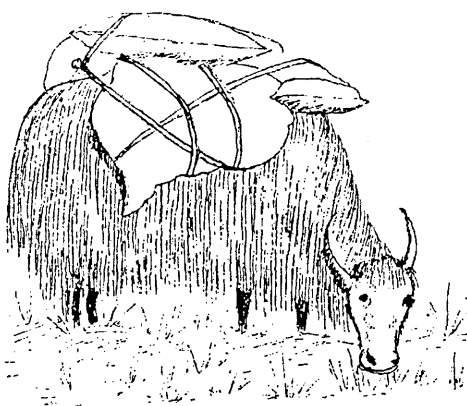


By Chaman

ཤེས་འདོད་ཡོད་པའི་གཡམ་ག

ཤེས་འདོད་ཅན་ཟེར་བའི་གཡག་དེ་རི་། གང་རི་། མཐོ་བོ་གཅིག་གི་སྒྲིང་ལ་བསྔད་
 གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཉི་མ་རྟག་པར་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱིས་དངོས་པོ་ཅེ་ལག་མང་པོ་ས་
 གནས་གཅིག་ནས་གཞན་ལ་འབྱུང་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གཡག་གྲོགས་པོ་གཞན་
 པ་མཉམ་དུ་ཡག་པོ་བྱེད་ནས་བསྔད་པ་མ་ཚད་སྒྲིན་བདག་གི་བཀའ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉན་
 གྱི་ཡོད་པ་ས། ཤེས་འདོད་ཅན་ཁོས་དག་འང་ལ་སྐྱེ་ཙམ་ཚོར་གྱི་མེད་པ་རེད། ཁོས་
 དུས་རྟག་ཏུ་གཡག་བཟང་པོ་གཅིག་ཆགས་པ་ལ་འབད་བརྩོན་བྱེད། འདི་མ་ཟད་
 ཁོས་སློབ་སློང་གང་རུང་ཤེས་པ་འདི་འོ་ཐོག་ནས་སློབ་པ་བཟང་པོ་འབྱུང་ཐབས་བྱས་པ་རེད།

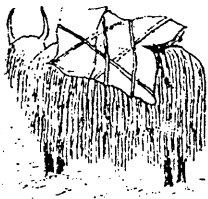


ཡིན་ནའི་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱི་སློབ་སེམས་གཉིས་བདེ་པོ་མེད་པ་རེད།

ཞིང་ཁ་ལ་རྩ་བ་ཟས་བསྐྱད་པའི་སྐབས་སུ་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱི་རང་གི་
རང་ལ་གཏམ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཨ་ཁ་ཁ་ཁ། སྐྱ་གྱི་མི་ཚོ་



འདི་དེ་འདྲ་ཨ་ཡིན་ན་དུས་
རྟུག་རྟུ་ང་གཡག་རང་
ཆགས་བྱེད། བཀའ་
གང་རུང་བཤད་པ་འདི་
ཡི་རྗེས་འཇུག་ཆགས་



སམ།

ངའི་མི་ཚོ་འདི་འི་ནང་དོན་

སྒྲིང་པོ་ཡོད་དམ། སྐྱ་གྱིས་

ཤེས་འདོད་ཅན་དང་གཡག་གི་ཚོགས་

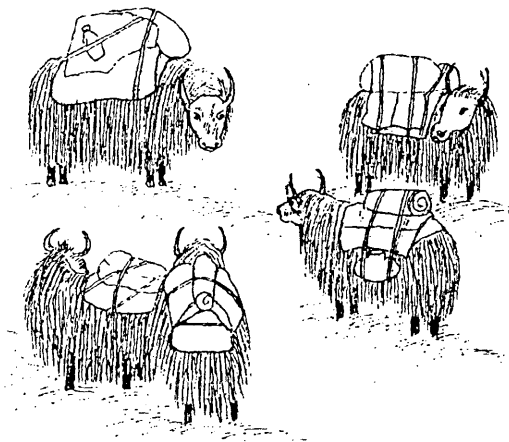
པའི་ནང་ཡོད་པའི་ལུགས་སྟོལ་དང་གླིམས་ལ་

ངས་གུས་ཞབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཏེ། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་འདི་ལས་གལ་

