

ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི།

དང་པོ། རྩོམ་རང་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་གོང་མཐོར་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་སྦྱེར་དང་། བྱིས་ཚང་། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་སུ་བདེ་སྤྱོད་འབྱུང་བའི་གཞི་རྩ་
ཡིན་པར་འདོད།

གཉིས་པ། རྩོམ་རང་ཚོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཚོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་མཐུན་འབྲེལ་
གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཀྱང་།
བྱམས་པ་དང་། བརྩེ་བ། བཟོད་སྦྱོམ། ཚོགས་ཤེས། ཚུལ་ཁྲིམས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་ཚོས་
ལུགས་ཚང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ཆེ་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་དུ་ཁྲིད་པའི་ནུས་པ་འདྲ་གཅིག་
མཚུངས་ཡོད།

གསུམ་པ། རྩོམ་རང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཏུ་ལའི་སྤྱི་མཐོན་མཚན་གནས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་
དུ་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེར་སྤྱོད་ལོངས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་སློབ་གཏད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པའི་ཆ་ནས། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་། རིག་གཞུང་སྤྱོད་པ། ཚ་དོན་ལ་འགན་འཁུར་དང་། བཅོན་འོག་
ལ་གནས་པའི་བོད་མི་ཚོས་རང་དབང་གི་མགྲིན་ཆ་བཟུང་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

བཞི་པ། རྩོམ་རང་རྒྱ་གར་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་
ནས། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཚད་མའི་རྣམ་གཞག་ ལྷ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་
སྒྲུབ་སྐབས། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་བཅས་དང་གི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་མཉམ་
སྦྲེལ་གྱིས་རྒྱ་གར་ནང་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་དེ། བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་འཛུགས་སྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་
པར་འབད་བརྩོན་བྱ་རྒྱ།

Director's Desk



“Our Voice” and Metok Chunbu are the school magazines through which the students can share and expose their literary and artistic talents. In the field of curricular activities and academic excellence achieved by our children are highlighted through these precious school magazines. Having such a well platform laid out for our students, I request all to stir this urge by getting children to take part in writing about the things that they feel, see and do.

Taking this opportunity, I congratulate the Editorial Board for their tireless efforts in bringing out this wonderful publication. I also extend my sincere thanks to whosoever is contributing in this issue and enhancing its perfection through their articles, anecdotes, poems, jokes, comics, etc. I especially would like to thank the 1996th batch of class 10 students of TCV Ladakh for funding the whole project of printing and publication of this edition.

We must remember that, educators being facilitators should always encourage our children to develop their special field of interest and hobbies. We must be aware that each student will achieve success differently according to their newly formed interest and habits, so the essence here is the constant encouragement and motivation from us.

His Holiness the Dalai Lama always emphasizes, “Educating not just

the mind, but educating the heart is the real education of our time”. Even as we impart education to match the advancement in technology and globalization, we march our children ahead with TCV’s ethos of moral values and principles. We endeavor constantly to instill these qualities in our children. Being appointed as a new Director of the Children’s Village, Ladakh I especially like to request all to work in some of the areas of work where our children as well as our staff can more be benefited. For instance, on the educational approach on Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE learning), advocated greatly by Holiness the Dalai Lama, I request all the teachers to adhere to more of such teaching methods, as it mainly involves the fundamental skills to retaining memory, cultivation of compassion for self and others, resiliency skills, systems thinking, and ethical discernment. I believe that they are the essential skills required to live a noble and decent life. Besides that I request each and every student and staff to put effort towards the four commitments of His Holiness on a regular basis. They teach us to promote peace and happiness, to spread compassion and to carry the message of love, and to preserve Tibetan culture and tradition.

Last but not the least; I am requesting Tibetan and English language teachers to put special effort in improving the language proficiency of our children as they are foundations based upon which our children build their future career and future Tibet for the Tibetans.

Tenzin Rabten
DIRECTOR

Principal's Message



Over the last 47 years there have been untold “**Voices**” that have contributed to the story that is TCV Ladakh today. As we stand tall on this landmark of our school’s coming very close to Golden Jubilee, we remember with gratitude and offer our sincerely felt “thank You” to our patron and the founder, one and only His Holiness The 14th Dalai Lama.

As a tribute and to fulfil his hope, dreams and aspirations we make **SEE Learning and Four Commitments** of His Holiness The Dalai Lama as part of our school curriculum. H.H quotes, “The time of Social Emotional and Ethical Learning has come and it must begin from the school, educating children about their own emotions and how to handle them well.” The establishment of a worldwide initiative to educate the heart and mind has been a long-cherished dream of His Holiness The Dalai Lama. Our village school trod a baby step ahead materializing His dream of flourishing of humanity for many generations to come.

The summer vacation has come to an end, and it is time now for a fresh start. We find ourselves at an end and a beginning. End, what I mean to say is, like every year much awaited class X Board result out, just a while ago and our school first term result also came out. Both the

academic result, honestly speaking is definitely not as encouraging as expected. But the new beginning is cheerfully awaiting us with same challenges but with a new hope.

Like every school and academic institutions worldwide, it is also a time now for us **to take a stocks, introspect and reflect** on the learning gap and the transition being created due to Covid– Closure. Bridging this learning gap, we can and will face the future with much more confidence, fortitude and courage.

There is an urgent need that, all the three pillars; **the Parents, the teachers and the Administration, come closer, work together, breaking all the barrier** to set a new trend to cope up with the massive educational lose that our children suffered due to closure. All these stakeholders have the ability to contribute to enriching the education of children. Educationally meaningful contributions can be achieved only by their intervention in the school and life of Children.

Time is all we have now and the day is not far, when we may find ourselves having less than we ever think of...!

I extend my gratitude to **1996 Class X Batch** of our school for financing the present edition of our school annual journal.

Lhundup Namgyal
Principal

ཅེ་ཏི་གཞུག་ཏེ།

དཀར་ཆག

ཀ། དབུ་འཛིན་གྱི་གསུང་འཕྲིན།

ཁ། སློབ་སྦྱིལ་གསུང་འཕྲིན།

ག། མེ་ཏོག་ཚུན་པོ།

ང། བོད་ཡིག་ཚུམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

ཅ། ལ་དྲུག་ས་བོད་བྱིས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྦྱུང་བའི་བཀའ་སློབ།

ཆ། སློབ་ཕྲུག་གི་འཐུས་མིས་ཡཔུ་ཆེན་འཁྲུངས་སྐར་ལ་གནང་བའི་གསུང་བཤད།

ད། སློབ་ཕྲུག་གི་ཚུམ་ཡིག

OUR VOICE

Contents

- 1) Editorial's Message
- 2) Student's Articles
- 3) Topper's Message
- 4) Ex-TCV Column
- 5) Photo Gallery

མེ་ཏོག་རྒྱན་པོ།

༢༠༢༢

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་རྒྱུ་ཆ།

གཞིས་ནིང་དང་ན་ནིང་ནི་སྒྲིག་པའི་སློབ་གྲུར་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བསྐྲགས། ཁ་རས་
ཤིག་ཁ་ལ་བཀག། ཐམས་ཅད་རྒྱུ་རྒྱུ་རིང་རིང་ཞིག་ནས་ཕན་ཚུན་ལ་ཁ་བརྟེན། དགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་འཛིན་
ཁང་དང་ས་སྐྱུག་བདེ་སྦྱོང་མེད་པར་གྱུར། སློབ་སྤྲོད་ན་སློབ་ཕྱུག་གི་ཆེད་སྦྱོང་དང་དགེ་ཆན་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱུ་སྒྲིག་
གང་ཡང་མེད་པར་ཁ་ཁུ་སིམ་སིམ་ཆགས། འཛིགས་ཡེར་ཡེར་ངང་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲོང་ལ་
རྟོག་དབྱིབས་འདུག་ཟེར་ནས་ལྟ་ཡང་མ་མོད། འགྲོ་ཡང་མི་ཆོག་ མདོར་ན་འདས་པའི་ལོ་གཉིས་ནི། ང་ཆོ་ཆང་
མའི་འཛིན་རྒྱུ་ཀྱི་ཆ་ལམ་བཀག འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྲག་ཆ་ཁ་རུ་བརྟེན་ཡོད། འདི་ལོ་ནི་བཟླ་ཤིས་ལོ་ལེགས་ཀྱི་ལོ་
སྟེ། སློབ་གྲུ་དང་སློབ་ཁྲིད། སློབ་ཕྱུག་དང་དགེ་ཆན་སྤར་བཞིན་གནས་གཅིག་ལ་འཛོམས་ཤིང་། བ་མ་དང་འབྲེལ་
ཡོད་མང་པོའི་རེ་བའི་མིག་འཕུར་གཏོང་ས་ཕྱ་ཕྱུག་རྣམས་ནི། འདི་ལོ་མི་ཆེའི་འབྲུལ་ཁྱུགས་གསར་བ་ཞིག་གི་
ལམ་སྟེ་ལ་སླེབས་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་གཉིས་རིང་བྱུང་བའི་ཉམས་ཆག་ཐམས་ཅད་འདི་ལོ་གཅིག་ཕུས་བསྐྱང་དགོས་སྟབས། ཀྱན་ལ་
དཀའ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་ལེན་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མེད་ན། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆ་བ་ཚུགས་མི་ཐུབ་ལ། རེ་བ་
དང་སློབ་ལམ་ངེ་ཅམ་བཟང་ནའང་སྒྲ་ཅམ་དང་དབྱངས་ཅམ་ལས་མ་འདས། ང་ཆོས་འདི་ལོ་བསྐྱུག་རྒྱུའི་རྒྱུ་
ཡིག་གཉིས་སོགས་མང་ཅམ་སྟོགས། དབྱིན་བོད་གཉིས་སོགས་ཡི་གེ་མང་ཅམ་བསྐྱུག་མ་ཐུབ་ན། ཐམས་ཅད་སློབ་
གྲུར་ཡོང་བའི་དགོས་དོན་གྱུ་བ་མ་ཐུབ་པ་རེད།

ང་ཆོ་ཚུམ་སྒྲིག་པས་སློབ་མའི་ཚུམ་ཡིག་ལ་ཁུ་དག་བྱེད་རིང་། སློབ་མ་ཆོར་འདས་པའི་ལོ་གཉིས་གོང་གི་སློབ་
མའི་ཚུམ་ཡིག་གིས་པ་དང་བསྐྱར་ན་ཆོག་བརྟེན་གཉིས་ཐད་ལ་ཉམས་ཆག་མདོན་གསལ་དོད་པོ་བྱིན་ཡོད་པའི་
ཆོར་སྤང་བྱུང་། འཛིན་རིམ་ཆན་པའི་སློབ་ཕྱུག་ཆོར་སྤྱིར་བཏང་གི་རྒྱུ་སྦྱོང་དག་ཆ་དང་། འབྲི་ཐབས་ཐད་ལ་
ཐུགས་སྤང་ཆེར་བསྐྱེད་གནང་དགོས་པ་འདུག་སྟུང་། མ་གཞི་དག་ཆ་དང་འབྲི་ཐབས་ཡོང་མིན་ཡང་དུས་རྒྱུན་
སློབ་མ་སོ་སོས་དཔེ་ལྟར་བྱེད་མིན་ལ་རགས་ལས་ཡོད། དེས་ན་སློབ་ཕྱུག་ཆོས་གང་ན་ཐུགས་བརྒྱུག་དགོས་པ་སློ་
ཡིད་ནས་ཡལ་བར་འདོར་དུ་མེད་པར་རང་ཉིད་དཔེ་ལྟར་བཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་ཐུགས་བརྒྱུག་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
ཐངས་འདིའི་དུས་དེབ་ནང་ང་ཆོས་པར་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་ལོ་གཅིག་གི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་གང་ཐུབ་གསལ་སྟོན་བྱེད་

འབྲུག་རྒྱ་ཚོ་ཅན་ལ་འཁོར་མི་ཟེར། སྤྱང་མ་ཐིག་རིས་ཅན་ལ་སྐྱུག་མི་ཟེར།

རྒྱུ་འབད་བཅོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སར་རིས་དེ་དག་གི་རྒྱབ་ན་དགོ་ཆན་དང་ལས་བྱེད་མང་པོས་ཞོགས་པ་ཕྱག་
 ཆོད་དྲག་པ་ནས་དགོང་མོ་ཕྱག་ཆོད་བདུན་པ་བར་བཅོན་པ་རྒྱན་མཐུད་ནས་མང་པོ་གནང་ཡོད། སར་རིས་དེ་
 དག་གིས་ལྷག་བསམ་གཡོ་བ་མེད་པའི་དགོ་ཆན་དང་། བཅོན་པ་རྒྱན་བཞིན་གནང་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་
 ཆོར་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། མ་འོངས་པར་དེ་ལྷག་གནང་གལ་ཆེ།

སློབ་ཕྲུག་གི་དུས་དེབ་ཤིག་འདོན་སྤེལ་བྱ་རྒྱུར་མི་དང་མཐུན་རྒྱུན་རི་སྟེང་ཅིག་དགོས་པ་སློབ་མེད་རེད། ད་ཐངས་
 གྱི་དུས་དེབ་དེར་རྒྱ་གྲོན་གཏོང་གནང་མཁན། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༦ལོའི་ལ་དྲགས་བོད་བྱིས་གཡུ་ལོ་བཞུགས་ཀྱི་འཛིན་རིམ་
 བརྩ་བ་མཐར་མོན་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་བཏང་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། བྱིད་ཅག་ལ་ད་ཡོད་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ཀྱིས་སྟོང་
 དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཆེ་བྱས། དེ་བཞིན་ཡང་དུས་དེབ་དེར་རོགས་སྐྱོར་གནང་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་དང་དགོ་
 ཆན་རྒྱམས་ལའང་ཐུགས་རྗེ་སྤྲོ་མེད་དུ་ཆེ་ཆེ་བྱས།

བཅས་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༣ལྗས་ལོ་ཆེས་༡༥རྒྱ་གར་རང་བཅོན་དུས་ཆེན་ཉིན་བྲིས།



ཚོམ་སྒྲིག་ཆོགས་རྒྱུད་།

༡༽ བསྟན་འཛིན་ཡིད་དགལ།

༢༽ ཀམ་ཚུལ་ཁྲིམས། 《ཚོམ་སྒྲིག་པ།》

༣༽ བདེ་ཆེན་སྟོན་མ།

༤༽ ཀམ་ཆེ་སྟོན།

༥༽ སྤྱི་གཙོད་ཆེ་རིང་།

སྐབ་རྩོམ་འབྲིལ་སར་གཡུང་། རྒྱུང་ས་བ་ལངས་སར་མཆོ།

[illegible]

དེ་རིང་འདི་ག་ས་གནས་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་པོ་མོ་དང་ཀུན་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ཆེད་མངགས་སྟེབས་པོ་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་བྱང་ཐང་ནས་ཚུར་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་དེ་རིང་འདིར་ཆེད་མངགས་སྟེབས་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ལྷ་སར་བཅིངས་བཀོལ་དམག་སྤར་གྱིས་རྫོགས་གར་ཆོགས་པ་གསར་པ་ཞིག་བཟོས་ཡོད། དེ་ལ་ངོས་རང་ལྟ་དུ་ཡོང་དགོས་ཞེས་བཤད་དེ་ཐོག་མའི་སྐུན་བྱང་བ་རེད། ངོས་ཀྱིས་ཀྱང་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་འགྲོ་རྒྱ་གཏན་འཁེལ་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་རྒྱ་མིའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་གཅིག་ལྟ་མ་གཏོགས་སྐུ་སྤྱང་དམག་མི་ཡོང་ན་མི་འགྲིག་པ་དང་། བོད་དམག་གིས་གོ་ལག་འབྱེར་ཡོང་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་རེད། དེ་ལ་ཏོབ་ཏེ་ལ་མཆོག་སྐྱེས་པ་དང་། ལྐུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བཅིངས་བཀོལ་དམག་སྤར་ལ་ཐེབས་སྐུ་རེད་ཟེར་བའི་སྤྱད་

ཕ་ཆེན་བཅོས་བདེ། རལ་ཆེན་ཆེས་བདེ།

ཆ་དེ་གོ་དུས་ལྷ་ས་མི་མང་ཁྱུ་བརྒྱབས་ནས། ཚུར་ནོར་བྱ་སྤྱིང་ཁ་རུ་ཡོང་ནས་ངོས་རང་བཅིངས་བཀོལ་དམག་
སྐར་ལ་མེབས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ཏ་ཅང་ཁྱུ་བརྒྱབས་སོང་། བོད་པ་ཚོས་རྒྱ་མི་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་
གཏོད་ཁྱོན་ནས་བྱེད་གྱི་མི་འདུག ཕལ་ཆེར་མི་བྱངས་ཁྲི་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གིས་ཁྱུར་ཆེན་པོ་བརྒྱབས་ནས་ཡོང་
བ་རེད། བོད་པ་ཚོའི་རེ་འདུན་དུ་ད་ལམ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མ་འོངས་པར་ཡང་ངོས་རང་རྒྱ་མིའི་དམག་སྐར་ལ་མ་
མེབས་རོགས་ཞེས་འབོད་སྐྱུལ་མང་པོ་བྱས་སོང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ལྷ་སའི་བཅིངས་བཀོལ་དམག་སྐར་ཁོངས་
ནས་ངོས་ལ་ལན་ཞིག་བསྐྱར་ཏེ་བོད་པ་ཚོས་ཟ་དེ་བེད་དེ་བྱེད་དུས་ང་ཚོས་དྲག་གཞོན་བྱེད་གྱི་ཡིན། ལྷུལ་བ་
རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སའི་ནོར་བྱ་སྤྱིང་ཁའི་ཕོ་བྲང་ལ་རྟགས་སྒྲོན་རོགས། དེ་ལ་ང་ཚོས་དོ་སྟོན་མ་འགོ་བ་བྱེད་གྱི་
ཡིན་ཞེས་བཤད་སོང་། དེ་ལ་གོ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་སྤང་ནའང་ལེན་རྒྱ་འདུག གང་ལྟར་ངོས་རང་སྟོད་ས་གསལ་
པོ་ཤིས་པ་ཡིན་ན་དེ་ག་རང་ལ་འགད་རྩིས་དང་མི་ཤུགས་འཕྱར་མདེལ་གཞུ་བའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་
རྟགས་མཚན་གཅིག་ནི་ནོར་བྱ་སྤྱིང་ནས་རྩིས་ལ་བྲོས་ཡོང་བའི་སྐྱེ་སྤྱང་དམག་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ནོར་བྱ་སྤྱིང་ཁའི་
ཕོ་བྲང་གསར་པ་ངོས་རང་སྟོད་སའི་ཐོག་ཁར་རྒྱ་མིའི་མི་ཤུགས་འཕྱར་མདེལ་མ་གད་པ་ཁ་ཤས་འདུག་ཟེར། དེར་
བརྟེན། ངོས་རང་བསྐད་སར་རྟགས་རྒྱག་རོགས་ཟེར་བ་ལ་གོ་བ་གཉིས་འདུག ཆེད་མངགས་འགད་རྩིས་གཞུ་རྒྱ་
དང་གཡོལ་བ་གང་ཡིན་ཆོད་མ་ཐིག་པ་ཞིག་འདུག རྩྱགས་མང་པོར་ལྷ་སྐབས་གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་ཁྱོན་ནས་མི་
འདུག་པ་དང་། ལྷ་དང་སྤྲ་མར་ཡང་མོ་འདེབས་པ་འཆར་ཅན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་ནོར་བྱ་སྤྱིང་ཁ་ནས་ཐོན་ཤོག་
ཅེས་གཟུན་རྟགས་བབ་པ་ལྟར་ནོར་བྱ་སྤྱིང་ཁ་ནས་དགོང་མོ་རྒྱ་ཆོད་བརྩ་པ་ལ་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན། ནོར་བྱ་སྤྱིང་ལ་
རྟེན་གཙོ་མགོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ངོས་རང་མགོན་ཁང་ལ་བཅར་ནས་ཐོན་ཕྱག་ཕྱུལ་ནས་ཡོང་བ་
ཡིན།

དེ་དུས་ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲའི་ནང་དུ་མ་འོངས་པར་ག་འདྲ་བྱེད་ཡོང་བསམ་པ་མ་གཏོགས་ཆོད་ཐིག་པ་མེད། སེམས་
ཐག་བཅད་ནས་ཐོག་མར་འབྲུག་ལ་འགོ་འཇག་རྒྱ་གར་ལ་འགོ་རྒྱར་ཐེ་ཆོམ་བྱས་ནས་སྟོད་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱིས་
དགའ་བསུ་ཡོད་ཅེས་ལན་འདྲོར་སོང་། ངོས་རང་ས་མཚམས་ལ་འདྲོར་སྐབས་ངོ་ཤིས་གྲོགས་པོ་རྩིང་པ་ཆོ་འདུ་མ་
ཤིག་ཤིག་བྱས་ནས་བསྐད་འདུག ཏ་ཅང་དགའ་བོ་བྱང་། དེ་ལྟར་རྒྱ་གར་ལ་འདྲོར་བ་དང་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྐྱེ་
མགོན་བྱས་ཏེ་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་བསྐད་ཡོད། སྐབས་དེར་ཐན་ཀོན་སན་སོགས་མང་པོ་ཞིག་བསམ་སྒྲོ་མཁྲེགས་
པོ་དང་བསམ་པ་ནག་པོ་ཡོད། ཁོ་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་ནས་ངོས་རང་རྒྱ་གར་གྱི་ས་མཚམས་ལ་
འདྲོར་བ་དང་། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྐྱེ་མགོན་བྱས་པ་རེད། མིང་བཅན་བྱོལ་བ་དང་། དོན་དུ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་སྐྱེ་

མཇུ་བ་མོ་ལྷ་པོ་སྤྲུན་ཡིན། ལག་པའི་བྱེད་ཀ་ཡིན།

མགོན་པོས་ཏེ་བསྐྱེད་པ་རེད།

ནོར་བུ་སྤྱི་ཁ་ལ་ནས་མ་བློས་གོང་ལ་ང་ཚོས་བསྐྱེད་གསོལ་བཏང་བ་ཡིན། མཚན་གཅིག་གི་མི་ལམ་དུ། གང་
ཆེ་ཐེག་པ་མཆོག་ལ་ཆོས་སྤྱོད་བཅུས། ཚུལ་བཞིན་སྦྱབ་ལ་བཙོན་པ་དེ་ཡི་ཆོ། མཐུ་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་ཉག་ཏུ་
འགྲོགས་ཕྱེད་ཅིང་། བཟ་ཤིས་རྒྱ་མཚོས་ཕྱོགས་ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་ ཅེས་པའི་ཆོགས་བཅད་འདི་ངོས་ཀྱི་མཐུན་
དུ་མཁན་པོ་གང་མཚམས་ཤིག་གིས་སྐྱོར་སོང་། དེ་ནས་ཉིན་གཅིག་གཉིས་རྗེས་སུ་ངོས་རང་ནོར་བུ་སྤྱི་ཁ་ལ་ནས་
ཐོན་ཡོང་བ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ནས་ངོས་རང་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོར་ངོ་ཤེས་ཆགས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་
༡༩༥༩ ལོར་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྟེ་རྒྱ་གར་རང་དབང་ལུང་པར་སླེབས་སྐབས་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་དགའ་བསུ་གཟུབ་
རྒྱས་གནང་བྱུང་། དེ་ལྟར་ང་ཚོར་མི་ཆེ་གསར་པ་ཞིག་མགོ་ཚུགས་པ་རེད། རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ནས། བཟ་ཤིས་རྒྱ་
མཚོས་ཕྱོགས་ཀུན་ཁྱབ་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་ ཅེས་པ་ལྟར། ངོས་རང་རྒྱ་གར་དུ་བསྐྱེད་ནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐང་ལ་བོད་
དོན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་དང་། གཉིས་ནས་བོད་ཀྱི་དཔལ་རྒྱ་ལེར་ཆེ་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ལྷ་སྒྲོམ་སྤྱོད་གསུམ་གང་གི་
ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་ཉ་ཅང་གསལ་བོ་ཆགས་ནས་མི་མང་པོས་ཤིན་ཏུ་དགའ་པོ་བྱེད་པ་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་དྲག་གཞོན་བྱེད་མཁན་ཐན་ཀོན་སན་སོགས་ཀྱི་སློ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་འདིར་
བཅོན་བྱོལ་དུ་གཞིས་འདྲ་པོ་ཆགས་བྱས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་དང་མི་ཉམས་གོང་
འཕེལ་དང་། འཛམ་གླིང་འདིར་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་སླེབས་པ་དེ་ལྟར་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་
ནས་བསམ་སློབ་བཏང་ན་རྒྱུན་དུ་ཕྱོགས་ལ་ཤར་བ་རེད། ང་ཚོ་ལྷ་སར་བསྐྱེད་ཡོད་ན་ཅང་དེ་ནག་བསུབ་གཏོང་རྒྱ་
མ་གཏོགས་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་ཚོས་ཐག་བཅད་ནས་ནོར་བུ་སྤྱི་ཁ་ལ་ནས་བློས་གོང་ལ་སླེབས་
ཤིང་། འཛམ་གླིང་འདིར། བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་ཁྱབ་པའམ། ཁྱབ་ཀྱང་ཉམས་པར་གྱུར་པའི་ཕྱོགས་
དེར་ནི། སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་རབ་བསྐྱོད་པ་ཡིས། བན་བདེའི་གཏེར་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པར་ཤོག ཅེས་པའི་
དོན་དག་ངོས་ཀྱིས་ལག་ལེན་སྦྱེལ་བཞིན་ཡོད། ལ་དྲགས་ས་ཁུལ་གྱིས་མཚན་པའི་དྲི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ནམས་
སུ་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དེ་སྤྱོད་ནས་ཡོད་ལ་ཁྱབ་ཀྱང་ཉམས་པར་གྱུར་པའི་ཕྱོགས་
དེ་ཆགས་ཡོད། ལུབ་ཕྱོགས་ཡུལ་སྐྱེལ་ལག་མང་པོ་ཞིག་ནི་བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་ཁྱབ་པའི་གནས་རེད།
གང་ལྟར། བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་ཁྱབ་པའམ། ཞེས་སོགས་ཕྱོགས་སྒྲོན་གནང་བ་ལྟར་འདས་པའི་ལོ་
བཅུ་ལྷག་ལ་ཤས་ཤིག་འདི་ལྟར་བྱིན་པ་རེད།

བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་དད་པ་དང་ལྷག་བསམ་གཡོ་བ་མེད་པར་ཉ་ཅང་བརྟན་པོར་བསྐྱེད་

