བོད་རྒྱལ་ལོ། ༢༡༤༢ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་རྩོམ་སྒྲིག་ཚན་པ་ནས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་པར་སྐྲུན་ཞུས། སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༡༧༣ ཧིན་སྒོར། ༥ ལ་དྭགས་ཀྱི་དཔལྡན་ཁྲི་ཚོགས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པའི་གླིང་ངམ་ཁྲིག་རྩེ་དགོན་པ།

ཁུངས། ཀྲུང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྲུན་པའི་<<བོད་ཀྱི་ལག་ཤེས་ཀུན་འདུས་ཆེན་མོ་>> ཞེས་པ་ནས་ཟུར་འདོན་ཞུས།

སང་ཉིན་རི་མགོར་ཉི་མ་ཤར་དུས་ཀུན་བཟང་དོན་གྲུབ་ནང་ནས་ཐོན། ཁོས་
ཉིན་མང་པོ་རྐང་ཐང་ཕྱིན་པས། མཐར་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་དཀྱིལ་དུ་ཡོད་
པའི་རི་ཞིག་གི་རྩེ་རུ་ནོར་བུ་ཡོད་པ་མཐོང་། ནོར་བུ་དེ་རི་དེའི་རྩེ་རུ་འོད་
ཆེམ་ཆེམ་དུ་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད། ཁོས་ནོར་བུ་འོད་འབར་དེ་མཐོང་ནས་སེམས་
པ་ཧ་ཅང་དགའ་བཞིན་དུ་ངལ་གསོ་ཏོག་ཙམ་བརྒྱབས།

དེ་ནས་ཁོས་རྒྱ་མཚོའི་གཡས་གཡོན་དུ་སྐྱེས་པའི་ཤིང་སྡོང་རྣམས་གཏུབས་ཏེ་གྲུ་གཅིག་བཟོས། གྲུ་དེ་བཏང་ནས་རྒྱ་མཚོའི་དཀྱིལ་ཙམ་ལ་སླེབས་སྐབས་གློ་བུར་དུ་གནམ་ལ་སྤྲིན་ནག་འཁྲིགས་ཤིང་། རླུང་འཚུབ་ཆེན་པོ་ལངས་ཏེ་རྦ་རླབས་ཀྱིས་གྲུ་ཕར་གཡུག་ཚུར་གཡུག་བྱས་ཏེ་གྲུ་ཆུང་བྱིང་གྲབས་བྱས། འོན་ཀྱང་ཁོས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གསོལ་བ་སྨོན་ལམ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཏབ་པས། སྤྲིན་པ་རྣམས་འཕྲལ་དུ་ཡལ་ནས་གནམ་སྔོ་ཐིང་ངེར་གྱུར།

ཡུད་ཙམ་རྗེས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་བའི་ཀླུ་གཉིས་ཁོའི་མདུན་དུ་ཐོན་ཏེ། བུ་ཁྱེད་སུ་ཡིན། ཡུལ་གང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། འདིར་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ། སྦ་གསང་མེད་པར་དྲང་པོ་གསུངས་དང། ཞེས་བརྗོད་པས། ཀུན་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས། ངའི་མིང་ལ་ཀུན་བཟང་དོན་གྲུབ་ཡིན། ང་སྨོན་སྐྱིད་གླིང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། རྒྱལ་པོ་ནག་པོའི་བཀའ་བཞིན་འདིར་ནོར་བུ་འོད་འབར་ལེན་དུ་ཡོང་བ་ཡིན། ཞེས་སྔར་གྱི་གཏམ་རྣམས་དྲང་པོར་ཞུས།

ལྕོག་གུར། ཆུ་ཕྲན་སྟེང་གི་བོད་ལུགས་ཀྱི་ཤིང་ཟམ།

སྦྲ་ནག་ཙོག སྟེང་ཁེབས་ཉིས་རྩེག་ཅན་གྱི་གུར་མོ་ཆེ།

༌༌༌མུ་མཐུད་རྒྱུ།

༄༅།།ནོར་བུ་འོད་འབར།།
དོན་བརྒྱུད་དགའ་ཚལ་གླིང་བཙུན་དགོན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་གསུམ་པ།

སར་སོ་ཨི་ ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཨི།
རྩོམ་སྒྲིག་པས།

༄༅། །འདི་ལོ་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྐུའི་གྱ་སྟོན་འཁྲུངས་སྐར་དེ་ཉིད་བོད་འབངས་གཞུང་
དམངས་གཉིས་དང་། བོད་དོན་བདེན་རྒྱབ་ཏུ་ལང་མཁན། ༸གོང་ས་མཆོག་གི་བླ་ན་མེད་པའི་མཛད་འཕྲིན་ལ་གཟེངས་
བསྟོད་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གནང་མཁན་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་མང་པོས་ས་གནས་འདྲ་མིན་དང་དུས་ཚོད་མི་འདྲ་བར་སྲུང་བརྩི་གྲ་རྒྱས་གནང་ཡོད་པ་བཞིན། སྐུའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ཉིན་སི་ཁྲིབ་སི་རྒྱ་མཚོ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་(Scripps Institution of Oceanography)གིས་ཀྱང་༸མགོན་པོ་གང་གི་མཛད་རྗེས་ལ་འཛམ་གླིང་ནམ་གནས་བར་དུ་ཆེ་བསྟོད་དང་དྲན་གསོ་ཞུ་ཆེད། རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་གསར་དུ་རྙེད་པའི་འབུ་སྲིན་གྱི་རིགས་ཤིག་ལ་སར་སོ་ཨི་ ཏཱ་ལའི་བླ་མ་ཨི་(Sirsoe dalailamai)ཞེས་༸གོང་ས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་གི་མཚན་ནས་དྲངས་ཏེ་མིང་བཏགས་ཏེ་ཆེ་བསྟོད་ཞུས་པ་མ་ཟད། འདི་ལོའི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༦ ཉིན་སྐུའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ཉིན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དེའི་ནང་ཚན་རྒྱ་མཚོའི་སྐྱེ་ཁམས་སྣ་མང་གཉེར་སྲུང་ལྟེ་གནས་ཁང་(Center for Marine Biodiversity and Conservation)གིས་ཨེར་ཝཻན་(Irvine)མཐོ་སློབ་ཏུ་འཚོགས་པའི་གོ་ལའི་བྱམས་བརྩེའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སར་ས་གཤིས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་སྐུ་ཞབས་ཝལ་ཊར་ མངྐ་(Walter Munk)དང་། གནམ་གཤིས་དང་རླུང་ཁམས་ཚན་རིག་པ་མཁས་དབང་བཱིར་བྷདྲན་ རཱམ་ནཱ་ཐན་ (ohjHkæu jkEkukFku)རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་མིང་གསར་དུ་བཏགས་པའི་འབུ་སྲིན་དེའི་འདྲ་པར་ལ་པར་སྒྲོམ་བསྒྲིགས་པ་
ཞིག་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ཕྱག་རྟགས་སུ་ཕུལ་ཡོད།
འབུ་སྲིན་དེ་ལ་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་དོན་ནི། འབུ་སྲིན་དེ་འཛམ་གླིང་དུ་འཚོ་གནས་བྱེད་
པའི་འབུ་དཀྱུས་མ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། དེས་སྣོད་བཅུད་མ་ལག་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པ་ལྟར། ༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཀྱང་ནང་པའི་དགེ་སློང་དཀྱུས་མ་ཞིག་
ཡིན་པར་གསུངས་ཀྱང་། སྐུ་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཕན་པའི་རླབས་ཆེན་གྱི་མཛད་པ་བསྐྱངས་
པའི་ཆ་ནས་བཏགས་འདུག འབུ་སྲིན་དེ་ཀོས་ཊཱ་རི་ཀའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ལ་མི་ཊར་ ༡༨༠༠
ཕྱིན་པའི་སར། ན་རླུང་ཐོན་སའི་ཁུལ་(methane seeps)དུ་རྙེད་སོན་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།། །།

