



His Holiness the Dalai Lama's Four Principal Commitments

1. Human Value

His first commitment is the promotion of human values such as compassion, forgiveness, tolerance, contentment and self-discipline. As a human being, His Holiness is concerned with encouraging people in finding ways to be happy—helping them understand that if their minds are upset, mere physical comfort will not bring them peace, but if their minds are at peace, even physical pain will not disturb their calm. Even people who have no religious belief can benefit, if they assimilate these human values into their lives. We all want happiness and do not want suffering. Therefore, he is committed to talking about the importance of such values and sharing them with everyone he meets.

2. Religious Harmony

As a Buddhist monk, his Holiness is committed to finding ways to promote religious harmony and understanding among the major religious traditions of the world. The idea that there is one truth and one religion is relevant to the individual practitioner. As a Buddhist monk, His Holiness is committed to encouraging harmony among the world's religious traditions. Despite philosophical differences between them, all major world religions have the same potential to create good human beings. It is therefore important for all religious traditions to respect one another and recognise the value of their respective traditions.

3. For Tibet

Thirdly, His Holiness is a Tibetan and as the Dalai Lama, he is the focus of the Tibetan people's hope and trust. Therefore, he is committed to preserving Tibetan language and culture, the heritage Tibetans received from the masters of India's Nalanda University, and also protection of Tibet's natural environment.

4. Revival of Ancient Indian Tradition

His Holiness the Dalai Lama has always expressed profound admiration for the ancient Indian Knowledge for its contribution toward the understanding of the human mind, and the imbibing of practices to tackle negative emotions. His Holiness is convinced that the rich ancient Indian understanding of the workings of the mind and emotions, as well as the techniques of mental training, such as meditation developed by Indian traditions are of great relevance today. Since India has long history of logic and reasoning, he is confident that its ancient knowledge, viewed from a secular, academic perspective can be combined with modern education.

Director's Desk



First of all, I would like to congratulate the editorial members for bringing out “Our Voice”- 26th edition of the school’s magazine. Yet again, the platform where the children can share their thoughts and views in the form of writings is in the process of making. I really want our children to grab this opportunity happily and pour out their contributions of various kinds. The work done by TCV Ladakh in the education sector is well known in our Tibetan community and in all around the globe at various levels. I am proud to inform through Our Voice that within the last 48 years of our journey, our literacy rate in the Tibetan community in Ladakh has increased by many folds (87%). We will continue to embark on the journey to full fill our mission by helping the poor and needy. I must say that what we are sowing now would have reaped its fruit after fifty years in the community. While I pay my sincere homage to His Holiness the great XIV Dalai Lama for envisioning and dreaming a school for the refugee children, which now has become a centre of education for the Tibetan community, I must request our teachers and staff members to strive with full of determination and dedication, while keeping in mind the bigger missions of TCV. Being in the education sector for the last many years, I believe our students have



all the platforms and facilities which are required for their future growth by exceling in literary, oratory, or in athletics. So, all I want to say to the students is to be someone by taking every little opportunity find on your way, which are designed to make you grow strong and robust. During my tenure as the Director of the Children's Village, Ladakh, I repeatedly work to assure that the children put extra effort in improving language efficiency in English and Tibetan. I hope the concerned teachers and all our dear students are making effort and will bring out some result in it in the years to come. Lastly, I am sure that all the teachers, led by our school's Principal, try to implement on the 3 to 5 years strategic planning of education in advance. And I strongly urge all my colleagues to put extra effort in bringing out optimum result from the planning your lesson plans.

Tenzin Rabten
DIRECTOR

“The principal goal of education in the school is creating men and women who are capable of doing new things, not simply repeating what other generations have done.”-Jean Piaget

Principal's Desk



Dear Students, Faculty, Staff, and Parents,

I am delighted to extend my warmest greetings to the entire TCV Ladakh community as we mark a significant milestone in our journey of education and growth. With immense pride, we celebrate the 48th anniversary of TCV Ladakh, a cherished institution that has been shaping young minds since its establishment in 1975.

Over the years, TCV Ladakh has stood as a beacon of quality education, nurturing academic excellence and holistic development. Our students have consistently showcased their talents, skills, and ethical values, making us all proud of their achievements in various fields. As we reflect on the past, we are reminded of the dedication and hard work put in by our founders, educators, and stakeholders who have contributed to shaping TCV Ladakh into what it is today.

This anniversary is not just an occasion to look back, but also a moment to reaffirm our commitment to providing an environment that fosters curiosity, creativity, and critical thinking. As we continue to face new challenges and embrace technological advancements, TCV Ladakh remains dedicated to preparing our students for the ever-evolving global landscape.

Furthermore, I am thrilled to announce the upcoming launch of our school magazine, an avenue that encapsulates the creativity and intellect of our students and teachers. The school magazine serves as a platform for our budding writers,



artists, and thinkers to express their thoughts, ideas, and perspectives eloquently. It is a testament to our commitment to fostering not only academic growth but also the development of effective communication skills. I acknowledge and appreciate all members of the TCV Ladakh family for actively participating and contributing to the magazine, as it embodies the spirit of collaboration and free expression that defines our institution. Together, let us continue to share our voices and inspire one another through the pages of our cherished school magazine.

I extend my gratitude to our dedicated faculty members for their unwavering dedication in imparting knowledge and values, and to our parents for entrusting us with their children's education. This collaborative effort makes TCV Ladakh a true community of learners.

As we celebrate this remarkable journey, let us also look forward to the future with optimism and determination. Together, let us continue to strive for excellence and positively impact society.

Happy 48th anniversary, TCV Ladakh!

Warm regards,

Dhondul Jigme (Mr.)

Principal

TCV Ladakh

Free activity makes children happy. We can see how happy they are, but it is not the fact that they are happy that is important; the important thing is that a child can construct a man through this free activity. -Maria Montessori

Head Master's Message



Dear students,

It gives me immense joy and pride to introduce the annual edition of our school bilingual magazine, “Our Voice”. This magazine serves as a platform for all our students from classes I to X to showcase their talents, thoughts, and emotions through the medium of essays and poems.

“Our Voice” not only fosters creativity and expression but also promotes bilingualism as it encourages students to contribute in both English and Tibetan language. This initiative helps us appreciate the richness and beauty of our cultures, languages, and perspectives.

I would like to extend my heartfelt gratitude to all the students who have put in their time and effort to contribute to this magazine. Your essays and poems will not only inspire your peers but will also ignite the passion for reading and writing among younger students. Your words have the power to create a positive impact on our school community and beyond.

To the students of class I to V, I admire your innocence, creativity, and the imagination that shines through your contributions. Your essays and poems reflect the purity of thought and the unlimited possibilities that lie ahead for you. Keep nurturing your artistic talent and continue to let your voices be heard.



To the students of class VI to X, I applaud your maturity, subject expertise, and the depth of emotions reflected in your writings. Your essays and poems touch upon various aspects of life, society, and the world we live in. Your thoughts and perspectives contribute to developing a sense of social responsibility and critical thinking, both of which are crucial for our holistic development.

I would also like to acknowledge the efforts of our dedicated teachers who have mentored and guided our students in their creative journeys. Your commitment to nurture their talent is truly commendable.

I urge all the students to read the contributions of your fellow classmates across different grade levels. Embrace the diversity of thoughts and emotions that our school embodies. Let this magazine serve as a reminder that we are a tight-knit community where every voice matters.

Finally, I would like to thank the editorial team for their tireless efforts in bringing this magazine to life. Your dedication and commitment to showcasing the talents of our students are truly praiseworthy.

Let “Our Voice” be a testament to our collective spirit and encourage us to continue nurturing creativity, empathy, and self-expression within our school community.

Wishing you all the very best in all your future endeavours.

With warm regards,

Sherab Gyatso

Headmaster (Sr. Section)

TCV School Ladakh

A PERSON WHO WON'T READ
HAS NO ADVANTAGE OVER A PERSON
WHO CAN'T READ.-MARK TWAIN

ཅེ་ཏི་གཤམ་ལོ་ལོ།

དཀར་ཆག

༡༽ དབུ་འཛིན་གྱི་གསུང་འཕྲིན།

༢༽ སློབ་སྦྱིའི་གསུང་འཕྲིན།

༣༽ དག་ཆེའི་གསུང་འཕྲིན།

༤༽ མེ་ཏོག་ཚུན་པོ།

༥༽ བོད་ཡིག་ཚྭ་སྦྱིག་པའི་གཏམ།

༦༽ ལྷན་བས་ཇི་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་མཚོག་གིས་སྤུལ་བའི་བཀའ་སློབ།

༧༽ སློབ་ཕུག་གི་ཚྭ་ཡིག

OUR VOICE

Contents

- 1) His Holiness's address to the Tibetans in Ladakh
- 1) Editorial's Message
- 2) Students' Write-ups
- 3) Ex-TCV Column
- 4) Photo Gallery



མེ་ཏོག་ཚུན་པོ།

༢༠༢༣

ཚོམ་སྤྱིག་པའི་གཏམ།

འདི་ལྟར་མིའི་རིགས་ཀྱི་འདས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྱིར་མིག་ཞིག་འཕང་ན། གནམ་ས་མཐོ་ལོག་ལྟ་བུའི་འགྲུར་བ་
 ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་སྐོས་མེད་རེད། འགྲུར་བ་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་མ་འོངས་མཐུན་ལམ་ལ་འགྲུལ་
 བཞུད་བྱེ་རྒྱ་ནི་དམུས་ལོང་མིག་སྤེལ་བ་ལྟ་བུའི་ལམ་ཁ་གསར་བ་ཞིག་ལ་ཆས་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པ་
 ཞིག་དེས་ན་འདས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དེ་ཡང་སྤར་གྱི་ཡོ་རྒྱུ་དང་ཚོམ་རིག་སོགས་བསྐྱབ་སྤེལ་
 ཡོན་བྱེད་རྒྱ་ལས་ཐབས་གཞན་ཞིག་ཏེ་ལམ་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་སློབ་ཚུང་གི་རྣམ་སྐབས་ནས་དཔེ་སློག་
 གལ་ཆེན་རྒྱ་བཅི་བ་ལྟར་ཚོམ་འབྲི་རྒྱ་ཡང་དེ་བཞིན་གལ་འགངས་ཆེན་པོར་འདོན་ཏེ་དམའ་མཐུན་ཡང་སོ་
 སོའི་བསམ་སློབ་ཅི་འཁོར་བ་དེ་བཤད་སྲབ་པ་མ་ཟད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་ཚལ་སློ་ནས་འབྲི་སྲབ་པ་ཡང་དཔོས་
 རྒྱ་ནི་མ་འོངས་པའི་སོན་ཚ་ཞིག་དང་སྤྱི་ལ་རྒྱ་ལེན་ཡོན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཆ་རྒྱུན་མེད་ཐབས་མེད་
 པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་སློབ་གྲུའི་རོས་ནས་ཀྱང་སློབ་མའི་ཚོམ་འབྲིའི་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་ཏེ་ལོ་ལྟར་རྒྱས་
 དེབ་འདོན་སྤེལ་གནང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཚོམ་ཡིག་འབྲུན་བསྐྱར་མི་ཉུང་ཞིག་གནང་མུས་ཡིན་པས་ན། སློབ་
 སྤྱི་མི་རེ་རོ་རེའི་རོས་ནས་འབད་པ་ལྟར་ཡེན་བྱས་ཏེ་འཇུ་ལ་ལྷགས་གནང་རྒྱ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་སན་ཡོད་
 པའི་བྱ་གཞག་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འཇུ་ལ་ལྷགས་དེའི་ཁོད་ནས་རང་ཉིད་ལ་སློ་བསྐྱེད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སོབ་པར་
 མེ་ཚོམ་མེད་ལ་ཉིན་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་ཞིག་རྒྱས་དེབ་ནང་ཉན་ཉན་འཁོད་སྲབ་ཀྱི་རེད། ཡང་ན་ཚོམ་ཡིག་
 འབྲུན་བསྐྱར་ཁོད་རང་ལ་བྱ་དགའ་སོབ་ཀྱི་རེད། དེ་རྒྱས་ཁྱེད་རང་གིས་སློབས་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་གི་གོ་དོན་
 རོ་མཁེས་ཀྱི་རེད་ལ་སྤྱིར་རྒྱས་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་ཀྱི་རེད། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གིས་ཉེ་མ་དེ་
 རིང་ནས་བཟུང་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་རྒྱ་འགོ་བཙམས་དཔོས་སྤྱོད་གས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོའི་མི་རིགས་
 འདི་འཇོམ་སྤིང་ནང་གནས་རྒྱ་ནི་དེ་བས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། མི་རིགས་གནས་མི་གནས་ཟེར་བ་དེ་ཡང་
 རིག་གཞུང་ལ་རགས་ལས་ཡོད་པ་ན། རིག་གཞུང་དེ་རྒྱུན་གནས་ཆེད་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་ལ་ལྷུལ་བཞག་
 ཞིག་དཔོས་པ་དེ་ང་ཚོས་ཚོམ་རིག་གི་ལམ་ནས་བཞག་ཚོག་པས་ད་ལྟ་ནས་ཚོམ་རིག་ལ་འབད་ནས་མ་འོངས་
 པར་འགྲུབ་ཐབས་ཁྱེད་ཚོས་མ་གནང་ན་སུས། བྱས་ཅང་དེས་པར་རྒྱ་ཚོམ་རིག་གི་ལམ་ལ་བཞག་རྒྱ་ནམ་ཡང་
 མ་བརྟེན་རོགས། མཐའ་དོན་ལོ་འདིའི་རྒྱས་དེབ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་སྲབ་པ་ནི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱས་པ་མཉམ་
 སྤངས་ཀྱིས་སོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། དཔར་རིས་སྤྱིག་སྦྱོར་གནང་མཁན་དང་དེ་བཞིན་མིང་སྐོས་

སྐད་ཆ་བཤད་ན་དོན་ཞིག་དཔོས། རྒྱས་པ་བཙག་ན་རྐང་ཞིག་དཔོས།



མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དངོས་ཤུགས་རྒྱུད་གསུམ་གྱི་སློབ་ནམ་རམ་འདེགས་བྱེད་མཁན་ཚང་མར་བཀའ་ངེན་ཆེ་
 བྱ། ལྷག་པར་དུ་བྱི་ལོ་༡༩༩༦ལོའི་ལ་དྲུགས་བོད་བྱིས་གྱི་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་པའི་སློབ་བྱུར་ཡོངས་ནས་དུས་དེབ་
 དཔར་བསྐྱུན་གྱི་མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་གནང་བར་བཀའ་ངེན་སློབ་ལྷག་ཏུ་ཆེ་བྱུ་རྒྱུ་དང་། གཙོ་ཆེ་ཤོས་
 སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བཙུན་པ་ཆེན་པོས་ཚོམ་བྲིས་གནང་བར་བཀའ་ངེན་ལན་བརྒྱུར་བྱུ་རྒྱུ་དང་མ་འོངས་པར་
 ཡང་ཚོམ་རྩལ་འདི་ལོ་ལས་ལེགས་པར་གསོན་པའི་སློབ་ནམ་ཚོམ་གྱིས་ཚར་པ་བབས་ཏེ་དུས་དེབ་ཡག་པོ་ཞིག་
 འདོན་སྤེལ་བྱ་བྱུབ་པའི་སློབ་ལམ་དང་བཅས་བོད་རྒྱལ་ལོ། །



ཚོམ་སློབ་ཚོགས་རྒྱུད་།

བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་། ཚེ་དབང་ལྷ་མོ། གཡུ་ལོ་སླིད།(ཚོམ་སློབ་པ།) ཀམ་ཚེ་རིང་། ཚེ་དབང་ནོར་འཕེལ།

བཙུན་འགྲུས་སྐབས་ལ་མདའ་བྱུག་ཡིན། ལེ་ལོ་སྤང་ལ་མེ་ཤོར་ཡིན།



ཉེན་སྲིག་མ་ལུ་ཡི་ནང་ལ་དུས་སྲིག་མ་ཟེར་ཡ་ཞིག་ཡོད་རེད་པ། དེའི་ངོས་ནས་བལྟ་དུས་སྐབས་
 ལ་དུས་ཚོད་ལ་བརྟེན་མཐོང་མ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དུས་སྲིག་མའི་གནས་སྐབས་དེ་ད་དུང་སྲུག་ཅུ་
 འགོ་ཡ་ཡི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཏག་ཏག་བྱ་བ་ལ་འཇུག་དགོས་ཡི་
 དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ད་རིང་ངས་བོད་སྲུག་བྱིས་སྡེ་ལ་བཅར་ཡ་དང་། ཟན་
 ལགས་དང་སློབ་སྲུག་ཚོ་མང་ལ་ཡི་གོ་སྐབས་ཡོང་གི་རེད་བསམ་པའི་ཚོད་དཔག་བྱས་མེད། ད་
 རེས་ལ་དུགས་ལ་ཡོང་ཡ་འདི་དུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ནང་ལ་གཏན་འཁེལ་ནས་འབྲེལ་བ་འདྲ་བོ་
 བྱས་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཟངས་དཀར་དང་ལ་དུགས་ནང་པའི་ཚོགས་འདུ། ཡང་ཁོ་ཚོའི་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་
 འདུ་ཁ་ཤས་ཆེད་ལོ་ཁ་ཤས་ནས་འདིར་གཅིག་ཤོག་ཟེར་ནས་མགོ་བརྒྱུད་ཡོད་བཟུང་པ་ཞིག་རེད། ཨ་
 བི་འདི་ནད་ཡམས་དང་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་བྱས་ནས་འགྲུངས་བཟུང་པ་རེད། ད་རིང་ཟངས་དཀར་
 ཁོ་ཚོས་བསྐྱར་དུ་བྱ་བ་གསོ་བཏང་བ་ཡིན་ཅང་ས་ག་ལྷོ་བའི་ཚོས་བཅོ་ལྷ་ཉིན་མོ་འདི་ཟངས་དཀར་ལ་
 འགོ་ཡ་བྱས། དེའི་ལམ་སྲོགས་འདྲ་བོ་གཅིག་ལ་སྤྱི་ཁེལ་བ་ཡིན་ཅང་ནང་པའི་ལྷན་ཚོགས་དང་མངའ་
 རིས་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁོ་ཚོས་སྡེ་མ་ནས་རེ་འདུན་གནང་བཞག་པ་ཡོད་ཅང་དེའི་དོན་
 དག་ལ་ཉིན་མ་ཁ་ཤས་འདིར་ཡོང་ཡ་བྱས་པ་མ་གཏོགས་གཞན་གཡས་གཡོན་སྡེ་ཚན་ཚང་མ་ལ་
 བཅར་ཐུབ་ཡ་ཡི་རེ་བ་འདྲ་བོ་མ་བྱུང་། ཡིན་ན་ཡང་འཕྲོར་ཚར་ནས་བོད་སྲུག་བྱིས་སྡེ་ནས་ངས་པར་
 དུ་གཅིག་ཡོང་དགོས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་ཕྱག་བྲིས་གནང་བཞག ཨ་བི་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རིང་དུས་
 ཚོད་ཐུང་ཐུང་བཏོན་བྱས་བཅར་ཐུབ་པ་དེ་དགའ་བོ་བྱུང་། སློབ་སྲུག་ཚོར་མངའ་ཡ་དེ་ནམ་རྒྱུན་ནས་
 ང་རེའི་སློབ་ལ་བབ་པའི་བྱ་བཞག་ཞིག་རེད། ༡༩༩༡ལོ་མཇུག་ནས་ ༡༩༙༡ བར་དུ་ལོ་བཅུ་མ་བེད་ཅམ་
 ཞིག་གཞི་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱུན་བྱས་ནས་བཟུང་པ་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་མི་ཚོའི་ནང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 བྱ་བའི་འགོ་འཇུགས་འདྲ་བོ་འདི་སློབ་གྲུའི་དགེ་རྒྱུན་ཡིན་དུ་ལྟ་ཡང་ན་གཞོན་སློབ་སྲུག་ཚོའི་མཉམ་
 དུ་མངའ་ཡ་དང་། བགོ་སྤྲོད་བྱེད་ཡ་དེ་སློབ་པའི་རྒྱུ་འདྲ་བོ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཆགས་ཀྱི་འདུག བྱས་
 ཅང་བྱེད་རང་ཚོ་མངའ་བ་འདི་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། ད་དེ་རིང་ང་ཚོ་འདི་ལ་བཀའ་བསྐྱར་བྱུ་ཡ་འདི་
 བརྗོད་གཞིའི་ནང་ལ་«བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལེགས་བྱང་མི་ཉམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས་»དེ་མ་གཞི་
 བྲིས་ནས་བཞག་འདུག་ག འདུག་སེ་རེད། ད་བརྗོད་གཞི་འདི་དངོས་གནས་བྱས་ནས་ངས་འདིར་མ་
 ཡོང་གོང་ནས་མངོན་གཅོད་ལྟ་པ་དང་རྒྱུ་ལགས་རྣམས་ཚོ་བཀའ་བསྐྱར་བྱུ་ཡ་འདྲ་བོ་རེད། འདིའི་

སེམས་ཐག་མ་ཚོད་ན་མི་མི། བྱང་ལམ་མི་ཚོད་ན་རྟ་མི།

དོན་དག་དོ་མ་གང་ཡིན་པ་ཟེར་བྱས་ནས། ད་འདྲུག་སེ་ཁོ་རང་གི་དོ་གདོང་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ཚིག་མདོར་བསྟུས་ཤིག་བྱས་ནས་བྲིས་པ་ཡིན་ཅང་འགྲེལ་བ་ག་བར་རྒྱབ་རྒྱབ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་བསྟན་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་དང་ལེགས་བྱང་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཚམས་སྦྱར་གཅིག་རྣམ་དེའི་གཅིག་ག་རེ་བྱུང་ཡང་འགྲིག་མཁན་ཞིག་རེད། འབྲེལ་སྦྱར་བ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་གི་ལེགས་བྱང་ཆགས་འགོ་ཡི་རེད། ཡང་གདམས་ང་འཇུག་པ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་དང་ལེགས་བྱང་མི་ཉམས་ཟེར་ཡ་དེ་ཆགས་འགོ་ཡི་རེད། ད་རྣམ་ཡིག་གི་ལེགས་བྱང་དང་རྣམ་ཡིག་དང་ལེགས་བྱང་ཁོ་གཉིས་གང་རུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་གོ་རྒྱུ་ལོག་ག་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་དེ། ངས་ཚོད་དཔག་འདྲ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། གདམས་ངའི་སྐྱེ་ཞིག་བཞག་ནས་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་དང་ལེགས་བྱང་མི་ཉམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས་འདྲུག་སེ་བྱས་ནས་ལྷན་ལྷན་བཞག་བཞག་བཞག་བཞག་ལ་མེད་འགོ་བསམ་བསམ་ཞིག་བྱུང་། ད་དེའི་ནང་ནས་ཚིག་འདི་བོད་ཟེར་ཞིག་སྟེན་བས་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྣམ་ཡིག་ཟེར་ཡ་སྟེན་བས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལེགས་བྱང་ཟེར་ཡ་ཞིག་སྟེན་བས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་མིང་ཚིག་གསུམ་འདི་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། ད་མི་ཉམས་དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས་ཟེར་ཡ་འདི་མཉམ་དུ་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་ཉན་འདྲ་བོ་ཞིག་འདྲུག་ག། ད་རྒྱུར་སྟངས་འདིར་སློབ་སྦྱོང་གཞན་པ་མང་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅང་ང་ཚོའི་བརྗོད་བྱ་ཞི་འདིའི་ཐོག་ལ་རིག་པའི་རྩལ་རྗེས་པའི་དབྱུང་པ་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་བོ་བཤད་ན་སློབ་སྦྱོང་གུང་བ་རྣམས་ཉོབ་ཡ་ཡི་ཉེན་ཁ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའི་ད་རྒྱན་ལགས་རྣམ་པ་ཚོ་དང་སློབ་སྦྱོང་གཞན་པ་ཚོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅང་སྟན་བྱའི་ཞིབ་ཚགས་བོ་ཞིག་མ་བཤད་ན་མ་འགྲིག་ཉན་འདྲ་བོ་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་སློབ་སྦྱོང་གུང་བ་ཚོས་ཀྱིས་ཀྱང་གལ་སྲིད་ཡག་པོ་བྱས་སྦྱོང་གས་ལ་མ་ངེས་པ་ཡིན་ན་ཡང་སྟན་མཚོག་གིས་གསན་བཞགས་པ་ཡིན་ན་དེས་བག་ཆགས་ཤིག་འདྲན་ཡ་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པ་ལ་ཡང་དེ་བསྐྱར་དུ་བྲན་གསོ་གནང་ཡ་དང་། དེའི་དབང་གིས་གོ་རྟོགས་འཕེལ་ཡ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཅང་ཨ་ནི་ད་གཙོ་བོ་འབོད་སྐྱེ་རྒྱལ་ས་གཙོ་བོ་འདྲ་བོ་འདི་སློབ་སྦྱོང་བཞགས་པ་ཚོ་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་ལྷན་ལྷན་ཀྱི་འབད་བཙོན་བྱེད་ཡ་ཡིན། བོད་ཟེར་ཡ་དེ་ཡོངས་གྲགས་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་མིང་རེད། ལུམ་སྦུ་གཅིག་གི་མིང་རེད། དེ་ལ་བརྗོད་སྟེ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་རེད། སྦུ་རྒྱལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོན་ཟེར་ནས་འགོ་ཡ་ཞིག་དང་བོད་ཀྱི་ཐ་སྟོན་ཀྱི་འགོ་ཡ་ཞིག་ ད་བོད་ཞེས་པ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གང་འདྲ་ཞིག་གི་མིང་རེད་ཟེར་ན། རྩོགས་ཐམས་ཅད་ནས་ཆེས་མཐོའི་གངས་

བསམ་པ་མི་ལ་གནག་ན། སྦྱོར་བ་རང་ལ་སྦྱོན་ཡོང།



རིས་བསྐྱོར་བསྐྱེད་པའི་འཛམ་གླིང་མཐོ་སྐང་གཅིག་ལ་ཡ། མཐོ་སྐང་ཞེས་པ་དེ་དབྱིན་རིས་དེ་ལ་ཡ། (plateau)ཟེར་བ་འདི། རྩོགས་ཐམས་ཅད་ནས། རྩོགས་བཞི་ཆ་ནས་རི་རྒྱས་བསྐྱོར་བྱས། རི་ཡང་མཐོ་བོ་ས་སྟག་རེད། རྩོ་རྩོགས་ངོས་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད། བྱང་རྩོགས་ངོས་ལ་ཨ་ཁྲུས་ཆ་ཆེན་ལ་སོགས་པའི་རི་རྒྱད་གསུམ་བཞི་ཞིག་འདྲེས་ནས། གང་ལྟར་རྩོགས་ཐམས་ཅད་ནས་གངས་རིས་བསྐྱོར་བསྐྱེད་པ་བཅས་ང་ཚོས་འཆར་ཅན་གངས་རིས་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་ཟེར་ཡ་དེ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རེད། བོད་ཀྱི་མཐོ་སྐང་འདི་གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། ད་དེ་ལ་ཡ། བོད་ཞེས་པའི་མིང་འདི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་ལུང་དང་། ས་ཆ་ཁོ་རང་གི་མིང་གཏིང་རྒྱལ་པ་ཞིག་རེད། ད་འདི་བོད་རང་གིས་བཏགས་པའི་མིང་གཅིག་ཡིན་འགྲོ་བཞིན་འདྲི་བྱ་གར་གྱིས་བཏགས་པའི་མིང་གཅིག་ཡིན་འགྲོ། འདི་ད་ལྟ་ཡང་ཐག་ཚོད་པ་གཅིག་ ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐག་ཚོད་པ་ཞིག་གིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་གཅིག་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། མཁས་པ་རང་རང་སོ་སོས་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་རྒྱ་གར་གྱི་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ནང་ལ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལུང་གི་མིང་ལ་རྫོག་ཟེར་ནས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྩོ་རྒྱའི་རྩོག་འདྲིང་ཉམས་པའི་གཞི་ཟེར་ཡ་རྩོ་ཟེར་ཡ་དེ་བོད་ཀྱི་མིང་རེད། བྱས་ཅང་བོད་ཀྱི་མཐའ་འདི་ལ་སླེབས་དུས་སྐབས་ལ། རྫོག་ཨ་ཁྲུ་དེ་རྩོ་རྒྱའི་ཞེས་པ་བོད་བྱས། ཨ་ཁྲུ་ཞེས་པ་མཐའ་མ་དེ་བྱས། དེང་སང་(Bhutan)ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ཡང་རྩོ་རྒྱའི་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ནས་བྱུང་བསྐྱེད་པ་གཅིག་རེད། ད་མཁས་པ་ཚོས་བཞེད་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ཀྱི་རྩོ་རྒྱའི་ཞེས་པ་དེ་བྱུར་ཆགས་ནས་བོད་པས་གསལ་བོ་བྱས་ནས་ལབ་མ་ཤེས་པ་བྱས་ནས་བོད་ཞེས་ལབ་བཞག་པ་ཡིན་འགྲོ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་བོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་གི་ནང་ནས་བོད་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་བྱུར་ཆགས་ནས་རྒྱ་གར་གྱིས་ལབ་དུས་སྐབས་ལ་ཡ་བོད་གསལ་བོ་མ་ཐོན་པ་བྱས་རྫོག་ཆགས་པ་ཡིན་འགྲོ། འདི་ཚོད་པའི་གཞི་ཞིག་རེད། གང་ལྟར་བོད་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་འདོད་རྒྱལ་གྱི་ཐ་སྐད་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་ཐ་སྐད་ཞིག་མིན་པ་གསལ་བོ་ཞེ་དག་རེད། རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་ཐ་སྐད་མིན་ཅང་ཚིག་འདི་གོ་དོན་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་བཤད་དགོས་ཡི་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། བར་སྐབས་མཁས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བྲོས། ཞེད་སྐང་བྱས་ནས་བྲོས་བྱིན་པའི་ཐ་སྐད་དེ་ལ་བྲོས་ཞེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅ། དེའི་ཐ་སྐད་དེ་ནས་བྱུར་ཆགས་ནས་བོད་ཆགས་རེད་གསུངས་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། དེར་རྒྱ་མཚན་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མཐོང་གི་མི་འདུག དེའི་རྒྱ་མཚན་གཞི་རྩ་འདི་ན་ས་འདྲ་བོ་དེ་

ལན་གཅིག་ལ་རྒྱུ་བཤད་ན། ཆོ་གཅིག་ལ་ཡིད་མི་ཆས།

ལྷ་ལས་སུལ་བྱུང་གི་འགྲེལ་བའི་རྒྱ་གཞུང་གཅིག་གི་ནང་ལ་ཡ་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་འདི་མ་ཉ་ལྟ་རྒྱ་ར་ཏའི་
 དམག་འབྲུག་གི་རྗེས་ལ་ལྷོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཏུ་པ་ཉི་ཟེར་མཁན་དེ་དམག་ལྷ་བརྒྱ་དང་ཆབས་ཅིག་
 འཁོར་དང་བཅས་དམག་པམ་པའི་རྗེས་ལ་བྲོས་ཕྱིན་ནས་བོད་ནང་གཞིས་ཆགས་པ་རེད། ཉི་མ་ལ་
 ཡའི་འགལ་ནས་ཕྱིན་པ་རེད། ཨ་ནི་དེ་ནས་བོད་མི་རིགས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་ཡ་ཡི་རྟོགས་བརྗོད་གཅིག་
 ཡོད་རེད། རྟོགས་བརྗོད་ཟེར་ཡ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་བ་ཟེར་ཡ་གཉིས་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དགོས་རེད། དེ་ལྟ་
 བུའི་བྱུང་བ་ཟེར་བ་ཡིན་ན། བྱུང་བ་རིགས་པ་དང་མཐུན་པའི་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ནང་ཨི་ཐི་ཉ་ཟེར་
 ཡ་དང་། ལུ་ཕྱོགས་པའི་སྐད་ལ་ཉི་སི་རྡོ་རི་(History)ཟེར་ཡ་དེ་རེད། ད་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་ཟེར་
 དུས་སྐབས་ལ་ཉི་སི་རྡོ་རི་རང་ཡིན་དང་མིན། ཨི་ཐི་ཉ་ཡིན་དང་མིན། ཐག་མ་ཚོད་པའི་སྐབས་ལ་སྐ་
 མོའི་བྱུང་རབས་ཀྱི་དོད་ཉི་སི་རྡོ་རི་སྟོན་གྱི་སྐྱུང་གཏམ་དེ་ཚོ་བདེན་པ་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། བདེན་པ་མ་
 ཡིན་པ་ཡང་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། བྱུང་རབས་གཅིག་ཡིན་པ་ཡིན་ན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་བ་གཅིག་ཡིན་པ་
 ཡིན་ན། སྟོན་གྱི་བྱུང་གཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་འདུག་སེ་བྱས་ནས་གང་ལྟར་བོད་ཅེས་པའི་ཐ་
 སྐད་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པས་བརྗོད་མཁན་པོས་ཚིག་དེ་བོད་རྒྱལ་ཁབ། བོད་
 ཀྱི་ཡུལ་ལྗང་ལ་གོ་ཡ་ཚེད་དུ་བསྐྱར་བ་དེ། ད་ལྟ་ཡང་ང་རང་ཚོས་བོད་སྟོན་བཏང་བཞིན་པ་རེད། ང་
 རང་ཚོས་ཡུལ་ལྗང་། ང་རང་ཚོའི་ས་རྒྱ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་ལ་ཡ། དེ་ལ་གནས་པའི་གང་ཟག་བཅས་
 པ་ཚང་མ་ལོག་ལ་བོད་བོད་པ་ཟེར་ཡ་གྱི་ཐ་སྐད་འདི་ཡུལ་ལྗང་གི་མིང་ལ་བོད། དེའི་ཡུལ་མིའི་མིང་
 ལ་བོད་པ།བདག་སྐྱུར་ནས་འདུག་སེ་འགོ་བཟུང་གྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཚང་འདི་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་
 ཡིན་ཚང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་ཡ་ཡོད་མ་རེད་ལ། བོད་སྐད་ནས་ལེགས་སྐྱར་ལ་བྱུང་ཆགས་པ་
 ཡིན་ན་ཡང་ཁྱད་པར་སེ་གང་ཡང་མི་འདུག ལེགས་སྐྱར་ནས་བོད་སྐད་ལ་བྱུང་ཆགས་པ་ཡིན་ན་ཡང་
 ཁྱད་པར་སེ་གང་ཡང་མི་འདུག གང་ལྟར་ང་ཚོའི་མཐོ་སྐང་གི་ཡུལ་ལྗང་དེ་ལ་བོད་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་
 འཇུག་གི་ཡོད་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ས་མཚམས་འདི་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་དང་། དབྱངས་བཞི་ལ་བརྟེན་
 པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་འདི་རང་གི་པ་སྐད་ཀྱི་ཚུལ་དུ། རང་གི་སྤྱི་ཚམ་དུ་གྲུབ་པའི་ཁ་སྐད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་
 བདེ་སྟོན་བཏང་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ག་བར་གནས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཡང་དེའི་ས་ཁུལ་དེ་བོད་ཞེས་པའི་ཐ་
 སྐད་དེ་འཇུག་གི་ཡོད་རེད། ད་ཡང་དེ་རིང་སང་ཉིན་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་བབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་གནས་