གཏམ་དང་མདའ་མོ་དྲང་ན་དགལ། ལམ་དང་གཞུ་མོ་འཁྲོག་ན་དགལ།

འདུག་དང་པ་དང་འདུན་པ་ཆེག་སྒྲིལ་ཡོད་པ་འདི་ཡིས་ནུས་པ་ཞིག་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱ་མི་གྲང་ཁན་གྱི་ནང་
 ཏུ་རྒྱབ་པོ་བྱེད་མཁན་རིགས་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་གིས་རྒྱབ་སྦྱོང་མཐར་ཐུག་པ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་བོད་རྒྱ་ཆེད་
 མི་མང་གིས་ལྷག་བསམ་དང་དད་པ་འགྲུལ་བསྦྱོང་མ་ཐེབས་པར་ཏུ་ཅང་བརྟན་པོར་བསྐྱད་པ་རེད། བྱང་ཐང་ནས་
 ཡོང་བ་ཆོས་གང་ལ་གང་འཆམ་ཤེས་གྱི་རེད། བོད་རྒྱ་ཆེད་མི་མང་གིས་ཡ་རྒྱལ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་དད་
 པ་ཆེན་པོ་དང་འདུན་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡོད། ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་བ་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱང་བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་
 གཞུང་གི་ཆོར་བ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཏུ་སྤར་ནས་གཅིག་པ་རེད་ལ། དེང་དོ་སྤང་གསར་པ་སླེབ་བཞིན་ཡོད།
 བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེད་མི་མང་གིས་སེམས་བྱུགས་གཡོ་བ་མེད་པར་བསྐྱད་པས་རྒྱ་ནག་གི་
 དཔོན་རིགས་ཆོར་བསམ་སློ་ཏོག་ཙམ་གསར་པ་ཞིག་སླེབ་གྱི་འདུག།

རྒྱ་མིས་དཔག་གི་ཐོག་ནས་བོད་དབང་བསྐྱར་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། རིམ་བཞིན་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་།
 བདེན་པའི་མཐའ་གསལ་ཡོང་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གིས་རྒྱ་ནག་ལ་དབང་བསྐྱར་བ་ཞིག་ཡོང་གི་
 རེད་ཅེས་བོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ངོས་ལ་བཤད་རྒྱ་བྱུང་། དེ་བདེན་པ་ལྟ་བུ་འདུག དེང་སང་རྒྱ་ནག་
 ཏུ་ནང་པའི་ཆོས་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་མཁན་ཇེ་མང་ལ་འགོ་བཞིན་པ་དང་། རིམ་བཞིན་ལོ་ཤས་ནང་དུ་འགྱུར་བ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་འདུག ངོས་རང་བཅན་བྱོལ་བ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་གར་དུ་བསྐྱད་པའི་རིང་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་
 པའི་ཆོས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་མཁན་ནང་དོ་སྤང་གསར་པ་བྱེད་མཁན་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆོན་རིག་པའི་ནང་ནས་
 ཆད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཤད་མཁན་ཆོར་དོ་སྤང་གསར་པ་སླེབ་གྱི་འདུག་དེ་བཞིན་ཁྲ་ཅ་དང་ནམ་ཉིག་
 འགྲུབ་འདྲ་མིན་ཤར་བའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ལ་དོ་སྤང་བྱེད་མཁན་ཆོས་དོ་སྤང་བྱེད་ཀྱི་འདུག སེམས་
 ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ལ་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་པའི་ནང་དུ་གསར་པ་རེད། ང་ཆོར་གཅིག་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱ་
 ལེན་འི་ཆོས་བརྒྱུད་རེད། བར་སྐབས་རྒྱ་གར་ལ་ཉམས་ཡོད་ཀྱང་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་གནའ་རབས་རྒྱ་གར་
 གྱི་རིག་གཞུང་འདི་དག་བརྟན་པོར་བཟུང་ཡོད་པར་བརྟེན། རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་
 པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དོ་སྤང་བྱེད་ཀྱི་འདུག བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་ཁྲབ་པའམ། ཁྲབ་ཀྱང་ཉམས་
 པར་གྱུར་པའི་ཕྱོགས་དེར་ནི། སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་རབ་བསྐྱོད་པ་ཡིས། བན་བདེའི་གཏེར་དེ་གསལ་བར་བྱེད་
 པར་ཤོག ཅེས་གཙོ་བོ་སེམས་ཅན་ལ་བན་སེམས་རང་གི་ཐོག་ནས་བསམ་སློ་བཏང་བ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
 བོད་དོན་བདེན་མཐའ་ཇེ་གསལ་ཇེ་གསལ་དུ་འགོ་བཞིན་འདུག།

ང་ཆོ་བཅན་བྱོལ་དུ་སླེབས་པ་ཆོས་དགོས་དོན་གང་ལ་གང་འཆམ་བྱུང་ཡོད། གཙོ་ཆེར་རྒྱ་ཆེད་མི་མང་གི་ལྷག་

སྤང་གིས་ཤ་ཟ། རྒྱ་མིས་མནའ་ཟ།

བསམ་དང་སྤྲོད་སྟོབས་ཁུམ་པ་མེད་པ་དང་། ངོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཅེ་གཅིག་གིས་གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་གྱི་རུས་པ་ཡག་
ཐག་ཆོད་ཡོད། ཆང་མར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞེས་ཁྱུ་ཡིན། ད་ལྟའི་བར་དུ་ཆང་མས་ལྷག་བསམ་དོག་ཅ་གཅིག་སྤེལ་
བྱས་ཏེ་བསྟན་པ་རེད། ད་དུང་འབྲུང་འཁྱུར་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུང་གངས་ལ་ངོས་རང་ཏན་ཏན་སྟོན་གྱི་རེད། དེའི་རིང་ཆང་
མས་སྤར་བཞིན་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནས་དད་པ་དང་དམ་ཚིག་གཡོ་བ་མེད་པར་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་བཞུགས་ཨང་
། འཛམ་གླིང་ལ་འཁྱུར་བ་ཏན་ཏན་འགྲོ་གི་རེད། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་གསལ་ནས་གཞིས་བྱས་མི་མང་
མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་བཟླ་ཤིས་ལོ་ལེགས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་བྱེད་པའི་དུས་ཆོད་ཅིག་པལ་ཆེར་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད།
ཆང་མ་སློ་བདེ་པོར་བཞུགས་ཨྱ། བཟླ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

དྲི་མ་ལ་ཡའི་རེ་རྒྱུད་ཀྱི་མི་མང་གིས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སློན་ལམ་
བརྒྱབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཕན་པ། སངས་རྒྱས་པའི་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་
གང་འབྲེལ་གྱི་གསུངས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་དག་ང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་ཏོག་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་ན། དངོས་གནས་བྱང་གནས་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལ་ཤེས་ནས་དད་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད། གཞན་སྐབས་སུ་མཆི་ཟེར་བ་ཙམ་
གྱིས་མི་ཕན། གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་དང་ལྟ་སྟེན་སྦྱོང་གསུམ། ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་སོགས་ཀྱིས་བསམ་སློ་
ལ་འཁྱུར་བ་གཏང་རྒྱ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡོད་རེད། དེ་ཆོ་ནི་ང་ཆོ་བོད་དུ་ཐོག་མར་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་བཙན་སྐམ་པོ་
དང་། ཁྱི་སྤྱི་ལྷ་བཙན་སོགས་ཀྱི་སྐབས་དེ་དག་ལ་བོད་ལ་དར། ལྷག་དོན་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་བཙན་སྐབས་སུ་བོད་
ཡིག་གསར་བཅོམ་འཛད། སྤྱིར་རྒྱ་ནག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ནའང་། སོ་སོ་རང་གིས་བོད་ཡིག་བཅོས་གནང་ཡོད།
མཁན་ཆེན་ཞི་བ་ཆོ་བོད་ལ་ཐེབས་སྐབས་ཁྱེད་རང་ཆོར་བོད་ཡིག་ཡོད་པས། བསྟན་བཙུན་བསྐྱར་རྒྱུ་དོ་སྤང་
དགོས། ལེགས་སྐྱར་དང་ཕྲ་ལའི་སྐད་ཡིག་སྐྱར་དགོས་པ་མི་འདུག ཤེས་གསལ་ལྟར་དགོན་པ་ཁག་གི་ནང་ལ་
བཀའ་འཁྱུར་དང་བསྟན་འཁྱུར་བོད་སྐད་སྐུ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལེགས་སྐྱར་དང་ཕྲ་ལའི་ནང་ནས་ཚུར་
བསྐྱར་བ་ཆགས་ཡོད། ང་རང་ཆོ་བོད་པ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སོ་སོ་རང་གི་འགན་ཆ་ཆང་
འཁྱེར་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཆོའི་བོད་ལ་རྒྱ་མི་གུང་ཁྲག་གིས་
བཙན་གཞོན་བྱས་ནས། བཅིངས་བཀོལ་བཏང་ཡིན་ཟེར་ནའང་། བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཉམས་ཆག་དཔེ་
མི་སྲིད་ཕྱིན་ཡོད་རེད། བར་སྐབས་དེ་དག་ལ་འཁྱུར་བ་འགྲོ་བསྟན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ནང་ནས་བོད་ཀྱི་
ལྟ་སྟེན་སྦྱོང་གསུམ་ལ་དོ་སྤང་གསར་བ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད། ང་ཆོ་ཆང་མས་སྤྲོད་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་དགའ་བཞིན་

ལྷ་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་མཐོང་ཕྱོགས་གཉིས།

དུ་སློབ་བཞིན་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་བདག་པོ་བརྒྱུག་ཐུབ་པར་གནང་དགོས། ད་ལྟ་འདྲིར་
 བོད་རིགས་གཞིན་ནུ་དེ་དག་མཐོང་དུས་མདུན་ལམ་ད་དུང་གསལ་པོ་ཞིང་འག་ཅིག་སློབ་ལ་འཆར་ཡོང་གི་འདུག
 ད་ལྟ་བར་རྒྱུ་ཐག་བྱས་པ་རེད། ད་དུང་ཡིན་ནའང་ལོ་བཅུ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཅིག་རྒྱུ་ཐག་བྱེད་ཤོག་ བོད་དུ་རྒྱ་ནག་
 གི་སྲིད་བྱུས་འགྱུར་བ་བྱུང་ནས་གཞིས་བྱེས་མཉམ་འདྲེས་ཡོང་རྒྱུ་དེ་དུས་ཆོད་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 བསྟན་པ་འཛུལ་བྱ་སྤྱིང་དུ་དངོས་སུ་ཆོག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། ཉམས་པ་སོར་ཆུད། མི་ཉམས་གོང་སྤེལ་ཡག་པོ་ཞིག་
 ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད། ཁྱེད་རང་ཆོ་སློབ་དེ་པོ་བྱེད་ནས་སྤོང་ལྷོ།

ཡཀུན་གཟིགས་པའ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱེ་ཤིང་བཅུ་གཅིག་པ་ཡཔའ་ཆེན་
 དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་དགྲུང་གྲངས་
 སོ་གསུམ་ལ་མེབས་པའི་སྐྱེའི་འཁྲུངས་སྐར་ཉིན་སྤེལ་
 རྩོམ་དུ་སློབ་ཕྲུག་གི་འཕུས་མིས་
 གནང་བའི་གསུང་བཤད།

གསུང་བཤད་པ་བཅུ་པ་གདུགས་ཀྱི་སློབ་མ་ཀམ་ཚུལ་ཁྲིམས།

ཡཀུན་གཟིགས་པའ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱེ་ཤིང་བཅུ་གཅིག་པ་ཡཔའ་ཆེན་དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་
 འཕྲིན་ལས་མཆོག་གི་ལྷགས་ལྟར་དེ་རིང་དགྲུང་གྲངས་ ༡༡ ལ་མེབས་པའི་དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བོད་ཕྲུག་
 ཁྲིམ་སྤེལ་དགེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་མཆིས་སོ་ཅོག་གིས་ལག་བྱུང་སོར་བཅུའི་འདབ་མ་སྤྱིང་ཁར་བཀོད་ནས་བཀྲ་ཤིས་
 རྟེན་འབྲེལ་གྱི་འཆམས་འདྲི་གྲངས་མེད་ལྷུ་བ་དང་རྒྱགས། སྐྱེ་ཉིད་མཁྱོགས་ལྷུར་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་སྲིད་གཞུང་
 གི་དམ་བསྐྱུགས་ཀྱི་འོག་ནས་སློང་བཀོལ་དང་མཁྱེན་དཔྱོད་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པའི་ཡཀུན་གཟིགས་པའ་ཆེན་གོང་
 མ་རིམ་བྱོན་གྱི་ཚུལ་པར་ཐར་བ་བདག་གིར་བཞེས་ཏེ། འཛུལ་སྤྱིང་གི་ས་ཕྱོགས་གང་སར་གནས་པའི་དད་ལྡན་
 སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་རིང་ནས་སྤྱིང་དུ་བརྒྱུག་པའི་བསམ་པའི་དོན་མཐའ་དག་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་གསོལ་འདེབས་
 སློན་ལམ་ཁྱེས།

ནང་ཁྲལ་ཆོང་མི་རྒྱུག་དཔོན་གཡོག་ཤོ་མ་རྒྱུག

སྤྱིར་བོད་མི་ཆོའི་ངག་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་སྟོན་དུ། གནམ་ལ་ཉི་ཟླ་ནམ་གཉིས་དང་། ས་ལ་རྒྱལ་དབང་པུ་ཆེན་ནམ་གཉིས་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས། ཡགོང་ས་ཏཱ་ལའི་སྐ་མ་སྐྱ་ཕྱིང་རིམ་བྱོན་དང་། ཡཀུན་གཟིགས་པུ་ཆེན་སྐྱ་ཕྱིང་རིམ་བྱོན་ནི། སྤྱིར་མཉམ་མེད་རི་བོ་དགེ་ལྡན་པའི་སྐ་ཆེན་གཉིས་ཡིན་ནའང་། བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱིད་གང་ཐད་ནས་ཁོང་གཉིས་ལས་ལྷག་པའི་མཛད་རྗེས་ཆེ་བ་གཞན་སུ་ཡང་མ་བྱུང་སྟབས། དམངས་ཁྲོད་ནས་ཁོང་གཉིས་ལ་དབྱུས་སུ་རྒྱལ་དབང་དང་། གཙང་གི་པུ་ཆེན་ཞེས་དད་གུས་གཞན་ལས་ལྷག་པ་ཡོད། སྤྱིར་ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་དང་པུ་ཆེན་རིམ་བྱོན་གྱི་སྤྱིག་འཛུགས་འདི་གཉིས་ཀ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དགེ་འདུན་གྱུབ་པའི་ཐུགས་བསྐྱེད་མད་དུ་བྱུང་བ་ལས་འཁྲུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་དང་སྐ་བྲང་རྒྱལ་མཆན་མཐོན་པོ་གཉིས་ཀྱིས་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱིད་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱེད་གནས་ཆགས་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱིར་ཡཀུན་གཟིགས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སྐྱ་ཕྱིང་རིམ་བྱོན་ཕེབས་སྐངས་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་དེ་འདྲ་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ་ནའང་། ཡོངས་གྲངས་སུ་མཉམ་མེད་ཤར་ཡ་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་དངོས་སྟོབ་མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་ནས་རིམ་གྱིས་སེམས་ཅན་དང་བསྟན་པའི་དོན་དུ་ཕེབས་པའི་སྐྱ་ཡི་ཕྱིང་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་རིང་ཡཀུན་གཟིགས་པུ་ཆེན་སྐྱ་ཕྱིང་བཙུ་གཅིག་པ་པུ་ཆེན་དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གི་སྐྱའི་འཁྲུངས་སྐར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ང་དང་ང་འདྲ་བའི་ཆོགས་ཞུགས་སྟོ་གསར་གཞོན་ཅུ་ནམས་ཀྱི་ཡིད་ལ་བག་ཆགས་ཙམ་འདྲོག་པའི་ཆེད་དུ། པུ་ཆེན་སྐྱ་ཕྱིང་རིམ་བྱོན་གྱི་མཆན་ཙམ་དགོས་པ་དང་དོན་གྱི་སྐད་དུ་ལམ་ཙམ་གསལ་བར་བྱེད་ན།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་དང་པོ་མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་གཉིས་པ་བསོད་ནམས་མཆོག་གི་སྐང་པོ།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་གསུམ་པ་དབེན་ས་བ་རྒྱལ་བ་སྟོ་བཟང་དོན་གྲུབ།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་བཞི་པ་སྟོ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་ལྔ་པ་སྟོ་བཟང་ཡེ་ཤེས།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་དྲུག་པ་དཔལ་ལྡན་ཡེ་ཤེས།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱ་ཕྱིང་བདུན་པ་བསྟན་པའི་ཉི་མ།

མི་རྒྱུད་རྒྱུད་གིས་སྤྲེའགོ་མི་ཟེན། རྟོ་རྒྱུད་རྒྱུད་གིས་ཕུར་མགོ་མི་ལོན།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱེས་པ་བཟུང་པ་བསྟན་པའི་དབང་ཕྱུག

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱེས་པ་དགུ་པ་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་དགེ་ལེགས་ནམ་ཀྲུལ།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱེས་པ་བཅུ་པ་ཆོས་ཀྱི་ཀྲུལ་མཚན།

ཡཀུན་གཟིགས་སྐྱེས་པ་བཅུ་གཅིག་པ་དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་པོ་བཅས་ཡིན།

པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེས་པའི་ཕྱོད་དང་། ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱོད་ནི། བན་ཚུན་སྐྱོབ་ཀྱི་

འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དང་ཐོག་ཡཀུན་གཟིགས་པཎ་ཆེན་སྐྱེས་པའི་ཕྱོད་དང་པོ་མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་

བཟང་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དགེ་འདུན་གྲུབ་ནི། མཉམ་མེད་རི་བོ་དགེ་ལུན་པའི་བསྟན་པའི་སྲོལ་འབྱེད་

ཤར་ཡཀུལ་བ་ཚོང་ཁ་བཞེན་པའི་དངོས་སློབ་ཡིན་པ་དང་། ཏུས་ཕྱིས་སུ་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱེས་པའི་བཞི་པ་ཡོན་ཏན་

ཀྱ་མཚོ་ཡིས་པཎ་ཆེན་སྐྱོབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་གཏོང་པ་ནས་བཟུང་། ཀྲུལ་དབང་དང་པཎ་ཆེན་གཉིས་པན་ཚུན་

རིགས་ཀྱི་ཚོད་པཎ་དུ་བཞེངས་ཚུལ་དེ་བྱུང་བ་རེད།

ཡཀུན་གཟིགས་པཎ་ཆེན་སྐྱེས་པའི་བཞི་པ་སློབ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་ཀྲུལ་མཚན་གྱིས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱེས་པའི་བཞི་པ་ཡོན་

ཏན་ཀྱ་མཚོ་དང་། སྐྱེས་པའི་ཕྱ་པ་དག་དབང་སློབ་བཟང་ཀྱ་མཚོར་མདོ་རྒྱུད་དབང་ལྷང་མན་དག་ཀྱན་གྱི་སྐྱ་མར་

བསྟེན་པ་དང་། དུག་པ་ཆངས་དབྱངས་ཀྱ་མཚོ་དང་བདུན་པ་བསྐལ་བཟང་ཀྱ་མཚོས་པཎ་ཆེན་སློབ་བཟང་ཡེ་ཤེས་

སྐྱ་མར་བསྟེན་པ་དང་པཎ་ཆེན་གྱི་སྐྱེས་པའི་གཞན་ནམས་ཀྱང་དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གདུལ་

བྱའི་བསོད་ནམས་དང་ཏུས་དབང་། ཀྱ་ནག་གི་བཅོན་གཞོན་འོག་པཎ་ཆེན་བཅུ་པ་ཆོས་ཀྱི་ཀྲུལ་མཚན་དང་པཎ་

ཆེན་བཅུ་གཅིག་པ་དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་པོ། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡགོང་ས་ཐམས་

ཅད་མཁྱེན་པ་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱེས་པའི་བཅུ་བཞི་པ་བཅས་ལ་པན་ཚུན་སྐྱོབ་ཆོས་འབྲེལ་གྱི་སྐལ་བཟང་མ་བྱུང་།

ཡཀུན་གཟིགས་པཎ་ཆེན་བཅུ་པ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐད་ལ་སྒྲིང་སྒྲོབས་

ཆེན་པོས་ཀྱ་ནག་གི་སྲིད་བྱས་ལ་ངོ་ཚྭ་སྤྲོས་གསང་མེད་པར་བྱེད་མཁས་ཞིག་དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ནས་བོད་ནང་

རྒྱུད་བཞི་ཙུ་གཏོར་ཞེས་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཡི་སྐབས་སུ་ལོ་མང་བཟླ་ཤིས་ལྷན་པོ་རུ་སྐྱེས་པའི་བཞུགས་མེད་

པར་བཅོན་ཁང་གི་འཚོ་བར་རོལ་དགོས་པ་བྱུང་བ་དང་། བཅོན་ནས་སློད་བཀོལ་ཐོབ་རྗེས། བོད་ཡུལ་དུ་ཡུན་

རིང་ཐེབས་མ་ཐུབ་ནས་ཀྱ་ནག་གི་ཀྲུལ་ས་ཆེན་པོ་དེ་དག་གི་ནང་ལ་མི་མང་དཀྱུས་མའི་འཚོ་བར་རོལ་དགོས་

པའི་སྐྱེད་ལ་མང་པོ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྐྱེད་ལ་དི་ཅམ་བྱངས་དགོས་པ་བྱུང་ནའང་། མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ།

བསྟན་སྲིད་བཅས་ཐུགས་སློབ་ཡལ་བར་མ་བཏང་བར་འབད་བཅོན་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་གནང་ཡོད་པ་ནི། ང་

མི་བླང་དགོས། ལྷ་མཚར་དགོས།

ཆོས་ཤེས་དགོས་པའི་དོན་དག་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།

པཌ་ཆེན་སྐུ་ཕྱིང་བརྩ་གཅིག་པ་བསྟན་འཛིན་དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་ནི། ཉག་ཚུ་
ལྟ་རི་རྫོང་དུ་ཡབ་དགོན་མཆོག་སྤུན་ཆོགས་དང་། ཡུམ་བདེ་ཆེན་ཆོས་སྒྲོན་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་རབ་བྱུང་༡༨པའི་ས་
སྤུལ་ཕྱི་ལོ་༡༩༡༩ལྷོ་ལོ་ཆོས་༡༥ཉིན་སྐུ་འཁུངས། ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་པཌ་ཆེན་སྐུ་ལོང་མའི་ཡང་སྲིད་ལ་ངོས་
འཛིན་གནང་རྗེས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དོ་དམ་བཅོན་འདུག་བྱེད་ནས་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་ན་བོད་ཀྱི་ཆོས་
དང་རིག་གཞུང་ལ་དགའ་མོས་བྱེད་མཁན་དང་། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་
ཆོས་ལོ་ལྟར་གྲོང་བགོལ་དགོས་པའི་ལས་འགུལ་སྣ་མང་སྤེལ་དང་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། མ་འོངས་པར་ཡང་
དེ་བཞིན་སྲར་ལས་ཤུགས་ཆེར་སྤེལ་དགོས་པ་ནི། གལ་ཆེད་དོན་དག་གཅིག་ཡིན། མཐའ་དོན་ཡུལ་གཞིགས་
པཌ་ཆེན་སྐུ་ཕྱིང་བརྩ་གཅིག་པ་བསྟན་འཛིན་དགེ་འདུན་ཡེ་ཤེས་འཕྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་པོའི་སྐུ་ཡི་འཁུངས་
སྐར་ལ་སྐར་ཡང་འཆམས་འདྲི་བྱ་བ་དང་མཉམ། མ་འོངས་འབྱུང་འཁྱུར་ནང་སྤྲོས་ཞུས་ཞུས་མཇུག་གི་བཀྲ་ཤིས་
བསྐལ་བཟང་ལྟར་དུ་འཆར་བའི་སྒོན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་ཡིན། ཤུགས་རྗེ་ཆེ། ॥

ཞུལ།

སྤུན་ཆོགས་ནམ་རྒྱལ། ལ། (སུམ་མདོ།) འཛིན་རིམ་དང་པོ།

ང་ཆོ་ལ་ནང་མི་བདུན་ཡོད། ང་ཆོ་ལ་རྟ་བརྩ་ཡོད། ང་ཆོ་ལ་སྤྱ་གུར་གཉིས་ཡོད། ང་ཆོ་ལ་བྱི་དམར་པོ་
ཞིག་དང་ནག་པོ་གཅིག་ཡོད། ང་ཆོ་ལ་མོ་ཏ་གཅིག་ཡོད། ང་ཆོ་ལ་ར་ལུག་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཡོད། ང་ཆོའི་སྤྲ་ས་རྟ་
ལ་བཞོན་མཁས་པོ་ཡོད། ང་ཆོའི་ཨ་མ་ལུག་རྩི་ལ་མང་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ང་ཆོ་ལ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཡོད། ང་ཆོའི་
ནང་མི་རྣམས་སྒྲོ་བོ་ཡོད། ངས་དགུན་ཁའི་གུང་སེང་སྐབས་ལུག་རྩི་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ངའི་རྩམ་པ་མང་པོ་བཟང་
ཡི་ཡོད།

ངས་བྱི་ནག་པོ་ལ་རྩོ་ཞིག་གཞུས་པ་ཡིན། ངའི་རྟ་ལ་རྩ་ཆག་ཆ་ཆང་སྤྲད་པ་ཡིན། ང་ཆོའི་སྤྱ་གུར་ནང་དོ་བོ་ཡོད།
ང་ཆོ་ལ་སྐུ་ཐར་(ཡ་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་སྐུ་ཆེ་ཡུན་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ར་དང་ལུག་ཆེ་ཐར་ལ་གཏོང་བ་དེར་
སྐུ་ཐར་ཟེར།) ཉི་ཤུ་ཡོད། དེ་རྣམས་ལོ་ཆེན་པོ་རེད། ངས་ཀྱོན་ཆས་འཁུང་ཤིས་ཀྱི་ཡོད།

བུ་མོ་སྤྱིད་སར་མི་སྤྱོད། ར་མ་བདེ་སར་མི་འགྲོ།

ང་ཚོའི་ནང་མི།

ཕུན་ཚོགས་ནམ་རྒྱལ། ཀ (སུམ་མདོ།) འཛིན་རིམ་དང་པོ།

ང་ཚོའི་ནང་ལ་རྟ་གཉིས་ཡོད། ང་ཚོ་གྲར་གྱི་ནང་ལ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་ལ་བྱི་ནག་
 བོ་གཉིས་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་ལ་ཅ་ལག་མང་པོ་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་མི་ལ་མོ་ཏྲ་གཅིག་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་མི་ལ་སྤྱི་ན་
 བདག་གིས་འགོ་སོང་བཏང་བྱུང་། ང་ཚོའི་ནང་མི་ཚང་མ་སྤྲུགས་བཟུང་ཡི་ཡོད། ང་ཚོ་ལུག་རྩེ་ལ་འགོ་ཡི་ཡོད། ང་
 ཚོའི་ནང་མི་ཚང་མ་ལ་ན་ཆ་མེད་པ་དེ་སྤྲུལ་མའི་བཀའ་དྲིན་རེད། ང་ཚོའི་སྤོ་པོ་ལ་གཡག་མང་པོ་འདུག ང་ཚོའི་
 སྤྲུ་པ་ལུག་རྩེར་འགོ་སྤྲུགས་སྤྱང་གི་ཐུག་སོང་། ང་ཚོར་ནང་མི་བརྩུ་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་སྤྱིད་པོ་འདུག ང་ཚོའི་ནང་
 མི་ལ་བྱ་པ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་མི་འཆམ་པོ་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་མི་ལ་སྤོག་པ་གསུམ་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་
 མི་ལ་ཐབ་ཀ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོད།

