



# ལང་ཚོའི་ཉམས་འབྲུང་།



ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་

ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་

0464455

# ༄༅། །ལང་ཚའི་ཉམས་འགྱུར།

(ལྷན་ཚུལ།)

སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

## 百部爱国主义教育丛书

编译委员会主任：张荣扬  
编译委员会副主任：吴英杰 旦巴江村  
阿旺次仁  
编译委员会委员：江平 扎西 索达  
土登 王双玉

### གཙོ་འགན་ཚོམ་སྒྲིག་པའི་གདམས་

གསར་བཞེད་དར་དམར་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་སྒོ་ཚ་ཡིན་པ་མཚུན་སྒྲིག་  
གྱི་མཚོན་ཚགས་དང་། དམག་འཐབ་ཀྱི་འཛད་སྒྲིག་ རྒྱུ་ལས་ཀྱི་གསར་བཞེད་  
མཚོན་ཟེང་། ལུང་ཁའི་ཚགས་མཚོན་ཡང་ཡིན།

ང་ཚོའི་ལུང་གཞན་གྱི་སྒོ་གྱི་མིང་ རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་  
ཉལ་ཡིན། དེའང་དམངས་གཙོ་ཡིང་ལྷན་གསར་པའི་གསར་བཞེད་  
དང་། ལྷོ་ཚོགས་ཡིང་ལྷན་གསར་བཞེད་ དེ་བཞིན་ལྷོ་ཚོགས་ཡིང་  
ལྷན་གསར་ལྷན་ལྷན་གསར་བཞེད་ལྷན་གསར་ཚེན་ལུང་གཞན་ཉལ་མོ་བ་དང་ཚོ་  
བཅན་གྱི་དར་དམར་མཚོན་པོར་བསྐྱོད་ས་ནས་ལྷན་གསར་ལྷན་གསར་པའི་འོག་  
ཏུ་དཔུང་ལྷོ་ར་མ་གྱིས་མིན་ཏུ་ཆེན་པོས་བརྒྱན་པ་ནི་ལང་ལོང་ཏུ་སྒྲིག་པའི་  
ལུང་དང་དང་གཞིས་སུ་ཟེང་།

ཉལ་གྱི་དར་དམར་ལོ་རྒྱུ་བཅུ་ལྷན་འགའི་ཡིང་ ལྷན་གསར་ཏུ་གཤོ་  
བས། ལྷན་གྱི་དམངས་ཀྱིས་ནམ་གསལ་དགའ་བའི་མཚོན་ཡིང་གི་  
ཁོད་ནས་དེ་མཚོང་བྱུང་བ་ལྟར། “ཁྱེད་ཀྱི་ལུང་གན་ཉལ་མཚོན་ལྷོ་ཚོགས་  
ཡིན་པས་སྒྲིག་ཏུ་མ་གྱི་མཚོན་མའི་མཚོ་ལམ་གསལ་བར་ཟེང་། ཁྱེད་ཀྱི་  
དེད་དཔོན་ཡིན་པས་ལུང་གི་ཁ་ལོ་བརྒྱུར་.....” དེས་ན་ཉལ་མཚོན་གསལ་  
མང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོང་པར་བཞོན་མཁན་ཡི་ལོ་ཆེན་པོ་གསུམ་དེ་ཙམ་ལོད་  
བཏང་ནས་ལྷན་གྱི་གསར་བ་བཅུ་གསལ་ཡིང་། ལྷོ་ཚོགས་ཡིང་ ལྷན་གསར་

འཇུག་པ་རྒྱུན་ལྱིད་པའི་སྐྱོན་མེད་པའི་ཕྱག་པ་ལས་མ་གཏོང་། མི་རྒྱལ་ས་  
ལྱིས་སྤོང་དབུས་ནས་... ལྱང་ཁུན་ཉལ་མེད་ན་ལྱང་གོ་གསུམ་པ་མེད་" ཅེས་  
པའི་བརྗོད་རྒྱུ་སྤྱད་སངས་མཚོན་པོས་ལེན།

