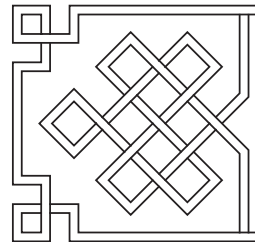
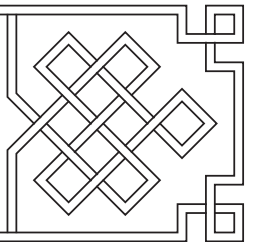


༩༩༩



༡༡༩ ། འགྲོ་མགོན་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་ལོ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྱ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆའི་  
གསུང་འབུམ་མཆོན་བཟང་སོ་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་ལྡན་ལས་པོད་གསུམ་པ་བཞུགས་སོ།།



ཐ་མའི་ཁྱད་ག་པ། ལམ་ལུ་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྱ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ།

རྒྱ་སྦྱོར་པ། རྩེ་དཔོན་ཆོས་རྩེ་སྤྲུ་མ་དབང་ལྷུག་སྦྱོར་ས་ལྡན།

སྤྱི་ཁྱབ་སྦྱོར་སྦྱོན་པ། སྤྱི་དཔོན་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཀམ་ལྷ་སྤྱ།

གསུང་འབུམ་གཙོ་སྒྲིག་པ། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ལུན་ཆོག་ས།

ཁྱུ་ཆེན་པ། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ལུན་ཆོག་ས།

དཔེ་སྒྲིག་པ། ལོ་ལྷ་བ་མཁན་པོ་ཀམ་ཆོས་འཕེལ།

དཔེ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་པ། མཁན་པོ་བཀྲ་ཤེས་ལུན་ཆོག་ས།



ལྷ་ཁ་བརྩ་བིཏུ་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

Khajuhee P.O. Sarnath, Varanasi, UP India 221007

ཁྱད་ག་ལས་རིགས་གཙོ་བོ་གནང་མཁན། མཁན་པོ་ཀམ་ཆོས་རྒྱལ།

མཁན་པོ་དག་སྦྱོར་ཆེ་རིང་། མཁན་པོ་ཀམ་འགོ་འདུལ། མཁན་པོ་བསྐྱ་དོན་གྲུབ།

གན་ཀམ་ལོར་རྒྱས། ལུ་ལྷ་ཁ་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་ཆོག་སོགས།

ཁྱད་ག་པ། བརྩ་བིཏུ་འི་གཙུག་ལག་སྦྱོར་གཉེར་ཁང་གི་མཁན་སྦྱོར་དག་བའི་བཤེས་

གཉེན་རྣམས་དང་། སྦྱོར་གཉེར་བ་དབུ་མ་གོང་འོག་དང་ཡར་བྱིན་འཛིན་གྲུ་རྣམས།

བར་ཐེངས་དང་པོ། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ ལོར། གསུང་འབུམ་བོད་སོ་གཉིས་ཅན།

༡༠༠༠ བར་སྒྱུན་ཁུས།

རྒྱ་	༡༡། །ཡལྱངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྱ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ། སྒྲེགས་བམ་གསུམ་པ། །ག། བང་། ཁྱ་སྒྲུལ་སྒྲེ་ཕྱེང་དགྲུ་པའི་རང་རྣམ་པད་དཀར་ཆུན་པོ་བར་ཆ་ལ།	
	ཕྱེབ་མ། ༤༠༡ 1–801 ༡༽ རང་ལོ་རེ་དྲུག་ས་སྟག་སྒྲི་ལོ་༡༩༩༥ ལོའི་ཉིན་དེ། 2 ༢༽ རང་ལོ་རེ་བདུན་ས་ལོ་སྒྲི་ལོ་༡༩༩༩ ལོའི་ཉིན་དེ། 103 ༣༽ རང་ལོ་རེ་བརྒྱད་ལྷག་ས་འབྲུག་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༠ ལོའི་ཉིན་དེ།	
ཡུལ་	141 ༤༽ རང་ལོ་རེ་དགྲུ་ལྷག་ས་སྒྲུལ་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༡ ལོའི་ཉིན་དེ། 184 ༥༽ རང་ལོ་བདུན་ཅུ་ཆུ་རྒྱ་ལོ་༢༠༠༢ ལོའི་ཉིན་དེ། 249 ༦༽ རང་ལོ་དོན་གཅིག་ཆུ་ལྷག་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༣ ལོའི་ཉིན་དེ། 307 ༧༽ རང་ལོ་དོན་	
ལྷོ་	གཉིས་ཤིང་སྒྲུལ་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༤ ལོའི་ཉིན་དེ། 351 ༨༽ རང་ལོ་དོན་གསུམ་ཤིང་བྱ་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༥ ལོའི་ཉིན་དེ། 429 ༩༽ རང་ལོ་དོན་བཞི་མེ་བྱི་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༦ ལོའི་ཉིན་དེ། 500 ༡༠༽ རང་ལོ་དོན་ལྔ་མེ་ཕག་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༧	iii
	ལོའི་ཉིན་དེ། 589 ༡༡༽ རང་ལོ་དོན་དྲུག་ས་བྱི་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༨ ལོའི་ཉིན་དེ། 678 ༡༢༽ རང་ལོ་དོན་བདུན་ས་སྒྲུང་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༩ ལོའི་ཉིན་དེ། 744–801 བཅས་སོ།	
ཆག་		



༡༡། །རི་སྐད་དུ། མཁས་བརྩན་བཟང་པོའི་ལུས་སྟོབས་རབ་རྒྱས་ཤིང་། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་གཡུ་རལ་དགུང་དུ་གཟེངས། །འཆད་ཚུད་ཚུམ་པའི་གད་རྒྱངས་མཐོན་པོ་ཅན། །སྤྱ་བའི་སེང་གེ་སྤྱར་ཡང་སྤྱར་འབྱོན་གསོལ། །ཞེས་རྗེ་བརྩ་བརྩན་པ་ཆེན་པོས་བྱགས་སྟོན་མཛད་པ་ལྟར། དེང་སྐབས་ས་སྟེང་འདི་ན་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ངང་ཚུལ་དགུས་བརྩན་ཅིང་མཁས་པའི་བྱ་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་འགྲོ་མགོན་བཀའ་བརྒྱད་པའི་བརྟན་པའི་གསལ་བྱེད་དམ་པ་མཆོན་བརྗོད་པར་དཀའ་ཡང་དོན་གྱི་སྤྱད་དུ་མཆོན་ནས་སྟོས་ཏེ་མཁན་ཆེན་ཀམ་སྟོ་གྲོས་རིང་ལུགས་སྤྱ་བའི་སེང་གེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་ནི། བརྟན་པ་སྤྱ་དར་གྱི་དུས་སུ་བྱུང་བུ་དཔལ་གྱི་སེང་གེ་དང་། བརྟན་པ་ཕྱི་དར་གྱི་དུས་སུ་རྟོག་སྟོན་ཆོས་སྤྱ་རྟོ་རྗེ་དང་བྱགས་རྒྱད་གཉིས་སུ་མེད་པར་རྗེ་བརྩ་དུག་པ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྟོ་རྗེས་བསྐྱགས་བརྗོད་གྱི་མེ་ཏོག་ཐོར་བར་མཛད་ཅིང་། བརྟན་པ་ཡང་དར་གྱི་དུས་སུ་རྒྱལ་དབང་སྤྱ་ཕྱེད་དུག་པ་མཐོང་བ་དོན་ལྟན་དང་། བརྩན་པ་ཆོས་བྱགས་རྒྱ་མཆོའི་ཞལ་སྟོབ་ཁ་འགུ་སྤྱ་ཕྱེད་དང་པོ་ཤེས་རབ་བརྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་དུ་གྱུར་པ་ནས་བཟུང་སྟེ། རྒྱལ་དབང་སྤྱ་ཕྱེད་རིམ་བྱོན་གྱི་བྱགས་སྤྱས་བུ་སྟོབ་དུ་ཁ་འགུའི་སྤྱ་ཕྱེད་བར་མ་ཆད་པར་བྱོན་པར་མཛད། ལྟག་པར་རང་ཅག་ཡོངས་གྱི་མེ་ཏོག་

ཐོག་པའི་ལྷ་སྐལ་ཁྲ་འགྲུ་སྐྱ་ཕྱེང་དགྲུ་པ་མཁན་ཆེན་རྡོ་རྗེ་ཡེ་ཤངས་འཛིན་སྐྱ་པའི་སེང་གེ་མཆོག་ནི། རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པའི་ཐུགས་སྤྲུལ་བྱ་ཆེན་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། རྗེ་བཅུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱལ་འགྲོ་  
 འདུལ་ཕྱིན་ལས་རྡོ་རྗེས་གཙོས་པའི་ཡབ་སྤྲུལ་རྣམ་པ་ལྔའི་ཡེ་ཤངས་འཛིན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་ཚུལ་བཟུང་ནས། རྒྱལ་བསྟན་སྤྱི་དང་། སྐྱབ་བརྒྱུད་ཀམ་ཀམ་ཆང་གི་བསྟན་པ་ཉིག་ཕྱ་བའི་དུས་སུ་  
 བསྟན་པའི་མེ་རོ་གསོ་བར་མཛད་ཅིང་འཛམ་གླིང་ཤར་རུབ་ཀྱི་རྒྱ་བས་ཆེན་གྱི་མཛད་ཕྱིན་བསྐྱངས་པས་སྟིགས་དུས་ཀྱི་འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་ཉིད་དུ་གྱུར། ད་ལམ་རྗེ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་  
 རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཡེ་ཤངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྲ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་འབུམ། ཞེས་བྱ་བ་སྟེགས་བམ་མཆོན་བཟང་པོ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་སུ་བཞུགས་པ་འདི་ཉིད་དཔེ་  
 རྒྱན་ཞུས་ཐུབ་པ་ནི། སྤྱ་མའི་མཛད་པ་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་གསུང་གི་མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་གསུངས་པ་ལྟར། བདག་ཅག་ཡེ་ཤངས་ཀྱི་ཕ་རོལ་རིན་ཐང་དང་བྲལ་བ་བྱ་ཡི་ལག་དུ་སོན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
 སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ཀྱན་གྱི་སྤྱི་རོལ་དང་། ལྷག་པར་རང་རེ་བུ་སྟོབ་ཡེ་ཤངས་ཀྱི་སྟིང་དུ་བརྟག་པའི་དོན་ཆེན་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་དཔལ་དུ་བྱོན་པ་ཞིག་ཡིན། ཡེ་ཤངས་འཛིན་ཁྲ་འགྲུའི་གསུང་འབུམ་འདི་ཉིད་

༡༡། །རི་ལྷ་པ་བཞེངས་པ་དང་། བྱིད་ལུང་བསྐྱེལ་བའི་ཚུལ་ནི། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ལོར། ལྷ་ཁ་བརྩ་བིདླའི་དཔེ་མཛོད་དོ་དམ་པ་མཁན་པོ་དགེ་སློང་ཆེ་རིང་ནས་བྱུགས་ཁུར་ཆེན་པོས་༧སྐབས་རྩེ་  
 ཡོངས་འཛིན་ཁྱ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ཐོར་བུའི་རིགས་རྣམས་འཆོལ་ཞིབ་དང་གཅེས་ཉར་བགྱིས་པ་རྣམས་སྡེ་ཆེན་བརྒྱད་དུ་བསྐྱེས་ཏེ། གསུང་རྩོམ་ཐོར་བུ་ཕྱོགས་བསྐྱེས་ཞེས་པའི་དེབ་ཐེང་པར་སྐྱོན་  
 ལུས་ནས་ཐོག་མར་གསུང་འབུམ་འདི་ཉིད་ཀྱི་མང་གཞི་ལྷ་བུ་ཞིག་ཚུགས། དེའི་ལས་མས་རྣམས་སུ་དྲིན་ཅན་སྟེ་མ་དམ་པ་༧སྐབས་རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་སྡོན་གདན་ས་རུམ་བཏེག་ཏུ་དཔེ་བྱིད་མཛོད་  
 སྐབས་དང་། ཕྱིས་སྤྲུག་མོ་ལུས་སྤྱིན་བཀྲ་ཤིས་ཡང་རྩེ་དགོན་དང་། བརྩ་བིདླའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་རྣམས་སུ། ལས་དང་པོ་པ་རྣམས་ཀར་ཁྲི་ག་རྒྱས་པ་ལ་འཇུག་བདེ་བའི་ཆེད་དུ། རྩེ་བདུན་པ་  
 ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་ཆོད་མ་རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཆོ་ལས་རྣམ་འགྲེལ་རྣམ་ངེས་རིགས་ཐིགས་གསུམ་སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་བྱུར་བཀོལ་ཁ་སློང་བཅས་མཛོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྩེ་བརྒྱད་པ་མི་བསྐྱོད་དོ་  
 རྩེའི་གསུང་འདུལ་ཁྲི་ག་ཉི་མའི་དགྱིལ་འཁོར་དང་། ཨར་བྱིན་ཁྲི་ག་རྩེ་བཙུན་ངལ་གསོ་དང་། དབུ་མ་དྲུགས་བརྒྱད་གྲུབ་པའི་ཤིང་རྟ་དང་། མཛོད་ཁྲི་ག་གྲུབ་བདེའི་དཔྱིད་འཛོ་དང་། རྩེ་དཔའ་བོའི་གསུང་

སྤྱོད་འཇུག་འགྲེལ་ཆེན་བཅས་ཀྱི་ཆོག་འགྲེལ་རྣམས་གཅིས་བརྟམ་གྱིས་ཟུར་བཀོལ་ཞུས་པ་དང་། འདུལ་བ་གཞི་གསུམ་གྱི་ལག་དེབ། བཀའ་བརྒྱུད་གསེར་ཐེང་རྣམ་ཐར་ཟླ་བ་ཚུ་གེལ་ཐེང་བའི་ཁ་སྐོང་  
 དང་། རང་རྣམ་ཐོར་བུ་ཕྱོགས་བསྐྱུས། རང་རྣམ་པད་དཀར་ཚུན་པོ་བཅས་དཔེ་མཛོད་དོ་དམ་པ་མཁན་པོ་དགོ་སྤྱོད་ཆེ་རིང་དང་། མཁན་པོ་བཀྲ་གིས་སྤྱན་ཆོགས་རྣམ་གཉིས་གྱིས་རིམ་པས་འགན་ཁུར་  
 མཛད་ཅིང་། བཤད་གྲུའི་མཁན་སྤྱོད་རྣམ་པས་ཞུ་དག་གི་མཐུན་འགྱུར་མཛད་དེ་བཟླ་བེདྲའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དཔེ་སྐྱུན་ཞུས། དེ་བཞིན་མཁན་པོ་ཀམ་དགོ་འདུན་གྱིས་འགན་ཁུར་མཛད་དེ་ཁ་འགྲུ་  
 རྟམ་ཀ་ར་ཚོམ་སྐྱུར་ཁང་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་དོན་བརྟམ་མ་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལེའུ་བཞི་མ་དང་། ཕྱག་ཆེན་གརྩ་མའི་འགྲེལ་བ་བཅས་དཔེ་སྐྱུན་ཞུས་ཏེ་ཁྱོན་བསྡེམས་པོད་༡༠ ཅམ་བཞུགས་ཡོད། དེ་དག་ལས་  
 ཤེར་ཕྱིན་ཆོག་འགྲེལ་དང་། མདོན་པ་མཛོད་དང་། སྤྱོད་འཇུག་གི་ཆོག་འགྲེལ་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་དོན་བརྟམ་མ་དང་། སྤྱོད་འཇུག་ལེའུ་བཞི་མ་སོགས་དགོ་འདུན་མང་ཆོགས་ལ་བཀའ་བྲིད་མཛད་དེ་བཤད་  
 ཚུན་བཀའ་དྲིན་བསྐྱུངས་གྲུབ་ཀྱང་། གསུང་འགའ་ཞིག་ནི་ལྷགས་ལུང་ཅམ་ཡང་གནང་གྲུབ་མེད་པས། གྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་བ་༥ རང་གནས་མཆོག་སྟག་མོ་ལུས་སྤྱིན་དུ་ཕྱག་ཆེན་ཀྱ་གཞུང་གི་ལྷགས་ལུང་



༡༡། །གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱབ་དཔོན་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཀམ་ལྷ་བུ་མཆོག་དང་། རྒྱའི་གསོལ་དཔོན་སྒྲ་མ་བཟླ་ཤེས་ཆོ་དབང་བུང་ནས་ལྷ་སྐབས་རྗེ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྲ་འགྲུ་  
 རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་རྗེ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིགས་ཏེ་བྲིད་ལུང་བསྟུལ་དགོས་པ་གསོལ་བ་ལུང་ཚུགས་སུ་བཏབ་པ་བཞིན་རྗེ་སྒྲ་མ་མཆོག་ནས་ཀྱང་ཐུགས་དགེས་པ་ཆེན་པོའི་ངང་  
 ཞལ་བཞེས་མཛད། དེ་མཆོམས་སྐྱབ་དཔོན་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཀམ་ལྷ་བུ་མཆོག་ནས་ལྷ་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྲ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ་བསྒྲིག་རྒྱའི་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་བཞེས་ཏེ། མཁན་པོ་  
 ཤེས་རབ་ལུན་ཆོགས་གསུང་འབུམ་གྱི་གཙོ་སྒྲིག་པ་དང་། མཁན་པོ་དག་སྟོང་ཆེ་རིང་གསུང་འཆོལ་བསྟུ་བྱེད་པོ་དང་། མཁན་པོ་ཆོས་ཉིད་རང་གོལ་དང་། མཁན་པོ་ཀམ་ཆོས་རྒྱལ་དང་། མཁན་པོ་ཀམ་  
 དག་འདུན་དང་། མཁན་པོ་ཀམ་འགྲོ་འདུལ་རྣམས་གསུང་འབུམ་ཞུ་དག་གནང་རྒྱའི་ཐད་འགན་ཁུར་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ལོ་རྩ་བ་མཁན་པོ་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་དཔེ་སྒྲིག་པ་དང་། མཁན་པོ་བཟླ་ཤེས་ལུན་  
 ཆོགས་དཔེ་སྐྱན་འགན་ཁུར་གནང་དགོས་པའི་བཀའ་སྟོབ་ལམ་སྟོན་མཛད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གསུང་འབུམ་བསྒྲིག་རྒྱའི་ལས་འགུལ་དབུ་བརྩམས། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་བཟླ་བྱའི་བཤད་གྲུའི་དག་སྟོབ་



༡༡། །ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར། གཞུང་སོ་སོའི་རྩ་བ་དང་ས་བཅད་དང་མཛད་བྱང་རྣམས་རྗེ་སྤྲེལ་མ་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་དང་མཐུན་པར་བསྒྲིགས་ཏེ་ཐ་མའི་ཁྱད་ག་ཡ་སྐྱབས་རྗེ་ཡོངས་འཛིན་  
 མཁན་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་དེ་བྲིད་ལུང་བསྟུ་ལ། མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཀམ་བཀྲ་ཤིས་གཙོས་པའི་མཁན་སྟོབ་དགེ་འདུན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱ་ཕབ་ཁུས་ཏེ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་པོད་༡༩ ཅམ་  
 རྟེ། བྱོན་བསྐྱམས་ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་བྲ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ་པོ་ཏེ་མཆན་བཟང་པོ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་སུ་བྱོན་པ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་མ་འགྲིགས་ལྟན་གྲུབ་ཀྱིས་བྱུང་བ་མ་གཏོགས་  
 འཆར་གཞི་བཀོད་དེ་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན། ལྷག་པར་དུ་གསུང་འབུམ་འདི་ཉིད་ལ་བྱིན་ཆགས་པའི་བྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ནི། མཛད་པ་པོ་དགྲུང་གྲངས་བྱ་དགྲུ་དང་དགྲུ་བཅུ་དང་གོ་གཅིག་ལ་ཕེབས་  
 པའི་སྐབས་སུ་ཐ་མའི་ཁྱད་ག་མཛད་དེ་བྲིད་ལུང་བསྟུ་ལ་ཡོད་པ་དང་། གསུང་འབུམ་སྒྲིག་བཞེད་པའི་ཆེ་རྩ་བ་རྣམས་ཡི་གེ་ཆུང་དུ་དང་། ས་བཅད་རྣམས་ཡི་གེ་འབུར་ནག་ཅན་བཟོ་དགོས་པ་དང་། དེ་  
 བཞེད་གསུང་འབུམ་དཔེ་གཟུགས་དང་དེབ་གཟུགས་གཉིས་ཀའི་ཆོད་གཞི་དང་། ཡི་གེ་ཆེ་ཆུང་རྣམས་ཀྱང་མཛད་པ་པོ་རྗེ་སྤྲེལ་མ་ཉིད་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མཛད་དེ་བསྒྲིགས་པ་ཡིན་པས་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་

ཚན་ཁ་བྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། སྦྱར་ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་ལ་གསུང་འབུམ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒྲིལ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱག་ནས་གནང་རྒྱུའི་རེ་འདུན་བྱས་ཀྱང་། གདུལ་བྱའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་མ་འཆུན་ནས་དགོངས་པ་གཞན་དོན་དུ་གཏད་ཤོར་བས་དེ་བཞིན་སྦྱབ་པར་མ་བྱས། འོན་ཀྱང་ད་རེས་རྗེ་ཉིད་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་ནས་ལོ་གཉིས་འཁོར་བའི་འདས་མཆོད་དང་། རྗེ་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་གོལ་སྐྱ་གདུང་མཆོད་རྟེན་རིན་པོ་ཆེའི་རབ་གནས་དང་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒྲིལ་དུས་བབ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་གསུང་འབུམ་འདི་ཉིད་དབུ་འབྱེད་གནང་རྒྱུའི་གཏན་འཁེལ་བྱང་བས་དུས་ཡུན་བྱང་དུའི་རིང་ཞུ་སྒྲིག་བགྱིས་ཏེ་པར་སྐྱོན་ཞུས་པ་ལགས་ན། འདིའི་ནང་ཡིག་ནོར་དང་ལྟག་ཆད་ཀྱི་སྒྱོན་སོགས་མི་ཉུང་བ་ཡོད་ངེས་ཤིང་། སྐྱུས་ཆད་ཀྱང་གུ་ལོ་མ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བས་མཁྱེན་ལྡན་ནམས་ཀྱི་སྦྱོན་སྒྲར་བཟོད་གསོལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདིར་ག་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་ཤད་ཐོབ་མིན་སྒྲོར་ནི། སྒོན་རབས་མཁས་པ་ཕལ་ཆེ་བས་མཛད་པའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ཆོག་ལྟག་སྐབས་གའི་རྗེས་སུ་ཤད་ཐོབ་པ་(འདུག །དང་། གཅིག །དང་། དཀར་ཆག །ཉ་བུ)བྱིས་ཡོད། དེ་བཞིན་ལགས་སྦྱར་གྱི་ཐ་སྙད་བོད་ཡིག་ཏུ་འབྲི་སྐབས་འཆུང་ཐོབ་མིན་སྒྲོར་ནི། གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་དང་བསྐྱུན་ནས་(दोहा...दोहा नालन्दा...कू...)



ནས་ཐེངས་མ་ཉིད་གྱི་ཡིག་ཆ་གཤམ་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་བཀའ་བྲིན་བརྩུལ་བ་དང་། གསུང་འབུམ་གཙོ་སྒྲིག་པ་མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ཕུན་ཚོགས་ནས་ལོ་བཞི་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་དང་བཟོན་ཆེན་པོས་ཁུས་ཆེན་གནང་བ་དང་། དེ་སྐབས་སྐྱེའི་གསོལ་དཔོན་སླ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཆོ་དབང་ནས་ཧྲུབས་ཐེངས་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་སྟོན་སེང་འབུལ་རྒྱུའི་ཐད་ཕྱར་བ་བྱུ་འདེགས་གང་ཐུབ་གནང་བ་དང་། ཧྲུལ་དབང་མཆོག་གི་གསུང་རྒྱུར་རང་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་ཨ་ཇི་ཅི་བ་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་ལམ་རྗེ་ཝེ་(David)ནས་སྐུ་ན་མཐོ་ཡང་དང་བཟོན་དང་ལྷག་བསམ་ཆེན་པོས་གསུང་འབུམ་དཔེ་གཟུགས་དང་དེབ་གཟུགས་གཉིས་ཀ་སྒྲིག་རྒྱུའི་ཕྱག་ལས་ཡོངས་རྫོགས་ལག་བརྟར་མཛད་པ་དང་། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་མོ་མཚུར་ཕུའི་སླ་མ་ཉི་མ་མཆོག་ནས་གསུང་འབུམ་གཙོ་སྒྲིག་པས་ཁུ་དག་གནང་སྐབས་དོགས་སེལ་གྱི་བཀའ་ལན་བརྩུལ་བ་དང་། ཁུ་དག་གི་ཕྱག་རོགས་གནང་བ་བཅས་ལ་སྟོང་དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ ལོར་གསུང་འབུམ་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་ཁུ་སྒྲིག་གནང་བའི་སྐབས་སུ་བཛྲ་བིདྭའི་བཤད་གྲུའི་སློབ་སྤྱི་མཁན་པོ་ཀམ་དགོ་འདུན་གཙོས་མཁན་སློབ་དགོ་ཤོན་དང་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་དང་། བཟུན་དགོན་ཏུ་ར་ཨ་ལྷེའི་སྤྱི་བྱུང་མཁན་པོ་ཆོས་ཉིད་རང་གོལ་གཙོས་བཟུན་དགོན་

དཔྱུ་མེད་	<p>༡༡། །བཤད་གྱའི་མཁན་སྟོབ་དག་ཀྱི་ནང་དུ་སྟོབ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལུ་དག་ལ་ཕྱར་བ་གྱུ་འདེགས་གང་ཐུབ་མཛད་པ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལུ་རྒྱ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སྒྲ་ཕབ་ལུས་པའི་གསུང་</p>	
དཔྱུ་མེད་	<p>རྣམས་གསུང་འབུམ་གཙུག་གི་སྒྲིག་པས་ལུ་དག་གནང་བའི་སྐབས་དང་། གསུང་འབུམ་འདི་ཉིད་ཕྱོགས་སྒྲིག་ལུ་བཞིན་པའི་ཐོག་ཐ་བར་གསུམ་དུ། བཟླ་བའི་དུའི་བཤད་གྱའི་མཁན་པོ་ཀམ་ཡུན་ཆོག་མཁས། མཁན་</p>	
དཔྱུ་མེད་	<p>པོ་བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེ། མཁན་པོ་བསྟན་པ་དོན་གྱུ་བ། སྟོབ་དཔོན་བདེ་ཆེན་ཡུན་ཆོག་མཁས། སྟོབ་དཔོན་ཀམ་མགོན་པོ། སྟོབ་དཔོན་ཡུན་གྱུ་བ་དོ་རྗེ། སྟོབ་དཔོན་ཀམ་འོད་ཟེར། སྟོབ་དཔོན་ཆེ་རིང་གཡུང་དུང་།</p>	
ཀམ་ལ་བཤད་	<p>སྟོབ་དཔོན་ཕྱིན་ལས་དབང་རྒྱལ། སྟོབ་དཔོན་ཀམ་ཆོས་གྲགས། བཤད་གྱའི་སྟོབ་གཉེར་བ་དབུ་མ་གོང་འོག་དང་ཕར་ཕྱིན་འཛིན་གྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལུ་དག་ཕྱག་རོགས་གནང་བ་དང་། དམིགས་བསལ་</p>	
ཀམ་ལ་བཤད་	<p>དུ་མཁན་པོ་ཀམ་ཆོས་རྒྱལ་དང་། མཁན་པོ་དག་སྟོང་ཆེ་རིང་། མཁན་པོ་ཀམ་འགྲོ་འདུལ། མཁན་པོ་པདྨ་དོན་གྱུ་བ། སྟོབ་དཔོན་ཀམ་ལོར་རྒྱས། རྟམ་ཀ་རའི་འགན་འཛིན་ཨུ་ཅུ་སངས་རྒྱས་བསྟན་</p>	
ཀམ་ལ་བཤད་	<p>ཆོག །བཤད་གྱའི་སྟོབ་གཉེར་བ་བསྟན་འཛིན་དཔལ་འབར། ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། ཚུལ་ཁྱིམས་ལོར་བྲ། བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཆོད་མང་པོ་བཏང་ནས་ཐོག་ཐ་བར་གསུམ་དུ་ལུ་དག་གི་</p>	<p>xx</p>





དཔལ་རྒྱུན་	<p>༡༡།      །གཤེགས་པ་རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུའི་ཡང་སྤྱིད་འབྲུལ་བྲུལ་མུར་དུ་བྱོན་ནས་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་བདག་གིར་བཞེས་ཏེ་བསྟན་འགྲོའི་དཔལ་མགོན་དམ་པར་འགྱུར་བའི་སྟོན་འདུན་བཅས། ཡོངས་འཛིན་བྲ་འགྱའི་གསུང་འབུམ་མཆོན་བཟང་སོ་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་ལྡན་འདི་ཉིད་པར་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པོ་གནང་བའི་སྐབས་སུ་རྗེ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་གི་གདན་ས་བཟོ་བཅུ་འདི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྤྲི་ལོ་༢༠༢༥ ཟླ་༣ ཚེས་༡ ཉིན་ལ།</p>	xvii
བདུན་བྱེན།		
གསལ་བཤད།		



རྒྱ་

གཅིག་

ཆེན་

༡༡། །ཡལྱངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཁྱ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ་གྱི་དཀར་ཆག་བསྐྱུས་པ་བཞུགས། རྣམ་ཐར་གསོལ་འདེབས་སྒྲིབ། ཐོད། ཀ། དཀར་ཆག་རྒྱས་པ། རང་རྣམ་  
ཐོར་བུའི་སྒྲིབ། ཐོད། ཁ། རང་རྣམ་པད་དཀར་ཆུན་པོའི་སྒྲིབ་ཆ། ཐོད། ག། རང་རྣམ་པད་དཀར་ཆུན་པོའི་བར་ཆ། ཐོད། ང། རང་རྣམ་པད་དཀར་ཆུན་པོའི་སྒྲིབ་ཆ་དང་། དེའི་ཁ་སྒྲིབ་།  
ཐོད། ཅ། དཀར་བརྒྱད་གསེར་ཐོང་རྣམ་ཐར་ལྷ་བ་ཆུ་ཤེལ་ཐོང་བའི་ཁ་སྒྲིབ་། ཐོད། ཆ། ཀར་རབས་བཅུ་དྲུག་གི་རྣམ་ཐར། དུས་མཁའི་རྣམ་ཐར། ཁ་ལེགས་སྐྱབས་མགོན། ཟུར་སྒྱུ་ལ། སྒོ་  
གྲོས་ཉི་མ་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ཐོང་རིམ་བྱོན་རྣམ་ཐར། རྣམ་ཐར་འགའ་ཞིག་གི་བསྐྱུས་དོན་ས་བཅད་དང་བརྗེད་ཐོ། གསོལ་འདེབས་སྒྲིབ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒྲིབ་། རྗེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་། གསོལ་  
འདེབས། ཞབས་བརྟན། ཟུར་བྱོན་གསོལ་འདེབས། གཟེངས་བསྒྲིབ་སོགས། རྗེ་ཉིད་མུ་ངན་ལས་འདས་སྐྱབས་ཤུལ་ལུས་ཞལ་སྒྲིབ་རྣམས་ལ་བསྐྱུལ་བའི་བྱུགས་གསོལ་བཀའ་སྒྲིབ་བྱུགས་བསྐྱུས།  
འདུལ་བའི་སྒྲིབ། ཐོད། ཇ། དཀོན་མཆོག་རྗེས་བྲན་མདོའི་ས་བཅད། རྣལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྡན་པའི་མདོའི་ས་བཅད། ཀླ་རི་ཀླ་ལྔ་བཅུ་པའི་འགྲེལ་པ་དང་། དེའི་བྲི་བ་བྲིས་ལན། འདུལ་བ་

མདོ་རྩ་བའི་ཚིག་འགྲེལ་གཅེས་བཅུས་སྟོན་ཆ། བོད། ༡༽ འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བའི་ཚིག་འགྲེལ་གཅེས་བཅུས་བར་ཆ། བོད། ༡༽ འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བའི་ཚིག་འགྲེལ་གཅེས་བཅུས་སྟོན་ཆ།  
 མཛོད་ཀྱི་སྒྲིབ། བོད། ༢༽ མདོན་པ་མཛོད་ཀྱི་འགྲེལ་ཆུང་གྲུབ་བདེའི་བཅུད་བསྐྱུས། རི་མཚོའི་བྱར་མཆན། ཆད་མའི་སྒྲིབ། བོད། ༣༽ རྣམ་འགྲེལ་ཆད་གྲུབ་ལེའུ་དང་། མདོན་སུམ་  
 ལེའུའི་འགྲེལ་པ་བྱར་བཀོལ། བོད། ༤༽ རྣམ་འགྲེལ་རང་དོན་དང་གཞན་དོན་ལེའུའི་འགྲེལ་པ་བྱར་བཀོལ། བོད། ༥༽ ཆད་མ་རྣམ་ངེས་མདོན་སུམ་དང་། རང་དོན་ལེའུའི་འགྲེལ་པ་བྱར་  
 བཀོལ། བོད། ༦༽ ཆད་མ་རྣམ་ངེས་གཞན་དོན་ལེའུའི་འགྲེལ་པ་བྱར་བཀོལ་དང་། དེའི་ཁ་སྒྲོང་བཅས། ཆད་མ་རིགས་ཐིགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བྱར་བཀོལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྟོན་པ་གཙོ་བོར་  
 བསྟན་པའི་གཞུང་འགྲེལ་སྒྲིབ། བོད། ༧༽ སྟོན་འཇུག་གི་ཚིག་འགྲེལ་གཅེས་བཅུས། བོད། ༨༽ སྟོན་འཇུག་ལེའུ་བཞི་མ། སྟོན་འཇུག་དང་བྱང་སྒྲོམ་གྱི་ས་བཅད། རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་དང་། བཤེས་  
 སྒྲིངས་ཀྱི་འགྲེལ་པ། བོད། ༩༽ བྱང་ཆུབ་ལམ་སྟོན་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་བསྐྱུས་དོན། མི་འབྲུགས་སྟོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་བརྗེད་བྱང་སྐོག་ས། ཆགས་མེད་བདེ་སྟོན་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་བསྐྱུས་དོན།

༣༣	༡༣། །ཡར་ཕྱིན་སྒྲོར། བོད། ཚ། མངོན་རྟོགས་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་བྱར་བཀོལ་དང་། རོན་བདུན་ཅུའི་བསྐྱུས་དོན། དབུ་མའི་སྒྲོར། བོད། ར། དབུ་མ་ལ་འཇུག་པའི་ཚིག་འགྲེལ་གཅེས་	
༣༤	བདུས་དང་། དབུ་མ་དྲགས་བརྒྱད་ཟུབ་ཤིང་གི་བསྐྱུས་དོན་ས་བཅད་དོན་ཚན་བཞི་བརྒྱ་པ། བོད། ས། དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་ཕ་བ་ས་བཅད་དང་སྐྱར་བ། དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་གཅེས་བདུས། ཟུབ་	
༣༥	མཐའ་སྡིང་བསྐྱུས། དབུས་མཐའ་རྣམ་འབྱེད་གྱི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་པ། ཚོས་ཉིད་རྣམ་འབྱེད་གྱི་འགྲེལ་པ། བདེ་གཤེགས་སྡིང་པོའི་སྒྲོར། བོད། ཞ། རྒྱད་སྒྲ་མའི་རྣམ་གཞག་རྣམ་པ་བཅུ་དང་།	xi
༣༦	དཔེ་དགུ་དོན་དགུའི་འགྲེལ་པ། དབུ་མ་ཚོས་དབྱིངས་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་པ། བོད། ཟ། རྣམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་འབྱེད་དང་། སྡིང་པོ་བསྟན་པའི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་པ། རྗེ་བརྒྱད་པའི་དབུ་མ་གཞན་སྟོང་གི་ས་བཅད། སྟོ་སྟོང་གི་སྒྲོར། བོད། འ། སྟོ་སྟོང་དོན་བདུན་མ་དང་། ཚིག་བརྒྱད་མའི་འགྲེལ་པ། དྲགས་པོ་ཚོས་བཞིའི་འགྲེལ་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གདམས་པ་སོགས། སྒྲོམ་རིམ་གྱི་	
	སྒྲོར། བོད། ཡ། སྒྲོམ་རིམ་ཐོག་ཐ་བར་གསུམ་གྱི་བསྐྱུས་དོན་དང་། དེའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། ཞལ་གདམས་མགུར་འགྲེལ་སྒྲོར། བོད། ར། དིང་རི་བརྒྱད་ཅུ་པ་དང་། གསུང་བ་སུམ་ཅུའི་འགྲེལ་པ།	

རྩེ་མི་ལའི་མགུར་འགྲེལ་བྱོགས་བསྐྱུས།      བྱུག་ཆེན་རྫོང་། བོད། ལ། བྱུག་ཆེན་རྫོང་འགྲོའི་བྲིད། རོ་རྩེ་འཆང་བུང་མའི་འགྲེལ་བ། བྱུག་ཆེན་དང་ཆོས་དྲུག་གི་བསྐྱུས་དོན་ས་བཅད། བྱུག་ཆེན་གརྩ་  
 མ་དང་། ཆོག་བསྐྱུས་གྱི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་བ། ས་ར་རྩའི་དོ་རྩ་མཛོད་མན་ངག་གི་འགྲེལ་བ།      བོད། ཤ། ས་ར་རྩའི་དོ་རྩ་རྫོང་གསུམ་གྱི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་བ།      བོད། ས། འཇམ་མགོན་ལྷ་  
 མགུར་གཉུག་མ་རང་ཤར་གྱི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་བ། དུང་པའི་བྱུག་ཆེན་ལྷ་མགུར་གྱི་ས་བཅད། རྟོགས་ལྷན་ཀན་པོའི་ལུགས་གྱི་སེམས་དོ་མཛུབ་ཚུགས་གདམས་པའི་འགྲེལ་བ། བྱུག་ཆེན་རྫོང་ལམ་  
 གྱི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་བ། དེའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།      ཐུན་མིན་སྐྱགས་གྱི་རྫོང་། བོད། ཉ། ཐུན་བཞིའི་དམིགས་རིམ། བཀ་མོའི་ལྷ་བྲིད་གྱི་ས་བཅད། བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱུས་གྱི་བསྐྱུས་དོན་ས་  
 བཅད། འོད་དཔག་དང་། སྤོན་སྤྱ་དང་། དཀོན་སྤྱི་དང་། མགོན་པོའི་རྒྱན་ཁྱེར་བཅས་གྱི་བཀའ་བྲིད། བར་དོ་བཞིའི་བསྐྱུས་དོན་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན། ལག་ལེན་ཆོ་གའི་རྫོང་ལས། ཐུན་མོང་མདོའི་རྫོང་།  
 རྒྱབས་འགྲོའི་རྩོམ་པ་འབོགས་ཆོག །འདུལ་བ་གཞི་གསུམ་གྱི་ལག་དེབ། ཆབ་གཏོར། རྩོམ་གསུམ། གནས་ཆོག །སྤོན་ཆོག །སངས་རྒྱས་རབས་བདུན་ཆོ་ག་བཅས་གྱི་འདོན་ཆ་བྱུག་བཞེས་བེན་བྲིས།

དར་	<p>༡༡། །ལག་ལེན་ཚེ་གའི་སྒོར་ལས། ཐུན་མིན་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒོར། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཐིག་ཅུ་སོགས། མགོན་པོའི་ཚོགས་འབུམ་བྱ་ཐབས། རྩ་ལ་སེར་པོའི་སྤྱབ་ཐབས། བཀའ་བསྒྲིབ་བྱེད་ཐབས་</p>	
གསུམ་བྱེད་	<p>བྱ་ཚུལ། དག་བསྟེན་ཕྱིན་བཅོལ། བསང་མཆོད། གསེར་སྐྱེམས། ཚོགས་སྤྱུ། དྲིས་ལན་སྒོར་བཅས། སྤང་དོར་བསྐྱབ་བྱ་དང་། བཀའ་སྒྲོབ་སྒོར། བོད། ༤༡ སྤང་དོར་བསྐྱབ་བྱ་ཕྱོགས་བསྐྱས་ཉམས་</p> <p>ཕྱོང་གན་པོའི་སྤྱིང་གཏམ། སྤང་དོར་གསལ་བའི་བཀའ་སྒྲོབ་ཕྱོགས་བསྐྱས་གནས་བརྟན་གན་པོའི་ཞལ་ལུང་། བོད། ༤༢ བཅའ་ཡིག་སྒོར། ཚོས་འབྱུང་ལོ་རྒྱས་སྒོར། ཐོབ་ཡིག་སྒོར། ཐོར་བུ་སྒྲ་</p> <p>ཚོགས་ཀྱི་སྒོར། རྩེ་ཉིད་ཀྱིས་མཛོད་པའི་ཞབས་བརྟན་དང་། ལྷུང་བྱོན་གསོལ་འདེབས་སྒོར། བོད། ༤༣ བར་སྐྱོན་སྒོན་བརྩོད་སྒོར། དཀར་ཆག་བཀོད་ཡིག་སྒོར། ལུ་འཕྱིན་ཆབ་ཤོག་གི་སྒོར། རྩེ་</p> <p>ཉིད་ལ་ལུལ་བའི་སྤྱིངས་ཡིག་ཕྱོགས་བསྐྱས། རྩེ་ཉིད་དགོངས་པ་ཚོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་སྐྱབས་བྱལ་ལུས་ཞལ་སྒོབ་རྣམས་ལ་གནང་བའི་ཐུགས་གསོའི་ལུ་འཕྱིན་སྒོར། རྩེ་ཉིད་ཀྱིས་མཛོད་པའི་བཀྲ་ཤིས་</p>	xxiii
ཆག་	<p>སྒོན་ཚིག་སྒོར་བཅས་བཞུགས།</p>	





༡༡། །ཁ་སྒྲུལ་སྒྲེ་ཐེང་དགུ་པའི་རང་རྣམ་པད་དཀར་ཚུན་པོ་བཞུགས་སོ།།

༡༡།      རང་ལོ་རེ་དྲུག་ས་སྟག་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ ལོའི་ཉིན་དེ་བ་བཞུགས། མེ་སྤང་བོད་ལྷ་བཙུ་གཅིག་པའི་ཆོས་གསུམ་དང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥  
 ལྷ་། ཆོས་། ལོ་འདིར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་འབྱུང་བར་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཤིག །སྤྱི་ལྷ་དང་པོའི་ཆོས་བཙུ་བཞི་དང་། མེ་  
 སྤང་ལྷ་བ་བཙུ་གཅིག་པའི་ཆོས་བཙུ་བདུན་ཉིན་དགོན་པར་བྲིམས་ཚུད་པ་བྱུང་། གྲུ་པའི་ཡིག་ཆ་བཟོ་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་གྲོས་མོལ་བྱས། ཁོང་ལ་ལེགས་  
 སྦྱོར་ཞུ་སྤྱི་སྟོད་བྱུང་དང་། གྲོགས་པོ་ལ་རུལ་ལེན་ཞིག་སྤྲད། རང་ཆེན་པ་དར་ཆའི་སྤྱིང་མོ་དང་། དེའི་བུ་མོ་ལ་ཆོ་དབང་བསྐྱུར། ཡ་ནེའི་དགོན་

༡༡། གློལ་མ་གྲིང་ལ་ཕྱིན། ཡ་ནེ་ཚོ་ལ་མར་མི་དྲགས་གསུམ་གྱི་ཞལ་ཐང་དང་། ཡ་ནེ་རེར་སྒོར་ཆིག་བརྒྱ་རེ་དང་། སྐྱབ་ཁང་གི་ཡ་ནེ་  
 བཅས་པར་སྤྱད། རྒྱ་གར་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིར་ཡོད་པའི་ཡ་ནེ་རྣམས་ལ་ཐུལ་མེད། དེ་རྗེས་སྐྱ་ཞབས་བླག་ཏི་རྩ་སི་བྱུང་། སྤར་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱར་བཏང་བའི་  
 དངུལ་ལྟག་རྣམས་ཕྱིར་ཕྱིས་གནང་བྱུང་། ལུ་སྤྱིའི་སྟོད་བྱུང་དང་བྱིས་བྱུར་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཕྱི་ཉིན་ནེ་བོད་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་སོགས་ཀྱི་དད་མཇལ་དུ་  
 ཡོང་བ་རྣམས་ལ་རེ་སྒོར་བཀྲིས། སྤྱི་ཚེས་བཅུ་དྲུག་དང་། མེ་སྤང་བོད་ལྷ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚེས་བཅུ་དགུ་ཉིན་ལྷ་སྐྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་པོ་ཆེའི་

ཡང་སྤྱིད་གྱི་དགེས་ཞལ་ཐོག་མར་མངལ་ཕྱིར་ཕུ་ལཱ་རྒྱ་རྒྱར་བསྐྱོད་ཅིང་། ཡང་སྤྱིད་རིན་པོ་ཆེ་སྟོད་དལ་གྱིས་མངལ་ཁ་ལྷས། འབུལ་དངོས་ལ་བཙམ་ལྷན་ཆེ་དཔག་མེད་གྱི་སྒྲུང་བརྟན་བྱིན་ཆེ་གཅིག་དང་།  
 ཆེ་མདོ་གཟུངས། རྟོར་བྱིལ། ར་བཟའི་རྒྱ་གྲུས་ཅེ། རྒྱ་ཅེད་གནང་བྱེད་ཁྱི་ཕྱག་བཙས་ཕུལ། དག་འདུན་རྒྱམས་ལའང་མི་རེར་སྒྱུ་འབྱེད་སྒྲོར་ཆིག་བརྒྱ་རེ་དང་། མང་ཇ་སྟེ་བཞག་བཙས་ཕུལ། རྒྱ་གདུང་ལྷ་  
 ཁང་མངལ། ཞབས་ཕྱི་འོད་ཟེར་ལ་ནེ་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་ཕུལ། དགོང་མོ་རང་དགོན་གྲུ་བ་རྒྱམས་འདུས་པར་ཆོ་ག་དང་ཕྱག་ལེན་ཁག་ཡག་པོ་སྒྱུང་དགོས་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱས། རེ་སྒྲོར་ཆིག་བརྒྱ་རེ་ཕུལ། དེ་  
 རེས་གྲུ་ཕྱག་ཆོ་ལ་སྟོད་སྒྲུངས་ཅུང་ཟད་བསྐྱབས། རེ་སྒྲོར་ཆིག་བརྒྱ་རེ་སྤྱད། ཕྱི་ཉིན་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་ནེ་སྒྲོར་ལྷ་སྟོད་ཕུལ། ཨར་ལས་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་དང་། ཁོང་གི་མ་རྒན་བཙས་བྱུང་། ཨ་  
 མ་ནད་མནར་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱས་ཤིང་། རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ཞིག་ཀྱང་སྤྱད། ར་མོ་བུརྟའི་ལྷ་ཁང་གསར་བཟོའི་ས་བྲ་བརྟན་བྱུང་བར་ཞིབ་ལྷ་བཀྱིས། དེ་རེས་རྒྱ་རེག་ནང་ལ་བྱིན། སྟོན་པའི་སྒྱུ་ཞིག་བྲས།  
 སྒྲོར་ལྷ་སྟོད་བརྒྱད་བརྒྱ་གནས། ར་མོ་བུརྟར་གཞག་རྒྱའི་དོ་ཡི་བུམ་བ་བཟོ་བཞིན་པར་བལྟས། དགོང་མོ་ན་མོ་བུརྟ་ལ་འོང་། དོ་ཡི་བུམ་བ་འདི་ན་མོ་བུརྟ་ལ་གཞག་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་པས་སྟོང་སྟོབས་

༡༡། །ཆེན་པོའི་རྣམ་ཐར་གསུངས་སྐབས་ས་འོག་ནས་བུམ་པ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་ནང་དུ་རྒྱལ་བུ་སྟོང་སྟོང་བས་ཆེན་པོའི་སྐུ་རུས་ཐོན་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོ་ལས་གསལ་བ་བཞིན་བུམ་པ་ཞིག་  
 བཟོས་ན་གིན་ཏུ་དོན་ལ་འབྱོར་བར་འདུག་ཅེས་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ནས་བསམ་འཆར་གནང་བ་དེ་གིན་ཏུ་ལེགས་འདུག་སྟམ་ནས་བཟོས་པ་ཡིན། སྤྱི་ཆོས་བཙུང་བ་དང་། མེ་སྲུང་ལྷ་བ་བཅུ་གཅིག་  
 པའི་ཆོས་ཉེར་གཅིག་ལ་སྤྱི་དྲོའི་ཆུ་ཆོད་བཅུ་དང་ཕྱེད་ཐོག་སྟག་མོ་ལུས་སྦྱོན་བཤད་གྲུའི་དགོ་འདུན་པ་དང་། སྐབ་གྲུ་བཙས་པར་རྒྱུད་སྒྲ་མ་འཆད་པའི་དབུ་བཅུ་གསུམ་། དེ་ནས་སྟོན་པའི་སྐུ་དང་། འཁོར་  
 ལྷ་སྤྱི་བཟང་པོ། སྟོན་ལམ་བདུན་ཅུ་པ་བཙས་བཟོས་པར་བལྟ་བར་ཕྱིན། སྟོན་པའི་སྐུ་ནི། རྩ་བར་ཆང་ཆོས་སྦྱོང་དཔལ་ལྷན་གྱིས་ཁོ་རང་གི་ཞང་པོ་ཡིན་པ་སངས་རྒྱས་མཉན་པ་སྐུ་ཕྱེད་དགུ་པའི་རྩེས་  
 དྲན་གྱི་ཆེད་དུ་བཞེངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འཁོར་ལྷ་སྤྱི་བཟང་པོ་ནི། བལ་པོ་སྐུ་བཟོ་མཁན་རྩ་རྩེའུ་ཞེས་པའི་ཕ་ཡི་ཆེད་དུ་བཞེངས། སྟོན་ལམ་བདུན་ཅུ་པ་ནི། ལྷ་དམར་རིན་པོ་ཆེས་ཁོ་རང་གི་སྦྱོན་  
 བདག་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་འགྲོ་སོང་གནང་སྟེ་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཕྱི་ཉིན་ཀན་མགོན་སྒྲ་ལ་སྦྱོན་བཙུང་ཆེད་ནི་སྟོར་བདུན་བརྒྱ་ལུ། སྤྱིར་སྒྲ་ཀན་སྐུ་བཞེས་སྐབས་ནི་སྟོར་ཆེག་ཁྲི་ཙམ་ཞིག་ལུ་

བསམ་པ་བྱང་རུང་། ཟུར་སྒྲུལ་གྱི་རྒྱབ་ལོན་ལྟ་བུ་གནང་སྟབས་དེ་ཙམ་སྒོས་ཐོང་བ་མ་བྱུང་། ཆོས་ཉི་ཤུ་ཉིན་རྒྱད་སྒྲ་མ་ལས། གང་གིས་མཛད་པའི་སྒྲོབ་དཔོན། གང་ལས་བརྒྱད་པའི་རིམ་པ་བཅས་  
 བཤད། དེ་ནས་མ་ཁི་འཁོར་ཆེན་དང་། མགོན་ཁང་རྟིང་པ། དེའི་ཆབ་ཁང་དང་། བྱས་ཁང་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས། ཐའེ་ཕན་ཨ་ནེའི་སྒྲོང་ཁང་དུ་བྱིན། མོ་རང་ལ་ཐང་ག་ཞིག་བྱིན། ཨ་ནེའི་མིང་རྒྱག་  
 རི་ཡིན། དགོང་མོ་སྒྲ་མ་ལུན་ཆོགས་གྱི་བཤད་གྲུའི་བསྐྱས་གྲུ་དང་། སི་རུ་ཆོས་གྱི་འབྱུང་གནས་གྱི་གསུང་འབུམ་པོད་ཏ་པ་ལས། རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེའི་དཀར་ཆག་ལ་ཞིབ་པར་མཇལ། སྒྲ་  
 མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་ལ་ཇ་དམ་ཕོར་པ་དང་། རྒྱ་ཇ། ཇན་སེང་བཅས་སྤྲད། ཆོས་ཉེར་གཅིག་ནས་བརྩམས་སྤྱི་བླ་གཉིས་པའི་ཆོས་དུག་བར་འཇམ་མགོན་སྒོ་གོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱད་  
 སྒྲ་མའི་འགྲེལ་པའི་སྟེང་ནས་ལེའུ་དང་པོ་བཤད་པ་ཡིན་ལ། སྤྱིར་གཞན་སྟོང་གི་ལྟ་བ་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཕན་རང་རུམ་བཏེག་རུ་སྒྲོང་སྐབས་ལྷ་རྒྱལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ལོར་  
 བྱས་རང་རེ་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ལྟ་བ་དབུ་མ་གཞན་སྟོང་ལྟར་དགོས་ཚུལ་བཀའ་བསྐུལ་སྤྱི་བོར་ཕེབས་པར་བཏེན། བཀའ་དགོངས་བཞིན་གཞན་སྟོང་གཙོ་བོར་བཏོན་ནས་བཤད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱད་སྒྲ་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །མའི་སྤྱི་དོན་ནས་ཞལ་གསལ་བ་ཁག་ཁ་གསལ་བའོད་དེ་བཤད་ཅིང་རང་ལུགས་བྱན་མིན་གལ་ཆེ་ཚུལ་ཡང་ཞུས་སོ། །སྤྱི་ཆོས་ཉེར་གསུམ་དང་། མེ་སྤང་བོད་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆོས་</p>	
བཞི་	<p>ཉེར་ལྔ་ནས་བོད་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུ་གཅིག་བར་ལ་སྤྱོད་ལ་རྒྱུད་སྤྱ་མ་འཇམ་མགོན་འབྲེལ་པའི་སྤྱི་ཆོས་བཤད་བྲིད་དང་། དགོང་མོ་ཕུག་ཆེན་ཆོས་སྐུ་མཛུབ་ཚུགས་ལས། ཞི་གནས་སྐོར་གྱི་</p>	
བཞི་	<p>ཆོས་བྱན་རེ་སྐབ་གྲ་རྣམས་ལ་ཞུས་པ་ཡིན། ། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྤྱི་ཟླ་གཉིས་པའི་ཆོས་དྲུག་དང་། བོད་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུ་ལ་རྒྱུད་སྤྱ་སོགས་ལེགས་པར་གྲུབ་ནས་ལྷ་ཁང་གསར་</p>	7
བཞི་	<p>བཞེངས་གྱི་མཛེད་སྐོའི་སྟེ་གོན་འདྲ་བྱས། སྤྱི་ཆོས་བདུན་དང་། བོད་མེ་སྤང་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུ་གཅིག་ལ་ན་མོ་བུ་རྒྱའི་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་གྱི་མཛེད་འཛིན་རྒྱ་ནི་མཁན་པོ་ངེས་དོན་</p>	
ཆུ་པོ་	<p>མཆོག་གིས་གཟུང་སྐོར་ལེགས་པར་གཟིགས་པ་ལྟར་སྤྱོད་བཤད་གྲུབ་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་བཀྲ་ཤིས་གསོ་སྦྱོང་བཀྲིས་ཤིང་། ཉེན་འབྲེལ་དུ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བཏེག་ །ལོ་གསར་པ་ལོ་ནག་ལ་</p>	
	<p>སོང་། ལོ་འདིར་ཉེན་འབྲེལ་བྱས་པ་ཡིན། གཙུང་མོ་ཕུར་ཡག་གི་ཁང་པ་ཡང་འདི་ཉིན་འགོ་འཛུགས་བྱས་པ་རེད། སྤྱི་ཆོས་བརྒྱུད་དང་། བོད་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུ་གཉིས་ལ་སྤྱོན་འཆར་ལྟར་སིང་</p>	

ག་པོར་ལ་ཐོན། བེ་རན་མི་ལར་(Brian Miller)རྩུ་ཕྱིན། རེ་པུ་ལ་གནམ་གྲུ་བརྒྱུད་སོང་། ཀམ་ལྷ་བ་ཉོང་གོང་ནས་བྱུང་། སླ་མ་སློ་གྲོས་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ནས་བྱུང་། བེ་རན་མི་ལར་ཁོ་ལ་ཁང་བ་ཆེན་པོ་  
 ཞིག་འདུག །སྤར་སིང་ག་པོར་དབྱིན་ཟིའི་དབང་སྐྱུར་སྐྱབས་དམག་དཔོན་ཁག་སྟོང་ས་རེད་ཟེར། གནམ་ཐང་དུ་བྱོ་ནེ་གོ་ཞེས་པ་བསུ་བར་བྱུང་། ཕྱི་ཉིན་སྤྱོད་གཏོར་མ་བཞེངས། དགོན་མཆོག་སྐྱི་འདུས་  
 དང་། ཆོ་གཡང་ཁ་སྟོང་ཆོ་ག་བཏང་། རྟེ་མི་ཉོང་དང་། ལིན་ད་གཉིས་བྱུང་། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཡང་དགོན་སྐྱི་དང་། ཆོ་གཡང་ཁ་སྟོང་བཏང་། དགོང་མོ་སྐྱ་ཞབས་ཡོང་སོགས་བྱུང་། དེ་ནས་བྱོ་ནེ་གོ་ཡང་ངོས་  
 འབྲད་དུ་སྐྱབས། ཕྱི་ཉིན་བོད་ལྷ་བཙུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཙུ་ལ་དགོན་སྐྱི་དང་། ཆོ་གཡང་ཁ་སྟོང་བྱས། གཡང་གཏད་བགྱིད་སྐྱབས་སྐྱིན་བདག་གཟབ་སྟོས་བྱེད་དུ་བཙུག །གཡང་སྒོ་བསྐྱམས་པ་ཡིན།  
 སྐྱི་ཆོས་བཙུ་གཉིས་ལ་སྤྱོད་འབྲས་ནད་གཞི་སར་(cancer)ནད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་རྩུ་ཕྱིན་ནས་ཆོ་དབང་ཞིག་དང་། འཆི་བསྐྱུ་ཞིག་བཏང་རྗེས་སིང་ག་པོར་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་སྤྱང་གོག་ལ་སྐྱབས།  
 ཐི་ཡོའི་ནང་དུ་བསྐྱད། སླ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གནམ་ཐང་དུ་བྱུང་། ཕྱི་ཉིན་སྐྱ་འདྲའི་ཆོང་ཁང་དང་། སྐྱ་འདྲའི་བཟོ་གྲུ་ལ་ཕྱིན། སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིའི་ལྷ་ཁང་གསར་པའི་རྟེན་གཙོར་དགོས་པའི་སྐྱ་འདྲ་གཉིས་ལ་ནན་



ཡང་དཀར་	<p>༡༡།      །ཏན་ལྷ་རྟོག་བགྱིད་ཅིང་། སྐྱ་ཆེ་བ་(ལུགས་མ་)ལ་དཔངས་སུ་ཕི་གི་བཙུ་གསུམ་ཡོད། དེ་ཡང་དེང་དུས་ལྷ་ཁང་གི་རྟོན་གཙོ་ནི། འཛིམ་སྐྱ་ཐབས་རྟུགས་རེ་བྱེད་བ་མཐོང་བ་འདི་དག་ལ་མིག་</p>	
ལྷ་	<p>སྟོས་སུ་ཅུང་ཟད་ཕན་པ་འཇུག་པར་ཉིད་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་རྫོགས་པའི་ཆེད་དུ་དཀའ་ངལ་དང་། རྒྱ་འགོ་ལ་མ་འཛེམས་པར་བྱུང་གོག་ལ་མངགས་པ་ཡིན། སྐྱ་ཅུང་བ་(ལུགས་མ་)ཕི་གི་ལྷ་ཙན་གཉིས།</p>	
ལྷ་	<p>གཙུག་ནི་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་རྟོན་གཙོ་དང་། གཙུག་ནི་བོད་ཡུལ་ཁ་འགྱུར་བ་ཤད་གྲ་ལྷ་ཁང་གི་རྟོན་གཙོར་གསར་བཞེངས་ཞུས་པ་ཡིན་ནོ། །སྤྱི་ཆོས་བཙུ་བཞི་ལ་ཐའི་ལེའ་རྟེ་འི་ས་མཆོམས་</p>	༩
རྟོན་པ།	<p>སུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་ལུགས་སྟོལ་གྱི་གྲ་བ་དེའི་རྩར་བྱིན། སྐྱ་སོགས་གནང་བྱུང་ཞིང་སྒྲེ་ལེན་ཞེ་དྲག་ཡག་པོ་བྱས་བྱུང་། ཁོང་ནི་ཐའི་ལེའ་རྟེ་རང་གི་ཡུལ་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་</p>	
	<p>དགོ་སྟོང་ཡིན་འདུག་ཀྱང་ལས་འཕྲོ་སད་བ་ལྷ་བུས་རྒྱ་རམ་ས་ལར་བཅར་ནས་རྩོ་རྩེ་ཐེག་པའི་རབ་བྱུང་བྱས་ནས་ཐའི་ལེའ་རྟེ་དང་། ཀམ་རྟོ་རྟེ་ཡ་(Cambodia)ཡི་ས་མཆོམས་དང་ཐག་ཉར་བཞུགས་</p>	
	<p>ནས་དགོན་པ་ཞིག་གསར་བཞེངས་ཀྱི་ཉར་བསྟོགས་གནང་གིན་འདུག །སྤྱི་ཉིན་ཐའི་ལེའ་རྟེ་ནས་ང་རང་ཆོར་དགོས་མཁོ་ལག་ཁྱུག་ཅུང་དུ་དང་། སྤྱང་བ་བཟོ་བྱེད། སྟོན་པའི་སྐྱ་ཅུང་དུ། འཁར་རྩ་</p>	

གཉིས་བཅས་ཉིས། གཅིག་བོད་ལ་གཏང་རྒྱ་དང་། གཅིག་རང་དགོན་དུ་གཞག་ཅིས་ཡིན། ཆེས་བཅུ་དྲུག་གི་ཞོགས་པ་གནམ་ཐང་ལ་ཐོན། ལམ་དུ་མོ་ཀྱ་འགྲིམས་འགྲུལ་མང་ཡང་དུས་ཐོག་ལ་འབྱོར་  
 ཐུབ་ཅུང་བྱུང་། ལྷང་ཀོག་ཚུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་ལྷང་ཀོག་གནམ་གྱུ་འཕུར་སོང་། རེ་ལྷ་ལ་དུ་བདེ་བར་འབྱོར་ནས་རང་དགོན་དུ་སོས་དལ་བྱུང་། བྱི་ཉིན་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་དུ་བཅར།  
 མ་ཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྟོན་པའི་སྐུ་དང་མཇལ་དར་དང་། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་འང་དེ་བཞིན། དགོན་གྱི་འདུས་པར་མང་ཇ་དང་། སྐུ་འགྱེད་སྒྲོར་ཉི་ཤུ་རེ་སྟུལ། སྟོན་པའི་ཐིག་ཚད་གཅིག་གནང་  
 རོགས་ཞུས། སྤྱ་མ་རྣམས་ལ་ཞལ་ལག་སྟུལ། དཔལ་སྤྲངས་ཤེས་རབ་གླིང་བཤད་གྲར་དགོ་ཚུལ་ཀླ་རི་ཀླ་དང་། ཀམ་པ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེའི་སོར་མདོའི་འགྲེལ་པ་ཆ་ཉར་ལྷ་སྟུལ་བ་ཡིན། དེའི་བྱི་ཉིན་པདྨ་  
 བརྩ་དབང་བསྐྱུར། ཞུ་བ་པོ་ནི་མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ། འཕོ་གངས་དཀར་སྐུལ་སྐུ། སྟེ་ཤངས་སྤྱ་མ་རྒྱལ་པོའི་ཡང་སྤྱིད། ཨ་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་ཡོད། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་  
 གིས་དུས་འཁོར་དགྱིལ་འཁོར་དང་། ཟབ་མོ་ནང་དོན་རྩ་དཔེ་གཉིས་ཕྱན་ལ་གཡར་ཡོད་པ་ལག་འབྱོར་མ་བྱུང་གསུངས། ཐུབ་པའི་ཐིག་ཚད་དེ་གཡར་པོ་གནང་བྱུང་། ཆེས་བཅུ་དགུའི་ཉིན་སྤྱ་མ་ཤེས་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །རབ་བསྟན་དར་གྱི་གྲ་པ་ཁ་ཤས་དང་། རང་དགོན་གྱི་གྲ་པ་ཁ་ཤས་ལ་རབ་བྱུང་དང་། བསྟན་ཇོགས་གྱི་སྒྲིམ་པ་འབོགས། དགོང་མོ་སྒྲིམ་ཤེས་རབ་བསྟན་དར་གྱི་ཞལ་སྒྲོབ་བཙུན་མ་ཁ་</p>	
རྒྱ་	<p>ཤས་དང་། རང་རེའི་སྒྲོལ་མ་ལྷ་ཁང་གི་ཨ་ནེ་ཁ་ཤས་ལ་རབ་བྱུང་གི་སྒྲིམ་པ་འབོགས། བསྟན་རྒྱས་ཀྱང་འདི་ཉིན་དག་ཚུལ་སྒྲིམ་པ་ཞུས་སོང་། སྒྲིམ་པ་གནང་མཁན་ལ་སྒྲིམ་ཤེས་རབ་བསྟན་དར་གསང་</p>	
ཆུ་	<p>སྟོན་པ། མཁན་པོ་སྒྲོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ཕྱག་འཆལ་བར་སྒྲོད་པ། སྒྲིམ་པ་རྒྱ་ཆོད་བང་དུས་བསྒྲོ་བ་དང་། སྒྲིམ་པ་དག་དབང་མཐུ་སྟོབས་གོགས་དན་པ། རང་གིས་མཁན་སྒྲོ་བ་སྒྲགས་མ་བྱས་པའོ། །</p>	11

ཆོས་ཉི་ཤུ་ཉིན་རང་གི་སྒྲོ་བ་མ་ལོན་དུ་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་སྒྱི་ཟླ་དྲུག་པའི་ཆོས་སུམ་ཅུ་སོ་གཅིག་ནས་སྒྱི་ཟླ་བདུན་པའི་ཆོས་ལྷ་བར་དུ་དུས་འཁོར་དབང་གནང་དགོས་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན་ཟེར། མ་

ལེ་གི་ཡ་ནས་སྒྲིམ་སྒྲོ་གོས། རྟེ་མི་ཏོང་། རོན་ཕོ་མ་དང་། རྟང་གོག་ནས་ཐི་ཡོན་མི་གཉིས་བཅས་འབྱོར། དེ་བཞིན་སྒྲིམ་པ་ཨ་ཇོ་ཡང་ཐེབས་བྱུང་། མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་དང་། གངས་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་

སོགས་ལ་འཇམ་དཔལ་སྒྲི་སེང་གི་དབང་ཞིག་སྤུལ། ལ་དྲགས་ནོ་ནོ་ཆེ་རིང་དཔལ་འབྱོར་བྱུང་། རིན་ཆེན་བཙོ་བྱ་དང་། བྱུར་དམར་ཉེར་ལྷ་བཅས་མང་ཙམ་སྤྲད་བྱུང་། ཨ་ནེ་མཆོ་མོ་ཐའེ་མན་ལ་སོང་།

བ་འཁོར་ནས་གྲ་ཚང་ལ་ཚོགས་དང་། སྐྱེ་འགྲེད་ལུལ་སོང་། ཚེས་ཉེར་གཅིག་ལ་གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་། ཨ་ར་ལས་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་གཉིས་ན་མོ་བུ་རྩེ་ལྷ་ཁང་བཞེངས་དོན་དུ་ཐེགས།  
 མ་ལེ་ཤི་ཡའི་སྤྱིན་བདག་རྣམས་ཐེག་དམན་ནམ་ཐའི་ལེའ་ཁྲི་ལྷགས་སྒོལ་ལྷ་ར་དུས་བྱུང་ཙམ་ལ་རབ་བྱུང་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་ལྷ་ར་གྲ་ཆས་ཆ་ཚང་རེ་སྤྱད་དེ་བསྐྱོན། ཀམ་པ་སངས་ཉོང་གོང་ལ་སྤྲེབས་  
 ཡོད་ཚུལ་གྱི་ཁ་བར་འབྱོར། བྱི་ཉིན་མ་ལེ་ཤི་ཡ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་ན་མོ་བུ་རྩེ་ལ་འོང་། སྤྱོད་མ་རྣམས་ལ་ཚེས་ཅུང་ཟད་བཤད། སྤྱི་ཚེས་ཉེར་གསུམ་དང་། བོད་ལྷ་བཙུ་གཉིས་པའི་ཚེས་ཉེར་བདུན་ལ་  
 དགུ་གཏོར་ཚོགས་ལ་སོང་། སྤྱིར་ལོ་མཇུག་གི་བསྟོན་འགྲོའི་བདེ་རིམ་ལ་སོང་སྟབས་དགུ་གཏོར་ཆ་ཚང་ཞིག་འཚོགས་བྱུང་ན་སྟམ་པའི་རེ་བ་ཆེ་རུང་། དད་ལྡན་རྣམས་ལ་དབང་དང་། རྣམ་པ་ལྷུ་མཁན་  
 སོགས་བྱུང་སྟབས། དེ་དག་གི་རེ་བ་མ་བསྐྱང་ཐབས་མེད་གྱི་འཚོག་ལོང་མ་བྱུང་ཡང་། ཉིན་གསུམ་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་བྱས་ནས་ཚོགས་ལ་བྱིན་པ་ཡིན། བོད་ཚེས་སུམ་ཅུ་ལ་དངོས་གྲུབ་ལེན་ཚོག་དང་།  
 བསང་གསོལ་བགྱིས། ས་པོ་སྟག་གི་གནམ་ལོ་གསར་དུ་ཚེས་པ་འདིར། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་འབྱུང་བར་གྱུར་ཅིག །མཆུ་ལྷ་བ་དང་པོའི་ཚེས་གཅིག་ལོ་གསར་ལ་འཆར་ཅན་དགེ་འདུན་པ་ཡོངས་དང་།

བད་དཀར་		
བདུན་	<p>         ༡༡། །རང་ཁོངས་ལས་བྱེད་ཁག་བཅས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཁ་བཏགས་སྒྲངས། བར་ཡང་སྤྱང་བ། སྤྱ་བར། མྱོང་གོལ་བདུད་ཅི་ཆོས་སྤྲོན་བཅས་སྤྱད་ཅིང་། ཐུན་མོང་བཞུགས་གྲལ་དུ་འཁོད།          གནས་བརྟན་ཕྱག་མཆོད་དང་། གསོལ་ང། བཞེས་འབྲས། དཀར་གྲོ་སྒྲིལ་བཤམ་སོགས་བྱས། དེ་ནས་ང་རང་གི་ཤག་ལའང་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་ཁག་གི་དགེ་འདུན་པ་ཆེ་ཆུང་ཆོང་མ་ཐེབས་པར་སྤྱང་          བ། བྱིན་དམ་སོགས་སྤུལ་ཏེ་བྲེལ་བྱིང་ངང་དུས་ཆོད་སོང་། སྤྱི་ཆོས་ཉེར་བརྒྱད་དང་། བོད་ཆོས་གཉིས་ལ་སྒྲ་མ་ཀུན་གྲགས་དགོན་པར་ཞལ་ལག་ལ་བྱིན། དེར་ཀུན་གྲགས་སྤྱི་མཆེད་སྤྱུལ་སྤྱ་དང་། སྒྲ་          བཟང་དགོན་གྱི་སྤྱུལ་སྤྱ་སངས་རྒྱས། ཨ་འཛིན་སྤྱུལ་སྤྱ། བརྟན་སྟིང་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་འདུག ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྤྱི་ལོ་གསུམ་པའི་ཆོས་གཅིག་དང་། བོད་ཆོས་གསུམ་ཉིན་ལོ་གསར་པའི་རྟེན་          འབྲེལ་ལྟ་བུལ་གཞི་ཏུ་སྤྱིད་པའི་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། བྱི་ཉིན་སྤུ་ལཱ་དུ་རྒྱུར་བཅས། གསྤྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་མཇལ། དེར་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ། བསྐྱར་དགའ་རིན་          པོ་ཆེ། སྤྱི་བྲག་བསྐྱར་སྟིང་རིན་པོ་ཆེ། དེལ་ཡག་སངས་རྒྱས། ཀུན་གྲགས་སྤྱོན། མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཆོ། ཨ་འཛིན་སྤྱུལ་སྤྱ་བཅས་གདན་དྲངས་འདུག །མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཆོའི་ཞབས་       </p>	13
ཆུན་པ།		



འདྲ་པོར་  
འདྲ་པོར་  
འདྲ་པོར་

༡༡། །བསྐྱོད་པའི་དབྱིན་ཇིའི་མི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་གནས་དེར་སླེབས་ནས་གྲུབ་བརྒྱབ་འདུག །དགོང་མོར་སློབ་མ་རྣམས་ལ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་དབང་ཞིག་བགྱིས། བྲག་ཕྱག་གོང་འོག་གཉིས་ཡོད་པའི་འོག་མ་དེར། སློ་འབྲམ་གྱི་བྲག་ལ་རང་བྱུང་གི་དུང་ཞིག་འབུད་རྒྱུ་འདུག །དེ་ནས་འགག་ལྷ་བུ་ཅུང་ཟད་ཐུན་ནག་ཙམ་དེར་རྡོ་སྐྱས་མང་པོ་ཞིག་འཛུགས་དགོས་འདུག །དེར་སློམ་ཆེན་པ་མང་མང་པོ་ཞིག་འདུག །མི་ཡོང་སྐབས་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོར་བས་སྐད་ཅུང་དུ་ཞིག་རྒྱག་གིས་འདུག །སྟེང་དུ་སླེབས་སྐབས་བྲག་ཕྱག་དེར་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་མཐོངས་ཡོད་པ། གནས་དེར་ནི་ལྷ་ལ་རྒྱལ་པོ་པེ་རེནྱཱ་(Birendra)ཕེབས་དུས་རྡོ་གཙལ་བཞེས་ནས་གཙང་མ་འདུག །རོགས་པ་རྣམས་གསོལ་ཁ་བཏང་སོང་། ང་རང་སོས་དལ་བྱས། བོད་ཆོས་བཙུ་གཅིག་ཕྱི་ཉིན་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་དང་། གསོལ་ཁ་སོགས་བཏང་སོང་། རང་གིས་གྲུབ་གི་དབང་ཞིག་བགྱིས། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ལ་དགོན་སྤྱི་དང་། སེང་གའོང་མའི་དབང་བྱས། དེའི་ཕྱི་ཉིན་དགོན་སྤྱིའི་ཆེ་དབང་བསྐྱུར། དགོང་མོ་གཙོད་བཏང་། དེ་ནས་ཁོང་ཚོ་བྲག་སྤྱོད་བྱས་སོང་། སྤྱི་ཆོས་བཙུ་གཅིག་དང་། བོད་ཆོས་བཙུ་བཞི་ཉིན་ཐད་འཕུར་གནམ་གྱུ་ཐོག་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་སར་འབྱོར། གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་བྱུང་བས་ལམ་ནས་ལྷ་མོ་ཆེན་པོ་བྱུང་།

གྱི་ཚེས་བཅུ་གསུམ་དང་། ས་སྟག་ཟ࿳་བ་དང་པོའི་ཚེས་བཙུ་ལྔ་ཕྱི་མ་རེས་གཟའ་པ་སངས་ལ་ན་མོ་བུ་རྩེའི་ལྷ་ཁང་གི་རྟེན་འབྲེལ་དངོས་ཟ࿳་བ་སྟོན་མར་བྱས་ཟིན་མོད། སྤར་ལྷ་རྩ་ཏ་སྤེལ་གཙུག་ལག་  
 ཁང་གསར་བཞེངས་ཀྱི་མུང་རྡོ་འཛོག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་སྐབས་ས་གནས་ཀྱི་རྫོང་དཔོན་སོགས་དཔོན་རིགས་ཆེ་ཁག་འགའ་གདན་འདྲན་ཞུས་པས། ཕྱིས་ནས་ལས་འགུལ་དངོས་གཞིར་འཇུག་པར་སྐོར་  
 བྱུང་བ་སོགས་ཀྱིས་བསུན་གཙུ་མེད་པའི་སྐབས་བདེ་ཞིག་བྱུང་བ་ལྟར། འདིར་ཡང་དེ་ལྟའི་ལེགས་ལམ་འབྱུང་ཆེད་རྟེན་འབྲེལ་གཟབ་རྒྱས་ཤིག་གི་འདུ་འགོད་བགྱིད་སྐབས། ཅེ་པུལ་གྱི་སྟོན་ཆེན་  
 སྟེ་ཤངས་དཔལ་ལྷན་མཆོག་གདན་འདྲན་ཞུ་རྒྱུའི་སྟན་བར་སུལ། ཕྱི་ཉིན་མཛད་སྒོའི་གོ་སྐྱོག་ཁག་ལ་འབད་པ་བསྐྱེད། གྱི་ཚེས་བཙུ་ལྔ་དང་། བོད་ཟ࿳་དང་པོའི་ཚེས་བཅུ་བདུན་ལ་ན་མོ་བུ་རྩེའི་ལྷ་ཁང་  
 གསར་བཞེངས་ཀྱི་མུང་རྡོ་འཛོག་པའི་མཛད་སྒོར་སྐུ་མགོན་གཙུ་པོ་སྟེ་ཤངས་སྟོན་པོ་དཔལ་ལྷན་མཆོག་དང་། ཅེ་པུལ་དགོན་སྡེའི་སྤྱི་བྱབ་སོགས་དཔོན་རིགས་དང་། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་དབུས་པས་  
 དགོན་ཁག་འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ཀྱི་མི་སྣ་དང་། སུལ་གྱི་མི་མང་བཙས་འཛོམས། རང་རེའི་ཆོགས་པའི་མིང་དང་། ལྷ་ཁང་གི་མུང་རྡོ་བཞག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ལམ་གྱི་སྒོ་མོ་ཕྱིས་ཤིང་། ཤིས་བརྗོད་



དང་པོ་	<p>༡༡། སྒྲོན་ལམ་གྱིས་མཐའ་བརྒྱན་ནོ། །དགོང་མོ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ལ་ཡོང་། གྲུ་ཆུང་སྒྲོབ་གྲར་འགོ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ལག་ཁྱེར་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། སྤྱི་ཆོས་བཅུ་དྲུག་དང་། བོད་ཆོས་བཙུང་བརྒྱད་ལ་སྤྲོད་ཕྱི་རྒྱལ་རྩལ་སྤྱོད་གས་པའི་མི་རིགས་རྣམས་ལ་རང་དགོན་ཁྱ་འགྲུ་བཀྲ་གིས་ཆོས་སྤྱིང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ལོ་ལྷར་ཆོས་བཤད་བྱས་པ་བཞིན་འདི་ཉིན་དབུ་བཅུ་གས། མི་གྲངས་བརྒྱ་དང་བཅུ་སྟེ་བས་འདུག །བཤད་བྱའི་ཆོས་གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱད་ཅུའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཕྱག་ཆེན་གྱི་ཕན་ཡོན། ལུས་གནད་བཅས། དགོང་མོ་སྒྲོབ་གྲར་མི་འགོ་བའི་གྲུ་ཆུང་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་ཚད་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། སྤྱི་ཉིན་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་རྩ་བ་སེམས། རྩལ་རྣམ་རྟོག་དང་། རྣང་བའི་སྒྲོར་ནས་བཤད། འདི་སྐབས་མངོན་སུམ་ལམ་བྱེད་དང་། རྗེས་དཔག་ལམ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོར་རྒྱས་ཙམ་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ལ་མེན་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱི་ལ་དང་། རིན་སོགས་ལ་ཞལ་ལག་བཏང་། སྒྲོལ་མའི་སྐུ་རེ་སྤྲད། འདི་ནས་བཟུང་ཆོས་སུམ་ཅུ་སོ་གཅིག་བར་ཉིན་བཅུ་བཞིའི་རིང་རྩལ་སྤྱོད་གས་པའི་ཆོས་རྩལ་རྣམས་ལ་གཙོ་བོ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་སྒྲོར་དང་། རང་རང་གི་སྒྲོམ་པ་ཉམས་ལེན་སྒྲོར་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་སོགས་མོས་པ་ཇི་བཞིན་བཀའ་། ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྤྱི་ཟླ་བཞི་པའི་ཆོས་གཅིག་དང་།</p>	17
ལྷ་		
ཆུན་པོ་		



པད་ཀར་		
བཏུ་	<p>           ༡༡། །འགྲུལ་འཁོར་ལོ་མཆོམས་འཛོག་བྱས་སོང་། མ་ཁི་འདོན་མཁན་ཡང་མང་པོ་མ་བྱུང་། བྱི་ཉིན་ཉོང་གོང་ནས་ཀམ་ལྷ་བ་དང་། སྒ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ཕྱུག །སྒྲུལ་སྒྲུ་སྒོ་གོས་ཉི་མ། རྒྱ་            མི་རྣམས་བཅས་འབྱོར། སྒྱི་ཆོས་དགྲ་དང་། བོད་ཆོས་བཙུ་གསུམ་ཉིན་ཕུགས་རྗེ་གསང་འདུས་ཀྱི་གསོན་བྱང་དང་། ག་གིན་བྱང་བགྱིས། སྒྱིར་ཆོས་བཙུ་ཉིན་ཡིན་མོད། ཉིན་རྗེས་མར་བྲག་ཕུག་མ་ར་            ཉི་ཀར་འགོ་དགོས་སྟབས་སྒྲ་བསྐྱར་བྱས། སྒྱི་ཆོས་བཙུ་དང་། བོད་ཆོས་བཙུ་བཞི་ལ་ཉོང་གོང་གི་རྒྱ་མི་དང་། རང་དགོན་གྱི་སྒྲ་གྲ་མང་ཙམ་བཅས་ཐད་འཕུར་གནམ་གྱ་གཉིས་བྱས་ནས་མ་ར་ཉི་ཀར་            བྱིན། རྣམ་སྟོང་ཆོ་སྒྲུབ་ཀྱི་དབང་ཞིག་བགྱིས། བྲག་ཕུག་འོག་མར་གྲུང་ཆོགས་བཟས། གོང་མར་ཡང་མཆོད་མཇལ་བྱས་ཏེ་ལྷོག །གནས་དེ་ཡང་ནེ་དུལ་ཡོངས་གྲགས་ལ་ཉ་ལེ་སྤེ་ཞེས་དབང་ཕྱུག་གི་རྟེན་            དང་གནས་ཡིན་པར་བརྟེ་གི་ཡོད་འདུག །བྲག་ཕུག་གོང་མར་ཅོང་ཞི་ལས་གྲུབ་པའི་རྩོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནང་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོ་བུམ་དང་། བྱི་རོལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབང་ཕྱུག་གི་རྟེན་དུ་འཛིན་གྱི་ཡོད་འདུག །སྒྱི་            ཆོས་བཙུ་གཅིག་དང་། བོད་ལྷ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཙུ་ལྷ་ལ་མ་ཁིའི་སྒྲུབ་ཆེན་ཉིན་ཐ་མ་ལ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ཕུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་འགོ་འདུལ་ཕྱུག་བཞི་པ་གྲུབ་ཆེན་ཚུལ་བྲིམས་བཟང་པོའི་ལུགས་ཀྱི་དབང་         </p>	19
ཆུན་པོ།		



པད་དཀར་	<p>༡༡།      །སྒྲུབ་ཉོང་གོང་ལ་འགྲོ་བར་གཟན་ཤམ་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཉོང་གོང་གི་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱང་ཕྱིར་ལོག་སོང་། ཕྱི་ཉིན་འཛིམ་བཟོ་བ་མིག་དམར་དང་སྐད་ཆ་བྱས་པས། །ཁོ་རང་ཤེལ་དཀར་ལྷ་རྒྱལ་བུ་མོའི་བུ་ཡིན་འདུག། །སོས་དལ་དུ་གནས། སྤྱི་ཆོས་བཅུ་བདུན་དང་། བོད་ལྷ་གཉིས་པའི་ཆོས་ཉི་ཤུ་ལ་ཐའེ་མན་ཨ་ནེ་དང་། སྤྲ་མ་ཨ་ཇོ། རང་བཅས་སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་དུ་འབྱོར། ཕྱི་ཉིན་ཐང་ཆད་པས་ཅུང་ཉལ་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། དེ་ནས་དོ་སྐྱོ་ལྷ་ཡི་སྦྱིན་བདག་རྩ་རྟེན་དང་། བསྟན་འཛིན་དོ་རྟེན་འབྱོར། སྤྲ་མ་ཨ་ཇོ་ལ་བསང་མཆོད་བདུད་ཅི་སྦྱིན་ལུང་དང་། །བྱས་ཆོག་ལྷ་བའི་བདུད་ཅི་གྲ་སྦྱིག་གནང་རོགས་གྱིས་ཞེས་ཞུས། རྩ་རྟེན་ནང་མི་ཡོངས་རྫོགས་འབྱོར་ནས། ཐོག་མར་དོ་སྐྱོ་རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་བསང་དང་། སྦྱང་བྱས་དང་། དེ་རྗེས་རབ་གནས་བྱས། བལ་པོའི་ལུགས་བཞིན་མེ་ཉོག་གི་ཕྱིང་བ་གཡོགས། སྦྱིན་བདག་གིས་འབུལ་བ་བསྟེན་པར་ཁ་བཏགས་སྦྱིན། དགོང་མོ་འདྲ་པར་བཏབ། གྲུ་ཀླ་བསོད་ནམས་ལ་བསིལ་ལྷམ་ཅ་པལ་དང་། དེ་བཞིན་ཀླ་ཆོས་ཉིད་ལའང་སྤྲ། ཆོས་བཅུ་དགུ་ལ་རྒྱད་སྤྲ་མའི་ལེའུ་གཉིས་པའི་དབུ་ནས་དཔེ་བལྟས་བྱས། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་ཐོག་བཤད་གྲུ་བ་རྣམས་ལ་ཆོས་ཐུན་ཞིག་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་བོད་ལ་ཡོང་། སྤྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གྱིས་ལུས་ལྷ་སྤྱི་རྩི་ས་</p>	21
བཅུ་གཅིག་		
ཆུན་པོ།		

ཡི་སྒྲོར་ཁ་པར་འབྱོར། བྱི་ཉིན་མ་ཁན་པོ་ཀར་མཐར་ནས་གཞུ་བརྟུང་རྒྱ་བཀའ་མངགས་གནང་བ་ལྟར་གཞུ་གསུམ་དང་། ཕྱིས་ཁ་བཅས་ཨ་རིར་བཏང་། ཆོས་ཉེར་གཅིག་ལ་སྤིང་མོ་ཆོ་ཡག་བྱུང་། རེ་  
 སྒྲོར་ལྷ་སྤྲོད་སྤྲད་པ་ཡིན། སྤྱལ་སྤྱ་སྤོ་གྲོས་ཉི་མ་ཐེབས་བྱུང་། སྤོ་ལ་སྤྱ་སྤྱས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གསུངས་བྱུང་བས་དགའ་ཆོར་ཆེ། དད་ལྡན་སྤྱ་ཞབས་བཀ་ཏི་རྩ་སི་བྱུང་། ལུས་ཉིར་སྤྲན་ཁུ་འབུལ་རྒྱ་  
 འབྲི་རོགས་ཞེས་ལབ། སྤྱ་མ་ཆོ་དབང་རབ་བརྟན་བྱུང་། འབྲུག་འཛིགས་མེད་ནང་གི་ཉི་མེ་དགོན་པའི་གནས་ཚུལ་ལབ་བྱུང་། འདི་ག་དགོན་པའི་ཆོས་ཁྲིམས་པ་དང་། དངོས་གྲུབ་ཆོགས་པ། གཉེར་པ་  
 སོགས་གསར་ཉིང་འཕོས་པའི་ཕྱིས་སྤོད་བྱས། དགོང་མོ་ན་མོ་བུརྟར་བྱིན། བྱི་ཉིན་རྒྱུད་སྤྱ་མའི་དཔེ་བྲིད་བྱས་ཀྱང་གིན་ཏུ་ཉོབ་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡང་སྤྲན་རྣམས་བཟས་པས་ཁམས་དྲངས་པ་བྱུང་ཞིང་། ཉིན་  
 ལྟར་དཔེ་བྲིད་བཏབ། ཀུན་དགའ་དང་། ཆོ་དབང་རབ་བརྟན་བྱུང་ནས་དུས་འཁོར་དཀྱིལ་འཁོར་སྤྲངས་སོང་། སྤྱི་ཆོས་ཉེར་ལྷ་དང་། བོད་ལྷ་གཉིས་པའི་ཆོས་ཉེར་དགུ་ལ་ཞོགས་པར་གསོ་སྤྲོད་སྤྲངས།  
 ཆར་པ་བབས་ཞོད་ཆེ་བས་མཆོད་རྟེན་ལ་སྒྲོར་བ་འགོ་མ་བྱབ། སྤྱབ་ཁང་གི་སྤྱ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དགུ་གསོལ་བཏང་། བཤད་གྲུབ་རྣམས་ལ་རྒྱུད་སྤྱ་མ་དཔེ་བྲིད་ཆག་མེད་བྱས། རང་གྲུ་བྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་

པད་དཀར་		
བཙུག་ཉིས་	<p>         ༡༡། །ཐའེ་མན་ནས་གྲུ་པ་ལོག་སོང་ཟེར་བཤགས་པ་ལུལ་བ་ཡིན་སྟེ། ལྷུང་བཤགས་མ་ཚང་བ་ཞིག་འདོན། གོས་རྟིང་པ་ཁ་ཤས་སྟུང་བྱུང་། རང་གིས་རེ་བ་རི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་དོན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་སྟོང་ངན་ཁོ་ན་བྱེད་པ་འདི་རིགས་ལ་སྟོ་ཕམ་ཆེན་པོ་འདུག །ཕྱི་ཉིན་རྒྱུད་སྒྲ་མའི་དཔེ་བྲིད་བཏབ། དགོང་མོ་བཤད་གྲུ་བ་ནམས་སྒྲ་མ་རྒྱུང་འབོད་འཆོགས། སྒྲུལ་སྒྲུ་སྟོ་གོས་ཉི་མ་བོརྟ་ལ་སྒྲུ་འདྲ་བལྟ་བར་ཐེབས་སོང་། སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་བཤད་གྲུ་དང་། སྒྲུབ་གྲུའི་ལོ་རྒྱས་བྲིས་ནས་མཁན་པོ་ཀམ་བཀྲ་ཤིས་ལ་ལུལ། སྦྱི་ཆོས་ཉེར་བདུན་དང་། བོད་ས་སྟག་ནག་པ་སྟེ་བའི་ཆོས་གཅིག་ལ་རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་ལེའུ་ཚུགས། གྲུ་རྒྱུང་ཆོར་གཙང་སྟེ་བྱེད་བཙུག །དེ་རྗེས་བྱེ་རིལ་སོགས་རྩན་པ་སྟུང་། ཕྱི་ཉིན་སྒྲུལ་སྒྲུ་སྟོ་གོས་ཉི་མ་ལོག་ཐེབས། བསྟན་རྒྱས་ནས་ཞ་སྟུག་དང་། བྲིས་བྱར་ཁ་ཤས་སྟུང་བྱུང་བས་གྲུ་ལུག་ཆོར་བགོས། སྟེ་ཤངས་པ་དོ་རྗེ་ལ་སྟོང་ཕད་དང་། སྟེ་རགས་སྟུང་། ལྷུང་གོག་ནས་བཟོས་པའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་སྒྲུ་གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར་བ་དགོན་དུ་ཐོབ་འདུག ། །སྦྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྦྱི་       </p>	
ཆུན་པ།	<p>         རྟེན་པའི་ཆོས་གཅིག་དང་། བོད་རྟེན་གསུམ་པའི་ཆོས་རྟེན་ལ་རྒྱུད་སྒྲ་མའི་ཆོས་བཤད་གྲུབ་ནས། བཤད་གྲུ་བ་གཙོས་གྲུ་བ་ནམས་ལ་སྟོང་ལམ་སྟོར་ལ་བསྟུབ་བྱ་བྱས། དགོང་མོ་ཕག་མའི་དབང་དགོས་       </p>	23





བད་དཀར་	<p>༡༡། །ཕྱི་ཉིན་ཕུ་གུ་ན་པ་དེར་ནམ་སྟིང་ཆེ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བཟུ་ཞིག་བསྐྱར་བ་ཡིན། དེ་ནས་དམ་ཆོས་སྤིང་མོ་བདེ་སྤྱིད་ཆོས་འཛོམས་དང་། སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ཨ་མ་བུང་ལ་དབང་བྱས། སྐྱ་</p>	
བཏུ་གསུམ་	<p>ཞབས་བག་ཏི་རྟ་སི་དང་། ཕྱག་རོགས་མན་རྟ་དུར་གཉིས་ཐེབས་བྱུང་། ལུ་ཕྱི་ནིའི་ས་ཆའི་སྐོར་ལ་སྟན་ལུ་བྱིས་འདུག་པ་དེར་ས་ཡིག་བཟུབ་པ་ཡིན། ཨ་ནེའི་དགོན་པ་ལ་བཀའ་འགྱུར་གསུང་རྒྱ་དང་།</p>	
ཆུན་པོ།	<p>སྟོ་ལ་མ་འབུམ་ཐེར་བསག་རྒྱ་སོགས་ཅིས་རྒྱག་བྱས། བོད་ཀྱི་རང་དགོན་གཉིར་པ་ཀར་དགོ་ལ་མར་མེ་བཟུ་གོང་། ལྷགས་སྤེར་བཞི་བཅུ། སྟོ་རིན་ཆེན་ལ་ལྷ་མ། དབྱར་གནས་ལྷ་ཁང་ལ་འཁར་ར། རྣམ་</p>	

ཆེ་མདོ་སྟོང་ཡོན་བསྐྱར་བ་ཡིན། ཕྱི་ཉིན་སྤྱ་བར་ཐོན་ནས་ཀྱ་ཅིང་(Kuching)ལ་འབྱོར། མགོན་དཀར་གསོལ་ཀ་དང་། གཡང་འགྲུགས་བགྱིས། དགོང་མོ་མགོན་དཀར་དབང་བསྐྱར། སྤྱ་མ་ཤེས་རབ་  
 བསྟན་དར་སྤྱན་གཉིས་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། མི་བརྒྱད་ལ་སྐྱབས་སྒོམ་འབོགས། ཆོས་བདུན་ལ་བདེ་གཤེགས་སྤྱན་སྤེའི་དབང་ཞིག་བྱས། ཕྱི་ཉིན་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་(Kuala Lumpur)ལ་ཐོན་ཅིས་ཡིན་ཅུང་།  
 གནམ་གྱུའི་རྒྱབ་སྟེགས་མ་ཐོབ་པས་སྟོད་དགོས་བྱུང་། དགོང་མོ་སྤྱན་སྤེའི་དབང་ཞིག་བཏོན། ཆོས་དགྲ་ཉིན་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་འབྱོར་ནས་སོས་དལ་དུ་བསྐྱད། ཕྱི་ཉིན་སྟོན་པ་སྐྱ་འབྲུངས་པ་དང་།  
 སངས་རྒྱས་པ། བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་སྟེ་དུས་ཆེན་གསུམ་འཛོམས་སྟེང་འཁེལ་ཡོད་པ། ཐའི་ལེཾ་ཤེའི་ལུགས་སྟོལ་ལྟར་སྟོན་པ་སྐྱ་འབྲུངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱ་ལ་བྱས་པུལ། སྐྱ་དེ་ལ་གྲོག་གིས་ཚུ་གཏོར་  
 རྒྱ་ཡོད་པ་བཟོས་འདུག །འདི་ཉིན་གནས་བཏྲན་ཆོ་ག་ཞིག་བཏང་། ཆོས་བཙུ་གཅིག་ལ་ཆེ་གཡང་ཁ་སྟོད་བཏང་བར་མི་མང་པོ་འཛོམས་བྱུང་། དེ་ནས་སྐྱ་ཞབས་གོག་གི་རྩར་ཕྱིན། ཁོ་རང་གི་ས་ཆ་ལ་  
 ཁང་པ་གསར་རྒྱག་བྱ་ཅིས་འདུག་པ་ལ་བུམ་པ་སྤྲས། གསེར་སྐྱེམས་བཏང་། ཉྱག་མོ་ལུས་སྤྱིན་ས་ཆ་ཉོ་བྱེད་དང་། ལྷ་རྒྱུ་སྤེའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ལ་རོགས་རམ་ཕྱན་བྱ་བྱུང་། ཕྱི་ཉིན་རྒྱལ་ཚབ་རིན་

བད་དཀར་	<p>༡༡། །པོ་ཆེའི་སྒྲིན་བདག་རྩར་ས་གཞི་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། །ཀམ་འི་མཁན་ཆེན་ཐེབས་བྱུང་། །ཁོང་ལ་ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་ཕྱེད་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པས། །ད་ལྟ་འཆོ་ཞིང་གཞེས་པའི་མཚན་ལ་</p>	
བརྟུ་བཞུ་	<p>ཐུབ་བརྟན་སྒྲོན་མེ་ཞུ་བ་འདི་ཆགས་མེད་སྐྱ་ཕྱེད་བདུན་པ་ཡིན་ལུགས་གསུངས། །ཀམ་འི་མཁན་ཆེན་སྐྱ་ཕྱེད་ལ། །དང་པོ་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དར་རྒྱས། །གཉིས་པ་ཚང་གསར་ལ་འབྱུངས། །གསུམ་པ་དབའ་</p>	
ཆུན་པོ།	<p>ཉོ་ཚང་ལ་འབྱུངས། །བཞི་པ་ཆགས་མེད་སྤྲས་ཡིན་འདུག །ཆོས་བཙུ་གསུམ་ཉིན་སྤྲ་མ་སྒྲོ་གྲོས་བཞུགས་སོང་། །རང་དང་། །སྒྲོ་བཟང་གཉིས་སྤྲ་བར་ཐོན། །གནམ་ཐང་དུ་རྟེ་མི་སོགས་སྐྱེལ་མ་བྱུང་། །ཁ་</p>	
	<p>ཐི་པ་སི་ཕིག་(Cathay Pacific)ཐོག་ལ་ཡོང་། །དགོང་མོ་ཆུ་ཆོད་གསུམ་པའི་ཐོག་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། །མར་གླ་རེ་གྱི་ནས་དགོང་མོའི་ཁ་ལག་བྱུང་། །སྐྱི་ཆོས་བཙུ་བཞི་དང་། །ས་སྟག་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་ཆོས་</p>	
	<p>བཙོ་བརྟུད་ཉིན་དུས་འཁོར་དབང་གི་ཆེད་དུ་གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བུམ་པ་བཟོས། །ཁ་ཤས་ནས་གཏོར་མ་བཙས། །ཆོ་དབང་རབ་བརྟན་སོགས་ཀྱིས་དགྱེལ་འཁོར་རུལ་ཆོན་བྲུགས། །སྤྲ་མ་ཀྱན་མཁྱེན་དང་། །</p>	
	<p>ཆོས་འཕེལ་གཉིས་འབྱོར། །ཐའེ་ཕན་གྱི་ཆོས་ཆོགས་སྐྱི་དང་། །བྱེ་བྲག་གི་གནས་ཚུལ་ཁག་ཉན་བཤད་བྱས། །རྒྱ་ནེ་ཨར་དང་། །ཁ་སིན་ཞེས་པའི་ཕོ་གསར་གཉིས་ནས་དགོང་མོའི་ཁ་ལག་བཏང་བྱུང་།</p>	



༡༡། །དདུལ་བཏང་། ཆོས་ཉེར་གསུམ་ཉིན་ནད་པ་ཞིག་ལ་གཙོད་བཏང་། སྤྲ་མ་སྐལ་བཟང་ནས་སྦྱིན་ཟམ་ཟ་ཁང་དུ་གྱུང་ཆོགས་ཁ་ལག་དང་། དེ་ནས་ཆོས་ཆོགས་ལ་སོང་། འདི་ནི་སྤྲ་མ་ཁོ་  
 རང་གི་ཆོས་ཆོགས་ཡིན་འདུག །དགོང་མོ་རྒྱལ་རྒྱམ་བསྐྱུས་པའི་ལུང་ཞིག་བསྐྱགས། དེ་ནས་ཁྱུ་རུའི་ཡང་གི་ཁ་ལག་གི་མགོན་དུ་སོང་། དགོང་ཆོས་ལ་བར་དོ་ལས། སྦྱེ་གི་བར་དོ་བཤད། ཀམ་ལྷ་བ་ལ་  
 བཞན་འདས་པའི་ཞེ་དགུ་བཟུང་བ་དང་། རྒྱལ་ཡོད་ནང་མིའི་སྦྱིད་སྦྱག་བལྟ་བར་ནི་ལྷ་ལ་དུ་ཐེགས། རང་གིས་ཉོང་སྒྲོར་ཆེག་བྲི་དང་། ནེ་སྒྲོར་ཆེག་བྲི་སེམས་གསོའི་ཆེད་དུ་སྤྲད་པ་ཡིན། བྱི་ཉིན་ཅེ་ལའི་  
 གསུང་བར་དོའི་བྲིད་ཡིག་ལ་དཔེ་བལྟས་བྱས། སྤྲ་མ་ཀུན་དགའ་ཉོང་གོང་གནམ་ཐང་དུ་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡོད་འདུག །ཁོང་གི་ལག་བྲེར་རྒྱབ་ལ་ཀེ་ན་ཏ་གཞུང་ཆ་བ་ཀྱིས་ལག་བྲེར་མ་སྤྲད་པའི་ཐེལ་ཆུང་  
 ཡོད་སྟབས། ཉོང་གོང་དུ་འཇུལ་རྒྱུའི་ཆོག་མཆན་མ་སྤྲད་པར་བྱིར་སྒྲོག་གཉོང་གྲབས་བྲེད་སྐབས། སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་འཕོ་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་པ་དང་མཇལ་བས་དངོས་གྲུབ་ཆེ་རིང་གིས་  
 རོགས་བྱས་ནས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་འདུག །ཆོས་ཆོགས་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་དང་། ཆོས་ཉིད་བར་དོ་གཉིས་བཤད། ཆོས་ཉེར་ལྷ་ལ་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྦྱིད་པ་བར་དོ་བཤད་ནས། སྦྱེ་སྒོ་གདམ་པ་དང་། སྦྱེ་སྒོ་



བད་དཀར་		
བརྟུ་བླ་	<p>         ༡༡། །ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་སྒྲོལ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཀྱི་དབང་བྱས། སྤྲ་མ་ཕུན་ཆོགས་ཐེབས་བྱུང་། ཆོས་སུམ་ཅུ་ལ་མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་ཐེབས་བྱུང་། ལྷ་རྩ་ཆ་སྤེར་གཏང་དགོས་          ནམས་མཁན་པོ་བརྟུད་བཏང་བ་ཡིན། བཀའ་བརྟུད་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། ཏྲ་མ་གྱིན་ནག་པོའི་དབང་བྱས། མཚུར་ཕུ་སྤྲ་མ་འཛིགས་མེད་སེང་གོས་གསུང་བསྐྱུལ་གནང་བ་ལྟར་སྐྱབ་དཔོན་བདེ་ཆེན་ཆོ་          དབང་རང་གྲོལ་གྱི་ཕྱར་འབྱོན་གསོལ་འདེབས་བྲིས། གསོལ་འདེབས་ནང་དུ་མཆོན་གཞན་ཕན་སྟོ་གྲོས་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཞེས་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེས་མཆོན་གསོལ་བ་བཞིན་བྲིས་བ་ཡིན། ཕྱི་ཉིན་ཅིམ་ས་ཅུའི་          ཟླ་ཁང་ཞིག་དུ་ཆོས་ཆོགས་གཉིས་ཀྱི་ཆོགས་མི་ལྟན་དུ་ཁ་ལག་བཏང་བར་སོང་། སྐྱུང་བྱིན་རེ་སྤྲད། དེ་རྗེས་མི་སི་ལོ་ཡི་ཁང་པར་ཕྱིན། མཚུར་ཕུའི་སྤྲ་གྲ་གསུམ། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ། རང་གི་གྲ་བ་          ནམས་ཡོད། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ། ཀམ་དགོན་མཆོག་ །བཀྲ་ཤིས་བདེ་གསལ། ཨ་ཞེ་མཆོ་མོ། ཆོས་འཕེལ། ཆོ་དབང་རབ་བཏྲན། ལྷ་དབང་དོན་གྲུབ། ཀམ་མཐའ་ཡས། བ་སངས་བཀྲ་ཤིས་བཅས་ལ་          ཉོང་གོང་སྒྲོར་ལྷ་བརྟུ་རེ་སྤྲད། ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྤྱི་ལྷ་བྱུག་པའི་ཆོས་གཅིག་དང་། བོད་ས་སྟག་ལྷ་བ་བཞི་པའི་ཆོས་བདུན་ལ་ཉོང་གོང་ནས་ཐོན། འཇའ་སྤན་གྱི་ས་ཆ་ན་རི་ཏ་ལ་ཞེས་པར་འབྱོར།       </p>	31
ཆུན་པོ།		

དེར་ཆུ་ཚོད་དུག་བསྐྱད་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་ཕྱོན། འོག་ས་པ་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཅིག་ཙམ་ལ་ཨ་རི་ཉ་མ་ཡིར་འབྱོར། སྤྱ་མ་རིན་ཆེན་དང་། བཟ་གིས་གནམ་ཐང་དུ་བསྐྱ་བར་བྱུང་། ཕྱོག་མར་ཆོས་ཚོགས་ལ་  
 བྱུང་། གུང་ཆོག་ས་ལ་མོག་མོག་བཟོས་བྱུང་། དེ་ནས་བཟ་གིས་ནང་དུ་བྱུང་། དེར་རྒྱལ་ཅེད་རྗེ་བླ་ཡང་འདུག་པས་ཆུ་རྒྱལ་བྱས། ཨིང་ལན་ཨོག་སི་ཕོར་ཏི་ནས་ཨ་རི་ཡེ་གེས་ཀྱིས་མྱུར་འཕྲིན་བཏང་བ་  
 འབྱོར། བྱི་ཉིན་འཇམ་ལྷན་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་སོང་། འདི་ནི་རྣམ་པ་ཙམ་ལས་གཙོ་བོ་དུར་ཁྲོད་ཡིན་འདུག །དེར་བྱི་འུ་དང་། ཉ་ལ་ལྷོ་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་རི་རྒྱུ་བྱུང་། རྒྱུ་དུས་རི་ཅེ་དེར་དམག་  
 འབྲུག་བརྒྱབ་ཡོད་འདུག །དམག་བརྒྱབ་ནས་ཉ་མ་ཡིས་གཅིག་བསྒྲིལ་བྱས། སྤྱ་མོ་དམག་འབྲུག་སྐབས་འཕྱོར་ལྷུང་ཅ་ལག་ཁ་གས་དེང་སང་ཡང་བྲག་གསེབ་ནས་རྙེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་བེད། ཆོས་  
 གསུམ་ལ་སི་ལ་ཨིཤ་པག་(Sea Life Park)ཅེས་པར་བྱུང་། ཉ་ཆེན་ཁོ་ལ་ཕིན་གྱི་ཅེད་མོ་དང་། ཁོ་ལ་ཕིན་མ་ཉམ་དུ་གྲུ་བཏང་བ་དང་། རྒྱ་མཚོའི་སེང་གེ་འམ་སིས་ལ་ཡོན་(Sea-Lion)ལ་ཁ་ལག་སྤྱོད་པ་  
 སོགས་ལ་བལྟས། དགོང་མོ་ཡི་ཤུའི་ཆོས་ཚོགས་ལ་བསམ་གཏན་ཕར་བྱུན་བཤད། བྱི་ཉིན་བཟ་གིས་ནང་ལ་ཕག་མོའི་དབང་བཀྱིས། སྤྱོ་བཟང་རྩོ་རྗེ་གཉན་འབུར་དོན་ནས་སྤྱན་བཙོས་ལ་སོང་། དགོང་



བད་དཀར་		
བཏུ་བདུན་	<p>         ༡༡། །མོ་ཡི་ཤུའི་ལྷ་ཁང་ལ་ཤེས་རབ་ཡར་ཕྱིན་གྱི་སྒྲོར་ནས་བཤད། ཕྱི་ཉིན་མཚོ་འགྲམ་ལ་ཉ་སྟེ་ཚོགས་དང་ལྷན་ཅིག་ཆུ་རྒྱལ་བྱེད་པར་ཕྱིན། སྒོ་བཟང་ཆུ་རྒྱལ་འདོད་བྱུང་ཡང་། གཉན་འབུར་          ཡོད་སྟབས་ལོག་སོང་། མ་ལ་ཡར་སྒྲ་མ་སྒོ་གོས་ལ་དྲུ་འཕྱིན་བཏང་དོན། རུམ་བཏེག་གི་མཁན་པོ་དང་། ཞབས་ཕྱི་གཉིས་རུམ་བཏེག་གི་བཤད་གྲུའི་དོན་དུ་ཐེབས་པས་དེ་ཁུལ་རང་རེའི་ཚས་ཚོགས་          སོགས་ནས་དོན་ཡན་ཞབས་འགྱུར་དགོས་ལུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྲིས། དགོང་མོ་ཡི་ཤུའི་ཚས་ཚོགས་ལ་རྩོ་རྩེ་འཆང་གི་དབང་བསྐྱར་བཀྲིས། རུ་ཁྱི་སན་ཏ་རྒྱམས་ནས་ཨ་ནེ་དགོན་པའི་ཞལ་འདེབས་          ཁག་ཁ་ཤས་བཏང་བ་འབྱོར། ཚོས་དུག་ལ་སྒྲ་བར་ཚས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ལུས་གནད་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་བཤད། ཀང་ལག་སྒྲལ་དབུང་མགྱིན་ལྟེ་མིག་། ཅིས་པ་འདི། རང་གིས་སྒྲར་སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་སྦྱབ་ཁང་          དུ་ནི་གནས་བྲིད་སྐབས་བརྩམས་པ་ཡིན། སྒྲ་དོ་སྒྲོམ་གྱི་སྐབས་ཉོབ་ཐང་ཆད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་བས། ཉིན་གུང་ཅུང་ཟད་གཉིད་ཁུག་པ་ཡིན། དེས་དགོང་མོའི་སྒྲོམ་ལ་གཉིད་མེད་པར་ཁམས་དྲངས་པོ་བྱུང་།          དགོང་མོ་མི་ཁ་ཤས་ནས་དྲི་བ་འདྲི་བར་དྲིས་ལན་བཏབ། ཉོ་ལོ་ལུ་ལུ་(Honolulu)ནས་ངོ་ཤེས་པ་སྒྲ་མ་རིན་ཆེན། ས་ཡི་ལྷ་མོ་སྒྲ་མའི་ཚ་མོ། བཀྲ་ཤིས་ཁང་བདག་། ཨེ་ནེ་ཁོང་གི་ཆུང་མ། ཨ་ཏི་ཤ་ཁོང་       </p>	33
ཆུན་པོ།		

གཉིས་ཀྱི་བུ་མོ། རྫོང་རྩི་བཅས། ལུ་ལུ་ལེན་དང་། ལུ་ལུ་སྤྱ་ཞེས་པའི་རྒྱ་རིགས་གཉིས་རོས་འཕྲད་བྱུང་། ཡང་བསྐྱར་སྤྱ་མ་སྒོ་གྲོས་ལ་དྲ་འཕྲིན་བཏང་། རོགས་པ་སྒོ་བཟང་ཡག་པོ་དྲག་འདུག །ཕྱི་ཉིན་  
 ཆོས་ཆོགས་ལ་བསྐྱོད། བྱིང་རྒྱོད་བསལ་བའི་ཚུལ་དང་། གྲིམ་ལྟོད། རློག་སྒྲིམ་གྱི་སྐྱར་བཤད་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་ཨ་མ་དོ་བ་ཕ་མ་གཉིས། དག་རྒྱལ་བ་བཅས་བྱུང་། འདི་གསུམ་བོད་ནས་སྒོ་བ་སྐྱོང་གི་  
 ཆེད་དུ་ཡོང་བ་ཡིན་འདུག །དགོང་མོ་གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་དང་། འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བའི་སྐྱར་བཤད། བར་སེང་གི་སྐབས་པཎ་ཆེན་སྐུ་ཕྱེད་བཅུ་པའི་རྣམ་ཐར་རྒྱ་མིས་པར་བཏབ་པ་དང་། ཡང་པཎ་  
 ཆེན་ལྷ་པ་དང་། དཀར་མཛེས་ཁུལ་དུ་བྱོན་ཚུལ་གྱི་དེབ་གཉིས་ལ་ལྟ་མོ་བལྟས། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྒྲོལ་དཀར་དབང་བྱས། ཆོས་ལུ་བ་ཀོ་རི་ཡ་(Korea)ཡི་བུ་མོ་གཉིས་ལ་སྤྱང་འཁོར་རེ་སྤྲད།  
 སྤྱ་མ་སྒོ་གྲོས་ཀྱིས་དྲ་འཕྲིན་ལན་འབྱོར། ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱ་མ་རིན་ཆེན། ས་ཡི་ལྷ་མོ། རྫོང་རྩི་བཅས་སྤྱེབས། ཆོས་ཆོགས་དང་སྒྲེར་པ་སོ་སོས་འབྲེལ་མཆོན་འབུལ་དངོས་བསྟུངས། བལ་ཡུལ་དུ་  
 དབྱིན་དུང་གོ་ལོ་རི་ཡ་ལ་དྲ་འཕྲིན་བཏང་། ཉིན་གུང་ཚུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་གནས་ཐང་དུ་ཐོན། ལམ་བར་ནས་སྤྱར་ཉིན་ཕྱད་པའི་རྒྱ་མོ་མ་བུ་གཉིས་ཐུག །མིང་ཅི་ཟེར་ཞེས་སྤྱ་མ་རིན་ཆེན་ལ་དྲིས་པས།

ムル、

மாண்புமிகு

89

༡༡། །ཨ་མའི་མིང་ལ་ཞུ་ལེན་དང་། འུ་ཡི་མིང་ལ་ཞུ་སྤྱུང་མ་དགེན་ཟིའི་མིང་ལ་རི་ཆར་ཉི་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། ཁོང་གཉིས་ལ་སྐྱབས་མགོན་འབྲུག་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་འབྲེལ་  
 བ་ཆེན་པོ་ཡོད་འདུག །མ་ཀླན་དེ་སློག་བརྟན་འབྲུག་མཁན་ཡིན་འདུག །གནམ་ཐང་དུ་སྤྱོད་མ་ནག་པོ་དང་། ཐོ་གསར། འཇའ་སྤོང་མ་ཀླན་བཅས་སྐྱེལ་མར་བྱུང་། འདི་ང་ཆོའི་སློབ་གྲུའི་ཕུ་གུ་ཞིག་གི་  
 སྤྱིན་བདག་ཀྱང་རེད་འདུག །(Northwest Airlines)ཐོག་ལ་སྤྱིན། སི་ཨེ་ཀྲལ་ལ་འབྱོར། ཕྱི་ཉིན་སྤྱོད་མ་བཀྲ་ཤིས་དང་། དེ་ཀྱང་སོགས་འཕྲད། དེ་ཀྱང་ཁོང་རྒྱ་ནག་དེ་ཅིན་དང་། ལྷ་ས། གཞིས་གཙུ་  
 བཅས་ལ་སྤྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་བྱུང་། དེ་བཞིན་འགྱུར་མེད་དོ་རྗེས་བརྩམས་པ་(Tibetan Handbooks)ཞེས་པ་བསྟན་བྱུང་། ལྷ་མོ་ཆེན་པོ་བྱུང་། (Footprint Handbooks)དེ་བཞིན་ཞང་ཆེན་པས་  
 གསུངས་པའི་གསེར་ཕྱིང་གི་རྣམ་ཐར་ཁོང་ལ་ཨི་སི་ར་ཨེལ་(Israel)ནས་ཐོབ་འདུག །དགོང་མོ་གཙན་གཟན་ཁང་ལ་སྤྱིན། སྤྱི་མཇུག་པོ་འདུག །ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱག་ཆེན་ཆོག་བསྐྱུས་བཤད། དཔེ་ཆ་  
 འབར་དོར་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་ཟུར་འཕྲིན་ཐོག་གནང་བྱུང་། ཆོས་བརྩུ་ལ་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར་ཐང་ཞིག་འདུག་པ་དེར་འཆམ་འཆམ་ལ་སྤྱིན། ཀམ་འཇམ་དབྱངས་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་རྟེ་མི་

ཉོང་ལ་ངོས་ནས་ཁ་པར་གཏང་དགོས་ཚུལ་ཟེར་བ་ལྟར་བཏང་བས། རྟེ་མི་ཉོང་གིས་མཁས་གྲུབ་བསྟན་པ་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་བཞག་དགོས་ཚུལ་ལབ་བྱུང་བས། རང་གིས་བསམ་མཐོ་གཉོང་གི་ཡིན་  
 ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕྱག་ཆེན་ཆོག་བསྐྱས་ལས་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོར་ཆོགས་བཅད་གཉིས་བཤད། བྱི་ཉིན་ས་སྐྱ་བདག་ཆེན་མཇལ་ཁར་བྱིན། མཇལ་དར་དང་། སྐབས་ཉིན་ཨ་སྒྲོར་སུམ་ཅུ། སྒོ་  
 ཡོལ་རྟགས་བརྒྱད་རིས་ཅན་བཅས་སུལ། ཁོང་ལ་སྤྲས་བཞི་ཡོད་པའི་མཆོན་སྒར་སྒོལ་ཡིན་ཞེས་སྦྲིལ་ཐོག་ནས་བཏགས་འདུག །༡ མཛུ། འཇམ་དབྱངས་དོ་རྩེ། ༢ ཨ་ནན། ཀུན་དགའ་དོ་རྩེ། འདི་  
 བྲིམས་ཚུད་པ་ཡིན། ༣ ས་རྒྱ། སེམས་དཔའ་དོ་རྩེ། ༤ མ་ཏི། སྒོ་གོས་དོ་རྩེ་བཅས་རེད་འདུག །དགོན་པ་ལ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་ཞིག་བྱས། ཉོང་གོང་སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ཕྱག་ལ་ཚོས་  
 བཙོ་བརྒྱད་ཉིན་རུམ་བཏེག་མཁན་པོ་ངོ་གཡོག་གཉིས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ལྷགས་གྱིས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཚོས་བཅུ་གཉིས་ལ་རྟམ་རྟ་ཏུ་ནས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཡོད་ཚུལ་ཟེར་གྱི་འདུག་ཡང་འགོ་བྱེད་  
 དེ་གཅིག་པུ་བྱུང་ཞིང་། མོ་རང་གིས་བདེ་མཆོག་གི་བཀའ་དབང་རང་གི་མདུན་ནས་ཞུས་ཚུལ་ཟེར། དེ་རྗེས་བྱིས་པ་དང་ཕྱག་འཕྲད་ལ་ཡང་བྱིས་པ་གསུམ་ལས་མ་བྱུང་། དགོང་མོར་སྒྲོབ་གྲ་ཞིག་ཏུ་

༡༡། །གཟའ་འཁོར་གྲུང་སེང་ལ་ཆོས་བཤད་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་དེར་ཆོས་བཤད་བ་ཡིན། རང་གི་སློབ་བྲུ་མར་ཀུན་གྱིས་ཨིང་ལན་ནས་བཏང་བའི་ཡི་གེ་འབྱོར། བྱི་ཉིན་ནི་སྤུ་ལ་དུ་གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁ་བར་བཏང་། ཨ་མདོ་སྤྱ་མའི་སྒྲོར་དང་། ན་མོ་བུརྟ་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ། གནམ་གཤིས་ལེགས་པ་སོགས་ལེགས་ལམ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཐོས། ཆོས་བཙུ་བཞི་ལ་དགོང་མོར་རྩོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་དབང་བཀྱིས། བྱི་ཉིན་མི་སི་སི་བྱའི་ཞེས་པའི་རྩར་ཁ་ལག་མགོན་འབོད་ལ་བྱིན། ནང་དུ་འགྲོ་དགོས་ཟེར་ཡང་དུས་ཚོད་མ་ཐོབ། སྤྱི་ལོ་བོད་པ་ཞིག་ལ་དགོན་སྡེ་ཆེ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་བ་ཡིན། དགོང་མོ་ཆོས་ཚོགས་ལ་མི་ལ་རས་པའི་སྤྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། སྡེ་ཆོས་བཙུ་དུག་དང་། བོད་ལྷ་བཞི་པའི་ཆོས་ཉེར་གཅིག་ཉིན་གེ་ན་ཏ་གནམ་གྱའི་ཐོག་བན་ཀྱ་ཐེར་(Vancouver)ལ་བསྐྱོད། ལག་བྱེད་ལ་རྟོག་གྲ་མ་བྱུང་། སྒོ་བྲལ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ལྷ་རྟོག་ཞིབ་ནན་བྱས་བྱུང་། བྱི་ཉིན་ཏ་ར་ཕོན་ལ་ཆོས་བཤད། དེ་ཀྱང་སྐད་སྐྱར་མ་ཁོམས་པས། དགེ་ལུགས་པ་དེས་སྐད་སྐྱར་བྱས། ཆོས་བཙུ་བཙུང་ལ་རུམ་བཏེག་མཁན་པོ་ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་དང་། བཀྲ་གིས་དབང་འདུས་གཉིས་ཉོང་གོང་ལ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་། ལྷ་ན་རྩེ་སྤྱ་མ་ག་ལུ་རིན་པོ་ཆའི་ཆོས་

བད་དཀར་

བཙུ་དགྲ་

རྒྱན་པ།



པད་དཀར་		
ཉི་ཤུ་	<p>༡༡། །ཐུག་ཅིང་དགའ་པོ་བྱུང་། །ཁོ་རང་རྣམས་ཀྱང་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱིས་འདུག །ཕྱི་ཉིན་རི་ཕྱེར་བསང་བཏང་། མར་གྲན་མ་ཡི་གི་དང་། ལི་མ་ཡི་གི་གཉིས་གྱི་ཁང་པར་རེད། མི་བརྒྱད་ལ་སྐྱབས་འགོ་འདྲི་སྒྲིམ་པ་འབོགས། དྲིས་པ་ཚོ་ལའང་ཆོས་བཤད། དེ་ནས་མ་ནི་ལ་ལོན་གྱིས་མོ་ཀྱ་བཏང་། ཉོ་བྱར་གྱི་མེ་ལོར། འདི་བཀའ་སྤྱང་ཡིན། །ཁོང་གཉིས་གྱིས་བན་ཀྱ་མེར་ལ་བསྐྱལ། འདི་ཉིན་ཁོང་ཚོ་འཇུགས་ལ་དབྱར་ཉི་མོ་ག་གི་ཐུགས་སྒྲོ་(Midsummer's Day Picnic)ཞིག་བྱེད་སྒོ་ལ་ཡོད་འདུག །ཆོས་ཉེར་གཉིས་ལ་རྟེ་མི་ཏོང་ནས་ཁ་པར་འབྲོར། ཕྱི་ཉིན་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཁ་ཤས་བྱས། མོ་རང་གི་བུ་མོ་འདི་རྒྱབ་རིམ་དཔུང་བསྐྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་བྱུང་བ་ཡང་ནི་ལྷ་ལ་དུ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་འཕྲལ་སྐྱབ་ཟིན། ཆོས་ཉེར་བཞི་ལ་སྐྱད་སྐྱར་སྒྲ་མ་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་འབྲོར། །ཁོང་གི་མདུན་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་། ཀམ་འགོ་འདུལ་གཉིས་གྱི་ཡི་གེ་དང་། བསྐྱར་མ་ཁག་ལག་རྒྱ་འཕྲོད་བྱུང་། དགོང་མོ་ཆོས་ཚོགས་ལ་ཕྱག་ཆེན་གང་གྲ་མ་བཤད། ཕྱི་ཉིན་དགོང་མོ་ལ་ཕྱག་ཆེན་གང་གྲ་མའི་ཆོས་ཐུན་དང་། ཕྱ་ཕྱ་སྒྲ་མ་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་ལུང་ཞིག་ཀྱང་བཏོན། ཆོས་ཉེར་དུག་ལ་དགོང་མོར་ཆོས་ཚོགས་ལ་ཕྱག་ཆེན་གང་གྲ་མའི་ཆོས་ཐུན་བཤད། ཕྱི་ཉིན་ཕྱག་ཆེན་གང་གྲ་མ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་ཉེར་བརྒྱད་</p>	39
ཕྱི་ལོ་		





པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཁོང་ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་སྐྱབ་ཁང་སྡོད་ཅིས་ཡིན་ན་བོད་ཡིག་གི་ཞལ་འདོན་སྦྱངས་ན་ལེགས་ཚུལ་བསྐྱབ་བྱ་བས། ཆོས་ཆོགས་སྦྱི་དང་། གླེང་པ་སོ་སོས་འབུལ་དངོས་བསྐྱབས། ཆ་</p>	
ཉེར་གཅིག་	<p>འི་སི་གྱི་ནེ་གྱི་སི་ཁིན་ཆོ་(Christine Chou)ཕྱར་ཁ་ལག་བྱ་བར་སོང་། རང་གཡོག་སློ་བཟང་དོ་རྗེ་ཆེས་ན་བས་ཇ་དྲག་སྦྱན་ཁང་ལ་བི་ཀར། ལི་ཡུ་མཉམ་དུ་མངགས། བྱི་ཉིན་བཟོ་བྱ་ཐེབས་ཅུ་ཆོགས་</p>	41
ཆུན་པོ།	<p>མི་དང་ལྟན་དུ་ཆོགས་འདུ་བས། བི་ཀར་བྲིམས་ཅོད་པའང་བྱུང་། བོད་ཀྱི་བྲ་འགྲུ་དགོན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱུ་འོ་སྒྲོར་གསར་འཛུད་བྱས་པ་ཡིན། བྲིམས་ཅོད་པར་སྒྲོ་ཡོལ་དང་། གཞན་རྣམས་ལ་སྦྱང་བ་རེ་སྤྲད། དེ་རྗེས་སི་ཏུ་འིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སློབ་ཨིང་གི་དང་། དེའི་བུ་མོ་དུ་ན་བཅས་མཉམ་དུ་རྒྱ་གར་བྲ་ཁང་ཞིག་ལ་རྒྱ་གར་ལུགས་ཀྱི་བག་ལེབ་ནུན་(butter naan)ཞེས་པ་དང་། བྱ་ཤ་ཏརྱུ་འི་(tandoori)ཞེས་པ་རྣམས་བཟས། གྲུ་པ་རྣམས་གནམ་ཐང་དུ་བསྐྱོན་དགའ་འིན་པོ་ཆེའི་ཐེབས་བསུར་མངགས། བསྐྱོན་དགའ་འིན་པོ་ཆེ་ཉེ་ལི་ཏུག་སི་(Halifax)ཞེས་པ་ནས་ཐེབས་བྱུང་། ཀེ་ན་ཏ་སྒྲོར་མོ་ཆེག་བརྒྱ་</p>	
	<p>དང་། མངལ་དར་ཐུལ། ཞབས་ཞུ་ཤེས་རབ་དབང་ལྷག་དགོ་ལེགས་སྦྱན་གཉིས། བསྐྱོན་པ་བཅས་ལ་ཀེ་ན་ཏ་སྒྲོར་ལྷ་བཅུ་རེ་སྤྲད། ། སྦྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྦྱི་བྱ་བདུན་པའི་ཆོས་གཉིས་དང་། བོད་ས་</p>	



པད་དཀར་	<p>༡༡། །དགོང་མོ་ཡཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དང་། ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་འབྲུངས་སྐར་ལ་བསང་མཆོད་དག་ལེགས་སྤྱོད་ཐུང་བཏང་། ཕྱི་ཉིན་མེ་ཀྱི་རོ་ཁང་ཆེན་ནང་སྒོམ་བྲིད་དང་། སྒོམ་ཡང་བགྱིས།</p>	
ཉེར་གཉིས་	<p>དེ་ནས་ཁེབ་ར་ཨན་(Debra Ann)སྒྲེབས། རེ་པུལ་དུ་སྒྲོབ་གྲུའི་ཕུ་གུ་ཉམ་ཐག་དང་། གྲུ་པ། ཨ་ནེ་བཙས་ལ་རོགས་རམ་ཇི་བྱུང་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱིས་ཁ་དང་། མོ་རང་གིས་སྒྲོག་གེལ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་བས།</p>	
ཆུ་ཁྲི་པ།	<p>ཨར་ཡང་སྒོ་ཡོལ་དང་། སྐྱ་འཛིན་འཁོར་ཞིག་ལག་ཏུ་གས་སྤྲད། ཀམ་ཆེ་དབང་གིས་ཐའེ་པེར་ཁང་པ་ཉོ་རྒྱུའི་མོ་གདབ་དགོས་ཟེར། ཆོས་དུག་ལ་རེ་པུལ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས། གཙེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་</p>	
	<p>ཕྱི་ལ་ཐོན་ནས་མ་ཕྱད། དམ་ཆོས་འདུག་པས། ཁོང་གི་སྤྱིང་མོ་ནད་མནར་ཆེ་ཚུལ་དང་། དངོས་གྲུབ་ཆོག་པས་པའི་ཡི་གེ་ཆོས་ཉིད་རང་གོལ་ནས་གཏོང་གི་ཡོད་ཚུལ་ཟེར། དེ་ནས་ནི་ག་ར་སྤྱིང་ག་(Niagara Falls)ཞེས་ཐབ་ཆུ་ཡོད་པ་དེར་སོང་། ཁ་ལོ་པ་གཉིས་ལ་ལྷེ་མིག་གི་ཁྲག་མ་རེ་དང་། སྐད་སྒྱུར་མིས་གེལ་མར་ཁིན་(Michele Martin)ལ་བྲིས་བྱུང་བྱུག་སྒྲོད་གཙེག་སྤྲད། འབར་རྩོར་སྐུལ་སྐུ་ནས་ཁ་པར་</p>	
	<p>འབྱོར་གསལ། ཁོང་བོད་དུ་ཐེབས་རྒྱུར་རོགས་པ་དགོས་ཚུལ་གསུངས། ཕྱི་ཉིན་རེ་པུལ་བོ་རྩེ་ནས་ཆན་ལིང་ལུང་གིས་ཐུར་འཕྲིན་ཞིག་དང་། ཡང་མ་ལ་ཡ། མ་ལ་ཀ་ནས་ཐུར་འཕྲིན་ཞིག་འབྱོར་བྱུང་</p>	

བས་སོ་སོར་གནས་ལན་བཏང་། དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་ཆོས་ཆོག་ལ་ཕྱག་ཆེན་བསྐྱུ་མཛུབ་ཚུགས་ལས་གནས་ཐོག་ནས་ལྷ་བ་བཤད། ཆོས་བརྒྱུད་ལ་གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་པདྨ་བཟོ་ཡི་གཏོར་  
 མ་བཅས། དགོང་མོ་ཐའེ་མན་རྒྱ་མོ་ཨན་ནི་ཏུ་(Annie Tu)ངོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་། ཆོས་རྒྱ་མཛུབ་ཚུགས་ལས་འགྲུ་ཐོག་ནས་ལྷ་བའི་སྐོར་བཤད། ཕྱི་ཉིན་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་ཆོག་ཀྱི་དབུ་འཛིན།  
 དུང་ཡིག། ཆོག་མི་སོགས་དང་བྱག་ཅིང་། ཆོས་ཆོག་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་གང་ཅིར་ལམ་སྟོན་གང་ཤེས་བཀྱིས། ཕྱི་ཉིན་དོན་གྲུབ་ཅེས་བ་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་གཅིག། དེའི་ཁྱོ་ག་པི་ཀར་ཞེས་བ་ཀེ་ན་ཏ་ཞིག་འདུག་  
 བ་དེའི་རྩར་ཕྱིན། དགོན་སྤྱིའི་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། དེ་ནས་ལི་ན་ཐོང་གི་ཆོས་ཆོག་ལ་ཕྱིན། རབ་གནས་བྱས། སྤུ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་བྱག་ཅིང་། འབྲུག་འཛིགས་མེད་ནང་དགོན་པའི་སྐོར་གྲོས་མོལ་  
 ལྷང་ཙམ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཆོག་ཁང་ལ་ཆོས་རྒྱ་མཛུབ་ཚུགས་ཀྱི་འཕྲོ་རྣམས་བཤད། ཆོས་བརྒྱུ་གཅིག་ཉིན་ཆོས་ཆོག་ལ་པགྱེའི་སྤུ་རྒྱུབ་ཀྱི་ཆོས་བྱན་གཉིས་བཤད། དགོང་མོ་འབྲི་གུང་བ་དག་བསྟེན་  
 ཆོས་སྟོན་དང་། ཨོ་ཀྱོ་(Otto)གཉིས་ངོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་། མན་གྱི་ཨོ་བྱུང་མེད་ལྷ་ཇེ་དང་། ལུ་ཁྲི་ཀར་གྱི་ལར་གཉིས་ཀྱང་ངོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་། ཕྱི་ཉིན་སྤྱོད་ཆོས་ཆོག་ལ་པདྨ་བཟོ་དབང་རྒྱུབ་ཆེད་པདྨ་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །བཛྲ་ཆོ་ག་ཆ་ཆང་ཞིག་དང་། དགོང་མོ་དབང་བགྱིད་སྐབས་མི་མང་ཙམ་འཛོམས། ཐའེ་ཕན་རྒྱ་མི་དུ་ཅིན་ག་ཞེས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཛམ་གླིང་ནང་ཁང་པ་མཐོ་ཤོས་ཡིན་ཞེས་པ་དེར་</p>	
ཉེར་གསུམ་	<p>ཕྱིན། སྤྲོ་སྤྲོ་ཙམ་ལང་། ཐོན་རྒྱུའི་གྲབས་བྱས། ཐའེ་ཕན་རྒྱ་མི་ཨ་ནེ་དང་། བོལ་ཟེར་བ་དང་། སྤྲུ་མ་བཀྲ་ཤིས་བཙས་གནམ་ཐང་བར་སྐྱེལ་མ་བྱུང་། དེ་ནས་གོ་ན་ཏ་གྲོང་ཁྱེར་ཉེ་ལི་རྩལ་སི་(Halifax)</p>	
ཆུན་པོ་	<p>ལ་འབྱོར། མོ་ཉ་ཉ་རིན་ཞེས་པ་གདོང་བསུར་སྐྱེབས། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་བཙུ་བཞི་ལ་སྤྲོ་དལ་གསོ་དང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ལོ་ཙྰ་བ་སི་གོ་གྱི། དེ་དང་མཉམ་དུ་ལོ་ཙྰ་བ་གཉིས་བྱུང་། ཕྱག་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>ཆེན་བྲིད་ཡིག་ཆོས་སྐྱུ་མཛུབ་ཚུགས་ལས། གྲི་བ་ཁ་གས་བྱུང་བར་ལན་བཏབ། དགོང་མོ་གསྐྱུ་ལུ་ཆོས་ཆོགས་ལ་མི་ཉིས་བརྒྱ་སྟོར་ལ་དོ་རྩེ་འཆང་བྱང་མ་ལས། རྩེ་བན་སྐར་བ་འཛམ་དཔལ་བཟང་པོའི་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>ལོ་རྒྱས་དང་། དུང་པས་ཐོག་མར་བསྐྱུར་བ་དོ་རྩེ་འཆང་གི་སྟོར། མཉམ་མེད་དྲགས་པོའི་སྐབས་བཀའ་ཕྱག་ཚུ་བོ་གཅིག་འདྲེས་བྱུང་ཚུལ། ཀམ་པ་དང་དུང་པའི་འབྲེལ་བའི་སྟོར་བཙས་བཤད། སྤྱིར་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>ལྟུལ་དབང་རིག་པའི་དོ་རྩེ་སྐྱུ་བསོད་རྒྱས་པའི་སྐབས་འདི་ནམས་བཀའ་བརྒྱད་གཙང་མ་ཡིན་མོད། ཕྱིས་དིལ་མགོ་མཁྱེན་བཙུང་རིན་པོ་ཆེས་ཨོ་རྒྱན་ཞེས་པ་ཆེད་བཏང་མཛད་པས། རྟིང་མ་ལ་མོས་པ་</p>	

ཆེ་ཙམ་དང་། དེ་རྗེས་དཔལ་ཡུལ་པ་ད་ནོར་རིན་པོ་ཆེས་ས་དབང་ས་སྦྱོང་དུ་དབང་བསྐྱར་བ་དང་། མི་ཕམ་གྱི་ཡང་སྤེད་དུ་ངོས་འཛིན་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟིང་མ་གྲགས་ཆེ་ཙམ་འགྲོ་བཞིན་པ་རེད།  
 བྱི་ཉིན་ཆོས་སྐྱ་མཛུབ་ཚུགས་སྒྲོར་ལ་ལོ་ཙཱ་བས་དྲི་བ་བྱུང་བར་གོ་བསྐྱར་བྱས། དྲི་བ་འདི་དག་དོན་ཐོག་གི་དྲི་བ་མ་ཡིན་པར་ཆོག་གི་དོན་བསྐྱར་ཚུལ་གྱི་སྒྲོར་ནས་ཡིན། སི་ཐིས་རྩོ་ཞེས་པ་ལ་ལྷ་ད་མོར་  
 བྱིན། ས་གནས་དེར་དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་སྐབས་དབྱིན་ཇིའི་གཞུང་གིས་དབང་འཛིན་ཐོག །ཨ་རི་དང་། ཕ་རན་སི་(France)གཉིས་ལ་དོགས་ནས་ས་སྤྱང་བརྟན་པོར་བཟོ་བའི་དོན་དུ་འཛིང་ར་  
 བརྟན་པོ་བཟོས་པ་དེར། དེར་སྐབས་ཀྱང་དམག་མིའི་ཆས་གོས་དང་། སྐབས་དེའི་སྦྱོང་ཚུལ་གང་ཡིན་པ་དེ་སྤེལ་གཙུག་གཉིས་སྒྲོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྟིང་པ་རྣམས་བསྟན་གྱི་འདུག་པར་བལྟས། དེ་རྗེས་གསྐྱ་  
 ལུ་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཆོས་མི་རྟག་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཞི་གནས་སྒྲོར་དུང་པའི་ལུགས་ཡིན་ཞེས་དམིགས་བསལ་བཤད། ཆོས་བཙུ་དུག་ལ་ལོ་ཙཱ་བས་གསོ་སྦྱོང་གི་སྒྲོར་ལ་དྲི་བ་ཁ་གསལ་བྱུང་བར་ལན་བཏབ།  
 གསྐྱ་ལུ་ཆོས་ཆོགས་ལ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ཐང་ལ་རབ་གནས་དང་འབྲེལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། སྒྲོན་མ་ནས་ངོ་ཤེས་པ་ས་གནས་དེར་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། སྒྲོན་འགྲོའི་ཉམས་ལེན་དང་།

པད་དཀར་		
ཉེར་བཞུ་	<p>         ༡༡། །དུང་པའི་སྒྲ་སྒྲུབ་ལ་ཉམས་ལེན་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཤད། དུང་པའི་གསུང་བྲིས་མ་སོགས་རང་ལ་དགོས་ཞེས་མངགས། བྱི་ཉིན་ལས་བྱེད་པ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བགྱིད་སྐབས་མི་བདུན་ཅུ་སྟོར་          བྱུང་བར་བྱང་གོག་གི་སྟོན་པའི་སྐུ་རེ་སྤྱད་ནས་ཉེ་ལི་ཕེག་སི་(Halifax)གནམ་ཐང་བརྒྱད་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཙམ་ལ་སྤྱ་རི་ནེ་(Sydney)ཞེས་པར་འབྱོར། ཡེ་ཤེས་དབང་མོ་གདོང་བསུར་བྱུང་། ཆོས་ལུགས་          རེན་གེལ་(Jean Teal)ཞེས་པའི་བླ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཁེབ་སྟེ་རེ་གྲོན་(Cape Breton)ཟེར་བ་ནས་ཡིན་པའི་ཆོས་བྱེད་པ་རྣམས་བྱུང་། དེ་རྣམས་ངོ་འཕྲད་ཅིང་སྤྱང་མདུད་རེ་སྤྱད། དགོང་མོར་ཇི་ཨེ་(G.A.)ཞེས་          པར་འབྱོར། ཆོས་ཆོགས་ནས་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བྱས་སོང་། ཆོས་བཙུ་བརྒྱད་ལ་སྤྱ་དྲོ་སོས་དལ། དེ་ནས་དུང་ཡིག་ཤ་རོན་(Sharon)ཞེས་པ་བྱུང་། སྐམ་པོ་ཨ་རྟེའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་བཤད་བྱུང་།          ཨ་རྟེ་པདྨ་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ལག་བཟས་ནས་སྐམ་པོ་ཨ་རྟེའི་གནས་ཚུལ་ཉན། རྒྱུད་སྒྲ་མའི་ཆོས་བྱུན་དང་པོ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་སྤྱི་དོན་བརྒྱད་ཀྱི་སྟོར་ནས་བཤད་པ་ཡིན།          དགོང་མོ་དམིགས་མེད་ཆོས་སྟོན་གྱིས་དབང་གི་སྐབས་སྤྱ་ཡོ་བྱད་གང་དགོས་དྲིས་བྱུང་བ་དང་། སྐམ་པོ་ཨ་རྟེའི་རབ་བྱུང་རྣམས་ནས་ཚུལ་བྲིམས་ལ་དེ་ཙམ་དོ་སྣང་མེད་པའི་སྟོར་ཡང་བཤད་བྱུང་། བྱི་       </p>	47
ཚུན་དུ།		

ཉིན་སྔ་བར་སྐྱབ་ཁང་ལ་བསྐྱོད། སྐྱབ་ཁང་ནི། དང་པོར་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེས་བྱིན་རྒྱབས་གནང་ནས། མིང་ལ་བཟོད་པ་ཆོས་སྤྱིང་ཞེས་གནང་བ་རེད། དེར་ཁོ་རང་རྣམ་པའི་འཆར་གཞིར་  
 རོ་སྐྱོད་གནང་དགོས་ཟེར་བས། དབུ་མའི་ལྟ་བ་ནས་རིམ་གྱིས་སྒོམ་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། འདི་སྐབས་མཆམས་པ་རྣམས་ངག་བསྐྱམས་འདུག །ཆོས་བྱན་གཉིས་པ། མཆོག་གསུམ་སྐོར་དེ་ཡང་འབྲས་  
 བུའི་སྐབས་འགྲོ་ཡིན་པའི་སྐོར་ནས་བཤད། ཆོས་ཉི་ཤུ་ལ་ཁང་པར་སྔོད་མཁན་ཆོ་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་པ་ཡིན། ཆོས་བྱན་གསུམ་པར་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་གསུམ། རྣམ་གཞག་  
 རྣམ་པ་བཅུ། དཔེ་དགུ་བཅས་བཤད། བྱི་ཉིན་སྔ་རྩོ་སྐམ་པོ་ཨ་རྟེ་ལ་མ་འོངས་པར་བཤད་གྲགས་པར་འཇུགས་ཆེད་དུ་ཆོགས་འདུ་བྱས། ཆོགས་འདུ་ལ་བཟང་པོ། དབང་ལྷུག །ཡེ་ཤེས། ཤེ་རོན། ཞི་  
 བ། རང་བཅས་ཡོད། ཆོས་བྱན་བཞི་པ་ལ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་བསྟན་པའི་དགོས་པ་ལྟ་དང་། བྱང་ཆུབ་ལེའུ་སྔོད་ཆ་བཅས་བྲིད་པ་ཡིན། ཉོང་ཀོང་ལ་ལྷ་སྐབས་མགོན་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེར་ཞལ་པར་ཐོག་  
 བཀའ་མོལ་ཞུས་པས། བཤད་གྲུའི་སྐོར་བཀའ་ལན་ཡག་པོ་ཐོབ། ཁོང་ལ་སྐྱུ་ངལ་ཡོད་ཚུལ་དང་། ཞབས་བརྟན་དགོས་ཚུལ་ཐེབས་པར་ལེགས་སོ་ཞུས། རྟེ་མི་ཉོང་གིས་ཇམ་དཀར་ལོ་རྒྱས་དགོས་པའི་



པད་དཀར་		
ཉེར་ལྟ་	<p>         ༡༡། །ཡི་གེ་འབྱོར། ཆོས་ཉེར་གཉིས་ལ་སྒྲམ་པོ་ཨ་ཉྱེ་ལ་མཆོད་རྟེན་གསར་བཞེངས་བྱ་རྒྱའི་སྐོར་ཆོགས་འདུ་བྱས་ནས་ལས་བྱེད་པར་གཤམ་ཅོད། རྩུང་ཡིག་དང་། དམིགས་མེད། རྟོན་ས་ལས་འགོ་བྱེད། ལུན་ཆོགས་ལྟ་བྱིས་པ། སྦྱོན་པ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་བཅས་གཏན་ཁེལ་བྱུང་། སྤྲོ་ལྟ་ཁང་དུ་བུམ་པ་བྱིན་རྒྱབས་ཆེད་ཆོ་གཡང་ཁ་སྦྱོད་བཏང་། རྩུ་ཆོད་གསུམ་པའི་ཐོག་ཆོས་ལུན་ལྟ་པ་ལ། བྱང་རྩུབ་ལས་སྐྱ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་ལེའུ་བཅས་བྲིད། དགོང་མོ་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་ས་ལ་ཁོང་ཆོས་དབྱིན་སྐད་ཐོག་ལྟ་བསང་བཏང་། རོས་ནས་གསེར་སྦྱེམས་དང་། རྩུང་རྩ་ཡར་སྦྱེད་ཅིག་བྱས་ནས་བུམ་པ་སྒྲས། བརྟན་རྒྱས་སྦྱོན་ལམ་བཏོན། ཨ་ནེ་པརྩ་སང་ཉིན་འཐོན་རྒྱའི་ཆེད་རོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་བར་ཐང་ག་ཞིག་སྤྲད། རྟེ་མི་ཏོང་ལ་ཇམ་དཀར་ལོ་རྒྱས་ལྟར་འཕྲིན་བརྒྱུད་བཏང་། སྦྱི་ཆོས་ཉེར་གསུམ་དང་། ས་སྟག་ལྷ་བ་ལྟ་པའི་ཆོས་སུམ་རུ་ལ་སྒྲམ་པོ་ཨ་ཉྱེ་ལ་ཡོད་པའི་གྲ་པ་དང་། ཨ་ནེ་རྣམས་ཀྱིས་གསོ་སྦྱོང་དང་སེར་ཐེང་བྱས་སོང་། རང་མ་སོང་། རྩུ་ཆོད་བཅུ་པའི་ཐོག་རྒྱུད་སྒྲ་མའི་ཆོས་ལུན་དུག་པ་ལ། ཐིན་ལས་དང་། ལན་ཡོན་ལེའུ་གཉིས་བཤད་ནས་ཆ་ཆང་གྲུབ། རྩུ་ཆོད་གཉིས་པ་ལ། ཨ་ནེ་ལྷ་བ་ནས་ཆང་མ་རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཆོ་ལས་དྲི་བ་ཁ་གས་བྱུང་བར་ལན་       </p>	49
རྩུན་པ།		



པད་དཀར་		
ཉེར་རྒྱུ་	<p>༡༡། །དང་ཐུག་ཐུད་བྱས་ཤིང་། ཉམས་ལེན་སྒོར་ལ་དྲི་བ་ཡག་པོ་བྱུང་བས་རང་ཡང་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུང་། སྒོ་བཟང་ལུན་ཚོགས་ལྷ་བྲིས་མཁན། ཚོས་ལུགས་དགེ་ལུགས་པ་ཡིན། སྦྱིན་པ་མཚོད་ཏེན་བཟོ་མཁན་ཡིན། རིན་ཆེན་ཞེས་པའི་ཨ་ནེས་འདྲ་པར་མང་པོ་བཏབ་སོང་། དགོང་དག་ཨ་ནེ་དཔལ་མོ་དང་ལྷན་དུ་ཁ་ལག་བཟས། བྱི་ཉིན་ཐའེ་མན་དང་། མ་ལེ་གི་ཡ་ལ་ཐེབས་མཁན་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱི་མཚན་ཐོ་བྲིས་ནས་ནེ་ཕུ་ལ་དུ་ཐུར་འཕྲིན་བཏང་། མ་ལེ་གི་ཡར་དཔའ་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕ་ཚབ་མང་ཐིན་མན་(Wang Thin Man)ལ་ཡི་གེ་བཏང་། ཚོས་ཚོགས་ལ་སྤྱོད་སྦྱབས་འགྲོ་དང་། བྱང་སྒྲོམ་འབོགས། བྱི་དྲོ་དུས་བྲིམས་རབ་བྱུང་། བར་མ་རབ་བྱུང་། དགེ་ཚུལ། དགེ་སློང་བཅས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་འབོགས། ཚོས་ཉེར་བརྒྱད་ལ་པེ་ཀར། སྒོ་བཟང་། ཀུན་དགའ། ཡེ་ཤེས་དབང་པོ་བཅས་ཆི་ཏི་ཀམ་ལ་བྱིན། མཚོ་ཁ་ནས་བསང་བཏང་། དུང་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མ་འོངས་པར་ཀུ་ལ་པ་ཆགས་ཡུལ་ཡིན་ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་བྱིན། ཐུར་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་འདུག་པ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། བར་མང་པོ་བཏབ་སོང་། དབྱར་ཁ་སྦྱིད་ཉམས་དོད་པོ་འདུག །འོན་ཀྱང་དགུན་ཁར་དགའ་ལས་ཆེ་ཙམ་ཡོད་ལུགས་ལབ་བྱུང་། བྱི་ཉིན་ཐོག་མར་སིད་ནི་ནས། ཉེ་ལི་རྒྱག་སི་(Halifax)ལ་ཡོང་སྐབས་</p>	51
ཆུན་པོ།		



པད་དཀར་		
ཉིར་བདུན་	<p>         ༡༡། །རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྐོར་ཁ་གསུངས་བྱས་བྱུང་བར་བྱས་ལན་གང་ཤེས་བཏང་། བེ་པུ་ལ་རང་དགོན་དུ་ཆོས་བྲིམས་ངག་དབང་མཐུ་སྟོབས་ལ་དབྱར་གནས་འཆོགས་རྒྱུ་འོ་སྐོར་ཐུར་འཕྲིན་བཏང་།          དགོང་མོ་ཆུ་ཆོད་བདུན་དང་ཕྱེད་ལ་པོ་གྱི་ལན་ཏེ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་(State Street Church)ཞེས་པར་མང་ཆོགས་ལ་བྱམས་པ་དང་། སྟིང་རྩེ་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་སྐོར་བཤད། ། ཟ࿳་ལོ་༡༩༩༥ ཟ࿳་          བ་བརྒྱད་པའི་ཆོས་གཅིག་དང་། བོད་ས་སྟག་ཟ࿳་བ་དྲུག་པའི་ཆོས་དགུ་ལ་ཆོས་ཆོགས་མི་མང་ལ་བྱད་པར་གྱི་སྟོན་འགྲོའི་སྐོར་བྲིད། དེ་བཞིན་དགོང་མོ་ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ལས། ཞི་གནས་ལུས་          ཚུགས་གྱི་སྐོར་ནས་བཤད། ཀེ་ལར་དང་། སུ་རྫོན་སོན་གཉིས་ངོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་། དགོང་མོ་གོ་ལ་ར་ཏོ་ནས་ཆ་མོ་བདེ་ཆེན་ཆོས་འཛོམས་འབྱོར། ཆོས་གཉིས་ལ་སྡེ་དགོང་སོ་སོར་ཆོས་ཐུན་བཤད།          དགོང་མོར་བྱང་སྟོམ་དང་། རྒྱབས་སྟོམ་འབོགས། མཚན་མོ་(K.T.D.)ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་གྱི་འཁོར་ལོ་ནས་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ཆ་བོ་ཀམ་འགོ་འདུལ་འབྱོར། ཁོ་རང་ན་ཆ་ཡོད་པ་ལ་སྟོན་བཅོས་          བྱས་འདུག་རུང་ཕན་ཐོགས་དེ་ཙམ་བྱུང་མི་འདུག །ཕྱི་ཉིན་ཀམ་འགོ་འདུལ་གདོང་དདུལ་ཁང་རྩིས་ཐོ་སོགས་འབྱོར། ཆོས་ཐུན་མཐར་ཆགས་སུ་བགྱིས། ཆོས་བཞི་ལ་སྡེ་དོ་ཆོས་ཐུན་དང་། ཕྱི་དོ་དགོན་       </p>	53
ཆུན་པོ།		

མཚལ་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་དབང་བྱས། འདི་ཉིན་སྐད་སྒྱུར་(Jules Levinson)སྒྲིབས། ས་དབང་ནས་ལན་ཁ་ཤས། ཁོ་རང་གིས་བདེ་མཚལ་གི་དབང་ངོས་ཀྱི་མདུན་ནས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་། ས་དབང་ལ་ཨ་  
 ཏ་ཡིས་ལ་བྱམས་པོ་དགོས་པའི་སྐོར་ལྟས། བྱི་ཉིན་ནི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ལས་ཀའི་འགོ་སྤོང་ཆེད་དུ་དོ་སྒྲུབ་བྱས། ཚ་མོ་བདེ་ཆེན་ཆོས་འཛོམས་གོ་ལ་ར་ཁོ་ལ་ལོག། ཨ་སྐོར་ཆེན་  
 ཉོང་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་དུག་ལ་སྤྱད་དགོང་གི་ཆོས་ཐུན་སྤྱི་ལྟར་ལ། དེ་ཉི་མི་མེད་(Rebecca Wing)ཞེས་པའི་བུད་མེད་སྐད་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། སྐད་ཀྱི་སྒྲན་འགྱུར་ཡོད་པ་ནས་སྤྱད་བཤང་། བྱི་ཉིན་སྤྱད་དགོང་  
 གི་ཆོས་ཐུན་སྤྱི་ལྟར་བྱས། ཆོས་བརྒྱུད་ལ་ཆོས་ཐུན་སྤྱད་ལྟར་དང་། བཞུགས་ཞེས་པ་ཐུག་ནས་ཡན་ཚུན་ཅིས་ཞིབ་བྱས། བྱི་ཉིན་སྤྱད་དོ་ཆོས་ཐུན་ལེགས་པར་གྱུ་བ། དགོང་མོ་ཁོང་རྣམ་པའི་ཆོས་ཚལ་ལ་  
 སོང་ནས་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་ཐུན་ཐུང་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་བཤད། དེ་ནས་ནན་སེས་ཀྱི་ནང་ལ་བྱིན། ཀམ་འགོ་འདུལ་(K.T.D.)ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་ལོག་འགོ་སྤོང་ལ་ཨ་སྐོར་སྤྱད་བརྒྱ་  
 དང་། ཤམ་ཐབས་བཅས་སྤྱད། ཆོས་བརྒྱུད་ལ་སྤྱད་དོ་སྤྱད་ལན་ཁྲིམས་པར་བྱིན་ནས། དེར་མོ་ཀྱ་གཉོང་རྒྱུ་དང་། མི་ནི་ཆོ་བ། གུ་མཚོ་རྒྱ་སོགས་ལ་ཅེད་མོ་མང་པོ་ཅེས། བྱི་ཉིན་མན་ནས་སྤྱོ་སི་ཀྱོན་ལ་བྱིན།

པད་དཀར་	<p>༡༡། །དེ་ནས་གནམ་གྲུའི་ཐོག་ནས་ཆོས་བཙུ་གཉིས་ལ་ཨ་རིའི་མཚན་མོའི་ཆུ་ཚོད་གཉིས་པ་ཡོ་རུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཆུ་ཚོད་བརྒྱད་པ་ལ་ཉི་ལ་ལེན་ཤིའི་(Holland)གྲོང་ཁྱེར་ཨ་མ་སི་ཀྱི་ཏམ་(Amsterdam)ལ་འབྱོར། དེར་ཨིམ་མི་གླེ་རེ་ཤོན་(immigration)བརྒྱད་ལུབ་ཐན་ཟ་(Lufthansa)ཡི་ཁོན་ཀྱར་(counter)བཅའ་བས་དང་པོར་མ་རྟོན། རྗེས་ནས་རྟོན་ཅིང་། དགོང་མོའི་ཆུ་ཚོད་བཙུ་དང་ཕྱེད་ལ་ལུབ་ཐན་ཟ་བརྒྱད་འཇར་མ་ནི་རྩྭ་རང་གི་རྩྭ་ར་ཏེ་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། རྒྱ་མཚོ་གདོང་བསུར་བྱུང་། དེ་ནས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་བསྐྱད། འདི་ཉིན་ནི་སྤྱོད་ཆུ་ཚོད་གཉིས་གནམ་གྲུ་ལ་དགའ་ངལ་ཆེ་བའི་སྟབས་ཀྱིས་གཉིད་ཆེར་ཁུག་སོང་འདུག །ཞོགས་ཇ་ལ་རྩམ་པ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པ་བཞིན་རྩམ་པ་བཟས། དེ་ནས་ཁོང་ཚོ་ལ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེས་འོད་དཔག་གི་བཀའ་དབང་གནང་བའི་སྟོག་བརྟན་ཞིག་འདུག་པར་བལྟས། རྩྭ་རང་གི་རྩྭ་ར་ཏེ་ནས་ཐོན། ས་ཡིར་སྐྱག་ལ་འབྱོར། བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེས་སྤྱོད་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་རི་དྲགས་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆ་གྱི་ལ་ས་ལ་བཟོ་དགོས་མིན་དྲིས་པ་ལྟར་གྱི་ལ་ས་ལ་བཟོས་ན་འཐུས་ཞེས་ལན་བཏབ། ཆོས་བཙུ་བཞི་ལ་སྟོབ་མ་ཉན་སིའི་ཞེས་པའི་ནང་དུ་སྤྱོད་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ཀྱི་རི་དྲགས་ཆོས་འཁོར་གྱི་ལ་ས་ལ་བཟོས་ན་འཐུས་ཞེས་ལན་བཏབ། ཉིན་གུང་རྒྱུ་པ་ཡོ་</p>	55
ཉེར་བརྒྱད་		
ཆུ་ཚོད་		





པད་དཀར་		
ཉེར་དཀྱིལ་	<p>         ༡༡། །སྒྲིམ་ཆོས་ལ་དུས་འཁོར་སྒྲུ་དང་། དུས་འཁོར་སྒྲིན་ཐག་སྒྲུད། ཆོས་བཙུ་བརྒྱད་ལ་ཉན་སི་ཉ་རལ་ནས་སྒྲེལ་མ་བྱས་ཏེ། སི་ཀྱ་ཀྱི་གླུ་རེ་ཞེས་པར་ཆ་བོ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུའི་རྩར་བསྒྲུད། ཁོང་གི་བུ་མོའི་མིང་ལ་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ་བཟེ། ཨ་མ་ལ་གི་ཐེ་རི་བཟེ། དགོང་མོ་བྱུར་འབྲིས་སུ་ཡོད་པའི་གྲོང་ག་ཞིག་ཏུ་འཆམ་འཆམ་ལ་བསྒྲོད། བྱི་ཉིན་ཉོར་སི་དང་། རོགས་པ་བཅས་གདོང་བསུར་བྱུང་བས་ཉལ་ཅི་ཤའི་རེ་(Halscheid)ལ་བྱིན། ལམ་ནོར་ནས་དགོང་མོ་བྱི་བོ་བར་མ་འབྱོར། ཆོས་ཉི་ཤུ་ལ་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་རྣམ་གཤམ་ཡེ་གཤམ་འབྱེད་པ་འགོ་བཙུགས། ཆོས་བྱན་གཉིས་བྲིད་ཅིང་། ཐོག་མར་རྣམ་གཤམ་ཆོགས་བརྒྱད་སྒློར་དང་། ཞི་གནས་ཀྱི་སྒློམ་རིམ་མདོར་བསྒྲུས་བཤད། བྱི་ཉིན་ཡང་ཞི་གནས་སྒློམ་ཐབས་སྒློར་བྲིད། ཆོས་ཉར་བཞི་ལ་བྱི་ངོ་སྒྲོན་འགྲོ་བྲིད་ལུང་སྒྲགས་མ་བཏོན། བྱི་ཉིན་ཆོས་བྱན་གྲུབ་ནས། འོང་རྒན་ཕེལ་རེ་ཞེས་ཆོས་ཆོགས་གསར་པ་ཡོད་སར་སོང་། རུ་རྟེང་གར་རེ་དང་། རོ་བེས་གཉིས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཀ་མ་ལུ་གི་ལུར་འབྱོར། རུ་རྟེང་དང་། རོ་བེས་གཉིས་ཉམ་འབྲེག་ལ་འོག་བྱིན་སོང་། ཆོས་ཉར་དུག་ལ་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཀུན་རྫོབ་སེམས་བསྐྱེད་སྒློར། ཚད་མེད་བཞི་ཡི་སྒློར། བྱི་ངོ་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་པ། བདག་ལས་གཞན་གཅེས་བཅས་       </p>	57
ཕྱི་དྲུག་		

བྲིད། བྲི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒྲོམ་འབྲེགས། བྲི་དྲོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བཀྲིས། ཆོས་ཉེར་བརྒྱད་ལ་ཀ་མ་ལཱ་ཤི་ལཱ་ནས་ཐོན། རྒྱ་མཚོ་དང་། ཐོམ་མ་སི་གཉིས་གདོང་བསུར་བྱུང་། བྲི་ཉིན་  
 སྤྱི་བར་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་དང་། བྲི་དྲོ་ཡེ་ཤེས་ལཱ་ཡི་སྒྲོར་ནས་བྲིད། ཆོས་སུམ་ཅུ་ལ་སྤྱི་ལོ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་བྲིད་དང་། བྲི་དྲོ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་བྱས། བྲི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་ཨ་ནེ་ཡེ་ཤེས་དང་། ཁོང་  
 གི་དོ་ཤེས་རང་གིས་སྐྱབས་འགོ་འདྲི་སྒྲོམ་པ་སྤྱིན་ཡུལ་བཅས་རང་ཡུལ་འགོ་ཁར་དོས་འཕྲད་བྱས། སྤྱང་བྲིན་ཁག་བྲིན། ཁོང་གཉིས་དབྲིན་ཡུལ་ལ་ལོག་སོང་། ཨ་ནེ་ཡེ་ཤེས་ལ་ཨོག་སི་ཕོར་ཏི་ལ་ཡོད་  
 པའི་ཁང་པའི་སྒྲོར་ནན་ཏན་བྱས་ནས་མངགས། ། བྲི་ལོ་༡༩༩༥ ཟླ་བ་དགུ་པའི་ཆོས་གཅིག་དང་། ས་སྟག་ཟླ་བ་བདུན་པའི་ཆོས་བཅུ་ལ་ཞོགས་པ་སྤྱི་ལོ་ལངས་ནས་ཀུན་དགའ་དོ་རྩེ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་  
 གདམས་པར། གཙོ་བོ་ཚུལ་བྲིམས་ལ་གཅིས་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་མི་རིགས་དང་། ཆོས་ཆོགས་མི་ལ་མཐུན་ལམ་དགོས་པ། བྱ་བ་གང་བཀྲིད་ཆོས་དང་མཐུན་པ་དགོས་ཚུལ། རྒྱ་དམིག་ལ་སྤྱང་  
 བཙུན་དགོས་པ་བཅས་བསྐྱབ་བྱ་དོན་ཆོན་བཞི་ཡོད་པ་ཞིག་བྲིས་ནས་སྤྱད། ཁོང་ལ་ཨ་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ། ཤམ་ཐབས། གཟན། རྟོད་འགག། རྟོད་ཡང་བཅས་བྲིན། རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་(Frankfurt)ནས་ཐོན།

པད་དཀར་		
སྐུ་ཕྱི་	<p>         ༡༡། བྱི་ཉིན་རྩྭ་གོག་(Bangkok)ལ་བྱིན། དེར་ཚུ་ཆོད་གསུམ་ཙམ་བསྐྱུག་དགོས་པ་བྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་ཐང་ཆད། དེ་ནས་ཐོན། རེ་ཕུལ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ལག་ཁྱེར་དང་། སྒོ་ཁྱལ་ལས་          བྱུངས་སོགས་ནས་གྲ་ཡངས་པོ་བྱུང་། མཁན་པོ་ངེས་དོན་ཆབ་གསང་རྒྱས་པ་མ་བབས་པས་འོ་བརྒྱལ་ཆེ་ཙམ་འདུག །གཞན་དགོན་པར་གནས་པ་རྣམས་བདེ་ཐང་རེད་འདུག །ཆོས་གསུམ་ལ་མཁན་          པོ་ངེས་དོན་ལ་སྤྱན་བཙུངས་ཆེད་ནེ་སྒོར་ཆེག་བྲི་ཡུལ། སྤྱན་བབས་ལྗིད་ཅིང་བྱུགས་ངལ་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་འདུག །གཞན་སོས་དལ་དུ་བསྐྱད། བྱི་ཉིན་མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་སྤྲ་མ་ཏོང་དཔོན་གཡོག་གཉིས་          བྱུང་། ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་ཡུལ། ཁོང་ནི་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པ་ལ་སྒྲོབ་མ་ཁ་ཤས་བྲིད་ནས་འགོ་འཆར་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། དགོང་མོ་ན་མོ་བུརྟུ་ལ་བསྐྱོད། ལམ་བདེ་པོ་མེད་སྟབས་ཏྲ་བཞོན་          ནས་སོང་བས་དཀའ་ངལ་མ་བྱུང་། ཆོས་ལུ་ལ་ཨར་ལས་བྱེད་བཞིན་པར་ལྟ་རྟོག་བྱས། ཨར་ལས་འཆར་འགོད་པ་ཡང་འབྱོར་བས་གོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་གཏན་ཁེལ་ལ། བཟོ་བཀོད་ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་          འདུག་སྟེ། བྱི་ཉིན་སྟག་མོ་ལུས་སྤྱིན་གྱི་སྐྱབ་སྡེ་དང་། བཤད་གྲུའི་དགོ་འདུན་པ་རེར་སྐྱུ་འབྱེད་ནེ་སྒོར་ཆེག་བརྒྱ་རེ་དང་། ཞལ་ལག་རྒྱས་པ་ཞིག་གཏང་རྒྱུའི་འགོ་གོན་སྤྱད་པ་ཡིན། དགོང་མོར་སྤྲ་       </p>	59
ཆུན་པོ།		

བོ་རྟོ་ར་ལོག། ཆོས་བདུན་ལ་འབྲས་ལྗོངས་པ་ལྷ་བྲིས་ཆོང་གི་བུ་མོ་སངས་རྒྱས་སྟོལ་མའི་མག་པ་འདས་པའི་བདུན་ཆོགས་ཀྱི་འདྲེན་སྟོན་བྱང་ཆོག་གི་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། ཕྱི་ཉིན་ཉོང་གོང་གི་ཨ་ནེ་གཅིག །  
 མ་གཏོ་ཨ་ནེ་གཅིག། སྟོལ་མ་ལྷ་ཁང་གི་ཨ་ནེ་ཁ་ཤས། རང་དགོན་གྱི་གྲ་པ་ཁ་ཤས་བཅས་ལ་རབ་བྱུང་གི་སྟོམ་པ་འབོགས། འདྲུཁང་དུ་དགོ་འདུན་ཆོགས་ཡོངས་ནས་ཐུགས་སྐྱབ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་  
 གསུངས། བསྟེན་བཀུར་ཟབ་རྒྱས་དང་། སྐྱེ་འགྲེད་སྟོར་ཆོག་བརྒྱ་རེ་ལུ། ཆོས་དགུ་ལ་རྒྱ་མིའི་ཨ་ནེ་གཉིས་ཨ་དགོན་སྟོལ་མ་ལྷ་ཁང་དུ་སོང་། ཁོང་གཉིས་ལ་ལག་ཁྱེར་སྤྲད། ཨ་ནེ་གཉིས་ནས་ཨ་  
 དགོན་དུ་མང་ཇ་སྐྱེ་འགྲེད་ལུ་འདུག། ཕྱི་ཉིན་སྐུ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་ཡ་སྐྱབས་རྩེ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་མཇལ་ཁར་བཅར། ཉིན་གུང་ཨ་དགོན་སྟོལ་མ་ལྷ་ཁང་ལ་བསྐྱོད། ཨ་ནེ་རེར་ནེ་སྟོར་ཆོག་བརྒྱ་རེ་སྐྱེ་  
 འགྲེད་ལུ། མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་དགོན་གྱི་གྲ་རྒན་གཞོན་ཡོངས་ལ་གཏོར་བསྟོའི་ལུང་དང་། ཆོ་ག་ཐུག་ལེན་ལ་སྟོབ་སྟོང་མཐར་ཕྱིན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཚུ་ལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཤེས་བྱས། མཉན་པ་  
 རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་བྱུང་། ཆོས་བཅུ་གཅིག་ཉིན་རང་གི་གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་། བསྟེན་འཛིན་དོ་རྩེ། ལྷ་ཁྱེད་ལྷ་བཟོ་བ། རང་བཅས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྟོར་བསྐྱོད། ཕྱི་ཉིན་ལྷ་ཁང་དང་། གཟིམ་ཆུང་ཁག །

༡༡། །ཀྱུ་མཐོངས་སྟེང་གི་ཟེའུ་ལྷ་ཁང་། མགོན་ཁང་སྐྱུ། གྲུ་ཤག་སོགས་འཇུགས་སྐྱུན་བྱེད་བཞིན་པར་ཞིབ་ཚགས་ལུང་། སྤྱ་ཁན་ལྷ་བཟོ་ནས་གཞི་ར་བཟོ་རྒྱུར་ཐིག་ཚད་བྲངས། ཆོས་བཙུ་  
 གསུམ་ལ་རང་གི་ལས་བྱེད་པ་གྲུ་པ་རྒན་གཞོན། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུར་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་པ། བཙུན་མ་བཅས་ལ་སློབ་སྦྱོང་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བསྐྱབ་པར་གཅེས་སྤྲས་ནན་གྱིས་དགོས་  
 པ། བསྟན་དོན་ལ་ཤ་ཞེན་དགོས་པ་མ་ཟད། དེང་དུས་ཐ་མག་ནག་པོ་དར་བྱབ་ཆེ་བས། ཆོས་ཙམ་མ་ཟད་མི་ཆེ་འདི་ཉིད་ཆུད་ཟོས་གཏང་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ལ་བརྟེན་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་བསྟེན་དགོས་པའི་སྒྲོར་  
 དང་། གལ་ཏེ་རྒྱགས་སྦྱོད་འབྲས་བྱ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ན་ངོ་ཚད་དང་། འཇིགས་སྐྱག་གང་ཡང་བྱེད་མི་དགོས། རང་དགོན་དུ་ལོག་ཐེབས་ན་ལེགས། རང་མི་རང་བྱིམ་དུ་འོང་བ་ཡིན་པས་དོགས་སྐྱག་མ་བྱེད་  
 ཅེས་ལབ་ནས། འབྲོས་མ་ལྷ་བུར་ཉིན་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་ལུ། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་ལ་ཉིན་སྒྲོར་ཉིས་སྟོང་། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་ལ་ཉིན་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ། བཀའ་བརྒྱད་མཁན་པོ་གསུམ་ལ་ཉིན་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་  
 ལུ་རྗེས་གནམ་ཐང་དུ་ཐོན་ཞོར་མཚོད་ཉེན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྒྲོར་བ་ཞིག་བྱས་ཏེ་བསྦྱོད་ཅིང་། གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། རྒྱ་གར་ནས་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ནི་སྤལ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། འདི་སྐབས་བཀའ་བརྒྱད་

ཉམས་སྒྲིང་ཚོགས་པར་གང་ཡང་མ་སྟུལ། བྱི་ཉིན་ཡུ་མིང་གི་སློབ་གྲུའི་དགོ་རྒྱུ་ཁ་ཤས་ལ་དགོན་མཚོག་སྒྱི་འདུས་དབང་བསྐྱར་བགྱིས། དེ་ནས་གྲུ་པ་རྒྱུ་པ་ཁ་ཤས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བཤད་ཅིང་། ཐ་མག་  
 རག་པོ་དང་། གྲུ་པ་ལོག་སྐབས་རང་ནོངས་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་འགྲོད་བཤགས་བྱ་རྒྱུ་ལས། དགོན་པ་ལ་ངོ་རྒོལ་གྱི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གལ་ཏེ་བགྱིས་ན་ཉེས་ཐོག་ཉེས་བཅུགས་གྱི་ལས་ངན་  
 ཚབས་ཆེ་གསོག་པའི་རྒྱུ་ལས་མ་འདས་ན་ངོ་རྒོལ་མ་བྱས་ན་ལོགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་བཤད། ཆོས་བཙོ་ལྟ་ལ་བླ་ཏན་ལ་སྐྱ་ཉོ་བར་བྱིན། གུ་རུའི་སྐྱ་ཆུང་བ་ལྟ། སྐྱ་ཆེ་བ་གཅིག །སྐྱ་ར་རས་གཟིགས་དུག །  
 རྩམ་བྱ་ལ་བཞི། སྐྱ་ར་སྐྱ་ཆུང་བ་ལྟ་དང་ཆེ་བ་གཅིག །རྩོ་རྩེ་འཆང་གཉིས། རྩོ་ར་སེམས་གཉིས། ཆོ་དཔག་མེད་གསུམ། སྒྲོལ་དཀར་གཉིས། འཇམ་དབྱངས་གཅིག་བཅས་བསྒྲུམས་སྐྱ་ཆེ་ཆུང་སུམ་ཅུ་  
 སོ་གཉིས་བྱས་པ་ཡིན། རང་གི་གཏན་འཇགས་མ་བྱན་འཇིགས་མེད་ཚུལ་བྲིམས་ལ་ནེ་སྒྲོར་ཆིག་བྲི་དང་། སྒྲ་མ་ངག་དབང་ཆོས་བྲིམས་གྱི་འགན་བཞེས་ལ་ནེ་སྒྲོར་ཆིག་བྲི། ཀམ་ལ་ནེ་སྒྲོར་ཆིག་སྒྲོང་  
 བཅས་སྟུལ། དགོང་མོ་སློབ་གྲུར་འགྲོ་བཞིན་པའི་གྲུ་ཆུང་རྣམས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ། བྱི་ཉིན་མ་ལེ་གི་ཡ་བྱོགས་ལ་དགོས་མཁོ་བཏང་བའི་སྐྱ་ལ་རྩམ་བྱ་ལ་གཉིས། མ་རྒྱ་ཀུ་ལ་གཅིག །སྒྲོན་པ་གཅིག །

པད་དཀར་	<p>༡༡།      གློལ་མ་གཅིག གླུན་སྒྲ་གཅིག ཁོ་དཔག་མེད་གཅིག གློ་ཡོལ་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་རིས་ཅན་གསུམ་བཅས་བསྐྱར། ཆོས་བཅུ་བདུན་ལ་གཅིན་པོ་དང་། གཅུང་མོ་ལྷུང་ཡག་གཉིས།</p>	
སྔ་གཉིས་	<p>དག་འདུན་པ་ཆོག་གྲུ་ལྷ་བཅས་ནི་དུལ་ནས་ཐོན། ཉོང་གོང་གི་ཆོས་ཆོགས་ལ་བདེ་བར་འབྱོར། གཅུང་མོ་ནི་བྱ་དང་། བུའི་ཆུང་མ་གཉིས་གདོང་བསུར་འབྱོར་བ་བཞིན་བུའི་ནང་ལ་སོང་། བྱི་ཉིན་དགོང་</p>	
ཆུན་པ།	<p>མོར་ཉོང་གོང་ནང་པའི་ཆོགས་པར་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བཞི་ལས། དང་པོ་ཞིང་ཁམས་ཡིད་ལ་བྱ་ཚུལ་བྲིད། ཆོས་བཅུ་དགུ་ལ་ཉོང་གོང་ནང་པའི་ཆོགས་པ་ལ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བཞི་ལས།</p>	
	<p>བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་བསགས་པའི་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། ཆོས་ཉི་ཤུ་ལ་ཉིན་གུང་རྒྱ་གར་བ་རྩ་མེ་ཤུ་རི་ནས་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ལུགས་ཀྱི་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་མགོན་འབོད་བྱས་པ་ལྟར་སོང་། དེ་སྐབས་</p>	
	<p>ཁོ་རང་གིས་སློབ་གྲུའི་དབུལ་ཕོངས་དུ་ཐུག་གི་དེབ་ཉི་ཤེད་རོགས་པ་ཕྱན་བུ་བྱས་བྱུང་། ཉིན་གུང་བྱིའུ་ཆུང་ཆིག་སྟོང་ཐམ་པ་ཆེ་ཐར་བཏང་། ཆུ་ཆོད་གསུམ་པའི་ཐོག་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གསུམ་</p>	
	<p>པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་། སློན་ལམ་བཅས་ཞིབ་པར་བྲིད། སྤྱི་ཆོས་ཉར་གཅིག་དང་། བོད་ས་སྟག་ལྷ་བ་བརྒྱད་པའི་ཆོས་གཅིག་ལ་རྩུ་རུ་སུ་ཡང་ནས་བསམ་འཆར་གནང་བ་བཞིན་ཆོས་ཆོགས་</p>	

གྱི་ཚོགས་མི་རྣམས་ཀྱི་དགོང་མོའི་ཞལ་ལག་སྐབས། གྲོས་གཞི་གཏན་ཁེལ་བྱུང་བར་དབུ་འཛིན་ལ་བྱ་རུ་སྟུ། ཁལ་བིན། སྐད་སྦྱར་བཅས་གསུམ་བཞག །ཨ་ཁུ་སྟོན་པ་ལྷ་བ་གསུམ་རིང་རང་འཇགས་  
 འཛོག་རྒྱ་ཀམ་ཀུ་ནི་ནས་གྲོས་གཞི་སྟོན་པ་ལྟར་བྱས། ཉིན་གུང་མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཞལ་ལག་དང་། མར་གླ་རེ་གྱིའི་ནང་ལ་རྒྱབ་རིམ་གསོལ་ཀ་བཏང་། དགོང་མོ་མི་མང་གིས་ཞལ་ལག་བཏང་། སྤྲ་མ་ཀུན་  
 མཆེན་འབྱོར། བྱི་ཉིན་ཀམ་ལྷ་བ་ལ་ཕྱིས་རྒྱག་དགོས་རིགས་བྱས་ཏེ་ཉོང་གོང་ནས་ཐོན། ཐའེ་ཕན་ཀའོ་ཞུང་ལ་འབྱོར། ཚོས་ཉེར་གསུམ་ཉིན་གཤིང་ལུང་གསི་ལ་བསྐྱོད། སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཟུངས་  
 རིང་དང་། ཚོས་དོན་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་ལོ་རྒྱས་བཤད། འདི་ཉིན་གཅེན་པོ་སོགས་ཀའོ་ཞུང་ལ་འབྱོར། བྱི་ཉིན་ཡང་གཤིང་ལུང་གསི་ནས་བསྐྱལ་དོར་སྒྲོམ་པ་ཉམས་ལེན་བྱན་བཅད་  
 ལ་སོང་། ཚོས་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འབུལ་བ་ཕོན་ཆེན་ལུང་སོང་། དགོང་མོ་ཐའེ་ཕན་ཚོས་ཚོགས་ལ་བྱིན། ཐུབ་པའི་དབང་བྱས། སྤྱི་ཚོས་ཉེར་ལྟ་དང་། བོད་ལྷ་བརྒྱད་པའི་ཚོས་དུག་ཉིན་ཚོས་  
 ཚོགས་གསར་པ་སྒྲོ་འབྱེད་བྱས། སྒྲོས་དང་། མཚོད་མེ། མེ་ཏོག་བཅས་ལུང་། རང་སྒྲོབ་མགོ་ཆེན་པོའི་ཨ་ཕ་ནས་གཏམ་བཤད་དང་། རང་གིས་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཕྱན་བུ་བཤད། སྤྲ་མ་ཀུན་གྲགས་



པད་དཀར་		
སྐག་སྐྱུ་	<p>༡༡། །སྤྱན་མཆེད་སྤྱུལ་སྤྱུ་དེས་ཅུང་ཟད་བཤད་སོང་། རབ་གནས་བྱས་ཆོག་ཟླ་བའི་བདུད་ཅིའི་སྟེང་ནས་བྱས། དགོང་མོ་ཞལ་ལག་རྒྱས་པ་ཞིག་བཏང་སོང་བས། དེར་གིང་ལུང་གསེའི་ཨ་</p> <p>ནེ་ཡང་སྟེབས་སོང་། སྤྱ་མ་ཤུག་དང་། ཀམ་དགོན་མཆོག་གཉིས་ཅང་ཉ་ལ་ཐོན། གིང་འཇུ་སྤྱན་བདག་དང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། བྱི་ཉིན་གིང་ལུང་གསེའི་སྤྱན་བདག་གོངས་སོང་བའི་རྩར་གཟུངས་སྤྲུགས་</p> <p>འདོན་པར་བསྟོད། དགོན་སྤྱི་དང་། ཆོ་གཡང་ཁ་སྟོད་ཆོགས་ཐེངས་གཉིས་འཆོགས། ཐིག་ལེ་བཅུ་དྲུག་ལས་ལྷ་ལྷའི་དབང་བགྱིས། ཀམ་ཆོ་དབང་ཐའེ་པེ་ལ་ཐོན་སོང་། གིང་འཇུ་སྤྱན་བདག་ལ་དགོས་</p> <p>མཁོ་གཏུ་གཉིས་བཟོ་ཆེད་གསེར་རྩོག་གཉིས་སྤྲད་བྱུང་། གིང་ལུང་གསེ་ནས་འབུལ་བ་གང་ལེགས་བསྟུབས། ཆོས་ཉེར་བདུན་ལ་གིང་ལུང་གསེའི་མཁན་མོའི་ཞབས་བཏྲན་ཆེད་སྤྱན་ཆོག་བསྤྲུས་པ་</p> <p>བཏང་། དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་དང་། ཆོ་གཡང་ཁ་སྟོད་འཆོགས། ཐིག་ལེ་བཅུ་དྲུག་ལས་ལྷ་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཆོ་དབང་རབ་བཏྲན། སྤྱན་པ། སུར་ཡ་བཅས་ཅོང་ཉ་ལ་གཏོར་མ་བཅའ་</p> <p>བར་སྟོན་ལ་ཐོན། ཆོས་ཉེར་བརྒྱད་ལ་གིང་ལུང་གསེ་ཨ་ནེ་མཁན་མོའི་ཞབས་བཏྲན་ཉིན་གཉིས་པ་ལ་མོ་རང་ལ་ནད་བདག་གིས་ནད་ལས་བཏང་བའི་ཁས་ལེན་བྱུང་ཚུལ་ཟེར། སྤྱ་ཏྲོ་ཆོ་ཐར་བཏང་།</p>	65
ཚུན་པ།		



པད་དཀར་		
སྐབས་	<p>         ༡༡། །མི་མང་པོ་མ་སྟེབས། ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ སྤྱི་ཟླ་བརྒྱ་པའི་ཆེས་གཅིག་དང་། བོད་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ཆེས་བརྒྱ་ལ་ཐུགས་སྐྱབ་བསམ་པ་ལྟན་གྱུ་བ་ཆོ་ག་བསྐྱངས། དགོང་མོ་འཆམ་འབྲུག་          དྲིན་འབེབས་བྱས། ཐུབ་པའི་དབང་ཞིག་བསྐྱར། བྱི་ཉིན་ཐུགས་སྐྱབ་རྒྱས་བསྐྱས་གཉིས་དང་། མཚན་མོ་བྱང་ཆོག་བཏོན། སྤྱ་མ་སྟོ་གྲོས་ནས་ཁ་པར་འབྲེལ་དོན་མ་ལ་ཡར་བེད་འབྲུག་དང་རྟོག་གྲ་ཕྱན་          བུ་ཡོད་སྟབས། འདི་ལོའི་འཆར་གཞི་བྱིར་འཐེན་དགོས་ཚུལ་བེད་བས་དེ་ལྟར་མོས་མཐུན་ཐག་གཅོད་བྱས། བྱི་ཉིན་ཡང་གོང་བཞིན་ཆོ་ག་དང་། གར་འཆམ་འབྲུག་དགོང་མོ་འོད་དཔག་གི་དབང་ཞིག་          བྱས། སྟོན་ནས་ངོ་ཤེས་པ་སྐྱེ་ཞབས་ཆེ་གི་ཆུང་མའི་སྟུན་དེ་སྟེབས་བྱུང་། ཁོང་གིས་སྟུན་ཁང་དང་། སྟུན་གྱི་དོན་དུ་རོགས་རམ་ཡག་པོ་གནང་བྱུང་། ཆེས་བཞི་ཉིན་དགོང་མོ་ཆེས་ཆོགས་ལ་བདེ་གཤེགས་          སྟུན་སྤྱི་དབང་ཞིག་བགྱིས། ལྷ་མ་གྱི་བཟོ་གྲུའི་སྟུན་བདག་རྩལ་རབ་གནས་དྲིན་འབེབས་དང་། བསང་མཆོད་བདུད་རྩི་སྟུན་ཕུང་ཞིག་ཀྱང་བཏང་། བྱི་ཉིན་སྐབ་ཆེན་ཉིན་ཐ་མ་ལ་ཆོགས་འཁོར་རྒྱས་པ་          ཞིག་བྱས། གར་འཆམ་འབྲུག་ནས་མཐའ་བསྐྱས་སོ། །དགོང་མོ་མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་རྗེ་མི་ཏོང་གིས་ཁ་པར་འབྲེལ་གསལ། མ་ལེ་གི་ཡ་ལ་རྟོག་གྲ་གང་ཡང་མེད་པས་དུས་ཐོག་ལ་ཕྱན་འོང་དགོས་ཚུལ་བེད་       </p>	69
ཆུན་པོ།		

བས། རང་ནི་གང་བྱས་ཀྱང་ཚོག། །དེ་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་རོགས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཟ་ཁང་གི་སྦྱོན་བདག་རྩ་རྒྱུད་རྟ་ཡར་བསྐྱེད་བཏང་། ཆོས་དྲུག་ལ་ཙོང་ཏུ་ཨ་ནེ་དེའི་དགོན་པར་བྱིན་པ་ཡིན། ས་  
 ཆ་དབེན་པ་དང་གཙང་མ་ཞེ་དྲག་འདུག། །ལྷ་ཁང་བཞེང་རྒྱའི་འཆར་གཞི་ཡོད་བཟོ་འདུག། །མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་རྩེ་མི་རྟོང་གི་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ། འདི་ལོའི་འཆར་གཞི་བྱིར་འཐེན་བྱས་ཡོད་ལུགས་ཟེར།  
 བྱི་ཉིན་ཙོང་ཏུ་ནས་ཐའེ་ཀྱང་ཨ་ནེའི་ཆོས་ཚོགས་ལ་བྱིན། དགོང་ཁར་སྒྲོལ་ཚོག་དང་། མཚན་མོ་འཆི་བསྐྱུ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན། ཆོས་བརྒྱད་ལ་འཆར་གཞི་ལ་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་གི་དབང་ཞེས་བྲིས་  
 འདུག་ཀྱང་དབང་དཔེ་མེད་པས་ཅི་བྱ་བྲལ། གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་སྟོན་པའི་དབང་ཞིག་བྱས། བྱི་ཉིན་བཀའ་གདམས་ཐིག་ལེ་བཅུ་དྲུག་ལས། བྱག་སྟོང་སྦྱོན་སྟོང་། བཅུ་གཅིག་ཞལ་སོགས་ལྷ་བརྒྱད་  
 ཀྱི་དབང་བྱས། ཆོས་བཅུ་ལ་ཉིན་གུང་རྒྱུ་ལ་ཚོམས་ཆེན་ནང་འོད་དཔག་གི་བྱང་ཚོག་བྱས། གཤིན་བྱང་དང་། རྒྱ་ལུགས་ལྷར་གསོན་བྱང་སྤར། ལུ་ཡིན་ཅིས་ནས་ཆོས་ཚོགས་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ལོ་  
 རྒྱས་མང་པོ་བཤད་བྱུང་བས། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སྒྲོར་རང་གིས་གང་ཤེས་ཅི་ཤེས་སྒྲོབ་སྟོན་བགྱིས། བཀའ་གདམས་ཐིག་ལེ་བཅུ་དྲུག་ལས། སྒྲོལ་མ་དྲག་མོ། མི་གཡོ་བ། ཨ་ཏི་ཤ། །འབྲོམ་སྟོན་པ།

དང་དཀར་

སྒྲ་ལྟ་

ཆུ་ལྟ་

༡༡། །བྱམས་པ། འཇམ་དབྱངས། རྫོ་རྩེ་འཆང་། ཡེ་ཤེས་ཚས་སྐྱ་སྟེ་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་བྱས། དབང་གི་ཕན་ཡོན་སྒྲོར། ཉམས་ལེན་ཇི་བཞིན་རྒྱས་ན་རབ་དང་། ཐ་མ་ཉམས་ལེན་མ་བྱུང་ཡང་  
དབང་གི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་སྒྲོར་བཤད། བྱི་ཉིན་ཞོགས་པ་ཚུ་ཚོད་བརྒྱད་པ་ལ་ཚོགས་ཁང་དུ་བྱིན་ནས་སྐྱུང་གནས་ཚོ་ག་དབུ་བཙུགས། མི་སུམ་ཅུ་སྒྲོར་འདུག །ཨ་ཅེ་མཚོ་མོ་ནས་ཚས་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོར་  
ལ་དགའ་ངལ་ཕྱན་བུ་ཡོད་ཚུ་ལ་ཟེར་བས། སྟིང་སྟོབས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། ཐེ་སྒྲོར་ལྷ་བྲི་ཐམ་པ་འགོ་སོང་གི་ཁ་སྒྲོན་དུ་སྤྱད། ཉིན་གུང་ཤའོ་གོ་མན་བྱུང་། ཁོང་དང་། སྤྲ་མ་ཚོ་དབང་བར་  
གྱི་ཉོག་གྲ་སྒྲོར་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བྱས་ནས་གོས་འགྱིགས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་། སྤྲ་མ་སྟོ་གོས་ཀྱིས་མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ། གནས་སྐབས་རབ་བྱུང་ལྷ་མཁན་ཡོང་ན་འགྱིག་མིན་དྲིས་བྱུང་བས། དེ་  
སྒྲོར་བོད་ལྷ་བཙུ་གཉིས་པའི་ནང་ལེགས་ཚུ་ལ་བཤད། དེ་ནས་ཚན་ཅིན་པང་གི་ཕ་མ་དང་། ཆུང་མ་བཅས་ངོས་འཕྱད་དུ་བྱུང་། ཚོས་ཚོགས་ནས་གྲུ་པ་རེར་ཐེ་སྒྲོར་ལྷ་སྟོང་རེ་སྤུལ་སོང་། རང་ལ་སྤུལ་  
བའི་འབུལ་བ་ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕར་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚོས་བཙུ་གཉིས་ཞོགས་པར་ལ་དྲགས་པ་བཀྲ་གིས་དོན་གྲུབ་ནས་ཁ་པར་བྱུང་བར་སྟེ་ལྷ་བཙུ་གཉིས་དང་བཙུ་གཉིས་ཉིན་གཉིས་

ལ་ཕུར་པ་དང་། རྩམ་བྱ་ལའི་དབང་དགོས་ཟེར་བ་བཞིན་ཁས་ལེན་བྱས། བྱི་ཉིན་སྤུ་མ་ཀུན་མཁྱེན་དང་། གཙུང་མོ་སོགས་སྤུ་མོ་ནས་ཐོན། ཐའེ་པེ་ནས་སྤྱ་ཞབས་ཚ་ཡི་གཤོང་བསུར་བྱུང་། ཐའེ་པེ་ལ་  
 འབྱོར། དགོང་མོ་སྤོན་པོ་ཚན་ལུའི་ཨན་གྱི་ནང་ལ་བསྐྱོད། ཁ་ལག་བཟས། ཁོང་གི་ལྷ་མ་ནས་རས་འཆོམ་དུབ་གྱི་ཆོང་ལས་བྱེད་སར་བྱིན་ནས་རབ་གནས་བྱས། ཚན་ལུའི་ཨན་ལ་རྩམ་དཀར་སྤྱ་ཞིག་  
 གྲུད། ཚེས་བཅུ་བཞི་ལ་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་སློབ་མ་སྤྱ་ཞབས་ཚ་ཡིས་ངོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་། (Far Eastern Plaza Hostel)ཞེས་པར་ཞོགས་ཇ་འབྲུང་བར་བྱིན། ཚ་ཡི་ཙུན་ཏི། ཚ་ཡི་ཙུན་ཡང་། ཚ་ཡི་ཙུན་  
 ཡོན་བཅས་སྤྱན་མཆེད་དེ་རྣམས་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་གྱི་སྤྱིན་བདག་དང་། རང་ལའང་རྟག་པར་ཚེས་གྱི་དད་འབྲེལ་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་འདུག །དགོང་མོ་ཚེས་ཚོགས་ལ་སློལ་མའི་དབང་ཞིག་བགྱིས། མི་  
 སི་སུན་བྱུང་། གུ་རུའི་སྤྱ་ཞིག་དད་ཏེན་དུ་བྱིན། བྱི་ཉིན་ཐའེ་ཕན་གླིང་ཕན་ལ་ཐེ་ཕུང་(typhoon)ཞེས་པའི་རླུང་འཆུབ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་ཡང་ཐའེ་ཕན་རྩོ་ཕྱོགས་མིང་རྒྱང་དང་། ཀའོ་ཁུང་ཕྱོགས་ལ་དྲག་  
 བྱགས་ཆེ་བ་བྱུང་འདུག །དགོང་ཁར་ཚོགས་ཁང་དུ་གཏོ་འབུམ་ལས། ཤེར་སྙིང་བསྐྱོག་པ་བསྐྱས་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནས་གུ་རུའི་གཡང་སྤྱབ་དབང་ཞེས་ཆེ་གཡང་འགྲགས་པ་ཞིག་བཏོན། ཐེ་ཕུང་གི་རྒྱུན་

པད་དཀར་		
སྒྲིག་	<p>༡༡། །གྲིས་མི་ཆེས་སྒྲིབས་མ་བྱུང་། །འདུས་ཆོགས་དེར་ཆོན་ལུའིས་ཨན་ནས་གཏམ་བཤད་བྱས། །དགོང་མོ་སྐྱེ་ཞབས་ཆ་ཡི་ནང་དུ་ཕྱིན། །ཆོས་བཙུ་བྱུག་ཉིན་ཐེ་ཡུང་བྲག་ཤུགས་ཆེ་བ་ཐའེ་མན་བྱང་ཕྱོགས་སུ་སྒྲིབས། །གཟུགས་མཐོང་རྒྱུང་འཕྱིན་ཐོག་གོང་གསེབ་ཁག་ལ་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཚུལ་སྟོན་གྱི་འདུག །དེ་ནས་མི་བཙུ་སྐོར་ཆོགས་ཁང་དུ་འཛོམས་པ་སྒྲིབས་བྱུང་བས། །གཏོར་བསྐྱོས་ཤིག་བཏོན། །དྲི་བ་མང་པོ་བྱུང་བ་ལ་དྲིས་ལན་བཏབ། །དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་ལོག །ཕྱི་ཉིན་ཆོགས་ཁང་དུ་དགོན་མཆོག་སྐྱི་འདུས་དང་། །བྱང་ཆོག་ཅིག་ཀྱང་བགྲིས། །དགོང་མོ་སྐྱོབ་མ་རྣམས་ལ་དགོན་མཆོག་སྐྱི་འདུས་དབང་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱས། །གནམ་གཤིས་ཀྱང་ལེགས་པོ་བྱུང་། །དེ་ནས་ཁུས་སྒྲོ་ཅན་གྱི་ནང་དུ་ཕྱིན་ནས་བཟང་སྟོང་སྟོན་ལམ་སོགས་བཏོན། །ཁོང་གིས་གྲུ་པ་བཙུ་ལ་སྐྱིན་བདག་བྱེད་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། །དགོང་མོ་དགོན་པའི་གཉེར་པ་ཀམ་པ་སངས་ནས་འགོ་སོང་ཐོག་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཚུལ་ཟེར་གྱི་འདུག །ཆོས་བཙུ་བྱུག་ཉིན་འཇམ་མགོན་སྐྱེ་བྱང་གི་ཕྱག་མཛོད་བསྟན་འཛིན་ནས་འཇམ་དགོན་ཡང་སྤིང་རིན་པོ་ཆེའི་སྐོར་ལ་ལོ་རྒྱས་དེབ་གཅིག་བཟོ་རྒྱུར་དེ་ལ་ངོ་སྟོང་འབྲི་དགོས་ཞེས་སྐུར་འཕྱིན་འབྱོར། །ཆོགས་ཁང་དུ་དགོན་མཆོག་སྐྱི་འདུས་བྲིད་ཡིག་ཆོས་བྱན་</p>	71
ཚུན་པ།		

གཉིས་བཤད། དགོང་མོ་ནང་པར་གསར་དུ་ཞུགས་མཁན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་འབོགས། བསྐྱབ་བྱ་ཡང་བཤད། བྱི་ཉིན་ཡང་ཚོགས་ཁང་དུ་ཞི་བའི་སྦྱོན་བསྐྱེད་དང་། དགོན་སྦྱིའི་ཆོ་དབང་  
 བསྐྱར་བ་ཡིན། དགོང་མོ་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་སྦྱོས་ཕྱག་རྟགས་གནང་སོང་། མ་ལེ་གི་ཡར་སྤྱ་མ་སློ་གོས་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས། གྲུ་པ་གཉིས་མཐོང་མཆན་ཞུས་ཡོད་ཟེར། ཡང་  
 སྤྱ་མ་བསོད་དབང་གིས་ཉོང་གོང་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ། སྤྱ་མ་སྤྱོད་དང་། འབར་རྩོམ་སྤྱལ་སྤྱ་གཉིས་སང་ཉིན་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལབ་བྱུང་། ཆོས་ཉི་ཤུ་ལ་འཇམ་མགོན་  
 སྤྱ་ཕྱེད་བཞི་པ་ངོས་འཛིན་ཞུས་ཚུལ་གྱི་དེབ་པར་སྦྱོན་ཞུ་རྒྱུའི་ཆེད་བརྗོད་བྲིས་ནས་སྤྱར་འཕྲིན་བཏང་། དེ་ནས་ཡང་མ་མ་ན་བའི་རྩེ་སོང་ནས་དམ་རྩལ་རིལ་ནག་སོགས་སྤྱད། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་དེ་  
 ནས་བཟས། ཕྱེད་བ་སོགས་ཀྱི་ཆོང་ཁང་ལ་བསྐྱོད་ནས་ཕྱེད་བ་ཁ་ཤས་དང་། དཀར་ཡོལ་སྤྱང་བཟེད་སོགས་ཉོས། རུང་སྤྱ་ཙན་ནས་མོ་སྤྱ་མང་པོ་བཏབ། དེབ་དང་། སྒོས་སོགས་སྤྱད། ལ་དྲགས་བཟྱ་  
 ཤིས་དོན་གྲུབ་སྤྱེབས་བྱུང་། བྱི་ཉིན་ཐའེ་པེ་ཤན་གྱི་རི་རྩེར་ཆགས་པའི་སྤྱ་གོང་སན་བཤད་གྲུ་པ་བྱིན། དེར་གྲུ་ཚུང་མང་ཙམ་འདུག །གྲུ་པ་ཁ་ཤས་རྒྱ་གར་དང་། བོ་དུལ་ལ་བོད་ཆོས་སྤྱང་བར་འགོ་རྒྱུའི་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །ག་སྒྲིག་ཡོད་ཚུལ་ཟེར། ཤ་ཟ་བའི་སྒྲོར་ལ་དྲི་བ་བྱུང་། སྦྱིར་བཏང་ཕུ་གོང་སན་གིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། ཁོང་ཆོའི་ཡན་ལག་འཇམ་སྦྱིང་གང་སར་བྱལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཆོགས་</p>	
སྤྲུལ་	<p>པ་མ་འཕྱོར་བར་ཡོད་སྟབས། དེའི་གནས་ཚུལ་སྒྲོར་དྲིས་པས། སྦྱིར་ཡོད་ཆེས་དགེ་ཙུ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་མི་རྣམས་གྲུ་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཚུལ། ཐག་གཅོད་ཐམས་ཅད་ཆོགས་པ་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་ཟེར།</p> <p>དེ་ནས་ཆོགས་ཁང་དུ་བསྐྱབ་བྱ་ཕྱན་བྱ་བ་ཤད་པ་ཡིན། ཆོས་ཉེར་གཉིས་ལ་པན་ཆའོ་ན་མོ་བུརྟ་ཆོས་ཆོགས་ལ་བསྒྱེད། ཞི་བ་དཀར་སྤྲུགས་ཀྱི་སྦྱིན་སྤྲེག་བྱས། པན་ཆའོ་ཆན་ཅིང་པང་གི་ངོ་ཤེས་པན་</p>	
ཆུན་པོ།	<p>ཆའོ་འགོ་བྱེད་ནས་ལིག་པ་ཨུ་ཡོན་ཞེས་ནང་སྤྱིད་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འབྲས་མི་ཐོབ་པའི་ཐབས་སྦྱོན་ལམ་སོགས་བྱེད་དགོས་ཟེར། དགོང་མོ་ཆན་ཨན་ལི་རྩར། ཆན་ལུ་ཐིང་གིས་གཟུགས་མཐོང་རྒྱུང་འཕྲིན་</p> <p>ཐོག་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་ལ་ལན་འདེབས་བྱས། ཕྱི་ཉིན་ཐའེ་པེ་རྒྱལ་ས་ནས་ཐོན། དཀར་ཡོལ་ཆོང་ཁང་ནས་དཀར་ཡོལ་ཁ་ཤས་ཉོས། དེ་ནས་མི་ཨོ་ལིས་ཞེས་པ་རྒྱ་བཀྲ་གིས་ཕ་བུ་རྣམས་སྤོང་སར་</p> <p>ཕྱིན། ང་རང་ངོས་འཕྱད་ལ་དགའ་དད་གིན་ཏུ་ཆེ་བ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །དེར་ཨ་ནེ་ཞིག་གིས་ལྟ་ཁང་བརྒྱབ་འདུག་པས། དེ་ལ་ཞི་བ་དཀར་སྤྲུགས་ཀྱི་སྦྱིན་སྤྲེག་བགྱིས། ཤིང་འཇུའི་སྦྱིན་བདག་བྱུང་བས།</p>	

གསེར་གྱི་ཕྱོད་བའི་གྲངས་འཛིན་ཞིག་སྤྲད། ཚུར་ཡང་དངོས་སྒྲེས་བཟང་པོ་བསྟུངས་བྱུང་། ཆོས་ཉེར་བཞི་ལ་སྤྱོད་འཛམ་གྱིང་བྱུང་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོར་གྱུ་གཟིངས་ཤིག་བྱིང་སོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གྲོག་བརྟན་  
 བསྟུངས་པས། འབྲོར་ལྷན་རྒྱམས་ལ་ང་རྒྱལ་ཁེངས་དྲེགས་ཀྱི་སྒྲིན་དང་། སྤྱག་བསྟེན་ལ་གྱི་རྒྱམ་པ་ཡང་དུ་མ་སྒྲིན་གྱི་འདུག །དེ་ནས་ཨ་རིའི་ས་ཆ་བསྟེན་བར་བསྒྲིད་པས་ཤིན་དུ་མཛོས་པོ་འདུག །ས་བདག་  
 མོ་རང་གིས་ས་ཆ་ཨ་རིའི་ཆོར་གཙང་འབུལ་བྱ་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཅ་ཡི་ལ་འོང་སྐབས་ལམ་ནོར་ནས་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཅ་ཡི་ཆོགས་པའི་འདོད་པར་གཡང་གི་དབང་དགོས་  
 ཚུལ་གསལ་བས། དགོན་སྒྱུའི་ཆོ་དབང་ཞིག་ལ་གཡང་འགྲུགས་ཤིག་སྐྱར་བ་ཡིན། ཕྱི་ཉིན་སྤྱོད་སོས་དལ་དུ་བསྐྱད། དགོང་མོ་འཆི་བསྐྱུ་ཞིག་བཏང་། འདི་སྐབས་ཀྱི་ཕུན་སྡུང་ཆེན་ཞིག་མི་ལི་པིན་  
 (Phillippines)བརྒྱུད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ཐའེ་མན་ཕྱོགས་སུ་མི་ཡོང་བར་ཉོང་གོང་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་གི་ཡོད་ཀྱང་། ལམ་ནས་ཚུར་ཐའེ་མན་ཕྱོགས་ལ་ལོག་གི་ཡོད་ལུགས་སོགས་རྒྱུ་འབྲིན་ཐོག་  
 བྱུང་བསྐྱགས་བྱས་པས། མི་རྒྱམས་འཛིགས་སྤྱག་བྱེད་གྱི་འདུག །དེས་རྒྱུན་ཅ་ཡི་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྐབས་འདིར་མི་མང་པོ་འཛོམས་མ་སོང་། ཆོས་ཉེར་དུག་ལ་ལྷགས་གྱི་བཟོ་གྲ་ཆེན་པོའི་སྒྲིན་བདག་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཙུར་ཕྱིན་ནས་རྒྱུད་རྟ་ཡར་བསྐྱེད་དང་། རི་བོ་བསང་མཆོད་བཏང་། དེ་རྗེས་ཁོང་གི་བཟོ་གྲ་རྟིང་པར་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་འོད་དཔག་གི་ཆོ་ག་དང་། བྱང་ཆོག་བྱས། ཕྱི་ཉིན་ཆོས་</p>	
སྐབས་	<p>འཕེལ་གྱི་སྦྱོན་བདག་ཙུར་ཕྱིན་ནས་རྒྱུད་རྟ་ཡར་བསྐྱེད་བཏང་། གུང་ཆོགས་ཟ་ཁང་དུ་སྦྱོན་བདག་རང་གིས་སྤྱད་སོང་། དགོང་མོ་དགོན་སྦྱིའི་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། དཔལ་ཀམ་པའི་ཡང་སྤྱིད་སྐྱོར་ལ་རྟོག་</p>	
ཆུ་བརྒྱུད་	<p>གྲ་བྱང་སྐབས་སྦྱོན་བདག་ཁོ་རང་གི་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོར་གནས་པ་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་དང་། རང་གི་སྦྱོབ་མ་བརྟན་པོ་བྱས་པ་ལ་ཡང་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས། ཆོས་ཉེར་བརྒྱུད་ལ་སྦྱོན་བདག་ཁོ་རང་ལ་</p>	
ཆུ་བརྒྱུད་	<p>གྲ་བྱང་སྦྱོན་ཞིག་སྤྱད་དེ་བཟུང་གིས་བདེ་ལེགས་བྱས། ཅ་ཡི་ནས་ཐོན། ཐའེ་ཀྱང་མེས་ཅང་ཡོན་ཞེས་རིས་མེད་ཆོས་ཆོགས་ལ་འབྱོར། སྦྱ་ཞབས་ཁྱེན་སྦྱེབས་མ་བྱུང་། རྩ་ཆོད་གཉིས་པ་ནས་བཞི་པ་བར་</p>	
ཆུ་བརྒྱུད་	<p>དང་། བདུན་པ་ནས་དགུ་པ་བར་ཆོས་བུན་གཉིས་བཤད། དང་པོ་ལ་རྣམ་སྤྱང་གི་ཆོས་བདུན་དང་། སེམས་ཀྱི་འཛོག་ཐབས། གཉིས་པ་ལ་གཙོ་བོ་རྒྱུད་འགྲོ་འོད་གི་སྐྱོར་བཤད། ཕྱི་ཉིན་ཆོས་བུན་དང་</p>	
ཆུ་བརྒྱུད་	<p>པོ། བྱིང་རྒྱུད་བསལ་བའི་ཚུལ། གཉིས་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་བལྟ་ཚུལ་ཕྱན་བུ་བྲིད་ཀྱང་རྒྱ་མི་ཆོ་ལ་ཆོར་བ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མི་འདུག་སྟུམ། ཨ་ནེའི་ཆོས་ཆོགས་ཁང་པ་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཆོས་</p>	



ཡང་ཀར་	<p>༡༡།        (1) (100 Million Year Gold City) ཆིང་གོང་མའི་སྐབས་བཅོས་པའི་འཛིང་རགས། (2) (Tsi Kan Lo) ཉོལ་ལེན་ཤི་ནས་ཐའེ་ཕན་འཛིན་སྐབས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ལྟེ་བ། ཅིན་ཆིང་ཀང་གི་ལས་ཁུངས་ལྟེ་བ། (3) (An-Ping gu Bao) ཅིན་ཆིང་ཀང་གི་སྤོང་གནས་ཁོ་རང་སྐྱེས་ཡུལ་གྱི་མིང་ཡིན་ཟེར། ཅིང་ཆིང་ཀང་ནི་མིང་རྒྱལ་རབས་རྗེས་མའི་སྐབས་ཀྱི་དམག་དཔོན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མིང་སྤར་གསོའི་ཆེད་དུ་ཐའེ་ཕན་དུ་འོང་ནས་ཉོལ་ལེན་ཤིའི་(Holland)ལག་ནས་ཐའེ་ཕན་སྤངས་ཏེ་རྒྱལ་ས་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག་པས་དེ་རྒྱུ་ལ་འབྱུངས། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོག་ལ་ཤེར་བྱིན་མའི་དབང་བྱས། ཆོས་གསུམ་ཉིན་ཐའེ་ནན་ནས་ཀའོ་ཁུང་ལ་འབྱོར། སོས་དལ་དུ་གནས། བྱི་ཉིན་པིས་འདོང་ཀན་ཏིང་ཆུས་ལ་སོང་། ཆུ་ལ་བྱ་བཏང་བ་སོགས་ཅེད་མོ་བྱས། དགོང་མོ་ཞའོ་ཀན་ཏིང་ཤིང་ཁང་གོང་གསེབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཕན་ཞིག་ལ་བསྐྱད། རི་དགུའི་མི་རིགས་ཞེས་པ་ཐའེ་ཕན་མི་རིགས་རྙིང་པའི་ཞབས་བྲོ་ལ་ལྟ་མོར་སོང་ཡང་། དེ་ལ་ལྟ་མོ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཆོས་ལྷ་ལ་གོང་གསེབ་ཀྱི་བཀོད་པ་པར་བརྒྱབ། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཕུ་ཅན་མི་ཆིང་གི་བཀོད་པ་ཕན་གྱི་གོང་ཆོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་བལྟས། དེ་རྗེས་ནགས་ཆལ་བརྒྱད་རྒྱ་མཆོའི་ཁར་སོང་། རོགས་པ་ཆོས་འབུ་དང་། ཉ་བྱིས་སོགས་</p>	77
སྤྲུལ་		
རྒྱུ་ལྟེ་བ།		

བསྐྱགས་སོང་། དེ་ནས་ཀན་ཏིང་ནས་ཐོན། ཀའོ་ཁུང་ལ་འབྱོར། བྱི་ཉིན་ནི་ཕུ་ལ་ལ་དབྱིན་ཏུང་གོ་ལོ་རི་ཡ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སུར་ཡག་གིས་བདེ་ཆེན་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་ཕ་ཡུལ་ཚུ་ཚུ་  
 ཚང་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཀམ་ལྷ་བ་དང་སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་བྱང་གིས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ། ཏྲོང་གོང་ལ་རྟོག་གྲ་མི་འདུག་ཟེར། དགོང་མོ་ཐའེ་ནན་ལ་འབྱོར། ཆེ་རིང་མཆེད་ལྗེའི་དབང་བགྱིས། ཆེ་བརྟན་  
 རོ་རྩེ་ན་བས་སྦྱན་བཙོས་བྱས། ཆོས་བདུན་ལ་སྤྲ་དྲོ་ཞི་བ་དཀར་སྤྱགས་ཀྱི་སྦྱིན་སྤྲེག་དང་། དགོང་མོ་ཇམ་ལྷ་རིགས་ལྗེའི་དབང་དང་། ལུང་ཡང་བཏོན། བེ་ཕུ་ལ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་མཁན་པོ་ངེས་དོན་  
 བསྐྱུང་ཁམས་དྲངས་ཡོད་ཚུལ་ཐོས་པས་སྒོ་བདེ། འདི་ཉིན་ཤིན་ཏུ་ཉིབ། ཐང་ཆད་པ་ཞིག་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་མ་ངེས། ཀན་ཏིང་ནས་རྩེད་མོ་རྩེས་པས་མིན་ནམ་སྟམ། ཐའེ་ནན་ཆོས་ཆོགས་འདི་སྤོན་མ་ཅ་  
 ཡི་ཤན་ཁོངས་ཞེས་པར་ཁང་པ་ཞིག་སྤྲ་ཆ་མ་དགོས་པར་ཐོབ་ནས་ཆོས་ཆོགས་བཙུགས། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་མེབས་ཀྱང་མི་མང་པོ་མ་བྱུང་སྟབས། ཐའེ་ནན་ལ་སྤོས་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག །ཐའེ་ནན་  
 གངས་དཀར་དགོན་པས་སྤོན་མ་སྤྲག་དོག་སྤོན་བྱ་བྱས་ཀྱང་། གཙོ་འཛིན་གསར་པས་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་སྤྲ་མ་ཤུགས་གསུངས། ཆོས་བཙུ་གཅིག་ཉིན་ཐའེ་ནན་ཆོས་ཆོགས་ལ། ལ་དྲགས་བཀྲ་

པད་དཀར་

བཞི་བརྒྱ་

ཆུན་པོ།

༡༡། །ཤིས་དོན་གྲུབ་བསུ་བར་འབྱོར་ནས་ཀའོ་ཁུང་དཔལ་སྤངས་ཚོས་ཚོགས་ལ་སྤེབས། ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་ཁ་ལག་བཟས། ཚུར་འབྱོར་ནས་མཐུ་སྟོབས་སྤུལ་སྤྱོད་གོང་གོང་ནས་ཐེབས་འདུག །  
དགོང་མོ་ཚོས་ཚོགས་དེར་གསང་ཐིག་ཕུར་པའི་དབང་བྱས། མི་མང་ཙམ་འབྱོར། ཚོས་བཅུ་གཉིས་ལ། མཐུ་སྟོབས་སྤུལ་སྤྱོད་དང་བཀའ་མོལ་ཞིབ་སྟོན་བྱུང་། དགོང་མོར་ཇམ་གླ་ལའི་དབང་བསྐྱར་  
བགྱིས། ཕྱི་ཉིན་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་བཟུ་ཤིས་དོན་གྲུབ་དང་དོས་འཕྲད་སྐབས་ལག་རྟགས་ཁ་ཤས་སྤྲད། དེ་ནས་སྤྱོད་མ་ཀུན་གྲགས་རྩར་ཕྱིན། དགོང་མོ་འཆི་བསྐྱུ་ཞིག་བྱས། ཁོང་གི་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་ཁྱབ་དགོན་པ་ཡིན་  
འདུག །བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོའི་ཡང་སྤྱོད་རེད་ཟེར། ཁོང་ཐའེ་པེར་ཐེབས་ཟིན་འདུག །ཚོས་བཅུ་བཞི་ལ། ལྷ་རྩེ་རྒྱུ་ཆག་ནས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་སྤྲད། གྲུ་པ་བཅུ་ཡི་སྤྱོད་བདག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་དང་།  
དདོས་འབུལ་ཡང་བསྐྱབས། ཀུན་གྲགས་ཚོས་ཚོགས་ལ་འཁོར་བ་དོང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཚོག་བཏོན། ཕྱི་ཉིན་སྤྱོད་མ་ཀུན་མཁྱེན་ལ་གསེར་ཤོག་ཉི་བྱེད་སྒྲོར་རྩེས་སྤྲད། ཞག་གཉིས་རིང་ལས་ཀའི་སྒྲོར་ལ་  
ཀ་གོར་བྱས། ཚོས་བཅོ་བརྒྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅུད། བྱས་བརྒྱབ། ཐོན་རྒྱུའི་ཉེར་བསྟོགས་བགྱིས། ཚོས་ཚོགས་སྤྱོད་མ་རྣམས་ལ་དོན་ཚན་བཞི་ཡོད་པའི་སྤྱོད་གཞི་དང་། གྲུ་པ་རྣམས་ལ་སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་རེ་སྤྲད།





པད་དཀར་	<p>༡༡། །ངན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན་པའི་སྐུ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་མི་གར་དུག་ཅུ་ཡོད་པ་མཛུལ། དེར་རྒྱལ་ཐོག་བཞི་ཡི་དྲན་རྟེན་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་དང་། རྫོན་དུས་སྟོབ་སྟོང་གི་བསྟེན་གནས་ཡིན་</p>	
ཞེན་ཅིག་	<p>ཟེར། རྫོན་གྱི་སྐབས་དཔེ་དང་། དགྲ་མཉེ་བྱེད་པའི་གནས་ཀྱང་འདུག །དེ་རྗེས་ཐའི་སྐད་ལ་མ་སྟེ་སྟེན་ཟེར་བ་དོ་ག་མ་རུ་བ་ཤ་སྟག་གིས་བཟོས་པ་ཤིན་ཏུ་དངོས་གཙང་། ར་མ་ཞེས་པ་རྒྱལ་ཐོག་ལྔ་པས་</p>	
རྒྱུ་པ།	<p>བཞེངས་པ་ཡིན་འདུག །ད་ལྟ་ར་མ་རྒྱལ་ཐོག་དགྲ་པའི་སྐབས་ཞེས་སྟེ་ཤན་པ་ཤིན་ཏུ་ཁ་བདེ་བ། མི་རྒན་ཞིག་བྱུང་བས་དེ་འདྲ་བཤད་སོང་། དགོང་མོར་ཐོ་ནེ་གོ་སིངྏ་པོར་(Singapore)ལ་ལོག་ཕྱིན།</p>	
	<p>ཆོས་ཉི་ཤུ་ལ་ཅའོ་བ་ཡ་གཙང་པོ་ཞེས་པ་ཐའི་ལེའ་ཁྲི་བྱང་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚུ་བོ་ཕལ་ཆེར་འདུས་པའི་གཙང་པོ་བླང་གོག་བརྒྱད་རྒྱ་མཆོར་འབབ་འགོ་བ་དེ་ཉིད་ལ་ལྟ་སྐོར་བ་</p>	
	<p>ནམས་ལྟ་མོར་འགོ་བའི་སྟོལ་ཡོད་པ་བཞིན། དང་པོར་གྲུ་ཚུང་སྐག་སྐག་གི་འཕུལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་བ་ཞིག་གིས་ཤིན་ཏུ་མགྱོགས་པར་ཕྱིན་ནས། ལྟ་སྐོར་སྟེ་ཤན་པས་དོ་སྟོན་བྱས་པ་གཡོན་</p>	
	<p>ཕྱོགས་ནས་(Wat)སྟེ་ལྟ་ཁང་མཐོན་པོ་དང་། གཡས་ཕྱོགས་ནས་(Wat Po)ཞེས་པ་སྟེ་ཉིན་མཛུལ་བ་དེ་བཅས་མཐོང་གི་འདུག །མཐར་(Wat Chaloam Phra Kiet)ཞེས་པ་ར་མ་རྒྱལ་ཐོག་གསུམ་པས་</p>	

བཞེངས་པ། ཉང་དུ་སྟོན་པ་གིན་ཏུ་བརྗེད་ཆགས། བཞུགས་ཁྱི་མཐོན་པོ་མཛེས་སྟོས་ཆེ་བ། ལྷ་ཁང་གི་ཀ་ག་དུང་རྣམས་སྟོས་དང་། རི་མོས་བརྒྱན་པ། གྲུ་ཤག་བཙས་དམག་གི་འཛིགས་པ་བསྐྱོག་པའི་  
 ཆེད་གསར་བཞེངས་ཞུས་པ་རེད་ཅེས་ངོ་སྟོན་བྱས། མར་ལོག་སྐབས་གིན་ཏུ་དལ་བུའི་གྲུ་གཟིངས་ལ་ས་ཆ་སོགས་ངོ་སྟོན་བྱས་ནས་ཕྱིན། དགོང་མོ་མགོན་ཁང་དུ་སྐྱེ་བ་སྐབས་ཐོ་ནེ་གོའི་ཆུང་མ་འབྲུང་  
 བྱུང་བས། སྒྲེ་ལེན་གང་དྲག་བྱེད་གྱི་འདུག །ཕྱི་ཉིན་ཐིས་ཡོ་ནས། ཁོང་གི་ངོ་ཤེས་དང་མཉམ་དུ་བསུ་བར་བྱུང་། ཐོ་ནེའི་གོགས་པོ་(Mr. Yangchai)ཡང་ན་(Mr. Chan)ཁོང་གི་ཆུང་མ། (Mrs. Veena)  
 སྤིང་མོ། (Ms. Mam)སྟུན་ཤོན་པ། (Mr. Yai)བུ་ཆུང་བ། (Mr. Lek)ང་རང་ཆོའི་སྒྲེ་ཤན་ཡིན། (Mr. Chan)གྲིབ་སྟོན་ལྷ་བུ་ན་འདུག་པ་ལ་བྱས་བྱས། ཁོང་རྣམས་ལ་སྐྱུང་བ་སྦྱད་པ་ཡིན། ཐི་ཡོའི་གོགས་  
 པོའི་མིང་ཀུ་ས་ལ་ཟེར་གྱི་འདུག །ཁོ་ལ་ཆུང་མ་བཞི་ཡོད་འདུག །དེ་ནི་ཐའི་ལེཾ་ཏི་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རིགས་ལྷག་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་སྟོལ་རེད་ཟེར། ལུང་མེད་ཤན་པས་བཟོ་གྲུའི་འགོ་བྱེད་བྱེད་གྱིས་ཡོད་  
 འདུག །མོ་རང་གི་མིང་(Suree Pora)ཡིན་འདུག །དགོང་མོ་འབྲུག་པ་ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ་སྐྱེ་བས། ཁོ་རང་གིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་སྐྱོབ་སྟོན་བྱས། ཆོས་ཉེར་གཉིས་ལ་ཐིས་ཡོ། ཀུ་ས་ལ།

པད་དཀར་		
ཞེ་གཉིས་	<p>         ༡༡།      །ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ། རང་ངོ་གཡོག་རྣམས་བཅས་ཀྱ་ཆན་རྩུ་རི་ཞེས་པར་ཐོན། ཡུལ་སྤོངས་ཤིན་ཏུ་མངེས་པ་འདུག །དེར་མཆོ་ཐོག་བཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟས། དེ་ནས་ལྷ་          ཁང་དུ་བསྐྱོད། བྲག་ཕྱག་ཏུ་སྐས་འཛེགས་རིང་པོར་འགྲོ་དགོས་འདུག །དེ་ཡང་འབྲུག་གི་ཁ་ནས་འཇུལ་ཏེ་བྲག་ཕྱག་འོག་མར་སྐྱེབས། དེར་སྟོན་པའི་སྐྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་པའི་མདུན་ཐུབ་བསྟོད་བཏོན།          དེར་རང་བྱོན་ཡིན་ཟེར་བ་ལྷ་མོའི་སྐྱ་ཞིག་ཀྱང་འདུག །དེ་ནས་བྲག་ཕྱག་གོང་མར་ཕྱིན། སྐས་རིང་པོ་དང་། བྲག་ལམ་གཟར་པོ། ཐག་ཀྱང་རིང་པོ་ཞིག་འདུག །དེར་ཐི་ཡོ་ནས་བརྗོད་གསལ། སྤར་འདྲེ་          ཉམ་ཐག་གཅིག་མཐོང་བ་དང་། དེར་སྟོན་ལམ་གདབ་དགོས་ལབ་བྱུང་བ་བཞིན། རང་ཉིད་གཟུགས་པོ་ལྷུ་བའི་དབང་གིས་བྲག་ཕྱག་ནང་དུ་མ་སྐྱེབས་རུང་། སྐོ་ནས་གསུར་དང་སྟོན་ལམ་བྱས། གྲ་པ་          གཞོན་པ་རྣམས་ནང་དུ་ཐེབས་རུང་། མཐོང་སྒྲུང་མི་འདྲ་བ་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག །དེ་རྗེས་ཐའི་ལྷགས་སྟོལ་ལ་དགོན་གྱི་གཙོ་པོ་ལ་ཨ་ཅན་ཞེས་ལབ་ཀྱི་འདུག །ཨ་ཅན་མངལ། ཁོང་གིས་བདག་པོ་          གནང་བའི་བྲག་ཕྱག་དོ་ཤེལ་གྱིས་གང་བ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་ཕྱིན་ནས་ཕྱི་པོ་བྱུང་སྟེ་རང་གནས་སུ་ལོག །ཕྱི་ཉིན་པདྨ་ཆེ་དབང་དང་། སྟོ་བཟང་དོ་རྗེ་གཉིས་ཀེ་ན་པའི་གཞུང་ཆབ་ཁང་དུ་མཐོང་མཆན་       </p>	83
རྩུ་བྲ།		

ཞུ་བར་སོང་། དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱས་ནས་སང་ཉིན་ཆུ་ཚོད་གསུམ་པ་ལ་མཐོང་མཆན་སྤོང་གི་ཡིན་ཞེས་ལབ་འདུག །དེ་ནས་ཀུ་ས་ལ་སླེབས་བྱུང་། ཁོང་གི་བཟོ་གྲུ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཐུང་རབ་ཚོ་ག་རྒྱས་པ་ཞིག་  
 བཏང་ནས་བསྐྱོ་སྐྱོན་གང་ཤེས་བགྱིས། ཁང་པའི་ས་དཔལ་དྲིས་བྱུང་བས་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ལབ། འབྱུང་བ་དག་འཕྲད་ཁེལ་བ་ཁག་ལ་རྣམ་བཅུ་དབང་ལྡན་དང་། སྐུ་པར་སོགས་བརྟན་དགོས་ཚུལ་  
 ཡང་སྤྲས། བཟོ་གྲུ་ནི་འབྲུ་གུར་བཟོ་རྒྱ་ཡིན་འདུག །འཕྲུལ་འཁོར་ཆེན་པོ་སུམ་ཅུ་ཙམ་གྱིས་འབྲུ་གུར་བཟོ་རྒྱ་དང་། མི་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་གྱིས་འབྲུ་གུར་བཙོམས་ནས་ཨམ་རི་ཀ་(Africa)དང་། འབར་མ་  
 སོགས་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ལ་གཏོང་གི་ཡོད་འདུག །དེ་རྗེས་ན་ཁོན་པལ་ཉོམ་(Nakhon Palhom)ཞེས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིང་བསྐལ་བཞུགས་པ་དེ་མདུན་སྟོན་པ་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་གསར་  
 བཞེངས། མཆོད་རྟེན་མདུན་དུ་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་དགེ་སྤྲོད་བཞི་བཅུ་སྟོར་ཞལ་འདོན་གནང་བ་མཇལ་བས་དང་བ་འདྲན་པ་བྱུང་། གནས་འདི་ཚོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀས་གནས་བརྟན་གཉིས་མངགས་ནས་  
 དམ་པའི་ཚོས་ཐོག་མར་སྤེལ་བའི་གནས་ཡིན་ཚུལ་དབྱིན་ཡིག་དེབ་གཅིག་འདུག་པ་དེར་གསལ། ཚོས་ཉེར་བཞི་ལ་སོས་དལ་འདུག་པས། སྤྲ་མ་བརྟུ་ཚེ་དབང་དང་། སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ལྷུག །

པད་དཀར་	<p>༡༡། སྒོ་བཟང་རྡོ་རྗེ་བཙུག་གསར་བ་མཇལ་མ་སྟོང་བ་ཡིན་སྟབས། (Wat Phar Keew)ཞེས་པ་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱི་གནས་ཡིག་ཏུ་གསལ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་ན་</p>	
ཞིག་སྟུང་	<p>མུ་མེན་ལས་གྲུབ་པའི་སྟོན་པའི་སྐུ་དང་། ལྷ་ཁང་བཙུག་མཇལ་བས་དངོས་གཙང་ཞིང་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བས་ཁོང་རྣམ་པ་ཉ་ལས་ཤིང་། དང་བ་ཡག་པོ་སྐྱེས་འདུག་ལ། རང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡང་དག་པ་རེད་</p>	
རྒྱུ་པ་	<p>ཟེར་བསྟགས་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་འདུག། དེ་རྗེས་སྐུ་འདྲ་བཟོ་སར་ཕྱིན་ནས་སྐུ་ཆེན་པོ་ཞིག་བལ་ཡུལ་ན་མོ་བུ་རྒྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆེད་དུ་མངགས་པ་ཡིན། གོང་ཚད་རྒྱ་གར་སྤ་རྒྱ་ཆ་སྤེའི་ལྷ་ཁང་གི་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>སྐུ་དང་གཙུག་པ་བྱུང་། དུལ་མོ་ཚོས་རྗེ་ནས་ལོ་སྟོན་མར་བཀའ་མངགས་བཞིན་འཁར་རྒྱུ་ཞིག་ཉིས། གཞན་ཡང་ཐའི་ལག་ཁྲུག་དང་། ཚོས་གོས་འཚོམ་བྱེད་གོས་ཆེན། དབུ་གདུགས་གཉིས་བཙུག་ཉིས་</p>	
	<p>ཏེ་རང་གནས་ལ་སྟོག། །པར་ཆེ་དབང་དང་། སྒོ་བཟང་གཉིས་ཀེ་ན་པའི་མཐོང་མཆན་ཐོབ་འདུག། བྱི་ཉིན་སོས་དལ་དུ་བསྟན། དགོང་མོ་འབྲུག་པ་ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ་ནང་མི། ཀུ་ས་ལ། ཁོང་གི་ལྷ་མ། ཐེ་</p>	
	<p>ཡོ། ཁོང་གི་ལྷ་མ་ན་རི་བཙུག་ལ་དགོན་སྤྱིའི་སྟོན་ནས་ཆེ་དབང་ཞིག་བྱས། ཐའི་ལོ་རྒྱས་དབྱིན་ཡིག་སྟེང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བལྟས་པས། ཐའི་མི་རིགས་སོག་པོ་དང་། ཐོད་ཤར་སྟོགས་ནས་རིམ་གྱིས་འཕོས་</p>	



