང་མཐོང་ཐོས་སྤྲོད་པའི་བོད་མི་རིགས་འཛེགས་པའི་གཞུང་གི་གཞུང་འཕེལ་འགྲུབ་ཀྱི་ལུས་ལྡན་པའི་ཞིག་དེ་ཡིན་པའི་ཚུན་ཡོད། བོད་མི་རིགས་འདི་གསོན་བོར་གནས་དགོས་ན་ང་ཚོས་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་དང་སྤུན་པར་བོད་མིའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་རྒྱུན་གནས་སྤྱིར་འབད་འབུང་དགོས་པ་ལ་གདམ་ག་མེད། ད་དུང་ཡང་བོད་མི་ཚོས་ཅི་མི་སྟོན་པར་བཞུགས་པ་ཡིན་ན་གཤམ་ཅན་གྱི་མི་རིགས་འདི་འཐོར་རྒྱུར་ཡུར་འགོར་མི་མཐོང་བས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཉེས་ད་ལྟའི་བོད་མི་རྣམས་ལ་འཕྲོག་རྒྱ་ཡིན་པ་གཤོན་མ་ཟ། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱུང་བྱེད་བོད་མི་ཞེས་པ་འགྲུབ་སྟོན་ཁང་གི་དངོས་རྒྱས་ལྟར་གྱུར་ཅིང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པར་རུས་ཤུགས་ལྡན་པའི་མི་རིགས་སྐབས་ཚེན་ཞིག་སའི་གོ་ལ་འདི་ནས་མེད་པར་གྱུར་བ་ཡིན།

དས་ན་སྐབས་ཚེན་གྱི་མི་རིགས་འདི་གསོན་བོར་གནས་དགོས་ན། བོད་མི་ཚོས་རང་རང་ལ་འབྲིང་པའི་ལས་འགན་རྣམས་ངོ་སྟོན་མེད་པར་ངོ་སྟོན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་སྦྱུང་དགོས་ཤིང་། སྤུན་པར་ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་མི་ཚོར་ལས་འགན་ལྗེ་མོ་ཞིག་ཡོད། བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་རྣམས་སྤྲོད་སྤྱོད་དང་དེར་བསམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་མ་བུལ་བའི་སྤྱིང་དུ་ཡ་བསམ་བཟང་སྤྱོད་དང་ལུན་པའི་བོད་མིའི་གོམས་གཤམ་ཡོད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡོང་བའི་བྱུང་བ་ནས། ལྷོ་ལོར་ལོ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་དང་ལེན་དང་དབྱེ་འགྲུབ་འདེགས་ལྟེ་སྤུང་འདེགས་ལྟེ་སྤུང་མཁའ་གྱི་བོད་སྤུག་ཅིག་གི་གསོ་སྐྱོང་བྱ་དགོས་པ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན། འཛིན་སྐྱོང་ཡུལ་གྱི་གདུ་གནས་ནའང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་བོད་མི་ལོ་ནར་གནས་སྤུང་བ་གནང་རྒྱུའི་ལས་འགན་བོད་མི་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་ཡོད་པས་རྒྱ་རྒྱུན་གཞུན་ལ་ལག་དྲི་བྱ་ས་མེད།

མི་རིགས་ཀྱི་གསོན་འཛིན་གི་མཚམས་ནི་མི་རིགས་དེའི་ཤེས་ཡོན་ལ་རག་ལས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས། བོད་མི་རྣམས་ནས་ཤེས་ཡོན་ལ་གཅིགས་ཆེར་བཟུང་ཞིང་རང་རུས་གང་སྤྲོད་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་དང་ལེན་ལྷན་ཏེ་ང་ཚོའི་མ་འོངས་སོན་ཅ་སློབ་སྤུག་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འབད་འབུང་ཆེ་སྐྱོད་ལྟེ་དགོས། ཞེས་སྤེལ་གོ་བ་སོ་སོ་ཏེ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་རྣམས་སྤྱོད་སྤྱོད་བ་བཀྱིས་ཀྱིས་སྤྱོད་བཟང་བོ་ལ།

ལུལ།

དཀར་ཆག

- ལྷི་ལོ་ལོ་གོང་ས་ལྷ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚན་གོ་བཀའ་སློབ། I
- སློབ་ལྷི་ལོ་ལོ་གོ། II
- དཀར་ཆག III

གོ་ལོ་གཞུང་ལྷན་པ།

- ཚུམ་ཐོག་པའི་གཏམ། ༡
- ཚུམ། ༢
- ལྷན་ཚུམ། ༡༧
- ལྷན་ཚུམ། ༡༩

SCHOOL IN PICTURES

- Official and Resource Persons' Visit 30
- His Holiness The XIVth Dalai Lama's Birthday Celebration 31
- Inter School Literary and Cultural Meet, 2023 32
- Other School Activities 33
- Class Wise Pictures 36

ENGLISH SECTION

- Editorial 40
- Essays 40
- Poems 55



ཚུ་བའི་སློབ་མཉམ་པ།

དེ་ཡང་ཞང་སྟོན་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་ལས། སྐད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཤེས་ན་བཟང་མོས་ཀྱང་། །རང་གི་ས་སྐད་
 བརྗེས་ན་ངོ་ཚ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ད་ལན་སློབ་ཀོབ་སམ་སྟོ་འདི་སློབ་གྲུའི་ལོ་འཁོར་མོ་གཅིག་གི་སློབ་གྲུའི་
 ཚུ་བའི་གི་དུས་དེབ་འདི་ནི། ཟ࿳་ལོ་ ༢༠༢༣ ལོ་འདིའི་ནང་དུ་ཚུ་བའི་གི་ལ་དུང་བ་ཟབ་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚན་གཞིན་
 བར་གསུམ་ཀུན་ནས་རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་ཞོར་དུ་དབྱེན་ཡིག་གི་ཚུ་བའི་གི་སྐོག་སྐོག་ནས་པ་དུ་མ་ཞེས་གི་ལམ་ནས་
 བརྗེས་པའི་ལོ་འཁོར་གྱི་དུས་དེབ་ཅིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ལོ་འཁོར་གྱི་དུས་དེབ་དེ་རྒྱ་ཆེ་སློབ་པ་པོའི་མིག་ལམ་དུ་
 འགྲེམས་སྟོན་ལྷ་ལུག་པ་བྱུང་བ་ནི། མོག་མ་ལྷ་ལུག་པ་ལེན་པོ་ཆེ་ལོང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བྱེད་དང་། སློབ་ཕྲུག་རང་ཉིད་ཀྱི་
 འབད་བརྩོན། སློབ་ཕྲུག་རང་ལོ་སློབ་གྲུའི་སློབ་ཕྱི་འགྲོ་འགྲོ་བ་བཟུང་གིས་མཚོག་དང་སློབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་། དེ་བཞིན་
 དུ་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཞན་དག་གི་བཀའ་དྲིན་ཉག་གཅིག་ལས་བྱུང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན།

དུས་དེབ་འདིའི་སེམས་བསྐྱེད་གཙོ་བོ་ནི་བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་དང་། སློབ་ཕྲུག་
 བར་ལུལ་དུའང་ཚུ་བའི་གི་སྐྱེ་ཆ་ལ་དུང་བ་ཟབ་པ་བསྐྱེད་ཕྱིར་དུ་ཕྱོགས་བསྐྱོགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེད་ཚུ་བའི་སློབ་པ་རྣམས་ནས་ལོ་འཁོར་གྱི་དུས་དེབ་འདི་ཉིད་ཚུ་བའི་སློབ་ཕྲུག་པ་ཞིག་ལགས་ན། དུས་དེབ་འདིར་
 མོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྟོན་ཆ་བྱུང་ཡོད་མིན་པས། དེར་གཟུར་གནས་ཀུན་གྱིས་ཕྱགས་བརྗེ་བ་ཆེན་པོས་ལམ་སྟོན་
 གྱི་མཚུབ་འབྲིད་གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ལ།

མཐའ་དོན་དེར་སློབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་འོག་ལོ་འཁོར་ཚུ་བའི་གི་དུས་དེབ་འདི་ཉིད་
 དཔར་བསྐྱུན་བྱེད་ཐུབ་སོང་ལགས་ན། དེར་སློང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷོ་བ་དང་། སྐད་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལོ་ལའང་
 གོགས་མེད་ལོ་ལེགས་ངང་ཚུ་བའི་གི་དུས་དེབ་གང་མང་དཔར་བསྐྱུན་ཐུབ་པའི་སྟོན་ལམ་དང་བཅས་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་ལ།

ཚུ་བའི་སློབ་མཉམ་པ།

ལ་རམ་པད་མ་བདེ་རྗེད།
 འཛིན་གྲུ་ཕྲུག་པ།



ལོ་གོང་ས་མཚོག་ནི།
 བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ།
 བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི།
 ཚུ་བའི་སློབ་མཉམ་པ།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་ནི་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་དབུ་འབྲིད་ཡིན་པར་མ་ཟད་ཚུ་བའི་སློབ་མཉམ་པ་ཡང་ཡིན། འཛིན་སྐྱོང་འདི་ཡི་ནང་ལོང་ནི་སྟོན་གྲགས་ཅན་
 ཞིག་དང་གཟེ་བརྗེད་ལྡན་པའི་མི་སྣ་ཞིག་རེད།

ལོང་ནི་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐུལ་པ་དང་རྒྱལ་དབང་སྐྱེད་བཅུ་བཞི་པ་རེད། ང་ཚོས་ལོང་ལ་ལྷ་ལུག་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་
 དང་། ལྷ་ལའི་སློབ་མཉམ་པ། ལོ་གོང་ས་མཚོག་སོགས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་གོང་ས་མཚོག་ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༥༥ ཟ࿳་ ༠༧ ཚེས་ ༠༩ ཉིན་ཨ་མ་དོ་སྟོན་ག་འཚར་ལུལ་དུ་
 སྐྱེ་འབྱུངས་པ་རེད། དེ་ཡང་བྱིམ་ཚང་དབུལ་པོ་ཞིག་གི་ནང་འབྱུངས། ལོང་ལ་རྒྱུང་བའི་དུས་སུ་ལྷ་མོ་དོན་གྲུབ་ཅེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟའི་
 ལོ་གོང་ས་མཚོག་འདི་ནི་རྒྱལ་དབང་སྐྱེད་བཅུ་གསུམ་པ་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་ཡི་ཡང་སྟོན་ཡིན་པར་མ་ཟད་ལོང་ནི་ནང་པ་ཞིག་རེད།

ལོང་དགུང་ལོ་དྲུག་ནས་གྲུ་བ་གནང་བ་རེད། དགུང་ལོ་ ༡༩ ལ་ལོ་གོང་ས་མཚོག་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་དབུ་འབྲིད་དང་དགུང་ལོ་ཉེར་ལྔ་ལ་ལྷ་
 རམས་པ་ཐོན་པ་རེད། ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོར་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་རྒྱ་མཚོ་བཙན་བཟུང་བྱེད་པའི་སྐབས་ལོང་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས་

ནས་སྲིད་སློན་ནི་ཅུ་མཚོག་དང་མཉམ་དུ་མངའ་བའི་འཕྲད་གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་བཙུན་བྱེད་ལྟུང་ལོང་བའི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་གར་ལ་སྲིད་བཅུག་རོགས་གསུངས་པ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་སྲིད་སློན་ནི་ཅུ་དགའ་ཐག་ཚོད་ནས་ཡིན་དང་ཡིན་གསུངས་ནས་ལོ་གོང་ས་མཚོག་ལ་དགའ་བསུ་ལྷན་པ་རེད། ཁོང་གི་གར་ལ་མེབས་ནས་དྲ་རམ་ས་ལ་ཅུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། སྲིད་བོད་ལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་དགུན་ཁའི་དུས་སོ་བྱང་སོ་ཉ་ལ་ཅུ་བཞུགས་པ་དང་། དབྱར་ཁའི་དུས་སོ་བྱང་སོ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ལྷོ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལྷོ་ ༡༩ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ཁོང་ལ་ནོ་སྲིད་ཞི་བདེའི་གཞུང་སྲིད་འཕྲིད་བཞུགས་ཐོབ་པ་རེད།

ང་ཚོས་ཁོང་འདྲ་བར་ཞི་བདེ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁོང་གིས་བཀའ་སློབ་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་ཉན་པ་ཚམ་མ་ཡིན་པར་དུས་རྒྱུ་ལྷན་པ་ལ་ལེན་བསྟར་དགོས། ཁོང་གིས་བཀའ་སློབ་གསུངས་སྐབས། གཞན་ལ་ཕན་མ་ཐོགས་ཀྱང་གཞོན་མ་སྐྱེལ་གསུང་གི་ཡོད་པ་དང་། མི་ཡ་རབས་དང་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་གསུང་གི་ཡོད།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་གར་དུ་མེབས་ཀྱང་འཇུག་མངའ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་དང་འདྲི་མིག་ལམ་དུ་འཆར་གྱི་འདུག ཁོང་ནི་བཀའ་དྲིན་ཚེན་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་མེད་ན་ད་རྟེན་ཚོ་ལ་སྲིད་སའི་གནས་དང་བཟའ་རྒྱ་གང་ཡང་རག་གི་མ་རེད། ང་ཚོས་ཁོང་གི་བཀའ་སློབ་ལ་ཉན་དགོས་པ་དང་། ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་ཅུང་།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་སྐྱེ་ཚེ་ཁོང་བཟོན་པ་དང་བོད་གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཇོམས་ཡོང་བའི་སློན་འདུན་དང་བཅས་བོད་རྒྱལ་ལོ།

བཀའ་དྲིན་ཚེན་པོ་ལ་མ།

བསྟན་འཛིན་ཡོན་ཏན།
འཛིན་གྲ་དུག་པ།



ང་རང་ཚོས་རང་གི་སྐད་ཡིག་བོད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བཤད་གྱི་ཡིན་ནམ། སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་དེ་མ་ཤེས་པར་ང་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ན་དངོས་གནས་ངོ་ཚ་རེད། དེར་བརྟེན། རང་གི་ངོ་བོ་གསལ་བོར་སྟོན་པ་ལ་དང་བོར་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཤེས་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་སང་བོད་མི་མང་ཆེ་བས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་སྟོབ་དང་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་བྱེད་གྱི་འདུག་པས། དེ་རིགས་ལ་ལུ་རྒྱ་ལ། དང་བོར་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་དེ་ཡག་པོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་སྐྱུངས་ན་དངོས་གནས་རང་གི་འཛིན་ཐང་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་པར་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་མཁའས་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་འཛིན་ཐང་མ་རེད།

ང་ཚོ་རྒྱ་གར་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་གནས་བཞུགས་པའི་བོད་མི་ཚོས་བོད་སྐད་སྐྱེད་བྱེད་མ་ཐུབ་ན། བོད་ནང་རྒྱ་མིའི་བཙུན་གཞོན་འོག་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་སྐྱོ་ཕམ་གྱི་རེད། བོད་ནང་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོའི་སེམས་ནང་བོད་ཡིག་སྐྱོང་དགོས་བསམ་པའི་སེམས་ཤུགས་ཡོད་ཀྱང་གོ་སྐབས་དེ་མེད།

དེར་བརྟེན། ང་ཚོ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱུང་དགོས་པ་དང་སྐྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དམིགས་ལུལ་།

བསོད་ནམས་ཚོས་སྟོན།
འཛིན་གྲ་བཅུ་པ།



དམིགས་ལུལ་ནི་ང་ཚོའི་མི་ཚོ་ཡི་ལམ་ཡང་ན་མི་ཚོའི་སྣང་བོ་དེ་ཡིན། དམིགས་ལུལ་མེད་པའི་མི་དེའི་མི་ཚོ་དོན་དང་ཕན་པ་ཞིག་མི་འབྱུང་བ་དང་། མི་ཚོའི་ལམ་བཟང་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན་པས། དམིགས་ལུལ་ནི་སོ་སོའི་མི་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཉ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་དམིགས་ལུལ་ཟེར་བ་དེ་སྟོན་པ་དང་དགོ་ཆུང་སོགས་ཆགས་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་མ་འོངས་པར་གང་བྱེད་འདོད་པ་ཟེར་བ་དེ་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ལས་ཀ་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་དམིགས་ལུལ་རེ་འཛིན་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། སློབ་སྦྱོང་སོ་སོའི་དམིགས་ལུལ་དེ་ཡི་གེ་ཡག་པོ་སྐྱོང་རྒྱུ་དང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྐྱོང་སྐྱོད་པའི་དམིགས་ལུལ་ནི། སོ་སོའི་རང་དབང་དང་གཞན་ཕན། རྒྱུ་འཛིན་དང་གསར་གཏོད་བྱེད་རྒྱུ་སོགས་ཡིན་དགོས།

མི་སོ་སོ་ལ་དམིགས་ལུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་མི་དུ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། མི་སོ་སོ་ལ་འདོད་པ་དང་། དབྱིངས། ལྷན་ཚོས་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད།

སོ་སོ་ལ་དམིགས་ཡུལ་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་ན། གྲོགས་པོ་ཚོས་གཤེ་གཤེ་གཏོང་བ་དང་གང་མོ་ཤོར་བ་སོགས་བྱས་ཀྱང་ཁོང་ཚོ་ལ་ཉན་རྒྱ་མེད། མི་དེ་ཚོས་ང་
ཚོའི་མ་འོངས་པའི་མཐུན་ལམ་ལ་གནོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལས་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་ཡག་སར་གཏོང་བ་དང་། ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་ངས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བསམ་
དགོས། དེ་ཡང་མི་ཚེའི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།

དེང་སང་མི་ཚོས་ལས་ཀ་འདེམས་དུས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་དངུལ་མང་ཡོད་དང་། ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཁོར་ལུག་ ཁེ་བཟང་སོགས་ལ་རྩ་གི་ཡོད། དེང་
སང་ཕྱ་གུ་ཚོ་ལ་རྗེས་མའི་དམིགས་ཡུལ་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་དུས། ཕྱ་གུ་ཚོས་སྐྱེན་པ་དང་། གཞུང་ལ། དགོ་རྒྱུ། མི་དམངས་སྤྱོད་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ལའང་གྱི་
ཡོད། མི་ཚོས་དམིགས་ཡུལ་འདེམས་དུས་ནོར་འཁྲུལ་ཁ་ཤས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་ལ་བཞུས་ནས་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་པ་
འདེམས་པ་དང་། ཡང་ན་མི་མང་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་སར་འགོ་བ་ཡིན་པས། ནོར་འཁྲུལ་དེ་ཚོ་ལ་གཟུགས་གཟུགས་བྱས་ནས་བཞུ་དགོས།

སྐབས་རེར་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་སྲིད་པ་རེད། ངས་ཀྱང་མཚམས་མཚམས་ང་རྗེས་མར་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། རྗེས་མར་
ཡག་པོ་ཞིག་དང་མི་ཚོ་སྐྱོད་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་སོགས་བསམ་ཀྱི་འདུག ཡིན་ནའང་ད་རྟེན་གལ་སྲིད་ཡི་གེ་ཡག་པོ་སྐྱབས་ན་རྗེས་མར་ཡག་པོ་ཞིག་
ཆགས་འགྲོ་གི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག

འུ་མོ་ང་རང་ཡིན་ན། ལག་བཟོ་ལ་དགའ་བ་དང་སྐྱེན་པ་བྱེད་རྒྱུའི་དབྱིངས་ཡོད། ངའི་ད་ལྟའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ང་རང་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་སྦྱོང་རྒྱ་དང་
ཡིག་ཚད་དང་སློབ་གྲུའི་བྱེད་སྒོ་སོགས་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ངའི་མ་འོངས་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། ང་རང་ལ་རྗེས་མར་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་
རག་པ་དང་། མི་མང་ལ་ཕན་ཐོགས་པ། གཞན་ལ་ང་རང་མིག་དཔེ་རྩ་ས་ཞིག་ མི་འཛོན་པོ་ཞིག་ཆགས་འདོད་ཡོད། ངས་པ་མ་དང་ནང་མི་ཡོངས་ལ་ཕན་
ཐོགས་ཐུབ་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་མི་ཚོ་སྐྱོད་པོ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ང་རང་ཉེན་ཞིག་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཐུབ་པ་དང་། རྗེས་མར་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་རག་ནས་པ་མ་གཉིས་ལ་དྲིན་ལན་འཇུག་ཐུབ་པའི་རེ་བ་
ཡོད།

མིའི་མི་ཚེ་གཅིག



བསྟན་འཛོན་ཚོས་ཉེད།
འཛོན་གྱ་བཅུ་པ།

ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛོན་དུངས་སངས་ཟེར། ང་ལོ་བཅུ་གཅིག་ཡིན། ང་འཛོན་གྱ་དུག་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ངའི་ནང་ལ་
ནང་མི་བཞི་ཡོད། དེ་ནི་ཨ་མ་དང་། ཨ་མ། ཚ་ཚ། ང་རང་བཅས་ཡིན། ངའི་ཨ་མའི་མིང་ནི་གཡུ་སྒྲིན་དང་། ཨ་མའི་མིང་ནི་ཤེ་ལོག་ ཚ་ཚའི་
མིང་ནི་འོད་ཟེར་རེད།

ང་ཚོ་མདོག་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ངའི་ལག་རྩེད་པོ་ལོའི་ཚོན་མདོག་ནི་དཀར་པོ་རེད། ང་ལ་རྒྱ་རྩེད་པོ་ལོ་གཉིས་
ཡོད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཚོན་མདོག་ནི་དམར་པོ་དང་སེར་པོ་རེད།

ང་ལ་གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཡོད། ངའི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ནི་གྲགས་པ་དང་ཐེག་མཚོག་རེད། གྲགས་པའི་ཚོན་མདོག་དགའ་ཤོས་ནི་སྐྱོན་པོ་
རེད། ཁོ་ལོ་བཅུ་གསུམ་རེད། ཁོ་འཛོན་གྱ་བཅུ་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཐེག་མཚོག་གི་ཚོན་མདོག་དགའ་ཤོས་ཀྱང་སྐྱོན་པོ་རེད།
གྲགས་པའི་ལ་ལག་དགའ་ཤོས་ནི་ཐུག་པ་དང་། ཐེག་མཚོག་གི་ལ་ལག་དགའ་ཤོས་ནི་ཞོག་ཞོག་མོག་མོག་རེད། ང་དང་གྲགས་པ་གཉིས་ལག་
རྩེད་པོ་ལོ་བཅུ་རྒྱ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ཐེག་མཚོག་ནི་འབས་བྲོ་འཁྲུག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ང་ཚོ་གྲོགས་པོ་གསུམ་ཀ་འཚམ་པོ་ཡོད།

ངའི་ནང་ལ་ཁྱི་དཀར་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡི་མིང་ལ་དཀར་པོ་ཟེར། ཐེག་མཚོག་དང་གྲགས་པ་ལ་ཡང་ཁྱི་ཡོད། ཐེག་མཚོག་གི་ཁྱི་ཡི་ཚོན་
མདོག་ནི་དཀར་པོ་རེད། དེ་ཡི་མིང་ཡང་དཀར་པོ་རེད། གྲགས་པ་ལ་ཡང་ཁྱི་ཡོད། གྲགས་པའི་ཁྱི་ཡི་ཚོན་མདོག་ནི་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་རེད།
དེ་ཡི་མིང་ནི་སེང་ཐུག་རེད།

ང་ལ་ཚ་ཚ་ཡོད། ཐེག་མཚོག་ལ་གཙུང་མོ་དང་གཙུང་པོ་ཡོད། གྲགས་པ་ལ་གཙུང་མོ་ཡོད། ང་ཚོ་ཞོགས་པ་དགོན་པ་དང་མཚོ་ལ་འགྲོ་གི་
ཡོད། ང་ཚོ་གྲུང་སེང་གི་སྐབས་སུ་གྲོང་སྡེ་དང་པོ་ལ་ཡང་འགྲོ་གི་ཡོད། མཚམས་མཚམས་ང་ཚོ་མཚོ་ཡི་ཉ་ལ་ལ་ལག་སྦྱོང་བྱ་འགྲོ་གི་ཡོད།

གྲུང་སེང་ལ་དགོ་རྒྱུ་གིས་སློབ་གྲར་ཤོག་གསུངས་ན་ང་ཚོ་ཐོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད། ང་ཚོས་རྩེད་མོ་མཉམ་དུ་རྩེ་བ་དང་ཉུང་མོ་ཡང་
མཉམ་དུ་རྩེ་གི་ཡོད། གྲགས་པས་ང་ཚོ་ལ་ཡི་གེ་སློབ་ཀྱི་རེད། གྲུང་སེང་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་མཚོད་རྟེན་ལ་སྐོར་བ་བརྒྱབ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དགོང་མོ་ལ་
ང་ཚོས་མཉམ་དུ་འབས་བྲོ་འཁྲུབ་པ་དང་ལག་རྩེད་པོ་ལོ་རྩེ་གི་ཡོད།

ང་ཚོས་རྒྱ་ལོར་ཡང་མཉམ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཚོ་རྒྱ་རྩེད་བརྒྱབ་ཏུ་ཡང་མཉམ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ང་ཚོས་དགོན་པ་ལ་སྐྱབས་པའི་ཀྱང་མཉམ་དུ་
སྐྱོག་གི་ཡོད། རུན་པ་གཅིག་ཡོད་ན་ཡང་ང་ཚོས་མཉམ་དུ་ཟ་གི་ཡོད། ང་ཚོ་ཕྱ་གུ་ཡག་པོ་ཡིན།

