

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་བཀའ་ཤག་གིས་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་གཞི་རིམ་
བར་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཚུལ་མྱིག་ཞུས།



འཛིན་རིམ་རྒྱག་པའི་སློབ་དེབ། ཕྱི་ཚེ་གསལ་ཆེན་རིག



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཚུལ་མྱིག་དང་གཏན་འབེབས་ཞུས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་བཀའ་ཤག་གིས་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་གཞི་རིམ་བར་མའི་
བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཅོམ་སྒྲིག་ཞུས།

འཛིན་རིམ་དྲུག་པའི་སློབ་དཔ།

ཕྱི་ཚོགས་ཆེན་རིག

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཅོམ་སྒྲིག་དང་གཏན་འབེབས་ཞུས།

བསྐྱར་ཞིབ།	Revised Edition	མངགས་ཤིའི་ཁ་བྱང་། Printed and Distributed by: Sherig Parkhang R-27 & 28, Ramesh Park Laxmi Nagar, New Delhi-110092 Ph: +91-11-2245 3672 Fax: +91-11-2245 5634 Email: shepardelhi@gmail.com Web: www.sherigparkhang.com
བྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ཟླ་ ༡	Jan 2022	
དཔར་ཐངས་དང་པོ།	First Printing	
དཔར་གྲངས་ ༡༢༠༠	1200 Copies	

གྱི་ཁྱུང་འགན་འཛིན།
 ཚཱ་མེག་འགན་འཁུར་བ།
 ཚཱ་མེག་པ།
 དེབ་གཞུགས་དང་།
 རྒྱུ་ཤ་རྒྱུ་འགོད་པ།

བསྟན་འཛིན་པ་རྒྱ། (ཤེས་ལྡན་འགན་འཛིན།)
 དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།
 བོན་གྲོགས་པ་སངས་ཆེ་རིང་།
 དགེ་འདུན་དོན་ཡོད། བོན་གྲོགས་པ་སངས་ཆེ་རིང་།

སྐྱོད་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་གཏན་འབེབས་ཚོགས་སྐྱོད་།

བསོད་ནམས་བཟང་པོ།	(ཤེས་ལྡན་འགན་འཛིན་ལུང་པ།)	དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།	(ཤེས་ལྡན་སྐྱོད་དེབ་ཚན་པའི་འགན་འཛིན།)
བུ་རྒྱ་བས།	(ཕྱི་ཚན་ཚཱ་མེག་པ་ལུང་པ།)	དག་དབང་ཆེ་བརྟན།	(སྲ་རྒྱ་བོད་ཁྱིམ་སྐྱོད་ལྷ།)
བྱམས་པ་ལྷ་མོ།	(སྟོན་ཏེ་སྟོན་སྐྱོད་ལྷ།)	ཀུན་བཟང་དོན་རྒྱ།	(མེས་དཔོན་གཞུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སྐྱོད་ལྷ།)
བསྟན་འཛིན་དབང་ལྷུག་	(རྒྱ་རྒྱུ་བོད་ཁྱིམ་སྐྱོད་ལྷ།)	ཆེ་རིང་ཆོས་སྐྱོད།	(མ་སྲ་རི་བོད་ཁྱིམ་སྐྱོད་ལྷ།)
ལྷ་འཛོམས་ཆེ་རིང་།	(རྒྱ་རྒྱུ་བོད་ཁྱིམ་སྐྱོད་ལྷ།)	བཀྲ་ཤིས་མཆོ་མོ།	(བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།)
བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ།	(སྲ་རྒྱ་བོད་ཁྱིམ་སྐྱོད་ལྷ།)		

ལྷ་དག་པ། ཀུན་དགའ་རྒྱལ་ཚན། ལྷ་གསངས་རྒྱས་བསྟན་དང་། བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྐྱོད། ཆེ་རིང་གཡུ་སྐྱོན།
 རི་མོ་འབྲི་མཁན། སྐྱོ་བཟང་ཤེས་རབ།

སྐྱོད་དེབ་འདི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་ཆོག་སྤྱོད་ www.bodyiglobjong.com ལྷ་ས་ལྷ་སྐྱོག་དང་པོ་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

© Department of Education, CTA

FUNDED BY:

Danish International Development Agency through CICED.



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲྭ་ལུགས་ཁྲིམས་ཁྲུག་

DEPARTMENT OF EDUCATION
Central Tibetan Administration

Cable: SHERIG
Phone: +91-1892-222572/222721
Fax: +91-1892-223481
Email: education@tibet.net
Web: www.sherig.org

GANGCHEN KYISHONG
DHARAMSALA - 176215
DISTT. KANGRA H.P
H.P INDIA

ཆེད་བརྗོད།

༡༣། བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆའི་དགོངས་དོན་སྤྱི་དང་། ཁྱད་པར་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལྷ་ ༩ པའི་ནང་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་མི་ཚོ་གསུམ་སྤྱི་མོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྲིད་བྱས་ཀྱི་འབྲུག་པ་ཞིག་། བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་གྱི་སྤྱི་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་རྒྱ་ནི་བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་འགན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་མཐོར་འཕེལ་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་དང་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་གྱི་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་ཚོ་བཅན་ཁྱོལ་དུ་འབྱོར་བ་ནས་བཟུང་། སྤྱི་ལོར་འབྲུག་པ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་རང་གི་སྤྱི་ཚད་མཐོར་འཕེལ་གྱི་འགྲུལ་འཁོར་དང་སྐད་ཡིག་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་ཡོང་ཐབས་སྤྲད་མ་འོངས་མངོན་གསལ་གྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དུས་ནས་དུས་སུ་ཐེབས་པ་དང་། བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་མཛད་པ་བཞིན། དེར་རབས་དང་མཐུན་པའི་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གནས་སློབ་སྦྱོང་གསུམ་པ་དང་། ལོ་རབས་བརྒྱུད་ཅུ་པའི་སྤྱད་ཅམ་ནས་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་རིམ་བཞིན་བོད་སྐད་ཐོག་སྒྱུར་འགོ་བཙུགས་ཏེ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་སློབ་འགྲོ་ནས་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སློབ་ཆོན་ཡོངས་རྫོགས་བོད་སྐད་ཐོག་ལས་སྒྱུར་དང་འབྲེལ་སློབ་ཁྲིད་ལག་བསྟར་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་བཅན་ཁྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྲིད་བྱས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། གཞི་རིམ་བར་མའི་སློབ་ཆོན་ནམས་བོད་ཡིག་ཏུ་སྒྱུར་འགོ་བཙུགས་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ ལོར་བཀའ་ཤག་གིས་ཤེས་ཡོན་སྤྲིད་བྱས་ཀྱི་དགོངས་དོན་འོག་གཞི་རིམ་བར་མའི་བསྐྱེད་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གཏན་འཁེབས་གནང་རྒྱུ། དེ་དང་མཐུན་པའི་གཞི་རིམ་འོག་མ་དང་བར་མའི་སློབ་དེབ་ཡོངས་ལ་བསྒྱུར་ཞིབ་ཀྱིས་ཅོམ་སྤྲིན་དང་ཅོམ་སྒྱུར་ཞུས་པ་དང་། གཞི་རིམ་བར་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆོན་རིག་གི་སློབ་དེབ་ཀྱང་ཆ་ཆ་ང་ཅོམ་སྒྱུར་ཞུས་ཏེ་ལོ་རྒྱུ་ཅམ་འགོར་ཡོད་ནའང་། ལག་ལེན་དུ་བསྟར་མ་ཐུབ་པ་ནི་ཡིད་ཐངས་པའི་གནས་སུ་མཆིས། དུས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་བསྟུན་ནས་གནས་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་འགྱུར་བ་འགོ་བཞེད་ཡོད་ལྟམས། ན་ནིང་ནས་དེ་སྟོན་གྱི་སྤྱི་

ཚོགས་ཚན་རིག་གི་སློབ་དེབ་རྣམས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དགོས་ངེས་སུ་མཐོང་སྟེ། འདི་ལོ་འཛིན་རིམ་དུག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་
རིག་གི་སློབ་དེབ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་། གཏན་འབེབས་བྱུང་སྟེ་པར་སྐྱོན་བྱེད་སྐབ་པ་བྱུང་བས་དགའ་བ་བཟུང་།

སློབ་དེབ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་ཚོམ་སྐྱུར་བྱས་པའི་འཛིན་རིམ་དུག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་སློབ་དེབ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་
ཞུས་ཏེ། ས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས། བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས། བོད་གནས་འོ་སྤྱོད། བཅོན་པོལ་བོད་མིའི་གནས་
སྤངས་འོ་སྤྱོད་བཅས་ལས་སློབ་ཚན་ཁ་ཅིག་བྱིར་འཐེན་དང་། འགའ་ཤས་འཛིན་རིམ་གོང་མར་སློབ་པ། འགའ་ཞིག་གསར་
སྟོན་གྱིས་རགས་ཐེན་ཚོམ་སྐྱེག་ཞུས་ཏེ། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་བསྐོ་འདྲུགས་གནང་བའི་གཞི་རིམ་བར་མའི་སྤྱི་ཚོགས་
ཚན་རིག་སློབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་རྒྱུད་གིས་མཐའ་མའི་བསྐྱར་ཞིབ་དང་སྒྲགས་གཏན་འབེབས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན།