པད་དཀར་		
ཞེ་བཞི་	<p>༡༡། །བཅས་གནམ་གྱའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཟིན་ནས་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་བསྐྱུག་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་ཉིང་གོང་ལ་ཐོན། ཉིང་གོང་ནས་གནམ་གྱུ་ཐོན་ཟིན་སྟབས། གནམ་གྱུ་རྗེས་མ་ཚུ་ཚོད་བརྒྱད་ཙམ་བསྐྱུག་དགོས་བྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་ཉི་ཤ་བ་བྱུང་། དེ་ནས་ཉིང་གོང་ནས་ཐོན། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་འབྱོར་སྐབས་ཅ་ལག་གང་ཡང་སྤྲོ་བས་མི་འདུག །གནམ་གྱའི་ལས་བྱེད་པའི་རྩ་ནས་འཛིན་སྐྱབས་ཏེ་བྱི་ལ་ཐོན། ཐེ་རེ་ཞེས་པ་གདོང་བསུར་འབྱོར་འདུག །དེ་གའི་ཚོང་ཁང་ནས་སོ་བྲུས་སོགས་ཙག་ཙག་འགའ་ཉོས། ཚོས་ཉེར་བརྒྱད་ལ་རྗེ་ཁོ་ལེག་(jet lag)མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཉིན་གུང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་གླིང་གིས་སྡོན་གསུངས་བཞིན། ཡུ་ནི་ཁོ་རིན་ཅར་ཆི་(Unitarian Church)ཞེས་པའི་ཡེ་ཤུའི་ལྷ་ཁང་དུ་ནང་བ་དང་། ཡེ་ཤུ་པ། ཁ་ཆེ་བ། རུ་ཨེ་ཤི་(Jewish)བཅས་ཐམས་ཅད་སྟོགས་རིས་མེད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་འདུག་པ། དེའི་ནང་དུ་ཚོས་ཤོད་སྐབས། ཁོང་ཚོས་བྱབ་བསྐྱུགས་ལ་ཕུང་པོ་ལྷ་ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་ལྷར་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོའི་སྒོར། དབང་པོ་ལྷ། དོན་ལྷ་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། བྱི་ཉིན་སྤྱོད་ཕུང་པོ་ལྷ་ལས། ཚོར་བ། འདུ་ཤེས། འདུ་བྱེད། རྣམ་ཤེས་ལ་ཚོགས་བརྒྱད་ཕྱིས་ནས་བཤད། དགོང་ཚོས་ལ་མི་ཁ་ཤས་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་འབོགས། ཐུན་མོང་</p>	87
ཚུན་པ།		





པད་དཀར་	<p>༡༡། །འགའ་བསུ་མར་སྒྲེབས་བྱུང་། ཆོས་གསུམ་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ཁོང་ཆོའི་ལྷ་ཁང་དུ་ཆོས་བུན་བྱུང་བྱུང་ཞིག་འཆད་དགོས་ཟེར་བ་བཞིན་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཡག་པོ་ཡིན་</p>	
ཞུ་ལྟ་	<p>ཚུལ་སྒྲོར་ནས་བཤད། མི་ཞིག་གིས་བོད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལ་ལས་དོན་སྐྱབ་ཚུལ་སྒྲོར་བྱི་བ་བྱུང་བས། དྲིས་ལན་བཏབ་པ་ནི། སྦྱིར་བཏང་ང་རང་ཆོས་པ་ཉམ་ཆུང་ཞིག་ཡིན་</p>	
ཆུན་པོ།	<p>སྦྱབས། སྤིད་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་གང་ཡང་མེད་པས་བྱེད་ལ་ཕན་ངེས་ཀྱི་བསྐྱབ་སྟོན་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་བོད་དུ་སྐྱེས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་སྦྱབས་བྱེད་ནམ་པས་བོད་དོན་ཐོག་སེམས་</p>	



པད་དཀར་		
ཞེ་རྒྱུ་	<p>         ༡༡། །སྒྲེལ་བསུ་སྤྱོད་ཚུལ་དང་། མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་བསམ་པར་མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་མ་བྱས་ན་མི་ཆོ་འཕྲོ་བརྒྱུག་བྱ་རྒྱུའི་དོགས་པ་ཡོད་པར་དོགས་སྤྱོད་ལ། མཉམ་བཞག་སྐབས་སྤངས་དགོས།          རྗེས་ཐོབ་སྐབས་བསམ་རུང་བའི་སྐྱོར་བཤད། དགོང་ཆོས་ལ་སྐབས་འགོའི་སྒྲུལ་པ་འབོགས། འདི་ཉིན་སྐས་འཛིག་ལ་འབྱེད་ནས་སྐྱོད་པ་ཅུང་ཟད་བརྒྱུ་ལ། ལྷ་རྗེ་བླ་པ་ལྟ་ནས་ཀེ་རོ་ལ་ཐིག་ཅིས་པ་          རུས་པའི་ཆོགས་བཅོས་བྱས། ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོས་ལ་མ་དག་པ་ཤིང་བྱ་དང་རྟེན་ལ་སེམས་འཛིན་པ་དེ་ཡང་། བྱིང་ཆོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་བཅས་བཤད། བྱི་ཆོས་ལ་དག་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་          པའི་སྐྱོ་ལ་སེམས་འཛིན་པའི་སྐྱོར་བཤད། སྐད་སྐྱར་རུལ་སི་ལི་བིན་སོན་(Jules Levinson)ཤིན་ཏུ་དལ་བ་ཡིན་སྐབས་ཆོག་དོན་མང་པོ་འགོ་གི་མི་འདུག །ཉོ་གི་པོ་གི་ཞེས་པའི་ཚུ་ཆ་པོའི་ནང་ཉལ། ཆོས་          དགུ་ལ་དམིགས་མེད་ལ་སེམས་འཛིན་པའི་སྐྱོར། ས་གུ་བཞི་ཤོ་ལྷ་བྱ་སེར་པོ། དེའི་ཕྱིར་ཚུ་ལྷུ་པོ་དཀར་པོ། མེ་གུ་གསུམ་དམར་པོ། རྒྱུང་ལྷ་གམ་ལྷང་གུ་བཅས་རིམ་གྱིས་ཡལ་ནས་ནམ་མཁའ་ཐིམ་          ནས་དམིགས་མེད་ལ་བཞག་དགོས་ཚུལ་བྲིད། དགོང་ཆོས་ལ་རྒྱུང་ལ་སེམས་འཛིན་པ་བུམ་པ་ཅན། འདི་གཏུམ་མོ་དང་མི་འདྲ། བར་རྒྱུང་། འཇམ་རྒྱུང་བཅས་ཞིབ་པར་བྲིད། འདི་ཉིན་ཁ་བ་ཆོས་བབས།       </p>	91
ཚུན་པ།		

ཆོས་བཙུ་མ་ཆོས་ལ་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་བཤད་པས། སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་རྗེས་ནས་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་མང་པོ་ཐོས་རུང་། དོན་གལ་ཆེ་བ་ཡོད་ཚུལ་ད་ལྟ་མ་  
 གཏོགས་མ་ཤེས་ཞེས་དགའ་ཆོར་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །དགོང་ཆོས་ལ་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་དང་། རྩལ་བ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་བཙུ་གཅིག་གི་སྤྲ་ཆོས་ལ་ཕྱག་ཆེན་ངེས་  
 དོན་རྒྱ་མཚོར་གསལ་བ་བཞིན་ཀ་ནས་ན་བར་ཉམས་བཙུ་གཉིས་འབྱུང་ཚུལ་དང་། དེ་དག་སྒྲིམ་ཡང་དག་ཡིན་མིན་གྱི་སྒྲོར། སྒྲིམ་སྒྲིན་ཅན་རྣམས་སྤྱོད་ཚུལ་བཅས་ཞིབ་གསལ་བྲིད། དགོང་ཆོས་ལ་  
 ཚངས་པ་གཙུག་རྒྱན་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སོགས་བྱིང་ཚོད་སྤྱོད་ཐབས་བཅས་བཤད། འདི་ཉིན་ཁ་བ་ཆེས་བཞུ། གནམ་གཤིས་ལེགས། ལྟ་རྗེ་བྱ་རུ་སྤྲ་ནས་སྟོབས་བསྐྱེད་སྤོན་གཏང་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས།  
 ཆོས་བཙུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲ་ཆོས་ལ་ལྟག་མཐོང་གི་སྒྲོར་ལས། གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་བའི་སྒྲོར་བཤད། དགོང་ཆོས་ལ་སྦྱར་བཏང་དབང་ཐོབ་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་མོད། གལ་ཏེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་  
 མ་རུས་ན་ཡང་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཏེན་དུ་དབང་ཞུས་ན་ཡང་འགལ་བ་གང་ཡང་མེད་ཚུལ་བཤད་ནས་ཕྱག་རྡོར་གྱི་དབང་ཞིག་བསྐྱར་བ་ཡིན། བདྲ་ཆོ་དབང་ཆེར་ན། ཆོས་བཙུ་གསུམ་སྤྲ་ཆོས་ལ། ཆོས་བསྐྱབ་

༡༡། །པར་བརྩོན་དགོས་ཚུལ་དང་། གལ་ཏེ་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མ་རུས་ན་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པས། སེམས་བྱལ་མི་དགོས་པའི་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ཤད། གང་ལགས་ཤེ་  
 ན། །ཁ་ཤས་མི་ཆེད་གནས་སྒྲངས་ལ་བརྟེན་ནས་བརྩོན་འགྲུས་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མ་ཐོབ་པ་དང་། དེ་ལ་སེམས་ཕམ་ཆེན་པོས་སྒྲུག་བསྐྱལ་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་དང་། མ་ཟད་རང་གི་བསམ་  
 པར་ཆོས་སྒོ་ལ་ཞུགས་པ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྐལ་བ་བཟང་སྒྲམ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར་བདེན་པར་བཤད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྤྱོད་པ། མགོ་སེར་ཆོས་པ་རྣམ་དག་མིན་ནོ་ཞེས། །པོད་ཞེན་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་སྤྱོད་  
 མོད་ཀྱང་། །སྟོང་ནས་ཐར་པའི་ལམ་ཆེན་འཆོལ་འདོད་པ། །འདི་དག་ཆོས་པ་མིན་ཞེས་ཅི་ཕྱིར་སྤྱོད་། །ལྟོ་གོས་ཆོས་གསུམ་དག་གིས་བསྐྱུངས་མོད་ཀྱི། །ཆང་དང་བུད་མེད་རྗེས་སུ་རྒྱག་ནས་ཀྱང་། །དྲིན་  
 ལ་མི་བརྩི་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་འདི་དག །སྐལ་བ་དམན་སྒྲམ་སྟོང་རྗེ་ཅིས་མི་སྤྱོད། །ཞེས་ཨ་རི་ནས་གེ་ན་ཏར་འགྲོ་སྐབས་གནམ་གུའི་ནང་སོས་དལ་བུང་ནས་བྲིས་སོ། །དགོང་མོ་ཉོང་གོང་ཆོས་ཆོགས་དང་། བེ་  
 སྤལ་སོགས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། །འཛིམ་བཟོ་བ་གྲུ་མིག་དམར་ནས་བཞེངས་པ་མར་མི་དྲགས་གསུམ་གྱི་སྐུ་ཡི་འདྲ་པར་ཀམ་ཏི་ཡུ་ན་ལ་སྤྱོད་བུ་མིས་ཤེལ་བརྒྱད་བཏང་། ཆོས་བཙུ་བཞི་ལ་སྤྱོད་པ་དལ་

བར་གནས། དེ་ནས་མཚོ་ཆུང་ཡོད་པའི་འགྲམ་དུ་འབྱམ་འབྱམ་ལ་ཕྱིན། བར་ཁ་ཤས་བརྒྱབ། དེ་རྗེས་བྱ་པ་(Cuba)ནས་ཡིན་པའི་བྱ་མེད་སློབ་མ་ཞིག་དང་། དེའི་གྲོགས་མོ་མངལ་ཁར་བྱུང་བས། ཨ་  
 རེའི་དགོན་དང་། སློབ་གྲྭ་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ན་གང་ལེགས་ཡོད་པའི་སྒྲོར་བཤའ་བྱུང་བར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་གདབ། དེ་ནས་ཀམ་མ་རྩ་སི་རྩ་གླིང་གི་སློབ་མ་ཁ་ཤས་བྱུང་བས། དེ་རྒྱུ་ས་  
 གྱི་འདོད་པ་ལྟར་བསང་མཚོད་བཏང་རྗེས་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་དང་། ཚོས་ཚོགས་བཅོས་པ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པ་མ་ཟད། ད་ལྟ་མི་མང་ལ་ཚོས་བཤའ་རྒྱ་དང་། ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱའི་གོ་སྒྲིག་བྱས་པ་  
 སོགས་ལ་སྙིང་ནས་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་བཤའ། ལི་དང་། ཁེན། རེན་བཅས་སློབ་བྱ་གསུམ་ལ་ལག་རྟགས་མཚོན་ཅ་མ་ནི་དུལ་ནས་ཐོན་པའི་སྐུ་རེ་སྤྲད། དེ་ནས་སློབ་བྱ་ཨ་རམ་དང་། རྟེན་གཉིས་བསུ་  
 བར་བྱུང་ནས། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་སླེབས། བན་ཆེན་མཁན་པོ་ནས་འཆ་མས་འདྲིའི་ཞལ་པར་གནང་སོང་། ཚོས་བཙོ་ལྷ་ལ་སྤྲོད་པ་སྤོང་དང་ནང་ཁུལ་གྱི་ཕན་ཚུན་ཅིས་རྟོག་རྒྱུ་ས་  
 ཞིབ་ནས་སོ་སོར་སྤྲད། རུ་ཚོད་བཅུ་ཐོག་ཐོན། ཐེ་རིས་སི་དང་། བསྟན་འཛིན་ཕྱིན་ལས་ནང་མི་བྱུང་གིས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་སྡེ་ལེན་གང་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས་སྙིང་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཀེ་ན་ཏ་གནམ་གྱི་

<p>པད་དཀར་</p>	<p>༡༡།      །བརྒྱད་བན་ཀུ་ཟེར་(Vancouver)ལ་སྤྱོན་པས། གནམ་གཤིས་ལེགས་སྟབས་ལམ་བར་ནས་གིན་ཏུ་མངའ་པའི་གངས་རི། བར་བར་དུ་འབྱུག་པས་བསྐྱམས་པའི་མཆོའུ། རྒྱ་ཆེ་བའི་ཞིང་</p>	
<p>ཞེ་བརྒྱད་</p>	<p>ར། སྤོན་གིང་རྒྱས་པའི་ནགས་ཆལ་བཅས་མངའ་པའི་ཡུལ་བཀོད་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ལྷ་མོ་མཐོང་། ཆོས་བཅུ་དྲུག་ལ་སྤྲོད་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་མ་སོ་ནིག་ཉིལ་ཞེས་པ་ཡི་ཤུའི་གསང་བའི་མན་ངག་</p>	
<p>རྒྱན་པ།</p>	<p>ཅན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཁང་པ་ཞིག་འདུག་པ་དུས་རྒྱུན་ཀུམ་ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྤྱིང་གི་ཆོགས་མི་རྣམས་ནས་གཡར་གྱི་ཡོད་པ་བཞིན། ཁང་པའི་ཆོམས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སློབ་མ་རྣམས་ལ་རྗེ་རྒྱ་ལོ་པའི་ཕྱག་ཆེན་</p>	
<p>ཆུན་པ།</p>	<p>ཆོག་བསྐྱུས་ལས། སྤྱིར་རྒྱ་ལོའི་རྣམ་ཐར་བསྐྱུས་ཅམ་དང་། དེ་ནས་སྤང་བ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། རིག་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་བཅུ་བདུན་ལ་སྤྲོ་བཞུ་ཆབ་མན་སོགས་སློབ་བྱ་འགའ་</p>	
	<p>ཤས་ལ་སྒྲེར་མཇལ་བྱས། རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ལ་ཕྱག་ཆེན་སྤོན་འགྲོའི་ལུང་འབོགས། དགོང་མོ་མ་སོ་ནིག་ཆོགས་ཁང་ལ་བུང་འཇུག་ཕྱག་ཆེན་ཆོགས་བཅད་དང་། སྒྲོམ་པའི་ཆོགས་བཅད་དང་པོའི་དོན་བྲིད།</p>	
	<p>སྤུའི་བཞུ་ཆབ་མན་ནས། སྤོབ་དང་། ཨེ་ལེན་གཉིས་ཀྱིས་བྱི་ར་བརྒྱབ་གྱི་ཡོད་ལུགས་དང་། དེ་ནང་པ་ཡོངས་ཀྱི་ཞབས་འདེན་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཚུལ་བེར་བ་ལ། རང་གིས་བསྐྱབ་བྱ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་བཟློད།</p>	





པད་དཀར་		
ཞེད་ལྷོ་	<p>༡༡།       ཚོས་ཚོགས་(K.T.C.)ནས་མཚོད་མེ་མང་པོ་སྤྲུལ། རང་གིས་གཏེར་སྟོན་མི་འགྱུར་དོ་རྗེས་ཀླུ་པ་སྐྱེ་བའུ་གཉིས་པ་ངོས་འཛིན་གནང་ཚུལ་དང་། དབང་གི་བཤད་པ་བསྐྱུས་ཙམ་བྱས་གྱང་། དགོང་མོའི་ཚུ་ཚོད་ལྷ་པ་བར་མ་གྱུ་བ། ཉིན་གྱང་པདྨ་ཚོ་དབང་(V.V.F.)ཚོགས་འདུ་ལ་ཕྱིན་ནས་སློབ་གྲུའི་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བཤད། འཇར་མན་ཨར་གེ་གྲིག་ཅར་(architecture)མེ་རོ་ནི་ཀ་ནས་སྤྱར་འཕྲིན་འབྱོར། ཚོས་ཉེར་གཅིག་ལ་ཡི་གེ་དང་། སྤྱར་ཕྱིན། ཏུ་འཕྲིན་སོགས་བྱུང་བ་ཁག་གི་གནས་ལན་བཏང་། དགོང་མོ་སྟོན་རྟེ་སྟེ་སྤྲུལ་ཀ་ལུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། དེར་སྤྲུལ་མཚོ་དབང་འགྱུར་མེད་རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས། སྤྲུལ་མཚོས་དབྱིངས་འདུག །མགོན་པོ་ཕྱག་དྲུག་པའི་དབང་དགོས་ཚུལ་གསུངས། དེ་བཞིན་མགོན་བཀའ་བཏུ་གསུམ་ལས། བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་གྱི་དབང་བགྱིས། ཚོས་ཉེར་གཉིས་ལ་(Scott Lawrence)སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་མི་ཁ་གསལ་འདྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཉིན་གྱང་ཕྱིས་ཕྱིས་ནས་མེ་ཏི་ནམ་བུ་ཁང་ཞིག་ཏུ་གོ་སྒྲིག་གནང་བ་བཞིན་མེ་ཏི་ནམ་ལུགས་ཀྱི་ཐུག་པ་འབྱུང་། དགོང་མོ་སློབ་བུ་རིས་བཟ་དང་། ལ་ཡིལ་གཉིས་ནས་སློབ་གྲུ་ཞིག་ལ་གདན་འདྲེན་ལྟར་དེར་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱུད་པ་ཞིག་བཏོན། བྱིས་པ་ཆུང་དུའི་སློབ་གྲུར་ཕྱིད་ཆས་མ་འདྲ་བ་མང་པོའི་སློ་ནས་</p>	97
ཆུན་པོ་		

སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་བ་ཀྱི་ཡོད་འདུག །དེ་ནས་རྒྱ་གར་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་གདན་འདྲེན་བྱས་སོང་། དེ་འཕྲུལ་དུ་ཐོན། ཆོས་ཆོག་ས་ལ་རྫོང་སེམས་དབང་དང་འབྲེལ། ཐམས་ཅད་ནས་སྒྲོ་བ་འགྲོ་ཉམས་ལེན་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་བཤད། དབང་ཞོག་འཕྲུལ་སྐད་སྒྱུར་བྲམ་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་ཁོང་གི་གོག་ས་མོ་དང་ལྷན་དུ་ཁོང་ནམས་ཡི་གུའི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་གིར་སི་མ་སི་(Christmas)གཏོང་བའི་ཆེད་ནི་འུ་ཡོག་ཏུ་ཐོན། ཆོས་ཉེར་གསུམ་ཉིན་སོས་དལ་ཡིན། སྤྱི་མི་ཁ་ཤིང་གི་ཉམས་ལེན་སྐོར་ནས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བཏབ། དེའི་ནང་(Sharon Belfor)ཡོད་ལ། མོ་རང་གིས་རྟག་པར་ཞོག་ས་ཇ་སྤྱད་པར་འོང་གི་འདུག །སྤྱི་མ་བཀྲ་ཤིས་དང་། རོ་བོ་གཉིས་སི་ཨེ་གཤམ་ནས་སྤྱེབ་ས། རྒྱ་ནམས་ལ་ཁུས་ཆོག་སྤྱི་བའི་བདུད་ཅིའི་སྒོ་ནས་རབ་གནས་བྱས། ཉིན་གུང་(V.V.F.)ལས་བྱེད་པ་བཞི། བྱིམ་ས་རྩོད་པ་བཅས་གོ་རི་ཡ་(Korea)ཡི་ཟ་ཁང་དུ་སོང་། བྱིམ་ས་རྩོད་པར་གནམ་བུ་དབང་ལྷན། གཞན་ནམས་ལ་སྤྱི་རེ་སྤྱད། དེ་ནས་ཨའི་ཌི་ལལ་ཌི་(Idyllwild)ནས་སྤྱི་བའི་བཅའ་ས་སྒྲོ་བ་བྱུང་བ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆེད་སྤྱན་པའི་རྩེ་བྱིན། སྤྱན་བྱེད་ས། སྤྱོག་པར་བརྒྱབ། དགོང་མོ་རྒྱ་མོ་གི་སི་ཏི་ན་དང་། ལེན་དུ་གཉིས་རྩེ་བྱིན་ནས་ཇམ་བྲམ་ལ་ཡི་དབང་ཞིག་བགྱིས། ཁ་བ་ཆེས་བབས། དགོང་མོ་བཤམ་སྤྱན་བབས།

པད་དཀར་	<p>         ༡༡།      །ཆོས་ཉེར་བཞི་ལའང་ཁ་བ་ཆེས་བབས། གནམ་གཤིས་བརྟག་ཞིབ་པས་ཉིན་གུང་ཁ་བ་རྫོན་པ་བབས། དེ་རྗེས་གནམ་གཤིས་དྲོ་བ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་བཤད་པ་བཞིན་བྱུང་། ལྷོ་ཏ་མ་ལ།          ཀོ་སི་ཏ་རི་ག། ས་ཡི་རྩི་རི་ཡ། གྲ་ཉེ་གྲི་བཅས་གྲི་རྩི་རི་ཨོ་(video)ལྟ་དམོ་བལྟས། ཡང་དགོང་མོ་མེད་ས་ཡི་གྲི། དི་ལྷོ་ཡི་བསྟན་འཛིན་མཁུན་བཅུ་དང་། ཀམ་ཏི་ཡུ་ན། འབྲི་གུང་བཀའ་བརྒྱད། དཔོན་          སྤུལ་སོགས་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་དམོ་བལྟས། དེ་ནས་ཤར་བ་ཨ་མ་མཚམས་གཅོད་གྲི་བུ་མོའི་ནང་དུ་བྱིན། མོ་རང་གི་མིང་ཆེ་རིང་དང་། ཁྱོ་གའི་མིང་ཉི་མ་ཟེར། དེར་རྫོང་གསར་པ་ནས་ཡོང་          བའི་ཁྱོ་ག་དང་། སྐྱེ་དམན་གཉིས་ཀྱང་འདུག །ལྷ་རྗེ་ནས་གནང་བའི་སྐྱོད་པའི་སྤྲན་བཟས། ཆོས་ཉེར་ལྔ་ལ་བྲམ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྱུ་བ་ནས་ཁ་པར་འབྲོར་བས། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོའི་བོད་ལྷ་བཅུ་གཉིས་          པའི་ནང་དོར་སེམས་དུང་སྐྱབ་འཆོག་རྒྱའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བྱུང་། པདྨ་ཆེ་དབང་ཆེས་ན། ལྷ་རྗེ་ལེ་འོང་ནས་གཤགས་བཅོས་བྱས་ན་ལེགས་ཚུལ་ཟེར་བ་བཞིན་སྤྲན་ཁང་ལ་སོང་། དེ་རྗེས་རང་ཡང་སྤྲན་          ཁང་ལ་སོང་ནས་པདྨ་ཆེ་དབང་ལ་བཀའ་བརྒྱུ་ཞིག་བགྲིས། དགོང་མོ་མེན་སིན་ནང་ཁ་ལག་ཟ་བར་བྱིན། ཁོ་རང་ལ་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག །དེར་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་དང་འཕྲད། ཁོ་རང་གི་སྐྱེ་དམན་ནས་       </p>	<p>         ༩       </p>
ལྟ་བུ་		
ཆུན་པོ།		



པད་དཀར་	༡༡། །བྱེད་ཨ་སྒོར་ཆེག་བརྒྱ་སྤྱད། དེ་བཞིན་བྲིམས་ཚུད་པ་ལ་ཡིལ་ལ་མགོན་པོ་བེར་གྱི་སྐྱ་ཞིག་དང་། རིས་ཟ་ལ་ན་རྒྱན་ཞིག་སྤྱད། དགོང་མོ་པདྨ་ཆེ་དབང་རྩར་བྱིན། ཟུང་ཟད་དྲག་འདུག །	
ར་གཙུག་	ཁོང་ལ་ཆགས་མེད་རི་ཆོས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་ཆོའི་སྟེང་དུ་སྤྲན་སྤྱ་སོར་བཞི་པ་ཞིག་བསྒྲེམས་ནས། དེ་ལས་བདུད་རྩི་བབས་ཏེ་ནད་གསོས་པར་བསྒྲེམས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། སྤྲན་གཟུངས་བགྲངས་ནས་མ་ལ་ལུ་བཏབ། ཆོས་ཉེར་བརྒྱད་ལ་སྤྲ་དྲོ་སོས་དལ། དགོང་མོ་པདྨ་ཆེ་དབང་གི་རྩར་སོང་། སྤྲན་གཟུངས་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་བཏོན། འདི་ཉིན་ཟུང་ཟད་དྲག་འདུག །	
རྒྱན་པ།	སྐད་ཆ་ཕྱན་བུ་བྱས། ཡེ་ཤུའི་ཨ་ནེ་ཞིག་བྱུང་། ཁོང་ལ་སྒྲོབ་གྲུའི་འཆར་གཞི་དང་། རང་གི་དེབ་བཙས་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་ཉེར་དགུ་ལ་སྤྲ་དྲོ་ཤར་པ་ཨ་མ་མཆོམས་གཙོད་གྱི་བུ་མོའི་མག་པ་ཉི་མ་བྱུང་། ལྷེ་མིག་འཛིན་བྱེད་དང་། ཙོག་ལེ་གྱི་བཙས་སྤྱད། པདྨ་ཆེ་དབང་ལ་རོགས་པ་གང་དྲག་བྱེད་རོགས་ཞེས་མངགས། དེ་ནས་པདྨ་ཆེ་དབང་རྩར་སྤྲན་ཁང་ལ་བྱིན། ཀེ་ན་ཏ་སྒོར་ཆེག་སྟོང་སྤྱད། ཉམས་ལེན་ཟུང་ཟད་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད། ཁོང་གི་རོགས་པ་སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ལྷག་ལ་ཀེ་ན་ཏ་སྒོར་ཉིས་བརྒྱ་བཞག །ཁྱ་ཆོད་བཙུ་གཙུག་ཐོག་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། བེད་།	101



རང་རྒྱུ་རྒྱུ་	<p>         ༡༡།      །རང་ལོ་རེ་བདུན་ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་བདུན་ས་སྟག་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡ ཚེས་༡ (བོད་ཟླ་༡༡ ཚེས་༡༤) ལོ་འདིར་མཆོག་གསུམ་བདེན་པས་ཤིས་          གུར་ཅིག །ཐའེ་བེ་(Taipei)ཚེས་བུན་ཚུགས། གློམ་གྱི་གློར་ཅུང་ཞིག་བཤད་པ་དང་། སྤན་སྤའི་དབང་ཞིག་བྱས། ཚེས་༣ སྤ་དྲོའི་ཚེས་བུན་ལ་ལུས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་དང་། རྣམ་སྤང་གི་ཚེས་བདུན་བཤད།          དགོང་མོའི་ཚེས་བུན་ལ་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་དྲུག་དང་། ཆོགས་བརྒྱད་ཀྱི་གློར་བཤད། དགོང་མོ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༣ རས་ཡིད་ཀྱི་གློམ་ཐབས། མ་དག་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པ།          དག་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པ། རང་དུ་སེམས་འཛིན་པའི་ཚུལ་བཅས་གསུམ་བཤད། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ཞིབ་རྒྱས་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་བཤད། ཚེས་༤ ལྷག་མཐོང་གི་གློར་གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་          བའི་ཚུལ་དང་། འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བའི་ཚུལ་བཅས་བཤད། ར་ཆ་ལམ་ཁྱེར། བར་དོ་ལམ་ཁྱེར། ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར། དག་འཇུག་ལམ་ཁྱེར་བཅས་བཤད། ཐའེ་ཆུང་(Taichung)ལ་ཐུར་པའི་དབང་          བྱས། ཚེས་༥ སྤོན་བདག་ལྟ་གུ་ཆོགས་གཙོ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ལབ། འཇའ་སྤན་སྤྱོ་ཆོད་བཟའ་དུ་སོང་། ཨ་ནེའི་ཚེས་ཆོགས་ཁང་པར་ཡང་བལྟས། འཁོར་བ་དོང་སྤྱགས་ཀྱི་བྱང་ཆོག་དང་། དགོང་མོ་       </p>	103
---------------	---	-----





༡༡། །བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྡུས་དང་། རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་བཅས་བཤད། ཚེས་༡༣ པདྨ་ཚེ་དབང་གིས་ཁ་པར་འབྲོར། བེང་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་པདྨ་ཚེ་དབང་གི་སྤྲོད་ཁང་གྲུ་ཆ་  
 ལ་སྒོར་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་བཞི་དགོས་ཚུལ་ཟེར། སྤྲོད་ཁང་གི་འགོ་གཙོ་ནས་ཅུང་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། རང་གི་ཚེས་ཐུན་སྐབས་རྣམ་སྣང་གི་ཚེས་བདུན་སྟེར་བཏང་ལྟ་བུ་དང་། སེམས་གནད་འདས་མ་  
 འོངས་ཀྱི་སྐྱེལ་བསུ་སྟོང་ཚུལ་དོགས་སྟོང་བཅས་བཤད། མཚོ་ཁར་བྱོན། བྱ་ཆེན་པོ་ལ་བྱོན་རྒྱབས་ཆེད་སྤྲོད་གཟུངས་བཏོན། ཚེས་༡༤ ཤིང་ལུང་སི་ལ་སྤྲོད་ཚོག་བཏང་། ཚེས་ལྷ་བ་ཚོར་ཕྱག་ཆེན་བྲིད་  
 ཡིག་ལས། མ་དག་པ་དེའུ་ཤིང་བུ་ལ་སེམས་འཛིན་པ། དག་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱེལ་སེམས་འཛིན་པ། ནང་དུ་སེམས་འཛིན་པ། རྒྱུང་ལ་སེམས་འཛིན་པ། འདི་ལ་འཇམ་རྒྱུང་ཁུག་པ་གསུམ་པ་  
 དང་། ལུམ་པ་ཅན་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། ལུམ་ཅན་སྟེར་གཏུམ་མོའི་ལུམ་ཅན་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་འཇམ་པོར་གཟུང་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་དང་། འཇམ་རྒྱུང་སྐབས་ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱཾ་དང་སྐྱུར་བ་དོར་བཞུས་ཡིན་  
 པའི་སྒོར་བཅས་བཤད། སྒོམ་བརྒྱག་དགོས་ཚུལ་བཤད་ཅུང་སྐད་སྐྱུར་ནས་དྲི་བ་ལ་བསྐྱུར་འདུག་པ་བཞིན་ཚེས་ལྷ་བས་དྲི་བ་བྱས་པ་ལ་ལན་ཁ་གསལ་བཏབ། ཚེས་༡༥ སྤྲོད་ཚོག་དང་། ཚེས་ཐུན་



པད་དཀར་	<p>         ༡༡།       ཚོགས་ཀྱིས་བཀའ་བཞག་པ་ལྟ་བུ་འདུག། དེ་བཞིན་ཉ་གསོ་སའི་ར་བ། བྱ་གསོ་སའི་ར་བ་བཅས་ཉ་ཅང་སྡིག་ལས་ཆེ་བ་ཡང་འདུག།  ཀའོ་ཁྱང་ཚོས་ཚོགས་དང་། ཤིང་ལུང་སི་ལ་འབྱོར།          སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་རབ་གནས་བྱས། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་དང་། འགྲོ་དོན་མཁའ་བྱུང་མའི་བྲིད་བཅས་བྱས། ཚེས་༡༥ སྤྱན་ཚོག་བཏོན། ཚེས་ཁྱ་བར་ཕྱག་ཆེན་ལས་སྟོང་ཉིད་དང་          བདག་མེད་སྟོར་བཤད་པ་ཡིན། བསྐྱ་ཆེ་དབང་ཀེ་ཏ་ཏ་ནས་འབྱོར། ཚེས་༡༩ ཨ་ནེའི་མཁན་མོ་ཆུང་བ་ཤིན་སུ་ནས་སྐབས་ཉེན་སོགས་བསྐྱར་བྱུང་། འཆར་ཅན་ལྟར་སྤྱན་ཚོག་བཏོན། ཕྱག་ཆེན་ལས།          གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་དང་། འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་བཤད། དེ་རྗེས་ལམ་བྱེར་བཞི་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༢༠ སྤྱན་ཚོག་བཏང་། སྤྱ་མ་རྒྱང་འབོད་འདོན་པ་དང་མཇུག་ཏུ་སྤྱ་མ་གལ་ཆེ་ཚུལ་སོགས་ནན་          བཤད་བྱས། ཚེས་༢༡ ཅི་ཉེའི་ཨ་ནེའི་སྤྱན་བདག་བཟོ་གྲུ་ཞིག་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཡང་ནང་དུ་བྱིན། དེ་ནས་མོ་རང་གི་ཚོས་ཚོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་གཏོར་བསྐྱོས་ཤིག་བཏང་། དེ་ནས་ཚོས་བཤད་དགོས་          ཟེར་བ་ལྟར་མ་ཁིའི་ཨན་ཡོན་བསྐྱས་པ་ཞིག་བཤད། སྟོ་བཟང་སོ་བསྟན་སར་ཐའེ་པེར་སོང་། ཚེས་༢༢ ཐའེ་ནན་(Tainan)དུ་བྱིན། དེར་ཨ་ནེའི་མཁན་མོ་ལྟན་དུ་ཡོད། མོ་རང་གིས་ཚོས་ཚོགས་བལྟ་       </p>	107
ར་བཞུ་		
སྐྱོན་པ།		

དགོས་པས་དེ་ཚུལ་གིང་ལུང་སི་མི་རྣམས་ལ་ལབ་གྱི་ཡིན་ཟེར། དེ་རྗེས་མོ་རང་ལོག་ཐེབས། འོད་དཔག་ཚོ་ག་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན། སློ་བཟང་དོ་རྗེ་དང་ལིང་ལུང་གཉིས་མེ་འཁོར་བརྒྱད་སྟེབས། ཚེས་༡༣  
ཅང་ཏྲ་(Changhua)ལ་སྐྱོན་སྟེག་འདོན་པར་སྟེན། ཚུ་ཚོད་གཉིས་དང་སྟེད་ཅམ་ཐའེ་ནན་ནས་ཅང་ཏྲ་བར་འགོ་དགོས་འདུག། དེ་ནས་གཏོར་མ་བཟོས་སོང་། ཞི་བ་དཀར་སྒྲུག་བསྐྱས་པ་ཞིག་འདོན། ཉིན་  
གུང་ཁ་ལག་བཟ་བར་མི་མང་པོ་འདུག། དགོང་མོ་སྟེ་པོར་སྟེབས། ཡུམ་ཤེར་སྟེན་མའི་དབང་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། ཀུན་མཁྱེན་ནས་གསེར་ཤོག་སོགས་རྩིས་སྤྲད་བྱུང་། ཚོ་ཨ་ནེ་རྒྱ་གར་ལ་འགོ་གི་ཡོད་ཚུལ་  
ཀུན་མཁྱེན་ནས་བཤད་བྱུང་། ཚེས་༡༤ སྤྱོད་སོས་དལ་ཐོག་ཐོ་རྣམས་ལ་ཞིབ་དབྱད་བྱས། ཐའེ་མན་ཁ་བྱང་རྣམས་གྲ་སྒྲིག་བྱས། གྲུ་བ་རྣམས་འོད་དཔག་གསུངས། རང་ཡང་འོད་དཔག་ཚོགས་ལ་  
སྟེན། གཤུགས་དཀར་དབང་ཞིག་བྱས། དེ་ནས་སྤྱིང་གར་འཆམ་འཆམ་བྱུང་སྟེན་པ་ཡིན། བལ་ཡུལ་དུ་ཁ་བར་བཏང་། ཚེས་༡༥ ཞབས་བརྟན་ཞིག་ལ་སོང་། ཐའེ་ནན་ནས་ཡིན་པའི་རྒྱན་པོ་ལ་སྒྲོམ་  
པ་གནང་ནས་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ། ས་སྒྲུག་(ས་ཡོས་)སྟེ་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡ ཚེས་༤ ཉོང་གོང་ནས་ཐོན། མ་ཀའོ་(Macao)ལ་འབྱོར། ཚེས་༥ མ་ཀའོ་ཞེས་པ་མ་ཚུའུ་(Matsu)ཡི་ལྷ་འི་མིང་ཡིན་ཟེར།

༡༡། །ཐན་ཙ་ཡི། དབུས་ཀྱི་གླིང་། གླུ་རྟོ་ཡི་གླིང་ཐུན་གསུམ་པ་བཅས་ལ་ཕྱིན། །ཨ་གོང་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཞལ་པར་ཐུལ་ནས་བོད་ཁྱ་འགྲུའི་བཤད་གྲར་རོགས་པ་གནང་རོགས་ཞུས་པས་ཆོས་དོན་  
 ཅུས་དང་། །ཡུས་རྩུ་ཤན་གཉིས་ལ་ལབ་དགོས་ཚུལ་གསུང་། ཆོས་ུ གློ་གྲོས་ཉི་མ་ལ་ཞལ་པར་བཏང་། །ཁོང་བློ་ལོང་ལ་འདུག །ཨ་གོང་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་པ་རྣམས་ལབ་པ་ཡིན་ཀྱང་རྗེས་སུ་འབྲས་  
 བུ་མ་བྱུང་། །ཨ་ནེ་མེ་འུ་རུང་། བསྟན་རྒྱས། དག་འདུལ་བཅས་སྟང་གོག་བརྒྱད་ཐོན། དགོང་མོ་ལི་མིང་སོགས་མཉམ་དུ་ཐོན། བེ་ཐུལ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་ལ དགྲ་གཏོར་དགོང་ཆོགས་བྱས་པ་  
 ཡིན། དམ་ཆོས་ཆོགས་ལ་བསྐད་ནས་སྦྱོད་ལམ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཆོས་པ དགྲ་གཏོར་དབུ་བཙུགས། ཆོས་ལ འདི་ཉིན་དགྲ་གཏོར་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆོས་ཀྱང བེ་ཐུལ་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ན་མོ་བུརྟ་  
 ལ་བསྐད་པ་ཡིན། ཆོས་ཀྱང བེ་ཐུལ་ནས་བོརྟར་ལོག་ཕྱིན། ཆོས་ཀྱང ཐའེ་ཐན་རྒྱ་མི་རྣམས་བྱུང་བས་བསྟན་རྒྱས་ཀྱིས་སྐད་སྒྱུར་བྱས་ཏེ་ཆོས་རུང་བཤད་པ་ཤད། ཆོས་ཀྱང ། ། བོད་ཀྱི་ས་མོ་ཡོས་  
 ལོའི་ལོ་གསར་བཏང་། རང་ལོ་དུག་རུ་འདུག་ལ་སྒྲེབས། ཆོས་ཀྱང བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་གསོལ་བཏང་། ཆོས་ཀྱང འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་ཞལ་མཇལ་ཆེད་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ལྷོད་མཇལ་བྱུང་།

ཚེས་༡༡ ལྷན་པ་ལ་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་བྱས། ཚེས་༡༢ རྒྱ་གར་ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤེལ་སོང་། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། ཚེས་༡༣ ལས་ཀ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས། ཚེས་༡༤ རྟེན་གཙོ་ལ་འབུལ་རྒྱུ་འི་རིང་  
 བསྐྱེལ་དང་། ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ། དམ་རྩ་ས་ཁག་བཅས་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༡༥ ཐུབ་དབང་གི་སྐྱེ་ཆེན་པོ་ལ་སྟོན་གིང་ཐུལ། ཚེས་༡༦ ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤེལ་ནས་ཐོན། དེ་དགོང་ནི་ལྷ་ལ་རྒྱལ་ས་ཀླུ་ལྷ་རྒྱུ་བྱོ་  
 རང་དགོན་དུ་སླེབས། ཚེས་༡༧ ཚེ་སྐྱབ་གསང་བ་འདུས་པ་ལོ་ལྟར་འཆོག་གི་ཡོད་པ་ལྟར་འཆོག་ས་འདུག་པ་ལ་རང་འཆོག་པར་ཕྱིན། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༣ ཚེས་༡ ཚེ་སྐྱབ་འཆོག་ས། ཕྱི་  
 རྩོ་སྐྱེ་ཉི་བར་ཕྱིན། དེ་ནས་གྲུ་པ་ཁ་འབུད་རྣམས་ལས་རྒྱ་སྤྱིང་རྒྱགས་སྤང་། ཚེས་༢ རྩོ་རྩོ་གསོ་སྤྱིང་འཆོག་ས། བརྟན་བཞུགས་འདེགས་འབུལ་བྱུང་། ཚོགས་བཏང་། རྒྱ་འབྱེད་ཐུལ། དེ་རྗེས་བཤད་གྲུ་  
 རྣམས་ལ་ཤེས་ཚད་ལག་ཁྱེར་སྤྱད། དགོང་མོ་ལས་བྱེད་གསར་བསྐྱེད་སྐྱོར་གྲོས་བྱས། ཚེས་༣ ཅི་མི་ནི་ལྷ་རྩོ་དགོན་པ་ལ་སོང་། རྩོ་མ་པ་དང་། ལྷན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། གསེར་ཤོག་བྲི་གཅིག་  
 འབྱོར། ལྷག་ཐོག་ནས་བཀྲག་ཅི་དང་། གསེར་འདྲ་བཅས་འབྱོར་འདུག །གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་ན་བ་ལས་ཆེར་དྲག །ལས་བྱེད་པ་བརྗེས། ཚེས་༤ ན་མོ་བུལ་ལ་སོང་། ཀམ་དགོན་མཆོག་དང་།

དང་དཀར་	<p>༡༡། །ལྷ་དབང་དོན་གྲུབ། ལྷ་བ་རྒྱལ་མཚན་ནང་མི་བཅས་བྱུང་། མ་ལེ་ཤི་ཡ་མི་གསུམ་བྱུང་། ཆོས་པ་ མ་ལེ་ཤི་ཡ་མི་གསུམ་ལ་སྐྱ་བཅད་བྱས་པ་དང་། གྲ་ཆས་སྦྱིན། བདེ་མཆོག་གི་སྟ་གོན།</p>	
དཔྱད་	<p>ཨ་ནེའི་ཆོས་ཆོགས་ཁང་པ་ཐོབ་སོང་ཟེར་ཁ་པར་འབྱོར། ཆོས་ུ བདེ་མཆོག་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས། ཅུམ་པ་སྦྱན་པ་སོགས་གནས་མཇལ་མང་པོ་བྱུང་། ཆོས་ེ བཤད་གྲ་དང་སྐྱབ་གྲ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>བྱས། ན་མོ་བུརྟ་ནས་བོྟར་ལོག་ཡོང་། ཆོས་པ་ ཨ་ནེའི་དགོན་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ལས་བྱེད་གསར་རྟེན་བརྒྱུས། ཆོས་ེ ར་ག་རྟ་དུར་ནང་ལ་ཞབས་བཟོན་ཕྱིན། ལུལ་རྩེ་གྲང་(Wolfgang)ལ་རྩོགས་ཆེན་གྱི་སྐོར་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>ཅུང་ཟད་བཤད། ཆོས་ཇ༠ ལྷ་བྱིས་བུ་མོ་དང་། ཏྲ་མང་ཚང་ལ་ཆོ་དབང་བྱས། འཇང་དུང་པ་ལེབས་བྱུང་བས་སྟེ་ལེན་ཞུས། ཆོས་ཇ༡ ཡུ་གོ་སི་ལ་བི་ཡ་(Yugoslavia)ནས་བྱི་མདུལ་དྲིཔ་སྟོབ་གྲ་ལ་རོགས་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>རམ་ཨ་སྟོར་སུམ་སྟོང་བྱུང་བ་ཤར་ལི་ལ་སྤྱད། ཆོས་ཇ༢ ན་མོ་བུརྟ་འི་ཆོས་བཟུ་གསུམ་པ་དབུ་ཚུགས། རམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་སྟོར་བཤད། གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཏྲ་སིན་ལ་ཞལ་ལག་བཏང་། ཆོས་ཇ༣ ཡུག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་གཞུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ལས། རྟེན་ཅན། རྟུང་ཅན། རྟུང་མེད། བསྐྱིམ་པ། རྟོད་པ་བཅས་ལྟ་བཤད། ཆོས་ཇ༤ རྟོང་ཉིད་སྟོར་རྟེན་འབྲེལ་རོགས་པས་བཤད། ཆོས་ཇ༥ སེམས་</p>	

ཉིད་ལྟན་སྒྲེས་བཤད། ཚེས་༡༩ ལྷག་མཐོང་གི་སྒྲོར་བཤད། རྣམ་རྟོག་ལྟན་སྒྲེས། སྤང་བ་ལྟན་སྒྲེས་བཤད། ཚེས་༢༠ མཁན་པོ་བསོད་ཀྱལ་ནང་དུ་འོད་དཔག་བཏང་། ཚེས་༢༡ རོས་དལ་དུ་ངལ་  
 གསོ་བྱས། ཚེས་༢༢ རོ་སྦྱོད་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་༢༣ སྒྲོན་སེལ་བ་དང་། སྒྲོམ་སྒྲོན་མེད་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་༢༤ རྗེས་ཉམས་ལེན་སྦྱོང་ཚུལ་བཤད། ཚེས་༢༥ གོལ་ཤོར་བསལ་བ་དང་། ལ་བཟུ་བ་  
 བཤད། རྗེ་བཙུན་ཏུ་ར་ནུ་ཐའི་གསུང་འབུམ་ལ་མངལ་ནས་དཀར་ཆག་བྲིས། ཚེས་༢༦ ལམ་ཁྱེར་དུག་གི་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་༢༧ སྟེ་ཤངས་ཀྱང་འི་ཐུག་ལ་ཕྱིན་ནས་མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་བཏང་ནས་དགོང་མོ་  
 རང་གནས་སུ་ལོག་ཡོང་བ་ཡིན། ཚེས་༢༨ དེབ་ཚོང་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་དེབ་ཁ་ཤས་ཉིས། ཚེས་༢༩ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཤེས་རབ་སྦྱིང་དུ་ཐོན། མཚོད་རྟོག་ཚོགས་པའི་སྦྱོན་ལམ་ལ་ཕྱིན། ཐེ་ར་སྤུ་དའི་དགེ་  
 སྦྱོང་སུ་ནན་དང་འཕྲད། ཚེས་བུན་ལ་ཉམས་རྟོགས་འཆར་ཚུལ་དང་། ཅེ་གཅིག་བཤད། ཚེས་༣༠ སྦྱོས་བལ་དང་རོ་གཅིག་བཤད། ཚེས་༣༡ སྒྲོམ་མེད་དང་། ས་ལམ་བཅས་བཤད་ནས་ན་མོ་བུརྟའི་  
 ཚེས་བུན་བཙུ་གསུམ་པ་གྲུབ། ། ས་ཡོས་སྦྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༤ ཚེས་༡ གུར་དུག་དང་། སང་གའོང་མའི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་ན་མོ་བུརྟའི་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༢ རྒྱལ་རྒྱལ་སྟོ་གོན་བྱས། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་



པད་དཀར་	༡༡། །ཤེས་རབ་སྤྱིང་ནས་འབྱོར། ཚེས་༩ རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་དབང་དངོས་གཞི་བྱས། ཚེས་༤ ན་མོ་བུཊླ་ནས་ལྷོ་རྟེན་སྤེལས། ཡོལ་མོ་ལ་འཕྱོན་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༥ ཡོལ་མོ་ལ་གནམ་ བྱང་ནས་ཚུ་ཚོད་བཅུ་པ་ལ་ཕྱོན། རྗེ་བཅུ་ན་མི་ལ་རས་པའི་བྲག་ལུག་སྟག་ལུག་སེང་གེ་རྫོང་ལ་ཐད་འཕུར་གནམ་གྲུ་བབས་མ་བྱལ། གུ་རུའི་རྒྱབ་གནས་ཉི་ཟླ་ལུག་ལ་སྤེལས། སུར་གྱེ་ནས་སྒྲ་ལེན་ཡག་ པོ་བྱས་བྱུང་། ཚེས་༦ དགོན་སྤྱི་བཏོན་པ་ཡིན། བློན་ལས་བདུད་འཛོམས་རྣམ་ཐར་བལྟས། ཚེས་༧ དགོན་སྤྱིའི་བྲིད་བསྐྱུས་ཙམ་ཞིག་བཤད། བྱ་བུ་ལ་སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེའི་ཞལ་སྤྱོད་བྱུར་མང་གི་གྲུ་པ་ དེ་བྱུང་། ཚེས་༨ ཆར་རྒྱུང་དང་། སེར་བ་བྱུང་། མཚན་མོ་བྲག་ལུག་ཏུ་ཉལ་བ་ཡིན། ཚེས་༩ འདི་ཉིན་གནམ་གཤིས་ལེགས་པས་ཡུལ་བཀོད་གསལ་པོར་མཐོང་། ཁོང་རྣམས་མཁའ་འགྲོའི་གསང་ ལུག་ལ་གནས་སྐྱོར་སོང་། ཚེས་༡༠ ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་བྱས། དེ་ནས་ཀུའ་ལྷ་རྒྱལ་གནམ་གྲུ་བརྒྱུད་འབྱོར། ཚེས་༡༡ ཡུ་ཞེའི་རྒྱབ་གྲུ་བ་རྣམས་ལ་མར་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༢ མི་ལའི་དབང་ བྱས། ཚེས་༡༣ དུགས་པོའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༤ གོ་ལོ་རི་ཡ་(Gloria)དང་། ཤར་ལིའི་(Shirley)ནང་ལ་ཕྱིན། ལྷོན་པའི་རྒྱ་རེ་སྤྲད། འཇང་བྱུང་པ་ཐེབས་བྱུང་བས་སྒྲ་ལེན་ཞུས་ཏེ་རྗེ་བཙུ་ལྷ་པའི་བཀའ་	113
རབ་དུན་		
ཆུན་པོ་		

འབུམ་ཡུལ། ཚེས་༡༥ འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་ཉི་འགྲམ་འབུག་པ་བཀའ་བརྒྱད་སྤྲོ་མ་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་དགོན་པར་ཕྱིན་ནས་ལྷ་དམར་ཕྱག་ཆེན་གཡར། ཚེས་༡༦ སྤྲོ་མ་ཤེས་རབ་བསྟན་དར་རྩ་ནས་བྲག་དཀར་  
 ཚེས་ཀྱི་དབང་ཕྱག་གི་བཀའ་འབུམ་གཡར། ཚེས་༡༧ ཕྱག་ཆེན་རྒྱ་གཞུང་དཔེ་བཤུས་བྱས་ནས་མ་དཔེ་ཡར་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༨ དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་མེད་ལོ་སྤྲོད་ཆ་ཐོས། ཚེས་༢༠ མ་  
 ཁི་འཆོགས། དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཞུ་ལ་ལག་ཡུལ། ཚེས་༢༡ འཇང་དུང་པ་ལ་སྐྱེ་ཞིག་ཡུལ། ཁོང་ཡུལ་ལ་མེད་ས། ཚེས་༢༢ མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་མེད་ས། ཉོན་པའི་སྐྱེ་ཞིག་གནང་བུང་། ཚེས་༢༣  
 མིས་ཤེལ་མར་ཁོན་རྩར་ཁ་ལག་བྱ་བར་ཕྱིན། ཚེས་༢༤ ཡོག་གྲི་སློབས། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དདུལ་སྐྱེ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚེས་༢༥ ལྷ་ཁན་ལ་ཕྱིན། བར་བཏབ། ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲད་སྤྲུང་བྱས་ནས་  
 ལེགས་འཆར་(lecture)བཤད། ཚེས་༢༦ ཨ་ནེ་ཡེ་ཤེས་རྩར་ཁ་ལག་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༢༧ ཐུགས་གསང་བྱང་ཆོག་བྱས། ཚེས་༢༨ སངས་རྒྱས་འབྲུངས་སྐར་ཉིན་མོར་ལྷ་ཁན་དུ་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ལ་  
 ཕྱིན། ཚེས་༢༩ མི་མང་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། རྒྱ་སྤྲིང་གསར་པ་གྲུབ་འདུག་པ་དེ་བཏང་བ་ཡིན། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལྷ་པོ་ཚེས་༡ བཀའ་བརྒྱད་མགུར་མཆོའི་ཆོགས་ལ་ཕྱིན།

པད་དཀར་	<p>༡༡། །སྐྱབ་གྲ་ཨ་ནེ་ཚོར་ཕག་མོའི་དབང་བྱས། ཉོང་གོང་གི་ཚོགས་པ་དང་། ཨ་ནེས་སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་ཕུལ་བྱུང་། ཉོང་གོང་ཚོགས་པས་ཞལ་ལག་བཏང་བས་ཤར་པའི་བ་ཁང་ལ་ཕྱིན།</p>	
རབ་རྒྱུང་	<p>ཚོགས་མི་ཚོར་སྒོ་ཡོལ་རེ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༩ ནེ་ཕུལ་ནས་ཐོན། གནམ་ཐོག་ནས་བི་རྒྱུ་ན་གར་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་རྒྱངས་འཁོར་བསུ་བར་འབྱོར་བས་མཚན་མོ་ར་ལང་དཔལ་ཆེན་ཚོས་གླིང་ལ་འབྱོར།</p> <p>སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་ཕུལ། ཚེས་༩ ཚོགས་བཏང་། ༡སྐྱབས་རྗེ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆའི་དུང་སྐྱ་རྟེན་ཆོ་དཔག་སྐྱ། གསུང་རྟེན་རྣམ་ཐར། བྱགས་རྟེན་མཚོད་རྟེན་བཅས་དང་། སྒོར་ཆིག་གི་ཕུལ། གྲ་པ་རེར་</p>	115
རྒྱུན་པ།	<p>ཉིན་སྒོར་བརྒྱ་རེ་དང་། མཚོད་མཇལ་ཞུས། ཚེས་༩ རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆའི་དབུ་ཞུ་མཇལ་ཁ་ཞུས། ཉིན་སྒོར་ཆིག་གི་ཕུལ། གྲ་པ་རྣམས་བཀྲ་ཤིས་སྤྲིངས་ལ་གནས་སྒོར་ཐོན། ཅ་ལག་རྣམས་ཅིས་སྤངས་</p> <p>རྟེ་མང་ཆེ་བ་སྤྲ་རྒྱ་སྤྲ་སྤྲ་ལ་བཏང་། ཁ་ཤས་བལ་ཡུལ་དུ་བྱེད། ཚེས་༥ ར་ལང་ནས་ཐོན། རུམ་བཏེག་ལ་འབྱོར། ཚེས་༦ རུམ་བཏེག་ལ་ཚོགས་བཏང་། དགོ་འདུན་རེར་ཉིན་སྒོར་བརྒྱ་རེ་ཕུལ། སྤྲ་བྲང་</p> <p>ལ་ཉིན་སྒོར་ཆིག་འབུམ། གྲ་མང་ལ་སྒོར་ཆིག་འབུམ། བཤད་གྲ་ལ་སྒོར་ཆིག་འབུམ། མི་དམངས་ལ་ཉིས་སྟོང་། དུང་སྐྱབ་ལ་སུམ་སྟོང་བཅས་ཕུལ། དུར་བྱོད་དུ་སྒྲོན་ལམ་བཏང་། བཤད་གྲར་བསྐྱབ་</p>	

བྱ་བ་ཤད། ཚུད་པ་བྱས་སོང་། ཚེས་༡ རུམ་བཏེག་ནས་ཐོན། སི་ལྷོ་གུ་ཤི་ལ་འབྱོར། དེར་བདག་ཆེན་རིན་པོ་ཆེར་མཇལ་ཁ་ཞུས། འབྲུ་རས་ཤིག་སྟེན། མར་ཏམ་ཀམ། ཤེས་མཐར་ཕ་རྒྱུ་མིན་ལོ་དང་  
 འབྲུ་རས་རེ་སྟེན། དེ་ནས་ཀོ་ལ་ཀཱུ་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༢ ཀོ་ལ་ཀཱུ་ནས་ནེ་ཕུ་ལ་དུ་འབྱོར། ཚེས་༣ ཨ་ནེ་འི་དགོན་པར་ཕྱིན་ནས་དངུལ་རྩིས་སོགས་བྱས། གྲུ་ཆུང་རྣམས་སྟོབ་གྲུར་འགྲོ་རྒྱུ་ཐག་གཅོད་  
 བྱས། ཚེས་༡༠ ནེ་ཕུ་ལ་ཀཱུ་ཕུ་རྟ་རྟ་ནས་རྟ་རྟ་ཀོ་ལ་ཕྱིན། དེ་ནས་སིང་ག་པོར་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༡ མི་འབྲུགས་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༢ ཚེས་ཉིད་དང་སྟོ་བཟང་གེ་ན་ཏའི་མཐོང་མཆན་ཞུས། གཏོར་  
 བསྟོས་དང་། ཚེ་གཡང་ཁ་སྟོན་བཏང་། རྒྱབས་འགྲོའི་སྟོམ་པ་ཞུ་མཁན་མང་པོ་བྱུང་བར་རྒྱབས་འགྲོའི་སྟོམ་པ་གནང་། ཚེས་༡༣ ཐེ་ཡའི་(Theo)ནང་དུ་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། སིང་ག་པོར་ནས་ཐོན། ཀཱུ་ཨ་  
 ལ་ལུམ་ཕུར་(Kuala Lumpur)ལ་འབྱོར། ཚེས་ཉིད་དང་སྟོ་བཟང་མཐོང་མཆན་ཐོབ། ཚེས་༡༤ ཀཱུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་ནས་ཨི་པོ་ལ་ཡོང་། དགོང་མོ་རྣམ་ཐོས་སྤྲུལ་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༥ རྒྱབས་འགྲོ་  
 དང་། རྩིས་དཀར་དབང་བྱས། ཚེས་༡༦ ཞི་བ་དཀར་བྲུག་གི་སྟོན་སྟེན་བྱས། མི་སི་སི་མོག་གིས་སྤྲོ་པོ་དྲུང་ཞེས་པའི་བྲག་སྟེན་ལྷ་ཁང་གི་ཟ་ཁང་ལ་ཁ་ལག་སྟེན་བྱུང་། དེ་རྗེས་གེ་ལོག་དྲུང་ཞེས་པར་

པད་དཀར་	༡༡། །འབྲམ་འབྲམ་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཇོ་རྟོ་རྩ་རུ་(Johor Bahru)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༣ སྤྱི་ལོ་ཞབས་ལི་ཞེས་པའི་ནང་མིར་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། དགོང་མོ་ཇམ་དཀར་དབང་བྱས། རེ་ཕུལ་	117
རང་ལྗང་	རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་། ཚེས་༡༤ སྤོན་སྤྱི་ལོ་ཚེ་གས་ཤིག་བྱས། རེ་ཕུལ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་སྤྱི་ལོ་སྤོན་སྤྱི་ལོ་ཚེ་གས་ཤིག་བྱས། ཚེས་༡༥ ཚེ་གས་དང་། བསང་བཏང་། རྟོང་ལ་ཡི་ཉི་	
ཆུ་ཕྱི་	དང་། རྟོང་ཨ་ཙུན་(Tong Lai Hi, Tong A Tsun)སྤོན་ལ་གདུགས་དཀར་དབང་བྱས། ཚེས་༢༠ སྤྱི་ལོ་ཞབས་(Mr Tey)ཏེ་དང་། གི་ལང་ལྷོང་ཡོང་བཅས་ཚེ་གས་འདུ་བྱས་སོང་། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་སྤོན་སྤྱི་ལོ་གས་ལ་ཡོང་། དགོང་མོ་ཇོ་རྟོ་སེམས་དབང་བྱས། ཚེས་༢༡ གི་ལང་(Klang)ནས་ཡོང་། དགོང་མོ་ཀུ་ཨ་ལུམ་པུར་(Kuala Lumpur)ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༢ ཇམ་དཀར་ཚེ་གས་འདོན། སྤོན་ཁང་དུ་བྱིན་ནས་སྤོན་	

ཕྱི་ཕྱིན། སྤྱོད་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༥ འོགས་པ་སྤྱི་པོ་འོང་ནས་མ་ལ་ཀར་མཆོད་རྟེན་ལ་ཨ་ཁྱ་སྟོ་ཚོག་སོགས་བྱས། དགོང་མོ་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༧ བསང་བཏང་། དེ་  
ནས་སྟོན་པ་བྱིས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ལ་བྱས་ཕུལ། རོན་གྱི་ཡིག་ཚང་གསར་རྟེན་གཉིས་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། ཚེས་༣༠ རྒྱ་ཞབས་གོག་(Mr. Kok)གི་ནང་ལ་བྱིན། བསང་བཏང་། དགོང་མོ་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་  
ཕུར་ནས་ཐོན། རྟོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཚེས་༣༡ དགོན་སྤྱིའི་ཆོ་དབང་བྱས། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༤ ཚེས་༡ སྤྱོད་རས་གཟིགས་བྱས་སྟོང་སྤྱོད་རྟེན་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༢ མ་བྱ་ཆེན་མོའི་  
དབང་བྱས། ཚེས་༣ ཏ་ཡུ་སན་(Da yu shan)ལ་སོང་། བསང་དང་གསེར་སྐྱེམས་བཏང་། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་། སྤྱི་མ་བཀྲ་གིས་དོན་གྲུབ་གཉིས་ལ་ཆོས་གོས་རེ་ཉོས། ཚོགས་འདུ་བྱས། ཚེས་༤  
རྟོང་གོང་ནས་ཐོན། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)བརྒྱུད་སན་ཕ་རན་སི་སི་གོ་(San Francisco)ལ་འབྱོར། ཚེས་༥ ཚོས་དང་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་སྟོ་ནས་ཚོས་བཤད་དགོས་ཞེས་  
བཤད་པ་བཞིན་ཚོས་བྱུན་གཉིས་བཤད། ཚེས་༦ སྤྱི་ལོ་ཚོས་བྱུན་གཉིས་དང་། དགོང་མོ་གསང་ཐིག་ཕུར་པའི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་སི་གོ་གྱི་(Scott)ཕྱི་ཕྱིན། ཚེས་༧ རྒྱུ་ཁང་ལ་བྱིན། ཞེན་ལོག་དང་།

པད་དཀར་	<p>༡༡། །མོས་གུས། ཞི་ལྷག་བཅས་བཤད། ཚེས་༥ རྒྱབ་ཁང་ནས་ཐོན། སན་པ་རན་སི་སི་ཀོ་དང་། དེ་ནས་གནམ་གུ་བརྒྱད་སི་ཨེ་གྲལ་(Seattle)ལ་འབྱོར། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས།</p>	
རྒྱ་ཁྱི་	<p>རྒྱ་ད་རྒྱུར་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ནས་འབྱོར། ཚེས་༡༠ སྤྲོ་ལུས་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་དང་། བྱི་དྲོ་སྤོན་ཚོག་ལས་བརྒྱད་འདེབས་དང་། རྒྱབས་འགོ་སེམས་</p>	
ཆུ་ཕྱོད་	<p>བསྐྱེད་བཅས་ཁྲིད། སྤྲ་མ་ཚེས་དབྱིངས་བྱུང་། ཚེས་༡༡ གནམ་ཚེས་རྟ་མགྲིན་བསྐྱེན་པ་ཚུགས། སྤོན་ཚོག་ལས་ལྷ་བསྐྱེད་དང་། མཚོད་བསྐྱོད་སྐོར་བཤད། ཚེས་༡༢ བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད། རྩ་ས་</p>	
ཆུ་ཕྱོད་	<p>བརྒྱད། རྒྱལ་མིང་སྤྱ་བདུན་སོགས་བཤད། ཚེས་༡༣ བཟླས་དམིགས་སྐོར་དང་། སྤོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་ལས་བརྒྱད་བཤད། ཚེས་༡༤ སྤོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་ལས་བཞི་དང་། འཇམ་</p>	
ཆུ་ཕྱོད་	<p>དཔལ་གྱི་ཞུས་ལན་སྐོར་བཤད། ཚེས་༡༥ རྒྱབས་གོལ་གྱི་ཞུས་ལན་དང་། གུན་དགའ་བོའི་ཞུས་ལན་བཤད། དགོང་མོ་འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་འགོ་རྒྱབས་ཤ་བ་གཉིས་འཕྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༦ རྒྱ་གསུང་</p>	
ཆུ་ཕྱོད་	<p>ཐུགས་རྟེན་བཏེག་བྱུང་། དེ་ནས་སི་ཨེ་གྲལ་ནས་ཐོན། བཟ་གུ་ཐེར་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༧ རྩ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་སྐོར་དང་། ཞི་གནས་སྐོར་བཤད། སྤོན་ཁང་ལ་བྱིན་པས་སྤོག་པར་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པོ་</p>	

ཐེབ། ཚེས་༡༥ ལྷག་མཐོང་ལས། སེམས་དང་རྣམ་རྟོག །སྤང་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐོར་བཅས་བཤད། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་ཚེས་བཅུན་གཉིས་ལ། སེམས་ཉིད་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ལྷན་  
 ཅིག་སྐྱེས་པ་བཤད། ཚེས་༢༠ རྣང་བ་ལྷན་སྐྱེས་དང་། ལམ་ཁྱེར་དུག་བཤད། ཚེས་༢༡ བག་མོའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༢ ཀམ་པ་གྱིའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༣ ཏ་མག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་དབང་བྱས།  
 ཚེས་༢༤ སྤུ་མ་བཀྲ་ཤིས་ལ་ཚེས་གོས་བཟོ་རྒྱའི་གོས་སྤྲད་པ་ཡིན། སི་པ་རུ་སི་མོན་ཏེན་ལ་(Spruce Mountain)སོང་། ཚེས་༢༥ བན་ཀུ་ཐེར་(Vancouver)ནས་ཐོན། ཨེ་ཏི་མོན་གྲོན་(Edmonton)ལ་  
 འབྱོར། དགོང་མོ་ཨ་མ་མུར་ཏ་ཡུ་ནི་མུར་སི་གྱིའི་(Amarta University)ཚེས་ཆེན་ནང་དུ་དད་ལྷན་རྣམས་ལ་སྒྲོམ་གྱི་ཕན་ཡོན་བཤད། མི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་འདུག་ཟེར། ཚེས་༢༦ སྤྱི་ལོ་ཉི་གཞས་དང་།  
 སྤྱི་ལོ་བདག་མེད་དང་སྤྱི་ལོ་ཉིད་སྐོར་བཤད། ཚེས་༢༧ སྤྱི་ལོ་ཁྱེར་དུག་དང་། དགོང་མོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༨ སྤུ་མ་ཡེ་ཤིས་ཀམ་ཏི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་གྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་  
 ཐོན། གྲུ་པ་གསུམ་དང་། སྤུ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་བཅས་ཨེ་ཏི་མོན་གྲོན་བྱང་སྤྱོད་ཆོང་ཁང་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱིད་མོ་བྱེད་པར་སོང་། ཚེས་༢༩ སྤུ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཕན་ཀུ་ཐེར་ལ་ཐེག་ས། ང་ཚོ་གནམ་གུ་སྤོན་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །མ་དེ་རྩེས་མ་བེན། རྩེས་ནས་རྟེན་བར་ལ་ཐད་ཀར་འགོ་བའི་གནམ་གུ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་། དེ་ནས་མཆོན་མོར་གནམ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གིས་སེན་གྱ་ཕེ་(Santa Fe)ལ་བསྐྱལ་བྱུང་། ཆོས་༣༠</p>	
རྒྱུ་ཕྱིན་	<p>དགོང་མོ་ཨལ་བྷུ་ཁུར་གེ་(Albuquerque)ཞེས་པའི་གོང་བྱིར་དུ་ཡོད་པའི་ཀམ་ཏི་ཡུ་ནའི་ཡན་ལག་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་ཏི་ལོ་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལྷ་ཡ ཆོས་༡ རེ་རི་(Jerry) ཕར་བྱིན། དེ་ནས་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་ཏི་ལོ་པའི་དབང་བྱས། ཆོས་༢ སེན་གྱ་ཕེའི་(Santa Fe)མཆོད་རྟེན་དུ་ཤེས་རབ་སྟོང་པའི་ཆོག་འགྲེལ་དང་། བར་བྱིན་སྒྲོར་བཤད། ཆོས་༣ སྤྱོད་འོད་དཔག་མེད་གྱི་དབང་དང་། སྤྱོད་འོད་དཔག་མེད་གྱི་བྲིད་བཤད། ཆོས་༤ སྤྱོད་མི་ལ་རས་པའི་དབང་དང་། སྤྱོད་མི་ལ་རས་པའི་བྲིད་བཤད། ཆོས་༥ གྱེ་སི་ཨོ་རེ་ཏ་སི་(Tres Orejas)སྤྱ་མ་རྩོ་རྩེའི་མཆོད་རྟེན་ལ་རབ་གནས་བྱས། ༧ ཨོ་སི་(Taos)ལ་བདག་མེད་དང་། སྟོང་ཉིད་སྒྲོར་བཤད། དགོང་མོ་ཁུ་ཨོ་སི་ཏ་(Questa)སྤྱ་མ་ཀམ་ཆོས་གྲགས་ཕར་འབྱོར། ཆོས་༦ རྩེ་བཙུན་མི་ལའི་སྤྱ། གུ་ཙུའི་སྤྱ། མཆོད་རྟེན་བཙས་ལ་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོར་སྤྲོན་སྤྱིའི་དབང་བྱས། ཆོས་༧ བི་ལུ་མེག་སི་གོ་(New Mexico)སེན་གྱ་ཕེ་ནས་ཡུ་ནེ་གྱེ་ཏི་ཨེར་ལེན་(United Airlines)གནམ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བརྒྱུད་རྟོལ་རྟེན་ལ་ཡོད་།</p>	121
རྒྱུ་ཕྱིན་		

སྤྱི་མའི་རྒྱུ་ལྷན་པུ་ཤིང་། སྤྱི་མ་གཞི་ལྷན་པུ་ཤིང་། དཔྱིན་རི་ཁ་ཤམ་བཅས་ཀྱིས་གནམ་ཐང་ལ་བསྐྱལ་བྱུང་། ལམ་བར་ནས་གནམ་གྱ་ཆེར་གཡུགས་ནས་གྲ་ཆུང་གསུམ་ཅུང་འཛིགས་སྒྲག་བྱུང་བཅས། དགོང་མོར་སྟོལ་རྟར་(Boulder)ལ་འབྱོར། བསུ་བ་ལ་ཏེ་ཕི་ཏེ་བུལ་རྟུག་(David Bolduc)བྱུང་། མར་པའི་ཁང་པ་ལ་བསྐྱལ། ཆེས་༥ སྤྱོད་སྤོང་དལ་བྱས། འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་ཅུང་བད་ཕྱིན། བླེ་རི་རྩ་བེ་ཡེག་(Dr Gary Hubiac)ཕྱར་སོ་བཟོ་བར་ཕྱིན་ནས་སོ་གཙང་མ་བྱས། དེ་རྒྱུ་སྟོ་བཟང་སོ་གཙང་མ་བྱས། དེ་རྒྱུ་རྒྱ་རོ་པར་ཕྱིན་ནས་འགོ་བྱེད་ཇོ་ཏན་ཀོབ་(Johann Kobb)དང་འཕྲད། ཆོགས་ཁང་དུ་དུང་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། ཆེས་༡༩ སྤྱང་ཐོག་རྩ་རོ་སྤྱད་པ་ལས། སྤྱང་བ་སེམས་སུ་སྟོན་པའི་སྐབས་བྱེ་མདོ་གཉིས་དང་། སེམས་ཙམ་པ་བཅས་ཀྱི་ལྷ་བ་བཤད་ཅིང་། སེམས་སྟོང་པ་བཤད་པའི་སྐབས་དབུ་མའི་རིགས་པ་ཅུང་བད་སྤྱར་ཏེ་བཤད། དགོང་མོར་སྟོང་པ་ལྷན་གྱུ་བྱེ་སྟོར་བཤད་པ་ཡིན། རག་བརྩལ་ཆེད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཆེས་༢༠ དཔོན་སྟོབ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མིས་ཤེལ་མར་ཏེན་བརྒྱུད་གཅིག་ཤེས་ཀྱན་གྲོལ་དབང་དཔེ་དང་། ལོ་རྒྱུས་མར་གདན་ལུ་ཡི་གེ་འབྱོར། ལྷན་གྱུ་བ་རང་གྲོལ་དང་། ལོ་ག་རྟོག་ལྷ་སེལ་བ་དང་། མཁས་པ་གསུམ་བསྟོན་ཚུལ་བཅས་བཤད།

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཨ་ནེ་རིན་ཆེན་སོགས་ལ་སྒྲོན་འགྲོའི་ལུང་འདོན། སྤྲུམ་སྒྲོ་གྲོས་ལ་པོ་ཁ་རྩ་སྒྱལ་སྒྱའི་ཆེད་དུ་ཁ་པར་བཏང་། ཆེས་༢༥ སྤྲོ་ཆུ་ཆོད་བདུན་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ཐོག་ལོན་ཤོན་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་ནའི་ཇེལ་དང་། ཆོགས་མི་གསར་པ་རྫོ་རིན་རྩ་བུ་སེལ་(Dorinda Thrussell)གཉིས་བསུ་བར་སླེབས་འདུག །ཨོག་སི་ཝོར་ཤི་(Oxford)ཁྲ་འགྱའི་ཁང་པ་གསར་པ་ལ་འབྱོར། ནའི་ཇེལ་(Nigel)དང་། རོ་ཟེ་(Rosie)གཉིས་ནས་ཁང་པའི་སྐྱར་སྐད་ཆ་བྱང་། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། ཨ་གོང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཞལ་པར་བྱང་། ཆེས་༢༩ གནམ་གྱའི་འགྲལ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བྱང་། ལྷ་ཁང་གསར་པར་དཔལ་ཀམ་པ་རང་བྱང་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་རྣམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་འབྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་བཤད་པ་དབུ་བཅུགས། མི་སུམ་ཅུ་ཙམ་འདུག །ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ལོན་ཤོན་བསམ་ཡས་རྫོང་ལ་སོང་། འབའ་བ་ལུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ་དང་འཕྲད། ཁོང་ལ་རྒྱུད་ཤེལ་སྤྲད། ཆེས་༣༠ བེན་རྩི་ཇེག་སོན་(Wendy Jackson)འདི་ཁེན་ཀེར་རྩ་རི། ཁེར་ཀེ་(Canterbury, Kent)ལ་བསྐྱད་འདུག །སྒྲོན་མ་སྒྲིན་བདག་བྱས་ཟེར། བ་ལེ་རི་ཏུ་མེལ་(Valerie Howell)ནས་ཆོས་ཆོགས་བཟོ་གི་ཡིན་ཟེར། མར་ཀེན་(Martin)བཅས་འཕྲད། ཆེས་༣༡ ཨེང་སུཨན་</p>	123
རྒྱ་གཞི་སྤྲུམ་		
ཆུ་ཕྱོད་		

ཀོག་(Eng Suan Kok)མ་ལེ་ཤི་ཡ་ནས་རེད་འདུག་པ་ལ་འཕྱད། སྤྱི་ལོ་མའི་ཁྱིམ་བཤའ་པ་ཡིན། དགོང་མོ་མི་མང་ལ་ཆོས་བཤའ་སྒྲིམ་གྱི་ལུས་ཚུགས། སྒོ་སྒྱུར་གི་སྒྲིམ། ཞི་གནས་བཅས་བཤའ་པ་  
 ཡིན། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༥ ཆོས་༡ འདི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་སྤང་སེང་ཡིན། དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཆེད་ཨ་ཀོང་རིན་པོ་ཆེ་མེདས་བྱུང་། བྱ་འགྲུའི་བཤའ་གྲུང་རོགས་རམ་ཞུས། སྤྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་ལ་སྤྱོད་  
 སྤྱབ་ཚུགས་དགོས་ཚུལ་ཟེར། ཚུཤེལ་གྱི་རྒྱ་ལུགས་སྤྱོད་རས་གཟིགས་གྱི་སྤྱི་ཞིག་ཕུལ་བ་ཡིན། དགོང་མོ་སྤྱི་ལོ་མའི་དབང་བྱས། རྒྱ་མིའི་བཤའ་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༢ རེན་ཨེལ་ལེན་(Jane Allen)ཁོང་གི་ར་  
 མ་དུའི་སྤྱོད་མ་ཡིན། མོ་རང་ནས་སྤྱི་མ་དགོས་ཟེར། མོ་རང་མན་ཆེ་སི་ཏར་(Manchester)བྱུང་ལ་ཡོད་འདུག །ཨན་ཏོན་ཀམ་པི་(Anton Kamp)ཁོང་ཉོལ་ལེན་ཏི་(Holland)ནས་ཡིན། སྤྱི་མ་དགོས་ཟེར།  
 ཁོང་གསུམ་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༣ བསྟན་རྒྱས། ཆོས་ཉིད། སྤྱི་བཟང་བཅས་ལོན་ཏོན་དུ་ལྟ་མོ་ལ་བཏང་། བཟང་པོ་ཞེས་བསམ་ཡས་སྤྱི་གི་གྲུ་པ་སུ་ཇི་ཨེལ་གྱིན་(Suzie Altrin)བསམ་  
 ཡས་སྤྱི་བ་དང་། ཉོལ་ལེན་ཏི་ནས་ཡིན་པའི་པེ་ཏི། ཏུ་ཏོན་ཏོ་ཕི་ཏུ་ཏི་(Peti Toutenhoofd)བཅས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། སྤྱི་ལོ་གཉིས་པའི་དང་། སྤྱི་ལོ་ཉིས་ཡིད་དང་། དེ་མ་ཐག་ཡིད་བཅས་བཤའ།

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཀམ་རྒྱ་རོ་ནས་ཀྱར་གྱི་བྱང་། མར་གྱིན་ཡོ་གའི་ཚོགས་པ་ལ་མིང་བཏགས་རོགས་ཟེར་བས་མ་རྒྱ་སཱི་ཞེས་བཏགས། ཡེ་ཤེས་དབང་པོ་དང་། གོ་ལོ་རི་ཡ་ནས་དྲ་འཕྲིན་འབྱོར། ཚེས་༥</p>	
རྒྱ་ལྗོངས་	<p>ཚུ་ཚོད་དང་པོ་ལ་ལོན་ཤོན་གནམ་ཐང་ནས་ཐོན། ལུ་ཕྱི་ཏི་ཏན་ཟ་(Lufthansa)ཨེར་ལེན་བརྒྱུད་ཕྱ་རང་གི་སྡོར་ཏི་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། རྒྱ་མཚོ་དང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་འཕྲད། རྒྱ་མཚོ་ནས་ཁང་པ་</p>	
པད་དཀར་	<p>ཞིག་གྲུས་ནས་ཚེས་ཚོགས་བཟོས་འདུག་པ་དེར་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༦ སྤྱི་ཁྲ་ཏེར་ནི་(Schlichtern)སྡོལ་མེར་ཇི་(Vollmerz)ཞེས་པར་དགོང་མོ་འབྱོར། ཚེས་༧ རྒྱ་ཆེན་ཚོས་སྐུ་མཚུངས་ཚུགས་ཀྱི་ཚེས་</p>	
པད་དཀར་	<p>ཐུན་ཚུགས། སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་གནད་རྣམ་སྒྲུང་གི་ཚེས་བདུན་བཤད། སྤྱི་ལོ་སེམས་ཀྱི་བཞག་ཐབས་སྐོར་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༨ སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་ཐུ་རིན་པོ་ཆེའི་དབང་ཞེས་བྲིས་འདུག་པས་དགོན་མཚོག་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་</p>	
པད་དཀར་	<p>ཚོ་དབང་བྱས། རྒྱ་ཆེན་ཚོས་ཐུན་བྱེད་སྐབས་བྱིང་ཆུགས་བསལ་བའི་ཐབས་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༩ སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་ཐུ་རིན་པོ་ཆེའི་ལ་སེམས་འཛིན་པ། འབྱུང་བ་བཞི་ཐེམ་ཚུལ་དང་། དམིགས་མེད་དུ་བཞག་ཚུལ་</p>	
པད་དཀར་	<p>བཅས་བཤད་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་སེམས་འཛིན་པའི་ཐབས་བཤད། ཚེས་༡༠ རྒྱ་མཐོང་ལས། གནས་ཐོག་ནས་བསྟན་བའི་ཚུལ་དང་། སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་ཐུ་རིན་པོ་ཆེའི་དབང་ཞེས་བྲིས་འདུག་པས་དགོན་མཚོག་སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་</p>	

འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་དང་། སྤང་ཐོག་ནས་བལྟ་བའི་ཚུལ་བཤད། ཚེས་༡༡ སྤྱི་ཕྱག་རྡོར་དབང་བྱས། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱ་གསུང་བྲགས་རྟེན་ལུང་བྱང་། དེ་ནས་དགོང་མོ་ཀ་མ་ལུ་གི་ལཱ་འི་ཕྱོགས་ལ་  
 ཐོན། ཀ་མ་ལུ་གི་ལཱ་ལ་འབྱོར། དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ། རི་མགུའི་སྤྱལ་སྐྱ། མཚུར་དགོན་སྤྲ་མ་དབྱ་འདུལ། སྤྲ་མ་དགའ་དབང་བཙས་མཇལ། ཉི་འཛིན་ཡོད་རེད་ཟེར། སློབ་བཟང་དང་ཀུན་དགའ་གཉིས་  
 ནས་གཏོར་མ་བཟོས། ཚེས་༡༢ ཀ་མ་ལུ་གི་ལཱ་འི་ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་རྒྱས་པ་གནང་སོང་། དེ་ནས་ནང་དང་ཕྱིའི་ཞི་བདེ་སྐྱོར་བཤད་དགོས་ཚུལ་ལབ་པ་བཞིན་བཤད། སློབ་མ་འཆམ་སོང་། དགོང་  
 མོ་ཐིན་ཏེ་གི་(Windeck)ཉལ་ཅི་ཤའི་ཏེ་(Halscheid)ལ་འབྱོར་སོང་། ཀམ་ཤེས་རབ། བསྟན་རྣམ། སྐྱབ་བརྒྱད། བསྟན་པ་ཡར་འཕེལ་བཙས་ལ་དདུལ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༣ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་  
 པ་ཡིན། ཚེས་༡༤ བར་དོ་ལས། སྤྱི་ཕྱོག་གི་བར་དོ་དང་། ཕྱི་དྲོ་འཆི་ཁ་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་བར་དོ་བཙས་བཤད། ཚེས་༡༥ སྤྱི་ཕྱོག་གི་ཁྲིའི་དབང་བྱས། ཕྱི་དྲོ་མངལ་སྒོ་དགག་པ་དང་། མངལ་སྒོ་གདམ་པའི་  
 ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༦ སྤྱི་དང་། ཕྱི་དྲོ་གཉིས་ཀར་སྤྱིད་པ་བར་དོ་བཤད་པ་ཡིན། དྲི་བ་རིང་ཙམ་བྱས། ལུལ་རྩེ་གླང་(Wolfgang)ཕ་མ་གཉིས་འབྱོར། ཚེས་༡༧ འཕོ་བའི་ཚེས་བྱན་དབུ་ཚུགས།

པ་དཀར་	<p>༡༡། །འཕོ་བའི་སྒོམ་ཐབས་བྲིད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་འཕོ་བ་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་རང་ཕྱིན། ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པ་ལ་སྒྲ་མ་ཀུན་དགའ་ཐེབས། མཚུར་ཕུའི་སྒྲ་མ་དབྱ་འདུལ་དང་། ཉིར་སི།</p>	
ར་བཞུ་	<p>ཏི་རའུ་པི་རི་ཁི་(Horst Rauprich)སྟེབས་བུང་། ཚེས་༡༨ འཕོ་བ་བྱས། མཚུར་ཕུའི་བཤད་གྲུའི་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་སྟོག་བརྟན་བལྟས། ཚེས་༡༩ འཕོ་བ་ལ་མཚུར་ཕུའི་སྒྲ་མ་བུང་། ཚེས་ཚོགས་ནས་འབུལ་བ་</p>	
ཕུ་པོ་	<p>ཕུལ་སོང་། རང་ནས་ཡིད་ནོར་ལ་ཞུ་ཡིག་དང་། འཇམ་དབྱངས་སྐྱ་ཞིག་ཕུལ། སྒྲ་མ་ལ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐྱ་ཞིག་ཕུལ། ཁོང་ཀ་མ་ལཱ་ཤི་ལཱ་ལ་ཐེབས། འཕོ་བ་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་བྱས། གྲུ་ཕུག་</p>	
ཕུ་པོ་	<p>གཅིག་གི་སྐྱུན་བདག་ཐོབ། སུད་སི་རྩེར་(Switzerland Berne)ནས་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་སྐྱུང་མདུད་སོགས་བསྐྱར། ཚེས་ཉི་ཤུ་ནས་ཚེས་ཉིར་གསུམ་བར་ཉིན་རེ་བཞིན་འཕོ་བ་བྱས། ཚེས་༢༤ ཉལ་ཅི་ག་ཡི་</p>	
ཕུ་པོ་	<p>ནས་ཐོན། རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༥ རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་གནམ་ཐང་ནས་པོ་ལན་ཏིའི་(Poland)རྒུལ་ས་ཁམ་སོ་(Warsaw)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་གནམ་ཐང་ལ་</p>	
	<p>བསྐྱུན་འཛིན་ནང་མི་གསུམ། རྒྱ་མཚོ་བཅས་བུང་། ཚེས་༢༦ འདི་ཉིན་སོས་དལ་གྱིས་ཁམ་སོ་གོང་ཁྱེར་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། དེར་ཨུ་རུ་སུ་(Russian)ཡིས་བཟོས་པ་ཁོལ་ཆར་པེ་ལེ་སི་Palace of Culture</p>	

(Pałac Kultury)ཞེས་པ་དང་། བོ་ལན་གྱི་རྒྱལ་པོའི་(Polish king)པོ་བྲང་འཇར་མན་འབོམ་མམ་འབར་མདེལ་གྱིས་གཏོར་ནས་སྤར་པོ་རོ་མེ་སོར་(Professor)ཞིག་གིས་གསར་དུ་བཟོས་པ་བཅས་ལ་ལྟ་ད་མོ་བལྟས། ཚེས་༡༧ སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩འཆང་དང་། ཏི་ལོ། ལྷ་རོའི་རྣམ་ཐར་དང་། བྱི་ལོ་རྩེ་མར་པ་ལོ་ཙྰ་བ། རྩེ་བཙུན་མི་ལ། དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེ། ཀར་རབས་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་བཤད། ཚེས་༡༩ སྤྱི་ལོ་མང་པོ་བྱུང་། རྟེན་མག་(Denmark)ནས་མི་གཉིས། སུ་རྟེན་(Sweden)ནས་མི་གཅིག །ཆེ་ཁི་(Czech)ནས་མི་གསུམ་བཅས་འདུག །སྤོན་སྤུའི་དབང་ཞིག་བྱས། དགོང་མོ་ཕུན་མོང་གི་སྤོན་འགྲོའི་སྐོར་བཤད། སྤོན་མ་ཀུན་དགའ་འབྱོར། ཚེས་༡༩ སྤྱི་ལོ་སྤོན་སྤུའི་ཆོག་ལས། སྤོན་མ་འགྲོ་དང་། སེམས་བསྐྱེད། མཆོད་པ་བྱིན་རྒྱབས། ཆོད་མེད་བཞི་བཅས་དང་། དགོང་མོར་བདག་བསྐྱེད་དང་། མདུན་བསྐྱེད། སྤོན་འདྲན་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༢༠ ལྷ་རོའི་ཆོས་དུག་གི་དཔེ་ཆ་མཇལ་རྒྱ་བྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་དགའ་པོ་བྱུང་། ལྷ་དམར་དུག་པ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ལྷུག་གི་གསུང་ལྷ་རོའི་ཆོས་དུག་བདུད་རྩི་ཉིང་ཁུ་དང་། འཕྱུལ་འཁོར་དཔེ་རིས་བཅས་བལྟས། སྤྱི་ལོ་ཆོས་ཕུན་ལ་མཆོད་པ་ལས། བཀྲ་ཤིས་ཏྲགས་བརྒྱད་དང་། རྩེ་མ་བརྒྱད། རྒྱལ་སྤོན་སྤོན་བདུན། མཁྲུལ་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་བསྐྱེད་དམིགས་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་པར་བྱས། ཆེས་༣༡ སྤྱོད་ཐུན་མིན་སྟོན་འགྲོ་དང་། དམིགས་བསལ་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་བྱེད་ཚུལ་དང་། རྫོང་སེམས་སྒྲོམ་བཟུངས་ཀྱི་སྒྲོར་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་ཞི་གནས་ཀྱི་སྒྲོར་རྒྱུང་ལ་སེམས་འཛིན་པ་དང་། རྟེན་མེད་ལ་སེམས་འཛིན་པ། རྣམ་ཤེས་ཆོགས་དྲུག་གི་སྒྲོར། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ལས་ཁ་ཤས་བཤད། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩</p>	
རྩ་	<p>ཟླ་༩ ཆེས་༡ རེན་མག་(Denmark)མི་གཉིས་དང་། སུ་རེན་མི་བཅས་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད། རེན་མག་གི་ཡོར་གན་(Denmark Jørgen)དང་། སུ་རེན་གྱི་ཟུ་ལི་(Sweden Ole)གཉིས་ལ་རྩན་པ་བཏང་། སྤྱོད་ལྷག་མཐོང་དང་། བྱི་དྲོ་སྟོན་ལམ་སྒྲོར་བཤད། འབུལ་བ་སྟོས་བྱུང་། ཆེས་༢ སོས་དལ་བྱས། སྐྱབ་བཅད། ཡ་ཆམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ན་བས་སྟེག་སི་(Vicks)ཚུལ་བཏབ་ནས་རྒྱངས་པ་སྒྲུབ་ནང་དུ་བཏང་བས་བུང་ཡན་པ་བྱུང་། པོ་ལན་ཏི་(Poland)ནས་ཐོན། བེ་ལུ་ལ་ཀཱཱ་སྒྲུ་རྩུ་བོ་རྩུ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། སྟོག་ཀླད་ནང་དུ་བྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ་དཀར་ཆག་དང་། བྱི་བྱང་སྤྲ་བྱང་གི་དཔེ་མཛོད་དཀར་ཆག་བཅས་བལྟས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་གྲོ་ལུང་པའི་བསྟན་རིམ་ཆེན་མོ་ཞེས་པ་དེ་འདུག །ཆེས་༡༢ ལཱ་ཁན་(ཡེ་རང་)ལ་བྱིན། སྟོན་པའི་གསེར་རྒྱ་གསུམ། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱ་གཅིག །ཡང་སྟོན་པའི་</p>	129
ཆུ་ལྷོ་		

སྐྱ་ཆེ་ལེགས་ལ་ནེ་སྒྲོར་ཉིས་འབུམ་དུག་ཁྲི་བྱས་པ་ཞིག་ཉིས། ཆེས་༡༥ ན་མོ་བུརྟ་ལ་ཕྱིན། བསྟན་རྒྱས་དང་། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་བཅས་མཉམ་དུ་ཡོད། ལམ་ཡག་པོ་བཟོས་འདུག །ལྟ་  
ཁང་དང་། ལས་བྱེད་ཁང་པ་བཅས་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱས། ཆེས་༡༩ ན་མོ་བུརྟའི་སྒྲུབ་གྲ་དང་། བཤད་གྲ་རྣམས་ལ་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་ལུ། ཐའེ་ཕན་ཨ་ནེ་ལ་སྒྲོས་གཅིག་སྤྲད། མཁན་པོ་ལ་ལག་ཁྲག་དང་།  
རུལ་ལེན་སྤྲད། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཐོན། བོྫྱ་དགོན་པར་འབྱོར། བོད་ཆེས་དགུའི་ཆོགས་འདུ་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༢༠ རྒྱ་ཆུང་བལ་པོ་ཆང་གི་མ་རྒན་གྲོངས་པའི་ཆེད་དུ་བྱང་ཆོག་བྱས། བཀའ་  
འགྱུར་ཨ་མ་ཆེད་བྱུང་། སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་ལུ། རྒྱ་གར་སྤ་རྒྱ་ཅ་སྤེར་ཐོན། ། ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡༠ ཆེས་༢ གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་། བསྟན་འཛིན་དོ་རྩེ། གོ་ལོ་རི་ཡ་བཅས་འབྱོར། དེ་  
གདོང་སྒྲོལ་མ་ཉེར་གཅིག་ལ་བྲལ་དང་རུལ་གྲ་བཅས་གང་ཡང་ཤོར་མེད་ཚུལ་བྱུང་། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་གནམ་ཐང་དུ་སོང་ནས་དབྱ་བྲལ་ཆག་ཡང་བྱུང་ཡོད་འདུག །རྒྱ་རེམའི་ཕ་རྒན་དང་གཙུང་པོ་  
གཅིག་གུང་འབྱོར། ཆེས་༣ གྲ་པ་བདུན་ནེ་ལུལ་ནས་འབྱོར། ཁོང་ཆོ་འོང་སྒྲུབས་ས་མཆམས་སུ་རྒྱ་གར་ཉིན་རྟོག་པ་ལ་དདུལ་ཆ་ཆང་ཤོར་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེར་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱས་འདུག །རྒྱ་རེམའི་ཕ་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཀླན་ནས་སྟོན་པའི་དབུ་ལ་ཞལ་གསེར་ཕུལ་བ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་། གུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་དང་། ཚེས་ཉིད་རང་གྲོལ་གཉིས་སི་ལྷོ་གྲ་ཁྱེ་ནས་འབྱོར། ཚེས་༤ ལུས་ཁམས་ཅུང་མ་བདེ།</p>	
རྒྱུ་	<p>གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་། ཚེས་ཉིད། གོ་ལོ་རི་ཡ་བཅས་ནི་ཕུལ་ལ་ཐེགས། ང་རང་ངལ་གསོ་བྱས། སྟོན་པ་བྱུང་། བྲག་མཐོ་དམན་བལྟས་པས་ལེགས་པོ་འདུག་ཟེར། ཚད་པ་གཙོག་བྱེད་སྟོན་གཅིག་སྟེང་བྱུང་བ་ཐོས་པས་ཁམས་དྲངས་བ་བྱུང་། ཚེས་༥ ན་རྒྱ་ཆེར་དྲག །ཞོགས་པར་མཚོད་ཉེན་ལ་བསྐྱོར་བར་འགྲོ་ཅིས་བྱས་ཀྱང་ཆར་པ་བབས་ནས་འགྲོ་མ་ཐུབ། དེ་ནས་ཚུ་ཚོད་བཅུ་པའི་ཐོག་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུ་འི་སྟོབ་སྟེ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་ནས་གོས་ཆེན་སེར་པོ་ཞིག་གནང་བྱུང་། དེ་ནས་ལྷ་ཁང་སྒོ་འབྱེད་སྐབས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་ཕྱོགས་སྒོར་ཁྱུས། དེ་ནས་ཁོང་ལ་ཚོ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱ་ཞིག་ཕུལ་བ་ཡིན། ཚེས་༦ རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཐེབས་ཕྱོགས་སྒོར་བཀའ་བརྒྱད་སྟེ་འཐུས་ལ་ཞལ་པར་བཏང་སོང་། ཚེས་༧ ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ལྷོ་ལ་ཐེབས་གདོང་སྐྱ་སྒྲེར་དུང་ཆེ་ལ་</p>	131
ཆུན་པོ།	<p>ཞབས་བསྐུལ་དགོས་ཚུལ་མངགས་ཆ་མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་ནས་ཁྱུས། སྒྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན་དང་། སྒྲ་མ་ཤུག་གཉིས་ཐའེ་ཕན་ནས་དེ་ལྷོ་བརྒྱད་འབྱོར། ཚེས་༨ སྐུ་ལུང་གི་ཡོལ་བ་བལྟ་བར་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྟེ་</p>	

བློ་མ་ལ་བྱིན། ཆོང་ཁང་ཆེན་པོ་གསུམ་ཙམ་ལ་བྱིན། འདི་ཉིན་བོལ་རྩེ་ལྷ་མོ་(Pat Johnson)ནས་ཁ་པར་འབྱོར་བས་རག་བརྟལ་སྒྲོར་བྱིས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཀམ་ཏི་ཡུ་ན་ལ་སློག་འཕྲིན་བཏང་། རང་གོ་ལྷོ་གྲར་ཁན་ལ་ཁ་ལག་ལ་བྱིན། ཆོས་༧ སྤྲོ་མ་ཨ་ཇོ་ལ་ཉིན་སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་དང་། སྟོང་བྱང་གཅིག་དང་། སྟོང་གཡོགས་གཅིག་བཅས་སུལ། དགོང་མོ་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྲོ་མ་ནོར་ལྷ་འི་ཆོས་ཆོགས་ལ་བཞུགས་པ་ལ་ཞལ་བར་སུལ། གོ་ལོ་རི་ཡ་ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་བོ་ལན་འདྲའི་ཡ་ཆིག་ལ་གསེར་ཤོག་སྒྱར་མ་ཁན་ཅུང་ཕྱི་དལ་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༠ འཇམ་དཔལ་རབ་བརྟན་བྱུང་བས་ཁོང་གིས་དུང་ཡིག་བརྟན་འཛིན་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བརྩམས་པའི་དག་ཡིག་དེ་བརྟན་བྱུང་། སྤྲུམ་ཚད་ཡག་པོ་འདུག །ཁོང་རང་ལ་སྒྲོན་བཅོས་ཡག་པོ་དགོས་ཚུལ་ལབ་ནས་ཉིན་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་སྟོང་པ་ཡིན། ཉ་སིན་གྱི་སྒྱུན་གཅིག་གིས་གོས་ཆེན་ཁ་ཤས་ཁུར་བྱུང་། ཆོས་༡༡ རྗེ་མི་བསྐྱོད་ཞབས་ཀྱི་གསུང་འདུག་ཀྱི་ཀ་དྲགས་བརྒྱད་བྱུང་བའི་ཤིང་རྩ་ལ་ཞིབ་མཇལ་བྱས། ཆོས་༡༢ ལྷ་རྩ་ཆ་སྤྱི་ནས་ཐོན། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་དང་། རྩ་ཐེག་འི་ཨ་ཕ་དང་། གཙུང་པོ་གཉིས་བཅས་ཡོད། བེ་ལྷ་ལ་ཀཱཱ་ལྷ་རྩ་བོ་རྩྭ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༥ གཙུང་མོ་གཉིས་བྱུང་། གཙུང་མོ་གཞོན་པས་བཅས་གསེར་རྒྱ་གྲིང་དེ་

པད་དཀར་		
རེ་བདུན་	<p>         ༡༡། །ཁུར་བྱུང་བས་ཉ་ཅང་སྤྲུལ་ལེགས་བྱུང་མི་འདུག་ཅེས་ལབ། ཆོས་༡༤ བཀྲ་ཤིས་ཆོ་དབང་གིས་ཁ་པར་བཏང་དོན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་བླ་བཙུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཙུ་ལ་མ་གཏོགས་          དུས་ཆོད་ཆེར་མེད་པའི་ཚུལ་སྤྲོ་བ་སྤྱི་བཟུང་གཏོང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གསུངས་ཚུལ་བཟུང་བ་ལྟར་དེ་བཞིན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་བྱས། ཆོས་༡༥ སྤྲ་མ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་ནས་བོས་པ་ལྟར་ཁོང་གི་དགོན་          པར་བྱིན། ར་བློ་གཏོར་སྤྲུལ་དང་། ཁོང་གི་ཞབས་བྱི་གཉིས་བྱུང་བས་སྤྲ་མ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱ་བྱས། དགོང་མོ་ཆོགས་འདུ་བྱས་ནས་ན་མོ་བུར་སྤོང་མཁན་དང་། བོར་          སྤོང་མཁན་སོགས་གཏན་གཏན་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༦ སྤོན་འཆར་ལྟར་ཀུའ་ལྟ་རྟུ་ནས་ཐོན། དེ་སྐབས་ཅ་ལག་ལ་ཐེལ་ཅོ་མེད་སྟབས་དཀའ་རྒྱུ་མང་པོ་བྱུང་། གནམ་ཐང་དུ་ཕེལ་ཐོན་སོན་ཕྱད་ནས་          མིག་ཤེལ་སྤྱད་བྱུང་། ལྷ་རྩ་ཆ་སྤྱིའི་གནམ་ཐང་ནས་གོགས་པོ་ཞིག་གིས་རོགས་བྱས་ནས་རྒྱུ་གྲ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ །གངས་ལྗོངས་གི་འཛོ་བ་ཞེས་པའི་བོན་པོའི་དེབ་ལ་བལྟས།          ཆོས་༡༧ ལྷ་ཁང་ལ་བལྟ་སྒྲོར་བྱས། འདི་ཉིན་སྤྱོད་དང་། དགོང་མོ་བསྒྲོར་བ་ལ་མ་སྤྲོལས། དི་སྤྱི་ནས་དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་ནམ་རྒྱལ་དང་། བསྟན་འཛིན་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་མཆོག་གི་གསུང་འབུམ་དང་།       </p>	133
ཆུན་པོ།		

འཇའ་ཚེན་པོད་དུག །ཞབས་དཀར་བའི་གསུང་པོད་གསུམ། ཕྱིས་དཔེ་པོད་གཅིག་བཅས་ཉིས་འདུག་པས་དེ་དག་མཇུག། ཚེས་༢༠ འདི་ཉིན་མིག་ན་ནས་མ་བདེ་བ་ཆེར་བྱུང་། དཔེ་ཆ་མ་བཟླས་པས་  
 ཏྲ་མགྱིན་བསྟེན་པ། སེང་གདོང་མའི་བསྟེན་པ། ཞི་གནས་སྒྲིམ་པ་བཅས་གང་ལེགས་བྱུང་། ཚེས་༢༡ མིག་ནད་ཅུང་དུག །དགོང་མོ་སྤྱིང་ཁར་འབྱམ་འབྱམ་ལ་ཕྱིན། ཁ་འདོན་གང་ལེགས་བྱུང་། སྤྱ་མ་  
 ཀུན་མཁྱེན་དང་། བཀྲ་ཤིས་འབྱམ་འབྱམ་ལ་སོང་། དུང་ཡིག་བཟླན་འཛིན་སྟན་ཁང་ལ་བསྟེན་ནས་སེམས་ལ་ཕན་པོ་བྱུང་འདུག །ཚེས་༢༢ མིག་ནད་ཆེར་དྲངས། སྤྱ་མ་ཀུན་མཁྱེན་བྱུང་། ཁོང་སང་  
 ཉིན་འཐོན་རྒྱ་ཡིན་ཟེར། བཟླན་འཛིན་དོ་རྩེ་སོགས་འབྱོར། ལམ་བར་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་ཙམ་མ་བྱུང་ཟེར། རྒྱ་རྩེའག་གནམ་ཐོག་ནས་འབྱོར། ཏྲ་སིན་བྱུང་ནས་བཟླན་པ་ཡར་འཕེལ་དང་། ཀུན་གྲགས་  
 ཁོའི་ནང་ལ་བཞུགས་སྐད་ཟེར། ཚེས་༢༣ ཞོགས་པར་ཨ་ཀེ་རྒྱམས་དང་། བཤད་གྲུའི་གྲུ་པ། ཀམ་དགོན་མཆོག་གི་ཕ་མ་རྒྱམས་བཅས་བྱུང་། བཟླན་འཛིན་དོ་རྩེ་ལ་ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་ཁ་ལ་ཉན་དགོས་  
 པའི་གནས་ཚུལ་སྒྲོར་བཤད་པ་ཡིན། སྤྱ་མ་ཀུན་མཁྱེན། སྤྱ་མ་བུ་ཀྱ། སྤྱ་མ་ཀམ་དགོན་མཆོག་བཅས་དི་ལྟེ་ལ་ཕེབས། ཕའ་རྩོན་སོན་(Pat Johnson)གདོང་ཉིན་སྒྲོར་ཉིས་ཁྱི་དང་། རག་བརྟལ་འབྱོར།

པད་དཀར་	༡༡། །རྩ་རིག་ནས་ཐུབ་དབང་སྐྱེ་ལ་ཞལ་གསེར་ཕུལ། སྒྲ་མ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་རབ་གནས་སྦྱངས། ཚེས་༢༤ སྒྲ་པོ་ཤེས་རབ་སྒྲིང་གི་གྲ་ལྡ་བཅུ་དང་། སྒྲིང་རྫོང་སར་བཤད་གྲུའི་གྲ་	135
རིབ་རྒྱུད་	བཅུ་བཅས་གྲ་དུག་ཅུ་འབྲོར། ཐུབ་དབང་སྐྱེ་ཆེ་བ་ལ་ཞལ་གསེར་ཕུལ་གྲུབ། སྐྱེ་ཅུང་བ་གཉིས་ལ་ཞལ་གསེར་ཕུལ། ཚེས་༢༥ མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དིལླེ་བརྒྱད་ལྷ་རྩ་ཏ་སྒྲིང་འབྲོར། ཚེས་༢༦ རྒྱལ་	
རྒྱུན་པོ།	ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་རྩམ་བཏེག་ནས་སི་ལྷོ་གྲ་ཏི་བརྒྱད་མེ་འཁོར་ལ་ཐེབས་པའི་ཐེབས་བསྐྱར་སྒྲ་པོ་ཕྱིན་ཀྱང་མེ་འཁོར་ཕྱིས་འགྱང་ཤོར་བས་ཕྱི་དྲོ་བར་ཐེབས་ཐུབ་མ་བྱུང་། སེར་ཐེང་སོགས་གང་ལེགས་	





པད་དཀར་	<p>༡༡། །བྱང་ནས་བསྟན་རྒྱས་དང་། ཡ་ནེ་མེའུ་རུང་གཉིས་ལ་ཆོ་དཔག་མེད་སྐྱ་ཡིན་ཅི་བཅུ་པ་རེ་སྤྱད་ནས་ཀམ་འི་དགུན་ཆོས་སྦྱོན་བདག་གནང་བ་ལ་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུས། མཚན་མོ་དམ་བཅའ་</p>	
རྒྱ་	<p>བཞག །བྱག་པ་བཏང་སོང་། ནེ་ལྷ་ལ་ནས་རྩུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་འབྱོར། ཆོས་༣ སྦོན་ལམ་འཆོགས། རང་ནས་ཉིན་སྟོར་བརྒྱ་རེ་སྤྱལ། མཁན་པོ་ངེས་དོན་དང་། སྤྱ་ཤར་ཀམ་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་ནས་</p>	
པད་	<p>མཆོད་རྟེན་མདུན་སྦོན་ལམ་འཆོགས་རོགས་ཞུས་ནས་སྟོར་ལྷ་བཅུ་རེ་སྤྱལ་སོང་། འབྲི་གུང་བྱང་ཆུབ་སྤྱིང་། ཤེས་རབ་སྤྱིང་། ལེགས་བཤད་སྤྱིང་། རྫོང་སར་བཤད་གྲ། སྤྱ་ལྷ་རྒྱ་རྩེ་བཅས་ལ་རྩེ་བཙོ་</p>	
ལྷ་	<p>ལྷ་པ་མཁའ་བྱབ་དོ་རྩེའི་བཀའ་འབུམ། ཤེས་བྱ་མཛོད་ཀྱི་ཆོས་འབྱུང་། སྦོན་ལམ་རྣམ་ལཱའི་འགྲེལ་པ་བཅས་ཆར་བཅུ་རེ་སྤྱལ། ཆོས་༤ ཡིད་ནོར་གཟིམ་ཆུང་དུ་ས་གདན་གཏིང་། བཞུགས་ཁྲི་སོགས་</p>	
ཆུན་པོ་	<p>གྲ་སྒྲིག་བྱས། ལྷ་ཁང་གི་གདན་ཁྲི་སོགས་བསྐྱས། ཆོས་༥ ཀྱོ་ཤལ་ལ་སྤྱ་གྲ་བཅས་ཆ་ཆར་གནས་སྟོར་ལ་སོང་། ལམ་ཐག་ཤིན་ཏུ་རིང་། དེར་ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་དོ་རིང་དང་། གདངས་ཅན་གྱི་</p>	
	<p>ཀུན་དགའ་ར་བའི་བྱལ་བཅས་མཇལ་ཞིང་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྦོན་ལམ་བཅས་བྱས། ལམ་དུ་ས་འོག་ནས་ཐོན་པའི་དངུལ་སོགས་ཁ་ཤས་ཉིས། སྟོན་པའི་དོ་སྐྱ་ཞིག་ཡོད་ཆུལ་ཟེར་ཡང་དབུ་མེད་</p>	

སྟབས་མ་ཉོས། དེ་ནས་གང་གྲ། ཡ་མུ་ན། ས་ར་སོ་ཉི་མེ་ཆུ་གསུམ་འདུས་པའི་གནས་སུ་ལྷའི་བདུད་རྩི་ཡོད་པར་ཉི་མུ་ནམས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སར་བྱུག་ཙམ་བྱིན། ཆོས་༥ མཆོལ་རྒྱས་བཤད་  
 དཔེ་ཆ་གཡར་ནས་ཅུང་ཟད་བལྟས་ཀྱང་སྒོར་ཆེར་ངེས་པ་མ་བྱུང་། རང་གྲ་ནམས་ཀྱིས་བཀའ་འགྲུར་གྲོག་། ཆོས་༡༠ མཆོལ་རྒྱས་བཤད་པལ་ཆེར་སྒོར་བེན་ཙམ་བྱུང་། ཆོས་༡༡ འབུལ་བ་ག་སྒྲིག་  
 བྱས། ཆོ་ལྷ་ནམ་གསུམ་ཨིན་ཅི་བཙོ་བརྒྱད་པ། ལྷང་ཀོག་གི་སྒྲ། གོས་ཆེན་སྒྲིལ་ལྷ། རྒྱ་གསེར་སྒྲིལ་གཅིག་། རྒྱ་མིའི་གོས་ཆེན་མི་གྲར་བཅུ་རེ། རྩེ་བཙོ་ལྷ་པའི་བཀའ་འགྲུམ་སོགས་ཡིན། དགོང་  
 མོར་ཆོགས་འདུ་བྱས། ལས་ཀ་བྱེད་པོ་བསྐློ་བཞག་བྱས། ཆོས་༡༢ ལས་བྱེད་པ་བསྐློས་པ་ཁག་དང་མ་ཉམ་དུ་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ལས་ཀར་རྩར་བཙོན་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༣ དར་ཆ་  
 ནམས་བཅུ་གས། སྒྲ་ནམས་ལ་གཟུངས་ལུལ། སེར་ཐེང་ག་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། ཆོས་༡༤ གཞོང་ས་ཆེན་པོ་རང་དགོན་དུ་ཐེབས་རྒྱའི་ག་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་སྒྲ་མགོན་ནམས་འབྱོར། གནམ་  
 ཐང་དུ་གཞོང་ས་ཆེན་པོའི་ཐེབས་བསུ་ལ་བྱིན། གཞོང་ས་ཆེན་པོ་ཉིན་གཅིག་རང་དགོན་དུ་བཞུགས་རྒྱའི་གནས་ཚུལ་འབྱོར། དེ་ནས་གཟིམ་ཆས་སོགས་ག་སྒྲིག་བྱས། ཆོས་༡༥ རྩ་དྲོ་འཆམས་ཞུའི་

བད་དཀར་		
བདུན་ཅུ་	<p>         ༡༡། །མངལ་དར་ལུལ། དེ་ནས་ཚུ་ཚོ་ད་བརྒྱད་ཐོག་རང་དགོན་དུ་ཕེབས། གྲུ་པ་དང་། སྦྱིན་བདག་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲེར་མངལ་ཐོབ་པས་ཁོང་ཚོ་གིན་ཏུ་དགའ་སྦྱོར་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ཚུ་ཚོ་ད་          དགུ་པའི་ཐོག་ལྷ་ཁང་གི་སྒོ་འབྲེད་དང་། གསོལ་ཇ་ཞལ་འབྲས་ལུལ། དེ་ནས་མཆོལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་ནས་སྐྱེ་གསུང་བྱགས་ཏེན་ལུལ། དགོང་མོ་ཐར་རྒྱན་ལེའུ་གཉིས་གསུངས་སོང་། དགོང་མོ་          འབུལ་བ་ཁག་ལུལ། ཚེས་ ༡༤ མ་ལེ་གི་ཡ་དང་། ཉོང་གོང་ནས་འོང་བ་རྣམས་ཐེགས་སོང་། ཁོང་ཚོར་ཀར་སྐྱེ་རེ་ལུལ། ཚུ་ཚོ་ད་དགུ་པའི་ཐོག་ལགོང་ས་ཆེན་པོ་ཕྱིར་ཕེབས་གནང་སོང་། དེ་ནས་དགོན་          པའི་སྐྱེ་ཚབ་ཁག་ལ་བྱབ་སྐྱེ་རེ་དང་། སྐྱེ་མགོན་རྣམས་ལ་ཀར་སྐྱེ་རེ་དང་། བྱབ་སྐྱེ་སོགས་ཅི་བདེར་ལུལ། ལེགས་འཆར་(lecture)བཤད་སྐྱབས་རྒྱལ་དབང་བཙུ་བྱག་པའི་མཆོན་བརྗོད་སྐྱབས་དུ་ཤོར་          བ་བྱུང་། ཚེས་ ༡༥ སྤ་ཏྲོ་སྐྱེ་མགོན་རྣམས་ལ་བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ཞུས། དགོང་མོར་རྒྱ་གར་ས་དབྱིབས་བཟོས་པའི་ས་བྲ་དང་། དེ་བཞིན་རམ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ལ་ཕྱིན། ཚེས་ ༡༦ སྤ་ཏྲོ་སྤ་          པོ་ཚུ་ཚོ་ད་སྤ་ཉིང་མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་གྲུར་སོང་ནས་ལགོང་ས་ཆེན་པོའི་ཕེབས་སྐྱེལ་ལ་བཅར། དེ་ནས་ཚུ་ཚོ་ད་བཙུ་གཅིག་ཉིང་དགོན་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་བརྒྱད་ནི་ལྷ་ལ་ཀཱུ་མུ་ཏུ་བོ་རྩེ་རང་དགོན་དུ་       </p>	139
ཚུན་པ།		

འབྲེལ། འོང་ཁར་དགོན་གཉིས་རྣམས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། སློ་ལ་བབས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དྲི་བ་བྱས། ཆེས་༡༩ གཤོང་ས་མཆོག་ཐེབས་སྐབས་ཐེབས་གྲུ་ཡག་པོ་མེད་ན་མི་འགྲིག་པར་བརྟེན་བལ་ཡུལ་  
ནས་རྒྱངས་འཁོར་ཡག་པོ་ཞིག་སྤུ་རྒྱ་ཆ་སྤྲིར་བྲིད་པའི་རྒྱངས་འཁོར་དེ་དང་མཉམ་དུ་བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེ་དང་། སྤྱ་མ་ཨ་ཇོ་བཙས་འབྲེལ་འདུག། རྫོང་ཉིང་མ་རྒན་ལ་ཁ་ལག་སྤྱད། དེ་བཞིན་ཀར་  
སྐྱ་གཅིག་སྤྱད། ཀེ་ཏ་ཏ་ནས་ཁེར་རི། ཁོ་རྩི་གྲོན་(Kerry Crofton)བྱུང་བས་སྐྱ་གཅིག་སྤྱད་པ་ཡིན། དགོང་མོར་དམ་ཆོས་དང་སྐད་ཆ་བྱས། ཆེས་༢༠ ལྷ་དར་བྱུང་། ཁོང་ལ་ཀར་སྐྱ་གཅིག་སྤྱད་པ་  
ཡིན། ཆོ་དབང་རབ་བརྟན་ཉིང་གོང་ལ་ཐོན། མཁན་པོ་འཛིགས་མེད། ཆོ་དབང་དོ་རྗེ། ཀམ་ཆོས་རྒྱལ་བཙས་མ་ལེ་ཤི་ཡ་ལ་ཐོན་ཆོག་གི་མཐོང་མཆན་ཞུས། དམ་ཆོས་པ་མ་གཉིས་བཙས་གནས་སྐོར་  
ལ་ཐོན། ཆེས་༢༡ རེ་ཕུལ་ནས་ཐོན། སྤྱ་མ་ཨ་ཇོ་དང་། སློ་བཟང་གཉིས་ཡོད། ཐའི་ལེ་ཏ་ཏི་བརྒྱད་དགོང་མོ་ཉིང་གོང་དུ་འབྲེལ། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་གང་། ཉིང་གོང་ལ་དགོང་མོ་ཕྱིས་པོར་འབྲེལ།  
ཆེས་༢༢ ཡེ་ཤུ་གཞོན་ལུ་ཆོགས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་ཏུ་འཕོ་བ་སྦྱོང་མཁན་རྣམས་འཕོ་བ་སྦྱོང་རྒྱུ་འགོ་ཚུགས། འཕོ་བའི་ཕན་ཡོན་ཅུང་ཟད་བཤད་པ་ཡིན། ཆེས་༢༣ འཕོ་བ་ཉིན་དང་པོ། འོང་དཔག་བསྐྱོམ་

༡༡། །བཟུངས་དང་། འཕོ་བ་སྤེལ་མར་བྱས། འཕོ་བའི་དམིགས་རིམ་སྒོར་ཞིབ་གསལ་ལྟ་བུ་བཤད། ཆོས་ཉེར་དྲུག་དང་ཉེར་བདུན་བཅས་འཕོ་བ་འབྲིད། ཆོས་༡༥ སྐབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་ཆེན་  
 པོའི་ཡང་སྤྲིད་རིན་པོ་ཆེ་སྟོང་ལུང་མཚུར་སྤུའི་གདན་ས་ནས་ཐེབས་ཐོན་གནང་ཡོད་འདུག །འཕོ་བ་ཉེན་བཞི་པ། འདི་ཉེན་འཕོ་བ་སྦྱོང་མཁན་ཆོར་འཕོ་བའི་རྟགས་ཐོན་ཡོད་མེད་བལྟས། ཆོས་༡༧ འདི་  
 ཉེན་ནས་མི་མང་པོར་འཕོ་རྟགས་གསལ་པོ་བྱུང་འདུག །འཕོ་བ་ཆོས་བྱན་གཅིག་བཤད། ཨ་མི་རྟེ་མའི་སྒྲ་འཛིན་འཁོར་ཐག་སྤྲད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་གཏོར་བསྐྱོས་བཅས་གྲུབ་པོ། ། །  
 རང་ལོ་རེ་བརྒྱད་ལྷགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༠ ལོའི་ཉེན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་བརྒྱད་ས་ཡོས་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༠ ཟླ་༡ ཆོས་༡ (བོད་ཟླ་༡༡ ཆོས་༡༥) ལོ་འདིར་བཀྲ་ཤིས། བདེ་བདེ། ལེགས་ལེགས།  
 འགྱུར་གྱུར་ཅིག །མཆོད་མེ་སྤུལ། སྤྱན་རས་གཟིགས་སྒྲོམ་བཟུངས་དང་། རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ། སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་མར་མེ་སྒོན་ལམ་བཟང་། རུམ་  
 བཏེག་མཁན་པོ་ཨོ་རྒྱན་བསྟན་འཛིན་དཔོན་གཡོག་གཉིས་དང་། མཚུར་སྤུའི་སྤྱ་ཚབ་འཛིགས་མེད་དཔོན་གཡོག་གཉིས་བཅས་བྱུང་། ཟླ་མ་དང་། མཁན་པོ་གཉིས་ལ་ཉོང་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་རེ་དང་།

ཞབས་ཕྱི་གཉིས་ལ་ཉིང་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་ལུ་ལ། སྤྱིན་བདག་ཅིག་གི་ཆེད་དུ་འཁོར་བ་དོང་སྤྱགས་ཀྱི་བྱང་ཆོག་བཏང་། དགོང་མོ་ཆོགས་འདུ་བྱས། ཐ་གུ་ཤིང་སྒྲོར་ཐག་གཅོད་བྱས། ཆོས་༡ སྤྱིང་གར་ཕྱིན་ནས་  
 དྲིའུ་དང་། རུས་སྤལ་ཆེ་ཐར་བཏང་། དེ་ནས་རྒྱ་གར་བ་ཾྱག་ཏར་ར་མེ་ཤ་མ་མིས་(Rameswami)རྩར་ཕྱིན། རྗེ་ལེན་གང་ལེགས་བྱས་བྱུང་། དེ་ནས་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། ཤིན་ཏུ་ཐང་ཆད། རྒྱ་གར་ཾྱག་  
 ཏར་ར་མེ་ཤ་མ་མིས་(Rameswami)ཕ་གྲོངས་པའི་ལོ་མཆོད་ཡིན་སྟབས་འཁོར་བ་དོང་སྤྱགས་ཀྱི་བྱང་ཆོག་འཆོགས། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་གསར་པར་སྤྲོན་སྤྲིའི་དབང་དང་། ཞི་གནས་ལས། ལུས་རྒྱལ་  
 སྤང་གི་ཆོས་བདུན་གྱི་སྒྲོར་བཤད། ཆོས་༢ གྲུ་པ་རྒྱལ་ས་ཨོ་ཤན་པག་ལ་ཕེབས། ལག་རྟགས་སྤྲད་རྒྱ་གྲུ་ཅི་རུལ་ལེན་ཁ་ཤས་ཉིས། དགོང་མོར་གྲུན་ཏོང་(Kwun Tong)ལ་ཞི་ཁྲིའི་དབང་ཞིག་དང་། རྒྱུང་  
 ལ་སེམས་འཛིན་པའི་སྒྲོར་རུང་ཞིག་བཤད། དགོང་མོ་ནི་ལུ་ནས་གཅེན་པོས་ཁ་པར་འབྱོར་དོན་ཆ་བོ་ལེགས་བཤད་ཆེ་རིང་འཆི་ཉེས་བྱུང་བའི་གཏམ་ངན་འབྱོར། ཆོས་༣ འཆར་གཞི་ལྟར་ཉིང་གོང་  
 ནས་ཐོན། དགོང་མོ་ཐའི་ལེཾ་ཾྱི། རྒྱུང་གོག་ལ་འབྱོར། གྲུ་ས་ལ་དང་། ཐི་ཡོ་(Theo)བཅས་བསུ་བར་བྱུང་། དགོང་མོ་ཉིང་གོང་ནས་ཁ་པར་ཞིག་ཀམ་ལྷ་བ་ནས་བཏང་གསལ་ཡིད་ནོར་མཆོག་རྟུ་རམ་ས་

པད་དཀར་	<p>         ༡༡། །ལར་ཐེབས་ཡོད་ཚུལ་གཏམ་སྟན་ཐོས། ཚོང་ཁང་ནས་འཁར་རྒྱ་དང་། སྐྱ་སོགས་ཡོ་བྱད་ཅག་ཅིག་ཅིག་ཉོས། ཚེས་༥ ཐའི་ལེའ་ཁྲི་ཤར་ལྷོའི་ཕྱོགས་ར་ཡོན་ཞེས་པར་ཀྱ་ས་ལས་བཟོ་གྲུ་གསར་རྒྱག་བྱེད་སར་གསེར་སྐྱེམས་འདོན། ཤིན་ཏུ་ཐག་རིང་། དགོང་མོ་ཐི་ཡོའི་བྲིམ་དུ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་ཞིག་བྱས། ཚེས་༦ ལྷང་གོག་ནས་ཐོན། རེ་ཕུལ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚ་བོ་གྲོངས་པའི་ཕུང་པོ་ལ་འཕོ་བ་བཏབ་པར་བྱིན། གཙུང་མོ་རྒན་པ་ཆེར་དུས་སོང་། དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཡིད་ནོར་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་གསལ་ལབ་བྱུང་། ཡིད་ནོར་རྒྱ་གར་དུ་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཉོང་གོང་གསར་འགྱུར་ཐོག་ཐོན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་སྒྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་ནས་ཁ་པར་འབྱོར། ཚེས་༧ སྒྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་གྱིས་སྦྱོན་བདག་བྱས་ནས་དོར་སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཡིག་བརྒྱ་དུང་སྐྱབ་འཛོགས། ཚ་བོ་ལགས་བཤད་ཆེ་རིང་གི་ཕུང་པོ་དུར་བྲོད་དུ་བསྐྱུལ། སྦྱོན་ལམ་དང་། མི་འབྲུགས་པའི་སྦྱོན་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན། དུང་སྐྱབ་ལ་མི་མང་པོ་མ་བྱུང་། ཚེས་༨ དུང་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ། འདི་ཉིན་དོར་སེམས་དབང་བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱུང་། གཅེན་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་དགོན་ཁག་བཅུ་ཡི་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་ལ་སོང་། དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་བྱུང་བས་གཙོད་འདུལ་བཅའ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་       </p>	143
དོན་གཉིས་		
ཆུན་པོ།		





པད་དཀར་	<p>༡༡།       ཆེས་༡༣ སྤྲོ་བླ་ཀླན་སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན་དཔོན་སློབ་གསུམ། རང་ཚང་བླ་གྲ། མིས་ཤེལ། རེ་ནེ་ཨར་(Jennifer)བཅས་དི་སྒྲི་ནས་ཐོན་ཏེ། དགོང་མོ་ཕྱི་པོར་ཤེས་རབ་གླིང་དུ་འབྱོར།</p>	
དོན་གསུང་	<p>ཆེས་༡༤ རྒྱད་སྟོད་གྲ་ཚང་དགོན་པ་གསར་པར་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ་མཇལ་བར་ཕྱིན། མཐོང་གོལ་ཞལ་སྒྲིན་མིག་གི་བདུད་རྩིར་འབབས་པས་དགའ་བས་ལྷོས། འཆ་མས་འདྲིའི་མཇལ་དར་དང་བསྟན་གསོལ་བ་སོགས་ཞིབ་མཇལ་ཞུས། དེ་ནས་ཤེས་རབ་གླིང་དུ་ལོག་ཕྱིན། ཆེས་༡༥ ཤིང་གལ་(shingles)ཞེས་པའི་ན་ཆ་བྱུང་ནས་ཆེར་ན། ཆེས་༡༦ ཆེར་ན་སོང་། ཆེས་༡༧ རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། རང་བཅས་ནོར་བུ་གླིང་གར་སྒྲོས། ཆེས་༡༨ ནོར་བུ་གླིང་གར་ཆོགས་འདུ་གནང་། ཆེས་༡༩ ནོར་བུ་གླིང་གར་ཆོགས་འདུ་གནང་སོང་། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་འདུག། ཆེས་༢༠ ཞོགས་པ་སྤྲོ་པོར་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ནེ་བུལ་དུ་ཕེབས་སོང་། ཞབས་ཕྱི་གཉིས་ལ་སྒློར་བརྒྱ་རེ་ལུལ། རང་ཡང་དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་སྒྲེལ་མ་དང་སྒྲོན་ལམ་བཅས་ཤེས་རབ་གླིང་ནས་ཐོན། བེམ་རྒྱ་ཐ་ལ་སྐངས་འཁོར་སྒྱུ་མ་མ་ཐོབ་པར་ཡུན་རིང་བསྐྱུག་དགོས་པ་བྱུང་། དེ་ནས་འཁོར་ལོ་ལ་སྒྲོན་ཤོར་ནས་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ཙམ་འགོར། དགྲུང་མོ་ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་ཐོག་མ་ཁུ་ཀ་ཏིལ་ལའི་(Majnu-ka-Tilla)པོ་ཏ་</p>	145
ཆུན་པོ།		

ལ་མགོན་ཁང་དུ་འབྱོར། ཚེས་༣༡ དཔེ་དེབ་ཚོང་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་དེབ་ཁ་ཤས་ཉོས། དེ་ནས་པདྨ་ཚེ་དབང་གི་སྤྱན་གྱི་བཟའ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁ་ལག་བྱུང་། དེ་རྗེས་ལོ་གཤམ་ཙཱ་པར་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་བུ་  
 རྟོན་གསུང་འབུམ་ཡོད་མེད་དྲིས་པས་ཁོང་ཚོར་རྫོགས་ཟིན་འདུག །སེ་ར་དགོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་འདུག་པ་ཉོས། གོང་ཆེན་པོ་འདུག །དགོང་མོ་ཐོན། དི་ལྷོ་འི་གནམ་ཐང་ལ་ཐར་མི་ཐར་གྱི་སྐད་ཆ་བྱུང་།  
 དེ་རྗེས་ཁག་གསུམ་བགོས་ནས་ནེ་ཕུལ་ཀུའ་ལྷ་རྩེ་རྩེ་ཐོན་སོང་། ། ས་ཡོས་(ལྷགས་འབྲུག)སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༢ ཚེས་༡ ལ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་ལྷོ་ནས་བལ་ཡུལ་གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། སྤྱ་རྒྱལ་རྒྱང་ས་  
 འཁོར་ཁེག་སི་(taxi)ཞིག་གི་ཐོག་རང་དགོན་དུ་སླེབས། བྲ་འགྲུའི་གྲུ་མཐུ་སྟོབས་དང་བྲུག་ཙམ་འཕྲད། སྤྱ་རྒྱུ་པོ་ཀམ་ཟླ་བ་དང་། མཐུ་སྟོབས་ཆ་ཞང་བཙས་ཉོང་གོང་དུ་ཐོན་ཟིན་འདུག །དེ་ནས་གཙུང་  
 མོར་སེམས་གསོའི་ཆེད་ནང་དུ་ཕྱིན། སྤྱ་མ་ཉི་མའི་ཁ་པར་སླེབས་ཡོད་ཚུལ་བེད། ཚེས་༢ མཚན་མོ་ཙུང་ན་བས་སེ་བ་སྤྲོན་པ་ཁེབ་ཅེས་པ་ནས་གཟུགས་པོར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་ན་ཆ་གིང་གལ་  
 (shingles)ཡིན་པ་དང་། བད་ཏུག་ཟིན། བད་གྱི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་ཡིན་སྟབས་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ་ན་ཡན་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱུང་། ཚེས་༣ ཞོགས་པར་དགུ་གཏོར་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚོགས་ཐེངས་སྐབས་ཇོན་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཞེན་ན་བྱང་། སྐམ་ཁབ་དྲུག་བརྒྱབ། འབྲས་ལྗོངས་སྤྲ་མ་སྒོ་གྲོས་བྱང་ཀར་སྐྱ་གཅིག་སྤྲད་པ་ཡིན། གཙུང་མོ་གཞོན་པ་སྤེབས་ནས་རྒྱང་པ་ཙུང་ན་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཟེར། རྒྱ་སྤྲིང་གྲུབ་ཡོད་</p>	
དོན་བཞུ་	<p>པའི་སྐྱད་ཆ་བྱང་། ཆོས་༤ དགྲ་གཏོར་འཆོགས། ཆོས་༥ དགྲ་གཏོར་གཏང་རག་དང་། ལོ་གསར་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན། ། ཆོས་༦ ལོ་འདིར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཤོག །ལྷགས་འབྲུག་གནམ་</p>	
ཚུན་དུ།	<p>ལོ་གསར་ཆོས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། ཆོས་༡༨ ཆ་བོ་གྲོངས་པའི་ཆེད་དུ་ཞི་བོ་ཚུགས། ཐུན་རང་བྱང་ཆོག་བྱེད་པར་བྱིན། སྤྱོད་པགས་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་པས་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༡༩ བཀའ་བརྒྱད་ཆོགས་</p>	
	<p>པའི་སྒྲོན་ལམ་ཚུགས་སོང་ཡང་ཐུན་རང་ཆ་བོའི་བྱང་ཆོག་ལ་འགོ་དགོས་སྟབས་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་ལ་འགོ་མ་བྱབ། བྱེད་ཐི་ཡོ་ལ་བདེ་མཆོག་དབང་གི་སྟ་གོན་བྱས། ཉིན་གུང་དགོ་ལྷགས་དགོན་པ་ཁག་</p>	
	<p>གིས་བྱམས་པ་གདན་འདྲན་བྱས་ནས་གསེར་ཐོང་བྱེད་ཀྱི་འདུག །བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱང་། ཆོ་དཔག་སྐྱ་སྐྱས་ལེགས་ཤིག་ལུལ། ཆོས་༢༠ ཆ་བོ་ལེགས་བཤད་ཀྱི་ཞེ་དགའི་ཉིན་ཡིན། རང་</p>	
	<p>སྤྱོད་འོད་དཔག་འདོན་པར་བྱིན། ཉིན་གུང་ཐི་ཡོ་ནང་མི་དང་། རྩོན་རྒྱམ་(John Fam)སོགས་མ་ལེ་ཤི་ཡ་(Malaysia)རྒྱམས་ལ་ཁ་ལག་སྤྲད། དེ་བཞིན་ཀར་སྐྱ་སོགས་དད་རྟེན་རྒྱམས་སྤྲད། བདེ་མཆོག་གི་</p>	

དབང་སྐྱབ་བྱས། དེ་ནས་བདེ་མཆོག་དབང་དངོས་གཞི་བྱས། དགོང་མོར་མར་ཤང་དེ་ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་མ་ལེ་གི་ཡ་རྣམས་ཀྱིས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་ཁ་ལག་བཟའ་བར་བྱིན། ཀུན་  
 མཁྱེན་ཐའེ་ཕན་ནས་འབྱོར། ཆོས་༡༡ བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་ཆོགས་ལ་སོང་། སྐུ་འགྱེད་ནེ་སྟོར་ལྔ་བཅུ་རེ་ལུལ། སྟོན་ལམ་གྲུབ། དགོང་མོར་གྲ་ལྷག་ཆོར་རྩན་པ་སྤྱད། ཆོས་༡༢ སྟེ་ཤངས་ཀའའི་ལུག་  
 ལ་སྐྱབ་ཁང་གསར་བཞེངས་ཀྱི་ས་བལྟ་བར་བྱིན། གནས་མདུན་དུ་མི་ལའི་སྤ་སྐྱབ་བཏང་། དེ་ནས་རྒྱལ་སར་འབྲུག་པའི་བཟའ་ཁང་ལ་ཁ་ལག་བཟའ་བར་བྱིན། ཀུན་མཁྱེན་ལྟན་དུ་ཡོད། ཆོས་༡༣ བསྟན་  
 རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱ་མི་བལྟ་སྟོར་བ་ཁ་ཤས་བྲིད་བྱུང་བས་བལ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་། ཆོས་དར་ཚུལ་སོགས་བཤད། བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་ཁང་པ་གསར་པར་བལྟ་བར་བྱིན། སྤ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་འདོད་པ་ལྟར་  
 ཀམ་པ་སངས་སྐྱབ་ཁང་ལྟ་མཁན་དུ་བསྐློས། ཆོས་༡༤ ཆ་བོ་འདས་པའི་ཆེད་དུ་ཨ་ནེ་བཅུ། སྤ་མ་ཆེ་དབང་རབ་བརྟན། མཐུ་སྟོབས་ཁུ་ཆོན་གཉིས་བཅས་ནས་སྤྱང་གནས་བཏང་། ཆོས་༡༥ སྤྱང་གནས་  
 ངག་བཅད་བྱས། ཨ་གོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་དབྱིན་ཇི་འགའ་ཞིག་བཅས་བྱུང་། ཆོས་༡༦ སྐབས་ཆེ་བསོད་ཆོས་ནས་ཁོང་ཐའེ་ཕན་དུ་ཐེབས་པའི་གཏང་རག་ལ་ཐུགས་སྟོབ་བཏང་བའི་སར་བྱིན། དེར་གོ་ཏ་

དང་པོ་	<p>༡༡། །མ་རིའི་ཆུ་མིག་དང་། བྱ་བྲལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱབ་ཁང་གི་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་མཆོད་རྟེན་བཅས་མངལ། ཆོས་༡༧ བསོད་ཆོས་སྐུལ་སྐུ་ཐེབས་བྱང་བས་ཀར་སྐུ་ཞིག་ཕུལ། ཞེ་ཆེན་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་འགྱུར་མེད་ཚུལ་བྲིམས་བྱང་ཞིང་སང་ཉིན་བཤད་གྲགས་པ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་དང་། དེར་མགོན་འབོད་གནང་རུང་སང་ཉིན་ཟུམ་བུ་(Mumbai)ལ་ཐོན་དགོས་སྐབས་དགོངས་ཞུ་བྱས།</p>	
དེ་མཇུག་	<p>དགོང་མོ་ཨ་ཀོང་རིན་པོ་ཆེ་སྟེང་ཞལ་གཉིས་ལ་ཞལ་ལག་ཕུལ། ཁོང་ལ་ཀར་སྐུ་ཞིག་ཕུལ། ཆོས་༡༨ ཆོ་བརྟན་རྡོ་རྗེ་དང་། ཆོ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་རྒྱ་གར་ནས་འབྱོར། དགོན་པའི་གཉེར་པ་རྩིས་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནས་གནམ་ཐང་དུ་འགོ་རྩིས་བྱས་རུང་། གནམ་གྱི་དུས་ཐོག་ལ་འགོ་མ་བྱབ་པར་བརྟེན་མཆོན་མོ་བར་བསྐྱགས་ནས་གནམ་གྱི་ཐོན་དེར་དགོང་མོའི་བ་མ་བོས་ནས་གཉིད་ཁུག་པས་</p>	
ཕྱི་ལོ་	<p>གཉིད་སང་པ་ན་ཟུམ་བུ་ལ་འབྱོར་འདུག །དེར་མགོན་ཁང་ཨིལ་མི་རལ་ཞེས་པར་བསྐྱད། ཆོས་༡༩ སྤྱི་ལོ་ཟུམ་བུ་ལ་སོས་དལ་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་གནམ་ཐང་དུ་ཕྱིན། དེར་ཨིན་དི་ཡ་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་</p>	
ཕྱི་ལོ་	<p>སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཅུ་མ་གྱིས་ཨོ་རྒྱ་བླ་དུ་(Aurangabad)ལ་འབྱོར། འདི་ཡང་མ་རྟུ་རྟུ་(Maharashtra)ཡི་ཞིང་ཆེན་ཡིན། གྲོང་ཁྱེར་མོ་གལ་རྒྱལ་པོ་ཐ་མ་ཨའོ་རང་རབ་ཀྱི་སྐབས་གསར་དུ་བཅུགས་པས་</p>	

མིང་ཨོ་རྒྱ་ལྷ་ཅེས་བཏགས་པ་ཡིན་འདུག། །དེར་སིར་སི་ཁན་གྱི་པག་ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ། ལྷགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༠ ཟླ་༣ ཚེས་༡ ཨོ་རྒྱ་ལྷ་ནས་ཨེ་ལོ་ར་  
(Ellora)ལ་སྤྱིན། ལམ་ཐག་གི་ལོ་མི་ཀྱར་ཉེར་བརྒྱད་ཡོད་ལ། དེར་བྲག་ལྷག་སྤྱུལ་ཅུ་སོ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། བྲག་ལྷག་དང་པོ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་བར་ནང་པའི་ལྷ་ཁང་ཡིན་ཞིང་། བྲག་ལྷག་བཅུ་གསུམ་  
པ་ནས་ཨང་ཉེར་དགུ་པའི་བར་བྲག་ལྷག་བཅུ་བདུན་ཉི་ལྔའི་ཚེས་ལྷགས་གྱི་ལྷ་ཁང་དང་། བྲག་ལྷག་སྤྱུལ་ཅུ་ནས་སོ་བཞི་པའི་བར་བྲག་ལྷག་ལྷ་གཅེར་བུ་པའི་ཚེས་ལྷགས་གྱི་ལྷ་ཁང་ཡིན་འདུག། །དེ་ལས་  
རྒྱད་གྲགས་ཆེ་བ་ནི་ཨང་བཅུ་དྲུག་པ་གི་ལ་ཤ་བྲག་ལྷག་ཅེས་པ་དེ་ཡིན་འདུག། །འདི་ཉིན་རང་གིས་ནང་པའི་བྲག་ལྷག་བཅུ་གཉིས་མཇུག་ཞིང་དེ་ནས་ཐང་ཆད་དེ་རང་གནས་ལ་ལོག་སྤྱིན། ཚེས་༢ ཟླ་དྲོ་  
ཨོ་རྒྱ་ལྷ་ནས་ཨེ་ལོ་ར། གི་ལ་ཤའི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་སྤྱོད། ཉིན་གུང་རྗེས་ཨ་ཇན་ཏ་(Ajanta)ལ་སྤྱིན། ལམ་ཐག་གི་ལོ་མི་ཀྱར་བདུན་ཅུ་དོན་དྲུག་ཡོད་ལ། ཨོ་རྒྱ་ལྷ་ནས་ཨ་ཇན་ཏ་བར་གི་ལོ་  
མི་ཀྱར་བརྒྱ་དང་བཞི་ཡོད། དེར་བྲག་ལྷག་ཉེར་བརྒྱད་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ནང་པའི་ལྷ་ཁང་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། ཁ་ཤས་(B.C.)དུས་རབས་གཉིས་པ་ནས་བཞེས་པ་དང་། ཁ་ཤས་(A.D.)དུས་རབས་བདུན་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །པར་བཟོས་པའི་བར་ཡོད་ལ། །ཁ་ཤས་ཐེག་ཆེན་དང་། །ཁ་ཤས་ཐེག་དམན་ཡང་ཡོད། །གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ནི་མེད། །ལྷ་ཁང་དེ་རྣམས་ལ་ལྷེབས་བྲིས་སྤྲོ་མོའི་དོ་ཡི་ཚོན་གྱིས་བྲིས་པ་</p>	
དོན་བྱ་	<p>ད་ལྷ་ཡང་བཀྲག་མ་ཡལ་བར་སྟོན་པ་སྐྱེ་འབྱུངས་པ་དང་། །རི་དྲགས་རུ་རུའི་སྐྱེས་རབས་སོགས་བྲིས་འདུག །དེ་ནས་དགོང་མོ་ཨེ་ལོ་རར་ལོག་ཕྱིན། ཆོས་༩ སྤྲོ་བྲག་ལྷག་ཨང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་</p>	
ཆུན་པ།	<p>ཆོས་བྱན་ལ་ས་ར་ཉའི་དམངས་དོ་རྒྱ་ལས། །སེམས་བབྱང་བའི་མན་ངག་གི་སྒྲོར་བཤད། །བྲག་ལྷག་འདི་ལ་ཐོག་བརྩེགས་གསུམ་ཡོད་པའི་ཐོག་བརྩེགས་གསུམ་པ་ལ་ཀ་བ་བཞི་བཅུ་འདུག །དབུས་སུ་</p>	
	<p>དྲི་གཙང་ཁང་དུ་སྟོན་པ། །གཡས་གཡོན་དུ་ཉེ་བའི་སྤྲས་ཆེན་བརྒྱད། །སྟོའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཇ་སྤྲ་ལ་དང་། །སྟོ་ལ་མའི་སྐྱེ་བཅས་བཞུགས་འདུག །དགོང་མོ་གཙེར་བུ་པའི་བྲག་ལྷག་ཏུ་ཕྱིན། །འདི་རྣམས་དུས་</p>	
	<p>རབས་དགུ་པར་བཞེངས་པ་རེད་ཟེར། །རི་མོ་དང་བཟོ་བཀོད་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་འདུག །ཆོས་༧ འབྱུང་བ་ལྷའི་རྒྱང་ཐིམ་ཚུལ། ཆོག་དོན། སྤྱི་དོན། ས་ལམ་དང་སྦྱར་བ། འཆི་བའི་གནས་སྐབས་དང་</p>	
	<p>སྦྱར་བ། །གསང་བ་བད་ཡི་སྐད་ཅིས་དྲན་པ། །དྲན་མེད། །སྐྱེ་མེད། །འབྱམས་གྲས་བཅས་ལ་སྦྱར་བ་བཤད། ཆོས་༥ སེམས་སྟོན་པའི་མན་ངག་བཤད་ཅིང་། །དེ་ལ་ལུས་རྣམ་སྤྲང་གི་ཆོས་བདུན། །དེ་ལ་མ་</p>	





པད་དཀར་	<p>༡༡།      །དེར་བྲག་ཕྱག་ལྷ་ཙམ་འདུག། །ཐམས་ཅད་ཉིན་འོ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྲག་ཕྱག་ཤ་སྟག་ཡིན་འདུག། །ཆོས་༥    སྤྱོད་ཀོན་རྟ་རི་(Kanhati Caves)ཞེས་པར་ལྷ་དམོ་ལ་ཕྱིན། དེ་ཡལ་ཆེར་ནང་པའི་བྲག་ཕྱག་ཡིན་ཞིང་། བྲག་ཕྱག་ཨང་གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་བྲག་ཕྱག་ཆུང་དུ་མཆོམས་ཁང་ལྷ་བུ་ཤ་སྟག་ཡིན། བྲག་ཕྱག་བརྒྱ་དང་དགུ་ཙམ་ཡོད་འདུག། །རང་བྲག་ཕྱག་ཁ་ཤས་ལས་ལུས་པོ་ལྷིད་སྟབས་མ་སྟེབས། བྲག་ཕྱག་གཅིག་དུ་བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་སྐྱབ་བརྟན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་འདུག། །དེ་ནས་གནམ་ཐང་དུ་ཕྱིན་ནས་ནེ་པལ་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཀུམ་ལྷ་རྩ་རྩུར་འབྱོར། ཆོས་༡༠ རྒྱ་མཚོ་འབྲད་པར་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་མཚོ་དང་། ཨ་སི་གྱིན་གཉིས་ལ་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་དང་། ཨ་སི་གྱིན་ལ་ཀར་སྐྱུ་དང་། རྒྱ་མཚོ་ལ་སངས་རྒྱས་སྟོན་སྒྲུའི་སྐྱུ་ཐའེ་མན་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཆོ་བོ་བརྟན་འཛིན་ནོར་བུ་བྱུང་། ཆོས་༡༢ ཆོ་སྐྱབ་གསང་བ་འདུས་པའི་ཆོགས་ལ་སོང་། གྲུ་ཆང་རྣམས་ཀྱིས་ཞབས་བརྟན་གནང་བྱུང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་སྐྱས་འཛིན་རྣམས་གཙང་སྤྱོད་བཅུག། །ཆོས་༡༣ རྒྱ་ཆོད་བཅུ་པའི་ཐོག་ཕྱི་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལྷ་མི་རྣམས་ལ་ཆོས་བྱན་འགོ་ཚུགས། མཁས་གྲུབ་ཀམ་ཆགས་མེད་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུའི་ཆོ་ག་བཞུགས་ལྷོ་མ་ཚུལ་བསྟུས་ཙམ་བཤད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དེ་ལས་</p>	153
དོན་བདུན་		
ཆུན་པོ།		

སྐབས་འགོ་ནས་མཚོད་པའི་བར་བཤད། དགོང་མོ་ཚུ་ཚོད་བཞི་བར་སྤོང་སྤོང་གཏོར་དབང་བྱས། དེར་འཇང་བྱང་པ་སྤྱལ་སྤྱུ་དཔོན་གཡོག་ཐེབས་བྱང་། ཚེས་༡༤ བྱི་ཡི་མཚོད་པ་བཟླ་གིས་རྩལ་བརྒྱད་  
 དང་། ཏྲགས་བརྒྱད། རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་བདུན། མཐུ་ལ། བྱུས། ན་བཟའ། བསྟོད་པ། བསྐྱེད་དམིགས་བཅས་བཤད་ནས་ཆ་ཚང་གྲུབ། དགོང་མོ་གྲུ་ཚང་གི་འཆར་ཅན་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཐ་མག་ནག་པོ་འཐེན་  
 པ་དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། བུད་མེད་ལ་འབྲིག་ཚིག་སྤྱོད་བཅས་བྱང་ན་དོ་དམ་ནན་པོ་དགོས་ཚུ་ལ་ལབ་པ་ཡིན། ཚེས་༡༥ སྤོང་སྤོང་མདོ་ལས། སྤོང་ལམ་ཆེན་པོ་དང་པོ་ནས་བདུན་པའི་བར་བཤད།  
 དེ་རྗེས་སྒྲོམ་ཡུན་བྱང་ཙམ་བྱས། ཚེས་༡༨ རྩོད་ས་པུ་ཏན་ནས་ཡིན་པའི་ཏྲ་མང་གི་སྤྱུ་གུ་ཞིག་གྲུ་པ་བྱེད་རྒྱུ་བྱས། ཚེས་༡༩ འབྲུག་པའི་སྤྱུ་གུ་བཞི་གྲུ་པ་བཟོས། ཚེ་དབང་རབ་བརྟན་ལ་གནམ་གུའི་ལག་  
 བྱིར་ཉོ་བྱེད་ཨ་སྒྲོར་ལྷ་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ་སོ་ལྷ་བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེ་བརྒྱད་སོང་། ཚེས་༢༠ ན་མོ་བུལྷ་ལ་བྱིན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་། མགོན་ཁང་གཉིས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། བྲིམས་རྩོད་པ་ལ་ཡིལ་དང་འཕྲད་བྱང་།  
 ཁོང་ན་མོ་བུལྷ་ལ་འཕྱུལ་འཁོར་སྤྱངས་ནས་བསྐྱོད་ཡོད་པ་དང་ཁོང་གིས་འཕྱུལ་འཁོར་ཡག་པོ་བྱང་ཞེས་ལབ་ཀྱིས་འདུག །ལ་ཡིལ་ལ་ས་ར་ཉའི་སྤྱུ་གཉིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༢༡ སྤྱོད་ཁང་དུ་སྤྱོད་

པད་དཀར་		
རྟོན་བརྒྱད་	<p>         ༡༡། སྒྲོལ་དཀར་དང་། བྱེ་དྲོ་འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས། ལ་ཡིལ་ནས་ཞལ་ལག་བཏང་སོང་། ། ལྷགས་འབྲུག་སྒྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༤ ཚེས་༡ སྤྱི་ལོ་མོ་ན་མོ་བུ་རྒྱ་ནས་ཐོན། བོ་རྒྱ་དགོན་          པར་འབྱོར། སང་ཉིན་རྒྱ་སར་རྒྱལ་དབང་ཡིད་ནོར་མཇལ་ཁར་བཅར་དགོས་སྟབས་འགོ་རྒྱུ་འི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། རྒྱ་གར་སྒོར་མོ་བྲི་བདུན་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༢ ནེ་ལྷལ་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་སྒྲི་ལ་          འབྱོར། མ་རྩུ་ཀ་ཏིལ་ལའི་(Majnu-ka-Tilla)སྒོ་གསལ་གླིང་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱེད། ལ་དྲུགས་བོ་རྒྱ་བོ་དྲུར་ནས་ཏིང་ཆ་བཞི་དང་། སྒོལ་སྐྱ་བཅུ། ཀར་སྐྱ་བཞི་བཅས་ཉིས། དགོང་མོ་ཁོང་ཚོ་རྗེས་མ་རྒྱམས་          སྒྲེབས། ཚེས་༣ དི་སྒྲི་ནས་ཚུ་ཚོད་བཞི་ཐོག་ཐོན། ལྷ་ན་ནས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཟོས། དགོང་མོ་ཚུ་ཚོད་ལྔ་ཙམ་ལ་ཤེས་རབ་གླིང་ལ་འབྱོར། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་མཇལ་ཁར་བཅར། ཚེས་༤ ཤེས་རབ་གླིང་          ནས་ཐོན། རྒྱུད་སྒྲོད་དགོན་པར་འབྱོར་ནས་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཕྱིན་ལས་རྩོ་རྗེའི་ཞལ་རས་མཇལ། མཇལ་དར་དང་ལྷན་དུ་དཔུལ་གྱི་འཇམ་དབྱངས་སྐྱ་རྒྱུད་དུ་དེ་ལྷལ་བ་ཡིན། ཚེས་༥ བྲག་གི་          འཕར་ཚད་ཅུང་ཟད་ཆག །གྲོད་པ་བཤལ་ནས་ཆེར་ན། དགོང་མོ་ཚེས་དོན་བཀའ་སྒོན་སྐྱ་མདུན་དུ་སྐྱ་བཅར་ཞུས་སོང་། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་བྱུང་། ཚེས་༦ དགོང་མོ་ནོར་བུ་གླིང་གར་ཕྱིན། རོ་ཨན་       </p>	155
རྒྱུན་པ།		



པད་དཀར་		
དོན་དག་	<p>         ༡༡། ཉིན་གུང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་གནམ་གྱ་བརྒྱད་ནེ་པལ་ཀཱཱ་མུཾ་རྩུར་འབྱོར། ཆེས་༡ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༢ ཉོང་གོང་དུ་འཐོན་རྒྱུ་ལྷོ་གླིང་གླིང་བྱས། ཆེས་༣ ཐའི་གནམ་གྱའི་ཐོག་སྒྲུང་གོག་དང་། དེ་ནས་མཆན་མོར་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཆེས་༤ འདི་ནས་ཉིན་ཁ་གསུམ་རྩེ་གྱ་ཨན་གན་(Fo Guang Shan)ཀྱི་ཨ་ནེ་ཞིག་གིས་མི་མང་ལ་ཆེས་ཐུན་བཤད་དགོས་ཚུལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཆོར་ཆོག་པ་ཁང་མ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ཀྱིས་གླིང་མི་འདུག །དེའི་རྒྱུ་ཉིན་ཁ་གསུམ་སོས་དལ་ངང་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཆེས་༥ སྒྲ་གྲ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་བུམ་པ་བཟོ་བར་ཐེབས། ཆེས་༦ ཀཱཱན་ཉོང་(Kwun Tong)ཆེས་ཆོག་པ་ལ་བྱུག་ཙམ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ཆེས་༧ སྒྲ་གྲ་རྣམས་ཀྱིས་བུམ་པ་བཟོས་ཀྱུང་འདུག །ཆེས་༨ གསང་བ་འདུས་པའི་དབང་གི་གླིང་བྱས། ཆེས་༩ སྒྲ་གྲ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱུ་བུམ་སྐྱབ། རང་གིས་གསང་བ་འདུས་པའི་བདག་བསྐྱེད་དང་། བུམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་དབང་སྐྱབ་བྱས་ནས་སྤྲོ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། ཆེས་༡༠ གསང་འདུས་དབང་སྐྱབ་དང་། བདག་འདུག །དགོང་མོ་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས་པས་མི་གིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་། སྐབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་ཞུ་མཁན་ཡང་གིན་ཏུ་མང་། ཆེས་༡༡ ཀྱུ་བུམ་གཏང་བར་གྱ་གཟིངས་ཐོག་ཆང་ཙོ་གླིང་ཕན་གྱི་ཡི་ལྷ་ཁང་ཞིག་ལ་       </p>	157
ཆུན་པོ།		



བད་དཀར་		
བརྒྱད་ཚུ་	<p>         ༡༡། །ནས་ཚས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སྒྲོར་བཤད་སོང་། ཚས་༡༠ དམིགས་ཁྲིད་དང་། ཚོ་ག་ཉམས་ལེན། དགོང་མོ་སྒྲུལ་པོ་བ་དང་། ཏུས་གསུམ་མཁུན་པ་སོགས་ཀར་རབས་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། ཚས་༡༡ བསྐྱེད་བྱ་སྒྱུ་བ་ཚོ་གའི་ཉམས་ལེན་དང་། དགོང་མོ་མི་དམངས་དང་མཉམ་དུ་དགོང་མོའི་ཁ་ལག་བཏང་། ས་རན་སྟན་ནས་མི་ཁ་གསལ་འབྱོར། གྲུ་པ་ཀམ་རིག་འཛིན་དང་། ཚོ་དབང་རབ་བརྟན་གཉིས་ལ་མ་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ་རེ་སྤྲད། ཚས་༡༢ སྤྲ་པོར་ཐོན་ནས་གནམ་ཐང་དུ་མི་མང་པོས་སྐྱེལ་མ་བྱུང་། དེ་ནས་སིང་ག་པོར་ལ་འབྱོར། ཀམ་ཚོས་དབྱིངས་ཀུན་ཁྱབ་གླིང་ལ་བསྐྱེད། དེར་འབྲི་གུང་གི་གྲུ་པ་གཉིས་འདུག །ཁོང་གཉིས་ཐའེ་མན་མཐོང་མཆན་ལུ་བར་འོང་བ་ཡིན་འདུག །དགོང་མོ་སྒྲུན་སྤོའི་དབང་ཞིག་བྱས། ཚས་༡༣ ཐོ་ནི་གྲོ་(Tony Goh)ཡི་ནང་ལ་བྱིན། རབ་གནས་དང་སྒྲོན་ལམ་བྱས། དགོང་མོ་སྤོ་སྤྱོད་གི་སྒྲོར་བཤད། དེ་སྐབས་དེལ་ཡག་སྤྲ་མ་རྒྱལ་མཆན་དཔོན་གཡོག་གཉིས་བྱུང་། ཚས་༡༤ རེ་རི་ལིམ་(Jerry Lim)ནང་ལ་བྱིན། གསེར་གྱི་གཤུ་ཞིག་བྱུང་། སྒྲོལ་མ་དང་། གཏོར་བསྐྱོ་ཞིག་བཏང་། དགོང་མོ་བེ་རི་མཁུན་བརྩེ་ཐེབས་བྱུང་། བཀའ་མོལ་མང་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་རྟིང་མའི་མཁན་པོ་བྱུང་། སྒྲོར་བརྒྱ་ལུ། ཚས་༡༥ སིང་ག་པོར་ནས་ཐོན། ཀོ་རི་ཡ་བརྒྱད་       </p>	159
ཚུན་པ།		

ཕན་ཀྱི་ཕེར་ལ་འབྱོར། མིང་ག་པོར་ནས་ཐོན་སྐབས་བསྟན་རྒྱས་ལ་གསེར་གྱི་གཞུ། སྤྲ་མ་དང་ཐེ་རི་ལ་རིལ་ནག་ཨ་མ། འབྲི་གུང་གྲུ་བ་གཉིས་ལ་མིང་སྒྲོར་སུམ་ཅུ་རེ་སྤྱད་བ་ཡིན། ཆེས་༢༤ འདི་ཉིན་  
 ངལ་གསོ་ཡིན། ལུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ཅམ་ལ་སྤྲན་བ་(John Hathorn)རྩར་གཟུགས་པོ་བརྟག་དབྱད་ལ་བྱིན། ཆེས་༢༥ ལུ་ཆོད་གཉིས་པའི་ཐོག་རྩོར་སེམས་དབང་དང་། དེ་རྩེས་མི་ཁ་གས་ལ་སྐབས་  
 འགྲོའི་སྒྲོམ་བ་གནང་། ཆེས་༢༦ ལུ་ཆོད་གཉིས་པའི་ཐོག་སྤྲན་རས་གཟིགས་དཔལ་མོ་ལུགས་བྱག་སྟོང་སྤྲན་སྟོང་གི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་མི་རྣམས་དགོང་ཟས་བ་བར་བྱང་། དེར་གཟན་  
 དཀར་རིན་པོ་ཆེ་གདན་འདྲན་ཞུས། ཆེས་༢༧ ཨི་མེ་གླེ་རེ་ཤོན་ལོ་ཡར་(Gerald Galdstein)རྩར་བྱིན་ནས་ཡིག་ཆ་རྣམས་སྤྱད། པར་དང་སྤྲ་སེའི་འདྲ་བཤུས་བཅས་ལེན་སོང་། མིས་ཤེལ་མར་ཁིན་དང་།  
 མིང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད། དགོང་མོ་གསྐྱུ་ལཱ་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱིན་ནས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད་བ་ཡིན། ཆེས་༢༨ ལ་ཡིལ་(Lyle)དང་། རི་ཇ་(Reza)གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱིན། དེ་ནས་ཨུ་ཁ་རྒྱ་ནི་སི་ཏན་  
 (Afghanistan)ཡུལ་ལུགས་ཀྱི་བ་ཁང་ཞིག་ལ་ཁ་ལག་བློས། དེ་ནས་རྒྱ་ལྡན་བོདྱི་ལ་ཆོས་བཤད་དང་། གཟན་དཀར་རིན་པོ་ཆེའི་ལས་ཁུངས་ལ་སོང་། ཁོང་གིས་ཀམ་འི་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དར་རྒྱས་ཀྱི་





(K.T.D.)ཨ་ནེ་གཉིས་ནས་ཚོགས་སྤྱ་བཏང་། དགོང་མོར་བཟླ་བིཏུ་བོདྱི་ཡའི་ཚོགས་འདུ་དང་། ཀོ་རི་ཡའི་ཟ་ཁང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་བར་བྱིན། ཚོགས་མི་བཞི་ལ་ལག་རྟགས་རེ་སྤྱད། ཚེས་༤ འདི་ཉིན་རྒྱ་  
 མིའི་ལྷ་ཁང་གསར་རྙིང་གཉིས་ལ་བྱིན་ནས་པར་བཏབ། ཉིན་གུང་མིན་ནས་མེ་ཏི་ནམ་(Vietnam)ཟ་ཁང་དུ་བྱིད་སོང་། དེར་མེ་ཏི་ནམ་གྱི་ཐུག་པ་འཐུང་། དགོང་མོར་ཚེས་ཚོགས་ལ་སྒྲོལ་མའི་དབང་  
 བྱས། ཚེས་༥ བཟན་ཀུ་མེར་ཚེས་ཚོགས་ནས་ཐོན། ཨེར་གེ་ཏ་ཏ་བརྒྱད་སི་ཨེ་ཀལ་ལ་འབྱོར། ཐུག་ཀ་རིག་སེན་ཀར་(Buck Creek Center)ཞེས་པར་འབྱོར། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་ཚེས་ཚོགས་ནས་ག་སྒྲིག་  
 བྱས་སོང་། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ངན། ཉིན་གང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་མོན་ཏི་བློན་ཀར་(Mount Baker)གྱི་རི་རྩེའི་ཕྱོགས་ལ་བྱིན། གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མེད་པར་བརྟེན་མགྱོགས་པོར་བྱིར་ལོག་  
 བྱས། ཁ་བའི་ནང་དུ་པར་ཁ་ཤས་བརྒྱབ། བཟ་ཡི་གྱི་རི་བར་(White River)ཞེས་པའི་རྒྱ་འགྲམ་དུ་བྱིན། ཚེས་༡༠ ཚེས་ཐུན་ཐོག་མར་བཙུགས། མི་བརྒྱ་དང་བཞི་ཙམ་ཞིག་ཡོད་འདུག །མཁས་གྲུབ་ཀྱི་  
 ཆགས་མེད་གྱི་གསུང་ཐུག་རྫོགས་བྱུང་འདུག་བཤད་པའི་ཐོག་མར་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ཚེས་བྱུང་ཚུལ། རྗེ་སྒྲུལ་པོ་པ་ནས་བཀའ་ཐུག་རྒྱ་ཐོ་གཅིག་འདྲེས་དང་། རྒྱལ་དབང་ཀུམ་པ་རང་བྱུང་རྗེ་རྗེ་ནས་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཕྱག་རྫོགས་ཟུང་འཇུག་བྱང་ཚུལ། ཀམ་ཆགས་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལེའུ་དང་པོ་བཅས་བཤད། ཚེས་༡༡ ཕྱག་རྫོགས་ཟུང་འཇུག་ལས། ལེའུ་གཉིས་པ་དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་ཚུལ་བཤད། ཕྱི་དྲོ་གྲུབ་ཆེན་ཚུལ་བྲིམས་བཟང་པོའི་དག་སྒྲུང་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆེས་ལྷགས་བསྐྱེགས་མཛད་པའི་སྤྱན་རས་གཟིགས་འགྲོ་འདུལ་ཕྱག་བཞི་པའི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་རེ་ལོ་བ་མན་གྱི་རེ་བ་ལྟར་ན་རོ་ཆོས་དྲུག་བདུད་ཅིའི་ཉིང་ཁུའི་ལུང་བཏོན། ཚེས་༡༢ ཕྱག་རྫོགས་ཟུང་འཇུག་ལས། ལེའུ་གསུམ་པ། མི་རྟག་པ་དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་དང་། ལེའུ་བཞི་པ་ལས། སྐྱབས་འགྲོའི་སྐོར་བསྐྱས་ཙམ་ཞིག་བཤད། དགོང་མོ་མི་ཁ་གས་ཤིག་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་བྱང་བས་རི་བོ་ར་ནིར་(Mount Rainer)ཞེས་པའི་གངས་རིའི་ཕྱོགས་སུ་ཉན་གུང་འབྲམ་འབྲམ་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༣ ཕྱག་རྫོགས་ཟུང་འཇུག་ལས། ལེའུ་བཞི་པ་སྟོན་འགྲོའི་སྐོར། སེམས་བསྐྱེད། སྤྲིག་བཤགས། མཐུ་ལ། སྤྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་བཞི་དང་། དགོང་མོ་སྐྱབས་སྟོམ། སོ་ཐར། བྱང་སེམས། སྤྲགས་བཅས་ཀྱི་སྐོར། དེ་བཞིན་དམིགས་རིམ་སྐོར་བཅས་བཤད། ཚེས་༡༤ ལེའུ་ལྔ་པ། བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་སྐོར་བཤད། དེ་སྐྱབས་སྟོབ་གྲུའི་དག་ཀན་ཞིག་ནས་སྐྱེ་བ་སྤྲ་ཕྱིའི་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་</p>	163
གྲག་ཉིས་		
ཆུན་པ།		

བཏང་བས། ལན་བཏབ་པ་ལ་མ་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བྱས་པས་སློབ་མ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་སྐྱབ་མི་བྱབ་པའི་ཚུལ་དོགས་པ་བྱུང་བའི་མཐོང་ཚུལ་ལྟ་བུ་བྱུང་། ཚེས་༡༥ ལེའུ་དྲུག་པ།  
 གོགས་སེལ་གྱི་སྐྱོར་བཤད། དེ་རྗེས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་པོ་ཞིག་དང་། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་ཚུལ་ཞིབ་པར་བཤད། དགོང་མོ་དྲི་བའི་སྐབས་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཀན་དེས་སྐྱར་  
 དྲི་བ་བཏང་བར་ལན་ཞིབ་གསལ་དང་། ཡར་ལ་དྲི་བ་གཉིས་བཏང་བས་ལན་མེད་ངོ་ཚ་ཁ་སྐྱེངས་ལྟ་བུའི་ཐོག་གཞན་རྣམས་ཀྱི་དོགས་པ་ཡང་སེལ་བྱབ་པ་བྱུང་། ཚེས་༡༦ ལེའུ་དྲུག་པའི་མཇུག་བདེ་བ་  
 ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་སློན་ལམ་སྐྱོར་དང་། ལེའུ་བདུན་པ། བོགས་འདོན་གྱི་སྐྱོར། སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར། བསྐྱེད་རྫོགས། གཏོང་ལེན། ཐོད་ཀལ་བཅས་ཅུང་ཟད་བཤད། སྦྱིན་བདག་གཅིག་ལ་ཇག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 གིས་གནོད་འཆེ་བྱས་པ་དང་བར་ཆད་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག །ས་ག་སླ་བ་ལ་འབུ་ཆེ་ཐར་བྱས། ཚེས་༡༧ ལྷང་གོག་བརྒྱད་ནས་ཐོན། བེ་ཤལ་ཀླུ་སྒྲུ་རྩེ་འབྱོར། ཚེས་༡༨ ཤར་ལེའི་མཐོང་མཆན་  
 གྱི་ཆེད་ཆོགས་འདུ་བྱས་པ་ཡིན། ། ། ལྷགས་འབྱུག་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༡ ཚེས་༣ གཅུང་མོ་ཆེ་ཡག །ཚེས་ཉིད་རང་གྲོལ། སློབ་བཟང་དོ་རྗེ། ལིང་ལུང་། ཀའོ་ཞུང་རྒྱ་མོ་རྒྱུ་གྱིག་བཅས་དང་མཉམ་དུ་

༡༡། །ཀུའ་མུའ་རྩ་ནས་གནམ་གྱ་བརྒྱད་རྒྱ་གར་དུ་ཐོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དིལྱིར་འབྱོར། ཆེས་༤ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། དགོང་མོ་དིལྱི་ནས་ཐོན་ཏེ་མེ་འཁོར་ལ་ཞུགས་ནས་པ་  
 རྩོན་གོ་ཏེ་ལ་ཕྱིན། ཆེས་༥ པ་རྩོན་གོ་ཏེ་ནས་ཐོན་ཏེ་རྒྱད་སྟོད་ར་མོ་ཆེར་འབྱོར། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཇལ་ཁ་ཞུས། སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་མཇལ། ཁོང་དེ་ནས་ཤེས་རབ་སྤྱིང་དུ་ཕེབས་གནང་། ཆེས་༦  
 ལ་ལྷགོང་ས་ཆེན་པོའི་སྤྱིའི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ལ་མཇལ་དར་ཐུལ་བར་ཡིད་ནོར་གྱི་ཞབས་ཕྱི་བྱས་ནས་བཅར། ཆེས་༧ འདི་ཉིན་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་མཛོན་པ་མཛོད་ཀར་ཁྲི་ག་གི་སྟེང་ནས་ཞུ་རྒྱུའི་  
 དབུ་ཚུགས། ཆེས་༨ འདྲུ་ཆེན་ཐུབ་བརྟན་དང་མཚུར་སྐར་ལས་བྱེད་རྣམས་ཤེས་རབ་སྤྱིང་དུ་ཆོགས་འདུ་གནང་། ཆེས་༩ འདི་ཉིན་གྲོད་པ་བཤལ་ནས་ཅུང་ན། ཆེས་ཐུན་དགོངས་པ་ཞུས། ཆེས་༡༠  
 ཡིང་ལུང་དིལྱི་བརྒྱད་བལ་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་ཐོན། ཆེས་༡༡ སྤྱིར་གནས་བརྟན་མཆོག་སྤྱིང་ཆང་གིས་ཆེས་བཅུ་འཆམ། སྤྱ་བྲང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཁ་ཤས་སྤྱ་འབྱེད་ཐུལ་བར་བཏང་། སྤྱོ་བཟང་པར་འདེབས་  
 པར་བཏང་། ཆེས་༡༢ ཐའེ་ཕན་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་བྱང་། ཁོང་ཆོ་སྤྱ་མ་ཆེ་དབང་བཀྲ་ཤིས་དང་ལྟན་དུ་མཆོ་བསྐྱེད་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་སོང་། ཆེས་༡༣ ཡིད་ནོར་མཆོག་འདི་ཉིན་ཕྱག་བྲིས་གནང་དགོས་ཚུལ་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །ཚུལ་དང་། མིག་དམར་བཙོན་ལ་ཚུད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་། ཟུར་མང་མཁན་པོ་ལ་རྟོང་གོང་གི་མཐོང་མཆན་དགོས་ཚུལ་ལབ། བོད་དུ་དུས་ཟིང་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་ཐོས། ཆོས་༢༥ ཞེ་</p>	
བྱ་བཞི་	<p>ཆེན་རབ་འབྱམས་རིན་པོ་ཆེ། རྫོང་གསར་མཁའ་བཙུན་བཙུང་རིན་པོ་ཆེ། ཨོ་རྒྱན་སྒྲོབས་རྒྱལ་བཙུང་ཡིད་ནོར་མཇལ་བར་ཐེབས། ཆོས་༣༡ འབྲས་སྒྲོངས་སྒྲོན་ཆེན་ཅམ་སྤྲིང་གིས་ཡིད་ནོར་མཆོག་འབྲས་</p> <p>སྒྲོངས་རུམ་བཏེག་ལ་ཐེབས་རྒྱའི་ཆེད་ནུས་ཤུགས་གང་ཡོད་བཏོན་ནས་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་སྟན་ཞུ་འབུལ་རྒྱའི་ཁས་ལེན་འབྲས་སྒྲོངས་དགོན་སྡེ་དུག་ཅུ་སྐོར་ཞིག་ལ་ཞུས་ཡོད་ཚུལ་གོ་ཐོས་བྱུང་།</p> <p>༥ ། ལྷགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༠ ལྷ་༥ ཆོས་༡ ཟུར་མང་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་གི་ཏི་རྟ་ཕོ་དགོན་དུ་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཞུ་བར་ཐེབས་ཀྱི་ཡིན་གསུང་། ཁོང་ལ་གར་དབང་སྐུ་</p>	167
ཆུན་པོ།	<p>ཐེང་གི་ལོ་རྒྱུས་དྲིས་པས། ཆོས་སྒྲོང་རྫོ་རྫེ་རི་པོ་ཆེར་སྐུ་འབྱུངས། ཆོས་སྒྲོང་ཡོངས་གྲུབ་སྤྲིང་པོ་ལྷ་ཐོག་ལ་སྐུ་འབྱུངས་ཚུལ་གསུང་། ཟུར་མང་མཁན་པོ་རྫོ་མཁའ་རབ་ཅེས་པ་ད་རྣམ་སྒྲོབ་མ་དང་། རྫོ་རྫོ་</p> <p>རྟོང་ནས་ཡིན་ཟེར། ཆོས་༢ འདི་ཉིན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་ཡིད་ནོར་མཇལ་བ་ལ་ཐེབས། ཆོས་༣ རྟོང་གོང་སྒྲོབ་གྲུའི་དགོ་རྒྱན་རྒྱ་གར་བ་ར་མེ་ཤོ་རི་སྒྲོབས་བྱུང་། དགོང་མོ་སི་དུ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས། ཆོས་</p>	

དོན་བཀའ་སློན་བཀྲ་ཤིས་དབང་འདུས་ནས་དི་སྒྲིབ་ལས་དོན་ཆེན་པོ་མ་བྱུང་བའི་ཚུལ་བྱུང་འདུག །ཆེས་༤ སི་རྟུ་རིན་པོ་ཆེས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་རྟ་མགིན་ཡང་གསང་གི་དབང་ཐུལ། ཆེས་༥ སི་རྟུ་རིན་པོ་ཆེས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་གོ་སར་གྱི་བཀའ་དབང་ཞིག་ཐུལ་སོང་། མཆོག་གླིང་གི་གཏེར་ཁ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ། རང་ནེ་ཕུལ་དུ་ཐོན། ཆེས་༢༡ འདི་ཉིན་ཞོགས་ཇ་འབྱུང་ཚུལ་སོགས་པར་བཏབ་སོང་། ཆེས་༢༢ འདི་ཉིན་ཞོགས་པར་བསྐྱོར་བ་ལ་ཕྱིན་ནས་པར་རྒྱག་སོང་ཡང་ཆར་པ་ཆེར་བབས་སོང་། ཚུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་ན་མོ་བུརྟུ་ལ་ཐོན། ལམ་བདེ་པོ་མེད་སྐབས་རྟ་བཞོན་ནས་སོང་། ན་མོ་བུརྟུར་གཙོད་བཏང་བ་པར་བཏབ་སོང་། ཆེས་༢༣ ན་མོ་བུརྟུ་ནས་ལྷ་ཁང་དང་། གྲུ་ཤག་བཞེང་ས་བཅས་ལ་བལྟས། དེ་ནས་བོྟུ་ལ་ལོག་ཕྱིན། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་དང་མ་ཉེཤ་བཅས་འབྲད། དགོང་མོ་མཁན་པོ་ངེས་དོན་སྐྱ་གཟུགས་ཡག་པོ་མེད་ཚུལ་ཡི་གོ་ཞིག་འབྱོར་འདུག །ཆེས་༢༤ སྤྱི་ལོ་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་ཆེ་དབང་བརྒྱ་ཅུ་ཞིག་བྱས། སྒྲོལ་ཉིས་ཁྲི་ཐུལ། དེ་ནས་སིང་ག་པོར་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་སིང་ག་པོར་ལ་ཕྱིན། ཆེས་༢༥ སིང་ག་པོར་ནས་ཐོན། དེ་སྐབས་དབང་ཐུག་འགོ་མ་བྱུང། ཀོ་རི་ཡ་བརྒྱད་མན་ཀུ་མེར་ལ་འབྱོར་སོང་། ། ལྷགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༩ ཆེས་༡



པད་དཀར་	<p>༡༡། །འཇམ་མགོན་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་གསུང་གཙོད་བྲིད་ཀྱན་དགའི་སྐྱེད་ཚལ་ལས་བྲིད་བཤད། ཚེས་༡ ཤིན་ཏུ་ཐང་ཆད། ཉིན་གུང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་གཙོད་དབང་བྱས། ཚེས་༣</p>	
བྱ་ལྷ་	<p>ཤིན་ཏུ་ཐང་ཆད། ཉིན་གུང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ཕུར་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༤ གཙོད་ཀྱི་སྐོར་སོགས་གྲུབ་ནས་གཏང་རག་བྱུང་། ཚེས་༥ འདི་ཉིན་བརྗ་བིཊཱ་ཕོན་ཏེ་ཤོན་(Foundation)ནས་ཚོགས་</p>	
ཕྱི་ལྷ་	<p>འདུ་བྱས། ཚེས་༦ ཀི་རི་སི་ཏི་ནའི་(Kristina)ནང་ལ་ཕྱིན། སྤྱ་མ་ཚེས་དབྱིངས་དང་ཕྱད་བྱུང་། གཙོན་པ་བརྟག་དབྱད་བྱེད་པའི་ཆེད་སྒྲུན་པ་དང་ཕྱད་པས་ནད་མེད་པའི་ཚུལ་བཤད། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་</p>	
ཕྱི་ལྷ་	<p>སྟོན་པའི་སྐུར་རབ་གནས་ཆེད་ཁྱུས་ཚོགས་སྤྱ་བའི་བདུད་རྩི་བཏང་བ་ཡིན། ཚེས་༨ བས་ཀྱ་ཐེར་ནས་ཏོ་རོན་ཏོ་དང་། དེ་ནས་སྟོ་སི་གྲོན། དེ་ནས་བློན་གོར་(Bangor)བརྒྱུད་ཉན་གོག་(Hancock)ལ་མཆན་</p>	
ཕྱི་ལྷ་	<p>མོ་འབྱོར། སྟོ་སི་གྲོན་ལ་རན་ཡོན་དང་། སུ་ཟེན་ནང་མི་དང་འཕྲད། ཚེས་༩ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དུ་སྤོང་རྒྱ་བྱུང་བས་ཚོར་བ་ཤིན་ཏུ་སྐྱེད་པོ་བྱུང་། ཚེས་༡༠ འདི་ཉིན་ཡང་སྤྱ་ཉིན་ལྷར་སོས་དལ། དཔེ་མེད་</p>	
	<p>སྐྱེད་པོ་བྱུང་། ཚེས་༡༡ ཉན་གོག་ནས་ཐོན། རྒྱངས་འཁོར་གཏོང་མཁན་(John Kimball)ཡིན། སི་ཀ་ཡི། ཉ་ཡི་(Sky Hy Lodge Topsham)ལ་འབྱོར། རྒྱ་ཚོད་གསུམ་པ་ལ་བྲིད་བཤད་པའི་སྤོན་འགྲོ་ལྷ་</p>	

བུར་མགོན་པོ་ཁྱུ་སྐྱབ་དང་། རྗེ་མར་པ་ལོ་ཙྰ་བ་དང་། རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རོབ་ཙམ་བཤད། ཚེས་༡༢ རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་དབུ་མ་ཡང་དག་པར་བརྗོད་པ་ཀམ་འི་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་  
 དར་རྒྱས་ཀྱི་འབྲེལ་པའི་སྟེང་ནས་བཤད། ཚེས་༡༣ དེ་བཞིན་ཚེས་བཤད་དང་ཚེས་ཐུན་རྒྱུན་བསྐྱེད་སྤྱོད། ཚེས་༡༤ ཨོན་ཏེ་ལྷ་ཡོ་ཏེག་(antibiotic)གི་སྒྲིབ་བྱེད། ཡིད་ནོར་བཙུ་བྱུག་པ་དང་། བཙུ་བདུན་  
 པ་གཉིས་རུམ་བཏེག་ལ་ཐེབས་པ་དང་། དབུ་ལྷ་མཇལ་ཁ་བཏང་བའི་མི་ལམ་བཏང་བྱུང་། འདི་ཉིན་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་ཆོ་དབང་བྱས། ཀ་ལག་ལ་བྱ་འཕྲིན་བཏང་། ཚེས་༡༥ སྒྲོམ་པའི་རིམ་པ་  
 ལ་འབྱུ་ཐོག་དང་། གནས་ཐོག་ནས་བཏྲ་བའི་སྒྲོར་བཤད། དགོང་མོ་ནི་བུ་ལ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་བས་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ཅུང་སྒྲིབ་གཞི་བྱི་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོས། ཚེས་༡༦ དབུ་མ་ཡང་དག་  
 པར་བརྗོད་པ་མཇུག་བསྐྱེད། སྒྲོན་འགྲོའི་ལུང་བཏོན། ཚེས་༡༧ ཚེས་ཐུན་ཆ་ཆང་གྲུབ། ཚེས་ཆོག་སྤྱི་གཉིས་ལ་པོ་ཏ་ལའི་ཞལ་ཐང་རེ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཨོན་ཏེ་ལྷ་ར་སོན་དང་། ལྷ་མ་ར་གཉིས་ལ་ཐང་ག་  
 རེ་སྤྱད། དགོང་མོ་ཉན་གོག་(Hancock)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༨ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཉན་གོག་པོ་ཨོན་ཏེ་(Hancock Point)ལ་འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་བྱིན། ལྷེལ་དང་རེན་གཉིས་ལ་ཀར་སྤྱེ་རེ་སྤྱད་པ་ཡིན།

བད་དཀར་	<p>༡༡། །སྤྱིལ་གྱི་སྤྱན་གྱི་སྤྱིལ་སའི་བུམ་པའི་བཟོ་གྲར་ཕྱིན། དེ་བཞིན་ཕིལ་གྱི་རི་མོའི་ཆོང་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཡེན་ཇེ་ལ། ཨ་སྤྱི་ཤེར་(Angela Absher)ལ་ཀར་སྤྱུ་སྤྱད། ཆོས་༡༩ གོ་ལོ་རི་ཡའི་སྤྱེས་སྤྱར་ལ་ཕྱིན། བོ་ཏ་ལ་ཆུང་བ་ཞིག་སྤྱད། ཐའེ་ཕན་སྤྱ་མ་ཤུ་ཀྱ་ལ་མཁན་བོ་ངེས་དོན་ཆེད་ཁ་པར་བཏང་། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོག་ས་སྤོ་འབྱེད་དང་། མི་དམངས་ལ་སྤྱིད་པའི་འཁོར་ལོ་རེ་སྤྱད། སྤྱམ་བོ་ཨ་སྤྱིལ་ཀར་སྤྱུ་སྤྱད། ཆོས་༢༠ དགོང་མོ་ཡུ་ནི་ཏེ་རི་ཡན་ཡེ་ཤུའི་ལྷ་ཁང་(Unitarian Church)དུ་མི་མང་ལ་ཆོས་ཐུན་ཞིག་བཤད། ཆོས་༢༡ ཐུན་གོར་ནས་སྤོ་སི་གྲོན། སྤོ་སི་གྲོན་ནས་ཨ་ལ་སྤོ་ནི་(Albany)དེར་མཁན་བོ་ཀར་མཐར་དང་། ཀམ་འགྲོ་འདུལ་གཉིས་བྱུང་། དེ་ནས་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་འབྱོར། ཆོས་༢༢ འདི་ཉིན་གྲུ་པ་ཁ་ཤས་དང་། ཨ་ནེ་ཁ་ཤས་ལ་སྤོ་མ་པ་གནང་། མཁན་བོའི་སྤྱིང་མོ་ལ་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྤོ་མ་པ་ཞིག་གནང་། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༢༣ ཏི་ལོ་པའི་ཐུག་ཆེན་གརྩ་མ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་དང་། དགོང་མོ་མར་པའི་སྤྱུ་སྤྱུ་བ་གྱི་དབང་བྱས། ཆོས་༢༤ འདི་ཉིན་ཐུག་ཆེན་གརྩ་མའི་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། སྤྱིར་གདམས་ངག་མཛོད་དུ་རྩ་བ་དང་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་པ་བཅས་གསུམ་བཞུགས་པའི་ས་བཅད་དང་འགྲེལ་པ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་</p>	
གྲུ་སྤྱུ་		
ཆུན་པོ།		

རང་བྱུང་དོ་རྩེའི་གསུང་ཡིན། ས་བཅད་དང་འགྲེལ་པ་ཅུང་མི་མཐུན་པར་འདུག་པས་ས་བཅད་བཞིན་བཤད། ཚེས་༢༥ ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནས་ཐོན། སྐབས་ཁང་ཀམ་གླིང་དུ་འབྱོར། ལྷ་  
 ཁང་དུ་གསོལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་བོས། དེ་ནས་དོ་རྩེ་ཕག་མོའི་དབང་སྐབས་དང་དོ་རྩེ་ཕག་མོའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༦ འདི་ཉིན་བདེ་མཆོག་གི་དབང་སྐབས་དང་། དབང་དངོས་སྟ་སྟེལ་མ་བྱས། དབང་  
 གི་སྐབས་རང་གི་བྲ་པ་གསུམ་དང་། ཀམ་འགོ་འདུལ་བཅས་ཡོད། ཚེས་༢༧ རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་སྐབས། དངོས་སྟ་སྟེལ་ནས་དབང་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༢༨ མགོན་པོའི་མཆོལ་མ་བཏང་། དེ་རྗེས་  
 ཀམ་འི་མཁན་པོས་མཛད་པའི་མགོན་པོའི་དབང་དཔེའི་སྟེང་ནས་གཏོར་དབང་བྱས་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་ཚོགས་འཁོར་བཅས་བྲུབ། ཕོ་ཡི་སྐབས་ཁང་དང་ཤག་མོ་ཡི་སྐབས་ཁང་དང་ཤག་བཅས་ལ་རབ་གནས་  
 བྱས། དེ་རྗེས་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་སོང་ནས་ཆུ་ཚོད་གཅིག་རྗེས་འབྱོར། ཚེས་༢༩ སྤོན་པ་རི་ཅར་ཌི་(Richard)ཙུར་ཕྱིན། གཟུགས་པོ་དང་། ཆབ་གསང་དང་། བྲག་བཅས་  
 བཏྲག་དབྱེད་བྱས་སོང་། སྤྱ་མ་ནོར་ལྷ་མཇལ་བྱུང་། ཚེས་༣༠ བྲག་ཆེན་གཏུ་མའི་ཚེས་ཐུན་གཅིག་ །དགོན་སྤྱིའི་དབང་། དགོང་མོ་དགོན་སྤྱིའི་ཆོ་དབང་བཅས་བྱས། ། ལུགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠

པད་དཀར་		
གྱ་བདུན་	<p>         ༡༡།      །སྒྲེ་ ༡༠ ཆེས་ ༡ ཡུག་ཆེན་གརྒྱ་མའི་ཆེས་ཐུན་གྲུབ། དགོང་མོ་གྲུར་དུག་དང་སེང་གའོང་མ་གཉིས་སྒྲེལ་ནས་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་ ༢ བོ་བྲང་དཀར་པོ་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཆེས་ ༣ འབར་རོ་          རིན་པོ་ཆེའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་བྱ་བར་ཕྱིན། ཆེས་ ༤ འབྲུག་པ་ཆེ་རིང་གིས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོག་ས་ཁང་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟ་བར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་པར་འདེབས་པར་ཕྱིན་ཡང་དོན་མ་གྲུབ། གནམ་          ཐང་དུ་ཕྱིན་ནས་ལུ་ཕ་ཐན་བཟ་(Lufthansa)བརྒྱད་འཇར་མན་ནིར་ཐོན། འཇར་མན་རྩ་རང་གི་རྩྱུར་ཁྲིའི་ལ་འབྱོར། རྒྱ་མཚོ་དང་། ལྷ་ར་ལྷ་ར་ཨོ་ལྷེར་ལྷན་(Barbara Obermann)བསུ་བར་བྱང་། བྲ་འགྱ་          བཀྲ་ཤིས་ཆེས་གྲིང་ལ་བསྐྱད། སོས་དལ་བྱས། ཆེས་ ༥ རྩ་རང་གི་རྩྱུར་ཁྲིའི་(Frankfurt)ནས་ཐོན། ལང་རེན་རྩེལ་ཁྲིའི་(Langenfeld)ལ་ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུའི་ཆེས་ཆོག་ས་ཡོད་སར་སྒྲེབས། དགོང་མོ་སོས་དལ་          བྱས། ཆེས་ ༦ ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ལ་ཆེས་ཐུན་དབུ་བཙུགས། སྤོན་ཆོག་གི་སྟེང་ནས་ཆེས་ཐུན་གཅིག་དང་། དགོང་མོ་སྤོན་སྤྱིའི་དབང་བྱས། ཆེས་ ༧ སྤོན་ཆོག་གི་བྲིད་འཕྲོས་དང་། དགོང་མོ་སེང་གའོང་མའི་          དབང་བྱས། ཆེས་ ༨ ཆེས་ཐུན་གཅིག་བཤད། སེང་གའོང་མའི་ལུང་བྱས། མི་དམངས་ལ་སྤོན་སྤྱིའི་སྐུ་པར་རེ་སྤྲད། མ་འདང་བ་རྣམས་ལ་ཡོད་ནོར་སྐུ་པར་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། རྒྱལ་དར་བསྐྱེད་། (Barbara       </p>	173
ཆུན་པོ།		

Obermann)མོ་གྲ་བཏང་ནས་ཀ་མ་ལཱ་ཤི་ལཱ་ནས་ཐོན། ཨ་སི་གི་རི། འོ་ས་ཏི།(Astrid Lost) ཡི་ནང་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༤ ཀམ་བཀའ་བརྒྱད་བྲ་སི་གི་(Trust)ཡོ་བ་སི་ཏི་(Jobst)ཕོ་མོ་གཉིས་སོགས་དང་།  
 རོ་རོ་ཐེ་ཨ་(Dorothea)སྐྱབ་ཁང་སྔོན་སྔོན་མཁན་བཅས་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཨ་སི་ཏི་རི་(Astrid)ལ་ཚེས་ཚོགས་སྒྲོར་གྲོས་བྱས་པས་དོན་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཚེས་༡༥ ཨ་སི་ཏི་རི་ཡི་ནང་ནས་ཐོན། རྩ་རང་  
 ཀི་རྩུར་ཏི་(Frankfurt)ཡི་ཚོས་ཚོགས་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༦ འཇར་མན་ནས་ཐོན་ཁར་སྤུ་མ་ཀུན་དགའ་དོ་རྩེ་ལ་འཇར་མན་སྒྲོར་ལཱ་བརྒྱ་དང་། སྐྱ་པར། སྒྲིང་རགས་བཅས་དང་། བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུ་ལ་  
 སྐྱ་པར། རྟོན་པའི་སྐྱ། སྒྲོར་ལཱ་བརྒྱ་བཅས་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུ་ལའི་བུ་མོ་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མ་ལ་སྤྱད་འཁོར། རྒྱ་མཚོ་ལ་གཏུ་དང་། སྤྲན་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བཅས་སྤྱད། ཚེས་༡༧  
 གྲུ་པ་རྒྱམས་ཁྲོམ་ལ་སོང་། དགོང་མོ་རྩ་རང་གི་རྩུར་ཏི་གནམ་ཐང་ནས་ཐོན། ཁ་ཏ་ཨེར་ལེན་ཞེས་གནམ་གྱུའི་རྩ་མའི་ཐོག་རའི་མགོའི་རི་མོ་བྲིས་པ་ཞིག་འདུག །གནམ་གྱུའི་ལས་བྱེད་པ་རྒྱམས་ནས་སྒྲི་  
 ལེན་གང་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཚེས་༡༨ རྒྱམ་ལངས་པ་དང་ཁ་ཆའི་ས་གནས་དོ་ཏ་(Doha, Qatar)ཞེས་པར་འབྱོར། དེར་ཆུ་ཚོད་གཉིས་བསྔན། དེ་ནས་ཐོན་ཏེ་དགོང་མོ་ནི་ལཱ་ཆུ་ཚོད་གསུམ་ཐོག་ཏི་རྩུ་

༡༡། །ཕན་གནས་ཐང་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་བསྐྱོན་དྲི་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བཅར། ཆེས་༡༩ མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་སྐྱོན་བཅོས་ཆེད་ནི་སྒྲོར་ཆིག་འབུམ་སྟེ། བསྐྱོན་དགའ་རིན་  
 པོ་ཆེ་ཐེབས་ནས་ཆོ་དཔག་སྐྱེ་ཆུང་དུ་སོར་བཞི་པ་ཞིག་གནང་བུང་། སངས་རྒྱས་ཆོ་རིང་བོད་ལ་ཕྱིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་ཆ་བུང་། ཆེས་༢༠ སྤྲོ་སྒྲིབ་པ་མི་ཁ་ཤས་ནས་སྦྱིད་སྦྱུག་གི་ཆོག་ས་པ་  
 བཟོ་གི་ཡིན་ཞེས་ཟེར། དེ་ནས་རང་ན་མོ་བུ་རྒྱུར་ཕྱིན། དགོན་པ་གསར་པར་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཆེས་༢༡ སྐྱབ་གྲ་རྣམས་ཀྱི་གཏང་རག་གི་འབུལ་བ་བྱས་སོང་། ལྷ་མ་བསོད་ནམས་ཆེས་དར་དང་། གན་མགོན་  
 ལྷ་གཉིས་ལ་སྐྱོན་གེལ་དམ་རེ་སྟེ་ལ་བ་ཡིན། དགོང་མོ་ལམ་གསར་པ་དང་། གྲ་ཤག་རྒྱག་སར་བལྷ་བར་ཕྱིན། ཆེས་༢༢ ན་མོ་བུ་རྒྱུན་ནས་ཐོན། བོ་རྒྱུ་དགོན་པར་འབྱོར། སོས་དལ་བྱས། ཆེས་༢༣ སྒྲིབ་པ་  
 སྦྱིད་སྦྱུག་གི་རྟོན་འབྲེལ་ལ་ཕྱིན། མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། བསྐྱོན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ཀྱང་ཐེབས་འདུག །ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་ནས་སྒྲོར་འབུམ་རེ་གནང་ཞིང་། རང་ནས་ཀྱང་འབུམ་གཅིག་སྤྲད་པ་  
 ཡིན། སྒྲོས་གར་དགོ་གན་ནས་རོལ་ཆ་ལྟ་མོ་བསྐྱོན་སོང་བས་རང་ནས་བརྒྱན་པ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆེས་༢༤ རྒྱ་གར་སྤྲ་རྒྱ་ཁ་སྤྲོད་འཕྲོན་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཆེས་༢༥ ནི་ལྷ་ལ་ནས་ཐོན། ཡེར་ཡེར་ཁྲི་

ཡ་བརྒྱད་ལྷ་རྩ་ཉ་སྒྲིབ་སྒྲིབས། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་མཉམ་དུ་ཡོད། གནམ་ཐང་སྒོ་བྲལ་དུ་དཀའ་ངལ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཆེས་༡༧ རང་སོས་དལ་སྦྱིད་པོ་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་བཟླ་  
 ཤིས་ཆེ་དབང་། ཆེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ། མ་བྱོན་འགྱུར་མེད་ཚུལ་བྲིམས། འཆི་མེད་དོ་རྩེ་བཙས་བལ་ཡུལ་ནས་འབྱོར། ལམ་ཁ་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བྱུང་མི་འདུག །ཆེས་༡༨ རང་སོས་དལ་བྱས་ནས་  
 སྦྱིད་པོ་དཔེ་མེད་བྱུང་། སྐུ་པ་ཤེལ་དཀར་གྲོང་ནས་བཟླ་ཤིས་བསམ་གྲུབ་ཅེས་པའི་བུ་མོ་དེ་གནས་སྒྲོར་ལ་འོང་བ་དེར་སྒྲིབས་བྱུང་། སྐུ་པ་དོན་དམ་སྒྲེ་ཤན་ལྟ་བུ་འདུག །སྒྲེ་ལེན་གང་དྲག་བྱས། དགོང་  
 མོ་དེ་རྣམས་དོ་རྩེ་གདན་ལ་ཕྱིན་སོང་བ་དེ་དང་མཉམ་དུ་འཆི་མེད་དོ་རྩེ་གནས་སྒྲོར་ལ་སོང་། ཆེས་༢༠ མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་གྲུའི་བཀའ་བརྒྱད་པའི་སྒྲོབ་ཐུག་རྣམས་སྦྱིང་གར་བྱགས་སྒྲོ་ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 བཞིན་ཐུན་ཡང་མགོན་འབོད་བྱུང་བས་དེར་ཕྱིན་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ། ལྷགས་འབྲུག་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༡༡ ཆེས་༢ ཤིང་ལུང་སི་མཁན་མོ་ཨ་ཞེའི་ཆེད་དུ་ཞབས་བཏེག་དང་། གྲང་སྒོག་ །ཡི་གེ་འབྲི་སའི་  
 བྲིས་ལྗོག་སོགས་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཉ་སིན་གྱི་སྦྱན་ནས་གོས་ཆེན་ཁ་ཤས་ཁུར་བྱུང་བ་ཁ་ཤས་ཉོས། ཆེས་༣ ཤིང་ལུང་སི་དགོན་པའི་མཁན་མོ་སི་ཤིན་ཚུ་འབྱོར། གནམ་ཐང་ལ་བསུ་བར་བཏང་བ་དང་།



༡༡། །གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བཏེག་ །ཆེས་༤ སྤྲོ་རང་དགོན་ལྷ་ཁང་ཁག་མཇལ་ཁ་དང་། དགོང་མོ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭར་བལྟ་སྒྲོལ་བྱས་སོང་། བ་ཡུལ་དུ་སྤྱུལ་སྤྱུ་སློ་གྲོས་ཉི་མ་སོགས་  
 ལ་ཡི་གེ་བཏང་། ཆེས་༥ ཤིང་ལུང་སི་མཁན་མོ་གནས་སྒྲོལ་དང་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་སོང་། སྤོན་སྤྱ་འཆོགས། སྤོན་སྤྱ་མཆེད་བརྒྱད་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱད། སྤོན་བདག་གཉིས་ལ་ཀར་སྤྱ་རེ་སྤྱད། ཆེས་༦ རིང་  
 བསྐལ་མཇལ་ཁར་བྱིན། སིངྒ་ལ་ཡི་དགོ་སློང་གི་ཡིག་ཆ་ལ་བྱིན། དགོན་པར་གཙོད་བཏང་། ཨ་ཅེ་གནམ་ཐང་དུ་བསྐུལ་ནས་ཨ་ཅེ་དེ་ལྷོར་ཐོན་སོང་། ཆེས་༧ དགོན་གཉིས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆོགས་འདུ་  
 བྱས། སྒྲོལ་བརྒྱ་རེ་སྤྱད། ཆེས་༨ སློ་གཡུ་རུ་དགོན་པ་ནས་མི་ཞིག་བྱུང་། ཆེས་༩ ལ་དྲགས་ཀྱི་གྲྭ་པ་གཉིས་བྱུང་། ཆེས་༡༠ ལྷ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ནས་ཐོན། མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ལ་མཆན་མོ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་  
 ཐོག་ཐོན། ལམ་བར་ནས་རྒྱངས་འཁོར་འཁོར་ལོ་ལུ་ཤོར་ནས་དཀའ་ངལ་ཅུང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་མེ་འཁོར་རྗེས་ཟིན་སོང་། ཆེས་༡༡ ཉིན་གང་མཆན་གང་མེ་འཁོར་ནང་ལ་ཡོང་། ཆེས་༡༢ པ་ཐུན་  
 ཀོ་ཁི་ལ་འབྱོར་ནས་སྤྲར་རྒྱུད་སྟོད་ལ་སྤྱོདས། ཤེས་རབ་གླིང་ནས་རྒྱངས་འཁོར་བཏང་སྟེ་བསུ་མི་སྤྱོདས་འདུག །ཆེས་༡༣ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཆེས་༡༤ བསམ་ཡས་གླིང་ནས་སྤྱ་མ་ཡེ་ཤེས་

དང་། དབྱིན་ཇི་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་བཅས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ཞལ་མཇལ་བའི་ཆེད་དུ་འོང་འདུག །སྤྱ་མཆོ་སོགས་སྒྲ་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་སྟེབས་བྱུང་། ཆོས་༡༥ གནས་བརྟན་མཆོག་གླིང་གི་ཆང་ས། དེ་  
 བཞིན་སྒྲ་པ་སྟེ་མཆོའི་བྱ་ཡི་ཆང་ས་བརྒྱབ། དེ་ལ་སྟོན་པའི་སྤྱ་ཞིག་དང་སྟོར་སུམ་བརྒྱ་སྟུང་། དགོང་མོར་ལྷ་བབས་དུས་ཆེན་ལ་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུའི་སྤྱ་སྤྱབ་ཆོགས་ལ་སོང་། ཐའེ་ཕན་ནས་ཐའེ་ཆུང་  
 (Taichung)ཨ་ནེའི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་མི་ཁ་ཤས་སྟེབས་བྱུང་། ཆོས་༡༩ སྤྱ་མ་ཡེ་ཤེས་སོགས་བསམ་ཡས་གླིང་གི་ཆོགས་པ་སྟེབས། སྤྱ་མ་ཕུན་ཆོགས་སྟེབས་ནས་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བྱ་དགོངས་པ་ལྷ་གི་  
 འདུག །ཆོས་༢༠ ཡིད་ནོར་མཆོག་སྤྱ་ཆམ་བཞེས་ནས་གྲུང་སེང་བྱས། ཆོས་༢༡ ཤིང་ལུང་སི་ཨ་ནེའི་མཁན་མོ་བྱུང་། གཟིམ་དཔོན་སྤྱབ་རྣམ་ནས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་ཀུན་རིག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ལྷ་དགོས་  
 ཚུལ་ཟེར། ཆོས་༢༢ ཤིང་ལུང་སི་ཨ་ནེ་སོང་། མོ་ལ་རིལ་ནག་བདུན་སོགས་སྟུང་། རོགས་པ་གཉིས་ལ་རིལ་ནག་རེ་སྟུང་། སྤྱ་མ་ཤུག་ལ་རིལ་ནག་དང་མཆོད་རྟེན་སྟུང་། སྤྱ་མ་དུན་དུ་པར་བརྒྱབ་པར་  
 སོང་། དགོང་མོ་ཀུན་རིག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ལྷས། ཆོས་༢༣ ཡིད་ནོར་མཆོག་ཆ་རིམ་བཞེས་ནས་ཆོས་ཐུན་མེད། དགོང་མོར་ནོར་བུ་གླིང་གར་ཇ་འབྱུང་བར་ཕྱིན། ཆོས་༢༤ འདི་ཉིན་ཆོས་ཐུན་མེད། ཉིན་

དང་དཀར་	<p>༡༡། །ཁང་བཀའ་བརྒྱད་གསེར་ཕྱེད་རྣམ་ཐར་མཇལ་བས། དབང་ཕྱུག་དོ་རྗེའི་རྣམ་ཐར་དང་། ལུ་དམར་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་བལ་ཡུལ་དུ་ཕེབས་པའི་སྐོར། བྱང་ཆུབ་དོ་རྗེའི་སྐུ་རིགས་ལས་</p>	
དགྲ་བཙུ་	<p>སྐྲགས་འཆང་མི་རབས་བཅུ་གསུམ། དཔལ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་དོན་གྲུབ་བལ་ཡུལ་དང་། ཤར་རྩ་མཆོག་གོང་དུ་ཕེབས་པའི་སྐོར་སོགས་མཇལ། ཆོས་༢༥ ཡིད་ནོར་གསོལ་གོང་བཤལ་ནས་བསྐྱེད་ས། ཆོས་ཕྱན་མེད། ཆོས་༢༩ འདི་ཉིན་ཆོས་ཕྱན་ཚུགས། ཆོས་༣༧ སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་བྱུང་། ཀེར་སི་གྲོན་ནས་མར་གི་ཨེལ་ལི་ཡོ་གི་(Mark Elliot)ཞེས་པས་ཉ་ན་ནས་ས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་མཁན་དེ་</p>	179
ཆུན་པ།	<p>བྱུང་། རོན་རཀ་སིག་གིས་ནིའུ་ཡོག་རྣམ་རྩུ་རུ་གདན་ལུ་ཡི་གེ་སྤྱད་བྱུང་། ཉོང་གོང་ནས་ཕྱེད་བ་སོགས་འབྱོར། ཆོས་༣༨ རོ་ཉོར་བླ་རུ་མི་རྣམས་བྱུང་། དེར་མི་ངོ་ཤེས་པ་ཁ་ཤས་འདུག །མཁན་པོ་ལྷ་</p>	
	<p>ཡི་བུ་བྱུང་། ལེགས་བཤད་གླིང་ལ་ཕེབས་རྒྱའི་བཀའ་མོལ་ལུས། ཆོས་༣༩ ཐའེ་ཕན་ནས་ཨ་ནེ་མཆོ་མོ་བྱུང་། ཐའེ་ཕན་ཆོས་ཆོགས་སྐོར་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆོས་༤༠ ཨ་ནེ་མཆོ་མོ་རང་གནས་ལ་ལོག །</p>	
	<p>དེ་གདོང་སྐུ་རྩ་ཏ་སྤྱིའི་གོས་ཆེན་ཁ་ཤས་ཉོང་གོང་ལ་གོས་ཆེན་དཔེ་བྱེད་རྒྱ་བསྐྱར་བ་ཡིན། ། ལུགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠ ཟླ་༡༢ ཆོས་༡ ནོར་བུ་གླིང་གར་བོད་གཞུང་ཆོས་རིག་ལྷན་ཁང་དང་།</p>	

རོར་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྒྲིང་ཁང་གཉིས་ནས་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་ཆོས་ཆོག་ས་ཐེངས་བདུན་པ་གནང་ནས་སྤྱོད་ཡིད་རོར་མཆོག་ཐེབས་ཤིང་། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་ཐེབས། དགོང་  
 མོ་རང་ཡང་སོང་ནས་བལ་ཡུལ་དུ་དགོན་པས་གྲུ་པ་རྣམས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས་མོད། དགོན་པའི་སྒྲིག་ཁོངས་སུ་མེད་པ་རྣམས་ལ་དེ་ལྟར་མི་བྱུང་པའི་ཚུལ་ཞུས། ཆོས་༡ འདི་ཉིན་ཆོས་ཆོག་ས་ཉིན་  
 གཉིས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་རང་དང་། སྤྱ་མ་སྒོ་གོས་མཐར་ཕྱིན་གཉིས་ཀྱིས་ཆོག་ས་གཙོ་བྱེད་དགོས་བྱུང་། འགན་རྣམས་ཁོང་གིས་བྲིར། མཐའ་བསྐྱུས་གཏམ་བཤད་ཕྱན་བུ་བྱས། དགོང་མོ་འབྲི་གུང་  
 ཆེ་ཆོང་ནས་ལེགས་འཆར་(lecture)གསུང་། ཆོས་༣ ཆོས་ཆོག་ས་ཉིན་གསུམ་པ། ས་སྐྱ་བྲི་ཆེན་གྱིས་ལེགས་འཆར་གསུང་། ཆོས་༤ རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱམས་ནས་ལོ་ལྷ་བཅུ་འཁོར་  
 བའི་དུས་ཆེན། རང་ཡང་དེར་བྱིན། ས་སྐྱ་བྲི་ཆེན་ནས་མཇུལ་རྒྱས་བཤད་སྐབས་བཤུམ་སོང་། རྒྱུས་གར་འབྲབས་སོང་། ས་སྐྱ་བྲི་ཆེན་ལ་རོར་བུ་གླིང་གར་མཇུལ་དར་ཐུལ། ཆོས་༥ རོར་བུ་གླིང་གར་  
 དུས་ཆེན་བྱས་སོང་། དགོང་མོ་འབྲི་གུང་ཆེ་ཆོང་ལ་མཇུལ་དར་ཐུལ་བར་བྱིན། ཆོས་༦ འདི་ཉིན་ཕྱན་རང་གི་སྐྱེས་ཆོས་ཡིན་སྟབས་ཤེས་རབ་གླིང་ནས་བཤད་གྲུ་པ་ཐམས་ཅད་ཐེབས་ནས་བཞུགས་

༡༡། །སྒྲུབ་ལ་མོག་མོག་བཏང་། གསོལ་གཟིམ་སོགས་ཀྱིས་ཕྱག་རྟགས་གནང་སོང་། མཁན་པོ་གཉིས། སྐུ་ལ་སྐུ་དམ་ཆོས་དང་གསུམ་ལ་ཉིན་སྒོར་ཆིག་སྟོང་རེ། གྲུ་བ་རྣམས་ལ་ཉིན་སྒོར་  
 བརྒྱ་རེ་ལུ། ཁོང་རྣམས་ཤེས་རབ་སྤྱིང་དུ་ཕྱེ་བས། ཡིད་ནོར་མདུན་སྐུ་པར་ཁུས། ཆོས་ལྔ བཤད་གྲུ་བ་རྣམས་སྐྱ་རྒྱ་ཏ་སྤྱི་སྤྱི་ར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བེད་ཀུན་ལག་སྒྲོབ་གཉིར་ཁང་དུ་ཕྱེ་བས། ཆོས་པ་འདི་  
 ཉིན་ཆོས་བྱམ་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་པ་༩ དག་ལྟ་ལ་ནད་དྲིས་ཆེད་ཉིན་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་དང་། མ་ཆེན་སངས་རྒྱས་ལ་ཉིན་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་སྟེང་པ་ཡིན། ཆོས་པ་༡༠ ནུང་ཡིག་སོགས་མི་ཁ་ཤས་དེ་སྤྱི་ལ་འཐོན་རྒྱ་  
 བྱས། འོན་ཀྱང་ཡིད་ནོར་མཆོག་ནས་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེར་བཀའ་མོལ་ཁུ་རྒྱུར་དགོངས་ནས་ཕྱིར་འཐོན་གནང་། དགོང་མོ་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱེ་བས། འཕྲལ་དུ་ཤེས་རབ་སྤྱིང་དུ་ཕྱེ་བས། ཕྱག་མཛོད་བསྟན་  
 འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་ལ་གོས་བཟོ་བྱེད་ཉིན་སྒོར་ཆིག་བྲི་སྟེང་། ཆོས་པ་༡༡ ཕྱག་མཛོད། བསྟན་རྣམ། ཨོ་རྒྱན་ཉི་མ། མགོན་པོ་ཆེ་རིང་བཅས་སྤྱ་བྲང་ལས་དོན་ཆེད་དེ་སྤྱིར་ཐོན་སོང་། ཆོས་པ་༡༢ མ་ལེ་ཤི་ཡ་ཀྱ་  
 ལང་ནས་སྐུ་ཞབས་མང་སྟེབས། ཉིན་སྒོར་ལྔ་སྟོང་བྱུང་། སྐུ་ཞབས་མང་ནས་ཀྱ་ལང་དང་ཐག་ཉེ་བར་མོ་བ་ཞེས་པར་ཆོས་ཆོགས་གཅིག་བཟོ་གི་ཡོད་ཚུལ་ཟེར་བས་ཀར་སྐུ་གཅིག་སྟེང་པ་ཡིན། རྟོར་

གྲིང་ནས་ལྷ་བྲིས་པ་འབྱོར་བས་སྒྲོར་ལྷ་སྒྲོང་སྤྱད། ཚེས་༡༩ མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་དང་། སྤྱ་མ་ཆེ་དབང་བཅས་མཆོ་བརྒྱལ་གནས་སྒྲོར་སོང་། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཞལ་ལག་བཏང་  
 སོང་། དགོང་མོ་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་བྱུང་། ཚེས་༡༩ ཤར་པ་ཨ་མ་མཆམས་གཙོད་སོགས་གནས་སྒྲོར་ལ་འབྱོར། ཤར་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་ཀྱི་མཇལ་ཁ་ཞུས་སོང་། ཚེས་༡༩ ཤར་པ་རྣམས་གནས་  
 སྒྲོར་ལ་ཐེགས་བུལ་དུ་སྒྲོད་ཕད་དང་སྒྲོད་གོས་སོགས་ལྷག་ཡོད་པའི་སྒྲོད་ཆ་བྱུང་། ཚེས་༡༩ མཁན་པོ་ཚུལ་རྣམ་དགོངས་པ་ཞུས་ནས་ཤེས་རབ་གྲིང་དུ་ཕེབས་སོང་། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་མཁན་པོ་བཀྲ་  
 རྒྱལ་ཚོས་བྱན་ལ་ཕེབས་བྱུང་། ཚེས་༡༩ མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་དག་གིས་ཁོང་གི་ཕ་རྒྱན་དང་། རང་ཆེན་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡིད་ཀྱི་མཇལ་དུ་བྱུང་། རང་གིས་གནས་སྒྲོར་ཕན་ཡོན་ཕྱན་བུ་  
 བཤད། ཚེས་༢༠ ཆར་ན་ནས་དཔེ་བྲིད་དགོངས་པ་ཞུས། ཉིན་གང་ཉལ་དགོས་བྱུང་། ཚེས་༢༡ འདི་ཉིན་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེས་དབང་མེད་གསུང་། ཞབས་བརྟན་འཆོག་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་མཛད་ཀྱང་དཔེ་ཆ་  
 གྲ་མ་འགྲིགས་ཟེར། ཕྱན་ནད་ཁམས་བྱུང་དུག །ཚེས་༢༢ ཡིད་ཀྱི་མཆོག་ཆོགས་ལ་ཕེབས་ནས་ཞབས་བརྟན་གསར་པ་གསུང་། ཐའེ་ཕན་ཚོས་ཆོགས་ཀྱི་མིང་ཡིད་ཀྱི་མཇལ་ཞུས་ནས་ཟུར་འཕྲིན་ཐོག་

༡༡། །བཏང་བ་ཡིན། ཚེས་༡༩ དཔེ་བྲིད་ཞུས། ཕྱག་མཛོད་སོགས་དི་སྒྲི་ནས་འབྱོར་ནས་གནས་གཟིགས་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག །ཨ་ནེ་ཞོར་བུ་སྒྲོལ་མ་དང་། བཀ་ཀམ་སོགས་གནས་སྒོར་  
 ལ་སྒྲེབས་འདུག །ཚེས་༢༠ དབྱིན་ཏུང་མགོན་པོ་ཆེ་རིང་ལ་སྐུ་གཅིག་སྤྱད། དེ་བཞིན་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་དང་། བྱེད་བ་ཞིག་ཁོ་རང་གི་སྒྲེ་དམན་ལ་སྤྱད། ཁོང་གཉིས་རྟེ་རྒྱ་རྒྱན་ལ་སྒྲོབ་གྲུའི་བུ་དང་བུ་མོ་  
 ལེན་པར་བྱིན་སོང་། ཚེས་༢༡ ཀམ་ལྷ་བ་སྒྲེབས། ལི་ཐོ་སོགས་མང་པོ་བྱིར་འདུག །འདི་ཉིན་སྒྲན་ཆོག་གསུངས་ཡོད་འདུག །ཨ་ནེ་ཞོར་བུ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཉིན་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་སྤྱད། ཁོང་རྒྱམས་མཆོ་པར་ལ་  
 ཐེགས་སོང་། ཚེས་༢༢ ཀམ་ལྷ་བ་དང་། སྒོ་བཟང་རྩོ་རྩེ་སྒྲིར་ལ་སོང་། རྩོང་གསར་བཤད་གྲ་ནས་སྐབ་ཐབས་ཀྱན་བཏུས་དང་། ཅེ་ལེ་སྒྲ་ཆོགས་རང་གྲོལ་གྱི་གསུང་འབུམ། རྩོང་གསར་མཁུན་བཅུའི་  
 གསུང་འབུམ་བཅས་ཉོས་ནས་སྒྲེབས་བྱུང་། ཅེ་ལེའི་གསུང་འབུམ་མཇུག། ཚེས་༢༣ རྒྱུད་སྟོད་གྲ་ཚང་གིས་གྲ་ཤག་གི་ཀ་བ་བསྐྱངས། དེར་ཡིད་ཞོར་གདན་འདྲན་ཞུས་ནས་དེར་བྱིན། གྲ་བ་བཞི་ནས་  
 ཅེ་ཞུ་གསོལ་ནས་བཀྲ་ཤིས་གསུངས་སོང་བས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པོ་འདུག་སྟེ། སྤྱ་བྲང་ལ་རྒྱུད་སྟོད་གྲ་ཚང་གིས་ཞལ་ལག་བཏང་། དགོང་མོ་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཤེས་རབ་གླིང་དུ་ཐེབས་སོང་། ཚེས་༢༤ ནེ་





དང་དཀར་	<p>         ༡༡།      །འིག་བྲིས། སི་གོ་གི་(Scott)ནས་ཡི་གེ་འབྱོར། ཚེས་༡ ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོ་ནས་ཐེགས། ལམ་བར་ཚུ་ཚོད་བརྒྱད་ཙམ་འགོར་སོང་། རོ་རྩེ་གདན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༢ ལྷ་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་དང་། ཕྱི་རོ་འཁོར་བ་དོང་སྤྱུགས་ཀྱི་བྱང་ཚོག་གནང་སོང་། འབྲས་ལྷོངས་པ་འགའ་ཤས་བྱང་། རང་གིས་གྲུ་མང་ལ་སྤྱུ་འབྱེད་ཉིན་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་ལུ་ལ་བ་ཡིན། ཚེས་༣ དགྲིའི་སྤྱ་སྤྱུབ་ཀྱི་ཚོགས་འབུམ་བཏང་གནང་སོང་། སྤྱོན་ལམ་ཚོགས་པ་ལ་ཐའེ་པེ་(Taipei)ཀར་ལུའི་ཚེས་ཚོགས་ནས་ཉིན་སྒྲོར་འབུམ་ཉེར་གཉིས། ཤར་རུབ་ཁག་ནས་ཞལ་འདེབས་ཉིན་སྒྲོར་འབུམ་བརྒྱད། སྤྱོན་ལམ་སྤྱུབས་ཞལ་འདེབས་འབུམ་བརྒྱད་བཅས་བྱང་ཡོད་ཚུ་ལ་གསུངས་སོང་། དེ་དགོང་མར་མེའི་བྲོམ་སྒྲོར་གནང་། ཚེས་༡༠ འབོ་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་ནས་མར་ལུགས་རྒྱུད་སྤེའི་ཕྱག་དཔེ་དང་། གོས་ཆ་ཚང་བཅས་གནང་བྱང་། ཚུ་ཚོད་དགུ་ཐོག་རོ་རྩེ་གདན་ནས་ཐོན། དགོང་མེའི་ཚུ་ཚོད་ལྷ་ཐོག་ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོ་སྤྱུ་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༡༡ རང་དགོན་གྱི་གྲུ་པ་རྣམས་དང་། འབོ་དཀར་གྲུ་པ་རྣམས་བཅས་རོ་རྩེ་གདན་ནས་འབྱོར། ཉ་སིན་གྲིས་སྤྱུ་ར་རྒྱ་ཐ་ཁོ་རང་གི་ཁང་པར་མགོན་འབོད་བྱས་པ་བཞིན་དེར་བྱིན། ཁ་ཆེའི་ཤ་འབྲས་བྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཅན་ཞིག་སྤྱད་བྱང་། གོས་ཆེན་མེ་རི་རྒྱ་གསེར་སྤྱི་ལ་གཉིས། རྣམ་རྒྱལ་སྤྱིན་པ་སྤྱི་ལ་སེར་       </p>	185
ཆོག་སྤྱོད་		
ཚུན་དུ།		

བོ་དང་དམར་བོ། ལྷན་དཀར་དོ་རྩེ་སེར་བོ་རྒྱབ་ཡོལ་བཅས་ཉོས། ཚེས་༡༢ ལྷོ་ཨ་མེ་རི་ཀ་དང་། ཨ་ར་ཇན་ཁི་ན་(Argentinian)བ་མང་བོ་འབྱོར། གནས་སྒྲོར་ཕན་ཡོན་ཕྱན་བུ་བཤད། ཁོང་ཚོའི་གདོང་  
 གོས་ཆེན་རྣམས་བལ་ཡུལ་ལ་བཏང་། ཚེས་༡༣ ཉི་ལོ་ཡུར་ཨ་ནེ་རྣམས་དང་། ཤེས་རབ་གླིང་གི་གཉེར་བ་བཅས་རང་གནས་སུ་ཐེགས། དེ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སླ་མ་ངག་དབང་མཆོ་པ་རྒྱུར་གནས་སྒྲོར་  
 ཆེད་དུ་ཕྱིན་སོང་། ཉ་སིན་གྲིས་གོས་ཆེན་རྒྱབ་ཡོལ་ཁྱེར་བྱུང་། དགོང་མོ་ཕྱི་བོར་སླ་མ་ལོར་ལྷ་སོགས་འབྱོར་འདུག །ཚེས་༡༤ སླ་མ་ལོར་ལྷ་དང་། ལྷན་པ་རི་ཅར་ཁྲི་(Richard)སོགས་བྱུང་། གནས་སྒྲོར་  
 ཕན་ཡོན་ཕྱན་བུ་བཤད། ཉིན་སྒྲོར་ཆིག་བྲི་བྱུང་། དེ་རྩེས་ཀ་རྒྱལ་རྒྱབ་བརྒྱད་བྱུང་། སློ་བཟང་དོ་རྩེ་དང་། འཇར་མན་ཨ་ནེ་གཉིས་ནི་ཕུལ་ཀླུ་མུ་རྩུར་ཐོན། སླ་མ་ལོར་ལྷ་འི་མི་ཁ་གས་དེ་སྒྲིར་ཐོན་སོང་།  
 ཚེས་༡༥ སླ་མ་ལོར་ལྷ་སོགས་དང་ལྷན་དུ་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་སར་ཐོན་ཅིས་གྲིས་གནམ་ཐང་ལ་སོང་ན་ཡང་གནམ་གྲུ་བལ་ཡུལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་སྟབས་ཡར་སྐྱ་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་ལོག་ཕྱིན།  
 འདི་ཉིན་རྒྱ་གར་གནམ་གྲུའི་སྤྲ་སེ་ཕྱིར་སློག་བྱས་ནས་བལ་ཡུལ་སྒྲེར་གྱི་གནམ་གྲུའི་སྤྲ་སེ་ཉོས། ཚེས་༡༦ སྤྲ་ཅམ་གནམ་ཐང་དུ་འོང་ནས་ནི་ཕུལ་གནམ་གྲུ་ནི་གོན་ཞེས་པའི་ཐོག་ནི་ཕུལ་རྒྱལ་ས་ཀླུ་

པད་དཀར་		
གོ་བོའི་	<p>         ༡༡། །མུཾ་རྩུར་འབྱོར། དགོང་མོ་སྐོས་དལ་བྱས། ཆེས་༡༢ གོ་ལོ་རི་ཡ་(Gloria)དང་། ཤར་ལི་(Shirley)སྐོགས་བྱུང་། ཡ་ནེའི་དགོན་པ་དང་། སྤྱི་མདུན་འབྲེལ་སྒྲིབ་གྲུའི་སྒྲོར་གྲོས་བསྐྱར་བྱས།          བསྐྱར་བྱས་དང་། ཡ་ནེ་མེའུ་རུང་གཉིས་བྱུང་། ཀ་ཡོལ་མོག་སྤྱད་པ་ཡིན། མཁན་པོ་ངེས་དོན་རྩེ་ཕྱིན། ཆེས་༡༣ མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བྱ་དང་། སྤྱི་མ་ལུན་ཆོགས་ཐེབས་བྱུང་། ཤར་པ་ཡ་མ་མཚམས་གཙོང་          སྤྱིབས་བྱུང་། དགོང་མོ་བསྐྱར་བྱས་དང་། རྒྱ་མིའི་གྲུ་པ་དང་། ཡ་ནེ་ཁ་ཤས་དང་མཉམ་དུ་ན་མོ་བུམ་ལ་ཕྱིན། ཆེས་༡༤ གྲུ་ཤག་དང་། ལྷག་ཚང་། ཆེ་རིང་མའི་ལྷ་ཁང་བཅས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཡར་པོའི་          འཆར་འགོད་པ་མ་རྟེན་དང་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་གྲུ་ཤག་ཐོག་བརྩེགས་གསུམ་བྱེད་རྒྱར་ཐག་བཅད། ལྷ་ཁང་གི་ཀ་རིང་བཞི་ལ་ཀ་ཆེན་བཞིའི་རི་མོ་དང་། ཀ་བ་གཞན་རྣམས་ལ་སྐྱ་བཞེངས་རྒྱ་བྱས།          ཆེས་༢༠ གྲུ་རུང་གི་སྤུ་གྲུ་གཉིས་གྲུ་པ་བྱས། སྐན་པ་དེར་དོན་གྲུབ་རྩོམ་དང་། གཞོན་པ་དེར་ལྷ་བ་དོན་གྲུབ་ཅེས་མིང་བཏགས། ཡིད་ལོར་བྲི་ཆས་ཁག་གཉིས་འཆོམ་པ་ཡིན། ཆེས་༢༡ སངས་རྒྱས་ཆེ་          རིང་གིས་བྲོ་སྤུ་བུ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ་གྱི་བཀའ་འབུམ་པོད་ཉེར་བརྒྱད་ཐོབ་འདུག་པ་མཐོང་བས་ཤིན་ཏུ་དགའ་སྟོབས་ཆེ། དཔེ་ཆ་ལ་རྒྱ་མིའི་སྒྲོར་ཆེག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་སོང་འདུག་པ་བཞིན་ཁོང་ལ་ཆ་ཚང་ཕྱིས་       </p>	187
རྒྱ་པོ།		

བརྒྱབ་པ་ཡིན། ཚེས་༡༡ ཟླ་གངས་པའི་ནང་དུ་ཕྱིན། མ་རྒན་ན་འདུག་པས་དེ་ལ་འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནས་འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་པར་ཕྱིན། ཨ་ནེ་རྣམས་ཀྱི་ཕ་མ་རྣམས་འཛོམས་འདུག་པར་ལྷ་ཁང་ལ་རོགས་པ་དགོས་ཚུལ་བཤད། ཚེས་༡༣ ཨ་ནེའི་དགོན་པའི་ལྷ་ཁང་གི་སྦྱིན་བདག་བྱུང་། ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱ་གཅིག་སྤྱད་ནས་གསོལ་ཇ་སྤྱད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཁོང་ཚོ་ཨ་ནེའི་དགོན་པར་ཕྱིན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་གྲུ་གཤམ་ཐོག་སྤར་རྒྱ་གཉིས་ཀ་ཁས་ལེན་བྱས་འདུག །ཚེས་༡༤ སྤ་པོར་ལུ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ཕྱིན། འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཇུག། བདུན་ཚར་ཐོག་བདུན་འོག་བདུན་ཞིག་ལུ། དེ་གའི་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་ལ་ལྷ་དཔོ་མོ་བལྟས། དེ་ནས་ཨ་ནེའི་དགོན་པའི་ལྷ་ཁང་གི་སྤང་དུ་བུམ་གཏེར་བཞག །དེ་རྗེས་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་མཇུག་པར་ཕྱིན། ཚེས་༡༥ རྒྱ་རྒྱུང་བལ་པོའི་ནང་ལ་འོད་དཔག་བཏང་བར་ཕྱིན། ཁོང་ཚོ་ནང་མི་ལ་འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་མཁའ་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཚོ་ཐེབས་བྱུང་། རྒྱུད་སྤུ་མ་དཔྱིན་ཇིའི་དེབ་དང་། སྦྱོན་ལམ་རྣམ་ལཱའི་འགྲེལ་པ་པར་བཏབ་བྱེད་ནི་སྒྲོར་འབུམ་གཉིས་གནང་བྱུང་། ཚེས་༡༦ ནེ་ལུ་ལ་ཀཱཱ་ལྷ་ཏུ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་རྒྱ་གར་སྤུ་རྒྱ་ཏུ་སྤུ་རྒྱ་ར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བེདུ་གཙུག་ལག་སྦྱོབ་གཏེར་ཁང་ལ་འབྱོར།