དགའ་ན་རྟ་མཚོ་ཡིན་ཡང་སྟེད། འགལ་ན་ཁབ་སྐྱད་ཡུན་ཡང་ཚོད།



སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་རེད། དེ་ལྟར་པར་སེ་གང་ཡང་མི་འདུག ད་ཐ་སྟོང་གཉིས་པ་
 སྐད་ཟེར་ཡ་དེ་རེད། སྐད་ཞེས་པ་དེ་སྦྱིར་བཏང་སྐྱ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ལ་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཉན་བྱར་འགྱུར་བའི་
 སྒྲིའི་བྱེ་བྲག་གཅིག་ལ་སྐད་ཞེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་ཐ་སྟོང་ནང་ན་སྐད་ཟེར་ཡ་འདི་པལ་ཆེར་
 འཇུག་ཡུལ་གཉིས་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། དེའི་ནང་ནས་ལྷན་ཆེ་བའི་འཇུག་ཡུལ་དང་པོ་འདི། གང་
 ཟུག་གི་རྒྱུད་པ་གཅིག་ནས་བྱུང་ནས་རྒྱ་ཆ་མཚོན་ལུས་པའི་རིགས་སུ་གནས་པའི་སྐྱ་གདངས་གཅིག་
 ལ་ཡ་སྐད་ཞེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྦྱིར་བཏང་སྐད་དང་སྐྱ་གཉིས་པོ་འདི་ལ་ཡ་ལྷན་ཆེ་རྒྱ་གི་ལྟར་པར་
 ཅམ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་དོན་དག་ཞེ་བྲག་གི་ལྟར་པར་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྐྱ་ཡི་
 བྱང་ནས་རྒྱུད་གི་སྐྱ་རྒྱ་ཡི་སྐྱ་ཤིང་བཏུབ་པའི་སྐྱ་ལ་སོགས་པ་འདི་ཚོ་སྐྱ་རེད་དེ་དེ་ཚོ་སྐད་ཀྱི་ནང་ལ་
 བཅི་ཡི་མི་འདུག་བ། ད་སྐད་ཞེས་པ་དེ་འགོ་བའི་སྦྱི་ཚོགས་ཤིག་སྦྱར་ནས་རྒྱ་གར་ཀྱི་སྐད། བོད་ཀྱིས་
 སྐད། རྒྱ་ནག་གི་སྐད་ཟེར་དུས་སྐབས་ལ་འགོ་མི་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་སྦྱར་ནས་དེའི་ནང་གི་
 མདོན་འདོད་གསལ་བར་བྱེད་པའི་པན་རྒྱུན་བརྒྱུད་ཡ་ཡི་བརྒྱུད་ལམ་ཞིག་རེད། ད་དེ་ལ་སྦྱིར་
 བཏང་སྐྱ་ཡིན་པ་གཙོ་བོ་རེད་དེ། སྐྱ་དང་མཉམ་དུ་ལ་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་རིག་འབྱེད་དགོས་རེད། ལྷག་
 བསུལ་ལ་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས་སྤིང་རྗེ་བོ་ཞེ་བོ་ཞིག་བཟོས་འདུག་བ། འདི་སྐད་ཞེས་པའི་ཐ་
 སྟོང་ཀྱི་འགྲེལ་བ་རྒྱག་དུས་སྐབས་ལ་སྦྱབས་བདེ་བོ་རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་རང་གི་འདི་ཡག་པོ་ཞེ་བོ་
 འདུག བམ་རྒྱུན་ནས་ཁོང་རང་བརྗོད་ཚིག་མང་པོ་ཞེ་བྲག་ཡག་པོ་འབྲི་མཁན་ཞིག་རེད་བ། དུས་ཤིག་
 གི་མཁས་པ་འགྲན་ཟླ་བུལ་བ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། རིགས་མཐུན་མི་ཡི་འགོ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཡུལ། པན་
 རྒྱུན་འབྲུལ་བའི་བརྒྱུད་ལམ་ཉག་ཅིག་སྟེ། ལུས་ངག་རྒྱུ་རིག་སྲིད་པ་བྱུང་སྟེལ་བའི། ཐ་སྟོང་སྟོག་སྦྱང་
 པ་འདིར་མཐོང་ནས། ད་བྱས་ནས་སྟོག་ལ་དཔེ་བཞག་ནས་སྟོག་ལ་ཡ་སྦྱབ་སྟོགས་དང་དགག་སྟོགས་
 (positive)(Negative)ཟེར་ཡ་དེ་འདྲ་གཉིས་མཉམ་དུ་ལ་རྒྱུར་བཞེས་ནས་བསྐྱེས་ཡོང་དུས་
 སྐབས་ལ་ཡུལ་གྱི་སྤང་བ་སྦྱང་ཡ་གཅིག་ཡོད་རེད་བ། འོ་འདི་རིགས་མཐུན་མི་ཡི་འགོ་བའི་སེམས་ཀྱི་
 ཡུལ། རིགས་མཐུན་པའི་མི་དེ་ཚོའི་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འདི་སེམས་ཀྱི་བསམ་རྒྱུལ་འདི་འོད་
 སྤང་ཞིག་ལ་དཔེ་བཞག ད་སྟོག་དང་མཉམ་དུ་སྦྱར་ཡོང་དུས་སྐབས་ལ། པན་རྒྱུན་འབྲུལ་བའི་བརྒྱུད་
 ལམ་ཉག་ཅིག་སྟེ།པན་རྒྱུན་གོ་བརྒྱུད་ཡ་དེ་བརྒྱུད་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད་བྱས་ན། ལུས་ངག་

གཅིག་ལ་མ་འགྲིག་གཞན་གྱི་སྟོན། ཀུན་ལ་མ་འགྲིག་རང་གི་སྟོན།

རྣམ་རིག་བྱེད་སྲིད་པ་བྱུང་སྐྱེལ་བའི། ལུས་དང་ངག་གི་རྣམ་པ་རིག་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་རིག་བྱེད་ཟེར་
 དུས་མངོན་པར་གསལ་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པ་རིག་སྲིད་པ་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བའི། ཐ་སྙད་སློག་གི་སྐྱེད་པ་
 འདིར་མཐོང་ནས། ད་ཐ་སྙད་འདི་མིང་དང་ཚིག་ཟེར་ཡ་འདི་རེད། འདི་འདྲ་བའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་མིང་དང་
 ཚིག་གི་སློག་སྐྱེད་པ་དེ་སློག་ནང་ལ་གཉིས་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་འདི་ལ་ཡང་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་རིག་དང་
 ངག་གི་རྣམ་པ་རིག་གཉིས་ཆ་ལོག་ལུས་ངག་རྣམ་པ་རིག་སྲིད་པ་བྱུང་སྐྱེལ་བས། ཐ་སྙད་སློག་སྐྱེད་པ་
 འདིར་མཐོང་ནས། འོ་འདི་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་རྣམ་པར་གསལ་བ་བྱེད་ཡ་ལ་ཡག་པོ་ཞེ་བྲགས་འདུག་པ།
 སྐྱིར་བཏང་སྐྱེད་འདི་ངག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྐྱེད་འདི་བེད་སྐྱོད་
 བཏང་བའི་སྐབས་ལ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་རིག་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། ལག་པས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཏང་
 ཡ་དང་། མགོ་ཡི་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཏང་ཡ་དང་། ལུས་ཀྱི་གཅིག་རྣམ་འགྱུར་བསྐྱེད་པ་ལ། དེང་སང་རྒྱབ་
 རྒྱུགས་པས་དེ་ལ་ཡ་(body language)ལ་བ་ཀྱི་འདུག་པ། བྱས་ཚང་(Body Language)ལྟར་ན་
 ངག་གི་ཐ་སྙད་གཉིས་པ་དེ་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་མཉམ་དུ་བཀག་པ་ཡིན་ན་ཡང་བཀག་མ་སྐབ་པའི་
 བཟོ་འདྲ་གཅིག་མཉམ་དུ་སྐྱེབས་ཡ་ཞིག་རེད། ལ་འདོན་འདོན་མཁན་དང་གྲ་བ་ཚོས་ཚིགས་ལ་སྐྱོལ་
 མ་སྐྱོར་བའི་སྐབས་ལ་གཟུགས་པོ་གཟུག་ཤུར་བསྐྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་པ། མཚམས་རེ་འདི་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད་པ། མཚམས་རེ་འདི་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། དེ་ཚོ་ཚོ་གའི་ཡན་ལག་གང་ཡང་མ་རེད་དེ། གོམས་
 གཤིས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྐྱེབས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་པ། བྱས་ཚང་སྐྱེད་དང་མཉམ་དུ་ལ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་རིག་
 བྱེད་དེ་ཡང་མཉམ་དུ་ལ་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་བོ་གཅིག་ལ་སྐྱེད་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྐྱེད་ཞེས་
 པའི་ཐ་སྙད་དེ་དུས་ཀྱི་ཚད་བཟུང་ས་ལ་འགྱུར་བའི་སྐབས་ཤིག་ཡོད་རེད། དེ་གང་རེད་བྱས་ན། སྐྱེད་
 ཅིག་ཅིག་ཟེར་ཡ་བཟོ་འདྲ་བོ། སྐྱེད་ཅིག་གཅིག་ སྐྱེད་ཅིག་གཉིས། སྐྱེད་ཅིག་གསུམ་ཟེར་ཡ་འདི་སྐྱེད་
 ཅིག་གངས་ཀ་ཅི་ཡ་ཡི་སྐྱེད་དེ་བརྗོད་བྱའི་སྐྱེད་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་མ་རེད་དེ། དུས་ཀྱི་རིང་ཐུང་ཚོད་བྱེད་
 ཡ་ཡི་དོན་དག་ལ་སྐྱེད་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འཇུག་པ་རེད། ད་ད་རིང་ང་ཚོས་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་ཡ་དེ་ལུས་
 ངག་གི་རྣམ་པ་རིག་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བའི་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ལ་སྐྱེད་ཟེར་བྱས་ནས་ལ་བ་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 དེའི་སྐོར་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ཡིག་ཟེར་ཡ་དེ་ཡི་གའི་དོན་དག་རེད། ཡི་གེ་ཞེས་པ་མིང་དང་
 ཚིག་གིས་བརྒྱུས་གཞིར་གྱུར་བའི་ངག་གི་དུམ་བུ་ཞིག་ལ། ངག་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ལ་ཡི་གེ་ཟེར་
 བས་ལ་བ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡི་གེ་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་ཡང་འདོད་རྒྱུལ་ཀྱི་ཚིག་རེད། དེ་ལ་ཡང་ཚིག་ཐོག་

མི་རིག་ན་སྐྱེད་ལ་བྱུད། མི་ཤེས་ན་མི་ལ་རྗེས།



ཚིག་བཞག་གིས་འབྲེལ་བ་རྒྱག་ཡ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཡི་གེ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ངག་གི་རང་བཞིན་
 རང་ལ་གོ་དགོས་རེད། ངག་གི་རང་བཞིན་རང་ལ་གོ་དགོས་རེད་མ་གཏོགས་ངག་གི་རང་བཞིན་མ་
 ཡིན་པའི་ཡི་གེ་ཞེས་ཡོད་མ་རེད། རྟོག་ཡིག་ཟེར་ཡ་ཡི་ཚིག་ལྟ་བུ་གཅིག་ལ་བསྟུན་པ་ཡིན་ན་ཡང་།
 ས་བྱས་ཀ་བྱས་ད་བྱས་ཡ་བྱས། དབྱངས་མི་བྱས། རྗེས་འཇུག་ག་བྱས། འདི་དག་མཉམ་དུ་འཚོགས་དུས་
 རྟོགས་ལ་གཞི་ནས་རྟོག་ཡིག་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་སློབས་ཀྱི་འདུག་ག། རྟོག་ཡིག་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་
 ཡི་ནང་ལ་ཡ། དང་པོ་དེ་ལ་ཡི་གེ་གསུམ། གཉིས་པ་དེ་ལ་ཡི་གེ་གསུམ། ཡི་གེ་དྲུག་བསྟུན་པ་ལ་བརྟེན་
 བྱས་རྟོག་ཡིག་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་གྲུབ་པ་རེད། བྱས་ཚང་ཡི་གེ་ལ་བོད་རང་གི་རྟོག་ཡིག་གི་དོན་དག་
 མཐོང་བའི་ཡི་གེ་ག་ཚོད་དགོས་རེད་ཟེར་ན། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སྟུང་ཅུ་ཐམས་པ་དང་། དབྱངས་ཀྱི་
 ཡི་གེ་བཞི་བྱས་ནས་ཡི་གེ་སྟུང་ཅུ་སོ་བཞི་འདི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་རེད། ད་ཡི་གེ་ཞེས་པ་དེ་ངག་གི་
 རང་བཞིན་བྱས་སྐྱེ་ཡི་ངོ་བོ་ལ་གནས་པ་རེད་མ་གཏོགས་གཞུགས་པ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་
 ཡང་དེའི་ཐ་སྙད་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་འབྲི་བའི་རྟོགས་ལ་ཡ་ཡིག་གཞུགས་ཟེར་ནས་རེད། ཡི་གེ་དང་ཡི་
 གེའི་གཞུགས་གཉིས་སོ་འདི་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་ཡ་འདྲ་བོ་འདི་གལ་ཚེན་སོ་རེད། ཡི་གེ་ཞེས་པ་
 ངག་གི་རང་བཞིན་དང་། ཡིག་གཞུགས་ཞེས་པ་དེ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་བརྗེ་བྱི་ལོག་ཤོག་སྤྱི་སྐོང་འབྲི་ཡ་
 ཡོད་པ་འདིའི་བརྗེ་མཚོན་དེ་ལ་ཡ་ཡིག་གཞུགས་ཞེས་ལབ་པ་རེད། བྱས་ཚང་བོད་ཀྱི་རྟོག་ཡིག་ལབ་
 དུས་རྟོགས་ལ་ཡ། བོད་པའི་རང་གི་སྐྱེས་སྣོབས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་རུབ་ཕྱོགས་པས་མ་རྟོག་ཟེར་ནས་ལབ་
 ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་མ་རྟོག་ཟེར་ནས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། མ་རྟོག་དང་མ་རྟོག་བྱས་ནས་ལབ་དགོས་
 དོན་གང་རེད་བྱས་ན། སྤྱི་དང་བྱེ་ལ་ཡ་ཕྱོགས་གཞན་པ་གཅིག་ནས་བསྐྱབ་ནས་ཤེས་དགོས་པ་མ་
 ཡིན་པ། སྤྱི་གྱའི་ལོ་ན་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འདི་ཡར་རྒྱས་སོང་བ་དང་
 ཆབས་ཅིག་ཏུ་རང་བཞིན་གྱི་ངག་གི་མ་རྒྱུད་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་བ། དེ་བྱི་ལོག་ནས་བསྐྱབ་པ་ཞེས་
 གང་ཡང་མ་རེད། སྤྱི་གྱུ་ཚུང་ཚུང་ལ་བསྐྱབ་རྒྱུ་ད་བསྐྱབ་དགོས་རེད་དེ། ཡིན་ན་ཡང་དེའི་ཡར་རྒྱས་
 འགོ་སྐྱབས་འདི་སྤྱི་གྱུ་དེའི་གཞུགས་བབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཡར་རྒྱས་འགོ་སྐྱབས་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་
 བསྐྱབ་ཡོད་རེད། དེ་རིང་ཁ་སང་ནང་བཞིན་བཤད་པ་ཡིན་ན། (Biologically)སོ་རང་རང་བཞིན་
 ཀྱིས་(Naturally evolved)བྱས་ནས་ཡོང་ཡ་ཞེས་རེད། ད་དེ་ལ་ཡ་ཕྱིད་རྒྱུན་མི་དགོས་པ་ད་མ་
 རེད་དེ། དེ་ལ་ཕྱིད་རྒྱུན་དགོས་ཡོད་པ་ཞེས་རེད། དེ་འདྲའི་བྱས་ནས་ཡོང་ཡ་དེ་ལ་ད་རྟོག་ཡིག་དང་

མི་ཁྱད་པོའི་ཁ་ལ་ཉོན། ར་ཞེས་པོའི་སྲོ་བར་སྤོངས།

མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཚགས་སྐྱངས་དེ་ག་རེ་རེ་དུས་ན། རང་གི་ས་རྒྱ་དེ་གང་ཡིན་པ་དེ་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་རེད་ཅ། སོ་སོའི་བོད་པའི་རིགས་སུ་སྐྱེས་བ་ཡིན་ན། རང་གི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱེ་བཅོང་དེ་བོད་རྒྱ་དེ་རེད། ད་རང་གིས་སྐྱངས་པའི་སྐྱེ་བཅོང་དེ་གཞན་དག་གཞན་དག་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། རྒྱ་དེ་ཡིག་མང་པོ་སྐྱངས་ཚོག་གི་རེད། ར་རྩལ་སང་ལྷ་བཟོ་འབྲུ་བོ་ཡིན་ན་རྒྱ་དེ་ཡིག་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཅམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁོ་རང་གིས་བྱིས་པའི་ནང་ལོག་ལ་ཡང་ཕལ་ཆེར་བཅུ་བདུན་བཅོ་བརྒྱད་ཞིག་མི་འབྲུ་བ་བྱིས་ཡོད་རེད། ད་རང་ཚོས་སྐྱངས་ཡ་དཔེ་མང་པོ་སྐྱངས་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་རང་གི་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་དེ་(Biologically)དང་(Genetically)བྱུང་བའི་རྒྱ་དེ་ལ་རང་རྒྱ་དེ་ཡང་ཟེར་གྱི་རེད། ས་རྒྱ་དེ་ཡང་ཟེར་གྱི་རེད། བོད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཡིག་ཞེས་པ་འདི་བོད་ཀྱི་མི་རིགས། བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་དང་བཅས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་རང་སྲོང་གི་ཆ་ནས་བཅད་པའི་རྒྱ་དེ་ཡིག་དེ་ལ་ཡ་ཡི་གེ་གྲངས་ཀ་ག་ཚོད་ཡོད་རེད་ཅེས་བྱས་ན། གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་དང་དབྱངས་བཞི། བོད་ཀྱི་བཅོང་ཚོག་གི་ནང་ལ། བོད་པའི་རྒྱ་དེ་བཅོང་ཚོག་གི་ནང་ལ་གང་ཡོད་པ་དེ། ཡིག་འབྲུ་སུམ་ཅུ་སོ་བཞི་པོ་འདིས་འབྲི་མ་ཐུབ་པའི་ཐ་སྙད་ཅིག་མེད་པ་རེད། བྱས་ཅང་ང་རང་ཚོའི་རྒྱ་དེ་ལ་མཁོ་བའི་ཡི་གེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དེ་འདིའི་ནང་ལ་བསྟུན་ཡོད་རེད། མཁས་པའི་བཞེད་པ་མི་འབྲུ་བ་དབྱངས་ལྟ་འདོད་མཁན་དང་དབྱངས་བཞི་འདོད་མཁན་གྱི་ཀྱང་པར་ཡོད་རེད་དེ། ཐོན་མི་རང་གིས་བཞེད་དགོངས་ནང་བཞིན་བྱས་པ་ཡིན་ན། དབྱངས་བཞི་དེ་སྟབས་བདེ་བ་ཡོད་རེད། དེ་བྱས་ན་བོད་རྒྱ་དེ་ལ་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་འགལ་བ་ཡིན་ཟེར་བྱས་ན་ཡང་མི་འགྲིག་པ་མེད་པ་ཞིག་རེད། སྐྱ་རྒྱུན་རྒྱུག་པའི་སྐབས་ལ་ཡ་དབྱངས་ཨ་མེད་པ་ཟེར་ཡ་དེ་སྐྱེ་བས་དུས་སྐབས་ལ་དེ་ལོགས་སུ་རྒྱ་དེ་རྒྱ་དེ་ནས་གཡར་བ་ཞིག་དང་དཔེ་སྐྱངས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་བོད་རྒྱ་དེ་རང་གི་རང་ལ་དབྱངས་མེད་པ་ཞེས་ལབ་ན་འགྲིག་ཡ་ཞིག་རེད། དབྱངས་ཨ་མེད་ཟེར་ཡ་ཡི་ཚབ་ལ་ཡ་དབྱངས་མེད་པ་ཟེར་ན་འགྲིག་ཡ་ཞིག་རེད། འདི་ཡིག་གཟུགས་འདི་རྒྱ་དེ་ཡིག་བྱུང་བ་དང་། ཡིག་གཟུགས་དེ་ཡི་གེ་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་རེད་བས་ཟེར་ན་དེ་མ་རེད། ཡི་གེའི་གཟུགས་དེ་ཡི་གེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རིང་པོའི་རྗེས་ལ་ཡོང་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ད་ག་ནང་བཞིན་འགྱུར་བ་ཡང་འགོ་ཚོག་པ་ཞིག་རེད། ཡི་གེ་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་ཡ་མེད་པ། ཡི་གེ་འདི་ལ་ཡ་འགྱུར་བ་འགོ་ཡ་མེད་འདི་ཡི་གེ་ཁོ་རང་གི་མིང་ལ་ཡ་ཨར་ཆར་ར་བྱས་ནས་

རྒྱ་དེ་ཆ་བཤད་ན་དོན་ཞིག་དགོས། རུས་པ་བཅག་ན་རྒྱ་དེ་ཞིག་དགོས།



བེར་ཤི་ཀ་ལ་བ་དུས་སྐབས་ལ་དེ་ཉམས་ཡ་མེད་པ་ཞིག་ལ་བརྗེ་ཡི་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཡིག་
 གཟུགས་འདི་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འཇུག་བ་འགོ་ཡ་གཅིག་རེད། བོད་ཀྱི་འགོ་བ་ལ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན།
 ད་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་དང་བཅས་པའི་འགོ་བ་མིའི་སློབ་ཚུགས་འདི་ག་དུས་བྱུང་ཡོད་མེད་དེ་ང་ཚོས་
 ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་བའི་ནང་ལ་ཡང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟ་ཕན་ཚད་ལ་བོད་ཀྱི་
 ཡུལ་ལྗང་ནང་བརྟེན་པའི་སྤྱི་མོའི་མི་ཡི་དུས་པ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཚོ་ལ་གཞི་བྱས་པའི་སྐབས་ལ་མི་ལོ་
 གླིང་སྤྲུལ་བཞི་ཡས་མས་ཞིག་གི་སྡོན་ལ་བོད་ལ་འགོ་བ་མིའི་སློབ་ཚུགས་བྱུང་བའི་ལོ་ལ་ཟེར་ནས་
 བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། འདི་ཡང་ཕལ་ཆེར་གཅིག་བྱས་ན་བདེན་པ་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། དེ་ནས་སྦྱིར་
 བཏང་བོད་ཀྱི་དུས་ལ་ཡ་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབས་བྱས་པའི་འགོ་བ་མིའི་སློབ་ཚུགས་འདི་སངས་རྒྱས་འཇིག་
 ཉེན་དུ་བྱོན་པའི་རྗེས་ལ་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱའི་རྗེས་ལ་བྱུང་བ་ཡང་བཤད་ཡོད་པ་དེ་བདེན་པ་
 ཡིན་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ད་ལྟ་ང་ཚོས་བཤད་སྟོན་བཏང་ཡ་གྱི་བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་འདི་བྱི་ལོ་བརྒྱ་
 སྤྲུལ་བདུན་པའི་ནང་གསར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཐོན་མི་སམ་སྟོ་ཏམ་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་
 གེ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡིག་གཟུགས་དེ་ཚོ་དང་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ཞེ་དྲགས་གསར་པ་རེད། དུས་བྱིས་སུ་
 བྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྐད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཡི་གེ་མེད་པའི་སྐབས་ལ་ཡ། ངག་གི་རང་བཞིན། ཡང་
 མིན་ན་ཅུབ་ཕྱོགས་པའི་བཤད་སྟངས་བྱས་པ་ཡིན་ན། [Literature [ཡིག་ཐོག་ནས་བྲིས་ནས་བཞག་
 པའི་ལག་གི་རང་བཞིན་འདི་འགོ་ཡི་ཡོད་འགོ་མ་གཏོགས་ཁོ་རྒྱུན་རིང་པོ་གནས་སྐབས་ཀྱི་མ་རེད། བྱས་
 ཅང་ཡིག་གཟུགས་སུ་བྲིས་ནས་ཡོད་པའི་ཚོམ་ཡིག་གི་འབོར་དེ་ལོ་ཆིག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་ཡས་མས་
 ཞིག་མ་གཏོགས་སྤེལ་ས་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཅང་དེའི་ཆ་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན། འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྐད་
 ཡིག་ཚང་མའི་ནང་ནས་ད་ལྟ་སུམ་སྟོང་བཞི་སྟོང་ག་ཚོད་ལྷག་ཡོད་ན་ཡང་། དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་ནས་
 ཚོམ་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་འབོར་གྱི་ཆ་ནས་སྤྲུལ་ཀ་ཡི་ཆ་ནས་བོད་སྐད་དེ་མང་ཤོས་དང་ཡག་ཤོས་གསུལ་
 རེད། ཚོམ་ཡིག་ནང་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། སྐྱབས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་གི་རིམ་པ་གཅིག་ཡོད་རེད། རང་
 ཚོམ་གྱི་ཚོམ་ཡིག་གི་རིམ་པ་གཅིག་ཡོད་རེད། སྐྱབས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་རིམ་པ་ཟེར་ཡ་དེ། རྒྱ་གར་གྱི་
 སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ནས། རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཡིག་ནས་བོད་སྐད་ལ་ཚུར་སྐྱབས་བྱས་བཞག་
 པའི་ལག་རིགས་དེ་ཞེ་དྲགས་ཀྱི་ལག་གི་རང་བཞིན་དེ་ཞེ་བོ་ཞིག་རྒྱ་ཚེན་པོ་རེད། བཀའ་འཇུག་

ལ་ཆ་བའི་ཆིག་ལ་སྤྲོད་པོ་མེད། བད་མཁྲིས་པའི་སྤྲོད་ལ་ཞེས་པོ་མེད།

བསྟན་འགྲུར་ཀྱང་ཀྱང་ལ་མཚོན་པ་ཡིན་ན་ཡང་། བཀའ་འགྲུར་སྤྱི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད། བཅུ་ཚན་སྲུལ་
 རྫོང་བརྒྱ་པ་བྲས། བསྟན་འགྲུར་སྤྱི་ཉིས་བརྒྱ་ཉེ་བུ་ཙུ་གངས་བྲས། དེའི་ནང་ལ་བཅུ་ཚན་ཉ་ལམ་དུག་
 རྫོང་ཡས་མས་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཕོན་ཚེན་པོའི་རྒྱན་ཡིག་གཞན་དག་ནས་རང་གི་རྒྱན་
 ལ་བསྐྱར་བ་དེ་རྒྱན་ཡིག་གཞན་པ་སྲུ་ལ་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་བསྐྱར་གྱི་སྲུས་ཚད་ལ་ཆ་
 བཞག་པ་ཡིན་ན། ད་ལན་གོང་དུ་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་རེད། བོད་ཀྱི་རྒྱན་དེ་ལེགས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་དང་
 གནས་ཚད་མཉམ་པ་ཡིན་ཅང་ལེགས་སྐྱར་ནང་གང་ཡོད་པ་དེ་རི་མ་རི་བཞིན་སྐྱར་བསྐྱར་སྐྱབ་པ་རེད།
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་དང་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་བསྟན་འགྲུར་མང་པོ་རྒྱ་རྒྱན་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཡོད་རེད།
 དེ་རིང་སང་ཉིན་གནས་སྐབས་ལ་ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་རྒྱན་ཡིག་དེ་ལ་བཞི་བཅི་ཡི་ཡོད་རེད། པ་
 ལུ། སན་སི་གི་རིམ། བོད་རྒྱན། རྒྱ་རྒྱན་འདི་བཞི་ནང་ལ་བོད་རྒྱན་ནང་ལ་རི་ཅམ་ཞིག་སངས་རྒྱས་
 ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཡོད་པའི་དེ་ཅམ་གྱི་འབོར་ཚད་འདི་རྒྱན་ཡིག་གཞན་པ་གསུམ་ཀའི་ནང་ལ་ཡོད་
 མ་རེད། ལེགས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་དང་པ་ལིའི་རྒྱན་ལ་ཡོད་པ་དེ་དག་སྲུས་ཚད་ལ་རི་བ་འདྲི་ཡ་གང་ཡང་
 ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་རྒྱན་གྱི་བསྐྱར་དེ་ཀྱའི་དེ་སྲུས་ཚད་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་བོད་ཡིག་
 དང་བསྐྱར་ས་ཡོད་མ་རེད། བསྐྱར་ས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚོན་གང་རེད་ཟེར་བྲས་ན། བོད་ཀྱི་ཡིག་གཞུགས་
 དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་། ཐ་སྙད་ཀྱི་རིམ་པ་དེ་ཡང་རྒྱས་བཏང་བའི་སྐབས་
 ལ་ལེགས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་དང་གནས་ཚད་མཉམ་པ་བཟོ་ཡི་དམིགས་ལུལ་བཞག་ནས་བཟོས་ཡིན་པ་
 ཡིན་ཅང་ལེགས་སྐྱར་གྱི་རྒྱན་ལ་ཉེ་སྐྱར་ཉེ་བུ་ཡོད་པ་ད་ཚོ་ཡང་བོད་རྒྱན་ནང་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱ་གར་
 རྒྱན་ལ་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་རྒྱ་རྒྱན་ལ་བསྐྱར་བ་དེ་ཚོ་དོན་བསྐྱར་ཅམ་རེད། བོད་
 རྒྱན་ལ་བསྐྱར་བ་དེ་ཚོ་སྐྱར་རི་མ་རི་བཞིན་ཚིགས་ཐོག་ཚིགས་བཞག་གིས་བྲས་ཅང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དེ་
 ཚོ་ལ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཚོས་རྒྱལ་གྱི་གོང་རིམ་གྱིས་སྐྱར་བསྐྱར་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཞེས་བཏགས་གནང་དགོས་ལ་རྒྱ་
 མཚོན་དེ་རེད། ང་ཚོ་བསྐྱར་བའི་སྐབས་ལ་དོན་བསྐྱར་བྲས་ཡོད་མ་རེད། དོན་བསྐྱར་ཟེར་དུས་སྐབས་
 ལ་རྒྱན་ཡིག་གཞན་པ་ནང་ལ་ཡོད་པའི་དོན་དག་རོབ་རོབ་བྲས་ནས་དེ་རྒྱན་ཡིག་གཞན་པ་གཅིག་
 གི་ནང་འདྲི་བ་མ་གཏོགས་ཚིག་ཐོག་ཚིག་བཞག་གིས་བསྐྱར་མི་སྐྱབ་པ་དེ་ལ་དོན་བསྐྱར་ཞེས་ལབ་
 ཀྱི་ཡོད་རེད། བོད་ཀྱི་རྒྱན་ལ་གང་བསྐྱར་བ་དེ་སྐྱར་བསྐྱར་རེད། བྲས་ཅང་བོད་ཀྱི་རྒྱན་ཡིག་གི་གནས་
 ལྷངས་དེ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཤེས་དགོས་པ་འདྲ་པོ་རེད། ད་མཐའ་མ་དེ་ལེགས་བྱང་ཟེར་ཡ་དེ་རེད།

གཏམ་གྱི་བདེན་རྒྱུ་དཔྱད་ན་ཤེས། ལུག་གི་ཤེད་མོང་རེག་ན་ཤེས།



ལེགས་བྱང་ཟེར་ཡ་དེ་ང་ཚོ་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ཐོག་ནས་ཚིག་འདི་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཏེ་དག་འདི་ག་རེ་དོན་དག་ལ་སྐྱར་གྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ལུབ་ཕྱོགས་པའི་རྒྱུ་ལ་དབྱིན་རིས་རྒྱུ་ལ་ (Culture)ཟེར་ཡ་ཡི་ཚིག་གཅིག་ཡོད་རེད། (Culture)ལྟ་བུའི་ཚིག་འདི་ཞེ་དྲག་རྟེང་པ་ཡང་མ་རེད་ལ། ཁོ་རང་ཚོས་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལྲབ་ནང་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ཚིག་ཁོ་རང་ལ་འབྲེལ་བ་རྒྱག་སྤངས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཙམ་འདྲ་བོ་ཡོད་རེད། འདྲ་མི་འདྲ་སྣ་ཚོགས་གཅིག་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྤྱི་ཡོངས་གྱི་ཆ་ནས་ལེགས་སྐྱར་གྱི་རྒྱུ་ལ་སན་སི་ཀེར་ཏིག་ཟེར་ཡ་ཚིག་འདི་དང་གཅིག་པ་རེད། དེ་དང་འདྲ་བོ་གཅིག་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་ཙང་འདི་ང་ཚོ་བོད་རྒྱུ་ནང་ལ་ལེགས་བྱང་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་སྡོན་གྱི་ལོ་རྒྱ་ཚོས་བེད་སྤྱོད་གནང་བ་ཞིག་རེད། ང་རྒྱ་གར་ལ་འབྱོར་ཐོག་ལ་དབྱིན་རིའི་རྒྱུ་ནས་བོད་རྒྱུ་ལ་བསྐྱར་བ་མང་པོ་གཅིག་སྡོན་གྱི་ལོ་རྒྱ་བ་ཚོས་བེད་སྤྱོད་གང་གནང་བ་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡ་གོ་རྒྱུ་ལ་མ་འདྲི་བ་བྱས་ཐད་ཀར་ཐད་ཀར་བསྐྱར་བ་ལ་ཤས་བྱང་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། Education ལ་ཤེས་རིག་བྱས་ནས་བསྐྱར་ཡ་དང་། Culture ལ་རིག་གཞུང་ཟེར་ནས་བསྐྱར་ཡ་དང་། Department Culture ལ་རིག་གཞུང་ལྷན་ཁང་བྱས་ནས་བསྐྱར་ཡ། དེ་ཚོ་བྲེལ་བ་བྲེལ་བ་བྱས་ནས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ཙང་དེ་ཚོ་བྱང་བ་རེད། དེ་དུས་བཙལ་ཡ་བྱང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ Culture ཞེས་པ་འདི་དོན་དག་དོ་མ་འདྲ་བོ་འདི་གང་རེད་ཟེར་ན། ཐབས་ལམ་དམིགས་གསལ་བ་གཅིག་གིས་བརྒྱུད་ནས་རང་གི་སེམས་དང་ལུས་ངག་གོམས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གོམས་གཤིས་ཤིག་བསྐྱུན། གོམས་གཤིས་འདིས་རང་གི་ཡིད་ལ་རྒྱུན་གཏན་དུ་གཤིས་ཀའི་ནང་ལ་ང་ཚོ་འཇགས་སོང་བ་དེ་ལ་ཡ་ Culture ཟེར་ནས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། སན་སི་ཀེར་ཏིག་ཟེར་ནས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། སེམས་དང་ལུས་ངག་གོམས་པར་བྱ་བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གོམས་གཤིས་ཤིག་བསྐྱུན། གོམས་གཤིས་འདིར་རང་གི་ཡིད་ལ་རྒྱུན་གཏན་དུ་གཤིས་ཀའི་ངང་རྒྱལ་ལ་འཇགས་སོང་བ་དེ་ལ་ Culture ཟེར་ནས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། སན་སི་ཀེར་ཏིག་ལས་གྱི་ཡོད་རེད། ལེགས་པར་སྐྱར་བ་ལས་བྱང་བའི་འབྲས་བུ། Agriculture ཟེར་དུས་Cultivation བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད་བ། Cultivation བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་ཐོན་པ་ནང་བཞིན་སེམས་ལ་ཡང་ Cultivation བྱས་ནས་འབྲས་བུ་ཐོན་པ་དེ་ལ་ Culture ཞེས་ལབ་པ་རེད། བྱས་ཙང་དེའི་ལེགས་སྐྱར་གྱི་རྒྱུ་ལ་སན་སི་ཀེར་ཏི་ཟེར་ཡ་དེ་རེད། དེའི་སྡོན་ལ་ལོ་རྒྱ་བ་ཚོས། ད་དེའི་ཚིག་མང་པོ་ཞེ་དྲག་ད་ཡོད་མ་རེད་དེ་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷའི་མཛད་པའི་གཞུང་

ལྷོགས་བཟང་པོ་སྐྱེན་གྱི་སྡོན་ཤིང་། ལྷོགས་ངན་པ་དུག་གི་ཚེར་མ།

ལྷགས་གཅིག་གི་ནང་ལ་སན་སི་ཀི་རི་ཉི་ཟེར་ཡ་ཚེག་འདི་བོད་སྐད་ལ་བསྐྱར་བའི་སྐབས་ལ་ལེགས་
 བྱང་ཟེར་ནས་བསྐྱར་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་ལེགས་བྱང་ཞེས་པ་དེ་ལེགས་པར་སྐྱབས་པ་ལས་བྱང་བའི་
 སེམས་ཀྱི་ཡོད་ཏུན་བྱང་པར་ཅན་ཞིག་ལ་ལེགས་བྱང་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཚང་དེའི་དབང་གིས་
 ལྷགས་འག་གི་རྣམ་རིག་དེ་ཚོ་ལ་ལེགས་བྱང་གི་མདོན་པར་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཟེར་བ། Culture Ex-
 pression དེ་རིང་སང་ཉེན་མང་པོ་གཅིག་གིས་ Culture Expression ཁོ་རང་ལ་བརྟེན་བཞུགས་
 མཐུན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་འདུག རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་ཡང་དེ་ག་རང་རེད། དཔེར་ན། གཞུང་ཞབས་བྲོ་འབྲེ་
 འབྲེལ་པ་ཡིན་ན། Culture Programme ཞེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཚང་དེ་མ་གཏོགས་ Cul-
 ture མེད་པ། གཞུང་དང་། ཞབས་བྲོ། སྐྱོད་བྱངས། ལྷན་འགུལ་སོགས་པ་ལྷན་འགུལ་དང་རོལ་མོ། སྐྱོ་
 རྩལ་གང་ཡིན་པ་བཅས་ཚང་མ་ལ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གོམས་འདྲིས་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ལ་ལྷགས་འག་གི་
 རྣམ་རིག་ལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཚང་དེས་ Culture ཀྱི་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུད་ལམ་གཅིག་རེད་
 མ་གཏོགས་ད་ག་རང་ Culture ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་འགོ་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ངས་ཐོག་མར་ཞུས་པ་ནང་
 བཞིན་རེད། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ལེགས་བྱང་བྱས་ནས་འབྲེལ་སྐྱབས་པ་ཡིན་ན། ཨ་འི་སྐད་ཡིག་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷགས་ཀྱི་གོམས་པའི་གཤིས་ལྷགས་སམ་སེམས་ཀྱི་གོམས་པའི་གཤིས་ལྷགས་བསྐྱས་
 བསྐྱས་ཤིག་ལ་ཆགས་འགོ་ཡི་རེད། སྐད་ཡིག་དང་སྐྱོ་ཡོངས་ཀྱི་བོད་པའི་ལེགས་བྱང་བྱས་ནས་བྲིས་
 བྲིས་གདམས་ག་རྒྱུ་པ་ཡིན་ན། བོད་ཀྱི་ལེགས་བྱང་ཡོངས་སྐྱོ་གསལ་པ་ལ་ཞུས་འགོ་ཡི་རེད། དེ་ལྟ་
 བུའི་སྐད། ཡི་གེ ཡི་གེ་དེ་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་ཡིག་གཟུགས། དེ་དག་ལས་བྱང་བའི་བོད་པའི་ཕྱོད་
 མོངས་མ་ཡིན་པའི་ལེགས་བྱང་། དེ་ཚོ་མི་ཉམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས། དེ་མི་ཉམས་སྐྱོད་འདྲིན་བྱེད་
 དུས་སྐབས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཡ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་གཅིག་རེད། སློབ་གཉེར་བྱས་པའི་རྗེས་ལ་ཉམས་
 སྐྱོངས་ཡ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། ང་ཚོའི་བོད་ལ། ང་ཚོའི་བོད་ལ་བྱས་ནས་མ་བྱང་ན། རྒྱ་
 གར་གྱི་གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་གི་ལྟ་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། སློབ་ཟེར་ཡ་དེ་དོན་དག་ལ་
 ཤས་ཤིག་ལ་འགོ་ཡི་རེད། སློབ་སྦྱོར་བྱས་པ། དགེ་རྒྱུ་གིས་དགེ་རྒྱུ་ལ་མར་བསྐྱབ་པ། དེ་དུས་གསུམ་
 ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡི་འགྱུར་འགོ་ཡི་རེད་མ་གཏོགས། སྤྱིར་བཏང་གི་སློབ་ཟེར་ཡ་དེ་ང་ཚོའི་བོད་སྐད་
 ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཤིག་ཤ་དང་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་ Education གཉིས་སྐྱ་མ་ནང་བཞིན་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན།
 བསྐྱབ་པ་ཟེར་ཡ་དེ་ཆགས་ཀྱི་རེད། བསྐྱབ་པ། བསྐྱབ་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བྱ་བ་དང་། དངོས་པོ་ཚང་