ཆེ་བ་གཅིག་སྟོབ་སྟོབ་བྱས་དགོས་པ་དེ་དངོས་གནས་རེད་འདུག།

ཉིན་གཅིག་པ་སྟོགས་རིའི་གཡག་ཚོ་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱི་སློབ་གསེབ་ལས་

སྤྱིན་པས། གཡལ་ག་དེ་ཚོ་མཐོང་སྤང་གཞན་པ་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཚོའི་གཟུགས་ཚེ་
 རྒྱང་དང་སྤྱད་དེ་ཚོ་ཤེས་འདོད་ཅན་འདྲ་བ་ཡོད་ན་འང་། ཁོ་ཚོའི་མདོ་གམ་འདྲ་བ་དང་
 ཞི་བདེ་མེད་པ་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱིས་མཐོང་། ཤེས་འདོད་ཅན་ལ་ཤེས་འདོད་ཡོད་



པའི་གཡལ་ག་གཅིག་ཁོས་ལམ་དུ་བཀག་གཉམ་གྱེད། ཁོ་རང་ཉ་ལས་པའི་སྤྱིད་པོ་ཡོད་
 པའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས། ས་རི་ངོས་ཀྱི་གཡལ་ག་དེས་ལན་སྒྲོད། སྤུན་གྱི་མི་ཚོའི་རྒྱ་
 གཙང་མ་ཞིག་ནས་བདུད་རྩི་འཕུངས། བདུད་རྩི་དེས་སྤུན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ཚང་མ་
 མེད་པ་བཟོས་སོང་། ཤེས་འདོད་ཅན་གྱིས་ལའད། དེ་འདྲ་ཡིན་རྒྱུ་ལྟར་

བྱེད་པ་དེ་ཤེས་འདོད་ཅན་ཁོས་དོན་རྟོགས། སྤྱིན་བདག་གིས་ལས་ཀ་གནང་བཞག་
 པ་དེ་ལྟག་བསམ་རྣམ་དག་གི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དེ་ཤེས་འདོད་ཅན་ཁོ་རང་གི་མི་ཚོ་
 འདི་ཡི་དོན་སྤྱིང་དེ་ཡིན་པ་མཐའ་མ་ཉ་གོ་བ་རེད། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་ཤེས་འདོད་ཅན་
 ཁོའི་སློབས་པ་དང་ར་རྒྱལ་ལུས་ཀྱི་དྲིལ་པ་རྒྱས་སྤྱོད་པ་ལྟར་སྤྱོད་དགོས་པ་རེད། དེ་
 རྗེས་སུ་ཤེས་འདོད་ཅན་མི་ཚོའི་རྒྱ་གཙང་མ་དེར་འགྲོ་འདོད་བྱེད་པ་རེད། ཤེས་འདོད་
 ཅན་མི་ཚོའི་རྒྱ་གཙང་མ་དེར་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པ་གཤམ་གཤམ་ལྟར་པ་ཚོ་ལ་བརྗོད་སྐབས་གཤམ་གཤམ་
 གཤམ་པ་ཚོས་ཤེས་འདོད་ཅན་ལ་ཀྱུ་གུ་གྲུ་བྱེད།