པད་དཀར་		
ཀླ་ལྔ་	<p>༡༡། །ཆེས་༡༧ འདི་ཉིན་ཐང་ཆད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་། སོས་དལ་བྱས། སྤྲ་ཆན་མཐུ་སྟོབས་དང་། ཀར་དགོ། བཀྲ་ཤིས་མཆོ་མོ་ནང་མི་བཅས་ངོས་འཕྲད་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༡༩ སྤྲ་འོ་མཆོད་ཉིན་བསྐྱོར་བ་ལ་ཕྱིན། བུ་སྟོན་གསུང་འབུམ་པོད་ད་བར་དང་། འབྲུག་པ་ཀུན་མཁྱེན་པད་དཀར་གྱི་བཀའ་འབུམ། དེ་བཞིན་རྩིབས་རིའི་པར་མ་ཆ་ཆང་ཐོབ་འདུག་པ་མཇལ་བ་ཡིན། འདིའི་དཔེ་རིན་རྒྱམས་སྟོབ་གྲུའི་བདེ་དོན་ནས་སྤྲད་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༢༠ རྒྱ་ཆ་བཟའ་མི་སོགས་སྤྲ་ར་རྒྱ་ཐ་གནས་བསྐྱོར་ལ་བྲིད་ནས་ཅེ་ཀན་དེ། ལུ་ལ་གཞུ་ཀུ་ཀྱི། རྒྱ་ར་ཇི། རྒྱ་ཀ། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། རྒྱ་པུ་ལའི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་བཅས་ལ་སོང་། དེ་ནས་རང་གོ་ལྷོ་གྲུ་ར་ཁན་ལ་ཁ་ལག་བྱས། དགོང་མོ་སིང་ག་པོར་(Singapore)ནས་ཐོ་ནེ་གོ་སོགས་འབྱོར། དེ་བཞིན་བལ་ཡུལ་ནས་བསྟན་འཛིན་དོ་རྩེ་སོགས་འབྱོར་ནས་སྤང་ཆེན་མཆེ་བ་བརྟུས་མ་འབྱོར། ཆེས་༢༡ སིང་ག་པོར་རྒྱ་མི་རྒྱམས་དོ་རྩེ་གདན་ནས་སྤྲ་རྒྱ་ཁ་སྤྲོད་འབྱོར། ། ལྷགས་འབྲུག་</p>	189
ཆུན་པོ།	<p>(ལྷགས་སྤྲུལ་)སྟེ་ལོ་༡༠༠། ཟླ་༡ ཆེས་༡ སིང་ག་པོར་རྒྱ་མི་རྒྱམས་བལ་ཡུལ་དུ་ཐེགས་སོང་། ཁོང་རྒྱམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྒྲོལ་ཆོག་འཆོགས་པ་ཡིན། ཆེས་༢ གོ་ལོ་རི་ཡ་བལ་ཡུལ་ནས་འབྱོར། ལི་ཐང་སྤང་ལུག་</p>	

གི་མཁན་པོ་ཀམ་ངེས་དོན་གྱི་སྒོམ་གསུམ་སྟིང་པོ་བསྐྱས་པའི་དེབ་གྱི་ངོ་སྟོང་ཁག་གིས། ཚེས་༣ འདི་ཉིན་ཕུགས་སྟོ་ལ་ཕྱིན། སྟེན་བདག་བཀྲ་ཤིས་ཚེ་དབང་གིས་བྱས་སོང་། ཚེས་༤ སྤམ་པར་ཚེ་དབང་གི་ཨ་པའི་ཆེད་འོད་དཔག་གི་བྱང་ཚོག་བཏོན། ཕུག་ཆེན་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཨིར་རིག་གིས་བསྐྱར་བ་ལ་ངོ་སྟོང་གྱི་ཡི་གེ་བཙམས། དེ་བཞིན་ཕུག་ཆེན་ཞེས་པ་རྒྱ་ལུགས་སུ་བྲིས། ཚེས་༥ ཡིད་ལོར་མཚོག་སྟེ་ཚེས་ཉི་ཤུ་ལ་ཕེབས་རྒྱའི་ཞལ་པར་འབྱོར། ཡིད་ལོར་མཚོག་ཕེབས་སྐབས་ཞབས་ཕྱི་ལུ་མཁན་རྣམས་གྱི་མིང་ཐོ་བརྒྱབ་སྟེ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༦ བལ་པོ་ཚེས་གཤམ་གྱིས་སྟེན་བདག་བྱས་ཏེ་ཚོགས་བཏང་བས་པལྱའི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་དང་། ཚོགས་བཅས་བཏང་བ་ཡིན། ཚེས་གཤམ་ཁོ་རང་ལ་སངས་རྒྱས་གྱི་སྐུ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན། སེར་སྤྱོད་ས་འགྲོ་རྒྱའི་མི་རྣམས་མིང་ཐོ་བྲིས་ཏེ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༧ མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་འབྲུག་ནས་འབྱོར་བའི་དག་ནས་མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་གི་མ་རྒན་ནད་ཚབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་འདུག །དགོང་མོ་ཁུ་རུ་བ་མི་སུམ་ཅུ་ཙམ་ཞིག་ཚེས་ལ་བལ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཚོགས་འདུའི་སྒོ་འབྱེད་ལ་སྐད་བཏང་བ་བཞིན་དེར་ཕྱིན། དེ་ནས་གྲུ་མང་ཚོགས་འདུ་བྱས་ནས་ཡིད་ལོར་ཕེབས་སྐབས་གང་ལེགས་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༨ རྟིང་མའི་སྟེན་

པད་དཀར་	<p>         ༡༡། །ལམ་ཉིན་དང་པོ་འཛོགས་སོང་། པ་སངས་བཀྱ་ཤིས་ཕ་རྒན་ན་ནས་དགོངས་ལུས་བྱང་བ་བཞིན་དགོངས་པ་སྤྱད་ནས་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་སྤྱད། དགའ་བསུའི་སྒོ་ལ་སྤྱར་རྒྱའི་ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཚུམ་འབྲི་བྱས། ཚེས་༧ ཉོང་གོང་ནས་ལིང་མིང་ཀམ་སོགས་འབྱོར་ནས་འཁར་རྩ་དང་གློག་གི་གད་ཕྱག་བྱེད་དང་། ཐག་ཉེར་བཏང་བའི་ཁ་པར་བཅས་འབྱོར། དགོང་མོ་ཀར་དགའི་ཆ་བོ་བཀྱ་ཤིས་རྒྱ་མཚོ་ལ་གཙོད་བྱས། ཚེས་༡༠ ལིང་མིང་ཀམ་སོགས་ཉོང་གོང་མི་རྣམས་རྡོ་རྗེ་གདན་ལ་ཐོན་སོང་། ས་ར་རྩའི་དོ་རྩའི་འགྲེལ་པ་བཅས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཚེས་༡༡ བལ་ཡུལ་ནས་ཁ་བཟས་བཟོ་མི་འབྱོར། བརྒྱ་ཆོ་དབང་གི་ཕ་རྒན་གྱི་བདུན་ཚིགས་བཏང་། ཚེས་༡༢ མཚན་གྱི་ཚུ་ཆོད་གཉིས་པའི་ཐོག་མགོན་པོ་ཚུགས། དེ་ནས་སེར་སྤྱངས་གྲ་སྒྲིག་དང་། གནམ་ཐང་ལ་ཡིད་ནོར་མཚོག་གི་ཕེབས་བསུར་ཕྱིན་ནས་མཇལ་འཕྲད་ལུས། ཚུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་དགོན་དུ་ཕེབས་གྲུབ་ནས་ཐོག་མར་ཚིགས་ལ་གསོལ་རྩ་དང་འབྲས་སིལ་བཏྲན་བཞུགས་བཅས་སྤྲུལ། ཚེས་༡༣ ལྷ་ཁང་དུ་ཕེབས། དངོས་གྲུབ་ལེན་ཚོག་གནང་སོང་། ། ཚེས་༡༤ ལྷགས་སྤྱུལ་གནམ་ལོ་གསར་དུ་ཆོས། ལོ་གསར་ཆོས་པ་གཙོག །ལོ་འདིར་བཀྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཤོག །ཡིད་ནོར་ལྷ་ཁང་དུ་ཕེབས་ཏེ་ལོ་གསར་རྟེན་       </p>	191
གླེག་		
ཚུན་པ།		

འབྲེལ་དང་མཇལ་ཁ་གནང་། ཚེས་༢༥ མི་མང་ལ་ཆེ་དབང་གནང་། དེ་བཞིན་བཀའ་སློབ་གནང་། ཉོང་གོང་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འབུལ་བ་ལུལ། ཚེས་༢༦ མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ནས་འབུལ་བ་ལུལ།  
 དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་། འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་ལུང་གནང་། སྐྱབ་བཅད་གནང་། ཚེས་༢༧ སྤར་ར་རྒྱ་མཐོང་ཏེན་ལ་གནས་གཟིགས་ལས། དང་པོ་ཙྏ་ཀན་དེ། དེ་ནས་ཟུ་ལ་གརྩ་ཀུ་ཏི། རྣམ་པ་ལའི་འབྲེམས་  
 ཏྟོན་ཁང་། ཟུ་ལ་གརྩ་ཀུ་ཏི་ནས་རིང་བཟེལ་མཇལ་ཁ་ལུལ། དེ་ནས་འབྲེམས་ཏྟོན་ཁང་དུ་ཕེབས། ། ལུགས་སྐུལ་སྒྱི་ལོ་༢༠༠༡ ཟླ་༣ ཚེས་༡ ཡིད་ནོར་མཆོག་ནས་ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་གནང་།  
 འབུལ་བ་རྒྱངས་འཁོར་དང་། གོས་ཆེན་སྒྲིལ་བཙོ་ལྷ་བཅས་ལུལ། ཚེས་༢ ཡིད་ནོར་མཆོག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལ་ཕེབས། དེ་རྗེས་བོད་དགོན་པའི་རྒན་མགོ་སེར་རྩར་ཕེབས་སོང་། ཚེས་༣ ཀློག་སྒྲིལ་  
 གནས་གཟིགས་ལ་ཕེབས། སྐུ་འཁོར་གྲྭ་མང་དང་། བརྟན་འཛིན་རྩོ་རྩོ་དང་། རང་གྲྭ་ཉི་ཤུ་བཅས་རྩོ་རྩོ་གདན་ལ་ཕེབས། ཚེས་༤ ཉ་སིན་གྱི་ཆ་བོ་ནས་གོས་ཆེན་ཁྱེར་བྱང་བ་ལས་རྒྱ་གསེར་གསེར་སྐྱད་  
 དག་མ་དང་། སངས་རྒྱས་སྐུ་ཤ་གསེར་སྐྱད་དག་མ་གཉིས། མཁན་པོ་ལ་ཉིན་གླེང་ཆིག་ཏྟོང་དང་། སྐུལ་སྐུ་དམ་ཚེས་ལ་ནེ་གླེང་ཆིག་ཏྟོང་ལུལ། སྤུ་མ་སྤོ་གྲོས་ལ་ཚེས་གོས་བཅས་ལུལ་ནས་ཁོང་རྣམས་



པད་དཀར་		
གོ་བདུན་	<p>         ༡༡། །ནེ་པུལ་ལ་ཐོན་སོང་། ཚེས་༥ ཡིད་ནོར་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་ལ་གནས་གཟིགས་ལ་ཕེབས། མུ་གལ་ས་རྩ་ཡ་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་སུ་ཕེབས་སྐྱེལ་ཞུས། དེ་ནས་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༦          བྱི་རྒྱལ་བའི་སློབ་མ་ཚོར་ས་ར་ཉའི་གསུང་དམངས་དོ་རྩེ་བེད་འགོ་ཚུགས། ཚེས་༧ བཀྲ་ཤིས་མཆོ་མོ་སོགས་དང་། སྐུ་པ་ཡོན་ཏན་སོགས་བལ་ཡུལ་དུ་སོང་། ཨོ་སི་གྲ་ལི་ཡ་(Australia)ཡི་སྤོན་པ་ལུབ་          རྩེད་སྐྱེད་མན་ནས་ཚུ་ཚོད་གསུམ་བྱུང་། ཚེས་༨ བསྟན་རྒྱས་དང་། ཨ་ནེ་མེ་ལུ་རུང་འདི་ཉིན་དོ་རྩེ་གདན་ནས་འབྱོར་ཡོད་འདུག །ཚེས་༩ དབྱིན་རི་ཁ་ཤས་དོ་རྩེ་གདན་དུ་གནས་བསྐྱོར་ལ་སོང་། རྩིལ་          དང་རེན། སི་ཏིབ་དང་། རེ་སི། རྩིལ་བཅས་ལ་ཁ་ལག་བཏང་བ་ཡིན། བསྟན་རྒྱས་དང་། ཨ་ནེ་མེ་ལུ་རུང་གཉིས་དོ་རྩེ་གདན་ནས་འབྱོར། ཁོང་གཉིས་དོ་རྩེ་གདན་ནས་ཅུང་ཚྭ་གྲ་བྱུང་ཡོད་འདུག །ཟླ་          བཟང་དགོན་གྱི་གྲུ་པ་གཉིས་ལ་གོས་ཆེན་སོགས་བསྐྱར། ཁོང་གཉིས་བལ་ཡུལ་དུ་ཐེགས། ཚེས་༡༠ འདི་ཉིན་ཚེས་བུན་གྲང་སེང་ཡིན། བསྟན་རྒྱས་ནས་བཟོས་པའི་སློག་བརྟན་པར་ཁག་ལ་ལྷད་མོ་          བཏུས། ཚེས་༡༡ ལྷ་རྩུ་ཁ་སྤེའི་གནས་ཡིག་བྲིས་པ་ཡིན། ཚེས་བཅུ་གཉིས་ནས་བཅུ་དྲུག་བར་ཚེས་བུན་བྱས། ཚེས་༡༢ ཨན་(Anne Tiede)ཞེས་པའི་སློབ་མ་དེ་རྒྱང་པ་ཆག་སྐྱོན་བྱུང་། ཚེས་བུན་ཞུ་       </p>	193
ཚུན་པ།		



པད་དཀར་		
གོ་བརྒྱུད་	<p>         ༡༡།      །ཆོས་༡༣ གེ་རྒྱ་རྒྱ་དངུལ་ཁང་ལ་ཉིན་སྒོར་ལྔ་ཁྲི་བཞག །དགོང་མོ་ཆོགས་འདུ་བྱས་ཏེ་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་བསྒོ་བཞག་བྱས། ཉིན་སྒོར་ཉིས་འབུམ་ལྔ་ཁྲི་རྒྱངས་འཁོར་ཉི་བྱེད་ལ་བཞག་       </p> <p>         པ་ཡིན། ཆོས་བྱམ་གྱི་དངུལ་ཡང་རྒྱངས་འཁོར་ཉི་བྱེད་བྱེད་རྒྱ་བྱས། ཆོས་༡༤ ལྷ་རྒྱ་ཆ་སྒྲི་ནས་ཐོན། བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་གོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད།       </p> <p>         ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་འཆོག་རྒྱ་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཆོས་༡༦ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཚུགས། ཆོགས་ལ་མང་ཇ་བཏང་། ཆོས་༡༧ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན།       </p> <p>         ས་ཡུལ་ལ་གཏང་རྒྱུའི་ཡི་གེ་ཁག་གིས། ཆོས་༡༨ སྤྱོད་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་སྟག་མོ་ལུས་སྒྱུན་ལ་ཕྱིན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་གྲུ་ཤག་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། མ་བྱོན་ལ་གཟན་ཤམ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༩ སྤྱོད་       </p> <p>         ཆོགས་ལ་ཕྱིན། འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སྒོ་འབྱེད་ལྷ་བྱ་བྱས། དེ་ནས་སྤྱར་བོཿ་རང་དགོན་དུ་ཕྱིར་ལོག་ནས་མ་ཁིའི་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༢༠ རྟེན་དང་། རེན་གཉིས་ལ་ཁ་       </p> <p>         ལག་སྤྱད་པ་ཡིན། གམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་གདོང་ཐའེ་མན་ལ་མཐོང་མཆོན་ལྷ་རྒྱུ་ཁག་བཏང་། གམ་དགོན་མཆོག་ལ་གཟན་ཤམ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་༢༡ དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཁ་པར་འབྱོར། བཀྲ་ཤིས་       </p>	195
རྒྱུ་པ།		



པད་དཀར་	<p>         ༡༡། །བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་རང་དགོན་དུ་ཕེབས། རི་ཆོས་དང་། གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱད་ཅུ་འི་ཙཀ་ལི་ཐུལ། ཁོང་གི་རྩ་ནས་གཅིག་ཤེས་ཀྱི་འགྲོལ་གྱི་ཙཀ་ལི་གཡར་པོ་ཞུས། དེ་ནས་ཉིན་གུང་          གྲུབ་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཆོས་༩ གླི་མདྲུལ་དྲིལ་སྟོབ་གྲུའི་དུས་དེབ་ཀྱི་མགོ་རྒྱུན་བྲིས་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་ཀ་ལག་(Clark)བྱང་། ཀར་སྟུ་དང་། ཀར་གླིང་། ཐོད་པ་བཅས་སྟུད་པ་ཡིན། ཀི་          རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ས་ཆའི་སྟོར་སྟུད་ཆ་བྱས། བཀའ་བརྒྱད་མགུར་མཆོ་འཆོགས། བཀྲ་ཤིས་མཆོ་མོ་ལྷ་སར་བདེ་བར་འབྱོར་བའི་ཁ་པར་འབྱོར་འདུག །ཆོས་༡༠ ན་མོ་བུརྟུ་ལ་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་ཕེབས་          ཅུང་བཟོ་བཅོས་བྱས། ཆོས་༡༡ ན་མོ་བུརྟུ་ནས་ཐོན། ལམ་བར་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་གསོལ་ཇ་གྲ་སྟེག་བྱས། ཆོས་༡༢ སྟོབ་གྲུར་ཕ་མའི་དུས་ཆེན་བྱས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་          དུང་ཡིག་བྱང་། ཀ་ཡོལ་སོགས་སྟུད། ཆོས་༡༣ འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་དུ་ལས་བྱེད་བརྗེ་བར་ཕྱིན་ནས་ལས་བྱེད་རྣམས་བརྗེས། ཆོས་༡༤ གཙུང་མོ་ཆེ་ཡག་གི་ནང་ལ་ཆེ་གཡང་ཁ་སྟོད་བཏང་བ་          ཡིན། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་གླི་མདྲུལ་དྲིལ་སྟོབ་གྲུ་ལ་ཅེད་མོའི་འགན་བསྟུར་བྱས་སོང་། དེ་བཞིན་སང་ཉིན་འགོ་རྒྱུའི་གྲ་སྟེག་བྱས་པ་ཡིན། ཆེ་རིང་སྟོལ་མ་ལ་བུ་སྟོབ་གྲུ་འགོ་བྱེད་ནི་སྟོར་འབུམ་གཅིག་       </p>	197
གོ་དཔྱད་		
ཆུན་པོ།		



༡༡། །གདན་འདྲན་ཞུས། ལྷ་ཁང་ཁག་གཉིས་ལ་བྱིན་ནས་བྱིན་རྒྱལས་བྱས། མི་མང་པོ་བྱུང་། ཆོས་༡༢ གཙུག་ལག་ཁང་གསར་བཞེངས་ཀྱི་ས་གནས་ཤིག་ཏུ་བྱིན་རྒྱལས་ཆེད་བསང་བཏང་།  
 དགོང་མོ་རྒྱ་མིའི་སྤྱ་མ། ཨ་མོ་གྲ། ཆོས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཁ་ལག་སྤྲད་བྱུང་། དེར་བསྟན་པའི་ཉི་མ་དང་། སྤྱ་མ་དར་རྒྱས་བཅས་བྱུང་། ཆོས་༡༣ སྤྱ་མོ་ཆོས་ཆོགས་ནས་གནམ་ཐང་ལ་ཐོན། རོ་ཉར་  
 སྤྱ་རུའི་གནམ་ཐང་སྐད་གྲགས་ཆེ་རུ་སྟོང་པ་ལྷ་རུའི་ཆོར་བ་བྱུང་། དེ་ནས་ཁུ་ཆིང་(Kuching)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་དང་ཆོགས་འདུ་བྱས། ཆོས་༡༤ སྤྱ་ཏྲོ་ཆོགས་མི་  
 མངལ་ཁ་དང་། དགོང་མོ་ཇ་སྤྱ་ལ་ཡི་དབང་བྱས། ཆོས་༡༥ སྤྱ་མོ་ཆུ་ཆོད་བདུན་ཐོག་ཆོས་ཆོགས་སྒོ་འབྱེད་དང་། བསང་བཏང་། ཆུ་སྤོན་ཀར་གོ་ཏེ་གསོ་སར་བྱིན་ནས་བལྟ་དུས་ཉིན་གུང་ཆུ་ཆོད་བཙུ་  
 གཅིག་ཐོག་དྲིལ་བུ་ཞིག་བརྒྱུད་དུས་ཆུ་སྤོན་རྣམས་ཡོང་གི་འདུག །དེ་རྗེས་བྱིམ་བྱ་བསང་པའི་རོ་མང་པོ་ཆུ་སྤོན་ལ་སྤྲད་ཀྱི་འདུག་པས་བྱ་དེ་དག་ལ་སྟོང་རྗེ་སྟོས་བྱུང་། དག་ཞིང་དུ་སྟེ་བའི་སྟོན་ལམ་རྒྱག་  
 ཁུལ་བྱས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་སྒོ་ལ་མའི་དབང་བྱས། ཆོས་༡༦ ཁུ་ཆིང་ནས་ཐོན། མི་རི་ལ་འབྱོར། ཐའེ་ཕན་ནས་ཀམ་ཆེ་དབང་འབྱོར་འདུག །ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་ལིམ་ཆུན་གི་(Lim Choon Kee)

ཞེས་པ་ཨ་ལེ་སིའི་མིང་པོ་རེད་འདུག །ཆེས་༡༧ དུས་འཁོར་ཉིན་དང་པོ། སྤྲ་མ་ངག་དབང་གིས་གྲ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱས་འདུག །དགོང་མོ་སྟ་གོན་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༡༨ དུས་འཁོར་ཉིན་གཉིས་པ།  
 བྱི་རོལ་པ་བྱིར་བཏང་། བྱིས་པ་འཇུག་པའི་དབང་བདུན་བྱས། བིན་རྟ་ལུ་ཆེར་མེན་ཡབ་བྱང་། ཁོང་ལ་ལག་རྟགས་སོགས་སྤྲད། ཁོ་རང་གི་བྲིམ་ཆང་ལོང་སྤྲ་མ་ཞེས་པ་ནས་ཡིན་ཚུལ་བཤད། ཆེས་༡༩  
 དུས་འཁོར་ཉིན་ཐ་མ་ཡིན། མཆོག་དབང་གོང་མ་གསུམ་བྱས་པ་ཡིན། རུལ་ཆོན་བསྐྱས། ཆེས་༢༠ (Tai Chooi Chew)ཞེས་པ་ཁེ་རྟ་ནས་ཡིན་པ་དེས་མ་སྒྲོར་བྱེ་བ་དུག་ཅུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་སར་རབ་  
 གནས་དང་གྲུ་ཐོག་ལ་བྱིན། ། ལྷགས་སྐུལ་སྒྱི་ལོ་༡༠༠། སྒྲ་༥ ཆེས་༡ ཁང་པ་གཉིས་ཅམ་ལ་ཞབས་བརྟན་བྱས། ཚུ་ཆོད་གཉིས་པའི་ཐོག་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། གནམ་གྲུའི་ཐོག་ཚུ་ཆོད་  
 གཉིས་རྗེས་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ལུར་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་སྤྲ་མ་སྒྲོ་གྲོས་སྒྲིས་ཆེས་དུས་ཆེན་ལ་ཞལ་ལག་བཏང་། ཁོང་ལ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཞིག་སྐྱུལ་བ་ཡིན། ཆེས་གཉིས་འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཆེས་༢  
 རྟ་ག་གོ་མ་རྩར་བྱིན་ནས་ཞོགས་རྩ་འབྱང་། དེ་ནས་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་ཚུ་རྒྱལ་བྱས། དགོང་མོ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༣ མ་ལ་ཡི་བརྟན་འཕྲིན་སྒྲེ་ཆོན་གསུམ་པ་ནས་དྲི་བ་བྱང་།



པད་དཀར་		
བཞུ་གཙུག་	<p>         ༡༡། །དོན་ལྟར་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆོས་བཙུ་ལྟ་དུས་ཆེན་གསུམ་འཛོམས་ཡིན་པའི་སྐོར་བཤད། དགོང་མོ་གཙུང་གི་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་སྤྱ་ཤུག་སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན་ཕེབས་ནས་སྟོང་མཇལ་          ལུས། ཆོས་༥ གཙུང་གི་ཉམས་ལེན་ཉིན་དང་པོ། ཆོག་ས་ཐེངས་གཉིས་པའི་སྐབས་སྟོན་པ་ཡིབ་གི་རྩར་སོ་གཙང་མ་བཟོ་བར་བྱིན་པ་ཡིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྟོ་བཟང་སོ་གཙང་མ་བཟོས་སོང་། དགོང་          མོ་གཙུང་གི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་དཀར་འགྱེད་བར་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༦ གཙུང་གི་ཉམས་ལེན་ཉིན་གཉིས་པ། སྤྱ་དྲོ་སྟོན་པ་མང་གི་རྩར་བྱིན་ནས་འཛིན་པ་སོགས་བཙང་སོང་། སྟོག་གི་མ་ཁ་སྟུར་          སོང་། དགོང་མོ་གཙུང་གི་དམར་འགྱེད་ཁ་ཤས་དང་། ཆོག་ས་དང་རྩེས་གི་བྱ་བའི་དམིགས་པ་བཙས་བཤད། ཆོས་༧ གཙུང་གི་མཆོམས་གྲུབ་ནས་ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་དང་སྟོ་བཟང་རྩོ་          རྩེས་ས་ག་ལྷ་བའི་དུས་ཆེན་གྱ་སྒྲིག་བྱས་སོང་། ང་རང་གྱི་རིག་ཕེལ་དང་མཉམ་དུ་ཡིག་ཆས་ཆོང་ཁང་ལ་བྱིན་ནས་ཡིག་ཆས་ཁ་ཤས་ཉོས། གྱི་རིག་ཕེལ་ནས་སིང་ག་ལའི་ཆོས་འབྱུང་ཞིག་ཉོས་སོང་། སྤྱ་          ཤུག་མཐུ་སྟོབས་དང་བྱ་ལོ་གཉིས་ཇོ་ཉིར་གྱ་རུ་ལ་ཕེབས། ཆོས་༨ ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་དང་། བསྟན་རྒྱས་གཉིས་ཀྱ་མང་སྟུན་རས་གཟིགས་ཆོས་ཆོག་ས་ནས་གདན་ལུ་བྱས། ཆོས་ཆོག་ས་ལ་ས་ག་ལྷ་བའི་       </p>	201
ཆུན་པོ།		

དུས་ཆེན་གྱི་མཛད་སྒོ་བྱས། དགོང་མོ་རྩ་ཏུ་ལིམ་གཡུ་ཇིན་(Datuh Lim Ewe Jin)ནས་ཟ་ཁང་དུ་བོས་ནས་ཟ་འབྲུང་བྱས། ཆེས་༩ གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཉིང་གོང་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཉིང་གོང་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཕྱི་ཙམ་ལ་ཉིང་གོང་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༠ གྲུ་པ་རྣམས་ཨོ་ཤན་པག་(Ocean Park)ལ་སོང་། རང་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐད་པ་ཡིན། ཆེས་༡༡ ཏ་མིན་རིལ་དགོན་པར་ཕྱིན། ཨ་ནེའི་དགོན་པ་རེད་འདུག །ལྷ་ཁང་འདི་རྒྱ་ནག་ཐང་གི་སྐབས་ཀྱི་བཀོད་པ་ལྟར་བྱས་པ་རེད་ཟེར་གིན་ཏུ་མཛེས་པོ་འདུག །དེ་ནས་ཀུན་ཉིང་ཁང་པར་ཕྱིན་ནས་ཀུན་རིག་གི་དབང་རྒྱུ་དང་། དགོང་མོ་ཀུན་རིག་གི་སྒྲ་གོན་བཏོན། ཆེས་༡༢ ཀུན་རིག་དབང་གི་དངོས་གཞི། རང་གིས་དབང་རྒྱུ་བྱས་ཤིང་། གྲུ་པ་རྣམས་ཏ་ཡུའི་སན་(Da yu shan)ཞེས་པ་རྒྱ་བ་ཆེན་པོའི་རི་ལ་ལྷ་ཆེན་མཇལ་བར་སོང་། དགོང་མོ་ཀུན་རིག་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས། ཆེས་༡༣ ཨེ་ནས་སྤུ་ནས་ཉིང་གོང་སྒོར་མོ་ལྷ་སྒོང་ཀམ་པ་ལ་དབུལ་རྒྱ་བསྐྱར་བྱུང་། རྒྱ་མཚོ་ལ་ཆེ་ཐར་དང་། གྲུ་བུམ་ལུལ། ཆེས་༡༤ སྤྱོད་ཁྲིམས་ཚུངས་པ་སྤྱོད་ཁྲིམས་ཉིང་དང་འཕྲད། ཁང་པའི་སྒོར་བསྐྱབ་སྒོན་ཞུས། མི་སི་ཡའོ་སྤྱོད་ཁྲིམས། ཡིག་ཆ་འགའ་ལ་ས་ཡིག་བརྒྱབ། དེ་ནས་མ་ཀའོ་(Macau)ལ་འགྲོ་བའི་ཆེད་གྲུ་ཁར་ཕྱིན་ནས་མ་ཀའོ་ལ་སྤྱོད་ཁྲིམས། བྱེད་གཡོན་ཁམ་

པད་དཀར་		
ཕྱི་གཉིས་	<p>           ༡༡།      །དང་། སུན་ལའོ་བྲི་གཉིས་ལ་འཕྲད། ཚེས་༡༥ བོད་རྒྱ་སྐད་སྐྱུར་གྱི་སྐོར་འབྲེད་ཆེད་ཕྱིན་ནས་ཁོང་ཚོ་ལ་ཀར་སྐྱ་གཅིག་ཕུལ་བ་ཡིན། དེར་བཞུགས་གནས་སོགས་ལ་ལྟ་མོ་བལྟས། ཨ་            རེ་མེའུ་རུང་དང་། བསྟན་རྒྱས་གཉིས་ལ་ལོ་ཙྰ་བའི་ལག་བྲེར་དང་། ལོ་ཙྰ་བའི་ཆེ་བསྟོད་ཡི་གེ་བཅས་སྤྲད། དེ་རྗེས་ཚོང་ཁང་ལ་ལྟ་མོ་དང་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། རྒྱ་གར་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༤            གྲུང་སན་ལ་ཕྱིན། གོས་ཀྱི་བཟོ་གྲུ་ལ་བལྟས། དེ་བཞིན་བཟོ་བ་སྟོད་གནས། ཁ་ལག་ཟ་ས། འཁོར་ལོ་ཚམ་བུ་རྒྱག་ས་བཅས་པར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་སུན་གྲུང་ཅན་དྲན་རྟེན་གྱི་དག། གྲོང་བྲེར་གྱི་བྲོམ་ལམ་            བཅས་པར་ཕྱིན། ཚེས་༡༥ མ་ཀའོ་ནས་ཐོན། བྲན་ཡོན་གྲུང་དང་། ཨ་རེ་མེའུ་རུང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཐའེ་པེ་འབྲོར། ཚེས་༡༥ རི་ལ་ལྟ་མོ་དང་། སོས་དལ་བྱས། ཐོ་སི་གྲོད་ཀྱི་(prostate)སྐྱོན་གསར་            པ་ཟོས། ཚེས་༡༦ མ་ཁི་དང་། ཐའེ་པེ་(Taipei)ལ་ཕྱིན། སྤྱི་ལོ་མ་ཁི་འདོན་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་ཐའེ་པེ་ཕྱིན་ནས་སྐྱ་ཞབས་ཙང་སོགས་དང་། སྐྱ་ཞབས་ཚ་ཡི་སྐྱོན་གཉིས་བཅས་ངོས་འཕྲད་བྱས་            པ་ཡིན། ཚེས་༡༧ ས་ཡི་སྐྱིད་པོའི་ལྷ་ཁང་སྟོན་པ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་གྱི་ལྷ་ཁང་བཅས་སྐོར་འབྲེད་བྱས། དེ་བཞིན་སྐོར་ཆེན་ལ་སྐོར་འབྲེད་བྱས། ཚེས་༡༨ ག་མོང་ནི་ཤིང་རིགས་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ལ་ས་བོན་         </p>	203
རྒྱ་དཀར་		



༡༡། །ཅུ་ཚོད་དགུ་ནས་བཅུ་གཅིག་བར་སློ་སྦྱོང་གི་ཚེས་བྱམ། ཅུ་ཚོད་བཅུ་གཅིག་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུ་ནས་བཅུ་གཉིས་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུའི་བར་ཞལ་ལག །ཚེས་༢༧ སྤྱི་ལུག་རྫོང་བྱང་  
 ཅུབ་སེམས་ཀྱི་སྒོར། གཏོང་ལེན་བྱེད་ཚུལ། ཚེས་བྱམ་གཉིས་པ་ལ་རྒྱེན་ངན་བྱང་ཅུབ་ལམ་དུ་བསྐྱར་ཚུལ་བཅས་བཤད། བྱི་བྱོ། ཅུ་ཚོད་དང་པོ་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུ་ནས་གསུམ་པའི་བར་ཚེས་བྱམ། ཅུ་  
 ཚོད་གསུམ་པ་ནས་གསུམ་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུའི་བར་གསོལ་ང། ཅུ་ཚོད་གསུམ་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུ་ནས་བཞི་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུའི་བར་ཞི་གནས། ཅུ་ཚོད་ལྔ་པ་ནས་དུག་པའི་བར་སློབ་མ་རྣམས་དང་  
 ངོས་འཕྱད། ཅུ་ཚོད་དུག་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་ཞལ་ལག །ཅུ་ཚོད་བདུན་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུ་ནས་བརྒྱད་དང་སྐར་མ་སྟུམ་ཅུའི་བར་གཏོར་བསྐྱོས། ཅུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་སྐྱ་གཟིམས་གནང་རྒྱ་བཅས་  
 ལགས། ཚེས་༢༨ དགོན་པའི་གླིང་གར་བྱིན། ཉིན་དེའི་ལས་སྒོ་སྤྱི་ལུག་རྫོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་བཤད་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཚེས་བྱམ་གྲུབ། དྲི་བ་དྲིས་  
 ལན་ཞིག་ཀྱང་བྱས། དེ་ནས་ཐའེ་པེ་ཉ་ཡུ་རྩ་རྩ་བྱིན། དེར་ཚན་ལུས་ཨན་སྒོད་གནས་ཁང་པར་བསྡད། ཚེས་༣༠ སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཡོད་པའི་གཞོན་ནུ་ཕོ་མོའི་ལས་ཁུངས་ལ་བྱིན། དེ་རྗེས་ལུང་ཁྱུང་སྤོན་ཁང་

ལ་བྱང་ཚོག་བྱས། གདན་འདྲན་ལྷ་མཁན་ལིང་མིང་ཡིང་ཡིན། ཐའེ་པེ་ཚོས་ཚོགས་ལ་བྱིན། པན་ཆའོ་མིང་གིང་ལུ་ཚོས་ཚོགས་ལ་ཡིན། ཚེས་༣༡ ཚོས་ཚོགས་གཙོ་འཛིན་དང་འཕྲད། དེ་ནས་ཐང་ཡོན་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་གནས་རྟའི་སྐུ་ཞབས་ཙང་རྩར་བྱིན། དེ་ནས་ཉོང་གོང་ཇེ་ནི་རྩེར་(Jennifer)ནང་དང་། ཚོས་ཚོགས་གསར་པར་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་སྒྲོར་ཚོས་བཤད་བྱས། གྲུང་ཤེའོ་ཚོས་ཚོགས་ལ་ཡིན། ། ལྷགས་སྐུལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༡ ཟླ་༤ ཚེས་༡ སྤུ་ཊོ་སྒོན་སི་ཨེ་གྲལ་(Seattle)ནས་འཕྲད་པ་ཙོང་གཡུས་ཉོང་གི་རྩར་བྱིན་ནས་བསམ་ལུན་བཏོན། གྲུ་པ་རྣམས་རྣམ་རྒྱལ་སྟོང་མཚོད་འཚོགས་སོང་། ཙོང་གཡུས་ཉོང་ནས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། སུར་ཡག །ཚེ་ཡག་བཅས་ལ་སྒྲོར་ཆིག་བྲི་རེ་བྱུང་། དགོང་མོ་སྐུ་གི་བར་དོ་དང་། འཆི་ཁའི་བར་དོ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་༢ ཞི་བ་དཀར་སྐྱུ་གི་སྤྱོན་སྤྱེག་བྱས། སྐུལ་སྐུ་དམ་ཚོས་ཨ་མ་ཉོང་སུ་ཙན་ནས་ཨ་སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་སྤྲད་བྱུང་། བརྒྱད་བརྒྱ་སྤར་རྒྱ་གར་ནས་དམ་ཚོས་ལས་བསྐྱེས་པའི་སྤྱོན་ཚབ་དང་། ཉིས་བརྒྱ་དམ་ཚོས་ལ་རྩན་པ་ཡིན་ཟེར། ཚེས་༣ ཚོས་ཚོགས་སྒྲོ་འབྱེད། བྱས་ཚོག་ཟླ་བའི་བདུད་རྩིས་རབ་གནས་དང་། ཚོས་ཚོགས་ལ་ཞལ་འདེབས་བྱེད་མཁན་ཚོར་རྩན་པ་སྤྲོན་སྤྱི་སྐུ་རེ་དང་། ཐེང་བ་བཅས་སྤྲད། དགོང་མོར་བར་དོ་

༡༡། །ཚེས་བཅུན་གཉིས་པ་ལ་ཚེས་ཉིད་བར་དོ་དང་། སྤིད་པ་བར་དོ་བཤད། ཚེས་༤ བདེ་མཚེག་གི་དབང་སྐྱབ་དང་། འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཚེག་བྱས། དགོང་མོ་བདེ་མཚེག་གི་སྟ་གོན་  
 བྱས། ཚེས་༥ བདེ་མཚེག་གི་དབང་སྐྱབ་དང་། དགོང་མོ་བདེ་མཚེག་གི་དབང་དངོས་གཞི་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༦ ཐང་ཚེས་གྲོང་གི་རྩར་བྱིན། མོ་རང་གི་ལས་ཁུངས་དང་། བཟོ་བྲ། དེ་ནས་མོ་རང་གི་ཁྱོ་  
 གའི་ལས་ཁུངས་རྣམས་ལ་ཞབས་བརྟན་བྱས། དེ་རྗེས་མོ་རང་གི་ཁང་པར་བསྐྱད། དེ་རྗེས་བོད་པ་ཞིག་གི་ཚོང་ཁང་འདུག་དེར་བྱིན་པ་ཡིན། བོད་པ་ཚོང་པ་དེའི་མིང་ལ་རྣམ་རྒྱལ་ཟེར་གྱི་འདུག །དེ་ནས་  
 ཚན་ཅིང་པང་གི་ནང་ལ་འབྱོར། རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚན་ཟེ་ཕུ་ཟེར་གྱི་འདུག །ཚེས་༧ བྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཏོར་མ་དང་མཚོད་བཤམ་བྲ་སྒྲིག་གནང་སོང་། རང་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། ཚེས་༨ འདི་  
 ཉིན་ཞི་ཁྲོའི་དབང་སྐྱབ་དང་། དགོང་མོ་ཚུང་ཉི་དཔོན་པོའི་ནང་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་ཞི་ཁྲོའི་སྟ་གོན་བྱས། ཚེས་༩ སྟོབ་མ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཞབས་བརྟན་བྱས། སྟོ་དྲོ་ཞི་ཁྲོའི་དབང་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་རིགས་  
 དུག་གནས་སྐྱབ་དང་། དགོང་མོ་སྟ་དབང་རྣམས་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༠ སྟོ་དྲོ་ཚུང་ཉི་དཔོན་པོ་རྟིང་པའི་རྩར་བྱིན། ཁོ་རང་གི་ཁང་པ་རྟིང་པ་དང་ཁང་པ་གསར་པ་ལ་ཞབས་རིམ་བྱས། ཁང་པ་གསར་པ་ལ་

ཚུང་རྒྱུ་བྱུང་བའི་སྒོར་སྒྱུ་གི་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱིས་འདུག །ཞི་ཁྱོའི་བྱང་ཆོག་ཡིན་འདུག་ཀྱང་དུས་ཚོད་མ་འདང་བས་གསང་ཐིག་དོར་སེམས་བྱང་ཆོག་བྱས། དེ་ནས་ཁོ་རང་ཆོའི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་  
 ལ་གྲུ་རེ་སྤྲད་སོང་། ཆེས་༡༡ སྤྱིན་བདག་ཅིག་གི་རྩར་བྱིན། ཆོང་ཁང་དང་བཟོ་བྱ་བཅས་ལ་བར་བསམ་འདོན་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་གཡུང་རྟེན་དང་པའི་ཅ་ལག་བཙོང་བའི་ཆོང་ཁང་ལ་བྱིན། བེ་སྒོར་བདུན་  
 རྒྱུ་གི་ཅ་ལག་ཉིས། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་བསྐྱུས་པའི་དམིགས་རིམ་བཤད། ཆེས་༡༢ རྩུང་རྟེན་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ཐའེ་པེ་རྩུང་གེའུ་ཏམ་ལུ་ཆོས་ཆོགས་གསར་པར་སྐྱ་  
 ལ་རབ་གནས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་ཀའོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱིན། ཐང་ག་དང་ཆོང་ཆས་སོགས་ལ་ལྟ་མོ་བལྟས། བ་མོ་བུརྟའི་ཐང་ག་དང་། ཞི་ཁྱོའི་ཅག་གའུགས་བཅས་མངགས། བ་མོ་བུརྟའི་ཐང་ག་  
 སྤྲུལ་མོ་ལ་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་སྒོར་གནས་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། དགོང་མོ་དོ་རྗེ་འཆང་བྱུང་གི་འགྲེལ་བཤད་ཐུན་བྱ་བྱས། ཆེས་༡༣ ཀའོ་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་གསེར་ཐེང་དང་། མ་མགོན་ཞལ་སྒྱུར་ཐང་ག་ལྟ། སུར་  
 པ་གཅིག་བཅས་མངགས། ཁོང་ལ་ཐེ་སྒོར་བྲི་དུག་སྤྲད་ཡོད། དེ་ནས་ཐའེ་ཆུང་(Taichung)ཁྲ་འགྲུ་ཨ་ནེའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་འབྱོར། མི་ལ་རས་པའི་དབང་བྱས། རྟོང་སུ་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མ་བྱ་ཆེན་མོའི་



༡༡། སྐྱབ་ཐབས་བྲིས། ས་ཡོམ་བྱང་། ཚེས་༡༤ ཁི་ལེ་ར་དང་མཉམ་དུ་ག་མོ་བཟུ་བར་བྱིན། གྲུ་པ་རྣམས་ཚེ་སྐྱབ་གསང་འདུས་ཚུགས། དེ་ཉིན་ཡང་ས་ཡོམ་བྱང་ཟེར། བད་པ་གཅིག་གི་རྩར་  
 རྒྱུ་ལ་མ་སོགས་བཏང་བ་ཡིན། དགོང་མོ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་རྒྱན་ཁྲེར་གྱི་བྲིད་བཤད། ཚེས་༡༥ གྲུ་པ་རྣམས་ཚེ་སྐྱབ་གསང་འདུས་འཆོགས། རང་ཞབས་བཟུན་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་ཕར་བྱིན་དུག་གི་རྒྱར་  
 བཤད་བ་ཡིན། ཚེས་༡༦ སྤྲོ་དང་བྱི་དྲོ་གཉིས་ཀར་ཚེ་སྐྱབ་གསང་འདུས་ཆོགས་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་ཆེ་གཡང་གི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༧ ཆོས་ཆོགས་གསར་བའི་རྒྱུ་འབྱེད་ལ་ཐོག་མར་བྱས་ཆོག་གིས་  
 རབ་གནས་དང་། དར་ལྗོག་བསྐྱེདས། དགོང་མོ་སྐྱབས་སྒོམ་གནང་། མཚན་མོ་གསང་ཐིག་དོར་སེམས་བྱང་ཆོག་བྱས། ཚེས་༡༨ ཅང་ཉ་ཨང་བའི་རྩར་བྱིན། དགོང་མོ་སངས་རྒྱས་སྐྱེན་སྤྲེའི་དབང་བྱས།  
 ཚེས་༡༩ དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད་གསུམ་པ་ལ་འཁོར་བ་དོར་སྐྱུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ནས་བྱང་ཆོག་དང་། མཚན་མོ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་བྱས་བ་ཡིན། ཚེས་༢༠ ཀམ་དགོན་མཚོག་གི་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱིན། འདི་ཉིན་  
 སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༢༡ བྱི་དྲོ་བར་དོའི་རྒྱར་བྱང་ཟད་བཤད། དགོང་མོ་པ་གོ་སན་ལ་ཞི་བྲོའི་གཏོར་དབང་བྱས་བ་ཡིན། ཚེས་༢༢ བྱི་དྲོ་པ་གོ་སན་ལ་རྒྱུ་མ་གྱི་རྒྱར་གྱི་ཆོས་བྱན་དང་། དགོང་མོ་ཡང་

དེ་བཞིན་སྒྲིམ་གྱི་ཚེས་བཅུན་བཤད། ཚེས་༡༣ ཚེས་ཚོགས་སྒྲིལ་བྱེད་སྟོན་མོ་དང་། རབ་གནས་ཆེད་ཁྱུས་ཚོགས་སྒྲིལ་བའི་བདུད་རྩི་བཏང་། དགོང་མོ་པ་གོ་སན་ལ་ཞི་བ་དཀར་སྒྲུག་གི་སྦྱོན་སྤྲེག་བྱས། ཆར་  
 པ་ཆེན་པོ་བབས་ནས་སྤྲེག་རྩ་ས་བསྤྲེག་པ་ལ་དཀར་ལས་བྱུང་། རྩ་ས་སྤྱུ་ལ་ཡི་དབང་དང་། སྦྱབས་འགྲོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་། ཚེས་༡༤ བྱི་རྩོའོད་དཔག་གི་བྱང་ཚོགས་དང་། དགོང་མོ་གཙུག་དང་། ཆར་བུ་  
 བརྒྱ་ཅུ་བཏང་། ཚེས་༡༥ ཅ་ཡི་ཚེས་འཕེལ་གྱི་ཚེས་ཚོགས་ལ་སྦྱོན་ནས་སྦྱོན་སྒྲུའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༦ བཀའ་བརྒྱད་ཚེས་ཚོགས་ལ་སྦྱོན་ནས་ཐོག་མར་ཉ་གོ་ལུན་ནང་དུ་སྤྲོལ་ས། ལྷག་མོ་ལུས་སྦྱོན་  
 རྒྱ་ཕེབས་ཆེད་རྒྱ་ཕེབས་གྲུ་བཞི་པར་བཏབ། དགོང་མོར་ཚེས་ཚོགས་ལ་བརྒྱ་བཞི་བརྒྱས་པ་ཞིག་བཏང་། ཚེས་༡༧ ཅ་ཡི་ནས་ཐའེ་ནན་(Tainan)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཚེས་ཚོགས་ལ་གཙུག་གི་དབང་  
 ཞིག་བྱས། གྲང་སྒྲོག་མེད་པ་དང་། ཚ་བ་ཆེ་བས་དཀར་ངལ་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། སྒོད་ས་ལེ་ཤ་ཅེས་གྱི་ཁང་པ་ལ་ཡིན། ཚེས་༡༨ ཚེས་ཚོགས་ལ་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༩ རྡོ་གཡུ་ཐོག་དགོན་པའི་  
 རས་ཆུང་སྤྱུ་ལ་སྤྱོད་ས་འཕྲད་ལ་ཕེབས་བྱུང་། རྡོ་ཁོག་ལ་གཡུ་ཐོག་དགོན། ཆུད་སྤེ་དགོན། ལྷག་བཏྱན་དགོན། གཟིགས་སྒྲོ་དགོན་བཅས་བཀའ་བརྒྱད་གདན་ས་བཞི་ཡོད་འདུག །དེར་སངས་སྤྲེལ་ཞིག་

༡༡། །གིས་དཔལ་ཡུལ་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་དགོན་ལག་ཅིག་སྤྲས་མཁར་དགོན་ཞེས་པ་ཞིག་བཞེངས་ཡོད་ཟེར། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ལོ་ལ་བྱ་བླ་མ་དགོན་ཡོད་འདུག །སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་སྤྱོད་གོན་  
 བྱས། ཆོས་༣༠ འཛམ་གབ་ལ་འབའ་འདའ་བྱབ་བསྟན་དག་ལེགས་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་ལོ་ཆོས་དྲུག་གི་སྤྱོད་དོན་དང་། སྒྲིམ་རིམ་བཅས་ཡོད་སྐད་དང་། གཞུང་འགྲེལ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་འདུག །  
 དེ་བཞིན་ངག་དབང་ཆོག་སྤྲས་གཉིས་རྒྱ་མཆོའི་རྟགས་རིགས་ཤིག་ཡོད་ཚུལ་གསུང་བྱུང་། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོག་སྤྲས་མི་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་ཁ་ལག་བཏང་། སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་བྱས་པ་ཡིན། །  
 ལྷགས་སྤྱུལ་སྤྱོད་ལོ་༡༠༠༡ ལྷ་ལྷ་ཆོས་༡ རྩོམ་འཆང་བྱང་མའི་བྲིད་དང་། སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་མཁུག་བསྟུས། ཆོས་༢ དགོང་མོ་ཆོས་ཆོག་སྤྲས་ལ་ཆོག་སྤྲས་མི་རྣམས་ལྟན་ཅིག་འཛོམས་ནས་ཁ་ལག་  
 བཏང་། དེའི་ཐོག་དེ་སྤྱོད་ཆོས་ཆོག་སྤྲས་ལ་གཟིགས་རྟོག་གནང་བར་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུས་པ་དང་། ད་དུང་གཟིགས་རྟོག་གང་དྲག་གནང་རོགས་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༣ དགོང་མོ་ཀའོ་ཞུང་ལ་འབྱོར་  
 བས་རྩོམ་ལྷུང་པའི་དབང་བྱས། ཆོས་༤ ཀམ་པའི་གསན་བསམ་ལོ་རྒྱས་ཞེས་པའི་བཤད་གཞི་ནི་ལྷུ་ཡོག་ནས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱས་བཤད། རྒྱབས་འགྲོའི་སྤྱོད་པ་གནང་། སྤྱོད་ལ་ནི་ཞིག་



པད་རྒྱུ་པ་	<p>༡༡། །ལག་བཏང་སོང་། ཚེས་༩ ཀན་ཏིང་(Kanting)ལ་སོང་། ལམ་བར་ནས་མཚོ་ཡི་སེམས་ཅན་འདྲ་མིན་དང་། བྱ་རུ་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་སོགས་ལྟ་མོ་བལྟ་རྒྱུ་འདུག་པ་ལ་བལྟས། གྲོགས་པོ་</p>	
པུ་པུ་པུ་	<p>ནམས་ཀྱིས་ལྟ་མོ་མི་འདུག་ཅེས་ལབ་སོང་རང་ལ་ལྟ་མོ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་རྩལ་ཕྱན་རྩལ་པས་སྟོག་བྱགས་བཟོ་བའི་སར་ལྟ་མོར་བྱིན། རྩལ་ཕྱན་གྱིས་སྟོག་བཟོན་པོ་ཡོད་པ་དང་འགྲོ་སོང་ཆུང་</p>	
ཕུ་པུ་པུ་	<p>བ་སོགས་ཀྱི་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཚེས་༡༠ ཀན་ཏིང་ལ་བསྐྱད། དངོས་རིགས་རྟིང་བའི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དང་། མཁའ་འཕྱར་འཕྱུལ་འཁོར་རྩལ་མ་སོགས་བལྟས། ཀམ་དགོན་མཚོག་གི་</p>	213

ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་བརྒྱ་གཉིས་འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༡༣ དེ་ཉིན་མངལ་ཁ་ཡོང་མཁན་ཁ་གས་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཨ་མ་དོ་བ་ཞིག་གིས་ཞལ་འདེབས་སྒྲོང་བྱུང་བར་ཞལ་འདེབས་  
སྒྲོང་། མེབས་བསྒྲིགས་ཆོགས་པས་ཞལ་འདེབས་སྒྲོང་བྱུང་། གནས་སྐབས་ཐག་ཆོད་མ་བྱས། ཆོས་༡༤ འཇར་མན་ཨ་སི་གྲིག་གིས་སྒྲིན་བདག་བྱེད་པར་ཁས་སྦངས་པ་བཞིན་སྐྱབ་བརྒྱད་རྒྱལ་མཆོན་  
དང་། མ་བྱན། པརྒྱ་ཆོ་དབང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་བཅས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་བླ་བན་ཞེས་པ་ཡང་ལེ་ཤོད་ཀྱི་རི་རྩེར་བྱིན། ལམ་བར་ནས་བལྟ་སྐབས་ཡང་ལེ་ཤོད་དུ་དགོན་པ་གསར་བཞེངས་མང་པོ་ཡོད་  
པ་མངལ། དེ་ག་རྒྱ་བླ་བན་ལ་གིན་དུ་དབེན་པ་དང་བསིལ་པོ་བྱུང་། ཆོས་༡༥ རྒྱ་བླ་བན་ནས་སྤར་ལོག་བྱིན། ལམ་བར་ནས་ཡང་ལེ་ཤོད་ཕྱོགས་མངལ་སྐབས་ཁ་རིགས་ཆང་ནས་བཞེངས་པའི་མཆོད་  
རྟེན་དང་། དེ་བཞིན་དགོན་པ་གསར་བཞེངས་མང་པོ་འདུག་པ་རྣམས་ལ་རྒྱུད་ནས་ཞིབ་མངལ་བྱས་ནས་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༦ འདི་ཉིན་སྟག་མོ་ལུས་སྒྲིན་ལ་འགྲོ་རྒྱ་བྱས་རུང་། དགོང་མོ་  
ལུས་ཕུ་ཁིའི་ཉིན་རྟོག་པ་རྣམས་བྱོས་སོང་བ་དང་། དེའི་ཞོགས་པར་མའོ་དམར་ཤོག་ཆོགས་པ་རྣམས་སྐབས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱས་རྣམས་ཐོས་ནས་སྟག་མོ་ལུས་སྒྲིན་ལ་འགྲོ་རྒྱ་བྱེད་འཐེན་བྱས། ཆོས་༡༧

༡༡། །འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་པའི་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པར་བྱེན་ནས་ཞལ་ལག་བཏང་བྱུང་། ཆེས་༡༥ ལྷོང་ནག་སྒྲ་ཆེན་དགོན་གྱི་སྤྱལ་སྤྱུ་བྱོན་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་གིས་  
 གསར་རྩོམ་སུམ་རྟགས་བརྒྱལ་ལན་བརྟན་བྱུང་། དེ་བཞིན་ལྷོ་བས་དགས་བརྩམས་པའི་བརྒྱལ་ལན་པོ་ཁ་རྩ་ནས་པར་བརྟན་བྱས་ཤིང་། ཆེས་གྲགས་བརྟན་འཕེལ་གྱིས་སྒྲོན་བརྗོད་བྲིས་པ་ཞིག་མཐོང་  
 བྱུང་། དགོང་མོར་ཇོ་ཨན་ན་(Joanna)ཡིས་རྟོ་བྲེལ་ར་ཨ་ཏི་ལ་ལྷ་ད་མོར་བྲིད་བྱུང་། ཆེས་༡༩ ལྷག་མོ་ལུས་སྦྱིན་བཤད་གྲུར་ཞབས་བརྟན་ཆེད་ནེར་སྒྲོར་ཆེག་འབུམ་སྤྱད། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ས་སྤྱུ་བདག་བྲི་  
 མཇལ་བར་སོང་། ཆོ་དཔག་སྤྱུ་ཞིག་སྤུལ། མཁན་པོ་ཨ་པད་ལ་འོད་དཔག་ཐའི་ལེན་ཁྱེ་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་སྤུལ། ཨ་མེས་གསུང་འབུམ། སྤྱ་མ་དམ་པ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆོན། རོང་སྟོན། དཔང་ལོ།  
 རེད་མདའ་བ་སོགས་གྱི་དཔེ་ཆ་གནང་བྱུང་། དཔེ་ཐོ་བཟོས། ལྷག་མོ་ལུས་སྦྱིན་གྱི་ཉི་འགྲམ་ལུམ་ལུ་ཁྱེ་གྲོང་ཆོར་ཉིན་རྟོག་པ་སྤྱར་འབྱོར་ཡོད་འདུག །ཆེས་༢༠ ན་མོ་བུརྟ་ལ་ནེ་སྒྲོར་ཆེག་བྲི་དང་། བོརྟ་  
 ལ་ནེ་སྒྲོར་ཆེག་བྲི་དབྱར་གནས་སྤྱབས་ཉིན་གཅིག་ཞལ་ལག་གི་ཆེད་དུ་སྤུལ། ཅུ་ཆོད་བརྩ་གཉིས་ལ་དགོན་ནས་རྟོང་གོང་ལ་ཐོན། ལམ་བཟུ་ལེགས། ཆེས་༢༡ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་པ་

ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འགྲོའི་སྒྲིམ་པ་ཁུལ་ནས་རྩ་བའི་སྒྲིམ་པ་ཁུལ་ཁན་མང་པོ་བྱུང་བ་བཞིན་རེ་འདོད་བསྐྱེད་སྤྱད། ཆེས་མཐོའི་འདི་ཉིན་ཀུན་ཏྲོང་(Kwun Tong)ལ་སྒྲིམ་སྒྲུབ་དབང་བྱས། མི་གིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་ནས་ཁང་པའི་ནང་དུ་མ་ཤོང་། དེ་རྗེས་རྒྱལ་ཁབ་འགྲོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་། ཆེས་མཐོའི་འདི་ཉིན་བྲིམས་རྩོད་པའི་ཡིག་ཆ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁང་པ་དེ་རང་དང་སྒྲིམ་བཅོས་ནམས། ཀམ་ལྷ་བ་བཅས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ལ་བཞག །ཆེས་མཐོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་གྱི་ནང་ལ་ཕྱིན། བསང་དང་རྒྱུང་རྟ་ཡར་བསྐྱེད་བཏང་། ཀ་རིན་ཆེན་ལ་ཁ་པར་བཏང་རུང་ཁོང་ཐུགས་སྒྲོལ་ལ་ཕེབས་ཐོན་འདུག །ཆེས་མཐོའི་ཏྲོང་གོང་ཆེས་ཆོགས་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་སྐྱེལ་མ་ལ་ཕེབས་འདུག་པས་དགའ་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་(U.A)ཨེར་ལེན་གནམ་གུ་བརྒྱད་ཨ་རིར་ཐོན། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)གནམ་གུ་ཐང་དུ་ལི་མི་ར་ཀལ་(Lee Miracle)སོགས་འབྱོར་འདུག །དེ་ནས་ཨེའི་ཌི་ལེ་ཌི་(Idyllwild)ཀམ་མཁུ་སི་རྩྱ་གྲོང་དུ་འབྱོར། ཆེས་མཐོའི་འདི་ཉིན་དུས་ཆོད་བརྗེས་པ་གསོ་བའི་ཆེད་སྤྱོད་དུས། དགོང་མོ་ཀར་ལི་སི་པི་རིང་སྤྱར་(Karl Springer)དང་འབྲད། ཁོ་རང་ན་ཆ་གིན་ཏུ་ལྷོད་པོ་འདུག །འོན་ཀྱང་ཁོ་རང་གིས་ཆེས་ཆོགས་གཅིག་བཅོ་དགོས་ཟེར་ཞིང་། སི་ཨེ་གལ་(Seattle)ཨོ་རེ་གྲོན་(Oregon)



པདྨ་ཀར་		
ཕྱི་དྲུག་	<p>༡༡། །སན་ཏ་བྷར་བྷ་ར་(Santa Barbara)བཅས་ས་ཆ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ལ་མོ་བཏབ་པས་གསུམ་ཀར་མོ་ལེགས་པོ་བྱང་བས་དེ་དོན་བཤད། ཆོས་༡༧ བྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ལས་ལྷག་མཐོང་གི་སྒྲོར་གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་དང་། འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་གཉིས་སྔ་དྲོ་ཆོས་བྱན་དང་། བྱི་དྲོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཅུ་གཅིག་གི་སྒྲོར་བཤད། ཨོ་ཏ་ཡི་(Ojai)པ་ཏིག་དང་། སིལ་བི་ཡ། རྟེར་གོ་བི་</p>	
ཕྱི་དྲུག་	<p>ཅི་(Sylvia Bercovici)གཉིས་བྱང་། སིལ་བི་ཡའི་སྒྲོམ་རྒྱག་མཁན་གྱི་ཆོགས་པ་ལ་སྐྱེ་དང་། རྟེར་སེམས་ཐང་ག་སྤྱད། ཆོས་ཉིད་སོ་ན་ནས་བཀོག་པས་ཆེར་ན། ཆོས་༡༩ བྱག་ཆེན་ལས་སྔ་དྲོ་འགྲུ་ཐོག་ཏུ་</p>	
ཕྱི་དྲུག་	<p>དོ་སྤྱོད་པ་དང་། བྱི་དྲོ་སྒྲོར་ཐོག་ཏུ་དོ་སྤྱོད་པ་ལ་སྒྲོར་བ་སེམས། སེམས་སྟོང་པ། སྟོང་པ་ལྷན་གྱུ་བ། ལྷན་གྱུ་བ་རང་གོལ་དུ་དོ་སྤྱོད་པ་བཞི་བཤད། སྟོ་བཟང་གི་ཆོས་ཆོགས་ལྷ་ཁང་གི་གཞུང་ལོ་ལྷ་ལྷུང་ས་</p>	
ཕྱི་དྲུག་	<p>བཟོས་སོང་། ཆོས་༢༠ སྔ་དྲོ་ཤོར་ས་བཞི་སྤང་ཚུལ་སྒྲོར། གོལ་ས་སྤང་ཚུལ་སོགས་གསལ་བར་བཤད་རྗེས་སྤྱིར་ཨ་རིའི་ཆོས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་བཤད་ནས་མཇུག་བསྐྱུས་པ་ཡིན།</p>	
ཕྱི་དྲུག་	<p>དགོང་མོ་ཤིན་ཏུ་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༢༠ མཁུ་སིལྷ་སྤྱིང་གི་ལྷ་ཁང་གི་གཞུང་ལོ་ལྷ་ལྷུང་ས་འབུལ་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་བྱེ་རེ་སིལ་བན་འབྱོར། མོ་རང་གིས་ཡིད་ནོར་མཚོག་གིས་སི་རས་སི་ཁམ་</p>	

མུ་རན་སི་(Serious Conference)སྐབས། མུན་ཚོགས་སོགས་ཀྱིས་ཡག་པོ་མ་བྱས་པའི་སྐོར་བཤད། དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་ཚོས་བཤད་ཕྱན་བྱ་བས། སྐད་སྐྱུར་ཚོས་ཉིད་ཡིན། ཚེས་༣༡ སྤྱི་པ་ཡིན་པོ་ཉི་  
 (Pine Cove)ནས་ཐོན། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ནས་ཨ་མེ་རི་ཀ་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་ཀོ་ལོ་ར་ཤོ་སི་པི་རིང་ལ་འབྱོར། དེར་ཚ་མོ་བདེ་ཆེན། ཀ་ལག་ཚོན་སོན། བཟ་ཚོན་སོན་སོགས་དང་འཕྲད། དེ་  
 ནས་རྒྱངས་འཁོར་ནང་དགོང་མོ་ཕྱི་པོར་ཀེ་རེ་སི་ཀྲོན་(Crestone)ལ་འབྱོར། ། ལྷགས་སྐུལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༡ ཟླ་༥ ཚེས་༡ ས་བལྟ་བར་ཕྱིན། སྐད་སྐྱེད་སྐུལ་སྤྱི་ཁང་པ་དང་། བཀྲ་ཤིས་སྒོ་མང་གི་  
 མཆོད་རྟེན་མཇལ་བར་ཕྱིན། ཚེས་༢ འདི་ཉིན་ཚོས་ཐུན་དང་དབང་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། སྤེ་ཀྱར་ཕོལ་བྱབ་བྱུང་། ཁོང་བོད་ལ་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་བྱུང་། དེ་བཞིན་བོད་ཁྱེད་ཀྱི་དགོན་པའི་པར་ཁ་  
 ཤས་སྤྱད་བྱུང་། ཚེས་༣ སྤྱི་ལོ་ཀེ་རེ་སི་ཀྲོན་ནས་ཐོན། ལམ་བར་ཐག་རིང་པོ་འདུག །དགོང་མོ་རྟེན་བར་(Denver)ལ་འབྱོར། དེའི་བར་གྱི་ཡུལ་སྤོངས་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པོ་འདུག །རྟེན་བར་ནས་ཚ་མོ་དང་།  
 མི་ཀྱིར་གཉིས་འཕྲད། གནམ་གྱུའི་ཐོག་སན་རྩ་རན་སི་སི་ཀོ་(San Francisco)ལ་འབྱོར། དེར་རྒྱ་མི་རྣམས་དང་། བསྟན་རྒྱས། སྤྱི་མ་སྒོ་གོས་བཅས་བསུ་མར་བྱུང་། ཚེས་༤ སྤྱིར་སོས་དལ་ཡིན། སི་ཏམ་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །ལྷ་སི་ཡུ་ནེ་ཨར་སི་ཏི་(University)ལ་ལྷ་ད་མོར་བྱིན། འདི་ནི་སྒོན་འབྱོར་ལྷན་ཞིག་གི་བྱ་ཀའ་སར་(cancer)ནད་ཀྱིས་ཤི་ནས་དེའི་དགོ་རྩར་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སི་</p>	
བཟུང་	<p>ཏམ་ལྷ་སི་ཞེས་པ་བྱ་ཡི་མིང་ཡིན་ཞེས་ཟེར་གྱི་འདུག། །ཉིན་གྲང་སྒོ་ཚོད་དཀར་ཟས་ཟ་ཁང་དུ་བྱིན་པས་ཤུས་མོ་ན་བ་དྲག་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། ཚེས་༥ སྤ་འོ་རྩེ་རྩེ་འཆང་བྱང་མའི་འགོལ་བཤད་བསྐྱས་</p>	
ལྷ་	<p>པ་ཞིག་ཚུ་ཚོད་དགྲ་དང་བྱེད་ཀ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་བར་བཤད། རྒྱ་སྐད་སྐད་སྒྱུར་བསྟན་རྒྱུས་དང་། དབྱིན་སྐད་ལོ་རྩེ་བ་ས་ར་ཉར་ཏིང་(Sara Harding)ཡིན་པས་གཉིས་ཀ་གང་ལེགས་བྱུང་། དགོང་</p>	
ལྷ་	<p>མོ་ཚུ་ཚོད་གཉིས་དང་བྱེད་ཀ་ནས་ལྷ་དང་བྱེད་ཀ་བར། དང་པོ་སྒྲན་སྒྲའི་ཚོ་གའི་བྲིད། དེ་རྩེས་སྒྲན་སྒྲའི་དབང་། རྒྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་བཅས་བྱས། དགོང་མོར་སྒོ་སྒྱུར་གི་དེབ་སྐོར་བསྟན་རྒྱུས་དང་ཚེས་</p>	
ལྷ་	<p>ཉིད་གཉིས་ལ་གྲོས་མོལ་བྱས། ཚེས་༦ རྒྱབ་ཁང་གི་ས་བྲ་སྒྱེན་བདག་ལ་བསྟན། ཁོང་གིས་ཨ་སྒོར་ཆིག་བྲི་ཞལ་འདེབས་སྤྲད། གང་ལྟར་རྒྱབ་ཁང་མོ་རང་གིས་སྒྱེན་བདག་བྱེད་རྒྱུར་ཁས་སྲང་། སྐད་</p>	
ལྷ་	<p>སྒྱུར་ས་ར་(Sara)ནས་མ་ཅིག་རྣམ་བཤད་བསྐྱར་བ་ལ་སྒོན་བརྗོད་བྲིས་ནས་སྤྲད། གཞུང་གི་དྲི་བ་ཁ་ཤས་ལ་ལན་བཏབ། དེ་ནས་སྤྱོ་གུ་ཨན་ཤན་(Fo Guang Shan)ཀྱི་ཚེས་ཚེགས་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་ཚུ་</p>	

ཚོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ནང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་དང་། བུམས་སྤྱི་ཐེ་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཤད། ཚེས་༡ ལུ་ལོ་རན་གྱི་ཁང་བ་ནས་ཐོན། སན་རྩ་རན་སི་སི་ཀོ་གནམ་  
 ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་གནམ་གྱི་ཕྱི་དལ་ཆགས་ནས་རྒྱ་རིང་ཙམ་བསྐྱུག་དགོས་པ་བྱུང་། དེར་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་སྐྱེལ་མར་སླེབས། ཡུ་ན་ཡི་ཏེ་ཏེ་ཨེར་ལ་ཡིན་སི་(United Airlines UA1694)གནམ་གྱི་དང་  
 རྒྱབ་བཏེག་ཨང་(8F)ལ་བསྐྱད་ནས་ཕན་གྱི་ཐེར་(Vancouver)ལ་འབྱོར། སྤྱི་མ་བཟུ་གིས་ཐེབས་འདུག ཚེས་༢ སྤྱི་མ་བཟུ་གིས་དང་སྤྱི་བཟང་གཉིས་གཏོར་མ་བཟོས་སོང་། རང་འདི་ཉིན་སོས་  
 དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། ཚེས་༤ རོ་བོ་ལུགས་གྱི་སྤྱོལ་དགར། རི་དུག་པའི་ལུགས་གྱི་སྤྱོལ་དགར། སེང་ལྷེང་ནགས་གྱི་སྤྱོལ་མ། འཛིག་རྟེན་གསུམ་གཡོ་བའི་སྤྱོལ་མ། གུ་རུ་གུ་ལྷོ། སྤྱོལ་མ་བཟུ་གིས་དོན་  
 གུབ་བཅས་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༠ ཡུམ་ཆེན་མོ། གཙུག་ཏོར་རྣམ་རྒྱལ། གཙུག་ཏོར་གདུགས་དགར། གཙུག་ཏོར་འབར་བ། དུག་པའི་རྒྱལ་མོ་ལྷ། དེ་ཐོད་ལོ་མ་ཅན་བཅས་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༡  
 འོད་ཟེར་ཅན་མ། རྒྱལ་མཆོན་ཅེ་མོའི་དབྱང་རྒྱ། དབྱངས་ཅན་མ། འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར། འཇམ་དབྱངས་དགར་པོ། འཇམ་དཔལ་མཆོན་བརྗོད། འཇམ་དཔལ་སྤྱི་སེང་བཅས་དབང་བདུན་བྱས།

༡༡།      ཁོས་༡༢ འཇམ་དབྱངས་ཨ་ར་པ་ཙ། འཇམ་དབྱངས་སེང་གེ་སྒྲ། མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད། འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག །བྱམས་པ་མགོན་པོ། ཕྱག་རྡོར་གཏུམ་པོ་བཅས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་བྱས།  
 ཁོས་༡༣ ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ། ཕྱག་རྡོར་འབྱུང་པོ་འདུལ་བྱེད། རྡོ་རྗེ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ་ལྗང་གྲ། རྣམ་འཛོམས་མ་དཀར་པོ། མི་གཡོ་བ་དཀར་པོ། མི་གཡོ་བ་སྒྲོན་པོ་བཅས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཁོས་༡༤ ཁྲོ་བོ་  
 སྒྲེ་བ་བརྟེགས། སྒྲེ་བརྟེགས་ལྗང་ནག །ཁྲོ་བོ་སྒྲོ་བས་པོ་ཆེ། བདུད་རྩི་འབྱིལ་པ། བགེགས་མཐར་བྱེད། དུས་མཁྱེན་ཕྱགས་དམ་ལྗང་ཆོན་ལྗང་ནས་རྟ་མགྲིན་ལྟ་ལྗང་བཅས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཁོས་༡༥ རྟ་མགྲིན་  
 ནག་པོ། གྲུབ་རྒྱལ་རྟ་མགྲིན། སྒྲེར་སྒྲང་རྟ་མགྲིན། རྟ་ནག་ལྷགས་རལ་ཙན། གཤེན་རྗེ་གཤེད་གདོང་ཕྱུག །གཤེད་དམར། སེང་གདོང་མ་བཅས་ཀྱི་དབང་བདུན་བྱས་ཏེ་གཙུག་ཤེས་རྒྱན་གྲོལ་གྱི་དབང་  
 ཡོངས་རྫོགས་གྲུབ། དགོང་མོ་རྒྱ་མིའི་བུ་མོ་ཞིག་སྒྲོ་ནས་བྲེལ་བ་ཆེར་བྱུང་། ཁོས་༡༦ འདི་ནི་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་མ་ཡིན་ཟེར། སྒྲ་རྩོ་ཆོགས་འདུ་བྱས་པས་དདུལ་རྩིས་དང་། འཆར་ཟེན་ཁག་བསྟན་བྱུང་།  
 ཉིན་གྲང་བཟ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆོགས་མི་བཞི་ལ་ཐང་ག་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཁོས་༡༧ བསྟན་རྒྱ་ཐེར་ནས་(Vancouver)ཐོན། ཨི་ཌི་མོན་གྲོན་(Edmonton)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཁོས་ལྷགས་ཁག་གི་གསར་འགྱུར་

བྱི་མ་ཁན་ཞིག་གིས་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་ལ་ལན་བྱས། དགོང་མོ་ཡུ་ནེ་ཨར་སི་གི་(University)ལ་ཆོད་མེད་བཞི་སྟགས་བཤད་པ་ཡིན། ཆེས་༡༥ སྡེ་རྒྱ་མ་བཟུགས་ཀྱིས་དོ་རྩེ་འཆང་བྱང་གི་འགྲེལ་བཤད་གནང་། དེ་རྩེས་རང་གིས་རྣམ་ཤེས་ཆོག་པ་བརྒྱད་སྟོར་བཤད། ཉིན་གུང་རྩེས་སྡེ་མ་བཟུགས་ཀྱིས་སྟོམ་བྲིད་ཁ་ཤས་དང་། དེ་རྩེས་རང་གིས་ཉོན་མོངས་པ་ལྟ་སྦྱང་ཚུ་ལ། ཐག་བཅིང་བའི་གཉེན་པོ། སྦྱོང་བའི་གཉེན་པོ། གཞི་ཡི་གཉེན་པོ། མགོ་གཞོན་པའི་གཉེན་པོ་བཅས་བཤད། དེ་ལ་ཨ་རིའི་མ་རྒན་ཞིག་གིས་མ་འདོད་པའི་གནས་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ཆེས་༡༩ སྡེ་རྒྱ་ཡི་ཤེས་ལྟ་ཡི་སྟོར་བསྐྱུས་ཅམ་བཤད། དེ་རྩེས་ཆོས་སྐྱབ་པའི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་བ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་ཚུལ་བཤད། དགོང་མོ་སྤར་པའི་གཏོར་དབང་ཞིག་བྱས་ཤིང་། དེ་རྩེས་མི་ཁ་ཤས་ལ་དྲི་མོལ་བྱས། ཆེས་༢༠ སྡེ་རྒྱ་ཀླུ་བཟུགས་ཤིས་གྲིང་ལ་ཕྱིན་ནས་དོ་བསྟོད་ཁ་ཤས་བྱས། དེ་བཞིན་སྡེ་མ་གདན་འདྲན་ཞུ་རྒྱུའི་ཡི་གེ་སྦྱང་བྱུང་། ཉིན་གུང་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཁ་ལག་ཅོས། སྡེ་མ་བཟུགས་དང་སྟོ་བཟང་། ལྷ་བ་བཅས་མལ་(Mall)ལྟ་མོར་ཕྱིན་སོང་། དགོང་མོ་ཟུ་ཤ་སི་རྟའི་(Usha Singh)ནང་དུ་རབ་གནས་བྱས། ཆེས་༢༡ རྒྱ་ཆོད་དགུ་ཐོག་ཆོས་ཆོག་པ་ནས་ཐོན། གནམ་གུ་རྩེས་ལུས་བྱུང་ནས་རྒྱ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཅམ་ལ་གནམ་གུ་ཐོན།

༡༡། །འོ་རོན་འོ་ལ་འབྱོར། སྤུ་མ་སྤུ་བ་ཨི་ཁི་མོན་གྲོན་ནས་ཕན་གུ་ཐེར་ལ་ཐོན། སྤུན་རྒྱལ་ས་འོ་རོན་འོ་ནས་ཉེ་ལི་རྩལ་སི་(Halifax)ལ་འབྱོར། དེར་གསོལ་མགྲོན་ཁང་ག་སྤྱི་ག་བྱས་པ་བཞིན་  
 དེར་བསྐྱད། ཆོས་༡༢ རུ་ཆོད་དགུ་ཐོག་གསོལ་མགྲོན་ཁང་ནས་ཐོན། ཨིན་ཐེར་ནེ་སི་(Inverness)ནས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཐོས། དགོང་མོ་རུ་ཆོད་བཞི་ཙམ་ལ་སྤུ་མ་པོ་ཨ་རྩེ་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་སྤྱིན་སྤྱི་ག་  
 གི་ཁང་བ་ལ་ག་སྤྱི་ག་བྱས་འདུག་པ་བཞིན་དེར་ཕྱིན་ནས་བསྐྱད། ཨ་རྩེ་དེས་སྤྱིན་པ་ཁི་མ་(Tim)སོགས་འོང་ནས་སྤུ་མ་པོ་ཨ་རྩེ་ལ་སྤོང་སྤྱི་གས་ཀྱི་ལས་རིམ་རྒྱལ་ས་གྲོས་མོལ་བྱས། དགོང་མོར་སྤུ་མ་པོ་ཨ་  
 རྩེ་ལ་སྤོང་མཁན་རྒྱལ་ས་ལ་བཀྱ་གིས་བདེ་ལེགས་སོགས་འཆོམས་འདྲིའི་སྤྱི་ཆ་སྤྱིན་པོ་ཁ་ཤས་ལབ་པ་ཡིན། ཆོས་༡༣ རུ་ཆོད་བཙུ་པའི་སྤོང་ནས་མཆོད་ཉེན་གྱི་རྩེ་མཇལ་སྤྱིན་ལ་ཕྱིན། མཆོད་ཉེན་  
 ཕྱི་དབྱིབས་ཏུ་ཅང་མཛོས་པོ་འདུག །མ་ཟད་སྤུ་མ་བཀྱ་གིས་དང་སྤོང་ཤངས་སྤུ་མ་སྤུན་ཆོགས་གཉིས་ཀྱིས་གོ་སྤྱི་ག་གནང་ཡོད་སྤྱི་གས་ནང་ཡང་གིན་ཏུ་ལེགས་པ་ཡོད་འདུག་པས་ཕྱི་ནང་གཉིས་འཛོམས་ལྟ་  
 ཐུ་བྱུང་འདུག །དགོང་མོ་ཉིང་འཛོན་འོད་འཕྲོ་དང་། སི་གོ་ཁི་(Scott)གཉིས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་མགུར་གྱི་སྤྱི་མ་ལ་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་། དགོང་མོ་མི་གསར་པ་ཁ་ཤས་ལ་སྤྱི་གས་འགྲོའི་སྤོང་པ་གནང་། ཆོས་༡༤

སྤྱི་རབ་གནས་བྱེད་རྒྱུ་འཆར་གཞི་བྱས་ཀྱང་ཆར་རྒྱུད་ཤུགས་ཆེན་བྱུང་བས་སྤྱི་རབ་གནས་སྤྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་བྱུང་། དེ་སྐབས་འི་བོ་བསང་མཆོད་དང་། མེ་བརྒྱད་གསེར་སྐྱེམས་བཏང་བ་ཡིན།  
 དགོང་མོ་གནམ་གཤིས་ཅུང་ལེགས་པས་རབ་གནས་བྱས་ཆོག་ཟེ་བའི་བདུད་རྩིའི་སྟེང་ནས་བྱས། དེ་བཞིན་དགོང་མོ་སྐམ་པོ་ཨ་མེ་ལ་སྟོང་མཁན་རྒྱམས་ལ་དྲགས་པའི་རྒྱམ་ཐར་བསྐྱས་ཅམ་བཤད། དེ་  
 བཤུགས་བྱུང་བ་ལ་ལན་བཏབ། ཆོས་༡༥ སྤྱི་འདི་ཉིན་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་བྱུང་བས་སྟོལ་ཆོག་དང་། འི་བོ་བསང་མཆོད་བཏོན། རབ་གནས་བྱས་ཆོག་ཟེ་བའི་བདུད་རྩིའི་སྟེང་ནས་བྱས། དེ་བཞིན་  
 སྤྱི་རབ་གནས་དང་གཏོར་བསྐྱོས་བྱས། དགོང་མོ་ཤ་རོན་གི་གླན་(Sharon Keegan)ལ་ལག་དྲགས་སྤྱད། དེ་བཞིན་སི་ཀོ་གི་ལ་རྩོགས་ཆེན་དཔེ་ཆ་ཡོད་མེད་དྲིས་པས་གང་ཡང་མེད་ཟེར། དགོང་མོ་གྲུ་  
 པ་དང་ཨ་མེ་ཆོ་ལ་དགོན་པ་ལ་ཤ་ཞེན་དགོས་པའི་སྐོར་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆོས་༡༦ གནམ་གཤིས་ལེགས་པས་རབ་གནས་སྤྱི་གོང་གཉིས་ཀར་བྱས། ས་སྐྱོང་གིས་རྩོམ་པའི་སྒྲན་དག་འདོན་སོང་། རབ་  
 གནས་མཛུགས་བསྐྱས། བཟང་པོ་ནས་ཀམ་པ་ལ་ཞབས་སྤྱི་ཞུ་གི་ཡིན་ཚུལ་ཟེར། བཀྲ་ཤིས་ཁོ་ལ་མན་ནས་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་ཞིག་སྤྱད། ཆོས་༡༧ རྩེ་ཆོད་དགུ་པའི་ཐོག་སྐམ་པོ་ཨ་མེ་ནས་ཐོན། སི་ཀོ་འི་



ᠮᠤᠩᠭᠠᠨ

८५५

1891

༡༡། །དང་ཉིང་འཛིན་སོགས་མཉམ་དུ་བཤམ་དུ་ཁ་ལག་བློས། ལུ་ཆོད་གསུམ་སྟེང་ཉེ་ལི་རྒྱག་སི་(Halifax)གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། དེར་ལུ་ཆོད་བཞི་ནས་གནམ་གྲུ་ཐོན། འོ་རོན་འོ་ལ་སྐར་མ་  
 བཞི་བརྒྱ་ཙམ་བསྐྱད་ནས་གནམ་གྲུ་ཐུར་ནས་ལུ་ཆོད་དགུ་པ་ཙམ་ལ་མན་ཀུ་ཐེར་ལ་འབྱོར། མིང་གི་ཁང་པར་བསྐྱད། ཆེས་༢༥ ཀི་རི་སི་ཏི་ནའི་(Christina)ཕར་ཕྱིན། སྤྱིན་བདག་གིས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་  
 སྤྱད་བྱུང་། དགོང་མོ་སྤྱ་མ་རྣམ་སྤུང་དང་ཆ་བོ་གཉིས་བྱུང་། ཆེས་༢༩ སྤྱ་རྩོམ་ཉེ་སོགས་བྱུང་། ཉིན་གུང་གནམ་ཐང་དུ་འོང་ནས་རྒྱ་མི་ཁ་གས་གནམ་ཐང་དུ་བྱུང་། ཨ་རིའི་སྤྱ་སི་དོ་དམ་པས་ཤིན་ཏུ་  
 ལྷོད་པོ་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་འོ་རོན་འོ་ལ་འབྱོར། སྐར་མ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་རྗེས་སྟོ་སི་ཀྲོན་ལ་ཐོན། དེར་འབྱོར། རྟིལ་ནས་སྟེ་ལེན་བྱས། གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ཆེས་༣༠ སྤྱ་རྩོམ་གསོལ་མགོན་ཁང་  
 ནས་ཐོན། ལུ་ཆོད་གཉིས་པ་ཙམ་ལ་མེན་(Barbara Sinclair, Maine)ཁང་པ་ལ་འབྱོར། ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས། དགོང་མོ་སོས་དལ་ཡིན། ཆེས་༣༡ ཉིན་གུང་སི་ཀ་ཡི་ཏུ་ཡི་གནས་ཁང་(Sky Hy  
 Lodge)ལ་སློབ་མ་རྣམས་འཕྲད་ཙམ་བྱས། གཞན་ཉིན་གང་སོས་དལ་ཡིན། ། ལྷགས་སྤྱལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༡ ཟླ་༩ ཆེས་༡ སྤྱ་རྩོམ་དལ་བྱས། ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་སྐབས་ཨེ་རིག་ཤི་མི་ཏི་

(Erik Schmidt) བྱང་ཞིང་ཁ་ལག་མཉམ་དུ་བློ་བཟང་། དགོང་མོ་སྒོ་སྒྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དོན་དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོའི་སྒྲོར་བཤད། ཆེས་༡ སྒྲོ་སྒོ་སྒྱུང་གི་དོན་གཉིས་པ་ལས། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་དང་སྐར་མ་ཞེ་ལྔ་ལ་ཆོགས་པ་གཅིག་མཇུག་འབྲུད་བྱས། འདི་རྣམས་རེས་གཟའ་སྒྲིན་པ་དང་ཉི་མ་གཉིས་ཁོ་ནར་འོང་མཁན་ཡིན། འབྲུག་པ་གཅིག་བྱང་། ཁོ་ལ་ལག་རྟགས་རྣམས་སྤྲད། དགོང་མོ་ཀུན་རྫོབ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། བྱང་སྒྲོམ་དང་། རྒྱབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་བཅས་གནང་། ཆེས་༣ སྒྲོ་སྒྲོན་ངན་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བའི་ཐབས་སྒྲོར་བཤད། མཚན་མོ་འཇར་མན་ནས་ཀུན་དགའ་བོད་དུ་སོང་ནས་ཕྱིར་ལོག་སྟེ་ཁ་པར་བྱང་། ཆེས་༤ སྒྲོ་ཆོ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པའི་སྒྲོར་བཤད། དགོང་མོ་སྒྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། བལ་ཡུལ་ནས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་སྐད་ཆ་བྱང་ནས་མའོ་དམར་ཤོག་ཆོགས་པ་ནས་དགའ་ངལ་བྱང་བའི་སྒྲོར་བཤད་བྱང་། ཆེས་༥ ཐའེ་ཕན་ནས་ཀུན་གྲགས་ཀྱིས་ཁ་པར་བྱང་། མའོ་ཡི་དགའ་ངལ་སྒྲོར་བཤད། སྒྲོ་སྒོ་སྒྱུང་གི་དམ་ཆོག་བཙོ་བརྒྱད་དང་། དགོང་མོ་སྒོ་སྒྱུང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཉར་གཅིག་རྣམས་བཤད། དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་སི་ཀ་ཡི་ཉ་ཡི་གནས་ཁང་(Sky Hy Lodge)ལ་བྱས། ཡིད་ནོར་སྤྲ་རྒྱ་ཆ་སྤྲིང་ཐེབས་

༡༡། །པའི་སྒོ་ག་བརྟན་བསྟན་ཡོད་འདུག །ཆེས་ུ སྤྱོད་སྒོ་བ་མ་རྣམས་ལ་བཀྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་། དེ་རྗེས་སྐྱེ་གསུང་བྱགས་རྟེན་བཀྱགས་བྱུང་། དགོང་མོ་ལག་རྟགས་སྤྱད་རྒྱུའི་ཡི་གེ་ཆེན་  
 པོ་རྣམས་བྲིས། འགའ་ཞིག་རྟེན་ར་ཨུན་དང་ཁ་ཤས་ཀ་ལག་ལ་སྤྱད། དབྱིན་ཇི་རྒྱགས་པ་རྐང་པ་མི་བདེ་བ་(Steilgul Crane)ནས་འབྲེལ་བ་དགོས་ཚུལ་བེད། ཆེས་ལ ཀྲོལ་སི་ཏམ་(Topsham)ལྷར་ལྷ་  
 ར་སིན་ཀ་ལེར་(Barbara Sinclair)ཀྱི་ཁང་པ་ནས་ཐོན། ཕོར་གྱི་ལན་ཏིའི་(Portland)སི་ཏི་ལྷི་ལྷི་ལ་བེར་གྱི་དང་། གྱེ་སིས་ཏེ་ཕེ་སི་(Steve Gilbert and Tracy Davis)ཡི་ནང་ལ་བྱིན། ཉིན་གུང་གི་བ་མ་  
 དེ་གར་བྱས་རྗེས། དེ་ནས་ཐོན། ཏར་ཏི་སྤྱོར་ཏི། ཁོ་ནེ་ཏི་ཁུ་ཏི། (Hartford, Connecticut)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཡེ་ཤུ་རྟིང་མའི་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཆད་མེད་བཞི་དང་། གཏོང་ལེན་སྐྱོར་བཤད། མི་  
 བརྒྱ་དང་ལྷ་བཟུ་ཙམ་འདུག་ཟེར། ཆེས་པ བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྐྱོར་འཆད་དགོས་པ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་འདུག་དང་ཐར་རྒྱན་སོགས་གང་ཡང་མེད་སྟབས་བྱང་ཆུབ་ལམ་སྐྱོན་རང་འབྲེལ་དང་། འཇམ་མགོན་  
 སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ཞིག་འདུག་པས་འཇམ་མགོན་འབྲེལ་པ་ལས་སྐྱོན་འདུག་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོར་སྤྱོད་དང་བྱི་ཏོ་བྱས་ནས་བཤད། ཇི་ནི་སི་མི་ཐི་(Gene Smith)སྟེབས་བྱུང་། རིན་ཆེན་གཏེར་

མཛོད་ཀྱི་འོད་སྟེང་གཉིས་སྤྱད་བྱུང་། ཚེས་༩ བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་ལས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་སྒྲོར་དང་། སྤྲུགས་ལ་འདུག་ཚུལ་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་གནང་། རང་གི་  
 སྡོད་གནས་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་མེ་ཏོག་གི་སྤྱིང་གར་ལྟ་མོ་བལྟས། ཁང་བདག་གི་མིང་ཁེན་ཡིན། དགོང་མོ་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚེས་སྤྱིང་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་བསམ་འཆར་ཅུང་བཤད། ཚེས་༡༠ ཀམ་ཤེས་  
 རབ་ནས་ཁ་པར་བྱུང་། རེ་བླ་ལ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཏུ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་། ཁོ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཁྱེ་། (Hartford, Connecticut)ནས་ཐོན། ལམ་བར་དུ་སི་ཏི་ཕན་ནས་གནམ་མཚོའི་མགོན་ཁང་ཞེས་པ་  
 ཞིག་བཅོས་ནས་ཤམ་ལྷ་ཡིས་བདག་གཉེར་བྱས་འདུག་པས་དེར་ཚེས་བཤད་ཕྱན་བྱ་དང་། བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་བཏོན། ལུང་མེད་གཅིག་གི་མག་པ་གནམ་གུ་སྒྲོན་ཤོར་ནས་ཤི་འདུག་པ་ལ་སེམས་གསོ་  
 བྱེད་རོགས་ཟེར་བ་ལྟར་ཚེས་བཤད་ཕྱན་བྱ་བྱས། དེ་ནས་དགོང་མོར་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༡ སྤྱོད་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནས་ཐོན། ལྷེལ་ཏའི་  
 (Delhi)ཞེས་པར་ཀམ་སྤྱིང་སྐྱབ་ཁང་ཡོད་པ་དེར་ཕྱིན། སྒོ་བཟང་རྩོུ་ཆེས་ཞི་བོ་པདྨ་བཟླའི་གཏོར་མ་བཅོས་ནས་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་བསྐྱད། ལམ་ཕྱེད་ཙམ་ལ་སྒྲོབ་པ་དང་ཕྱོར་ལི་

པད་དཀར་	<p>༡༡།      །འི་གྲེ་འི་སེན་ཏར་(World Trade Center)ཞེས་པའི་ནི་འུ་ཡོག་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོང་ལས་ཁང་ཆེན་གཏོར་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོས་བྱུང་། ཆེས་༡༢ ཡ་ནེའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་མགོན་པོའི་</p>	
བརྒྱ་བཅོ་ལྔ་	<p>བྲིད་ཡིག་སྒྲོར་བཤད་པ་ཡིན། སྐྱབ་ཁང་གི་ཁང་པའི་ས་བྲའི་དཔེ་བཤུས་ནས་ཀ་ལག་རྩེག་སོན་(Clark Jackson)ལ་བཏང་བ་ཡིན། ཆེས་༡༣ གྲུ་པའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་མགོན་པོའི་བྲིད་ཡིག་འཕྲོས་རྣམས་</p> <p>བཤད་ཅིང་། བྱི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་ཤ་ལྷ་དང་བདུད་ཅི་ལྷ་ཡི་རྒྱ་མཚན་དང་། དགོས་པ་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། ཀམ་འགྲོ་འདུལ་ལ་གསར་ཅུ་མ་ཡོད་མེད་དེས་པས་ཅུ་མ་ཁ་གསལ་གིག་སྤྱད་</p> <p>བྱུང་། ཆེས་༡༤ ཀམ་གླིང་གི་སྐྱབ་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ་ཀམ་ཁྲི་ཡུ་ན་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་འཆར་དོན་ལྟར་འཇམ་མགོན་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་མགུར་ལས། ཐོག་མར་འཇམ་མགོན་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་</p>	229
རྒྱན་པ།	<p>རྣམ་ཐར་དང་། མགུར་ལས་ཅུང་ཟད་བཤད་པ་ཡིན། སྤྱ་མ་རྣམ་སྤྱས་བྱུང་། པདྨ་བཟླའི་དབང་གི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཆེས་༡༥ པདྨ་བཟླ་རྒྱས་པར་གསུང་། དགོང་མོ་མི་མང་ཙམ་བྱུང་། པདྨ་བཟླའི་དབང་</p> <p>བྱས་གིང་། ཡོངས་དགེ་མི་འགྱུར་དོ་རྗེའི་རྣམ་ཐར་སྒྲོར་ལས་ཁ་གསལ་བཤད་པ་ཡིན། དབང་རྒྱས་པར་བྱས་པས་དགོང་མོ་བྱི་པོ་ཆགས་སོང་། ཆེས་༡༦ འཇམ་མགོན་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་མགུར་ལས།</p>	

ཚེས་བཅུ་གཉིས་ཕྱི་ལོ་ནས་བཟུང་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་འབར་རྩོད་པོ་ཆེའི་ཁང་པར་བྱིན། འབྲུག་ནས་བཟོས་པའི་རྒྱ་རོ་པའི་རྒྱུ་ཐར་གྲོག་བརྟན་བཟུངས། ཚེས་༡༧ སྤྱི་ལོ་ལྷ་མོ་ཐོག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་  
 འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ནས་ཐོན། སྤོར་པ་རི་ཅར་རྩི་ནས་ཐོག་དང་སྤྱིང་། ཆབ་གསང་བཅས་བརྟན་དཔུང་ཕྱི་ལོ་ནས་སྤོར་མང་པོ་ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་སྤྱིང་མོའི་ལུས་ཁམས་བརྟན་དཔུང་  
 ཕྱི་ལོ་ནས་ཡར་ཐོགས་སོང་། ཕྱི་ལོ་ནས་སྤོར་མ་ལོར་ལྷ་མོ་ཚེས་ཚོགས་ལ་བྱིན། སྤོར་ཁང་གཉིས་ལ་བྱིན་རྒྱུ་དང་། ལྷ་ཁང་དུ་དཀོན་མཆོའི་ཆོ་དབང་ཕྱི་ལོ་ནས་དགོང་མོ་ཞི་ལྷ་ཡོག་ལ་འབྱོར། ར་མ་ཏ་པའི་ལ་  
 རྩོད་(Ramada Plaza)ཞེས་པའི་གནས་ཐང་ལྷོ་བ་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བཟུང། ཚེས་༡༩ སྤྱི་ལོ་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། གནས་ཐང་དུ་ཉིན་སྤོར་བརྟན་དཔུང་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་སྤྱད་གསུམ་བྱུང་ཡང་  
 དེ་ཙམ་བརྟན་དཔུང་ནན་པོ་ཕྱི་ལོ་ནས་མ་བྱུང་། སྤོར་གཉིས་ཙམ་གྲོག་པར་ཐོག་ནས་བཟུངས་སོང་། དེ་ནས་ཨ་རིའི་གནས་གུའི་ཐོག་ཐོན། དགོང་མོ་ལོན་ཏོན་ཉི་ལུ་རོ་(Heathrow)གནས་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་  
 མར་གྲན་(Martin)དང་། ཉི་ལོ་ལོ་(Nigel)གཉིས། སྤོར་མ་དབང་རྒྱལ་བཅས་བསུ་བར་སྤོར་འདུག །ཐོ་འགྲུ་ཁང་པར་ནས་བྱེད་ཙམ་ལ་སྤོར་མ། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་ལས་ཀ་གང་ཡང་མེད། ཁང་པ་ལ་

དང་པོ་	<p>༡༡། །བལྟས་པས་སྤྱས་ཀ་ཡག་པོ་འདུག །དགོང་མོ་སྤྱིང་གར་ཕྱིན་ཀྱང་དེ་ཙམ་སྤྱིད་པོ་མི་འདུག །ཆེས་༢༠ འདི་ཉིན་ཡང་སོས་དལ་བྱས། སྐད་སྦྱར་ཨན་བུར་ཆར་རྟེ།(Anne Burchardi)ཡིན།</p>	
ཕྱི་	<p>འདི་ཉིན་ལ་རེན་མག་(Denmark)ནས་འབྱོར། ཆེས་༢༡ སྤྱོད་མར་ཀྱན་ནི་གི་འི་(Nikki)ཁང་པར་ཁ་ལག་བྱ་བར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་ཁྱ་འགྲུའི་ཁང་པ་ལ་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་མི་ཁ་གས་བྱུང་</p>	
ལྷོ་	<p>བས་ཆོད་མེད་བཞིའི་སྐོར་བཤད། ཆེས་༢༢ ཕྱག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ལས། ལུས་གནད་ནམ་སྤྱང་གི་ཆོས་བདུན་དང་། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ལས་ལྷ་པའི་བར་དུ་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཁོང་</p>	
ལྷོ་	<p>ཆོའི་འཆར་གཞི་ལྟར་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། དེ་ཡང་མངའ་རིས་གྲུབ་ཆེན་གྱི་ལུགས་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤྱལ་རིན་པོ་ཆའི་དབང་ལྟར་བསྐྱས་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན། རེ་ནི་ཟེ་(Denise)དང་། རུ་ནས་</p>	
ལྷོ་	<p>ཆོས་ཆོགས་ལ་རྟོག་གྲ་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་ནས་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༢༣ ཕྱག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ལས། ཞི་གནས་རྟེན་བཅས་ལ་སེམས་འཛིན་པ། རྟེན་མེད་ལ་སེམས་འཛིན་པ། རྒྱུད་ལ་སེམས་</p>	
	<p>འཛིན་པ་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་དགོན་སྤྱིའི་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། དེ་བཞིན་དགོང་མོ་བྲ་སི་གྱི་(Trustee)དང་། ཁོམ་མི་གྱི་(Committee)གཉིས་འཛོམས་ནས་ཆོགས་འདུ་བྱས་སོང་། དདུལ་གཉེར་</p>	

བརྗེས། ནའི་རེལ་དངུལ་གཉེར་བྱར་དུ་ཁོ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བྱས། རུ་བྱ་(Ruth)ཞེས་པ་དངུལ་གཉེར་གསར་བཀོད་བྱས། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་སྤྱོད་ཕྱག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ལས། ལྷག་མཐོང་གི་སྐོར་གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་དང་། འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་གཉིས་ཞིབ་པར་བྱས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཙམ་ཡོང་རྒྱའི་ཁུལ་བྱས། དགོང་མོ་ཁོ་ཁོ་རང་ཚོའི་འཆར་གཞི་ལྟར་སྒྲུབ་སྒྲའི་གཏོར་དབང་ཞིག་བྱས། སྤེ་ཀྱར་བྱུང་། འགྲུར་མེད་རྡོ་རྗེས་བྲིས་པའི་བོད་ཀྱི་གནས་ཡིག་སྤྱད་བྱུང་། ཕར་ལ་བལ་གྱི་ཁ་དགྲིས་ཤིག་དང་། ལག་ཤུབ་བཙས་སྤྱད་པ་ཡིན། མེ་རྩི་ལའུ་ཤར་(Mayflower)རམ་ལྷ་བ་ལྷ་པའི་མེ་ཏོག་ཅེས་པའི་བྲ་ཁང་ལ་སོང་། ཚེས་༡༥ སྤྱོད་ཕྱག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་གི་ལུང་དང་། དེ་རྗེས་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ཚས་སྐོར་ཞུགས་པ་དང་། ཚེས་ཉམས་ལེན་བྱེད་བྱུབ་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་སྐོར་བཤད། དགོང་མོ་སྤོན་འགྲོ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཕན་ཆེད་ཕྱག་ཆེན་སྤོན་འགྲོའི་ལུང་དང་། རྡོར་སེམས་དབང་དེ་མར་པ་ལོ་རྩྱའི་བྱེད་འཕགས་ལྷ་གསུམ་གྱི་དབང་དཔེའི་སྟེང་ནས་བྱས། སྐད་སྒྱུར་ལ་ཐང་ག་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་སོས་དལ་ཡིན། ཉིན་གུང་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་བྱུང་། རྒྱ་མིའི་བྲ་ཁང་ཞིག་ཏུ་མགྲོན་འབོད་བྱས་ནས་བཟའ་བཏུང་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་



བད་དཀར་	༡༡། །སྐད་ཆ་མཐོ་ཙམ་དམའ་ཙམ་མང་པོ་བཤད་ནས་དགའ་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཁ་འགྲུ་ཁང་ཆུང་ལ་མཉམ་དུ་ལོག་ཐེབས་ནས་རང་གནས་སུ་གཤེགས། དགོང་མོ་གསོལ་ཀ་ཞིག་དང་། བའི་རེལ་གྱི་ཞབས་བརྟན་འཆི་བསྐྱུ་ཞིག་བཏང་། ཆེས་༡༧ སྤྱོད་སྤོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་བཟའ་བཏུང་བྱས་ནས་ཨོག་སི་ཊོར་ཌི་(Oxford)ནས་ཐོན། ལོན་ཌོན་བསམ་ཡས་རྫོང་ལ་འབྱོར། དེར་སྐད་སྐྱར་ཁེན་ཏོལ་མི་སི་(Ken Holmes)སླེབས་འདུག །དགོང་མོ་མི་མང་ཙམ་སླེབས་འདུག །དེར་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་འཆད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བྱས་འདུག་པ་བཞིན་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་སྐྱར་ནས་བཤད། དེ་རྗེས་གྲུབ་ནས་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཀར་རབས་ཐང་ག་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཀམ་དབང་རྒྱལ་ལ་དབྱེན་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་ལྟ་སྤྱད། དེ་བཞིན་ཌེ་ནེ་སི་ལ་སྤྱད་རྒྱ་ཐང་ག་ཞིག་སྤྲ་མ་དབང་རྒྱལ་བརྒྱད་ནས་སྤྱད། ཆེས་༡༨ ལོན་ཌོན་བསམ་ཡས་རྫོང་ནས་ཐོན། དབྱེན་རིའི་གཞུང་གི་གྲོས་ཆོགས་ཁང་ཆེན་འགམ་དུ་ཕྱིན་ནས་པར་ཁ་ཤས་བཏབ། དེ་རྗེས་ཁེན་དང་མཉམ་དུ་ཉི་ཐུ་རོ་(Heathrow)གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཉི་ཨེམ་ཨའི་(BMI)ཞེས་པའི་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ཨེ་དྲིན་ལུ་རུ་(Edinburgh)ལ་འབྱོར། དེར་ཐེ་རོ་ནི་ཀ་(Veronica)བསུ་བར་སླེབས་འདུག །ལམ་བར་	233
ཕྱི་བཏུ་བཏུན་		
ཆུན་པོ།		

དུ་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་ཁ་ལག་བཟས་ནས་རིམ་པས་བསམ་ཡས་སྤྱིང་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༩ ཀམ་པ་གྱི་འོ་རྒྱུ་ཐར་དང་འབྲེལ་ཏེ་པ་གྱི་འོ་རྒྱུ་ཐར་གྱི་དམིགས་རིམ་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བཤད། དགོང་མོ་པ་གྱི་འོ་རྒྱུ་ཐར་གྱི་དབང་བྱས། བར་ལམ་དབྱིན་ཇིའི་སྒྲེ་དམན་ཞིག་གིས་ལོ་ལྔ་ཡི་གོང་ཕྱན་ནས་ཆེས་བཤད་སྐབས་བུད་མེད་ལ་སྒྲོན་བརྗོད་བྱས་པ་དེ་མ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་དགོངས་དག་ལྷ་དགོས་ཟེར་བས་དགོངས་དག་ལྷ་དགོས་མེད་ཅེས་ལབ། ཆེས་༢༠ སྤྱོད་ཤེས་རབ་དཔལ་ལྡན་བུད་མེད་ཀྱི་ཉིན་གུང་བུད་མེད་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་འཆད་རྒྱུའི་འཆར་ཟེན་བཟོས་འདུག་པས་གཏོང་ལེན་དམིགས་པ་བྱེད་ཚུལ་བཤད། དགོང་མོ་སྐབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་མི་བཅུ་ཙམ་ཞིག་ལ་གནང་། དེ་རྗེས་བུད་མེད་གནང་། དགོང་མོ་དུང་ལྷ་ཞེས་པའི་བོད་ནས་གསར་དེབ་ཅིག་བཟོས་འདུག་པ་བལྟས་པས། དོར་ཞེས་བཟོས་པའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བྱིས་འདུག་པ་ཤིན་ཏུ་སྟན་པོ་བུད་མེད་ཀྱི་ཉིན་གུང་ལྷ་ཞེས་པའི་བོད་ནས་གསར་དེབ་ཅིག་བཟོས་འདུག་པ་བལྟས་པས། དགོང་མོ་གཅིག་ཤེས་ཀྱན་གྱོལ་ནས་བུམས་པ་མགོན་པོའི་དབང་ཞིག་བྱས། དེ་ནས་ཐོག་ཁའི་གཟིམ་རྒྱུང་ནང་ལྷ་མོ་ལ་སྤྱིན་ནས་པར་ཁ་གསལ་བཏབ། ཤེས་རབ་

པད་དཀར་

ཕྱི་བཙུང་བཙུང་

ཕྱི་དྲུག་

༡༡། །དཔལ་ལྷན་གྱིས་ཐོག་ཁའི་ལྷ་ཁང་དེ་སྦྲན་སྒྲའི་ལྷ་ཁང་བཟོས་འདུག་པ་དེར་བྱིན། ཚེས་༡ སྤྲོ་སྤྲོ་པོར་ཐོན་ནས་ཨེ་ཌིན་བྱུ་ར་(Edinburgh)ལ་སླེབས། དེབ་བཙོང་བའི་ཚོང་ཁང་ཞིག་གསར་འཛུགས་ཆེད་ཁང་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས། དེར་ཉིན་གྲང་ཁ་ལག་བཟས་ནས་གནམ་ཐང་ལ་སོང་། དེ་སྐབས་རྒྱ་མཚོ་ལྷན་དུ་ཡོད། དེ་ནས་ཨེ་ཌིན་བྱུ་ར་ནས་ཐོན། སྤྲ་རང་གི་རྩོར་ཏི་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། རྒྱ་མཚོ་དང་ཀུན་དགའ་བསུ་བར་བྱུང་། རྒྱ་མཚོའི་རྩ་ར་བསྐྱད། ཚེས་༣ རྒྱ་མཚོའི་རྩ་ནས་ཐོན། ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ལོ་ཉི་ཤུ་འཁོར་བའི་དུས་ཆེན་ཡིན་པ་ལྟར་དེར་བྱིན་ནས་ལས་བྱེད་རྒྱམས་ཡག་པོ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་ཟད་བཤད་ནས་ཐང་ག་ཞིག་སྤྱད། དེ་ནས་ཉལ་ཤའི་ཏི་ལ་བྱིན། འདི་སྐབས་རྒྱ་མཚོའི་གོགས་མོ་དང་ཨ་མདོ་བ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད། དགོང་མོ་ཆགས་མེད་དམར་བྲིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་ཟད་བཤད། ཚེས་༤ སྤྲོ་ཆགས་མེད་དམར་བྲིད་ལས་ལེའུ་དང་པོ་དང་། དགོང་མོ་དལ་འབྱོར་རྟེན་དགའ་ལེའུ་བྱེད་ཙམ་བཤད། འདི་སྐབས་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་དགར་འཇམ་མགོན་གསུང་དང་། ཞི་གནས་སྒྲོམ་བྱས། རང་སྤྲོ་འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་བྱིན་པ་ཡིན། དགོང་མོ་དལ་འབྱོར་ལེའུ་བྱེད་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༥ དམར་བྲིད་ལས། དལ་འབྱོར་ལེའུ་སྤྲད་ཆ་དང་། དགོང་མོ་མི་རྟག་པ་བསྟན་པའི་ལེའུ་

གསུམ་པ་བཤད་པ་ཡིན། ཀམ་ལྷ་བས་ཉོང་གོང་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་བྱུང་། ཚེས་༩ སྤྱི་ཚལ་མེད་དམར་བྲིད་ལེའུ་བཞི་པ་ལས་འབྲས་བསྟན་པའི་ལེའུ་ཆ་ཚང་དང་། དགོང་མོ་སྒྲོལ་དཀར་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༡ དམར་བྲིད་ལེའུ་ལྷ་པ་བསྐྱེད་ཚྛོགས་གྱི་སྐོར་དང་། དགོང་མོ་གསང་ཐིག་ལུར་པའི་གཏོར་དབང་བྱས། ཚེས་༢ དམར་བྲིད་ལེའུ་དུག་པའི་སྟོད་ཆ་དང་། དགོང་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒྲུལ་གྱི་སྐོར་འགྲེལ་བཤད་ཐུན་བྱ་དང་། བྱང་སྒྲུལ་ཞིག་གནང་། མཚན་མོ་མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་ཚྛོགས་མཚོད་དང་། དགོང་མོ་རོ་མ་ནི་ཡ་(Romanian)ཡི་སྟོན་པ་ཐེ་ཡ་(Thea)ནས་རྒྱུ་པ་ལ་ཁབ་བརྒྱབ། ཚེས་༩ སྤྱི་ལེའུ་དུག་པའི་སྟོན་ཆ་དང་། དགོང་མོ་ཡང་ལེའུ་དུག་པའི་སྟོན་ཆ་ནས་ཚྛོགས། དེ་རྗེས་ལེའུ་བདུན་པ་བོགས་འདོན་གྱི་སྐོར་བཤད། དགོང་མོ་སྟོན་པ་ཐེ་ཡ་ནས་རྒྱུ་པ་ལ་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། ཚེས་༡༠ ལེའུ་བརྒྱད་པ་འཆི་བ་ལམ་བྱེད་བཤད། དེ་རྗེས་ཨ་རིར་ཡ་ཡི་ནང་ལ་ཁ་ལག་བྱ་བར་བྱིན། དེ་ནས་ཁི་རི་སི་ཁི་ཡན་ཁེལ་ལེར་སི་(Christian Kellers)ཞེས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་མྱོང་བ་དེར་བྱིན། ཁོ་རང་གིས་སྟོན་ཆ་མང་པོ་བཤད་བྱུང་བ། སར་ཏྲི་(Sartre)ཞེས་པ་ཨ་རན་སི་(French)མཁས་པ་ཞིག་གིས་མི་ཐམས་ཅད་ཤེས་ཡོན་དམན་པ་དང་འབྱོར་པ་དམན་པར་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་དེབ་ཅིག་བྲིས་པ་

པད་རྒྱུ་རྒྱུ་

ལྷ་པད་རྒྱུ་

ལྷ་པད་རྒྱུ་

༡༡། །ཀམ་རྩོ་ཏི་ཡ་(Cambodia Pol Pot)ནས་སློབ་སྦྱོང་གིས་ཀམ་རྩོ་ཏི་ཡ་སྤྱུག་པོ་བྱང་བའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། ཚེས་༡༡ །ཐམ་ལ་སྟོན་པའི་སྤྱི་ཞིག་སྤྱད། ཉིན་གུང་གི་རྒྱབ་རྒྱ་མཆོ་བསུ་བར་བྱང་  
ནས་རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༢ །སྤྱོད་སྤོང་དལ་དུ་ཉལ་ནས་བསྐྱོད་པས་ལུས་རྩ་དང་སྒྲིམ་ཁ་འདོན་སྤོང་གས་གང་ཡང་མ་བྱང་། དེ་ནས་སྤོང་མ་ཀུན་དགའ། བསྐྱོད་འཛིན། རྒྱ་མཆོ་  
བཅས་པར་མ་འོངས་པའི་ཚེས་ཚེས་ཀྱི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆ་བྱས། རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་ནས་ཐོན། གཟུ་རིག་(Zurich)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༣ །ཞི་ཁྲོ་བཏོན། བྱང་ཚེས་བྱས། འབྲི་གུང་གི་མཁན་པོ་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་  
མཆོན་ཐེབས་བྱང་། ཚེས་༡༤ །ཞི་ཁྲོ་འཚོགས་ནས་ཉིན་གུང་འབར་རྩོ་སྤྱུ་སྤྱུ་ཉིན་བྱང་། དེ་རྩོ་སྤྱུ་དགུ་དགོན་གྱི་གྲུ་བྱང་། དབང་བྱས། བད་རྩོ། ཀར་བསམ་སྤྱོད་ཆོ་དབང་བཀྲ་ཤིས། དགོ་རྒྱས། འདི་  
སྤྱུ་བས་ཨ་རི་བ་ལེགས་བཤད་བྱང་། ཚེས་༡༥ །འདི་ཉིན་རྒྱབ་སྤོང་གས་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན་ཟེར། དགོང་མོ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲིམ་བཤད་ནས་གཏོང་ལེན་དམིགས་པ་བྱེད་རྩོ་བཤད། འདི་ཉིན་ཚེས་  
འདུ་བྱས་པས་དུད་འགོ་སྤྱུ་སྤྱུ་ཀྱི་སྒྲིམ་རྩོ་བཤད་ཀྱི་ལུག་པོ་བྱང་། ཚེས་༡༦ །སྤྱོད་ཚད་མེད་བཞི་ཡི་སྒྲིམ་བཤད་ཅིང་། དེ་རྩོ་མ་ཏི་བསམ་ནས་ཉིན་མོངས་པ་དུག་སྤྱུ་རྩོ་སྤྱུ་ཀྱི་ཀྱི་བཤད་པ་ཡིན།

བྱང་མེད་གཅིག་གིས་དྲི་བ་ལ་མོ་རང་ཨ་མ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་བསད་པ་ལ་གིན་ཏུ་དགའ་པོ་མེད་ཟེར། དེ་ལ་བཟོད་པ་ཇི་ལྟར་སྒྲིམ་ཟེར་བས་དྲི་བ་དེ་གིན་ཏུ་སྒྲིན་པོ་བྱུང་། དེ་ལ་དེ་མཐུན་གྱི་  
 ལན་ཞིབ་གསལ་སྤྱད། དེ་ནས་སྟེ་འདའ་ཚང་དང་གནས་ནང་གི་མི་ཡི་རྩར་བྱིན། ཚེས་༡༧ སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩་ལ་བྱས། ཨ་རི་བ་ལེགས་བཤད་བྱུང་། དགོང་མོ་སངས་རྒྱས་སྒྲན་སྤྱ་ལ་དད་གུས་དང་། ཉམས་  
 ལེན་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་སྒྲོར་བཤད། དེ་རྗེས་སྒྲན་སྤྱིའི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཚེས་ནམ་དང་སྐད་ཆ་བྱས། ཚེས་༡༨ སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་ཡེ་ཤུའི་དགོན་པ་ཞིག་ལ་ལྟ་མོ་དང་། ཉིན་གུང་སྟེ་འདའ་ཚང་  
 བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་ཚང་ལ་སོང་། དེར་འབྲི་གུང་གི་མཁན་པོ་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་མཆོན་དང་འཕྲད། དགོང་མོ་ཉི་མ་རྒྱ་ལ་གནས་ནང་གི་གྲུ་ལོག་དེའི་རྩར་བྱིན་པ་ཡིན། ཚེས་༡༩ སྤྱི་ལོ་ལན་ཁྲི་  
 (Switzerland)ནས་ཐོན། ཨོ་སི་ཀྱ་རི་ཡ་(Austria)ཡི་རྒྱལ་ས་ཕ་ཡེ་ན་(Vienna)ལ་འབྱོར། དེ་ནས་ལུལ་ཕི་གླང་(Wolfgang)གི་ནང་ལ་ཁ་པར་བཏང་བ་ཡིན། གནམ་ཐང་དུ་བསྒྲན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་དཔོན་  
 སྟོབ་རྣམས་དང་མཇལ། དེ་ནས་མཆོན་མོ་གནམ་གྲུ་ཐོན། དམག་འབྲུགས་ཡོད་སྟབས་པ་གི་སི་ཏན་(Pakistan)ལྗོ་ཕྱོགས་ཀ་ར་ཅིའི་(Karachi)ལྗོ་ཕྱོགས་ནས་ཐོན་སོང་། ཚེས་༢༠ ཉིན་གུང་ཅམ་ལ་ནེ་

༡༡། །ཕུལ་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེ་གར་སློག་བརྟན་པར་ཆས་ལ་སྤྲ་སེ་བཟོ་དགོས་པས་ཅུང་འགོར་སོང་། །ཕུལ་སྤྲད་ཡིག་ཆ་བཟོས། མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་གནམ་ཐང་དུ་ཐེབས་འདུག་པ་  
 དང་མཛུལ། དེ་ནས་བོླ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༡ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། མི་ཁ་ཤས་བྱུང་། ཆོས་༡༢ མི་རྣམས་ཐུག་འཕྲད་ལས་གཞན་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། དེ་བ་རྣམས་སྤྱ་རྒྱ་ཁ་སྤྱིར་  
 གཏང་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཆོས་༡༣ བརྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པར་ཕྱིན། མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་མི་འདུག། ཐང་རྒྱལ་ཆེ་དབང་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༤ ན་མོ་བུལ་ལ་ཕྱིན་ནས་གྲ་ཤག་  
 གསར་རྟེན་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས། མཆོན་མོ་ང་རང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགོ་སྐབས་ཀྱི་སློག་བརྟན་བལྟས། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་ཡང་སོས་དལ་དང་རྒྱ་ཀ་ར་ལ་ཕྱིན། དེ་བཞིན་སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་  
 དང་། གན་མགོན་སྤྲ་གཉིས་ལ་ལག་ཏྱགས་སྤྲད། ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་ལག་ཏྱགས་མཆོན་ཙམ་རེ་སྤྲད། ཆོས་༡༦ གྲ་བཙུན་རྣམས་ལ་སློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཆོས་ཐུན་ཚུགས། ཆོས་ཉེར་དུག་ནས་སྦྱི་  
 སྤྱོད་བཙུ་གཅིག་པའི་ཆོས་བཞི་བར་ཆོས་ཐུན་ཚུགས། ། ལྷགས་སྤྱུལ་སྦྱི་ལོ་༡༠༠༡ ལྷ་༡༡ ཆོས་༡ སྤྱ་པོར་མའོ་དམར་ཤོག་ཆོགས་པས་ཉན་རྟོག་པའི་ཁང་པ་ལ་འབོམ་མམ་འབར་མདེལ་གཉིས་

བརྒྱབ་ནས་གཏོར། དེ་རྗེས་མི་དམངས་ལ་གཞོན་པ་མེད་པའི་ཚུལ་ཚོགས་འདྲའི་ཐོག་བཤད་སོང་ཟེར། རང་ནས་གྲུ་པ་ཁ་ཤས་ལ་དགོ་ཚུལ་དང་། དགོ་སྒྲོང་གི་སྒོམ་པ་གནང་བ་ཡིན། གྲུ་པ་གཞན་  
 རྣམས་འདི་ཉིན་གྲུང་སང་ཡིན། ཚེས་༡ འདི་ཉིན་སྒྲོལ་དཀར་གྱི་དབང་ཞིག་བྱས། ཚེས་ཚོགས་སྤྱ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནེ་སྒོར་འབུམ་རེ། ཀམ་དགོན་མཚོག་གིས་སུམ་ཁྲི། ཨ་ནེ་མཚོ་མོས་ལྔ་ཁྲི། ཀམ་ཤེས་  
 རབ་ཀྱིས་སུམ་ཁྲི་བཅས་བྱུང་། ཚེས་༢ འདི་ཉིན་གྲུ་པ་རྣམས་དང་སྤྱ་བཟང་དགོན་གྱི་གྲུ་པ་རྣམས་རྒྱལ་སར་ཐེབས་སོང་། རང་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐད་པ་ཡིན། ཚེས་༣ ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཐོན། བོརྟ་  
 དགོན་པར་འབྱོར། དགོང་མོ་ཀམ་སྤྱ་བ་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཉོང་གོང་སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་དང་། ཀམ་སྤྱ་བ། མ་ལེ་ཤི་ཡ་སྤྱ་མ་སྒོ་གོས། ཐའེ་པེ་སྤྱ་མ་ཚེ་དབང་དང་ཀམ་ཤེས་རབ།  
 ཀའོ་ཁུང་སྤྱ་མ་ཀུན་མཁྱེན། ཅང་ཉ་(Jhonghe)སྤྱ་མ་དགོན་མཚོག། ཐའེ་ནན་(Tainan)སྤྱ་མ་ཤུག། ཐའེ་ཆུང་(Taichung)ཨ་ནེ་མཚོ་མོ་བཅས་ལ་གཟན་ཤམ་རེ་སྤྱད། ཚེས་༡༠ ཉིན་གྲུང་འཕགས་ཤིང་ཨ་  
 རེའི་དགོན་པ་ལ་ཁ་ལག་བཅ་བར་ཕྱིན། དེའི་ཞོར་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པར་ཁྱུག་ཅམ་སོང་། ཚེས་༡༡ རྡ་རྗེའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་བཅ་བར་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་ཆུང་དུ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཉོས་པ་ཡིན། དགོང་



༡༡། །མོ་ཚོགས་འདུ་བྱེད་སྐབས་ཚོས་བྲིམས་པར་ཆོ་དབང་དང་། གཉེར་པ་གཉིས་ཁ་ཚུད་བྱས་པས་གཉེར་པ་ལ་རྒྱག་པ་ལྟ་གཞུང་གོས་བྱུང་། བཤད་གྲུའི་འགྲོ་སོང་བདེ་དོན་ཚོགས་པ་ནས་  
 གཏང་རྒྱ་དང་། ཞབས་བྲོ་ཁང་ལ་འགྲོ་བ་དང་། སྐྱ་ཆས་གྲོན་པ་བྱུང་ན་སྒོར་ཆིག་སྟོང་གི་ཉིས་པ་གཏང་རྒྱ་བྱས། ཚེས་༡༢ རྩ་ཐེག་འཛིན་པ་ལ་ཁ་ལག་བྱ་བར་བྱིན། སྐུ་ཁ་ཤས་ཉིས་པ་ཡིན། ཉ་སིན་བྱུང་།  
 རྒྱུངས་འཁོར་གཡར་བ་ཡིན་ཟེར། རེ་པུལ་ནས་རྩེ་གོག་བརྒྱད་མ་ལེ་གི་ཡ་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༣ དགོན་སྡིང་དང་། ས་བདག་འབྲུག་ས་བཙུང་། ས་སྡིང་བརྟན་མ་སྐྱག་ས་སྐྱབ་བཙུང་།  
 བྱས་པ་ཡིན། འདི་ཉིན་ཆེར་ཉིད། ཐང་ཆད། དགོང་མོ་ས་ཡི་སྡིང་པོའི་དབང་བྱས། ས་གནས་(Chempaka Buddhist Lodge)ལ་ཡིན། ཚེས་༡༤ ཀུན་རིག་གི་དབང་བྱས། དེ་སྐབས་ཞལ་འདོན་གིན་ཏུ་  
 ག་འགྲིག་ས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་། དགོང་མོ་དབང་བྱས་པས་མི་འཕོར་ཆེ་ཙམ་སྐྱེ་བས། ཚེས་༡༥ སྤྲོ་ས་སྡིང་གི་ཆོ་ག་དང་། ས་སྡིང་བརྟན་མ་སྐྱག་ས་སྐྱབ་ཀྱིས་པུམ་པ་སྐྱབ། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་  
 གསར་དུ་ཉོ་རྒྱ་བྱས་པའི་ས་བཟླ་བར་བྱིན་པས་ས་ཆ་ལེགས་པོ་ཞིག་འདུག་ཅེས་ལབ། དགོང་མོ་བྱང་ཆོག་དང་། རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་ཞིག་བྱས་ནས་ལས་རིམ་ཆ་ཚང་གྲུབ། ཚེས་༡༦ ཐེ་ནི་རྩེར་

(Jennifer)ལ་སྐྱེ་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། སྤྱི་པོ་ཚེས་ཚོགས་ནས་སུ་སྤྱང་གནམ་ཐང་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་པེ་ནང་(Penang)ལ་འབྱོར། ལམ་བར་ནས་དགོ་བཤེས་བཟོད་པའི་སྦྱོན་བདག་ལི་ལི་ཡན་(Lillian)ཞེས་པ་  
དང་ཕྱད་ནས་ཁ་བྱང་སྤྱད། ༡་ཅང་དགའ་བའི་ཉམས་བྱས་བྱུང་། དགོང་མོ་ས་ཡི་སྦྱིང་པོའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༡ ཚོགས་པ་དང་དབང་བྱེད་ས་ཐན་ཅི་ཨང་དགོན་པ་(Than Hsiang Temple)ཞེས་པ་ལ་  
གོ་སྦྱིག་བྱས་འདུག་ཅིང་། དེར་སྟེ་ཁང་ནང་དུ་ཉམས་གསོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག། དེར་རྒྱ་ལུགས་ཀྱི་རི་མོ་མཇེད་པ་བཅུ་གཉིས་ཤིན་ཏུ་སྤྱས་ལེགས་དང་། ཐོག་སོ་ཁ་ཤས་ལ་རྒན་གསོ་ཁང་། དེར་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་  
ཡུལ་དང་། སྤྱན་བཙོས། ཐ་མ་འཆི་བའི་ཁང་མིག་བཙས་འདུག། ཡང་ཐོག་སོ་གཞན་ལ་བྱིས་པ་གསོ་སྦྱོང་ཁང་བཙས་འདུག། འདིར་ཀུན་རིག་གི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༢ འདི་ཉིན་དགོན་སྦྱི་ལ་ས་བདག་  
འབྲུགས་བཙོས་དང་། ས་སྦྱིང་བརྟན་མ་སྤྲུགས་སྤྱབ་ཀྱི་བུམ་པ་སྤྱབ་བྱེད་བཙས་སྤྱར་ནས་ཉིན་གུང་གྲུབ་པར་བྱས། དགོང་མོ་འཁོར་བ་དོང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཚོག། དེ་བཞིན་སྤྱབས་འགོའི་སྒྲིམ་པ། རྒྱལ་  
སྤྱིད་སྟེ་བདུན་དབང་བཙས་བྱས། ཚེས་༡༣ པེ་ནང་གི་རི་དང་། མཚོ་ལ་བུམ་པ་སྤྲས་པར་བྱེན། ཉིན་གུང་ཚེས་ཚོགས་ལ་གནས་སྦྱོས་བྱས། དགོང་མོ་སྐྱེ་ཡི་ཚོང་ཁང་དང་། ཀེག་ལོག་གསེ་(Kek Lok Si)

པད་དཀར་		
ཡུ་ཉིང་གཉིས་	<p>         ༡༡། །དགོན་པར་བྱིན། བྲེལ་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་། སྦྱིན་བདག་གི་ལག་ཁྱེར། སྐུ་ཞབས་ལིམ་ཀཱའི་ཚུ་ཨན་(Mr Lim Kooi Chuan)ཞེས་པ་ཁ་ལ་སྒྲེ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུད་པོ་ལ་སྦྱད། ཁོ་རང་དང་། ཁོ་རང་གི་བུ་གཉིས་ནས་པི་ནང་གི་ཞབས་བརྟན་གོ་སྦྱིག་བཅོས་འདུག ཆེས་༡༠ པི་ནང་ནས་ཐོན། རྒྱངས་འཁོར་བརྒྱུད་པི་ནང་གི་ཟམ་ཆེན་བརྒྱལ་ནས་རིམ་པས་ཨིས་པོ་(Ipoh)ལ་འབྱོར། དེ་ནས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་ཟ་བར་བྲག་ལུག་ལ་བྱིན། དེ་སྐབས་བྲག་ལུག་ལ་ལྷ་ཁང་གསར་པ་ཞིག་བཅོས་འདུག །དགོང་མོ་ས་ཡི་སྙིང་པོའི་དབང་བྱས། ཆེས་༡༡ འདི་ཉིན་དགོན་མཆོག་སྦྱི་འདུས་དང་། འབྲུགས་བཅོས་བཏང་། ཆེས་༡༢ ཨིས་པོ་ནས་ཐོན། བྲག་ལུག་ཅིག་རྩ་ལྷ་ཁང་རྙིང་པ་ཞིག་འདུག་པ་ལ་སྦྱོན་ལམ་བྱས། དེ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་ས་རན་བླན་(Seremban)ལ་འབྱོར། སོས་དལ་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་མིའི་ཆོས་ཆོགས་གཅིག་འདུག་པའི་སར་བྱིན། བཀྲ་ཤིས་སོགས་བཏོན། བལ་ཡུལ་ནས་ཡོན་ཏན་ན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱོར། ཆེས་༡༥ ས་བདག་འབྲུགས་བཅོས་དང་། ས་སྙིང་བརྟན་མ་སྦྱགས་སྦྱབ་བྱས། དགོང་མོ་ས་སྙིང་གི་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་སྦྱོན་པ་གླུ་གྱི་ཁང་པར་བྱིན། དགོང་མོ་སྐུ་ཞབས་མང་གི་ཁང་པར་བྱིན། ཆེས་༡༦ སྤྲོ་ས་སྙིང་དང་། དགོང་མོ་འཁོར་བ་དོང་སྦྱགས་ཀྱི་       </p>	243
ཚུན་དུ།		

བྱང་ཚོག། །དེ་ནས་སྐྱབས་འགོ། དེ་རྗེས་རྡོ་རྗེ་འཆང་བྱང་གི་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱུས་པ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་ངོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སོགས་སྟོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བྱས། དེ་གའི་ལས་རིམ་  
 ཆ་ཆང་གྲུབ། སྟན་པ་སྟན་ནས་ཡིད་ནོར་ལ་དབུལ་རྒྱ་སྟོར་ཆིག་བྲི་བསྐྱར་བྱང་། ཚེས་༡༧ ཞོགས་པ་སྐྱ་ཞབས་ལིས་གྱི་ཁང་པར་ཁོང་གི་ཚུང་མ་ན་བ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་དང་སྟོན་ལམ་བྱས། དེ་ནས་ལུན་ཐོན་  
 བ་གསའི་དགོན་པར་བྱིན། ས་དབེན་པ་སྦྱིད་པོ་ཞིག་འདུག། །དེ་ནས་མ་ལ་ཀར་(Malacca)བྱིན་ནས་དེ་གར་འབྱོར། ཚེས་༡༩ ས་བདག་འབྲུགས་བཙུངས་དང་། ལུམ་སྐྱབ་བྱས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ས་ཡི་  
 སྦྱིང་པོའི་དབང་བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱང་། ཚེས་༡༩ རྒྱ་ཚོད་བཙུ་ཙམ་ལ་ཐག་ཉེ་བ་ཞིག་ཏུ་རི་དིལ་ཚུང་དུ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་ལུམ་པ་ཉི་ཤུ་ཙམ་སྐྱས། དགོང་མོ་ས་བདག་འབྲུགས་བཙུངས་དང་། ས་སྦྱིང་  
 ལུམ་སྐྱབ་བྱས། མཚན་མོ་རྒྱ་རྣམས་ཅུ་རྩེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པ་བཞིན་ཅུ་རྩེའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༠ རང་སོས་དལ། གྲུ་པ་རྣམས་རྒྱ་མཚོ་ལ་ལུམ་པ་སྐྱས་པར་མེདས་སོང་། དགོང་མོ་ས་སྦྱིང་གི་ཚོ་ག་བཏང་  
 ནས་ཁོང་ཚོའི་ཚས་ཚོགས་གྱི་མཚོད་ཉེན་ཞིག་དང་། འཁོར་ལོ་ཞིག་བཞེངས་འདུག་པའི་འཁོར་ལོའི་འོག་ཏུ་གྲུ་ལུམ་ཞིག་སྐྱས་དགོས་ཟེར་བ་བཞིན་གྲུ་ལུམ་སྐྱས། དགོང་མོ་སྟོན་ལམ་རྣམ་ལུ་བཏོན། །

༡༡། །ལྷགས་སྐུལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༡ ཟླ་༡༢ ཚེས་༡ སྐྱེའབས་མང་བསུ་བར་སྐྱེབས། ཐང་ཀ་(Tangka)ཞེས་པ་ཁོ་རང་སྐྱེས་ཡུལ་ལ་ཤིང་ཏྲིག་གི་སྐུམ་བཙེར་བའི་བཟོ་གྲ་གསར་འཛུགས་བྱས་  
 པའི་སར་བྱིན་ནས་བུམ་པ་སྤྲས། དེ་ནས་མུ་ར་(Mura)ཞེས་པར་ཚོས་ཚོགས་གསར་པ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་བསྐྱད། ཚེས་༡ ཀུ་ལང་རྒྱ་ལི་ཡ་ནས་ཤར་ལི་ལ་སྤྱད་རྒྱ་དཔུལ་བྱང་། དེ་སྤོ་བཟང་དོ་རྩེ་ལ་  
 སྤྱད། ཚེས་༡༠ སྐྱེའབས་བྱང་(Mr. Chung)ཞེས་པས་ཤོབ་པིང་སེན་ཀར་(Shopping center)ཆེད་བཅོ་གྲ་རུམ་ཚན་རྒྱན་ཆེད་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་བྱང་བ་སྤོ་བཟང་དོ་རྩེ་ལ་སྤྱད། ཚེས་༡༤ ཀི་ལང་(Klang)  
 ལ་ས་སྤྱིང་ཚོག་བཏོན། ཚེས་༡༥ ཀུན་རིག་གི་ཚོག་དང་། ཀུན་རིག་གི་དབང་། བྱང་ཚོག་བཙས་བྱས་ནས་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ལ་བྱིན། ཚེས་༡༦ ཨིས་པོ་ལ་སྐྱེའབས་ཚོ་ཨ་ཅིང་ཀའི་རྩར་བྱིན། འདི་  
 ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༡༧ ཚ་ཆུ་ལ་ཆུ་རྒྱལ་བྱིན། ཆུ་ཉ་ཅང་ཚ་པོ་འདུག །ཚེས་༡༨ ཨིས་པོ་ནས་ཐོན། ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་(Kuala Lumpur)ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༠ ཞོགས་པ་སྤྱ་པོ་མི་ཁ་ཤས་བྱལ།  
 དེ་ནས་གནམ་ཐང་ལ་ཐོན་ནས་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་པའི་ཐོག་གནམ་གུ་ཐོན། ལྷང་ཀོག་(Bangkok)གི་ཆུ་ཚོད་གཉིས་པ་ལ་ལྷང་ཀོག་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་ཀམ་ལྷ་བ་ཡང་ཉོང་ཀོང་ནས་འབྱོར་



ムル、

ਮੁ. ਅ. ਮ. ਮ.

489

༡༡། །རིས་ལ་སྒྲོན་གྱི་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དཔྱལ་བའི་བཀོད་པ་སོགས་ཀྱང་འདུག །ཆེས་མཐོང་སེ་ཨེམ་རིབ་ནས་སྟང་གོག་ལ་བྱིན། དེར་བྲོམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བལྟས་ཀྱང་ལྟ་མོ་ཆེན་པོ་  
 ཞེ་དྲག་མ་བྱུང་། དེ་ནས་ཟ་ཁང་དང་། དེ་རྗེས་མགོན་ཁང་ལ་བྱིན། ཆེས་མཐོང་གནས་སྐོར་བ་རྣམས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས་ནས་གནམ་ཐང་དུ་བྱིན་ནས་ཐའི་ལེའ་རྟེ་(Thailand)ནས་ཐོན་ཏེ། བོ་དཔལ་ཀུའ་  
 སྤུའ་རྩུ་བོ་རྒྱ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། འདི་སྐབས་མའོ་ཆོགས་པའི་ཟིང་ཆ་འཇགས་ནས་སྟོད་པོ་ལྟ་བུ་འདུག །འོན་ཀྱང་གནམ་ཐང་དུ་དྲག་པོའི་དམག་གིས་སྐྱབས་གཟི་བརྒྱུད་ཅན་ལྟ་བུ་ཡོད་འདུག །  
 གཙུང་མོ་དང་། ཆ་མོ་ངོས་འཕྲད་བྱས། གཞན་སྤུ་ལ་ཡང་མ་འཕྲད། ཆེས་མཐོང་ཆེས་ཉེར་དྲག་ལ་གནམ་གྱ་མེད་སྐབས་འདི་ཉིན་ཐོན་དགོས་པ་བྱུང་། སྤྱི་ཉི་མ་དོན་གྱུ་བ་དང་དཔལ་ཡག་བཟའ་མི་  
 གཉིས་བྱུང་། ཁོང་ཆོ་ལུ་སྤྱི་རྒྱུ་འགོ་གི་འདུག །ཉིན་གྱང་རྒྱབ་གནམ་ཐང་ལ་བྱིན་ནས་ཀུའ་སྤུའ་རྩུ་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་སྤུ་རྩུ་ཆ་སྤུ་ལ་འབྱོར། གནམ་ཐང་གི་ལས་བྱེད་པས་རྩོག་བཤད་མང་པོ་བྱས་ནས་  
 མཐར་སྐྱོར་བ་རྣམས་བཟོ་བྱེད་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆེས་མཐོང་རང་འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། བཀའ་བརྒྱུད་ཉམས་སྦྱོང་ཆོགས་པ་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། དགོང་མོ་དོ་རྗེ་གདན་ནས་རང་དགོན་གྱི་བཤད་གྲུ་བ་





༡༡། །རང་ལོ་བདུན་ཅུ་ཆུ་རྟ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ལོའི་ཉིན་དེ་བ་བཞུགས། རང་ལོ་བདུན་ཅུ་ལྷ་གས་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༡ ཆེས་༡ ལོ་འདིར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་འབྱུང་གུར་ཅིག །རྒྱལ་དབང་  
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་དབུས་འཇམ་མགོན་པོ་ཆེ་དང་། རྒྱལ་ཚབ་པོ་ཆེ་སོགས་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་སླ་མ་རྣམས་ཆོགས་འདུ་ལ་བྱོན་ནས་གོས་གཞི་སྤྱིར་མར་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྤེ་རྣམས་མ་ཉམས་  
 པར་སྦྱོང་དགོས་སྟབས། དགོན་སྡེ་ཁག་ནས་སྤྱབ་མཆོད་རེ་ཚུགས་དགོས་ཚུལ་བཀའ་ཐེབས་ནས་གོས་ཆོད་ལ། རུམ་བཏེག་དགོན་དུ་ཕྱག་རྩོར་གཏུམ་ཆེན། ཤེས་རབ་སྤྱིང་དུ་གསང་བ་འདུས་པ་དང་།  
 སངས་རྒྱས་ཐོད་པ། སྤུ་ལྷ་རྩེ་རྩེར་གདན་བཞི་ཡུམ་བཀའ། དཔལ་ཆེན་ཆོས་སྤྱིང་དུ་མ་རྩེ་མ་ཡ་དང་། གདན་བཞི། མི་རིག་འཕོ་དཀར་དགོན་ལ་འཇམ་དཔལ་གསང་ལྡན། བླ་འགྲུ་དགོན་དུ་དབྱེས་རྩོར་  
 ཡབ་བཀའ་དང་ཡུམ་བཀའ། བག་ཡོད་དགོན་དུ་གཤེད་དམར་ལྷ་ལྷ། དེལ་ཡག་དགོན་དུ་སམ་བུ་འི། དཔལ་ངེས་དགོན་དུ་འཇིགས་བྱེད། བན་ཆེན་དགོན་དུ་གུར་རིགས་བསྐྱས། བསོད་ནམས་དར་རྩོ་  
 རྩེ་ལག་མོ། ལེགས་བཤད་སྤྱིང་དུ་བདེ་མཆོག་ཞི་བ་བཅས་སོ་སོར་སྤྱབ་མཆོད་ངེས་པར་འཆོག་དགོས་ཞེས་གནང་། ཆེས་༢ འདི་ཉིན་དགོན་པ་ཁག་གི་སྤྱོད་སྦྱོང་གནང་ཕྱོགས་སྒོར་བཀའ་མོལ་གནང་



༡༡། །ཐེབས་རྒྱའི་ཐེབས་བསྐྱར་ཡིད་ནོར་མཆོག་དང་ཕྱན་བཅས་གནམ་ཐང་དུ་ཐེབས་བསྐྱར་བཅར། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྲ་བ་འཁྱུགས། ཆོས་༥ རྒྱུ་ཆོད་དགུ་ཐོག་ས་ར་རྒྱ་ཐའི་  
 མཆོད་ཉིན་མདུན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱ་སྒྲེར་ནས་མཆོད་འབུལ་གནང་བ་ལྟར་ཡིད་ནོར་མཆོག་ཀྱང་ཆེད་ཐེབས་གནང་། རང་ཡང་ཞབས་ཕྱིར་བཅར། རྒྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་རྒྱང་ཕྱག་གནང་། དེ་  
 རྗེས་ཞལ་འདོན་ཚུགས། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྲ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་དབུ་མཛེད་གནང་ནས་དེ་ཙམ་ཉམས་དོད་པོ་མ་བྱུང་། དེ་ནས་མུ་ལ་གརྒྱ་ཀྱ་ཁིར་སྟོན་པའི་གདུང་རུས་མཛལ་ཁ་གནང་སོང་། ཆོས་༧ རྒྱབས་  
 མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་བཅར་ཞུ་ཆོག་པའི་སྟན་ཞུ་སྐྱ་སྒྲེར་དུང་ཆེ་སྐྱོ་བཟང་སྐྱིན་པ་བརྒྱད་ཞུས་པས་སང་ཉིན་འོང་ཆོག་པའི་ལན་གསལ་བྱུང་། ཆོས་༡༠ རང་དགོང་མོར་རྒྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱ་  
 བཅར་ཞུས་པས་དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་སྐྱོར་བཀའ་མོལ་གནང་ཞིང་། དེ་བཞིན་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ལོ་དགུ་བརྒྱར་བཞུགས་པའི་གནས་ཚུལ་སོགས་བཀའ་མོལ་གནང་བྱུང་། ཆོས་༡༡ འདི་ཉིན་རྒྱབས་རྗེ་  
 ཡིད་ནོར་མཆོག་འབར་མའི་(Burma)ལྟ་ཁང་དུ་གནས་གཟིགས་ཆེད་ཐེབས་གནང་། འདི་ཉིན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དོ་རྗེ་གདན་ཕྱོགས་ལ་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་བེན། ཆོས་༡༣ བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེ་ཀྱ་ཤའི་ན་

གར་ལ་ཡིད་ནོར་མཆོག་གནས་གཟིགས་ཐེངས་རྒྱུ་ཉི་གེ་སྟེ་ཆེད་ཐོན། ཆོས་༡༤ ཡིད་ནོར་སྟོན་འཁོར་རྩ་མཆོག་གྲོང་དུ་གནས་གཟིགས་ལ་ཆེད་ཐེངས་གནང་ནས་ཞག་གཅིག་བཞུགས། ཆོས་༡༥ འདི་  
 ཉིན་ཡིད་ནོར་སྟོན་འཁོར་དགོན་དུ་ཐེངས་འབྱོར་བྱུང་། སྐབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེས་ཐེངས་ལམ་ནས་ཐེངས་འཁོར་གདོང་ཐུག་ཤོར་བ་སོགས་མི་འོང་ངམ་སྟུམ་ནས་ཐུགས་བྲལ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཚུལ་གསུངས།  
 ཆོས་༡༦ ཡིད་ནོར་མཆོག་ཉིན་གྲུང་གསོལ་ཆོགས་ཀ་ལག་(Hotel Clark)ཅེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་གདན་འདྲན་བྱས། ཆོས་༡༧ འདི་ཉིན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་སློབ་གར་ཆོགས་པས་གདན་འདྲན་  
 བྱས་ནས་བཀའ་ཉིས་ཞེས་པ། ཁམས་ནང་ཆེན་བློ། ལ་དྲགས། ཀོང་པོ། སྟོང་པ། རེ་ལྷལ་སོགས་ཀྱི་ཞབས་བློ་འབྲལ་སྟོན་བྱས་སོང་། དེའི་ནང་དུ་རང་དགོན་གྱི་གྲ་ཀམ་རིན་ཆེན་ཡང་རེ་ལྷལ་ཞབས་བློ་  
 འབྲལ་མཁན་གྱི་ཁོངས་སུ་ཡོད་འདུག ཆོས་༡༨ འདི་ཉིན། ལ་ཁ་ནི་(Lakhani Fall)ཞེས་པའི་ས་གནས་བྲག་རི་དང་། ཤིང་སྒྲ་ཆོགས་སྐྱེས་པ། རྩ་བྱར་དང་། སྤེལ་ར་མ་རིང་པོ་མི་ཆད་ཙམ་མང་པོ་  
 བག་ཡངས་སུ་རྒྱ་བའི་དབེན་གནས་སུ་དུས་རྒྱུན་རང་དགོན་གྲ་བཙུན་རྣམས་སྦྱོན་བདག་དང་ལྷན་དུ་གླིང་ག་གཏོང་བར་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ལྟར། འདི་སྐབས་ཡིད་ནོར་མཆོག་རྟག་པར་གཟིམ་ཆུང་ནང་དུ་

༡༡། །བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ཕྱིར་ཐེབས་ན་ཕུགས་མཉེས་པོ་འདྲ་མེད་དམ་སྟམ་ནས་དེར་གདན་འདྲེན་ཞུས། དེ་སྐབས་ཆུ་ཕྱར་སོགས་ལ་ཐེབས་རྒྱའི་ཕུགས་བཞེད་གནང་རུང་རྒྱ་གར་སྐྱ་  
 ཚབ་ནས་ནགས་གསེབ་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞུས་ནས་ཐེབས་མ་ཐུབ། ཚེས་༡༩ ཕུག་མཛོད་དང་། སྤྲ་མ་ཆོ་དབང་བཟུ་གིས་གཉིས་ཡིད་ནོར་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཐེབས་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་  
 གི་ཆེད་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཐེབས་གནང་སོང་། ཉག་རོང་མཆོ་ཁ་དགོན་པའི་སྤྲ་མ་འཇམ་དབྱངས་ཞེས་པ་ཐེབས་བྱུང་། རྒྱལ་དབང་མཁའ་ཁྱབ་དོ་རྩེའི་བཀའ་འབུམ་ཞིག་ཕུལ་བ་ཡིན། ཁོང་མཁས་པ་ཆེན་  
 པོ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས། ཚེས་༢༠ ཡིད་ནོར་མཆོག་མུ་སྟེགས་གཅེར་བུ་པའི་སྟོབ་གྲ་ཞིག་གིས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་དེར་ཐེབས། ཚེས་༢༡ འདི་ཉིན་ཀ་རིན་ཆེན། གནམ་དོ། འཆི་དགའ། རིན་ཆེན་ནོར་  
 བུ། བྱེའུ་རིན་ཆེན་བཅས་ལ་ཡི་གེ་བྲིས། ཡིད་ནོར་མཆོག་དང་པོར་ལོང་བའི་སྟོབ་གྲ་དང་། དེ་རྗེས་མུ་ལ་གཞུ་ཀྱ་འིའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཐེབས། ། ཆུ་ཉི་ཤུ་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༢ ཚེས་༡༩ རབ་བྱུང་  
 བཅུ་བདུན་པ་འབྱུང་བ་བཞི་ལྟན། ཆུ་ཕོ་ཉི་ཡི་ལོ། སྤྲ་ཆོགས་ཞེས་པའི་གནམ་ལོ་གསར་ཆོས། སྤང་སྲིད་ནམ་དག་རང་བཞིན་ལྟན་གྱུ་བ་པའི། །བཟུ་གིས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་

རྒྱལ་ཆོས་དང་དགོ་འདུན་འཕགས་པའི་ཆོགས། །ཀུན་ལ་ཕྱག་འཆེལ་བདག་ཅག་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ཞོགས་པ་འདུ་ཁང་དུ་སོང་ནས་གནས་བརྟན་ཆོག་བཏང་། གསོལ་ཇ། བཞེས་འབྲས་བཅས་བཀྲ་  
 ཤིས་བདེ་ལེགས་གྱི་སྒོ་དབྱེ་བྱས། དེ་ནས་ཚུ་ཆོད་དགུ་པ་ཙམ་ལ་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ནས་ཅེད་མོ་དང་། ཉིན་གུང་དང་དགོང་མོའི་ཞལ་ལག་མཉམ་དུ་བྱས། ཆོས་༡༤ འདི་ཉིན་ཡང་གུར་ནང་དུ་ཀུ་བྱུ་ལ་  
 སོ་འདྲེད་རྒྱག་པ་སོགས་འགྲན་བསྐྱར་བཅས་བྱས་ཤིང་། སོ་སོར་ཨང་ཐོབ་པ་རྣམས་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༥ ཡིད་ནོར་སྟོན་འཁོར་རྩྭ་རྩེ་གདན་དུ་ཆེད་ཐེབས་གནང་། ཆོས་༡༦ དགོང་མོ་  
 དགོན་དུ་འབྱོར་ནས་མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་སླེབས་འདུག །ཁོ་ཆོ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཆོས་༡༧ མ་ལེ་ཤི་ཡ་ནས་སླེབ་པའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་སྐྱ་བཅད་དང་སྟོན་ལམ་བྱས། དེ་བཞིན་འགྲོ་དོན་མཁའ་  
 བྱལ་མའི་བྲིད་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༨ སྤྱོད་ཐོག་ཁར་ཕྱིན། འགྲོ་དོན་མཁའ་བྱལ་མ་ལས་འོད་ཟེར་སྟོ་བསྐྱའི་དམིགས་པ་ཅུང་རྒྱས་ཙམ་བཤད། དེ་ནས་ཁོང་ཆོ་དང་ལྟན་དུ་འགྲོ་དོན་མཁའ་བྱལ་མ་ཞིག་  
 བཏང་ནས་མ་ཁི་མང་ཙམ་བསགས། ཆོས་༡༩ སྤྱོད་ས་ར་ཉའི་དམངས་དོ་རྒྱའི་འགྲེལ་པ་རྩེ་ཀམ་ཕྱིན་ལས་པས་མཛད་པ་དང་། འགོས་ལོ་གཞོན་རུ་དཔལ་གྱིས་མཛད་པ་གཉིས་ལ་ཅུང་དཔེ་བལྟས་བྱས།

༡༡། ཉིན་གུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ངེས་སྟོན་པ་དག་བཤེས་ངག་དབང་བསམ་གཏན་ལ་ཞལ་ལག་དང་། ལག་རྟགས་མཚོན་རྩ་ཡི་སྟོན་ཆ་ཚང་དངུལ་རྩུས་ལས་བཟོས་པ་དང་། གནམ་བུ་  
 དབང་ལྷན། གྲུ་པའི་ལག་ཁུག་ ཁྲོ་སྦྱང་གི་དེབ་གཉིས་བཅས་ལུལ། དེ་རྗེས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གིས་སྟོག་གྲུང་ཐོག་དཔེ་ཆ་བཅུག་རྒྱ་བྱས། དེ་ནས་མ་ལེ་གི་ཡའི་ཇོན་ཏྲམ་(John Fam)  
 བྱང་། ལྷ་ཁང་གི་ས་ཆ་དེ་ལ་ལྷ་ཁང་དང་གྲུ་ཤག་བརྒྱག་ས་བགོ་བཤའ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་དང་། བྱང་ཚོག་བྱེད་རྒྱ། འབར་མར་(Burma)གནས་སྐོར་ལ་འགྲོ་རྒྱ་བཅས་གྲོས་བསྟར་བྱས། ཚེས་༢༡ འདི་ཉིན་  
 རྩར་སྒྲ་མ་ཨ་ཇོ་ལ་མངགས་བཅོལ་ཞུས་པ་ལྟར་ཁོང་གིས་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སྐུ་ཕྱོའི་གཟུངས་པར་བཏབ། དེ་བཞིན་སྐུ་ཕྱོའི་བཏབ། མེ་ལ་བསྐྱེད་ས་ནས་རྩ་མའི་ཚུ་ཚུ་བྱས། ཚོན་བཏང་བ་བཅས་ལེགས་  
 གྲུབ་འདུག་པས་དགོན་སྡེ་དང་སྦྱར་ནས་ཚུ་སྦྱབ་བྱས། ཉིན་གུང་མ་རྒྱ་བོད་འདི་དབུ་འཇོན་སུ་མི་ཏ་ཐེ་རོ་གདན་འདྲན་ཞུས་ནས་ཞལ་ལག་དང་སྟོན་པའི་སྐུ་གཅིག་ལུལ། དགོང་མོ་མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་  
 གྱིས་སྐུ་གསུང་བྱགས་རྟེན་ལུལ། འོད་དཔག་བྱང་ཚོག་བཏང་བ་ཡིན། ཚེས་༢༢ རྩ་བོ་དགོན་མཚོག་སྡེ་འདུས་དང་འཇའ་ཚོན་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་ཚུ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཚུ་སྦྱབ་བྱས། ཉིན་གུང་

འབར་མའི་(Burma)ལྷ་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་གནས་བརྟན་ཆེན་པོ་དགེ་སློང་ཡུ་ལན་ན་ད་ཇ་(U. Wannadhaza)ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། དེ་བཞིན་མཆོད་རྟེན་ཞིག་ལུལ། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱང་བས་དེ་བཞིན་  
 ཆོགས་ལ་ཕྱིན། བཤད་གྲུ་བ་རྣམས་ཆོས་བརྩུ་ལ་དགོན་མཆོག་སྦྱི་འདུས་བཏང་སོང་། ཆོས་༡༩ མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་པ་མ་དང་ལྷན་དུ་གནས་སྐོར་ལ་དགོངས་པ་ཞུར་བྱང་བས། སྦྱིར་བསམ་སྒོ་ཡག་  
 པོ་གཏང་དགོས་པའི་སྐོར་བསྐབ་བྱ་བས། འཇའ་ཆོན་ལུགས་ཀྱི་སྒྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཆ་རྒྱབ་གྲུབ་ནས་ཡིག་ཅུང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་བསང་བཏང་། དགེ་འདུན་ལ་ཞོ་དང་གོ་མ་བསྐྱེས་པ་  
 ལུལ་ཞིང་། རྒྱ་འབྲེད་སྐོར་བརྒྱ་རེ་ལུལ། སྤྱ་མ་རབ་རྒྱས་འབྲས་སྒྲོངས་སུ་ལོག་སྐབས་སྒོན་འགྲོའི་ཐང་ག་ཞིག་དང་། མར་ཏམ་དོ་རྩེ་ལ་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིའི་ལག་ཁྱུག་ཅིག་འབུལ་རྒྱ་བསྐྱར་བ་ཡིན། ས་ར་རྩའི་  
 དམངས་དོ་རྩའི་ས་བཅད་བྱིས། ཆོས་༢༠ སྤྱ་མ་ཨ་ཇོ་བལ་ལུལ་དུ་ཐེབས་སྐབས་ཁོང་ལ་ཆོས་གོས་གིག་ལུལ། འཕགས་གིང་ཨ་ཅེའི་དགོན་པ་དང་། ཨ་ཅེའི་རྒྱབ་ཁང་ལ་ས་ཆ་ཁག་ལུལ། ཆོས་ཞུ་བའི་  
 དབྱིན་ཇི་རྣམས་འབྱོར། འཇར་མན་ནས་སྤྱ་མ་ཀུན་དགའ་འབྱོར། ཆོས་༢༥ མཁན་པོ་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལ་དཔེ་ཆ་ལ་དོ་སྣང་དགོས་པའི་སྐོར་དང་། དཔེ་བྲིད་ཡག་པོ་དགོས་པའི་སྐོར་སོགས་ཞིབ་



༡༡། །བཤད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། བྱི་རྒྱལ་ཆོས་ལུ་བ་ཆོར་ས་ར་རྩའི་དམངས་དོ་རྒྱ་དཔེ་བྲིད་ཚུགས་སྐབས་དོ་རྒྱ་སྒོར་གསུམ་གསུངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་མཁའ་པོ་བསོད་  
 རྒྱལ། ལུ་རུ་བ་རྒན་དབང་ལྷུག །སྟོད་པ་འབོང་པ་སྟོ་མ་རྒན་ཐོགས་མེད། ལ་དྲགས་པ་རྒན་བཀྲ་ཤིས་བསམ་འཕེལ་བཅས་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཆོས་༡༩ ས་ར་རྩའི་དམངས་དོ་རྒྱའི་འབྲོས་ས་བཅད་  
 བྲིས། སྟོ་ཨལ་རི་ཀ་(South Africa)དང་། ཇིམ་བྷ་བྷི་ཡ་(Zimbabwe)ནས་གནས་སྒོར་ལ་སླེབ་པ་རྣམས་ཕྱན་ངོས་འབྱད་ཆེད་འོང་གི་ཡིན་ཟེར་ནས་མི་ཞིག་བྱུང་། ཁོ་རང་སྟོ་ཨལ་རི་ཀ་ནས་རེད་འདུག །  
 དེ་རྣམས་ཉིན་གུང་ཆོས་ཐུན་ལ་སླེབ་འདུག །དགོང་མོ་མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་འཆོགས་བསམ་རུང་བྱིས་དྲགས་པས་འགོ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། ཆོས་༢༥ སྟེ་ཇར་ལན་ཏི་(Switzerland)ལ་འགོ་མཁའ་ནེ་སྒོར་འབུམ་  
 གཅིག་བུ་ལོན་ལེན་མིའི་མིང་ལ་ཉི་མ་ཆོ་རིང་ཟེར་གྱི་འདུག །ཁོ་རང་གིས་ཡི་གེ་ཞིག་བཏང་བ་འབྱོར་བས་དེའི་ནང་ལ་ཁ་པར་ཨང་གངས་སོགས་བྲིས་འདུག །ཁོ་རང་སྟོན་མ་བྲ་རིགས་ཆང་ལ་སྟོད་  
 གྱི་ཡོད་རེད། ། རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༣ ཆོས་༡ བསྟན་འགྱུར་བོད་གཞུང་པར་མ་ལ་བལྟས་པས་ས་ར་རྩའི་གསུང་དམངས་དོ་རྒྱ། རྒྱུད་པོད་མི། (ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠ ནས་༡༩༤) ནང་དུ་འདུག །དེ་བཞིན་

མེ་ཏི་པའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་བཅུ་པ། (ཟེབ། ༣༣༥ ནས་༣༣༥) ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ངོ་རྗེའི་གསུང་དེའི་འགྲེལ་པ། (ཟེབ། ༣༣༠–༣༥༣) རོ་རྒྱ་མཛོད་འགྲེལ་གཉིས་མེད་ངོ་རྗེའི་གསུང་། (ཟེབ། ༣༤༠–༣༧༣) དཀའ་འགྲེལ་  
 ཐར་པའི་འབྲུང་གནས་སྤྲས་པའི་གསུང་། (ཟེབ། ༥༣༩–༥༤༥) རྒྱུད་པོད་ཞི། རྒྱུད་པའི་སྤྲུལ་མ་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྒྱ། (ཟེབ། ༥༣–༥༤) མི་ཟད་པའི་གཏེར་མཛོད་དམ་བཅུན་མོའི་དོ་རྒྱ། (ཟེབ། ༥༤–༤༤) རྒྱལ་པོ་དོ་  
 རྒྱའི་དཀའ་འགྲེལ་བལ་པོ་སྐྱེ་མེད་བདེ་ཆེན་གྱིས་མཛད་པ། (ཟེབ། ༤༧–༧༧) བཅས་འདུག །དགོང་མོ་གནམ་ཆོས་སྤྲན་སྤྲའི་དབང་དང་ལུང་བྱས། ཆོས་༢ བེ་ལྷལ་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་དེབ་རྟེན་པ་ཁག་  
 དང་། ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲེ་ནས་གསར་དུ་ཉོས་པའི་དེབ་ཁ་གས་བཅས་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་དག་སྟོང་ཆེ་རིང་ལ་ཕྱིས་སྤྲ། འདི་ཉིན་གྲུང་སེང་ཡིན། མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་པ་མ་བསྐྱལ་ནས་ཚུར་འབྱོར་འདུག །དེ་  
 ནས་བེ་ལྷལ་དུ་ཐོན། ཆོས་༣༡ འཕགས་ཤིང་ཨ་མེའི་དགོན་པར་ཕྱིན། ཆོགས་ཁང་སྟོས་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས་ཤིང་། ལྷ་མཁྱལ་དྲུབ་སྟོབ་གྲར་པ་མའི་དུས་དྲན་གྱི་སྟོས་གར་ལྟ་མོ་བལྟ་བར་ཕྱིན། །  
 རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་༣༠༠༡ ལྷ་༤ ཆོས་༡ དང་པོའི་འཆར་གཞི་ལ་སྐྱེ་ཆོས་གཉིས་ཉིན་དི་སྤྱིར་འཐོན་རྒྱ་བྱས་རུང་། མའོ་དམར་ཤོག་ཆོགས་པས་སྐྱུམ་འཁོར་འགྲིམ་འགྲུལ་བཀག་པའི་ལས་དོན་བཅུ་མ་ཚུལ་གོ་

༡༡། །ཐོས་ཀྱིས་འདི་ཉིན་འཐོན་རྒྱུ་ལོ་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཉིན་གུང་ལྟོ་ཆས་བཟས་ནས་གནམ་ཐང་དུ་ཐོན། དེར་ཐའེ་ལན་རྒྱ་མི་བཞི་བཅས་དི་སྒྲིར་ཐོན་ནས་དེར་མ་བྱན་འགྱུར་མེད་ཚུ་ལ་བྲིམས་  
 དང་། ལྷ་དབང་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཕྱད་ནས་རྒྱད་ཉློད་བཟུང་མ་རྩུ་ཀ་ཏིལ་ལར་(Majnu-ka-Tilla)འབྱོར། རྒྱ་ཆོད་ཁ་གས་ངལ་གསོ་བྱས། དེ་ནས་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཇོ་མ་ལུ་འགྲོ་བའི་  
 མེ་འཁོར་ཐོག་པ་ལྷན་གོ་ཏིལ་ཐོན། ཆོས་༢ སྒྲོ་བ་ལྷན་གོ་ཏིལ་འབྱོར། དེ་གར་སྒྲ་མ་ཆོ་དབང་དང་། ཁ་ལོ་བ་ཆོ་དབང་བཀྲ་ཤིས་བཅས་བསུ་བར་སླེབ་འདུག །ཉིན་གུང་ཙམ་རྒྱད་ཉློད་ར་མོ་ཆེར་  
 འབྱོར། དེར་སི་རྩུ་རིན་པོ་ཆེས་རྒྱ་ཆེན་བཀའ་མཛོད་ཀྱི་བཀའ་དབང་གནང་གི་འདུག །ཁོང་ལ་མཇལ་དར་དང་། ཡིད་ནོར་མདུན་དདུལ་བུམ་ཆ་གཅིག་ཕུལ་བ་ཡིན། ཆོས་༣ སི་རྩུ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བཀའ་  
 དབང་ཕུལ། རང་སོས་དལ་བྱས། ཉིན་གུང་སི་རྩུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་མདུན་ལ་བཅར་ནས་བཀའ་མོལ་ཞུས། ཆོས་༡༢ སྐྱ་སྒྲིལ་ཡིག་ཚང་ནས་ཁ་པར་འབྱོར། རྒྱ་ཆོད་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ་ལས་མ་འགྱུངས་བར་  
 ཝོ་བྲང་ལ་ཕེབས་རོགས། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་ཆོད་གསུམ་ཐོག་ཡར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སྐྱ་སྒྲིལ་ཡིག་ཚང་ནས་ཞུས་པར་གནང་བ་བཞིན་ཡིད་ནོར་ཐེག་ཆེན་ཆོས་གླིང་དུ་ཕེབས། ཕྱན་ཡང་ཞབས་ཞུར་

བཅས། རྒྱག་དཔེའི་སྒྲོར་བཀའ་སྒྲོབ་གནང་སོང་། འདི་ཉིན་ཕྱི་དྲོ་སྒྲོར་སྒྲོང་མེད། ཚེས་༡༣ སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་གར་ཟ་ཁང་ཞིག་སྒོ་འབྱེད་གནང་བར་ཕེབས་ཞོར་རྒྱུད་སྟོང་དུ་ཕེབས་བྱུང་ཞིང་། ཕུན་ལ་  
 ཡང་མངར་བས་སོགས་གསོལ་རས་བྱུང་། སྤྲོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་རྗེ་དགུ་པ་དབང་རྒྱག་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་འགྲེལ་པའི་སྟེང་ནས་བཤད་བྲིད་ཐུག། དགོང་མོ་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་  
 རྟེན་དཔེ་བྲིད་སྒྲོར་སྒྲོང་མེད། ཚེས་༡༤ འདི་ཉིན་དཔེ་བྲིད་གསར་པ་མ་བྱས། སྤྲོ་ཉིན་དང་པོའི་སྒྲོར་སྒྲོང་དང་། ཕྱི་དྲོ་ཉིན་གཉིས་པའི་སྒྲོར་སྒྲོང་བྱས། ཚེས་༡༥ འདི་ཉིན་ནས་དཔེ་བྲིད་དང་། སྒྲོར་  
 སྒྲོང་སྒྲི་ལྟར་བྱས། རུམ་བཏེག་ནས་མཁན་པོ་དགའ་དབང་ཕེབས་འདུག། ཚེས་༡༦ རྒྱ་རྒྱུང་བལ་པོ་ཆང་མི་གཉིས་འབྱོར་ནས་པདྨ་ཆེ་དབང་དང་ལྷན་དུ་རྟ་རམ་ས་ལར་ཐེགས་སོང་། དེ་བཞིན་རྒྱག་ཆེན་  
 གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ཞུ་དག་བྱས་ནས་པདྨ་ཆེ་དབང་བརྒྱུད་ཀླུ་དགོ་འདུན་ལ་ཉོང་གོང་དུ་བཏང་། འདི་ཉིན་དཔེ་བྲིད་སྤྲ་རྒྱས་བསྟན་པ་བྱུང་། ཚེས་༡༧ རྒྱ་རྒྱུང་སྒྲིན་བདག་བཟའ་མི་གཉིས།  
 སྒོ་བཟང་དོ་རྗེ། མ་བྱན་འགྱུར་མེད་ཚུལ་བྲིམས་བཅས་མཆོ་པདྨ་ལ་གནས་སྒྲོར་དུ་ཕྱིན་སོང་། ཚེས་༡༨ རྒྱ་རྒྱུང་བལ་པོའི་སྒྲིན་བདག་པདྨ་མ་ཁ། བྲིམ་ཐབ་མིང་ནི་རྒྱ་ད་ཁ་འམ་སྤྲ་རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་པ་ཁོང་།

༡༡། །གཉིས་སྒྲ་དྲོ་ཡིད་ནོར་མཛེལ་ཁ་བཅར་ནས་དགོང་མོ་སྒྲི་སྒྲིད་རྒྱུ་ལ་ཁོར་ཐོག་དེ་སྒྲི་སྒྲིད་ཕྱིན་སོང་། ཆོས་༢༠ སངས་རྒྱས་ཆེ་རིང་བལ་ཡུལ་ནས་འབྱོར། སྒྲ་མདུན་གྱི་ཕྱག་དཔེ་མང་པོ་  
 འབྱོར་ཡོད་འདུག་ཅིང་། རྗེ་དགུ་པ་དབང་ཕྱག་རྗེ་རྗེས་མཛད་པའི་དབུ་མ་འཇུག་པའི་འགྲེལ་པ་ཞིག་ཀྱང་འབྱོར་ཡོད་འདུག །ཆོས་༢༡ ཕྱག་མཛོད་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་དེ་སྒྲི་སྒྲིད་ཐོན་སོང་། ཆོས་༢༢  
 ར་ལང་དཔལ་ཆེན་ཆོས་སྤྱིང་དུ་ཟབ་བདུན་ཕྱར་པའི་སྒྲུབ་ཆེན་ཚུགས་ནས་འདི་ཉིན་འཆམ་གནང་གི་ཡོད་འདུག །རང་དགོན་དུ་མགྲོན་ཤོག་འབྱོར་བྱུང་བཅུ་ཆོས་༢༣ བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་གིས་གསེར་  
 བྱེད་གི་ཞལ་ཐང་དང་། གོས་ཆེན་བྱེད་ནས་འབྱོར། ཁོང་སྐུ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ནས་འོང་བ་རེད། ཕྱག་མཛོད་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་དེ་སྒྲི་སྒྲིད་ནས་འོང་འདུག །མིས་ཤེལ་མར་ཁྱེན་འབྱོར་བྱུང་བས་མོ་རང་གིས་དགོན་  
 མཆོག་སྒྲི་འདུས་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་བྱུང་ཚུལ་དང་། རེ་དཔལ་དུ་དམག་མི་མང་པོ་ཤི་མས་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་སོགས་བཤད་གྱིས་འདུག །ཆོས་༢༤ བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་དང་། སྤྱེ་མ་ཆེ་དབང་རྩ་རམ་ས་ལར་  
 ཕྱིན་སོང་། རེ་དཔལ་དུ་ངོ་རྒོལ་ཆོག་ས་པས་རང་འགྲུལ་འཁོར་ལོའི་འགྲིམ་འགྲུལ་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད་འདུག །རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་བས་བེད་འབྲུགས་འདྲ་གང་ཡང་མི་འདུག་བཅུ་ཆོས་༢༥



༡༡། །དབྱར་གནས་སྐབས་རྒྱད་སྟོད་སྟོད་གཉིས་ཀྱི་མཁན་པོས་བཤད་ཁྱིད་གནང་གི་ཡོད་པའི་ཚུལ་གསུངས་བྱུང་། ཆེས་༢༡ མིས་ཤེལ་མར་ཁོམ་གྱིས་མགོན་དུ་བོས་པ་བཞིན་ཉིན་གུང་ལོར་  
 བུ་སྟོང་གའི་བཟའ་ནང་དུ་སྟོན། མཁན་པོ་དགའ་དབང་། ལི་ཐང་པ་བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ། ཀམ་ཆེས་སྟོང་། ཀམ་ལུན་ཆོག་ས། ལྷུ་མ་འཁོར་ཁ་ལོ་པ་ཆེ་དབང་བཟུ་གིས་བཅས་མཉམ་དུ་ཡོད། ཆེས་༢༢ ཡིད་  
 ལོར་ཞབས་ཞུ་བ་སྐྱ་སེར་རྒྱུ་མ་དང་། རྒྱད་སྟོད་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་རྒྱུ་མ་བཅས་ལ་ཞལ་ལག་རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་དུ་མོག་མོག་ཅིག་སྟེ། ཆེས་༢༣ ཡིད་ལོར་སྐྱ་མ་དུན་དུ་བཅར་ནས་ཐོན་ཕྱག་སྟེ།  
 ཉིན་གུང་རྒྱབ་པ་ལྷན་གོ་ཁོམ་པོ་ལ་ཐོན། གནས་ནང་སྒྲ་མ་སོགས་ཀྱིས་སྐྱེལ་མ་བྱུང་། ཆ་བ་གིན་རྟེ་ཆེ་བར་འདུག་པས་ལམ་བར་དུ་དགའ་ལས་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། དགོང་མོ་པ་ལྷན་གོ་ཁོམ་པོ་ལ་འབྱོར་ཞིང་། ས་རུབ་  
 ཁར་མེ་འཁོར་ནང་ཞུགས་ནས་དེ་སྟོན་ཐོན། ཞལ་ཐང་སོགས་ཅ་ལག་གིན་རྟེ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་དགའ་ངལ་དེ་ཙམ་མ་བྱུང་། ཞོགས་པར་དེ་སྟོན་འབྱོར། བཟུ་གིས་ཆེ་དབང་བསུ་མར་བྱུང་། མ་རུ་ག་ཏིལ་ལ་  
 (Majnu-ka-Tilla)རྒྱད་སྟོད་མགོན་ཁང་དུ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་ཙམ་བསྟུང་། བཟུ་གིས་ཆེ་དབང་དང་། མ་བྱན་གཉིས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྟོ་ལ་ཐོན། ཕྱན་རྒྱུ་མ་གནས་ཐང་ལ་ཐོན་ནས་ཚུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་གནས་གྱུ་

བརྒྱད་ནས་བལ་ཡུལ་མཆོད་ཉེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༢༤ མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་བསྟུན་དྲི་བྱས་ཤིང་། མའོ་དམར་ཤོག་ཆོགས་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཅུང་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཚུལ་ཟེར་བས་ན་  
 མོ་བུལྟ་ལ་མ་སྟེབས། ཆོས་༢༥ མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་སྒྲོར་ཆོག་བྲི་དང་། ཆོས་བྲིམས་པ་ཆེ་རིང་བཟུ་གིས་ལ་སྒྲོར་ལྔ་སྟོང་སྟེང་བ་ཡིན། ཆོས་༢༦ སྤྱི་མདུན་ལ་དྲུག་སྟོང་གྲུ་ཕྱིན་ནས་སྟོང་ཕྱག་།དགོ་ཀླ།  
 ལས་བྱེད་བཅས་པར་ལག་རྟགས་མཆོན་ཅམ་རེ་སྟེང་། ཆོས་༢༧ མ་བྱན་འགྱུར་མེད་ཚུལ་བྲིམས་ལམ་ནས་དགའ་ངལ་མེད་པར་སྤྲ་རྒྱ་ཆ་སྟེ་ནས་བལ་ཡུལ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༢༨ རུམ་བཏེག་  
 ལ་གྲུ་བ་གཉིས་སྟུང་ཆེན་ལ་ཕྱིན་པ་སྟེར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༢༩ ཉིན་གུང་རྒྱབ་སྟོས་བསྐྱངས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་བཟོ་སར་ཕྱིན་ནས་བཏྲས་པས་འཛིགས་བྱེད་དཀྱིལ་འཁོར་སྟོས་བསྐྱངས་གཉིས་  
 མཉམ་དུ་བཟོ་གི་འདུག །དེ་གཉིས་ཅུང་མ་འདྲ་བར་འདུག །གཅིག་རྒྱད་སྟེང་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་དང་། གཅིག་རྒྱད་སྟོང་ཀྱི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་ཡིན་ཟེར། ཁོང་གིས་སྤྲར་དུས་འཁོར་ཀྱི་སྟོས་བསྐྱངས་གིག་  
 ཀྱང་བཟོས་པ་ཡིན་འདུག་ཅིང་། དེ་ནི་ཤེས་རབ་གླིང་གི་སྟོས་བསྐྱངས་དང་། བསྟུན་དགའ་རིན་པོ་ཆེས་ཐིག་བཏབ་པ་ཡིན་ཚུལ་ཟེར། ཆོས་༣༠ སྤྲ་དྲོར་གནམ་ཐང་དུ་ཐོན་ནས་ལག་བྱེར་དོ་དམ་པ་ལས་



༡༡། །བྱེད་པ་མི་ཡག་པོ་ཞིག་དང་ཁེལ་བས་བདེ་བར་བཏང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སློབ་བཟང་དོ་རྩེ་དང་ཀམ་ཕུན་ཚོགས་གཉིས་ལ་རྟོག་གྲ་བཤད་ཤོར་སོང་། འོན་ཀྱང་སློབ་བཟང་དོ་རྩེ་ལག་བྱེད་རྩིང་  
 པ་ཡིན་སྟབས་བཏང་རུང་། ཀམ་ཕུན་ཚོགས་བཀག་ཤོར་བས་ཅི་བྱེད་མ་བྱུང་། སློབ་བཟང་དང་ཕྱན་གཉིས་གནམ་གྱུར་ཐོན་ནས་བྱུང་གོག་དུ་བབས། སྤྱར་གནམ་གྱུ་བརྩེས་ནས་ཉོང་གོང་ལ་མཚན་མོར་  
 འབྱོར། ཚེས་༣༡ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། སྤྱལ་སྤྱ་སློབ་གྲོས་ཉི་མ་ནས་དགོན་པའི་སྒྲོར་པར་མང་པོ་བསྟན་བྱུང་། ཟླ་ལིང་ལ་ལྷ་ཁང་ཞིག་གི་ས་ཆ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པའི་དེབ་གཅིག་ཀྱང་སྤྱད་བྱུང་། དགོང་  
 མོ་ཀམ་ཕུན་ཚོགས་འབྱོར་བྱུང་། ། རྒྱ་ཉི་ཤུ་ལོ་༡༠༠༡ ཟླ་༤ ཚེས་༡ སྤྱི་ལོ་མཆོད་བཤམས་གྲ་སྒྲིག་དང་། བྱི་ལོ་གྲ་བ་རྣམས་ནས་ཆོ་གཡང་འགྲུགས་པ་འཚོགས། རང་གི་མ་རྒྱུ་མ་ཡའི་དབང་སྐབ་  
 བྱས་ཤིང་། ལི་ཏག་སིང་(Lee Tak Sing)ནང་མི་རྣམས་ནས་ཟ་ཁང་དུ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་བྱུང་། དགོང་མོ་མ་རྒྱུ་མ་ཡའི་སྟོན་གོན་གྱི་དབང་བྱས། འདི་ཉིན་སྤྱ་མ་སློབ་གྲོས་མ་ལེ་ཤི་ཡ་ནས་འབྱོར། སྤྱི་ལོ་གྲ་བ་རྣམས་  
 གྱིས་འོད་དཔག་དང་། རང་གིས་མ་རྒྱུ་མ་ཡའི་དབང་སྐབ་བྱས། བྱི་ལོ་འོད་དཔག་གི་བྱང་ཚོག་དང་གསོན་བྱང་བཅས་སྤྱར། དགོང་མོ་མ་རྒྱུ་མ་ཡའི་དབང་དངོས་གཞི་བྱས་ཤིང་། དགོང་མོ་མི་མང་ཙམ་

ཞིག་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་སྦྱིན། ཆེས་༡ དགོང་མོ་ལི་ཏག་སིང་གིས་གོ་སྦྱིག་བྱས་པ་བཞིན་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱེད་ནས་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཆེས་༢ ཀུན་ཏྲིང་(Kwun Tong)ལ་དགོང་མོ་ཆེས་ཐུན་  
 བཤད་པར་ཕྱིན་ནས་ཕར་ཕྱིན་དུག་བསྐྱས་ཙམ་ཞིག་དང་། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ར་དུ་བཤད་པ་ཡིན། ཆེས་༣ སྤུ་མ་སྒོ་གོས་མ་ལེ་གི་ཡར་ཐོན་འདུག། ཆེས་༤ སྐྱ་  
 ཞབས་ཆན་གྱི་ནང་ལ་ཕྱིན། བྱས་དང་རབ་གནས་བྱས། དེ་ནས་ཤ་འིན་ཇོ་གེས་ཁི་ལབ་(Sha Tin Jockey Club)ལ་ལི་ན་ཕོང་(Lena Pong)ཙུར་ཕྱིན་ནས་མ་རྡུ་མ་ཡའི་བྲིད་ཉུང་ཉུང་ཞིག་བཤད། ཆེས་  
 ཆོགས་ལ་འོང་ནས་བེ་རན་མི་ལར་(Brian Miller)ངོས་འཕྱད་ལ་བྱུང་ནས་ཡིད་ནོར་འབྲས་ལྗོངས་ལ་ཕེབས་རྒྱུར་དགའ་ངལ་མེད་ཚུལ་ཟེར་བས། དེ་ལྷ་ར་ཡིན་ན་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱའི་དུས་སྐབས་ལ་  
 སྒྲེབ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཀུན་ཏྲིང་ལ་དམ་ཆོག་གི་སྒྲོར་ལྷོད་ཡངས་ཙན་ཞིག་བཤད། ཉིན་གུང་ཙམ་དུ་ཤ་འིན་ཇོ་གེས་ཁི་ལབ་ལ་ལི་ན་ཕོང་གི་ཆོགས་པར་མ་རྡུ་མ་ཡའི་རྒྱན་ཁྱེར་ཉམས་  
 སུ་ལེན་ཚུལ་བསྐྱས་ཙམ་བཤད་ནས་ཆེས་ཆོགས་ལ་བེ་རན་མི་ལར་དང་འཕྱད་པ་ཡིན། ཆེས་༥ སྒོམ་གྱི་ལུས་ཚུགས་བསྐྱང་དགོས་པ་དང་། ཅུ་བཞི་སྒོད་དགོས་པའི་སྒྲོར་བཤད་ནས་རྒྱུང་འབུད་པ་དགུ་

པད་དཀར་

པུ་སྐ་པུ་

པུ་པུ་

༡༡། །ཕྱགས་བཤད། དེ་ཡང་སྒྱིར་ཕྱག་ཆེན་དང་། ལྷ་རོ་ཆོས་དྲུག་གི་ལྷགས་སྒོལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཕྱག་ཆེན་ལ་སྟོད་པོར་དང་སྟབས་བདེ་ཡོད་ལ། ལྷ་རོ་ཆོས་དྲུག་ལ་ཅུང་སྒྲིས་པ་དང་  
བཅས་ཤིང་། བསྐྱིམ་ཙམ་དང་། དམ་ཙམ་དགོས་པ་ཡིན་ཚུལ་བཅས་བཤད། ཉིན་གྲང་རྒྱབ་ཉོང་གོང་གླིང་ཕྱན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་ནས། དེ་སྐྱབས་ས་ལ་མཐོ་དམན་ཡོད་པ་མ་མཐོང་བའི་སྟབས་ཀྱིས་ས་  
ལ་འགྲིལ་ནས་ཐོད་པ་དང་། སྐྱས་མོ་གཡོན་པ་གཉིས་ལ་བརྟུང་སྟོན་བྱུང་བས་མ་བདེ་བ་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། ཆོས་༥ རྒྱ་གར་བ་ར་མེ་ཤ་ཤ་མིས་(Rameswami)རྩར་སའི་གྲང་(Sai Kung)མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུ་ལ་  
སོང་ནས་ཉིན་གྲང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས། ཁོ་རང་གིས་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་ལ་ཨ་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ་དང་། ཨ་ཞེའི་སྐྱབ་ཁང་གསར་པ་ལ་སྟོད་མཁན་དང་། རྟིང་པ་ཐོན་ཟེན་པ་བཅས་ལ་དདུལ་  
སྟོད་བྱུང་བའི་ཐོ་དདུལ་དེབ་ནང་དུ་ཡོད། དེ་རྗེས་མི་སི་ཤང་ནས་སྐྱབ་ཁང་གི་ས་ཆའི་སྒྲོར་སྐད་ཆ་མང་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཨ་ཞེ་སྟེའུ་ནས་ཞབས་བརྟན་ཆེད་སྒྲོར་ཆེག་བྲི་དང་། ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་འབུལ་རྒྱ་  
བཞི་སྟོང་བཅས་བྱུང་། ཆོས་༧ རྒྱ་གར་བ་ར་མེ་ཤ་ཤ་མིས་(Rameswami)ནས་སྟོད་པའི་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་དང་། ཨ་ཞེའི་སྐྱབ་ཁང་གསར་རྟིང་གི་དདུལ་བཅས་སྒྲ་མ་བླ་བ་ཕུར་པ་ལ་བཏང་།

གྲུ་གཟིངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ཕྱིན་ནས་ཉ་སྟགས་ཆེ་ཐར་བཏང་། ཆེས་༡༠ སྤུལ་སྤུ་སྟོ་གྲོས་ཉི་མ་ལ་སྒོར་ལྔ་བྲི་དང་། སྤུབ་དཔོན་ལ་སྒོར་ཆིག་སྟོང་དང་། ཆབ་རིལ་དང་ཏ་རུ་བཅས་ལུལ། ཆེས་༡༡ རང་དགོན་གྱི་གྲུ་པ་རྣམས་དང་། རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ལི་ན་ཕོང་གི་ཆོས་ཆོགས་ཆོགས་མི་བཅས་ནས་གནམ་ཐང་དུ་སྐྱེལ་མར་སྐྱབས། དེ་ནས་ཉོང་གོང་གནམ་ཐང་གི་ལག་བྱེར་ལྟ་ཉོག་པས་ཐོན་མཆན་བརྒྱབ། སྒོ་ཆེན་ཨང་ཞེ་དུག་པར་ཐོན་ནས་གེ་ཏ་ཏའི་གནམ་གྲུར་ཞུགས། རང་ནས་ཞབས་ཞུས་པས་བྱབ་བསྐྱགས་ལ་སྒོ་ནས་སྒོར་འགྲོ་བ་ཡིན་ཞེས་ལབ་གྱིས་འདུག །ལམ་བར་དུ་གནམ་གྲུ་བརྗེ་མ་དགོས་པར་ཐང་ཀར་གེ་ཏ་ཏ་མན་གྱ་ཐེར་ལ་འབྱོར། དེར་ཕིང་དང་། ཁི་རི་སི་ཏི་ན་(Christina)སྟགས་ཁ་ཤས་བསུ་བར་སྐྱབ་འདུག །དེ་རྗེས་ཟ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་དགོང་མོ་སྟོས་དལ་བྱས། ཆེས་༡༣ སི་ཀ་གླི་གྱི་རི་(Skagit Mountain)ལ་ཕྱིན་ནས་དེར་དགོང་མོ་སྟོས་དལ་བྱས། ཆོས་ཐུན་ལ་ཡོང་བའི་མི་རྣམས་རིམ་འབྱོར་བྱུང་། ཨ་མི་རི་ཀའི་གྲོ་པ་རྣམས་གྱིས་སྤུ་དང་ཞབས་བྲོ་བྱས་ཀྱང་དེ་རྣམས་ལ་ལྟ་མོ་ཆེན་པོ་མི་འདུག །ཆེས་༡༤ སྤྲོ་སྟོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་ངོ་སྟོད་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས། འདི་ཉིན་དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་ནས་བརྩམས་པའི་དག་ཡིག་ཅུ་འགྲེལ་གཉིས་ལ་སྟོན་བརྗོད་ཆེད་ཁོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུ་

༡༡། །ཞིག་བྲིས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༥ རྗེ་དགུ་པའི་ཕྱག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་ལས། ཐུན་མོང་གི་སྒྲོན་འགོ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོན་འགོ། བྱང་པར་ཅན་གྱི་སྒྲོན་འགོ་རྣམས་མ་བཤད། ཞི་  
 གནས་ལས། རགས་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པ། སྤ་བ་ལ་སེམས་འཛིན་པ། དག་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པ། རང་དུ་སེམས་འཛིན་པ། རྟེན་མེད་ལ་སེམས་འཛིན་པ་བཅས་བཤད། འདི་ཉིན་དྲི་བ་དྲིས་ལན་མེད།  
 ཚེས་༢༣ ཚེས་ཐུན་མཐུག་བསྐྱུས་ནས་པགྱིའི་སྤྱ་སྤྱུབ་གྱི་ཚོགས་དང་། མཐུ་ལ་སྤྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སྤྱད་བྱུང་། དེ་ནས་ཕན་ཀྱ་ཕེར་ཚོས་ཚོགས་ལ་ལོག་བྱིན་པ་ཡིན། ཚེས་༢༤ ཁི་རི་སི་ཁི་ན་དང་། རྒྱ་  
 མོ་གཅིག་བཅས་ནས་རྩ་བའི་སྤྱ་མ་ཞུས་པ་བཞིན་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། པ་གྱིག་སི་བི་ནི་བསུ་བར་བྱུང་སྟེ། ཕོར་སི་ཟོན་(Four Seasons)ཞེས་པའི་བཟའ་ལ་ཉིན་གུང་བཟའ་བཏུང་གི་དོན་དུ་མགོན་འབོད་  
 བྱས་བྱུང་། དཔོན་སྒྲོབ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་རྒྱ་བྱས་ཀྱང་ཕེབས་མི་འདུག །ཁོས་དཔེ་ཆ་དབྱིན་སྐད་དུ་བསྒྱུར་རྒྱ། ཕག་མོའི་དབང་བྱེད་རྒྱ་སོགས་དྲི་བ་བྱུང་། སྟེ་ཀྱར་དེབ་བེད་སྟོད་བྱེད་རྒྱ་དང་། དབང་ག་  
 ལེར་བྱས་ན་ཞེས་ལན་སྤྱད། ལ་ཡི་ལ་དང་། རི་ཇ་བཅས་མཉམ་དུ་ཉིན་གུང་གི་བཟ་མ་ཟོས། ཚོས་ཚོགས་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་ཀར་དགེ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བ་ཡིན། ཚེས་༢༥ ཐོག་མར་བསྟོན་གནས་གྱི་སྟོམ་

པ་སྒྲང་། དེ་ནས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྡོམ་པ་སྦྱིན། དེ་རྗེས་རང་སོས་དལ་དང་། སྒྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་སློལ་ཆོག་དང་། འོད་དཔག་གི་ཆོ་ག་བཅས་བཏང་སོང་། དགོང་མོ་ཡུ་ནི་ཏེ་རི་ཡན་  
(Unitarian Church)ཡི་གྲུའི་ལྷ་ཁང་ལ་གདུགས་དཀར་མོའི་དབང་སྒྱུབ་དང་། དེ་རྗེས་དབང་བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱུང་། ཐའེ་ཕན་ལྷོ་གུ་ཨན་ཤན་(Fo Guang Shan)ནས་ཡིན་པའི་ཨ་ནེ་ཞིག་མཇལ་བར་  
བྱུང་བས་སྒྲང་གོག་གི་མཆོད་རྟེན་ཡོད་པའི་ཐའེ་ལེཏ་ཏེའི་སྒྲགས་འཛིན་རྣམས་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༡༤ ཡིད་ནོར་འབྱུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ལ་མཆུལ་རྟེན་གསུམ་སྟལ། དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་ནས་བྱག་  
ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཆོའི་བྱག་དཔེ་སོགས་གསོལ་རས་བྱུང་། ཕར་ལ་སློ་སྦྱོང་དང་དེའི་འོད་སྟེང་། དེ་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱེད་པར་ཉོང་གོང་གི་བྲ་ཁང་ཞིག་ཏུ་བྲིད་སོང་། དེར་ཁོང་གིས་ཤེས་བྱ་  
ཀྱན་བྱབ་མཛོད་ཀྱི་ནང་ནས་དྲི་བ་གཉིས་ཙམ་གནང་བས་རྗེས་སོར་ལན་འབུལ་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་ཞུས། དེ་ནས་ཁོང་གི་ཕེབས་གྲུའི་ཐོག་ལྷོ་བ་ཏ་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་ས་ཆའི་ཐོག་ཇོ་ཨེན་ན་(Joanna)རྩར་བྲིན།  
ཁང་པ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱས་ནས་སྤྱར་ཆོས་ཆོགས་ལ་ལོག་བྱིན། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་སློབ་མ་རྣམས་འདུས་ནས་བྱགས་སློ་བྱས་ཤིང་། སྤྱ་དང་། ཞབས་བྲོ་སོགས་བྱས་སོང་། ཆོས་༡༥ སྤྱ་པོ་གནམ་

༡༡། །ཐང་དུ་ཐོན། དེ་སྐབས་མིང་དང་། རོན་གཉིས་ཀ་ལས་ཀ་ཡོད་ཅེས་སྒྲེལ་བར་སྒྲེབ་མ་བུར། ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་སྟོབ་དང་། རྒྱ་མོ་ཁ་གས་སྒྲེལ་མར་བུར། གནམ་ཐང་དུ་ཉན་འགོག་  
 བྱང་སྒྲོབས་ལྟ་ཉོག་པས་ཞིབ་དབྱོད་ཆེ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །དེ་ནས་ཨེར་གེ་ཏཱ་ཏེ་གནམ་གྱུ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁེལ་གླ་རི་(Calgary)ལ་གནམ་གྱུ་བབས་ནས་འགྲུལ་པ་མང་པོ་བརྗེ་ལེན་བྱས་སོང་། དེ་ནས་  
 འཕུར་ནས་རྒྱན་རིང་ཙམ་ཀྱི་རྗེས་ཉ་ལི་རྩལ་སི་(Halifax)ལ་འབྱོར། དེར་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་ཤིན་ཏུ་སྒྲིད་པའི་ཆོར་བ་བུར། མགོན་ཁང་གི་སྒྲེལ་ཁུང་ནས་བལྟ་སྐབས་ལྷོན་  
 ཤིང་རིང་པོ་སྒྲིས་ནས་ནགས་ཆལ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་འདུག་ཅུང་། དེ་ནི་སྒྲིབ་བྱེད་ཙམ་མ་གཏོགས་དེའི་བྱར་དུ་ལམ་ཆེན་ཡོད་འདུག་པས་མཆོན་གང་པོར་ཕྱིར་སྐྱ་ཆེན་པོ་འདུག །ཆོས་པ་ལྔ་ལྔ་ ཞོགས་པ་ཆུ་ཆོད་  
 བདུན་སྟེང་ཡར་ལངས་ནས་བྱས་བརྒྱབ། དུས་ཆོད་མི་འདྲ་བ་ཡིན་སྐབས་དཀའ་ལས་ཆེ་ཙམ་བུར། ཆུ་ཆོད་དགུ་ཙམ་ལ་ལོ་ཙྴ་བ་སྒྲེ་ཀྱར་དང་། ཉིང་འཛིན་འོད་འཕྲོས་གཉིས་ཉེ་ལི་རྩལ་སི་(Halifax)ནས་  
 གནམ་ཐང་གི་མགོན་ཁང་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་ཁོང་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་སྐམ་པོ་ཨ་རྩེ་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། ལམ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་སྐྱས་གཙང་བའི་སྤང་བ་ལྟ་བུ་བུར། འདི་ཉན་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན་ནས་བཟུང་སྐམ་

བོ་ཨ་རྟེ་མ་སྒྲིབ་བར་ཆར་པ་ལུགས་ཆེ་ཙམ་བཏང་སོང་། ལམ་བར་སྟོ་ལེ་ནོ་ཏ་ཞེས་པའི་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས། དགོང་མོ་ཕྱི་ཙམ་ལ་སྐམ་བོ་ཨ་རྟེ་ལ་འབྱོར་རུང་། འཇམ་གླིང་  
 བྱང་མཐའ་ལྷ་བུ་ཡིན་སྟབས་ཉི་མ་ཕྱི་བོའི་རྣམ་པ་ལྷ་བུ་མི་འདུག །དེར་སྒྲིབས་སྐབས་རྒྱ་གླིང་བཏང་བྱུང་བས་རྒྱ་གླིང་སྒར་དང་མི་འདྲ་བའི་ཡར་རྒྱས་གང་ཙམ་བྱུང་འདུག །དེ་ལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་  
 སོགས་བོད་ལུགས་ལྟར་བྱེད་སྐབས་ཐུབ་བསྟོད་འདོན་པ་ཡིན། ཆེས་༢༩ འདི་ཉིན་སྒྲོ་དང་ཉིན་གུང་གུང་སེང་བྱུང་བས་སྒྱིད་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཨ་ཞེ་རྒན་པ་གཉིས་དང་ཧིམ་(Tim)བཙས་  
 ལ་ད་ལམ་གྱི་ལས་རིམ་གྲོས་མོལ་བྱས། དགོང་མོ་གྲུ་པ་དང་ཨ་ཞེ། དེ་བཞིན་དུས་ཁྲིམས་ཀྱི་གྲུ་པ་ཨ་ཞེ་རྣམས་བཙས་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་ཞིང་། འཕྲོས་མོལ་བྱེད་སྐབས་སྒྱིར་རུབ་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་པའི་  
 རབ་བྱུང་ཕོ་མོ་རྣམས་ལ་ཡུལ་ལུགས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྐམ་བོ་ཨ་རྟེ་ལ་དེ་དང་མི་འདྲ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡོད་སྟབས་ཤིན་ཏུ་སྐལ་བ་བཟང་བོ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱས་བསྐྱས་ཙམ་ཞིག་བཤད་  
 པ་ཡིན། ཆེས་༣༠ སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཇུག་པ་བཅུ་གཉིས་ཤིག་བཤད། སྤྱི་ལོ་གསུམ་ལྟེན་གྱི་མ་སོང་། ཡིག་ཆ་སོགས་གང་ཡང་མེད་སྟབས་ནོར་འབྲུལ་མང་བོ་བྱུང་ཡོད་འགོ། དགོང་མོ་སྟོན་པའི་སྐུ་ལ་



༡༡། །རབ་གནས་བྱས་ཆོག་ཟླ་བའི་བདུད་རྩིའི་སྟེང་ནས་བྱས། ། ལུ་ཏྲ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༧ ཆོས་༡ ཐུབ་ཆོག་གིན་རྒྱབས་གཏེར་མཛོད་ཀྱི་བྲིད་བསྐྱུས་ཙམ་ཞིག་བཤད་ཅིང་ལུང་བཏོན།  
 དེ་བཞིན་ཐུབ་པའི་དབང་ཞིག་ཀྱང་བྱས། དགོང་མོ་བཟོད་པ་ཆོས་སྤྱིང་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཐོག་མར་ཁོ་ཆོས་གསོལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་བཀྲགས་བྱུང་། དེ་ནས་ཁོང་ཆོའི་འདོད་པ་ལྟར་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲུབ་པ་  
 བྱང་ཚུལ་དང་། ཕྱག་ཆེན་དང་རྒྱ་རོ་ཆོས་དྲུག་གི་བརྒྱད་པའི་སྟོན་པ་ལ་རྗེ་མར་བ་ལོ་ཙཱ་བ་ལྟར་བྲིམ་པའི་རྣམ་པ་དང་། རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ལྟར་བྱ་བལ་སྟོས་མེད། རྗེ་སྐམ་པོ་བ་ལྟར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་  
 སྟེ། དེ་ལྟར་གང་རུང་བྱེད་རུང་ཞིང་། གཙོ་ཆེར་ཉམས་ལེན་ཡིན་པའི་ཚུལ་བཤད། དེ་ནས་མི་གསུམ་ཙམ་གྱིས་དྲི་བ་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་གང་ཤེས་ཀྱི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱས། སྤྱི་ཟླ་བདུན་པའི་ཆོས་གཅིག་འདི་གེ་  
 ༧༧་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཀྱི་དུས་སྟོན་ཡིན་འདུག་པས་སྐྱབ་ཁང་མ་ཡིན་པ་གཞན་རྣམས་ཕྱགས་སྟོལ་ཕྱིན་སོང་། ཆོས་༢ ཕྱག་ཆེན་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བའི་བྲིད་དབུ་ཚུགས། དེ་ལས་ཞི་གནས་སྒྲོར་བཤད་  
 པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དང་ལྟན་དུ་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲོར་དང་། རྣམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་འབྱེད་པ་དང་། སྟིང་པོ་བསྟན་པ་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་བཟོད་པ་ཆོས་སྤྱིང་ལ་ཕྱིན། ཞི་བྲོའི་གཏོར་

དབང་ཞིག་བྱས། དེའི་སྐབས་ལ་སྤྱི་ཅིན་སྤྱི་བ་དཔོན་གྱི་དྲུང་ཐག་བཅད་པ་བཞིན་མིང་ཞིག་སྤྱད། དེ་ནས་མཇུག་བསྐྱས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་བྱང་སྒོ་མ་ཁུ་མ་ཁན་མི་བཅུ་གཉིས་ལ་མིང་བྲིས། དེ་བཞིན་མ་  
 ཀའོ་(Macau)ཆོས་ཆོག་གི་མིང་ཁྲ་འགྲུ་རྟ་མྱ་ཀ་ར་ཞེས་པ་བྲིས་ནས་སྤྱགས་ལ་བཏང་། ཆོས་༩ དྲགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ཕྱག་ཆེན་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ལས། ཅུ་བ་སེམས་གྱི་  
 རོ་བོ་གཏན་ལ་ཡབ་པ་དང་། ཅུ་ལ་རྣམ་རྟོག་དང་སྣང་བ་གཏན་ལ་ཡབ་པ་གཉིས་བཤད། བཀའ་བར་མཐའ་དང་རང་སྟོང་གཞན་སྟོང་གི་སྒྲོར་ཅུང་ཟད་བཤད། དེ་ནས་རྒྱ་མཚོ་བར་མ་རབ་བྱང་ཁུ་མ་ཁན་  
 ནས་ཁོང་དང་བྱར་དགེ་བྱས་ཅིན་པ་ཆུང་མ་ལ་དདུལ་སྤྱད་དགོས་སྐབས་འགྲིགས་མིན་དྲི་བ་བྱུང་། འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ། མི་བཞི་ལ་སྤྱི་བས་འགྲོའི་སྒོ་མ་པ་དང་། མི་བཅུ་གཉིས་ལ་བྱང་སྒོ་མ་  
 རྒྱ་མཚོ་ལ་བར་མ་རབ་བྱང་བཅས་བྱས། བྱི་དྲོ་གྲང་སེང་ལ་མཚོད་རྟོན་རྩེ་བྱིན། རྟོ་ལ་ཡིའི་(Holly)ཁང་པ་ལ་ཆུ་མངར་མོ་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༧ སྤྱོད་ཕྱག་ཆེན་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་ལས། རྣམ་  
 རྟོག་སེམས་སྤྱི་ཐག་བཅད་པ། སྣང་བ་སེམས་སྤྱི་ཐག་བཅད་པ། སེམས་གནས་འགྱུའི་རྩེ་བ་བཅད་པ། གང་ཤར་སྐྱེ་མེད་དུ་ཐག་བཅད་པ་བཅས་བཤད། དེའི་གོང་དུ་འཇམ་དབྱངས་བྱུང་། ཁོང་དོ་རྗེ་

༡༡། །འདན་མ་གྲིང་དུ་སྒྲུབ་ཕྱི་ཕྱོགས་སྟོན་པ་བྱེད་པར་འགྲོ་གི་ཡིན་ཟེར། སྒྲུབ་ཕྱི་སྒྲོར་སྒྲིབ་ཆ་བྱུང་། འོགས་པ་ཚུ་ཚོད་ལྷ་ནས་ལངས་ཏེ་སྒྲོམ་བརྒྱབ། ཁ་ལག་ལྷ་ཁང་དུ་འཇའ་སྤོན་བསམ་གཏན་པས་ཉམས་ལེན་སྒྲགས་ནས་བས་བཞེས་ཚུ་ལ་ཨོ་རི་ཡོ་གི་(oriyoki)བྱས་ནས་བོས། ཚུ་ཚོད་རེར་འགྲོ་སྒྲོམ་སྒྲིབ་མ་བཅོ་ལྷ་རེ་བྱས། ཆབ་གསང་འགྲོ་དགོས་ཡོད་ན་དེ་སྒྲུབས་འགྲོ་དགོས་ཟེར། དེ་ནས་ལོ་རྩ་བ་ཏིང་འཛིན་དང་། མར་གཉིས་མཉམ་དུ་བྱུང་ཆོག་དང་། རྩོ་རྩེ་འཆང་བྱུང་གི་སྒྲོར་ལ་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་། གང་ཤར་རྩོག་པ་ཡིན་ཚུ་ལ་དང་། རྩམ་རྩོག་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་སོགས་མིན་ཚུ་ལ་བཤད། བདེ་ཆེན་དང་། ཡེ་ཤེས་བཟང་མོ་གཉིས་ནས་སྟོན་འགྲོའི་ལུང་དགོས་ཟེར། སྤྱོད་མ་དགོས་ཟེར་བ་བཞེན་ཁས་ལེན་བྱས། ཆོས་ལ་ལྷག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ལས། ལམ་བྱེད་དུག་བཤད་ནས་མཇུག་བསྐྱུས། དེ་རྩེས་ཁོང་ཆོས་རྩེ་བཙུན་མི་ལའི་མགྱུར་དང་། མཁན་པོ་ཚུ་ལ་བྲིམས་སྒྲིབ་མཆོའི་མགྱུར་བཅས་སྒྲུ་རུ་བཏང་། དགོང་མོ་ཨོ་ཨ་ཞེ་དམིགས་མེད། ཨོ་ཞེ་ཡེ་ཤེས། བསམ་ཡས་གྲིང་གི་ཨོ་ཞེ་བཅས་ཀྱི་མཆོམས་ཁང་ལ་བྱིན་ནས་དྲི་བ་ཁ་ཤས་ལ་ལན་བཏབ། དགོང་མོ་དར་ཐང་སྒྲུ་ལ་སྒྲུ་ལ་འབུལ་སྒྲུའི་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས། རྒྱུ་ཆོས་དུག་ཉིན་རྒྱ་ལུགས་བ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱེད་སྒྲུབས་རྒྱ་ལུགས་ཁ་



པད་དཀར་

ཕྱི་མེད་

ཕྱི་དང་

༡༡།      །མར་ནི་(Marnie)གཉིས་ནས་ཟབ་མདོ་དང་། སྤང་པའི་མགུར་ལ་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱང་བར་ལན་བཏབ། ཆོས་༥ ཉེ་ལི་ཊྲག་སི་(Halifax)ནས་ཐོན། ཨེར་གེ་ན་ཏའི་གནམ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་  
བརྒྱད་ཡར་མུ་ཐི་(Yarmouth) St. John གེ་ཏ་ཏ་དང་། ཨེ་རི་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་བརྒྱལ། ཅ་ལག་ཞིབ་དཔྱོད་པ་དང་། ལག་ཁྱེར་ཞིབ་དཔྱོད་པ་གཉིས་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱས་སོང་། དེ་ནས་ཨེ་ལ་སི་ལྷོར་  
ཐི་(Ellsworth)སྟེལ་དང་། དེན་ལ་ལེ་སི་(Jane Lawless)གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་འབྱོར། ས་གནས་ཀྱི་མིང་ཉན་གོག་(Hancock)ཡིན་ལ། ཆུ་ཆོད་བཞི་ཙམ་ལ་རྒྱངས་འཁོར་ཐོག་ཡོང་དགོས་འདུག །དགོང་མོ་  
སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༧ སྤྲོ་སྟེལ་རང་གི་ས་ཆའི་ཐོག་འབྱམ་འབྱམ་ལ་སྦྱོན་པས་དང་པོར་རྟོ་རོ་ཐི་(Dorothy)ཞེས་པའི་མ་རྒན་ལོ་དགུ་བརྒྱ་གོ་བཞི་ཡིན་པ་ཞིག་གི་ཁང་པ་འདུག །ཁང་པ་འདི་སྟེལ་ལ་  
བཙོངས་ནས་མོ་རང་མ་གཤིའི་བར་དུ་སྟོད་ཆོག་པའི་ཡིག་ཆ་བཟོས་ཡོད་འདུག །དེ་ནས་སྟེལ་རང་གི་སྒོ་མ་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འདུག་པ་ལ་བལྟ་བར་སྦྱོན། འདིའི་གསང་སྟོན་སྟོན་སྟོན་ལོ་ལ་འདུག །དེ་བཞིན་  
བྱར་དུ་མཆོ་ཆུང་ཆུང་དང་། དེའི་དཀྱིལ་དུ་གླིང་ཕྱན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་སྟེང་མེ་རྟོག་གི་ཁོག་མ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ་བཏབ་འདུག་པས་ཉམས་སྟོན་བཞིག་བྱང་། དགོང་མོ་ཨེ་ལ་སི་



༢༡། གློ་ར་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༢ ཚེས་ཐུན་གཉིས་པ་སྤྱི་ལོ་ཚེས་ཐུན་ལ་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་རྩ་བ་སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་གློ་ར་དང་། སྤྱི་མའི་རྩ་ལ་འབྱོར་ཉམས་ལེན་གལ་ཆེ་ཚུ་ལ། དེ་ལ་ཡང་སྤྱི་ར་སྤྱི་མའི་རྩ་ལ་འབྱོར་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ར་དང་། བྱད་པར་མར་མི་དྲགས་གསུམ། ཀམ་པ་ཤིའི་སྤྱི་སྤྱི་བ། དཀོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་བཅས་ཉམས་ལེན་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་དང་། ཚེས་ཐུན་གསུམ་པ་ལ། དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཡི་དམ་ལ་སྤྱི་ར་བདག་བསྐྱེད། མདུན་བསྐྱེད། བསྐྱེད་རིམ། རྫོགས་རིམ་གྱི་སྤྱི་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུ་ལ། དེ་ལ་ཡང་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱི་ར་རས་གཟིགས། ཐུན་སྤྱི་སྤྱི་གསལ་ཡོད་པ་དང་། དམིགས་བསལ་བདེ་མཆོག་། ཡག་མོ། དུས་འཁོར་བཅས་ཡིན་ཚུ་ལ་བཤད། ཚེས་ ༡༣ ཚེས་ཐུན་བཞི་པ་ལ། ཡི་དམ་གྱི་རྫོགས་རིམ་བདེ་ཡག་གཉིས་ཀྱི་རྫོགས་རིམ་རྒྱ་རོ་ཚེས་དུག་དང་། དུས་འཁོར་རྫོགས་རིམ་ཉིན་བྲིད་དང་ཐུན་བྲིད་ཡོད་པའི་གློ་ར་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོའི་དབང་ལ་འོད་དཔག་གི་དབང་ཞིག་བྱས། སྤྱི་ར་དལ་ལྷ་བུ་ལ་ང་རང་ས་གནས་མི་འདུ་བའི་ཡུལ་སྤྱོད་ས་བལྟ་བ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྤྱི་ཡ་རི་བ་པེ་རུ་(Peru)དང་། སྤྱི་ལི་ཕི་ཡ་(Bolivia)གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ག་བརྟན་བལྟས། ཚེས་ ༡༤ ཚེས་ཐུན་ལྔ་པ་ལ། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྤྱི་བའི་རྩ་བཞི་ལས། དང་པོ་ཞིང་ཁམས་ཡིད་ལ་བྱ་བ་





༡༡། །སྒྲིན་ཡོད་འདུག་པས་ཆུ་ཆོད་གཉིས་ཙམ་འགོར། དེ་རྗེས་གནམ་གྲུ་བརྗེས་ནས་གནམ་གྲུ་གཞན་ཞིག་རྟེན་བར་(Denver)ནས་འབྲོར་བ་དེར་ཞུགས་ནས་དུས་ཆོད་ཕྱི་ཙམ་ལ་རྟེན་བར་ལ་  
 འབྲོར། འོན་ཀྱང་ཨ་ལ་མོ་ས་(Alamosa)ལ་འགོ་མཁན་གྱི་གནམ་གྲུ་བསྐྱུགས་འདུག། དེར་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་། ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་འཕྲད། དེ་ནས་ཕུ་རོ་ཕེལ་ཞེས་པའི་གནམ་གྲུ་ཆུང་དུ་བརྒྱད་ཨ་  
 ལ་མོ་ས་དང་། དེ་ནས་ཀི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ལ་ཕྱི་པོར་འབྲོར། ཆོས་ ༡༥ སྤྱིར་འདི་ཉིན་སོས་དལ་ཡིན། མཆོད་རྟེན་བཀྲ་ཤིས་སྒྲོ་མང་ལ་ཕྱིན། མཆོད་རྟེན་འདི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཆོས་སྤྱིང་ངམ་ཀམ་ཏི་  
 ཡུ་ནས་དབུ་བྲིད་ཐོག་གསར་བཞེངས་ཞུས་པ་ཞིག་རེད། ཆོས་ ༡༩ འཛི་སྒྲར་གོང་སྤྱལ་ཕེབས་བུང་། ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག་ཉན་ན་སི་ཏི་རོང་(Hanne Strong)གི་ཁང་པར་ཕྱིན། བི་ལུ་མེག་སི་གོ་ནས་སྤྲ་མ་  
 ཆོས་གྲགས་ཀྱང་འབྲོར། ཆོས་ ༢༠ ཆོས་ཐུན་དང་པོ་ལ་ཕྱག་ཆེན་ལ་ཉེ་བརྒྱད་དང་། རིང་བརྒྱད་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། ས་ར་ཉ་རིང་བརྒྱད་ཡིན་ཞིང་། ས་ར་ཉས་དོ་རྒྱ་སྒྲོར་གསུམ་གསུང་ཚུལ་སྒྲོར་བཤད།  
 ཆོས་ཐུན་གཉིས་པ་ལ། ས་ར་ཉའི་དོ་རྒྱ་སྒྲོར་གསུམ་ལས། རྒྱལ་པོ་དོ་རྒྱའི་མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད་པ་ཡིན་པས་བདུད་བཞིའི་བྱེད་ལས་སོགས་བཤད། ཚ་མོ་བདེ་ཆེན་ཆོས་འཛོམས་སྤྱེབས་ནས་མོག་



༡༡། །ཀྱི་ཏེན་ཏེ་(Pentitente Canyon)ཞེས་པའི་བྲག་རོང་ཆུང་དུ་འདུག་པ་དེར་བྱིན། དེར་སི་ས་ནེ་ཤིའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཨི་སི་ཀྱར་(Easter)ཞེས་པའི་ཡེ་ཤུའི་དུས་ཆེན་  
 སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཡང་བའི་དཀའ་སྤྱད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག །དེ་ནས་ཁང་པར་ཚུར་ལོག་པའི་སྐབས་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་འདུག་པ་དང་མཇལ་འཕྲད་བྱས། ཆོས་ཨྱེ་ཁི་རི་སི་ཏེ་  
 ན་(Christina)ལ་ཉི་རྒྱའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་པའི་ལྷ་ཁང་བཀོད་ལེགས་ཅན་ཞིག་འདུག །དེ་ནི་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་གོ་རག་པུར་དང་ཐག་ཉེར་ཡོད་པའི་བླ་མ་སྒྲོས་པ་ཆུང་དུ་ཞིག་གི་སྒྲོབ་མ་ཡིན་ཟེར་བ་  
 ཞིག་གིས་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་གྱི་འདུག །དེ་རྗེས་ཇོན་(Zen)ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱིན། སྒྲོམ་ཁང་གི་མིང་ལ་ཇོན་རྫོ་(zendo)ཟེར་གྱི་འདུག་ལྷ་ཁང་བཅས་མཇལ་བ་ཡིན། དངོས་གཙང་བར་འདུག །ཆོས་ཨྱེ་ཁི་སྒྲེ་  
 ཀྱར་གྱི་ཕ་མ་གཉིས་ནང་དུ་ལོག་ནས་བྱིན་སོང་། ཉིན་གྲང་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེའི་རྩར་བྱིན། ཁོང་གི་རྩར་ལ་དྲགས་ཆོས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་ལུ་མ་སོགས་ཀ་ལི་ཐོར་ནི་ཡ་ནས་ཡིན་པའི་མི་ཁ་ཤས་འདུག །  
 ཁང་པའི་སྤྱོད་བདག་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་འདུག །ཁོང་གི་གཟིམ་ཆུང་ལ་དདུལ་གྱི་མཆོད་ཆས་སོགས་སྤྲས་ལེགས་འདུག །ཁོང་གི་རྩ་ནས་རྒྱ་མིས་བཟོས་པའི་སྐུ་མདུན་ཞེས་པའི་སྤྱོད་ཤོག་འཁོར་ཐག་



༡༡། །ས་ར་ཉའི་གསུང་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྒྱ་ཚེས་བུན་གཉིས་བཤད། དགོང་མོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༤ ས་ར་ཉའི་དོ་རྒྱ་ཚེས་བུན་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ། ཚེས་༥ ཉར་ཁི་རྩོར་ཁི་  
 (Hartford)ནས་ཐོན། ཀམ་ཁི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D)ལ་འབྱོར། དེར་ཞལ་ལག་ཁང་དུ་གསོལ་ཇ་དང་བཞེས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། དེ་ནས་གཟིམ་ཆུང་དུ་མཇལ་དར་ཐུལ། སྤུ་མ་  
 རོར་ལྷ་ཡང་ཐེབས་འདུག །ཁོང་གིས་གདན་ཞུའི་ཡི་གེ་ཞིག་གནང་བྱུང་། ཚེས་༦ སྤྱོད་རྒྱུད་སྟོད་ལ་ཁ་བར་བཏང་། དུང་ཡིག་དང་སྐད་ཆ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཀམ་ཁི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནས་ཐོན།  
 ཀམ་སྤིང་ལ་འབྱོར་ནས་བུད་མེད་སྐྱབ་ཁང་དུ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་སྒྲོར་ཚེས་བུན་གཉིས་བཤད་ཅིང་། ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་མཚམས་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་བ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་སྒྲོར་སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་  
 བཤད་པ་ཡིན། དེ་ནས་ལྷ་ཁང་དང་། སྐར་གྱི་ཁང་པ་བཅས་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཚེས་༧ སྤྱོད་ཆུ་ཚོད་དགུ་དང་ཕྱེད་ཐོག་སྐྱེས་པའི་སྐྱབ་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཁོ་རང་ཚོ་ལོ་གསུམ་གྱི་མཚམས་སྟོན་རྒྱ་བྱུང་  
 བ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲོར་བཤད་ནས། ཕྱག་ཆེན་བསྐྱོམས་ནས་བསྐྱེད་རྫོགས་བྱུང་འདུག དགོས་པའི་སྒྲོར་བཤད། དེ་རྗེས་སྐད་སྐྱུར་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱུངས་ནས་ཀམ་ཁི་ཐེག་གསུམ་

ཚེས་གྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་ཐེབས་སོང་། དགོང་མོ་གསོལ་ཁ་མཆལ་མ་བཏང་ནས་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་བྱས། ཀམ་འགོ་འདུལ་ལ་སློ་སྦྱོང་གི་འོད་སྡེར་དང་དེབ་གཉིས་སྤྱད། བཟོད་པ་ལ་ཕྱག་དཔེ་  
 དེབ་གཉིས་སྤྱད། དགོང་མོ་སྐྱབ་གཡོག་དང་། ཉེ་སྒྲོར་ཡུལ་མི་བཅུ་སྒྲོར་ཞིག་བཅས་ལ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་དང་། འོད་དཔག་བསྐྱས་པ་སོགས་བཏང་། བརྒྱ་ཆེ་དབང་གིས་ཐའེ་མན་ནས་ཁ་པར་  
 འབྱོར། ཚེས་༥ སྤྱི་ཨ་མེ་འེ་ཁང་པ་ལ་ཕྱིན་ནས་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སྒྱོར་ནས་རབ་གནས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ཟོས་ནས་ཀམ་འེ་ཐེག་གསུམ་ཚེས་གྱི་འཁོར་ལོའི་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། འདི་  
 ཉིན་ལས་ཀ་གང་ཡང་མེད་སོས་དལ་བྱས། སྤྱི་མ་ཡེ་ཤེས་ན་འདུག་ཟེར། སྤྱི་ལ་དང་། བེན་སི་ཕྱི་ལི་བ་སི་(Nancy Phillips)སོགས་ལ་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཚེས་༧ སྤྱི་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་ཚེས་བུན་  
 དང་པོ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་༡༠ ས་ར་ཉའི་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྒྱ་ཚེས་བུན་གཉིས་དང་། དགོང་མོ་མ་རྒྱ་ལའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༡ ཚེས་བུན་གཉིས་དང་བཅས་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྒྱ་ཚེས་བུན་  
 གྲུབ། ཚེས་༡༢ སྤྱན་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས། ཀེ་ཏི་སི་ཀན་(CAT scan)སྒྲོག་པར་བྱས་པས་སྒྱོན་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་། དེ་རྗེས་འབར་རྩོམ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚེས་ཚོགས་དང་། དེ་རྗེས་ཁ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེའི་

པད་དཀར་	<p>         ༡༡།      །ཚེས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚེས་ ༡༣ འབར་རྡོ་དང་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་གཉིས་དང་། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྒྲེལ་མ་བྱས་ནས་ནི་འུ་ཡོག་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་ཨ་མེ་རི་ཀའི་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་          དབྱེན་ཇིའི་(England)ཕྱོགས་ལ་ཕྱོན། ཚེས་ ༡༤ སྤྱོད་ལོན་ཁོན་ལ་འབྱོར། ཀམ་དབང་རྒྱལ་དང་། ནའི་ཇེལ་བཅས་བསུ་བར་སླེབས་འདུག །དེ་རྗེས་སོས་དལ་བྱས་ནས་ཉལ་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༥ སྤྱོད་ལོན་ཚེས་ཐུན་ལ་སེམས་གནས་དུག་པ་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་བཞི་དང་། འབྲུད་པ་དགུ་ཕྱགས། འཇམ་རྒྱུད་ཁུག་པ་གསུམ། ཚོགས་དུག་གི་སྐོར་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་མི་ལ་རས་པའི་དབང་དང་          ཚོགས་བཅས་བཏང་། མཚན་མོ་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་སྐྱར་ནས་བཤད། བསམ་ཡས་གླིང་དུ་ཁ་པར་བཏང་། སྤྱོད་ལྷག་མཐོང་། ཕྱི་དྲོ་སྒྲོལ་མའི་དབང་བྱས། ཚེས་ ༡༦          ཨོག་སི་རྫོར་ཁྲི་(Oxford)ནས་ཕྱོན། ལོན་ཁོན་བརྒྱད་ནས་སྤྱོད་ལོན་ཁོན་ཁྲི་མི་རྒྱུ་ལེན་ཇི་(British Midlands)ཕྱོག །ཨེ་རྩིན་བླུ་རུ་(Edinburgh)ལ་འབྱོར། དེར་ཁེན་ཉལ་མི་སི་(Ken Holmes)བསུ་བར་བྱུང་།          རྒྱངས་འཁོར་བརྒྱད་བསམ་ཡས་གླིང་ལ་འབྱོར། ཚེས་ ༡༧ རྡོ་རྗེ་ཕག་མོའི་དབང་དང་ལུང་བྱས། ཚེས་ ༡༨ སྤྱོད་ཇོ་བོའི་ལུགས་སྒྲོལ་དཀར་དབང་ལུང་། ཕྱི་དྲོ་གསང་ཐིག་ཕུར་པའི་དབང་ལུང་བྱས།       </p>	287
བརྒྱ་ཞེ་བཞུ་		
རྒྱན་པ།		

ཚེས་༡༤ སྤྱི་ལུང་ཆེན་མོར་སྐྱབས་འགོ་དང་། བྱང་སྒོམ་གནང་། དགོང་མོར་མར་པ་ལོ་ཙྰའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༥ སྤྱི་མི་མང་ལ་ཚས་བཤད་དང་། དགོང་མོ་སྒླུ་པོ་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༦  
 སྤྱི་སྐྱབ་ཁང་གསར་རྟེན་རྣམས་ལ་གཙོད་ཀྱི་དབང་ལུང་དང་། བྱི་དྲོ་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་གི་སྟོན་གོན་བྱས། ཚེས་༡༧ སྤྱི་བདེ་མཆོག་དབང་གི་དངོས་གཞི་དང་། བྱི་དྲོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྟོན་གོན་བྱས།  
 ཚེས་༡༨ སྤྱི་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་དངོས་གཞི་དང་། བྱི་དྲོ་མ་རྒྱ་ཀུ་ལའི་དབང་བྱས། སྤྱི་མ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བསམ་ཡས་སྤྱིང་དགོ་འདུན་པའི་བཅའ་ཡིག་བཟོས་པ་ལ་ལྟ་རྟོག་དགོས་ཞེས་རང་ལ་སྤྱད་བྱང་།  
 ཚེས་༡༩ བསམ་ཡས་སྤྱིང་ནས་ཐོན། ཨེ་ཤིན་བྱུ་ར་ནས་ལུ་ཕྱི་ཏི་ཏན་ཟེ་(Lufthansa)གནམ་གུ་བརྒྱད་ཐོན་ནས། སྤྱི་རང་གི་ཕྱོར་ཏི་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། དེར་སྤྱི་མ་ཀུན་དགའ་དང་རྒྱ་མཚོ་བཅས་བསུ་མ་  
 བྱང་ནས་ཏལ་ཅི་ཤ་ཡི་(Halscheid)ལ་སོང་ནས་དེར་བསྐྱད། ཚེས་༢༠ སྤྱི་དྲོ་རོ་ཐེ་ཨ་(Dorothea)སྤྱི་མ་དང་། ཏོར་སི་ཏི་རལུ་པི་རི་ཁི་(Horst Rauprich)བཅས་མཉམ་དུ་ཁང་པ་ལ་བལྟ་སྟོན་བྱས། སྐྱབ་  
 ཁང་ཚུགས་རྒྱའི་གྲོས་མོལ་བྱས། དེ་ནས་ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ལ་ཐོན་ནས་སྤྱིན་བདག་ཅིག་གི་རྩར་བསྐྱད། ཚེས་༢༡ སྤྱི་མ་བཀྲ་ཤིས་སྟོན་མ་རྣམས་ལ་ཕག་མོའི་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་སྤྱིང་ཁར་བྱིན།



པད་དཀར་		
ཕྱོ་ལྷོ་	<p>༡༡། །པར་བཏབ། དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་བྱུང་བས་མཇལ་དར་ཕུལ་བ་ཡིན། ། ཅུ་ཏྲ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༩ ཚེས་༡ ཀ་མ་ལཱ་གི་ལཱ་ར་ཕྱིན་ནས་བསྐྱད། ཚེས་༢ སློ་སྦྱོང་གི་ཚེས་ཐུན་</p>	
ཕྱོ་ལྷོ་	<p>ཚུགས་པ་ཡིན། ཚེས་ཐུན་དང་པོ་ལ་སློ་སྦྱོང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཚེས་ཐུན་གཉིས་པ་ལ་སློ་སྦྱོང་གི་དོན་དང་པོ་སྤོན་འགྲོའི་སྐོར་བཤད་པ་ཡིན། སྐད་སྦྱར་སུ་ཟ་ན་ལེགས་པོ་བྱུང་། དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ་(Anito Schmiere)ཐེ་ཡ་ཚོགས་པ་ནས་ཡིན། ཕྱིས་སྐྱབས་འགྲོའི་སྤོམ་པ་གནང་བ་ཡིན། སིལ་སྒེ་ཡ་(Sylvia)སུ་སྒེ་ཇོ་ལན་ཁེ་(Switzerland)ནས་ཡིན། སྤར་གདམས་ངག་མཛོད་ཀྱི་དབང་ཞུས་སོང་། ཚེས་༣</p>	
ཕྱོ་ལྷོ་	<p>སློ་སྦྱོང་གི་ཚེས་ཐུན་གཉིས་བཤད། དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ་སྤྱོ་ཨོར་གི་(Georg)གདམས་ངག་མཛོད་ཞུ་མཁན་ཡིན། ཞལ་ཐང་ཞིག་སྤྱད། ཁེ་ན་(Tina)ཏོལ་ལེན་ཁེ་ཡིན། ཐེང་བ་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༤ སློ་</p>	
ཕྱོ་ལྷོ་	<p>སྦྱོང་གི་ཚེས་ཐུན་གཉིས་བྱས། ཚེས་༥ ཏོལ་ལེན་ཁེ་འི་ཚོགས་པ་ནས་ཟ་ཁང་དུ་མགྲོན་འབོད་བྱས་པ་བཞིན་དེར་ཕྱིན། ཚེས་༦ སློ་སྦྱོང་ཚེས་ཐུན་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་སོང་། སྐྱབ་ཁང་ལ་སྤོད་མཁན་ནམས་</p>	
ཕྱོ་ལྷོ་	<p>ལ་གྲོས་མོལ་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༧ སྤར་པོར་ཀ་མ་ལཱ་གི་ལཱ་ནས་ཐོན། སྤར་དང་གི་སྤོར་ཁེ་ལ་འབྱོར། དེར་(Astrid Losat)བྱུང་། སྤར་མ་ཀུན་དགའ་དང་། སྤར་མ་དབང་རྒྱལ། རྒྱ་མཚོ་སོགས་སྤྱེལ་མ་བྱུང་བ་</p>	



