

# *the* *འཆོལ་ཞིབ།* QUEST

Vol: IX

MAGAZINE FROM GADEN JANGTSE THOESAM NORLING SCHOOL MUNDGOD

འཇམ་མཁོན་ཞི་བདེ། རོད་མིའི་རང་དབང་།

དགའ་ལྷན་གྱི་ཅེ་ཅོས་བསམ་ནོར་གླིང་སློབ་གྲྭ།

༢༠༡༧

## THE PLEDGE

*To Free Tibet  
and preserve Tibetan Cultural*

IN SPECIAL MEMORIES OF  
*our Martyrs and Heroes*



## དཀར་ཆག་ Contents

A Drop of Wisdom.....	III
Recent activities of AREF International Onlus in Mundgod, Dharamsala and in Italy .....	IV
Exclusive speech to GJTNS .....	VII
Editorial Desk .....	IX
Self-Immolation .....	1
Wild Fire succumbing Tibetans .....	2
མཐའ་མེད་པའི་བཟང་སྤྱད་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་ཟིལ་ཤུགས་འདམ་པོ། .....	7
གཉིས་པན་དབུ་མའི་ལམ་འདམ་ཀ་ཡག་ཤོས། .....	11
བཅན་བྱུང་བའི་སློབ་བྱ་ཚེས་བཅད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་དོན་ཅི།.....	15
བཅད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱད་སློབ་གལ་ཆེ་ཚུལ། .....	20
སྤྱང་ཚེར་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་། .....	23
གྲེང་རིན་མེད་པའི་ཀ་ཚོམ། .....	31
སློབ་བྱ་ཞིག་གི་སེམས་གཏམ།.....	33
ཞི་བའི་ཐབས་ལམ། .....	35
ཞི་བདེའི་སྤང་བ་ལོངས་སུ་སྤྱད། .....	37
བདག་གི་སྦྱན་རྒྱ།.....	39
མེ་ལྷང་།.....	41
ཀ་ཚོམ་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐུལ། .....	43
རང་ལུལ་ཤོར་བའི་སྤྱོད་གཏུང་། .....	45
ཁོར་ལུག་.....	46



བོད་དོན་སེལ་བ་ལ་ཤེས་ཡོན་དགོས། .....	47
འབྲོག་བ། .....	49
ངའི་མ་ཡུལ་བོད། .....	51
གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་གཟི་བརྟི། .....	53
ཀ་ཙོམ་སེམས་ཀྱི་རེ་སྐྱེ། .....	54
སྐད་ཡིག་.....	56

## English Section

My identity, no Identity .....	57
The 34 <sup>th</sup> Kalachakra Initiation.....	61
Mother's love .....	64
A brief history of Tibet.....	65
Buddhism and Tibetan .....	68
Potala Palace .....	69
Words from heart .....	72
School vacation.....	73
I wish I were .....	74
My life, my journey .....	76
School Updates .....	78



### **A Drop of Wisdom**

“I believe that many of the violations of human rights in Tibet are the result of suspicion, lack of trust and true understanding of Tibetan culture and religion. As I have said many times in the past, it is extremely important for the Chinese leadership to come to a better and deeper understanding and appreciation of the Tibetan Buddhist culture and civilization. I absolutely support Deng Xiaoping's wise statement that we must "seek truth from facts." Therefore, we Tibetans must accept the progress and improvements that China's rule of Tibet has brought to the Tibetan people and acknowledge it. At the same time the Chinese authorities must understand that the Tibetans have had to undergo tremendous suffering and destruction during the past five decades”.

## **Recent activities of AREF International Onlus in Mundgod, Dharamsala and in Italy**

It is the ninth volume of 'The Quest'. It took its first step in 2009, immediately after the protest of the Olympic Games hosted in Beijing. These years, the tenacity of the young monks of the Norling School has been remarkable in maintaining the spirit of the original goal as set by Class 8 batch of 2009.

As it is known, we firstly decided to write articles both in English and in Tibetan, not only to encourage more people to read it but also to actively contribute to preserve the Tibetan language and the precious cultural identity of the Tibetan people. Secondly, we decided to select topics and news from both the social, environment and the cultural identity, in order to support the peaceful, resilient struggle of the Tibetan people, even after more than 60 years of the occupation by the People's Republic of China.

The contents of this Magazine has reported all the concrete and symbolic values embodied by the monks, and animated by their deep spirituality. Therefore, this magazine combines both tradition and modernity offering readers a wide range of news.

On top of this, both the authors and the people involved, became increasingly more able to edit the graphic design, and select very useful and updated articles regarding the Tibetan Cause. All of these has been possible thank to the continuous commitment of both teachers and students combined with the encouragement and economical support of Aref International Onlus in the spirit of the International Cooperation.

Regarding other activities that Aref International delivered in Mundgod this year, we duly maintained our support to the Gaden-Jangtse Educational and Cultural Society, to the Gajang Gyalrong Monastery and to the Doeguling Tibetan Settlement, through the numerous Long Distance Support (SAD) donations to children, the elderly and monks of every age.

As Aref International Onlus President, I wish to express my deep gratitude to every person who let me realize these projects and make the project meaningful. Namely, the Doeguling Tibetan Settlement: the Representative Mr. Jigme Tsultrim, the staff members: Mr. Thinley Gyatso (Office Secretary), Mrs. Chiza Tselha



(Office Cashier), Mrs. Dicky Chodon (Sponsorship secretary and dealing staff), Mr. Passang Dhondup (Office Accountant). For the Gajang Gyalrong Monastery: Geshe Gen Tsering, Geshe Tsundu, Geshe Jigme Gyaltsen, Ven Yeshe Lungtok, Ven Lobsang Samphel, Ven Phuntsok Sonam, Ven Lobsang Gyatso, Ven Dhondup, Ven Lobsang Wangdue, Ven Lobsang Dhondup and the young Tenzin Gyatso. For the Gaden Jangtse Thoesam Norling School the three Directors: Mr. Ngodup Tsering, Geshe Tenpa Gyaltsen (Gowo) and Geshe Jigme Gyaltsen (Gyalrong), the Editorial boards Ven. Lungtok Gendun, Ven. Lobsang Kunchok, Ven. Kelsang Tashi, Ven. Lobsang Tenzin and the students Master Tenzin Choglang, Master Tsewang Dorjee and Master Rinchen Nyima.

Last but not the least, from Gaden Jangtse Education Society: Geshe Lobsang Khedup, Geshe Lobsang Phuntsok, Geshe Losang Dawa, Geshe Thupten Chopel, Geshe Dakpa Ven. Sampa Dhondup,

As an evidence of our permanent commitment to the Tibetan cause, I wish to describe some recent activities we launched in India and in Italy, beginning from the August 2015.

Together with the Italia-Tibet Association, we started up a new project named **“The Space of Memories”** aimed to recuperate the priceless memories of the last living witnesses of a Free Tibet and making those memories available for the future generations. The origin of this project dated back to an experience of Aref International carried out in the **Old and Infirm People’s Home** (OIPH) of the Doeguling Tibetan Settlement in Mundgod where 40 senior guests shared their “memories”. In August 2016 we replicated the project in Dharamsala interviewing some guests of the **Jampaling Elders’ Home** and on March 2017 we paired up an even number of old people and young students based into the **Tibetan Children Village**. We carried out a cognitive communication exchange among them. As a next step we will replicate the experience by increasing the number of the elderly involved and creating an exhibition center where all possible materials (e.g. paintings, photographs, videos, objects, artifacts, documents, letters, etc.) related to the Senior Tibetan histories and experiences before and during the exodus will be displayed, representing a point of reference for both the elders and the visitors.

In Italy (Rome) on the last 25th and 26th April, together with many other Associations (Tibetan Community in Italy, Tibetan

Women's Association, Italia-Tibet Association, etc.), we launched two different events, celebrating the 28th Birthday of the Panchen Lama and the 22nd anniversary of His kidnapping.

Finally, I am very proud to inform readers that next September we'll have the opportunity to welcome His Holiness the Dalai Lama, during His visit in Italy for some conferences in Palermo, Messina, Pisa and Siena.

I warmly invite anyone interested in knowing more of this in coming event, to visit the newly designed website of the Association ([www.arefinternational.org](http://www.arefinternational.org)), my personal Facebook page (<https://www.facebook.com/marilia.bellaterra>) or the Association Facebook page (<https://www.facebook.com/arefinter-national?ref=hl>)

As usual, I wish to thank all the Italian people who have us entertained our efforts, beginning from Mr. Francesco Codispoti and all the other members of the board of Aref International Onlus: Geshe Gedun Tharchin, Mr. Luca Giorni, Dr. Federico Petrozzi, Dr. Angelo Bruno Codispoti, Mrs. Evelina Sissy Violini, together with all the sponsor who allow us to continue our activities in support of the Tibetan people. And many thanks to all the students and volunteer, as Mrs. Fiorella Tosca, who share with me the emotions of the time spent to enlarge the knowledge to the Tibetan Cause.



## Exclusive speech to GJTNS



*"I extend my heartiest thanking and Tashi Delek to all the teachers and beloved students. Personally, I have no any education and experience on anything so I have no any special words to share with you all. However, as we all know that by the blessings of H.H the 14th Dalai Lama that today our Dharma and exile establishment are flourishing. Among these establishments, it is very good that Gaden Jangtse has made monastic school, Gajang School. In the past, Tibetans did not know what was happening outside Tibet and nor did outsiders know things happening inside Tibet. These days everyone inside and outside have access to information. All can use transportation and communication facilities contributed by technology and science. So, we must educate ourselves on these modern facilities. The most important thing is we cannot isolate ourselves from the world as we did in the past. We are part of this human family and it is important for us to live together in this world. On the other hand, as sentient being like others, who want happiness and*



do not want suffering, this Buddha Dharma we have is not only for us but for the benefit of all human and every sentient beings on this earth. Everyone on this planet should have the right to live peacefully and for that they too must have opportunity to know Buddha's teaching. With this important reason we must develop and preserve our Dharma. These days many outsiders show their interest on Buddha Dharma and this number is increasing every day. This is another reason that we must learn Buddhism that we have inherited from ancient Nalanda scholars. Our predecessors preserved the tradition of Nalanda scholars and they successfully passed on to us. I urge all of you to keep this Buddhist education along with modern science. I always compare these two branches of education to the two wings of birds. To fly high into the sky, birds use their two wings. Like that you must educate yourself with Buddha dharma and modern science to become a complete man.

These days by the grace of His Holiness we have good educational centers and this kind of opportunity we can never find anywhere. So, I think you should not waste time rather focus on learning lessons. However, the purpose of your learning should be for your future life and in broader way it is to benefit others as well.

And without education, it is very hard to benefit others. So, it is important to be educated for others and self. H.H has always advised us to learn from our daily activities and experiences. In short H. H. tells us to be compassionate to others”.



## Editorial Desk

*Where would this counting stop? How long should this counting go on? I have been counting for last many years and it has not stopped yet. Numbers do not end as you can always add one to the end. It frightens me when I imagine about this mathematical nightmare because it calls danger on very strength of my population and culture. Self-Burning is the most extreme way of resistance that any can show to the oppressor. However, this resistance cannot do anything if there is nobody listening and giving voice to the wrong doings. In fact, society has become a sort three monkeys of Gandhi. seeing no evil, hearing no evil, and saying no evils. This disinterested nature of today's people is giving free hand to the oppressors in doing all the inhuman acts. My brothers are burning themselves for last several years just for some basic rights. It seems like rights are the privilege of rich countries. For us burning is the last resort that we can show our sufferings under Chinese rules.*

*I burnt myself, hope with its light you can see pain and sufferings of my people.*



## Self-Immolation



The Quest team tried to gather all the details of the self-immolations by Tibetans in and outside Tibet since February 2009. We regret that the list as shown here is not a complete one as the information seldom escapes from Tibet. Tibet is cordoned off from the outside world so the information is relayed at great cost, often at the cost several lives. The Chinese authorities in Tibet have intensified measures to prevent information reaching the outside world about the self-immolations. This has been combined with a more aggressive and formalized response to the self-immolations, involving harsh sentencing and torture for those suspected of involvement, even if that is simply bearing witness. Due to this climate, it is impossible for this list to be fully comprehensive, and it is indicated on the list where circumstances of the self-immolations are not fully known. Much of this information is relied on the first hand reports from Tibetans and Tibetan Supporters.

The self-immolation in Tibetan society started out in exile



in Delhi, India, on April 27, 1998, when Pawo Thubten Ngodrup set himself on fire, consequently he died. Since then, five more Tibetans have set fire to themselves in exile.

### Wild Fire succumbing Tibetans



**Name:** Tashi Rabten

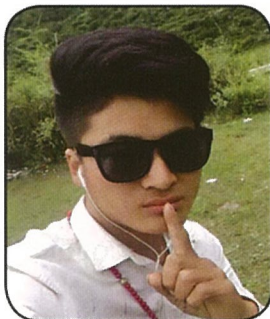
**Date:** 09/12/16

**Protest Location:** Machu County

**Age:** Unknown

**Current Status:** Unknown

**Info:** A Tibetan has carried out a self-immolation protest at around 5pm (local time) today in Machu County, Kanlho, eastern Tibet. It has not yet been possible to identify the self-immolator or confirm further details.



**Name:** Pema Gyaltsen

**Date:** 18/03/2017

**Protest Location:** Kardze, eastern Tibet

**Age:** 24-year-old

**Current Status:** Unknown

**Info:** A 24-year-old Tibetan man carried out a self-immolation protest in Kardze, [eastern Tibet](#). Pema Gyaltsen, also known as Pegyal, set himself on fire at around 4pm local time near Tsokha monastery in Kardze, Kardze.

Following Pema Gyaltsen's self-immolation, large numbers of Chinese police and security personnel arrived at Tsokha Monastery and took him away. The internet in Kardze has also been cut. Pema Gyaltsen's

present whereabouts and condition, including whether or not he survived, are currently unknown.



**Name:** Wangchuk Tsetan

**Date:** 15 April 2017

**Protest Location:** Kardze County

**Age:** Unknown

**Current Status:** Unknown

**Info:** A monk has carried out of self-immolation protest in Kardze County, eastern Tibet. He set himself on fire on a busy street on Saturday 15 April. Shortly after setting himself on fire, Chinese police and security forces arrived at the scene, extinguished the flames and took him away. The internet in the surrounding area has been heavily restricted and surveillance stepped up. The current whereabouts of him, and whether or not he survived his protest, are not known at present. A local who witnessed the protest said.



**Name:** Chakdor Kyab

**Date:** 2 May 2017

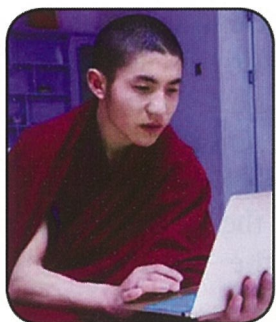
**Protest Location:** Sangchu County

**Age:** 16-year-old

**Current Status:** Unknown

**Info:** He carried out his self-immolation protest on 2 May in the campus of Bora Monastery, which is located in Tibet's Sangchu County. Witnesses say that he shouted slogans as the flames took hold, with one of the witnesses stating that Chakdor Kyab called for freedom in Tibet and for the return of the Dalai Lama. After

setting himself on fire, Chakdor Kyab began to walk in the direction of the local government office of Bora Township, which is located near to Bora Monastery. He fell down and moments later Chinese police and security personnel arrived at the scene to take him away. Chakdor Kyab's current whereabouts and situation are not known due to the tight restrictions on communication into and out of Tibet. Despite early reports of this self-immolation last week, most residents of Bora Township were unaware that any protest had taken place and some details of this story have only been confirmed next days.



**Name: Jamyang Losel**

**Date: 19 May 2017**

**Protest Location: Chentsa County in Malho.**

**Age: Twenties**

**Current Status: Deceased**

**Info:** A Tibetan monk has died following a self-immolation protest in eastern Tibet. He set himself on fire on 19 May, on a street in Chentsa County in Malho. He carried out his protest early in the morning (local time), the same day that a big music concert was due to place in Chentsa County. Police and armed forces arrived at the scene immediately and took him away.

He was taken to a hospital in Xining, the provincial capital of Qinghai Province, 127 kilometres away, where he died of his injuries. His body has not yet been returned to his family. Jamyang Losel was in his twenties and was a practicing monk residing at Gyerteng



Monastery in Chentsa County. He is the fourth Tibetan this year to have carried out a self-immolation protest and the second this month.



**Name:** Tenzin Choeying

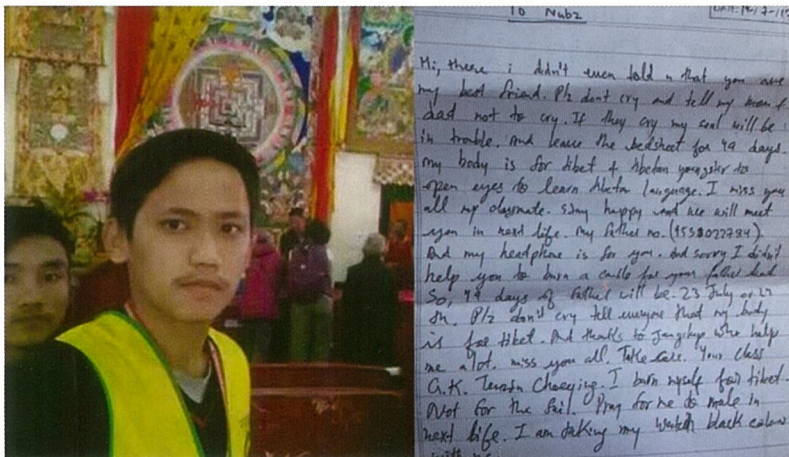
**Date:** Jul 14: 2017

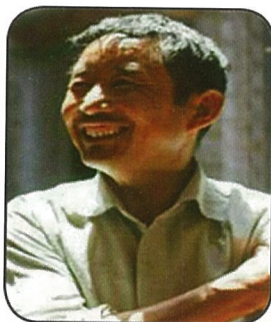
**Protest Location:** Central University for Tibetan Studies in Varanasi

**Age:** , 20

**Current Status:** Deceased

**Info:** Tenzin Choeying, 20, a Tibetan student living in India doused himself with kerosene and set himself burn at the entrance hall of residence at the Central University for Tibetan Studies in Varanasi, shouting as he burned, “Victory to Tibet”. “Students and staff extinguished the fire and he is now in a critical condition in hospital with over 70% burns”. “I burned myself only for Tibet” said Choeying who is a member of the Tibetan Youth Congress chapter in Varanasi and the Tibetan Youth Buddhist Association.