ནང་མི།

བསྟན་འཛིན་འཛིགས་བྲལ། (སུམ་མདོ།) འཛིན་རིམ་དང་པོ།

ང་ཚོ་ལ་ནང་མི་བརྒྱད་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་བྱི་གཉིས་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་རྟ་བརྒྱད་ཡོད། ང་ཚོ་འབྲོག་
 པ་ཡིན། སྤྲུ་གྲར་ནི་འབྲོག་པའི་ཁང་པ་ནང་བཞིན་རེད། ང་ཚོས་ཤ་བཟུང་ཡི་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་ར་ལུག་མང་པོ་ཡོད།
 ང་ཚོ་ལ་གཡག་གཅིག་ཡོད། དེ་ཐོད་པ་དཀར་པོ་ཡིན། ང་ཚོའི་སྤོ་བ་གྲའི་མིང་ལ་སུམ་མདོ་ཡན་སྤོ་བ་ཟེར་གྱི་ཡོད།
 སུམ་མདོ་ཡན་སྤོ་བ་ནི་ལ་དྲགས་པོད་ཀྱིས་གྱི་ཡན་ལག་སྤོ་བ་གྲ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་ཐང་གི་སྤང་ལ་རྟ་རྒྱུག་གཏོང་
 གི་ཡོད། ང་ཚོས་ནང་ལ་ཆམ་པ་བཟུང་ཡི་ཡོད། ངའི་ནང་མི་ཚང་མ་འཆམ་པོ་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་ལ་སྤྱི་ན་མཆེད་
 བདུན་ཡོད། ངའི་ཨ་མ་ལུག་རྩེ་ལ་མང་པོ་འགོ་ཡི་ཡོད། དཀྱུག་ཁ་སྤོག་པ་ཁྱོན་གྱི་ཡོད། ང་ལ་འབྲི་དེབ་མང་པོ་ཡོད།
 ང་ཚོ་ནང་མི་ཚང་མ་སྤྱིད་པོ་དང་འཆམ་པོ་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་མོ་ཏྲ་གཅིག་ཡོད། མོ་ཏྲའི་ནང་ལ་དཔེ་ཁྱུག་གཅིག་ཡོད།
 དཔེ་ཁྱུག་ནང་ལ་སྤྲུག་སྤྲུལ་གཅིག་ཡོད། སྤྲུག་སྤྲུལ་ནང་ལ་སྤྲུ་གྲ་སྤྲུ་ཚོགས་ཡོད། །

བྲ་ཁྱུགས་ནམ་འཕང་མི་ཚོད། བྲ་དན་བས་རང་མགོ་མི་ཐོན།

ཐེ་ཚོ་འཛིན་གཟུགས།

སྒྲོལ་མ་སྤྱང་སྤྱིད། བརྩ་པ་གདུགས།



དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བརྩའི་མི་ལུས།

དོན་མེད་འཕྲོ་བརྒྱུག་བཏང་ན།

སྤྱད་དང་རྩ་ཚོ་མེད་པའི།

ཁྱི་དང་བ་ཕྱགས་ཡིན་ནོ། ཞེས་མི་ལུས་ཀྱི་རིན་ཐང་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་རང་མཉམ་

གྲོགས་མོ་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་རང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒྲོལ་མ་ཙམ་གསལ་བར་བྱེད་ནས་འདི་
ལྟར་བཤད་སྟེང་འདོད་དོ། གོ་ལ་འདིའི་སྤང་ན་གནས་པའི་འགྲོ་བ་སློག་ཆགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་
། དེ་དག་གི་ཁྲོད་ན་རང་རེ་མི་ཙམ་མ་གཏོགས་གཞན་བ་ཕྱགས་དང་། ཁྱི་ར་སློག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཆོས་རབ་
ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་གསལ་པོ་དང་གྲུང་པོ་ཞིག་མེད་པས། སོ་སོའི་ཆོ་སློག་གི་རིན་ཐང་གང་ཡང་
ཤེས་ཀྱི་མེད། དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་མིན། དེང་སྒོ་ཡིད་དུ་གཤོང་དཀའ་བའི་གནས་
ཚུལ་ཞིག་ལ་མི་ཡི་ནང་ནས་གཞོན་སྤྱོད་རིག་གསལ་བ་མང་པོས་རང་གི་མི་ཆོའི་རིན་ཐང་མ་ཤེས་ནས་ཐ་
མག་འཐེན་པ་དང་། ཆང་རག་ཆོད་མེད་བརྩུང་ནས་མི་ཆོའི་འཕྲོ་བརྒྱུག་ཏུ་བཏང་དང་གཏོང་བཞིན་པ་རྣམས་ནི།
ཅི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ། འཛིན་རིམ་བརྩུ་པའི་སྒྲོལ་མ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། རྒྱལ་བ་འཇམ་དཔལ་
དབྱངས་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྤྱི་བུ་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ནང་
། མི་ལུས་དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བརྩའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་དེ་རི་ཙམ་རྟེན་དཀའ་ཚུལ་དང་། རྟེན་ནས་སྤྱིང་པོ་ལེན་
མ་ཐུབ་ན། མི་འཁྱེས་ཀྱང་དགོས་དོན་གང་ཡང་མ་བྱུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཚུལ་གསུངས་པ་རྣམས་ནི། འོགས་གང་
ནས་བལྟས་ཀྱང་དོན་ལ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་འདུག་ན། རང་གྲོགས་སྒྲོལ་ཕྱག་པོ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་
ཡིད་ཀྱིས་ནམ་ཡང་མ་བརྟེན་པར་རྟག་ཏུ་བྱ་བར་བྱེད་དགོས་སོ།

སྤྱི་ཁ་ལ་བརྩུག་ན་དུག ཁ་ལ་བྱུང་ན་སྤྱི།

འབྲེག་པ།



བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྒྲིད། ལ། འཛིན་གྲ་བཞི་པ། ཨ་མྲིང་།

འབྲེག་པ་ཞེས་པ་དེ་རྟ་ལོ་ར་ལུག་གསུམ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་

མཁན་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་རེད། འབྲེག་པ་རྣམས་ནི་ཆོས་ལ་དད་པ་ཆེ་ཞིང་སེམས་པ་ཡང་

བཟང་པོ་ཡོད་རེད། འབྲེག་པ་འི་རྟ་ལོ་ར་ནི་རྟ་ལོ་ར་ལུག་སོགས་རེད། འབྲེག་པ་ཆོས་

ས་གནས་གཅིག་ནས་ས་གནས་གཞན་ཞིག་ལ་གནས་སྡོད་ཡི་རེད། འབྲེག་པ་ཆོས་རྟ་

གཡག་འབྲི། ར། ལུག་ མཛོ་རྣམས་ཅ་བཟང་ས་དང་རྒྱ་གཙང་ས་ལ་འཆོ་ཡི་རེད། འབྲེག་པ་ཆོས་རྟ་ལོ་ར་ལུག་

གསུམ་རང་གི་མི་ཆེ་འི་དོན་དུ་འཆོ་ཡི་ཡོད་རེད།

འབྲེག་པ་རྣམས་གཡག་གི་ཆེད་པ་འི་བཟོ་བའི་གྲར་ནང་བསྐྱད་གྱི་རེད། འབྲེག་པ་འི་ཟས་གཙོ་པོ་ལག་ནི། ཤ

ལྷ་ར། རྩམ་པ། མར་བཅས་རེད། འབྲི། ལུག་ར་ལས་འོ་མ་བཞོས་ནས་མར་བཟོ་ཡི་ཡོད། ཡང་དར་བ་ལས་ལྷ་

ར་གདོན་གྱི་རེད། དེར་བརྟེན་འབྲེག་པ་འི་ཟས་ནི་བཅུད་ལྡན་གྱི་ཟས་ཞིག་རེད། འབྲེག་པ་རྣམས་ལ་འབྲེག་གཞས་

ལོགས་སུ་ཡོད་རེད། འབྲེག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལས་རྒྱ་པ་ལ་གྲས་ཞབས་བྱེད་པ་དེ་ཁོ་ཆོ་འི་གོ་མས་གཤེས་ཤིག་

རེད། འབྲེག་པ་རྣམས་ནི་ཉིན་མཆོན་མེད་པར་དཀའ་ལས་བརྒྱབས་ནས་མི་ཆེ་སྤྱེལ་གྱི་རེད།

གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས།

ཨོ་རྒྱ་ཆོས་དབྱངས། (བྱང་ཐང་སུམ་མདོ།) འཛིན་གྲ་གསུམ་པ།

ང་འི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ནི་སང་གེ་ཡིན། ཁོང་ནི་ང་ཆོ་འི་འཛིན་གྲོགས་རེད། ཁོང་གི་པ་མ་གཉིས་

ནི་འབྲེག་པ་ཡིན། ཁོང་རྟ་ལྷ་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་དང་སྤོབ་སྤོབ་སྤོབ་རྒྱ་བཅས་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་ཅེད་

མོ་དགའ་ཤོས་ནི་རྒྱ་ཅེད་སྤོ་ལོ་དང་ཏ་སྤོ་ལ་རེད། ཁོང་ནི་ཀུན་སྤོད་བཟང་པོ་དང་གཙང་སྤོ་འབྲོད་བསྟན་ལ་དོ་

སྤང་ཡོད། ཁོང་ནི་ཨང་ཅེས་དང་བོད་ཡིག་གཉིས་ལ་ཡག་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཡིག་ཀ་པ་ཡག་པོ་ཡོད།

མདུན་རྟེན་གྱི་འཁར་བ། རྒྱ་བརྟེན་གྱི་ཟག་རི།

ཁོང་ནི་སྤྱང་དེབ་སྒྲིག་རྒྱ་དང་ཅིང་མོ་ཅེ་རྒྱན་བཅས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་གཟུགས་པོ་ཆུང་ཆུང་དང་ལོ་ནི་
དགུ་ཡིན། ཁོང་ནི་བུ་ཇིག་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་སྤྱ་གྲུ་ལ་རྟོགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་དགའ། དགེ་ཆན་དང་པ་མས་བསྐབ་
བྱ་གནང་བ་བཞིན། ཟས་གཙུང་ལྡན་པའི་ཁ་ལག་མང་པོ་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་པས། གཟུགས་པོ་སྟོབས་ཆེན་པོ་དང་
ནུས་ཅལ་ཡག་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་སྤྱ་གྲུ་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། སྤྱ་གྲུ་ཆུང་ཆུང་ཆོས་ཁོང་ལ་དགའ་མོས་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གི་སྤྱང་དེབ་ཡག་ཤོས་དང་དགའ་ཤོས་གནང་ས་ནི་བྱུ་ཆུང་ཆུང་ཡིན། ཁོང་ལ་དཔེ་ཁྱད་སྟོང་
ཇེ་པོ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ལ་གྲོགས་པོ་མང་པོ་འདུག གྲོགས་པོ་ཆོ་འཆམ་པོ་དང་མཐུན་པོ་ཡོད། ཁོང་ལ་སྤྱན་མཆོད་
མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་སྤྱན་མཆོད་ཆང་མ་སྟོབ་སྦྱོང་མཁས་པ་ཡོད། ཁོང་ནི་ཡིག་གཟུགས་ཡག་པོ་དང་ཡིག་ཆ་
གཏོང་སྐབས་བརྒྱ་ཆ་མཐོ་པོ་ལེན་པ་དང་། ཉག་པར་འཛིན་གྱའི་ནང་ཡིག་ཆ་ཨང་དང་པོ་ཡིན།

ཁོང་གི་པ་མ་གཉིས་ནི་འབྲོག་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད་འབྲོག་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེས། ཁོང་གི་འབྲོག་ལས་ཡག་པོ་ཤེས་
ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོར་ར་ལྷག་མང་པོ་དང་གཡག་དང་རྟ་ཡང་ཡོད། ཁོང་གི་སྤྲ་ས་ལ་མོ་ཁ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གི་སྤྲ་པ་ནི་
ཁ་ལོ་བ་ཡིན། ཁོང་ནི་སྟོབ་སྤྱག་ནམས་ཀྱི་ཆན་བདག་ཡིན་པ་མ་ཟད་སྟོབ་སྤྱག་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངའི་
བཅེ་བའི་གྲོགས་པོ་སང་གའི་མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ་དང་ཡག་པོ་བྱུང་བའི་སྟོན་ལམ་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་ལོ་ལྷན་འཁོར་ལོ།

མིག་དམར་མཆོ་མོ། (སུ་མ་མདོ།) འཛིན་རིམ་གསུམ་པ།

ངའི་གྲོགས་མོ་ཡག་ཤོས་ནི་སྤྱི་གཙོང་ཆེ་རིང་ཡིན། གྲོགས་མོ་སྤྱི་གཙོང་ནི་པན་སེམས་ཅན་
ཞིག་རེད། གྲོགས་མོ་ནི་གཏོང་ལེབ་ཅན་དང་སྤྱ་ནག་ཅན་ཡོད། གྲོགས་མོ་ནི་སྤྱང་དེབ་བསྐྱུ་རྒྱ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
གྲོགས་མོ་གཟུགས་སྐྱམ་པོ་དང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད། ངའི་གྲོགས་མོ་ཁོང་ནི་ཤིང་རྟོག་ལྷ་ལྷ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པ་མ་
ཟད་ཆལ་ལ་དགའ་པོ་འདུག ཁོང་ནི་ཨང་ཅིས་དང་བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཡིག་ལ་
དོ་སྣང་མང་བ་གནང་གི་ཡོད། གྲོགས་མོ་ལ་ཨ་ཅག་གསུམ་དང་ཅོ་ཅོ་གཅིག་ཡོད། གྲོགས་མོའི་ནང་མི་ཆང་མ་ལ་
རབས་དང་པན་སེམས་ཅན་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡོད། གྲོགས་མོའི་ནང་མི་ཆང་མ་ད་ལྷ་བྱང་ཐང་སུམ་མདོ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཁོ་ཆོའི་ས་ཁོང་འདེབས་ལས་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུ་རིགས་མང་པོ་ཡོད། གྲོགས་མོའི་སྤྲ་ལགས་ཀྱི་མཆན་ལ་

གནམ་སྟོན་པོ་འབབ་རེས་ཐང་རེས། ས་དོག་མོ་སྤྱི་རེས་སྟོ་རེས།

ཀམ་དོན་གྲུབ་དང་ཨ་མའི་མཚན་ལ་དབྱངས་སྒྲོལ་ཟེར། ང་དང་གྲོགས་མོ་གཉིས་འཆམ་པོ་དང་མཐུན་པོ་ཡོད།
 གྲོགས་མོ་ནི་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་པ་མ་ཟད་སློབ་གྲུའི་ལས་ཀ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་རེད། གྲོགས་མོ་ནི་འཛིན་གྲུའི་ནང་སློབ་
 སྦྱོང་ཡག་པོ་སྦྱངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་ལེན་ཐུབ་སོང་། མོ་རང་རྟིང་རྟེན་དང་བཟོད་སྒྲོམ་ཅན་ཞིག་
 རེད། གྲོགས་མོ་ནི་དགེ་ལགས་ཀྱི་ག་རེ་ལ་བ་པ་ནང་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གྲོགས་མོའི་ང་ལ་གྱོན་ཆས་དང་རྩན་པ།
 འགྲིག་ཐག་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད། ངའི་གྲོགས་མོ་ནི་སྤྱང་ཉན་རྒྱུ་ལ་དགའ་བ་དང་བསྐྱུག་རྒྱུ་ལ་འདུག་པོ་ཡོད། གྲོགས་
 མོའི་ཕྱ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་གཉིས་ནི་དེད་གཉིས་ལ་ཡག་པོ་ཡོད། ང་རང་དང་གྲོགས་མོ་གཉིས་སྦྱོང་འཆམ་
 འགྲོ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་ཕྱི་མོ་དགའ་ཤོས་ནི་ཐག་མཚོང་དང་ཨ་བ་རྩོད་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། གྲོགས་མོ་ལ་
 གྱོན་ཆས་འདྲ་མིན་འདྲ་ཡོད།

ཁོང་ཆོ་ལ་ར་ལྷག་དང་རྟ་གཤམ་མང་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་ལོ་དགུ་རེད། བང་མི་ནང་ནས་རྒྱུ་ཤོས་དེ་ངའི་གྲོགས་མོ་
 རེད། ཁོང་ཆོའི་ནང་མི་དང་ངའི་ནང་མི་ཚང་མ་འཆམ་པོ་ཡོད། ཁོང་ཆོ་ནི་ཕྱག་པོ་མ་ཡིན་པ་སྤྲང་པོ་ཀྱང་མ་རེད།
 ང་ནང་བཞིན་ཁོང་ཡང་ཤ་མར་ཕྱུར་བཅས་ལ་དགའ་པོ་འདུག། ཁོ་གི་དབུ་སྒྲ་ནག་པོ་དང་རིང་པོ་ཡོད།

བདག་གི་གྲོགས་མོ།

བསྟན་འཛིན་བདེ་ལྷན། དགུ་པ་གསེར་ཉ།



གྲོགས་དང་གྲོགས་མོ་ནི། མི་ཆེ་ཞིག་ལ་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། མཛེས་
 ཞིང་བཅེ་བའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་མེད་ན། མི་ཆེར་དོན་སྤྱིང་མེད་པ་དང་། འཆོ་
 བའི་རིང་ལ་མི་ཆེ་འཁྱོལ་དགའ་བའི་དགའ་ངལ་མང་པོ་ཡོད། བདག་སོགས་ན་
 མཉམ་སློབ་ཕྱག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། རྒྱུ་ཕྱིས་པའི་དུས་ནས་མཉམ་དུ་ཡོང་བའི་
 འཛིན་གྲོགས་དང་། སྤྱོད་ཁང་དང་བྱིས་ཆ་དང་གཅིག་པའི་རོགས་པ་རྣམས་ནི། གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་བཟང་ཤོས་
 དང་། བཅས་ཡང་སློ་ཡིད་ནས་བརྟེན་རྒྱུ་མེད་པའི་མི་གཤམ་ཆེན་ཤ་སྟག་རེད། བདག་ཉིད་བྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་བྱ་
 མོའི་མི་ཆེའི་ནང་གྲོགས་མོ་ནི། མཚན་མོ་ཉལ་བའི་ཉལ་རོགས་

རྩ་དང་འདྲ་བའི་རོ་གཉིས། སྤྱུལ་དང་འདྲ་བའི་ལྷུ་གཉིས།

དང་། ཉིན་མོ་འགྲོ་བའི་རོགས་ཀྱི་གྲོགས་མོ་དགོས་པ་ནི་བྱ་ལས་མང་བ་དགོས། གྲོགས་མོ་མོ་གང་ཡིན་ཡང་ང་
ཚོར་དགོས་པ་དེ་དག་གྲོགས་ཡིན་པ་ལས་སྤྲེག་གྲོགས་མིན། དག་གྲོགས་ཀྱིས་རང་དང་རང་གི་ཁོར་ལྷག་ལ་དག་
བའི་བྱ་བ་འཕེལ་ཁིང་རྒྱས་པ་དང་། སྤྲེག་གྲོགས་ཀྱིས་ཁོར་ལྷག་ནང་སྤྲེག་པའི་བྱ་བ་དང་། མ་རབས་ཐ་ཤལ་གྱི་
བྱ་སྟོང་འཕེལ་ཁིང་རྒྱས་པར་བྱེད།

བའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་སྤྱད་སྟོབ།

འབྲི་མཁན་མི་གསལ།

བའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ཡིན། ཏུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཐོན་མི་སམ་
སྟོའས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་གསར་བཅོམས་ནས་ད་ལྟ་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ལྷག་ཙམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། སྐད་ཡིག་ནི་མི་
རིགས་ཤིག་གི་མཚན་རྟགས་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་། སྐད་དང་ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྟོན་
ཚུ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། མི་རིགས་ཤིག་ལ་སྐད་དང་ཡི་གེ་མེད་ན་ག་ལེར་མི་རིགས་དེ་ནམ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་
མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

ད་ལྟ་ང་ཚོའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཉམས་ཆག་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཚོས་ཏུས་རབས་དང་མཉམ་དུ་གོམ་པ་སྟོས་
མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། བོད་ཡིག་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་རིག་གཞུང་གི་གལ་ཆེའི་རིན་ཐང་མང་
པོ་ཡོད་པའི་ལྷ་སྐབ་རྣམས་གསོག་ཉར་བྱས་དེ་ཡིན། བོད་ཡིག་གནས་མ་ཐུབ་ན། བྱང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞི་
ཅའི་ལྷ་སྐབ་དང་ལག་ལེན་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུག་འགྲོ་ཡི་ཡོད། བོད་ཡིག་བོད་སྐད་ཉམས་ཆག་ལ་འགྲོ་དགོས་པའི་
རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི། སོ་སོ་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེར་གཞིན་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པར་གཞན་སྐད་
ལ་དོ་སྣང་ལྷགས་ཆེ་བ་བྱེད་པ་དེས་འཐུས་ཤོར་ཞིག་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་བོད་ཡིག་དགོས་མཁོ་མེད་པར་གཟིགས་
མཁན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་ནི་རང་གི་ལྟ་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་ཚུང་བྲགས་པ་ཞིག་ལས་གཞན་མིན།

གྲོད་ལྷན་ཀ་གཉིས་ཀྱི་མགོ་ཁྲུངས། རྒྱ་རྒྱ་སེར་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མ།

འཇིག་རྟེན་འཕྲུལ་ལྔ་པ།

བསྐྱེད་འཇིག་སྒྲོལ་མ།(ལུས་མདོ།) འཇིག་རིམ་གསུམ་པ།

ངའི་གྲོགས་མོའི་མིང་ལ་རིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོ་བེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་གི་སྒོ་བ་ལྷ་ལ་དྲགས་བྱང་
 བང་ཏང་ལེ་སྒོ་བ་ལྷ་རེད། གྲོགས་མོའི་སྒྲིལ་ས་གང་དུ་ཡིན་མིན་ངས་ཤེས་གྱི་མེད་ཀྱང་། ང་མོ་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་
 བོ་ཡོད། མོ་སྦྱང་དེ་བལ་དགའ་བས། ཉིན་ལྷར་སྦྱང་དེ་བེ་རེ་སྒྲོག་གི་ཡོད། གྲོགས་མོའི་དབུ་སྒྲ་ནག་ཅིང་རྩལ་པོ་
 མེད། ཁོང་ལོ་བརྒྱ་གསུམ་རེད། ཁོང་གི་ཆ་ལ་དགའ་ཤོས་ནི་པད་ཆ་ལ་དང་ཤིང་ཏོག་དགའ་ཤོས་ནི་ཀྲ་ཤུ་རེད། མ་
 ཟེད་གཞས་འཁྲབ་དུས་དམིགས་བསལ་སྟོང་ཇེ་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་བཟང་པོ་དང་ལ་རབས་སྦྱོང་བཟང་ལྷན་
 པ་ཞིག་ཡོད། ངའི་གྲོགས་མོས་སྒོར་དབྱིབས་བྱུར་གསུམ་གྱི་བཟོ་ལྷ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ཁོང་སྒོ་བ་སྦྱང་ཡག་པོ་ཡོད་
 པ་དེས་ཡིག་ཆ་དང་ཡང་དང་པོ་ཤ་སྟག་ལོན་གྱི་ཡོད། ཁོང་གཅང་སྒྲ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་ཡོད།
 ལྟག་པར་དུ་གཅང་སྒྲ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་ཡིག་གཟུགས་ལ་དོ་སྣང་མེད་ཀྱང་སྒྱོ་བོ་དེ་
 ཅུ་མེད། མོས་མི་ལ་འཆམ་པོ་དང་མཐུན་པོ་ཡོད། མོས་ཨ་མ་ཆོགས་འདུ་ལ་འགྲོ་དུས་ནང་གི་ལས་ཀ་ཆ་ཆང་
 བ་བྱས་ནས་བྱི་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་ཏུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། སྤྱོད་ཆུ་ཆོད་ལྷ་པ་ལ་ལངས་ནས་གོ་ཞིབ་བཞིས་ནས་བག་ལེབ་
 ཟུག་གྱི་རེད། ངའི་གྲོགས་མོ་འཇིག་གྲུ་ལྷ་པ་ཡིན་པ་དང་། མོས་ཨ་མས་སྒོ་བ་ལྷ་ལ་འགྲོ་དུས་སྒོ་བ་སྦྱང་ཡག་པོ་དང་
 ཏུར་བཞོན་བྱེད་ཤོག་ལྷ་ཡང་ཡང་གསུངས་གྱི་འདུག མོ་ལ་དཔེ་ཁྲུག་ལྷང་ཁྲུག་ཅིག་ཡོད། གྲོགས་མོའི་ཨ་མའི་
 མིང་ལ་བྲག་ཤིས་སྒོལ་མ་བེད་གྱི་ཡོད། དུ་ལགས་གྱི་མཆན་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟང་པོ་བེད་གྱི་ཡོད། མོ་གཟུགས་པོ་
 སྐུ་པོ་དང་རིང་པོ་ཡོད། ཁ་སང་མོས་དཔེ་དེ་བསྟོང་ཇེ་མོ་མཐུག་པོ་ཞིག་སྒྲོག་གི་འདུག གྲོགས་མོ་དང་ང་གཉིས་
 ཉིན་གཅིག་ལྷག་ཇེ་ལ་འགྲོ་ནས་ཉིན་མོ་ཇ་སྒོལ་ནས་བསྐྱེད་དུས་སྒོ་བྱར་སྦྱང་གི་དཀར་ནག་གཉིས་ཐུག་ནས་ང་
 གཉིས་འཇིགས་ནས་ལྷག་ཆང་མ་ང་གཉིས་གྱིས་ནང་ལ་དེད་ནས་བྱིན་པ་ཡིན། གྲོགས་མོ་དང་ང་གཉིས་རྒྱ་པ་
 ཏོས་ནས་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་དུས་གཞས་འཁྲབ་གྱི་ཡོད།