བ་ཡུལ་བོད་།



དབུ་རྒྱན་དངོས་གྲུབ།
འཛིན་གྲུབ་བརྒྱད་པ།

བ་ཡུལ་བོད་ནི་མེ་ཤི་ཡའི་དཀྱིལ་དུ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་གཙང་ཆུ་ཉ་ཅང་གིས་གཙང་མ་དང་མང་པོ་རྒྱག་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་རྣམས་བོད་ལ་
ཡོད་པའི་གངས་རི་ལྷོ་ལྷོ་འབབ་པ་ཡིན།

དང་ས་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་སྐོར་བཤད་པ་ཡིན་ན། རྒྱལ་བོ་གཉེན་མེད་འཛིན་པ་ལ་བོད་ནང་བོན་ཚོས་ཡོད་པ་ལས་ནང་པའི་ཚོས་
དར་མེད། རྒྱལ་བོ་གཉེན་མེད་འཛིན་པ་རྒྱལ་བོ་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ས་ཆ་རྒྱུང་ས་ལ་དབང་རྒྱུར་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་རྒྱལ་བོ་
གཉེན་མེད་འཛིན་པ་ལྷན་ཁྲུང་བྱས་པ་ལོ། དེ་རྗེས་སྤོ་ལོ་འཛིན་སྐབས་བལ་ཡུལ་ནས་པ་རྒྱུ་ཉ་གཉིས་པའི་བས་ནང་ཚོས་སྤོ་ལོ་འཛིན་པ་བྱས་ཀྱང་། དེ་
དུས་བོད་ལ་ཤོག་ལུ་མེད་པ་དང་བོན་གྱི་ཚོས་མང་པོ་ཡོད་པས་ནང་ཚོས་སྤོ་ལོ་འཛིན་པ་བྱས་མེད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་རྗེས་གཤམ་གཤམ་ནང་ཚོས་མང་དུ་དར་བ་དང་།
བོན་པོ་དང་ནང་པའི་དབར་འབྲུག་ཚོད་ཤོར་བ་སོགས་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

སྤོ་བཙན་སྐབས་འཛིན་སྐབས་ལྷན་ཁྲུང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་བཙན་བཟུང་བྱས་ཏེ་བོད་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བཟོས། དེ་རྗེས་ཁོང་གི་
ཕྱགས་ལ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་རང་ལ་ཡང་ཡི་གེ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས་འདུག་དགོངས་ནས་ཐོན་མི་སྟོ་ཏེ་དང་མི་ལ་ཤས་རྒྱ་གར་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་
དུ་བཏང་། ཡིན་ན་ཡང་། མི་ལ་ཤས་སློབ་ཆུང་གིས་བསད་པ་དང་། ལ་ཤས་ཚ་གྲང་གིས་བསྐྱུངས་ཏེ་གོངས་པ་སོགས་བྱུང་ནས་མཐར་ཐོན་མི་སྟོ་ཏེ་
གཅིག་ལྷན་ལྷན་དུ་འབྱོར། ཁོང་གིས་བྲམ་ཟེ་ལི་བྱིན་ཀ་ར་དང་ལྷ་རིག་པའི་སེང་གེ་གཉིས་བསྟེན་ནས་ལོ་མང་བོར་ཡི་གེ་སྦྱངས་ཏེ་བོད་དུ་ཕེབས་པ་དང་།
བོད་མིའི་སྐད་ཆ་ལ་བསམ་སློབ་བཏང་ནས་བོད་ཡིག་བཟོས་ཏེ་དང་པོར་སྤོ་བཙན་སྐབས་པོར་ཡི་གེ་ཚང་མ་བསྐྱབས། སྤོ་བཙན་སྐབས་པོས་ཡི་གེ་སྦྱང་དགོས་
པའི་ཁྲིམས་འཕྲིག་བཟོས་པ་རེད། ཐོན་མི་སྟོ་ཏེ་ཏུ་བཟོས་ཀྱི་གཞུང་བརྒྱུད་བཟུངས།

དེ་ནས་རྒྱལ་བོ་ཞི་སྤོ་བཙན་གྱི་སྐབས་རྒྱ་གར་ནས་སློབ་དཔོན་པད་མ་འབྱུང་གནས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་བསམ་ཡས་གཞུག་ལག་ཁང་
བཞེངས། ཡུན་རིང་རྗེས་རྒྱལ་བོ་སྤོ་བཙན་ཏེ་ནང་པའི་བཟོན་པ་མང་ཆེ་བ་བསྐྱབས་པ་རེད།

མདོར་ན། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་རྣམས་དཀའ་ལས་མང་པོ་བརྒྱབ་ནས་བྱུང་ཡོད་པས། ང་ཚོ་ཚང་མས་དེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏང་རྒྱ་མེད་དོ།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་རྣམས།
དཀའ་ལས་མང་པོ་བརྒྱབ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།
མེས་པོ་གོང་མའི་བཀའ་དྲིན་སེམས་ལ་ཞེགས།
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྐད་ལ་བདག་པོ་རྒྱབས།

སེམས་ཁོང་གི་སློབ་གྲྭ།



བསོད་ནམས་སྟོ་མོ།
འཛིན་གྲུབ་བརྒྱད་པ།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྤོ་བཙན་གྱི་འདྲེན་པའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། སློབ་གྲྭ་དེ་ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད། མི་
འདྲ་བར་བཟོ་མཁན་ནི་སློབ་གྲྭའི་ཁོང་ཡུག་ནང་ཡོད་པའི་སློབ་ལྷན་དང་། དགེ་ལས། སློབ་སྦྱོང་སོགས་ཡིན།

དང་པོ་སློབ་གྲྭའི་རྒྱལ་སྐོར་ནས་འཇུག་པ་དང་སོ་སོའི་མི་ཚོའི་མདུན་ལམ་གྱི་ཆེད་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱག་བཞིན་པའི་སློབ་སྦྱོང་རྒྱུ་རྒྱུ་མཐོང་གི་རེད།
སློབ་སྦྱོང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་སོགས་ཀྱི་ཐད་པན་ཚུན་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དགེ་ལས་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་འབྲེལ་བ་ནི་ཆུ་དང་ཉ་མོ་འདྲ་བ་ཡོད།

ང་ཚོ་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སློབ་གྲྭ་གཞན་ལ་མེད་པའི་ཚོགས་ཆུང་མང་པོ་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ང་རང་འདྲ་བ་ཡིན་ན་རྒྱུང་དེ་བཞིན་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་
མི་ཞིག་ཡིན། ཉེན་གུང་ལ་ལག་བཟུང་རྗེས་སློབ་སྦྱོང་ལམ་ཆེ་བས་དཔེ་དེ་བཞིན་གྲོག་གི་ཡོད།

ང་ཚོ་སློབ་གྲྭ་འདྲིའི་ནང་ཡི་གེ་གཞན་ལུ་མ་ཡིན་པར་མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྐོར་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་འདྲ་བོ་ལ་ཆ་བཞག་ན། སློབ་
གྲྭའི་སྤོངས་ཆ་ལ་ལངས་ནས་གདེང་ཚོད་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་འགོ་དགོས་པ་དང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཞབས་ཕྱི་ལྷན་གྱི་འགོ་བཙུག་པ་སོགས་
མང་པོ་ཤིས་བྱུང་།

ང་རང་འདྲི་བའི་སློབ་གྲྭ་ལ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་ཤིས་བྱུང་བས་སློབ་སྦྱོང་མཚོག་གིས་གཙོས་པའི་དགེ་ལས་ཡོངས་རྒྱུགས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ཚོར་

ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། སློབ་གྲྭ་འདིའི་ནང་ལོ་མ་མ་ཡིན་པས་ངའི་སེམས་ནང་སློབ་མ་ཆེན་པོ་འདུག སློབ་མ་ཡོད་ན་ཡང་བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མི་
འདུག ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་དུས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་ཡོད། དེར་བརྟེན། སློབ་ཚན་ཚོས་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་དེ་ཡག་པོ་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་རྗེས་སུ་སློབ་
གྲྭ་ཐོན་སྐབས་འགྲོད་པ་མེད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

སློབ་གྲྭ་འདི་ལ་ལོ་མ་མཐའ་ཡིན་པས་སློབ་མ།
སློབ་ཐོན་དུས་ཚོད་སླེབས་ལ་ཉེ་བས་ཡིད་སློ།
ལོ་ངོ་ལྷ་ཡི་དུས་ཚོད་ཉེན་མ་གཅིག་དང་འདྲ་སོང་།
སློབ་གྲྭའི་བཀའ་དྲིན་གྲུས་མོས་ཡིད་ལ་བཅངས་ཡོད།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་ནི་བོད་མིའི་ཆེད་དུ་ཉ་ཅང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། གངས་ཅན་པ་མི་རེ་ངོ་རེ་ ནས་ཁོང་ལ་དྲིན་ལན་རྗེས་གཞུང་གི་ལྷན་པུས་པའི་སློབ་



བསྟན་འཛིན་འབྲུང་གནས།
འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཉིས།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་ནི་བོད་མིའི་ཆེད་དུ་ཉ་ཅང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁོང་གིས་དགྲུང་ལོ་བཅུ་དུག་གི་སྐབས་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་
ཐུགས་འགན་བཞེས་ཡོད། ཟํལ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་ཀྱི་ལྷང་པ་རྒྱ་དམར་གྱིས་བཅན་བཟུང་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཁོང་བོད་དང་བོད་མིའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་
གར་ལ་བྱོས་བྱོལ་དུ་སྐབས་ཡོད།

རྒྱ་གར་དུ་སྐབས་མ་ཐག་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྲིད་སློབ་མཚོག་ལ་བོད་མི་བཅན་བྱོལ་བའི་ཆེད་དུ་ས་ཆ་གནང་རོགས་ཞེས་འབོད་སྐྱུལ་ཞུས་
ཡོད་པ་དང་། སྲིད་སློབ་མཚོག་གིས་ཀྱང་བཅེ་བཅེན་པོས་གཞིས་ཆགས་སོགས་རྒྱག་སའི་ཆེད་དུ་ས་ཆ་གནང་ཡོད།

ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་པ་ཚོ་ལ་ས་ཆ་ཐོབ་ཡོད་ལ། གཞིས་ཆགས་རྒྱག་རྒྱ་དང་། སློབ་གྲྭ་འཛུགས་རྒྱུ་ དཔོན་པ་བཞེད་རྒྱུ་
བོད་གཞུང་བསྐྱར་གསོ་གནང་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་མང་པོ་གནང་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཕྱག་སློབ་གྲྭ་ལ་འགྲོ་ས་དང་། བོད་མི་མཉམ་
སྦྲོད་བྱེད་སྒྲུབ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་སྒྲུབ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་རྒྱན་འཛིན་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་འཛུགས་ཡོད།

ཁོང་གིས་འཛམ་གླིང་མི་མང་ལ་བོད་དེ་རང་བཅོན་གཙང་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་དམར་གྱིས་ཁོས་འགྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཅན་
བཟུང་བྱས་ཏེ་དཔོན་ཕྱེ་སྤོང་ཕྱག་མང་པོ་གཏོར་བཞེག་བཏང་རྒྱུ་དང་། བོད་མི་ས་ཡ་གཅིག་ལྷག་དམར་གསོད་བྱས་ཚུལ་སོགས་གསུངས་པ་
དང་། བོད་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོའི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་གནང་རོགས་ཞེས་ཕྱག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་
ཏེ་རེ་བ་གནང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་མི་མང་གིས་བོད་ཀྱི་སློབ་ཤེས་ཡོད་པར་མ་ཟད། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཆེད་དུ་དཔལ་
འབྱོར་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་མང་པོ་ཐོབ་ཡོད།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དེ་དྲན་པ་བརྗོད་རྒྱུ་མེད། ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་འཇལ་བའི་ཆེད་དུ་བོད་ཕྱག་ཚོའི་ངོས་ནས་སློབ་
སྦྱོང་ཡག་པོ་སྤུངས་ནས་སོ་སོའི་པ་མའི་མིང་དང་བོད་པའི་མིང་ཡར་བཀྲག་དགོས་རེད། སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་སྤུངས་ནས་སོ་སོ་བོད་པ་ཡིན་པར་
སློབས་པ་བྱེད་དགོས། ལོ་གོང་ས་མཚོག་མེད་ན་ང་ཚོ་བོད་མི་ཚང་མ་གང་ཡང་ཡོད་གི་མ་རེད། ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་འཇལ་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོ་བོད་
མི་ཚང་མ་རྟོག་རྩ་ཆེན་སྐྱེལ་བྱས་ནས་འཆམ་བའི་དང་བསྐྱད་རྒྱུ་དང་། པ་མ་དང་དགེ་རྒན་ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་རྒྱུ་ རྒྱུང་བ་ལ་སྦྱོང་རྗེས་བྱེད་རྒྱུ་
དེ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། ད་དུང་བོད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཆགས་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་
ལོ་གོང་ས་མཚོག་གི་དྲིན་ལན་འཇལ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

ལོ་གོང་ས་མཚོག་གི་དྲིན་ལན་འཇལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི་བརྟན་བཟུགས་འབྲུལ་རྒྱུ་དང་ཞབས་བརྟན་སློབ་ལམ་རྒྱག་རྒྱུ་གཅིག་པུ་མ་
ཡིན་པར། གཙོ་བོ་ཁོང་གིས་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་ཤེས་དགོས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཉར་དགོས་པ། བོད་མིའི་
ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ། གཞུང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མ་ཐུབ་ནའང་གཞོན་པ་ནས་ཡང་སྐྱེལ་རྒྱུ་མེད་གསུངས་པ་ནས་
སེམས་ལ་བཞག་ནས་བོད་མི་ཡག་པོ་ཞིག་དང་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

ལྷང་པའི་ཞེན་ལོག་བྱས་ནས་བོད་པ་ཕན་ཚུན་དབར་ལ་རྩོད་བྱས་ན་རྩ་བ་ནས་ཡག་པོ་མེད་ཚུལ་གསུངས་པ་དེ་ཡང་སེམས་ལ་བཞག་ནས་

ཚོལ་ཁའི་ཞེན་ཁོག་སྤངས་ནས་བོད་པ་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོལ་དགོས་པ་དང་། བོད་པ་ནང་ཁྱུ་འཆམ་པོ་མཐུན་པོ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཚེན་པོ་རེད།
ལྷོང་ས་མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་ལག་སེམས་ལ་ཉར་ནས་བཀའ་སློབ་ལས་ག་ཚོད་སྐབས་སྐབས་ཅིག་བྱེད་ཐབས་བྱེད་དགོས།

པ་མའི་ལས་འགན་དང་སྤྱ་གུའི་མི་ཚོ།

བརྟན་འཛིན་ཀྱན་བཟང་།
འཛིན་གྲ་དགུ་བ།



པ་མས་རང་གི་སྤྱ་གུ་ལ་ཤེས་ཡོན་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གིས་གལ་འགངས་ཚེན་པོར་བརྩེ་དགོས། ལས་ཀ་ལས་པ་དང་འབྲི་སྒྲིག་མི་ཤེས་
མཁན་གྱི་པ་མ་ཚོས་ཀྱང་སོ་སོའི་སྤྱ་གུ་དེ་རང་ཉེད་ལྟར་མ་ཡིན་པར་སོ་སོ་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་དང་སོ་སོ་ལས་མཐོང་རྒྱ་དང་ཐོས་རྒྱ་ཆེ་བ་
བརྟན་དགོས། སྤྱ་གུ་ཡི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་པ་མའི་དོས་ནས་ཀྱང་སྤྱ་གུ་ལ་དོ་སྣང་སྤོང་དགོས།

སྤྱ་གུ་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཞོར་ལ་ལས་ཀ་ཡང་བརྟན་ལ་སྤྱ་གུ་ལ་ཕན་པ་དང་ཉམས་སྤྱོད་ཡང་གསལ་གི་རེད། རྒྱད་པར་དུ་ཚེན་པོ་ཆགས་དུས་
སོ་སོའི་མི་ཚོ་སྐྱེལ་སྐབས་ཀྱི་རེད། སྤྱ་གུ་སློབ་གྲུར་འགྲོ་མཚམས་གཞག་ཏུ་བརྟུག་ནས་ལས་ཀ་བརྟན་ལ་བླ་བུ་བྱས་ན་སྤྱ་གུ་དེའི་མ་འོངས་པའི་
མདུན་ལམ་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚེན་པོ་ཡོང་གི་རེད། པ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་གནང་མི་རུང་བ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད།

པ་མ་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱ་གུ་ལ་བརྩོན་པ་དང་འདྲ་བར་སྤྱ་གུ་ཚོས་ཀྱང་སོ་སོའི་པ་མ་ལ་བརྩོན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་པ་མ་ཁ་ཤ་ཤས་ཁ་
བྲལ་ནས་སྤྱ་གུའི་མི་ཚོ་ལ་མ་ཁ་ཆེན་པོ་བཟོས་ནས་བཞག་པ་དང་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཤུགས་ཚེན་པོ་སྤོང་གྱི་ཡོད། སྤྱ་གུ་
ཡི་སྤོང་བ་དེ་པ་མའི་གཤིས་ཀ་ལ་རག་ལས་གྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད་པ་མའི་རྣམ་འགྲུར་ལའང་རག་ལས་གྱི་ཡོད།

པ་མ་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱ་གུ་དེ་མ་འོངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་བཟོ་སྤོང་བྲོ་གི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་སྤྱ་གུ་
ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཡི་གེ་སྤོང་གི་མེད། སྤྱ་གུ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སོ་སོའི་མི་ཚོ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆེད་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད།
མདོར་ན་པ་མ་དང་སྤྱ་གུ་གཉིས་ཀའི་དོས་ནས་འཕུས་ཤོར་མ་བཏང་བར་དུར་ཐག་བྱ་རྒྱ་ནི་གལ་ཚེན་པོ་ཡིན་འོ།།

བརྟན་འཛིན་དུངས་སངས།



ངའི་མིང་ལ་བརྟན་འཛིན་དུངས་སངས་ཟེར། ང་ལ་བརྟན་གཅིག་ཡིན། ང་འཛིན་གྲ་དགུ་པའི་ནང་སློབ་སྤོང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། ངའི་ནང་ལ་
ནང་མི་བཞི་ཡོད། དེ་ནི་ཨ་མ་དང་། ཨ་ཕ། ཚ་ཚ། ང་རང་བཅས་ཡིན། ངའི་ཨ་མའི་མིང་ནི་གཡུ་སློན་དང་། ཨ་ཕའི་མིང་ནི་ཤེ་ལོག་ ཚ་ཚའི་
མིང་ནི་འོད་ཟེར་རེད།

ང་ཚོ་མདོག་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ངའི་ལག་ཅེད་པོ་ལའི་ཚོན་མདོག་ནི་དཀར་པོ་རེད། ང་ལ་རྒྱ་ཅེད་པོ་ལ་གཉིས་
ཡོད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཚོན་མདོག་ནི་དམར་པོ་དང་སེར་པོ་རེད།

ང་ལ་གོགས་པོ་མང་བོ་ཡོད། ངའི་གོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ནི་གྲགས་པ་དང་ཐེག་མཚོག་རེད། གྲགས་པའི་ཚོན་མདོག་དཀར་པོས་ནི་སྤོན་པོ་
རེད། ཁོ་ལོ་བརྟན་གསུམ་རེད། ཁོ་འཛིན་གྲ་བདུན་པའི་ནང་སློབ་སྤོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཐེག་མཚོག་གི་ཚོན་མདོག་དཀར་པོས་ཀྱང་སྤོན་པོ་རེད།
གྲགས་པའི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ནི་སྐྱུ་པ་དང་། ཐེག་མཚོག་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ནི་ཞོག་ཁོག་མོག་རེད། ང་དང་གྲགས་པ་གཉིས་ལག་
ཅེད་པོ་ལོ་བརྟན་རྒྱ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ཐེག་མཚོག་ནི་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་རྒྱ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ང་ཚོ་གོགས་པོ་གསུམ་ཀ་འཆམ་པོ་ཡོད།

ངའི་ནང་ལ་ཁྱེད་དཀར་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡི་མིང་ལ་དཀར་པོ་ཟེར། ཐེག་མཚོག་དང་གྲགས་པ་ལ་ཡང་ཁྱེད་ཡོད། ཐེག་མཚོག་གི་ཁྱེད་ཡི་ཚོན་
མདོག་ནི་དཀར་པོ་རེད། དེ་ཡི་མིང་ཡང་དཀར་པོ་རེད། གྲགས་པ་ལ་ཡང་ཁྱེད་ཡོད། གྲགས་པའི་ཁྱེད་ཡི་ཚོན་མདོག་ནི་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་རེད།
དེ་ཡི་མིང་ནི་སེང་སྤྱ་གུ་རེད།

ང་ལ་ཚ་ཚ་ཡོད། ཐེག་མཚོག་ལ་གཟུང་མོ་དང་གཟུང་བོ་ཡོད། གྲགས་པ་ལ་གཟུང་མོ་ཡོད། ང་ཚོ་ཞོགས་པ་དགོན་པ་དང་མཚོ་ལ་འགྲོ་གི་
ཡོད། ང་ཚོ་གུང་སེང་གི་སྐབས་སུ་གོང་ལྷོ་དང་པོ་ལ་ཡང་འགྲོ་གི་ཡོད། མཚམས་མཚམས་ང་ཚོ་མཚོ་ཡི་ཉ་ལ་ཁ་ལག་སྤོང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

གུང་སེང་ལ་དགོ་ཆུན་གྱིས་སློབ་གྲུར་ཤོག་གསུངས་ན་ང་ཚོ་གོས་པ་བརྟན་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད། ང་ཚོས་ཅེད་མོ་མཉམ་དུ་ཅེ་བ་དང་ལྷང་མོ་

ཡང་མཉམ་དུ་ཉེ་གི་ཡོད། གྲགས་བས་ང་ཚོ་ལ་ཡི་གེ་སློབ་གྲི་རེད། གྲང་སེང་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་མཚོན་ཉེན་ལ་སྐོར་བ་བརྒྱབ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དགོང་མོ་ལ་ང་ཚོས་མཉམ་དུ་ཞབས་བྲོ་འབྲས་བུ་དང་ལག་རྒྱུད་པོ་ལོ་རྩེ་གི་ཡོད།

ང་ཚོས་རྒྱ་ལ་འཕྲོ་ཡང་མཉམ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཚོ་ཚུ་རྒྱལ་བརྒྱབ་ཏུ་ཡང་མཉམ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ང་ཚོས་དགོན་པ་ལ་སྦྱང་དེབ་ཀྱང་མཉམ་དུ་སློབ་གི་ཡོད། རྩ་བ་ལ་གཅིག་ཡོད་ན་ཡང་ང་ཚོས་མཉམ་དུ་ཟ་གི་ཡོད། ང་ཚོ་སྤུ་སྤུ་ཡག་པོ་ཡིན།

མེ་ཏོག

འཛིན་སློབ་མ།
འཛིན་གྲྭ་བུ་ལ།



མེ་ཏོག་ལྷན་པའི་ནང་ལ།
མེ་ཏོག་འདྲ་མེན་སྒྲ་ཚོགས།
ང་རང་དགའ་བའི་མེ་ཏོག།
རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་རེད་འདུག།

ངའི་མེ་ཏོག་དགའ་ཤོས་ནི་རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་མེ་ཏོག་ཟེར་བ་ལ་ཚོན་མདོག་འདྲ་མེན་དང་། ཆེ་ཆུང་འདྲ་མེན། རྩི་མ་འདྲ་མེན་སོགས་མང་པོ་ཡོད།

ཁོར་ཡུག་ནང་ལ་མེ་ཏོག་འདེབས་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་རེད། མེ་ཏོག་གིས་རང་ལ་ཕན་མ་གཏོགས་གཞོན་སྐྱེལ་གྱི་མེད། མེ་ཏོག་བཏབ་ན་རང་ལ་རྒྱུད་གཙང་མ་རག་པ་དང་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་ཡོང་གི་རེད།

མེ་ཏོག་ནང་ལ་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོས་མཐོང་གི་མེད། ང་ཚོས་བཏགས་དབྱེད་བྱས་ན་མཐོང་བྱུང། མེ་ཏོག་གི་བྱ་ལ་མེན་ཐར་(Anther) དང་བྱ་མོ་ལ་སི་ཁེ་མ་(Stigma)ཟེར།

མེ་ཏོག་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད། ཁ་ཤས་ཆུའི་ནང་སྐྱེ་བ་དང་ཁ་ཤས་ས་ཡི་སྐང་ལ་སྐྱེ་གི་ཡོད། མེ་ཏོག་ལ་མེང་ཡང་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་དང་། མེ་ཏོག་པད་མ། ཉི་མ་མེ་ཏོག ཐག་འཕྲུད་མེ་ཏོག གངས་ལྗང་མེ་ཏོག སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་སོགས་ཡོད།