རྒྱལ་དང་ལྱིས་ལྷན་པའི་རྒྱ་བདུན་དབང་པའི་འོད་ཟེར་ཚོགས་པ་  
བསྐྱེད་པ་གནས་པ་དེ་རྣམས་ལྷན་ཅིག་ལྷན་ཅིག་ལྷན་ཅིག་དམར་མདའ་སྐྱོད་པ་  
བཞིན་མཚོན་པོས་སྤོང་སྐབས། ལས་པ་བཞེད་ལྷན་གསལ་དཔེ་པོ་  
གཚོད་དང་གཚོད་འཇུག་ཉེན་ལྱི་མ་ནས་འཇུག་མདའ་སྐྱོད་པ་བཞེད་  
ལྱི་སྤོང་དུ་བཞུགས་པའི་རྒྱུན་རྒྱུང་གོ་བ་གཚོད་དང་གཚོད་ལ་སྐྱབས་  
ལེན་པ་ལྱི་སྤོང་རྣམས་འདྲིན་དུ་བཞུགས། ལྷན་པོས་ཅན་ལྱི་གཞོན་ལྷན་གཚོད་  
དང་གཚོད་པའི་སྤོང་དུ་རང་རྒྱུག་འཇུག་པ་བསྐྱེད། རྒྱལ་གཅེས་རྣམས་  
བསམ་དག་པའི་ལོ་རྒྱུད་གཚོད་དང་གཚོད་ལ་ལྱུང་བ་གཤིད་ལྱི་སྤོང་རྒྱུ་  
དུ་བཞུགས་པོད། ལྱང་གཏོང་བཟང་དུ་མེད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལྷན་ལྷན་རྒྱལ་ནས།  
རྒྱལ་ཁབ་ལྱི་མངའ་ཐང་རྒྱུར་དུ་འཕེལ་ཞིང་ལྱུར་འདེབས་དམར་འཇུག་  
ལྱིད་ལྷན་པའ་པའི་བཞེད་ཉམས་དང་བཅས། འཇུག་སྤོང་མི་རིགས་  
མང་པའི་ཚང་ཚོད་དུ། འཇུགས་ལྷན་རྣམས་ཚོད་བཞིན་དུ་འཇོད་པའི་  
ཚོགས་པ་ལེན།

དམག་དང་ལོ་ལོ་སྤོང་གོ་གསུམ་པ་ལེན་པའི་དང་པོ་བརྒྱབ་པའི་དུ་  
མེད་འཇུགས་ཉེ་མཁའ་དུ་བྱིངས་སུ་གཏོང་། "མི་དམངས་ལ་བུ་སྐྱུག་  
དམག་པོད་པས། གནམ་ས་སྤོང་པའི་ལས་འགོ་དེ་ནས་བརྒྱལ་ས།" མི་  
དམངས་དུག་ཅས་དམག་གིས་"མེས་རྒྱལ་ལྱི་ས་གཞི་ཚེན་པོ་རྒྱང་ལོག་དུ་  
མཚན་ཞིང་། མི་དམངས་ལྱི་མངག་བཅོལ་ཕྱག་སྤོང་དུ་འཕྱེད་ཉེ།"  
དམག་འཇོད་དང་ཁྲིམ་གི་རིན་ཐང་ལས་འཇུག་པའི་སྤོང་རྣམས་ལྱི་

བཅོམ་ས་བསྐྱེལ་དང་དེང་གི་རྒྱལ་རྒྱལ་འབངས་བདེ། བྱ་གཞག་དར་  
རྒྱས་སོགས་གསར་བརྒྱུན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

ལྷོ་ཚོགས་ཀྱི་དར་ཆ་ཉི་གཞིན་ལྷ་གདོང་མཚོང་རྩ་ཁག་གི་མཚོན་  
ཉུགས་ཡིན་ཞིང་། གང་དུ་“གསེར་མདོག་ཅན་གྱི་སྐར་མ་དང་འཁོར་  
ལོའི་”དར་ཆ་ཡོད་པའི་གནས་དེ་རུ། མེ་ལྷ་ར་ཆ་བའི་འཐབ་ཚོད་དང་  
ལང་ཚོའི་གསོན་འུགས། ལྷོང་བཅུད་ལྷན་པའི་བྱ་གཞག་ འོད་ཟེར་  
འསྲོ་བའི་བྱ་བ་འབྲས་བཅས་མཚེས།