**Name:** Passang Dhondup

**Date:** Jul 29: 2017

**Protest Location:** Lhagyal Ri on the Kora Mcleod Ganj Dharamshala

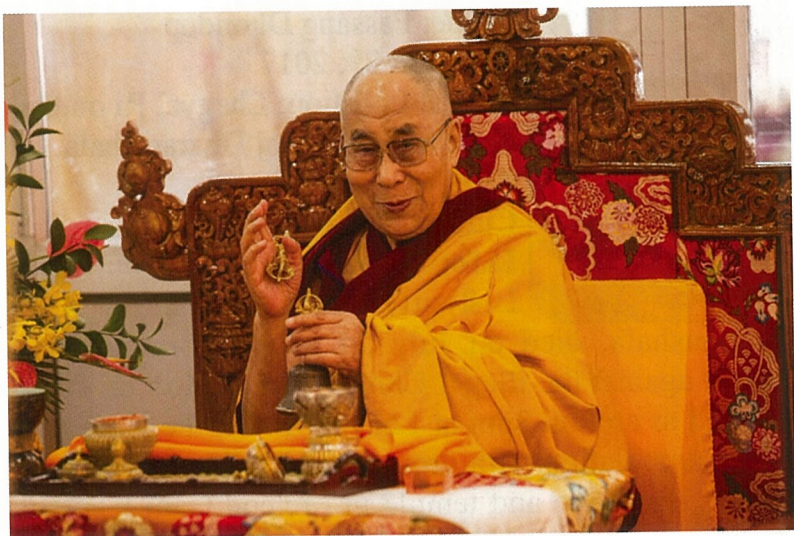
**Age:** 48

**Current Status:** Deceased

**Info:** a painter at Norbulingka Institute in Sidhpur near Dharamshala, died on July 29 in a self-immolation protest against the illegal Chinese occupation of Tibet. He died at around 3pm at Lhagyal Ri on the Kora (the circumambulation path around His Holiness the Dalai Lama's residence and temple in Mcleod Ganj.) This is the second case of self-immolation in India this month. He was spotted by other people walking the circumambulation at the time.







མཐའ་མེད་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་  
ཟིལ་ཤུགས་འཇམ་པོ།

སྟོབ་དགེ་ལྷ་འབྱམ་ཆོ་བཟང་སྟོན་གཤམ།

ང་ཆོར་ས་ཆེན་པོ་འདིའི་སྟེང་ན་མི་རིགས་གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་དུ་  
མེད་པའི་གཟི་བརྗིད་དོ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ང་ཆོས་རང་ཉིད་གཙོ་བོར་མི་  
འཛིན་ཅིང་། གཞན་ལ་བཅི་འཛོག་དང་མཐུན་ལམ་བྱེད་པ་འདི་ཡིན། འདི་  
ནི་སྟོབས་ཆེན་ཀླུ་ཁབ་སུ་ཞིག་གི་དཔུལ་ལས་ཉོ་མི་ཐུབ་ལ། འདི་ནི་  
ཉམས་ཆེན་དཔག་དཔུང་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་འཕྲོག་མི་ཐུབ།

དེ་ཡང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་དཀྱིལ་ཙམ་དུ་ང་ཆོའི་བྱི་ནང་བར་  
གསུམ་དང་། ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་ཀུན་ལ་ཁུ་སྟེན་ཐབས་ཟད་དང་ཕྱང་  
དགུ་མཐར་སྟེ། ལག་འགུལ་ན་སྤོང་བ་བཟུང་ཉེས་ཀྱིས་ལྷག་བྱུགས་



ཤིང་། ཁ་འགྲུལ་ན་མ་ཉི་བཟངས་ཉེས་ཀྱིས་ཁྲིམས་སོག་པ་སོགས། དང་  
 མོར་བཤད་ན། སྐབས་དེར་རང་ཉིད་གསོན་པ་ལ་རེ་བ་བཅངས་མ་སྟོང་  
 ལ། མིག་གིས་མགོ་ཐོག་གི་གནམ་སྟོན་པོ་མཐོང་མ་སྟོང་ཟེར་མཁན་བྱུང་།  
 འདི་ལྟར་བྱི་མི་ཆོས་མཐོང་ན་སྟོང་རྗེ་ཡུལ་དང་། རང་མི་ཡིས་བསམ་ན་དུ་  
 འཆོར་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་པ་རེད།

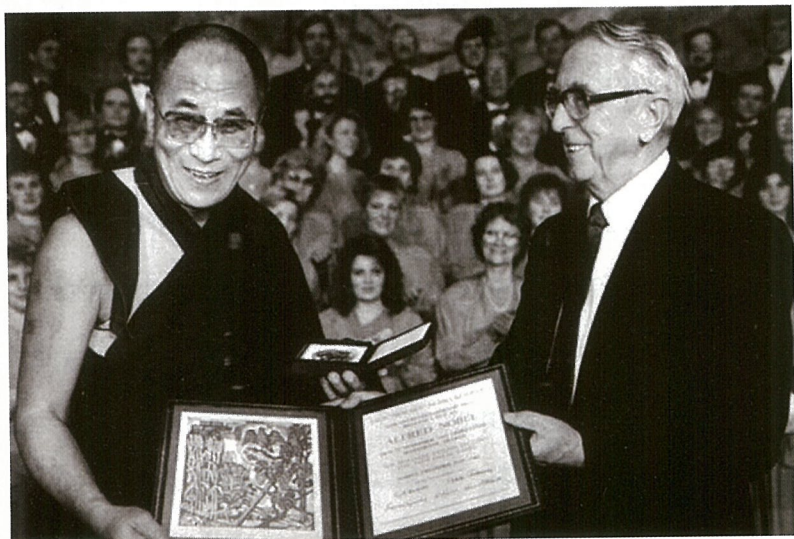
ཡིན་ནའང་། ངས་ཆོག་ཐག་བཅད་ནས་བཤད་སྟབས་ཞིག་ཡོད་པ་  
 བྟེ། བོད་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་སྟགས་རྗེ་དང་བྱིན་མཐུ་ཉག་གཅིག་  
 གིས། ང་ཆོས་རང་གི་དབང་ཐོབ་དང་འོས་འགན་དྲངས་གཙང་ཞིག་ཞི་  
 བའི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ཏེ། གནམ་ས་སྒྲ་འོག་བསྐྱར་བ་ལྟར་ཟེར་  
 ཡོད་ལ་ལྟག་པར་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཅན། རིས་སྤུ་མ་ཆད་  
 བའི་ཆོས་སྟགས་མཐུན་སྟེལ་སོགས་ལའང་སྒྲ་ན་མེད་པའི་མཛད་རྗེ་དང་  
 སྟེ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེ་ཡང་རྒྱ་ནག་གི་ཙོམ་པ་པོ་ལི་པོའོ་ཐེའུ་ཤི། རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་མཆོག་  
 ནས་འཛིག་ཏེན་གྱི་གོ་བདེའི་ཐོག། ཉིད་ལ་འབྲད་པའི་སྤྱི་ངལ་ཁྲི་སྟོང་  
 མང་པོར་གཡོ་འགྲུལ་སྤྱི་ཙམ་མེད་པར་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ། སྟོ་སྟོབས་  
 ཡངས་པ། སྟོང་རྗེ་དང་ཤེས་རབ་བྱུང་དུ་འབགས་པ། ལྟག་བསམ་ནམ་  
 པར་དག་པའི་མཛད་སྟོན་སྟུལ་དུ་བྱུང་ཞིང་། ལག་ལེན་ཁ་ཐོག་ལག་འཛིན་  
 གྱི་མཛད་པ་རྒྱབས་པོ་ཆེས་བྱབ་པར་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་གི་འགྲོ་བ་མི་  
 མང་པོས་གང་ཉིད་ལ་རྒྱས་མངའ་དང་། གང་གི་རྗེས་སྤྱི་འབྲངས་མཁན་  
 ཉིན་བཞིན་རེ་མང་དུ་བྱིན་ཏེ། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོར་ནོར་བེལ་ཞི་བདེའི་

གཞེངས་ཉལ་སྒྲུབ་ཆོག་ནས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཆོག་ལ་འཛམ་གླིང་ནང་  
 ཆེས་སྒྲུབ་ཐུགས་ལྡན་པའི་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཉལ་སྒྲུབ་ཏེ་འཛམ་གླིང་  
 ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་དུ་གཟི་བརྟེན་ལྡན་པའི་ངང་མངའ་གསོལ་གནང་ཡོད།  
 ཅས་དང་།

གཞན་ཡང་། ཨ་རིའི་ཆོག་གཙོ་སྤྱི་ཞབས་ <<Tom Lantos  
 >>མཆོག་གིས། སྤྱི་ལུ་འདི་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱིས་བཀྱར་བའི་བྱད་འཕགས་  
 གི་སྤྱི་མཆན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བའི་གཙོ་བོའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་གས་སྤྱི་ལ་དབྱུང་  
 སྤྱི་མཆན་མིན་ལ། དཔལ་འབྱོར་ཡོངས་སྤྱི་ལ་སྤྱི་གས་སྤྱི་ལ་བྱུང་བ་  
 ཡང་མིན། དེ་བཞིན་སྤྱི་དོན་གི་སྤྱི་གས་རྒྱུ་བ་ཡང་མིན་པར་  
 བྱད་དེ་བྱད་འཕགས་པའི་བཟང་སྤྱི་ལ་ཟེལ་སྤྱི་གས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།  
 ཞེས་དང་།

ཡང་ཁོང་གིས། འཛམ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་མིའི་བཟང་སྤྱི་ལ་



མོངས་པར་བཏེན་ནས་ཅི་བྱ་གཏོལ་བལ་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་ནང་པའི་དགེ་  
འདུན་དགུས་མའི་བརྟལ་ཞུགས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་བུ་འདི་འཇོན་མཐའ་མེད་  
པའི་བཟང་སྟོང་ཟེལ་ཤུགས་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་གྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཐ་དད་པའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དབྱ་ཁྲིད་དང་། མཁས་  
བ་འདི་དག་གིས་ཁོང་གི་བྱམས་བཅེ་དང་བྲང་བདེན། གནས་ཕྱགས་ལ།  
ཡིད་ཆེ་དང་གསལ་སྟོན། བདེན་དཔང་ཡང་དག་བྱས་ཤིང་།

དེང་གི་དུས་འདིར་ཡང་། ལུབ་ཡོ་རུབ་དང་བྱང་ཨ་རི། ཤར་རྒྱ་ནག་  
སོགས་སུ་ཤེས་རིག་དང་སྟོབས་འགྱུར་གྱི་ཡང་ཅེར་སོན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་  
མང་པོ་ཞིག་ན། ཞི་བདེར་དགའ་ཞིང་གནས་ཕྱགས་རྟོགས་པའི་མཁས་  
དབང་དང་། སྲིད་འཛིན། ཆོས་དཔོན། ད་དུང་ཆོན་རིག་བ་དང་། ཤེས་  
ཡོན་ཅན་གང་མང་ཞིག་གིས་བོད་དོན་སེམས་ཤིང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
རིག་པའི་གཞུང་ཕྱགས་ལའང་དགའ་བས་འཇུག་བ་འདི་བྱང་བ་རེད།  
དེར་བཏེན་ང་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟི་བརྗིད་དོ་མ་  
དེ་དུས་ནས་དུས་སུ་རྒྱན་བསྐྱེད་ཏེ་སེམས་ཅན་སྤྱི་དང་སྟོས་སུ་མའི་  
རིགས་ཀྱི་སྟོན་མེད་དགེ་མཆོད་ཆེན་པོའི་དཔལ་དུ་བསྐྱུན་དགོས་སོ།། །





# གཉིས་པན་དབུ་མིའི་ལམ་འདམ་ཀ་ཡག་ཤོས།

སྟོབ་དགེ་གསེར་ཀོང་མོ་བཟང་བལྟན་འཛིན།

གོ་ལ་རྒྱལ་པོ་འདིའི་སྟེང་དུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བོད་གངས་ཅན་  
ལྗོངས་ནི་ཐོག་མ་ནས་རང་བཅན་གཙང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་  
པར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་གསལ་པོ་མཛོན་ཐུབ་པའི་མཆོན་རྟགས་  
དེ། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ལ་རྒྱལ་བརྒྱད་རིམ་བྱོན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་  
མངའ་ཁོངས་དང་མངའ་འབངས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བོད་ཀྱི་མངའ་འོག་  
ཏུ་བསྐྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྣ་ཆོག་གས་ཤིག་རབ་དང་རིམ་པར་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་དང་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་ཏུ་གཟེགས་པ་ཡིན་  
ན་ཤིས་རྟགས་ཐུབ་ངེས་རེད། ཡིན་ནའང་། བོད་བསེལ་བྱུར་མ་ཐོར་  
སྟོན་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཀའ་བློན་ཆེས་ཤུགས་དང་མཛད་རྗེས་རྒྱལ་ཆེན་  
གྱི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཅན་སྐུ་པོའི་  
མཛད་འཕྲིན་དང་འབྲེལ་ནས་  
བསམ་ཚུལ་ཏོག་ཙམ་ཞུས་ན།  
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཅན་སྐུ་  
པོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱ་  
ནག་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཐུན་སྦྱིལ་ཡོང་  
ཆེད་རྒྱའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་མོ་རྒྱ་  
བཟང་ཀོང་ཨོ་བཙུན་མོར་བཞེས་  
ཤིང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བར་ལ་



འབྲེལ་ལམ་གཏིང་ཟབ་ཡོང་ཆེད་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་པོའི་སྤྲུལ་སྤྲེལ་བའི་བཟའ་  
 ཁྲི་བཙུན་ཡང་བཙུན་མོར་བཞེས། ལྷག་པར་དུ་དཀའ་ངལ་བྱུང་བས་ད་  
 གྱིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་བརྗེ་ཏེ་མང་པོ་བོད་གངས་ཅན་  
 ལྗོངས་སུ་གདན་འདྲན་བྱས་ཏེ། ད་ལྟ་བོད་མི་ཆོས་སློབས་པ་ཆེན་པོས་  
 ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ལ་ངོས་ཆོག་ཆོག་གི་བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་རིག་གཞུང་འདི་  
 ཉིད་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེར་བོད་རྒྱ་གཉིས་དཔག་འཁུག་ཡང་ཡང་བྱུང་  
 བར་བརྟེན། བོད་དཔག་གིས་རྒྱ་དཔག་བོད་ཀྱི་ས་ཐོག་ནས་མཐར་སྐྱོད་  
 བཏང་རྗེས། འབྲུང་འབྲུར་དཔག་འཁུག་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་བོད་རྒྱ་གཉིས་  
 ཀྱི་ས་མཆམས་སུ་དོ་རིང་རེ་སྐྱོང་འཛུགས་བྱས་ཤིང་། དོ་རིང་དེའི་སྐྱོང་དུ་  
 བོད་དང་རྒྱ་ནག་ཐ་དད་རེད། བོད་བོད་ཡུལ་ན་སྤྱིད། རྒྱ་རྒྱ་ཡུལ་ན་སྤྱིད་  
 ཅེས་པའི་ཡིག་གཟུགས་དོ་རུ་བཞོས་བརྒྱབ་སྟེ་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་མཐའ་  
 མཆམས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། དེས་བོད་རང་བཙན་གཙང་མའི་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་མཆོན་ཐུབ་པོ།

དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་བོད་ལ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐད་ནས་  
 གཞན་ལ་རེ་བཙུལ་བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། རྒྱལ་དར་དང་རྒྱལ་སྤྱོད། དཔག་  
 དོན་དང་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་། གཞུང་ཞབས་དང་བཀའ་སྐྱོན། བཀའ་ཤག་  
 དང་གོས་ཆོགས། དཔུལ་སྐྱོར་དང་དབུ་ཁྲིད་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལ་  
 གང་ཆང་དགོས་པ་ནང་བཞིན་བོད་ལའང་སྐྱོམ་གཞི་ཆད་ལྷག་མེད་པར་  
 ཆང་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཀྱི་འབྲུར་བ་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་ནག་དཔལ་པོའི་བཙན་  
 །ཤུགས་ཀྱིས་བོད་ཆོས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱས་ཤིང་། ལོ་ངོ་

ལྟོང་ཕྱང་མང་པོའི་སྒྲིན་ནས་ཉར་ཆགས་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཙ་  
 གཏོར་དང་། མི་མང་གི་བདེ་སྤྱད་ལ་དོ་ཁུར་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་རང་  
 གི་ཁེ་བཟང་ཁོ་ནའི་ཆེད་རང་བྱུང་གི་ལོར་བྱས་ཁེངས་པའི་གཏོར་ཁ་སྟོང་  
 ཕྱག་མང་པོ་ཙ་བརྒྱལ་དུ་བཏང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་ཚུ་བོ་པལ་མོ་ཆེ་སྟོག་ཁང་  
 གི་ཐོག་ལ་བེད་སྟོད་ལོག་པར་བཏང་སྟེ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གང་སར་བཙོངས།  
 ཞིང་ནགས་ཡོད་དོ་ཙག་གཞུབ་ནས་བཟོ་ཙམ་འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་ལ་བེད་  
 སྟེད་ནས། བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོད་སྟོན་ཆབས་ཆེན་བཟོས་  
 ཞིང་། ཐ་ན་སྤྱིང་ཆེན་ཨེ་ཤི་ཡའི་འཕུང་ཚུ་སོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཏ་  
 ཅང་ཇ་བྱག་དུ་ཕྱིན་ཡོད། བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོད་འཆེ་སོགས་པ་དེའི་  
 ཆད་ཀྱིས་སྤྱིང་ཆེན་ཨེ་ཤི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་པལ་མོ་ཆེར་གྱུར་གྱུད་ཆབས་  
 ཆེན་ཐེབས་ཀྱིན་ཡོད། གནད་དོན་འདི་ནི་བོད་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབས་  
 འོག་བབ་ཙམ་དུ་བརྗོད་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྟོག་དུ་མེད་པའི་དངོས་ཡོད་  
 གནས་ཚུལ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད།

དེས་ན་བོད་ཀྱི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ནམ་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་  
 རིགས་ལ་དོ་ཁུར་དང་གཅེས་སྟོང་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན། ཆེས་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་  
 ད་ལྟའི་སའི་གོ་ལའི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་བབས། ཡང་སྟོས་བོད་གངས་  
 ཅན་སྟོངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་བབས་ལ་དོ་ཁུར་གནང་སྟེ་གནད་  
 དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་ཆེ་སྟེ་འགྲོ་ཀྱན་ལ་ཁེ་པན་རྒྱབས་པོ་ཆེ་བསྐྱུན་  
 ཐུབ་ངེས་རེད། དེ་བཞིན་འགོང་ས་མཆོག་གིས་དུས་རྒྱུད་དུ་བཀའ་སྟོབ་  
 ཐེབས་དོན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་ལ་རང་བཙན་ཙོད་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་