མེ་ཏོག་ནམས་བཏོག་རྒྱ་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི། རང་ལ་གཞོན་བསྐྱེལ་གྱི་རེད། མེ་ཏོག་ནམས་ལ་ཆུ་རྒྱགས་ན་ཉ་ཅང་གིས་ཡག་པོ་རེད། དེ་བཞིན་མེ་ཏོག་དེ་ཚོ་སྤྲོ་མ་ལ་མཚོན་པ་དང་མཚོན་ཁང་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་གཞག་དགོས།

ངའི་གྲོགས་པོ།

བཟུན་འཛིན་དབང་ལྡན།
འཛིན་གྲྭ་ལ།



ངའི་གྲོགས་པོ་ནི་གདོང་བ་དཀར་པོ་དང་གཟུགས་པོ་སྐྱམ་པོ་ཡོད། ཁོ་སློབ་སློབ་ཡང་ཡག་པོ་ཡོད། ཁོ་གྲོང་སྤེལ་བུ་ལ་ནས་ཡིན། ཁོ་ལ་ནང་མི་བཞི་ཡོད། ང་གཉིས་ནི་ཁ་འབྲས་ཐབས་མེད་པའི་གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

ང་ལ་དཀར་པོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཁོས་ང་ལ་རྟོག་པར་རོགས་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད་དཀར་པོ་ལ་སེམས་བའི་ཐབས་ལམ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཡིག་ཚད་སློབས་གྲུབས་ཡོད་དུས་ཁོས་ང་ལ་ཡི་གེ་སློབ་གྲི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། གལ་སྲིད་ངས་ཁོ་ལ་ཚོབ་བཤད་པ་ཡིན་ན། ཁོ་གདམ་མོ་དེ་འདྲ་ཤོར་གྱི་མེད། ཁོ་ནི་གདམ་མོ་ཤོར་བའི་བྱ་ཞིག་ཡིན། ཁོ་སྦྱོད་པ་བཅས་པ་ཡང་མེད། ཁོའི་མགོ་ནི་ང་ལས་ཆུང་བ་ཡོད་ན་ཡང་། ཁོའི་ཤུང་བ་ནི་ང་ལས་ཆེ་བ་ཡོད། ཁོ་ནི་གཞན་དང་རྩེད་མོ་ལ་ཡག་པོ་ཡོད། ཁོའི་མིང་ལ་རྩི་རྩི་རྩི་རྩི་འཛིན་ཟེར། ང་ཚོས་ཁོ་ལ་རྩི་རྩི་ཞེས་ལབ་གྱི་ཡོད། ཁོས་ང་ལ་རྩི་རྩི་པ་མང་པོ་སྦྱོད་གྱི་ཡོད།

རྩི་རྩི་ལ་གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད། དེའི་མིང་ལ་ཡར་འཕེལ་ཟེར། ཁོས་ཀྱང་ང་ཚོ་ལ་རྩི་རྩི་པ་མང་པོ་སྦྱོད་གྱི་ཡོད། ཁོ་ཡང་ངའི་གྲོགས་པོ་ཡིན། ཁོ་ནི་གདོང་བ་དཀར་པོ་དང་སློབ་སློབ་ལྷན་ཡག་པོ་ཡོད།

ང་ལ་ད་དུང་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཡོད། ཁོ་གཉིས་ནི་དཔལ་ལྡན་དང་བཟ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཡིན། བཟ་ཤིས་དོན་གྲུབ་དང་དཔལ་ལྡན་ང་ཚོ་ཆུང་དུས་ནས་འཚམ་པོ་ཡོད། ང་ཚོ་འཛིན་གྲྭ་ལ་སློབས་དུས་རྩི་རྩི་དང་ཡར་འཕེལ་གཉིས་དང་ལྷན་སོང་། ང་ཚོ་ཚང་མ་གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་ཡིན།

ང་ཚོ་བོད་མི་ཚོས་བོད་ཡིག་སྐྱོང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐོར།

རྟ་ར་བཟུན་འཛིན་ཉེན་སྐྱོབ།
འཛིན་གྲ་དུག་པ།



ང་རང་ཚོས་རང་གི་སྐད་ཡིག་བོད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བཤད་གྱི་ཡིན་ནམ། སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་དེ་མ་ཤེས་པར་ང་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ན་དངོས་གནས་ངོ་ཚ་རེད། དེར་བརྟེན། རང་གི་ངོ་བོ་གསལ་པོར་སྟོན་པ་ལ་དང་པོར་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཤེས་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད།

དང་སང་བོད་མི་མང་ཆེ་བས་རང་གི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་སྐྱོ་བ་དང་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བ་བྱེད་གྱི་འདུག་པས། དེ་རིགས་ལ་ཞུ་རྒྱུ་ལ། དང་པོར་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་དེ་ཡག་པོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་སྤངས་ན་དངོས་གནས་རང་གི་འཛིན་ཐང་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། དེ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་པར་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་མཁས་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་འཛིན་ཐང་མ་རེད།

ང་ཚོ་རྒྱ་གར་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་གནས་བཞིན་པའི་བོད་མི་ཚོས་བོད་སྐད་སྐྱོབ་བྱེད་མ་ཐུབ་ན། བོད་ནང་རྒྱ་མིའི་བཙོན་གཞོན་འོག་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་སྤོང་ལུང་གི་ཚོམས་ནང་བོད་ཡིག་སྐྱོང་དགོས་བསམ་པའི་སེམས་ཤུགས་ཡོད་ཀྱང་གོ་སྐབས་དེ་མེད།

དེར་བརྟེན། ང་ཚོ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱོང་དགོས་པ་དང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དེབ།

བདེ་སྦྱིང་ལྷ་མོ།
འཛིན་གྲ་དུག་པ།



དེབ་ནི་མིའི་མི་ཚེའི་ནང་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེབ་ནི་མིའི་མི་ཚེའི་ནང་དངོས་པོ་གལ་ཆེན་པོ་གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར་འཛིན་སྐྱོང་འདི་ཡི་ནང་མི་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་གིས་དེབ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཚོ་སྐྱེས་གྱི་ཡོད།

མི་ཚོས་ས་ཆ་ལྷན་སེམ་པོ་ལ་དབ་ལྷོག་རྒྱུའི་འདོད་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེབ་ཀྱི་ནང་དོན་ཁ་ཤས་ནི་སེམས་པ་སྐྱོ་བོ་དང་ཡང་ཁ་ཤས་ནི་དགོད་བྱོ་བོ་ཡོད། དེབ་ནི་མི་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་མི་གཞན་དང་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་དེབ་གང་མང་བཟོགས་ན་ཤེས་བྱ་དང་ཚིག་གསར་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ། རྒྱུང་དེབ་ནི་ང་ཚོའི་གོ་གསལ་པོ་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན། རྒྱུང་དེབ་ཚང་མ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེའི་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་ཡང་ཚང་མ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། རྒྱུང་དེབ་མི་འདྲ་བ་ལ་ཁྱད་ཚོས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་དང་ཡག་པོ་ཡོད།

དེབ་ནི་སྦྱིང་སྐྱུག་གཉིས་ཀའི་སྐབས་སུ་སྐྱོག་ཚོག་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱུང་དེབ་སྐྱོག་པའི་གོ་མས་གཤེས།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷ་མོ།
འཛིན་གྲ་བརྒྱུད་པ།



ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུང་ཉན་རྒྱུ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་ཀྱང་། དང་སང་མི་ཚང་མ་བྲེལ་འཛུབ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་རྒྱུང་ཤོད་མཁན་མེད། ཡིན་ན་ཡང་། ང་ཚོས་རྒྱུང་དེབ་བཟོགས་ན་རྒྱུང་མང་པོ་ཤེས་གྱི་རེད།

རྒྱུང་རྒྱུང་དེབ་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད། རྒྱུང་དེབ་ཁ་ཤས་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་རི་མོ་མང་བ་དང་ཡི་གེ་ཉུང་བ་ཡོད། ཁ་ཤས་རྒྱུང་རྒྱུང་དང་ཡི་གེ་མང་པོ་ཡོད། ཁ་ཤས་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་སྐོར་བྲིས་ཡོད་པ་སོགས་མང་པོ་ཡོད།

ང་ཚོར་རྒྱུང་དེབ་སྐྱོག་པའི་གོ་མས་གཤེས་དེ་འཇགས་ཐུབ་ན་ཉ་ཅང་གིས་ཡག་པོ་ཡོད། གོ་མས་གཤེས་དེ་ཡག་པོ་འཇགས་པའི་ཆེད་སོ་སོ་རྒྱུང་གང་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་པ་ནམས་གལ་གལ་ལེར་སྐྱོག་པ་དང་། རྗེས་སུ་སྟོན་གྱི་རྒྱུང་དེབ་ལས་ཉོག་ཙམ་མཐུག་པའི་རྒྱུང་དེབ་སྐྱོག་དགོས། རྒྱུང་དེབ་བཟོགས་ན་དབྱིན་ཇི་དང་བོད་ཡིག་གི་བརྗོད་སྟོན་རིགས་ལེན་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་སྐོ་བོ་ཆགས་གྱི་རེད།

ང་ཚོས་རྒྱུང་དེབ་བཟོགས་ན་དེའི་ནང་ནས་བྱ་ཚིག་དང་མིང་ཚིག་མང་པོ་ཤེས་ནས་ཚིག་ཕྱག་པོ་ཆགས་པ་དང་ཚུམ་དང་ཚིགས་བཅད་སོགས་འབྲི་

དུས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་མ་རེད། སྤང་དེབ་བརྒྱད་ནས་ང་ཚོས་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་མི་ཚེའི་སྐོར་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་། སྤང་འདྲ་མིན་ནས་བསྐབ་བྱ་ཡང་འདྲ་
མིན་རག་གི་རེད།

དེང་སང་འབྲུལ་ཆས་ཡག་ཏུ་བྱིན་ཡོད་པས་ས་ཆ་མང་པོ་ལ་དབེ་མཛོད་ཁང་མང་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ལ་ཡིན་ན་ཡང་སྤང་དེབ་སློབ་ཆུང་གི་ལཱ་
ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ང་ཚོར་གོམས་གཤིས་དེ་རྒྱུད་དུས་ནས་འཇགས་ཐུབ་ན་རྗེས་སུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་དང་། མི་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་
བཤད་རྒྱ་ཡང་ལས་སྐོ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

དེ་ལྟར་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་སྤང་དེབ་མང་ཚུལ་དགོས་པ་དང་། སོ་སའི་གོགས་པོ་གོགས་མོ་དང་། རང་མི་སྤྱད་མཚེད་རྣམས་ལ་སྤང་དེབ་སློབ་པའི་
གོམས་གཤིས་དེ་འཇགས་བཅུག་པ་ཡིན་ན་མི་ཚེའི་ནང་དཀའ་ངལ་རྣམས་ཡག་པོ་བྱས་ནས་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ངའི་པ་ཡུལ།

བརྟན་འཛིན་དབྱིངས་གསལ།
འཛིན་གྲ་དགུ་པ།



ངའི་པ་ཡུལ་ནི་བོད་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་བོད་ནི་ས་ཆ་ཉ་ཅང་མཐོ་ཞིང་ཉ་ཅང་གྲང་མོ་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་ཀྱི་རང་བཙན་རྒྱ་དམར་
གྲིས་འཕྲོག་པ་རེད།

བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ནི་ཆེན་པོ་དང་གཙང་མ་ཡོད། མཐའ་འཁོར་དུ་གངས་རི་ཡིས་བསྐོར་ཞིང་དབྱར་ཁའི་དུས་སུ་གནམ་གཤིས་ཚ་བ་དང་དགུན་
ཁའི་དུས་སུ་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་ཡོད།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ཅ་བའི་སྐྱ་མ་དང་དབུ་ཁྲིད་ནི་ལྷོ་གོང་ས་མཚོག་ཡིན། བོད་ནང་གི་བོད་མི་མང་ཆེ་བས་འབྲོག་པ་བྱས་ནས་འཚོ་བ་སྦྱོལ་གྱི་
ཡོད། བོད་མི་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉེན་མ་གཅིག་བོད་རང་བཙན་ལེན་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།

ངའི་གོགས་མོ་གསུམ།

བརྟན་འཛིན་ཚུལ་བཟང་།
འཛིན་གྲ་དགུ་པ།



ངའི་འཛིན་གྲའི་ནང་དུ་གོགས་མོ་མང་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། ངའི་གོགས་མོ་ཡག་ཤོས་ནི་དབྱངས་སྦྱིད་དང་། མེ་ཏྲོག་ འཛོམས་པ་བཅས་
ཡིན། ཁོང་ཚོ་གསུམ་ནི་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ང་དང་མཉམ་དུ་འབྲོག་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་གསུམ་གྱིས་ང་སེམས་པ་སྦྱོ་བའི་སྐབས་སུ་རོགས་པ་བྱེད་པ་
དང་གད་མོ་ཤོར་བཅུག་གི་ཡོད། ང་ཚོས་ཉེན་ཉུང་མི་ཡི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་མང་པོ་བཤད་ནས་གད་མོ་ཤོར་གྱི་ཡོད།

ང་ཚོ་བཞི་མཚམས་མཚམས་འབྲུག་པ་ཤོར་གྱི་ཡོད། ང་ནི་ཁོང་ཚོ་གསུམ་ནས་འབྲུག་པ་མང་ཤོས་འཛོམས་པ་དང་དབྱངས་སྦྱིད་མཉམ་དུ་
ཤོར་གྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ང་ཚོ་གོགས་མོ་རང་འཇགས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ད་ངས་ཁོང་ཚོ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱ་ཡིན། དང་བོ་ངས་གོགས་མོ་དབྱངས་སྦྱིད་ཀྱི་སྐོར་ལ་མདོར་བཅས་ཤིག་བཤད་ན། མོ་
ནི་གཟུགས་པོ་རིང་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད་ཨིན་ཇི་ཡང་ཡག་པོ་ཡོད། མོ་ནི་གོང་སྤོ་གསུམ་པ་ལ་སྦྱོང་གྱི་ཡོད། ཐེངས་གཅིག་ང་
དང་དབྱངས་སྦྱིད་གཉིས་སློབ་ཤིང་གི་དོན་ལ་འབྲུག་པ་ཤོར་བ་དང་། སློབ་ཤིང་དགོ་ལགས་ཀྱིས་དབྱངས་སྦྱིད་ལ་བཀའ་བརྒྱུན་བཏང་སོང་། དེ་
རྗེས་དབྱངས་སྦྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་ཉེན་མ་གཉིས་རིང་སྐད་ཆ་བཤད་མ་སོང་། རྗེས་སུ་ངས་མོ་ལ་དགོངས་པ་མ་འཚོམ་ལབ་ནས་དེད་གཉིས་གོགས་མོ་
རང་འཇགས་ཆགས་སོང་།

གོགས་མོ་མེ་ཏྲོག་ནི་ལུ་མོ་རྒྱུང་ཆ་བོ་ཞིག་ཡོད། མོས་ང་ལ་ག་དུས་ཡིན་ནའང་རྒྱུང་རྩོན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ངས་ཕར་ལན་བརྒྱབ་གྱི་མེད།
གང་ཡིན་ཟེར་ན། གལ་སྲིད་ངས་ཕར་ལན་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན་དེད་གཉིས་ཀྱི་གོགས་མོའི་འབྲེལ་བ་དེ་མེད་པར་ཆགས་སྲིད་པ་རེད། ངས་མོ་ལ་
རིགས་ལམ་རྒྱགས་སྦྱོང་སྐབས་རོགས་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

གོགས་མོ་འཛོམས་པ་ནི་སེམས་པ་ཡག་པོ་དང་ང་ལ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་མོ་ནི་ང་ཡི་གོགས་མོ་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན། ང་རང་སྦྱོར་གྱི་
གོགས་མོ་ཡག་ཤོས་གཅིག་དང་ཁ་བཤམ་ནས་འཛིན་གྲ་དགུ་པ་ལ་གསར་དུ་སྐབས་པའི་སྐབས་སུ་འཛོམས་པས་ང་ལ་རོགས་པ་ཡག་ཤོས་བྱས་སོང་།
དེ་རྗེས་མོས་ང་ལ་དབྱངས་སྦྱིད་དང་མེ་ཏྲོག་འཛོམས་བྱས་སོང་། དེ་ནས་བཟུང་ང་ཚོ་བཞི་གོགས་མོ་ཡག་ཤོས་སུ་གྱུར་སོང་།

དུས་ཚོད།



བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷན།
འཛིན་གྲུ་དགུ་པ།

དུས་ཚོད་ནི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་རྩ་ཆེའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་གང་ལྟར་དུ་འཕྲོ་བརྒྱུ་བཏང་བ་ཡིན་ན་གོས་ཆེན་གྱིས་ཐབ་ཕྱིས་དང་
ཚན་དན་གྱིས་གོ་དབྱུག་བྱེད་པ་དང་ཁྱད་ག་ལ་ཡོད། ང་ཚོས་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་
ཐུབ་པས་མ་ཚད་སྤྱི་དང་སྤེལ་ཚང་མར་ཕན་པའི་ལས་དོན་མང་དག་ཅིག་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན།

དེ་མ་ཡིན་པར་དང་དུས་ཀྱི་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་རྒྱུ་ཐོས་སུ་བཏང་བ་ཡིན་ན་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་དེ་ཡང་ཕན་མེད་ལྟ་
བྱེད་ཡིན། དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྗེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། སྐྱེས་སུ་འདི་དོན་སྐྱབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྐྱབས་ན།
ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་བར་ག་ལ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དུ་ལྟ་རུ་ཉེད་ལ་མིའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་པ་འདི་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་བྱས་
ནས་བེད་སྤོང་ལེགས་པར་བྱེད་ཐུབ་ན་ཕྱིས་འགྲོད་པ་སྐྱེ་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡོང་ངེས་ཡིན་པས། དུས་ཚོད་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་སུ་བརྗེས་ནས་དམ་
འཛིན་བྱེད་དགོས།

དམིགས་བསལ་དུ་ང་ཚོ་བོད་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་ཕན་མེད་དུ་མ་བཏང་བར་བེད་སྤོང་བྱེད་དགོས།

གཉིད་ཁུག་པའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན།



བསྟན་འཛིན་རིག་འཛིན།
འཛིན་གྲུ་བརྒྱ་གཉིས།

ང་ཚོས་མགྲོགས་འགོས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁོད་དུ་གཉིད་ལ་རྒྱན་དུ་སྤང་ཆུང་བྱེད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ང་ཚོའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་མང་དོན་ཡིན། དེ་ནི་
ངལ་གསོ་ཚམ་མ་ཡིན་པར། གཉིད་ཁུག་པ་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་སྤང་དང་། སེམས་ཁམས། རྫོག་པ་དེ་ཐང་བཅས་ལ་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན།

གཉིད་ཁུག་པའི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཉམས་གསོ་དང་དྲན་ཤེས་སྤོང་བརྟན་དུ་གཏོང་བར་མ་ཟད་ཉོར་མོན་སློམ་སྐྱིག་བྱེད་དགོས། གཉིད་མི་
འདང་བའི་གཉིད་ཀྱིས་རིམས་འགོག་མ་ལག་ཇི་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། གཉིད་མི་འདང་ན་སྤྱིང་ནད་དང་གཅིན་སྤྱི་ཟ་ལུའི་ནད་སོགས་
ནད་རིགས་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཇི་ཆེར་འགྲོ་སྲིད།

བརྗེ་དུང་གི་སྤང་ནས་གཉིད་ཉལ་ན་རྫོག་པ་དང་འཕྲོད་ཤུགས་བརྟན་པོ་ཡོང་ཐུབ། གཉིད་མི་འདང་བས་གཞོན་ཤུགས་དང་སེམས་ལྷལ་བྱེད་
པར་མ་ཟད་རྩལ་ཐག་གཅོད་པའི་རྣམས་པར་ཡང་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྲིད།

ང་ཚོའི་བྲལ་འཆུབ་ཆེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁོད་དུ་ལས་ཀའི་དགོས་མཁོ་དང་བརྟན་ཤེལ་གྱི་དུས་ཚོད་ལ་ཚོད་དཔག་དམའ་དྲགས་པ་རེད།
གཉིད་ཁུག་པ་ནི་དེ་བས་བདེ་ཐང་གི་འཚོ་བར་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

གོམས་གཤིས་ལྷབས་བདེ་བ་དཔེར་ན་གཉིད་ཁུག་པའི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་བརྗོད་པ་སོགས་བྱེད་དགོས། གཉིད་ཁུག་པ་ནི་རྒྱས་སྤོང་དོངས་རྩལ་
མིན། འདི་ནི་ཆེས་ལེགས་པའི་བདེ་ཐང་དང་རྣམས་པའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན། དེའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཁས་ལེན་པར་མ་ཟད་གཉིད་ཉལ་
བའི་གོམས་གཤིས་ལེགས་བཅས་བྱས་པར་བརྟེན་མི་སྤེར་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་མི་མངོན་པའི་རྣམས་ཤུགས་འདོན་ཐུབ་པ་དང་འཚོ་བ་སྤར་ལས་སུན་སུམ་
ཚོགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ།



ཚེ་རིང་ཚོས་སློན།
འཛིན་གྲུ་བརྒྱ་པ།

གྲུས་མོ་ང་ཡི་མི་ཚོའི་ནང་གི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཤོས་ནི་ང་རང་གི་དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་ཡིན། །ཁོང་རྣམས་གཉིས་ཀྱིས་ངའི་མི་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཉིན་
ལྟར་དགོ་ཞན་གྱི་ཞལ་ལ་ཉན་དགོས་པ་དང་། གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་པ། མི་ལ་དཀའ་ངལ་སྤོང་རྒྱ་མེད་པ། སེམས་པ་ཡག་པོ་བྱེད་
དགོས་པ། གཙང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་གི་ཡོད།



ང་རང་ལ་ཆ་མཚན་ན། བ་མ་གཉིས་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་དང་ང་ཡི་མི་ཚའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡིན་པས། ང་རང་གིས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་
བསྐབ་བྱ་དེ་འགྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱུ་གི་ཡོད། སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དགེ་ཚུན་གྱི་ཞལ་ལ་ཉན་རྒྱ། མི་ལ་པན་ཐོགས་བྱེད་རྒྱ་
སོགས་ནི་ང་ཡིས་ཉེར་ལྟར་འབད་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་པའི་ཉེར་གྱི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན།

བ་མས་རང་གི་སྤུ་གྲུ་ལ་པན་པའི་ཆེད་དུ་བསྐབ་བྱ་རྒྱུ་གི་ཡོད། བ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྤུ་གྲུ་ལ་ཡག་ཤོས་དེ་རྟག་ན་བསམ་ནས་ཉེར་ལྟར་
དཀའ་ལས་རྒྱུ་གི་ཡོད། འཛིག་རྟེན་འདི་ཡི་ནང་ང་རང་ཚོ་ཡག་ཤོས་ཆགས་ན་བསམ་མཁན་ནི་བ་མ་གཉིས་མ་གཏོགས་སུ་ཡང་མེད།

ང་ཚོ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རྒྱུ་ལ་ལྟན་པའི་བསྐབ་བྱ་ལ་ཉན་ཏེ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་ང་ཚོའི་མི་ཚའི་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།
དེར་བརྟེན། བ་མའི་བསྐབ་བྱ་ལ་སྤང་རྒྱུ་མ་བཏང་བར་ཡག་པོ་ཉན་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལོ།

བརྗེད་པར་དཀའ་བའི་སློབ་གྲྭ།

བརྗེན་འཛིན་བདེ་ཆེན།
འཛིན་གྲྭ་བཅུ་པ།



གུས་མོ་ང་རང་གི་མིང་ལ་བརྗེན་འཛིན་བདེ་ཆེན་ཟེར། ང་རང་ད་ལྟ་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ངའི་
སློབ་གྲྭའི་མིང་ལ་སྤེལ་གོ་བ་སྤོ་ཏེ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཟེར། ད་ལོ་སློབ་གྲྭ་འདི་ལ་ལོ་ཐ་མ་དེ་ཆགས་ཡོད། ང་རང་འཛིན་གྲྭ་དུག་པ་ནས་སློབ་
གྲྭ་འདིའི་ནང་འཆར་ལོངས་བྱས་པའི་སུ་མོ་ཞིག་ཡིན། སློབ་གྲྭ་འདི་གུས་མོ་ང་རང་ལ་ཉ་ཅང་གིས་རྩ་བ་ཆེན་པོ་དང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་
ཡིན།

སློབ་གྲྭ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་སློ་ལྡན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་བསུམས་དང་བརྗེ་བའི་སློ་ནས་སློབ་སྤྲུལ་ལ་སློབ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད།
ཐོག་སློབ་སྤྲུལ་འོག་གང་པ་བར་གྱི་དགེ་ལས་ཚང་མས་སློབ་གྲྭའི་ཆེད་དུ་སྤུ་ལས་ཚང་མེད་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་འདི་
ནི་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གུས་མོ་ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན། སློབ་གྲྭ་འདིའི་ནང་འཇུག་ནས་གོ་སྐབས་སྣ་མང་ཐོབ་པའི་བཀའ་དྲིན་
གྱིས་ཡར་རྒྱས་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་འཆར་སྤང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟབས་མཁན་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་ནི་སློབ་གྲྭ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དགེ་ལས་དང་སློབ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱང་གཞན་
དང་མི་འདྲ་བ་ཡོད། སློབ་གྲྭ་འདི་ཡི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་གུས་མོ་ང་རང་ཡར་རྒྱས་ཉ་ཅང་བྱེད་སོང་། འོན་ཀྱང་། སེམས་སྦྱོ་བ་ཞིག་ལ། འཛིན་
གྲྭ་བཅུ་པ་ཐོན་པའི་རྗེས་སུ་ང་རང་སློབ་གྲྭ་འདི་བཞག་ནས་འགོ་དགོས་པས་སེམས་ཉ་ཅང་སྦྱོ་གི་འདུག ཁོར་ལུག་འདིའི་ནང་ང་རང་གི་
དྲན་རྟེན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། སློབ་སྤྲུལ་རྣམས་པ་མ་གཅིག་གི་སྤུ་མཆེད་བཞིན་འཆར་པོ་དང་མཐུན་པོ་ཡོད།