མེ་ལྷ་ག་དཔལ་འབར་ཅན་གྱི་དར་ཆ་ཡིས། ལྷོ་དར་དམར་པོ་བ་  
རྣམས་ལ་“སྲོབ་སྲོང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉིན་བཞིན་ཡར་རྒྱས་”ཡོང་བའི་  
རྒྱལ་རྒྱལ་གདོང་བཞིན། རྩ་དར་གྱི་ལྷོ་བྱིད་འོག་མི་རབས་གསར་པ་  
རྣམས་ས་རྒྱ་གཞིན་པོའི་ཞིང་གང་གི་རྒྱ་བྱ་རྒྱ་བཞིན་རྒྱར་དུ་རྒྱུ་འཚར་བྱུང་  
ནས། ཚང་མ་ལའི་ཉིང་དང་འདྲ་བར་ཉང་དང་མི་དམངས་ཀྱི་བྱ་རྒྱལ་  
བཟང་པོ་ཆགས་འེས་སོ།

དར་ཆ་ལྷ་པོ་དེ་ཚང་མར་དམག་འབྲུག་གི་དུ་མེ་འགོས་ཡོད་ལ་རྒྱན་  
གསེགས་དཔལ་པོའི་ཁྲག་རྒྱན་འདྲེས་ཡོད་ལྟེངས། རྒྱབས་པོ་ཚེའི་བྱ་  
གཞག་གི་འོད་མདངས་རབ་དུ་འཚོར།

དར་ཆ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཚང་མ་ལས་ལྷ་ར་སོང་དཀའ་ལྷུག་ཉིན་ཚབས་  
ཚེ་བའི་ལམ་གྱི་ལྷོང་དུ་འབད་པས་རྒྱུད་མཁན་ཡོད་དོ་ཅོག་དང་།  
དེང་གི་དུས་སྐབས་ཚོའི་སེམས་ནང་གསལ་ལེར་དུན་པའི་རྒྱན་གསེགས་  
དང་འཚོ་བཞུགས་ཀྱི་དཔལ་པོ་རྣམས་མཇལ་བྱུང། ཞོ་བ་ཚོའི་གསར་  
བརྗེའི་རྒྱགས་བསམ་དང་འབད་བཚོན་གྱི་སེམས་འུགས། ལྷ་ན་མེད་  
པའི་ཀྱན་རྒྱུད། འབྱུར་མེད་གྱི་འདུན་པ། འཇིགས་བྲལ་གྱི་ཚོ་སྲོག་

བཅས་ཀྱིས་ལྷ་འདྲེ་ཡིན་ཀྱང་མིག་ཚུ་སྐར་བ་དང་གནམ་ས་ཡིན་ནའང་  
 གཤོ་འགུལ་སྟེ་བས་སྟབས། དེ་ནི་ལྷ་དང་ལྷ་མི་རིགས་ཀྱི་དབང་ཚོའི་མཛད་  
 འཕྲིན་ཡིན་ལ་མི་རབས་རྗེས་མའི་སྤྱོད་ས་སེམས་དང་ལྷ་དང་ལྷ་ཚོའི་མིག་  
 དཔེ་ཡང་ཡིན། ཁོང་ཚུམ་པས་སྒྲི་མཚན་དབྱེ་གས་ཤིང་ལྷག་རྒྱུ་གཏོར་  
 བས་ལྷས་སེམས་དང་ཚུམ་ཤེས་ཡོངས་རྒྱུ་གས་དང་ཚུམ་པེ་པེ་པེ་ལྷོང་  
 ཉུང་ལྷོས་ནས་བཞག