རོབ་ཐང་ཡོད་ཀྱང་། ད་ལྟའི་ཆར་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འགྱུར་ལྷོག་ལ་  
 བསྟུན་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་ནག་གི་དཔལ་འབྱོར། དཔག་དོན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས།  
 ཆོང་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ཏ་ཅང་ཆད་མཐོ་བུ་ཕྱིན་ཏེ། འཛམ་གླིང་  
 འདིའི་སྟངས་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་རྒྱ་ནག་དཔལ་པོའི་སྲིད་གཞུང་ལ་མི་  
 བསྟུན་ཀ་མེད་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་སྟོགས་དེ་རང་  
 བཅན་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་རོག་ལ་བསྐྱོད་པ་ཡིན་ན། ཏ་ལམ་འཛམ་གླིང་འདིར་  
 མི་འཁོར་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱུ་རྒྱུ་སྟོར་མི་རོབ་ཅིང་། དེ་བས་སྤྱི་ནུས་  
 མཁའི་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བ་ལྟར་འཛམ་གླིང་གི་སྤྲིངས་ཆའི་སྟངས་བོད་མི་  
 རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ཡལ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་  
 ང་ཚོའི་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་གནས། དུས་གསུམ་གྱི་མཁའ་པའི་  
 མངའ་བདག་འཕོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་  
 གནས་སྟངས་དང་མ་འོངས་འགྱུར་འགྱུར་གྱི་པན་གཏོད་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ།  
 བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་སྟོགས་དེ་གཉིས་པན་དབུ་མའི་ལམ་གསར་  
 གཏོད་མཛད་པ་རེད། ལངས་སྟོགས་དེའི་ཐང་ལ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་  
 པོས་རྒྱུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྒྱ་རིགས་ཆབ་སྲིད་པ་དང་། སློབ་སྟོན་  
 ལ། ཚུམ་སྤྱིག་ལ། སློབ་ཐུག་མང་པོས་རྒྱུ་ཡོད་པར་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་  
 རེད། དེས་ན་ང་ཚོ་བོད་མི་ཚོས་འཕོང་ས་མཆོག་གིས་ལམ་སྟོན་གནང་  
 བའི་ལམ་སྟོགས་འདིའི་རོག་ལ་ཤར་བསྐྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན། དུས་ཆོད་ལྔ་  
 ཕྱི་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་བོད་ལ་རང་དབང་འཐོབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད་  
 ཅེས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་བཤད་ན་མ་འོས་པ་མེད་དོ།

བཅན་གྱི་ལ་བོད་པའི་སློབ་བྱ་ཆོས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་  
མི་བྱེད་དོན་ཅི།

བསམ་སྒོ་ལུང་རྟོགས་དགེ་འདུན།

དེང་སྐབས་ངོ་དེབ་དང་སློབ་འཁྱིལ། སྐད་འཁྱིལ་སོགས་སུ་བཅན་གྱི་ལ་བོད་ཀྱི་སློབ་བྱ་བ་ཆོས་བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་མེད་ཚུལ་དང་། བ་སྐད་བོར་བརྒྱུག་ཏུ་ཞོར་ཚུལ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་སྤེང་གིན་འདུག། དེ་ནི་སློབ་གཟུང་བོར་གནས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འོ་ན། བཅན་གྱི་ལ་བོད་ཀྱི་སློབ་མ་ཆོ་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་ལ་མི་དགའ་ཞིང་། གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དགའ་བྱག་བས་ཡིན་ནམ། དེ་ལ་ང་ཆོས་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སྤང་། བཅན་གྱི་ལ་བོད་ཀྱི་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེང་སྐབས་བྱ་ཐོག་ཏུ་དབྱིན་ཡིག་རྒྱ་རྒྱུ་སྤེལ་གྱིན་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་ཞིང་། བོད་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ས་ཆ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་འང་སློབ་རྒྱུ་སློབ་མ་ཡན་གྱིས་མང་ཆོགས་ལ་འབྲེལ་འབྲེས་བྱེད་སྐབས་རྒྱ་ཡིག་དང་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ལམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་གྱིན་འདུག་ཅེས་ནམ་མཁའི་སློབ་དམར་ཁོད་ནས་འབྱུག་སྐྱ་གྲགས་པ་ལྟར་ལུང་སློབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད། ང་ཆོས་དེ་འདྲི་ཡ་ང་བའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ངོ་བོ་ཅུང་སྤེང་བ་ལས། གནས་ཚུལ་དེ་དག་གྱུར་རྒྱུ་ལ་བརྟག་དབྱེད་དང་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས་པར་སྒྲུལ།

སློབ་སྤྲུལ་ཅིག་གི་བསམ་སྒོའི་འབྲེལ་སའི་མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཟང་ན། མེ་ཏོག་འདེབས་ལུལ་གྱི་ར་བ་དེའི་ནང་དུ་མེ་ཏོག་

རིགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་མིན་དང་། སྤྱི་ཚལ་སྤྱད་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོང་  
 མིན་ནི་ལྷུ་མ་ར་ཁོ་ནའི་གནད་དོན་མ་ཡིན་པར། མེ་ཏོག་གི་ས་བོན་དང་།  
 རྩ་ལུང་། བདག་སྦྱོང་། ད་དུང་ཤོད་ཚད་བཅས་ལ་རག་ལས་པར་བརྟེན།  
 བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ལ་དགའ་ཞེན་དང་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་གྱི་སློབ་  
 སྤྱད་ཅིག་འབྱུང་དགོས་ན། དེ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་གྱི་སློབ་སྟོན་པ་དང་།  
 དགོ་ཆུ། བ་མ། སློབ་ཚན། སློབ་གཞི། སློབ་གསོ། སློབ་གྲོགས། ད་དུང་  
 ཁོར་ཡུག་བཅས་ལ་རག་ལས་པ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་སློབ་གྲའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་  
 གྱི་དགའ་ཞེན་ཆེ་བའི་དགོ་ཆུ་ཡོད་ཅེས་མ་ཡིན་པར། དགོ་ཆུ་ལ་བོད་  
 ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་དང་ལྷག་བསམ་ཅི་ཅེས་ལྟན་མིན་ལ་བསམ་སློ་ཞིག་  
 ཐོངས་དང་། སློབ་མའི་སློ་ཁ་དང་མཐུན་པའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་རྒྱུ་  
 རུས་པ་དང་བཅེ་སེམས་ལྟན་པའི་དགོ་ཆུ་ཡོད་དགོས། དེ་བཞིན་བོད་  
 ཀྱི་བརྗོད་སྟོན་ལུགས་ལུས་ཆོག་པའི་སློབ་དེབ་ཡོད་ཅེས་གྱིས་མི་འགྲིག་  
 པར། དེ་ཡང་སློབ་མའི་ལོ་ཆད་དང་། གྱིས་པའི་བསམ་སློབ་རུས་པ་དང་  
 མཐུན་པའི་སློབ་དེབ་ཅིག་ཡོད་ན། ད་གཟོད་ཁྱོད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱང་དེར་སློབ་  
 སྤྱད་ཅི་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་མིན་ཤེས་གསལ་རེད།

དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། དེའང་  
 སློབ་དགོ་དང་སློབ་དེབ་གཅིག་ལུས་ལན་པ་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་ཁག་  
 ཐེག་དགོ་ཆུ་ལ་རག་ལས་པ་སྟེ། ཁག་ཐེག་དགོ་ཆུ་ནི། སློབ་སྤྱད་དེའི་  
 བ་མའི་ངོ་ཚབ་ངོ་མ་ཡིན་ཞིང་། གྱིས་པ་དེའི་འདས་མ་དག་སྤྲུལ་ལ་འགན་



ཁུར་མཁན་གྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད། བྱིས་པ་དེས་ཀྱང་སྒྲོ་སྒྲིང་  
བྲང་གསུམ་དག་ཀྱན་དེ་ལ་གཏད་ཡོད།

འོ་ན། བ་མས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤྲུག་ལ་བྱམས་  
སྦྱོང་དང་རེ་བ་བཅོལ་བ་ནང་བཞིན་ཁག་ཐེག་དག་ཀྱན་གྱིས་ཀྱང་བྱིས་པ་  
དེའི་མདུན་ལམ་དང་མི་ཆེའི་ལམ་བྱར་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་མངོན་འདོད་ཀྱི་  
རེ་བའི་ཞིང་ས་བསྐྱུན་དགོས་ཤིང་། མ་འོངས་པར་ནང་བསྟན་རིག་པའི་  
གཞུང་ལུགས་མཐར་ཕྱིན་ཅིང་མ་ཡིན་པར་བཟང་པོ་གསུམ་ལྡན་གྱི་དག་  
འདུན་པ་ཞིག་ཏུ་སྦྱིད་སྦྱིང་བྱེད་པར་ཀུན་སྦྱོང་གྱི་བསྐྱབ་གཞི་གཙོ་བོར་  
བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་སྦྱོང་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་སྦྱོན་རྒྱག་དགོས། ལྷག་དོན་  
ཁག་ཐེག་དག་ཀྱན་དེར་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་བཅེ་ཞིང་དུང་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་  
དགོས་ཤིང་། དེས་སོ་སོའི་དག་སྤྲུག་ལ་དང་ཐོག་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞི་  
ནས་དབྱ་བཅུ་གས་ཏེ། ཡི་གེ་སྦྱར་སྦྱོག་དང་། ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་དོ་སྦྱོང་བྱེད་  
ཤེས་དགོས་པ་ཅིང་དུ་མ་ཟད། ནམ་རྒྱུན་ཁོ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་བོད་  
སྐད་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་དོ་བའི་རིན་ཐང་རིམ་བཞིན་དོ་སྦྱོང་། ཐ་ན་  
བོད་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལའང་མི་སྒྲོངས་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ད་གཟོད་  
བྱིས་པ་དེ་བོད་ཡིག་ལ་སྦྱོང་བ་འཕེལ་བའི་དག་འདུན་པ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་བར་  
གཤོན་མི་ཟེམ། འོན་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྡོག་ན་བོད་ཀྱི་ཁ་དཔེ་ལ། རི་བོང་རི་  
བོང་ཤོར། སྒྲོམ་པ་སྒྲོམ་པ་ཤོར་ཞེས་པའི་གཏམ་དཔེ་འདིའི་ནང་དོན་དང་  
གཉིས་སྤྲུལ་མཆིས་སོ།

གཞན་ཡང་བཅོན་གྱོལ་བོད་ཀྱི་སྦྱོང་སྤྲུག་ཅིག་ལ་ཆ་མཆོན་ན། དང་

མོག་སློབ་བྱ་དེ་དག་ལ་པ་མས་རང་གི་སྐད་ཡིག་གི་མིང་གཞི་བསྐྱུན་  
 དགོས་ཀྱང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་དེང་གི་པ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆུང་བྱིས་  
 པའི་དུས་ནས་བྱིའི་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱ་བཅུག་ཁོ་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་རང་གི་བྱ་  
 གུག་ལ་གཞན་སྐད་དང་བསྐྱེས་ལྟ་ཞོར་བའི་སྐད་ཆར་གོ་མས་འདྲིས་  
 བྱེད་དུ་བཅུག་དུང་སློབ་བྱའི་བྱིས་བདག་ཨ་མ་དང་དགེ་ཆུན་སོགས་  
 གྱིས་ཀྱང་གཞན་སྐད་དང་བསྐྱེས་སྐད་སོགས་སྒྱུད་ཆེ་བས། ལྟ་མེད་  
 གྱི་སློ་དང་རིག་པའི་རྒྱས་པ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་པའི་བྱིས་པར་བག་  
 ཆགས་ངན་པ་ཞིག་རིམ་བཞིན་འཛོག་གིན་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཤུགས་རྒྱུན་  
 ངན་པས་བྱིས་པའི་བསམ་སློབ་བསྐྱེས་ལྟ་ཞོར་དུ་བཅུག་པ་རེད། དེ་  
 སློབ་བྱ་ཆོའི་ཉེས་སྒྲིན་མིན་ཡང་དགེ་ཆུན་དང་པ་མས་དོན་དངོས་ལ་ཞིབ་  
 འཇུག་མི་བྱེད་པར་རང་གི་བྱ་གུག་ལ་ཁ་འདྲི་བཀྲགས་པ་དང་ལེ་བདའ་  
 བྱེད་པ་སོགས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་མིན་ནོ།

མདོར་ན། བོད་མི་རིགས་ཙུ་གཏོར་གཏོར་བའི་ནག་ཉེས་དེ་སློབ་བྱ་  
 ཆོར་དེ་འདྲའི་བག་ཆགས་འཛོག་མཁན་གྱི་པ་མ་དང་དགེ་ཆུན་རེད་མ་  
 གཏོགས། གཞན་སློབ་བྱ་ལ་མ་ཉེས་ཁ་གཏོགས་བྱེད་ས་མེད་པས། དུས་



དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ། རང་སྐྱོན་ལག་པས་བཀའ་ནས། གཞན་སྐྱོན་མཛུབ་  
 མོས་སྡོག་འདོན་མ་བྱེད་ཅིག་ཅེས་བློ་སྤྲོས་པ་ཙམ་ཡིན། ཡང་བའི་  
 གནད་དོན་འདིའི་རིགས་བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་སུ་གནས་  
 སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་བོད་རིགས་ནམས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཆ་བས་ཆེདོ།

སྤྱིར་ན། ང་ཚོ་བོད་ལ་མཚོན་ན་མི་གངས་ཀྱི་ཆ་ནས་གངས་ཉུང་མི་  
 རིགས་ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱ་དེ་ལག་གི་ཆ་ནས་སའི་གོ་ལའི་ཡང་ཅེ་ལ་བསྐྱེབས་  
 ཡོད་པ་མ་གཏོགས་རྗེས་ལུས་ཐེབས་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག་འོན་ཀྱང་། ཏུས་  
 རབས་ཉི་ཤུའི་དཀྱིལ་ཙམ་ལ་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་བཅན་  
 འཕྲོག་བྱས། ལྷག་དོན་བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་རིག་གཞུང་དང་བརྟུན་སྦྲུམ་  
 རྟགས་བཅས་གཏོར་བརྒྱབ་ཆད་མེད་བཏང་བ་ང་ཚོ་བོད་རིགས་ཁྱེད་གཞོན་  
 བར་གསུམ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་རེད། ཡིན་ནའང་། སྤྱི་ནོར་ལགོང་ས་  
 རྒྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། ཀུན་གཟིགས་པཌ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ནམ་  
 པ་གཉིས་ཀྱིས་ལོ་ངོ་དུ་མའི་རིང་ལ་སྐྱུང་ལ་ཆད་མེད་གནང་བའི་ཐུགས་རྗེ་  
 དང་བཀའ་བློན་ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་མཐའ་དག་  
 གི་མ་ལག་དང་བཅས་པ་སྤྱིར་གསོ་བྱས་ནས་སྐལ་བཟང་གི་ཉི་འོད་འདི་ཉིད་  
 འཕྲོས་པ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་མི་རབས་འདིས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་  
 སྤེལ་གསུམ་བྱས་ཏེ། མ་འོངས་མི་རབས་གསར་པ་ཚོ་ལ་ཅིས་སྟོན་ཡང་  
 དག་པ་ཞིག་བྱེད་མ་ཐུབ་ཆོ། ང་ཚོ་ཤིན་ཡང་ཉེས་པ་གནམ་ལ་མི་ཤོང་བས་  
 བོད་རིགས་སྤྱན་རློང་ཆང་མས་ཡིད་གཟབ་བྱས་ནས་འབད་བཙོན་ལུགས་ཆེར་  
 གནང་དགོས་པའི་བློ་སྤྲོས་ཙམ་དུ་བྲིས་སོ།



# བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱང་སྦྱོར་གལ་ཆེ་ཚུལ།

སྦྱོར་དགེ་ལྷ་འབྲུམ་ཆོས་འཕེལ་རྒྱལ་མཆོན།

སྦྱིར་ཡུལ་གྱུ་གང་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད་རིགས་དང་  
མཐུན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡི་གེ་རེ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ། རང་  
རང་གི་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྤྱང་སྦྱོར་བྱེད་བཞིན་  
ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཆོར་རང་གི་རིག་གཞུང་སྤྱང་སྦྱོར་བྱེད་རྒྱུའི་རང་  
དབང་མེད་ན་ཡང་། གོང་ས་མཆོག་གི་སྤྱི་ཤིན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་  
མང་པོས་ང་ཆོའི་ཡུལ་སྦོལ་གོམས་གཤེས་དང་། རིག་གཞུང་སོགས་  
ལ་དགའ་མོས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་གི་ཡོད། ཡིན་  
ན་ཡང་། གཙོ་བོ་ང་ཆོས་ཀྱང་པ་མེས་ཡང་མེས་ནས་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་  
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ཅ་ཆེན་སོ་འདི་སྤྱང་སྦྱོར་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྦྱང་ལ་  
བཅངས་ནས་མི་རེ་རེའི་རང་སྤྱིང་ནས་བོད་སྐད་བཤད་རྒྱ་དང་། བོད་  
ཀྱི་བརྒྱ་ཐལ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ལ་སྤྱང་དགོས་པར་མ་ཟད།  
ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀའི་ཐད་ནས་བོད་ཀྱི་ཐ་སྤྱད་རྣམས་རང་གི་ཁོར་ཡུག་  
ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས།

དཔེར་ན། གསར་བྱང་གི་ཅ་དངོས་རིགས་སོགས་ཐ་སྤྱད་མེད་པ་  
རྣམས་ལ་ཐ་སྤྱད་གསར་དུ་བཟོ་བ་ལྟ་བུ། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་  
སྤྱི་འགྲོ་ཆང་མར་པན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གལ་ཆེན་སོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། འཛམ་  
གླིང་ཞི་བདེ་ལ་རེ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་མངོན་འདོད་སྦྱུབ་པར་བྱེད་པའི་ངོ་  
མཆར་མཛད་བྱང་གི་ཐབས་ལམ་ཡང་འདི་ལས་རྙེད་ཐུབ་པས་ན། རང་གི་

རིག་གཞུང་གི་ཁྱད་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ་དེ་ཆེས་  
གལ་གནད་ཞིག་ཏུ་བསམ་མོ། །

ང་ཆོས་རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་  
གིས་བཅོན་གཞོན་གྱིས་ང་ཆོའི་རིག་གཞུང་དང་དགོན་སྡེ་མང་པོ་གཏོར་  
བཤིག་གཏོང་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་འདི་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་པོ་གང་  
ཡང་མེད་པར་རྒྱ་མར་གནས་པ་ཡིན་ན། མི་འགྲུང་བར་བོད་ཀྱི་རིག་པའི་  
གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་རྒྱ་བ་འགགས་པར་ངེས་པས་རང་གི་མི་རིགས་  
ལ་དུངས་བ་ཟབ་ཅིང་རིག་པའི་གནས་ལ་ཆོར་བ་རྩོད་པ་དག་གིས་བསམ་  
གཞིག་ནན་ཏན་དུ་གནང་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པར་བསམ།

ང་ཆོས་ད་དུང་གཞན་གྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་སུ་སྡོག་ནས་བསྐྱད་  
ཡོད། སྤྱོད་ཆད་པའི་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་སྐྱུང་ལ་ཆད་མེད་བསྐྱོན་  
ནས་སྐྱེད་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཉམས་རྒྱུད་དུ་སོང་བའི་རིག་གཞུང་མང་པོར་