གུས་མོ་ངས་སློབ་གྲྭ་འདི་ཡི་བཀའ་དྲིན་ནས་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད། སློབ་གྲྭ་འདི་ཡག་ཐོག་ཡག་བརྗེགས་ཡོང་བའི་བཀའ་དྲིན་སློབ་འདུན་
ཡོད།

སྤེལ་གོ་བ་གཞིས་ཆགས་ནང་དུ་ཆགས་པའི་སྤེལ་གོ་བ་སློབ་གྲྭ།
གུས་མོ་ང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་སློབ་གྲྭ་འདི་ཡིན།
བྱམས་དང་བརྗེ་བས་བསྐྱེད་པའི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་མ་ང་རང་།
སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ལུག་འདི་ནས་མ་འགོ་ཀ་མེད་ཆགས་འདུག།

ངའི་དམིགས་ལུལ།

བསོད་ནམས་མཚོ་མོ།
འཛིན་གྲྭ་དགུ་པ།



དམིགས་ལུལ་ཟེར་བ་དེ་ནི་མ་འོངས་པའི་མི་ཚའི་འཆར་གཞི་དང་འདོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དམིགས་ལུལ་དགོས་པ་ནི་མི་ཡི་མི་ཚའི་ནང་ཉ་
ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱུ་རྒྱུ་སྐབས་ནས་དམིགས་ལུལ་འཛིན་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ང་རང་ལ་མཚན་ན། ངའི་དམིགས་ལུལ་དང་པོ་ནི་ཡི་གེ་ཡག་པོ་སྤྲུངས་ནས་གནམ་འགྲུལ་ཞལ་ཉ་མ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད། དམིགས་ལུལ་
གཉིས་པ་ནི་བ་མ་གཉིས་དང་སློ་བོ་སློ་མོ་གཉིས་ལ་དྲིན་ལན་འཇུག་གྱེད་ཡིན། ང་ད་ལྟ་བར་འཚོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་ཚོའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།
མི་ཚོ་ལ་དམིགས་ལུལ་གཅིག་གམ་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད། སྤུ་གྲུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་ཤོགས་བར་གྱི་མི་ཚང་མ་ལ་དམིགས་ལུལ་ཡོད་
དོ།

གྲོགས་པོ།

བསྟན་འཛིན་བཤད་རྒྱལ།
འཛིན་གྲ་དགུ་པ།



གྲོགས་པོ་ནི་མི་གཅིག་གི་མི་ཚེདི་ནང་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གྲོགས་པོས་མི་ཚེདི་དཀའ་ངལ་སེལ་གྱི་རེད། ང་ལ་གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ང་ལ་གྲོགས་པོ་གཙོ་བོ་ཟེར་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ངའི་གྲོགས་པོ་མང་ཆེ་བ་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བརྟམས་འགྲོ་གི་རེད། ང་ལ་གྲོགས་མོ་ཡག་པོ་གཅིག་ཡོད། མོ་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡང་མཉམ་དུ་སྤོང་གྱི་རེད། མོ་ནི་ངའི་གྲོགས་མོ་འཚམ་ཤོས་ཡིན། དེར་བརྟེན། མི་ཚེདི་ནང་ལ་གྲོགས་པོ་མང་པོ་དགོས་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་གཅིག་ཡོད་ན་འང་ཡག་པོ་རེད།

ང་ཡི་ས་ཡུལ་གཉིས་པ།

ཚེ་རིང་སྒྲོལ་དཀར།
འཛིན་གྲ་དགུ་པ།



ང་ཡི་ས་ཡུལ་གཉིས་པ་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ཡིན། ཡུལ་འདི་ཡི་ནང་ང་རང་གནས་དང་གནས་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད་ང་རང་ཡུལ་འདི་ཡི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་ཡང་རེད། ངས་རྒྱ་གར་ལ་ས་ཡུལ་གཉིས་པ་ཞེས་ལབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་དང་པོ་བོད་ཁ་བའི་སྤྱི་ཚང་ནི་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་གཞུང་གིས་འཕྲོག་པ་རེད། དེ་དུས་ང་ཚོའི་སྤོང་པོ་དང་སྤོང་མོ་མ་ཟད་ལྷོ་གིང་ས་མཚོག་ཀྱང་བོད་ནས་རྒྱ་གར་ལ་བཅོན་བྱོལ་དུ་ཕེབས་པ་རེད། ང་ཚོའི་སྤོང་པོ་དང་སྤོང་མོ་ནམས་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལ་སྐྱེབས་པ་རེད། དེ་རྗེས་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ང་ཚོ་ལ་ས་ཆ་གནང་བར་མ་ཟད་བོད་མིའི་ཆེད་དུ་སྐོབ་གྲུ་གང་མང་བཅུགས་པའི་དབང་ཆ་གནང་བ་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོད་ཁང་དང་དགོན་པ་སོགས་བཟོ་ཆོག་པའི་དབང་ཆ་གནང་བ་རེད། ང་ཚོ་ལ་ས་ཆ་སོགས་ཚང་མ་རག་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་ལྷོ་གིང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་རེད། ང་རང་གི་ས་ཡུལ་གཉིས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གིས་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ།།

གཞན་ལ་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་དགོས་པ།

དོ་རྗེ་སྒྲོལ་མ།
འཛིན་གྲ་བཅུ་པ།



ང་རང་ཚོ་འགོ་བཅིན་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་ཚང་མས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ལས་ལེན་བྱེད་པ་བཞིན་ང་ཚོ་ཚང་མས་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་འབྱེད་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གསལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེང་གི་དུས་ལ་ཆ་བཞག་ན། མི་དང་མིའི་དབར་དང་། ཡུལ་ལུང་དང་ཡུལ་ལུང་དབར། ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་པའི་དབར་འབྲུག་འཛིང་ཤོར་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། མི་དང་མིའི་དབར་དང་། ཡུལ་ལུང་དང་ཡུལ་ལུང་དབར། ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་པའི་དབར་འབྲུག་འཛིང་ཤོར་དོན་ནི་ཕན་ཚུན་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་མེད་པའི་རྒྱུ་ལྡན་པ་རེད། ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་གཞན་ལ་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་འབྱེད་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། མི་གཅིག་མཚུངས་དང་གུས་ཞབས་བྱེད་རྒྱ་ཡང་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མི་དང་སེམས་ཅན་སོགས་ལ་གཞོན་སེམས་ཀྱི་བསམ་པ་སྒྲིབ་བ་ཡིན་ན། རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་རེད། དེང་སང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆ་བཞག་ན། མི་ཚང་མས་རང་ཉིད་གསལ་ཆེན་པོར་བརྩིས་ནས་ཕན་ཚུན་གུས་ཞབས་བྱེད་རྒྱའི་བསམ་པ་སྒྲིབ་ཤིང་ཉམས་ཆག་འགོ་བཞེད་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་སྤོང་པོའི་ནང་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། སྤོང་པོ་ཡག་སྤྲུག་དང་། ཤེས་བྱ་ལེགས་ཉེས། རྣམ་འགྲུར་བཟང་ངན་སོགས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་ན་ཡང་། ང་རང་ཚོ་ཚང་མས་ནང་མི་གཅིག་གི་སྤྲུ་གུར་ཕན་ཚུན་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་འབྱེད་དགོས་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མི་གཞན་ལ་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་དེ་སེམས་པ་ཡིན་ན་འང་སྤོང་པོ་དང་། བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་འང་ཉུང་བ། མི་ཚེ་རིང་པོར་འཚོ་བ་སོགས་ལ་ཉུང་བར་ལྷན་ཆེན་འགྲོ་གི་ཡོད། མཐར་འཇུག་དང་ཚོའི་སྤོང་པོ་སྤྲུག་ཚང་མས་ཕན་ཚུན་གུས་ཞབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་པ་ལྟར་ལས་ལྷན་པ་བྱེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།



ངའི་རེ་བ།

བསྟན་འཛིན་སློབ་མཚམས།
འཛིན་གྲ་དགུ་བ།



ངའི་རེ་བ་ནི་བོད་རང་བཙན་མགྲོགས་པོ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ངའི་རེ་བ་ནི་མི་ཡག་པོ་དང་བསམ་སློབ་གཏོང་ཤེས་མཁན་ཞིག་
ཆགས་པའི་རེ་བ་ཡིན།

ངའི་རེ་བ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚོས་ལུགས་དབར་ཚོད་རྟོག་མི་འབྱུང་བའི་རེ་བ་ཡིན། ངའི་རེ་བ་ནི་མི་ཚང་མ་མཉམ་ཅུབ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་པོ་ཚོད་
པའི་རེ་བ་ཡིན།

ངའི་རེ་བ་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་ཞི་བདེ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡིན། ངའི་རེ་བ་ནི་རྗེས་མར་ཕ་མ་གཉིས་ལ་ལྷ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡིན།
ངའི་རེ་བ་ནི་མི་རྣམས་འཆམ་མཐུན་དང་གནས་པའི་རེ་བ་ཡིན།

བོད་ཀྱི་ལོ་གསར།

བསྟན་འཛིན་ཉི་མ།
འཛིན་གྲ་བཅུ་བ།



བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ནི་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་དུས་ཚེན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡིན། ལོ་གསར་ཚོས་པ་གཅིག་ལ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་
དགའ་དགའ་སློབ་སློབ་གནང་གི་རེད། ལོ་གསར་སློབ་སྦྱོང་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལུགས་ཚང་མས་དུག་ལོག་གསར་པ་གྱོན་པ་དང་སོ་སོའི་ནང་མིའི་མཉམ་
དུ་དགོན་པ་མཇུག་དུ་འགྲོ་གི་ཡིན། ལོ་གསར་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལུགས་ཤོག་སྐྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡིན།

ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན། ལོ་གསར་སྐབས་ཤོག་སྐྱེད་མ་སྤར་བར་མི་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་འབྱུང་གྱི་ཡིན། སྤྱི་བ་གང་མང་མང་
གཏོང་རྒྱུའི་འབད་བཙོན་ཡང་བྱེད་གྱི་ཡིན།

ལོ་གསར་ཚོས་པ་གཅིག་གྱི་སྐབས་སུ་ནང་མི་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ལུགས་ཚང་མ་ནང་དུ་སྐད་བཏང་ནས་དགའ་དགའ་སློབ་
སློབ་ལས་སྦྱོང་གྱི་ཡིན།

ལོ་གསར་ཚོས་པ་གསུམ་ལ་སྤྱི་པའི་ལོ་གསར་ཡང་ཟེར་གྱི་ཡིན། དེ་ཉིན་གོང་ཕྱེད་ལྷེད་ལོ་མི་ཚང་མ་འཛོམས་ནས་བསང་གསོལ་གཏོང་བ་
དང་དར་ཚུགས་འཇུགས་པ་སོགས་མང་པོ་བྱེད་གྱི་ཡིན།

བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་དེ་བོད་ནང་ཉ་ཅང་གྲ་རྒྱས་པོ་གཏོང་གི་ཡིན།

ངའི་མ་འོངས་པའི་དམིགས་ལུལ།

བསྟན་འཛིན་བདེ་སྦྱིད།
འཛིན་གྲ་བཅུ་གཉིས།



དམིགས་ལུལ་ཟེར་བ་དེ་འཛིན་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དམིགས་ལུལ་བཟུང་བ་ཡིན་ན་ཁེ་བཟང་མ་གཏོགས་གྲོང་ཁྱོད་
ནས་མེད། གལ་སྲིད་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་ལུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་མ་འོངས་མཐུན་ལམ་དེ་ཤེས་ནས་དེ་འབྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་དགའ་
ལས་དང་འབད་བཙོན་ཡང་བྱེད་ཐུབ་གྱི་རེད། དམིགས་ལུལ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱུ་དུས་ནས་འཛིན་སྐབས་ན་ཡག་པོ་ཡིན།

དམིགས་ལུལ་དེ་རྒྱུ་དུས་ནས་འཛིན་མ་སྐབས་པ་ཡིན་ན། རྗེས་སུ་སློབ་གྲྭ་ནས་ཐོན་པའི་སྐབས་སུ་སོ་སོས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་མེད་ཉ་མ་
གོ་བར་ལས་ཀ་གང་བྱུང་ཞིག་ནང་འཇུག་ན་རྗེས་སུ་རང་ཉིད་ལ་དགའ་ལས་འཕྲད་སྲིད་པ་རེད། སོ་སོའི་མི་ཚོ་དེ་འཕྲོ་བཞག་འགྲོ་བ་དང་། སྤྱི་
ཚོགས་ལ་གང་ཡང་ཕན་མི་ཐོགས་པ། མ་འོངས་པར་རང་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་སྤོ་གོས་དང་འཚར་ལོངས་ཆེད་དུ་དུལ་གསོག་མི་སྐབས་
པ་སོགས་ཀྱི་དགའ་ལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་སྲིད་པ་རེད།

ང་རང་ལ་ཆ་མཚོན་ན། ངའི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཞེས་ཆེ་ཡིན། ངའི་དམིགས་ལུལ་འདི་ང་རང་གི་ངོས་ནས་བསམ་སློབ་ཞེད་ཀྱི་བཏང་ནས་
འཛིན་པ་ཡིན། དམིགས་ལུལ་འདི་འཛིན་དགོས་དོན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞབས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུ་དང་། མི་གཞན་ཚོ་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་རྒྱུ། དེ་དང་

མཉམ་དུ་ང་རང་ཡང་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་མཐུན་པོ་བྱེད་སྤངས་ཤེས་པ་དང་ཉམས་སྦྱོང་གསར་པ་མང་པོ་ཤེས་པའི་ཚད་དུ་ཡིན།
 ངའི་དམིགས་ལུལ་འདིས་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་པོར་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན། ཞེས་ཆེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཁ་ཡང་འབྱུང་
 སྲིད། དཔེར་ན་རང་གིས་མི་ཞིག་གི་སློབ་མ་ཐུབ་ན་སེམས་པ་སྦྱིང་པོ་མེད་པ་ཆགས་སྲིད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་དེ་ནི་མི་ཞིག་གི་
 སློབ་བསྐྱབས་ནས་དགོ་བ་གསལ་གྱི་དེ་ཡིན། དེ་ཉམས་བྱེད་ཐུབ་ན་མི་ཚོས་ཀྱང་རང་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་གུས་ཞབས་བྱེད་ཀྱི་རེད།
 ང་རང་གི་བསམ་པ་ལ་ཞེས་ཆེ་ཞིག་ཆགས་པར་ཚང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་ང་རང་གིས་ཁ་ཤས་ཤིག་ལྷོས་ན། ངང་རྒྱུད་
 རིང་པོ་དགོས་པ་དང་། སེམས་ཁྱུར་ཆེན་པོ་དགོས་པ། ཚ་གི་ཚེ་གེ་མེད་པ། རྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཚད་དུ་སེམས་ཁྱུར་ཡོད་མཁན། མི་མཉམ་མཐུན་
 པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་དགོས། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་འབད་བཅོམ་གང་ཐུབ་བྱེད་མཁན་ཞིག་དགོས།
 ང་རང་གིས་དམིགས་ལུལ་འདི་འབྲུབ་པའི་ཚད་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་དང་རྒྱག་བཞིན་པ་ཡིན། དུས་རྒྱུན་དུ་ང་རང་གིས་ཞེས་
 ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱང་དེབ་སློབ་པར་མ་ཟད་ཁ་ཤས་ཀྱང་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྦྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 མཐའ་མ་དེ་ལ་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་ནས་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲོ་བ་དང་སྤྲོ་བ་རོགས་རྣམས་པ་ཚང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱེད་དང་། ང་
 རང་ཡང་མ་འོངས་པར་ཁོང་ཚོ་ནང་བཞིན་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཞེས་ཆེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་སྤོང་ཡོད།

དུས་ལ

ཀུན་དགའ་དབང་འབྱོར།
འཛིན་གྲུབ་བཅུ་པ།



དུས་ལ་ཞེས་པ་དེ་ཐོས་པ་དང་མི་ཚང་མ་འཕགས་འཚགས་ཤོར་གྱི་ཡོད། མི་མང་ཆེ་བ་ལ་མི་འདྲ་བའི་ལོ་ལོ་དུ་སྤོང་། ལུ་མོ་གཅིག་གིས་ལུ་འགྲུགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
 ཡིན་ན་ཡང་། དུས་ལ་གྱིས་འཛིན་སྤོང་གང་ཚང་འགྲུགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
 དུས་ལ་མིང་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ཀུན་དགའ་དོན་འབྲུབ་དང་། བད་ཤག་ རོར་སོགས་ཡོད། དུས་ལ་དེ་ཉེ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་
 ཡིན། འཛིན་སྤོང་ནང་དུས་ལ་ཆུ་འདྲ་པོ་ཡིན། ཆུ་མེད་ན་གནས་མི་ཐུབ། མང་ཉུང་གི་ཁྱུང་པར་མ་གཏོགས་མི་ཚང་མ་ལ་དུས་ལ་ཡོད།
 དུས་ལ་གྱི་སློབ་ཤེས་དགོས། དུས་ལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་(Psychology of money)ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་དཔེ་དེབ་སློབ་དགོས། གལ་སྲིད་ངས་ཁྱེད་ལ་
 འབྲུམ་ལྷ་སྤྱད་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་དྲིས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ལག་ཐོགས་ཁ་ཤས་དང་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་སོགས་ཉེ་གི་ཡིན་ལའང་གྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་དུས་ལ་གྱི་
 སློབ་ཤེས་ཀྱི་མེད་པས་དེ་ཉམས་ལའང་གྱི་ཡོད།
 ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལོ་རྒྱུད་ལྡན་ཡིན། ང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་མན་ཆད་ཡིན་ལའང་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཁག་གཡོག་དེ་བདེན་པ་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁྱེད་རང་
 བར་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཀྱི་དུས་ལ་གསལ་གྱི་ཡོད།
 དེང་སང་སློབ་གྲྭ་ལ་སློབ་སྦྱོང་མང་པོ་སློབ་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ལ་དུས་ལ་གྱི་སློབ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཉེ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། ཁྱེད་རང་སློབ་
 གྲྭ་བཞག་ནས་དུས་ལ་གསལ་གྱི་བྱེད་ན་ཁྱེད་རང་རོར་བ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་དུས་ལ་བསམ་ན་ཉེ་ཅང་གིས་ཡག་པོ་དང་ཁྱེད་རང་གི་མི་ཚོ་དེ་ཉེ་མ་
 འདྲ་པོ་རེད།

འབགས་བཅོག་གི་སློབ་པ།

བཟུན་འཛིན་དབང་མོ།
འཛིན་གྲུབ་བཅུ་གཉིས།



དེང་སང་གི་དུས་ལ་འབགས་བཅོག་ནི་ཉེ་ཅང་གིས་ཇོ་དྲག་པོའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་ནི་མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་ལའང་
 ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། འབགས་བཅོག་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་མི་ཡི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་བས་ཡིན།
 འབགས་བཅོག་ལ་རྒྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབགས་བཅོག་དང་། རྒྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབགས་བཅོག་ སའི་ཁམས་ཀྱི་འབགས་བཅོག་ རྒྱུང་ཚོར་གྱི་འབགས་བཅོག་
 བཅས་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཙོ་བོ་བཞི་ཡོད། རྒྱུང་ཁམས་འབགས་བཅོག་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི། རྒྱུང་ཁམས་བཅོག་གི་བསམ་བློ་ཚོའི་ཁོར་ལུག་ནང་
 རྒྱབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཡིན། དེ་ཡང་ཇི་ཉམས་ཡིན་ཟེར་ན། བཅོ་བྲའི་དུ་བ་བཅོག་པ་དང་སྤྲོ་བ་འཁོར་སོགས་ཀྱི་དུ་བ་བཅོག་པ། དེར་མ་ཟད་

ཞིང་ཁའི་ནང་གི་མན་ཐོགས་མེད་པའི་རྩ་སོགས་མེར་སྲེག་བྱང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན།
 རྒྱའི་འབགས་བཅོག་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི། བཟོ་གྲུ་ལྷོ་ལོ་དང་། གད་སྟེགས། གཞོན་འཚོ་ཚན་གྱི་རྩལ་སྦྱར་རྒྱ་ཆ་སོགས་རྒྱུ་ཚུའི་
 བྲང་དུ་འགོ་བཤད་། དེར་མ་ཟད་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྟོང་ཡོད་པའི་འབྲིག་གི་ཅ་ལག་སོགས་ཀྱང་ཡིན།
 སའི་ནང་དུ་དུག་གི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་རྩལ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱང་བའི་བྱེད་ལས་ལ་སའི་འབགས་བཅོག་ཟེར། དེ་ཆགས་པའི་རྒྱ་
 རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་བཟོ་གྲུ་བྱེད་ལས་དང་ཞིང་ཁའི་རྩལ་ཡང་ན་མན་ཐོག་ཅ་ལག་སོགས་རྩ་མེད་གཏོང་སྐབས་ཡག་པོ་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན།
 རྒྱུ་ཚོར་གྱི་འབགས་བཅོག་ཟེར་བ་ནི། རྒྱུ་ཚོར་གྱི་གནས་ཚད་དམ་ཅིམ་པ་མཐོ་ཅུ་ཕྱིན་ནས་སུན་བོ་བཟོ་བ་ལ་ཟེར། བཟོ་གྲུ་རྒྱུ་དང་། ལྷུ་མ་
 འཁོར་རིགས་གྱི་རྒྱུ། འགོ་སྟོན་ཆེད་དུ་བེད་སྟོང་བྱེད་པའི་གནས་ལྷན་སོགས་གྱི་རྒྱུ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་བེད་སྟོང་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གྲགས་སོགས་གྱི་རྒྱུ་
 བེད་སྟོང་གྱི་འབགས་བཅོག་འབྲུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན།
 འབགས་བཅོག་མི་འབྲུང་བ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཟེར་ན། ཤིང་རྩོད་གཙོ་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་བྱས་ནས་ཤིང་རྩོད་མང་པོ་འདེབས་དགོས་པ་དང་། ཁོར་
 ཡུག་ལ་མན་པའི་ཅ་དངོས་རིགས་བེད་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ། འབྲིག་རིགས་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས་པ། དེ་དང་མཉམ་དུ་མི་གཞན་ལ་འང་ཁོར་ཡུག་
 རྒྱུ་སྟོབ་གྱི་ལས་འགུལ་སྒྲུལ་བ་དང་ལག་ལེན་བཟུར་བྱས་ན་ལེགས་པོ་ཡོད།
 འབགས་བཅོག་གི་རྒྱུ་པས་འབྲུང་བ་བཞིའི་གནས་སྟངས་ལ་དོ་སྙམ་འགོ་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད། མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་འཚོ་གནས་ལ་ཡང་དཀའ་
 འཕ་བཟོ་གི་ཡོད་པས། ང་ཚོ་ཚང་མས་མཉམ་ཅུབ་བྱས་ནས་འབགས་བཅོག་མི་འབྲུང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་པོ་
 ཡིན།

བརྩ་བའི་ཚོར་བ།



སློབ་བཟང་ཉེ་མ།
འཛིན་གྲྭ་བརྩ་བ།

གཞོན་སྟེན་ཚོ། དེ་རིང་ངས་རྩོམ་ཡིག་འདིའི་ཐོག་ནས་ང་རང་གི་སློབ་གྲྭ་དང་དམིགས་བསལ་འཛིན་གྲྭ་བརྩ་བའི་ཚོར་བའམ་ཉམས་སྦྱོང་གི་སློབ་དེ་
 བཤད་རྒྱུ་ཡིན།

ང་རང་གིས་དཀའ་ལས་ཉ་ཅང་མང་པོ་བརྒྱབ་པ་བཞིན་འཛིན་གྲྭ་དེ་ལྟར་ཡིག་རྒྱུགས་འདོད་པའི་དུས་སུ་ང་རང་ཉ་ཅང་དཀའ་ཐིང་བྱས་སོང། རྒྱུར་
 བྱང་ནས་བཤད་ན། ང་རང་སློབ་ཤིང་གི་ལ་སྟོབས་ནས་ལོ་དོ་དུག་ཕྱིན་སོང། ཡིན་ན་ཡང་སློབ་མ་པ་ཞིག་ལ་ང་རང་འཛིན་གྲྭ་གསུམ་མ་གཏོགས་
 འཕར་མ་སོང།