ཀ་རྩོ་བཞེན་དུ་བརྟན་དགོས། ཀ་བ་བཞེན་དུ་བྱང་དགོས།



མ་ལ་འདུག་ཡ་གི་སྐྱོ་བསྐྱུར་ཚུལ་སྤྲོད་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གིས་ཡིག་གཟུགས་མ་བསྐྱུར་བ་ཡིན་ན་ཡང་གཅིག་པ་འདྲ་ཞིག་རེད། དེའི་ནང་ལ་བསྐྱབ་པ་ཞེས་པ་དེ་ངག་གི་བརྒྱུད་ནས་གང་ཟེག་གཅིག་གིས་གང་ཟེག་གཞན་ལ་སྒྲོན་པ་དེ་ལ་བསྐྱབ་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འགྲོ་ཡི་རེད། གང་ཟེག་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལ་སྐྱོང་བརྒྱུ་བྱས་པ་དེ་ལ་ཡང་བསྐྱབ་པ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་དེ་འགྲོ་ཡི་རེད། སྐྱོང་བརྒྱུ་བྱས་པའི་རྗེས་ལ་རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་པར་བྱས་པ་ལ་ཡང་བསྐྱབ་པ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་དེ་འགྲོ་ཡི་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་ང་ཚོ་བོད་པའི། ད་མ་གཞི་ང་ཚོ་བོད་པའི་ཟེར་ཡ་ཚིག་འདི་གཏོགས་ཅམ་ཉམ་པ་ཆེ་དྲགས་ཀྱི་རེད། ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འདུག་དེ་ཚོས་ང་ཚོ་གང་ཡོད་པ་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འདུག་ཚོས་སློབ་སྐྱོང་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ལ་རིམ་པ་གསུམ་བཞག་པ་རེད། ཐོས་བསམ་སློབ་གསུམ་བྱས་ནས་རིམ་པ་གསུམ་དེ་ཆ་ཚང་བ་ཡིན་ན་སློབ་སྐྱོང་ཐོན་པ་རེད། རིམ་པ་གསུམ་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་གཅིག་ཆ་མ་ཚང་ན་སློབ་སྐྱོང་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན་ན་ཡང་མཐར་མ་ཐོན་པ་རེད། སློབ་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཡོངས་སུ་མ་རྒྱུགས་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེའི་ནང་ནས་དང་པོ་དེ་ཐོས་པ་ཟེར་ཡ་དེ་རེད། ཐོས་པ་ཟེར་ཡ་འདི་དགོ་ཀུན་གྱི་ཚ་ནས་ཉན་ནས་ཐོས་པ་ཡིན་ན་འདྲ། དེ་བ་ནང་ནས་སློབ་གསུམ་ཐོས་པ་ཡིན་ན་འདྲ་འདྲ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་གཞན་པ་ཞིག་གི་འགྲམ་ནས་ཐོས་པ་ཡིན་ན་འདྲ་འདྲ། གང་ལྟར་ཐོག་མའི་གནས་ཚུལ་དེ་ Information དེ་ང་རང་ཚོ་ལ་ཨ་མ་ཚོག་ནང་ལ་གོ་ཨ་མ་ཚོག་ནང་ལ་གོ་ནས་ཨ་ད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད་བསམ་ནས་བསམ་སློབ་འདི་ནང་ལ་གོ་བ་དེ་ཐེབས་ཅག་ཆགས་པ་ཡིན་ན་གོ་བ་དེ་ལ་ཐོས་པ་ཟེར་ནས་ལབ་ཀྱི་རེད། གོ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་བཤ། བྱམ་པ་མི་རྟག་པ་རེད་ད་ཟེར་ཡ་ཚིག་གཅིག་གོ་བ་ཡིན་ན། བྱམ་པ་མི་རྟག་པ་རེད་ད་ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་ཨ་མ་ཚོག་གིས་ཐོས། དེ་ཐོས་པར་བརྟེན་ནས་བསམ་སློབ་འདི་ནང་ལ། ཨ་ལས་བྱམ་པ་མི་རྟག་པ་ཡིན་པ་རེད་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་གཅིག་སྐྱེས་ཀྱི་རེད་བཤ། འོ་དེ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དེ་ལ་ཐོས་པ་སློབ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་པ་རྗེ་བ་སློབ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འདི་ཡག་པོ་འདུག་ ཡིན་ན་ཡང་སློབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡ་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ག་རེ་ཡིན་པ་དེ་སློབ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་རང་རང་གིས་སློབ་སྐྱོང་གི་ནང་ལ་མ་བཞུག་པའི་སྡོན་ནས་བསམ་སློབ་བྱང་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། མ་གཏོགས་གཞན་པ་གཅིག་གིས་སློབ་སྐྱོང་བྱེད་ཡ་ཡི་

སྐྱོང་མ་རྒྱུད་རུང་ལྟ་བུ། ར་མ་རྒྱ་གྲལ་ལ་མེད།

དགོས་པ་འདི་རེད་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐོག་ལ་ཁྲལ་འདྲ་བོ་བཀལ་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན་
 བན་ཐོགས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ད་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ལ་དཀའ་ངལ་དང་པོ་དེ་གང་ཡོད་རེད་བྱས་ན།
 སྤྱ་གུ་ལོ་རྒྱུང་རྒྱུང་བྱིས་པ་ཤེད་མ་རྒྱས་པ་ཟེར་གྱི་རེད། ང་རང་ཚོའི་སློབ་རྒྱན་ནང་ལ་ལང་ཚོའི་གནས་
 སྐབས་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་བཞག་གི་རེད། ལང་ཚོའི་གནས་སྐབས་ལྟའི་ནང་ལ་བྱིས་པ་བྱས། གཞོན་ཅུ་བྱས།
 དར་མ་བྱས། དར་ཡོལ། རྒྱ་གོག་བྱས། བྱས་ཅང་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་
 པའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་དེ་ཤེས་གྱི་མ་རེད། དེ་ལ་ས་མ་དང་སྤྱན་མཆེད། དགོ་རྒྱུ་ཚོས་
 རོགས་སྦྱོར་བྱེད་དགོས་ལ་འདི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རེད། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ལ་དགོས་པ་
 རྒྱ་མཚན་ཤེས་གྱི་མ་རེད་དེ་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་སྤྱི་ཡང་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་དེ་ཡོད་རེད། ས་མ་ཚོས་
 ཞིབ་ཚགས་པོ་བྱས་ནས་གཞིགས་པ་ཡིན་ན་སྤྱ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཁ་གྲགས་ཤེས་ལ་མ་ཤེས་ཚོས་ས་མ་ལ་རྒྱ་
 བ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་འདྲི་ཡི་རེད། བྱ་དང་བྱིལ་མཐོང་བ་ཡིན་ན་འདི་ག་རེ་རེད་བྱས་ནས་འདྲི་ཡི་རེད།
 དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན་ན་འདི་ག་རེ་རེད་བྱས་ནས་འདྲི་ཡི་རེད། ག་རེ་རེད་བྱས་ནས་
 རྒྱས་པའི་རྗེས་ལ་གང་ཡིན་ན་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་བྱས་ནས་རྒྱ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་ཅང་ཤེས་
 འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སློབ་དེ་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ནས་ཡོད་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། ད་གཞོན་ཅུའི་གནས་
 སྐབས་ལ། གཞོན་ཅུའི་གནས་སྐབས་ཟེར་ལ་དེ་ལོ་དྲུག་བདུན་བརྒྱུད་ཡན་ཚད་ནས་ལོ་བཅོམ་ལྟ་བུ་
 དྲུག་བར་དུ་གཞོན་ཅུའི་གནས་སྐབས་རེད། དེའི་སྐབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ལ་གྱི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་
 འདི་རང་རང་སོ་སོའི་བསམ་སློབ་བཏང་བ་དང་ཚབས་ཅིག་ཏུ་ས་མ། དགོ་རྒྱུ་ཚོས་ཀྱང་རོགས་བྱེད་
 དགོས་ལ་གནས་སྐབས་གཅིག་རེད། ས་མ་དང་དགོ་རྒྱུ་ཚོས་བྱེད་སྐབས་འདི་ས་མ་དགོ་རྒྱུ་
 རང་གི་འདོད་པ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་འདི་ས་མ་སྤྱི་རྒྱུད་ལ་བཅན་ཐབས་སྤྱི་དབང་ཤེད་བྱས་ནས་
 བརྒྱུག་ལ་དེ་ཐབས་ལས་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཐབས་ལས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཚགས་གྱི་མ་རེད། སྤྱ་གུའི་
 བསམ་ཚུལ་ནང་ལ་རྒྱ་རྒྱུང་བ་ག་རེ་འདྲུག་རིག་པའི་དབྱེད་པས་ཐེགས་མ་ཐུབ་པ་ག་རེ་འདྲུག་དེ་ཚོ་
 ལ་མཉམ་ཅུབ་བྱས་ནས་ས་མ་དགོ་རྒྱུ་ཚོས་རྒྱགས་ཚང་མས་མཉམ་ཅུབ་བྱས་ནས་སྤྱ་གུ་དེའི་བསམ་
 ཚུལ་ཡར་རྒྱས་འགོ་ལ་ལ་འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་འགོ་ལ་དེ་གཞོན་ཅུའི་གནས་སྐབས་ལ་བྱེད་དགོས་
 ལ་ཞིག་རེད། དར་མའི་གནས་སྐབས་ལ་དོགས་པ་དང་རྒྱ་བ་འདི་འདྲ་ཡིན་ན་ལན་རྒྱབ་དགོས་རེད་

གཞུང་དོན་བསྐྱེད་ན་ཞོག་རྒྱ་ཆེ་དགོས། རྩ་ཚོད་འཁྲིད་ན་མཐུར་མདའ་རིང་དགོས།



མ་གཏོགས་དངོས་སུ་ཐག་ཚད་བྱེད་ཡ་ཡི་ལས་རིམ་འདི་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་ད་ག་རང་ལ་བཞག་ན་
 དེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། འདི་ད་ལྟ་ངས་འདུག་སེ་ལྷ་ཡ་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན་སུ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་སློབ་སྦྱོང་
 བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ཁག་གི་ནང་ལ་པ་མ་ཡིན་ནའང་འབྲ་འདུག དགེ་རྒན་ཡིན་ནའང་
 འབྲ་འདུག པ་ཚབ་མ་ཚབ་ཡིན་འང་འབྲ་འདུག ཚང་མ་ལོགས་སུ་གུའི་མཉམ་དུ་འབྲིས་འགྲིམ་བྱེད་
 སྐྱེད་དེ་གནའ་རབས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་ནས་བྱུང་བའི་ལམ་སློལ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཁག་པོ་བྲས། ད་ལོ་ཚོས་
 ཤེས་གྱི་མ་རེད་ང་ཚོས་ཤེས་གྱི་རེད། དེ་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་བསྐྱབ་དགོས་རེད་བྱས་ནས་བསམ་ཚུལ་
 དེ་ཡོང་ཡ་ཞེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅང་ངས་ཞར་བྱང་དུ་ལྷུས་པ་ཡིན། །



ངའི་ནང་མི།

བསྟན་འཛིན་བདེ་ཆེན། འཛིན་གྲ་དང་པོ། སུམ་མདོ།

ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་བདེ་ཆེན་ཟེར། ངའི་ཨ་མའི་མཚན་ལ་དབྱངས་ཅན་སློལ་མ་དང་ལྷ་ལགས་གྱི་
 མཚན་ལ་སྟེན་པ་ནོར་བུ་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློ་བོའི་མིང་ལ་ཆེ་འཕེལ་ལྷན་གྲུབ་དང་ཚོ་མོའི་མིང་ལ་གཡུང་དྲུང་
 སློལ་མ་ཟེར་བ་དང་སུ་མོ་ཆེ་བ་དང་རྒྱུང་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་ང་ལ་ཨ་ཞང་གཅིག་ཡོད། ཚོ་ས་མ་འབྲོག་
 རེད། ངའི་ལྷ་ལགས་ནི་དགེ་རྒན་མཁས་པ་ཞིག་རེད། ངའི་ཨ་མ་ནི་ཟ་ཁང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཨ་
 ཞང་ནི་དམག་མི་རེད། ངའི་ཚོ་མོ་ནི་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་སློ་བོ་ནི་ལྷག་རྩི་དང་ཞིང་ལས་ལག་
 པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་སློ་བོ་དང་ཨ་མ་ནི་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་གཤེས་ཀ་འཇམ་པོ་ཡོད། ང་བྱང་ཐང་སུམ་
 མདོ་བོད་བྱིམ་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་ལྷ་ལགས་ཀྱི་ང་ཚོ་ལ་བྱམས་པོ་དང་ཡི་གེ་ཡག་པོ་སློབ་གྱི་
 ཡོད། ང་ཚོ་ནང་མི་ཚང་མ་སྦྱིད་པོ་ཡོད། །

ཕྱོགས་བརྒྱ་ཡོད་རྒྱུ་མང་རྒྱ་མེད། ། དག་གཅིག་ཡོད་རྒྱུ་མང་རྒྱ་མེད།



ཕ་མའི་སྐོར།

ཐུན་ཚོགས་བགྲིས། འཛོལ་གྲུ་གསུམ་པ། སུམ་མདོ།

ངའི་ཨ་མའི་མིང་ལ་བགྲིས་དབང་མོ་དང་སྤེལ་ལགས་ཀྱི་མིང་ལ་ཀམ་བཟང་པོ་ཟེས། ང་ཚུང་དུས་ནས་ཨ་མས་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པ་རེད། ངའི་ཕ་མ་གཉིས་ནི་ས་མ་འབྲོག་ཡིན། ངའི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་ར་ལུག་མང་པོ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ནི་གཙང་སྤོ་ཆེན་པོ་དང་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ལས་ལ་བཙོན་ཞིང་འཛོན་པོ་ཡོད། ངའི་ཕ་ནི་ལུག་རྩི་འགོ་བ་དང་ཨ་མ་ནི་ནང་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་མའི་གཞུགས་པོ་ཚུང་ཚུང་དང་རྒྱགས་པ་ཡོད། སྤེལ་ལགས་ཀྱི་གཞུགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་དང་གདོང་ནག་ཅམ་ཡོད། ཨ་མ་ནི་དམར་རིལ་རིལ་དང་སྤེལ་ལགས་ནི་ནག་དོབ་དོབ་ཡོད། སྤེལ་ལགས་ཉི་མ་རྟག་པར་ལུག་རྩི་འགོ་ཡི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ལ་སྤུ་གུ་དགུ་ཡོད། ཉིན་གུང་ཨ་མས་ཐག་འཐག་གི་ཡོད། ང་ལ་སྤུན་མཆེད་བརྒྱད་ཡོད། དགོང་མོ་ཨ་མས་ཞོ་དགོགས་ནས་མར་དང་སྤུ་ར། ད་ར་བཅས་བཟོ་ཡི་ཡོད། པ་ཕས་མཚམས་རེ་མཚན་ལ་རྟ་བཞོན་ནས་ར་ལུག་འཚོལ་དུ་འགོ་ཡི་རེད། ལྷ་རྩོ་ཨ་མས་ཚུ་སྤུད་འབྲུལ་བ་དང་མཚོད་མེ་ཡང་འབྲུལ་གྱི་རེད། དེ་ནས་ཁ་འདོན་དང་ཞོགས་ཟས་བཟོ་ཡི་རེད། པ་མ་གཉིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་ན་དགའ་ལྷང་ལྷང་ངང་བྱེད་གྱི་རེད། དགུན་ཁ་ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་མཉམ་རུབ་ངང་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དགུན་དུས་གང་ངར་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས་ང་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ང་ཚོ་བལ་བྲེགས་དུས་པ་ཕ་དང་མི་ཁ་ཤས་བལ་བྲེགས་པ་དང་ཨ་མས་ཁ་ལག་དང་ར་བཟོ་ཡི་ཡོད། ད་ལྟ་ཨ་མ་དང་ཅོ་ཅོ་ལུག་འཚོ་ནས་སྤོད་པ་དང་པ་ཕས་པ་ལུལ་ལ་ལྟ་བར་འགོ་ཡི་ཡོད། པ་ཕ་ཚོང་རྒྱག་ནས་མོ་ཉ་གསར་པ་ཞིག་ཉོས་འདུག། ང་ཚོ་ལ་རྟ་བརྒྱད་དང་གཡག་བཅུ་ཡོད། ང་ཚོས་ལྔ་ལྔ་བ་ཡིད་བཞིན་དོར་བྱ་ཆེད་ར་ལུག་༣༠༠མས་པ་ཆེ་ཐར་བཏང་པ་ཡིན། ཁོང་གཉིས་དུས་ཆེན་སྐབས་ཟབ་སློས་བརྒྱབ་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད། པ་ཕ་ཤ་བཏུབ་གྱིན་བཏུབ་གྱིན་བཟའ་ཡི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ནི་མི་ཚང་མ་དང་འཚམ་པོ་ཡོད།

འབྲུགས་དུས་གོས་ལ་ཡང་སྤྲིད་མེད། ལྟོགས་དུས་ཟས་ལ་བཟང་ངན་མེད།



འབྲོག་པའི་སྐོར།



བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་མ། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ། སུམ་མདོ།

ར་ལུག་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ལ་འབྲོག་པ་ཟེར། འབྲོག་པ་ཚང་མ་རྩ་ཡག་ས་ལ་གནས་སྡོམ་བྱེད་གྱི་ཡོད། འབྲོག་པ་བྱ་མོད་ལས་འགན་ནི་འོ་མ་འཛེས་ནས་ཞོ་དགོགས་ནས་མར་བཏོན་པ་དང་འབྲོག་པ་བྱ་མོད་ཀྱི་ཆས་ནི་ཕྱ་པ་དང་པང་གདན། ཨ་ལོང་། རྒྱ་ཆ་འབྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཡོད། འབྲོག་པ་བྱ་མོད་ཀྱི་ཆས་ནི་སྒོག་པ་དང་མེ་ལྷགས། གཡུ་དང་བྱ་རུ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་འབྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་བཏགས་གྱི་ཡོད། འབྲོག་པ་ཚང་མ་དབྱར་དུས་ར་ལུག་རྣམས་དུམ་བྱ་གཉིས་ལ་བཏང་ནས་འཚོ་ཡི་ཡོད། འབྲོག་པ་ཕྱག་པོ་རྣམས་ལ་ར་ལུག་དང་གཡལ། རྩ་སོགས་མང་པོ་ཡོད། འབྲོག་པ་དབྱུལ་པོ་རྣམས་ལ་ར་ལུག་དང་གཡལ་གྱི་བཞིན་རྩ་ཉུང་ཅམ་ཡོད། འབྲོག་པ་ཚང་མ་གནས་སྡོམ་བྱེད་དུས་མོ་ཁའི་ནང་འོར་འབྲེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། སྒོན་མ་གཡལ་དང་རྟ། ར་ལུག་སོགས་ལ་ཅ་ལག་བཀལ་ནས་ས་ཆ་གཞན་དུ་གནས་སྡོམ་གྱི་ཡོད། འབྲོག་པའི་ཁང་པ་ནི་གྲར་རེད། གྲར་ནི་འབྲོག་པའི་གནས་ས་ཡག་ཤོས་དེ་རེད། འབྲོག་པའི་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་ནི་འབྲས་དང་རྩམ་པ། ཞོ། ད་ར། མར། ཤ་འོ་མ། ཕྱ་ར་བཅས་ཡིན། འབྲོག་པ་ཚང་མས་ར་ལུག་ལ་འབྲུ་དང་གོ་དེ་བཞིན་སྐྲག་སོགས་ཕྱག་གི་རྩལ་དུ་སྦྱོང་གྱི་ཡོད། ངའི་ས་མ་ནི་འབྲོག་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད་འབྲོག་པ་ཚང་མས་རི་ལ་ར་ལུག་འཚོ་རུ་འགོ་ཡི་ཡོད་དེ་ནི་འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས་རེད། །

སློབ་གྲུའི་སྐོར།



མིན་གཙོང་ཚེ་རིང་། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ། སུམ་མདོ།

སློབ་གྲུའི་མིང་ལ་ལ་བྱང་སུམ་མདོ་བོད་བྱིམ་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློབ་གྲུ་དེའི་ནང་སྤྱི་གྲ་ ༦༡ ཡོད། ང་ཚོ་སློབ་གྲུ་ལ་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པོ་དང་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡོད། སློབ་གྲུའི་ནང་ལ་ལས་བྱེད་དགུ་དང་འཛིན་ཁང་བཞི་ཡོད། ང་ཚོ་སློབ་གྲུ་ལ་མ་བྱན་གཅིག་དང་ཨ་མ་ལགས་གཉིས་དེ་བཞིན་དགོ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་བཅས་ཡོད། སློབ་གྲུའི་བྱིམ་ཚང་ནང་དགུན་དུས་མེ་གཏོང་བ་མ་ཟད་སྦྱི་རྩེ་བཞི་པ་དང་ལྷ་པ་བར་མེ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་སློབ་གྲུའི་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་ས་གདན་གསར་པ་གཏོང་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཀྱི་ཆས་སྐྲུན་ས་

དབྱུང་པ་སྒྲོལ་ལ་བཏང་ན་མཁས་པ་ཡིན། འབྲོང་པ་གཞུག་ནས་སྦྱེས་ན་སྒྲོན་པོ་ཡིན།

ཡང་བཟོས་ཡོད། སློབ་གྲུའི་ཁྱད་ལ་ཁྱད་སྤྱད་དང་རི་མོ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད། ཁྱིམ་ཚང་གཉིས་ལ་ཉལ་
ཁྱི་ཁྱོན་བརྗོད་མས་ ༤༩ ཡོད། ཤེལ་ཁང་ནང་ལ་ཚུ་ཚགས་གཅིག་དང་ལྡིང་ཆ་སྐང་ལ་ཚུ་ཚགས་གཅིག་ཡང་
ཡོད། ང་ཚོ་སྤྱི་གྲུ་ ༤༩ ཚང་མ་དགའ་དགའ་སློ་སློ་ངང་བསྟེན་གྱི་ཡོད། སློབ་གྲུའི་འཁོར་ལྷག་གཙང་མ་དང་
རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡོད། སློབ་གྲུའི་ནང་ལ་མགོ་ན་ཁང་གཅིག་དང་ཐབ་ཚང་གཅིག་དེ་མ་ཟད་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་དང་
སྐམ་ཚང་བཅས་ཡོད། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ་དང་གཉིས་པ། དང་པོ་བཅས་རྒྱལ་སྤྱི་ཚོགས་སའི་ལྡིང་ཆ་སྐང་
ལ་ཡོད། སློབ་འགྲོ་འཛིན་ཁང་ནི་འོག་ལ་ཡོད་པ་དང་ཁོ་ཚོ་ཞལ་འདོན་ཡང་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་ཚོགས་གྱི་
འདུག ང་ཚོ་གཟུང་སྟེན་པ་དང་ཉི་མ་ལ་སྒྲིག་ཆས་དང་གྲོན་ཆས་བཟུགས་གྱི་ཡོད། སློབ་གྲུ་ལ་སྤྱི་ ༩༡ དང་སྤྱི་
མོ་ ༩༡ ཡོད། སློབ་གྲུའི་མ་བྱུན་ནི་ཁ་ལག་བཟོ་མཁས་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལོ་ཡང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡིན། སློབ་གྲུ་ལ་
དཔེ་མཛོད་གཅིག་དང་དེབ་ཁང་། གཉེན་ཚང་དང་ཡིག་ཚང་བཅས་ཡོད། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པའི་ཁྱད་ལ་བྱེད་
སློ་མང་པོ་སྤྱད་ཡོད། དབྱར་ཁ་ང་ཚོ་རྒྱ་ཚོང་ ༡༡ ལ་ཤིང་ཉོག་བཟུང་ཡི་ཡོད། ང་ཚོ་སློབ་གྲུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་རྣམས་
བཟང་པོ་དང་དགེ་རྒྱུན་རྣམས་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡོད། སློབ་གྲུ་ལ་སྤྱི་གྲུ་
པོ་དང་སྤྱི་གྲུ་མོ་མཛེས་མ་མང་པོ་ཡོད། །

ངའི་གྲོགས་པོ།



སུན་ཚོགས་རྣམ་རྒྱལ། འཛིན་གྲུ་གཉིས་པ། སུམ་མདོ།

ངའི་གྲོགས་པོ་མིང་ལ་སུན་ཚོགས་བཀྲིས་ཡིན། ཁོང་ནི་ལོ་བརྒྱུད་དང་འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་
གཞུགས་སློབ་ས་ཆེན་པོ་དང་འཛིན་མཁས་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་སྣ་ལེབ་ལེབ་དང་མིག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡོད་པས་ཁོང་
གི་མིག་གཙང་མ་ཡོད། ཁོང་གི་གདོང་པ་དམར་པོ་དང་སྣ་སྤྱོད་ལྡན་ཅམ་ཡོད། ཁོས་ནམ་རྒྱུན་ཅེད་མོ་དགའ་
ཤོས་ནི་རྒྱང་པོ་ལ་ཡིན། དགེ་རྒྱུན་ལགས་ཀྱིས་ཅེད་ཐང་སྐང་ལ་པོ་ལོ་གཡུག་དུས་ཁོང་གི་པོ་ལོ་ལེན་ནས་རྒྱང་
པོ་ལ་ཅེད་གྱི་ཡོད། སུན་ཚོགས་བཀྲིས་ནི་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཡོད་པས་འཛིན་གྲུ་ནང་ནས་ཨང་གི་དང་པོ་ལེན་
གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་ང་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་དང་སྤྱད་དེབ་སྟོག་གི་ཡོད། ཁོང་གི་སེམས་ཅན་དགའ་ཤོས་
ནི་རྟ་དང་རྟེན་ཡིན། ཁོ་ལ་རྟ་དམར་པོ་ཞིག་པོ་གཅིག་དང་རྟེན་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱུང་གཅིག་ཡོད། ཁོང་གི་ཤིང་
ཉོག་དགའ་ཤོས་ནི་ཨ་ཟླ་ཡིན། ཁོང་གིས་མཚམས་རེ་ནང་ལ་ཨ་ཟླ་དང་རྒྱ་མངར་མོ་མང་པོ་འཕྲུང་ནས་གོད་པ་

སྤྱད་མོ་གཅིག་དང་མ་འཕྲད་ན། མངར་མོ་ཐམས་ཅད་ཅང་ཅང་ཡིན།



ན་ཡི་ཡོད། ངའི་གྲོགས་པོ་སྐྱིད་པོ་ཡོང་བ་ཤོག།

འབྲོག་པ།

བསྟན་འཛིན་སློབ་ལྷན། འཛིན་རིམ། ལྷ་པ་སྐྱམ་པ།



དབྱར་དུས་སུ་འབྲོག་པའི་ཁོར་ཡུག་ནི་རྩ་རྒྱ་གཞི་དང་དུ་བབས་པའི་གཡམས་གཡོན་དུ་སྐྱར་
ལྡང་ཐིང་ཐིང་སྟེང་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཆེན་མེར་འབར་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་ར་ལུག་དང་འོར་གཡམས་
རྣམས་གོད་པ་འབྲང་ནས་ཁྲ་ལྡེས་མེར་ཉལ་འདུག། དེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་རྟ་སྐྱ་མདོག་འབྲང་
མིན་བཏགས་འདུག་པ་དང་ལྷག་དཀར་ཨབ་སྐྱས་ཁེངས་ཡོད། ལྷ་པ་སྐྱམ་པ་གི་མདུན་གྱི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་ཁྱི་

དོ་མ་པ་འདོགས་ཐག་ནས་གོལ་གྲབས་བྱེད་ནས་བསྐྱད་འདུག། འབྲོག་མོས་འདོགས་ཁྱི་བཏགས་ནས་ཁྱི་
མཆོས་རྣམས་ནང་དུ་ཡོང་བཅུག་གི་འདུག། འབྲོག་པའི་སྐྱེས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀ་ནི་འོར་ལུག་འཚོ་དུ་འགོ་
བ་དང་འོར་ལུག་གི་སྐྱ་བལ་རྣམས་འཚོང་བར་འགོ། འབྲོག་མོས་འོར་ལུག་ནས་འོ་མ་འཛོ་ནས་མར་ལྷུར་བཟོ་
ཡི་རེད། དེ་མིན་གྱི་ཁ་ལག་དང་ལུག་རྩི་ཚ་མོག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། དབྱར་ཁའི་དུས་སུ་འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཟས་
ནི་འོ་མ་དང་། ད་ར། ཞོ། མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་གྱི་རེད། དགུན་ཁའི་དུས་སུ་འབྲོག་པའི་ཁོར་ཡུག་ནི་དཀར་
ཐུལ་ཐུལ་གྱི་ཁ་བ་བབས་པ་དང་འོར་ལུག་ལེམས་ཅན་རྣམས་གྲང་ངར་ཆེ་བས་རྒྱུན་གྱི་ལྷས་རའི་ནང་བསྐྱད་
པ་དང་། མི་རྣམས་སྐྱ་གུར་ནང་བསྐྱད་གྱི་རེད། འབྲོག་པའི་བྱ་རྣམས་ར་ལུག་གི་སྐྱའི་བཟོས་བའི་སློབ་པ་
དང་འབྲོག་པའི་བྱ་མོ་ཡང་ར་ལུག་ལྷགས་པའི་བཟོས་བའི་སློབ་པ་གྱོན་གྱི་ཡོད། དགུན་ཁའི་དུས་སུ་འབྲོག་པ་
རྣམས་ར་ལུག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་སྤྲད་གྱི་ཡོད། དགུན་ཁའི་དུས་སུ་འབྲོག་པ་རྣམས་ལ་དཀའ་ལས་
མང་པོ་འཕྲད་གྱི་རེད།

ངའི་འཛིན་ཁང་།

བསྟན་འཛིན་སློབ་གསལ། འཛིན་རིམ། གསུམ་པ་པད་མ།



ངའི་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་སྐྱ་གུ་ཉི་ཤུ་ཡོད། བྱ་མོ་དགུ་དང་བྱ་བཅུ་གཅིག་ཡོད། ངའི་འཛིན་
ཁང་ནང་ལ་འཛིན་ཆས་མང་པོ་ཡོད། འཛིན་ཆས་རྣམས་ལ་བདག་པོ་ཡག་པོ་རྒྱབ་གྱི་ཡོད།
ངའི་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་དཔེ་སློབ་སྐྱ་རྒྱུར་ཡོད་པས་དེའི་ནང་ལ་སྐྱུང་དེབ་གསར་པ་དང་སྐྱིང་
རྩི་མོ་ཡོད། སློབ་སྐྱུག་ཚང་མས་སྐྱུང་དེབ་མང་པོ་སློབ་གྱི་ཡོད། འཛིན་ཁང་ནང་ལ་སློབ་སྐྱུག་ཚང་མས་དོ་

ཁོག་ནང་མེ་འབར་ཡང་། ལྷ་ནས་དུ་བ་མ་ཐོན།

སྒང་བྱས་ནས་འཛིན་གྲུ་གཙང་མ་ཡོད། འཛིན་ཁང་ནང་སློབ་འབྲིང་བྱེད་སྐབས་སློབ་སྲུག་རྣམས་ཀྱི་སྲིད་
ཉམས་ལྡན་པའི་ངང་ནས་སློབ་འབྲིང་ལ་ཉན་གྱི་ཡོད། ང་ཅི་ས་ཆ་སྲིད་ཤོས་འཛིན་ཁང་ཡིན། འཛིན་ཁང་
ནང་ལ་འཛིན་གྲོགས་རྣམས་འཆམ་པོ་དང་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་བྱེད་གྱི་ཡོད། འཛིན་ཁང་དེ་ལྟ་ཁང་
ནང་བཞུགས་ཡིན།

ཞེ་ལྷོ་ལྷོ།

བསྟན་འཛིན་སློབ་མེ། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ་བྱམ་པ།



ངའི་སྲིས་སྐར་ནི་ལྷ་བ་ལོ་མཚེས་༡༩ ཡིན། ང་སྲིས་སྐར་ལ་སྲིད་པོ་མ་བྱུང་གང་ཡིན་ཟེར་
ན་ང་ན་སོང་།ངས་སྲིས་སྐར་ལ་ངས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་ཚུ་ཚོད་སློང་རྗེ་པོ་ཞིག་གནང་
བྱུང་། ངའི་པ་ལགས་ཀྱི་ང་ལ་ཞིམ་སྲུག་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གནང་བྱུང་། འཛིན་གྲོགས་རྣམས་
ཀྱིས་ང་ལ་རི་མོ་སློང་རྗེ་པོ་ཞིག་གནང་བྱུང་། ངས་རྒྱ་པ་གསུམ་དེ་མཐོང་བ་དང་ཉ་ཅང་
སྲིད་པོ་བྱུང་། ངས་སྲིས་སྐར་དགོང་མོ་ནང་མི་མཉམ་དུ་སློང་དགོར་མཚོན་མདོག་སྲུ་མན་དང་ཟིང་སྲུ་སློང་རྗེ་
པོ་ཞིག་བཟས་ཡིན། ངས་སྲུ་མོས་རྒྱ་པ་སློར་མོ་ལྷ་བརྒྱ་གནང་བྱུང་། སྲིས་སྐར་ཀྱི་ཞོགས་པ་ང་སྲུ་པོ་ལངས་
ནས་དགོན་མཚོག་ལ་ཕྱག་འཆལ་ཡིན། དགོང་མོ་སྲུ་མོ་དང་ཨ་ཅག་སླེབས་སོང་། ངས་སློར་མོ་ལྷ་བརྒྱ་ཡི་
འབྲི་དེབ་ཉོས་ཡིན། ངས་འབྲི་དེབ་ནང་ཡི་གེ་མང་པོ་བྲིས་ཡིན།ངས་སྲིས་སྐར་ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་བཟོས་བྱུང་།
ནག་མི་རྣམས་ཀྱིས་ང་ལ་གཟིམ་འཇག་གནང་གོ་ཞེས་གསུངས་བྱུང་།

ཞེ་ཤོ་ཤོ།

བསྟན་འཛིན་ལོ་འཛིན། འཛིན་རིམ་དང་པོ།



ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་ལོ་འཛིན་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་ལོ་དྲུག་ཡིན། ང་འཛིན་གྲུ་དང་པོ་
གསེར་ཉའི་ནང་སློབ་སློང་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ལ་པ་མ་གཉིས་ཡོད། ངའི་སྲུ་ལགས་ཀྱི་མིང་
ལ་འབྲིན་ལས་ཡིན། ངའི་ཨ་མའི་མིང་ལ་རིན་ཆེན་ཡིན། ང་ལ་སློ་པོ་དང་ཚོ་མོ་ཡང་ཡོད།
ངའི་ནང་མི་ཚང་མ་ང་ལ་ལག་པོ་ཡོད། ང་ཅི་ཡི་གེ་མཁས་པ་ཡོད། ང་ཅི་ཚུང་ཚུང་སྲུ་མོ་སློང་རྗེ་པོ་ཞིག་ཡིན།

མགོ་ལ་མེ་ཤོར་ཡང་། འཕྱར་ལོང་མེད་པ།



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

འཛིན་གྲྭ་བཞི་པ་བྱམ་པ། སྐལ་བཟང་ཚོས་སྦྱིད།

སྔོན་སྦྱིད་ཚལ་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཡུང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ལ་བྱིའུ་རྒྱུང་ལྡོ་ཡོད། བྱ་ཨ་མས་ག་དུས་ ཡིན་ནའང་བྱིའུ་ཚོར་ཕྱི་ལ་མ་འགོ་ཞེས་བསྐྱབ་བྱ་བ་རྒྱུ་བྱི་ཡོད། ཉེན་ཞིག་བྱིའུ་ཞིག་སྔོན་མ་རྒྱུགས་པར་བྱ་ ཚང་གི་ཕྱི་རུ་ཐོན་པ་དང་སྐོ་བྱར་དུ་སྦྱར་གི་ཞིག་ཐུག་ནས་བཟང་གྲུབས་བྱས། བྱིའུ་དེ་ཞེད་ཐག་ཚོད་ནས་དུས་ པས། བྱ་ཨ་མས་དང་དམ་སྲུག་ཆེན་པོའི་དང་རྒྱུག་ནས་ཡོང་བ་དང་བྱིའུ་ལ་དེ་བྱ་ཚང་དུ་འཁྱེར་ནས་སྔོན་མ་ རྒྱུགས་ན་ཡོང་རྒྱུ་དེ་རེད་ཟེར་བ་དང་བྱིའུ་དེ་བྱ་ཨ་མར་འཐམ་ནས་མ་འོངས་པར་ཨ་མའི་ཁ་ལ་ཉན་གྱི་ཡིན་ ལམ་བ་རེད། །



བརྩེ་བའི་གཅེན་པོ་ཡགས།

བསྟན་འཛིན་བྱམས་མགོན། གསུམ་པ་བྱམ་པ།

ང་ལ་གཅེན་པོ་གཅིག་ཡོད། ངའི་གཅེན་པོ་ནི་སྐྱེ་གཟུགས་རིང་པོ་དང་རྩིག་པོ་ཡོད། ངའི་ གཅེན་པོའི་མཚན་ལ་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་བསྟུ་མིང་དུ་བསྟན་རྣམ་ཞུ་ཡི་ཡོད། གཅེན་ པོ་ཁོང་ལ་གྲོགས་པོ་ཡང་མང་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་གཅིག་གི་ང་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། གཅེན་པོས་ང་ དང་ངའི་གཅུང་མོ་མཁའ་འགོ་གཉིས་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། རེད་གཉིས་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ པའི་སློབ་གསེང་ཡང་ཡང་བརྒྱབ་གྱི་ཡོད། ད་ལྟ་ངའི་གཅེན་པོ་མཐོ་སློབ་ནང་སློབ་སྦྱོང་གནང་བཞིན་ཡོད། གཅེན་པོས་གྲུང་མེད་སྐབས་ང་དང་མཉམ་དུ་ཚེད་མོ་མང་པོ་ཚེད་གྱི་ཡོད། ང་ཁོང་ཞེ་དྲག་དྲན་གྱི་འདུག མཚོ་གསུམ་སྟུར་མངལ་བའི་སློབ་ལམ་ཡོད། གཅེན་པོ་ཡགས་སྐྱེ་གཟུགས་ལ་ཐུགས་བཅག་གནང་། །