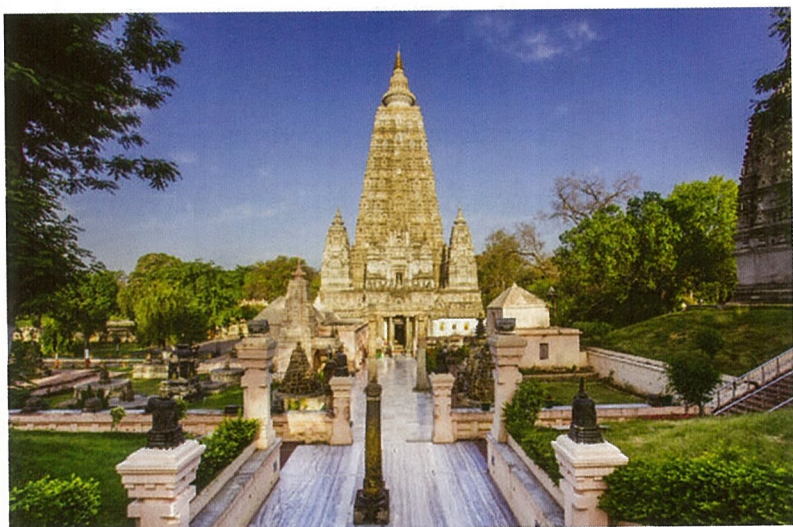




# སྤྱི་ཚེ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་།

འཛིན་རིམ་བརྒྱད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བསྟན་འཛིན་ཚུགས་སྤང་།

འདས་ཟེན་པའི་དངོས་ཡོད་ལ་བྱིར་བྱ་རེ་བྱས་ན། བསམ་ཡུལ་  
ལས་འདས་པ་ཞིག་དང་། གཞན་གྱི་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་མི་ཤོད་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་  
སྟེ། ཆེག་འབྲུ་འདིའི་གོ་རིམ་གྱི་ཐོག་མ་ངས་ཀྱང་གང་ནས་སྤང་དགོས་  
པ་མི་ཤེས་མོད། ངས་ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་ཡར་སྤོན་ནས་བཟུང་སྟེ། ཉིས་སྟོང་  
བརྒྱ་བདུན་ལོའི་དབལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་ལ་རེ་སྤྲུག་བྱས་  
ནས་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་བོད་རྒྱ་ཆེ་མང་ཆོག་གས་གཙོས་དད་ལྡན་  
གྱི་ཆོས་ཁྱབ་པ་འབྲུམ་སྤྲུག་མང་པོས་ཀྱང་ང་ལས་སྤྲུག་པའི་རེ་སྤྲུག་བྱས་  
ནས་བསྟན་ཡོད་བ་སྒྲོས་མེད་རེད། སྤྲུག་དོན་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་  
དུ་གནས་པའི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ གཞོན་སྡུག་ལ་བཞིན་བཞིན་ཞོར་  
བྱ་མཆོག་ལ་མཇུག་འདོད་དང་དབལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་ཁྱེད་



འདོད་ལུགས་ཆེར་ཡོད་པ་ང་ཚོས་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་།

འོན་ཀྱང་། བོད་མི་ཚོར་རྒྱ་གཞུང་གིས་ཆོག་མཆན་མ་འཛོལ་ཆོ། དང་  
མོས་ཡོད་ཀྱང་དབང་ལུང་ཞུ་རྒྱུའི་རང་དབང་དང་། བོད་ཀྱི་ས་ཆ་གང་  
སར་པར་འགོ་རྩེར་འོང་བྱེད་རྒྱུའི་རང་དབང་ཙམ་ཡང་མེད། དེ་ནི་བོད་མི་  
རིགས་དང་རྒྱ་དཔྱིད་ལྷན་པའི་མི་རིགས་གཞན་ལ་མཆོན་ནའང་བསམས་  
ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་དང་། ཚོས་དད་ལ་དོག་རོལ་བཏང་བ་ཡིན་པ་  
ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་མོད། རྒྱ་གཞུང་ལ་ངོ་ཚ་ཁྲིལ་གཞུང་མེད་པས་བོད་མི་  
རྒྱལ་ས་ལ་དངོས་ཡོད་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སྟོན་རྒྱ་པར་  
བཞག་དུང་མ་ཉེས་ཁ་གཏོག་བྱས་ནས་རིམ་བཞིན་བཙོན་འཇུག་བྱེད་  
ཀྱིན་ཡོད་པ་ངས་འདྲིར་མ་བྲིས་ཀྱང་དེང་སྐབས་སྤྱི་སྤེར་གཉིས་ཀྱི་དྲ་ལམ་  
སྤྲོ་ཆོགས་སུ་ཆ་ཆ་ལུང་ལུང་དང་སྟོག་བཞིན་ཡོད་པས་ཀྱན་གྱིས་ཤེས་  
གསལ་རེད། ཡིན་ནའང་། ངའི་སྤྱིང་ཚོར་དང་འབྲེལ་ནས་ཆོག་ཁ་ཤས་  
ཤིག་འདྲིར་ཡི་གེར་བཀོད་ན་སྟུམ།

དེས་ན། སྤྱིར་བཏང་བོད་མི་ཁྱིམ་མང་པོས་ལོ་ཤས་སྟོན་ནས་  
༧སྟེ་འོར་༧གོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་དངོས་སུ་མཇུག་  
རྒྱ་དང་། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་ཐེངས་སུ་མ་ཅུ་སོ་བཞི་  
བ་ཞུ་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་སྟེ། ཕྱི་བསྟོན་ལམ་ཡིག་བཅོ་རྒྱུའི་ཆེད་  
དུ་ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་ཅལ་སྐྱགས་བྱས་ཀྱང་བོད་མི་རེ་ཟུང་ལས་མང་  
ཆེ་བར་ལམ་ཡིག་རག་མེད། བོད་མི་དེ་དག་གིས་ཀྱང་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་  
འགོ་བློན་ལ་མ་བཞུས་པར་ཉམ་སེམས་ཆེ་བའི་རྒྱ་ནག་གི་དཔོན་པོ་རེ་

གཉིས་ལ་སྒོ་ག་རྩལ་འཁོར་ཆེན་སྤྱད་ནས་བཟོས་པ་ཤིས་སྤྱལ་རེད་ཅེས་བོད་  
 རྣམ་ཡོང་བའི་ངའི་དགོ་ཀྱན་གྱི་གྲོགས་པོས་ཐ་ཞིང་ཞིབ་བའི་སྒོ་རྣམ་  
 ང་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་སོང་། དེ་ཡང་ཁོས་སྤྱི་ལོ་ལྷུ་གུ་ཁག་ཏུ་སྒོ་  
 འཁྲུམ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་མཁོན་བརྒྱ་དང་ཡིག་ཆ་སོགས་ཉོས་ནས་བཟོས་པ་མ་  
 གཏོགས་ཐད་ཀར་རྒྱ་གར་ལ་འགྲོ་ཆོག་པའི་ཆོག་མཆན་ཁྲུས་ཆོ། བོད་མི་  
 སུ་གཅིག་ལ་འང་ལམ་ཡིག་རག་རྒྱུ་རེ་བ་མེད། དེའི་རྒྱུ་བས་རྒྱལ་ཁབ་  
 མང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲོར་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཞིང་། མཐའ་མ་རང་ཉིད་གྱིས་  
 བསམ་བ་ནང་བཞིན། རྒྱ་གར་ལ་སླེབ་ཐུབ་ཅུམ་བྱུང་ཞེས་དགའ་སྐྱོ་འདྲེས་  
 མའི་སྐད་ཆ་རེ་རེ་བཤད་དུས། རྒྱ་གཞུང་གིས་བོད་ལ་བཅན་འཇུག་དང་  
 གཞོད་ལུགས་ཆད་མེད་བཏང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཁོ་ལ་སེམས་སྤྱལ་དང་  
 སེམས་འཆབ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ངས་རོབ་ཅུམ་གཤེས་རྟོགས་བྱུང་། བདག་ལ་  
 མཆོན་ན་སེམས་གཞན་དུ་མ་གཡང་བར་ཁོ་བོའི་གདོང་ལ་མིག་ཅེར་གྱིས་  
 བལྟས་ནས་སྤྱོད་པ་ལས་ཐབས་གཤེས་གཞན་ཅི་ཡོད།

ཉིན་ཤིང་མེས་སུ་ཁོ་བོ་ངའི་དགོ་ཀྱན་ཡོད་སར་ཡོང་ནས་དུ་སྐད་  
 ལུབ་ལུབ་གྱིས་ང་གང་མཁྱོགས་བོད་ལ་འགྲོ་དགོས་ས་རེད། ང་ཆོའི་  
 ས་གནས་དཔོན་རིགས་ཆོས་ངའི་ཨ་མ་དང་སྤྱན་མཆེད་ཆོར་ཆ་འདེད་  
 ཞེ་བྲག་གཏོང་གི་འདུག་ཅེས་སྤྱན་ཆ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ངའི་ན་ལམ་དུ་  
 གྲགས་ཤིང་། དེ་དུས་ངའི་སེམས་པ་སྤར་བཞིན་གང་ལུང་ལུང་དུ་གྱུར།  
 སྐབས་དེར་ངའི་དགོ་ཀྱན་གྱིས་དབུགས་རིང་ཞིག་འཐེན་ཏེ་ཆོག་གཅིག་  
 མི་སྤྱོད་བར་མལ་ཆས་སྟེང་དུ་ཉལ་སོང་། དེ་དུས་ངའི་དགོ་ཀྱན་གྱི་སེམས་



ལ་བཟོད་མི་སྐབ་པའི་སེམས་སྤྱག་དག་པོ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པ་ཨ་ཅང་ཅང་  
 རེད། མྱོགས་པོ་ཁོ་རང་ཉུ་སྐག་ཐབས་ཟད་ཀྱིས་བོད་ལ་ཕྱིར་ལོག་མི་བྱེད་  
 ཀ་མེད་ཡིན་དུས་ང་དང་ངའི་དགེ་ཤེས། ངའི་དགེ་སྤྱོད་བཅས་ང་ཆོ་ཆང་མ་  
 ཅི་བྱ་གཏོལ་བལ་དུ་གྱུར། འདི་འདྲའི་ཡ་ང་བའི་གནས་ཚུལ་མི་སྤྱ་ཞིག་ལ་  
 འཕྲད་ནའང་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། ངས་ཁོ་ལ་སེམས་  
 གསོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་ཁ་ཤས་བཞད་ན་བསམ་ཡང་། ངའི་སེམས་  
 པར་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱོ་བ་དུང་གིས་མནར་ནས་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་  
 བཞད་མ་སྐབ་པར་ཁྱུར་མེད་མི་གཏོང་ག་མེད་རེད། དེ་ནི་ངའི་སེམས་  
 གཏིང་གི་སྒོ་འབྱོར་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་བོད་པ་རེ་གཉིས་ཙམ་  
 མ་ཡིན་པར་བོད་མི་ཆེས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་སྐྱོ་བའི་དཀའ་སྤྱག་འཕྲད་  
 ཅིང་། བོད་ལ་ཕྱིན་རྗེས་གྲང་ཁུན་གྱིས་ད་དུང་ཁོ་ཆོའི་ལམ་ཡིག་བཅན་  
 འཕྲོག་དང་། སྐད་འཕྲིན་དང་སྒྲོག་འཕྲིན་སོགས་བརྒྱུད་ནས་གཞན་ལ་  
 འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་བཅན་སྐུལ་བྱས་ནས། ད་ཆ་བོད་མི་ཆོས་  
 ལས་དོན་གང་ཞིག་བྱེད་པ་ལ་འཛིགས་སྐྱག་དང་ཞེད་སྤྲང་བྱེད་དགོས་  
 པའི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད།

དང་ཐོག་དུས་དབང་ལ་ཉེ་བའི་ཆོ་གསུམ་གྱི་ཡར་སྔོན་ནས་བརྒྱུད་།  
 བོད་མི་མང་པོ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུད་  
 བས་རྒྱ་གར་དུ་སླེབ་སྐབ་པ་བྱས་ཏེ། ཤ་གོང་ས་མཆོག་ལ་གསུང་འབྲོར་གྱི་  
 མཇལ་ཁ་ཞུས་ནས་ཁོ་ཆོའི་ཞལ་རས་ལ་འཇུག་མདངས་རྒྱས་ཤིང་། ཡིད་  
 སེམས་དགའ་སྒྲོས་ཁེངས་པ་དེ་མི་སྤྱ་འདྲ་ཞིག་གིས་མཐོང་ནའང་། ཡུན་



རིང་ཁ་བྲལ་བའི་མ་བུ་ལྟན་འཛོམས་བྱུང་བ་དང་གཉིས་སུ་མེད། དེར་  
 བཞེན་ངས་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་བོད་ལ་ཞབས་སོར་བདེ་བར་འཁོད་  
 བས་གཞིས་བྱེས་ལྟན་འཛོམས་བྱུང་བའི་སྐལ་བཟང་གི་ཉི་མ་ཞིག་ཤར་ན།  
 བོད་མི་ས་ཡ་དྲུག་ལ་དེ་ལས་ལྟག་བའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་གང་དུ་ཡོད་སྟུང་  
 བའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྦྱེས་ཤིང་། གསར་འཕྱོར་བ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་ཉིན་  
 མཚན་དུས་དྲུག་དུས་དབང་ལ་རེ་སྦྱག་དང་། ཞོར་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་གནས་  
 ཆེན་ཁག་དུ་གནས་སྐྱོར་ལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཡང་སྤྱང་རྗེ་མེད་པའི་  
 རྒྱ་གཞུང་གིས་སློ་བུར་དུ་ཁོང་ཆོའི་ས་གནས་ས་ཐོག་གི་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་ཕ་  
 མ་དང་སྦུན་མཆེད་སོགས་སྐད་བཏང་ནས། དུས་དབང་གི་སྡོན་ལ་བྱིར་  
 རང་ཡུལ་དུ་འཕྱོར་དགོས་པའི་ཕྱོག་དུ་མེད་པའི་བཀའ་རྒྱ་བཏང་སྟེ། ས་  
 གནས་སོ་སོར་བཀག་སྡོམ་ནན་མོ་དང་། ད་དུང་ཆ་འདེད་སྤྲོ་ཆོགས་བྱས་  
 བས་གཤམ་སྤིད་དུས་ཐོག་ལ་མ་སྐྱེབས་ཆེ། ཁོ་ཆོའི་འཆོ་རྟེན་མེད་པར་  
 གཏོང་རྒྱ་དང་ཤ་ཉེ་སྦུན་མཆེད་སོགས་ལས་གནས་དང་སློབ་གྲར་གང་  
 ཡོད་བྱིར་བུད་བྱ་རྒྱུའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱབས་བྱས་ཏེ་ས་ཁྲབ་རྩོ་

ཁྱབ་ཏུ་གྱུར་བའི་གཏམ་ངན་དེ་ཐོས་བྱུང་། ཉིན་དེའི་ཉི་གཞིན་མཆོམས་  
སྤྲིན་གྱི་འོད་མདངས་ས་གཞིར་འཕྲོས་དུས་དེད་ཅག་གནས་མཆོག་རྩོམ་  
གདན་ལ་མཆོད་མཇུག་དུ་བྱིན་པ་ཡིན།

སྐབས་དེར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་གཙོས་ཕྱོགས་མཐའ་གང་སར་  
ནས་ཐེབས་པའི་དད་ལྡན་གྱི་ཆོས་ལྷན་ཁྲིམས་མཐའ་ཐོའི་བཞེན་ལས་  
འཇུག་མདངས་མངོན་པར་བཞད་ཅིང་། དགའ་བའི་དགོད་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ངང་  
མཆོད་རྟེན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཕྲག་སྒྲོར་གནང་གིན་འདུག དེ་དུས་ངའི་སེམས་  
ལ་ཡང་ནམ་རྒྱུན་དང་མི་འདྲ་བའི་དགའ་ཆོར་ཞིག་སྐྱེས་ཀྱང་། ལུན་རིང་  
མ་འགོར་བར་རྩོད་གདན་མཆོད་རྟེན་གྱི་སྒྲོར་ལམ་གཡས་གཡོན་དུ་ངས་  
བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་བའི་བོད་མི་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོའི་མིག་ལས་  
མཆི་མ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་དུ་བཞུར་བ་དང་། ཡིད་གཏུང་བས་གཟིར་ཉེ་དུ་འབོད་  
བྱེད་པ་སོགས་མཐོང་དུས། རོ་མ་ཁོ་ཆོར་བཟོད་དགའ་བའི་སྒྲུག་བསྐྲུལ་  
གྱིས་བཅིངས་ཡོད་པ་སྒྲོས་མེད་རེད། ཁོག་པའི་ནང་ནས་མེ་འབར་ན།  
ཁ་ནས་དུ་བ་བཏོན་མི་ཆོག་ཅས་པའི་དཔེ་དེ་བཞེན་རྒྱ་གཞུང་གི་བཅན་  
ཤེད་གྱིས་མི་གསོན་པོ་ཆ་སྒྲུག་གི་མེ་ལྗེའི་ནང་དུ་གཡུགས་པ་དང་བྱུང་  
བར་ཅི་ཡོད་སྐྱམ་པའི་སྒྲོ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཤུགས་གྱིས་སྐྱེས་སོང་། ཡིན་  
ནའང་། དགའ་སྒྲུག་འབྲེས་མའི་ལམ་འཕྲང་འདི་ནས་ངས་གནས་མཆོག་  
རྩོམ་གདན་དུ་ཤུགས་ལོར་ཤུགས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དད་  
ལྡན་ཆོས་ལྷན་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱེད་བའི་གསུང་འཕྲིན་ཞིག་ཟུར་འབུལ་ཞུས་  
ནས་སྐྱོ་གར་གྱི་ལེའུ་འདི་ཉིད་རེ་ཞིག་མཇུག་བསྟུ་བྱེད་གྱི་ཡིན།