ཁོ་ཚོས་ལག་དཔར། ཕ་རི་དོས་ཀྱི་གཤམ་གཤམ་ཚོ་དང་མི་ཚོ་མི་འབྲུག་བའི་ཁོ་ཚོའི་ལམ་
 དང་ར་ཚོའི་ལམ་ཡང་གཅིག་པ་མེད། ར་ཚོ་དང་ཁོ་ཚོའི་ལམ་ཐ་དད་རེད། ཕ་རི་
 དོས་ཀྱི་གཤམ་གཤམ་རྒྱ་གསལ་པ་དང་ལས་མི་ལས་མི་ལམ་མ་ལམ་ལྟར་རེད། ཁོ་ཚོ་ལས་ཀ་
 ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ར་ཚོའི་འགྲོ་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་ཁོ་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་མེད། བྱིད་
 རང་ཕར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོ་ནང་བཞིན་ཆགས་པ་དང་ར་ཚོའི་ལམ་ཡང་དོར། འདི་
 ལྟར་བྱེད་རང་གི་ར་ཚོ་ལ་ཡང་དོར། འདི་མ་ཚད་མི་ཚོའི་རྒྱ་གཙང་མ་ཟེར་བ་དེ་གཏམ་
 རྒྱུ་མ་རེད། དེ་དོས་གནས་ཀྱི་མི་ཚོའི་རྒྱ་གཙང་མ་དེར་མེད་པ་རེད། ཕ་རི་དོས་
 ཀྱི་གཤམ་གཤམ་དེ་ཚོའི་བྱིད་རང་གི་ལམ་ཚོགས་ལ་སྐྱེད་ཆ་སྤྱོད་པ་རེད། ཤེས་འདོད་
 ཅན་ཁོ་རང་ཚོའི་གཤམ་གཤམ་གི་ལུགས་སྤོལ་དང་རྩ་བུ་སྤོལ་སྤོལ་སྤོལ་ལྟར་འདོར་བའི་བསམ་སྤོལ་མེད།

ཀྱང་སློབས་པ་དང་ལྷ་ཚུགས་སློང་བའི་སློ་ཆེན་པོ་ཡོད།

གལ་ཏེ་མི་ཆེད་ལྷ་གཙང་

མའི་ནང་ནས་བདུད་རྩི་དེ་སློབ་སློང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་སློབས་པ་དང་ལྷ་ཚུགས་སླངས་ཏེ་ཤེས་