ང་ཚོས་《དང་དམར་ལུ་ལ་བཞུད་པ》ཞེས་པའི་དཔེ་ཚོགས་ཚུམ་སྟེག་  
 རྒྱུད་སྐབས། རྟག་ཉུ་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་གཤོས་པས་“འདས་དོན་  
 བཞེད་མི་ཉུང་”ཞེས་སྐད་འདོད་ལྱེད་པར་འདོད། ང་ཚོས་དཔེ་ཚོགས་  
 འདི་ཚུམ་སྟེག་རྒྱུད་པའི་དམན་པ་མི་མ་འདངས་པར་བཞུགས་པ་དང་མོ་  
 ཚུས་ཀྱིས་མོ་འོང་བྱས་ཏེ། ང་ཚོ་“རྗེས་རབས་པ་ཡོངས་ཀྱིས་དང་ཚུམ་  
 མོའི་སྤྱོད་ལྷོང་དང་གསར་བཞེད་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གས་ལ་བཞེན་ནས།  
 བདེ་ཐང་དང་འཚར་ཤོངས་ཡོང་བ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ལེགས་སྐྱོས་འབྲུལ་  
 བའི་བསམ་པ་འཁྲུགས་སྟབས་བུ་རྒྱ་ཁོ་ནའི་མེད་ཉུ་ཡིན། དེས་ན་རྒྱ་  
 མེད་དགོ་ཚུན་ཚུམ་པ་དང་མོ་རྒྱུད་གཏོང་ལེན་ཉུ་ཁག་གི་ལྷར་ཡིད་པ།  
 དེ་བཞིན་ཁྱིམ་བདག་ཚུམ་པ་དང་མོ་རྒྱུད་ཀྱིས་པའི་སྤོང་གསར་དང་ཞེན་  
 གནང་མཁན་ཚོང་མས། དཔེ་ཚོགས་ཚོ་ཚོ་འདིར་བཞེན་ནས་མོ་རྒྱུད་  
 ཀྱིས་པར་སེས་རྒྱལ་ལ་དགའ་ཞེན་དང་། མི་དམངས་ལ་དགའ་ཞེན།  
 ངལ་ཚོས་ལ་དགའ་ཞེན། ཚོན་རིག་ལ་དགའ་ཞེན། རྒྱ་ཚོགས་ཤིང་  
 ལྷགས་ལ་དགའ་ཞེན་བཅས་བུ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་བསམ་  
 རྟོག་བཞིན་ཀྱི་སྤོང་གསར་དང་ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་གཤིས་སྤོང་གསར་བཏང་  
 བས། ལྷགས་བསམ་ཡོད་པ་དང་ལྷན་སྐྱོད་ཡོད་པ། རིག་གནས་ཡོད་

དཔ། ལྷོག་སྤྱིམས་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་གི་  
རྒྱན་འཛིན་པ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་སླེ་བསྐྱེད་པ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་ལྷོན་  
བཅས་མིན་དུ་འཆར་བཞིན་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་རྒྱབས་ཚེན་གྱི་ཉར་དར་རྒྱབས་ཚེན་གྱི་མེས་  
རྒྱལ། རྒྱབས་ཚེན་གྱི་དམག་དཔུང་། རྒྱབས་ཚེན་གྱི་མི་དམངས་  
བཅས་ལ་ལོགས་སླེབ་སྲུ་ལུལ།”

ཅང་ཅིང་ལྷན་གྱིས།

1991ལོའི་ཟླ6པར་ལེ་ཅིང་དུ་གྱིས།





한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법

한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법

한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법  
한글서체 100자씩 10줄씩 반복해서 연습하는 방법





འཛིན་སྲོལ་ལྷན་ཁྲིའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་དེ་ལྟར་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

# དགའ་ཆག

## ཡུལ་རྒྱུ་བ་འུ་བཅོམ་ཤིག

༧ རྩོམ་པོ་དཔལ་དཔལ་(ཡུལ་བཅོམ་ཆུང་བ་) བར་བཟོ་བྱ། ..... (1)

ཡུལ་ཡུལ་པའི་མི་རྣམས་གི་རྒྱ་མཚོ།  
— རྩོམ་པོ་རྩོམ་པོ་ཡུལ་ཡུལ། ..... (12)

གཞི་བཞུག་དང་དང་འབྲུག་སྐད། ..... (18)

ལས་འཁོ་བཟང་པོ། ..... (19)

བདེན་དོན་ལག་རྩེད་ཀྱི་འཕྲིད་པ། ..... (27)

“སྲོ་མཁུན་རྩོམ་པོ” འཚོལ་བ། ..... (34)

རྒྱལ་ཡོངས་“སྲོ་ཚོགས་འཁུག་མི་ཚོགས་ཆེན་མོ” སྐད་པ་དང་པོ་རྒྱུ།

འཚོག་བྱས་པ། ..... (43)