ང་རང་འཛིན་གྲྭ་བརྩ་བར་ཐེངས་དང་པོར་སྟོབས་དུས་ཉ་ཅང་གིས་སེམས་ལ་དགའ་སྤང་བྱུང་ནས་ཟླ་བ་གཅིག་གཉིས་རིང་སྟོབ་སྟོང་ལ་ཡ་མེད་
 བྱང་བ་དང་། དགོངས་ཤོག་མང་པོ་བྱང་ནས་ཕྱི་ལ་རོགས་པ་དང་མཉམ་འབྲུམ་དུ་མང་པོ་ཕྱིན་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་དུས་ཚིགས་དང་པོའི་གྲུབ་འབྲས་
 ལ་ལྟ་དུས་སྟོབ་ཚན་ལྷན་གཅིག་མ་གཏོགས་རྒྱུགས་འདོད་མི་འདུག་པས་ང་རང་གི་སེམས་ལ་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེན་སོང། དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། རྗེས་ཀྱི་ལོ་
 ཕྱིད་ཡིག་རྒྱུགས་ལ་ང་རང་གིས་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་སྟུང་བྱུང།

ཡི་གེ་སྟུང་དགོས་བསམ་གྱིན་བསམ་གྱིན་དབྱར་ཁའི་གྲུང་སེང་རྩོགས་པ་དང་ལོ་ཕྱིད་ཡིག་རྒྱུགས་ཁའི་མདུན་ལ་སྟོབས་སོང། ལོ་ཕྱིད་ཡིག་རྒྱུགས་
 རྒྱབས་ང་རང་སྟོབ་ཚན་ལྷན་གསུམ་ལ་རྒྱུགས་འདོད་པ་བྱུང་འདུག། དུས་ཚིགས་དང་པོའི་གྲུབ་འབྲས་དང་བསྐྱར་ན་ང་རང་ཡར་རྒྱས་ཏོག་ཅམ་ཕྱིན་
 ཡོད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེན་སོང།

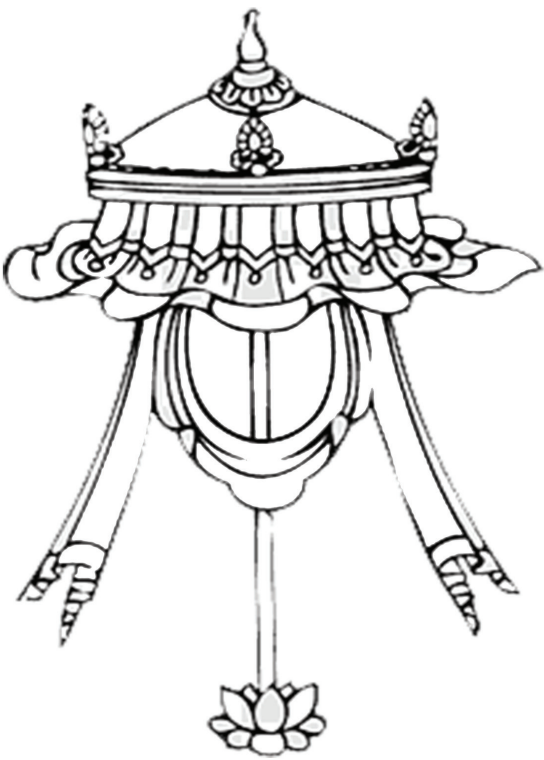
དེ་རྗེས་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བསམ་སྟོབ་འཁོར་གྱི་འདུག། དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ དེ་ག་དུས་རྩོགས་ཡོང་བསམ་གྱི་འདུག། དེ་
 རྗེས་སྟོབ་གྲྭ་ལ་དུས་ཚིག་དང་མཚན་སྟོབ་མང་པོ་འཚོགས་ནས་ང་རང་སྟོང་སྟོང་དང་བསྐྱར་བ་ཡིན། སྟོང་སྟོང་སྟོང་གི་སྟོང་གི་སྟོང་ཕྱི་ཟླ་ ༡༩ རྟོབས་སོང།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཕྱི་ཟླ་ ༠༡ ནང་ང་རང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་འཛིན་གྲྭ་བརྩ་བའི་ཡིག་རྒྱུགས་ཆེན་མོ་གཏང་དགོས་གྱི་ཡོད་ལ། ང་ཚོ་སྟོབ་གྲྭའི་སྟོབ་ཕྱི་ལོ་
 གྲུབ་འབྲས་ཡག་པོ་དགོས། རྒྱུར་བྱང་ནས་བཤད་ན། ང་རང་གིས་དཀའ་ལས་ཉ་ཅང་བརྒྱབ་ན་ཡང་ཨང་ཅིས་ལ་མང་ན་ཨང་གི་ ༥༥་་་ཅམ་སྟོབས་
 གྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། སྟོབ་ཕྱི་ལོ་ལ་ཨང་གི་ ༥༠ ཡན་སྟོབས་དགོས་ཞེས་བཀའ་གནང་སོང། དེ་གོ་རྗེས་ང་རང་གིས་དཀའ་ལས་མང་པོ་བརྒྱབ་ནས་ཡི་
 གེ་སྟུངས་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། ང་རང་གིས་གང་ཡང་མགོ་འཚོས་གྱི་མི་འདུག་པས་དཀའ་འཕར་པོ་འབྲུང་སོང།

མཚམས་མཚམས་འཛིན་གྱི་ནང་ཡིག་ཚད་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ངའི་འཛིན་གྲོགས་ཚང་མས་རྩེ་ཐག་འབྲི་བཞིན་འདུག་ན་ཡང་། ང་ནི་ཡིག་ཚད་
གྱི་དྲི་བ་མཐོང་བ་དང་བསམ་རྒྱ་དྲན་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་འགྲོ་གི་འདུག དེའི་སྐོར་བསམ་སློབ་གཏོང་དུས་ང་རང་འགྲོད་པ་ཉ་ཅང་སྐྱེ་གི་འདུག ང་རང་གིས་
སློབ་དུས་འགོ་འཇུགས་དུས་ནས་ཏོག་ཙམ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་སྦྱངས་ཡོད་ན་ད་ལྟ་དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེར་མ་ཟད་སློབ་
སྤྱིས་ཀྱང་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཡན་མ་ལོན་ན་འཛིན་གྲོགས་བཅུ་པར་རང་འཇགས་གཞག་རྩིས་འདུག

དགོ་གན་རྣམ་པ་དང་འཛིན་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་ང་ལ་སེམས་ཤུགས་སྤར་གྱི་འདུག་པར་མ་ཟད། ཡིག་རྒྱགས་འཕྲོད་པའི་ཆེད་དུ་ང་ལ་རོགས་པ་ཉ་ཅང་
ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ང་རང་ཡིན་ནའང་དཀའ་ལས་རྒྱག་བཞིན་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། ཡིག་ཚད་སྐབས་གྲུབ་འབྲས་གང་འདྲ་ཞིག་ལོན་གྱི་ཡོད་མེད་
ནི་ཐེ་ཚོམ་རེད།

དེར་བརྟེན། ང་རང་ངོས་ནས་ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་དེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། འཛིན་གྲོགས་བཅུ་པར་སྐྱབས་དུས་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ང་འདྲ་པོ་
ཡ་མེད་བཏང་ནས་མ་སྟོད། གལ་ཏེ་ཡ་མེད་བཏང་བ་ཡིན་ན་ལོ་རྒྱུས་དུས་འགྲོད་པ་ཉ་ཅང་སྐྱེ་གི་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་དེ་འདྲ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ངས་
རྩིས་འདོད་ལྷོད་པ་ཡིན།





སྐྱོད་ཚུལ།



གྲོགས་པོ་སྐྱུག་ཅག།

བཟང་ཤེས་དོན་གྲུབ།
འཛིན་གྲ་དྲུག་པ།



སྐྱོན་སྤོ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ་སྐྱོལ་མ་ཟེར། མོ་ལ་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ་ཚོ་རིང་ཟེར། ཁོ་གཉིས་ཉེ་ཅང་འཆམ་པོ་ཡོད།
མོས་ཉིན་ལྟར་ཁོ་ལ་རྒྱ་བུ་བཟོ་བའི་ལྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། ཁོ་ཉི་མོ་པོ་ཡིན་པས་རྒྱ་བུ་བཟོ་བ་གཅིག་ཀྱང་འབྱུང་མེད།

ཉིན་ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཕྱི་ལ་འཆམ་འཆམ་དུ་ཕྱིན་ནས་ནང་ལ་ལོག་པའི་སྐབས་སུ་ཆར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བབས་པས་ཁོ་གཉིས་ཁང་ཆུང་
ཞིག་གི་འོག་དུ་བཞུགས། མོས་ཁོ་གོང་ཁོག་སྐྱོགས་ཡོད་པ་ཤེས་ནས། ཆར་བའི་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁོ་ལག་ཁྱིམ་པོ་ཞིག་ཁྱེར་ནས་སྐྱོབས། ཁོས་ཁོ་
ལག་མགྲོགས་པོར་བཟུང་ནས་བཞུགས་པ་རེད།

དེ་ནས་མོ་ཆུ་ཉེ་ཅུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་མོའི་དངུལ་ལྷག་ས་ལ་ཟགས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་མོས་ཉེ་མ་གོ་བ་རེད། ཁོས་དེ་མཐོང་མ་ཐག་ས་
ནས་བསྐྱུགས་ཏེ་བོས་ཕྱིན་པ་རེད།

མོས་དེ་ཉེ་གོ་ནས་ཁོ་ཉི་མོ་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་མེད་མཁན་གྱི་གྲོགས་པོ་སྐྱུག་ཅག་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་རེད། དེ་ནས་བརྒྱུད་མོས་ཁོ་དང་
གྲོགས་པོའི་འབྲེལ་བ་བཅད་པས་ཁོ་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་མཁན་སུ་ཡང་མ་བྱུང་བར་ཁོ་རང་གཅིག་སུ་ཁེར་རྒྱུ་ལུས་པ་རེད།

སྐྱོན་པོ་རིག་པ་ཅན།

བསྐྱེད་འཛིན་བདེ་ཆེན།
འཛིན་གྲ་དྲུག་པ།



གོང་གསེབ་ཅིག་ལ་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ཉི་མོ་དང་གཞན་དེ་ལྷ་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སྐྱུན་མཆེད་ཀྱང་
རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཉི་མོ་ཉི་མོ་སྐོབ་སྐོབ་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་ལྷ་བ་ནི་ཚོང་ལས་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཕ་མ་གཉིས་ནི་དངུལ་ལ་དགའ་

པོ་ཡོད་པས་ཁོ་གཉིས་ཁེ་ན་ཏ་ལ་བཏང་བ་རེད།

བྱ་གཉིས་པ་མའི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་ཁེ་ན་ཏ་ལ་འབྱོར་བ་དང་གོགས་པོ་ཉི་མས་ནི་ལམ་སངས་སློབ་གྲྭ་ཞིག་ཏུ་འཛུལ་ཞུགས་བྱས་ཏེ་ཤེས་ཡོན་ལ་ལྷ་
མཐུན་འབད་བ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་བ་ནི་ཚོང་བ་ཞིག་གི་ཚོང་གཡོག་ཏུ་བཟང་བ་རེད།

ལོ་ལ་ཤས་མཇུག་ལ་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་པ་མ་ལུག་འཕྲད་ལ་ཡོད་རྒྱུ་མོས་མཐུན་བྱས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་གོགས་པོ་རྒྱ་བ་ལ་
དདུལ་དང་ཅ་དངོས་མང་པོ་འབྱེད་རྒྱ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་གོགས་པོ་ཉི་མ་ལ་ནི་གྲོན་ཆས་ཕྱན་བྱ་ཞིག་ལས་འབྱེད་རྒྱ་མེད།

ཁོ་གཉིས་ལ་གོང་གསེབ་ཀྱི་ལམ་ལུག་ཅིག་ནས་ཇག་པ་དང་ལུག་པས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཅ་དངོས་དང་དདུལ་སོགས་ཚང་མ་ཇག་པས་འཕྲོག་བ་རེད།
ཡིན་ན་ཡང་ཉི་མའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ལྷན་པའི་ནང་ཡོད་པས་ཇག་པས་འཕྲོག་ལུབ་མེད།

གནས་རྒྱལ་དེ་བཞིན་གོང་གསེབ་ཏུ་རིམ་བཞིན་ལྷབ་འཕེལ་བྱིན་ནས་མཐར་ལུང་པའི་རྒྱལ་པོས་ཐོས་ནས་ཉི་མ་ནི་ཤེས་ཡོན་ལ་མཁས་པས་ཁོ་ལ་
སློབ་པོའི་གོ་གནས་གནང་བ་རེད། གོགས་པོ་རྒྱ་བའི་དཔལ་འབྱོར་ཚང་མ་ནི་ཇག་པས་འཕྲོག་ནས་གང་ཡང་མེད་པས་དེ་སློབ་ཤེས་ཡོན་མ་སྦྱངས་པར་
འགྲོད་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་རེད།

གོགས་པོ་གཉིས།

བརྟན་འཛིན་དབྱངས་སྒྲིད།
འཛིན་གྲུག་པ།



གོང་གསེབ་ཅིག་ལ་གོགས་པོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ཉི་མ་དང་གཞན་དེ་རྒྱ་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་གོགས་པོ་ཡག་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སྤུན་
མཆེད་ཀྱང་རེད། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཉི་མ་ནི་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་རྒྱ་བ་ནི་ཚོང་ལས་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་པ་མ་
གཉིས་ནི་དདུལ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་པས་ཁོ་གཉིས་ཁེ་ན་ཏ་ལ་བཏང་བ་རེད།

བྱ་གཉིས་པ་མའི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་ཁེ་ན་ཏ་ལ་འབྱོར་བ་དང་གོགས་པོ་ཉི་མས་ནི་ལམ་སངས་སློབ་གྲྭ་ཞིག་ཏུ་འཛུལ་ཞུགས་བྱས་ཏེ་ཤེས་
ཡོན་ལ་ལྷ་མཐུན་འབད་བ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་བ་ནི་ཚོང་བ་ཞིག་གི་ཚོང་གཡོག་ཏུ་བཟང་བ་རེད།

ལོ་ལ་ཤས་མཇུག་ལ་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་པ་མ་ལུག་འཕྲད་ལ་ཡོད་རྒྱུ་མོས་མཐུན་བྱས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་གོགས་པོ་
རྒྱ་བ་ལ་དདུལ་དང་ཅ་དངོས་མང་པོ་འབྱེད་རྒྱ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་གོགས་པོ་ཉི་མ་ལ་ནི་གྲོན་ཆས་ཕྱན་བྱ་ཞིག་ལས་འབྱེད་རྒྱ་མེད།

ཁོ་གཉིས་ལ་གོང་གསེབ་ཀྱི་ལམ་ལུག་ཅིག་ནས་ཇག་པ་དང་ལུག་པས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཅ་དངོས་དང་དདུལ་སོགས་ཚང་མ་ཇག་པས་འཕྲོག་བ་
རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཉི་མའི་ཤེས་ཡོན་ནི་ལྷན་པའི་ནང་ཡོད་པས་ཇག་པས་འཕྲོག་ལུབ་མེད།

གནས་རྒྱལ་དེ་བཞིན་གོང་གསེབ་ཏུ་རིམ་བཞིན་ལྷབ་འཕེལ་བྱིན་ནས་མཐར་ལུང་པའི་རྒྱལ་པོས་ཐོས་ནས་ཉི་མ་ནི་ཤེས་ཡོན་ལ་མཁས་པས་
ཁོ་ལ་སློབ་པོའི་གོ་གནས་གནང་བ་རེད། གོགས་པོ་རྒྱ་བའི་དཔལ་འབྱོར་ཚང་མ་ནི་ཇག་པས་འཕྲོག་ནས་གང་ཡང་མེད་པས་དེ་སློབ་ཤེས་ཡོན་
མ་སྦྱངས་པར་འགྲོད་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་རེད།





སྐྱོན་ཚུལ།



ཉེ་རྒྱུ་མ་བཅུ་གཅིག

བསོད་ནམས་དབྱངས་འཛོམས།
འཛིན་གྲུ་བཅུ་གཅིག



སྤེལ་གོ་བ་སློབ་གྲུའི་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཅིག་ནང་།
གཞིས་ཆགས་འདྲ་མེན་སྤེལ་བའི་སློབ་ཕྱག་བཅུ།
བཟང་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཉེ་བའི་བུ་མོ་བརྒྱད།
ཉེ་ཟླ་འདྲ་བའི་བུ་གཉིས་བཅས་ཉེ་བཅུ།

ལག་ཤམ་ཕུར་ནས་ཡིན་པའི་དབྱིག་གཉེན་ནི།
འཛིན་གྲུར་ཟས་རིགས་མང་ཤོས་འབྱུར་མཁན་ཡིན།
ཨ་ཏུ་ན་ཅལ་ཡིན་པའི་རྟ་མགིན་ནི།
འཛིན་གྲུར་གད་མོ་མང་ཤོས་སློང་མཁན་ཡིན།

ཨོ་རི་ས་ནས་སྤེལ་བའི་བུ་མོ་གསུམ།
བསོད་ལྷ་པད་ཚོས་བསོད་དབྱངས་གསུམ་དེ་ཡིན།
བསོད་ལྷའི་ཞལ་ལས་ཉེན་ལྷར་འཇུག་མངའས་འཚོར།
པད་ཚོས་ཡིག་གཟུགས་མགྲོགས་ཤོས་འབྲི་མཁན་རེད།

གཞན་ནི་བསོད་དབྱངས་གསུམ་མོ་ང་རང་ཡིན།
ང་ནི་དབྱིན་ཇིའི་སྤྱང་དེབ་སློག་རྒྱར་དགའ།
ཙོ་ཀྱར་ཕུན་ཚོགས་སྤོང་ནས་ཡིན་པའི་མོ།
སྤེན་པའི་གསུང་སྐད་འཛོལ་མོ་འདྲ་བ་ཡོད།

གོ་ལེ་སྐལ་ནས་སྤེལ་བའི་བུ་མོ་གཉིས།
མོ་རང་གཉིས་ཀའི་ཡིག་གཟུགས་ཉ་ཅང་མཛོམས།
ཉེ་སློབ་ཕན་སེམས་ཆེ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད།
གསལ་སློབ་སློབ་སློང་བཟང་ལ་གཟེ་བརྒྱུན་ཆེ།

ཉུན་སྲུན་རབ་རྒྱས་སྤོང་ནས་བུ་མོ་གཉིས།
བསྐྱར་འཛིན་ཆེ་འཕེལ་བསྐྱར་འཛིན་ཆེ་བརྟན་ཡིན།
ཆོ་འཕེལ་སྤྱོད་མོར་ལེགས་ལ་སློབ་སློང་བཟང་།
ཆོ་བརྟན་སེམས་པ་བཟང་ལ་འབྲེལ་ལམ་བཟང་།

ང་ཚོ་སློབ་ཕྱག་བཅུ་ཡི་འཛིན་དགེ་ནི།
རྒྱལ་རབས་སློབ་དགེ་སྐལ་བཟང་བག་སྲོ་རེད།
ཁོང་ནི་བྱུགས་སེམས་བཟང་ལ་སྐལ་ཡང་མང་།
ཁོང་གིས་སློབ་འབྲིད་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་གནང་།

ས་ཡུལ་བོད།

བད་མ་ཚོས་སྒྲོན།
འཛིན་གྲ་བཅུ་གཅིག



ཕྱོགས་བཞི་གངས་རིས་བསྐྱར་ཡོད་ཅིང་།
དྲངས་གཙང་ཆུ་བོ་མང་བོ་དང་།
སེམས་ཅན་འདྲ་མིན་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།
དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་བོད།

རྩ་ཆེན་སྐྱ་མ་མང་བོ་ཡོད།
མི་རྒྱམས་བཟང་ཞིང་མཐུན་བོ་ཡོད།
ག་དུས་ཡིན་ཡང་ལམ་འགྲོ་ཡོད།
དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་བོད།

དབུས་གཙང་ཚོལ་ཁ་ཡ་རབས་ཡོད།
མདོ་སྐྱད་ཚོལ་ཁ་བཟང་བོ་ཡོད།
མདོ་སྐྱོད་ཚོལ་ཁ་གཟི་བརྗིད་ཡོད།
དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་བོད།

མི་རྒྱམས་ཡ་རབས་ལྡན་བོ་ཡོད།
སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་མཁན་མཁས་བོ་ཡོད།
ལས་ཀ་ལས་མཁན་རྣམས་བོ་ཡོད།
དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་བོད།

བོད་མི་མི་འབོར་ཉུང་ན་ཡང་།
ཚང་མ་གཅིག་པན་གཅིག་ཕྱོགས་ཡོད།
དེར་བརྟེན་ཚང་མ་སྦྱིད་བོ་སྡོད།
དེ་ནི་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་བོད།

གུས་མོ་ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ།

རིན་ཆེན་དབྱངས་འཛོམས།
འཛིན་གྲ་བཅུ་ན་པ།



གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།
མོར་དང་གཉེར་ཁ་ཤིན་ཏུ་མང་།
དེ་ནི་ང་ཡི་ས་ཡུལ་ཡིན།
གུས་མོ་ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ།

འོ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག།
བོད་མི་ཚང་མའི་དབུ་མེད་དང་།
གུས་མོ་ང་ཡི་དབུ་མེད་ཡིན།
གུས་མོ་ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ།

བདག་གི་དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས།
ང་ཡི་སྤྱིང་གི་དབུས་སུ་ཡོད།
གཉིས་ཀས་བྱམས་དང་བརྟེན་བཞག་ཅིང་།
གུས་མོ་ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ།

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་དགོ་ཆུན་ཚོས།
བདག་ལ་སྐྱ་གུ་ནང་བཞེན་སྦྱོང་།
བརྟེན་བཞག་པའི་དགོ་ཆུན་ཡོད།
གུས་མོ་ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ།

རང་ལ་དགོས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ལ།
བརྟེན་བཞག་གི་སྐྱབས་བཟང་བོ་ཞིག།
ཉམ་རྒྱུ་ལུ་མོ་བདག་ལ་ཐོབ།
གུས་མོ་ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ།

བསོད་ནམས་ཆེ་བའི་བུ་མོ་ངས།
དགོ་ལས་སོགས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་རྒྱམས།
མ་བརྟེན་སྤྱིང་གི་དབུས་བཅངས་ཏེ།
དྲིན་ལན་གང་ཐུབ་འཇལ་གྱི་ཡིན།

འདས་པའི་ཚོར་བ།

ཐུན་བ་ལྷ་མོ།
འཛིན་གྲ་བཅུ་གཅིག



སྐྱག་བཞེན་རྗེས་པའི་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཞལ་རས།
ཞོགས་པར་ཉེ་མ་སེར་བོ་མཐོང་བའི་སྐབས་དང་།
དགོང་མོར་ལྷ་བ་དཀར་བོ་མཐོང་བའི་སྐབས་སུ།
བྱེད་རང་མེད་ཀྱང་སེམས་ལ་བྱེད་ཞལ་དན་བྱུང་།

བྱེད་ཀྱི་རང་གཤིས་དར་སྐྱད་བཞེན་དུ་འཇལ་བ།
བྱེད་ཀྱི་བརྟེན་སེམས་འོ་མ་བཞེན་དུ་དཀར་བ།
བྱེད་ཀྱི་གསུང་སྐད་འཛོལ་མའི་སྐྱ་བཞེན་སྐྱན་པ།
བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་གཟུགས་སྐྱང་བྱེད་བཞེན་དུ་བརྗིད་པ།



ཨ་མས་བྱིད་ཀྱི་ཚེད་དུ་བཏང་བའི་བཀའ་བཀྲོན།
སེམས་ལ་དྲན་དུས་ཉ་ཅང་ན་རྒྱག་བཏང་ཡང་།
ཉིན་ལྟར་གཞས་ཤིག་ཉན་དུས་ཚོག་རྐང་རེ་རེར།
བྱིད་ཀྱིས་བཤད་པའི་ཚོག་སྐྱེས་སེམས་ནང་དྲན་བྱུང་།

བྱིད་རང་ཡོད་དུས་ང་ཡིས་ཡ་མེད་བཏང་ཞིང་།
སྤྲད་བའི་བཅེ་བ་དེ་ཚོ་སེམས་ནས་མ་ཚོར།
བྱིད་རང་བྱིན་རྗེས་ང་ཡིས་བསམ་སྤོང་གཏོང་དུས།
འགྲོད་པ་ཚད་མེད་སྐྱེས་ཀྱང་བྱེད་ཐབས་མི་འདུག།

བྱིད་རང་ང་ལས་ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མ་འགོ།
གལ་ཏེ་ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་ན།
བདག་གི་འཆི་བའི་དུས་དེ་མ་སྐྱབས་སྤོང་དུ།
བྱིད་ཞལ་མཇལ་རྒྱའི་དམ་བཅའ་བཏུན་པོ་བཞག་ཡོད།

ངའི་སྐོར།

དངོས་ཀྱི་བཀྲོན་ཤིས།
འཛིན་གྲ་བཏུན་པ།



རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏུན།
ང་ཡིས་ཡག་པོ་སྤྲངས་ནས།
ནམ་མཁའི་སྐར་མར་ལུག་རྒྱ།
ང་ཡི་མི་ཚའི་དམིགས་ཡུལ།

རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་པའི་སྐབས་ནས།
ང་རང་སྐྱོབ་སྐྱོང་བྱས་ནས།
ལོ་ན་བཅུ་གཉིས་ཆགས་ཀྱང་།
ཨང་རྩིས་ཡག་པོ་མི་ཤེས།

ད་ལྟ་ཡིན་ཡང་ང་རང་།
ཨང་རྩིས་སྤོང་བཞིན་ཡོད་ལ།
མ་འོངས་ངས་ཀྱང་གཞན་ལ།
ཨང་རྩིས་སྐྱོབ་འདོད་སྐྱེས་སོང་།

རྒྱང་དུས་ང་རང་མ་སྤྲངས།
དུས་ཚོད་བསྐྱལ་ནས་བསྤྲད་པས།
ད་ལྟ་སོ་སོར་ལྟ་དུས།
ང་རང་འགྲོད་པ་སྐྱེས་སོང་།

འགྲོད་པ་ཚེན་པོ་སྐྱེས་ནས།
མིག་ནས་མིག་རྒྱ་ཤོར་སོང་།
ལོར་འཁྲལ་རང་འཇགས་མི་བྱེད།
དམ་བཅའ་སྤོང་ལ་བཞག་ཡིན།

དེར་བཏེན་བྱིད་ཚོ་ཚང་མས།
ང་རང་འདྲ་པོ་མ་བྱེད།
ང་ལ་ལད་སྐྱོས་བྱས་ན།
མ་འོངས་འགྲོད་པ་སྐྱེ་ཡོང་།

སྐོར་གྱི་སྐོར་གྲ།

བཏུན་འཛིན་ཚོ་འཕེལ།
འཛིན་གྲ་བཏུན་གཅིག



ང་ཚོ་གྲར་དུར་སྐོར་སྤོང་ནི།
ལྷ་ཡི་སྐྱེད་ཚལ་བཞིན་དུ་མཛོས།
དེ་ན་གནས་པའི་དགོ་སྐོར་རྣམས།
ལྷ་ཡི་སྐྱེས་སྐོར་ལྷ་བུར་བཟང་།

སྐོར་སྤོང་དེ་ནི་ཉ་ཅང་གཙང་།
སྐྱབས་མགོན་ཁོང་གི་ལུགས་དང་འདྲ།
གད་སྐྱིགས་འབད་པས་བཙལ་ན་ཡང་།
རྟེན་པའི་གོ་སྐབས་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ཁ་ལག་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པོ་ཡོད།
རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་ཟས་དང་འདྲ།
དེ་ན་སྤོང་པའི་སྐོར་མ་ཚོས།
ཕལ་ཆེར་སྤོང་མ་གཉིས་རེ་ཟ།

དཀར་དམར་བཅས་པའི་མེ་རྟོག་རྣམས།
བྱུང་མེད་མཛོས་མའི་ལག་མཐེལ་འདྲ།
ཕྱོགས་ཀུན་ཀྱང་པའི་དྲི་ཞིམ་གྱིས།
མི་རྣམས་དེ་ཡི་ཕྱོགས་སུ་འཐེན།

སྐོར་གྱི་སྐོར་གྲའི་འཛིན་གྲོགས་རྣམས།
ཕ་མ་གཅིག་གི་སྐུན་དང་འདྲ།
ཁོང་ཚོ་མེད་པའི་འཛིན་ཁང་འདི།
གནམ་གང་སྐབས་ཀྱི་མཚན་མོ་འདྲ།

ང་ཡི་འཛིན་གྲོགས་རྙིང་པ་རྣམས།
སྔོན་ཚུགས་མེད་པའི་ཚེ་ཚེ་འདྲ།
འོན་ཀྱང་ཁོང་ཚོའི་སེམས་གཏིང་ན།
ཕན་ཚུན་བརྟེན་བྱས་མེད་ཡོད།

མི་མང་།

བརྟན་འཛིན་ཚེ་བརྟན།
འཛིན་གྲུ་བརྟན་གཅིག



སྲ་མོ་བོད་ཀྱི་ཁ་རྒྱན་དུ།
ཤིན་ཏུ་བདེན་པའི་གཏམ་ཞིག་མཐོང་།
མི་མང་ལག་དེ་གསེར་ཟེར་ཡང་།
མི་དགོས་ཁ་དེ་མང་ན་དུག།

མི་ཚོགས་མང་བོའི་དཀྱིལ་དུ་ནི།
མི་དགོས་སྤྲོ་བ་ཉུང་ན་མཛེས།
གང་བྱུང་མ་བྱུང་བཤད་དགས་ན།
གང་བྱུང་མ་བྱུང་འབྱུང་ཉེན་ཆེ།

སྦྱིད་ཟུག་ལྷག་ལ་སྦྱར་དུས་སུ།
ང་ཚོ་བོད་མིའི་མགོན་གཅིག་ལ།
འཕགས་མཚོག་ལྷག་ན་པད་མོ་ལྷེད།
སྦྱ་ཚོ་ཡུན་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

ཤ་ལྷག་གཅིག་པའི་བོད་མི་ཚོ།
མཐུན་ལམ་དམ་ཚིག་གཙང་བསྐྱེད་ན།
གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛུམས་ཡོང་བའི་ཕྱིར།
རྒྱས་པ་མཉམ་སྦྱངས་གནང་རོགས་གཞོངས།

དག་པོ་རྒྱ་དམར་སྟོབས་ཆེ་ཡང་།
བོད་མི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་གྱུར་ན།
མི་འགྲུབ་བྱ་བ་གཏན་ནས་མེད།
དེས་ན་ང་ཚོ་མཐུན་པོ་དགོས།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་མི་མང་ལ།
འཛམ་གླིང་གཞན་ལ་མེད་པ་ཡི།
ངོམ་དུ་ཚོག་པའི་འོར་བུ་ནི།
རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ཡིན།

མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།

བརྟན་འཛིན་གསལ་སྟོན།
འཛིན་གྲུ་བརྟན་གཅིག



དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།
སྦྱེ་བ་མང་བོའི་རྗེས་ནས་ཐོབ།
མི་ལུས་རིན་ཆེན་འཛོལ་བའི་ཆེད།
ལས་དང་དགོ་བ་མང་ཚམ་བསགས།

མི་ལུས་དེ་ནི་སྦྱིད་པོ་ཡོད་ན་ཡང་།
འཛོལ་བའི་ཆེད་དུ་དཀའ་བ་སྦྱང་དགོས་ཡོད།
བོད་ཀྱི་གཏམ་དབེར་རི་ཡི་རྩེ་མོ་ནས།
རྩམ་པ་བཤོས་ཞེས་ཟེར་བ་འདྲ་བོ་ཡོད།

མི་ཡི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ནི།
ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་འདྲ།
ས་ཆ་གཅིག་ལ་མི་སྔོད་པར།
གང་སར་ཡར་འབྱུང་མར་འབྱུང་བྱེད།

ང་ཚོས་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།
གལ་ཆེ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་རེད།
བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་བྱེད་པ་ནི།
ང་ཚོའི་དམིགས་ལུས་གཙོ་བོ་ཡིན།

ང་ཚོས་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།
བེད་སྟོད་ལེགས་པོ་གཏང་དགོས་ཡོད།
འཛམ་གླིང་མི་མང་ཚང་མའི་ཆེད།
ཞི་བདེ་སྦྱུན་པར་བྱེད་དགོས་ཡོད།

དགོ་བྱ་

བརྟན་འཛིན་གསལ་པ།
འཛིན་གྲུ་བརྟན་པ།



འཛམ་གླིང་ནང་དུ་དགོ་བྱ་མང་།
ཁ་ཤས་ཡག་ཅིང་ཁ་ཤས་སྦྱག།
ཡིན་ཡང་ང་ཚོར་ཡི་གེ་སྟོབ།
དགོ་བྱ་ཚང་མ་རྩ་བ་ཆེ།



དགེ་ཀན་ནང་དུ་མི་འདྲ་མང་།
ཁ་ཤས་ཨིན་ཇི་ཡིན་པ་དང་།
ཁ་ཤས་བོད་ཡིག་ཡིན་པ་རེད།
དགེ་ཀན་མི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད།

ང་ཚོ་སློབ་ལྷན་འདི་ཡི་ནང་།
དགེ་ཀན་ཞེ་དུག་མང་པོ་ཡོད།
དགེ་ཀན་ཚང་མ་ཡག་པོ་དང་།
ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ།

ལམ་ནས་དགེ་ཀན་མངལ་བའི་སྐབས།
གྲས་ཞབས་ཡག་པོ་བྱེད་པ་ནི།
སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སློབ་སྤྱད་གི།
ལས་འགན་གཙོ་བོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

འཛམ་གླིང་དགེ་ཀན་ཆ་ཚང་གིས།
ང་དང་ང་འདྲའི་སློབ་མ་རྣམས།
མི་ཚོ་ཡག་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད།
དཀའ་ལས་མང་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད།

སློབ་དག

བསྟན་འཛིན་སློབ་དཀའ།
འཛིན་གྲ་བཅུ་པ།



ཀུ་ཡེ་བོད་ཀྱི་སོན་ཅུ་རྣམས།
བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་བདག་པོ་རྒྱབས།
རྗེས་སུ་སྐད་ཡིག་ཉམས་སོང་ན།
རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཞབས་འདེན་ཡིན།

བོད་ཀྱི་སློབ་དག་ཆགས་སྟངས་ནི།
མི་རྣམས་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་བྱུང་།
ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་བརྒྱད།
སློབ་དག་ཅེས་པ་སྐད་གྲགས་བྱུང་།

བོད་ནང་སློབ་དག་ཡོད་ན་ཡང་།
སློབ་དག་གཞུང་ལུགས་མེད་པ་དང་།
སློབ་དག་གཞུང་ལུགས་བཟོ་མཁན་དེ།
སློབ་དཔོན་དབྱུག་པ་ཅན་དེ་ཡིན།

བོད་དུ་བསྐྱར་བའི་སློབ་གཞུང་རྣམས།
ཡག་པོ་བྱས་ནས་བེད་སྤྱོད་ཐོངས།
སློབ་དག་འབྲི་ཚུལ་ཤེས་པ་ན།
བེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན།

བསྟན་འཛིན་ཐེག་མཆོག་
འཛིན་གྲ་དུག་པ།



ཉེན་མཚན་དབྱེ་བ་མེད་པར།
ཕ་མས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སོང་།
སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ཞེས་པ།
ཕ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་ནོ།

ཉེན་ལྟར་བསམ་སློབ་གཏོང་དུས།
དྲིན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི།
ཞལ་རས་སེམས་ལ་དྲན་ནས།
སྦྱོ་བའི་མིག་ཚུ་ཤོར་སོང་།

ཕ་མ་འགྲམ་དུ་ཡོད་དུས།
རིན་ཐང་ཡག་པོ་མ་ཤེས།
ཕ་མ་ཐག་རིང་ཡོད་དུས།
མཐའ་མར་རིན་ཐང་ཤེས་སོང་།

ཟ་སྦངས་འགོ་སྦངས་སྦོད་སྦངས།
ཕ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་ནོ།
བསྐྱབ་བྱ་སེམས་ལ་ཉར་ཏེ།
ང་ཡིས་དྲན་པ་མི་བརྗེད།

དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་།
ང་ཡིས་ཁྱེད་གཉིས་དྲན་སོང་།
ལས་ཀ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་།
ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་བྱས་སོང་།

བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ཕ་མའི།
དྲིན་ལན་ང་ཡིས་འཇལ་ཆོག།
ཁྱེད་གཉིས་གར་ཡང་མ་ཤེབས།
ང་ཡི་འགྲམ་དུ་བཞུགས་རོགས།

པ་མའི་བརྩེ་བ།

ཉི་མ་སློལ་མ།
འཛིན་གྱ་བརྩེ་གཅིག



ཨ་མ་དྲན་པའི་བྱ་མོ་དེ།
སྤོང་ནང་མ་དེ་ཆེ་བུ་འགྲོ།
བྱམས་ལྡན་ཨ་མའི་བརྩེ་བ་དེ།
ཉེན་མཚན་མེད་པར་སེམས་ནས་དྲན།

ཨ་པ་བྱེད་ཀྱི་བརྩེ་བ་ནི།
རྒྱ་མཚོ་བའི་དུ་བུ་པ་ཡིན།
ཨ་པ་མེད་ན་འཛམ་གླིང་མེད།
ཨ་པའི་བཀའ་དྲིན་སེམས་ནས་ཚོར།

འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་འདི་ཡི་ནང་།
ང་རང་གཅིག་ལྟ་ཡིན་པ་ཚོར།
བརྩེ་བའི་ནང་མི་ཡོད་ན་ཡང་།
ཚང་མ་ཉེན་གཅིག་གཡུགས་ནས་འགྲོ།

མི་ཚོར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས།
སེམས་ཤུགས་ཡང་ཡང་ཆག་ན་ཡང་།
པ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲན་པའི་སྐབས།
སེམས་ལ་སེམས་ཤུགས་གསར་བ་འཕེལ།

ཉེན་ལྟར་དྲན་པའི་ཨ་པ་ལགས།
བྱེད་ཀྱི་བརྩེ་བ་སྤོང་ན་ཡོད།
མཚན་མོ་མིག་ནས་མིག་ཚུ་དོན།
ཤོད་ས་མེད་པར་སྟག་ནས་བསྐྱེད།

ད་བར་བྱམས་དང་བརྩེ་བ་ཡིས།
བྱ་མོ་ང་རང་གསོ་སྦྱོང་གནང་།
མ་འོངས་ཆེན་པོ་ཆགས་པའི་རྗེས།
དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱ་གཏན་འཁེལ་ཡིན།

མི་དང་དུད་འགྲོ་སུ་ཡིན་ཡང་།
པ་མ་མེད་ན་གསོན་ཐབས་མེད།
དེར་བརྟེན་གཅེས་པའི་པ་མ་ནི།
ཉ་ཅང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན།

ངའི་འཛིན་གྲོགས།

བརྟན་འཛིན་ཡར་འཕེལ།
འཛིན་གྱ་དུག་པ།



འཛིན་གྱ་ནི།
དུག་པའི་ནང་།
སློབ་མ་ནི།
ཉེར་བཞི་ཡོད།

འཛིན་གྲོགས་ནི།
ཤིང་ནགས་ཀྱི།
མེ་དྲོག་དང་།
ཉ་ཅང་འདྲ།

འཛིན་གྲོགས་ནི།
སློབ་སྦྱོང་ཡག།
སློབ་གྲྭ་ལ།
ཉེན་ལྟར་ཡོད།

བརྟེན་འགྲུས་ནི།
ཉ་ཅང་ཆེ།
སྦྱོང་ལམ་ཡང་།
ཉ་ཅང་བཟང་།

འཛིན་གྲོགས་ནི།
གལ་ཆེ་ཡིན།
འཛིན་གྲོགས་ནི།
སྟུན་མཆེད་འདྲ།

བྱུགས་རྗེ་ཆེ།

བརྟན་འཛིན་དབྱིག་གཉེན།
འཛིན་གྱ་བརྩེ་གཅིག



མངོས་སྟུག་རྣམ་པར་བཟུང་བའི་སློབ་གྲྭ།
དྲི་བཟང་བདུད་རྩིས་ཁེངས་པའི་ཁོར་ལུག།
བརྗིད་ཉམས་འོད་མདངས་འགྲོ་བའི་མི་ཚོ།
མ་འོངས་མདུན་ལམ་བཟོ་སྟུན་ཁང་ཆེན།



མ་རིག་མུན་པ་སེལ་བའི་སྐྱོན་མེ།
བྱམས་དང་སྤོང་རྗེ་ལྷན་པའི་སྐྱོབ་དཔོན།
གཞན་དོན་ལོག་ཏུ་བཅུག་པའི་མཛའ་བཤེས།
རིག་པའི་ལྷ་མཚན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན།

ཚེད་དགའི་དཔལ་ལ་རོལ་བའི་གཞོན་ལྷ།
ལེ་ལོས་རྣམ་པར་གཡེང་བའི་ས་བོན།
རང་གཞན་ལས་ཀྱིས་འཛོམས་པའི་སྐྱོབ་གྲོགས།
ཅི་འདྲོད་ཤེས་གསར་སྦྱོང་འི་སྐྱོབ་ལྷག།

ཤེས་བྱ་དུ་མ་འཛོམས་པའི་དཔེ་དེབ།
སྐྱོབ་ལྷག་མུན་པ་སེལ་བའི་འོད་མདངས།
མཐའ་མེད་བཟང་སྦྱོང་སྤེལ་བའི་མཛའ་བཤེས།
རིན་ཆེན་གསེར་ལས་དཀོན་པའི་དཔེ་དེབ།

ཡགོང་ས་མཚན་གི་བཀའ་དྲིན།

བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།
འཛིན་གྲ་བཅུ་གཅིག



བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ན།
ཚེ་སྲོལ་བྱང་མཁའ་ལ་ཤར་འདྲ་བར།
རྗེ་སྐྱེས་པའི་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོར་མཇལ།
ཡིད་དད་ཅིང་དད་ཅིང་སྐྱེས་པའི་དྲན།

གནས་བྱང་ཕྱོགས་རྒྱ་སའི་བུའུགས་སྐར་ན།
གཞུང་དཀའ་ལྷན་སྲོལ་བྱང་གཞུག་ལག་ཁང་།
རྗེ་མཚན་པའི་སྐྱེས་པའི་རིན་པོ་ཆེ།
མགོན་འཛོམས་སྤོང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བུའུགས།

ཡུལ་མང་བཀའ་བཀའ་འཕགས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ན།
གཞུང་སྤྱི་གཞུག་འཛུགས་མང་གཅོད་ལམ་དུ་བསྐྱར།
བོད་གངས་ཅན་སྤོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་ལ།
རྗེ་སྐྱེས་པའི་བཀའ་དྲིན་ཆེ།

ལམ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིང་བོད་དོན།
དེད་ཚན་རིག་འགྲོས་དང་མཐུན་པར་གསུངས།
སྤོང་འཛོམས་བུའུགས་ཀྱི་སྐྱེས་པའི་ལྷ།
རྗེ་སྐྱེས་པའི་བཀའ་དྲིན་བརྗོད་ལས་འདས།

ཚོས་རིག་གཞུང་ཀུན་ཏུ་དར་སྤེལ་མཛའ།
བོད་མཚན་སྐྱེས་འཛོམས་སྤོང་ཡོངས་ལ་བྱབ།
རྗེ་སྐྱེས་པའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།
དྲིན་ཆེ་འོ་གངས་ཅན་མགོན་པོ་ལགས།

བོད་གངས་ཅན་སྤོངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་དས།
ཚོ་འདྲི་བྱི་གར་འགྲོ་མི་ཤེས་ཀྱང་།
སྐྱབས་རེ་ས་བྱེད་ལས་མ་མཚམས་བས།
མགོན་པོ་བྱེད་ཉིད་ལོ་ནས་སྦྱོང་བར་མཛའ།

བོད་ཚོལ་ཁ་ཚོས་ལྷགས་ལྱང་ཚན་མང་།
སེམས་བསམ་པ་གཅིག་ཏུ་སྤེལ་བ་དང་།
ཡིད་མཐུན་སྤེལ་གཞུག་གཅིག་པོ་འདྲི།
རྗེ་སྐྱབས་མགོན་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལགས།

རང་མི་ཤེས་གཉི་ལྷག་མ་བཅོམ་པར།
བྱི་དག་པོ་འདུལ་ཐབས་དོན་རེ་རྒྱང་།
བོད་ཚོས་སྤོང་གཉིས་ལ་དག་སྦྱང་སྦྱོངས།
རྗེ་སྐྱེས་པའི་བཀའ་དྲིན་སྤོང་ལ་ཚོངས།

ཚོག་ཐེབ་སྦྱོར་སྐྱེས་དག་མི་ཤེས་ཀྱང་།
ཡིད་དད་པའི་ལམ་དུ་བསྐྱེལ་བར་བརྟེན།
རང་དག་སྦྱང་སྦྱང་བའི་སྤོང་དུ་བྱིས།
བོད་བོད་སྤོང་བོད་ཡིག་རྒྱལ་ལྷན་ཅིག།

འཕྲོབ་པར་དཀའ་བའི་དྲིན་ཅན་ས་མ།

བཟླ་འཛིན་ཚོས་འཛིན།
འཛིན་གྲ་དགུ་པ།



སྤོན་བསགས་བསོད་ནམས་སྐྱོབས་ཀྱིས།
འཕྲོབ་པར་དཀའ་བའི་ས་མ།
བྱེད་གཉིས་འདྲ་བ་ཐོབ་པར།
ང་རང་དཀའ་སྤོང་སྐྱེས་བྱེད་ཀྱང་།

ཏྲག་ཏུ་གཅེས་སྦྱོང་གནང་ཞིང་།
བཅེ་བའི་རྒྱ་བེགས་གཏོར་བ།
ས་གནས་གང་དུ་བཅོལ་ཡང་།
བྱེད་འདྲ་གང་ཟག་འཕྲོབ་དཀའ།

ངའི་སློབ་གྲྭ།

བརྟན་འཛིན་འཛོམས་པ།
འཛིན་གྲྭ་དྲུག་པ།



ང་ཚོ་ཡི།
སློབ་གྲྭ་ནི།
སྐལ་གོ་བ་ན།
སྐད་གཤམ་ཡོད།

སློབ་གྲྱི་ནང་།
དགེ་ཆེན་ཡོད།
དགེ་ཆེན་ཚོས།
སློབ་འཁྲིད་གནང་།

སློབ་གྲྱི་ནང་།
སློབ་དྲུག་མང་།
སློབ་དྲུག་ཚོས།
སློབ་སྦྱོང་བྱེད།

སློབ་གྲྭ་ལ།
འགོ་ན་སྦྱིད།
སློབ་སྦྱོང་ནི།
བྱས་ན་ཕན།

ང་རང་ནི།
སློབ་གྲྭ་དང་།
སློབ་སྦྱོང་ལ།
དགའ་པོ་ཡོད།

བོད་ཀྱི་སློབ་

པད་མ་ལྷ་མཛོས།
འཛིན་གྲྭ་དྲུག་པ།
བོད་གངས་རིས་བསྐོར་ཞིང་།
སེམས་གངས་ལྷར་དཀར་བ།
ང་བོད་ལ་ཡོད་ན།
སེམས་ཅི་འདྲའི་དགའ་བ།



མི་ཚོས་སེམས་ཆེ་བ།
ཟས་གཙང་མ་ཡོད་པ།
ཆས་མིག་ལ་མཛོས་པ།
རྒྱན་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བ།

སྐྱགས་ལྷུ་ར་ག་ལྷད།
ང་འབྲས་སིལ་ཁ་ཟས།
བོད་ཟས་རིགས་འདྲ་མིན།
བརྒྱན་གྲོ་བ་ཆེ་བ།

གཡག་འབྲི་དང་མཛོ་མོ།
རྟ་ལྷག་སོགས་སློ་བོག།
གཅེས་ཉ་ར་བྱེད་པའི།
མི་འབྲོག་པ་ཆགས་ཡོད།

བོད་རྒྱན་ཆ་སྐྱ་ཚོགས།
གཡུ་གཟི་དང་བྱ་བ།
གསེར་དུལ་དང་ལྷ་ཉིག།
དེ་གྲོན་ན་དགའ་བ།

ང་བོད་པ་ཡིན་པས།
བོད་ལྷང་པའི་བྱེད་ཚོས།
རྒྱུང་ང་ཡིས་ཤེས་དུས།
སེམས་བོད་ལ་ཆགས་སོང་།

སློབ་གྲྭ།

བརྟན་འཛིན་བསོད་ནམས།
འཛིན་གྲྭ་དྲུག་པ།



སློབ་གྲྭ་ནི།
ཉ་ཅང་ཡག།
ཁོར་ལུག་ནི།
ཉ་ཅང་གཙང་།

སློབ་གྲྭ་ཡི།
སློབ་སྦྱི་བཟང་།
སློབ་གྲྭ་ཡི།
དགེ་ཆེན་ལེགས།



སློབ་ལྷན་གྱི།
ལས་བྱེད་ཡག།
སློབ་ལྷན་གྱི།
མཐུན་སྦྲེན་བཟང་།།

སློབ་ལྷན་གྱི།
རྩི་ཤིང་མང་།།
སློབ་ལྷན་གྱི།
སློབ་སྦྱོང་མང་།།

སློབ་ལྷན་གྱི།
ཉ་ཅང་སྦྱིད།།
སློབ་ལྷན་གྱི།
ཉ་ཅང་དགའ།།

དགོ་ཆེན།

སྐལ་བཟང་སློབ་མ།
འཛིན་གྲུ་དུག་པ།



བདག་གི་དྲིན་ཅན་དགོ་ཆེན།།
ལུས་པ་ལྷུང་ཚོས་སེལ་བས།།
ལམ་བུ་བཟང་པོ་སློབ་མཐུན།།
སློབ་ཀོབ་དགོ་ཆེན་ཡིན་ལོ།།

སློབ་ཀོབ་དགོ་ཆེན་རྣམ་བས།།
ཤེས་ཡོན་ཡག་པོ་སློབ་པས།།
ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་ཤེས་པ།།
ལྷུང་ཅག་བཀའ་དྲིན་ཡིན་ལོ།།