སློབ་དེབ་འདི་ནི་གཞི་རིམ་བར་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་བྱིད་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་
དམིགས་ཡུལ་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཡིན་པ་ཙམ་ལས། གཞི་རིམ་བར་མའི་འཛིན་རིམ་ཁག་གི་སྤྱི་ཚན་སློབ་བྱིད་ཀྱི་ཅ་
འཛིན་མིན་སྟབས། ས་གནས་དང་། སློབ་སྒྲུག་ཁོར་ཡུག་ཆ་སྟེན། ཤེས་ཡོན་ལམ་སྟེལ་མི་འདྲ་བའི་གནས་སྤངས་འོག་གཞི་
རིམ་བར་མའི་འཛིན་རིམ་ཁག་གི་སློབ་དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་། གོ་རིམ། ཟབ་ཆད་བཅས་ལ་དགེ་སྐྱོན་རང་ངོས་ནས་སྐབས་
བསྐྱོན་ཆོད་འཛིན་གྱིས་སློབ་བྱིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚན་གཙོ་བོར་འཛིན་སྐབ་པ་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་གཞི་རིམ་བར་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་
ཅ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་དང་མ་འགལ་བ་དགོས་པ་ཡིད་འཇགས་འཆའ།

ར་ཆོའི་སློབ་བྱིད་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཚན་གྱི་བྲག་པ་དང་། སློབ་དེབ་གྱི་བྲག་པ་སློབ་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར།
སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཆད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་སྟབས། སློབ་དེབ་འདི་ཉིད་དང་དེའི་གཞིགས་འདེགས་ཀྱི་སྟོག་
དེབ་ <<ར་ཆོའི་ས་ཡུལ་བོད།>>དང་། <<རི་མོ་མཁའ་གྲགས་ཅན།>> <<གསར་བརྗེ།>> <<ནང་པའི་གནས་
ཆེན།>> ཞེས་པ་སོགས་བཅད་སྟོང་གནད་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ། སློབ་སྒྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱས་རྒྱལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་
རེ་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་དང་། སློབ་དེབ་འདི་ལ་འཕུས་སྟོ་མ་ཆང་བ་དང་། གསར་སྟོན་བྱེད་དགོས་ངེས་ཀྱི་རིགས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་
དགེ་དང་། ཐུགས་སྤང་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་ཡིག་དག་གཉིས་ཐོག་ནས་དུས་ནས་དུས་སུ་གནང་སྟོང་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུ་
བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས། རབ་བྱུང་ ༡༧ བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༤ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༧ ཉིན།



༣༡། སྦྱི་རོར་ཡགོང་ས་ཡསྟུབས་མགོན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་སྦྱ་ཕྱེང་བཙུ་བཞི་པ་ཆེན་ པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི།

དང་པོ། རོས་རང་འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགོ་བ་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་གོང་མཐོར་སླེལ་
ཐབས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་སྦྱེར་དང་། བྱིས་ཆང་། སྦྱི་ཆོགས་བཅས་སུ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བའི་
གཞི་རྩ་ཡིན་པར་འདོད།

གཉིས་པ། རོས་རང་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་མ་ཐུན་འབྲེལ་གོང་མཐོར་
གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ལུགས་འབྲེལ་མིན་ལ་ལྟ་བ་དང་བྱུང་མཐའ་འབྲེལ་མིན་ཡོད་ཀྱང་། བྱམས་པ་
དང་། བཅེ་བ། བཟོད་སྒོམ། ཆོག་ཤེས། ཚུལ་བྱིས་པ་བཅས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་ཆོས་
ལུགས་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ཆེ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ་དུ་འཁྲིད་པའི་རྣམས་པའང་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད།

གསུམ་པ། རོས་རང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་མཆོན་གནས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཕྱི་
ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེར་སྦྱ་ཡོངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས།
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་། ཁོར་ལུག་བཅས་ལ་སེམས་ཁུར་དང་། བཅོན་འོག་ལ་གནས་པའི་
བོད་མི་ཆོའི་རང་དབང་གི་མགིན་ཆབ་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱ་དེའང་རོས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཡིན།

བཞི་པ། རོས་རང་རྒྱ་གར་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྒྱ་གར་
ཀྱི་གནའ་བོའི་སེམས་ཁུར་རིག་པ་དང་། ཆོད་མའི་རྣམ་གཞག་ ལྟ་བྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྒོམ་སྦྱུལ།
ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་བཅས་དེར་གི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་མཉམ་སླེལ་གྱིས་
རྒྱ་གར་ནང་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཏེ། བྱམས་བཅེ་ལྡན་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་འཛུགས་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ་པར་
རོས་འཇིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཤམ་ཡོན་སྒྲོབ་སྒྲུང་སྒྲོད་པའི་དམིགས་ཡུལ།

- ༡། སྒྲོབ་སྒྲུག་ནམས་རང་རང་གི་ནམ་འབྲེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་སད་དེ་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་རང་སྒྲོབས་ཀྱིས་ལེགས་ཉེས་འབྲེད་རྒྱས་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱས་པའི་བསམ་སྒྲོད་ཀྱི་རང་དབང་དང་། འཆོ་བ་དགོས་མཁོ་དང་འཆམས་པའི་ཐོག་གཞན་ཁོ་ནར་བརྟེན་པའམ་གཞན་ལ་བཟུ་གཞོག་བྱེད་མ་དགོས་པར། རང་གི་འབད་ཚོལ་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཡང་དག་པར་འཆོ་རྒྱས་པའི་འཆོ་བའི་རང་དབང་། འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་དང་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་དབང་སྤང་སྒྲོབ་བྱེད་རྒྱས་པའི་སྤང་སྒྲོབ་ཀྱི་རང་དབང་བཅས་“རང་དབང་”དང་།
- ༢། རང་ལས་གཞན་གཅེས་པར་བཟུང་སྟེ་གཞན་གྱི་དོན་དུ་རང་ཉིད་སྒོས་བཏང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱས་པའི་“གཞན་པའོ།”
- ༣། འབྲུང་འབྲུར་མི་རབས་ནམས་ཀྱི་ཆེད་ཁོར་ཡུག་དང་ཐོན་ཁུངས་ལ་གནོད་སྐྱོན་མི་གཏོང་བར་ས་ཡི་གོང་བུ་འདི་ཞི་བདེ་རྒྱན་གནས་སྐབས་པ་དང་། རང་གི་པ་མེས་ནས་བྱང་བའི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ནམས་བརྒྱད་འཛིན་བྱེད་རྒྱས་པའི་“རྒྱན་འཛིན།”
- ༤། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་འཇོག་པར་བདེ་དང་འབྲེལ་ཞིང་ཡུལ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཆམས་པའི་ལྷ་གྲུབ་དང་ལམ་ལུགས། དངོས་པོ། ལས་འགྲུལ་སོགས་གསར་གཏོད་བྱེད་རྒྱས་པའི་“གསར་གཏོད་”བཅས་བཞི་དང་ལྔ་པའི་ཡུལ་མི་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། །

དཀར་ཆག

ས་ཁམས་རིག་པ།

༡	ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་དང་སའི་གོ་ལ།	༡
༢	སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས།	༩
༣	སའི་གོ་ལའི་འགྲུལ་རྒྱུད།	༢༡
༤	ས་ཁ།	༢༢
༥	སའི་གོ་ལའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ།	༣༢
༦	ང་ཚོའི་པ་ལུལ་བོད།	༤༩
༧	ང་ཚོའི་གནས་ཆ་དང་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར།	༥༢

རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

༡	ལོ་རྒྱུས་རི་ལྗང་སྤྱོད་དགོས་སམ།	༤༩
༩	ཞིང་འབྲོག་གི་འཆོ་བ་འགོ་བརྩམས་པ།	༥༢
༡༠	གནའ་བོའི་ཁྲོད་ཁྱེད།	༦༣
༡༡	དོགས་སྤོང་དང་ཉམ་གྲུབ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་ཚུལ།	༦༥
༡༢	དམག་འབྲུག་གི་ལས་སྤངས་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ཁྱེད་མེད།	༩༥

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

༡༩།	བོད་ཡུལ་ངོ་སྤྱོད།	༡༠༥
༡༩།	གནའ་རབས་བོད་མིའི་ཤེས་རིག་	༡༡༥
༡༥།	གནའ་ཁྱིམ་ནས་སློང་བཙན་བར་གྱི་རྒྱལ་རབས།	༡༡༯

བོད་གནས་ངོ་སྤྱོད།

༡༦།	བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དང་ངོ་སྤྱོད།	༡༢༯
༡༧།	བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ།	༡༣༥
༡༨།	བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་བྲན།	༡༤༩

སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱི་དོན་གྱི་འཆོ་བ།

༡༯།	མི་དང་སྤྱི་ཚོགས།	༡༥༥
༢༠།	སྤྱི་མང་གི་སྤྱི་ཚོགས།	༡༦༠
༢༡།	འབྲ་མཉམ་གྱི་འཆོ་བ།	༡༦༩
༢༢།	ཅི་ཞིག་ལ་སྤྱི་དགུང་ཟེད།	༡༧༦



ས་ཁམས་རིག་པ།

- ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་དང་སའི་གོ་ལ།
- སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས།
- སའི་གོ་ལའི་འགྲུལ་སྐྱོད།
- ས་ཁྲ།
- སའི་གོ་ལའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ།
- ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་བོད།
- ང་ཚོའི་གནས་ཚང་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར།