༄༅། །བོད་ཀྱི་བཟོ་རིག་པའི་ལག་རྩལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་
མཐོང་བ་ཡིད་འཕྲོག །

ཕ་ཡུལ་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད། ཕྱི་ལོ། ༢༠༡༥ 2

ཀུ་མཱར་དེ་བཱི་ཤི་ནས་གཤིན་རྗེ་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་
དྲུང་དུ་སླེབས་པ།
ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བསྒྱུར་བཟོ་བྱས།
ཀུ་མཱར་དེ་བཱི་(jkcfM+nsoh)གཤིན་རྗེ་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་མདུན་དུ་ལངས་པ་དང་།མོས་ཆུ་ཚོད་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྩིག་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད། དེ་ནས་མོས། ཆུ་ཚོད་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ག་རེ་རེད། ཅེས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། གཤིན་རྗེ་

ཆོས་རྒྱལ་གྱིས། དེ་ཚོ་བདེན་རྫུན་གྱི་ཆུ་ཚོད་རེད། འཛམ་གླིང་གི་མི་ཚང་མ་ལ་བདེན་རྫུན་གྱི་ཆུ་ཚོད་རེ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོས་སྐྱག་རྫུན་རེ་བཤད་ན་ཆུ་ཚོད་ཀྱི་མདའ་མདུན་ལ་རེ་རེ་འགྲོ་ཡི་རེད། ཅེས་བཤད།
ཨ་ལས། བྱས་ན། ཆུ་ཚོད་(༡)དེ་སུའི་རེད། ཅེས་ཀུ་མཱར་དེ་བཱིས་དྲིས། དེ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་རེད། ཆུ་ཚོད་དེའི་མདའ་རྩ་བ་ནས་འགུལ་སྐྱོད་བརྒྱབ་ཡོད་མ་རེད། དེས་ཁོང་གིས་རྫུན་རྩ་བ་ནས་གསུངས་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།
ཕ་གིའི་ཆུ་ཚོད་(༢)དེ་སུའི་རེད།
ཨེ་བྲཱ་ཧེམ་ ལིན་ཀན་(Abraham Lincoln)གྱི་ཆུ་ཚོད་རེད། ཆུ་ཚོད་དེའི་
མདའ་རྩེ་ཚར་གཉིས་མདུན་ལ་ཕྱིན་ཡོད། དེས་ཁོ་པས་སོ་སོའི་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོའི་
ནང་ལ་སྐྱག་རྫུན་གཉིས་ལས་བཤད་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།
ཀུ་མཱར་དེ་བཱིས། ངའི་བཟའ་ཟླ་ཀི་ཤོར་གྱི་ཆུ་ཚོད་ག་པ་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱི་བཟའ་ཟླའི་ཆུ་ཚོད་དེ་ངའི་ལས་ཁུངས་ལ་ཡོད། ངས་དེ་རླུང་འཁོར་
ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་གཤིན་རྗེ་ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་ལན་བཏབ།། །།

སྒྲུང་རྩོམ།
བེ་རེ་མེན་ཡུལ་གྱི་རོལ་ཆ་བ།
ཚེ་དབང་རྟ་མགྲིན། སྒང་ཏོག

༄༅། །ཐེངས་གཅིག་ཇར་མ་ནི་ཡི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ལ་
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་རྩ་བ་ནས་མེད་པའི་སྦྱིན་བདག་ཅིག་གནས་སྡོད་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ཁོས་རང་གི་བོང་བུ་དེ་ལོ་ན་རྒས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ལུས་སྟོབས་ཉམས་
ནས་གཞོན་སོ་དཀར་དར་མའི་གནས་སྐབས་དང་འདྲ་བར་ལས་ཀ་ཧུར་པོ་བྱེད་མི་ཐུབ་སྟབས་ཉོ་མཁན་ཡོད་ན་གཞན་ལ་འཚོང་འདོད་ཡོད་པའི་སྐོར་ཤོད་བཞིན་པ་དེ་བོང་བུ་རྒན་འཁོགས་དེས་ཐོས་པས། ཁོའི་སེམས་ནང་འཇིགས་སྣང་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས་བསམ་བློ་ཞིག་གཏོང་སྐབས། ཁོ་རང་ཆུང་དུས་སྐབས་སུ་བེ་རེ་མེན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་རོལ་དབྱངས་སྦྱོང་བར་འགྲོ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་སླར་ཡང་དྲན་སོས་ནས། སེམས་ནང་ལོ་ན་རྒས་ནས་མི་གཞན་གྱི་གཡོག་པོ་རྒྱུག་པར་འགྲོ་བ་ལས་བེ་རེ་མེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་རོལ་དབྱངས་སྦྱོང་བར་ཕྱིན་ན་དྲག་བསམས་ནས་དེ་གའི་མཚན་མོར་གཅིག་པུ་བྲོས་ཕྱིན་པ་རེད།
དེ་ནས་གང་འཚམས་ཤིག་ཕྱིན་པའི་སར་རང་ཉིད་ལྟར་སྦྱིན་
བདག་གིས་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་པས་ས་གནས་གཞན་དུ་འབྲོས་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཤ་ཁྱི་ཞིག་ཐུག་སྟེ་ཁོ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།
དེ་ལྟར་བོང་བུ་དང་ཤ་ཁྱི་གཉིས་ལམ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་
དེར། ཡང་ལོ་ན་རྒས་པའི་སྟབས་ཀྱིས་སྔར་ལྟར་ཙི་ཙི་གསོད་མ་ཐུབ་པའི་ཞི་མི་ཞིག་རང་གི་སྦྱིན་བདག་གིས་ས་ཐག་རིང་ས་ཞིག་ཏུ་གཡུག་གི་ཡིན་ཟེར་བ་གོ་སྟེ་སེམས་ལ་འཇིགས་སྣང་སྐྱེས་ནས་འབྲོས་འགྲོ་བཞིན་པ་ཐུག་པ་དེ་ཡང་མཉམ་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།
སྔོན་བསགས་ལས་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་མ་གྲོས་གཅིག་ཏུ་
འཛོམས་པའི་གྲོགས་པོ་བོང་བུ་དང་། ཞི་མི། ཤ་ཁྱི་བཅས་བེ་རེ་མེན་ཡུལ་ལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་ལམ་བར་དུ་སླར་ཡང་སྦྱིན་བདག་གིས་གསོད་པར་ངེས་པའི་བྱ་ཕོ་རྒྱགས་པ་ཞིག་ཐུག་པ་རེད། བྱ་ཕོ་དེ་ཡིས་རང་གི་སྦྱིན་བདག་གིས་སང་ཞོགས་དེར་ཁོ་རང་གསོད་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་བྱས་ཟིན་པའི་སྐོར་མི་གཞན་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་བཞིན་པ་དེ་ཐོས་པས། འཇིགས་ནས་རང་སྲོག་སྐྱོབ་པའི་ཆེད་དུ་ལམ་སང་བྲོས་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་གར་འགྲོ་འདི་འགྲོའི་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡང་མེད་པར་ལུས་པའི་སྐོར་གྱི་སྙིང་གཏམ་དེ་མ་གསང་དྲང་པོར་བཤད་པས། སྐད་ཆ་དེ་བོང་བུའི་རྣ་བར་འགྲོ་པོ་བྱུང་བར་བརྟེན། ཁོས་ང་ཚོ་གྲོགས་པོ་གསུམ་ཡང་སྦྱིན་བདག་ངན་

