

စာအုပ်အား အသုံးပြုသူများ၏ အသုံးပြုမှုကို အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုပါမည်။



འདི་ནི་ཙ་འི་འོད་རག་དང་ཙ་འི་རྒྱ་མའི་ཨ་རག་ཡིན་པ།

ལྷུལ་ལམ་219པ་རྒྱུད་ནས་སྟོང་གི་རྩེ་རྒྱུད་ཅེ་རྩོད་ཅོད་ཤིང་གི་
 རོང་མ་ལུ་སྟེན་བསྐྱབས་ཤིང་ཡུང་རྩེ་མིང་དེར་ཆགས་ཤིང་། རི་ཅེ་སྟལ་ལས་
 གཤེད་མཁའ་ནས་ལུ་མེ་ལྷ་གནས་དང་གཉིས་སུ་མ་ཆོས། མ་ཆོད་དེར་རྩོད་
 རྩོད་ནས་རིམ་པའི་འདྲོག་མིན་རིག་གནས་ལུལ་པལ་ཞག་གི་མཆོར་བྱེད་རབ་པའི་
 ལྷུ་ལྷ་གནས་ཏེ། “ཅ་འི་ཤོད་དག་སྟོལ་རྩེ་ནས་” ལྷུ་ཤོད་པའི་བྱམ་ནས་སྟེ་
 ལྷུ་པས་གནས་དཔ་འཕེལ།
 ལྷ་ལྷག་སྟེ་འཕང་ཤོད་པོད་ནས་ཤོད་རྟག་པསྟེ་འཕེས་ཤོད་རྟག་སྟེ་
 མང་པ་འི་ཤོད་གཤེད་རྟེ་ཤོད་བྱིན་ལ་ལྷུ་གཤེ། ཤོད་རྟག་གི་འི་ཞིམ་སྟེ་གས་
 པའུར་འཕུལ་པ་དང་པའུན་ནས་འི་ཡུང་གང་མང་རྟག་འཕྱིད་ཆོར་པའི་སྟེ་
 སྟེ་ལྷ་ལྷ།

[illegible]

མེས་པོའི་ལག་སྒྲུབ་འདི་ན།

མཛེས་སྒྲུག་ཡིད་དྲུང་པའི་ཅ་རི་ཤར་དུ་གསར་.....
 འཛོལ་པ་དང་བཅས་པ་ཐུན་ཚིགས་རྩྭ་ལ་འབྱུང་། ཁོང་
 ཞི་ཅི་རིའི་ཤོད་རག་སྒྲུལ་པའི་ལག་རྩལ་གྱི་སྒྲུབ་འཛིན་པ་
 མི་རབས་ལྔ་པ་ཡིན། ཁོང་1981ཡོར་ཕྱུག་པ་དང་ཤ་ཅི་
 བླ་པའི་རིག་དོན་ནས་ཐོག་མཐའ་བར་རག་སྒྲུལ་དུ་བཅོ་
 པའི་འཕྲུལ་མདངས་འཕྲུར་བཞིན་དེ་ཙམ་རག་པའོ་ལྟར་
 རྩ་རྒྱུན་དུ་འབྱིད།
 རྩ་ལག་པོའི་ལྟར་མ་ཐེག་པས་ཁོད་ནས་ཅ་རིའི་ཤོད་
 རག་གི་རི་ཁྱེད་ལྟར་དུ་འབྱུང་། ཨ་རག་པོའི་ལྟར་
 ཐེག་པས་སྒྲུབས། གསར་འཛོད་པས་ཨ་རག་སྒྲུལ་ཁང་དང་།
 ཁྱད་སྒྲུབ་དྲངས་འབྱེད་ཁང་། ས་དོང་དུ་འཛོག་ཁང་།