ཁ་སྒོང་ནང་གི་ཆོག་སྒོང་། ལག་སྒོང་ནང་གི་ཐུག་ཟུ།

གྲུབ་འདེམ།

བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས། བརྒྱ་པ་གསེར་ཉ།



སྤྱིར་བཏང་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་ཟེར་བ་དེ་རང་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་དུས་
མཉམ་རྟགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཟེར། མཉམ་རྟགས་མི་བྱེད་པའི་གྲོགས་པོ་དང་
གྲོགས་མོ་སྤྱི་ཡོད་ཡང་དེ་ནི། མིང་ཅམ་གྱི་གྲོགས་དང་གྲོགས་མོ་ཡིན། མིའི་མི་ཆེའི་
ནང་གྲོགས་བཟང་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་འགོ་སྟེན་བྱ། རང་གཞན་གཉིས་ལ་ཕན་བདེ་

ཡོང་བ་དང་། གྲོགས་ངན་ཞིག་གིས་མི་ཆེ་མུང་མུང་ཞིག་ལས་མེད་པ་དེ་ཆུ་ལ་གཡུག་ཉེན་ཡོད།
གྲོགས་བཟང་གིས་མི་ཆེའི་ནང་ལ་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་བྱེད་ཅིང་། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུ་སྤུས་མ་ཡང་དག་པ་བྱེད་ཀྱི་
རེད། གྲོགས་ངན་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་ངན་སྦྱོད་སློབ་ཅིང་། ཐ་མག་དང་ཆང་རག་དེ་བཞིན་འཛིན་གྱ་ནས་བྱོས་འགོ་
རྒྱུའི་ངན་སྦྱོད་སློབ་ཀྱི་ཡོད།
ང་ལ་གྲོགས་མོ་ལྡ་ཡོད། བདེ་གསལ་དང་ཆོས་སྟོན། གཡུ་སྟོན་དང་ཀུན་གསལ། བསྟན་སྲུང་བཅས་ཡིན། རང་ཉིད་
ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་དུས་ཁོང་ཆོས་རྟགས་པ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ང་སློབ་གྲྭ་ལ་ཡོང་དུས་གྲོགས་མོ་ནམས་དང་
མཉམ་དུ་ཆེད་མོ་ཆེ་བ་དང་། བར་གསེང་གི་སྐབས་སུ་ང་ཆོ་ཆང་མ་མཉམ་དུ་རྒྱ་པ་ཡོད་ན་བཟུང་ཡི་ཡོད། ང་
གྲོགས་མོ་ལ་དགའ། གྲོགས་མོ་ལ་ཏ་ཅང་དགའོ།

འཇིགས་ཀྱི།

ཕྱི་གཙོད་ཆེ་རིང་། (སུམ་མདོ།) འཛིན་རིམ་གཉིས་པ།

ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭའི་མིང་ལ་ལ་དྲགས་བྱང་ཐང་སུམ་མདོ་ཡན་ལག་སློབ་གྲྭ་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་
ནང་ལ་སློབ་སྦྱོང་དུག་ཅུ་རེ་གཉིས་ཡོད། སློབ་གྲྭར་དགེ་ཆན་ལས་བྱེད་དགྲ་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ཏ་ཅང་གི་
གཙང་མ་དང་། ང་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་བསྐྱེད་དུས་སྤྱིད་པོ་དང་སློབ་སྦྱོང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་འདུག སློབ་གྲྭའི་ནང་འཛིན་

ཁ་ཁ་ལྟག་པའི་སྟོ་འདྲ། མི་སྟོ་མས་སོག་ལའི་ཁ་འདྲ།

ཆས་སོགས་ཅ་ལག་གི་མཐུན་ཁྱེན་ཡག་པོ་ཡོད། ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་ལ་འདྲི་ཞུ་ཁང་བཞི་དང་སློབ་ཕྲག་བསྟན་སའི་
 རྫོང་ཁང་གཅིག་ ཐབ་ཚང་དང་འཁྲུང་ཁང་། གསང་སྦྱོང་། ལས་ཤག་བཅས་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་ནང་སྤྱ་གྲུ་ལ་ཕན་
 སེམས་དང་བྱམས་དང་སྤྲིང་རྩེ་བྱེད་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་སློབ་གྲྭ་ལ་དགོ་ཆུན་ལྷ་དང་མ་བྱན་གཅིག་ ཨ་མ་
 ལགས་གཉིས་བཅས་ཡོད། ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་ལ་འདྲི་ཞུ་ཁང་བཞི་དང་། གསང་སྦྱོང་བྱག་ཡོད། །
 ན་ནིང་དང་གཞིས་ནིང་ལོ་གཉིས་རིང་ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་འདྲི་ཞུ་སྤྱོད་ཐོབ་མེད། ངས་ཕ་མ་གཉིས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་
 ནས་བསྟན་པ་ཡིན། སློབ་གྲྭས་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་གི་མཐུན་ཁྱེན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཉལ་ཆས་དང་གྲོན་ཆས་
 སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་གཞན་ལས་ལྷག་པ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། །

སྤྲིང་ཉེ་བའི་དཔེ་ལ་མ།

བསྟན་འདྲི་ཞུ་ཡེ་ཤེས། དགུ་པ་བྱམས་པ།

སྤྲིང་ནས་དགའ་བའི་བདག་གི་ཕ་མ་ཡིས།
 རང་འདོད་ལྟ་ལ་བསྐྱར་ནས་ང་ཚོ་ལ།
 དྲངས་གཙང་ཆུ་མོ་འབྲ་བའི་བརྗེ་སེམས་སྤྲོད།
 སྤྲིང་ཉེའི་ཕ་མ་སྐྱ་ཆེ་བཟན་པར་བཞུགས།



བདག་གི་ཨ་ཕ་ནི་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ལ་གཤིས་ཀ་འཇམ་པ་དང་། བྱགས་སེམས་ནི་དྲངས་གཙང་ཆུ་མོ་འབྲ་བས་
 ང་རང་གི་ཨ་ཕར་ཤིང་ཏུ་དགའ། ཡང་བདག་གི་ཨ་མ་ནི། བྱགས་སེམས་བྱམས་ལ་ཀུན་དང་མཐུན་པས། ང་ལ་ཨ་
 མ་མེད་པའི་དུས་ནི། ཉིན་མ་ལོ་ལས་རིང་བ་ཆོར། ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་དོན་དུ་ངས་དགའ་ལས་ཆད་མེད་
 རྒྱོན་པས། ང་ཚོ་ལ་ལྟོ་དང་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་ཅ་དངོས་ཉོས་པ་མ་ཟད། ངའི་ཨ་ཕས་ཟེར་ཚུལ་ལ་ཁྱོད་སློབ་སྦྱོང་
 ཏུར་ཐག་སྦྱང་ན། ཁོང་གིས་འགྲོ་སོང་གཏང་བ་ཀུན་ལ་ཕངས་སེམས་མེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་དོན་དུ་བྱ་
 ལོན་སོགས་གཡར་ནས་འཇལ་རྒྱུའི་གནས་སྐབས་ཤར་ནའང་འཇལ་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་
 རྒྱུ་རྒྱུ་། གསུངས་པའི་དོན་དེ་དག་ངས་སེམས་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་ཉར་ཏེ་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འབད་
 བརྩོན་བྱ་ཅིས་ཡོད། ཡང་ངས་ཨ་ཕ་ཡིས་སློབ་སྦྱོང་གཅིག་པོ་ནི་མ་འོངས་པར་དེ་ཅམ་ཕན་མི་ཐོགས་པས། དེ་དང་
 མཉམ་བཟང་པོའི་གཤིས་ཀ་དགོས་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། བྱོགས་ཕ་མ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་

འཁར་རྩེ་ནས་རྩུང་། རིལ་བྱ་ནང་ནས་རྩུང་།

བཟང་པོའི་གཤེས་ཀ་གནང་དགོས་པ་རེད་ཅེས་ཟེར། དེ་ལ་སོགས་པ་མི་ཆོར་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ལམ་སྟོན་མང་
པོ་གནང་གི་ཡོད། ད་ལྟ་རང་ཨ་མའི་འབྲམ་ལ་མེད་དུས་ཉག་ཏུ་ཡིད་ལ་བྲན་ལྷང་ལྷང་དང་། མིག་ནས་
མཆི་མ་ཤར་ཤར་འདོན་གྱི་འདུག མཆེད་མེད་ཀྱི་ཨ་མས་ང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་སྐབས་ཁོང་གི་གསུང་སྐད་ཐོས་མ་
ཐག་མིག་ཚུ་ཐོན་ཡོང་ནས་སྐད་ཆ་ཡང་ལེགས་པར་བཤད་བྱུང་གི་མི་འདུག།

དུས་ཚོད་སྐད་སྐད་འདྲི་ན།

ཆོ་དབང་བསམ་བློ། བཅུ་པ་གདུགས།



དུས་ཚོད་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མི་རྒྱལ་གྱིས་ཤེས་དགོས། དུས་ཐོག་ཏུ་
ལས་དང་བྱ་བ་བྱེད་པའི་མི་རྒྱལ་རིག་པ་སྤྱད་བཞག་ཤེས་ཡོན་ཡག་པ། གཙང་སྤྱོད་
བསྟེན་ལེགས་པ། བྱ་བ་རྒྱལ་དུས་ཐོག་ལ་ཆར་བསྐྱེད་དུས་ཉག་ཏུ་སྟོ་བདེ་སེམས་སྦྱིད་
དང་། བསྐྱེད་བཞུགས་ཀྱི་ཡུལ་ཡིན་ནོ།

དུས་ཚོད་སྐད་སྐད་འདྲི་བྱེད་མ་ཤེས་པའི་མི་རྒྱལ་ནི་ལེ་ལོ་ཆེ་བ། གཙང་སྤྱོད་མེད་པ། ཆོར་སྤང་མི་རྒྱུ་བ། དུས་ཚོད་
དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སུ་ཚུད་ནས། མ་འགྲིག་མ་ཆང་གི་རྟོག་གྲ་ཟང་ཟང་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་མི་མཁས་
དབང་རྒྱལ་གྱིས་དུས་ཚོད་ནི་དཔུལ་དང་མཚུངས། དུས་ཚོད་ཀྱི་རིན་ཐང་རྟོགས་དགོས་ཚུ་ནི་མིའི་ལས་ཀ་ཆེ་
ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཟེར། དེ་ནི་ཉམས་ཐྱོད་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན།

དེད་དུས་མི་མང་ཆེ་བར་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཡོང་དགོས་དོན་གཅིག་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དུས་ཚོད་སྐད་སྐད་འདྲི་བའི་
ཤེས་པའི་ཆེད་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག།

ཆུ་གཙང་པོ་དཀྱུགས་ནས་མར་མི་ཐོན། རྩོད་པ་པ་གཙོ་རྒྱུ་མི་ཐོན།

ཡེ་ཤྲེག།

བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས། བཅུ་པ་བུམ་པ།

ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ཡི་གེ་འབྲི་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དཔེ་སྟོན་བྱ་དགོས། དཔེ་སྟོན་མེད་པའི་
མིས་ངི་ཙམ་གྲིས་ཀྱང་འཐུས་སྟོ་མ་ཚང་ཤ་སྟག་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་ཡོང་། དཔེ་སྟོན་བྱེད་ཤེས་པའི་མི་དང་།
དཔེ་སྟོན་ལ་དགའ་བའི་མིར་མདུན་ལམ་རྒྱ་མཚོ་བཞིན་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། གྲུབ་འབྲས་རི་བོ་བཞིན་མཐོ་
ལ་མངོན་པར་གསལ།

སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་བུ་སྟོས་དགོས། ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བཟང་པོ་ཞིག་དགོས་ནའང་དཔེ་སྟོན་ནི་མེད་དུ་
མི་རུང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་སྟོན་ལ་ལོ་ན་ཆུན་གཞོན་དང་། སྟོབ་ཟླ་དང་མཐོ་སྟོབ་སོགས་འགྲིམས་མིན་གྱི་བྱང་
པར་བྱེ་མི་རུང་། དཔེ་སྟོན་སྟོབ་ཟླ་དང་དཔེ་མཛོད་གཅིག་བྱ་ལ་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། དེ་མིན་ཟ་ཁང་དང་ཁང་ཁྱིམ།
འགོ་ཞོར་དང་སྟོད་ཞོར་སོགས་ལ་བྱ་མི་ཆོག་པ་ཆ་ནས་མིན། གནས་དང་དུས་སྐབས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱ་དགོས་པ་
ཞིག་ཡིན།

སྟོབ་ཟླའི་ནང་དཔེ་སྟོན་ལ་དགའ་བའི་སྟོབ་མར་གྲོགས་པོ་སྟོན་དགོས། དཔེ་སྟོན་ལ་མི་དགའ་བའི་མིར་གྲོགས་
སྟོན་ན་པན་ཐོགས་ཆ་ནས་མེད།

སྟུམ་པ།

དཔེ་དེབ་སྟོན་པའི་མི་དེ་ལ།

འབྲི་སྟངས་སྟོན་སྟངས་བཤད་སྟངས་སོགས།

ཆལ་དང་རྒྱས་པ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས།

དཔེ་སྟོན་བྱེད་ནས་མདུན་ལམ་བསྟན་དང་།

བརྒྱུས་ཆེན་སྟག་མོ་མེད་པ་འགག། མཚོངས་ཆེན་སེང་གེ་གན་རྒྱལ་ལོག།

ཕྱུག་པ།

པད་མ་ཟླ་མེད། འཛིན་གྲུ་བཞི་པ། ཨ་མྱིང་།

ང་ནི་སྤྱང་དེབ་བཟླག་རྒྱུ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་པ་མ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཁང་
མར་སྤྱང་དེབ་བཟླགས་ནས་སྤྱང་དེ་རྟོགས་སྤྱབ་ན་ཏུ་ཅང་གི་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་མ་ཟད། ཡང་ནས་ཡང་
དུ་བཟླག་རྒྱུ་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེ་མ་ཟད་སྤྱང་དེབ་ནང་ནས་མཚམས་སྦྱར་གྱི་ཆིག་ ཨི་ལྷན་གྱི་
ཕྱད་སོགས་བཀོལ་སྤྱོད་གཏོང་སྤངས་ནམས་སེམས་ལ་ཉར་སྤྱབ་པ་བྱེད་དགོས། ང་རང་ཆོ་དུས་རྒྱུ་འཛིན་གྲུའི་
ནང་བརྗོད་གཞི་གང་རུང་ཐོག་ཚུམ་འབྲི་རུ་འདུག་དུས་ཚུམ་རིང་གིས་མ་སྤྱབ་པར་ལུས་པ་དེ་ནི་སྤྱང་དེབ་བཟླག་
རྒྱ་ཉུང་དགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད། རི་ཙམ་གྱི་དེབ་མང་བ་བཟླག་སྤྱབ་ན་དེའི་ཆོད་གྱིས་ཆིག་ཕྱག་དུ་འགོ་བ་མ་
ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་འགོ་ཡི་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་གི་མཁས་པ་མང་དག་ཅིག་སྤྱང་སློག་པས་
སྟན་ཐུགས་ཅན་དུ་གྱུར་བ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་དེབ་ལ་དགའ་པོ་བྱས་པ་དང་དེབ་མང་པོ་སློག་སྤྱབ་ན། ཁྱེད་
རང་འགོ་སོང་མེད་པར་འཛམ་གླིང་གི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་གལ་ཆེའི་རྒྱབ་བཀྲུག་གང་ལ་བསྟན་
ནས་དཀའ་ངལ་སྤྱོད་ཅེས་མེད་ཆགས་གྱི་རེད། རྒྱ་མཚན་གལ་ཆེ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོའི་སློབ་གྲྲུ་འགོ་
གོན་ཆོད་མེད་ཅིག་བཏང་ནས་ཡོད་པ། དཔེ་མཛོད་དང་འཛིན་ཁང་སོགས་ཀྱི་ནང་སྤྱང་དེབ་སྤྱོད་གས་ཤིག་ང་
ཆོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྟངས་མཐུན་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་ང་ཆོ་སློབ་མ་ཡོངས་ནས་སྤྱང་དེབ་ལྷབས་ཆེན་དེ་དག་བེད་
སྤྱོད་ལེགས་པར་བཀོལ་རྟོགས་གནང་།

ང་ཆོའི་འཛམ་གླིང་གི་ས་བརྒྱད་སྤྱང་སྤྱོད།

བརྒྱུ་པ་བྱུམ་པ། (རིས་གཟུང་ཟླ་བའི་གཏམ་བཤད་ནས་ལེན།)

འཛམ་གླིང་གི་ས་བརྒྱད་ཅེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། འགོ་བ་མི་ཙམ་མ་ཟད་སློག་ཆགས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཆོ་བའི་གཞི་རྟེན་དུ་འགྱུར་བའི་ས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱན་དེར་གོ་དགོས། ས་ཁམས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱན་དེའི་

གི་ལ་གི་ལན། དག་ལ་དག་ལན།

ལུས་པ་ལ་བཞེན་ནས་མི་སོགས་སྟོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བསྐྱབ་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ནི་ང་ཆོས་ཐུགས་སྣང་དགོས་པ་དེ་གང་རེད་ཟེར་ན། དེང་སང་དུག་ཆངས་དང་མུས་ཀྱི་ལུས་པ་སྣ་
 ཆོགས་པས་ས་ཁམས་ཀྱི་བརྟུང་ན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་ཉམས་ཆག་ཐུགས་ཆེར་འགོ་བཞེན་ཡོད་ནའང་། རྣམ་དཔྱད་
 ལྟར་པའི་མི་རེ་བྱུང་ཐུག། དེ་མིན་གཞན་ཆང་མས་ས་བརྟུང་ཉམས་ཆག་ལ་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་
 མེད། ས་བརྟུང་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་པ་མང་པོས་མ་འོངས་ཕྱི་ལོ་༡༠༥༠ཙམ་ལ་འཛམ་གླིང་གི་མི་འབོར་
 ཐེར་འབྲུམ་དགུ་ཙམ་ལ་སྤེལ་སྐྱེད་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྐབས་མི་ཆོར་ད་ལྟ་ལས་བཞུགས་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་
 ཟས་རིགས་ཀྱི་གངས་འབོར་མང་བ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་མི་ཐོག་དེས། ས་ཁམས་ཀྱི་ས་བརྟུང་གཞོན་
 སྟོན་གཞོན་ཐུགས་ཀྱིས་འཕེལ་ཆད་ལ་བསམས་ན། མ་འོངས་ཕྱི་ལོ་༡༠༥༠ཙམ་ལ་ཟས་བརྟུང་མི་འདང་བ་དང་།
 ཟས་རིགས་མི་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་འོག་སྤྱི་ལོའི་དུས་ཚོད་གཅིག་འཆར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི། ཆོན་རིག་པས་བཤད་
 ཀྱི་ཡོད། དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྣངས་དེར་བསམས་ནས་འཛམ་གླིང་ནང་གི་མཁས་པ་དང་ཁོར་ལུག་ལས་འགུལ་
 བ། རྒྱ་ཅལ་བ། ཆབ་སྲིད་པ། དེ་བཞིན་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་སོགས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་
 སོགས་ཀྱིས་ཉིན་སྟོན་ཕྱི་ལོ་༡༠༥༠ཙམ་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་བརྒྱུ་རེད། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་འཛམ་གླིང་གི་ས་
 བརྟུང་སྲུང་སྟོབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་རྣམས་པ་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས་སྟོན་སྟེན་ལྟེན་དང་སྟེན་བཞིན་ཡོད། དེ་རིང་ལས་འགུལ་ཀྱི་
 ཉིན་ལྟེན་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་ལས་འགུལ་དེར་རྒྱབ་སྟོར་དང་། གོ་རྟོགས་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་ལ་མཐོང་ནས་རྒྱབ་སྟོར་བྱེད་དགོས་ངེས་སུ་མཐོང་།།

དེའི་ཐད་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཏཱ་ལའི་བླ་མས་ “འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་སྟེན་བཞིན་པའི་ས་བརྟུང་སྲུང་
 སྟོབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་དེར་ངོས་རང་རྒྱབ་སྟོར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡོད། ཁྱེད་ཆོས་གཤམ་ཆེད་གནད་དོན་དེར་ཐུགས་
 གནོན་བྱེད་བཞིན་པར་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཡོད། ངོས་རང་ནས་ཀྱང་ཁྱེད་ཆོར་རོགས་སྟོར་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་ཡོད་
 ནའང་། དེར་རོགས་སྟོར་བྱ་རྒྱུའི་ག་སྒྲིག་ཨང་གསར་ཡིན། འཛམ་གླིང་གི་ས་བརྟུང་སྲུང་སྟོབ་དགོས་པ་ནི། ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་ལུང་བསྟན་ནམ་སྐད་ཆ་ཤོད་སྣངས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆོན་རིག་པས་ཀྱང་དེ་བཞིན་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་”
 ཅེས་གསུངས་སོ།།

མང་པོ་ཞིམ་པོ་མེད། ཞིམ་པོ་མང་པོ་མེད།

ཕྱི་ལོ།



བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ། བཅུ་པ་བུམ་པ།

མི་ཆོའི་ནང་དཀའ་སྤྱད་ཅི་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་དེ་སེལ་བའི་ཐབས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་
བ་དེ་སློབ་སྦྱང་ཡིན་པས་སློབ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེ། དེ་ལ་ས་པཎ་གྱིས་ལེགས་བཤད་
རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས།

རིག་པ་ནངས་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།

ཆོའདི་མཁས་པར་མ་གྱུར་ཡང་།

སྦྱི་བ་བྱི་མ་བཅོལ་བ་ཡི།

ནོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་དང་འབྲ།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་ཉིད་གྱིས་ངེ་ཙམ་བཅོན་པ་མཛད་པ་དེས། ཆོའདིར་མཁས་པ་མ་གྱུར་ནའང་བྱི་མ་
སྟེ་ཆོའདི་མ་དང་དེའི་བྱི་མ་སོགས་ལ་བག་ཆགས་བཟང་པོས། རིག་པའི་གནས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཤེས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་
ཞེས་པ་ན་མང་། ཤེས་ཡོན་མེད་པའི་མི་ལ་གཞན་གྱིས་ཆེས་མཐོང་དམའ་བ། མཐོང་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་ཞན་པ། ལུས་ཀྱི་
ངལ་ཚུལ་ཁོན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོན་པ་བྱ་དགོས། འདིག་ཉེན་གྱི་རྒྱ་ནོར་དཔལ་གསུམ་ལ་ཕྲག་དྲིག་མ་བྱས་པར་
སློབ་སྦྱང་ལ་འགྲན་བཅོན་བྱ་བཟང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་བག་ཡངས་དང་ལེ་ལོས་སློབ་སྦྱང་ལ་སློ་
སྤང་མ་བྱས་པར་འདུག་ཆོ། མཐར་འཁྱོད་པས་བྱིར་བྱ་རྒྱ་ལས་མེད་པས་སློབ་གྲོགས་ཆོས་ད་ལྟ་ནས་སློབ་ལ་
བཅོན་ན་དགཤ།

སྦྱང་དེབ།



བསྟན་འཛིན་ཆོགས་ཉིད། འདིན་གྲགས་པ། སྦྱན་མ།

ང་སྦྱང་དེབ་བཞག་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ངའི་གཙུང་མོ་ཡང་སྦྱང་དེབ་བཞག་
རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད། ངས་དམིགས་བསལ་སྒྲུང་ཆེན་དང་གསང་འཕྲིན་ཞེས་པ་གཉིས་
བཞགས་ནས་ངས་ཨ་མ་ལགས་སུ་སྦྱང་དེ་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། ངའི་ཨ་མ་ལགས་

དཀར་པོ་ལོག་སྤྱ། རིང་པོ་ཆག་སྤྱ།

དགའ་ཚེར་ཆེན་པོ་དང་སྒྲན་ཐག་ཆོད་ནས་གསན་སོང་། རྒྱུད་དེ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་སྒྲན་པོ་དང་ཡག་པོ་ཚེར་གྱི་
འདུག རེས་གཟའ་ཉི་མ་དང་སློབ་གྲ་གུང་སེང་སྐབས་སུ་རྒྱུད་དེ་བ་མང་པོ་སློག་གི་ཡོད། རྒྱུད་དེ་བ་མང་པོ་བསྐྲགས་
པས་ང་རང་བོད་ཡིག་སློག་སྐད་ས་ཐོག་ཡར་རྒྱས་མང་པོ་ཕྱིན་སོང་། ང་རང་མ་འོངས་པར་དཔེ་དེ་བ་མང་པོ་བསྐྲག་
ཅིས་ཡོད།

ལཱེ་གཤམ།

བསྟན་འདིན་རབ་སྒྲེས། འདིན་གྲགས་པ། སྒྲུབ་ཆ།
འཛམ་གླིང་ནང་གི་མི་ཚང་མས་མེ་རྟག་འདྲ་མིན་འདེབས་གྱི་ཡོད། ངའི་བྱིས་ལ་ཡང་མེ་རྟག་འདྲ་མིན་ཡོད། མེ་
རྟག་ནི་མཚོད་པའི་རྩལ་ཡིན་པ་དང་མིག་ལ་མཛེས་པ། དམིགས་བསལ་འབྲུ་སྒྲིམ་དང་བྱེ་མ་ལེབ་གཉིས་མེ་རྟག་
ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། མེ་རྟག་གི་འདབ་མའི་བཟོ་ལྷ་འདྲ་མིན་དང་། ཚེན་མདོག་ཁྱང་འདྲ་མི་འདྲ་
འདུག ཇི་མ་ཡང་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་པས། ཇི་ཞིམ་ལྡན་པའི་ཁོར་ཕྱག་དང་། མཛེས་པའི་ཁོར་ཕྱག་བཟོ་ཡི་ཡོད། མེ་
རྟག་ལ་ཆུ་དང་། ལྷུང་། ས་སོབ་སོབ། ལུད། ཉི་མའི་རྫོད་བཅས་དགོས་གྱི་ཡོད། མེ་རྟག་ལ་བདག་གཅིས་ཡག་པོ་
དགོས། མེ་རྟག་ཁ་ཤས་དགུན་ཉལ་ཡིན། དབྱར་དགུན་གཉིས་ཀར་ལྡང་ཐིང་ཐིང་དང་། འདབ་མ་ཁྲ་ཐིང་ཐིང་བྱས་
ནས་སྒྲོད་པའི་མེ་རྟག་མང་པོ་ཡོད། རྩེས་མ་ངས་མེ་རྟག་མང་པོ་འདེབས་སྦྱོར་ཡོད།

གཅུ་ཤེད་ལྷན་པོ་ཞུ་གྲོལ།

བསྟན་འཛིན་མེ་ཏོག་ལྔ་པ་གསེར་ཉ།

གལ་ཏེ་ང་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན་མི་རྒྱུ་བོ་ནམས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱུ་བོ་སུ་ཡིན་མིན་བཟླ་དཔུང་བྱས་
 ཏེ། ཁོང་ཆོའི་དགོས་མཁོ་ཅི་ཡིན་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་རོགས་པ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། ཡང་གལ་ཏེ་
 ང་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན་ཟ་ཁང་ཆེན་པོའི་ནང་ཁ་ལག་གོང་ཆེན་བཟས་ནས་སྒོར་མོ་ནམས་
 འཕྲོ་བརྒྱགས་བཏང་ས་མ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཅ་ལག་རིན་པ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཉོས་ས་མ་
 རེད། གལ་ཏེ་ང་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན། འའི་བྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་ལ་སྐྱིན་པ་བཏང་བ་དང་ཁོར་