ལྷུང་ཅག་པ་མ་གཉིས་པ།།
ང་ཡི་ཡོད་ཚད་ཡིན་ལོ།།
གོ་ལ་འདི་ཡི་ནང་ནས།།
ལྷུང་ཅག་ལོ་བུ་རིན་ཆེན།།

དྲིན་ཆེན་དགོ་ཆེན་རྣམ་བས།།
ཤེས་ཡོན་སློབ་པར་མ་བཟང།།
སྦྱོང་ལམ་བཟང་པོ་སློབ་པར།།
ལྷུང་ཅག་ཆེ་ཆེ་གནང་ལྷུང།།

ད།

འཛིན་མེད་དོ་རྗེ།
འཛིན་གྲུ་བཟུ་པ།



གངས་རི་བོ་བསྐྱོར་ནས་ཡོང་བ་ཡིན།།
ཡུལ་རི་ཆུ་བཀལ་ནས་ཡོང་བ་ཡིན།།
བོད་དབུ་འབྲིང་མངལ་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།།
དགོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།།

ཡབ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོར་བརྟེན་ནས་ནི།།
བཟང་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཐོབ་སོང་ངོ།།
ཡུམ་བུ་མས་སེམས་ཆེན་པོར་བརྟེན་ནས་ནི།།
སྦྱིང་མི་ཡུལ་འདི་ཅ་སྦྱིས་སོང་ངོ།།

ས་འདི་ན་གནས་པའི་མི་རྣམས་ལ།།
སློ་རིག་པར་སྦྱོང་སྐལ་ཡོད་པ་བཟང་།།
བུ་ངས་ཀྱང་རང་དགོས་སློབ་སྦྱོང་ལ།།
དུས་ཉལ་དུ་འབད་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།།

བོད་སྦྱོང་ས།

བཟུན་འཛིན་མཚོག་རབ།
འཛིན་གྲུ་དགུ་པ།



འཛིན་སྦྱོང་ནང་ནས་མཐོ་སྤང་ཆེ།།
མཐའ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་གངས་རིས་བསྐྱོར།།
སྦྱོང་ཆུ་གཙང་སྦྱོང་འདྲ་མེན་སྦྱོང།།
དེ་ནི་རང་ཡུལ་གངས་སྦྱོང་ས་རེད།།

མདོ་སྦོད་མོད་སྦོད་དབུས་གཙང་གསུམ།།
མཉམ་རུབ་བྱས་ནས་སྦོད་ས་དེ།།
དོག་རྩ་ཆེག་སྦྱིལ་བྱེད་པའི་དུས།།
ང་ཚོ་བོད་ལ་སྦྱོར་དུ་འགྲོ།།

བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་ནང་།།
ལོ་གོང་ས་སྦྱོང་མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག།།
ང་ཚོའི་རྩ་བའི་སྦོད་མ་ཡིན།།
ཁོང་གིས་བཟུན་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ།།

ཨ་པ།

བཟླན་འཛིན་གཡུ་ལྷ།
འཛིན་གྲུ་ལྷན་པ།



ཨ་པ་ནི།
རྫིག་པོ་ཡོད།
གྲུས་མོ་ཡང་།
པ་དང་འདྲ།

ཨ་པ་ནི།
རིང་པོ་ཡོད།
ང་རང་ཡང་།
ཁོང་དང་འདྲ།

ཉག་པར་ནི།
ལས་ཀ་བྱེད།
ཞིང་ཁ་བ།
ཚལ་སོགས་འདེབས།

ང་འདྲ་བའི།
ནང་མི་རྣམས།
ཨ་པ་ཡིས།
ཉག་ཏུ་སྤྱང་།

ཨ་པ་ནི།
སློབ་སྦྱོང་ཡག།
གྲུས་མོ་ལ།
སློབ་སྦྱོང་སློབ།

རྫིན་ཚེན་དགོ་གན།

བཟླན་འཛིན་གསལ་སློན།
འཛིན་གྲུ་ལྷན་པ།



ཐེལ་ཀོབ་ཀྱི།
སློབ་གྲུའི་ནང་།
དགོ་གན་ནི།
ཉ་ཅང་མང་།

དགོ་གན་ནི།
ང་ཚོར་བྱམས།
ང་ཚོ་ཡང་།
དགོན་ལ་དགའ།

དུས་ཉག་ཏུ།
སློབ་གྲུར་ཕེབས།
ང་ཚོ་ལ།
སློབ་སྦྱོང་སློབ།

དགོ་གན་གྱིས།
བརྗེ་སེམས་གནང་།
ང་ཚོས་ཀྱང་།
ཞལ་ལ་ཉན།

དགོ་གན་གྱིས།
བཟླབ་བྱ་གནང་།
ང་ཚོས་ཀྱང་།
སེམས་ལ་འཛོག།

མིག་དཔེ་ནི།
ཡག་པོ་སྟོན།
ང་ཚོ་ཡིས།
ཁོང་ཚོར་ཉ།

ང་ཡི་བརྗེ་བའི་ཨ་མ།

བཟླན་འཛིན་ཚོས་ཉིད།
འཛིན་གྲུ་ལྷན་པ།



ང་ཡི་བརྗེ་བའི་ཨ་མས།
བྱ་ངའི་མི་ཚེའི་ཚེད་དུ།
དཀའ་ལས་ཉ་ཅང་བརྒྱབ་ནས།
མགོ་དེ་དཀའ་པོ་ཆགས་སོང་།

བྱ་ང་ཚེན་པོ་ཆགས་དུས།
དཀའ་ལས་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ནས།
ང་ཡི་བརྗེ་བའི་ཨ་མར།
ཞབས་ཕྱི་ཞུས་ནས་བཟང་ཚོག།



པ་སྐབས་མགོན་ཁྱེད་ལ་བསྟོན།

ཀུན་བྱང་ནམ་རྒྱལ།
འཛིན་གྲ་བརྩ་གཉིས།



ཁྱེད་ལུས་དབུག་བསམ་ཚྲོན་བ་ཡིས།།
སེམས་ཅན་དོན་དུ་སྐྱོང་ལ་མཛད།།
དུས་ཀུན་གཡོ་མེད་རང་བཞིན་འདྲི།།
ཁྱེད་ཉིད་ལས་གཞན་ཡོད་མ་ཡིན།།

ཁྱེད་གསུང་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་ཤེང་གིས།།
འཇིག་རྟེན་ཐུན་བ་སེལ་མཛད་པ།།
ངན་པའི་ཉམ་བ་རྒྱང་རིང་དུ།།
རང་བཞིན་གྲིས་ནི་རྫོག་པར་བྱེད།།

ཁྱེད་སྤུགས་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་ནི།།
ནམ་ཞིག་འགྲུར་མེད་དཀར་བ་དང་།།
ནག་ནོག་སྟོན་དང་བྲལ་བ་ཡི།།
ཁྱེད་ནི་བོད་མིའི་མགོན་སྐབས་ཡིན།།

ཁྱེད་སྐུ་འོད་ཟེར་རབ་འཕྲོ་བས།།
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་བ་ལྷེར།།
ནམ་ཡང་འཚོ་བར་མི་བྱེད་པ།།
ཁྱེད་ནི་སྣོད་རྗེའི་མགོན་པོ་ཡིན།།

སྐུན་བྱང་བསྐྱའི་ཟེའུ་འབྲུ་དེས།།
གཞན་དོན་ལ་གཞོལ་དུས་ཀུན་ལ།།
མི་དགེ་ལས་དག་འདོར་བྱེད་པ།།
སྐུལ་པའི་མགོན་པོ་སྐུན་རས་གཟིགས།།

ཁྱེད་ནི་འོར་བུ་གེ་ཏ་ཀ།།
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སྣོད་རྗེའི་སྐུ།།
སྤང་སྤང་སྟོན་མཁན་མགོན་པོ་དང་།།
འཇིག་རྟེན་ཉེ་མ་སེར་པོ་ཡིན།།

བོད།

ཀུན་དགའ་སློབ་གསལ།
འཛིན་གྲ་བརྩ་དཔ།



ས་ཆ་ཡག་ཅིང་གནམ་གཤིས་སྦྱིད།།
མི་རིགས་ཡག་ཅིང་སེམས་བ་བཟང་།།
གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་ས་ཆ་དེ།།
བྱ་མོང་ཡི་པ་ཡུལ་ཡིན།།

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེའི་རྩ་ཐང་སྤང་།།
མི་དོན་འདུ་མེན་བཞད་པ་དང་།།
ར་ལྷག་མང་བས་ལྷག་རྗེ་མང་།།
འུར་དོ་ཁྱེད་ནས་ར་ལྷག་འཚོ།།

རི་ཡི་སྤང་ནས་ལྷ་བའི་སྐབས།།
སྤང་དང་རྩུ་བོ་མཐོང་བ་ན།།
ང་ཡི་པ་ཡུལ་གངས་རྒྱུངས་ནི།།
ཨ་མ་ལྷ་ཡུལ་བཞིན་དུ་མཛོས།།



OFFICIALS AND RESOURCE PERSONS' VISIT



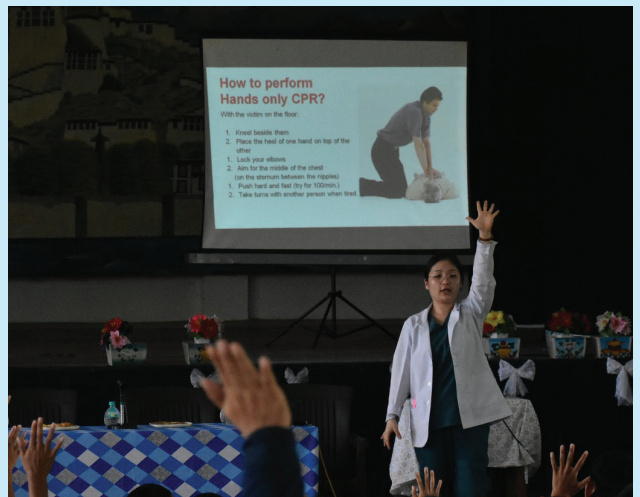
Honorable Secretary, DoE, CTA in School



Honorable Director, STSS in School



Honorable Geshe Lhakpa Tsering, Education Council, DoE, CTA



Medical Professionals from Tso-Jhe Hospital



Jamtse -Animal Birth Control and Anti-Rabies Program Team



International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking

HIS HOLINESS THE XIVTH DALAI LAMA'S 88TH BIRTHDAY CELEBRATION



His Holiness The XIVth Dalai Lama's 88th Birthday Celebration



Second Day of His Holines's 88th Birthday, School Fete, PTA



Gawa House



Nyingjey House



Tang-Nyom House



Jampa House

OTHER SCHOOL ACTIVITIES



Opening of 'Friends of Books' Hut' by Honorable Director, STSS



Class X and XII, Graduation Day - 2023



Book Activities



House Wise Skit Presentation



Teacher's Day Celebration



Childrens's Day Celebration



OTHER SCHOOL ACTIVITIES



Inter House Boys Football Match



Inter House Girls Football Match



Inter House Girls Basketball Match



Inter House Boys Basketball Match



Parents Teachers Meet



Students' Volunteers, During Summer Vacation

OTHER SCHOOL ACTIVITIES



Educational Excursion, Class IX and X to Kerala



Educational Excursion, Class XI and XII to Bengaluru and Mysuru



Tibetan Debate



English Elocution



Tibetan Spelling Bee



English Spelling Bee

2023-2024 BATCHES OF STUDENTS



CLASS 6 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER



CLASS 7 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER

2023-2024 BATCHES OF STUDENTS



CLASS 8 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER



CLASS 9 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER

2023-2024 BATCHES OF STUDENTS



CLASS 10 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER



CLASS 11 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER

2023-2024 BATCHES OF STUDENTS



CLASS 12 STUDENTS WITH THEIR CLASS TEACHER AND CO-CLASS TEACHER



STAFF MEMBERS

DEAR READERS

We release the 4th volume of the “Gone ne Gong Phel”! It’s evident from our editorial members that the magazine is not just a collection of words but a reflection of the vibrant life and spirit within our school.

The imagery of starting the day with the chirrup of birds and ending it with a book in bed creates a beautiful picture of a day well-spent in learning and growth. This School has played a significant role in shaping us into leaders with optimistic goals.

The emphasis on the importance of reading is noteworthy. My personal reflection on how reading has influenced my school life and it helped in tackling various situations.

Free reading during lunch breaks adds a charming touch, highlighting the joy of immersing oneself in a good book.

Life extends beyond bookish knowledge and that education is a means of internal strengthening and personality development reflects a mature understanding.

Magazine is not just a collection of words but a repository of emotions, feelings, ideas, and memories. It’s evident that each page is a canvas for students to express themselves genuinely.

We the editorial team wished great success with the 4th volume of “Gone ne Gong Phel.” May it be a source of inspiration, reflection, and joy for the entire school community.

Happy Reading!

- Editor Gendun Sangay

Perspective

Sonam Yangzom, Class XI



What does perspective mean? Perspective means the point of view or your way of thinking. Perspective is something which can change everything you view.

Your way of thinking i.e. your perspective on something can differ from others and it might be based on the stories you heard from the narrator’s perspective. Your perspective can also be different due to the impact of your environment.

Your perspective can either be rational or irrational. Rational thinking is a way of thinking without any interference of your own sentiments and other thoughts. It will result in positive consequences. Irrational thinking is when you view something at first with your own perspective, then change it to what others think. Irrational thinking can also be influenced due to the interference of your own sentiments. It will only lead to undesirable and negative results.

Therefore, to sum up , your perspective is very important, and it is very necessary to have a positive perspective. If you change your perspective first, then the world view will eventually change itself.

Happiness

Sonam Choedon, Class X



Happiness is everybody's desire but sometimes it is hard to find. People have different reasons to be happy and have different meanings to it. Someone being loved is important and while some consider money as their happiness, which can be quite true. To get or to be happy you have to do something as we all know happiness is not something ready-made, you have to make yourself happy or else no one would. You don't have to find the happiest person in the world to make you happy, just be yourself because you are the only one who will stay with you forever. If someone's trying to destroy your happiness and making you feel bad about yourself that you cannot be happy with anyone. then, just don't let that someone tell you what you can and cannot do. Don't bother to waste your energy listening to them. It is you who knows you are the best and you can be whatever you want to be someone you will not regret. Remember that the only way to get you in this world is the hard work, without hard work, there will be no happiness for you. The pain is temporary so just keep going and try to seek your happiness. Stop comparing yourself to others because they are not you and they have their own happiness to seek and you have your own. Try to love yourself and take care of yourself instead of loving the idea of other people loving you. This is the life you live the fullest.

Try something new and don't focus on negativities. You cannot make everyone happy, if you try you will lose yourself?. Never succumb yourself in the fear zone and turn every page of life with excitement, enthusiasm and empowerment.

If they let me Speak

Tenzin Wangden, Class IX



The day I was born into this beautiful earth everyone loved me because I was just a baby. But as soon as I grew up, thousands of unwanted responsibilities and expectations were heaped upon me. Even though I was too young to understand this cruel world properly.

How are our generations of the 21st century is going? Study for 24 years then find a job, marry a woman, feed your family and spend the rest of your life as a wreck, trapped in the matrix till death. When I try to think out of the box, even my own close ones start hitting me secretly. Everyone was against me from the inside because of the sweet mouth of this society. But after all, they never let me speak of my view.

To Parents :

I might be a better son if my parents let me speak about how it feels when they compare me with other kids.

To society :

I might be a responsible boy if society lets me speak about how it feels when they judge me without knowing what I am going through.

To teachers :

I might be the best student if all the teachers let me speak about how it feels when they judge my inner knowledge by mark sheet.

To Friends :

I might be the most loyal friend, if my friends let me speak about how it feels when I always have to compromise to make them feel comfortable.

The message is :

If you cannot express what you are really feeling inside. Then you can write it all on a paper. Let yourself free from all the sadness and anxiety and make your dreams happen.

Fool People's Thought

Urgen Ngodup, Class VIII



A boy called Sam lived with his masters and he was a bit foolish. He was rejected by all of his masters for being so foolish. He put salt into sweets and boiled ice creams, coloring himself white to become invisible.

One day he watched a movie of superman and he got inspired. He wore a cape and jumped from the twelfth floor. Next day he was in hospital looking at his new master. New master was very clever and he had cured many foolish patients. New master took him to his house and talked to him. Sam was cured from that talk.

In the discussion master asked him who inspired you to jump from the twelfth floor? He answered Superman, then the master asked him did you watch the full movie? Answer was no and the master told him in the last scene superman will eat you for dinner if you try to be clever in everyone's eyes. Now I have some advice for you.

There is a power like superman in you, you can achieve it when you will learn to be foolish as we are.

Art

By Rinchen Yangzom, Class VII



Art is an expression of ideas and emotions through a physical medium like painting, sculpture , film, dance, writing, photography and theater.

Benefits of Art

Art can help us to understand our history , culture, lifestyles and the experience of your own. It can also become a source of your happiness. My source of happiness is art. Taking a career in art seems risky to me as it doesn't have a stable income. If you are interested in arts then you can improve your arts by practicing your skills every day.

1. Some skills needed in painting arts are by studying coloring, shading and animating.
2. Get inspiration from your favorite artist

Art will make your life more enjoyable and my favorite artist is Yoshimoto Nara. He is 63 years old.

Therefore don't disrespect art and enhance your art skills

Something Truly Amazing

Tenzin Thadal, Class VIII



The universe is truly amazing as it is filled with billions of galaxies, the galaxies having billions of stars, those stars having their own planets, those planets having their own uniqueness. Not to forget the black holes the universe cleanser, that really does take their job seriously cleaning away the stars and planets.

And the fact is we humans have never crossed our solar system and voyager 1 is still in our solar system just in our interstellar clouds. Truth to be told whether you believe in god or not, universe is truly amazing and we need to appreciate it .

Last but not the least I would like to conclude with a quote

“Doubts kill more dreams, than failure ever will”

Pretend

Dicki Lhamu, Class IX



Sometime in our life we all have to pretend something which we are not used to be. We all are bound in the illusionistic society where everyone is great actor on each stage. We all have a choice not to become pretended one. Our choices should not give negative impact on our decision. We pretend to be someone we are not to be as we want to fit in the society to survive. In such pretentious society sometime we forget who we are and forget to show our true nature. We also tend to become a hypocrite. What I mean to say is that don't get manipulated in the world of pretentious. We all have to use our wit to escape from pretentious world.

Too much pretentious is just a fabricated layer and we have to be careful. Pretending too much will build negativity such as lying . In this way we also hurt our close one.

Be the change and come out of pretentious world. Take a step to stand with reality, Justice and truth will always goes together.

Lastly, I want to conclude my thought with a line

‘Shed the skin of fabricated pretentious world

Pretend means forget the person in your mirror

Don't forget to recognize yourself

Why Education is Important

Tenzin Yingsel, Class IX



Our generation are growing up with world of technology. Education is the key role of our survival in the present and future. We have to step up with the growing technology. Day by day people are becoming more innovative and introducing new gadget in market. In order to go up with such a competitive world education is an option and not a choice.

When I am talking about education it is not only about materialistic world, It is also about inner growth. We all are grown up with people who had enforced us so much positivity since as a child. In our daily life ethics like compassion and gratitude are already enlisted in our ears since childhood. All these are also basic gift of education to lead a happy life.

Don't get yourself fool in the temporary happiness by roaming here and there. Handwork is the key thing to get yourself a value added education. Getting a good academic result and individually growing in positive life is very important for us.

Tibet

Tenzin Seldon, Class VI



My country is Tibet, It is covered by ranges of Snow Mountains and filled with beautiful scenery. It is rich in minerals and resources. The spiritual leader of Tibet is His Holiness the 14th Dalai Lama Tenzin Gyatso

Tibetans mainly depend their livelihood on agriculture and nomadic life. Famous animals of Tibet are Yak, Sheep, Horse and etc. Living standard of Tibetans are simple and very religious and compassionate. On 10th march of 1959 the Chinese government forcefully invaded Tibet and killed many people and destroyed many holy monasteries and exploited minerals. His Holiness The 14th Dalai Lama has set up Tibetan exile government, schools, monasteries, TIPA (Tibetan Institute of Performing Arts). At present His Holiness resides in Dharamsala where Central Tibetan Administration is situated. Although I was born in India, the willingness to visit my country is one of the greatest dreams. Free Tibet.

“Impact of exam”

Pema Choedon, Class XI



According to me, the impact of exams is to build confidence, developing self-analysis skills, and preparing for future challenges.

As a student of class 11 my experience towards exams is very positive. I learned so many things including grammar, handwriting, self-confidence etc. I can analyze my own knowledge of how much I learn and concentrate on studying. Exam is for self-improvement. So I love giving exams to see my own level. But not going to lie, sometimes exams are very stressful and fear of failing in an exam can make life very challenging for me. If we look at the positive impact then no one can stop you from achieving success in your life.

Exam build a pathway to test your inner self. Through exam you will know many important skills like time management, punctuality, paper presentation, self -confidence and stress management.

“We don't grow when something is easy,

We grow when something is challenging”

Health

Tashi Dorjee, Class VII



Health plays an important role in human life. Good health is very necessary for a good lifestyle. Eating nutritious foods that are rich in vitamins and minerals is essential for good health.

There are lots of benefits of having good health. In the presence of good health, a man or woman enjoys his life more deeply. Good health helps us to protect ourselves from many diseases. Good health alleviates stress and boosts activity that adds more energy to work harder. People often run behind money and ruin their health. They spent that money on their health and one more time started to run behind money.

The biggest advantages of maintaining good health is to live without stress and live a peaceful life.

Know how to preserve health: Simple and proper dieting is a code of life to maintain a healthy life. To achieve good health, daily exercise is very important for our body strength and mind. Good sleep helps us to improve our target and concentration.

Importance of Time

Tenzin Dasel, Class VIII

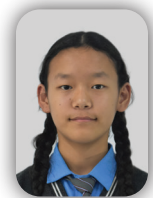


Time, the most important thing in our life which teaches us a lot. When asked what the biggest mistake we make in life? The Buddha replied, “the biggest mistake we make in life is you think you have time “even the Lord Buddha has said this is very important so try your best to not waste the time. Time is also a wheel, when it slips out it is very hard to stop it .

Time is free but priceless, you can't own but you can use it, you can't keep but you can use it, you cannot keep but you can spend it. Once it is lost you can never get it back. But there is also bad news and good news. The bad news is that time flies and the good news is that you are the pilot. It is just in your hand. You have to control it by yourself.

A Billionaire Girl's Work

Tenzin Kyipa, Class VIII



Once upon a time there was a girl named Briana, she was a daughter of a billionaire. She was the most popular girl in her school. During holidays she always parties and spends money lavishly. She owns five islands and many other properties. One day after the party she was about to pay her bills but then she noticed her card got declined. But, somehow she managed the bills. Later on that night she came to know that her father has lost all his money and on top of it, her father has sold their house and cars.

Her father consulted her to move to her mother's friend.

When she got there, she felt disgusted because of the cow dungs. She felt irritated and confused when she had to work on the farm as it was very new to her. Gradually she came to know that her mother's

friend was a farmer.

One day her mother’s friend introduced her son to her. Max was older than her. He showed the farm to Briana, when they reached near the chicken cage, the chickens tried to attack Briana but Max helped her out. When Briana shared the story to her friends, they cut their connections with her because they were friends only because of her money.

The next day when she went into the kitchen, she heard Max and his mother talking about their condition of the farm. That’s why she worked hard in order to help them. As she went to water the farm, a strange man came and kidnapped her. Briana was very scared she began to scream for help and cried. Fortunately her father saw her and helped her but sadly the strange man ran away.

From that onward they tightened their house security and lived happily like a normal family.

Like it Happened Yesterday

Tenzin Tsephel, Class XI



Childhood is the time where all living organisms have to go through a garden full of various flowers.

The time where we all crawl on knees playing home to home games, kitchen simulation and always annoying our parents to buy whatever we see in our eyes. We have grandparents performing magic and a circle of friends in the kindergarten. Those air filled memories with pure laughter and imagination have no bound. The gentle lullabies of parents provide a comforting backdrop journey to the dreamland. Moreover , childhood is a time of innocence and wonder. Activities like playing, exploring and simply being a kid are special because they are all a part of the carefree nature of childhood.

Childhood is the time when kids develop their personalities and taste. It is also important that childhood shouldn’t be overlooked because this is where kids learn, explore, and build lifelong memories

Biggest Turning Point in Life

Tenzin Tsetan, Class XI



“ All sad and happy memory are most unforgettable journey of life “

When I was studying in class X, I was very lazy and always went out with my best friend. Every day when the teacher was teaching I always dozed off or I would make fun of the teacher. As time went by I did not find any progress in my behavior. With friends I used to bunk the classes several times.

After a few months my friend dropped out from the school and joined the Tibetan Institute for Performing Arts. Then only I started focusing on my study and gradually there was an increase in my academic performance. In the pre board exams my marks improved and the principal appreciated me. With this motivation soon I was able to get 7th rank out of seventeen students and felt motivated with my performance as earlier I used to fail in some subjects. My biggest turning point in life is the day my friend left the school and she supported me a lot.

There are many we meet who are just passing through and then there are few who stay there to pull you from all the sides. Thank you to my friends for being so supportive.

My Friend

Tara Tenzin Nyenkyob, Class VI



My friends are Wangden, Dhansang, and Theckchok. First I will introduce Wangden. He is 11 years old and he is a little stronger than me. He is studying in class VI. He is from Purang camp. He is not good in Maths and Hindi.