༡ ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་དང་མའི་གོ་ལ།

༡༡། རང་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། མའི་རིགས་ནི་མའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་དུ་འཆོ་གནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། མའི་གོ་ལ་ནི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་ནང་གི་གཟའ་ཞིག་ཡིན། གནམ་ངོ་དྲངས་པའི་མཆན་མོ་རྒྱང་ཤེས་ལ་བརྟེན་པའམ་མ་བརྟེན་པར་བར་སྒྲུབ་དུ་བལྟས་ན། འོད་ཆེས་ཆེས་དུ་འཕྲོ་བའི་རྒྱ་སྐར་དང་། འཕེལ་འབྱིབ་ཀྱི་འགྲུར་ཕྱོག་ཆེ་བའི་ཁླ་བ་སོགས་མཐོང་ཐུབ། སྐབས་འགར་ད་དུང་གཟུགས་དབྱིབས་རབ་རིབ་ཀྱི་སྐར་ཕྱིན་ (Nebula) དང་། འོད་འབྱུག་གེར་སྒྲོད་པའི་སྐར་མདལ། སྐར་མ་དུ་བ་མཐུག་རིང་ (Comet) སོགས་ཀྱང་མཐོང་ཐུབ། གནམ་དབྱེད་རྒྱང་ཤེས་དང་བར་སྒྲུབ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་གཞན་དག་ལ་བརྟེན་ན་ད་དུང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྱང་གཟུགས་མང་པོ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། དེ་དག་ཆང་མར་གནམ་གཟུགས་སམ་བར་སྒྲུབ་གི་སྤྱང་པོ་ (Celestial body) ཞེས་ཟེད།

ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད། (Solar System)

ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་ནི་དགུ་ཆིགས་སྒྲུ་མོའི་བྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཆན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཉི་མ་དང་གཟའ་བར་རྒྱུད། འཁོར་སྐར། དེ་བཞིན་སྐར་ཕན་དང་སྐར་ངོ་སོགས་བར་སྒྲུབ་གི་སྤྱང་པོ་སྒྲུ་མང་ལས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན། (དཔེ་རིས་ ༡་༡ ལ་གཟིགས།)

ཉི་མ། (Sun)

ཉི་མ་ནི་ཉ་ཅང་ཆ་བའི་རྒྱངས་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་དབུས་སུ་གནས་ཡོད། ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་ནང་བྱོད་དང་འོད་ཟེར་འབྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་ཉི་མ་ཡིན་པ་དང་། ཉི་མའི་བྱོད་ཆང་ཉ་ཅང་མཐོ་



དཔེ་རིས། ༡་༡ ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད།

བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་དང་འཕྲིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དབར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་སམ། རང་ཆོ་འཕྲོ་བ་མི་རྣམས་ནི་མའི་གོ་ལའི་ཐོག་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མའི་གོ་ལ་ནི་ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་ནང་གི་གཟའ་ཞིག་རེད། ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་ནི་དགུ་ཆིགས་ (Galaxy) ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། རང་རང་ཆོའི་དགུ་ཆིགས་ཀྱི་མིང་ལ་དགུ་ཆིགས་སྒྲུ་མོ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ནང་སྐར་མ་ཐེར་འབུམ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད། འཕྲིག་རྟེན་ཁམས་ནང་དགུ་ཆིགས་ཐེར་འབུམ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོ་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡་༢ དགུ་ཆིགས་སྒྲུ་མོ། (Milkyway Galaxy)

ཕྱེད་ཀྱི་ལྟུང་།

ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟའ་ནམས་ལ་སྤྱི་
དངོས་འཛོལ་གནས་ཐུབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་ལྡན་
མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།

སའི་གོ་ལ་ཐུད་པའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་
གཟའ་ནམས་ལ་སྤྱི་དངོས་འཛོལ་གནས་ཐུབ་
པའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་མེད། དཔེར་ན། གཟའ་
ལྷག་པའི་སྤྱི་དུ་རྒྱུད་ཁམས་ཆེན་པོ་མེད་
ལ་རྒྱ་ཡང་མེད་ཅིང་། ཉིན་མོ་དང་མཚན་
མའི་བྱོང་ཆད་བར་ལ་ཁྲད་པར་ཉ་ཅང་ཆེན་
པོ་ཡོད། དེ་བཞིན་གཟའ་པ་སངས་ལ་རྒྱུད་
ཁམས་ཡོད་ཀྱང་རྒྱ་མེད་པ་མ་ཟད། ཆ་བྱོང་
ལྷན་ཏུ་ཆེ་བས་ཆེ་སྟོག་གནས་ཐབས་མེད།
དེ་མིན་གཟའ་མིག་དམར་སོགས་གཟའ་
གཞན་ནམས་ཀྱི་བྱོང་ཆད་ཉ་ཅང་དམར་བས་
སྤྱི་དངོས་འཛོལ་གནས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་དོ།



དཔེ་རིམ། ༡་༣ སའི་གོ་ལ།

པོ་ཡིན་ཡང་། སའི་གོ་ལ་དང་བར་ཐག་རིང་བའི་དབང་གིས་ང་ཚོས་ཆ་བྱོང་
དེ་ཅུ་ཆོར་མི་ཐུབ། ཉི་མ་དང་སའི་གོ་ལའི་དབར་རྒྱུད་ཐག་གི་ལོ་མི་ཉར་
ས་ལ་ ༡༥༠ ཅུ་ཡོད།

གཟའ་ (Planet)

ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ནང་གཟའ་ (planet) བརྒྱུད་ཡོད། གཟའ་བརྒྱུད་པོ་དེ་དག་ནི།
ལྷག་པ་དང་། (Mercury) བ་སངས། (Venus) སའི་གོ་ལ། (Earth) མིག་དམར།
(Mars) སུར་བྲ། (Jupiter) སྤེན་བ། (Saturn) གཟའ་ནམ་རྒྱལ། (Uranus) གཟའ་
མཚོ་རྒྱལ་ (Neptune) བཅས་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་སྟོན་དུ་གཟའ་གཤིན་
རྒྱལ་ (Pluto) ཡང་གཟའ་ཁོངས་སུ་བགྱངས་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐར་
དབུ་མ་ཐུན་ཚོགས་ (International Astronomical Union) གྱིས་གཟའ་གཤིན་
རྒྱལ་དེ་གཟའ་གྲས་ནས་ཐུད་དེ་གཟའ་ཕྱན་ (Dwarf Planet) ཞེས་བར་ངོས་
འཛིན་བྱས་པས་དེང་སྐབས་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ནང་གཟའ་བརྒྱུད་ལས་མེད།
གཟའ་བརྒྱུད་པོ་དེ་དག་གིས་འཁོར་ལམ་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ཉི་མར་སྐོར་བ་
རྒྱག་གི་ཡོད། ལྷག་པ་ནི་ཉི་མ་དང་བར་ཐག་ཉི་ལོས་ཀྱི་གཟའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
དེས་ཉི་མར་སྐོར་བ་ཆ་ཚང་ཞིག་རྒྱག་པར་ཉིན་ ༨༨ འཁོར་གྱི་ཡོད། བ་སངས་
ལ་སའི་གོ་ལའི་མཆོ་མ་ཞེས་བརྗོད་དེ། དེའི་ཆེ་རྒྱུད་དང་བཟོ་ལྷ་ནི་སའི་གོ་ལ་
དང་ཉ་ཅང་འདྲ་པོ་ཡོད། རྒྱ་སྐར་ (Star) ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱོང་དང་འོད་ཡོད་ནའང་
གཟའ་ནམས་ལ་བྱོང་དང་འོད་མེད་དོ།

སའི་གོ་ལ། (Earth)

ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ནང་གཟའ་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ལས་སའི་གོ་ལ་ཡང་དེ་ཚོའི་
ཁོངས་ཀྱི་གཟའ་རྒྱུད་གྲས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཉི་མ་དང་བར་ཐག་ཉི་ལོས་གསུམ་
བ་དེ་རེད། སའི་གོ་ལ་ནི་སྤྱི་དངོས་འཛོལ་གནས་དང་སྤྱི་འཕེལ་འབྱུང་བར་འཕྲོད་
པའི་གཟའ་གཅིག་ལྟ་བུ་ཡིན། སའི་གོ་ལ་གཅིག་ཕུའི་སྤྱི་དུ་སྤྱི་དངོས་གནས་
ཐུབ་དོན་ནི། སའི་གོ་ལ་དང་ཉི་མའི་དབར་གྱི་བར་ཐག་ཉི་རིང་འཆམ་པོ་ཡོད་

པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་རེད། སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་སྒྲོང་ཀྱིས་སྒྲེ་དངོས་འཆོ་གནས་ཐུབ་
པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཡོད་དེ།

༡། ཆ་སྒྲོང་རན་པོ་ཡོད་པ།

༡། རྒྱུ་གཤེད་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱ་ཡོད་པ།

༣། སྒྲེ་དངོས་ནམས་དབུགས་འབྱེན་རྩལ་བྱེད་རྒྱུ་འཆམ་པའི་རྒྱུ་ཁམས་
ཆེན་པོ་ཡོད་པ་བཅས་སོ།།

ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུ་ནང་སའི་གོ་ལ་གཅིག་ཤུ་ནི་མའི་རིགས་འཆོ་གནས་བྱེད་
ཡུལ་འཆམ་ཤོས་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སའི་གོ་ལར་གཅེས་སྤྲུས་བྱས་ཏེ་
བཙོག་པ་དང་། གཏོར་སྒྲོན་མ་འཕོག་པར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ར་ཆོ་སའི་གོ་ལའི་
ཐོག་འཆོ་གནས་བྱེད་མཁན་མི་ཆང་མའི་འོས་འགན་ཡིན།

བར་སྒྲུང་ནས་སའི་གོ་ལའི་ཕྱོགས་སུ་བལྟས་ཆེ། སའི་གོ་ལའི་མདོག་སྒྲོན་
པོ་མངོན་གྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སའི་གོ་ལའི་འོས་ཀྱི་སྤྲུམ་ཆ་གཉིས་
རྒྱུ་ཁེངས་ཡོད་པས་རྒྱའི་ཁ་དོག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། དེར་བརྟེན་མི་ནམས་
ཀྱིས་སའི་གོ་ལར་གཟུང་སྒྲོན་པོ་ཞེས་ཀྱང་འབོད།

ལྷ་བ། (Moon)

ར་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་འདྲིར་འཁོར་སྐར་གཅིག་རང་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལྷ་བ (Moon)
རེད། ལྷ་བའི་ཆངས་ཐིག་གི་རིང་ཆད་ནི་སའི་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་གི་བཞི་ཆ་
གཅིག་ལས་ཟིན་གྱི་མེད།

ལྷ་བས་རང་འཁོར་དང་གཞན་འཁོར་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན་རིང་མུང་གཅིག་པ་
ཡིན་པར་བརྟེན་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ནས་ལྷ་བའི་འོས་གཅིག་ལས་མཐོང་མི་ཐུབ།
ལྷ་བས་སའི་གོ་ལར་གཞན་འཁོར་བྱེད་པར་ཆ་སྟོ་མས་ཉིན་ ༡༧ ཅམ་འགོར་
གྱི་ཡོད། ལྷ་བའི་ཐོག་རྒྱ་དང་རྒྱུང་མེད་པར་བརྟེན་སྟོག་ཆགས་དང་ཅི་ཡིད་སྒྲེ་
གནས་མི་ཐུབ། ལྷ་བའི་སྤྲོད་ཉི་མ་ཤར་དུས་དོད་ཆད་ཏེ་ཅང་མཐོན་པོ་ཡོད།
འོན་ཀྱང་མཚན་མོ་ལྷ་བའི་སྤྲོད་འཛམ་སྤྱིར་གྱི་ལྷོ་སྤྲོད་དང་བྱང་སྤྲོད་གནས་



དཔེ་རིས། ༡་༤ སྐར་ཁྲིན་ཕྱིག་ཕྱིན་དབྱིབས་ཅན།

སྐར་ཁྲིན་ (Nebula) ཉི་རྒྱུངས་གཟུགས་
དང་ཐལ་རྩལ་གྱིས་བྱུབ་ཅིང་། ཕྱི་རོས་སུ་
སྒྲིན་སྒྲུག་ནམ་པ་མངོན་པའི་གནས་གཟུགས་
ཞིག་ཡིན།



དཔེ་རིས། ༡་༥ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་ཕྱེ་མི་ལོ་བར་སྐར་འཕྲུལ་
ཆས་ (Galileo Spacecraft) ཀྱིས་བར་ལྷངས་པའི་སྐར་ཐོན་
ཞི་ཀྱ།



དཔེ་རིས་ ༡་༦ ཞེ་རི་རྩོན་ཡོད་པའི་སྐར་རྫོང་དོད་དོ།



དཔེ་རིམ། ༡་༥ སའི་གོ་ལའི་ཐོག་སྐར་ཕྱོད་ལའི་ནུས་པ།
སྐར་ཕྱོད་རིམ་གྱི་ཐོག་

གཤེས་ལས་ཀྱང་གྲང་རང་ཆེ་བ་ཡོད།

སྐར་ཕྱོད། (Asteroids)

སྐར་སྐར་དང་གཟུགས། འཁོར་སྐར་སོགས་མ་ཡིན་པའི་བར་སྐར་གི་དངོས་
གཟུགས་རྒྱ་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉི་མར་སྐོར་སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དངོས་
གཟུགས་དེ་དག་གི་མིང་ལ་སྐར་ཕྱོད་ (Asteroids) ཞེས་ཟེམ། དེ་དག་པལ་ཆེ་
བ་གཟུགས་མིག་དམར་དང་ཕྱར་བུའི་འཁོར་ལམ་ (Orbit) གྱི་བར་དུ་གནས་ཡོད།
ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐར་ཕྱོད་དེ་དག་ནི་གནའ་སྔ་མོར་གཟུགས་འཕྲོ་བུར་བའི་
རྩ་དོན་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྐར་རྩོ། (Meteorites)

སྐར་ཕྱོད་པལ་ཆེ་ས་རྒྱ་བའི་གནམ་གཟུགས་ཏེ་ཅང་རྒྱ་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་
གིས་ཀྱང་ཉི་མར་སྐོར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། གནམ་གཟུགས་རྒྱ་རྒྱ་དེ་དག་ནི་
སྐར་ཕྱོད་དང་སྐར་མ་དུ་བ་མཐུག་ཅིང་ (Comet) གས་འཕྲོ་བུར་བའི་རྩ་དོན་
ཡོད། སྐར་ཕྱོད་དེ་དག་གིས་སྐར་ཕྱོད་ཀྱི་སྐེ་རགས་ (Asteroids belt) བརྒྱད་
ཉི་མར་སྐོར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། སྐར་ཕྱོད་དང་གནམ་གཟུགས་རྒྱ་རྒྱ་དེ་
དག་སའི་གོ་ལ་དང་ཐག་ཉི་མར་སྐོར་སྐྱོད་སྐབས་སའི་གོ་ལའི་རྒྱ་རྒྱ་མང་
བརྒྱ་ལུང་བྱས་པ་བརྒྱད་ཏེ་ཅང་ཆ་པོ་ཆགས་ཏེ་འོད་ཐོན་པས། སའི་གོ་
ལའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ཆེ་དེ་ནི་འོད་ཀྱི་མདའ་དང་འབྲེལ་བའོ། མི་རྣམས་ཀྱིས་
དེར་སྐར་མདའ་ (Meteor) ཞེས་འབོད། སྐར་མདའ་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་རྒྱ་དང་བརྒྱ་
ཏེ་འཆིག་ནས་ཐལ་བར་འགྱུར་མོད། སྐར་མདའ་དེ་ལྷུང་དུ་དུང་ཡོངས་སུ་
འཆིག་མ་ཐུབ་པར་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་སྐར་གི་ཡོད། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་སྐར་
བའི་གནམ་རྩོད་དེ་དག་ལ་སྐར་རྩོ་ (Meteorites) ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྐར་རྩོ་དེ་
དག་སར་སྐྱེད་མེས་ས་དོང་ཆེན་པོ་དེ་བཅོས་ཤིང་། དེ་ལ་སྐར་ཕྱོད་ཀྱི་དོང་
(Asteroid crater) ཞེས་ཟེམ།

གལ་ཏེ་གནམ་རྩོ་ཆེན་པོ་ཞིག་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་
སྐྱེད་ན་དེས་གཏོར་སྐྱོན་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བཅོངས་
རེད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་འོ་ཇོ་ས་ཡ་ 64 ཡར་
སྐྱོན་དུ་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གནམ་རྩོ་ཆེན་པོ་ཞིག་
སྐྱེད་བ་དང་། དེས་སའི་གོ་ལའི་གནམ་གཤེས་
ལ་འགྱུར་ལྷོག་ཆེན་པོ་བཏང་སྟེ་གཏུམ་འབྲུག་གི་
རིགས་ཅ་སྟོང་སོར་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

 **ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།**
འོད་ནི་སྐར་ཆ་རེར་གི་ལོ་མི་ཉར་ 300,000
ཅམ་སྐྱོད་བྱུག། འོན་ཀྱང་མགྲོགས་ཚད་འདི་
འབྲེལ་གི་ཐོག་ཉི་མར་སྐོར་སྐྱོད་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་
སྐོར་སྐྱོད་སའི་སྐར་མ་ 4 ཅམ་འཕྲོར་ཀྱི་ཡོད།



དཔེ་རིམ། ༡་6 ཉི་ལེ་སྐར་མ་དུ་བ་མཐུག་ཅིང་།



༡. ལྷག་པ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༩ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༥༩
༢. བ་སངས། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༢༥༥ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༢༥༥
༣. སའི་ལོ་ལ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༣༦༥ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡
༤. མིག་མཐ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༦༩༡ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡

བཀའ་ཞིག་ལས་ཐུབ་ཅིང། ཉི་མ་དང་ཐག་ཅུང་ཉི་མར་གནས་ཡོད།

༥. ལྷ་མོ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༡ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༩༩
༦. སྤྲོན་པ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༢༩༩ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༠ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༠
༧. ལྷ་མོ་མཆོ་རྒྱལ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༩༩ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༩༩
༨. ལྷ་མོ་མཆོ་རྒྱལ། ཉི་མར་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༩༩ རང་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ༡༩༩