འདོད་ཅན་ཁོ་རང་གི་གཡག་གི་

ཚོགས་པ་དང་སྦྱིན་བདག་གི་ཆེད་

དུ་གཡག་ཡག་ག་གཅིག་ཆགས་

པ་ཁོས་བསམ་སློབ་འཁོར། བྱས་

ཅང་ཉིན་གཅིག་ཤེས་འདོད་ཅན་

མི་ཆེད་ལྷ་གཙང་མ་དེར་གྲོ་བའི་

འགོ་ཚུགས། སར་བསྐྱེད་པས་

པའི་ལམ་མ་ཤེས་པས་ལམ་དུ་

འབྱུང་པས་ལུག་འཚོལ་མཁན་

གང་ཟག་གི་མི་ཆེད་ལྷ་གཙང་མ་

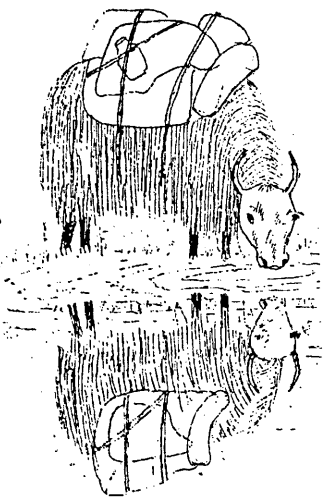
འགྲོ་སའི་ལམ་གཅིག་ལུ་དེ་སློན།

མཐའ་མ་ཤེས་འདོད་

ཅན་མི་ཆེད་ལྷ་གཙང་མ་དེར་སློབས་ནས་མི་ཆེད་ལྷ་དེའི་མཛེས་སྤྱད་མཐོང་

སྐབས་སུ་ཉ་ལས་ཉོན་འཐོར།

མི་ཆེད་ལྷའི་འགྲམ་དུ་སྦྱིན་ནས་ལུ་



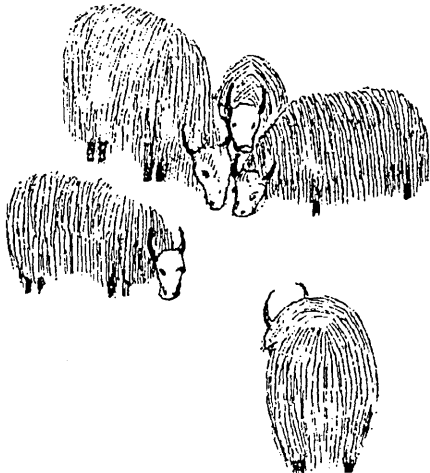
གཙང་མ་དེར་ཡག་པོ་བྱས་ནས་བལྟས་པ་རེད། མི་ཚེའི་ཚུ་དེ་གཏིང་
 ཟབ་པོ་ཡོད་ཅུང་ཚུ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཙང་མ་དང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡོད་བཞིན། ཤེས་འདོད་
 ཅན་མི་ཚེའི་ཚུ་ཡི་གཏིང་བར་དུ་མཐོང་བྱུང་གྱི་ཡོད། ཚུ་དེར་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱི་གཟུགས་
 དབྱིབས་མཐོང་བྱུང།

ཁོ་རང་གི་གཟུགས་དབྱིབས་མཐོང་ཇི་སེམས་འདོད་ཅན་སྒྲོམ་བདེ་བ་ཆཡགས་སོ། ཤེས་
 འདོད་ཅན་ཁོ་རང་གི་མིག་དེར་ཉ་ཅང་གི་སེམས་སྤྱད་དང་སེམས་སྐྱོབ་མཐོང་བས། ཤེས་
 འདོད་ཅན་སེམས་སྤྱད་དང་སེམས་སྐྱོབ་ཡིན་པའི་སྡོན་ལ་མ་ཤེས། ཤེས་འདོད་
 ཅན་གཟུགས་པོ་གྲུག་གྲུག་བྱས་ནས་ཚུ་འཕྱང་བ་རེད། ཚུ་དེ་བློ་བ་ཆེན་པོ་འདུག། ཚུ་
 དེ་མིག་རྒྱག་བཏང་ཇི་སེམས་ཚུ་དེ་བྱང་པོ་དང་བདེན་པ་ཡིན་པའི་སེམས་ནང་ཚོར་བ་གསར་པ་
 རྐྱེས་སོ། ལམ་སངས་སེམས་ནང་གི་ལྷིད་ཁོག་དེ་མེད་པ་སོང་བ་ཤེས་འདོད་ཅན་ལ་
 ཚོར་སྣང་བྱུང། སྐྱོབས་པ་དང་ལུ་ཚུགས་བརྟགས་སོང། ཤེས་འདོད་ཅན་ཚུ་ལ་
 བལྟ་སྐྱབས་ཁོ་རང་གི་མིག་ལ་བདེ་བ་དང་རེ་བ་ཆེན་པོ་མཐོང། སེམས་སྤྱད་དང་
 སེམས་པ་སྐྱོབ་བརྟགས་སོང། ཕར་ཚུར་བལྟ་སྐྱབས་གཡག་གཞན་པ་ཚོར་མི་ཚེའི་
 ཚུ་གཙང་མ་ནས་ཚུ་འཕྱང་བ་ཤེས་འདོད་ཅན་གིས་མཐོང། ཚུ་འཕྱང་ཚར་བའི་
 ཇི་སེམས་ལ་ཁོ་ཚོའི་མིག་ལ་བདེ་བ་དང་རེ་བ་ཆེན་པོ་འཕྱང་བ་ཤེས་འདོད་ཅན་གིས་མཐོང། ཁོ་
 རང་གིས་གཡག་གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་སྐྱིན་བདག་བཅས་ལ་བཟང་པོའི་ངང་ནས་སྐྱོང་བྱུང་པའི་