ངའི་འཛིན་གྲྭ།

བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། འཛིན་རིམ། དང་པོ་བྱམ་པ།

དང་པོ་བྱམ་པ་ཡིན། དང་པོ་བྱམ་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་གི་ལྷན་ཡོད། ངའི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དེབ་ ཁྲི་གཅིག་ཡོད། དེབ་ཁྲི་འདིའི་ནང་ལ་སྦྱང་དེབ་གསར་པ་མང་པོ་ཡོད། དེབ་ཡག་པོ་མང་པོ་ཡོད། དས་ཡང་ ཡང་སློབ་གི་ཡོད། ངའི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་ལ་ཚོགས་ཚུན་སྐོར་སྐོར་དང་གདན་མང་པོ་ཡོད། འཛིན་གྲྭ་གཙང་མ་ཡོད། འཛིན་གྲྭའི་ནང་གྲུང་སྦྱར་དང་ཡིག་སྐྱུ་ནག་པར་། སྦྱར་པར་དེ་བཞིན་དངོས་ཚས་མང་པོ་ཡོད། ངའི་འཛིན་

སྦྱགས་གྱི་རིམ་བུ་ཟ་ན། རྩོམ་ཡི་འགྲམ་སོ་དགོས།



སྐྱེ་འབྲུངས་སྐྱར།

ཀམ་རྒྱལ་མཚན། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ། སྐྱེ་ལྷ།



དེ་རིང་ཕྱི་ཟླ་མཚེས་༤ཉིན་ནི་ཡལོང་ས་མཚོག་སྐྱེ་ལྷེང་བཅུ་བཞི་པ་རབ་དབང་སྐོ་བཟང་
 ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་གི་སྐྱེ་འབྲུངས་སྐྱར་ཡིན་ཅང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་
 དུས་ཚེན་ཁྱད་པར་ཅན་འདི་སྤང་བཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལོའི་འབྲུངས་སྐྱར་ནི་ལ་དུགས་
 ཀྱི་ཡུལ་ལ་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་སྣོ་ཅམ་ལས་མེད། ང་ཚོ་ནང་མི་དང་སྤྱན་མཚེད་རྣམས་
 འབྲུངས་སྐྱར་གྱི་དུས་སྤྱད་ལེས་པའི་ས་གནས་ལ་གླིང་ཁ་བཏང་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན། དེའི་སྐབས་སྤྱད་པོ་
 གསང་གསོལ་བཏང་པ། རྗེས་སྤྱོད་གཞུང་འབྲེལ་པ་དང་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་བཟམ་ཉེ་ཅེད་མོ་ཅེས་པ། སྤྱན་
 མཚེད་རྣམས་རི་ལ་འཛེགས་ནས་པར་བརྒྱབས་པ་ཡིན། ད་ལོའི་འབྲུངས་སྐྱར་ནི་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ལྷང་།

ངའི་ཅེད་སྣོ་དགའ་ཤོས།

བསྟན་འཛིན་ཟླ་གསལ། འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ། སྐྱེ་ལྷ།



འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་ཅེད་སྣོ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ངའི་ཅེད་སྣོ་དགའ་ཤོས་ནི་
 ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ཅེས་ན་གཟུགས་པོ་རིང་པོ་དང་
 གཟུགས་སྟོབས་ཚེན་པོ་ཚགས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ལ་ཁ་དོག་མང་པོ་ཡོད། དེའི་
 བྱང་ནས་ངའི་ཁ་དོག་དགའ་ཤོས་ནི་དཀར་པོ་ཡིན། ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོའི་སྤྱིག་གཞི་ནི་ལག་
 པས་འཇུ་མི་ཚོག་པ་མ་ཟད་སྣོ་ལོ་ཐེག་གི་ཕྱི་ལ་བཞུ་མི་ཚོག་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་བའི་ཚེད་དུ་སྦྱོང་
 བརྗེས་མང་པོ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་ཟས་རིགས་ཀྱང་བཅུད་ཚེན་བཟའ་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། ཉིན་ཞིག་
 ངའི་སྤྱོས་སྐྱར་སྐྱབས་སྤུ་ལགས་ཀྱིས་ལི་མང་གི་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ཞིག་དང་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོའི་ཤྱོན་ཚས་ཤིག་ཉེས་
 ལྷང་བས་ང་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ལྷང་། ཡང་དུས་ཤིག་ང་ཚོས་སྣོ་བ་གྲུ་ལ་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ཅེ་དུས་ང་ཚོའི་འུ་ཁག་
 ཐོབ་ལྷང་། ངས་ཉིན་མ་ཉེག་པར་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་སྦྱོང་བརྗེས་ལྷང་ཀར་ཅེད་སྣོ་ལོ་ཡག་པོ་ཤེས་ལྷང་། །

ང་ཞིམ་པོ་མར་གྱིས་བཀའ་ཤིན་ཡིན།

ཡལོང་ས་མཚོག་ཕེབས་པའི་ཚོར་སྣང་།

བརྗེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། འཛིན་རིམ་བཞི་པ། ཨག་གྲིང་།

ངའི་སྐྱེས་སྐར་ལ་ཡལོང་ས་མཚོག་ལ་དྲགས་ལ་ཕེབས་སོང་། ངའི་སེམས་ནང་ངའི་སྐྱེས་སྐར་དེ་འདྲའི་

དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་ཡོད་གི་རེད་ནམ་ཡང་བྲན་མ་བྱུང་། ང་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཟན་སྐལ་



བཟང་ལྷོ་བ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པའི་མེ་ཉོག་རྣམས་མཚོད་པ་ལུལ་ཡས་ལ་བེད་སྦྱོད་ཆེན་པོ་

བྱུང་། ཡལོང་ས་མཚོག་ཕེབས་བསུའི་སྐབས་ཞི་བདེ་བཟུང་གི་སྤྲུལ་རྩོམ་དཀར་པོ་ཞེས་པ་

དེ་སྣང་བ་སྦྱིད་པོའི་ངང་སྐད་ཆེན་པོ་བཏང་བ་ཡིན། ཚོར་མཚོད་པའི་སྤྱི་དེ་ཁོང་མཉེས་པོ་

བྱུང་ཡོད་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡལོང་ས་མཚོག་ཕེབས་དུས་སྐབས་སྐོར་སྲུང་དཔེ་མང་པོ་འདུག ཡལོང་ས་

མཚོག་ཉིན་བཅུ་རིང་སྐྱོ་ངལ་གསོས་ནས་བཞུགས་པ་རེད། དེ་རྗེས་ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ལ་དྲགས་མི་མང་

ཡོངས་ལ་ཉིན་གསུམ་རིང་གསུང་ཚོས་གནང་སོང་། གསུང་ཚོས་རྗོགས་རྗེས་ཀླད་པོ་དང་ཀླད་མོ་ལ་ཡལོང་ས་

མཚོག་གིས་མཇལ་ཁ་གནང་སོང་ངོ་། །

གལ་ཉེ་ང་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན།

བསྟན་འཛིན་འཇུ་མ་དཀར། (ཨག་གྲིང་) འཛིན་གྲ་བཞི་པ།



གལ་ཉེ་ང་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་ང་བོད་ཀྱི་ལུང་པ་ལ་འགོ་ས་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་བོད་ཀྱི་

ལུང་པ་ནི་ང་རང་གི་ས་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་བྱི་ལོ་༡༩༥༩ལ་རྒྱ་མིས་བོད་ཀྱི་ལུང་

དེ་འབྲོག་སོང་བས་ད་ལྟ་ང་རྒྱ་གར་གྱི་ལུང་པ་ལ་བསྐྱེད་ཡོད། གལ་ཉེ་ང་ཞིག་ཡིན་ན་

ངས་བོད་ཀྱི་ལུང་པའི་དགོན་པ་རྩ་ཆེན་རྣམས་ཀྱང་མཇལ་ཡ་ཡིན། དེ་ཙམ་མ་ཟད་ང་

རང་གི་གཤོག་པ་བེད་སྦྱོད་དེ་གཤོག་པ་གཉིས་ཀ་ལ་པར་བརྒྱབ་ཡས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་

དེ་འབྱེད་ནས་བོད་ཀྱི་ལུང་པའི་ཕོ་བྲང་པོ་ཉ་ལ་མཇལ་ནས་པར་རྒྱག་ཡ་ཡིན། མ་ཟད་ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་

ལྷ་སའི་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་དྲངས་ཤིང་བསེལ་བའི་སྦྱིད་རྒྱུ་ཤར་ནས་ཅུབ་ཏུ་དལ་གྱིས་བབས་པ་དང་སྟོ་སྟོགས་

དང་བྱང་སྟོགས་སུ་མཐོ་ཞིང་བརྗེད་ཆགས་པའི་རི་བོ་རྣམས་བལྟ་ཡ་ཡིན། བྱས་ཚང་ང་རང་འདབ་ཆགས་བྱ་

ཞིག་ཡིན་ན་སྦྱིད་པ་ལ་ཨང་། །

ར་སྤྱིའི་ལུང་དོ། ར་ཡི་མགོ་ལ་ཕོག།



ངའི་ཨ་མ།

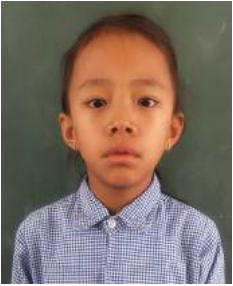
བསྟན་འཛིན་ཟླ་གསལ། ལོ་རིམ་ལྔ་པ།



འཛམ་གླིང་ནང་ཨ་མ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ངའི་ཨ་མ་ནི་ཡག་ཤོས་དང་མཛེས་ཤོས་ཡིན། ངའི་ཨ་མ་ལ་སྤུ་གྲུ་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ང་ནི་རྒྱུང་ཤོས་ཡིན་ན་ཡང་ཨ་མས་སྤུ་གྲུ་གསུམ་ཀར་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་ཨ་མ་ལ་ཟ་ཁང་གཅིག་ཡོད་པ་དང་ཨ་མས་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་འཛོལ་གྱི་ཡོད། ངའི་ཨ་མས་ཤ་བག་ལེབ་དང་ཞོག་ཞོག་བག་ལེབ་ ལ་མིང་སོགས་འཛོལ་གྱི་ཡོད། ངའི་འདི་གསུམ་ནས་དགའ་ཤོས་ནི་ལ་མིང་ཡིན་ཅང་ཨ་མས་སྐབས་རེར་ངའི་ཆེད་དུ་ལ་མིང་བྱེད་ནས་ཡོང་གྱི་ཡོད། ངའི་ཨ་མས་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱས་པ་མ་ཟད་སྤང་བོ་རྣམས་ལ་ཡང་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཨ་མ་ནི་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཨ་མ་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

བདག་གི་སེམས་ཅན་དགའ་ཤོས།

བསྟན་འཛིན་གཡུ་མཚོ། (ཨག་གླིང་།) འཛིན་གྲུ། གསུམ་པ།



མི་ཚང་མ་ལ་སེམས་ཅན་དགའ་ཤོས་རེ་ཡོད། ངའི་སེམས་ཅན་དགའ་ཤོས་ནི་ཁྱི་ཡིན། རྒྱུ་ཚོའི་ནང་ལ་ཁྱི་ཞིག་ཡོད། དེའི་མིང་ལ་རྒྱ་སེར་ཟེར། ཁོའི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ནི་ཤ་དང་རུས་པ་རེད། ཁོ་ཤ་མེད་ན་ཁ་ལག་ཟ་ཡི་མེད། རྒྱ་སེར་ནི་ཕོ་རེད། རྒྱ་སེར་གྱི་མིག་གི་སྐང་ལ་སེར་པོ་རྒྱུང་རྒྱུང་གཉིས་ཡོད། ཁོའི་སྐྱུག་ལག་སྐྱོམ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྩ་མ་ཡང་སྐྱོམ་པོ་ཡོད། ང་སྐྱོབ་གྲུ་གྲོལ་རྗེས་དབང་ལྡན་དང་ང་གཉིས་རྒྱ་སེར་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡི་ཡོད། རྒྱ་སེར་ནི་ཤ་གཟན་ཞིག་རེད། གཟན་ཉི་མ་ལ་རྒྱ་སེར་མཉམ་དུ་རྩལ་ལྟོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཁོའི་མདོག་ནི་ནག་པོ་རེད། རྒྱ་སེར་མང་ཆེ་ངའི་ནང་ལ་སྡོད་གྱི་ཡོད། ཁོའི་སྤྱི་ནི་འཛམ་པོ་ཡོད། ཁོ་རྒྱུགས་ཡས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ང་ག་བ་ལ་འགྲོ་ནའང་ཁོ་ངའི་རྗེས་སྐྱེ་འབྲང་ཡོང་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོ་རྒྱ་ཐང་ལ་འགྲོ་དུས་ཁོས་ཁང་པ་ཡག་པོ་སྤུང་གྱི་ཡོད། ཁོའི་གཟུགས་པོ་ཡང་ཡང་འཁྲུང་གྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ང་དང་ཨ་མ་ལགས་གཉིས་ཁོས་ལ་འགྲོ་དུས་རྒྱ་སེར་མཉམ་དུ་ཡོང་ནས་ཁྱི་གཞན་གྱིས་རྒྱུག་ནས་མ་བཟོས་སོང་། དེ་ནས་ངས་སྤྲོད་ཁང་ལ་བྲིད་ནས་སྤྲོད་པས་སྤྲོད་བཅོས་བྱས་སོང་།

མདའ་རྒྱག་ས་ཡོད་ཀྱང་། གཞུ་རྩོམ་ས་མེད།



ལྷག་དཀར་སྐོར།

ཀམ་བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས། (ཨག་སྤིང་) འཛིན་གྲ་ ༩

ལྷག་དཀར་གྱི་ཉིན་ནི་དམིགས་བསལ་ཞིག་རེད་གང་ཡིན་ཟེར་ན་མི་ཚང་མ་སྐོར་གཞས་གསར་པ་མང་པོ་



འབྲབ་གྱི་ཡོད། ལྷག་དཀར་དུས་ལ་སྐྱ་གྲུ་མང་ཆེ་བ་སྐོར་གཞས་འབྲབ་དུ་ཡོང་གི་ཡོད་
པ་མ་ཟད་མི་རྒྱུ་པ་ཚོ་ཡང་གཞས་འབྲབ་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། བརྒྱ་ཤོག་བདུན་པའི་ཅེད་
ཐང་སྐང་ལ་ལྷག་དཀར་གྱི་སྐོར་གཞས་འབྲབ་གྱི་ཡོད། ལྷག་དཀར་གྱི་སྐོར་གཞས་འབྲབ་
དུས་མི་ཚང་མ་མཉམ་རུབ་ཐོག་ནས་སྐོར་གཞས་འབྲབ་གྱི་ཡོད། ཐག་རིང་གི་མི་རྣམས་
ཀྱང་བརྒྱ་ཤོག་བདུན་པའི་ཅེད་ཐང་སྐང་ལ་ལྷག་དཀར་གྱི་སྐོར་གཞས་འབྲབ་དུ་ཡོང་

གི་ཡོད། མི་ཚང་མ་བོད་ཆས་གཚང་མ་གྱི་ནས་ལྷག་དཀར་ལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད་སྐྱ་གྲུ་མང་ཆེ་བ་ཡང་
སྐྱ་པ་སྤིང་རྗེ་པོ་གྱི་ནས་ལྷག་དཀར་ལ་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷག་དཀར་གྱི་སྐོར་གཞས་འབྲབ་སའི་འགྲམ་དུ་ཚོང་
ཁང་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད་མི་ཚང་མ་ཁ་སྐོམ་དུས་ཚོང་ཁང་ནས་ཚུ་ཉེ་ཡི་ཡོད། ང་ཚོ་སློབ་གྲོལ་པ་
དང་ནང་ལས་ཆ་ཚང་གིས་ནས་སྐྱ་པ་སྤིང་རྗེ་པོ་ཞིག་གྱི་ནས་ཅེད་ཐང་སྐང་སྐོར་གཞས་འབྲབ་གྱི་ཡོད། ལྷག་
དཀར་གྱི་སྐོར་གཞས་འབྲབ་དུས་ང་དང་ངའི་གྲོགས་མོ་འཛིན་གྲོགས་བཅས་ཡོང་པ་མ་ཟད་ང་ཚོ་ཚང་མ་མི་
ཆེན་པོའི་མཉམ་རུ་སེམས་པ་སྦྱིད་པོའི་ངང་གཞས་འབྲབ་གྱི་ཡོད། མི་རྒྱུ་པ་དང་ཨ་ཁུ་དེ་ཚོས་སྐོར་གཞས་
འབྲབ་སྐབས་ཁ་ནས་གཞས་ཚིག་མང་པོ་གཏོང་གི་རེད། ལྷག་དཀར་དུས་ལ་ང་ཚོ་ཚང་མ་སྐོར་གཞས་མང་པོ་
འབྲབ་གྱི་ཡོད་ཅང་ང་ལྷག་དཀར་ལ་ཉ་ཅང་གི་སྦྱིད་པོ་ཚོར་གྱི་ཡོད། །

རྒྱལ་ཁྲིམས་འཛིན་ལྷག་པོ།

བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྤིང་ཁ། (ཨག་སྤིང་) འཛིན་གྲ་ ༩



གཟུང་ལྷག་པར་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སྤོ་གཟུང་དང་ང་ཚོ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་རེས་གཟུང་
དགའ་ཤོས་ཞིག་ཀྱང་རེད། ང་ཚོའི་ཨག་སྤིང་སློབ་གྲའི་ནང་ད་བར་གོ་མས་གཤིས་ཡག་
ཤོས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ང་ཚོས་ལྷག་པ་གཉིས་པར་རྒྱུན་དུ་དགོ་རྒྱུ་ཆུན་དང་སློབ་སྦྱོང་གྱི་
འཛུམས་གྱི་བསང་གསོལ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་ང་ཚོས་གོ་མས་གཤིས་དེ་ད་
དུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་དེ་རིང་ཡང་ང་ཚོས་གདན་བཏིང་ནས་དེའི་ཐོག་དཀྱིལ་གྱང་བྱས་ནས་

གཡལ་ཆད་གཅིག་གིས། གཡལ་ཆད་བརྒྱ།

སྡོད་ཀྱིན་མ་ནི་བཟང་ས་པ་ཡིན། ངས་བསམ་པར་ལྷག་དཀར་གྱི་བསང་གསོལ་དེ་བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་གསལ་
ཞིང་ཡགོང་ས་མཚོག་སྐྱེ་ཆེ་གྲི་ལོར་བཏན་པའི་ཆེད་དུ་དེ་འབྲུག་པའི་ཡོད་སེམས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་ངའི་
འདོད་པ་ནི་ལྷུང་དུ་རང་གི་ས་ཡུལ་བོད་ལ་ལྷག་དཀར་གྱི་བསང་གསོལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ལ་ཡོད། །

སྐྱེད་པ།

བསྟན་འཛིན་སྐྱེན་པ། འཛིན་གྱི་དགུ་པ་གཏུགས།



སྐྱེད་པའི་ང་ཚོ་ནམ་རྒྱུན་ཉིན་ལྟར་སློག་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཡོད་ན་མེད་ན་དང་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན། ང་ཚོས་སྐྱེད་པའི་གཞོན་མང་བ་བཟོགས་པ་དེ་ཅམ་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་
དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ལམ་བུ་གསར་པ་བསྟུན་པ་མ་ཟད། སྐྱེད་པ་གཅིག་པོ་མིན་པར་དེ་བ་
གཞན་ནས་ང་ཚོར་བསམ་སློབ་གསར་པ་ཞིག་སྐྱེན་གྱི་རེད། དེ་བའི་ང་ཚོ་སློབ་སླུག་
གཅིག་པོར་མིན་པར་སའི་གོ་ལའི་ནང་བཞུགས་མཁན་གྱི་མི་ཡོད་དོ་ཚོགས་ལ་གལ་ཆེན་
པོ་ཆགས་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་མཁས་དབང་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གྲང་ཁོང་ཚོས་དེ་བ་མང་པོ་བཟོགས་
པའི་རྒྱུ་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་ཉིན་ལྟར་དེ་བ་བཟོགས་པ་ན་
དེའི་ནང་ཆོག་གསར་དང་ཤེས་བྱ་སྣ་ཚོགས་ཞིག་རག་གི་ཡོད་པ་མཁྱེན་ཆེད་དེ་བ་བཟོགས་རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་
བཟང་པོ་ཞིག་བཟོ་སྟབས་བྱེད་དགོས། རྒྱུན་དུ་བྱས་པ་ལས་མངོན་སུམ་དུ་འཇུག་བཞེས་གྱི་རེད། ལྷིང་བཏང་
དོན་དག་མ་རྟོགས་བཞིན་སྐྱེད་པའི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱེད་པའི་བཟོགས་པ་ལམ་སངས་ལམ་རྒྱས་འགྲོ་ལ་ཁག་
པོ་རེད། འོན་ཀྱང་འབད་བཞེན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ཡིན། འཛིན་ཁང་ནང་དུ་དགེ་ཆུན་རྣམས་ཀྱིས་
སྐར་མ་བཅུ་ཅམ་དེ་བ་བཟོགས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བསྟུན་པ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལ་ངའི་སྣོད་དབུས་ནས་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ། །

དེ་བ།

འཛིགས་མེད་ཚོས་དབྱིངས། དགུ་པ་བུམ་པ།

ང་རང་ཤེས་བྱ་དམན་པ་ཞིག་གི་དེ་བ་དེའི་སྐོར་ལ་བཤད་ན་བཤད་ཡ་ཚར་མེད་པ་དེ་ཁྱེད་རང་ཚོ་ཚང་མའི་
མཁྱེན་གསལ་རེད། ཡིན་ནའང་ཅུང་ཅམ་ཞིག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པ་ན་འཛམ་གླིང་
འདི་ཡི་ནང་ལ་དེ་བ་ཟེར་བ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རྩི་ཡི་ཡོད་པ་དང་རིན་ཐང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་
དངོས་པོ་ཞིག་གྲང་ཡིན། དེ་བ་ལ་དགའ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་དེའི་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་དཀར་
ལས་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྱི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཐོབ་བཟུང་ཡོད། ག་དུས་ཡིན་



སྤོང་ཤེས་ན། དུག་གྲང་སྐྱེན་ལ་འགྲོ།



ནའང་དུས་ཚོད་རག་དུས་དེ་བའི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་མི་དགོས་མཁན་མང་དག་ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་སེམས་ནང་སྲིད་
པོའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྲིད་པ་ཉ་ཤོད་ནས་དེ་བའི་བཞག་གི་ཡོད། འཇམ་རྒྱལ་སློབ་གྲྭ་གོལ་བའི་རྗེས་སུ་སློབ་སྦྱོང་མང་
པོ་ཞིག་དེ་བའི་ལག་པར་འབྱེད་ནས་འགོ་བཙམ་གྱིས་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་རག་གི་མེད་དུས་དེ་ལ་བྱེད་ནས་ཡིག་འབྲུ་
རེ་རེ་བྱས་ནས་བོ་བསྐྱོད་བའི་བཅུད་ཇི་ལྟར་ཡིན་མིན་ལེན་སྦྱབ། ང་རང་ཚོའི་བོད་ཡིག་དེ་ནང་ཚོས་དོན་
ཡག་པོ་རྟོགས་པ་ལ་བོད་ཡིག་དེ་ཡིན་ཟེར་བ་སྐད་གཅིག་གྲགས་ཡོང་དུས་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་སྐྱོད་དགོས་རྒྱ་
ནི་ང་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་ཚང་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན་ལོ།

༼ཚོན་པོ་ལྷོ་ལྷོ༼༼ལོ་ལོ༼༼མིག་ལྷོ་ལྷོ༼༼

སྐལ་བཟང་གཟུ་སློབ། རྒྱལ་པ། གཤུགས།

སློབ་སྦྱོང་རྒྱུ་སློབ་གྲྭ་ལ་ཡོང་ནས་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱེད་པར་སྐད་རྒྱག་ཞིང་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བཟུང་བའི་
གཡེང་སྟེ་བསྐད་པ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་ནོར་འབྲུལ་རེད། ཐོག་མ་སློབ་གྲྭ་ཡོང་བར་



སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དམིགས་ལུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་བཟུང་དགོས་པ་མ་ཟད། དམིགས་
ལུལ་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས། སློབ་སྦྱོང་ཇི་ཅམ་གྱི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ནི་
ཚང་མས་ཤེས་གསལ་རེད། སློབ་སྦྱོང་བཟུང་བའི་འདི་སློག་ཅམ་མིན། འདི་སློག་ཁོ་ན་
སློབ་སྦྱོང་ཡིན་ནའང་། འདི་སློག་ཇི་ཅམ་མང་བ་བྱས་ཀྱང་དེ་ཅམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་དོ་
དེད་སྤང་དང་སྦྱང་འདོད་ཀྱི་སློ་སྦྱེ་སྦྱབ། མདོར་ན་འདི་སློག་གཉིས་ནི་སློབ་སྦྱོང་གི་

མང་གཞི་འཇམ་ག་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བར་རྒྱུན་དུ་ནས་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་
ལ་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས་གལ་ཆེ། དེང་སང་བོད་སྦྱོང་མང་པོ་ཞིག་གི་སློབ་སྦྱོང་ལ་འཕྲུས་ཤོར་ཆེན་པོ་འགོ་བཞེན་
ཡོད་པ་དང་། ལུལ་མིའི་སློབ་སྦྱོང་དག་བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྤང་དང་ཉུང་བཅོམ་ཇི་ཆེར་འགོ་བཞེན་པ་ནི་ང་ཚོས་
མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར། ངས་གནས་སུ་ལ་དེ་དག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་དུས་སེམས་ནས་དངངས་སྐྱེས་ཞིག་བྱུང་། ང་རང་
ཚོ་བོད་སྦྱོང་ཚོས་རྒྱ་གར་སྐད་དང་། དེའི་རྐྱེན་མ་ཤེས་པར་ངོ་ཚད་དགོས་དོན་མེད། རང་གི་སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་
ན་ངོ་ཚད་ལོས་དགོས། ངའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་ཞིག་བཟུང་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཉུང་བཅོམ་
བྱས་ནས་བོད་རང་བཅོམ་ལེན་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། དགེ་ཆེན་ཉུང་དུ་སོང་ཡང་། སློབ་སྦྱོང་གི་
ཚོས་སློབ་སྦྱོང་ལ་དོ་སྤང་མ་བྱས་ན་ངོ་ཚད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཚང་མས་སློབ་སྦྱོང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་

སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཞག་མ་གཏོགས། རྒྱལ་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བཞག་མ་རེད།

རི་བཞིན་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།
གོ་ལ་འདི་ཡི་ནང་ལ།
སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཡོད་པ།
མཐུན་ཀྱིན་བཟང་བའི་སློབ་གྲྭ།
ང་ཡི་སློབ་གྲྭ་ཡིན་ནོ།

བོད་པའི་སློབ་སྟུག་ཚོ་ཡིས།
སློབ་སྦྱོང་ཏུར་བཅོན་བགྱིས་ནས།
བོད་ཀྱི་རང་དབང་སྐྱར་གསོ།
སེམས་ནང་ཡང་ཡང་བྱན་དགོས།

ལག་རྟགས།

ཚོ་བརྟན་རྫོལ་མ། འུག་པ། གཤུགས།

བྱ་ཚོ་ཚུང་ཚུང་བདག་གི།
སྐྱེས་སྐྱར་སླེབ་ལ་ཉེ་བས།
ཚོ་ཚོས་བསྐྱར་བའི་ཁམ་བུ།
ཡིད་ལ་ལྟང་ངེར་འཆར་གྱིས།



ཚོ་ཚོ་ཐུགས་ཁུར་ཅན་གྱིས།
དཀའ་ལས་ཚད་མེད་བསྐྱོན་ནས།
བྱ་ཚོ་བདག་གི་དོན་བྱ།
ཁམ་བུ་ཐེངས་མང་བསྐྱར་བྱུང་།

ངའི་སྐྱེས་སྐྱར་སྐྱབས་ཐག་རིང་ནས་ངའི་ཚོ་ཚོ་ལགས་ཀྱིས་ཁམ་བུ་མང་པོ་བསྐྱར་ཡོང་གི་ཡོད། བྱ་ཚོ་ང་རང་
ཡང་ཚོ་ཚོས་བསྐྱར་བའི་ཁམ་བུ་དེ་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་ཡོད། ཚོ་ཚོས་བསྐྱར་བའི་ཁམ་བུ་དེ་སློབ་གྲྱི་ར་ཁང་
ནང་ཞུས་པོའི་ངང་ཟ་ཡི་ཡོད། ང་རང་ལག་རྟགས་ལ་དགའ་བའི་བྱ་ཚོ་ཞིག་ཡིན། ངའི་སྐྱེས་སྐྱར་གྱི་སྐྱབས་
ལག་རྟགས་མང་པོ་འབྱོར་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་སྐྱེས་སྐྱར་རན་པ་དང་ཚོ་ཚོ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་ཁམ་བུ་དེ་

བློན་པོས་བསྟོད་པ་ལས། མཁས་པས་སྤང་བ་སྟོན།



ཡང་ཡང་བྲན་གྱིན་འདུག ལག་ཉགས་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་ཅང་ཨ་མས་ལོ་ལྟར་ངའི་སྐྱེས་སྐར་གཏོང་གི་ཡོད།
ད་ལྟ་སུ་མོ་བདག་གི་སྐྱེས་སྐར་སློབས་ལ་ཉེ་སོང་། ལྷ་བ་བདུན་པའི་ཆོས་ཉེར་བདུན་ཡིན་པས། སུ་མོ་ངས་ད་
ལྟ་ནས་མོ་མོའི་ཁམ་སུ་དེར་ངང་སྐྱབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དུས་ཚོད།

བདུན་པ་གཏུགས། བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྒྲོན།

གསེར་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་བ།
ཉོས་ན་ཉེ་རྒྱ་མེད་པ།
བཀག་ན་བཀག་རྒྱ་མེད་པ།
དུས་ཚོད་རིན་ཐང་ཆེན་པོ།



མི་ཚང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་དུས་ཚོད་ནི་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཚ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལན་གཅིག་འདས་
ཚར་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་ལོག་རྒྱ་མེད། ཡིན་ཡང་དེར་སང་མི་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་ཚ་ཆེན་པོ་དེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་
གཏོང་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཞེ་བྲག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་སྦྱོང་གཅིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན་དུས་ཚོད་སྟོང་པའི་སྐབས་ཅེད་མོ་
ཅེ་བ་དང་། རང་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་ལས་ཀ་ཤ་སྟག་བྱེད་ནས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད། དུས་ཚོད་ཉག་ཉག་ལ་བྱ་
བ་རྣམས་བྱེད་དགོས། དེ་ལས་དུས་ཚོད་ཡོལ་བཅུག་ན་ཐབས་སྒྲོ་བོ་རེད། དུས་རྒྱུན་དུ་པ་མ་དང་དགེ་ལྷན་ཚོས་
དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་གཏང་། དུས་ཚོད་སྟོང་པའི་སྐབས་རི་མོ་འབྲི་བ་དང་། རྒྱུང་དེབ་ཀྲོག་པ་སོགས་བྱེད་
དགོས་བཅས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། ཡ་གོང་ས་མཚོག་དང་སྐྱའི་གཙུང་མོ་རྗེ་བཙུན་པད་མ་མཚོག་གིས་བཀའ་ངོན་
ལས་སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ལ་བོད་བྱིས་སློབ་ལྷན་འདིའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་གི་མཐུན་ཁྱེན་ཡག་ཤོས་མ་ཟད་གོ་སྐབས་
ཀྱང་ཡག་ཤོས་གནང་ཡོད། ད་དུང་ཡང་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱེད་ནས་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏང་བ་ཡིན་ན་བྱིས་སུ་
འགྲོད་པ་སྐྱེས་རྒྱུ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་ལྟག་མེད།

བྱང་ཚུ་ཁ་ལོར་སུའི་བང་མཛོད། སྐབས་པ་ལག་པ་སུ་རིང་།

བའི་བསྐྱེ་བའི་བོད་དུ།

བཅུ་པ་པད་མ། ཚོ་རིང་ལྷ་སྐྱིད།

བོད་ཅེས་པའི་ཡུལ་དེ་ས་མཐོ་བ་རྒྱུང་གཙང་བའི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་ཡིད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་བོད་དེར་



ཡུལ་མི་གཞན་ཚོས་མངོས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་དུས་བོད་མི་རྣམས་ནས་ཡིད་
འོངས་བོད་ལྗོངས་ཅེས་བརྗོད་སྲོལ་ཡོད། ཡིན་ཡང་གུས་མོ་ང་ཡང་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་
ལ་དྲགས་བོད་ཁྱིམ་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་རང་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྱིའི་ནང་
སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ངའི་མིག་ནང་དུ་མངོས་པོ་དང་
སྐྱིད་པ་ཡོད་པ་སྣང་། ཡིད་འོང་གི་བོད་དེ་མཐོང་མ་གྱིང་པས་སེམས་ནང་སྐྱོ་བ་སྐྱེས་

པའི་མིག་ཚུ་ལྷུང་ལྷུང་དུ་ཤོར་ཚོུང་། མཚམས་རེ་ང་ལས་ཆེ་བའི་སྐྱེན་ལྷན་རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྐྱད་ཆ་
བཤད་སྐབས་དགའ་བ་ཕྲན་བུ་སྐྱེས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ང་ཚོ་བོད་མི་རྣམས་ནས་བྱུང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་
ང་ཚོའི་པ་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོངས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་མེད་ལྟ་བུས་སེམས་ནང་དུ་ཞུམས་ནས་བསྐྱད་
དགོས་ཡོད། དག་པོ་རྒྱ་དམར་གྱིས་ང་ཚོར་སྣང་ཚུང་དང་ཐུབ་ཚོད་བཏང་གི་ཡོད་པ་དེ་ཚང་མའི་སེམས་ནང་
བྱུང་ནས་ཞུམས་མེད་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་ང་རང་ཡུལ་ལ་ཕན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་བསམ་པའི་སློབ་འབྲེལ་ནས་ལས་ལ་
བཅོམ་ན་འབྲས་བུ་ཞིག་སྤྲིན་ཅེས་རེད། ང་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ནས་རང་ཡུལ་བསམ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་སོ་སོ་
ལ་ཡང་ཕན་ཐུབ། ང་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ད་ལྟ་བུ་དང་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་སྐྱེ་མཐུན་བཅོམ་ནས་ཡར་རྒྱས་བཏང་
བ་ཡིན་ན་སློབ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཕན་པའི་རྣམས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་
གནས་སྐབས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བསྐྱེབས་པ་དེ་བྱུང་ནས་ང་ཚོའི་ད་ལྟ་བུ་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་དང་རང་གི་བསམ་
སློབ་གནས་ཚད་གོང་འཕེལ་བཏང་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག ཡིན་ཡང་ང་ཚོ་བོད་པ་
མི་རེ་ངོ་རེ་ནས་རང་ཡུལ་ལ་ཕན་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་ཁྲ་ཁྲ་བྱིང་བྱིང་དེ་འདྲ་ཡི་
ཐོག་དང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོམ་བྱ་མི་རུང་། ལྷག་པར་དུ་ན་རྒྱུང་པོ་གཞོན་རྣམས་ནས་སྤང་སྤང་
བྱེད་དགོས། གུས་མོ་ང་རང་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྱིའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་
རང་ཡུལ་ལ་བའི་ལྗོངས་སྐྱེད་ལྷ་གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་དེས་སེམས་ནང་དུ་འབྲེལ་ནས་
ཉུར་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་མིན་པ་སློབ་སྦྱོང་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་ནང་དེ་འདྲ་ཞིན་བྱུང་ནས་ལས་ལ་
ཉུར་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ན་དངོས་གནས་རང་ཡུལ་ལ་ཕན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད་ཐུབ། ངས་སྐྱེ་གཞན་མང་

དགའ་བའི་ལས་མ་བྱས་ན། ཞེས་པའི་བསམ་མི་རིག་



པོ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཚོམ་གྱི་ལམ་ནས་བསམ་ཚུལ་བཤད་ཡོད་པས་སེམས་ལ་བབ་པ་ཡིན་ན་དངོས་སུ་ཕན་
བྱུང་།

སྒོད་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།
བཅུད་ཞི་དུལ་བྱང་སེམས་འགྲོ་བ་གནས།
མགོན་སྐྱབས་མཚོག་ཏུ་ལའི་སླ་མ་མཚོག།
གནས་གངས་རིའི་ལྗོངས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱན་ཡིན།