༡༡། །འདི་ཉིན་འོག་ནས་ཆུ་བཏང་། བཙོག་པ་ཕྱིར་བཏོན། ཡེམ་གྱི་རྩ་ཡོ་གྱིག་གི་སྒྲན་ཟོས། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་སྒྲན་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཕོར་སི་ཀྱད་གྱི་ལ་རྩ་ཡོ་བ་སིན་བརྟག་དབྱུང་བྱས། དགོང་མོ་  
 ཅུང་མ་བདེ་བའི་ཆོར་བ་ཅམ་བྱུང་། །ཁ་སྐྱབ་ནས་ཉལ་བསྐྱད་པ་ཡིན། སྒྲན་པས་ཆ་བ་འཕར་ཉེན་ཡོད་ཚུལ་ཟེར་ཡང་བདེ་ཐག་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱུང་། ཆོས་༢༠ བེ་ཡོ་ཏ་ཡོང་ལ་ལས་དོན་ཆེད་དུ་སྐྱ་པོ་ནས་ཕྱིན་  
 སོང་། ཆུ་ཆོད་དགུ་པའི་སྟེང་ནས་སྐྱ་ཞབས་ལི་ཏག་སིང་(Lee Tak Sing)ཕ་མ་གཉིས་མགྲོན་ཁང་གི་རྒྱང་ས་འཁོར་བྲིད་ནས་སྟེབས་བྱུང་། བེ་ཡོ་ནང་ནས་ཕོན། (Montien Riverside Hotel)ལ་གྲ་སྒྲིག་  
 འདུག་པ་བཞིན་དེར་ཕྱིན་ནས་ཁང་མིག་ཡང་ཉེར་གཉིས་དང་ཉི་ཤུ་གཉིས་ལ་བསྐྱད། སྐྱ་མ་སྟོ་གྲོས། སྐྱ་མ་ཀུན་མཁྱེན། ཀམ་ལྷ་བ་བཙས་ཁང་མིག་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱད་སོང་། འདི་ཉིན་ལས་ཀ་གང་  
 ཡང་མེད་པར་སོས་དལ་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༢༡ གསོལ་མགྲོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ལུས་སྦྱོང་ཆེད་ཆུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཞོགས་ཇ་དང་། དེ་ནས་ཆོང་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་སྐྱ་ཁ་གས་ལ་བལྟས་གིང་། གྲུང་ཆེན་  
 མཆེ་བ་བརྟུན་མ་དང་། མཆོད་རྟེན་སོགས་ཉོས་ནས་སྐྱར་གསོལ་མགྲོན་ཁང་དུ་སོང་། སྐྱ་དྲོ་དང་ཕྱི་དྲོ་གཉིས་ཀར་ཆུ་རྒྱལ་རྫིང་བུ་ལ་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་ཆུ་རྒྱལ་བྱེད་པར་ཕྱིན། ཆུ་རྒྱལ་རྫིང་བུ་གསོལ་མགྲོན་

ཁང་གི་ཐོག་སོ་དུག་པར་འདུག། སྤྱིན་བདག་ལི་ཏག་སིང་ཕོ་མོ་གཉིས་ལ་རང་གིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་སྒོམ་ཞིང་ཡིག་དུག་བགྲོངས་ཞེས་པ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན། སྤྱིར་ཁོང་གཉིས་ནས་སྤྲར་སྒྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་བརྒྱད་ནས་བསྐབ་བྱའི་ཡི་གེ་ཞིག་དགོས་ཚུལ་ལབ་འདུག། ལི་ཏག་སིང་ཕོ་མོ་གཉིས་ནས་སྒྲེ་ལེན་ཡག་པོ་བྱས་བྱུང་ཞིང་། མ་ཟད་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ནེུ་བེ་ལེན་ཏི་ལ་ཡོང་དགོས་ཚུལ་བེར་གྱི་འདུག་པ་བཞིན་མ་འོངས་པར་རིམ་བས་ཡོང་གི་ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ་པ་ཡིན། ཨེམ་གྱི་བྷ་ཡོ་གྱིག་(antibiotic)གི་སྤྲོན་རྩོགས། ཆོས་༢༢ སྤྱི་ཞབས་ལི་ཏག་སིང་ཕོ་མོ་གཉིས་ཉོང་གོང་ལ་ལོག་སོང་། དགོང་མོ་མ་ལེ་གི་ཡ་རྣམས་ལོག་བྱིན། ཐེ་ཡོ་བཟའ་མི་གཉིས་ཁ་ལག་ལ་སྤྲད་བཏང་སོང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་སང་ཉིན་ལོག་རྒྱུའི་སྒྲོར་གྲོས་བྱས་ཤིང་། ཅ་ལག་ཁ་ཤས་ཁོང་གཉིས་ནས་ལོག་བྱིར་ལུས་སྦྱོང་ཆུ་རྒྱལ་དང་། སྤྲ་དགོང་ཁ་འདོན་བྱས། ཆོས་༢༣ (Montien Riverside Hotel)ལ་ཞོགས་པར་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་ཆུ་རྒྱལ་བྱིན། དེ་ནས་ཐེ་ཡོ་དང་། ན་རྩེན་(Nareen)གཉིས་བྱུང་ནས་སྤྱིན་བདག་གཉིག་གི་རྩར་བྱིན། དེ་གར་ཞབས་བརྟན་བར་བསམ་སྒྲོལ་གསུམ། བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་བཅས་བྱས་པ་ཡིན། ཐའི་ལུགས་ཀྱི་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་སྤྲད་པ་བཞིན་བོས། དེ་ནས་ཐེ་ཡོའི་ཁང་པར་བྱིན། ཀ་ལག་

༡༡། །དང་ཕུ་གཉིས་ནས་བྱ་འཕྲིན་ཞིག་འབྱོར་དོན་གལ་ཏེ་ཨ་རིར་སྤོན་བཅོས་བྱས་ན་རོགས་རམ་གང་དྲག་ཡོང་ཚུལ་ལ་བ་འདུག །སྤོན་གཟུངས་འབུམ་གཅིག་འདོན་རྒྱར་ཐག་གཅོད་བྱས།  
 སྤོན་གཟུངས་དགུ་བརྒྱ་བཏོན། གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐེ་ཡོའི་ཁང་པ་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༤ སྤོན་གཟུངས་ཉིས་སྟོང་དང་གཅིག་བརྒྱ་བཏོན་པ་ཡིན། ཡིད་ནོར་མཆོག་རུམ་བཏེག་གདན་སར་ཐེབས་ཆོག་  
 པའི་བཀའ་བྲོལ་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ཐོབ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་གསར་འགྱུར་བྱ་རྒྱའི་ཐོག་གསལ་བར་མཐོང་། ཆེས་༡༥ སྤོན་གཟུངས་ཉིས་སྟོང་དང་། མགོན་པོའི་གསོལ་ཀ་བསྟན་བསྟུང་མཐར་ཐུག་ཅན་ཆར་  
 བརྒྱ། བསྐྱང་བ་ཆར་བརྒྱ་བཅས་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་༡༦ སྤོན་པོ་བོ་ར་ནི་བེ་སི་(Wat Bovoranives)ཞེས་པ་ཕ་ར་སང་གླ་རྡ་ཇ་(Phra Sangharaja, Somdet Phra Nyanasamvara)ཞེས་པའི་དབུ་བྲིད་ཆེན་  
 པོའི་གདན་ས་མིང་བསྐྱས་ན་སྤོན་པོ་ཞེས་པར་བྲིན། དེར་ནི་བུལ་ནི་སྤོན་པོ་ཞེས་པ་དང་དོས་འཕྲད་བྱས། སྤོན་གཟུངས་གསོལ་བསྐྱང་བཅས་བྱས། སྤྱལ་སྤྱོད་ཐོག་ཉི་མ་ལ་ཁ་པར་བཏང་  
 ཡང་འགྲོ་མ་སོང་། ཀར་དགོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བ་ཡིན། དགོང་མོ་ཐའེ་བེ་ནས་སྤྱ་མ་ཀམ་ཆེ་དབང་འབྱོར། ཐང་ག་ཁ་ཤས་དང་། སྤྱ་འཛིན་འཁོར་ཐག་སོགས་ལག་ཏུ་གས་སྤྱད་བྱུང་། ཆེས་༡༧ སྤྱ་མ་ཀུན་

མཁུན་དངུལ་བརྩེ་བར་སོང་། ཨ་སྒོར་ཆིག་ཁྲི་བརྩེས། རང་གིས་སྒོལ་དཀར་བསྟེན་པ་ཆིག་སྟོང་། སྟོན་གཟུངས་ཉིས་སྟོང་། དགོང་མོ་མགོན་པོའི་གསོལ་ཀ་བརྒྱ་དང་བསྐྱང་བ་བརྒྱ་བཅས་བཏོན། དགོང་མོ་ཐེ་ཡོ་ནས་ཁ་པར་འབྲོར་བས་ཀོན་སར་གྱི་ན་ཆ་མེད་པའི་གཏམ་སྟོན་འབྲོར། ཨ་རི་ནས་ཀ་ལག་ཇོན་སོན་(Clark Johnson)གྱི་བྲ་འཕྲིན་འབྲོར་གསལ་སྒྲུབ་ཁང་གིས་ག་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག །དེ་བཞིན་གཟུང་མོ་ཆེ་ཡག་གིས་གཟུགས་ཁམས་བདེ་མིན་གྱི་དྲི་བའི་ཁ་པར་འབྲོར། མོ་རང་ལུས་ཁམས་ཡར་དྲག་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག །ཆེས་༢༥ སྤུ་མ་སློ་གྲོས་རང་གནས་ལ་ཕེབས་སོང་། སྟོན་གཟུངས་ཉིས་སྟོང་། གསོལ་ཀ་དང་བསྐྱང་བ་བརྒྱ་རེ། སྒོལ་དཀར་ཆིག་སྟོང་བཅས་བཏང་བ་ཡིན། ཡང་བསྐྱར་ཨ་སྒོར་ཆིག་ཁྲི་བརྩེས་པ་ཡིན། སྒྲུལ་སྒྲུ་སློ་གྲོས་ཉི་མ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་སྒྲུ་བཞེངས་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག །ཆེས་༢༩ སུཏྲ་མོན་ཐོན་(Phuttamonthon)ཞེས་པའི་གྲོང་ག་ལ་ཕྱིན། མཛེས་ཤིང་ཞི་བའི་གྲོང་ག་ཞིག་འདུག །ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་གིས་ཁ་པར་འབྲོར། སྒོལ་དཀར། སྟོན་གཟུངས། གསོལ་བསྐྱང་བཅས་སྒྱི་ལྟར་བྱས། ཆེས་༣༠ སྤུ་མོར་སྟོན་པའི་རྩར་ཕྱིན། བཏྲག་དབྱེད་འབྲས་བུ་གང་ལེགས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལབ་བྱུང་། སྟོན་པ་རྒན་པ་སུ་ཆ་ཡི་ལ་

༡༡། །མཚོད་རྟེན་དང་། ཐའི་སྒོར་ལྷ་སྟོང་། སྤོན་པ་གཞོན་པ་ཐི་ར་ཡོན་ལ་ཐའི་སྒོར་ལྷ་སྟོང་དང་། མཚོད་རྟེན་བཅས་སྤྱད། སྤོན་གྲོན་ཟོ་སིན་(Genzosin)ཞེས་པ་ཉལ་ཁར་རིལ་བུ་རེ་བ་དགོས་པ་  
 དང་། ལྷ་རེ་གུ་གྱི་(Urogutt)ཞོགས་ང་རྩེས་དང་། དགོང་བས་རྩེས་གཉིས་ལ་རིལ་བུ་རེ་རེ་བ་དགོས་ཞེས་ལབ་པ་བཞིན་དགོང་མོའི་སྤོན་དང་། ཉལ་ཁར་བ་རྒྱའི་སྤོན་གཉིས་བོས། དུག་མཛོད་བསྟན་  
 འཛིན་ནས་ཁ་པར་བྱང་། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་། ཀམ་དགོན་མཚོག་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སྒོལ་དཀར་སོགས་སྤྱི་ལྟར་བྱས། ། ཅུ་རྟ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ ཞོགས་པ་ཀམ་ཚེ་དབང་  
 དང་། དེ་རྩེས་སྤྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན་རང་གནས་ལ་ལོག །སྤྲ་མ་ཀམ་ཟླ་བ་ལ་དདུལ་བཏང་བ་ཡིན། སྤོན་གཟུངས། གསོལ་ཀ། བསྐྱང་བ། སྒོལ་དཀར་བཅས་སྤྱི་ལྟར་བསྐྱས། སྤོན་ཉི་མ་དང་པོ་ཡིན། ཚེས་༢  
 ཞོགས་པར་ཐེ་ཡོ་ཕ་མ་གཉིས་ལ་མགོན་པོའི་དབང་བྱས། མ་རྒྱ་ཀུ་ལའི་སྤྱི་གཅིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཅུ་ཚོད་བཅུ་ཐོག་ཀམ་ཟླ་བ་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན། ཅུ་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུ་རྒྱ་གར་ལ་ཐོན།  
 སྒོལ་དཀར། སྤོན་གཟུངས། བསྐྱང་གསོལ་བཅས་དུས་རྒྱུན་ལྟར་བྱས། ཚེས་༣ ཅུ་ཚོད་བདུན་པའི་ཐོག་ཐེ་ཡོའི་ཁར་པ་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར་ནས་ཐའི་གནམ་གུ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྤྲ་མཚོད་རྟེན་

བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། འདི་ཉིན་གནམ་གྲུ་ལ་སྒོད་མ་ཁན་མི་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདུག། སྒྲོལ་དཀར་ཆེག་སྟོང་། སྤྲན་གཟུངས་ཆེག་སྟོང་མ་གཏོགས་མ་གྲུབ། གསོལ་བརྒྱ། བསྐྱང་བརྒྱ་བྱས།  
 སྤིང་མོ་གཉིས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཆེས་༤ སོས་དལ་ལྷ་བྱ་བྱས། སྒྲོལ་དཀར་གྲུབ། སྤྲན་གཟུངས་ཆེག་སྟོང་ཁོ་ན། བསྐྱང་བརྒྱ། གསོལ་བརྒྱ་མ་གྲུབ། བསྤྲན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་མེདས། ཚུར་ཆེ་དཔག་  
 གི་སྐྱ་གཅིག་གནང་། བར་ལ་ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་མཛོད་ལུལ། ཆེས་༥ སྐྱབ་ཁང་གི་ས་གསར་པར་བྱིན། ཁང་པ་ལ་བལྟས། ཆེས་༨ འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་པར་བྱིན། ལྷ་ཁང་སྟེང་འོག་རྣམས་ལ་ལྷ་  
 ཏོག་བྱས། ཆེས་༩ ཤྱི་མདྲེལ་དྲིབ་སྟོབ་གྲུ་ལ་སོང་། སྟོབ་གྲུའི་ཕུ་གྲུ་རྣམས་ལ་མཇལ་ཁ་བྱས། འདི་ཉིན་སྤྲན་གཟུངས་འདོན་མ་གྲུབ། ཆེས་༡༠ རྒྱ་སྒྲ་ཀན་ལ་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལུང་འདོན་རྒྱའི་སྐད་ཆ་  
 བྱས། ཆེས་༡༡ བཤད་གྲུ་བ་དང་། སྟོབ་གྲུའི་དགོ་ཀན་རྣམས་བཅས་ན་མོ་བུརྟ་ནས་འབྱོར། འདི་ཉིན་ཡུལ་སྐོར་སྟོ་འཆམ་ནས་ཁང་པ་གཡར་རོགས་ཟེར་ལབ་འདུག། ཆེས་༡༢ གྲུ་བཙུན་རྣམས་ལ་ཆེས་  
 ཐུན་དབུ་ཚུགས། སྤྲོ་དྲགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ཕྱག་ཆེན་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་དང་། བྱི་དྲོ་རྩེ་གསུམ་པ་ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེའི་གསུང་རྣམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་འབྱེད་པ་དབུ་བཙུགས།



༡༡། །ཆོས་༡༤ ཆོས་ཕུན་ཉིན་གཉིས་པ། ཆོས་བཙུ་ལ་ནས་ཉེར་གཅིག་བར་ཆོས་ཕུན་བཤད། ཆོས་༢༢ དགོན་པ་ཁག་ལ་ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་མཛོད་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཆོས་ཕུན་གྲུབ། ། ཅུ་ཉ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༡༡ ཆོས་༡ སྤྱི་མདུན་ལ་དྲིལ་སྤྱོད་གྲུབ་ཕྱིན། སྤྱོད་ཕྱག་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུག་ །མཐོ་མཆོང་། ཤིང་ཐོག་ནམ་མཁའ་ལ་བཏགས་པ་ལ་སོ་བརྒྱུག་རྒྱ་སོགས་འགྲན་བསྐྱར་བྱས་པ་ལ་ལྟ་མོ་བལྟས། དགོང་མོ་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་བས་ཁོང་གིས་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གནང་བའི་སངས་རྒྱས་དཔའ་བོ་བདུན་གྱི་ཆོ་ག་གནང་བྱུང་། ཁམས་ནས་རིན་ཆེན་ཕུན་ཆོགས་ཀྱི་སྤིང་མོ་དང་། ཨ་རྒྱ་མ་བཅས་སྤེལས་བྱུང་བས། ཁོ་ཆོའི་གདོང་རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་བོད་ལ་བཏང་། སྤྱ་མ་པདྨ་ཆེ་དབང་འབྱོར། དེ་གདོང་སྐྱབས་ཏེན་ཁ་ཤས་འབྱོར། ཆོས་༢ ཀམ་ལྷ་བ་སྤྱ་བོ་ནས་ནེ་དུལ་གནམ་གྱའི་ཐོག་ཐོན། རང་དང་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ། སྤྱ་མ་ངག་དབང་། སྤྱོ་བཟང་རྩོ་རྩེ་བཅས་ཐའི་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཐོན། མཆོན་མོ་སྤྱང་གོག་ལ་འབྱོར། ཆོས་༣ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དུ་བསྐྱད། པདྨ་ཆེ་དབང་གདོང་འབྱོར་བའི་སྐྱབས་ཏེན་ཁག་ལ་འབྱོར་ལན་ལྷ་བ་བརྒྱད་བཏང་། ཆོས་༤ སྤྱན་པའི་རྩར་ཕྱིན་ནས་ཆབ་གསང་བཏག་དབྱེད་བྱས། བ་ཆ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་ཚུལ་ཟེར། དེ་རྩེས་

གྲུ་ཡི་ཆོང་ཁང་གཉིས་ཙམ་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཐའེ་མན་ནས་ཀར་ལྷ་འབྱོར། ཨ་ཇི་མིའི་བུ་དང་། མང་ཞུ་ཅེས། དབུའི་ཞུ་ཅེས་གཉིས་ནས་སྐྱབས་རྟེན་འབྱོར། ཆེས་༥ གྲུ་ཡི་བཟོ་གྲུ་ལ་ཕྱིན་ནས་སྐྱ་  
 ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས་ནས་བཙོས་བསྐྱར་ཁ་ཤས་བྱས། ཉིན་གུང་དེ་རུ་བ་མ་བོས་ནས་སིམ་རིབ་ཆོང་ཁང་ལ་ཕྱིན། སངས་རྒྱས་དཔའ་བོ་བདུན་མི་གྱི་བརྒྱད་པ་ཅན་མངགས་ཆ་བྱས། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་སྟོང་  
 གྲུ་ལ་ཐའི་(Thai)སྒྲོར་ཉིས་སྟོང་དུག་བརྒྱ་དགོས་བཅེར་བས་ཐག་མ་བཅད། དགོང་མོ་ནི་སྤལ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། མང་ཞུ་ཅེས་དང་། དབུ་ཞུ་ཅེས་གཉིས་ལ་ཡིག་ལན་བཏང་། ཆེས་༦ བཀའ་བརྒྱད་  
 གསེར་ཕྱོད་གི་གྲུ་པར་ལ་མཆན་དང་ཨང་གུངས་བྲིས། ཆེས་༧ སྤྲོ་ཆུ་ཆོད་བདུན་ཐོག་ཐེ་ཡོའི་ནང་ནས་ཐོན། གྲུ་བཟོ་མཁན་སི་ཨེམ་རིབ་(Siem Reap)ནས་རྒྱངས་འཁོར་བཏང་བུང་། ལམ་བར་དུ་  
 རྒྱངས་འཁོར་མང་སྐྱབས་འཆང་ཀ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་འདུག། འཛོན་གུང་དུས་ཐོག་ལ་འབྱོར་སོང་། གནམ་ཐང་ནས་ཐའི་ལེཾ་ཁི་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་པལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་མདུན་རང་དགོན་དུ་  
 འབྱོར། བོད་ནས་ཡོང་བའི་ཁ་འགྱའི་གྲུ་པ་རྣམས་མངལ་འབྲད་ལ་བུང་། ཆེས་༨ ལྷོ་མདུལ་རྒྱུ་སྒྲོབ་གྲུ་སྒྲོབ་གྲུ་བ་རྣམས་ཅེད་མོ་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་པར་ལྷ་དམོ་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཆེས་༩ སྤུ་ཁན་དུ་རྒྱ་

པད་དཀར་		
བཟུ་ལྟ་བུ་	<p>༡༡། །ཁུང་བལ་པོ་ཚང་ལ་ཕྱིན། ཚེ་གཡང་ཁ་སྒྲོད་བཏང་ནས་གཡང་གཏད་བྱས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་གྲུབ་ནས་མི་གཡོ་བའི་སྐྱེ་ཉིང་པ་ཞིག་ཡོད་འདུག་པ་ཁོང་ཚོས་སྦྱིན་བདག་བྱས་ནས་ཤེལ་སྒྲོམ་དང་། སྐྱེ་རྒྱན་གསར་པ་ཕྱུལ་ནས་དངོས་གཙང་ཞིག་བཟོས་འདུག་པ་མཇལ་དུ་འགྲོ་བེར་བ་ལྟར་མཇལ་དུ་ཕྱིན། ཚེས་༡༠ སྤྲོ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱེ་མདུན་དུ་སོང་། མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་</p>	
པུ་ལྟ་བུ་	<p>ཡང་ལེ་ཤོད་ལ་ཕེབས་ནས་བཞུགས་མི་འདུག །ཁོང་གིས་བཀའ་བརྒྱུད་གསེར་ཕྱིང་གི་ཐོ་ཤིན་དུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་གཡར་གནང་བྱུང་། མཚན་མོ་ནི་བྲལ་གནམ་གྱའི་ཐོག་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དིལྱིར་ཐོན། ཚེས་༡༡ སྤྲོ་སོས་དལ། དེ་ནས་སི་དུ་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱེ་མདུན་དུ་བཅར་ནས་ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་མཛོད་དང་། སྤང་ཕྱག་སྒྲུ་མ་ངེས་དོན་གྱི་སྒྲོམ་གསུམ་སྟིང་པོ་བསྐྱས་པ་བཅས་ཕྱུལ། དུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་</p>	
ཕྱི་དྲུག་	<p>ནས་ཀྱ་སི་(Trust)གསར་དུ་བཟོས་པའི་སྐྱོར་ཁུས་སོང་། ཚེས་༡༢ དིལྱི་ནས་ཐོན། ཨིན་དི་ཡ་ཨེར་ལེན་(Indian Airlines)ཐོག་ཇམ་མུ་ལ་འབྱོར། མགོན་གཉིར་དབྱ་ལྟ་བསུ་བར་བྱུང་། དགོང་མོ་རྒྱུད་</p>	
ཕྱི་དྲུག་	<p>སྟོད་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༣ ཡིད་ནོར་མཇལ་ཁ་ཁུས་བཀའ་མོལ་གནང་ནས་ཡུན་རིང་ཙམ་འགོར། བཀའ་བརྒྱུད་གསེར་ཕྱིང་གི་སྐྱེ་པར་ལ་མཚན་ཐོ་བྲིས། ཤེས་རབ་གླིང་ནས་ཞུ་དམར་ལྟ་བ་དགོན་མཆོག་</p>	

ཡན་ལག་གི་ཤེར་ཕྱིན་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་གྱི་འགྲེལ་པ་ཉུང་ཅུ་རྒྱུ་གསལ་དང་། རྗེ་དགུ་པ་དབང་ཕྱུག་རྗེ་རྗེའི་མཛོད་འགྲེལ་གཞིན་རྒྱ་རྒྱུ་རོལ་གཉིས་པར་བསྐྱུན་གནང་འདུག་པ་མཇལ་བྱུང་། ཚེས་༡༤  
 འཇམ་མགོན་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱི་རྒྱུ་ཐར་དང་། སི་ཏུ་པརྟ་དབང་མཆོག་རྒྱལ་པོའི་རྒྱུ་ཐར་གཉིས་མཇལ་ནས་སྒྲ་བཟང་ངེས་དོན་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་གྱི་སྒྲོར་དང་། མཁན་ཆེན་བཀྲ་ཤིས་འོད་ཟེར་  
 གྱི་སྒྲོར་རྒྱུ་མས་ལ་རྟགས་དམར་སེར་བརྒྱབ། དགོང་མོ་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ལ་ཕྱག་དཔེ་རྒྱན་བསྐྱེད་སྤྱོད་ནས་འབུལ་དགོས་ཚུལ་སྒྲོར་སྒྲུང་ཆ་བྱེད་སྒྲུབ་སྤྱོད་གིས་ངོས་ལེན་ཡག་པོ་གནང་སོང་།  
 ཚེས་༡༥ འདི་ཉིན་རྒྱལ་དབང་མཆོག་ལ་དབུ་མ་རྒྱན་དབུ་འཇུགས་བྱས་ནས་མཛོད་པ་པོའི་སྒྲོར་ཞུས། ཚེས་༡༦ དབུ་མ་རྒྱན་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༧ འདི་ཉིན་གྲུང་སེང་བྱས། སྐ་ཡ་ན་མུག་པོ་  
 (Diana Mukpo)སླེབས། ཚེས་༡༨ སྐ་ཡ་ན་མུག་པོ་སོགས་མཇལ་ཁ་ཞུས་སོང་། དེ་རྗེས་རང་གི་རྩེ་བས་ནས་མོ་རང་ལ་སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་གི་པར་ཞིག་དང་གཞན་རྒྱུ་མས་ལ་སྟག་སེང་ཁྱུང་འབྲུག་  
 ཡོད་པའི་མོག་རེ་སྒྲུང་པ་ཡིན། དགོང་མོ་སྒྲ་བྲང་གིས་ཁོང་ཚོར་ཞལ་ལག་སྒྲུང་སོང་། ཚེས་༡༩ སྐ་ཡ་ན་མུག་པོ་རང་གནས་སུ་ལོག། སླེ་ཀར་སོགས་ཡིད་ཀྱི་མཇལ་ཁ་ཞུས་ནས་རང་རྩེ་བས་བྱུང་།

པད་དཀར་	<p>༡༡། །སྟག་སེང་བྱང་འབྲུག་ཅན་གྱི་མོག་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། རྩ་བེལ་སི་ལིབ་ཞིང་སོན་ནས་ཀ་མ་ལཱ་གི་ལཱ་འི་སྒོམ་རིམ་གྱི་དེབ་བསྐྱར་འདུག །ལེ་རིས་མེར་མེལ་སི་འིན་(Larry Mermelstein)</p>	
ཡུ་རྫོང་གཙུག་	<p>ནས་དྲུང་པ་འི་གསུང་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༠ དྲུང་ཡིག་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བཅུ་མས་པ་འི་དག་ཡིག་གི་སྟོན་བརྗོད་བྲིས་ནས་ཀམ་ལུན་ཚོགས་གྱིས་སྟོག་གྲུང་ནང་བཅུག་སོང་།</p>	
ཆུ་འཕྲུལ་	<p>ཚེས་༡༡ རྩེ་མི་བསྐྱོད་ཞབས་གྱི་གསུང་འདུག་འགྲེལ་དྲགས་བརྒྱད་གྲུབ་པ་འི་གིང་རྟ་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ནས་དམར་རྟགས་སོགས་བྱས། ཚེས་༡༣ དཔའ་བོ་སྐུ་ཐེང་གཉིས་པ་གཙུག་ལག་ཐེང་བས་མཛད་པ་འི་མར་པ་ལོ་རྩ་བའི་རྣམ་ཐར་ཡིད་ནོར་མཚོག་གིས་པར་གདབ་གནང་རྒྱའི་བཀའ་མོལ་གནང་ནས་སྟོན་བརྗོད་འབྲི་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་བརྗོད་བཅུ་མས། ཚེས་༡༤ རྩུག་དཔེ་བྲིད།</p>	
ཆུ་འཕྲུལ་	<p>དེ་ནས་ནོར་བུ་གྲིང་གར་ཇ་འབྲུང་བར་སོང་། ཚེས་༡༥ རྩུག་དཔེ་བྲིད། བོན་པོའི་ཨེམ་ཆི་དེ་སྟེབས་བྱུང་། སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཀམ་ལུན་ཚོགས་སྒྲན་ལེན་པར་སོང་ནས་སྒྲན་ཁྱེར་བྱུང་། དགོང་མོའི་སྒྲན་ནས་འགོ་བཅུགས་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༦ དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་རྩུག་དཔེ་བྲིད། ཀམ་ལུན་ཚོགས་སྐུ་རྣམ་སྐྱེར་ཡོང་དགོས་པ་འི་ཁ་པར་འབྲོར། ཚེས་༡༧ རྩུག་དཔེ་བྲིད། ཀམ་ལུན་ཚོགས་འགོ་རྒྱའི་ག་སྟེག་</p>	

ཆེད་རྟ་རམ་ས་ལར་ཕྱིན་སོང་། ཆབ་ཆེན་ཐོན་པར་དཀའ་ངལ་བྱུང་། སྤང་སྤོན་ཟོས། ཟླ་བ་བཟང་གྲ་སངས་རྒྱས་ཕྱིན་ལས་བྱུང་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་སྤྱད། ཁུ་རུ་ནས་དཔལ་སྤངས་སྤྲ་བ་སྒྲོས་དང་། གྲ་པ་དང་།  
 ཨ་མ་ཁ་ཤས་བྱུང་། པདྨ་ཆེ་དབང་ནས་ཁ་པར་འབྱོར། ཆོས་༢༥ བྱག་དཔེ་བྲིད། ཀམ་ཕུན་ཆོག་ས་སྤ་ཏ་སྤེ་ཐོན། རེ་འུ་བེ་ལེན་རིའི་སྤ་མ་དང་། སྤངས་རི་སྤྱལ་སྤྱ་བཅས་ཐེབས་བྱུང་། ཆོས་༣༠ འདི་  
 རུབ་མི་ལམ་དག་བའི་ལྷས་ལྷ་བྱ་བྱུང་། ། རུ་རྟ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༡༢ ཆོས་༡ བོད་ཀྱི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བུར་མང་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་སོགས་དང་ལྷན་དུ་ཕྱིན། སེ་བོ་ཆོས་རྣམ་གྱི་ཆུང་  
 མ་ཡིད་ནོར་མཇལ་ཁ་ལ་སླེབ་འདུག །ཆོས་༢ འཇིགས་མེད་རྩ་ནས་དེབ་ཁ་ཤས་གཡར་པོ་བྱས། གངས་ཅན་རིག་བརྒྱའི་སྒྲོ་འབྲེད་དེབ་བཙོ་བརྒྱད་པ། ཤིང་བཟའ་སྤལ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་  
 མཇེད་པ་དེའི་ནང་དུ་རྒྱ་གར། བོད། ཉིང་དང་སོག་པོར་ཆོས་དར་ཚུལ་གསལ་ཞིང་། རོ་ནང་སྤབས་འཇམ་ཐང་ལ་ཆོས་དར་ཚུལ་བཅས་དང་། སོག་པོར་ཆོས་དར་ཚུལ་སྤབས། རྗེ་བཙུན་དམ་པའི་སྤྱ་  
 རབས་རིམ་པར་བྱོན་པའི་ཚུལ་བཅས་འདུག་པས་ལྷད་མོ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཆོས་༣ ཀམ་ཕུན་ཆོག་ས་སྤ་ཏ་སྤེ་ནས་སྤར་ལོག་ཡོང་བ་འདི་ཉིན་ཞོགས་པ་སྤ་བོ་ནས་འབྱོར་བྱུང་། མངགས་ཆ་བྱས་པ་བཞིན་

༡༡། །རྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་འཇུག་འགྲེལ་དགོངས་པ་རབ་གསལ་དང་། འཇུག་པ་རང་འགྲེལ་བཅས་ཁུར་འདུག །ཁོང་གི་འགྲོ་སོང་རྣམས་ཅིས་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ཆོས་༥ རྟ་རམ་ས་ལར་བྱིན། དཔེ་  
 དེབ་ཁ་གས་ཉིས། ཨ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། སློ་བཟང་ལྷ་སྒྲི། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་བཅས་ལ་ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱུང་མཛོད་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆོས་༧ དཔེ་མཛོད་ནས་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་ཁོང་འོང་གི་ཡིན་ཞེས་སྟེ་ཉིན་  
 ལབ་པ་ལྟར་འདི་ཉིན་སླེབས་བྱུང་། ཁོང་གིས་ཉག་རེ་སེ་བོའི་རྣམ་ཐར་དང་། སྤར་ཚང་བཀའ་བརྒྱད་གྱི་གསེར་ཕྱེད་གི་རྣམ་ཐར་ཞིག་བཅས་སྤྲད་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་དང་འཕྲོས་མོལ་སྐབས། ཁོང་ལ་བོད་  
 ནས་བརྩམས་པའི་མངའ་རིས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། པོ་ཏ་ལ་དཔེ་མཛོད་གྱི་དཔེ་ཐོ་ལས། རྟེན་མ་དང་། དགོ་ལུགས་གཉིས་གྱི་དཔེ་ཆའི་དཀར་ཆག །དེ་བཞིན་པེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱར་ཁང་གི་དཔེ་ཆའི་  
 དཀར་ཆག་བཅས་ཡོད་ཚུལ་དང་། གཡར་པོ་བྱེད་ཆོག་ཟེར། ཁོང་ལ་ཀམ་འི་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དར་རྒྱས་གྱིས་མཛོད་པའི་སོ་ཐར་མདོ་འགྲེལ་དང་། འདུལ་བའི་སྤྱོད་གཞིའི་དཔེ་ཆ་མཉམ་དུ་བྱས་པའི་  
 དེབ་དེ་ལུལ་བ་ཡིན། ཁོང་གིས་སློག་གྲྭ་དན་ཅུ་དག་ནན་ཏན་དུ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་དང་། པར་དུ་འགོད་སྐབས་མ་དཔེའི་པར་ཁང་གི་ལོ་རྒྱུས་བཀོད་དགོས་ཚུལ་གྱི་བསམ་འཆར་གནང་བྱུང་། ཆོས་༡༠

བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་བཞིན་མངའ་རིས་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་གསུམ་དང་། དེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གི་དེབ་ཨང་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ། གསུམ་པ་བཅས་པོ་ཏ་ལའི་  
 དཔེ་མཛོད་དཀར་ཆག་ལས། དགོ་ལུགས་དང་། རྟིང་མའི་དཔེ་ཐོ་བཅས་གཡར་འདུག །ཆོས་ངག་ཅེས་པས་བརྩམས་པ་སྟོད་མངའ་རིས་ཀྱི་དགོན་སྡེའི་ལོ་རྒྱུས། གྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡༠ པར་པར་བཏབ་པ་  
 དང་། མངའ་རིས་སྒོར་གསུམ་གྱི་སྟོན་བྱང་ལོ་རྒྱུས་ཞེས་པ་གངས་རི་བ་ཆོས་དབྱིངས་དོ་རྗེས་བརྩམས་པ། གྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༩ པར་བོད་སྟོངས་མི་དམངས་དཔེ་བསྐྱར་ཁང་གིས་པར་བཏབ་པ། མངའ་  
 རིས་སྒོར་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འབེལ་གཏམ་རིན་ཆེན་གཏེར་གྱི་ཕྱེང་བ། ལུང་ཀམ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་བྲིས་པ། གྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡ པར་བོད་སྟོངས་མི་དམངས་དཔེ་བསྐྱར་ཁང་གིས་པར་བཏབ་པ་བཅས་  
 ལ་བལྟས། ཆོས་༡༡ མ་ལེ་ཤི་ཡ་ནས་སྐྱ་ཞབས་མང་གཙོས་མོ་ཨ་གོང་ཁྱེར་བཀའ་བརྒྱུད་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་མི་རྒྱུས་སྐབས་རྗེ་ཡིད་འོར་མཆོག་གི་མཇལ་ཁ་ལུ་རྒྱུའི་ཆེད་སླེབ་འདུག་པ་དེ་རྒྱུས་ཕྱན་གྱི་  
 ཕར་སླེབས་བྱུང་། དགོང་མོ་སངས་རྒྱས་ཚེ་རིང་སླེབས་བྱུང་། ཁོ་རང་གི་ཆ་བོ་དང་ཆ་མོ་གཉིས་སློབ་གྲར་བཞག་པ་གྲུང་སེང་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་འོང་བ་རེད། ཆོས་༡༢ བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་གི་དེབ་གཙུག་ཡིད་



༡༡། །འོར་ནས་བསྐྱམས་སོང་། །འོར་གིས་ཁམས་སྐྱལ་བསྟན་པའི་ཉི་མའི་གསུང་བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་གྱི་དཀར་ཆག་དང་། །འཕོ་གངས་དཀར་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བྲིས་ལན་མཁས་པའི་མགུལ་  
 རྒྱན་ཞེས་པ་གཡར་པོ་གནང་བུང་། །སངས་རྒྱས་ཆེ་རིང་དེསྐྱེར་ལོག་སོང་། །འོར་ལ་ཉིན་སྟོར་ཆིག་སྟོང་ཇ་འབྱུང་བྱེད་ཆེད་སྤྲད་པ་ཡིན། །ཆོས་༡༩ རྗེ་དགོ་འདུན་གྲུབ་གྱི་གསུང་འབུམ་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་  
 ཅུས་ཞུ་རྒྱ་བསྐྱར། །གི་རྟེ་སྐྱབས་མགོན། །འདུ་ཆེན་གྲུབ་བསྟན་བཅས་ལ་ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་མཛོད་རེ་བསྐྱར་བ་ཡིན། །ཆོས་༡༥ འཕོ་གངས་དཀར་རིན་པོ་ཆེའི་དགོ་རྒྱན་ནས་ཉོང་གོང་གི་སྦྱོན་བདག་འབྱོར་  
 པ་ཅན་ཞིག་བྲིད་ནས་བུང་། །ཁ་བྱང་སོགས་སྤྲད་ནས་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས་ཟེར་གྱི་འདུག །ཆོས་༡༦ ཞེམ་ཆེ་བུང་ནས་སྦྱོན་ཟླ་བ་གསུམ་འདང་བ་ཞིག་སྤྲད་བུང་། །དཔེ་ཆ་མཆོམས་མགྱོགས་  
 པོར་འཛོག་རོགས་ཞེས་བཀའ་ཕེབས། །ཆོས་༡༧ དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆོས་ཐུན་མཆོམས་འཛོག་བྱས། །སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིའི་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུའི་རྟེན་མའི་བདེ་དོན་ནས་པར་བསྐྱོན་ཞུས་པའི་དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་  
 འབྲེལ་བ་དེབ་གཟུགས་ལས། །ལྡེབ་༢༧༧ གཉིས་པ་རྒྱ་གང་གིས་སྤྲད་ན་ཞེས་པར་བཞག་པ་ཡིན། །པེ་ཅིང་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱོན་ནས་བུང་བའི་དཀར་ཆག་དེབ་གསུམ། །པོ་ཏ་ལ་དཔེ་མཛོད་ལས། །རྟེན་

མ་དང་། དགེ་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆའི་དཀར་ཆག །སྟོད་མངའ་རིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་གསུམ་བཅས་ཕྱིར་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་ལ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆེས་༡༥ ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་སྤྱ་མ་ནོར་ལྷ་ས་ཕུག་མོ་ལུ་རྒྱ་བསྐྱར་བ་  
 བཞིན་ལུས་པས། སྤྱ་མ་ནོར་ལྷ་འི་ཞབས་བརྟན་བརྩ་གུ་ཤུ རྒྱབས་འགོ། སྒྲོལ་མ་བཅས་འདོན་དགོས་གསུངས། དེ་ཐེའི་ཞབས་བརྟན་ལ། ཕུག་ནས་གཏོར། མ་འོངས་པར་གསལ་ཆ་བྱུང་ན་རིམ་ལྷས་  
 ཆོག་ཅེས་བཀའ་སྩལ། བཀྲ་ཤིས་སྟོངས་ལ་ཕྱིན། དཔེ་ཆ་ཁམས་སྤུལ་ཕུག་ཆེན་དང་། སྟན་འགེལ་གཉིས་བྱུང་། དེར་རྩོམ་རིན་པོ་ཆེ། ཆོགས་གཉིས་རིན་པོ་ཆེ། ལུ་རུའི་ཆོས་མགོན། སེང་བྲག་རིན་  
 པོ་ཆེ། གུ་གུ་ཆོས་རྒྱལ་བཅས་མཇལ། དེ་ནས་ཤེས་རབ་གླིང་དུ་འབྱོར། རྒྱ་སྟོན་སྤངས་རི་སོགས་བསུ་བར་བྱུང་། སྤྱིར་རྫོང་སར་བཤད་གྲར་ཕྱིན། ཅོད་གྲ་ལེགས་སྟམ། དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཉིས། མཁན་པོ་  
 ཀུན་དགའ་དབང་ཕུག་མཇལ། ཁོང་གིས་ཡིད་ནོར་ལ་དབུལ་རྒྱ་ཚད་མ་རིགས་གཏོར་གསུམ་དང་། སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་བསྐྱར་བྱུང་། ཆེས་༡༧ ཤེས་རབ་གླིང་བུམས་ཆེན། མཐོང་གོལ་ལྷ་ཁང་། སྒྲོལ་མ་ལྷ་  
 ཁང་། མགོན་ཁང་། གོ་ལོད་ཁང་། སུར་པ་ཁང་། གདུང་རྟེན་ཁང་བཅས་མཇལ། དེ་རྗེས་མགོན་ཁང་ལ་ཇ་སྤྱད་ནས་ཐོག་ཁར་སྤྱིར་དང་དགོན་པ་མཇལ། ཉིན་གུང་རྒྱབ་རང་གནས་སུ་ལོག །ཆེས་༢༠

༡༡། །མགོན་གཉེར་ཕུན་ཚོགས་ལ་མཁན་པོ་ཀུན་དགའ་དབང་ཕུག་གི་ཉིན་སྐོར་ཆིག་སྟོང་དེ་ཕུལ་ནས་འབྱོར་ཡིག་ཞུས། ཚད་མ་རིགས་གཉེར་ཆ་གསུམ་སྐྱུ་མདུན་དུ་རང་གིས་ཕུལ། །  
 རང་ལོ་དོན་གཅིག་ཚུ་ལུག་སྒྱི་ལོ་༢༠༠༣ ལོའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་ཚུ་ཏྲ་སྒྱི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༡ ཚེས་༡ (རབ་གནས་ཚུ་ཏྲ་མགོ་ཟླ་༡༡) རིན་ཆེན་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་གྱིས། །  
 ལོ་འདིར་རྒྱད་པའི་ཚོགས་རྣམས་རབ་ཞི་ཞིང་། །ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་འབྱོར་པ་རྒྱས་ནས་ཀྱང་། །བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཚོས་བཞིན་འཕེལ་གྱུར་ཅིག །སྤྱོད་མ་ལེ་གི་ཡའི་ཚོས་ཞུ་བའི་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི་  
 རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོད་ཚོག་བཏོན། །འབྲས་ལྗོངས་དོ་རྗེའི་སྤྲོད་བཀྲ་གིས་སོགས་འབྲས་ལྗོངས་པ་མང་པོ་གནས་སྐོར་ལ་སྤྲོད་ནས་ངོས་འཕྲད་བྱེད་པར་བྱུང་། རྒྱུད་སྟོང་སྤྱུ་མ་དབུ་མཛད་དང་། རྒྱུད་  
 སྟོང་གྲུ་པ་ཉི་ཤུ་སྐོར་ལ་ཞལ་ལག་ཕུལ། མ་ལེ་གི་ཡའི་ཚོགས་པ་རྣམས་ལ་ཤོག་བུའི་ཐང་ག་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚེས་༢ མ་ལེ་གི་ཡའི་ཚོགས་པ་ལས། །ཁ་གས་རྩ་མཆོག་གོང་དང་། །ཁ་གས་དོ་རྗེ་གདན་དུ་  
 གནས་སྐོར་ལ་བྱིན་སོང་། ཉོང་གོང་ནས་མི་གསུམ་བྱུང་བ་དེ་ལས་ཕོ་ནེ་མང་ངོ་གས་ཀྱི་འདུག །ཁོང་ཚོ་ལ་ལི་ཐོ་སྤྲད། རྒྱུངས་འཁོར་གསར་པ་སྤྲོད་སྤྲོད། མིང་ལ་ཀྲ་ཀྲ་ས་ཕ་རི་(Safari)ཡིན། རབ་གནས་

བྱས་ནས་ཅི་ཀ་གིན་ན། རྒྱ་ར་ཇི། ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀའི་དོ་རིང་བཅས་མཇལ། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལ་སོང་ནས་གནས་བསྐྱོར་བྱས། ཆོས་༣ རོན་སོགས་རྩ་མཆོག་གོང་དུ་གནས་སྐྱོར་སོགས་བྱས་ནས་  
 ལོག་སླེབས་བྱུང་། དེ་རྗེས་བླ་མ་བློ་གྲོས་སོགས་དོ་རྗེ་གདན་ནས་ལོག་སླེབས་འདུག །གཟིམ་ཆུང་སོགས་ལ་གཙང་སྤྱ་བྱས་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱས། མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་བྱ་འགྲུའི་དེབ་དང་ཇམ་བླ་ལ་  
 རེ་སྤྱད་པ་ཡིན། གཙེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དགོང་མོ་བལ་ཡུལ་དུ་ཐེགས། ཆོས་༤ སུན་ལོ་སི་(Sun Lo See)དང་། ཨ་ཀེ་མེ་འུ་རུང་གཉིས་འབྱོར། འདི་ཉིན་ཁོང་གཉིས་སོས་དལ་བྱས་སོང་། བླ་མ་བཀྲ་  
 ཤིས་དོན་གྲུབ་འབྱོར་རྩིས་ཡིན་རུང་མེ་འཁོར་བྱི་དལ་ཆགས་ནས་སླེབ་མ་བྱུང། སུན་རྣམས་དགོན་པ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་དོ་རྗེ་གདན་ལ་འབྱོར། འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་གཤམ་བྱ་ཀུན་བྱུང་མཛོད་སོགས་  
 སྤུལ་ནས་མཇལ་ཁ་ཞུས། ཆོས་༥ སྤྱ་པོར་དོ་སྤྱ་རིན་པོ་ཆེའི་མདུན་དུ་མཇལ་ཁར་སོང་། སྟོན་ལམ་སོགས་གང་གཟབ་བྱས། དེ་ནས་སྟོན་ལམ་ཆོགས་ལ་སོང་། བཟང་སྦྱོད་དང་། ཆོ་ག་གསུངས་སོང་།  
 ཆོགས་ལ་སྤྱ་འགྲེད་སྒོར་ལྷ་བཅུ་རེ་སྤུལ། ཉིན་གུང་གི་རྟེ་མགོན་ཁང་དུ་ཀར་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། འཕོ་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་མཇལ་ཁར་སོང་ནས་གཤམ་བྱ་ཀུན་བྱུང་མཛོད་སོགས་སྤུལ། ཆོས་༦ སྤྱ་པོ་

༡༡། །རྡོ་རྗེ་གདན་མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། ལམ་དུ་སྒྲ་མ་བཀྲ་གིས་དོན་གྲུབ་དང་། །ཁོང་གི་ཞལ་སྒྲོབ་རྣམས་དང་ཕྱད་བྱུང་བས་བྱིན་རྒྱབས་སོགས་བྱས། རྒྱ་ཆོད་གསུམ་པ་ཙམ་ལ་སྦྱ་  
 རྒྱ་ཆ་སྒྲི་སྒྲི་ར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བིདྱ་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་གཉིར་ཁང་དུ་འབྱོར། ཆོས་ལྷ བལ་ཡུལ་ནས་ཨ་ནེ་བཙུ་ལྷ་ཙམ་འབྱོར་བ་ལ་རུལ་ལེན་རེ་སྤྱད། །ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་གཟིམ་རྒྱུང་སོགས་གཙང་སྤྱོད་བྱས་སོང་།  
 རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་ཐེབས། ཆོས་པ རང་ཡང་དུས་འཁོར་དབང་ཞུ་བའི་ཆེད་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་སོང་། ཆོས་ཀྱང དུས་འཁོར་སྒྲོན་འགྲོའི་གསུང་ཆོས། ཆོས་ཀྱང འདི་ཉིན་དུས་འཁོར་མཆོད་གར་  
 གནང་སོང་། མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་བཙུ་བྱུག་གི་རྒྱལ་དུ་འདུག་ཅིང་། འཆམ་འབྲུབ་མཁན་ཐམས་ཅད་ནས་དབྱངས་དང་། དབྱངས་ཆིག་བཙས་སྒྲོ་ལ་ཡོད་འདུག་པས་དབྱངས་ཆིག་དང་བཙས་འབྲུབ་པའི་  
 སྒྲུབས་བྱིན་རྒྱབས་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་ལྷ་བྱ་བྱུང་། རྒྱ་ཆོད་གསུམ་པ་ཙམ་ལ་གྲོལ། ཆོས་ཀྱང སྤྱོད་སོས་དལ་བྱས། མཆོད་རྟེན་ལ་བསྐྱོར་བ་གསུམ་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་ཆོད་བཙུ་གཉིས་པ་ལ་དབང་རར་བྱིན།  
 རྒྱ་ཆོད་དང་པོ་ལ་དུས་འཁོར་དབང་གི་སྤྱོད་གོན་གནང་། ཆོས་ཀྱང སྤྱོད་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་བསྐྱོར་བ་གསུམ་སོང་། རང་དུ་མཇལ་འདོད་བྱུང་རུང་མི་དམངས་འཆང་ཀ་ཆེ་བས་མ་ཐར། དེ་རྗེས་བྲ་འགྲུའི་

གྲ་པ་ནམས་བྱང་། ཁོང་ཚོར་ཉིན་སྟོར་ཆིག་སྟོང་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། འདི་ཉིན་ཚུ་ཚོད་དང་པོའི་ཐོག་དུས་འཁོར་དབང་དངོས་གཞི་གནང་ནས་སྟོམ་བཟུང་དང་། མིག་དར། མེ་ཏོག །ལྟ་དོ་སྤྲད་པ་བཅས་གནང་སོང་། རྒྱུད་སྟོད་གྲ་ཚང་གིས་སྤོན་ཚོག་གསུངས་ནས་འགྲོ་སོང་ཕྱིས་ཁྲ་གནང་བྱང་བ་ལྟར་ཕྱིས་སྤུལ། དགོང་མོ་བོན་སྟོ་དེབ་བཅུ་བཞི་གནང་ནས་བོན་པོའི་གྲ་པ་ཞིག་བྱང་། དེ་བཞིན་མགོ་ལོག་གྲ་པ་ཞིག་གིས་ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་མཛོད་ཀྱི་ལུང་གནང་རོགས་ཟེར། ཚེས་༡༩ དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཉིན་མཐའ་མ་ཡིན། ཚེས་༢༠ ཚེ་དབང་ལ་སྟོལ་དཀར་དབང་གནང་། མི་མང་ནས་བརྟན་བཞུགས་དང་། ལྟག་པར་མཚུར་སྤུ་བྲང་ནས་འཁོར་ལོ་སོགས་སྤུལ་སོང་། དེ་ལྟར་གྲུབ་ནས་ཚུ་ཚོད་དང་པོའི་ཐོག་ཡིད་ནོར་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་ནས་ཐེབས་ཐོན་གནང་། དགོང་མོ་ཚུ་ཚོད་བདུན་ཐོག་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྟེར་འབྱོར། ཚེས་༢༡ འདི་ཉིན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་མཆོད་རྟེན་ལ་སྟོང་མཆོད་སྤུལ་གནང་སར་བཅར། དེ་རྗེས་རང་དགོན་དུ་ཐེབས། སེར་སྟོངས་དང་། ཐོག་རོལ་བཞི། འདུ་ཁང་དུ་བརྟན་བཞུགས་དང་། གཟིམ་ཆུང་དུ་ཞལ་ལག་སྤུལ། དེ་རྗེས་ཐེབས་སྟེལ་སྐབས་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲར་ཚོགས་འདུ་དང་བཀའ་སྟོབ་གནང་འདུག་པ་བཞིན་དེར་བཅར། འགྲོ་ཁར་བྱི་ཉིན་མཁས་པའི་ཚོགས་འདུ་ལ་འོང་དགོས་

༡༡། །ཚུལ་གསུངས་པ་ལྟར་ཁས་ལེན་ཞུས། ཚེས་༢༢ སྤར་ཉིན་བཀའ་ཕེབས་བཞིན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭར་སོང་། ཚེས་༢༤ བའེ་ཕན་དང་ཉོང་གོང་རྒྱ་མི་རྣམས་འབྱོར། ཚེས་༢༥ སྤར་བསང་  
 བདུད་ཅི་སྤྱོན་ཕུང་དང་། ཕྱི་དྲོ་གཏོར་བསྐྱོ་འཆོགས། བའེ་ཕན་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེ་འབྱེད་ཕུལ་སོང་། ཚེས་༢༦ འཆར་གཞི་ལྟར་སྤར་དྲོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་སྒྲོམ་ལས། ཟབ་མོ་ལྟ་བའི་ལུགས་ཀྱི་བྱང་སྒྲོམ་  
 གནང་སོང་། ཉིན་གུང་ཏ་ཇི་གླན་ཇི་(Taj Ganges)གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཞལ་ལག་ཕུལ། དགོང་མོ་ཆོགས་ལ་མ་ཕེབས། ཚེས་༢༧ འཆར་གཞི་ལྟར་གྲུབ་རྒྱལ་ཆེ་དབང་གནང་། རང་སྤྱོས་སྤར་ཕྱིན། སྤར་  
 མ་བསོད་ནམས། སྤར་མ་ཀུན་མཁྱེན། སྤར་མ་བུ་གྲ། ཀམ་ལྷ་བ་བཅས་ནས་སྐྱེ་གསུང་བྲགས་ཏེན་ཕུལ་བ་དང་། ཚེས་ཆོགས་བྱན་མོང་ནས་ཉིན་སྒློར་ཆིག་འབུམ་ཕུལ། ཉིན་གུང་བའེ་ཕན་ཚེས་ཆོགས་ནས་  
 ཞལ་ལག་ཕུལ། རུབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་དབང་ཞུ་བར་ཕེབས་བྱུང་། ཚེས་༢༨ ཉོང་གོང་གི་ཆོགས་པ་ལ་ངོས་འཕྱད་བྱས། བགས་རི་རྒྱ་བོའི་སྤྱོས་དང་། དུས་འཁོར་བྱིན་རྒྱབས། ཏཱ་ལའི་སྤར་མའི་ཕྱག་ནས། ཕུར་  
 མདུད། རང་དགོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ། ཅན་དན་དམར་པོའི་ཕྱེད་བ་བཅས་སྤྱད། སྐྱེ་ཞབས་ཆན་ལ་སྐྱེ་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ། ལུ་ཏྲ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༣ ལྷ་༢ ཚེས་༡ མགོ་ལྷ་བའི་ཚེས་སུམ་ཅུ་སྤར་དྲོ་གསོ་སྤྱོད་

འཆོགས། ཚེས་༡ འདི་ཉིན་མཚུར་ལུགས་ལོ་གསར་ཡིན། ཞོགས་པར་སྐྱ་མདུན་ལ་བཅར་ནས་མཇལ་དར་ལུ། དེ་ནས་འདུ་ཁང་དུ་སྤྱེ་མར། གསོལ་ང། འབྲས་སིལ། དཀར་སྒོ་བཅས་ལུ། ཚེས་༤  
 ལྷ་ཁ་མཐོ་རིམ་སྒོ་བ་གྲུའི་འབོད་བསྐྱལ་བཞིན་བཤེས་སྤྲོད་སྒོ་བ་བྲིད་བྱས། ཚེས་༡༤ ལྷ་ར་རྒྱ་ཐའི་མཆོད་རྟེན་མདུན་སྒྲོང་མཆོད་ལུ། རི་དྲགས་རྣམས་ལ་སྒོ་ཆོད་སྒྱུན་པ་གནང་སོང་། སྒོན་ལམ་  
 གསུང་། སྐྱ་མདུན་ལ་སྒློར་ཆིག་བྲི་ལུ་བ་ཡིན། ཚེས་༡༩ སྤྱ་བྲང་གི་ཞབས་སྤྱི་ཁ་ཤས་དི་སྒྲིར་ཐོན། ཚེས་༢༠ ཆོ་བུམ། ཞི་གཏོར། དྲག་གཏོར། མདུན་ཐོད། བུམ་པ་ཆ། ཐོད་པ་ཐོད་སྒྲེད། ཁ་ཅུ། དྲིལ་བུ།  
 རས་བཟེད། ཁ་གཞོང་། བྲི་བེར་བཅས་ལུ། རྒྱག་མཛོད། དབྱེན་དུང་མགོན་པོ། གསོལ་དཔོན། གཟིམ་དཔོན། མགོན་གཉིར། བོད་གཞུང་སྐྱ་ངོ་བཅས་ལ་སྒློར་ཆིག་སྒྲོང་རེ་ལུ། ཚེས་༢༡ གནམ་གྲུའི་  
 ལག་འབྲེར་(ticket)བརྗེ་བསྐྱར་མ་བྱལ་ནས་ཡིད་ནོར་ཐེབས་ཐོན་གནང་རྒྱ་བྱས། སྤྱ་ངོ་དབྱེན་རི་རྣམས་ལ་སྤྱ་མ་ལ་མོས་གྲུས་གནང་ཚུལ་སྒློར་བཀའ་ཆོས་གསུང་། དགོང་མོ་གནམ་ཐང་དུ་ཐེབས་སྒྲེལ་  
 ཞུས། ཚེས་༢༣ འདི་ཉིན་དགུ་གཏོར་མཆོལ་མ་ཚུགས། ཚེས་༢༤ འདི་ཉིན་སྤྱི་རྒྱལ་ཆོས་ཞུ་བ་རྣམས་ལ་འཕོ་བའི་བྲིད་བྱས་ནས་དགོང་མོ་འཕོ་བ་ཚུགས། ཚེས་ཉེར་ལྔ་དང་ཉེར་དྲུག་གཉིས་གོང་བཞིན་



ཡང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་	༡༡། །འཕོ་བྲིད་བྱས། ཚེས་༡༧ སྤུ་མ་བསོད་ནམས་ཉིང་གོང་ནས་འབྱོར། དེ་བཞིན་འབྲུག་ནས་སྤུ་མ་ཚེ་དབང་རབ་བརྟན་འབྱོར། ཚེས་༡༨ སྤུ་རྩོ། སྤུ་ག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་པའི་	313
ཡུ་རྒྱུ་རྒྱུ་	དཔེ་བྲིད་བྱས། འཕོ་བ་ཁོ་ན་བྱེད་མཁན་ཁ་གས་ནས་འབུལ་བ་བྱུང་། འཕོ་བའི་ཚེས་བུན་གྲུབ། དེ་ནས་སྤུ་མ་བསོད་ནམས་གྱིས་སྤྱིན་བདག་བྱས་ནས་ར་ཁེ་སོན་(Radisson)གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སོང་།	
ཡུ་རྒྱུ་	དགོང་མོ་སྤུ་མ་བསོད་ནམས་འབྲུག་ལ་ཐོན། འབྲུག་གི་མི་རྣམས་ལ་ལོ་གསར་གྱིས་ཚིག་དང་། སྤུ་མ་བཀྲ་གིས་དོན་གྲུབ་ལ་འགོས་ལོ་གཞོན་རུ་དཔལ་གྱི་དེབ་ཐེར་སྤོན་པོ་བཏང་། ། རྩ་རྩ་(རྩ་ལྟ་)	
ཡུ་རྒྱུ་	སྤྱི་ལོ་༡༠༠༣ ལྷ་༣ ཚེས་༡ འདི་ཉིན་བསྐྱང་གསོ་རྒྱས་པ་ཞིག་བཏང་། ཉིན་གུང་སྤུ་མ་གཉིས་ལ་གཏང་རྒྱུའི་ཡི་གེ་ཁ་གས་བྲིས་པ་ཡིན། རྩལ་བྲིམས་དགེ་འདུན་ནས་ཁ་པར་འབྱོར། ཚེས་༢ སྤུ་རྩོ་གསོ་	
ཡུ་རྒྱུ་	སྤྱིང་དང་། སེར་སྤྱིངས་བྱས། དེ་རྗེས་བསང་བདུད་ཅི་སྤྱིན་ལུང་བཏང་། དེ་རྗེས་མི་རིག་མཁན་པོ་སྤོ་གོས་དོན་ཡོད་ལ་རྒྱ་སྤྱིང་དང་རག་དུང་གི་ཆེད་ཉིན་སྤོར་ཉིས་བྲི་བཏང་། གཏང་སའི་མི་དབྱིན་ཇི་བོད་	
ཡུ་རྒྱུ་	སྐད་མཁས་པ་ཇོན་ཨར་མན།(John Arman)བོད་མིང་ལ་སྤྱིན་པ་མཐར་ཕྱིན་ཡིན། ཁོ་རང་སྤོད་གནས་དབྱིན་ཡུལ་ཁོ་ལ་ཆེ་སི་གྲར་(Colchester, England)ཞེས་པ་ནས་ཡིན་ཟེར། ཐའེ་ཕན་ནས་སྤུ་མ་	

ཀུན་མཁྱེན་གྱིས་ཁ་པར་འབྱོར། ། ཚེས་༣ (རབ་གནས་ཚུ་མོ་ལུག་མཚུ་ལྷ་། ཚེས་༡ ལུག་ལུགས་ལོ་གསར།) ཚེས་༤ ཀམ་དབང་རྒྱལ་དང་། ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་བལ་ཡུལ་དུ་ཕོན། ཚེས་༥ གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ།  
 མཁན་པོ་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན། ལྷ་བྱིས་རིག་འཛིན་བཅས་དེ་སྟོར་ཕོན། ཚེས་༦ ལྷ་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་གམ་ཐབས་དང་། རུལ་ལེན་བཅས་སྤྲད། དག་འདུལ། རུབ་རི་སྤྲ་མ། གཡུང་བྱང་། མཁས་གྲུབ་  
 བཅས་ཡིན། བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་མཚན་ལ་གཟན་སོགས་སྤྲད། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་སྤྲོ་སྐམ་པོ་ཨ་རྟེའི་ཨ་ནེ་ཡེ་ཤེས་ཞེས་པ་ལ་སྒོམ་པ་གནང་། ཚེས་༨ འདི་ཉིན་གཡང་ཚག་འགོ་འཇུགས་བྱས། ཚེས་༩  
 ལྷ་རྩ་ཆ་སྟེའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྟོར་གྱི་ཚེས་བཤད་བྱས། ཚེས་༡༠ ལ་འཕོ་འདེབས་བྱགས་རྗེའི་ལུགས་ཀྱི་ལུང་བྲིད་བྱས། ཚེས་༡༡ མགྲོན་ཁང་མདུན་དུ་དོའི་  
 མཚོད་ཉེན་བཞེངས་ཆེད་སྦྱོན་བདག་བསྟན་སྤྱང་རས་པས་ཉིན་སྟོར་དགུ་ཁྲི་གཅིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་སྤྲད་བྱང་བ་ཨ་ར་པོའི་འགན་འཛིན་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་ལ་སྤྲད་པ་ཡིན། ལྷ་རྩ་ཆ་སྟེ་ནས་དེ་སྟོར་ལ་  
 ཕོན་ནས་དགོང་མོ་མ་ཇུ་ག་ཉིལ་ལ་(Majnu-ka-Tilla)མགྲོན་ཁང་དཀར་པོ་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༢ དེ་སྟོར་ནས་ཕོན། ཅེ་ཡུལ་རྒྱལ་ས་ཀཱུ་ལྷ་རྩ་ཆུ་བོ་རྩེ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༡༣ ལྷེ་མདུལ་དྲུབ་སློབ་གྲར་

༡༡། །མ་ཉི་དུང་སྐབ་ཚོགས་ལ་སོང་། ། རྩ་ལུག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༩ ཚེས་༡ འཆར་ཅན་ལྷ་ར་ཉིན་གུང་རྒྱབ་མི་མང་ལ་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༢ བཀའ་བརྒྱད་མགུར་མཚོ་འཚོགས།  
 ཚེས་༣ འདི་ཉིན་ཀམ་ལྷ་བས་མགོན་འབོད་བྱས་ནས་དགོན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ལ་བྱིན། ཚེས་༤ འདི་ཉིན་གཉེར་པ་གསར་པ་རྣམས་བསྐོས་པ་ཡིན། བོད་མ་དགོན་གཉེར་པ་  
 བཀའ་ཤིས་རྒྱ་མཚོ་དང་། ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ། ལྷ་ག་མོ་ལུས་སྤྱིན་གཉེར་པ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་དང་། ཚེ་རིང་འབྲུར་མེད། སློབ་གྲྭ་ལ་ཀམ་ལེགས་བཤད་བཅས་ཡིན། ཚེས་༥ ཉིན་གུང་རྒྱབ་ན་མོ་བུརྟ་ལ་སོང་བ་  
 ཡིན། ན་མོ་བུརྟ་ལ་སླེབས་ནས་ལྷ་ཁང་མཇལ་བ་དང་སྐྱགས་ལྷ་རྟོག་བལྟས། ཚེས་༦ ཡན་ལག་སློབ་གྲྭར་སྐབས་འགྲོའི་སྡོམ་པ་གནང་། ཤར་པ་མང་པོ་གནས་སྐོར་ལ་སླེབས། ཚེས་༧ རོ་བྱེ་ཁོ་ལུ་ཞེས་  
 པའི་ས་གནས་སུ་ལྷ་དཔོན་པོ་བལྟ་བར་བྱིན། ཉིན་གུང་གུང་ཚོགས་དེར་བོས་ནས་སྐར་ལོག །རོ་བྱེ་ལུ་ཞེས་པའི་བར་བྱིན། ལམ་དུ་བམ་པ་གཅིག་ལ་མིང་དྲུག་ཅེས་པ་འདུག །ཚེས་༨ ཟླ་བཟང་  
 དགོན་གྱི་གྲྭ་ཡོངས་རྫོགས་གནས་སྐོར་ལ་སླེབས། གསོལ་ཇ་བཞེས་བྱེད་ནི་སྐོར་ཉིས་སྟོང་ལུ་ཡི། ཚེས་༩ ན་མོ་བུརྟ་འི་སྡོམ་པ་འགྲོའི་སྐབ་ཁང་ལྷ་གུང་ལ་བཙུལ་མ་བྱས། ལྷ་ཁང་སྟེང་གོད་རྣམས་ལ་ལྷ་



པདྨ་ཀར་	<p>༡༡།      །ཆེས་༡༥ ཉིན་གྲང་ཐོན། གློ་བཟང་རྩོ་རྩེ་དང་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་གཉིས་ཡོད། གནམ་གྱུའི་ནང་དུ་སར་(Sars)ཞེས་པའི་ན་ཚ་ལ་འཛིགས་ཉིན་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་འདུག །དགོང་མོ་བྱང་ཀོག་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༦ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཐེ་ཡོ་ནས་མོ་ཁ་ཤས་བཏབ་སོང་། ཆེས་བཅུ་བདུན་ལ་སྒྲན་ཁང་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ཆེས་༡༨ ཨ་ཞེ་མིང་ཁུའི་ཆེད་དུ་ཐའི་སྒློར་ལྷ་སྒྲོང་བྱང་། ཆེས་༡༩ རུ་ཆོད་བདུན་ཐོག་བྱང་ཀོག་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱུག་དགོས་པ་བྱུང་། རུ་ཆོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ནས་གནམ་གྱུ་ཐུར་སོང་། དེ་རྗེས་བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། སྤ་མ་ཨ་རྩོ་ནི་དུལ་ལ་ཐེབས་འདུག །ཐའེ་མན་ཨ་ཞེའི་ཆེས་ཆོགས་དང་ཨ་ཞེའི་དགོན་པའི་རྩིས་ཁ་བསྟན་བྱུང་། དེ་ལ་ས་ཡིག་བརྒྱབ་ནས་ཁོང་རང་ལ་ཐུལ། རང་གིས་འདྲ་བཤུས་གཅིག་ཉར་བ་ཡིན། ཆེས་༢༠ གློ་ཡིས་བེ་ཀྲང་བྱུང་། བ་ཡུལ་དུ་འགོ་གི་ཡིན་ཟེར། ཕྱིན་རྒྱབས་མང་ཙམ་དང་། ཀྲང་སྒློར་ཉར་ལྷ་བཙས་སྤྲད་པ་ཡིན། ལྷ་སའི་ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ལ་ངོ་ཤེས་རྒྱ་མོ་བརྒྱད་ཡི་གེ་དང་སྒྲན་སྒྲུའི་སྐྱ་བཏང་། ཨ་གྲགས་བརྒྱད་ཀུན་མཁྱེན་ལ་གནས་བཏྟན་བཅུ་དྲུག་གི་པར་དང་ཡི་གེ་བཙས་བཏང་། ཁོ་རང་ལ་སྒྲོད་འགག་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆེས་༢༡ བསོད་དགའ་མ་ཡུལ་ལ་འགོ་གི་ཡིན་ཟེར་བས་</p>	
པདྨ་ཀར་		
པདྨ་ཀར་		
པདྨ་ཀར་		

སྟོང་འགག་དང་གཟན་ཤམ་སྤྱད། ཀམ་བཀྲ་ཤིས། ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ། བསོད་ནམས་ཚས་འཕེལ། ཀམ་ཚས་དབྱིངས་རྣམས་ཕ་ཡུལ་ལ་ཕེབས་རྒྱའི་སྟ་གོན་བྱས། སྤྱ་ཆེན་པོ་དེ་བོད་ལ་བཏང་། བྱེའུ་  
 རིན་ཆེན་ལ་ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་སྐྱབ་ཁང་བཅའ་ཡིག་འབོ་དཀར་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་དང་། རྒྱུད་སྡེ་གསུམ་གྱི་ལག་དེབ་བཅས་བཏང་། ཚས་༢༢ ཤར་ལི་(Shirley)དང་སྟོབ་གྲ་སྟོར་གྱི་འཆར་  
 གཞིའི་ཡི་གེ་ལ། སྤྱི་མདུན་དྲིལ་སྒྲེར་པའི་ཤེས་ཡོན་ཡིད་ཆེས་ཚོགས་པ། རྒྱན་ལས་ཚོགས་ཅུང་། སྟོབ་གྲའི་འཛིན་སྟོང་ཚོགས་ཅུང་ཞེས་བྲིས་འདུག །མིང་སྤྱི་མདུན་དྲིལ་འབྲིང་རིམ་སྟོབ་གྲ་ཞེས་འདུག །  
 ཚས་༢༣ ཡིད་ཆེས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི། པ་སངས་ཕྱིན་ལས། ཚས་ཉིད་རང་གོ་ལ། ཚེ་རིང་བཀྲ་ཤིས། ཀམ་ཚེ་རིང་། ཀྱན་བཟང་། ཀམ་སྟོལ་མ་བཅས་ཡིན། དདུལ་ཁང་ལ་ས་ཡིག་རྒྱག་མཁན་གཅེན་  
 པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། ཤར་ལི། ཀམ་ཚེ་རིང་བཅས་ཐག་བཅད། ཚས་༢༤ རུབ་རི་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་དབྱིན་ཇི་དེ་རྣམས་བྱུང་། ལག་ཏྲགས་རྣམས་སྤྱད། ཚས་༢༥ གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་སོགས་  
 གྲུ་ཕྱིང་མཁན་པོའི་མདུན་ནས་ཚེ་དབང་ཞུས། དེ་རྗེས་གྲུ་ཕྱིང་མཁན་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་ཐོན་འདུག །ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཉེག་བྱུང་། སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་གྱི་ཞལ་ལག་ཁང་གི་སྟོར་གྲོས་བསྡུར་

བད་དཀར་		
བཟོ་སྒྲིལ་	<p>         ༡༡། །བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༤ ཡོལ་མོ་བ་སློབ་ཕྱག་ཞིག་པོ་ཁ་རྩ་ནས་ཚུ་ཅིང་བྱེད་སྐབས་ཤི་བའི་ཆེད་དུ་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཚོག་བྱས། ཚེས་༡༥ ཀྱན་ཡག་ན་བ་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་སྒྲན་སྒྲའི་དབང་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་ཞོར་རྒྱ་རྒྱ་རི་(Hungary)ཡི་མི་ཁ་ཤས་དང་། ཏྲ་མང་བ་དེ་རྣམས་བྱང་། ཀམ་ཆེ་དབང་ཐའེ་ཕན་ནས་འབྱོར། སྒྲ་མ་སློ་གྲོས་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་བས་བེ་ཤུ་ཁ་སྟེ་ས་ག་སྒྲ་བ་ལ་ཡོང་དགོས་ཚུལ་ཟེར། སྒྲུལ་སྒྲུ་ཀམ་བཀྲ་ཤིས་གཏང་རྒྱ་བྱས། ལྷ་དམར་མ་ལེ་ཤི་ཡ་ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་ཟེར། ཚེས་༡༨ མ་ཡི་ཁལ་གྲལ་གླིང་(Michael Galgid)བྱང་། ཁོང་ལ་སྟོན་པའི་སྒྲུ་ཞིག་སྒྲད་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཕུ་དང་གི་ལག་ཐོན་སོན་གཉིས་ལ་འཆམ་པོ་མེད་པའི་སྒྲོར་བཤད་བྱང་། འདི་ཉིན་བལ་ཡུལ་དུ་སློབ་ཕྱག་གིས་ལམ་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད་རེད། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་ཡང་སློབ་ཕྱག་གིས་ལམ་བཀག་འགོག་ཡིན་འདུག །ཕ་རན་སིའི་མ་རྒན་གཉིས་བྱང་། གཅིག་གི་མ་རྒན་ཤི་བའི་ཆེད་བསྒྲོ་སྒྲོན་འདོན་རོགས་ཟེར་སྒྲོན་ལམ་རྣམ་ལུ་བཏོན། དབྱིན་རི་མ་བུ་གསུམ་བྱང་། ཁོང་རྣམས་ལ་སྟེ་ལེན་བྱས། ཚེས་༢༠ འདི་ཉིན་པར་བཏབ་པ་ཁག་པར་དེབ་ཐོག་བསྐྱས་ནས་ལས་ཀ་བྱས། ། རྒྱ་ལུག་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༥ ཚེས་༡ འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་པའི་ཁང་པ་ </p>	319
ཚུན་པ།		

བཏྲས། དེ་ནས་ཕུ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བྱིན་པ་ཡིན། ཚེས་༡ པར་རྣམས་པར་དེབ་ཁག་ནང་ལ་བྱོགས་བསྐྱས་བྱས་པ་ཡིན། དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆའི་ཞབས་བྱི་བསྟན་རྣམ་སྐྱེབས་བྱུང་། ཁོང་ཨ་རིར་ལོག་ཐེབས་  
 གྱི་ཡིན་ཟེར། ཚེས་༣ གྲུ་པ་ཁ་གས་ལ་དགོ་ཚུ་ལ་སློང་གི་སྒྲོམ་པ་གནང་། ཚེས་༤ སྤྲ་རྒན་སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན་ཆང་གི་སྐུ་ལ་སྐུ་དེ་ཐེབས་བྱུང་། དེ་བཞིན་ནེ་ཅུ་ཟེ་ལེན་རིའི་སྤྲ་མ་དེ་བྱུང་། ཉིན་གུང་  
 བོ་རྒྱ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་པ་ཙམ་ལ་སྟག་མོ་ལུས་སྐྱིན་ལ་འབྱོར། ཚེས་༥ སྤྲ་རྒྱོ་སོས་དལ་བྱས། སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་ཚེས་དར། མ་བྱན་ལུག་ས། ཤེས་རབ་ཕུན་ཚོགས། ཀམ་ཕུན་ཚོགས་  
 སོགས་སྐྱེབས་བྱུང་། དགོང་མོ་ལམ་གྱི་འོག་གི་ཁང་པ་དང་། གྲུ་གཤམ་དང་། མགོན་ཁང་བཙས་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པར་བྱིན། ཉོ་གྲེལ་གི་ནི་ཀྱ་ཡི་ས་ཉོས་ཞེས་ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཉེག་ནས་ཁ་པར་  
 འབྱོར་བས་དེ་ལྷ་བུའི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཉོ་མི་བྱབ་པའི་ཚུ་ལ་བཤད། ཚེས་༦ བཙའ་ཡིག་ཅུང་ཟད་བྲིས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་རྩེ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་གསུང་འཇུག་འགྲེལ་དུགས་བརྒྱད་གྲུབ་ཤིང་རྒྱས་བསྐྱས་  
 གཉིས་ཅུང་མཐུལ། དེའི་ཞོར་དུ་རྩེ་ཙོང་ཁ་པའི་དབུ་མ་འཇུག་པའི་རྣམ་བཤད་དགོངས་པ་རབ་གསལ་ལ་ལ་ཡང་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་ཐེ་ཡོ་སྐྱེབ་རྒྱ་བྱང་སྐྱེབས་མ་བྱུང་། ཚེས་༨ ཐེ་ཡོ་དང་།



༡༡། གྲོ་བཟང་བཅས་འབྱོར། ཐེ་ཡོ་ནས་བོད་ཁྱ་འགྱའི་ཨ་ནེ་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་འབྱོར། ཆོས་༡༠ འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་དང་། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་  
 དང་། ཨ་ར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་སོགས་བྱུང་། འདི་ཉིན་ཆོགས་འདུ་བྱས། ཆོས་ཉིད་ཨ་མ་ལ་བཀའ་བསྒྲོ་དང་། ཐེ་ཡོའི་རྩར་གྱུ་རུ་ཞི་བའི་ནང་སྐྱབ་བྱས། བཤད་གྲ་དང་། གཞི་རིམ་བཅས་གྲུང་  
 སེང་བྱས་སོང་། ཆོས་༡༡ ཆོས་ཉིད་རང་གོ་ལ་གྱི་མོ་མོའི་རྩར་ཕྱིན་ནས་རྩིས་ལ་བབས་པ་བཞིན་བྱས་བྱས། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་མོ་སྐྱེ་བས་འདུག །དེ་རྗེས་ཐེ་ཡོའི་རྩར་ཕྱིན་ནས་གྱུ་རུ་དག་པོ་བཏང་། ཉིན་གྲུང་  
 མཁན་པོ་གྲོ་གསལ་དང་ལྟན་དུ་ཁ་ལག་བློས། དགོང་མོ་ཐེ་ཡོ་བྱུང་། ཉམས་ལེན་སྒོར་ཁ་ཤས་དྲིས་བྱུང་། གཞི་རིམ་རྣམས་བྱགས་སྐྱབ་དང་། གཞན་རྣམས་དགོན་མཚོག་སྤྱི་འདུས་གསུང་། ཨ་ར་པོའི་  
 འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་གིས་སྐས་རྣམས་ཐིག་བཏབ་སོང་། དེ་རྗེས་ཁོ་རང་ལོག་ཕྱིན། སྟོད་ཡང་དང་། རེ་སྒོར་འཆར་ཅན་ལྟར་སྤྱད། ཆོས་༡༢ བར་རྣམས་པར་དེབ་ནང་ཅུང་བསྐྱིགས། ཨ་མ་དབྱངས་  
 ལྟ་ཞེས་པ་ཞིག་དང་། ཨ་ནེ་ངག་དབང་སྒྲོ་ལ་དཀར་ཞེས་པ་བཅས་བྱུང་། ཆོས་བཤད་ཐུན་བྱ་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༣ ཐེ་ཡོ་དང་། གྲོ་བཟང་གཉིས་ཐོན། ཀམ་བསོད་ནམས་སྐྱེ་བས་བྱུང་། དེས་ཁྱེད་

དཔེ་ཆ་རྣམས་དབྱེ་གསལ་བྱས་ཤིང་། དེ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཁྱེད་རྒྱ་དཔེ་སྒྲིལ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་དང་། ཤར་ལྗོ་ཕྱོགས་སུ་ཁྱེད་རྒྱ་པོད་གཅིག །གལ་ཆེ་བ་མ་ཡིན་པ་པོད་གཉིས་བཅས་བྱས་ནས་བྱེས་ཁྱེད་པོད་  
 གསུམ་ལ་དཀར་ཆག་བྲིས། ཤེས་རབ་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་དྲགས་བརྒྱད་ཀྱུ་བ་ཤིང་གི་བསྐྱུས་དོན་བྲིས་པ་སྤྱད་བྱུང་བས་ཁ་བཏགས་ཤིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༥ སྤྱོད་སོར་མདོ་སྦྱོར། རྗེ་མི་བསྦྱོད་ཞབས་ཀྱི་  
 གསུང་འཇུག་ཀྱི་གཡར་ནས་ཤེས་ལུན་བསྐྱུས་དོན་ལ་ལྟེན་གྲངས་བྲིས། ཉིན་གྲང་ཆོས་རྒྱལ་དང་ལྟན་དུ་ཁ་ལག་ཟོས། དགོང་མོ་བཅའ་ཡིག་བྲིས། ཆོས་༡༦ སྤྱོད་གསོ་སྦྱོང་དང་། དེ་རྗེས་ཆུ་ཆོད་བརྒྱད་  
 ཐོག་གྲུ་བ་རྣམས་ཆོས་སྒློར་ལ་ཐེབས། ས་ག་རྩ་བའི་ཆོས་བཅུ་བཞི་ཡིན། ཨ་མ་དབྱངས་ལྟ་དང་། ཨ་མེ་རག་དབང་སྒྲོལ་དཀར་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱོད་འགྲེད་ལུ་སོང་། ཆ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཆོས་བཅུ་བདུན་  
 བཅའ་ཡིག་ལམ་ཙམ་གྲུབ། ཆོས་༡༧ བཤད་གྲུ་དང་། གཞི་རིམ་བཅས་ལ་ཆོགས་འདྲའི་ཐོག་བསྐྱུས་བྱ་བྱས། ཤེས་རབ་ལུན་ཆོགས་ཀྱིས་དྲགས་བརྒྱད་ཀྱུ་བ་ཤིང་གི་བསྐྱུས་དོན་བྲིས་པ་ལ་གཟེངས་  
 བསྦྱོད་ཆེད་ཀར་རབས་རྣམ་ཐར་དང་། ལེགས་གསོལ་བཅས་བྱས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཆེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་དང་། ཀམ་ཆོས་ཉིད་གཉིས་ལ་ཁ་ལག་སྤྱད། ཆོས་༡༨ ཆ་བོ་བསྐྱུན་འཛིན་ནོར་བུས་གྲུ་ཆང་ལ་

༡༡། །ཞལ་ལག་ཕུལ། རང་གིས་ཀྱང་གྲ་ཚང་དང་ལྟན་དུ་ཁ་ལག་ཐོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་དགོང་མོ་སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་ནས་ཐོན། དེ་སྐབས་ལས་བྱེད་པ་ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ་དང་། ཀམ་ཆོས་ཉིད་གཉིས་ལ་སྒོར་ཆིག་སྟོང་རེ་དང་། དགེ་བཟང་པོ། འབྲུག་པ་དོ་རྩེ། དོན་གྲུབ་བཅས་ལ་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་རེ་སྤྲད། སྤ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་ལ་ཇན་སིང་། ཀམ་དབང་འདུས་དང་། བཀྲ་ཤིས་ལྷ་བ་གཉིས་ལ་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་རེ། དེ་བཞིན་བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པ་དང་། མ་བུན་ལུག་རྩ་གཉིས་ལ་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་རེ་སྤྲད། ཆོས་༢༥ ཉིན་གྱང་སློ་གྲོས་བསྟན་རྒྱས་ལ་ཁ་ལག་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆོས་༢༦ འཇར་མན་སློ་སྟན་འདེབས་མཁན་དེ་བུང་། སྤེ་ཇར་ལན་ཁེ་ནས་བུད་མེད་ཅིག་ན་ཡོད་པའི་ཞབས་བཏན་ལ་སྟན་ཆོག་འཆོགས། ཆོས་༢༨ སི་རྟེ་ར་ཇའི་རྩར་བྱིན། སྐྱ་བཙོ་རྒྱ་བྱས། ཆོས་༢༩ དགོན་པ་ལ་མང་ཇ་དང་སྐྱ་འབྱེད་སྒོར་བརྒྱ་རེ་ཕུལ། ཆོས་༣༠ སྤ་དྲོ་གསོ་སྦྱོང་འཆོགས། སྟེ་ཤངས་ཁམས་གསུམ་གྱི་རྩར་བྱིན་ནས་ཁང་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་༣༡ གྲ་ཚང་གིས་དགུ་གསོལ་གསུངས་སོང་། རང་གིས་སྐྱ་འབྱེད་དང་མང་ཇ་ཕུལ། ཆོགས་ཤིག་ཀྱང་ཕུལ། ཉི་འཛིན་ཡོད་འདུག ། །ཁུ་ལུག་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༣ ལྷ་༩ ཆོས་༡ བེ་ལྷལ་ཀླུ་སྐུ་རྩ་ནས་ཐོན། ཐའི་ལེ་ཁ་ཁེ་བྱང་གོག་ལ་འབྱོར། ཆོས་༢ རུ་ཆོད་

བདུན་པ་ནས་ཐོན། འཇའ་སྤུན་ན་རི་ཏ་བརྒྱད་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་འབྱོར། ཨེ་མེ་གྲི་རེ་ཤོན་(immigration)ནས་སྤྲ་སེ་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་དགོས་ཚུལ་ལབ་ནས་ཚུ་ཆོད་ལྔ་ཙམ་འགོར།  
 མཐར་སྤྲ་སེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཚུལ་བེར་ནས་བཏང་བྱུང་། ཨར་ལྷོན་ཏོ་རི་ཡ་སི།(Arlene Dorius)ནང་ལ་བསྐྱད་ནས་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༩ སྤྱལ་སྤྱུ་དམ་ཆོས་དང་བསྟན་འཛིན་རོ་རྩེ་གཉིས་ཏེ་བེ་ནི་  
 ལེན་ཏེ་(Disney Land)ལ་ལྟ་དམོ་བལྟ་བར་བྱིན། རང་གིས་གྲོ་རི་མ་ཏེ་(Tory Mudd)སོགས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། དགོང་མོའི་ཁ་ལག་ཐའི་(Thai)ཟ་ཁང་ལ་བྱིན། བོད་ཀྱི་སྐྱོར་གྱི་སྤྱོག་བརྟན་ཞིག་  
 བཟོས་འདུག་པ་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟ་ས། ཆོས་༧ རྒྱངས་འཁོར་ཐོག་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སིའི། (Sylvia)ཡི་ནང་ལ་བྱིན། སྐད་སྦྱར་སྤེ་ཀྱར་རོ་རྩེར་ཏེ་སི་(Peter Roberts)ཡིན། བྲེ་རི་ས་ལི་ཤན་(Terry Sullivan)  
 སོགས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། དགོང་མོ་རྟོན་པ་བཞིའི་སྐྱོར་ཆོས་བཤད། འདི་ཉིན་ཨ་ལ་སི་ཀ་(Alaska)ཨེ་སི་ཀི་མོའི་(Eskimo)སྤྱོག་བརྟན་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟ་ས། དེ་རི་པར་ཀི་སི་(Perry Parks)མི་རིགས་  
 ནག་པོ་ཁོ་རང་གི་ཡུལ་ལ་རོགས་པ་བྱས་ཞེས་བེར། སིལ་ཕི་ཡ་རྟེར་གོ་ཕི་ཆི་(Sylvia Bercovici)ཆོགས་པ་ཡིན། ཆོས་༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ལིན་རྟ་གྲོ་ལན་(Lynda Golan)སོགས་མི་ཁ་ཤས་ལ་

པད་དཀར་	<p>         ༡༡།      འདྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། བལ་ཡུལ་ནས་གཅིན་པོས་ཁ་བར་འབྱོར། དགོང་མོ་རྒྱ་མཚོའི་ཁར་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༤ སྤྱི་ཐོན་ནས་ཨའི་ཏི་ཨལ་ཏི་(Idyllwild)ལ་འབྱོར། ཁེན་དང་།          ཁེ་རིན་གཉིས་སན་རྩ་རན་སི་སི་གོ་ནས་འབྱོར་བ་དང་འཕྲད། དེ་རྗེས་སྐད་སྐྱུར་རྩལ་སི་ལེ་ཨིན་སོན་(Jules Levinson)བྱུང་། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། སྤྱི་ན་དུའི་སྤྱ་མ་འཛིགས་མེད་བསྟན་འཛིན་ཞེས་          པའི་འབྲུག་པ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། སློ་བྲོས་བསྟན་རྒྱས་ནས་ཟུར་འཕྱིན་འབྱོར། ཚེས་༡ སློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཚེས་བཅུན་ཞེག་བཤད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་དང་པོ་སྤྱི་ཐོན་ཚེས་བཅུན་ལ་སློན་འགྲོ་          ཏེན་གྱི་ཚེས་དང་། དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྦྱང་ཆུལ་བཤད། དགོང་མོའི་ཚེས་བཅུན་རྒྱུན་དན་བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་བཤད། ཀར་མིང་མང་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༢ སློ་          སྦྱོང་དོན་བདུན་ལས། སྤྱི་ཐོན་གཅིག་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པ་དང་། སློ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་བཙོ་བརྒྱད་བཤད། དགོང་མོ་སློ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཉེར་གཅིག་བཤད། ཉིན་གུང་སྐབས་འགྲོའི་སྤྱི་མ་པ་          ཞེག་གནང་། སྤྱན་པ་ལྷ་རུ་སི་(Bruce)ནས་འཕུར་མཉེད་བྱས། བན་ངོ་བྱང་བྱུང་། ཚེས་༣ སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་ལ་ཞབས་བརྟན་སྒྲོར་བཤད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་ལྷ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་གསོལ་ཀ་བཏང་། དེ་       </p>	325
ཕྱི་རྒྱུས་		
ཆུན་པོ།		

རྩིས་སློག་བརྟན་ཐོག་དུང་པའི་རྣམ་ཐར་ཅུང་ཟད་བཤད་པ་ཡིན། རྩལ་སི་(Jules)ལ་རྩེ་དགུ་པ་དབང་ཕྱུག་དོ་རྩེའི་དབུ་མ་འདུག་པའི་འགྲེལ་པ་བསྐྱར་དགོས་པའི་སྐོར་བསྐྱབ་བྱ་བྱས་པ་ཡིན། ཞེ་ཆེན་གོང་  
 སྐུལ་ཡང་སྤིང་གི་སར་སྐྱུག་པོ་ལ་ཞབས་བརྟན་ཆོག་ས་བཅད་བཞི་བྱིས། དགོང་མོར་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་རེ་འེ་རྩུ་བ་བསྐྱད། ཆེས་༡༠ ཞོགས་པ་སྤྲ་པོར་ཐོན། ཡུ་ནེ་གྲོ་ཁི་ཨེར་ལེན་(United Airlines)  
 བརྒྱད་རྩེན་བར་(Denver)ལ་འབྱོར། དེར་ཀ་ལག་དང་ཡུ་ལོ་ལོ་སི་ཨེན་གཉིས་བསུ་མར་འབྱོར་ནས་རྒྱང་ས་འཁོར་བརྒྱད་གི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ཕྱོགས་ལ་ཐོན། ལམ་བར་དུ་རྒྱ་མིའི་བ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉིན་  
 གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནས་དགོང་མོ་ས་རུབ་ཙམ་ལ་གི་རེ་སི་གྲོན་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༡ བཀྲ་ཤིས་སྒོ་མང་མཆོད་རྟེན་མཇུག། སྐྱབ་ཁང་གི་ས་ཆར་ཕྱིན། རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལུ་དག་ཅུང་བྱས། དུང་  
 པའི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་མཆོག་གི་སྦྱོན་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས་དེར་སོང་ནས་ཆོག་ས་འཁོར་བྱས་སོང་། ཁང་པ་ལ་མིང་ཞིག་དགོས་ཟེར་བས་མ་རྡ་སུ་ཁ་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་པ་ཡིན། ཆེས་༡༢  
 སྐོན་པ་རེ་རྩོལ་ཁི་(Dr. Raybold)བྱུང་། ཨ་ནེ་ཚུལ་བྲིམས་བཟང་མོ་ནས་བྱ་འཕྲིན་འབྱོར། དགོང་མོ་ལོ་རྩུ་བ་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཆོ་འབྱོར། ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆེས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་(K.T.D.)གནས་ཚུལ་རྣམས་

པད་རྒྱུ་རྒྱུ་	<p>༡༡། །ཞི་འཇམ་ཡིན་ཚུལ་གྱི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆགས་མེད་དམར་བྲིད་བལྟས། རྒྱུད་སྒྲ་མ་ཁུ་དག་བྱས། ཆོས་༡༣ སྒྲན་པ་གྱི་རིག་རེ་སྒྲོལ་བྱུང་། །བྲག་གི་བྲག་ས་ཆོད་བལྟས། ཏ་ཅང་མཐོན་པོ་ཡིན་པའི་ཚུལ་བཤད། མི་མང་ཆོས་བཤད་ལ་སྒྲོན་ལམ་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་། སྒྲོན་ལམ་དགོས་ཚུལ་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༤ ཆགས་མེད་དམར་བྲིད་ཆོས་བྱན་དང་པོ་ཡིན་པས་བྱན་མོང་གི་སྒྲོན་འགྲོ་ནམས་བཞག །བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོན་འགྲོ་ལས་སྐྱབས་འགྲོ་སོགས་བཞག་ནས། སེམས་བསྐྱེད་སྒོ་སྒྲོང་དང་སྐྱར་བ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་མཐོང་བས་དེའི་ལེའུ་བཤད་ཅིང་། ཆོས་བྱན་རྗེས་མ་ལ་བསྐྱེད་རིམ་སྐོར་བཤད། ཆོས་༡༥ རྒྱ་དྲོ་དང་། བྱི་དྲོའི་ཆོས་བྱན་གཉིས་ལ་བསྐྱེད་རིམ་ལེའུའི་སྟོང་ཆ་དང་སྐྱད་ཆ་གཉིས་བཤད། ཆོས་༡༦ རྒྱ་དྲོ་དང་བྱི་དྲོ་གཉིས་ལ་ཞི་གནས་གྱི་ལེའུ་སྟོང་ཆ་དང་སྐྱད་ཆ་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༧ སྤེ་ཀྱར་གླར་ཐི་སི་(Peter Barthes)སྒྲ་མ་ཐབས་མཁས་དང་དོས་འཕྲད་བྱས། རྩི་ལིབ་མེན་(Philip Osgood)ནས་ཡིན། པར་མང་པོ་བརྒྱབ་སོང་། ཡུག་ཆེན་དང་བྲེགས་ཆོད་གྱི་ལེའུ་ལ་ཆོས་བྱན་གསུམ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན། འདི་ཅུང་ཟད་གལ་ཆེ་སྟུང་པ་བྱུང་། ཆོས་༢༠ ཨོ་ཏྲ་ཡི་(Ojai)དང་འཕྲད། སན་ཏི་རྩུན་(Sandy Dune)ཞེས་པའི་ས་གནས་གྱི་པར་དང་། དེར་བྱི་བ་མ་</p>	
ཡུ་རྒྱུ་		
ཡུ་རྒྱུ་		
ཡུ་རྒྱུ་		
ཡུ་རྒྱུ་		

འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་འདུག་པ་དེའི་པར་སོགས་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། ཆེས་༡༣ ལྷན་པ་བྷ་བུ་སིའི་(Bruce)ལྷན་ཟོས། བྱིམས་ཚུད་པ་སི་ཏེབ་ཀྱི་ཆང་ས་ལ་སློན་ལམ་དང་ཏེན་འབྲེལ་བྱས། ཀེ་ཏི་ཏི་ཇི་(K.T.T.G) ཆོག་ས་པས་གདན་ཞུས་ལྟར་དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་བྱེད་པར་ཕྱིན་ནས་ཉིན་རྗེས་མར་ཁོང་ཆོར་ང་རང་ཆོས་ཞལ་ལག་འབུལ་རྒྱའི་མགོན་བརྟུ་བྱས་པ་ཡིན། སམ་རྩོར་ཏི་(Samford)ཞེས་པར་དགོང་མོ་གཡུ་ཉི་བར་ཕྱིན། གཡུ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་གཡུ་ཕྱ་ཁ་ཤས་ཉོས། ཆེས་༡༥ ཨ་ལ་མོ་ས་ནས་རྟེན་བར་(Denver)ལ་འབྱོར། དེར་དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་བྱས་ནས་རྟེན་བར་ནས་ཐོན། པོ་ཏི་ལན་ཏི་(Portland)ལ་འབྱོར་སོང་། ཆེས་༡༦ ལྷ་མ་ཆེ་དབང་བཀྲ་ཤིས་དང་། ལུན་ཐེ་ཐེ་བཙས་འབྱོར། དགོང་མོ་སྐྱོན་གཟིགས་ཁང་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟ་བར་འགོ་སྐབས་རྒྱངས་འཁོར་གདོང་ཐུག་ཤོར་འདུག །འོན་ཀྱང་མི་སུ་ལ་ཡང་ཕྱས་སློན་བྱང་མི་འདུག་པས་དགོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེས་སྐབས་འདུག །དེ་སྐབས་རྒྱངས་འཁོར་གསུམ་ཙམ་བརྟུངས་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ལ་སློན་ཆེན་པོ་བཟོས་ཡོད་འདུག །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཟ་ཁང་དུ་འགོ་རྒྱ་བྱས་ཀྱང་འགོ་ཐུབ་མ་སོང་། ཆེས་༡༧ ཉིན་གྱང་ལུན་ཐེ་ཐེ་ནས་རྒྱ་མིའི་ཟ་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་མགོན་འབོད་བྱས་པ་བཞིན་དེར་ཕྱིན་ནས་བཟའ་བཏུང་བྱས། དགོང་མོ་གོན་གྱི་རེ་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །སྒྲེ་ཤན་ནལ་ཡེ་བྱ་ལྷ་ཁང་(Congregational Church)ལ་མཆོམས་ལ་བསྐྱད་པའི་ཕན་ཡོན་སྒྲོར་བཤད། ཆོས་༢༥ མདོ་དང་སྒྲགས་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། བྱད་པར་བཤད་དགོས་</p>	
ཕྱི་རྒྱུ་	<p>ཚུལ་ལབ་པ་བཞིན་ཆོས་བྱན་གཉིས་ལ་དེའི་སྒྲོར་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོའི་ཁ་ལག་སྐྱབས་སུ་ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་མཆོམས་བསྐྱད་པས་ཡུལ་ལ་ཕན་པ་དང་། འཇམ་གླིང་ལ་ཕན་པ་ཡོད་པའི་སྒྲོར་</p>	
རྒྱུ་	<p>བཤད་དགོས་ལབ་པ་བཞིན་དེའི་སྒྲོར་བླ་མ་མ་ཡི་ཁལ་(Michael)ལ་དབེ་བཞག་ནས་བཤད། ཆོས་༢༩ ཡུ་ཤི་ལན་ཏི་(Ashland)ནས་པདྨ་དང་ཡེ་ཤེས་ཞེས་པ་གཉིས་བྱུང་། བླ་མ་བློ་གྲོས་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་</p>	
ལྷོ་	<p>ཡིན་འདུག །ཉིན་གུང་སྒྲགས་སྐྱག་གི་སྤིང་མོ་བསྟན་འཛིན་དང་ཉི་མ་རྩོ་རྩོ་གཉིས་ཀྱིས་མོག་མོག་བཏང་བྱུང་། ཆོས་བྱན་གཉིས་ལ་ཉོན་མོངས་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ལྷར་གནས་གྱུར་ཚུལ་བཤད། ཆོས་༣༠ བོར་</p>	
ཕྱི་རྒྱུ་	<p>ཏི་ལན་ཏི་(Portland)ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན་ནས་ཨོ་རི་གློན་(Oregon)ཞིང་ཆེན་ལས་བརྒྱལ་ཏེ། ཡུ་ཤིང་ཏོན་(Washington)ཞིང་ཆེན་ཀྱི་མཐའ་མཆོམས་སུ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ས་གསར་དུ་ཉོས་པའི་གསེར་</p>	
	<p>ཆོས་འོད་གསལ་གླིང་ཞེས་པར་འབྱོར། ས་ཆ་ལ་རི་བྱས་དང་། ཆོགས་མི་ཆོར་མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། ། རྒྱ་ལུག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༡ ཆོས་༡ རྒྱ་བྱར་ལ་ལྷད་མོ་བསྟན་ནས་བྱུང་བསྐྱད།</p>	



ཡང་རྒྱུ་རྒྱུ་	༡༡། །བསྟན་བཅོས་ཀྱི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། སྟན་བླའི་དབང་དགོས་པ་བཞིན་དེའི་དབང་བྱས་པས་མི་མང་ཙམ་འདུག །རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་དབང་གྲུབ་ནས་ཕན་གུ་ཐེར་ལ་ལོག་བྱེན་སོང་། ཆོས་༡ ཆོས་ཐུན་གཉིས་པ་དང་། ཆོས་ཐུན་གསུམ་པ་བཅས་བཤད། ཆོས་༢ ཆོས་ཐུན་བཞི་པ་དང་། ཆོས་ཐུན་ལྔ་པ་བཅས་བཤད། ཆོས་༣ ཆོས་ཐུན་དྲུག་པ་ལ་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་དྲུག །ཆོས་ཐུན་བདུན་པ་ལ་དེ་མ་ཐག་ཡིད་དང་། ཉོན་ཡིད་བཅས་བཤད། (Linda Lee K.T.C. Joan Benson, Iugen, Kerry Crofton, Gayle Temken)བཅས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༡༠ ཆོས་ཐུན་བརྒྱད་པ་དང་། ཆོས་ཐུན་དགུ་པ་བཅས་བཤད། ཆོས་བརྒྱ་གཅིག་དང་བརྒྱ་གཉིས་ལ་ཆོས་ཐུན་བརྒྱ་པ་དང་ཆོས་ཐུན་བརྒྱ་གཅིག་པ་བཅས་བཤད། ཆོས་བརྒྱ་གསུམ་ལ་ཆོས་ཐུན་གྲུབ། ཆོས་༡༥ ཨ་རི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་མེན་(Maine)ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཤོས་པོར་ཁོ་ལན་ཁོ་ལ་ཆུ་ཆོད་དགུ་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ལ་འབྱོར། སི་ཏི་གྲི་གྲིལ་བེར་གྱི་(Steve Gilbert)དང་། གྲེ་སི་ཏེ་ཕེ་སི་(Tracy Davis)གཉིས་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་ལ་བསྟན། ཆོས་བརྒྱ་དྲུག་ལ་འདི་ཉོན་སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཆོས་༡༢ ཉོན་གུང་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་(Potluck)ཞེས་པའི་ཁ་ལག་བཟོ་བྱེད་ཆོགས་པ་དང་ལྟན་དུ་བློས།	331
---------------	--	-----

བསྐྱབ་བྱ་ཁ་ཤས་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༥ ཉིན་བྷ་རུན་སི་མིག་(Brunswick)ལ་བཞུགས་མཁན་སྐུ་ཞབས་རོབ་ཨེལ་ཌེར་(Rob Elder)ཀྱི་ནང་ལ་རྒྱུངས་འཁོར་བརྒྱད་ཕྱིན། གུང་ཚིགས་བོས། ཚེས་༡༩  
འདི་ཉིན་ཚེས་ཐུན་དབུ་ཚུགས་བྱས། སྤྱི་དང་ཕྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་བཤད། དགོང་མོ་སྤྱི་འགྲོ་ལྷ་ར་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཁ་ཤས་བྱས། ཚེས་༢༠ སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་བཤད། དེ་རྗེས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཕྱི་དྲོ་ཚེས་  
ཐུན་བཤད། དེ་ནས་སྐབས་འགྲོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་། ཚེས་༢༡ སྤྱི་དང་ཕྱི་དྲོ་གཉིས་ཀར་ཚེས་ཐུན་བཤད། དགོང་མོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཚེས་༢༢ སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་བཤད། ཕྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་བཤད། དེ་  
ནས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཚེས་༢༣ འདི་ཉིན་སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་བཤད། ཕྱི་དྲོ་རྩོམ་སེམས་དབང་གནང་། དགོང་མོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཚེས་༢༤ སྤྱི་དང་ཕྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་བཤད་ནས་དགོང་མོ་དྲི་བ་  
དྲིས་ལན་བྱས། ཚེས་༢༥ ཚེས་ཐུན་གཉིས་བཤད་ནས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཚེས་༢༦ སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཕྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་གྱི་མཁུག་བསྐྱས་བྱས། ཚེས་༢༧ འདི་ཉིན་སྤྱི་དྲོ་ཚུ་ཚོད་  
བཅུ་དང་ཕྱེད་ཀའི་ཐོག་ཉན་གོག་(Hancock)ཏུ་ཐོན། ཚེས་༢༨ ཉིན་(John & Joanne Kimball)ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུངས་འཁོར་བརྒྱད་ཕྱིན། དེའི་སྐབས་བྷ་རུན་སི་བིལ་(Brooksville)དུ་སྐྱབ་ཁང་གི་ས་ཆ་

འདྲེན་པ་།	<p>༡༡། །བལྟས་ནས་དེར་ཉིན་དགུང་གི་གུང་ཆེགས་ཟོས། དགོང་ཟས་ཉན་གོག་(Hancock)ལ་ཟོས། ཆེས་༢༧ སྐམ་པོ་ཨ་ལྷེ་ནས་སྒོམ་པ་ལུ་ཆེད་གྲུ་པ་འབྱོར། སྒོམ་པ་གནང་། ཆེས་༣༠ སྤྲོ་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཐོག་སྟན་གོར་(Bangor)གནམ་ཐང་དུ་ཐོན། ཉིན་དགུང་ཆུ་ཆོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་ཉི་ལྔ་སྟེང་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ཨ་ལ་སྟ་ནི་ནེ་ལུ་ཡོག་(Albany New York)ལ་ཐང་ཀར་ཕྱིན།</p>	
ལྟུང་པ་།	<p>༡། ཆུ་ལུག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༥ ཆེས་༡ ཀམ་སྤྱིང་ནས་ཐོན། ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་འབྱོར། བསུ་བ་ལ་བསྟན་འཛིན་ལགས་འདུག །དགོང་མོ་རྒྱ་གར་གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་འགྲོ་ཞིག་བཤད་པ་ཡིན། ཆེས་༢ རྗེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་གསུང་ཕྱག་ཆེན་སྟོན་ལམ་ལས་ཆོས་ཐུན་གཉིས་དང་། དགོང་མོ་མི་གཡོ་བ་སྟོན་པོའི་དབང་བྱས། བདེ་ཆེན་རབ་རྒྱས་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༣ ཕྱག་ཆེན་སྟོན་ལམ་མཁུག་གི་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བྱས་ནས་གྲུབ། མ་ལུ་རྩུ་སི་(Malou Duse)ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། སྟོན་བདག་ཆེན་པོ་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་ཡིན། ཆེས་༤ བཀའ་བརྒྱད་གསེར་ཕྱེད་གི་སྐྱ་གསར་བཞེངས་ཀྱི་གཟུངས་རྣམས་ལ་གཟུངས་སྐྱབ་དང་རབ་གནས་བྱས། ཉིན་གུང་འབར་དོ་རིན་པོ་ཆེའི་རྩར་ཁ་ལག་ཟ་བར་ཕྱིན། ལྷམ་ཉོ་བར་ཕྱིན་ནས་ལྷམ་ཉོས། དེ་ནས་</p>	333
ལྟུང་པ་།		



འདྲ་རྒྱ་རྒྱ་	<p>༡༡། །དྲགས་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༧ སྤུང་ཞི་གནས་གྱི་ཁྱིམ་དང་། དགོང་མོ་མར་པའི་བླ་སྦྱབ་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༠ ཡུག་ཆེན་ལས་ལྷག་མཐོང་གི་སྐོར་བཤད། མི་ལ་</p>	
ཡུལ་འདྲ་	<p>རས་པའི་དབང་བྱས་པ་ཡིན། གྲི་བ་གྲིས་ལན་མི་དྲུག་ལ་བྱས་པ་ཡིན། མི་གལ་ཆེ་བ་སུ་ཡང་མ་བྱུང་། སི་ཕེ་ཙེ་འུ་(Swiss)གྱི་ཁོར་ནེ་ལི་ཡ་ཕོ་གྲུ་ལ་བཟང་གེར་(Cornelia Vogelsanger)དང་དོས་འཕྲད་བྱས་པ་</p>	
ཡུལ་འདྲ་	<p>ཡིན། དེ་རྗེས་སྤོན་པ་ཐེ་ཡ་(Thea)ནས་ཁབ་བརྒྱབ་སོང་། མི་བདུན་ལ་སྦྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་གནང་། ཚེས་༡༡ སྤོན་པ་རི་ཙེ་འུ་(Richard)སྤོན་བོས། ཚེས་༡༢ རུ་རྡོ་ལ་རྩེ་ཇོ་འུ་ཅེ་ལ་(Dr Rudolf Zeltl)</p>	
ཡུལ་འདྲ་	<p>ཁོང་ཚོའི་ཚོགས་པ་ལ་དོས་འཕྲད་བྱས། ཚེས་༡༣ རྒྱལ་རྟོག་ལྷན་སྦྲེས་དང་། སྤོང་བ་ལྷན་སྦྲེས་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་སྦྱོར་དངོས་རྗེས་གསུམ་ལས་རྗེས་ཉམས་ལེན་སྦྱོང་ཚུ་ལ་སྐོར་བཤད། གི་</p>	
ཡུལ་འདྲ་	<p>རི་སི་ཀྱ་ལོ་རྟན་ནས་ཙའི་ནི་སི་གླར་རྟན་(Chinese Garden)ཞེས་པར་ཁ་ལག་ལ་སྐད་བཏང་། དེར་དོ་ཤེས་གཉིས་ལ་ལག་རྟགས་རེ་བསྐྱར། སྤོན་པ་ཐེ་ཡ་ནས་སྤྱད་པའི་སྤོན་བོས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༤ སྤུང་</p>	
	<p>འོ་ཚེས་བུན་གྲུབ་ནས་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚེས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་དེར་བཟའ་བཏུང་བྱས། བར་ལ་འོད་དཔག་གི་སྦྱ་གཅིག་ལུལ། ཚེས་༡༥ ཚེས་བུན་གཅིག་བྱས་ནས་གྲུབ། དགོང་མོ་ལང་ངན་</p>	

ག་ཡི་རྟེ་(Langenscheidt)ལ་སྤྱོད་པ་མཉམ་པའི་དབང་གནང་སྐབས་གཡར་བའི་ཁང་བདག་གི་ཁང་བར་བྱིན་ནས་༩་སྒྲིབ་བྱུང་། ཚེས་༡༥ ཉིན་གུང་རྒྱབ་ལོང་ངན་ཕིལ་རྟེ་(Langenfeld)ཀ་མ་ལུ་གི་ལུ་ནས་  
 ཐོན། ཉལ་ཅི་ག་ཡི་(Halscheid)ཀ་མུ་ཐེག་ཆེན་ཡིད་འོང་གླིང་ལ་འབྱོར། ཚེས་བཅུ་བདུན་འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༡༨ སྤྱོད་དཔལ་པོའི་གསང་ལམ་སྤྱོད་བྱུང་དབང་དང་། བྱི་རྩོ་གསང་ཐིག་ཕུར་བའི་  
 དབང་བྱས། དབང་འདི་རྣམས་མི་དམངས་ལ་བྱས། སྤྱོད་མ་ཙཱ་ཇོ་དང་། སྤྱོད་མ་ཙཱ་བ་ཕུར་བ་གཉིས་འབྱོར། ཚེས་༡༩ སྤྱོད་མར་བའི་སྤྱོད་བྱུང་དང་། བྱི་རྩོ་མགོན་པོའི་དབང་ཀ་མུ་འི་མཁན་པོའི་དབང་དཔེ་  
 ལྷར་བྱས། སྤྱོད་མ་ཀུན་དགའ་ནས་བཟུང་ལ་གདན་འདྲེན་བྱས། ཚེས་༢༠ སྤྱོད་པ་མཉམ་པའི་དབང་སྤྱོད་དང་། བྱི་རྩོ་པ་མཉམ་པའི་དབང་བྱས། སྤྱོད་མ་བསོད་ནམས་ཀ་མ་ལུ་གི་ལུ་ནས་འབྱོར། ཚེས་༢༡ སྤྱོད་  
 གཙོད་དབང་བྱས། བྱི་རྩོ་བདེ་མཆོག་གི་སྤྱོད་བྱུང་། སྤྱོད་མ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་བཟུང་ལ་གདན་འདྲེན་བྱས། ཚེས་༢༢ བདེ་མཆོག་གི་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༣ སྤྱོད་མི་ལའི་སྤྱོད་བྱུང་དབང་  
 དང་། བྱི་རྩོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱོད་བྱུང་། ཚེས་༢༤ སྤྱོད་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོའི་དངོས་གཞིའི་དབང་སྤྱོད་དང་། བྱི་རྩོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས། ལྷ་སྤྱོད་ལོ་ལུ་སི་(Klaus Mathes)



པདྨ་ཀར་

པཱ་ར་པཱ་

པཱ་པཱ་

༡༡།     |སྒྲེར་ལིན་(Berlin)ལ་ལོག་ཕྱིན། སླ་མ་བསོད་ནམས་ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ལ་ལོག་ཕྱིན། ཚེས་༡༥ འཇར་མན་གྲུ་པ་གཅིག་ལ་དགོ་ཚུལ་དང་། ཨ་ནེ་གཉིས་ལ་བར་མ་རབ་བྱུང་གི་སྒོ་མ་པ་  
གནང་། དགོང་མོ་ཇོར་ཇི་ཞེས་པའི་མི་རྒན་ལོ་བདུན་ཅུ་ལོན་པ་དེས་སྒྲུངས་འཁོར་བཏང་ནས་ཨ་སི་གྱི་ཤིའི་(Astrid)རྩེ་ཕྱིན། ལམ་བར་ཚུ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་འགོར། དེར་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ། རྒྱ་མཚོ།  
འཇར་མན་དུ་སྒྲོད་པའི་བོད་རིགས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་ཡིན་ཟེར་བའི་རོང་པོ་རྗེས་རོག་ཐང་ནས་གསར་འགྱུར་བ་སློ་བཟང་ཤེས་རབ་ཅེས་པས་མོག་མོག་བཟོས་སོང་། ཚེས་༡༦ དགོང་མོ་ཨ་སི་གྱི་ཤིའི་ཁང་  
པར་གསོལ་ཀ་བཏང་བ་ཡིན། དེ་རྗེས་དེབ་མང་པོ་ལ་ལྟ་དམོ་བ་ལྟས། ཚེས་༡༧ ཨ་མདོ་རྣམ་གྲས་ཀྱི་བྱ་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་རབ་གནས་བྱས། དེ་ནས་ཕ་རང་ཕོར་གྱི་(Frankfurt)གནམ་ཐང་དུ་ཕྱིན། དེར་  
ཀུན་དགའ་དང་། སླ་མ་ཨ་ཇོ། སླ་མ་སླ་བ་ལུར་པ་བཅས་དང་འབྲད། ཡོ་རུབ་ཚུ་ཚོད་ལྷ་ཐོག་གནམ་གྲུ་ནམ་མཁར་ལུར་སོང་། ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་རྗེས་ཉི་ཤུ་རོ་གནམ་ཐང་ལ་འགྱུར། དེར་སླ་མ་དབང་རྒྱལ།  
ནི་གོ། ནའི་རེལ་བཟའ་མི་སོགས་འགྱུར། དེ་བཞིན་ཐེ་ཡོ་ནང་མི་འབྲད། དེ་ནས་ཨོག་སི་རྫོར་ཤི་(Oxford)ལ་འགྱུར། ཚེས་༡༨ ཨ་ནེ་ཀ་བི་ཏཱ་ནས་བཤགས་པ་བྱུང་། ཚེས་༡༩ སླ་མ་ཡེ་ཤེས་ནས་ཞལ་

པར་འབྱོར་དོན་ལོ་རྗེས་མར་རྟེ་ལི་ཨ་ཡལ་(Holy Isle)ལ་འོང་དགོས་ཚུལ་བཟུང་། བི་གི་ཇོ་ལི་རྩི་(Nikki Joliffe)ནང་ལ་བྱིན། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བྱོས། ཆེས་༣༠ སྡེ་དོ་ཆེས་བྱམ་བཤད། བྱི་དོ་འཇམ་དབྱངས་  
དབང་བྱས། དེ་རྗེས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༣༡ སྡེ་དོ་དང་བྱི་དོ་ཆེས་བྱམ་བཤད། དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ། ཚུ་ལུག་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༩ ཆེས་༡ སྡེ་དོ་དང་བྱི་དོ་གཉིས་ཀར་ཆེས་བྱམ་བཤད། དེ་  
རྗེས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༢ ཆེས་བྱམ་གཉིས་བཤད། དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༣ འདི་ཉིན་སྡེ་དོ་ཆེས་བྱམ་བཤད། བྱི་དོ་ཞི་ཁྱོད་དབང་བྱས། དགོང་མོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༤ ཉིན་གུང་  
རྒྱབ་ཆང་ས་ལ་སྒྲོན་ལམ་བཏོན། བེ་མར་བུ་མོ་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་དབྱིན་ཇི་བོད་སྐད་ཅུང་ཤེས་མཁན་དང་འཕྲད་ནས་བེ་མར་ཆེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བྲིས་ནས་སྤྱད་བྱུང་། ཁ་བྱང་སྤྱད་བྱུང་། ཆེས་༥ ཇི་རི་  
ཏི་ཤི་(British)དཔེ་མཛོད་ཁང་ལ་བྱིན་ནས་ཏུན་རྟོང་གི་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ལ་བལྟས། དེ་བཞིན་ཡོང་དུ་སི་བེན་ཏི་(Younghusband)ནས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་བཀའ་འགྲུར་བྲིས་མ་སྒྲུས་ལེགས་དབུ་ལྡེབ་གཉིས་  
ཅམ་གསེར་བྲིས་བྱས་པ་ཞིག་འདུག །ཆེས་༦ གྲིང་ག་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་བྱིན་པ་ཡིན། དགོང་མོ་གྲུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། ཆེས་༧ ཆོག་ས་འདུ་ཡུན་རིང་བྱུང་། ཁང་པ་གསར་པ་

བད་དཀར་	<p>         ༡༡།      །ཞིག་ཉོ་རྒྱ་བྱས་སོང་། མར་མི་དྲགས་གསུམ་གྱི་རྣམ་ཐར་དང་། ཚད་མེད་བཞི་བཅས་བཤད། མེ་ཐི་ཡུ་(Matthew)ནས་བརྗོད་གསལ་བྲ་བྲང་དགོན་ལ་ཀམ་སྟིང་ཐིག་དང་དོ་དུ་སྟོར་གསུམ་ཡོད་ཚུལ་དང་། ས་སྐྱ་ལ་ཕུ་བ་ཆོས་སེང་གི་བཀའ་འབུམ། ཨ་རི་བླ་ར་ཀུ་ལི་ལ་ཕུང་སྐྱའི་གསུང་འབུམ་ཡོད་ཚུལ་ཟེར། ཆོས་༥ མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་། ཆོས་བྲིམས་པས་གསར་བསྐྱིགས་ཤེར་ཕྱིན་འགྲེལ་བ་དོན་གསལ་ཕུལ་བ་ཡིན། འཇམ་གླིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཆོག་གས་འདུ་འཆོག་སར་ཕྱིན་བ་ཡིན། འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་། ལྷ་རྒྱུ་ཁ་སྟེའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྦྱིང་པ་དབང་བསམ་གཏན་བཅས་འཕྲད། ཆོས་༧ རྒྱ་མིའི་དུས་དེབ་ལ་བལྟས་པས་སྡེ་དགེ་དགོན་ཆེན་པར་ཁང་སྦྱི་ལོ་༡༧༩༧ ལོར་སྡེ་དགེའི་རྒྱལ་རབས་བཅུ་གཉིས་པ་ཆོས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཆེ་རིང་གིས་གསར་དུ་བཞེངས། རྒྱལ་རབས་བཙོ་ལྷ་པ་ལ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཞེས་གསལ། ཉིན་གུང་རྒྱབ་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཟ་ཁང་ལ་གུང་ཆོག་སྤྲད་བྱུང་། པའ་ཆེན་སྐུ་ཐེང་བཅུ་པ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་མཆོག་གི་སྤྲས་མོ་དང་། འབའ་ཉག་རིན་པོ་ཆེ། བཀྲ་ཤིས་གདན་ས་པ། མེ་ཐི་ཡུ་སོགས་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཆོས་༡༠ རྒྱ་ཆོད་དགུ་ཐོག་ཨོག་སི་རྫོར་ཌི་(Oxford)ནས་ཐོན། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་ཙམ་ལ་ཉི་ཐུ་རོ་(Heathrow)       </p>	339
ཡུ་བདུན་ཏུ་		
ཡུ་བདུན་ཏུ་		
ཡུ་བདུན་ཏུ་		



<p>བད་དཀར་</p> <p>བཟུ་དོན་གཅིག་</p> <p>ཚུན་པ།</p>	<p>༡༡།      །དཀོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་བཏོན། ཆོས་༡༥ སྤྲོན་ཁང་དུ་བྱིན་པ་ཡིན། ཆོས་༡༦ ལྷང་གོག་ནས་ཐོན། རྟོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཆོས་བཅུ་བདུན་དང་བཙུ་བརྒྱད་ལ་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༡༧ སྤྱལ་སྤྱུ་དམ་ཆོས་དང་བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ་གཉིས་མེ་ཏི་ནམ་(Vietnam)ནས་རྟོ་གོང་དུ་འབྱོར། ཆོས་༢༠ ཀུན་རྟོང་ལ་སྤྲོན་སྒྲུའི་སྒྲོར་བཤད། ཆོས་༢༣ སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཁ་པར་བྱང་། རྟོང་གོང་པོ་ལི་ཏེག་ནིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་(Hong Kong Polytechnic University)ལ་ཆོས་བཤད་བྱས། ཆོས་༢༥ མཁན་པོ་དམ་ཆོས་ལྷ་བས་ཁ་པར་བྱང་། གོང་གསལ་ས་གནས་ལ་ཆོས་བཤད་བྱས། ཆོས་༢༥ གོང་གསལ་ས་གནས་ལ་ཆོས་བཤད་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༢༧ རྟོང་གོང་ནང་པའི་ཆོགས་པས་གདན་ཞུ་བྱང་བ་ལྟར་ནང་བསྟན་མོང་མུང་ལིང་མཐོ་སློབ་(Buddhist Wong Fung Ling College)ལ་བྱིན་ཏེ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་ཆོས་བཤད་བྱས། ཆོས་༢༩ མ་ཀའོ་ཞེས་པའམ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཨོ་ལུ་མི་ཞེས་པར་བྱིན་ནས་ཏཱ་ཡུ་ཕོན་ཌེ་ཤོན་(Hwa Yue Foundation)ཀྱི་ཁང་པར་བསྐད། སྤྲར་ལྷ་བཟང་རིན་པོ་ཆའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱིན་ནས་ནོར་རྒྱན་མའི་དབང་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར་སྤྱབ་ཐབས་བརྒྱ་ཅུ་ལས་བཏོན་ནས་མི་མང་ལ་དབང་བྱས། དཔལ་སྤྲུངས་སྤྲ་མ་དཔལ་ཡག་དང་ངོས་འཕྲད་བྱང་། ཆོས་༣༠ མ་</p>	<p>341</p>
---	---	------------



༢༡། །གྲི་རྩ་ཕྱིན། རབ་གནས་བྱས། ཉིན་གྲང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས་ནས་སྤར་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྤྲེལས། རྒྱ་ནག་ཉན་ཀྱན་ནས་ཡིན་པ་དབྱི་ཡིན་ཞེས་པ་དང་མངལ་འཕྲད་བྱས། དེའི་གྲོགས་རྒྱ་  
 མོ་ཁ་ཤས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཀུན་ཏྲང་ལ་རྡོར་སེམས་ཆོགས་བཏང་། སྤྲོ་སྤྱལ་སྤྱོ་སྤྱོ་གྲོས་ཉི་མ་དཔོན་གཡོག་གཉིས་མ་ལེ་ཤི་ཡར་ཐེགས། ཆོས་༩ མོང་ཀོག་(Mong Kok)ལ་ཁང་པ་བཟུ་བར་ཕྱིན། སྤྲ་  
 མ་ཆོ་དབང་རབ་བརྟན་གྲིས་བུམ་ཐང་གི་ལྷ་ཁང་གི་པར་བཟུན་བྱུང་། སྤྲ་མ་ཆོ་དབང་རབ་བརྟན་དང་། སྤྲ་མ་ངག་དབང་གཉིས་མ་ལེ་ཤི་ཡར་ཐེགས། ཆོས་༡༢ རྒྱ་མཆོ་ལ་ཉ་ཆོ་ཐར་གྱི་ཆེད་དུ་ཕྱིན་པ་  
 ཡིན། ཆོས་༡༥ འཆར་གཞི་ལྷར་ཏྲང་ཀོང་ནས་བྱུང་ཀོག། བྱུང་ཀོག་ནས་ནེ་ལྷ་ལ་ཀུའ་ལྷ་རྩ་བོ་རྩ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༦ རང་དགོན་དུ་སོས་དལ་བྱས་ནས་ངལ་བསོས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༧ སྤྱལ་  
 སྤྱོ་སྤྱོ་གྲོས་ཉི་མ་མ་ལེ་ཤི་ཡ་(Malaysia)ནས་ནེ་ལྷ་ལ་དུ་འབྱོར། ཆོས་བཙུ་བརྒྱད་ལ་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༡༩ གྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་ཐུན་ཚུགས་རྒྱུའི་གྲ་སྤྲིག་བྱས། ཆོས་༢༠ རང་དགོན་གྲ་བཙུན་རྣམས་  
 ལ་སྤྱོད་འཇུག་དང་། ལི་ཐང་སྤྲང་ལུག་གི་མཁན་པོ་ངེས་དོན་གྱི་གསུང་སྤོམ་གསུམ་སྤྲིང་པོ་བཟུས་པའི་ཆོས་ཐུན་ཚུགས། ཆོས་༢༡ དེབ་པར་བརྒྱབ་པ་ཁག་སྤྲོ་འབྱེད་བྱས། ཆོས་༢༥ ཟབ་མོ་ལྷ་བརྒྱད་

ལུགས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒྲིམ་བྱས། ཚེས་ཉེར་དྲུག་ནས་སྤྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་བཞི་བར་སྤུ་མཐུད་དེ་ཚེས་བཅུན་བཤད། ། རྒྱ་ལུགས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༥ ཨ་ཀོང་རིན་པོ་ཆེས་དེབ་པར་བསྐྱུན་ཆེད་  
 བེ་སྒྲོར་ཆེག་འབུམ་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་བརྒྱད་ནས་སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་བཅུ་བཅོ་དྲུ་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བཏང་། ཚེས་ ༦ སྤྱིད་འཇུག་གི་ཚེས་བཅུན་གྲུབ། ཚེས་ ༧ སྤྱིམ་གསུམ་ཚེས་བཅུན་གྲུབ། དེབ་ཁག་དགོན་པ་རྣམས་  
 ལ་ཡུལ། ཚེས་ ༨ མི་མང་ལ་ཆེ་དབང་བྱས། ཚེས་ ༩ འདི་ཉིན་ཆོག་ལ་འདུ་བྱས་ནས་འཕགས་ཤིང་ཨ་ཀོང་རིན་པོ་ཆེ་ལ་འདི་ཉིན་གྲ་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་ ༡༠ འཕགས་ཤིང་ཨ་ཀོང་རིན་པོ་ཆེ་ལ་འདི་ཉིན་གྲ་སྒྲོར་ཆོག་ལ་  
 འདུ་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༡ ཀམ་ཟླ་བ་ཉིང་ཀོང་དུ་ཐོན། ཚེས་ ༡༢ བེ་ཏི་ནམ་(Vietnam)མི་གསུམ་ལ་ཡུག་སྤོང་སྤྱིད་སྤོང་གི་དབང་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༣ བེ་ཏི་ནམ་མི་གསུམ་ལ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ལྷའི་  
 དབང་བྱས། ཚེས་ ༡༤ སོ་བཟོ་བའི་སྤྱན་པ་ལ་གནད་ཏིག་ཡུར་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་ ༡༥ བེ་ཏི་ནམ་མི་གསུམ་ལ་ཡུག་དྲུག་པ་དང་སྤྱིམ་བདག་གི་དབང་བྱས། ཚེས་ ༡༦ འཕགས་ཤིང་བཙུན་དགོན་  
 སྤོལ་མ་ལྷ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་སྤོ་འཛིན་དེབ་རྣམས་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༧ སྤུ་ཁན་དུ་རྒྱ་ལྷ་ཁྱེད་ཕྱིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་བོད་ཁྱེད་འགྱུར་གྲ་པ་རྣམས་སྤུ་ཁན་ལ་གནས་སྒྲོར་བཤད། གྲ་པ་གསུམ་ལ་སྤོལ་མའི་



༡༡། །སྐྱུ་ཆུང་ཆུང་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༣ ལྷག་མོ་ལུས་སྦྱིན་ལ་ཕྱིན་ནས་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་ཚེས་དར་དང་འཕྲད། གྲུ་ཆུང་ནམས་ལ་སྒོ་འཛིན་དེབ་སྤྲད་དེ་སྤྲར་མཚོད་ཏེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་  
 རང་དགོན་དུ་ལོག་ཡོང་བ་ཡིན། ཚེས་༡༤ རང་གནས་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་རང་དང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ། སྒོ་བཟང་དོ་རྩེ་བཙས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་སྒྲིར་འབྱོར། དེར་ཀར་ལྷ་བསུ་བར་  
 བྱུང་། དེ་ནས་མ་རྩུ་ཀ་ཏིལ་ལ་(Majnu-ka-Tilla)མགོན་ཁང་དཀར་པོ་ལ་འབྱོར། གསེ་དགའ་ཚང་། བདེ་ཡག་བཟའ་མི་གཉིས་སྟེབས་བྱུང་། ཚེས་༡༥ སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་མངལ་ཁར་བཙར། མ་ཡུམ་སྐྱུ་  
 གཤེགས་པའི་བྱགས་གསོས་ལུལ། ཚེས་༡༦ སྐྱུ་ཉོ་སར་ཕྱིན་ནས་འོད་དཔག་དང་། སྒོལ་མ་སོགས་ཀྱི་སྐྱུ་ཁ་ཤས་བྱུས། འདི་ཉིན་མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་མཐུ་སྟོབས་དང་། ཚེས་དགའ་གཉིས་འབྱོར་འདུག །  
 ཚེས་༡༧ རང་དང་སྤྱལ་སྐྱུ་དམ་ཚེས་གཉིས་རྒྱ་གར་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་དི་སྒྲི་ནས་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྒྲིར་ཐོན། སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྒྲིའི་གནམ་ཐང་དུ་སྤྱལ་སྐྱུ་སྒོ་གོས་ཉི་མ། བཀྲ་གིས་ཆོ་དབང་། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་བཙས་  
 བསུ་བར་བྱུང་། དེ་ནས་སྤྱ་ར་རྒྱ་ཐང་རང་གནས་ལ་འབྱོར། སྒོ་བཟང་དོ་རྩེ་ཐང་ག་ལེན་པ་དང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་ཨ་མ་ཚོ་ཡག་དང་ངོས་འཕྲད་ཆེད་རྟ་རམ་ས་ལར་འཐོན་རྒྱ་བྱས། ཚེས་༡༨ རྩེ་དགོ་

དཔལ་སྤངས་དགོན་ནས་འབྱོར་བའི་ཕྱག་དཔེ་ཁག་གཅིག་མཇལ་བས་དཔེ་ཆ་མཁོ་གལ་ཆེ་བ་མང་པོ་འདུག །ཆེས་༡༩ ཡང་དཔེ་ཆ་ཁག་གཅིག་མཇལ་བས་འཇམ་མགོན་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་བཀའ་  
 འབུམ་རེད་འདུག །ཆེས་༣༠ ཉིན་གྲང་སྤུལ་སྤུ་སློ་གྲོས་ཉི་མ། སྤུལ་སྤུ་དམ་ཆོས། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་། མ་བྱན། སུར་ཇེ་བཅས་གོ་ལོ་རི་ཡ་ཡིས་སྦྱོར་བདག་བྱས་ནས་ཏཱ་ཇ་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན་  
 ནས་ཉིན་གྲང་གི་ཁ་ལག་ཟོས། ། རྒྱ་ལྷག་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༣ ཟླ་༡༢ ཆེས་༡ སྤུལ་སྤུ་སློ་གྲོས་ཉི་མ་དང་། གོ་ལོ་རི་ཡ་(Gloria)མ་བྱན་འགྱུར་མེད་ཚུལ་བྲིམས། ཉི་མ་བཀྲ་ཤིས། ཆེ་བརྟན་ངོ་རྗེ། པདྨ་ལྷ་  
 སྤྱབས། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་། བརྟན་འཛིན་ནོར་བུ་བཅས་ཉི་མེ་མེ་ཨིན་(Highway Inn)ཟེམས་ཁང་ལ་དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་ཆེད་དུ་སོང་། ཆེས་༢ མཐུ་སྟོབས་དང་། ཆེས་དགའ་གཉིས། བརྟན་འཛིན་  
 ནོར་བུ་དང་། སློ་བཟང་ངོ་རྗེ་གཉིས་བཅས་འབྱོར། དེ་བཞིན་ཁོང་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་ཀར་ལྷ་དིལྱི་མགོན་ཁང་གི་དངུལ་གྲ་ཚང་ལ་རྩིས་སྦྱོད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་སླེབས། དེ་བཞིན་རྣམ་སྲས་སོགས་ཁྱ་འགྱའི་  
 གྲ་པ་ལྷ་ལྷན་དུ་འབྱོར། ཆེས་༣ བོད་ཟླ་བཅུ་པའི་ཆེས་བཅུ་ཡིན། རང་གི་སྦྱིས་ཆེས་ཆེད་ལྷ་ཁང་དུ་གནས་ཆོག་དང་། གསོལ་ཇ། བཞེས་འབྲས་བཏང་སོང་། དགོང་མོ་སྦྱིས་ཆེས་རྟོན་འབྲེལ་ཕྱི་ལྷགས་

༡༡། །བག་ལེབ་(cake)ཟོས་ནས་གྲུ་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་སྒྱུ་དང་གཞས་ཁ་ཤས་བཏང་སོང་། ཆོས་༤ གོ་ལོ་རི་ཡ་ནི་པུ་ལ་དུ་ཐོན། སྤྲོ་མཁན་པོ་ཀམ་བག་ཤིས་དང་། མཁན་པོ་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན།  
 བག་ཤིས་ཆོ་དབང་། གཉེར་པ་བསམ་འགྲུབ་བཅས་ལྟན་འཛིན་ཐོག་ཀར་ལྟའི་དདུལ་ནམས་ཅིས་ལེན་བྱས། དགོང་མོ་ཆུ་ཆོད་གསུམ་པའི་ཐོག་སྒྲུལ་སྒྲུ་སློ་གོས་ཉི་མ། བག་ཤིས་ཆོ་དབང་། པདྨ་ལྷ་  
 སྒྱབས། མ་བྱན་འགྱུར་མེད་ཚུལ་བྲིམས། ཉི་མ་བག་ཤིས། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ། སློ་བཟང་དོ་རྩེ་བཅས་སྤ་རྒྱ་ཆ་སྤེ་བརྒྱད་མེ་འཁོར་ནང་སྟོ་པལ་(Bhopal)དུ་ཐོན། ཆོས་༥ ཐོག་མར་མེ་འཁོར་ནང་སླེ་ཁུང་  
 ནས་བལྟ་སྒྲུབས་སན་ཅི་(Sanchi)མཆོད་རྟེན་མཇལ་གྱི་འདུག །དེ་ནས་རིམ་པར་སྟོ་པལ་ལ་འབྱོར་ནས་ཞོགས་ཟས་བཟང་པོ་ཁང་ཞིག་ལ་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་པུ་རི་ཞེས་པའི་བག་ལེབ་ཟོས། དེ་རྗེས་  
 རྒྱངས་འཁོར་ཐོག་ཐོན་ནས་སན་ཅི་ལ་འབྱོར། ཡུལ་བསྐོར་སྒྲེ་ལེན་ཁང་གི་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ཉིན་གུང་རྗེས་མཆོད་རྟེན་དང་ལྷ་ཁང་མཇལ་བར་ཕྱིན་པས་མ་རྒྱ་བོདྱིའི་ཆོགས་པས་བཞེངས་པའི་ལྷ་  
 ཁང་དངོས་གཙང་ཞིག་འདུག །དེར་མཆོག་བྱང་གཉིས་ཀྱི་རིང་བསྐལ་བཞུགས་ཡོད་འདུག་པས་ལྷུང་བཤགས་དང་བཟང་སྟོད་བཏོན་ནས་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ། ཆོས་༦ སྤྲོ་མཆོད་རྟེན་ལ་སྐོར་བར་ཕྱིན།



པད་དཀར་		
བརྒྱ་དོན་ལྡན་	<p>         ༣༡། །གིས་དགེས་རྩོམ་མཆོད་ཁྱིེ་དང་། མཆོད་རྟེན་སྟོན་གྱིང་སོགས་ངག་བཀོད་བྱས། གྲུ་པ་རྣམས་གནས་སྒོར་ལས་སྤྱར་འབྱོར། ཆོས་༡༢ །ཁྱེ་འགྱུའི་གྲུ་པ་རྣམས་གནས་སྒོར་ལ་བྱིད་ནས་པར་          །ཁ་གས་བཏབ། དགོང་མོ་ཁོང་ཆོ་དང་ཉ་ཡི་མེ་ཡིན་ཟེ་ཁང་ལ་བཟ་མ་མཉམ་དུ་བྱོས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༣ །ཁྱེ་འགྱུའི་གྲུ་པ་རྣམས་དེ་སྤྱི་ལ་ཐོན། རང་ཆང་མཁན་པོ་གཉིས། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་སོགས་ཉ་སེན་          །གྱི་ཁང་པར་དགོང་མོའི་གསོལ་སྟོན་ལ་བྱིན། ཀེ་ཏ་ཏ་ལ་འགྲོ་བྱེད་གནམ་གྱུའི་སྤྱེ་སེ་བྱུང་། ཆོས་༡༤ །ལྷ་རྒྱ་ཏ་སྤྱི་ནས་དེ་སྤྱིར་ཐོན། སྤྱེ་མ་ཨ་ཇོ་ཡང་འདུག །གནམ་ཐང་དུ་ཀར་ལྷ་དང་འཇམ་ཆོད་གཉིས་          །བསྐྱབས་བྱུང་། །ཁྱེ་འགྱུའི་གྲུ་རྣམས་རྟ་རམ་ས་ལར་ཐོན། དེ་སྐབས་ཁོང་རྣམས་ལ་ཉིན་སྒོར་གཅིག་བརྒྱ་རེ་ལུ། ཆོས་༡༥ །ཁྱེ་ཆོད་བརྒྱད་པ་ཅམ་ལ་གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། ལག་ཁྱེར་དོ་དམ་ལས་ཁུངས་          །ནས་སྐབས་བདེ་པོ་བྱུང་། ཀེ་ཏ་ཏ་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་བྲིམས་ཚུད་པའི་རྩར་བྱིན་ནས་ཀར་ཏི་<sup>(card)</sup>སྒོར་སྐད་ཆ་བྱས། ཆོས་༡༦ །འོད་དཔག་སྤྱིན་བདག་ཨ་མ་དང་བུ་མོ་གཉིས་བྱུང་། སྐབས་ཁང་གི་སྒོམ་          །ཁྱིེ་ ཕྱོག་ཅོ། མཆོད་ཁྱིེ་བཅས་གྱི་ཆེད་དུ་ཞལ་འདེབས་བྱུང་། ཡིས་པ་ནས་སངས་རྒྱས་རབས་བདུན་གྱི་ནང་ཆོན་སངས་རྒྱས་བཞིའི་ཞལ་འདེབས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཕྱི་རྒྱུ་ཆོ་ག་དང་། གསོལ་ཀ་བསྐྱས་པ་       </p>	349
ཆུན་པོ།		

བཏོན། ཚེས་༡༠ སྤང་རྒྱུ་ལ་ཚག་དང་། མ་རྟ་ཀླ་ལ་བསྐྱས་པ་ཞིག་བཏང་། མི་བཙུ་ལ་ཙམ་ཞིག་བྱང་། ཚེས་༡༡ སྐན་ཚག་དང་། སྐན་རས་གཟིགས་བཏང་བ་ཡིན། དགོང་མོ་མི་ལིམ་སི་(Wilims)ཞེས་  
པ་རང་གི་སློབ་མ་བྱ་རོ་ཡན་གྱི་གོགས་པོ་ཡིན་པ་དང་འབྲད། ཚེས་༡༢ མ་རི་ཡ་ལི་(Maria Lee)ཞེས་པ་ལོ་རེ་འོད་དཔག་བྱང་ཚག་གི་སྐྱོན་བདག་དེའི་རྩར་བྱིན། འདི་བཟླ་བིདྭའི་ཚགས་མི་ཡིན། དགོང་  
མོ་ཨན་ཕོ་ནི་ཏམ་ཕ་རི་སི་(Anthony Humphries)ནས་ཀེ་ཏ་ཏའི་སྒོར་སྐྱམ་བརྒྱ་བྱང་། ཚེས་༡༣ འོད་དཔག་བྱང་ཚག་སྐྱོན་བདག་གི་བྱ་ཨའེ་ཤེ་ལི་(Ayshe Lee)ཡི་ནང་དུ་བྱིན། ང་ཀུ་ཟི་(jacuzzi)ཆུར་  
ཆུ་ཚན་བྱས། ཚེས་༡༤ ཉིན་གྲང་ཨ་མདོ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཤ་དང་རྩམ་པ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཟེས། དགོང་མོ་ཚེས་ཚགས་ཚགས་མི་རྣམས་ཁ་ལག་ཟ་བར་སྐྱེབས། དེ་རྗེས་འགོ་བྱེད་རྣམས་ཚགས་འདུ་བྱས།  
འགོ་བྱེད་ནི། ཨིས་པ། སྤེ་ཀྲ། ཀི་རི་སི་ཁི་ན། བྷི་རི་སི་ལྷ་ཁང་དགོན་གཉིད། ཟེན། ཐའེ་ཟན་རྒྱ་ཕྱག་བྱ་རོ། ཁོང་གཉིས་གསར་པ་ཡིན། སྤེ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་དང་། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་གཉིས་  
གདན་འདྲན་ལྷ་རྒྱ་སོགས་བྱས། ཚེས་༡༥ སྤང་ཕིང་གི་རྩར་སོང་ནས་རི་བོ་བསང་མཚན་བཏང་། མར་ཀ་གདོང་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱས་དང་། སྤེ་མ་ཆེ་དབང་ལ་ཕག་མོ།

三

பெ. பி. பி.

4871

༡༣ །རྒྱ་མི་ཚོས་དུག རྗེ་གསུམ་པ་རང་བླུང་ནི་རྗེའི་གསུང་ཟབ་མོ་ནང་དོན་རང་འགྲེལ་སོགས་བཏང་།      ༥      རང་ལོ་དོན་གཉིས་གིང་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ལོ་༢༠༠༤ ལོའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས།  
 རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ཆུ་ལུག་སྐྱེལ་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༡ ཚེས་༡ (ཁོང་ཟླ་༡༡ ཚེས་༩) དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་ཙུ་གསུམ་བདེན་པའི་མཐུས། ཉིས་སྟོང་བཞི་ཡི་གནམ་ལོ་གསར་ཚེས་འདིར། རྒྱལ་བསྟན་  
 དར་ཁིང་འགོ་ཀུན་བདེ་ལ་སྦྱོད། བདག་ཀྱང་ཆོ་རིང་བདེ་སྦྱོད་ལྷན་གྱུར་ཅིག ཚེས་༢ ཨན་ཀུ་ཕེར་(Vancouver)ནས་ཕོན། ཨིས་པ་ཧྲོས་བཅས་དང་། ལ་ཡིལ་སྐྱེལ་མར་བྱང་། འཇའ་སྤན་ཨེར་ལ་  
 ཡིན་(Japan Airlines)ཕོག་ཡོང་བ་ཡིན། དགོང་མོ་འཇའ་སྤན་ལ་འབྱོར། ན་རི་ཏ་ལ་ཨེར་ལ་ཡིན་གྱིས་གསོལ་མགོན་ཁང་ག་སྒྲིག་ཡོད་པ་ལྟར་དེར་བྱིན་ནས་བསྟོད། ཚེས་༣ རྒྱལ་སྐྱེའི་དུས་ཐིག་  
 (International Date Line)བརྒྱལ་ནས་ཉིན་གཅིག་མེད་པ་འགོ་གི་ཡོད་པ་ལྟར་རེས་གཟའ་སྤུན་པ་དང་། སྐྱེ་ཚེས་གསུམ་པ་མེད། ཚེས་༤ འཇའ་སྤན་ནས་ཕོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ནི་འུ་དི་སྒྲིར་འབྱོར། དེར་  
 གར་ལྟ་བསྟུ་བར་བྱང་། མ་རུ་ཀ་ཏིལ་ལ་(Majnu-ka-Tilla)མགོན་ཁང་དགར་པོ་ལ་བསྟོད། ཚེས་༥ སྤ་རྫོ་སྤ་པོར་རྒྱལ་དབང་ཡོད་བཞིན་ནོར་བུའི་སྐྱ་མདུན་ལ་གཙར་བའི་ཆེད་ཨོཊ་ར་ཞེས་པའི་གསོལ་





༡༡། །ཐེགས་སོང་། ཆོས་༡༢ འདི་ཉིན་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཤིབ་གརྩ་ཞེས་པའི་མེ་འཁོར་ལ་ཕེབས། ཞོགས་པ་རྩ་ཆོད་བདུན་ལ་ཕེབས་ཐུབ་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་སྒྲུག་པ་འབྲིགས་ནས་མེ་འཁོར་མགྲོགས་  
 པོ་འགྲོ་མ་ཐུབ་པས་དགོང་མོའི་རྩ་ཆོད་གཉིས་པ་ལ་མ་གཏོགས་ཕེབས་མ་ཐུབ། སེར་སྤྱངས་དང་ཐོག་རོལ་བྱས། འདུ་ཁང་དུ་གསོལ་ཇ་དང་བཞེས་འབྲས་ལུལ་ནས་གཟིམ་རྩུང་དུ་ཕེབས། སྤར་ཕྱན་  
 གྱི་ཉལ་སར་ཕེབས་ནས་ས་དཔལ་སྒློར་བཀའ་སྒྲོབ་གནང་ནས་མགོ་བོ་བྱང་བསྟན་བྱས་ན་ལེགས་ཚུལ་དང་། སྐེའུ་ཁུང་མཐོ་ཙམ་དགོས་ཚུལ་གསུངས། ཆོས་༡༣ ཉོང་གོང་ནས་སྤ་མ་གཉིས་དང་། ཉོང་  
 གོང་གི་མི་སུམ་རུ་ཙམ་འབྱོར། དགེས་རྫོང་སྟ་གོན་གྱི་དབང་གནང་། ཆོས་༡༤ དགེས་རྫོང་དངོས་གཞི་དབང་གི་དབང་སྐྱབ་གནང་། དེ་ནས་རིང་བསྐལ་མཇལ་བར་ཕེབས་ཀྱང་མི་མང་དྲགས་ནས་  
 མཇལ་ཁ་ཕྱི་བཞོལ་གནང་དགོས་བྱུང་། དགོང་མོ་དགེས་རྫོང་དབང་དངོས་གཞི་རྒྱས་པར་གནང་། དེ་ཐུབ་ནས་མཇུལ་དང་འབུལ་བ་ལུལ། དེ་རྗེས་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཆོག་གནང་། ཆོས་༡༥  
 སྤ་རྩོ་ཉ་ཆེ་ཐར་གནང་བའི་ཆེད་དུ་རྩ་བོ་གང་གྲར་ཕེབས། ཡར་ཕེབས་ནས་མེ་འཁོར་ཐོག་ཕེབས་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་མེ་འཁོར་ཕྱི་དལ་བྱུང་ནས་མཚན་མོའི་བར་དུ་ཕེབས་མ་ཐུབ་པས་དི་སྒྲིལ་ཆོས་ཐུན་གཅིག་

ཡོད་འདུག་པ་མེད་པ་བཏང་གནང་སོང་། ཚེས་༡༤ ཟུ་ལ་གླུ་རྒྱ་ཁྲིར་རིང་བསྐལ་མངལ་ཁ་ལྷས། དེ་རྗེས་ཉོང་གོང་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་ཚོགས་ཤིག་བཏང་ནས་ཁོང་ཚོ་གནམ་གུ་བརྒྱད་  
 དིལྱིར་ཐོན། གྲུ་ཚང་རྣམས་དགེས་རྟོག་གི་སྟ་གོན་གནང་སོང་། ཚེས་༡༥ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུར་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེར་ཕེབས་བསྐྱར་བཅར་བ་ཡིན། ཐའེ་ཨན་(Taiwan)ནས་ཀའོ་ལུང་གི་ཚོགས་པ་འབྱོར།  
 དགོང་མོ་ཁོང་རྣམས་རྟོ་རྗེ་གདན་ལ་སོང་། ཚེས་༡༥ སྤྲོད་དགེས་རྟོག་ཚོགས་ལ་སོང་། ཚུ་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མདུན་ལ་བཅར་ནས་དགོན་པར་དགེས་རྟོག་ཚོགས་ལ་ཕེབས་རྒྱའི་  
 ཞལ་བཞེས་གནང་། སྐར་ཡག་དང་ཀུན་ཡག་ལྟན་དུ་པར་བརྒྱབ། ཐའེ་ཨན་ནས་ཐའེ་པོ་ཚོས་ཚོགས་གི་མི་རྣམས་འབྱོར། ཚེས་༡༩ ཚུ་ཚོད་བརྒྱད་ཐོག་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དགོན་པར་བྱོན། དཀྱིལ་འཁོར་  
 དང་། མཚོད་པ། ཚོགས་ལ་གཟིགས། བྲི་ལ་བཞུགས་ནས་ཞལ་འདོན་ཅུང་ཟད་གསུང་། འབུལ་བ་ལུལ། པརྗེ་ཏ་བཅུ་བདུན་གི་སྐུ་པར་དང་། བྱིན་རྒྱབས་ཁག་གནང་། སྤྱིང་གའི་ནང་དུ་གིང་སྤོང་ཞིག་  
 གསར་འཛུགས་གནང་། ཚེས་༢༠ སྤྲོ་ལོར་གེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་མཛོད་གི་ལུང་ལྷ་མཁན་དེ་སྐྱེབས་བྱུང་། ཁོང་པད་མོར་བཤད་གྲུ་ལ་ཟུར་སྦྱོང་བྱས་ནས་བཞུགས་ཡོད་འདུག །ཟུར་སྦྱོང་བྱས་ན་ཁང་པ་དང་།

༡༡། །ཁ་ལག་འཕྲོབ་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཟ࿳་རེར་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་རེ་ཡོད་པ་འཕྲོབ་གྱི་མ་རེད་ཟེར། ཚེས་༡༡ ཉིན་གང་ཚོགས་ལ་སོང་། དགོང་མོ་བདག་འཇུག་གི་སྐབས་དབང་རྩལ་འབྱེད་ནས་  
 དབང་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། ཐའེ་ཕན་ཐའེ་པེ་ནམས་རྟ་རམ་ས་ལར་ཕོན། ཀའོ་ཁུང་ཚོགས་པ་ནི་དུལ་རྒྱལ་ས་ཀཱཱ་སྐཏ་རྟུར་ཕོན། ཚེས་༡༢ དབྱེས་རྡོར་དབང་ལེན་བྱས་ནས་གྲུབ། མཐར་དུལ་ཚོན་བསྐྱུས།  
 དེ་སྐབས་དབྱིན་ཇི་ཁ་ཤས་གྱིས་པར་བཏབ་ནས་ཉ་ཅང་དགའ་བའི་ཚུལ་བྱས་སོང་། ཚེས་༡༣ དུལ་ཚོན་ཚུར་གཤེགས་ཆེད་ཚུ་བོ་གང་གྲར་ཕྱིན། ཐའེ་ཕན་རྒྱ་མི་ནམས་གྱིས་ཉོས་པའི་ཉ་ནམས་ཀྱང་  
 ཚེ་ཐར་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ནས་དགོང་མོ་ཨིན་དི་ཡ་ཨེར་ལེན་ཕོག་ཕོན་ནས་དི་སྒྲིར་འབྱོར། རྩེས་ནས་ཀཱཱ་ཟ࿳་བ་ཉོང་གོང་ནས་དི་སྒྲིར་འབྱོར། ཚེས་༡༤ ཀཱཱ་ཚོས་གྲགས་བྱུང་། དགོང་མོ་དི་སྒྲིའི་གནམ་  
 ཐང་ལ་ཕོན། དི་སྒྲི་ནས་ཐའེ་(Thai)གནམ་གྲུ་བརྒྱད་རྟུང་གོག་(Bangkok)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༥ རྟུང་གོག་ནས་འཇའ་སྤན་ན་རི་ཏ་ལ་ཕོན། འཇའ་སྤན་ན་རི་ཏ་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་སན་རྩ་རན་སི་སི་གོ་(San  
 Francisco)ལ་ཕོན། སན་རྩ་རན་སི་སི་གོ་ལ་འབྱོར། དེ་ནས་སི་ཨེ་གྲལ་(Seattle)ལ་ཕོན། ཚེས་༡༦ གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ངན། འཆམ་འཆམ་ལ་ཅུང་ཟད་ཕྱིན་པ་ཡིན། མར་གྲ་རེ་གྱི་ལྷོ་(Margaret Lee)

སྒྲེབས། གྲི་བ་ཁ་གས་བཏང་བྱང་། ལིན་སིའུ་ཡི་ཕ་རྒན་ལོག་ཕྱིན་འདུག །ཆེས་༢༧ ལུ་ན་རྟེ་(Burnaby)མིག་གེལ་ལེན་པར་ཕྱིན་ནས་མིག་གེལ་ཐོབ་བྱང་། ཨོ་སི་ཀ་ལི་ཡ་དང་། བིའུ་ཟེ་ལེན་ཤིའི་མཐོང་  
 མཆན་ཆེད་དུ་གོ་ལོ་རི་ཡ་(Gloria)ལ་བྱ་འཕྲིན་བཏང་བ་ཡིན། ཨིས་བ་ལའུ་(Eva Lau)ནས་རི་ཆི་མོན་ཤི་(Richmond)ལ་ས་ཉོས་ནས་ཀེ་ན་ཏ་སྒྲོར་མོ་བྱེ་བ་གཅིག་དང་འབུམ་གསུམ་བྲི་ལྔ་1,350,000  
 སྒྲད་ནས་སྒྲ་འདོན་སྒྲོར་བཞི་བྲི་སྒྲད་པ་རེད་འདུག །གོ་ལོ་རི་ཡ་ནས་བྱ་འཕྲིན་འབྱོར། ཆེས་༢༩ ལུར་རི་(Surrey)ཞེས་པར་ཁྲོ་བཙུ་རྩོ་རྩོ་དཔལ་བཟང་གི་བུ་མགོན་པོ་རྣམ་རྒྱལ་ཞེས་པའི་ནང་ལ་ཕྱིན། མོག་  
 མོག་དང་། ག་སྒྲེག་སོགས་སྒྲད་ནས་སྒྲ་ལེན་བྱང་། དེ་རྩེས་ཨིས་བ་བྱང་། ལྷ་ཁང་བཞེངས་རྒྱུའི་སྒྲོར་སྒྲད་ཆ་བྱང་། ཆེས་༣༠ ཞོགས་པར་ལ་ཡིལ་(Lyle)བསུ་བར་བྱང་། མི་མང་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་བའི་  
 རྒྱུན་གྲིས་པ་སི་ཕིག་(Pass Peak)ཟ་ཁང་དུ་ར་དང་གོ་རྩི་འབྱང་བར་ཕྱིན། དེ་ནས་ལྷ་ཁང་གི་ས་བལྟ་བར་ཕྱིན། ལྷ་མ་སྒོ་གྲོས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཁང་བཟོ་འཆར་འགོད་པ་བྱང་། ལྷ་ཁང་གི་གཞི་ཙམ་  
 བྱས། ལྷ་ཁང་གི་ས་བལྟ་བར་ཕྱིན། དེ་རྩེས་རྒྱ་ནག་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཞིག་ལ་བལྟ་བར་ཕྱིན། ། རུ་ལུག་(ཤིང་སྒྲེལ་)སྒྲི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༢ ཆེས་༢ ཀེ་ཏ་ཏ་(Canada)ནས་ཐོན། བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་

པད་དཀར་		
ཕྱོད་དོན་དུ་	<p>         ༡༡། །རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༢ སྤྱོད་རྩོམ་སེམས་དབང་དང་། རྩོམ་སེམས་དབང་དེ་སྐྱབ་ཁང་ལ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཡིན། སྐྱབ་ཁང་ལ་བཞུགས་མཁན་སྤྱུ་གྲ་བརྒྱད་ཡོད། བྱི་དྲོ་དགུ་གཏོར་མཆོལ་མའི་ཆོགས་ལ་བྱིན། ཆོས་༡༣ སྤྱོད་གསང་ཐིག་ལུར་པའི་གཏོར་དབང་དང་། བྱི་དྲོ་མི་ལའི་སྤྱུ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། ཆོས་༡༤ སྤྱོད་དྲགས་པའི་སྤྱུ་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་པ་གྱིའི་སྤྱུ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། ཆོ་མོ་ཆོ་རིང་སྒོལ་མ་བྱུང་། མོ་རྒྱ་གར་དུ་པ་མ་གཉིས་རྩར་འགྲོ་རྒྱའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆོས་༡༥ མར་པའི་དབང་བྱས། ལྷ་ལུང་པའི་བྱ་བྱུང་། ཤར་ལི་(Shirley)ནས་སྒྲོབ་གྲའི་སྒྲོར་མངགས་བཅོལ་བྱས་སོང་། དགོང་མོར་ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་རྒྱ་གར་ཕྱོགས་ལ་ཐོན་སོང་། བོ་སྒྲོར་ཆིག་བྲི་སྤྱད་པ་ཡིན། རང་རྒྱ་གར་དུ་ཆོགས་འདུལ་འགྲོ་དགོས་པའི་དོན་དུ་ཡིན། ཆོས་༡༦ རང་དང་སྤྱུལ་སྤྱུ་དམ་ཆོས་བཅས་ནི་སྤུལ་ནས་ཐོན། འོན་ཀྱང་དགོང་མོ་བྱི་པོ་ཞིག་ལས་ཐོན་མ་བྱུང། དེ་ཡང་ནི་སྤུལ་ལ་གནམ་གུ་གཅིག་ལས་མེད་པར་བརྟེན་སིང་ག་པོར་ནས་གནམ་གུ་དེ་དང་པོར་འབྱོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་འདུག །དེ་འབྱོར་ནས་སྤྱར་དི་སྤྱིར་འགྲུལ་པ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་འདུག །རུམ་བཏེག་ནས་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་འདུག་པས་ཁོང་དང་ལྷན་སྟོན་གནས་བྱས། ཆོས་༡༧       </p>	357
ཆུན་པོ།		



༡༡། །འབྲས་ཀྱི་ལག་རྟགས་རྣམས་སྤྱད། དེ་ནས་མགོན་ཁང་ལ་ལྷ་རྟོག་དང་། དགོ་གན་རྣམས་ལ་ལག་རྟགས་སྤྱད་ནས་སྤར་ལོག་སྟེ་བོརྟ་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༤ རྒྱབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་མཇལ་དར་དང་། རྒྱབས་རྟེན་ཉིན་སྒོར་ཆིག་སྟོང་དབུལ་རྒྱ་རྒྱབ་དཔོན་ལ་བསྐྱུར། ཁོང་ལ་ཞལ་ལག་དང་ཕུད་ཕོར་ཕུལ། སྤྱོད་ལུས་སྟོང་ཆེད་ཅུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན་པས་ཐག་འཇམ་སྟངས་ལ་ཕན་བྱུང་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཆེས་༡༥ བོད་ཁྱ་འགྲུའི་གྲུ་པ་རྣམས་སྤྱད། འཇམ་ཆོད། ནོར་བུ་བཟང་པོ་བཅས་ལ་གཟན་གཤམ་ཆ་རེ་དང་སྟོད་འགག་བཅས་སྤྱད། ཀར་དགོ་ལ་པར་ཆས། རྒྱུད་ཤེལ། དབུལ་གོང་ཆེན་པོ་ཆ་བཅས་བསྐྱུར། དེ་བཞིན་མིག་དམར་ལ་གཟན་གཤམ་དང་། སྟོད་འགག་བཅས་སྤྱད། ལྷ་བྱིས་དག་འདུལ་དང་། མཁས་གྲུབ་བཅས་སྐྱད་བཏང་ནས་དག་འདུལ་ལ་ནེ་སྒོར་ཆིག་ཁྲི་གཤམ་ཐབས། ལྷ་བྱིས་རྒྱུད་བ་གཉིས་ལ་རུལ་ལེན་དང་། ནེ་སྒོར་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་བཅས་སྤྱད། ཆེས་༡༦ ལས་བྱེད་པ་གསར་རྟོང་རྣམས་བརྗེ་ལེན་བྱས། ཆེས་༡༧ ཕན་དང་། སྟོ་བཟང་། དབང་ཕྱུག་འཛི་ཨན་ན་(Joanna)བཅས་ཀྱཱཱ་ལྷ་ཏུ་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་ལྷ་རྟོ་ཏུ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆེས་༡༨ བོད་ཁྱ་འགྲུ་དགོན་པའི་ཆེད་དུ་གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཏ་སིན་ལ་རྒྱ་གསེར་སྒྲིལ་ཉི་ཤུ། ན་ལོན་རྒྱ་གསེར་

སྒྲིལ་བཅུ། སྒྲིན་ཁེབ་ཐ་ན་བཅུ། མེ་རི་རྒྱ་གསེར་སྒྲིལ་གསུམ། སངས་རྒྱས་སྐུ་ཤ་གསེར་ཅན་ཁ་བཅུ་བཅས་མངགས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་དབང་ཕུག་དང་། སྒོ་བཟང་གཉིས་དིམྱིར་ཐོན། རང་ནེ་ཕུལ་ལ་  
 སོང་། ། ཤིང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ལོ་༡༠༠༥ ཟླ་༩ ཚེས་༡ མ་ལེ་གི་ཡའི་སྒྲིན་བཟས་པ་ཡིན། འཕོ་བའི་བྲིད་བཤད་པ་དང་། དགོང་མོ་འཕོ་བ་སྐྱུང་། མཚན་མོ་བཤད་གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱགས་སྒྲོད་འབྲས་བུ་  
 ཁག་སྤྱད། དིམྱི་ནས་གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཀེ་ཏ་ཏའི་མཐོང་མཆན་མ་ཐོབ་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཚེས་གཅིག་ནས་ཚེས་བཅུ་བར་ཕྱི་རྒྱལ་ཚེས་ཉུ་བ་རྣམས་ལ་གྲུབ་ཆེན་ས་ར་ཉའི་གསུང་བཙུན་མོའི་དོ་དྲ་  
 བཤད། ཚེས་༡ འོད་དཔག་དབང་སྐྱབ་བྱས། དེ་རྗེས་དབང་གནང་བ་ཡིན། ཟླ་མ་ཀུན་དགའ་འབྱོར། ཚེས་༡༤ བལ་ཡུལ་ནས་ཐོན། ཉིང་གོང་ལ་མཚན་མོ་འབྱོར། ཚེས་༡༧ ཅིམ་ཅ་ཅོ་(Tsim Tsa Tsui)  
 མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཁང་པར་ཐེག་པ་རྒྱུང་དུ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོ། གསང་སྒྲགས་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པ་བཅས་ཀྱི་བྱད་པར་བཤད། སྤྱོད་མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཨ་ཕ་སོགས་ཀྱི་མཉམ་དུ་ཉ་ཆོ་ཐར་བཏང་། ཚེས་༡༨ ཅིམ་  
 ཅ་ཅོ་མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཁང་པ་ལ་ཀུན་རྩ་བཟང་པོའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༩ ཐའེ་ཕན་ནས་ཆན་ཅིང་པང་འབྱོར། སུར་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༠ འབྲབ་སྟོན་པ་གྲགས་ཅན་འོང་ནི་(Wong hei)ལ་སུར་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༣༡ སྤེན་ལས་དཔལ་བཟང་བོད་ལ་སྤྱིན། ཀུན་ཏོང་ལ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་འཆོག་ས། ། ཤིང་སྤྱེལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༤ ཚེས་༡ མིག་གི་སྤྱན་ཁང་ནས་</p>	
བརྒྱ་གྲག་ཅན་	<p>མིག་སྤྱན་བཙོས་བྱས། གཏེར་སྤྱོན་སྤྱས་འབྱོར། ཚེས་༢ སོའི་སྤྱན་པའི་རྩར་སྤྱིན། སོ་གཙང་མ་བྱས། ཚེས་༣ ཏ་ཡུ་སན་(Ta Yu San)ལ་སོང་ནས་སྤྱོན་པ་དང་རིང་བསྐལ་མཇལ། ཨ་ནེའི་ཁང་པ་ལ་</p>	
ཆུ་ཁྱེད་	<p>བཞུས། དགོང་མོ་སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྱུ་བ་ཀྱིས་འོད་དཔག་སྐོར་བཀའ་ཚེས་གསུངས། ཚེས་༤ གནམ་ཐང་ལ་ཐོན་ནས་ཁ་ཐེ་པ་སི་ཕིག་(Cathay Pacific)གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ནས་སྤྱོ་རོ་བྱ་དུར་གྱི་མཆོད་</p>	
ཆུ་ཁྱེད་	<p>ཏེན་གནས་མཇལ་ཆེད་རྒྱ་ཀར་ཏ་(Jakarta)ལ་འབྱོར། དེར་གནམ་གྱུའི་ཐང་གཙང་མ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལྷ་བྱ་འདུག །དེ་ནས་གྲུ་རྩ་ཁེར་ལེན་ཞེས་པ་ཨིན་དོ་ནི་ཤི་ཡའི་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ནས་སེ་མ་རང་</p>	
ཆུ་ཁྱེད་	<p>(Semarang)ལ་འབྱོར། ཚེས་༥ སྤྱ་རྩོ་འཆམ་འཆམ་ལ་སྤྱིན། ཐོག་མར་ཐེག་ཆེན་དགོན་པ་བི་ཏ་ར་མ་རྡུ་བི་ར་གྲ་ཏ་(Vihara Mahavira Graha)ཞེས་པ་ཐོག་བརྟེན་སྤྱོད་ཅམ་ཡོད་པ་ལྷ་ཁང་གསར་པ་</p>	
ཆུ་ཁྱེད་	<p>ཤིན་ཏུ་གཙང་ཞིང་རྒྱ་ཆེ་བ། ཐོག་བརྟེན་སྤྱོད་ཁ་ཤས་རྒྱ་ནག་གི་ལུགས་དང་། ཐོག་བརྟེན་སྤྱོད་གཙོག་ཉན་ཐོས་ཐེག་པའི་ལུགས། དེའི་སྤྱོད་བདག་ཐའི་ལེའ་ཤིའི་རྒྱལ་པོས་གནང་བ་རེད་ཟེར། མཐའ་སྐོར་</p>	

དུ་སྟོན་པའི་སྐུ་ཡིས་བསྐྱར་བ་ཞིག་འདུག། དེ་རྗེས་ཉན་ཐོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་མཇལ། མཚན་ལ། བི་དུ་ར་བུཊླ་གཱ་ཡ་ཨ་ཏུ་གོང་སེ་མ་རང་(Vihara Buddhada Watugong Semarang)ཞེས་པའི་ནང་  
 དུ་བྱམས་པའི་སྐུ་ཞིག་འདུག། ལྷ་ཁང་ཞིག་གསོ་ཞུ་རྒྱུ་རེད་ཟེར། དེ་རྗེས་རྒྱ་ནག་མིང་རྒྱལ་བརྒྱད་སྐབས་སྟོན་པོ་ཞིག་སྟེབས་པའི་དྲན་རྟེན་དུ་བཞེངས་པའི་བྲག་ལྷག་(Klenteng Besar Tay kak sie Jalan  
 Lombok)ཞེས་པར་ཕྱིན། འདི་ཕྱི་ནང་འདྲེས་མ་ཞིག་འདུག། ཆེས་ུ ཞོགས་པ་སྟེན་བདག་ཚང་གི་ཞབས་བཟླ་ན་ཟབ་ཏིག་སྟོལ་མ་བཏང་། དེ་རྗེས་ཚུ་ཆོད་དགུ་ཙམ་ལ་སེ་མ་རང་ནས་ཐོན། ལམ་དུ་ཉན་  
 གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས་ནས་མ་གྟེ་ལང་(Magelang)ལ་འབྱོར། ལུ་རི་ཨ་སི་རི་(Puri Asri)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད་པ་ཡིན། འདི་ལ་གྲོང་གསེབ་ལྷ་བུ་ལྟོན་གིང་སྐྱ་ཆོགས་བཏབ་ནས་  
 མཛེས་སྟུག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བཟོས་འདུག། མདུན་དུ་རི་བོ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་པ་རྒྱབ་ཀྱི་ཡུལ་བཀོད་དུ་བྱས་ནས་པར་ཁ་གསལ་བརྒྱབ་པ་ཡིན། རི་བོ་དེ་ཡི་མིང་ལ། གུ་རུང་སུམ་སྟིང་(Gunung Sumbing)  
 ཞེས་ཟེར་གྱི་འདུག། སྤྲ་མོ་མེ་རི་འབར་སྟོང་བའི་རི་བོ་ཞིག་རེད་འདུག། ཆེས་ུ སྤྲ་བོར་ཞོགས་ཇ་འབྱུང་། དེ་ནས་སྟོ་རོ་སྟུ་དུར་མཚོད་རྟེན་མཇལ་བར་ཕྱིན། དེར་སྐྱོར་བ་བྱས། སྟོན་ལམ་རྣམ་ལུ་བཏོན།

༡༡། །མཚོད་པ་ལུལ། དུན་རྟེན་དང་ལོ་རྒྱུས་དེབ་བཅས་ཉོས། དེ་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས། དེ་རྗེས་མེན་རྩུ་(Mendut)ཞེས་པའི་ལྷ་ཁང་རྙིང་པ་བྱམས་པ་དང་། གློ་ལ་མ། སྤུན་རས་  
 གཟིགས་བཅས་ཡོད་པ་དེ་མཇུག། ཅན་དི་མེན་རྩུ་ཏི་(Candi Mendut)ག་གམ་རྩུ་ཚོང་ཁང་ཆུང་ཆུང་གིན་ཏུ་མང་། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཅ་ལག་ཅག་ཅིག་ཉོ་དགོས་ཚུ་ལ་བཤད་ནས་གིན་ཏུ་སྤུན་འཆར་ཆེ་  
 བ་བཟོ་ཡི་འདུག། དེ་བཞིན་མཚོད་རྟེན་མདུན་ཚོང་ཁང་ཆུང་ཆུང་རྣམས་བསྐྱོར་ནས་འགོ་དགོས་པ་ཞིག་བྱས་འདུག་པ་དང་། རང་ལུས་པོ་ལྷིད་སྤྲུབས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཚེས་༥ རྫོ་གྲུ་ཀར་ཏ་  
 (Yogyakarta)ལ་ཕྱིན། རྒྱ་མཚོའི་ཁར་ཕྱིན། འབྲུ་དང་ཉ་མང་པོ་ལ་ལྷད་མོ་བལྟས། འཁར་རྫ་ཉོས། ཚེས་༧ རྫོ་གྲུ་ཀར་ཏ་ནས་ཐོན། སེ་མ་རང་(Semarang)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༠ སེ་མ་རང་ནས་ཐོན། རྫོ་  
 ཀར་ཏ་ལ་འབྱོར། སྤུན་བདག་བྲིམས་རྩོད་པ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་བྱིན་རྒྱལས་བྱས། བ་རྒན་ནད་པ་ལ་བྱིན་རྒྱལས་བྱས། ཚེས་༡༡ རྫོ་གྲུ་ཀར་ཏ་ནས་ཐོན། ཁ་ཐེ་པ་སི་ཕིག་གནམ་གུ་བརྒྱད་ཉོང་གོང་  
 ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༢ ཀམ་ལྷ་བ། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས། སྤྲ་མ་ཨ་ལོ། ཨ་ལེ་ཡོང་སོང་བཅས་ནེ་ལུ་ཟི་ལེན་ཏི་ལ་ཐོན། ཚེས་༡༣ རྫོ་ཏོ་མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་ཨ་མ་བྱུང་། སྤྱིད་སྤྱག་གི་སྐད་ཆ་སྤྲོ་ཆོགས་



༡༡། །འདེབས་སྒོར་ཉིས་སྟོང་སྤྱད་བྱང་། ཚེས་༡༥ རྒྱ་མིའི་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་པུ་ཤིན་(Pu shien)ལྷ་ཁང་ལ་ཕྱིན། དགོན་པ་འདི་མཐོང་མཆན་ལུ་ཆེད་མགོན་ཤོག་གཏོང་མཁན་ཡིན། ཆང་ལིང་  
 (Chang Ling)ཨ་ནེ། ཁོང་དགོན་པའི་བདག་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཐའེ་མན་སྤྱ་མ་ཉིན་ཡི་རྩ་ཉེ་ཞེས་པའི་སྒོ་བ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཐེག་ཆེན་པའི་ལྷ་ཁང་ཞིག་བཞེངས། དེ་རྗེས་ཨ་ནེ་མོ་རང་དགོངས་པ་  
 ལུས་ནས་བཟོ་བྱ་ཞིག་ཉིས་ནས་དེ་ལྷ་ཁང་དུ་བྱས་པ་ཞིག་རེད་འདུག །ཕྱན་རྒྱལ་ཉིན་གྲང་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་དེར་ཕྱིན་ནས་གཙོང་ལུས་སྦྱིན་བཏང་། དེ་སྐབས་གྲ་འགྲིག་པོ་བྱང་སོང་། ཚེས་༡༤  
 འདི་ཉིན་གྲང་སོང་ཡིན་སྟབས། (One Tree Hill)ཞེས་པར་ཕྱིན། དེ་ནི་གྲོ་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་དཔའ་བོ་ཞིག་བསད་པའི་དུར་ས་ཡིན་སྟབས་རྗེས་དྲན་དུ་མི་དེའི་གཟུགས་བརྟན་བཅས་ལས་བཟོས་པ་ཆེན་  
 པོ་ཞིག་དང་། རྫོ་རིང་བཅས་འདུག །ཤིང་གཙིག་ཡོད་པ་གྲོ་པའི་མི་རིགས་ཀྱིས་བཅད་པ་རེད་ཟེར་ནས་མི་འདུག །དེ་ནས་བམ་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཀྲལ་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་སྤྱིང་ཕྱན་ལ་ཕྱིན། དེར། རོར་ཐི་ཉེ་  
 རི་(North Head)འཕ་བྱང་མགོ་ཞེས་པའི་དིལ་འཕུར་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཐོག་སྒོན་མའི་དམག་སྐར་རྩིང་པ་ཞིག་འདུག །དེ་གྲུ་གཟིངས་ཀྱི་འབབ་ཚུགས་དང་ཐག་ཉེ་བས་ས་སྤྱང་གི་དམག་སྐར་སྒོད་གནས་

ཡིན་འདུག །དེ་རྣམས་ལ་ལྟ་མོ་བལྟས། ཆོས་༡༧ ལུ་གིང་ལྷ་ཁང་ལ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆའི་དབང་ཞིག་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་བཞིན་དགོན་མཆོག་གྱི་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། དེ་རྗེས་སློབ་དཔོན་རྩ་ཡིང་  
 (Fu Ying)ཞེས་པ་མེ་ཏི་ནམ་གྱི་བླ་མ་ནས་ཉིན་གུང་གསོལ་ཆོག་ས་ལ་གདན་འདྲན་བྱས། ཁོང་གྱིར་རྒྱ་ནག་ནས་ཡིན། རྒྱ་ནག་དམར་ཤོག་གིས་བཅོས་བསྐྱར་སྐབས་མེ་ཏི་ནམ་ལ་བྱོས། དེ་རྗེས་མེ་ཏི་  
 ནམ་དམག་འབྲུག་སྐབས་ཨོ་སི་ཀྲ་ལི་ཡ་ལ་བྱོས། དེར་ལོ་ཤས་བཞུགས་ནས་ནེ་འུ་ཟེ་ལེན་ཏི་ལ་ཕེབས་པ་ཡིན་འདུག །ཁོང་གི་དགོན་པ་གུ་ཨན་ཡིན་དགོན་(Kuan Yin Monastery)ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་  
 འདུག་ཅིང་། སྤྱར་ཡང་ས་ཆ་ཆེན་པོ་ཉོས་ནས་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེངས་རྒྱུ་བའི་ཆེད། ཀར་ལི་གྲོན་(Carlton Hotel)གསོལ་མགྲོན་ཁང་ཞེས་པར་མི་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱས་  
 ནས་ཞལ་ལག་ལུལ་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་དེར་བྱིན། དེར་སྤྱ་གཞས་བཏང་སོང་། ཆོས་༡༨ འདི་ཉིན་ཡང་ཀར་ལི་གྲོན་གསོལ་མགྲོན་ཁང་དུ་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་དང་། ཆོམས་ཆེན་དུ་བོད་ཀྱི་མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་བྱང་  
 པར་བཤད་པ་ཡིན། དེར་དབྱིན་ཇི་དང་། རྒྱ་རིག་ས། མེ་ཏི་ནམ་བཅས་ཡོད་སྐབས་ཐོག་མར་དེ་མི་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་དབྱིན་ཇི། དེ་རྗེས་མཁན་པོ་སློ་གོས་བསྟན་རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱ་སྐད། དེ་རྗེས་མེ་ཏི་ནམ་

༡༡། །བུད་མེད་ཅིག་གིས་མེ་ཏི་ནམ་སྐད་ལ་བསྐྱར་ཏེ་སྐད་སྐྱར་གསུམ་བྱས་ཤིང་། མཐར་སྦྱིན་སྟེག་གི་ཡན་ཡོན་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་ཐུན་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ནས་  
 ཆུ་ཆོད་གསུམ་དང་ཕྱེད་བར་བཤད། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ཐོག་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཡོད་ཆུ་ལ་ཟེར་ཡང་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཆོས་༡༩ སུ་ཤིང་ལྷ་ཁང་དུ་སྤྲོད་སྦྱོད་འཇུག་ལེའུ་ལྷ་པ་དྲན་ཤེས་  
 ལེའུ་ལས་སྒོ་ག་ཉེར་གསུམ་ཙམ་དང་། དགོང་མོ་ཅེ་ལེ་སྤྲོད་ཆོགས་རང་གོལ་གྱི་བར་དོའི་བྲིད་ཡིག་ལས། སྦྱེས་གནས་བར་དོའི་སྒོར་བཤད། དགོང་མོར་སྒྲེར་གྱི་མཇལ་ཁ་ཁུ་མི་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་ལས། རྒྱ་  
 རིགས་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་རྒྱབས་ཁུ་གི་འདུག་པས་དེ་རྣམས་ལ་བཀའ་བསྒྲོ་དང་། བཞགས་བསྐྱད་བྱས་ནས་རེ་བ་སྒྲོང་བ་ཡིན། ཆོས་༢༠ སུ་ཤིང་ལྷ་ཁང་དུ་སྤྲོད་ཉིན་ལྷར་སྦྱོད་འཇུག་དང་། བར་དོའི་ཆོས་  
 ཐུན་གཉིས་བཤད་པའི། བར་དོ་ནི་འཆི་ཁ་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱི་བར་དོ་དང་། ཆོས་ཉིད་བར་དོ་གཉིས་བཤད། ཆོས་༢༡ སྦྱོད་འཇུག་དྲན་ཤེས་ལེའུ་ཆ་ཆང་གྲུབ་ཅིང་། བྱི་དྲོའི་ཆོས་ཐུན་བར་དོའི་བྲིད་ཀྱང་ཆ་  
 ཆང་གྲུབ། ཆོས་༢༢ ཞི་གནས་ཆོས་ཀྱི་དགའ་ཆལ་ཞེས་པའི་ཆོགས་པ་སྤྲེ་མ་བཤད་སྐྱབ་ཀྱིས་བཅུ་གས་ཡོད་པ་དེར་བྱིན་ནས་བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྒྲོབ་མེ་རི་ཡན་ཞེས་པ་དང་། ས་གནས་དེའི་མི་

རིགས་སྤྱིར་པའི་བྱད་མེད་ཨ་ནེ་ཞེས་པ་གཉིས་ལ་དགོ་ཚུལ་མའི་སྒོམ་པ་གནང་། དེ་རྗེས་ལས་ཁུངས་ལ་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་སྤྱི་མ་སྒོ་གོས་ལ་ཕྱན་རང་མ་ལེ་གི་ཡར་དུས་ཐོག་ཏུ་འབྱོར་མི་བྱལ་  
 པའི་ཚུལ་ཁ་པར་བཏང་། དེ་བཞིན་ཚུ་ཆོད་བདུན་པ་ནས་དགུ་བར་ཕུ་གིང་ལྷ་ཁང་དུ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་ཆོས་བཤད་བྱས། ཆོས་༡༩ འི་ན་རུ་(Nina Hsu)ཞེས་པའི་རྒྱ་མོ་ཕུག་པོ་  
 ཞིག་གིས་གུ་ཆུང་ཞིག་གྱ་སྒྲིག་གིས་གདན་ཞུ་བྱུང་བ་བཞིན་དེར་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་མཆོའི་ནང་དུ་ཐག་རིང་ཙམ་གྱུ་བཏང་སོང་། དེ་ནས་མེ་རི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད་པའི་བྱར་དུ་ཉ་དང་། འབུ་སོགས་ཆེ་ཐར་བཏང་།  
 མོ་རང་ཞི་དུལ་དང་ཉ་ཅང་བསྐྱོན་བདེ་པོ་ཞིག་འདུག །འབྲི་གུང་ཆེ་ཆང་གི་སྒོ་བ་མ་ཡིན་འདུག །ཕྱན་གྱི་རྩ་ནས་ཀྱང་སྐྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་ཞུས་སོང་ཞིང་། སྒྲོར་ཆིག་ཁྲི་ཞལ་འདེབས་ཚུལ་དུ་སྤྲད་བྱུང་།  
 ཡང་དགོང་མོ་ཕུ་གིང་ལྷ་ཁང་དུ་བྱམས་སྤྱིར་རྗེའི་སྒྲོར། བདེ་སྐྱུག་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་དང་། སྒོ་སྒྱུར་ལས་དོན་ཁ་ཤས་བཤད། ཆོས་༢༠ ཚུ་ཆོད་དགུ་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཕུ་གིང་ལྷ་ཁང་དུ་འཇམ་དབྱངས་  
 ཀྱི་དབང་བྱས། སྤྱིན་བདག་ཆང་ལིང་ཨ་ནེ། སྤྱི་མ་བཤད་སྐྱབ་དང་བཅས་པར་ངོ་བསྟོད་ཅི་གས་བྱས་ཀྱང་། རང་ལ་དེའི་སྒྲོར་འཛོན་པོ་མེད་སྐྱབས་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་གང་མ་བྱུང་། དགོང་མོ་གོང་ཁྲེར་གྱི་ཕྱི་



བད་དཀར་		
ཕྱི་ལོ་	<p>༡༡། །རོལ་སྟོམ་སྟེ་(Bombay)ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་སྟོབ་དཔོན་རྩུ་ཡིང་(Fu Ying)མེ་ཏི་ནམ་སླ་མ་ནས། གུ་ཨན་ཨམ་དགོན་(Quan Am Monastery)བཞེངས་རྒྱའི་ས་ཆ་ལ་སྦྱོན་རས་གཟིགས་          གྱི་སྦྱོན་སྟེག་དགོས་ཚུལ་ལབ་པ་བཞིན་སྟུང་རབ་ཆོག་བཏང་། ཆོས་༡༥ རྩུ་ཆོད་དགུ་དང་ཕྱེད་ཐོག་སུ་ཤིང་ལྷ་ཁང་དུ་སྦྱོན་སྟེའི་དབང་བྱས། སྦྱོན་བདག་དང་། ཆང་ལིང་ཨ་ནེ། སླ་མ་བཤད་སྦྱབ་བཅས་          པར་རྒྱུད་པ་སྦྱད། རྩུ་ཆོད་གཉིས་པ་ལ་ཆོག་ཡང་ཁ་སྟོན་བཏང་། དེ་རྗེས་སྦྱབས་འགྲོའི་སྟོམ་པ་གནང་སྐབས་ཁུ་མ་ཁན་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་། དགོང་མོ་སུ་ཤིང་གིས་ནི་འུ་དི་སྟེ་ཞེས་པའི་རྒྱ་གར་བ་ཁང་དུ་          དགོང་ཟས་སྦྱད་པ་ལྟར་དང་ལེན་བྱས། ཆོས་༡༦ སྦྱོན་བདག་གི་ཁང་པར་ཞབས་བརྟན་སྟོལ་དཀར་ཆོག་བཏོན། དེ་རྗེས་ཤམ་ལྷ་ཡི་ཆོས་ཆོགས་ལ་སོང་ནས་ཆོས་བཤད་ཏུང་བསྐྱས་ཤིག་བྱས། རྒྱ་གར་          ཟ་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ཟས་ཟོས། སྦྱོན་བདག་ལི་བཟའ་མི་གཉིས་ལ་བདུན་ཆར་ཐོག་བདུན་འོག་བདུན་ཞིག་སྦྱད། ཆོས་༡༧ རོགས་པ་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་དང་མཉམ་དུ་འབྲམ་འབྲམ་ལ་ཕྱིན།          རོ་ཏོ་རུ་ཨ་(Rotorua)ཞེས་པར་འབྱོར། མི་ལེ་ནི་ཡམ་(Millenium)ཞེས་པའི་ཟ་ཁང་ལ་བསྐྱད། ལོ་རེན་སི་ལིམ་(Lawrence Lim)ཁོ་རང་སིང་ག་པོར་ནས་ཡིན་འདུག་ཅིང་། ཁོང་ལ་ལུག་ལྷགས་གྱི་ཆོང་       </p>	369
ཕྱི་ལོ་		

ཁང་ཞིག་འདུག་པ་དེ་ནས་ལུག་ལྷགས་ཁ་ཤས་ཉོས། ཡལ་པ་ཀ(Alpaca)ཞེས་པ་ལྟོ་ཡའི་ནས་སྤྲ་མ་ཟེར་བའི་ལུག་གམ། ར་མོང་གི་རིགས་ཡིན་པ་དེ་རེད། བ་ཡི་ཀ་ཏོ་(Waikato River)ལུ་བོ་ཆེན་པོ་  
 ཞིག་ཅ་རྒྱབས་དྲག་ཏུ་འབབས་པ་ལ་བལྟས། ཆེས་༡༥ རེའུ་ཟེ་ལེན་ཤིའི་མ་ཨོ་རི་(Maori)ཞེས་པའི་གྲོ་པ་རྒྱམས་དུས་རབས་བཅུ་པ་ཙམ་ལ་གླིང་ཕྱན་ཁག་ནས་འབྱོར་བ་རེད་ཟེར། (Wairakei Resort)  
 ཞེས་པར་བསྐྱད། ས་གནས་ཀྱི་མིང་ཏུའུ་པོ་(Taupo)ཡིན། རེའུ་ཟེ་ལེན་ཤིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་ཡི་མིང་ལ་ཁི་མི་(Kiwi Bird)ཟེར་བ་ཞིག་འདུག །ཁྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་རང་དང་ངོས་འཕྲད་ཆེད་ཨོག་ལན་ཤི་  
 ལ་ཐེབས་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁ་པར་འབྱོར། མ་ཨོ་རི་(Maori)མི་རིགས་ཀྱི་ལག་ཤེས་བཟོ་གྲུ་ལ་ཕྱིན་པས་རྩ་ཡི་སྒྱུད་པ་གིན་ཏུ་ལེགས་པ་དེ་འདྲ་བཟོ་གི་འདུག །ཆེས་༡༩ དེ་ནས་ཨོག་ལན་ཤི་(Auckland)  
 ཕྱོགས་ལ་ཕོན། ལམ་ཞོར་དུ་ཀླུ་ཆོས་གླིང་ལ་ཕྱིན། མཁྲལ་རྟེན་གསུམ་ལུལ་བྱུང་། བེ་རི་མཁྱེན་བརྩེ་ཡང་མཇལ་ཙམ་བྱུང་། དགོང་མོ་རང་གནས་ལ་འབྱོར། ཁྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་། གུ་རུ་  
 རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་སྐྱས་ལེགས་ཤིག་ལུལ། ཆེས་༢༠ སྤྲ་མ་ཡའོ་དང་། དེ་མི་ཀླུ་ཆོས་འཕེལ་གཉིས་མ་ལེ་གི་ཡ་ལ་ཕོན་སོང་། རང་དང་། སློ་བཟང་གཉིས་ཀེ་ཏ་ཏར་འགྲོ་རྩིས་ཀྱིས་གནམ་གུ་ཐང་བར་ཕྱིན།

༡༡། །དེར་སྤྲུལ་མ་བཤད་སྐྱུ་བ། བེ་ཏི་ནམ་སྤྲུལ་མ་སོགས་མང་པོ་སྐྱེལ་མའི་ཆེད་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྒོ་བཟང་ལ་ཨ་རིའི་མཐོང་མཆན་མེད་སྟབས་འགོ་མ་བྱུབ་ནས་སྤྲུལ་ལོག་ཕྱིན་ནས་སྒོ་བཟང་མ་ལེ་  
 བྱི་ཡར་འགོ་རྒྱ་དང་། ཀམ་སྤྲུལ་བ་ཀེ་ཏ་ཏར་འགོ་རྒྱ་བྱས་ནས་གནམ་གྱུའི་སྤྲ་སེ་བཟོས། བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་གནམ་ཐང་དུ་མཇལ་འཕྲད་ལྷ་ཙུང་ས་ཡིན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཐོག་ཁ་ནས་སྐྱུ་བ་བལྟགས་པ་དང་།  
 ཕྱན་ནམས་ཤོད་ནས་ཕྱི་ལོག་བྱས་སྟབས་མཇལ་འཕྲད་མ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དགོང་མོ་ཞལ་པར་ཐོག་བཀའ་མོལ་བྱུང་། ། ཤིང་སྐྱེལ་སྐྱི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༥ ཚེས་༡ སྤྲུལ་མ་བསོད་ནམས། མཁན་པོ་སྒོ་  
 གོས་བསྟན་རྒྱས། ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་བཅས་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན། དེ་རྗེས་དགོང་མོའི་ཆུ་ཚོད་གསུམ་པའི་སྟེང་སྟོད་གནས་ནས་ཐོན་ཏེ་རིམ་པས་གནམ་ཐང་དུ་སྐྱེབས། དེར་སྐྱེལ་མ་ཁ་གསལ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཨོ་  
 སི་ཀྲ་ལི་ཡའི་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཀེ་ཏ་ཏར་ཐོན། གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཨ་རི་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་འབྱོར། འབྱོར་ནས་སྤྲ་སེའི་ལས་ཁུངས་ནས་མཐོང་མཆན་མ་འགྲིགས་ཟེར་རྟོག་གྲ་བཤད།  
 འོན་ཀྱང་རྗེས་མ་གྲ་འགྲིགས་ནས་ཨ་ལ་སི་ཀ་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཕན་ཀྲ་ཕེར་(Vancouver)ལ་འབྱོར། ཚེས་༢ ཁོང་ནམས་སྒྲོལ་ཚོག་འཚོགས་སོང་། རང་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༤ རི་ཆི་མོན་ཏི་སི་ཏི་ཏོལ་

(Richmond City Hall)ལ་སོང་ནས་ལྷ་ཁང་གི་ས་བྲའབྱི་མཁན་དང་མཉམ་དུ་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་གོས་མོལ་འདྲ་བ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག །རྟོག་གུ་དེ་ཙམ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། དེ་རྗེས་རྟེ་རི་ཏེ་  
 ཤི་གོ་ལོམ་རྟེ་ཡའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་(University of British Columbia)ལ་ཆོག་ས་ཁང་ཆེན་པོ་ལ་བལྟ་བར་བྱིན། རྗེས་སུ་སྤྱིང་གར་ཉིན་གུང་གི་བ་མ་བ་བར་བྱིན། སྤྱིང་གར་མེ་ཏོག་ཁ་དོག་སྒྲ་ཆོག་ས་  
 ཤིན་ཏུ་མཛེས་པོ་འདུག །དགོང་མོར་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་སྤྱ་སྤྱག་གིས་སྒྲགས་དང་། སྟོག་ཡིག་སོགས་བྲིས། ཆོས་པ་གནམ་གུའི་སྤྱ་སེལ་སྒྲོར་བཞི་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་ལྔ་གནས་འདུག །མིང་གི་རྩར་  
 ཡོད་པའི་དདུལ་ཁང་ལས་གེ་ཏ་ཏའི་སྒྲོར་ལྔ་སྟོང་ཞིག་བདྲ་ཆེ་དབང་ལ་གཏང་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་པ་ལྔ་ལྔ་ཀྱ་ལེར་ནས་ཐོན་པའི་སྐབས་རང་ལ་མ་ལེ་ཤི་ཡར་ནས་ཐོན་པའི་གནམ་གུའི་ལག་བྱེར་མེད་པ་  
 དང་། ཀམ་ལྷ་བ་ལ་མ་ལེ་ཤི་ཡར་འོང་ཆོག་པའི་ལག་བྱེར་མེད་སྐབས་རྟོག་བྲིང་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་གནམ་གུའི་ནང་དུས་ཐོག་ལ་ཐོན་བྱུང་བ་བྱུང་། ཆོས་པ་ལྔ་ལྔ་ཆུ་ཆོད་བདུན་དང་སྐར་མ་ལྔ་བཅུའི་ཐོག་  
 ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། དེར་ཀམ་ལྷ་བ་ལ་མ་ལེ་ཤི་ཡར་འགོ་ཆོག་པའི་མཐོང་མཆན་མེད་སྐབས་མ་ལེ་ཤི་ཡར་འགོ་མ་བྱུང་བས་རང་གཅིག་ཤུར་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ཤུར་(Kuala Lumpur)ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་མོད།

༣༡། །ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ལ་བདེ་བར་འབྱོར། ཆོས་༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། བག་ཡོད་རིན་པོ་ཆེ་ངོས་འཕྲད་ལ་ཐེབས་བྱུང་ནས་མཇལ་དར་རྟེན་སོགས་ཐུལ། ཁོང་ཡབ་སྲས་གཞན་གྱིས་  
 ཞལ་ལག་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས་སོང་། དེ་ནས་ནི་པུལ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སྤྱ་མ་སློ་གྲོས་ལ་མཁན་པོ་འཇིགས་མེད་ཐུན་ཆོགས་ཀྱི་གསུང་དེབ་ཁ་ཤས་འདུག་པ་རྣམས་མཇལ་བས་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཆོས་༧  
 བོད་ཁྱ་འགྲུ་ཀར་དགོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་གོས་ཆེན་མི་ཀྱར་སུམ་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། དེ་བཞིན་སྐུལ་སྐྱོ་གྲོས་ཉི་མ་ལ་ཞལ་པར་བཏང་། རྒྱ་གསེར་སྒྲིལ་བཅུ་དྲུག་གི་སྐོར་དྲི་  
 བ་བྱས། ཆོས་ཆོགས་ལ་སྐྱུང་གནས་སྐོར་ཆོས་བུན་གསུམ་བཤད། ཆོས་༡༠ ཞོགས་པ་སྤྱ་པོ་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། གནམ་གྱུ་ཐང་ལ་སོང་། དེ་ནས་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཤར་མ་ལེ་གི་ཡའི་གོང་ཁྱེར་གཙོ་བོ་  
 ཁུ་ཆིང་(Kuching)ལ་འབྱོར། དེར་ཆོས་ཆོགས་སློབ་མ་རྣམས་བྱུང་། སྤྱ་མ་ངག་དབང་ཡང་དེར་བྱུང་། ས་རན་སྟན་ལ་ཐེབས་ན་ཞེས་ལབ་ཀྱང་ཁོང་གིས་སྤྱ་མ་རྣམ་སྲས་གྱིས་ས་རན་སྟན་ལས་ཞན་པའི་  
 ཆོས་ཆོགས་མེད་ཚུལ་གསུང་བྱུང་ཞེས་མ་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཉླ་བུ་བྱུང་སྟུང་། རེས་ནས་འཆར་གཞི་བཙུག་བསྐྱར་བྱས། དགོང་མོ་ཇམ་གླུ་ལ་དཀར་པོའི་དབང་བྱས། པདྨ་ཆེ་དབང་གིས་ཁ་པར་དང་།



༡༡། །རང་སྲིང་ག་པོར་ལ་རྒྱུད་ནས་སོང་། ཡིམ་མི་གྲི་རེ་ཤོན་(immigration)ལ་ཡུན་རིང་འགོར། དེ་ནས་སྦྱིན་བདག་སྟ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)དང་། པ་གྲི་མིལ་ལེར་  
 (Patty Miller)གཉིས་ཀྱི་རྩར་དགོན་མཆོག་སྦྱི་འདུས་དང་། ཆོ་གཡང་ཁ་སྦྱོད་བཏང་། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་རྩེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེའི་གསུང་ཕྱག་ཆེན་སྦྱོན་ལམ་ཅུང་ཟད་བཤད། སྟ་ར་ཡེན་མིལ་  
 ལེར་(Brian Miller)ནས་ལི་ཐང་། བདེ་ཆེན། སྦོམ་ཙེ་རག་ །རྒྱལ་ཐང་། ལི་ཅང་། ས་ཐམ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་། དེ་བཞིན་ཆོས་འབྱུང་སྟེང་། དུས་མཁའ་ཕྱག་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད་བྱུང་། ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་  
 བདག་གི་རྩར་དགོན་མཆོག་སྦྱི་འདུས་དང་ཆོ་གཡང་ཁ་སྦྱོད་བཏང་། ཁོ་རང་ཀམ་པོ་གངས་ར་དང་། ལི་ཐང་སྤང་ཕྱག་གཉིས་དང་། ཁ་བ་དཀར་པོ་བཅས་ལ་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་པར་རྣམས་བསྟན་  
 བྱུང་ཞིང་། པར་ཁ་ཤས་རང་ལ་སྤྱད་བྱུང་། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཐུན་བཤད། སྤྲ་མ་ཀམ་དགོན་མཆོག་སྦྱེབས་བྱུང་། ཆོས་ཀྱི་སྤྲ་མ་ཀམ་དགོན་མཆོག་གིས་ཐའེ་མན་གྱ་པ་ཞིག་  
 བྲིད་བྱུང་། ཁོང་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུད་སྦྱོད་ནས་ཡིན་པ་གྲུ་པ་ཞིག་ཀྱང་འདུག །དགོང་མོ་རིང་བསྐལ་མཇལ་བར་ཕྱིན། དེར་རིང་བསྐལ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་དང་། དེ་གར་དཀྱིལ་འཁོར་ཞིག་བཞེངས་ཀྱི་འདུག །

ཚེས་༡༠ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༩། སིང་ག་ཕུར་ཆང་གི་(Singapore Changi)གནམ་ཐང་ལ་སོང་ནས་སིང་ག་ཕོར་ཨེར་ལེན་བརྒྱུད་མ་ལེ་གི་ཡའི་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་དང་། ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་ནས་མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་  
 མི་ཁ་གས་དང་ལྷན་དུ་ཨེམ་ཨེ་ཨེསི་ཨེར་ལ་ཡིན་(MAS Airline)བརྒྱུད་ནས་འབར་མ་ཡང་གོན་(Yangon)ལ་འབྱོར། བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ཞེས་བརྗོད་ན་མདུན་ལྷ་ཞེས་བརྗོད་སྟེ་ལ་འདུག། ལུ་མེ་རྩ་  
 རྩོན་པ་གོ་རྩ་(Shwedagon Pagoda)ཞེས་པ་མཇུག། འབར་མའི་སྐད་ལ། ལུ་མེ་རྩ་གོན་པ་རྩོ་རྩ་གི་རན་དི་པི་ལ་ཇ་(Shwedagon Pagoda Grand Plaza Park Royal)ཞེས་པར་བསྐྱེད། ཚེས་༡༡ སྤྱི་ལོ་པ་  
 རྩོ་རྩ་(Sule Pagoda)ཨན་སན་སུ་རྩི་(Aung San Suu Kyi)ཡི་ཨ་ཕ་ཡིས་བཞེངས་པ་རེད། མ་རྩ་མེ་བཟ་ཡ་(Maha Wizaya)ཞེས་བུར་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་མཚོད་རྩོན་འབར་མའི་དམག་དཔོན་རྩ་ཡན་(Du Yan)  
 ཞེས་པས་བཞེངས་པ་རེད་ཟེར། ཡང་མ་རྩ་སི་(Mahasi)ཞེས་པའི་མཚོད་རྩོན་མཇུག། སངས་རྒྱས་ལྷ་པོ་ལས་འདས་པའི་སྐུ་ཆེན་པོ་མཚན་ལ་(Chauk Htat Gyi)ཟེར་བ་རེད་ཅེས་ལབ་གྱིས་འདུག། །ཉིན་  
 གུང་གི་བཟའ་བུར་བྱས། མིས་བརྒྱུས་པའི་བྲག་ལྷག་ཅིག་དང་། འཇམ་གླིང་ཞི་བདེ་འབྱུང་བའི་མཚོད་རྩོན་བཅས་མཇུག། ལོ་འོ་ལག་ཚོང་ཁང་ཞེས་པར་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་ཆ་བཙོང་སར་ལྷན་མོ་བལྟས།



༣༡། ཆོས་ཨ་ཨ་ ཡིང་ལེན་ཐེ་ཡ་ཞེས་པའི་གྲུ་གཟིངས་ཐོག་ཕྱིན་ནས་སྤྱིང་ཕྱན་ཞིག་ཏུ་སྒྲ་ཁང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་འདུག། དེ་རྗེས་ཅ་རྩོ་རྩོ་ཞེས་ཀ་མ་རུ་པ་ལས་བཟོས་པའི་སྐུ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་རྩོ་  
 གཅིག་ལས་བཟོས་པ་རྩོ་མཚར་ཅན་ཞིག་འདུག། ཏ་ཅང་བྱོན་ལེགས་པོ་ཞིག་མི་འདུག་པ་ནི་རྩོ་ཡི་དབྱིབས་དང་བསྐྱུན་ནས་བཟོ་དགོས་ཐུག་པ་ཡིན་འདྲ་སྟེ། གསར་པ་ཡིན་འདུག། དགོང་མོ་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་དབུ་སྐུ་ཉག་མ་བརྒྱད་བཞུགས་པའི་མཆོད་རྟེན་ལུ་ཐེ་རྩོ་གོན་པ་རྩོ་རྩོ་(Shwedagon Pagoda)ཞེས་པ་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐུ་བས་ཆོང་པ་ག་གོན་དང་བཟང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་བཞེངས་  
 ནས་དེ་ནས་རིམ་གྱིས་རྗེ་ཆེར་བཏང་བ་དེ་ལ་བསྐྱོར་བ་དང་། གསོལ་འདེབས་སོགས་གང་ཤེས་བྱས། ཆར་པ་ལུགས་ཆེར་བབས་སོང་བས་རོགས་པ་རྣམས་ཆེར་སྤང་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྐུ་  
 བ་བཟང་པོ་བྱུང་། ཆོས་ཨ་ཨ་ འདི་ཉིན་འབར་མའི་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་མ་ལེ་ཤི་ཡའི་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་ལ་འབྱོར། དེར་མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་སོ་སོའི་རང་གནས་ལ་ལོག། འབྲུ་མ་སྒོ་གྲོས་མཐོང་མཆོན་  
 མེད་སྐུ་བས་སྤྱང་གོག་ལ་འབྱོ་གི་ཡིན་གསུང་། མཁན་པོ་སྒོ་གསལ་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་ནས་འཕྱོན་རྒྱུ་ཆེད་གནམ་ཐང་དུ་བྱུང་། དེ་ནས་ཁོང་དང་ལྷན་དུ་མ་ལེ་ཤི་ཡའི་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་ཉིང་གོང་ལ་



༡༡། །པ་འབབ་སོང་། ལམ་བར་རྒྱངས་འཁོར་ཞིག་གིས་བཀག་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་སོང་། ཆོས་༡ ལེགས་བཤད་གྲིང་། ཟླ་བཟང་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པ། རང་དགོན་བཅས་གྲུ་པ་བདུན་ཅུ་  
 གློར་ལ་སྒྲུམ་པ་གནང་། དགོང་མོ་དགོན་གྱི་ཆོག་ས་འདུ་བྱས་ནས་གོང་གསེབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་པ་ལ་འབྲེལ་བ་དགོས་པའི་གློར་བཤད། ཆོས་༢ བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་རྩར་ཕྱིན། ཆོས་༣ འདི་  
 ཉིན་ཉོ་མེ་ཡོ་པ་ཐིའི་སྒྲན་ཐོག་མར་བོས། ན་མོ་བུརྟ་ལ་ཕྱིན། ལྷ་ཁང་དང་། མགོན་ཁང་སོགས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཆོས་༡༠ སྒྲར་ཡང་ལྷ་ཁང་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས་ནས་དགོང་མོ་བོརྟ་ལ་ལོག་ཕྱིན། ཆོས་༡༡  
 རྒྱབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་དང་། སི་རུ་རིན་པོ་ཆེ། རྒྱག་མཛོད་བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་བཅས་ལ་འཇུག་ཡིག་ཕུལ། ཆོས་༡༢ སྤིང་མོ་ནང་མི་ནས་དདུལ་གྱི་རྒྱ་གྲིང་ཞིག་བཟོས་ནས་སྤྲད་བྱུང་། ཁོང་ཆོ་  
 རང་མི་སྤྲིད་པོ་ཡོད་ཚུལ་ཀུན་ཡག་ནས་བཤད་གྱི་འདུག །མཁན་པོ་ཆོས་ཉིད་རང་གོལ་དང་། ཤར་ལི་གཉིས་སྒོབ་གྲུའི་ཆེད་དུ་རྟ་རམ་ས་ལར་ཐོན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡི་གེ་བྲིས་ནས་སྤྲད། དེ་བཞིན་  
 རྒྱ་ཉིན་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ཁག་གསུམ་ཁོང་གཉིས་བརྒྱད་ནས་བཏང་། སྒྲར་གྱི་དགོན་པ་དེ་མ་ཉམས་པར་སྒྲོང་ཞེས་བྲམ་མ་ཟླ་བ་ཕུར་པ་ལ་ལབ་ནས་ནེ་གློར་ཆིག་འབུམ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༣ འོ་མ་འཇུག་

མཛོད་བྱ། བྱ་འགོ་ཞེས་པ་དེ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས་ཤིང་ལག་རྟགས་སྟན་བྱ་སྤྱད། གསར་འབྱོར་རིགས་དགོན་པ་ལ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་རིགས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཉིང་གོང་གི་རྒྱ་མི་ནམས་དང་། སྤྲ་མ་བསོད་  
ནམས་ཉིང་གོང་ལ་ཐེགས། རྩབ་རི་མཁན་པོ་ཆོས་རྒྱལ་ལ་འདྲུཁང་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུ་འཆད་དུ་ནི་སྒྲིལ་ཆེག་འབུམ་སྤྱད། ཕྱིས་ཆ་ཆང་བྱུང་། དེ་བཞིན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བྱ་ལ་སྤྲ་མ་མཆན་ཉིང་དང་ལྡན་པ་  
ཡིན་ཚུལ་གྱི་ཡི་གེ་ཞིབ་རྒྱས་ཤིག་ལུ། ཁོང་གིས་མགོ་ལོག་མཁན་པོ་ལྷན་སེལ། མཁན་པོ་པད་ཆོ། མཁན་པོ་དཔལ་དགའ། གསེར་རྟ་མཁན་པོ་ཆོས་སྐྱབས། མཁན་པོ་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་གནས། ལྷ་ལྷ་  
སྐྱབ་རྒན། ཀམ་ཤེས་རབ་སེང་གེ་སོགས་བསྟེན་འདུག ཆོས་༡༤ འདི་ཉིན་ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐིའི་(Homeopathic)སྟན་པ་གྲུ་ཕ་ལི་(Gyawali)བྱུང་། ཁོ་རང་གིས་སྟན་མང་པོ་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༡༥ ཉིན་གུང་  
ཐིའི་(Thai)གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ནི་ལྷ་ལ་ཀཱཱ་སྟུ་རྟ་ནས་ཐོན། མཉམ་དུ་དབང་ལུག ཆོ་རིང་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་ཡོད། ལྷང་གོག་ལ་འབྱོར། སྤྲ་ལྷང་གོག་ནས་ཐིའི་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་ཨེར་ལན་ཕྱོགས་ལ་ཐོན་  
ནས་ལམ་བར་དུ་ས་རུབ་སོང་། ཆོས་༡༦ ལྷ་ལྷ་ལོན་ཁོན་ལ་འབྱོར། དེར་སྤྲ་མ་དབང་རྒྱལ་དང་། དདུལ་གཉིར་སོགས་སྟེབས་འདུག གནམ་ཐང་ནས་ཐོན། ཨོག་སི་རྩོར་ཁི་ལ་འབྱོར། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་

༡༡། །སྒྲུན་ཐོས། ཟ་ཐེངས་གཉིས་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༢ ཐག་རིང་ནས་འོང་སྐབས། རེ་ཁྲི་ལེག་(jet lag)སངས་པའི་ཆེད་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། གློབ་མ་མ་ཡིག་སི་ཀཱ་(Mike Stew)བྱང་བས་མགོན་  
 པོའི་དབང་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བྱས། དགོང་མོ་མི་མང་ལ་ཚོས་བཤད་བྱས། མི་མང་པོ་མ་བྱུང་། ཚེས་ ༡༣ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་བཤད། མི་སྤར་ལས་མང་ཙམ་བྱུང་། འོ་བརྒྱལ་བྱུང་བའི་སྐྱོར་  
 འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུན་མོང་གི་སྒྲོན་འགྲོ་སྐྱོམ་དགོས་ཚུལ་བཤད། ཚོས་ཐུན་གཉིས་ཡིན། ཚེས་ ༡༤ སྤྲོ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་མཐུ་དང་སེར་བ་ཕབས་པའི་སྐྱོར་དང་། ལས་འབྲས་གལ་ཆེ་ཚུལ་  
 བཅས་བཤད། དགོང་མོ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས། ས་རུབ་སྐྱབས་མི་མང་ལ་ཚོས་བཤད་བྱས་པ་དང་སྟིང་རྗེའི་སྐྱོར་བཤད། ཚེས་ ༡༥ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པས་སྤྲ་མ་བརྟེན་ཚུལ་ལ་སྤྲ་མའི་  
 རྣལ་འབྱོར་ཉམས་ལེན་དགོས་ཚུལ་བཤད། ཚོས་ཐུན་གཉིས། རྗེན་མིག་སི་མེལ་(John Maxwell)དང་འཕྲད་བྱས། (Marian Bond)གེ་ཏ་ཏ་བ་ནི་འུ་ཟེ་ལན་ཁྲི་ལ་སྤོད་མཁན། དེ་བཞིན་དྲི་བ་དྲིས་  
 ལན་ཁ་ཤས་བྱས། ཚེས་ ༡༦ མི་ལའི་རྣམ་ཐར་ལས་སྤྲས་མཁར་བཞེངས་ཚུལ་ལ་མོས་གུས་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཤད། ཚོས་ཐུན་གཉིས། རང་གི་གློབ་མ་རེ་ཆེལ་དང་། དེ་མེད་ཀྱ་རྩེལ་ཁྲི་(Rachel and David

Tuffield)སོགས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་མེད་པས་བྱུང་། ཞལ་ལག་བཏང་། དེ་བཞིན་ཨེ་ཏི་ཏི་ནིང་བྱུང་། ཆོས་༡༡ འདི་ཉིན་ངལ་གསོ་ཡིན། ཐུགས་སྒྲོ་དང་བལྟ་སྒྲོར་ལ་བྱ་ལེན་ཉེ་  
 ཨིམ་(Blenheim)ཞེས་པ་དམག་དཔོན་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཕོ་བྱང་ལ་བྱིན། བེ་རོ་ནི་ཀ་(Veronica)ལ་དགོན་སྤྱིའི་བྲིད་ཡིག་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༣ བསམ་ཡས་རྫོང་ལ་བྱིན་ནས་གཙུག་ཁྱིེ་དབང་བྱས་པས་  
 མི་གིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་བོས། ཟ་ཐེངས་གསུམ་པ་ཡིན། ཆོས་༡༤ ལོན་ཁོན་ནས་ཐོན། རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་ལ་འབྱོར། དེར་བསྟན་འཛིན་དང་རྒྱ་མཚོ་གཉིས། ལྷ་ར་ལྷ་ར་བཅས་སྒྲེབས།  
 ལྷ་ར་ལྷ་ར་འི་ནང་ལ་བསྐྱད་པས་ཁང་པ་གིན་ཏུ་སྒྱེད་པོ་ཞིག་འདུག །ཆོས་༡༥ རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏི་ནས་ཐོན། ཀ་མ་ལུ་གི་ལུ་ལ་འབྱོར། འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚོ་དང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་  
 བུ་མཉམ་དུ་ཡོད། ཆོས་༡༦ ཀ་མ་ལུ་གི་ལུ་འི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལ་དབང་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་སྤྱད་ཅི་ཞུས་སོང་། དེར་སྐད་ཆ་ཕྱན་བུ་བྱས། སྐད་སྒྱུར་ཡག་པོ་མེད། མཚོད་  
 ཉིན་བཞེངས་པའི་ས་བྱིན་རྒྱབས་བྱས་ནས་གསེར་སྒྱེམས་ལུལ། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུའི་ཆོས་ཆོགས་སྒྲོར་མོ་ཐོབ་ཟེར་བ་བཞིན་མོ་བཏབ་པས། ཅུ་བྲིམས་བསྐྱུར་རྒྱ་ལ་མོ་ཨེ་ཏི་དང་། ཡིད་ཆེས་ཆོགས་

༡༡། །པ་གཉིས་པ་བཟོ་རྒྱུ་ལ་རྟེ་ཨ་བབས། ལུལ་མི་གླང་བརྒྱད། ར་རྟེ་བབས། ཁང་པ་ཁང་མིག་གཅིག་ཅན་ལ་རྟེ་ཨ་བཅས་བབས་སོང་། ཆོས་༡༧ བལ་ཡུལ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་  
 རས་མཐུ་སྟོབས་དང་། ཆོས་དགའི་སྤྲ་སེ་བལྟ་རྒྱ། ཞབས་བརྟན་མཇུག་སྟོང་རྒྱ། ཅིས་པ་རྒྱ་གར་ལ་གཏང་རྒྱུ་བཅས་བཤད། སྟོབ་གྲ་སྟོ་ཕྱེས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོས། སྤྲ་མ་སྤྲལ་བཟང་དང་། སྤྲ་མ་  
 བསོད་ནམས་རབ་རྒྱས་གཉིས་ཀྱིས་ཟ་ཁང་དུ་གདན་འདྲན་བྱས་བྱུང་། ཆོས་༡༨ ཆོས་ཐུན་ལ་ཤེས་རབ་སྟོང་པོའི་མདོ་རྒྱ་ར་རྒྱ་ཐའི་འགྲེལ་པའི་སྟོང་ནས་བཤད་པ་ཡིན། ཆོས་ཐུན་གཉིས་ཡིན། དྲི་བ་  
 དྲིས་ལན་བྱས། ཀམ་ལྷ་བ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཆོས་༡༩ ཤེས་སྟོང་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༢༠ རོ་མེ་ཡོ་ཤ་ཐི་སྤྲན་ཐོས། ཟ་ཐངས་བཞི་པ་ཡིན། ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ། ཤིང་སྟེལ་སྟེལ་  
 ༢༠༠༩ ལྷ་༧ ཆོས་༡ འདི་ཉིན་བན་ཆེན་དགོན་གྱི་གྲ་སྤྲ་མ་ཡོན་ཏན་གྱིས་བསྐུལ་བ་ལྟར་སྟོ་སྟོང་རང་གིས་བཤད་པའི་དེབ་ཐོག་ནས་ལུང་བཏོན། ཤེས་རབ་སྟོང་པོ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བྱས། ཆོས་༢ མི་  
 ལའི་སྤྲ་སྟུབ་གྱི་ཆོགས་བྱས། ཤེས་རབ་སྟོང་པོ་ཆོས་ཐུན་གཅིག་ །མུ་ནིག་(Munich)ནས་མི་ཁ་ཤས་བྱུང་བས་ལག་རྟགས་སོགས་སྤྲད། ཆོས་༣ གཙོད་གྱི་དབང་བྱས། ཤེས་རབ་སྟོང་པོ་ཆོས་ཐུན་གྲུབ།

སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སློབ་ཨན་མ་རི་དི་རོ་སི་(Anne Marie Dross)དང་། སུད་སིའི་རང་གི་སློབ་མ་ཁོར་ནེ་ལི་ཡ་ཕོ་གྲལ་ཟང་གེར་(Cornelia Vogelsanger)གཉིས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། སྤྱི་མ་གཉིས་ལ་ཡུ་སྒོར་བརྒྱ་རེ་དང་། ཤེར་ཕྱིན་འགྲེལ་བ་རེ་སྤྲད། བན་ཆེན་སྤྱི་མ་ཡོན་ཏན་ལ་སྒོམ་གསུམ་དེབ་དང་། ཡུ་སྒོར་བརྒྱ་སྤྲད། ཆེས་༤ གུ་རུ་དྲག་པོའི་དབང་བྱས། འཆར་གཞི་ལྟར་བྱས་ནས་ཆེས་ཐུན་གྲོལ། སྤྱི་མ་རྒྱལ་ས་ལ་རྩེ་དགུ་བ་དབང་བྱུག་དོ་རྩེའི་བྱུག་ཆེན་ཆེས་སྐྱེ་མཛུབ་ཚུགས་ཀྱི་ལུང་འདོན། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པའི་སྤྱི་མ་ཡོན་ཏན་རང་གནས་ལ་ཐེབས་སོང་། ཆེས་༥ ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ནས་ཐོན། ཉལ་ཅི་ཤ་ཡི་(Halscheid)སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར། མོས་དལ་བྱས། ཆེས་༦ མར་པའི་སྤྱི་སྐྱབ་ལས། ཕྱི་སྐྱབ་དང་། རང་སྐྱབ་གཉིས་ཀྱི་བྲིད་བསྐྱས་ཙམ་རེ་བཤད། དགོང་མོ་བལ་ཡུལ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་། ཆེས་༧ ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྐྱན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ལྔ་བ་ཡིན། མར་པའི་སྤྱི་སྐྱབ་ལས། གསང་སྐྱབ་ཀྱི་བྲིད་བཤད། དགོང་མོ་དགོན་སྤྱིའི་དབང་བྱས། ཉོང་གོང་སྤྱི་མ་ཀམ་ལྷ་བ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཆེས་༨ མོས་དལ་བྱས། དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཁ་ཤས་བྱས། ཆེས་༩ ཉལ་ཅི་ཤ་ཡི་(Halscheid)ནས་ཐོན། རྫོ་རང་གི་རྫོར་ཁེ་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། རྫོ་དྲོ་པར་བཏབ། ལྷར་ལྷར་པའི་ཁང་པར་བསྤྲད།



༡༡། །ཀྱུ་མཆོ་དང་བསྟན་འཛིན་ལོར་བུ། ཀྱུ་མཆོའི་སྒྲེ་དམན་དང་། ཁོ་ཡི་བུ་ཆུང་བཅས་བྱུང་། སྒྲ་མ་ཀྱན་དགའ་ཡང་མཉམ་དུ་ཡོད། ཆོས་༡༠ སྡོད་གནས་སུ་ཨ་མ་དོ་རྣམ་སྒས་ཀྱི་ཆུང་མ་དང་  
 བུ་མོ་གཉིས་བཅས་བྱུང་། དེ་ནས་རྩ་རང་གི་རྩོར་ཏེ་གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཨ་མ་དེའི་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། རྟེན་བར། ཀོ་ལོ་ར་ཤོ་(Denver Colorado)ལ་འབྱོར། ཆོས་༡༡ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ལས་རིམ་  
 གང་ཡང་མེད། ཆོས་༡༢ ཀ་ལག་ཐོན་སོན་དང་། བཟ་ཐོན་སོན་གཉིས་བྱུང་། ཤལ་ལྷ་ཡི་སྒྲོན་འགྲོའི་ཆོགས་པ་དང་། རྟེན་བར་ཕྱག་ཆེན་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཆོགས་པ་དང་། འབྲུག་པ་ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་  
 བཅས་ངོས་འཕྲད་བྱེད་ཀྱུ་ཡིན་འདུག་ཀྱང་དུས་ཆོད་ལོར་ནས་མ་བྱུང་། རྟོབ་བྱ་རེ་གྲུ་ལ།(Bob Bregal)ཞེས་པ་བཙུངས་ནས་ཉ་ཅང་རིག་པ་མི་གསལ་བ་ལྷ་བུ་ཞིག་བྱུང་། དགོང་མོ། (B.S.M.C.)ཞེས་པ་  
 བོ་རྟོལ་རྟར་ཤལ་ལྷ་མོ་ཏེ་ཏེ་ཤོན་སེན་གྱར། (Boulder Shambhala Meditation Center)ཞེས་པ་ཡིན་འདུག །སྤྱི་མོ་རྩོ་རྩོ་རྩོ་དང་། ཀམ་རྩོ་ཟེར་བ་དེར་ཕྱིན། བོད་ཆོས་ཉེར་ལྷ་ཡིན་སྟབས་ཕག་མོའི་  
 དུས་མཆོད་འདུག །དེར་ཕག་མོའི་ཕན་ཡོན་ཕྱན་བུ་ཞིག་བཤད། ཆོས་༡༣ རོགས་བྱེད་མཁན་ཤོན་མི་ལ་ནི་(Don Milani)ཡིན། རྩོ་རྩོ་བཀའ་སྤྱང་ཆོགས་པ་སྒྲེབས་བྱུང་། ཤལ་ལྷ། བཙུངས་པ་སྒྲེབས་བྱུང་། ཤལ་ལྷ། བཙུངས་པ་སྒྲེབས་བྱུང་།

(Prison Community)ཞེས་བཅོན་པ་ལ་ཚོས་བཤད་པའི་ཚོགས་པ་དེ་བྱུང་བས་ཀུན་སྒྲོང་ཡག་པོ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་སྒྲོ་བ་བསྐྱེད་བའི་གཏམ་བརྗོད་ཁ་ཤས་བྱས། ཉིང་གོང་དུ་སྒྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་ལ་བོད་  
དུ་འཐོན་རྒྱུའི་ཆེད་ཁ་པར་བཏང་། དགོང་མོ་མར་པའི་ཁང་པར་ལེ་ཌི་དགོན་མཆོག་ཅེས་ས་སྒྲོང་གི་ཨ་མ་དེ་ན་འདུག་པས་དེར་ཕྱིན། ཁོང་གི་གཏན་གྲོགས་དེ་སྒྲ་མ་ལྷ་བུ་ཞིག་འདུག་པས་སྒྲེ་ལེན་གང་  
དག་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཡིད་ནོར་མཆོག་གླེང་ཨོ་རྒྱན་སྟོབས་རྒྱལ་དགོན་དུ་ཚོས་བཅུའི་ཆེད་ཐེབས་བྱབ་ཡོད་ཚུལ་སྐད་ཆ་བྱུང་། རི་ལ་ལྷ་དམོ་ལ་ཕྱིན། བསང་བཏང་། དེ་ནས། (B.S.M.C.)གསང་སྒྲགས་  
ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་མོས་གུས་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་བཤད། ཚོས་༡༤ ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་བོས། ཟ་ཐེངས་དུག་པ་ཡིན། རོགས་པ་བྱེད་མཁན་གླུང་ཐི་ཨེ་ལེན་(Garth Allen)ཡིན། (E.F.)གཉིས་  
མཇལ་འཕྲད་ཆེད་དུ་བྱུང་། ཁ་ཤས་སྒྲབ་ཁང་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་དྲི་བ་བྱུང་། དཀའ་ངལ་ཡོད་ཀྱང་བསྐྱེམས་ནས་སྒྲབ་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་ཚུལ་བཤད། སྒྲན་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་དྲི་བ་བྱེད་པ་  
ལ་བྱུང་། དེའི་ནང་ཁང་བདག་གི་བུ་མོ་ཡང་འདུག །མོ་རང་སྒྲན་པ་ཡིན་འདུག །དེ་རྗེས་ནད་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་དང་། ནད་པ་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་ཁག་གཅིག་བྱུང་། ཚོས་དང་། བྱམས་སྟོང་རྗེ་བྱེད་

པད་དཀར་	<p>༡༡། །དགོས་ཚུལ་བཤད། ཡི་ཕི་ཕལ་ཾོ་(Ives Waldo)ཏི་ལོ་པའི་རྣམ་ཐར་རིན་ཆེན་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་དབྱིན་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་ལ་དོགས་པ་ཁག་གི་དྲིས་ལན་བྱས། བདེ་ཆེན་གྱི་གནས་</p>	
པཏྱ་ག་བཞུ་	<p>ཆང་ཕ་མ་གཉིས་བྱུང་། འཆི་བའི་སྐབས་ཇི་ལྟར་དགོས་པའི་ཚུལ་གྱི་ཆོས་བཤད་བྱས། ཆོས་༡༥ རོགས་པ་བྱེད་མཁན། སི་ཏི་བྷི་ཕ་སི་པེར་(Steve Vasper)དང་། སྤེ་གར་ཕོལ་ཅི་(Peter Volz)གཉིས་</p>	
ཆུན་པ།	<p>ཡིན། (S.M.C.)ཞེས་པ་གསྐྱུ་ལྷ་མོན་གྲན་སེན་གར་ཡིན། དེ་གར་འབྱོར། གུར་དུ་གསོལ་ཇ་འབྲས་སིལ་བྱས། ཐུབ་བསྟོད་བཏོན། ས་སྦྱོང་དང་འཕྲད། དེབ་སོགས་དང་རྣམ་བཟུང་བང་ལྡན་ཐུལ། དེ་</p>	
	<p>ནས་གསང་སྒྲགས་ཉམས་ལེན་དང་། སྟོན་འགྲོ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ཁག་ལ་ཆོས་བཤད་བྱས། མཆོད་རྟེན་རྟམ་ཀུ་ཡུ་ཞེས་པ་མཇལ། རྒྱ་བཟོ་མཁན་ཇོ་ཤུ་ཨ་(Joshua)ལ་ཁ་བཏགས་བཏང་། རྒྱལ་ཆ་བ་</p>	
	<p>མཆོད་རྟེན་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་༡༦ འདི་ཉིན་རོགས་པ་བྱེད་མཁན། རོན་མི་ལ་ནི་(Don Milani)ཡིན། རྟོལ་རྟར་(Boulder)ཕུག་ཆེན་སྟོབ་སྟོང་ཆོགས་པ་ལ་ཆོས་བཤད་དང་། དྲི་བ་དྲིས་ལན་</p>	
	<p>བྱས། སྒྲགས་ཉམས་ལེན་པ་དང་། སྟོན་འགྲོ་ཉམས་ལེན་པ་རྣམས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། བསྟན་འཛིན་ཆེ་འཕེལ་ཆ་མོ་ཆེ་རིང་སྟོལ་མའི་གཏན་གྲོགས་སྟོ་བཟང་གི་ཆོང་རོགས་ཡིན་འདུག །མོ་ཁ་གས་</p>	

བརྒྱུ་པ་སོང་། གྲུམ་ཅེ་འི་ཆོང་གི་སྒྲོར་ཡིན་འདུག །(B.S.M.C.)ལ་གཞན་སྟོང་དང་། རང་སྟོང་གི་སྒྲོར་བཤད། བྲ་འགྲུ་དགོན་དུ་སྒྲོ་འབྲེད་སྒྲོར་ཁ་པར་བཏང་། བྲ་ལེགས་སྐྱབས་མགོན་དང་། སྐུ་ལ་སྐུ་བློ་  
གྲོས་ཉི་མ་གཉིས་ལ་ཞལ་པར་སྐུ་ལ། བཅུ་ན་འགྲུས་བཟང་མོ་གཉིས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཆོས་༡༧ ཞབས་ཁུ་བ། རྟེན་ལ་ཀ་རེ་ལི་སི་(Bill Karelis)ཡིན། རང་སྟོང་དང་གཞན་སྟོང་གི་སྒྲོར་  
ཆོས་བྱུན་གཉིས། མཐའ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་དང་། གཅིག་དུ་བྲལ། རྟེན་འབྲེལ་ཆེན་མོ་བཅས་བཤད། ས་ར་ཉར་ཁྲིང་(Sarah Harding)གི་ཁང་པར་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་ཟོས། (B.S.M.C.)ལས་བྲེད་པ་རྣམས་  
དང་ངོས་འཕྲད་དང་ངོ་སྟོན་བྱས་བྱུང་། ཀར་དགོ་ལ་རྒྱ་ཤིང་བཟོ་བ་མངགས་རྒྱུ་འི་ཁ་པར་བཏང་། ཆོས་༡༩ ཞབས་ཁུ་བ་གསང་ཡུམ་འབྲུག་མོ་སྒྲིན་དཀར། བྲ་ལེ་རི་སི་སན་སྟོར་ཁྲི་(Valeris Sanford)ལ་  
སྐྱབས་འགོ་འི་སྒྲོམ་པ་གནང་། བུད་མེད་བཞི་དང་། སྐྱེས་པ་གཉིས་འདུག །དེ་ལས་བཞི་ལྷག་ཆེན་ཆོགས་པ་དང་། གཉིས་ཤམ་ལྷ་ཡིན་འདུག །གཞན་སྟོང་གི་སྒྲོར་ཆོས་བྱུན་བཤད། དགོང་མོ་སྐྱུན་སྒྲུ་འི་  
དབང་བྱས། རྟེན་སྟོར་ལྷག་ཆེན་ཆོགས་པས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག །རྟེན་བར་(Denver)ལྷག་ཆེན་སྟོབ་སྟོང་ཆོགས་པ་འཕྲད། ལྷག་ཆེན་ཆོགས་པ་གཉིས་ལ་རྗེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་ངོ་