པའི་མནར་གཅོད་ལས་ཐར་ཐབས་སུ་བྲོས་ཡོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། ཁྱེད་རང་ཡང་ང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བེ་རེ་མེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་རིག་རྩལ་སྦྱོང་བར་འགྲོ་འདོད་ཡོད་ན་དགའ་བསུ་ཡོད། ཁྱེད་རང་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་གྲེ་འགྱུར་ལྡན་པའི་གསུང་སྐད་སྙན་པོ་ཞིག་ཡོད་པས། འདི་ནི་གཞན་སུ་ལ་ཡང་མེད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། རིན་པས་ཉོ་མི་དགོས་པའི་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འདི་ཡི་

རིན་ཐང་དེ་ངོ་ཤེས་པ་བྱས་ནས་འབད་བརྩོན་ཅུང་ཟད་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་ལ་ཕུགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཡག་པོ་ཡོད། ཅེས་ལབ་པར་ཁོ་རང་དགའ་ཐག་ཆོད་ནས་ལགས་ཡིན་དང་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བཞིན་ཁོ་ཚོའི་མཉམ་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།
དེ་ལྟར་མ་བསྒྲིགས་སྟབས་ལེགས་ཀྱིས་ཐུག་པའི་བློ་མཐུན་གྱི་
གྲོགས་པོ་བཞི་བེ་རེ་མེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་པས། ཕྱི་པོ་ཆགས་པར་བརྟེན་ཁོ་ཚོ་བཞི་མཚན་མོ་དེར་ཤིང་ནགས་མཐུག་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་གསེབ་ཏུ་ཤིང་སྡོང་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འཁྲིས་ལ་ཕྱིན་ཏེ། ཁྱི་དང་བོང་བུ་གཉིས་ཤིང་སྡོང་དེ་ཡི་རྩ་བ་ཡོད་སའི་ས་སྟེང་དེར་ཉལ་རྒྱུ་དང་། ཞི་མི་དང་བྱ་ཕོ་དེ་གཉིས་རྩལ་ལག་ཆེ་བར་བརྟེན་ཤིང་སྡོང་གི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མའི་གསེབ་ཏུ་ཉལ་རྒྱུའི་མོས་མཐུན་བྱུང་བ་བཞིན། ཤིང་སྡོང་གི་སྟེང་དུ་ཡར་འཛེགས་རིམ་བཞིན་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་རུ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་དང་སྦྲགས་ཁོ་ཚོས་ཕར་བལྟ་ཚུར་བལྟ་ཞིག་བྱེད་སྐབས། ཕར་ཙམ་དུ་བཞུ་མར་ཁྲ་ཆེམ་ཆེམ་སྦར་བའི་ཁང་པ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད། དེར་བལྟ་བར་འགྲོ་སྐབས་དེ་ཡི་ནང་དུ་ཇག་པ་མི་བཞི་སྣང་བ་སྐྱིད་པོའི་ངང་ནས་ཅོག་ཙེ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བལྟས་ན་མིག་ལ་མཛེས་ཤིང་། བཟས་ན་ཁ་ལ་ཞིམ་པའི་ཁ་ལག་དང་ཤིང་ཏོག་སྣ་འཛོམས་ཟ་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད།

༄༅། །སྔོན་ཡུལ་གྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཡོད། རྒྱལ་པོ་དེ་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་སྲས་མོ་གསུམ་ཡོད།

ཆོས་ལ་དད་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་པོ་དེས་ནམ་རྒྱུན་དུ་མཆོད་གནས་མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་བླ་མར་སྟེན་གྱི་ཡོད། མཆོད་གནས་དེས་དུས་ནས་དུས་སུ་མ་འོངས་མངོན་ཤེས་འདྲ་བྱུང་མཚམས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཞུ་ཡི་ཡོད།

ཉིན་གཅིག་མཆོད་གནས་དེ་རྒྱལ་པོའི་དྲུང་དུ་བཅར་ཏེ། ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ད་བདག་ནི་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ཏུ་སྤོ་རྩིས་ཡོད་པས་བཀའ་འཁྲོལ་ཡོང་བ་ཞུ། ཞེས་ཞུས་པར། རྒྱལ་པོ་དེས། ཁྱེད་ནི་ང་ཡི་རྩ་བའི་བླ་མར་བཟུང་སྟེ་སྐྱབས་བཅོལ་ནས་ལོ་མང་པོ་སོང་ཡང་། དེ་རིང་གློ་བུར་དུ་ཕེབས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་དྲང་པོར་གསུངས་དང་། ཞེས་བཤད་པ་ན། མཆོད་གནས་དེས། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། ཡུལ་འདིར་མི་རིང་བར་ཆུའི་འཇིགས་པ་ཡོང་ཉེན་ཆེ་ལ། མ་གཞི་ནས་བདག་འདིར་སྡོད་པའི་སྐལ་པའང་རྫོགས་སོང་། ཞེས་ཞུས། དེ་གསན་འཕྲལ་རྒྱལ་པོ་དངངས་སྐྲག་ལངས་ཏེ། མཆོད་གནས་རིན་པོ་ཆེ། ཆུ་ལོག་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེ་ག་དུས་ཡོང་གི་ཡོད་དམ། ཞེས་དྲིས།

མཆོད་གནས་ཀྱིས། ཆུ་ལོག་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེ་ག་དུས་བྱུང་མིན་གྲོང་ཁྱེར་འདིའི་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་རྡོའི་སེངྒེ་གཉིས་ལ་བརྟགས་ན་ཤེས་ཐུབ། གལ་ཏེ་རྡོའི་སེངྒེ་དེ་གཉིས་ཀྱི་མིག་ནས་ཁྲག་གི་མཆི་མ་བཞུར་གྱི་ཡོད་ན། དེ་ནས་ཉིན་ཞག་བདུན་སོང་བའི་མཚམས་སུ་ཆུའི་འཇིགས་པ་དེ་ཡོང་ངེས་ཡིན། ཞེས་ཞུས། མཆོད་གནས་དེ་རྒྱལ་པོས་ཇི་ལྟར་བཀག་ཀྱང་འགོགས་མ་ཐུབ་པར་ཡུལ་གཞན་དུ་བསྐྱོད།