གཡང་དཀར་ལུག

དགུ་པ་གདུགས། བསྟན་འཛིན་ཉི་སྟོན།

ཡང་ཐོག་ཏུ་གནས་པའི་འབྲོག་པ་ལ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་སྟོས་གཡང་དཀར་ལུག་ནི་
ང་ཚོའི་ཚོ་རྒྱུ་བཞིན་དུ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།གཡང་དཀར་ལུག་ནི་དུས་རྒྱུན་
ནས་ཅི་ཅི་ར་དང་མཉམ་དུ་འབའ་སྐྱོན་བཞིན་བསྐྱེད། མཚམས་རེ་གཡང་དཀར་ལུག་
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་དཀར་ཅི་ཡང་ལ་འཐོར་བ་ལྟ་བུར་གནས་ཏེ་སྦྱིད་
སྤང་དོད་པོ་ཞིག་ཡོད། གཡང་དཀར་ལུག་གི་བལ་ནི་ཉ་ཅང་འཇམ་ལ་མཐུག་པོ་ཡང་
ཡོད། སྐ་གུར་ནག་པོ་དུད་ཞག་བྱིལ་ལེ་ནང་ནས་ལུག་རྗེས་ལྷས་རའི་ནང་ལྟ་ཅམ་བྱེད་
པ་དང་གཡང་དཀར་ལུག་ནི་ཅི་ཅི་ར་དང་མཉམ་དུ་སྤྱིར་སྐྱེའི་ངང་ལྷས་རའི་ནང་ནས་ཐོན་ཡོང་སྟེ་ལུག་རྗེ་
དང་མཉམ་དུ་འབྲོག་བྱི་དང་བཅས་ཅིད་སྐྱོད་དང་དགའ་བོའི་ངང་རི་ལ་ཐོན། དེའི་རྗེས་རི་གཙང་ཞིག་མཐོ་བའི་
སྟེང་དུ་ལྗང་ཐིང་ཐིང་གི་སྤང་རྩ་བས་རྗེས་གཉིད་ཉལ་བ་དང་། ལྗང་ལྗང་དུ་བབས་པའི་དྲངས་གཙང་གི་རྒྱ་བོ་
ལས་རྒྱ་བཏུང་ཅམ་རེ་བྱེད་པ་དང་། རྫོད་ལྡན་ཉི་མ་རུབ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཡང་ལུག་རྗེ་མཉམ་དུ་དགའ་
བཞིན་སྟོ་བཞིན་ངང་གྲོད་ཁོག་རྒྱགས་ནས་ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལྷས་རའི་ནང་དུ་ཅི་ཅི་ར་དང་བཅས་ལྷན་
དུ་མཚན་མོ་གཉིད་ལ་ཡུར་རོ།



ཁ་སྐྱོར་སྐྱོར། རྒྱུད་ཀྱི་གཞི་མ།

ཅམ་འགག་གཞི་ལོ།

དགུ་པ་གདུགས། བསྟན་འཛིན་སློབ་དཀར།

ལོ་གསར་གྱི་དགའ་སྟོན་དང་དགུན་ཁའི་གུང་སེང་ཚེད་འཛོལ་སློམ་ཚིག་བཀོད་ནས་ཤེས་བྱའི་ལོ་གསར་གྱི་འཚོ་ལ་



བའི་སྐད་དུ་སྐར་ཡང་ཤེས་བྱའི་ལྟེ་གནས་སློབ་གྲུར་ཞལ་འཇུག་དང་མཉམ་དུ་འཛོམས།
ཡིན་ཡང་དུས་ཚོད་སལ་མོ་ཆེ་ཚེད་མོ་དང་ཆལ་ཚོལ་ཁོ་ནས་འདས་པ་ཉ་མ་གོ་ལ་སྐར་
འཛོག་ཀྱང་དེ་ཅམ་མི་བྱེད། སྐར་ཆ་དང་སྐར་མ་ཡོལ་བཞིན་དུས་ཚོད་ཉ་ལམ་རྫོགས་
རྗེས་འཁྱོད་སེམས་དང་མཉམ་དུ་རང་རང་སོ་སོ་སློབ་གྲུར་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་དང་པ་
མ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སོ་སོའི་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་དེ་ཡིད་དུ་ལྟར་དེར་ཤར་ཡོང་།

དེ་ཅམ་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ནམ་བྱེད་ལས་གཙོ་ལོ་ནི་སློབ་གྲུར་ཡོང་ནས་མ་འོངས་པར་མི་གྲལ་དུ་རྒྱུད་པས་
ལས་སམ་མ་འོངས་མདུན་ལམ་ཡག་པོ་འཚོལ་བའི་ལས་དེ་བརྒྱབ་སྲིད་སྲིད་ཉམས་ལུན་པའི་སློབ་གྲུ་འདི་ཅུ་
ལས་འགན་འདྲ་བའི་སློབ་སློང་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།

མ་མའི་བཀའ་རྒྱུན།

བརྒྱུད་པ་བུམ་པ། བསྟན་འཛིན་ཚོས་ཉིད།

སློང་ནས་བཅེ་བའི་ས་མ།
ཁྱེད་གྱི་བཀའ་རྒྱུན་འདི་ནི།
ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད་དོ།
ང་ཡི་ས་མ་གཉིས་ལགས།



མི་ལ་གུས་ཞབས་ལུན་ཆེད།
ས་མས་སློབ་གྲུར་བཏང་བས།
སློབ་སློང་རྒྱུངས་པའི་དུས་སྟེ།
ས་མ་ཡིད་ལ་འཁོར་བྱུང་།

སྲིད་རེས་སྐྱུག་རེས་མ་སྲུངས་ན། སྲིད་སྐྱུག་དབྱེ་བ་འབྱེད་སར་དཀའ།



མ་སྐྱེས་ཨ་མའི་ཞལ་རས། །

ཡིད་ལ་ལྟང་ལྟང་འཁོར་སོང་། །

བྱེད་ཀྱི་བཀའ་ངིན་སྲ་མེད། །

བྱ་མོས་ནམ་ཡང་སེམས་ཡོད། །

འཇམ་སྤིང་འདྲིའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་བརྗེ་བའི་ས་མ་གཉིས་ཀ་བཀའ་ངིན་ཆེ་ལྷན་པ་དང་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་
 ཐུགས་རྗེ་བཀའ་ངིན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་མོ་དང་རང་རྒྱུང་དུས་སྐབས་སུ་སློབ་གྲྲུ་བཏང་བ་དེ་བསོད་བདེ་ཞིག་
 ཡིན་བསམ་གྱི་འདུག ངའི་ས་མ་གཉིས་ནི་ལས་ཀ་ཐོག་ལ་ཉུར་བརྗོན་ཆེ་བའི་ས་མ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་དེ་
 ཆོའི་ཆེད་དུ་གང་ཡང་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་མི་ཆོའི་ནང་ས་མ་གཉིས་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད།
 རྒྱུང་དུས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ནི་ས་མ་གཉིས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བྱ་མོ་དང་རང་ལ་སློབ་
 སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་མ་ཟད་དེ་ཆ་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་མ་འོངས་པར་ས་མ་གཉིས་ལ་ངིན་ལན་
 མཇལ་ཆེད་དུ་ལྟ་ནས་འབད་བརྗོན་སྟོན་མེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ས་མ་ཟེར་བ་ནི་འཇམ་སྤིང་འདྲིའི་སྤྱིང་དུ་ཉ་ཅང་
 གི་ངིན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ས་མས་ང་ཆོའི་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་དཀའ་ལས་སྦྱོན་པ་དེ་དང་ཆོ་
 ཆང་མས་ཆོར་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ངའི་ས་མ་གཉིས་ནི་དགུང་ལོ་མཐོན་པོར་སྐྱེ་བས་
 པའི་དུས་ཤིག་ཡིན་པས་ང་རང་གིས་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཁོང་གཉིས་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དང་ངིན་ལན་
 མཇལ་དགོས་སྐྱེ། སློབ་སྦྱོང་ཁགས་ལ་ས་མ་གཉིས་མེད་པ་དེ་འདྲའང་ཡོད་ན་ཡང་ཁོ་ཆོའི་ཨ་ཞང་དང་ཨ་
 བེ་སོགས་ཀྱིས་བལྟ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱ་མོ་དང་རང་ས་མ་གཉིས་ཀ་ལོ་ན་ཆུན་ཡང་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་
 ཡོད་པ་བསོད་ནམས་ཡིན་བསམ་གྱི་འདུག དེང་སང་ལ་མཚོན་ན་ང་རང་སློབ་གྲྲུ་གོགས་མོ་དང་མཉམ་དུ་
 དགའ་དགའ་སློའི་ངང་ནས་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་ས་མ་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་ངིན་ཡིན། མ་འོངས་པའི་
 མི་ཆོའི་ནང་ས་མ་གཉིས་ལ་དཀའ་ངལ་མི་འབྲད་པའི་སློན་ལམ་གྲངས་མེད་ལྷན་ལྷན་ཡིན། གལ་སྲིད་དཀའ་ངལ་
 འབྲད་ཆེ་བྱ་མོ་ངས་རང་ཉུས་ཡོད་ཆད་སྟོན་ནས་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ཡོད། །

རྒྱུན་པ་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་སྐྱ་དུ་མི་གཏོང།



དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་སྐོར་མཉམས་ནས་དབུ་བཞུགས་པ་གཅིག་ནི་གྲོགས་ཡལ་པོ་དང་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་
 འབྲས་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་ཡལ་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག། དཔེར་ན་གྲོགས་མོ་སྟེག་
 ཅག་མཉམ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་ལས་ཀ་ཉག་ཉག་བྱེད་མི་སྟེན་པ་བཅས་དོན་མེད་ལས་ཡལ་པ་གཅིག་
 གྲུང་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད། སུ་མོ་ང་རང་ལ་གྲོགས་མོ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཡལ་པོས་ནི་བསྟན་འཛིན་སློབ་མ་ཡིན།
 ཁོང་ནི་སེམས་བཟང་ལ་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་སུ་མོ་ཞིག་ཡིན། ངའི་གྲོགས་མོ་ནི་ཅེད་མོ་ཅེད་ཡ་དགའ་
 བོ་མེད། ན་ནིང་ལོར་ཁོང་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ནས་གཤམ་བཅོས་བྱེད་དགོས་བྱུང་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་
 གྱི་འདོད་ལྡན་མི་གཅིག་ལ་བཞུགས་ནས་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་དང་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་དང་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་དང་གི་འཁོར་
 ལུག་བཅས་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་ཆུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ངའི་གྲོགས་མོ་ནི་ཁོང་རང་གི་
 གནས་སྐོང་དང་སློབ་སྦྱོང་ཐོག་ལ་བསྟན་ན་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཡལ་པོ་དང་སློབ་སྦྱོང་ཡང་ཉ་ཅང་གི་ཡོད་པ་
 མ་ཟངས་པ་མ་གཉིས་ལ་དེ་འདྲའི་སུ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོ། ང་ཡི་སེམས་ནང་
 ཡོད་པའི་བདག་གི་གྲོགས་མོ་ཁྱོད་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་མ་འཕྲད་པ་དང་། བྱིད་ཀྱི་སྟེན་མཆོད་
 དང་བྱིད་རང་བཅས་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བའི་ཆེད་སུ་མོ་ངས་སློབ་ལམ་འདེབས་བཞིན་ཡོད།

སྦྱིད་གསུམ་སྟེག་གསུམ་ཅི་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་། །
 མཉམ་དུ་འབྱེད་ཆུང་དམ་བཅའ་བཞག་གནང་དང་། །
 མི་ཆེ་མུང་མུང་དེ་ལ་ང་ཆོ་གཉིས། །
 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོང་བའི་སློབ་ལམ་ཡོད། །

འབྲོག་པའི་འཚོ་བ།

དགུ་པ་པད་མ། ཀ་མ་ཆེ་རིང་།

འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་ནི་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་རེད།འབྲོག་པ་རྣམས་ས་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གནས་སློབ་
 བྱེད་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འབྲོག་པ་བཅས་ལེད་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲོག་པའི་ཟས་
 གཙོ་བོ་ནི་ཤ་དང་། མར་ལྷུང་བཅས་ཡིན། འབྲོག་པའི་གྲོན་ཆས་ནི་ལྷག་དང་ར་ཡི་ལྷགས་
 པ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་པ་བཅོས་ནས་གྲོན་གྱི་ཡོད། འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་ནི་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་
 བོ་རེད། འབྲོག་པའི་མི་རྣམས་རྒྱུང་རྒྱུང་ལོ་དུག་དང་བདུན་ནང་ར་ལྷག་གལ་ཆེན་འཚོ་བར་
 འགྲོ་ཡི་ཡོད།འབྲོག་པའི་གུར་ནི་གལ་ཆེན་གི་ཅིད་པ་ནས་བཅོ་ཡི་ཡོད། འབྲོག་པའི་མི་རྣམས་ཉི་མ་ནས་ཉི་མ་ས་
 ལ་བསྐྱད་ཡ་མེད་པར་ར་དང་ལྷག་མཉམ་དུ་འཚོ་བར་འགྲོ་དགོས་ཡོད། འབྲོག་པའི་འཚོ་བ་ཆེན་གཙོ་བོ་སེམས་



ཅན་རེད། འབྲོག་པ་རྣམས་ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་རེད། འབྲོག་པའི་
མི་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་གོས་མེད་པ་རེད། ར་ལྷག་རྣམས་ཀྱི་ལྷགས་པ་གྲོན་ནས་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད། འབྲོག་
པའི་མི་རྣམས་འཕྲུལ་ཆས་རིགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་སྤོང་མེད་པ་དང་ཉ་དང་། གཡལག ར་ལྷག་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་གྱི་
ཡོད། འབྲོག་པ་ལ་མེ་ཆེ་བས་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གནས་སྤོང་བྱས་པས་དུས་ཉལ་ཉུ་ར་དང་། ལྷག་བེད་
སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། རེང་སང་འཚོ་བ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པས་འགའ་ཤས་འཕྲུལ་རིགས་བེད་
སྤྱོད་བྱས་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད།

ཕྱོགས་ལོ་སྤོང་།

བརྟན་འཛིན་དགའ་འདུལ། ལོ་རིམ། གསུམ་པ།



འབྲོག་པ་ལ་ར་ལྷག་དང་འབྲི་གཡལག་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། འབྲོག་པ་ཚོས་ལ་ལྷང་གང་
སར་རྗེ་བོར་འགོ་ཡི་རེད། ཁོང་ཚོར་སྤྱ་གུར་དང་རྒྱ་ལོར་མང་པོ་ཡོད། འབྲོག་པ་རྣམས་
ཚོས་མེམས་ཅན་དང་བྱམས་བཅེ་ལྡན་པ་ཤ་སྟག་ཡོད། ཁོང་ཚོས་གོང་པ་པན་ཚུན་
ལྷགས་ལས་ཁག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རེས་གནང་གི་རེད། འབྲོག་པ་ཚོས་རྩ་རྒྱ་བཟང་སར་
ར་ལྷག་དང་འབྲི་གཡལག་དེད་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་རེད། འབྲོག་པའི་ཟས་གཙོ་བོ་ནི་
དཀར་མོའི་ནས་ཀྱི་རྩམ་པ་དང་ར་ལྷག་གི་ཤ་དང་གཡལག་ཤ་སོགས་རེད། ཁོང་ཚོས་རྟ་ལ་གཞོན་ནས་ས་གནས་
གཞན་ལ་འགོ་ཡི་རེད། རེང་སང་འབྲོག་པ་མང་ཆེ་བ་ལ་སྐྱེར་གྱི་རྒྱུ་ལའོར་ཡོད་རེད། འབྲོག་པའི་བྱུང་
མེད་ཚོས་དཀར་རྒྱུ་ལས་ལ་དགའ་དགའ་སྤོང་སྤོང་འདྲི་འདྲི་བེད་པོ་ཡི་གྱི་རེད། ཁོང་རྣམས་སློ་ཁོག་ཆེ་བ་མ་
ཟད་བྱིས་པར་བྱམས་སྤོང་ལེགས་པོ་ཡོད། ངའི་པ་མ་གཉིས་ཀ་འབྲོག་པ་རེད། ང་ནི་འབྲོག་པའི་བྱ་ཡ་རབས་
ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་སློབས་པ་ཡོད།

ངའི་སྤྱིང་ནས་བཅེ་བའི་ནང་མི།

བརྟན་འཛིན་དགའ་སྐྱིད། ལོ་རིམ་གསུམ་པ།



ངའི་མིང་ལ་བརྟན་འཛིན་དགའ་སྐྱིད་ཟེར་གྱི་ཡོད། ངའི་ཁྲིམ་ལ་བྱམས་བཅེ་ལྡན་པའི་ནང་
མི་ལྡོ་ཡོད། དེ་དག་ནི་ངའི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་སྤོང་སྤོང་ལགས་དང་ངའི་བཀའ་འདྲིན་ཅན་གྱི་པ་མ་
རྣམ་པ་གཉིས། དེ་བཞིན་ངའི་ཤ་ཆ་བའི་གཙུང་པོ་ལགས་དང་ང་རང་བཅས་ཡིན། ངའི་

སྤྱིང་ཐག་རིང་ན་དགའ། ལྷག་ཐག་སྤང་ན་དགའ།



བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་སློབ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་ཚེ་རིང་བསམ་ལུན་ལགས་དང་དེ་བུ་བྱམས་སེམས་ཆེ་བའི་པ་
 ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་སྦྱིན་པ་རྒྱ་མཚོ་ཟེད། དེ་ཡིད་དུ་འོངས་བའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་བསྟན་འཛིན་ཉི་
 སྟོན་ཟེར་བ་དང་སྦྱིང་རུས་ཅན་གྱི་གཙུང་པོ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་བསྟན་འཛིན་མགོན་པོ་ལགས་ཟེད། ཚེ་རི་
 བྱང་མི་བྱང་ནས་ཤ་མ་བཟའ་མཁན་དང་རང་གཅིག་པོ་ཡིན། ད་མ་འབྱར་སྐབས་ནས་བཟུང་ཤ་བུ་མི་མེད།
 དེ་བུ་བྱང་མི་རྣམས་ལྟལ་མི་བྱིས་མཚེས་ཚང་མ་ལ་བཟུང་པོ་དང་འཚམ་མཐུན་ལུན་པ་ཡོད། བཀའ་དྲིན་ཆེ་
 བའི་ཨ་མ་ལགས་ནི་ཉིན་ལྟར་དེ་ཚོའི་ཆེད་དུ་དཀའ་ལས་ལ་མ་འཛེམས་པར་ཨར་ལས་བྱེད་ཀྱི་རེད། སྦྱིང་ཉི་
 བའི་སློབ་ལགས་དང་པ་ལགས་རྣམས་པ་གཉིས་སྟུག་རུས་ཆེན་པོའི་དང་ནས་དེ་ཚོའི་བྱང་གི་ཉི་འགྲམ་གྱི་དམག་
 སྐར་འདིའི་མ་བྱུང་རེད། དེ་བུ་བྱང་མི་ཚ་ཚང་གཟུགས་པོ་རྒྱགས་པ་དང་རིང་པོ་ཤ་སྟུག་ཡོད། སྐབས་སྐབས་
 དེ་བུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་ལ་སྦྱང་མོ་དགའ་ལྷང་ལྷང་དང་ནས་སྦྱང་ལི་ཡོད། དཔེར་ན་ཨ་བ་
 རྗོད་དང་ཡིབ་རེས་སོགས་སྦྱང་ལི་ཡོད། དེ་ཤ་ཚ་བའི་གཙུང་པོ་ནི་སྦྱང་ཆས་ཀྱི་རྒྱངས་འཁོར་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་
 ཡོད། ཁོ་ལ་པ་ལགས་ཀྱིས་སྦྱང་ཆས་མང་པོ་ཉི་ཡི་རེད།

འི་ཡེ་ལམ་འཕེལ་གྱི་གཤམ་འཕེལ།

བསྟན་འཛིན་མཚོ་སྦྱིས། ལོ་རིམ་གསུམ་པ།



སྦྱིར་འཛེམ་བྱ་སྤྱིང་འདིའི་བྱང་ལ་ཡིད་དུ་འོངས་བའི་སེམས་ཅན་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་
 ཡོད་རེད། དེ་དག་ཚང་མའི་བྱང་ནས་དང་རི་བོང་སྟོ་ལུན་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད།
 རི་བོང་སྟོ་ལུན་ནི་སྟོ་རིག་བཟུ་བ་དང་སྦྱང་བྱང་ལུན་པའི་སེམས་ཅན་སྦྱང་བ་འགོ་བོ་
 ཞིག་ཡོད་རེད། མོས་དགའ་དགའ་སྟོ་སྟོའི་དང་ནས་གྲུང་ལ་སྟུག་བཟའ་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་
 དགའ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཚ་ལྡང་ལྡང་བཟུར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། མོ་ནི་སེམས་
 ཅན་རྒྱུག་ཤར་མགྲོགས་པོ་སྟོད་མཁན་ཞིག་རེད། དས་བྱང་ཐང་ལུབ་མ་ལ་དངོས་སུ་རི་བོང་དཀར་རྒྱང་ཞིག་
 མགྲོགས་པོ་རྒྱག་བཞིན་པ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། དེ་བུ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ཨ་མ་བསམ་འཕེལ་ལགས་ཀྱི་བྱིས་དུ་རི་
 བོང་དཀར་རྒྱང་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། ཨ་མས་ཁོང་གཉིས་ལ་བཅུད་ཆེ་བའི་འོ་མ་དང་ཁ་ལག་ཞིམ་པའི་གྲང་
 ལ་སྟུག་ཉིན་ལྟར་སྦྱོང་གྱི་རེད། ཤ་ཚ་བའི་རི་བོང་ལ་ཨ་མ་ཅོག་གྲོང་གྲོང་རིང་པོ་གཉིས་ཡོད་པ་མ་ཟད་མའི་
 ཨ་མ་ཅོག་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཉ་ལས་བའི་གསལ་པོ་གོ་སྟུབ་མཁན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད།

སྐད་ཆ་ཉུང་རུང་མགོ་རྗེ་ཚང་། ལུང་བ་རྒྱང་ཡང་རྩ་རྒྱ་འཛེམས།

ངས་དཔེ་དེབ་བསྐྲུགས་པ་ཡིན།

འཛིགས་མེད་སྒོལ་མ། ལོ་རིམ་གསུམ་པ།

རེས་གཟའ་ཉི་མའི་ཉིན་རྒྱབ་རྒྱུ་ཚོད་གཉིས་པ་ལ་ངའི་སྤྱིང་ནས་བཙེ་བའི་ཕྱོགས་མོ་ཀུན་བཟང་དང་སེམས་



རྒྱུ་བའི་ཕྱོགས་མོ་གཤམ་མཚོ་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་ཏུ་རྒྱུང་དེབ་ཕོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལའི་ལོ་རྒྱུས་
ཀྱིས་པའི་བརྟན་དེབ་སྟོན་པོ་ཞིག་བསྐྲུགས་པ་ཡིན། དེ་ཏུས་བྱམས་བཙེ་ལྡན་པའི་ཨ་
མ་སྒོལ་མ་ལགས་ལོ་གསར་ཀྱི་ཚེད་ཏུ་ཤ་མོག་མོག་དང་འབྲས་སེལ་ཞིམ་མདོག་ཁ་
པོ་དགའ་དགའ་སྟངས་སྟངས་དང་ནས་བརྗོད་བྲལ། གཟེ་བརྗིད་ལྡན་པའི་པ་བཀའ་ཤིས་
ལགས་ཁོང་གི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་ཕྱོགས་ཕོ་དབྱ་འདུལ་ལགས་ཀྱི་མཉམ་ཏུ་ཁུ་སེམ་སེམ་ངང་

ཚང་ཚོད་མེད་བཏུང་ནས་ལུས་ཀྱི་ཕྱོག་བྱས་ནས་ཞབས་ཕོ་འབྲབ་ཀྱི་འདུག

ངའི་བཀའ་བྲིན་ཅན་གྱི་པ་མ་གཉིས།

སྒོལ་མ་ལྷ་མོ། ལོ་རིམ་གསུམ་པ།

ང་ལ་བཀའ་བྲིན་ཅན་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀ་ཡོད། བཀའ་བྲིན་ཚེ་བའི་པ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་ཚེ་རིང་འཇུག་མེད་



དང་བྱམས་སེམས་ཚེ་བའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་ཀམ་ཚེ་རིང་ལགས་ཟེད། ཁོང་
གཉིས་ཀྱིས་ང་ཚོ་རྒྱུན་མཚེད་ལྷ་པོའི་ཚེད་ཏུ་འབྲོག་ལས་གནང་ནས་འཚོ་བ་སྦྱེལ་གྱི་
རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ང་ལ་བྱམས་སྦྱོང་གནང་བ་མ་ཟད་ཟས་ཤོས་སོགས་ཉེ་ཡི་རེད། ང་
ཚོའི་ནང་ལ་ནང་མི་བརྒྱད་ཡོད། ངའི་བཀའ་བྲིན་ཚེ་བའི་ཚོ་ཚོ་ལགས་ནི་དགུང་ལོ་
བརྒྱད་ཅུ་གྱུ་གཉིས་རེད། ངའི་པ་མ་གཉིས་ལ་བྱ་ཕོ་བཞི་དང་རྒྱུ་ཕོ་སྟོན་ལོ་བཞི་དང་པོ་
པ་སངས་ལགས་རེད། ངའི་བཀའ་བྲིན་ཚེ་བའི་པ་མ་གཉིས་དབྱར་དགུན་མེད་པར་འབྲོག་སར་སྤོད་ཀྱི་རེད།

སྤྱིད་ཏུ་པོའི་སྐང་ན་ཨོང་ག་ཨ་ར་། ལུག་ཁུར་པོའི་ལོག་ན་སྤྱི་རྒྱུང་ལེན།



ཡལོང་ས་མཚོག

བརྟན་འདྲིན་མཚོག་འདྲིན། འདྲིན་གྲུ་གཉིས་པ། རྟན་གྲ།



ཡལོང་ས་མཚོག་གི་རྒྱུ་རྒྱུ་མིང་ལ་སྟོ་མོ་དོན་གྲུ་ལྷུ་ཡི་རེད། ཁོང་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥་ལྷ་
བ་མཚོ་ས་ཤེན་ཨ་མ་དོ་སྟག་འཚོར་ཡུལ་རྒྱུ་ཡལ་ཚོས་སྤོང་ཚེ་རིང་དང་ཡུམ་བུ་སྤྱིད་
ཚོ་རིང་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་སྐུ་འབྲུང་ས། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་དབྱ་མིང་ཡིན་པ་དང་འཛམ་སྤིང་
ཞི་བདེའི་བུ་དེ་དཔོན་ཡང་ཡིན། ཁོང་ལ་སྐྱུ་མཚེད་མང་པོ་ཡོད། ཡལོང་ས་མཚོག་ནི་
སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་མི་ཚང་མ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཚེན་པོ་རེད། ཁོང་ནི་འཕགས་

པ་རྒྱུ་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྲུང་ཡིན། ཡལོང་ས་མཚོག་ནི་ར་སྤོང་རིན་པོ་ཚེ་ཡིས་དོས་འདྲིན་གནང་བ་
རེད། ཡལོང་ས་མཚོག་དགུང་གྲངས་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་མཉམ་སྟེ་བཞུགས་པར་ཤོག ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སེབས་
བསྟུ། ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སེབས་བསྟུའི་ཉེན་ར་ཚོའི་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྟུག་རྣམས་སྤྱིག་ཚས་གཙང་མ་ལྱོན་པ་མ་
ཟད་ཁོང་དགུང་ལོ་༡༡་འབྲུགས་ཡས་ཀྱི་ཉེན་འབྲེལ་མཚོན་ཚེད་ར་ཚོ་སློབ་སྟུག་རྣམས་ཀྱིས་གྲང་ཁོག་ཤོག་
དགུང་ལོ་༡༡་འགྱི་ཤོག་བྱ་ཞིག་རྒྱུར་བ་ཡིན། ཡལོང་ས་མཚོག་ལ་དྲུགས་སྟུ་སེབས་སྐབས་རྩ་རམ་ས་ལ་ནས་
གསར་འབོད་པ་དེ་འདྲ་འདྲུག་པས་ཁོང་ཚོས་ར་ཚོ་ལ་དྲི་བ་བཏང་བྱུང་། ར་དང་སློ་པོ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་དྲི་
བ་གསུམ་ཚེ་ལ་ཡང་ལན་ཉ་ཅང་གི་ཡག་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ཡལོང་ས་མཚོག་ལ་དྲུགས་སྟུ་སེབས་སྐབས་
མོ་ཉ་ནག་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཁོང་གི་ཞལ་རས་མངལ་བ་ཙམ་གྱི་མིག་རྒྱ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་བྱུང་།
ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སེབས་བསྟུའི་སྐབས་ར་ཚོའི་ཨག་སྤིང་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྟུག་རྣམས་ནས་ཡལོང་ས་མཚོག་
ལ་སྟུ་ཡི་མཚོད་པ་ཞི་བདེ་བཟུང་གི་སྟུག་རོན་དཀར་པོ་ཞེས་པའི་ཡལོང་ས་མཚོག་ལ་སྟུ་ཡི་མཚོད་པ་སྟུལ་
བ་ཡིན། ཉེན་དེ་ནི་དུས་རྒྱུན་དང་མ་འདྲ་བར་བའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་ཉེན་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་
ལ་དྲུགས་སྟུ་ཞབས་སོར་འཁོད་པ་དང་བའི་སེམས་ནང་ས་གནས་འདྲིར་འབྱུང་བ་དང་གཞོན་འཚོ་གང་གིས་
གྲང་འདྲིག་པ་མི་ཡོང་བའི་ཚོར་བ་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདྲུག ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སེབས་བསྟུའི་སྐབས་ར་
ཚོ་སློབ་སྟུག་རྣམས་ཀྱིས་ལག་ལ་ཁ་བཏགས་དང་ཀན་སྐལ་བཟང་ལྷ་བས་བསྐབས་པའི་ཉེ་མ་མེ་རྟོག་དང་རྒྱ་
སེ་མེ་རྟོག་གཉིས་ཁོང་ལ་མེ་རྟོག་གི་མཚོད་པ་སྟུལ་བ་ཡིན།

སྤྱིད་ལ་སྟུག་ལོང་མེད། སྟུག་ལ་སངས་དུས་ཡོད།

ང་ཡི་ཚ་བའི་སླ་མ།

བསྟན་འཛིན་ཡིད་སློན། འཛིན་རིམ། ལྷ་པ་བྱམ་པ།

ང་ཡི་ཚ་བའི་སླ་མ། །

ཐུགས་སེམས་གངས་དཀར་འབྲ་ཞིང་། །

གཤེས་རྒྱུད་དུང་ལས་དཀར་བ། །

འཛམ་གླིང་ཡོང་གི་སྐྱབས་མགོན། །



ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཁོང་ཡིན། །

ཁོང་གི་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ། །

བྱ་མོས་སྤྲིང་ལ་བཅངས་ནས། །

ཉིན་ཞག་རེ་རེ་བསམ་ཡོད། །

ང་ཡི་ཚ་བའི་སླ་མ། །

ས་སྤེང་འདི་རུ་གནས་པའི། །

སྐྱེས་འགོ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེད་དུ། །

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་བསྐྱབས་མོང་། །

རྒྱུད་ཐོགས་ལགས།

ཀམ་འཛིག་མེད་སྲུབ་ཚོགས། འཛིན་རིམ། ལྷ་པ་བྱམ་པ།

སློ་མཐུན་མཛའ་བཅེ་ཆེ་བའི། །

ཕྱོགས་པོ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། །

ང་ཡི་ཕྱོགས་པོ་ཡག་ཤོས། །

ཀུན་བཟང་རྫོ་རྗེ་ལགས་ཡིན། །



ང་ཡི་རྒྱུད་དུས་ཕྱོགས་པོ། །

སློབ་ལ་བཙོན་པའི་ཕྱོགས་པོ། །

ཐུགས་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་པ། །

ང་ཡི་རྒྱུད་ཕྱོགས་ཀུན་བཟང་། །

བར་གྱི་མི་དང་། མཚམས་ཀྱི་རྗོ།



ང་གཉིས་རྒྱུང་དུས་སྐབས་ནས།
འཛིན་སློབ་གཅིག་གི་ནང་དུ།
སློབ་སྦྱོང་ལྷན་བཞུགས་བཞིན།
གྲོགས་པོ་འཆམ་ཤོས་འགྲུབ་སོང་།

ཁོང་གི་སྐྱེ་གཞུགས་རྒྱུང་ལ།
གཤིས་སྦྱོང་བཟང་པོ་ཡོད་པ།
ཀུན་དང་མཐུན་པའི་བྱ་ཞིག།
ང་ཡི་བརྗེ་བའི་གྲོགས་པོ།

འཛིན་གྲོགས།

བསྟན་འཛིན་ཚེ་འཕེལ། འཛིན་རིམ་ལྡ་པ་གསེར་ཉ།

ཁོར་ལུག་དེ་ཡི་ནང་ལ།
འཛིན་གྲོགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས།
བདག་གི་འཛིན་གྲོགས་བཟང་ཤོས།
ལྡ་པ་གསེར་ཉའི་སློབ་མ།



ཉིན་ལྟར་བཞུགས་ཆེ་ཞིང་།
གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་ཡོད་པ།
ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོང་ལྡན་པ།
བདག་གི་འཛིན་གྲོགས་ལྟན་རྒྱས།

སློབ་ལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ།
བག་གཡེང་རྣམ་གཡེང་མེད་པའི།
སློ་རྩེ་ཅིག་ལ་བསྐྱེམས་ནས།
སློབ་ལ་ལྷན་བཞུགས་གནང་གིས།

རྫོ་རྒྱུང་ཡང་རྒྱ་གཅག། མེ་ཏོག་ཡང་མིང་འཚོག

ཁོ་ཚེ་ལོ་ལྔ་ལ།

ཀྲུམ་བཟང་དོ་རྗེ། འཛིན་རིམ་ལྔ་པ་བྱམ་པ།

ང་ཡི་ཚ་བའི་སྲ་མ།
ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ།
བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་དྲིན།
ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད་དོ།



ཁོང་གིས་ཞབས་བཅག་གནང་དུས།
ལུང་པ་བདེ་པར་འཁོད་སོང་།
ཁོང་གིས་གསུང་རྒྱུད་ཐོས་དུས།
སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཐོབ་བྱུང་།

འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གང་སར།
ཁོང་གིས་སྐྱེ་ལས་བསྐྱོན་ནས།
ཞི་བདེ་ལྡན་པའི་ངང་ནས།
མི་རྣམས་བསོད་ནམས་ཆེ་སོང་།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན།

བསྟན་འཛིན་གསལ་ལྡན། འཛིན་རིམ་ལྔ་པ་གསེར་ཉ།

ཕ་མ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ།
རྒྱུང་དུས་བྱམས་སྐྱོང་གནང་བྱུང་།
དཀའ་ལས་ག་ཚོད་འཕྲད་ཀྱང་།
དཀའ་སྲུག་ཞིག་ཏུ་མ་བརྗེས།



གཏོམ་རྒྱུང་གི་མགོ་ལ། སེམས་རྒྱུང་གི་སྤར་མོ་བཀའ།



བྱ་སྤྲུག་གསོ་སྦྱོང་གནང་ནས།
སྐྱེ་ལས་ཚད་མེད་བསྐྱོན་པས།
དབྱ་སྐྱོད་དཀར་པོ་བསྐྱུར་སོང་།
ཞལ་རས་མཉེར་མས་ཁེངས་སོང་།

འཛིག་ཉེན་མ་མ་རྒྱམས་ནི།
སྲུ་ལངས་བྱི་ཉལ་གནང་བ།
བྱ་སྤྲུག་འཚར་ལོངས་ཆེད་དུ།
ཐུགས་སྐྱོལ་མང་པོ་གནང་སོང་།



བསྐྱེད་འཛིན་སྦྱིད་ལྷན། འཛིན་གྲུ། བཞི་པ་པར།

ཡངས་པའི་ས་འཛིན་སྤྲོད་ལ།
ཨ་མ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས།
ཚང་མའི་ནང་ནས་ཡག་ཤོས།
བདག་གི་མ་ཡུམ་དྲིན་ཆེན།



ཚུང་དུས་སྤྲུག་གཅིན་བསྐྱེད་མཁུན།
བཟང་པོ་སྤང་དོར་ཀྱུན་གྱི།
ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་གནང་མཁུན།
བཅེ་ལྷན་ཨ་མ་ཁོང་ཡིན།

དོད་འཇམ་མལ་ནང་ཉལ་དུས།
དཀར་གསལ་སྐྱོ་བ་མཇལ་བྱུང་།
དཀར་གསལ་སྐྱོ་བའི་ནང་དུ།
ཨ་མ་ཚེ་རིང་མཇལ་བྱུང་།

གཉེས་རྒྱུང་གི་མགོ་ལ། སེམས་རྒྱུང་གི་སྤར་མོ་བཀག་བ།

གུས་མོ་སློབ་གྲྲ་ཡོད་དུས།
ཨ་མ་མཇལ་ཡས་མི་འདུག།
དྲིན་ཆེན་ཨ་མའི་ཞལ་རས།
ཡིད་ལ་ལྟང་ལྟང་བྲན་བྲུང་།།

སྲིད་ན་སྲུག་ན་ཨ་མ།
དགོད་ན་བྱ་ན་ཨ་མ།
བདག་གི་ཨ་མའི་བཀའ་དྲིན།
ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད་དོ།

མ་མཁུ་ལྟ་བུ་ལྟོགས།

བསྟན་འཛིན་ཚོས་སྲིད། རྒྱག་པ་བད་མ།

དང་པོ་མི་ཡུལ་འདི་ལ་སླེབས་པའི་སྐབས།
ས་མས་གནང་བའི་ལུས་རྟེན་ཅམ་ལས་མེད།
ལོ་ངོ་གསུམ་ཅམ་ལོན་པའི་སྐབས་དེ་ལ།
ས་མས་ཤེས་བྱའི་ལྷམ་རར་བཏང་གནང་བྱུང་།



སློབ་སླིང་ར་བར་ཐོག་མ་འབྱོར་བའི་སྐབས།
ཀ་ལ་ཅམ་ཡང་མི་ཤེས་བྱུང་ལ།
དགེ་ཚུན་དྲིན་ཅན་ཁྱི་སྲུགས་ལྷུང་ལོག།
ཚོངས་པའི་ཡུལ་ནས་ལམ་གྱི་སློན་མའི་ལོད།