ལྷ་ལྷོ་དེ་སེམས་ནང་གི་ལྷ་ལྷོ་གསུངས་དང་སྤྱོད་པ་ཡིན་པ་ཤེས་འདོད་ཅན་གྱིས་དོན་རྟོགས།
 ཁོ་རང་སྤྱོད་ལེན་པའི་དོན་གཙོ་བོ་དེ་བདེ་བ་དང་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཡས་ཡིན་ནའོ། སྤྱོད་པ་
 པ་ཆེན་པོ་དང་ལྷ་ལྷོ་གསུངས་དེའི་བདེ་བའི་ལམ་ལ་བཀག་བསྡོམས་བྱས་ཡོད། སྤོན་མ་
 ཤེས་འདོད་ཅན་སོ་སོའི་ལྷ་ལྷོ་གསུངས་དང་སྤྱོད་པ་བདོར་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ།
 བྱེད་མི་བྱུང་པས། ད་ལྟའི་
 གནས་སྐབས་སུ་བདུད་རྩི་དེའི་
 རང་སེམས་མི་གཙང་བའི་བྱི་ག་
 པ་གཙང་མར་བྱས། ཁོ་རང་
 གི་གཡག་གྲོགས་པོ་ཚོར་མི་ཚོའི་
 རྩེ་གཙང་མ་དང་བདུད་རྩི་དེ་སྐོར་
 ལ་བཤད་འདོད་ཆེན་པོ་བྱུང། ཁོ་
 རང་གི་གྲོང་གསེབ་ལ་སྐྱེ་བས་
 སྐབས་གཡག་གཞན་པ་ཚོའི་ཤེས་
 འདོད་ཅན་ལ་སྐད་ཆ་མ་བཤད།
 ཁོ་རང་ཚོ་ལ་ཤེས་འདོད་ཅན་གཡག་
 ཚོ་གསུངས་པའི་ལུགས་སྲོལ་དང་རྩ་



ཁྲིམས་ཁས་ལེན་མི་
 བྱེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད།
 ཡིན་ནའི་སྦྱིན་བདག་
 གིས་ཤེས་འདོད་ཅན་
 ལ་དགའ་སུ་ཞུས།
 སྦྱིན་བདག་གིས་
 དགོངས་པ་མ་ཚམས་
 བ་དེ་ཤེས་འདོད་ཅན་
 སྦྱིན་བདག་གི་སྦྱོན་ལ་
 མཐོང་།



བདུད་ཚི་དེས་ཤེས་འདོད་ཅན་ཨུ་ཚུགས་དང་སློབས་བ་མེད་པ་བཟོས་
 པ་དེ་སྦྱིན་བདག་གིས་རྟོགས། སེམས་ནང་གི་དོག་ཁྲིས་དེ་མེད་པ་
 མོང་ཅང་། ཁོག་ཡག་བཟང་བཞིག་དང་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་སྦྱིན་བདག་
 གིས་ཤེས་པ་རེད། སྦྱིན་བདག་བདེན་པ་ཡིན་པ་དེ་ཤེས་འདོད་ཅན་གིས་སྟོན། ཤེས་
 འདོད་ཅན་ཁོས་སྦྱིན་བདག་གི་བཀའ་ཉན་པ་མ་ཟད་ལས་ཀ་ཡང་ཡག་ཏུ་བཏང་གི་ཡོད་
 པ་རེད། ཏུས་ཚོད་གང་མཚམས་གཞུག་ལ་ཤེས་འདོད་ཅན་གི་སློབ་པ་མཐོང་སྟེ་གཡག་

གཞན་པ་ཚོས་མི་ཚེ་རི་ཚུ་གཙང་མ་དེ་སྒོར་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས། གཡལ་གཞོགས་པའི་ལྷགས་
སྲོལ་དང་ཚུ་བྲིས་ས་དོར་བ་མ་བྱེད་པས། དེའི་ཚབ་ཏུ་གཡལ་གཞོགས་པའི་ནང་
ཤེས་འདོད་ཅན་ཞབས་འདེགས་ཡག་པོ་ལུ་བ་དེ་གཡལ་གཞན་པས་གཞི་ནས་ཤེས།

མི་ཚེ་རི་ཚུ་གཙང་མ་དེ་ཚུ་འབྲུང་རྗེས་ཤེས་འདོད་ཅན་ནང་གི་སེམས་པའི་དོག་བྲིས་
ཐབ་པ་དང་ལུ་ཚུགས་དེ་མེད་པ་སོང་བ་སྦྱིན་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ། གང་