ཡུལ་ཡུལ་པའི་དང་པོ་རྩོམ་པོ་ལྟོ་ལྟོ་བྱི་བྱུ། ..... (47)

ཡུལ་པའི་གནས་ལས་རྩོམ་པོ་ལྟོ་ལྟོ་བྱི་བྱུ་རྩོམ་པོ་རྩོམ་པོ། ..... (56)

འབྲུག་ལྗོན་ལྷན་པ་ལ་དབུ་ལོའི་སྲིད་ཚུལ་འདུག་.....	(56)
དམར་གསོད་གཏོང་རྒྱུའི་གཞི་རྒྱུག་.....	(67)
“ལྷན་ལོའི་གཞོན་ལུས་བཙུག་ལྷན་གྱི་ལོའི་གཙོ་འཛིན་”གཟུག་ ཉམ་དུག།.....	(76)
ལྷན་ལོའི་གཞོན་ལུས་ལོད་མདངས་འཕྲོ་བའི་མེ་ཏོག་— “མ་གཞོན་ལྷན་ལྷན་རྒྱུ་ལྗོན་ལྷན་ལོའི་མེ་ཏོག་”.....	(89)
“གཞོན་ལུ་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷན་ལོའི་སྲིད་དཔོན་”རྒྱ་ལྗོན་.....	(101)
འཚོ་བ་སྤུ་བས་ཆེན་དང་མི་བ་གཞི་བརྒྱད།.....	(115)

# ལྷ་བ་ལྷ་བ་ཏུ་གཡོས་ཤིག      ང་ཚོའི་དར་ དམར།

(ལྷོང་གཞིའི་ཚབ་)

ཉན་ཏུ་ཚོ་ཏུ།

གཅིག

ལྷོང་རང་ལྷོང་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལྷོང་བཞིན་ཡོད་ན།      ངའི་གཞོན་ལུ་ལྷོ་  
མཐུན་ལགས།      ལྷོང་གི་རྩོམ་ལས་ལྷོན་མ་ཐག་པའི་མེ་ཉོག་གིས་  
ལྷོང་ལྷོང་རང་གོམས་ལྷོང་ས་བོའ་ནས་ལྷོང་བལྟས་ལྷོང་ཏུ་འཇུག་འེས་  
ཡིན།

ལྷོང་རང་མཚོ་ལོ་ལོ་ལྷོང་བཞིན་ཡོད་ན།      ངའི་གཞོན་ལུ་ལྷོ་  
མཐུན་ལགས།      ལྷོང་གི་ལོང་བ་འཇུར་བའི་མཚམས་ནས་འཆར་  
བཞིན་པའི་ཉི་གཞོན་གྱིས་ལྷོང་ལྷོང་རང་མཚོ་ལོ་ལོ་ལྷོང་ལྷོང་ལྷོ་  
གཞོང་ཏུ་འཇུག་འེས་ཡིན།

ཚོ་ལྷོག་དང་ལང་ཚོ་ལ་སོགས་པའི་གསོན་ཕྱགས་ལྷན་པའི་ཡིག་འགྲུ་

དེ་དག་ཚང་མ། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་དང་པོ་ལ་དང་མཚོ་བས་མ་གཏོག་པའི་རྒྱུ་  
ཅིག་ཉིད་ལ། རྒྱུ་རྒྱུ་བཟུང་བའི་སེམས་ཁམས་ལྟར་མེད་ཏུ་རྒྱུ་ལས་  
རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ཏུ་རྒྱུ་ལས་ཉམས་དང་བཅས་ནས་ཡོང་མོད།

མེད་ལ་དང་ཉེ་གཞོན་མི་རྣམས་ལ་ལྟར་གྱི་མཚོན་རྣམས་ཏུ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་ལ།

“མེས་རྒྱལ་གྱི་མེད་ལ” དང་ “ཞོགས་པའི་རྒྱུ་ཚོད་བརྒྱུད་པ་དགུ་པའི་  
ཉེ་གཞོན” ཞེས་པའི་ལང་ཚོ་དང་ཚོ་རྒྱུ་ལ་བརྒྱུ་ལས་པའི་དོན་གཅིག་མིང་  
གི་རྣམས་གངས་མ་ཡིན་ནམ།