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སེམས་བཟང་དགེ་ཚུན་རྣམས།
ཁྱིད་ཚོའི་བཀའ་དྲིན་མཇལ་ཐབས་མ་མཆིས་ཀྱང་།
དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སེམས་གཉིང་ནས།
ནམ་ཡང་བརྗེད་པ་དཀའ་བའི་ལས་ཞིག་ཡིན།



འབྲོག་པ།

ཚེ་དབང་ལྷ་མོ། བརྒྱ་པ། གདུགས།

ཅ་ཚུ་འདྲོམས་པའི་ཡངས་སྟེང་དུ།
 མོ་རྒྱལ་སེམས་ཅན་ར་ལུག་དང་།
 འཕྲི་གཡག་ལ་སོགས་མོ་ཚེ་ཡོད།
 འཕྲོག་པའི་ལུལ་གྱི་བྱང་ལོ་ཡིན།
 དབྱར་ཁ་སྤང་ཐང་ལྡང་ཐིང་ཐིང་།
 མེ་ཏོག་རྒྱ་ཚོགས་ཁ་ཚེམ་ཚེམ།
 གཡས་གཡོན་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ནི།
 བྱང་ཐང་ལུལ་གྱི་མཛེས་རྒྱན་ཡིན།
 ས་གནས་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་མིན།
 དབྱར་ཁ་ས་གནས་འདྲིར་ཡོད་ཀྱང་།
 རྟོན་ཁ་གནས་ས་གནས་ཏུ་སྟོ།
 འཕྲོག་པའི་འཚོ་ཐབས་བྱང་ཚོས་མཚར།
 རྒྱ་དང་དགོང་མོ་ནག་ན་ཡང་།
 རྒྱལ་སེམས་རང་བཞིན་དཀར་པོ་ཡོད།
 རྒྱ་ལོར་མང་པོ་མེད་ན་ཡང་།
 བལ་དང་ལེ་ནའི་བང་མཛོད་ཡོད།
 ལུས་ལ་གཞོད་པའི་ཆས་གོས་མེད།
 བལ་དང་ལེ་ནའི་ཆས་གོས་ཡོད།
 མོ་བར་འདྲམ་པའི་ཟ་མ་ཡོད།
 མར་དང་རྒྱར་རའི་ཞིམ་ཟས་ཡོད།
 ཡོན་ཏན་སློབ་སྦྱོང་མི་ལྡན་ཡང་།
 རང་བཞིན་རྣམ་དཔྱོད་ལེགས་པོ་ཡོད།
 ཐག་པ་ལུར་རྩོལ་སོགས་པ།
 རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པ་འཕྲོག་པའི་རྩལ།



ལ་དྲགས་བོད་ཁྱིམ།

གཅིག་ལེམས་གཅིག་གྲོགས་མཉམ་ཅུབ་བྱེད། །

མཉམ་བཟའ་མཉམ་འཇུག་འཇོ་བར་རོལ། །

དེ་ནི་འགྲོག་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཞིག །

བྱིས་ན་མི་འཛད་ལོ་རྒྱུས་ཤིག །

ལ་དྲགས།

ཚོ་དབང་ལོ་འཕེལ། བཅུ་པ། གཤུགས།

ས་ཆ་མཐོ་བོར་ཆགས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་འདི། །

མཐའ་བཞི་གངས་རི་བྲག་རིས་བསྐྱོར་བའི་ལྗོངས། །

མཁའ་རླུང་གཙང་བའི་མི་རྒྱལ་བདེ་བར་གནས། །

མངོས་སྤྲུལ་མཚར་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་འདི་ནི་མངོས། །



དབྱར་དགུན་དབྱེར་མེད་ཡུལ་ལྗོངས་འདི་ཀུན་ལ། །

ཕྱི་སྤིང་མི་རྒྱལ་ཡང་ཡང་འཁོར་ནས་ཡོང། །

ཡ་མཚན་ཡུལ་ལྗོངས་འདི་རུ་འཛོམས་སྐྱབས་འདིས། །

ལུས་ལེམས་བདེ་བའི་གནས་ཤིག་ཡིན་ས་རེད། །

བྱིས་དང་།

བསོད་ནམས་ཚོ་རིང་། བཅུ་པ། གཤུགས་

བཅེ་བའི་སློབ་གྲོགས་རྣམ་པ། །

བྱེད་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དང་། །

མི་དགོས་བྱི་བཞིན་མ་འབྲམས། །

ས་མའི་རེ་འདུན་སྐྱབས་དང་། །

མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ། །

བྱེད་དང་སྐྱོབ་སྦྱོང་བྱེད་དང་། །

རྒྱན་ཡིག་སྐྱོབ་སྦྱོང་བྱེད་དང་། །

ས་རྒྱན་དྲངས་མ་སྐྱོང་དང་། །

ཁ་བའི་གངས་སྤུག་རྣམ་པ། །

བྱེད་དང་བཟང་པོ་བྱེད་དང་། །





ཐུགས་གཤིས་བཟང་པོ་བྱེད་དང་། །
 ལྗུལ་བའི་བཀའ་བཞིན་སྐྱབས་དང་། །
 ང་ཡི་སྤིང་གི་བོད་སྐྱལ། །
 བྱེད་དང་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དང་། །
 ཏུས་ཚོད་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དང་། །
 གསེར་ལས་དཀོན་པའི་ཏུས་རེད། །
 བྱེད་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དང་། །
 བོད་དོན་ཆེད་ཏུ་བྱེད་དང་། །
 རང་དོན་གཅིག་པོ་མིན་པར། །
 གཞན་དོན་ཆེད་ཏུ་བྱེད་དང་། །

ཅི་ཞི་འདྲ་གྲུབ་ལ།

བརྟུ་པ་བྱུམ་པ། ཡེ་ཤེས།

ཀླ་ཡི་གསོན་དང་སློབ་གྲོགས་མོ་མོ་ཆེ་རྒྱང་ཚོ།
 སོན་རྩ་རེ་བའི་མིག་མདུན་གཏང་པའི་མི་སེར་ཡིན།
 ཏུས་ཚོད་རྒྱུ་ཚོས་མི་གཏོང་འབད་པས་རེ་བ་དང་།
 སོན་རྩ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཅོན་ལྷུ་དུ་ལེན་པར་གྱིས།
 བྱ་རྒྱུང་རང་ལོ་གསུམ་ལ་སླེབས་པའི་ལོ་དེ་ལ།
 རྩོན་འགྲོ་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཐོས་ནས་ཏང་སང་བས།
 དེ་ནས་རྩེད་ཆས་འདྲ་མིན་ཨོ་ལོ་བྱས་ནས་ནི། །
 ང་ཡི་སློབ་གྲུའི་ཐོག་མ་ཐེམ་སྐྱས་འཛེགས་མགོ་བརྟུགས།
 མི་ལོ་ཉིལ་པོ་བརྟུ་གསུམ་འདི་ལྟར་འཁོར་བའི་ཏུས།
 ལ་དུགས་བོད་བྱིམ་གཡུ་ལོ་བཀོད་ཏུ་ལྷ་མཐུད་སྐྱུངས།
 སྐྱལ་བཟང་གོ་སྐྱབས་བྱུང་བ་སློན་བསགས་ལས་དབང་གིས།
 མཐའ་མ་སྦྱོང་བའི་དགའ་སྐྱེག་ཚོར་བ་འདྲེས་མ་སྦྱོང་། །
 བརྟུ་དང་གསུམ་ཚམ་འདི་ཅུ་གནས་པའི་ཡུན་དེ་ལ། །
 འདྲི་སློག་བཤད་གསུམ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་ཤེས་པ་དང་། །



སློབ་གྲིའི་འབྱུང་འགྱུར་མན་ཐོགས་ཆེབ་འི་བཀའ་འདྲིན་དེ། །
 སེམས་ལ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཚོར་ནས་ཡོད། །
 ཕྱིར་མིག་བལྟས་ཀྱང་བཀའ་འདྲིན་བརྗེད་ཐབས་མེད་པ་དེར། །
 ལག་བྱུང་པ་ད་མོ་སྒྲིང་ཁར་སྐྱུར་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཀུན་ལ། །
 སྒྲིང་ཁོངས་རྩས་པའི་གཉིང་ནས་བཀའ་འདྲིན་ལན་བརྒྱར་ལྷ། །
 འབྲི་སློག་བཤད་གསུམ་ཀུན་སྦྱོད་བསྐྱབ་པ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ། །

དེང་དུས་ཀྱི་ཕོ་གསར་དང་མོ་གསར།

བདུན་པ་གདུགས། བསྟན་འཛིན་ངག་དབང་།

དེང་དུས་འཛམ་གླིང་འགྱུར་བ་ཡིས། །
 མཐུན་ཀྱེན་འཛོམས་པའི་ཅ་ལག་ལ། །
 ཕོ་གསར་མོ་གསར་དེ་ཚོ་རྣམས། །
 དགོས་མཁོ་མང་ནས་འདྲ་མིན་ཉོས། །



མངོས་པོ་ཡོད་ཀྱང་འཛོར་པོ་བཟོས། །
 ཤེས་ཡོན་ཡོད་ཀྱང་མར་ལ་འདོར། །
 སྦྱོད་པ་ཡོད་ཀྱང་ཉ་ལ་བཤད། །
 རིག་གཞུང་ཚང་མ་ཉམས་ཆགས་ཕྱིན། །

ཀའ་ཚེའི་རྩི་ལེགས་ལ།

དགེ་སློབ་བཟང་སློལ་མ།

ཀའ་ཚེའི་དབྱུངས་ཏུ་གྱུར་བའི་སློབ་སྐྱུག་ཚོ། །
 ལ་ཙམ་མིན་པར་སྒྲིང་རྩས་གཉིང་ཀ་ནས། །
 ག་དུས་ཡིན་ཡང་བོད་ཆས་ཁྲག་རྩས་དག། །
 ང་ཚོའི་སེམས་སུ་མ་བྲལ་སློབས་པ་བྱོས། །
 ཅ་ཅོ་བཟང་བཟང་ཁོ་ནར་གཡེང་བ་དང་། །
 ཆ་མེད་གྲོགས་ངན་རིགས་ལ་མ་འགྲོགས་པར། །
 ར་ཆང་ཞིག་གིས་དོན་ལ་མི་རེ་བར། །



ཉ་མོའི་འབྲུག་འགོས་བཞིན་དུ་སློབ་ལ་བཙོན། །
 ཏུ་ལའི་སླ་མའི་བཀའ་དགོངས་སེམས་བཞིན་དུ། །
 ཐ་ཚད་མི་སྤྱོད་ངན་པ་རིམ་གྱིས་ལྡོག། །
 ད་ལྟ་ཁོ་ན་མིན་པར་འབྱར་འགྱུར་སྤང། །
 བ་གཞིན་ཁྱེད་ཚོས་བཙོན་དང་འགྱོད་པ་དབེན། །
 པ་ཕའི་གཉེར་རིས་ཇེ་མང་ཇེ་མང་འགྱུར། །
 བ་ཡུལ་ཞིང་ལ་སྐྱུན་སྦྱར་རྒྱ་ཡིས་བཙོན། །
 བ་མོ་བཞིན་དུ་སྤྲིགས་རོར་མ་ཉུལ་བར། །
 མ་ཡུམ་ཡིད་ལ་བབྱུང་ནས་སློབ་ལ་གཉེར། །
 ཅ་རིལ་བཞིན་དུ་རིན་བྲལ་རིག་གཞུང་སྤང། །
 ཚ་སྐྱུག་སྐར་མ་གང་གི་མི་བཟོད་ན། །
 ར་དག་རྒྱ་མིགས་བབ་ན་སྤིང་གས་ངེས། །
 མ་མོ་གཡོ་སྐྱུ་ཅན་བཞིན་ཡོ་བྱུར་ན། །
 ལྷ་ལྟར་བཀུར་བའི་མི་ཞིག་ག་ལ་འགྱུར། །
 ཟ་མ་ཞིམ་པོ་ཁ་ལ་བབྱུང་འདོད་ན། །
 འ་ཅག་བཅུ་ཕྲག་རིག་ལ་ནན་ཉན་འབྲུངས། །
 ཡ་རབས་སློལ་བབྱུང་མ་ཉམས་སློག་ལྟར་སྤངས། །
 ར་ལུག་བཞིན་གྱི་ལྟོ་འབྲང་དོན་གཉེར་མིན། །
 ལ་ལུང་བརྒྱལ་ཉེ་དམིགས་པ་བཅངས་ནས་ཡོང། །
 ཤ་ཁྲག་གཅིག་པའི་སྐྱུན་སྦྱར་རེ་བ་དང། །
 ས་མཐའི་བོད་གོགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱབ་བཞེན་འོག། །
 ཉ་ཉ་ཟེར་ནས་དུས་ཚོད་མ་བསྐྱུལ་བར། །
 ཉ་ཞང་དམར་པོར་ཁ་གཏད་ལངས་བྱས་ཉེ། །
 ཨ་མ་ཡོད་སར་རྒྱར་དུ་ལོག་དགོས་ཡོད། །
 ཨ་མ་ཨ་མས་སྐྱུག་ནས་ཡོད་པར་སོམས། །

OUR VOICE

2023



His Holiness the Dalai Lama addresses Tibetans in Ladakh- 2023

Tibetans have a special bond with Chenrezig, the Great Compassionate One. Since the time of king Songtsen Gampo, we have had our own written language. Then, during the reign of Trisong Detsen, the Great abbot and foremost scholar of Nalanda, Shantarakshita was invited to the Land of Snow. He advised that since we had our language, we should translate Indian Buddhist Literature from Sanskrit and Pali into Tibetan.

The collection of translations of the Buddha's words and treatises of subsequent masters now comprise the collection of more than 300 volumes. It's the material from these books that we study. In due course, when Tibetan scholar-adepts composed their own commentaries, they consulted the original source contained in the Kangyur and Tengyur.

There is an earlier collection of translations that belong to the Nyingma tradition, and later collection on which the Kagyu, Sakya and Geluk traditions rely. The Tibetan tradition is the only Buddhist presentation that depends on logic and reason. For more than a hundred years, we have kept alive an approach that involves study, reflection and meditation.

We have preserved both teachings and realizations of Buddhism. On the basis of texts dealing with logic and reason Chapa Chokyi Senge formalised the Tibetan system of debate. We rely on logic, not taking the written word at face value. We examined and investigate what has been written in a way comparable to a goldsmith's testing the purity of gold.

The Tibetan tradition use reasons as the yardstick for assessing whether what has been written can be relied on as it is. In the course of debate, a challengers may cite scripture to support his assertions. His respondent will respectfully doff his hat while considering the quotation, but if it does not prove the point, he puts his hat back on and states that the citation is not necessarily true and is not supported by logic.

Many people today are not satisfied with material development alone. Aspects of the Tibetan tradition appeal to such people because they explain the different levels of subtlety of the mind. These include consciousness of the waking state, sleep, deep sleep and drama. Relying on explanations in tantric treatises Tibetans understand how the mind dissolves at the time of death and how the mind of clear light manifests.

There are people who following clinical death remain in the state of meditative absorption known as ‘Thukdam’. Having observed this phenomenon scientists are now seeking to understand the process.

We have kept our traditions alive for more than a thousand years, but we are not keeping what we know to ourselves are happy to share it with others.

Following the immense violence of the First and the Second World Wars there is much talk about peace. But peace won’t come about as a result of government announcement and leader’s speeches. The foundation of world peace is peace of mind. This is another reason why there is interest in what the Buddha taught in countries that were previously unfamiliar with Buddhism. It is also true in countries where Buddhism once flourished but later declined Tsongkhapa refers to this at the end of his ‘Great Treatise of the Stages of the Path.’

Wherever the buddha’s teaching has not spread
 And wherever it has spread but has declined
 May I, moved by great compassion, clearly elucidate
 This treasury of excellent benefit and happiness for all

As a monk and a follower of Buddha, I try to share what Buddhism has to teach with whoever may be interested, not so much as a religious practice but more as an exchange of knowledge. I am convinced that the traditions that flourished in Tibet stand the test of logic and reasoning and include knowledge and understanding that we can apply in our own lives.

Study is important. In the past study was the province of monastics, but today, as general education has improved, lay people, young and old, can also engage in study. In schools, we used to have Religious Teachers, now we have Philosophy Teachers.



They explain the Buddha's teachings in ways that allow us to rely on them to achieve peace of mind.

The practice of Buddhism is not concerned with building temples or even reciting prayers and mantras. It's about cultivating compassion for all beings, focused on helping them however we can. I urge you young people to pay attention to these. Experienced masters of the past have passed these traditions down to us. We have a responsibility to keep them alive and share them with others.

There are people who follow other traditions, Muslims, Christians, for example, as well as people with little interest in religion. We are all the same in wanting to be happy and not wanting to suffer. Consequently, try to promote harmony among those different ways of thought. The Tibetan Language is important because it's most accurate medium for explaining Buddhist Philosophical ideas. Of course, in the past we didn't have vocabulary that allow us to discuss modern science, but we are developing it in order to enrich our understanding. I would like to encourage you young people to keep this in mind.

In my own life I have received teachings belonging to the Sakya, Kagyu and Nyingma tradition, as well as the Geluk tradition, and I practise them all, but religion is not for everyone and what's important is that we find ways to encourage people to develop qualities like love and compassion on a secular basis.

Editor's Message



Dear Readers,

The year is drawing to a close, and yet again, we are here with the latest volume of our school magazine, 'Our Voice'. As the editor of the cherished school magazine, I find myself overflowing with gratitude, as I reflect upon the incredible journey that has led us to this moment. It is with a heart full of appreciation that I write these words considering the essence of what our school community means to me. This magazine is a solid testament to the collective efforts of many from the writers to the designers to the teachers who guided us. As we flip through the pages, let us remember that this magazine isn't a product, it is a reflection of all the time and effort we all put into it. And even though the content may not look sufficient, but whatever is provided here is all students own creations except of course for a few necessary corrections here and there. We made sure that the substance has been kept.

I would like to thank all our contributors, teachers, administration, and every individual who has lent a helping hand while in the making. We would like to give our special thanks to the batch of 1997 for sponsoring us the magazine. Thank you so much.

Lastly, I am both obliged and privileged to have been the editor for this year. Keep on writing, because who knows you may end up becoming a well-known writer.

A joyful reading ahead!!!

Editorial Board:

- 1.Tenzin Sopa
- 2.Chunit Ladol
- 3.Tenzin Gelek
- 4.Tenzin Choeyang

- 1.Mrs Nangyal Sangmo
- 2.Mrs.Rinzin Tsomo

XD



Tibet-A Lost Country?

Tenzin Lungrig 7D



Situated on the world's highest altitude, Tibet is also known as the world's third pole. Tibet was occupied by Chinese in 1949. From that day on till date, we are mourning the loss of our country. When I was still a child, I was unaware of the fact that our country was taken over by the Chinese. When growing up and upon knowing the fact of the matter I was full of rage, but I quickly realised that I had no power in my hands to take action

on it. They say, Tibet is the bargaining ship in the international market. That's when I came to understand that we had to do something about it. Tibetans living under China have no right to even have a glimpse of H.H the Dalai lama. So, the responsibility of regaining our country falls squarely on our shoulders. Do you know my fellow students, China has killed over 1.2 million Tibetans out of six million and destroyed over 6000 monasteries of Tibet? It's heart breaking to know that we can't do anything to turn the tides of this conflict. We as the future seeds of Tibet really need to study hard to get our country back.

Now it's my moral and ethical duty to fight for the lost country. I hope my education will definitely help me to fulfil my dream of a Free Tibet.

If not me, who?

If not us, who?

If not now, when?

MY LIFE

Stanzin Chogskit 8D



My dad is my life. He is my heart and soul. He is my everything. Today, I am able to write this only because of him. In this fake world, he is the only real for me. I am very proud to be a daughter of him. Whenever I saw him, I felt like I am in paradise. I love him more than he loves me. I trust him more than I trust myself. Nothing can substitute him in this whole wide world. He is the godsent for me. He gave me many advises,

but my favourite one is..... Oh, all his words are my favourite. I have no words to describe him. I always love you and will be there for you through the thick and thin of my life.

As an ode to him I have written a poem in honour of him. If some of you find it silly, please bear with me for that. And here it goes:

My Daddy

My daddy is flower

He is very clever

I love you daddy

Forever are you my buddy

You please never forget me
And I am ever for your daughter
I love you daddy
You are my candy

You are my rain
Please come again
I love you daddy
You are my life line

You are my history
You are my mystery
But never leave me alone
I want to be forever with you

Whenever you are late
I always wait
With an open gate
And a positive mind

With you I am everything
Without you I am nothing!

**I am like those young children who don't care
about their companions' background so long as
they smile and are willing to play.**

His Holiness the Dalai Lama



Magic Mirror

Jigmet Deachan Donme IX D



This story starts from a boy called Tenzin. He was a bright student interested in studying and he also got healthy body, but sadly he was transferred to another school because of his parents' work.

Due to this he had to say goodbye to his best friend. His school was in a countryside. All over sudden everything seemed peaceful and yet a little creepy, but sometimes it felt like a bit of an adventure for him. He would visit riverside and sometimes he would go

hiking in the mountains. One day while playing he saw something under a tree which was covered by a veil. His curiosity got the better of him and he uplifted the veil and to his surprise there was a mirror. On seeing it, it seemed like he could penetrate and go through the mirror. So, he poked his finger through it. When lo, his finger passed through the mirror. He was astonished to witness such a strange thing. He was even more curious. He put his whole body into the mirror. Once when he was inside the mirror, the place seemed same as in the real world. So, he quickly went towards the direction of his home. To his surprise one was at home. He called out to his mom. But there was no response. So, he quickly ran towards the market streets, but in the shops, there were no shopkeepers. It was empty of the buyers too. Actually, there was no human other than himself. In shock, he blindly ran towards the mirror to go back, but he was unable to go through it as before. Hopeless, he went back to his home again but it's empty. His home was devoid of food, parents and he couldn't fall asleep too. Suddenly he woke up and came to realise that it was just a dream. He was sleeping soundly in his own cosy and homely home with his dear, dear parents at the back and call of him. Then, he came to understand that Home is where Heart is!!!

My Favourite Place in My School

Tenzin Nordon 8D Roll no 7



My favourite place in my school is Library because it's so peaceful and have lots of books I love to read. And if you are good in English and Tibetan, the library has both these books. I love to read English the most. The books in the library are all readable and interesting. There are all genres of books from Thriller to suspense to adventures to Biographies to Autobiographies and the like. Sometimes, I am in a dilemma which one to choose as all of

them are equally good. Many of these are in my wish list and I really wish to finish as many books as I can before I pass out of this school. I am a bookworm of a sort and couldn't find a happier place. As an icing on the cake, both the librarians are so cheerful, softspoken and welcoming that anyone would want to visit it all too often. Here, in our school children never hesitate to visit libraries whenever the time per-

mits and can hire as many books as we can. If there is one place where I can never be bored to visit inside the school, then that would be our school Library.

My Tiny Sister

Tenzin Namdol 7D



She is the one and only tiny Namsal whom I love more than everything. She was born on 14th of October in the year 2018. When she was in my mother's womb, I wondered whether she was a boy or a girl, but when she was born, she was a tiny angel loved by all of us and our joy knew no bounds.

From that day on, I was proud and delighted to be a sister to this bundle of joy called Namsel, whom I need and admire the most. The bond between us became stronger when she starts growing up. We have fun, enjoy each other's company, play and spend time together.

She is not only my dearest sister, but also a treasure of my family. She is loved and cared by everybody and she deserved it. Though Namsal is the youngest among us she is brave and bright like no one. For her, shedding tears is a sign of weakness and never cries and complain for small matters. I am so lucky to have a sister like her and I pray and wish she had a good health and a joyful life ahead. I love you Namsal!!!

Being an Extrovert Having an Introverted Friend

Tenzin Nordon 8 D



Hi! I am an extroverted girl. I am confident, loud and brave, but I have an introverted friend. She is shy and don't talk a lot to other people but to be honest, she is more confident brave and talkative than me. But I guess, she is like that only because we are good friends. She is funny and we always roast other people which I like the most about her. We are cousins and we are in the same class.

I always try to take her with me among other girls to mingle, but she doesn't like being with other girls. So, she goes with girls with whom she can identify herself with. We are very different and yet very close to each other's heart. I am aggressive and she is calm. I am childish and she is mature. I am annoying and she is annoyed. I am an attention seeker and she is an emo. She is so responsible and clever, but I am lazy and dump. I have lots of friends but to me my introverted friend is the closest to mine. I love to associate with group of girls but she likes to be around me and some other girls. I want to keep this friendship forever. I love being a part of her life. I hope she thinks the same about me.

With her I am everything,

Without her I am nothing,

May this friendship last forever and ever!!!



Hope of Tibetans

Tenzin Nyidon 7S



All Tibetans who are living in Tibet hopes to see His Holiness the 14th Dalai Lama.

His Holiness hopes to see the Potala Palace and meet all the Tibetans who are living in Tibet.

Tibetan people who are living as refugees hope to go back to our own land (Tibet) and stand in front of the Potala Palace and sing our own national anthem proudly.

And we will never ever forget our cultural dance, song, our rich traditions and religion. Tibetans all over the world hope that we the future seeds of Tibet will study hard and get our country back through the biggest weapon called “Education”.

Lastly, we the refugees spread all over the world hope that one day we would be able to meet our lost family and relatives with whom we departed long back and be able to reunite and live peacefully with lots of love and happiness.

And I hope I am not hopping against the hope and all our hopes come to fruition sooner or later.

LOVE

Tender Dorjee VIII D



Love is a powerful and complete emotion that has the ability to transform people’s lives in a multitude of ways. It comes in many different forms; from the warm affection we feel for our families and friends to the passionate feelings we experience when we fall in love with someone special.

Love can be romantic or affectionate, but regardless of its form, it has the power to create a sense of belonging and meaning in our lives. When we love someone, we feel motivated to support and care for them, often at the cost of our own desires or needs. Love can help us to overcome obstacles and challenges, and it can give us the strength to preserve through difficult times.

However, love is not always easy. It can involve sacrifice, compromise, and vulnerability and it can lead to feelings of heartache and disappointment when it is not reciprocated or when relationships breakdown. Despite these challenges, many people continue to seek love throughout their lives, recognizing the incredible joys and fulfillment it can bring.

In conclusion, love is a complex and powerful emotion that has the ability to transform individuals and society as a whole. While it can be difficult and sometimes painful, it remains one of the most important and rewarding experiences we can have in life. By embracing and cultivating love in all its forms, we can build stronger and

The real change in the world will only come from a change of heart.

more compassionate communities, and create a brighter future for ourselves and for those we care about.

THE EVILS OF SMOKING

Tsewnang Yangdol VIII D



One of the most obnoxious things one can come across in life is smoking. Tobacco contains nicotine, which is a kind of poison. When a person smokes a cigarette or a birri, he actually infuses the poisonous nicotine into his lungs which will certainly produce its detrimental effect sooner or later. Even passive smoking is dangerous. A smoker can suffer from lung infection resulting in asthma, bronchitis and even lung cancer. Smoking is a bad habit and once it is formed, like all bad habits, it can't be got rid of easily. So, the best thing is that such a bad and life-threatening habit should not be started at all. If however a person has started it, he should consult some expert medical advisors to get rid of it at the earliest.

Here are five shocking facts about smoking:

- 1.Smoking or chewing tobacco can kill.
- 2.Smoking 1 cigarette can take 11 minutes off your life.
- 3.Smoking causes cancer, heart-disease, stroke, lung disease, diabetes, and chronic obstructive pulmonary diseases.
- 4.cigarette smoking is estimated to cause 480 deaths annually.
- 5.It also causes hearing and vision loss.

Dear friends,

I have written the above facts taking help from the internet intentionally to help those who are beginning to smoke to stop it altogether; are in the middle of it to lessen it; and are heavy smokers to try their best to lessen and then avoid it gradually. It's never too late to start something new in life. Life is too precious to be wasted like this.

Each life counts. If your friend is telling you to try it to feel good or cool or whatever your answer should be "ASSERTIVE NO".

Let's say NO to smoking!!!

Football

Tenzin Namgyal VIID



Football is world most popular sport. Most people love football. Among all the sports, I love football the most. I really want to become a footballer and I practice football for one hour every day. During P.T period, our teacher is kind enough to let us play football most of the time. We make two teams, and our team mostly win. The world's best football player is Messi. He played for Argentina previous year, and Argentina won the world cup because of him. Some footballers are inborn and

Silence is sometimes the best answer.



others are hardworking. Whenever the time permits, I watch football and try to learn the skills. I wish that someday I will become a famous footballer. I really wish that my wish come true!!!

So Sorry

Stanzin Chuskit 10 D

So sorry to that bright moon
Who can light up the darkness?
In my way, I would say
My mom is more precious than you.



So sorry to that fearless sun
Who can light up the world?
In my way I would say
My dad is more precious than you.

So sorry to that expensive diamond
Which can light up the poverty
In my way I would say
My grandparents are more precious than you.

So sorry to that rare oxygen
Which can light up the lives
In my way I would say
My teachers are more precious than you.

My Favourite Anime

Lobsang Rinchan 8D



There are so many types of Anime. Some are funny, are scary, some sad, emotional et el. But my favourite Anime is Demon Slayer. Demons kill people whereas demon slayers kill demons and protect people from demons. The story goes like this: In a village, there lived a young boy called Tanjiro. Tanjiro sold charcoal. One day, as usual, he went to sell charcoal in the village and came back home. At home, he saw the creepiest scene. He was shocked to see all his family members killed by demons except his younger sister Nezuko who was still alive, but she was transformed into a demon. S Tanjiro was more than determined and he vowed to protect is only sister. From then on, he worked hard training and become a demon slayer. He knew that one who killed his family was Muzan Kibutsuji the Demon King. So, Tanjore decided to kill Muzan as revenge. He embarked on his journey and killed Muzan. I will stop here and suggest you all to go grab this manga and

read it to find more.

CHILDHOOD MEMORIES

Tenzin Yangdon 8 D



Childhood is the most fun and memorable time of one's life. It is the second stage of life, first being baby, which we enjoy in whatever way we like. It's a phase in our life which once gone is gone forever. We often hear our elders say, "I wish I were a child again so I can do all the things that I missed during my childhood. "Only grownups know the real value of childhood. So, while we are still children, make as many

beautiful memories as we can so as not to have any regrets later on. Life is a series of gifts to be celebrated. The memories of childhood ultimately become life long memories which always brings smile to our face. Know that we children have no worries, no stress, no anxiety and free from the worldly life. As for me, I had the best childhood memories when I made new friends in Nursery. That was the best memory as we play, laugh and have fun together. It's true that the childhood period is the best. Now I am 14 years old, but still, I carry all the sweet memories of those golden days.

Enjoy your childhood to your full!!!

WOMEN

Pema Kalsang 8D



Women are like any other human beings, but they are different. Women struggle much more than men, but they are much more resilient, patient and stronger. Mentally, they are much tougher than their male counterparts. They bear the real power to overcome any challenges they face. That can only be seen during the troubled times. Women are the most beautiful creature on earth created by God. A little girl

grows up to be a woman who is strong and gives birth to babies who she loves fondly. We don't need to go very far. Just look at your own mom. They sacrifice everything for their children and husbands. We just can't imagine the suffering they had to go through just because of us. A mother's love is the purest. And no one can hide pains better than a mom just to make us feel good. Mothers work hard, multitask and juggle between their work and home just to see to it that we are properly fed, get quality education and above all live peaceful lives.



I dedicate this piece to all the moms out there for their lifelong sacrifice towards us.

Hats off to you!

A Home I can call My Own

Padma Angmo 7D



Hello, if some of you are not aware of who I am, then I would really like to introduce myself first. That would do a little justice to the piece that I am writing. I am Padma Angmo currently staying in Ngari Institute in Saboo Village. What's very peculiar about this place is that there are many Genlays. They are all so kind and helpful that we the students staying there feel at home in this hostel.

This hostel is a home away from home all thanks to these kind souls. Among them Geshe Tsewang Dorjay lay(honorific) heads the institution. We are around thirty to forty children staying together enjoying all the modern facilities. I consider myself very fortunate to be staying in such a homely hostel even though it is situated in a remote place. Truly, the sight of these serene environment and peaceful genlays gives us immense joy to one's mind like nothing else can. For us hoteliers, this is more than our own homes and there are no questions of being homesick once you are inside this coveted hostel. We get to celebrate our birthdays in very special ways, genlays are ever ready to help us with our studies and they even hire teachers from outside to teach us. These are just a drop in the ocean of help they are rendering to us. The Gonpa inside the campus gives us solace to our mind whenever we feel sick and unhappy. Every so often, we gather inside the shrine to pray for the less fortunate ones. Geshey Tsewang Lay always says, "Don't be selfish, think of others, and have good thoughts and try to help others as much as you can. If you can't help at least don't harm." Inside the hostel there is a large auditorium which we use for dining, praying and studying etc... We also use it for other purposes like hostel meetings. It has a stage in it for performances. There is a small hall too for junior students. Outside the hostel, we have playing fields where we can play football, basketball, volleyball and cricket. Besides, we have a big library where we can have both English and Tibetan books. There are no hard and fast rules and we can hire as many books as we can for

We can never obtain peace in our outer world until we make peace with ourselves.

reading. Thank you genlays for helping me. More than that I am grateful to you for teaching me that I should get out of my problems myself by working and trying hard. That I am my own master and no one else can do that for me.

Genlays,

You (all) are my father

You (all) are my mother

I will ever be indebted to you!!!

Stay Happy, Stay Blessed!!!

My Dad, My Hero

Tenzin Yangdon 8D



My dad is my hero because he is the most special person in my life. He is serving in the Indian Army, and at weekends he always goes to work at workshop. He spends most of his time working for us. Me and my family are his priority. I am dearest to his heart and he always makes sure to cheer me up whenever I am feeling down. He not only teaches us good values but he lives it himself. If there is one man in my life

who is a living example of good ethics, then that man would be my father, my hero. Like many parents these days he doesn't buy me all the things I wanted just to make sure that I will not become a spoiled brat. Yet he never denies me many things that I always wish to have. Not just physically, he is a wonderful human being from inside and wants me to follow his footsteps. This he said is the only legacy he can leave behind. He is the only one and the most precious gift the god could ever have given me. They say the greatest gift a parent can ever give his child is 'Time'. If that is so, then no one personifies this more than my father as he is by my side through the thick and thin of my childhood. He tells me to be kind to

people and learn to differentiate between wrong and right. I love you so much dad. You mean everything to me. May you live long enough to see me shine like a star and make you puff up with pride. Then, I will have repaid you for your life long sacrifice towards me. Till then, I have:

Miles to go before I sleep

And miles to go before I sleep!

Rest Assured dear father!!!!

For the sake of our future generations, we need to take care of our earth and of our environment.



TEENAGERS OF TODAY

Padma Yangdol 9D Adm. No 8768



Being teenagers in today's society is hard. The pressures surrounding the upcoming exams from both parents and teachers is too much for me to bear. Close people start to separate. All people have to go through their teen phase. Lucky for those who have already passed this stage, some are going through it and countless others are yet to face this confusing stage.

As we all can see, nowadays, teenagers are very different from past. Everything about teenagers these days are unique. The way they dress, the way they eat, the way they act and the way they speak are completely different from the past. It's a common trait of teenagers these days to be very moody, insecure, impulsive, reckless and argumentative. For teens these days, mobile phones, internet, movies and music have become their sole companions. Their social lives revolve around social media like Facebook, Instagram and YouTube etc. These social media platforms have become so essential that their lives completely revolve around these. They prefer to stay online rather than to face the reality. They like to spend their time with friends more than with their family. They are fully influenced by K-pop culture which is doing the round of the internet these days. Korean Drama, Chinese Movies and Thai Drama consume all their time. These kinds of trends are popular among teenagers these days. Teenage time is an internal struggle against a part of oneself. Sometimes it becomes very hard to deal with the situation and it leads to anxiety, depression, and lack of sleep. So, that's why I think it's very important to be mentally strong. Also, to be mature is essential.

Teenage period is half joy, half misery and half confusing. It is the most unique stage in one's life.

The practice of Buddhism is not concerned with building temples or even reciting prayers and mantras. It's about cultivating compassion for all beings,

God Mother

Samten Nyima 8D

Tashi Delak!

Here, I am Samten Nyima from class VIII D. Today, I am going to tell you about my special person. She is not my real parents, she is not my friend, she is not my cousin and she is not a Tibetan either. Her name is Mechele. Do you know who she is? She is my sponsor who cares for me every day. She has seven family members. She lives in the center of France in a small town. Mechele is a teacher of a Middle School and she is pretty beautiful. On 14th of June, 2023, I got her letter and photo. On that day I felt so happy. That was her first letter I have got. She is not just a sponsor, she is a god mother, a mentor, a guide and what not. I wish, I wish, how I wish I meet my Mechele. That's all about my wonderful mother, Michele. I will never let her down and will do my best all the time. Thank you Mechele for being there for me!

A Person Whose Helping Hand I Can Never Forget

Stanzin Chogskit 8D

In this whole big school, there is only one person who always helps me in everything in any way. I am not saying that other staff, teachers and students don't help me, but that person has a huge hand in making me feel safe and secure in this school. He loves reading and spending time with the children. He is so witty, jovial and cheerful and is always seen cracking jokes, entertain and be entertained. His cheerful nature spreads a positive vibe and energy that we can all feel. He loves to sing Tibetan songs. He is a singer in his own right. He is available whenever you are in trouble. I am very thankful to him for being there for us. Can you guess who he is??? He is none other than Mr Dorjay Wangdue La, our school librarian. Most of us lovingly call him by his pet name, Gen Dorwang la. Thank you from the core of my heart!!!



Compassion and concern for others are the key to human survival.