ར་སྒྲུའི་བྱུར་རྒྱུ། ར་ཡི་མགོ་ལ་ཕྱོགས་

ཡུག་སྤང་སྐྱོབ་ཆེད་ཤིང་སྡོད་། རྒྱ་མིང་ས་ཁག་ལ་རྒྱ་བཏང་ནས་ལྡང་ཐིང་ངེས་བཟོས་རེད། གལ་ཏེ་ལྷུག་པོ་ཡིན་ན། གོས་ལོག་རྒྱུ་པོ་དང་གསེར་གྱི་ཆོགས་ཁེབས་དང་སྒྲིལ་གདགས་རྒྱ་སོགས་བདེ་སྟོང་གཏོང་གི་མིན། དེ་ལས་མི་སྐྱོ་བོའི་སྤྱ་གུ་ལ་སྐྱབ་ཡོན་བསྐྱར་ནས་སྐྱབ་སྟོང་བྱེད་དུ་འདུག་རྒྱ་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ལྷུག་པོ་ཡིན་ན། འདོད་རྩམ་དང་ཏམ་སེམས་བྱེད་ས་མ་རེད། དེང་སང་མི་མང་ཆེ་བ་ཏམ་སེམས་དང་འདོད་རྩམ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན། འབྲུག་འཛིང་མང་པོ་ཤོར་བ་དང་སྤྱན་མཆེད་དང་གྲོགས་པོ་མོ་སྐྱད་ཆ་མ་བཤད་ནས་སྡོད་མཁན་མང་པོ་འདུག་དཔེ་སེམས་པ་སྐྱོ་བོ་རེད། གལ་ཏེ་ང་ལྷུག་པོ་ཡིན་ན་དེ་འདྲ་རང་བྱེད་ས་མ་རེད།

དྲི་བ། བཤམ་གྱི་ཡེ་ལཔ་འཕྲུག་པ་ལ་འཁོར་བ།

བསྟན་འཛིན་ཀུན་བཟང་། འཛིན་གྲུ་དང་པོ། སྟན་མ།



ངའི་སེམས་ཅན་དག་འཕྲོས་དོམ་ཡིན། དོམ་ལ་རྒྱང་ལག་བཞི་ཡོད། དོམ་ལ་མཚུབ་མོ་གསུམ་ཡོད། དོམ་ནི་ནགས་ཆའ་མཐུག་པོ་དང་། རི་མཐོན་པོར་སྡོད་གི་ཡོད། དོམ་གྱི་ལྷགས་པ་དམིགས་བསལ་མཐུག་པོ་ཡོད་ཅང་། གྲང་སྤང་མེད་པར་དགུན་དུས་གངས་གྱི་དཀྱིལ་ལ་སྡོད་གི་ཡོད། དོམ་ནི་རྩ་གཟན་ཡིན་ལ་ཤ་གཟན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དོམ་ལ་ཆོན་མདོག་འདྲ་མིན་ཡོད། ཁ་ཤས་ནག་པོ་དང་། ཁ་ཤས་དཀར་པོ། ཁ་ཤས་སྐྱུག་པོ་ཡོད། ང་དོམ་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བོ་ཡོད།

དཔྱད་ཨ་མ་ལགས།

བསྟན་འཛིན་ཆོས་བཟང་། འཛིན་གྲུ་དང་པོ། སྟན་མ།



ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་དབང་མོ་ཟེར་གི་ཡོད། ཁོང་ལོ་སྟུམ་རུ་སོ་བཞི་རེད། ཁོང་ནི་ཟ་ཁང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་གི་རེད། ངའི་ཨ་མ་ལགས་སྟོང་བ་ཡག་པོ་ཡོད་ལ་ལས་ཀ་ཡང་འཛིན་པོ་ཡོད། ཁོང་ལ་དྲགས་བོད་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱབ་བྱར་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་བྱམས་སྟོང་གནང་གི་ཡོད། ང་ཨ་མ་ལགས་ལ་དགའ་བོ་བྱེད་གི་ཡོད། ཨ་མ་ཁྱིམ་ལ་མེད་ན་ང་དང་གཙུང་པོ་གཉིས་སྟོང་ལྷང་ལྷང་ཆོར་གི་འདུག།

གལ་སྲིད་ད་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན།

ཀུན་བཟང་མཐར་ཕྱིན། ལཱ་པ་བུམ་པ།

གལ་སྲིད་ད་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན་ཉིན་ལྟར་འཆམ་འཆམ་ལ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་ད་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན་སློབ་གྲྭ་ལ་
འགོ་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱ་གྲུ་ཆང་མ་སློབ་གྲྭ་ཡག་པོ་ལ་བཏང་ནས་སློབ་སྦྱོང་སྤྱོད་དག་ཅིག་སྤྱད་དགོས་བསམ་གྱི་འདུག
ཁོང་ནམས་ལ་སྒྲིག་ཆས་དང་དཔེ་ཁྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་མཁོར་སྤྱད་ནས་ཤེས་ཡོན་ཐོག་ལ་ཕྱག་པོ་བཟོ་རྒྱུ་
གལ་ཆེན་པོར་བཅིས་ཏེ། ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་དག་སྤྱད་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་ནམས་རྒྱ་ལོར་ཕྱག་པོ་བཟོ་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཡོན་ཏན་
ཕྱག་པོ་བཟོས་ཏེ་མི་མང་པོ་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཏུ་འདུག་ས་རེད།

གལ་སྲིད་ད་ཕྱག་པོ་ཡིན་ན། མི་སྡེ་བོ་ཀུན་ལ་ཁང་པ་བཅིགས་ཏེ། བསྐྱེད་ས་ཡོད་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་ད་
ཕྱག་པོ་ཡིན་ན། མི་སྡེ་བོ་ཆང་མ་ལ་མལ་ཆས་དང་མེ་ཤིང་སྤྱད་ནས་རྩོ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་བསམ་
གྱི་འདུག།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་གལ།

བསྟན་འཛིན་ཀུན་བཟང་། ལཱ་པ་པད་མ།

ད་ལ་འཛིན་གྲོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་ཡག་ཤོས་ནི་བསྟན་འཛིན་འཛོམས་པ་ལགས་ཡིན། དེ་འཛིན་གྲོགས་
འཛོམས་པ་ལགས་གཤེས་རྒྱུ་བཟང་ལ་གཞན་ལ་མཐུན་ལས་བཟང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཀུན་དང་འཆམ་པོ་
ཡང་ཡོད། ད་ཆོ་གཉིས་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་སྡོད་དང་ཟ་བཏུང་མཉམ་ཏུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་ནི་སློབ་སྦྱོང་ཡག་
ལ་བཅོམ་འགྲུས་ཆེན་པོ་དང་རང་གིས་ཤེས་པ་ནམས་སློབ་མ་སྡེ་བོ་རིགས་ལ་སློབ་གྱི་ཡོད། རྒྱུ་ཏུ་སྒྲིག་ཆས་
གཙང་མ་གོན་རྒྱུ་དགའ་ལ་སྤྲ་རིང་པོ་བཞག་རྒྱུ་ལ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགའ། གྲོགས་མོ་བསྟན་འཛིན་འཛོམས་པ་ལགས་
རྒྱུ་དེ་བ་བཞག་རྒྱུ་ནི་གོ་མ་གཤེས་བཟང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྒྱུ་ཆ་བ་ཆོབ་ཤེད་རྒྱུ་མཁས་པ་ཡོད། དས་རྒྱུ་
མཉན་རྒྱུ་དགའ་པོ་ཡོད།

ར་སྤྱི་ལུ་རྩོ་རྩོ། ར་ཡི་མགོ་ལ་ཐོག

འཛིན་པ་ལྟ་བུའི་ལོ་རྒྱུས།

བསྟན་འཛིན་ཀུན་མཛེས། འཛིན་གྲུ་བཞི་པ། ཨ་མྲིང་།



ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་ཀུན་མཛེས་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཅེད་མོ་ཆང་མ་ལ་
 དགའ་བོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་ངའི་ཅེད་མོ་དགའ་ཤོད་ནི་ཐག་མཆོང་ཡིན། ཐག་མཆོང་ནི་
 ང་ཆོའི་གཟུགས་པོ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཡག་པོ་ཡོད། ཐག་མཆོང་མང་པོ་བཟེན་གཟུགས་པོའི་
 འཕྲོད་བསྟེན་དང་འཆར་ལོངས་ལ་ཏ་ཅང་གི་ཕན་རྐྱབས་ཆེ། ཐག་མཆོང་ལ་རྒྱ་ཆ་མ་
 འདྲ་བ་སྣ་ཆོག་པ་ཡོད། དེ་ཡང་ཁ་ཤས་ཐག་པས་བཟོས་པ་དང་། ཁ་ཤས་འགྲིག་གིས་བཟོས་པ། ཡང་ཁ་ཤས་སྤྱད་
 པས་བཟོས་པ་འདྲ་ཡོད། ངའི་ཨ་མས་ང་ལ་ཁྲོམ་ནས་འགྲིག་གི་ཐག་མཆོང་ཞིག་ཉོས་གནང་སོང་། ཨ་མས་ཉོས་
 པའི་ཐག་མཆོང་དེ་ཉིན་ལྟར་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་རིང་ཅེ་ཡི་ཡོད། ཐག་མཆོང་གི་ཐག་པ་ནི། ཏ་ཅང་ཡང་པོ་ཡོད། ཐག་
 མཆོང་ལ་ཆོན་ཡང་སྣ་ཆོག་པ་ཡོད། རེས་གཟའ་ཉི་མ་ནས་ཡིན་ལ་ང་རང་གྲོགས་མོའི་མཉམ་དུ་ཅེད་ཐང་དུ་ཐག་
 མཆོང་བཟེན་ཏུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། མ་འོངས་པར་ང་རང་ཐག་མཆོང་ཅེ་མཁན་སྟན་གྲགས་ཅན་ཞིག་འཇུག་རྒྱུའི་འདོད་
 པ་ཤུགས་ཆེན་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ད་ལྟ་ནས་ཐག་མཆོང་སྤྱོད་བརྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་ཡིད།

བཞི་ཅེད་མོ་དགའ་ལོས།

བསྟན་འཛིན་སྟོན་གསལ། བཞི་པ་བུམ་པ།

མི་སོ་སོར་ལ་ཅེད་མོ་དགའ་ཤོས་རེ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ང་ལ་ཡང་ཅེད་མོ་དགའ་ཤོས་ཤིག་ཡོད། ཅེད་མོ་དེ་ནི་
 ཐག་མཆོང་ཡིན། ང་ཆོ་ལ་ཐག་མཆོང་ཅེ་སྟངས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་ཐག་མཆོང་ས་སྤང་ལ་བཞག་ནས་དེའི་
 རྟེན་ལ་མཆོང་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། ཐག་མཆོང་ལྷས་ལ་ཕན་པོ་ཡོད། ང་སློབ་གྲུར་འགྲོ་དུས་ཅེད་མོའི་ཆོག་པ་ཐངས་
 ལ་བསམ་ནས་བསྟན་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་ཅེད་མོའི་ཆོག་པ་ཐངས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད།
 ཅེད་མོའི་ཆོག་པ་ཐངས་ནི་གཟའ་སྟེན་པ་ལ་ཡོད། ཅེད་མོའི་དགེ་ལགས་ཀྱི་མཆན་ལ་དགོན་ཆོས་རྒྱལ་ལགས་
 རེད། ཁོང་གིས་ཅེད་མོའི་ཆོག་པ་ཐངས་སྐབས་ཐག་མཆོང་དང་ཅོག་ཅེ་སྟོ་ལོ། བྱ་སྟོ་ཅེ་ཏུ་འདུག་གི་རེད། ང་ནི་
 འཛིན་གྲོགས་ཀུན་བཟང་དང་མཉམ་དུ་ཅེ་མོ་ཅེ་ཡི་ཡོད།

ཉེན་ལུ།



བསྟན་འཛིན་ཡིད་སྣོན། བཞི་པ་བུམ་པ།
 རྩ་མོའི་དུས་སུ་འཛེམ་སྒྲིང་ནང་འབྲེག་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེང་དུས་
 འབྲེག་པ་ཏ་ཅང་གི་ཉུང་དུ་སྒྱིན་ཡོད། འབྲེག་པ་ནི་སེམས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བ་
 སྦྱེལ་ཡོད། འབྲེག་པ་ཆང་མ་ལ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཡོད། གཤམ་དང་འབྲི། ར་དང་ལུག་
 ཏ་སོགས་ཡོད། འབྲེག་པའི་ཁ་ལག་ནི་ཤ་དང་མར། ལྷ་ར་དང་ལུག་པ། ཅམ་པ་དང་དར་
 བ། ཞོ་སོགས་ཞིམ་པོ་དང་བརྟུང་ཅན་མང་པོ་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་ཁ་ལག་དག་འཁོས་དང་མེད་ཐབས་མེད་པ་ནི་ཤ་
 རང་རེད། འབྲེག་པ་མང་ཆེ་བ་གཤམ་གི་སྤྲུལ་པ་ལས་བྱས་པའི་གྱར་རེད། འབྲེག་པ་ཆང་མ་ལྷ་པ་མཐུག་པོ་དེ་
 འབྲེག་པ་ཆང་མས་དགུན་ཁ་འབྲུགས་པ་ལེན་ནས་བཞུར་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཆུའི་ཆེད་དུ་ཡིན།
 འབྲེག་པ་ཆང་མ་ས་ཆ་གཅིག་ལ་གཏན་ཆགས་སྡོད་གྱི་མེད། འབྲེག་པ་མང་ཆེ་བ་ས་ཆ་མཐོ་ས་ལ་སྡོད་གྱི་ཡོད།
 དེ་འབྲེག་པ་དུས་འབྲེག་ས་རྣམས་གང་མོ་ཡོད། ཁོང་ཆོ་དབྱར་ཁའི་དུས་སུ་ས་ཆ་གཅིག་དང་དགུན་ཁའི་དུས་སུ་
 ས་ཆ་གཞན་ལ་གནས་སྡོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། འབྲེག་པའི་ནང་ལ་སྒྲོག་མེད། དེང་སང་འབྲེག་པ་མང་ཆེ་བ་ལ་མོ་ཁ་
 ཡོད། འབྲེག་པའི་པ་ལགས་ཇི་ཐོར་འབྲོ་བ་དང་འབྲེག་མོ་རྣམས་ནང་ལ་བསྐྱད་ནས་དཀར་ལས་བྱེད་གྱི་ཡོད།
 འབྲེག་ལས་དཀར་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པ་ངས་མཐོང་བྱུང་། དེ་འབྲེག་པ་ཅང་འབྲེག་པ་ལུན་རིང་གནས་སྒྲུ་ཁག་པོ་
 རེད་འདུག

གྲུག་པའི་ལག་ཁྲེལ།



ཀམ་བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས། འཛིན་བྲུ་གསུམ་པ། ཨ་སྒྲིང་།
 འའི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ནི་ཡིད་འོངས་དང་སྤྲོ་མཛེས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ལ་གཙུང་པོ་
 དང་གཙུང་མོ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ནི་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པ་དང་སྦྱོང་པའང་ལེགས། ཁོང་
 གཉིས་ལ་བྱི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ནི་རྣམ་པ་མཛེས་ཤིང་སེམས་པ་བཟང་པ་ཡོད། ཁོང་
 གཉིས་ནི་ངའི་འཛིན་གྲོགས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ནི་པ་མ་དང་དགེ་རྒན་གྱི་ཞལ་ལ་

གཤམ་ཆད་གཅིག་གིས། གཤམ་ཆད་བརྒྱ།

ཉན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ སྤང་དེབ་བཟླག་རྒྱ་ཏ་ཅང་དགའ་མོས་ཅན་ཞིག་ཡིན། ངའི་གྲོགས་མོ་ང་ལ་དུས་རྒྱུན་
རྩན་པ་མང་པོ་སྤོད་ཀྱི་ཡོད།དེའི་ནང་ནས་ང་རང་དགའ་ཤོས་ནི་མོས་སྤང་པའི་ཉི་གཟུགས་དེ་ཡིན། དེ་ནི་མོ་
རང་གི་བྲན་ཉེན་ཡིན། བདག་ལ་ཁོང་གཉིས་ལྟ་བུའི་གྲོགས་མོ་ཡོད་པ་ནི་རང་གི་ཆེ་སྤོད་ཀྱི་ཆོགས་བསགས་
ཀྱི་འབྲས་བཟང་ཞིག་རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཅང་གྲོགས་མོ་ཁོང་གཉིས་ཆོ་འདི་ལ་མ་ཟད་ཆོ་རབས་མང་པོར་
འཕྲད་པའི་སྤྲིང་ནས་སྤོན་ལམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད།

གྲོགས་མོ་ཡག་ཤོས།



བསྟན་འཛིན་དཔལ་མོ། གསུམ་པ་གསེར་ཉ།

ངའི་འཛིན་གྲོགས་ཆང་མ་ལ་གྲོགས་མོ་ཡོད། ང་ལ་ཡང་གྲོགས་མོ་གཅིག་ཡོད། ངའི་
གྲོགས་མོ་ཡག་ཤོས་ཀྱི་མིང་ལ་ཉི་བཟང་ཟེར་གྱི་ཡོད། ངའི་གྲོགས་མོའི་དབྱ་སྒྲ་ནི་རིང་ལ་
གདོང་དཀར་པོ་ཡོད། མོའི་ཤིང་ཉོག་དགའ་ཤོས་ནི་ཆུ་གཤོན་རེད། མོའི་ཁ་ལག་དགའ་
ཤོས་ནི་ཆོ་མན་རེད། མོ་རང་སྤང་དེབ་བཟླག་རྒྱ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད། མོ་ཡི་ཡིག་
གཟུགས་གཙང་མ་འབྲི་ཤེས་ཀྱི་རེད། མོ་སེམས་པ་བཟང་ལ་མི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཉེད་ཀྱི་རེད། ང་མོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་
ལ་འཆམ་པོ་ཡང་ཡོད། མོའི་སློབ་ཆན་དགའ་ཤོས་ནི་རང་འབྲུང་ཆན་རིག་རེད། མོའི་ང་ལ་རྩན་པ་མང་པོ་བཏོ་
བཤའ་བརྒྱབ་ཀྱི་རེད། མོ་སློབ་གྲར་ཡོང་དུས་སྒྲིག་ཆས་གཙང་མ་དང་སྒྲ་ཡག་པོ་བསྐྱམས་ནས་ཡོང་གི་རེད།

ཉི་མེད་

བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཛེས། འཛིན་གྲ་གསུམ་པ། ཨ་སྤིང་།

སྤང་དེབ་ལྟོག་རྒྱ་ནི་སྤྲད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མ་ཙུ་ཡིན། ས་ཆ་ག་བར་འགོ་ནའང་སྤང་དེབ་མཉམ་དུ་འཁྱེར་དགོས།
སྤང་དེབ་ཇི་ཅུ་མ་ལྟོག་ཐུབ་ན་དག་ཆ། ཨི་ལུན་ཀྱི་ཕྲད། བརྗོད་པ་འབྲི་སྤངས། ལྟོག་རྩལ་སོགས་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་ཐུབ། དཔེ་མཛོད་ནང་གི་སྤང་དེབ་སྤྲིང་རྗེ་ཤོས་ནི། ཀུ་ཤུ་ཞེས་པ་དེ་རེད། ངའི་སྤང་དེབ་དགའ་ཤོས་ནི་

སྤྲོར་ཤེས་ན། དུག་ཀྱང་སྤྲན་ལ་འཕྱོ།



སྤྱང་གི་དང་ལུ་གུ་ཡིན། འདྲིན་གྱ་བཞི་པ་ཡན་ལ་དབྱིན་ཇིའི་སྤྱང་དེབ་སྣ་ཆོགས་
ཡོད། སྤྱང་དེབ་ཇི་ཙམ་སློག་སྤྱབ་ན་བཤད་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་འགོ་སྤྱབ། ང་ཆོ་སློབ་གྲུའི་
དཔེ་མཛོད་ནང་སྤྱང་དེབ་སྣ་མང་ཞིག་ཡོད། ང་ཆོའི་དཔེ་མཛོད་དོ་དམ་པས་ང་ཆོར་
སྤྱང་དེབ་སློག་བརྒྱུ་པ་མ་ཟད། ང་ཆོར་སྤྱང་སྟན་པོ་སྣ་ཆོགས་ཤོད་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་
ངའི་སྤྱང་དེབ་སློག་རྒྱུ་དབྱིངས་འཕར་མ་ཞིག་སླེབས་བྱུང་། སྤྱིར་ང་ཆོ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་སོ་སོར་གྲོགས་པོ་
མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ངའི་བསམས་ཚུལ་ལ་སྤྱང་དེབ་ནི་ང་ཆོའི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་དེ་རེད་ཟེན་གྱི་འདུག་གོ།

འདྲིན་གྱ་པོ་ཡག་པོ་ལོ།

སྐལ་བཟང་ཆོས་སྦྱིད། གསུམ་པ་བྱམ་པ།



ངའི་གྲོགས་མོ་ཡག་ཤོས་ནི་གཡུ་སྒྲོན་ལྷ་མོ་ཡིན། ཁོང་ནི་དགྲང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་ཉག་ཉག་
རེད། ཁོང་ནི་འདྲིན་གྱ་གསུམ་པ་གསེར་ཉའི་སློབ་སྤྱུག་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། མ་ཟད་
ཁོང་ནི་འདྲིན་གྱའི་རྒྱ་བཤད་ཀྱང་རེད། ཁོང་གི་ལས་འགན་རྣམས་ཡག་པོ་འབྲིར་
གནང་གི་རེད། ཁོང་གི་ཆོན་མདོག་དགའ་ཤོས་ནི་ནག་པོ་རེད། ཁོང་ཆལ་མཆོད་རྒྱུ་ལ་
དགའ་པོ་གནང་གི་རེད། ཁོང་གི་ཆལ་དགའ་ཤོས་ནི་ཞོག་ཞོག་རེད། དེ་མ་ཟད་ཁོང་ནི་ཤིང་ཉོག་ལའང་དགའ་པོ་
ཡོད། ཁོང་གི་ཤིང་ཉོག་དགའ་ཤོས་ནི་ཨ་ཟུ་རེད། ཁོང་ནི་སྐྱ་གཟུགས་རིང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཞལ་རས་ནི་མཛེས་
པོ་ཡོད། ཁོང་གི་ཞལ་ལག་དགའ་ཤོས་ནི་བཞེས་སྤྱུག་རེད། ཁོང་ནི་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱུ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ཁོང་གི་
ཅུད་མོ་དགའ་ཤོས་ནི་ཐག་མཆོང་དང་ཨབ་རྩོལ་རེད། ཁོང་གི་འདྲིན་དགའི་མཆན་ལ་རྒྱ་མཐོང་སྤྱབ་ཟེར་གྱི་
ཡོད།

སྐལ་བཟང་སྤྱམ་པ་གར་བཞག་མ་གཏོགས། སྤམ་པས་སྤམ་པ་གར་བཞག་མ་རེད།

གྲུབ་པའི་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་།

བསྟན་འཛིན་ལྷ་ཡུལ་། གསུམ་པ་བུམ་པ་།

ངའི་གྲོགས་མོའི་མིང་ལ་སྐལ་བཟང་ཆོས་སྐྱེད་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཁོང་ནི་ངའི་གྲོགས་མོ་ཡིན་པ་མ་ཟད་འཛིན་གྲོགས་
ཀྱང་ཡིན། ཁོང་ནི་ལོ་བརྒྱ་གཅིག་ཉག་ཉག་རེད། ཁོང་གི་སྤྱི་ནི་རིང་པོ་དང་ཡག་པོ་ཡང་ཡོད། ཁོང་ནི་བྱ་མོ་མཛེས་
མ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སེམས་པ་ཡང་བཟང་པོ་ཡོད། ཁོང་ནི་ཁ་ལག་བཟང་ཆུ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ཁོང་གི་ཁ་ལག་
དགའ་ཤོས་ནི་ཤ་བག་ལེབ་རེད། ཁོང་ནི་སྤྱིར་སེམས་ཅན་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་དགའ་ཤོས་ནི་ཤ་བ་
རེད། ཁོང་ནི་པ་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་བྱས་ཞབས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭ།

བསྟན་འཛིན་སྤྱི་བྱིས་སྐྱེད། གཉིས་པ་གསེར་ཉ།

ང་ཆོ་སློབ་གྲྭའི་མིང་ལ་ལ་དྲགས་བོད་བྱིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སྤྱི་བྱིས་འཛིན་གྲྭ་བརྒྱ་པ་
བར་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ལྷག་ཏུ་ཅང་གཅིང་མ་དང་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེ་མོ་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལ་སློབ་
ཕྱག་དང་དགེ་ཆན་དང་ལས་བྱེད་མང་པོ་ཡོད། དགེ་ཆན་རྣམས་ཀྱིས་ཡི་གེ་ཡག་པོ་བསྐྲུབས་པ་དང་བཟང་སྤྱོད་
སློབ་གྱི་ཡོད། དགེ་ཆན་དང་ལས་བྱེད་རྣམས་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་དང་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭ་ལ་བྱིས་
ཆང་མང་པོ་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲྭ་ཏུ་ཅང་གི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད།

སྤྱི་བྱིས་བསྟན་པ་ལས། མཁས་པས་སྤྱི་བྱིས་སྤྱོད།

བརྗེད་མི་སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ།

བསམ་གཏན་ཉི་མ། བདུན་པ་གདུགས།



བུ་མོ་ང་རང་ཐོག་མར་གོ་ལ་འདི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ནས་བཟུང་ང་རང་ལ་བརྗེད་མི་
 སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ་རེ་འགའ་བྱུང་། ཡིན་ན་ཡང་དེ་རིང་གི་དུས་བབ་འདི་ལ་གུས་
 མོ་ངས་དཀར་འཇམ་ཤོག་བྱའི་སྤྲོད་ཏུ་སྤྲོད་ཅིག་ཅམ་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད་པའི་གནས་
 ཚུལ་གཅིག་གི་སྐོར་ལ་ཚོམ་ཐུང་ཞིག་འབྲི་འདོད་བྱུང་། སྤར་གོ་ཚུང་མེད་པ་ལ་ཆེས་
 འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་སྐྱེན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡི་ནང་བརྗོད་དཀའ་བའི་གཞོན་ཆ་བས་
 ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་།