ཆེད་སྤྲོད་པ་དང་གཞན་པོའི་རྒྱལ་པར་ཉིན་ ཉི་མ་དང་ཐག་ཅུང་ཉི་མར་གནས་ཡོད།

རོ་བོ་དང་གནས་ས་མི་འདྲ་བའི་གནས་དོ།	
མིང་།	གནས་ས་དང་བྱུང་ཚུལ།
སྐར་ཕྱག།	གཟའ་མིག་དམར་དང་ཕུར་ཕུའི་འཁོར་ལམ་དབར་དུ་རྒྱ་བའི་བར་སྒྲིང་གི་དངོས་གཞུགས།
སྐར་མ་དུ་བ་མཇུག་རིང་།	འབྲུགས་པ་དང་རྩོལ་ས་བྱུ་བའི་གནས་གཞུགས་ཤིག་ཡིན། ཉི་མ་དང་ཐག་ཉིད་སྤེལ་ས་སྐབས་འབྲུགས་པ་ལྷན་དུ་བ་མཇུག་རིང་མཐོན།
སྐར་མདའ།	སྐར་ཕྱག་དང་གནས་གཞུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་དག་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུ་ཁམས་ནང་འཇུག་ཡོད་སྐབས། རྒྱུ་དང་བདར་ཉི་འོད་ཐོན་པ་དང་། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ནས་ལྷ་སྐབས་དེ་ནི་འོད་ཀྱི་མདའ་དང་འདྲ་བས་སྐར་མདའ་ཟེད།
སྐར་རྩོ།	སྐར་མ་དུ་བ་མཇུག་རིང་དང་སྐར་ཕྱག་གི་རྒྱག་རྩོ་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ལྷུང་བ་ནམས་ལ་སྐར་རྩོ་ཟེད།



དཔེ་རིམ། ༡༩ འཁོར་སྐར།

འཁོར་སྐར་ (Satellite) ནི་གནས་གཞུགས་ཤིག་རེད། སའི་གོ་ལམ་ཉི་མར་སྐྱོར་བ་རྒྱག་པ་བཞིན་འཁོར་སྐར་གྱིས་སའི་གོ་ལམ་སྐྱོར་བ་རྒྱག་གི་ཡོད།

འཁོར་སྐར་རྒྱས་མཐའ་བཙུག་མའི་འཁོར་སྐར།

འཁོར་སྐར་རྒྱས་མ་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཛིན་ཉེན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་། བད་འཕྲིན་བསྐྱུ་རུག་ཁྱེད་ཆེད་བཞེས་པ་ཞིག་རེད། འཁོར་སྐར་རྒྱས་མ་དེ་མེ་འཁྲུགས་འཕྱར་མདར་བཞེན་ནས་བར་སྐྱང་ལ་གཏོང་བ་དང་། སའི་གོ་ལའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལམ་ནང་འཛིན་གི་ཡོད།

གཟའ་ པ་ཕྱག་

སྐྱག་ལ། - Mercury	ཕུར་བྲ། - Jupiter
བ་སངས། - Venus	སྤེན་ལ། - Saturn
སའི་གོ་ལ། - Earth	གཟའ་ནམ་རྒྱལ། - Uranus
མིག་དམར། - Mars	གཟའ་མཚོ་རྒྱལ། - Neptune

ཆིག་ གསར་

སྐར་ཕྱིན་ - Nebula
སྐར་མ་དུ་བ་མཇུག་རིང་། - Comet
བར་སྒྲིང་གི་ཕྱང་པོ། - Celestial Body
དབྱ་ཆིགས། - Galaxy
འཁོར་ལམ། - Orbit



བསྐྱར་སྒྲིག་

- ༡། ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ནང་སའི་གོ་ལ་ལས་གཟུང་གཞན་གྱི་ཐོག་སྤྱེད་དོས་འཆོ་གནས་བྱེད་མི་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད།
- ༢། ཅི་ཞིག་ལ་སྐར་དྲོ་ཟེད།
- ༣། ཅི་ཞིག་ལ་འཁོར་སྐར་ཟེད། བཅོས་མའི་འཁོར་སྐར་ལ་བེད་སྤྱོད་གང་འདྲ་ཡོད།
- ༤། གལ་ཏེ་སྐར་དྲོ་ཆེན་པོ་ཞིག་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ལྷུང་ན་དེས་སའི་གོ་ལར་ཤུགས་སྐྱེན་རིམ་ཐེབས་སྤིང་དམ།



སྤྱོད་ཆ་ན།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་ཁྱི་བ་ཁག་ལ་ལན་གནད་བསྐྱུས་རེ་བྲིས།

- ༡། གཟུང་དང་སྐར་མ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྲད་ཆོས་གང་དག་ཡོད།
- ༢། ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་གྱི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན།
- ༣། ཉི་མ་དང་བར་ཐག་ཉི་རིང་ལ་ལྟོས་ནས་གཟུང་བརྒྱུད་གྱི་མིང་གོ་རིམ་བཞིན་བྲིས།
- ༤། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱེད་དོས་འཆོ་གནས་བྱུང་བར་ཆ་སྐྱེན་གང་ཡོད་དམ།
- ༥། ང་ཆོས་སྒྲིབ་བའི་དོས་གཅིག་ལས་མི་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༦། སའི་གོ་ལ་གནས་སའི་དགྲ་ཆོག་གས་གྱི་མིང་ལ་ཅི་ཟེད།
- ༧། སའི་གོ་ལ་དེ་ཉི་མ་དང་རྒྱུད་གཞི་སར་གནས་ཡོད་དམ།
- ༨། སའི་གོ་ལར་གཅིས་སྤྱུས་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༩། བར་སྤྱང་ནས་ལྟ་སྐྱབས་སའི་གོ་ལའི་མདོག་སྤྱོད་པོར་སྤྱང་དོན་ཅི་ཡིན།

གཉིས་པ། འོས་འཚམ་གྱི་ལན་འདེམས་དགོས།

- ༡། སའི་གོ་ལའི་མཆོ་མ་ཞེས་བརྗོད་བའི་གཟུང་དེའི་མིང་ལ་ ཟེད།
 ཀ། བྱར་བྲ། ཁ། སྤོན་པ། ག། བ་སངས།
- ༢། ཉི་མ་དང་ཐག་ཉི་ཤོས་གྱི་གཟུང་གསུམ་བཞི་ རེད།
 ཀ། བ་སངས། ཁ། སའི་གོ་ལ། ག། ལྷག་པ།

- ༣། སྐར་ཕན་ནི་ འཁོར་ལམ་བར་དུ་གནས་ཡོད།
 ༡། མིག་དམར་དང་ཕྱར་བྲ། ༢། སའི་གོ་ལ་དང་མིག་དམར། ༣། མིག་དམར་དང་སྟེན་བ།
- ༤། ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ནང་གཟུང་ ཡོད།
 ༡། བུམ། ༢། བརྒྱུ། ༣། དགུ།
- ༥། གཟུང་ ཡང་སྟོན་ཆད་གཟུང་གས་སུ་བཅིས་ཡོད།
 ༡། རྣམ་རྒྱལ། ༢། མཚོ་རྒྱལ། ༣། གཞིན་རྒྱལ།
- ༦། རྒྱ་སྐར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ ཡོད།
 ༡། རྫོང་དང་ཆུ། ༢། རྫོང་དང་རྒྱུད་ཁམས། ༣། རྫོང་དང་འོད།

གསུམ་པ། བྱེད་སློ།

- ༡། ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་ཚོ་འཁོར་པའི་གྲང་སྒྲུང་ཞིག་བཅོས།
 ༢། རྒྱ་པའི་སྟེང་ཐོག་མར་སྟོང་མཁན་མི་སུ་ཡིན་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེའི་སྐོར་འཛིན་བྱའི་ནང་འོད།
 ༣། སའི་གོ་ལ་དང་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་བརྫོང་གཞིའི་ཐོག་འདྲི་རྩད་ལས་རིམ་ཞིག་གོ་སྟོན་གྱིས།





སའི་གོ་ལའི་དབེ་དབྱིབས།



༡༧ །སའི་གོ་ལ་ནི་མིའི་རིག་ས་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞིས་ཡིན་པ་དང་། མི་རྒྱུས་ཁྱིམ་གཞི་འདིར་འཆོ་བ་སྐྱེལ་རིམ་བཞིན་དེ་
ལ་རྒྱུས་མངའ་ལོན་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་དང་། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་རྒྱ་
མཆོ་དང་སྐྱམས་ས་གང་འདྲ་འཁོད་ཡོད་པ། འཛམ་གླིང་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་རི་ཅམ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་སའི་གོ་
ལའི་ཕྱོགས་གང་དུ་གནས་ཡོད་པ་སོགས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་དགོས། འོན་ཀྱང་། སའི་གོ་ལ་འདི་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས་
མི་ཆོས་དེའི་རྒྱུ་ལ་ཡོངས་སུ་མཐོང་དཀའ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན། མི་རྒྱུས་
ཀྱིས་སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་ལ་དཔེ་བལྟས་ཤིང་སྤྱར་ཆད་རེས་ཅན་ཞིག་
ཅུང་དུ་བཟང་རྗེས། སའི་གོ་ལའི་བཟོ་དབྱིབས་ཉེ་དཔེ་དབྱིབས་ (Globe)
བཟོས། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་སྟེང་དུ་ཆོན་མདོག་དང་། མཆོན་རྟགས་
སྟོར་བྱས། ཡི་གེ་བཅས་བཀོད་ནས་སྐྱམས་ས་དང་རྒྱ་མཆོ། རི་རྒྱུད། གཙང་
པོ་དང་མཆེ་བྱ། རྒྱལ་ཁབ་དང་གྲོང་ཁྱིམ་སོགས་ཀྱི་བཟོ་ལྗོད་གནས་ས།
མིང་སོགས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད།



སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས།

གནའ་སྔ་མའི་མི་ཆོའི་འབྲུལ་སྟོན་བྱ་ཡུལ་ཉ་ཅང་ཅུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རང་
རང་གི་ཆོར་སྤང་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་སྟེ།
ཁོང་ཆོའི་མིག་མདུན་གྱི་ས་ངོས་ཁོད་སྟོམས་མཐོང་བར་བརྟེན། ས་གཞི་
ཆང་མ་ཁོད་སྟོམས་རེད་སྟམ་ནས་སའི་གོ་ལ་འདི་ལེབ་ལེབ་ཅིག་ཡིན་པར་
འདོད་ཀྱི་ཡོད། ཕྱིས་སུ་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་རྟོག་ཞིབ་བྱས་
པ་བརྒྱུད་སའི་གོ་ལ་ལེབ་མོ་མིན་པ་རིམ་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ལྷག་
པར་དུ་པར་ཤི་ནན་ཤི་ བ་གོ་ལྷན་ (Ferdinand Magellan) ཀྱིས་མཆོ་ཐོག་
འབྲུལ་སྟོན་བྱས་ནས་སའི་གོ་ལར་སྟོར་བ་བརྒྱབས་པ་བརྒྱུད་སའི་གོ་ལའི་
དབྱིབས་ལྷུ་མ་པོ་ཡིན་པར་སྟོན་བྱས། དེར་སྐབས་འཁོར་སྐར་གྱིས་བར་

དཔེ་རིས། ༣-༡ སའི་གོ་ལའི་དབེ་དབྱིབས།

མི་བན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་
ཡོད་པའི་སའི་གོ་ལའི་དབེ་དབྱིབས། དཔེ་
དབྱིབས་འདི་ནི་ལོ་ངོ་ ༣༠༠ ཡར་སྟོན་ནས་
བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་མིའི་རིག་ས་
ཀྱིས་ཆེས་ཐོག་མར་བཟོས་པའི་སའི་གོ་
ལའི་དབེ་དབྱིབས་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན། དཔེ་
དབྱིབས་འདིའི་བཟོ་ལྗོད་ནི་རིལ་གཟུགས་ཡིན།



དཔེ་རིམ། ༡.༣ མགོ་ལྷན། (༡༥༡༠-༡༥༡༡)

མ་གོ་ལྷན་ (Ferdinand Magellan) གྱིས་སའི་གོ་ལར་སྐོར་སྐྱོད་བྱས་པ།

༡༥༡༩ ལོའི་ཟླ་ ༩ པར་མ་གོ་ལྷན་གྱི་སྡེ་ཁོང་ལོག་ མི་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱུ་གཟིངས་ལྟར་བསྐྱད་དེ་སི་བན་ནས་ཐོན་ཏེ་ཁུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་མོ་བརྒྱལ་བ་དང་། ལྷོ་ཨ་མེ་རི་ཀ་མིང་གི་མཐའ་བསྐོར་ནས་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་མོ་བཅད། ལམ་བར་དུ་གྲུ་བ་ཚོས་དཀའ་བ་ཆད་མེད་སྐད་མཐར། ཕྱི་ལོ་ ༡༥༢༡ ཟླ་ ༣ པར་ཕི་ཡི་བིན་མིང་ཆོས་དུ་སླེབས། སྐབས་འདིར་མ་གོ་ལྷན་ས་གནས་དེ་གའི་ཡུལ་མིའི་བེད་འཇུག་ནང་ཚུད་དེ་ ༡༥༢༡ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་ཆོ་སྲོག་ཤོར། གྲུ་བ་ཚོས་སུ་མཐུད་ཁུབ་ཕྱོགས་སུ་མཚོ་འབྲུལ་བྱ་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད་དེ། དཀའ་བར་མི་འདྲེམས་པར་རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ་འཕྲེད་བཅད་ཀྱིས་རེ་སློན་མིང་ཟུར་ (Cape of Good Hope) བསྐོར་མཐར་གྱུ་གཟིངས་གཅིག་དང་གྲུ་བ་བཅུ་ཙམ་ལས་མ་ལྷག་ དེ་དག་ཕྱི་ལོ་ ༡༥༢༢ ཟླ་ ༩ པར་སི་བན་དུ་འབྱོར། མ་གོ་ལྷན་གྲུ་བ་ཚོས་སའི་གོ་ལར་མཚོ་འབྲུལ་སྐོར་སྐྱོད་ལེགས་བྱས་ཐུང་བ་དེས་སའི་གོ་ལ་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་པར་སྐོར་བྱས་པ་མ་ཟད། འདྲེས་མིང་ཤིང་ཤར་ཁུབ་དབར་འབྲེལ་ལམ་གསར་བ་ཞིག་གི་འགོ་བརྒྱུ་མས།

སྐད་ནས་སྒྲངས་པའི་སའི་གོ་ལའི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་ནི་རིལ་གཟུགས་ཡིན་པ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སའི་གོ་ལ་འདི་སྡོལ་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པར་ཞིག་མིན། ལྷོ་སྡེ་དང་བྱང་སྡེའི་དབར་གྱི་ཆངས་ཐིག་དེ་སའི་གོ་ལའི་དབྱིལ་ཐིག་གྱི་ཆངས་ཐིག་ལས་ཕྱུང་ཟད་ཐུང་བ་ཡོད་པས། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་རྒྱུ་གཟུགས་སུ་གྲུབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སའི་གོ་ལ་འདི་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ང་ཚོར་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་པ་དེ་ཙམ་མཐོན་གྱི་མེད།

སའི་གོ་ལ་འདི་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་གི་ས་ཆ་བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཐོག་ནས་ངོས་འདྲིན་ཐུབ་རྒྱུ་དཀའ་སྟེ་སའི་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་བཞིན་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཐོག་དུ་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་ (Axis) ཞེས་པའི་ལྷགས་མདའ་ཞིག་བཅུགས་ཡོད། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་བསྐོར་བ་ན་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་དེ་ཉིད་ཆངས་ཐིག་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་ནི་སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་གྱི་འཁོར་མདའ་ཟེད། དེས་སའི་གོ་ལ་རང་འཁོར་བྱེད་པའི་ཆངས་ཐིག་མཚོན་གྱི་ཡོད། ཆངས་ཐིག་དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་ཆོད་བྱས་པའི་ཐིག་ཅིག་ཡིན་པ་ལས། དོན་དངོས་ཐོག་སའི་གོ་ལར་ཆངས་ཐིག་དེ་འདྲ་ཞིག་མེད། གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་གིས་ས་སྤྱིང་ཕྱག་རྒྱེས་སའི་གོ་ལའི་ཕྱི་ངོས་སུ་ཆངས་ཐིག་གཉིས་སྟེལ་ཅིང་། སྐར་མ་བརྟན་པའི་ (Polestar) ཉེ་འཁོར་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་ཆོག་དེར་བྱང་སྡེ་ (North Pole) ཞེས་བརྗོད་བ་དང་། བྱང་སྡེ་དང་ལྷོ་གྲུ་བའི་ཆོག་དེར་ལྷོ་སྡེ་ (South Pole) ཞེས་ཟེད།

འཕྲེད་ཐིག་ (Latitude)

སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་སྡེ་དུ་ཤར་ནས་ཁུབ་དུ་མཐའ་བསྐོར་ནས་བྱིས་པའི་སྐོར་ཐིག་དེར་འཕྲེད་ཐིག་ཅེས་བརྗོད། དེ་ནི་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་དང་བྱང་འཕྱུང་ (90°) ཡིན་ཞིང་། སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་ཕྱིལ་པོ་བསྐོར་བའི་སྐོར་མོ་ཞིག་ཡིན། འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་དབྱེ་

འབྲེད་ཐུབ་ཕྱིར་མི་ཚོས་དེར་ཆ་ཚད་རྟེན་ (degree) མི་འབྲ་བ་རེ་བཞོན་
ཡོད་ཅིང་། འདིར་འབྲེད་ཚད་དང་གཞུང་ཚད་ཅེས་འབོད། དོན་དངོས་ཐོག་
སའི་གོ་ལར་འཁོར་མདའ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་མེད་ལ་འབྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་
ཀྱང་མེད།



དཔེ་རིས། ༣་༥ གླར་མ་བརྟན་པ།

དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ།

༡། འབྲེད་ཐིག་ནི་སྒོར་མོ་ཡིན་ནམ་སྒོར་ཕྱེད་ཡིན།

༢། འབྲེད་ཐིག་སྒོར་མོ་སོ་སོའི་རིང་ཐུང་གཅིག་བ་ཡིན་ནམ་མིན།

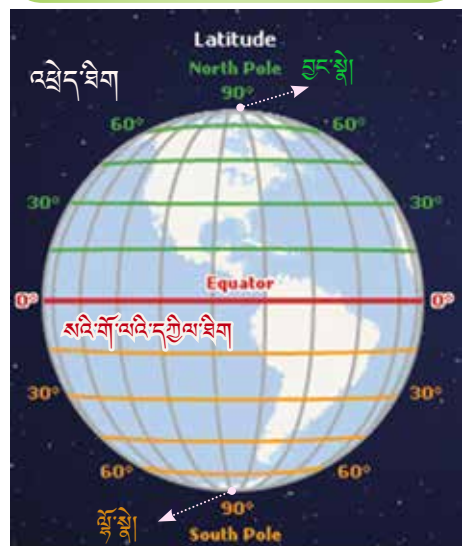
༣། འབྲེད་ཐིག་གིས་ཁ་ཕྱོགས་གང་ཞིག་སྟོན་ནམ།