First Time on Airplane (2019)

Tenzin Saldon 9D



It was my first time on the airplane. I was nervous. Everyone said it was really safe, but still seemed a bit scary and also exciting too. At the airport, I went to the counter with my parents to get my ticket first. A nice lady in a uniform took my bag and weighed it. Then they went through the scanning machine for security check. It looked like an X-ray machine at the doctor's office. A man that looked like a policeman smiled at me as I walked by the machine. Then I got to get my stuff back. After that, we were ushered into a hall where we stood in line to get our boarding pass. After waiting for about half an hour in the waiting room, we were called to board our flight. Yet still, we had to stand in line two three times before we were finally sitting snug in the most curious thing called, 'Aero plane'.

Wow!!!How could such a big thing fly in the air? I guess, our plane had around 50 windows on each side. Its wings were so large that I could have run around and played on them like a playing field. While I was being ushered into the plane by a beautiful airhostess, I got a chance to have a peek inside the captain's cabin. I wondered how could these brave souls fly such a huge thing in the air. I couldn't help saluting the pilot standing next to me. Once inside the plane, I was both elated as well as nervous and was saying some mantras to give some solace to my anxious mind. When our plane was actually running on the run way to be ready to take off, everything seemed very spooky inside and I was sitting stiff with my eyes shut. Whatever happens happen. While up in the air, the cheerful demeanor of the cabin crew gave me much needed relief till we landed safely in Delhi. That first aero plane ride was pretty scary, pretty nervous, pretty fun and yet the best part of it all is the grandpa and grandma waiting there to pick us up.

It is my hope that is will be a century of peace, a century of dialogue-a century when a more caring, responsible and compassionate

Zanskar

:

Chuskit Angmo 10 P



Also known locally by the name of Zahar, Zanskar is a small district in Kargil, located in the eastern section of Ladakh. Zanskar covers an area of some 7000 kms at an elevation between 3500 and 7000 meters. Wild and desolate, it's landscape abounds with rivers meandering through deep ravines, narrow trails running through the multi-hued mountains lined by tall sand structures, formed as a result of wind erosion and towering snow covered peaks defining the skyline located in the trans Himalayan ranges, Zanskar has plenty of copper deposits and therefore is popularly known as the "Valley of Copper" for Zang means copper in the Tibetan Language lying south of the Indus Valley and north of the Great Himalayan Range, Zanskar is bordered by the drainage basins of the Stod, Zanskar, Lungnak, Tsarap and Kurgyak. This region was consecrated by the presence of Naropa the Buddhist Maha siddha who meditated and blessed the land.

Zanskar is famous for its many monasteries, built in the 11th century by Lotsava Rinchen Dzangpo, the great translator. It is known as Chosyul or the "The country of Religions", because of the presence of several monasteries like Stong De, Phuktal, Zangla, Rangdum and Karsha and Lingshed.

This Shangri la is a repository where the simple mountain folk live together in peace and amity. Teh Penzi la at 14,402 ft is the 'Gateway to Zanskar while coming from Kargil through Suni Valley and is the only motorable mountain trail that is open for four months in a year for eight months. It is snow bound and in peak winter the frozen Zanskar river George, popularly known as the 'Chadar' is the sole commutable route. Padum, Zanskar's headquarter is a charming village surrounded by mountains, marmots, kiangs, Tibetan wolf, bear, alpine ibex, snow leopard, bharat, red fox and other forms of wildlife roam around in this area.

Just as we teach physical hygiene to stay physically fit, we need to cultivate emotional hygiene, learning to tackle our destructive emotions, so as to better achieve peace of mind.



A Bitter Sweet Moment

Chunit Ladol X D

Time and tide wait for none. How true! The year is almost coming to an end. We the class 10th students will soon be packing our bags and booking tickets for higher studies. This farewell party will be the hardest and the most unwanted one in my life. It sure will be a bitter sweet moment for us. But then we have no choice as it's one of the cruel facts of life from which no one can escape. Every meeting has its parting. Thinking otherwise, it will be a new beginning in our life. It's time for us to come out of our comfort zone and face the real world out there. The outside world seems so wild and vast and with all the values and ethics that our kind teachers and staff equipped us with, we feel confident that we will welcome it with warm hearts and compassionate souls. That no matter what awaits us, we are taught never to give up right? I am forever indebted to all the teachers and staff who have molded me into who I am today. I won't say goodbyes as the adage goes, good byes are only for those who love with their eyes, because for those who love with their hearts and souls, there is no separation as such. Where ever I go and whatever I become, whether famous or not, the memories I have here will be the brightest constellation of my universe.

For My Juniors

Remember, small things add up to big ones. Never ever compromise on what you desire to become. Take chances, embrace risks and above all have courage and discipline enough to do the right things at the right place. One should always find positivity in every barrier and consider it as an opportunity. Life is very uncertain and may knock you down any moment, but you should never lose faith in yourself. As His Holiness the Dalai Lama always says, "Tragedies' should serve as a source of strength. If you lose hope then that's the real tragedy." Focus on your studies and never ever waver. It is the only weapon with which you win at every battle of your life.

Above all, believe, in yourself.

We are born free of religion, but we are not born free of the need for compassion.

STUDENTS' LIFE

Tsering Angmo Class IX S



Students' life involve waking up early in the morning, rushing to school, completing assignments on time, learning and so on. Apart from these, we also have sport and music period to attend, to enrich our various skills. Generally, students' life is considered the best part of our life. This is because it involves fewer problems and more joyous moments to enjoy. Students do lots of mischievous activities during their school life. We also learn moral values in school by participating in various programs. The values learned in school life will definitely reflect in our life in a positive manner to shape our identity. Your future is totally depending on how your student life has been.

Smile

Tenzin Pema Class IX S



Someone once said "Smile, as it costs nothing." We all are here in the school to study and having a good health is very important as a student. Smiling makes us healthy and will help us to control our depression and stress. Being healthy doesn't always means eating vegetables and fruits all the time. It means keeping ourself calm and peaceful by showering our surrounding with big smile face. Smile will help us to check on those sad and angry emotions. For me smile means

S- sweet

M-memories

I-in

L-lip

E- expression

It is the best makeup that everyone can wear and the best respect that we can shower on others. Smile is the perfect thing that we can have.

TAKING CARE OF OUR PLANET IS A MATTER OF LOOKING
AFTER OUR OWN HOME.



Message to Gen Sherab La

Karma Tsundue Gyatso Class IX S



First, I want to say many congratulations to you for becoming new headmaster of senior section. When I heard the news of you being appointed as headmaster, for me it was the good news and the bad news that I have ever heard. The good news is that you are promoted to higher post and the bad news is that you will not be our science teacher. Because you have so many works to do in office and you will not be able to take classes. I will miss you a lot. Four months in your class was the best and the funniest period that I ever had. The joke you shared, teaching methods you possessed is one of the key things that hold my attention and make me attentive and active in your class. Thank you gen la for your time and effort to make us confident enough to do little things by ourself. I will definitely wait for you as a substitute teacher when my other teacher is on leave. I will pray for your success and sound health forever. Gen la, if I have ever disturbed your class, please forgive me. I am confident enough to say that you will surely leave no stone unturned for the betterment of our section. I wish you will become a wonderful headmaster.

MOM

Pedma Yangdol Class IX D Adm no 7582

Precious one and smart one
 Kind one and unique one
 Loving one and honest one
 Mom, you are everything in my life



Being made for me
 Being a teacher for me
 Being a motivator for me
 Mom, you are everything in my life

She gives me book to read
 She gives me pen to write
 She gives me confidence to speak
 She gives me wings to fly

She always gives me happy moment
 She always inspires me by her advise
 She is a person whom I can trust
 My mom you are the best

She saves me from danger
 She embraces me in cold
 She cares me like a gold
 She loves me like a couple

She scolds me when I made a mistake
 She shows me the right way
 She pulls me from my comfort zone
 She guides me like a security

She is not a teacher
 But she teaches me everything
 She is not a god
 But for me she is more than God

All is Life

Otsal Deachan Class X P

Whether by accident or design
 We are here
 Let's make the most of it, my friend
 Make happiness our pursuit
 Spread a little sunshine here and there
 Enjoy the flower, the breeze,
 River, sea and sky
 Mountains and tall waving trees
 Greet the children passing by
 Talk to the old folk,
 Be kind, my friend
 Hold on, in time of pain and strife
 Until death comes, all is life



Between the

Jigmet Skyidon Class X D

Between the green grass
 You are the flower of it
 Between the twinkling stars
 You are the bright moon
 Between the white cloud
 You are the sun of it
 Between the great person





You are the best
Between the famous advisers
Your advice is the best
Between the oceans
You are the golden fish
Between the rare treasures
You are the rare diamond
Between the air
You are the oxygen
Between the two lungs
You are the heart of it
I hold you dear
In the heart of my heart

PARENTS

Tenzin Dentan Class X P

Parents are like our eyes
Without them we cannot see
Parents are like our ears
Without them we can't hear



Parents are sun among the clouds
Parents are moon among the stars
Parents are flown among the grass
Parents are holy among the precious

Parents are candle of our darkness
Parents are apple of our eyes
Parents are the one
Who nurture us with love and care

Grab It When It Comes Your Way

Stanzin Padma Class X D



Opportunity is the next step to our success and is like moon among the stars, if you lose it, you are like rejecting the diamond. Whenever the opportunity comes to you don't lower your confidence and just go grab it. We get immortal opportunity that's why we didn't value the importance of it. Opportunity can either be big or small but don't underestimate the power of opportunity. If you don't value it

then someday opportunity will run away from you when you needed it the most. Just look for yourself Yes, I am talking about you as this is our last year in TCV Ladakh and also the last opportunity of our school life. We must get them, as much as we can. If anyone needed help from you don't ignore them. It is also an opportunity to make you perfect in your life. Most of the people, also consider opportunity as an extremely hard work and I accept it. But always remember we have to lose something to get something. Keep your eyes on the stars and feet on the ground just as this quote don't get too high and stay in the right place. Opportunity is the life's rope. If you climb them, you will come near to your goal. But if you get lazy and lose the rope you will fall into the darkness. I hope you all have gained some knowledge from this passage and please grab the opportunity when it comes to you.

DISCIPLINE

Stanzin Dolker IX D



Discipline is very important in life. Life without discipline is useless and a disorder. Discipline means following certain rules. They are the rules of conduct and behaviors. Discipline is required in every walk of life. If the student does not follow the discipline, he or she cannot be successful in their life. A student should be regular and punctual. He or she should be very sincere in studies. They should be friendly and cooperative with their classmates and friends.

Discipline is very necessary for players too. They should follow the rules of games. They should have team spirit. They should behave well with the members of opposite team. Discipline is equally important while playing any games. So, we must follow the rules of discipline. It's the key to success. life without discipline creates difficulties for everybody. We should know the value of discipline and follow it in all our activities at school or at home.

Friendship

Tenzin Mingur Class VI P

Oh! What a joy it is
To have a friend like you
For giving me strength
The way you do



For lifting me up
When I'm feeling down
And putting a smile on my face
When I'm wearing a frown



Thanks for being there
And helping me grow
Your friendship means a lot
This I'd like you to know

Teenagers

Tenzin Chotso Class IX D



All the living beings have to go through their teenage years. Some of the people had already passed this stage, yet someone like us is still on the way. From head to toe everything about the teenagers is unique. Teenagers are known to be moody, insecure, energetic, reckless and overthinker. Teenage is a period in which many changes take place in children. And speaking through my experiences a teenager generally faces a lot of problems, but fails to find or look for any suitable one. A teenager is a period which leads a teenager to grow up emotionally. Teenagers face their teenage life depending on the environment, their living condition and many other factors. Teenagers become addicted to drugs and smoking just because they are sad and depressed. At that moment, adults and parents should help and guide at that point in a teen's life. Time management and self-discipline are the most important things we should know and practice in teen's life. A very thoughtful and related sentence is said by author Sean Covey "The Long and Short of it is, just be wise when choosing friends and partners. Be selective about the people you trust, because so much of your future depends on whom you hang out with."

Real Life Iron Man

Stanzin Thinlay Class IX D



In this world, there are plenty of great and extraordinary people, but my idol is Elon Musk. Elon Musk's life story began in South Africa, where he was born. During his childhood, he was a lonely boy having no friend and he spent his childhood with books. Later, he went on to become an American entrepreneur and then he created space X a space craft manufacture. Now he was owner of Tesla, an electric car company through his hard work and success. He has become a world no.1 richest man. His character is similar to a famous movie character whose name was Ironman. Therefore, Elon Musk's known as Real Life Iron Man. During his life he failed a lot, but he knows that failure is not an option. We can get many lessons from him. If only we are ready to listen.

FLOOD

Tenzin Choezin Class IX D



Flood is a natural disaster; in my point of view, it is way too terrible. Flood can wash out the houses, shops, buildings, block of rocks and even us, human beings. If we talk about a dangerous flood which took place in Leh Ladakh in the year 2010 and if you explore some places which were flooded, it's very terrible. You cannot even imagine, how they turned out. The houses didn't look like houses, all the bricks were washed out, buildings fell down, forests were damaged, shops didn't seem like shops because of flood. Flood is caused by the change of climate where we dwell. Flood happens when too much water is collected in any area. Thousands of lives were lost in flood. Melting of layers of snow may also cause flood. In some places and areas flood is actually a normal phenomenon. To be honest, I was only two when the flood took place in my place. My family was so frightened because our house was located near a flowing river and unfortunately, it came and occurred at our side. We experienced a very dangerous night. But all thanks to God, it didn't affect us humans. During flood, it's very important to follow the advices given and we shouldn't walk or drive through flood water. Flood destroys the growth and development of that place.

Better be careful.

“In the ants house the dew is a flood”

Books

Stanzin Deskyong IX D



All the mortals existing on this planet have a hobby or a habit. I too have a habit of reading books. I read all types of books fiction, non-fiction, autobiography and so on. But from all of that I love to read fiction books the most because it helps me to escape from the real world and live in an another one full of adventure, fun and peace. Reading books is like a therapy to me since it helps me reduce stress and it also comforts me. They are my best friend. A book is a source of information. If you get into a habit of reading then you can enrich your vocabulary and writing skills. The more you read, the more you learn and the more you can write. Reading only for five minutes from 24 hours can help you improve your language. Like they say- small droplets of water makes a big ocean. This applies the same here. I love to read English books. My favorite book so far is “Reminders of him” by Colleen Hoover. I'm a huge fan of her. Whenever I go out, I always make sure to carry a book with me so that I can read during free time. I love to buy books and add them in my collection of books. So, I want everyone to read more and more, and never stop learning.



Save Water will Save Our Life



Rigzin Angmo Class VI S

Save water is an initiative to promote water conservation among people in order to maintain the clean water on the earth in future. Clean water scarcity has become one of the biggest problems in India and other countries all over the world, affecting people's lives in many ways. This big problem cannot be solved alone or by only a group of people. It is

a problem which needs global attention.

Save Water, Save Lives!

Every Droplets Counts!

TEACHER

Kusang Youdon Class IX D

You are our second parents
Who teach us education
Who teach us manner
Who teach us values of things



If we are lagging behind
You do hard work as ants do
To improve us and
To pull us out from our distracted mind

You make chapters beautiful,
Fascinating and attractive
You force us to learn
Just because of our future.

Things you did for us is unimaginable
Kindness, you did for us is unforgettable
Manner, you taught us in useable for whole life
Gratitude you gave us is not able to compensate
Thanks for everything.

Beautiful Life

Deachen Chorol Class VI S



Life is a valuable gift which is given by God to us and we must be thankful to him for giving such a precious gift. Life is not only valuable for the humans but it is equally valuable for other living beings. We must always appreciate the good things happening in our life.

There is a tendency that people always criticize the things which are going around them day and night. Nowadays, it is seen that people are getting

indulged in bad habits which is ultimately going to destroy their life. People must observe the fact that there is a positive, beautiful and colorful side of life. We must do something good very often so that we must receive blessings and good wishes from our elders and friends.

Value of Time

Deachen Dolkar Class IX D



Time is the one thing that cannot be taken, be taken back until it has gone. Time is only wasted and we need to think twice before we waste it. We all know that once the time is passed, it can never be taken back. But people still waste it. We sometimes get involved in pointless activities but neglect our essential tasks. People are still in the habit of wasting time, which is a bad habit.

In fact, the importance of time cannot be valued in money. Success in life depends on the best use of time. We do not generally use time properly. Time helps you achieve more with less efforts.

Mathematics Subject

Stanzin Skitzom Class IX S



As a student, we need to study different subjects but my Favorite subject is mathematic. I enjoy solving math equation. That's why, I have more interest in mathematic than other subjects. Mathematic is related to our day-to-day life. Mathematic will help us to solve many problems. My math's teacher teaches in such a way that she makes sure we learnt it thoroughly. Many students face

difficulty in solving maths problem but for me, it is the easiest and the most preferential subject for me.

My school Life

Rigzen Angmo Class VI S



We have always heard that school life is the best and we need to enjoy it when we are in school. Elderly people always say “do good in school” but we fail to do so. As soon as school life is over and people enter the real world, they realized that how right the elders were. Children should live their school life to the fullest.

They will miss these days later in life and would never be able to enjoy such memories to cherish.

While we can live without tea we can't live without water.



DON'T BE AFRAID TO FAIL

Tashi Lhamo Class IX S



If you want to succeed in your life, remember that there will be many obstacles on the way to success. But the thing is that you must keep on trying no matter what. If you fail in the first few attempts, don't lose hope. The great Thomas Edison tried thousands of times to invent the bulb and never gave up easily. Steve Jobs said that failure is not permanent. You need to have a spirit that never gives up easily. Failure is the highest way to success. You must keep on trying until you get success. The secret of many successful people is that they never give up and they are never ever afraid of failing. So, keep trying and aim high.

My Loving Parents

Tenzin Woesser Class IX S



I wrote your name on the ground,
When the wind blows here and there
It covered your name with soil and leaves
But it will never erase the name lay deep down in my heart.
I wrote your name on the wall
But as the time passed
It just fades away by rubbing and dust.
But it will never erase the name lay deep down in my heart.
I wrote your name on the roadside
But it got washed away
Because of heavy rainfall
But it will never erase the name lay deep down in my heart.
I wrote your name on soft fluffy snow
But it got melted
Because of hot scotching sun
But it will never erase the name lay deep down in my heart
Just because you are the soul of my heart
It will never be shaken by a mere
Wind, rain and the scotching sun

From self-confidence grows compassion, and from compassion strength blooms.

LADAKH

Deachen Chorol Class IX D



Normally our Ladakh is referred to as dry place because of some reasons. Ladakh became famous for many reasons. It is surrounded by rugged mountains that attract the mountain lovers to climb and explore. It has a multi culture people having its unique culture and heritage. Beautiful village life has a peculiar story to share and the life stocks dwell in such a pure environment that it adds and hold its own place in the natural beauty of

Ladakh. River holds a very significant role in attracting the attention of tourists all over the world. People's unique dress and traditional food that make Ladakh heaven above on this planet. Natural beauty of Nubra valley, Zansker, Jangthang and Sham are the main tourist spots. The air and the rivers make the Ladakh more beautiful. Tsomoriri and the great Pangong are some of the ancient lakes of Ladakh. Specially half of the Pangong lake can be seen in Tibet. So, every tourist often visited these two lakes. Ladakh is less polluted place with rich natural resources. It also has many passes. People love to travel by pass to explore natural beauty of Ladakh. I am proud to be a Ladakhi.

Nubra Valley

Stanzin Chosdon Class IX S



There are so many valleys in Ladakh but I am going to talk about the most famous and the most beautiful valley of all. It is called Nubra valley. Nubra is one of the biggest and the largest place of north Ladakh. It has so many small villages. People love to visit this place. People have to cross the world highest pass called Khardung la to reach Nubra. Nubra is famous for sand dunes. Tourists love to have a camel ride on sand dune. It

also has hot springs. Local people consider that if we take bath in hot springs, it will help to heal many diseases. It is very hot in summer and people can easily travel the whole Nubra during summer time. In winter, the main road is blocked by thick snow fall. People need to travel there by helicopter. It is very cold in winter because of cold breeze and the heavy snow fall. Nubra is one of the best places to visit. Do visit there and enjoy the beauty over there.

Even when a system is sound, its effectiveness depends on the way it is used.



The Most Beautiful Soul on the Earth

Renchen Dolma Class IX S



She is my world in this esteemed school. We laugh, we cry and we shout together. We do sleepover and visit one another when its holiday. I am sure you all are so excited to know who this beautiful soul is. She is none other than my gorgeous friend Tenzin Yetok. Her height is short and have a dark black hair. She is intelligent, kind and an honest friend of mine. She loves to eat junk food. She is such a caring sister. She takes care of her sibling like her mother. She loves reading books and loves to participate in all the activities in school. I just want to take this opportunity to thank you for being my best friend.

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Tenzin Tenkyong Class VI D



His Holiness the 14th Dalai Lama was born in Takster in the province of Amdo in Northeastern Tibet. It is the place of tall mountains, clean water, blue sky and has many animals. He belongs to a farmer family. His father's name was Choekyong Tsering and his mother's name was Dekyi Tsering. He is one of seven siblings to survive childhood and one of the three supposed reincarnated Rinpoches in the same family. They planted barley, wheat, potatoes but most of all, his mother planted the seed of compassion in him. He fled to India in 1959 because of Chinese invasion. During his stay in India, he works not only for Tibetan people but also for world peace. He is famous all over the world for his compassionate heart and caring nature for all sentient beings

My Diary (My Grand Mother)

Karma Choezom Class IX D



Everyone has precious gift in their life. I also have one, that was my grandmother. She used to be my diary because I always shared my feelings like happiness, sadness and joy to her. When I feel low, she was always there to motivate me by sharing her struggles and sadness of losing her beloved sister and brother when they were leaving their country. She also said that her saddest moment was when her friend and colleague died in front of her. After listen-

ing to her stories, I realized that my problem is nothing and I got a new inner strength to move forward. I love her so much that every day I pray that she would stay with me till I succeed. So that, I can repay her kindness and I can do something good for her. But unfortunately, she was growing weaker day by day. I felt unsafe. That night, she was not feeling good and my mom called the doctor. The Doctor put her on oxygen mask and at around 12 in the mid night, she breathed the last breath and left me alone. My heart started feeling heavier, tears started rolling down. I am still regretting that I was not able to talk to her before her last breath. But she is always there in my heart and prayers. That day I lost my diary forever.

THANK YOU

Sonam Tsering Class X D



First of all, I would like to thank my dear mom for keeping nine months in your womb and three years in your lap and forever in your heart. Thank you His Holiness the 14th Dalai lama for being our leader and save us from Chinese invasion and to make the world peace. Thank you, all my teachers, you came to enlighten us in this dark and gloomy world and let us shine to spread the knowledge and wisdom you shower. Thank you TCV for being my second home, you provide us with shelters and arrange all the necessities and upbringing us in a better way. Thank you to all my friends for standing by my side whenever I needed, being there to listen to my stories and sadness. Thank you, all the haters, for hating me. Somehow, it helps me to boost my energy to grow and you create a path to practice patience in me.

My Unforgettable Memories

Tenzin Choetso Class IX D



The covid -19 pandemic brought so many changes in our lives. During lockdown, it provided an opportunity for the families to strengthen their bonds in a unique way. I spent my times with my cousin brothers and sisters. We used to get time to gather and sleepover in our cousin's house regardless of how quick the covid was spreading. We were able to create a world of our own by laughing, learning and had a lasting memory to cherish. Elders had an experience to share and junior listened and imagined the thing as it was told. As time passed, we need to depart yet memories of being together still echoes in my heart. I truly miss those days.



MYSELF

Tenzin Lhakey Class IV B Adm.no.7774



I am school going girl. My name is Tenzin Lhakey. I am ten years old. I read in class IV B. I live in camp no.2. I have five family members. My mother's name is Mrs.Karma Tenzin Tso-mo and my father's name is Mr.Thuptan Tsering .I love my parents . My favourite food is momo. I like to play skipping. When I grow up, I would like to become a chef. My mother tells me nice stories every day. I always respect all my teachers and I have many friends at school.That's all about myself.

My Pet Dog

Tenzin Nawang Class IVB



My pet dog is Tom. It is black in colour. It has two big round eyes and one long tail. He likes to eat meat. My pet dog always like to play with ball. I washed my pet dog. When he saw me, he wakes his tail. We used to play together and he licks my hands. I like my pet dog very much.

SPACE

Tenzin Yangkee Class V Bhumpa



The area outside the Earth's atmosphere is called space. In the space, there are various celestial objects like planets, stars and comets etc. There is less oxygen and gravity. The space is very huge, it is completely silent. Sound cannot travel in space. Some astronauts went to space and share us many experiments. The study of space is called Astronomy. The first human made object to reach space was the Soviet Union's Sputnik 1 Satellite. When I grow up, I would like to become an astronaut and wants to learn more about the space.

MY MOTHER

Tenzin Nyidon Class V Bhumpa

Adm. no.7756



Hi, on this earth, everybody has mothers. Likewise, I have my mother. Her name is Mrs. Yangchen Dolma. She is 42 years old. She is a teacher. My mom has long hair and beautiful face. Her hobby is cooking, planting and cleaning our home. She also makes delicious food for our family. She always takes

care of me a lot. She bought me many story books on my birthday. She always tells me to read many books to enrich my language skill. I love my mom and pray to God that she has long life and good health. My mother is the best mom in this world.



RIDDLES

Tenzin Donsal Class V Bhumpa

1. I live in the sea. My body is smooth and big. I have strong tail. I am the biggest animal in the sea.

I can swim all the time. Can you guess me. Who am I?

I am a shark.

Tenzin Nyidon Class V Bhumpa



2. Every kid likes to eat me in summer. I have many colours and flavours. I am very cold to eat.

I have corn and stick. I am in the shop. Can you guess me.

Who am I?

I am Ice-cream.

My Self

Stanzin Kindan Class IV P

Adm.no. 8166



My name is Tenzin Kindan. I am 13 years old. I read in class IV Pema. I have two parents. My mom is Tsering Dolma. My dad's name is Jigmat Damdul. I love my parents. My favourite food is momo. I like to read story books in both Tibetan and English languages. My best friend's name is Deachen Chosdon. She is my homemate too. When I grow up, I would

like to become a Tibetan doctor.

“Sometimes one creates a dynamic impression by saying something, and sometimes one creates as significant of an impression by remaining silent.”



MY MOM

Pema Lhamo Class IVP



I am very lucky to have a mom like you. Her name is Mrs. Namgyal Dolma. She is 54 years old. She is a housewife. She makes tasty food to me. She takes care of me. She has a pretty face and short hair. My mom always gives me advice to do good in studies. My mom is the best mom in this world.

In The Park

Tenzin Dhargyal Class IVS



One day, I went to the park. It is near our city. There, I saw many beautiful flowers. The children are playing football and the birds are singing sweetly in the park. The park is big and surrounded by the tall green trees.

MY AIM

Tsering Youdon Class IVS



I would like to become a doctor when I grow up. Because doctors are very kind. They help poor people who are suffering. They wear clean white dresses in the hospital. The doctors look after the patient's health. So that's why, my aim is also to become a kind doctor.

TEETH

Tenzin Saldon Class 5s



As we all know that teeth are essential for all the human beings. Teeth are very useful for us to bite and chew food into smaller lumps. It plays an important role in our lives. It also helps us in clear speaking and pronunciation.

Teeth is covered by a strong cap called enamel. It is very strong. To keep it stronger we must brush it twice a day. We must brush morning after breakfast and night before going to bed. Without it we look so ugly. Dentist helps keep our teeth strong. They check our teeth in order not to get it hurt. We have to visit the dentist once in a year. If we visit them, then only we will be able to keep it strong and healthy. I love my teeth and I keep them healthy.

H.H. the 14th DALAI LAMA

Nyima Dolma Class 5s



H.H. the Dalai Lama is a kind hearted and extremely compassionate person. He always guided us to be kind and compassionate. Where ever he visits he always taught us how to be a kind and helpful person. He is not only kind but also very humble person. H.H. the 14th Dalia Lama helps millions of people in their need. He not only helps Tibetans but helps all the beings in need. He treated all equal without any bias. He is known as a compassionate leader all over universe. He is known by everybody for his loving nature. I love my lama from the core of my heart. I never harm others. This is his message to all of us.

Dangerous animal

Tenzin Lhudey Class:V Agling



There are many dangerous animals in this world. The most dangerous animal is Hippopotamus and Rhino. Hippopotamus has a very dangerous mouth and large body. Rhino has a dangerous horn; it looks like a killing machine. In some countries Hippopotamus killed many humans. Rhino too killed many humans in Africa. Hippopotamus lived in water but Rhino lived on ground. Rhino's skin is very hard. Human kills Rhino for horn. All the animal are scared of hippopotamus and rhino but, they scared of hunter. Rhino never allows anther animal cores its boundary.

MOTHER'S DAY

Tenzin Dasel Class: V Agling



Mother's Day is celebrated on 12th May every year. A mother is the first teacher and the first friend for a child. For everyone mother holds special place and no one can replace mother's love. The day which I like the most is Mother's Day. Mothers are very important in our life. I have a kind and lovely mother. Her name is Yangchen Dolma. On Mother's Day, all the children stay happy with their mothers. On Mother's Day all the children surprised their mother with gifts and showers them love. And all the children love their mother very much. I cannot forget my mother's kindness. We always celebrate



on Mother's Day. I love my mother and she loves me. On Mother's Day, I surprised my mother with special gift. In this world, my mother is the best.

My Grandpa

Tenzin Kunzey Class: V Agling



My Grandpa name is Lobsang Dhamchoe. He is 90 years old. He is my best grandpa. When I go to school, my grandpa always hugs me. He is the strongest grandpa. My grandpa always chants mantras and read Dalai Lama's prayer. My grandpa is a great man. He is very loving and caring. He is old but he is healthy. He eats simple food. My grandpa buys many storybooks for us. My grandpa is very sweet. He wakes up early in the morning. He wears simple dress. He tells us stories at night. I love my grandpa very much.

MY FAMILY

Kunga Namgyal Class: V Agling



In this life, God gave me a beautiful family. In my family, we have eight members. The head of my family member is my father and my mother. My brothers are Lobsang Dhoundup, Konchok Namgyal and Tenzin Rinchen. My elder sister's name is Tsering Chokey and my younger brother's name is Tenzin Tsultrim and last one me. My family helps poor people. All the people love my family. My father and my elder brother are in the army. My mother is a house wife. We are going to school. My family lives in Agling camp no six. I love my family.

My school

Tenzin lhakyi (A) Class: V Agling



My school's name is T.C. V Agling. My school is big and clean. There are many teachers and children in my school. In my school, we have stage I to class V. Our school has a Kindergarten, classrooms, hall, English room and a clean washroom. Our school headmistress name is Mrs. Tsering Lhamtso la. Our school has a big and spacious basket ground. Our school has a kitchen, staffroom, computer room and a library. It has many students. Most of them were kind and friendly with each other. Children use to play games and study well in school. I am grateful to have a school like

T.C.V Agling. I love my school and I am so proud to be a part of my school. I am very thankful to God for this beautiful school. I love my school very much.

MY MOTHER

Tenzin Kunsang Class V Agling



My mother's name is Dhonyoe Dorjee. My mother is 40 years old. My mother is kind. My mother gave money to poor people. My mother is beautiful. My mother is good. My mother is simple and hardworking. My mother has five daughters. She loves all the daughter equally. My mother loves dancing. My mother's favourite food is brinjal vegetable. My mother's favourite game is hide and seek. Her favourite color is red. I love my mother very much.

The Most Special Day

Tenzin Lhakey B Class V Agling



The 2th August was the most special day for me. I went to His Holiness the Dalai Lama's resident for an audience. We went early in the morning. We sat in a long queue. Dasel, me and Nangzay came up with a brilliant idea of presenting song before His Holiness. The song was in Tibetan and it was called Namsa Marpo. We learned how to sing. Then our turn came and we were very excited for it. First, we sang the song happily and lovingly. The song ended and we were very happy. I feel His Holiness was happy with our presentation. I think I am very lucky to have audience with our great leader. Dalai Lama says," thank you." And a man took our photos.

THE CAT AND THE MOUSE

Tenzin Choerab Class V Agling



You might be thinking how is it possible for a cat and the mouse to be that close. Yes, it's true. The mouse and the cat were friends long, long ago. The cat and the mouse lived in an island. The island has all the things that the mouse and the cat needed. There were birds for cat to eat. There were juicy branches for mouse to nibble. One morning, the mouse thought, me and cat will build a boat and go to find a new island. So the mouse cuts the tree with his sharp teeth. Then the cat builds a chair in the boat. The next day, the



mouse and the cat sat in the boat and went to the sea. When the night came the mouse was very hungry so he ate the boat and slowly the boat drownd. The cat was very angry and said,” That’s all your fault “and chased the mouse.

My Best friend

Tenzin Norsang Class V Agling



My best friend’s name is Tenzin Chogzey. She reads in class V. She lives in Choglamsar. She is 10 years old. She loves eating lays. She is very beautiful and intelligent. She is so thin but strong. She loves chocolate. She is shy and very quiet girl. She has a beautiful younger sister. Her favourite game is skipping. Her father and mother are very kind. Her favourite color is blue. She loves me and I love her. May our friendship grow stronger and stronger over the years.

His Holiness the Dalai lama

Tenzin Menkyi VB Hanley

His Holiness the Dalai lama is our God. His name is Tenzin Gyatso. His father’s name is Chokyong Testing. His mother’s name is Dekyi Tsering. He lives in India. He is 88 years old. I am going to the Dalai Lama’s school. I am very grateful to H. H. the Dalai Lama. His favourite food is tsampa as it is good for health. He is so smart. He has many good friends. He is intelligent. The Dalai lama’s school has many good children. I respect him very much.

My Home Mother

Kunga Lundup VB Hanley

My home mother’s name is Mrs.Sonam Paldon. She is very beautiful. Her favourite animal is dog. She is very kind. Her favourite colour is yellow. She is a Tibetan woman. She lives in Leh Ladakh. Her favourite food is momo. Her hair is very long. I love my home mother very much.

Rabbit

Tsering Tashi 5 B Hanley

There are many sorts of rabbits. Some rabbits are long and big. I have a rabbit as a pet. It has long ears and tail. It is so beautiful. My rabbit's teeth are very long. Its favourite food is carrot. Some rabbits are thin and small. Rabbits have four legs. Rabbits are mostly white. I like my rabbit very much.

My Classroom

Tenzin Yangkyi VB Hanley

I have one classroom. My classroom is big. It is so clean and it is so good. My classroom is class V B. There are seven girls and eight boys in my classroom. My classroom has many children. It has a book shelf. I love my classroom very much.

Message from outgoing students (Present class X)

Tenzin Yarpheh XP

Hello, my fellow schoolmates,



It is with a heavy heart that I am writing this to let everyone know that it is my last year in TCV Ladakh. I can't imagine saying goodbye to everyone here. This school has given me everything. I joined this school when I was just a little boy.

Everyone supported and helped me. Till now I didn't face any problem because my friends, home mothers, teachers

and all the other staff were always there to help me. I am not

that good in studies, but I am trying my best and hopefully, I will clear the test. I am writing this to say thank you to each one of you here in TCV Ladakh for being there for me when I needed you the most.

Thank You So Much!

I am truly indebted!

"I will not propose to you that my way is best. The decision is up to you. If you find some point which may be suitable to you, then you can carry out experiments for yourself. If you find that it is of no use, then you can discard it."



Reflections by the Pond: Contemplations on Nature, Home, and Identity

Tenzin Norzin
(TGT Science)

After enduring long and harsh winter months, nature renews warmth and hope as it gently pushes the spring forward. New seedlings sprouted out of the ground, plants that were dormant regrow again, and vast greenery slowly spread, wiping any evidence of winter that remained.

Spring is said to embody rebirth and renewal, and the campus pond echoes it. With green lawns and trees surrounding it and families of geese going about their day, just like the humans that walked past it, the pond seemed more welcoming and less lonely.

On this day, the blue sky ran parallel to the green land but never to meet. I welcomed the gentle breeze momentarily, bringing me back from my stream of thoughts as I sat on the bank of the pond. It is said that the pond was once a stream that was dammed in the 1890s as a source of water for orchard cultivation, fire-fighting, and Ice. In winter, it became a place for ice hockey and tug of war for the summer.

Would the landscape of the campus be the same as it is today if the pond was allowed to be a stream? Reflecting on the world around it, the pond was a place of internal reflection for me. Sitting and staring at it, I have been to the rocky mountains that stand behind our house in Ladakh in India and back. Sitting and staring at it, I have wondered about the secrets this place must hold as the only standing witness to the passing time.

And now, it bears witness to me as I spend more and more of my time in its company. From a young age, I was often reminded that the land that my sister and I were born into was not ours. The reminder lurking in the back would be forced to resurface time and again. Unlike my mother, I was a fetus who sought refuge in her womb and was born a refugee. Unlike me, my father, who was born free but was forced to live a life of a refugee, had at least experienced home in all senses. Even though the sky and the land may look similar everywhere, my longing for a land that I have never been to, my home and my country Tibet, comes to the surface time and time again.

And at this particular moment, sitting and staring at the pond, I try to conjure the images of my father's hometown in Tibet from my hazy memories of his stories. He would speak of the lush green mountains, the rivers that hide nothing, and the houses that are adorned with yellow corns attached to strings on the

roof to dry.

Once again, my thoughts are interrupted, but this time by the chapel bells announcing the arrival of a certain time. As I now look at a gaggle of Canada geese grazing on the short grass high in protein and away from any predators, I wonder how they feel when they see the pond from afar as they fly in the sky or if they long for this pond as they might migrate during the winter. My mind is constantly caught up in the wonders of bird migration while at the pond. Migratory birds could fly thousands of miles each year between their breeding (summer) homes and their nonbreeding (winter) grounds in the search for better food and nesting locations. Humans are also bound with similar quests to seek better resources, not just limited to food and shelter. However, our movement is far more restricted and complicated with various travel obligations and boundary restrictions.

The pond offers no answers, and I am left to wonder. For now, I hope the geese and all the others that call this pond their home continue to have this home. As the pond lay calm in its new identity, I leave questioning my own.

Dear TCV Ladakh

We, the Tenth batch of TCV Ladakh (1997) have come together this year to reunite and reconnect, more importantly to express how grateful we are to TCV school and to reflect on where we are now, who we were and where we came from.