ང་ཚོ་སློབ་ཕྱག་ལ་ཆ་བཞག་ན་སློབ་གྲྭ་འགོ་རྒྱ་མེད་པ་དང་། འཛིན་གྲོགས་དང་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་དང་ལྷན་དུ་
 གྱུ་རེ་བརྗེད་རྒྱ་མེད་པ་དང་། བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་དགོ་ཆ་ནམ་པའི་སྐྱེ་མདུན་ནས་སློབ་ཁྲིད་ལྷན་གྱི་གོ་སྐབས་
 གྲང་མེད། མདོར་ན་སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁོར་ཡུག་བབ་པོ་དེ་དག་མཐོང་རྒྱ་མེད་
 པས། གུས་རང་སེམས་ཏ་ཅང་མ་སྦྱིད་པ་བྱུང་ལ་ཉིན་ཤས་རིང་གཉིད་གྲང་ཁྱུག་མ་བྱུང་། ནད་ཡམས་འདིའི་སྐྱེན་
 གྱིས་དགོ་ལགས་ནམ་པས་དྲ་རྒྱ་བརྒྱུད་ནས་སློབ་ཁྲིད་གང་ལེགས་གནང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དགོ་
 ལགས་གྱིས་བརྗེད་བས་ཀྱན་ནས་སྤངས་ཏེ་གོ་བདེ་ལ་ཤེས་སྤྲོ་བའི་སློབ་ཁྲིད་གནང་བ་དེ་དག་བརྗེད་མི་སྲིད་པའི་
 མི་ཆེའི་ནང་གི་ལེའུ་ཞིག་ཡིན།

སློབ་མ་འགའ་ཞིག་ས་ཐག་རིང་པོ་དང་དྲ་རྒྱ་མེད་པའི་ལུང་ཁྱུག་ལ་གནས་གྱི་ཡོད་པས། དགོ་ལགས་ནམ་པས་
 དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་སློབ་ཁྲིད་གང་གནང་བ་དེར་འཇུ་ལ་ཁྱུགས་གནང་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་སྤང་ཡོད། སློབ་མ་ཁ་
 ཤས་གྱི་ནང་གི་འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་ཞན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་དྲ་རྒྱ་སློབ་ཁྲིད་ནང་འཇུ་ལ་ཁྱུགས་གནང་
 མ་ཐུབ། ཡང་པ་མ་འགའ་ཞིག་ལ་སྤུ་གྱུ་མང་པོ་ཡོད་སྐྱེན་ལག་ཐོགས་ཁ་པར་ཉི་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་སོགས་
 དངོས་སུ་མཐོང་ཚུང་།

སྤར་གོ་ཚུང་མེད་པའི་ནད་ཡམས་དང་བྱུང་ཚུང་མེད་པའི་ཐབས་སྤྲུགས་གྱི་གནས་སྤངས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤར་
 ཡང་མ་བྱུང་བའི་སེམས་གཏིང་ནས་སློབ་གྱི་ཡོད།

བྱང་ཚུ་ཁ་ཁོར་བྱའི་བང་མཛོད། སྤྲོ་བ་ལག་ས་སུ་རིང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུང་།



བསྟན་འཛིན་པད་མ། དང་པོ་བྱམ་པ།
མི་ཚང་མ་ལ་ནང་མི་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་མི་བཞི་ཡོད། དེ་དག་ནི་པ་ལགས། ཨ་མ་
ལགས། གཙུང་པོ། ང་རང་བཅས་ཡིན། ངའི་པ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་བསྟན་འཛིན་
མཐོང་གྲོལ་ཟེར། ངའི་ཨ་ལགས་མཚན་ལ་བགྱིས་དཔལ་མོ་ཟེར། ངའི་གཙུང་པོ་མིང་
ལ་བསྟན་འཛིན་སྟན་གྲགས་ཟེར། ང་ཚོ་ཚང་མ་འཆམ་པོ་དང་སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་ཚང་མ་འཆམ་འཆམ་ལ་མང་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ངའི་པ་ལགས་ནི་དམག་མི་ཡིན། ང་ལ་དེ་གཙུང་
པོ་ལ་བརྟེན་བཞུགས།

ཀྱེད་ཀྱི་ལྟུང་།

ཆེ་རིང་དབང་མོ། དགུ་པ་བྱམ་པ།

རྒྱལ་ནས་སྐད་ཅིག་གོ་བྱུང་།
གྲོགས་པོའི་གསུང་སྐད་འདྲ་བྱུང་།
རྒྱལ་ཕྱོགས་ཐག་རིང་ཕྱོགས་ལ།
མིག་གིས་ལེན་མང་བཅའ་ཀྱང་།
གྲོགས་པོའི་ཞབས་རྒྱུ་ཅམ་ཡང་།
མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག



གཞན་ཡུལ་རྒྱུ་མེད་ཕྱོགས་ལ།
གྲོགས་མོ་མ་ཐུག་ཡུན་རིང་།
གྲོགས་མོ་སེམས་བཟང་ཅན་བྱེད།
ད་ལྟ་སྐྱེ་གཟུགས་བཟང་ངམ།

གོམས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་སྐྱོམ་ཡིན། ཤོར་བ་ཐམས་ཅད་ལང་ཤོར་ཡིན།

བདག་ནི་རང་དགོས་སློབ་སྦྱང་།
 སྦྱང་དགོས་བསམ་པ་དེ་བཞིན།
 ཉིན་མཚན་དུས་དྲག་ཀུན་ལ།
 འབད་ཚེལ་སྟོད་མེད་བྱེད་ཡོད།

ཕ་མས་གནང་བའི་བསྐྱབ་བྱ།
 ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་དྲན་ཡོད།
 ཕ་མས་གནང་བའི་རེ་བ།
 འབད་ཚེལ་གང་དྲག་བྱེད་ཡོད།

བོད།

རི་མཐོ་ས་གཞི་གཙང་བ།
 ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་བོད་རེད།
 མཐའ་ལ་གངས་ཀྱིས་བསྐོར་ཡོད།
 རྒྱ་བོ་ཆེན་པོའི་འབྲུང་ས།

སྡོ་ལྗང་སྤང་གི་གཤོང་ལ།
 བྱ་བྱེའུ་གསུང་རྒྱུད་སྟན་པ།

བྱ་བྱེའུ་གསུང་རྒྱུད་དཀྱིལ་ལ།
 རང་སེམས་སྟོད་ལ་སྦྱིད་བྱུང་།
 རྩམ་པ་མར་དང་བྱ་ར།
 ང་ཆོའི་ཁ་ལ་བཟའ་རྒྱ།

ཁ་སྐོར་སྐོར། བྱོད་ཀྱི་གཞི་མ།

ཡར་བཞུགས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ།
 རྩམ་པ་མར་དང་ཕྱ་ར།
 འབྲུལ་རྒྱ་མཆོད་རྣམ་དེ་ཡིན།
 ཕྱ་ལ་གངས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན།
 མདའ་ལ་ཞིང་པ་པོ་མོ།
 ཕྱ་ཡི་མཆོད་རྟེན་དྲིན་གྱིས།
 མདའ་ཡི་ཞིང་པ་སྤྱིད་སོང་།

གྲུལ་ཁབ་དང་ནི་བྱིས་ཆང་སློབ་གྲྭ་ལ།
 གཞོན་ནུ་མེད་ན་ངེ་ཅམ་རྒྱལ་ན་ཡང་།
 སློང་པོ་མེད་པའི་ཆེ་ལམ་ཆལ་ཆལ་རེད།
 གཞོན་ནུ་སོ་མོ་གཅེས་པའི་གཅེས་ནོར་རེད།

ད་ལྟ་རང་སེམས་ཡག་པོ་མ་གཏང་ན།
 ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྤང་གོག་ནག་པོ་བཞིན།
 འདི་མེད་ཕྱི་མེད་གནས་སུ་སྟག་པའི་ཆོ།
 འགྱུར་པ་བྱེད་ན་གང་ཡང་ཕན་མི་ཐོགས།

འཕྲིན་ལྗོན་པ་སྟེ།

སངས་རྒྱལ་ཕྱུག་བསྟན། བརྒྱད་པ་གཏུགས།

ཁོར་ཡུག་དེ་ཡི་ནང་ལ།
འདི་ན་གྲོགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོ་གས།
བདག་གི་འདི་ན་གྲོགས་ཡག་ཤོས།
བརྒྱད་པ་གདགས་ཀྱི་སྒོ་བ་མ།



ཉིན་ལྟར་བརྩོན་འགྲུས་ཆེ་ཞིང་།
 གཡས་གཡོན་གང་དུ་བཞུགས་ཀྱང་།
 ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་ལྟ་བུ་།
 བདག་གི་འདིན་ལྷོགས་ལྟ་བུ་སྟེ།
 རྩོམ་སྟོང་སྟོང་བའི་དུས་སུ།
 བག་གཡིང་རྣམ་པ་མེད་པར་།
 ལྷ་མིམ་སྟོ་མེམས་སྟིམ་ནས།
 རྩོམ་ལ་བརྩོན་པ་གནང་གིས།

ပြေသာဒါဝေပုဏ္ဏား

བསྟན་འཛིན་སྐལ་བཟང་། བརྒྱད་པ་གདུགས།
འགོ་བྱའ་ཆེ་པའི་ནད་ཡམས་དུས་སྐབས་སུ།
བསོད་ནམས་མེད་པའི་ང་ཚོ་སྟོབ་ཕྱག་ཆོར།
སྟོབ་ཕྱ་མེད་པའི་སངས་སེམས་གདུང་བས་མཁྱེད།



སྒྲིན་པ་ཆུ་ཡིན་ཡང་སྒྲ་རུ་མི་གཏོང་།

[[[၅၈၁]]]

གྲོགས་མེད་མཉམ་དུ་བསྐྱད་པའི་དུས།
དགའ་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན།
ཁོང་དང་ཁ་བྲལ་ཆགས་པའི་དུས།
སེམས་པ་སྟོེ་ནས་གཅིག་པོར་བསྐྱད།

སྒྱིད་ཐེག་དགོས། ལྷག་བསྐྱེད་དགོས།

ཀའཏམ་འཛེམ་པའི་པ་ཡུལ་།

ཆེ་རིང་དཔལ་མོ། དགུ་པ་པ་མ།



ཀ་ཡེ་མངོས་པའི་པ་ཡུལ་དེ།
ཁ་བ་དཀར་པོའི་གངས་རིས་བསྐྱོར།
གང་དུ་བལྟས་ཀྱང་བོད་ཡུལ་མངོས།
ང་རང་ཡ་མཚན་ཆེན་པོ་སྐྱེས།

ཅ་ལག་རིན་ཆེན་གཏེར་ཁ་མང་།
ཆར་ཆུ་གཙང་མ་བོད་ལ་ཡོད།
ང་ཐུབ་ཆ་ཡང་མང་།
ཉ་མོ་བསྟན་སའི་མཆོ་མོ་མངོས།

སྟག་དང་འབྲ་བའི་བོད་མི་ནམས།
ཐ་མག་རྩས་ངན་མ་མཆོད་ཅིག །
དེང་དུས་བོད་ཕྱག་བཟང་སྟོན་དགོས།
རོར་བུ་རིན་ཆེན་སྐད་ཡིག་སྟོངས།

སྤང་དང་མེ་རྟོག་སྣ་ཆོགས་བཞེད།
ཕལ་ཆེར་གངས་རིས་བསྐྱོར་ཡོད་ཀྱང་།
བར་དུ་བྱིམ་དང་ནགས་ཆལ་མངོས།
མི་རིང་སྐྱེད་པའི་པ་ཡུལ་བོད།

ཚམ་པ་བཟའ་བའི་བོད་མི་ཀུན།
ཆ་གངས་སྟོམས་པའི་པ་ཡུལ་དེ།
འཛམ་གླིང་འདི་ན་སྟན་གྲགས་ཆེ།
ཕ་མོ་བོད་ཡུལ་ངོ་མཚར་ཆེ།

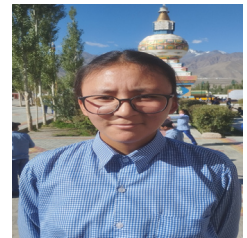
ཞ་ར་ཞ་འོར་རོགས་རམ་བྱེད།
ཟས་ནོར་དི་ཡོད་སྐྱེན་པར་བྱིན།
བྱ་ཐུག་ཅན་ལ་བྱམས་བཅེས་བསྐྱུངས།
ཡ་རབས་ལྡན་པའི་བོད་རིགས་ཡིན།

རི་ཅེ་ཅ་ཆེ་དགོན་པ་མང་།
ལ་ལ་མཁར་དང་པོ་བྱང་ཡོད།
ཤིན་ཏུ་བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པ་དེ།
སེམས་ཤྱགས་ལྡན་པའི་བོད་མིས་བཞེངས།
ཏ་ཅང་མངོས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་དེ།
ཨེ་མ་ང་ཡི་ས་ཡུལ་ཡིན།

དྲིན་ཅན་མ།

རིག་འཛིན་ལྷ་སྟོན། བཅུ་པ་གདུགས།

ཟླ་དགུ་ལུས་ལ་འཁྱར་བའི་དྲིན་ཅན་མ།
བྱམས་བཟེའི་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་སེམས་བཟང་མ།
དཀའ་སྤྱད་ཆད་མེད་ཐོང་བའི་བཟོད་ལྡན་མ།
ངེ་སྤྲོད་འཆོ་བའི་བར་དུ་བདེ་བར་སྟོན།



ས་མ་གཉིས་དང་རྒྱང་རིང་བྲལ་ནས་འདིར།
སྟོབ་སྟོབ་ཐོག་ལ་འབད་བཅོན་གང་ཐུབ་བྱས།
ཁྱེད་ཅག་གཉིས་ཀྱིས་རེ་འདུན་བྱས་པ་བཞིན།

བྱ་མོས་འབད་པ་ལྟོད་མེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
མི་ལུས་རིན་ཆེན་བསྐྱལ་བའི་ས་མ་གཉིས།
འཆོ་བར་དཀའ་སྤྱད་མཉམ་ཐོང་སྟོ་མཐུན་གཉིས།
རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་ལྡན་གཉིས།
ཁྱེད་གཉིས་སྣང་བྱེད་སྟོན་མེ་ཉིད་དང་མཆུངས།

ཁྱེད་ཅག་གཉིས་ཀྱི་བྱམས་བཟེའི་བཀའ་དྲིན་འདི།
མི་ཆེ་གཅིག་ལ་དྲིན་ལན་འཁོར་ཐབས་བྲལ།
འོན་ཏང་ཁྱེད་ལ་དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱ་ནི།
བྱ་མོའི་མི་ཆེའི་མངོན་འདོད་དང་པོ་ཡིན།

སྟོན་ཐག་རིང་ན་དགལ། ལྷག་ཐག་རྒྱང་ན་དགལ།

ရဲတရား၊

བསྟན་འཛིན་དབྱངས་གསལ། བརྩ་པ་གསེར།

སྟོནྟམ་གོ་ལའི་ནང་དུ།
 ལུག་བཞི་སེམས་ཅན་མང་ཡང་།
 ལྷན་མོདི་གཅེས་པའི་སེམས་ཅན།
 འཕྲོག་བྱི་རྒྱ་སྟག་ངར་མ།



དབྱར་དཔུན་སྟོན་དེད་མེད་པར།
འཁོར་ས་སྐྱས་པའི་གཤམ་གཡོན།
ནོར་ལུག་ཆེ་སྟོག་སྲུང་ནས།
ཨ་ཁུ་འབྲོག་པའི་རྟོགས་རྒྱ།

ལྷ་ལངས་ཇི་བོའི་རྗེས་བསྐྱེད་པས།
 བོར་ལུག་གཡས་ཡོན་བསྐྱོར་ནས།
 ཏམ་ཆེན་སྤྱང་གི་དག་ལ།
 ཉེན་མཆོན་སྤྱང་ལོག་གཏོང་གི།

ཡ་མཚན་སྤྱང་གི་དམར་པོས།
མཚན་མོ་ཁྱ་སིམ་ངང་ནས།
ལྷ་ས་རུ་འཁམས་བསྐྱོར་དུས།
འབྲོག་ཁྱིས་ཕྱོགས་མཐར་བསྐྱད་མོང་།

ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་འབྲོག་ཁྱི།
 འབྲོག་པའི་ནང་མི་གཅིག་རེད།
 སྤྱིང་སྤྱོད་པས་སེམས་བབ་ལྡན་པ།
 གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་འབྲོག་ཁྱི།

བྱ་སྤྱོད།

པ་སྐྱོ་ཆོས་སྒྲོན། བཅུ་པ་བུམ་པ།

པ་མའི་སྤྱིང་གི་ཁོར་བྱ།
མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སྐོན་ཆ།
པ་མས་རེ་བ་བཅོལ་ས།
སྤྱིང་གི་ཁོར་བྱ་བྱེད་ཡིན།



པ་མ་བཟང་པོའི་བྱ་སྤྱོད།
བྱ་སྤྱོད་བཟང་སྤྱོད་ལྡན་པ།
ཤེས་ཡོན་བསྐྱེད་པ་བཅོལ་ནས།
པ་མས་རེ་བ་བསྐྱེད་དགོས།

པ་མས་མིག་དཔེ་བཟང་པོས།
བྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཟང་འགྱུར་སོང་།
པ་མ་གྲས་ཞབས་ལྡན་པས།
བྱ་སྤྱོད་གྲས་ཞབས་ལྡན་པ།

པ་མའི་གཤེས་སྤྱོད་བཟང་ངན།
བྱ་སྤྱོད་ནམས་ལ་ལོབས་སོང་།
སྤྱོད་བཟང་ངན་དེ་དགོས།
པ་མ་རང་གི་གནད་དགོས།

ཕྱོད་ཀྱི།

ཆེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན། བཅུ་པ་བུམ་པ།

རང་གཞན་ཀུན་གྱི་མི་ཆོ།
ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟ་བུ།
མི་ལུས་དོན་མེད་མ་བསྐྱེད།
ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་པ་བཅོལ་དང་།



སྤྱིང་ཏྲ་པོའི་སྐྱེད་ན་ཨོང་ཤ་ཨ་ར་བ། སྤྱོད་ཁུར་པོའི་འོག་ན་སྤྱོད་ཆུང་ལེན།

མི་ཆེ་ཕྱི་པོ་འཛིན་ལ།
རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན།
རིག་གནས་སྐད་ཡིག་སྣ་ཆོགས།
སྤྲིང་གི་དབུས་སུ་འཛོག་དགོས།

ཆུང་ཆུང་བྱིས་པའི་དུས་སུ།
ཉི་མ་གང་འཁྱུལ་མ་བྱེད།
མི་ཆེ་དོན་ལྡན་ཆེད་དུ།
རིག་གནས་སློབ་ལ་བརྩོན་ཞིག །

མངོས་མངོས་སློབ་སྤྲིང་འདི་རུ།
ལོ་ངོ་བརྒྱ་གསུམ་འདས་སོང་།
ཤེས་སྤྱོད་འཕྲོད་གསུམ་ཐོག་ལ།
ཉམས་སྤྱོད་མང་པོ་བསགས་ཡོད།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སློབ་མ།

འཇམ་དབྱངས་སློབ་ཤོས། བརྒྱ་པ་བུམ་པ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སློབ་མ།
རང་དགོས་སློབ་སྤྱོད་མི་བྱེད།
མི་དགོས་དགོས་དགོས་བྱེད་དུས།
སློབ་པའི་མིག་ཆུ་ཤོར་བྱུང་།



དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སློབ་མ།
རང་དགོས་སློབ་སྤྱོད་མི་བྱེད།
ཁྱི་སློབ་བཞིན་དུ་འབྱུང་དུས།
སྤྲིང་ལ་ཆ་ཁ་བཞོས་བྱུང་།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སློབ་མ།
བག་ཡོད་སྤྱོད་པ་དོར་ནས།

སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལོང་མེད། སྤྱོད་ལ་སངས་དུས་ཡོད།

།གཞུང་གི་ལོ་ལོ་ལོ།

འཛམ་གླིང་འདི་ཡི་ནང་ལ།
མེ་རྟོག་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
ང་ཡི་མེ་རྟོག་དགའ་ཤོས།
ཉི་མ་མེ་རྟོག་ཡིན་ནོ།

འཛམ་གླིང་འདི་ཡི་ནང་ལ།
སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
ང་ཡི་སློབ་གྲྭ་དགའ་ཤོས།
ལ་དྲགས་བོད་བྱིས་ཡིན་ནོ།

འཛམ་གླིང་འདི་ཡི་ནང་ལ།
གྲོགས་པོ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
ང་ཡི་གྲོགས་པོ་དགའ་ཤོས།
བསྟན་འཛིན་སྟོབས་རྒྱལ་ཡིན་ནོ།

གྲོགས་པོ་ང་ཡིས་བཟོས་ཡིན།
དུལ་ཡང་ང་རེའི་སྤྲད་ཡིན།
གྲོགས་པོ་ངོ་ཆ་མེད་པ།
ཐ་མག་འཐེན་ནས་བསྟན་འདུག །

འདྲི།།སྐྱེས་པའི་འཕྲིན་ལྗོངས་པའི་ལོ།

སྐལ་བཟང་དབང་པོ། བརྒྱ་པ་བུམ་པ།



ཆུང་བྱིས་པའི་དུས་ནས་གཤིབ་སྟེ་ཡོང་།
ང་པོར་བ་མཉམ་དུ་འཁྱུང་ནས་ཡོང་།
དགོད་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་ཅེ་བཞིན་ཡོང་།
ངའི་གྲོགས་པོ་ཆེ་དབང་ལྷ་མོ་ལགས།

རྟོ་ཆུང་ཡང་ཇ་གཅག མེ་ཆུང་ཡང་ཤིང་འཆོག

བྱིད་སེམས་རྒྱུད་དྲུང་ལས་དཀར་བ་དང་།
བྱིད་དང་རྒྱུད་ཚུ་ལས་རིང་བ་དང་།
དུས་རྒྱུད་དུ་བཙོན་འགྲུས་ཏུ་བོད།
གནས་ཤེས་བྱའི་ཐང་ན་དལ་གྱིས་ཅེན།

གཟུགས་རྣམ་པ་མངོས་པས་ལྷ་མོ་དངོས།
ཐུགས་བྱམས་སེམས་ཆེ་བས་སེམས་བཟང་།
གནས་ཤེས་བྱར་བཙོན་པས་རིག་ཡག་མ།
བྱིད་གྲོགས་མོ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱུད་ཡིན།

བདག་གི་འདྲིན་གྲོགས།

བསྟན་འདྲིན་བྱ་བྱིད། བཅུ་པ་བྱམ་པ།

ལོ་དྲུག་འཁོར་བའི་དུས་ལ།
བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་པ་མས།
སྟོན་འགྲོ་སྟོབ་གྲར་བསྐྱེད་ནས།
འདྲིན་གྲོགས་དག་དང་འཕྲད་བྱུང་།



འདྲིན་གྲུའི་ནང་དུ་འཛུལ་དུས།
ཤེས་ཡོན་སྟོབ་ལ་བཙོན་མཁན།
སེམས་བཟང་བཟོད་སྟོམ་ཆེ་བའི།
འདྲིན་གྲོགས་དག་དང་འཕྲད་བྱུང་།

ཕོ་མོ་དབྱེ་བ་མེད་པར།
དགེ་ཆན་མིག་ལ་གཅིག་མཚུངས།
འདྲིན་གྲོགས་དག་དང་ལྷན་དུ།
སྦྱིད་སྦྱུག་གཉིས་ཀ་ཚུང་ཡིན།

གཉོམ་རྒྱུད་གི་མགོ་ལ། སེམས་རྒྱུད་གི་སྤར་མོ་བཀག།

སློབ་ཁང་གཅིག་གི་ནང་ལ།
 སློབ་སྦྱང་སྦྱང་པའི་སྦྱང་རོགས།
 བཟང་ངན་སྦྱོང་པ་ཀླན་ཀྱང་།
 འདྲིན་གྲོགས་དག་ལས་ལོབས་ཡོད།

རྒྱལ་ཤེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

- ༡) ཕྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་པ།
- ༢) སློབ་བཅའ་སྒྲུབ་པོ།
- ༣) མིག
- ༤) རྒྱ་པང་།
- ༥) ཙོག་ཙོ་དང་རྒྱུ་བ་བཀྱག
- ༦) སྒྲ་ཤད།
- ༧) ལག་ཤུབས།
- ༨) དཔེ་མཛོད།
- ༩) ལབ་མིག
- ༡༠) རྒྱུ་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་རེད།
- ༡༡) དེ་ནི་པ་དང་བྱ། སློ་མོ་ལགས་བཅས་གསུམ་རེད།
- ༡༢) མོར་བ།
- ༡༣) རྒྱུ་འཁོར།
- ༡༤) པོ་རྒྱ་ལའི་དཀྱི་ལ་རྒྱ་ཡོད།
- ༡༥) སྒྲ་ཆ་ནག་པོས་སློན་འདྲུག་ད་ལ་མིང་གཞི་མ་ལ་རྒྱུ་ར་ཡིག་ཆོག་དང་མིང་གཞི་པ་ལ་ལྷ་མོ་ན་རོ་
 སྒྲུ་ནས་འབྲི་བྱ།
- ༡༦) ཉི་མའི་འོད་ཟེར།
- ༡༧) སྒྲ་མ།
- ༡༨) མོར་བ་གཅིག་ལྷགས་མོར་དང་གཅིག་ཤེལ་མོར་ཡིན་པས་རེད།
- ༡༩) སྒྲ་ཆེན་གྱི་ཨ་མ་ཆོག་གཡོན་མ་དང་འདྲ།
- ༢༠) མོ་བྱང་མཇལ་ནས་གཤོག་པས་ཐལ་མོ་སྒྲུ་བ་ལྟ་བུའི་ནམ་པ་བྱས་པ་རེད།
- ༢༡) མེ་ལུ་ཞེས་ལབ་པ་རེད།
- ༢༢) ཙོག་སྒྲ་སྒྲུ་བ་རེད།
- ༢༣) བྱ་མོ་ནག་པོ་འདྲིན་ཐང་ཆེ་བ་རེད། རྒྱ་མཚན་སློང་དཀར་པོ་གཏོང་།
- ༢༤) ད་དུང་ལྷགས་ལམ་ཐོག་ཡོད།
- ༢༥) འགྲིག་གི་མེ་ཉླ་གྱི།
- ༢༦) བཅུ་གཅིག་རེད།
- ༢༧) ཆུ་རེད།
- ༢༨) འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་སློག་དམར་པོ་སྒྲུ་ཅང་མོ་ཁྱེད་བཀག་པ་རེད།
- ༢༩) སྒྲུ་མ་ལྟའི་རྒྱུ་ད་དུང་ཡང་མོ་ཁྱེད་ནང་ལ་ཡོད།
- ༣༠) རྒྱགས་རྒྱགས་བར་བཟའ་བྱ།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