པད་དཀར་	༡༡། །རྗེའི་གསུང་རྣམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་འབྱེད་པའི་དེབ་རེ་དང་། སྒོ་ཡོལ་རེ་སྤྱད། ཆེས་༡༩ འདི་ཉིན་སོས་དལ་ཡིན། དགོང་མོ་ན་རོ་པ་མཐོ་སྒྲོབ་ལ་བྱིན་ནས་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བལྟ་བར་བྱིན་པས་	389
ཡུལ་གྱི་	ཞབས་དཀར་ཆོག་སྤྱད་རུག་རང་གྲོལ་གྱི་བཀའ་འབུམ་དང་། རྟོགས་ལྡན་ཤུག་གྱི་ཤིང་བཀའ་འབུམ་བཅས་འདུག །དེ་ལས་རྣམ་ཐར་གཉིས་ལ་ཅུང་ཞིག་བལྟས་པས་ལྟ་མོ་ཆེན་པོ་འདུག །ལྟག་པར་རྟོགས་	
ལྟ་	ལྡན་ཤུག་གྱི་བྲ་འགྲུ་དགོན་ལ་འཇུ་མི་ཡམ་མཇལ་བར་ཕེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་པོ་འདུག །དེ་རྗེས་རྒྱ་གར་སྤ་རྒྱ་ཁ་སྤྱི་དང་། བེ་ཤུལ་བོ་རྒྱ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་། ཆེས་༢༠ ཞབས་ལུ་བ་བླ་ར་ཁྱི་	
ལྟ་	(Brad)དང་། པེ་ཀར་(Peter)གཉིས་ཡིན། དེ་ནས་དེ་གར་སྤོད་སྒྲུབས་རོགས་བྱེད་པ་ཀུན་ལ་བྱིན་རྒྱབས་སོགས་སྤྱད་ནས་ཚུ་ཆོད་བཅུ་ཐོག་གི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ལ་ཐོན་ནས་དགོང་མོ་དེ་གར་འབྱོར།	
ལྟ་	ཁྱི་སི་ཁྱི་(Desert Sage)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ཆེས་༢༡ ཉོ་མེ་ཡོ་ཡ་ཐི་སྤོན་བོས། ཟ་ཐེངས་བདུན་པ་ཡིན། གོ་ལོ་རི་ཡ་སོགས་དང་ལྟན་དུ་སན་ཁྱི་རྩུན་(sand dunes)ལ་ལྟ་མོ་བལྟ་བར་	
ལྟ་	བྱིན། སན་ཁྱི་རྩུན་ཞེས་པ་བྱེ་མའི་རི་བོ་ཡིན། མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་ཇོན་གྱིས་བྱ་འཕྲིན་འབྱོར་བ་ལ་ལན་བཏང་། ཆེས་༢༢ ཕེ་ལེའི་ཕུག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ལ་ཞིབ་མཇལ་བྱས། དེ་རྗེས་སྒྲུབ་ཁང་གསར་པ་ལ་བྱིན་	



པད་དཀར་	<p>༡༡།      །ཆོས་ལ་མི་མོས་པ་བྱེད་འོང་སྟུམ། དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ། རེན་བར་བི་ཡེ་རི་(Jan Barbieri)ལིན་རྟ་ཡེལ་ལིན་(Linda Yellin)སྟོལ་རྟར་ཕྱག་ཆེན་ཆོག་ས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༤ སྤྱོད་སྐྱབ་ཁང་ལ་</p>	
བརྒྱ་གཞི་	<p>ཕྱིན་ནས་སྐྱབ་བ་དང་རབ་གནས་བྱས། ལུམ་པ་སྤྲས། ཕྱི་དྲོ་འཕོ་བ་སྐྱབ་བའི་སྒྲོར་ཆོས་ཕུན་གཅིག་བཤད། ཕྱི་དྲོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། གྲག་ཡེ་སི་ནས་ཡིན་པ་སྟོ་གྲོས་ཆོས་མཆོ་ཞེས་པས་དག་ཚུལ་སྟོམ་</p>	
ཆུན་པོ།	<p>པ་གནང་རོགས་ཟེར། རེ་ནི་སི་བྷ་ཆེལ་ཏར་(Janice Batchelder)སྐྱབ་ཁང་ལ་ཨ་སྒྲོར་ཉིས་འབུམ་གཡར། བཤད་གྲུ་ལ་གྲུ་པ་ཉེར་ལཱ་འི་སྐྱོན་བདག་བྱས། དཔེ་ཆ་པར་བསྐྱར་ཆེད་ཨ་སྒྲོར་བྲི་གཅིག་སྤྱད་</p>	<p>391</p>

བའི་སྐྱོན་བདག་ཡིན། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་སྟེལ་ལོ་སྟེལ་བླ་ར་བའི་ཆོས་བཅུ་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་མཆོའི་གྲིང་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས་པའི་དུས་ཆེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་སྟབས་ཞི་བྲོའི་དབང་དང་། ཆོག་བདུན་སྟོ་སྐྱབ་

ཀྱི་ཆོག་ས་མཆོད་བྱས་ཤིང་། སྐྱབས་འགྲོའི་སྟོམ་པ་གནང་། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོབ་མ་ནེན་སི་དེ་ཕྱི་ཏེ་(Nancy David)དང་། རང་གི་སྟོབ་མ་ཡིན་ཟེར་བ་རེ་རྩི་བོན་ཀ་སི་(Jeff Pincus)ག་ཉིས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་

ལན་བྱས། དགོང་མོ་འཕོ་བ་ལས་ལ་སྐྱར་ཚུལ་བཤད། ཆོས་༡༦ ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྐྱོན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་བརྒྱད་པ་ཡིན། ཞི་བྲོའི་བདག་བསྐྱེད་སྟོམ་བཞུས་ཀྱི་བྲིད་བྱས། དེ་བཞིན་མི་ཁ་ཤས་ལ་དག་བསྟན་





༡༡། །ཀིར་སི་གྲོན་ལ་འབྱོར། །ཁོང་གིས་སྐྱབ་ཁང་ཞིག་བཟོ་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཚེས་དད་ཅན་འབྱོར་པ་དམན་པ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ཡང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཡི་གེ་ཞིག་  
 དགོས་ཚུལ་ཟེར་བ་བཞིན། སྤྱི་སྒྲེར་གཉིས་ཀར་ཕན་ན་སྒྲུམ་ནས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༢ འདི་ཉིན་ལ་ཡིལ་ལ་རང་དུས་ཐོག་ལ་སྤྲེལ་མི་བྱུང་པའི་ཚུལ་ཁ་པར་བཏང་། བླེ་སི་ཾོམ་(Wisdom)  
 པར་ཁང་གིས་རྗེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་གསུང་རྣམ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་འབྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཕ་རན་སིའི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བའི་རོ་ཡལ་ཐི་(royalty)ཨ་སྒྲོར་བུམ་བརྒྱ་བྱུང་། ཡང་ཤལ་ལྷ་པར་ཁང་གིས་  
 ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་དེབ་པར་བརྒྱབ་པའི་རོ་ཡལ་ཐི་ཨ་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་བྱུང་། ཚེས་༣ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་གི་རེ་སི་གྲོན་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་མོ་དངུལ་གྱི་གཏེར་ཁ་སྤང་། དེང་  
 སང་གཏེར་ཁ་མེད་པས་ཁང་པ་ཐམས་ཅད་འཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་མི་རྟག་པ་སྒྲོམ་པའི་གནས་ལྷ་བུ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་བྱིན། པར་ཁ་ཤས་བརྒྱབ། ཚོང་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འདུག་པ་དེ་ནས་གཏེར་ཁ་ནས་  
 བཏོན་པའི་གསེར་དང་དངུལ་གཙང་མ་ཁ་ཤས་བུམ་གཏེར་སོགས་ལ་འདུག་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཉོས་པ་ཡིན། ཚེས་༤ ཞོགས་པ་སུ་པོ་གི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ནས་ཐོན། ཨ་ལ་མོ་ས་ནས་གནམ་གུ་ཆུང་ཆུང་

དང་། དེ་རྗེས་རྟེན་བར་ནས་གནམ་གུ་ཆེན་པོའི་ཐོག་འོ་རོན་འོ། དེར་སྤྲ་སེ་བསྟན། ཅ་ལག་བལྟས། སྤར་གནམ་གུའི་ཐོག་ཉེ་ལི་རྒྱག་སི་(Halifax)ལ་སོང་ནས་དེར་འབྱོར། ཅ་ལག་མཉམ་དུ་མ་སྤྲེབས།  
 འོན་ཀྱང་དགོང་མོ་ཕྱི་པོར་ཅ་ལག་ཚང་མ་འབྱོར། ཆེས་པ སྤྲ་ཉིན་ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤོན་བ་རྒྱ་བརྗེད་ཤོར་བས་འདི་ཉིན་སྤོན་དེ་བོས། ཟ་ཐེངས་དགུ་བ་ཡིན། འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། (Inn on the Lake)  
 ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སྐམ་པོ་ཨ་རྟེ་ནས་ག་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་ཤིན་ཏུ་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཆེས་པ གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། སྐམ་པོ་ཨ་རྟེ་ལ་འབྱོར། ཁོང་ཆོའི་ལུགས་སྒོལ་ལྟར་གསོལ་ང་  
 དང་བཞེས་འབྲས་སྤྲད་བྱུང་། ང་མཆོད་སོགས་བྱས་ནས་དང་ལེན་བྱས། ཆེས་པ དགོན་པའི་སྤྱི་བྱབ་ཨ་ནེ་བརྟ་བྱུང་། སྐད་ཆ་སྤྱི་འགོ་ལྟ་བུ་བཤད། དེ་བཞིན་སྒོམ་པ་ལུ་མཁན་གཉིས་བྱུང་། དྲི་བ་ཁ་ཤས་  
 ལ་ལན་བཏབ། ཆེས་པ སྒོམ་པ་ལུ་མཁན་གྱ་བ་གཉིས་ལས། དཔུང་བ་མེ་རིས་ཅན་དག་ལེགས་རབ་རྒྱས་ལ་བར་མ་རབ་བྱུང་གི་སྒོམ་པ་དང་། ཀམ་སྤྱིན་པ་ལ་དག་ཚུལ་གྱི་སྒོམ་པ་གནང་། དེ་བཞིན་བྱབ་  
 བསྟན་ཆེས་སྒྲོན་ལ་དག་ཚུལ་མའི་སྒོམ་པ་གནང་། དགོང་མོ་སྤྱི་བྱབ་ཁང་དུ་སྒོད་མཁན་རྣམས་ལ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་གྱི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཨ་ནེ་དཔལ་མོའི་ཁང་བ་ལ་ཕྱིན། མོ་རང་གི་སྤྱིས་ཆེས་ལ་

༡༡། ཁྱེན་འབྲེལ་བྱས། སྒྲམ་པོ་ཨ་མེའི་ལྷ་ཁང་དུ་མི་གཞན་ལ་ཆོས་བྱན་བསྐྱས་ཙམ་བཤད། ཆོས་༧ སྤྱོད་མི་ལའི་སྒྲ་སྒྱུབ་ཀྱི་དབང་དང་། དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་གི་སྤྱོད་གོན་གནང་། ཇི་རིས་ཆབ་  
 མན་(Jerry Chapman)ནས་ཁོ་རང་གི་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་དགོས་ཟེར་བ་ལྟར་ངོས་ལེན་བྱས། ཁོང་ནི། སུ་སན་ཆབ་མན་(Susan Chapman)ཞེས་པ་ཆོས་མིང་ཡེ་ཤེས་དབང་མོ། སྒྱུབ་ཁང་གི་སྒྱུབ་དཔོན་ཡིན་པ་  
 དེའི་ཁྱོ་ག་ཡིན། ཆོས་༡༠ བདེ་མཆོག་གི་དབང་སྒྱུབ་དང་། ཕྱི་དྲོ་བདེ་མཆོག་གི་དབང་དངོས་གཞི་བྱས། སློ་གྲོས་རྒྱ་མཚོ། ཀམ་ཆོས་རྒྱལ། སློ་གྲོས་བཟང་པོ། ཨ་མེ་བྱུང་བསྟན། ཨ་མེ་དཔལ་མོ། ཨ་མེ་  
 པདྨ། ཨ་མེ་དམིགས་མེད། ཨ་མེ་སློ་གྲོས་དཔལ་མོ་བཅས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ལྷ་དམར་དུག་པའི་གསུང་རྒྱ་རོ་ཆོས་དུག་བདུད་རྩིའི་ཉིང་ཁུའི་ལུང་བཏོན། ཆོས་༡༡ སྤྱོད་ཕག་མའི་དབང་སྒྱུབ་དང་།  
 ཕྱི་དྲོ་ཕག་མའི་དབང་བྱས། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་བཅུ་པ་ཡིན། དགེ་ལེགས་རབ་རྒྱས་བར་མ་རབ་བྱུང་དང་། ཨ་མེ་ཤེལ་སྒྲོན་ཡང་བར་མ་རབ་བྱུང་ཡིན། གྲུ་པ་དང་ཨ་མེ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་  
 བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆོས་༡༢ སྤྱོད་དུགས་པོའི་གསང་ལམ་སྒྲ་སྒྱུབ་ཀྱི་དབང་དང་། ཕྱི་དྲོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱོད་གོན་བྱས། ཁི་རེ་གྲི་ལར་སེན་(Craig Larsen)རང་གི་སློབ་མ་ཡིན་ཟེར། སྤྱོད་འགྲོའི་ལུང་བཏོན།

ཚེས་༡༣ སྤྲོ་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་དངོས་གཞི་བྱས། ལི་ཟི་རི་ཆར་ཤི་སན་(Liz Richardson)ཏེ་ལི་རྩལ་སི་(Halifax)ཡི་སྤྱི་བྱབ་གྱི་བཟའ་ཟླ་ཡིན། ལཱུ་ར་ཀཱུ་ཕྱི་མན་  
 (Laura Kaufman)ནི་ལུ་ཡོག་ཕྱག་ཆེན་ཆོག་ས་པ་ཚུགས་མཁན་དང་། རང་གི་སློབ་མ་ཡིན། ཚེས་༡༤ སྤྲོ་མར་པའི་སྤྱ་སྐྱབ་གྱི་དབང་དང་། བྱི་དྲོ་མགོན་པོ་བེར་ཅན་གྱི་གཏོར་དབང་བྱས། སྐམ་པོ་ཨ་  
 རྟེ་ངེས་སྟོན་པའི་ཆུང་མ་བླ་ར་ཡེན་གྱི་ལ་ཏན་(Brian Callahan)དང་། འཇམ་མགོན་ཞལ་སློབ་གྲུ་པ་འཆར་འགོད་པ་བསྟན་འཛིན་བཅས་བྱུང་། སྤྲན་སྤའི་ཆོ་གའི་ལུང་གནང་། ཚེས་༡༥ འདི་ཉིན་དབང་  
 གྲུབ་པའི་དགའ་སྟོན་དུ་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་དུང་པ་རིན་པོ་ཆའི་དག་སྒྲུང་ཀ་ལ་པ་ཞེས་པའི་ས་གནས་ལ་བྱིན། དེར་ས་སྒྲིང་གི་མུན་མཆོམས་སྒྲོད་སའི་ཁང་པ་གཅིག་བཟོ་གི་འདུག་པ་དེར་བྱིན།  
 ལོ་ཙཱ་བ་པི་ཀྱར་ནགས་ཚལ་དུ་མགོ་འཁོར་ནས་ལམ་མ་རྩེད་དེ་དགའ་ལས་ཆེན་པོ་བྱུང་འདུག། ཚེས་༡༦ སྐམ་པོ་ཨ་རྟེ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་ཏེ་ལི་རྩལ་སི་(Halifax)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༧ ཨན་ག་ཕྱི་ཏེ་ལ་  
 (Anne Shaftel)ཐང་ག་བཟོ་མཁན། བལ་གྱེར་རྩོར་ཤི་ཏམ་(Walter Fordham)དུང་པའི་རྣམ་ཐར་འབྲི་མཁན། བྲེ་རིས་རུ་ཤེར་ཏམ་(Terry Rudderham)རང་ནས་སྐྱབས་འགོ་ཁུ་མཁན། བྱ་གིས་ཁོ་ལ་

༡༡། །མན་དང་། གུ་ཨེན་ཁོལ་མེན་(Gwen Coleman)བཅས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་སྤར་རང་གི་བྲིས་པའི་སྒྲིན་ལམ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས། ཆེས་༡༥ ཉི་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲིན་  
 ཟོས། ཟ་ཐེངས་བཅུ་གཅིག་པ་ཡིན། ཁང་པ་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། འོ་རོན་འོ་ལ་སོང་ནས་དེར་འབྱོར། དེར་ཁོང་རྣམ་པས་རྩལ་ཆོན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་བྱུགས། དེར་མཁན་པོ་ཀར་མཐར། སྤུ་མ་  
 རྣམ་སྒྲིས། པདྨ་ཆོ་དབང་། སྤུ་མ་ལྷ་བ། བསོད་ནམས་དབང་ལྷུག །དཔལ་སྤྲུངས་ཆོང་སྤུ་མ་ཀམ་ལུན་ཆོགས་བཅས་འདུག །ཆེས་༡༩ ཁོང་རྣམས་ཞི་བྲོ་འཆོགས། དགོང་མོ་རང་གིས་བར་དོའི་བྲིད་ལས་  
 ཟུང་ཞིག་བཤད། ཆེས་༢༠ མཁན་པོ་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་བྲོ་གསུང་། སྤྱི་དྲོ་རང་གིས་བར་དོའི་ཆོས་བྱུན། ཁོང་རྣམས་ཀྱི་ལྷག་མ་འཆམ་འབྲབ། ཡང་བར་དོའི་སྒྲོར་བཤད། དེ་བཞིན་ཞི་བྲོའི་དབང་གི་ཕན་  
 ཡོན་བཤད། ཆེས་༢༡ འདི་ཉིན་ཞི་བྲོ་འཆོག་ལ་སོང་། ཆུ་ཆོད་བཅུ་པ་ཙམ་ལ་བར་དོའི་བྲིད་བཤད། དགོང་མོ་ཞི་བྲོའི་དབང་གི་སྤྱི་གོན་བྱས། དྲིན་འབེབས་སྐབས་འཆམ་བྱས་སོང་། ཆེས་༢༢ སྤྱི་དྲོ་  
 དབང་སྐབ་དང་། དེ་རྗེས་ཆོས་ཆོགས་ལ་སོང་ནས་ཆོས་ཆོགས་སྒྲོ་འབྱེད་བྱས། དགོང་མོ་ཞི་བྲོའི་དབང་བྱས་ནས་སྤར་ཡང་འཆམ་བྱས་སོང་། ཆེས་༢༣ ཞི་བྲོ་འཆོགས། སྤྱི་དྲོའི་ཆོས་བྱུན་ལ་བར་དོ་དང་།

དགོང་མོའི་ཆོ་ག་ལ་འཆམ། ཆོས་ཕུན་སྐབས་སྐབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་གནང་། རྟོལ་རྟོར་ནས་ཡིན་པའི་སྒྲོབ་མ་སི་རོ་ལ་ཡོན། སི་ཏི་རྟི་རོ་ཤི་སི་(Steve Rhodes)པར་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཡིན་པ་དང་ངོས་  
 འཕྱད་བྱས། རྟོན་འགྲོ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་དྲི་བ་བྱུང་། ཆོས་༢༢ ཞི་བློ་འཆོག་ལ་ཕྱིན། སྤྱི་ལོ་ཆོས་ཕུན་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒོམ་པ་གནང་། དེ་རྗེས་བར་དོའི་བྲིད་མཁུག་བསྐྱས། དགོང་མོ་ཞི་  
 བློའི་བྱང་ཆོག་དང་། ཟ་བྱེད་དོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་སྒོ་ནས་གསོན་བྱང་སྤྲུལ། ཆོས་༢༥ ཉོ་མེ་ཡོ་ཡ་ཐི་སྤྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་བཅུ་གཉིས་པ་ཡིན། ཞི་བློའི་ལས་བྱེད་བསྐྱས་པ་ཞིག་བཏོན། མཐར་དུ་ལ་ཆོན་གྱི་  
 དགྲིལ་འཁོར་མཇལ་ཁ་བསྟན། དེ་རྗེས་དུ་ལ་ཆོན་བསྐྱས། དེ་རྗེས་སྐྱ་གསུང་བྲགས་རྟེན་བཏེག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་བྱས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཆོགས་མི་རྣམས་ལ་ཆོས་ཆོགས་གོང་འཕེལ་  
 འགྲོ་བ་གལ་ཆེ་ཕྱིར་སེམས་བྲགས་བསྐྱེད་དགོས་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། སྤྱི་མའི་ཞལ་ལ་ཉན་དགོས་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཡང་བྱས། ཆོས་༢༦ འདི་ཉིན་གྲུང་སང་ཡིན་སྟབས། ཞི་གླ་ར་ཡལ་(Niagara Falls)  
 ཞེས་པའི་ཆུ་ཕྱར་ཆེན་པོ་སྐད་གྲགས་ཅན་དེར་ཕྱིན། བྲུ་གཟིངས་གྱི་ནང་ནས་ཆུ་ཕྱར་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་སྐབས་ཆར་གོས་སྤྲད་པ་བཞིན་གྱོན་ཏེ་སོང་ན་ཡང་ཆུ་དང་རྒྱུད་གི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འདུག །དེ་ནས་

༡༡། །མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ཨ་རིར་ཐེངས་སོང་། དེ་རྗེས་སྦྱོན་བདག་གཅིག་གིས་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེར་ས་ཞིག་ཕུལ་ནས་སྐྱབ་ཁང་བརྒྱབ་ཅིས་ཡོད་པ་ལྟར་དེར་བྱིན། རི་བྱས་དང་། རབ་གནས་  
 བྱས་ཤིང་། དཔལ་སྤུངས་ཆང་སྒྲ་མ་ཀམ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་སྒྲེ་ལེན་གང་དྲག་བྱས་བྱུང་། ཆོས་༡༧ སྤྱོད་སྒྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་སྦྱོན་བདག་གི་ནང་ལ་སྒྲོལ་ཆོག་དང་། གསོལ་ཀ་བཏང་། དེ་རྗེས་སྒྲ་མ་པདྨའི་ངོ་  
 ཤེས་མ་ལེ་ཤི་ཡ་གོན་ཏན་(Kuantan)ནས་ཡིན་པ་ཟོབ་རྩུས་ལྟ་བུ་དཔེ་ཆ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེའི་རྩར་བྱིན་ནས་སྦྱོན་ལམ་བྱས། དེ་རྗེས་སྒྲ་མ་ནམ་གསལ་རྩར་བྱིན་པས། ཁོང་རྩར་ཤིན་ཏུ་བྱི་པོ་བྱུང་ནས་  
 དགོངས་པ་འཆོམས། འོན་ཀྱང་རིམ་དྲངས་ཀྱིས་སྦྱོན་གང་ཡང་མ་བྱུང་། དགོང་མོར་ཇམ་དཀར་གྱི་དབང་བྱས། ཇམ་དཀར་ཞེས་ཆོག་ཡང་ཁ་སྦྱོད་ཆོག་བཏང་། ཆོས་༡༨ དགོང་མོ་བོད་པ་གྲུ་ལོག་ཆོགས་  
 པས་གཡག་འཆམ། རྗེ་དགུ་པ་དབང་ཕུག་རྗེ་རྗེའི་ཕུག་ཆེན་ཆོས་སྐུ་མཛུབ་ཚུགས་ལས་སྦྱོན་འགོ་དང་། ཞི་གནས་ཆོས་བུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༡༩ ཆོས་སྐུ་མཛུབ་ཚུགས་ལས། ལྷག་མཐོང་སྒློར་ཆོས་  
 བུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༢༠ དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། གུང་སེང་། དགོང་མོ་དགོན་མཆོག་སྦྱི་འདུས་དབང་བྱས། ཆོས་༢༡ འོ་རོན་འོ་སི་གྱི་བྲ་བར་(City Tower)ལ་བྱིན། ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས།

ལྷ་མོ་ཆེན་པོ་དང་སྐྱིད་པོ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཀམ་འི་མཁན་པོའི་དབང་ཆོག་ལྷ་ར་མགོན་པོའི་དབང་བྱས། ། ཤིང་སྤེལ་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ཟླ་༩ ཚེས་༡ འདི་ཉིན་སྤ་མ་རྣམ་སྤུངས་ཀྱི་ཆོས་ཆོག་ས་ནས་ཐོན།  
 གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ནས་ཨ་ལ་ལྷ་ནི་(Albany)ལ་འབྱོར། གནམ་ཐང་དུ་ཀམ་འགོ་འདུལ་བསུ་བར་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་འབྱོར། ཉ་མེ་ཡོ་པ་ཐི་སྤན་བོས། ཟ་ཐེངས་  
 བཅུ་གསུམ་པ་ཡིན། ཚེས་༢ སི་ཀ་ཡིས་ལིག་ལོ་རྗེས་(Sky Hy Lodge)ལ་སོང་། བ་ལྷ་དང་མ་ལྷ། དུག་ལྷ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་བཤད། ཚེས་༣ ཉིན་གུང་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་དུག་ས་པོའི་རྣམ་  
 ཐར་བཤད། ཉིན་གུང་གསེར་ཐེང་གི་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་གནང་བ་འབར་རྩོམ་པོ་ཆེ་ནས་མཇལ་ཁ་བསྟན་བྱུང་། ཚེས་༤ སྤ་རྩོ་སྤོ་ཆོས་སུ་འགོ་བ་ལ་སྤོ་ལྷོ་ག་རྣམ་པ་བཞི་དང་། ཚེས་ལམ་དུ་འགོ་  
 བ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤོན་འགོ་བཞི་བཤད། དགོང་མོ་དུག་ས་པོའི་གསང་ལམ་སྤ་སྤྱུང་གི་སྤོན་ནས་དབང་བྱས། ཚེས་༥ ལམ་འབྲུལ་པ་སེལ་བ་ལ་ཆོས་བྱམ་གཉིས་  
 བྱས་ནས་སྤ་རྩོ་བསྐྱེད་རིམ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་དབང་དང་བྲིད་ཁྱུ་ལ་དང་། དགོང་མོར་རྩོག་ས་རིམ་ལ་དུག་ཆེན་སྐོར་བཤད། ཚེས་༦ འབྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བ་ལ་ཆོས་བྱམ་གཉིས་བཤད། ཉིན་



༡༡། །ཁུང་འབར་རྩོ་རིན་པོ་ཆེའི་རྩར་ཉིན་མོའི་བཟའ་བཏུང་ལ་མགོན་འབོད་གནང་བ་ལྟར་དེར་བྱིན། ཚེས་༡ ཚེས་ཚོགས་ནས་ཐོན། ཀམ་སྒྲིང་དུ་འབྱོར། དགོང་མོ་མགོན་པོའི་དབང་བྱས།  
 ཚེས་༢ ཉེ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་བཅུ་བཞི་པ་ཡིན། སྤྲོ་ཕག་མོའི་དབང་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་ཕག་མོའི་དབང་བྱས། ཚེས་༣ སྤྲོ་བདེ་མཚོག་གི་སྤྲོ་གོན་དང་། བྱི་དྲོ་བདེ་མཚོག་དངོས་གཞིའི་  
 དབང་བྱས། དབང་གྲུབ་ནས་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་གྱི་དགོན་པ་མཇལ་བར་བྱིན། ཚར་པ་ཆེར་བབས། ཚེས་༡༠ སྤྲོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྲོ་གོན་དང་། དགོང་མོ་དེའི་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས།  
 ཚེས་༡༡ སྤྲོ་དགྲེས་པ་རྩོ་རྩེའི་དབང་སྐྱབ་དང་། དགོང་མོ་དགྲེས་རྩོར་སྤྲོ་གོན་བྱས། མཚན་མོ་གཙོད་ཀྱི་དབང་ཞིག་བྱས། ཚེས་༡༢ དགྲེས་རྩོར་དབང་སྐྱབ་རྒྱས་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས། སོ་  
 པལ་མེ་ཉོ་སྒྲན་རྩོགས། ཚེས་༡༣ ཀམ་སྒྲིང་ནས་ཐོན། ཀམ་ཁྲི་ཡུ་ན་ལ་འབྱོར། ཆེ་རིང་བཀྲ་གིས་དང་། སློ་བཟང་རྩོ་རྩེ་གཉིས་ནི་འུ་ཡོག་ལ་ལྟ་མོ་བལྟ་བར་སོང་། རྒྱ་མིའི་སྤྲ་མ་སྤྲེབས་བྱུང་། ལག་རྟགས་  
 སོགས་སྤྲད་པ་ཡིན། མིས་གེལ་མར་ཁོན་གྱིས་དགོང་མོ་ཟ་ཁང་དུ་བཟའ་བཅའ་ལ་བྲིད་སོང་བས་རྒྱ་མིའི་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་བྱིན་ཏེ་ཟས་ཟོས། ཚེས་༡༤ ཡེ་གེས་རྒྱ་མཚོའི་ཁང་པ་གསར་པ་ལ་སྐྱད་བཏང་བ་

བཞིན་དེར་བྱིན་ནས་རབ་གནས་བྱས། ཆེ་རིང་བཀྲ་ཤིས་དང་། སློ་བཟང་རྩོམ་གཉིས་ནི་ལུ་ཡོག་ནས་འབྱོར། འབར་རྩོ་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ལུ་བློ་ལེན་ཤི་ལ་ཕེབས་རྒྱའི་ཐག་ཆོད་གནང་འདུག། ཁེ་ལུ་བློ་ལེན་ཤི་ལེ་  
 ཡི་གེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ས་ཡིག་ལུ་བར་དདུལ་ཁང་ལ་བྱིན་ཀྱང་ཡི་གེ་མ་ཐོབ། ཆོས་༡༥ ཡལ་ལྷ་ནི་(Albany)བརྒྱུད་ལྷན་གོར་(Bangor)ལ་འབྱོར། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་། ཀམ་འགོ་འདུལ་གཉིས་སྒྲིལ་  
 མ་ལ་བྱུང་། ལྷན་གོར་དུ་སྒྲིལ་ལ་ལེ་སི་(Bill Lawless)བསུ་བར་བྱུང་། དེ་ནས་ཉན་གོག་(Hancock)སྒྲིལ་ནང་མིའི་ཁང་པར་བསྐྱད། དགོང་མོ་མི་ལམ་ཆེར་འབྲུགས། བཟླ་གུ་རུ་འབུམ་གཅིག་འདོན་རྒྱའི་  
 འགོ་འཇུགས་བྱས། ཆོས་༡༦ རྩོམ་ཁེ་ལུ་ཁང་འཆམ་འཆམ་ལ་བྱིན། དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱིན། ཆོགས་མི་རྣམས་ཀྱི་གསོལ་ཇ་དང་། འབུམ་སིལ་སྤྱད་པ་ལྟར་དང་ལེན་བྱས། དེ་རྗེས་ཆོས་ཆོགས་ཡག་  
 པོ་བྱུང་ན་ཆོས་ཉམས་ལེན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད། སྤྱི་ཉིན་ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤྲན་བརྒྱུ་བརྒྱུད་ནས་འདི་ཉིན་བོས་པ་ཡིན། ཟ་ཐེངས་བཙུ་ལ་པ་ཡིན། ཆོས་༡༧ སྤྱིར་སྤྱོད་མ་རྣམས་ཆོས་ལ་དད་  
 གུས་དང་། རང་ལ་ཡང་བུམས་སྐྱོང་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས་ཐག་རིང་གི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱིས་ལུས་ལ་ངལ་དུབ་ཡོད་པ་གསོ་བའི་ཆེད་ཉིན་གཉིས་གསུམ་ལས་ཀ་ཅི་ཡང་མེད་པར་སོས་དལ་དུ་སྤོད་རྒྱུ་བཟོས་

༡༡། །ཡོད་སྐབས་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ནེའུ་ཟེ་ལེན་ཤིའི་ཡི་གེ་ལ་རྒྱབ་སྒྲིབ་ས་ཡིག་དགོས་པ་དེ་ཡང་བྲིམས་ཚུད་པ་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་ཁས་ལེན་གཙང་མ་བྱས་ནས་ས་ཡིག་བརྒྱབ་སོང་།  
 དེ་རྗེས་རྗེན་ལ་ལེ་སི་(Jane Lawless)ནས་འཕྲལ་དུ་སྒྲག་བརྒྱད་བཏང་། ཆོས་༡༥ སྤྱོད་ཉན་གོག་ནས་གྲོབ་སི་ཏམ་(Topsham)ལ་ཕྱོན། ཕྱོག་མར་ཆོས་བྱམ་ཚུགས་ཡུལ། སི་ཀ་ཡི་ཏ་ཡི་(Sky Hy Lodge)  
 ལ་སོང་། དེ་རྗེས་བླར་བླར་ར་སིན་ཀ་ལེར་(Barbara Sinclair)ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་ཟོས། ཕྱི་དྲོའི་ཆུ་ཆོད་གསུམ་ཕྱོག་ཆོས་བྱམ་འགོ་འཇུགས་བྱས་པས། སྤྱིར་བཤད་གཞི་སྤྱོད་འཇུག་གི་  
 ལེའུ་བཞི་པ་བག་ཡོད་དང་། ལྔ་པ་དམ་ཤེས་ལེའུ་གཉིས་ཡིན་སྐབས་རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷའི་རྣམ་ཐར་ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་བདུན་དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་ཕྱིང་བའི་སྤྱོད་འཇུག་འགྲེལ་ཆེན་ལྷར་བཤད། དེ་  
 རྗེས་གཟའ་མཇུག་ཉིན་མོ་ཁོ་ན་ལ་འོང་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ངོས་འཕྲད་དང་། དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་བཏབ། ཆོས་༡༩ སྤྱོད་མི་རྣམས་ཀྱི་ལས་འབྲས་སྒྲོར་ལ་ཤེས་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་ཟེར་བ་ལྷར་ལས་  
 འབྲས་སྒྲོར་བཤད། དགོང་མོ་སྐབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་མ་ཞུས་པའི་ཆོས་བྱེད་གསར་པ་འགའ་ལ་སྐབས་སྒྲོམ་དང་། མི་ཡོངས་ལ་བྱང་སྒྲོམ་ཞིག་གནང་། བཛྲ་གུ་རུ་ཆིག་བྲི་བྱུབ། ཆོས་༢༠ སྤྱོད་འཇུག་

བག་ཡོད་ལེའུ་ལས། ཉེས་པ་ལས་ལྷོག་པ་ལ་བག་ཡོད་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་དང་། དགོང་མོ་དགེ་བ་སྐྱབ་པ་ལ་བག་ཡོད་པར་བྱ་དགོས་ཚུལ་ལས་བརྩམས་ཏེ་བཤད། ཚེས་༢༡ སྤྱི་ལོ་ཉེན་མོངས་སྤང་བ་  
 ལ་བག་ཡོད་པར་བྱ་དགོས་ཚུལ་དང་། དགོང་མོ་ལེའུ་ལྷ་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་སྤང་བའི་ཆེད་དུ་སེམས་སྤང་དགོས་ཚུལ་སྒྲུབ་བཤད། དེ་རྗེས་སྤོན་པ་དང་འཕྲད། ཡུ་ཇོན་སོན་དང་། ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་  
 ཡི་གེ་བྲིས་ནས་བསྐྱར། སྤོན་པ་རི་ཅར་རི་ནས་སྤོན་སྤྱད་བྱུང་བ་བྱུང་། ཚེས་༢༢ སྤྱི་ལོ་སེམས་སྤང་བའི་ཐབས་སྤྱད་ན་ཤེས་བསྟེན་ཚུལ་སྒྲུབ་བཤད། དགོང་མོ་སྒྲོལ་མ་ལྷང་མོའི་དབང་ཞིག་དགོས་ཚུལ་  
 གསལ་བ་ལྟར་ཟབ་ཏིག་གི་ཕྱི་སྐྱབ། རིག་གཏང་ཅིག་བྱས། དགོང་མོ་སྤྱི་ལ་ནས་ལས་འབྲས་སྒྲུབ་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་ལ་ལན་བཏབ། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤོན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་བཅུ་དྲུག་པ་ཡིན། ཚེས་༢༣ སྤྱི་  
 ལོ་སེམས་སྤང་བའི་སྤྱོད་པ་ལས། ལུས་ཀྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྤོང་ཚུལ་དང་། ཕྱི་དོ་སེམས་ཀྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྤོང་ཚུལ་སྒྲུབ་བཤད། དགོང་མོ་འཇའ་སྤོན་གྱི་ཏུ་གི་བྱ་དང་། བྱ་ར་ཇི་ལ་(Brazil)གྱི་གི་རེ་སི་ཏི་ན་  
 བཅས་ངོས་འཕྲད་ཐོག་ལག་ཏུ་གསུངས་ཕྱན་བྱ་རེ་སྤྱད། ཚེས་༢༤ སྤྱི་ལོ་རྣམ་གཡེང་ཕྱ་མོ་སྤངས་པའི་ཚུལ་དང་། དགེ་བ་ཚོས་སྤྱད་ལས། ལུས་ལ་ཆགས་པ་སྤང་དགོས་ཚུལ་དང་། ཕྱི་དོ་དགེ་བ་ཉམས་སྤྱོད་

༡༡། །ལེན་ཚུལ་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༥ སྤུངས་མཉམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒྲོར་དང་། དགོང་མོ་ཤེས་བཞིན་སྤང་བའི་ཚུལ་བཤད། ལོ་ཙཱ་བ་སྤེལ་གར་ལ་སྤྲིང་གི་ན་ཚ་ཡོད་ཚུལ་  
 བཤད་ནས་སྤོན་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་སོང་། ཚེས་༡༦ ཚེས་བུན་མཇུག་བསྐྱུས། སི་ཀ་ཡི་ཏྲ་ཡི་(Sky Hy Lodge)འགོ་བྱེད་ཀྱིས་ཇ་སྟོན་ལ་སྒྲིད་བཏང་བ་བཞིན་ཁོང་གི་སྤྲིང་གར་བྱིན། སྤྲིང་ག་ཆུང་  
 ཆུང་། བྲག་ཆུང་ཆུང་དང་། ཆུ་ཆུང་ཆུང་། མཚོ་ཆུང་ཆུང་སོགས་བཅོས་འདུག་པ་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། ཇ་དང་བག་ལེབ་སོགས་སྤྲད་པ་ལ་བཟའ་བཏུང་བྱས། སྤྲིང་ཁོ་རང་ནང་བའི་ཚེས་སྒྲོ་ལ་ཞུགས་པ་  
 ཞིག་མ་ཡིན་མོད། ལོ་མང་རིང་མི་མང་པོ་འཛོམས་ནས་ཁང་པ་ལ་ཡོང་འབབ་ཕྱན་བྱ་བྱུང་སྟབས་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །དགོང་མོ་སི་ཏར་རྩི་ཤི་(Starfish)ཞེས་བའི་བྲ་ཁང་དུ་རྩིལ་དང་། ཇེན་  
 གཉིས་ནས་མགྲོན་འབོད་ལྟར་དེར་བྱིན་ནས་ཤ་སྤེལ་དང་ཚོད་མ་བཅས་བཅོས། ཚེས་༡༧ ཀྱོབ་སི་ཏམ་(Topsham)ནས་ཐོན། སི་ཏི་རྩི་རྩིལ་བེར་གྱི་(Steve Gilbert)དང་། ཀྱེ་སིས་ཌེ་ཕི་སི་(Tracy Davis)  
 གཉིས་ཀྱིས་རྒྱངས་འཁོར་བཏང་ནས་པོར་ཏི་ལན་ཌི་(Portland)ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཁང་པར་བྱིན་ནས་བསྐྱུས། ཚེས་༡༨ ཚེས་ཚོགས་གསར་པ་ལ་སོང་རབ་གནས་དང་ཁྱུས་གསོལ་བྱས། ཚོགས་མི་རྣམས་



པད་དཀར་	<p>༡༡། །བཟའ་བཅའ་བསྐྱབས་པ་ལྟར་དང་ལེན་བྱས། ཆེས་༣ སྤྱོད་སྐྱབས་འགོ་དང་། བྱང་སྒོམ་གནང་། བྱི་དྲོ་རི་སེབ་ཤོན་(Reception)རོ་ཏི་ཨར་ལན་ཏི་མི་རྣམས་ལ་དོས་འཕྲད་བྱས། དགོང་མོ་རོ་ཏི་ཨར་ལན་ཏི་འི་ཆོགས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཕི་ཇ་སོགས་སྤྱད་པ་ལ་བཟའ་བརྟུང་བྱས། ཆེས་༤ སྤྱོད་སོས་དལ་དང་། བྱི་དྲོ་ཕུ་རོ་རྟེ་ཏེན་སི་(Providence)ནས་ཐོན། ཡཏ་བླར་གི་(Pat Barki)དང་དོས་</p>	
ཉིས་པར་པཱ་	<p>འཕྲད་བྱས། དགོང་མོ་ཉར་ཕར་ཏི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་(Harvard University)ལ་སླིང་རྗེའི་སློབ་ཆེས་བུན་གཅིག་བཤད། མཆན་མོ། བེལ་ལེ་སི་ལི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་(Wellesley College)རྟེན་གྱོར་ཁ་བཟན་རིན། ལོ་རན་ཏི། ཨ་ལེ་སོན་ལུ་སོགས་དང་དོས་འཕྲད་བྱས། དེ་རྗེས་ཁེབ་ཨེན་(Cape Ann)ལ་འབྱོར། རྟོ་སི་གྱོན་(Boston)ལ་ཡིན། ཆེས་༥ བྱ་འགྲུ་མ་རྟུ་མུ་དྲ་སློབ་སློང་ཆོགས་པ་དང་དོས་འཕྲད་བྱས་ནས་དྲི་བ་ལ་ལན་བྱས། མཆན་མོ། ཡུ་ནི་ཏེ་རི་ཡན་(Unitarian Church)ཡེ་ཤུའི་ལྷ་ཁང་དུ་འཛིགས་སྐྱག་བྱང་བའི་སྐྱབས་སླིང་རྗེ་རི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་བཤད། ཆེས་༦ སྤྱོད་ཆུ་བྱ་དང་། བྱི་འུ་རྣམས་</p>	407
ཆུ་པོ་	<p>བལྟ་བར་བྱིན། དགོང་མོ་བྱིས་པ་རྣམས་དང་། ཉང་མི་རྣམས་ལ་དོས་འཕྲད་བྱས། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤོན་བོས། ཟ་ཐེངས་བཙོ་བརྟུད་པ་ཡིན། ཆེས་༧ རྟོ་སི་གྱོན་ནས་ལོ་གླན་གནམ་གྲུ་ཐང་(Logan Airport)</p>	

ལ་སོང་ནས་(Air Canada)ཐོག་ཏེ་རོན་ཏེ་(Toronto)བརྒྱད་ཕན་ཀྱི་ཐེངས་ལ་འབྱོར། མཐོང་མཆན་སྒྲོར་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཆེས་པ་ སྤྱིར་སོས་དལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་  
 པ་ཁ་ཤས་བྱུང་། ཟུར་དུ་སྤྱིང་ག་ཇི་ལྟར་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཁང་པའི་རྒྱ་ཆ་གང་ལ་བཟོ་རྒྱུ་སོགས་གོས་མོལ་བྱེད་གྱི་འདུག །རང་གིས་ལྟ་ཁང་གི་རི་མོ་ལ་བཙུང་ཁ་ཤས་བྱས། ཆེས་པ་ རི་ཆེ་མོན་ཏེ་  
 (Richmond)ལ་ལྟ་ཁང་གསར་བཞེངས་འཆར་གཞི་ལྟར་བུམ་པ་སྤྲས་པར་བྱིན། མི་མང་པོ་འབྱོར། འོན་ཀྱང་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ཆར་པ་ཆེར་བབས། ཆེས་པ་ གྲུ་པ་ནམས་གྱིས་ཆོས་བཤད་  
 སའི་ཁང་པར་གྲ་སྒྲིག་བྱས། རང་སོས་དལ། ཆེས་པ་ ཆོས་བྱན་དང་པོ་ལ། སྤྱིར་བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྒྲོར་བཤད། གང་ལགས་ཟེར་ན། རྗེ་དགུ་པ་དབང་ལྷུག་རྡོ་རྗེའི་བྱུག་ཆེན་ཆོས་སྐུ་མཚུབ་  
 ཚུགས་བཤད་རྒྱ་ལོ། དགོང་མོའི་ཆོས་བྱན་ལ་བྱན་མོང་གི་སྒྲོན་འགོ་སྒྲོ་སྒྲོག་ནམ་པ་བཞི་བཤད། ཆེས་པ་ སྤྱི་ལོ་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོན་འགོ་ལས། སྐབས་འགོ་དང་། རྡོར་སེམས་སྒྲོམ་བཟུངས་སྒྲོར་  
 དང་། དགོང་མོ་མཚུལ་དང་། སྤྱི་མའི་ནལ་འབྱོར་གཉིས་བཤད། ཆེས་པ་ སྤྱི་ལོ་ཞི་གནས་ལས། ལུས་གནད་ནམ་སྤང་གི་ཆོས་བདུན་གྱི་སྒྲོར་དང་། སྤྱི་ལོ་སེམས་གནད་ཏེན་བཙས་དང་། ཏེན་མེད་



དང་དཀར་	<p>         ༡༡། །སོགས་བཤད། ལུས་ཐེ་ཐེ་ལ་ཡག་མོའི་རྒྱན་ཁྱེར་ལུང་དང་། ཉ་མ་ཡི་(Hawaii)ནང་མི་ལ་བྱང་སྒོམ་གནང་། གླིང་གའི་འཆར་འགོད་པ་ནས་རི་མོ་ཁ་ཤས་བསྟན་བྱུང་། ཡིས་པ་ནས་གྲུ་ཆ་          སྤྱད་སོང་། ཉ་མེ་ཡོ་ཡ་ཐི་སྟན་ཐོས། ཟ་ཐེངས་བཅུ་དགུ་པ་ཡིན། ཆོས་༡༤ སྤྱི་ལོ་ཉི་གནས་གྲུབ་ནས་ལྷག་མཐོང་གི་སྒྲོར་གནས་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་དང་། འགྲུ་ཐོག་ནས་བལྟ་བ་གཉིས་བཤད། ཕྱི་དྲོ་ན་          ཆ་ལམ་ཁྱེར། ཉོན་མོངས་ལམ་ཁྱེར། བར་དོ་ལམ་ཁྱེར་སོགས་བཤད་ནས་ཆོས་བྱན་མཛུགས་བསྟུས། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་སོས་དལ་དང་། ཕྱི་དྲོ་ཡེ་ཤ། ཡ་རིའི་སྟོ་པ། རུ་ཨེ་ཤི་(Jewish)ནང་པ་བཅས་          ལྟན་འཛོམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཆོས་ལུགས་བཤད་ཀྱི་འདུག་པས་རང་གི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་བྱམས་སྙིང་རྩེ་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་བཤད་ཅིང་། དེ་ཞི་བདེ་ལ་ཡན་ཐོགས་པའི་ཚུལ་བཤད། ཆོས་༡༦ རྒྱལ་          རྒྱལ་རྒྱལ་པར་འཆོགས། དགོང་མོ་སྟོ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། མཆན་མོ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་གནང་། ཆོས་༡༧ རྒྱལ་རྒྱལ་ཆོ་ག་ཆ་ཆ་དང་། དགོང་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་སྒོ་ནས་བྱང་ཆོག་དང་། དེ་རྩེས་ཟ་བྱེད་དོ་          རྩེ་མཁའ་འགྲོའི་སྒོ་ནས་གསོན་བྱང་སྤྱར། མཆན་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་གི་དངོས་གཞི་བསྟུར། ཆོས་༡༨ ཀམ་ལྷ་བ་དང་། སྟོ་བཟང་གཉིས་སི་ཨེ་གྲལ་(Seattle)ལ་སོང་། ཆོས་༡༩ བློ་ཁོ་རི་ཡ་(Victoria)       </p>	409
ཉམ་བུ་		
ཆོ་		
རྒྱལ་		

ལ་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ངན་ལྟ་མོ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། མཚོ་འོག་གི་ཉ་ཁ་ཤས་བལྟས། དགོང་མོ་ཕྱི་པོར་ནང་དུ་སླེབས། སློ་བཟང་དང་ཀམ་ལྷ་བ་ནང་དུ་སླེབས་ཟིན་འདུག །  
 ཚེས་༡༠ ལྷན་ཀྱ་མེར་ནས་ཐོན། ཨ་མེ་རི་ཀའི་ཀ་ལི་ཕོར་ནི་ཡའི་སན་རྩ་རན་སི་སི་གོ་(San Francisco)ལ་འབྱོར། འབྲས་ལྗོངས་སྤྱ་མ་སློ་གྲོས་སོགས་བསུ་བར་བྱུང་། སི་གོ་གྱིའི་ཁང་པར་བསྐྱད། འདི་  
 ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ལི་མེ་རི་ཀལ་ལ་ཁ་པར་ཐོག་སླེ་ལྷ་བཙུ་གཅིག་པའི་ཚེས་གཅིག་ཉིན་འབྲི་གྲང་ཚས་ཚོགས་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་གྲོས་མོལ་བྱས་པས་དེ་ལྟར་འགྲིག་རྒྱུའི་ཐག་ཚད་བྱུང་། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤོན་  
 ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ཡིན། ཚེས་༡༡ རང་སོས་དལ་དང་། སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་སོགས་གྲུ་བ་རྣམས་གཏོར་མ་བཟོ་བར་བྱོན། རང་གིས་སི་གོ་གྱི་དང་། ཨ་ལེན་གཉིས་ལ་ཚས་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་སྐོར་  
 ཆ་བྱས། དགོང་མོ་བཟོ་བྱེད་ཚོགས་མི་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་སྒྲོམ་བརྒྱབ། ཚེས་༡༢ སྤྱ་རྩོ་གོལ་ཁེན་གྱི་ཁེ་(Golden Gate Bridge)ཟམ་ཆེན་གྱི་ཟུར་དུ་ཡོད་པའི་གླིང་ག་དེར་ཕྱིན། དེར་འཇའ་སྤོན་ལུགས་  
 ཀྱི་གླིང་ག་དང་། མེ་ཏོག་གི་སྒྱེད་མོས་ཚལ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་ཕྱིན། དེར་ཡང་འཇའ་སྤོན་ལུགས་ཀྱི་ཇ་འབྲུང་ས་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཇ་འབྲུང་། སྤྱིར་ཨ་ལེན་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་མི་ཏུ་ཡ་སློབ་སློབ་ཞེས་པའི་

༡༡། །ལས་བྱེད་ཡིན་པ་དང་། །ཁོང་གིས་སྐྱེད་མོས་ཆེན་པོ་དེར་ས་ཞིག་ཐོབ་ན་མཆོད་རྟེན་ཞིག་བཞེངས་བསམ་པ་ཡོད་འདུག་པས། གལ་ཏེ་ས་ཐོབ་ན་ས་དཔལ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པོ་ཡོད་ཚུལ་ལ་བ་  
 པ་ཡིན། དགོང་མོ་མི་མང་ལ་ཉི་ལོ་པའི་དོ་རྒྱུ་ལ་བ་བཤད། ཆོས་༡༣ ཆར་བ་ཆེར་བའས། སི་ཀོ་གྱིའི་ཁང་བ་ནས་སྒྲ་མ་སྒྲོ་གོས་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྔོན་གནས་སྔོས། ཁང་པའི་ཆོས་ཆོགས་ཤིན་ཏུ་  
 སྒྲ་ལེགས་ཤིག་སི་ཀོ་གྱི་དང་། ཨེ་ལེན་གཉིས་ནས་བྱ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་དེར་བདེ་མཆོག་སྟ་གོན་གྱི་དབང་སྐྱབ་དང་། སྟ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་སྟེ་ཀྱར་ཐབས་མཁས་ལ་ཕྱག་ཆེན་དང་ཇོན་  
 (zen)གཉིས་འདྲེས་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་སྤྱད་བྱུང་། ལག་རྟགས་སོགས་སྤྱད། ཆོས་༡༤ བདེ་མཆོག་དབང་གི་དངོས་གཞི་དབང་སྐྱབ་ཆ་ཆང་དང་། དབང་དངོས་གཞི་བྱས།  
 ཉིན་གུང་སྔོན་མ་འབྲུག་པ་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་བན་ཆེན་མཁན་པོའི་གོགས་མོ་ཡིན་པ་དེ་ཕྱིས་སྐྱུ་ཤངས་པའི་ཆོས་དུག་ཉམས་ལེན་བྱས་ནས་དེང་སང་སྒྲ་མ་དཔལ་ལྡན་སྒྲོ་ལ་མ་ཞེས་མིང་འབོད་པ་དེས་ཆོས་ཆོགས་  
 ཤིག་བཟོས་ཡོད་པ་དེའི་ཆོགས་པ་ནས་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་ཆོགས་བཅས་སྤྱད་བྱུང་། དེ་ལ་ལག་རྟགས་མཆོན་ཅམ་སྤྱད། ཆོས་ཆོགས་མིང་ལ་སྐྱུ་ཁ་སི་རྩི་ཟེར་འདུག །དགོང་མོ་སན་རྩི་གླར་སོན་(Sandy

Garson)ནས་བཟའ་བཅའ་ག་སྒྲིག་བྱས་འདུག། དེར་བོད་པ་ཁ་གསལ་འདུག་པས་སྤྱ་སྒྲུངས་སོང་། ཚུམ་པའི་གྲ་ལོག་ཉི་མ་དོ་རྗེ་ཡང་དེར་བྱུང་། ཚེས་༢༥ དགོང་མོ་ཚེས་བཅུན་ལ་བསྐྱེད་རིམ་སྐོར་བཤད་  
དགོས་པའི་འཆར་གཞི་ལྟར་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་རྩ་བ་སྤྲུམ། དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྩ་བ་ཡི་དམ། བྱིན་ལས་ཀྱི་རྩ་བ་ཚེས་སྐྱོང་གི་སྐོར་བཅས་བཤད། ཚེས་༢༦ ཉིན་གུང་རྒྱ་མི་ཡི་ཡི་འོ་ནས་རྒྱ་མི་ཁ་གསལ་མཉམ་དུ་  
ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་ག་སྒྲིག་བྱས་འདུག། དེར་སྤྲུལ་ལོ་དོ་ཤེས་པ་ཞིག་ཀྱང་འཕྲད་བྱུང་། དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་ལྟན་སྐྱེས་སི་དུ་ཚེས་འབྱུང་གི་གསུང་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་ཕྱན་བུ་བྱས། ཚེས་༢༧ སྤྱ་  
རྩོ་ཨོག་ལེན་ཌི་(Oakland)ཞེས་པར་བྱིན། འབྲས་ལྗོངས་སྤྲུལ་སྤྱོ་གོས་ཀྱི་ཚ་མོ་དམ་ཚིག་ཅེས་པའི་ནང་མིའི་ཁང་པར་ཉིན་གུང་གི་ཁ་གསལ་ག་སྒྲིག་འདུག་པ་ལྟར་བྱིན། དེར་མོ་རང་གི་བྱོ་ག་དབྱིན་ཇི་  
དེའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ས་མཆོད་ཁང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་འདུག་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས། དེ་རྗེས་ཉི་མ་དོ་རྗེའི་ཁང་པ་ལ་བྱིན་ནས་ཇ་དང་བག་ལེབ་ག་སྒྲིག་འདུག་པ་ལྟར་བཟའ་བཅའ་བྱུང་བྱས། ཉི་མོ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤྲན་  
ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་གཅིག་པ་ཡིན། ཚེས་༢༨ སན་རྩྭ་རན་སི་སི་གོ་(San Francisco)ནས་ཐོན། གནམ་གྲུ་གཅིག་རྗེས་མ་ཟིན་ནས་གནམ་གྲུ་རྗེས་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱེད་ནས་འོང་། ལོ་སི་ཨོན་ཇི་ལེ་སི་

༡༡།      | (Los Angeles)ལ་འབྱོར། དེར་ལི་དང་མི་གཞན་ཞིག་བཅས་བསུ་བར་འབྱོར་འདུག། རྒྱངས་འཁོར་འཛང་ཁ་ཆེ་བས་ལམ་དུ་ཡུན་རིང་འགོར། ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བུ་དགོང་མོའི་ཆུ་  
 ཆོད་བཞི་པ་ཙམ་ལ་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཞིང་། དགོང་མོ་ས་སྤྱིབ་རྗེས་ཨའི་ཏི་ཡལ་ཏི་(Idyllwild)ལ་འབྱོར། ཆོས་༢༩ སྤྱོད་སྤྱི་དལ་བྱས་པས་ཤིན་ཏུ་སྤྱིད་པའི་སྤང་བ་བྱུང་། རི་རྩེར་སོང་སྤྱབས་ཁ་བ་  
 ཡང་ཆེ་ཙམ་བབས་འདུག་པ་གྲང་ངད་ཆེ་བ་འདུག། འཛོན་ཀྱང་ཆུ་ཆ་པོ་ཉལ་ས་ཉོ་ཏི་ཏོབ་(hot tub)ཅས་པའི་ནང་དུ་ཉལ། དགོང་མོ་མཆོའི་རྩར་བྱིན། མཆོ་ཆུང་དེ་ལ་སྒྲོར་བ་ཞིག་བྱས། གནམ་གཤིས་  
 ཤིན་ཏུ་གྲང་བས་དུག་གཟེར་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་། འཛོན་ཀྱང་རྒྱན་རིང་མ་ན། ཐོན་མི་སམ་གྱི་ཏའི་ལོ་རྒྱས་དང་། མགོ་ལོག་གི་ལོ་རྒྱས་དེབ་གསུམ་བཅས་བཟུས་པས་དེ་ལ་མགོ་འཁོར་སོང་། ཆོས་༣༠ ཆོས་  
 ཐུན་གྱི་འཆར་གཞི་ལ་མི་ཆོ་དང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་མཉམ་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་ཚུལ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་སྤྱབས། སྤྱོད་འཛོན་ཐུན་ལ་དང་པོར་སྤྱབས་འགོ་ཁྱུ་ནས་ནས་སྤྱབས་སྒོམ་སྤང་དགོས་ཚུལ་དང་། དེ་  
 རྗེས་དགོ་བསྟོན་གྱི་སྒོམ་པ་ཁྱུ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཚུལ། དགོ་བསྟོན་གྱི་སྒོམ་པའི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར། ཆོད་མེད་བཞིའི་ཉམས་ལེན། སྤྱིར་བསམ་པ་བཟང་པོ་དགོས་ཚུལ་

བཅས་བཤད། དེ་རྗེས་རྟམ་ཁེན་(Dharma Dan)དང་། ལིན་དུ་ནང་མི་རྣམས་ངོས་འཕྱད་བྱས། དེ་བཞིན་སྒྲན་པ་བྷ་རུ་སི་(Bruce)བྱུང་། འཕྱར་མཉེད་བྱས་སོང་། སྐྱེ་ཞབས་མང་ནང་མི་རྣམས་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཆེས་༩༡ སྡེ་དྲོའི་ཆེས་ཐུན་ལ་ཞི་གནས་ལས་ལུས་གནད། སེམས་གནད། ཞི་གནས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། དེ་རྗེས་མི་མང་ཙམ་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒྲུལ་པ་གནད། དགོང་མོ་བསྐྱེད་རིམ་སྒྲོམ་ཚུལ་དང་རྫོགས་རིམ་ལ་ཕྱག་ཆེན་སྒྲོམ་ཚུལ་བཅས་བཤད་ནས་ཆེས་ཐུན་གྲུབ། མཆུ་ལ་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སྤྱད་བྱུང་། གྲུ་པ་རྣམས་ལ་ཨ་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་རེ་འདུག་ཅེས་སེམས་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །དགོང་མོ་རྟམ་ཁེན་ནས་མོག་མོག་སྤྱད་པ་བཟའ་བརྟུང་བྱས། དེ་རྗེས་སློག་བརྟན་ལས་ཁུངས་ཤིག་གིས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མ་ཉམས་པར་སྦྱོང་ཚུལ་གྱི་དྲི་བ་བྱུང་བ་ལ་ལན་བཏབ། ། ཤིང་སྒྲེལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༡༡ ཆེས་༡ ལྷ་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་ཆེས་ཆོགས་ཡག་པོ་ཡིན་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱས་བཤད། ལི་སོགས་མི་ཁ་ཤས་བྱུང་བས་སན་ཀྱ་རོ་ཟའི་(Santa Rosa)ས་ཆའི་སྒྲོར་རྟོག་གྲ་ཡོད་ཚུལ་དང་། རྒྱལ་དབང་བཙུ་དུག་པའི་ལུང་བསྟན་ཡོད་ཚུལ་སོགས་དྲི་བ་བྱུང་། དེར་རྒྱལ་དབང་བཙུ་དུག་པའི་ལུང་བསྟན་གྱི་དགོངས་དོན་གཞན་ཞིག་ཡོད་མིད་ཚུལ་བཤད། དགོང་མོ་ལི་དང་། རེབ་ར་ཨེན་

༡༡། །གཉིས་ཀྱིས་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ཡི་འབྲི་གུང་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་བསྐྱུལ། ཆོས་ཆོག་ས་ལ་སྒྲོལ་དཀར་དབང་བྱས། ཆོས་༢ སྤྲོ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་གནང་། དེ་ནས་སྒྲོལ་  
 དཀར་སྒྲོམ་ཚུལ་བསྐྱུས་པ་ཞིག་དང་། སྒྲོལ་དཀར་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། ཉིན་གུང་ཆོས་ཆོག་ས་འགོ་འཛིན་ལ་སྤྲོ་ཆལ་ཤ་མེད་ཀྱི་བྱ་ཁང་ཞིག་འདུག་པ་དེར་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་  
 བཏུང་བྱས། དེར་སིལ་མེ་ཡ་རྟེར་གོ་མེ་ཆི་(Sylvia Bercovici)དང་། དེབ་ར་ཨེན་རོ་རྟེན་སོན་(Debra Ann Robinson)གཉིས་བསུ་བར་བྱུང་བས། སིལ་མེ་ཡ་རྟེར་གོ་མེ་ཆི་(Sylvia Bercovici)ཡི་ནང་ལ་  
 བྱིན། དེ་རྗེས་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་བྲེ་རིས་སིལ་མེ་ཡ་(Terry Sylvia)དང་། བསྟན་འཛིན་ཕྱིན་ལས་བྱེ་ཤུག་གཉིས་ཀྱིས་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའི་ཆེད་སྐད་བཏང་བ་བཞིན་དེར་བྱིན། ཆོས་༣ སྤྲོ་  
 མིས་བཟོས་པའི་མཆོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་འཆམ་འཆམ་བྱས་ནས་བྱིན། དེ་རྗེས་ཨོ་ཉྩ་ཡི་(Ojai)ནས་བསུ་བ་འབྱོར་ནས་ཨོ་ཉྩ་ཡི་ལ་འོང་ནས་ཉིན་གུང་དེར་འབྱོར། ཁོང་ཆོས་གསོལ་ཇ་སྒྲེ་ལེན་དང་། ཆོག་ས་  
 འདུ་ཞིག་བྱས། ཁོང་ཆོར་ལག་ཉྩག་སྤྲད། དགོང་མོ་དུང་པའི་དག་སྒྲུང་པ་གྲི་དང་གོ་ལོད་སྤྲགས་སྐྱབ་ཀྱི་བྲེ་མའི་ནལ་འབྱོར་དེའི་ལུང་འདོན། གི་རེ་སི་གྲོན་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཞལ་འདེབས་ཆེད་བྱུང་། ཉོ་མེ་

ཡོ་པ་ཐི་སྒྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་གཉིས་པ་ཡིན། ཚེས་༤ ཡ་བེལ་རྟ་ནས་སྐབ་ཁང་སྒྲོར་བྱི་བ་བྱུང་། ཡོ་ཏ་ཡི་ནས་ཐོན། ཡོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་ལ་སྐྱབས། དགོང་མོ་ཇོན་ཐི་སི་ལ་བྱུང་། རུབ་རི་ཀམ་བདེ་  
 ཆེན་གྱི་སྒྲིན་བདག་ཡིན། ཁོང་འཇའ་སྒྲན་ཚེས་ཚོགས་ཤིག་གི་སྒྲོམ་བྲིད་འདེབས་མཁན་གྱི་གོ་གནས་བྱུང་འདུག །ཡང་བྱུང་དམར་བཀྲ་ཤིས་ཚེས་དར་ཞེས་པས་བོད་དམངས་བྲོད་དང་ཚེས་འབྲེལ་གྱི་  
 གཏམ་དཔེའི་ཉིང་ཁུ་བདེམས་བསྒྲིགས་ཞེས་པའི་དེབ་བཏང་བ་དེ་ལ་ཁོ་རང་གི་རེ་བ་ལྟར་དེབ་རིན་ཡུ་སྒྲོར་ཉི་ཤུ་དང་། ཡི་གེ་བཅས་སྒྲག་ཐོག་ཏུ་བཏང་། དགོང་མོ་ཤརྩ་ལྷ་ཁག་གཉིས་ཀྱིས་བྱིས་བྱིས་  
 ལན་བྱུང་། དེ་རྗེས་བལ་ཡུལ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་ནས་སྒྲོན་ལམ་སྐབས་གྱི་གོས་དང་། སྐུ་འདྲ་ལེན་ཐབས། ལྷུང་བཟེད་གཏང་དགོས་པའི་སྒྲོར་བཅས་བཤད། ཚེས་༥ སྤྱི་ཚེས་བཞི་ཉིན་བྲེ་རེ་  
 ནས་རང་གི་དདུལ་འཛིན་དདུལ་ཁང་དུ་བརྗེ་མ་ཐུབ་སྐབས་རང་དདུལ་ཁང་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་གྲ་འགྲིག་སོང་། ཚེས་༦ སྤྱི་འཇུག་ལེའུ་ལྷ་པ་ལས། ཚེས་ཐུན་གཉིས་འཆད་རྒྱའི་གོ་སྒྲིག་བྱས་  
 འདུག །འོན་ཀྱང་འབྲེལ་པ་དཔེ་ཆ་མེད་སྐབས་རྩ་བའི་སྤྲོད་ནས་ཚེས་ཐུན་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༧ སྤྱི་འཇུག་ཚེས་ཐུན་གཉིས་བཤད། དགོང་མོ་ཚེས་ཚོགས་སྤྱིའི་ཁ་ལག་ཟ་བར་བྱིན། དེབ་ར་ཨེན་



༡༡། །གྲི་ནང་ལ་བྱུག་ཙམ་ཞིག་ཕྱིན། ཚེས་༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། རྫོང་མེའི་ནང་ལ་ཕྱིན། དགོང་མེའི་ཁ་ལག་ཟས། མཚོད་རྟེན་ཆ་བརྒྱད་དཔེ་བསྟན་བྱུང་། མི་ཁ་ཤས་ནས་སྐྱབས་འགྲོའི་  
 རྣོམ་པ་ཁྱུས་པ་ལྟར་གནང་། ཚེས་༧ སྤུ་མོ་ཐོན་ནས་གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན། ང་རང་གི་བསམ་པ་ལ་ཨ་རིའི་གནམ་གྱུ་ཡིན་སྐྱབས་ཉིན་ཁ་ཆེ་བ་དང་། བརྟག་དབྱུད་དམ་པོ་ཡོད་འགྲོ་བསམ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་  
 བརྟག་དབྱུག་བྱེད་མཁན་གྱིས་བརྟག་དབྱུད་དམ་པོ་མ་བྱུང་། དེར་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་ནས་འཇའ་སྟན་ན་རི་ཏ། དེ་ནས་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར་ནས་ཚོགས་མི་མང་པོའི་བསུ་མ་དང་།  
 མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་། མཁན་པོ་སྟོ་གསལ་བཅས་ཐེབས་འདུག །གིང་སི་པག་ཉིལ་(King's Park Hill)ལ་བསྐྱད། ཚེས་༡༠ རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་ཐིག་(International Date Line)བརྒྱལ་ནས་ཉིན་  
 གཅིག་བརྒྱག་གི་ཡོད་པ་ལྟར་ཉི་མ་འདི་མེད། ཚེས་༡༡ སྤུ་མ་པརྒྱ་ཆེ་དབང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཁོང་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་ཕྱག་རྩུ་རོ་འདུག །ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྟན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་གསུམ་པ་ཡིན། ཚེས་༡༢  
 འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཕ་རྒྱན་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཁོང་གིས་ཁང་པའི་སའི་སྒློར་དྲིས་བྱུང་བས་ས་དཔལ་ཡག་པོ་ཡོད་ཚུལ་དང་། རྫོང་གནས་ཀྱི་ཕྱོག་ཙེ་དེ་བཞག་ས་



༡༡། །བསྐྱབ་པ་སྤྱང་བའི་ཐབས་སུ་སེམས་སྤྱང་བའི་ཚུལ་ལས་ཆོས་བཤད་བྱས། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་བཞི་པ་ཡིན། སྤྲོ་མཁན་པོ་ཐིན་ལས་དཔལ་བཟང་བྱུང་། །བ་འགྱའི་  
 སྤྱབ་ཁང་གི་སྤྱབ་ཕོག་ལོ་རེར་རྒྱ་སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་རེ་ཡོད་ཚུལ་ཟེར། གོང་གསལ་སྤྱབ་ཕོག་དངུལ་མ་བྱས་ན་ནས་རྒྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་དང་། མར་རྒྱ་མ་སུམ་ཅུ་སྟོ་དུག་རེ། ལྷ་ཕོག་སྒྲོར་བཞི་སྟོང་བཅས་ཡོད་  
 ཚུལ་ཟེར། བཤད་གྲུ་ལ་གྲུ་པ་བཙོ་ལྷ་ཡོད་པ་དང་། གསར་པ་དགུ་བཅུག་རྒྱ་བྱས། ཆོས་༡༥ སྤྲར་ཉིན་ལྷར་ཐིན་ནས་སེམས་སྤྱང་བའི་ཐབས་སུ་དྲན་ཤེས་བསྟེན་ཚུལ་བཤད། ཉིན་གུང་སྔར་ཏུང་གི་ཟ་  
 ཁང་ཞིག་ལ་འཇའ་སྔར་ལུགས་ཀྱི་གུང་ཆོགས་ཟ་བར་ཐིན། དེའི་ཞོར་ཁོང་གི་ཡིག་ཆ་དུ་མཆོད་ཁང་ཞིག་འདུག་པར་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་༡༩ དྲན་ཤེས་ལ་བསྟེན་ནས་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་ཚུལ་ལུས་གནད་  
 དང་། སེམས་གནད་སྒྲོར་བཅས་བཤད་ནས་ཉིན་གསུམ་གྱི་ཆོས་བྱན་མཇུག་བསྒྲུས། མ་ལེ་ཤི་ཡ་ནས་དེ་མི་ཏོང་སོགས་མི་ཁ་ཤས་རང་གི་སྦྱེས་ཆོས་ལ་ཉེན་འབྲེལ་ཆེད་དུ་སྦྱེབས། ཆོས་༢༠ མར་སྒྲ་  
 རེ་གྱིའི་ནང་དང་། གཞུང་ལས་ཁང་ལ་ཆོ་གཡང་འགྲུག་པ་བཏང་། མོའི་ཕ་རྒན་དང་ངོས་འཕྱད་བྱུང་། ཡང་དུ་མ་ལེ་ཤི་ཡ་ནས་མི་གསུམ་འབྱོར། དེ་བཞིན་འོ་རོན་འོ་ཆོགས་མི་ཁ་ཤས་བྱུང་། སྤྱང་བྱིན་

སོགས་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༡ སྤྱི་ཟླ་མཚོའི་ནང་དུ་ཉ་ཚེ་ཐར་གཏོང་བ་ལ་ཕྱིན། འདི་ཉིན་བོད་ཟླ་བཅུ་པའི་ཚེས་བཅུ་ཡིན་པས་དགོང་མོ་དང་རང་གི་སྐྱེས་ཚེས་དུས་ཚེན་བྱས་པ་ལྟར་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༢ འདི་ཉིན་གྲུ་པ་རྒྱམས་ཨོ་ཤོན་པག་(Ocean Park)ལ་རྩེད་མོའི་ཆེད་དུ་སོང་། རང་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༡༣ ཏོང་གོང་ཚེས་ཚོགས་ནས་ཐོན། ས་ར་གློན་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་ཐའེ་མན་ཐང་ཡོན་(Taoyuan)གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་སྤྱ་གྲུ་དང་ཚོགས་མི་མང་ཙམ་བསུ་བར་སྤྱེབས་འདུག། དེ་རྗེས་ཐའེ་པེ་(Taipei)ཚོས་ཚོགས་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཐའེ་པེ་ཚོས་ཚོགས་ལ་དྲགས་པོའི་ཚོས་བཞི་བཤད། ཚན་ལུ་ཨེན་པོས་འཕྲད་ལ་སྤྱེབས་བྱུང་། ཚེས་༡༤ སྤྱི་ཟླ་བན་ཆའོ་ས་གནས་ཚན་ཅིང་པང་གི་རྩར་ཕྱིན། དེར་སྤྱོབ་མ་རྒྱམས་ལ་སྤྱེབས་འགྲོའི་སྤྱི་མ་པ་གནང་། ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཙའ་བ་ཁང་ཞིག་ལ་ཕྱིན། དེར་ཆ་ཡི་ན་(China)གསར་འགྱུར་ཁང་གི་མི་ཞིག་དང་། པན་ཆའོ་དཔོན་རིགས་གཉིས་བཙས་བྱུང་། ལག་རྟགས་ཕྱན་བྱ་སྤྱད། ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་བོད་གཞུང་དོན་གཙོད་ནས་གྲོ་སྤྱེག་བྱས་པ་ལྟར་ཤེས་རབ་སྤྱི་པོ་གཞན་སྤྱི་པོ་དང་སྤྱི་པོ་བའི་བཤད་པ་བྱས། དོན་གཙོད་ཀྱི་མིང་ལ་ཆ་ཡི་སྤྱེབས་ཟེར། བ་ཡུལ་ཨེ་མའོ་ཡིན་འདུག། དེ་བཞིན་བོད་རིགས་གསུམ་དང་། རྒྱ་རིགས་

༡༡། །གཉིས་ཙམ་འདུག །ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་ལྔ་ཡིན། ཆོས་༢༥ སྤྲོ་སྒྲ་མ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཀར་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། འཕོ་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ཀྱི་  
 རྣམ་ཐར་དང་། ཡོན་ཏན་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱས། ལྷ་ཁང་། གྲུ་ཤག །མཆོད་རྟེན་གསུམ་བཅས་ལ་རབ་གནས་བྱས། རང་གི་སྒྲོབ་མ་སུ་ཟན་ནས་མོ་རང་གིས་སྐྱབ་ཁང་དེ་དགོན་པའི་མིང་ཐོག་ལ་ཞུས་  
 རས་གཞུང་གིས་དགོན་པའི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ཡོད་ཚུལ་སྐད་ཆ་བྱུང་། དགོང་མོ་སྤྲོ་ཉིན་ལྷར་ཤེས་རབ་སྒྲིང་པོ་བཤད་པ་ཡིན། མཐར་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས་ནས་ཡག་པོ་བྱུང་། བར་དེར་ལེགས་བཤད་སྒྲིང་  
 གི་བཤད་གྲུ་གསར་པར་ཕྱིན་ནས་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་༢༦ ཤིང་ལུང་གསིང་གི་མཁན་མོ་ཤིང་ཚུན་ཕ་གསི་ས་ཆ་བོ་ཐོ་རྩ་བཅས་ལ་ཕྱིན། དེར་ཤིང་ཚུན་ཕ་གསི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ངོ་བོ་སྒྲོད་ལྷ་བུ་བྱས།  
 དེར་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་དང་། ས་ཆ་ལ་ལྷད་མོ་བལྟས། སྐྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེངས་རྒྱའི་ས་ཆ་བལྟས་ནས་ལོག་ཕྱིན། ལམ་དུ་ཀ་འོང་གི་ཆོང་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཞལ་ཐང་དང་། བཀྲ་  
 ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་བཅས་ཉོས་ནས་ཐའེ་པེ་ཆོས་ཆོགས་ལ་ལོག་ཕྱིན། དེར་ཆོན་ལུའི་ཉ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། དགོང་མོ་ཤེས་རབ་སྒྲིང་པོའི་ཆོས་བཤད་མཛུག་བརྒྱས། ལས་བྱེད་བོད་པ་གསུམ་དང་། རྒྱ་

མི་རྒྱུད་གྱི་ག་བཅས་འདུག །ཆེས་༡༧ སྤྱོད་སྤྱོད་པོར་ཆོས་ཆོག་ས་ནས་ཐོན་ཏེ་གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཐའེ་ཕན་ནང་ཁུལ་ལ་འཕུར་བའི་གནམ་གྱ་ཞིག་བརྒྱད་ཐའེ་པེ་ནས་ཐའེ་ནན་(Tainan)ལ་ཕྱིན། དེར་གངས་དཀར་དགོན་དུ་གྲ་སྒྲིག་ཡོད་པ་བཞིན་དགོན་དུ་ཕྱིན། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་ཐོག་ལ་བཟང་སྟོང་སོགས་སྟོན་ལམ་ཆོག་ས་ཐེངས་གཅིག །རྒྱ་ཆོད་དང་པོའི་ཐོག་བཟང་སྟོང་སྟོན་ལམ་གྱི་ཕན་ཡོན། གང་ཡང་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་རྒྱམས་མཐའ་ཡས་པ། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས། དེ་རྗེས་རྒྱ་ཆོད་གསུམ་པ་ནས་སྟོན་ལམ་དང་། རྒྱ་ཆོད་ལྷ་པ་ནས་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱ་ཆོད་བརྒྱད་པ་ལ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་དབང་ཞིག་སྐྱབ་ཐབས་ཀུན་བརྟམ་ཉེ་སྤྱས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་ལས་བརྟམ་ནས་དབང་བསྐྱར་བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱུང་། ཆེས་༡༨ ཞོགས་པ་རྒྱ་ཆོད་བརྒྱད་ཐོག་བཟང་སྟོང་སྟོན་ལམ་འཆོག་ས། དེ་རྗེས་གསོན་བྱང་དང་། གཤིན་བྱང་། མཆོད་མེ་སྤར་བ་སོགས་བྱས། སྤྱལ་སྤྱུ་བཙེ་ལྷ་ཙམ་ཞིག་འདུག་པ་ལྟར་དུ་བྱས། དེ་རྗེས་སྤྱལ་སྤྱུ་རྒྱམས་དང་མཉམ་དུ་མཇལ་འཕྲད་བྱས། སྤྱལ་སྤྱུ་རེར་སྟོལ་མ་རེ་དང་། མཁན་པོ་རེར་སྟོན་བླའི་སྤྱུ་རེ་ལུལ། སྤྱལ་སྤྱུ་མཐུ་སྟོབས། རས་རྒྱུད་སྤྱལ་སྤྱུ། བློ་འདུ་བསྐལ་བཟང་དགོན་གྱི་སྤྱལ་སྤྱུ། བན་ཆེན་སྤང་ལྷ་ཆང་གི་གྲ་པ་རྒན་པ་ཞིག་དང་།

༡༡། །འདན་མ་ཚང་གི་གྲུ་པ་ལོ་ཚུང་བཅས་གཉིས་ངོས་འཕྲད་བྱས་ནས་ཐེ་སྒོར་ལྷ་བརྒྱ་རེ་སྤྲད། དགོང་མོ་སྐྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་དང་། མི་མང་ལ་ཡན་ལག་བདུན་པའི་སྒོར་ཚུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀའི་བར་དུ་བཤད། ཚེས་༡༩ འཁོར་བ་དོང་སྐྱགས་བྱང་ཚོག་ །མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་ཚོགས་མཆོད། མི་དམངས་མཇལ་ཁ་བཅས་བྱས་ནས་ཉིན་གུང་རྗེས་ཐའེ་ནན་ལྷ་ཁང་ནས་ཀའེ་ཞུང་(Kaohsiung)གནམ་ཐང་ལ་ཕོན། དེ་ནས་ཐང་ཡོན་(Taoyuan Airport)ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི། ཨན་གུ་ཐེར་(Vancouver)བཅས་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༠ བྱིམས་དཔོན་དང་འཕྲད། དྲི་བ་མང་པོ་བྱས་པ་ཁག་ལ་བྱིམས་རྩོད་པ་ནས་ལན་བཏབ་སོང་། རང་ནས་ཀྱང་ལན་ཁ་ཤས་བྱས། ། ཤིང་སྤྱེལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༡༢ ཚེས་༡ ཉིན་གང་སོས་དལ་ལྷ་བུ་བྱང་བས་དགོང་མོ་ཉིན་ཐོ་ཟེན་བྱིས་ཁག་ཉིན་དེབ་སྟེང་གསར་དུ་སྤོས། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤོན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་དུག་ཡིན། ཚེས་༢ ཀེ་ཏ་ཏའི་བྲལ་གྱི་སྒོར་ཡི་གེ་ཞིག་ལ་ས་ཡིག་བརྒྱབ། དགོང་མོ་ཀེ་ཏ་ཏའི་གནམ་གུའི་ཐོག་ནས་ཉོང་གོང་ལ་ཕོན། སྤོ་བཟང་རོ་རྗེ་དང་། བརྟ་ཚོ་དབང་བཅས་ཡོད། ཚེས་༣ ཉོང་གོང་དུ་འབྱོར། ཉ་ཅང་ཕྱི་པོ་བྱང་འདུག །ཚེས་༤ སྤྱ་དྲོ་གྲུ་པ་གཉིས་ལ་དགོ་ཚུལ་སྒོམ་པ་དང་། ཨ་ནེ་གཅིག་ལ་དགོ་ཚུལ་མའི་སྒོམ་པ་གནང་། མར་གླུ་རེ་གྱི་ལའི་སྐྱེས་





༡༡། །ཚོག་སི་རྩོར་ཤི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དངུལ་གཉེར་རྟེན་པ་རྩེ་མི་དང་། དེ་བཞིན་ནེའུ་ཟི་ལེན་ཤིའི་ལི་དང་། ཡང་མི་གསུམ་བཅས་ལ་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་སྤྲད། ཚེས་༡༡ ཀམ་ལྷ་བ་དང་མཉམ་  
 དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་བཟའ་བཅའ་སྤྲད་ནས་སྒྲེ་ལེན་བྱས། རྒྱབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཚོག་གིས་བསྐྱུས་གྲུའི་ཚོས་ཐུན་མཁུག་བསྐྱུས་མཛད་སོང་། རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཁོར་བ་དོད་སྐྱུགས་  
 བྱང་ཚོག་གནང་། ཚེས་༡༢ རང་གི་ཤག་དུ་ཡིད་ནོར་མཚོག་ཐེབས་བྱང་། ཚེས་༡༣ ཨ་རི་བཞིག་གིས་སྤྲ་སྤྲོབ་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ནས་རང་ལ་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་  
 གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ཐོག་པར་བཏབ་སོང་བས་སོ་སོར་ལན་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༤ སྤྲ་མ་བརྒྱ་ཆེ་དབང་དང་། སྤྱ་རལ་གཉིས་བལ་ཡུལ་དུ་ལོག་ཐེབས་སོང་། ཚེས་༡༥ སྤྲ་མ་ཀུན་མཁུན་དང་།  
 སྤྲ་མ་ཤུག་གཉིས་ཀའོ་ཁྱུང་དང་། ཐའེ་ནན་མི་ཁ་ཤས་བཅས་རྩེ་རྩེ་གདན་ལ་གནས་སྐོར་ཐེབས་པ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྤྲན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་བརྒྱད་ཡིན། ཚེས་༡༦ ཀམ་འི་དགུན་ཚོས་  
 གྲུབ། དགོང་མོ་དགུན་ཚོས་ཚོགས་པ་མཁུག་བསྐྱུས་སོང་། མཚན་མོའི་དམ་བཅའ་བཞག་སོང་། སྤྲ་མ་ཀུན་མཁུན་དང་རྒྱ་མི་རྣམས་བལ་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ཐེགས། སྤྲ་མ་ངག་དབང་འབྱོར་སོང་། ཚེས་༡༧



༡༡། །ས་བདག་པའི་ཉི་མའི་ཚོང་ཁང་དང་། འབར་མའི་ཚོང་ཁང་གཉིས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཅ་ལག་ཕྱན་བུ་ཉོས། ཚེས་༡༡ འདི་ཉིན་སྤ་རྒྱ་ཆ་སྤེ་ནས་ནེ་པུལ་ལ་འཕོན་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་གནམ་གུ་མེད་  
 སྟབས་དི་སྤེ་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་བས། དགོང་མོ་ཕྱི་ཅམ་ལ་དི་སྤེར་ཕོན་ནས་དི་སྤེ་ལ་འབྱོར། ཨ་ཤོག་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཨིན་དི་ཡ་ཨེར་ལེན་ནས་ག་སྒྲིག་ཡོད་པ་ལྟར་དེར་བསྐྱད། ཚེས་༡༢ དི་སྤེ་ནས་  
 ཕོན། བལ་ཡུལ་མཚོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། འོན་ཀྱང་མའོ་དམར་ཤོག་ཚོགས་པས་ལམ་ཆེན་ཁག་བཀག་ནས་འགོ་ས་མེད་སྟབས་རྒྱངས་འཁོར་སྐྱམ་མེད་པ་སོགས་དཀའ་ངལ་ཆེན་  
 པོ་ཡོད་འདུག །རྟོ་མེ་ཡོ་ལ་ཐི་སྤོན་ཟོས། ཟ་ཐེངས་ཉེར་དགུ་ཡིན། ཚེས་༡༣ ལེགས་བཅོས་ཚོགས་འདུ་བྱས། མཁན་པོ་ལྟ་ཡི་བུ་ཐའེ་ཕན་ནས་ཕེབས་བྱུང་བས་སྤེ་ལེན་བྱས། ཀམ་ལྷ་བ་རྟོང་གོང་དུ་ཕོན་  
 སོང་། ཚེས་༡༤ སྤ་མ་གྲུ་དང་། སྤ་མ་ཀུན་མཁུན་གཉིས་ཐའེ་ཕན་ཕྱོགས་ལ་ཕོན་སོང་། དགོང་མོ་ཇོ་ཨན་ན་ཡིས་རང་ལ་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། ཚེས་༡༥ ཀུན་ཡག་ལ་སྤོན་སྤའི་དབང་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན།  
 རད་བབས་སྤོན་དང་མི་འདྲ་བར་ལྷིད་ཅམ་བྱུང་ཚར་འདུག །དགོང་མོར་སྤོབ་གྲའི་གྲ་ཕྱག་ཚོ་ལ་ཚེས་གལ་ཆེ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཚེས་༡༦ སྤ་མ་ངག་དབང་དང་ལྟན་དུ་བྱུང་བའི་ས་ར་ཕག་(Sarawak)རྒྱ་



三

ଅ  
ଞ  
ଟ  
ଠ  
ଡ  
ଢ  
ଣ  
ତ

८१

༡༡། །བའི་ཐུ་གུ་གཅིག་དང་། སྟེ་ཤངས་པའི་ཐུ་གུ་གཉིས་གྲ་པ་བྱས། བོ་རྒྱ་རང་དགོན་ནས་ཐོན། བ་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་འབྱོར། དེ་གར་གྲ་ཆུང་རྣམས་ནས་ཁ་བཏགས་གཏོང་ལེན་བྱས། ཤིང་ཏྲིག་དང་།  
 བྱེ་རིལ་བཅས་སྤྲད། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་གྲ་ཆས་གྱོན་པའི་ཕན་ཡོན་བཤད། ། རང་ལོ་དོན་གསུམ་ཤིང་བྱ་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལོའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གསུམ་  
 ཤིང་སྦྱི་ལོ་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༡ ཆེས་༡ (བོད་ཟླ་༡༡ ཆེས་༢༡) འཆི་མེད་མགོན་པོ་ཆེ་མཐའ་ཡས་པ་དང་། །ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་། །ཆེ་ཡི་མཆོག་སྦྱི་ལ་རྣམ་པར་རྒྱལ་མ་ཡིས། །འཆི་  
 མེད་ཆེ་དང་རྒྱས་མེད་ལང་ཆོ་སྦྱི་ལ། །འགྲོ་བའི་སྟོན་མཆོག་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དང་། །དེས་གསུང་ལུང་ཏྲིགས་གཉིས་བསྐྱུས་དམ་པའི་ཆས། །ཆོགས་མཆོག་དགེ་འདུན་འདུས་པའི་སྡེ་རྣམས་ཀྱིས། །ལོ་  
 འདིར་ཤིས་པའི་སྤང་བ་འབར་གྱུར་ཅིག །མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་དོར་སེམས་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་དོར་སེམས་ལུང་དང་། དོར་སེམས་སྒྲིམ་ཚུལ་ཕྱན་བུ་བཤད། ཆེས་༢ ཟླ་དོ་རྒྱལ་རྒྱམ་དང་། བདེ་  
 མཆོག་གི་སྟོན་པོ་དབང་དཔེ་ལ་ཞུ་དག་བྱས། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་ཇ་སྤྲད་ནས་རང་བོད་ནས་བྱོས་བྱོལ་དུ་ཡོང་ཚུལ་དང་། བྱོས་བྱོལ་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན། དེ་རྗེས་རུམ་བཏེག་ལ་ཞབས་

ལུ་བྱས་ཚུལ། དེ་ནས་ན་མོ་བུརྟ་ལ་བཤད་སྐྱབ་ཀྱི་སྡེ་བཞེངས་ཚུལ་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཀུན་ཡག་ནད་གཞི་ལྗིད་དུ་བྱིན་པའི་ཚུལ་དང་། དེ་རྗེས་གོངས་ཟིན་པའི་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། མཆོད་  
 ཏེན་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤེང་བ་དང་ཁ་བས་བཅས་སྤྲད། ཆོས་༩ མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་པར་བརྒྱབ། གཉེར་པ་བཀྲ་གིས་རྒྱལ་མཆོན། དགོན་མཆོག་དོ་རྗེ། སྤོན་པ་འཇམ་  
 དབྱངས་དོ་རྗེ། ཆོ་རིང་སློ་བཟང་། ཀམ་ཆོས་ཉིད། བྱིན་ལས་འོད་ཟེར། བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པ་སོགས་ལ་རྟེན་པ་སྤྲད། གྲ་ཆོང་ལ་ཞལ་ལག་དང་། རྒྱ་འགྲེད་དོད་བཅས་གཉེར་པ་ལ་སྤྲད། དེ་རྗེས་སྟག་  
 མོ་ལུས་སྦྱིན་ནས་ཐོན། བོརྟ་དགོན་པ་ལ་འབྱོར། ཀུན་ཡག་འདས་པའི་ཕྱང་པའི་རྩར་བྱིན་ནས་འཕོ་བ་བྱས། ཆོས་༧ ཀུན་ཡག་འདས་པའི་ཞག་གསུམ་གྱི་ཆེད་དུ་འོད་དཔག་གི་བྱང་ཆོག་ལ་བྱིན། སུར་  
 ཡག་ལ་སྤྲད་ནས་དགོ་རྩ་སྐྱབ་བྱེད་དང་། སེམས་གསོའི་ཆེད་དུལ་ཞིག་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚུར་དཀར་ཡོལ་རྩིང་པ་གཉིས་བྱུང་། ཆོས་༥ མཉམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གདན་འདྲེན་ཞུས། རང་ན་མོ་བུརྟ་ལ་བྱིན་པ་  
 ཡིན། དེར་གྲ་ཚུང་རྣམས་ཀྱི་བོད་ཡིག་གེས་ཆོད་རྒྱགས་སྤངས། གྲ་མང་ལ་སྤྲར་སུལ་བའི་དུལ་དེས་ཞལ་ལག་དང་། རྒྱ་འགྲེད་སུལ། ཆོས་༦ ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཐོན། བོརྟ་ལ་འབྱོར། ཀོལ་ཀའུའི་སྦྱིན་

༡༡། །བདག་དང་། རྒྱ་མིའི་ཨ་མ་ནི་གཉིས་སྟེ་བས་བྱུང་། ཚེས་ལ ཀུན་ཡག་འདས་པོའི་ཡུང་པོ་སྟེག་སྟུང་གི་ཆེད་དུ་དུར་ཁྱོད་ར་མ་དོ་ལི་ལ་སོང་། འོད་དཔག་གི་སྦྱིན་སྟེག་བཏང་། སྒྲ་མ་དབང་  
 རྒྱལ་གྱི་དངུལ་གཉེར་དེ་མི་བྱུང་ནས་ཁོ་རང་གི་དཀའ་ངལ་བྱུང་བའི་སྒྲོར་སྦྱིད་སྟུག་གི་སྒྲོད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་པ་ཉན་པ་ཡིན། ཁོ་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ཐག་རིང་བ་དོ་ཤེས་པ་སུ་ཡང་མེད་སྟབས། སྦྱིད་སྟུག་  
 གི་སྒྲོད་ཆ་བཤད་ས་མ་བྱུང་བས་སྒྲོབས་འདིར་བཤད་ས་ཞིག་བྱུང་བས་དེ་ཉན་ན་ཁོ་རང་སྟོ་བདེ་པོ་ཞིག་ཡོད་འདྲ། ཀོལ་ཀའྲུའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་ཚེས་འཕེལ་གྱིང་ཞེས་པའི་ཡིག་ཆེན་བྲིས་དགོས་ཞེས་ཟེར་  
 བ་ལྟར་བྲིས་ཏེ་རྗེས་སུ་ཀོལ་ཀའྲུ་ལ་གཏང་རྒྱུ་བྱས། སྟོ་བ་ཞིག་གིས་དོལ་པོ་ཞིག་བྲིད་ནས་གྲུ་པ་བཟོ་དགོས་ཟེར། ཚེས་ལ འབྲུག་ནས་རྣམ་རྒྱལ་བྱུང་། གྲུ་པ་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་བ་གྲུ་པ་བཟོ་རྒྱུ་བྱས། སྒྲ་  
 ལྷ་ཅི་དགོན་གྱི་སྟུལ་སྟུ་འཇམ་དབྱངས་ཕེབས་བྱུང་། དེ་བཞིན་འཇར་མན་ནས་སྟུལ་ཕི་གླང་བྱུང་། དོལ་པོ་དེ་གྲུ་པ་བྲེད་རྒྱུ་བྱས། ཤར་པ་གྲུ་པ་ཀམ་བཟང་པོ་བྱུང་། ཁོང་གི་སྦྱོན་ཀོན་སར་ན་ཡོད་སྟབས་  
 གཤག་བཙོས་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཟེར། ཚེས་ལ སྟུབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་དབུལ་རྒྱུའི་ཁྱུ་ཡིག་བྲིས། ཡི་གེ་དེ་ལྷ་ཅི་སྟུལ་སྟུ་ལ་སྦྱད། ཀུན་ཡག་གི་བདུན་ཆེགས་ལ་ཕྱིན་ནས་འོད་དཔག་ཆོག་བཏང་།





༡༡། །བསྐྱེད་ཆེད་དགའ་བསྐྱེད་སྒྲོ་ཆེན་བཟོས། །ཁོང་དཔོན་སྒྲོ་བ་རྣམས་ནི་འཇམ་ལ་པན་རྒྱ་རི་ནས་མེ་འཁོར་བརྒྱད་ཕེབས་པས་དགོང་མོ་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ལ་མ་གཏོགས་སྤ་རྒྱ་ཆ་སྤེར་འབྱོར་  
 མི་ཐུབ་པར་བརྟེན་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ཕེབས་སྒྲིག་ཞུས། ཆོས་༡༥ སྤ་རྩོ་རང་སྤྱ་མདུན་དུ་བཅར་ནས་མཇལ་དར་ཐུལ། ཞོགས་ཇ་བཞེས་པ་དང་། རང་ཡང་མཉམ་དུ་ཞོགས་ཇ་བཟུང་བྱས། དེ་རྗེས་  
 སྤ་རྒྱ་ཐའི་མཆོད་རྟེན་མདུན་རང་དགོན་དུ་ཕེབས། དེ་སྐབས་སེར་སྦྱངས་དང་། ཐོག་རོལ་སོགས་རང་འཁོས་དང་བསྐྱུན་པའི་གཟབ་སྒྲོས་གང་ཐོན་ཞུས། འདུ་ཁང་དུ་མཇུལ་དང་། གསོལ་ཇ་བཞེས་  
 འབྲས་ཐུལ། དགོང་མོ་མཆོད་རྟེན་ལ་གནས་སྒྲོར་གནང་བར་ཕེབས་སྐབས་ཞབས་བཅར་ཞུས། ཆོས་༡༦ ཆུ་བོ་གང་གྲུ་ལ་གནས་གཟིགས་ཆེད་ཕེབས། བྱ་ཆུང་ཐོག་ཕེབས་སྐབས་ཐུགས་སྐྱེག་གི་ཚུལ་  
 བཞེས་ཀྱི་འདུག །འོན་ཀྱང་ཉེན་ཁ་གཏོན་ནས་མེད་ཚུལ་ཞུས། ཐུག་མཛོད་ཤེས་རབ་མཐར་ཕྱིན་གྱིས་ཉ་མང་པོ་ཆོ་ཐར་གནང་སོང་། གང་གྲུའི་ཆུ་བུམ་པ་ཆུང་ཆུང་གང་རེ་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྤང་  
 ཐུག་གི་སྤྱབ་དཔོན་བཅས་ལ་ཐུལ། དགོང་མོ་མགོན་ཁང་གསར་པ་ལ་རབ་གནས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་གསོལ་ཇ་ཐུལ། ཆོས་༡༧ ཕ་གསུམ་དྲིལ་སྤྱབ་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རང་ལ་བརྟན་བཞུགས་གནང་། སུན་



༡༡། །ལ་ཕེབས་ཤིང་གསོལ་སྟོན་གནང་སོང་། ལྷ་མཆོག་གོང་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་སོང་འདུག །ཆེས་༢༡ ཐོག་མར་མཆོད་རྟེན་མདུན་བཞུགས་པའི་སྟོན་པ་མུ་ངན་ལས་  
 འདས་པའི་སྐུ་བརྟན་མདུན་ཕེབས་ནས། དེར་མ་འོངས་པར་རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་མགོན་སྐུ་འབྱུངས་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱས་གསུངས་ནས་བྱམས་པའི་ཆོ་ག་ཞིག་གསུང་ཞིང་། ཨ་བར་སྐུར་གསུམ་  
 སོགས་སྟོན་མང་པོ་གཟིགས་ནས་མཆོད་འབུལ་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་སྟོན་པའི་སྐུ་ལ་ན་བཟའ་ཆོས་གོས་བཙེམས་ནས་འབུལ་བ་གནང་སོང་། དེ་རྗེས་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ། ཐོག་མར་རྒྱ་  
 གར་བལ་ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་ས་མཆོམས་སུ་ཡོད་པའི་གོང་ཁྲེར་སེར་སྐུའི་བུལ་ཡིན་ཞེས་པ་དེར་ཕེབས་ནས་མཆོད་འབུལ་དང་སྟོན་ལམ་གནང་སོང་། དེ་ནས་མཉན་ཡོད་ཕྱོགས་ཕེབས་པས་ཐག་རིང་བས་  
 དགོང་མོ་ཕྱི་པོ་ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་ཕེབས་མ་ཐུབ། ཆེས་༢༢ སྤྱོད་རྒྱལ་བྱེད་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀྱན་དགའ་ར་བ་མཇུག། གཙང་སྤྱོད་དང་ཡར་རྒྱས་སྤར་ལས་ལྷག་པ་བཟོས་འདུག །དེར་གསོལ་  
 འདེབས་དང་སྟོན་ལམ་གནང་ནས་བདུད་ལྷས་སྦྱིན་དཔུལ་བར་ལྷུང་བའི་གནས་སུ་ཕེབས་ནས་སྟོན་ལམ་གནང་། སོར་ཕྱིང་གི་མཆོད་རྟེན་མཇུག། དེ་ནས་བལྟ་བའི་སྐབས་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་

གནས་ཡིག་ཏུ་གསལ་བ་ལྟར་མཉན་ཡོད་གྱིང་ཁྱེར་གྱི་ལྷགས་རི་ཡིན་ཟེར་བའི་སོ་ཕག་གི་རྐང་རིང་པོ་མཐོང་གི་འདུག། དེ་རྗེས་ལམ་ཐག་གིན་ཏུ་རིང་། མཐར་ལྷ་རྒྱུ་མྱ་རྒྱ་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར།  
 ཆོས་༡༩ བཤད་གྲུ་བ་ཁ་གསལ་དགེས་པ་རྫོང་ལྷོ་ཐིག་བསྐྱབས། དེ་ཡང་དགྱིལ་ཆོག་གཞུང་གི་ཡིག་ཆུང་ཞལ་གསལ་བར་འདུག་པས་དེའི་སྟེང་ནས་བསྐྱབས། དགོང་མོ་ཉ་སིན་གྱིས་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་  
 ཆེ་སྟོན་འཁོར་གདན་འདྲན་ཞུས་པ་ལྟར་དེར་ཕེབས། ཁ་ཆེའི་ལྷགས་ཀྱི་ཤ་དང་འབྲས་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་ཞལ་ལག་ཕུལ་སོང་ཞིང་། རང་ཡང་ཁོང་ཆོས་མགོན་དུ་བོས་པ་བཞིན་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེའི་  
 ཞབས་ཞུ་ལ་བཅར་ནས་ཁ་ཟས་བསྐྱབས་པ་རྣམས་དང་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༢༠ སྤྱི་ཉིན་བཞིན་བཤད་གྲུའི་གྲུ་བ་ཁ་གསལ་ལ་ཐིག་གི་འཕྲོས་རྣམས་བསྐྱབས། རྒྱབས་རྗེ་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་སྟོན་  
 འཁོར་མཆོད་རྟེན་དུ་ཕེབས་ནས་མཆོད་མེ་ཕུལ་བ་དང་སྟོན་ལམ་གསུངས་པ་བཞིན་ཞབས་ཞུ་ལ་བཅར། ཆོས་༢༡ བཤད་གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཆོན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་བཞེངས་འགོ་ཚུགས། མདུ་བོརྟེའི་  
 ཆོགས་པའི་ལྷ་ཁང་དུ་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་སྟོན་འཁོར་སྟོན་པའི་རིང་བསྐལ་ཞལ་མཇལ་གནང་། དགོང་མོ་རྒྱ་རྒྱ་མི་མེ་འཁོར་བརྒྱད་སྟོན་འཁོར་རྣམས་འབྲས་ལྗོངས་སུ་ཕེབས་ཐོན་གནང་སྐབས་རང་

༡༡། །ཡང་ཐེབས་སྒྲེལ་དུ་ཐུག་ལ་ས་རྒྱ་ཡ་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་པར་ཆེད་བཅར་ཞུས། ཆོས་༢༤ དགེས་པ་རྩོམ་པ་ཆོག་གྲས། དེ་སྐབས་དགེས་རྩོམ་སྟོན་མཚུར་ཐུན་ནས་ནག་འགྲོས་བྱས་  
 པ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། སྟབས་བདེ་བ་བྱུང་། བྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲུག་ས་མ་བཟུང་དགོས་ཀྱང་སློབ་སློང་ཡག་པོ་བྱས་སྟབས་ཞལ་འདོན་ཡག་པོ་བྱུང་ཞིང་། དབུ་མཛེད་སྟེ་ཤངས་ཀླ་སྒྱུན་པ་ཡིན། སྒྱིར་ཁོང་  
 སློབ་སློང་ལ་དོ་ཁུར་དེ་ཙམ་ཆེ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ཀྱང་དགེས་རྩོམ་ཆོག་གས་གང་ལེགས་བྱུང་། ཆོས་༢༥ རུལ་ཚོན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་སྐྱས་ལེགས་བྱུང་། ཡེ་ཐིག་གི་ལག་ལེན་དང་། ཚོན་བྱིན་རྒྱབས་སོགས་  
 བྱས། བུམ་པ་རྣམས་སེར་སྒྲེངས་བཅས་དགྱིལ་འཁོར་དུ་བསྒྲིགས་ནས་གོ་སྒྲིག་སོགས་མ་སྒྱུན་ཙམ་བྱུང་། ཆོས་༢༦ འདི་ཉིན་དགེས་རྩོམ་དངོས་གཞི་ཉིན་དང་པོ་ཡིན་སྟབས་རང་གིས་སྒྱུན་བདག་བྱས་  
 ནས་ཞལ་ལག་གི་འགྲོ་སོང་རྣམས་གཉེར་བ་ལ་སྤྱད། ཡོངས་འཛིན་གླིང་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ལ་སྐུ་དེ་དགོན་པ་མཛལ་བར་ཐེབས་བྱུང་བས་དཔེ་ཆ་པར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་དེབ་ཁ་ཤས་ཐུལ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་  
 དགོང་མོ་མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ། ཁོང་གི་མེས་པོ། མ་ཡུམ་བཅས་ཐེབས་བྱུང་། རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཞབས་ཕྱི་བཅས་དགོན་པར་བཞུགས། མེས་པོ་དང་མ་ཡུམ་རྣམས་མགྲོན་ཁང་དུ་བཞུགས་སོང་། ཆོས་༢༧

མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་པོར་ཚུ་བོ་གང་གྲ་ལ་ཐེབས་སོང་འདུག །ཞབས་ཕྱི་དེས་སྐྱེ་འགྱུར་དང་མང་ཇ་སོགས་བཏང་སོང་། ཕར་ལ་པར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་དང་། ཁོང་གིས་མེས་པོ་དང་མ་  
 ཡུམ་གཉིས་ལ་ཡང་ལག་རྟགས་མཆོན་ཅ་མ་རེ་བསྐྱུར། ཆོས་༣༠ དགོན་པའི་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་པའི་འབྲས་ཞིང་དེ་རྣམས་ཉི་རྒྱུད་སྐད་ཆ་བྱེད་པར་མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་དང་། མཁན་པོ་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་  
 གཉིས་སའི་བདག་པོའི་རྩར་ཕྱིན་ནས་སྐད་ཆ་བྱས་འདུག །འོན་ཀྱང་ཐག་ཆོད་པ་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག །དགེས་རྟོག་སྤྱི་མཚུངས་འཆོག་ས། ཆོས་༣༡ ཤེས་རབ་གླིང་ནས་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་ལས་  
 གནང་མཁན་གྱི་སླ་མ་གཅིག་བྱུང་། ཁོང་ལ་ལག་རྟགས་མཆོན་བལ་ཡུལ་ནས་བཟོས་པའི་སྐྱ་གཅིག་ལུ། ། ། ཤིང་སྤྱེལ་(ཤིང་བྱ)སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༢ ཆོས་༢ འདི་ཉིན་གྲག་གཞོན་རྣམས་གྱི་རེ་བ་  
 ལྟར་གྱུང་སེང་བྱས། རང་གྲ་གྱི་བི་བྲ་རྒྱ་ཐ་ཞེས་པའི་ཕྱི་རོལ་པ་དག་གི་ལྷ་ཁང་གཙོ་བོ་བྱབ་འདུག་གི་རྟེན་ཡོད་པ་དེའི་ཉི་འགྲམ་དུ་ཕྱིན་ནས་སྤོས་ཐོར་དང་། ཡང་ལུ་སྤར་བའི་མཆོད་ཀོང་ཁ་ཤས་ཤིག་  
 ཉོ་བསམས་ནས་ཕྱིན་པས་བསམ་དོན་བཞིན་ཐོབ་མ་བྱུང་། དགོང་མོ་སློ་བཟང་རྟོ་རྩེ་སོགས་དི་སྤྱི་ནས་འབྱོར། ཆོས་༣ དགུ་གཏོར་མཆོལ་མའི་གོ་སྤྱིག་བྱས་ནས་མཆོལ་མ་ཚུགས། ཆོས་༤ དགུ་གཏོར་

༡༡། །ཉིན་དང་པོ་ཡིན། གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་ཉིན་གང་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆེས་པ་ འདི་ཉིན་ལས་བྲེལ་ལྟ་བུའི་ཆོགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་འཆོགས་བྱལ་མ་སོང་། ཆེས་ཆ་ དབྱིན་ཇི་ཁ་གས་དང་  
 རོས་འབྲད་ཐོག་དྲི་བ་ཁ་གས་ལ་དྲིས་ལན་བཏབ། འདི་ཉིན་དགུ་གཏོར་ལ་རང་གིས་གཏོང་སྟོ་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་ལ་ འདི་ཉིན་ཉིན་གང་ཆོགས་ལ་སོང་། རང་གིས་གྲུ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱེ་འགྱེད་ཐུལ། གར་  
 པ་ཀམ་བཟང་པོ་ནང་མི་མ་བདེ་བས་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན་སོང་། ཆེས་པ་ དཔོན་གྲུབ་ལེན་ཆོག་དང་། གསོ་སྦྱང་དང་། ལྟ་བསང་བཅས་རྒྱན་ལྟར་བྱས། དགོང་མོ་ངལ་གསོ་བྱས། འཇའ་སྤུན་སྟོབ་མ་ཏུ་གི་  
 ལྷ་ནེ་དུལ་ནས་སྐྱ་རྒྱ་ཁ་སྐྱེ་ལ་འབྱོར། ། ཆེས་པ་ ཤིང་མོ་བྱ་ཡི་གནམ་ལོ་གསར་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཡིན་སྟབས་རྟེན་འབྲེལ་མཆོན་བྱེད་བྱས། དགོན་མཆོག་རྩ་གསུམ་བདེན་པའི་མཐུས། །ཤིང་མོ་བྱ་ཡི་  
 གནམ་ལོ་འདིར། །ནད་གདོན་རྒྱུན་ངན་ཞི་བ་དང་། །ཆོས་འབྱོར་བདེ་སྦྱིད་འཕེལ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་སྟོན་ཆོག་ཅིག་བྲིས། ནེ་དུལ་ནས་བདེ་པོ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། ཆེས་པ་ འཇའ་སྤུན་ཏུ་  
 གི་ལྷ་ལ་སྐྱ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བྲིད་བྱས། སྐྱ་མ་བསོད་ནམས་དང་། མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་གནས་སྟོར་ཆེད་རྟོ་རྩེ་གདན་ལ་བྱིན་སོང་། དེ་བཞིན་ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ནེ་དུལ་ལ་ཐོན། ཆེས་པ་

འཇའ་སྤན་ཏུ་གི་ལྷ་ལ་པ་གྱིའི་སྒྲ་སྒྲུབ་གྱི་དབང་བྱས། དེ་བཞིན་ལྷ་དམར་ལྷ་པ་དགོན་མཆོག་ཡན་ལག་གི་གསུང་གེར་བྱིན་འགྲེལ་པ་ཏུང་དུ་རྣམ་གསལ་པར་བསྐྱུན་ཆེད་སྒྲོན་བརྗོད་བྲིས། འབྲུག་པ་ཀུན་མཁྱེན་པད་དཀར་གྱི་ཆོས་འབྱུང་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཉིན་བྱེད་བཀའ་བརྒྱད་ཉམ་སྒྱུང་ཆོགས་པས་གསར་དུ་པར་བསྐྱུན་ཞུས་འདུག་པས་ས་བཅད་ལ་གསལ་ཁ་བཏོན་འདུག །དེའི་རྒྱུན་སྒོ་བསྐྱེད་ལྷ་བུ་ཡག་པོ་ཐོན་གྱི་འདུག །འཇར་མན་ལྷ་ལ་སྒྲི་གྲང་ནེ་བུ་ལ་ལ་ཐོན་སོང་། ཆོས་༡༢ འཇའ་སྤན་སྒོ་བ་མ་ཏུ་གི་ལྷ་རང་གནས་འཇའ་སྤན་ལ་ཐོན་སོང་། དགོ་རྒྱན་རྣམས་གྲུང་སེང་ཆེད་ཡངས་པ་ཅན་ལ་གནས་སྒྲོར་ལ་བྱོན། འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ལ་ཀར་ཁྲི་ག་གི་ས་བཅད་སྐྱར་ན་དཔེ་ཆ་གསར་བུ་བའི་སྒོ་བསྐྱེད་ལ་ཡན་ཐོགས་ཡོང་བ་ཞིག་འོང་འདུག་སྟམ་ནས་མཁན་པོ་གེས་རབ་ལུན་ཆོགས་ལ་དེ་ལྷ་ར་ཞུས་པས། ཁོང་གིས་དེ་ལྷ་ར་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ལྷ་ར་པར་བསྐྱུན་ཆེད་རང་གིས་སྒྲོན་བརྗོད་བྲིས། སིང་ག་པོར་ནས་མི་ཁ་ཤས་འབྱོར། ཆོས་༡༣ སིང་ག་པོར་རྣམས་སྒྲ་དྲོ་རྩ་བོ་གང་གྲ་དང་། དགོང་མོ་མཆོད་རྟོན་ལ་བསྐྱོར་བ་བྱེད་པར་བྱིན་སོང་། སྤྱི་ཇར་ལན་ཁེ་ནས་ཡིན་པ་གནས་སྒྲོར་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་། མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་གེས་རབ་ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་གིས་གསུང་གསལ་ལྷ་གལ་ས་རྒྱ་ཡའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་དོ་རིང་།



༡༡། །ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཁ་ུ་ཉེའི་(Khajuhee)ཕྱོགས་འདི་བྱམས་པ་ལུང་བསྟན་པའི་མདོ་གསུངས་པའི་གནས་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་བྱུང་། ཚེས་༡༤ མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་གྱིས་ཉ་  
 ཡི་མེ་ཨིན་(Highway Inn)ཞེས་པའི་བཟའ་ལ་མགྲོན་འབོད་གྱིས་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་གནང་། དགོང་མོ་སིང་ག་པོར་རྣམས་ལ་ཚེས་བུན་ཞིག་བཤད། ཚེས་༡༥ སིང་ག་པོར་རྣམས་ལ་ཚེས་བུན་གཉིས་  
 པ་བཤད་པ་ཡིན། དགོ་རྒན་རྣམས་ལ་གསོལ་སྟོན་ལུ། ཚེས་༡༦ གཡང་ཚོག་ཉིན་དང་པོ་ཚུགས། སིང་ག་པོར་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟོན་ཚོག་བཏང་། ཚེས་༡༧ སིང་ག་པོར་རྣམས་ནི་ལུ་ཕྱོགས་ལ་  
 ཐོན་སོང་། གོ་ལོ་རི་ཡ་(Gloria)དང་། ཉི་མ་དོན་གྱུབ་དང་། ཀམ་ཆེ་རིང་བཅས་འབྱོར། ཚེས་༡༨ ཉི་མ་དོན་གྱུབ་ཆེར་ན། ཚེས་༡༩ གཙུང་མོ་ཆེ་ཡག་དང་། ཀམ་སྟོབས་ལྡན་གཉིས་དི་སྒྲིལ་ཐོན། ཚེས་༢༠  
 ཚེས་བུན་ལ་ཡོང་མཁན་དབྱིན་ཇི་རྣམས་རིམ་འབྱོར་བྱུང་། ཚེས་༢༡ ཚེས་བུན་ཁྱུ་བའི་ཆེད་འབྱོར་བའི་དབྱིན་ཇི་རྣམས་ལ་ཚེས་བུན་དང་པོ་བཤད། རྗེ་བཙུན་ཏཱ་ལ་ལྷ་མོ་ཐའི་ཤེས་རབ་སྒྲིང་པོའི་འགྲེལ་པ་  
 ཡིན། ཚེས་༢༢ སྤྱོད་ཚེས་བུན་བཤད། ཕྱི་དྲོ་གཡང་ཚོག་ཚོགས་ལ་སོང་། ཚེས་༢༣ གཡང་ཚོག་མུག་བསྟུས། དབྱིན་ཇི་རྣམས་ལ་ཚེས་བུན་བཤད། གྲུ་མང་གིས་གསོ་སྦྱོང་བྱས། དགོང་མོ་རྗེ་བཙུན་



༡༡། །དབྱིན་ཇི་ནམས་གནས་སྒོར་ལ་སོང་། ཆོས་དྲུག་འདི་ཉིན་ལས་ཀ་དམིགས་བསལ་མེད། མོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཆོས་ལ ལ་ཀླུ་མུ་ཏུ་ནས་ཐའི་གནམ་གྱ་ཐོག་ཆུ་ཆོད་དང་པོ་དང་  
 སྐར་མ་ལྔ་བཅུ་ལ་ཐོན། ཆུ་ཆོད་དྲུག་དང་སྐར་མ་བཙོ་ལྔའི་ཐོག་སྒྲང་གོག་ལ་འབྱོར། ལུ་ཨི་སི་(Louis Tavern)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་དགོང་མོ་ཉིལ། ཆོས་༥ སྤྲོ་ཆུ་ཆོད་བཅུ་ཐོག་ཐོན་ནས་  
 ཉོང་གོང་ལ་ཆུ་ཆོད་དང་པོ་དང་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ལ་འབྱོར། ཡང་ཆུ་ཆོད་བཞི་དང་སྐར་མ་སོ་ལྔའི་ཐོག་གེ་ཏ་ཏ་པ་ཕན་གྱ་ཕེར་ལ་ཐོན། ཉིན་དེའི་སྤྲོ་ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་དང་སྐར་མ་ལྔ་བཅུ་ལ་ཕན་གྱ་  
 ཕེར་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། ཆོས་༧ རོ་ཤེས་འགའ་དང་འཕྲད། ཁང་བཟོ་འཆར་འགོད་པ་དང་ལྟན་དུ་ཆོགས་འདུ་བྱས། ཆོས་༡༡ གེ་ཏ་ཏ་ནས་ཆུ་ཆོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་ལྔ་བཅུ་ལ་ཐོན། ཉོང་གོང་ལ་ཆུ་  
 ཆོད་བརྒྱད་དང་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ལ་འབྱོར། ཆུ་ཆོད་དགུ་དང་སྐར་མ་ལྔ་བཅུ་ང་ལྔ་ལ་ཉོང་གོང་ནས་ཐོན། ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་དང་སྐར་མ་ཞེ་ལྔ་ལ་སྒྲང་གོག་ལ་འབྱོར། (Louis Tavern)ཞེས་པའི་མགོན་  
 ཁང་གནམ་ཐང་དུ་ཡོད་པ་དེར་ཉིལ། ཆོས་༡༢ ལྷོ་པ་སྐབས་ཉིན་གཅིག་མ་ཆང་བར་ཡོད། ཆོས་༡༣ ཆུ་ཆོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ལ་སྒྲང་གོག་ནས་ཐོན། ཆུ་ཆོད་བཅུ་གཅིག་དང་སྐར་མ་ཞེ་ལྔ་ལ་

རེ་ཕུལ་ཀཱཱ་སྒྲུ་རྩུ་ལ་འབྱོར། འོན་ཀྱང་ཅ་ལག་མ་འབྱོར། རྟ་རམ་ས་ལ་རྒྱད་སྟོད་ནས་སྤྲ་སེའི་རྩོག་བཤད་ཀྱིས་གཙུང་མོ་ཆེ་ཡག་རེ་ཕུལ་དུ་འབྱོར། ཆེས་༡༤ དབྱིན་ཇི་གནས་སྒྲོར་བ་རྣམས་རེ་ཕུལ་དུ་  
 འབྱོར་ནས་རྩེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེའི་གསུང་ཕྱག་ཆེན་སྟོན་ལམ་ཆེས་ཐུན་ཚུགས། ཀེ་ན་ཏ་ནས་ཅ་ལག་རྣམས་འབྱོར། གཙུང་མོ་ཕུར་ཡག་བྱུང་། རྟ་མང་གི་བྱ་ཆུང་གཉིས་དང་། ཨ་རེ་གཅིག་བཅས་  
 དགོན་པར་བཞག །ཆེས་༡༥ བ་ཡུལ་རྩ་མེ་ཚུ་བ་ནས་ཡིན་པའི་རྟ་མང་གི་བྱ་གུ་ཞིག་བྱ་པ་བྱས། མིང་པདྨ་ཕྱིན་ལས་ཞེས་བཏགས། ཨ་རེ་ཡོང་སོང་གིས་ཐའེ་མན་དང་ཉོང་གོང་གི་འཆར་གཞི་ཐག་ལབ་  
 བྱུང་། ཆེས་༡༦ ཀམ་ལྷ་བ་ཉོང་གོང་ནས་འབྱོར། ཆེས་༡༧ མཁན་པོ་བརྟན་རྒྱས་དང་། ཨ་རེ་མཆོ་མོ་གཉིས་ཐའེ་མན་ནས་འབྱོར། ཆེས་༡༨ ཆེས་ཐུན་གྱུ་བ། རུམ་བཏེག་གི་ཆེས་བྲིམས་པ་དང་དབུ་  
 མཛེད་གཉིས་སྟེབས་བྱུང་། རྒྱ་འདྲ་རེ་ཕུལ། ཐའེ་མན་སྒྲོར་གྲོས་བསྐྱར་བྱས། ཆེས་༡༩ ཆེས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་བྱས། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་རྒྱ་རེ་སྤྱད། ཨ་རེ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་སྟོལ་  
 དཀར་ལུང་གནང་། ཆེས་༢༠ ཡང་རྟ་མང་གི་བྱ་གུ་ཞིག་བྱ་པ་བྱས། མིང་ཀུན་བཟང་ལོར་བུ་ཞེས་བཏགས། ཆེས་༢༡ ཆེ་སྦྱབ་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། འཇའ་སྤན་ངོ་ཤེས་དེ་སྟེབས་བྱུང་། ཆེས་༢༢ བོ་རྩུ་ནས་ན་

༡༡། །མོ་བུརྩ་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༩ ལྷ་ཁང་དང་། མགོན་ཁང་རྣམས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཚེས་༢༠ ན་མོ་བུརྩ་ནས་བོརྩ་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༡ གྲ་ཚང་གིས་ཞབས་བརྟན་ཕུལ་བྱུང་། དིལྱི་ནས་ལྷ་ནག་  
 མཛོད་པ་བརྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་གཤག་བཙུངས་བྱས་འདུག །ཚེས་༢༢ སོས་དལ་བྱས། རྒྱུའི་གཟུངས་ཁ་ཤས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས། ཚེས་༢༣ མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་ཅུང་ན། སོས་དལ་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༢༤  
 གཟུང་མོ་ཚེ་ཡག་མ་བུ་གཉིས་དིལྱིར་སོང་། ཚེས་༢༥ ཅུང་ན་ནས་སོས་དལ་བྱས། ཞེ་ཆེན་དགོན་ནས་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་སྤྲེལ་ཡོན་ལྷས། ཚེས་༢༦ འདི་ཉིན་ཡང་ན་ནས་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༢༧ ཨ་མེ་རི་  
 ཀའི་(Recreation Center)ལ་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་རྒྱུ་ལ་ལ་ཕྱིན། སྤྲེལ་ཤེས་རབ་སྤྲེལ་བྱུང་། ། ཤིང་བྱ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༩ ཚེས་༡ ཨ་མེ་རི་སྤྲེལ་སྤྱི་ལོ་ཞེ་བས་བྱུང་། གཟུང་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་འབུལ་  
 དགོས་གསུངས་འདུག །རྒྱལ་མཆོན་རིང་པོ་བྱུང་། དེའི་སྒྲོར་སྒོ་བྲིས་བྱས་པ་ཡིན། སི་མ་གི་སྤྲན་ཁང་(CIWEC Clinic)ལ་བརྟག་དབྱད་བྱས། ཚེས་༢ གཟུང་མོ་ཚེ་ཡག་དང་། ཚེ་སྤྱི་ལ་མ་གཉིས་ཀྱིས་  
 ཁ་པར་བྱུང་། ཡང་བསྐྱར་སི་མ་གི་སྤྲན་ཁང་(CIWEC Clinic)ལ་ཕྱིན་པས། ཕོར་སི་གེ་གི་(prostate)སྤྲན་མང་ཆེ་བའི་སྤྱི་ལོ་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག །འདི་ཉིན་ནས་སྤྲན་བྱེད་ཀྱི་བྱས་ཏེ་བོས།

ཨེད་བྱངས་རིན་པོ་ཆེར་ཡི་གེ་ཡུལ། ཚེས་༣ འཛོལ་རྩ་རུ་མི་དེ་ལ་སྒྲུབ་པ་གནང་། མིང་ཀམ་སྟོ་གྲོས་རབ་བཟང་ཞེས་བཏགས། སྐབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གཟུགས་པོ་མ་བདེ་བའི་ཚུལ་ཞལ་པར་ཡུལ།  
 ཚེས་༤ ཟེང་ཆ་ལ་བཏེན་བོལྟ་ནས་བྱག་ཏུ་ཡུར་སྒས་མཁར་སྐབ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༥ སྒས་མཁར་སྐབ་ཁང་ལ་སོས་དལ་བྱས། སྐྱེད་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་། ཉོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐི་སྒྲན་བོས། ཚེས་༦ སྒས་མཁར་  
 སྐབ་ཁང་ལ་དགུ་གསོལ་བཏང་། སྐྱེད་བྱེད་ཡུལ། ཉོང་གོང་ནས་སྟོག་བརྟན་འབྲབ་སྟོན་པ་གྲགས་ཅན་མོང་ཉེའི་(Mr. Wong Hei)སྟེབས་བྱུང་། སྟོན་ལམ་བཏོན། སེམས་གསོ་བྱས། ཚེས་༧ སོས་དལ་  
 བྱས། བོད་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་དཔེ་ཆ་རྣམས་ལ་ལྟ་ཉོག་བྱས། ཚེས་༨ སྐབ་བླ་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་གསོ་སྦྱང་བྱས། ཁ་འདོན་སྒྲར་བ་བྱུང་། ཚེས་༩ འཇམ་དཔལ་མཆན་བརྗོད་དང་། ཆོ་མདོ་ཁ་འདོན་ལ་  
 བརྟེན་འགྲུས་བསྐྱེད། རྒྱུ་སྒྲུབ་ཕྱན་བྱ་བྱས། ཉིན་གུང་རྟེན་ར་ཨེན་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། མོ་རང་ཨ་རིར་ལོག་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ངོས་འཕྲད་ཆེད་འོང་བ་རེད། ཨ་མེ་དང་གྲུ་པའི་པར་བཏབ་ཡོད་ཚུལ་སྐད་  
 ཆ་བྱུང་། དེ་རྗེས་མོ་རང་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་སྐབ་ཡུག་ལ་གནས་མཇལ་ཕྱིན་སོང་། སྟོ་བཟང་དོ་རྗེ་བོལྟ་ལ་ཕྱིན་སོང་། ཚེས་༡༠ སྐབ་ཁང་གི་སྐབ་བླ་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་འཆོགས་ནས་དོ་རྗེ་ཕག་མོའི་

༡༡། །སྟ་གོན་ས་ཚོག་དང་། །ཁོང་རྣམ་པས་རྩལ་ཚོན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་བཞེངས་ནས་སྟུས་ལེགས་གྲུབ། །ཕག་མོའི་ཚོ་གའི་སྐབས་དམིགས་རིམ་ལ་དྲན་ཤེས་ལྟ་བུ་ཕྱན་བུ་བྱུང་། །སྟོ་བཟང་རྩོ་  
 རྩོ་བོླ་ནས་སྟར་སྟུབ་ཁང་དུ་འབྱོར། །དུགས་པོའི་ཚོས་བཞེའི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་འདུག་པས་དེ་ལས་ལྡེབ་ཁ་ཤས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱས། །ལུག་ལྔ་དེ་ལ་གཉིས་ཟོས། །དེ་བཞིན་དེབ་ཁ་ཤས་འབྱོར་བ་ལས།  
 རམ་མཁའི་ནོར་བུས་བརྩམས་པའི་ཞང་བོད་ལོ་རྒྱས་ཏི་སེའི་འོད་ཅེས་པ་ལ་ཅུང་ལྟ་མོ་བལྟས། །ཚེས་ ༡༡ སྤ་དྲོ་དབང་སྟུབ་དང་། བྱི་དྲོ་ཕག་མོའི་དབང་གང་རྒྱས་རྒྱས་བྱེད་པའི་ཁུལ་བྱས། །དབང་གྲུབ་  
 རས་རྩལ་ཚོན་བསྟུས། །ཚེས་ ༡༢ རྩལ་ཚོན་ཆུར་གཤེགས་པའི་ཆེད་དུ་ཕུ་བརྒྱད་དགྱིལ་འཁོར་བྲིས་ནས་ཚོ་ག་རྣམས་ལྟ་ཁང་གི་ནང་དུ་གསུངས། །དེ་ནས་ན་གར་གོཌ་ལ་འགྲོ་སའི་ལམ་དུ་རྩལ་ཚོན་ཆུར་  
 གཤེགས་ཆེད་སོང་། །དགོང་མོ་ཉོང་གོང་གི་སྟོག་བརྟན་འབྲབ་སྟོན་པ་གྲགས་ཅན་མོང་ཉེའི་(Mr. Wong Hei)ཡི་རེ་བ་བཞེན་འོད་དཔག་བྱང་ཚོག་བཏང་། །ཚེས་ ༡༣ ཉོང་གོང་ནང་པ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་  
 གཙོ་བཞེན་པ་སྟོབ་དཔོན་མིང་སིང་(Wing Sing)སྟུན་སྟུ་དཀར་པོའི་ཆེད་དུ་བདེན་ཚིག་ཅིག་སྟུ་སྟུག་གིས་བྲིས་ནས་ཁོང་དགྲུང་གངས་བརྒྱད་ཅུར་བྱོན་པའི་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་དུ་ཕུལ། །གཙེན་པོ་ཡོན་

ཏན་རྒྱ་མཚོ་འབྱོར། སྐད་ཆ་འདྲ་མིན་བྱུང་། ཡི་ཡི་ཉི་ཡིའི་ཆེད་དུ་སྒོ་སྒྱུར་དོན་བདུན་སྟུ་སྟུག་གིས་བྲིས། ཚེས་༡༤ སྐབ་གྲ་བ་རྣམས་ནས་བྱས་ཚོག་ཟླ་བའི་བདུད་ཅིའི་ཐོག་ནས་རང་ལ་བྱས་གནང་། སྐྱ་  
 འབྱེད་སྒོར་བརྒྱ་རེ་སྟུལ། རང་གིས་མཁན་པོ་བཀྲ་ཤིས་གཙོས་སྐབ་གྲ་བ་རྣམས་ལ་རྣམ་འཛོམས་སྒོ་ནས་བྱབས་བྱས་བྱས། སྐབ་གྲ་བ་སྟ་སྟོབ་དང་། གཉེར་བ་དང་། ཨར་པོའི་ལས་བྱེད་པ་ཀམ་པ་  
 སངས་བཙས་ལ་ནེ་སྒོར་ཆིག་སྟོང་རེ་སྟུལ་ནས་འཇམ་དཔལ་མཚན་བརྗོད་ཆར་བཙོ་ལྷ་རེ་གསུང་རོགས་ཞུས། འཇམ་དཔལ་མཚན་བརྗོད་ཆར་བརྒྱ་བྱ་བལ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་མོ་ལ་བབས་པའི་ཞབས་  
 རིམ་ཡིན། ཚེས་༡༥ སྐབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཞལ་པར་ཐོག་རྟ་རམ་ས་ལར་གཙར་དགོས་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གསུངས། དགོང་མོ་ཀའུའི་སྟག་སྟས་མཁར་སྐབ་ཁང་ནས་བོླ་ལ་འབྱོར། འདུལ་བའི་  
 ལས་ཚོག་པར་གསར་བསྐྱོན་གྱི་འཆར་གཞི་ལ་ཡིག་ཆེན་དང་ཡིག་ཆུང་གང་དགོས་ལ་ཞུ་དག་དང་། སོ་སོར་སེར་རྟགས་བརྒྱབ། ཚེས་༡༦ ལེགས་བཤད་གླིང་དང་། དཔལ་ངེས་དགོན་དང་། རང་  
 དགོན་གྱི་གྲ་ཆུང་ཁ་ཤས་བཙས་ལ་སྤྲོད་དག་ཚུལ་གྱི་སྟོམ་པ་དང་། བྱི་དྲོ་བསྟེན་རྫོགས་གྱི་སྟོམ་པ་གནང་ནས་བྱི་པོ་བྱུང་། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས་ནས་ཉལ། ཚེས་༡༧ མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་མཚོའི་



༡༡། །ཨ་ནེ་ཁ་ཤས་དང་། རང་དགོན་སྒོ་ལ་མ་ལྟ་ཁང་གི་ཨ་ནེ་ཁ་ཤས་བཅས་ལ་སྒོན་གྱི་ཕྱག་སྒོ་ལ་ལྟར་རབ་བྱུང་གི་སྒོ་མ་པ་གནང་། ཚེས་༡༥ རྒྱ་གར་གཡོག་པོ་དེ་སླེབས་བྱུང་། ཚེས་གོ་ས་  
 གྱི་བྱིན་རྒྱབས་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༩ དངོས་གྲུབ་མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན། འཇམ་དབྱངས་བསྟོད་པ་གང་སྒོ་མ་དང་། རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མའི་ལུང་བཏོན། དགོང་མོ་ན་མོ་བུརྟ་ལ་སོང་ནས་དེར་  
 འབྱོར། ཚེས་༢༠ མཁན་པོ་སློ་གསལ་ལ་ལ་ནེ་སྒོར་ལྟ་སྟོང་སྤྱད། བྱིའི་རྒྱན་དུག་ལ་བསམ་འཆར་བཤད། བྱིའི་རྒྱན་དུག་བཟོ་མཁན་ཡོ་ལ་མོ་བ་ཡིན། དེ་རྗེས་ན་མོ་བུརྟ་ནས་བྱོར་ལ་ཡོང་བ་ཡིན། ཚེས་༢༡  
 སི་མ་གི་སྤོན་ཁང་(CIWEC Clinic)ལ་ཕྱིན། སྤོན་པ་དེ་མེད་ནས་ཕོར་སི་གེད་གྱི་(prostate)བརྟག་དབྱད་བྱས་སོང་། དེ་རྗེས་འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་སྒོ་ལ་མ་ལྟ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་ལས་བྱེད་པ་བརྗེས།  
 བྱོར་རང་དགོན་དུ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་མེདས་ནས་ཞབས་བརྟན་གནང་སོང་། སྤོན་ཁང་དུ་འགོ་སྐབས་འོ་མ་འཆོང་མཁན་ནས་འོ་མའི་ལྷགས་སྟོད་ཁྱེར་ནས་སྒོ་ཁ་རུ་འཕྱད་པས་ལམ་བཟུ་ལེགས་པ་  
 བྱུང་སྟུང་སྒོ་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་། ཚེས་༢༢ རོ་ཨ་ནེ་ན་སླེབས་ནས་སྤོན་ཁང་ནས་བརྟག་དབྱད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་ལན་བསྐྱུལ་བྱུང་བས་སྒོ་བདེ་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་གནམ་ཐང་དུ་སོང་ནས་རེ་



༡༡། །རྒྱ་གར་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༥ དི་མྱོ་ནས་ཚུ་ཚོད་ལྔ་པའི་སྟེང་ནས་ཐོན། ལམ་བར་དུ་རྒྱ་ལམ་ཡར་རྒྱས་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག །ཞོགས་ཟས་བ་ཡུལ་  
 དང་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་བ་བའི་གནས་སོགས་བ་ཁང་ཁམས་གཙང་དང་། འབྲོར་བ་རྒྱས་ཙམ་ཡོད་པ་ཡག་པོ་འདུག །དགོང་མོ་སྤྱི་ཙམ་ཞིག་ལ་རྒྱད་སྟོད་དུ་འབྲོར། དེ་འཕྲལ་སྐྱ་མདུན་ལ་མཇལ་ཁ་ལྟ་  
 རྒྱ་སྟབས་ནམ་བདེ་ཞེས་སྐྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེར་དགོངས་སྒྲོར་ལྷས་པས། དེ་སྐྱབས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་སྟོང་ཡུལ་བའི་དགེ་ཆན་ཞིག་སྐྱ་བཙར་ལྷས་ཡོད་སྟབས། ཚུ་ཚོད་ལྔ་པའི་སྟེང་ལེགས་ཚུལ་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ཚུ་ཚོད་ལྔ་པའི་སྟེང་མཇལ་ཁ་བཙར་ནས་མགོན་པོའི་སྐྱ་ཤིང་ལས་བཟོས་པ་དེ་ཡུལ། ཚེས་༡༦ འདི་ཉིན་སྤྱིར་སོས་དལ་བྱས། སྤྲ་བྲང་གི་ལས་བྱེད་པ་སྐྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྲ་མ་  
 སྐྱབས་སོགས་ཁ་བཏགས་གནང་བ་ལ་ཐེབས་བྱུང་། དགོང་མོ་རྒྱད་སྟོད་ལྷག་མཛོད་རྟིང་པ་ཆན་དབང་ལྷག་གིས་ཤིང་ཏོག་དང་ཁ་བཏགས་གནང་བར་ཐེབས། རྒྱལ་མཆན་རིང་པོ་ངོས་འཕྲད་དུ་འབྲོར་  
 བྱུང་། ཚེས་༡༧ ཚུ་ཚོད་བརྒྱད་པའི་ཐོག་ཡོད་ནོར་ཆེན་པོའི་སྐྱ་མདུན་དུ་བཙར་ནས་དྲགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་མཛོད་པའི་འོད་ཟེར་སྒྲོར་གསུམ་ལས། ལྷག་ཆེན་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་གྱི་བྲིད་ལུང་

ཡུལ་པའི་དབུ་བཙུགས། ཁ་ཟག་སི་ཐན་(Kazakhstan)ནས་ཡིན་པའི་བུད་མེད་མ་བུ་གཉིས་པོ་འབྲུག་ལ་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཨ་རི་རྩ་ཁ་ཡི་(Hawaii, America)ནས་ཡིན་པ་འབྲོ་དཀར་རིན་པོ་  
 ཆེའི་ཞལ་སྒྲོབ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་རྩོད་ཕྱག་མཛོད་གསར་པ་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེས་པའི་གཙང་པ་ཞིག་དང་། བྱུང་པོ་ནས་ཡིན་པའི་གསར་འབྱོར་བ་གཉིས་ཤིང་ཉོག་དང་ཁ་བཏགས་གནང་བར་  
 སྐབས་བྱུང་། ཚེས་༢༥ ཕྱག་ཆེན་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་ཉིན་གཉིས་པ། ཚེས་༢༧ ཕྱག་ཆེན་ལྷ་ཟེར་ཉིན་གསུམ་པ། ཚེས་༣༠ ཕྱག་ཆེན་ལྷ་ཟེར་ཉིན་བཞི་པ། ། ཤིང་བྱ་སྒྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལྷ་༥ ཚེས་༡ སི་ཏུ་  
 རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མདུན་དུ་བཙུང་། དེ་བཞིན་འཇང་དུང་པ་ལ་བཀའ་དབང་གནང་གི་འདུག་པས་རང་ནས་ཀྱང་ཞུས་ནས་གསང་ཐིག་སྐྱར་པའི་བཀའ་དབང་ཞིག་ཐོབ་ནས་སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་  
 འཇང་དུང་པ་འཁོར་བཙུངས་ལ་ཞལ་ལག་གནང་བ་བཞིན་རང་ཡང་དེར་བཙུང་། འཇང་དུང་པས་ཡིད་ལོ་ལ་དབུལ་རྒྱུའི་སྐྱབས་རྟེན་སོགས་བསྐྱར་བྱུང་། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེས་འབུ་རས་སེར་པོ་ཞིག་གསོལ་  
 རས་གནང་བ་ཞུས་རྗེས་ཤེས་རབ་གླིང་ནས་ཐོན། རྒྱ་རྩོད་ལ་འབྱོར། འཇང་དུང་པས་སྐལ་བ་རྣམས་ཡིད་ལོ་མཆོག་ལ་སྐྱལ། ཚེས་༢ ཕྱག་ཆེན་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་ཉིན་ལྔ་པ། རྒྱུ་མེད་དུ་ལ་བལྟ་བ་དང་།

༡༡། །ལམ་ཁྱེར་དུག་གི་སྒོར་རྣམས་གྲུབ། བསམ་ཡས་སྤྱིང་ནས་ཡིན་པའི་ཨ་ནེ་སོགས་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་། དེ་རྣམས་ལ་དྲགས་པོའི་ཚས་བཞི་བསྐྱས་ཙམ་ཞིག་བཤད། དེ་སྐབས་རྒྱ་གར་  
 ཉེན་རྟོག་པའི་དཔོན་པོ་དེས་ཁོང་ལ་དགོངས་སྒོར་མ་ཞུས་པ་གང་ཡིན་ཞེས་ལབ་རྟོག་བཤད་འདུག །ཡང་འཇའ་སྤོན་ཏུ་གི་བླ་ཡོང་། དཔོན་པོ་དེ་ཁོ་རང་སྤྱོདས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྤར་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅིས་  
 ཞི་འཇམ་གྱིས་ཐོན་སོང་། ཚེས་༣ རྒྱག་ཆེན་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་ལས། རྣལ་འབྱོར་བཞི་དང་། རྣལ་འབྱོར་བཞི་བྱན་མོང་གི་ས་ལམ་དང་སྤར་བ་བཅས་ལྷག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་རིམ་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་ཆ་ཚང་  
 གྲུབ། འཇའ་སྤོན་སྤོབ་མ་ཏུ་གི་བླ་དེ་སྤྱི་བརྒྱད་ནེ་པུལ་ལ་ཐོན། ཚེས་༤ འདི་ཉེན་སྤྲགས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ནོར་བུའི་འོད་ཟེར་འདོན་རྒྱའི་འཆར་གཞི་ལྷ་བུ་ཡིན་ཅུང་། དཔེ་ཆ་མ་ཚང་སྤོབས་བརྟག་གཉིས་རྒྱས་  
 འགྲེལ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་བཏོན་ནས་སྤྱི་དོན་གྱི་སྒོར་དང་། སྤྱིང་གཞི། སེམས་དཔའ་གསུམ་གྱི་ཞུས་ལན། གྱེ་རྩོ་རྩེའི་ཞུས་ལན་བཅས་གྲུབ། བསྐྱར་ནོར་གྱིས་ཁ་པར་འབྱོར་བ་བཞིན་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེར་  
 རྒྱགས་བརྟག་ཞུས། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་སྤོབ་སྤོན་པ་གཅིག་ལ་བཀའ་མངགས་གནང་འདུག་པས། དེའི་བསམ་འཆར་བཞིན་བྱེད་རྒྱུར་ཐག་བཅད། ཚེས་༥ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཉེན་གཉིས་

པ། ལེའུ་དང་པོ་དོ་རྩེ་རིགས་ཀྱི་ལེའུ་དང་། གཉིས་པ་སྒྲགས་ཀྱི་ལེའུ། གསུམ་པ་ལྷའི་ལེའུ། བཞི་པ་ལྷའི་དབང་བསྐྱར་ལེའུ་བཅས་གྲུབ། འདི་ཉིན་རྒྱུད་སྟོད་ལ་རྣམ་རྒྱལ་མའི་ཆོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོག་པ་བཏང་།  
 སྒྲུབས་གཅིག་མཆོག་ལ་ཕྱག་མཛོད་ནད་གཞི་སྒྲོར་བྱུགས་དམ་ཞུས་པས་ཡེ་ཤེས་དོན་ལྡན་ལེགས་ཚུལ་ཐེབས། ཆོས་༤ བརྟག་གཉིས་རྒྱས་འགྲེལ་ཉིན་གསུམ་པ། ལེའུ་ལྷ་པ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ལེའུ། ལེའུ་  
 དྲུག་པ་སྟོད་པའི་ལེའུ། ལེའུ་བདུན་པ་བརྟ་དང་གནས་གཏན་ལ་དབབ་པའི་ལེའུ་དང་། ལེའུ་བརྒྱད་པ་རྣལ་འབྱོར་མའི་འཁོར་ལོ་འདུ་བའི་ལེའུ་ལས། རྟེན་གཞལ་ཡས་ཁང་བསྐྱེད་པ་གྲུབ། བརྟེན་པ་ལྷ་  
 བསྐྱེད་པའི་དབྱར་བཞག །འདི་ཉིན་ཤེས་རབ་གླིང་ལ་ཆོ་སྒྲུབ་གསང་བ་འདུས་པའི་ཆོག་པ་བཏང་། རྒྱ་འགྲེལ་ལུལ་བའི་ཆེད་དུ་སྟོ་བཟང་དོ་རྩེ་ཤེས་རབ་གླིང་དུ་སོང་། ཆོས་༥ བརྟག་གཉིས་རྒྱས་འགྲེལ་  
 ཉིན་བཞི་པ། ལེའུ་བརྒྱད་པ་ལས་སྒྲ་ཉིན་འཕྲོས་བརྟེན་པ་ལྷ་བསྐྱེད་པ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་སོགས་རྩོགས་རིམ་བཅས་དང་། ལེའུ་དགུ་པ་རྣམ་པར་དག་པའི་ལེའུ། བཅུ་པ་དབང་གི་ལེའུ་བཅས་གྲུབ།  
 དོལ་པོའི་གྲ་ཀམ་དགེ་འདུན་དི་སྟོ་ནས་འབྱོར། བཀའ་བརྒྱད་སྟེ་འབྲས་བཟོད་ནམས་དག་འདུལ་བྱུང་། བཀའ་ཁྲི་ནས་(His Holiness)རྣམས་(His Eminence)ལ་བསྐྱར་རྒྱའི་འཆར་གཞི་གནང་ཡོད་

༣༭ །ཚུལ་འཕྲོས་མོལ་བྱས་བྱུང་། ཚེས་༥ མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མགོན་འཕོད་གནང་བ་ལྟར་གོ་བུལ་པུར་ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་ཁོང་གིས་གཟིགས་པའི་ས་ཆར་བཤད་གྲ་གསར་  
 བཞེངས་གནང་བའི་ས་གནས་དེར་སོང་། རུམ་བཏེག་མཆོད་དཔོན་ཀྱིས་གྲ་སྒྲིག་གནང་བ་ལྟར་གསོལ་ཀ་ཞིག་བཏང་། དེ་རྗེས་ས་ཆ་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཚེས་༧ བརྟག་གཉིས་རྒྱས་འགྲེལ་ལས་ཉིན་  
 ལྔ་པ། ལེའུ་བཙུ་གཅིག་པ་ལྟ་སྟངས་བཞི། བཟའ་བ་དང་སྐྱེ་བདུན་སྒྲུབ་པ། ཀུ་རུ་ཀུ་ལེ་སྒྲུབ་ཐབས་བཅས་ཀྱིས་བརྟག་པ་དང་པོ་གྲུབ། བརྟག་པ་གཉིས་པ་སྒྲུ་མའི་བརྟག་པ་ལས། དང་པོ་རབ་གནས་  
 ཀྱི་ལེའུ། གཉིས་པ་དངོས་གྲུབ་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ལེའུ། གསུམ་པ་རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེང་གཞི་གསང་བ་སྐྱད་ཀྱི་ལེའུ་བཅས་གྲུབ། ཚེས་༡༠ བརྟག་གཉིས་རྒྱས་འགྲེལ་ཉིན་དུག་པ། ལེའུ་བཞི་པ་ཕྱག་  
 བརྒྱ་བསྐྱས་པའི་དོན་དང་། ལེའུ་ལྔ་པ་ཀྱེ་རྩོ་རྩེ་མའོན་པར་འབྱུང་བའི་ལེའུ་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་དང་། ཕྱག་བཙུ་དུག་པའི་རྒྱའི་ཉི་རུ་ཀ་བསྐྱེད་པ་དང་། འཁོར་གྱི་ལྟ་སྒྲོ་བ་དང་། འབྲས་བུའི་ཉི་རུ་ཀར་  
 བཞེངས་པ་བཅས་གྲུབ། རུམ་བཏེག་སྒྲ་གྲ་ནམས་ལ་སྒྲུ་འགྲེད་ལུལ། དགོང་མོ་དོལ་པོའི་གྲ་ཀམ་དགེ་འདུན་དི་སྒྲིར་ཐོན། ཉིན་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་སྤྱད། བཀྲ་གིས་ཆེ་རིང་གིས་ཨ་ཁྱེ་མ་ཆེན་ནས་ཐོན་པའི་

དེབ་ཁ་ཤས་སྤྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༡ བརྟག་གཉིས་རྒྱས་འགྲེལ་ཉིན་བདུན་པ། ལེའུ་ལྷ་པའི་རྩ་སྤྲགས་ཀྱི་ཞུས་ལན་ནས་བརྩམས་ཀྱི་དོ་རྩེ་མངོན་པར་འབྱུང་བའི་ལེའུ། ལེའུ་དྲུག་པ་བྲིས་སྐྱའི་ཚོ་ག། བདུན་པ་བཟའ་བའི་ལེའུ། བརྒྱད་པ་འདུལ་བའི་ལེའུ། དགུ་པ་སྤྲགས་བརྟ་བའི་ལེའུ། བརྩ་པ་བཞེས་པའི་ལེའུ། བརྩ་གཅིག་པ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ལེའུ། བརྩ་གཉིས་པ་དབང་བཞི་བསྐྱར་བའི་ལེའུ་བཙས་ཆ་ཆང་གྲུབ། ཉོ་མེ་ཡོ་ཡ་ཐི་སྤོན་ཟོས། སྐར་དབང་ཕྱག་གིས་གཟན་ཤམ་གནང་བྱུང་། ཚེས་༡༢ འདི་ཉིན་སྤྲགས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ལོར་བུའི་འོད་ཟེར་དབུ་བརྩྭ་གས་ཞུས་ནས་ཉིན་དང་པོ། ཚེས་༡༣ བལ་ཡུལ་གྱི་མདྲུལ་རྒྱུ་སྤྱོད་གྲར་མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་དབུ་བརྩྭ་གས། མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་དང་པོ། སྤྲགས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་ལོར་བུའི་འོད་ཟེར་ཉིན་གཉིས་པ་ཆ་ཆང་གྲུབ། ཚེས་༡༤ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ། སྤོན་ལོའི་འཕྲོ་འདུ་མི་ཡམ་གྱི་གསུང་དབུ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་ཀུན་རྫོབ་རྟ་ཡོད་པར་བསྟན་པ་ནས་བཏོན། ཚེས་༡༥ འདི་ཉིན་དབུ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་ཆ་ཆང་གྲུབ། དགོང་མོ་སྐྱ་མདུན་དུ་མཇལ་ཁ་དང་། དགོངས་ཞུ་བྱས། བོད་ཀྱི་དཔེ་ཐོ་སྐོར་ནས་བཀའ་མོལ་མང་པོ་བྱུང་། མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་གསུམ་པ། ཚེས་༡༦ ཞོགས་པ་སྤྲ་པོ་ནས་ཐོན། སྤྲ་ཙམ་ཞིག་ལ་དི་སྤྱིར་འབྱོར། མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་བཞི་པ། ཚེས་༡༧ ཕྱག་མཛོད་



༡༡། །བསྟན་འཛིན་ལགས་ཀྱི་རྩ་ར་ཕྱིན་ནས་སྟོན་སྒྲུའི་དབང་བརྒྱ་བྱས། སྟར་མ་རུ་ཀ་ཀྲིལ་ལཱ་(Majnu-ka-Tilla)མགོན་ཁང་དཀར་པོར་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལེགས་བཤད་སྟེ་འོད་གསལ་  
 པ་ཉིས། དེ་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས་ནས་གཡེང་སོང་། མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་ལྔ་པ། ཆོས་༡༥ སྟོ་པོ་ནས་ཐོན། ཁྱེ་མེན་སི་གོང་སྟེ་(Defense Colony)ལ་འགོ་རྒྱ་བྱས་ཀྱང་དུས་ཚོད་ཀྱི་མ་འདངས་ནས་འགོ་བྱལ་མ་  
 བྱུང་། གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། ཞལ་ཐང་ལ་རྟོག་གྲ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་གནམ་ཐང་དུ་ཡུན་རིང་པོར་བསྐྱལ་དགོས་པ་བྱུང་བས། ཁྱེ་མེན་སི་གོང་སྟེ་ལ་ཕྱིན་ན་ཡང་འགྲིགས་པ་ཡོད་འདུག་བསམ་  
 པ་བྱུང་། དེ་རྗེས་རེ་ཁྱེ་ཨེར་ཕེ་ཟེ་(Jet Airways)བརྒྱད་ཐོན་ནས་བལ་ཡུལ་མཚོད་ཉེན་བྱ་རུང་ཁ་གོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་དུག་པ། ཆོས་༡༩ འདི་ཉིན་མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་བདུན་པ་  
 ཡིན་འདུག །མ་ཁི་འི་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། འདི་ཉིན་མ་ཁི་འི་ཚོགས་ལ་ཤར་པ་ཨ་མ་མཚམས་གཙོད་ཀྱིས་སྦྱོན་བདག་བྱས་སོང་། ནེན་སི་(Nancy)སི་ཏེ་བ་(Steve)ཁྱེ་སི་(Tracy)བཅས་ལ་ཁ་ལག་སྟེ། ཆོས་༢༠  
 མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་བརྒྱད་པ། ཤར་པ་ཨ་མ་མཚམས་གཙོད་ནང་མི་བཅས་ལ་ཁ་ལག་སྟེ། ཆོས་༢༡ བོད་སྐད་སྟོབ་སྟོབ་ཚོགས་པ་བོད་ལ་ཐེགས། སྟོ་བཟང་དོ་རྗེ་ལ་ཉིན་སྟོར་སུམ་ཁྱི་ཕྱིས་བརྒྱབ་ཟིན།



༡༡། །གྲོལ་ནས་བཀའ་བརྒྱད་མགུར་མཆོ་འཆོག་ས། ཆོས་ཉེར་ལྷ་འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༢༥ ན་མོ་བུརྟ་ལ་ཕྱིན། སྟོན་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་ཀྱི་རྒྱན་དུག་དང་། ཆོན། མགོན་ཁང་གི་ལྷ་སྤྱི་  
 སོགས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས་ནས་སྤྱར་བོརྟ་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༢༦ འདི་ཉིན་བྱི་མརྟ་ལ་དྲིལ་སྟོབ་གྲུར་གྲུ་བཙུན་རྣམས་ལ་(མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ཆགས་མེད་ཀྱི་གསུང་ལྟ་ལྟོགས་ཟུང་འདུག)བུ་ལུའི་དམར་བྲིད་ཀྱི་ཆོས་ཐུན་དབུ་ཚུགས།  
 ཆོས་ཐུན་ཉིན་དང་པོ། སྤྱོད་ཐབ་ཆོས་གདམས་པའི་ལེའུ། ཕྱི་དྲོ་རྣལ་འབྱོར་བསྟན་པའི་ལེའུ་གཉིས་དང་། ཆོས་ཐུན་པའི་མཇུག་ལ་རྒྱུང་སེམས་གཉིས་མེད་ལས་ལུང་བཏོན། ཆོས་༢༧ ཆོས་ཐུན་ཉིན་  
 གཉིས་པ། ལེའུ་གསུམ་པ་ལས། སྤྱོད་མི་རྟག་པའི་སྒྲོར་དང་། ཕྱི་དྲོ་འཁོར་བའི་ཉིས་དམིགས་སྒྲོར་བཤད། རྒྱུང་སེམས་གཉིས་མེད་ལས་ལུང་བཏོན། འདི་ཉིན་ཆམ་པ་ན་ནས་མཚུར་སྤྱི་ལྟ་མཛོད་ཀྱི་  
 ཕར་མ་ཕྱིན། སྟོ་བཟང་དོ་རྩེ་དང་། ཆོ་བརྟན་དོ་རྩེ་གཉིས་ཉོང་གོང་དུ་ཐོན། ཆོས་༢༨ ཆོས་ཐུན་ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན། སྤྱོད་ལེའུ་གསུམ་པ་ལས། ལས་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་། ཕྱི་དྲོ་དམིགས་ཐུན་ཀྱི་སྤྱུ་ལས།  
 རྒྱབས་འགོ་དང་། སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་བཤད། བྲིད་ཀྱི་མཐར་རྒྱུང་སེམས་གཉིས་མེད་ཀྱི་བྲིད་ཀྱི་ལུང་བཏོན། མཚུར་སྤྱི་ལྟ་མཛོད་ཆབ་གསང་དགག་ནས་སྤྱན་ཁང་དུ་འགོ་དགོས་བྱུང་འདུག །

དགོང་མོ་ང་རང་སྒྲན་ཁང་ལ་ཕྱིན། འོན་ཀྱང་ང་རང་ལ་ཆམ་པ་ཡོད་སྟབས་ནད་པའི་རྩར་མ་ཕྱིན། ཉོང་གོང་ནས་སྒོ་བཟང་དང་ཆེ་བརྟན་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་པར་འབྲོར། ཆེས་༣༠ ཆེས་ཐུན་ཉིན་བཞི་པ།  
 ལེའུ་བཞི་པ་ལས། སྤྲིག་བཤགས་དང་། དགོང་མོར་ཆོགས་བསགས་དང་། སྒྲ་མའི་རྩ་ལ་འབྲོར་སྒྲོར། དེ་བཞིན་རྒྱང་སེམས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལུང་བཏོན། ཆེ་བརྟན་དང་སྒོ་བཟང་གཉིས་བེ་ལིང་ལ་འབྲོར།  
 ཆེས་༣༡ ཆེས་ཐུན་ཉིན་ལྔ་པ། སྤྲོ་སྒྲོམ་རིམ་སྒྲོར་དང་། ཕྱི་དྲོ་བསྐྱེད་རྫོགས་བཅན་ཐབས་བསྐྱབ་པ་ལས། སེམས་ལ་བདེ་གཤེགས་སྤིང་པོ་བཞུགས་པའི་ཚུལ་དང་། ཕྱི་དྲོ་ལུས་ལ་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་  
 བཞུགས་པའི་ཚུལ་བཤད། མཚུར་ཕྱག་ནད་གཞི་ཆབ་ཆེན་བལྟ་བའི་ཁང་མིག་ནས་སྒྲན་ཁང་གི་ཁང་མིག་དཀྱུས་མར་སྒྲོས་འདུག ། །ཤིང་བྱ་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༦ ཆེས་༡ ཆེས་ཐུན་ཉིན་དུག་པ། སྤྲོ་  
 དྲོ་རང་ལུས་ལྟར་སྒྲོམ་པའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ། དགོང་མོ་རང་སེམས་སངས་རྒྱས་སུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་བཅས་བཤད། དེ་བཞིན་ལུང་བཏོན། དགོང་མོ་སྒྲན་ཁང་དུ་ཕྱིན། ཆེས་༢ འདི་ཉིན་ཆེས་ཐུན་  
 གུང་སེང་ཡིན། ཞོགས་པ་སྒྲ་གཞར། ལུ་ནག་མཛོད་པ་ཁོག་པར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་ལེགས་ཚུལ་འདུག །རང་གིས་བྱས་སྐྱབ། ཕྱི་རུ་དོན་སྐྱབས་ར་རོག་བཀྲ་བཟང་གིས་ཆ་ལུ་མ་ཤོག་སྐམ་གང་དང་།

༡༡། །ཆེ་སྐྱབ་གནམ་ལྷ་གས་རྩོ་རྩེའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་བས་ལམ་བཟུ་གིན་ཏུ་ལེགས་སྟམ་དགའ་སྟོ་སྟེས། སྤོན་ཁང་དུ་སོང་ནས་བྱས་བྱས། བརྟན་བཞུགས་ལ་བལྟས། དགོང་མོ་མ་ལེ་གི་ཡ་  
ནས་སྤྲ་མ་སྟོ་གོས་ཀྱིས་ཁ་པར་ཐོག་ཨིས་པོ་བྲག་ལྷག །པེ་ཏ་ལིང་ཇྲ་ཡ་(Petaling Jaya)ཆོགས་པའམ། ཆོགས་པ་གསར་པ་གང་དགའ་མོ་བཏབ་རོགས་ཟེར། དེ་བཞིན་བྲ་འགྲུ་དགོན་ནས་ཁ་པར་འབྱོར།  
མཁན་པོ་འཇིགས་མེད་དང་། ཀམ་དབང་འདུས་གཉིས་ལ་ཨ་རིའི་མཐོང་མཆན་ཐོབ། ཆོས་༣ བོད་ནས་ནན་སི་དང་། བྲེ་སི་བཟའ་མི་ནས་ཁ་པར་འབྱོར། ཆོས་བྱམ་ཉིན་བདུན་པ། ཆོས་༤ ཆོས་བྱམ་  
ཉིན་བརྒྱད་པ། ཆོས་༥ ཆོས་བྱམ་ཉིན་དགུ་པ། ཆོས་༦ སྤྲོ་ཆོས་བྱམ་གཅིག་དང་། རྒྱུང་སེམས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལུང་བཏོན། བྱི་དྲོ་ཆོས་བྱམ་གཅིག་དང་། རྒྱུང་སེམས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལུང་བཏོན། ཆོས་༧  
སྤྲོ་ཆོས་བྱམ་གཅིག་ལ་བུ་ལུའི་དམར་བྲིད་མཇུག་བསྟུས། བྱི་རྒྱལ་སྤྲ་མ་རྣམས་ནས་སྐྱ་གསུང་བྲགས་རྟེན་ལུ་བྱུང་། དགོང་མོ་སོས་དལ་ལྷ་བུ་བྱུང་། ཆོས་༨ མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཆོའི་ཨ་ནེ་  
ནད་པ་ཞིག་ལ་ཏྲ་མགོན་དབང་བྱས། ཤར་ལི་(Shirley)ཤྱི་མཁྱལ་དྲིཔ་སྟོབ་གྲུའི་གཙོ་འཛིན་གཉིས་པ་བཅས་སྟོབ་གྲུའི་སྟོར་ཆོགས་འདུ་བྱས། དགོང་མོ་མཛོད་པ་ལ་ལྷག་རྩོར་དབང་བྱེད་རྒྱ་བྱས་ཀྱང་

དབང་བསྐྱར་ལོང་མ་བྱུང་། ཁོང་སྐྱ་གཤེགས། འཕོ་བ་བྱས། ཚེས་༩ མཛོད་པ་ལ་ཆོ་སྐྱབ་འཚོག་རྒྱའི་ག་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་སྟབས་ཆོ་སྐྱབ་གསང་འདུས་འཚོགས། རང་གིས་ལུང་པོ་ལ་འཕོ་བ་བྱས། མཁན་  
 པོ་ངེས་དོན་གྱིས་སྟོན་ལམ་གསུངས། ཚེས་༡༠ འདི་ཉིན་ཆོ་སྐྱབ་གསང་བ་འདུས་པའི་སྟོན་ས་བཏྲན་བཞུགས་ལུང་སོང་། མཁའ་འགྲོའི་འཆམ་འབྲབ་རྩིས་ཡིན་ཀྱང་ཞུ་ནག་མཛོད་པ་གོངས་སྟབས་བྱི་  
 བཤོལ་བྱས། མཁན་པོ་སྟོན་གསལ་གྱིས་བྱག་ལེན་བྱས། སྤྲ་མ་ཨ་ཛོ་དང་ཀམ་ཤེས་རབ་གཉིས་ནི་བུ་ལ་མའོ་དམར་ཤོག་ཚོགས་པ་ལ་སྐད་ཆ་བྱེད་པར་ཐེབས། ཀམ་ཆོ་རིང་སྟོན་གི་སྐད་ཆ་བྱེད་པར་སོང་  
 ཡོད་འདུག ཚེས་༡༡ གོང་གསལ་འཆར་གཞི་ལྟར་ནན་སེ། སི་ཏེབ། གྲེ་སི་བཙས་བོད་ནས་འབྱོར་འདུག འདི་ཉིན་མཛོད་པའི་ཞག་གསུམ་ཡིན། རང་གིས་བྱང་ཚོག་བྱས། སྟོབ་གྲར་གཙོད་ཚོགས་  
 བཏང་སོང་། རང་ཚོགས་ལ་མ་སོང་། བོད་ནས་ཤ་དང་བྱད་སོགས་དང་ཡི་གེ་བཙས་འབྱོར་འདུག ཚེས་༡༢ སྤྱོད་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་འཕོ་བ་ལ་ཐེབས། དགོང་མོ་རང་གིས་བྱང་ཚོག་བྱས། སྤྲ་མ་  
 རྣམས་གྱིས་དུར་གཙོད་བཏང་། སི་ཏེབ་དང་། གྲེ་སི་གཉིས་ལ་སྐྱ་ཆེ་བ་གཙིག་སྤྱད་ནས་ཛོང་བ་ལྟ་བུ་བྱས། ཚེས་༡༣ འདི་ཉིན་མཛོད་པའི་སྐྱར་སྐྱར་བྱས། རང་གིས་འོད་དཔག་གི་སྒྱིན་བསྐྱེད་བཏང་།

༣༡། སྦྱིར་རུམ་བཏེག་པའི་བྱུགས་བཞེད་ལྟར་སྦྱིན་བསྐྱེད་ཁག་བཞིར་བྱས་སོང་། རུམ་བཏེག་སྤྱ་བྱང་། གྲ་དམངས། མི་དམངས། བཤད་གྲ། ཤེས་རབ་གླིང་། སུ་ལཱ་དུ་རྩེ། རྒྱལ་ཚབ། མི་རིག་  
 བཅས་ནས་སྦྱ་འབྱེད་སུལ་སོང་། སི་ཏེབ་ཨ་རི་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༤ འདི་ཉིན་དགོང་མོ་མཛོད་པའི་བྱང་ཆོག་ལ་ཕྱིན། ཉོང་གོང་གི་སྦྱ་ཞབས་ལི་བཟའ་མི་གཉིས་ལ་ཆོ་དཔག་སྦྱ་གཅིག་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་  
 ལ་གསེར་སྦྱ་གཅིག་བཅས་ཀམ་ལྷ་བ་ལ་བཏང་། སྤྱ་མ་ཤུག་བརྒྱད་ཀི་རི་སི་ཏི་ནའི་ཨ་མ་ལ་སྦྱ་གཅིག་བཏང་། དེ་བཞིན་ཁོང་ལ་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་རོགས་བྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་བྱས། ཆོས་༡༥  
 མཛོད་པའི་བདུན་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། འོད་དཔག་བྱང་བཞུས་བྱས། ཤར་ལི་ལ་དགོན་པར་ལྷག་བསམ་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་དང་། གྲ་པའི་དགོ་ཆན་རྣམས་ལ་སྦྱོད་ལམ་གཟབ་དགོས་པའི་བསྐྱལ་བ་བྱ་བྱས།  
 ཆོས་༡༦ ཁོ་ཟེ་མིག་ཨེར་(Cosmic Air)བརྒྱད་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་སྦྱིར་ཐོན། སྦྱིར་གནམ་གྲུ་འདི་སྤྱ་མོ་ནས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་ཆུ་ཆོད་བཞི་པ་ལ་ལངས་ནས་ལྷ་པ་ལ་དགོན་པ་ནས་ཐོན། ཆུ་ཆོད་དུག་  
 དང་ཕྱེད་ལ་གནམ་གྲུ་སུར་སོང་། ཆུ་ཆོད་བཅུ་པ་ཅམ་ལ་མ་རུ་ཀ་ཏིལ་ལཱ་(Majnu-ka-Tilla)མགོན་ཁང་དཀར་པོར་འབྱོར། སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ཞེ་འོག་ཆང་དབང་གྲགས་བྱུང་། ཁོང་ལ་ཇ་དམ་

ཞིག་སྤྱད། རུམ་བཏེག་མཚོད་དཔོན་བསུ་བར་བྱུང་། ཚེས་༡༣ ལུ་ཚོད་ལྷ་པ་ལ་མགོན་ཁང་དཀར་པོ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་རྟ་རམ་ས་ལ་རྒྱུད་སྟོད་ལ་འབྱོར། ཡིད་ནོར་སྐྱ་མདུན་དུ་བཅར། ཀ་ཡོལ་ཁག་  
 དང་མཇལ་དར་སྤུལ། ཚེས་༡༤ མཚན་ཞབས་རྣམས་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་རྩར་གྱ་སྒྲིག་གནང་བར་ཕེབས་སོང་། ལུ་མ་སྤིང་ཨ་ནེ་དངོས་གྲུབ་འཆ་མས་འདྲི་ཆེད་དུ་བྱུང་། མཛོད་པ་གོངས་པའི་མུ་  
 ངན་ཕྱན་བུ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཚེས་༡༥ དེས་གཟའ་ཉི་མ་ལ་གྲུང་སེང་ཡིན་སྟབས་སོས་དལ་བྱས། དགྲེས་རྟོར་ནག་པོ་འགོ་ཤེས་བྱས་པ་ལ་ཞིབ་དབྱེད་བྱས་པས་སྤྲུམ་ལེགས་ཤིག་བྱུང་འདུག་སྟུམ། བཙུམ་  
 བསྐྱར་ཁ་ཤས་བྱས། མགོན་པོ་ལགས་ངོས་འཕྱད་དུ་བྱུང་། མཛོད་པ་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཚེས་༢༠ ཡིད་ནོར་མཚོག་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ཀྱི་བཤད་གྲགས་ར་བཞེངས་ཀྱི་ས་  
 གནས་གོ་ཤུལ་ཤུར་ཞེས་པ་ལ་ཆེད་ཕེབས་གནང་། བོད་ཁྲ་འགྲུ་དགོན་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་ཆོ་སྒྲུབ་སེར་སྤྱེངས་འདོན་ནས་ཕར་ཕེབས་ཟིན་ཙམ་ཡིན་ཟེར། ཀམ་ལྷ་བ་བེ་ལིང་ནས་འབྱོར་མ་བྱུང་ཟེར།  
 བལ་ཡུལ་རང་དགོན་དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། རྗེ་མི་བསྐྱོད་ཞབས་ཀྱི་གསུང་འདུག་འགྲེལ་དུགས་བརྒྱུད་གྲུབ་ཤིང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས། ནན་སེ་ཨ་རི་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༢༡ རྒྱུད་སྟོད་གྲུ་



༡༡། །ཚང་གིས་གསོ་སྦྱོང་གནང་གི་འདུག །ཡིད་ནོར་མཆོག་གོ་བླ་ལ་ཕུར་ནས་ཚུར་ཐེབས། དྲགས་བརྒྱད་གྲུབ་པའི་ཤིང་རྟ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས། བལ་ཡུལ་དུ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་ལ་བདུན་ཆོགས་  
 གྱི་སྒྲོར་དང་། ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་ལ་དདུལ་ཁང་གི་སྒྲོར། ལྷ་རྣམས་སྤོང་དགོ་སྦྱོང་ཆེ་རིང་ལ་དགེས་དོར་ཚང་མེད་པའི་སྒྲོར་བཅས་བཤད། ཆོས་ཨ་ཨ་ འདི་ཉིན་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་རྗེ་བརྒྱད་པའི་གསུང་དབུ་  
 མ་དྲགས་བརྒྱད་གྲུབ་པའི་ཤིང་རྟའི་བྲིད་ལུང་ཕུལ་བའི་དབུ་ཚུགས། མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་བྱད་པར་བསྟན་པའི་སྦྱི་དོན་ལས། རང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་། གཞན་ལུགས་དོལ་པོ་པའི་དགོངས་པར་དབྱད་  
 པ་དང་། ལྷག་མཆོག་གི་དགོངས་པ་ལ་དབྱད་པ་གཉིས་གྲུབ་ནས་དེ་ཙམ་ཞུས། སློ་གྲོས་བཀྲ་ཤིས་དང་སྟུན་ཉེ་འགོ་གི་ཡོད་ཟེར་བའི་འབྲས་སྦྱངས་སློ་གསལ་གླིང་གི་གྲ་པ་དགོ་རྒྱལ་བཀྲ་ཤིས་ལྟ་ཕུག་  
 དགོན་གྱི་སྦྱུལ་སྦྱ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ངོས་འཕྲད་ཆེད་དུ་བྱུང་། བོད་ནས་སློ་བཟང་དོ་རྗེ་དང་། ཀམ་ལྷ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་པར་འབྲོར། ཆོས་ཨ་ཨ་ འདུག་ལྷོ་ཀ་ལས། བོ་དོང་པའི་དགོངས་པ་ལ་དབྱད་པ་དང་།  
 རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་པ་ལ་དབྱད་པ། དེ་བཞིན་རྩ་བ་དབུ་ནས་ཉན་རང་གིས་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་སྦྱབ་བྱེད་དབྱེ་མཆོམས་བར་ཞུས། དགོང་མོ་ཀེ་ཏ་ཏ་ནས་སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་སྦྱབ་ཀྱིས་

ཁ་པར་འབྱོར། ཡིད་ནོར་མདུན་བོད་ནས་སྒྲེབ་སྒྲོར་ཀར་ཁྲི་ཀ་དང་། རྗེ་དགུ་པ་དབང་ཡུག་རྗེ་རྗེའི་ཚས་དུག་གི་རྒྱབ་ཚས་དང་། དཔལ་ཁང་ལོ་རྩ་བའི་སྙན་ངག་དཔེར་བརྗོད་དང་། རྗེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་  
 རྗེ་རྗེའི་བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་ཆེན་དྲི་མ་མེད་པའི་འོད་སོགས་ཡུག་དཔེ་འབྱོར་འདུག་པར་ལྟ་མོ་གནང་བྱུང་། ཚས་༡༤ ས་དང་བོའི་ཡོན་ཏན་ནས་བརྩམས་གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་པ། ལྔ་པ། དུག་  
 པ་ལས་ཚས་ཀྱི་བདག་མེད་ལུང་གིས་སྒྲུབ་པའི་བར་ཡུལ། ཚས་༡༥ མཐའ་བཞིའི་སྒྲེབ་དགག་པའི་རིགས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལས། བོད་སྤྱི་རབས་པའི་དགོངས་དོན་ཕྱིས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་བ་རྣམས་  
 ཀྱིས་མ་རྟོགས་པའི་ཚུལ། གངས་ཅན་གྱི་སྤྱི་རབས་པ་དག་གི་དགོངས་པ་དེ་ཐལ་རང་གི་སྒྲོབ་དཔོན་དག་གི་དགོངས་པར་གནས་པའི་ཚུལ་བཅས་ཞུས། ཚས་༡༦ སྤྱི་ཚུ་ཚོད་ལྔ་དང་ཕྱེད་ཐོག་རྒྱད་སྟོད་  
 ལྟ་ཁང་དུ་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ཆེད་བརྟན་བཞུགས་ཡུལ། སྤྱི་མ་མཆོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཚོགས་འཁོར་གསུངས། དེ་རྗེས་ཚུ་ཚོད་དགུ་པ་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་མཇོང་སྒྲོ་  
 གནང་། དེ་རྗེས་བུམས་མགོན་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་ནས་ཉིན་གུང་གསོལ་ཚོགས་བཞེས། མི་སི་མང་སོགས་མི་མང་ཙམ་སྒྲེབས། སྒྲེབས་ནས་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། དེ་བཞིན་བན་ཀན་དགོན་གྱི་གྲ་གཉིས་

༡༡། །རྫོང་སར་བཤད་གྲར་སློབ་སློང་གནང་གི་ཡོད་འདུག་པ་དེ་བུང་། ཚེས་༢༧ ཚེས་རྒྱལ་ལུན་ཚོགས་ངོས་འཕྱད་ལ་སླེབས་བུང་། རྒྱ་གར་གྱི་དཔེ་ཆ་བྲིད་སྤངས་ཚོག་འགྲེལ་ཙམ་མ་གཏོགས་  
 མེད་པའི་ཚུལ་ལབ་གྱི་འདུག་པས། སར་ལ་ཡང་དཔེ་ཆ་རྩོམ་མ་གཤམ་པའི་སྐོར་ལབ་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་ང་རང་སློ་བུང་ལྟ་བུ་ཞིག་བུང་སོང་སྐྱམ་འགྱོད་པ་སླེས་ནས་ཉིན་སྐོར་ཉིས་བརྒྱ་ལ། །ཁོང་གིས་རྩོམ་  
 རིགས་གྱི་སྐོར་ཤོག་ལྡེབ་གསུམ་ཡོད་པ་གཅིག་སྤྱད་བུང་། ཡིད་ནོར་མཚོག་གིས་སྤྱན་རས་གཟིགས་གྱི་བཀའ་དབང་ཞིག་གནང་སོང་། ཀམ་ལྷ་བས་མཁན་པོ་གཏང་དགོས་ཚུལ་གྱི་ཁ་པར་འབྱོར། གཅེན་  
 པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་དེའི་སྐོར་ཁ་པར་བཏང་། ཚེས་༢༨ བྱི་རབས་པས་བཏགས་པའི་ཐལ་རང་གི་གྲེས་མཚམས་དེ་གསར་དུ་བརྩམས་ཚུལ་དང་། ཐལ་རང་དུ་གྲེས་ནས་ཕན་ཚུན་དགག་སྒྲུབ་བྱས་  
 ཚུལ་ལས། སངས་རྒྱས་བརྒྱུད་ལ་ཉེས་པ་མེད་པར་བསྟན་པ་དང་། ལེགས་ལུན་རང་ཉིད་ལ་ཁས་སྤངས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་ཡོད་པར་བསྟན་པ་གཉིས་གྲུབ། ཚེས་༢༩ ལྷ་བ་གྲགས་པ་རང་ཉིད་ལ་  
 འགལ་བའི་ཉེས་པ་མེད་པར་བསྟན་པ་ལས། དངོས་ཀྱན་ཡང་དག་བརྟུན་པ་མཐོང་བ་ཡིས། །སོགས་གྱིས་བདེན་གཉིས་གྱི་སྤྱི་དོན་གྲུབ་པའི་བར་ཞུས། ཚེས་༣༠ མཐོང་བ་བརྟུན་པའང་རྣམ་པ་གཉིས་

འདོད་དེ། །ཞེས་པ་ནས་གལ་ཏེ་འཛིག་རྟེན་ཚད་མ་ཡིན་ན་ནི། །ཞེས་པའི་རྩ་ཆོག་གི་མཐའ་དབྱེད་རྒྱས་པ་དང་། ཡང་། དེ་སྤྱིར་སྤྱད་ཆོས་པོན་ཞིག་པ་མེད། །ཅེས་པའི་ཞིག་པ་བཀག་པའི་མཐའ་དབྱེད་  
བར་ཞུས། ། ཤིང་བྱ་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༥ ཟླ་༧ ཆོས་༡ ལས་འབྲས་དང་འགལ་བ་སྤང་བ་ནས་ཞིག་པ་དངོས་པོ་དགག་པའི་མཐའ་དབྱེད། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་ཞིག་པའི་སྒྲོར་སྤྱབ་བྱེད་རྣམ་པ་དགྲུ་བཞག་  
པ་ལ་སོ་སོར་དབྱེད་པ་མཛད་པ་དང་། དེ་ནས་སེམས་ཙམ་པ་དགག་པ་ལས། གལ་ཏེ་གཉིད་ནང་མིག་སྒྲོ་མི་སྤྱིད་པས། །སོགས་ཐད་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་མི་ལམ་དོན་ལ་མེད་པར་གསུངས་པ་མིན་ཚུལ་དང་།  
འདི་ན་རི་ལྟར་སད་བཞིན་སོགས་ཐད། ཡང་དབྱེད་པ་བཅས་ཞུས། ཆོས་༢ རབ་རིབ་ཀྱི་མཐུན་དཔེ་དགག་པ། ཀའ་རུས་ཀྱི་མཐུན་དཔེ་དགག་པ། རྩ་འབབ་ཀྱང་ལ་ཡི་དྲགས་རྣམ་སྒྲོ་ཡང་། །ཞེས་པའི་  
ཐད། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་རིགས་དྲུག་སོ་སོའི་དོར་གསར་སྤྱེས་ཚད་གྲུབ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དང་། གོ་རམས་པས་མིའི་སྤང་བ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ་གཉིས་ལ་མཐའ་དབྱེད་གནང་བ་དང་། རང་  
ལྷགས་རིགས་དྲུག་སོ་སོའི་སྤང་བ་སོ་སོའི་དོར་སྤང་བ་ཙམ་ལས་དོན་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པའི་ཚུལ་གསུངས་པ་བཅས་དང་། ལྷང་དང་འགལ་བ་སྤང་བ་བཅས་ཞུས། དགོང་མོར་ཕྱག་མཛོད་འདས་པའི་ཆེད་

༡༡། །དུ་བྱང་ཚོག་ཁྱེས། རང་ནས་འབྲུལ་མཚོན་སྒྲོར་༡༠༠༡༠ སྤུལ་ཞིང་། དེ་བཞིན་ཞབས་ཁྱེས་རྣམས་ལ་ཉིན་སྒྲོར་བརྒྱ་རེ་སྤུལ། ཚེས་༣ འདི་ཉིན་གྲུང་སེང་ཡིན་པར་བརྟེན་སོས་དལ་བྱས།  
 ཚེས་༤ དྲགས་བརྒྱད་གྲུབ་པའི་ཤིང་རྟ་ལས། སེམས་ཙམ་པ་བཀག་ན་ལུང་དང་འགལ་བ་སྤང་བ་ནས། མཚན་ཉིད་གསུམ་ལ་དབྱད་པའི་མཐའ་དབྱད་གྱི་གཞན་སྐྱེ་བཀག་པ་གྲུབ། དེ་ནས་གཉིས་ཀ་  
 ལས་སྐྱེ་བ་དང་། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པ། དེ་བཞིན་མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་བ་བཀག་པ་ལ་འགལ་བ་སྤང་བ། གུན་རྫོབ་པའི་སྐྱེ་བ་རྟེན་འབྲེལ་དུ་བསྟན་པ་བཅས་ཁྱེས། ཚེས་༥ གང་ཟག་གི་བདག་མེད་  
 བསྟན་པའི་སྒྲོར་ལས། རྟོགས་སྤྲ་དང་། སྦྱིར་མཐའ་དབྱད་ལས། ཅོང་ཁ་པའི་དགོངས་པར་དབྱད་པ་ཁ་གས། ཅུ་བའི་ཆོག་དོན། སྤང་པོ་ལས་ཐ་དད་སོགས་ལྡ་དང་། ཤིང་རྟ་རྣམ་བདུན་གྱི་དཔེ་བཅས་  
 ཁྱེས། རྒྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ཉོང་གོང་ལ་ཕེབས་སོང་། སྤོན་པ་ཆོ་བརྟན་སྒྲིད་བཏང་། གཅིན་པའི་བརྟག་དབྱད་བྱས་འབྲས་ཡག་པོ་བྱུང་བཟེ། ཚེས་༦ རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་འབྲུངས་སྐར་ཡིན་པར་བརྟེན་  
 ཡིད་ནོར་མཚོག་རྟ་སྟེང་དུ་ཆུ་ཚོད་བདུན་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཕེབས་ནས་དེ་རྗེས་མཛད་སྒྲོ་གནང་སོང་། འདི་ཉིན་ཆར་པ་ཆེར་བབས། དེ་རྗེས་ཕོ་བྲང་དུ་སྐྱུ་མདུན་ལ་བཅར། དེ་ནས་བདེ་ལེགས་སྤོན་ཁང་

དུ་ཕྱིན། སྒྲན་ཏེ་ར་ཇོ་སིན་(Terazocin)ཞེས་པ་སྤྱད་བྱུང་། ཡ་ཇིའི་སྒྲན་པ་ས་གི་རྟ་སི་(Dr. Saki Das)ཞེས་པ་རྒྱ་གར་བ་ཞིག་བྱུང་། དགོང་མོ་ཕྱག་མཛོད་འདས་པོའི་དོན་དུ་ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་སྒྲན་  
 ལམ་གསུངས། རང་གིས་ཀྱང་སྒྲན་ལམ་བཏོན། ཆེས་ཉ གང་ཟག་གི་བདག་མེད་བཀག་པའི་སྐབས་ལས། ཤིང་རྟ་རྣམ་པ་བདུན་གྱི་དོན་བཤད་པ། དཔེ་དོན་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱར་བ་བཅས་ཀྱིས་གང་  
 ཟག་གི་བདག་མེད་གྲུབ། དེ་རྗེས་སྟོང་ཉིད་བཅུ་དྲུག་གི་སྐོར་ལས་ཕྱི་སྟོང་པ་ཉིད་ཅུང་ཟད་ཞུས། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་ནས་ཡིད་ནོར་ལ་ཕྱག་མཛོད་ཆེད་བྱང་ཆོག་ཞུས་པ་བཞིན་འཁོར་བ་དོད་སྒྱགས་ཀྱི་  
 བྱང་ཆོག་ཚུ་ཆོད་དང་པོ་ནས་གནང་། དེ་རྗེས་གསེར་འོད་རྒྱ་བསྐྱས་ཙམ་གསུངས། ཆེས་ཉ དབུ་མ་འཇུག་པ་སྟོང་ཉིད་བཅུ་དྲུག་ནས་ལེའུ་དྲུག་པ་གྲུབ། ཆེས་ཉ ལེའུ་བདུན་པ་སོགས་ཞུས། ཆེས་ཉ  
 འདི་ཉིན་གྱང་སེང་ཡིན། ཆེས་ཉ དབུ་མ་དྲུག་ས་བརྒྱད་གྲུབ་པའི་ཤིང་རྟ་ཡོངས་རྫོགས་གྲུབ། ཆེས་ཉ རྒྱད་སྟོང་ནས་སྤྱི་དོའི་ཚུ་ཆོད་བཞི་སྟོང་ཐོན། ལམ་ནས་ཆར་པ་ཆེར་བྱུང་། ལུ་ན་ནས་ཞོགས་ར་  
 འབྱུང་། ཚུ་ཆོད་གཉིས་པ་ཙམ་ལ་དི་སྟེ་མ་རུ་ཀ་ཏེ་ལ་ལུ་(Majnu-ka-Tilla)མགོན་ཁང་དཀར་པོ་ལ་འབྱོར། དགེ་སྟོང་ཆེ་རིང་དང་། ཀམ་པརྒྱ། བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་རྣམས་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྟེ་ནས་སྟེ་བས་འདུག །

༡༡། །ཉིན་སྒོར་ཆིག་འབུམ་དུག་ཁྲི་དང་། སྒོག་ཀླད་དང་། ཅ་ལག་ཁ་གས་བཅས་སྒྲ་རྒྱ་ཆ་སྒྲིར་བཏང་། ཆོས་༡༣ རྒྱ་མིའི་ཆོས་ཐུན་སྒོན་མའི་འཆར་གཞི་ལས་འགྱུར་བ་ཕྱིན་འདུག །ཐའེ་ཕན་  
 ནས་དདུལ་བཏང་འོང་བ་དེས་རྒྱངས་འཁོར་ཉི་དགོས་ཚུལ་ལྟ་དབང་དོན་གྲུབ་ལ་ལབ་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་རེ་ཁྲི་ཡེར་སྟེ་(Jet Airways)བརྒྱད་ནི་ཕུལ་དུ་འབྱོར། ཅ་ལག་ལྗོད་ཆེ་  
 ནས་ཉིན་སྒོར་ལྔ་སྟོང་དགོས་འདུག་པ་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་སྤྲད་སོང་། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་དངོས་གྲུབ་མགོན་ཁང་ལ་རྒྱད་སྒྲ་མའི་ཆོས་ཐུན་བཤད། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་ཨ་པ་མི་སི་ཀྱར་ཆེན་  
 (Mr. Chen Li An)དང་། ཨིས་པ། མར་གླ་རེ་གྱི་མ་བུ་གཉིས། རྒྱ་མིའི་ཨ་ནེ་བཞི་སོགས་ཡོད། ཆོས་༡༦ འདི་ཉིན་ཆོས་ཐུན་གྲུང་སང་བྱས། ཨིས་པ་མཇུ་ལྟན་དུ་ན་མོ་བུརྟ་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༧ སྤར་  
 རྒྱད་སྒྲའི་ཆོས་ཐུན་ཚུགས། ཆོས་༡༨ ས་སྒྱའི་གྲུ་པ་གྲུ་རུ་ཞེས་པ་ཞིག་གིས་ར་རོག་བཀྲ་བཟང་བརྒྱད་རྒྱད་སྟེ་ཀུན་བཏུས་ཆ་ཆང་ཞིག་འབྱོར། དེ་ལ་འབྱོར་ཡིག་དགོས་ཚུལ་ལབ་པ་བཞིན་སྤྲད། ཆོས་༢༠  
 ཨིས་པ་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་མ་བུ་ནས་སྤྲད་པ་ཀམ་ལྷ་བ་ལ་ཕྱིས་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆོས་༢༡ ཨིས་པ་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་མ་བུ་ལ་དགོང་མའི་ཁ་ལག་སྤྲད། དེ་བཞིན་ཁོང་མ་བུ་གཉིས་ལ་ནི་ཕུལ་གསེར་

སྐྱ་གསུམ་རེ་དང་། བུ་མོ་གཉིས་ལ་ཤོལ་ལི་(shawl)རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚེས་༢༢ ཡུ་རི་ནས་ཡིན་པ་ནི་ཕུལ་རྟ་མང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆུང་མ་ཅན། ལི་ནུ་གླུ་རྩོན་(Linooh Gordon)ཞེས་པས་ཡུ་སྒོར་བརྒྱ་དང་  
 བརྒྱད་ཀྱི་དངུལ་འཛིན་ཞལ་འདེབས་བྱུང་། མཁན་པོ་བསྟན་ཀྲས་ཀྱི་ཡུ་པ་སྐྱ་ཞབས་ཆེན་ལ་རྩ་རྟེན་ནས་བཞེས་པའི་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོའི་སྐྱ་ཞིག་སྤྲད། དེ་བཞིན་ཁོང་དང་མཁན་པོ་བསྟན་ཀྲས། ཡུ་ནི་  
 མེའུ་རུང་། རྒྱ་མིའི་ཡུ་ནི་བཞི་བཅས་ལ་དགོང་མོའི་ཁ་ལག་སྤྲད། ཀམ་ལྷ་བ་དང་། མར་གླུ་རེ་གྱི་བུ་མོ་གཉིས་སྟང་གོག་ལ་ཐོན། ཚེས་༢༣ གྲུ་ལོར་བུ་སྐྱ་རྩ་ཆ་སྐྱ་སྐྱ་ར་རྩ་ཐ་བཟླ་བིཏུ་གཙུག་ལག་སྒོབ་  
 གཉེར་ཁང་ནས་འབྱོར་བའི་གདོང་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ཀར་ལྷིག་གི་ས་བཅད་སྐྱར་བ་དང་། ལུ་དམར་ལྷ་བ་དགོན་མཆོག་ཡན་ལག་གི་གསུང་ཤེར་ཕྱིན་འགྲེལ་བ་ཏུང་དུ་རྣམ་གསལ་བཅས་དཔེ་མཛོད་  
 ཁང་ནས་པར་བསྐྱོན་གྲུབ་ནས་ཆ་གཉིས་འབྱོར། ཏིང་གོང་ནས་ཀམ་ལྷ་བས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་སྒར་ཉིན་གནམ་གྲུ་ལ་སྒྲོན་ཤོར་ཚུལ་དང་། བཀའ་བརྒྱད་སྒོན་ལམ་གྱི་ཆོགས་མི་དགོས་ཚུལ་ལབ་ཡོད་  
 ཚུལ་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཚེས་༢༤ སྐྱ་ཞབས་ཆེན་སོགས་ཆོགས་པ་དང་ལྟན་དུ་ན་མོ་བུལྟུ་ལ་ཕྱིན། བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་མཆོ་ལ་གཉེར་བ་བྱེད་རོགས་ལབ་པས་ཁས་ལེན་བྱས་སོང་། ཚེས་༢༥ སྤུ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གྱིས་



༡༡། །ཐའེ་མན་ནས་ཡི་གེ་ཟུར་འཕྲིན་འབྱོར། སྒོ་བཟང་རྩོ་རྩེ་དང་ཤེས་རབ་ནང་མི་རྣམས་ལུས་མི་ལ་ཕྱིན་སོང་། ཆེས་༢༤ སྒྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གྱིས་ཁ་པར་འབྱོར། ཆེས་༢༥ སྒྲ་དྲོའི་ཆེས་ཐུན་ལ་  
 ཕྱིན་ལས་ལེའུ་གྲུབ། ཏྲ་མང་གི་ཐུ་གུ་ཞིག་གྲུ་བ་བྱས། དགོང་མོ་ཐུག་མཛོད་རྩོགས་པ་ཞེ་དགུ་ལ་ཆོ་ག་འདོན་པར་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཤེས་རབ་སོགས་ཉོང་གོང་གི་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཡག་དང་ཡེ་གི་ཞེས་  
 པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སྒྲ་གྲུ་ཁ་ཤས་གདན་འདྲན་ཞུས། ཆེས་༢༦ སྒྲ་དྲོ་ཕན་ཡོན་དང་། ཕྱི་དྲོ་བརྩམས་ཚུལ་སྒྲོར་བ་ཤད་ནས་རྒྱད་སྒྲ་མའི་ཆེས་ཐུན་གྲུབ། ཉིན་གུང་ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་སོགས་ལ་ཁ་ལག་  
 བཏང་། དེ་རྩེས་ཨིས་པ་མའུ་གཉིས་ལ་གོས་སྒྲད། དགོང་མོ་ཏྲ་ཡུས་ནས་ཞལ་ལག་བཏང་བྱུང་། སྒྲ་མ་རབ་རྒྱས་དང་། ཀམ་བསོད་ནམས་གཉིས་མ་ལེ་ཤི་ཡར་ཐེགས། ཤེས་རབ་ནང་མི་ནས་སྐྱེ་འབྱེད་  
 ཐུལ་སོང་། ཆེས་༢༧ སྒྲོད་པ་ཐུ་གུ་ཏྲ་མ་གྱིན་ཆེ་རིང་ཞེས་པ་དང་། ཤར་པ་ཐུ་གུ་དབང་ཐུག་ཤེས་རབ་བྱ་བ་གཉིས་གྲུ་བ་བྱས། རྒྱལ་རྒྱལ་སྦྱིན་སྦྱིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱས། ཉིན་གུང་ཤེས་རབ་ནང་མི་ལ་ཁ་ལག་  
 དང་། སྐྱེ་གཉིས་དང་། ཤོལ་ལི་ཐུ་སྒྲད། ཨིས་པ་དང་། མར་གླུ་རེ་གི་མ་བུ་གཉིས་ཉོང་གོང་ལ་ལོག་སོང་། ཆེས་༢༨ མཁན་པོ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཕ་རྒྱན་གཙོས་ནང་མི་རྣམས་ལ་དགོན་མཆོག་སྦྱི་འདུས་ཀྱི་ཆོ་



༡༡། གྲོ་བཟང་གིས་བུམ་པ་སོགས་ཉིས། ཀམ་དབང་འདུས་ལ་ཁ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་བྱང་། ཆོས་༥ བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་ནང་མི་རྣམས་འཇར་མན་ནས་འབྱོར་འདུག ཆོས་༧ བོད་ཟླ་དུག་  
 པའི་ཆོས་བཞི་ལ་མཁན་པོ་ངེས་དོན་བསྐྱོར་བ་ལ་ཐེབས་འདུག ཆོས་༡༠ མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་སྒྲོར་གཅིག་བྲི་ཐུལ། སྒྲ་མ་གྲུ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སྒྲར་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པས་  
 སྒྲོར་བྲི་ཐུ་ཐུལ་ཟིན་འདུག །དགོ་སྒྲོང་ཆེ་རིང་ལ་མཁན་པོ་སྒོ་བཟང་བརྒྱད་རང་གི་ཤེར་ཕྱིན་བསྟུས་འགྲེལ་བསྐྱར། ཆོས་༡༡ མཁན་པོ་སྒོ་བཟང་བརྒྱད་དགོ་སྒྲོང་ཆེ་རིང་ལ་དགྲེས་རྩོར་སྐྱབ་ཐབས་  
 དང་། དགྲེལ་ཆོག་པར་བསྐྱོན་ཆེད་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་དམ་ཆོས་ཀྱིས་སྐྱིན་བདག་བྱས་ཏེ་ནོར་སྒྲོར་ཉིས་འབུམ་བསྐྱར། བོ་རྩ་ནས་ཐོན། ན་མོ་བུརྩ་ལ་འབྱོར། ཟིང་དག་ཆེ་ཡང་མཐོང་ལམ་ལ་ཞི་འཇམ་འདུག །  
 ཆོས་༡༢ གཟུངས་ལས་རྒྱ་འགོ་ཚུགས། ཆོས་༡༣ གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་། ཡར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཏེ་ག་གཉིས་བྱང་། བཟོ་གུ་རུ་བཞི་སྟོང་། ཆོ་མདོ་གཉིས། འཇམ་དཔལ་མཆོན་བརྗོད་  
 བཅས་སོང་། ཆོས་༡༤ ཡར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཡམོག་བྱང་། ལྷ་ཁང་གི་ཤེལ་བྲའི་བཀོད་པ་གྲོས་བསྟུར་བྱས་ཏེ་མཐར་ཐག་གཅོད་བྱས། ཆོ་མོའི་ཁྱོ་ག་སྒོ་བཟང་གི་ནང་མི་རྣམས་གནས་སྒྲོར་ལ་

བྱུང་། རུལ་ལེན་སོགས་སྤྱད། ཉིན་གྲང་རྒྱབ་ལྷ་ལེའི་ལེགས་བཅོས་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཚུལ་བྲིམས་མཐར་ཕྱིན་རྒྱལ་སར་ཕྱིན་པས་རྩ་ས་ཆ་མངགས། ཚེས་༡༥ གྲོ་བཟང་དོ་རྩེ་དང་། ཀམ་ཚེས་ཉིད་གཉིས་  
 རྒྱལ་སར་སོང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་དང་། ཁེ་ཐི་རིན་མ་བུ་བཅས་འབྱོར། ཚེས་༡༦ གྲོ་བཟང་དོ་རྩེ་རྒྱལ་ས་ནས་སྤར་འབྱོར། ཚུལ་བྲིམས་མཐར་ཕྱིན་གྱི་རྩ་ས་ཆ་ཁག་གཅིག་ཁུར་བྱུང་། དེལ་ཅིས་  
 བརྒྱབ་པ་ཡིན། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་དང་། ཁེ་ཐི་རིན་གཉིས་ལ་ཀམ་ཆགས་མེད་གྱི་བདེ་སློན་ལུང་བཏོན། མཁས་གྲུབ་བསྟན་པ་ལ་བུམ་པ་ཚོན་གཏང་རྒྱུ་ལྟོ་སྒྲོར་བཤད། ཚེས་༡༧ བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་  
 དང་། རུང་མ་བཅས་རྒྱལ་སར་སོང་། ཚ་མོ་ལ་འཇམ་དབྱངས་གྱི་སྒྲུ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཡིད་ནོར་མཚོག་དང་། རྒྱབ་དཔོན་གཉིས་ལ་ཡི་གེ་ཐུལ། ཀ་ཡོལ་མོག་རེ་ཉི་བྱེད་ནེ་སྒྲོར་ཆིག་སྟོང་སྤྱད་ནས་ཉིས་ནས་  
 ཐུལ་རོགས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཚ་བོ་དབང་ཐུག་ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་སོང་། ཅ་ལག་ཅག་ཅིག་ཉི་བྱེད་ནེ་སྒྲོར་ཉིས་སྟོང་སྤྱད། མཁན་པོ་གྲོ་གསལ་མཉམ་དུ་དབྱར་གནས་སྒྲོར་གྲོས་མོལ་དང་། ཨོ་ལོ་  
 ལ་དབྱར་བདག་གི་སྒྲོར་གྲོས་མོལ་བྱས། ཚེས་༡༨ འདི་ཉིན་གཟུངས་སྒྲིལ་མཁན་རྣམས་གྲང་སེང་བྱས། བཤད་གྲ་བ་རྣམས་གྱིས་ཚུལ་གིང་སོགས་གོ་སྒྲིག་གིས་དབྱར་གནས་པའི་རིང་སྒྲོར་ལྟ་བུ་བྱུང་།

༡༡། །ཆ་ལི་(Charlie)བྱུང་། གྲི་བ་ཁ་གས་ལ་ལན་གང་ཤེས་བྱས། ཆེས་༡༩ འདི་ཉིན་དབྱར་ཁས་ལེན་གྱི་ཆེད་གསོ་སྦྱོང་བྱས། དགོང་མོ་ཆ་བོ་དབང་ཕྱག་འབྱོར། ཆེས་༢༠ འདི་ཉིན་དབྱར་ཁས་ལེན་བྱས། དགོང་མོ་སྟེ་རི་སི་ནས་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཁོ་རང་ལ་ཉམས་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་བཤད་ནས་གྲི་བ་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་གིས་མི་ལམ་ཡག་པོ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་བཤད་བྱུང་། བོད་ཡིག་འཛིན་གྲུ་ལ་རན་པ་སྤྱད། རྒྱུན་འགྲོའི་སྒྱུ་བ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆེས་༢༡ རྒྱུན་ཆགས་གསུམ་པ་བཏོན། ཀམ་ཆེ་རིང་དང་འཇམ་དབྱངས་དོ་རྩེ་སོགས་ནས་གནང་བ་ཞུས་སོང་། ཚུལ་བྲིམས་མཐར་ཕྱིན་བོད་རྒྱལ་སོང་། ཆེས་༢༢ ཉོ་མེ་ཡོ་པ་ཐི་སྒྲན་ཟོས། འཇའ་སྒན་སྒྲོབ་མ་རྩུ་གི་བྱ་བྱུང་། མཁན་པོ་བཀྲ་གིས་སྒྲན་བསྟེན་པར་སོང་། ཆེས་༢༣ གློག་བཟོ་མཁན་དང་། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་བཅས་བྱུང་། དབང་ཕྱག་རྒྱལ་སར་སོང་། གཅེན་པོ་ལ་མངགས་ཆ་རྣམས་བྱས། ནམ་མཁའི་དོ་རྩེས་གཟུངས་ལ་དབུལ་རྒྱ་སྒྲུས་ལེགས་ཤིག་བྱུང་། ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྒྱ་གསུང་བྲགས་རིལ་རེ་བྱུང་། ཆེས་༢༤ འཛིན་གྲུ་གསུམ་པ་དང་། བཀྲ་གིས་དབང་ཕྱག་བཅས་སྐད་བཏང་། བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཡིག་རྒྱགས་བྲངས། ཚུལ་བྲིམས་མཐར་ཕྱིན་གྱིས་བུམ་གཏེར་རྩེས་སྒྲ་ཁུར་བྱུང་། ཆེས་༢༥

ལྷག་གྲང་རིལ་བུ་བོས། གཟུངས་སྒྲིལ་མཁན་རྣམས་ལ་གཟུངས་སྒྲིལ་བའི་ཕན་ཡོན་བཤད། མཁན་པོ་སྟོ་གསལ་གྱི་རྩ་ནས་འདྲུ་མི་ཕམ་གྱི་གསུང་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་འགྲེལ་བ་དང་རྩ་བ་གཉིས་གཡར་པོ་ལྷས། ཚེས་༡༩ ཡང་བུམ་གཏེར་རྩ་སྒྲིལ་ཁ་ཤས་མངགས། ཉི་མེ་ཡོ་ཕ་ཐིའི་སྒྲན་བོས། གཅེན་པོ་དང་དབང་ཕྱག་གཉིས་བྱུང་། ཚུ་ཚོད་དང་སྟོག་བཅས་ཉིས་འདུག །བཀའ་བརྒྱུད་སྒྲགས་མཛོད་ལས་དགྲེས་རྟོག་དགྱིལ་འཁོར་ཐིག་བྱུང་དུ་བཏོན་ནས་པར་རྩ་བོ་བཟོས། ཚེས་༢༡ གཏེར་བ་བསོད་ནམས་ནང་མི་བྱུང་། གཡུ་དང་བྱ་རུ་སྤྲད་བྱུང་། སྒྲ་མ་ལྷག་ཚུང་ཕངས་པོ་བྱུང་བའི་སྒྲོར་བཤད་བྱུང་། རྩེ་བདུན་བ་ཚེས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་ཚད་མ་རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཚོ་ལས་རང་དོན་རྩེས་དཔག་ཅུང་བལྟས། ཚེས་༢༢ ཀམ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྤྱིང་མོ་དེ་སོགས་གནས་སྒྲོར་ལ་བྱུང་། མདོ་སྤེ་བསྐལ་བཟང་པོ་ད་གཉིས་བྱས་པ་དར་ཐང་གིས་པར་བསྐྱན་གནང་བ་ཞིག་གཟུངས་ལ་དབུལ་རྒྱ་སྤྲད་བྱུང་། རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཚོ་ལས་རང་དོན་རྩེས་དཔག་གྲུབ་སོང་། ཚེས་༢༤ སོས་དལ་དུ་དལ་གསོ་བྱས། ཚེས་༢༥ སྒྲ་མ་ངག་དབང་ནས་ནེ་སྒྲོར་ཆིག་འབུམ་གཟུངས་གྱི་ཞལ་འདེབས་ལ་བྱུང་། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་གྱིས་གཟི་དང་། ཤེལ་བཅས་བྱུང་། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་ལི་རུན་ལི་ཡེན་(Lee Hoon Lien)ནས་སྐུ་འདྲའི་ཞལ་

༡༡། །འདེབས་ནི་སྒོར་དུག་ཁྱི་དུག་སྒོར་དང་། ཨ་སྒོར་སུམ་སྒོར་བརྒྱད་བརྒྱའི་ཚོད་ཡིན་ཞེས་བཏང་འདུག་ཅིང་། འཕྲོས་མ་ལེ་གི་ཡའི་སྒྲ་མ་སྒོ་གྲོས་བརྒྱད་གཏང་ཡོང་ཞེས་ཡི་གེ་བཏང་འདུག །  
 ཚེས་༡༡ དགོང་མོ་ལྷ་ཆེན་གྱི་འོག་བུམ་གཏེར་སྤྲས། ཡུལ་ལ་ལྷ་རྟོག་དང་། དེ་བཞིན་གཟུངས་རྣམས་ལ་ལྷ་རྟོག་སོགས་བྱས། ། བེད་བྱ་སྒྱི་ལོ་༡༠༠༥ ཟླ་༩ ཚེས་༡ བྱི་དྲོ་ཚོང་ཁང་དང་། མཛོད་  
 ཁང་། སློབ་གྲྭ། མགོན་ཁང་། མ་རི་ཁང་བཅས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཉིན་གུང་ཨ་ནེ་མཚོ་མོ་དང་ཐའེ་ཕན་ཨ་ནེ་གཉིས་བྱུང་། བྱ་རུ་སྒྲེ་མ་ཁ་ཤས་འབྱོར། དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་སྤྱིང་ནས་རྩོག་ཡུ་ཐོག་གི་གྲྭ་  
 པ་ཁ་ཤས་འབྱོར། འབམ་འདའ་བྱབ་བསྟན་དགེ་ལེགས་གྱིས་མཛོད་པའི་རྒྱ་རོ་ཚེས་དུག་གི་བྲིད་ཡིག་གཡར་རོགས་ཟེར། ཚེས་༡ བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་གྱི་རྩ་ས་རྣམས་གྲ་སྒྲིག་བྱས། འོན་ཀྱང་དཀའ་  
 ལས་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། ཉལ་སར་འོང་ནས་ངལ་བསོས། དགོང་མོ་བསྟོན་པ་དེ་ཙམ་གྲུབ་མ་སོང་། ཚེས་༢ དབྱར་གནས་གསོ་སྦྱོང་དང་པོ་བྱས། མཁན་པོ་བསྟན་ཆུས་སླེབས་བྱུང་། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་  
 པ་མ་ཉེས་བྱུང་། གྲྭ་ཤག་གི་དཔེ་རིས་ཡག་པོ་ཞིག་བྲིས་འདུག །བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ལ་དགོས་པའི་རྩ་ས་ཐོ་ཁག་བྲིས། དཀྱིལ་འཁོར་ཐིག་ཁ་ཤས་སྒྲིགས་བསྐྱས་བྲིས་ནས་སྒྲོག་གླུ་ནང་བཅུག་བྱུང་།

ཆེས་༤ ས་སྒྲ་དང་། ལུ་སྒྲ། བྱེ་མའི་རིགས་སོགས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་ཤིང་ཐོ་ཡིག་ཁ་གསལ་ཅན་ཞིག་ཀྱང་བྱིས། དེ་བཞིན་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་རིགས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས། ཡོག་སི་ཕོར་ཉི་ལ་སན་ཉི་  
 འབྱོར་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། ཆེས་༥ ལྷ་མའི་ཨ་ནེ་ཞིག་གི་ཨ་མ་རྒྱུངས་འཁོར་གདོང་ཐུག་གི་བརྟུངས་སྒྲོན་གྱིས་གྲོངས་སོང་བའི་བདུན་ཆོགས་ལ་འོད་དཔག་ཆོགས་བཏང་བའི་ཆོགས་ལ་  
 སོང་། ཅ་ལག་ཁ་ཤས་བསྐྱུལ་བའི་ཆེད་ཆོས་དགའ་སླེབས་བྱུང་། ཆ་པོ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་འཇར་མན་ལ་ཐོན་གྱི་ཡོད་སྟབས་སྐྱབས་དམིགས་ལྷ་བའི་ཆེད་སྐྱབས་རྟེན་འབྱོར། ཆེས་༦ འཇམ་དབྱངས་རྩོ་  
 རྩེ་ལ་ཟ་ཐུག་གི་སྒྲན་དང་། ཀྱང་པ་ལ་སྒྲ་ཐོན་པའི་སྒྲན་བཅས་བསྐྱང་བས་སྒྲན་ཁག་གཉིས་སྤྱད་བྱུང་བས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་། རྟོད་པ་སྦྱིད་སྤྱུག་ཞིག་གནས་སྒྲོར་ལ་བྱུང་བ་དེ་ཆོས་ཐུགས་སྦྱོར་དང་།  
 བསང་གསོལ་བྱས་སོང་། འོན་ཀྱང་རང་དགོན་ལ་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་བྱས་མ་སོང་། མཁན་པོ་བཀྲ་ཤིས་སྒྲན་བཙུགས་དང་འབྲེལ་ཀྱལ་སར་ཕེབས་སྐབས་བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ལག་ལེན་ལུང་ལྷ་རྒྱ་  
 མངགས་ཆ་བྱས། ཆེས་༧ མཁན་པོ་བཀྲ་ཤིས་ལུང་ལྷས་ནས་ཕེབས། སྤྱ་མ་བླ་བ་ཐུར་པ་བྱུང་། དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་པར་གློག་བརྒྱབ་རྒྱ་བསྐྱམས་ནས་ཀྱལ་སར་སོང་། ཀམ་རྒྱལ་པོའི་བུ་ཞིག་གིས་གྲོག་གྲོག་



༡༡། །བཤད་ནས་དགོན་པར་སླེབས། འོན་ཀྱང་བད་བཀོལ་ཡག་པོ་བྱས་པས་ཕྱིར་ལོག་འདུག །ཆེས་༥ སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་ཆེས་དར་གྱིས་གསེར་ཤོག་དང་། སྤྲ་ཆེན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་རྟོ་ག་  
 མ་རུ་བ་ལས་བཟོས་པ་དང་། ཡང་བཟངས་སྐྱད་སོགས་ལས་བཟོས་པ་སོགས་སྤྲད་བྱུང་། སྤྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གྱིས་རྒྱུ་ཤེལ། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་སོགས། སྤྲ་མ་ཀམ་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་འགྱུར་  
 ཞིག་ཡོད་ཟེར། སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་དང་། ཀམ་ལྷ་བ་གཉིས་ནས་ཁ་སྤྱ་གཞར་བྱེད་ཅིག་སྤྲད་བྱུང་། ཆེས་༧ སྤྲ་མ་ལྷ་བ་ལུར་པས་དཔེ་ཆ་པར་བཏབ་ནས་ཁུར་བྱུང་། བཤལ་སྤྲན་གྱི་ར་འབྱུང་། ལུར་ཡག་  
 གིས་མཐོང་མཆན་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། བཤད་གྲུ་བ་ནམས་གྱིས་རྒྱགས་སྤོད་གྲུབ། ཆེས་༡༠ སྐུ་ལ་དབུ་ལ་རྒྱའི་བུམ་གཏེར་ནམས་སྐྱབ་པའི་ཆེད་སྤྲ་མ་ནམས་གྱིས་གཏོར་མ་བཅས། ཆེས་༡༡  
 བུམ་སྐྱབ་གྱི་ལུང་བཏོན། བུམ་པ་བསྐྱབ་རྒྱའི་འགོ་ཚུགས་ནས་དང་པོར་ཉེས་སེལ་དབང་བུམ་སྐྱབ། ཆེས་༡༢ གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་། གཙུང་མོ་གཉིས་བཅས་རྒྱལ་ས་ནས་རི་བོད་ལ་འབྱོར། ཆེ་  
 ཡག་བསྐྱད། ལུར་ཡག་ལོག་ཕྱིན། ཆེས་༡༣ ཉེས་སེལ་དབང་བུམ་གྲུབ། ཉེན་འབྲེལ་སྤྱི་བཙུངས་གྱི་བུམ་པར་གཟུངས་དང་རྫས་ལུལ། གོ་ལོ་རི་ཡ་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་འབྱོར་ཡོད་འདུག །ཆེས་༡༤ ཉེན་འབྲེལ་སྤྱི་

བཙུག་གི་བུ་པ་སྐྱབ། ཚ་མོ་ཆེ་རིང་སྒོལ་མ་དང་། སྒོ་བཟང་གཉིས་བྱང་། མོ་ཁ་ཤས་བཏབ་ནས་ལོག་ཕྱིན། ཚེས་༡༥ གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་བྱང་། གཙུང་མོ་ཆེ་ཡག་རྒྱལ་སར་ལོག་ཕྱིན། ཨར་པོའི་  
 འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་སྒྲེབས། ཕྱི་ཚེས་བཅུ་དྲུག་ཉིན་གེ་ཏ་ཏར་འགྲོ་གི་ཡོད་ཟེར། གོ་ལོ་རི་ཡ་ནས་སྒྲན་བཏང་བྱང་། སྒྲ་མ་ནོར་ལྷ་དང་སྒྲ་མ་བཟླ་ཤིས་དོན་གྲུབ་གཉིས་གཏེར་བུ་ཕྱི་ཚེས་གོ་སྒྲིག་  
 བྱས། ཚེས་༡༦ རྟེན་འབྲེལ་སྒྱི་བཙུག་གྲུབ། ཚེས་༡༧ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་བྱང་། རི་དབང་སྒྱི་བཙུག་ཚུགས། ཚེས་༡༨ གསོ་སྦྱང་བྱས། གྲུ་ལོག་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་ཞལ་ལག་དང་སྐྱེ་འབྱེད་ལུལ་སོང་། རྟེ་  
 ཤངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཟུངས་ལ་དབུལ་རྒྱ་མང་པོ་བསྐྱར་འདུག །ཚེས་༡༩ རི་དབང་སྒྱི་བཙུག་གྲུབ། ན་ག་སྒྱི་བཙུག་བུ་པ་བཟོས། ཚེས་༢༠ འདི་ཉིན་གྲུང་སེང་བྱས། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་སྒྲེབས་  
 བྱང་། ལུ་ལྷ་རྒྱ་རྩེ་ནས་སྐྱང་བ་དང་། ཕྱིན་རྒྱབས་མང་པོ་བསྐྱར་འདུག །དབང་ལྷག་བྱང་། ལྷ་འཕྲིན་ཁ་ཤས་བྱང་། ཚེས་༢༡ བོད་ཁམས་བདེ་བྱེད་ཉིན་དང་པོ། ཚེས་༢༢ བོད་ཁམས་བདེ་བྱེད་ཉིན་གཉིས་  
 པ། བོད་བྲ་འགྲུ་དགོན་ནས་ཀར་དགོས་ཁ་པར་འབྱོར། ཚེས་༢༣ བོད་ཁམས་བདེ་བྱེད་ཉིན་གསུམ་པ། ཡོལ་མོར་ཐེབས་པའི་སྒྲ་གྲུ་རྣམས་ལོག་ཐེབས། ཀར་དགོ་ལ་རྩེ་གསུམ་པ་རང་བྱང་དོ་རྩེའི་བརྟག་

༡༡། །གཉིས་འགྲེལ་པ་དྲི་མེད་འོད་བཟླ་རོགས་གྱིས་ཞེས་ལབ། ཆོས་༢༤ ན་ག་སྤྱི་བཙུགས་བུམ་པ་སྦྱབ། ཨུར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཉེ་ཤ་སྤྱོད་པས། ཁང་པ་ལ་ལྷ་གས་བཀྲམ་ལུགས་མིག་བཟླ་  
 བྱས་སོང་། རྩ་རིམ་སྤྱོད་པས་ནས་བོད་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་སོགས་མང་པོ་བྱེད་བྱུང་། ཆོས་༢༥ ན་ག་སྤྱི་བཙུགས་ཉིན་གཉིས་པ། ཆོས་༢༦ ན་ག་སྤྱི་བཙུགས་ཉིན་གསུམ་པ། ཆོས་༢༧ ས་བདག་སྤྱིང་གཏེར་ཉིན་  
 དང་པོ། གོ་ལོ་རི་ཡ་བྱུང་། ཆོས་༢༨ ས་བདག་སྤྱིང་གཏེར་ཉིན་གཉིས་པ། ཨུར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཉེ་ཤ་ཁང་པ་ལ་ལྷ་གས་བསྐྱེགས་ལུགས་བཟླ་བའི་ཆེད་དུ་བྱུང་། སྐྱབ་བཞུར་བ་ཡིན། དུགས་པོའི་  
 ཆོས་བཞིའི་སྒོན་བརྗོད་བྲིས་པ་ཡིན། སྤྱི་མ་ཀུན་མཁྱེན་མཐོང་མཆན་བཟོ་བར་རྒྱལ་སར་བྱིན། ཆོས་༢༩ དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་ལག་བཞེས་སའི་ཁང་ཐོག་བཀའ་སོང་། ས་བདག་སྤྱིང་གཏེར་  
 ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན། གོ་ལོ་རི་ཡ་རྒྱལ་སར་ལོག་བྱིན། ཆོས་༣༠ སྤྱི་མ་རྣམས་ལ་བུམ་སྦྱབ་ཀྱི་ལུང་བཏོན། གཏེར་གསར་གྱུ་བུམ་སྦྱབ། ཉིན་དང་པོ་ཡིན། སྤྱི་མ་ངག་དབང་གིས་ཆོགས་འཁོར་གནང་སོང་།  
 གཏེར་པ་གཉིས་ལ་ཁང་པ་དང་གིང་རྩིང་པའི་སྐྱོར་ལབ། མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ལ་དབྱར་གནས་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ཚུལ་གིང་འཕན་གྱི་སྒོན་ལམ་བྲིས། ། གིང་བྱ་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༥

ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ གཏེར་གསར་གྲུ་བུམ་ཉིན་གཉིས་པ། ཤར་པ་སློན་པོ་བྱུང་། ཚེ་དཔག་མེད་གསེར་སྐུ་དང་། རུང་མ་ལ་ཚུ་ཤེལ་ཕྱེད་བ་ཞིག་སྤྱད། ཚེགས་གྲུ་ཞིག་བྲིས་པ་ཡིན། ཚེས་༢ གཏེར་གསར་གྲུ་  
 བུམ་ཉིན་གསུམ་པ། དགོང་མོ་མཚན་ཐོག་ཐག་མཚོན་བྱེད་ཚུ་ལ་བྲིམས་རབ་བསྐྲགས་མདོ་བཏོན། ཚེས་༣ དབྱར་གནས་དགག་དབྱེ་བྱས། རྒྱུད་རོང་ཐུགས་མཚོག་དོ་རྗེའི་བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་སྐུ་བ། གྲུ་  
 པ་རྒྱམས་མཚོད་ཏེན་ལ་བསྐླར་བ་བྱས། པར་བཏབ། ཁྲ་འགྲུའི་དབུ་མཛད་རྟེན་པ་དང་། མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས་སློ་གྲོས་གཉིས་བྱུང་། ཚེས་༤ རྒྱུད་རོང་ཐུགས་མཚོག་དོ་རྗེའི་བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་  
 ཉིན་གཉིས་པ། དབུ་མཛད་རྟེན་པ་དེ་རང་རྩར་བྱུང་། ཚེས་༥ རྒྱུད་རོང་ཐུགས་མཚོག་དོ་རྗེའི་བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ཉིན་གསུམ་པ། སིང་ག་པོར་ནས་བེ་རན་མི་ལར་བྱུང་། མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས་སློ་  
 གྲོས་ཐོན་ཟེན་འདུག །ཀམ་ཐུར་པ་དགོངས་པ་ཞུས་སོང་། ཐུག་མཛོད་འདས་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་གྱི་ཆ་ཆའི་ཆེད་ནེ་སྐྱོར་ཉིས་བྲི་ཆིག་སྟོང་སྤྱད། ཚེས་༦ བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ཉིན་དང་པོ་ཡིན། སླ་  
 མ་ནོར་ལྷའི་དབང་བྱས། སླ་མ་ངག་དབང་ལོག་ཐེབས། ཚེས་༧ བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ཉིན་གཉིས་པ། ཚེས་༨ བཀྲ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ཉིན་གསུམ་པ། ཚེས་༩ གཟུངས་སྐུ་བ་ཉིན་དང་པོ། སློན་འགྲོ་རྒྱམས་

༡༡། །ལ་རྡོ་རྗེ་ཡུར་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༠ གཟུངས་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ། འབའ་ཉག་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་ལ་བཀའ་བརྒྱད་གསེར་ཐེང་གི་དེབ་གཉིས་ཡུལ། ཚུར་ལ་འབྲས་ལྗོངས་  
 རྒྱལ་རབས་དེབ་གཅིག་བྱུང་། ཚེས་༡༡ གཟུངས་སྐྱབ་ཆ་ཚང་གྲུབ་ནས་བཀྲ་ཤིས་གཏོར་བུམ་བཞག །སེར་ཐེང་བྱས། རང་གིས་གསར་ཙྰམ་ཚོགས་སྤྱ་བཏང་། ཉིན་འབྲེལ་གསོལ་ང་བཞེས་འབྲས་  
 བཏང་། ཚེས་༡༢ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། ཚེས་༡༣ ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཐོན། བོརྟ་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ལེགས་བཅོས་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཕྱིས་ཀྱི་སྒློར་ཞིབ་ཆ་བཤད། དེ་བཞིན་ན་མོ་བུརྟ་ར་གྲང་  
 སེང་གི་སྒློར་བརྒྱར་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་དང་། མཁན་པོ་ངེས་དོན་གྱི་ཞབས་ཕྱི་བཙུམ་པ་བསམ་འགྲུབ་བཞག་རྒྱ་བཅས་གོས་བསྐྱར་བྱས། ཚེས་༡༤ གསེར་རྟ་མཁན་པོའི་རྩ་ནས་མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་ཡུན་  
 ཚོགས་ཀྱི་གསུང་གི་སྒློར་མི་ཡམ་སྤ་སྐྱབ་དང་། ལས་ཚོགས་སྒློར་བཅས་ལུང་ཞུས། ཚེས་༡༥ རེ་པལ་ཀཱཱ་མཱ་རྟ་རྟ་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་སྤ་རྟ་རྟ་སྤེལ་འབྱོར། གནམ་གྱི་ཁོ་ཟི་མིག་ཨིར་(Cosmic Air)ཡིན།  
 གནམ་ཐང་དུ་ཉ་སིན་བསུ་བར་སྤེབས་བྱུང་། མོག་གཅིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༦ གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགྲེས་རྡོར་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། གཏོར་མ་བཅས་གྲ་སྒྲིག་བྱས། བདག་མེད་ལྷ་མོ་བཅོ་ལྔའི་ཚོག་ནག་

འགྲོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཅུང་བྱས། ཆོས་༡༧ ཆམ་པ་ན་ནས་ཅུང་དཀའ་ངལ་བྱུང་། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་ཤུལ་སྤྲོན་པ་ཞིག་གི་སྤྲོན་བྱངས་ཏེ་སྤྲད་བྱུང་བས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། དཔོན་སློབ་  
རིན་པོ་ཆེའི་སློབ་མ་རྣམས་སླེབས། གནས་སྒྲིབ་གྱི་ཕན་ཡོན་བཤད། ཆོས་༡༨ དགྲེས་པ་དོ་རྩེའི་སྟ་གོན་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆམ་པ་ཅུང་དྲག་ །རྩི་ཡུ་བྱུང་ནས་རྒྱངས་འཁོར་སྒྲིབ་གྱིས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་སྒྲིབ་  
འབུམ་བདུན་ཅན་དེ་ཉི་རྒྱ་བྱས། ཁོ་རང་ལ་སྒྲིབ་ལྟ་བརྒྱས། སློབ་གྲྭ་བ་ཀམ་རིན་ཆེན་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཟེར་བས་སྒྲིབ་ཆིག་སྟོང་སྤྲད། འོ་མ་བུ་ནས་ཨོག་སི་རྩོར་རིལ་ཁང་པ་ཞིག་དགོས་  
ཚུལ་ཟེར། ཆོས་༡༩ དགྲེས་པ་དོ་རྩེའི་སྟ་གོན་བྱས། དགོང་མོ་ཀ་ལག་ཅེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཚུ་རྒྱལ་བྱེད་པར་ཕྱིན། སློ་གྲོས་བཀྲ་ཤིས་དང་། ཀམ་སངས་རྒྱས་གཉིས་ཀྱིས་བཟོ་བྱ་གཙུག་ལག་  
སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དུས་དེབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆ་བཤད་ནས་འཆར་གཞི་རྣམས་བསྟན་བྱུང་། ཆོས་༢༠ དགྲེས་པ་དོ་རྩེ་དངོས་གཞི་འཆོགས། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་གྲྭ་པ་སློ་གྲོས་རབ་རྒྱས་ལ་རྒྱ་གར་ས་སྐྱ་དང་། དགའ་  
ལྷན་མཁན་པ་སྤྲད། ཁོང་ཉིང་གོང་དུ་རྒྱུའི་ཆོས་སྦྱོང་གི་གསོལ་ཀ་གཏོང་བ་དང་། ཐའེ་ཕན་དུ་ཡིད་ཀྱི་འོད་སྟེང་བཟོ་བར་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་འདུག །ཆོས་༢༡ ལྷ་པོ་མཆོད་རྟེན་ལ་བསྒྲིབ་བ་བྱེད་པར་ཕྱིན།

༡༡། །དགེས་དྲོར་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། འདི་ཉིན་ཐའི་ལེའ་ཤི་ནས་ཨི་ཏ་ལིའི་ལི་ཡོ་སྟེ་བས་བྱུང་། ཚེས་༡༢ དགེས་པ་དྲོ་རྩེ་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། བཀའ་བརྒྱད་ཉམ་སྦྱོང་ཚོགས་པས་འབྲུག་དགེ་འདུན་རིན་  
 ཆེན་གྱི་དབུ་མ་འཇུག་པའི་འགྲེལ་པ་དང་། རྒྱུད་སྤྱོད་མའི་འགྲེལ་པ་དེ་དང་ལྷན་དུ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་གྱི་རྒྱུད་སྤྱོད་མའི་འགྲེལ་པ་པར་བརྒྱབ་འདུག་པ་བཅས་དང་། རྩེ་མི་བསྦྱོང་ཞབས་གྱི་མཛོད་ཀར་  
 རྒྱུ་གི་སྤྲད་ཆ་དེབ་གཉིས་བཅས་སྤྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༣ ལི་ཡོ་དང་ལྷན་དུ་མཚོད་རྟེན་བསྐྱོར་བ་བྱེད་པར་ཕྱིན། བཀའ་བརྒྱད་ཉམ་སྦྱོང་ཚོགས་པ་ལ་ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་མཛོད་ཆ་ཁ་ཤས་སྤྲད་པ་ལ་སེར་སྒྲ་  
 བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་བྱུང་། ཚེས་༡༤ ལི་ཡོ་རང་གནས་སུ་ཐེགས། འཆར་གཞི་ལྟར་དགེས་དྲོར་གྲུབ་ནས་རྩལ་ཚོན་བསྟུས། ཚེས་༡༥ མཁན་པོ་ཤེས་རབ་སྤུན་ཚོགས་ལ་བདག་མེད་ལྷ་མོ་བཙུང་ལྷའི་སྐོར་  
 གྲོས་བསྟུར་བྱས་ནས་མ་དཔེ་ཁག་ཁོང་ལ་སྤུལ། ཚེས་༡༦ བོད་ཡིག་འབྲི་གྲོག་སྦྱོང་མཁན་གྱ་ཆུང་རྣམས་ལ་ཤིང་འབྲས་དང་ཁ་མངར་བཅས་སྤྲད་པ་ཡིན། ཅུ་བོ་གང་གྲུ་ལ་རྩལ་ཚོན་ཅུ་གཤེགས་བྱས།  
 ཚེས་༡༧ ལྷ་རྒྱུ་ཤ་སྤྲི་ནས་ཐོན། བལ་ཡུལ་མཚོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། སྟེ་ཤངས་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ལ་འགྱུར་བ་སོང་། ཁ་བ་ཆེ་བས་རྒྱེན་བྱས་སོང་། ཚེས་༡༨ གྲི་མདྲུལ་དྲུབ་