Next is Dhansang, he is from camp no 2. He is also 11 years old and he always plays with me. He is a bit naughty and very good.

My third friend is Theckchok. He is an intelligent and smart thinker. He always topped in academic performances. He is friendly with girls. He has lots of friends among the girls such as Pem Dickyi, Dechen, Lhamo, Zomker and Zompa.

Gentleman who Raised My Standard

Yeshe Pema, Class XII



“In the world of boy he is a gentlemen”

A gentleman is a person who always prioritizes others first and who always respects other people’s feelings. In this harsh world it is very rare to find a gentleman. I have seen him to be kind, cheerful, open-minded and hardworking and caring. Out of 100% only 1% is real. Reel and real always goes parallel. In a reel we all are performer who is scared of facing real world. I’m sure no man can compete in the world of gentleman like my Apa. Gentlemen refers to a person who always carries good manners and can understand the situation and is a mature person who also respect others’ decisions. Gentlemen can be found in various person but for me I could only see it inside my Apa. I hope someday in the future I will find a gentleman just like my father and when I get older I will surely raise a gentleman who cares about others.

It Is Not Always About You

Tsering Choedon, Class X



Since we all are in the 21st century we know that everyone battles to become fittest. There are many greedy people and they are always self-centric about their life. The word “I” has very broad definition in the midst of single alphabet.

In the year 2021 I came to a realization that “I” is main character of everyone’s story. As a student grown up in reputed school I had been in various competition and seen everyone to achieve the goodness. Different people with various character always entangling in my way. Some of them are very pure and real but some of them are glue on the skin.

All of us have time and day to shine. You should be happy as others are coining you. Give a smile and pursuit your goal. Biggest competitor according to me is myself. Be the part of their journey and subdued the ego of “I”. Sometime everyone around you will lose interest on you and they might think

you are the burden of society.

Loving yourself is very important in this time. But there has a limit in everything. Sometime self-love will turn into self-obsess . Just like you every one deserve love and care. If we think in broader way we can subdued this ego centric view of life. In order to build peaceful life, First we must know how to take care of oneself and then we will know how to take care of others.

Others Before Self is beautiful motto, I had learnt this quote to diminish my ego and I always pursuit to become less ego centric person to help others.

Beautiful souls

Tenzin Saldon, Class XI



People can go but memories stay forever. We may forget the same people but not those who you have spent your ten or more years together with.

I might have done some really good deeds that I got to meet my classmates who are not far away. My classmates aren't they the best? They light up the dark and boring classes to a chaotic and laughter filled place. Heard they got new friends but that does not change anything in our bond. Sometimes they might seem annoying, but they have the purest heart. My classmates, they are like no one else, and they have made teachers feel proud and made them cry several times but that is all out of no bad intentions. It is hard to believe that we are no longer together but thats all are fate and we got to accept it.

Sometimes I wish I can reverse those gone away memories. Those days were precious. I guess that's how life works, and I have always felt that feeling in my heart. Hope I will get to see them very soon.

The Last Mate

Lham Drema, Class XII



My most memorable classmate in life is my class XII.. We have only three boys with ten damsels. It might be a bit boring for boys having more damsels in the class. We all are tagged as class XI new batch in the year 2022. At the beginning we all did not get along so well and there was always an argument between all of us. Teachers getting tired is not a common thing in the beginning of our class. I felt like I wanted to change my school but as the day went on, we became closer.

This year is our last year and I want to describe my friends from my point of view.

An athlete in running note with cute handwriting is Jungney.

Mother of diet “Wangmo” always goes oxymoron with Junks.

Height does not matter “ Karma Yeshi” as your dance beats the stage.

Nyima (Nyima Saldon) means shine and she always shines brightly in class.

The Joker of the class “Kunsang” smiles with a cute cheek..

Ngawang Chime “angle Priya” is the queen of our class.

Rigzin is always standing tall and I salute your captaincy role.

Torch barrier “Yeshi Pema” known as the cheetah of class on the field.

Our three boys are always special!

First goes with singer and diva of our class Mr “Gendun Sangye”.

Award for sleep goes to Lobsang Rinchen.

Kunjang Namgyal Oh I forgot is a Albert Einstein of class

Because he listens with eyes closed

Rebel

Tenzin Woeden, Class IX



For understanding always, you must prepare your mindset, there are no rules to follow, built better to create your rule. When everyone is not working you have to be working hard, when everyone is enjoying you must upgrade yourself. When everyone is playing, study on your own, you get to level up your study and physically at the same time. If you cannot fly, walk , then crawl .

What I want to say is that you have to stand by yourself, and you have to keep on moving. Lastly you have to take one seat that is ‘the chosen one’ .

Be Rebel in Positive way .

MY PARENTS

Pem Deki Kharam, Class VI



We entered this world because of our parents. It is your mom and dad who have given us life and we must learn from our parents. Parents are like a guiding light who take us to the right path. My mother’s name is Dorjee T’somu and father’s name is Jikmay Dhondup Kharam. Both are my strength who supports me at every stage of my life. I cannot imagine my life without them. My mom is a homemaker and she is the strongest woman. She helps us with our work and feeds us delicious food. Mom makes many sacrifices for us. She always takes care of us and puts us before herself. She never wakes up late, she is like a glue that binds us together as a family. My dad works outside, he is a kind human who always helps out my mom whenever he can. Dad is a loving man; he has a good voice and helps the needy too. My dad is very hardworking man, even though he is a busy man, dad always finds time for us. We spend our days going to picnics or dinner. Dad is there to help others in need. Therefore, dad is a well-known man and a loving father whom I look up to. Parents are the strength and support system of their children they carry them with so many responsibilities. We must be thankful to have parents in our lives and everyone is not lucky to have them. I miss my childhood memories that I spent in Arunanchal Pardesh. I will never forget their love and care. Miss you Mom and Dad.

Time Management:

Tenzin Kyizom, Class VIII



The best technique to save your time. Life and time are the best two teachers because life teaches us to make good use of time and time teaches us the value of life. The best gift that you can ever give to the

loved one is your time. Like grandparents . Grandparents are like protectors who help and keep you safe from your parents whenever they get angry. Even when you get a little cut on your hand they will take you to the hospital. So this is just like five percent. Grandparents have shown you love, support and their favorite protection. Now it is your time to give them your love. It was late for those who are not there with their grandparents but not for those who are still with their grandparents.

Childhood memories

Karma Yeshe, Class XII



My childhood memories have gone to some place where I can't reach again in my life. When we were kids we didn't care about anything but playing in the sand and having fun with friends and family instead of caring about harsh reality. My childhood days is like an adventure and it vanished like a smoke with a moment. I can visualise my future with harsh reality of this chaotic world

Memories are important; they shape who we are. Memories that bring joy, happiness and even reach the difficulties. Memories that we connect with our past, childhood memories are some memories which we could never forget and that we could never reach again.

Every child in this world deserves a worthwhile memories without bullies and exploitation. Every child must have time to cherish with their own friends and family. I am lucky as I am child who got all these opportunities. Being an adolescent I promise myself to stand with the voice of every child.

Sleep

Tenzin Dolkar, Class VIII



“The best bridge between despair and hope is a goodnight's sleep” -*Mathew Walker*

It is important to have enough rest for your body, eyes and brain. When we sleep, the brain recharges itself and our blood vessels and other parts of the body also heals, when you sleep your injury heals very fast . It is essential to allow your batteries to charge while you heal. Many people struggle with sleep because of mobile phones and other addictive screens. This can range from mental health, depression and anxiety, diabetes , cardiac arrest and obesities. We must at least get six hours of sleep every night. Some people get addicted to mobile phones that contain information about the world and keep scrolling through it instead of going to sleep. Getting enough sleep helps your immune system , memories, regulate heart rate and other systems. If You don't get enough sleep it will lead to exhaustion which can disrupt one's life. We must get enough sleep to look good and feel fresh.

My Aim in Life

Tenzin Youten, Class VI



We must have some ambition in life. A person must know his/ her goal and what career he/she would like to follow up as we are growing. Since my childhood I was determined that one day I will become a doctor.

Doctor is a person who is qualified to treat a person with mental and physical illness. I will choose a

medical line after completing class 12. Once I complete my degree, I would like to give my services to poor people. I don't want to become a doctor for the sake of money. I want to become a doctor because I love helping poor people. We all choose different aims and some of us have secret inspirations to choose that aim.

I do have a secret inspirer to follow that aim. My motivator and inspirer is my aunt. Finally, I want to conclude this paragraph with the promise that one day I will make my country fit and healthy without any hazardous disease.

Friends

Tenzin Shedup, Class IX



Friends are known as one of the most important and precious people in our life. It is also defined as secret keeper and helper in rough times.

In my life I met many friends and I still have so many friends but I own no one when it comes to helping, when I really need them. But I do have one female friend, she is everything to me because she helped me when I was deeply in need of help. She held my hand and said everything will be fine. She was my best friend.

So in a life having many friends is nothing but having a few good friends who helps you when you are in need is the best. It is not about how many friends you have but it is about who will stand with you when you are in need of one. There are friends that are friends and there are some that becomes our family.

Myself

Karma Palden, Class IX



My name is Karma Palden Gyatso. I'm currently in 9th standard. Our school name is Sambhota Tibetan School. I love to play Basketball. My hobby is to write stories and I love travelling with my friends because it's really fun to hang out with them. Since I was 8 years old, I never really enjoyed having company. But nowadays it feels good to mingle with people. My favourite food is momo which I personally find very tasteful and the ingredients in it are also sweet. I have a younger brother and a younger sister who loves to play with me. Whenever I reach home, I firstly play with them. I personally love cycling because it makes me tired and since it also boosts up my immune system. I love reading books like Manhwa, Manga, Manhwa, fiction, facts etc... I love exercising which builds up my muscle and plus it's also good to have an aesthetic and fit body at this age. My favorite academic subject is English because it has many things to learn and a lot of books are written in English. It feels nice when I write books and when I read it later in the near future, it makes me laugh because of the grammatical mistakes I made in the past. Finally, my aim is to become a famous author or join the Navy army at Boston NYC

MY AIM

Tenzin Methok, Class VI



There are so many people in this world and every person have different ambitions in their life. When

I think about my future, I want to become a doctor because I love helping people and making them feel better. Doctor has a special job to take care of their patient and make them feel better, I want to become that person who brings smile to the patient faces and take special care of the people who are suffering from different problem at a time. There are many types of doctors such as ENT specialist, dentist, surgeon, paediatrician, and eye specialist but I want to be a pediatrician. It is specializing in children and their diseases. These days children get diseases very easily because of that I want to help them. I believe in myself that I can become a doctor because if I believe in myself, I can achieve everything.

FRIENDS

Kelsang Drema, Class VI



“NEVER LET YOUR FRIENDS FEEL LONELY AND
DISTURB THEM ALL THE TIME”

In this world all the people have their own friends. Friend is not just a word, it includes super kind and helpful. The friend who came to you when they need you and go away when you have problem. That friend is known as fake friend. The friend who stay with you forever when you are happy or sad that friend is known as true friend. We all have boy best friend and girl best friend. My boy best friend is Karma. He is younger than me but he is a friendly person, good at sports and kind by nature. My girl best friend is Youlha, she is my classmate and she always supports me like my parents. Whenever I am in problem, she always helps me. Both of them have same nature like me so that's why I get along with them better than my other friends. The book is the only one I think that we can be the best friend with, they are very helpful for us because it is better than friends gossiping. I will never forget my journey with them. Good friend means, care for each other, understand each other, close friend, true friends, always stay together

Journey in Various School Campus

Tsering Yangchen Khando, Class X



My name is Tsering Yangchen Khando, at the moment i am student of class ten and through this I want to take you through the journey of my life in various schools. let's rewind back to the time where it all started. I started my early days of school in Gulladhala.

New journey started with my new school as 3rd standard kid in T.C.V. Day school, Samyeling in Delhi. I still remember when we had a science test outside the class with Mrs. Zomkyi. I still remember the fair where I won a Doraemon toy. When we went to an amusement park on Children's Day, my hair was braided in a salon. How can I forget our Tibetan teachers Momo (the wooden side of the duster hitting on the tip of our fingers) when we didn't write our homework. Though I'm not in touch with them anymore, the teachers, my other 5 classmates and all the other seniors are still somewhere there in the back of my mind and will always be. Those teachers and my five classmates will always stay somewhere in the back of my mind.

Well not being too emotional here, let's move on to the school where I stayed from class 4th to 8th, TCV SOS Bylakuppe. I'd like to say that this is the school which made me realize that there's a

lot more things left for me to learn throughout my life. During my stay in Delhi, my mom and dad would do all the things for me from brushing my teeth in the morning to making my bed at night. Since I moved to TCV, Bylakuppe, I was a boarding student and had to do things all by myself. I got home no. 24 -which is now a science boy hostel- and luckily, there were some seniors who helped me to adjust and taught me how things work in the hostel for a month. After that, I was all by myself. I experienced bullying, being called names at, the kid whom everyone would make fun of, and all the other types of things. Slowly, I started to get used to things in Hostel and class and the bullying slowly stopped. I started to make friends and enjoy school life though the bullying didn't stop completely. My one and only best friend, Tsekyi, would stand up for me. We were completely different, but I didn't care and stayed with her. That's how my school life in TCV went by. I was not much of a girl who studied to be honest. Not spending too much time here, let's move on.

For class 9th and 10th, I came here, STS Sambhota school Bylakuppe. At first, I thought it would be the same as TCV but it was completely different than what I imagined. The school strictly followed rules which kept me disciplined and I had to start studying. STS got only 100+ students. My grades went from 30%-40% to above 60% Even I didn't know I was capable of that. Lastly, I would like to thank TCV in Delhi for giving me such beautiful memories that are unforgettable. Then I'd like to thank TCV Bylakuppe for teaching me how to take care of myself and how to stay alone.

Finally thank you to STS Sambhota for helping me to focus on studies which boosted up my grades dramatically. I'm truly grateful to all the people who were with me throughout this journey.

All the school campus have different flowers and gardens but seed which is growing is build up to become a pure and responsible Tibetan. Thank you all the gardeners in the school from the seed which now is blossoming everyday.

Our Building

Tenzin Lhamo, Class VI



Our class is like a building as we have manager Bhutia and his assistant Methok. Sonam and Seldon are co-worker with smart Thekchok. Younten and Youlha with smart , Yangkyi, Methok , Zompa and I are the main characters of South Indian movies in our building. We have a boy named Dorjee with a Russian boy named Yarphel also in our building. Here comes rich boy Tasam with second hiroshima Wangden.

All in all we have a great calculator Dangsang and Ninja boy Tashi Dhondup always popping in the class. Pema the Canadian girl and Korean actress Kesang Drema. Tara the mini yon and Pema Diki the smart girl and Tenzin Dechen go with Mam Dechen. Zomkar my second mother and Palden the stick man. Tsulsang the magic hair and last left is (Ten Lhamo) the Joker and CEO of this class. Our building owner is Gen Norbu Nyima la and Mam Tsethar Dolma

The Tremendous Trio

Tenzin Thekchok, Class VI



Hello!!! Today I will describe my tremendous trio. First is me; my name is Tenzin Thekchok. I love momo, my favorite color is sky blue. Next is Tenzin Dhangsang who has been my friend for three and half years. His father makes mojito and many others. He loves dogs and he doesn't like spicy food. He has a brown dog and he loves black color. He is into the hip hop genre. The last one is Tara Tenzin

Nyenkyob. His father is a doctor. He has one brother named Jordan. Nyenkyob loves to eat, especially bonda. I forgot to mention that Dhangsang also has an older brother named Wooser.

There are many trios in our class but our trio stands the best!

Global Warming

Take Care of Small Things and The Big Things Will Fall into The Places



Sonam Lhamu, Class X

My dear friends, our motherland is changing every day and if you think it will not affect us then you are totally wrong.

The greenhouse gas which led to global warming is increasing day by day and yet we are not aware of it. If you think that earth is not changing, then look at the mountain Kilimanjaro in Tanzania which once used to be snow covered peak soon needs to be renamed “The Park Formerly know as Glacier.”

The Artic region which was meant to stay Frozen 360 days is now melting quickly. Extinction of animals, due to the global warming mainly for the polar bear and the emperor penguin.

Melting of glacier which may increase the sea level and the Palace Miami is nearly drowning in underwater.

And do you know the Himalaya’s glacier which provides, more than half drinking water to 40% of population, if it petered out within the next half decades, 2.6 will face drinking water shortage.

And the sad thing is that we all are responsible for these repercussions.

Is it okay if you have done better till now but we must act before it’s too late? If you think your small things will not matter, then remember that drops of water can make an ocean one day. Take care of small things and the big things will fall into the places.

Recycle plastic instead of showering it on the road

Trash can is to receive your garbage

Replace roaring bike with bus to stop fumes of carbon dioxide

To normalize the power use fluorescent light

Give a finger kiss on the switchboard before leaving your room

Ride hybrid cars as it uses batteries

Follow “KYOTO PROTOCOLS” which sets limit to greenhouse

Lastly, I want to conclude with a quote

“Phytoplankton nourishes and sustain the entire Southern Ocean , but today it is the list of endangered plants species.



POEMS



Drained Brain

Tenzin Dechen, PGT English

Reminisced a journey back in same wood.
There stands my little house at the side of brook.
After decade got a moment for star gazing
Once again shout out for light dancing.

Back then we gathered here to drink bloody juice
This time felt funny in tuxedo on skin.
Once we were barbarian in the same cruise
Same sapiens and we are the kin .

Waited thousand years to rewind same old tales.
Now we are human being with brain on ass.
With shinning tuxedo covering outside
But growing darkness inside.

flavored with massacred whale sperm
But tangled with too many dumps.
Babies left out without a sip of nipple.
Dear kins aren't we going to far ?

Yet we are searching for a train
To get out of draining brain.
Little too high is not to get lost
But don't stick in too low
Others will sit in your row.

Bruises of Love

Tenzin Tsultrim B, Class VIII



A story of two lovers
Once accumulated for love
Addicted to fantasy.
Dreamt of only curiosity

And spoke of only visualizing divinity
Sarah and James, brought the only hope
Both are twined in one reflex
The hurts and pains for one other

Hatred , jealousy, treachery and even furiously
Even though they bring pain to each other
But their love is more shiny than another
That's why they are the only "Bruise of Love"

Which brings hope ,love, peace and mindfulness
To the wounds of scarlet nature
With endurance and constant suffering

Cheating, for another, selfish acts robbing for each
other

Sealing romances fate
For those who dare to become their "soulmates"

"Even though they hate each other
The indirect love is always for another"

A Heartfelt Goodbye

Sonam Lhamu, Class X



Five years had already passed...
 To graduating tenth grade
 From an innocent lurking sixth standard,
 I lived and strived.
 A life of love, care and hope
 That I wonder how it passed fast
 With the imprinting departure of us.

Nowadays sorrow and misery never blade
 Soon I'll have to say goodbye.
 I wonder
 If I will ever meet teachers
 who I adore like my parents, who I respect
 An environment
 Where knowledge thrives, emotions drive,
 Just like a blossoming rose.

Even after departure,
 No matter how far the distance is
 The innocent heart of mine
 Will beats for this set.

Boundless Love

Tenzin Choeyang, Class X



In a story of my love, my parents shine,
 Working hard, their efforts divine.
 Leaving us with cousins, they'd depart.
 To earn a living, with love in their heart.

Once a choice of year, they'd visit the cheer
 Smiling wide, bringing us near
 Supporting our dreams, they never ceased,
 Giving their all, their love released

Through distance and time, their love held us
 strong
 Constructing our dream, righting any wrong.
 When sickness stuck, they'd swiftly return,
 Putting us first, this concern would burn.

oh , selfless souls, who never rest,
 Giving their all, with love that's blessed.

We are forever indebted, our heart's embrace,
 For the love that you have paid, with grace.

So let our voice rise, filled with praise,
 Honoring your love in countless ways.
 Dear parents , you are guiding light,
 Cherished forever, burning bright.

In life's grand story, woven with care,
 Your love's melody, forever will share.
 Grateful daughter, standing tall and true,
 For your love, dear parents, thank you

Father

Tashi Dhondup, Class IX



I feel the sacrifice, that you have done for me.
 Throughout the journey of life you held like a hot tea
 I can feel your sweat in hot summer light
 On the barren earth you are ploughing till night.

The best father I know is you.

You laugh at my jokes,
 Your jokes have lots of funny mocks

I have lots of fun

When I'm with you, horizon and sun.

You are strict, but make the right decision
 Without an entangled thoughts of variations.

Fairly when I do something bad.

I always recall your face my great dad.

You, my hero cannot fly

You my hero cannot shoot lasers from your eyes,

My hero have super strength.

As I know he can stand for me in every length.

My hero is brave,

My hero is strong,

Dad, you are my hero...

Inconvinient Love

Tenzin Passang, Class VIII



You can't define true love.
 Because it's so hard and rough.
 For the bridge of bond.
 Is making me so fond.

For a beauty or handsome
 The heart inner peace



Will come to the room.
And will stand at ease.

Light, dark and nature
The true beauty to nurture
For those who bring desire
Are a bad lair.

Sealing the time of fate
Will get a classy soulmate.
The signs of true destiny
Will always rests in harmony.

That girl for beauty,
Is sweet and polite.
Clumsy and delight,
For the boy of light.

LIFETIME

Tenzin Tseten, Class VIII



My life's in short and long time
Is as juicy as lime.
The unsecure usage
Is bound to my age.

The flow of beauty
Is drawn from a grove.
And the likes of pity
Might be you!

The rhythm of freedom
Drawn from light.
The mother of our kingdom
Will stand up and fight.

The beauty of souls
Is connected to bones.
Life's true ambition
Is full of connections.

Maybe, just maybe
I can stay in this world
for the unintentional remedy
And the sake of light's dull

The ending of a story
Is made of true glory.

Life's sigh is blind.
So, be true and kind.

THE RED HOUSE

Tenzin Tsoknyi, Class VIII



A boy played a game.
With his friend named Jame
Tenzin is his name.
With a ball and a bet
He hit the ball so hard.
That the ball fall on a yard
Breaks the window of a house color red.

The owner of the house
had a beautiful pet mouse.
Luckily, he was kind.
But blind
The boys went for an apologize.
And found out something strange.

Their eyes opened rise
Finding out, 150 was his age.

Love Bird

Tenzin Dawa, Class VIII



My heart's open stone
Is made up of broken bones.
Love's true desire
Is a real honest liar.

Open for your thoughts
Whenever you came near
The day when you rise.
Then I will finally open my eyes

Me and you from the god
The couple of broken bonds
Shares the same fate.
For a loving pretty mate

Somewhat for future love
Is something needed for more purpose?
That's why I will give you a shove.
To the portal of extend

Feelings for each other

And dying for another
The time of eternity
And the feelings for infinity

When the love of a lovebird
Shines from a four-leaf clover
Inner peace of frightening blonde
Is it a true shining bond?

The time of true love
Will make a friendly grove.
When the power of landed lord
Is beauty a spirit god?

HER DREAMS

Kunga Losel, Class VIII



In this world everyone can dream
But when you're dreaming, it's not.
A dream that you really want to dream.

She dreams to fly.
Up to the sky
She's not afraid to die.

The dreams she dreamt are.
Expectational to her, far
Way from reality, her world
Belongs to the fantasy.

Neither it's a day nor it
Is a night, even in the cruel?
Dark world she shines.
So bright

The dream she dreamed was special.
To her, she feels alive and feels.
True free when she sleeps under
The peepal tree

'Dreams are like watering a
Plants which help them to grow.'

You're best

Tenzin Choeying, Class IX



If you always try your best
Then you'll never have to wonder

About what you could have done.
If you'd summoned all your thunder.
And if your's best
Was not as good
As you hoped it would be,
You still could say,
"I gave all that I had in me"

COMPASSION

Tenzin Choedhen, Class IX



The true nature of compassion
Is made of empathy
His Holiness's compassion
Is as vast as an ocean

Slow and steady wins the race
That's why I am in a shining pace
Kind word of flowing sage
Is my true healing edge

The compassionate speak
Will heal a leak
Through the wounds of bond
The healing found.

The true noble move
Is the real love
And the massacres of time
In life forces shining crime?

WAR

Ngawang Lhadze, Class VIII



As the world is full of war
That went so far.
As the bloodstream down the roads
The soldier started to reload.

The dead bodies all over the place
Where only one soldier got an award as an ace.
Knowing how many widows will be.
And how many orphans will be.

Still there is a war.
Between country and country
State and state
And within the human
Alas!! Don't humans seem so cruel?



You are The Cool Wind in Hot Summer

Tenzin Kunsang, Class IX



You are the only one who cares me unconditionally.
You wiped my tears in vain
You supported me when I was desperately in need
You make me smile even in your darkest time
Your love always shines like a diamond
You were there when all left
You were there to hug me
When I desperately need a hug
I can guarantee that
You are only the genuine soul left in this world
You always understand me
You are the cold wind in the hot summer heat
You complete the world of my life
You helped me stand up when I would fall
Blow the wounds to make the pain go away,
You comforted me when I would have bad dreams
By standing up late at night
When I asked the god
How does an angel look like?
And he asked me to look at you
You are the most beautiful soul
You played crucial role
To my beloved mother