- 1) ཡོ་གཅིག་གི་སྒྲ་བ་གང་གི་ནང་ཞེན་གྲངས་ཉེར་བརྒྱད་ཡོད་པ་རེད་དམ།
 2) སྤོང་བཅན་སྒྲམ་པོའི་སྤྱོ་པོ་ཆ་བོའི་མིང་ལ་གང་ཟེར།
 3) གཟུང་ན་སེན་མོ་གང་། གཏང་ན་རྒྱལ་ཁམས་བྱལ། དེ་ག་རེ་རེད་དམ།
 4) ང་རང་ནག་པོ་ཡིན་དུས་གཅིང་མ་ཡིན་པ་དང་། ང་རང་དཀར་པོ་ཆགས་དུས་བཅོག་པ་རེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་ཡིན་པ་
 ཤེས་སམ།
 5) ང་ལ་རྒྱུ་པ་ཡོད་ཀྱང་གོ་མ་པ་སྟོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་རེད་དམ།
 6) ང་ལ་སོ་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱུ་ལའང་སོ་བརྒྱབས་ཀྱི་མེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་ཡིན་པ་ཤེས་སམ།
 7) ང་ལ་མཐེ་བོང་དང་མཚུ་བ་མོ་ཆ་ཆང་ཡོད་ཀྱང་ང་ལ་ལག་པ་མེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་རེད་དམ།
 8) ཁང་པ་གང་ཞིག་སྤྱང་དང་ལོ་རྒྱུས་མང་ཤོས་ཡོད་དམ།
 9) ང་ལ་མིག་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་། དེ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་རེད་དམ།
 10) གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ཁང་གི་གཙུང་མོ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོ་མོ་མེན་ན། མོ་ཁྱེད་ཀྱི་ག་རེ་རེད་དམ།
 11) མོ་ཏ་ཞིག་གི་ནང་པ་གཉིས་དང་བྱ་གཉིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་བསྟོ་མས་ན་མི་གསུམ་ལས་མེད། དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
 12) ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཟ་བྱེད་དུ་ཉོ་ཡོད་ཀྱང་། ང་ནམ་ཡང་ཟ་ཡི་མེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་རེད་དམ།
 13) ང་འཁོར་ལོ་ཞིག་ནའང་། ས་ཆ་གཅིག་རང་ལ་འཁོར་བ་མ་གཏོགས་གཞན་དུ་འགྲོ་ཡི་མེད། མ་ཟད་ཆ་པོ་ལ་མ་
 གཏོགས་གང་མོ་ལ་བེད་སྤྱོད་མེད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་རེད་དམ།
 14) པོ་རྟ་ལའི་དཀྱིལ་ལ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
 15) སྤྲུག་ཆ་ནག་པོས་ཡི་གེ་དམར་པོ་འབྲི་ཐུབ་བམ།
 16) ང་ཡིས་བྲོད་དང་འོད་ཟེར་སྦྱིན་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ན་ང་སྤྲུམ་རེད་དམ།
 17) ཟས་བཟས་ནས་ཆེ་དུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
 18) ལག་པ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནང་ཡོད་པའི་མོར་བ་གཉིས་ས་ལ་དུས་གཅིག་ལ་ཟག་དུང་མོར་བ་གཅིག་ཆག་པ་དང་
 གཅིག་མ་ཆག་པ་གང་ཡིན་ནམ།
 19) སྤང་ཆེན་ཀྱི་ཨ་མ་ཆོག་གཡས་པ་དེ་ག་རེ་འདྲ་པོ་ཡོད་དམ།
 20) ཕྱི་ལྟ་གཅིག་པོ་བྱང་པོ་རྟ་ལ་མཇལ་བ་དང་། ལམ་སངས་ལ་ལྟུང་བ་རེད། དེ་གང་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།
 21) ཞི་མི་གཅིག་ཚུའི་ནང་ཟག་སྟེ་མི་གཅིག་གིས་སྒྲུབས་པ་རེད། བྱས་ན་ཞི་མི་དེ་མི་དེ་ལ་སྤྲད་ཆ་ག་རེ་བཤད་པ་རེད་དམ།
 22) ཅོག་ཅིའི་སྤྱང་དུ་ཡང་ལྷ་དཀར་པོ་ཞིག་དང་། དམར་པོ་ཞིག་བཞག་ཡོད། གལ་སྲིད་ཡང་ལྷ་སྤྲད་དགོས་ན། དང་པོ་
 གང་སྤྲད་དགོས་སམ།
 23) བྱ་མོ་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་གཉིས་ལས་སྤྱུ་འཛོན་ཐང་ཆེ་བ་ཡོད་དམ།
 24) རི་ལི་ཞིག་རྒྱལ་ས་ལྷོ་ལི་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་འགྲོ་མཁན་རེད། བྱས་ཅང་རི་ལི་དེ་ལྷོ་ལི་ནས་ཐོན་ཏེ་རྒྱ་ཆོད་ལྷ་ཡི་རྩེ་ས་
 ག་པར་ཡོད་དམ།
 25) དབྱར་དགུན་སྟོན་དཀྱིད་བཞི་ཀར་བཞད་ཀ་ཕྱེ་མཁན་ཀྱི་མེ་ཏོག་གང་རེད་དམ།
 26) ཨང་གི་གཅིག་གི་སྤྱང་ལ་གཅིག་བརྒྱབ་ན་ག་ཆོད་རེད་དམ།
 27) རྒྱ་མཆོའི་དཀྱིལ་ལ་མང་ཤོས་དེ་གང་རེད་དམ།
 28) སྤྲུམ་བཟང་དང་སྤྱོ་བཟང་གཉིས་སྤྱོ་བྱར་དུ་ལམ་དཀྱིལ་དུ་མོ་ཏ་བཀག་དགོས་འབྱུང་བ་རེད། བྱས་ན་དེ་ག་རེ་བྱས་པ་
 ཡིན་ནམ།
 29) བྱ་མོ་སྤྱོལ་མ་ནང་ནས་ཐོན་ཏེ་མོ་ཏའི་ནང་འཇུག་ནས་སྤོང་གྲུ་ཕྱིན་པ་རེད། བྱས་ན་སྤྲུམ་མ་ལའི་རྩེ་ས་སྤོང་མ་ག་པར་
 ཡོད་དམ།
 30) མི་ཞིག་གྲོད་པ་ཞེ་དྲགས་ལྟོགས་པའི་སྤྲུམ་ཁ་ལག་མང་ཡོད་བཟའ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ།

OUR VOICE

2022

EDITOR'S MESSAGE

TCV school Ladakh extends greetings to all the readers of our annual school Magazine “Our Voice”. Past two years were trying time for all of us but onset of year 2022, is the era of acceptance of the new normal and the time to stride towards the better world with new hope.

We all bravely challenged the challenging time with our shining armour of resilience and in such time, we have witnessed the sense of community grow amongst the school fraternity and students despite being connected virtually.

This issue of ‘Our Voice’ shows the glimpse of the world inside TCV Ladakh, activities that has taken place; on which we take pride being the part of it. We are thrilled to exhibit the wide range of ideas and emotions that our students have expressed through the articles and poem.

This magazine is the harbinger of love, hope and compassion. Our Voice is the accumulations of all these sentiments put together into the poems, articles, stories, messages and experiences. Now it is time to set back, relax and walk down the memory lane. Happy Reading!



Editorial Board:

1. Mrs. Tsering Yangkey
2. Mrs. Choying Dolma

1. Tenzin Thutop
2. Dechen Chosdon
3. Dekyi Choedon



HIS HOLINESS ADDRESSING TIBETANS IN TCV LADAKH

August 7, 2022

“One of the factors that triggered the Lhasa Uprising in March 1959 was the Chinese military authorities stationed in Lhasa having invited me to attend a show by Chinese performers who had recently arrived. I had agreed to go. However, as soon as the Tibetan public came to know the terms and conditions of the invitation laid down by the Chinese General in charge—that I should not be accompanied by any body-guards they made it clear that they would not let the visit take place.

“By this time, Tibetans had completely ceased to trust the Communist authorities and had lost hope that circumstances would improve. Consequently, more than 10,000 Tibetans surrounded the Norbulingka Palace to defend it. In addition, they pleaded with me not go to the Chinese military camp under any circumstances.

“In the meantime, representatives of the Chinese military called upon my officials to tell them exactly where in the palace I was staying in order that they could avoid shell-ing that building should they feel bound to attack. This was a distinctly ambiguous request that reassured no one.

“Having sought advice from several sources, including mystical divination, I decided to leave the Norbulingka on the night of 17th March at around 10 pm. Before I left, I bade farewell to the protector Mahakala, whose statue stood in one of the prayer halls.

“Towards the end of our precarious journey to freedom, as we approached the border with India near Tawang, we received a message that the Government of India would make us welcome. It was such a relief to be met by Indian officials, some of whom I had befriended when I came to India to join the Buddha Jayanti celebrations in 1956. “Although we were refugees coming into exile, we were treated as ‘guests of the people and Government of India’. Their kindness to us for more than six decades has been immense. We shall be forever grateful to them.” His Holiness quoted a verse from the Final Dedication Prayer of ‘The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment’ by Jé Tsongkhapa:

Whilst sincerely striving in the ten activities
Of the supreme vehicle, the Mahayana,
May I always be helped by powerful deities
And may an ocean of good luck spread everywhere.

His Holiness added that over all these years he has been guided by an aspiration that Tsongkhapa makes elsewhere in the same text:

Moved by great compassion, may I illuminate
The sublime precious teaching [of the Buddha]
Wherever it has not spread before,
And wherever it has spread but has declined.

His Holiness described Tibetan people’s spirit as undaunted. He stated that their faith and trust in him is unwavering. What’s more, he said, Tibetans are close-knit and resilient in their approach to life. “The people of the Himalayan region,” His Holiness went on, “share the same Buddhist cultural heritage with Tibetans. Because of their steadfast courage, Chinese communists are questioning their policy with regard to Tibetans. Among scholars and scientists, there is a great deal of interest in learning from our tradition, particularly with regard to what we understand about the mind and emotions, and the means to tackle destructive emotions.

“Times are changing and truth will prevail. There are indications that things will change for the better in China before long. Therefore, please remain strong and preserve your sense of brotherhood and sisterhood. Be cheerful and remain at ease.” Turning to the people of the Himalayas, His Holiness urged them to take an active interest in the teaching of the Buddha by listening to teachers and reading books, reflecting on what they’ve learned and meditating on what they’ve understood.

In conclusion, His Holiness said he was pleased to see so many young faces in the audience—an indication of the bright future that lies ahead”.

*Our Grateful Amala*

Choying Dolma
Senior Section

I am grateful for the skies of blue
Who reminded me that your love towards us is true
Like the northern star, you always brighten
Who never fails to spread the light in the life of millions of children!

I am grateful for the ocean who emphasize
That your heart is a deep abyss
You work hard till your limbs did hurt
But remains calm and cool as ocean.

I am grateful for the mighty mountain
Who reminded me that you are the strongest woman
Who looks after the thousands of children
Like a mountain, you are immortal in our heart and mind.

I am grateful for the universe
For giving us you ‘ Ama Jetsun Pema la’
You are just great and brave, putting others before yourself
Your stature, your grace has no match.

Thank you Amala, our guardian angel
I’m thankful, I’m lucky
who gets to call you Ama la.
Thank you Ama Jetsun Pema la!

Note- An English essay writing competition was organised by the class X 1996 batch of TCV Ladakh. Following are the best essays from class V to X.

BEST ESSAY

OTHERS BEFORE SELF

Dechen Chosdon, XD



‘Others before self’ the word itself state that we should put others before ourself, in my opinion helping other is so much better than putting yourself first. Helping others can make you and your surrounding happy. If you help people who are in need, you will truly gain so much in return. Whenever you help someone, wishing you would get helped by them in return, then the act itself becomes selfish and not altruist, and if it is selfish then the result

will mostly be painful and disappointed because of multitude of reasons. so, it is the best to expect nothing in return.

A person who genuinely help or give importance to other are the happiest or the luckiest people in this whole universe, as we humans are living in a connected reality, where everything is actually one thing, seeing others as different being is just our limited perception, so, it’s our responsibility to help those people who are in need.

His Holiness the 14th Dalai lama always tells us to be compassionate and kind to others. We need to control our emotion for other people, loving yourself is important but if we can bring smile or happiness on someone else face, this will be more effective and efficient.

Our ancestors sacrifice their life for their country or people, they showed us the very good example of helping others, even if we don’t sacrifice our lives for others, we should at least be compassionate and put others first. So, do you want to put others first or put yourself first?

“WE NEED TO BE CLEAR WHICH EMOTION ARE HARMFUL AND WHICH ARE HELPFUL; THEN CULTIVATE THOSE THAT ARE CONDUCIVE TO PEACE OF MIND.”



Impact of Covid - 19 on my life

Tenzin Kalsang, IXD



First of all, at the very beginning of the year 2020, the pandemic Covid-19 spread from China to every part of world. It caused illness and death to a lot of people while the scientists, doctors, chemists etc.were in search of antidote. Unluckily, it also spreads in our country like a wildfire. Therefore, many countries including India were locked down and all the schools, colleges, offices etc were closed and everyone was at home for two years. In these reigns of pandemic, our teachers taught us virtually.

They collected our phone numbers and made different groups for each subject. For some students, it was so beneficial to learn online, but for me it was very difficult to concentrate on studies . Also, my marks were deteriorating day by day because when I studied using mobile phones and other essential technological appliances, I got distracted easily and found myself spending lot of time in social media than studies. As per my experience, though it was very distracting but bit beneficial for me because I could solve any doubt searching google if our teachers were busy.

So, the period of pandemic covid-19 brought so many differences in my life both physically and mentally. Some challenges were, at my place the net was so slow, so I was not able to give test, attend meetings on google meet, submit homework etc. on time. Also, my eyes got weak due to the radiation or light of mobile falling straight on my eyes. I became desperate and anxious as I was not able to study on time. It caused stress and anxiety in many ways. So, I think offline is better than online education.

MY FAVORITE CHILDHOOD MEMORIES

Stanzin Deskyong, VIIID



I have lots of childhood memories. Here, I will be sharing my favourite moments of my childhood. During my childhood, when I was in kindergarten School, I had a teacher called Dawa Dolma. She had a long and silky hair with a beautiful face. Every teacher care for their students but she took care of me like her own child. She is very kind and compassionate. I use to follow her everywhere around School. She would help me with my studies and teach me good habits.

"WE EXPERIENCE HAPPINESS ON A SENSORY LEVEL THAT IS RELATIVELY SHORT-LIVED. BUT LASTING HAPPINESS IS RELATED TO OUR STATE OF MIND."

THINGS YOU LOVE ABOUT YOUR SCHOOL.....

Tenzin Nordon Yangru, VIID



Hi, this is me Tenzin Nordon Yangru. I study in 7D. T.C.V. Ladakh School. When I enter this beautiful School, I felt as if I'm in an amazing place. I love my School so much. Whenever I feel blue or sad I go for a 10-minute walk around the school and I love the whole part of my School. When 2020- 2021 was locked down I couldn't meet my besties and my cousins and I couldn't see my School for two years, but now it's somehow over and I can meet everyone and I am happy to meet all of them again and make new friends in school. I met a special person in school and he is good and funny. I call him KTG. I am not going to say his full name. And I have 7 besties in School who care and who love me so much. They are Dhadon, Norzin, Yangdon, Pema, Pema 7, Zomkey, Nordon. They all are very kind. Lastly, I'm dropping my pen here and I just want to say be yourself and love yourself.

My favorite Book

Tenzin Lungrig, VID



Book is a thing which gives information and which entertain us. Books have numerous types. And I don't know them all but I know some types and they are fiction, non-fiction, biography and autobiography. I love to read all the books but mostly I read fiction.

Among all the fiction books I love to read NARUTO. It is written by Masashi Kishimoto. Naruto is fun to read, it has comedy, emotions and action. Naruto is a boy with a nine tailed demon fox spirit sealed inside him. He is training very hard to be a Ninja. He has an incorrigible knack of mischief. He can do anything to save his friends, Sasuke and Sakura. I have started reading Naruto books about a year ago and honestly, I love it so much.

There are so many advices that will guide and encourage you in your life, it will change the way you look at world today. There are so many characters in Naruto. This book is all black and white but in anime it is all colorful. Naruto is a world reading/ watching anime because of its storyline, well written main characters, Incorrigible characters, and badass characters etc.

You should read books as it will guide and entertain you in your life. I love reading book and you should too.

"COMPASSION REDUCES OUR FEAR, BOOSTS OUR CONFIDENCE AND OPENS US TO INNER STRENGTH."



MY SELF

Kaechok, VP



My name is Kaechok. I am ten years old. I read in class VP. My Favourite subject is math and science. I love to learn science because it is interesting. I love Dinosaurs because they are fascinating and another animal which I love is Gozilla. I have 51 friends but my best friend is Lakshay. I don't like to eat mutton but I love chicken.

I want a collection of hot wheels but I don't think my mom will buy it. I also love to read books because it takes me to the different world. When I grow up, I want to become a scientist. I will study hard and will try to get back our country.

SCHOOL TIME

Tenzin Sopa IX D



The school is the place where you learn, the place where you know what you learn, and the place where you make friends and most importantly it is the place where we start the journey of our life. There will be ups and downs but the time you spent in school will be looked back with smile when you become old. You will reminisce the time spent in youthful; carefree and happy way. The

memories you make here will be cherish forever and also one of your most prized possession. After school you will be thinking how good it would be to relive the past experiences. So enjoy the time in school however when you look back, it is not the marks that brings smile on your face but the memories you make at school. As of me, I will be leaving this school after one year, so before I bid adieu, I would love to live my school days to the fullest.

MY MOTHER

Tenzin kalsang ,IX D



The most precious and important person in my life is His Holiness the 14th Dalai lama and my mother. Needless to say, she gives me the unconditional love and care. She is like the candle who burn herself to illuminate the darkness. Likewise, she goes through lots of problem and stress just to provide us with the world of comfort. She is my first teacher who taught me to make my step steadfast, to

be fearless to overcome the challenges, to be loving and kind towards other. She never failed to instil the good behaviour and manners in me.

She is very hardworking and remain busy throughout the day. She devotes all her care on us. Sometimes I help her in all the work as I am the eldest among the three children. My mother takes me with her wherever she goes out and I miss her when she is away. More so, she cooks very delicious meal, may God bless with health to her hand.

My mother is a religious woman as she offers her prayers in the morning as well as in the evening. She advises us to be kind and compassionate. I love my mother more than anything in this world and I am proud of my mother. I wish and pray to reborn as her daughter in all the lives. I just want her to be happy and healthy.

EDUCATION

Tenzin Palkey, XB



Education is the most important tool which empower the human being. It is the medium that differentiate us from other living being on the earth. It makes the man the smartest creature on earth and help us to face any challenges of life efficiently. Having said that, education still remains a luxury and not a necessity in many parts of the world. It is important to spread the educational awareness by

making the people realise the importance of education, only then education will bring positive changes in the life. Moreover, it helps a person to take a better and informed decision with the use of their knowledge.

With the right kind of education, it not only ensures success but it provides you with more refined and contented life. In this chaotic world, I feel education is the only tool that helps us to create a better world for everyone to live in. So friends, make the education the utmost importance of our life so that we can also contribute a bit in making this world a peaceful and liveable for all.

MY BEST FRIEND, BOOK

Tenzin Lhadol, IXD



Book is my best friend as it is with me all the time. Like a friend who stick together lives together as well. It encourages me when I feel demotivated, boost my spirit when I feel low and brings smile when I needed the most. The reading habit not only enhances the knowledge but helps us to spend our time wisely. There are different types of books, some inspire us, some gives us moral values and

some gives us non-stop laughter.

Selecting a good book is like a selecting a good friend. Anne frank rightly said in her diary that ‘books have more patient than a person’. Your friend may get bored with you or perhaps lose interest in you but books never. Reading not only makes you calm person but far more composed in many ways.

Reading helps us to perform better academically and boost our confident. So read, read and read.

“THE ULTIMATE SOURCE OF HAPPINESS FOR SELF AND OTHERS IS COMPASSION, CONCERN FOR OTHERS AND BEING OF SERVICE TO THEM.”



MY VILLAGE

Tenzin Tashi, IX B



The year 2022 will be a year to remember. It was when I spent my winter vacation at Kollegal, my village. This Tibetan settlement was set up in the year 1974. It is spread over 3000 acres for residential and farming purpose. So there is lush greenery all around. The area is surrounded by hills and forest which is a home to many wild animals. There is one school, one hospital and five monasteries. There is also a swimming pool for the recreation as well. I used to go to the pool sometimes with my cousins. The villagers depend on farming and some move temporarily to different cities in every nook and corner of India for seasonal sweater business. It becomes somehow the main source of income for them. But everyone returns back for Losar celebration.

There is a market called 'Odeyarpalya' where I and my friend snack on different delicacies. I enjoy the sunset. We often go for evening walks.

I also made a lot of new friends there. They are all wonderful people. I cherish all the beautiful moments I spent with all these wonderful people. They are truly a nice companion to hang around.

I wish I could go there every winter. I feel free and alive there. It is the feeling I never felt anywhere. So, Kollegal is the best place I had ever been to.

MY DREAMLAND

Tenzin Rabgyal VIP



There are many beautiful places in the world. But I would like to visit my country, Tibet. I have heard a lot that Tibet is a very beautiful place. In Tibet, there are many different kinds of animals like...yak, snow lion, deer, horse, rabbit, mammoth, wolf, antelope, wild ass, blue sheep and Tibetan mastiff etc...

My country Tibet is surrounded by snow mountains which create a very beautiful picture. My grandparents also wish to visit Tibet because when they came from Tibet, they were very young. Therefore, I want to visit Tibet with my grandparents. That's why Tibet is my dreamland. I also like to visit Potala Palace of our spiritual leader, His Holiness the 14 Dalai Lama.

"CHOOSE TO BE OPTIMISTIC, IT FEELS BETTER."

A TRIP TO NUBRA VALLEY

Deldan Namgial, VIS



I wish to visit Nubra valley once again because it is the one of the wonderful places in Ladakh. It has many monasteries, rivers, villages and much more. I visited Nubra once and I really loved it. I went to Diskit monastery, it is big and beautiful. Beside the monastery there is beautiful river flowing down the monastery. I also visited Hunder and there I saw a camel and bike ride. I rode on camel; it was a beautiful experience and I enjoyed it a lot.

After that I went to Lomachan monastery, we stayed there for one night. We woke up at 5:00 a.m. then we again went to another monastery but I don't remember the name of monastery. The whole day passed on by visiting this monastery. It was a very long way but there was no road for car so we walked for almost 20 kilometers. Next day, we came back to Leh. It was a wonderful trip.

MY SELF

Tenzin Paljor, class-V Agling

My name is Tenzin. I am 10 years old. I read in class V. I live in Ladakh. I study in TCV school Agling. I am a good boy. I love going to school every day. I respect my teachers. I love to read books. I am punctual to school and regular in studies. I am an active student. I listen carefully in the class. I write precisely in my notebook. I keep my classroom clean. I do my work on time.



I am a kind boy. I give food to the stray dogs. I treat poor people with love. I don't kill insects. I don't cut trees and flowers. I don't waste food and water. I am a good, kind, regular, punctual and an active boy.

MY SCHOOL

Tenzin Nordon, class V Agling



My school is very big and clean. There are many teachers and many children in my school. My school name is TCV school Agling. There are many classrooms. In our school we have stage one to class V. Our school headmistress name is Mrs. Tsering Lhamtso. Our school has a kitchen, a staffroom, a hall, a library and a basket ground. Our school has a kinder Garten, toilet and clean washroom. I love my school and I am so proud to be a part of my school.

"WHERE IGNORANCE IS OUR MASTER, THERE IS NO POSSIBILITY OF REAL PEACE."



MY EX SCHOOL HANLAY

TSEWANG LHAMO, IX D



My ex school is TCV Jangthang Hanley and this is the school where I begin to learn the alphabets. In a way you can say it was my first school. It is surrounded by mountains and we can see our school on the way to Pungkug village. When you step inside the campus, it feels as if you have come to the heaven. The school and the classrooms were painted white. When I was in Hanlay, there are about 30 staffs and two to three hundred

students who come from jangthang Sumdo and Nyoma. I am indebted to my teachers who made me a better learner and the better human being. Since all the subjects were in Tibetan language, I do fairly well in my academic result. I miss my ex school a lot and wish to go back if I could.

Since our school is located in the middle of hanley village, it looks like lotus in the oasis. In the left of our school, there are five homes and on its opposite on right; there are our classroom. That time I was in home no 2, I had lovable matron Ama Tsering Yangkyi la, she loves and care us like her own children. No matter where I go and what I become I will never forget my ex school, TCV Hanley.

HOSTEL LIFE

Tenzin Choeyang, IX D



Hostel life is a life in which the students have to live away from home. Hostel life is disciplined. Students have to follow certain rules in the hostel. Students have to do everything according to the schedule. Everything is set and planned. We are assigned with different task be it cooking, cleaning, mopping etc along with the self-study. In a way, the task and hostel activities are for all round development of personality. It is during hostel life that the student

develops the sense of responsibility, adjustment, and team work.

Hostel provide us with the environment where it is hard to get at home or elsewhere. In hostel, it teaches not only to look after the school properties but to take care of personal belongings. I was very bad at taking care of my things and managing the time. But after coming to the hostel, I learn to live with the wide variety of personality, managing my time and money wisely, it taught me to do the right thing at the right time. Parents leave their child under the care of matron and warden without any doubt and following does their duties diligently. They take care of our health , education and well ness.

The experience of living in the hostel is far different from the experience of living at home. Given the fact that hostel routines are planned, everything works out smoothly and wonderfully. Students become more matured and civilised with proper discipline where you cannot do anything according to your whim and fancies. Despite all these,

students do many mischievous things that become the life long memories for them. I am happy and grateful that I could enjoy the life in hostel and that brings the difference in me.

HIS HOLINESS THE 14TH DALAI LAMA

Penpa Dolma, IX S



His Holiness the 14th Dalai Lama was born on 6th July 1935 at taktsar. Every year, I eagerly wait for 6th July as we celebrate it with lots of pomp and happiness. On this day, we all gather at shewaytsal and spent the day with joy and laughter. "from the time I was very young, my mother planted in me the seed of compassion by the example she set. She raised me on a diet of love". No wonder, he is the brand ambassador for the world peace and spread the message of world peace always. His holiness usually tells us to be kind and compassionate and therefore I try to be kind and helpful whenever possible. I cannot imagine in my bewilder dream the kind of hard work you put to promote the compassion. I am forever in debt.

At this age, you travelled far and wide and never ceases to work hard. Thank you, your Holiness. May you live long and continue to dispel the darkness from the world. May all your dream and aspiration be fulfilled.

I WANT TO BECOME.....

Rigzin Motup, XD



Everyone aims to become something or other in their lives. Some achieve success and some failed. But we never stop dreaming. I thought long and well what to become and how. Finally, I came to decide that I will serve my motherland honestly, sincerely and lovingly.