སྟོབ་གྲ་ལ་ཕ་མའི་དུས་དྲན་བྱས་སོང་། རྒྱ་འཆམ་དང་། གཡག་འཆམ་སོགས་བྱས་སོང་། ཚེས་༢༩ མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་འབྲུག་ལ་སོང་། གོ་ལོ་རི་ཡ་ལ་ཨ་ནེའི་དགོན་པའི་ཆེད་ཨ་སྟོར་སྟོང་ཕྱག་བཙུ་བ་ཞི་སྟེང་པ་ཡིན། ཚེས་༣༠ ཤར་པའི་ཕུ་གུ་ཞིག་གྲ་པ་བྱས། མིང་ལ་བསོད་ནམས་ཡིན་འདུག་ཀྱང་མིང་གསར་པ་བསོད་ནམས་བཀྲ་ཤིས་བཏགས། དེབ་རྒྱམས་གཟིམ་ཆུང་དུ་སྟོས། ཚེས་༣༡ སྤ་མ་ཟླ་བ་ཕྱར་པ་ལ་འཕུལ་འཁོར་དཔེ་རིས་གཡར། གོ་འཛོ་དང་། ཀམ་རྒྱམ་དག་ལ་སྟུན་སྒྲུའི་དབང་བྱས། ཇིན་(Gene)ཙུར་ཁ་ལག་བཟ་བར་བྱིན། གཙུང་མོ་ཕྱར་ཡག་གིས་ཁ་པར་འབྱོར། ཨོ་རྒྱན་སྟུན་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ། ཤིང་བྱ་སྟེ་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༡༡ ཚེས་༡ ཤར་པའི་ཕུ་གུ་ཞིག་གྲ་པ་བྱས། མིང་ལྷག་པ་རིན་ཆེན་བཏགས། མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་འབྲུག་ནས་འབྱོར། ཆ་མོ་ཆེ་རིང་སྟོལ་མ་དང་། སྟོ་བཟང་ནང་མིའི་ཁང་པ་བཟོ་སར་བསང་བཏང་། བུ་མ་པ་ཞིག་ཀྱང་སྟེང་པ་ཡིན། བསྟན་འཛིན་ལོར་བུའི་ཁ་པར་འབྱོར། ཚེས་༢ བོ་རྒྱ་ནས་ཐོན། འོན་ཀྱང་ཁོ་བློ་མིག་ཨེར་ལེན་གནམ་གུ་མེད་སྟབས་ཨིན་དེ་ཡ་ཨེ་ཡར་གྱི་སྟེ་སེ་ཉོ་དགོས་བྱུང་། དེ་རྗེས་དགོང་མོ་བྱི་བོར་ཀ་ལི་ཀ་ཏ། དེང་སང་གི་མིང་གོ་ལ་ཀའུ་བེར་གྱི་འདུག །དེར་གོ་ལ་ཀའུ་འི་དགོན་གྱི་གྲ་པ་རྒྱམས་དང་། རྒྱ་མི་རྒྱམས་བཅས་



༡༡། །བསུ་བར་བྱུང་། ཉ་ཡེ་གྱི་(Hyatt)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད་ས་གྲ་སྒྲིག་འདུག་པ་བཞིན་དེར་བསྐྱད། ཚེས་༣ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཤིན་ཏུ་སྒྲིད་པོ་བྱུང་། རྒྱ་མིའི་སྒྲིན་  
 བདག་གཉིས་འདུག །གཅིག་ལ་ཉིན་ལུང་། གཅིག་ལ་རོ་རྩད་ཟེར་གྱི་འདུག །རྒྱ་མིའི་སྒྲིན་དེ་ཟ་བའི་འགོ་ཚུགས། ཚེས་༤ དགོང་མོ་འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས། ཀོལ་ཀའླུའི་དགོན་པ་ནས་གྲ་པ་གསུམ་  
 བྱུང་། དགོན་པ་ལ་མིང་ཀམ་དགོན་ཞེས་པའི་མིང་ཡོད་འདུག །དེར་འོད་དགོས་པའི་གདན་ལུའི་ཡི་གེ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་། ཚེས་༥ སྤྱི་ལོ་ཚེས་བཅུ་གཅིག་དང་། བྱི་ལོ་ཚེས་བཅུ་གཅིག་བཅས་བྱས། ཆགས་  
 མེད་བདེ་སྒྲོན་དང་། འོད་དཔག་རྒྱན་ཁྱེར་གཉིས་སྐྱར་ནས་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༦ ཚེས་བཅུ་ཉིན་གཉིས་པ་ལ་ཚེས་བཅུ་གཉིས་དང་། དགོང་མོ་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲོམ་པ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན།  
 ཚེས་༧ ཚེས་བཅུ་ཉིན་གསུམ་པ་བཤད། ཚེས་༨ ཉིན་ལུང་རྩར་ལུང་རབ་ཚོ་ག་བཏང་བར་བྱིན། བཟོ་གྲ་ལ་མཚོད་ཉེན་སྤྲད། དགོང་མོ་འགྲེམས་སྒྲོན་ཁང་དུ་སོང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིང་བསྐལ་ཡིན་ཞེས་པ་  
 ཞིག་མཇལ་བྱུང་། སྒྲོན་ལམ་བྱས། རོ་སྐྱ་མཇལ་སྒྲོ་བ་མང་པོ་འདུག །དེ་ནས་སྒྲིན་བདག་ཉིན་ལུང་གི་རྩར་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་བྱས། བོད་རྒྱལ་རྒྱ་ནག་ལ་བསྐྱར་པ་སྤེལ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོག་བརྒྱན་ཞིག་

གྲང་བལྟས། ཀར་སྐྱེ་ཞིག་སྤྱད། ཚེས་༩ ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་དེབ་དང་། སློ་ལྷོག་རྣམ་བཞིའི་དེབ་འབྲོར་འདུག །གཞན་འབྲོར་མི་འདུག །རོ་ཅ་རྩའི་ཀོ་བའི་བཟོ་གྲར་མུད་རབ་ཚེ་ག་བཏང་། དགོང་མོ་ཁོ་  
 རང་གི་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཟབ་ཏིག་སློལ་ཚོག་བཏང་། ཉིན་གྲང་དང་། དགོང་མོ་གཉིས་གྱི་བཟའ་བཅའ་རྒྱ་མིའི་ཟ་ཁང་ལ་ཕྱིན། བཟོ་གྲར་ལ་ཇམ་རྩ་ལ་དང་། ནང་ལ་ཀར་སྐྱེ་ཞིག་སྤྱད། ཚེས་༡༠ ཐའེ་མན་  
 ཡུ་ནེ་གཉིས་དང་། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་བཅས་ལ་སྐྱེ་དང་། གྲ་ཆས་རེ་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་བཀའ་བརྒྱད་པའི་དགོན་པར་ཕྱིན་ནས་གསང་བདག་རྡོ་རྗེ་པེ་ཙོན་གྱི་དབང་བྱས། དགོན་པ་ལ་སྐྱེ་ཞིག་མུལ་  
 དབང་ལ་མི་མང་པོ་བྱུང་། དབང་གི་ཡོང་འབབ་དགོན་པ་ལ་མུལ། གྲ་པ་རྣམས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིར་ཐེག་ས། ཚེས་༡༡ ཀོལ་ཀརྲ་ནས་ཐོན། བེ་ལུལ་ཀཱཱ་མུ་ཆུ་བོ་རྩེ་རང་དགོན་དུ་འབྲོར། ཚེས་༡༢ ཀམ་ཤེས་  
 རབ་ཐའེ་མན་ནས་གྲ་པ་ལོག་ཡོད་ཚུལ་གྱི་ཟུར་འཕྱིན་འབྲོར། དགོང་མོ་མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས་སློ་གྲོས་ཐེབས་བྱུང་། བལ་ཡུལ་གནས་ཡིག་ཁམས་སྤུལ་གསུང་གཡར། ཚེས་༡༣ བསྟན་དགའ་རིན་པོ་  
 ཆེ་བྱོན་བྱུང་། ཚེ་དཔག་གི་སྐྱེ་ཞིག་མུལ་བ་ཡིན། ས་སྐྱེ་བདག་ཆེན་མུན་ཚོགས་ཐོ་བྲང་ཐར་ལམ་དགོན་པ་ལ་ཐེབས་ཡོད་འདུག །ཚེས་༡༤ བདག་ཆེན་མུན་ཚོགས་ཐོ་བྲང་གི་སྐྱེ་མདུན་དུ་སོང་། ཚེ་དཔག་

༡༡། །གི་སྐྱ་ཞིག་ཕུལ། །བྲག་སྐྱ་རྩོག་པ་འེ་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆེས་༡༥ གསོ་སྦྱང་བྲས། ཏུས་འཁོར་ལྷ་དགའི་ཆོག་པ་ལ་སོང་། སྐད་སྐྱར་ཨིར་རིག་བྱུང་། ཆ་བ་རིན་ཆེན་ནམ་རྒྱལ་གྱི་ལམ་རིམ་  
ཡེ་ཤེས་སྙིང་པོའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་ཟེར། དགོང་མོ་པར་སློག་བརྒྱབ་ནས་སྤྲད་བྱུང་། ཆེས་༡༦ བོླ་ནས་ཐོན། ན་མོ་བུཊླ་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༧ སྤ་མ་ལྷ་བ་ཕུར་བ་བྱུང་། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ཕུན་ཆོག་པ་  
སོགས་འབྱོར་བྱུང་། ཆེས་༡༨ ཆོ་སྐྱབ་ཐབས་ཤེས་ཁ་སྦྱོར་གྱི་འཆམ་བསྐྱབ་རྒྱའི་འགོ་ཚུགས་སོང་། ཆེས་༡༩ བུམ་སྐྱབ་ཉིན་དང་པོ། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་། ཨིར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཉེས་  
བྱུང་། གྲུ་མང་གི་ཐབ་ཆང་གི་གོས་མོལ་བྲས། གོ་ལོ་རི་ཡ་སོགས་འབྱོར། འཆར་གཞི་སྒོར་གོས་བསྐྱར་བྲས། སྐྱར་བ་གྲུ་མ་ལི་(Gyawali)སྤྱེབས་བྱུང་། ཆེས་༢༠ བུམ་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་  
རྒྱ་མི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཉིས་འབྱོར། ཨི་པོ་བྲག་ཕུག་གི་པར་སྤྲད་ནས་བྲག་གི་གནས་ཚུལ་སྐད་ཆ་བཤད་བྱུང་། སྤ་མ་སློ་གོས་ཀྱིས་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་གི་དཔུལ་སྤྲད་བྱུང་། ཆེས་༢༡ བུམ་སྐྱབ་ཉིན་གསུམ་  
པ། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་ནམས་སྐྱ་བཅད་བྲས། གྲུ་ཆས་གཡོགས། སློལ་དཀར་ཆོག་ལས་སྐྱར་འདྲན་བར་དུ་བྱིད། (Sabal Serr, Q)ཞེས་པའི་རྟོ་མེ་ཡོ་ཕ་ཐིའི་སྐྱར་ཁུ་བ་དེ་འབྱུང་རྒྱའི་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།



༡༡། །རང་གསོལ་ཀ་དང་བསྐྱང་བ་གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕྱིན། ། ཤིང་བྱ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༡༢ ཚེས་༡ ཚེ་སྤྱོད་ཉིན་བཞི་པ་ཡིན། དར་སྒྲ་སོགས་གཅིན་པོས་ཁྱེར་བྱང་།  
 འཆམ་ལ་བེད་སྤྱོད་ཆེད་ཁོང་རྣམས་ཀྱི་གོ་སྒྲིག་བྱས་སོང་། འདི་ཉིན་གསོ་སྤྱོད་བྱས། ཚེས་༢ རྩ་ཚོད་དུག་ཐོག་ཚོགས་པ་ཚུགས། སྤྱོད་ཚེ་སྤྱོད་གྲུབ་སོང་། དགོང་མོ་འཆམ་འབྲུགས་ཡག་པོ་བྱང་། ཞེ་ཆེན་  
 ཚང་མཁན་པོ་དཔོན་གཡོག་རྣམས་ཐེབས། མཁན་པོ་ལ་དུགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ཕྱག་ཆེན་ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་དང་། འབྲུག་པ་ཀུན་མཁྱེན་པད་དཀར་གྱི་ཕྱག་ཆེན་རྒྱལ་བའི་གན་མཛོད་གཉིས་  
 སུལ། ཞབས་ཕྱི་གཉིས་ལ་ཕྱེང་བ་རེ་བཅས་སྤྲད། སྤྱི་མདུན་དྲིལ་སྤོབ་སྤྱི་བུར་པ་ཆེ་དབང་ནོར་བུ་ལ་སྤོལ་དཀར་སྤྱི་སུལ། ཚེས་༣ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། གྲུ་པ་རྣམས་རྒྱལ་སར་ཐེབས་སོང་། ཚེས་༤  
 ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཐོན། བོརྟ་དགོན་པར་འབྱོར། ལྷག་པ་འབྱོར། མར་དང་ཕྱུ་ར་སྤྲད་བྱང་། ཚེས་༥ ལྷག་ཏ་པུར་སྤྲས་མཁར་སྤྱོད་ཁང་ལ་ཕྱིན། བེ་སྒོར་ལྷ་བརྒྱུ་རེ་སུལ། དེ་བཞིན་སྤྲ་མ་སྤོ་གོས་ཀྱི་དངུལ་  
 རྣམས་ཕྱིས་འབུལ་བྱས། བཀྲ་ཤིས་ཆེ་དབང་དང་། བརྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ་གཉིས་ལ་སྤོར་ལྷ་སྤོར་རེ་སྤྲད། ཚེས་༦ བེ་པུལ་ཀུའ་ལྷ་ཏ་ཏུ་བོརྟ་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་སྤྱ་རྒྱ་ཏ་སྤྱི་སྤྱ་ར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བེདྲུ་གཙུག་ལག་

སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་དུ་འབྱོར། མ་ལེ་གི་ཡའི་དངུལ་རྣམས་མཁན་པོ་ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་དང་། དཔེ་ཆ་པར་འདེབས་བྱེད་ཨ་སྒྲོར་ཆེག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་བྲ་མ་སྒོ་གྲོས་ནས་སྤྱད་པ་དེ་བྲ་མ་ཨ་ཇོ་ལ་སྤྱད། ཆོས་ལྷ་  
 སྒྲོ་ས་ཆ་གསར་པ་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། བྱི་དྲོ་ཆོས་བྱུན་ལ་བཅར། ཟབ་མོ་ནང་དོན་ལས་ལེའུ་གཉིས་པ་ནས་གསུངས་སོང་། བྲ་མ་སྒོ་གྲོས་གྱིས་གནས་ས་གནས་དོ་རྣམས་ཁྱིར་བྱུང་། ལྷ་བ་རིག་འཇིན་  
 བྱུང་། མལ་ཏམ་དང་། རུམ་བཏེག་ལོ་རྒྱས་སྤྱ་ཆོགས་བཤད། ཆོས་པ་ སྒྲོ་མཆོད་རྟེན་ལ་བསྐྱོར་བ་བྱེད་པར་བྱིན། དངོས་རིགས་རྙིང་པའི་གླིང་ག་སྒོ་བྱེས་མི་འདུག །དེར་བརྟེན་མ་རྒྱ་བོདྱིའི་གཙུག་ལག་  
 ཁང་ལ་བསྐྱོར་བ་ཁ་ཤས་བྱས་ནས་ཚུར་ལོག །དགོང་མོ་དུག་གཟེར་ལྷ་བྱ་ཞིག་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ཡུན་མི་རིང་ཙམ་ནས་དུག་སོང་། ཆོས་པ་ འདི་ཉིན་དངོས་རིགས་རྙིང་པའི་གླིང་གར་འགོ་སྐབས་མཁན་  
 པོ་སྒོ་བཟང་གི་དོ་ཤེས་པ་ཞིག་འདུག་པས་སྒོ་བྱེས་བྱུང་བས་བསྐྱོར་བ་བྱས་ནས་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཏ་སིན་གྱིས་གོས་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ལྷད་མོ་བལྟ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཁྱིར་བྱུང་། གོས་ཆེན་གསར་པ་དེ་རྣམས་ཏ་  
 ཅང་སེམས་ལ་བབས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་། པ་རྒྱ་རྒྱ་གསེར་སྒྲིལ་བཅུ་ གནས་ཚུང་སྒྲེ་གདན་སྒྲིལ་བཅུ་བཅས་མངགས། ས་ཆའི་སྐྱོར་ཐག་ཆོད་ལེགས་པོ་བྱུང་ནས་མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་དང་། མཁན་པོ་སྒོ་

༡༡། །བཟང་གཉིས་གཏམ་བཟང་བསྐྱལ་བར་ཕེབས་བྱུང་། ཆེས་༡༠ འདི་ཉིན་རང་གི་སྒྲིམ་སྐར་དུས་ཆེན་ཡིན་སྟབས་སྒྲ་གྲ་དང་། བཤད་གྲ་ཁག་གིས་གོ་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་དུག་  
 ཐོག་འདུལ་དུ་གནས་བརྟན་ཆོ་ག་འཆོགས་ནས་གསོལ་ཇ་དང་། བཞེས་འབྲས་སྤུལ་ནས་རྟེན་འབྲེལ་གནང་བ་དང་། དགོང་མོའི་ཚུ་ཆོད་གསུམ་ཐོག་མངར་བས་བཞེས་པ་དང་། དགོང་མོ་དམ་བཅའི་  
 སྐབས་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱེ་འབྱེད་སྒོར་ལྔ་བཅུ་རེ་སྤུལ་བས་ཉིས་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་སོང་འདུག མ་རྒྱ་བོདླའི་གཙོ་འཛིན་ནས་འབྲུག་པ་རྗེ་མཁན་པོར་གོ་སྒྲིག་དགོས་སྒོར་ལབ་པར་སྒྲེབས་བྱུང་། ཆེས་༡༡  
 ཟླ་བ་བཅུ་གིས་ཀྱིས་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱས་ནས་དེའི་སྒོར་མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་ལ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས། བོ་རོག་མ་སྤར་དཔལ་ཞེས་པ་དངུལ་ལེན་པར་སྒྲེབས་བྱུང་། རྒྱ་གར་སྒོར་མོ་འབུམ་གཅིག་དེ་སྤྲད་པ་ཡིན།  
 དེ་བཞིན་འཕགས་ཡུམ་བྱུང་བས་རིལ་ནག་དང་། སྒོས་སྤྲད་པ་ཡིན། གསེར་རྟ་མཁན་པོ་འཇམ་དབྱངས་སྟོ་གྲོས་ཀྱིས་ཕྱན་རང་གི་ཞབས་བརྟན་ཆེད་སྒོག་སྒྲ་བརྒྱ་བྱེད་ཡོང་ཞེས་ཁས་སྤངས་གནང་སོང་།  
 ཆེས་༡༢ ཟབ་མོ་ནང་དོན་ཆོས་བྱུན་གཉིས། འདི་ཉིན་རང་དགོན་གྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩོད་པ་བྱས་སོང་། ཆེས་༡༣ ཆོས་བྱུན་གཅིག་གནང་སོང་། དེ་རྗེས་ཡིད་ནོར་ཕེབས་བསྐྱལ་གནས་ཐང་དུ་སོང་།





༡༡། །གིས་པ་ཏ་རྒྱ་གསེར་སྒྲིལ་གཅིག་དང་། ཉིན་སྒྲོར་ཆིག་ཁྲི་ལྔ་དང་སྒྲུན་སྒྲུའི་སྒྲུ་བཅས་ལུལ། དགོང་མོ་རིག་པའི་རྩོ་རྩེའི་སྒྲ་སྒྲུབ་ཆོག་ས་འཁོར་བཅས་གནང་ནས་ཡིད་ནོར་ཡང་ཆོག་ས་ལ་  
 ཆེད་ཐེབས་གནང་། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ཚུ་ཚུ་ཆང་མ་རྒན་གཉིས་བསུ་བར་ཕྱིན་སོང་། ཆོས་༡༥ ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་ཆང་མ་རྒྱམ་འགྲེལ་ལས། ཆང་གྲུབ་ལེའུའི་བཤད་ལུང་གནང་བའི་ཆོས་བྱན་དང་པོ་  
 ཡིན། ཚུ་ཚུ་མ་རྒན་གཉིས་སྤུ་རྒྱ་ཆ་སྤྲིར་འབྱོར། བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཉིད་ངོས་འཕྲད་དུ་སྒྲེབས་བྱུང་། དོལ་པོ་བྱེའི་དཔེ་ཐོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་གཟིགས་ལུལ། ཏ་སིན་རྩ་ནས་གཟའ་ཞལ་བོར་དཔང་ཉིར་  
 གཅིག་ཉིས། རིན་ཅིས་བརྒྱབ། ཆོས་༡༩ ཆོས་བྱན་ཉིན་གཉིས་པ། ཡིད་ནོར་མཆོག་རང་གི་ཤག་ལ་ཐེབས་སོང་བས་ཚུ་ཚུ་མ་རྒན་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་ཞུས་ནས་ཐོབ་སོང་། རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་མ་རྒྱ་  
 བོདྱེའི་ལྷ་ཁང་དུ་སྒྲོན་ལམ་གསུང་བར་ཐེབས། དེའི་ཞོར་འབར་མའི་དགོན་པ་ལ་ཐེབས། ལུམ་སྤིང་ཨ་ནེ་རང་དང་འཕྲད་པར་ཐེབས་བྱུང་། ཆོས་༢༠ གོ་ལོ་རི་ཡ། རོ་ཨ་ན་ན། བློ་ནེ་སྒྲོ་བཅས་ཀུའ་སྤུ་  
 རྒྱ་ལ་ཐོན། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་དི་སྤྱི་ནས་སྤུ་རྒྱ་ཆ་སྤྲི་ལ་འབྱོར། ཆང་མ་ཆོས་བྱན་ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན། སྟེ་ཤངས་སྒྲ་མ་སྒྲུན་ཆོག་ས་ཐེབས་འདུག །བསམ་འགྲུབ་ཆེ་རིང་དི་སྤྱི་ནས་འབྱོར། དེའི་གདོང་

བོད་ནས་དེབ་ཁ་ཤས་འབྱོར་སོང་། ཐུབ་བསྟན་སྦྱིན་པའི་དེབ་གསུམ་འབྱོར། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེའི་མདུན་ནས་ཟབ་མོ་ནང་དོན་ཕྱག་མཆན་ཅན་གཡར་པོ་ཞུས་ནས་པར་བཏབ། ཆེས་༢༡ ཚད་མ་  
 རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཆོའི་ཆོས་ཐུན་གསུང་། ནང་པའི་གཞོན་ནུ་ལྟན་ཆོགས་ཀྱིས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་མགྲོན་འབོད་བྱས་པ་བཞིན་དེར་ཕྱིན་ནས་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྦྱི་བཤད་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། མཐོ་  
 རིམ་སློབ་གྲ་བསྟན་འགྲོ་སྦྱིར་ཕན་པ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་བཤད། ཆེས་༢༢ རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེར་ཟབ་མོ་ནང་དོན་འགྲེལ་པ་བེ་རི་མཁྱེན་བརྩེ་སྐྱ་གོང་མའི་ཕྱག་མཆན་ཡོད་པ་དེ་ཕར་སྤེལ། སློ་  
 བཟང་དོ་རྗེ་དང་། པད་ཡག །བརྩོན་འགྲུས་བཟང་མོ་སོགས་རྟ་རམ་ས་ལར་ཐོན། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་གནས་སྐྱོར་ལ་ཕེབས་སོང་། ཆེས་༢༣ ཚད་མའི་ཆོས་ཐུན། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་མདུན་  
 ཏུ་བཅར། རྒྱུད་སྤྱེ་མའི་དྲི་བ་ཁ་ཤས་གནང་བྱུང་། རྒྱལ་སྐྱོ་སློ་གོས་ཉི་མའི་གོགས་པོ་རྩྱུ་ཀ་ར་ཞེས་པ་དེ་འགོ་ལོག་གི་ཡུལ་ནས་ཕེབས་འདུག །ཁོང་ལ་སྟོན་པའི་སྐྱ་ཞིག་སྤེལ་བ་ཡིན། ཆེས་༢༤ ཆོས་  
 ཐུན་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་མདུན་ཏུ་བཅར་ནས་རྩིས་ཁ་ཤས་དགྲུགས། སློ་བཤུག་མཁན་པོ་དགའ་དབང་བྱུང་། དབུགས་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་ཁྲིམ་བརྩ་གཉིས་ཀྱིས་བགོས་པས་

༡༡། །འཕོ་ཆེན་རེ་ལ་རྒྱུད་ཅི་ཡོད་རྟོགས་ཚུལ་ཞིག་ཞུས་སོང་། དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་རང་ཤག་དྲ་ཐེབས། དེབ་བསྐྱམས་པ་ཁག་གནང་བྱུང་། དེ་བཞིན་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་རྣམ་མགུར་མཛོད་  
 ནག་མ་དང་། མགོན་པོ་འཁོར་ལྔ་དང་བཅས་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཞན་ཕན་དབང་པོས་མཛོད་པ་ཞིག་བསྐྱམས་བྱུང་། རང་གིས་དགྲེས་རྟོར་ནག་འགྲོས་དང་། ཀར་རབས་དེབ་གཅིག་ལུལ། ཆོས་༢༥ རྒྱལ་  
 ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་ཞབས་སྒློར་ལ་བྱོན། སྒྲི་བྲག་མཁན་པོ་དགའ་དབང་གི་ཟབ་མོ་ནང་དོན་རྒྱུད་གི་སྒློར་གྱི་དྲི་བ་གསུམ་ལ་ལན་བྲིས་ནས་གྲུབ། རྟོང་གོང་གི་རྒྱ་མིའི་གྲུ་བ་དང་ཨ་ནེ་ཁ་ཤས་ལ་གཏོར་བསྐྱོས་  
 བསྐྱས་པའི་བྲིད་བཤད། ཡུ་ཐིང་དང་། གཏན་གྲོགས་དབྱངས་ཅན་གཉིས་འབྱོར་ནས་ངོས་འཕྲད་ཆེད་དུ་བྱུང་། ཀོལ་ཀའྲའི་རྒྱ་མིའི་ཨ་ནེ་གཉིས་ཀྱིས་བྲི་ལྟའི་པར་མང་པོ་བསྟན་བྱུང་། བལ་ཡུལ་  
 ནས་མཁན་པོ་ལྟ་ཡི་བྲ་ཐེབས་བྱུང་། ཆོས་༢༦ ཟབ་མོ་ནང་དོན་དྲིས་ལན་དག་སྟོང་ཆེ་རིང་ལ་སྒྲོག་གྲུད་དུ་བརྒྱབ་བཙུག །ཆོས་༢༧ ཟབ་མོ་ནང་དོན་དྲིས་ལན་མཁན་པོ་དགའ་དབང་ལ་ལུལ། ཡིད་  
 ནོར་མཆོག་གིས་ཚད་མ་མཆོམས་བཞག་གནང་། ཨ་ནེ་མཆོ་མོའི་ཆོགས་པ་འབྱོར། ཆོས་༢༨ ཀམ་ལྷ་བ་དང་། ལྷ་མ་བསོད་ནམས་གཉིས། རྟོང་གོང་གི་རྒྱ་མི་བཅས་འབྱོར། དེ་བཞིན་པདྨ་ཆེ་དབང་།



༡༡། །ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་སྟེ། །རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་འཆི་མེད་ཆོ་སྤྱུ་ལ་ཅིག །ཉིས་སྟོང་དྲུག་གི་གནམ་ལོ་གསར་ཆོས་འདིར། །རྒྱུན་ངན་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་རབ་ཞི་ཞིང་། །མཐུན་རྒྱུན་ཆོ་  
 བསོད་དཔལ་འབྱོར་རབ་རྒྱས་པར། །རིན་ཆེན་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་གིས་པ་སྤྱུ་ལ། །ཁྱི་རྒྱལ་སྤྲ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་ང་ལུལ། །རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་མཉན་ཡོད་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བའི་བྱིན་  
 རྒྱབས་སྒྲོར་བཤད། ཆོས་༢ སྤྱོད་ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་བཀའ་ཆོས་གསུངས་སོང་། དགོང་མོ་རང་གི་ཆོས་ཐུན་གྱུང་སེང་དང་། སྟོན་འཁོར་བཅས་མཆོད་རྟེན་མདུན་མཆོད་འབུལ་དང་། རྒྱ་ལུགས་ཀྱི་  
 རྒྱ་ཕྱག་དང་། བོད་ལུགས་ཀྱི་ཞལ་འདོན་ཐུབ་བསྟོད་དང་། གནས་བརྟན་ཕྱག་མཆོད་དབྱངས་དང་བཅས་གསུང་། དེ་ནས་མཆོད་རྟེན་ལ་ཞབས་སྒྲོར་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་ལ་ཞབས་སྒྲོར། སྟོན་པའི་  
 རྒྱ་བརྟན་ལ་རྒྱ་ཕྱག་བཅས་གནང་ནས་སྤྲར་དགོན་དུ་ཞབས་བཅགས་གནང་སོང་། དགོང་མོ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ཆོས་གསུངས་པ་གྲོག་བརྟན་བཏབ། ཆོས་༣ སྤྱོད་བཀའ་ཆོས་དང་། དེ་རྗེས་  
 ཏུང་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཞལ་ལག་མཆོད་པར་བྱོན་ནས་རྒྱ་ལུགས་ཀྱི་མཐུན་འབྲེལ་མང་པོ་གནང་སོང་། ཡར་སླེབས་ནས་རང་གི་ཆོས་ཐུན་ལ་རྩ་མཆོག་གོང་དང་། ལུ་ཕྱི་ནི། སེར་རྒྱུའི་གོང་བཅས་

གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ལྷ་རྩེས་སུ་བྱམ་པ་སྦྱར་ནས་བཤད་ཅིང་། དེ་སྐབས་མ་རྒྱ་ཀ་ལ་ཁོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། སྦྱ་མདོག་ནག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་རྣམས་བཤད། རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མཆུ་ལ་ཏེན་མཚོན་སྤྲད་བྱུང་།  
 ཉིང་གོང་གི་མི་རྣམས་ལ་གོས་ཆེན་ཁུག་མ་དང་སྦྱ་བཅས་སྤྲད། ཆེས་༥ སྤྲ་བྱང་གིས་ཞབས་རིམ་མགོན་པོའི་ཚོགས་འབུམ་བསགས་གནང་བའི་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། དེ་རྩེས་ཉའེ་ཐའོ་ལྷ་ཏེ་(Hai Tao Fashi)  
 ཡི་ག་བྲགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ལས་བྱེད་པས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཉའེ་ཐའོ་ལྷ་ཏེ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ལ་སྟོན་པའི་སྦྱ་གཅིག་དང་། ཁོང་གི་གྲ་པ་གཉིས་ལ་སྦྱ་དེ་ལས་ཆུང་ཙམ་རེ་སྤྲད།  
 རྒྱ་ལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆའི་ཞབས་གྲས་གསུམ་ལ་ཆུ་ཚོད་དང་། དགྲེས་རྫོང་ནག་འགྲོས་དཔེ་ཆ་དང་། ཉིན་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་རེ་ལུལ། ཀོལ་ཀའུ་འི་ཨ་ནེ་གཉིས་བྱུང་། སྦྱ་གཅིག་སྤྲད་པ་ཡིན། ཆེས་༥ ཡིད་ནོར་  
 མཚོག་གིས་ཕྱག་བྲིས་སྒྲོལ་དཀར་སྦྱ་ཞིག་གནང་བྱུང་། ཆུ་ཚོད་བརྒྱད་ཐོག་ཡིད་ནོར་མཚོག་རྫོ་རྩེ་གདན་དུ་ཆིབས་བསྦྱར་གནང་། ཐེབས་སྦྱེལ་དུ་མཇལ་དར་ལུལ། རྒྱ་ལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆའི་མགྲོན་གཉིས་  
 ལ་ལག་ཐོག་ཁ་པར་དང་། དགྲེས་རྫོང་ནག་འགྲོས་དཔེ་ཆ་དང་། ཉིན་སྒྲོར་སུམ་བརྒྱ་བཅས་ལུལ། ཐའེ་ཆུང་(Taichung)ཨ་ནེ་མཚོ་མོའི་ཆས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་རྣམས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། གོས་ཆེན་

༡༡། །ཁུག་མ་དང་། སྟོན་པའི་སྐྱ་ཆུང་དུ་རེ་བཅས་སྤྱད་ནས་སྟོན་ལམ་བྱས། ཆེས་ུ ཐའེ་པེ་(Taipei)ཆེས་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱ་མ་དང་ཆོགས་མི་བཅས་བྱུང་། སྤྱི་ལྟར་ལག་ཏུ་གས་སོགས་སྤྱད་ནས་  
 སྟོན་ལམ་བྱས་པ་ཡིན། ཆེས་ཟ ཆེ་མཐར་གྱིས་ཅ་ཡི་ནས་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་ཞིག་བྲིད་ནས་བྱུང་། ཡི་ཐོ་སོགས་སྤྱད་ནས་སྟོན་ལམ་བྱས་པ་ཡིན། འཕོ་དཀར་མཁན་པོ་སྟོ་གོས་དོན་ཡོད་ལ་འབུལ་རྒྱའི་  
 ཡི་གེ་བྲིས། འཆར་དོན་ལྟར་མར་གླ་རེ་གྱི་(Margaret)ཨིས་པ་མཉུ་གཉིས། སྤྱ་མ་པདྨ་ཆེ་དབང་བཅས་འབྱོར་ནས་ཁ་བས་སྤྱད། ཆེས་པ ལྷ་རྩ་ཏ་སྤྱི་ནས་ཐོན། མཁན་པོ་ངེས་དོན། ལྷ་ལྷ་མ་རྒན་གཉིས་  
 བཅས་ལྟན་དུ་ཡོད། ལམ་དུ་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་བཟས་ནས་ཆུ་ཆོད་དང་པོ་ཅམ་ལ་དོ་རྩེ་གདན་དུ་འབྱོར། ཉིན་གུང་སོས་དལ་བྱས། ཆེས་ཁ ཞོགས་པར་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱང་ལ་ཕྱིན། ཡིད་ནོར་མཆོག་  
 ནས་འགྲེལ་བཤད་དང་བཅས་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱང་གི་སྟོམ་པ་གནང་སོང་། དེ་ནས་སྟོན་ལམ་ཆོགས་ཐེངས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་དགོངས་ཁུས་བྱས་ནས་སྟོན་ལམ་ཆོགས་པའི་སྟོག་  
 བརྟན་བཟོ་མཁན་ནས་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱུང་དོན་ལྟར་གནས་ཚུལ་བཤད། དགོང་མོ་སྟོན་ལམ་ལ་སོང་། ཆེས་༡༠ ཞོགས་པ་སྤྱ་པོར་ཡིད་ནོར་ཆོགས་ལ་མ་ཐེབས་པས་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་ཐེག་

ཆེན་གསོ་སྤྱིང་གི་སྒོམ་པ་གནང་སོང་། འདི་ཉིན་རང་ཚང་སྤྱ་གྲ་ནས་སྒོན་ལམ་འདུས་པ་ཡོངས་ལ་ཉིན་སྒོར་ལྔ་བཅུ་རེ་སྐྱེ་འགྱེད་ལུ། དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་གི་བཀའ་ཚུལ་ལ་བཅར་བས་ཐར་རྒྱན་  
 བསམ་གཏན་ལེན་སྤྱད་ཆ་དང་། ཤེས་རབ་ལེན་ཉི་སྟོང་ཆ་བཅས་གསུང་། ཆོས་ཐུན་གྲོལ་ནས་དགོང་མོ་སྐྱེ་མདུན་དུ་ཆེད་བཅར་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ལྟར་ཆེད་བཅར་ལུ་སྐྱབས་མར་མི་དྲགས་གསུམ་  
 ལོ་རྒྱས་དེ་གནང་བྱུང་། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་དཔེ་ཆ་གསར་སྐྱོན་ཁག་དང་དགྲེས་རྟོར་ཆ་ཉི་ལུ། གཏོར་མ་བཅས་ལུ། སྤྱ་མ་ནོར་ལྟའི་ཆོགས་པ་ལ་ཆོས་བཤད་བྱས། ཆོས་༡༡ རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་  
 དང་། འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གཉིས་ལ་མཇལ་དར་ལུ་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། མཁན་པོ་ངེས་དོན་རྩར་ཕྱིན་ནས་ཁམས་བདེ་ལུས། དེ་ནས་སྐུ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིའི་ཕྱོགས་སུ་ཐོན་ནས་ལམ་བར་བ་  
 ཁང་དུ་ཇ་དང་ཞོགས་ཟས་བྱས། རྒྱ་ཆོད་དང་པོའི་སྟེང་སྐུ་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༢ ཉི་ཉོང་གི་མི་རྒྱ་གི་སྤྱ་ལ་པ་ལྟའི་སྤྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཨི་སི་ར་ཨེལ་གྱི་མི་དྲག་ཙམ་ཆོས་ཉན་  
 པར་བྱུང་ནས་བདག་གཞན་མཉམ་པ་དང་བདག་གཞན་བརྗེ་བ། བདག་བས་གཞན་གཅིས་བཅས་དང་། གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པའི་སྐྱོར་བཤད། མཁན་པོ་ངེས་དོན་རྩ་རྗེ་གདན་ནས་འབྱོར། དགོང་མོ་



༡༡། །ཉ་སིན་བྱུང་བས་གོས་ཆེན་སྒོན་པོ་ཁ་གསུམ་ཉོས། །ཁ་ལ་སྒྲོར་བརྒྱད་བརྒྱ་རེ་བྱས། །དེ་རྗེས་མ་ལེ་གི་ཡ་ཇོ་ཉོར་བླ་རུ་(Johor Bahru)ནས་ཆོག་ས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ལ་ལྷ་རྩ་ཏ་སྤྲིའི་གནས་བཤད་  
 བྱས། ཆོས་༡༩ འཇའ་སྤུན་ཏུ་གི་བླ་ལ་པ་སྤྲིའི་བླ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྱིད་ཞིབ་གསལ་བྱས་ནས་ཁྱིད། །དེ་རྗེས་ཉོར་གོང་རྒྱ་མི་མན་ཀྱ་མེར་སྒྲོད་མཁན་བཞི་ཙམ་འབྱོར་ནས་སྒྲུབ་ས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་གནང་། ཆོས་༡༤  
 འཇའ་སྤུན་ཏུ་གི་བླ་ཇོ་རྗེ་གདན་དུ་བྱོན་སོང་། །ཞི་སི་ར་ཞེས་ཀྱི་མི་རྣམས་ལ་ཆོས་བྱུན་བཤད་ནས་ཆོས་བྱུན་གྲུབ་སོང་། ཆོས་༡༥ ལྷ་ལྷ་སྤྲིང་མོ་གཉིས་འཕྱོན་རྒྱ་བྱས་རུང་བལ་ཡུལ་དུ་དུས་ཟིང་འདུག་ཟེར་  
 ཕྱོན་མ་བྱུབ། ཆོས་༡༦ ལྷ་ལྷ་སྤྲིང་མོ་གཉིས་ལ་གོས་ཆེན་དང་ཕྱེད་བ་སྤྱད་ནས་བལ་ཡུལ་དུ་ཕྱོན་སོང་། ཆོས་༡༧ འཆར་གཞི་ལྷ་ར་ཡིད་ལོར་མཆོག་ཇོ་རྗེ་གདན་ནས་ཐེབས་པས་ཐེབས་བསྐྱུད་དང་མཇལ་  
 དར་ཐུལ། ཆོས་༡༨ མཁན་པོ་རྣམས་ཆོག་ས་འདུལ་ཐེབས་རྒྱུའི་གོ་སྒྲིག་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་གནང་འདུག །དགོང་མོ་མཁན་པོ་རྣམས་ཆོག་ས་འདུ་གནང་འདུག །ཆོས་༡༩ ཆོག་ས་འདུ་གནང་ནས་མཁན་  
 པོ་རེར་ཞལ་ཐང་རེ་གནང་འདུག །བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་གོར་ཀྱི་རང་དགོན་གྲུ་པ་རྣམས་འཕྱོན་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་བལ་ཡུལ་དུ་དུས་ཟིང་འདུག་ཟེར་ཕྱོན་མ་བྱུབ། ཆོས་༢༠ རང་ཆོག་ས་འདུར་སོང་།

གྲོས་ཚད་ལྟ་བུ་གནང་སོང་། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་ནས་སྟོག་བརྟན་པར་སོང་། བོཿ་གྲ་པ་རྣམས་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་དང་། ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་གཉིས་ཀྱིས་འཆར་གཞི་སྒྲོར་ཚོགས་འདུ་  
 བྱས། ཚེས་༢༡ རྒྱག་ཚད་དམའ་ཙམ་བྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་ཉོབ་ནས་གཉིད་ཁུག །གྲ་ཅུང་བཅུ་བཞི་འདི་གར་བསྐྱད་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་དང་། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ལུན་ཚོགས་ལ་གཟིགས་རྟོག་དགོས་ཚུལ་བསྐྱུལ་  
 མ་བྱས། ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན་སོང་། ཚེས་༢༢ ཡིད་ནོར་ནས་ཞལ་ཐང་གི་སྒྲོར་རྩྱད་གཙོད་བྱུང་། དགོང་མོ་བལ་ཡུལ་དུ་གཙོན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སྟོ་གྲོས་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་  
 མཐོང་མཆན། རྒྱ་མིའི་ཨ་ནེ། ཡིད་ནོར་ཞལ་ཐང་། ལྟ་བྱིས་སྒྲོར་བཙས་ལབ་པ་ཡིན། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུའི་ཁ་པར་བྱུང་། གཙོད་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད་བྱུང་། ལུལ་རྩི་གྲང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན། གྲ་  
 པ་རྣམས་བལ་ཡུལ་དུ་བདེ་བར་འབྱོར་ཡོད་འདུག །ཚེས་༢༣ ཅུང་ལ་དང་བཀྲ་བཟང་ནོར་བུ་ཞེས་པ་གཉིས་བྱུང་། འོད་སྟེར་དང་སྐྱབས་རྟེན་ཡིད་ནོར་ལ་འབུལ་རྒྱ་སྤྱད་བྱུང་བས། ཡིད་ནོར་ལ་ལུལ་བས་  
 སྐྱུལ་སྐྱུ་ཞིག་བྱགས་བརྟག་ཞུ་རོགས་ཟེར་འདུག །ཚེས་༢༥ ཀར་དགོ་བྱུང་། གནས་སྒྲོར་དང་དུས་འཁོར་དབང་གི་སྒྲོར་སྤྱད་ཆ་བྱས། ཉིན་གྲང་རྒྱབ་དགོན་གྱི་བཙའ་བྲིམས་ལྟར་སྐྱབ་བཞུགས། དེ་རྗེས་ཁྱུས་

༡༡། །བརྒྱབ། ཡིད་ནོར་མཆོག་རང་གི་ཤག་ཏུ་ཕེབས་བྱུང་། དགོ་འདུན་པ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་པར་བཏབ། ཆེས་༢༤ རྒྱ་གར་གྱི་དུས་ཆེན་ལ་ཞོགས་པ་ཨེམ་ཆི་ཕེབས་བྱུང་། ཅ་བལྟས། ལག་  
 བྱེར་ཁ་པར་དང་ལོ་ཐོ་བཅས་ལུལ། ཆེས་༢༥ ཀར་དགོ་དང་། ཀུན་དབྱངས་གཉིས་ལ་སྐད་ཆ་བྱས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་དགུ་གསོལ་གྱ་སྒྲིག་གྱིས་ཞེས་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་མངགས་ཆ་བྱས། ཆེས་༢༦  
 འདི་ཉིན་དགུ་གསོལ་བཏང་། དབུ་མཛེད་རྩེ་ཞི་ཀམ་ནས་གནང་སོང་། དགོང་མོ་ཆོགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཡིད་ནོར་ཆོགས་ཕེབས་གནང་། ཆེས་༢༧ ཞོགས་པ་གསོ་སྦྱང་དང་། དེ་ནས་བསང་བདུད་རྩི་  
 སྒྲིན་ལུང་བཏང་། དགོང་མོར་ལོ་གསར་གྱ་སྒྲིག་བྱས། ཆེས་༢༨ མཚུར་ལུགས་ཀྱི་ལོ་གསར་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཞོགས་པ་སྒྲ་པོར་ཡིད་ནོར་མཆོག་གི་སྐུ་མདུན་དུ་མཇལ་དར་ལུལ། ཅུ་ཆོད་བརྒྱད་ཐོག་ལྷ་ཁང་  
 དུ་གདན་འདྲེན་བྱས་ནས་ལོ་གསར་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། ཉིན་གུང་རང་གི་ཤག་ཏུ་གསོལ་ཆོགས་ལུལ། ཆེས་༢༩ དགོང་མོ་ཆོགས་འདུ་བྱས་ནས་སྒྲ་ཉིན་གྱི་ཚྭས་གར་ལ་སྦྱོན་འདོན་ཆེད་གྲུ་པ་ལྷ་ལ་གིང་  
 ལེབ་གཅིག་གིས་ལན་ལྷ་རེ་གཞུ་དགོས་བྱུང་། ། གིང་བྱ་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༤ ལྷ་༢ ཆེས་༣ ཉིན་གུང་རང་གི་ཤག་ཏུ་ཡིད་ནོར་ཕེབས་ནས་རྒྱ་ལྷ་འི་བསང་གཏང་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་ཀྱང་ཞབས་གས་པ་



༣༡། །སྐྱབས་ཉེན་དང་ཞུ་ཡིག་བཅས་སུལ། ཉིན་གུང་གསོལ་ཚིགས་གནང་། དེ་རྗེས་ཚོས་ལུགས་ཁག་བཞིའི་ལྷ་བ་དགོངས་པ་གཅིག་སྒྲོར་ལ་བགྲོ་སྤྱོད་གནང་བས་དེར་ཆེད་བཅར་ཞུས། ཤེས་  
 རབ་སྤྱོད་དང་། རྣམ་གྲོལ་སྤྱོད་མཁན་པོ་གཉིས་ནས་བསམ་ཚུལ་ཞུས། དེ་བཞིན་ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་དགོངས་འཆར་གསུངས་པ་ཤིན་ཏུ་སྤྲུས་ལེགས་བྱུང་སོང་། དགོང་མོ་དྲགས་པོའི་སྤྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་  
 བྱས། ཚེས་༡༥ སྤྱོད་སྐྱབ་ཁང་གི་སྤྱ་མ་རྣམས་ལ་མི་ལའི་སྤྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༡༦ ཡིད་ནོར་ཚིགས་འདུ་ལ་ཆིབས་བསྐྱར་གནང་སོང་། སྐྱབ་ཁང་གི་སྤྱ་མ་རྣམས་ལ་མར་པའི་སྤྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དབང་  
 གནང་། གསོལ་ར་བཞེས་འབྲས་བཅས་མཛུག་བསྐྱས། ལུ་མ་སྤྱིང་ཨ་ནེ་དངོས་གྲུབ་ལ་ཞལ་ལག་དང་། ལག་ཐོག་ཁ་པར་སུལ། ཚེས་༡༧ སྐྱབ་ཁང་གི་སྤྱ་མ་རྣམས་དབང་ཆ་ཆོད་གྲུབ་ནས་བསྐྱབ་བྱ་  
 ལ་ཀུན་སྤྱོད་བཟང་པོ་དགོས་པ་དང་། ཉམས་ལེན་གང་གཟབ་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་བྱས་ནས་དགོང་མོར་ཁོང་རྣམས་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན། ཚེས་༡༨ འདི་ཉིན་ཡིད་ནོར་མཆོག་ཚིགས་ཐེངས་གཉིས་པ་  
 ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས། ཉོན་པའི་སྐྱ་རྒྱ་གསེར་བཅས་དང་། རིག་གསར་འཕྱལ་འཁོར་གྱིས་བཟོས་པ་སྤྲུས་ལེགས་ཤིག་ །ན་བཟའི་རྒྱ་གོས་ཆེན་སེར་པོ། འབྲུ་རས་སེར་པོ་བཅས་སུལ། ཉིན་གུང་སྐྱབ་

དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་མཛོད་དང་། བྱག་ཆེན་བྱག་དཔེ་ལུལ། ཆོས་༡༣ བདག་མེད་ལྷ་མོ་བཙུ་ལྷའི་ཆོག་ས་ལ་བྱིན། བདག་འཇུག་བླངས། རུལ་ཆོན་བསྐྱུས། ཡིད་ནོར་  
 མཆོག་གི་སྦྱིན་བདག་ཅིག་གིས་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་རེ་སྦྱ་འབྲེད་ལུལ་སོང་། རང་གི་སྒོར་ལྷ་བཙུ་རེ་སྦྱ་འབྲེད་ལུལ། ཆོས་༡༤ རུལ་ཆོན་ཆུ་ག་ཤེག་ས་ལ་འགྲོ་རྒྱ་བྱས་རུང་མ་ཁོམས། མཁན་པོ་ངེས་དོན་རང་  
 གི་ཤག་དུ་ཕེབས་བྱུང་། སྦྱ་ཆེ་ཐོབ་པ་དང་། སྦྱ་ཆེ་ཆ་ཆང་ཆོས་སྦྱོག་ས་ལ་བཏང་བས་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་དང་། སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་སྒོར་ག་ཟེངས་བསྟོད་ཞུས། ཆོས་༡༥ དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རུལ་  
 ཆོན་ཆུ་ག་ཤེག་ས་འབུལ་བའི་བྱིར་ཆུ་བོ་གང་གྲུ་ལ་བྱིན། ཡར་ལམ་རང་གོ་ལྷོ་གྲུར་ཏན་ལ་ཞོག་ས་ཇ་འབྱུང་། སྦྱིན་བདག་མཁན་པོ་སྦྱོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་གྱིས་གནང་སོང་། རུལ་ཆོན་འདེབས་མཁན་མི་  
 བཞིར་ཨོ་སུག་རེ་རྩན་པ་སྤྲད། དགོང་མོ་མཁན་པོ་དང་། དགོ་ཀན་རྣམས་ལྟན་དུ་ཆོག་ས་འདུ་བྱས་ནས་མཆོད་ཆས་དོ་དམ་པ་ལ་བསོད་ནམས་ཚུལ་བྲིམས་དང་། སུར་བུ་ཆེ་རིང་། རྣམ་རྒྱལ་བཙས་བསྒྲོ་  
 བཞག་བྱས། ཆོས་༡༦ འདི་ཉིན་དཔེ་བྲིད་མེད། དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་མ་རྒྱ་ཀ་ལའི་སྦྱ་བྲིས་ནས་གནང་བྱུང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན་སོང་། ཉོད་གོས་ཤིག་དང་།

༡༡། །བུམ་གཏེར་སྤྲད་པ་ཡིན། ཉིན་གྲང་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་ཞལ་ལག་ཟུལ། ཆེས་༡༡ ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་གསུམ་ཐོག་མཁན་པོ་ངེས་དོན་བལ་ཡུལ་དུ་ཕེབས། ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་ཐོག་ཡིད་ནོར་  
 མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཆིབས་ཞལ་བསྐྱར། དེ་ནས་རྒྱ་མི་ཞིག་དང་། གྲུ་པ་གཉིས་ལ་སྒོམ་པ་གནང་། སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲོ་གྲོས་ཉི་མ་དང་། བོད་ཁ་འགྲའི་བཤད་གྲ། དགོན་གཞུང་ལས་བྱེད་པ་བཅས་ལ་ཡི་གེ་བྲིས།  
 དགོང་མོ་བསྟན་འཛིན་ཕྱིན་ལས་ལ་སྐད་ཆ་བྱས་ནས་ཆང་གི་སྒོར་ཡི་གེ་སྤྲད་དགོས་ཚུལ་ལབ་པས་ཡི་གེ་སྤྲད་བྱུང་། ཆེས་༡༢ སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲོ་གྲོས་ཉི་མ། ཁ་འགྲའ་དགོན་སྤྱི། བཤད་གྲ་སྤྱི་བཅས་ལ་ཡི་གེ་བྲིས།  
 མཁན་པོ་ངེས་དོན་བལ་ཡུལ་དུ་འབྱོར། མཁན་པོ་སྤྱོ་བཟང་ཚུར་འབྱོར། ས་འཆོང་མཁན་སྤྱིན་བདག་ལ་ལག་བྱེད་ཁ་པར་ཞིག་སྤྲད། བསྟན་འཛིན་ཕྱིན་ལས་བལ་ཡུལ་དུ་ཕོན་སོང་། ཆེས་༡༣ བལ་ཡུལ་དུ་  
 ཀམ་དགོན་མཆོག་དང་བཀྲ་ཤིས་མཆོ་མོ་སོགས་ལ་ཡི་གེ་བྲིས། སྤྱོ་བཟང་དོ་རྩེས་རིགས་ལྷའི་ཆེད་སྒོར་འབུམ་གསུམ་སྤངས། ཀ་རིན་ཆེན་ལ་སྤྱ། ཀམ་བཀྲ་ཤིས་ལ་གཟན། ཀར་དགེ་ལ་རྒྱ་གསེར་དང་།  
 གཟན་བཅས་སྤྲད་ནས་ཀར་དགེ་བལ་ཡུལ་དུ་ཕོན། ཆེས་༡༤ སྤྲུབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་ནས་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིར་ཆིབས་ཞལ་བསྐྱར་རྒྱ་ཡིན་སྤྲུབས་ཕེབས་བསུ་སྤྲུབས་བདེ་ཞིག་གོ་སྤྱིག་བྱས་





༡༡། །སྐབས་སེམས་དཔའ་དོ་རྩེ་དང་དོས་འཕྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༤ སྤར་ཉིན་ལྷར་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་བྱིན་ནས་བཤེས་སྤྱིངས་ལས། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྐོར་དང་། ལག་ལེན་སྐོར་བཅས་བཤད་པ་  
 ཡིན། སློབ་ཕྱག་ཤེས་རིག་ལ་དོ་སྤྲང་ཆེ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དྲི་བ་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་ལན་ལུལ་བ་ཡིན། གསོལ་ཆོགས་སྐབས་སློབ་དཔོན་སེམས་དཔའ་དོ་རྩེ་དང་ཡང་དུ་འཕྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༥ ཚོགས་ཐེངས་  
 དང་པོར་ཚོགས་ལ་སོང་། དེ་རྩེས་ཐའེ་མན་ནས་ཉའེ་ཐའོ་རྩུ་རྩེ་(Hai Tao Fashi)ཡི་སློབ་མ་ཨ་ཀེ་ཞིག་དང་། ཚོགས་པ་བཅས་འབྱོར་བས་དེ་རྣམས་ལ་ཚེས་བུན་ཅུང་ཟད་བཤད། དགོང་མོ་མགོན་པོའི་  
 གསོལ་ཀ་དང་བསྐྱང་བའི་ཚོགས་ལ་སོང་། ཚེས་༡༦ འདི་ཉིན་ཉེར་དགུའི་ཕྱིས་བྱས་ནས་ཉིན་གུང་ཚོགས་ལ་སོང་བ་ཡིན། དབུ་མཛད་བཀྲ་ཤིས་བདེ་གསལ་གྱིས་ཞལ་འདོན་ཡག་པོ་གསུངས་སོང་།  
 རང་གིས་ཚོགས་ལ་ཞལ་འདེབས་ལུལ། ཨ་རི་ནས་ཕྱུ་ལོ་ལོ་སོ་སོ་གྱིས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་སྤྲུ་མ་གཉིས་དང་། ཀ་ལག་ཅུང་མ་འཆམས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ཟེར། ཚེས་༡༧ སྤར་པོར་དངོས་གྲུབ་ལེན་  
 ཚོག་གི་ཆེད་མཆལ་མ་དང་། དེ་རྩེས་གནམ་སྟོང་གི་གསོ་སྦྱོང་། དེ་ནས་བསང་བདུད་ཅི་སྤྱོན་ལུང་། མ་མགོན་མགར་གསུམ་དང་། ཐང་ལྷའི་བསང་བཅས་སྦྱར་བ་བཏང་། དགོང་མོར་ལོ་གསར་གྱི་གྲ་

སྒྲིག་བྱས་སོང་། མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཐོན་པ་ལ་ཨ་སྒོར་སུམ་ཅུ་ཡུལ། ། ཆོས་༡༥ (མེ་བྱི་བོད་ལྷ་༡ ཆོས་༡) མཆོག་གསུམ་ཅུ་བ་གསུམ་གྱི་ལྷ་ཆོགས་དང་། །བྱད་པར་འཕགས་མ་ཡིད་  
བཞིན་འཁོར་ལོ་ཡིས། །ལོ་འདིར་བར་ཆད་རྒྱུན་ངན་མི་འབྱུང་ཞིང་། །མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པའི་བྱིན་རླབས་སྦྱེ་ལ། །ཞེས་ཉིན་དེབ་ལ་བྲིས། རྒྱབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་  
ལེགས་གྱི་ཞལ་པར་ཡུལ། སྤྲ་མ་ངག་དབང་། སྤྲ་མ་ཀམ་དབང་རྒྱལ། ཁམས་གསུམ། སྤྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ། སྤྲ་མ་བསོད་ནམས། སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། སྤྲ་མ་ཆེ་དབང་རབ་བརྟན་བཅས་ནས་ཁ་པར་  
བཏང་བྱུང་། མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་དི་སྒྲི་ནས་འབྱོར། ། མེ་བྱི་སྒྲི་ལོ་༡༠༠༤ ལྷ་༣ ཆོས་༡ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྒྲི་དག་བཤེས་ངག་དབང་བསམ་གཏན་ལགས་ཉིན་གུང་གསོལ་  
ཆོགས་ལ་གདན་འདྲེན་བྱས། ལག་རྟགས་མཆོན་ཙམ་ཞིག་ཡུལ། དགོང་མོ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་དག་ཀན་རྣམས་གདན་འདྲེན་བྱས་ཀྱང་། ཀན་དབང་ཡུག་འབྲི་གུང་དཔེ་མཛོད་དུ་ཕེབས་ཟིན། ཀན་ཐོགས་  
མེད་ཐུགས་མ་ཁོམ་པས་ཀན་ར་མེ་ག་ཅན་མེ་གྲི་གཅིག་ཡུལ་བྱུང་། ཆོས་༢ ཉིན་གུང་གི་རྒྱབས་རྒྱ་གར་ནང་པའི་ཆོགས་གཙོ་བློ་ལྡན་གནས་བརྟན་སུ་མི་ཏ་ཐེ་རོ་ལ་ཞལ་ལག་ཡུལ། དགོང་མོ་མཐོ་རིམ་

༡༡། སྟོབ་གྲུའི་དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་རང་དགོན་གྱི་ཕྱིས་པ་རྒྱལ་པོ་ལགས་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཆོས་༣ སྟོབ་བཟང་རྩོམ་པ་ལུགས་ཀྱི་ཤ་མོག་མོག་ཅིག་གོ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་ཉིན་  
གུང་གི་བཟང་བཟའི་སྐབས་མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་བྱུང་བས་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་སྐད་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་བྱས། དགོང་མོ་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུའི་སྒྲན་པ་རྒྱལ་སྒྱུ་ཡིན་ཟེར་བའི་སྟོབ་  
བཟང་བསྟན་འཛིན་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཆོས་༤ གོ་ལོ་རི་ཡ་(Gloria)ནི་ཕུལ་ནས་སྒྲ་རྒྱ་ཆ་སྒྲིར་འབྱོར། མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུའི་སྒྲན་པ་ནས་གཅིན་གྱི་ཞེས་པའི་ནད་ལ་ཕན་པའི་སྒྲན་སྒྲུང་བྱུང་། ཆོས་༥ ཆོས་  
ཐུན་བཤད་ཡུལ་གྱི་སྟོབ་མ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འབྱོར་ནས་མི་དེ་རྣམས་གྱི་མིང་ལས་ཁུངས་ནས་ཐོ་སྒྱུར་བྱས། ཆོས་༦ ལུ་ལུའི་དམར་ཁྲིད་གྱི་ཆོས་ཐུན་ཚུགས་ནས་ལེའུ་དང་པོ། ཟབ་ཆོས་གདམས་པའི་  
ལེའུ་བཤད། སྒྲ་མ་བླ་བ་ལུར་བ་ནི་ཕུལ་ནས་འབྱོར། ཆོས་༧ ལེའུ་གཉིས་པ་དལ་འབྱོར་བསྟན་པའི་ལེའུ་བཤད། ཆོས་༨ ལེའུ་གསུམ་པའི་སྟོན་ཆ་མི་རྟག་པ་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོར་བཤད། དགོ་སྟོང་ཆེ་རིང་དང་།  
ཆེ་དབང་རྒྱལ་མཆོན་གཉིས་དི་སྒྲིར་ཐོན་སྐབས་གདོང་དུ་གྲུ་པ་བདུན་ཐའེ་ཕན་མཐོང་མཆོན་ཁུ་ཆེད་ཡི་གེ་ཞིག་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེར་འབུལ་རྒྱ་བསྒྱུར། མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་ནི་ཕུལ་དུ་ཐོན་སོང་།

ཚེས་༧ ལེའུ་གསུམ་པ་མི་རྟག་པ་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་བསམ་པ་ལས། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཚེས་བུན་བཤད། མ་ཡི་ཁལ་(Michael)ཀྱི་སློབ་མ་ཁ་གསལིག་ངོས་  
 འཕྲད་བྱེད་པར་སླེབས་བུང་། ལིན་དྲ། ཇི་ན། ཡབ་སྐུ་ཆེད་། ཁོང་ཚོའི་རོགས་བཅས་མི་བཞི་ལ་དགོང་མོའི་ཁ་ལག་དང་། སྟོན་པའི་སྐུ་རེ་རེ་སྤྲད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༠ ལེའུ་བཞི་པ་དམིགས་བུན་ཀྱི་སྐུ་  
 བཤད། མ་ཡི་ཁལ་གོང་ཀྱ་ལིན་(Michael Conklin)བུང་བས་རྒྱ་གར་ཕྱིར་བསྐྱོད་ལག་ཁྱེར་བསྟན་བུང་། ཁོང་ཚོའི་གྲུ་པ་དང་ཨ་ནེ་རྒྱམས་འབར་མ་ལ་དབྱར་གནས་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་སྐབས་ལུས་  
 དྲན་པ་ཉར་བཞག་སྒྲིམ་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་བུང་། ཚེས་༡༡ འདི་ཉིན་གྲུང་སེང་ཡིན། སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༡༢ རྒྱ་གསེལ་མགོན་ཁང་ལ་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་དུ་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༣ ཚེས་བུན་  
 ཚུགས། ཚེས་༡༤ དབང་ཕྱུག་དང་། དབྱིན་ཇི་ཁ་གསལ་ནི་ལྷ་ལ་དུ་ཐོན། ཚེས་༡༥ ལུ་ལཱི་དམར་བྲིད་ཚེས་བུན་ཡོངས་སུ་གྲུབ། དབྱིན་ཇི་རྒྱམས་ནས་འབུལ་བ་བུང་། ཚེས་༡༦ ལྷ་རྒྱུ་སྤྱི་ནས་བལ་ཡུལ་  
 དུ་ཐོན། ལམ་དུ་རྒྱངས་འཁོར་འཆང་ཁ་ཆེ་སྟབས་བསྐོར་ནས་ལམ་ཐག་རིང་ཙམ་ལ་འགོ་དགོས་བུང་། ཚེས་༡༧ བསོད་ནམས་ཆང་གི་ཁང་པ་གསར་པར་རབ་གནས་ཆེད་དུ་ཕྱིན། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་

༡༡། །ཆེ་ངོས་འཕྲད་ཆེད་དུ་ཕེབས་བྱུང་། ཆོས་༡༠ རང་དགོན་གྱི་སྤྱ་གྲ་དང་ཆོས་ཁུ་བ་ཆོར་ཆོས་ཐུན་ཉིན་དང་པོ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱུས་ཅུ་བའི་སྟེང་  
 ནས་བཤད། སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ཕྱུག་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཀེ་ན་ཏ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་པ་བསོད་ནམས་དབང་འདུས་དང་། ཨུར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཆོས་༡༡ ཆོས་ཐུན་  
 ཉིན་གཉིས་པ། སྤྱ་མ་ཤུག་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། སྤོ་བཟང་དོ་རྗེས་གཟུངས་ཀྱི་སྒློར་རྩིས་བྱས། ཆོས་༡༢ ཐུ་གུམ་པའི་ཐུ་གུ་ཞིག་གྲ་པ་བྱས། མིང་པདྨ་ཡོན་ཏན་བཏགས། བ་མིང་ལ་པདྨ་ཆེ་རིང་ཡིན། རོ་  
 ཤེས་པ་བཟང་པོ་ཞེས་པའི་སྤྱ་མ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། སྤྱ་མ་ཀུན་མཁྱེན་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། འབྱུག་ནས་སྤྱ་མ་སྤོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་དང་། འབྲས་ལྗོངས་ནས་སྤྱ་མ་རབ་རྒྱས་བྱུང་། ཆོས་༡༣ སྤྱ་མ་སྤོ་གྲོས་ལ་  
 ཁ་ལག་སྤྱད། ཆོས་༡༤ སྤྱ་མ་ཀམ་དགོན་མཆོག་ལ་ཁ་ལག་སྤྱད། ཀར་དགོ་དང་སྟོབས་ལྡན། ལེགས་བཤད་བཅས་ལ་ཐེར་མའི་གཟན་ཤམ་རེ་སྤྱད། ཀུན་དབྱངས་ལ་ཐུ་པ་ཞིག་སྤྱད། ཆོས་༡༥ ཨ་ནེ་  
 མཆོ་མོ་ལ་ཁ་ལག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༦ ཀམ་ཆེ་དབང་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཆོས་༡༧ ལྷ་བཟང་དགོན་པའི་ཕྱག་མཛོད་ཚུལ་བྲིམས་ལ་ཞལ་ལག་ལུལ། ཆོས་༡༨ དོ་རྗེ་སྒྲོལ་མ། ཐུར་པ་བསམ་གཏན།

འཆི་མེད་བཟང་མོ། ཕྱིས་པའི་སྤྱིང་མོ་བཅས་ཨ་ནེ་བྱས། བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱེས་ཆོས་ཐུན་གྱུ་བ། ཀར་དགོ་དང་སྟོབས་ལྡན། ལེགས་བཤད་བཅས་བོད་དུ་ཐོན། ཆོས་༢༩ རྩ་བོ་གསེ་སྦྱོང་བྱས།  
གར་པ་སྟོན་པོ་བྱུང་། ཏ་མང་ཐུ་གུ་གཅིག་དང་སྦྱིད་གྲོང་ཨ་ནེ་ཞིག་བཅས་དགོན་པར་བཅུག་དགོས་པའི་རེ་བ་བྱུང་བ་བཞིན་ཁས་ལེན་བྱས། ཀར་དགོ་ནས་དཔེ་ཆ་རྣམས་རྒྱ་གཞུང་གིས་བཀག་  
འགོག་བྱས་ཡོད་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཐུན་གྱུ་བ་ནས་ཏེན་འབྲེལ་བྱས་སོང་། ཆོས་༣༠ དབྱིན་ཇིའི་ཆོས་ཐུན་ཏིན་དང་པོ། དབྱིན་ཇི་རྣམས་ལ་བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱེས་བཤད་  
པའི་དབུ་བཅུ་གས། ཆོས་༣༡ དབྱིན་ཇིའི་ཆོས་ཐུན་ཏིན་གཏིས་པ། རྒྱ་མིའི་སྤྱ་མ་ནས་མཆོད་ཏེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་གྲུ་ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བསྐྱེས་ནས་རྒྱ་འབྲེལ་ཕུལ་ནས་སྟོན་ལམ་  
འཆོགས། ། མེ་བྱི་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༩ ཆོས་༡ དབྱིན་ཇིའི་ཆོས་ཐུན་ཏིན་གསུམ་པ། རྒྱ་མི་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་ན་མོ་བུལ་ལ་ཕྱིན་ནས་དགོང་མོ་མཆོད་ཏེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་མདུན་གྱི་རང་དགོན་དུ་  
ཕྱིར་ལོག་བྱས། ཆོས་༢ འདི་ཏིན་ཆོས་ཐུན་ཏིན་ཐ་མ་ཡིན། དབྱིན་ཇི་རྣམས་ནས་རྒྱ་གཞུང་ཐུགས་ཏེན་བཀྲགས་བྱུང་། དགོང་མོ་གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཆམ་དང་ཨ་ནེ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོལ་མའི་འཆམ་དང་།

༡༡།      སློབ་གྲྭ་བས་ལྷ་མོ་དང་། རྩལ་རི་བས་ཞབས་བློ་འབྲལ་བས། ཆེས་༣ སོས་དལ་ཡིན། ཉོང་གོང་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་ལག་ཆེད་ཉ་ཡེ་གྱི་(Hyatt Hotel)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སོང་།  
 ཆེས་༤ གྱི་མདུན་དྲིལ་སློབ་གྲྭར་མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཚུགས། ཉིན་དང་པོ་ཡིན། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། རྒྱ་མི་རྣམས་བལ་ཡུལ་ནས་ཐོན་སོང་། ཆེས་༥ སྤྲོ་ཨོ་སྤྲན་ཁང་དུ་པོར་སི་ཏ་ཏེ་(prostate)ལ་ལྷུལ་  
 གྲ་ས་ལུན་ཏི་ultrasound (USG)བརྟག་དབྱད་བྱེད་པར་བྱིན། (prostate)ལ་བོད་སྐད་དུ་ཆུ་མེན་ནམ། མདུན་ཆགས་མེན་བྱ་བཅེར། དགོང་མོ་ཆོགས་ལ་སོང་ནས་དེ་རྗེས་སྟག་ཏ་པུར་སྐས་མཁར་སྐྱབ་  
 ཁང་དུ་ཐོན་ནས་བདེ་བར་འབྱོར། ཆེས་༦ འདི་ཉིན་བོད་ཆེས་བརྒྱད་ཀྱི་དུས་མཆོད་མཉམ་དུ་ཁེལ་སྟབས་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱབ་ལྷན་དུ་བྱས་ནས་དགོང་མོ་སྟ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། ཆེས་༧ སྤྲོ་རྒྱལ་  
 བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་དངོས་གཞི་དང་བྱི་དྲོ་བདེ་མཆོག་སྟ་གོན་བྱས། ཆེས་༨ བདེ་མཆོག་དབང་སྐྱབ་དང་། བདེ་མཆོག་གི་དབང་དངོས་གཞི། བྱི་དྲོ་ཕྱག་བཞི་པའི་དབང་བཀའ་བརྒྱད་སྐགས་མཛོད་ནང་  
 བཞུགས་པའི་ཆེས་དབང་སྐྱལ་སྐྱའི་ལྷགས་བསྐྱིགས་དབང་དཔེ་ལྟར་དབང་བྱས། ཆེས་༩ ཡག་མོའི་དབང་སྐྱབ་དང་། རོ་རྗེ་ཡག་མོའི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་སྐྱབ་བཞུགས་པ་སྐྱལ་སྐྱ་དམ་ཆོས། བཀྲ་

གིས་ཆོ་དབང་། བསྟན་འཛིན་དོ་རྩེ། ཀམ་ཡོན་ཏན། ལྷ་བྱིས་རིག་འཛིན། བྱ་ལོ། ཚུལ་བྱིམས་དཔལ་འབར་བཅས་ལ་ཉམས་ཉོགས་རྒྱགས་སྒྲངས། དགོང་མོ་འབྲུལ་འཁོར་མཇལ། ཆོས་༡༠ འདི་ཉིན་  
 མཆོད་ཉིན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ལ་འགྲོ་ཕྱིས་ཡིན་ཀྱང་གཞུང་ལ་ངོ་རྒྱལ་ཆོགས་པས་སྐད་འབོད་ཡོད་སྟབས་འགྲོ་མ་བྱུང་རང་མལ་དུ་བསྐྱད། མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ཕྱི་གཉིས་བྱུང་། ཆོས་༡༡ གཞུང་  
 ལ་ངོ་རྒྱལ་ཡོད་སྟབས་འགྲོ་མ་ཕོད་ནས་རང་གནས་སུ་བསྐྱད། སྐབས་གྲ་བ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་ཉིན་གུང་གི་གུང་ཆོགས་ཟོས། སྐབས་གྲ་གསར་པའི་ཤག་རྣམས་ལ་བྱས་དང་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་༡༢ སྤྲ་  
 རྩོ་ཆུ་ཆོད་དུག་ཐོག་སྤྲས་མཁར་སྐབས་ཁང་ནས་ཐོན། ལམ་བར་ནས་འཛིགས་སྐག་དགོས་པ་ལྷ་བྱ་ཡང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་བདེ་བར་བྱི་མཆོལ་བྱིབ་སྒྲོབ་གྲར་འབྱོར། དགོང་མོ་བྱང་ཆོག་བྱས། དེ་རྗེས་མཐུ་  
 ཉོབས་ལ་སྒྲོལ་མ་འདོན་ཡོན་ནེ་སྒྲོར་སྒྲོང་ཕྱག་དུག་ཅུ་སྤྲད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་སྒྲོབ་གྲ་བ་རྣམས་ལ་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆོས་༡༣ སྤྲ་རྩོ་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་པད་རྟིང་དགོན་  
 པའི་པད་རྟིང་ཡང་སྤྱིད་ཅེས་པ་ཞིག་ངོས་འཕྱད་ལ་བྱུང་། ཁོང་གིས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་འབུལ་རྒྱའི་ཁུ་ཡིག་ཞིག་དགོས་གསུངས་པ་ལྟར་མགོན་གཉེར་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས། དགོང་མོ་སྟུན་རས་གཟིགས་



༡༡། །ཀྱི་དབང་བྱས། མི་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་། ཆོས་༡༤ སྤྱོད་བཀའ་བརྒྱད་མགུར་མཆོ་ཆོག་ས་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕྱིན། སྤྱི་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ཡུལ་སོང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་འགྲེད་ཡུལ་སོང་། དེ་ནས་  
 མ་ཁི་ལྷ་ཁང་ནས་ཐོན། སི་ཕ་གི་(CIWEC Clinic)སྤོན་ཁང་ལ་གཟུགས་ཁམས་བཏྲག་དབྱེད་བྱས། དེ་རྗེས་ཉོང་གོང་དུ་སང་ཉིན་འཐོན་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་རྣམས་བྱས། དགོང་མོ་ཆོག་ས་འདུའི་ཐོག་ལས་བྱེད་  
 གསར་རྟེན་རྣམས་ལ་ཁ་བཏྲགས་ཡུལ། ཆོས་༡༥ ཞོགས་པ་སྤྱོད་པོར་གྲུ་བ་དང་ཨ་མ་མེ་རྣམས་མེ་ཤུལ་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ཉོང་གོང་དུ་ཐོན། དེ་ནས་ཚུ་ཆོད་བཅུ་པ་ཙམ་ལ་རང་དགོན་པ་ནས་ཐོན། དེ་སྐབས་  
 གཞུང་ལ་ངོ་རྒྱལ་ཆོག་ས་པས་བེད་འབྲུགས་ཡོད་སྐབས་དམིགས་བསལ་རྒྱངས་འཁོར་ཞིག་ནང་པ་བྱུ་བ་ཏི་སྟེ་གྲུ་ལང་གསེར་གྱི་ལྷ་ཁང་གི་སྤྱར་ལམ་བརྒྱད་གནམ་ཐང་དུ་བདེ་བར་འབྱོར། དེ་རྗེས་ཐའི་  
 ལེའུ་རི་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ལྷང་གོག་དང་། ལྷང་གོག་ནས་ཉོང་གོང་དུ་ཐོན། མཆོན་མོ་ཚུ་ཆོད་བཅུ་གཉིས་ཐོག་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། སྤོན་པ་གྲུ་ཕ་ལི་(Gyawali)ནས་སྤོན་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༡༦ མར་གླུ་རེ་གྱི་  
 ནས་ཡོ་སོ་རྩེ་ཉེ་དང་། ཕན་གྱུ་ཐེར་དགོན་པ་ལ་ཞལ་འདེབས་འབུལ་མཁན་ཞིག་བཅས་སྐད་བཏང་བྱུང་བའི་ལྷན་དུ་དགོང་ཟས་མཉམ་དུ་བྱས། ཆོས་༡༧ ཆོས་ཆོག་ས་གསར་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས།

མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཞབས་ཕྱི་གཉིས་ཐེབས་བྱུང་བས་འདུལ་བ་མེ་ཏོག་ཐེང་རྒྱད་ཕྱག་དཔེ་རེ་ཕུལ་བ་ཡིན། དེ་རྗེས་མར་སྟ་རེ་གྱིའི་ཨ་ཕ་དང་མཉམ་དུ་སའི་ཀྱང་(Sai Kung)ལ་ཉ་ཆེ་ཐར་བྱེད་པ་  
 ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་སྐྱུ་ཞབས་ལི་ནང་མི་ནས་ཟ་ཁང་དུ་མགོན་འབོད་བྱས་པ་དེར་ཕྱིན། ཆོས་༡༥ ཟུར་མང་འབྲོང་པ་སྐུལ་སྐུ་ནས་མཆོད་ཏེན་སྐྱས་ལེགས་ཤིག་གནང་འདུག། །འདི་ཉིན་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་  
 རས་པའི་མགྱུར་ལས་རག་མ་བྱུང་རྒྱུ་ནམ་མཁའ་རྫོང་དུ་ལུག་རྗེ་རས་པ་ལ་གསུངས་པའི་ཆོས་ཡང་དག་སྐྱབ་པའི་སློབ་མའི་མཆོན་ཉིད་དུག་མགྱུར་འབུམ་ལྡེབ་༢༥ ནང་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་བཤད།  
 ཆོས་༡༩ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་མགྱུར་གྱི་ཆོས་ཐུན་གཉིས་པ། བལ་ཡུལ་ཡོལ་མོ་གངས་གྱི་ར་བར་གསུངས་པའི་ལྷ་སྒྲོམ་སྦྱོད་འབྲས་གྱི་གཟེར་བཙུ་གཉིས་བསྟན་པ་དེའི་འགྲེལ་བཤད་ལྷ་བྱ་ཞིག་  
 བྱས། ཆོས་༢༠ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་མགྱུར་གྱི་ཆོས་ཐུན་གསུམ་པ། མགྱུར་འདི་བྲག་སྐྱེད་རྗེ་རྫོང་དུ་སྐྱགས་པ་ཞིག་གིས་ཁྱས་ལན་ལ་གསུངས་པའི་ཡོད་དེ་དུག་ཅིས་པའི་མགྱུར་དེ་བཤད། ཆོས་༢༡  
 ཀུན་ཏོང་ཆོས་ཆོགས་ལ་གྲུ་པ་དང་ཨ་ནེ་ཡོངས་ལ་སྦྱིན་བདག་ཅིག་གིས་ཞལ་ལག་འབུལ་གྱི་འདུག་པས། རང་ཡང་འབོད་པ་བཞིན་དེར་ཕྱིན། ཆོས་ཆོགས་གྱི་ཁང་པ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས། ཀོ་ལོ་ར་ཤོའི་སྒྲ་མ་

༡༡། །གཉིས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཚེས་༡༢ ཉོང་གོང་ཅིམ་ཙ་ཙའི་(Tsim Tsa Tsui)ལ་བྱགས་རྩེ་གསང་འདུས་དབང་སྐྱབ་བྱས། དགོང་མོ་ཚོགས་དང་གཏོར་འབུལ། མཆན་མོ་སངས་རྒྱས་སྟོང་  
 དབང་གི་དབང་སྟོག་གོན་བྱས། ཚེས་༡༣ སྤྲོ་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་དངོས་གཞིའི་དབང་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་རྒྱ་ནག་ཞང་ཉོ་ནས་མི་ཁ་གས་ཤིག་ངོས་འཕྲད། དེ་ནས་ཆུ་ཚོད་གསུམ་ཐོག་བྱགས་རྩེ་གསང་  
 འདུས་དབང་དངོས་གཞི་དང་། སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་བྱས། དགོང་མོ་གསང་དབང་། ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས། ཚིག་དབང་བཅས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གྲུབ། མི་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་། ཀར་དགེ་ལ་ཁ་  
 པར་བཏང་། ཚེས་༡༤ སྐྱ་བཞར། ཚེས་༡༥ སོའི་སྒྲན་ཁང་ལ་བྱིན། སོ་གཙང་མ་བྱས། སྐུལ་སྐུ་སྒོ་གྲོས་ཉི་མ་དང་ལྟན་དུ་ཁ་ལག་བྱས། ཀར་དགེ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཉི་མ་ལ་ཡི་མགུར་ཞེས་པ་གོ་སྒྲིག་  
 བྱས་པ་བཞིན་འཆམ། མགུར། སྤྱ། བོད་གཞས། སྟོན་ལམ་བཅས་བྱས་ནས་གྲོལ། ཚེས་༡༦ བག་ཡོད་རིན་པོ་ཆེ་ངོས་འཕྲད་ལ་ཐེབས་བྱུང་། དདུལ་བཟོའི་ཞལ་ལག་ལ་མགོན་འབོད་བྱུང་ཡང་དགོངས་  
 ཞུས་བྱས། ཐའེ་མན་གཞུང་ཚབ་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། མཐོང་མཆན་ཡག་པོ་བྱུང་བ་ལ་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུས། ལག་རྟགས་སྤྲད། ཉོང་གོང་ནང་བསྟན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་སྟོབ་



༡༡། །དགོང་མོ་གཡང་གཏད་དང་། གཡང་སྒོ་བསྐམ་པ་སོགས་བཏོན་ནས་གཡང་སྐྱབས་ཉིན་གསུམ་གྱུ་བ། ཆེས་༡ འདི་ཉིན་གྲང་སེང་ཡིན། ཀའོ་ཤན་རྩང་ནང་ལ་སྒྲོལ་མ་བཏོན། ཞལ་ལག་  
 ལ་ཕྱིན། ཁོང་རང་གི་མིང་བྱང་ཐོག་ཀའོ་རུའེ་ཤིན་ཡིན་འདུག །གྲུ་པ་ཐའེ་མན་དུ་འོང་མ་ཕྱིང་བ་རྣམས་རྒྱ་མཚོའི་ཁར་འབྱམ་འབྱམ་ལ་ཕྱིན་སོང་། ཆེས་༢ མི་འབྲུགས་པའི་བྱང་ཆོག་བྱས། དགོང་མོ་  
 ཤིན་ཏུ་ཕྱི་པོ་བྱང་སོང་། ཆེས་༣ ཆེས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་གཅིག་གི་ལས་རིམ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ལས། དགོང་མོ་ཆེས་བཤད་དགོས་འདུག་པས་གནས་སྐོར། ཕྱག་འཆལ་བ། བསྟེན་པ། བསྒྲུལ་  
 བཞུས། སྒོ་བ་སྒྱུང་། ཞལ་འདེབས་སོགས་ཀྱིས་བསོད་ནམས་བསགས་ཚུལ་དང་། བདུན་ཕྱག་རེར་སྐྱོན་རས་གཟིགས་སྒྲུལ་བཞུས་མ་ཆག་པར་བྱས་ན་ལེགས་ཚུལ་བཤད། ཆེས་༤ སྤྲོ་ཆུ་ཆོད་བརྒྱད་  
 དང་བྱེད་ཐོག་ཀའོ་ཁྱང་ཆེས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ཐའེ་ནན་(Tainan)ཆེས་ཆོགས་ལ་འབྱོར་ནས་ཆེས་ཆོགས་ཁང་པ་གསར་ཉིས་ལ་སྒྲོ་འབྱེད་བྱས། བོད་ལྷ་གསུམ་པའི་ཆེས་བརྒྱད་ཡིན་སྐབས་སངས་རྒྱས་  
 རྒྱ་འབྱུངས་པའི་དུས་ཆེན་ལ་སྟོན་པའི་རྒྱ་བྱིས་པའི་རྣམ་པ་ལ་བྱས་ཕུལ་བའི་མཛད་སྒོ་བྱས། ཆེས་༥ དུས་འཁོར་དབང་གི་ཉི་མ་དང་པོ་ཡིན་སྐབས་སྤྲོ་དུས་འཁོར་དབང་སྐབ་ལ་སོང་། ཕྱི་དྲོ་ཆེས་



༡༡། །རང་དང་མཉམ་དུ་པར་བརྒྱབ། དགོང་མོ་སྤྱི་མི་མགོན་དཀར་པོའི་དབང་གནམ་ཆོས་གཟུངས་དབང་གི་སྟེང་ནས་བསྐྱར། ཆོས་༡༡ སྤྱི་ཐའེ་ནན་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ཀའོ་ཁུང་སྤྱི་  
 མ་ཀུན་གྲགས་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྤྲེལས། བྱིམས་ཚུང་པ་ལི་བཟའ་མི་གཉིས་ནས་བུ་ལ་ནག་ཉེས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལས་གྲོལ་ཐབས་མོ་ཁ་ཤས་བཏབ། དགོང་མོ་འཇམ་དབྱངས་སྤྱི་བའི་སེང་གའི་དབང་  
 གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ་དབང་ཆོག་ལྟར་བྱས། ཆོས་༡༢ ཉིན་གང་སྤྱི་མ་ཀུན་གྲགས་དང་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བྱས། དགོང་མོ་སྤྱི་གཅིག་གཏང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་ལྟར་གཏོར་བསྐྱོས་  
 དང་སྐྱར་ནས་འཆི་བསྐྱུ་ཞིག་བཏང་། དེ་སྐབས་ཨ་ནེ་ཡོང་དེ་དང་དེའི་རྩ་མོ་བཅས་སྤྲེལས་འདུག་པས་ལག་རྟགས་མཆོན་ཙམ་ཞིག་སྤྲད། ཆོས་༡༣ སྤྱི་མ་ཀུན་གྲགས་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ཆང་ཏ་  
 (Changhua)སྤྱི་མ་དགོན་མཆོག་གི་ཆོས་ཆོགས་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་དབང་གི་སྟེང་གོན་བྱས་ཤིང་། རྒྱུ་མིའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་རྟོག་གའི་རྒྱོར་རྒྱུ་མིའི་ཨ་ནེ་ཞིག་གིས་བཤད་བྱུང་། དེ་ནས་འཆར་  
 གཞི་ལྟར་རྒྱུ་ཆོད་བདུན་དང་ཕྱེད་ཐོག་བདེ་མཆོག་གི་སྟེང་གོན་བྱས། ཆོས་༡༤ སྤྱི་སྤྱོད་མ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་ངོས་འཕྲད་བྱེད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བྱས་འདུག་པ་ལྟར་ངོས་འཕྲད་བྱས། དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་

ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་བདག་བསྐྱེད་ཅིག་དང་ལྷ་ལྷའི་མདུན་བསྐྱེད། བདག་འདུག་སོགས་བྱས། དེ་རྗེས་སྦྱིན་བསྐྱེད་ལ་རྩ་ས་གཅིག་གི་སྦྱིན་སྐྱེད་ཅིག་དང་། ཚོགས་བཅས་དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་གི་དབང་དངོས་  
 གཞི་བྱས། ཚེས་༡༥ ཚོས་ཚོགས་སྒོ་འབྱེད་ཆེད་བྱས་ཚོག་གི་སྒོ་ནས་སྦྱང་བ་དང་རབ་གནས། དེ་རྗེས་འུ་ལོ་སིའི་རྩ་ར་ཕྱིན། དགོང་མོའི་ཁ་ལག་ལ་དམར་བས་སྦྱང་འདུག་པ་ཡང་དང་ལེན་བྱས། དགོང་མོ་  
 ཁོ་རང་གི་སྒོ་བ་མ་ནམས་རུལ་ལེན་སེར་པོ་དང་གོས་བྱང་སྒོན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ནས་སྦྱེ་བས་འདུག། བྱུང་ཐོབ་ནམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་དང་ཡི་དམ་ནམས་ཀྱི་སྒོ་མ་བཞུས་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཅས་བཤད། ཚེས་༡༦ འུ་  
 ལོ་སིའི་རྩ་ནས་ཐོན། ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡར་སྒོད་མཁན་གྱི་རྒྱ་མི་ཞིག་ནས་བཙུགས་པའི་སྒོ་ཆལ་བཟང་ཞིག་ལ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། དེ་ནས་ཚོས་ཚོགས་ལ་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཚོག་དང་།  
 འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་སྦྱབ། དགོང་མོ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་བྱས། དེ་སྐབས་གནས་ནང་སྤྱ་མ་ཆེ་དབང་ཐེབས་བྱུང་། དཔའ་བོ་རིན་པོ་ཆེ་གང་ལེགས་ཡོད་པའི་སྒྲོར་གྱི་སྐྱད་ཆ་བྱུང་། ཁོང་མཆོན་  
 མོ་ཀའོ་ཞུང་ལ་ཐེབས་སོང་བས་ཞུས་ཐེ་ཐེ་མ་བུ་ལ་བཀྲ་གིས་བརྒྱད་པ་རེ་བཏང་། ཚེས་༡༧ ལྷ་བུམ་སྦྱབ་པ་གནམ་ཚོས་ལྷ་ཡི་སྦྱབ་ཐབས་དང་སྦྱར་ནས་བུམ་སྦྱབ་བྱས། མཆོན་མོ་སྦྱན་རས་གཟིགས་



༡༡། །ཀྱི་དབང་མངའ་རིས་གྲུབ་ཆེན་གྱི་དག་སྣང་ལྟར་དབང་བྱས། ཆོས་༡༥ རྒྱ་མཆོར་ཕྱིན་ནས་ཉ་ཆེ་ཐར་གཏང་རྒྱའི་འཆར་གཞི་ཡིན་ཀྱང་ཐེའེ་རྩེ་ཞེས་པའི་ཆར་རྒྱུང་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་  
 པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས། ཆོག་ས་མི་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་དང་ཕྱག་རྟེན་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་ཙམ་ལ་སྤྱོད་བསྐྱུ་ཞིག་བཏང་། ཆོས་༡༩ སྤྱོད་ཐེའེ་ཀྱང་རྒྱ་མཆོའི་  
 གྲུ་གཟིངས་འབབ་ཚུགས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཉའེ་ཐའོ་རྩེ་མེ་(Hai Tao Fashi)ཅུང་བསྐྱུག་དགོས་པ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཁོང་ཐེབས་ནས་ཆོས་བཤད་སྐབས་ཆེ་ཐར་ཡན་ཡོན། བྱང་སེམས་སྒྲོར། ཤེས་རབ་སྒྲོར། ཀར་  
 མཁྱེན་སྒྲོར་བཅས་བཤད། དེ་རྗེས་ཉ་འབུམ་བཞི་དང་བྲི་དྲུག་ཆེ་ཐར་བཏང་། འུམ་པ་ཁ་ཤས་རྒྱ་མཆོར་སྤུལ། ཐ་རྒྱབས་ཆེ་བས་དེ་ཙམ་འགྲོ་མ་བྱུབ། དེ་རྗེས་ཆོས་ཆོག་ས་ནས་ཐོན། ཐེའེ་པེར་ཡོན་དགའི་  
 ཆོས་ཆོག་ས་ལ་བསྐྱད། ཆོས་༢༠ སྤྱོད་དགྲེས་རྟེན་སྟོན་གྱི་དབང་རྒྱུབ་ཆེད་བདག་མདུན་འུམ་གསུམ་བཏང་། དགོང་མོ་ངོས་འཕྱད་ཁ་ཤས་བྱས། མཆོན་མོ་དགྲེས་རྟེན་དབང་གི་སྟོན་གྱི་བྱས། སྤྱོད་མ་  
 ཆེ་དབང་དང་། སྤྱོད་མ་གྱུན་མཁྱེན་བཅས་དབང་ལྷུ་བར་བྱུང་། ཆོས་༢༡ སྤྱོད་དགྲེས་རྟེན་དབང་རྒྱུབ། བདག་མདུན་འུམ་གསུམ། ཕྱི་དྲོ་ཕྱི་རོལ་གཏོར་མ། བདག་འཇུག་ཆོག་ས། དུད་སོལ་མའི་གཏོར་

ཚོག་བསྐྱས་པ་དབྱར་རྩེ་སྐྱ་དབྱངས་བཅས་བཏང་། དེ་རྗེས་དགོང་མོ་དགེས་རྫོང་དབང་གི་དངོས་གཞི་བྱས། མཚན་མོ་ཚུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཙམ་ལ་གྲུབ། མཇུག་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་གནང་། རུལ་  
 ཚོན་བསྐྱས་ནས་མཐར་ལེགས་གྲུབ་བྱང་། ཚེས་༡༢ སྤེལ་བྱང་ཚུབ་གྱི་རྩར་ཕྱིན། ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་བསྐྱས་པ་ཞིག་བྱས། ལྷ་ཁང་ཐོག་ཁར་ཚུ་ཚོན་འདུག་པས་དེར་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཞིག་ཉལ་མཐར་  
 མཚོད་རྟེན་བཞེངས་པའི་གནས་ལ་རབ་གནས་བསྐྱས་པ་ཞིག་བྱས། རང་པ་གསར་པ་ཡིན་པའི་སྤོན་པ་རང་མི་ཞིག་གི་རྩར་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་བློས། ཚེས་༡༣ ཀའོའི་ལྷ་ཁང་བཞེངས་པའི་ས་གནས་  
 ཤིང་རྟེན་ཞེས་པར་སོང་ནས་རི་བོ་བསང་མཚོད་བདུད་འཛོམས་ལུགས་ལྟར་བཏང་། དར་ལྗོག་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཆར་པ་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་བབས། དཀར་ཟས་བཟ་ཁང་གིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ཉིན་གུང་  
 གི་བཟའ་བཏུང་བྱས། དགོང་མོ་དགེས་རྫོང་གི་ལོ་རྒྱས་བསྐྱས་ཙམ་ཞིག་བཤད། ཚེས་༡༤ ཐའེ་པའི་འབྲུང་ཚུ་འབྲུང་ཁུངས་མིས་བཟོས་རྗེང་བུ་ལ་ཉ་ཆེ་ཐར་བཏང་། དེ་རྗེས་ཆ་ཚུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕྱིན།  
 ཚུ་ཚོན་ནང་དུ་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་ཙམ་ཉལ། དེ་རྗེས་དེ་གར་ཤ་མེད་སྒོ་ཆ་ལ་བཟ་ཁང་ཞིག་འདུག་པས་དེར་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟས། ཟ་མ་བྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག། རྩར་ལོག་པའི་དུས་སུ་སྤེལ་མ་ཆེ་

༡༡། །དབང་ཕེབས་བྱུང་། །ཁོང་གིས་ཤ་དང་རྩ་མ་པ་སོགས་ཁྱེར་འདུག། །ཨར་སྤོན་བལ་སྟོད་གོས་ཤིག་ཕུལ། དགོང་མོ་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། ཆོས་༢༥ སྤོན་ཁང་ལ་ཕྱིན། དུས་མོ་སྟོག་པར་བཏབ་  
 སོང་། དེ་རྗེས་སྤོན་པས་དུས་མོར་ཁབ་བརྒྱབ། དེ་ནས་སྤོན་པ་དེའི་ཆུང་མ་ནས་རྒྱངས་འཁོར་བཏང་ནས་ཐའེ་ཀྱང་ལ་ཕྱིན། ཨ་ནེའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཇམ་གྱ་ལ་ཡི་དབང་བྱས། ཞོགས་  
 པ་སྤྲ་པོར་མཁན་པོ་བསྟན་ཀྱས་ཀྱི་པ་ལགས་བྱུང་། དགྲེས་རྟོར་ཞལ་ཐང་ཞིག་སྤྱད་པ་དང་། འཇམ་མདའ་གྲུ་པ་མཁན་པོ་ཀུན་དགའ་ལ་དབུ་མ་འཇུག་པའི་རང་འགྲེལ་ཞིག་སྤྱད། ཆོས་༢༦ སྤྲ་མ་རྣམས་  
 རུལ་ཆོན་བྱུགས་པར་ཕེབས། རང་ཡང་ཐའེ་ཀྱང་ནས་ཐའེ་པོ་པན་ཆའོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། འདི་ཉིན་ངལ་གསོ་བྱས། ཆོས་༢༧ གསང་བ་འདུས་པའི་དབང་སྐབ་བྱས། རྒྱ་སྐད་ལ་མྱིས་རྗེས་ཅིང་ཀང་  
 ཟེར་གྱི་འདུག། དགོང་མོ་སྟོ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། སྟོ་གོན་ལ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཇན་ཞིང་གོན་ཏིང་ཟེར་གྱི་འདུག། ཆོས་༢༨ སྤྲ་ཏྲོ་གསང་བ་འདུས་པའི་དབང་སྐབ་བྱས་པས་ཆར་ཙམ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཉའེ་ཐའོ་རྩ་  
 ཉེའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ལས་ཆོས་བཤད་བྱས། མི་མང་ཙམ་འདུག། མཆན་མོ་གསང་བ་འདུས་པའི་དབང་བསྐྱར་དངོས་གཞི་བྱས། རྒྱ་སྐད་ལ་ཙམ་ཞིང་



༡༡། །དྲོ་གཉིས་ཀར་སྒྲན་སྒྲའི་མདོ་ཡི་བཤད་བྲིད་བྱས། ཉིན་གྲུང་མཁན་པོ་བསྟན་ཆུས་ཀྱི་པ་ལགས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། དགོང་མོ་ཆ་ཡི་ནང་མི་རྣམས་བྱུང་། ཆོས་༤ རམ་རྒྱན་ལྟར་སྒྲན་སྒྲའི་མདོ་ཡི་བཤད་བྲིད་དང་། སྔ་དྲོ་དང་ཕྱི་དྲོའི་ཆོས་ཐུན་གཉིས་ཀར་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་དགོས་ཟེར་བས་དེ་ལྟར་བྱས། ཕྱི་དྲོའི་ཆོས་ཐུན་ལ་བཀྲ་གིས་བརྒྱད་པའི་ལུང་། རྒྱབས་འགྲོའི་སྒྲམ་པ་གནང་། སྒོ་བཟང་ཐང་ག་ཉི་བར་ཕྱིན་སོང་། ཕྱི་དྲོ་གྲུ་པ་རྣམས་ལ་མདོ་ཆོག་གི་བྱང་ཆོག་ལུང་འདོན། ཆོས་༥ སྒྲན་སྒྲའི་མདོ་ཡི་ཆོས་ཐུན་གྲུབ། དགོང་མོ་མདོ་ཆོག་རྣམས་ལ་སྦྱར་དུ་རུང་བའི་བྱང་ཆོག་སྒྲན་ཆོག་བསྒྲུས་པ་ལ་སྦྱར་ནས་བྱང་ཆོག་ཅིག་བྱས། གསོན་བྱང་མི་དགོས་ཞེས་གསུང་བྱུང་། ལེགས་བཤད་སྒྲིང་གི་མཁན་པོ་རྣམས་ལ་ལག་རྟགས་ཅུང་ཟད་རེ་སྤྲད། མི་སི་སུན་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཆོས་༦ ཉ་ཡུ་(Hua Yu)ཆོས་ཆོགས་ནས་ཆོན་ཅིང་པང་ན་མོ་བུརྟ་ཞེས་པའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཡོང་བ་ཡིན། ཉིན་གྲུང་སྦྱིན་བདག་ཅིག་གིས་ཉིན་གྲུང་བཟའ་བཅའ་སྤྲད་པ་བཞིན་དང་ལེན་དང་ཞབས་བརྟན་ཕྱན་བུ་བྱས། དགོང་མོ་ཆོགས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པར་གསང་ཐིག་སྤུར་པའི་གཏོར་དབང་ཞིག་བྱས། མི་མང་པོ་འདུག །ཆོས་༧ འདི་ཉིན་གྲུང་སྦྱིན་བདག་གི་ནང་དུ་ཞབས་བརྟན་བྱེད་པར་

བྱིན། སྒྲ་མ་ཀུན་མཁུན་དང་། སྒྲ་མ་ལྷ་ཀྱ། སྒྲ་མ་ཀུམ་དགོན་མཆོག་བཅས་ཡོད། དགོང་མོ་ཆོག་མཁུ་ཁང་དུ་གདུགས་དཀར་གྱི་དབང་བྱས། འདི་ཉིན་བོད་ལ་འཕྱོན་རྒྱུ་ལྷོ་གླིང་བཅས་བྲེལ་བེད་ཆེན་པོ་  
 བྱུང་། ཆོས་༥ ཐའེ་མན་ནས་ཐོན། ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར་ནས་འདི་སྐབས་ཆོས་ཆོག་མཁུ་ལ་བསྐད་པ་ཡིན། ཆོས་༧ འདི་ཉིན་བོད་ལ་འཕྱོན་རྒྱུ་ལྷོ་གླིང་བྱས་པ་ཙམ་ལས་ལས་ཀ་གཞན་མེད། སྒྲ་ཁང་ལ་  
 གཟུགས་པོ་བརྟག་དབྱེད་བྱས། སྒྲོག་པར་མང་པོ་བརྒྱབ་སོང་། བྲག་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་དུས་ཡུན་རིང་ཙམ་འགོར། བརྟག་དབྱེད་འབྲས་བུ་བོད་ལ་ཐོན་ན་ཡང་ཉིན་ཁ་མེད་ཚུལ་བེད། ཆོས་༡༠ ཉོང་  
 གོང་ནས་བོད་ལ་ཐེགས་རྒྱུ་ལྷོ་གླིང་ཆེད་གསེར་སྒྲུམས་བཏང་། དེ་ནས་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ལ་སོང་། དེ་ནས་མེ་འཁོར་ཐོག་སོང་ནས་གོང་ཉོང་ལ་འབྱོར། དེར་སྒྱུན་བདག་གསར་པ་སི་ཉིའི་མན་  
 འདུག་པས་དེའི་རྩར་བསྐད། དགོང་མོ་གསོལ་ཀ་བཏང་། སྒྱུན་བདག་གིས་སྒྲེ་ལེན་གང་དུག་བྱས་བྱུང་། ཆོས་༡༡ གོང་གྱུའི་གནམ་ཐང་ལ་ཐོན་ནས་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་བེ་ལིང་ལ་ཐོན། གནམ་གྱུའི་སྒྲེ་འུ་  
 ཁང་ནས་བཟླ་སྐབས་ཡུལ་བགོད་རྣམས་ལ་ཟླ་དམོ་ཆེན་པོ་བྱུང་། བེ་ལིང་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར་ནས་སྒྲུལ་སྒྲུ་སྒྲོ་གྲོས་ཉི་མ་སོགས་བསྐྱབ་པ་ལ་སྒྲེབས་འདུག །དུལ་མོ་ཆོས་རྗེ་དབྱིན་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ཆེད་དེར་

༣༡། །ཐེབས་འདུག་པ་ཡང་ངོས་འཕྲད་ལ་ཐེབས་བྱུང་། དེ་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་ང་རང་ཆོའི་བླ་ཟུ་རྣམས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ར་ཇི་ཆང་བུ་གཉིས་ཀྱིས་བ་ཁང་ཞིག་ལ་ཉིན་  
 གུང་གི་བ་མ་སྤྲད་བྱུང་། ཆོས་༡༢ ལྟེ་ལེན་ཁང་མི་ཞིག་ཐུག་འཕྲད་བྱས། དོགས་པ་ཡོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ལྟ་བུ་བྱུང་། རྩེ་དགུ་ནས་རྩེ་ལེན་ཡིན་ཞེས་གནམ་གང་ཞེས་པ་འབྱོར། དོགས་པ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་  
 བསྟན་འདུག །སེམས་བྱལ་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། ཨོ་སྦྱེས་བུ་བསོད་དགའ་ནས་དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་སྤྲད་བྱུང་། བདེ་ཡག །ཨོ་སྦྱེས་མ་བུ་སོགས་རྩེ་ལེན་ལ་བྱུང་། ཆོས་༡༣ བདེ་ཡག་གིས་ཞོགས་ཇ་བསྐྱལ་  
 བྱུང་། དེ་ནས་མོ་རང་ནང་དུ་ལོག་འདུག །བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ཙམ་ལབ་རྒྱུ་མ་བྱུང་སྟམ་པ་བྱུང་། དེ་ནས་བེ་ལིང་ནས་ཐོན། གནམ་གཤིས་གིན་ཏུ་ངན། ཆར་པ་ཆེར་བབས། ཉི་ཟླ་ལ་ནས་ཁ་བ་བབས།  
 རྒྱངས་འཁོར་བཀག་ཙམ་བྱས། དེ་ནས་ཤར་རྒྱག་ཕྱིན། ལུ་ཆོན་ཅུར་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟས། མཛོ་རྒན་རྩ་བར་འབྱོར། མ་རྒྱལ་སྒོམ་ར་ལ་བསང་བཏང་འཆར་ཡོད་ཅུང་གནམ་གཤིས་ངན་སྟབས་འགོ་  
 མ་བྱུང། ཆོས་༡༤ རྒྱ་དྲོ་མཛོ་རྒན་རྩ་བ་ནས་ཐོན། བྲ་ལ་དང་ཞེའུ་ལ་བཅས་ཐོན་ནས་འབྲི་རྒྱུ་ཁར་རྒྱ་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཁ་ཤས་བྱུང་། མཁར་འགོ་ནས་མི་ཁ་ཤས་འདུག་ཀྱང་གཏུགས་མ་བཅུག །

འདམ་དཀར་ནས་གྲུ་པ་དང་མི་མང་པོ་བྱང་སོང་ཟེར། རྒྱངས་འཁོར་བཀག་མ་བཅུག། །ཁྲ་འགྲུ་ནས་ཆིབས་བསྐྱུ་དང་སེར་སྒྲིངས་བཅས་མི་གིན་རྩ་མང་པོ་བྱང་རུང་མཇལ་ཁ་ཆ་ཆང་བཏང་བ་ཡིན།  
 ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་ངལ་བསོས་ནས་སོས་དལ་ལྟ་བུ་ཡིན། དགོང་མོ་རྒྱ་མིའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཡོང་དགོས་ཟེར་བ་ལྟར་དེར་ཕྱིན་ནས་ང་དང་གིང་རྟོག་སོགས་སྤྱད་ནས་དགོན་པ་གཞན་ལ་འགྲོ་མི་ཆོག་པ་  
 སོགས་བཤད་བྱུང་། རང་ནས་ཁྲོམ་དབང་མ་བྱས་ན་སྙམ་ཀྱང་སྤྱལ་སྤྱོ་སྤྱོ་གྲོས་ཉི་མས་བྱེད་དགོས་ཚུལ་ཟེར་བ་ལྟར་ཐག་བཅད། ཆོས་༡༦ ལྷ་རོ་ཆོས་དུག་གི་སྤྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་གྲུ་པ་བཞི་ལ་དགོ་  
 ཚུལ་སྒྲོམ་པ་དང་དུག་ལ་དགོ་སྤྱོང་སྒྲོམ་པ་གནང་། སྤྱབ་གྲུ་རྣམས་ཕག་མོའི་གསང་སྤྱབ་སྤྱབས་ཁེལ་སྤྱབས་བཀའ་མོལ་གནང་གི་མི་འདུག། །དབུ་སྤྱོ་སྤྱོ་སྤྱོད་བཅད་པ་ཙམ་ལས་མཆམས་སྤྱོ་ལ་བཟོ་  
 བཅོས་མ་བྱས་པར་བཞག་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ལྟ་ཁང་དུ་གྲུ་པ་རྣམས་འདུས་ནས་ཕྱག་འབུལ་ཚུལ་དང་ཀུན་སྤྱོང་དང་། གུས་སྤྱོ་དང་བཅས་སྒྲོམ་པ་ཞུ་དགོས་པའི་སྒྲོར་རྣམས་བསྐྱབ་བྱ་བས། སྤྱོ་རྩོམ་གན་  
 ཞིག་གོངས་པ་ལ་འཕོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཀ་རིན་ཆེན་སྤྱན་གོངས་པའི་སྤང་པོ་ལ་འཕོ་བ་བྱེད་པར་ཕྱིན། ཆོས་༡༧ འདི་ཉིན་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གྲུ་པ་དགྲུ་བཅུ་གོ་ལྔ་ལ་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྤྱལ། དགོང་



༡༡། །མོ་ཨ་ནེ་བརྒྱད་ཙམ་ལ་སྒོམ་པ་གནང་། དེ་བཞིན་མ་རྒན་བརྒྱ་ཙམ་ཞིག་སྒོམ་པ་གནང་དགོས་ཟེར། འོན་ཀྱང་གཟན་ཤམ་སོགས་གང་ཡང་མི་འདུག་པས་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་དང་། བསྟན་  
 རྒྱས་སྒོན་ལམ་བཏོན་ནས་འབྲུ་འཐོར་ནས་བྱིན་རྒྱབས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ཆོས་༡༥ ཡང་མི་རྒན་གཉིས་ནས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒོམ་པ་དགོས་ཟེར་བ་ལྟར་དགེ་ཚུལ་གནང་། དེ་རྗེས་གྲུ་པ་བརྒྱ་  
 ལྟག་ཙམ་ལ་བསྟེན་རྗེ་གས་གྱི་སྒོམ་པ་གནང་། རྒྱ་ཆོད་བརྒྱ་གཉིས་པ་ཙམ་ལ་མཆོམས་བཞག་ནས་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་ཆོགས་དང་། དེ་ནས་རྒྱ་ཆོད་གསུམ་པ་ཙམ་ལ་སྒོམ་པ་གནང་ནས་དགོང་མོ་གྲུབ་  
 པར་བྱས། ཆོས་༡༩ སྤྱོད་བྱགས་རྗེ་གསང་འདུས་དབང་རྒྱབ་དང་། སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་རྟ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཆོད་དབང་ཞིག་གི་དབང་རྒྱབ་བྱས་ནས་མི་མང་རྣམས་ལ་ཆོད་དབང་ཞིག་  
 བྱས་ཀྱང་། འཆང་ག་ཆེ་བས་དབང་འགྲིམས་མ་བྱུང་པར་དར་དབང་ཞེས་ཁ་བཏགས་བཏང་ནས་མི་མང་ལ་འབྲུ་གཏོར་ནས་དབང་བསྐྱར་བའི་ཚུལ་བྱེད་དགོས་བྱུང་། ཆོས་༢༠ གྲུ་མང་དང་མཉམ་དུ་  
 སྤྱོད་བྱགས་རྗེ་གསང་འདུས་སྒོ་ནས་དབང་རྒྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་བྱགས་རྗེ་གསང་འདུས་སྒོ་ནས་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་རྒྱས་པར་བྱས་ནས་ཡོངས་སུ་གྲུབ་སོང་། དགོང་མོ་རྣམ་པར་སྒྲུང་མཛད་ལ་སྒོར་བྲི་ཉི་

བྱ་ཙ་ལྷ་ཁ་གསལ་ཡིན་ཞེས་སྟེ། ཚེས་༢༡ ཐོག་མར་བྱགས་རྩེ་གསང་འདུས་རྒྱན་ཁྱེར་བདག་བསྐྱེད་ཅིག་བཏོན་ནས་དབང་རྒྱབ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཁུལ་དང་། དེ་རྩེས་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་དབང་རྩེས་  
 རྣམས་ཀྱིས་མི་མང་ལ་བྲོམ་དབང་བྱས། ཉིན་གྲང་ཅུང་སོས་དལ་དང་། དེ་རྩེས་བྲོམ་དབང་བཅས་བྱས་ནས་མི་མང་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་འགྲིམས་བྱེད་བྱབ་པ་བྱུང་བས་མི་མང་རྣམས་སེམས་པ་གང་  
 རས་དགའ་པོ་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་མིའི་བྲིམས་སྤྱང་བ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་པོ་དང་དགའ་པོ་བྱུང་འདུག་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཚེས་༢༢ སྤྱོད་པེ་མཛོད་ཁང་གསར་བཞེངས་ཀྱི་སྒོ་འབྱེད་དང་རབ་  
 གནས། དེ་རྩེས་དགོན་ཡ་མགོ་དང་མ་མགོ་གཉིས་ལས་དགོན་མ་མགོ་ལ་སྦྱོན་ནས་དགོན་པས་འཆམ་དང་། ཡུལ་པ་འབྲིས་མ་དང་། དགོན་སྒོར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཞབས་བྲོ། དེ་བཞིན་རྒྱ་འཆམ། སེང་གེ་  
 གསར་པ་བཅས་འབྲབས་སོང་། རང་གིས་གོས་སོགས་སྡེ་ཁག་རྣམས་ལ་སྤྱད། སྤགས་ཁང་ནང་ལ་སྦྱོན་པས་ཐབས་ཆག་ལྷ་བྱ་ཞིག་བཟོས་འདུག །ཚེས་༢༣ ཐོག་མར་དགེ་བསྐྱེད་མདུན་དུ་སྦྱོན་ནས་  
 གསོལ་ག་དང་བསང་བྱས། དེ་ནས་ར་ལུ་མདར་སྦྱོན་ནས་ཁང་བྱལ་དུ་བསང་བཏང་། དེ་ནས་ཇ་སྤྱད་བརྒྱད་ལམ་གསར་པ་ནས་ལེབ་མདའ་ལ་སྦྱེབས། དེར་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ཡིན་ཆོད་སྐྱེ་

༡༡། །ཞིག་འདུག་པ་མཛེལ། དེ་བཞིན་རྣམ་པར་སྣང་མཛོད་ལ་སྟོན་ཤལ་ལུལ། ལེབ་གྲོང་ནས་ཉིན་གུང་བཟའ་བརྟུང་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་བཟའ་བརྟུང་བྱས། ཡུ་ཁྱེས་འབུལ་མོག་ལ་བསང་  
 བརྟུང་། རྣམ་སྣང་ལྷ་ཁང་སྒོ་འབྲེད་ལྷ་བྱ་བྱས། ཉེ་འབྲེལ་རྣམས་ལ་སྒྲེ་ལེན་བྱས། ཆོས་༡༢ སང་ཉིན་འཕྱོན་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་དང་དགོང་མོ་དགོན་ནས་འབུལ་བ་བྱུང་། རང་གིས་བཤད་གྲ་ལ་སྒྲོར་བྲི་བཙུ་བ་  
 ལུལ། ལོ་རྒྱུས་ཁ་ཤས་བཤད་པ་ཡིན། ལྷ་ཁང་རྙིང་པ་ལ་སྐྱུ་འབུལ་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༥ བྲ་འགྲུ་དགོན་ནས་སྐྱེལ་མ་དང་བཙས་ནས་ཕོན། དགེ་བསྟེན་ལ་སྟོན་ཤལ་ལུལ། དེ་ནས་ཤེལ་  
 དཀར་དང་། སྐྱེར་མདོ། སིང་ཟེ་སོགས་ནས་སྐྱེལ་མ་མང་པོ་བྱུང་། འབྲི་ཆུ་ཁ་ནས་ལོ་རྩ་བ་ཐང་ཟན་ཅང་ཐེབས་པའི་ས་གནས་སུ་པར་བཏབ། དེ་ནས་གདམས་འདར་ཞོ་བཙུང་སར་ཞོ་ཉིས་ནས་འབྱུང་།  
 བྲ་ལར་རྒྱུང་ཏྲ་གཏོར། མཛོད་ཀྱི་རྩ་བ་ནས་མ་རྒྱལ་སྒྲོམ་ར་མཛེལ་བར་ཕོན། དེར་བསང་དང་གསེར་སྐྱེམས་ལུལ། ཆར་པ་བབས། འཇའ་ཤར་བ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་གང་ལེགས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཉི་མཚན་  
 གྲུའོ་ལ་འབྱོར། ཆོས་༡༦ མཆོ་སྟོ་གྲུའོ་ཞེས་རྒྱ་སྐད་ལ་ཉི་མཚན་གྲུའོ་ཟེར་གྱི་འདུག །དེ་ནས་ཕོན་མ་ཉི་ལྷེ་ལར་ལྷད་མོ་བལྟས། པར་མང་པོ་བཏབ། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་རྒྱེན་ས་གཞི་ཡང་མཛོས་

བོ་ལྷ་བྱ་འདུག །དེར་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞིག་གསར་བཟོ་བྱས་འདུག །དེ་ནས་ཟླ་ལིང་གོང་དུ་སླེབས། སྐྱེ་མདོའི་མི་མང་པོ་སླེབས་བྱུང་། ཨོ་སྐྱེས་ཚང་། བདེ་ཡག་ཚང་སོགས་ལ་སྐྱེ་རེ་སྤྱད། ཚེས་༢༧ ཟླ་ལིང་གོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱབ་རིར་དེལ་ཆུང་ཞིག་འདུག་པ་མི་དམངས་སྐྱེ་གླིང་བཟོས་འདུག །དེར་ཉི་མ་སྐྱལ་སྐྱེ་ཞེས་པ་སྐྱེ་པའི་སྒྲ་མ་ཞིག་གིས་ལྷ་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དང་། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ལྷ་བྱ་ཞིག་བཟོས་འདུག་པ་དེར་བྱིན། རབ་གནས་བྱས། དེ་ནས་སྐྱེ་ལེན་ཁང་གིས་དགོང་མོའི་བཟའ་བུར་སྤྱད་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཚ་མོ་ཨོ་སྐྱེས་རྒྱུ་པ་ཆག་འདུག་པས་དེར་ནད་དྲི་ལ་སོང་། འགག་ལ་བྲི་པ་ཐེབས་བྱུང་། ཚེས་༢༨ ཟླ་ལིང་མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་ནས་ཐོན། བྱ་འགྲུའི་སྒྲ་གྲ་རྣམས་དང་། རྒྱངས་འཁོར་ཁ་ལོ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནམ་ཐང་དུ་སྐྱེལ་ནས་མང་པོ་དུས་སོང་། ང་རང་ཚོ་ཟླ་ལིང་གནམ་ཐང་ནས་ཐོན་ནས་ཆུ་ཚོད་གསུམ་གྱི་རྗེས་ཀོང་རྩུང་ལ་འབྱོར། དེར་སྐྱོན་བདག་སི་ཏི་ཡན་གྱི་རྩར་གྲ་སྒྲིག་ཡོད་པ་བཞིན་ཁོང་གི་ཁང་པར་བསྤྱད། ༢༩ ཀོང་རྩུང་སྐྱོན་བདག་གི་རྩ་ནས་ཐོན། ཅུན་གྲན་དུ་སྐྱེ་ཞབས་ལི་ཏག་སིང་གི་ཆུང་མ་རེན་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་ལྷ་ར་ཁུ་རོན་པི་ལ་ཟ་(Crowne Plaza)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྤྱད། སྐུ་ཁུང་ནས་བལྟ་སྐྱབས་འཇམ་གླིང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱད་གྲགས་ཅན་གྱི་ཁང་པ་རྣམས་

༡༡། །ཆུང་ཆུང་རེ་བཟོས་འདུག་པ་མཐོང་གི་འདུག །དེ་རྗེས་ཁོ་ལ་ཆར་སེན་ཏར་(Cultural Center)ཞེས་ཀྱི་ནག་གི་ཁང་པ་སྟོན་གྲགས་ཅན་རྒྱམས་ཆུང་ཆུང་བཟོས་འདུག་པ་རྒྱམས་ལ་ལྟ་ད་མོ་བྱས། ཏུང་ཉོང་། བོ་ཏ་ལ། བེ་ཅིང་ཕོ་བྲང་། ཀྱི་ནག་ལྷགས་རི་རིང་ཕོ་བཅས་ཆུང་ཆུང་རེ་བཟོས་འདུག་པའི་མདུན་པར་བཏབ། རྗེས་གར་གཉིས་འདུག་པ་ལ་ལྟ་ད་མོ་བལྟས། ཆོས་༣༠ ཀྱི་ནག་གི་ས་མཆོམས་བརྒྱལ་བའི་ཆེད་ཉོང་གོང་ནས་མར་གླ་རེ་གྱི་སྤྲེའས་ནས་སྤྲ་སེ་མཐོང་མཆན་བསྟན་ས་ལ་རྒྱངས་འཁོར་ནས་འདོན་དགོས་བྱུང་མ་སོང་། དེ་ནས་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཐོག་མར་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྟོད་འཆར་ཡིན་གྱང་རྗེས་ནས་གནས་ཚུལ་འབྱུར་ནས་གིང་སི་པག་ཉིལ་(King's Park Hill)ཞེས་པར་བསྐྱད། ། མེ་བྱི་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༤ ལྷ་ཡ ཆོས་༡ རྒྱར་ཡོད་འཆར་གཞི་ལྟར་སྟོག་བྱ་ཆེ་ཐར་བཏང་བར་ནོར་ཐི་ཕོ་ཡིན་ཏི་(North Point)ལ་སོང་། དེར་རྒྱངས་འཁོར་འོར་འདྲན་བྱེད་པའི་གྲུ་གཟིངས་ཤིག་གྲམས་འདུག་པ་ལྟར་དེར་བྱིན་ནས་ཉ་རྒྱམས་ཆེ་ཐར་བཏང་། ཆོ་ཐར་ཆོ་ག་བྱས། ཉིན་གྱང་གི་གསོལ་སྟོན་དམར་བས་མེད་པ་ལུལ་སོང་། དེ་རྗེས་རང་གནས་སུ་སོང་། ཆོས་༡ འདི་ཉིན་རུབ་བྱོགས་ལ་འཐོན་རྒྱུའི་གྲ་སྤྲིག་ཙམ་ལས་ལས་ཀ་གང་ཡང་མེད་པས་སོས་དལ་ཡིན། དགོང་མོ་ཆོས་

ཚོགས་ལ་ཁྱུག་ཙམ་བྱིན། འདི་ཉིན་སྒྲན་ཁང་ལ་བྱིན། གློ་བ་ལ་སྒྲོན་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་བེད། སི་ཁི་སི་ཀོན་(CT Scan) བྱས་པས་སྒྲོན་མེད་པར་ཐག་བཅད། ཚེས་༣ སྤྱོད་ཉིང་ཀོང་ཆུ་ཚོད་བཅུ་པའི་ཐོག་  
 ཐོན། ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་པའི་སྟེང་ནས་གནམ་གུ་འཕུར་སོང་། ཀེ་ཏ་ཏའི་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཙམ་ལ་ཕན་གུ་ཕེར་གནམ་གུའི་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་ཨིས་པ་སོགས་རྒྱ་མི་ཁ་གས་དང་སྒྲ་མ་པ་དྲུ་ཚེ་དབང་  
 དང་། སྒྲ་མ་སྒྲོ་གྲོས་བཅས་བསུ་བར་བྱུང་། དེ་ནས་ང་རང་ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ལ་འབྱོར། བོ་ཏ་ལ་ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ཁག་ལ་བལྟས། གློ་འཕེལ་ནོར་བུ་ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ལྷ་རྒྱ་ཏ་སྤྱི་བཟོ་བྱི་བྱ་གཙུག་  
 ལག་སྒྲོ་བ་གཉེར་ཁང་ནས་བཏོན་པ་དེ་མཐོང་བྱུང་། དགོང་མོ་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས། སྒྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ། མར་གླ་རེ་གྱི་བཅས་འབྱོར། ཚེས་༤ སྤྱོད་སོས་དལ་བྱས་ནས་ངལ་བསོས། ཉིན་མཚན་བརྗེ་པའི་  
 ཚོར་བ་མ་བདེ་བ་བྱུང་། དགོང་མོ་འཆར་གཞི་ལྷ་རྒྱ་ཏ་ལ་ཁང་གསར་བཞེངས་གྱི་ལས་བྱེད་ཚོགས་པའི་འགོ་བྲིད། ལས་བྱེད་པ། དུང་ཡིག་བཅས་སྒྲིབས་ནས་ལྷ་བ་གཉིས་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་  
 རྒྱུའི་སྐད་ཆ་བྱས་བྱུང་། ལག་ཏྲགས་ཆུང་ཆུང་རེ་སྤྲད། ཨིས་པ་མཐུ་གཉིས་དགའ་པོ་འདྲ་བྱུང་འདུག ཉིན་གུང་ཨེ་མིས་(Amy)ནས་བཟ་ཁང་དུ་བཟའ་བཅའ་སྤྲད། གྱེ་སི་ཏེ་ཕི་སི་(Tracy Davis)ལ་ཡིག་

༡༡། །ལན་སྐྱག་ཐོག་བརྒྱད་བཏང་། ཚེས་༥ སྤྱི་ལོ་ཉེ་མ་བདེ་བ་ལྷ་བུ་བྱུང་། སོས་དལ་བྱས་ནས་གཉིད་ཁུག །ཉིན་གུང་རྒྱབ་བདེ་པོ་འདྲ་པོ་བྱུང་། རོ་ལན་རྩ་ཆན་(Jolanda Chan)སོགས་  
 ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་། ལྷ་ན་རྩོའི་(Banabo)སྤྲེལ་བྱུང་། པ་ཀྲིག་(Patrick)ཡང་བྱུང་ནས་སྤྱི་ལོ་རྩོག་གྲ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཁག་བཤད་བྱུང་། ཚེས་༦ སྤྲེལ་རྩམས་ཀྱིས་ཨེམ་པ་ཡར་ལེན་ཏི་  
 མཀ་(Empire Landmark)གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སྤྲོན་སྤྱི་ལོ་རྩོག་རྒྱུ་ལྷོག་གྱིས་ཀྱིས་བཤད་པར་ཐེབས། མི་སི་ལི་ནས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལ་འབུལ་རྒྱུ་སྐྱབས་རྟེན་དང་བསྐྱོ་ཞུས་བསྐྱར་བྱུང་། སྤྱོ་བཟང་སི་ཨེ་ཀྲལ་  
 (Seattle)ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཚེས་ཚེས་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སྤྱོད་གནས་བརྒྱུས་ནས་སྤྱོས། ཚེས་༧ སྤྱི་ལོ་ཚུ་ཆོད་དགུ་དང་ཕྱིད་ཐོག་ཚེས་ཆེན་དུ་མི་རྩམས་འདུས་ནས་ས་གཞི་བྱིན་རྒྱབས་དང་།  
 མཁུལ་རྒྱས་པ་བྱས་སོང་། མཁུལ་གྲུབ་ཀླུ་ཆགས་མེད་ཀྱི་སྤྲོན་སྤྱི་ལོ་རྩོག་གི་ལྷ་བུ་ལས་སྐྱབས་འགོ། སེམས་བསྐྱེད། མཆོད་པ་བྱིན་རྒྱབས། ལྷ་བསྐྱེད་ནས་གཙོ་བོའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་པའི་བར་བཤད་  
 རས་སྤྱི་ལོ་ཚེས་བཅུ་མཆོམས་བཞག །དགོང་མོ་འཕྲོས་ལྷ་བསྐྱེད་རྩམས་དང་སྤྲོན་འདྲེན། དབང་བསྐྱར། མཆོད་པ་བཅས་ལ་ཕྱག་རྒྱ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱབས་ནས་བཀྲ་ཤིས་རྣམས་བརྒྱད་དང་རྟགས་

བརྒྱད་བཅས་བཤད་ནས་མཆོམས་བཞག །དགོང་མོ་སྐོན་སྒྲུའི་དབང་བྱས། ཚེས་༥ སྡེ་དྲོའི་ཚེས་ཕུན་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་དཔྱ་སྡེ་བདུན། མཁུལ། བྱས། རྩེ་ཕྱི། ན་བཟའ་བཅས། སྤྱི་གླིང་དག་པ། སྤྱི་གླིང་ཕྱེལ་བ། དགྲག་མདངས་འཕེལ་བ་བཅས་ཅུང་ཟད་རྒྱས་བཤད་བྱས། ཕྱི་དྲོ་སི་ཏེན་ལི་(Stanley Park)ཞེས་པའི་གླིང་གར་གོམ་བསྐྱོད་སྒོ་ནས་ལུས་སྐྱོད་བྱེད་པར་བྱིན། དགོང་མོ་བསྐྱོད་པ་དང་། བསྐྱོན་དམིགས་བཅས་ཀྱིས་མཇུག་བསྐྱུས་ནས་གྲུབ་པར་བྱས། ཚེས་༧ སྐོན་སྒྲུའི་མདོ་ལས། མཆོན། འགྱུར་ཕྱག །གླིང་གཞི་བཅས་བཤད་ནས་སྡེ་དྲོའི་ཚེས་ཕུན་བྱས། དགོང་མོའི་ཚེས་ཕུན་ལ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་གནང་བའི་ཚུལ་དང་། སངས་རྒྱས་སྐོན་གྱི་སྒྲས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྐུ་བས་སྐྱོན་ལམ་བཙུ་གཉིས་བཏབ་པ་ལས། སྐོན་ལམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་བཤད་ནས་ཚེས་ཕུན་གྲུབ། སྡེ་ཉིན་ལྷུང་དགོང་མོ་སི་ཏེན་ལི་(Stanley Park)གླིང་གར་གོམ་བསྐྱོད་ཀྱིས་ལུས་སྐྱོད་བྱས། ཚེས་༡༠ འོགས་པ་ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་དང་བྱེད་ནས་འཇར་མན་གཞུང་ཆབ་ཁང་དུ་བྱིན། འོན་ཀྱང་འཇར་མན་མཐོང་མཆོན་མ་ཐོབ། དེ་ནས་ཚེས་ཕུན་ལ་སྐོན་ལམ་གསུམ་པ། བཞི་པ། ལྗེ་པ། དུག་པ། བདུན་པ། བརྒྱད་པ། དགུ་པ་བཅས་སྡེ་དྲོའི་ཚེས་ཕུན་དང་། དགོང་མོའི་ཚེས་ཕུན་ལ་སྐོན་ལམ་



༡༡། །ཆེན་པོ་བརྩ་པ་དང་། བརྩ་གཅིག་དང་། བརྩ་གཉིས་བཅས་དང་། སངས་རྒྱས་སྤོན་སྒྲུ་འཛིན་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་སྤོན་ལམ་འདེབས་དགོས་ཚུལ་བཅས་བཤད། དེ་རྗེས་བྱུང་བའི་དབང་གི་  
 དབང་སྐྱབ་དང་། ཚུ་ཆོད་བདུན་ཐོག་དབང་བསྐྱར་བྱས། ཆོས་ ༡༡ སྤྱོད་ཆོས་བྱུན་ལ་སངས་རྒྱས་སྤོན་ཁམས་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་སྐོར་དང་། བྱི་དྲོའི་ཆོས་བྱུན་ལ་མདོ་འདོན་པ་དང་། ཉམས་ལེན་  
 བྱེད་ཚུལ་སྐོར། སྤོན་པ་དང་འཇམ་དཔལ་བྱུང་གི་ཞུས་ལན་གྱི་ཚུལ་རྣམས་བཤད་ནས། དེང་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆོན་ཐོས་པ་དང་། མདོ་མཇལ་བ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱུགས་བསྐྱེད་དང་སྤོན་ལམ་  
 ཡིན་ཚུལ་ལས་བརྩམས་ནས་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆོས་ ༡༢ སྤོན་སྒྲུ་འཛིན་མདོ་ལས། ཉན་ཐོས་ཆེན་པོ་ཀུན་དགའ་བོའི་ཞུས་ལན་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་སྐབས་གོལ་གྱི་ཞུས་ལན་ཁག་རྣམས་སྤྱོད་  
 དྲོ་དང་བྱི་དྲོའི་ཆོས་བྱུན་ལ་བཤད་པ་ཡིན། རིན་ཆེན་ལོ་རྒྱུས་སྤྱད་པའི་རྩ་དཀར་སྤོན་བཟུང་བའི་འགོ་ཚུགས། ཆོས་ ༡༣ སྤོན་སྒྲུ་འཛིན་མདོ་ལས། གཞོད་སྤྱོད་ཀྱི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཞུས་ལན་དང་།  
 ཀུན་དགའ་བོའི་མདོ་ཡི་མཇུག་བསྐྱུས་ཀྱི་ཞུས་ལན་བཅས་སྤོན་སྒྲུ་འཛིན་མདོ་ཡོངས་སུ་བྱུང་ནས་འོད་དཔག་དབང་སྐྱབ་དང་། འོད་དཔག་དབང་། མཐར་ཏྲེན་འབྲེལ་སྐྱ་གསུང་བྱུགས་ཏྲེན་ལུ། མཐར་ལྷ་



༡༡། །ཡར་ཐེགས་སོང་། ཆོས་ ༡༥ གླེ་སི་བློན་(Gastown)ཞེས་པ་ཕན་ཀྱ་ཐེར་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་གོང་ཁྱེར་རྙིང་པར་ལྟ་མོ་ལ་བྱིན། དེར་ཐོག་མར་ཨ་རིའི་མི་རིགས་རྙིང་པ་བྱུང་  
 ཚུ་ལ། དེ་རྗེས་དབྱིན་ཇི་ནས་མི་རིགས་དཀར་པོ་གནས་སྤོས་བྱུང་ཚུ་ལ། དེ་ནས་མེ་འཁོར་ལམ་བཟོ་བའི་ཆེད་རྒྱ་ནག་གི་མི་རིགས་གནས་སྤོས་བྱུང་ཚུ་ལ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟོན་པོ་ཞིག་སྒྲིམ་གར་གྱི་སྒྲོ་  
 ནས་སྟོན་གྱི་འདུག་པ་ལ་ལྟ་མོ་བལྟས། ཆོས་ ༡༩ སྤྱ་མ་པརྩ་ཆོ་དབང་སོགས་ཀྱིས་སྐྱེལ་མ་དང་བཅས་གནས་གྱུའི་ཐང་ལ་ཐོན། དེ་རྗེས་སྤྱ་མ་ཀམ་ལྷ་བ། ཕན་ངོ་འཁོར་བཞི། ཨིས་པ་བཅས་གླེ་རི་འི་  
 ཤི་གོ་ལོ་མ་གླེ་ཡ་(British Columbia)ནས་ཐོན་ཏེ་ཨེ་ཌི་མོན་གྲོན་(Edmonton)ལ་འབྱོར། ཨ་ལེ་ཀྱན་བཟང་དང་། གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་ཆར་ལི་(Professor Charles)སོགས་བསུ་བར་བྱུང་། ལྷོ་བ་ནས་  
 རྒྱངས་འཁོར་བཏང་སྟེ་ཆོས་ཆོགས་གསར་པ་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་ ༢༠ སྤྱ་ཏྲོ་ཆོགས་མི་རྣམས་ཆོགས་འདུ་ཡོད་ཟེར། དེར་ཆོས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཤོ་སྤྲག་  
 ཁང་པའི་དངུལ་ཁ་ཤས་ཆོགས་པ་ཁག་གིས་ཁྱིམ་ན་ཐོབ་གྱི་ཡོད་འདུག་པ་དེ་ཆོས་ཆོགས་ནས་འབོད་བསྐྱུལ་ཞིག་བྱས་ཡོད་འདུག་པས། དེའི་དངུལ་བྱུང་ན་གང་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཞེས་དྲིས་པ་ལ་



<p>པད་དཀར་ ཉིས་བརྒྱ་དྲུག་ལྔ་ ཆུན་པོ།</p>	<p>༡༡། །ཐུན་ལ་བསམ་གཏན་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་གཉིས་བཤད། དགོང་མོ་མི་ལ་རས་པའི་དབང་ཞིག་དགོས་སྟབས་མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབང་སྐྱབ་དང་། དེ་ནས་དབང་བསྐྱར་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས། མརྒྱལ་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཏེན་དང་འབུལ་བ་བཅས་བྱུང་། དགོང་མོ་རྒྱ་མིའི་ཨ་མ་དེ་དང་། ཨིས་པ་བཅས་ལ་སྒྲོན་འགྲོའི་ལུང་བཏོན། ཨིས་པ་དང་། མར་གླ་རེ་ཀྱི་གཉིས་ལ་རང་གི་པར་བྲིས་བཞག་པ་དང་། གཞན་རྒྱ་མོ་གསུམ་ལ་ཕྱེང་བ་བཅས་སྤྱད། ཀམ་ལྷ་བ་དང་། ཨིས་པ་བླ་རི་ཏི་ཤི་ཀོ་ལོ་མ་གྱི་ཡ་(British Columbia)ལ་ཐེགས་སོང་། ཆོས་༡༢ ཞོགས་པ་རྒྱ་གར་ཨ་མ་དང་། སོག་པོ་ཨ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཞོགས་ཇ་བཟོས་བྱུང་། ཨ་མདོ་བཟླ་ཤིས་ཁལ་གྱི་རི་བརྒྱད་རང་གནས་སུ་ལོག་སོང་། སྤུང་འཁོར་སོགས་རྩན་པ་ཕྱན་བུ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཨ་ནེ་ཀུན་བཟང་ལ་རྒྱལ་གསོལ་ལུང་བཏོན། དགོ་བསྟོན་ཐང་ག་དང་། ཀུ་པ་ལ་རྩུས་མ་ཞིག་སྤྱད། དེ་ནས་གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་འབྱོར། དེར་ཨེར་ལེན་(Airline)བསུ་མར་སླེབས་ནས་ཨོ་རན་ཇི་ཁོན་ཀྱི་ནིའུ་པོར་ཀྱི་ཇི་ཆི་(Orange County Newport Beach)ལ་འབྱོར། ཆོས་༡༥ དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་གསོལ་ཀ་གཏང་དགོས་ཚུལ་བེར་བ་ལྷ་ར་ཆོགས་མི་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་གསོལ་ཀ་བཏང་། དེ་</p>	<p>549</p>
--	--	------------



༡༡། །བདུད་ཅིའི་ཉིང་ཁུ་ཞེས་པ་ཞིག་དཔེ་མཛོད་ཁང་ལ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་བྱུང་། སློ་བཟང་པེ་ཀྲར་ཁང་པར་ཕྱིན། ཆོས་༢༥ སྤྱོད་རྩེ་མི་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་དང་། དབང་ཕྱུག་གཉིས་སློག་  
 གྲུང་ཉོ་བར་ཕྱིན་སོང་། སློག་གྲུང་ཉོས། དགོང་མོ་སློ་བཟང་བསིལ་ལྷམ་ཉོ་བར་ཕྱིན་ནས་ཉོས། པེ་ཀྲར་ལ་བཀའ་སློན་རྟོགས་བཞེད་ཡོད་མེད་བལྟ་དགོས་ཚུལ་ལབ་ཀྱང་ཐོབ་མི་འདུག །དགོང་མོ་ཆོགས་  
 མི་རྒྱལ་དང་ལྷན་དུ་དགོང་མོའི་གསོལ་སྟོན་བྱས་སོང་། མཐར་སློལ་དཀར་གྱི་ལུང་བཏོན། ཀར་ལུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སློབ་རེ་རེ་དང་ངོས་འཕྱད་བྱུང་། སློག་གསེར་གཏོང་ཚུལ་ལྟར་མོ་དང་། སློག་གིང་  
 ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། དེ་རྗེས་འཇམ་མགོན་ཞལ་སློབ་རྒྱ་ཀོ་ན་ལེ་དང་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཆོས་༢༩ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཞིག་གི་ཆོགས་ཁང་དུ་སློ་ཕྱོག་རྒྱལ་པ་བཞིའི་ཆོས་ཐུན་འཆད་རྒྱའི་གོ་སྐྱོག་བྱས་འདུག་པ་  
 བཞིན་སྤྱོད་ལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བ་དང་། ཕྱི་དྲོ་མི་རྟག་པའི་སྒྲོར་བཤད་ཅིང་། སྤྱོད་འཛིན་ཐུན་མཐར་སྒྲོམ་ཡུན་བུང་བུང་ཞིག་དང་། ཕྱི་དྲོའི་ཆོས་ཐུན་མཐར་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས་པ་ཡིན། ཉིན་གུང་  
 དེར་རྗེང་ཁུ་ཞིག་གི་འགྲམ་དུ་ཉི་གདུགས་གྱི་བསིལ་གྲིབ་ལ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས་ནས་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། དགོང་མོ་པ་གྲིག་སུ་མི་ནི་(Patrick Sweeney)སོགས་དང་གྲོས་མོལ་བྱས། དེ་རྗེས་ཨ་བིལ་





༡༡། །གཉིས་པ་བྱས། ཚེས་༡ ཉིན་གྲང་ཚུ་ཚོད་བཅུ་པའི་ཐོག་ལྷ་ཁང་དུ་རྟེན་ར་ཨེན་རོ་རྟེན་སོན་(Debra Ann Robinson)དང་། རོ་རྟེ་མེན་ཇི་སི་(Rod Menzies)གཉིས་ཀྱི་ཆང་སའི་ཆེད་དུ་ལྷ་  
 བསང་བཏང་། དེ་རྗེས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་གྲང་གི་གསོལ་ཚིགས་བཏང་སོང་། སར་ལ་ཡང་ལག་རྟགས་མཚོན་བྱེད་སྤྱད་པ་ཡིན། དགོང་མོ་ཚུ་ཚོན་ནང་དུ་ལུམས་བྱས་པ་ཡིན། ཁུ་པ་(Cuba)སྐྱེ་དམན་  
 དང་། དེའི་གྲོགས་མོ་གཉིས་ནས་དགོང་མོའི་བཟའ་བཙའི་ཆེད་དུ་ཟ་ཁང་དུ་སྐད་བཏང་། དཔེ་ཆ་པར་བསྐྱར་སྒྱུ་བདག་བྱེད་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱས། ཚེས་༣ སྤ་ཌོ་སོས་དལ་དང་། བྱི་ཌོ་མེ་རིས་ལེག་གླེ་  
 ཀྱི་(Mary Leggett)ཞེས་པ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཆེལ་རེན་ཕོན་ཁི་ཤོན་(Himalayan Children's Fund)ཀྱི་དྲུང་ཡིག་དེའི་ཁང་པར་བྱིན། དེར་ཕྱག་ཆེན་སློབ་སྦྱང་ཚིགས་པ་ཞིག་འདུག་པ་ལ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་སན་ཡོན་  
 དང་། དགོས་པ་བཤད། ཁོང་ཚོ་དགའ་པོ་ལྷ་བུ་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ནང་དུ་འོང་། རྒྱུ་རེན་ནང་མི་ནས་མོག་མོག་བཟོས་པ་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཟའ་བཏུང་བྱས། ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་ཚེས་བཅུན་ཕྱན་བུ་  
 བཤད། རྒྱ་རུ་སི་ནས་འཕྱར་མཉེད་ཐེངས་གསུམ་པ་བྱས་ནས་ལོག་བྱིན། ཚེས་༥ རྒྱ་ཞབས་ལའི་རྒྱངས་འཁོར་ཐོག་ཨའི་རྟེ་ཕལ་རྟེ་(Idyllwild)ནས་ཐོན། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར།



༡༡། | (San Antonio)ནས་འཇམ་མགོན་ཞལ་སྒྲོབ་རྗེས་པ་འདུག་པ་དང་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཚེས་༩ ཞོགས་པར་ལུས་སྒྲོང་ཆུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་དགོ་ཅེ་འི་རྣམ་ཐར་དང་། དུག་ཆེན་བྲིད་  
 ཡིག་མཇལ། ཚེས་ཐུན་ལ་དབུ་མའི་རིགས་པ་དང་། དུག་ཆེན་ཉམས་སྒྲོང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་དང་། དུག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ལས་ལྷ་བ་ཐུན་ལྷ་དང་། རོ་སྒྲོང་ཐུན་ལྷ་པའི་བསྐྱུས་དོན་བྱས་ནས་བཤད།  
 དགོང་མོའི་ཚེས་ཐུན་ལ་རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་ལས། བོགས་འདོན་དང་། གོགས་སེལ་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་བཤད། དེ་རྗེས་མཇལ་ཁ་དང་། མི་དམངས་ཕྱེད་ལ་དྲིས་ལན་བྱས་ནས་རང་སྤོད་སར་ཕྱིན་ནས་དགོ་ཅེ་  
 པར་ཆེན་གྱི་བཀའ་འཁུམ་དཀར་ཆག་བལྟས་པས་རྣམ་ཐར་དང་དབྱངས་ཅན་སྒྲུ་མདོའི་རྒྱུ་ཅམ་ལས་གཞན་གལ་ཆེ་བ་མི་འདུག། ཚེས་༡ ཨོ་སི་ཀྲོན་(Houston)རྗེ་མི་ཁང་པ་ནས་ཐོན། གནམ་གྲུ་ཐང་  
 བརྒྱད་ཡུ་ནེ་གྱི་རི་ཨེར་ལེན་(United Airlines)ཐོག་རྟེན་བར་(Denver)ལ་འབྱོར། དེར་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་བཟས་ནས་གནམ་གྲུ་ཆུང་ཆུང་བརྒྱད་ཨ་ལ་མོ་ས་(Alamosa)དང་། དེ་གར་སྤྲ་མ་གཉིས། ཀ་  
 ལག་རོན་སོན་ཕ་མ་གཉིས། དབྱིན་རི་ཁ་གས་བཅས་བསུ་མར་འབྱོར། དེ་རྗེས་བརྗོད་བྱུ་བའི་ཁང་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢ ཀ་ལག་ནས་དེབ་བཙོང་བའི་ཡོན་ཐོབ་རོ་ཡལ་ཐི་(Royalty)སྤྱད་བྱུང་། ཀ་ལག་



༡༡། །ཤེར་ཕྱིན་ལག་ལེན་བྱེད་ཚུལ། ཅུ་འགྲེལ་གྱི་སྤྱི་དོན་བཅས་དང་། དགོང་མོ་སྤྱིང་གཞིའི་སྐོར་བཤད། ཆོག་ས་གཉིས་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཁོང་གི་སྤྱིས་མོ་དང་ཞབས་ཕྱི་ཞིག་གློ་ཨ་རི་བ་ཉེ་  
 རར་ཤོ་ཨབ་བྱུ་ཤི་(Gerrardo Abboud)བཅས་བྱུང་། དུག་དཔེ་ཁ་ཤས་ཡུལ། ཆོས་༡༩ ཤེར་སྤྱིང་ཆོས་བྱུན་གསུམ་པ། དགོང་མོ་གཙོང་གྱི་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་སྐམ་པོ་ཨ་གླེའི་ཨ་ནེ་པརྟ་ལ་ཁ་ལག་  
 དང་། ལག་རྟགས་ཆོས་གོས་དང་། ཀ་པ་ལ་རྩུས་མ་བཅས་སྤྱད། ཨ་གླེ་ཕྱོགས་སྟོན་པ་བྱམས་པ་ཆོས་སྟོན་གྱིས་དེ་གའི་དགོན་གྱི་ལས་དོན་གྱི་སྐོར་ཨབ་ཤེ་གྱི་(updates)ཞེས་པ་བཏང་འདུག་དེ་སྤྱད་  
 བྱུང་། ཆོས་༡༩ བལ་ཡུལ་ནས་བལ་ཡུལ་གཞུང་དང་མའོ་དམར་ཤོག་ཆོག་ས་པའི་བར་སྐད་ཆ་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོའི་ཆོས་བྱུན། སྤྱོད་ཆོས་བཤད་དང་སྒྲོམ། ཕྱི་དོ་  
 ཆོས་བཤད་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན། དེ་རྗེས་སྟོབ་སྟོབ་ཆོག་ས་ཆུང་དང་དྲིས་ལན། དེ་ནས་སྒྲེར་ལ་ངོས་འཕྲད་བཅས་བྱས། ལི་མི་ར་ཀལ་(Lee Miracle)དང་། ཨའི་ཤི་མལ་ཤི་ཆོག་ས་པ་ལ་ལག་རྟགས་མཆོན་  
 བྱེད་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་༡༥ ཉོང་གོང་ནས་སྤྱ་མ་ཀམ་བླ་བས་ཁ་པར་བྱུང་། བཅན་གྱ་མེར་ཉིས་སྟོང་བདུན་གྱི་ཆོས་བྱུན་དུས་ཆོད་དང་། ཉོང་གོང་གི་ཆོས་བྱུན་དུས་ཆོད་བཅས་བཅོས་ནས་དེབ་ཐོག་ལ་བྲིས།

སྤྱི་ཚེས་ཐུན་དང་སྒྲིམ། བྱི་དྲོ་ཟབ་མོ་བརྒྱད་ལས། བདུན་པ་དང་། བརྒྱད་པ་གཉིས་བཤད། དེ་ནས་སྤྱི་ཚེས་ཐུན་ལ་ལྷན་ཆོག་སྒྲིམ་རབ་གནས་བྱས། ཆོག་པ་འཛི་དྲིས་ལན་དང་། སྒྲིམ་གྱི་དྲིས་ལན་དང་། སྒྲིམ་འཕྲད་བཅས་བྱས། ཆོས་༡༤ འདི་ཉིན་སྤྱི་ཚེས་ཐུན་གཉིས་བྱེད་རྒྱུ་འཆར་གཞི་ཡོད་མོད། མགོན་ཁང་སྐུ་ཡི་གྱི་ཨི་གྲུ་ལ་ལ་བྱི་དྲོ་ཆུ་ཆོད་གཉིས་པ་ནས་བཞི་པ་བར་སྒྲིམ་མེད་པར་བརྟེན་སྒྲིམ་ཆེར་བཏང་བའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་འཕྲུལ་འཁོར་མེད་སྟབས། བྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་མེད་པར་བྱས་ནས་དེའི་ཆ་བ་རྩ་མཆོད་རྟེན་བཀྲ་ཤིས་སྒྲིམ་མང་ལ་བྱིན། བསང་བཏང་། ཀར་མཁུན་འདོན་བཞིན་སྒྲིམ་བ་ལ་བྱིན། མཆོམས་ཁང་ཁ་ཤས་ལ་རབ་གནས་བྱེད་རོགས་ཟེར་བས་རང་བུས་མའི་ན་ཆ་ཡོད་སྟབས་འབྲུ་བྱིན་སྟབས་བྱས་ནས་མཁུན་པོ་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་མཆོད་རྟེན་ལ་རབ་གནས་བྱེད་པར་བཏང་། སྤྱིན་པ་སྤྱི་རེག་རེ་སྟོལ་ཤི་(Dr. Greg Raybold)རྩེ་བྱིན་ནས་དགོང་མའི་བཟའ་བཏུང་བྱས། ཆོག་པ་གཉིས་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཉེ་རར་ཤོ་གཉིས་ཀྱང་འདུག །ཆོས་༡༥ ཤེས་རབ་སྒྲིམ་པོ་ལས། རྟེན་འབྲེལ་བཏུ་གཉིས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ཡིན། ཆོག་པ་གཉིས་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ཉེ་རར་ཤོ་གཉིས་ཀྱང་ཆོས་ཐུན་ལ་ཐེབས་བྱུང་། ཉིན་གུང་མི་མང་དང་སྤྱི་དྲན་རྟེན་འདྲ་པར་བཏབ་སོང་། ཉིན་གུང་ཡེ་ཤེས་

༡༡། །འཁོར་ལོའི་འབྲུག་པ་རྣམས་ནས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་སྤྱད་བྱུང་བས་ཕར་ལ་ལག་རྟགས་མཆོན་ཅམ་རེ་སྤྱད་པ་ཡིན། དགོང་མོའི་ཆོས་ཐུན་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ཕན་ཡོན་  
 རྒྱུ་བཤད། ཆོས་༡༥ ཤེས་རབ་སྤྱི་ལོ་ལས་ག་ཏེའི་སྤྲུགས་དོན་དང་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། ཆོས་༡༩ ཤེས་རབ་སྤྱི་ལོའི་ཆོས་ཐུན་མཐའ་མ་བྱས། སྤྱི་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཏེགས། དགོང་མོ་སྤྱི་  
 སྤྱི་དབང་བྱས་ནས་མཇུག་བསྟུས། སི་ཏི་སྟི་སི་མ་ཏུ་(Steve Smaha)ནས་ཨ་སྟོར་སྟོར་ཕྱག་ཉེར་ལུ་མེ་ཆིང་ཕོན་(Matching funds)ཞེས་པའི་ཞལ་འདེབས་བྱུང་བ་ལ་རང་གིས་ཨ་སྟོར་སྟོར་ཕྱག་ཉེར་  
 ལུ་བཏང་ནས་སྟོར་ཕྱག་ལུ་བཅུ་བྱས། སྤྱི་ཁང་ལུ་ཁང་གི་རྟེན་ལུ་བྱ་བྱས། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་། སྤྱི་མ་བཀྲ་ཤེས་དོན་གྲུབ་གཉིས་ལ་ཁ་པར་བཏང་བས་ཆོགས་མི་གནང་རྒྱའི་ཁས་ལེན་བྱུང་བས་  
 ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་དང་། སྤྱི་མ་དབང་འདུས། ཆ་མོ་བདེ་ཆེན། ཀ་ལག་ཇོན་སོན་བཅས་ཆོགས་མི་ཡིན་པའི་ཐག་ཆོད་བྱས་ནས་ཀྱ་སི་ཏི་(Trustee's meeting)ཆོགས་འདུ་བྱས། སི་ཏི་སྟི་དོ་ནེ་ལ་སོན་(Steve  
 Donelson)ལི་གྲུ་ལ་ཨེ་ཏི་ལུ་ཡི་སར་(legal adviser)ཡིན་པར་ཐག་བཅད། ཆོས་༢༠ ཆི་ཀ་ལྷོ་(Chicago)ནས་ཡིན་པའི་ནད་པ་ཞིག་ལ་རབ་བྱུང་གི་སྟོམ་པ་གནང་། དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་དེ་ལོ་ཆེའི་ལུ་ཁང་





༡༡། །བྱས་པས་ཀ་ལག་དང་། དཀར་ཐོན་སོན་གཉིས་ནས་ཕྱིས་ཁ་ཡག་པོ་མེད་པའི་ཚུལ་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་བྱུང་། ཆོས་ཨ་གི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)སྐབ་ཁང་ནས་ཐོན། ཨ་ལ་མོ་ས་  
 ནས་ཁེན་བར་(Denver)ལ་གནམ་གུ་ཚུང་ཚུང་གི་ཐོག་ཕྱིན་པས་ལམ་བར་དུ་ཚུང་གི་གཡོ་འགུལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཁེན་བར་ནས་སྟོ་སི་གྲོན་(Boston)དུ་ཐོན། དེར་ལོ་གླན་(Logan Airport)ཞེས་པའི་གནམ་  
 ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་མན་ཆེ་སི་ཏར་མཆོ་འགྲམ་(Manchester-by-the-Sea)ཨ་ལི་བྷ་བྷ་ར་ཡེན་ཏེ།(Alida Bryant)ཞེས་པའི་ཁང་པ་ལ་བསྐྱད། ཆོས་ཨ་གྲོ་ཚུ་ཆོད་འགྱུར་བ་ཐེབ་པའི་དཀའ་ངལ་གྱིས་  
 ཉལ། ཞོགས་པའི་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱོང་ཆེད་ཚུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན་པས་མིག་ཤེལ་མེད་སྟབས་ལུས་མོ་བརྒྱབས་ནས་ཚུང་མ་བདེ་བ་བྱུང་། ཆོས་ཨ་གྲུ་ཆོད་བཅུ་པའི་ཐོག་ །ཁེབ་ཨེན་(Cape Ann)བརྒྱ་བི་དུའི་ཆོགས་  
 པའི་མི་བཅུ་འདུག་པ་ལ་དྲིས་ལན་བྱས། ལག་རྟགས་མཆོན་ཅམ་སྤྲད། སྤྱི་ལ་གོས་ཆེན་ཏེན་ཁེབས་ཤིག་བཞག །དེ་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས་ནས་ལུ་རོ་ལྷེ་ཁེན་སི་(Providence)རོ་ཁེ་མཆོ་  
 གླིང་(Rhode Island)ལ་ཐོན། དེར་འབྱོར་ནས་ཉིན་སི་ལྷེ་ལིབ་སི་(Nancy Phillips)ཡི་ཁང་པར་བསྐྱད། ཆོས་ཨ་གྲུ་ནད་པ་ཞིག་གི་ཕུར་ཕྱིན། འཆི་ལ་ཉེ་བ་རེད་ཟེར་འདུག་ཀྱང་དེར་འགྲོ་སྐབས་ཆོར་བ་



༡༡། །ཆོས་༢༥ མི་ཁ་གས་ལ་ངོས་འཕྲད་གྱི་དྲི་བ་ལ་ལན་བྱས། དེ་སྐབས་གྱི་མ་བྱན་ལྷ་རི་ཇེ་ཏི་ཕི་ཏི་བེ་གི་(Bridget Witbeck)ཡིས་རང་གི་སློབ་མ་དགོས་ཚུལ་ཟེར་བ་དང་། སློན་འགྲོ་  
 ཉམས་སུ་སྤང་ན་འགྲིག་མིན་དྲི་བ་བྱེད་འདུག་པས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཆོས་༢༧ སྤྱི་ལུས་སྦྱང་ཆེད་གོམ་པ་ཁ་གས་ཕྱིན། དེ་ནས་མེ་འཁོར་ཐོག་པོར་གྱི་ལན་ཏི་མེན་(Portland, Maine)  
 ལ་འབྱོར། ཆོས་༢༨ ཉིན་གུང་སློབ་མ་གསུམ་གྱིས་སྤྱིང་ག་སྦྱིད་པོ་ཞིག་ཏུ་བྱགས་སློ་ལྷ་བུའི་ཉིན་གུང་བཟའ་བཅའ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་དེར་ཕྱིན་བཟའ་བཏུང་བྱས། ཐང་དུ་གོམ་པ་ཁ་གས་རྒྱུ་  
 བཟོད་གྱིས་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཆོས་ཚལ་ལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་རྟེན་འབྲེལ་བྱས་འདུག། ཆོས་ཚལ་གང་ལེགས་བྱུང་འདུག། དགོང་མོ་ཨི་ཏུ་ལི་བཟའ་མི་གཉིས་གྱིས་ཟ་ཁང་ནང་དུ་བཟའ་བཏུང་སྤྲད་  
 བྱུང་། ཆོས་༢༩ སི་ཏི་ཉི་ཉིལ་བེར་གྱི་(Steve Gilbert)བཟའ་མི་གཉིས་ནས་རྒྱ་གར་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་བོས་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་སྤྲད་པ་བཞིན་བཟའ་བཏུང་བྱས། ། མེ་བྱི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤  
 ཟླ་༧ ཆོས་༡ སི་ཏི་ཉི་ཉིལ་བེར་གྱི་(Steve Gilbert)བཟའ་མི་གཉིས་རྒྱ་གར་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པར་ལོག་ཕྱིན། ཆོས་༢ སྤྱི་ལོ་གསོ་བྱས། ཕྱི་དྲོ་ཚུ་ཆོད་གཉིས་པ་ནས་ཆོས་བཅུན་བཤད། ཚུ་ཆོད་གསུམ་



༡༡། །ལོ་རྒྱུས་ཚེ་ཨ་ཅིང་ཀ་ལ་དུ་འཕྱིན་སྟེང་ནས་བཏང་། ཚེས་༥ ཚེས་ཐུན་གཉིས་དང་། ཚོགས་པའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བཅས་བྱས། ཐབས་མཁས་དང་། མ་ཁན་གཉིས་ལ་ངོས་འབྱེད་བྱས།  
 ཚེས་༩ འདི་ཉིན་ཚེས་ཐུན་གཉིས་དང་། དགོང་མོ་ཚོགས་པའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བཅས་བྱས། དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་མི་དམངས་རྒྱལ་སྤྱོད་མཉམ་དུ་བཟས། དེ་རྗེས་མི་དམངས་རྒྱལ་སྤྱོད་མཉམ་ནས་སྤྲུལ་པ་གས་  
 བཏང་སོང་། ཚེས་༡༠ རྒྱ་ཚོད་དགུ་པའི་སྟེང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས་ནས། དེ་རྗེས་ཚེས་ཐུན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་གིས་མཇུག་བསྟུས། མི་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྲུལ་གྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་གནས་སུ་སོང་། འདི་ཉིན་རང་  
 དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཚེས་༡༡ རྗེ་མི་སོགས་ཀྱིས་སྒྲིལ་སྟེན་བཏང་། འཁོར་ལོ་གསུམ་ལྟན་རྒྱུ་ལ་འཁོར་སྟེང་ལ་ཕྱིན་ནས་པར་བཏབ། དེ་ནས་ཐོན། ཉན་གོག་(Hancock)ལ་འབྱོར། དེར་  
 ཉིན་གུང་སྟེན་བདག་གཉིས་ཀྱི་ཁང་པ་གསར་པ་ལ་ཁྱུག་ཅམ་ཕྱིན། དགོང་མོ་སྟེལ་ལ་ལེ་སི་(Bill Lawless)སྟེན་གྱི་བཟོ་གྲུར་ཕྱིན། རྒྱ་ཁྱི་(Jacuzzi)ཆུ་ཚན་ནང་དུ་ཕྱུང་ཉལ། གཞན་འདི་ཉིན་སོས་དལ་  
 ཡིན། ཚེས་༡༢ མཚོ་ཆུང་ཡོད་སར་སྒྲོར་བ་བྱས། ཉི་མ་ཚ་པོ་བྱུང་། མཚམས་ཁང་གི་བྱར་དུ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཚོས་ཚོགས་ལ་རྒྱ་དང་འབྲས་སིལ་སྟོན་མོ་དང་མར་པའི་ལྗེ་བས་རིས་ལ་རབ་གནས་བྱས།



༡༡། །གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་གཉིས་བཤད། དགོང་མོ་འཇམ་དབྱངས་དབང་ཞིག་བྱས། དེ་རྗེས་ཤམ་ལུ་ཆོགས་པས་དྲི་བ་དང་ལན་བྱས། གནས་ནང་སྤྱ་མ་རང་གནས་ནི་འུ་ཡོག་ལ་ཐེབས་སོང་།  
 ཆོས་༡༥ ནེ་འུ་འཇར་བེ་ནས་ཐོན། བེ་ལ་ཤོ་བེ་ཡ་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་འོ་རོན་འོ་ལ་འབྱོར་ནས་ཀམ་ལྷ་བ་དང་སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་སོགས་ལ་ཐུད། སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་ཆོགས་གསར་པ་ལ་བལྟ་བར་བྱིན།  
 ཁོང་གི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་རྟེ་འི་ཆོས་མིང་ལ་བཟོད་པ་ལྟ་མོའི་ཁང་པར་བསྐྱད། སྤྱ་མ་བསྐྱ་ཆེ་དབང་གིས་ཡི་གེ་འབྱོར། དེ་བཞིན་ཨི་ཁེ་མོན་གྲོན་(Edmonton)སོག་པོའི་བུ་མོ་ན་རའི་ཡི་གེ་དང་པར་  
 བཅས་འབྱོར། དེ་བཞིན་ཉོང་གོང་ཇེ་ནི་ཐེར་(Jennifer)ནས་ཡི་གེ་འབྱོར། ཆོས་༡༩ བལ་ཡུལ་དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུའི་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་ལྟར་ན་ཐའི་  
 ལེ་ཏེ་ནས་སྐུ་རེ་ལ་ཐའི་སྒྲོར་༣༡༥༥༧༥ རེ་བྱས་ནས་ཐའི་སྒྲོར་ཉིས་བེ་སུམ་སྟོང་རེ་གོང་བཅག་པའི་ཚུལ་བྱས་ནས་སྐུ་བདུན་ལ་ཐའི་སྒྲོར་འབུམ་ཉེར་བཞི་ཙམ་ཐོབ་ཡོད་འདུག །འཕོ་བ་འགོ་ཚུགས།  
 འོད་དཔག་སྒྲོམ་བཞུས་ལས་ཆོས་བྱུན་གཉིས་བྱས། རྒྱབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་གནང་། ཆོས་༢༠ འོད་དཔག་སྒྲོམ་བཞུས་ཉམས་ལེན་སྒྲོར་དང་། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་བཞུས་པའི་དམིགས་པ་བཅས་བཤད།

དགོང་མོ་འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱ་མིའི་སྤྲན་པ་ཞིག་གིས་རྒྱང་པ་འཕུར་མཉེད་བྱས་པས་ཕན་ཉམས་ལྟ་བུ་བྱུང་། ཚེས་༢༡ འཕོ་བའི་ཁྲིད་དང་། དེ་རྗེས་སྤྲ་མ་རྣམ་སྤྲས་ཀྱི་ཚེས་ཚོགས་ལ་  
 བྱིན། དུག་ཆེན་ལོ་རྒྱས་ཚེས་བཅུན་གཅིག་དང་། དགོང་མོ་ཇཱ་མ་གྱི་ལའི་དབང་བྱས་ནས་རྟེ་གྱིའི་ཁང་པར་བྱིར་ལོག། །སྤྲ་མ་རྣམ་སྤྲས་ཚེས་ཚོགས་ལ་སྟེ་ལེན་བྱེད་མཁན་ཨམ་དབྱངས་སྤྱུལ་སྤྱུའི་ལུ་མ་གྱི་མིང་  
 བོ་ཡིན་པ་སྤྲགས་པའི་ཚུལ་ཅན་ཞིག་འདུག། །ཁོང་གིས་བྱ་དུག་གི་མོ་ཞེས་ཇུ་ཐིག་གི་མོ་བརྒྱག་གི་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཚེས་༢༢ འཕོ་བའི་ཁྲིད་ལ་སྟོང་ར་ཕག་མོ་སྒྲོམ་ཚུལ་དང་། སྤྲན་རས་གཟིགས་  
 སྒྲོམ་ཚུལ་བཅས་བཤད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་འཕོ་བ་བསྤྲས་པ་ཞིག་བྱས། བྱི་བྱོ་གསང་མཚོག་མའི་སྒྲོར་ཅུང་ཟད་བཤད། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ཐོག་ལ་བྱི་བ་བྱིས་ལན་བྱས། དགོང་མོ་སྒྲོལ་  
 དཀར་དབང་བྱས། འདི་ཉིན་ཉི་འཛིན་ཡོད་ཟེར། གཅིན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་འབྱུག་དགོན་པར་སྤྱད་རྒྱུའི་རྒྱལ་མཚན་དང་། བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་ལ་གཡར་རྒྱུའི་སེར་སྦྱངས་ཅ་ལག་བཅས་མངགས།  
 མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་ལ་འབྱུག་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་སྒྲོར་དང་དི་སྟེ་ལ་ཡོང་རྒྱུའི་སྒྲོར་བཅས་ཁ་པར་བཏང་། ཚེས་༢༣ འཕོ་བ་གསང་མཚོག་མའི་འགྲེལ་པ་བཤད། ཐོ་གསལ་ལ་ལྟར་ཇཱ་མ་དཀར་དབང་བྱས། སྤྲ་མ་



༡༡། །པདྨ་ཆེ་དབང་ལ་ཡིག་ལན་གྲིས་ནས་བཏང་། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ཐེབས་བྱུང་། ཆེས་༡༤ བོལ་རྩར་ཁང་བདག་ལ་ཡིག་ལན་བཏང་བ་ཡིན། ཆེས་༡༥ ཨི་ཁེ་མོན་གྲོན་སོག་པོའི་བུ་མོ་ན་  
 ར་ལ་ཡི་གེ་ཨ་ནེ་བརྒྱད་ནས་བཏང་། དེ་བཞིན་ཉོང་གོང་ཐེ་ནི་ཐེར་ལ་མོ་རང་གི་སྤྱན་ཨེ་མེ་ལུ་བརྒྱད་ནས་བཏང་བ་ཡིན། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་སྤིང་མོ་པདྨ་ལྷ་སྤྱིད་ལ་ཁ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆེས་༡༦  
 ཀམ་འགོ་འདུལ་ལ་སྒོ་གྲོས་ཉི་མའི་རྣམ་ཐར་སྒོར་བུར་གསལ་ལྷར་ཡི་གེ་བཏང་། ཀམ་ཐེག་ཆེན་ཟབ་གསལ་གྲིང་ཆོགས་འདུ་བྱས། དགོང་མོ་གེ་ཏ་ཏ་ནས་ཐོན། མཆན་ལ་གནམ་གུ་ཐུར་སོང་། ཆེས་༡༧  
 ཨིང་ལན་ལོན་ཁོན་གནམ་ཐང་དུ་སྒྲ་པོར་འབྱོར། སྒྲ་མ་དབང་རྒྱལ་ལ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་སྐད་ཆ་བྱས། གཞན་སོས་དལ་ཡིན། ཨ་གོང་རིན་པོ་ཆའི་ཆ་བོ་ཆེ་རིང་བཀྲ་ཤིས་འབྱོར། ཤེས་རབ་དཔལ་  
 ལྷན་ནས་ཆེ་མདོ་ཆ་ལྷ་དང་། རྒྱ་མཆོ་ནས་དབྱིན་སྒོར་ཉིས་བརྒྱ་སྐབས་ཉེན་འབྱོར། ཆེས་༡༨ ཨ་ཁྱོ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཞལ་པར་བཏང་། ཁོང་བོད་དུ་ཕྱིན་ནས་གནས་བཟང་དགོན་ཉམས་གསོ་བྱས་པའི་  
 གནས་ཚུལ་རྣམས་གསུང་བྱུང་། ཆེས་༡༩ བི་གི་འཛོ་ལི་རྩེ་(Nikki Joliffe)རྩར་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་ཟ་བར་ཕྱིན། ཆེས་༢༠ ལིང་ལུང་ལ་མོ་རང་གི་ཨ་མའི་ཆེད་དུ་འཆམས་འདྲིའི་ཁ་པར་བཏང་བ་ཡིན།

༥ མེ་བྱི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ ཚེས་བུན་དང་པོ་ལ་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀར་བ་དང་། གཉིས་པ་ལ་མི་རྟག་པར་རྟོགས་པའི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། མེ་རོ་ནི་ཀ། ཨ་རི་ཚུ་ལ་བྲིམས་བཟང་མོ་  
 རས་མོ་འདེབས་དགོས་ཚུ་ལ་གྱི་ཡི་གེ་འབྱོར། མར་ཁིན་ཡོ་གའི་སློབ་མ་རྣམས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ་བྱུང་། ཚེས་༢ འཆི་མེད་ནས་ཁ་པར་བྱུང་། ཚེས་༣ ཡུག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་བཤད། ཚེས་༤ སྤྱི་ལོ་བོད་  
 ཁར་འབྱུང་འབྱུང་ལ་བྱིན། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་ཚེས་བུན་ལ་ཡུག་ཆེན་རྟག་མཐོང་གི་སྐོར་བཤད་ནས་མཇུག་བསྡུས། དགོང་མོ་སློལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་དབང་དང་། སྐབས་འགྲོའི་སྒྲུབ་པ་མི་  
 གསུམ་ལ་གནང་། དེ་ནས་མི་མང་ལ་ཚོགས་འགྲེང། ཚེས་ཚོགས་ནས་སྐྱ་གསུང་བུགས་རྟེན་བཀྲགས་སོང་། དེ་ནས་གྲོ་ལ། དགོང་མོ་ཚོགས་མི་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་དགོང་ཟས་ལ་རོལ། ཚེས་༥ ནི་གི་  
 རས་ཀླུ་ཚེས་འཕེལ་བལྟ་སྐོར་ལ་བྲིད། ཚེས་༦ དགོང་མོ་ཨོག་སི་རྩོར་ཁི་ནས་ལོན་ཁོན་བསམ་ཡས་རྫོང་ལ་ཕོན། སྤྱི་མ་ཡེ་ཤེས་དང་འཕྲད། རྒྱལ་བ་རིགས་ལྡ་དང་། ཡེ་ཤེས་ལྡའི་སྐོར་བཤད། བོད་  
 གྱི་ཞི་བའི་ཆ་ལ་ཞེས་པར་རབ་གནས་དང་། སློན་ལམ་བྱས། ཚེས་༧ ཚེས་ཚོགས་བསམ་ཡས་རྫོང་ནས་ཕོན། རྟེ་ཕུ་རོ་(Heathrow)གནམ་ཐང་བརྒྱུད་ལུ་རྩི་ཁི་ཏན་ཟ་(Lufthansa)གནམ་གྲུའི་ཕོག་འཇར་

༡༡། །མན་རྩ་རང་གི་རྩོར་ཁྲི་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། དེར་རྒྱ་མཚོ་དང་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་གཉིས་བསུ་བར་བྱུང་ནས་ཀ་མ་ལུ་གི་ལཱ་འི་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། ཆོས་༥ འདིར་ཉིན་གཅིག་སོས་དལ་བྱས།  
 ཉིན་ཕྱི་མ་ལ་ཀ་མ་ལུ་གི་ལཱ་ལ་སློས་པ་ཡིན། ཆོས་༧ ཀ་མ་ལུ་གི་ལཱ་འི་མཚོད་རྟེན་ལ་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་གཙོད་གྱི་ཆོས་བྱམ་གྱི་འགོ་ཚུགས། ཆོས་༡༠ གཙོད་ནམ་མཁའ་སྒོ་འབྱེད་སོགས་བྲིད་བྱམ་  
 གཉིས་བྱས། དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱེད་མཁན་རྣམས་གྱི་ཐོ་བརྒྱུག་ཤོར། ཨིར་མི་ལྷར་ཁྲི་(Irmgard)ནས་ཞལ་འདེབས་ཆེན་པོ་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༡༡ གཙོད་བྲིད་ཆོས་བྱམ་གཉིས་བྱས། ཆོས་༡༢ གཙོད་བྲིད་ཆོས་  
 བྱམ་གཉིས་བྱས། ཆོས་༡༣ གཙོད་བྲིད་ཆོས་བྱམ་གཉིས་བྱས། ཆོས་༡༤ སྤྱོད་གཙོད་བྲིད་དང་ཕྱི་དྲོ་མི་བརྒྱད་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་དང་། དེ་ནས་མི་མང་ལ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་སྒོམ་བསྐྱས་པ་ཞིག་ལ་  
 འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་ཙམ་ཞིག་བྱས། ཆོས་༡༥ སྤྱོད་གཙོད་བྲིད་ཡོངས་རྫོགས་གྲུབ་ནས་ཡུམ་ཆེན་མོའི་དབང་སྐྱབ་བྱས། དགོང་མོ་ཡུམ་ཆེན་མོའི་དབང་བྱས་པས་མི་མང་ཙམ་བྱུང་། མཁན་པོ་སློ་བཟང་  
 གིས་ཁ་པར་འབྱོར། སྐད་སྐྱར་ཁི་རི་སི་ཁོ་རྩི་ཀུ་ལོང་གི་(Christoph Klonk)ལོག་ཕྱིན། དགོང་མོ་མི་མང་དང་མཉམ་དུ་གཙོད་ལུས་སྦྱིན་བཏང་། སྤེམ་ཀུན་དགའ་སྐྱབ་ཁང་དུ་ལོག། ཨིང་ལན་དུ་ཆོགས་

གཙོ་སྟགས་དང་། ཏུང་ཡིག་བཅས་ལ་ལག་ཏྟགས་བཏང་། ཨ་ཁོ་ལ་ཀ་ལུ་ལ་མར་ཏན་བརྒྱད་བཏང་། ཚེས་༡༤ སྤྱོད་ཀླུ་པ་ཤིའི་དབང་སྐབ་དང་། དེ་ནས་པ་ཤིའི་དབང་བྱས། མི་མང་ཐམས་ཅད་དང་།  
 ལས་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱགས་རྗེ་ཆེ་བྱས། དགོང་མོ་ཀ་མ་ལུ་གི་ལུ་ནས་ཐོན། བར་དེར་དབྱེན་རི་ཁ་ཤས་ལ་ལུས་སྦྱོན་གྱི་ལུང་དང་། སྤྱ་མ་གཉིས་ལ་བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱས་གྱི་ལུང་བཏོན་པ་ཡིན།  
 དེ་ནས་རྫོང་རིའི་རྒྱངས་ལ་ཁོར་ཐོག་ཐོན་ནས་ཏུལ་ཤའི་ཏི་(Halscheidt)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༥ རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་སྐབ་དང་གསང་སྐབ་སྒློར་ཚེས་བཅུན་གཉིས་བཤད། ཚེས་༡༥ སྤྱ་མ་བཀྲ་གིས་དོན་གྲུབ་  
 གྱི་ཞབས་བཏན་བརྩམས་ནས་སྐྱག་བརྒྱད་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་བཏང་བ་ཡིན། ཡང་དུ་འཇར་མན་གྲུ་པ་གཉིས་དང་། ཨ་ནེ་གཙུག་གིས་རུབ་སྟོགས་སུ་གྲུ་པ་དང་ཨ་ནེ་འཕེལ་བའི་ཆེད་དུ་སྒྲོན་ལམ་ཞིག་  
 ཚུམ་དགོས་ཞེས་བསྐྱུལ་མ་བྱས་པ་ལྟར་བྲིས་ནས་སྤྱ་མ་ཀུན་དགའ་བརྒྱད་བཏང་། དེ་རྗེས་ཁུ་ལུན་སྤྱ་མ་ཀུན་དགའ་རྩོམ་བསྐྱེད་ཅིས་གྱི་མི་ལ་རས་པ་བྲ་བར་(Milarepa tower)ཞེས་པའི་ཁང་པར་བྲིན།  
 དེ་ནས་སི་ཏུ་ཏི་གྲར་གྱི་(Stuttgart)ལ་སྤྱི་པོར་སླེབས། ཚེས་༡༦ སྤྱོད་དྲུ་རྒྱ་ཁག་ལ་བལྟ་ཞིབ་བྱས། བྱི་རྩོ་རང་བྱུང་གི་ཚུ་ཚན་བསྟེན་པར་བྲིན། བལ་ཡུལ་ནས་གྲུ་པ་རྣམས་མ་ལེ་གི་ཡའི་ཐོང་མཆན་མ་

༡༡། །ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། ཆོས་༡༠ སྤམ་ཀུན་དགའ་དང་སྐད་ཆ་བྱས། དགོང་མོ་ཆོག་མཁའ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ངོ་སྤྲོད་ཅེས་པ་ཞིག་བཤད་གཞིར་བྱས་ནས་ཆོས་  
 ཐུན་བཤད། མི་མང་ཙམ་འདུག །ཆོས་༡༡ དགོང་མོ་ཆ་བོའི་ཆོང་ཁང་གསར་པ་དང་། རྟིང་པ་གཉིས་ལ་ཕྱིན་ནས་ལྷ་མོ་བལྟས་ཤིང་། བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་སོགས་བཏོན་ནས་སྒྲོན་ལམ་གང་དྲག་བྱས་  
 པ་ཡིན། ཆོས་༡༢ སི་ཏུ་ཁི་གླར་གྱི་(Stuttgart)ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་ཆ་བོ་བཟའ་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱལ། སྤམ་ཀུན་དགའ་ཡང་བྱུང་། དེ་ནས་ཕི་ཨེན་ན་(Vienna)དེ་ནས་མགྲོགས་པོར་གནམ་གུར་  
 ཐོན་ནས་དགོང་མོ་ཕྱི་པོར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་སྒྲི་ལ་འབྱོར། དེར་མཁན་པོ་སློབ་བཟང་དང་རྟེ་ཡུ་གཉིས་བསུ་བར་བྱུང་། ཆོས་༡༣ མཁན་པོ་སློབ་བཟང་དང་རྟེ་ཡུ་གཉིས་འཛོམས་ནས་ཁང་པ་དཀར་པོའི་ཡོང་  
 འབབ་ཅིས་བྱས་པ་ཡིན་འདུག་པས་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག །ཆོས་༡༤ དི་སྒྲི་ནས་ནེ་ལཱ་ལ་ཐོན། ཆོས་༡༥ རྒྱད་སྟོང་ནས་མགོན་པོས་ཁ་པར་བཏང་ནས་མོ་ཉམ་མེ་ཁི་འི་(Mohammed)ཁ་པར་ཨང་གངས་  
 སྤང་བྱུང་། སྤྱི་ལྔ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཆོས་བརྒྱ་དགུ་ཉིན་སྐྱབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་སྤུ་རྒྱ་ཆ་སྤེར་ཕེབས་རྒྱ་གཏན་ཁེལ་ཡིན་ཚུལ་སྐད་ཆ་བྱུང་། གྲུ་པ་རྣམས་མ་ལེ་གི་ཡར་འཕོན་རྒྱའི་མཐོང་མཆན་ལུས་

ནས་ཐོབ་འདུག །ཆེས་༡༥ བོ་རྒྱ་ནས་ན་མོ་བུ་རྒྱ་ར་ཐོན། ཕྱི་པོར་སླེབས་སོང་། གཙུང་མོ་དང་གཅེན་པོ་གཉིས་དང་ལྷན་དུ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་ཀྱིས་ཉིན་དེ་རྫོགས་སོང་། ཆེས་༡༧ ཐབ་ཆང་དང་། གྲ་  
 བྱག །ལྷ་ཁང་། མགོན་ཁང་བཅས་ལ་བལྟ་སྒྲོར་བྱས། དགོན་པར་ཞལ་ལག་སྟལ། ཉིན་གུང་རྒྱུ་ན་མོ་བུ་རྒྱ་ནས་ཐོན། བོ་རྒྱ་དགོན་པར་འབྱོར། དགོང་མོ་གྲ་པ་རྣམས་མ་ལེ་གི་ཡར་ཐོན་སོང་། མོ་ཉམ་  
 མེ་ཤི་(Mohammed)ལ་གོ་ལོ་རི་ཡ་བརྒྱད་ཁ་པར་བཏང་། ཆེས་༢༡ གཉེར་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་པ་རྒན་ལ་སྦྲན་སྒྲུའི་དབང་ཞིག་བྱས། ནད་ཆ་བས་ཆེ་ཙམ་འདུག །བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་།  
 སྒྲོལ་དཀར་གྱི་སྐྱ་སོགས་གནང་། དཔར་བྱགས་རྗེ་གསང་འདུས་བྱག་དཔེ་བྲིས་མ་ཆ་གསུམ་སྟལ་བ་ཡིན། ། མེ་བྱི་སྐྱ་ལོ་༡༠༠༤ ལྷ་༡༡ ཆེས་༡ ཞོགས་པ་མཁན་པོ་ཆེས་ཉིད་རང་གྲོལ་ལ་ཏ་མ་རུའི་  
 ལས་བྱེད་ལ་ཁ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། དེ་ནས་གནམ་ཐང་ནས་རྟོག་གྲ་མེད་པར་སྟང་གོག་བརྒྱད་མཆན་མོ་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ལུར་(Kuala Lumpur)ལ་བདེ་འབྱོར་བྱུང་། དེར་སྐྱབ་  
 དཔོན་ཁྱེད་ཅིན་ཆེན་འདུག །ཆེས་༢ ཨི་ཏ་ལི་བུད་མེད་སིང་ག་པོར་མག་པ་ཅན་ནས་རྒྱུ་རི་ཉི་ནང་ལ་ཞལ་འདེབས་སྒྲོར་ཉིས་སྟོང་བྱུང་། ཞོགས་པ་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་ཆུ་རྒྱལ་བྱེད་པ་ལ་བྱིན། གྲ་པ་རྣམས་

༡༡། །ཀྱིས་གཏོར་མ་དང་། རུལ་ཚོན་གྱ་སྒྲིག་བྱས། སྤྱལ་སྤྱ་སྤོ་གྲོས་ཉི་མའི་སྦྱིན་བདག་རྟ་ཏོ་པན་ཞེས་པ་སྤེབས་བྱུང་། ལུ་ག་སུམ་འདུག །ཚེས་༣ ཚོགས་ཁང་དུ་ཕུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་གསང་བ་  
 འདུས་པ་རང་དགོན་གྱི་ཕུག་སྤོལ་ལྟར་མཁས་གྲུབ་ཀམ་ཆགས་མེད་གྱི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ལས་བྱང་གཞུང་རྒྱུང་ཞིག་བཏང་། བྱི་ཏྲོ་ཚོགས་དང་། གཏོར་འབུལ་བཙས་དངོས་གྲུབ་ལེན་མཐར་བཞག །དགོང་  
 མོ་གྲུ་པ་ནམས་སྦོན་ལམ་དང་གཏོར་བསྐྱོས་གསུངས། རང་གིས་མཇལ་མི་ནམས་གྱི་རེ་འདོད་བསྐྱང་། མཚན་མོ་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་སྟ་གོན་དབང་བྱས། ཚེས་༤ དབང་སྐྱབ་སོགས་སྤྱ་ཉིན་ལྟར་  
 ལ་དབང་གི་སྐྱབས་བུམ་དབང་། ལྟ་དབང་ལས། རིགས་ལྔ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བརྒྱད། སེམས་མ་བརྒྱད། ཕུབ་པ་དུག །སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་རྒྱས་པ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་དབང་ཞུ་མི་མང་བས་དུས་  
 །ཡུན་རིང་པོར་འགོར་ན་སྤོག་གི་བ་སོགས་འབྱུང་ཉིན་འདུག་སྟམ་ནས་སྤེད་ཀ་ཙམ་གྲུབ་ནས་མཚམས་བཞག་དགོས་པ་བྱུང་། མི་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་དབང་དེ་མགྱོགས་པོར་གྲུབ་སོང་། ཚེས་༥ སངས་  
 རྒྱས་སྟོང་དབང་ཉིན་ཐ་མ་ཡིན། སྤྱ་ཏྲོ་བྱིན་འབེབས་དང་མཚོད་སྤེད་བསྐྱས་པ་བྱས་ནས་གྲུ་ཡི་བུམ་པ་སྐྱབ། བྱི་ཏྲོ་གསང་འདུས་ལས། རང་གི་དབང་། གསང་བའི་དབང་། ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་གྱི་དབང་།

དབང་བཞི་པ་བཅས་དང་། བདག་པོ་ཆེན་པོའི་དབང་བཅས་བྱས་ནས་གྲུབ། ཀམ་དྲི་མེད་བརྒྱད་ཁ་འགའི་གྲ་གསེར་རྟ་ལ་ཡོད་པ་བཞི་ལ་སྒོར་ཉིས་སྟོང་དཔེ་ཆ་བཟུང་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། ཆོས་༤  
 སྒྲོ་ལྷ་རྩེ་མང་གི་རྩར་ཕྱིན་ནས་སྟོག་པར། བྲག་དྲི་ཆུ་བཅས་བརྟག་དབྱེད་བྱས། སྤོན་ཁང་གཙང་ཞིང་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བར་འདུག །དེ་རྩེས་ཉིན་གུང་མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་རིགས་ཆོས་ལུགས་ནང་པ་ཡིན་  
 པའི་སྟོན་པོ་ཞིག་གིས་སྒར་མཐོང་མཆན་ཐོབ་པའི་རོགས་བྱས་ནས་འདི་ཉིན་ཟ་ཁང་དུ་བཟའ་བཅའ་ག་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་བཟའ་བཏུང་བྱས། འདིའི་ཁ་བྱང་ཁ་བྱང་དེབ་ནང་ཡོད། རྒྱལ་དབང་ཀམ་  
 པས་གཟུགས་མཐོང་རྒྱུད་འཕྱིན་ཐོག་སྤོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་འབྲུངས་སྐར་ལ་བཀའ་ཆོས་གསུང་རྒྱུའི་སྒོར་གྲོས་མོལ་བྱས། ཆོས་༥ རྩ་ཆོད་བརྒྱད་ཐོག་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ཤུར་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ས་  
 རན་རྟན་ལ་འབྱོར། དེར་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་དང་ངོས་འཕྱད་དང་། དེ་ནས་རབ་གནས་མཛད་སྒོ་བྱས་སོང་། རབ་གནས་བསྐྱས་པ་བྲུས་ཆོག་ཟླ་བའི་བདུད་རྩིའི་སྟེང་ནས་བྱས། མ་ལ་ག་ཨ་མ་  
 མཱུ། མོ་ཨ་སྐྱ་ཞབས་མང་བཅས་ལ་འོད་སྟེར་སོགས་སྤྱད། སྤོན་པ་རྟན་ནས་ཀམ་པ་ལ་འབུལ་རྒྱ་ཨ་སྒོར་ཆིག་སྟོང་དང་། བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་ལ་ཨ་སྒོར་ཆིག་སྟོང་བསྐྱར་བུང་། དགོང་མོ་བྱབ་པའི་



༡༡། །དབང་བྱས། ཆོས་༥ ཞོགས་པ་སྤྲ་པོ་ཆུ་ཆོད་དུག་པའི་ཐོག་ཐོན། སྐྱ་ཞབས་མང་བཟའ་མི་དང་། སྐྱན་པ་སི་ལུ་བཟའ་མི་གཉིས་སྐྱེལ་མར་བྱུང་། དེ་ནས་ཉིན་གུང་ཙམ་ལ་སི་བྱུ་ལ་འབྱོར།  
གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་སོགས་བྱས། བྱི་དྲོ་སོས་དལ། ཆོས་༧ བ་ཡུལ་དུ་ཀར་དགེ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། དེ་བཞིན་མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་ལ་ཁ་པར་བཏང་། བློ་རུ་དགོན་ནས་མཁན་པོ་གསར་  
བ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འདུག །ཆོས་༡༠ སྤྲ་དྲོ་མ་ཏམ་ལུ་(Madame Lu)དང་། ཀོང་སེང་(Kong Seng)ཞེས་པ་མ་ལ་ཀ་(Malacca)ནས་ཡིན་པ་ལ་སྐྱབས་འགྱུར་སྤོམ་པ་གནང་། དེ་ནང་གི་ཨ་  
ནེ་ཞིག་བཅས་གསུམ་ལ་གདུགས་དཀར་དབང་གནང་། དགོང་མོ་ཆོགས་ཁང་དུ་སོང་། ལྷ་ལོ་ཤྱི་(Dato Sri)ཕོང་སུན་ཀོ་(Wong Soon Koh)ལྷ་ཏུག་ལུ་(Datuk Lau)ལྷོའི་ཆུ་(Hoi Chew)ཕེན་སེན་གྱི་གོ་  
(Vincent Goh)ཆུན་སི་འོང་(Choon Siong)བཅས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་སྤྱེབས་སོང་། དེ་ནས་ཐེག་པ་གསུམ་ཞེས་པའི་སྤྱིང་གཞི་ལས་བརྩམས་ཏེ་ཆོས་བུན་བྱུང་དུ་དང་སྐྱན་སྤྱིའི་དབང་བཅས་  
བྱས། ཆོས་༡༡ སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་དབང་སྐྱབ་བྱས། ལྷིན་ཏུ་ལུའི་(Bintulu)སྐྱ་ཞབས་ཡབ། མི་རིའི་སིམ་སོགས་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཐང་ག་རེ་སྤྲ། དགོང་མོ་བྱགས་གསང་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་



༡༡། །བྲག་ཕྱག་ལ་རབ་གནས། ཐང་དུ་ཆེ་ཐར་དང་བསང་བཏང་། ཨི་པོ་(Ipoh)ནས་ཐོན། ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་བརྒྱད་རྩ་གོག་(Bangkok)ལ་འབྱོར། དེར་ཐེ་ཡོ་(Theo)དང་། སྤ་མ་སྤོ་གྲོས་གཉིས་བསུ་བར་འོང་བས་ལྟན་དུ་ཐེ་ཡོའི་ཁང་པར་བྱིན། ཆེས་༡༤ རྒྱ་བཟོ་མཁན་རྩར་བྱིན། ཁོའི་མིང་ལ་པའི་རོ་ཏི་(Pai Rot)ཞེས་ལབ་གྱིས་འདུག །རྒྱ་བདུན་ལ་ཐའི་སྒོར་འབུམ་ཉེར་ལྔ་བྱས་པ་ཡིན། ཆན་ཆའི་(Chan Chai)ཞེས་པ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་གྱི་སྟོབ་མ་ནས་ངོ་སྟོད་བྱས་པ་རེད། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་སྟོ་བཟང་དོ་རྩེ་གཉིས་ནས་ཁ་པར་བྱུང་། ཆེས་༡༥ ཆ་རན་ཆ་ཡི་རྩར་བྱིན། ཅག་ཅིག་སྤྱ་ཆོགས་ཉེས། རེ་པུ་ལ་དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་། ལྷ་རྩ་ཏ་སྤེ་ལ་མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སང་ཉིན་གྱི་ཆེད་ཞབས་བརྟན་དགོས་པའི་སྒོར་བཤད། ཆེས་༡༨ རྩ་གོག་(Bangkok)གནམ་ཐང་བར་སྤ་མ་སྤོ་གྲོས་དང་། ཐེ་ཡོ་དང་ན་རི་བཟའ་མི་བཅས་ནས་བསྐུལ་བྱུང་། ཐའི་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་རྩ་གོག་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན་ལ་འབྱོར། དེར་མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་དང་། ཁ་ལོ་པ་ཀམ་བྱང་ཆུབ་གཉིས་གྱིས་རྒྱངས་འཁོར་བཏང་ནས་སྟེབས། མཚོད་ཉེན་བསྒོར་བ་དང་། དོ་རྒྱ་རིན་པོ་ཆེར་ཕྱག་ཕུལ་ནས་ཐེགས། དགོང་མོ་བྱི་པོར་ལྷ་རྩ་

ཏ་སྤྱི་སྤྱི་ར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བིདྱ་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་གཉིར་ཁང་ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༩ རྒྱབས་གཙུག་ཡིད་ནོར་ཆེན་པོའི་ཐེབས་བསྐྱུ་ལ་གནམ་ཐང་དུ་བཅར། ཞལ་མཇལ་ནས་མཇལ་དར་ཐུལ། དེ་ནས་ཡར་འོང་།  
 སེར་ཐེང་བྱས་ནས་ཐེབས་གྲུའི་མདུན་མཇལ་དར་ཐུལ། སྤྱི་སྤྱི་ཞུས། ལྷ་ཁང་དང་གཟིམ་རྒྱུད་དུ་གདན་ཞུས། དེར་གསོལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་ཐུལ་ནས་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། དེ་ནས་དགོངས་པ་ཞུས།  
 ཚེས་༢༠ ཡིད་ནོར་རྒྱ་མདུན་དུ་བཅར། སོས་དལ་ལྷ་བུར་བཞུགས་འདུག །འབེལ་ཆོ་དབང་ཀུན་བྱུང་གི་རང་རྣམ་དང་། གསང་སྟོན་ཞི་བྱེད་རས་པའི་གསུང་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་རྣམ་ཐར་བཅས་གཡར་  
 པོ་ཞུས། སངས་རྒྱས་ཐོད་པའི་རྩ་རྒྱུད་དང་། ཡེ་ཤེས་རྣམ་པའི་རྒྱུ་གི་མདོའི་རྒྱ་དཔེ་ཁག་གཉིས་བསྟན་གནང་། ཚེས་༢༡ མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་གྲུའི་སྒྲོབ་སྤྱི་དགོ་བཤེས་ངག་དབང་བསམ་གཏན་བྱུང་། ཡིད་  
 ནོར་མཆོག་ནས་རྒྱ་དཔེ་གནང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ཚེས་༢༢ སྤྱི་སྤྱི་གཙུག་ཡིད་ནོར་ཆེན་པོས་བཤད་གྲུ་བ་ཡོངས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གནང་སོང་། ཚེས་༢༣ ཀམ་འི་དགུན་ཚེས་པ་རྣམས་  
 ལ་འཇམ་མགོན་སྒོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གི་གསུང་རྒྱུད་སྤྱི་མའི་འབྲེལ་པའི་ཚེས་བུན་དབུ་ཚུགས། མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རང་ཤག་ལ་ཐེབས་བྱུང་། ཚེས་༢༤ རྒྱུད་སྤྱི་མའི་སྤྱི་དོན་སྒྲོབ་ནས་བཤད། ཚེས་༢༥

༡༡། རྒྱུད་སྤྱ་མའི་སྤྱི་དོན་ལས། ས་བཅད་བདུན་པ་དབུ་ནས་ཞབས་སུ་བསྐྱས་པའི་དོན། ས་བཅད་བརྒྱད་པ་བརྗོད་བྱ། དགོས་པ། ཉིང་དགོས། འབྲེལ་བ་བཅས་བཤད། ཆོས་༡༩ འདི་ཉིན་  
 མཚན་དོན་དང་། འགྱུར་ཕྱག་གཉིས་དཔེ་ཆ་ཆད་ནས་འོག་ནས་དགེ་འདུན་བར་བཤད། ཤེས་རབ་སྤྱིང་ནས་མགོན་ཤོག་འབྱོར་ཚུལ་གྱི་ཁ་བར་བལ་ཡུལ་ནས་འབྱོར། ཆོས་༢༠ མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེས་  
 ཆོགས་ལ་སྐྱེ་འབྱེད་གནང་སོང་། མཚན་དོན་དང་། འགྱུར་ཕྱག་གཉིས་ཁ་བསྐྱང་བྱས། མཆོག་གསུམ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་དང་། བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་གནས་བཞིའི་སྤྱི་དོན་བཅས་བཤད། ཤེས་རབ་  
 སྤྱིང་གི་ཆོས་བརྩུ་ལ་ང་རང་ཆོའི་འབྲས་ཚབ་ཆ་བོ་དབང་ཕྱག་སྟོབས་ལྡན་དང་། དགེ་སློང་ཆེ་རིང་གཉིས་བཏང་བ་ཡིན། ཆོས་༢༡ རྒྱུད་སྤྱ་མ་ལས་རྣམ་གཞག་རྣམ་པ་བརྩུ་ལས་དོན་དྲུག་པ་བར་དུ་བཤད།  
 ཆོས་༢༢ རྒྱུད་སྤྱ་མ་ལས། དོན་བདུན་པ་འགྱུར་བ་མེད་པ་རྣམ་པ་གསུམ་དང་། ཡོན་ཏན་དབྱེར་མེད་བཅས་བཤད། ཆོས་༢༣ རང་གི་སྤྱོད་ཆོས་རྟོག་འབྲེལ་བྱས། ཞོགས་པར་ཡིད་ལོར་སྐྱེ་མདུན་ལ་  
 མཇུག་ཁ་ཞུས། བྲེང་བ་ཞིག་གནང་། གྲེ་སི་ཌེ་ཕི་སི་(Tracy Davis)ནས་བཏང་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྐྱེ་དེ་ཡུལ། དེ་རྗེས་ལྷ་ཁང་དུ་རང་དགོན་ནས་སྐྱེ་གསུང་ཕྱགས་རྟོག་ཞིག་དང་། མཚུར་སུ་སྤྱ་

བྲང་གིས་སྐྱ་གསུང་བྲགས་ཏེན་གནང་བྲང་། མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེས་གོས་ཆེན་སྒྲིལ་གཅིག་གནང་། དགོང་མོ་བྱི་ལྷགས་བག་ལེབ་མངར་མོ་(cake)ཟ་བའི་ཏེན་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་བྱས། ། མེ་བྱི་སྒྲིལ་  
 ༡༠༠༤ ཟླ་༡༢ ཆེས་༡ འདི་ཉིན་གྲུང་སང་ཡིན་སྟབས་དགོང་མོ་ཀམ་དགེ་འདུན་ཙུར་སྒྲན་ཁང་དུ་ནད་དྲི་ལ་བྱིན། ཆེས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཁ་གས་བྱས། ཆེས་༢ རྒྱད་སྒྲ་མ་ལས་དཔེ་དགུ་དོན་དགུ་སྐྱོར་བཤད།  
 དགོང་མོ་ཕུ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་མཁན་པོ་དང་། དགེ་རྒན་གཉིས་གསོལ་སྟོན་ལ་གདན་དྲངས་ནས་རྗེ་དགུ་པ་དབང་ཕུག་རྗེ་རྗེའི་མཛོན་པ་མཛོད་གྱི་རྣམ་བཤད་གཞོན་ནུ་རྣམ་རོལ་དང་། དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་ཕྱིང་  
 བའི་སྦྱོད་འཇུག་འགྲེལ་ཆེན་ཐེག་ཆེན་ཆེས་གྱི་རྒྱ་མཆོ་སོགས་ཕུལ། ཆེས་༣ ཐོས་བསམ་མ་ནོར་གླིང་ཞེས་ལྟོ་བྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་འབོ་དཀར་དགོན་པ་ལས་བྱོན་པའི་སློ་གསལ་གླིང་ཏེའོ་ཁང་ཆོན་པའི་དགེ་  
 བཤེས་སོགས་ལ་གསོལ་སྟོན་ཕུལ། ཤེས་རབ་གླིང་ནས་དབང་ཕུག་དང་དགེ་སྦྱོང་ཆེ་རིང་གཉིས་འབྱོར། ཆེས་༤ འདི་ཉིན་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོ་གསུངས་པའི་དགོས་པ་སྐྱོར་གྱིས་ལེའུ་དང་པོའི་མཇུག་  
 བསྐྱས། ལེའུ་གཉིས་པ་ལས་བྲང་ཆུབ་གྱི་རོ་བོ་དང་རྒྱ་གཉིས་བཅས་བཤད། ཤེས་རབ་གླིང་གི་མཁན་པོ་ཁུ་རུ་བ་པདྨ་དང་། དགེ་རྒན་དེའི་མཆོན་མ་ཤེས་དཔལ་སྐྱུངས་ཀམ་ཐོག་ནས་ཡིན་པ་ཞིག་བཅས་

༡༡། །ལ་གསོལ་སྟོན་སྤུལ་ནས་དེབ་སོགས་སྤུལ། དབྱ་ལྷ་ལ་ཆུ་ཆོད་སོགས་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་པ བྱང་ཆུབ་ལེའུ་ལས་འབྲས་བུ། བྱེད་ལས། ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པའི་དོན་བཅས་ས་བཅད་  
 གསུམ་བཤད། ཉིན་གྲང་མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་དང་དགོང་མོ་ཨ་ནེ་མེའུ་རུང་གཉིས་ལ་གསོལ་སྟོན་བྱས། ཐའི་ལན་ཁྲིའི་ལག་ཁྲུག་དང་སྐྱེད་འཆིང་རེ་ལག་རྟགས་ལ་སྤྱད། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་བལ་ཡུལ་  
 ཏུ་འགྲོ་སྐབས་དེབ་ཁ་ཤས་དང་ཅ་ལག་ཁ་ཤས་བསྐྱར། ཆོས་པ མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ངེས་དོན་སྟུན་གཞི་ལྗོད་པོ་ཞིག་བྱང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱོར། རྒྱུད་བླ་ལས་སྐྱ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་རྟག་པ་  
 བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་བཤད་པས་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་བཤད་སྐབས་ནོར་འབྲུལ་བྱང་སོང་། ཡིད་ནོར་མདུན་མཁན་པོ་ངེས་དོན་ཆེད་སྐབས་རྟོན་སྤུལ། ཨིས་པ་དང་མར་གླ་རེ་གྱི་མ་བུ་གཉིས་འབྱོར།  
 དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མདུན་མཇལ་ཁ་ཞུས་ནས་ཐོབ་སོང་། གཡུ་ཐོག་མཁན་པོ་དང་ཞབས་ཕྱི་གཉིས་ལ་ཞལ་ལག་དང་དཔེ་དེབ་སྤུལ། ཆོས་པ ཡིད་ནོར་ཆོགས་ལ་ཐེབས་ནས་གནས་བརྟན་ཕྱག་མཆོད་  
 གསུངས། ཨིས་པ་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་ནས་སྐྱ་འབྱེད་སྤུལ། ཉིན་གྲང་གསོལ་ཆོགས་གྱི་ཆེད་ཏུ་ཡིད་ནོར་སྟོན་འཁོར་ར་མ་ཏ་ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་གདན་འདྲན་ཞུས་སོང་། དགོང་མོ་མཁན་པོ་

དེས་དོན་སྐྱེ་གཤེགས་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཚོ་ཐེབས་བྱུང་། མཁན་པོ་ཀར་མཐར། སྤྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན། སྤྲ་མ་པདྨ་ཚོ་དབང་བཅས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཚེས་༥ ཡིད་ནོར་མདུན་  
 མཁན་པོ་དེས་དོན་སྐྱེ་གཤེགས་པའི་བསྐྱོད་ཏེན་འབུལ་བར་བཅར། སྒྲོམ་ཞུའི་ཕྱག་དཔེ་གཟིགས་སྐབས་ལས། ཕ་དབུ་མའི་དག་པ་བཤད་པའི་སྐབས་ཁེལ་བས་གིན་ཏུ་ལེགས་པའི་ཚུལ་བཀའ་མོལ་  
 བྱུང་། དེ་རྗེས་མཚོད་ཏེན་ལ་མཚོད་འབུལ་ཆེད་ཐེབས། རང་ཡང་ཞབས་བཅར་ཞུས། དགོང་མོ་མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཚོ་དཔོན་གཡོག་གསུམ་ལ་ཞལ་ལག་ཐུལ། ཨ་ཕ་བསྟན་འཛིན་བྱུང་། ཡིས་  
 པ་སོགས་ཐེགས། ཚེས་༧ འཆར་འགོད་པ་རྫོ་མི་ནིག་(Dominique)ལ་འབྲེལ་བའི་ཆེད་གོ་ལོ་རི་ཡ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཚེས་༡༠ འཆར་ཅན་རྒྱུད་སྤྲ་མ་བཤད་སྐབས་ཕ་བ་དང་ས་བཅད་ཅུང་ཙོར་བ་བྱུང་།  
 ཚེས་༡༡ རྒྱུད་སྤྲ་མ་ཕྱིན་ལས་ལེའུ་ནས་བཤད་པ་ཡིན། སྤྲ་ཉིན་ནོར་བ་དེ་ཡང་བསྐྱར་དུ་བཤད་པ་ཡིན། ཚེས་༡༢ འདི་ཉིན་ཀམ་འི་དགུན་ཚེས་པ་རྣམས་གྲང་སེང་གནང་སོང་། རང་གིས་རྗེ་བདུན་པ་ཚེས་  
 གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་ཚད་མ་རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཚོ་ཚད་གྲུབ་ལེའུ་དཔེ་བལྟས་བྱས། དགོང་མོ་ཆེར་ཉིབ་ཉལ་ནས་བསྟོད། མཚན་མོ་དབུགས་འབྱིན་རྩལ་ལ་ཅུང་བསམ་སྒོ་བཏང་བས་དགོང་མོ་སྦྱིད་པོ་



༡༡། །ཉུ་བུ་བྱུང་། བལ་ཡུལ་ནས་ཇིན་(Gene)འབྱོར། སེར་ཐེང་ཡོ་བྱད་དང་སྒོས་ཐོར་བཅས་ཀྱང་འབྱོར། ཆོས་༡༣ རྒྱུད་སྒྲ་མ་ཐིན་ལས་ལེའུ་ལས། དཔེ་དགུ་དོན་དགུའི་དགོས་པ་བཤད་པ་  
 སོགས་བསྟུས་ཅམ་བཤད། བལ་ཡུལ་ནས་མཁན་པོ་ངེས་དོན་རྒྱ་གདུང་སྒྲེག་རྒྱུང་ཡུལ། གཤུ་དཔོན་མོ་མའུ་གཉིས་ཞལ་ལག་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས། བེའུ་རྒྱ་ཆོ་བརྟན་པའི་ཆེད་ཡིན་ཞེས་ཆོ་དཔག་མེད་  
 གྱི་རྒྱ་ཞིག་སྤྱད། ཆོས་༡༤ རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས་གནས་བཞི་པ་ཐིན་ལས་གྱི་ལེའུ་གྲུབ། གནས་ལྷ་པ་ལས་སྦྱིན་པ། ཚུལ་བྲིམས། བསམ་གཏན་གྱི་སྐྱོར་དང་དེའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་བཤད། ཉིན་གུང་མཉན་པ་  
 རིན་པོ་ཆེ་གསོལ་ཆོགས་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས། ཀམ་ལྷ་བལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་མ་བྱན་ཉི་མ་བཀྲ་ཤིས་སྐྱོར་གྲོས་བསྟུར་བྱས། དེ་བཞིན་སྒྲ་མ་སྒོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ལ་འཕོ་བའི་ཆོས་བྱན་དུས་ཆོད་སྐྱོར་  
 གྲོས་བསྟུར་བྱས། ཆོས་༡༥ རྒྱུད་སྒྲ་མའི་ཆོས་བྱན་གྲུབ་ནས་མཇུལ་ཏེན་མཆོན་ནམས་བྱུང་། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རང་དགོན་དུ་ཐེབས་གྱི་ཡོད་ཚུལ་དང་། སྤྱི་ཆོས་བཅུ་བདུན་ཉིན་ཐེབས་གནང་གི་ཡོད་པའི་  
 གནས་ཚུལ་འབྱོར། ཆོས་༡༦ འདི་ཉིན་སྤྱོད་ཆོགས་ལ་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེས་ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་མཛོད་གྱི་ལུང་གསུངས་ནས་གྲུབ་སོང་། དགོང་མོ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་བལ་ཡུལ་ནས་ཐེབས། དགོང་

མོ་བཅར་རྩིས་བྱས་ཀྱང་གཟིམ་ཚར་འདུག། དགོང་མོ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་རྣམས་བྱས། ཚེས་༡༧ ཡིད་ནོར་མཆོག་གནམ་ཐང་དུ་ཕེབས་བསུ་ལ་བཅར་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་ཐོག་  
 རོལ་སེར་ཕྱེང་བཅས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དགོན་དུ་ཕེབས། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་བྱུང་། དབྱེས་དོར་གྱི་ཚོགས་ལ་གདན་འདྲན་ཞུས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༨ ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་ཚོགས་སུ་སྦྱོང་ལམ་  
 ཡག་པོ་དགོས་ཚུལ་གྱི་བཀའ་སློབ་གནང་། རང་དགོན་ནས་མཆུ་ལ་མཆོན་བྱེད་ཉིན་སྒྲོར་ཆེག་འབུམ་དང་ཆེ་དབག་མེད་གྱི་སྐུ་ཞེག་ལུལ། ཞབས་གས་རིམ་པ་དང་པོ་ལ་སྒྲོར་ཆེག་སྟོང་། གཉིས་པ་ལ་སྒྲོར་  
 རྩ་བརྒྱ། གསུམ་པ་ལ་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ་རེ་ལུལ། དེ་རྗེས་ཐའེ་པའི་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་དང་། དབྱེན་ཇི་པེ་ཀྱར་དང་དེའི་གྲོགས་པོ་སོགས་ཀྱིས་ས་ཉི་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་གྱི་སྐད་ཆ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་དང་།  
 མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་ལ་གསོལ་ཆོགས་ལུལ། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་མཐོང་མཆན་ཐོབ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གསུངས། ཚེས་༡༩ འདི་ཉིན་ཡིད་ནོར་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་  
 ལ་ཆིབས་ཞལ་བསྐྱུར། དེ་དང་ལྟན་དུ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཕེབས་སོང་། ཚེས་༢༠ དགུན་ཚེས་པ་རྣམས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་ཆོས་ཞུ་བར་ཕེབས་སོང་། ཉེ་རི་ཡེ་ཁི་(Harriet)

༡༡། །ལ་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་སྤྱད་ནས་སྡེ་ལེན་བྱས། སྐྱ་ཞིག་དང་ཉེན་ལ་སྤྱད། དེ་བཞིན་སྐྱ་བ་རྣམས་ལ་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆོས་༢༡ འདི་ཉིན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུབ་རྒྱལ་བ་རིན་  
 པོ་ཆེས་སྐུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་སྟོང་སྐུན་སྟོང་གི་དབང་གནང་བ་དེར་དབང་ཁུ་བར་ཕྱིན། ཉིན་གུང་སྐབས་ཉེན་ཉིན་སྒོར་ཆིག་འབུམ་སོགས་སྤུལ། དགོང་མོ་ལྷ་མགུར་ཨ་མ་ངོས་འཛིན་གྱི་བཀའ་བྲིད་  
 གནང་བ་ལྷར་ཁུས་པ་ཡིན། དགོང་མོ་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་མདུན་ནས་རྗེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་རྩོམ་རྗེའི་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་རྣམ་མགུར་མཛོད་ནག་མའི་ལུང་ཁུས། འབུལ་མཆོན་སྤུལ། ཆོས་༢༢ གནམ་ཐང་  
 དུ་སྤྲུལ་ཅམ་ཕྱིན། འོན་ཀྱང་ཕྱི་པོ་བར་གནམ་ཐང་ལ་བསྐྱག་དགོས་བྱུང་། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་དེ་སྒྲིབ་པེབས། རང་མཆོན་མོ་དེ་སྒྲིབ་འབྱོར། ཆོས་༢༣ སི་རྩ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་མདུན་ལ་བཅར། ཆོས་རྒྱལ་མུ་  
 ངན་མེད་གྱི་རྩོམ་རིང་གི་ཏྲིག་གིང་བཀོས་བྱས་པ་ཞིག་སྤུལ། ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་ཁུས། ཆོས་༢༤ འདི་ཉིན་གནམ་གུའི་ལག་ཁྱེར་(Ticket)མ་ཐོབ་པས་དེ་སྒྲིབ་སྟོང་དགོས་བྱུང་། དགོང་མོ་གཤུ་བེར་རིན་  
 ཆེན་ཆེ་རིང་གི་རྩར་ཕྱིན། སློལ་དཀར་གྱི་སྐྱ་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་དཔེ་ཆ་ཁ་གསལ་ཉོས། ཆོས་༢༥ དེ་སྒྲིབ་ནས་ཐོན། ལམ་བར་དུ་ངོར་བ་ཚང་གྲུ་བ་ཞིག་དང་འཕྲད། བེ་ལྷལ་ཀླུ་མུ་ཆུའི་གནམ་ཐང་



༡༡། །མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པ་ལ་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཡིད་ནོར་མཆོག་གི་སྐུ་མདུན་ལ་བཅར། ཆོས་༡༡ སྤྱོད་ཆུ་ཆོད་དགྲ་ནས་ཆོག་ས་ལ་སོང་། ཆོག་ས་ཐེངས་དེ་ལ་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་རྣམ་  
 ཐར་བཀའ་ཆོས་གསུངས་སོང་། དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་ཆོག་ས་ལ་ཕེབས་མ་སོང་། ། རང་ལོ་དོན་ལྡེ་མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ལའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་ལྡེ་མེ་བྱི་སྤྱི་ལོ་  
 ༡༠༠༧ ཟླ་༡ ཆོས་༡ (བོད་ཟླ་༡༡ ཆོས་༡༣) དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་འཛིག་ས་ལས་བསྐྱབས་པ་དང་། །འཕགས་མ་སྒྲོལ་མས་བར་ཆད་ཀྱན་བསལ་ཞིང་། །སྤོན་གྱི་སྤྱ་ཡིས་ནད་རིགས་ཞི་ནས་ཀྱང་། །ཆོ་  
 ལྷ་གསུམ་གྱིས་འཆི་མེད་ཆོ་སྤྱོད་ཅིག །འཕགས་ཡུལ་བཞུགས་པའི་ཀམ་ཚང་འདུས་སྡེ་དང་། །བསིལ་ལྷན་ལྗོངས་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་བ་བཅས། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་གིང་དུང་དུ་ལྷན་འཛོམས་གྱིས། །སྤོན་  
 ལམ་གནང་འདིས་འཛིག་རྟེན་བདེ་གྱུར་ཅིག །བཀའ་བརྒྱད་སྤོན་ལམ་ཆོག་ས་གཞུང་ལྟར་ཆོག་ས་ལ་བྱིན། ཡིད་ནོར་མཆོག་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱོང་ལ་ཕེབས། རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་རྣམ་ཐར་ཆོས་ཐུན་གནང་།  
 ཆོས་༡ དུས་རྒྱུན་ལྟར་སྤྱོད་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱོང་དང་། སྤྱོད་ལྷན་ལམ་ཆོག་ས་ཐེངས། ཉིན་གྱང་རྒྱབ་སྤོན་ལམ་ཆོག་ས་ཐེངས་གཅིག །དེ་རྗེས་སྤྱ་མ་ཀམ་ཟླ་བ་སྤོད་སའི་མགོན་ཁང་དུ་གཟུགས་པོ་འབྲུ་



༡༡། །ཚུར་བལ་ཡུལ་གྱི་སྐྱེ་ཞིག་གནང་བྱུང་། དགོང་མོ་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲས་སྒྲོས་གར་དང་། ཤེས་རབ་སྤྱིང་གིས་དྲག་རྩལ་ལུས་རྩལ་བསྟན། དེ་སྐབས་འབོ་དཀར་མཁན་པོ་སློ་  
 གྲོས་དོན་ཡོད་དང་བཀའ་མོལ་ཞུས་པས་དུས་འཁོར་རྩ་ལུགས་ལ་ལྟ་བུའི་བརྒྱ་ཉེར་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། རྩོམ་གི་ལུགས་ལ་ལྟ་དུག་བརྒྱ་སོ་དྲུག་ཙམ་ཡོད། དེའི་བྱུང་པར་ནི། ཁོར་ཡུག་ལ་ལྟ་རེར་  
 ཡོད་པ་དེ་དག་རྩོམ་ལུགས་ལ་བསྐྱུས་པ་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། ཚེས་༥ ཞོགས་པ་སྤྱ་པོར་རྩོ་རྩེ་གདན་ནས་ཐོན། འབབ་ཚུགས་ཤིག་ཏུ་ཇ་འབྱུང་། རྒྱངས་འཁོར་ཁ་ལོ་པ་ཀམ་བྱང་ཚུབ་སོགས་ལ་  
 ཞོགས་ཟས་སྤྲད། དེ་ནས་ཚུ་ཆོད་བཅུ་པ་ཙམ་ལ་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་སྤྱི་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༦ སྐབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་རང་དགོན་དུ་ཕེབས། མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེས་རང་ལ་གྲུ་གོས་ཆ་ཆང་  
 ཞིག་བསྐྱར་འདུག །ཚེས་༧ འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་རང་དགོན་དུ་ཕེབས། ཕེབས་བསུ་སློས་སྤྱ་སོགས་བྱས། ཡིད་ནོར་མཆོག་གསོལ་སྟོན་ཆེད་རང་གི་ཤག་ཏུ་ཕེབས། ཚེས་༨  
 སྐབས་རྩེ་ཡིད་ནོར་སྟོན་འཁོར་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ནས་དེ་ལྟེར་ཆིབས་ཞལ་བསྐྱར། ཕེབས་སྐྱེལ་ལ་གནམ་ཐང་དུ་ཕྱིན། འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་ཕེབས་སྐྱེལ་དུ་བྱོན་སོང་། དགོང་མོ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་

སྟོན་འཁོར་ལ་འབུལ་མཆོན་དང་། ཞལ་ལག་བཅས་སུལ་ནས་རང་གི་ཤག་ཏུ་གདན་འདྲེན་ཞུས། ཆོས་༥ འཇམ་མགོན་འིན་པོ་ཆེ་ནི་ལྷ་ལ་ལ་ཐེབས་པས་གནམ་ཐང་དུ་ཐེབས་སྐྱེལ་ལ་ཕྱིན། ཉིན་གུང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ཙམ་ལ་བསྟན་དགའ་འིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་། གྲུ་པ་རྣམས་གྲལ་བསྒྲིགས། དགོན་པར་ཁོང་ཞབས་ཐང་ལ་ཐེབས་བྱུང་། གཟིམ་ཆུང་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས། ཆོས་༡༠ དགེས་རྟོག་ས་ཆོག་དང་། ཕྱི་དྲོ་ལྷ་སྟོན་གོན་དང་། ལུམ་པ་སྟོན་གོན་བྱས། ཆོས་༡༡ དགེས་རྟོག་ཉིན་གཉིས་པ། ཐོག་མར་ཆོགས་ལ་ཕྱིན་ཀྱང་རིང་པོར་མ་སོང་བར་ཕོ་བ་ལ་དུག་གཟེར་བྱུང་ནས་འདི་ཉིན་ཉལ་དགོས་པ་བྱུང་། ལྷ་ལྷ་ལུང་ནས་སྟོན་པ་ཞིག་སྐད་བཏང་། དེས་སྟོན་ཁ་ཤས་དང་། ཆུའི་ནང་དུ་སྟོན་བཏབ་པ་ཞིག་སྐད་བྱུང་། སྟོན་པ་དེ་ཤེས་ཆད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་བཟོ་མི་འདུག །འོན་ཀྱང་ཉམས་སྦྱང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག །ཆོས་༡༢ དགེས་རྟོག་ཉིན་གསུམ་པ། སྐབ་དཔོན་འིན་པོ་ཆེས་ཞལ་པར་གནང་གསལ་བསྟན་འཛིན་ལགས་དང་། ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་གཉིས་ནས་གོ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། ལྷ་དམར་དང་ཡིད་ནོར་མཆོག་མཇལ་འཕྲད་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་སྟོར་གསུངས་བྱུང་། འདི་ཉིན་དགེས་རྟོག་ཆོགས་པ་ལ་སོང་ཡང་ཕོ་བ་བྱུང་ན། ཆོས་༡༣ དགེས་རྟོག་ཉིན་བཞི་པ། འཇམ་མགོན་ནས་ཆ་བོ་བསྟན་འཛིན་



༡༡། །འོར་བུ་འབྱོར། ཐོ་བ་ཅུང་བདེ་བར་བྱུང་། མཁན་པོ་སློ་བཟང་མཁན་པོ་ངེས་དོན་གྱི་བསྐྱོ་ཞུས་ཕུལ་བར་ས་སྐྱ་ཁྱི་ཆེན་དང་། འབྲི་གུང་སྐྱབས་མགོན་རྣམས་མཇལ་བའི་ཆེད་དི་སྒྲིར་ཐོན།  
 ཞུ་དམར་དང་ཡིད་འོར་མཆོག་མཇལ་འབྲད་གནང་བའི་པར་བྱ་རྒྱའི་ནང་ཐོན་འདུག །ཆེས་༡༢ དགྲེས་རྟོར་ཉིན་ལྔ་པ། ཐའེ་མན་ནས་ཕྱག་དཔེ་ཁ་གས་སྐྱགས་ཐོག་ནས་འབྱོར། གྲོད་པ་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་  
 བཤལ། འོན་ཀྱང་གཟེར་རྒྱག་པ་སོགས་གང་ཡང་མ་བྱུང་། དགྲེས་རྟོར་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆེས་༡༣ དགྲེས་རྟོར་ཉིན་དུག་པ་ཡིན། སྒྱིན་སྒྲེག་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེར་འབུལ་ཐོ་བྲིས།  
 དགོང་མོ་སྒྲ་མ་ཨ་ཇོའི་སྒྲིན་ཤེས་རབ་དབང་ཕྱག་སྒྲེབས་བྱུང་། དེའི་གདོང་བཀའ་གདམས་པའི་གསུང་ཕྱོགས་སྒྲིག་གི་ཕྱག་དཔེ་པོད་སུམ་ཅུ་དེ་འབྱོར། འོན་ཀྱང་དེ་དག་དཔེ་རྟོང་བྲིས་མ་རང་པར་བསྐྱུན་  
 བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐྱབས་འདོན་དགའ་བ་ཞིག་འདུག །གེ་ཏ་ཏའི་སྒྲ་མ་བཀྲ་ཤེས་དོན་གྲུབ་ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་སྒྲི་བཞེ་བའི་ཆེས་གསུམ་ལ་དུས་འཁོར་ཚུགས་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་ཞུས་པ་ཡིན། བལ་ཡུལ་  
 དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་ལ་ཁ་པར་ཐོག་བསྟན་འཛིན་འོར་བུ་སྐྱབ་ཁང་ལ་སྟོན་རྒྱའི་སྒྲོར་བཤད། ཆེས་༡༤ སྔ་དྲོ་ཆུ་ཆོད་དུག་པ་ལ་འཆོགས་ནས་ཆོགས་ཐེངས་དང་པོ་ལ་བདག་བསྐྱེད། གཉིས་པ་

ལ་མཆོད་བསྟོད་དང་བུམ་བསྐྱེད། གསུམ་པ་ལ་བདག་འདུག་བཅས་སྟེ་རྩོམ་གས་ཐེངས་གསུམ། ཕྱི་རྩོམ་གྱི་ཐེག་དང་ཆོག་པ་བཅས་རྩལ་ཆོན་བསྐྱེད། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱ་གསུང་བུགས་ཏེན་དང་  
 ཉིན་སྟོར་ཆིག་འབུམ་དང་གོས་ཆེན་སྒྲིལ་ལྟ་བུ་བཅས་ལུལ། ཆོས་༡༣ སྟེ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྟན་དུ་གནས་སྟོར་ལ་ཕྱིན་ནས། དང་པོ་འཁོར་ལྟ་སྟེ་བཟང་པོ་དང་སྟོན་པ་མཇལ་ས། དེ་ནས་གཙུག་  
 ལག་ཁང་གི་ལུལ་ནམས་དང་། མཆོད་ཏེན། མ་རྩ་བོདྱིའི་ལྟ་ཁང་། རྩམ་པུ་ལའི་སྐྱ། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་སྐྱ་སོགས་མཇལ་བར་གདན་འདྲེན་ཞུས། དེ་ནས་རང་དགོན་དུ་ཐེབས་ནས་ཆོམ་བུ་སྐྱོན་འདྲེན་  
 བྱེད་ཚུལ་གྱི་ཞལ་རྒྱན་སྟོར་གསུངས་བུང་བས་ཉམས་ལ་ཕན་པ་ཞིག་འདུག །དགོང་མོ་དགའ་ལས་ཁག་ནས་ཉལ། དེ་རྗེས་སྒྲ་མ་སྟོ་གོས་ན་ཡོད་པའི་སྐྱ་ཆ་བུང་བས་དགོང་མོ་ཆོག་པ་ལ་བཟོ་གུ་རུ་  
 མཆོན་རྒྱན་ཞུས། ཆོས་༡༤ བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་ནས་གསེར་རྩེ་ཡོད་པའི་བོད་ཁྲ་འགྱའི་གྲ་པ་བཞིའི་ཆེད་དུ་ཡུ་རོ་སྟོར་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་དང་ལྟ་བུ་བུང་བ་དེ་དག་གསེར་རྩེ་དཔེ་ཆ་བ་ནམས་ལ་སྐྱད་རོགས་ཞེས་  
 སྒྲ་མ་ཀམ་ལྟ་བུ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཆོས་༡༥ བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་བལ་ཡུལ་དུ་ཐེབས་པའི་ཐེབས་སྐྱེལ་དུ་གནས་ཐང་ལ་ཐོན། ཡར་སྐྱེབས་ནས་ཆོག་པ་འབུམ་ཉིན་དང་པོ་དགོང་འཆོག་པ་བུས། མ་ལེ་

༡༡། །ཤི་ཡ་ནས་སྒྲ་མ་སྒྲོ་གྲོས་ཅུང་དྲག་ནས་ཚས་ཚོགས་ལ་ཕེབས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཁ་པར་འབྱོར། ཚས་༢༠ ཚོགས་འབུམ་ཉིན་གཉིས་པ། ཚོགས་ཚར་ལྔ་བཅུ་ལས་མ་ཚར། ཚས་༢༡ ཚོགས་འབུམ་ཉིན་གསུམ་པ། ཚས་༢༢ ཚོགས་འབུམ་ཉིན་བཞི་པ། ཚས་༢༣ ཚོགས་འབུམ་ཉིན་ལྔ་པ། བོད་ནས་སྐྱབ་དཔོན་ཁྱེའུ་རིན་ཆེན་གྱིས་ཁ་པར་བཏང་ནས་དགུ་གཏོར་སྐབས་མདོས་གདོང་ཞལ་ཡིན་མིན་དང་། ཉེར་བདུན་ཉིན་བར་མདོས་མི་བཞག་པ་ཨེ་ཡིན་སོགས་དྲི་བ་བྱུང་བས་ཉེར་བདུན་ཉིན་བར་མདོས་མི་བཞག་པའི་རྒྱ་མཚན་སྟོད་ལས་དང་། སྤང་ལས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡིན་སྐབས་ཁུངས་ལུང་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པ་ཡིན་པ་དང་། མདོས་གདོང་ཞལ་ཡིན་པ་སོགས་ལན་རྣམས་གང་ཤེས་ལབ་པ་ཡིན། ཚས་༢༤ ཚོགས་འབུམ་ཉིན་དྲུག་པ་ཡིན། འདི་ཉིན་མཁན་པོ་ཞི་བར་གཤེགས་པའི་ཞེ་དགུ་ཡིན་སྐབས་མཁན་པོ་སྒྲོ་བཟང་གིས་སྦྱོན་བདག་བྱས་ནས་སྐྱེ་འགྱེད་ཀྱང་ཡུལ་སོང་། དེ་བཞིན་བཅུ་མ་པ་བསམ་གྲུབ་དང་དབང་ཡུག་སྟོབས་ལྡན་གཉིས་ནས་སྐྱེ་འགྱེད་ཡུལ་སོང་། དགོང་མོ་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཚོག་དང་། ཆགས་མེད་བདེ་སྦྱོན་ཞལ་འདོན་གནང་སོང་། འདི་ཉིན་ཆ་བོ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་བལ་ཡུལ་དུ་ཕྱེགས། ཚས་༢༥ ཚོགས་འབུམ་ཉིན་བདུན་པ། ཚོགས་གྲངས་དྲུག་ཅུ་