རྒྱུ་དང་དང་ཚང་མས་རྣམས་སྐྱོན་ཞིང་ཡིད་ལ་འཇེབས་པའི་འཛོད་  
རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཚོགས་འདི་དག་ལྟར་དང་རྒྱུ་ལས་ཡིན།

ལྟེ་མ། གཞོན་ལུ་རྒྱ་མཐུན་ལགས། འཇེབ་པ་མིའི་རིགས་ལྱིས་  
འབད་པས་མཐུན་རྒྱུ་ལས་པའི་ལྷུ་ལས་ཚོགས། གཞོན་ལུ་གཚོད་དང་  
གཚོད་ལྱིས་དང་ས་སའི་དུས་དབུ་གྱི་དར་ཆའི་ལོག་འདུ་འཇོམས་བྱས་  
ནས། དུར་བསྐྱེད་དང་བསམ་གཞིགས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་པ་ལྟས་  
བཟུང་བྱས་སམ།

དུས་དབུ་གྱི་ཞིག་གི་གཞོན་རྒྱུས་ཚང་མས། དང་ས་སའི་དར་  
ཆའི་རྒྱུ་ལས་ལོག་ཏུ་རྒྱུ་དེ་ལྟེད།

དར་ཆ་ལི་གཞུལ་སའི་མཚོན་རྣམས་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་གྱི་མཚོན་ས་  
རྣོང་ཡིན་ལ་སེམས་ལྱི་དང་རྒྱུ་ལས་ཡིན།

གཞུང་འཛོའི་ཅི་ནའི་རྒྱལ་ཁམས་ཏུ་རྒྱ་ནག་དུས་ལྱི་ས་བཅོན་རྣོང་  
འཇུང་གི་མཐུན་ཏུ་གཞོན་རྒྱུས་དམག་མི་རྣོད་ཅིག་གིས་ཁྲུན་ཏུས་རྒྱ་  
ཀོང་གཉིས་པའི་མཐའ་རྒྱུ་དུ་འདུ་འཇོམས་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལས། ལོས་

ལངས་ཀྱི་མདུང་རིང་ནི་ཁོ་པ་ཚོའི་དར་ཆ་ཡིན།

ལྷ་རྩེ་སྐྱོ་མཚུམ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲོང་ཁྲིའ་པ་རྩེ་གར་ཚེན་དང་ཁོ་པ་གཞུང་ཚོགས། བཟོ་བ་གཞིན་ལྷ་དང་ལྷ་མོ་སྐྱོད་ཅིག་གིས་ལྷ་མོའི་བསྐྱེད་པ་ཡིག་གི་འབྲམ་དུ་འདུ་འཛུམས་བྱེད་སྐབས། གསུམ་བཟའི་བསྐྱེད་པ་གཏམ་ནི་ཁོ་པ་ཚོའི་དར་ཆ་ཡིན།

དུས་རབས་ནི་ལྷ་མོའི་དུས་འགྲུ། ལྷ་མོའི་ལོ་ཅིང་སློབ་ལྷ་ཚེན་མོའི་ཚོགས་ཁང་དམར་པོ་དེའི་སྐུ་རྒྱུ་གི་གཤམ་དུ། ལི་ལྷ་ལྲོ་ཡིས་ལང་ཚོའི་གནའ་ཚིག་འདི་འདྲ་ཞིག་བཏོད་ཡོད་དེ།

— དེར་གི་ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད་ཀྱིས། ལྷ་མོ་ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད་གསོད་པར་བྱེད། དེ་རིང་གི་ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད་རྒྱལ་ནས། ལྷ་ཉིན་ཀྱི་ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད་ལ་བྱི་འདོན་བྱ།

— དེ་རིང་གི་ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད་ཀྱིས། ཁ་ཉིན་ཀྱི་སྲོང་དཀར་བདག་ཉིད་བཀྲམས། དེ་རིང་གི་ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད་ཀྱིས། མ་ཚོངས་པའི་སྲོང་དཀར་བདག་ཉིད་གསོད་ལ་བྱམས།