མཚར་གཏམ་

༄༅།།རྡོའི་སེངྒེའི་མིག་ནས་ཁྲག་ཐོན་པ།།
ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མུ་སྦྲེལ་དུ་བཅོས།

༌༌༌མུ་མཐུད་རྒྱུ།

༌༌༌མུ་མཐུད་རྒྱུ།

སྒྲུང་འདིའི་རི་མོ་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་མོས་བྲིས།

ཕ་ཡུལ་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད། ཕྱི་ལོ། ༢༠༡༥ 3

ཨཀ་བར་དང་བཱིར་བལ། བསྟན་འཛིན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བསྒྱུར།
༧༽ རྨི་ལམ་ནང་དུ་དངུལ་གཡར་བ།
༄༅། །ལུང་པ་དེའི་ནང་བྲམ་ཟེ་སྐྱོ་པོ་ཞིག་ཡོད། ཉིན་གཅིག་ཁོས་རྨི་ལམ་
ནང་རང་གི་གྲོགས་པོའི་ལག་ནས་སྒོར་བརྒྱ་གཡར་བ་དེ་གྲོགས་པོས་ཁོ་རང་
གི་ཨམ་ཕྲག་ནང་དུ་བླུགས་པ་རྨིས། ཁོ་གཉིད་སད་སྐབས་རྨི་ལམ་དེ་དྲན་
སོས་པས་ཡ་མཚན་ཆེན་པོ་སྐྱེས། བྲམ་ཟེ་ཁོ་ལ་རྨི་ལམ་ཁྱད་མཚར་དེ་འདྲ་ཞིག་བཏང་བའི་སྐོར་གྲོགས་པོ་འགའ་ཤས་ལ་བཤད་ཙང་། དེ་ལྟར་གཅིག་ལ་གཉིས་བརྒྱུད་ཀྱིས་རྨི་ལམ་ནང་དུ་བྲམ་ཟེ་དེར་དངུལ་སྤྲོད་མཁན་གྱི་གྲོགས་པོ་དེས་ཀྱང་གོ་ནས། ཁོས་གོ་སྐབས་དེ་བཟུང་ནས་བྲམ་ཟེར་མགོ་སྐོར་གཏོང་རྒྱུ་ཐག་གཅོད་བྱས།
ཉིན་རྗེས་མ་དེར་གྲོགས་པོ་དེ་བྲམ་ཟེའི་ཁྱིམ་དུ་ཕྱིན་ནས་དེ་སྔོན་
བསྐྱིས་པའི་དངུལ་དེའི་སྐྱིན་པ་ཁྱེར་ཤོག་ཅེས་ལབ་པ་རེད། བྲམ་ཟེ་དེ་ཧང་སངས་ནས་དྲིས་པར། “དངུལ་གང་ཞིག་གི་སྐོར་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ནས་ངས་དངུལ་གང་ཡང་ལེན་རྒྱུ་མ་བྱུང་།” ཞེས་ལབ་པ་ན། གཡོ་སྒྱུ་ཆེ་བའི་གྲོགས་པོ་དེས། “ཁྱེད་ཀྱིས་རྨི་ལམ་ནང་ངའི་ལག་པ་ནས་དངུལ་བསྐྱིས་མེད་དམ། ད་ཆ་ཚུར་སློག་ཤོག” ཅེས་ལབ་པ་རེད། བྲམ་ཟེ་ཁོ་མི་ཉམ་ཆུང་

ཞིག་ཡིན་ཅང་། ཁོས་གྲོགས་པོ་དེར་ཁོས་གང་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བཤད་ག་ཚོད་བརྒྱབ་ཀྱང་། གཡོ་སྒྱུ་ཆེ་བའི་གྲོགས་པོ་དེས་རྩ་བ་ནས་མ་ཉན་པ་རེད།
བྲམ་ཟེས་ཐབས་ཤེས་གཞན་མ་རྙེད་པར་བརྟེན། བཱིར་བལ་གྱི་
ཁྲིམས་རར་ཕྱིན་ཏེ་དྲང་བདེན་གྱི་ཆེད་དུ་ཞུ་གཏུག་བརྒྱབ་པ་རེད། བཱིར་བལ་གྱིས་ཁོའི་གནས་ཚུལ་ཚང་མ་ཉན་པའི་རྗེས་ཁོའང་བྲམ་ཟེའི་གྲོགས་པོས་རྨི་ལམ་ནང་དུ་གཡར་བའི་དངུལ་དེ་སློག་དགོས་ཚུལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཤེས་སྐབས་ཧ་ལས་ཏེ། བཱིར་བལ་གྱིས་གྲོགས་པོ་དེར། “ཁྱེད་ལ་བྲམ་ཟེས་རྨི་ལམ་ནང་དུ་གཡར་བའི་དངུལ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།” ཞེས་དྲིས་པར། “ལགས་འོང་། ངས་ཁོའི་རྨི་ལམ་ནང་གཡར་བའི་སྒོར་བརྒྱ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།” ཅེས་གྲོགས་པོ་དེས་ལན་བརྒྱབ་པ་རེད། བཱིར་བལ་གྱི་སེམས་ནང་། “མི་དེ་ངོ་ཚ་ཁྲལ་མེད་ཅིག་རེད་འདུག་ན། ཁོ་ལ་སློབ་གསོ་ཞིག་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་འདུག” ཅེས་བསམས་པ་རེད།
དེ་ནས་བཱིར་བལ་གྱིས་གཡོག་པོར་ཤེལ་སྒོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁྱེར་ཤོག་
གསུངས་ཏེ། དེའི་འགྲམ་དུ་དངུལ་འགའ་ཤས་བཞག་པ་རེད། ཁོས་དངུལ་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་ཤེལ་སྒོའི་ནང་ཤར་ཐུབ་ཙམ་ཞིག་ཏུ་བཞག་རྗེས་བཱིར་བལ་གྱིས་མི་དེར་ལབ་པ། “ད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེལ་སྒོའི་ནང་ནས་དངུལ་དེ་སློངས་དང་།” ཞེས་ལབ་པར། མི་དེས་བཱིར་བལ་ལ་ཧང་སང་མདོག་གིས་བལྟས་ཏེ། “སྐུ་ཞབས། ངས་ཤེལ་སྒོའི་ནང་ནས་དངུལ་ཇི་ལྟར་ལེན་ཐུབ་བམ། དངུལ་དེ་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་ཞིག་ལས་ངོ་མ་མ་ཡིན།” ཞེས་ལབ། དེའི་ལན་དུ་བཱིར་བལ་གྱིས། གལ་ཏེ་
ཁྱེད་ཀྱིས་རྨི་ལམ་ནང་དུ་གཡར་བའི་དངུལ་ཞིག་ཚུར་སློག་ཤོག་ལབ་ཕོད་ཀྱི་ཡོད་
ན། ཤེལ་སྒོའི་ནང་གི་དངུལ་གྱི་གཟུགས་བརྙན་དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་ལེན་ཐུབ་དང་
ཐུབ། དེ་འདྲ་མ་རེད་དམ།” ཞེས་དྲིས་པ་ན། དེ་ལྟར་གཡོ་སྒྱུ་ཅན་གྱི་མི་དེའི་མགོ་
བོ་ངོ་ཚས་སྒུར་ཏེ་ག་ལེར་ཁྲིམས་ར་ནས་ཐོན་ཕྱིན་པ་རེད།། །།