TCV Ladakh is more than a school for us, it was a lifeline; meeting all our essential needs, providing excellent education, nurture and shaping our future. TCV was truly a blissful home away from home and parent away from our parents. You are our home and roots from where we grew and blossomed into unique individuals we are today.

Our gratitude for TCV knows no bounds. No words and action can truly express the depth of our feelings and profound gratitude but we feel indebted to make a sincere attempt to put our thoughts and emotions in words and in the collective contributions for the good causes and projects of need. This very school bulletin

“OUR VOICE” carrying our messages of reminiscence, love and gratitude began its journey 27 years ago in 1996 with us, started by a small team of students from our batch. We feel very nostalgic writing this letter here and to



see its transformation and its immense impact over the years. It continues to serve as a platform for students to express their creativity, share their ideas and most importantly it helps to carry messages from students, teachers and school to our alumni, friends and supporters across the world.

As we reunite today, let us also remember our respected and dear staff members who had left us and are no longer with us especially late Gen Tenzin la, late Gen Ngodup Wangdu la and late Ani Garab la.

We deeply feel their absence and we honour their memories, legacies and the countless contributions for our school and to our lives with our gratitude.

They will continue to hold a very special place in our hearts and prayers. We also like to remember our batch-mates who left us early, you all are missed more than our words and emotions can express.

After school years, each one of us has taken a different path pursuing different careers, facing various tribulations and triumphs, many raising families of our own. We have settled in different parts of the world embracing different responsibilities and challenges that come with life. The TCV school, our batch-mates, our shared experiences, memories, struggles and stories in school years became the unbreakable cords that connect us all for lifetime despite the distance and diversities. The very reason we are able to reunite despite all the challenges and distance is because of TCV camaraderie and stewardship.

We truly feel proud to tell our beloved Alma Mater that our batch has fostered some of the finest TCV alumni in the community; Entrepreneurs, Teachers, Administrators, Doctors, Nurses, Counsellors, Psychologists, Engineers, Bankers and many more. We deeply feel our achievements are the testimony of the wonderful education and care we received at the TCV School. Many of us have come back to serve our school and the community for a lifetime. What we are now is because of TCV and its dedicated staff. We are truly indebted for transforming us into the persons we are today with inner human values of compassion, gratitude and kindness.

TCV had supported us beyond school years with unwavering emotional, social and financial support to further our careers and providing life stability. Even during college vacation days and difficult times, TCV school was our home we go back to. Empathy, compassion, growth mindset and resilience are values TCV instilled in us and these are the fundamental which helped us to live a meaningful life and profoundly influence the way we connect with others and

interact with the world. Dedications of staff members to provide knowledge, guidance and enriching our lives in such a remote, harsh and challenging environment with very poor resources is nothing short of incredible achievement.

We always feel a profound sense of pride to call ourselves Ladakh-TCVian and we try to honour it daily by living a purposeful life; making a positive difference in our family, in the community and in the lives of others. Education at TCV Ladakh was not only limited to our classrooms, the school offered us an opportunity to participate in incredible range of extracurricular activities, including sports, debates, drama, elocution, marathon, music, performing arts, and cultural programs. These extracurricular activities promoted creativity, instilled discipline, fostered teamwork, allowing us to discover and nurture our unique talents. Various cultural programs and events the TCV school organised played a vital role in helping us learn about our rich cultural heritage, the need to preserve it, to embrace our identity and share with our children.

We are reuniting here to reminisce, reflect and come back to walk down the lanes of our most cherished and challenging years of our life - our childhood. Most importantly, we reunite to show our immense gratitude and appreciation to TCV and all the staff members. As we walk around in the campus, it felt like yesterday seeing the dusty playgrounds, homes we grew up in, halls, kitchen, offices, the line of trees, the great Kalachakra stupa, classrooms and same staffs still serving in the school with full dedication.

No words, emotion and gesture can truly express our appreciation and gratitude for TCV school, sponsors and staff members. We wish to take this opportunity to thank our school teachers, kitchen staffs, administrators, home-mothers, school bus drivers, and every staff member for their services and support during the most crucial years of our life. Even though, we didn't had the best facilities during those times; the dedication, resilience and hard work of school staff members made up for the scarcity and instilled in us the values and morals of "Others Before Self" and how to be self-sufficient and to be content with what we have and remember "The Less can be More".

To show our appreciation and gratitude, we have come together and agreed unanimously to contribute by extending our support in initiating and completing much-needed projects and works at our school and its various branches. Kindly accept our gestures as tokens of gratitude and our love, we hope that our contributions and these important projects will help to bring many positive



changes and further help our Alma Mater to inspire and empower countless individuals like us.

Thank you TCV Ladakh for your love, care, teachings, nurture, values and all the staff's members for working tirelessly beyond and above the call of duties. We are and shall always be grateful and indebted. With our hearts filled with respect, joy, gratitude and love, we hope to reunite again one day. As we depart after this memorable reunion and gratitude day, TCV and our memories together will continue to remain as a common thread that unites us all for lifetime and reunite us again for the greater cause and happiness.

We truly are your beloved and grateful children.

Thank you

Tenth Batch

TCV Ladakh (1997)

Written by Dr Dhondup Tashi and Mrs Sonam Dickey

"THERE IS A SAYING IN TIBETAN, ' TRAGEDY SHOULD BE UTILIZED AS A SOURCE OF STRENGTH.' NO MATTER WHAT SORT OF DIFFICULTIES, HOW PAINFUL EXPERIENCE IS, IF WE LOSE OUR HOPE, THAT'S OUR REAL DISASTER."

ཕྱིར་བྱོན་ཁྲིན་ན་བརྟན་པར་གནས་པའི་མ་ཡུམ་སློབ་གྲྲ།

རྒྱ་མགྲིན་དབང་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་བརྒྱམས།

ཁ་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གོང་ཆག་བྱུང་བ་ནས་བརྒྱུད་རང་རིགས་རྣམས་མི་ཡུམ་དུ་གྱུར་ནས་གནས་དང་
ས་ལས་རོ་མི་ཤེས་ཤིང་། རི་ལུང་གསར་བ་དང་། གནས་གཤེས་གསར་བ། ཡུམ་མི་གསར་བ། འཚོ་བ་གསར་བ། གང་ལྟར་
རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་གཅིག་ཁོ་ནར་བརྟན་ནས་སློབ་གཉིས་དང་མེ་ཚོམ་མེད་པར་ཤར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་སློབ་ཁྲིན་གྲྲ་སེམས་ལུགས་
ནི་སློབ་ཁྲིན་ཡོད་མ་ཡུམ་མགོན་ཡིད་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་འཇམ་དབལ་དག་དབང་སློབ་བཟང་ཡི་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཁོང་
ཉིད་ཡིན་པ་བརྗོད་གཏམ་དགོས།

མི་རྒྱུས་ཀྱི་དམྱེགས་མཚམས་རིང་མོའི་ནང་རང་མི་རིགས་རྣམས་ཞི་འཇམ་བདེ་མཉམ་བྱུང་བ་དང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་
སྡེར་གོ་གོ་སྐབས་བྱུང་ནས་སྤྲུགས་འདུན་བཟང་པོའི་མི་ལམ་མཚམས་པོ་དེ་དག་ཚང་མ་ཡུམ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲུགས་བརྗོད་བྱིན་
རྒྱལ་བས་དང་། བཀའ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། དེད་ཅག་ ༡༩༤༧ ལོར་འཛིན་རིམ་བཅུ་པ་ལ་དུགས་པོད་ཀྱིས་ཨ་མའི་ཤེས་
ཡོན་དུ་བ་ལས་ཐོན་པའི་སློབ་མ་ཡོངས་ནས་བཅས་མེན་སྟོགས་ལུགས་ཀྱིས་པའི་སྤྲུགས་བྱུངས་མེད་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་ཡོད་མ་
མཚོག་གི་བཀའ་རྒྱུ་ལས་ཡང་མི་བརྗོད་པ་དང་། རང་ཉིད་བསོད་ནམས་བསམགས་པའི་ཕྱིར་འདི་ལྟར་གསོལ་བ་འདེབས་སྤྲིང་།

ཁ་བའི་མི་རྒྱུས་ཆག་འདྲིག་སྟོན་ནག་འཕྲིགས།།
དུས་ཀྱི་རྒྱུད་འཚུབ་དག་ཚར་འབྲུག་སྤྲོས།།
དུས་དན་ལྷན་ཁྲིན་གངས་མེད་གཤམ་པལ་རྒྱུས།།
གད་རྒྱུད་དག་པོའི་རྒྱལ་དན་མིའི་ཕྱིས་མཉན།།

བུམས་བརྗོད་རྒྱ་བདུན་དབང་པོ་མཁའ་ནས་འཆར།།
མངོད་འཛིན་འོད་སྣང་གོ་ལའི་ཁྲིན་ཀུན་ཁྱབ།།
ཡུམ་གྱུར་པོད་རིགས་སྐལ་བཟང་བསོད་ནམས་ཆེ།།
ཡུམ་པའི་བཀའ་སློབ་སློབ་ལས་གཅིས་པར་འཛིན།།

སྤྲོ་ཆེའི་ཞབས་པད་བསྐལ་བརྒྱུད་བརྟན་པ་དང་།།
འཛིན་ལས་ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་བརྩུར་རབ་རྒྱས་ཤིང་།།
སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཡུན་དུ་གནས་གྱུར་ཏེ།།
སྤྲོ་འགོ་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྲིད་འབྱུང་བར་ཤོག།
པ་དུགས་པོད་སྤྲུག་ཁྲིམ་སྤེ་དེ་བཞིན་བོད་རིགས་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་པ་མ་དང་སྤྲུག་ཁྲིམ་སྤེ་མང་པོར་ཤེས་ཡོན་སློབ་
སྡེར་གོ་ཁོང་ཡུག་བསྐྱེད་གནང་བ་དང་། སློབ་སྤྲུག་དེ་དག་ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲུག་སེམས་པད་བཟང་དང་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བ་
ནི་རང་ཉིད་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་བརྗོད་ནས་དགའ་བ་སྤྲོ་ཚོག་གི་ཡིན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་མངོད་བསྐྱེད་ནས་བཤད་ན།
ལྷག་བསམ་རྒྱལ་ཞེན་གྱིས་སྤྲུག་ཅིང་། བྱང་སེམས་དང་སྤྲིད་རྗེ་ཡིས་རྒྱུད་བརྟན་པའི་སྤྲོའི་གཅེན་མོ་རྗེ་བརྟན་པོ་སྤྲུག་ལགས་ཀྱི་སྤྲོ་
དལ་ཚང་མེད་བསྟོན་པའི་སྤྲུགས་རྗེ་བཀའ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

ཨ་མ་རྗེ་བརྟན་བརྒྱ་ལགས། བཀའ་རྒྱུ་ཆེ། དེད་ཅག་པོད་སྤྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱུ་ལས་ཡང་བརྗོད་མི་སྤྲིད་
ལ། སེམས་ཁོང་གི་ཚོར་པའི་ཆ་ཅམ་འགོད་ན།
ཉག་སྤྲུག་དགའ་སྤྲུག་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུད་ནང་།།
གངས་རྒྱུད་སྤྲུག་སྤྲིང་བའི་ཨ་མ་ལགས།།
ཉིད་ཀྱི་བུམས་བརྗོད་བཀའ་རྒྱུ་ལས་བྱུང་ཅི་ཡིས།།
དེད་ཅག་སྤྲིངས་ཤིང་ཉམ་པའི་སྤྲོ་བ་གདུང་མེལ།།

སྤྲོ་དལ་ཆད་མེད་བྱང་སེམས་རོ་པོར་གནས།།
ལྷན་པའི་ལམ་སྤྲུག་འཛིན་པའི་སྤྲུག་བ་མངོད།།
ཤི་རུས་གཅིག་པའི་སྤྲུག་གངས་མེད་ཀྱི།།
སྤྲུགས་འདུན་བྱུང་པོར་གྱུར་བ་བཀའ་རྒྱུ་ཆེ།།



ལྷག་པར་བོད་ལྷག་ཁྲིམ་ཕྱི་སློབ་གྲྭ་ཡི།
 སློབ་སྦྱང་སླ་བུའི་མཛོད་འཛིན་ཞེས་མཚན།
 རི་སྤོང་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དེ་སྤོང་བུ།
 ཉིད་ཀྱི་ལྷགས་རྩེ་ཡལ་མེད་དུས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤོང་།

ལ་དྲུགས་བོད་ཁྲིམ་ཨ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གོ་བ་བརྟུན་འཛིན་ལགས་ཀྱི་བཀའ་ཤིབ་ནི་དངོས་གནས་རྩེས་སྤྱི་རང་བྱེད་དོས་པ་
 ཞིག་དང་། ལ་དྲུགས་བོད་ཁྲིམ་གྱི་སློབ་ཤིང་སླ་བུ་ཁོང་གིས་སྤྱོད་པའི་ཚད་མེད་བསྐྱོན་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན། ཁོང་གི་གནས་སྤངས་
 ཉལ་བྱ་ཞིང་། དཀའ་འདུལ་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་དྲར་གཏོང་ནས་འགྲུང་ས་ཏེ། རྒྱལ་ཞིབ་ལྷག་བསམ་ཆེན་པོས་སློབ་གྲྭ་དེའི་ཙུ་བ་
 ཚུགས་སྐབས་པར་གནང་བ་དང་། སློབ་གྲྭ་དེའི་འཛིན་སྐྱོང་སློབ་གསུམ་གྱི་ཁྲིད་ཁྲོན་ལ་མཐོ་བའི་མཛོད་རྩིས་ཅན་ཞིག་ཡིན། མདོར་

བ།
 དཔེན་པའི་རི་ལུང་རྫོང་དང་གྲེ་མའི་ཁྲོད།
 ངལ་བ་བརྒྱ་ལྷག་ཁུར་བཞེས་ལྷག་བསམ་ལས།
 འཇུངས་པའི་བོད་ཁྲིམ་ཤེས་ཡོན་དུ་བ་དེ།
 ཀྱུན་གྱི་བཀོ་སྐྱལ་སློབ་པ་ཉིད་ཀྱི་འོད།

སྤྱོད་པའི་ལྷོད་མེད་ངང་འིང་སྤྱགས་སྤོང་གིས།
 ང་དང་ང་འདྲའི་ཉམ་ཐག་གྲངས་མེད་ཀྱི།
 མཐོན་སྐྱབས་སླ་བུར་བཞུགས་པའི་བཀའ་ཤིབ་དག།
 ཉལ་བུ་འཛིན་སྐྱོང་ཡང་ཐེགས་པར་སློབ།

གནས་སྤོབ་མོ་དང་ས་དོག་མོའི་བར་ན། རི་ལུང་དཔེན་ཐེང་དེར་གནས་པའི་བྱང་ཐང་ཉལ་ལེ་ལ་ཕྱིར་བྱོབ་ཞིག་བཀྲིས་ན། འདས་
 པའི་མི་ལོ་སྤུམ་ཚུའི་ཡང་སྤོབ། ས་མ་འཕྲོག་གི་འཚོ་བར་འོལ་བའི་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཏུ་ཅང་སྤྱོ། ཡུལ་ལྷང་གི་ས་བབ་
 མཐོ་བས་གྲང་ངར་ཆེ་ལ། སེང་གི་གཙང་པོའི་དར་ཟམ་འཕྲིག་པའི་དར་འོག་ནས་འཇུང་ཆུ་ལོན་དགོས་པ་དང་། ལོ་འབྲས་མིང་
 ཅམ་ལས་མེད་ཅིང་། ཐལ་རྒྱལ་དྲང་རྒྱུར་འཚུབ་ཁྲིད་ནས་ར་ལུག་སེམས་ཅན་འཚོ་བའི་རྒྱལ་རྒྱུ་དུ་བཅོལ་ནས་འཚོ་བའི་ཞིང་
 འཕྲོག་གཉེས་ཀའི་སྤྱ་བུ་ཚོར་གོས་སྤྱང་ཡང་མེད་པར་ཡང་རྒྱགས་མར་རྒྱགས་བྱེད་བ་དྲང་། མཚམས་འཇུག་ལ་
 ཐལ་སྤྱུག་ཆོ་ལོ་རེ་གཞུས་དུས་སྤུས་ར་དྲང་གྲུང་པའི་ནང་ནས་དུས་ནས་སྤོབ། ལྷགས་པོ་དང་ལྷགས་མོའི་མཉམ་དུ་རྒྱུད་སྤྱོད་
 གསུམ་བཅུགས་ནས་ཐལ་ཅན་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུ་འིང་མོ་དེ་དག་ཅི་འདྲའི་བྱོབ་གསོའི་ས་པ་ཞིག་མ་རེད་ཨང་།

འོན་ཀྱང་། ལ་དྲུགས་བོད་ཁྲིམ་ཕྱི་སློབ་ཀྱི་ལ་བྱང་ཉལ་ལེ་ལ་འཛིན་རིམ་སྤྱོད་པ་བར་གྱི་སློབ་གྲྭ་
 ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སྤྱོད་པའི་ཐང་གི་གངས་རི་སྤྱོད་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་སྤྱག་ལས་གནང་མཁུག་གི་བུམས་བཅེ་ལས་གནང་དེར་རིག་
 གནས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུ་ལྱིས་སློབ་གཏུང་གིས་མཛར་བའི་སྤྱ་བུ་གྲངས་ལས་འདས་པའི་རིག་སྤོབས་མེལ་ཏེ། འཛམ་གླིང་འདར་བུ་
 ཀྱུན་གྱི་གནས་ལྷགས་མཛོད་བ་མ་ཟེད། སློབ་པ་སོགས་ལས་གནས་ལ་ཞུགས་པ་དང་། དཀའ་འདུལ་ཆེ་བའི་འཕྲོག་པའི་ལྷག་རྩེ་
 འཕལ་ཞིང་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་གི་འཚོ་བའི་དཀའ་འདུལ་ལས་ཤོལ་ནས་མི་ཆེ་སྤྱོད་པོ་དང་འོལ་བ་དེ་དག་འཛིན་པའི་ཡོད་པའི་སློབ་
 ལྷག་ཅིག་གིས་རི་ལུང་བརྗོད་སྤོང་དམ།

མདོར་ན། དཀའ་འདུལ་ལོན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱ་བུ་རྣམས་ལ་བུམས་སྤྱོད་གིས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྤོང་སྤྱོད་སྤོང་བ་དང་། རང་ཉིད་
 ལྷགས་ཐབ་ཅིག་གི་ནང་རྒྱས་དང་རིམ་མས་མི་བསྐྱོངས་ཏེ་དགོད་སྤྱའི་ཁོངས་ནས་བཞུགས་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་བཀའ་
 ཤིབ་ཆེ། དུ་བས་མིག་རྒྱང་ནས་མཚེ་མ་བཞུར་བའི་མ་བྱུན་ལགས། གཞིན་ཏུའི་སྤྱབས་ཀྱི་ཁྲིད་ཀྱི་བཞུན་རས་ད་ལྷའང་འབྲོང་སྤོང་
 བ་གསལ་ལ་ལམ་མེར་འདར་འདུག་ལ། དཀྱུན་དུས་གྲང་ངར་ཆེ་ལོད། བར་སྤྱོགས་ཆུ་རྒྱར་བདུན་པེར་གྱི་བོས་བཀྲས་པའི་གནས་
 རྒྱངས་དེ་སྐབས་དེ་དུས་ཁྲིམ་ཚང་ཨ་མ་ལགས་དང་སློབ་ལྷག་རྣམས་ལས་སྤྱོད་པའི་གྲང་ཚོར་མི་སྐབ་བས། ཁྲིད་ཅག་སྤྱོད་
 ཤིབ་ཆེ།

དེས་ན་བཅེ་བའི་བྱང་ཐང་ཉལ་ལེའི་མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་དུས་ནས་ཡང་མི་བརྗོད་པ་དང་། སྐབས་དེའི་དགོ་རྒྱུ་ལས་
 བྱེད་རྣམས་པའི་བཀའ་ཤིབ་རྩིས་འབྲུག་མཚོན་ཆེད་དང་། ད་ཡོད་སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་ཚང་མར་སྤྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་སྤྱོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡
 ལོར་བསྐབ་པ་མཐར་མོན་སྐབས་བཅུ་པའི་འཛིན་རིམ་བཅུ་པའི་སློབ་མ་ཡོངས་ཀྱི་གྲས་བཅེ་ཆེན་པོས་ཉོན་ལྷོད་ ༥༠༠༠༠/- ཡི་
 འཕྲོ་ཐོན་མཐུན་གྱུར་འོག་རྒྱུས་གར་འབྲལ་ཆས་མངགས་ཉོ་སྐབ་པར་དཀའ་འདུལ་སློབ་པ་བཞེན་ཡོད།
 མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་བྱང་ཐང་སུམ་མདོ་ལ་ཕྱིར་བྱོབ་ཞིག་བཀྲིས་ན། འདས་པའི་མི་ལོ་སྤུམ་ཚུའི་སྤོབ་ཀྱི་ལས་བྱེད་རྣམས་
 པའི་བཀའ་ཤིབ་ནས་ཡང་བརྗོད་མི་སྤོང་ལ། སྐབས་དེ་དུས་སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་ནང་ཤིང་རྩིས་ལས་བྱེད་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་སྤྱོད་

གསུམ་པ། འུ་གསོ་ཁང་གི་སྡེ་ཚོན་ལ་སྤྲོད་ཆའི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱོད་པར་ཉིན་སྟོང་ ༥༠༠༠༠/- རམ་པ།

བཞི་པ། ལ་དྲུག་པ་པོ་ད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་འཛིན་སྐྱོང་འོག་མིག་དཔེ་བཟང་ལ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གྱིས་བྱམས་དང་སྦྲིང་། དེ་བཞིན་ལ་དབས་བཟང་སྦྲིང་གི་ལས་གཞི་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་བོད་ཁྱིམ་རྒྱན་གསོ་ཁང་དེ་ཡིན། དེས་ན་དེད་ཅག་གི་དོས་ནས་ཕྱར་བ་ལྟ་བུ་འདྲེགས་དང་བཅེ་སེམས་མཚོན་གྱིར་རྒྱན་འཁོགས་རྣམས་ལ་ཞལ་ལག་འདྲེགས་འབྲུལ་ཐངས་ལུ་ཞུ་བ་བ་དང་། དེར་འཕྲོ་གྲོན་ཉིན་སྟོང་ ༥༠༠༠༠/- བཏང་ནས་མོག་མོག་དང་། མི་རྒྱན་ཨམ་ཅོག་འཐེན་ཐུག་བཅས་དང་། ཐངས་ལུ་པ་དེར་སློབ་བྱུང་ལྟན་འཛིན་མས་ཐུབ་བ་རྣམས་རྒྱན་རྒྱུན་དང་མཉམ་དུ་ལྷན་ཞུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་བཟང་པོ་ལྷུང་བ་བསོད་ནམས་ཆེ། གྱུ་ལོ་ ༡༩༩༦ ལོའི་བསྐྱབ་བ་མཐར་མོན་གྱི་སློབ་མ་རྣམས་ནས་དེ་སྟོན་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ པའི་ནང་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་གྱི་དྲུག་འདལ་བྱུང་བའི་སྐབས་རྒྱན་གསོ་ཁང་ལ་ཞལ་འདེབས་མཐུན་འགྱུར་དོགས་རམ་མི་དམན་ཅམ་ཞུ་བ་པ་ཡང་དང་པའི་སློབ་གྲུང་བཅངས་པའི་བཅེ་སེམས་ཡིན།

ལྔ་པ། ལ་དྲུག་པ་གི་གནས་གཤིས་དེ་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་འོག་ནས་ཤེ་མ་ཆ་པོ་དང་། མོག་ནས་ཉི་མས་ཆེག་ཡོད་གི་ཡོད་པས་ད་ཡོད་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ང་ཚོའི་དོས་ནས་རྩོད་བཤམ། ཡང་ན་ང་ཚོའང་སློབ་གྲུ་དེའི་སློབ་སྲུག་ཡིན་པས་སློབ་མ་གཅིག་པའི་འདུ་ཤེས་མཚོན་གྱིར་ཉི་མེད་ཁེ་ལེ་ལོ་བཟོས་ནས་སུལ་བའི་འགྲོ་གྲོན་ལ་ཉིན་སྟོང་ ༥༠༠༠༠/- རམ་པ།

དྲུག་པ། སློབ་གྲུའི་དུས་དེབ་མེ་ཏོག་རྒྱུན་པོ་འགྲེམས་སྡེལ་དང་ཨིན་ཟིའི་དུས་དེབ་ (Our Voice) པར་སྐྱོན་གྱི་སྐྱེས་ཚེད་སོགས་ལེགས་པོ་ཡོད་སྟེ་སློབ་གྲུ་དོས་ཀྱི་འཕྲོ་གྲོན་ཐོག་ཁ་སྐྱོན་མཐུན་གྱུར་ཉིན་སྟོང་ ༡༥༠༠༠༠/- རམ་པ།

བདུན་པ། ལ་དྲུག་པ་པོ་ད་ཁྱིམ་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྡེ་ཚོན་ལ་ཚོས་སུགས་ལ་མ་བཞེན་པའི་བཟང་སྦྲིང་སློབ་སྡེལ་གྱི་ཁོར་ལུག་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱོན་གྱིར་སྡེབས་རིམ་སོགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཆེད་ཉིན་སྟོང་ ༥༠༠༠༠/- རམ་པ།

བརྒྱུད་པ། སློབ་སྲུག་ཅིག་གི་དོས་ནས་དེབ་སློབ་རྒྱུ་ལོ་སྤྲོད་སྐྱེད་སྐྱེས་སློབ་སྦྱང་གི་རྣམ་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་ལྟེ་བས། སློབ་བསམ་ཆེ་བའི་ད་གཏོང་པོད་ཅན་གྱི་འཛིན་སྐྱོགས་བསོད་ནམས་དེས་གྲུབ་གཅོས་འཛིན་སྐྱོགས་གཞན་གྱི་བྱུང་ཁེལ་འདེབས་གནང་བས། བོད་ཁྱིམ་ཨ་མའི་འཛིན་རིམ་དུག་པ་ནས་བཅུ་བ་བར་གྱི་འཛིན་ཁང་ཆང་མའི་ནང་དུལ་དེབ་དང་དཔེ་སློབ་འཛུགས་པའི་ལས་འཆར་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བ་དང་། དཔེ་སློབ་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ཐང་འཕྲོ་གྲོན་ཁྱིམ་བསྐྱོན་ཉིན་སྟོང་འབྲུལ་གསུམ་ཅམ་སོང་ཡོད།

དབུ་པ། བོད་ཁྱིམ་ཨ་མའི་ནང་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སློབ་སྲུག་རྣམས་ལ་སྟོང་མིན་ཅམ་ཞལ་ལག་སྐབས་བདེ་ཞིག་དང་ས་སྐྱུམ་(Barrel) གཉིས་བཅས་ཁྱོན་བསྐྱེམས་ཉིན་སྟོང་ ༥༥༠༠༠ ཡི་མཐུན་འགྱུར་རམ་འདྲེགས་ཞུ་ཡོད།

བོད་ཁྱིམ་གྱི་བཀའ་འཛིན་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་སློབ་བརྒྱུན་ “Our School Journey of TCV Ladakh” ཞེས་པ་ཞིག་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་ལགས་གྱིས་ཤེ་ལོ་ ༢༠༢༠ ལོའི་འགོ་སྟོད་ནས་བཟོ་སྐྱོད་གནང་འགོ་བཙུགས་ནས་འདི་ལོ་ལེགས་པར་གྲུབ་པ་དེ་ཡང་ང་ཚོ་ ༡༩༩༦ ལོའི་སློབ་བྱུང་རྣམས་ནས་བོད་ཁྱིམ་ལེགས་སྐྱོས་སུ་སུལ།

གཞན་པན་སྐྱུག་བསམ་རི་རབ་སྐྱུན་པོ་ལ།
རྒྱལ་ཞེན་བཅེ་བ་ཁ་བའི་མངའ་ས་ལ་འགྲན།
བྱམས་སྟོང་བཀའ་འཛིན་མ་གཉིས་པ་ཡི།
ཡོན་ཏན་སྐྱུན་རྗེགས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཚོད།

ལོ་རྒྱུང་ཉམ་ཐག་སྟོངས་པ་གྲང་ངར་སོགས།
དྲུག་སྐྱུག་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུ་རིང་མོའི་ནང་།
ཤར་བའི་རྟ་བདུན་རང་པའི་དགེ་ལས་རྣམས།



བརྗེད་དུ་མེད་པའི་བཀའ་འདྲིན་ཨེ་མ་མཚར།།

སྤོང་ཁོངས་ནས་བཅེ་བ་ཟབ་ལ་སློབ་གསུམ་བཅོས་མིན་གྱི་དང་བ་དང་བཅས་དེད་ཅག་སློབ་སྦྱོང་ཡིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགོ་ཆུན་ལས་ཀྱི་དེད་སྤོང་ཆུན་གྱི་སྤོང་ལས་དུ་གྲུས་བས་ལུལ། དེ་ནི་འདས་པའི་མི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཉེར་བཞི་ལྷག་ཕྱིན་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་དུ་སྤོང་དེད་ཅག་གི་མི་ཚའི་ཉིན་རེ་འཚོ་བ་དང་བུམ་དུ་མེད་པའི་བདེན་པ་ཞིག་བདེན་པ་དེས་རྒྱབ་རྒྱུགས་མཚད་ནས་མི་ཚེ་ནང་གི་མངར་སྦྱར་འདྲེས་མའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་གི་སྤོང་སྤོངས་ནི་ཁྱིད་རྣམས་པའི་བཀའ་འདྲིན་ཡིན། ཁྱིད་རྣམས་པའི་མཚན་འབྲིན་ལ་འབྲེལ་བརྗེད་བཀྲིས་ན་ཚར་རྒྱ་མེད་ལོད། ལུང་ཅམ་ལུ་ན།

དང་པོ། དུག་དུས་ཁ་བ་ལ་སྤུ་ལུག་འཚུབ་པའི་ཡང་དང་། གཙང་ཆུ་དང་ཁ་སྐྱིབ་པའི་ཡང་དང་། རི་ལུང་ཁ་བས་བརྒྱམས་པའི་ཡང་དང་། མདོར་ན། ཡང་དང་གི་བཀའ་གཤིས་རི་ཅན་སྤང་ཡང་། ལྷག་བསམ་གྱི་མི་ལྷེ་ཆུང་དུ་མ་ཕྱིན་པའི་ཁྱིད་རྣམས་པའི་བུམས་སྤོང་གི་བཅེ་བའི་ཤོད་འཇམ་དུས་རྟག་ཏུ་དེད་ཅག་གི་མགོན་སྐབས་སུ་གྱུར་བ་རི་འདྲའི་རོ་མཚར་ཆེ། འཛོན་རིམ་བཅུ་བ་རྒྱལ་ཡོངས་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་སྤྱི་གཉེན་གྱི་འཛོན་གྱི་ཚོགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལ་ཕྱིར་དུ་ཞིག་བུས་ན། དེའི་སྐབས་ཀྱི་དགོ་ཆུན་རྣམས་པའི་དཀའ་འཕམ་རྒྱུག་སྤངས་དེ་དག་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ཕྱི་ལོ་ལ་གནང་བའི་བདུད་ཚིལ་རིམ་བུའམ་སྤོང་དཀའ་བའི་སྐབས་ཚོན་གྱི་མཐོང་གཉེན་ཡིན།

གཉེས་པ། དཔེན་ཞིང་སྤོང་འཇགས་པའི་ས་སྤོང་རི་ལུང་བྱང་ཐང་ལུལ་དུ་སྦྱར་ལ་འཛོན་པའི་ཁྱིད་རིམ་མེད་ཀྱིས་ཐོག་ནས་ཉམ་རྒྱུད་གི་འཚོ་བར་རོལ་བའི་སྤུ་གྲུ་རྣམས་ཀྱི་མི་ཚའི་མདུན་ལས་ཡག་པོ་ཞིག་བཅོས་གནང་བ་དེ་ལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དགོངས་རིམ་བཞིན་སྦྱབ་པའི་སྐབས་ཚོན་གྱི་བུ་བ་ལ་དུས་ནམ་ཡང་ཡིད་སྤོན་གྱི་དཔེ་འཛིན་ཡོད།

གསུམ་པ། སྐབས་དེ་དུས་ཕྱི་དེད་འོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེར་སང་འདྲ་བ་མ་སྤོང་ཕྱིན་འཛོན་པའི་མེད་ཀྱང་། སེམས་འུགས་དང་སྤུ་གྲུ་བསམ་རིམ་རྒྱུ་ལྷར་བརྟན་ཞིང་བརྗེད་བས་རང་ལུས་ཀྱི་འཛོན་ཐང་ཡོང་ཚད་བཏོན་ནས་སྤུ་གྲུ་ཡངས་ལས་འདས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་བུ་སྤུ་གྲུ་བུམས་སྤོང་བཀའ་འདྲིན་གྱི་སྤོང་བའི་ཁྱིམ་ཚང་ཨ་མ་ལགས། ཐབ་ཚང་གི་མ་གྲུ་ལགས། དགོ་ལས་རྣམས་པ་ཚང་མར་བཀའ་འདྲིན་སྦྱོར་མེད་དུ་ཆེ་ལྷོ་ལོན།

བཞི་པ། ང་ཚོའི་བཅེ་བ་ཟབ་པོ་སེམས་ཁོངས་སུ་བཅངས་ཏེ། ཁྱིད་རྣམས་པའི་རི་རབ་ལས་སྤུ་བའི་བཀའ་འདྲིན་དང་། མཚོ་མོ་ལས་ཟབ་པའི་བཅེ་བ་ཟབ་པོར་ཡིད་སྤོན་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གི་རྣམས་པ་ཅམ་མཚོན་གྱིར་གསོལ་ཆེགས་ཤིག་(དེ་ཡང་ལམ་སྤོངས་ལྷང་བའི་འཚར་འགོད་སྤོང་ལ་དུགས་ཤོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་དགོ་ལས་ཡོངས་དང་སྤུ་གྲུ་བར་རྒྱལ་བར་རྒྱལ་ཡོལ་ཕེབས་པའི་དགོ་ལས་ཚང་མར་རྒྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོའི་དགོང་ཆེགས་ལ་ཉིན་སྟོར་ 300000/- དང་ཤོད་ཁྱིམ་ལས་རྒྱར་རྗེས་བའི་ལོ་ལ་ཁང་དུ་བརྒྱགས་མཁན་དགོ་ལས་རྣམས་པར་དགོང་ཆེགས་ཚད་ཉིན་སྟོར་ 10000/- དེ་བཞིན་དེ་སྟོན་འཛོན་ཐོགས་ཡིན་ལ་ད་ཆ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་ནང་སྤུ་གྲུ་ལས་གནང་མཁན་གྱི་དགོ་ལས་རྣམས་པར་ཆེས་མཐོང་མཚོན་གྱིར་ཉིན་སྟོར་ (6000/-) འདེགས་འབྲུལ་ལུ་སྦྱབ་པའི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་བར་དུས་ནམ་ཡང་དགའ་བ་སྤོང་བཞིན་ཡོད་ལ་ཁྱིད་རྣམས་པ་དུས་ནམ་ཡང་དགའ་སྤོང་དཔལ་ལ་རོལ་ཅིང་། ཆེ་མཚུག་སྤོང་བའི་བཟ་ཤིས་སྟོན་འདུན་ལྷ།

མདོར་ན། ཕྱི་ལོ་ 1992 ལོར་བསྐབ་པ་མཐར་མོན་གྱི་སློབ་མའི་འོས་ནས་རང་རེར་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བའི་ལ་དུགས་ཤོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུ་མ་ལག་ཡོངས་ལ་གང་ཡོང་ཅི་ཡོང་གིས་རྒྱགས་པོན་གསོ་བའི་ལས་འཚར་སྤོང་ཆོགས། སློབ་སྦྱོང་ལ་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་དང་དགོ་ལས་ལས་ཐོག་དང་ལས་རྒྱར་རྣམས་པ་ལུགས་རྗེ་ལེགས་གསོལ་གྱི་གསོལ་སྟོན་སོགས་ཁྱིད་བསྐྱེམས་ཉིན་སྟོར་ 36,33,599. 25/- ལེགས་སྤོང་གི་ཚུལ་དུ་སྤུལ་སྦྱབ་པ་ལ་དགའ་སྤོང་ཤིན་ཏུ་ཆེ།།

CLASS X STUDENTS (YEAR 2023)



CLASS XD



CLASS XS



CLASS XB



CLASS XP



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



SUPW TEAM

FAREWELL

Fare Thee Well to our former Principal Gen Lhundup Namgyal la. We will miss you.



Hearty Welcome to our new Principal, Headmaster and the Assistant Headmistress. Looking Forward to Working with You all





A Blessed Day

His Eminence Professor Samdong Rinpoche visits and addresses the younger generation on importance and preservation of Tibetan Language.



**A blissful moment to remember and cherish
HE Khondung Gyana Vajra Rinpoche, The 41st Sakya Trizin.**





Hon'ble M P of Ladakh Mr Jamyang Tsering Namgyal being welcomed on his official visit to the school.

MAJOR SCHOOL EVENTS



EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF OUR CHILDREN.



ACHIEVEMENTS AND AWARDS



CLASS X TOPPERS-2023

ལ་དུགས་པོད་ཁྲིམ་གཡུ་ལོ་བཞོད་ཀྱི་ལས་སྒོ་བ་ཡོངས་ཀྱིས།

Hearty Congratulations to Subject Toppers- Class X 2023

JIGMAT CHOSJOR	DECHEN CHOSDON	JIGMAT CHOSJOR	TENZIN THOTOP	JIGMAT CHOSJOR	RIGZEN LADOL
TIBETAN	ENGLISH	MATHS	SCIENCE	SOCIAL	COMPUTER
96%	91%	82%	87%	95%	93%

Ven Tenzin Tsenlak la taking first round of inspection on being appointed new education director.