མནའ་ཚིག་འདིའི་ནང་གི་“ལྷ་མོ་བདག་ཉིད”དང་“སྲོང་དཀར་བདག་ཉིད”ཅེས་པ་ནི་“ལྷ་མོ་ང་འམ་ང་སྐྱོང་པ”དེར་བཟོད་པ་དང་། “དེར་གི་བདག་ཉིད”དང་“ལང་ཚོའི་བདག་ཉིད”ཅེས་པ་ནི་“དེར་གི་ང་འམ་ང་གསུམ་པ”དེར་བྱེད། ལྷ་མོ་ལྷ་ཁབ་རིང་ལྷ་གསུམ་ཀྱི་མིང་ནའི་སློབ་འབྲེན་དུ་སྐྱེས་པའི་ལི་ལྷ་ལྲོ་ཡི་སྐྱོང་དོར་གསུམ་འཇུགས་དང་། དུས་རབས་དང་མཉམ་འགྲེས་ཀྱི་མནའ་ཚིག་དེར། ལྷ་མོ་ལྷ་ཁབ་གི་དུས་རབས་གསུམ་པ་བསྐྱེད་ཡོད་ཀྱི་ཚོད་མེམས་དང་སྐྱོ་སྐྱེད་མཚན་ཡོད། འོན་ཀྱང་“གསུམ་པ”དང་“སྐྱོང་པའི”མཚན་དཔྱད་ཀྱི་སྐྱེས་འབྲེན། ལྷ་མོ་

བྱམ་ནས་“ཉིང་”དོར་“གསར་”འཇུགས་ལྱེད་དཔོན་ས་མཁ་ཞིན།

ལེན་གྱི་ལོ་ལོ་ས་“མོར་སེ་ལོག”གི་དར་ཆ་མ་ཞོན་མོར་བསྐྱེད་ས།

མོ་དེར་ཞོང་དུང་མོ་27ལྟེ་བས།

### གཉིས།

ལེ་ཅིང་གི་ལེ་ནུ་གཏོང་དང་ཉིང་གྱུང་གྱུ་སོགས་ཀྱིས་བཅུགས་པའི་“མོ་  
ཟུང་གྱུང་གོ་ལོ་སྒྲོབ་ཚོགས་”དང་རྒྱལ་ཚེད་ལེ་ལ་སོགས་པའི་“སྤྱི་ཚོགས་”  
ཡར་ཚོན་ཚོགས་པ་”དེ་བཞིན་ཁྲུང་ལེ་མོར་ཅེ་རྒྱུང་དང་ཚའི་ཚོ་སེན།  
ཉོ་ལུ་ཉང་སོགས་ཀྱི་“དམངས་གསར་སྒྲོབ་ཚོགས་”ཐམ་ཅིན་གྱི་གྲུ་ཞིན་  
ལེ་སོགས་ཀྱི་“གོ་རྟོགས་ཚོགས་པ།” ལུ་ཉན་གྱི་གཡུན་ཉན་དེ་ལྟོན་སོགས་ཀྱི་  
“དམངས་ཕན་དཔེ་ཁང་”བཅས་ཚང་མ་བདེན་འཚོལ་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་།  
གཅིག་མཚུག་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་མར་ཁེ་སི་ཡིང་ལྷགས་ཀྱི་དར་ཆའི་ལོག་རྒྱ་  
འདུ་འཛེམས་ལྱེད་སྐབས། ཁོ་པ་ཚོ་ཚང་མ་“མོ་ན་གཞོན་པའི་སྒྲོབ་  
ཚོགས་དང་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པའི་སྐབས་”ཡིན།

གྱུང་གོ་ལོ་དེར་རབས་ཀྱི་མོ་རྒྱས་ལོ་གཞོན་རྒྱ་གསར་བརྗེ་པ་དེ་དག་  
གིས་འགོ་བཙམས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གྱུང་གོ་གྱུང་ཁྲན་ཉང་བཅུགས་པ་  
དང་སྐབས། གྱུང་གོ་གྱུང་ཁྲན་ཡིང་ལྷགས་ཀྱི་གཞོན་རྒྱ་ཚོགས་པའི་མོ་  
རྒྱས་ལའང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་མིང་བརྗོད་ཚོབ་ཡོད།