ཡིན་ཟེར་ན། ཡིན་ནའི་མི་ཚེ་རི་ཚུ་གཙང་མ་དེ་སྦྱིན་བདག་གིས་བཞག་པ་ཡིན། གཡལ་
དེ་ཚེ་རི་ཚེ་རི་ཚུ་འབྲུང་མ་ཐག་སེམས་ཀྱི་དོག་བྲིས་རྣམས་དག་པར་འགྱུར་པ་བཟོས་པའི་

རུས་པ་དེ་སྦྱིན་བདག་གིས་སྤྲད་དོ། སྦྱིན་བདག་གི་དགོངས་པ་ལྟར་མི་ཚེ་རི་ཚུ་དེར་
ཚུ་རྒྱན་དུ་རྒྱགས་པ་དང་དུས་གསུམ་དུ་ཚུ་མི་ཉུང་བ་བྱུང་། མི་ཚེ་རི་ཚུ་དེར་སྤྲིབས་པ་

ལ་གཡལ་དེ་ཚོར་གཙང་མ་དགོས་མ་རེད། གཡལ་ཏེ་མི་ཚེ་རི་ཚུ་དེར་ཚང་མ་ལ་སྦྱིན་
བདག་གིས་དག་འཕུ་བཞུས། གཡལ་དེ་ཚོ་ཚང་མར་ཚོ་རིང་པོའི་ཚུ་དེ་ཐོབ་པ་དང་ཁོ་

ཚོའི་སེམས་ཀྱི་དོག་བྲིས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། གཡལ་གཞོར་ཕྱོགས་བཞི་ནས་སྤྲིབས།
གཡལ་གཞོགས་མི་གཙང་བ་དང་། ཁ་ཤེས་སོ་སོ་གཙང་མ་ཡིན་བསམས་ཀྱང་མི་

ཚེ་རི་ཚུ་དེར་གཟུགས་དབྱིབས་མཐོང་རྗེས་མི་གཙང་བ་ཡིན་པ་ཤེས། འབྲུང་བའི་རྗེས་
ལ་གཡལ་གཞོགས་སོ་སོའི་གཟུགས་དབྱིབས་ནང་བདེ་བ་དང་རེ་བ་ཚེན་པོ་མཐོང་། མི་

གཙང་བ་དེ་གཟུགས་དབྱིབས་ལ་ཡོད་འདུག གཡལ་དེ་ཚོར་སྦྱིན་བདག་གིས་ཉར་

དུས་ཕྱིན་ནས་བྱམས་དང་སྤྱི་ཚེ་མཐོང་། ཁོ་ཚོ་རང་གི་ལུགས་སྲོལ་དང་ཅུ་བྱིམས་
དོར་བམ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལས་ཡར་རྒྱས་སོང་བ་དཔེ་ནི་སོ་སོའི་ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་
བདག་གིས་ཞབས་འདེགས་ཡག་པོའི་ཐོག་ནས་སྲོན་ལས་མང་བལྟ་བུ།

དུས་རྟག་ཏུ་ཁོང་ཚོའི་སེམས་ནང་དོག་ཁྲིམ་ཡོང་བ་དེ་ཚོར་བདུད་ཅི་དེས་གཙང་མ་
འབྲུ་བཞིན་པ་དང་ཇི་སེམས་ཁོང་ཚོ་དུས་རྒྱུན་ནས་རྒྱུན་དུ་ཁ་མི་སྐྱོམ།

ཡི་ལུས་གསུངས་པའི་ཕན་གྱི་གནང་བའི་མི་ཚེའི་ཚུ་དེ་འཕྱང་བ་ཡིན་ན་སུ་ཡུང་དུས་
རྒྱུན་དུ་མི་སྐྱོམ། ཕན་གྱིས་གནང་བཞག་པའི་མི་ཚེའི་ཚུ་དེར་ཚོ་མཐའ་མེད་པའི་མི་
ཚོ་གནང་བར་འགྲུར་རོ།

ང་ཚོའི་ཁ་བྱང་ཐོག་འབྲེལ་བ་ཡང་ཡང་གནང་རོགས།

GNCC Nepal

P.O.Box.7948

Kathmandu, Nepal

E-mail: gnccnepal@hotmail.com

256 06 19

Transla

J 08

030

g