དེས་ན་<<གོང་ས་མཆོག་གིས་>>ཁ་སང་སེམས་སྒྲིབ་པ་དེ་འདྲ་བྱུང་།  
 བོད་ནང་ནས་ཡོང་མཁན་ནམས་ལ་གཞོན་ལྷགས་ཞེ་བླ་སྤྲད་དེ། སར་མ་  
 ལོག་ན། བྱིམ་ཆང་སོགས་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྲོད་ཀྱི་རེད་བསམ་པའི་དཀའ་  
 ངལ་གཅིག་འབྲད། འདིར་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཞུ་བར་འདོད་པའང་  
 ཞེ་བླ་འདུག། སྐབས་དེར་ངས་བྱིད་རང་ཆོས་སེམས་ཁྲལ་སྤྱོད་ནས་མ་  
 བྱེད། སར་ལོག་རྒྱགས། དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ལ་ངས་བྱིད་རང་ཆོ་ཆང་  
 མ་མོས་པའི་ལོག་ཏུ་བརྟུག་སྟེ། སྤོན་ལམ་རྒྱག་གི་ཡིན་ལ་དབང་ཐོབ་  
 དེས་རེད། ནང་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་ལབ་  
 སྟེ། ཁོང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་ལོག་སོང་བ་རེད། ལོག་མཁན་ཆོས་མིག་ཚུ་ཞེ་  
 བླ་བཏང་སྟེ། ང་རང་སེམས་སྒྲིབ། ཁོང་རང་ཆོའང་སེམས་སྒྲིབ་པ་དེ་འདྲ་  
 བྱུང་སོང་། དེ་འདྲ་གཞོན་ལྷགས་ཞེ་བླ་སྤྲད་ནས། མིའི་སེམས་མ་སྤྱིད་  
 པ་ཞིག་བཟོས་པ་མ་གཏོགས་སུ་གཅིག་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་མ་རེད།

མྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཆམ་མཐུན་དང་བརྟན་བརྩིང་  
 དགོས་ལབ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། བྱེད་སྤངས་དེ་ཆོའི་གས་གྱིས་འཆམ་མཐུན་མི་  
 ཡོང་བ་དང་། བརྟན་བརྩིང་མི་ཡོང་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ལྟུང་རེད། བོད་ནང་ལ་ཡོད་མཁན་ཆོ་དང་ང་རང་ཆོའི་ངོས་ནས་ང་ཆོའི་  
 གནས་སྤངས་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་སྒྲིང་ལ་ཡོད་དུས་ཆང་མ་ཐུགས་མཐུན་  
 བྱིས་ཆང་གཅིག་བྱེད་དགོས། ཆོལ་ཁའི་འཐེན་འབྱེད་བྱས་ཏེ་ང་ཆོ་ཁམས་  
 བ་ཡིན། ང་ཆོ་ཨ་མ་དོ་ཡིན། ང་ཆོ་དབུས་གཙང་དང་མངའ་རིས་ཡིན་  
 ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་ཆོ་མ་བཤད། དེ་ཆོ་ཆུང་ཆགས་ཆུང་ཆགས་རེད། དེ་  
 བཞིན་མི་རིགས་གྱི་འགལ་ལྷོ་འདྲ་པོ་བོད་དང་རྒྱ་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་ཆོ་མི་  
 དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོ།། མཐར་དོན་ངའི་རེ་བ་དང་མངོན་འདོད་  
 བློ། དེབ་ཐེང་འདི་ཉིད་མྱོགས་པ་པོ་རྣམས་གྱིས་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་  
 གསུང་འཕྲིན་འདི་ཉིད་ལ་ཞིབ་ཅིང་ཕྱ་བའི་སྒྲོ་ནས་གཟིགས་ཞིབ་གནང་སྟེ།  
 དོན་འཁྲུལ་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་དེའོ།།



# སྒྲེང་རིན་མེད་པའི་ཀ་ཚོམ།

འཛིན་རིམ་བརྒྱད་པའི་དོན་ཆོད་བར་དོན་རྗེ།

ཀ་ཡེ་གསོན་དང་བྱ་ངའི་གྲོགས་པོ་ཆོ།  
ཁ་འཛིང་ནང་འབྲུག་མ་རྒྱལ་འོ་ཆ་རེད།  
ག་དུས་སྒྲིད་བཟང་མ་དོར་རང་ཚུགས་སྤངས།  
ང་ལ་མཁོ་བ་གྲོགས་པོའི་མཐུན་ལམ་ཡིན།  
  
ཅ་ཚོ་རྣམས་འཛིང་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་འདིར།  
ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་རྒྱ་དམར་ལྗོ་མ་གཏོད།  
ཇ་ཆང་ནང་དུ་དུག་ཆུ་ལྷག་ཀྱང་སྤིད།  
ཉ་རྒྱ་གང་ཡོད་མི་ཤེས་ཡོད་གཟབ་བྱས།  
  
ཏ་ལའི་སྒྲ་མའི་རྗེས་འབྲང་སྤྱན་ཆོ།  
ཐ་གལ་རྒྱ་ཡི་སྒྲིད་བ་སྒྲེང་རིན་མེད།  
ད་ལྟ་བོད་མའི་ཆེ་སྒོག་སྒྲིབ་བྱེར་དུ།  
ན་ཆོད་གཞོན་དུས་སྒྲིབ་ལ་བཙོན་པར་གྱིས།  
  
པ་པས་སྤྱིང་ནས་བཙེ་བའི་སྒྲིབ་བྱ་ཆོས།  
ཕ་དང་ཨ་མའི་མངོན་འདོད་འབྲུབ་པའི་ཆེད།  
བ་སྒྲུང་བཞིན་དུ་མགོ་བོ་མི་འཐོམ་པར།  
མ་མཐར་ཕ་སྐད་མ་བརྗེད་ལས་ལ་བཙོན།



ཅ་ཅིག་དོན་དུ་མི་ཆེ་མི་སྐྱེལ་བར།  
ཆ་ཆ་ལྷར་ལྷར་ངང་ནས་བོད་ཡིག་སློབས།  
ང་པག་ཆེ་བའི་དུས་འདིར་སློ་རིག་སྐྱེམས།  
ཕ་མོ་འབྲ་བའི་རྒྱ་དཔར་གཡོ་སྐྱེ་ཆེ།

ཞ་སྐྱག་རལ་གྱི་ལས་ལྷག་ནི་ངར་ལྡན།  
བ་རྒྱ་ཅམ་ལས་སྐྱག་གུས་འབྲི་ཅལ་བཏོན།  
འ་ཅག་རྣམ་པས་བསམ་དོན་འབྲུབ་པར་ངེས།  
ཡ་ཡོ་མ་བྱེད་ཀྱན་དང་མཐུན་བ་གྱིས།

ར་བཟེ་ནང་བཞིན་ཐམ་ཐོམ་མི་བྱེད་བར།  
ལ་ལྷང་གང་སར་བསྐྱོད་ནས་སློ་རྒྱ་སྐྱེད།  
ཤ་ཉེ་སྐྱན་མཆེད་སྒོགས་པོའི་བདེ་སྐྱག་ཆེད།  
ས་ཡི་གོ་ལའི་ཡང་ཅེར་སོན་པར་གྱིས།

ཏ་ཅང་སྐྱང་རིན་མེད་པའི་ཀ་ཚོམ་འདི།  
ཨ་མའི་བུ་རྒྱུང་ཆེ་དབང་དོ་རྩེ་ཡིས།  
ཏ་ཅང་བྲེལ་འཆུབ་ཆེ་བའི་རང་ཤག་ཏུ།  
ཨ་པའི་རྒྱད་འཛིན་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་བྲིས།



སློབ་བྱ་ཞིག་གི་སེམས་གཏམ།

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་བྲ་ཉེ་རིན་ཆེན་ཉི་མ།

ཀ་ཁ་ག་ང་སྟོང་བའི་དུས་སུ་ཡང་།།

དཀའ་ངལ་ཁྱད་དུ་གསོད་པའི་སློ་སློབ་ས་ཀྱིས།།

ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་བཙོན་པ་བྱེད་རྒྱ་དེ།།

ང་འདྲའི་སློབ་སྤྱད་ཀུན་ལ་རེ་སྤྲུལ་ཡིན།།

ཐོག་མར་གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་དགོས་དོན་ཡང་།།

ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་སྦྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།།

སློབ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུགས་ནས་མི་གཡེལ་བར།།

ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ལ་ཐོས་བསམ་མཛོད།།

བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་ལྟ་བུའི་སྤྲུལ་རྒྱ་ཡིས།།

རང་ལུས་མེལ་བསྟོན་པའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱང་།།

རང་ཅག་མི་རིགས་དོན་དུ་ཡིན་པ་དེ།  
ན་གཞོན་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་ན་མཛེས།

ནམ་ཡང་སློ་སྟོབས་མ་ཞུས་སྟུན་ཟླ་ཆོ།  
ང་ཆོའི་དབྱ་ཁྲིད་བཟང་པོའི་ལམ་སྟོན་འོག །  
ཐེ་ཆོམ་མེད་བར་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྐྱོད།  
རང་དབང་ཉི་མ་ཤར་ལ་ཐེ་ཆོམ་མེད།

རང་ལ་མཁོ་བའི་ཤེས་བྱར་མི་བཙོན་བར།  
རྟག་དུ་འབྲམས་ཡུལ་ལས་ལ་ཞུགས་པ་སྟེ།  
པ་མའི་རེ་སྐྱུག་ཚུད་ཆོས་གཏོང་བ་ནི།  
མི་ཆེ་རིན་ཐང་ཚུ་ལ་གཡུགས་པ་ཡིན།

ཀ་ཡེ་གསོན་དང་བཙེ་བའི་སློབ་གྲགས་ཆོ།  
ཁ་བའི་བདེ་དོན་ཆེད་དུ་སློབ་ལ་བཙོན།  
ཁ་མིན་སྟེང་ནས་བཞུར་བའི་སྐྱེ་ཆུང་འདི།  
ཁ་བའི་སློབ་བྱ་ཞིག་གི་སེམས་གཏམ་ཡིན།





# ཞི་བའི་ཐབས་ལམ།

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་སྒྲ་འབྲས་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

རང་ཉིད་རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་དེ།

གཞན་ལས་རང་ཉིད་ལག་ཏུ་གནས་པའི་དུས།

རང་ཉིད་སྐད་གཞུང་སོགས་ལ་བརྩོན་བྱེད་པའི།

རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་འཛོལ།

དངོས་གནས་བཤད་ན་ང་ཚོ་རྒྱ་གཉིས་འགྲོ་བ་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
ནའང་། རང་དང་གཞན་ཉིད་ཀྱི་འདོད་དོན་བསྐྱབ་བྱིར་ཞེ་དྲག་གི་ཐབས་  
ལམ་སྒྲ་ཁ་མང་པོར་བརྟེན་དགོས་པ་ནི་ཁུ་མ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས།  
ཆེ་བ་དོ་གནས་བཤད་ན་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས། རྒྱུ་བ་དོ་གནས་ནས་  
བཤད་ན་ཚོགས་སྡེ་དང་མི་སྡེར་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཞེ་དྲག་གི་ཐབས་  
ལམ་གཉིས་ལས་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་འབྲས་དང་རྒྱལ་  
ཁ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་སྒྲངས་སྒྲོང་བ་ལས། དྲག་པོའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་  
ནས་རྒྱལ་ཁ་སྒྲངས་པ་ཞིག་མེད། སྐབས་རེར་དྲག་པོའི་ཐབས་ལམ་བརྟེན་  
ནས་སྐབས་བབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་སྒྲངས་པའི་མི་སྡེར་དང་ཚོགས་སྡེ་རེ་ཡོད་  
ཀྱང་། དེ་དྲག་གི་རྒྱལ་ཁ་ནི་ཕྱགས་བརྟན་པོ་ཞིག་མིན། བོད་མི་རིགས་  
ཚོས་༡ བོད་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་  
ལ་བརྟེན་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དོ་བོ་སྤངས་སྒྲོབ་དང་། རིག་གཞུང་རྒྱད་  
འཛིན་ཆེད་དུ་སྐད་ཡིག་སྒོ་བ་སྒྲོང་དང་། གཏམ་བཤད་བསྐོ་སྤྱོད་བྱས་པ་

ཅམ་ལ་ཡང་རྒྱ་ནག་གྲང་ཁོན་གྱིས་བཙོན་འཇུག་ཁྱིམས་གཙོད་དང་། ཉེས་  
 རྒྱུ་ཚོགས་གཏོང་གི་ཡོད། བྱ་སྤྱོད་འདི་དག་མི་སེམས་ལ་མ་ཁ་བཟོས་  
 བའི་ཐ་ཤེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་འཛམ་གླིང་གི་མི་རིགས་ཆང་མས་  
 ཏ་གོ་ཡོད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ལས་རིགས་ཡོད་ཆད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་སྐྱབ་པའི་སྤྱི་བོ་རྣམས་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་ཞིང་། བྱ་བཞེན་ལ་  
 དགའ་བས་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་མི་མང་གི་སེམས་ན་གངས་རི་ལྟར་འགྱུངས་  
 ཞིང་། ཉི་མཱ་བཞིན་མཛེས་པས་སྤྱི་བོ་ཆང་མས་དེ་དག་གི་རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱས་  
 དེབ་ཐེང་ལ་འགོད་པ་དང་རྩོམ་རིང་བསྐྱངས་པ། གཟེངས་བསྟོད་ཀྱི་བྱ་གཤེར་  
 ལྷ་ཚོགས་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། དྲག་པོའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་རང་འདོད་སྐྱབ་  
 མཁན་རྣམས་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཉེས་ཅན་པ་ཆགས་ནས་མི་ཆང་མའི་མིག་ནང་གི་  
 ཆེར་མ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད་པས། ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་བྱ་བ་གང་བསྐྱབ་ཀྱང་ཞི་བའི་  
 ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གི་གཤེར་ཆོད།





ཞི་བདེའི་སྤང་བ་ལོངས་སྲུ་སྤྱད།

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་མ་ཉི་དགེ་ལྷན་ཆེ་རིང་།

རང་ཅག་ཁ་བ་ཅན་གྱི་བོད་མི་ཆོ།།

ཞི་བདེའི་སྤང་བ་ལོངས་སྲུ་སྤྱད་འདོད་ན།།

རྒྱ་ལའི་སྤང་མའི་བཀའ་སྤྱོད་ལ་གསལ་ནས།།

ཉིན་རེར་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ལག་ལེན་གྱིས།།

ཤུགས་གཅིག་པའི་བོད་རིགས་སྤྱན་རྒྱལ་ཆོ།།

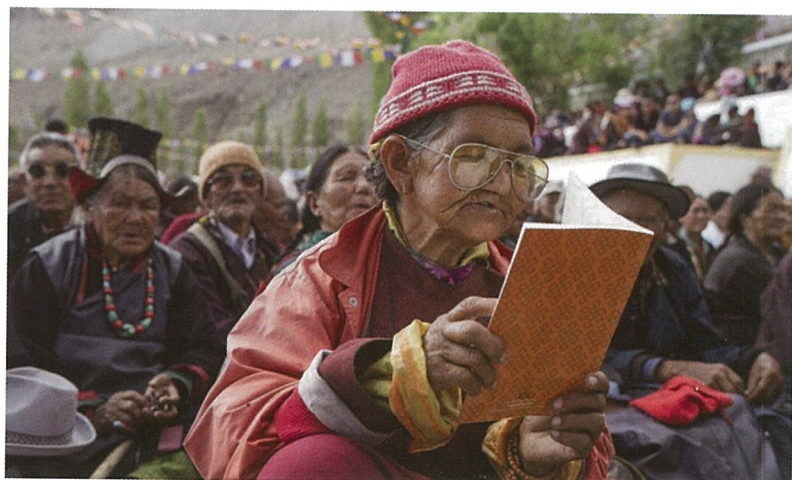
རྒྱ་ལའི་སྤང་མའི་གསུང་བཞིན་མི་བྱེད་པར།།

ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་དགོས་འདོད་ཆེ་ན་ཡང་།།

ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་རག་རྒྱུ་ཞིན་ཏུ་ཁག །



དཔེར་ན་སློབ་སྦྱང་གང་ཡང་མི་ཤེས་མཁན།།  
 སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆེན་སྤྲོས་ཆར་བཞེངས་འདོད་པས།།  
 སློབ་དགོ་རག་རྒྱ་ཁྱུ་ཚུགས་རྒྱབ་ན་ཡང་།།  
 བྲམ་ཡང་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆེན་རག་མི་སྲིད།།  
  
 ལས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་གངས་ཅན་བོད་མི་ཆོ།།  
 གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་བཞིན་མི་སྦྱབ་སྟེ།།  
 ཞི་བའི་ལམ་དུ་ཏུ་ཅང་འབད་ན་ཡང་།།  
 བྲམ་ཡང་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་རྟེན་མི་སྲིད།།  
  
 སློབ་སྦྱང་བྱེད་འདོད་ཤིན་ཏུ་ཆེན་ཡང་།།  
 དགོ་ཆེན་གསུང་ལ་ཚུལ་བཞིན་མི་བཅིས་ནས།།  
 སོ་སོས་སྦྱུང་པའི་ངེ་ལྟར་སྦྱངས་ན་ནི།།  
 རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་སྟོབ་མི་སྲིད།།



## བདག་གི་སྐྱོན་ཆ།

འདྲིན་རིམ་བརྒྱད་པའི་བླ་ཉེ་སྤྱོད་བཟང་དོ་ཟེ།

བདག་གི་ཤ་རུས་གཅིག་པའི་སྐྱོན་ཆ་ཆོ།  
ཁ་ཁ་སིལ་སིལ་འཛོམ་ནས་མི་སྤྲོད་པར།  
ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་གཟིགས་ཏེ།  
རྟག་ཏུ་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འབད་པར་འཆོལ།

བརྟེ་སེམས་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པའི་སྐྱོན་ཆ་ཆོ།  
གང་ཏུ་གནས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྦྱངས།  
སྐྱོན་མོང་མིན་པའི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི།  
དང་རུས་འཛོམ་སྤྱིང་ཡོངས་ཀྱི་བྱད་ནོར་ཡིན།

མཛའ་བརྟེ་ལྟན་པའི་བོད་རིགས་སྐྱོན་ཆ་ཆོ།  
ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་གང་ཏུ་བཞུགས་ཀྱང་རུང་།  
འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་མར་ཤེས་ནས།  
བྱམས་དང་སྦྱང་ཟེའི་སྒོ་ནས་པན་པར་གྱིས།

སྒོ་རིག་རྣམ་པར་བཟྱ་བའི་སྐྱོན་ཆ་ཆོ།  
རིན་ཆེན་གཏེར་ལས་ལྷག་པའི་གཤེས་བཟང་སྟེ།  
རྒྱན་དུ་མི་ཉམས་རྒྱུ་འདྲིན་ཡོང་བའི་སྤྲད།  
རང་རིགས་བྱ་སྤྱུག་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན་མཛོད།

ལྷ་མར་དད་གུས་ཆེ་བའི་སྤྲོན་ལྷ་ཚོ།  
ཅུ་བའི་ལྷ་མའི་བཀའ་ལ་གསན་བཞེས་ཏེ།  
མ་རབས་ཐ་ཤལ་བྱ་རིགས་མ་བྱེད་ཕྱོད།  
ཁོང་གི་གསུང་ནམས་ཡང་ཡང་བྲན་བར་གྱིས།

གཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་ཅན་གྱི་སྤྲོན་ལྷ་ཚོ།  
ས་སྤྱོགས་གང་དུ་གནས་ཀྱང་མཐུན་ལམ་གྱིས།  
ཟ་འཐུང་རིགས་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་བའི་ཆོ།  
ཆ་མཉམ་ཡོང་བའི་ཐོག་ནས་རོལ་བར་གྱིས།