གཞོན་རྒྱ་ལྟེ་ཚོགས་བཅུགས་པ་ནས་བཟུང་མར་ཁེ་སི་ཡིང་ལྷགས་ལོ་  
ལྟེ་ཚོགས་ཀྱི་དར་ཆ་ཡིན།

སྤུ་མེ་ཞིང་ས་ལྷུ་ཉིང་པ་དང་། ཟུང་རྒྱུད་ཀྱི་ལམ་བར། ཡན་



ཉམ་ཆུང་ཚའི་གཡས་གཡོན། རི་འགོག་གི་དུ་མེའི་ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་རི་རིང་  
 སའི་ལྷོ་ནང་། དེ་བཞིན་མི་དམངས་པའི་འཕེལ་བརྒྱུད་དམག་འགྲིཊ་  
 བརྒྱལ་ནས་རྩོུགས་སུ་བཤམ་ཏེ་དཔུང་འཇུག་བྱེད་པའི་ལམ་བར་བཅས་  
 ས་རྩོུགས་གང་དུ་ཡིན་ཏུང་། རྩོུགས་ཀྱི་དར་ཆའི་ཚོག་གཞོན་ལུ་  
 འཐབ་འཇེང་པ་གངས་མེད་ཀྱི་བྱུག་རྒྱུ་ཚོར་ཡོད། གྲུང་གོ་གསར་པ་  
 བཅུགས་ནས་ཡུལ་རིང་མ་སོང་བར། མའོ་གྲུའུ་ཞི་དང་གྲུའུ་ཚུང་ལའི་  
 བྱམས་བཅའི་བྱུགས་ཁུར་འོག རྩོུགས་ཚུ་འཇུགས་ལ་གཞི་ནས་དང་  
 ཉིད་ཀྱི་དར་ཆ་ཞིག་བྱུང་། མ་གཞི་བྱས་ན་ལོ་བཅུའི་“རིག་གསར་”ལས་  
 འགྲུལ་ནང་དུ་རྩོུགས་ཚུ་འཇུགས་ལ་འང་གཡོལ་བྱབས་མེད་པའི་གཏོར་  
 རྒྱུན་ཕོག་ཡོད་ཏུང་། རྩོུགས་ཀྱི་དར་ཆ་ནི་སྤྲོ་ནས་ད་བར་གཞོན་ལུ་  
 ཚོགས་མི་ཁྲི་འབུམ་མང་པའི་སེམས་ཁམས་སུ་རྩལ་རྩལ་ཏུ་གཡོ་བཞིན་  
 ཡུལ།

དེ་ཡང་ཏུང་ཆུང་ཀྱི་དར་ཆ་ཡིན་པ་དང་། ཉམ་ཆུང་གོང་དང་  
 ཚུའུ་ཚུའོ་ཡུལ་ཀྱི་དར་ཆ་ཡིན་ལ་གང་གིའུ་ལེ་ཡི་དར་ཆ་དང་། ལེ་རྒྱུང་  
 དང་མང་ཅེ་ཡི་དར་ཆའང་ཡིན་པ་མ་ཟད། གྲུང་གི་མིན་ཀྱི་དར་ཆའང་  
 ཡིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད། ཁོང་རྣམ་པ་ནི་དེ་སྤྲོ་གཞོན་ལུ་རྩོུགས་ཀྱི་  
 ཚོགས་མི་ཡིན་པས་རི་རྩིད་སྐལ་བཟུའི་བར་དུ་ཉམ་གི་ཏུ་རྒྱུག་ཡིན།

གསར་བཞེའི་དམག་འཇུག་གི་དུས་རབས་སུ་དག་དམག་གི་མེ་  
 རྩོུགས་ཀྱིས་ད་ཚའི་དར་ཆ་གཏོར་བྱུབ་མེད་ལ། ཞི་བདེའི་འཇུགས་རྒྱུན་  
 ཀྱི་དུས་རབས་སུ་འང་ནང་ཁུལ་ཀྱི་མ་ཏུང་པ་དེ་ཚོས་གྲུང་དང་ཚའི་དར་ཆ་  
 སལ་མ་བྱུབ།

དར་ཆ་དེ་ནི་སྤྲོགས་བསམ་ཡིན་ལ། ལང་ཚོ་དང་སྤྲོ་གྲོག་གྲུང་