མདོ་སྡེ། མདོ་མང་།
༄༅། །སྡེ་དགེ་བཀའ་འགྱུར་གྱི་མདོ་སྡེའམ་མདོ་མང་དུ་གྲགས་པའི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་སྟངས་ནི། ཚལ་བ་བཀའ་འགྱུར་གྱི་སྒྲིག་སྟངས་ཀྱི་རིམ་པ་ལྟར། ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་དང་། ཐེག་དམན་གྱི་མདོ་ཞེས་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་བཀོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་དེ་དག་ཁྲོད་དུ་ཐེག་དམན་གྱི་མདོ་ཡོད་རུང་སྔོན་གྱི་མཁན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དབྱེ་བ་མ་ཕྱེ་བར་བཞག་པ་ལྟར། སྡེ་དགེ་བཀའ་འགྱུར་དུའང་དེ་ལྟར་གནང་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་མདོ་མང་ཧྲིལ་པོར་ཀ་ནས་ཨ་བར་དང་། ཨཾ་དང་ཨཿ བཅས་ཁྱོན་བསྡོམས་པས་གླེགས་བམ་ ༣༢ དང་། ཆོས་ཚན་ ༢༦༧ ཡོད། དེ་བཞིན་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་དེ་དག་ལ་ཉུང་མཐར་ཁྱོན་བསྡོམས་ཤློ་ཀའམ་ཚིགས་བཅད་ཉིས་འབུམ་ཉི་ཁྲི་དགུ་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་དགུ་(༢,༢༩,༣༦༩)ཡོད།གླེགས་བམ་དེ་དག་ཁྲོད་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོའི་སྡེ་ཚན་ལ་གླེགས་བམ་ ༢༤ དང་། ཆོས་ཚན་ ༡༩༡ བཞུགས་ཡོད། ཆོས་ཚན་དེ་དག་ལས་བམ་
གྲངས་ཁོ་ན་གསལ་བའི་ཆོས་ཚན་ ༩༨ དང་། ཤློ་ཀའམ་ཚིགས་བཅད་ཀྱི་གྲངས་ཁོ་ན་གསལ་བའི་ཆོས་ཚན་ ༦༠། བམ་པོ་དང་ཤློ་ཀ་གཉིས་ཀ་གསལ་བའི་ཆོས་ཚན་ ༢། བམ་པོ་དང་ཤློ་ཀ་གཉིས་ཀ་མི་གསལ་བའི་ཆོས་ཚན་ ༣༡ ཡོད། འོན་ཀྱང་བམ་པོ་དང་ཤློ་ཀའི་གྲངས་གཉིས་ཀ་མི་གསལ་བའི་རིགས་ལ་ཚིགས་བཅད་ཇི་ཡོད་མི་ཤེས་པས། དེ་དག་ཡོངས་ལ་ཚིགས་བཅད་ཇི་ཡོད་ཏག་ཏག་ཞུ་བར་ཆ་མ་རྟོགས་ཀྱང་། བམ་གྲངས་དང་ཤློ་ཀའི་གྲངས་གསལ་བ་གཞིར་བཞག་རགས་རྩིས་བསྐོར་ན། བམ་གྲངས་གསལ་བ་རྣམས་བསྡོམས་ན། བམ་པོ་ ༥༥༡ ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་བམ་པོའི་ཉུང་མཐའི་ཚད་ཚིགས་བཅད་ ༣༠༠ ཡིས་བསྒྱུར་ན། ཚིགས་བཅད་ཆིག་འབུམ་དྲུག་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་(༡,༦༥,༣༠༠)དང་། དེའི་སྟེང་དུ་བམ་གྲངས་མི་གསལ་ཡང་ཤློ་ཀ་གསལ་བའི་བསྡོམས་ ༧༧༦༧ གཉིས་བསྡོམས་ཚེ། ཉུང་མཐར་ཁྱོན་བསྡོམས་ཚིགས་བཅད་ཆིག་འབུམ་བདུན་ཁྲི་སུམ་སྟོང་བརྒྱ་མེད་དྲུག་ཅུ་རེ་བདུན་(༡,༧༣,༠༦༧)ཆགས་ཀྱི་ཡོད། འདིར་ཆོས་ཚན་མང་བས། པཎྜི་ཏ་དང་། ལོ་ཙ་བ། ཞུས་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་མཚན་རེ་རེ་བཞིན་འགོད་པར་ཡི་གེ་མང་བར་འཇིགས་ནས་མ་བཀོད། འོན་
ཀྱང་ཆོས་ཚན་ ༢༧ ལ་སུས་བསྒྱུར་ཡོད་མེད་ཀྱི་འགྱུར་བྱང་མི་གསལ་བ་དང་། ཡང་ཆོས་ཚན་བརྒྱད་རྒྱ་ནག་སྐད་ལས་བསྒྱུར་པར་འཁོད་འདུགཐེག་དམན་གྱི་མདོ་ལ་གླེགས་བམ་ ༨ དང་། ཆོས་ཚན་ ༧༦ བཞུགས་ཡོད། ཆོས་ཚན་དེ་དག་ལས་བམ་གྲངས་འབའ་ཞིག་འཁོད་པའི་ཆོས་ཚན་
༢༡ དང་། ཚིགས་བཅད་ཁོ་ན་གསལ་བའི་ཆོས་ཚན་ ༣༢། བམ་པོ་དང་ཤློ་ཀ་གཉིས་ཀ་མི་གསལ་བའི་ཆོས་ཚན་ ༢༣ ཡོད། བམ་གྲངས་དང་ཤློ་ཀའི་གྲངས་གསལ་བ་གཞིར་བཞག་རགས་རྩིས་བསྐོར་ན། བམ་གྲངས་གསལ་བ་རྣམས་བསྡོམས་ན། བམ་པོ་ ༡༧༩་༥ ལ་བམ་པོའི་ཉུང་མཐའི་ཚད་ཚིགས་བཅད་ ༣༠༠ ཡིས་བསྒྱུར་ན། ཚིགས་བཅད་ལྔ་ཁྲི་སུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་(༥༣,༨༥༠)དང་། དེའི་སྟེང་དུ་བམ་གྲངས་མི་གསལ་ཡང་ཤློ་ཀ་གསལ་བའི་བསྡོམས་ ༢༤༥༢ གཉིས་བསྡོམས་ཚེ། ཉུང་མཐར་ཁྱོན་བསྡོམས་ཚིགས་བཅད་ལྔ་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་བཅུ་མེད་གཉིས་(༥༦,༣༠༢)ཡོད།
ཆོས་ཚན་ ༧༦ ཆ་ཚང་གི་པཎྜི་ཏ་དང་། ལོ་ཙ་བ། ཞུས་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་མཚན་འགོད་པར་ཡི་གེ་མང་བས་འདིར་བཀོད་མེད། འོན་ཀྱང་ཆོས་ཚན་ ༣༢
ལ་འགྱུར་བྱང་གསལ་གྱི་མེད། ཡང་ཆོས་ཚན་གསུམ་རྒྱ་ནག་སྐད་ལས་བསྒྱུར་པ་དང་། ཆོས་ཚན་གཅིག་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀའི་མ་དཔེ་ལ་དཔྱད་བསྡུར་གྱིས་བསྒྱུར་འདུག། །། ་་་མུ་མཐུད་རྒྱུ།