ལྷན་ཁྲིལ་འཁོར་ཁང་སྐོན་ལས་གང་དགོས་ཆ་ཆར་འདྲེས་སྐོར་
 སྐོར་ཁོང་བྱུང་ལ། ལྷན་གཤམ་པའི་ནས་ནག་ལྷུ་ཕྱི་མང་
 སྐོར་ཁོང་ཁང་ནང་བྱལ་འབྱུག་སྐོར་ལྷན་པའི་དང་། བཟོ་བ་
 ཆོས་པའི་མི་ལུང་པའི་ལྷན་ནས་ནག་པའི་དག་འདྲེས་སྐོར་
 ལྷན་གྱི་བཞུག་བཞིན་འདུག།
 ལྷན་ཆོག་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ 2013ལོར་ཁོ་པས་ལྷུ་བྱིང་དྲི་
 ལྷན་ཆོ་རྒྱང་ཅ་མི་གང་གི་བྱུང་ལྷན་ཐོན་སྐོར་ལས་ལྷན་
 འགན་ལས་པའི་བརྒྱུག་པའི་དང་། གནང་པའི་བཟོ་སྐོར་
 བོད་ལྷན་དེ་ཅི་མི་ཤོད་རག་བརྒྱལ་ནས་བྱིར་བཞོངས་པ་
 ཡིན་ཞིན་པོ་ཆོང་བྱས།
 “མིལ་བྱུང་དང་རྟལ་སྐྱེད་གོས་པའི་ལྷན་ ཨ་རག་.....

ཀྱང་སྤུས་ཀ་ལེགས་ལ་ཐུམ་སྒྲིབ་ལ་ཡག་དགོས་”དེར་རབས་……
 གྱི་ཚེད་ལས་ཁོར་ཡུག་ཁོད་། བྱུང་ཚེགས་དྲོ་རྩིས་དང་ཐོབ་
 བེས་པར་དུ་ཙེ་མེད་པོད་རྟག་པལ་ཁྱེད་ལ་ཁྲིམ་ལུང་ལྟ་
 དགོས་སྟེ། ཁོར་གིས་ཨ་རྟག་གི་ཐལ་དམ་དང་ཐུམ་སྒྲིབ་
 གྲམ་རྒྱུད་འཆར་འགྲོད་བྱིད་པ་ནས་འགྲོ་བཅམས་ནི་
 དག་འཚོགས་ཆེ་བའི་ལམ་གྲོད་དམར་བྱར་བཞུད་།
 དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་ཐྱགས་དང་བསྐྱར་བས། ཙེ་
 འི་ཙེ་དུ་བུ་གི་མིང་ལྟགས་ཉིད་མེ་ལས་མ་འདས་པར་ཁོ་
 མེར་ཁྱེད་ནི་ཙེ་འི་གང་གི་”གཤེར་བྱིམ་འབྲེལ་ལྟ་བུར་
 ལྷུང་ཁོད་། ལྷུ་མེད་འཛད་སྤྱོད་པས་”ཙེ་འི་མཛད་ཐེད་ཨ་
 རྟག་ཅེས་འཛད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཟེད།



འདི་ནི་ཕུན་ཚོགས་རྩོམ་གྱི་མཆོད་ཀྱིང་མཁའ་འགྲོས་ཐད་གཏོང་བྱས་པ་
ནས་ཨ་རག་འཆོང་བཞིན་པ།

ཏང་ཡོན་གྱི་བབ་ཆགས་དང་རྟག་བསམ།

ཅ་ནི་ཤང་དུ་བསྐྱེད་ནས་བཅར་འདི་བྱེད་པའི་ཉིན་.....
 ལ་ཤས་ནང་གསལ་འགྲོད་པར་དོ་སྙེད་བྱུང་བར། ཁོང་.....
 ཞིས་རྟག་དྲ་ཆོས་ལོག་པའི་ཉིད་ཅའི་ཞིས་ཤུང་དང་རྩ་ཁི་.....
 རྟོད་ཤུང་ཞིག་གྲོ་བཞིང་། ལུས་ཡོངས་སུ་བྱུ་བྱུ་ཆགས་ཡང་.....
 བྲག་གས་མེད། བབ་ཆགས་པའི་ཁོང་ནི་མཐའ་མཆོམས་.....
 ལྷ་རྩ་བ་ཆུགས་པའི་ལྷུ་བྱ་ཚེའི་ནས་ནག་དང་འདྲ། ལས་ལ་.....
 འེལ་བའི་ཁོང་ནི་དེ་སྐང་ཀྲ་དྲ་མེ་དོག་གི་འེལ་མངར་.....