བདག་དང་མི་རིགས་གཅིག་པའི་སྤྲོན་ལྷ་ཚོ།  
སྐྱབས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བཀའ་བྲིན་དང་།  
རང་གི་ཡིད་ལ་བྲན་བའི་བྱ་བ་ནམས།  
ཁོང་གི་བཀའ་དང་མཐུན་པ་བྱེད་དགོས་སོ།

ལྷ་འདྲེ་མས་རེ་འདྲོད་ཆེ་བའི་སྤྲོན་ལྷ་ཚོ།  
སྐྱབས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་རེ་སྤོན་དང་།  
སྤྱགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་མཐའ་དག་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར།  
སྤོན་ལམ་ཡང་ཡང་འདེབས་བར་གིན་ཏུ་གཤམ།



## མེ་ཕུང་།

སྒོ་བ་ཟུར་ཉར་གདོང་སྒོ་བཟང་དཀྱིག་གཉིན།

( ༡ ) ག་རུས་ཀྱིས་གཏམས་པའི་ཕུང་པོའི་སྟེང་ནས།།

ལྷམ་ལྷམ་དུ་གཡོ་བའི་མེ་ལྗེའི་ཆེག་སྒྲ།།

མེས་པོ་ཡིས་ཤུལ་བཞག་རིག་གནས་དེ་དག །

མ་འོངས་པའི་མེས་སྤྱག་རྣམས་ཀྱི་སྒྲ་དུ།།

ངར་ཤུགས་དང་རྒྱང་མིག་རིང་དུ་ཕྱེས་ནས།།

བདེན་དོན་དང་རང་དབང་སེམས་སུ་བཟུང་སྟེ།།

ཆེ་སྒོག་གི་ངར་སྒྲ་དགུང་དུ་ཕུལ་རྗེས།།

མ་ཉི་ཡི་དབྱངས་རྟས་ཕྱི་མར་བསྐྱས་སོང་།།

( ༢ ) གཅེས་སྤྱག་རྣམ་པ་རང་ཡིག་རང་སྒྲ་སྟོང་།།

སྒྲ་ཡིག་གཞན་པ་མ་ཤེས་ངོ་ཆ་མིན།།

རང་སྒྲ་མི་ཤེས་པོད་མིར་རི་ལྟར་འགྱུར།།

དག་ཞིང་འཛོད་པའི་མཐོ་སྒྲ་པོད་ཡུལ་འདི།།

ཁོག་སྟོང་ཞིག་ཏུ་ཆགས་པར་ཉིན་ཁེ་ཆེ།།

རྩ་བ་ཀླང་ལམ་ཐུ་མོའི་དུས་སྐབས་འདིར།།

དཀའ་སྤྱག་ཁྱག་སྤྱག་རྩལ་རྩལ་ཁེངས་ན་ཡང་།།

པོད་ཡུལ་རྒྱ་ཡི་ལག་ཏུ་ལན་ཐེབས་བྱོས།།

( ༣ ) དེང་གི་འཛིག་རྟེན་སྐྱེ་མའི་ཞིང་ཁམས་ཡིན།  
 རྒྱ་ཁོར་དཔོན་པོས་མི་སེམས་རྩལ་དུ་འཕངས།  
 བཙེ་བའི་རྒྱ་ཁོར་མེ་ཕྱང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར།  
 ཕུ་རུའི་བྱམས་བཙེ་མེ་སྟག་བཞིན་དུ་དགོས།  
 གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་དམིགས་དཔེན་གཅིག་ཏུ་རེ།  
 དབྲ་བོའི་མདུན་ནས་ཆོག་ངི་མ་དགོས་པར།  
 ཞོག་སྟག་མདུན་ནས་པ་མའི་བུ་རུས་ཤིག།  
 རྣ་ངར་ཆེ་བའི་མི་བུ་སྦྱིད་པར་ཞོག།



# ཀ་ཚོམ་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ།

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་ཀོང་པོ་ཆེ་རིང་དོ་ཨ།

ཀ་ལི་སྤུམ་ཅུའི་བདག་པོ་བོད་མི་ནམས།  
ཁ་བའི་ལྷོངས་སུ་ལྷོད་ལྷོད་བཞུགས་ན་ཡང་།  
ག་ནས་བསྐྱས་ཀྱང་རྒྱ་ནག་གྱང་ཁོན་གྱིས།  
ང་ཡི་སྤྱན་རྒྱར་བརྒྱས་བཅོས་ཆོད་མེད་བཏང་།

ཅ་ལག་གསེར་དངུལ་མང་པོའི་བོད་ཡུལ་ལ།  
ཆ་རྒྱུན་ཡ་རབས་མེད་པའི་རྒྱ་དཔོན་ནམས།  
ཇ་ལོ་རྒྱང་གིས་འཁུར་བ་བཞིན་དུ་ཡོང་།  
ཉ་མོ་བཞིང་བོད་མིར་ཞེ་ནས་སྤང་།

ཏཱ་ལའི་སྤྱ་མའི་རྗེས་འཇུག་བོད་མི་ཆོས།  
ཐ་ན་རྒྱལ་བའི་པར་ཡང་ཉར་མི་ཆོག་།  
ད་ལྟའི་དུས་སུ་བོད་ལ་རྒྱ་གཞུང་གིས།  
ན་རྒྱལ་སྤྱི་མང་སྤྱད་དེ་བདེ་སྦྱིད་འཕྲོག་།

པ་ཏ་ལྟ་བུར་མཛེས་པའི་གནའ་གྲོང་དེར།  
ཕ་མ་སྤྱན་རྒྱ་ཞི་བདེའི་ངང་གནས་ཀྱང་།  
བ་སྤང་ལས་ཀྱང་རྩལ་པའི་རྒྱ་དཔར་གྱིས།  
མ་གཅིག་སྤྱན་རྒྱའི་རང་དབང་རལ་བ་བཅད།



ཅ་རི་གངས་རིས་བརྒྱན་པའི་བསིལ་ལྷན་ལྷོངས།།

ཆ་གང་སྟོམ་པའི་ཞི་བདེའི་བསྟེ་གནས་སུ།།

ཇ་ཉིའི་སྟུན་སྒྲ་རིན་ཆེན་མང་ན་ཡང་།།

མ་མོ་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཡིས་གཡོ་སྒྱུས་བསྒྱུས།།

ཉ་སྒྱུག་བཟུང་བའི་བོད་ཀྱི་སྟོབ་ཕྱག་ནམས།།

ཐ་མ་ཅམ་ལ་རོལ་ནས་མི་སྟོད་པར།།

འ་ཅག་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་ལ་བཙོན་ནས།།

ཡ་རབས་མེད་པའི་རྒྱ་མི་མཐར་སྟོད་གཏོང་།།

ར་ལུག་བཞིན་དུ་མགོ་བོ་མི་འཛོམ་པར།།

ལ་ལུང་གོགས་པོ་རྟོག་ཅུ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས།།

ཤ་ཉེ་སྟུན་ཁྲ་ནམས་ཀྱི་རང་དབང་ཆེད།།

ས་ཡི་གོ་ལར་བདེན་པའི་རྒྱ་རྩེས་འཛོག་།

ཏ་ཏ་མགོ་མཐུག་མེད་པའི་ཀ་ཚོམ་འདི།།

ཨ་མའི་བུ་རྒྱུང་ཆེ་རིང་རྟོ་རྟོ་ཡིས།།

ཏ་ཅང་ལྷག་བསམ་ནམ་པར་དག་བ་ཡིས།།

ཨ་མའི་ཨོ་ལོ་ཆོ་ཡི་ཆེད་དུ་བྲིས།།

རང་ཡུལ་ཤོར་བའི་སྐྱོ་གདུང་།

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་བསམ་སྒོ་བསྟན་འཛིན་དབྱིག་གཉེན།

རི་ཆུ་སྟོང་གིས་ཆོད་པའི་པ་ཡུལ་དུ།

བྱ་དང་བྲེ་ལུ་གསུང་སྐད་ན་བར་སྟན།

གདུག་ཅན་རྒྱ་དམར་གྱང་ཁན་བསྐྱེབས་པ་ནས།

ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་ཉུང་ནས་ཉུང་དུ་ཕྱིན།

གཅིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དང་དགུའི་ལོར།

གོང་ས་མཆོག་གྲང་གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་དགོས་བྱུང་།

སྒྲ་མའི་མཛད་འཕྲིན་ཀུན་ལ་བྱབ་པ་ཡིས།

བོད་མིའི་མགོ་བོ་འགྲོགས་པའི་ཉི་མ་ཤར།

གངས་ཅན་བོད་མིས་ཆོར་ཤུགས་ཆེན་བོའི་ངང་།

རིན་ཐང་ཆེ་བའི་སྟོག་གྲང་སྒྲོས་བཏང་ནས།

གཞན་ལ་ངོམ་དུ་རེ་བའི་རིག་གཞུང་ལ།

ཁ་མིན་སྟེང་ནས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་འདི་མཆར།

གངས་ཅན་བོད་དུ་གནས་པའི་བོད་མི་ཆོ།

འཆོ་བརྒྱད་བསྟན་རྒྱུའི་རང་དབང་མེད་ན་ཡང་།

ང་ཆོའི་རང་དབང་རང་བཅན་འཛོལ་བའི་ཕྱིར།

དེང་གི་ཤེས་ཡོན་ཤོག་ལ་བརྩོན་པར་གྱིས།

## ཁོར་ཡུག

འདྲིན་རིམ་བདུན་པའི་རྩོམ་པ་མ་རྒྱལ་མཆོག།

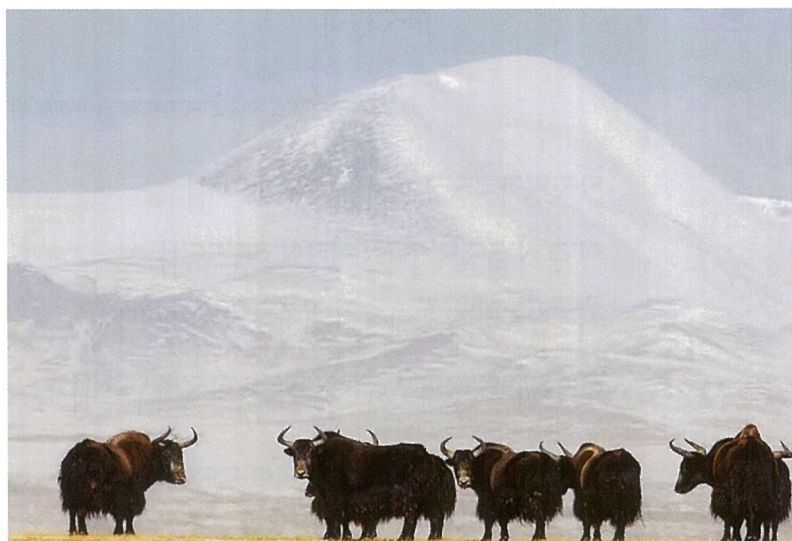
ཁོར་ཡུག་ཟེར་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་སྟེ་ན།  
ས་ཆུ་མེ་རླང་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་དང་།  
ཤིང་སྒོང་ལོ་མ་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་སོགས།  
ཆང་མ་ཁོར་ཡུག་ཡིན་པས་མཐུན་པར་གཞོངས།

ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོད་གནད་དགོས་གཤམ་འགང་ཆེ།  
གཤམ་ཏེ་སྤང་སྤྱོད་མེད་ན་གཞོང་ཆབ་ཆེ།  
ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤྱོད་མེད་པའི་ལུང་པའི་ནང་།  
ཆོ་སློག་གངས་མེད་ཤོར་བ་མཐོང་གསལ་རེད།

ཁོར་ཡུག་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་སུ།  
མི་ཆེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་བདེ་བ་དང་།  
འཕྲོད་བསྟེན་ཆེ་ལ་ན་ཆ་ཉུང་བ་སོགས།  
ཉིན་ལྟར་ཡིད་ལ་བབུང་སྟེ་གཅེས་པར་མཛོད།

སྤྱིང་གི་ནོར་བུ་ལྟ་བུའི་ཆོས་གྲོགས་ཆོ།  
དུས་རྒྱུན་སློབ་ལ་འབད་བཅོལ་གནད་རྒྱ་དང་།  
བྱང་ཅེ་སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཡུག་རྒྱང་རྒྱང་འདི།  
གཙང་མ་ཉར་རྒྱ་གཤམ་འགང་ཤིན་ཏུ་ཆེ།



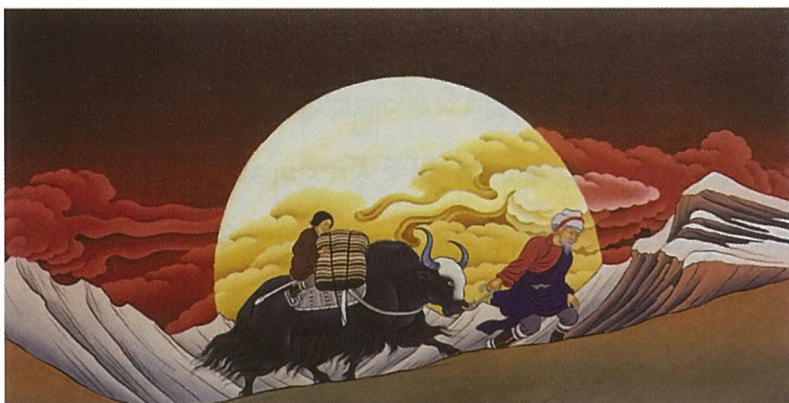


## བོད་དོན་སེལ་བ་ལ་ཤེས་ཡོན་དགོས།

འདིན་རིམ་དུག་པའི་རྒྱ་འབྲུམ་བརྟན་འདིན་དགེ་ལེགས།

རྒྱ་དམར་གཞུང་གིས་བོད་བཅོན་འཇུག་བྱས་ནས་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ད་  
 གངས་ཤིག་ཕྱིན་ཡོད། དུས་དེ་ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་  
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་དང་འདྲ་བའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གཙོ་  
 བོར་བྱས་པའི་དགོན་པ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ཅ་མེད་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་  
 པ་རེད། གལ་ཏེ་མི་རིགས་ཤིག་ཅ་མེད་དུ་གཏོང་དགོས་ཆེ། སློན་ལ་མི་  
 རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་མེད་པར་བཅོས་ན། མི་རིགས་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་  
 མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས། རྒྱ་དམར་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྤང་  
 མི་ཆོག་པ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སློབ་ཆོན་མེད་  
 པར་བཅོ་ཐབས་དང་། ཐ་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སོགས་སྤང་དགོས་པའི་

གཏམ་བཤད་དང་གོ་བསྐྱར་བཞོ་སྒྲིང་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། བཙོན་  
 འཇུག་དང་འདི་ཅད་གྱིས་མི་སྒྲིར་གྱི་འཆོ་བ་ལ་གཞོན་ལྷགས་དང་བསུན་  
 གཅིར་མང་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར། བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཆོའི་  
 བསམ་སྒྲོའི་མངོན་འདོད་དང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་བོད་མིའི་རིག་གཞུང་ལ་  
 བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱ་ནི། ང་དང་ངའི་སློབ་མོ་གས་ཆོར་འཁྲི་བའི་ལས་འགན་  
 ཡིན་པས། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་ཡོན་སྤངས་དགོས་ལ་ཤེས་ཡོན་  
 སྤངས་པའི་ཐོག་ནས། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་དཀའ་ངལ་མ་ཟད། བོད་  
 མི་རིགས་ཀྱི་ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་གང་ཡོད་པ་དེ་སེལ་ཐུབ་པའི་ཐབས་ཤེས་  
 འཆོལ་དགོས། ཤེས་ཡོན་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་  
 དང་མཐུན་པའི་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་  
 ཡོན་ཡོད་པ་ཡོང་ཐབས་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལྷག་དོན་བོད་པས་བོད་  
 མིའི་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་བོད་མི་ཀན་  
 གཞོན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐད་ལ་  
 ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་གཏང་དགོས།





## འབྲོག་པ།

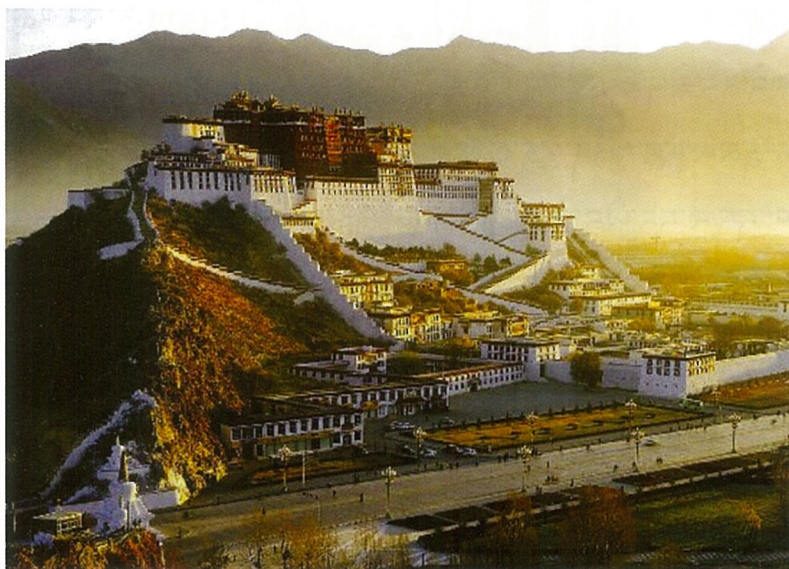
འཛིན་རིམ་དྲུག་པའི་གོ་སོ་བ་སངས་ཆེ་རིང་།

འཆོ་རྟེན་ཕྱགས་ལས་ལ་བརྟེན་ཞིང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་དོད་གང་དང་  
 ལྷ་ས་ལ་བལྟས་ནས་སྤོང་ས་གཅིག་ནས་གཞན་ལ་གནས་སྤོང་བའི་མི་སྡེ་  
 སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲོག་པ་ཟེར། བོད་ལ་མཆོན་ན་ཡང་ས་བབ་དང་གནམ་  
 གཤིས་ཀྱི་རྒྱུན་བས་ཞིང་པ་དང་། འབྲོག་པ་གཉིས་ལས་འབྲོག་པ་ཏ་ཅང་  
 མང་། འབྲོག་པ་རྣམས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་ཏ་ཅང་གལ་  
 ཆེ། རྒྱ་མཚན་ནི་བོད་མིའི་མི་གངས་ཕྱེད་ཀ་འབྲོག་པས་ཟིན་ཡོད་ཟེར་ན་  
 ཡང་རྒྱན་དུ་མི་འགོ། བོད་མིའི་རིག་གཞུང་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་འབྲོག་  
 པ་རྣམས་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་འབྲོག་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་པ་མེས་ནས་བརྒྱད་པའི་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས་  
 དང་རིག་གཞུང་སྤྱང་སྟོབ་བྱས་ནས་འོངས་པ་ཡིན་པས་དོན་སྤྱོད་ལྡན་པའི་  
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ལ་བདེ་སྤྱོད་སྤྱན་པའི་