༄༅།།ཨ་ལད་པད་ཀོ༌དགའ་ཤོས།།
བསྟན་འཛིན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བསྒྱུར།

དེའི་མཐའ་ལ་མི་མང་པོ་ལངས་
ཡོད། ཌེབ་ཀྱིས་བུད་མེད་དེ་ལ་དེ་
ཁོ་རང་གིས་བོར་བརླག་ཤོར་བའི་
ཌོ་གར་ཡིན་པ་དང་། མི་ཞིག་གིས་
ནོར་ནས་དེར་བཞག་པར་འགྲེལ་
བཤད་རྒྱག་ཐབས་བྱས་ཀྱང་བུད་

མེད་དེས་མ་ཉན་པ་རེད། དེ་ནས་
ཁོས་འབའ་ཁུག་ནང་ལ་བལྟས་པས་སེནྚ་བཅུ་མ་གཏོགས་མེད། དེས་མ་འདངས་སྟབས། ཁོས་ཌོ་གར་ཚུར་ཉོ་རོགས་ལབ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་མི་ཚོགས་མང་པོའི་དཀྱིལ་ལ་ཕ་མ་གཉིས་འཚོལ་བར་མགྱོགས་པོ་རྒྱུགས་ཕྱིན། འོན་ཀྱང་ཁོ་ལ་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་མ་རྙེད་པར་ངུ་ཤོར་གྲབས་བྱས། མཐའ་མར་སྤྲི་གོར་(cakes)ཡོད་སར་བེལ་ལཱ་ཐུག་པ་རེད། མོས་ཌོ་གར་སྐོར་ལ་གོ་བ་དང་། ཌེབ་དང་མཉམ་དུ་རྩེད་ཆས་ཚོང་སའི་འགྲམ་ལ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་མགྱོགས་པོ་རྒྱུགས་ཕྱིན་པ་རེད།
འོན་ཀྱང་བློ་ཕམ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ། ཌོ་གར་
བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་
གིས་ཉོས་ཚར་བ་མ་
ཟད། ཕར་འཁྱེར་ནས་
འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
ཌེབ་ལམ་སང་ངུ་འགོ་
བཙུགས། བེལ་ལཱ་
བུ་མོ་དེའི་རྗེས་སུ་
རྒྱུགས་ཏེ། ཌོ་གར་
ངོ་མ་ཌེབ་ཀྱི་ཡིན་
པར་འགྲེལ་བཤད་
རྒྱག་ཐབས་བྱས་

པ་མ་ཟད། ཁོ་ཚོས་
ཚུར་ཉོས་ན་འགྲིག་
གི་རེད་དམ་ཞེས་
དྲིས། འོན་ཀྱང་བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་དེས་བཙོང་གི་མིན་ཞེས་ལབ། མོས་སོ་སོའི་དངུལ་སྤྲད་ནས་ཉོས་ཡིན་པ་དང་། མོ་རང་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པར་བཤད་དེ། ཌོ་གར་དམ་པོ་ཞེ་དྲག་འཇུས་བསྡད་པ་རེད།
དེ་ནས་ཌེབ་ཞེ་དྲག་མང་པོ་ངུས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་
བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་
དེ་ཡང་ངུ་འགོ་
བཙུགས་པ་རེད།
འོན་ཀྱང་མོས་མིག་
ཟུར་ནས་བེལ་ལཱ་
ཡི་ཨ་ལད་པད་ཀོ་
སེར་པོ་དེ་མཐོང་བ་
དང་། ངུ་མཚམས་
བཞག་ནས་མགུལ་

འཆིང་སྔོན་པོ་ཡིད་
དུ་འོང་བ་དེ་ལ་
ལག་པས་བྱིལ་བྱིལ་བྱས། ༌༌༌མུ་མཐུད་རྒྱུ། ༌༌༌མུ་མཐུད་རྒྱུ།

༄༅། །བཀའ་འགྱུར་ཁྲོད་ཀྱི་ཆོས་ཚན་ངོ་སྤྲོད། ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

ཉིན་གཅིག་སྲས་དང་བློན་པོ་ཝི་ན་གཉིས་སྤྲོ་འཆམ་ལ་ཕེབས་

སྐབས། ཁོ་གཉིས་ཤིང་སྡོང་སེར་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་
ངལ་གསོ་བཞིན་གཉིད་ཤོར་བ་རེད། དེའི་ཚེ་སྲས་ལ་སྔར་གྱི་

རྨི་ལམ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བཏང་བ་ན། སེམས་ནང་དངངས་སྐྲག་
ལངས་ཏེ་ཁ་ནས་པེདྲ་ཝཏི་ཞེས་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་ཏེ་

གཉིད་སད། བློན་པོ་ཡང་དངངས་སྐྲག་ལངས་ནས་རྒྱལ་བུ་ཆེན་
པོ་ལགས། པེདྲ་ཝཏི་ཞེས་པ་སུ་ཡིན་ནམ། ཞེས་དྲིས།

སྲས་ཀྱིས། ངས་ཤེས་མ་སོང་། བུ་མོ་དེ་ངའི་རྨི་ལམ་ནང་

ཉིན་ལྟར་སྒོ་ང་སེར་པོའི་ནང་དུ་ཡོང་ནས་ངའི་མིང་ནས་འབོད་

བཞིན་པ་རྨི་ཡི་འདུག སྒོ་ང་སེར་པོ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་

ཤོད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། ཤིང་སྡོང་དེ་ནས་སྒོ་ང་སེར་པོ་དེ་
སྲས་ཀྱི་པང་དུ་ཟགས་པ་རེད། སྲས་དང་བློན་པོ་གཉིས་ཧང་

སང་སང་ངང་སྒོ་ང་དེར་བལྟས་པས། སྒོ་ང་དེའི་ནང་ནས་སྲས་

ཀྱི་མཚན་འབོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཐོས། དེའི་རྗེས་སྲས་ཀྱིས་སྒོ་ང་དེ་
ཕྱག་ཏུ་བཟུང་ནས་ཕོ་བྲང་དུ་ཁྱེར།

སྲས་ཀྱིས་སྒོ་ང་དེ་ཡབ་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་མོ་ལ་བསྟན་པས།
སྒོ་ང་དེ་མཐོང་བ་དང་ཁོ་གཉིས་ཧང་སངས་པ་དང་སྦྲགས་

དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་སྐྱེས། དེ་ནས་ཡབ་ཡུམ་སྲས་བཅས་གྲུབ་

ཐོབ་དརྴན་གྱི་དྲུང་དུ་བཅར་ཏེ་སྒོ་ང་དེ་བསྟན། སྲས་ཀྱིས་གྲུབ་
ཐོབ་ལ་སྒོ་ང་དེ་ཅི་ཡིན་དྲིས་པར། གྲུབ་ཐོབ་ཀྱིས་སྒོ་ང་དེའི་
ནང་དུ་ཡོད་པའི་བུ་མོ་དེ་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་བཙུན་མོ་