ཅམ་གྲུབ་སོང་ཟེར། བོད་དུ་སྐྱབ་དཔོན་ཁྱེའུ་རིན་ཆེན་ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་དགུ་གཏོར་ཉེར་དགུ་ཉིན་དག་ཆོས་འདོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྒོ་དབྱེ་གསེར་སྒྱེམས་མཐུག་ཆོགས་ཐེངས། དེ་རྗེས་རྒྱ་  
 པ་རྟ་ཐོག་མ་བཏོན་ནས་སེར་སྦྱངས་ལ་ཐེངས་པའི་ཚུལ་སོགས་བཤད། ཆོས་༡༤ ཆོགས་འབུམ་ཉིན་བརྒྱད་པ། ཀམ་ལྷ་བས་སྦྱོན་བདག་བྱས། མགོན་པོའི་ལུང་བཏོན་པས་མ་མོའི་འབྲུགས་བསྐྱང་བར་  
 གྲུབ། ཆོད་མ་རིགས་གཞུང་རྒྱ་མཆོའི་གཅེས་བཏུས་ཞིབ་འཐུག་གྲུབ་ནས་དགོ་སྦྱོང་ཆེ་རིང་ལ་སྤྱད། ཁོང་གིས་སྒྲ་པ་ཀུན་དགའ་ལ་སྤྱད་རྒྱ་མི་ལའི་མགུར་འབུམ་མཛོད་ནག་མ་དང་། ས་སྦྱའི་བྲ་མ་རྣམས་  
 ཀྱི་འོད་སྒྲེར་ཁག་གཉིས་བཅས་སྤྱད་བྱུང་། རང་ནས་མངགས་པའི་འོད་སྒྲེར་རྣམས་ཀྱང་བྱུང་། ཆོས་༡༥ ཆོགས་འབུམ་ཉིན་དགུ་པ། མཁན་པོ་ཀུན་དགའ་དབང་ལྷུག་གིས་གསུངས་པའི་ཆོད་མ་རིགས་  
 གཏེར་ཅུང་ཉན་པས་སྒོ་གཏེར་དབང་པོའི་མཆན་འགྲེལ་གསུངས་པ་ཞིག་རེད་འདུག །ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་འོད་སྒྲེར་རྣམས་ལ་ཁ་བྱང་བྲིས། ཆོས་༡༦ ཆོགས་འབུམ་ཉིན་བརྒྱ་པ། ཏ་ཡ་ན་ཁོལ་སི་ཁོལ་  
 ལ་ཉིན་གྱང་གསོལ་སྟོན་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་སྐབས་བལ་ཡུལ་ནས་བཟོས་པའི་སྐུ་སེར་པོ་གཅིག་དད་རྟེན་ལ་སྤྱད། ཆང་གི་སྒོར་ལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཡི་གེ་བྲིས། མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་ནས་ཡིད་

༡༡། །འོ་ར་མཆོག་གིས་འོད་སྒེར་གཏང་གནང་རྒྱའི་སྐོར་བཤད་པ་ཡིན། ཆེས་༢༩ ཆོག་ས་འབུམ་ཉིན་བཅུ་གཅིག་པ། ཐའེ་ནན་(Tainan)རྒྱ་མོ་ནས་སྐྱེ་འགྱེད་ལུལ་སོང་། དེ་རྗེས་མོ་རང་བལ་  
 ལུལ་དུ་ཐོན། དེ་སྐབས་རིང་བསྐལ་དང་། ཐེང་བ་ཞིག་ལག་རྟགས་ལ་བྱིན། ཏ་ཡ་ན་དི་སྒྲིར་ཐེགས་སོང་། མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་སྒྲ་མ་སྒྲོ་གོས་ཀྱིས་ཁ་བར་འབྱོར་བས་ཁོང་གེ་མ་རོན་ཉིའི་ལན་ཏེ་(Cameron  
 Highland)ལ་མཆོམས་ཀྱི་ཆེད་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། རོ་རྗེ་གདན་ནས་དར་ཐང་སྐུལ་སྐྱའི་དཔེ་འགྱེད་པོད་ལྷ་བཅུ་ང་བཞི་དཀར་ཆག་དང་བཅས་འབྱོར། ཆེས་༣༠ ཆོག་ས་འབུམ་ཕྱིད་ཙམ་གྲུབ་  
 ནས་མཆོམས་འཛོག་བྱས་ཏེ་གྲུ་བ་ཐམས་ཅད་གྲུང་སེང་བཏང་། དགོང་མོ་མཁའ་པོ་དང་དགེ་རྒན་རྣམས་ཆོག་ས་འབུམ་ནས་སང་ཉིན་ཆེས་ཐུན་སྐབས་ཡིག་ཚང་དུ་དགེ་རྒན་རྣམས་ལྟན་འཛོམས་  
 དགོས་ཚུལ་བསྐྱབ་སྟོན་བྱས། ཆེས་༣༡ ལྷ་ཉིན་བསྐྱབ་སྟོན་བྱས་པ་ལྟར་དགེ་རྒན་དང་མཁའ་པོ་རྣམས་ཡིག་ཚང་དུ་ལྟན་འཛོམས་ཐོག་ཆེས་ཐུན་གནད་སྒྲིན་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཁོང་རྣམས་  
 ཆེས་ཐུན་གསུང་བར་བཏང་། ། མེ་བྱི་(མེ་པག)སྟེ་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༢ ཆེས་༡ འདི་ཉིན་ཡང་རང་ཡིག་ཚང་དུ་སོང་། ཆེས་༢ ལྷ་དྲོ་གསོ་སྦྱོང་འཆོག་ས། མདོ་འདོན་མཁའ་ཤར་པ་དགེ་སྦྱོང་ཆེ་རིང་ཡིན།

གྲུ་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཆོས་གོས་སོགས་གྲ་སྒྲིག་ཡོད་པར་བརྟེན་ཕྱི་ནས་བལྟ་ཚུལ་ལེགས་པ་དང་། དང་བ་འདྲེན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཆུ་ཆོད་བཅུ་པའི་སྟེང་གྲུ་ཆུང་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ལ་དགོ་  
 ཚུལ་གྱི་སྒོམ་པ་གནང་ནས་ཉིན་གུང་གྲུ་པ་པར་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཐང་ཆད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་བས་ཅུང་ཉལ། ཆོས་༣ འདི་ཉིན་གྲོད་པ་བཤལ་ནས་ཆེར་ན། ཉིན་གང་ཉལ། དགོང་མོ་ཁྲག་ཐོན་པས་དངངས་  
 སྒྲག་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། དགོང་མོ་གཉིད་བདེ་པོ་བྱུང་། གྲུ་པ་ནམས་དང་ཨ་ནེ་བཅུ་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན། ཆོས་༤ འདི་ཉིན་ཡང་ཆེར་ན། འོག་སྒོ་ནས་ཁྲག་ཐོན། ཆོས་༥ འདི་ཉིན་སྤོན་པ་སྐད་བཏང་། ཆོས་༦  
 ནད་ཁམས་ཅུང་དྲངས། རྒྱ་གར་སྤོན་པ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བྱུང་། ཁྲག་གཙོག་བྱེད་གྱི་སྤོན་དེ་ཉིན་ཤས་བཅད་སྟོང་བྱེད་མི་ཉན་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱུང་། འདི་ཉིན་ཁྲག་འཐོན་རྒྱ་རྒྱན་ཆད་པ་དང་གྲོད་པ་བཤལ་  
 བ་ཡང་རྒྱན་ཆད་སོང་། དགོང་མོ་གྲུ་མང་ལ་བཟླ་གྲུ་རུ་མཆོན་རྒྱན་གནང་རོགས་ཞུས། ཆོས་༧ འདི་ཉིན་ཆར་པ་ཅུང་བབས། ལུས་ཁམས་ཕལ་ཆེར་དྲངས། མཁན་པོ་སློབ་བཟང་བོད་ལུགས་སྤོན་པ་གདན་  
 འདྲེན་ཞུ་བར་ཐེགས། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུ་ནས་སྤོན་པ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་ཁོང་གིས་གསོལ་སྤོན་ཁག་གནང་། རང་གིས་ཁོང་ལ་ཆུ་ཆོད་གཙོག །ཏན་གིང་སྒྲམ་གཙོག །ཡིའུ་ཐོ་གསར་པ་བཅས་སུལ།

༡༡། །ཁོང་གིས་བོད་སྐད་ཁག་གསུམ་སྒྲ་ཤེལ་བཅས་གནང་འདུག །དགོང་མོ་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡ་ལ་ཆར་འབོད་ཆེད་ཐུད་རབ་ཆོ་ག་བཏང་། ཆོས་༥ མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ཐུན་ཆོག་གས་ཀྱིས་སྦྱོད་  
 འདུག་བསྐྱུས་འགྲེལ་སྦྱོད་བྱུང་། སྒྲ་པ་མཆོག་བུ་ཆུང་ཆོས་བྲིམས་པ་བྱེད་རྒྱ་བྱས། ཀམ་འགྲོ་འདུལ་ལ་ལག་རྟགས་སྦྱོད་པ་ཡིན། ཆོས་༩ དགོང་མོ་དགུ་གཏོར་མཆལ་མ་བཏང་། ཀམ་འགྲོ་འདུལ་དང་།  
 མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ཐུན་ཆོག་གས་གཉིས་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན། ཆོས་༡༠ དགུ་གཏོར་ཉིན་ཆོག་གས་བྱས། མང་ཇ་དང་། ཁ་ཆེའི་བག་ལེབ་བཏང་བ་ཡིན། ཆོས་༡༡ ཡིད་ནོར་དབུ་ལྷ་འབྱོར་བྱུང་། ཆོས་༡༢ བྲ་  
 རྒྱུ་བརྒྱད་ལས་གཅིག་མ་འབྱོར། གཞན་བདུན་བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ནས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༣ སྒྲ་བཅད། མ་ལེ་ཤི་ཡ་སྒྲ་མ་སྒྲོ་གོས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། མ་ལེ་ཤི་  
 ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་བོད་ཆོས་གཉིས་ལ་འབྱོར་གྱི་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆོས་༡༤ སྤྱིང་མོ་ཐུར་ཡག་བལ་ཡུལ་ནས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ལ་འབྱོར། མཁན་པོ་སྒྲོ་བཟང་མ་ལེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་གོགས་བྱེད་པར་  
 འགྲོ་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་བྱས། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་ཆེར་ཉོབ། མང་པོ་ཉལ་དགོས་པ་བྱུང་། ཤོལ་པོ་དགོན་གཉིར་ལ་མཆོད་ཀོང་ཕྱིས་པའི་ཚུལ་བསྐྱབས། དགོང་མོ་ཆོག་གས་རྗེས་མ་ཁོ་ནར་ཆོག་གས་ལ་སོང་།

ཚེས་༡༤ གཤམ་ཚེས་ཉིད་ཀྱིས་ཁོང་སྒྲིག་ལས་འཐོན་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་པའི་ཡི་གེ་འབྲོར། དགེ་སློང་ཆེ་རིང་གི་ངོ་ཤེས་སྤྱི་ཇོ་ལན་ཏི་(Switzerland)ནས་ཡོང་བ་སྐྱེབས་བྱུང་། གཤམ་དགེ་འདུན་གྱི་གནམ་གུའི་  
 ལག་ཁྱེར་(Ticket)རང་གིས་ཉོ་འོང་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན། ཚེས་༡༥ མགོན་པོའི་དངོས་གྲུབ་ལེན་ཚེག་དང་། བསང་བཀྲ་ཤིས་ཆར་འབེབས་ལ་མ་མགོན་མགར་གསུམ་དང་། ཐང་ལྷ་སྐྱར་བ། དེ་རྗེས་སློང་གི་  
 གསོ་སློང་བཅས་བྱས་ཤིང་། དགོང་མོ་བསྐྱོ་ཞུ་འབུལ་མཁན་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་ཚེག་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཤིག་བྱས། ། ཚེས་༡༥ ཉིན། མེ་མོ་ལག་གི་གནམ་ལོ་གསར་ཚེས་འདིར། ཁད་  
 མུག་མཚོན་གྱི་སྐལ་ངན་རབ་ཞི་ནས། ཁམ་ཚུན་བྱམས་བརྩེ་དགའ་བདེའི་དཔལ་རྒྱས་པའི། རྫོགས་ལྡན་གསར་པའི་ལང་ཚོ་འབར་གྱུར་ཅིག ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོས་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་དང་། ཁད་  
 གཤེགས་སྐྱོན་གྱི་རྒྱལ་པོས་ནད་ཞི་ཞིང་། ཁ་རྒྱ་ག་ལས་བར་ཆད་ཀྱན་བསལ་ནས། འཁོ་འདིར་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་ཡོན་འཕེལ་གྱུར་ཅིག ཁེས་ཉིན་དེའི་ལ་བྲིས། ཚེས་༡༦ ཇིན་(Gene)ལ་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་  
 སྒྲད། སྐྱབ་དཔོན་ཁྱེའུ་རིན་ཆེན་གྱིས་ཁ་པར་འབྲོར་བས་རྣམ་སྐྱང་ཚང་རྒྱངས་འཁོར་བརྟུངས་ཡོད་པ་ལ་མོ་འདེབས་རོགས་ཟེར། དཔལ་བོ་གཙུག་ལག་ཕྱེད་བའི་སློང་འཇུག་ཚེག་འབྲེལ་གཅིས་བརྟུས་



༡༡། །ལེའུ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་ཞིབ་ལྟ་བུས། ཆེས་༡༠ མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་མ་ལེ་གི་ཡའི་སྟོ་བ་མ་རྣམས་ལེན་པའི་ཆེད་དེ་སྟོ་ར་ཐོན། དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་ཕྱེད་བའི་སྟོ་ད་འཇུག་ལེའུ་བཞི་པ་ལྟ་  
 དག་གྲུབ། ཆེས་༡༡ དཔའ་བོ་ལེ་སྟོ་ད་འཇུག་ལས། ལེའུ་ལྟ་པ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ལེའུ་ལ་ལྟ་དག་བྱས་ནས་གྲུབ། ཆེས་༡༢ སྟོ་ད་འཇུག་ལེའུ་དུག་པ་བཟོད་པའི་ལེའུ་ལ་ལྟ་དག་བྱས་པས་ཕྱེད་ཀ་  
 ཅུ་མ་ལས་མ་གྲུབ། ཆེས་༡༣ གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགོན་པའི་རྒྱབ་ཀྱི་ཐང་དུ་ཅེད་མོ་ཅེས། སྟོ་ད་འཇུག་གི་ལེའུ་དུག་པ་ཆ་ཆང་ལྟ་དག་གྲུབ། ཆེས་༡༤ ཏུང་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ལུས་སྟོ་ད་ཆེད་ཅུ་རྒྱལ་བྱེད་  
 པར་ཕྱིན། སྟོན་བདག་ཇོ་ཨུན་ན་(Joanna)ཡིན། ཆེས་༡༥ རུབ་སྟོགས་པའི་ཆེས་ལྟ་བ་རྣམས་རིམ་འབྱོར་བྱུང་། ཆེས་༡༦ དབྱིན་ཇི་རྣམས་ལ་འཕྲད་ཆད་རང་གོལ་གྱི་བྲིད་དབུ་ཚུགས་པས་མཁན་པོ་གང་  
 ཤར་གྱི་རྣམ་ཐར་སྐོར་དང་། སྤུ་མ་དང་། བྲིད་ཡིག་གཉིས་ཀྱིས་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་སྐོར་བཤད། ཆེས་༡༧ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར་མངོན་པ་ལྟར་མཐོང་ཆེས་ལྟོང་འགྱུར་དང་།  
 སྟོས་ནས་ལྟོང་འགྱུར་དང་། ལན་གྲངས་གཞན་ལ་ལྟོང་འགྱུར་དང་། ལྟོང་བར་མ་ངེས་པ་བཅས་བཞི་དང་། དེ་བཞིན་འཕེན་བྱེད་དང་། ཇོགས་བྱེད་སྐོར། འཕེན་བྱེད་དག་བས་འཕངས་ལ་ཇོགས་བྱེད་མི་



༡༡། །གཡང་ཚོག་གི་ཚོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་གཡང་སྒོ་བསྐྱམས། སྤྲ་མ་དང་གྲ་བ་རྣམས་ལ་སྐྱེ་འགྲེད་ལུལ། དེ་རྗེས་ཚོས་ཐུན་འཚོགས་ནས་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་སྤྲ་མ་  
 རྒྱུད་འབོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། སྤྲ་མ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ། ལོངས་སྦྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱེ། སྐུལ་པའི་སྐྱེ་གསུམ་དང་། སྐྱབ་བརྒྱུད་ཤིང་ཏྲ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྲ་མ་རྣམས་དང་། མཁྱེན་ཀོང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
 དང་ཕྱིན་ལས་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་མེའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས་སྒྲོས་གར་ཅེ་བ་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། ཚོས་པ་ འཇམ་མགོན་སྤྲ་མ་རྒྱུད་འབོད་ལས། གསོལ་འདེབས་རྣམས་བཤད་  
 རས་ལོག་གཡེམ། བཟི་སྒྲན། བྱིས་བ་མའི་མངལ་དུ་མེད་པར་བྱེད་པ་སོགས་ལ་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་དགོས་ཚུལ་སོགས་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། དགོང་མོ་སྒྲན་སྤའི་དབང་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བསྐྱར། གཙུང་མོ་དང་།  
 ཚ་བོ་དབང་ལྷག་གཉིས་མེ་འཁོར་ཐོག་དེ་སྒྲིར་མདོ་བསྒྲེན་ཚང་དང་། བདེ་ཡག་དང་། ཚ་མོའི་མག་བ་ཨོ་རྒྱན་གྱི་ལ། གཡུང་དུང་ཆེ་རིང་བཅས་འཕྲད་པར་དེ་སྒྲིར་ཐོན། ཚོས་པ་ རུབ་ཕྱོགས་བ་རྣམས་ལ་  
 རང་གིས་བརྩམས་པའི་རྒྱལ་དབང་བཙུ་དུག་པ་རིག་པའི་རྫོ་རྗེའི་སྤྲ་མ་རྒྱུད་འབོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ནས་ཚོས་ཐུན་གྱི་མཛུག་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཉིན་གུང་རུབ་ཕྱོགས་པའི་ཚོས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་སར་

བྱིན་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། ཚེས་༡༠ སུ་ཐེ་ཌེན་(Sweden)ཀྱི་བཟའ་མི་གཉིས་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་གྲོག་བརྟན་གྱི་ཐོག་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས། རུབ་ཕྱོགས་པའི་ཚས་ལུ་བ་ཁ་ཤས་འཐོན་གྱི་  
 ཡོད་སྟབས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་སྒྲོན་ཚིག་གི་ཆེད་དུ་བྱུང་། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན། དེ་བཞིན་ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་ཐོན། སྤྲ་མ་ཆེ་དབང་རབ་བརྟན་དང་ལྟན་  
 དུ་འབྲུག་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་བཤད། འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༡ གྲུ་བ་ཁ་ཤས་ལ་བསྟེན་རྫོགས་སྒྲོམ་པ་གནང་། རེ་དལ་ལ་འཐོན་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༡༢ གྲུ་  
 ཤག་བརྒྱབ་སར་བསང་བཏང་། བཀྲ་ཤིས་གསོ་སྦྱོང་བྱས། ཆར་བ་བྱུགས་ཆེ་ཙམ་བབས། སེ་ར་ཡང་བཏང་སོང་། དགོང་མོ་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས་ཤིང་། གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་དོར་བཞི་བཅུ་ཞེ་  
 གཉིས་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་བྱས། ཚེས་༡༣ རེ་དལ་ལ་འཐོན་རྒྱུའི་ཆེད་ཞོགས་པ་སྤྲ་པོ་ལངས་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པས་ཆ་ཆང་གྲུབ། མཁན་པོ་སློབ་ཐབས་གིས་རྒྱངས་འཁོར་བཏང་ནས་མེ་མ་  
 འབར། ཞེ་ཆེན་ཆང་གི་རྒྱངས་འཁོར་གཡར་བས་སྦྱིད་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་། དབྱིན་ཇི་ཁ་ཤས་ལྟན་དུ་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་རེ་དལ་ཀླུ་སྤྲ་རྒྱ་བོ་རྒྱ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། གནམ་གཤིས་འཐིབས་པས་གནམ་གྱུ་

༡༡། །ཆེར་གཡུག་ །འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ས་ལ་འབྱོར་བྱུང་། ཆོས་༡༤ འདི་ཉིན་རང་གི་སྡོད་གནས་ལ་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཆོས་༡༥ ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐྱས་མཁར་རྒྱབ་སྡེར་འཕོན་རྒྱུ་ལྷོ་གྲོ་སྒྲིག་  
 བྱས། ཆོས་༡༦ བོ་རྩེ་ནས་ཕོན། ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐྱས་མཁར་རྒྱབ་སྡེར་ལ་སོང་། ཆོས་༡༧ བསྐྱོན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱུ་འཁོར་ཁ་གས་བཅས་སྐྱས་མཁར་རྒྱབ་ཁང་ལ་ཕེབས་ནས་སྡོན་འགྲོ་ལྷ་བུ་བསྐྱས་པ་ཞིག་  
 གནང་སོང་། ཆོས་༡༨ འདི་ཉིན་དུས་འཁོར་དབང་གི་སྒྲ་གོན་གནང་། ཆོས་༡༩ བྱིས་པ་འཇུག་པའི་དབང་བདུན་གནང་། ཆོས་༢༠ མཆོག་དབང་གོང་མ་གསུམ་གནང་། ཆོས་༢༡ རོ་རྩེ་སྡོབ་དཔོན་གྱི་  
 དབང་དང་། བདག་པོ་ཆེན་པོའི་དབང་བཅས་གནང་སོང་། རྒྱབ་གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་འབུལ་བ་ལུལ་སོང་། རང་གི་ནེ་སྒྲོར་ཆེག་འབུམ་ལུལ། ལྷུང་ཁྱི་ལྷ་རྒྱབ་ཁང་གི་ཞལ་འདེབས་ཡིན་ཞེས་གནང་སོང་།  
 དུས་འཁོར་ལྷག་དཔེ་གཡར་པོ་ཞུས། དེ་རྩེས་ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐྱས་མཁར་རྒྱབ་སྡེར་ནས་ཕོན། བོ་རྩེ་ལ་དབྱེན་ཇིའི་ཆོས་ཐུན་ཆེད་འབྱོར། ཆོས་༢༢ འདི་ཉིན་ཆོས་ཐུན་ལ་པརྩེ་ཏའི་དབྱེད་སྒྲོམ་དང་ཆོས་སྡོན་  
 འགྲོའི་རིམ་པའི་སྒྲོར་བཤད། དེ་བཞིན་ཟུར་མང་དུང་པ་རིན་པོ་ཆེས་མགུལ་རྒྱན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྷོ་ལའི་འཛོག་སྒྲོམ་སྒྲོར་བཤད། དགོང་མོ་མི་ཁ་གས་



༡༡། །ཙམ་ལ་དངུལ་བཟོའི་རྩར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་ཚོགས་ཁང་ཞིག་ཏུ་ནང་པའི་གཞོན་ནུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཕྱིན། བོ་དུལ་གཞུང་གི་སློན་པོ་ཞིག་དང་། ཐའི་ལེའ་ཤི་(Thailand)  
 འཇའ་སྤུན་(Japan)མ་ལེ་ཤི་ཡ་(Malaysia)བཅས་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་འདུག །ཆེས་༡༥ ལུ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་མཇལ་ཁར་བཅར། སྐབས་རྟེན་ལོ་སློན་ཆེན་སྟོང་ལྔ་བཅུ་དང་ཤིང་རྟོག་སོགས་ལུ་ལ།  
 གྲུ་མང་ལ་གསོལ་ཇའི་ཆེད་སློན་སུམ་སྟོང་ལུ་ལ། ལམ་ནས་ཨེ་དབྱངས་རིན་པོ་ཆའི་དགོན་པ་མཇལ་བྱུང་། རང་དགོན་ལ་སླེབས་ནས་ཨ་གྲགས་སླེབས་བྱུང་། སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་གྲུ་མང་ལ་སྐུ་འབྱེད་  
 གནང་། དགོང་མོ་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཆེས་༡༩ སྤྱ་རྩོ་སོས་དལ་བྱས། ཕྱི་རྩོ་སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་དང་། རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་བཅས་བོ་རྒྱ་ནས་ཐོན། ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐས་མཁར་སྐབ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆེས་༢༠ སྐབ་  
 གྲུ་བ་རྣམས་ལ་སློལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ལས། ཇོ་བོ་རྗེ་ཨ་ཏི་ཤ་ནས་བརྒྱུད་པའི་ཇོ་ལུགས་སློལ་དཀར་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་མཉམ་དུ་བྱས། དེ་སྐབས་སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་དོ་  
 སློང་དང་། དུས་འཁོར་ཉམས་ལེན་ལ་གང་གཟབ་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆེས་༢༡ ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐས་མཁར་སྐབ་ཁང་ནས་ཐོན། བོ་རྒྱ་དགོན་པ་ལ་འབྱོར་ནས་བསྐྱད། ། མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧

ཟླ་༩ ཚེས་༡ བོ་རྒྱ་དགོན་ནས་ཐོན། ན་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢ སྤྲོ་སྤྲོ་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་རྡོ་རྒྱུ་མཉམས་དབང་དང་། བྱི་རྩོ་གསང་ཐིག་ཕུར་པའི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་སྤྲོ་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་  
 བྱས། དགོང་མོ་འཆམ་ར་ལ་བལྟ་བར་བྱིན། ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ལ་བརྟེན་དགོས་བྱེད་སྒོ་ཁག་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཚེས་༣ སྤྲོ་གྲ་ཤག་གསུམ་དང་། ལྷ་ཁང་གི་སྤྲོ་འོག་སོགས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། བཞུགས་བྲིའི་  
 བང་རིམ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་བྱས་རུང་ཅུང་མ་བདེ་བ་འདུག། དགོང་མོ་བྱི་པོར་སྤྲོ་མོ་ལུས་སྤྲོ་ནས་ཐོན། བོ་རྒྱ་དགོན་པ་ལ་འབྱོར་ནས་སོས་དལ་བྱས། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ནང་བཟླ་རྒྱུད་གསུམ་ཉིས་  
 ནས་སྤྲད་བྱུང་། ཚེས་༤ མར་གླ་རེ་གྱི་(Margaret)ཀམ་ལྷ་བ། ཁེན་ཏེ་བཅས་ཉོང་གོང་ནས་འབྱོར། བསྐྱོན་དགའ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་པར་བྱུང་། ཚེས་༥ སྤྲོ་གྲ་སྤྲོ་བྱས་སོང་། དགོང་མོ་མཚོད་རྟོན་བྱ་  
 རུང་ཁ་ཤོར་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་གྲུ་པ་རྣམས་འདུས་ནས་སྤྲོ་ལམ་གསུངས། སྤྲོ་འབྱེད་ནི་སྒོར་ཆིག་སྤྲོ་རེ་ཕུལ། གྲུ་པ་ཆིག་སྤྲོ་བརྒྱུད་བརྒྱ་ལྷག་བྱུང་འདུག་ཟེར། སྤྲོ་བདག་རྣམས་དགའ་པོ་དང་། དད་པ་  
 དང་མོས་གྲུས་སོགས་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག། ཚེས་༦ སྤྲོ་པོར་བོ་རྒྱ་ནས་ཐོན། ན་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་སྤྲོ་བས། སྤྲོ་བདག་རྣམས་ལ་ཁང་པའི་ལོ་རྒྱས་དང་། གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་རྣམས་བཤད། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་སྤྲད།



༡༡། །དེ་རྗེས་ཁོན་ཏེ་སྐྱབ་ཁང་བལྟ་བར་བྱིན། གཞན་རྣམས་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ལོག། །རང་ཐད་ཀར་རང་གནས་སུ་ལོག་ནས། ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ (K.T.D.)སྐྱབ་ཁང་  
 ལ་སྒོད་མཁན་ཐའེ་མན་མ་རྒན་དེ་ལ་རབ་བྱུང་སྒོམ་པ་གནང་། ལྷ་རྩ་ཏ་སྤེ་ནས་བཤད་གྲུ་བ་རྣམས་དང་། འབྲུག་ནས་ཉི་ལྡེ་དགོན་པའི་གྲུ་བ་རྣམས་འབྱོར། ཆོས་ལ མར་གླེ་རེ་གྱི་སོགས་གངས་རི་བལྟ་  
 བར་གནམ་གུའི་ནང་བྱིན། ཉིན་གུང་ཁོང་ཆོ་ལ་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་བྱས། ཆོས་༥ སྤྱི་མདུན་དྲིལ་སྟོབ་གྲུ་ལ་མ་ཁིའི་སྐྱབ་ཆེན་ཚུགས། ཆོས་༧ མ་ཁིའི་སྐྱབ་ཆེན་སྤྱི་ལྟར། ཆོས་༡༠ སྤྱོད་བྱགས་གསང་  
 ཆོགས་ལ་བྱིན། དེ་རྗེས་ཆོགས་ཐེངས་གཉིས་པ་ལ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཆོས་གོས་བསྐྱར་ནས་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་ཞབས་བཏྲན་དགོས་ཚུལ་འཁོད་པ་བཞིན་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱབ་པར་  
 ལ་མཆུལ་སྐྱབ་གསུང་བྱགས་ཏེན་ཕུལ་ནས་སི་རུའི་སྒོལ་དཀར་གསུངས། དགོང་མོ་ཆོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་། སྐྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་ལ་འབུལ་རྒྱུའི་ཡི་གེའི་འཆར་བེན་བྲིས་ནས་སྟོག་གྲུང་ཐོག་  
 བར་བསྐྱོན་བྱས་ནས་ཨ་ནེ་མ་ཡ་ལ་བསྐྱར། ཁོང་ལ་སྒོར་ཉིས་སྟོང་རྩ་པ་སྤྲད། ཆོས་༡༡ རྟེན་ལྷ་རྒྱ་གར་དུ་ཐོན། སྐུ་པ་སྐྱེད་སྤྱུག་གི་མ་ཁིའི་ཞལ་འདེབས་ནི་སྒོར་ཆིག་ཁྲི་ཕུར་ཡག་བརྒྱད་ནས་བཏང་།

ཚེས་༡༢ ཐུགས་གསང་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༣ ཉིང་གོང་ནས་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་དང་། སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ཕྱུག་དང་། ཁམས་གསུམ་བཅས་བྱུང་། ཚེས་༡༤ སྤྱ་རྩོ་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་གུ་ཅུ་ཤ་  
 རའི་རྩེ་ར་ཉིན་གུང་བཟའ་བཅའ་བྱས། དགོང་མོ་སོས་དལ་དུ་ཉལ། ཚེས་༡༥ རྩ་རྗེ་ཤའི་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁ་ལག་བློས། དགོང་མོ་ཐུགས་གསང་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༡༦ ཐུགས་གསང་ཚོགས་སྤྱི་ལྟར་  
 བྱང་ཚོག་བྱས། ཚེས་༡༧ སྤྱ་རྩོ་ཐུགས་རྗེ་གསང་འདུས་ཚོགས་དང་། ཕྱི་རྩོ་ཁྲོམ་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་བྱས་ནས་མ་ཁིའི་སྐྱབ་ཆེན་གྱི་མཇུག་བསྐྱས་པ་ཡིན། ཚེས་༡༨ བེ་པུ་ལ་ནང་པའི་ཚོགས་  
 པ་ཞིག་གིས་ཞི་བདེའི་སྒོན་ལམ་ཚོགས་པ་ལ་ཚེས་ཐུན་ཞིག་བཤད་པར་སོང་། དེ་རྗེས་སྤྱ་མོ་ལུས་སྤྱིན་དུ་ཐོན་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་པས། ཚེས་༡༩ ལྷ་ཁང་དུ་གནས་བཟུན་ཕྱག་མཆོད་དང་། གསོལ་ཇ་འབྲས་སིལ་  
 རྟེན་འབྲེལ་བྱས། གུ་བཙུན་ནམས་ལ་སྤྱོད་འཇུག་ཚེས་ཐུན་དབུ་ཚུགས། སྤྱོ་བཟང་སོགས་ཨ་རིའི་མཐོང་མཆན་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཚེས་༢༠ སྤྱོད་འཇུག་གི་ཚེས་ཐུན་སྤྱི་ལྟར་བཤད། ཚེས་༢༡  
 མཆོད་རྟེན་སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་པོ་བྱུང་། རྒྱ་ཆོད་སོགས་ལག་རྟགས་སྤྱད་པ་ཡིན། གནས་ཀྱི་སྤྱོད་དཔོན་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཚེས་༢༢ གནས་ཀྱི་སྤྱོད་དཔོན་ནམས་གོ་སྒྲིག་དང་ཚོགས་

དང་ཀར་	<p>         ༡༡།      །འདུ་བྱས། ༡༤ །འཕགས་ཤིང་ཨ་ནེའི་དགོན་པའི་ལས་བྱེད་གསར་བསྐྱོས་བྱས། ཚེས་༡༥ བོད་ཚེས་དགའའི་ཚེགས་འདུ་བྱས་ཤིང་། དགོང་མོ་དབུ་མཛད། ཚེས་ཁྲིམས་པ། གཉེར་པ་ཁག་གཉིས་བཅས་གསར་བསྐྱོས་བྱས། ཚེས་༡༦ སྤྱོད་འཇུག་ཚེས་ཐུན་གཉིས་བྱས། ཚེས་༡༧ སྤྱོད་ཚེས་ཐུན་ཐུང་ཙམ་ཞིག་གིས་མཇུག་བསྐྱས། སྤྱ་མ་ཀུན་མཁྱེན་གྱིས་མཇུག་སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་བཏེག་བྱུང་། དེ་ནས་གྲུ་པ་རྣམས་རང་གནས་ལ་ལོག། ཚེས་༡༨ ན་མོ་བུརྟ་རང་དགོན་ནས་ཐོན། བོརྟ་རང་དགོན་དུ་སྤྱ་ཙམ་འབྱོར་ནས་སང་ཉིན་ཉོང་གོང་དུ་འཐོན་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། གྲུ་པ་རྣམས་རོ་ཡལ་ནེ་དུལ་གྱི་གནམ་གུ་བརྒྱད་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན། ཚེས་༡༩ བོརྟ་རང་དགོན་ནས་ཐོན། སྤྱ་མ་བསོད་ནམས། བརྟན་འཛིན་ལོ་ར་བུ། དབང་ལྷུག་སྟོབས་ལྡན་བཅས་ཡོད། ལྷང་གོག་(Bangkok)ལ་འབྱོར། ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)དང་མཉམ་དུ་ཁེལ་ནས་དེར་སླེབས་འདུག། །གནམ་ཐང་གི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། རྩ་ཇེག་ལ་སྟོང་སྐྱ་མགོགས་པོ་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་བྱས། སྤྱིན་དཀར་ཞོ་ལྷ་ར་ཆགས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ། །ལྷགས་གྱི་བྱ་བྱུང་ལྷིང་ཞིང་འཕུར་བའི་ནང་། །སྤྱ་ཚེགས་བས་ལ་སྤྱོད་བཞིན་རྒྱ་ན་ཡང་། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་དྲན་སྤང་བ་སྟོ། །ཞེས་བྲིས། ཚེས་༢༠ ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་       </p>	611
ལྷ་པ་ལྷ་		
ལྷ་		
ལྷ་		

ལེར་ཞོགས་ར་འབྲུང་ནས་ཐོན་སོང་། དེ་རྗེས་ང་རང་ཚོ་ཐོན་ནས་ཉིང་གོང་ལ་འབྱོར། འདི་ཉིན་ཚས་ཚོགས་ལ་བསྐྱད། ། མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༥ ཚེས་༡ ཞོགས་པ་སྤ་ཙམ་ཉིང་གོང་ནས་ཐོན།  
 མར་གླ་རེ་གི་སྤེལ་མ་ལ་བྱུང་། བྱ་གཟིངས་ཐོག་ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་རྗེས་མ་ཀའོ་(Macau)ལ་འབྱོར། བྱི་དྲོ་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་འོད་དཔག་གི་དབང་སྒྱབ་དང་། འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས། སྤོང་ས་མན་  
 ཏྱ་རིན་ཨོ་རི་ཡེན་ཀྲལ་(Mandarin Oriental)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ཡིན། དབང་བསྐྱར་དང་ཚས་བྱན་བཤད་ས་ཤུ་རི་མ་ཐོ་(Outer Harbour Ferry Terminal)ཞེས་པར་ཡིན། ལི་ཀ་ཉིང་གི་དྲུང་  
 ཡིག་ནས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། མོས་ཁ་འགྱའི་བཤད་བྲལ་ལ་རོགས་རམ་བྱལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་དྲིས་བྱུང་། ཚེས་༢ ཆགས་མེད་བདེ་སློན་ཁྲིད་འགོ་ཚུགས། སྤྱིར་འོད་དཔག་མེད་གྱི་མདོ་དང་། བདེ་བ་ཙན་གྱི་  
 ཞིང་བགོད་གྱི་མདོ། འཆི་མེད་རྩ་སྒྲ། པརྒྱ་དཀར་པོ་བཙས་གྱི་དགོངས་པ་ཡིན་ཚུལ་བཙས་བདེ་སློན་མཛད་བྱང་ལྟར་བཤད། ཚེས་༣ བདེ་སློན་དཔེ་ཁྲིད་ཉིན་གཉིས་པ། ཚེས་༤ བདེ་སློན་དཔེ་ཁྲིད་ཉིན་  
 གསུམ་པ། ཚེས་༥ ཚས་བྱན་བཤད། སྤུལ་སྤྱོད་གྲོ་གྲོས་ཉི་མ་ཉིན་གུང་བཟའ་བཏུང་སྐབས་མཉམ་དུ་ཡོད། ཉུང་ཉའི་(Shanghai)སྤྱིན་བདག་གཉིས་ཁྲིད་བྱུང་། ཁ་འགྱའི་སྒྱབ་བྲལ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་རྒྱའི་

༡༡། །ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་འདུག །མཉམ་དུ་པར་སྤང་། ཡ་ནེ་ཚེས་སྦྱིད་གྱི་ཚེས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཐུབ་བསྟོད་དང་། བསྟན་རྒྱས་སྟོན་ལམ་བཏོན། གསེར་གྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས་གྱི་སྤྱི་ཞིག་ཕུལ་  
 བྱང་། ཚེས་༤ ཞོགས་ངར་སྐབས་སྤྱལ་སྤྱི་སྟོ་གྲོས་ཉི་མ། སྤྱབ་དཔོན་བཅས་ལ་ལོ་རྗེས་མར་སྟག་མོ་ལུས་སྤྱན་དགོན་པ་སྟོ་འབྱེད་ཡིན་པ་དང་། དེ་སྐབས་ཐེབས་རོགས་གྱིས་ཞུས་པ་ཡིན། འདི་ཉིན་སྤྱལ་  
 སྤྱི་སྟོ་གྲོས་ཉི་མ་སྤང་གོག་བརྒྱད་རྒྱ་ནག་ལ་ཐེབས་སོང་། སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་མཇུག་བསྐྱུས། ཕྱི་དྲོ་བྱང་ཚོག་ །སྤྱབས་འགོ། དགོ་བསྟེན། བྱང་སྟོ་མ་བཅས་བྱས་པ་ཡིན། ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་དེབ་གཉིས་རེ་  
 སྤྲད། ཚེས་༡༢ རྩ་ཚོད་བཅུ་ཐོག་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། བྱ་གཟིངས་ཐོག་ཉིང་གོང་ལ་འབྱོར་ནས་གིང་སི་པག་(King's Park)ལ་བསྐྱད། ཚེས་ཚོགས་ལ་གར་རྒྱུང་ཞེས་པའི་གསར་འགྱུར་འགོད་པ་  
 རས་དྲི་བ་བྱུང་བ་ལ་ལན་བྱས། མར་སྟ་རེ་གྱི་འི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སྟོན་ལམ་བྱས། སའི་སྤྱན་པ་ལ་བསྟེན་ནས་སྤྱན་བཙོས་བྱས་པས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཚེས་༢ སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་མཇུག་ཐོག་མར་  
 སྟ་རེ་གྱིས་སྤྱན་བདག་བྱས་ནས་འཇའ་སྤྱན་ལ་གནས་མཇལ་ཆེད་ཁང་པ་ལས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར་ནས་ཉིང་གོང་གི་རྩ་ཚོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་ལྔ་ཐོག་ཁ་ཐེ་པ་སི་ཕིག་(Cathay Pacific)གནམ་གྱ་



༡༡། །རབས་བདུན་པ་ཐང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་རྒྱ་གར་ནས་འབྱོར་བའི་དོ་སྐྱོབ་བཅས་བྱིན་རྒྱལ་ཆེ་བའི་ཏེན་ཅམས་མཛལ་རྒྱ་བྱུང་ཞིང་། འཇའ་སྤོན་བོན་ལུགས་ཀྱི་ཤུ་བ་གཟུགས་བརྟན་གིན་ཏུ་  
 སྒྲོས་གཙང་ཞིག་ཀྱང་འདུག །དེ་བཞིན་རི་དྲགས་ཆལ་ན་ཤུ་བ་བག་ཐེབས་པ་མཉམ་དུ་པར་བཏབ། ཆོས་ ༡༠ སྤྱི་དོ་ཡ་ཀུ་གི་རི་(Yakushi-ji)ཞེས་སྤོན་སྤྱི་ལྷ་ཁང་མཛལ་བར་བྱིན། ལྷ་ཁང་དེ་ནི་རྒྱལ་པོ་  
 ཆེན་པོ་ཏེན་མ་(Tenmu)ཞེས་པའི་བཙུན་མོ་ལ་ན་ཆ་སྤྱིད་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་བཅོས་པའི་ཆེད་དུ་བཞེངས་ན་ཡང་རྒྱལ་པོ་སྐྱོབ་གཤེགས་པའི་བར་མཐར་མ་བྱིན་ཀྱང་བཙུན་མོ་རྩི་ཏོ་(Jitō)ཞེས་པས་མཐའ་འབྱོལ་  
 བར་བྱས་པས་སྤྱི་ལོ་༩༧༥ ལ་ཆ་ཆང་གྲུབ། མཐར་དེ་ལ་ཡང་མེའི་འཛིགས་པ་བྱུང་རྗེས་གསར་བཞེངས་བྱས་པ་ལྷ་ཁང་གཟི་བརྗེད་ཅན་ཞིག་འདུག་པར་སྤོན་ཆོག་བསྐྱས་པ་ཞིག་བྱས་ནས་ན་ར་ནས་  
 ཐོན། ཀྱི་ཏོ་(Kyoto)ལ་འབྱོར། ལུ་ཆོད་གཅིག་འགྲོ་དགོས་འདུག །དེར་ཁི་ཡི་མི་བྱུ་རྩེ་ར་(Kiyomizu-dera)ཞེས་པའི་སྤོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་མཛལ་བར་བྱིན། སྤོན་རས་གཟིགས་བཙུ་གཅིག་ཞལ་  
 ཀྱི་སྐྱོ་སྤྱས་ལེགས་བྱིན་ཆེན་ཡིན་སྟམ་པ་ཞིག་འདུག་པའི་མདུན་དུ་སྤོན་ལམ་དང་། བྱང་སྤོན་ལེན་པའི་ཆོག་བྱས། མཆོད་པ་དངོས་གཙང་བཤམས་འདུག །ལྷ་ཁང་དེ་ལ་མེ་སོགས་ཀྱི་འཛིགས་པ་གང་

ཡུང་མ་བྱུང་བ་རེད་ཟེར། ཀྲོ་ཏྲོ་(Kyoto)ལ་སྔོན་ས་ཉོ་གེལ་མེ་སི་གྲིན་མི་ཡ་གོ་(Hotel Westin Miyako)ཞེས་པ་ལ་ཡིན། ཆེས་༡༡ ལུ་ཆོད་དགུ་པའི་ཐོག་ཐོན་ནས། མི་ཏྲོ་(Miho)འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞེས་པར་ཕྱིན། ལྷག་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་སའི་འོག་ཏུ་བརྒྱབ་འདུག། དེར་གླུ་རྒྱ་ར་ནས་བྱུང་བའི་སྐྱ་སོགས་མཇལ་གྱི་འདུག། གླུ་རྒྱ་ར་ནས་བྱུང་བའི་སྐྱ་ཆེན་པོའི་མདུན་ཏུ་པར་བཏབ། མར་གླ་རེ་གྲིའི་གཉེན་ཆེན་ཁང་བཟོ་འཆར་འགོད་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་འཆར་གཞི་བཟོས་པ་ཡིན་འདུག། ཆེས་༡༢ མེ་སི་གྲིན་མི་ཡ་གོ་ཀྲོ་ཏྲོ་(Westin Miyako Kyoto)ལ་རང་གི་སློབ་མ་ཏུ་ཤི་བླ་མིང་དངོས་ཏྲོ་ཤི་ཡ་ན་ག་ས་གི་(Toshiya Nagasaki)དང་། ཁོང་དང་མཉམ་དུ་ལེ་སི་ལི་(Leslie)གཉིས་སླེབས། རོན་(zen)གྱི་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། སྤྱིང་ཁ་ཡག་པོ་ཞིག་དོ་དང་། ལུ་བོ་སོགས་ལ་གནས་བཤའ་བྱེད་གྱི་འདུག། ཆེས་༡༣ མེ་སི་གྲིན་མི་ཡ་གོ་ཀྲོ་ཏྲོ་(Westin Miyako Kyoto)གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། ཀོ་ཡ་སན་(Koyasan)ཞེས་འཇའ་སྤན་གྱི་གསང་སྤྲགས་ལྷགས་ཐོག་མར་དར་བའི་གནས་སུ་འབྱོར། ལྷའི་ཨོན་ཨོན་(Daien-In)ཞེས་པའི་ལྷ་ཁང་གི་མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱེད། འདིར་སྔོན་གནས་དང་། ཟས་བཟའ་ཚུལ་སོགས་འཇའ་སྤན་རང་གི་ལྷགས་སྔོལ་ལྷ་ར་ཡིན། འཇའ་སྤན་ལ་གསང་སྤྲགས་སྤེལ་མཁན་གོ་རྟོ་



༡༡། འདྲི་ཤི་(Kōbō-Daishi 774-835)ཞེས་པའི་སྤྱི་མ་དེ་ཡིན། སྐད་སྐྱུར་མིང་ཨོ་རྒྱན་རྣམ་གྲོལ། ཨོ་རོ་མོ་ཐོ་ཡིན། ཉི་ལྷུང་རིན་པོ་ཆེ་མཇུག། ཆོས་༡༤ ཀོ་ཡ་སན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་དཔེ་མཛོད་  
 ཁང་མཇུག། དེར་ཆོག་ས་ཁང་ཞིག་ཏུ་མི་བཞི་བརྩུ་ཅམ་བྱུང་། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པའི་ཨོ་རྒྱས་དང་རྣམ་ཐར་ལས་བརྩམས་ནས་ལེགས་འཆར་(lecture)ལྷན་ཆོད་གཅིག་ཅམ་བཤད། དེ་གའི་གནས་དང་། ལྷ་  
 ཁང་ཁ་ཤས་མཇུག། ཆོས་༡༥ སྤྱི་ཏྲོ་འཇུག་སྤྱན་གསང་སྤྱགས་པ་ཤིང་གོན་(Shingon)པའི་ལུགས་ཀྱི་རྩོ་རྩེ་དང་དྲིལ་བུ་ཉིས། ཉིན་གྲུང་དགོན་པ་དང་ཐག་ཉེ་བའི་བུ་ཁང་ཞིག་ཏུ་བྱེད། ཉི་ལྷུང་རིན་པོ་ཆེ་  
 ཁོ་རང་བཞུགས་གནས་ཏེ་ཀི་ཡོ་(Tokyo)ལ་ཕེབས་སོང་། དེ་རྗེས་ང་རང་ཆོ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། ཨོ་ས་ཁ་(Osaka)གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེ་རྗེས་མཆོན་མོ་གནམ་གྱུ་བརྒྱུད་ཉིང་གོང་ལ་འབྱོར། ཨོ་  
 ས་ཁ་གནམ་ཐང་བར་ལེ་སི་ལི་(Leslie)སྤྱིལ་མར་སྤྱེབས་བྱུང་། མོ་ཤར་ལིའི་ངོ་ཤེས་རེད་འདུག །འཇུག་སྤྱན་ལ་བསྐྱེད་ནས་ཨོ་མང་བྱེད་སྤྱབས་འཇུག་སྤྱན་སྐད་བདེ་པོ་འདུག་པས་སྐད་སྐྱུར་ལྷ་བུ་བྱས་  
 རས་སྤྱེབས་པ་རེད། ཆོས་༡༦ སྤྱི་ཏྲོ་མིག་བརྟག་དབྱུད་བྱེད་པར་ཤ་ཏིན་(Sha Tin)སྤྱན་ཁང་ལ་བྱེད། ཡི་གེ་ལྷ་བྱེད་མིག་ཤེལ་གྱི་རུས་པ་ཆུང་དུ་གཏང་དགོས་པ་དང་། ཡུལ་ལྷ་བྱེད་མིག་ཤེལ་རྩིང་པ་དེས་

འགྲིགས་ཚུལ་ཟེར། ཚེས་༡༧ སེའི་སྤོན་པའི་རྩར་བྱིན་ནས་སོ་སྤོན་བཙོས་བྱས་ཤིང་། རང་གནས་སུ་ལོག། དེ་སྐབས་བུད་མེད་སེམས་སྒྲོན་ཅུང་མེད་དམ་སྟུམ་པ་ཞིག་གིས་སྒྲོན་འགོ་བསྐྱས་པའི་ལུང་  
 དགོས་ཞེས་ཟེར་བས་ལུང་བཏོན། དགོང་མོ་གསར་འགྱུར་འབྲི་མཁན་ཞིག་གིས་རྒྱལ་བ་ཀམ་པའི་སྒྲོར་དྲིས་བུང་བས་ལན་བཏབ། དེ་ནས་ནིུ་གྲོན་(Newton)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བྱིན།  
 ཚེས་༡༨ རྒྱག་ཆེན་ཆོས་བྱུན་ཉིན་དང་པོ། རྗེ་གསུམ་པ་རང་བུང་རྡོ་རྗེའི་གསུང་རྒྱག་ཆེན་སྒྲོན་ལམ་ལས། ཆོགས་བཙད་དང་པོ་བཞི་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། དགོང་  
 མོ་དེའི་འཕྲོས་ཆོགས་བཙད་བཞི་བཤད། ཚེས་༡༩ རྒྱག་ཆེན་སྒྲོན་ལམ་ཆོས་བྱུན་ཉིན་གཉིས་པ། ཚེས་༢༠ རྒྱག་ཆེན་ཆོས་བྱུན་ཉིན་གསུམ་པ། ཚེས་༢༡ ཆོས་བྱུན་གྲུབ་ནས་ཡོད་སྐབས་སོས་དལ་བྱས།  
 ཞོགས་ཇ་བཏུང་། ནིུ་གྲོན་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། ཀིང་སི་པག་(King's Park)ཁང་པ་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༢ ཅིང་ལིན་ཅིང་ཡོན་ནམ་(Chi Lin Nunnery)ཞེས་པའི་ཨ་ནེའི་དགོན་པར་སངས་རྒྱས་  
 རྒྱ་འབྲུངས་པའི་དུས་ཆེན་བྱས་སྐབས་དེར་བྱིན། སིང་ག་ལའི་གནས་བཏུན་ཞིག་དང་། རྒྱ་མིའི་བླ་མ་ཆེན་པོ་ཁ་ཤས་འདུག། ཚེས་༢༣ རྒྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། དེལ་ཡག་དགོན་རྒྱལ་རྒྱ་སངས་རྒྱས་

༡༡། །ཐེབས་བྱུང་། སྐྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྒྲུལ་ཁ་དང་། འབྲུག་སྤོས་བྱུང་། ཁོང་གཉིས་བོད་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་དིལ་ཡག་དགོན་པའི་ཆེད་དུལ་ཞལ་འདེབས་བསྐྱུ་བའི་ཆེད་དུ་ཐེབས་པ་  
 ཡིན་ཚུལ་གསུངས། ཆེས་༡༤ ཉིང་གོང་ནང་པའི་ཆོགས་པས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཨེ་ཇི་ཉི་ཤོན་ཉིལ་(Exhibition Hall)ཞེས་པའི་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་བྱིས་པའི་ཚུལ་ཅན་གྱི་སྐུ་ལ་  
 བྲུས་ཡུལ་བའི་སངས་རྒྱས་བྱི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ལ་ཕྱིན། རྒྱ་མིའི་སྤྱ་ཆེན་མང་པོ་དང་། མི་ཆེན་པོ་ཁ་ཤས་འདུག །དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་དབང་ཕྱུག་བསྟན་འཛིན་གྱི་ཕ་གོངས་པའི་ཆེད་དུ་འཁོར་  
 བ་དོང་སྐྱུགས་བྱི་བྱང་ཆོག་བྱས། ཆེས་༡༥ མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཕ་རྒྱན་གྱི་ལས་ཁུངས་ཁང་པ་མཐོན་པོ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཆེ་གཡང་འགྲུགས་པ་ཞིག་བཏང་། ཕ་རྒྱན་ཁོ་རང་ཡང་བྱུང་། ཅུང་ཟད་བསྐྱེད་ནས་ཕྱིན་  
 སོང་། ཆེས་༡༦ ཉིང་གོང་ནང་པའི་ཆོགས་པས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་ཆོགས་ཁང་ཆེན་པོར་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་གནང་། དེ་སྐྱབས་གཙོ་བོ་རྒྱ་ནག་ལུགས་བྱི་སྤྱ་ཆེན་རྒྱལ་སྤྱི་སྐུ་ལུགས་གནང་བ་  
 གཙོ་བོ། དེ་ནས་ཐེ་ར་སྐྱ་ད་དང་། དེ་རྗེས་བོད་ལུགས་ནས་སྐྱབས་སྒོམ་གནང་བ་ཡིན། ཆེས་༡༧ སྤྱིར་འདི་ཉིན་གྱི་ཨང་ཁྲོ་(Guangzhou)ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ཅུང་ཉ་ཆེ་ཐར་དགོས་སྐྱབས་ཉིན་གཅིག་ཕྱིས་

འཕེན་བྱས། རྒྱ་མཆོའི་ཟུར་དུ་ཕྱིན་ནས་མར་གླ་རེ་གྱིའི་ཕ་རྒན་གྱི་གྲུ་ནང་དུ་ཐོན། ཐོག་དང་སེར་བ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་རྒྱ་མཆོར་འགོ་སྐབས་རྒྱང་གིན་ཏུ་འཇམ་པོ་བྱུང་། ཉ་མང་པོ་ཆེ་ཐར་ལ་བཏང་སོང་། དེ་བཞིན་ཕ་རྒན་ཁོ་རང་གིས་ལུས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གསོ་བའི་ཆེད་རུས་སྤལ་གསོན་པོ་ཟས་ཡོད་པའི་བཤའ་ས་སྤྱད་དུ་རུས་སྤལ་སུམ་བརྒྱ་ཆེ་ཐར་བཏང་། ཆེས་༡༥ མ་ཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་ཨ་ཁུའི་ཆུང་མའི་བ་ཕ་གོངས་པའི་འཕོ་བ་བྱས། ཡིད་ནོར་མཆོག་གི་གདན་ཞུ་ཡི་གེ་དང་། དུག་མཛོད་སྤྱབ་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཡང་ཡི་གེ་བཅས་སྤྲུལ་པ་དཔྱ་ཆེ་དབང་བརྒྱད་བཏང་། རྒྱ་ཆོད་བཅུ་ཐོག་གུ་ཨང་ཁྲོ་(Guangzhou) རྟོགས་ལ་ཐོན། ས་མཆོམས་ནས་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་ཁྲེར་(passport)ལ་རྟོག་གྲ་བྱུང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དེ་གནམ་ཐང་གི་ལས་བྱེད་པའི་སྐྱོན་ཡིན་འདུག །དེ་ནས་རྒྱ་ནག་ས་མཆོམས་ནས་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། གུ་ཨང་ཁྲོ་(Guangzhou)ལ་འབྱོར། སྤྱིན་བདག་ཨ་མ་པོ་ལེ་ནས་སྡེ་ལེན་བྱུང་། དགོང་མོ་གཏོར་བསྐྱོས་བཏང་། ཆེས་༡༨ གུ་ཨང་ཁྲོ་(Guangzhou)སྤྱིན་བདག་ནས་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞིག་ལ་ལྷད་མོ་བལྟ་བར་བྱིད། གུ་ཨང་ཁྲོ་མི་རིགས་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་(Guangzhou Folk Arts Museum)ཟེར་འདུག །དགོང་མོ་སྤྱིན་བདག་གི་ལས་བྱེད་པ་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འཕྲད་དང་། སོ་སོའི་རེ་བ་རྣམས་

༡༡། །འདོད་པ་བསྐྱངས་བར་བྱས། མི་བཞི་ཙམ་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་། ཆེས་༣༠ སྤྱིན་བདག་ཨ་ཕ་སི་ཏི་ཕན་ཨ་འི་ནས་འབྱོར་བ་ངོས་འཕྲད་དུ་སྒྲེབས་བྱུང་། ཉིན་གུང་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུའི་དབང་དཔེ་ལ་ལྷ་ཏྲོག་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་གྲུ་ཨང་ཁྱོ་སྤྱིན་བདག་ནང་ནས་ཐོན། ལྷན་གྲན་(Shenzhen)སྤྱལ་སྤྱོ་སྤྱོ་གྲོས་ཉི་མའི་ཁང་པ་ཀམ་ཏི་མེད་རྩར་ཕྱིན། མི་ཉི་ཤུ་སྒློར་འདུག །མི་དྲུག་ཙམ་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་། དགོང་མོ་ཏོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཆེས་༣༡ ལྷ་ཏྲོ་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་རྩ་བའི་ཆ་བ་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་ཕྱིན། རྩ་བ་ལ་སྤྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་བྱས་ནས་སྤྲད་བྱུང་། དགོང་མོ་སྤྱོབ་གྲུ་ཆེན་པོ་(Public University)ཞིག་ལ་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འབྱུང་བའི་ཐབས་ཞེས་པ་བརྗོད་གཞིར་བྱས་ནས་གཏོང་ལེན་དང་། ཆ་ད་མེད་བཞིའི་སྒློར་ཆེས་ཐུན་ཞིག་བཤད། ཉན་མཁན་མི་ཆིག་སྟོང་ཡོད་རེད་ཟེར། བྲ་འགྲུ་འཆི་མེད་རྩོམ་ཁ་པར་ཐོག་དགོན་པའི་སྒློར་གྱི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ། མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༤ ཆེས་༡ ལྷ་ཏྲོ་སོས་དལ་བྱས། ཉིན་གུང་གི་མ་ལྷ་བྲིས་རྒྱ་མོའི་ཨ་མ་ནས་བཟུང་ལ་གདན་འདྲན་བྱས་སོང་། དགོང་མོ་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འཕྲད་ཐོག་མོ་བཏབ་པ་དང་། དྲིན་རྒྱབས་སོགས་བྱས། ལྷ་ཙན་ནས་ཡིན་པ་སོགས་རྒྱ་ནག་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ཀྱང་བྱུང་། ལྷ་མ་པར་ཆེ་དབང་རྒྱ་



༡༡། འི་འུ་ཟེ་ལེན་ཤི་ཨིར་ལེན་བརྒྱད་ཐོན། དེ་རྩེས་ཕྱན་དང་། སྤྱ་མ་བསོད་ནམས་དང་། ཀམ་ལྷ་བ། མཁན་པོ་བསྟན་ཀྱིས། ཀམ་ཆོས་འཕེལ་བཅས་ཁོ་ཐེ་ཨིར་ལེན་བརྒྱད་འི་འུ་ཟེ་ལེན་ཤི་  
 (New Zealand)ཕྱོགས་ལ་ཐོན། གནམ་གྱུར་སྔོན་སྐབས་ཅུང་ངལ་ནས་འཕྲལ་དུ་གཉིད་ཉལ་བ་ཡིན། ཆོས་ུ འོགས་པ་སྤྱ་མོར་ཡར་གཉིད་སད། འོགས་ང་རྒྱུ་པ་ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། ཨོ་སི་ཀ་ལི་ཡའི་  
 (Australia)ནམ་མཁར་སྤྱེབས་དུས་ཡུལ་སྤྱོདས་ལ་བལྟ་འདོད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡང་སྤྱིན་གྱིས་བསྤྱིབས་ནས་གང་ཡང་མ་མཐོང་། དེ་རྩེས་འི་འུ་ཟེ་ལེན་ཤི་ལ་སྤྱེབས་སྐབས་གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་དྲངས། ཡུལ་  
 སྤྱོདས་མཛོས་པ་དང་། རི་ཅེ་རྣམས་སྤྱིན་དཀར་གྱིས་གཡོགས་པས་དེ་ལས་ཀྱང་མཛོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་བས་ཚུམ་ཆོགས་བཅད་གཅིག་གསར་དུ་བྲིས། སྤྱོད་ན་སྤྱིན་དཀར་གྱི་སྤྱ་བེ་བེས་ཤིང་། འོག་  
 ན་སྤྱོ་ལྷང་གི་ལོ་མས་མཛོས་པ། བར་བར་དུ་བཱེུཅུ་ཡི་མདངས་འཛིན་གྱི་མཐའ་ཡས་པའི་རྒྱ་མཆོ་མཐོང་བའི་འི་འུ་ཟེ་ལེན་ཤི་འི་གྲོང་ཁྱེར་ཨོག་ལན་ཤི་(Auckland)མིག་ལམ་དུ་གྱུར། དེར་གནམ་ཐང་  
 དུ་འབྱོར། རུམ་བཏེག་ཟམ་གདོང་དང་། ཞི་བསིལ་སྤྱ་མ་སོགས་བསུ་མར་སྤྱེབས་འདུག །དེ་ནས་སྤྱ་ཞབས་ལའི་ནང་དུ་འབྱོར། ཆོས་ུ སྤྱ་དྲོ་རྒྱ་མཆོའི་འགམ་དུ་འཆམ་འཆམ་ལ་བྱིན། གཞན་སོས་

དལ་བྱས། བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་མ་ཉལ་བར་བསྐྱད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དགོང་མོ་གསོལ་ཀའི་སྐབས་ཐང་ཆད་བྱུང་བས་གསོལ་ཀ་གྲུབ་འཕྲལ་ཉལ་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཆེས་༥ འདི་ཉིན་ཞོགས་པ་  
 འཆམ་འཆམ་ལ་བྱིན། བྱི་དྲོ་རེ་ཏེ་ལེག་(jet lag)ཅུང་དྲངས། སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱད། ཆེས་༧ སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ཤིང་(Fu Shing)ལྷ་ཁང་ལ་བྱིན། འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་སྒྱུབ་དང་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་  
 བྱས། དགོང་མོ་སྦྱིར་སློ་སྦྱོང་གི་བྱིད་བཤད་འཆར་ཡིན་མོད། སྦྱོད་འཇུག་ལ་བསྐྱར་འདུག་པས་སྦྱོད་འཇུག་བརྩོན་འགྲུས་ལེའུ་ནས་སློ་ཀ་བཅུ་ཙམ་ཞིག་གི་འགྲེལ་བཤད་བྱས། ཆེས་༡༠ འོད་དཔག་མེད་  
 ཀྱི་དབང་སྒྱུབ་དང་། དབང་བསྐྱར་བཅས་སྤྱི་ལོ་གྲུབ་པར་བྱས་ནས་དགོང་མོའི་ཆར་སྦྱོད་འཇུག་བརྩོན་འགྲུས་ལེའུ་ལས་ཆེས་ཐུན་གཉིས་པ་བཤད། དགོང་མོ་ཉི་མ་ཏེ་(Howatt )མིའི་ནང་དུ་མི་ཁ་ཤས་  
 བྱུང་། གཙོད་བཏང་བ་ཡིན། ན་མོ་བུ་རྒྱའི་བཤད་གྲུའི་གནས་ཚུལ་བཏང་འདུག །ཆེས་༡༡ སྤྱི་ལོ་སློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མ་དབུ་ཚུགས་པས་དོན་བདུན་ལས་དང་པོ་སློན་འགྲོ་དང་། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་  
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒྲོམ་པ་ལས་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། སྤྱི་ལོ་ལྷོ་གུ་ཨུན་ཤན་(Fo Guang Shan)ལ་བསྐྱད་མྱོང་བའི་ཨ་ནེ་རྒྱལ་པ་དེའི་ནང་དུ་ཞལ་ལག་ལ་བྱིན། ཆེས་༡༢ སློ་སྦྱོང་དོན་



༡༡། །བདུན་མའི་ཆོས་ཐུན། བྱི་རྩོ་སྟོད་འཇུག་བརྩོན་འགྲུས་ལེའུའི་འཕྲོ་ནས་བཤད། ཆོས་ཐུན་གྲུབ་ནས་སྐྱ་ཞབས་མང་ཞེས་པའི་ནང་དུ་དགོང་ཇ་འབྱུང་བར་བྱིན་ནས་མཆོ་ཁར་པར་ཁ་ཤས་  
 བཏབ། དེ་ནས་ནང་དུ་བྱིན། ཆོས་༡༣ ཨ་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲུལ་མོའི་མཆོན་མ་ཤེས། དེ་དང་ཁོང་གི་མིང་པོ་ལ་འཇིགས་མེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཟེར། དེ་གཉིས་དང་། དགེ་རྒན་མཁྱེན་བརྩེའི་སྟོབ་མ་ཡིན་ཟེར་  
 དེ་བྱིན་ཇི་གཉིས་བཅས་བྱུང་། ཆོས་༡༤ སྟོ་སྟོང་དང་། སྟོད་འཇུག་བརྩོན་འགྲུས་ལེའུ་སྟེ་ལྟར་བཤད། དགོང་མོ་རང་གནས་ཁང་པར་པ་གྲིའི་སྒྲ་སྒྲུབ་གྱི་ཆོགས་འཁོར་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཆོས་ཆོགས་སྒྲ་ཡང་  
 བཏང་སོང་། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་དཔལ་སྤྲུངས་ཞི་བསེལ་ཆོས་ཀྱི་དགའ་ཚལ་ལ་བྱིན། སྟོ་སྟོང་གནས་ཀྱི་ཕན་ཡོན། སྟོ་སྟོང་པ་སྤྲུང་བའི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་གང་། དགོང་མོ་  
 སྐུན་རས་གཟིགས་བཅུ་གཅིག་ཞལ་ཕྱག་སྟོང་སྐུན་སྟོང་གི་དབང་བྱས། ཆོས་༡༦ ཆོགས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས། དེར་མི་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་གྱི་འདུག །དེར་ཁོང་གིས་  
 དེ་བྱིན་ཇིའི་སྐད་གྱི་སྟེང་ནས་སེམས་སྟོད་པོ་དགོས་པ་དང་། ཀུན་ལ་བྱམས་བརྩེ་དགོས་ཚུལ་གྱི་བཀའ་ཆོས་གནང་སོང་། བཀའ་ཆོས་གྲོལ་ནས་སོས་དལ་བཅས་ནང་དུ་བྱིན་ནས་ཆོས་དོན་ལས་ཁུངས་

ལ་དབུལ་རྒྱའི་ཡི་གེ་ཞིག་དང་། རང་དགོན་མཁན་པོ་གསུམ་སོགས་ལ་གཏང་རྒྱའི་ཡི་གེ་ཞིག་བཅས་བྲིས་པ་ཡིན། ཚེས་ ༡༥ ཉི་ལ་ཁྱོན་(Hilton)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་  
མཇལ་ཁར་བཅར། དེ་ནས་ནང་དུ་ལོག། གྲུ་པ་རྣམས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་བཀའ་ཚེས་ལྟར་ཕེབས་འདུག། རང་ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཨོག་ལན་ཏི་རྩོ་ཀ་ནི་ཀལ་གླར་ཏན་(Auckland Botanical Gardens)  
ཞེས་པ་ལ་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། ལུས་རྩ་ལ་དང་བཅས་སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཚེས་ ༡༧ ཀམ་ཚེས་གྲིང་ཞེས་པའི་ཚེས་ཚོགས་དང་ལྷ་ཁང་ལ་ཕྱིན། དེར་སྤྱོད་ཚེས་བུན་ལ་དུགས་པའི་ཚེས་བཞི་བསྐྱུས་ཙམ་ཞིག་  
དང་། དགོང་མོའི་ཚེས་བུན་ལ་སྒྲོལ་ལྡང་གི་དབང་བྱས། འཛིགས་མེད་སློ་གོས་ཞེས་པ་སྒྲོན་སྤྱ་རྒྱ་སྤྱ་ནས་ཐོན་པ་གྲུ་ལོག་དེ་འདུག། སྒྲོན་པའི་སྤྱ་ལ་རབ་གནས་བྱས། བྲ་སི་ཀྱི་(Trustee)མི་རྣམས་ལ་  
ངོས་འཕྱད་བྱས། དགོང་མོ་ཕྱི་པོར་སྦྱོན་བདག་གི་ནང་ལ་འབྱོར་སོང་། ཚེས་ ༢༠ འདི་ཉིན་གུང་སང་ཡིན་ཀྱང་བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆའི་ཞལ་སྒྲོབ་ཨོ་ནེ་ཞིག་གིས་ཚེས་ཚོགས་ཤིག་བཙུགས་པ་མིང་ལ་ཉི་  
མ་བཀྲ་ཤིས་ཞེས་གནང་འདུག། དེར་ཕྱིན་ནས་རྡོ་རྗེ་འཆང་བྱུང་གི་བཤད་པ་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བྱས། ཉིན་གུང་བཟའ་བཅའ་བྱས་པའི་རྗེས་སྤྱོ་གུ་ཨོན་ཤན་(Fo Guang Shan)དགོན་པར་མཇལ་བར་ཕྱིན།

༡༡། །དབུས་སུ་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོར་རྡོ་ཀ་མ་རུ་བ་ལས་བཞེངས་པའི་སྟོན་པ་འབར་མའི་ལུགས་ཤིག་འདུག །གཞན་སྟོམ་ཁང་དང་། ཤིན་ཡུན་ཕ་སྤེལ་ནས་གནང་བའི་དེབ་ཁག་གི་འགྲེམས་སྟོན་  
 ཁང་ཞིག་འདུག །ཆེས་༡༡ སུ་ཤིང་(Fu Shing)ལྷ་ཁང་དུ་དྲགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ་འཆད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཟོས་ཡོད་པ་ལྟར་སྔ་དྲོ་སྦྱིར་ཕྱག་  
 ཆེན་ལྷ་བ་མངོན་སུམ་ལམ་བྱེད་ཡིན་པའི་ཚུལ་དང་། ཕྱག་ཆེན་བརྒྱད་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་དང་། བྱི་དྲོ་ཞི་གནས་དང་། ལྷག་མཐོང་ལ་སེམས་ཉིད་ལྷན་ཅིག་སྦྱེས་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ལྷན་སྦྱེས། ལྷང་བ་  
 ལྷན་སྦྱེས་སོགས་བཤད། ཆེས་༡༢ སྔ་དྲོ་ཕུང་སོས་དལ་བྱས། བྱི་དྲོ་སུ་ཤིང་ལྷ་ཁང་དུ་ལྷང་བཤགས་བདེ་གཤེགས་སོ་ལྟའི་དབང་དང་། བྱང་ཆོག་ཀུ་སོན་བྱང་བཅས་བྱས། དགོང་མོ་རང་གནས་སུ་ཉོང་  
 ཀོང་གི་ཨ་མ་ཞེ་གཉིས་ལ་ཆོས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས་ཤིང་། དགོང་མོའི་ཕྱགས་དམ་རྗེས་སྤྲོན་ཆོག་བསྐྱུས་པའི་ལུང་ཞིག་བཏོན། ཆེས་༡༣ རྟོམ་རྟེ་(Bombay)ཞེས་པར་ཕྱེ་ཏི་  
 རྣམ་སྒྲ་མས་གདན་འདྲེན་བྱས་ནས་སུད་རབ་ཆོ་གའི་སྟོན་པ་གསུང་བཏང་། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་གང་ཞེས་གྲ་བ་ཆོས་ལབ་གྱིས་འདུག །ང་རང་སྟོན་མ་བྱུང་། དེ་རྗེས་སུ་ཤིང་ཨ་མ་ཞེ་དང་། ཕྱེ་ཏི་རྣམ་

སྒྲུ་མ་གཉིས་ནས་མ་ལེ་གི་ཡའི་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་གསོལ་སྟོན་ལྟ་བུར་མགོན་དུ་བོས་བྱུང་། དེར་མི་མང་ཙམ་འདུག །ཆེས་༡༣ ཆེས་ཀྱི་བསྐྱབ་སྟོན་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཕུ་གིང་ལ་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲོ་  
 ཆེས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་དགོས་ཚུལ་བཤད། དགོང་མོ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཆོག་ས་གིག་བཏང་། དེ་ནས་ལྟ་ཁང་དུ་མི་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་རེད་ཟེར། གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས་སོང་། འདི་  
 ཉིན་ཞི་བསེལ་ནས་ཡིད་ལོར་འབྱུངས་སྐར་དུས་ཆེན་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར། ཆེས་༡༤ སྒྲོ་གནམ་ཐང་དུ་ཐོན། དེར་ཕུ་གིང་ཨ་ནེ། བེ་ཏི་ནམ་སྒྲུ་མ། ཆེས་རྗེ་སྒྲུ་མ་བཤད་སྐྱབ། སྒྲུ་མ་པ་སངས། རྒྱ་མིའི་སྒྲོ་བ་  
 མ་ཁ་ཤས་བཅས་འདུག །ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡའི་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡ་(Australia)ལ་འབྱོར། མཐོང་མཆན་སོགས་ལ་སྟབས་བདེ་བར་བྱུང་། གསོལ་མགོན་ཁང་ཞིག་ཏུ་འབྱོར་ནས་བསྐྱད། སྤྱིན་  
 བདག་མི་སི་གཡུའི་ནང་དུ་མི་བཞི་བརྒྱ་སྟོར་འདུག་པས་དེར་གསོལ་ག་བཏང་། ཆེས་༡༥ སྒྲོ་ལྟ་མོ་བལྟ་བར་འགོ་སྐྱབས་སིད་ནེ་(Sydney)གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ས་གནས་སྟོན་གྲགས་ཙན་ཏར་བྱུར་གྱི་རེ་རི་  
 (Harbor Bridge)ཞེས་པའི་ཟམ་པ། ཨོ་པེ་ར་ཏུ་སི་(Opera House)ཞེས་པའི་མི་དམངས་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་ཁང་ཆེན། སི་ཌི་ནེ་བྲ་བར་(Sidney Tower)ཞེས་གྲོང་ཁྱེར་ལ་བལྟ་བའི་ཕྱི་མོ་དེར་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་

༡༡། །ཡའི་ས་གནས་སོ་སོའི་ཕུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་རྣམས་བལྟ་སའི་གློག་བརྟན་བཅས་བལྟ་བར་བྱེན། ཨོ་པེ་ར་ཏུ་སི་(Opera House)ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་མཆོའི་ནང་གི་འབྲུ་དུང་གི་པགས་  
པ་ཡོད་པ་དེའི་རྣམ་པར་བཟོས་པ་རེད་ཟེར། དེ་རྗེས་དགོང་མོ་སྦྱེན་བདག་མི་སི་གཡུའི་ཁང་པར་སྦྲེ་བ་བཅུགས་པའི་དབང་ཞིག་གནང་། ཆོས་༡༢ རྒྱ་དྲོ་(Australian Reptile Park)ཞེས་པའི་སེམས་ཅན་  
བལྟ་བའི་གནས་ཀྱི་གླིང་གར་བྱེན། སི་ཁེ་ནི་ལས་ཐག་རིང་ཙམ་འདུག །གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱང་གི་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་རེད་ཟེར། དེར་ཁོ་ལ་སྟེར་(Koala bear)ཞེས་པའི་དོམ་ཆུང་ཆུང་། ཀང་རྟ་རོ་(Kangaroo)ཞེས་  
པའི་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡའི་ཕུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་འདུག་པ་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། ཀང་རྟ་རོ་ཞེས་པ་བོད་སྐད་དུ་བྱི་བ་བྲང་ཁུག་ཟེར་གྱི་འདུག །ཏ་སི་མ་ནི་ཡན་ཁེ་བི་ལ་(Tasmanian devil)  
ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་སྐད་ཀྱང་སྐབས་འདིར་མི་འདུག །དགོང་མོ་ས་སྦྱའི་ཆོས་ཆོགས་ཤིག་འདུག་པ་དེར་བྱེན། ཡོབ་བིས་རི་དགོན་པའི་བིས་རིས་རྒྱལ་སྤྱི་ཆོས་ཆོགས་ཡིན་འདུག །སྤྱལ་སྤྱི་གཉིས་  
འདུག །སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒོར་ཅུང་བཤད། ཆོས་༡༣ རྒྱ་སྐད་ལ་ནན་ཐན་སྟེ་ཕྱོའི་ཞིང་ཁམས་ཞེས་པའི་ལྷ་ཁང་དུ་བྱེན། དེ་ནི་ཐའེ་ཕན་ཕྱོ་གུ་ཨན་གན་(Fo Guang Shan)ཀྱི་དགོན་ལག་ཡིན། སི་



༡༡། རང་ཆེད་དུ་མ་སོང་། ། མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ཟླ་༧ ཆེས་༡ ཉིང་གོང་ནང་པའི་ཆོག་ས་པས་གོ་སྤྱི་ག་བྱས་པ་ལྟར་ཉན་གྱོན་ཞེས་པ་རྒྱ་བརྒྱད། ཉན་གྱོན་ཞེས་པ་སིང་ག་ལ་(ཐི་ལྷ་) སོགས་ནས་བརྒྱད་པ། ཅིང་གྱོན་ཞེས་པ་བོད་བརྒྱད་དེ་ཆོས་ལུགས་གསུམ་གྱིས་བྱིན་རྒྱལ་ས་གནང་བ་ལྟར་ང་རང་ཆོས་དགོན་སྤྱིའི་ཆེ་འགྲུགས་བཏང་། ཞི་བའི་གཙོང་དེལ་བརྒྱད་། མི་མང་ལ་མདའ་དར་ གྱི་དབང་བྱས། ཉིང་གོང་ནང་པའི་ཆོག་ས་པའི་བཤེས་གཉེན་གཙོ་བོ་གོ་གོང་རྩ་ཉེ་ནས་བྱུགས་མཉེས་པའི་སྒོ་ནས་རོགས་རམ་གང་དགོས་ཀྱང་རོགས་རམ་གང་བྱུང་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་བཀའ་མོལ་ གནང་བྱུང་། ཆེས་༡ བེ་ལྷ་ལ་དུ་འཐོན་རྒྱུའི་ག་སྤྱི་ག་བྱས། ཆེས་༢ རྒྱ་པོར་ཉིང་གོང་ནས་ཐོན། ཉི་ནན་ཏོ་(Hainan Dao)ཞེས་པའི་གྲོང་ཁྱེན་ཐོག་གནམ་གུ་འཕུར་སྐབས་གནམ་གུའི་སྐར་ཁུང་ནས་བལྟས་ པས་རྒྱ་མིས་ཉ་ཅང་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བཟོས་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་མཐོང་བྱུང་། དེ་རྗེས་མེ་ཏི་ནམ་དང་། ལའོ་སི་(Laos)གཉིས་ས་སྟོང་ལྟ་བུ་འདུག་ལ། ལུ་བོ་མེ་གོང་(Mekong)བརྒྱལ་ནས་ཐའི་ལེཾ་ཏི་ ཕྱོགས་ཡར་རྒྱས་ཉ་ལས་པ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་མཐོང་བྱུང་། ལྷང་གོག་ཏུ་གནམ་གུ་བརྗེས་ནས་བེ་ལྷ་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། བར་བར་གནམ་གུ་གཉིས་ཅུང་ངན། འོན་ཀྱང་ཀུའ་ལྷ་རྩ་རྩ་རང་ལ་སྤྱི་བས་སྐབས་གནམ་

གཤིས་ལེགས་པས་གནམ་གུ་བདེ་པོའི་ངང་བབས་སོང་། དེ་ནས་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་གནས་ལ་འབྱོར། ཆེས་༤ འདི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་མི་ཁ་ཤས་དང་ངོས་འཕྱད་བྱས། སྤྱི་མ་རྒྱལ་མཆོན་བྱང་། ཅི་  
 འཕྲོས་མོ་ལ་འཕྲོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མང་པོ་བྱས། ཆེས་༥ ན་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་སྤྱི་པོ་ཐོན་ནས་འབྱོར། ལྷ་ཁང་སྟེང་ཤོད་དང་། སྐྱབ་ཁང་རྣམས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཆོགས་འདུ་བྱས་ནས་ཁོར་ཡུག་བབས་  
 པོ་འབྱུང་བའི་ཆེད་གནས་སྟོབ་བཙུགས་ཡོད་པའི་ཚུ་ལ་ལབ་བ་ཡིན། སྤྱི་མ་རྒྱ་རྒྱ་སྤྱི་ལོ་འགན་འཛིན་དང་། ན་མོ་བུ་རྒྱའི་འགན་འཛིན། ཀན་མགོན་སྤྱི་བཙུངས་ལ་སྤྱི་ར་བྱས་པ་མ་འོས་པའི་ཚུ་ལ་བཤད།  
 སྤྱི་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་ལ་ལག་རྟགས་སྤྱད། བཤད་གྲུའི་གྲ་བ་རྣམས་ལ་མར་གྲ་རེ་གྲུའི་སྐྱེ་འབྱེད་རྣམས་སྤྱད་བ་ཡིན། དེ་རྗེས་རིམ་གྱིས་བོ་རྒྱ་དགོན་པར་ལོག་ཕྱིན། ཆེས་༦ འདི་ཉིན་སྤྱི་བབས་  
 ཆོང་གྲ་གཉིས་སྟེབས། དགོན་པ་ལ་གཟིགས་རྟོག་ཡག་པོ་བྱས་པའི་སྐོར་གཟེངས་བསྟོད་ལྷས། ལྷང་གོག་ནས་མཁན་པོ་ལྷ་བུའི་ཕྱི་བསྟོད་ལག་བྱེར་བ་སི་པོར་ཁི་(passport)བརྒྱགས་པའི་ངོ་སྟོན་ཡི་གེ་  
 ལྷ་བའི་ཆེད་ཀྱི་ལེགས་བཤད་ལ་ནི་སྐོར་སྟོང་ཕྱག་སུམ་ཅུ་དགོས་འདུག་པ་བཞིན་སྤྱད་བ་ཡིན། ཆེས་༧ ཉིན་གུང་རྗེས་གནམ་ཐང་ལ་ཐོན། ཐའི་ཨེ་ཡར་ཕེ་ཟེ་(Thai Airways)ཐོག་ལྷང་གོག་ལ་འབྱོར།



༡༡། །བླ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)གནམ་ཐང་ནས་འཕྲད། །ཁོ་རང་ཆོང་ལས་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་བྱུང་། །དེ་རྗེས་ཁོང་མགོ་གས་པོར་སིང་ག་པོར་ལ་ཐོན་སོང་། །ཕན་ནམས་གནམ་གྱ་ཐང་གི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཉལ། །ཆོས་༥ གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་སྤྲ་ཙམ་ཐོན། །ཐའི་ཨེ་ཡར་མེ་ཟེ་(Thai Airways)བརྒྱུད་འོང་སྐབས་སྒེའུ་ཁུང་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་བ་བཏེག་མ་ཐོབ་པས་ལམ་བར་གྱི་ཡུལ་བཀོད་སོགས་གང་ཡང་མ་མཐོང་ཡང་ཉལ་ནས་བསྐྱད་པས་ཁམས་བསོས་པ་ཞིག་བྱུང་། །ཉོང་གོང་དུ་འབྱོར་ནས་གིང་སི་པག་ཉིལ་(King's Park Hill)ལ་བསྐྱད། །ཆོས་༧ ཉིན་གྲུང་བར་སོས་དལ་ཡིན། །དགོང་མོ་གྲུ་ཨང་ཁྲོ་(Guangzhou)སྦྱོན་བདག་གཉིས་དང་། །ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གོགས་པོ་ཁ་ཤས་བཅས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་གི་དངུལ་སྒོ་ད་ཉིང་པའི་ནང་དུ་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་སྤྲད་པ་བཞིན་བཟའ་བཅའ་བྱས། །ཆོས་༡༠ ཉིན་གྲུང་སོས་དལ་དང་། །དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལ་གཙོད་བཏང་བས་མི་མང་པོ་བྱུང་། །སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ལྷུག་གིས་གཙོད་རྒྱས་པར་བཏང་སོང་། །ཆོས་༡༡ རྒྱ་བ་བཏེག་དབྱུང་བྱེད་པའི་སྒྲན་ཁང་ལ་བྱིན། །རྒྱ་བའི་ཉན་བྱེད་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རུས་པ་ཅུང་ཆེ་རུ་བཏང་། །དེ་རྗེས་རྫོ་གྲུ་ཨན་ཤན་(Fo Guang Shan)ཀྱི་ཨ་ནེ་རྒན་པ་ཞིག་ཟུར་དུ་ཐོན་ནས་ཉོང་གོང་གི་འབྱོར་

ལྷན་ཨང་དང་པོ་དེས་རོགས་རམ་ཐོག་ཀྱི་ནག་བོན་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཞིག་ཉེས་ནས་ནང་པའི་ལྷ་ཁང་དུ་བསྐྱུར་བའི་ས་གནས་དེར་ཉིན་གྲང་བཟའ་བཅའི་ཆེད་མགོན་དུ་བོས་པ་ལྟར་དེར་བྱིན། དེར་ཀྱང་  
 ནག་གོང་མའི་སྐབས་ཀྱི་ལུགས་ལྟར་ཡུལ་བཀོད། མཆོད། ཁང་བཟང་། ཀྱི་ཕེབས་གཡུ་མདོག་ །ཕྱོན་གཤིང་། སྒྲག་མ་བཅས་བཀོད་པ་གིན་དུ་མཛེས་པོ་འདུག །ཆོས་༡༩ ཉིང་གོང་ནས་སྤྱ་ཙམ་ཐོན། ཀྱི་  
 མཚན་ནི་ཨ་རིའི་གནམ་གུ་ལ་སྤང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཅ་དངོས་ལ་སྒྲིག་བཤེར་ནན་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད་ཟེར། གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར་ནས་དེ་ཙམ་ནན་པོ་བྱས་མ་སོང་། གཟུགས་པོ་ལ་དོ་སྤང་ཆེ་ཙམ་བྱས་སོང་།  
 གནམ་ཐང་ལ་ཡུན་རིང་ཙམ་བསྡད། དེ་ནས་ཨ་རིའི་སྒྲིགས་ལ་ཐོན་ནས་སན་ཨ་རན་སི་སི་ཀོ་(San Francisco)ལ་འབྱོར། དེར་སྤང་སྐྱོབ་ཆེད་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཇེས། རྟེན་བར་གོ་ལོ་ར་ཁོའི་སྒྲིགས་ལ་ཐོན་  
 ནས་འབྱོར། དེར་སྤྱི་ལོན་ཡག་པོ་བྱུང་། རུ་ཆོད་བཞི་ཙམ་བསྡད། དེ་ནས་གནམ་གུ་རུང་རུང་ཐོག་རུ་ཆོད་བརྒྱད་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་སོ་བཞི་ལ་རྟེན་བར་ནས་ཐོན། ཨ་ལ་མོ་ས་(Alamosa)ལ་རུ་ཆོད་དགུ་  
 དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཐོག་འབྱོར། དེར་སྤྱ་མ་གཉིས་དང་། ཨེ་ཁོ་སོན་སོགས་དབྱིན་ཇི་བ་ཁ་གས་བསུ་བར་འབྱོར། དེ་ནས་མཚན་མོར་སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར། ཆོས་༡༩ སྤིང་མོ་སུར་ཡག་གིས་

༡༡། །ནེ་འུ་ཡོག་རྩ་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་གནས་ཚུལ་སོགས་བཤད་ནས་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པའི་རྣམ་ཐར་རྗེས་བྲན་བྱས་པའི་སྐོར་གློག་བརྟན་བལྟས། བསྟན་དགའ་རིན་  
པོ་ཆེས་མིའི་བསམ་པ་དང་མཐུན་པའི་བཀའ་མོལ་སྟན་པོ་མང་པོ་གསུངས་འདུག །རང་གིས་སྐད་ཆ་མི་དང་བསྟུན་མ་ཤེས་པ་མང་པོ་བྱུང་འདུག །འོན་ཀྱང་ཆར་བ་རེད། རྒྱ་མི་མི་ཆང་ཞིག་གི་ནང་མི་ཆ་  
ཆང་བྱུང་ནས་ཁ་ལག་མང་པོ་སྤྱད་བྱུང་། ནང་པའི་ཆོས་དང་། བོད་ལུགས་སོགས་ཀྱི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་བར་ལན་བཏབ་པ་ཡིན། སན་ཁྱི་རྩོན་ལ་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༤ གཙུང་མོ་ནས་མོག་མོག་  
བཟོས་པ་བཟས། དགོང་མོ་མི་མང་ཙམ་བྱུང་བས་ཁོང་རྣམས་ཆོས་དང་འཕྲད་ནས་སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་བའི་སྐོར་གཟེངས་བསྟོད་བྱས། ཀ་ལག་ཇོན་སོན་དང་། བཏ་ཇོན་སོན་གཉིས་ལ་གྲོས་མོལ་བྱས་  
ནས་ཕུ། ཀ་ལག །གཙུང་མོ་བཅས་བོལ་རྟར་ཕྱོགས་ལ་ཐོན་སོང་། ཆོས་༡༥ སོས་དལ་བྱས། རྟེན་བར་(Denver)སྟན་པ་དེ་སླེབས་འདུག་ལག་རྟགས་སྤྱད་པ་ཡིན། ཀྱན་མཁུན་དོལ་པོ་པའི་རི་ཆོས་  
ངས་དོན་རྒྱ་མཚོའི་ས་བཅད་ལ་རྟགས་བྱས། ནེ་ལྷལ་ནས་གྲུ་རྩུང་ཞིག་གོངས་ཡོད་པའི་ཁ་བར་འབྱོར་བས་འཕོ་བ་དང་སྟོན་ལམ་བྱས། ཆོས་༡༦ སྤྱོད་སྟན་པ་ཁན་ཏུ་ཆེ་སན་(Dawn Hutchison)སོགས་

གཤི་ཕོར་ནི་ཡ་(California)ནས་སློབས་པའི་མི་རྣམས་གཙོས་ཁ་ཤས་ལ་འོར་སེམས་ཀྱི་དབང་ཞིག་བྱས། སྤུངས་པ་གླི་རིག་(Dr. Greg)བྱུང་། ཉིན་གུང་ཐང་ཆད་ནས་ཅུང་ཞིག་ཉིལ། དགོང་མོ་བོལ་རྩར་  
 རས་མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་གནས་ཚད་ཨ་མ་དེ་ལ་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་དབང་ཞིག་བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཚུ་ཚན་ཁར་ཚུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན། ཉིན་གུང་རྒྱལ་ནི་འུ་མེག་སི་གོ་(New Mexico)ནས་སྤྲ་མ་  
 ཚོས་གྲགས་སློབ་མ་ཞིག་གིས་མཚོད་རྟེན་ཞིག་ལུལ་བར་སློབས། ཚེས་༡༧ དེ་ཕིཌ་ཕུ་ཀུ་ཕ་(David Fuqua)དང་། སྤུངས་པོ་ཨ་གླེ་ནས་བྱུང་བའི་མ་བྱན་གཉིས་ལ་དགོ་ཚུལ་སྒོམ་པ་གནང་། ཉིན་གུང་འཛི་  
 སྤར་གོང་རྒྱལ་ཞལ་སློབ་ཁ་ཤས་བྱུང་ནས་ཤིང་རྟོག་སོགས་བྱུང་། ས་གུ་ཕ་ཆི་(Saguache)ཞེས་པའི་གོང་གསེབ་དེ་ས་གནས་གི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ཡུལ་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་ལྟེ་བ་ཡིན་འདུག །དེར་  
 འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞིག་ཡོད་འདུག་པ་ལ་ལྷན་མོ་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཚེས་༡༨ ཏ་མ་ར་(Tamara)དང་། རུང་ཡིག་སྤྲ་མ་གཉིས་བཅས་གྲོས་བྱས་པས་ཁང་པ་མགྲོགས་པོར་གྱལ་དགོས་ཚུལ་དང་། དང་སྤང་  
 ལས་བྱེད་པ་གསུམ་ཙམ་ཡོད་དགོས་ཚུལ། རུང་ཡིག་ལ་དདུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་བཤད་བྱུང་། དེ་རྗེས་གི་རེ་སི་གྲོན་རྒྱལ་ཁང་ནས་ཐོན། ལམ་བར་དུ་ཚུ་ཚོད་མང་ཙམ་འགོར། བར་དེར་ཟ་

༡༡། །ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉེ་མ་སྤུར་སྤུར་(hamburger)ཞིག་ཟོས་ནས་རི་མ་པས་གི་རེ་སི་གྲོན་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༩ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། གྲུ་པ་རྣམས་ཆེས་ཐུན་བཤད་སའི་ཆོམས་ཆེན་  
ཞིག་ཡོད་འདུག་པར་གྲུ་སྒྲིག་བྱེད་པར་ཕེབས་སོང་། ཆ་བོ་ལེགས་བཤད་འདས་པོའི་ཆུང་མ་ཉི་མ་སྒྲོལ་མ་མ་སྒྲུད་གཉིས་དང་། མོ་རང་གི་ཞང་པོ་ཡིན་ཞེས་བོད་ནས་རྒྱ་གར་གསར་འབྱོར་ཨ་རིར་སྐྱབས་  
པ་ཞིག་བཅས་འདུག །མོ་རང་གིས་ང་ཆོའི་བཟའ་བཅའ་གོ་སྒྲིག་བྱས་པས་བོད་ལུགས་ཀྱི་བ་མ་ཞིམ་པོ་བཟོས་འདུག །ཆེས་༢༠ བལ་ཡུལ་དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། མཁན་པོ་  
ལྷ་ཡི་བུའི་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་ཁྱེར་པ་སི་པོར་ཏི་(passport)ཐོབ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དང་། གྲུ་ཆུང་གི་རོ་སྒྲེག་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱས་དང་། སྤྱི་མ་ངག་དབང་གིས་བཀའ་བརྒྱུད་མགྱུར་མཆོ་འཆོགས་ཡོད་པའི་ལོ་  
རྒྱས་སོགས་བཤད་བྱུང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་མ་པར་ཆོ་དབང་གིས་ཁ་པར་འབྱོར་བས་གྲུ་ཆུང་དེའི་རོ་སྒྲེག་པའི་སྐབས་འཇའ་ཤར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱས་སོགས་བྱུང་། ཆེས་༢༡ འདི་ཉིན་ཆེས་ཐུན་ལུ་བ་པོ་རྣམས་  
རི་མ་པར་འབྱོར་བས་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག །རང་ངལ་གསོ་བྱས། འདི་ཉིན་ཡང་གནམ་གྱུ་དང་རྩེངས་འཁོར་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐང་ཆད་པ་ལྷ་བུ་འདུག །དགོང་མོའི་

བཟའ་བཏུང་རྗེས་ཆོས་ཐུན་འགོ་འཇུགས་བྱས། ཉི་མ་སྒོལ་མ་མ་སྤང་ནམས་ལོག་འགོ་སྐབས་ཚ་མོ་ལ་ཨ་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་དང་། མོ་རང་ལ་འོག་འཇུག་བཅས་སྤྱད། ཆོས་༢༢ ཀྱན་མཁུན་དོལ་པོ་པའི་རི་  
 ཆོས་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོའི་ཆོས་ཐུན་འགོ་འཇུགས་བྱས་ནས་གཞན་སྟོང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཕྱག་རྫོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ལ་གིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ནམས་བཤད་ནས་ཆོས་  
 ཐུན་གཉིས་བྱས། དགོང་མོ་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱེད་སྐབས་གཞན་སྟོང་གི་ལྷ་བས་མི་ཆོ་དང་། ཡུལ་ཁམས་ལ་ཕན་པ་གང་བྱུང་ཞེས་པ་སོགས་དགག་པ་ལྷ་བའི་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་བས། སྤྱིར་ཆོས་ཕྱོགས་  
 ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་ཚུལ་དང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒོར་མཁས་པ་ཁག་ལ་ལས་ཀ་ཐོབ་པའི་ཚུལ་བཅས་བཤད་ནས་ལན་བརྒྱབ། རྒྱབས་འགོའི་སྒོམ་པ་གནང་། ཆོས་༢༣ འདི་  
 ཉིན་ཆོས་ཐུན་སྒོན་མ་ལ་སྤྱིར་གཞིའི་སྒོར་དང་། བྱད་པར་སྤྱི་ཉིན་གྱི་དྲི་བ་ལས་འཕྲོས་ནས་སྤྱིར་གཞན་སྟོང་གི་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་བྱུང་པ་རིན་པོ་ཆེས་ཤམ་ལྷ་ལ་གསུངས་སྐབས་སྟེ་སྤྱི་གྲུ་རྟེ་  
 རེ་སྤི་(basic goodness)ཞེས་པ་ཁམས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྟོང་པོ་ཡིན་པ་དང་། དེས་མི་ནམས་ལ་སྟོང་སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་སོགས་རྒྱས་བཤད་བྱས། དགོང་མོ་སངས་རྒྱས་སྤོན་གླའི་དབང་

༡༡། །ཞིག་བྱས། དགོང་མོ་ཞབས་ཕྱིའི་གས་བྱད་མེད་གཅིག་གིས་རི་ཚོས་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོའི་དོན་རྟོག་གོ་བ་ཡིན་ཚུལ་དང་། རྒྱལ་སྐྱོན་ལྷ་བུ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་བྱུང་། དེ་ལྷ་བུ་མ་ཡིན་  
 པའི་འགྲེལ་བཤད་བྱས། རྟོབ་དང་། ཨི་ཡེན་ཤོ་རོ་ཤར་(Ellen Schroeder)གཉིས་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། ཚེས་༡༤ འདི་ཉིན་ཚོས་བྱུན་སྐབས་སངས་རྒྱས་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་། དེང་དུས་ཚོས་ལུགས་ཆེན་  
 བོ་བཞིའི་དབུ་བྱིད་རྣམས་གྱིས་བསྟན་པ་སྤེལ་བ་དང་། ལྷག་པར་རྒྱལ་དབང་བཙུ་བྱུག་པའི་མཛད་པ་དང་ཕྱིན་ལས་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན་ཚུལ། དེ་བཞིན་རྒྱ་ནག་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉིན་གིན་ཡུན་  
 གྱི་ཕྱིན་ལས་སྐོར་བཅས་བཤད། ཨོ་སི་ཨེན་ཇི་ཡེ་སིའི་ཚོགས་པ་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད། དེ་བཞིན་ཨའི་ཎི་ཤལ་ཎི་(Idyllwild)ཚོགས་པ་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད། ཨ་ཉིལ་དྲ།(Sheila Duddy)གནས་བསྐོར་ལ་  
 ཡོད་གི་ཡིན་ཟེར། ཚེས་༡༥ སྤྱི་ལོའི་ཚོས་བྱུན་དང་། དགོང་མོའི་ཚོས་བྱུན་གཉིས་ཀར་ལམ་གྱི་སྐོར་ཁྱེས་ནས་ལམ་གྱི་ལེའུ་རྫོགས་པར་བྱས། དགོང་མོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་སྐབས་གོང་སྤུལ་ལུ་མ་དང་། གོང་  
 སྤུལ་ཞལ་སྐོབ་རྒྱ་རོ་བ་ཞེས་པའི་མཐོ་རིམ་སྐོབ་གྲ་ནས་སྐད་གསལ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་པའི་སྐོབ་ཐུག་སྟེ་གཉིས་ནས་རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་བའི་དབུ་མ་དང་། དབུ་མ་གཞན་སྟོང་གཅིག་ཡིན་མིན་སོགས་གྱི་དྲི་

བ་བྱང་བ་ལ་ལན་གསལ་པོ་བཏབ། ཨིས་ཨིས་རྟོ། དིས་སེན་ཌི་སི་(Dee Sands)ཀི་རེ་སི་ཀྲོན་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་རེ་བ་འདུག། ཡི་ཡི་ཧོ་(Yi Yi Ho)པ་ཀྲིག་(Patrick)བྱང་། ཨོ་རན་རྩི་ཁོན་གྱི་(Orange County) ཆོགས་པ་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད། སྤུ་མ་ལྷ་བ་བཟང་པོས་ཀོ་ལོ་ར་ཌོ་(Colorado)ལ་སྐྱབ་ཁང་བཟོ་གི་ཡིན་ཟེར། ཆོས་༢༤ སྤྱི་ལོ་ཆོས་ཐུན་ལ་འབྲས་བུའི་སྐྱོར་བཤད། དེ་རྩིས་སྐྱོམ་ཐུན་ཡུན་བྱང་ཙམ་ཞིག་ བྱས། འཛི་སྐར་ཀོང་སྐུལ་ཕེབས་བྱང་། ལྷ་བ་གཞན་སྟོང་གི་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱོར་དྲི་བ་བྱང་། གསལ་སྟོང་གཉིས་ལས་གསལ་ཆ་ཤེས་རབ་དང་། ཡེ་ཤེས་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལན་ཞུས་པས། ཁོང་གིས་སྐྱོས་བྲལ་ སྐྱོམ་དགོས་ཚུལ་རང་སྟོང་གི་ལྷ་བ་གཙོ་ར་འདོན་དགོས་པ་ལྷ་བུ་གསུང་གི་འདུག། དེ་མཐའ་བྲལ་དང་སྐྱོས་བྲལ་ངེས་པར་དགོས་མོད། དེ་ལ་གསལ་ཆ་འམ་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་མེད་ན་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ སྐྱོམས་འདུག་ལྷ་བུར་འགྱུར་བ་དང་། གསལ་ཆ་ཡེ་ཤེས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་སྐབས་དེ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་འགལ་བ་མེད་པར་ཁས་ལེན་བྱབ་པའི་སྐྱོར་བཅས་ཞུས། ཆོས་༢༥ འདི་ཉིན་སྤྱི་ལོ་ཆོས་ཐུན་ ལ་འབྲས་བུའི་སྐྱོར་དང་། དེ་རྩིས་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་སྐབས་སྐད་སྐྱུར་མིས་ཤེལ་མར་ཁོན་ནས་ཀུན་མཁྱེན་དོལ་པོ་པར་དགག་པ་ལྷ་བུའི་དྲི་བ་ཞིག་བྱང་བས་དེ་ལ་ལན་ནོན་ཆེ་ཙམ་བྱང་སོང་བས་འགྲོད་



༡༡། །པ་ཅུང་ཟད་བྱུང་ཡང་བྱ་ཐབས་བྲལ། ཉིན་གྲང་སྐད་སྐྱར་བཞི་ཙམ་མཉམ་དུ་ཉིན་གྲང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། དགོང་མོ་སྒྲོལ་དཀར་གྱི་དབང་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བྱེད་པའི་སྐབས། བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྒྲེ་བ་དང་། དྲགས་པོ་རིན་པོ་ཆའི་རྣམ་ཐར་ལས་བརྩམས་ཏེ་ཆེ་རིང་བ། བསོད་ནམས་ཆེ་བ། ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད། ཆོས་༡༥ སྒྲོ་ཆོས་བྱུན་གཅིག་བཤད་ནས་རི་ཆོས་ངེས་དོན་རྒྱ་མཚོ་གྲུབ་པར་བྱས། ཅུ་བའི་སྤྱ་མར་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་རྣམས་བྱུང་། ཉིན་གྲང་རྒྱབ་ཆུ་ཚོད་གཉིས་པ་ལ་ལྷ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་ལ་ཕྱོགས་རིས་བྱེད་མི་ཉན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། དེ་རྗེས་ཆོས་ཆེན་དེ་མི་གཞན་གྱིས་ཆུ་ཚོད་གསུམ་པ་ལ་བག་མའི་སྟོན་མའི་ཆེད་གྲུས་ཟེན་འདུག་པས་མཚམས་འཇོག་སྒྲ་ཙམ་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་། སྒྲོབ་མ་ཆོས་མཐུལ་སྐྱ་གསུང་བྱགས་ཏེན་འབུལ་བ་དང་། འབུལ་མཆོན་རང་གི་ལོ་ཙྰ་བ་དང་། གྲུ་བ་རྣམས་ལ་ཡང་སྤུལ་སོང་། དགོང་མོ་གེ་རྟལ་ཀར་(Cable Car)ཐོག་རི་རྩེར་སོང་ནས་དེར་ཁ་ལག་རྒྱས་ཙམ་དང་། ཆོས་ཀྱི་སྐུ་དབྱངས་གཏམ་བཟོད་འབྲབ་སྟོན་སོགས་བྱས་སོང་། ཆོས་༡༩ ཟེ་ནབ་དང་། བློམ་གཉིས་བྱུང་། སྤྱ་མ་གང་གྲུའི་མཆོད་ཏེན་ཞིག་གསོས་ཀྱི་སྐྱར་སྐད་ཆ་བྱུང་། མི་གཉིས་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་

སྒོམ་པ་གནང་བ་ཡིན། ཉིན་གུང་བམ་རྩ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་(Bamboo Garden)ཞེས་པའི་བ་ཁང་ལ་མགོན་དུ་བོས་པ་བཞིན་མི་ཆེན་(May Chen)ཞེས་པའི་རྒྱ་མིའི་བུད་མེད་ཀྱི་བ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་རྒྱ་ལུགས་ཀྱི་  
 བཟའ་བཅའ་ཞིམ་པོ་བྲོ་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་རྗེས་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ལོག་ནས་སོས་དལ་བྱས་ཤིང་བྱ་འཕྲིན་ཁག་ལ་ལན་བྲིས། བཟ་ཀྱ་ཐེང་ནས་སྒྲ་མ་བླ་བ་དང་། སྒྲ་མ་སྒོ་གྲོས་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་པར་  
 ཐོག་འཆ་མས་འདྲིའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆོས་༣༠ སྤྱོད་མཆོའི་འབྲུམ་དུ་ཕྱིན་ནས་བཟའ་བཅའ་བྱས། གྲུ་པ་ལོ་ཆུང་རྒྱམས་གྲུ་ཆུང་བཏང་ནས་མཆོ་ལ་ཕྱིན། གྲུ་ཆེ་བ་ཞིག་གཏོང་ཅིས་བྱས་ཀྱང་མ་ཐོབ། དེ་རྗེས་  
 རང་དང་མི་ཁ་ཤས་སྒྲོག་གྲུའི་ནང་དུ་ཅུང་ཞིག་ཕྱིན་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ལོག་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཁོ་པར་མོན་ཀྱན་(Copper Mountain)ཞེས་པ་བཟངས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་ཡོད་པའི་ལུང་ཀྱོག་ཅིག་ཏུ་ཕྱིན་  
 རྒྱ་མིའི་བ་ཁང་ཞིག་ཏུ་དཀར་བས་ཀྱི་ཁ་ལག་བཟས། ཆོས་༣༡ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་ཁོན་གྱི་ནན་ཀྱལ་ཁི་བི་ཁི་(continental divide)ཞེས་ཨ་རིའི་གླིང་གི་དབུས་ཀྱི་རི་རྒྱུད་ལ་ཕྱིན་  
 རྒྱ་མིའི་བོ་བསང་མཆོད་བཏང་། རྒྱ་མཆོ་ལས་ཕི་གྱི་༡༡༩༩༠ ཡོད་འདུག །སྒོ་བཟང་དོ་རྗེ་རི་ཕེར་ཐོན་སོང་། དེར་བོད་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བའི་དོ་རྗེ་ཕུར་པའི་ས་སྐྱ་ཁ་ཤས་ཆག་སྒྱུན་གོར་བ་དེ་དག་ས་གཙང་

༡༡། ལམ་དང་རི་བོ་མཐོན་པོ་ཡིན་སྟབས་སྒྲེ་འགོ་སྒྲི་ལ་ཕན་སྟམ་ནས་དེར་བསྐྱུལ། ། མེ་ཕག་སྒྲི་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༥ ཚེས་༡ ཀི་རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ནས་ཐོན། རིམ་པས་རྟེན་བར་(Denver) ལ་འབྱོར། དེ་གར་ཨ་དི་རི་ཡེན་མི་ཉེ་ལིག་(Adriane Mihelic)སྒྲ་མ་ཀམ་དབང་འདུས་བསྐྱུལ་བ་ལ་སྒྲེབས་འདུག །དེ་གར་རྟེན་བར་གནམ་ཐང་དུ་ཡུན་རིང་ཙམ་བསྐྱུག་དགོས་པ་བྱུང་། དེ་ནས་གེ་ཏ་ སའི་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། ཕན་ཀུ་ཐེར་ལ་འབྱོར། ལམ་བར་ནས་རི་བོ་དང་། ཡུལ་སྤོངས་ཁ་ཤས་པར་བཏབ། དགོན་པའི་གནས་ལ་ས་གསར་པ་ཉོ་སར་བལྟ་བར་བྱིན། དེ་ནས་ཚས་ཚོགས་ལ་འབྱོར། ང་ དང་འབྲས་སིལ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱས་སོང་། ཚེས་༢ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། བྲིམས་ཚུད་པ་གསར་པ་ཞིག་སྒྲེབས་ནས་མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞི་རྣམས་སྟེང་བསྐྱུང་བྱེད་གྱི་འདུག །ཚེས་༣ འདི་ཉིན་ སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཚེས་༤ ལུས་སྤོང་ཆེད་ཚུ་རྒྱལ་དང་སོས་དལ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། ཚེས་༥ སྒྲ་མ་དང་། ལས་བྱེད་པ་རྣམས་རྟེ་རི་ཁི་ཤི་གོ་ལོམ་རྟེ་ཡའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་(University of British Columbia)ལ་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པར་ཐེབས་སོང་། རང་ངལ་གསོ་བྱས་ནས་བསྐྱུང་། ཚེས་༦ སྤྱི་ཚུ་ཆེད་བཅུ་པ་ནས་དབུ་བཟུང་ནས་རྒྱུད་བཏྲག་གཉིས་གྱི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་སོགས་སྒྲི་དོན་ལྟར་



༡༡། གྲིས་ལན་ཁ་ཤས་བྱས། ཆེས་༡༠ སྤྱོད་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་དམིགས་རིམ་སྒྲོར་དང་། བྱི་དྲོ་བརྟག་གཉིས་ལས། དབང་གི་ལེའུ་དང་། ལེའུ་ཐ་མ་བཅས་ཅུང་བཤད་ནས་བརྟག་པ་དང་པོ་གྲུབ་པར་  
 བྱས། བརྟག་པ་གཉིས་པ་སྐབས་འདིར་བྱུང་མ་སོང་། དགོང་མོ་སི་གོ་གྱི་ཡུན་ཁར་སྟེར་གི་(Scott Unterberg)ཡི་ཆང་ས་ལ་སྒྲོན་ལམ་དང་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། ཆེས་༡༡ སྤྱོད་སྟོན་གོན་ས་ཆོག་བྱས་ན་སྟམ་  
 ཡང་ཕྱོགས་བཞིའི་མཆོད་པ་སོགས་གྲ་སྒྲིག་དཀའ་བར་འདུག་པས་བདག་མདུན་བུམ་གསུམ་དང་། བྱི་དྲོ་བྱི་རོལ་མཆོད་པ། བདག་འཇུག་ཆོགས། རུད་སོལ་མའི་གཏོར་ཆོག་བཅས་བྱས། དགོང་མོ་  
 དགྲེས་རྟོར་དབང་གི་སྟོན་གོན་བྱས་ནས་གྲུབ། དགོང་མོ་གསོལ་ཀའི་སྐབས་རང་གིས་མི་ཁ་ཤས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༡༢ སྤྱོད་དབང་སྐབ་ཆེད་དགྲེས་པ་རྟོ་རྟེའི་བདག་མདུན་བུམ་གསུམ་ཆ་ཆང་  
 དང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་བྱི་རོལ་ལུལ། བདག་འཇུག་སྤངས། ཆོགས་དང་། རུད་སོལ་མའི་གསོལ་ཀ་བཏང་། དེ་རྗེས་གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱང་ཆོག་གནང་། དེ་སྐབས་རང་ཆོས་ཆོགས་  
 ལ་བྱིན་ནས་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། དགོང་མོ་དགྲེས་རྟོར་དབང་དངོས་གཞི་བསྐྱར། སྒྱིན་བདག་རྣམས་ཀྱིས་འབུལ་བ་དང་། སྤྲུམ་དང་གྲུ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱུ་འབྱེད་ལུལ། དེ་ནས་རྗེས་ཆོག་

དང་རྩལ་ཚོན་བསྐྱུས་ནས་དགེས་རྟོག་དབང་ཆ་ཚང་གྲུབ། ཚེས་༡༣ དབྱིན་ཇིའི་ཨ་ནེ་ཞིག་དང་། རྒྱ་མིའི་ཨ་ནེ་ཞིག་བཅས་ལ་བར་མ་རབ་བྱུང་གི་སྒྲུབ་པ་གནང་། སྤྱི་མ་བཟུ་གིས་འོ་རོན་འོ་ལ་ཐེབས་པ་དང་། སྤྱི་མ་སྒོ་གོས་མ་ལེ་གི་ཡར་ཐེབས་སོང་། ཚེས་༡༤ དབྱིན་ཇི་གཅིག་དང་རྒྱ་མི་ཁ་ལས་ལ་སྒྲོལ་མའི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་ཨེ་མིས་(Amy Zhu)རྩེ་ར་ཁ་ལག་བཟ་བར་བྱིན་ནས་སྒྲོལ་མ་དང་། སྤྱི་མ་སྒོ་གོས་བཏང་། རྩེ་ར་སྤེབས་ནས་པ་གྲིའི་སྤྱི་མ་བྱི་དབང་ཞིག་ཨེ་མིས་པ་མ་བྱ་གཉིས་དང་། ཨེ་མིས་སོགས་ལ་གནང་། ཅེ་ལུ་རི། པ་ས་ལ་སྤྱབས་འགྲོའི་སྒྲུབ་པ་དང་། ཡང་དབྱིན་ཇི་ཨེ་ཁེ་མོན་གྲོན་ནས་ཡིན་པ་ཞིག་བཅས་ལ་སྤྱབས་འགྲོའི་སྒྲུབ་པ་གནང་། ཚེས་༡༥ ལ་ཡིལ་ལ་ལ་ལིན་སི་ཏ་ཡིན་(Lyle Weinstein)དང་། རི་ཇ་ལ་ལིན་སི་ཏ་ཡིན་(Reza Weinstein)གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་བྱིན་ནས་ཞོགས་བས་དང་ཞོགས་ཇ་འབྱུང་། དེ་སྐབས་ལ་ཡིལ་གྱིས་རང་གི་སྤྱི་མ་སྤྱད་བྱུང་། དེ་སྐབས་སྤྱི་མ་བྱུག་མ་གཏོགས་མཐོང་མཆན་ཐོབ་མི་འདུག། དེ་ནི་བཟུ་སྒྲོར་བའི་མཐོང་མཆན་ཡིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཡུན་རིང་ཙམ་ཐོབ་དགོས་ན་གཞུང་ཚབ་གྱི་ཡི་གེ་ཡོད་དགོས་ཚུལ་ལབ་བྱུང་། ཉིན་གྲུང་རྒྱུ་རི་ཆི་མོན་ཏི་(Richmond)གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་ཁུངས་སུ་ཚོགས་འདུ་ལ་བྱིན་ནས་ཨ་ར་པོའི་འཆར་བཀོད་དམ་ཁང་།

༡༡། །པའི་ས་བགྲའི་ཡིག་ཆ་ཐོབ་མ་བུར། དེ་རྗེས་དབྱིན་ཇི་རྒྱལ་མོའི་མིང་ཅན་གྱི་གླིང་གར་ཕྱིན་ནས་བཟའ་ཁང་དུ་ཤ་སླེག་བོས། དཀར་བས་བཟའ་མཁན་གྲུ་པ་གསུམ་འདུག །ཆོས་༡༤ རྗེ་དགུ་པ་  
 དབང་ལྷུག་རྟོ་རྗེའི་གསུང་ལྷུག་ཆེན་ཆོས་སྐུ་མཛུབ་ཚུགས་རྒྱུ་ཡིག་ཐོག་བསྐྱར་བའི་དེབ་གྱི་འགོ་བརྗོད་གསར་ཅུ་མ་དང་། ཀམ་ལྷ་བ་ལ་བོད་ཡིག་སློབ་སྦྱང་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་ངོས་སྦྱར་གྱི་ཡི་གེ་བྲིས། ཁོང་  
 གིས་བོད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་བསྐྱབ་ན་རྟོང་གོང་གི་ཆོས་ཆོགས་དང་སློབ་མ་བཅས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ན་སྙམ་པ་བྱུང་། དགོང་མོ་དང་སྤང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་རི་ཆེ་མོན་ཤི་བྱོང་  
 བྱེད་ནང་ཡོད་པའི་དཀར་བས་བཟའ་མཁན་གི་ནང་དུ་ཕྱིན། དཀར་བས་དེ་རྣམས་བྱོ་བ་ཆེ་བ་དང་བཅུད་ཆེ་བ་ལྷ་བུ་བཟོས་འདུག །ཆོས་ཆོགས་གྱིས་ལྷུག་རྟུགས་ག་སྒྲིག་འདུག་པས་དེ་རྣམས་སོ་སོར་སྤྱད།  
 ཆོས་༡༥ མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་ཐོན། ཀམ་དགེ་འདུན་གྱི་སྤྲན་པ་སྦྱིན་བདག་བཅས་ལ་ཡི་གེ་བྲིས་ནས་བཏང་། དབང་ལྷུག་སློབ་བཟང་། ཆོས་དགའ་བཅས་འཇར་  
 མན་མཐོང་མཆན་ཁུ་བ་དང་། སྤྲ་མ་ལྷ་བ་ལྷུར་བ་ཨ་རིའི་མཐོང་མཆན་ཁུ་བར་ཕེབས། ལྷན་རྣམས་ཕན་གྱ་ཕེར་ཤར་བྱོགས་རི་གསེང་ཞིག་ཏུ་ཐའེ་ཕན་ཨ་མེ་ཞིག་ལ་ས་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་ཕྱིན།

ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། ཆེས་༡༥ མ་འོངས་འབྱུང་འབྱུར་སྒོར་སྒྲ་མ་པར་ཆོད་བང་དང་སྒྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་གཉིས་ལ་གྲོས་མོལ་བྱས། དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ཕྱི་བསྟན་ནམ་དང་། འབྲུག་པ་  
 གྲུ་ལོག་ནམ་རྒྱལ་གཉིས་བྱུང་། སོ་སོར་ལག་ཏྲགས་སྤྱད། དགོང་མོ་ཨིས་པ་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་གཉིས་ལ་མ་འོངས་པའི་འཆར་གཞིའི་སྒོར་གསལ་བཤད་བྱས་པས་སེམས་ལ་བབས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་སོང་།  
 དགོང་མོ་ཆོས་ཆོགས་ལྷ་ཁང་གི་ནང་དུ་མི་ལའི་སྒྲ་སྒྲུབ་གྱི་ཆོགས་བཏང་། ཆེས་༡༧ ལུ་ཆོད་ལྷ་པའི་ཐོག་སྒྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་གཉིས་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན། རང་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་རྒྱུ་འགྲོས་ཅུང་  
 ཟད་ཅིག་བྱས། དེ་རྗེས་བལ་ཡུལ་དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོལ་འཆམ་གོས་འཆམ་དགོས་ཚུལ་གྱི་ཁ་པར་བཏང་། རྒྱ་གར་སྤ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ནས་གྲུ་པ་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཚུལ་གྱི་བྱ་འཕྲིན་འབྱོར། ལུ་ཆོད་  
 བཅུ་གཉིས་ཙམ་ལ་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། སྤྱིན་བདག་དང་སློབ་མ་ཁ་གས་སྦྱེལ་མར་བྱུང་། ལུ་ཆོད་གཉིས་པའི་ཐོག་གནམ་གྲུ་འཕུར་སོང་། མཚན་མོ་ནི་འུ་ཡོག་གེ་ན་པའི་ཨིར་པོར་གྱི་ཞེས་པར་འབྱོར།  
 དེར་སྤྱིན་བདག་བསུ་བར་ཅུང་མ་སྦྱེབས། གཅུང་མོ་དང་། གྲུ་ལོག་ནམས་ཆ་ཆང་ཕལ་ཆེར་སྦྱེབས་འདུག །དེ་རྗེས་ཁི་རི་སི་ཁི་ན་(Christina)སྦྱེབས་ནས་མོ་རང་གི་ཁང་པར་ཐོན། ཐག་རིང་ཙམ་འདུག་



༡༡། །མཚན་མོ་འབྱོར། ཚེས་༡༠ འདི་ཉིན་ཆར་པ་བྱུགས་ཆེར་བབས་སོང་བས། ཁི་རི་སི་ཏི་ནའི་ཁང་པ་ལ་ངལ་བསོས་ནས་བསྐྱོད། འོགས་པ་རྒྱ་མིའི་ཕ་མ་ཁ་ཤས་སྐྱེབས་ནས་བཀའ་བསྒྲོ་  
 བྱིན་རྒྱབས་བྱས། ཁོ་རང་ཚོའི་མཚོད་ཁང་གི་ནང་དུ་དགོང་མོའི་གསོལ་ཀ་བཏང་། མཚོད་ཁང་ལ་བཤམ་རྒྱའི་དུས་འཁོར་དགེལ་འཁོར་ཐང་ག་ཞིག་སྤྲད། ཚེས་༡༡ འོགས་པ་སྤྲ་པོར་ཨོ་རྒྱན་དང་། བདེ་  
 ཆེན་གཉིས་བསུ་བར་བྱུང་། ཐག་རིང་ཙམ་འདུག །ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཁང་པར་སྐྱེབས། ཁང་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་གསོལ་ཀ་བཏང་། དེ་བཞིན་ཨོ་རྒྱན་ཨ་མ་གྲོངས་པའི་དུས་དྲན་ཡིན་སྟབས་  
 སྒྲོན་ལམ་རྣམ་ལུ་ཞིག་བཏོན། ཨོ་རྒྱན་དང་བདེ་ཆེན་གཉིས་ལ་ཐང་ག་དང་གོས་སྤྲད། གྲུ་ལོག་རྣམས་ལ་སྐྱུ་པར་སྤྲད། ཚེས་༡༢ རྒྱ་ཚོད་བརྒྱད་པ་ལ་ཐོན། ལ་གྲུ་ཨ་ར་དི་ཡ་གནམ་གྲུ་ཐང་(La Guardia  
 Airport)བརྒྱད་མེན་ཕོར་གྱི་ལན་ཎི་(Portland, Maine)ལ་འབྱོར། དེར་ཉིལ་བྱོན་གླར་རྒྱན་ཨིན་(Hilton Garden Inn)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ག་སྒྲིག་བྱས་འདུག་པས་སོས་དལ་བྱས་ནས་  
 བསྐྱོད། དགོང་མོ་ཉི་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་ཐའི་(Thai)ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཁ་ལག་བློས། ཚེས་༡༣ དེར་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཉིན་གུང་(Two Lights State Park)ཞེས་པའི་གཞུང་གི་སྐྱེད་ཆ་ལ་རྒྱ་མཚོའི་

འགྲམ་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་སློབ་མ་ཁ་ཤས་འདུས་ནས་བྱུགས་སྒྲིབ་བྱས་སོང་། གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ལེགས། སྤྱིན་འཐིབས་པས་ཚད་པ་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཆར་པ་ཡང་མ་བབས་པས་ཤིན་ཏུ་སྐྱིད་པོ་  
བྱུང་། དེར་སློབ་མ་ཞིག་གིས་ཁོ་རང་ཨ་ཕ་རི་ཀ་དང་། ལྷོ་ཨ་རི་སོགས་ལ་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། དགོང་མོ་བྱ་ཁང་ཞིག་ཏུ་དགོང་བས་བོས། དེ་རྗེས་ཆོས་ཆོག་གི་ལྷ་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་རབ་གནས་  
དང་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ལེགས་འཆར་(lecture)བཤད། གསོལ་རྩ་དང་འབྲས་སིལ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། ཆོས་༢༤ ཞོགས་པ་སོས་དལ། ཉིན་གུང་གི་གི་འོ་ཁོན་ནེལ་(Kiki O'Connell)ཞེས་པའི་  
ཆོས་ཆོག་ཆོག་མི་ནས་མོ་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཁང་པར་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཙའ་སྤྱད་བྱུང་། དེར་ལས་བྱེད་པ་མང་པོ་དང་ཁང་པ་ཆེན་པོ་འདུག །སྒྲ་མ་སྒྲོ་གོས་དང་། སྒྲ་ཤོན་མཐུ་སྒྲོབས་  
གཉིས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། རྒྱལ་སྐྱོ་སྒྲོ་གོས་ཉི་མ་པེ་ཅིང་ལ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བོས། དེ་ཞིན་ཟེ་ཀེལ་སི་བི་(Regine Whittlesey)ཡི་ཁང་པ་ལ་བསྐྱད། རང་གིས་ཁང་པ་དེར་མིང་ཕན་བདེ་ཁང་ཞེས་ལོ་  
སྤྱི་མར་བཏགས་འདུག །ཆོས་༢༥ སྤྱོད་སོས་དལ་དང་། ཕྱི་དྲོ་ཆོས་བུན་འགོ་འཇུགས་བྱས། ཆོས་བུན་གྲུབ་ནས་སྐྱོར་སྐྱོང་གི་ཆོག་པ་གཉིས་ནས་སྐྱེར་གྱི་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས། དེ་སྐབས་ཁ་ཤས་

༡༡། །ཀྲིས་བཤགས་པ་ལ་མ་རངས་པའི་རྣམ་པ་བྱུང་། ཆོས་ཉིད་རང་གོལ་ལ་ཆེ་སྐྱབ་ཐབས་ཤེས་ཁ་སྐྱོར་གྱི་སྐྱོར་ཁ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་བྱས། མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་ཉོང་གོང་ལ་ཡོད་པའི་གནས་  
 ཚུལ་ཐོས། ཆོས་༡༤ སྡེ་རྒྱུ་ཆོས་ཐུན་དང་། བྱི་རྒྱུ་ཆོས་ཐུན། དེ་ནས་དགོང་མོ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྡེ་མ་པ་མི་གཉིས་ལ་གནང་། དེ་རྗེས་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྡེ་མ་ཞིག་བྱས། སྡེ་རྒྱུ་ཆོས་ཐུན་རྗེས་སྐྱོར་སྐྱོང་སྡེ་ཆོན་  
 གསུམ་པར་སྒྲེར་གྱི་དྲི་བ་དང་། དེ་ལ་ལན་བཏབ། རེན་སིའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་གོས་ཆེན་གདན་སོགས་ལག་རྟགས་སྤྲད། ཀམ་ལྷ་བ་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་དབུལ་གྱི་སྐྱོར་ཁ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་བྱས། ཀམ་ལྷ་བ་  
 ཉོང་གོག་ལ་ཡོད་འདུག །ཆོས་༡༥ སྡེ་རྒྱུ་འཆམ་འཆམ་ལ་བྱང་ཟད་བྱིན། དེ་རྗེས་ཆོས་ཐུན་དང་པོ་དང་། དེ་གོལ་ནས་སྐྱོར་སྐྱོང་སྡེ་ཆོན་བཞི་པར་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས། དགོང་མོའི་ཆོས་ཐུན་དང་། དེ་  
 བྱུང་ནས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དྲི་བ་བྱུང་། པ་ཉི་ཤ་ཡི་ཆོགས་པ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཆོས་༡༦ སྡེ་རྒྱུ་དང་བྱི་རྒྱུ་གཉིས་ཀར་ཆོས་ཐུན་བྱས། སྐྱོར་སྐྱོང་སྡེ་ཆོན་ལྷ་པས་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༡༧ སྡེ་རྒྱུ་  
 ཆོས་ཐུན་དང་། བྱི་རྒྱུ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་དབང་བྱས། ཐུན་པ་རི་ཅར་ཤི་(Richard)ནས་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཐུན་མང་པོ་སྤྲད་བྱུང་། སྐྱོར་སྐྱོང་སྡེ་ཆོན་དུག་པས་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས། སྡེ་རྒྱུ་ཐེལ་ནི་མར་

ཚོགས་པ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཚེས་༣༠ སྤུངས་ཚེས་བཅུ་དང་། ཕྱི་དྲོ་མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་ཀྱིས་དོར་སེམས་བྲིད་གནང་། རང་གིས་བྱས་བརྒྱབ་པ་ཡིན། སྐམ་པོ་ཨ་ཞེ་སྐྱབ་གྲ་རྣམས་དང་ངོས་འཕྲད་  
 བྱས། སྐྱོར་སྐྱོར་སྡེ་ཚན་བདུན་པ་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཚེས་༣༡ སྤུངས་དགོང་གི་ཚེས་བཅུ་སྟེ་ལྷ་ལ། སྐྱོར་སྐྱོར་སྡེ་ཚན་བརྒྱད་པ་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ། མེ་ཕག་སྟེ་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༩ ཚེས་༡  
 ཟླ་བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་འགྱུར་གྱི་བྱད་པར་རྣམས་བུར་དབྱེ་བྱས་ནས་བྲིས། སྐྱོར་སྐྱོར་སྡེ་ཚན་དགུ་པ་ལ་དྲི་བ་དང་ལན་བྱས། ཚེས་༢ རུ་ཚོད་དགུ་ཐོག་སྐྱོར་སྐྱོར་སྡེ་ཚན་བཅུ་པ་  
 ལ་དྲི་བ་དང་ལན་བྱས། དེ་རྗེས་བསྐྱབ་བྱ་ཕྱན་བྱ་བྱས། ཚེས་བཅུ་མཇུག་བསྐྱས། དེ་རྗེས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མཇུག་སྐྱ་གསུང་བྱགས་ཏེན་བྱང་། དགོང་མོ་མི་ཁ་གས་ལ་སྟོན་འགྲོའི་ལུང་བཏོན། ཚེས་༣  
 འདི་ཉིན་གུང་སེང་ཡིན། སན་རྟེ་གླུར་སོན་(Sandy Garson)རྩར་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བ་བར་ཕྱིན། སྟེག་སྟེན་ཁ་གས་དང་། རུ་སྐྱུལ་ཁ་གས་ཚེ་ཐར་བཏང་སྟེ་ནང་དུ་ལོག་ནས་ཨ་ལ་རྟ་ནི་(Albany)ནས་ཁི་རི་  
 སི་ཁི་ན་(Christina)ཞེས་པ་ཞིག་སྟེབས་བྱུང་བས་དེ་དང་དྲི་མོལ་ཁ་གས་བྱས། དེ་རྗེས་འཇུ་མི་ཕམ་གྱི་མཁས་འཇུག་གི་སྟོན་བརྗོད་བྲིས་ནས་བྱ་འཕྲིན་ཐོག་བཏང་། བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་པའི་ལུང་གྲུབ།

༡༡། ཁོས་༤ མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་ནེའུ་ཡོག་ཕྱོགས་ལ་ཕེབས། དབང་ཕྱུག་དང་། ཁོས་དགའ་གཉིས་རྩན་ཁུན་(Fun Town)ལ་སོང་ཡང་སྒོ་བརྒྱབ་ཟིན་སྟབས་ལྟར་མོ་བལྟ་རྒྱ་བྱང་མི་  
 འདུག །རང་རྒྱ་བོ་ཞིག་གི་འགྲམ་དུ་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་ཆོང་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཕུས་མོ་ལ་འགྲམ་སྒྱུར་བསྒྲིགས་ནས་ཉིས། དེ་རྗེས་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཕྱིན་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་བྱས་ནས་སྤར་  
 རང་དུ་ལོག་ནས་ཕུང་ཉལ། དེ་རྗེས་ཞུ་དམར་དུག་པ་ཁོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་གིས་མཛད་པའི་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་པར་བསྐྱར་ཞུ་རྒྱུའི་སྒོན་བཛོད་བྲིས། ཁོས་༥ གནས་ཚང་དེ་ཕྱི་ཕྱི་ཁེལ་སི་བི་(David  
 Whittlesby)དང་། དེ་ཞིན་ཕྱི་ཁེལ་སི་བིས་(Regine Whittlesey)གཉིས་ཉིན་གུང་དང་། དགོང་མོའི་ཁ་ལག་ཟ་བར་མགྱོན་དུ་འབོད། ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱབ་མཛོད་ལས། དགྲེས་རྩོམ་ལོ་རྒྱུས་མཛུགས། བརྟག་  
 གཉིས་འགྲེལ་པ་ལས་འགྱུར་གྱི་བྱད་པར་རྣམས་བལྟས་ནས་ཐོ་བྲིས། ཁོས་༦ ཁང་པ་ནས་ཐོན། ལམ་བར་ནས་ཕོར་གྱི་ལན་ཏི་(Portland)ཆོགས་པས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཏུང་སྤྲད་ནས་སྟོ་སི་གྲོན་  
 (Boston)ལ་འབྱོར། དེར་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཀེ་ཏ་ཏ་འོ་འོ་འོ་ལ་འབྱོར། དེར་སྤྱིན་བདག་གྱེ་ཏིའི་ཁང་པར་བསྐྱད། ཁོས་ཆོགས་ནས་བསུ་བ་དང་། སྤྲ་མ་རྣམས་སྤྲས། མོན་གྱི་རི་ཡལ་(Montreal)ནས་དོལ་

བོ་ཞིག་དང་། ཡོལ་མོ་བ་ཞིག་བཅས་གཉིས་འདུག །ཆེས་༧ གྲུ་པ་རྣམས་མཆོད་བཞེངས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཕེབས་སོང་། རང་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་མཁའ་པོ་ཀར་མཐར་ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་  
 ཀྱི་འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ནས་ཕེབས་བྱུང་། ཆེས་༨ སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོའི་ཁང་པར་སོས་དལ་དང་། ལུ་ཆོད་གཉིས་དང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ནས་མི་མང་ཙམ་འདུག་པས་དེ་རྣམས་ལ་ཆོས་དང་འཕྲད་པ་སྐལ་བ་བཟང་  
 བོ་ཡིན་ཚུལ། ལྷག་པར་དེང་སང་དབྱིན་ཡིག་དང་། རྒྱ་ཡིག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནང་ཆོས་མང་པོ་བསྐྱར་ཡོད་པས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ལས་སྤྲོ་བ། ཆོས་ཆོགས་དང་། སྐྱབ་ཁང་མང་པོ་ཡོད་སྟབས་ཆོས་ཉམས་  
 ལེན་སྟབས་བདེ་བ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་བཤད། དགོང་མོ་ལྷེ་འེའི་ཁང་པར་ལོག་བྱིན། ཆེས་༩ ལྷ་ཁང་གསར་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོའི་ཁང་པར་གནས་ཆེད་བྱས་ཆོག་ལྷ་བའི་བདུད་རྩི་ལྷར་སྐྱུང་  
 བྱས་རབ་གནས་བཅས་བྱས། ཀེ་ཏཱ་ཤེའི་ལས་བྱེད་པ་གཅིག་དང་། བོད་ཀྱི་དོན་གཅོད་གཉིས་ཀྱི་ལེགས་འཆར་(lecture)བཤད་སོང་། ཆེས་༡༠ བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱེད་བཤད་རྒྱ་ཡིན་སྟབས་སྤྱི་  
 མཇུག་པ་པོ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམ་ཐར་བཅས་དང་། བྱི་ལོ་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱི་ཆེངས་དགུ་པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་བཤད། ཆེས་༡༡ སྤྱི་ལོ་བསྐྱེད་རིམ་སྒོར། གསར་ཉིད་

༡༡། །གི་གནད་རྣམས་དང་། དགོང་མོ་རྫོགས་རིམ་ལས། རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྐོར་བཤད། འདི་སྐོར་བསྐྱེད་རྫོགས་གནད་བསྐྱེད་ཀྱི་ས་བཅད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་བྲིས། ཚེས་༡༢  
ལྷ་པོ་མན་ངག་ལྷགས་ཀྱི་རྫོགས་རིམ་ཞེས་རྫོགས་ཆེན་སྒྲིང་ཐིག་གི་སྐོར་དང་། དུག་ཆེན་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ། དགོང་མོ་རྒྱན་ཀྱི་ལམ་ཁྱེད་བྱེད་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་མཇུག་བསྐྱེད། ཚེས་༡༣ ལྷ་པ་རྣམ་སྐྱེས་  
ཀྱི་ཚེས་ཚོགས་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་སྒྲིང་ལ་ཕྱིན་ནས་སྟོན་པའི་སྐུ་གསར་བཞེངས་གནད་བ་ལ་བྱས་ཚོག་ལྷ་པོ་བདུད་ཅི་ལྷ་པ་སྐྱེད་བྱས་དང་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་སྐོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་  
འཁོར་ལོའི་བྲིད་བསྐྱེད་ཅམ་ཞིག་དང་། མཆན་མོ་སྐོལ་དཀར་དབང་བྱས། བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་མོག་མོག་བཟོས་པ་ཟོས་ནས་ལོག་ཕྱིན། ཚེས་༡༤ ལྷ་པོ་དང་། ཉིན་གུང་ལྷགས་རྗེ་གསང་འདུས་ལས་  
བྱང་དང་། ཚོགས་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས། དགོང་མོ་སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་གི་སྐུ་གོན་བྱས། ཚེས་༡༥ སངས་རྒྱས་སྟོང་དབང་ལ་དབང་བཞི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལས་དང་པོ་བུམ་དབང་ལ་ཕྱི་དབང་དང་། རང་  
དབང་གཉིས་ལས། ཕྱིའི་དབང་བུམ་པ། དབུ་རྒྱན། ལྷ་དབང་། སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་དབང་བཅས་བྱས། ཚོགས་དང་། གཏོར་འབུལ་བཅས་བྱས་ཏེ་མཇུག་བསྐྱེད། ཚེས་༡༦ འདི་ཉིན་བུམ་དབང་ལས།

ནང་གི་དབང་། སྐྱ་གསུང་ཐུགས། གཏོར་དབང་། ཆོ་དབང་། དེ་རྗེས་དབང་གོང་མ་གསུམ་བཅས་བྱས། མཐར་ཆོས་ཆོགས་ཆེད་རིན་སྒྲུབ་འཆོང་སྒྲུབ་(ཨོག་ཤོན་)བྱས་སོང་། དེ་རྗེས་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་འབྲུལ་ལེན་བྱས། སྤྱ་མ་ལ་དགྱེལ་འཁོར་དང་། སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ཕུལ། ཆོས་༡༧ ཡམ་རི་ཀ་ས་རྩ་རི་(Africa Safari)ཞེས་པར་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། ཐག་རིང་པོ་འདུག །དེར་ནི་ཅོའི་སྒྲོས་གར་དང་། བྲ་ལ་སོགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་གཤོག་ཅུལ། སྤང་ཆེན་གྱི་ཤུགས་ཆོད་སོགས་བསྟན་ནས། དེ་རྗེས་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱངས་འཁོར་ཐོག་ཕྱིན་ནས་སེང་གོ། རི་སྤང་། གུང་། རྒྱང་བ། ལྷ་བ། གཡག་སོགས་འདུག །དེ་རྗེས་སྤང་ཆེན་ཆུ་རྒྱལ་བྱེད་པ་སོགས་བསྟན། དེ་སྐབས་ཕོ་བ་ལ་དུག་གཟེར་ལྟ་བུ་བྱུང་ནས་ཟ་ཁང་ལ་འགོ་མ་ཐུབ། རང་གནས་ལ་ཉལ་ནས་བསྟན། སྤྱོད་ཆོགས་མི་རྣམས་ཆོགས་འདུ་བྱས། རྟེ་ཀྱི། བཙོན་འགྲུས། རྒྱལ་མཆོན་གསུམ་ལ་ཕྱེད་བ་རེ་སྤྱད། ཆོས་༡༨ ཆོགས་མི་ཆ་ཆོང་འཛོམས་ནས་ཆོགས་འདུ་ཞིག་བྱས། ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱ་མ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྤྱོད་མ་རྣམས་སྐལ་བ་དང་ལྷན་པའི་ཆུལ། ཆོས་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་དགོས་པ། ཆོས་ཆོགས་སྤྱ་མ་ལ་བརྩི་བཀྱར་དགོས་ཆུལ་བཅས་བཤད་པ་ཡིན། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ཁོང་སྤྱ་མ་རྣམ་སྤྱས་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ལ་ཕེབས་སོང་།



༡༡། ཁོང་ལ་འཇའ་སྤུན་སྤྱོད་དང་། ཤིང་གི་འབྲུ་ཕོར་ཞིག་ཕྱུལ། སྤྲ་མ་རྣམ་སྤྱོད་གནམ་ཐང་ལ་བྱུག་ཙམ་ཕེབས་སོང་། སྤྲ་མ་ལྷ་བ་ཕུར་བ་ལྷ་མོ་ལ་ཕོན། བོད་ལ་གཏང་རྒྱུ་ཡི་གེ་ཞིག་  
 བྲིས་ནས་མཁན་པོ་སྤྱོད་བཟང་བརྒྱད་གཏོང་རོགས་ཞེས་ཁོང་ལ་བསྒྲུབ། དགོང་མོ་འོ་རོན་འོ་རོན་ཕོན། ཨིར་གེ་ཏ་ཏ་བརྒྱད་ནས་ཨིང་ལན་(England)ལ་འགོ་རྒྱུ་རེད། ཚེས་༡༩ ཞོགས་པ་སྤྱོད་མོར་ལོན་  
 འོན་གནམ་ཐང་ཉི་ཐི་རོ་(Heathrow)ལ་འབྱོར། དེར་ནའི་ཇེལ་ཏར་ནར་(Nigel Turner)ནང་མི་གཉིས། མར་ཏན་རྩེར་མ་བེ་(Maarten Vermasse)སྤྲ་མ་དབང་རྒྱལ་སོགས་བསུ་མར་བྱུང་། གནམ་ཐང་  
 ནས་ཕོན། ཨོག་སི་རྩོར་ཏི་ལ་འབྱོར། དེར་ཁང་བ་ཞིག་གྲུས་འདུག །དབྱིན་སྤྱོད་ཆིག་སྤྱོད་ལྷག་ཡིན་སྐད་ཟེར། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས་ནས་ཉལ། ཚེས་༢༠ རེ་མི་གཟུ་ཚས་འཕེལ་དང་། དབང་ཕྱུག །  
 ཚེས་དགའ་བཅས་སྤྱོད་ལ་ཐེགས་ནས་རྒྱལ་མོའི་ཕོ་བྲང་། བཀའ་ཤག་གི་ཕོ་བྲང་སོགས་བལྟས་འདུག །དེ་ནས་ང་རང་ཕྱིན། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། མི་གསུམ་ཙམ་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་། རྒྱ་ཚོད་  
 བདུན་པའི་ཕོག་ལྷུང་བཤགས་ཀྱི་དོན་བསྒྲུས་ཙམ་ཞིག་བཤད། ཕྱི་པོར་ཨོག་སི་རྩོར་ཏི་རང་གནས་ལ་འབྱོར། ཚེས་༢༡ མ་ལེ་ཤི་ཡའི་ནང་མི་གཉིས་བྱུང་། མོ་ཁ་ཤས་བཏབ། དགོང་མོ་འཆི་མེད་རིན་པོ་



༡༡། །མོ་སྐ་ལུ་དྲི་དི་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཅོས་སོང་། ཚེས་༡༩ སྤ་དྲོ་འཆམ་འཆམ་ལ་ཅུང་ཟད་ཕྱིན། སློ་སླྱོང་ལས། དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 སྐྱོམ་ཚུལ། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱོམ་ཚུལ་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་དངོས་འཕྲད་དང་དྲིས་ལན་ལ་ལན་བརྒྱབ། ཚེས་༡༥ སློ་སླྱོང་ལས་དོན་གསུམ་པ་རྒྱུན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱར་བའི་ཚུལ་  
 ལ། ཀུན་རྫོབ་བྱང་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་བསྐྱར་བའི་ཚུལ། དོན་དམ་བྱང་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་བསྐྱར་བའི་ཚུལ། སློང་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་  
 འབྱེར་ཚུལ་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་དངོས་འཕྲད་དང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ། དེ་མེད་སི་ཏན་སྤྱོར་ཏེ་(David Stanford)སྤོན་མ་དངུལ་གཉིད། བེན་རྟི་ཇིག་སོན་(Wendy Jackson)སྤོན་མ་དགེ་རྩའི་མ་དངུལ་  
 དོ་དམ་པ། བི་ཁི་ལེར་ཏེ་ཀུ་ལོ་སི་(Nick Laird Clowes)སྤྱུ་གཏོང་མཁན། ཅན་དང་། བེན་སིས་(Nancy)ཨ་རི་ནས་སྤོན་མ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་ཀ་ཅན་བཅས་བྱུང་ཞིང་། དགོང་མོ་ཨ་ཁོ་ཁྱོ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཞལ་  
 བར་འབྱོར། འདི་ཉིན་ཁ་ལག་བཅོ་མཁན་སྤོལ་མ་ཞེས་པའི་སྟེ་ཤངས་པ་ཞིག་བྱུང་། ཚེས་༡༩ སྤ་དྲོ་འབྱུང་འབྱུང་ལ་ཕྱིན། སློ་སླྱོང་ལས། དོན་བཞི་པ་ཆོ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྟན་པ་ལ། ཆོ་



༡༡། །ང་རང་གི་སློབ་མ་ཡིན་ཞེས་པ་ཀུན་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། བོད་པ་བྱིམ་ཚང་དར་དགའ་ཞེས་པའི་ནང་དུ་བྱིན་ནས་བཟའ་བཅའ་བྱས། ནང་དུ་རབ་གནས་བྱས། ཚེས་༣༠ མི་མང་ལ་མི་  
ལའི་སྒྲ་སྒྲུབ་ཀྱི་དབང་ཞིག་བྱས། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོའི་ཁྱིམ་ལས་ལྷན་མཐོང་གི་སྐོར་རྗེས་དཔག་ལམ་དུ་བྱེད་པ་དང་། མདོན་སུམ་ལམ་དུ་བྱེད་པའི་སྐོར་སོགས་བཤད། མཐར་སྒྲ་གསུང་བྱགས་  
ཏེན་དང་། འབུལ་བ་སོགས་བྱས་སོང་། མི་མང་ཙམ་འདུག །ཀྱེ་སིས་ཤེ་ཕེ་སི་(trustee)མི་ཁ་ཤས་ཤིག་སླེབས་བྱུང་། དགོང་མོ་སོན་ལིག་ལ་རུབ་ཕྱོགས་པ་རྣམས་སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་ནས་དེང་གི་  
དུས་དམ་ཚེས་དར། ཚེས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད། ། མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ མ་ཡིག་སི་ཀཱ་(Mike Stew)དང་། ཡའི་ན་སི་ཏུ་(Ina Stew)གཉིས་  
དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ་བྱུང་། སྤྱིང་གི་རྩ་འགགས་པའི་ན་ཚ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འདུག་ཅེས་ཉམ་སྒྲན་པས་ལབ་པ་དང་། རང་གི་ཆོར་བ་ལ་ཡང་དབུགས་འཚང་བ་དང་། ཟུང་བྱེན་དུ་འགོ་ན་དང་ག་འགགས་པ་  
སོགས་འོང་འདུག་པས་ལྷ་རྗེ་རི་ཅར་ཤེ་རྩོ་ལོ་ཕེ་རྩོ་(Richard Horowitz)ནས་སྤྱད་པའི་སྤྱིང་གི་སྒྲན་དེ་འདི་ཉིན་ནས་བཟུང་སྟེ་བོས། ཚེས་༢ སྤྱི་ལོ་ཚེས་ཚེས་ནས་ཐོན། མར་ཏན་རྩེར་མ་བེ་(Maarten

Vermasse)ནས་སྐྱེལ་མ་བུང་། ཉི་ཐུ་རོ་(Heathrow Airport)གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་སླ་མ་དབང་རྒྱལ། སི་ཏུ་ཨ་ར་གྱི་ཏེ་ཏེ་(Stuart Tett)ཨ་ནེ་ཚུ་ལ་བྲིམས་སློགས་ལ་ཁ་བཏགས་བཏང་། ལུ་མི་ཐན་  
 ཟ་(Lufthansa)གནམ་གྲུ་བརྒྱད་ཁོ་ལོན་(Cologne)ལ་འབྱོར། དེར་སླ་མ་སྐལ་བཟང་དབང་འདུས། སླ་མ་ཀུན་དགའ་དོ་རྩེ། ཉོར་སི་ཏེ་ར་ལུ་པི་རི་ཁི་(Horst Rauprich)སློགས་གནམ་ཐང་ལ་བསུ་བར་  
 བུང་། དེ་ནས་སླ་མ་ཀུན་དགའི་ཁང་པར་འབྱོར་ནས་དེར་བསྐྱད། ཆོས་༣ འདི་ཉིན་སྤྱོད་སློགས་དལ་ཡིན། ཨི་མི་ལི་ནས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟོ་གི་འདུག ཉིན་གུང་རྒྱབ་འཇར་མན་སྒྲན་པ་ཀུན་དགའ་  
 རིན་ཆེན་བུང་། ཁོང་གི་རྒྱངས་འཁོར་ཐོག་ཉལ་ཅི་ག་ཡི་(Halscheid)ལ་འབྱོར། ལམ་བར་ནས་ལམ་ནོར་ནས་ཐག་རིང་ཙམ་འགོར་བུང་། ཆོས་༤ ཀར་དགོ་ལ་ཁ་བར་བཏང་། རྒྱ་གར་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་སྤྱ་ར་  
 རྒྱ་ཐ་བརྒྱ་བིདྭ་གཙུག་ལག་སྤྱོད་གཉེར་ཁང་དུ་དགོ་སྤྱོད་ཆེ་རིང་ལ་ཁ་བར་བཏང་བས་ཁོང་གིས་མཁན་པོ་གེས་རབ་ལུན་ཆོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་བུང་བཟུང་། མཁན་པོ་སྤྱོད་བཟང་ལ་ཁ་བར་བཏང་། སྤྱོད་མཆོད་པ་  
 དང་གཏོར་མ་གྲ་སྤྱི་གུས། དགོང་མོ་གསང་ཐིག་ལུར་པའི་གཏོར་དབང་བུས། ཆོས་༥ སྤྱོད་དོ་རྩེ་ཡག་མོའི་ཆོ་ག་ཆ་ཆང་ཞིབ་རྒྱས་གང་ཐུབ་བུས་ནས་དབང་རྒྱུབ་དང་། དགོང་མོ་དེའི་དབང་བསྐྱར་བུས།

༡༡། །ཆེས་ཆེ་ སྤྱོད་མི་ལ་རས་པའི་བླ་སྦྱབ་ཀྱི་ཆོ་ག་སྟོབ་མ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་འཆོག་ས་པས་དབྱིན་ཇི་ཆོས་ཡག་པོ་འདོན་གྱི་འདུག །དེ་ནས་མི་ལའི་བླ་སྦྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་གི་བདག་བསྐྱེད་དང་བུམ་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ས་སྟོན་གོན་གྱི་དབང་སྦྱབ་དང་། དེ་ནས་སྟོན་གོན་གྱི་དབང་བྱས། བདེ་མཆོག་དཔེ་ཆ་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་ཡིག་ཅུང་ལ་སེར་རྟགས། མཆོད་རོལ་དང་། དྲིལ་སིལ་རྟགས་བཅས་བྲིས། ཆེས་ཆེ་ བལ་ཡུལ་དུ་གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ལྷན་ཆོག་ས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། ཐའེ་པེ་ཀམ་ཆོ་དབང་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ལོ་ཐོ་པར་གདབ་རོགས་ལབ། སྤྱོད་བདེ་མཆོག་ཆོ་ག་ཆ་ཆ་ཆ་ཞིབ་རྒྱས་ལྟ་བུའི་སྟོན་ས་དངོས་གཞིའི་དབང་སྦྱབ་དང་། དགོང་མོ་བདེ་མཆོག་དབང་དངོས་གཞི་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་དཔེ་དང་ཆོ་ག་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་། དེ་བཞིན་མར་པའི་བླ་སྦྱབ་དང་། དབང་དཔེ་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས། ཆེས་ཆེ་ སྤྱོད་མར་པའི་བླ་སྦྱབ་ཀྱི་དབང་སྦྱབ་དང་དབང་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བདག་བསྐྱེད་དང་བུམ་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ས་དབང་སྦྱབ་དང་། དེ་རྗེས་སྟོན་གོན་གྱི་དབང་བྱས། འདི་སྐབས་རང་གི་དཔེ་ཆ་ལ་ཡིག་ཅུང་སེར་རྟགས་དང་། མ་དཔེ་ཞིག་ལ་བལྟས་ནས་མཆོད་རོལ་དང་དྲིལ་གསིལ་རྟགས་

ནམས་བྱིས། མར་པའི་དབང་གི་སྐབས་ཟུ་དྲཱ་ཡེ་ཤེས་སྒྲིབས་འདུག །ཆེས་༥ རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་དབང་གི་དངོས་གཞི་ཡིན་སྒྲིབས་ཆོ་ག་ཆ་ཆང་གང་གཟབ་བྱས་ནས་བཏོན། དགོང་མོ་དེའི་དབང་བསྐྱར་  
བྱས། ཤག་ཏུ་དྲགས་པོའི་གསེང་ལམ་སྒྲ་སྒྱབ་ཞིབ་མཛུལ་དང་། ཡིག་ཆུང་ནམས་སེར་འབྱེད་བྱས་ཤིང་མཆོད་རོལ་དང་། དྲིལ་སིལ་རྟགས་ནམས་དཔེ་བཤུས་བྱས། ཆེས་༡༠ དྲགས་པོའི་གསེང་ལམ་  
སྒྲ་སྒྱབ་རྒྱལ་མཚོག་བཙུ་ལྷ་པས་མཛད་པའི་ཡིག་ཆའི་སྟེང་ནས་དབང་སྒྱབ་བྱས་པས་ཡིག་ཆ་དེ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པོ་ཞིག་འདུག་སྟུམ་སྟོ་བ་ཞིག་བྱུང་བས་གཟབ་ནས་བཏོན། དེ་རྗེས་དབང་བསྐྱར་བྱས།  
འདི་སྐབས་ཉོར་སི་ཏི་རའུ་པི་རི་ཁི་(Horst Rauprich)བྱུང་། དགོང་མོ་བྱུར་གཙོད་ཅིག་སྒྲ་མ་ཀུན་དགས་དབུ་མཛད་བྱས་ནས་བཏང་། དེ་རྗེས་གཙོད་ཀྱི་དབང་བྱས། དབང་གྲུབ་ནས་སྒྲ་མ་སྐལ་བཟང་  
ཉོར་སི་མཉམ་དུ་ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ལ་ལོག་བྱིན། ཆེས་༡༡ སྒྱབ་ཁང་ལ་སྟོད་མཁན་ཆོར་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོམ་པ་གནང་། བྱིམ་མཆོས་ཆང་ཁང་པར་བྱིན་ནས་བར་ཆད་ལམ་སིལ་དང་། སྟོལ་མ་བཏོན། སྒྱབ་  
ཁང་ལ་སྟོད་མཁན་དྲག་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆེས་༡༢ སྟོ་དྲོ་སྒྱབ་ཁང་དུ་ཅུང་སོས་དལ་བྱས། དེ་ནས་རྒྱ་མཚོ་བསུ་བར་བྱུང་བས་སྒྱབ་ཁང་ནས་ཐོན། ཀ་མ་ལུ་ཤི་ལུ་ལ་འབྱོར་ནས་ཡིད་ནོར་གཟིམ་



༡༡། ཁུང་ཡིན་ཞེས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་འདུག། དེའི་ཞལ་ལག་ཁང་དུ་བསྡད། དུས་མོ་ཆེར་ན། དགོང་མོ་ལྷ་ཁང་དུ་མི་མང་ལ་ཆོས་བྱེད་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་ལ་སྐལ་བ་བབང་པོ་ཡིན་པའི་  
 རྒྱུ་ཕྱིན་ཞིག་བཤད། ཆོས་༡༣ ཡིད་ནོར་ག་ཟེམ་ཁུང་ནས་ཁང་པ་རྙིང་པར་སློས། མཁན་པོ་གང་ཤར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་བཤད་ནས་ཆོས་བྱེད་གཅིག་བྱས། དགོང་མོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་གྱི་དབང་  
 བྱས། མི་བརྒྱད་ཙམ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ་བྱུང་། ཆོས་༡༤ སྤྱོད་ཆོས་བྱེད་གནང་རྒྱའི་འཆར་གཞི་ཡིན་ཡང་སྐད་སྒྱུར་མི་དེ་སི་ཏོན་ཆོག་ལས་འདུ་ཞིག་ལ་འགྲོ་དགོས་སྐབས། སྤྱོད་དང་ཕྱི་དྲོ་བརྗེས་ནས་སྤྱོད་  
 དྲོ་དོར་སེམས་དབང་བྱས། དགོང་མོ་སེམས་བྲིད་ལས་སྤོན་འགྲོའི་རྒྱུ་ཕྱིན་བཤད། དགོང་མོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་སྐབས་ཏོལ་ལེན་ཤི་(Holland)ནས་ཁ་ར་ལིན་ཏི་སིང་གི་(Caroline Hissink)བྱུང་། གཞན་མི་  
 དགུ་ཙམ་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༡༥ སྤྱོད་པ་རྒྱུ་ཉའི་དབྱེད་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཞིབ་བཤད་བྱས། ཕྱི་དྲོ་ཀུ་སྤུ་ལིའི་འཛོག་སྒྲིམ་སྒྲིམ་བཤད། དགོང་མོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལ་མི་དགུ་ཙམ་བྱུང་བས། དེ་ན་ངོ་ཤེས་  
 པ་ལྷུ་དྲོ་བབང་མི་གཉིས། སི་ཟེས་ཙོར་(Switzerland)ནས་ཁོར་ནེ་ལི་ཡ་ཕོ་གྲུ་ལ་བང་གེར་(Cornelia Vogelsanger)དང་། ལྷོ་གོ་སང་ག་བཅས་བྱུང་། ཆོས་༡༦ སེམས་རིག་ཤན་འབྱེད་གྱི་རྒྱུ་ཕྱིན་དང་། རྒྱ་



༡༡། །པ་ཨ་མོག་དང་ཕྱད། གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཉ་སིན་བྱང་། ཆོས་༡༧ འདི་ཉིན་ལས་ཀ་གཞན་གང་ཡང་མེད། ཚ་བ་ཅུང་ཟད་ཆེ་བ་བྱང་། ཆོས་༡༨ ལྷ་རྒྱུ་མེ་ནས་ཐོན། རང་དང་དབང་ཕྱག་ །  
 ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་བཅས་ཡོད། གནམ་ཐང་ནས་ཤོ་གམ་པས་ལྷུང་བཟེད་ལ་རྟོག་བཤད་བྱས་ནས་ཉིན་སྒོར་ཉིས་བརྒྱ་སྤྱད། དེ་རྗེས་གནམ་གྱ་ཐོན། བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་  
 རང་གནས་སུ་འབྱོར། ཆོས་༡༩ རྒྱ་རྒྱུ་མེ་ཨ་མོག་པའི་བདུན་ཆོག་ལ་འོད་དཔག་ཆོ་ག་འདོན་པར་ཕྱིན་ནས་བྱང་ཆོག་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་རྟག་ཏུ་པར་སྤྲུལ་མཁར་སྤྲུལ་སྤེལ་ཕྱིན་ནས་དེར་འབྱོར།  
 དེར་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག །སྤྲུལ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བྱ་བོད་ལ་ཕྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་གསུངས་བྱང་། ། མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ལྷ་༡༡ ཆོས་༡ འོག་ས་ང་སྤྲུལ་གྱ་  
 རྣམས་དང་ལྷན་དུ་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཐོ་བསྐྱས། སྤྱི་ལོ་ཆུ་ཆོད་དགུ་པའི་ཐོག་མི་མང་རྣམས་འབྱོར་བས་ཏི་ལོ་གླིང་གི་སྤྲུལ་ཐེངས་དང་པོའི་སྤྲུལ་གྱ་བ་བདུན་དང་། སྤྲུལ་དཔོན་གཉིས་བཅས་སེར་སྤྲེངས་ཀྱིས་  
 ཕྱིར་བྱོན་ནས་བསང་བདུད་ཅི་སྒྲིན་ལུང་གསུངས། ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལ་སྤྲུལ་གསུང་ཕྱགས་རྟེན་གནང་། མི་མང་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུལ་གྱ་བ་རྣམས་ལ་ལེགས་སྦྱེས་དང་ལེགས་དར་ལུལ། ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་



༡༡། །བཅས་གཟིམ་ཆུང་དུ་གདན་འདྲན་ཞུས། རྟེན་འགྲེལ་གྱི་ཆེད་གསོལ་ཇ་དང་བཞེས་འབྲས་བཅས་སུལ། ཆོས་༡༡ དབུ་མ་འཇུག་པ་ལ་ཟིན་བྲིས་ལྟ་བུ་ཞིག་བྲིས་ནས་ཆ་མ་ཆ་དང་བཞེས་  
 ཡོད་པ་མཁན་པོ་ཤེས་རབ་སུན་ཆོག་གས་ཀྱིས་སློག་སྤྲད་ནང་བཅུག་ནས་ཆ་ཆ་དང་བཞེས་བྲིས་འདུག་པ་དེ་ལ་མཆོད་བརྗོད་དང་ཚུམ་བུར་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་འདུག་གསུངས་པ་ལྟར་གསར་ཚུམ་བུས་ཤིང་།  
 རང་དག་ཡིག་ཡག་པོ་མེད་པར་བརྟེན་དག་ཡིག་ལ་བལྟས་ནས་ཡིག་འབྲུལ་ཞུ་དག་བྲིས། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་སུན་ཆོག་གས་ལ་སྤྲད། དགོང་མོ་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ཁྱིའི་ཆོག་གས་ཆེན་གྱ་བསྟན་ནམ་  
 སློབས་ནས་རྗེ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེའི་གསུང་བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་པ་དྲི་མེད་འོད་དང་། ཞུ་དམར་ལྟ་པའི་གསུང་ཤེར་ཁྱིན་འགྲེལ་པ་ཞུང་དུ་ནམ་གསལ་དང་། ཡང་ཤེར་ཁྱིན་འགྲེལ་པ་རྗེ་ཀམ་ཕྱིན་  
 ལས་པའི་གསུང་བཅས་སྤྲད་བྱུང་། རོ་ཨན་ན་བལ་ཡུལ་དུ་ལོག་ཕྱིན། འཇུག་འགྲེལ་གྱི་མཆོད་བརྗོད་དང་ཚུམ་བུར་བྲིས་ནས་སྤྲད། ཆོས་༡༢ ཡིད་ནོར་མཆོག་གི་སྐུ་མདུན་དུ་བཅར། ཞལ་སློབ་ཁ་ཤས་  
 ཀྱིས་སུལ་བའི་ཞུ་ཡིག་དང་། བྱག་རྟགས་བཅས་སུལ། དེ་སྐབས་བཙོམ་ལྟན་རིག་རལ་གྱི་འདུལ་བའི་བྱག་དཔེ་ཞིབ་གསལ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་བྱག་འབྱོར་བྱུང་ཚུལ་དང་། སྤྱིར་སྐུ་མདུན་གོང་མའི་

སྐབས་ནས་དེང་དུས་ཀྱི་བར་བསྟན་པ་ཉམས་ཡོད་པའི་ཚུལ་བཅས་གསུངས་ནས་བྱགས་སྒྲི་ཉམས་ལྟ་བུ་གནང་གི་འདུག །ཆེས་༡༩ ཉིན་གྲང་ཡིད་ནོར་མཆོག་ར་མ་ཏ་ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་  
 གསོལ་སྟོན་ཆེད་སྐུ་འཁོར་ལྟན་རྒྱས་ཉེར་ལྟ་ཙམ་གདན་འདྲན་ཞུས། དགོང་མོ་ཕུན་རང་གི་ཤག་རུ་ཡིད་ནོར་མཆོག་ཕེབས་ནས་བྱག་དཔེ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་ནས་བྱགས་མཉེས་པ་ཁ་ཤས་དཔེ་  
 གཟིགས་ཆེད་གཟིམ་ཚུང་དུ་བསྒྲམས་སོང་། ཆེས་༡༧ དེ་དགོང་མི་ལམ་ཅུང་ཚུབ། ཐུབ་བསྟན་སྦྱིན་པའི་ས་སྐུའི་ཆད་མའི་སྟོན་བརྗོད་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། དེ་རྗེས་མཁན་པོ་སྟོ་བབང་བྱང་བ་ལྟར་ལྟ་ལ་  
 ལྟ་རྟོག་གྱ་འིའི་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་བསྐོར་བ་ཁ་ཤས་བྱས། རྒྱལ་ཚབ་ཚང་གི་སྤྱ་མ་དེ་མཉམ་དུ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཕ་ཡུལ་ཞེ་འོག་ནས་ཡིན་པའི་བྱོ་ག་ཞིག་དང་། མཁར་མགོ་ནས་ཡིན་པའི་བྱང་མེད་གཅིག །  
 བྱ་ཤིས་ཁོག་ནས་ཡིན་པ་དང་། ཀུན་ཡག་གི་གཉེན་ཆེན་དུ་གཏོགས་པ་རྟེ་རྩ་རྩུན་ས་སྐུའི་གཞིས་ཆགས་ལ་ཡོད་ཟེར་བ་ཞིག་བཅས་བྱུང་། ཆེས་༡༥ རོ་རྗེ་གདན་ནས་མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེས་ཡིད་ནོར་ཆེན་  
 པོ་གདན་ཞུ་ཆེད་ཕེབས་གྱུ་འབྱོར། ཕ་ཡུལ་ནས་སྦྱིན་པ་རིན་ཆེན་ནོར་བུའི་སྦྱིན་མཆེད་ཀམ་མདོ་སྤྲགས་དང་། སྐ་པ་བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་ཞེས་པ་གཉིས་གནས་སྐོར་ཆེད་སྐུ་རྩ་ཏ་སྤྱིར་འབྱོར་འདུག །

༡༡། །ཆོས་༡༤ ཀམ་མདོ་སྒྲགས་ཀྱིས་རང་པོ་ཡུལ་དུ་འགོ་སྐྱབས་སྒྲེ་ལེན་གང་དྲག་བྱས་པའི་གདབ་ལན་ལྟ་བུར་ཁོང་གཉིས་ལ་ཉིན་གུང་གི་ཞལ་ལག་དང་། དི་སྒྲིའི་སྐུ་རེ་སྤྱད་པ་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཡིད་ནོར་མཛལ་ཁ་ཐོབ་ནས་གང་ལེགས་བྱུང་འདུག །ཆོས་༡༢ རྒྱ་ཆོད་བརྒྱད་པའི་ཐོག་ཡིད་ནོར་དོ་རྗེ་གདན་ཕྱོགས་སུ་ཐེབས་པ་ལ་སྐྱེལ་དར་ཡུལ། དེ་རྗེས་རང་གནམ་ཐང་དུ་ཕྱིན་ནས་ནེ་བུ་ལ་ཁོ་ཟེ་མིག་ཤེར་(Cosmic Air)ཞེས་པའི་ཐོག་སྐྱ་རྒྱ་ཆོད་སྐྱེ་ནས་ཐོན། ནེ་བུ་ལ་ཀླུ་སྐྱ་རྒྱ་ཆོད་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༣ དེ་དགོན་པ་ནས་ནེ་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༤ བྱ་འགྲུ་ཆོ་སྐྱབ་ཀྱི་འཆམ་མཛལ། ཆོས་༡༥ རང་གི་སྐྱེས་ཆོས་རྟེན་འབྲེལ་གཟབ་རྒྱས་བྱས་སོང་། ཆོས་༡༦ མགོན་པོ་དང་མི་མང་ཡོངས་ལ་ཆོ་དབང་བྱས། ཆོས་༡༧ ཉེ་འཁོར་གྱི་གོང་གསེབ་པ་རྣམས་ལ་ཉལ་ཆས་སྤྱད། ཆོས་༡༨ མ་ལེ་གི་ཡའི་རྒྱ་མི་རྣམས་ལ་འཕྲོ་བའི་ཆོས་བྱན་འགོ་བཙུགས། ཆོས་༡༩ སྤྱ་མ་རྣམས་རྒྱལ་སར་ཐེབས། འཕྲོ་བ་བྲིད། ཆོས་༢༠ སྤྱ་མ་རྣམས་གནས་སྐྱོར་ལ་ཐོན། འཕྲོ་བ་བྲིད། ཆོས་༢༡ སྤྱ་མ་སྒོ་གོས་བྱུང་། འཕྲོ་བ་བྲིད། ཆོས་༢༢ འཕྲོ་བའི་ཆོས་བྱན་གྲུབ། ཕྱི་དྲོ་བོ་རྒྱ་ལ་ཡོང་། ཆོས་༢༣ རྒྱ་རྗེ་གཉི་ནང་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༢༤ ནེ་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་ཡོང་། ཆོས་༢༥ ཁང་པ་ཁག་ལ་བལྟ་སྐྱོར་བྱས། །

མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ཟླ་༡༡ ཚེས་༡ རྒྱུ་ལ་མཁན་རྣམས་ལ་སྒྲོལ་དཀར་དང་ཕུར་པའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢ རྩོམ་སེམས་དབང་བྱས། ཚེས་༣ བཟོ་བྱ་རྣམས་བོད་ལ་འབྱོར། ཚེས་༤ བལ་ཡུལ་  
 རས་ཐོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་ལྷི་ར་འབྱོར། ཚེས་༥ དི་ལྷི་རས་ཐོན། ཉི་དར་བླ་དང་། དེ་རས་རྒྱ་གར་རྩུ་གོ་ར་རྒྱ་(Nagarjuna Kota)ལ་འབྱོར། ཚེས་༦ དཔལ་གྱི་རི་མངལ་རས་དཔལ་ལྡན་འབྲས་སྤྲུངས་  
 གྱི་མཆོད་རྟེན་མངལ། ཚེས་༧ དཔལ་གྱི་རི་རས་ཐོན། ཉི་དར་བླ་དང་། དེ་རས་ཐོན་ཉི་དི་ལྷི་ར་འབྱོར། ཚེས་༨ དི་ལྷི་ལ་སོས་དལ་ལྷ་བུ་དང་། རུ་ཆོད་བཅུ་པ་རས་སི་རྩ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མདུན་དུ་བཅར། རྒྱ་  
 གསུང་ཐུགས་རྟེན་རྣམས་ཕུལ་བ་ཡིན། དཔལ་སྤྲུངས་ལུགས་གྱི་རྒྱུད་སྤེལ་རྣམས་རམ་འཆོག་གི་ཡོད་ཚུལ་བཀའ་འདྲི་དང་། ཕྱིས་པ་གཉིས་དགོངས་ཁྱུ་དགོས་པའི་སྐོར་བཅས་ཁྱུས། ཚེས་༩ རྒྱབ་དཔོན་  
 མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་འཁོར་བཅས་ཤེས་རབ་གླིང་དུ་ཐེགས། རང་མི་གསུམ་སྤྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ར་ཐོན། དེ་རས་སྤྱ་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༡༠ མ་ལེ་ཤི་ཡ་རས་སྤྱ་མ་སྤྱོ་གྱིས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་  
 རྒྱ་ལྷའི་དུས་ཆེན་དེ་སྤྱི་ཟླ་བདུན་པའི་ཚེས་ཉེར་གསུམ་དང་། ཉེར་བཞི་དང་། ཉེར་ལྔ་བཅས་གསུམ་ལ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། བོད་ཟླ་ལྔ་པའི་ཚེས་ཉི་ཤུ་དང་། ཉེར་གཅིག་དང་། ཉེར་གཉིས་བཅས་གསུམ་



༡༡། །ལ་ཡིན་འདུག །དེ་རྗེས་སྐྱབ་ཁང་སྒྲ་མ་དུག་གནས་སྒྲོར་ནས་འབྱོར་ཏེ་རང་དང་ངོས་འཕྲད་ཆེད་ཐེབས་བྱུང་། དགོང་མོ་སྒྲ་མ་བཟླ་གིས་དོན་གྲུབ་དང་སྒྲོབ་མ་རྒྱ་མི་རྣམས་སྐེབས་བྱུང་།  
 རང་ཆམ་པ་ན་ནས་ཅུང་ཉལ་དགོས་པ་བྱུང་། ཆེས་༡༡ ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་དགྲུ་པའི་ཐོག་སྒྲ་མ་བཟླ་གིས་ཀྱིས་ཟབ་ཏིག་སྒྲོལ་མ་བཏང་། སྐྱེ་འབྱེད་དང་། གསོལ་སྟོན་བཏང་། སྐྱ་པ་བཟླ་གིས་ཆོས་དར་  
 བྱུང་། སྤར་བུ་ལོན་དགོས་པའི་རྒྱ་གར་སྒྲོར་མོ་དེ་སྤྲད་བྱུང་། ཁོ་རང་དགའ་ངལ་འཕྲད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་བྱུང་། དོན་དུ་སྤྲིང་རྗེ་བ་ཞིག་རེད་འདུག །ཆེས་༡༢ ཀེ་ཏུ་པའི་སྒྲ་མ་བཟླ་  
 གིས་འཁོར་བཅས་རྩ་མཆོག་གོང་དུ་གནས་སྒྲོར་ལ་ཐེབས་སོང་། གོ་ལོ་རི་ཡ་ནས་ལས་རིམ་གྱི་སྒྲོར་ཁ་པར་དང་དྲུ་འཕྲིན་བཅས་འབྱོར། གོ་ཨིན་ཀའི་(Goenka)སྒྲོམ་བྲིད་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་ལ་ལྟ་  
 མོ་བལྟས། ཆེས་༡༣ བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་འཁོར་བཅས་ཐེབས་ཡོད་ཆོད་སྐད་ཆ་ཐོས། སྒྲ་མ་བཟླ་གིས་དོན་གྲུབ་ལ་ཉིན་གུང་གསོལ་སྟོན་ལུ། སྒྲ་མ་བཟླ་གིས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བཤད་གྲུའི་སྒྲ་སྒྲོབ་  
 ལྟན་རྒྱས་ལ་གསོལ་ང་སྟོན་མོ་ཞིག་བྱས་ནས་སྒྲོན་ཁང་ལ་རོགས་རམ་གནང་བྱུང་། རང་གིས་དགོང་མོའི་གསོལ་སྟོན་དང་སྒྲ་མ་ལ་ཆོས་གོས་འཆོམ་རྒྱ། ཆོས་ཆོགས་ལ་སྟན་དགའ་དོ་རྗེ་སྤྲས་ལེགས་

ཤིག་ལུ་ཆོས་༡༤ ཀེ་ཏ་ཏའི་ཆོས་ཆོག་སྒྲུབ་པ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྱུ་བ་དང་། ཆོག་ས་མི་བཅས་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཐེབས་སོང་། དེ་དང་ལྟན་དུ་མ་ཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་འཁོར་བཅས་དང་སྐྱབ་སྒྲ་རྣམས་བཅས་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཐེབས་སོང་། དེ་ནས་སྤྱ་རྒྱ་ཏ་སྤྱིའི་མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་གྱའི་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་དགོ་ཀན་བཀྲ་ཤིས་བསམ་འཕེལ་ཐེབས། ཁོང་ལ་ཆོད་མ་རྣམ་འགྲེལ་བྱར་བཀོལ་གྱི་དེབ་གསུམ་ལུ་འཇུག་པའི་དེ་རྩེས་དོ་ནང་རྩེ་བཙུན་ཏུ་ར་རྒྱ་ཐའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་དང་། གོ་ཨིན་ཀའི་(Goenka)སྒྲོམ་བྲིད་ལ་ལྟན་མོ་བལྟས། ཆོས་༡༥ བཀའ་བརྒྱུད་སྒྲོན་ལམ་གྱི་ཆོད་སྤྱ་རྒྱ་ཏ་སྤྱི་ནས་ཐོན། ལམ་བར་ནས་ལམ་གསར་བཟོས་རྣམས་ཕལ་ཆེར་གྱུ་བ་ནས་ལམ་ཆེན་བཞི་བསྒྲིགས་བཟོས་འདུག །བཤོད་ལམ་བདེ་ལ་ལྷུར་བར་བྱུང་། ལམ་བར་འགྲུལ་པ་སྒྲེ་ལེན་ཁང་དུ་བཟའ་བཏུང་བྱས། དེ་ནས་རིམ་བར་གནས་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་ལ་འབྱོར། མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱུང། བལྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་། ཆོས་༡༦ ཡིད་ནོར་མཇུག་ཁང་བཅར་ནས་རྩེ་སྒྲུམ་པོ་པའི་ལམ་མཆོག་རིན་ཆེན་ཐེང་བ་ཐའེ་ཐན་ནས་པར་བསྐྱུན་གནང་བ་ཞིག་གསོལ་རས་གནང་བྱུང་། དགོང་མོ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གཉིས་མཇུག་ཁ་ཁྱུས་གིང་། རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་ཞིག་ལུ་འཇུག་པའི་

༡༡། །ཆོས་༡༡ །འདི་ཉིན་བཀའ་བརྒྱུད་སྟོན་ལམ་དབུ་འཇུགས་གནང་ཞིང་མཆོད་བཞེངས་སོགས་ཤིན་ཏུ་སྤྲུལ་ལེགས་གནང་འདུག །ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱང་གི་སྒོམ་ལུང་  
 གནང་སོང་། །འདི་ཉིན་ཉིན་གང་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆོས་༡༢ །ཡིད་ནོར་སྤྲེལ་ཆོགས་ལ་མ་ཐེབས་པས་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱང་རང་གིས་འདོན་དགོས་བྱུང་། བྱང་ཆུབ་སྟོན་ཤིང་བྱུང་ཏུ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པས་དབུ་  
 བྱིད་འོག་སྟོན་ལམ་དང་། གསོ་སྦྱང་ལེན་རྒྱ་བྱུང་བ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་ཚུལ་བཤད། སྐབ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུས་གོ་སྒྲིག་འོག་རྒྱ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་སྦྱོན་བཞེག་བྱས། གནས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་  
 དང་སྟོན་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་སོགས་བཤད། ཆོས་༡༣ །རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེས་བརྟན་བཞུགས་འབུལ་དགོས་སྟབས་གསོ་སྦྱང་མགྱོགས་པོ་དགོས་ཟེར། རྒྱ་ཆོད་བདུན་ཐོག་རྒྱལ་ཆབ་སྟོན་འཁོར་ནས་བརྟན་  
 བཞུགས་དང་། སྟོན་ལམ་ཆོགས་པས་འབུལ་བ་ཐུལ་སོང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེས་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པ་ལྷ་ལྷན་དང་། མཆུལ་ལྷགས་བཤད་རྒྱས་པ་གནང་སོང་། མི་འབྲུགས་པའི་སྐབས་  
 བརྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེས་ཐུག་ལེན་གནང་། དགོང་མོ་སྤྲེལ་པ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཡིད་ནོར་མདུན་དགོངས་པ་བྱས། ཆོས་༡༤ །ཞོགས་པ་སྤྲེལ་པོར་མི་ཀྱ་མའི་ལྷ་སྟེ་ཚུལ་བྱིམས་དྲི་རད་ལྷན་པའི་དགོན་པར་སོང་།

འོན་ཀྱང་དགོང་མོ་སྤྱི་པོ་མ་གཏོགས་མ་སྒྲེབས། ལམ་པར་ནས་ཟམ་པ་གཅིག་བཟོས་མ་བཟོན་པར་བཏེན་གྲུ་པོ་སྟེ་རྒྱུ་མ་གསུམ་འཁོར་ལོའི་ནང་འགོ་དགོས་སྐབས་དགའ་ངལ་ཆེར་བྱུང་། གནས་ལ་  
 སྒྲེབས། དང་བ་འདྲེན་པ་ཞིག་འདུག །ཆེས་༡༡ དགོང་མོ་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་གསུམ་འཁོར་ནང་ལ་ཉལ། ཡིན་ན་ཡང་ཉ་ཅང་དགའ་ངལ་མ་བྱུང་། ཞོགས་པར་སྤུ་ལཱ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་འབྱོར། གྲུ་པ་རྣམས་རི་རྩེར་སོང་། རང་  
 གིས་རི་གཤམ་ནས་སྒྲོན་ལམ་སོགས་བཏོན། རྒྱུ་མ་འཁོར་ཐོག་རི་ལ་བསྐྱོར་བ་ཞིག་བྱས། ཨོ་ཏན་ཏ་པུ་རི་སྟེ་འཕུར་བྱེད་ཀྱི་གོང་ཁྱེར་ཡང་དེ་སྤྱོད་མ་ཡིན་ཚུལ་ལ་བ་ཀྱིས་འདུག །འོན་ཀྱང་ས་དམིགས་  
 རེས་བཏོན་རྟེན་མི་འདུག །ཆེས་༡༢ འདི་ཉིན་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆེས་༡༣ འདི་ཉིན་བན་ཆེན་དགོན་དང་། རང་ཆང་བཅས་མ་ཉམ་དུ་སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་ལ་སྐྱུ་འབྱེད་སྤུལ། ཆེས་༡༤ སྒྲོན་ལམ་  
 གྲུ་པ་པའི་དགའ་སྒྲོན་ཏེན་འབྲེལ་བྱས། ཆེས་༡༥ རོ་རྩེ་གདན་བཀའ་བརྒྱུད་སྒྲོན་ལམ་ཡོངས་རྩོགས་གྲུ་པ་ནས་སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་སྐྱུ་སྐྱེར་གྱིས་སྤྱོན་བདག་ཁྱེས་ནས་སྤྲོན་ཆོག་འཆོགས། སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་  
 ཁོང་གིས་གསོན་གཤིན་གྱི་དགོར་བསྐྱུས་པ་དག་གི་སྤྱོན་བདག་ཁྱེས་པ་ཡིན་གསུངས། སྤྲོན་ཆོག་སྐབས་གསོ་སྤྱོད་མ་བཞེས། ཚུ་ཆོད་བདུན་པ་ནས་ཆོགས་པ་དབུ་བཙུགས། ཡིད་ནོར་མཆོག་གིས་སྤྲོན་

༡༡། །སྤེའི་དབང་གནང་སོང་། དགོང་མོ་ཚོགས་ལ་མ་སོང་། ཉེ་ཐའོ་རྩ་རྩེ་(Hai Tao Fashi)འཕྲད་པར་བྱིན། དགོང་མོ་རྩ་རྩེ་ཞེས་པ་མ་ལེ་གི་ཡ་ནས་འབྱོར། ཁོང་ལ་རྩ་རྩེ་ལ་ཡི་རྩེ་གཅིག་  
 སྤྱད། ཚེས་༡༧ འདི་ཉིན་སྤོན་གཟུངས་གྲུབ་ནས་དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཚོག་ཚོགས་ལ་ཕེབས་ནས་བཀའ་སློབ་གནང་བའི་སྐབས་ཁོར་ཡུག་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། དགོན་སྡེ་ཁག་གིས་ཀྱང་  
 ཤིང་སྤོང་འདེབས་དགོས་ཚུལ། དེ་བཞིན་དུ་བོད་དུ་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་གིན་དུ་གལ་ཆེ་ཚུལ། ཚུ་བོ་རྣམས་སྤྲུགས་བཅོལ་མ་གོར་བ་དགོས་ཚུལ་བཅས་བཀའ་སློབ་གནང་། ཚེས་༡༨ རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་  
 ཆེ་སྟོན་འཁོར་བདུན་ཅུ་སྟོར་དང་། རང་ཚང་གྲུ་པ་ཁ་གས་བཅས་རི་བོ་བྱ་རྒྱུ་མཇལ་བར་བྱིན། ལམ་བར་དུ་ཆུ་ཚོད་གསུམ་ཙམ་ཕེབས་དགོས་པར་འདུག ཁྱུར་འབྱོར་ནས་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་  
 མ་རྩ་བ་གེས་རབ་ཀྱི་ལུང་ཞིག་དགོས་ཚུལ་གསུངས་ཀྱང་རྩི་རྩེ་གདན་སྟོན་ལམ་སྐབས་སོང་དཔེ་ཆ་མ་འབྱོར། ཚེས་༡༩ ཞོགས་པ་སྤྱི་པོ་མཚོད་རྩིན་རིན་པོ་ཆེར་བསྐྱོར་བ་བྱས། དེ་རྩེས་གསོལ་མགོན་  
 ཁང་དུ་ཞོགས་རྩི་འཕྱང་། མཁན་པོ་ལྷ་བུ་འཁོར་བཅས་བྱུང་། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་ཐོན་གནང་སོང་། དེ་རྩེས་ཕྱན་ཆོ་ཐོན། ལམ་བར་འགྲུལ་པ་སྤྱི་པོ་ལེན་ཁང་དུ་ཉིན་གྲུང་གི་ཁ་ལག་བློས། དེ་

ནས་ཆུ་ཆོད་དང་པོ་ཙམ་ལ་སྤྲ་རྒྱ་ཆ་སྤྲ་སྤྲ་ར་རྒྱ་ཐ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། དེ་རྗེས་དགོང་མོ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་སྟོན་འཁོར་གསོལ་སྟོན་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས། རྒྱ་གསེར་སྤྱིལ་གཅིག་། རྟགས་བརྒྱད་ཁ་གང་། ཕྱག་ཆེན་ཕྱག་དཔེ་ཁག་བཅས་སུལ། གྲུ་པ་རེར་སྒོར་སུམ་བརྒྱ་རེ་སུལ། ཚུར་གྲུ་མང་ལ་སྤྲ་འབྱེད་སྒོར་ལྔ་བཅུ་རེ་གནང་སོང་། ཆོས་༣༠ གཙུང་མོ་སུར་ཡག་དང་། ཨོ་ལོ་གཉིས་བལ་ཡུལ་ནས་སྤྲ་རྒྱ་ཆ་སྤྲ་སྤྲ་ལ་འབྱོར། ཡིད་ནོར་ཞབས་གས་སུམ་ཅུ་ཙམ་དོ་རྗེ་གདན་ནས་སྤྲ་རྒྱ་ཆ་སྤྲ་སྤྲ་ལ་འབྱོར། རང་རེའི་ལས་བྱེད་པ། མཁན་པོ། དགོན་གྱི་ཆོས་ཁྲིམས་པ། ཡན་ལག་སྟོབ་གྲའི་དགོ་རྒན་བཅས་ཡིད་ནོར་ཕེབས་སྤྱིག་སྒོར་ལ་ཆོགས་འདུ་བྱས། དགོང་མོ་གྲུ་པ་རྣམས་འདུས་ནས་གྲུ་པ་བཀྱར་ཞུ་དགོས་པ་དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་མི་རུང་བ། ཡིད་ནོར་མཆོག་རང་དགོན་དུ་ཕེབས་བྱུང་བ་སྤྲལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་ཚུལ་བཅས་བཤད། ཆོས་༣༡ རྒྱབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་ཆེན་པོ་སྟོན་འཁོར་ཕེབས་འབྱོར་བྱུང་། ཆོས་གོས་དང་། ཅེ་ཞུ་བཅས་སེར་ཕྱེད་གིས་གདན་འདྲེན་ཞུས། འདུ་ཁང་དུ་བྱུང་བ་སྟོན་བཅས་མཇལ་དར་སུལ། གཟིམ་ཆུང་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་གསོལ་ཇ་དང་བཞེས་འབྲས་གྱིས་ཞལ་གསོས་བཅས་ཞུས། ། རང་ལོ་དོན་དུག་ས་བྱི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལོའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་

༡༡། །དུག་མེ་ཕག་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༡ ཚེས་༡ བོད་ཟླ་༡༡ ཚེས་༢༤ ཉིན། སྐབས་གནས་དགོན་མཆོག་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་དང་། །འཆི་མེད་ཐོག་སྤྱིན་ཆེ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་གྱིས། །ཆོས་མཐུན་  
བྱ་བ་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པ་དང་། །ཆེ་རིང་ནད་མེད་འབྲུང་བའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱོད། །ཤིང་ཏྲོག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཁྱེར་ནས་ཡིད་ནོར་སྐྱེ་མཁུན་དུ་བཅར། སའི་ཀུ་བུ་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག་པ་བཞེས་ནས་བྱགས་  
མཉེས་པོ་གནང་སོང་། འཇའ་སྤྱན་(Japan)དང་། ཀོ་རི་ཡའི་(Korea)གནས་ཚུལ་བཀའ་མོལ་ཁ་ཤས་གནང་། དགོང་མོ་ཀམ་ཟླ་བ་དེ་སྤྱི་ནས་འབྱོར། ཟླ་བ་གིས་སྐྱེ་མགོན་ཁག་ལ་ཕྱི་ལྷགས་ལོ་གསར་  
གྱི་གསོལ་སྟོན་གནང་། ཚེས་༢ ཚེ་སྐྱབ་ཐབས་ཤེས་ཁ་སྤྱོད་གྱི་བཅའ་བཤམས་སོགས་གོ་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༣ སྐབས་གཅིག་ཡིད་ནོར་མཆོག་གི་ཞབས་བཏྲན་བཏྲན་བཞུགས་གྱི་དོན་དུ་ཆེ་སྐྱབ་ཐབས་  
ཤེས་ཁ་སྤྱོད་འཆོགས། ཚེས་༤ གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཏ་སིན་གྱི་ཅ་ནས་ཁ་ཏི་སྤྱིལ་ལྷ། པ་ཏ་རྒྱ་གསེར་སྤྱིལ་གཅིག་ཤིང་རྒྱ་སྤྱིལ་གཅིག་བཅས་ཉོས་ནས་རིན་འབབས་འཕྲལ་དུ་ཅིས་བརྒྱབ། ཚེས་༥  
འདི་ཉིན་སྤྱ་ཙམ་ཆོགས་པ་འཆོགས། རུ་ཆོད་དགུ་པའི་ཐོག་བཏྲན་བཞུགས་འབུལ་རྒྱའི་དབུ་ཚུགས། འཆམ་དང་། བྱི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆེ་རིལ་དང་ཆེ་ཆང་། བཀྲ་ཤིས་རྩ་ས་རྟགས་སོགས་ཕུལ། དེ་བཞེན་སྐྱེ་





༡༡། །ཤེས་རབ་ཡུན་ཚོགས་ནས་བཏོན་སོང་། ཤག་ཏུ་སྒྲེབས་སྐབས་ཡིད་ནོར་མཚོག་ཕེབས་འདུག །ཞོགས་ང་ཡུལ་བས་བཞེས་སོང་། ཡུག་དེབ་ཁ་ཤས་གཟིམ་ཆུང་དུ་གཟིགས་རྒྱུ་འི་ཆེད་  
 བསྐྱམས་སོང་། ཚེས་༧ དགྲེས་པ་རྩོམ་རྩེའི་སྐབས་མཚོད་ལོ་ལྟར་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་པས། འདི་ལོའི་སྐབས་མཚོད་ཆེད་ས་ཚོག་དང་སྟ་གོན་བྱས། ཐིག་ཚོན་བྱིན་རྒྱབས་ཚོགས་ཐོག་ལ་བྱེད་རྒྱུ་ལྷགས་དཔེ་གསར་  
 བྱས། ཚེས་༡༠ དགྲེས་རྩོར་ཉིན་དང་པོའི་སྐབས་མཚོད་ཚོགས་ལ་བྱིན། རྒྱ་མོ་ཞིག་གིས་སྐུ་འབྱེད་དང་ཉིན་བདུན་གྱི་ཞལ་ལག་འབུལ་རྒྱུ་ལྷོན་བདག་བྱས་འདུག །ཚེས་༡༡ གཟིམ་དཔོན་སྐབས་ནམ་ནས་  
 རེ་བསྐྱལ་གནང་བ་ལྟར་ཁོང་རང་དགྲུང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གསུམ་ཀེག་སེལ་ཞབས་བརྟན་ཆེད་ཚེ་སྐབས་ནམ་མཁའི་སྟོང་པོའི་ཆེ་དབང་དང་། དུག་པོ་སུམ་སྒྲེལ་གྱི་དབང་ཚོག་ལ་བརྟེན་ནས་ཏྲ་ཡུག་བྱུང་  
 གསུམ་གྱི་དབང་ཞིག་བྱས། ཉིན་གྲུང་ཨ་ནེ་མེའུ་རུང་ལ་ཁ་ལག་སྤྲད་ཅིང་ཡུག་ཆེན་དེབ་གཉིས་སྤྲད། ཨིས་པ་ནས་སྤྲད་པའི་དདུལ་འཛིན་སྒྲོར་བྲི་དུག་དང་། མར་སྟ་རེ་གྱི་ནས་སྤྲད་པ་ཁ་འགྲུའི་སྐུ་ཡི་  
 དོན་དུ་ཉོང་གོང་སྒྲོར་ཆེག་འབུམ་བརྒྱད་མི་བཅས་ཀམ་ལྷ་བ་བརྒྱད་ཉོང་གོང་ལ་བཏང་། ཚེས་༡༢ འདི་ཉིན་ཚོགས་ལ་བྱིན་ཀྱང་གྲོད་པ་མ་བདེ་ནས་ཚོགས་ལས་ཐོན་དགོས་པ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཀམ་ལྷ་

བའི་ངོ་ཤེས་དེ་རྣམས་བྱུང་། བྱད་མེད་གསུམ་དང་། ཕོ་གསར་གཅིག་བཅས་བཞི་འདུག །ཆེས་༡༤ ཡིད་ནོར་མཆོག་ཐེབས་ཐོན་དང་། རང་གིས་གནམ་ཐང་དུ་ཐེབས་སྐྱེལ་ཞུས། དགོང་མོ་གོས་ཆེན་  
 ཆོང་བ་བལ་བུ་རྩར་གསོལ་སྟོན་ལ་སོང་། ཆེས་༡༥ རང་དགོན་གྱི་གྲ་བ་རྣམས་ནི་བུ་ལ་སྟོགས་སུ་ཐོན་སོང་། ཆེས་༡༦ རང་དང་དབང་ཕྱུག་གཉིས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྐྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཐ་བརྗེ་བེད་ཀུན་ལག་སྟོབ་གཉིར་  
 ཁང་ནས་ཐོན། ཀིང་ཐི་ཤར་(Kingfisher)ཞེས་བའི་གནམ་གྲུ་བརྒྱད་དེ་སྟོར་འབྱོར། བྱམས་བ་མཐའ་ཡས་བསུ་བར་བྱུང་། བཀྲ་ཤིས་ཆོ་དབང་དང་། མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་གཉིས་མེ་འཁོར་བརྒྱད་དགོང་  
 མོ་དེ་སྟོར་ཐོན། ལྷ་དབང་དོན་གྲུབ་དགོང་མོ་ཁུ་རུ་ནས་འབྱོར། ཆེས་༡༧ མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་དང་། བཀྲ་ཤིས་ཆོ་དབང་གཉིས་དེ་སྟོར་འབྱོར། དེ་རྗེས་ངོས་རྣམས་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་མཇལ་ཁ་ཞུ་བར་བྱིན།  
 ཆེས་༡༨ རྩ་ཆོད་བཅུ་བའི་ཐོག་གཡུང་དུང་ཆོ་རིང་བྱུང་། ཁ་དགྱིས་དང་། ལག་འདོགས་རྩ་ཆོད་བཅས་སྟུང་། དེ་ནས་གནམ་ཐང་དུ་ཐོན། མི་མང་བས་འཆང་ག་ཆེ། བང་རིང་པོ་སྒྲིག་དགོས་ཀྱི་འདུག །  
 དེ་རྗེས་གནམ་གྲུའི་ནང་དུ་སྟེབས་ནས་བལ་ཡུལ་དུ་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཅེས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ནས་རྩ་ཆོད་གཉིས་ཙམ་བསྒྲགས་དགོས་པ་བྱུང་། དེ་རྗེས་བལ་ཡུལ་གནམ་གཤིས་ཅུང་འགྱུར་

༡༡། །བ་བཟང་ཕྱོགས་བྱུང་ཟེར་ནས་གནམ་གྲུ་ཐོན། འོན་ཀྱང་བལ་ཡུལ་དུ་སླེབས་གྲབས་སྐབས་གནམ་གཤིས་གསལ་པོ་ཞིག་མེད་སྟབས་ཉེན་ཁ་སྟོན་པའི་གྲོག་སྤར་ནས་མི་རྣམས་འཛིགས་  
 སྒྲག་སྒྲེ་དགོས་པ་བྱས་སོང་། འོན་ཀྱང་སྟོན་མེད་ཐོག་ནི་པུལ་བོླ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༥ ཉན་གྲན་རྒྱ་མི་རྣམས་དང་། ཆོས་དགའ་བཙས་ལུསླི་ནིར་གནས་སྒྲོར་ལ་ཕྱིན་སོང་། རང་ངལ་གསོ་  
 བྱས་ནས་སོས་དལ་བསྐྱད། ཆོས་༡༦ བོླ་ནས་ན་མོ་བུླ་ལ་ཐོན། དགོང་མོ་ངལ་གསོ་བྱས། ཆོས་༡༧ གྲ་ཆུང་རྣམས་ལ་ཀར་མ་ཕྱིན་སྐམ་ཆུང་དང་། ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་སུ་ཀར་(Sweater)སུ་དུང་མེད་  
 པ་རེ་སྤྱད། དེ་རྗེས་འཆམ་ར་གསར་པར་བལྟ་ཞིབ་ཆེད་ཕྱིན། དེ་སྐབས་སློབ་གྲྭ་འཆོག་སར་ཕྱིན། དགོང་མོ་འོད་ཟེར་དྲི་མེད་དབང་ཆོག་ལ་སེར་འབྱེད་བྱས། ཆོས་༡༨ ལྷ་ཁང་དུ་བལྟ་ཞིབ་ཆེད་ཕྱིན། ལྷ་  
 ཁང་གི་གྲུང་ཅུང་ཟད་གསལ་འདུག །རྩ་རིམ་འི་ཨ་ཕ་དང་། སུ་རེམ་གཉིས་སྐྱུ་ལ་ཞལ་གསེར་འབུལ་བའི་ཆེད་དུ་འབྱོར། མ་བུན་འགྱུར་མེད་ཚུ་ལ་བྲིམས་ལོ་གསར་གྲ་སྒྲིག་ཆེད་བོླ་ལ་ཐོན། ཆོས་༡༩ འདི་  
 ཉིན་གྲྭ་མང་གི་ཐབ་ཆང་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པར་ཕྱིན། ཆོས་༢༠ ལ་མགོན་ཁང་དུ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པར་ཕྱིན། དེའི་ཞོར་དུ་སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་ཅུར་ཕྱིན། དེ་སྐབས་མཁན་པོ་ཆོས་རྒྱལ། ཀམ་ཆོས་འཕེལ།

པ་སངས་དབང་འདུས། ཤར་པ་དག་སྒྲིང་ཆེ་རིང་བཅས་སྤུ་རྩ་ཏ་སྤེན་ས་སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་ལ་འབྱོར། ཆེས་༣༡ མགོན་ཁང་དང་། སྤྱ་བྱང་ལས་ཁང་བཅས་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ལམ་དུ་དོ་སྐྱེས་  
གསར་པ་བཟོ་གི་འདུག །སྤྱ་མ་ཨ་ཊོ། ཀམ་ཡོན་ཏན། བཀྲ་ཤིས་དབང་ལྷག་བཅས་འབྱོར། གཙུག་ཏོར་བྱི་མེད་ཀྱི་དབང་དཔེ་མཇལ། རྩ་ཐེག་འེ་ཨ་པ་རྒྱལ་སར་ལོག་ཕྱིན། རྒྱུད་སྟོང་ནས་ཁ་པར་  
འབྱོར། ། མེ་ཕག་(ས་ཁྱི)སྦྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༢ ཆེས་༡ མཁན་པོ་ཆེས་ཉིད་རང་གོལ་དང་ལྷན་དུ་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་བཀྲ་ཤིས་དབང་ལྷག་སྦྱབ་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་སྟབས་ལེགས་སྦྱིས་ལུལ་བ་དང་།  
དེའི་ཆབ་བཙུམ་པ་བསམ་འགྲུབ་བསྐྱོ་བཞག་བྱས་ནས་སྒྲོབ་ལྷག་ལྷན་འཛམས་ཐོག་བྱབ་བསྐྱགས་དང་། ཁ་བཏགས་བསྐྱོན། དེ་བཞིན་སྒྲོབ་ལྷག་རྣམས་ལ་བྱིས་སྦྱག་གསུམ་རེ་དང་། བྱི་རིལ་བཅས་  
སྤྱད་པ་ཡིན། ཆེས་༢ སྤྱ་དྲོ་ཤུམ་པུ་ཏི་བརྒྱད་ལམ་གསར་པ་ནས་ཐོན་ཏེ། ཀུར་གྲུ་ཞེས་པའི་གྲོང་ཆོ་བར་ཕྱིན། ལྷན་མོ་དང་འཆམ་འཆམ་གང་ལེགས་བྱུང་། ལམ་ཡང་བདེ་པོ་འདུག །དགོང་མའི་གནས་  
ཚུལ་ལ་སྦྱི་ཆེས་གསུམ་ཉིན་གྱི་ཞོགས་པར་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ལ་འགྲོ་འཆར་ཡིན་རུང་དེ་ཉིན་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་གཞུང་ལ་ངོ་གློལ་ཆེད་རྒྱངས་འཁོར་གཏང་མི་ཆོག་པར་བཀག་གི་ཡོད་པའི་

༡༡། །གནས་ཚུལ་གོ་བོས་ལ་བརྟེན་དགོང་མོ་དེར་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་དུ་ཕྱིན། ཆོས་༣ ལ་དགུ་གཏོར་ཉེར་བདུན་ཡིན། དགོ་འདུན་པ་རྣམས་གསོལ་ཀ་འཆོག་ས། འདི་ཉིན་རྒྱངས་འཁོར་  
 གཏང་མི་ཆོག་པའི་ངོ་རྒོལ་ཡོད་ཆོད་ཀྱང་གཞུང་དང་གོས་མོལ་བྱས་ནས་རྒྱངས་འཁོར་བཀག་སྡོམ་བྱས་མ་སོང་། ཀམ་པ་སངས་ཀྱིས་རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་ལྔའི་སྐྱེས་ཆོས་ལག་རྟགས་སྤྱད་པ་རྣམས་  
 འགོ་སོང་བཏང་ནས་འཕྲོས་ནི་སྒྲོར་ཆེག་འབུམ་དུག་སྟོང་ཆེག་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༤ ལ་དགུ་གཏོར་ཉེར་བརྒྱད་ཡིན། སྤྱོད་ཆོག་ས་ཐངས་གཉིས་ལ་ཆོག་ས་ལ་ཕྱིན། ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་  
 (Brian Miller)དང་། ཁོའི་ཆུང་མ་པ་ཏི་(Patti)གཉིས་བྱུང་། ནི་ལྷ་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་ཆོག་ས་ཆེན་ཁོངས་བཀའ་བརྒྱད་པའི་འབུམ་མི་བཅུ་ཡོད་པ་རྣམས་སྤྱོད་ས། བཀའ་བརྒྱད་པའི་ཁོངས་ཆོས་ཀྱི་  
 སྤྱོད་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྷ་ར་དེའི་མིང་རང་གིས་ཁྱེར་དགོས་ཞེས་བསམ་འཆར་བཤད་ཀྱི་འདུག་པ་བཞིན་རང་ནས་བྱེད་ཆོག་ཅེས་ཞུས། དགོན་ཁག་རེ་ལ་གསོལ་ཀ་ཞུ་བྱེད་ནི་སྒྲོར་ཆེག་སྟོང་  
 རེ་ལུལ། ཆོས་༥ དགུ་གཏོར་ཉི་ཤུ་དགུ་ཡིན། སྤྱོད་ཆོག་ས་ཐངས་གཉིས་ལ་ཆོག་ས་ལ་ཕྱིན། དེ་ནས་སྤྱོད་གྲུ་སྤྱིག་བྱས་པ་ལྷ་ར་ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་དང་འཕྲད། དགོང་མོ་ཨ་གོང་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་།

ལིང་ལུང་དང་། ལིང་ལུང་གི་ཁྱོ་ག་གཉིས་བྱུང་། སྒྲོབ་གྲར་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་དང་བསམ་འཆར་བཤད་བྱུང་། ཆོས་༤ དགྲ་གཏོར་དངོས་གྲུབ་ལེན་ཆོག་དང་། བསང་བཏང་། ཏྲ་མང་གི་ཐུ་གུ་གསུམ་དང་། རོལ་པོའི་ཐུ་གུ་གསུམ་བཅས་གྲུ་བ་བྱས། ལོ་གསར་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ། ཆོས་༥ (ས་བྱི་བོད་ལྷ་༡ ཆོས་༡) ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་ཨུ་ཏུ་ཏ་རེ་མ། །ཆོ་ཡི་མཆོག་སྒྱུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ཡིས། །ས་བྱིའི་ལོ་འདིར་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་། །ཆོས་བཞིན་འགྲུབ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་སྙེལ་མཛོད་ཅིག །ཅེས་ཉིན་དེབ་ལ་བྲིས། གནམ་ལོ་གསར་ཆོས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱས། བྲ་འགྲུའི་ལྷ་རྩེ་རིན་ཆེན་ནོར་བུ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བྱུང་། གནས་བཏྲན་ཆོ་ག་བཏང་། གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས། བྱེ་མར། དཀར་གྲོ་བཅས་བྱས། དེ་རྩེས་ལོ་གསར་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་། ཆོས་༥ རྒྱ་བྱོ་རྟེན་འབྲེལ་ཆེད་དོས་འཕྲད་བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་བྱུང་། ཉིན་གུང་རྩེས་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེ་ཞལ་མཇལ་ནས་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༣ རྒྱ་པོ་བདེ་མཆོག་འཆོགས། རང་ཡང་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། ཉིན་གུང་ཤག་ལ་ཕྱིན། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་གཙུང་མོ་ཐུར་ཡག་བཅས་སྒྲེབས། དེ་རྩེས་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་ཞལ་འབྲས་དང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱབ་གྲུ་གསར་ཞུགས་རྣམས་ལ་

༡༡། །མཇལ་དར་བཏང་། དེ་རྗེས་མི་རྒྱལ་ལོག་ཕྱིན། སྐྱབ་ཁང་ལ་རྒྱལ་ཐོ་བཙུགས། བདེ་མཆོག་མཐའ་བསྐྱུས། སྐྱབ་གྲུ་གསར་རྩིང་གཉིས་ཀའི་ཤག་རྒྱལ་ལ་རབ་གནས་བྱས། དེའི་ཞོར་  
 ཀམ་སངས་རྒྱས་དང་། བསྟན་འཛིན་ཆོས་འཕེལ་ལ་དདུལ་ཁང་གི་དདུལ་འཛིན་ལ་ས་ཡིག་བརྒྱབ་རོགས་ཞེས་ལབ། དགོང་མོ་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ནས་བོླ་ལ་ལོག་ཕྱིན། མ་ལེ་གི་ཡའི་མི་ཁ་ཤས་  
 འདུག་པ་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཆོས་༡༢ སྤྱོད་ལྷ་རྒྱུ་ལ་འཐོན་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་དགོན་པ་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། དེ་སྐབས་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་ཁྱེར་པ་སི་པོར་ཁི་(passport)མེད་  
 ན་གནམ་གྲུ་ལ་འགྲོ་ཆོག་གི་མེད་ཚུལ་རྟོག་གྲ་བཤད་ནས་གོ་ལོ་རི་ཡ་ནས་ཨ་སྒོར་ཁ་ཤས་སྤྱད་དེ། ལས་བྱེད་པ་དེས་ཁོས་ཐབས་ཤེས་བྱས་པ་ཡིན་ཟེར། དེ་ནས་ཇོ་ཨན་ན་(Joanna)ལིང་ལུང་། གོ་ལོ་རི་  
 ཡ་(Gloria)བཅས་མཉམ་དུ་ཐོན་ནས་ལྷ་རྒྱུ་ལ་འབྱོར། གནམ་ཐང་ལ་མཁན་པོ་སློབ་བཟང་། མཁན་པོ་ཆོས་རྒྱལ། གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཉ་སིན་བཅས་བསུ་བར་བྱུང་། དེ་ནས་སྤར་རྒྱ་ཐང་དགོན་དུ་  
 འབྱོར། གྲུ་པ་རྒྱལ་གྱིས་མཇལ་དར་བཏང་བྱུང་། དེ་རྗེས་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་ཐང་ཆད་ནས་སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཆོས་༡༦ སྤྱོད་ལྷ་ཁང་ལ་བསྐྱོར་བ་དང་། ལམ་དང་། གྲུ་ཤག་





༡༡། །དྲོ་གསོ་སྦྱང་ཡིན་ཀྱང་གཡང་སྒོ་སྒོམ་པའི་ཆོ་ག་བཏང་བར་བྱིན་ནས་གཡང་སྒོ་བསྐྱམས། ཆོས་བུན་སྦྱི་ལྟར། ཉ་མི་སི་གི་ལི་རྩེ་ལོན་(Hamish Clifton)ཨོག་སི་རྩོར་ཤི་(Oxford)ཡི་ཆོགས་  
 མི་ཡིན། ཨར་ཇེན་ཏི་ན་(Argentina)ཆོགས་པ་ཞིག་བཅས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། བོད་ཆོས་བཙུ་ལྟ་ཡིན་སྟབས་མི་ལ་རས་པའི་ཆོགས་ཤིག་བཏང་། ཆོས་༡༢ ལྷ་མ་ངག་དབང་གིས་ཁ་པར་བྱང་། དེ་  
 བཞིན་མཁན་པོ་སློ་གསལ་དང་ཁ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་བྱང་། བེན་རྩུ་ལཱ་(Ken Dubois)ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་ནས་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་སྤོད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར། ཆོས་༡༣ ལྷ་རྒྱ་མིའི་ཆོགས་པ་ནས་ཉ་ཆེ་ཐར་གཏོང་  
 བྱེད་ཐུལ་བ་ལྟར་འདི་ཉིན་ཚུ་བོ་གསྐྱེ་ལ་ཉ་ཆེ་ཐར་གཏོང་བར་བྱིན། ཆོས་༡༤ ཆོས་བུན་སྦྱི་ལྟར། ཆོས་དོན་ལས་ཁུངས་ནས་ཆོགས་འདུར་འོང་དགོས་ཚུ་ལ་ལྷ་རྩེན་འབྱོར། ཆོས་༡༥ ཆོས་བུན། ཁོ་  
 ལཱུ་སི་རྩེ་ཏེར་མ་ཐེ་སི་(Klaus Dieter Mathes)འཇར་མན་སྐད་སྒྱུར། ལྷ་ག་མར་(Dagmar)ཁོའི་ཆུང་མ་གཉིས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༡༦ ཆོས་བུན་བཤད། ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡའི་ཨ་ནེ་གཉིས་དང་།  
 གཞན་ཁ་ཤས་ལ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༡༧ ཆོས་བུན་བཤད། ཀམ་བཟང་པོས་ལྷ་རྩེན་འབྱོར། ཆོས་༡༨ ཆོས་བུན་གྱུ་བ། ལྷོ་བ་ཤ་རོ་ཤར་(Bob Schroeder)དང་ཨ་ལ་སི་ཀ་(Alaska)དང་། ཀི་

རེ་སི་གྲོན་(Crestone)ཆོས་ཐུན་སྒྲོར་གྲོས་མོལ་བྱས། སྤྱི་ཉི་ལོ་པའི་དོ་རྒྱ་མགུར་གདངས་བྱས་ནས་བཏོན། དེ་རྗེས་སྤྱ་མ་རྒྱུང་འབོད་དབྱིན་ཇི་རྒྱལ་སྤྱི་དབྱིན་སྐད་ཐོག་བཏང་། དེ་ནས་རྒན་པ་དང་  
 འབུལ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་མཐར་མཉམ་དུ་བརྟན་པར་སྤངས་ནས་གྲུབ། ཉིན་གུང་དབྱིན་ཇི་རྒྱལ་དང་ལྷན་དུ་བཟའ་བཏུང་བྱས། ། ས་བྱི་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༥ ཟླ་༣ ཆོས་༡ འདི་ཉིན་གཉེར་པ་བཟང་པོ་  
 ཆོ་རིང་། སྤྱོད་གྲུའི་དགོ་རྒན་ལ་ཉི་མ་ཤར་པ། རོ་རྗེ་བཀྲ་ཤིས། བཀྲ་ཤིས་སྟོབས་རྒྱལ། བསྟན་འཛིན་ཤར་པ་བཅས་བསྐྱོས། སྦྱོར་དཔོན་ལ་ཡོན་ཏན་གྲིང་པ། དཀོན་མཆོག་ཆོས་ཉིད། མགྲོན་ཁང་ལས་  
 བྱེད་པ་ཆོ་རིང་པ་སངས། དཀོན་གཉེར་ལ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་དང་། བཀྲ་ཤིས་དབང་འདུས། གཟིམ་རྒྱུང་དོ་དམ་པ་ཀམ་རོ་རྗེ། དབུ་རྒྱུང་ལ་པ་སངས་བཀྲ་ཤིས་བཅས་བསྐྱོ་བཞག་བྱས། ཆོས་༡  
 བོད་ཟླ་དང་པོའི་ཆོས་ཉིད་ལྟ་ཡིན་སྟབས་བཤད་གྲུ་རྒྱལ་ཕག་མོའི་དུས་མཆོད་འཆོགས་པ་ལྟར་རང་ཡང་ཆོགས་ལ་སོང་། དགོང་མོ་མཁའ་པོ་སྤྱོ་བཟང་བསྟན་འཛིན། མཁའ་པོ་ཤིས་རབ་ཐུན་ཆོགས།  
 མཁའ་པོ་ཆོས་རྒྱལ། ཀམ་ཐུན་ཆོགས། དགོ་སྤྱོད་ཆོ་རིང་། གཉེར་པ་བསམ་གྲུབ་ཆོ་རིང་། ལྷ་ཡི་རྒྱུང་། ཆོ་རིང་འགྱུར་མེད་བཅས་ཆོགས་འདུ་བྱས། ཆོས་༡ གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཉ་སིན་རྩར་གསོལ་སྟོན་

༡༡། །ལ་སོང་། ཚེས་༤ ཉིན་གུང་རྗེས་སྤ་རྒྱ་ཆ་སྤི་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་དུ་ཡུན་རིང་ཙམ་བསྐྱག་དགོས་པ་བྱུང་། དགོང་མོ་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ས་ཀླུ་མུ་ཏུ་དང་། དེ་ནས་མཚོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་  
 ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཚེས་༦ སྤ་རྩོ་གསོ་སྦྱང་བྱས། དེ་རྗེས་ཆེ་སྐྱབ་གྲུབ་པའི་ཆེ་རིལ་དང་ཆེ་ཆང་སྤྲད་བྱུང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་བོ་རྩོ་དགོན་ནས་ཐོན་ནས་  
 གས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར། སྐྱབ་ཁང་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབང་གི་ཆེད་དུ་མཚོད་བཤམས་དང་། གཏོར་མ་སོགས་བྲ་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་༧ སྤ་རྩོ་བདེ་མཚོག་གི་བདག་བསྐྱེད་དང་། ལུམ་བསྐྱེད་གཉིས་  
 བཏང་ནས་སྤ་གོན་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་མདུན་བསྐྱེད་དང་། བདག་འཇུག་བཙས་བྱས་ནས་དངོས་གཞིའི་དབང་གྲུབ་པར་བྱས། ཚེས་༨ སྤ་རྩོ་མར་པའི་སྤ་སྐྱབ་ཀྱི་ཆོ་ག་དང་དབང་བསྐྱར། ཕྱི་རྩོ་དུགས་  
 པོའི་སྤ་སྐྱབ་དང་དབང་བསྐྱར་བྱས། ཚེས་༡༠ སྤ་རྩོ་མི་ལའི་སྤ་སྐྱབ་ཆོགས་དང་། དབང་བསྐྱར། སུད་ཟེན་དང་། མ་ལེ་གི་ཡ་པ་གཉིས་ལ་དབང་བསྐྱར། སྐྱབ་བྲ་རྣམས་ལ་ད་རེས་མི་ལ་རས་པས་བྱིན་  
 གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་བ་གིན་དུ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་སྟབས། དེ་ཕྱིས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་འགྲུས་དགོས་ཚུལ་བཤད། དེ་རྗེས་གས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ནས་ཐོན།

བོད་ལ་འབྱོར། འདི་ཉིན་སུམ་ཅུའི་དུས་དྲན་བྱས་པའི་སྐད་ཆ་མང་པོ་འདུག། ཆེས་༡༡ དབྱིན་ཇི་ངོ་ཤེས་པ་ཁ་གས་ལ་ངོས་འཕྲད་ཐོག་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་བཏབ། གཞན་སོས་དལ་བྱས། སྤར་ཉིན་སྟོང་  
 པ་ནོར་བུས་སྐད་འབོད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཀྱིས་འདུག། ཆེས་༡༢ དབྱིན་ཇི་རྣམས་ལ་ས་ར་ཉའི་དོ་རྡུ་མཛོད་ཀྱི་ཆོས་ཐུན་ཚུགས། དགོང་མོ་མི་ཁ་གས་ལ་ངོས་འཕྲད་དང་དྲི་བ་བྱུང་བ་ལ་ལན་  
 བཏབ། བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེས་ཞལ་པར་གནང་གསལ་ཆོས་བཙུ་བདུན་ཉིན་ཏེ་ལོ་ཡུར་དུ་བུམ་གཏེར་སྐྱབ་ཆེད་ཐེབས་དགོས་སྟབས། དེའི་སྟོན་ལ་དབང་དེ་ཐོབ་མིན་གསུངས་པས་འདི་གར་ཆོས་ཐུན་  
 བཤད་བཞིན་སྟབས་ལྷོགས་མིན་ཀྱིས་དགོངས་ཞུ་དགོས་ཚུལ་ཞུས། རྒྱ་རོལ་སྒོར་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ཞེས་པའི་གྲུ་པ་ལ་སྐད་ཆ་ཀྱིས་ཞེས་གསུངས། ཆེས་༡༣ ཆོས་ཐུན་ཉིན་གཉིས་པ། ཅུམ་པ་བསམ་  
 འགྲུབ་ལ་བསྟན་དགའ་རིན་པོ་ཆེས་ཞལ་པར་ཐོག་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟར་ཞལ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་བྱས། དགོང་མོ་བྱི་མར་ལྷོ་བྱར་བོད་ལུགས་ཀྱི་ཞབས་བྲོ་དང་། གཡག་འཆམ། ཆོས་ཞུ་བའི་  
 གས་ཀྱི་དབྱིན་ཇི་མང་པོ་མ་བྱུང་། ཡོང་བ་དེ་ཆོས་པར་བཏབ་སོང་། ཆེས་༡༤ ས་ར་ཉའི་དོ་རྡུ་མཛོད་ཀྱི་ཆོས་ཐུན་ཉིན་གསུམ་པ། བར་གསེང་དུ་ཞུབ་ལྷོགས་པ་མི་དུག་ཙམ་ལ་ངོས་འཕྲད་དང་དྲི་བ་ཁག་

<p>དང་པོ་ ལྷན་སྐྱེས་པའི་ ལྷན་སྐྱེས་པའི་ ལྷན་སྐྱེས་པའི་</p>	<p>༡༡། །ལ་ལན་སྤྱད། སི་ཨི་ཤེན་(Sweden)ཀྱི་ཏ་ཡ་ན་བྲོལ་སི་བྲོལ། ཨར་ཇན་ཁི་ན་(Argentina)ཡི་ཨེ་ལོ་ལི་ཀ་(Veronica)དང་ཨོལ་སོན་གཉིས་ལ་སྤྲོད་ཆོག་བསྐྱེད་པའི་ལུང་བཏོན། ཆོས་༡༥ སྤྱོད་ས་ར་ཏའི་དོ་རྒྱའི་བྲིད་ཀྱི་ཆོས་ཐུན་དང་། དགོང་མོ་འཕགས་ཤིང་ཨ་ཞེའི་དགོན་པར་བྱེན་ནས་གནས་བརྟན་ཆོག་ཞེས་བཏང་། ཆོས་༡༦ ས་ར་ཏའི་དོ་རྒྱའི་ཆོས་ཐུན་གྱུ་བ་ནས་སྤྱོད་མ་རྣམས་ཀྱིས་ སྤྲོད་པའི་ཐུགས་རྟེན་དང་འབྲུལ་བ་བྱུང་། དགོང་མོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་བསྐྱེད་པ་ཞེས་བྱས། ལེགས་བཅོས་ཆོགས་འདུ་བྱས་ཤིང་སྤྱིད་དོན་ལ་ཐེང་ག་མ་བྱེད་ཅེས་བསྐྱེད་བྱ་བྱས། ཆོས་༡༧ ན་རེ་ག་(མིའི་དབང་ཐུག་)ཤུག་དང་། སི་ལན་(འཕྲད་པའི་)ཤུག་གཉིས་ལ་བྱང་སྤོམ་གནང་། ཁོང་གཉིས་ནི་མར་ཡིན། ཨན་རི་ཨེ་ལོ་(Ann Rivero)དང་། ལུར་ལྷེ་སི་ཨར་གྱུ་ཨེལ་ལེ་སི་(Lourdes Arguelles) གཉིས་ནས་ཟ་ཁང་དུ་བཟའ་བཏུང་སྤྱད། ཆོས་༡༨ སི་ཨི་ཅོར་(Swiss)ཨ་ཞེ་ལ་ཕག་མོའི་དབང་བྱས། དེབ་ར་ཨེན་རོ་རྟེན་སོན་(Debra Ann Robinson)ཨ་རིར་ལོག་ཐེགས། ཆོས་༡༩ སི་པན་(Spain) དགོ་ལུགས་ཨ་ཞེ་ལ་ཆོ་དབང་བྱས། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱིར་ཐེགས། ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)སིང་ག་པོར་དུ་ལོག་ཐེགས། ཆོས་༢༠ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་</p>	<p>69</p>
--	---	-----------

བྱས། ཚེས་༢༡ སྤྲོ་གསོ་སྦྱང་བྱས། བོད་ལྷ་གཉིས་པའི་ཚེས་བཙུ་ལྔ་ཡིན། བེ་པུ་ལིའི་ཉི་ལའི་ཅེད་མོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག །ཉིན་གུང་རྒྱབ་བོརྟ་ནས་ཐོན། བེ་མོ་བུརྟ་ལ་འབྱོར། ཡར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་དང་  
 སྦྱི་ཐབ་རྒྱབ་ཀྱི་ཁང་པའི་སྒྲོར་སྒྲོན་ཆ་བྱས། ཚེས་༢༢ སྤྲོ་སོས་དལ་དང་། རྒྱང་ཤེལ་ཐོག་རི་བལྟས་བྱས། དགོང་མོ་བེ་མོ་བུརྟ་མཆོད་རྟེན་ལ་བསྒྲོར་བར་ཕྱིན་ནས་བརྒྱ་མཆོད་ཡུལ། དེ་བཞིན་སྤྲ་མ་  
 བསོད་ནམས་རྒྱལ་པོ་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲ། རྩུར་ལ་ཇ་དང་འོ་མ་སྤྲད་བྱུང་། ཚེས་༢༣ སྤྲོ་སོས་དལ་དང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་གནས་ཀྱི་སྦྱོབ་དཔོན་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཚེས་༢༤ ས་གསར་པ་ཉོས་པ་དེ་ཐག་  
 ཆོད་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག །ཕྱི་རྒྱལ་ནས་སྤྲ་མ་བསོད་ནམས། སྤྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ། སྤྲ་མ་སྦོ་གོས། སྤྲ་མ་ཀམ་དགོན་མཆོག །སྤྲ་མ་རྒྱན་མཁེན། སྤྲ་མ་ལྷ་ཀྱ་བཙས་བྱུང་། ཐབ་ཆང་གི་ཐོག་བཀལ་སོང་། བལ་  
 ཡུལ་བན་ཆེན་དགོན་ནས་རྒྱ་རོལ་དགོན་ཀྱང་བྱུང་། ཁོང་བཙུམ་ནས་ཡིན་འདུག །རྒྱ་མི་ཤེས་རབ་ཉོང་གོང་ལ་ཐེགས། མཁན་པོ་སྦོ་གསལ་བྱུང་། ཚེས་༢༥ འདི་ཉིན་རང་དགོན་གྱ་བཙུན་རྣམས་ལ་ཚེས་  
 ཐུན་འགོ་ཚུགས། སྦྱོང་འདུག་ལས་ལེའུ་ལྔ་པ་ཤེས་བཞིན་ལེའུའི་དགོ་བ་ཚེས་སྤྲད་ནས་དབུ་བཙུམས་ཏེ་བཤད། ཚེས་༢༦ ཚེས་ཐུན་ཉིན་ལྷ་ར་བྱས། མེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ནས་བཤད། སྤྲ་

༡༡། །མ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་པོ་སྤྲོད་སྤྲོད་བར་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱུང་། ཆེས་༡༧ བཅོད་པའི་ལེའུ་དབུ་བཅུ་གསུམ། སྤྲེལ་བསོད་ནམས་དབང་ཕྱུག་ལ་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་ཆས་སྤུལ། རྩོམ་མ་ཉིན་གུང་། རང་  
 བྱུག་གི་ཕྱུགས་ཆད་ཆེས་མཐོ་བས་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། ཆེས་༡༨ ཆོགས་ལ་སྤྲོལ་མའི་སྤྲོལ་ལོན་སྤྲོལ་འབྲེད་སྤུལ། གཅེན་པོ་བྱུང་། སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། བྱུག་གི་ཕྱུགས་ཆད་ཅུང་ཅུང་དུ་སོང་འདུག །ཨར་པོའི་  
 འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོ་ག་བྱུང་། ཆེ་རིང་མའི་སྤྲོལ་ཁང་ལ་ཆད་བརྒྱབ། ཤིང་བཅོལ་ཅེ་ཐོག་གི་སྤྲོལ་ཁང་བཅོལ་རྒྱ་སྤྲོད། ཆེས་ཕུན་ལས་བཅོད་པའི་ལེའུ་གྲུབ། སྤྲེལ་མ་ཀུན་མཁྱེན་ལ་གསོལ་ཆེགས་སྤུལ། སྤྲོན་  
 བདག་ཐབས་ཤེས་དགོས་ཚུལ་བཤད། དགོང་མོ་མིས་ཤེས་མར་ཁོའི་ལ་ཁ་ལག་སྤྲོད། རྩོམ་མ་ཉིན་གུང་སྤྲོད་ཡང་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། ཆེས་༡༩ བཅོལ་འབྲུས་ལེའུ་དབུ་བཅུ་གསུམ། སྤྲེལ་ཕྱུག་ལ་ཞལ་ལག་  
 སྤུལ། སྤྲོལ་གསེར་འབུལ་དགོས་པའི་སྤྲོད་ཆ་བཤད། རྒྱ་ལྷའི་བསང་བུར་བཀོལ་བྱས། བྱུག་གི་ཕྱུགས་ཆད་གོང་མ་ཅུང་མཐོ། འོག་མ་ཅུང་དམར་བ་བྱུང་། སྤྲོན་པ་ཁོ་ཉི་ཆེ་སན་(Dawn Hutchison)ལ་  
 ཁ་ལག་སྤྲོད། ཆེས་༢༠ བཅོལ་འབྲུས་ལེའུ་གྲུབ། བསམ་གཏན་ལེའུ་དབུ་ཚུ་གསུམ། གཅུང་མོ་གཞོན་པ་བྱུང་། དགོང་མོ་རང་གནས་སྤྲོལ་ལོག །སྤྲེལ་མ་ཀུན་དགོན་མཆོག་ལ་ཞལ་ལག་སྤུལ། གྲུ་མང་ལ་སྤྲོལ་





༡༡། །དུ་གྲུ་ཅུ་ལྷ་རི་བྱུང་། །ཁོང་གིས་གོ་རམས་པའི་དགོ་འདུན་ཉི་ལུ་བསྐྱར་བ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་། བེ་པུ་ལ་ཡི་གེ་ཡིན། ཆེས་པ་ ༥ སྤྲོ་གསོ་སྦྱོང་བྱས། སོར་མདོ་མཁན་པོ་ཤེས་རབ་མུན་ཚོགས་ཀྱིས་  
 གསུངས། དེ་ནས་དགྲེས་རྟོག་འཚོགས། འདི་ཉིན་ཕྱི་རོལ་མཆོད་པ་འོག་གི་རྟོག་ཅུལ་དུ་བྱས། ཆེས་པ་ ༦ སྤྲོ་པོར་དགྲེས་རྟོག་འཚོགས། ཉིན་གུང་འཇམ་མགོན་གསུང་སྒྲོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་ཞིག་གསུངས་  
 ནས་སྒྲོ་བཟང་རྟོ་རྗེས་དགྲེས་རྟོག་སྐྱབ་མཆོད་ལ་དགོས་པའི་དབང་རྩལ་ཆ་ཆོད་། ར་དྲིལ་སོགས་ཚོགས་ལ་འགྲེད་རྒྱ་ཡོད་པ་འབུལ་བ་སྒྲོམ་མཐོང་དང་སྐྱ་གསུང་བྲགས་རྟེན་བཅས་མུལ། དགོང་མོ་དབང་  
 རྩལ་དེ་རྣམས་གྱོན་ནས་བདག་འཇུག་སྤངས། དགོང་མོ་བཀྲ་ཤིས་སྐྱབས་རང་དགོན་གྱིས་འཚོམས་པའི་ཕྱི་ཁྱེད་གྱོན་ནས་བཀྲ་ཤིས་བྱས་ཏེ་མཇུག་བསྐྱུས། ཆེས་པ་ ༧ སྤྲོ་རང་ཆོད་གི་གྲུ་ཆུང་རྣམས་  
 དང་། ལྷ་བཟང་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པའི་གྲུ་ཆུང་བཅས་ཁ་ཤས་ལ་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་དང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་འཕགས་ཤིང་རྒྱ་ར་ཨ་རྟེ་དགོན་གྱི་བཙུན་མ་ཁ་ཤས་ལ་རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ། དེ་རྗེས་རང་  
 དགོན་གྱི་གྲུ་ཆུང་ཅུང་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་བསྟེན་རྟོགས་གྱི་སྒྲོམ་པ་གནང་། དགོ་ཚུལ་གྱི་གྲུ་ལ་དུ་སྐམ་པོ་ཨ་རྟེ་ནས་མི་ཐེ་ཡུ་(Matthew)ཞེས་པ་ཡོད། ཆེས་པ་ ༨ སྒོན་འགྲོའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་གཙོད་གྱི་དབང་དང་།