རིན་ཐང་བུལ་བའི་ཡིད་བཞིན་གྱི་རོར་བུ་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཉིན་རེའི་འཆོ་  
 བའི་ནང་མེད་ཐབས་མེད་པའི་འཆོ་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་གྲང་ཡིན། འབྲོག་  
 བ་རྒྱམས་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱད་པ་གཤེས་འཇམ་ཞིང་། རང་ཆོས་  
 ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཆེ། གནམ་གཤེས་ཀྱི་བློ་བྱང་དང་འཆོ་བའི་  
 དགོས་མཁའི་ཆེད་ཤ་ཟ་བཞིན་ཡོད་ནའང་། རོན་མེད་ཀྱི་སློག་གཙོད་པ་  
 དང་གཞན་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བ། ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁའི་ཆེད་ཤ་  
 འཆོང་རྒྱག་མཁན་ལ་ཤན་བ་ཞེས་ངན་པར་བརྟེ། ཡིན་ནའང་དེང་སྐབས་  
 རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁུན་གྱིས་བོད་མི་རིགས་ཙམ་མེད་དུ་གཏོང་བྱིང་། འབྲོག་པ་  
 རྒྱམས་བཙན་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་ནི་འབྲོག་  
 བ་རྒྱམས་ལ་མཆོན་ན་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་འཆོ་བ་  
 ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་ལ་མི་འདོད་པའི་རྒྱལ་འགྱུར་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན།  
 ཉེས་ཆད་གཙོད་པ་དང་བཙོན་འཇུག་བྱེད་པ་སོགས་མཐར་གཙོད་ཆད་  
 མེད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ས་གཞུང་བཞེས་བཏང་ནས་འབྲོག་པ་  
 རྒྱམས་ཀྱི་འཆོ་རྟེན་མེད་པར་བཟོས་ཡོད།





## ངའི་པ་ཡུལ་བོད།

འཛིན་རིམ་ལྷ་བའི་ལྷ་འབྲུམ་སྤྱིན་པ་རྒྱ་མཚོ།

ངའི་པ་ཡུལ་བོད་ཡིན། བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ནི་བསེལ་བོ་གཙང་མ་དང་  
སྤྱིང་ཇེ་མོ་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་ནས་ས་ཆ་མཐོ་ཤོས་དང་གཙང་ཤོས་  
ཡིན། རྩི་ཤིང་དང་མེ་ཉོག་གིས་བརྒྱན་བའི་རི་སྐང་མང་བོ་དང་མིའི་འཆོ་  
སྦྱོང་ལ་མ་བརྟེན་བའི་རི་སྐྱེ་སྟོག་ཆགས་རྩ་གཟན་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་  
ཆོགས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྒོ་ལྷགས་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་བ་དེའི་  
ནང་དུ་འང་འབྱི་དང་གཡག་ར་དང་ལུག་མཛོ་དང་མཛོ་མོ་མང་ཤོས་ཡིན་  
ལ། བོད་མཐོ་སྐང་གི་མཐའ་སྒོར་དུ་གངས་རིས་བསྐོར་ཁྱིེད། སྤྱི་ནོར་ཨ་  
གོང་ས་སྐུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་འཁྲུངས་ཡུལ་ཡང་ཡིན། གོང་  
ས་མཆོག་ནི་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་གི་ཅ་བའི་སྐྱ་མ་དང་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་



ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་དུ་གྱུར་ཡོད། ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ནི་ལྷ་ས།  
 གཞིམ་ཁང་ནི་པོ་བྱང་པོ་ཏྲ་ལ་དང་། འཁོར་འབངས་ནི་བོད་མི་རིགས་ཡིན་  
 ཞིང་། དེ་དག་ཆང་མ་ལ་བྱམས་སྙིང་རྩེ་དང་ཆོས་སེམས། ལྷག་བསམ་  
 དང་ཡ་རབས་ཀྱན་སྦྱོད་སོགས་ལྷན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་སྟེ། མདོར་  
 ན་བོད་ནི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཆོས་ལྷན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ཡིན། ད་  
 ལྟ་ངའི་ས་ཡུལ་ལ་འཛེམ་གླིང་གང་སར་གྱི་སྒོགས་པོ་སྒོགས་མོ་མང་པོ་  
 དང་། མི་མང་པོས་རང་དབང་ཚོད་ལེན་བྱེད་ཐབས་སུ་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་  
 བཞིན་ཡོད། ངའི་བོད་ཀྱི་སྤྱན་སྒོགས་རྣམ་པ་ཚོ་སེམས་ཤུགས་མ་ཆགས་  
 ཏུར་བཙོན་གྱིས། ང་དང་ངའི་སྒོགས་པོ་ཚོ་བྱེད་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད།  
 ངའི་སྙིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་ཆེས་ཡག་ཤོས་དང་ཆེས་མཛེས་ཤོས་  
 ནི་ངའི་ས་ཡུལ་བོད་དང་བོད་མི་ཡིན།



གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་གཟི་བརྟིད།

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་ཀོང་པོ་བཟ་ཤིས་དོན་འབྲུག།

ཡིད་དྲུ་འོང་བའི་ཡང་ཐོག་ཁ་བ་ཅན།།

བྲག་རི་སྤང་རི་གཡའ་རི་ངོ་མཆར་ཅན།།

མ་བྲུ་ཁ་འབབ་སོགས་ཀྱི་སྐད་གསལ་ཅན།།

རང་རེའི་མ་ཡུལ་བོད་ལྗོངས་གཟི་བརྟིད་ཅན།།

ས་གཙང་རྒྱང་བསིལ་ཆད་མེད་ཁ་བ་ཅན།།

རྒྱ་ཞིམ་ཟས་བཅུད་ཆེ་བས་ངོ་མཆར་ཅན།།

ཕྱོགས་བཞིར་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་སྐད་གསལ་ཅན།།

ཁྱ་ཅག་མ་ཡུལ་བོད་ལྗོངས་གཟི་བརྟིད་ཅན།།

ཕྱོགས་བཞིར་ཆོས་སྐྱོ་སྐྱོག་པའི་གངས་ཅན་ལྗོངས།།

ལྷ་ཡུལ་ས་ལ་བབས་པ་འདྲ་བོ་དེ།།

ལྷ་མ་ལྷ་སོགས་རྣམས་ཀྱི་གདན་ས་སྟེ།།

ཡ་རབས་ཞི་དུལ་བག་ཡིད་ལྡན་མི་མང་།།

པ་སྟེའུ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་པའི་རྒྱད་པ་སྟེ།།

ཡིད་སེམས་དྲངས་ཤིང་མདུན་ལམ་དུ་མ་ཞིག །

རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་འོར་བུའི་སྐྱབས་འོག་ཏུ།།

བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པོའི་འཆོ་བ་ལྡན་པར་སོག །

# ཀ་ཚཱ་སེམས་ཀྱི་རེ་སྐྱལ།

འཛིན་རིམ་བརྒྱད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས།

ཀ་ཚཱ་བྲིས་པ་རང་དོན་མ་ཡིན་བོད་དོན་ཆེད།  
ཁ་ནས་ཉོག་གཏམ་མ་ཡིན་བྲང་གཏམ་བཟོད་ན་བསམ།  
ག་དུས་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིས་བོད་མིར་མཁར་གཙོད་དེས།  
ང་ཚོའི་བོད་མིས་མ་བཟོད་རང་ལུས་མེ་རུ་བསྒྲོན།  
ཅ་ཅ་ལ་བ་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་ཅི་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་རུང་།  
ཆ་མཐུན་ཡོང་བའི་བོད་དོན་སྐྱེད་མཁན་ཤིན་ཏུ་དགོན།  
ང་ལན་རྒྱ་འཇལ་བྱེད་མཁན་རྒྱ་དམར་ཡིད་རེ་སྒྲོ།  
ཉ་ཉུང་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་རིགས་ལ་སྒྲོ་མ་གཏོད།  
ཏ་ལའི་སྒྲ་མས་སྐྱ་ངལ་བསྒྲོན་པ་བོད་མིའི་ཆེད།  
ཐ་ཤལ་རྒྱ་ཡིས་དགོག་གཏམ་སྒྲོག་པ་འདོད་ཏམ་རེད།  
ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་མང་བོར་རྒྱ་ཡིས་བསྐྱེད་བྱེད་ཐེབས།  
ན་གཞིན་བོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱལ་བསྐྱེད་སྐྱེད་ལ་བཟོད།  
པ་སངས་མ་ཡིན་རེས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན་བཟང་སྟེ།  
པ་མ་ལྷན་དུ་འཛོམས་ཏེ་ལྷག་དཀར་བསུ་བ་བྱས།  
བ་ལྷགས་ཆེ་ཐར་བཏང་ནས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་སྟེ།  
མ་གཞི་གཞིས་བྱེད་ལྷན་འཛོམས་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱལ་ཡིན།

ཅ་རི་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་གངས་ཅན་གྱི་སྤྱན་གློགས།  
 ཆ་སྤྱག་ངལ་བ་བྱུང་དུ་གསོད་པའི་སྤྱིང་སྤྱོདས་གྱིས།  
 ཇ་བྱ་བྱས་ནས་རྒྱ་དམར་མཐར་སྐྱོད་གཏོང་ལ་རན།  
 མ་མོ་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཡི་གཡོ་ཐབས་ཤེས་པར་གྱིས།

ཉ་སྤྱག་བཟུང་སྟེ་ཤོད་མའི་མངོན་འདོད་བསྐྱབ་དགོས་པས།  
 ཟ་རེ་ཟེང་རེ་ཅི་འདྲ་ཆེ་ཡང་བཙོན་པ་གཞོངས།  
 འ་ཅག་སྤྱན་རྒྱ་ནམ་པའི་སྒོ་སེམས་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས།  
 ཡ་རབས་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་ན་ཡག །

ར་མདའ་འཆོལ་རྒྱུའི་རེ་བ་ང་ཆོར་མེད་ན་ཡང་།  
 ལ་གཏམ་ལུང་གཏམ་རྗེས་སུ་མ་འབྲང་ལ་རྒྱ་སྤངས།  
 ཤ་ཆའི་རེ་སྤྱལ་ཁུ་རྒྱུའི་སྒོ་བས་པ་ངར་མེད་ཀྱང་།  
 ས་ཕྱོགས་གངས་ལྗོངས་བྱན་ཐེངས་རེ་ལ་སྐྱོ་གར་རེ།

ཏ་དགོད་མ་བྱེད་བྱ་ངས་གློགས་པོར་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན།  
 ཨ་པའི་བྱ་ཁོད་རྣམས་ལ་བྱ་ངས་སེམས་གསོ་ཡིན།  
 ཉ་ཆ་མ་རྒྱག་སེམས་འཆབ་ཆེན་པོས་ས་མཐའ་འདིར།  
 ཨ་མས་བཅེ་བའི་བྱ་སྤྱག་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་བྲིས།



## སྐད་ཡིག

འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་བླ་ཉི་ཀམ་དབང་ཕུག

བོད་པའི་སློབ་ཕྱག་རྣམ་པ།  
བོད་པའི་སྐད་ཡིག་འདི་ལ།  
འབད་བཙུག་སྟོང་མེད་བྱིས་དང་།  
བསམ་དོན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་ཡོང་།

བོད་པའི་སློབ་ཕྱག་རྣམ་པ།  
མི་ཆེ་འདི་ཡི་ནང་དུ།  
གཞུགས་ལ་པན་བདེ་བསྐྱབ་ཆེད།  
རང་སྐད་རང་ཡིག་སྦྱོང་དགོས།

བོད་པའི་སློབ་ཕྱག་རྣམ་པ།  
སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་ན།  
ས་སྟོགས་གང་དུ་ཕྱིན་ཡང་།  
སྦྱིད་བའི་འཆོ་བ་རྩལ་ཆོག །

བོད་པའི་སློབ་ཕྱག་རྣམ་པ།  
རང་དབང་རག་པའི་དོན་དུ།  
མཐུན་སྦྱིལ་ཡོང་ཐབས་བྱིས་དང་།  
འདོད་དོན་འབྲུབ་པར་ངེས་སོ།



## My identity, no Identity

By Tsawa Lobsang Kunchok Teacher

*Unlike a drop of water which loses its identity when it joins the ocean, man does not lose his being in the society in which he lives. Man's life is independent. He is born not for the development of the society alone, but for the development of his self.*

B.R. Ambedkar

I never imagined the thing that makes me unique could be much weak and helpless like me. I am referring to my Identity, the immortal self of mine. Attaching to 'I' and 'my' makes one complete. The private rights of any measure and sanctity are in fact based on these two. Individuality is an expression of one's identity and that makes I, you and rest distinct from one another. My faith on my identity was unshakeable for I presumed it to be extension of me and belongs to me only, unless I was thwarted with my paper identity. I believed being identityless can never render me into hopelessness. My hope

was my only oasis. It withstood all the storms of my life and grew into steel. Today, it is broken. Broken irreparably. And I lost my very identity. Hope is not an identity yet it relies wholly on it.

My identity, my artificial self, is issued to me by different institutions. These days issued Identity holds more sanctity than natural self. I treasure several identities in my wallet, sometime wearing around my neck like harness bell for cattle's. Identity is not born with the person but issued. This is how it goes around everywhere. This is how empowered officials and offices decide the identity of individuals. I am projected and presented as those printed on my badge. I must know and remember all the time that I am the one projected on my card. I have become like an item to be sold in mall with bunch of tags. I carry several cards in my pocket all the time - different cards for different uses.

It is not a problem of my individual; it is rather a crisis of my community which is worse than an endangered animals for they are at least listed in highly protected species by UN. Community here is Tibetan community, my community. Tibetans are confused in assessing their real self. It is not because they do not know themselves but because they are lost in heaps of issued identities. Funny thing about Tibetan is that the very foundation of all their cards, issued by private or government, is vouched on Registration Certificate which is miserably valid for one year only. Being refugee can also be a good identity but that is also contested and debated everywhere, internationally. Some say Tibetans are refugee other say not. Freeman is like Alice's world for them. Even after several generations in exile they still do not know whether they are freemen or refugees or neither. In most cases they are no one much like a pebble



on the roadside. Who cares?

The conflict of Identity Crisis among my people is not a psychological one. It is rather a kind of social and political rejection that constantly reminds them of outcast from main society. The crisis of 'what was I', 'what am I' and 'what can I be' is neither new nor has it popped up spontaneously. These are time driven crisis among our youth who tries to know where they actually belong to, politically and socially. These crises started over a night in 1959. And it is passed on to new generations like an ancestral debt. My grandparents who escaped to foreign land leaving everything back in Tibet had never imagined that their sons, grandsons, great grandsons, great great grandsons etc., etc. would one day search for their identity. Some of my brothers tried to assess their identity but they failed because Identity for us is like Shapeshifter of X Men. It appears to be something and mean something else. Seemingly addressable and many in fact tried it. However, nobody has ever answered it touching the real ground of crisis. For an instance, even to buy a SIM card, five pages of copied Registration Certificate are submitted. And RC is time bound for it works for a year only. Every year a fresh application is submitted for an extension of a year.

Many told and more agreed that home is where ones soul and spirit reside. Sometime this common agreement does not hold true, like in case of Tibetans, who have no home but their soul and spirit reside everywhere. They believed they made home but they are still a foreigner legally, and nothing more. Being a foreigner in one's own home literally means you are not one of them. It means you are outsiders. It means you are not supposed to be here. But where must they be if not their home? These unwelcoming stares from people remind their Identity and

its 365 days of validity. I too have tasted this bitter pill for last many years, in precise, since I started making my Identity.

In the process of making paper Identity, they lost many things including their own self. Had it be simple they would have home to live if not freedom. They would have aim to live for self if not for Tibet. They would have a hope to strive harder for their living not like a vagabond.

Personal identity for Tibetans may have some legal and political constraining factors but certainly this cannot outweigh private rights of individual. Without legal identity nobody can be of his own self. Lacking it could really drive whole community in searching self-Identity rather than giving their effort on common goal of community (the Middle Way).

Lastly, if there is any truth in my pen, I believe we need to build a stable identity for our own existential rather than just be a no one. Over it we can construct anything from “Middle-way to Full Independence”.





## **The 34<sup>th</sup> Kalachakra Initiation**

*By Samlo Tenzin Choklang Class VIII*

The year 2017 commenced with the great blessing for whole world as it started with the 34th Kalachakra Initiation at Bodh Gaya, the holiest place for Buddhists. I too had the opportunity to attend the Kalachakra teaching from H.H. the Dalai Lama. What a precious opportunity I had! Bodh Gaya is in Bihar state located in the north of India. It is the place where Lord Gautama Buddha enlightened or we can say prince Sidhartha became Lord Gautama Buddha.

More than two lacs people all around the world gathered devotedly to receive the 34th Kalachakra Initiation. The initiation started on Jan 3 to Jan 14. We started our journey from monastery on December 26 with my teacher and friends in a train. We reached Patna station in the evening of 2nd Jan. Indeed, I cannot explain how happy I felt. This is the opportunity that many Buddhist do not get. I am a privileged one. It is my first visit to the holy place. And this visit also



came during the Kalachakra Teaching of H. H. I consider this the best moment that I can ask for in my life.

You all know His Holiness always works hard for the world peace and Middle-Way solution for the Tibet issue. He shows the right path to us. During the Kalachakra too, he gave us profound teaching on becoming good human. Communal harmony is essential in making peace in our society. My days in Kalachakra are about generating compassionate heart and love for every sentient as my mother. We all can love others much like we do for ourselves.

My days in Kalachakra are essentially for developing love and compassion for every sentient being as I do for my mother. We all should become good human no matter whether you are believer or not believer and wherever you dwell or whatever you do you. We all must think as one human family. All great religions promote welfare of others through love and compassion.

When everything goes well there is always something un-called-for news waiting in the corner. This happened in Kalachakra too. I saw many devoted Tibetans packing their belongings and booking transportation for the return journey. This is very unnatural. This is unexpected. They risked their





lives and home to have listen to H. H. and now they are returning without listening. I could not dare ask them because they look sad. Soon in that evening most of the Tibetans from Tibet were gone. Their tents were empty. I really did not understand about their strange behavior. In the next morning people are talking about warnings issued to them by China. I know Tibetans are brave. They cannot be subdued with the mere warning. They should have something big to loss else they would never return without listening to H. H.

On the last day of teaching, I made long live prayers for H. H. and prayed I too be able to generate compassion like Him. After Bodh Gaya, we visited many holy places like ruins of ancient Nalanda, Vaishali, Sravasti, Kushinagara, and many more. All these places connected me to the Lord Buddha more. Wished I could I flash back to the time of Lord Buddha own teaching. However, I have H. H. who is not less than Lord Buddha for me. I am happy that I am having all the teachings of Lord Buddha from H. H. who himself is also enlightened.