ཡིན་པར་བཤད།

ན་ལེ་ཤམ།
འདི་ནི་ཤིང་མ་ལྡུམ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་རང་སྐྱ་མི་འཕེར་བའི་ལོ་མང་
སྐྱེ་བའི་འཁྲིལ་ཤིང་གི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། སྡོང་ཐུང་ཕྱི་སྐོགས་
འཇམ་ལ་ཚིགས་མཚམས་ནས་ཡལ་ག་མེད་ལ་ལོ་མ་དང་འབྲས་བུ་
འཆར། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྒོང་དབྱིབས་ལ་རྩེ་ཅུང་ཟད་རྣོ་བ་རིམ་པར་སྐྱེ་
ཞིང་། མེ་ཏོག་གི་
ཚོན་མདོག་གསལ་
པོ་མ་མཐོང་ཞིང་
བརྩེགས་པའི་མེ་
ཏོག་བང་རིམ་ཡིན་
པ་རྣམས་ཡལ་རྗེས་
འབྲས་བུ་རིལ་མོ་
གཞོན་དུས་ལྗང་ཁུ་
དང་། སྨིན་ནས་དམར་པོ་དང་། སྐམ་རྗེས་ནག་པོར་འགྱུར་བ་ཞིག་སྟེ།
འབྲས་བུ་ཡོངས་རྫོགས་སྨིན་ནས་དམར་པོར་གྱུར་དུས་འཐུ་བ་ཡིན།
འདི་ལ་དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་ཡོད།

སྐྱེ་གནས། རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཁུལ་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་ཆ་དང་། ལྷག་པར་དུ་
རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ཁུལ་དུ་མང་བ་སྐྱེ།

བཏུ་དུས་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་ཚུལ། ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པའམ་སྟོན་ཁ་ཙམ་ལ་
འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་སུ་བཏུས་ཏེ་ཉི་མར་བསྐམས་ནས་སྨན་ལ་
སྤྱོད་དགོས།

བོད་སྨན་དུ་སྦྱར་བྱ་དང་ཕན་ཡོན། བོད་སྨན་དུ་འབྲས་བུ་སྨན་སྦྱོར་
བྱས་པས་ཕོ་བ་དང་མཆིན་པའི་དྲོད་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་
དང་ག་འགག་པ། ལུས་དྲོད་ཉམས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

མིང་གཞན། ཕོ་བ་རིས་དང་། ཕོ་ཚེ། དྲོད་སྨན་ཧྲིལ་མོ། དྲོད་སྨན་རིལ་
མོ་སོགས་ཟེར་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ཀཱ་ལཱི་ མིརྕ་(dkyh fepZ)ཞེས་
འབོད་པ་ཡིན། ཨིན་སྐད་དུ་བེ་ལེཀ་ པེཔྤར་(blackpepper) ཟེར།

ལྡུམ་བུ་ཁྲག་གཅོད།
སྔོ་སྨན་འདི་ནི་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ལྡུམ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཡིན་
ཞིང་། རྩ་བ་མཐེབ་མགོ་ཙམ་པ་རྡོག་རྡོག་གཅིག་ལ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་
ཕྲན་དང་། སྡོང་པོ་འདྲོང་ལ་རིང་ཚད་སེན་ཊི་མི་ཊར་ ༣༠ ནས་ ༩༠
བར་སྔོ་ལྗང་གཅིག་སྐྱེས་པར་ཡལ་ག་མེད་པར་ངར་བ་བཞི་གྱེས་པ་རེ་
རེའི་རྩེར་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྲབ་ལ་མཐར་ཉག་ག་ཞིབ་པོ་སོག་ལེའི་སོ་འདྲ་
བ་ལྔ་ནས་བདུན་བར་སྒྲོ་དབྱིབས་ལྟར་སྐྱེ་བ་ཡིན། མེ་ཏོག་སེར་ཤས་
ཅན་འོད་མདངས་རྒྱས་པ་ཆུང་ལ་སྙེ་དབྱིབས་ལྟར་བང་རིམ་བཞིན་
འཆར་ཞིང་། གང་བུར་སྤུ་དཀར་འཇམ་པོ་ཁྱབ་ཡོད།

སྐྱེ་གནས། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་བཞའ་ཚན་ཆེ་བའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བའི་
ནགས་གསེབ་དང་། རི་ཐང་མཚས་སུ་སྐྱེ། དེ་བཞིན་ཨེ་ཤི་ཡའི་ས་ཁུལ་
རྒྱ་ནག་དང་། ཀོ་རི་ཡ། ཉི་ཧོང་སོགས་ཀྱི་རི་ཐང་མཚམས་དང་། ལམ་
གྱི་གཡས་གཡོན་སོགས་སུ་སྐྱེ་བ་ཡིན།

བཏུ་དུས་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་ཚུལ། ཕྱི་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ཙམ་
ལ་ལོ་སྡོང་མེ་ཏོག་སོགས་བཏུས་ཏེ་གཙང་མ་བཀྲུས་པའི་རྗེས་ཁཎྜ་
(སྨན་ཆུར་བསྐོལ་ནས་
ཁུ་བ་དྭངས་མ་གར་པོར་
གྱུར་པ་ལ་གོ་)སྦྱར་ན་
མཆོག་དང་། གལ་ཏེ་དེ་
ལྟར་མ་བྱུང་ན་རྨ་ཕབ་པ་

སྟེ། རོབ་ཙམ་བརྡུངས་
ནས་བསིལ་སར་བསྐམས་ནས་སྨན་ལ་སྤྱོད་དགོས།

བོད་སྨན་དུ་སྦྱར་བྱ་དང་ཕན་ཡོན། བོད་སྨན་དུ་ལོ་སྡོང་མེ་ཏོག་བཅས་
སྨན་སྦྱོར་བགྱིས་པས་ཁྲག་ཤོར་རིགས་གཅོད་པ་དང་། རྒྱུ་སྲིན་ལེབ་
མོ་འདེད་ཐུབ་པར་ཕན།

མིང་གཞན། སྔོ་ཁྲག་གཅོད་དང་། ལྡུམ་བག་ཟེར། ཨིན་སྐད་དུ། ཧེ་རི་
ཨེགྲི་མོ་ནི་(hairy agrimony)ཞེས་འབོད་པ་ཡིན།

རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན། ཨཱཙཱརྱ་ཀརྨ་སྨོན་ལམ།
རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།
རྩོམ་སྒྲིག་ལས་རོཌ། ངག་དབང༌བསྟན༌འཛིན།
རི་མོ་བ། འཇིགས་མེད་རྒྱ་མཚོ།

ཕ་ཡུལ་ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲེལ་ཚང་
མ་གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ཡོང་བ་ཞུ།
The Editor
PHAYUL Shejai Bangzod
DoE, CTA, Gangchen Kyishong
Dharamsala-176215
Distt. Kangra (H.P.) India

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མ་རྣམས་ www.sherig.org སྟེང་གཟིཌ།
གློག་འཕྲིན།: phayulshezod@tibet.net/gmail.com