ཡན་ལག་སྟོབ་གྲ་ལ་ཨང་འཕྲོབ་མཁན་རྣམས་ལ་ལག་ཁྱེར་སྤྲད། དེ་རྗེས་བསྐབ་བྱ་བྱས། གཙོ་བོ་ཆང་དང་། བཟི་སྒྲན། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་བཅས་ལ་བག་ཡོད་དྲན་ཤེས་དགོས་ཚུལ་བཤད། དེ་རྗེས་  
 ཉི་མ་སྟོལ་མའི་ཉི་འབྲེལ་ཞིག་འབྲད་པས་སྡེ་ལེན་འདྲ་བྱས་ན་སྟམ་ཡང་བྱིན་ཟིན་འདུག། དེ་ནས་ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་བྱུང་། ས་ཆ་ལ་ཆད་བརྒྱབ་ཡོད་འདུག། དེ་རྗེས་རང་རྣམས་བོླ་ལ་  
 ལོག་བྱིན་ནས་བདེ་འབྱོར་བྱུང་སོང་། ཆོས་༡༠ ནེ་པུལ་རྒྱལ་ཡོངས་འོས་འདེམས་ཆེན་མོ་བྱས། ཆོས་༡༡ འདི་ཉིན་རང་དགོན་དུ་བྱགས་རྗེ་གསང་འདུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་དབུ་ཚུགས། མ་ཁི་  
 ཉིན་དང་པོ། ཤར་ལི་(Shirley)ལ་ཁ་ལག་སྤྲད། བྲག་ཆད་དམའ་བ་བྱུང་ནས་ཤིན་ཏུ་ཉིབ། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་མ་ཉེག་དང་གྲ་མང་གསོལ་ཆས་ཆོམས་ཆེན་དུ་གདན་དང་ཕྱོག་ཅེ་སོགས་གྲོས་མོལ་  
 བྱས། སྐམ་གྱི་ཅ་ལག་གི་ཐོ་བོར་སོང་བ་ཁག་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ནས་ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ཐོ་བརྒྱབ། ཆོས་༡༢ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན། མི་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འབྲད་བྱས། སྐམ་གྱི་ཅ་ལག་རྣམས་ཐོ་  
 རྒོན་མ་ལྟར་བྱས། བརྟན་འཛིན་དོ་རྗེ། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་སོགས་ཀྱིས་གསེར་བརྟུལ། ཆོས་༡༣ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན། ཆོས་སྟོང་རྩ་བརྒྱུད་། ཉིན་གྲུང་ཞལ་ལག་དང་། ནེ་པུལ་ས་སྐྱ་དང་

༡༡། །ཁ་དགེས་དམར་པོ་ཞིག་བཅས་སྤྱད། ཚེས་༡༤ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་བཞི་པ་ཡིན། བྱ་བུ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་ལྷ་མ་དང་ཕྱིན་ལས་སེང་གེ་གཉིས་སྟེབས་བྱུང་། ལུ་གུ་མ་པ་ཞིག་སྟོབ་གྱུར་གཞག་  
 རོགས་ཟེར། ལོ་འདི་ལ་ས་ཁོངས་མེད་པའི་ཚུ་ལ་བཤད། ཚེས་༡༥ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་ལྔ་པ། མཁན་པོ་ཚེས་ཉིད་རང་གོ་ལ་གྱི་སྤྱོམ་ཀྱན་དགའ་ཞེས་པས་བོས་པ་ལྟར་ནང་ལ་ཕྱིན་པས་ཉིན་གུང་གི་  
 གསོ་ལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། ཚེས་༡༦ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་དུག་པ། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོ་ག་གི་ནང་ལ་ཕྱིན། གཙོད་བཏང་། གཉེར་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྤྱན་ཡིན་ཟེར་བའི་སྟོབ་ལྷག་  
 འཛིན་གྱ་བཅུ་གཉིས་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་ཞིག་དང་། ཡང་འཛིན་གྱ་བཅུ་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་སྟོབ་ལྷག་གཉིས་དགེ་རྒན་གྱི་ལས་ཀ་སྤྱད་རོགས་ཟེར་ནས་སྟེབས་བྱུང་། ཚེས་༡༧ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་བདུན་པ། ཚེ་  
 སྟོལ་མའི་ས་གསར་པར་རབ་གནས་བྱས། མིས་ཤེལ་མར་ཁིན་ལ་ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་སྤྱད། ཉོང་གོང་གི་ཚོགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། སྤ་མ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་དགོང་མའི་བཟའ་བཅའ་སྤྱད་  
 བྱུང་། ཚེས་༡༨ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་བརྒྱད་པ། ལྷ་བྱིས་རིག་འཛིན་ན་ནས་སྤོན་ཁང་བསྟེན། རྒྱ་མིའི་སྤ་མ་དང་། མར་གླ་རེ་གྱི་སོགས་སྟེབས་བྱུང་། ཚེས་༡༩ མ་ཁི་དུང་སྐྱབ་ཉིན་དགུ་པ་ཡིན། མར་གླ་

དེ་གི་སོགས་ལུ་ཕྱི་ནི་ར་གནས་སྒྲོར་ལ་སོང་། དགོང་མོ་ནམ་རྒྱན་ལྟར་བྱང་ཆོག་རྒྱས་པ་དང་གསོན་བྱང་བཅས་བྱས། ཆོས་༡༠ འདི་ཉིན་མ་ཁི་དྲུང་སྒྱུབ་གྲུབ་ནས་མི་མང་ལ་སྒྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་  
 བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱུང་། ཆོས་༡༡ འདི་ཉིན་སྒྲུ་མ་བསོད་ནམས་དབང་ཡུག་སྒྱུ་སྒྲེར་གྱིས་སྒྱུན་བདག་གནང་ནས་བཀའ་བརྒྱད་མཁུར་མཆོ་འཆོགས་ནས་ཁོག་དབུབས་དང་ཡིག་ཅུང་རྣམས་འདོན། ཉིན་  
 གུང་ནས་སྒྱུ་ལ་སྒྱུ་དམ་ཆོས་ཀྱིས་ཡིག་ཅུང་བཏོན། ང་རང་མཇལ་ཁ་དགོས་ཞེས་པའི་མི་ཁ་ཤས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཆོས་༡༢ འདི་ཉིན་ཉིན་གུང་རྒྱབ་གཙུང་མོ་ཡུར་ཡག་ཙུང་ན་འདུག་པས་དེར་སྒྱུན་  
 ནས་ནད་འདྲི་བྱས་ཤིང་། བཀའ་བསྒྲོ་དང་བགོགས་བསྐྱད་བྱས། ཆོས་༡༣ ཆ་མོ་ཆོ་སྒྲོལ་མས་ས་གསར་པ་ཞིག་ཉོས་འདུག་པ་དེར་རབ་གནས་བྱས། ཆོས་༡༤ ཞོགས་པ་སྒྲུ་ཙམ་བྱས་ནས་སྒྲག་མོ་ལུས་  
 སྒྱུན་དུ་སྒྱུན། དེར་སྒྲུ་ཁང་དང་། གྲུ་མང་གི་ཞལ་ལག་ཁང་བཅས་སྒྲུ་རྟོག་བྱས། འཆམ་ར་ལ་སྒྱུན། ཆོས་༡༥ སྒྲུ་ཁང་དང་། ཞལ་ལག་ཁང་བཅས་ལ་ཆོད་བརྒྱབ། གདན་བྲི་དང་། རྩོག་ཅེ་སོགས་མངགས་  
 ཆ་བྱས་ནས་སྒྲུར་བོ་རྒྱུ་ལ་ལོག་སྒྱུན། ཆོས་༡༦ འདི་ཉིན་ཕག་མོའི་དབང་ཞིག་བསྐྱར་རྒྱུ་བྱས་རུང་སྒྱུན་བདག་ལོག་སྒྱུན་ནས་དབང་བསྐྱར་དགོས་མ་བྱུང་། མཁུར་པོ་ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་གྱི་སྒྲུ་མོ་ལ་ཆོ་

༡༡། །དབང་ཞིག་དགོས་ཚུལ་ལབ་པ་བཞིན་ནམ་སྟོང་ཆེ་སྐྱབ་དབང་དང་། དེ་བཞིན་གཙུང་མོ་ཕུར་ཡག་ལ་ཡང་ཆེ་དབང་ཞིག་བྱས། ཆེས་༡༧ ཉིན་གང་སོས་དལ་ལྷ་བུ་ཡིན། དགོང་མོ་དགོན་  
 པ་ནས་ཐོན། དེ་སྐབས་དགོན་པ་ཁག་ལ་གསོལ་ཀ་ཕུལ། རང་དགོན་ལ་བཟོ་གུ་རུ་མཆོན་རྒྱུ་ཞུས། གང་ལགས་ཟེར་ན། ཉོང་གོང་ནས་གྲུ་པ་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད་གི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་པར་  
 བརྟེན་དོགས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་གནམ་ཐང་ནས་དཀར་པོ་མེད་པར་སྐབས་བདེ་པོ་བྱུང་སྟེ་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཆེས་༡༨ ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར་ནས་མར་གླ་རེ་གི་ཡིས་སྦྱོན་བདག་བྱས་ནས་མི་ར་  
 མར་ཉོ་གྲེལ་(Miramar Hotel)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་གོ་སྐྱིག་བྱས་འདུག་པ་བཞིན་དེར་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཆེས་༡༩ འདི་ཉིན་སོས་དལ་དང་། ཀར་ལི་སོན་(Carlson)གི་རོ་ཤེས་ཤིག་  
 གི་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་རབ་གནས་བྱས། དེ་རྗེས་ཟ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཙའ་སྤྲད་བྱུང་། དགོང་མོ་རྒྱ་མིའི་སྤྲུལ་པ་དང་མཉམ་དུ་མར་གླ་རེ་གི་ཡིས་བཟའ་བཙའ་སྤྲད་བྱུང་། ཆེས་༢༠ ཉིན་གུང་  
 སྦྱོན་བདག་གཅིག་གིས་ཟ་ཁང་ལ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཙའ་སྤྲད། དགོང་མོ་ཀུན་ཉོང་(Kwun Tong)གི་ཟ་ཁང་དེར་སྦྱོས་ནས་བསྐྱོད། དེར་སྦྱོབ་མ་བརྒྱ་དང་དུག་ཅུ་སྒྲོར་འཛོམས་ཡོད་འདུག ། །

ས་བྱི་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༥ ཟླ་༥ ཚེས་༡ ལ་དེར་ཉིན་གསུམ་ཚེས་བཅུན་དུག་ཡོད་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་དགོས་འདུག་པས་རྗེ་དགུ་པ་དབང་ཕུག་རྡོ་རྗེའི་ཕུག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་ཚེས་སྟུ་མཇུབ་ཚུགས་ཚེས་བཅུན་དུག་བྱས་  
 པ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ལ་སྤྲོ་ཐོག་མར་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱང་གི་སྒོམ་ལུང་གནང་། དེ་སྐབས་བསྟེན་གནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་རྣམས་སོ་སོར་བཤད། ཕུག་ཆེན་གྱི་པན་ཡོན་སྒྲོར་དང་། བྱུང་ཐོབ་  
 བརྒྱད་ཅུའི་ལོ་རྒྱས་བཅས་བཤད། ཚེས་༢ ཚོགས་པ་ཉིན་གཉིས་པ། ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱང་དང་། ཞི་གནས་སྒྲོར་སེམས་གནད་སྒྲོར་ཁ་ཤས། ལུས་གནད་རྣམ་སྣང་གི་ཚེས་བདུན་སོགས་ཞིབ་ཐུ་འདྲ་པོ་  
 བཤད། དགོང་མོ་གོང་ཀྱའི་པོ་ལིའི་ནང་མི་རྣམས་སྟེབས་བྱུང་། ཚེས་༣ ཚོགས་པ་ཉིན་གསུམ་པ། འདི་ཉིན་ལྷག་མཐོང་གི་སྒྲོར་དང་། དགོང་མོ་ན་ཚ་ལམ་བྱེད། ཉོན་མོངས་ལམ་བྱེད་སོགས་བཤད།  
 དགོང་མོ་མར་སྟེ་རེ་གྱིའི་གོགས་མོ་ལིན་རྟ་ལ་སྦྱན་ཁང་ལ་རོགས་རམ་གནང་རོགས་ཞུས། ཚེས་༤ འདི་ཉིན་ཚེས་བཅུན་བྱུང་ནས་སྟོབ་མ་རྣམས་བྱེས། ཞོགས་པ་རྩང་ཉའི་(Shanghai)དང་། གུ་ཨང་ཁྲོ་  
 (Guangzhou)ནས་ཡོང་བའི་རྒྱ་མི་ཁ་ཤས་ལ་རོས་འཕྲད་དང་བྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་བཏབ། འདི་ཉིན་ཉི་མ་དོན་བྱུང་གིས་སྐད་སྦྱར་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་ཨ་ཀ་ལོ་ལམ་ཁ་(Argyle St.)ཚེས་ཚོགས་དང་།

༡༡། །དེ་རྗེས་དགོང་མོ་མི་ར་མར་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན། མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་འབྱོར། ཆོས་པ་ ༥ རྒྱ་བའི་སྒྲན་ཁང་ལ་ཕྱིན། སྒྲ་ཉན་བྱེད་འཕུལ་འཁོར་དེ་ལ་བཟོ་བཅས་བྱས། ཆོས་པ་ ༦ ཤ་ཉིན་(Sha Tin)སྒྲན་ཁང་དུ་ཕྱིན། མིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་སྒྲན་པས་མིག་གཤག་བཅས་བྱས་ན་ལེགས་ཚུལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བྱུང་། ཤེལ་མིག་བརྗེ་རྒྱུ་ཡི་གེ་སྤྲད་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་མེད་ཚུལ་ལབ་གྱི་འདུག །ཆོས་པ་ ༧ སོའི་སྒྲན་པ་ཕོ་ཐང་རྩར་ཕྱིན་ནས་སོ་གཙང་མ་བྱས། བོད་བྲ་འགྲུ་དགོན་དུ་གཉེར་བ་ཀར་དགེ་ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་དཔུལ་ཁང་གི་སྒོ་ཕྱེ་དགོས་ཚུལ་བཤད། ཆོས་པ་ ༨ འདི་ཉིན་ཆུ་ཆོད་བཅུ་པའི་ཐོག་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ་གྲུ་གཟིངས་གྱི་འབབ་ཚུགས་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་གྲུ་གཟིངས་ཐོག་རྒྱ་སྤྲད་ལ་ཨོ་མིན། བོད་སྤྲད་ལ་མ་ཀའོ་(Macao)ཞེས་པའི་གྲིང་ཕྱན་ལ་ཕྱིན། སྒྲ་མོ་དེར་འགོ་བའི་སྐབས་གྲིང་ཕྱན་དེར་གྲོང་ཁྱེར་ཆུང་ཆུང་། ཁང་བརྟེགས་སོགས་དེ་ཙམ་མེད་མོད། ད་སྐབས་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཉ་ལས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་། དེར་ཉིན་གུང་བཟའ་བཅའ་དང་། དེ་རྗེས་ཨ་ཀེ་ཆོས་སྤྱིད་གྱི་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་སྟོན་པ་ལ་སྒྲུ་བྲུས་ཐུལ། ཆོས་ཆོགས་ལ་སྒྲུ་དང་། སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་དེབ་རེ་སྤྲད་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ཕྱིན། ཆོས་པ་ ༩ མ་ཀའོ་བ་ཁང་ནས་

ཐོན། གུ་གཟིངས་བརྒྱད་ཅུ་ཚོད་གཅིག་གི་རྗེས་ཉིང་གོང་ལ་འབྱོར། དེར་ལག་ཁྱེར་ཞིབ་དབྱོད་ལས་ཁུངས་ལ་ངོས་སྒྲོར་བྱེད་མཁན་མི་ཞིག་བཅུ་ལ་འདུག་པས་དྲི་བ་སོགས་མེད་པར་བདེ་པོར་བཏང་  
 སོང་། དེ་རྗེས་བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་ཚོགས་པའི་དངུལ་ཁང་གི་ཕྱོགས་སྟོན་པ་རེད་ཟེར་བའི་མ་རྒན་ནས་ཁ་ལག་སྤྱད་ནས་སྟོག་བརྟན་འབྲབ་མཁན་མི་དེས་ཚོས་ཚོགས་ལ་བསྐྱུལ། དགོང་མོ་མི་ར་  
 མར་ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་འབྱོར། ཚོས་ཚོགས་ཚོགས་མི་བྷ་རུ་སི་(Bruce)ནས་ལག་ཁྱེར་ཁ་པར་ཉིང་གོང་སྒྲོར་ཆེག་བྲི་ལྷ་སྟོང་གནས་པ་ཅན་ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། དེ་རྗེས་འཇའ་སྤོན་ནས་ཉི་ཤི་ཡ་  
 ན་ག་ས་གི་(Toshiya Nagasaki)སྟེབས་བྱུང་། ཚོས་༡༠ ལ་ནིའི་དགོན་པའི་རྩར་བྱིན། སིང་ག་ལའི་གནས་བརྟན་གཅིག་། བེག་ཆེན་ལུགས་ཀྱི་གྲ་པ་དང་ལ་ནི་མང་ཙམ་བཅས་འཛོམས་ནས་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱི་འཁུངས་སྐར་རྟེན་འབྲེལ་དུ་སྟོས་དང་སྐྱུ་བྲུས་ལུལ། རྒྱ་ནག་ལུགས་ཀྱི་ཕྱག་མང་པོ་ལུལ་སོང་། དེ་ལྟར་གྲུབ་རྗེས་ལྷ་ཁང་མདུན་གྱི་ར་བ། དེའི་ཕྱི་རོལ་བཅས་ལ་འཇའ་སྤོན་ལུགས་ཀྱི་གླིང་ག་ཤིན་  
 ཏུ་དངོས་གཙང་ཞིག་འདུག་པ་དེར་བྱིན་ནས་པར་བཏབ། དེར་བྱ་ཁང་ཞིག་འདུག་པ་དེའི་ནང་དུ་དཀར་བས་ཀྱི་བ་མ་ཞིམ་པོ་ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། ཚོས་༡༡ ཚོས་ཚོགས་ལ་མི་ཁ་གས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས།



༡༡། །དེ་རྒྱུ་ཀུན་ཏོང་གི་ཚོས་ཚོགས་ལྷ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་འཇམ་དབྱངས་དབང་གི་དབང་སྐྱབ་དང་དབང་བྱས། མི་བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་སྟོར་ཡོད་སྟེ། དགོང་མོ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་བྱས་  
 ནས་གྲུ་པ་རྣམས་དང་ཨ་ནེ་གསུམ་བཅས་ལྷན་དུ་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་བྱས། རྒྱ་ནག་བོ་ཁོན་(Szechuan)ལ་ས་ཡོམ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོས། ཚེས་ ༡༢ རྒྱ་མཚོ་ལ་ཉ་ཆེ་ཐར་བཏང་བར་ཕྱིན། མི་  
 མང་པོ་བྱུང་ཞིང་། ཉ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་བྱུང་། གྲུ་གཟིངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞལ་ལག་བཏང་ནས་དེ་རྒྱུ་གྲུ་གཟིངས་ཀྱི་འབབ་ཚུགས་ལ་ལོག་སྐྱབས་ནས་ཨ་ག་ལོ་ལམ་ཁ་(Argyle St.)ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། མི་ཁ་  
 ཤས་རང་དང་ངོས་འཕྱད་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་རྣམས་དང་བྱག་འཕྱད་བྱས། དགོང་མོ་མཁན་པོ་ཕྱིན་ལས་དཔལ་བཟང་དང་མཉམ་དུ་ཕ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་ལབ་ནས་དུས་གང་ཅམ་  
 རྒྱུ་མར་གྲུ་རེ་གྱི་དང་། ལིན་རྟ་རྣམས་ཀྱིས་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་སྤྱད་ནས་ཟ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཚེས་ ༡༣ འདི་ཉིན་ལས་གཞི་ཆེར་མེད། ཨ་ག་ལོ་ལམ་ཁ་(Argyle St.)ལ་ཕྱིན། མི་ཁ་ཤས་དང་ངོས་འཕྱད་  
 བྱས། ཤེས་རབ་ནང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་ལ་པི་ཇ་སྤྱད་བྱུང་བ་ཞིམ་པོ་བྱུང་། ལྷ་མ་ཀུན་མཁྱེན་ཐའེ་ཕན་ནས་སྐྱབས་བྱུང་། རིགས་ལྷ་བཅུ་དྲུག་གི་ཁ་རུ་ལ་སྐྱར་རྒྱ་གཟི་གསར་དང་བྱུ་རུ་



༡༡། །དེས་སྒོ་བ་སྒྲིང་ལ་མི་གཞོད་པའི་ཚུལ་བཤད། ཆེས་༡༢ གཟུངས་སྒྲུབ་ཐོག་མར་ཚུགས། ཐེག་ཆེན་གསོ་སྒྲིང་། བྱམ་ཆོག་ཟླ་བའི་བདུད་ཅིའི་སྒོ་ནས་སྒྲུང་བྱམ་དང་། རབ་གནས་བསྐྱུས་  
 པ། དེ་ནས་དགོན་སྒྲི་དང་གཟུངས་སྒྲུབ། གཟུངས་སྒྲུབ་བསྟེན་པ་བཞི་སྟོང་གྲུབ། ཆེས་༡༣ ཐེག་ཆེན་གསོ་སྒྲིང་། སྒྲུང་བྱམ་དང་རབ་གནས་བྱམ། ཉིན་གྲུང་རྒྱབ་གཟུངས་སྒྲུབ་བྱམ། ཆེས་༡༤ ཐོག་  
 མར་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྒྲིང་དང་། བྱམ་ཆོག་ཟླ་བའི་བདུད་ཅིའི་སྒོ་ནས་སྒྲུང་བ་དང་བྱམ་གསོལ། རབ་གནས་བསྐྱུས་པ་བཅས་དང་། ཉིན་གྲུང་རྒྱབ་དགོན་སྒྲིའི་ཆོ་དབང་དང་། དགོན་མཆོག་སྒྲི་འདུས་ཆོ་  
 གའི་ལུང་བཏོན། འདི་ཉིན་སྟོང་སྒྲུ་རྣམས་ལ་སྒྲུང་བ་དང་། བྱམ་གསོལ་བྱམ། སྟོང་སྒྲུ་རྣམས་སྒྲུ་ཁང་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ། བསྟེན་འཛིན་དོ་རྩེ་རྒྱལ་སར་ཕྱིན། ཆེས་༡༥ བཀྲ་ཤིས་གསོ་སྒྲིང་བྱམ། མེར་  
 སྒྲིངས་ཀྱིས་ལྷ་ཁང་ཐོག་ནས་སྒོག་ཤིང་བརྒྱད་ལྷ་ཁང་དུ་གདན་དྲངས། ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ཁག་དང་། ཕྱིན་རྒྱབས་བྱུང་པར་ཅན་གཏུ་ནང་དུ་བཞུགས་པ་རྣམས་གྲུ་མར་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱིན་རྒྱབས་བྱུས།  
 ཉེན་འབྲེལ་ཆེད་གསོལ་ཇ་དང་འབྲས་སིལ་ལུལ། བྱམ་ཆོག་སྒྲུབས་གཞོད་སྒྲིན་འཁོར་ལོ་རྣམས་ལ་སྒྲུང་བ་དང་བྱམ་གསོལ། རབ་གནས་བཅས་བྱམ། ཆེས་༡༦ གཞོད་སྒྲིན་འཁོར་ལོ་སྒྲུབ་པའི་རྩེས་

གནང་བྱས། སྤྲོ་གཟུངས་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་གནོད་སྦྱིན་འཁོར་ལོ་རྣམས་སྐྱབ། ཚེས་༢༧ སྤྲོ་གཟུངས་སྐྱབ་དང་། བྱི་དྲོ་གནོད་སྦྱིན་འཁོར་ལོ་རྣམས་སྐྱབ། འདི་སྐབས་སངས་རྒྱས་རབས་བདུན་ལ་  
 བད་གཟུངས། འདོད་གསོལ། ཚེས་སྦྱོང་བཅས་སུལ། གནོད་སྦྱིན་འཁོར་ལོ་བཞུགས་ཡུལ་བཅས་དཀར་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ཅན་རྣམས་རིན་ཆེན་བྱེ་མར་གྱིས་བཀའ་ནས་བཞག །ཚེས་༢༨ སངས་  
 རྒྱས་རབས་བདུན་ལ་གནོད་སྦྱིན་འཁོར་ལོ་རྣམས་སུལ། སྐུ་རེར་བཀའ་འགྱུར་ཆ་ཚང་རེ་དང་བཅས་སྟོག་ཤིང་རྣམས་སུལ། ཚེས་༢༩ གནོད་སྦྱིན་འཁོར་ལོ་དང་། སྟོག་ཤིང་དེ་བཞིན་བཀའ་འགྱུར་བཅས་  
 སྐུ་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་སུལ། ཚེས་༣༠ ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ཏོང་གོང་ནས་ནི་ལྷུ་འབྱོར་འདུག །འདི་ཉིན་རང་གི་སྤྲ་གཟུང་ཡིན་སྐབས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་རྣམས་སྦྱོར་འདྲེན་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་རབས་  
 བདུན་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་བཞུགས། གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་སོགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཡང་བྱས། ཚེས་༣༡ ལ་གཟུངས་སྐྱབ་ཆ་ཚང་མཐའ་བཞག །དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་ནི་སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་དང་། སྒོབ་  
 གྲ་བ་རྣམས་ལ་ནི་སྒོར་བརྒྱ་རེ་སུལ། སྐུ་བདུན་ཀྱི་དབུ་ཡི་གཙུག་ཏོར་ནང་རིང་བསྐལ་རེ་སུལ་བ་ཡིན། གཟུངས་སྐྱབ་བསྟེན་པ་འབུམ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་གྲུབ། ། ས་བྱི་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༥ ཚེས་༡

༡༡། །འདི་ཉིན་གྲང་སེང་ཡིན། སློ་བཟང་དོ་རྩེ་རྒྱལ་སར་མ་ལེ་གི་ཡའི་མཐོང་མཆན་ལུ་བར་ཐེགས། འཇའ་སྤན་སློབ་མ་ཏོ་གི་ཡ་ན་ག་ས་གི་(Toshiya Nagasaki)ལ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་  
 དབང་བྱས། །ཁོ་རང་རྒྱལ་ས་བརྒྱད་འཇའ་སྤན་དུ་ལོག་ཕྱིན། ཆོས་༡ སྤྱུ་མ་བརྒྱ་ཆོ་དབང་གིས་རྒྱ་ནག་ནས་ས་ཡོམ་འོག་གི་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འབོད་བསྐྱེལ་གནང་བ་ལྟར་འོད་དཔག་ཆོགས་ཐེངས་  
 གཉིས་འཆོགས། དགོང་མོ་ཀུན་དགའ་དང་མཉམ་དུ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བྱས། སློ་བཟང་དོ་རྩེ་དང་། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀྱིས་མ་ལེ་གི་ཡའི་མཐོང་མཆན་ལུས་ནས་ཐོབ་འདུག །དེ་དང་  
 མཉམ་དུ་རང་གི་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་ཁྱེར་སྟེང་དུ་ཡང་མ་ལེ་གི་ཡའི་མཐོང་མཆན་ཐོབ་འདུག །ཆོས་༢ སྤྱོད་གསོ་སྦྱོང་འཆོགས། ལྷ་བྱིས་ཆོགས་པ་ནས་རྟོན་བཞེངས་ཆོགས་པ་ཞེས་པའི་སྒོ་བྱང་ཞིག་འབྲི་  
 རོགས་ཟེར་བས་བྲིས། དེ་བཞིན་ཉན་ཀྱན་ནས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མིའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཀར་མཁྱེན་ཞིག་བྲིས། ཆོས་༣ ལྷ་བྱིས་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་ཕྱིན་ནས་རྟོན་བཞེངས་ཆོགས་པ་སྒོ་འབྲེད་བྱས། །ཁོང་ཆོ་ལ་  
 བསྐྱབ་བྱ་བྱས་པ་ཡིན། ཆོས་༤ ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཐོན། ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྤྲས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར། དེར་སྐྱབ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་ཡང་བཞུགས་འདུག །སྤྲས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་དགོང་མོའི་

བཟའ་བཅའ་མཉམ་དུ་བྱས། ཆེས་༩ སྐབ་གྲ་བ་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་ཞོགས་ང་མཉམ་དུ་འབྱང་། སྐབ་གྲ་བ་རྣམས་ལ་ཉམས་ལེན་གང་ལེགས་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། དེ་རྗེས་སྐབ་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ་  
 བོླ་དགོན་པ་ལ་འབྱོར། རྒྱ་རྒྱའི་ཕ་རྒྱན་ལ་ལག་བྱེར་ཁ་པར་ཞིག་དང་། སྐྱན་སུ་རེག་ལ་པར་ཆས་གིག་བཅས་སྤྱད། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ལག་བྱེར་ཁ་པར་དང་པར་ཆས། དེ་བཞིན་བྲ་མ་བསོད་ནམས་  
 ཀྱིས་ལག་བྱེར་ཁ་པར་དང་། པར་ཆས་བཅས་བསྐྱར་འདུག །ཆེས་༡༠ བོད་བྲ་འགྲུ་ལ་ཀར་དགོ་དང་། འཆི་མེད་དོ་རྗེ་བཅས་ལ་ཁ་པར་བཏང་། གྲུང་སྒྲོར་བཏང་ཡོད་པ་རྣམས་འབྱོར་བའི་སྐད་ཆ་བྱང་།  
 ཆ་མོ་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མ་ལ་པར་ཆས་གིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཆེས་༡༡ འདི་ཉིན་སྤྱོད་བསྐྱན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་མཇལ་བའི་ཆེད་བན་ཆེན་དགོན་དུ་ཕྱིན། ར་རུ་བཅུ་དྲུག་ལྟུང་། དེར་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་བཞུགས་  
 འདུག་པས་ཀམ་པའི་ཞལ་ཐང་ཞིག་ལྟུང་། ཚུར་ལ་ཆེ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱ་དང་། གསུང་རྟེན། བཀའ་གདམས་མཆོད་རྟེན་བཅས་གནང་བྱང་། ཆེ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱ་དེ་གཙུང་མོ་ལྟར་ཡག་ལ་སྤྱད། དགོང་མོའི་  
 ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་པའི་ཐོག་ནི་སྤུལ་གནམ་ཐང་ནས་ཉོང་གོང་གནམ་གྱའི་ཐོག་ཐོན་ནས་སྤྱི་ཆེས་དགྲའི་ནམ་ལང་ཙམ་ལ་ཉོང་གོང་གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། ཆེས་༡༢ ས་ཡོམ་འོག་ཏུ་གི་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆོས་

༡༡། །ཚོགས་ཀྱིས་ཞི་བློ་ཞིག་གོ་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་སྒྲ་གྲ་ཁ་གས་ཚོགས་ལ་ཕེབས་ནས་ཞི་བློ་འཚོགས། རང་བྱང་ཚོག་ལ་ཕྱིན་ནས་བྱང་སྒྲིག་བྱས། ཚེས་ ༡༠ སྤྱིན་བདག་ཅིག་གིས་ཀླ་ལིམ་པོང་  
 (Kalimpong) སྒྲ་མ་རབ་རྒྱས་དགོན་པ་ལ་ཞལ་འདེབས་སྒློར་ཆིག་བྲི་སྤྱད་བྱུང་། དེ་བཞིན་རང་ལ་ཚུ་ཚོད་རོ་ལེག་སི་(Rolex)ཞིག་སྤྱད་བྱུང་། སྤྱལ་སྤྱུ་དམ་ཚེས་དང་ཉི་མ་དོན་གྲུབ་གཉིས་ཀུ་ཏ་ཏའི་མཐོང་  
 མཆན་ཞུ་བར་ཕྱིན། འོན་ཀྱང་དེ་ཉིན་ཐོབ་མི་འདུག །ཚེས་ ༡༡ སྤྱལ་སྤྱུ་དམ་ཚེས་དང་ཉི་མ་དོན་གྲུབ་གཉིས་ལ་ཀུ་ཏ་ཏའི་མཐོང་མཆན་ཐོབ་འདུག །ཚེས་ ༡༢ སྤྱོད་ཚུ་ཚོད་བཅུ་དང་ཕྱེད་ཐོག་མགོན་  
 ཁང་ནས་གནམ་གུ་ཐང་ལ་ཐོན། ཚུ་ཚོད་དང་པོ་དང་ཕྱེད་ཐོག་ཉོང་གོང་ནས་ཐོན། ཨ་རིའི་སྤྱི་ཚེས་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་བཅུ་གཅིག་ཐོག་ཀུ་ལི་ཕོར་ནི་ཡ་(California)ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)  
 ལ་འབྱོར། ལག་བྲིས་དོ་དམ་ལས་བྱེད་དང་། ཅ་ལག་དོ་དམ་ལས་བྱེད་པ་བཅས་ནས་རྟོག་གྲ་མེད་པར་བདེ་པོར་སྤྱོད་པས། དེར་མགོན་ཁང་ཨོམ་ནི་(Omni)ཞེས་པར་བསྐྱད་པ་ཡིན། སྒྲ་མ་པར་ཚེ་དབང་  
 དང་། ལིན་ད་ཡིབ་གཉིས་བསྐྱབ་བར་བྱུང་། ཚེས་ ༡༣ སྤྱོད་སོས་དལ་བྱས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་སྒྲོབ་མ་ཁ་གས་དང་ངོས་འཕྱད་བྱུང་། དགོང་མོ་ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ཚོས་ཚོགས་ཁ་གས་ཀྱི་མི་

ནམས་དང་ལྷན་དུ་ཁ་ལག་བཏང་། མཚན་མོ་མཁན་པོ་བསྟན་ཀླུ་མ་འབྱོར། ཚེས་༡༤ སྤུངས་བཞི་དེར་གཞི་བཞུགས་པ་བཞུགས་ལས་བརྒྱུ་མཁས་ནས་ཚེས་བཅུ་བཅུ་དེ་དང་། དགོང་མོ་ཚོགས་མི་མང་ཙམ་ཞིག་ལ་  
 རྒྱབས་འགྲོའི་སྒྲུབ་པ་གནང་། འདི་ཉིན་ལི་གི་ཀལ་དང་མཉམ་དུ་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༥ སྤུངས་བཅུ་དེར་མདོ་ལས་སྟོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་མཛད་པའི་སྒྲོར་བཅུ་དེ་དང་། དགོང་མོ་སྟོན་བྱུང་།  
 དགོང་མོ་རྒྱ་མི་ཁ་གསལ་དང་ལྷན་དུ་ཟ་ཁང་ལ་ཕྱིན། འབྲི་གུང་ཚོས་ཚོགས་གི་རྒྱ་མི་ཁ་གསལ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཚེས་༡༦ ཉིན་གུང་སྤྱི་མ་དབང་ཆེན་གྱི་ཚོས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། སྤར་ཡི་གེ་ཐུལ་བ་ལ་  
 དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་བཅུ་དེ་དང་། དེ་རྗེས་ལོ་འདིར་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་བཞུགས་སའི་མགོན་ཁང་དུ་ཉིན་གུང་གི་གསལ་སྟོན་བྱུང་། དགོང་མོ་སིལ་མི་ཡ་གླེང་གོ་མི་ཆེ་(Sylvia Bercovici)  
 ཚོགས་པ་ནས་བོད་དང་ནི་ལུ་ཟ་ཁང་ཞེས་པར་དགོང་མོའི་བཟའ་བཏུང་བྱས། དེ་རྗེས་ཤམ་ལུ་ཚོས་བཅུ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ན་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅུ་དེ་དང་། ཚེས་༡༧ ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los  
 Angeles)ནས་ཕོན། ཡུ་ན་ཡི་ཏེ་ཏེ་ཨེར་ལ་ཡིན་སི་(United Airlines)བརྒྱུད་གོ་ལོ་ར་ཏོ་ཏེན་བར་(Colorado Denver)ལ་འབྱོར། ལམ་བར་ནས་རྒྱུད་ཤུགས་ཆེ་བས་གནམ་གུ་འཕར་བརྒྱུད་ཆེ་ཙམ་བྱུང་།



༡༡། །གནམ་ཐང་ལ་ཀ་ལག་ཇོན་སོན་དང་། ཡུ་ཇོན་སོན་བཟའ་མི་གཉིས་ངོས་འཕྲད་བྱེད་པར་སྒྲེབས་ནས་སྒྲུབ་ཁང་ལ་སེམས་བྲལ་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་བྱུང་། དེ་རྗེས་གནམ་གྲུ་ཆུང་ཆུང་བརྒྱད་ཙམ་ལ་མོ་ས་ལ་འབྱོར། སྟོད་ཡད་གཅིག་མ་ཆང་། དགོང་མོ་བཟོ་བྱེད་སྒྲུབ་ཁང་དུ་སྒྲེབས། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆོས་བཙོ་ལྷ་ཡིན་སྟབས་རྒྱལ་དབང་བཙུ་བྱུག་པའི་གདུང་རྟེན་བཀྲ་ཤིས་སྟོ་མང་གི་མཆོད་རྟེན་ལ་གནས་མཇལ་ཞུས་ནས་ཐུབ་བསྟོད་དང་བསྟོན་རྒྱས་སྟོན་ལམ། བོད་ཡུལ་བདེ་བའི་སྟོན་ལམ་བཅས་བཏོན་ནས་བསྐོར་བ་གསུམ་བྱས། དེ་རྗེས་ཚུ་ཆུ་ཡོད་སར་ཆུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན། ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་ལོ་རྒྱས་བཤད་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་། ཆོས་༡༩ འདི་ཉིན་གིན་ཏུ་ཐང་ཆད་ཉིན་གང་སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཉིན་གྲུང་རྒྱབ་སྒྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཐེབས། ཆོས་༢༠ སྤྲོ་ངལ་གསོ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཆོས་ཐུན་ཐོག་མར་ཚུགས་པས་དགོང་མོ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོས་མི་དམངས་ལ་ཡན་བདེ་གནང་བའི་སྐོར་བཟོད་གཞི་ཡིན་སྟབས། སྤྱིར་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱིས་མི་མང་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ། བྱུང་པར་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་དང་ཉེར་ལྷ་བཞུགས་ཚུལ། ལུགས་ཟམ་ལྷ་བཙུ་ང་བརྒྱད་། ཤིང་གི་ཟམ་པ་བྱུག་ཏུ། གྲུ་ཤན་བརྒྱ་དང་བཙོ་བརྒྱད། མཆོད་རྟེན་བརྒྱ་དང་བཙུ་གཅིག་བཞེངས་



༡༡། །ཚེས་༡༥ སྤྱི་ལོ་མཁན་པོ་འཛིགས་མེད་ཀྱིས་ཚེས་བཅུན་བཤད། འོ་མ་མའི་ཡེ་ཟེ་(Tom Meyers)བཟའ་མི་གཉིས་ནས་ཀམ་ཡུ་ཏར་དཔེ་མཛོད་གཅིག་ཀླུ་བ་ལ་དབུལ་རྒྱ་དང་། གཅིག་  
རང་ལ་སྤྲད་བྱུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒོམ་གནང་། སློབ་མ་སྡེ་ཚན་བཞི་བ་རྣམས་ཀྱིས་དྲི་བ་དང་དེ་དག་ལ་ལན་བྱས། ཚེས་༡༦ རྒྱལ་དབང་བཙུ་བདུན་པའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ཡིན་སྟབས་དུས་དྲན་  
ཆེད་རྒྱལ་དབང་ཉིད་ཀྱིས་མཛོད་པའི་སྒོན་འགྲོ་བསྐྱུས་པའི་ལུང་དང་། དབྱིན་ཇི་རྣམས་ཀྱིས་ཉེ་བ་པེ་ལྷོ་ཏེ་(Happy Birthday To You)ཞེས་པའི་སྒྱུ་དབྱངས་བཏང་། དགོང་མོ་ཐང་ག་དང་སྐྱེ་རྣམས་ལ་  
རབ་གནས་བྱས། སློབ་མ་སྡེ་ཚན་ལྔ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དྲི་བ་དང་དེ་དག་ལ་ལན་བྱས། ཚེས་༡༧ སློབ་མ་སྡེ་ཚན་དུག་བ་རྣམས་ཀྱིས་དྲི་བ་དང་ལན་བྱས། དགོང་མོ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་ཆོ་དབང་ཞིག་  
བྱས། དེ་བཞིན་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་བ་གནང་། ཡེ་ཤེས་འཁོར་ལོ་ལ་ཡོང་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཙུང་བྱུང་། དགོང་མོ་སྐྱབ་ཁང་རོགས་རམ་ཆོགས་བ་ནས་བསམ་འཆར་ཁ་གས་བྱུང་བ་ལྟར་ཁས་ལེན་  
བྱས། ཚེས་༡༨ འདི་ཉིན་ཚེས་བཅུན་གཉིས་ལས། སྤྱི་ལོ་བོགས་འདོན་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱབ་ཁང་གི་ཡོན་ཏན་དང་རེ་བ། སྤྱི་ལོ་དང་། མཁན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཅས་བཤད། སྤྱི་ལོ་ཚེས་བཅུན་མཛུགས་



༡༡། །སྐབས་དང་སྐབས་པའི་སྐབས་གཉིས་ཀར་གཟའ་དང་ཆོས་གྲངས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཤར་ནས་ཅུབ་ཏུ་བསྐྱོད་སྐབས་དང་། ཐོན་སྐབས་དང་ས་གནས་སུ་འབྱོར་བའི་སྐབས་གཉིས་ཀྱི་  
 བར་གཟའ་དང་ཆོས་གྲངས་ཤིག་བརྒྱུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྱི་ཆོས་གསུམ་དང་གཟའ་ལུང་གི་གཉིས་མེད་པར་སྤྱི་ཆོས་གཉིས་གཟའ་ལྟག་པ་ལ་ཨ་རི་ནས་ཐོན་ཏེ། སྤྱི་ཆོས་བཞི། དེས་གཟའ་པ་སངས་  
 ཞོགས་པར་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ཆོས་༤ ཞོགས་པ་སྤྱི་ཉེ་ཆུ་ཆོད་ལྟ་པའི་ཐོག་ཉོང་གོང་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་ལག་ཁྱེར་ལྟ་ཏོག་པ་དང་། སྒོ་བྲལ་ལྟ་ཏོག་པ་བཅས་ནས་རྟོག་གྲ་གང་ཡང་མ་བྱུང་།  
 མར་གླ་རེ་གྱི། ཤེས་རབ་ནང་མི། སྤྱི་མ་ཀམ་ལྷ་བ། ཨ་མེ་མེ་ལུ་བཅས་བསུ་བར་སྐབས་འདུག །དེར་མི་ར་མར་(Miramar)ཞེས་པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་གོ་སྐྱིད་བྱས་འདུག་པ་བཞིན་དེར་བསྐྱེད། མན་  
 ཀྱ་མེར་ལྟ་ཁང་གི་ལས་ཀ་ལ་རྟོག་གྲ་ཡོད་པའི་ཚུལ་སྐད་ཆ་བྱུང་། ཆོས་༥ འདི་ཉིན་རྒྱ་ནག་ནས་ཡིན་པ་པོ་ལིའི་ནང་མི་ནས་ཉིན་གྲང་གི་ཁ་ལག་སྤྱད་བྱུང་། ཁོ་ཆོའི་ནང་འཁོར་ཁ་ཤས་བྱུང་། རང་གི་རོ་  
 ལེག་སི་(Rolex)ཆུ་ཆོད་རྟིང་པ་དེ་བཟོ་བཅོས་བྱས་ནས་སྤྱད་བྱུང་། གྲྭ་ཆ་ཤོར་མ་སོང་བེད། དེར་སྤྱག་མོ་ལུས་སྤྱིན་ལྟ་ཁང་སྒོ་འབྱེད་ལ་སྤྱོད་རྒྱུའི་དྲན་ཏོན་དེར་བཟོ་བལྟ་དང་རི་མོ་གང་དགོས་གོ་བསུར་

བྱས། དགོང་མོ་མར་གླ་རེ་གྲིའི་ཁང་བར་ཕྱིན། དེར་ཁང་བ་བརྗེད་ཉམས་ཆེ་བ་འདུག །ཕ་རྒན་ཡང་དེར་སླེབས་འདུག །དགོང་མོའི་བཟའ་བཙའ་མཉམ་དུ་བྱས། ཉམས་ལེན་སྒྲིབ་དྲི་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་བར་  
 ལན་བྱས། ཞབས་བརྟན་ཆེད་གསོལ་ཀ་བསྐྱས་པ་ཞིག་བཏོན། ཆེས་ུ ཉོང་གོང་ནས་ཐོན། ཇི་ར་གློན་ཨེར་(Dragon Airlines)ཐོག་ཀླུ་མུ་ཏུ་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆེས་ཟ  
 སྒྲ་མ་ཀུན་གྲགས་བྱུང་། མོ་ཁ་ཤས་བཏབ། གཞན་སོས་དལ་ཡིན། ཆེས་པ ཉིན་གུང་རྒྱབ་བོླ་ནས་ཐོན། ན་མོ་བུཊ་ལ་འབྱོར། བཤད་གྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཟུངས་སྒྲིལ་གྱིན་འདུག །བཀའ་འགྱུར་ལྟ་  
 ཁང་དང་། སྒྲིལ་མ་ལྟ་ཁང་བཙས་ལ་བལྟས། ཆེས་ལ ན་མོ་བུཊ་ནས་ལྟ་བྱིས་དང་བསམ་གྲུབ་སོགས་ལ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས། དགོང་མོ་ན་མོ་བུཊ་ནས་ཐོན། ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར།  
 ཆེས་༡༠ སྤྱོད་ཆུ་ཆོད་བརྒྱད་པ་ནས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། སྤྱོད་སྤྱོད་གོན་དང་། ཕྱི་དྲོ་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས། ཆེས་༡༡ ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ནས་ཐོན། གནམ་གཤིས་ཅུང་  
 ལེགས་ཙམ་བྱུང་བས་ལམ་བར་ནས་དེ་ཙམ་དཀའ་ངལ་མ་བྱུང་། གཙུང་མོ་ཕུར་ཡག་ཅུར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་བྱི་མཁྱལ་དྲིལ་སྒྲོབ་གྲར་ཕྱིན་ནས་རྒྱགས་སྒྲོད་ཨང་ཐོབ་ཀྱི་སྒྲོབ་ཕུག་རྣམས་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད།

༡༡། །དགོང་མོ་བོད་ཆོས་དགའ་ཆོག་ལ་འདུ་བྱས་སོང་། བསམ་འཆར་ཁ་གསལ་བཤད། གཉེར་པ་བརྗེ་ལེན་བྱས། ཆུང་ཐ་དང་། དག་དབང་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་ན་མོ་བུ་རྒྱུར་དང་། བཀྲ་ཤིས་བདེ་གསལ་དང་། འོར་བུ་གཉིས་བོ་རྒྱུའི་གཉེར་པར་བསྐྱོས། ཀམ་འགོ་འདུལ་འཕགས་ཤིང་བཙུན་དགོན་སྒྲོལ་མ་ལྷ་ཁང་གི་དཔེ་བྲིད་པར་བསྐྱོས། ཆོས་༡༢ སྤུ་མ་པ་རྒྱ་ཆོ་དབང་གི་ཆ་མོ་གོངས་པའི་ཆེད་དུ་ཞི་བློ་ཞིག་རང་དགོན་དུ་བཏང་བའི་བྱང་སྟེག་བྱེད་པར་བྱིན། ཚུམ་གྱི་དཔོན་པོ་དང་། ཨེམ་ཆི་སོགས་སྟེབས་བྱུང་། ཆོས་༡༣ ལ་ནེ་པུལ་ནས་ཐོན། ཐའི་ཨེ་ཡར་མེ་ཟེ་(Thai Airways)ཐོག་རྒྱུང་གོག་(Bangkok)དང་། དེ་ནས་མ་ལེ་ཤི་ཡ་ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུ་(Kuala Lumpur)ལ་བྱིན། ཆོས་༡༤ འདི་ཉིན་སོས་དལ་ལྷ་བུ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ཁ་གསལ་ངོས་འབྱེད་ལ་སྟེབས་བྱུང་། དེ་དག་ལ་སྤྱུང་འཁོར་སོགས་སྤྱད། དེ་ལས་དེ་མེ་ཏོང་(David Tong)ལ་མཆོད་ཁབས་ཤིག་སྤྱད། རྒྱ་ཏོ་གོ་བ་རྩུར་དགོང་མོའི་བཟའ་བཙའ་བྱེད་པར་བྱིན། དེར་ཆོས་ཆོག་གི་ཆོག་མི་ཐམས་ཅད་སྐད་བཏང་འདུག །ཆོས་ཆོག་གི་ལྷ་ཁང་གི་སྐོར་གྲོས་བསྐྱར་ཆོག་ལ་འདུ་བྱས། ཆོས་༡༥ ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ནས་ཐོན། རྟིན་ཏུ་ལུ་(Bintulu)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཕུག་ཏུ་མགོན་དཀར་དང་། རྒྱ་ལྷའི་གསོལ་ཀ་བཙས་བྱས། ཆོས་༡༦ ཆོས་





༡༡། །དེ་རྗེས་ཇོ་མ་གླུ་ལའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༠ ལུས་སྦྱོང་གི་ཆེད་དུ་སྤྱི་དག་ཞིག་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་མགོན་དཀར་དང་། རྒྱ་ལྷའི་གསོལ་ཀ་བཏང་། དགོང་མོ་ཚོགས་མི་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འབྱེད་  
 ཐོག་དྲི་བ་ཁག་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། མཚན་མོ་མགོན་དཀར་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྦྱོན་བདག་ཁག་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད། དེ་རྗེས་སྤྱ་གྲ་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འབྱེད་སྤུལ་སོང་། ཚེས་༢༡ སྤྱ་གྲ་  
 ཐམས་ཅད་གནམ་ཐང་ལ་ཕྱིན་ནས་རང་མར་བེ་དང་གྲ་བ་རྒྱལ་ཨེ་ཤའི་ཨེར་ལེན་(Asia Airlines)ཐོག་ཕེབས་ནས་ཁུ་ཆིང་(Kuching)ལ་འབྱོར། དེ་སྐབས་སྐུ་ཞབས་ལི་ཡིས་སྦྱོན་བདག་བྱས་ནས་ཉིན་  
 གུང་གི་གསོལ་སྟོན་བྱུང་། དགོང་མོ་ཚོས་ཚོགས་ནས་གོ་སྒྲིག་གིས་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས་སོང་། ཚེས་༢༢ རྒྱ་དྲོ་ཚོགས་མི་རྒྱལ་ལ་ངོས་འབྱེད་ཐོག་མོ་གདབ་རྒྱ་དང་། བཀའ་བསྐྱོད་བགོགས་  
 བསྐྱེད་སོགས་སོ་སོའི་རེ་བ་བསྐྱེད་བར་བྱས། དགོང་མོ་སྐུ་ཞབས་འབྱོའི་སྟོམ་པ་དང་མགོན་དཀར་གསོལ་ཀ། མཚན་མོ་མགོན་དཀར་དབང་བྱས། ཚེས་༢༣ མགོན་དཀར་དང་། རྒྱ་ལྷའི་གསོལ་ཀ། མཚན་  
 མོ་མི་མང་ལ་སངས་རྒྱས་སྦྱོན་སྤྱི་དབང་ཞིག་བྱས་པས་མི་མང་ཙམ་སྤྲེལ་ས། ཚེས་༢༤ རྒྱ་དྲོ་ཁུ་ཆིང་ནས་ཐོན། རང་ངོ་གཡོག་གཅིག་བཅས་མར་བེ་དང་། གཞན་གྲ་བ་རྒྱལ་ཨེ་ཤའི་ཨེར་ལེན་ཐོག་

ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་(Kuala Lumpur)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་སྟོན་དལ་བྱས། ཆེས་༡༥ གསོལ་ཀ་བཏང་བའི་བྱ་སྒྲིག་བྱས། དེར་རང་གིས་རྒྱ་ལྷ་འི་ལོ་རྒྱུས་དང་། མགོན་དཀར་གྱི་ཕན་ཡོན་བཅས་བཤད།  
 རྫོང་ལེའུ་དང་། རྫོང་ཕོམ་གཉིས་ནས་ཀྱང་ལེགས་འཆར་(lecture)རེ་བཤད་སོང་། རྒྱ་ལྷ་འི་གྲི་ལ་མིང་གོན་ཏོ་ཞེས་གི་ལོ་བཞི་བཅུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག །འདི་ཉིན་མགོན་དཀར་དང་རྒྱ་ལྷ་འི་གསོལ་  
 ཀ་བཏང་། ཆེས་༡༦ སྤྱི་ཉིན་ལ་མགོན་དཀར་གསོལ་ཀ་དང་། རྒྱ་ལྷ་འི་ཕྱིན་བཅོལ་བྱས་ནས་དགོང་མོ་མགོན་དཀར་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་ཆོགས་མི་རྣམས་ཀྱི་རེ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་མོ་བཏབ། བགེགས་  
 བསྐྱེད་བྱས། ཆེས་༡༧ མགོན་དཀར་དང་། རྒྱ་ལྷ་འི་གསོལ་ཀ་བཏང་། རྫོང་སེམས་སྒྲོ་ནས་གསོན་བྱང་དང་། འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་ཀྱིས་གཤེན་བྱང་སྤྲུལ། དགོང་མོ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་གནང་།  
 ཆེས་༡༨ སྤྱི་ཉིན་ཁང་དུ་གཟུགས་པོ་བཏྲུག་དབྱེད་བྱེད་པར་ཕྱིན། སྤྱི་ཉིན་པ་ལྷང་གིས་རོགས་པ་བྱས་ནས་གཟུགས་པོ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་སྤྱིང་ལ་བཏྲུག་དབྱེད་བྱས། སྤྱི་ཉིན་ཁང་དུ་རིག་གསུང་གི་འཕྲུལ་འཁོར་  
 ཆེན་པོ་དང་། འཕྲུལ་འཁོར་མང་པོ་འདུག །བྱེད་པར་སྤྱི་དང་མིང་པའི་ནང་ཐམས་ཅད་གསལ་པོ་མཐོང་གི་འདུག །ཆེས་༡༩ ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ནས་ཕྱོན། རང་དང་སྤྱི་མ་སྒྲོ་གྲོས། ཀུན་དགའ་བཅས་

༡༡། །ཇོན་ཕོམ་གྱི་རྒྱུངས་འཁོར་ནང་བསྐྱེད། གཞན་སྤྱ་གྲ་རྣམས་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུངས་འཁོར་ཐོག་ཐོན་ནས་ཀེ་མ་རོན་ཏེ་ཡི་ལན་ཏི་(Cameron Highlands)ལ་འབྱོར། ཆོས་༣༠ ཞོགས་པ་མེ་ཏོག་གི་ལྷུ་མ་ར་དང་། རྒྱ་ལྷགས་གྱི་དགོན་པར་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན། ཚུར་ལོག་ནས་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་གྱི་ཆོགས་མི་སྤྱོདས་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ལུས་རྣམ་སྤྱང་གི་ཆོས་བདུན། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ལས། ཐབས་ལྷ་ཙམ་བཤད། ཆོས་༣༡ ཞོགས་པར་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་མི་རྣམས་ངོས་འཕྱད་ཆེད་སྤྱོདས་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཁོང་ཆོ་རང་གནས་ལ་ལོག་ཕྱིན། ང་རང་ཆོ་སྤྱ་གྲ་རྣམས་ལས་རིག་འཇོན་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་ཕུར་ལ་མི་ཞིག་གིས་སྐད་བཏང་ནས་དེར་ཕྱིན། གཞན་རྣམས་ཨ་ཆེ་(Yatchee)ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་ཁང་པར་བསང་བཏང་བར་ཕྱིན། དེ་རྗེས་རྒྱ་གར་ལྷགས་ཀྱི་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། དེ་རྗེས་ཆལ་ཞིང་དཔེ་གསར་དང་། ར་ཞིང་གི་བཟོ་གྲ་བཅས་ལ་ཕྱིན། ། ས་བྱི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ཟླ་༢ ཆོས་༡ སྤུ་ཏོ་ཨ་ཆེ་མོ་རང་དང་། ནང་མི་བཅས་ནས་སྤྱེལ་མ་དང་བཅས་ཀེ་མ་རོན་ཏེ་ཡི་ལན་ཏི་ནས་ལམ་བར་དུ་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ཙམ་དགོས་འདུག །ཆལ་ཞིང་ལ་རྒྱ་ཤོག་གིས་བཀའ་ནས་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་རྒྱབ་པའི་ཆལ་ཞིང་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདུག །དེ་ནས་རྒྱ་ཆོད་

གཅིག་ཙམ་ལ་ས་སྟོང་། མི་རིགས་རྟིང་པ་ཁ་ཤས་ལས་མི་འདུག །དེ་རྗེས་ཨིས་པོ་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་ཟ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས་སོང་། དེར་ཡུལ་དེའི་སྟོན་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྐྱབས་  
 འདུག །ཆོས་༡ སྤྱོད་མགོན་དཀར་དང་། རྒྱ་ལྷའི་གསོལ་ཀ་གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། རང་གིས་ཆོགས་མི་ཁ་ཤས་ལ་འཕྲད་ཐོག་མོ་བཏབ་པ་དང་། སྐྱབས་འགོ་དང་སྟོན་ལམ་སོགས་བྱས། དགོང་  
 མོ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བཞི་བཤད། མཆོན་མོ་ཕྱག་སྟོང་སྟུན་སྟོང་དབང་བྱས། མི་མང་པོ་སྐྱབས། ཆོས་༣ མགོན་དཀར་དང་། རྒྱ་ལྷའི་གསོལ་ཀ་བཏང་། དགོང་མོ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲིམ་པ་གནང་།  
 མི་མང་ཙམ་བྱུང་། བར་དུ་མི་ཆང་གཅིག་དང་། ཆོས་ཆོགས་གསར་པ་ཞིག་ནང་ཆེན་མཁན་པོས་བཟོས་པ་དེར་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཞི་བློའི་སྒྲོ་ནས་གསོན་བྱང་གནམ་ཆོས་ལྟར་དང་། འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་  
 ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བྱང་ཆོག་བྱས། ཆོས་༤ ཨ་ནེའི་དགོན་པ་ལ་རང་གི་གྲུ་པ་རྣམས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་དེར་སྤྱོད་པ་བཟའ་བཅའ་བྱས། དེ་རྗེས་བྲག་ལྷག་ཏུ་ཆོགས་མི་ཁག་ལ་བྲག་ལྷག་གལ་ཆེ་ཚུལ་དང་། མཆོད་  
 རྟེན་དེ་བཞིན་སྤྲུལ་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེ་བརྗོད་བྱས། ཡང་ཨ་ནེའི་དགོན་པ་ཞིག་ཏུ་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་བྱུང་། དེ་རྗེས་སྟོན་རྗེ་བཙུ་བྱག་པ་ཐེབས་ནས་དབུ་ལྷ་མཇལ་ཁ་གནང་བའི་བྲག་ལྷག །དེ་བཞིན་

༡༡། །དགའ་རབ་རྩོམ་པའི་དགོན་པར་བྱིན། དེ་རྩོམ་གྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པར་སྒྲིབས། ཀམ་ཆོ་དབང་ཐའེ་མན་ཕྱོགས་ལ་ཐེབས། ཆོས་པ་ སྒྲན་ཁང་ལ་གཤམ་ལམ་བརྟག་དབྱེད་བྱས།  
 སྒྲན་པས་ཉིན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་བཤད། འདི་ཉིན་དུག་པ་ཆོས་བཞི་ཡིན་འདུག །ཆོས་པ་ ལྟ་ཁང་གསར་པ་བཞེངས་སའི་ས་གཞུང་ནས་གནང་བ་དེར་ལྟ་རྟོག་བྱས། བཀྲ་ཤིས་བརྒྱུད་པའི་སྒྲོན་ལམ་  
 བྱས། ཆོས་པ་ ཆོས་ཆོགས་ཆོགས་མི་རྣམས་ཀྱིས་བཟུང་དུ་གསོལ་སྟོན་བྱས། རང་དུ་སྒྲིབས་ནས་སྒྲན་པ་བྱུང་བས་སྒྲན་ཁང་དུ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་ཉེས་སྒྲོན་གང་ཡང་མེད་ཚུལ་བཤད་  
 པས་སྒྲོ་བདེ་བར་བྱུང་། མཁན་པོ་བྲིན་ལས་དཔལ་བཟང་དང་། ཀུན་དགའ་གཉིས་མ་ལེ་ཤི་ཡར་སྟོན་བྱུང་། ཆོས་པ་ ཞོགས་པ་སྤྲོ་པོར་ལངས་ནས་ཉི་མ་དོན་གྲུབ་དང་། ཐུན་གཉིས་གྱ་ཨ་ལ་ལུམ་  
 པར་གནམ་ཐང་ལ་བྱིན། དེ་ནས་ཐའེ་གནམ་གྱ་བརྒྱུད་སྒྲུང་གོག་དང་། དེ་ནས་ཀྱང་ཐའེ་གནམ་གྱ་བརྒྱུད་ཀྱམ་སྒྲུང་བློ་རྒྱུ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། དེར་སྒྲོ་སྒྲོང་གི་འོད་སྟེང་ལ་སྒྲོ་བྲལ་ལྟ་རྟོག་པ་ནས་རྟོག་  
 བཤད་ཐུན་བུ་བྱས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྒྲོན་གང་མ་བྱུང་བར་རང་གནས་སུ་བདེ་འབྱོར་བྱུང་། ཆོས་པ་ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། འོན་ཀྱང་ངོས་ཐུག་བྱེད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་། བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐད་འབོད་

མང་པོ་བྱེད་གྱི་འདུག །ཕུ་ཁོ་ལ་སྐྱུའི་བཀྲུགས་ཁྱིའི་ཁྱི་རྒྱན་རྣམས་བཟོ་སར་བལྟ་བར་བྱེན། ཡག་པོ་འདུག་བསམ་པ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཇོ་བོའི་ཁྱི་རྒྱན་བཟོ་སར་བྱེན་པས་ཞེ་དྲག་བཟོས་མི་འདུག །ཆེས་༡༠  
 སུ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གདན་འདྲེན་ཞུ་བར་བྱེན། ཞུ་དོན་གྲུབ་པ་བྱུང་། དགོང་མོ་བོ་རྒྱ་ནས་ཐོན། ན་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་འབྱོར་ནས་སོས་དལ་བྱུང་། ཆེས་༡༡ གཟུངས་སྐྱབ་རྒྱུའི་ག་སྒྲིག་བྱས། ང་  
 རང་སོས་དལ་བྱས། ཆེས་༡༢ གཟུངས་སྐྱབ་ཉིན་དང་པོ་བྱས། བཤད་གྲ་གྲ་པ་ཁ་ཤས་ཞལ་རས་ལྟ་ཁང་དུ་འཛོགས་ནས་དགོན་སྦྱི་དང་། གཟུངས་སྐྱབ་འཛོགས། བཤད་གྲ་པ་ཁ་ཤས་སྐྱ་རྣམས་ལ་  
 གཟུངས་འབུལ་བཅུག །ཆེས་༡༣ གཟུངས་སྐྱབ་ཉིན་གཉིས་པ་སྤྱོད་ཆོགས་ཐེངས་གསུམ་ལ་འཛོགས། ཉིན་གྲུང་དལ་གསོ་བྱས། དགོང་མོ་ཆོགས་ལ་བྱེན། ཆེས་༡༤ གཟུངས་སྐྱབ་ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན།  
 གཟུངས་རྣམས་རིམ་བཞིན་དུ་སུལ་ནས་གཞོད་སྦྱིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱབས་ནས་སུལ། ཆེས་༡༥ དགོན་གྱི་གྲ་པ་རྣམས་གསོ་སྦྱོང་གནང་། དེ་རྗེས་སེར་སྦྱངས་གྱིས་ལྟ་ཆེན་གྱི་སྒོ་གཤིང་དང་ཡེ་ཤེས་སེམས་  
 དཔའ་བཅས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་སྒོ་གཤིང་སུལ་བ་དང་། ཐུགས་ཀར་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་བཅས་སུལ། དེར་ས་སྐྱ་ཁྱི་ཆེན་གྱི་གདུང་སྐས་སྐྱ་བགྲེས་ཐེབས། རྟོན་པའི་སྐྱ་ཞིག་དང་། ཉིན་གྲུང་གི་

༡༡། །གསོལ་སྟོན་ལུལ། དེ་རྗེས་ཤར་པ་ཨ་མ་མ་བུ་ལ་དགོན་སྤྱིའི་སྟོན་ས་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། ཆོས་༡༢ ཞལ་གསེར་འབུལ་མཁན་སུ་རེ་ཤ་ལ་ཆུ་ཆོད་རྩན་པ་སྤྲད། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་  
 མ་ཉེ་ཤ་སྤྲེགས། ཁོང་ལ་འཆམ་ར་དང་རོལ་ཁང་། འཆམ་ཁང་བཅས་ཀྱི་བཀོད་པ་གོས་བསྐྱར་བྱས། དགོན་གྱི་གྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱར་ཁས་ལེན་གནང་། ལྷ་ཆེན་གྱི་དབུ་སྤྲད། ཆོས་༡༣ སྟོན་འགྲོའི་  
 སྤྱབ་ཁང་ལ་ལུར་པ་དང་། རྩོམ་སེམས་དབང་བྱས་ཤིང་། ཐུན་གང་ལེགས་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། དག་ཤུན་ལ་བརྩི་བཀྱར་དགོས་པའི་བཀོད་པ་བྱས། ལྷ་ཆེན་གྱི་གཙུག་ཏོར་ནང་དུ་རིང་བསྐལ་  
 རྣམས་ལུལ། ཆོས་༡༤ སྟོ་བཟང་རྩོམ་རྩི་རེ་བ་ལྷར་སྟོན་པ་ཆེན་པོའི་འོག་གི་བཀྱ་ཤིས་གཏེར་བུམ་ལ་ཨུ་སྟོ་ཆོག་བྱས། དེ་རྗེས་སྟོན་འགྲོའི་སྤྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་གཙོད་ཀྱི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་བཀྱ་  
 ཤིས་གཏེར་བུམ་སྟོ་བསྐྱམས་ནས་སྤྲ་མ་ཉི་མས་བསྐྱལ་བ་ལྷར་ལྷ་དམར་བཞི་པ་ཆོས་གྲགས་ཡེ་ཤེས་དཔལ་བཟང་གི་རྒྱ་རོ་ཆོས་དུག་གི་བྲིད་ཀྱི་རིམ་པའི་སྤྲས་དོན་མཐའ་དག་གསལ་བར་བྱེད་པ་རྒྱད་  
 རྩེའི་སྟིང་པོ་ཀུན་ལས་བརྱས་པའི་པར་བསྐྱར་སྟོན་བརྩོད་གསར་རྩོམ་བྱས། ཆོས་༡༥ རྩོག་ཞེ་སྤང་རྩོམ་མཛད་པའི་བརྟག་གཉིས་འགྲོལ་པ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འདྲའི་ལུང་གི་དབུ་བཙུགས། འོན་ཀྱང་དཔེ་

ཆ་འདི་རིན་ཆེན་རྒྱན་འདྲ་ཞེ་སྤང་རྩོ་རྩེས་མཛད་པ་དེ་མ་ཡིན་པ་འདྲ། བོད་དུ་དཔལ་བཅེགས་བོད་ཡིག་དཔེ་རྙིང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་རྩོག་ཆོས་སྐོར་དེའི་ནང་གསལ་རིན་ཆེན་རྒྱན་  
 འདྲ་དེ་ལས་བསྐྱུས་ཙམ་ཞིག་འདུག །ཆོས་༡༡ བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་པའི་ལུང་ཉིན་གཉིས་པ་ལྡེབ་ལྡ་བཅུ་ནས་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ་བར་བཏོན། དགོང་མོ་ཨ་ཙཱ་ནེ་ཡོང་དེའི་ཁང་པ་ལ་ལྷ་རྩོག་ཆེད་བལྟ་སྐོར་  
 ལ་ཕྱིན། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་རྩུར་ཕྱིན་ཅིང་། ཆེ་རིང་མའི་མགོན་ཁང་ལ་ཡང་ཕྱིན་ནས་སྐུ་རྒྱམས་སྒྲིག་རིམ་ཇི་ལྟར་དགོས་བལྟས། གྲ་མང་གི་ལྷོག་ཅོ་ལ་བལྟས། ལྷ་བྲིས་གཉིས་  
 ལ་རྩན་པ་སྤྲད། ཆོམ་པོའི་རྩུར་ཕྱིན། བཀའ་འགྱུར་དཔེ་སྒྲིལ་ལ་ཁ་བཀོད་བྱས། ཆོས་༡༢ བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་པ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འདྲའི་ལུང་ཉིན་གསུམ་པ། འདི་ཉིན་གྱི་ལུང་བརྟན་འགྱུར་ལྷ་ཁང་དུ་  
 བྱས། དགོང་མོ་རྩོ་བོའི་བཞུགས་བྲི་ལ་བལྟ་བ་དང་། སྒྲན་ཁང་གསར་པ་ལ་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཆོས་༡༣ མགོན་ཁང་བལྟ་བར་ཕྱིན། བརྟག་གཉིས་འགྲེལ་པ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འདྲའི་ལུང་གྲུབ། ཆོས་༡༤ རྩོན་  
 འགྲོ་ལ་ཆེ་རིང་མའི་ལུང་བཏོན། ཆོས་༡༥ རྩེ་གངས་ཀྱང་ལུག་སྒས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༦ བོ་རྩྱ་ལ་འབྱོར། ཆོས་༡༧ ཅི་མི་ལ་ནེ་ལར་གྱི་རྩུར་ཕྱིན། ཆོས་༡༨ འཕགས་ཤིང་ཨ་ཙཱ་ནེའི་དགོན་



༡༡། །པའི་ལས་བྱེད་བརྒྱུ་ཆོས་༣༡ རེ་པུལ་ནས་ཐོན། ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། ། ས་བྱི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༩ ཆོས་༣ ཉོང་གོང་ནས་མཚན་མོ་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ལ་ཐོན། མཚན་མོའི་ཆུ་  
 ཚོད་དགུ་པ་ལ་གེ་ཏ་ཏ་བན་ཀྱ་ཐེར་ལ་འབྱོར། ཆོས་༤ ཆོས་ཚལ་ལ་སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཆོས་༥ གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་སྤྱོད། ཆོས་༦ སྤྱོད་ཕག་མོའི་ཆོ་ག་ཚུགས། ཉིན་གུང་རྒྱབ་སོས་དལ་  
 བྱས། ཆུ་ཚོད་གཉིས་པ་ནས་ཕྱག་རྒྱ་གསུང་ལྟུང་གི་ཆོས་ཐུན་དབུ་བཅུ་གསུམ་ནས་ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་། ལེའུ་དང་པོ་ལ་ཟབ་མོ་བཅུ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས་གཉིས་  
 བཤད། དགོང་མོའི་ཆུ་ཚོད་བདུན་པ་ནས་དབང་བྱས། སྤྱིར་ཕག་མོ་ལ་དངོས་སྟོན་ཞག་གིས་བཅད་པ་མེད་མོད། སྟོན་གོན་འཇུག་པའི་ཆོས་རྣམས་གྲུབ་ནས་སྟོན་གོན་གྱི་ཆོས་བཞི་སྦྱོན་པ་ཡིན། ཆུ་ཚོད་བཞི་པ་  
 རས་དྲི་བ་དྲིས་ལན་བྱས། ཆོས་༧ སྤྱོད་ཕག་མོའི་དབང་རྒྱབ་ཆ་ཚང་། བདག་འཇུག་བཅས་བྱས། དགོང་མོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དམར་བྲིད་ལས་ཟབ་བྲིད་གདམས་པའི་ལེའུ་དང་། མི་ལུས་སྤྱིར་པོ་ལེན་  
 པའི་ལེའུ་གཉིས་བཤད། ཆོས་༨ ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དམར་བྲིད་གྱི་བྲིད་བྱས། ཆོས་༩ སྤྱོད་བསྐྱེད་རྒྱུ་གསུང་བཅོན་ཐབས་སུ་བསྐྱབ་པའི་ལེའུ་དང་། བྱི་དྲོ་ཉམས་འཆར་ལུགས་དང་། གཤམ་སེལ་གྱི་ལེའུ་

བཅས་བཤད། དགོང་མོ་འཁོར་བ་དོང་སྐྱགས་ཀྱི་བྱང་ཚྭ་བྱས། ཚེས་༡༠ སྤྱི་ཉམས་འཆར་ལྷགས་དང་གེགས་སེལ་གྱི་ལེའུ་ལས། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ཁམས་གསུམ་ལ་གོལ་བའི་ཚུལ་དང་། དེ་དག་གི་གཉེན་པོར་ཉམས་ལ་མ་ཞེན་པར་ངོ་བོ་སྦྱང་བའི་ཐབས་གལ་ཆེ་ཚུལ། བྱི་བྱོ་ལེའུ་དེ་ལས་རེས་འགའ་དབེན་པ་དང་། རེས་འགའ་ཚྭ་སྒྲིམ་དགོས་ཚུལ་སོགས་དང་། ལེའུ་བདུན་པ་བོགས་འདོན། ལེའུ་བརྒྱད་པ་འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་བཅས་ཀྱིས་གྲུབ། མཐུལ་སོགས་སྤུལ། དགོང་མོ་གསོན་བྱང་བྱས་ནས་གྲུབ། ཚེས་༡༡ དགོན་པ་གསར་པར་བྱིན། སྤུང་རབ་ཚེ་ག་རྒྱས་པ་ཞེག་བཏང་། ཚེས་༡༢ སི་ཀྱོན་ལི་སྤྱིང་ག་(Stanley Park)ལ་འོང་། ཀ་ལག་ཇོན་སོན་དང་། བཏ་ཇོན་སོན་བྱང་། ཚེས་༡༣ ལེས་མིའི་ནང་ལ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། དགོང་མོ་གཟན་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་བྱང་། ཚེས་༡༤ བོད་མི་ཁ་ཤས་བྱང་། ཤར་པ་ཨ་མ་མཚམས་གཅོད་ཀྱི་བུ་མོ་སོགས་ཀྱིས་ཞལ་ལག་སྤྱད་པ་བློས། མི་སི་སི་ལིའི་རྩར་སོང་། དེ་རྗེས་ཀེ་ཏ་ཏ་ནས་ཐོན། ཚེས་༡༥ རེའུ་ཡོག་ལྷག་བསམ་ཚྭ་སྒྲིམ་པས་གོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་གནམ་ཐང་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ཚེས་༡༦ གནམ་ཐང་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན། འབར་རྩོད་དང་། ཏ་ཨར་གཉིས་ཡོད། ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཚེས་ཀྱི་

༡༡། །འཁོར་ལོ་(K.T.D.)ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་མི་མང་ལ་ཆོས་བུན་ཞིག་བཤད། ཆོས་༡༢ ཀམ་འི་ཐེག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནས་ཐོན། ཀམ་གླིང་དུ་འབྱོར། ཆོས་༡༣ སྤྲོ་མི་ལའི་བླ་སྐྱབ་  
 ཀྱི་དབང་དང་། ཕྱི་དྲོ་གཙོད་ཀྱི་གཏོར་དབང་ཞིག་བྱས། ཆོས་༡༤ རྡོ་རྗེ་ཕག་མོའི་དབང་བྱས། འོད་དཔག་ལྷ་ཁང་དུ་ཕྱིན། སྒོན་ལམ་སོགས་བཏབ། ཆོས་༡༥ སྤྲོ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ཁ་གས་བུང་བ་སོ་  
 སོར་ཆོས་མཐུན་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཤེས་བྱས། སྤྲོ་མ་མགོན་ཞལ་སྦྱོར་ཀྱི་དབང་སྐྱབ་དང་། ཀམ་འི་མཁན་པོ་རིན་ཆེན་དར་རྒྱས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དབང་ཆོག་གི་སྟེང་ནས་དབང་བྱས། དགོང་མོ་འཁོར་  
 ལོ་བདེ་མཆོག་སྟོག་གི་དབང་སྐྱབ་དང་། སྟོག་གི་དབང་བྱས། ཆོས་༡༦ འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་གི་དངོས་གཞིའི་དབང་བསྐྱར། ཆོས་༡༧ རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྟོག་གི་དབང་སྐྱབ་བདག་བསྐྱེད་དང་  
 བུམ་བསྐྱེད་ཙམ་གྱིས་འབུས་པར་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱལ་རྒྱམ་སྟོག་གི་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་དལ་ཙམ་བུང་བས་སྡེ་གཞུང་རིན་པོ་ཆའི་རྣམ་ཐར་མཇལ་བས་སྟོད་ཆར་སྐྱ་མ་བསྟེན་པ་དང་། བཀའ་ཆོས་  
 གསན་པ། གཞན་ལ་དབང་གནང་བ། ས་ངོར་སོགས་ལ་མཆོད་འབུལ་གནང་བ་སོགས་དང་བ་འདྲན་པ་ཞིག་འདུག །ཆོས་༡༨ སྤྲོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་སྐྱབ་དང་། ཕྱི་དྲོ་དངོས་གཞིའི་དབང་བྱས་

ནས་མཐུག་བསྐྱུས། སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཏེན་ཕུལ་བྱུང་། སྐྱེ་བ་གྲ་ཤིས་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་བཅས་སོ་སོར་པར་བཏབ། དགོང་མོ་ཀམ་འགྲོ་འདུལ་སྐྱེ་བས་ནས་ཚོས་འབྱོར། འབར་  
 རོ། བསྟན་འཛིན་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་བྱུང་། ཚོས་༢༧ སྤྱོད་ཅུ་ཚོད་བརྒྱད་པའི་ཕྱོག་ཀམ་གླིང་ནས་ཕོན། ཀམ་སློ་གྲོས་ཞེས་པའི་གྲ་རྒན་དེ་རྒྱངས་འཁོར་ཁ་ལོ་བ་ཡིན། ཉིན་གུང་ཅམ་ལ་སྤྱ་མ་ནོར་  
 ལྟའི་ཚོས་ཚོགས་ལ་འབྱོར། ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་རྗེས་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་། ཀམ་འགྲོ་འདུལ་གཉིས་ལོག་ཐེབས། སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་བ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཡག་མོའི་དབང་སྐྱེ་བ་དང་དབང་བྱས། དེ་ནས་བྱང་  
 མེད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ཁང་ལ་ཕྱིན། དེ་བཞིན་ཡག་མོའི་དབང་སྐྱེ་བ་དང་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཨ་ནེ་གཉིས་འོང་ནས་སྤྱ་མ་ནོར་ལྟ་ལ་ཚེ་དབང་གནང་རོགས་ཟེར་གྱི་འདུག །ཚོས་༣༠ ཞོགས་པ་སྤྱ་པོར་དགོན་  
 མཚོག་སྐྱེ་འདུས་སྒོ་ནས་དབང་སྐྱེ་བ་བསྐྱུས་པ་ཞིག་བྱས་ནས་སྤྱ་མ་ནོར་ལྟ་ལ་ཚེ་དབང་ཞིག་བྱས་ཏེ་བྱེད་བསྟན་ཚོས་གླིང་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཕོན། དེ་རྗེས་ནེ་ལུ་ཡོག་གེ་ཏ་ཏའི་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། ཐའེ་  
 རྩན་གེ་རི་སི་ཏི་ན་(Cristina)ནས་ག་རེ་གྲོན་(Sheraton Hotel)གསོལ་མགྲོན་ཁང་ལ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་དེར་བསྐྱུང། ཚེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། བདེ་ཆེན་གྱིས་ཁ་པར་བྱུང་། ལྟོ་སི་གྲོན་

༡༡། །ལ་ཡོད་ཟེར། རང་ཐང་ཆད་ནས་ཉིན་གང་སོས་དལ་དུ་བསྐྱད། སྒྲ་མ་བརྒྱ་དང་། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་གཉིས་འབྲུམ་འབྲུམ་ལ་སོང་། ། ས་བྱི་སྡེ་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ ཤར་གྲོན་གསོལ་མགོན་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ་གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། ཀེ་ཏ་ཏའི་ཨེར་ལེན་བརྒྱད་ཅུ་ཚོད་བདུན་དང་སྐར་མ་ཉེར་ལྔའི་ཐོག་ནིའུ་ཡོག་ནས་ཐོན། བཟ་ཀུ་ཐེར་ཅུ་ཚོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔའི་ཐོག་བཟ་ཀུ་ཐེར་ལ་འབྱོར། དགོང་མོ་བྲིམས་ཚུད་པ་ལ་ཡིལ་དང་། བཟའ་ཟླ་རི་ཇ་གཉིས་ཀྱིས་མགོན་དུ་སྐྱད་བཏང་བ་ལྟར་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་གསོལ་སྟོན་བྱུང་། ཚེས་༢ བཟ་ཀུ་ཐེར་ནས་ཐོན། དུས་ཚོད་ཐུ་པོ་དགོང་མོ་ཡིན། གནམ་གྱའི་ནང་ལ་ཉལ་ནས་བསྐྱད། ཚེས་༣ ཞོགས་པ་སྤྱི་པོ་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། དེར་མར་གླུ་རེ་གྱི་དང་། ཨ་གི་(Aggie)ནང་མི་སོགས་མི་ཁ་ཤས་བྱུང་། གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱད། ཚེས་༤ ཉིན་གུང་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་པོད་ཁྲ་འགྲུ་དགོན་པ་ཉམས་གསོ་ཆེད་མོ་གྲོར་སྟོམས་ཟ་ཁང་དུ་ཞལ་ལག་བཏང་། ཚེས་༥ ཚོགས་ཁང་དུ་བཤེས་སྦྱོངས་ཀྱི་ཚེས་བུན་ཞིག་གོ་སྟོག་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྱི་པོ་སྡེ་རེ་མགོན་པོ་གྲུ་སྒྲུབ་སྡེས་བུ་དམ་པ་བྱུང་པར་ཅན་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་བཤེས་སྦྱོངས་བྲིམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གནང་བ་དང་། དེ་ཡང་ཡོན་ཏན་བྱུང་པར་ཅན་དང་ལྷན་པ་རྣམས་

གྱི་ཆེད་དུ་གསུངས་པ་ཡིན་པ་ལྟར་ཡར་རྒྱས་ལྡན་པའི་ཡུལ་གྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཚུལ་དང་། ཕར་སྤྱོན་དུག་ལས། སྤྱོན་པ་ནས་བསམ་གཏན་བར། དགོང་མོ་ཤེས་རབ་ཕར་སྤྱོན་བཅས་བཤད། ཆོས་༥  
 ཉིན་གྲང་སོས་དལ་དང་། དགོང་མོ་ཆོགས་ཁང་དུ་དུས་འཁོར་དབང་གི་ཕན་ཡོན་དང་། གནམ་བུ་དབང་ལྡན་གྱི་བཤད་པ་བྱས། ཆོས་༧ འདི་ཉིན་གྲུ་པ་ནམས་ཀྱིས་དབང་གི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཆོས་༡༠  
 སྤྱོད་དུས་འཁོར་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆོ་ག་ཡག་པོ་ལྟ་བུ་བྱུང་། བདག་བསྐྱེད་དང་། མདུན་བསྐྱེད་གཉིས་བཏང་། ཉིན་གྲང་སྤྱོན་བདག་ཆང་གི་བུ་ཆུང་བ་དང་། དེའི་ཆུང་མ་གཉིས་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲུལ་  
 པ་གནང་། ཡིན་ད་ཞེས་པས་སྟག་མོ་ལུས་སྤྱོན་གྱི་སྤྱོན་ཁང་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པར་འོང་གི་ཡིན་ཞེས་ཟེར། སྤྱོ་མ་བསོད་ནམས་སྤྱོན་བདག་གིས་ཉིན་གྲང་གསོལ་སྟོན་ཐུལ། དུས་འཁོར་སྟོ་གོན་དང་།  
 སྐྱབས་འགོའི་སྒྲུལ་པ་གནང་། མི་ཆོགས་མང་པོ་བྱུང་། ཆོས་༡༡ དུས་འཁོར་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན། བྱིས་པ་འཇུག་པའི་དབང་བདུན་སྡེ་ཆོན་གཉིས་བྱས་ནས་བསྐྱུར། དགོང་མོ་ཁྲོམ་དབང་བྱས། ཆོས་༡༢  
 སྤྱོད་དུལ་ཆོན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་མཇུག་ཁ་བཏང་། ཉིན་གྲང་རྗེས་རིགས་ལྡེའི་འཆམ་བྱས། དགོང་མོ་དབང་གོང་མ་གསུམ་དབང་ཆོག་རྒྱས་པ་ལྟར་བསྐྱུར། ཆོས་༡༣ འདི་ཉིན་ནི་ལྟ་བུ་ཐོན་ཅིས་ཡིན་

༡༡། ཁུང་རྒྱ་གར་དུ་འགྲོ་རྒྱ་འགྱུར་བ་བྱུང་སྟབས། ཞག་ཤས་འཕྲོན་རྒྱ་ཕྱིར་འཕེན་བྱས། ཆེས་༡༧ ཉིང་གོང་ནས་ཕོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དི་ལྷི་ར་འབྲོར། ར་ཁི་སོན་(Radisson)གསོལ་མགྲོན་ཁང་  
ལ་སྦྱོན་བདག་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་གྲ་སྦྱིག་བྱས་པ་ལྟར་དེར་བསྟན། ཆེས་༡༨ དི་ལྷི་ར་ས་ཕོན། གནམ་ཐང་ནོར་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ཞིག་སྤྲ་དགོས་བྱུང་བས་དེའི་ནང་མི་ལྔ། དོ་པོ་དུག་བཅུག་ནས་བཏང་བས་  
སྦྱོན་བདག་གཉིས་ཉ་ལས་སོང་། དེ་ནས་གནམ་གྱ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བརྒྱད་རྩ་རམ་ས་ལ་གྲ་གལ་གནམ་ཐང་ལ་འབྲོར། དེར་མཚུར་ཐུ་སྤྲ་བྱང་དང་། རྒྱད་སྟོད་གྲ་ཚང་གཉིས་ནས་བསུ་བ་འབྲོར། ཡིད་ནོར་  
མཆོག་སྟོལ་མ་གླིང་དུ་ཕེབས་ནས་དགོང་མོ་ཞལ་མཇལ་བྱས། ཆེས་༡༩ ཤེས་རབ་གླིང་ལ་ཕྱིན། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ཞལ་མཇལ་དང་། ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་བྱས། དགོང་མོ་རྒྱད་སྟོད་ལ་འབྲོར། ཆེས་༢༠  
རྒྱད་སྟོད་དུ་ཡིད་ནོར་མདུན་སྐྱ་བཅར་བྱས། དེ་ནས་རྒྱད་སྟོད་ནས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དི་ལྷི་ར་ས་ཕེབས་པ་དང་གནམ་ཐང་དུ་ཞལ་མཇལ་བྱུང་། རྩ་ས་གནམ་ཐང་ནས་ཕོན། དི་ལྷི་ར་འབྲོར། ཆེས་༢༡ དི་ལྷི་  
ར་ས་ཨེ་ཡར་ཨིན་དི་ཡ་ཡི་ཕོག་ཕོན། ལྷ་རྩ་ཏ་སྤེ་སྤེ་ར་རྩ་ཐ་བཟླ་བེདྲ་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉིར་ཁང་དུ་འབྲོར། སྦྱོན་བདག་གཉིས་མཁན་པོ་སྟོ་བཟང་གིས་གནས་སྐྱོར་ལ་བྲིད། ཆེས་༢༢ སྦྱོན་བདག་

གཉིས་དང་། ཀམ་ལྷ་བ་བཅས་དིལྱིར་ཐོན་སོང་། སང་ཉིན་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན་འཆར་རེད། གྲུ་ཤག་གསར་བ་ལ་ལྷ་ཉྱུག་བྱས། སའི་རྒྱོར་བརྟག་ཞིབ་བྱས། ཚེས་༢༣ འདི་ཉིན་བལ་ཡུལ་དུ་འཐོན་རྒྱུ་  
 འཆར་གཞི་ཡིན་ཅུང་གནམ་གྱུ་འི་ལག་བྱེར་(Ticket)མ་ཐོབ་པས་སོས་དལ་དུ་བསྐད་དགོས་བྱུང་། གྲུ་ཅུང་རྣམས་ལ་ལག་རྟགས་ཕྱན་བྱ་སྤྱད། གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཁ་ཆེ་རྣམས་ངོས་འཕྱད་ཆེད་དུ་བྱུང་།  
 ཚེས་༢༤ གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཉ་སིན་གྱིས་ཁ་ཆེའི་བག་ལེབ་སྤྱད་བྱུང་། ཚེས་༢༥ ལྷ་རྒྱུ་ཉ་སིན་ཐོན། བེ་བུལ་གནམ་ཐང་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་གནམ་གྲུ་གསུམ་འབྱོར་སྟབས་མི་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་འབྱོར་བས་  
 ཡུན་རིང་འགོར། དེ་ནས་བོླ་རང་གནས་སུ་འབྱོར་ནས་ཅུང་ཐང་ཆད་དེ་ཉ་ལ། ཚེས་༢༦ དབྱེན་ཇིའི་གྲུ་ཤོན་ཞེས་པ་དང་རང་དགོན་གྱི་གྲུ་ཁ་ཤས་བཅས་ལ་རྩེ་དགུ་པ་དབང་ཕྱུག་དོ་རྩེའི་གསུང་ཕྱག་  
 ཆེན་བྲིད་ཡིག་མ་རིག་ཕུན་སེལ་གྱི་ལུང་བཏོན། ཁོང་ཚོས་ཞེ་ཆེན་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་གང་ཤར་གྱི་གསུང་རྣམས་པར་བསྐྱུན་གྱི་འཆར་གཞི་བྱེད་གྱི་འདུག །ཚེས་༢༧ རྩོ་ལུ་ཁེལ་དུ་ཕྱིན། ཐོ་བ། བད་ཀན།  
 མིག་དགུས་ན་བའི་མ་རྒན་ཞིག་ལ་སྤྱན་སྤྱི་དབང་བྱེད་པར་ཕྱིན། ཚེས་༢༨ བོླ་ནས་ཐོན། བ་མོ་བུརྟ་ལ་འབྱོར། དལ་གསོ་བྱས། ། ས་ཕྱི་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལྷ་༡༡ ཚེས་༢ དགོང་མོ་རྟག་ཏུ་ཕར་



༡༡། །སྤུ་མཁར་སྤྱབ་སྤེ་ལ་ཕྱིན། སྤྱབ་གྲ་བ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་བྱས། དེ་སྤྱབས་ཉམས་ལེན་དང་ལྷན་པར་མི་ཆེ་ཆོས་ལ་སྤྱེ་ལ་བ་ལས་ཆེ་སྤྱད་མི་སྤྱེ་བྱེད་མི་དགོས་  
 པ་ཞིག་གི་སེམས་བྱུགས་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆོས་༣ སྤྱོད་པ་གྱིའི་སྤྱ་སྤྱབ་བཏང་། ཆ་བོ་དབང་ལྷན་གིས་དབུ་མཛེད་བྱས་འདུག །དེ་རྗེས་པ་གྱིའི་སྤྱ་སྤྱབ་ཀྱི་དབང་བྱས་ཤིང་། དགོང་མོ་མགོན་  
 པོའི་གསོལ་ཀ་དང་། དེ་རྗེས་མགོན་པོའི་དབང་བྱས། ཉིན་གུང་ལྷན་པའི་ནང་དུ་བཟའ་བཅའ་བྱས་ནས་གནམ་གཤིས་ཤིན་ཏུ་ཡག་པོ་བྱུང་བས་སྤྱིད་པོ་བྱུང་། སི་ཐེ་ཙོར་(Swiss)ཀྱི་ཨ་ནེའི་རྩར་སོང་  
 ནས་བདེ་སྤྱག་སོགས་དྲིས། ཆོས་༤ སྤྱོད་སྤྱོད་པོ་ཐོན། སྤྱབ་གྲ་རྣམས་ལ་བསྐྱབ་བྱ་དང་། སྤྱོན་ལམ་སོགས་བྱས། དེ་ནས་རིམ་པར་ན་མོ་བུ་རྒྱ་ལ་འབྱོར། སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༥ འདི་ཉིན་ངལ་གསོ་བྱས།  
 འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་སྤྱབས་གོ་སྤྱིག་ཞུ་ཡུལ་ཨ་ནེའི་ཁང་པ་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཆོས་༦ གན་ཇི་རའི་གཟུངས་སྤྱབ་བྱས་ཤིང་སྤྱང་བྱས་བྱས། འདི་ཉིན་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོ་བྱི་འདོན་ཡིན་འདུག །  
 ཆོས་༧ བོད་ཆོས་དགུའི་ཆོགས་འདུ་བྱས། རང་གིས་གྲ་བ་རྣམས་ལས་ཀ་བྱས་པ་ལ་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་བྱས། དེ་བཞིན་ཨ་ནེ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོགས་རྗོགས་ཆེད་ཉིན་གཉིས་རེ་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པའི་འབོད་

བསྐྱལ་བྱས། ཚད་མ་རིགས་ཐིགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་བྱར་བཀོལ་ཁ་སྒྲོང་བཅས་གྲུབ་ནས་ཚུམ་བུར་བྲིས། ཚེས་༥ རྒོན་འགྲོའི་སྐབ་ཁང་ནས་ཚེས་བཅུ་གཏོང་གི་འདུག །གསེར་འབྲུ་བཅུ་གས། བསྟན་འགྲུར་ལྷ་ཁང་དུ་བསང་མཆོད་བདུད་ཅི་སྒྲིན་ལུང་བཏང་། མཁན་པོ་སློ་གསལ་དང་། མ་ལེ་ཤི་ཡའི་ཨ་ནེ་གཉིས་ཆེ་སྐབ་ཐབས་ཤེས་ཁ་སྒྲོར་གྱི་ཞལ་ཐང་གི་ཆེད་རྒྱལ་སར་སོང་། རང་གིས་རབ་གནས་མཆོད་ཁྲི་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། སྤྲ་མ་ཉི་མ་དང་ངོས་འཕྲད་ཐོག་ཁ་བས་སོགས་ལུལ། དེ་བཞིན་ཀམ་སྟོབས་ལྷན་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ནང་ཆེན་ནས་གོ་ཆེ་སྒྲར་ཆེན་སྐྱལ་སྐྱ་དང་། གཞན་ནང་ཆེན་སྐྱལ་སྐྱ་གཅིག །གྲུ་པ་གཉིས་བཅས་བུང་། དྲགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བའི་ལུང་བཏོན། དཔེ་ཆ་དེབ་སོགས་ལུལ་ནས་ཁོང་རྣམས་ཐེབས་སོང་། ཚེས་༡༠ བཤད་གྲུའི་གྲུ་པ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་རྩ་མངར་མོ་བཏང་། ཀམ་ངེས་དོན་བསྟན་འཛིན་ཕྱིན་ལས་དར་རྒྱས་གྱི་བདེ་མཆོག་གི་བྲིད་ཡིག་རྒྱས་པ་(དཔལ་འཁོར་ལོ་སྟོམ་པ་ལྷ་ལྷའི་སྐབ་ཐབས་གྱི་རྣམ་བཤད་ཡིད་བཞིན་འདོད་འབྱུང་གསང་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་པོའི་བང་མཛོད་)དང་། རོང་ཐ་སློ་བཟང་དམ་ཆོས་རྒྱ་མཆོའི་བཟོ་རིག་མཛེས་པའི་ཁ་རྒྱན་བལྟས། བདུད་འཛེམས་

༡༡། ཁོང་མའི་སྒྲོབ་མ་ཐོན་ཐང་མི་བྱུང་། འཛམ་གླིང་སྐྱུང་སྒྲོབ་ས་ཀྱི་དེབ་སྤྲད་བྱུང་། གཅེན་པོ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་སྒྲོབ་ས་བྱུང་། བན་ཆེན་དགོན་ནས་སྐར་ལྷོད་ཀྱི་དཔེ་གཡར། བྱོད་པ་ཅུང་  
 ན། ཆོས་༡༢ རེན་རེན་བེག་(Jane Renzig)དང་། རེན་(Gene)དང་། གོ་ལོ་རི་ཡ་བཅས་བྱུང་། ལྷ་ཁང་ནང་དུ་གདོང་ཁེབས་དང་ཀ་རྒྱན་སོགས་བཏགས། ཆོས་༡༣ སྤྲོ་གསོ་སྦྱང་འཆོགས། ལྷ་  
 ཁང་བསྐྱོར་བ་ལ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་ལུས་རྩ་ལ་ཅུང་བཟད་སྤྲད། འཆམ་ར་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཚད་མ་རྣམ་དེས་འགྲེལ་པ་ཅུང་ཞིག་བལྟས། སྤོན་པ་ཐོན་དང་ངོས་འཕྲད་ཀྱིས་ནད་དྲི་བས། བྲ་པ་རྣམས་གྲུང་  
 སེང་བྱས་སོང་། སྐུ་པ་ཆོས་ཉིད་རང་གྲོ་ལ་ལ་སྤོན་བཅོས་ཆེད་སྐྱོར་ལྷ་སྦྱང་སྤྲད། ཆོས་༡༤ ལྷ་ཁང་གསར་པར་རབ་གནས་ཉིན་དང་པོ་ཚུགས། འདི་ཉིན་སྤོན་གོན་ཡིན། ཆོས་༡༥ རབ་གནས་ཉིན་  
 གཉིས་པ་ཡིན། ཆོས་༡༦ རབ་གནས་ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན། ཆོས་༡༧ རབ་གནས་ཉིན་བཞི་པ་ཡིན། ཆོས་༡༨ ལྷ་བབས་དུས་ཆེན་ཡིན། སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཨོ་རྒྱན་གྱི་ཡང་སྤྲིད་ཁྱི་སྦྱོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འདུག །རང་  
 ཚད་རབ་གནས་ཉིན་ཐ་མ་ཡིན། སེར་སྤྲེངས་ཀྱིས་ལྷ་ཁང་ལ་སྐྱོར་བ་བྱས། གནས་བཏྱན་བཅུ་དྲུག་བྱོན། སེང་གེ་འཆམ། ཡན་ལག་སྒྲོབ་བྲ་དང་། མ་དགོན་གཉིས་ནས་སྤྲུལ་འགྲེད་སྐྱོར་ལྷ་བཅུ་རེ་

སྤུལ་སོང་། གསོལ་ང་དང་འབྲས་སིལ་སྤུལ། ཚེས་༢༠ གཉིད་ཤིན་དུ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་། སོས་དལ་བྱས། འཇམ་ལུ་རྟེལ་ཀ་རེ་ལི་སི་(Bill Karelis)བྱུང་། ཚེས་༢༡ མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རྒྱ་གར་ནས་ནེ་ཕུལ་  
 དུ་འབྱོར་ཡོད་འདུག །ཚེས་༢༢ ཀར་དགེ །སློ་ཡག །བདེ་ལེགས་གསུམ་སྟེབས། ཚེས་༢༣ དགོང་མོ་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ཕེབས། ཚེས་༢༤ ཀམ་གླིང་གི་གྲུ་པ་རྣམས་ལ་མཁན་པོ་ཤེས་རབ་སུན་  
 ཚོགས་ཀྱིས་སྟོམ་པ་ཞུ་བའི་ཚུལ་དང་། ཀུན་སྟོང་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་བསྟན་བས། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་དང་མཉམ་དུ་ལྟ་ཁང་དང་མགོན་ཁང་སོགས་བལྟ་བར་བྱིན། དགོང་མོ་འཆམ་ཁང་དུ་འཆམ་  
 བལྟ་བར་བྱིན། ཚེས་༢༥ ཨ་རི་ཀམ་གླིང་གི་གྲུ་པ་དང་། ཉི་ལྗེ་དགོན་གྱི་གྲུ་པ་གཅིག་བཅས་ལ་དགེ་ཚུལ་དང་། ཡང་ཀམ་གླིང་གི་གྲུ་པ་དང་། ལོ་ཙཱ་བ་དེ་མི་ཀམ་ཚེས་འཕེལ་བཅས་ལ་བསྟེན་རྩོགས་  
 སྟོམ་པ་གནང་། སྤུལ་ཕུག་བྱུང་ནས་གསེར་ཤོག་ཞལ་འདེབས་ཁག་སྟངས་བྱུང་། ཚེས་༢༦ སྤྱི་གསོ་སྟོང་འཚོགས། ཁ་འགྲུའི་གྲུ་སྟོ་ཡག་དང་། སྒྲ་པ་ཚེས་ཉིད་རང་གོལ་གཉིས་བྱུང་། འཆམ་སྒྲོར་གྲོས་  
 བསྟར་བྱས། སྤུལ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་བྱུང་། ཚེས་༢༧ ལྟ་ཁང་དང་། འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་བཞུགས་གནས་གྲ་སྟེག་བྱས། ། ས་བྱི་སྟེ་ལོ་༢༠༠༥ ཟླ་༡༢ ཚེས་༡ ཚེ་སྐྱབ་ཐབས་ཤེས་ཁ་སྟོར་

པད་དཀར་ ལྷ་པར་ དོན་གཅིག་ ཆུན་པོ།

༡༡། ཉིན་དང་པོ་ཡིན། ཚེས་༡ ཐབས་ཤེས་ཁ་སྦྱར་ཉིན་གཉིས་པ། ཚེས་༣ ཐབས་ཤེས་ཁ་སྦྱར་ཉིན་གསུམ་པ། ཚེས་༤ འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས། སེར་གླེངས་དང་ཐོག་རོལ་བྱས།  
དགོང་མོ་ཆེ་སྐབ་ཐབས་ཤེས་ཁ་སྦྱར་མཇུག་བསྐྱས། ཚེས་༥ སྤྱོད་དགོན་པ་སྒོ་འབྱེད་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ཕྱི་དྲོ་ཆེ་སྐབ་འཆམ་བྱས། ཚེས་༦ དགོན་སྤེལ་གཉིས་རྟེན་འབྲེལ་གནང་། འཇམ་མགོན་  
རིན་པོ་ཆེས་བྱས་ཚོག་ལྷ་བའི་བདུད་རྩི་ལྷོ་ནས་རབ་གནས་གནང་། ཁོང་ལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབུལ་དང་བལ་སྒོར་བཞི་འབུམ་བཅས་ལུལ། ཚེས་༧ རང་གི་སྐྱེས་ཚེས་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་བྱས་  
སོང་། འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གདན་སར་ཆེད་ཕེབས་ལ་ཕེབས་སྐྱེལ་བྱས། དགོང་མོ་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་ན་མོ་བུརྟ་ནས་ཕེབས། ཚེས་༨ ཞིས་པ་མ་བུ་ལ་ཆེ་དབང་བརྒྱ་ཆར་བྱས། ན་མོ་བུརྟ་ནས་  
ཐོན། བཞི་ལ་མཆན་མོ་འབྱོར། ཚེས་༩ བཞི་དགོན་པ་ནས་འཕགས་ཤིང་བཙུན་དགོན་སྒོལ་མ་ལྷ་ཁང་དུ་ཕྱིན། དེ་རྗེས་འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་སེར་གླེང་གནང་། རང་གིས་མཇུག་དར་ལུལ།  
དགོན་པ་སྒོ་འབྱེད་རྟེན་འབྲེལ་གནང་། རང་གིས་སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་སོགས་བྲངས་ནས་ཨ་ནེའི་དགོན་པ་ལ་སྤྱད། དགོང་མོ་ཞིས་པ་མ་བུ་ནས་གདན་བྱས་ལྷ་ར་ཉ་ཡེ་གྱི་(Hyatt)ཞེས་པའི་གསོལ་

མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཁོང་རྣམས་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན། ཚེས་༡༠ འཇམ་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བྱས་ཚོག་ཟླ་བའི་བདུད་རྩིའི་སྒོ་ནས་རབ་གནས་གནང་། དེ་རྗེས་ཨ་མེའི་དགོན་པས་མཆུལ་རྟེན་གསུམ་ལུལ།  
 དེ་རྗེས་གདན་སར་ཐེབས། རང་ཡང་བོད་དགོན་པར་ཐོན། ཚེས་༡༡ ལྷ་རྒྱལ་སྤེལ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཡི་གེ་དེ་པར་ཆེ་དབང་ལ་སྤྱད། ཀམ་དབང་རྒྱལ་གྱི་རྟོག་གྲུའི་སྒོར་ཀམ་ཟླ་བ་ལ་གྲོས་བྱས། ཨོག་  
 སི་རྩོར་རི་ལ་རྩ་འཕྲིན་བཏང་། བོད་ནས་ཐོན། ལྷག་མོ་ལུས་སྤྱིན་བཀྲ་ཤིས་ཡང་ཅེ་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༡༢ རྩ་རྩོལ་སྤྱིན་གནས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚོགས་པ་མཇུག་བསྐྱུས་སོང་། དགོང་མོ་འབར་  
 རོ་སྤུལ་སྤུ་དང་། སྤེལ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། རྟེ་རི་བཙས་འབྱོར། དགོང་མོ་ཁོང་རྣམ་པ་ཆོར་དགོན་སྤྱིའི་སྒོ་ནས་ཆེ་དབང་བརྒྱ་ཆར་ཞིག་བྱས། དགོང་མོ་མ་ལེ་ཤི་ཡ་པ་རྣམས་ལ་ལེའུ་ཐོ་རེ་དང་སྤེལ་  
 བཙས་སྤྱད། དགོང་མོ་བཟའ་བཙའ་ལྷན་དུ་བྱས། ཚེས་༡༣ མ་ལེ་ཤི་ཡ་པ་རྣམས་བོད་ལ་ཐོན། འབར་རོ་སྤུལ་སྤུ་ལ་སྤུ་གསུང་བྲགས་རྟེན་དང་མཆུལ་དང་ན་བཟའ་བཙས་ལུལ། དེ་བཞིན་ཁོང་རྣམས་  
 ལ་ཉིན་གུང་གསོལ་སྟོན་ལུལ། དེ་རྗེས་འབར་རོ་སྤུལ་སྤུ་དཔོན་གཡོག་ །སྤེལ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ། རྟེ་རི་བཙས་བོད་ལ་ཐེབས། ཚེས་༡༤ ཐོད་ཆེས་བཅུ་བདུན། ཨེ་མིས་(Amy Zhu)གྲ་ཆས་གྱོན་

༡༡། །ནས་ངོས་འཕྱད་དུ་བྱུང་། རྟེ་མི་ཏྲོང་དང་ལྷན་དུ་ཉིན་གུང་བཟའ་བཅའ་བྱས། ལིན་རྩ་དང་། ལི་ན་ཡོད། ལི་འུ་ཐོ་གསར་པ་ལ་བོད་ཆོས་བྲིས། ཀམ་བསོད་ནམས་ལ་ལྷ་ཁང་ནང་གདན་  
 བཙོ་དགོས་ཚུལ་གྲོས་མོལ་བྱས། ལྷན་ཁང་ཆེད་རྟེ་ཁེ་ནས་བལ་སྒོར་བྱེ་བ་གཅིག་(འདིར་འབུམ་བཅུ་ལ་བྱེ་བ་གཅིག་ཏུ་བཙུ་བའི་ལུགས་ཡིན་)སྤྱད་པའི་ནང་ནས་འབུམ་ལྔ་སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་སྤྱན་ཁང་དང་། ཉིས་  
 འབུམ་ལྔ་བྲི་མཆོད་རྟེན་སྤྱན་ཁང་། ཉིས་འབུམ་ལྔ་བྲི་སྐ་རྩ་ཆ་སྦྱིའི་སྤྱན་ཁང་ལ་ཞལ་འདེབས་ཡིན་ཚུལ་འདུག་པ་བཞིན་ཀམ་ཡོན་ཏན་ལ་བལ་སྒོར་འབུམ་ལྔ་སྤྱད། ཉིས་འབུམ་ལྔ་བྲི་མཆོད་རྟེན་སྤྱན་  
 ཁང་ཆེད་དུ་སྐྱལ། ཆོས་༡༥ མ་ལེ་གི་ཡ་པ་རྟེ་མི་ཏྲོང་ནང་མི་རྣམས་ཐོན། ཆོས་༡༦ ཆོ་དབང་རྟོ་རྩེ་སྤྱང་ཡོད་པའི་སྤྱད་ཆ་བྱུང་། ཆོས་༡༨ རང་དགོན་གྲུ་པ་དང་། ཨ་ཞེ་རེ་ལ་མལ་གཟན་(ཀམ་ལ་)རེ་རེ་  
 བཅས་མལ་གཟན་ལྔ་བརྒྱ་དང་དུག་ཏུ་བཏང་། བོ་རྩེ་དགོན་གཞུང་ལ་སྒྲོལ་དཀར། ཨ་ཞེ་འི་དགོན་ལ་ཆོ་དཔག་མེད། བོད་ཁྱ་འགྲུ་ཆང་ལ་སྒྲོལ་མ། ཁྱ་ལེགས། ཟུ་ཟུ་སྒོ་གྲོས་ཉི་མ། ཁྱ་འགྲུ་ཆང་སྐྱབ་  
 ཁང་གཉིས་བཅས་ལ་མཆོད་རྟེན་རེ། སྐྱལ་སྐྱུ་སྒོ་གྲོས་ཉི་མ་ལ་སྐྱུ་གཅིག་ །ན་བཟའ་ཆ་ཆང་། ཀར་དགོ། བདེ་ལེགས། སྒོ་ཡག་ །ཀམ་འི་མེད་བཅས་ལ་གོས་ཆ་ཆང་རེ་སྤྱད། ཆོས་༡༩ སྐ་མ་སྒོ་གྲོས་

བྱང་། ཁོང་དང་མཉམ་དུ་སྐུལ་སྐུ་སློབ་གྲོས་ཉི་མ་ཐེབས་སོང་། ཆེས་༢༠ མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུའི་སློབ་མ་རྣམས་ཏང་ཉའི་(Shanghai)ནས་འོང་འདུག །སངས་རྒྱས་སྤོན་སྤུའི་གཏོར་དབང་ཞིག་བྱས། ལྷ་  
ཁང་ལ་དགོན་གཉེར་ལྷ་བསྐྱོས། སྤུ་མ་ཀུན་དགའ་དང་། བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ་བྱང་། འཇར་མན་ཡུལ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལག་བྱེར་ལ་མཁོ་བའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་སྤྱད། ཆེས་༢༡ དགའ་ལྷན་ལྷ་མཆོད་ཡིན་  
འདུག །བཤད་གྲ་དང་། སློབ་གྲ་ལྷན་དུ་ཕག་མོའི་དུས་མཆོད་འཆོག་ས། དགོང་མོ་མགོན་པོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། སྤུ་མ་བསོད་ནམས་ཆེས་དར་ལ་གཏོར་མ་འདོན་རོགས་གྱིས་ཟེར་ལབ། སུར་ཡག་  
གིས་བུ་མོ་བདེ་ཆེན་གྱི་དོན་དུ་རེ་བསྐུལ་བྱང་བ་རེད། ཆེས་༢༢ མགོན་ཁང་དུ་གཏོར་བསྐྱོ་འདོན་པར་བྱིན། ཆེས་༢༣ ཀར་དགེ་བོད་ནས་བྱང་། ཆེས་༢༤ ཀར་དགེ་ལོག་བྱིན། ཆེས་༢༥ མཁན་པོ་  
ཆེས་ཉིད་རང་གྲོལ་ལ་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་སྤྱི་ར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བུ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤོན་ཁང་ཆེད་སྟེ་ཁོ་ནས་སྤྱད་པའི་ནོར་ཉིས་འབུམ་ལྷ་བྱི་ཁོང་ལ་སྤུལ། དེ་ནས་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱི་ར་ཐོན། །  
རང་ལོ་དོན་བདུན་ས་གྲང་སྟེ་ལོ་༢༠༠༧ ལོའི་ཉིན་དེབ་བཞུགས། རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་ས་གྱི་སྟེ་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༡ ཆེས་༡ བོད་ཟླ་༡༡ ཆེས་༥ ཡིན། འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ཡིས། །ཆོ་



༡༡། རིང་བདེ་སྐྱིད་ལྷན་པ་དང་། ཁའོ་མ་ལྷན་སངས་རྒྱས་སྒྲན་སྒྲ་ཡིས། རན་མེད་བདེ་བ་སྐྱོན་དུ་གསོལ། ཆོས་༣ ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོ་ནས་དོ་རྩེ་གདན་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཡིད་ནོར་མཆོག་མཇལ་ཁ་  
 ཞུས། མ་རྒྱལ་ནའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ཆོས་༤ བཀའ་བརྒྱད་སྒྲོན་ལམ་ཉིན་དང་པོ་ཡིན། ཆོས་༥ དོ་རྩེ་གདན་ནས་ཕོན། ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོ་སྤྲོ་ར་རྒྱ་ཐང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༦ རྒྱབས་མགོན་  
 རིན་པོ་ཆེའི་མདུན་བཀའ་ཆོས་ཞུས། ཆོས་༧ གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱིས་རྒྱན་པས་ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོ་ནས་དགོངས་པ་ཞུ་དགོས་བྱུང་། ཆོས་༨ ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྲོ་ནས་ཕོན། དིལྱིར་འབྱོར། ཆོས་༩ དིལྱི་ནས་ཕོན།  
 ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར་ནས་ཐད་ཀར་ཡུ་ནི་ཡན་(Union Hospital)སྒྲན་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆོས་༡༠ སྒྲ་མ་ཀྱན་མཁྱེན་འབྱོར། སྒྲན་ཁང་དུ་གཤག་བཅོས་བྱས། ཆོས་༡༡ ཞེམ་ཆེ་ནས་སྤྲ་རས་སྒྲངས་ནས་སྤྲ་ལ་  
 ཉིན་ཁ་མ་བྱུང་བའི་ཚུལ་ལབ། ཆོས་༡༢ འདི་ཉིན་དྲི་ཆེན་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་ན་ཟུག་དེ་ཅམ་མ་བྱུང་། ཆོས་༡༣ སྒྲ་མ་ཀྱན་མཁྱེན་དགྲུ་གཏོར་ཆེད་ཐའེ་ཕན་ལ་ཕོན། ཕོན་ཁར་མིག་ཚུ་མང་པོ་བཏང་སོང་བས་  
 རང་ལ་སྤྲིང་ནས་བརྩེ་བ་ཡོད་པ་མཐོང་ཏེ་སེམས་འགྲུལ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཆོས་༡༤ མིག་གཡོན་པ་གཤག་བཅོས་ཆེད་སྒྲན་གཡོག་ནས་སྒྲན་ཐིགས་པ་མང་པོ་མིག་ལ་སྒྲུག། ཐིགས་པ་མ་འདྲ་བ་གསུམ་



༡༡། །བརྒྱད་སྟོན་ལམ་ཚོགས་གཙོ་ཀླ་ཚོས་གྲགས་བཅས་བྱུང་། རྩ་ཚོད་རེ་སྤྱད། ༡་གཡུ་སོན་ཨ་ནེ་ཞིག་བྱུང་། ཉོང་ཀོང་སྒོར་བཞི་བྲི་སྤྱད་བྱུང་བ་བོད་ཁ་འགྲུའི་ཆེད་དུ་བཞག །ཚེས་༥ ཡུ་  
 རི་ཡན་(Union Hospital)ཞེས་པའི་སྤྱན་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་མིག་གཡས་པ་གཤག་བཅོས་བྱས་ནས་མིག་གཡས་པ་བཀའ་པས་བལྟ་མ་བདེ་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་། ཚེས་༦ ཉོང་ཀོང་བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་བུ་  
 རུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ཚོགས་ལ་ཚུགས། ཉིན་དང་པོ་ཡིན། རང་སྤྱན་ཁང་ནས་སྤྱར་ཐོན། ཐོར་སེ་སོན་(Four Seasons)གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་འབྱོར། ཚེས་༧ ཉོང་ཀོང་བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་གྲུབ་ནས་ཁ་  
 འགྲུ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱེ་འབྱེད་ལུལ། དེ་དང་ལྟན་དུ་རང་གིས་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་སྒོར་བརྒྱ་རེ་སྤྱེ་འབྱེད་ལུལ། ཚེས་༨ འདམ་དཀར་ཚོས་ཚོགས་ནས་སྐུ་ལ་སྐྱེ་བ་སངས་ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་ལ་བྱམ་  
 ཕེ་ཞིག་ལུལ། ཁོང་དང་ལྟན་དུ་འདམ་དཀར་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་བྱུང་། ཁོང་ལ་གནམ་བུ་དབང་ལྡན་ཅན་གྱི་རྩ་ཚོད་གཅིག་ལུལ། ཚེས་༡༠ མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནད་དྲིའི་ཆེད་ཐེབས་ཀྱི་ཡིན་  
 གསུངས་འདུག་ཀྱང་བསྐྱུངས་ནས་ཐེབས་མ་བྱུང་། ཚེས་༡༡ ཀོན་ཏེ་དང་། ཀོན་ཏེའི་མིང་པོ་གཉིས་སྟེབས། ཀོན་ཏེའི་མིང་པོ་ནས་ཐའེ་མན་རྩོ་གུ་ཨན་ཤན་(Fo Guang Shan)སྤྱ་མ་སྐྱེ་གཤེགས་པ་དང་།



༡༡། །བཅས་བཏང་། ཆེས་༡༡ ཉིང་ཀོང་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དིལྷིར་འབྱོར། ཆེས་༡༣ དིལྷི་ནས་ཐོན། ལྷ་རྩ་ཏ་སྤེ་སྤེ་ར་རྩ་ཐ་བཟླ་བིདྱ་གཙུག་ལག་སྤྲོབ་གཉིར་ཁང་དུ་འབྱོར། ཆེས་༡༤  
 མིག་གཡོན་པར་དམར་པོ་བྱང་། སྤོན་ཁང་བསྟེན། ། ཆེས་༡༥ (ས་མོ་སྤང་མཆུ་ལྷ་༡ ཆེས་༡)བོད་གཞུང་གི་སྤྱིད་རྩས་ལྷ་ར་ལོ་གསར་རྒྱས་པ་མ་བཏང་། འདི་ཉིན་བོད་ལྷ་དང་པོའི་ཆེས་གཅིག་བོད་ཀྱི་  
 ལོ་གསར་ཡིན། མཆོག་གསུམ་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་དང་། །བྱད་པར་འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ཡིས། །བྱིན་རླབས་བྱགས་རྩེས་ས་མོ་སྤང་ལོ་འདིར། །བདེ་ཞིང་གིས་པའི་སྤང་བ་འབར་  
 གྱུར་ཅིག །ཅེས་ཉིན་དེབ་ལ་བྲིས། ། ས་སྤང་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ལྷ་༣ ཆེས་༡ ཆེས་ཞུ་བའི་དབྱིན་ཇི་རྣམས་སྤོབས་སོང་། ཆེས་༢ དབྱིན་ཇི་རྣམས་ལ་ཆེས་བྱན་ཐོག་མར་ཚུགས་ནས་ལྷ་ར་སྤྱོ་རོལ་པའི་  
 རོ་རྩེའི་ལྷ་མགྱུར་དང་། མི་ཕམ་རྩོགས་ཆེན་ལྷ་མགྱུར། མཁན་པོ་གང་གར་གྱི་རྣམ་ཐར་ཐོར་བུ་བཅས་བཤད། ཆེས་༣ སྤྱོ་བཞུར། གཡང་སྤོབས་ཆོགས་ལ་སོང་། ཆེས་བྱན་གྱང་སོང་བྱས། སྤོན་པ་  
 རོན་(John)དང་། མིས་ཤེལ་མར་ཁིན་(Michele Martin)གཉིས་ལ་ཉིན་གྱང་ཞལ་ལག་སྤྲད། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱིང་ལ་བརྟག་དབྱུད་དགོས་ཚུལ་ཞིབ་བཤད་བྱང་། ཆེས་༧ ཆེས་བྱན་བཤད། ཆེས་༡༢



༡༡། །ཕྱག་དཔེ་རྣམས་མཉམ་དུ་བསྐྱམ་དགོས་པའི་སྒོར་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆེས་༡༩ འདི་ཉིན་རྒྱ་མིའི་སྦྱོན་བདག་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་སྦྱོན་ཆོག་བཏང་། ཆེས་༢༠ སྤྱ་བྲང་གིས་ཁོར་ཡུག་ཆོགས་འདུ་  
 གོ་སྦྱིག་གནང་གི་འདུག །སྦྱབ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་ལ་དུས་འཁོར་ལྷ་དགའི་མཆོད་ཆོག་གི་ལུང་གནང་། ཆེས་༢༡ ཁོར་ཡུག་གི་ཆོགས་འདུ་དབུ་ཚུགས། དགོང་མོ་སྦྱབ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་ལ་  
 དུས་འཁོར་བསྐྱེན་ཡིག་གི་ལུང་གྲུབ་པར་བྱས། ཆེས་༢༢ ཁོར་ཡུག་གི་ཆོགས་འདུ་ཉིན་གཉིས་པ། སྦྱབ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་བལ་ཡུལ་དུ་གནམ་གུ་བརྒྱད་ཐེབས། ཁོར་ལ་སྐད་ཆེདས་ཤིག་ཐུལ། ཨ་  
 རེ་ཆོས་སྦྱིད་དང་། དེའི་ངོ་ཤེས་གཉིས་ལ་ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་སྤྲ། ཨ་རེ་ཆོས་སྦྱིད་ལ་ཏ་རུ་ཞིག་སྤྲ། ཆེས་༢༣ ཁོར་ཡུག་ཆོགས་འདུ་ཉིན་གསུམ་པ། འདི་ཉིན་ཆོགས་འདུ་ལ་སྦྱ་བཅར་ཞུས། ཆེས་༢༤  
 ཁོར་ཡུག་གི་ཆོགས་འདུ་ཉིན་བཞི་པ། འདི་ཉིན་སྤྱོད་འདུ་ཁང་དུ་བསང་བདུད་ཅི་སྦྱོན་ཐུང་ལ་ཐང་ལྷ་སྦྱར་བ་ཞིག་གསུངས། དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་སྦྱ་འགྲེད་ཉིན་སྒོར་བརྒྱད་བརྒྱ་རེ་བྱང་འདུག་ཟེར།  
 ཆེས་༢༥ ཁོར་ཡུག་གི་ཆོགས་འདུ་ཉིན་མཐའ་མ་ཡིན་སྟབས་སྤྱ་བྲང་གིས་ཆོགས་འདུར་ཐེབས་པའི་སྦྱ་ཆབ་རྣམས་ར་མ་ཏ་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་གནང་སོང་། དེ་བཞིན་དགོན་





༡༡། ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཆོས་༡༧ ལྷ་རྒྱ་ཆ་སྤྲོ་སྤྲོ་ར་རྒྱ་པོ་བཟླ་བའི་དཔོན་ནས་ཐོན། གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ནི་ཕུལ་རྒྱལ་ས་ཀླུ་ལྷ་རྒྱ་བོ་རྒྱ་རང་དཔོན་དུ་འབྱོར། ཆོས་༢༠ འདི་  
 ཉིན་སོས་དལ་བྱས། ཐུག་འཕྲད་བྱེད་མཁན་ཁ་གསུང་། ཆོས་༢༡ རུབ་ཕྱོགས་པའི་སློབ་མ་ཁག་ལ་ཆོས་ཐུན་དབུ་འཇུགས་བྱས་ནས་མཁན་པོ་གང་གར་དབང་པོའི་གྲུབ་མཐའ་བཤད། ཉི་མ་དོན་  
 གྲུབ་ཀྱིས་ལུས་རྩལ་སྦྱོང་བྱེད་འཕུལ་འཁོར་ཞིག་ཉོས་བྱུང་། ། ས་གྲུང་སྤྱི་ལོ་༡༠༠༧ ཟླ་༩ ཆོས་༡ དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་དང་། ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷ་བའི་བྱུང་པར་བཤད། ཆོས་༢ དབུ་མ་གཞན་  
 སྦྱོང་བའི་ལྷ་བའི་སྐོར་དང་། དབུ་མ་གཉིས་དགོངས་པ་འགལ་མེད་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཅུམ་པ་བསམ་འགྱུར་བྱུང་བས་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆུན་སྐོར་གྲོས་བསྐྱར་བྱས། ཆོས་༣ བྱི་རྒྱུད་སྤེ་གསུམ་ཡིན་  
 རྟེན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་སྐོར་བཤད། སྤྱི་བྱི་མཁྲལ་བྱི་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆུན་རྣམས་བྱུང་བས་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྐྱབ་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཆོས་༤ རང་རྒྱུད་སྤེ་གསུམ་གྱི་ཆོས་  
 ཐུན་ལ་ཐུག་ཆེན་དང་རྫོགས་ཆེན་གཉིས་སྐྱར་ནས་བཤད། ཆོས་ཐུན་གྱི་གོང་དུ་བྱི་རྒྱལ་མི་ཁ་གསུང་། སློབ་ཐུག་ཁ་གསུང་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྤོམ་པ་གནང་། ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་རྩན་པ་མཆོན་ཅམ་རེ་

སྤྲད་ནས་ཚེས་བཅུན་གྲུབ། ཚེས་༥ ཤེས་རབ་དང་། ཨ་གེ་གཉིས་ཉོང་གོང་ལ་ཐོན། ཚེས་༦ ཏེ་ལོ་གླིང་གི་སྐྱབ་གྲུ་བ་རྣམས་ལ་ཕག་མོའི་དབང་བསྐྱར་བའི་ཆེད་ལྷག་ཏུ་ཕུར་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན།  
 ཚེས་༧ སྐྱབ་གྲུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྒོ་ལ་དཀར་ཆེ་ཆོག་གི་སྒོ་ནས་བརྟན་བཞུགས་ཕུལ་བུང་། དེ་རྗེས་ཕག་མོའི་དབང་སྐྱབ་བྱས། དགོང་མོ་ཕག་མོའི་དབང་བསྐྱར། ཚོགས་སྤྲད་དང་། ཚོགས་འཁོར་རྒྱས་པར་  
 བྱས་སོང་། ལྷ་རོ་གླིང་གི་སྐྱབ་གྲུ་བ་རྣམས་སྐྱབ་ཁང་གོ་ལ་ན་ཡང་ཀུན་སྒྲོང་དང་། ལྷག་བསམ་བཅས་གང་ལེགས་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱས། ཚེས་༨ ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་བུང་། སྐས་  
 མཁར་དགུ་ཐོག་གི་འཆར་གཞི་གོས་བསྐྱར་བྱས། དེ་རྗེས་རིམ་གྱིས་བོ་རྩ་རང་གནས་སུ་ལོག་སླེབས། ཚེས་༩ རེས་གཟའ་པ་སངས་ཉིན་སློབ་གྲུའི་ཞལ་འདོན་ཚོགས་པ་ལ་བསྐྱབ་སྟོན་ཞིག་དགོས་ཞེས་  
 ལབ་པ་ལྟར་བོད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། ཚེས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གང་ལེགས་དགོས་པའི་བསྐྱབ་སྟོན་བྱས། ཚེས་༡༠ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་ཆུ་ཆེད་གཉིས་པའི་ཐོག་བརྟན་དགའ་  
 རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་པར་སྐྱ་མཆེད་གོངས་པའི་བྱགས་གསོས་ཕུལ། རེས་གཟའ་ལྷ་བའི་ཉིན་བྱང་ཚོག་དགོས་ཞེས་གསུངས། དེ་ཉིན་བདུན་ཚོགས་ཡིན་འདུག །ཚེས་༡༡ ལྷ་འདྲ་རོགས་རམ་ཚོགས་པའི་

༡༡། སྤྱིན་བདག་ཨེར་འིག་(Erik)སོགས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། གྲོས་མོལ་གང་ལེགས་བྱུང་། ཆོས་༡༣ ན་མོ་བུརྟ་ལ་ཕྱིན། བསྟན་དགའ་འིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མཆེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དགོས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་བྱང་ཆོག་བྱས་ནས་དགོང་མོར་བྱང་ཆོག་བྱས་ཡོད་ཚུལ་ཞལ་པར་ཐོག་ཏུ་བཀའ་མོལ་བྱས། ཆོས་༡༤ ལྷ་ཁང་དང་། གཙུང་ཁང་། བསྟན་འགྱུར་ལྷ་ཁང་། བཀའ་འགྱུར་ལྷ་ཁང་བཅས་ལ་ཕྱིན། དེ་  
 རྗེས་སྤྱོན་འགྲོའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་དོར་སེམས་དབང་བྱས། ཆོས་༡༥ སྤྱོན་འགྲོའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་གཙོད་ཀྱི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་འཁོར་ཁང་ལ་བལྟ་བར་ཕྱིན་ནས་མཆོད་ཁྲི་གསར་པ་བཟོ་རྒྱའི་བཀོད་པ་བཏང་།  
 སྐུ་མ་བསོད་ནམས་ཆོས་དར་རྩེ་ཕྱིན། ཆོས་༡༦ སྤྱོན་འགྲོའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱུར་པའི་དབང་བྱས། འཆམ་ར་བལྟ་བར་ཕྱིན། ཆོས་ཞིང་གསར་བཟོ་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཆོས་༡༧ ཤར་གྱི་མགྲོན་ཁང་ལ་བལྟ་  
 བར་ཕྱིན། གཉེར་པ་གཉིས་ལ་ཆོས་ཞིང་བཟོ་བྱེད་སྒྲོར་ཆོག་འབུམ་སྤྲད། ཆོས་༡༨ སྤྱོད་བཤད་གྲག་ཆོགས་འདུ་བྱས་ནས་ཡུལ་མི་ལ་མཐུན་ལམ་གང་བཟང་ལས་ཁ་འཛིང་སོགས་བྱེད་མི་ཉན་པའི་བསྐྱབ་  
 བྱ་བྱས། དེ་རྗེས་ལྷ་ག་མོ་ལུས་སྤྱིན་བཀྲ་ཤིས་ཡང་ཅེ་དགོན་ནས་ཐོན། བོརྟ་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་གླིང་ལ་འབྱོར། སྐུ་མ་བླ་བ་ཕྱུར་པ་དང་ངོས་འཕྲད་ཐོག་ཁོང་དང་གྲུ་པ་གཉིས་བཅས་དཔལ་ཆེན་ཆོས་གླིང་

དུ་ཟབ་བདུན་ཕུར་པའི་སྐྱབ་ཆེན་གྱི་མིག་ལྟོས་ཡོང་བའི་ཆེད་མེད་སྟེ། མང་ཇ་ལུ་བྱེད་ཉིན་སྒོར་ཆིག་བེ་བའི་སྟོང་ཕུལ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེར་སྐྱ་གསུང་བྲག་ས་ཉིན་མཆོན་ཙམ་ཕུལ། ཆེས་༡༩  
ཐད་ཕུར་གནམ་གུའི་ཐོག་རྒྱབ་རི་ལ་ཕྱིན། རབ་གནས་དང་ལྷ་ཁང་སྒོ་འབྱེད་བྱས། དེ་རྗེས་རྣམ་གྲོལ་གྱིང་གི་ཡན་ལག་རྟེང་མའི་དགོན་པ་ལ་རབ་གནས་བྱས། བླ་མ་བླ་བ་ཕུར་པ་འབྲས་ལྗོངས་ལ་ཐོན།  
ཆེས་༢༠ སྐྱབ་ཁང་ལ་འོད་དཔག་དབང་ཞིག་དགོས་པ་དང་། སུས་ཟེན་(Suzanne)ལ་གཙོད་དབང་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཕྱིར་བྱག་ཏ་ཕུར་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཆེས་༢༡ སྐྱབ་གྲུ་ལ་འོད་དཔག་  
གི་དབང་དང་། སུས་ཟེན་(Suzanne)ལ་གཙོད་དབང་བཅས་བྱས་ནས་དགོང་མོ་བོླ་ལ་སླེབས། ཆེས་༢༢ བོད་ཆེས་ཉེར་བདུན་ཡིན་སྟབས་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོན་པ་དཔལ་ཆེན་ཆོས་གླིང་ལ་ཟབ་  
བདུན་ཕུར་པའི་སྐྱབ་ཆེན་ཚུགས་གྲབས་ཡོད་འདུག །འདི་ཉིན་གོད་པ་བཤལ། ཆེས་༢༣ ཨ་མེ་རི་ཀའི་(Recreation Center)ལ་ཇོ་ཨན་ན་ཡིས་སྒྱུན་བདག་བྱས་ནས་ལུས་སྦྱོང་ཆེད་ཚུ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིན། ས་  
གནས་གཙང་མ་དང་། གནམ་གཤིས་ལེགས་པས་ཤིན་ཏུ་སྦྱིད་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་། ཆེས་༢༤ འདི་ཉིན་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་གསོ་སྦྱོང་གནང་སོང་། རང་གི་ཕོ་བ་ལ་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། ཉོང་གོང་ནས་མཐོང་།

༡༡། །མཆན་མ་ཐོབ་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་། །ཁམས་པ་ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་བོད་ལ་ཐེགས། ཆོས་༢༥ སྐལ་ཆོགས་ཀྱི་མཁའ་མའི་གསང་ལ་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ། ཐོ་བ་བདེ་བའི་ཆོར་བ་བྱུང་། །ཁམས་པ་  
ཆོས་ཉིད་རང་གྲོལ་བཙོན་དུ་ཚུད་པའི་སྐད་ཆ་འདུག །ཆོས་༢༦ ཉིན་གུང་འགྲོ་རྒྱའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། དགོང་མོ་གནམ་ཐང་དུ་ཐོན། ས་ར་གློན་ཨེར་(Dragon Airlines)ཞེས་པའི་ཐོག་ཚུ་ཆོད་བཅུ་པའི་ཐོག་  
ཉོང་གོང་དུ་ཐོན། གནམ་ཐང་ནས་ཉིན་རྟོག་པས་རྟོག་གྲ་བཤད་བྱུང་སྐབས་སྟེ་ཤངས་པ་ཞིག་གིས་རོགས་པ་གང་དྲག་བྱས་བྱུང་། ཆོས་༢༧ ཉོང་གོང་གི་ཚུ་ཆོད་ལྷ་པའི་ཐོག་ཉོང་གོང་ལ་འབྱོར། དེར་ཤར་  
པ་ཨ་མ་མཆོམས་གཙོད་ཀྱི་མག་པ་གེ་ཏ་སར་འགྲོ་བ་དང་ངོས་འཕྱད་བྱུང་། ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་དགུ་པའི་ཐོག་ཨོ་སི་ཀྲ་ལི་ཡའི་(Australia)ཕྱོགས་ལ་ཐོན། དགོང་མོའི་ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་པའི་ཐོག་ཨོ་སི་ཀྲ་ལི་  
ཡའི་མེལ་བླུར་ནི་(Melbourne)གནམ་ཐང་ལ་འབྱོར། དེར་བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ཆབ་ཁེལ་ཁིང་གླི་(Kal Kingi)དང་། ཡིན་ཡང་ལྷ་ཁང་ནས་རུ་སམ་ཉ་ཤི་(Ru San Fa Shih)བསུ་བར་བྱུང་། ཆོས་༢༨  
ལྷ་ཁང་དང་། རྗེང་བུ། ཚུ་བོ་བཅས་ལྷ་བར་ཕྱིན། དེའི་ཞོར་རྒྱལ་ཁབ་གཞུང་གི་སྤྱིང་ག་རྗེང་བུ་ཆེན་པོ་སོགས་འདུག་པ་དགོན་གྱི་ལས་བྱེད་གཙོ་བོ་ཇེ་སོན་(Jason)དང་། གེ་ཐི་(Kathy)གཉིས་ནས་



༡༡། །གསོལ་བྱེད་གྱི་འདུག །དེ་རྗེས་རྒྱ་ལུགས་གྱི་སེང་གེ་འཆམ་སོང་། དེ་ནས་སློ་འབྱེད་ཕྱིར་སྐྱ་མ་རུ་སན་དང་། བློ་འཁོར་ལྷ་ཡ་(Victoria)ཞིང་ཆེན་གྱི་དཔོན་པོ། དཔོན་པོ་རྣེས་པ་ཞིག་བཅས་  
གྱིས་ལེགས་འཆར་(lecture)བཤད། དེ་ནས་ཆོས་ལུགས་གསུམ་གྱིས་རབ་གནས་བྱས། དགོང་མོ་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་པའི་ཡན་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཅུང་ཟད་བཤད། བློ་འཁོར་གྱི་ཞེས་པ་མ་གུ་  
གཉིས་དོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། ཆོས་༣ སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོག་གི་ཡན་ཡོན་དང་། ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱེས་ཙམ་དང་། དེ་ནས་སྤྱོད་ཆོག་བཏང་། དགོང་མོ་མི་མང་ཙམ་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་སྒོམ་པ་  
དང་། དེ་རྗེས་སྤྱོད་སྤྱོད་དབང་གནང་། དགོང་མོ་དཀར་ཟས་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་གསོལ་སྟོན་བྱས་སོང་། འདི་ཉིན་ཏ་ཟེ་མི་ནི་ཡ་(Tasmania)ནས་སྤྱོད་མ་དོ་གེས་པའི་དབྱིན་ཇི་བཟའ་མི་གཉིས་ནས་དོས་  
འཕྲད་ལ་བྱུང་། བློ་འཁོར་གྱི་ཞེས་པ་སྐྱབས་བྱུང་། ཆོས་༤ རི་བོའི་རྩེ་ལ་ཕྱིན། གནམ་གཤིས་ཅུང་ངན། འཇར་མན་(Germany)གྱི་ཟ་ཁང་ཞིག་ལ་བཟའ་བཏུང་བྱས། དགོང་མོ་བོད་ནས་གསར་འབྱོར་  
མཁན་སྐུལ་འཇམ་དཔལ་སློ་གྲོས་ཞེས་པས་སློག་བརྟན་བཟོས་ནས་དྲི་བ་བཏང་བ་ལ་ལན་བྱས། དེ་རྗེས་སློབ་དཔོན་རུ་སན་དང་། ཇི་སོན། གེ་ཐི་བཅས་ལ་བསྐྱེད་བཞུགས་བཞུགས་སྤྱད། དེ་





༡༡། །ལྷ་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་ཡིན་པ་དང་ལྷན་དུ་སྤྱོད་གཟིགས་ཁང་ཞིག་ལ་ཕྱིན། སྤྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་གསལ་ཉོང་གོང་གི་མཐོང་མཆན་ཐོབ་མ་སོང་ཟེར། ཆོས་༥ སྤྲོ་སོས་  
 དལ་བྱས། ཉིན་གུང་དཀར་ཟས་ཀྱི་རྒྱ་ཁོག་ཟོས་པས་ཞིམ་པོ་བྱུང་། བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེའི་དབེན་པའི་གནས་སུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཆོག་སེའི་པ་སེན་ཀྱར་(Maitripa Centre)ཞེས་པར་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཕྱིས་  
 པོར་སྤྲོབས་སོང་། རུ་སན་བ་སི་དང་། རེ་སོན་གཉིས་ཀྱིས་དེར་བསྐྱལ་ནས་ལོག་ཕྱིན་སོང་། དགོང་མོ་དོ་རྩེ་འཆང་བྱུང་གི་བྲིད་འགོ་ཚུགས། ས་གནས་ཀྱི་མིང་རྡོལ་བེ་ཕེལ་(Healesville)ཟེར་གྱི་འདུག །  
 ཆོས་༧ དགོན་སྤྱིའི་སྒོ་ནས་ཆོ་དབང་བྱས། ཉོང་གོང་གི་མི་ཕེན་སིན་ཆུང་(Win Sin Chung)དང་། ཕེན་གི་ཆུང་(Win Kee Chung)སྤྱོད་གཟིགས་ཀྱིས་ལྷ་ཁང་གི་ས་བཟུང་བར་ཕྱིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིང་མོ་  
 ལ་སི་གེལ་ཟེར་གྱི་འདུག །ཆོས་༡༠ སྤྲོ་དོ་རྩེ་འཆང་བྱུང་མའི་ཆོས་བུན་དབུ་ཚུགས། ཐོག་མར་བརྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་རྩེ་སྒྲུབ་པོ་པའི་རྣམ་ཐར་སྐབས་ཁམས་པ་མི་གསུམ་གྱི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་ཙམ་དང་།  
 ལྷག་པར་གསལ་ཉོང་གྲ་སྒོམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་ཏུ་གང་ཤེས་ལྷ་བུ་བཤད་ནས། དེའི་སྤྱི་བརྒྱུད་བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་སྤྲ་མར་བསྐྱོན་རྒྱ་བྱུང་བ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པའི་ཚུལ་བཤད།



༡༡། །ཁྱ་ལེགས་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཁེལ་ཁིང་གྱི་(Kal Kingi)སོགས་དབྱིན་ཇི་ཁ་ཤས་བྱུང་། དེ་རྗེས་ནེའུ་ཟི་ལེན་ཏི་འི་གནམ་གྱུ་ཐོག་ཐོན་ནས་དགོང་མོ་ཕྱིས་པོར་ནེའུ་ཟི་ལེན་ཏི་(New Zealand)  
 ལ་འབྱོར། དེར་ཀམ་ལྷ་བ་ཡང་སླེབས་འདུག །དེར་སྐྱུ་ཞབས་ལི་དང་། ཀམ་གླིང་ནས་བླ་མ་པ་སངས། དཔལ་སྤྱངས་ཚོས་ཚོགས་ནས་སློབ་བཟང་དགེ་འདུན་བཅས་བསུ་མར་བྱུང་། ཚེས་༡༤ འདི་ཉིན་  
 སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༡༥ ལི་ན་སླེབས་བྱུང་བས་སྤར་གེ་ཏ་ཏ་ནས་མོ་རང་གིས་ལབ་དོན་ལྟར་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ས་ཆ་དང་ཁང་པ་སོགས་ལ་རོགས་རམ་སྒྲོར་དྲིས་པས་ཁས་ལེན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱས་སོང་།  
 ཚེས་༡༦ ལུ་ཤིང་ལྷ་ཁང་དུ་ཕྱིན། མི་འབྲུགས་པའི་དབང་བྱས་ཤིང་། མི་འབྲུགས་པའི་གཟུངས་ཀྱི་ལུང་བཏོན། བན་ཡོན་ཀྱང་ཅུང་བཟད་བཤད། ཚེས་༡༧ སྤྱོད་སྒྲོལ་མའི་དབང་དང་། ཕྱི་དྲོ་ཚོགས་འཁོར་  
 ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ལ་དགོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཚོགས་འཁོར་བྱས། མཐར་ཁོང་ཚོས་བཏྲན་བཞུགས་སྐྱུ་གསུང་བྱགས་རྟེན་ལུ། ས་གཞི་སྒྲོས་ཆུ་གདངས་རིང་པོ་འཐེན་སོང་། ཚེས་༡༨ སྤྱོད་  
 འདུག་གི་ཚོས་ཐུན་ཚུགས། དེ་སྐབས་སྤྱིར་བཟོད་པ་དང་། བསམ་གཏན་གཉིས་འཆད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོན་མོད། སློབ་མ་ཚོའི་རེ་བར་བསམ་གཏན་གཞི་ཆེ་བར་བསམ་གྱི་ཡོད་ཚུལ་འདུག་པས་བཟོད་

ལེ་ཚས་བུན་གཉིས་དང་། བསམ་གཏན་ཚས་བུན་དུག་གི་སྒོ་ནས་འཆད་རྒྱ་བྱས། འདི་ཉིན་དགོང་མོ་ནས་བཟུང་སྐྱེ་ཞབས་ལིའི་ཚོང་ལས་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་ཞབས་བརྟན་ལ་དགོང་མོ་གསོལ་ག་རེ་བཏང་། ཚས་༡༩ འདི་ཉིན་བསམ་གཏན་ལེའུ་ལས། སྤྱོད་འཛིག་རྟེན་སྤང་བ་ལས། ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་སོགས་སྤང་བ་དང་། བྱི་རྟེན་སོགས་ལ་ཆགས་སོགས་སྤང་བ་སྡེ་ཚན་གཉིས་དང་། བྱི་དྲོའི་ཚས་བུན་ལ་ནམ་རྟེན་དོར་བ་ལ་ནང་སེམས་ཅན་དང་། བྱི་འདུ་འཛི་ལ་ཆགས་སོགས་སྤང་བ་སྡེ་ལྟར་ལ་དེ་གཉིས་འདྲ་བ་ཡིན་མོད། སོ་སོར་བྱུང་བར་ཡོད་པའི་སྒྲོར་བཅས་བཤད། དགོང་མོ་སྤོང་གནས་སྐྱེ་ཞབས་ལིའི་ཁང་པར་གཙོད་བཏང་། ཚས་༢༠ སྤྱོད་འཛི་ཚས་བུན་ལ་བདག་གཞན་མཉམ་པ་བསྒྲོམ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་པ་བསྒྲོམས་པའི་ཕན་ཡོན་སོགས་དང་། བྱི་དྲོའི་ཚས་བུན་ལ་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་སྒྲོམ་པ་ལ་ང་རྒྱལ་གྱི་གཉིན་པོར་རང་ལས་དམན་པ་ལ་བརྗེས་ནས་ཕྱག་དོག་སྒྲོམ་པ་དང་། འགྲན་སེམས་ཀྱི་གཉིན་པོར་རང་དང་མཉམ་པ་ལ་བརྗེས་ནས་འགྲན་སེམས་སྒྲོམ་པ་དང་། ཕྱག་དོག་གི་གཉིན་པོར་རང་ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ལ་བརྗེས་ནས་ང་རྒྱལ་སྒྲོམ་ཚུལ་བཅས་བཤད། འདི་ཉིན་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡ་ནས་སྤོབ་དཔོན་རུ་སན་སྤེབས། ཚས་༢༡ སྤྱོད་འཛི་ཚས་

༡༡། །ཐུན་ལ་བདག་ལས་གཞན་གཅེས་པར་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་དང་། བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པའི་འབྲས་བུ་བཅས་བཤད། དགོང་མོའི་ཆོས་ཐུན་ལ་རྒྱ་ཡི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་དྲི་བ་དང་། དབྱེན་ཇིའི་སྐད་  
 ཡིག་ཐོག་དྲི་བ་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་ལན་སོ་སོར་བཏབ། དེ་རྗེས་སྒྲོབ་མ་ཆོས་ཆོས་ལ་མོས་པ་ཡོད་པ་གིན་ཏུ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་ཞེས་བསྟགས་བརྗོད་བཅས་མཁུག་བསྟུས། སྒྲོབ་དཔོན་རུ་སུ་ཆོས་ཐུན་  
 ལ་བྱུང་། ཆོས་༡༢ ལི་ན་ནས་གདན་ཞུ་བྱས་པ་ལྟར་གྲུ་གཞི་བཅས་ཀྱི་ཐོག་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཕྱིན་པས་གིན་ཏུ་སྒྲིད་པོ་བྱུང་། ཆོ་ཐར་ཆོ་ག་བཏང་ནས་ཉ་ཁ་ཤས་དང་། སྒྲིག་སྒྲིན་ཁ་ཤས་མཚོའི་ནང་དུ་བཏང་བས་  
 མཚོའི་ནང་དུ་བདེ་བའི་ཆོར་བ་བཅས་བྱུང་སོང་བསམ་པ་བྱུང་། མ་ཟད་དེ་དག་འཆི་ངེས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཞེས་ལབ་བྱུང་། དེ་རྗེས་མོ་རང་གི་ཁང་པར་ཕྱིན་ནས་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱས། དགོང་  
 མོ་ཕུ་གིང་གི་ལྷ་ཁང་དུ་སྐྱུ་དང་། རྒྱུ་ལ་ལྷོས་གར། དེ་བཞིན་དུ་རྩལ་བཅས་འབྲབས་སོང་། ཆོས་༡༣ བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆའི་ཆོས་ཆོགས་ཉི་མ་བཀྲ་གིས་ཞེས་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ངོས་སྦྱར་ཞེས་པའི་བཤད་  
 གཞི་བྱས་ནས་ཕྱག་ཆེན་གང་ཡིན་དང་། མདོའི་ཕྱག་ཆེན། རྟགས་ཀྱི་ཕྱག་ཆེན། བཀའ་ཕྱག་རྒྱ་པོ་གཅིག་འདྲེས། ཕྱག་རྗོགས་བུང་འཁུག་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་བཤད། དེ་རྗེས་བུད་མེད་ཅིག་ལ་བར་མ་རབ་

བྱུང་གི་སྒོམ་པ་གནང་། དགོང་མོ་ཀམ་སྒྲིང་ལ་ཕྱིན་ནས་སྒྲོལ་དཀར་གྱི་དབང་བྱས། མི་མང་ཙམ་འདུག །ཆེས་༡༤ དཔལ་སྤྲངས་བྱབ་བསྟན་ཆོས་ཀྱི་དགའ་ཚལ་ཞེས་པའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་སྤྲོ་  
 བསྐྱེད་རྫོགས་ནམ་ངེས་ཤིག་བཤད་གཞིར་འདུག་པ། རྒྱ་ཆེ་བ་མདོའི་སྒོམ་རིམ་དང་། ཟབ་མོ་རྒྱད་ཀྱི་སྒོམ་རིམ། གསང་བ་མན་ངག་གི་རིམ་པ་བཅས་གསུམ་དུ་བྱས་ནས་བཤད། དགོང་མོ་དགོན་མཆོག་  
 གྱི་འདུས་ཀྱི་ཆོགས་མཆོད་དང་། དགོན་གྱི་འི་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། ཆེས་༡༥ ཀོ་རི་ཡའི་(Korea)ཟ་ཁང་དུ་བཟའ་བཅའ་བྱས། ལུ་ཤིང་གི་སྒྲོབ་དཔོན་ཡང་ཐེབས་བྱུང་། བ་སིང་ལ་ཁོ་རང་གི་སྒོ་མོས་ལྟར་  
 མགོན་པོའི་རྒྱན་ཁྲེར་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་སྒྲོར་ཅུང་ཟད་བྲིད། དེ་ནས་ཞི་བསིལ་ལས་བྱེད་པས་ཐར་པ་ཞེས་པའི་བརྟན་དེབ་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་མེ་ཀལ་སོགས་ཀྱིས་དྲི་བ་བྱས་བྱུང་བ་ལ་ལན་བཏབ།  
 དགོང་མོ་ཟབ་ཏིག་སྒྲོལ་ཆོག་གཏོང་སྐབས་མི་མང་ཙམ་བྱུང་། སྒྲོབ་དཔོན་རུ་སན་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡ་ལ་ཐེབས། ཆེས་༡༦ ལི་ན་ལ་སྤྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དང་། དམིགས་རིམ་བཅས་  
 བསྐྱབས། ཨ་ནེ་གསར་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་དགོས་ཟེར་གང་ཤེས་བསྐྱབས། མཁན་པོ་བསྟན་རྒྱས་དང་། སྤྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་གཉིས་ཉོང་གོང་ལ་ཐེགས། ཆེས་༡༧ ལི་ན་ཡིས་སྒྱིན་བདག་བྱས་ནས་མི་སི་ཀྱར་ལི་

༡༡། །ཨ་ཡང་བཅས་མཉམ་དུ་རོ་ཤོ་རུ་ཨ་(Rotorua)ལ་ཕྱིན། ལུག་དང་ཁྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཚུལ། འཕྱལ་འཁོར་གྱིས་བལ་དྲེག་ཚུལ་སོགས་ལྟ་མོ་བལྟས། དེ་བཞིན་  
 ཤིང་དམར་པོའི་ནགས་ཆལ་ཞེས་པར་བསྐྱོར་བ་བྱས། དེ་ནས་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་ཕྱིན། ཆེས་༡༥ ཞོགས་པར་རོ་ཤོ་རུ་ཨ་མཆོ་ནང་དུ་གྲུ་གཟིངས་བཏང་ནས་ཞོགས་བས་བོས། དེ་རྗེས་མའོ་རི་(Maori)  
 མི་ཆོ་སྐལ་སྟངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། རྒྱ་ཆོན་གྱི་རྒྱངས་པ་བེད་སྟོད་བྱས་ནས་བཟོས་པའི་སྟོག་ཁང་། ལེག་ཏ་པོ་རུ་ཀ་ཡལ་(Lake Taupo Huka Fall)ཞེས་པའི་ཆུ་ཕྱར་བཅས་ལ་ཕྱིན་ནས་དགོང་མོ་  
 རང་གནས་སུ་ལོག། ཆེས་༡༩ སོའི་སྤོན་ཁང་དུ་སོ་གཙང་མ་བྱེད་པར་ཕྱིན། སྤོན་པ་དེས་ཞིབ་ཆ་བཅས་གཙང་མ་བྱས་སོང་། དེ་ནས་རྟོང་གོང་གི་ཨ་མའི་ཆོས་ཆོགས་གསར་པ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་ཕྱིན།  
 བསྟན་ཀྱས་སྟོན་ལམ་བཏོན། བཟོ་གྲུ་ཞིག་ལྟ་ཁང་ལ་བསྐྱར་འདུག། ར་དང་ཁ་བས་བཅས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག། དེ་ནས་རྒྱ་མིའི་བ་ཁང་ཞིག་རྒྱ་ཞབས་ལྷ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གསོལ་སྟོན་བྱས་བུང་།  
 ཆེས་༢༠ རེ་ཕུལ་རང་དགོན་དུ་ཁ་པར་བཏང་། དེ་བཞིན་ཀམ་ལྷ་བལ་དདུལ་གཏང་དགོས་ཚུལ་དང་། ཀར་དགོ་ལ་ཁ་པར་བཏང་། བྲ་ལེགས་རིན་པོ་ཆེ། ཁེལ་ཁིང་གླི་(Kal Kingi)མཁན་སྐུལ། སྤ་མ་

བཤད་སྐབས། ༡་ཟེ་མེ་ཉི་ཡ། རྫོང་བཅས་ལ་ཀར་ཁི་(Card)བཏང་། ཚེས་༣༡ སྤྱི་ལོ་ཆུ་ཚོད་བདུན་དང་སྐར་མ་བཅུ་ཕྱེད་ཀེ་ལུ་ཟེ་ལེན་ཁི་ནས་ཕོན། དགོང་མོའི་ཆུ་ཚོད་གསུམ་དང་སྐར་མ་བཅུ་ཕྱེད་ཀེ་ལུ་ཟེ་ལེན་ཁི་ནས་ཕོན། དགོང་མོའི་ཆུ་ཚོད་དུག་དང་སྐར་མ་ལྔ་བཅུ་དེ་ལྔ་ལ་ཉིང་གོང་ནས་ཕོན། མཚན་མོ་ནི་ལྔ་ལ་གནམ་ཐང་དུ་འབྱོར། དེ་ནས་སྒྲིལ་ལ་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱིས་རྟོག་བཤད་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་བཞིན་རང་དགོན་དུ་བདེ་བར་འབྱོར། ། ས་སྐབས་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ཟླ་༤ ཚེས་༡ འདི་སྐབས་རང་དགོན་དུ་བྱུགས་རྗེ་གསང་འདུས་ཀྱི་སྒྲིལ་ནས་མ་ཁི་དུང་སྐབས་འཚོགས་བཞིན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རང་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་ཐག་རིང་པོ་ནས་འོང་བ་ཡིན་སྐབས་ཉ་ཅང་རྩིས་བ་ཆེ་དུགས་ན་ན་ཆ་འདྲ་འབྱུང་ཉིན་ཡོད་བསམས་ནས་ཚོགས་ལ་མ་ཕྱིན། སོས་དལ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ཚེས་༢ འདི་ཉིན་མ་ཁི་དུང་སྐབས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། མི་མང་པོ་ངོས་འཕྱད་བྱེད་པར་སྐྱབས་བྱུང་། ཚེས་༣ མ་ཁི་དུང་སྐབས་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༤ བསྐྱོར་འཛིན་ནོར་བུ་ལ་དགོན་མཚོགས་སྤྱི་འདུས་གུ་རུ་ཞི་བའི་དབང་དང་། སྒྲིལ་པ་ཕོ་གསར་ནད་པ་ཞིག་ལ་གུ་རུ་དུག་པོའི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་རྫོ་ལུ་ཁེ་ལ་དུ་ནད་པ་ཞིག་ལ་བཀའ་བསྒྲིལ་དང་། གཤིན་པོ་ཞིག་ལ་འཕོ་བ་བྱེད་པར་ཕྱིན། དེ་བཞིན་རྒན་གསོ་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་རྒན་



༡༡། །ཚོན་རྒྱམས་ལ་བཀའ་བསྐྱོ་སོགས་བྱས། ཚེས་༥ མ་ཁི་དྲུང་སྐྱབ་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། མི་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཚེས་༦ རེ་བུ་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་ཚོགས་ཆེན་ནས་གོ་སྒྲིག་བྱས་པ་  
 བཞིན་ཞེ་ཆེན་དགོན་པར་སློན་ལམ་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་མ་ཁིའི་ཚོགས་ལ་བྱགས་རྩེ་གསང་འདུས་བྱང་ཚོག་སྤྱད། དེ་རྩེས་བྱག་རྒྱན་ལྟར་གསོན་བྱང་སྤྱད། ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)ས་  
 ག་ལྷ་བར་མ་ཁིའི་ཆེད་སླེབས། ཚེས་༧ འདི་ཉིན་ས་ག་ལྷ་བའི་ཚེས་བཙོ་ལྷ་ཡིན་སྟབས་ནམ་རྒྱན་ལྟར་མི་མང་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབང་བྱས། ཚེས་༨ འདི་ཉིན་བཀའ་བརྒྱུད་མགུར་མཆོ་  
 འཚོགས། ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་ལ་ཁོག་དབུབ་སོགས་བཏོན། དེ་རྩེས་སྒྲ་པ་མགར་ར་དོན་དམ་ལ་སྤྱན་སྤྱའི་དབང་དགོས་ལབ་དོན་བཞིན་དབང་བྱས། ཚེས་༩ ལྷག་ཏ་ཡུར་སྤྱས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན།  
 སྤྱས་མཁར་དགུ་ཐོག་བཞེངས་སར་བུམ་གཏེར་སྤྱས། བསང་བདུད་ཅི་སྤྱོན་ཡུང་བཏང་། སྤྱལ་སྤྱུ་དམ་ཚེས་སྤྱས་མཁར་དགུ་ཐོག་གསར་བཞེངས་སྤྱོན་བདག །བཀྱ་གྱིས་ཆོ་དབང་ལས་བྱེད་པ། ཨུར་  
 པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་བཅས་ལ་ཁ་བཏགས་བསྐྱོན་ནས་དགོང་མོ་བོལྷ་ལ་ལོག་ཕྱིན། སྐྱབ་གྲུ་བ་རྒྱམས་ངག་བཅད་ཡིན་སྟབས་སྐྱབ་ཁང་ལ་མ་ཕྱིན། ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)སང་ཉིན་

སིང་ག་པོར་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན་ཟེར། ཚེས་༡༠ ན་མོ་བུརྟ་ལ་བྱིན། གཞུང་ལ་ངོ་ལོག་ཡོད་སྐད་ཀྱིས་སྒྲ་པོར་བྱིན་པས་སྒྲ་པོར་སླེབས། འདི་ལོའི་ཚེས་བཅུན་སྦྱིན་བདག་སྤྲ་མ་ངག་དབང་འབྱོར། ཚེས་༡༡ འདི་  
 ཉིན་རང་དགོན་གྱ་བཙུན་ནམས་ལ་སྦྱོད་འཇུག་ཤེས་རབ་ལེའུའི་ཚེས་བཅུན་དབུ་ཚུགས། ཚེས་བཅུན་གཉིས་བཤད། འདི་ཉིན་སྤྲ་མ་ངག་དབང་ལ་གསོལ་ཆས་སུལ། ཚེས་༡༢ ཚེས་བཅུན་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན།  
 ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲས་ཀམ་འི་མཁན་པོ་གནས་མཇལ་ལ་ཐེབས་བྱུང་། འདི་ཉིན་ཚེས་བཅུན་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་བཤད། ཉིན་གུང་སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་ལ་གསོལ་སྟོན་སུལ། ཚེས་༡༣ ཚེས་ཀྱི་  
 བདག་མེད་ལས། ལུས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཤད། ཉིན་གུང་གི་གསོལ་སྟོན་སྤྲ་མ་ཀུན་མཁྱེན་ལ་སུལ། ཚེས་༡༤ སྒྲ་དྲོའི་ཚེས་བཅུན་ལ་ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དང་། དགོང་མོའི་ཚེས་བཅུན་ལ་སེམས་  
 དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཤད། ཉིན་གུང་གི་གསོལ་ཆས་སྤྲ་མ་ཤུག་ལ་སུལ། ཚེས་༡༥ ཚེས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྒྲ་ཚོས་དང་བྱི་ཚོས་གཉིས་ཀར་བཤད། ཉིན་གུང་གི་གསོལ་ཆས་ཀམ་ཆེ་དབང་ལ་སུལ། སློ་  
 བཟང་དང་། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་གཉིས་འཇར་མན་མཐོང་མཆན་ཞུ་བར་བྱིན། ཚེས་༡༦ ཉོང་གོང་ནས་ཐེལ་མ་ཐོང་(Thelma Tong)དང་། སྟོར་ཁོན་སུན་(Gordon Pun)བཟའ་མི་གཉིས་དང་བུ་བཅས་འབྱོར།

༣༭ །ཁུ་ལ་ཆོས་ཀྱི་སྒོར་བསྐབ་བྱ་བྱས། ཉིན་གུང་གི་ཞལ་ལག་སྤྱད། སྤྱོད་འཇུག་ཤེས་རབ་ལེའུ་གྲུབ། བསྐྱོ་བ་ལས་ཅུང་བཤད། ཆོས་༡༧ སྤྱོད་འཇུག་གི་ཆོས་ཐུན་གྲུབ། སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་མ་གཞན་དང་། དགོང་མོ་སྤྱོད་མ་ངག་དབང་གིས་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ཐུལ་བྱུང་། དེ་རྗེས་དགོང་མོ་བོལྷ་ལ་ལོག་ཕྱིན། དེ་སྐབས་སྤྱོད་མ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་སྤྱོད་བདག་བྱས་ནས་ཏ་ཡེ་གི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་ཕྱིན། ཨར་པོའི་འཆར་འགོད་པ་ཨ་མོག་གིས་རྒྱ་ལྷ་ཐུ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱའི་ས་བྲ་སྤྱད་བྱུང་། ཆོས་༡༨ གནམ་གྱུ་བརྒྱད་སྤྱོད་མ་བསོད་ནམས་དང་ལྷན་དུ་རྒྱ་གར་ལྷ་རྒྱ་ཏ་སྤྱོད་ཕྱིན། སྤྱོད་ཐུལ་ལས་ཁུངས་ནས་སྤྱོད་མ་བདེའི་ཐོག་ཕྱིར་བཏང་། དེ་ནས་སྤྱོད་མ་རྒྱ་ཐ་བརྒྱ་བེད་ཀུན་གཙུག་ལག་སྤྱོད་གཉེར་ཁང་དུ་འབྱོར། ཐམས་ཅད་བདེ་བར་འཇུག ཁོད་པ་ཅུང་ཆེ། གོས་ཆེན་ཆོང་པ་ཏ་སིན་སོགས་བྱུང་། ཐུ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱའི་ས་བྲ་སྤྱད། མཁན་པོ་ཆོས་རྒྱལ་ལ་བར་དགོས་བྱས། མཁན་པོ་ཆོས་རྒྱལ། ཤར་པ་དགོས་སྤོང་ཆེ་རིང་། དབང་ཐུག །ཀམ། ཕྱིས་པ་སོགས་ལ་རྒན་པ་སྤྱད། ཆོས་༡༩ གྲུ་ཤག་དང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། ཕེ་གཟིམ་རྒྱང་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས། ཆ་བ་ཏ་ཅང་མི་ཆེ། ཕྱིས་པ་རྒྱལ་པོ་བྱུང་། དགོན་པའི་ཕྱིས་བྲ་དང་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ཕྱིས་བྲ་བཅས་སྤྱད་བྱུང་། ཉིན་གུང་རྒྱབ་གནམ་ཐང་དུ་ཕྱིན་ནས་གནམ་གྱུ་བརྒྱད་

བིའུ་དི་ལྷི་ར་འབྱོར། སྤྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་རྟ་རམ་ས་ལ་ནས་འབྱོར། ར་ཁི་སོན་(Radisson)ཞེས་པའི་གསོལ་མགྲོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། བུམས་པ་མཐའ་ཡས་བྱུང་། ཆེས་༡༠ སྤྲ་མ་བསོད་ནམས་རྟ་རམ་ས་ལ་ར་  
 བརྟན་བཞུགས་ཡུལ་བར་ཐེགས། སྤྲ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་དང་ལྟན་དུ་དི་ལྷི་འི་གནམ་ཐང་ནས་ཐོན། ཆེས་༡༡ ཐའི་ལེཾ་ཁི་རྟ་ད་གོག་ལ་སྤེབས། ལུ་ཆོད་གཅིག་ཙམ་གནམ་གྱུར་བསྐྱད་ནས་སྤར་དགོང་མོ་ཉོང་  
 གོང་ལ་འབྱོར། ཐོར་སེ་སོན་(Four Seasons)ཞེས་པའི་གསོལ་མགྲོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། ཆེས་༡༢ ལྷོར་ཁོན་ལུན་(Gordon Pun)དང་། ཐེལ་མ་ཐོང་(Thelma Tong)བཟའ་མི་གཉིས་བལ་ཡུལ་ནས་འབྱོར་  
 བྱུང་། དགོང་མོ་སྤྲ་མ་ཨ་ཇོ་དང་ཨ་ནེ་ཀམ་སྒྲོལ་མ་ནེ་ལུལ་ནས་འབྱོར། ཆེས་༡༣ སྤྲ་མ་ཆེ་དབང་རབ་བརྟན་འབྲུག་ནས་འབྱོར། ཆེས་༡༤ ཀུན་ཉོང་(Kwun Tong)ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཁང་པ་མིང་བསྐྱར་  
 སྤར་བྱིམས་ཚུད་པའི་རྩར་ཐུན་ནས་ས་ཡིག་བརྒྱབ། སྤྲ་མ་ཆེ་དབང་རབ་བརྟན་དང་། སྤྲ་མ་ཨ་ཇོ་གཉིས་ནས་ལབ་པ་བཞིན་རྗེ་དགུ་པ་དབང་ལྷུག་རྗེ་རྗེའི་ལྷུག་ཆེན་ངེས་དོན་རྒྱ་མཆོའི་ལུང་བཏོན་ནས་  
 ལྷུག་མཐོང་གི་བྲིད་བར་གྱུབ། ཆེས་༡༥ བལ་ཡུལ་ནས་སྤུལ་སྤུ་དམ་ཆོས། སྤོ་བཟང་། ཉི་མ། ཀམ་ཆོས་འཕེལ་བཅས་འབྱོར། དགོང་མོ་ཁེན་ཁིན་ངོས་འཕྲད་ལ་བྱུང་། མཁན་པོ་ཀུན་དགའ་དབང་ལྷུག་

[illegible]

གྲིའི་ཨ་ཕ་མིག་ལ་སྒྲན་ནོར་ནས་སྒྲོ་བུར་དུ་རྒྱ་ནག་ནས་ལོག་དགོས་བྱུང་ཡོད་འདུག །ཆོས་ཐུན་ཉིན་ཐ་མ་འོད་དཔག་གི་དབང་བྱས། ཆོས་༡ གམ་བྱི་མེད་བྱུང་ཁོང་ལོག་ཕྱིན། ཀུན་ཏོང་ལ་མི་ཁ་ཤས་  
 ཆེད་དུ་བྱང་ཆོག་བཏོན། སྤྱ་མ་ཨ་ཇོ་དང་། ཨ་ནེ་གམ་སྒྲོལ་མ་མིང་སྤིང་གཉིས་ཐའེ་མན་ལ་ཐེགས། གམ་ཆེ་དབང་སྐྱུང་གནས་ཡོད་ཅེས་ཁོང་ཕེབས། དེ་མི་གམ་ཆོས་འཕེལ་གྱི་བཟང་སྤྱོད་མགོ་རྒྱན་དང་།  
 སྤྱ་མ་ཆེ་དབང་རབ་བརྟན་མཐོང་མཆན་ལུ་བྱེད་དང་། འཇར་མན་དུ་ཀུན་དགའ་ལ་ལག་བྱེར་(passport)ལུ་བྱེད་ཡི་གེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡི་གེ་བཅས་སྤྲད། ཆོས་༢ རྟམ་ཀུ་རའི་ཁང་བ་གསར་བར་སྒྲོས་བ་ལ་སྒྲོ་  
 འབྱེད་བྱིན་རྒྱབས་བྱེད་བར་བྱིན། ཐའེ་ལེཾ་ཎི་རྟུང་གོག་(Bangkok)ནས་ཐེ་ཡོ་དང་། ཁོང་གི་ངོ་ཤེས་གོགས་པོ་ཐའེ་ལེཾ་ཎི་ཅིང་མ་(Chiang Mai)ནས་ཡིན་ཟེར། ཕ་བུ་གཉིས་བཅས་འབྱོར་ནས་འཕྲོས་  
 མོལ་བྱས། དེ་བཞིན་འབྲུག་པ་སྤྱ་མ་སྐལ་བཟང་བྱུང་། ཁོང་དང་མཉམ་དུ་སྤྱ་མ་ཆོས་གྲགས་བྱུང་། ཆོས་༣ ལྷ་བཟང་རིན་པོ་ཆའི་ཆོས་ཆོགས་ནས་རི་དགའ་བྱུང་། ཁོང་ཅུང་ན་ཡོད་པ་ལ་བཀའ་བསྒྲོ་  
 བྱས། ནེ་ལུ་ནས་ལུ་སྤྱི་ནིའི་ས་བྲ་འབྱོར། ཆོས་༤ མར་གླ་རེ་གྲིའི་ཨ་ཕའི་ནང་དུ་སྒྲོལ་ཆོག་བཏང་། ཆོས་༥ སྤུལ་སྤུ་དམ་ཆོས། སྤྲད་སྤུར་གམ་ཆོས་འཕེལ། ཉི་མ་དོན་གྲུབ་བཅས་འཇར་མན་(Germany)

༡༡། །ལ་ཐེགས། ཆོས་༥ ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་སྒྲུང་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་བཟུང་དུ་གསོལ་སྟོན་སྤྲད་ནས་ཆོས་ཆོགས་ཀྱིས་གྲོ་སྒྲིག་བྱས་པ་ལྟར་སྟོན་སོགས་རྒྱ་པ་  
 སྤྲད། ཆོས་༧ ཐེལ་མ་ཐོང་(Thelma Tong)དང་། གློ་ར་ལོན་ཕུན་(Gordon Pun)གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་དགོང་མོའི་བཟུང་བཅུང་བྱས། ཆོས་༡༠ རྟོང་གོང་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཁང་པའི་སྒྲིན་བདག་མི་སི་གཡུའི་བཟུང་  
 ཁང་དུ་ཞབས་བརྟན་བྱེད་པར་བྱིན། ཞབས་བརྟན་སྟོལ་ཆོག་བཏང་། ཉིན་གུང་གི་བཟུང་བཅུང་བྱས། ཆོས་༡༡ སྤྲོ་སྤྲོ་པོར་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ཁ་ཐེ་པ་སི་ཕིག་(Cathay Pacific)གནམ་གུ་བརྒྱད་  
 རྟོང་གོག་ཏུ་ཅུང་བད་བསྐྱད་ནས་སྤྲོ་པོར་ནས་འཇར་མན་རྩ་རང་གི་རྩོར་ལི་(Frankfurt)ལ་འབྱོར། དེར་སྤྲོ་མ་ཀུན་དགའ་དང་། བརྟན་འཛིན་ལོར་བུ། རྒྱ་མཚོ་བཅས་ངོས་འཕྲད་དུ་བྱུང་། གསོལ་མགྲོན་  
 ཁང་ལ་བསྐྱད། ཆོས་༡༢ རྩ་རང་གི་རྩོར་ལི་ནས་ཐོན། ཉལ་ཅི་ཤ་ཡི་(Halscheid)སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར། འདི་ཉིན་སོས་དལ་ཡིན། ཆོས་༡༣ སྤྲོ་པོར་ཆོས་ཕུན་གཅིག་བྱས་ནས་སྐྱབ་ཁང་ལ་ཕྱིན་རྒྱ་བྱུང་བ་སྐལ་  
 བ་བཟང་པོ་ཡིན་པ་དང་། བརྟན་འགྲུས་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་བྱས། དགོང་མོ་དགོན་མཚོག་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། ཆོས་༡༤ སྐྱབ་གྲུ་བ་རྣམས་ལ་ངོས་འཕྲད་ཐོག་དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན་བྱས།

ལྷག་པར་ཨུ་རུ་སུའི་(Russia)མི་གྲོང་པོ་ཞིག་གིས་འབྲུག་ས་པ་བྱས་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ཕྱན་བྱ་བྱས། ཉིན་གུང་རྗེས་སྐྱབ་ཁང་ནས་ཐོན་ཏེ་ཀ་མ་ལཱ་གི་ལཱ་འོ་ཆོས་ཆོག་ས་ལ་འབྱོར། དེར་ཉོར་སི་ཏི་རུ་པི་རི་ཁི་  
(Horst Rauprich)ནས་ཡིད་ནོར་མཆོག་ལོ་རྗེས་མར་ཡུ་རོབ་(Europe)ལ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་བྱུང་། ཆོས་༡༥ ཆོས་ཐུན་དང་པོ་ཡིན། འཇུ་མི་ཕམ་གྱིས་མཛད་པའི་རྫོགས་ཆེན་ལྷ་མགུར་ལྷང་  
སྐུ་རོལ་པའི་དོ་རྗེའི་ལྷ་མགུར་ལ་དཔེ་སྤྲང་མཛད་པ་དེ་ལ་ཞེ་ཆེན་མཁན་པོ་གང་ཤར་གྱིས་འགྲེལ་བ་གནང་བ་དེའི་སྟངས་ནས་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༡༦ ཆོས་ཐུན་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན་པས་སྤྲ་ཉིན་  
ལྷར་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། སྐད་སྐྱར་བ་མཁན་པོ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཆོའི་སྟོབ་མ་ཁི་རི་སི་ཏོ་རྩེ་ཀུ་ལོང་གི་(Christoph Klonk)ཡིན། ཉོལ་ལེན་ཏི་(Holland)དང་། ཡིང་ལེན་ཏི་ནས་ཡོང་བ་རྣམས་ལ་  
དེ་མི་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་སྐད་སྐྱར་བྱས། ཆོས་༡༧ འབྲུག་པ་སྤྲ་མ་སྐལ་བཟང་ཞེས་པ་དེ་རྫོགས་ཆེན་དཔོན་སྟོབ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གདན་ཞུ་བྱས་པ་ལྷར་ཨ་རིར་ཐེགས། རང་གིས་ཆོས་ཐུན་གཉིས་དང་།  
མི་ངོ་ཤེས་རྣམས་ལ་ངོས་འཕྱད་དང་རྩན་པ་ཅན་ཅིག་སྤྱད། ཆོས་༡༨ ཆོས་ཐུན་གཅིག་དང་། དགོང་མོའི་ཆོས་ཐུན་ལ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་སྟོང་སྐུན་སྟོང་གི་དབང་ཞིག་གནང་། འདིའི་དབང་དཔེ་



༡༡། །འདི་མ་ཐོབ་པས་དེ་མི་ཀམ་ཆོས་འཕེལ་གྱི་སློག་གྲྭ་དང་འཇམ་མགོན་བཀའ་འབུམ་གྱི་ཕྱག་དཔེ་ཡོད་པ་ནས་དཔེ་བཅུས་ཏེ་དབང་བྱས། མི་མང་ཙམ་བྱུང་། ཆོས་༡༩ ཆོས་ཐུན་མཇུག་  
 བསྐྱས། སློབ་མ་ཡལ་ཆེར་རང་གནས་སུ་ལོག། ཆོས་༢༠ ལོང་ངན་ཕེལ་ཁི་(Langenfeld)ཀ་མ་ལུ་གི་ལུ་ཆོས་ཆོགས་ནས་ཐོན། ཁོ་ལོན་(Cologne)ལ་འབྱོར། དེར་རྟོ་བེ་ཨར་(Beaux Arts Hotel)ཞེས་  
 པའི་གསོལ་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད། གསོལ་མགོན་ཁང་མ་རྟེན་པར་དཀའ་ལས་ཆེ་ཙམ་བྱུང་། ཆོས་༢༡ ཁོ་ལོན་གནམ་ཐང་ནས་ཐོན། ལུ་ཕི་ཐན་བེ་ཨར་ལེན་(Lufthansa Airlines)ཡིན། ཨོག་སི་རྩོར་  
 ཁི་ལ་འབྱོར། དེར་མཁན་པོ་སློབ་བཟང་དང་། སླ་མ་དབང་རྒྱལ། བི་གི་ཇོ་ལི་རྩི་(Nikki Joliffe)བཅས་བསུ་བར་བྱུང་། དེ་བཞིན་ནེ་ལུ་ལི་འི་མི་ཁ་ཤས་འདུག། ཆོས་ཆོགས་ནས་ཁང་པ་ཞིག་གྲ་སྒྲིག་བྱས་  
 པ་བཞིན་དེར་བསྐྱད། ཆོས་༢༢ བསམ་ཡས་གླིང་ནས་ཡོང་བའི་གྲུ་པ་དང་། ཨ་རི་ཁ་ཤས་བྱུང་བས་དེ་དག་ལ་སྒྲོམ་པ་གནང་། སྐབ་དཔོན་མཁན་པོ་ལྷ་ཡི་བུ་དང་། རྩལ་བྲིམས་དཔལ་འབར་གཉིས་  
 ཕེབས་བྱུང་། ཉིན་གྲུ་རྒྱུ་ཕྱན་རང་ཉལ་ནས་སྒྲོད་སྐབས་ཁོང་གཉིས་ཕེབས་བེན་འདུག། རྟོང་གོང་ནས་མི་སི་ཕུན་དང་། མོ་རང་གི་བུ་མོ་བཅས་སྐྱེབས། ཆོས་༢༣ ཆོས་ཆོགས་ལ་སྒྲོམ་དང་། རྒྱ་དྲུའི་

ཚེས་ཐུན་གཅིག་སྤྱལ་སྤྱི་དམ་ཚེས་ནས་གསུངས། དགོང་མོའི་ཚེས་ཐུན་མཁན་པོ་སློ་བཟང་གིས་གསུངས། དགོང་མོ་མི་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འཕྲད་བྱས། སློ་བཟང་དོ་རྗེས་སྤྱན་རས་གཟིགས་སྒོམ་བཞུས་  
 དབུ་མཛད་བྱས། ཚེས་༡༩ སྤྱལ་སྤྱི་དམ་ཚེས་ནས་སྒོམ་གྱི་སྒྲ་བྲིད་དང་། རང་གིས་སྤྲོ་དང་དགོང་མོའི་ཚེས་ཐུན་གཉིས་ལ་དྲགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀླུལ་གྱི་ཕྱག་ཆེན་གཉུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བའི་  
 བྲིད་ལས། སྤྱོན་འགོ་དང་། ཞི་གནས་གཉིས་གྱི་བྲིད་དང་། བན་ཡོན་བཅས་བཤད། ཚེས་༢༥ སྤྲོའི་ཚེས་ཐུན་ལ་ཕྱག་ཆེན་བྲིད་ཡིག་གི་ཡོན་ཏན་དང་། སྤྱིར་བདེ་གཤེགས་བཀའ་ཡི་བླ་མའི་ཡོན་ཏན་  
 སྐོར་བཤད། ཕྱི་དྲོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་གྲུབ་ཆེན་ཚུལ་བྲིམས་བཟང་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྟར་བྱས། དེ་རྗེས་མར་ཁན་རྗེར་མ་བེ་(Maarten Vermasse)ཡོ་གའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ངོས་འཕྲད་དང་བསྐྱབ་  
 བྱ་བྱས་ཤིང་། དགོང་མོ་གྱེ་སི་ཌེ་ཕི་སི་(Trustee)རྣམས་དང་ལྟན་དུ་ཚོགས་འདུ་བྱས། མི་སི་ཐུན་མ་བུའི་ནང་ལ་ཐེགས། ཚེས་༢༩ སྤྲོ་ཁི་རི་སི་ཁི་ཡན་རྟ་ཁན་(Christian Dutton)སྤྱིར་སྤྱལ་སྤྱན་ཁང་  
 ཡོད་པ་དང་ངོས་འཕྲད་བྱས། བེ་ཏུ་ལིའི་མི་རྣམས་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༣༧ འདི་ཉིན་གྲུང་སེང་ཡིན། ཉིན་གྲུང་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས། ཁོང་ལ་གསོལ་སྟོན་ཐུལ། མ་ལེ་ཤི་

༡༡། །ཡ་ནས་ཏན་གྱི་གོ་མ་བྱུང་། མོ་ཁ་ཤས་བཏབ་སོང་། ཉི་མ་དང་། སློ་བཟང་གཉིས་ལོན་ཁོན་དུ་ལྷད་མོ་ལྷ་བར་བྱིན། བོན་པོའི་དགོ་བཤེས་ཤིག་འདུག་པ་དེའི་མིང་རིག་འཛིན་ཆེ་དབང་  
 ཡིན། ཆེས་༢༩ ཞོག་སི་རྫོར་ཁེ་ནས་ཐོན། ཉིད་ཐུ་རོ་(Heathrow)གནམ་ཐང་བརྒྱད་རྫོ་སི་གྲོན་(Boston)ལ་འབྱོར། དེར་སྐྱུལ་སྐྱུ་དམ་ཆོས་ཀྱི་མཐོང་མཆན་ལ་ཅུང་རྟོག་གྲ་བྱུང་། དེ་ནས་མེན་པོ་གྱི་ལན་  
 ཁེ་(Portland, Maine)ལ་འབྱོར། དེ་གྲར་དང་། ཀི་གི་འོ་ཁོན་ཀེལ་(Kiki O'Connell)གཉིས་བསུ་བར་བྱུང་། ལྷར་རྟན་ཨིན་(Garden Inn)ཞེས་པའི་མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱུང་། འདི་ཉིན་ལོན་ཁོན་ནས་རྩ་རང་  
 ཀི་རྫོར་ཁེ། རྩ་རང་གི་རྫོར་ཁེ་ནས་རྫོ་སི་གྲོན་ལ་ཐོན་པ་ཡིན། གནམ་གྲུ་ལུ་རྩི་ཁེ་ཏན་ཟ་(Lufthansa)ཡིན་པས་སྒྲིད་པོ་བྱུང་། ཆེས་༣༠ པོར་གྱི་ལན་ཁེ་ནས་ཐོན། དགོང་མོ་ཏན་གོག་(Hancock)ལ་འབྱོར།  
 དེར་ཆ་བོ་བསྐྱུན་འཛིན་ལོར་བུས་ཁ་པར་འབྱོར་བས། སྒྲོར་ཆིག་བྲི་གྱི་སི་ཁེ་མི་སི་(Trustee)ལ་ཁང་པ་ཉི་བྱེད་ཞལ་འདེབས་བྱེད་རྒྱ་དང་། འཕྲོས་དངུལ་ཁང་ནང་དུ་བཅུག་རྒྱ་བུས། ཆེས་༣༡ སྐམ་པོ་  
 ཨ་རྩེ་ནས་ཨ་ཀེ་དམིགས་མེད་སོགས་ངོས་འཕྲད་ཆེད་དུ་འོང་འདུག་པ་དེ་དག་ལ་ངོས་འཕྲད་དང་འཆ་མས་འདྲི་བུས། ལག་རྟགས་སྐྱོན་བྱ་རེ་སྒྲོད་ལེན་བུས། གཞན་སོས་དལ་ཡིན། སྐམ་པོ་ཨ་རྩེའི་མི་

ནམས་རང་གནས་སུ་ལོག་ཕྱིན། ། ས་སྐང་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ཟླ་༥ ཚེས་༡ ཉན་གོག་(Hancock)ཤི་ལ་དྲེན་ནི་ཅ་ར་ལུན་(Sheila Denny-Brown)ཞེས་པར་སྤྲིག་སྤྲིན་མང་ཙམ་ཆོ་ཐར་བཏང་། དེ་ལས་  
 སྤྲིག་སྤྲིན་མོ་ཐམས་ཅད་ལ་(V)ཞེས་པའི་རྟགས་རེ་མཇུག་མ་ལ་བརྒྱབ་སོང་། དེའི་རྟགས་ཡོད་ན་མ་འོངས་པར་བཟུང་ནས་བཙོང་མི་ཆོག་པའི་བྲིམས་ཡོད་འདུག །ཚེས་༢ ཚེས་ཆོགས་ལ་ཕྱིན། མི་མང་  
 ཙམ་འདུག །བསྐྱབ་བྱ་ཕྱན་བྱ་དང་སྒྲོམ་བྱས། དགོང་མོ་མི་ཞིག་གི་ཁང་པར་པི་ཇ་(Pizza)བཟོ་སའི་ཐབ་ཅིག་ཡོད་པ་དེར་ཚེས་ཆོགས་ཀྱི་མི་ཐམས་ཅད་འཛོམས་ནས་པི་ཇ་བྲོས། དེར་གླིང་ག་ཆུང་ཆུང་  
 སྤྱིད་པོ་ཞིག་དང་། མིས་བཟོས་མཆོའུ་ཆུང་ཆུང་དང་། དེ་ལ་བམ་པ་བཅས་འདུག །ཁང་བདག་གི་མིང་ལ་པོ་ལ་བློ་དྲེན་(Paul Bowden)ཟེར་གི་འདུག །ཚེས་༣ ལའོ་སི་(Laos)ནང་མི་ཞིག་ནས་ཐའི་ལེཾ་  
 རི་ལུགས་ཀྱི་བ་ཁང་ཞིག་བཟོས་ནས་ཡོང་འབབ་བྱུང་བ་ནམས་ཁོང་ཆོའི་ཡུལ་དུ་ལྷ་ཁང་བཞེངས་པ་དང་། སློབ་གྲྭ་བཟོ་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་བྱ་བ་བཟང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེར། དེར་ཉིན་གུང་བཟའ་  
 བཅའ་བྱས་པས་ཁོང་ཆོ་ནང་པ་ཡིན་སྟབས་རིན་མ་སྐང་པར་བཟའ་བཏུང་རིན་མེད་ལ་སྤྱད་སོང་ཟེར། ཚེས་༤ ཉན་གོག་(Hancock)ནས་ཐོན། བློ་དྲེན་ཉམ་(Bowdoinham)ཞེས་པར་རེ་ཞིན་མི་ལེལ་

༡༡། །སི་བིས་(Regine Whittlesey)དང་། རྟེ་ཕིཌ་ཕི་ཏེལ་སི་བིས་(David Whittlesey)གཉིས་ཀྱི་ཁང་པར་འབྱོར། དེར་གྱི་སྒྲིག་བྱས་པ་བཞིན་དེར་བསྟན། ལམ་བར་ནས་རྫོན་རྫོན་བེ་(John Jones)དང་། རྫོ་ལེན་རྫོན་བེ་(Joanne Jones)གཉིས་ཀྱི་ཁང་པར་ཕྱིན་ནས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ས་ཨེ་ཀར་ཉེར་གཉིས་ཞལ་འདེབས་སྟེ་རྒྱུ་འོ་མོས་པ་ཡོད་པ་བཞིན་ངོས་ལེན་བྱས། ཆོས་པ་ སི་ཀ་ཡི་ཏ་ཡི་(Sky Hy Lodge)ཞེས་པའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་ལྷ་བུ་ཞིག་ལ་ཆོས་དད་ཅན་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་འཛོམས་འདུག་པ་དེར་ཞེ་ཆེན་མཁན་པོ་གང་ཤར་གྱིས་མཛད་པའི་གྲུབ་མཐའ་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མིག་ཅེས་པ་བཤད་བྲིད་བྱེད་འཆར་ལྷར་སྟེ་དྲོའི་ཆོས་ཐུན་གྲུབ་མཐའ་ཤེས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། དགོང་མོའི་ཆོས་ཐུན་ཕྱི་རོལ་པ་དང་། ཉན་ཐོས་དོན་སྟོ་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བ་རྣམས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་གྲུབ་མཐའ་རིན་ཆེན་ཐེང་བའི་དགོངས་པ་སྤངས་ནས་ཆོན་རིག་པའི་འདོད་པ་དང་སྦྱར་ནས་བཤད། སྦྱོར་སྦྱོང་ཆོགས་པ་གཉིས་ལ་ངོས་འཕྲད་བྱས། ཆོས་པ་ སྟེ་དྲོ་སེམས་ཙམ་པའི་ལྷ་བ། དེ་ལ་མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེས་བསྟན་པ་བརྟོག་པ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་རྫོགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གཞི་སྤང་བ་སེམས་སྤང་དུ་གཏན་ལ་ཡབས་པ་གལ་ཆེ་ཚུལ་བཤད། དེ་རྗེས་སྦྱབས་འགྲོ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོམ་



༡༡། །ཆོས་ཕུན་ལ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྡེའི་སྐོར་ལས། ཕྱི་རྒྱུད་སྡེ་གསུམ་བསྐྱུས་ཙམ་དང་། རང་རྒྱུད་ལས། མ་རྒྱ་དང་། ཨ་རུ་གཉིས་བསྐྱེད་རིམ་དང་། རྫོགས་རིམ་སྐྱར་ཏེ་བཤད། དགོང་  
 མོ་ཨ་ཏི་ཕུག་ཆེན་གྱི་གྲོ་ལ་ལམ་དང་། རྫོགས་ཆེན་གྱི་བྲེགས་ཆོད་གཉིས་དགོངས་པ་གཅིག་པ་ཡིན་ཚུ་ལ་བཤད་ནས་ཆོས་ཕུན་མཛུགས་བསྐྱུས། ཆོས་༡༠ རྟེན་ལ་ལེ་སི་(Bill Lawless)དང་། རེན་ལ་ལེ་སི་  
 (Jane Lawless)དེ་བཞིན་ནིན་སི་རྩི་ལིབ་སི་(Nancy Phillips)བཅས་ནས་སྐྱེ་ལ་མའི་སློན་ཆོག་ལབ་པར་བྱུང་། རོབ་ཀྱི་ས་ཆ་ལ་ལྷ་རྟོག་དགོས་པའི་བསྐྱེད་མ་བྱས། ཀི་ཀི་འོ་ཁོན་ནེ་ལ་(Kiki O'Connell)  
 དང་། པི་གར་གོ་མ་སི་(Peter Comas)གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་སྤྱད་ནས་པོ་གྱི་ལན་ཏེ་(Portland)ལ་བསུ་བ་བྱས། ཉི་ལ་བྲོབ་གླར་རྒྱན་ཨིན་(Hilltop Garden Inn)ཞེས་པའི་མགོན་ཁང་དུ་ག་  
 སྒྲིག་འདུག་པ་བཞིན་དེར་བསྐྱེད། རྒྱ་གར་ལུགས་ཀྱི་ཟ་ཁང་ཏན་དུར་རི་(Tandoori)ཞེས་པར་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་ཇི་ན་དང་པི་གར་གཉིས་ནས་གོ་སྒྲིག་བྱས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཕོ་བ་ཅུང་ན། ཆོས་༡༡  
 ཕུགས་སློ་ལ་རྒྱ་མཆོའི་འགམ་དུ་ཕྱིན། གནམ་གཤིས་ལེགས་པས་ཤིན་ཏུ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་། དགོང་མོ་ཁེ་ཏི་མུན་(Kate Moon)དང་། ཨན་(Anne)གཉིས་བཅས་བཟའ་བཅའ་ཆེད་སྟོ་ཨ་རིའི་ལུགས་ཀྱི་ཟ་ཁང་

ཞིག་ཏུ་བྱིན། དགོང་མོ་ཚས་ཚོགས་ལ་བྱིན། ཚས་བུན་ཉུང་ཏུ་ཞིག་བཤད། ཚས་༡༢ བོ་གྱི་ལན་ཁྲིམས་ཐོན། རྫོ་སི་གྲོན་(Boston)གནམ་ཐང་ལ་བྱིན་ནས་ཀེ་ཏ་ཏེ་གནམ་གུ་བརྒྱད་ཨོ་ཏ་མ་(Ottawa) ལ་འབྱོར། དེར་སྤྲ་མ་ཚེ་དབང་རབ་བརྟན་འདུག །ཨ་ནེ་ཡོང་སོང་ནས་ག་སྒྲིག་གང་དྲག་བྱས་བྱུང་། རི་ཏེ་ཨ་ལུ་རི་བར་(Rideau River)ཞེས་པའི་ཆུ་ཆེན་བརྒྱད་སྤང་ལྗོངས་ལ་བྱིན། ཚས་༡༣ ཨོ་ཏ་མ་གྲོང་ཁྲིམ་ལ་འཆམ་འཆམ་བྱས་ནས་ཨོ་ཏ་མ་རི་བར་(Ottawa River)ཞེས་པའི་ཆུ་ཆེན་ཐོག་གུ་ག་བེངས་ལ་བྱིན་ནས་ཆུ་བོའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྲིམ་གྱི་ཡུལ་ལྗོངས་ནམས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་བྱུང་། དགོང་མོ་ཚོགས་ཁང་ཞིག་ཏུ་སྒོ་སྤྲོད་དོན་བདུན་མ་ཞིག་བཤད། ཚས་༡༤ པར་ལི་མན་གྱི་(Parliament)ལ་བྱིན། ཐོ་བྲང་གི་ཕྱིར་ས་གནས་རང་གི་དར་ཆ་རྒྱུད་གིས་སྤྲོད་བཞིན་པ་མཐོང་སྐབས་ཡུལ་དེ་ལ་བདེ་སྤྲོད་གྱི་སྤྱང་བ་ཞིག་ཡོད་སྟུང་ཇེས་སུ་ཡི་རང་བ་བྱུང་། དེ་ཇེས་སྤོན་མའི་སྒོ་ལ་གྱི་དམག་གི་རུ་བསྒྲིགས་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། དེ་ཇེས་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ནམས་གྱི་གཞུང་ཚབ་ཁང་ཁག་སྟེ་ཤན་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་བྱུང་། གནམ་གུ་སྤྱ་ཚོགས་ཡོད་པའི་འགྲེམས་སྤོན་ཁང་ཞིག་ལ་ལྟ་དམོ་བལྟས། དགོང་མོ་ཚོགས་ཁང་དུ་སྒོ་སྤྲོད་གི་བཤད་པ་མཇུག་བསྟུས། ཚས་༡༥ མེ་འཁོར་བརྒྱད་ཨོ་ཏ་མ་ནས་འོ་རོན་



༡༡། །ཁོ་(Toronto)སྤྱ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཆོས་ཆོག་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་ཉོང་གོང་ནས་སྤྱ་མ་ཀམ་ལྷ་བ་དང་། སྤྱ་མ་སློ་གྲོས་གཉིས་འབྱོར། རང་སྡེ་འི་ཁང་པ་གསར་པར་བསྐྱད། ཁང་  
 པ་ཤིན་ཏུ་སྦྱིད་པོ་འདུག །ཆོས་༡༤ བོད་ཁང་དུ་བོད་མི་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་འདུག །ཆོ་དབང་ཞིག་བྱས། ཉིན་གུང་གི་ཁ་ལག་དེ་ནས་སྤྱད་བྱུང་། དགོང་མོ་མཁའ་པོ་ཀར་མཐར་གྱི་ཞབས་ཕྱི། སྦྱེས་པའི་སྦྱབ་  
 ཁང་གི་སྦྱབ་དཔོན་དང་། ལུང་མེད་སྦྱབ་ཁང་གི་སྦྱབ་དཔོན་གཉིས། ཨ་ནེ་ཀ་རུ་ཏ་བཅས་འདུག །ཆོས་༡༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། མི་ཁ་ཤས་ངོས་འཕྱད་དུ་བྱུང་། ཆོས་༡༦ ཆོག་ལ་ཁང་དུ་ཕ་དམ་  
 པའི་དིང་རི་བརྒྱ་རྩ་འི་ཆོས་ཐུན་དབུ་ཚུགས། སྤྱ་རྩོད་དང་ཕྱི་རྩོད་གཉིས་ལ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བྱས། རང་གི་སློབ་མ་མ་རྒན་མགོ་དཀར་ནང་དུ་ཉིན་གུང་གི་བཟའ་བཅའ་བྱུང་། ཆོས་༡༧ དིང་རི་བརྒྱ་རྩ་ཆོས་  
 ཐུན་གཉིས། བྱིད་འདི་ལ་དིང་རི་བརྒྱ་རྩ་ཞེས་པ་དང་། དིང་རི་བརྒྱ་རྩ་ཞེས་པ་གཉིས་འདུག །དི་ལ་མཁྱེན་རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱ་རྩ་འགྲེལ་བཤད་གནང་བ་དང་། དེ་དབྱིན་ཡིག་གི་སྟེང་བསྐྱར་ནས་དེབ་པར་  
 བསྐྱོན་གནང་ཡོད་འདུག་ཀྱང་། རང་ནས་འཇམ་མགོན་གོང་སྤྱུལ་རིན་པོ་ཆེས་དིང་རི་བརྒྱ་རྩ་ཞེས་གདམས་ངག་མཛོད་དུ་བཞག་གནང་བ་ལྟར་བཤད། ཆོས་༢༠ དིང་རི་བརྒྱ་རྩ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་

བཤད། དགོང་མོ་སྤྲ་མ་རྣམ་སྤྲས་ཆོས་ཆོགས་སུ་མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་ཐེབས་ནས་དེར་གསོལ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར་དེར་ཕྱིན། སྤྲ་མ་རྣམ་སྤྲས་སྟུན་གཞི་ཉིན་ཁ་ཆེ་བར་ཡོད་ཆོད་ལ་ཞབས་བརྟན་སོགས་བྱས།  
 ཆོས་༡༡ དིང་རི་བརྒྱད་ཅུ་ལྔ་དྲོ་དང་། ཕྱི་དྲོ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༡༢ ལྔ་དྲོ་དིང་རི་བརྒྱད་ཅུ་འི་ཆོས་ཐུན་གཅིག་བྱས་ནས་གྲུབ། ཉིན་གྲུང་རྩེས་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་འི་དབང་སྦྱབ་ཆེད་ཕག་མོའི་  
 བདག་བསྐྱེད། གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུ་འི་དབང་དཔེ་ལྟར་ཆོགས་མཆོད། དགོང་མོ་གྲུབ་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞིའི་དབང་བྱས། ཆོས་༡༣ ལྔ་དྲོ་དབང་སྦྱབ་ལྔ་ཉིན་ལྟར་ལ། ཉིན་གྲུང་རྒྱབ་སྦྱབས་འགྲོའི་སྒྲུལ་པ། དེ་  
 རས་གྲུབ་ཆེན་དུག་ཅུ་འི་དབང་། དགོང་མོ་དབང་འགྲིམས་དང་། སྦྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཅས་སུ་ལ་ནས་གྲུབ་པར་བྱས། ཆོས་༡༤ ཆོས་ཆོགས་ལ་བྱས་ཆོག་སྟོན་ནས་རབ་གནས། བྱས་གསོལ་དང་། དེ་  
 རྩེས་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ། དགོང་མོ་སྟོབ་མ་ཡོངས་རྩོགས་ཀྱི་ཆོགས་འདུ་བྱས། ལག་རྟགས་མཆོན་བྱེད་བཅས་སྤྲད། འདི་ཉིན་སྤྲ་མ་བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་མོ་སྟོ་བཟང་གིས་ཞལ་ལག་  
 གོ་སྒྲིག་བྱུང་། ཆོས་༡༥ རྒྱ་མཆོའི་ཁ་ལ་འཆམ་འཆམ་སོང་། ཆོས་༡༦ རོ་རོན་རོ་ནས་ཐོན། བན་ཀྱ་ཐེར་(Vancouver)ལ་འབྱོར། ཆོས་༡༧ རང་སོས་དལ་དང་། གྲུ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་མཆོག་དབང་གི་

༡༡། །ཆེད་རྒྱལ་ཆོན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་བཞེངས། ཆོས་༢༥ མི་ཁ་ཤས་ངོས་འཕྲད་ལས་གཞན་སོས་དལ་བྱས། དགོང་མོ་གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་སྒྲོས། ཆོས་༢༩ བདེ་མཆོག་གི་ཆོ་ག་རྒྱས་པར་  
 བཏང་། དགོང་མོ་སྟ་གོན་གྱི་དབང་བྱས། ཆོས་༣༠ བདེ་མཆོག་གི་དབང་དངོས་གཞི་བྱས། ཆོས་༣༡ མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་ཆོས་ཐུན་དབུ་ཚུགས། ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ། ས་སྤངས་སྤྱི་ལ་  
 ༢༠༠༩ ཟླ་༩ ཆོས་༡ མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༢ མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ༩་མ་ཡི་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་མ་ལ་ཡི་གེ་བྲིས་ནས་བསྐྱར། དགོང་མོའི་ཆོས་ཐུན་  
 ལ་འཁོར་བ་དོང་སྒྲུགས་གྱི་བྱང་ཆོག་བྱས། ཆོས་༣ མདོ་སྟེ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཆོས་༤ མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་ཆོས་ཐུན་གྲུབ། ཆོས་༥ སི་ཨེ་གྲལ་(Seattle)ལ་ཡིལ་གྱིས་ས་ཆ་  
 གསར་ཉོས་གྱིས་སྐྱབ་ཁང་ཞིག་བཞེངས་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་ལྟར་དེར་ཕྱིན་ནས་རབ་གནས་བྱས། དཔོན་སྟོབ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་སྟེ་ཁ་ཤས་དང་ངོས་འཕྲད་བྱུང་། ཆོས་༦ ལྷ་ཁང་གི་རྟེན་གཙོ་ལ་  
 གཟུངས་ཤུལ་བའི་ཆེད་གཟུངས་སྐྱབ་དབུ་ཚུགས། དེ་བཞིན་གཞོད་སྦྱོར་འཁོར་ལོ་བསྐྱབས་ནས་གཟུངས་འོག་མ་རྣམས་ཤུལ། ཆོས་༧ གཟུངས་སྐྱབ་ཉོན་གཉིས་པ། བྱམས་དང་རབ་གནས་བཅས་སྟོག་



༡༡། །རབ་གནས་བྱས། ཚེས་༢༢ ཚེས་ཐུན་གཅིག །དགོང་མོ་སྐྱབ་ཁང་དུ་བསང་བཏང་། ཚེས་༢༣ ཚེས་ཐུན་གཅིག །སྐྱབས་འགོའི་སྒྲིམ་པ་དང་། འོད་དཔག་གི་དབང་ཞིག་བྱས། ཚེས་༢༤  
 རང་གུང་སངས་ཉིན་གཉིས་བྱས། སྐུ་ལ་སྐྱེ་དམ་ཚེས་ནས་སྒྲོན་འགོ་ཉིན་གཉིས་ཚེས་ཐུན་བཞི་གནང་། གསུང་སྐྱེ་རྩལ་སི་ལེ་མེན་སོན་(Jules Levinson)ཡིན། ཚེས་༢༥ ས་ཞིག་བཙོང་གི་འདུག་ཟེར་  
 དེར་བལྟ་བར་བྱིན། དེའི་ཞོར་གཡག་ལྟ་བར་བྱིན། གཡག་ཉི་ཤུ་སྒྲོར་འདུག །གཡག་ཐམས་ཅད་གོ་ལོ་ར་ཁོ་ལ་སྐྱེས་པ་རེད་ཟེར། གཡག་དང་ལྟན་དུ་པར་བཏབ། ཚེས་༢༦ ཚེས་ཐུན་གཉིས་པ་ལྷུང་སྐྱེ་  
 རོལ་པའི་དོ་རྩེའི་ལྟ་མགུར་ཨ་མ་ངོས་འཛིན་བཤད། ཚེས་ཐུན་གཉིས། ཚེས་༢༧ སྤྱི་དྲོ་དོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་དབང་བྱས། ཚེས་༢༨ སྤྱི་དྲོ་ཐུང་སྒྲིམ་ཞིག་གནང་།  
 སྤྱ་མ་པདྨ་ཆེ་དབང་འབྱོར། ཚེས་༢༩ སྤྱི་དྲོ་ཚེས་ཐུན་དང་། སྤྱི་དྲོ་རྒྱལ་དབང་བཙུ་དུག་པའི་གདུང་ཉིན་བཀྲ་གིས་སྒྲོ་མང་མཇལ་བར་བྱིན། དེར་བསང་བཏང་། ཚེས་༣༠ ཚེས་ཐུན་གཉིས་ཀྱི་དགོང་  
 མོ་གྲུབ་པར་བྱས། ། ས་གྲང་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ དགོང་མོ་ཚེས་ཐུན་འདུ་བྱས། ཚེས་༢ སྤྱི་དྲོ་ཨ་མེ་ཁ་ཤས་ལ་སྒྲིམ་པ་གནང་། ཚེས་༣ སྤྱི་དྲོ་ལུང་བཏོན། དགོང་མོ་སྤྱ་གྲ་རྣམས་བྱེ་མའི་



༡༡། །མའི་དབང་བྱས། དགོང་མོ་ཚོགས་འདུ་བྱས། ཚེས་ ༡༢ བདེ་ཆེན་ནི་འུ་ཡོག་རང་གནས་ལ་ཐོན། ཚ་མོ་ཆེ་རིང་སྒྲོལ་མའི་ཆོང་གྲོགས་བསྟན་འཛིན་ཆེ་འཕེལ་བྱུང་། བཀའ་བསྒྲོ་སྒྲོན་ལམ་  
 བྱས། བྲིམས་ཚུད་པའི་ཁང་པར་ཕྱིན་ནས་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་པ་བཏོན། ཚེས་ ༡༣ བཟ་ཚོན་སོན་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་མུན་མཚམས་ཀྱི་ཁང་པ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་རབ་གནས་དང་སྒྲོན་ལམ་བྱས། དེ་བཞིན་  
 རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆའི་སྐུ་ཉེ་ཡིན་ཞེས་པའི་བོད་པ་ཨེམ་ཆི་གཅིག་བྱུང་། ཚེས་ ༡༤ རྟོལ་རྟེན་ནས་ཐོན། ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)ལ་སླེབས། དེར་མི་རིགས་ནག་པོ་ཞིག་གི་ཁང་པར་བསྐྱད།  
 ཚེས་ ༡༥ འདི་ཉིན་སོས་དལ་བྱས། སྤ་མ་པར་ཆེ་དབང་འབྱོར། ཨའི་ཎི་ཤལ་ཎིའི་(Idyllwild)ཚོགས་པ་དང་ངོས་འཕྱད་བྱས། ཚེས་ ༡༦ དགོང་མོ་མི་མང་ལ་ཕྱག་ཆེན་གྱི་ཕན་ཡོན་གྱི་སྐོར་བཤད། ལོ་ཙྰ་  
 བ་པེ་ཀར་དང་ངོས་འཕྱད་བྱུང་། ཚེས་ ༡༧ ཕྱག་ཆེན་སྒྲོན་ལམ་གྱི་འགྲེལ་པ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་བཤད། ཚེས་ ༡༨ ཕྱག་ཆེན་སྒྲོན་ལམ་ཆོས་ཐུན་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ། ཚེས་ ༡༩ རང་གི་སློབ་མ་ཞིག་འཇམ་གླིང་  
 བྱང་མཐའི་འབྲུག་རོམ་ཐོག་གོམ་བཟོད་ཀྱིས་ཕྱིན་པའི་སློག་བརྟན་བསྟན་བྱུང་བ་དེ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཁོའི་གྲོགས་པོ་ཇེ་རི་(Jerry)ཡང་མཉམ་དུ་བྱུང་། ཚེས་ ༢༠ ལོ་སི་ཨེན་ཇི་ལེ་སི་(Los Angeles)





༡༡། །སྒོམ་བཟུམ་སྒོར་བཤད། ཚེས་༣༠ ཡིས་པ་ཕན་གུ་ཐེར་ནས་འབྱོར། མོ་རང་ནད་གཞི་ལྗིད་པོ་ལྟ་བུ་ཡོད་འདུག །གྲགས་ཅན་འབྲལ་སྟོན་པའི་ལྟན་དུ་གསོལ་སྟོན་བྱས། ཚེས་༣༡ ཡིས་  
 པ་ལ་སྟོན་སྒྲུའི་དབང་བྱས། མོ་རང་གིས་ཡིད་ནོར་ལ་སྐྱབས་ཏེན་བསྐྱར་བུང་། ། ས་སྒྲུང་སྒྲིལ་༢༠༠༩ ཟླ་༡༡ ཚེས་༡ ཉིང་གོང་ནས་ཐོན། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དེ་ལྗིད་འབྱོར། གསོལ་མགྲོན་ཁང་གི་  
 དངུལ་ལག་ཐོག་ལ་སྤྱད་དགོས་པའི་རྟོག་གྲ་བཤད་བུང་། དཔེ་ཆ་རྣམས་སྟོ་གྲོས་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད་སྟུང་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བཟང་། ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ལ་རྒྱ་པ་སྤྱད། ཚེས་༢ དེ་ལྗིད་ནས་ཐོན། སྟུང་ལྟ་བུ་སྤྱོད་བཟང་།  
 ཐ་བསྟན་བེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་དུ་འབྱོར། དཔེ་མཛོད་ཁང་གསར་བཟོ་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱས། ཚེས་༣ གྲ་ཤག་དང་གསོལ་སྟོན་ཁང་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱས། དགོང་མོ་སྟུང་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ནས་ཐོན། བེ་ལྟ་ལ་ཀླུ་སྟུང་  
 རྟུ་བེ་རྟུ་རང་དགོན་དུ་འབྱོར། ཚེས་༤ ལྟ་ག་ཏ་པུར་སྐས་མཁར་སྐྱབ་ཁང་ལ་འབྱོར། ཚེས་༥ ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་སྐྱབ་ཐེངས་གཉིས་པ་རྟུ་རོ་སྤྱོད་གི་སྐྱབ་གྲ་བ་དགུ་ཙམ་གྲོལ་པའི་ཆེད་ཐོག་མར་  
 ཆེ་སྐྱབ་གསར་བ་འདུས་པའི་སྒོ་ནས་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཏེན་དང་ཞབས་བཏོན་གནང་བུང་། དེ་རྗེས་རྒྱལ་ཐོ་བསྐྱས། དེ་ནས་སྐྱབ་གྲ་བ་རྣམས་ལ་ཏེན་འབྲེལ་མཆོན་བྱེད་ཐུལ། ཚེས་༦ སྐྱབ་གྲ་བ་རྣམས་

ལ་བསྐྱབ་བྱ་འདྲ་བྱས་ནས་ན་མོ་བུརྟ་ལ་བྱིན། ཚེས་༧ སྤྱི་ལོ་ཚེ་སྐྱབ་ཚོགས་ལ་བྱིན། དེ་རྗེས་སྤོན་འགྲོའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་བྱིན་ནས་སྤྱི་ལོ་དགོན་མཆོག་གྱི་འདུས་གུ་རུ་དག་པོ་དང་། མེད་གདོང་མ་གཉིས་  
 གྱི་དབང་དང་། དགོང་མོ་གནམ་ཚེས་འོད་དཔག་མེད་གྱི་དབང་བྱས། ཚེས་༨ ཐོག་མར་ཚེ་སྐྱབ་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག །དེ་རྗེས་བཀའ་འགྱུར་ལྷ་ཁང་དུ་སྐྱབ་གྲུ་བཀའ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ལ་ཕུར་བ་དང་།  
 གཙོད་གཉིས་གྱི་དབང་དང་། བྱི་དྲོ་བྱི་པོ་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡ་(Australia)རྣམས་འབྱོར་བས་རྡོར་སེམས་གྱི་དབང་བྱས། དེ་རྗེས་སྐྱབ་གྲུ་རྟིང་བ་རྣམས་གྱིས་གཙོད་བཏང་། སྐྱབ་གྲུ་བཀའ་བཞུགས་མཁན། ཉི་མ་རྡོ་  
 རྗེ། ཀམ་རྡོ་རྗེ། ཀམ་རབ་རྒྱས། དགོན་མཆོག་རྡོ་རྗེ། ཁམས་གསུམ་ཚེ་དབང་། ཀམ་སྐྱིན་པ། རིག་འཛིན་བཅས་ཡིན། ཚེས་༩ ཚེ་སྐྱབ་འཚོགས། དེ་རྗེས་ནམ་སྟིང་ཚེ་དབང་། ཚེ་སྐྱབ་འཆམ་བཅས། ཨོ་སི་  
 ཀྱ་ལི་ཡ་རྣམས་ལ་ལག་རྟགས་སྤྲད་ནས་ལོག་བྱིན། ལྷ་བབ་དུས་ཆེན་ཡིན། ཚེས་༡༠ འདི་ཉིན་མའོ་དམར་ཤོག་ཚོགས་པས་ལམ་བཀག་ནས་འགྲོ་མ་ཐུབ་པས་གཟིམ་ཆུང་ལ་ལྷ་རྡོ་གྱིས། ཚེས་༡༡ སྤྱི་  
 དྲོ་སྤྱི་པོར་བྱིན་ནས་ལམ་བདེ་པོ་བྱུང་། བོརྟ་དགོན་པར་འབྱོར། དེ་རྗེས་གནམ་ཐང་ལ་བྱིན་ནས་རིམ་པས་སི་ལིག་ཨིར་(Silk Air)ཞེས་པའི་སིང་ག་པོར་གནམ་གུ་བརྒྱུད་དགོང་མོ་བྱིས་པོར་སིང་ག་པོར་

༡༡། (Singapore)ལ་འབྱོར། ལྷ་ར་ཡེན་མིལ་ལེར་(Brian Miller)ཙུར་བསྐྱད། ཚེས་༡༢ སྤྱི་ལོ་བོ་བསང་མཆོད་བཏང་། ཉིན་གུང་རྒྱུ་སི་ལིག་ཨིར་བརྒྱུད་སིང་ག་པོར་ནས་ཐོན། གནམ་ཐང་  
ཤིན་ཏུ་གཟི་བརླིང་ཅན་ལྟ་བུ་མཐོང་བུང་། དེ་ནས་ཀྱ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་(Kuala Lumpur)ལ་འབྱོར། ཚེས་༡༣ འཕྲལ་སེལ་རབ་བུང་གོས་གྱོན་མཁན་རྣམས་ལ་སྐྱ་བཙད་དང་སྒྲོན་ལམ་བཏབ། རྒྱལ་རྒྱལ་  
རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་ཚོགས་ལ་སོང་། དགོང་མོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྟེ་གོན་བྱས། ཚེས་༡༤ སྤྱི་ལོ་བོ་བསང་སྐྱབ་དང་། དགོང་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་གི་དངོས་གཞི་བྱས། ས་རན་རྩན་ནས་སྐད་སྐྱར་དང་སྐྱན་  
བ་སིའུ་བཙས་བུང་། ཚེས་༡༥ རྒྱལ་རྒྱལ་རྒྱན་ཁྱེར་བཏང་། དགོང་མོ་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་སྟེང་ནས་བྲིད་བཤད། ཁི་ལོ་ཁི་ནང་མི་གཉིས་ངོས་འཕྲད་ལ་བུང་། ཚེས་༡༦ རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག །  
དགོང་མོ་རྒྱལ་རྒྱལ་ལས། ཐུགས་སློག་བཀོད་ཚུལ་ཞིབ་ཆ། རིགས་བཞིའི་སྟེན་རས་གཟིགས་ཡབ་ཡུམ། མཁའ་འགྲོ་མ་བཞི་བཙས་ཀྱི་སྐྱ་མདོག །ཕྱག་མཆོན་བཙས་ཞིབ་ཆ་བཤད། དུལ་མོ་ཚེས་རྗེ་ལ་  
ཞལ་འདེབས་ཡི་གེ་དང་། སྐུ་སྐྱ་བ་སངས་ལ་རྩན་བ་དང་། སྒྲོང་ཡིག་གི་མགོ་རྒྱན་བཙས་བྲིས། ཚེས་༡༧ སྤྱི་ལོ་བོ་བསང་རྒྱལ་རྒྱལ་རྒྱན་ཁྱེར་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག །དགོང་མོ་མི་ལའི་བྲ་སྐྱབ་ཀྱི་ཚོགས་འཁོར།

དེ་རྗེས་མཚམས་ལ་སྒོ་དམའ་ན་མཚམས་དང་སྒྲོན་དུ་དགོང་མོའི་བཟའ་བཅའ་རྒྱས་ཙམ་གོ་སྒྲིག་འདུག །དེ་རྗེས་ཇོན་ཤོམ་སོགས་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཆོགས་འདུ་ཞིག་བྱས་ནས་ཆོས་ཆོགས་  
 ཀྱི་གཙོ་བོ་སྤྱ་མ་སྒོ་གོས་ནས་ཐག་གཙོད་བྱེད་རྒྱ་བྱས། ཆོས་༡༥ རྗེ་མི་ཏོང་ནས་ཁ་ལོ་པ་བྱས་ནས་ཨི་པོ་(Ipoh)ལ་ཕྱིན་ནས་ལམ་བར་ཏ་པ་ཞེས་པར་ཇ་འབྱུང་། ཨི་པོ་ལ་འབྱོར་ནས་བྲག་ལྷག་ལ་ཕྱིན།  
 དེར་གསོལ་ག་ཞིག་བཏང་། དགོང་མོ་ཞལ་འདེབས་སྒྲོང་བའི་ཆེད་གསོལ་སྒྲོན་ལ་སོང་། ཆོས་༡༩ ཨི་པོ་ནས་ཐོན། ཀྱུ་ཨ་ལ་ལུམ་ཡུར་ལ་འབྱོར། ཨི་པོ་ལ་རི་བོ་བསང་མཆོད་བཏོན། ཀྱུ་ཨ་ལ་ལུམ་  
 ཡུར་ཨོ་སི་ཀྱ་ལི་ཡའི་སྒྲོབ་དཔོན་རུ་སན་དང་ངོས་འཕྱད་བྱུང་། སྒྲོན་ལམ་ཆོགས་ས་རྒྱ་བས་འཇུག་ཞུས། ཆོས་༢༠ ཙམ་པ་ག་ལོ་ཇི་ལ་སྒྲོན་ཆོག་བཏང་། སྒྲོན་ཆོག་གི་ཕན་ཡོན་བཤད། ཆོས་༢༡ སྒྲོན་  
 ཆོག་གི་དབང་བྱས། ཆོ་གའི་དམིགས་རིམ་རྣམས་བྲིད། སྒྲོན་ཆོག་ཉིན་གཉིས་པ་ཡིན། ཆོས་༢༢ སྒྲོན་ཆོག་ཉིན་གསུམ་པ་ཡིན། རྒྱ་བས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་གནང་། ཨི་པོའི་བྲག་ལྷག་ཆེད་དུ་ཞལ་འདེབས་  
 བསྐྱས། རྒན་པ་རྣམས་སྤྱད། ཆོས་༢༣ ཏན་ཤི་གོ་མ་ནས་མགོན་འབོད་ལྟར་དེར་ཕྱིན། དགོང་མོ་སྒྲོན་པ་སེུ་སྒྲེབས་ནས་སྒྲེ་བ་རྣམས་བཅད། དེ་བཞིན་སྐམ་ཁབ་བརྒྱབ་སོང་། ཆོས་༢༤ ལྷ་ཏོ་པན་གྱི་

༡༡། །ལྷ་ཁང་ལ་རབ་གནས་བྱས། ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ལྷ་ཁང་བརྒྱབ་སར་བྱིན་ནས་བྱིན་རྒྱབས་བྱས། ཆོས་༢༥ ཀུ་ཨ་ལ་ལུམ་པུར་ནས་ཐོན། ལྷང་ཀོག་(Bangkok)ལ་འབྱོར། ལྷང་ཀོག་ནས་  
 རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན། དེ་ནས་ལྷ་རྒྱ་ཆ་སྤིང་འབྱོར། ལྷ་རྒྱ་ཆ་སྤིང་གནམ་ཐང་ནས་སྒོ་བྲལ་གྱུ་ཡངས་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་སྤར་རྒྱ་ཐ་བཟླ་བིཊུ་གཙུག་ལག་སྒོ་བ་གཉིར་ཁང་དུ་འབྱོར། ཆོས་༢༦ གཟིམ་ཆུང་  
 རྣམས་ལ་ལྷ་ཉོག་བྱས་པས་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག །ཆོས་༢༧ རྒྱ་དོགས་གཏམ་རྒྱད་བལྟས། ཆོས་༢༨ དཔལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ཐེབས། གནམ་ཐང་ལ་ཐེབས་བསུར་བཅར། གདན་སར་བྱགས་ཐེབས།  
 ཆོས་༢༩ ཡིད་ནོར་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་སོང་། རང་མ་ལེ་གི་ཡའི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་དགོ་སྒོང་སེར་པོ་དང་། ཁོང་ཆོའི་ཆོགས་པའི་རྩར་བྱིན་ནས་ཆོས་རུང་ཟད་བཤད། འབྲེལ་བ་ཡག་  
 པོ་བྱུང་། ཆོས་༣༠ ལུ་སྒོན་རིན་ཆེན་གྲུབ་ཀྱི་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་འདུལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱིང་པོ་གསལ་བྱེད་བལྟས། ། ས་སྤང་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ཟླ་༡༢ ཆོས་༡ ཀུན་མཁྱེན་མཆོ་སྒྲ་པའི་འདུལ་  
 རྒྱུ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་། སྒོ་བ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད་ཀྱི་ཀམ་ཤ་ཏམ་བཅས་ལ་དཔེ་བལྟས་བྱས། ཆོས་༢ དཔལ་པོ་གཙུག་ལག་སྤེང་བའི་ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྒོན་དང་། ལགོང་ས་ལྷ་པའི་ལས་



༣༡། །འདུལ་བའི་བགོ་གྲོང་དབུ་བཙུགས་གནང་སོང་བས་ཐོག་མར་རབ་བྱུང་གི་གཞི་ལས། ལས་ཚོགས་སྒོ་ལ་ཐོན་དགོས་པ་དང་། རྩོམ་པ་ཐག་རྒྱ་མའི་སྐོར་ལ་བགོ་གྲོང་གནང་བར་རང་ནས་  
 རྩོན་གྱི་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་ལེགས་པའི་བསམ་འཆར་འགའ་ཤས་ཞུས། ཚེས་༡༤ འདི་ཉིན་དགོ་སྒོང་མའི་རྩོམ་རྒྱན་སྤེལ་རུང་མིན་གྱི་སྐོར་བགོ་གྲོང་གནང་། རྩོམ་རྒྱན་སྤེལ་ན་མི་རུང་བའི་གནས་ཚུལ་  
 བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ནང་མེད་ཚུལ་གསུངས། རང་ནས་གང་ཡང་མ་ཞུས། ཚེས་༡༥ རྩོམ་འབྲེད་ལས། གཞི་བསམ་སྦྱོར་བ་མཐར་ཐུག་གི་སྐོར་ལ་ཞིབ་དབུད་བགོ་གྲོང་གནང་། ཚེས་༡༦ ལོ་  
 འགོ་འཛིན་ཚུལ་དང་། དབྱར་གནས་སྐོར། གསོ་སྦྱོང་བཅས་གྱི་སྐོར་བགོ་གྲོང་གནང་། གསོ་སྦྱོང་སྐབས་སོ་ཐར་མདོ་སྒོ་ལ་ཐོན་པ་ཞིག་དགོས་ཚུལ་བཀའ་གསལ་གནང་བ་དང་། ལྷ་རྩུ་ཆ་སྤྱི་བཟོ་བྱེད་  
 གཙུག་ལག་སྒྲོབ་གཉིར་ཁང་ནས་སོ་ཐར་མདོ་སྒོ་ལ་འདོན་པ་ལ་བསྐྲགས་བཟོད་ཀྱང་གནང་། ཚེས་༡༧ ཉེས་བྱས་ཕྱ་མའི་སྐོར་གིན་ཏུ་གལ་ཆེན་གནང་ནས་གྲོག་བརྟན་ཀྱང་བསྟན་གནང་སོང་། རང་  
 ནས་ཀྱང་བཅས་རྒྱུད་གི་བསྐྱབ་པ་ཕྱ་མོ་རྣམས་གལ་ཆེ་ཚུལ་གྱི་རྒྱབ་སྦྱོར་ཞུས། འདི་ཉིན་འདུལ་བའི་བགོ་གྲོང་གྲུབ། ཀམ་ལྷ་བ་འབྱོར། ཚེས་༡༨ རོ་རྩེ་གདན་ནས་ཐོན། ལྷ་རྩུ་ཆ་སྤྱི་སྤྱི་ར་རྩུ་ཐ་རང་དགོན་

དུ་འབྱོར། ཚེས་༡༩ སོས་དལ་དུ་ངལ་གསོ་བྱས། ཚེས་༢༠ ཀ་པལ་སྟེ་ར་མ་ཞེས་པ་སྤར་ན་ཐ་དང་། ལྷ་རྒྱུ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོད་པ། སྤར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་  
 དང་། དེང་དུས་ཉི་མཱའི་ཚེས་ལུགས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་དང་། ལུ་སྟེགས་པས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་ཞིག་འདུག་པ་དེར་མཁན་པོ་བསོད་རྒྱལ་དང་མཉམ་དུ་བྱིན། ཚེས་༢༡ འདི་ནས་ཉིན་གཉིས་ཙམ་སོས་  
 དལ་བྱས། ཚེས་༢༢ བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་ལ་འགོ་རྒྱུའི་དཔེ་ཆ་སོགས་གོ་སྟོན་བྱས། ཚེས་༢༣ ལྷ་རྒྱུ་སྤྱི་ནས་དོ་རྩེ་གདན་ལ་བྱིན། རྣམ་རྒྱལ་གྱ་ཚང་གིས་བདག་གཉེར་བྱས་པའི་མ་རྒྱལ་ནའི་མགོན་  
 ཁང་ལ་བསྐྱད། ཚེས་༢༤ བཀའ་བརྒྱད་སྟོན་ལམ་དབུ་ཚུགས། སྟོན་ལམ་ཚོགས་ལ་བྱིན། ཚེས་༢༥ སྟོན་ལམ་ཉིན་གཉིས་པ། ཚོགས་ལ་བྱིན། ཚེས་༢༦ རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ལ་གནས་སྐོར་བྱིན། མཁན་པོ་སྟོ་  
 བཟང་བསྟན་འཛིན་དང་། མཁན་པོ་ཚེས་རྒྱལ་བཅས་ཡོད། ཞེ་ཆེན་ནས་བཞེངས་པའི་དབྱེན་རྒྱུ་མ་མཚོ་དེ་མཇུག་དེ་མཇུག་ལ། མགོན་ཁང་དུ་བསྐྱད། སོས་དལ་དང་། སྦྱིད་པོ་བྱུང་། ཚེས་༢༧ ལྷ་ལྟ་སྤྱུ་ལྷ་རྒྱ་  
 རྒྱུར་རང་དགོན་གྱི་ས་ཉིས་པ་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱས། ཕྱིག་པ་ཞིག་འདུག །ལམ་ཅུང་ཟད་བཟོས་འདུག །དེ་ནས་རི་བོའི་རྩེར་བྱིན། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་ལོག་བྱིན། དེར་འོད་མའི་ཚལ་བྱ་ཀ་ལན་དུ་ཀའི་གནས་ཞེས་



༡༡།      །པ་མངལ། གཞུང་གིས་སྤྱིང་ག་ཡག་པོ་ཞིག་བཟོས་འདུག། དེ་བཞིན་བཀའ་བསྟུ་དང་པོ་གནང་ཡུལ་ཅུ་གོ་རྩའི་ཕུག་པ་མངལ། སྟོན་ལམ་བྱས་ནས་དོ་རྗེ་གདན་ལ་ལོག་ཕྱིན། ཚེས་༢༥  
སྟོན་ལམ་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཚེས་༢༧ སྟོན་ལམ་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། དགོང་མོ་སོས་དལ་བྱས། ཚེས་༢༨ བཀའ་འགྱུར་གསུངས། དེ་བཞིན་ཚེས་སྟོར་གནང་སོང་། ཚེས་༢༩ དགེ་འདུན་པ་རྣམས་སྤྱོད་བསོད་  
སྟོམས་ལ་ཐེབས། ཉིན་གུང་སྤྱིང་གར་ཞལ་ལག་ཕུལ་འདུག་དེར་བཅར། དགོང་མོ་མར་མེ་སྟོན་ལམ་གནང་སོང་། ཞེས་རང་རྣམ་པད་དཀར་ཚུན་པོ་ལས་བར་ཆ་ལེགས་པར་གྲུབ་པོ།      །