There are many ways in which we can serve the country such as politician, engineer, doctor, teacher etc. but I wish to become soldier. I feel I can serve my beloved country best in this way. The army life is full of adventure, discipline, toughness and risk. All these things attract me very much. In this profession, one has to be always active, alert, disciplined, responsible and dedicated. They believe in the ideology of do or die and feel honoured if they could sacrifice their life for the sake of the country.

If I get a chance to be a soldier, I will do my best to serve my country. However, if I failed to get this chance, it would be my bad luck but I salute those who safe guard the lives of thousands.

"SHARE YOUR KNOWLEDGE. IT IS A WAY TO ACHIEVE IMMORTALITY."



MY CHILDHOOD

Tenzin Choezin, VIII B



Now I am fourteen. I have already forgotten the details of my childhood. But I can still remember some sweet and bitter memories of those golden days. My parents nurtured me with lots of care and love and my grandpa is my best friend. He used to tell me the stories of kings in Tibet. The first day of my school was very funny. I went to school with my dear grandpa and I still remember I did not allow him to leave the school. He patiently waited till I get inside the classroom.

Until one day my mother brought me back home only to know that my grandpa was no more. I was only 8 then and realized for the first time what sadness was. It was the saddest day of my childhood. When I remember my childhood days, I feel the pulsation of both joy and sorrow in my mind. I wish he could live long to see me as a grown up child who is doing fairly well in life.

MY FAVORITE BOOK

Tenzin Kunze, VI D



Books are very important for us. My favorite book is 'HOW THE EARTH GOT IT'S BEAUTY'. This story begins with the mother earth. Mother earth made a river and beautiful green fields. One day, a girl disguised herself as a ten-year-old girl and came to the earth. There she met three sisters. So she asked to the three sisters that aren't you guys bored with this earth, then the three sisters replied. First sister said, 'I wish the mountain

could be colorful, flowers could be grown out and have a huge flowing and tinkling river'. Second sister said, 'I imagine many rivers joining together to create a big blue water body'. Then the third sister said, 'I wish I could see birds and animals. And the crops grown in fields and could see animals in the colors of vegetables. Then the ten-year-old girl smiled and transformed her body to her own getup. The girl said, 'I am mother earth'.

I read this book, mostly during my bedtime. I have learned many new words by reading this book. I have enjoyed reading this book.

"REMEMBER THAT SOMETIMES NOT GETTING WHAT YOU WANT IS A WONDERFUL STROKE OF LUCK."

MY HOBBY

Tenzin Yangdon, VII D



My hobby is to watch Korean dramas and K-pop. I really love watching it. I started watching it during lockdown. My sister first introduced me to K-drama with the drama name 'My girl-friend name is Gumiho [wolf]'.

At first, I thought that I will get bore watching the drama but that turned out to be very interesting. And honestly, I started liking it. My second drama was 'High school love on' and third was 'Playful kiss'. One of my favorite dramas is 'Globin' and 'Moon Lovers [scarlet heart]'. Both of these dramas are so interesting and very emotional. This year a drama named 'All of us are dead' has released and it was full of thrills and excitements. I found out that it was a great hit because most of my friends were discussing about this great movie whenever they get free time. This is a zombie movie and I got horrified whenever I watch every episode of that drama. In K-dramas, I usually don't understand their language at all but, I make myself understand by reading subtitles and enjoy these dramas.

MY MOTHER

Tenzin Desal, VI S



Thank you my loving mother
You are the one who brings me in this world
My first world starts from you
My first day starts from you

Every living being has a mother
Mother is the only one who can solve anything
She is the one whose heart is full of love
Mother can do anything for her child

My mother name is Sangay Palmo
She is always ready to help me and my sister
She likes tailoring and helping others

"WE CAN LIVE WITHOUT RELIGION AND MEDITATION, BUT WE CANNOT SURVIVE WITHOUT HUMAN AFFECTION."



MY FIRST LOVE

Jigmet Skidon Class-9'D'



Everyone has their first love it would be his GF or her BF but my first love is kind of different from others, because my first love is my parents. When I opened my eyes for the first time, I saw two-person Infront of me that time I saw an endless love in their eyes for me. They always support me. They are my true guide and genuine love. Whenever I was in dark, they become the candle who lights up everything. I love my parents very much and can't forget their gratitude until my heart stops to beat. My parents are the best person in the whole world.

CHANGE

Tenzin Youten ,Class-9'P'

Best friend can change
Bad habits can be changed
Whole people can also change
But the love for parents can never change



The school we attend will also change
The classmates we learn together will also change
But love to the teachers who teaches us
Will never be changed
The success we achieve
Is also not permanent
But a kindness of H.H. Dalai Lama
Will never change.

We can change the direction
Change the shape
Change the size
As we live in the ever-changing world.

CHANGE IS INEVITABLE

Tenzin Gelek,Class-9'B'



The main cause of changing a person's feelings, habits, behavior might be a person, an animal and the things around him. The change can be positive like him/her being more cheerful, energetic, and full of positiveness. But it also can be negative, for example- 'sad' whenever we feel sad, most of the time, we waste time thinking and feel-

ing sad. Most of the changes arise from relationship like friendship, family problem, love problem and lack of interaction with others which can lead to loneliness. These days the change is through influences, for example-If a famous person gives tips like wear all black outfits to look taller or wear all white clothes to look muscular most of the people who are influenced by them will do as he says.

MOTHER

Tenzin Thupten, class 9p



Oh! My dear mother, working from time to time. You prepared yourself for any obstacles that comes in your way. You always go through many pains and troubles just for me. Sometime I really wonder mother, how you muster up such courage and always shows your smiling face to me.

You never forget to make sure whether I am fully ready before I enter to the big and dangerous world. Whenever I do something wrong or mischievous, you are always there to guide me and show me a right path. You go through all the pains and griefs of the world just to protect me from all the evil things of the world.

I am fortunate to have you in my life, and I consider you as the most precious treasure of my life, that sometime I really don't want to share with anyone and feel like keeping it for myself only. I know it seems like very selfish about me but I can't help myself. "I love you mom." You will always hold a special place in my heart, no matter what comes in my life.

THE PERSON WHO INSPIRES ME

Tenzin Rabten, VII D



In your life most of the people discouraged you. But there is only one person who always inspires you to do anything. You can believe on that very person. And that person who inspires me the most is my mother. She is a Tibetan teacher in TCV Ladakh. She always supports me in everything. Sometimes I scored very low in my tests, but she does not discourage me or scold me. Mom said, sometimes these things happened to everyone but you have

to try harder. I love my mom the way she handles my problems. I am lucky for having a mother like her in my life.

"HAPPINESS IS NOT SOMETHING READYMADE, IT COMES FROM YOUR OWN ACTIONS."



A DOG'S FEELING

Stanzin Padma Class-9'D'



You all must have seen me, sometimes on the road, sometimes at your door step and sometimes in garbage also. Yes, I am a dog. You all might have seen me sleeping all the time and resting all the time but you didn't know that I am hungry, sad and scared. You all are afraid of me and treat me as a devil but in reality, I also long for love and peace. You all fail to understand my feelings about how I feel when you people throw stones at

me. I also deserve friends, love, compassion, peace like you all deserve. You didn't see my tears when you hit me because I'm not shedding tears from my eyes but I'm crying from my heart. Whenever I approach you with a hope that you will give me something to eat, you all think that I'm coming to bite you so, you shuttered my hope in a minute. I am also a living thing like you, please don't treat me like a stone, try to understand my feelings.

I think you all have gained some advice from this essay, so please instead of hurting the dogs ,give love to all the dogs.

WHO IS YOUR TEACHER?

Stanzin Chuskit Class-9'' D''

Who taught me how to write?

Who taught me how to read?

Who taught me how to speak?

That's my dear teachers

Your hard work makes us shine

Your kindness makes us successful

your scolding strengthen us the best



That's our dear teachers

Who make us educated?

Who makes us responsible?

Who makes us unique?

It's our dear teachers

You make us bloom like flowers

You make us shine like the sun

You make us bright like a diamond

My dearest teachers, thank you for everything

Your gratitude will remain forever with me

Even in my hundred years of life ahead.

"A DISCIPLINED MIND LEADS TO HAPPINESS, AND AN UNDISCIPLINED MIND LEADS TO SUFFERING"

LIFE DURING LOCKDOWN

Tenzin Jangchuk, Class-9't



I still shiver when I hear the word lock down, what a nightmare!! I pray and wish that nobody should ever go through the same situation again. The lock down has changed my life completely as we were stuck 24 hours in house, for me it was like house arrest. This global pandemic has affected my life in many aspects. After the coming of corona virus lock down has become very common in our life.

Due to the restriction on movement, I couldn't meet my friends for months. I had never spent so much time at home and this lockdown was my first experience and I am sure it was same for others too. We got promoted to the next class without much fuss which made us very happy but it also effects to our studies badly.

I spent most of my time helping my parents in cooking, doing dishes and cleaning. But I ate lots and lots of food during lockdown and became very fat. So many unexpected things happened during lockdown. My great grandmother passed away. And most Indian people are calling us Chinese and it hurts a lot. Everyone lost each other's trust because of this stupid thing called corona (COVID 19). All these things happened because of covid 19.

BOOK REVIEW ON MY FAVOURITE BOOK {DIARY OF A YOUNG GIRL}

Tenzin Namgyal Class-6'D



The diary of a young girl is a real diary of Anne Frank. Anne Frank has 4 family members. Her happiest day was on her 13th birthday as on that day her parents gifted her a little diary. She named it 'KITTY.' This diary tells us the story of her family and her life in hiding. She used that diary every day to write her secret things in it.

When she was 14 years, suddenly all Jews and her family members went into hiding as a result of Hitler's bad treatment towards Jew in Europe. But her family wasn't able to escape to a far place. Then her father decided to hide in his office. The place in the office was very small for them to adjust with three families living together. Outside the secret annex, houses, temples prayer books were burned.

There are many important messages in this book, but the most important one is that all people have the right to live in freedom no matter what religion, caste, class and race they belongs to. I would like to recommend this to all my friends who wish to know about war and historical events.



MY FAMILY

Skarma Nedon, VI D



I have a wonderful family. I love them all very much and they also love me a lot. I have five family members, and it includes me, my parents, my elder sister and my little younger sister. My father is a daily wage and my mother is a housewife. They both are very supportive and caring to all three of us. My father is a very kind, humble and simple man. He always encourages us to study well and to become a good person. My mother is also a very simple and religious woman. She keeps praying all the time. My family is a happy and sweet family. We all live happily and we all love, respect and care for each other. We always take our evening meal together which is usually cooked by the best chef on this earth i.e., my mother. I am very proud of my family.

MY HOBBY

Tenzin Tharpa, Class 6 B



Every person has a hobby. My hobby is playing football. Whenever I get free time, I take a ball and run towards a football ground to play my favorite game football. Ronaldo is my favorite football player. There are 18 boys in my class and all of them love playing this game. During every PT period we play football. I play football every day whenever I play football, I never get tired or bored.

A TO Z ADVICE.

Karma Tsetan Dolma, VIII D

- A-Always stay alert.
- B-Be kind to everyone.
- C-Concentrate on your studies.
- D-Determine to achieve your goals.
- E-Education is the key to success.
- F-Failure is the pillar of success.
- G-Gratitude is the true feeling of thankfulness.
- H-Happiness multiplies by helping others.
- I-Improvement has no boundaries.
- J-Judging people without knowing them is one of the worst habits.
- K-Kill your ego, you will live long.
- L-Live your life to the fullest.
- M-More you give from the heart; more you will receive from others heart.
- N-Never underestimate other people's power.
- O-Open minded person and open-hearted person are the two side of same coin.
- P-Peaceful mind can give you the best solution to all your problem.



Q-Quality is better than the quantity.

R-Respect everything around you and see the magic.

S-Spend more time with your parents, especially when they are old.

T-Take good care of your parents and God will take good care of you.

U-Understanding is the main foundation of every healthy relationship.

V-Value your culture, tradition and religion.

W-Wasting your time, knowledge and money is the biggest mistake of your life.

X-Xerox the good things around you and feel the difference in you.

Y-Yearlong hard work will never go unrewarded.

Z-Zeal on your studies will make you successful one day.

DADDY

Tsering Chorol, Class IX S

Oh daddy, oh daddy
Why you have a big heart.
I think you are God,
Or might be a hero.

Yes daddy, yes daddy
I want that chocolate,
In which your love
And care is mixed.

I don't know why,
my heart always says,
oh daddy, oh daddy
why you are so kind.

You make me bloom like a flower
You make me rise like a sun
You make me shine like a gold
Your gratitude is forever on hold

Daddy's hard work make us shine,
Oh daddy, oh daddy
Why you are so kind
Thank you so much for being
My daddy. I love you forever.



"THE MORE YOU ARE MOTIVATED BY LOVE, THE MORE FEARLESS AND FREE YOUR ACTIONS



My School Life

TENZIN YETOK,
Class VIII D



School life teaches us lots of things and prepare us for the future. I love my school and really enjoy going to school every day. My school's name is Tibetan Children's Village school. I study in class VIII. I have lots of friends and all my teachers love me. My bestie is Tenzin Rigchok and she is very nice to me, we spend most of the time together. My school teaches me lots of new

things and it also prepare us for our future.

My school is like my second home. In my school there are lots of teachers and all teachers are very nice and care for us. Sometimes students involve in fights but teachers are always there to solve our problems. It is totally different feeling to plays with my friends during school hours. There are many events in our school and I am always excited to participate in all these events. My favorite period is computer. I love my school life very much.

STORY OF A YOUNG GIRL

Tenzin choezin, Class VIII D



Once upon a time, there was a girl who use to study very hard, but the exam result was not good so she decides to put more effort towards her study. She started reading books. However, she doesn't understand it, she writes stories, diary, essays, and poem etc. She also helps her mother in house hold chores. In her class she was considered as good student as she writes her homework on time, participate in all activities and many more.

She can't afford many things which she wants as she came from a poor family. Her mother always tells her to follow her dreams. And do her best. She also does her best and do all the things or work that she wants. She always stays calm and never talk to her classmate and read story books in free time. She is a very good girl with good manners, good in studies, good in house hold work. She is always ready to help other who are in need of help. The best thing about her is to help other who are in need of help. She loves reading books. She listens very well in class and never misses any lesson that teacher teaches in class. After all these hard works , she gets the greatest news that she is the topper of whole school and she get a gold medal and 100000 rupees. She was very happy and she gave the money to her mother. Her mother was very happy and she was very proud of her daughter that she does a very great work at young age. At last, they both live a happiest life ever.

"ANGER IS THE ULTIMATE DESTROYER OF YOUR OWN PEACE OF MIND."

BOOK

Dechen Chunit, IX S



Book is the magical door
Which brings magic in our life
Book is the medicine
Which cure our illnesses.

Book is the holy script
Which makes you a humble person,
Book is magic pill
Which makes you shiny as gold.

Book is guideline
Which helps you fulfill your dreams,
Book is the most precious things
Which makes you a valuable person.

MY HOMELAND TIBET

Tenzin Samten, Class-8D



In the highest altitude of the world, a place called Tibet lays surrounded by icy and Rocky Mountains, where we can find different species of animals from brave lions to cute rabbits. Back in 90s shepherds fights with wolf in order to let their farming animal survive. It includes the risk which we never imagined dealing with. They move from place to place where they could find grassy lands. They carry bags full of Tibetan breads and butter tea, they ride almighty yaks. We call them dokpa (nomads). They are able to look after thousands of their animals. They live a very peaceful life with so much of love in their hearts. They are very welcoming and warm-hearted people.

I dream of my mother land and wish to visit it Someday. I shall go back to my country and ages hence I shall tell the stories of my exile to the generations to come.

The Power of Education

Chuskit Dolma, class - 9S

Education is important in our life
Nobody can take it with knife
Success and money come with education
Which makes our life more beautification



Knowledge will give us a power
But character will give us a cover
So, we shall bring both
Knowledge and character into growth

If we have education
We can work with dedication
If We have a respect
Life is indeed a perfect.

MY LIFE

Stanzin



Youdon Class- 6D

November 14,2009 at sharp 8:00 o' clock I was born in this beautiful world, I want to say thanks to god and my parents for giving me this wonderful life. So, my life is not only mine, I am the life of my family as well. In my life there are many people like my brother, friend, parents and many more people who always think good of me. So, the goal of my life is to make my parents feel proud of me, by becoming a successful doctor, I try my best to bring smile on my parent's face. I feel good when they are happy. I faced many struggles and hardship during the year 2020. Since I have been studying in a boarding school in T.C.V, and due to the pandemic, school was closed and students were studying using mobile phone and I was very sad as I miss my school, friends and teachers. However, my parents had done everything for us despite the difficulties. So, I want to say that my parents are my life, you should respect your parents because parents are god gifted.

Animals

Stanzin Nordon,VIB



My favorite animal is dog. I have one dog, her name is Sengtuk. She has soft fur and very cute. I am in school these days so I miss my sengtuk very much. She gave birth to a very cute puppy called Dolai. He likes playing with me and my brother. Both Sengtuk and Dolai like playing in dirty puddle and my mother clean them happily every day. Dolai and my brother are the best buddy. I wish both of them may live for many years.
I LOVE MY DOG A LOT...

"THROUGH VOILENCE, YOU MAY SOLVE ONE PROBLEM, BUT YOU SOW THE SEEDS FOR ANOTHER"

MY FAVORITE DANCER

Karma chonzom, VIII D



My favorite dancer is Lalisa from Black Pink because she can dance any hard steps easily. She used to be my favorite from age of ten. She always makes people her fan by her cool dancing and rapping skill. She is in black pink group which is one of the most famous girl groups in the world. She is known as main dancer and lead rapper in black pink. And also, she is from Thailand and not from south Korea. She is the youngest in her group. There are four girls in that group. They are Jisso, Jennie, Rosie and lastly the dancing machine Lisa. And also, all the member accepted her as best dancer in their group. But for me and her fan she is best dancer in the whole world.

LADAKH

Stanzin Yangzom, IX D



All over the world there's only one and beautiful place, surrounded by snow mountain, with kind hearted people and peaceful regions. Ladakh has natural beauty with less population, the people of Ladakh are very peaceful and selfless compared to other places. Ladakh has lot of monasteries which is built in their king's time. There are ancient things and most of them they used their ancient things like when cooking, eating and lot more. Ladakh's traditional dress are very beautiful and they are made by their own sheep's wool. most of the people have their traditional rules which follows in today's time!

Today many people love to visit Ladakh because of its natural beauty and the kind people. The world has been changing because of technology but only in Ladakh, technology couldn't do much harm as people are selfless and not greedy.

MY PROFILE

Tsering Chokey, VIB



My name is Tsering Chokey. I read in Class VI B. My hobby is reading comic books. My aim is to become a scientist. I like playing video games. I am 11 years old. I hate bad boys and girls. I have many good friends. My favourite color is green. My favorite subject is science. My birthday falls on 2nd January. My family always celebrates my birthday on this day and I love my birthday a lot because I get many gifts from my family members and friends. I study very well and I am so happy that school open this year.

"I DEFEAT MY ENEMIES WHEN I MAKE THEM MY FRIENDS."



TOPPER'S MESSAGE

Tashi Delek

I, Pema Tsering (6217) from TCV Selakui would like to extend my greetings to all, my dear school mates and the beloved staff of TCV Ladakh.

My special thanks to board members of 'OUR VOICE', School magazine for giving me a platform to express my feelings for being the topper of academic award honored by class ten 1991 batch of our esteem school, TCV Ladakh.

Dear fellow school mates, this award is meant for all with no difference of caste, creed, gender and religion.

But this is for one who really work hard with determination and consistency to reach the top.

I was really bound with happiness when I heard the news and all was because of my mom who put me in the right track of doing my work on time. It creates a good habit for me to take self-responsibility in doing my assigned task. (study)

So, I would like to highlight the following points to my dear fellow school mates:

1. We are very lucky to have such a free education facility by the grace of H.H The 14th Dalai Lama and Ama Jetsun Pema la with a dedicated staff. So please don't waste your school life carelessly.
2. Work smart keeping the pace of time and do as what your dedicated teachers leads the direction. I have never seen such a great teachers like what we have in TCV, especially in Ladakh who care a lot to build the career of every child. So, don't let down their hopes and aspirations towards us.
3. Always take a step to set a target, work for it, fix a self-made timetable and stick with it. Surely you will see the difference.
4. One must need to dream for future. No dream means you are wasting your precious school life. Dream don't need to be big and high, but it should be as per your taste and ability.
5. You must need to know your strength and weaknesses. Accordingly step ahead to pace towards your dream.
6. Always think what you can do for TCV but not what TCV can do for you. We are indebted for the care and kindness of TCV.
7. Reflect yourself who you are, what you need to do and what is your responsibility. It will definitely give you the purpose of being in school.

Lastly, I wish you all a sound health and happy school life.... wish you all a successful life ahead.

.....



TOPPER'S MESSAGE



First of all, I would like to say thank you to the TCV Ladakh teachers, staff, and my family for supporting and encouraging me throughout my journey.

My study strategy is simple. Honestly speaking, no time table because I used to make a timetable on an attractive sheet. But I failed to follow it every time I made. So, I gave up. I do what I want to do. Simply, FOLLOW YOUR HEART. I tried to learn the 80% topics from the class itself. I used to listen,

understand and note down the class lecture. Then I revise it after class to understand the concept better and it helps me to retain it for a longer period. It's not necessary to study for long hours. Instead, study for a definite time says half an hour, with maximum focus on it.

Be confident in whatever you do. Work smart and give considerable time for everything you love to do. If you are not scoring up to your expectation then figure it out and change your study strategy. Don't focus on results. Focus on a journey to achieve that result.

Lastly, I would like to end with "ALWAYS BELIEVE IN YOURSELF" If others can, you can too.

EX TCV COLUMN

Although my affiliation with TCV Ladakh was for a short period, yet I built my knowledge foundation and earned lifetime friendships that I cherish and maintain till today. Firstly, I want to extend my heartfelt gratitude to our one and only His Holiness the 14th Dalai Lama for being the epitome of universal peace and compassion who taught us to be kind to every living being (which formed the basis of my current profession), the school for playing a major role in building the person that I am today and lastly my wonderful teachers (Gen Gala Rinpoche la (late), Gen Tsering la, Gen Lhundup Namgyal la, Gen Ngawang Lobsang la, Gen Karma Singye la, Gen Lobsang Monlam la, Gen Sonam Choephel la and many more), who have nurtured and contributed immensely throughout my school year. Their teachings and guidance still guide me in making my life's eminent decisions. My honest and sincere advice to all the students will be to just enjoy the school life, give your 100%, explore new challenges, be true to yourself and your abilities and above all try your best to be a good human being!!!!



I also wanted to give a huge shout out to my fellow 1996 batch mates (Mission 2022), under the magnificent leadership of President Phuntsok Stopden la and Executives, for all the altruistic contributions for this project and making this successful. Tashi Deleck.

Tenzin Khando (Leh)(Canada)

First, I want to offer my gratitude to His Holiness the 14th Dalai Lama, our spiritual guru, for being the light of wisdom, peace, and compassion. His hard work and dedication led the world know about Tibet and Tibetans. I consider myself lucky being picked by Gen Tenzin la (Late) from a remote region of Jhangthang. There is never a day that goes by, where I don't remember and appreciate my beloved teachers including Late Gen Tenzin la, Late Gen Ngodup Wangdu la, and Late Ani Garab la for their teachings/guidance that helped me become independent in a completely different world. I would also like to mention my Amala (Ama Tsesang la) for teaching me to be hygienic and importance of staying clean. Of course, I feel indebted to my Music/Dance teachers Gen Thupten la, Late Gen Sherab la and Gen Gudak la for empowering me with the knowledge of our Tibetan traditional music/songs/dance that I still cherish and enjoy and pass on to the future Tibetans.

My sincere request to all the teachers at school is to consider each student as their own child and be vigilant with their strengths and weaknesses and help them as much as they can.

Kalsang Choedon , Home no. 5 (Canada)

GRATITUDE MESSAGE

We extend our deepest gratitude to all the retired and working director, principals, and teaching and non-teaching staff of TCV school, Ladakh, for your altruistic service to Tibetan cause. Since the establishment of the TCV school in Ladakh in 1976, you provide holistic education to thousand of Tibetan students as well as students from in and around Ladakh. You parented the destitute students who came into your care and helped them stand on their own. Your service to society is remarkable.

You, the teacher, gave us your fuel of education to light our lamps of knowledge. You have taught us, empathized with us, supported us, enlightened us, and been instrumental in what we have become today. You have made us realize our dream. In every walk of life, we remember your endearing words. May you keep showering knowledge to the coming generations till eternity!

WISHING YOU ALL A MARVELOUS LIFE AHEAD!!!

CLASS X STUDENTS (YEAR 2022)



CLASS XD



CLASS XS



CLASS XB



CAPTAIN & PREFECTS



SENIOR SECTION STAFF



JUNIOR SECTION STAFF



AGLING BRANCH SCHOOL STAFF



MENLHA BRANCH SCHOOL STAFF



MAIN INFANT STAFF



SPECIAL HOME STAFF



ACCOUNT & SPONSORSHIP STAFF



HEALTH DEPARTMENT



HOME MOTHERS



MASTER CHEFS



CHAUFFEURS



FAREWELL

Bidding adieu to Mr. Chemi Lhudup, The Former Director & welcoming the new Director Mr. Tenzin Rabten.



Farewell to Class X outgoing student 2021 one of the gripping moments of the year.



RETIREMENT DINNER PARTY

Thank you for your service and dedication.

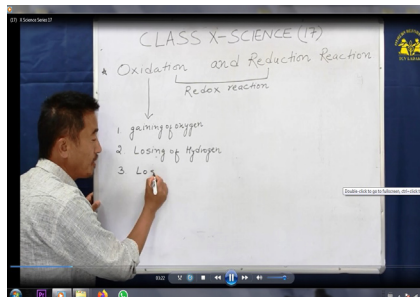
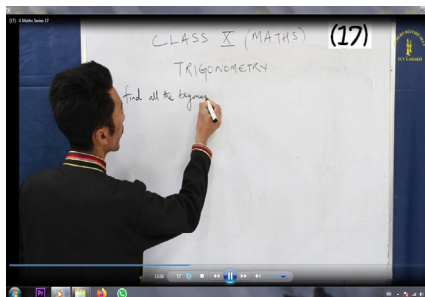


COVID WARRIORS

Lets take a moment to say thank you to frontline covid warriors.

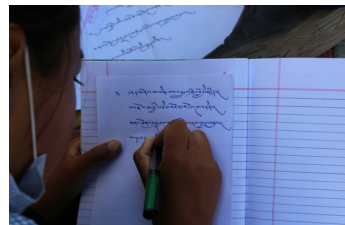


- The sole meaning of life is to serve humanity.
- The roots of all goodness lie in soil of appreciation for goodness.



Online class was first initiated by TCV Ladakh in school studio.

MAJOR SCHOOL EVENTS



- When it comes to extracurricular activities, many children are getting too much of a good thing

ACHIEVEMENTS



Receiving an Award from hon'ble Lt. Governor R.K Mathur(U.T ladakh)