འབྲུལ་པ་བརྗོད་པའི་ཐུང་ནི་ར་ཁུ་ཞིག་དང་འདྲ།
 སུ་རྩ་ཆོག་མ་དེ་རྩ་ཆ་ལ་ཀུན་ཟུག་མེས་པ་ལྟ་བུ་ཆུང་ཆེ་
 ཡང་དགུལ་སྐྱེར་ཉེན་སྐྱེལ་པ་གཏོང་ཡོད་ཅིན་ཏུ་ཆེ། རང་
 ཆེས་ཉེར་ན། 2018ལོའི་ཆུ་བོ་དུ་ཁོང་གིས་དཀའ་ངལ་.....
 ཡོད་པའི་མང་ཆོག་མ་ལ་རྟགས་སྐྱེར་དང་འཆོམས་འདྲི་.....
 བྱས་པའི་དངོས་ཤེས་སྐྱོར་ཁྲི་30ལྟ་ཅིན་ཟིན་ཡོད་པ་རེད།
 ཁོང་གིས་ཡིག་ཆ་ཆོག་མ་དང་གུ་བརྩོས་པའི་དྲང་ཆོང་ཉ

ལ་དུ་ལས་སྒྲིལ་ཕྱག་འཇུག་ཡོང་རྟེན་གསུམ་པ་དང་། མི་སྤྱི་
 ལུ་མ་དང་མཉམ་ལས་བྱས་ནས་སྤྱི་ལ་20ལྷག་ཙམ་གསོ་
 རྒྱུ་དང་བྱས་ཞིང་། མི་4མཉམ་ལས་ཁང་དུ་ལས་ཞུགས་.....
 པ་རྒྱ་པོ་ཡོང་བར་སྒྲུལ་ཁྲིད་བྱས་པ་དང་འབྲེལ། མདོ་
 མིན་རྟེན་གསུམ་གྱི་ལ་བཞག་གི་ལག་ཅུལ་ལྷན་འཛོལ་གྱི་
 པར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་པ་ན་དེ་གྱུ་བྱ་བྱ་ཞུགས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་.....
 ལྷོ་ལས་ཤགས་སྒྲིལ་སྤྱི་ལ་ཤགས་ལ་པ་རྟེན་།



འདི་ནི་བྱུང་ཚུགས་རྟོག་ཅི་འདི་བོད་རྒྱ་སྐད་སྐད་སྐད་ལ་ལྟ་བཞིན་པ།

ཕ་དང་བྱ་མིའི་བརྟེན་པ་ཟབ་མོ།

“ལྷུང་འཛིན་བྱས་ཀྱང་རྟིང་པ་མཆོག་མེད་མི་.....
 བྱེད་ལ། གསར་གཏོང་བྱས་ཀྱང་རྩལ་ལྷན་ཡང་བཟོད་མི་.....
 ཏུང་། ཀང་རྟེལ་པ་ཅི་ཅི་ཚུལ་ལྷན་ཞིག་བྱེད་པ་དང་.....
 མཚུངས་ཤིང་། རྟོ་ཤིག་ཁེམས་ཆེ་ན་གར་རྟེལ་མེད་ཅམ་.....
 མེ། འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པར་བྱས་ཆོག་ནི་.....
 ལས་དེ་ལས་བརྟན་པོ་དང་མཐམ་འབྲེལ་ཐུབ་པ་སྤྱད་ཆོག་ས་.....
 རྟེ་རྟེས། ལག་རྩལ་ལྷུང་འཛིན་དང་། ཀང་རྟེལ་རྟེལ་བ་བཟོ།
 བྱས་མ་གཅིག་གི་ཡུལ་ཅི་ཐུག་འཁྲུར་མཐུར་བྱེད་པ་འདི་.....
 བྱུང་རིམ་གྲིང་ཏུ་དཔེ་མཉམས་ཀྱང་པོད་ཀྱི་མཐོང་.....
 མཐོང་རྟེལ་བ་ཐོ་ཐུབ་པ་འདི་མཐར་ཐུག་གི་སྤྲུག་ས་འདུན་ཞིག་
 ཡོད་ཅེས་བཤད།

ཐོག་མའི་པམ་འདུན་སེམས་ལ་བརྒྱན་པོར་བཅངས་
ནས་ཡུན་ཚོགས་རྫོང་མེས་ཁོང་གི་“པམ་གཏོང་ཁེངས་གཞིས་
པ”ལྟེང་འགོ་བརྒྱལ་བའི་དེ་མོ་རྩེད་ཀྱིས་ལུས་པམ་པམ་