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

གློག་འཕྲིན།: shepardelhi@gmail.com

དྲི་ཞིམ་འཐུལ་བའི་གཏམ་དཔེ་གཅེས་བཏུས།
༶ བརྒྱ་བཤད་སྟོང་ལ་བབས་ཀྱང་། །

ཡོས་ལ་བབ་རྒྱུ་རྩམ་པ། །

༶ ཇ་འཐུང་སྤགས་བཟས་བྱས་ན། །

སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་མེད། །

༶ ཇ་ཆང་ལ་འཐུང་རེས་དང་། །

ཤ་སྤགས་ལ་ཟ་རེས། །

༶ ཉ་མོ་སྤགས་ལ་དད་ན། །

རང་སྲོག་རང་གིས་བསྐྱལ་ཡོང་། །

༶ ཉི་མ་རིང་དུ་རིང་དུ། །

རྩམ་པ་ཞིམ་དུ་ཞིམ་དུ། །

༶ སྤགས་ཁ་ལ་བཟའ་བར། །

ལམ་ལྟག་ཁུང་ནས་བསྐོར། །

༶ ལྟོགས་དུས་སྤགས་ཀྱིས་མ་ཕན་ན། །
རྩམ་རྐྱལ་སྔས་ལ་བརྒྱབས་ཀྱང་ཕན་པ་མེད།།

༶ ནང་ལ་རྩམ་པ་མེད་པར། །

སྒེའུ་ཁུང་རྩམ་རལ་ཡོག་ཡོག །

༶ ནང་ལ་རྩམ་པ་མེད་ཀྱང་། །

ཆུ་འཁོར་ལ་ཡོས། །

༶ སྤ་ཕྲུག་ཡོད་ནས་གྱོན་པ་ཡིན། །

རྩམ་པ་མེད་ནས་སློང་བ་ཡིན། །

༄༅། །སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ངོ་སྤྲོད། །

ཁུངས། དབུས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་ལཌ་ཀྱིས་བརྩམས་གནང་བའི་ 《 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨཱཡུར྄་ཝེ་ད་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་བཅས་ལས་
བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་》 ཞེས་པ་ནས་སློབ་ཕྲུག་གི་དགོས་མཁོ་ལྟར་བཏུས་ཏེ་བཀོད་པ་ལགས།

ལས་དོན་ཆུང་ཙག་ལའང་

ཞིབ་ཚགས་གནང་དགོས།
གཞུང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ཆེན་པོ་བཞེས་
མཁན་ཚོས་གནས་ཚུལ་ཆུང་ཆུང་ལ་ཞིབ་
ཚགས་གནང་རྒྱུ་དེ་བྱབ་ཆུང་རེད་བསམ་པའི་
ལྟ་བ་ཞིག་ང་ཚོའི་མི་ཁ་ཤས་ལ་ཡོད་པ་རེད།
དེ་འདྲ་ང་ཚོ་བོད་པ་ལ་མ་གཏོགས་ཡར་རྒྱས་
ཕྱིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་ལ་ཡོད་པ་མ་
རེད། གནས་ཚུལ་ཆུང་ཆུང་ལ་ཞིབ་ཚགས་
གནང་མི་ཐུབ་མཁན་གྱི་མི་དེས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
ལས་དོན་ཆེན་པོའི་ཐོག་ལ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་
ཞིབ་ཚགས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ། ལས་དོན་
རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་གཟིགས་མཁན་དེ་ཚོས་ངེས་པར་
དུ་ལས་དོན་ཆུང་ཙག་ཀྱང་གཟིགས་ཐུབ་པ་ཞིག་
གནང་དགོས། དཔེར་ན། རི་དྭགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་
སེངྒེས་རི་དྭགས་ག་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒོལ་མཆོང་
བྱས་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་བསད་མ་ཐུབ་པར་
ལུས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཕམ་པ་སོགས་ནམ་
ཡང་ཡོང་གི་ཡོད་མ་རེད། ག་རེ་རེད་ཟེར་ན།
སེངྒེས་རི་བོང་ཞིག་བསད་པ་དང་། གླང་ཆེན་
ཞིག་བསད་པ་གཉིས་ལ་སེངྒེ་རང་གི་ངོས་ནས་
གཟབ་གཟབ་བྱེད་སྟངས་དང་བློ་རྩེ་སྒྲིམ་སྟངས་
ལ་ཁྱད་པར་མེད་པ་རེད། དེ་ལུགས་ཀྱི་སྒྲུང་
གཏམ་རེད། སྒྲུང་གཏམ་དེའི་ཐོག་ནས་ག་རེ་
གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཕྱག་ལས་
ཆེན་པོ་གནང་མཁན་གཅིག་གིས་ཕྱག་ལས་ཆུང་
ཆུང་ཞིག་གནང་བའི་སྐབས་ཀྱང་ཞིབ་ཚགས་
དང་རུ་ངར་པོ་གནང་དགོས་པ་བསྟན་པ་རེད།
ཞེས་པ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༤ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༡
ནས་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༣ བར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་
སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚོགས་དུས་བདུན་པར་ཚོགས་གཙོ་
༸སྐྱབས་རྗེ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་སྩལ་པའི་
མཇུག་བསྡོམས་གསུང་བཤད་ནས་ཟུར་འདོན་ཞུས།

༄༅། །རྒྱལ་སྲས་བཱིར་པུཏྲ། །

ཨཱཙཱརྱ་ཀརྨ་སྨོན་ལམ་གྱིས་བསྒྱུར་བཟོ་བྱས། FIRST AID

རྩོམ་སྒྲིག་པས་བཏུས།

༄༅།།ཐོག་མའི་བཅོས་ཀ།

་་་མུ་མཐུད་རྒྱུ།

་་་མུ་མཐུད་རྒྱུ།

དོན་བརྒྱུད་དགའ་ཚལ་གླིང་བཙུན་དགོན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་བཞི་པ།

རི་མོའི་གླིང་ཁ།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། ལེགས་མཚོ།
མེས་དབོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ། འཛིན་རིམ་བཞི་པ།
རི་མོ་འབྲི་མཁན། བསམ་སྒྲོལ་ལྷ་མོ།
མེས་དབོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ། འཛིན་རིམ་ལྔ་པ།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན།
འབྲས་སྤུངས་སྒོ་མང་། འཛིན་རིམ་བདུན་པ།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ།
དོན་བརྒྱུད་དགའ་ཚལ་གླིང་བཙུན་དགོན།

གློག་གི་མཐུད་མིག་རྣམས་ལ་ཁ་ཏིག་རྒྱོབ།

སྨན་གྱི་རིགས་ཕྲུ་གུའི་སྙོབ་སར་མ་འཇོགཉལ་ཁང་ནང་།

མལ་དུ་ཞུགས་ནས་ཐ་མ་ཁ་མ་འཐེན།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། དཀོན་མཆོག་བསམ་གཏན།
མེས་དབོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ། འཛིན་རིམ་གསུམ་པ།

རི་མོ་འབྲི་མཁན། བརྩོན་འགྲུས།
མེས་དབོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ། འཛིན་རིམ་ལྔ་པ།