Then lastly, we caught train to Hubli. Our train wheezed into the time and reached my place within a moment. I have become a new man now.

## Mother's love

By Kongpo Lobsang Nyima Class V

I Feel, I feel  
Mother! I feel your love  
You are near and dear  
So I feel your love.

Your chupa is white  
Your anklets and necklace  
make you more beautiful  
and makes me love you more.

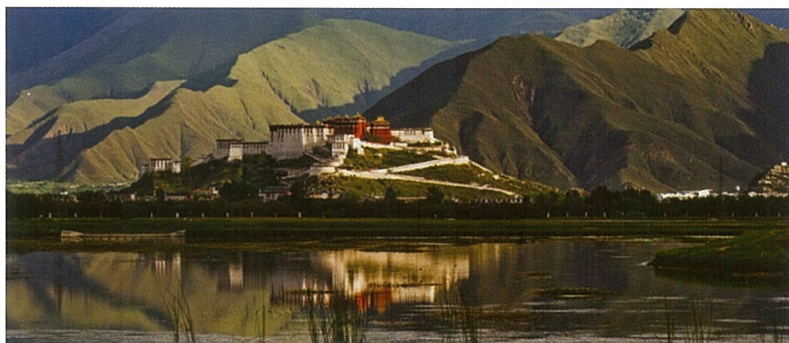
You are so fabulous  
so beautiful and kind  
always peaceful and loving  
makes me love you more.

With your loving and caring,  
I grew to man.

Oh mother! Oh mother!  
You are always in my heart.  
I feel your love even from distance.







## **A brief history of Tibet**

*By Kongpo Tsering Dorjee Class VII*

I think my school fellows and people all over know Tibet better than me because it has been on world news since its invasion by China in 1959. Tibet was a free country like others. We already know all these so I am not going to write about it. I confess from the beginning that I am not a Tibetan but I consider myself as a Tibetan and Tibet as my country. I like reading Tibetan history because it is fascinating and enriching. Only in the Tibetan history you will find kings doing real spiritual practices and considering his subjects as his own families.

Tibet is known as the roof of the world because of its altitude from the sea level. It was the highest region on the earth with an average elevation of 4900 meters above sea level. It is one of the most beautiful countries with full of greenery and snows. There is no any country as peaceful as Tibet. Tibet was a free country with its own kings. It had forty two kings and the first king was Nyatri Tsenpo and the last king being King Lang Dharma. Tibet is a Buddhist country but there was Bon culture before the Buddhism came in it. Tibet had three main Buddhist kings, Songtsen Gampo, Trisongduetsen and Tri Ralbachen.

The King Songtsen Gampo married a Chinese and Nepali princess to get the holy statues of Buddha from China and

Nepal. Both princesses were Buddhists. He was 33<sup>rd</sup> King of Tibet. Tibetan did not have their script before the King Songtsen Gampo came to throne. The King Songtsen Gampo sent his minister Thonmi Sambhota and some to India to learn Sanskrit and make Tibetan letters. Thonmi created Tibetan scripts after learning Sanskrit for several years in India. After the creation of Tibetan scripts and establishing grammatical rules, Songtsen Gampo invited many sages from India to translate the Buddha's teachings into Tibetan. Buddhism flourished widely in Tibet during his rule.

The 37<sup>th</sup> and 41<sup>st</sup> King Trisong Duetsen and Tri Relbachen respectively, invited many learned sages and translated Buddhist scriptures and Poetries into Tibetan. They constructed many monasteries and temples. Buddhism flourished greatly in Tibet during their rule. However, the 41<sup>st</sup> King Tri Relbachen was killed by his own brother Lang Dharma the 42<sup>nd</sup> King of Tibet to ascend himself on the throne. King Lang Dharma was very cruel and destroyed many monasteries and temples. He burnt Holy Scriptures and Tibetan grammar books which were created by Thonmi Sambhota. Instead of developing







Tibetan cultures and tradition further, he destroyed all those. He hated all learning centers like monasteries and grammar centers. King Lang Dharma was killed by Lhalung Palgi Dorjee for his brutal ruling and destroying Tibetan cultures. Tibet left without king for long time after King Langdharma passed away. During that time there was no one to govern the Tibet so it started to split into small states. It might be politically divided but culturally it still stood as one. Buddhism again rose into its prominence and guided Tibet into a Land of Compassion and Love. Dalai Lamas guided Tibetans in to spiritual development unless the red Chinese seized the Tibet in 1959 by murdering many monks and innocents.

So, I believe Tibet was historically independent state and Chinese subjugation is politically and morally wrong.



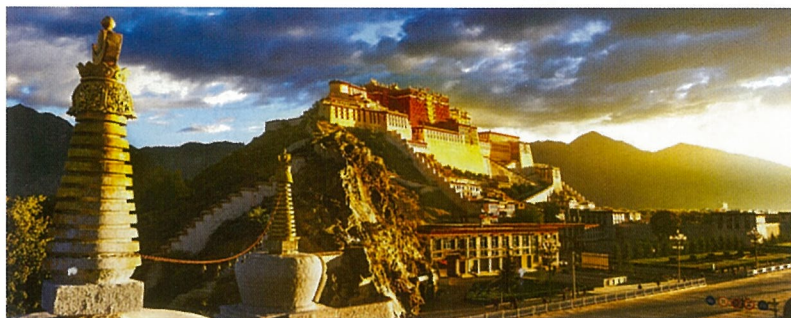


## **Buddhism and Tibetan**

*By Lumbum Lobsang Tenzin Class VII*

Long time ago, Buddhism disseminated into Tibet when there was freedom in Tibet. At that time, all the Tibetans were enjoying a happy and peaceful life. They believed Buddhism would always remain part of their community and prayed it flourish in future. They placed great hope on Buddhism unfortunately a tragic situation came to Tibetan people in 1959. "They are very unhappy with this tragedy" and Buddhism was under danger in Tibet. If Buddhism is banned in Tibet, the very culture and tradition of Tibetans would put under danger. Compassion is the foundation over which Buddhist philosophy and principle is build. Now a day's Buddhism does not flourish like it did before. Tibet lost its freedom to China. The Chinese took away not only country but also happiness and peaceful life of people. I always think that my people will have their heart for Buddhism. Tibetans can give their heart for freedom and Buddhism. It is known to all that more than one hundred people have self-immolated for Tibet and Buddhism. The struggle for the freedom and dharma will go on no matter how many generations it might take.

Tibetans cannot be Tibetans without their Buddhism.



## **Potala Palace**

*By Rinchin Nima and Phurpa Dorjee Class VII*

The ground underneath has worn fine grasses and it lifts my feet up as I walked on it. The surrounding was ornamented with pine trees that attracted all towards it. The flowers and plants have grown naturally to spread its beauty and fragrance all over. Cool breeze, chirping birds and buzzing bees created delightful melodies for all. The place is no less than paradise and rightfully it is called Lhasa, Abode of Gods.

It was morning when the glorious sun was extending its radiance over the magnificent palace, the Phodang Potala, which was the residence and office of the 5<sup>th</sup> Dalai Lama to 14<sup>th</sup> Dalai Lama. The Potala has 13 floors and is made of rocks, woods and soil. I could not believe myself and considered as my illusion. However, after seeing snow capped mountains and beautiful trees all around the palace then I knew I am standing right at the foot of Potala Palace.

The dignifying beauty of Lhasa attracted the 33<sup>rd</sup> King Songtsen Gampo who made Lhasa his capital. Therefore, his queen Belsa Konjo built White Palace and it has nine floors. At present the part of White Palace was destroyed by bomb during Chinese invasion.

Just at the front of The Potala, there is array of butter lamps burning silently and releasing its soot in the air. I could not

put my eyes off these lamps. I also lighted a set of 21 lamps and prayed for world peace. The palace is decorated with the chain of lamps. The beauty of lamp is obvious in the evening as we could see flickering lamps in the shade of darkness. The butter offered for the prayer is real butter made from milk. Tibetans though are poor but we do not hesitate in offering the best to our prayers and temples. This is the reason outsiders are surprised in seeing the depth of our faith.

I wandered everywhere in the rooms and halls of Potala palace. It is actually impossible to see all the rooms and statues of Potala Palace. I also have to offer prayers and take pictures of each room. I walked as fast as my small legs could and made prayers whenever I see special statues of Buddha. As I climbed high up I can see the amazing city lines of Lhasa. I can imagine what would H. H. the Dalai Lama be doing high up on the Potala palace when He was a young boy. I regreted a lot that H. H. has to live all his remaining life in exile leaving







this godly abode. The Potala is nothing without H. H. so I made a prayer for His early return to Tibet.

Whole day I spent climbing up and down like kids, as I was, and did not know when did the sun set behind the horizon. I was still enchanted with the Red Palace and have not yet finished my tour.

Then soon somebody called me from back. My time is over and the excursion was finished. I had no choice but have to leave the Palace soon. The Potala Palace has become tourist spot for China and outsiders but for Tibetan it is still a pilgrim and we visit there not take selfies but to pay respect to H. H. the Dalai Lama and ancient relics of our gurus. I was a kid then but my motive to visit The Potala was to pray.

## Words from heart

*By Dhora Tsewang Dorjee Class VIII*

I always urge my laity friends to consider monks too as fellow human beings. These days some people seem to forget that monks too are human beings. People often presume that a common man, who shaves his hair, changes his cloth and receives the vows from abbot, becomes a superior being.

In reality it is not like what you think. He too has attachment, desire, ignorance, feeling of happiness and sadness like any other fellow humans on this earth. Being a monk, he is not allowed to commit sinful acts which are against monks' ethics. However, some monks go against the ethics and it brings bad name to the Sangha. With this sinful act, I am sure you can consider he has not given up his delusion and hatred.

You might wonder why he has become a monk. He has become a monk to subdue his delusion, hatred, attachment and also to become a compassionate and good person. Being a monk means facing a long and difficult process. So it is good for all to know that it is easy to do a bad thing which could harm one and all but it is extremely difficult to do a good thing which can benefit one and all. So please don't lose your faith when you see some naughty monks.



## School vacation

By Tsawa Sangay Tsewang Class V

Winter vacation is the best holiday for student because it is a long holiday. Our school closes for winter vacation and we have two months holiday. Our teachers give us homework. Some teachers give us long assignment and it is very difficult work to complete. We go home to visit our parents. Some students stay back in their Khangtsen.

My vacation assignment was the most difficult the part of holiday. I played all the time and did not remember anything. I liked reading and I read all the books in my home but hated writing. There is also Losar in the vacation time. Losar means New Year. We bought lots of sweets and toy guns and football. During the Losar I played cricket, football, volleyball and etc. I played many games but I played football the most. I watched movies. Soon after Losar, school restarted and I had to submit my home work. Most of time I lose all home works and go to find some excuse. I am not good in lying and teachers always find my lies. These days I do not lie as I just submit books I read during vacation. Teachers appreciate my reading.

Winter vacation is now my happiest holiday as I play and read all the time.







### **I wish I were .....**

*By Dayne Gedun Tsering Class VII*

I wish I were the sun,  
would have extended my dreadful rays  
over Chinese soldiers and drove them out of Tibet  
I wish I were the sun.

I wish I were wind,  
would have brought His Holiness in Tibet  
after driving away the red army by my storm  
I wish I were the wind.

I wish I were wave,  
would have taken my people to safe  
and threw away the Chinese from Tibet.  
I wish I were wave.

I wish I were weather,  
would have hailed over China  
And buried them in my snow

I wish I were weather.

I wish I were snow,  
would have fallen over China  
and freeze them by my cold  
I wish I were snow.

I wish I were Xi Jinping,  
would have given freedom to Tibetans,  
and invited His Holiness to His Palace  
I wish I were Xi Jinping.

I wish I were the Xi Jinping,  
would have released innocent prisoners  
and gavin Panchen Lama to the world  
I wish I were the Xi Jinping.





## My life, my journey

*By Lubum Lobsang Konchok Class VI*

It was my first day in school with my brother. In class somebody teased me because I was the smallest. After school, I was going home with full of tears. My mother asked me what has happened to me in school. I told her that I would not go to school from tomorrow.

Then she sent me to Sera monastic school. I was sent to K.G. The biggest problem for me was to speak Tibetan and that I did not know any then. I was like a fool. I was bored and sad. I lived there for three years. In those three years I learnt Tibetan but I was still not happy. I did not want to live in Sera.

After some years I transferred myself to Gaden Jangtse Monastery. In Jangtse School I was sent to class two. Here I had problems with my health. I used to visit hospital more than school. I missed many lessons. I worried about my health. My friends also worried about me. They helped me all the time and indeed I am very proud of my friends. I cannot forget them. Now I am fit as fiddle.





In 2015, I went home for winter vacation. I travelled from Hubli to Tawang. The journey was long and quite a learning experience. First I was late to the station and missed my train. So I took a bus. I travelled by bus for two nights. After two nights journey by bus, I took a car for further. The journey by car was all about climbing up on the Himalaya. It was December month and climbing up means, temperature going down. It was extremely cold and everything was freezing around.

After climbing up all through the Zela pass, I reached home and my parents were surprised to see me as I have grown bigger. I was very happy to see them.

I can never forget those journeys. These days I always tell my friends that Life is indeed all about journeys.

## School Updates

*November 16, 2016:*

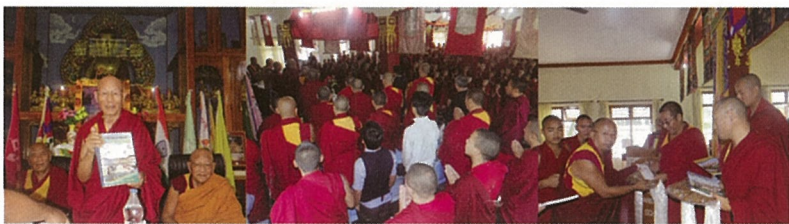


School computer faculty Ven. Sonam Phuntsok organized inter-class computer competition where students from class VI to VIII participated. The competition was based on theory and practical aspects of Microsoft Office Package and Adobe Collections. It began with the inspiring speech from Master Sangyal Tsering from class VIII and Master Tsewang Dorjee from Class VII. School In-charge Geshe Tenpa Gyaltsen distributed the prizes to the winners of each classes.

***December 07, 2016:***

The evening dialectic competition from classes V to VIII was held in the presence of all former abbots of the monastery, leading Dharma teachers and senior monks. The philosophical debate went so well that panel judges and viewers could not stop admiring students for their witty questions and answers.

***December 11, 2016:***



It was 43rd annual school foundation day. The day was

*celebrated with ceremony function in the morning. Many dignitaries from monastery were invited to grace the occasion. Former Abbot, H. E. Jetsun Lobsang Tsephel Rinpoche inaugurated the annual school magazine 'shes-yon-ki-them-ke'.*

**December 20, 2016:**



*This day will always be remembered by school for it was graciously visited by Sikyong Dr. Lobsang Sangay and Kalon Mr. Ngodup Tsering. Sikyong delivered an inspiring speech to students who could not but just made promise to themselves that they would also work hard like Sikyong. Mr. Ngodup Tsering appreciated the writings contributed by students in the magazine.*

**March 10, 2017:**

*School students actively participated in commemorating the martyrs and heroes who gave up their lives in protest against Chinese invasion in 1959.*

**April 13, 2017:**



*The day was recorded into the history of Jangtse School*



for it was visited by H. H. The Sakya Trichen Rinpoche. Teachers and students extended their heartiest welcome to H. H. with scarf in their hands. H. H. blessed the school with prayers. Principal, Mr. Ngodup Tsering offered memento to Rinpoche.

**May 05, 2017:**

Monastic annual examination started.

**May 27, 2017:**



School reopened for the new academic session. Stationery in-charge Ven. Neten distributed new textbooks and notebooks for the students.

**May 28, 2017:**

Japanese illusionist visited school to entertain students and staffs for an hour. He taught some tricks to our students.

**June 04, 2017:**

Out-going students gave 'The Thanks Giving Lunch' to teachers and staffs for teaching and taking care of them for long years. As always, the day was more of a kind of expression of pain in departing school than of enjoying the lunch.

**July 04, 2017:**

The day went quite busy because lots of academic related curricular competitions were conducted. English Elocution, Tibetan Spelling and Quiz Competitions were held among class V, VI, VII



and VIII. From class II to V had Tibetan and English Spelling competition.

**July 05, 2017:**



There is no more auspicious day than today in Tibetan Calendar. The day is simply known as 'Trungkhar, which means Birthday. There is only one Birthday for Tibetans in a year and that is H. H. Dalai Lama's Birthday. The day is observed with morning prayers for good health and success of H. H. The day is also spent on planting trees and serving poor animals. All high ranking Lamas and monastery officials are officially invited to the school function. School celebrated the Birthday with prayers and cake ceremony. Abbot Lobsang Choney Rinpoche inaugurated the new school gate which is built in traditional Tibetan style. Principal Mr. Ngodup Tsering told a brief life journey of H. H. the Dalai Lama to the students and staffs.

*School Director Geshe Tenpa Gyaltzen thanked the dignitaries and guests in gracing the ceremony by their presence. School WAS declared holiday and students happily thanked.*

***August 02, 2017:***



*School Environmental Club organized cleaning drainage systems and pavements around Monastery complex for whole day. They picked up and separated biodegradable and non degradable wastes found around the complex.*

***August 02, 2016:***



*Axor helmet launched international advertisement posing our school children. They caste our school children in their advertisement as they want to*





*present serenity and peace of our monks. As token of admiration, Axor boards gifted geometry box to each students.*

*The dignitaries to the Launching Ceremony were Mr. V.M Rayk, the State President of Bharat Tibbatt Sahyog Manch and Mr. Amrut Joshi from Hubli. The whole function was covered by Indian Express. School Principal gifted white scarf to the dignitaries and guests for the token of appreciation.*

**Director:**

Mr. Ngodup Tsering  
Geshe Jigme Gyaltzen (Gyarong)  
Geshe Tenpa Gyaltzen (Gowo)

**Editor Staffs:**

**Ven. Lungtok Gedun** (*Tibetan Teacher*)  
**Ven. Lobsagn Kunchok** (*English Teacher*)  
**Ven. Kelsang Tashi** (*Graphic Designer*)  
**Ven. Lobsang Tenzin** (*Tibetan Teacher*)  
**Ven. Tenzin Choklang** (*Class VIII*)  
**Ven. Tsewang Dorjee** (*Class (VIII)*)  
**Ven. Rinchin Nyima** (*Class VII*)

**Graphic Designer**

Ven. Kelsang Tashi (*Graphic Designer*)

**Completed On: 08/08/2017**

**International**

Geshe Gendun Tharchen  
Mrs. Marilia Bellaterra  
Mr. Giovanni Vuono

**Title: The Quest**

Annual Magazine

**From**

Gaden Jangtse Thoesam  
Norling School.

**Email:** jangtseschool@rediffmail.com

**Facebook:** www.facebook.com/GAJANGSCHOOL  
(Gaden Jangtse Thoesam Norling School)