མ་དང་མེལ་དུ་ཐག་བཅད་ནས་མངོན་མིན་རིག་གནས་
 ལུས་བཞག་རྒྱུ་འཛིན་དང་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཐང་ཅེ་
 ལེགས་ཏུ་གཤིས།
 རུན་ཚྭ་གསལ་རྗེ་རྟེན་རྒྱས་ནས་བརྗོད་ན་དགའ་འོས་པ་
 ཞིག་ནི་ད་ཆ་དུ་མོ་ཆེ་འི་མཁའ་འགྲོ་ཡང་ཁོང་གི་དགེ་
 ལུགས་ཏུ་རྒྱར་པ་དེ་རེད།
 ཉན་ཤས་གོང་དུ་ཆོ་འིང་མཁའ་འགྲོས་ཁྱིམ་གྱི་“ཙ་
 རིའི་བྱང་ལྡན་ཐོན་ཐོག་ཚོང་ཁང་”དུ་ཆེད་མངགས་ཁང་
 པ་ཞིག་བཀོད་སྟེ། ཁོ་བོ་ཚོས་ཐུགས་བྱས་ཏེ། དེ་རྒྱབ་བརྒྱུད་ཆོད་
 ལྟའི་སྒོ་ནས་ཐང་འགྲོང་གཏོང་ཐོག་ཚོང་ཁང་འཕེལ་བརྒྱས་།
 ལུ་མོས་རྒྱ་ཆེ་ལེགས་ཁྱིམ་གྱིས་ཐང་འགྲོང་ཐོག་ཚོང་
 ལས་པ་བརྗོད་པ་དུ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟོན་ཆོག་གསུག། ལུ་མོ་
 གྲོ་བ་ཆེན་ཐོན་ནས་ཕྱི་ལེགས་ཙམ་ལས་མང་མེད་ཀྱང་ལྟ་
 པས་དུ་གོ་དོར་རྟོགས་དང་མེས་མ་འཁོལ་ཏུ་ཕྱིན་འདག་

ཅས་པ་བཤད།
གསར་འཛེད་པར་བུ་མོའི་སྐོར་སློང་སྐབས། ལུང་.....
ཚོགས་འོ་ཁྱེའི་མིག་ནང་འཛེལ་ཁལ་བ་ཞིན་“མངོན་.....
མིན་རིག་གནས་ལུས་བཞག་སྐུན་འཛིན་དང་པོར་རག་.....
ཚོན་ལས་འབེལ་རྒྱས་གཏོར་རྒྱུན་ལག་རྩལ་གྱི་ལས་ཀ་དང་.....
ཚོང་ལས་ཐིག་ཡིན་པ་མ་ཟེང་། དལ་རྩལ་གྱི་ལས་ཀ་ཞིག་.....
དེ་བས་ཀྱང་ཡིན་པས། ལས་ཀ་ལེགས་པར་སྒྲུབ་བསམས་.....
ན་དགའ་དང་ལའ་བགྲང་གིས་མི་ལང་བ་ཞིག་ལྷོང་དགོས་པ་ནི་.....
སྒྲུ་འཛིན་ཅིད། རང་ཉིད་ལ་དགའ་ཁག་གི་ཅོམ་འཕྲད་རུང་.....
སྒྲོ་བམ་མི་འདུག ཡིན་ནང་དཔུ་མོས་དགའ་ལྷག་དེ་དག་.....
ལྷོང་དགོས་ཆོ། ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་མེས་ཀྱིས་བཟོད་.....
དགའ་ལའ་འདུག”ཅས་བཤད།
འབྲིས་ལུ་ཡོད་པའི་བུ་མོས་མའི་སྐྱད་ཆད་ག་མོས་མ་.....
ཐག་པ་མཛད་མཛད་པར་འཕམས།



འདི་ནི་ཕུག་ཆོག་མ་དོ་རྗེས་ཅ་འདི་པད་རག་སྟོལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷན་ཅའི་ནས་
ནག་དོ་སྟོད་བྱེད་པའི་ན་པ།



འདི་ནི་ཅེ་རི་ཤང་གི་མངོས་ལྗངས་ཡིན་པ།