འབྲེད་ཐིག་ཐམས་ཅད་སྒོར་མོ་ཡིན་ཞིང་མིང་ལ་འང་འབྲེད་ཐིག་སྒོར་མོ་ཞེས་
བརྗོད། འབྲེད་ཐིག་སྒོར་མོ་སོ་སོའི་རིང་ཐུང་མི་འབྲ་བ་ཡིན་ཏེ། སའི་གོ་
ལའི་དགྲིལ་ཐིག་རིང་ཤོས་ཡིན་པ་དང་། སའི་གོ་ལའི་དགྲིལ་ཐིག་ནས་སྡེ་
གཉིས་དབར་རིམ་བཞིན་ཐུང་དུ་སོང་ནས་མཐར་ཆེག་ཐིག་གཅིག་གི་སྟེང་
དུ་འབབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། འབྲེད་ཐིག་ཚང་མས་ཤར་རུབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་སྟོན་ཀྱི་
ཡོད། (རི་ཚོ་ ༣་༧ ལ་གཞིགས།)

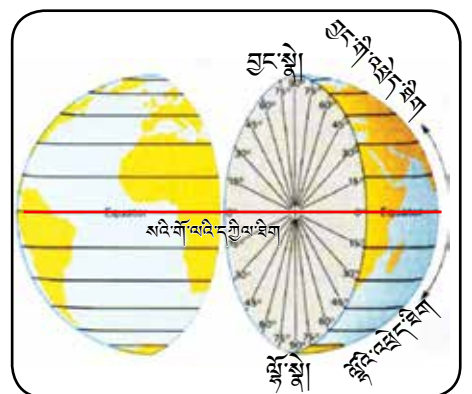
གླར་མ་བརྟན་པ་ནི་བྱང་སྡེ་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་
ཀྱི་གླར་མ་ཞིག་རེད། མོ་རོ་བརྒྱ་ཐག་དུ་མའི་
སྟོན་ནས་མཚོ་འབྲུལ་བྱེད་མཁན་ཚོས་གླར་
མ་བརྟན་པར་བརྟན་ནས་ཁ་ཕྱོགས་འཚོལ་
ཐབས་བྱས་ཡོད།

སའི་གོ་ལའི་དགྲིལ་ཐིག་ | (Equator)

སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཐོག་བཞོན་པའི་བསམ་ཚོད་ཀྱི་ཐིག་གལ་ཆེ་
ཤོས་ཤིག་ནི་སའི་གོ་ལའི་དགྲིལ་ཐིག་ (Equator) རེད། སའི་གོ་ལའི་དགྲིལ་
ཐིག་ནི་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཐོག་གི་འབྲེད་ཐིག་སྒོར་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་དེ་
ཡིན། སའི་གོ་ལའི་དགྲིལ་ཐིག་གིས་སའི་གོ་ལ་ཕྱིལ་པོ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་
བྱེ་ཡོད་ཅིང་། སའི་གོ་ལའི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་ལའི་བྱེད་ཀར་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་
མ་ (Northern Hemisphere) དང་སའི་གོ་ལའི་ཕྱོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གོ་ལའི་བྱེད་ཀར་
གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མ་ (Southern Hemisphere) ཞེས་ཟེར།



དཔེ་རིས། ༣་༧ འབྲེད་ཐིག་དང་འབྲེད་ཚད།



དཔེ་རིས། ༣་༩ འབྲེད་ཚད་ 0° ཡི་དགྲིལ་ཐིག

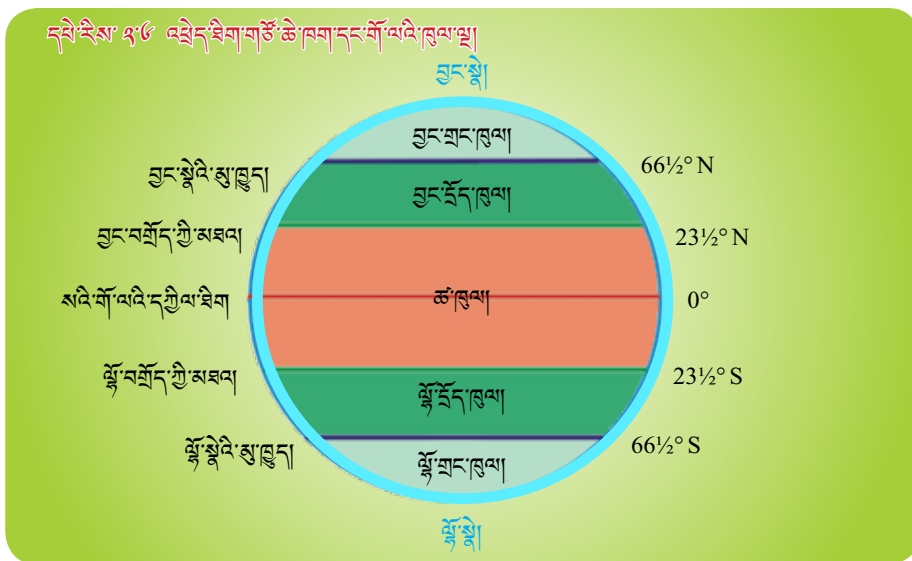
ལའི་སྤྱི་མོ་གཉིས་པོ་གང་རུང་ཞིག་དབར་གྱི་བར་ཐག་ནི་སའི་གོ་ལའི་ཐིག་སྒོར་མོ་ཞིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་ཡིན་པས། དེའི་
འཕྲེང་ཚད་ཀྱང་ 360° ཡི་བཞི་ཆ་གཅིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་བྱང་སྤྱི་ཁྲུལ་གྱི་འཕྲེང་ཐིག་ 90° ཡིས་བྱང་སྤྱི་སྟོན་བ་དང་། ལྷོ་སྤྱི་
ཁྲུལ་གྱི་འཕྲེང་ཐིག་ 90° ཡིས་ལྷོ་སྤྱི་སྟོན་གྱི་ཡོད།

དཀྱིལ་ཐིག་གྱི་བྱང་ངོས་སུ་བྱང་གི་འཕྲེང་ཐིག་ཅེས་པ་ “N” གྱིས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དཀྱིལ་ཐིག་གྱི་སྤྱོད་ངོས་
སུ་ལྷོའི་འཕྲེང་ཐིག་ “S” ཡིས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།



དོ་སྣང་བྱ་བ།

སའི་གོ་ལའི་དཀྱིལ་ཐིག་ 0° དང་། བྱང་སྤྱི་ 90° N ལྷོ་སྤྱི་ 90° S བཅས་ཕྱད་པའི་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཐོག་འཕྲེང་ཐིག་
གལ་ཆེ་བ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི། གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་བྱང་བགྱོད་ཀྱི་མཐའ་ (Tropic of Cancer) $23\frac{1}{2}^\circ$ N དང་། གོ་ལ་བྱེད་
ལྷོ་མའི་ལྷོ་བགྱོད་ཀྱི་མཐའ་ (Tropic of Capricorn) $23\frac{1}{2}^\circ$ S གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་བྱང་སྤྱིའི་ཕྱ་ཁྲུད་ (Arctic Circle) $66\frac{1}{2}^\circ$ N གོ་
ལ་བྱེད་ལྷོ་མའི་ལྷོ་སྤྱིའི་ཕྱ་ཁྲུད་ (Antarctic Circle) $66\frac{1}{2}^\circ$ S བཅས་ཡིན།



སའི་གོ་ལའི་ཁྲུལ་ལྗ། (Heat zones of the Earth)

སའི་གོ་ལས་རང་འཁོར་རྒྱག་སྐབས་བྱང་བགྱོད་ཀྱི་མཐའ་དང་ལྷོ་བགྱོད་ཀྱི་མཐའ་དབར་གྱི་ས་ཁྲུལ་དུ་ཉི་འོད་རྒྱང་འཕྲོ་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱང་གི་འཕྲེང་ཐིག་ $23\frac{1}{2}^\circ$ N ནི་ཉི་འོད་རྒྱང་འཕྲོ་བྱེད་སའི་ཆེས་བྱང་ངོས་ཀྱི་མཚམས་ཐིག་ཡིན་པས་དེར་

བྱང་བསྐྱོད་ཀྱི་མཐའ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ལྷོ་འོད་ཟེར་གྱི་ 23½° S ནི་ཉི་འོད་བྱང་འཕྲོ་བྱེད་སའི་ཆེས་ལྷོ་ངོས་ཀྱི་མཆའ་ས་
 ཐིག་ཡིན་པས་དེར་ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱི་མཐའ་ཅེས་བརྗོད། བྱང་བསྐྱོད་ཀྱི་མཐའ་དང་ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱི་མཐའ་དབར་གྱི་ས་ཁུལ་ལ་ཉི་
 འོད་ཕྱག་ལྷག་ས་ཆེ་ལོས་ཡིན་པས་ལོ་འཁོར་མོར་གནས་གཤེས་ཏེ་ཅང་ཆ་མོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁུལ་དེར་སའི་གོ་ལའི་
 ཆ་ཁུལ་ (Torrid Zone) ཞེས་འབོད།

གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་བྱང་བསྐྱོད་ཀྱི་མཐའ་དང་བྱང་ལྷོ་འོད་ཟེར་ལྷུང་དབར་གྱི་ཁུལ་དང་། གོ་ལ་བྱེད་ལྷོ་མའི་ལྷོ་བསྐྱོད་ཀྱི་
 མཐའ་དང་ལྷོ་ལྷོ་འོད་ཟེར་ལྷུང་དབར་གྱི་ས་ཁུལ་ལ་ལོ་ལྷན་ཉི་འོད་བྱང་འཕྲོ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་གཏན་ནས་མེད། ས་ངོས་ལ་
 འཕྲོས་པའི་ཉི་མའི་ཆ་བྱོད་ནི་ཆ་ཁུལ་ལས་ཆུང་ཞིང་གང་ཁུལ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་ཅིང་། སའི་གོ་ལར་ཉི་འོད་ཕྱག་པའི་བྱར་
 ཁུག་ (Angle) དེ་སྟེ་གཉིས་པོའི་ཕྱོགས་སུ་རིམ་བཞིན་ཆུང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད། ཁུལ་དེར་ནས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་མངོན་
 གསལ་དོད་ལ་བྱོད་ཆད་ཆད་གང་སྟོམ་པས་བྱོད་ཁུལ་ (Temperate Zone) ཞེས་ཟེད།

བྱང་ལྷོ་འོད་ཟེར་ལྷུང་དང་བྱང་ལྷོ་འོད་དབར་གྱི་ས་ཁུལ་དང་། ལྷོ་ལྷོ་འོད་ཟེར་ལྷུང་དང་ལྷོ་ལྷོ་འོད་དབར་གྱི་ས་ཁུལ་གྱི་བྱོད་ཆད་ནི་ཏེ་ཅང་
 དམའ་མོ་ཡོད། ས་ཁུལ་དེར་ལོ་ལྷན་དུས་སྐབས་གཅིག་གི་ནང་ཉི་མ་རྩ་བ་ནས་ཤར་གྱི་མེད་པས་མཆན་རིང་གི་གནས་
 སྐབས་ཁོ་ནར་བསྐྱེད་མར་གནས་པ་དང་། ཡང་གནས་སྐབས་གཅིག་གི་རིང་ཉི་མ་རྟག་ཏུ་མི་བྱལ་བར་གནས་བྱང་ཉི་འོད་
 ཤིན་ཏུ་གསེག་ནས་འཕྲོ་བའི་དབང་གིས་ས་ངོས་ལ་ཉི་མའི་ཆ་བྱུས་ཏེ་ཅང་ཆུང་དུ་ལས་འཕྲོ་བྱལ་གྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ལོ་
 འཁོར་མོའི་གནས་གཤེས་ཤིན་ཏུ་གང་ངར་ཆེ་བས་ཁུལ་དེར་གང་ཁུལ་ (Frigid Zone) ཞེས་བརྗོད།

གཞུང་ཐིག་ (Longitude)

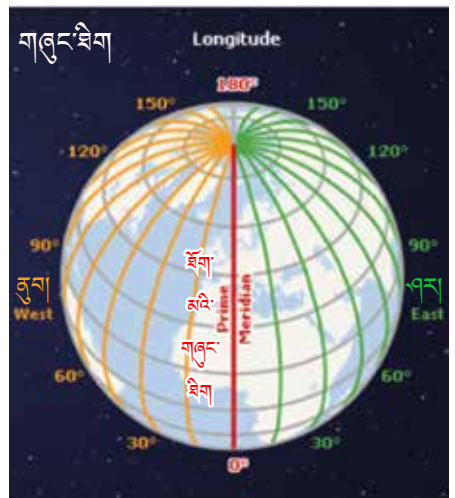
སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་སྟེང་ལྷོ་བྱང་ལྷོ་གཉིས་འབྲེལ་བ་མ་ཟད། འབྲེད་ཐིག་དང་བྱང་འཕྲུང་དུ་སྟོལ་བའི་ཐིག་ལ་གཞུང་
 ཐིག་ཅེས་བརྗོད་བ་ཡིན།

༡ གཞུང་ཐིག་ནི་སྟོར་མོ་ཡིན་ནས་སྟོར་བྱེད་ཡིན།

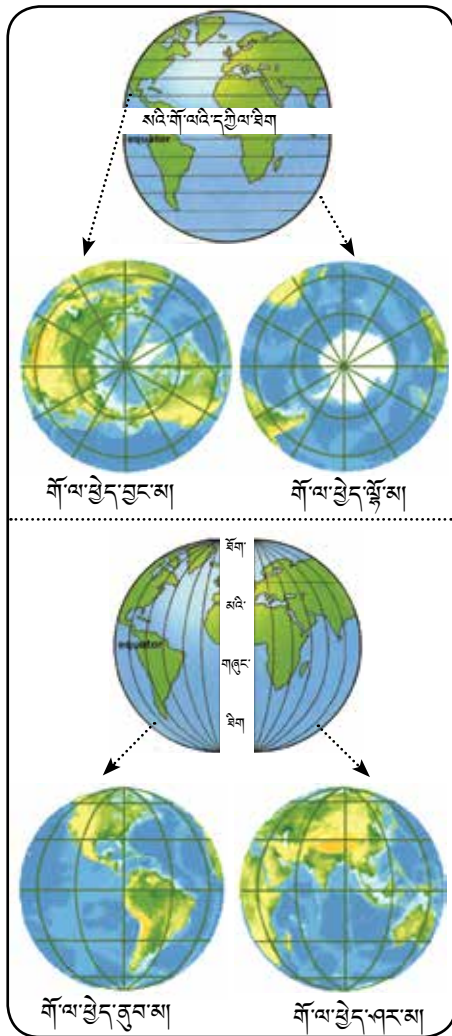
༢ གཞུང་ཐིག་ཐམས་ཅད་རིང་ཐུང་གཅིག་བ་ཡིན་ནས།

༣ གཞུང་ཐིག་གིས་ཁ་ཕྱོགས་གང་ཞིག་སྟོན་ནས།

དཔེ་རིས་ ༣.༢ ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་གཞུང་ཐིག་ཡོད་ཆད་སྟོར་བྱེད་ཡིན་
 པ་དང་། རིང་ཆད་ཀྱང་གཅིག་བ་ཡིན་པ། ལྷོ་བྱང་གི་ཁ་ཕྱོགས་སྟོན་གྱི་ཡོད་
 པ་བཅས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་སྟེང་དུ་གཞུང་
 ཐིག་གངས་མེད་འབྲི་བྱལ་བ་ཡིན། གཞུང་ཐིག་རེ་རེ་བཞིན་དབྱེ་འབྲེད་



དཔེ་རིས་ ༣.༢



དཔེ་རིམ། ༡་

འཕྲེང་གཞུང་ཐིག་སྒོར་མོ་ལས་གོ་ལ་བྱེད་བྱ་བ་ལྟ་ལ།

ཐུབ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཞུང་ཐིག་སྒོར་མོ་ལ་བྱེད་བྱ་བ་དེ་
བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ནི་གཞུང་ཐིག་སྒོར་མོ་ལ་བྱེད་བྱ་བ་ལྟ་ལ།

ཐོག་མའི་གཞུང་ཐིག་ (Prime Meridian)

མའི་གོ་ལ་དཔེ་དབྱེད་ས་ཁྱེད་གི་གངས་ཚད་མཐོང་གོར་ཡིན་པའི་གཞུང་
ཐིག་དེ་ལ་ཐོག་མའི་གཞུང་ཐིག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ཐོག་མའི་གཞུང་ཐིག་
ནས་ཤར་བྱུང་སོ་སོར་གངས་ཚད་ 180° བཀོས་ཡོད་པ་ལས་ཤར་གྱི་
གངས་ཚད་ 180° ནི་ཤར་གཞུང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་ནམ་རྒྱུན་ “E”
ཡིས་མཚོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ལྷན་གྱི་གངས་ཚད་ 180° ནི་ལྷན་གཞུང་
གངས་ཚད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། ནམ་རྒྱུན་ “W” ཡིས་མཚོན་པར་
བྱེད་པ་ཡིན།

གངས་ཚད་ 180° ཡི་གཞུང་ཐིག་

མའི་གོ་ལ་དཔེ་དབྱེད་ས་ཁྱེད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ང་ཚོས་ཐོག་མའི་གཞུང་
ཐིག་ནས་ཤར་བྱུང་སོ་སོར་གངས་ཚད་མཐོན་པའི་གཞུང་ཐིག་གཉིས་ཡོད་
པ་ཤེས་ཐུབ། དཔེར་ན་ཤར་གཞུང་ཐིག་སྒོར་ 20° E ནང་། ལྷན་གཞུང་ཐིག་
སྒོར་ 20° W ལྟ་ཞིབ་ཞིང་། ཤར་གཞུང་ཐིག་སྒོར་ 180° ནང་ལྷན་གཞུང་ཐིག་

སྒོར་ 180° གཉིས་ཁོ་ན་པན་རྒྱུན་གཞུང་ཐིག་གཅིག་གི་སྒྲིབ་དུ་མཐོན་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ནི་གངས་ཚད་ 180° ཡི་གཞུང་
ཐིག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

དོ་སྣང་བྱ་རྒྱ།

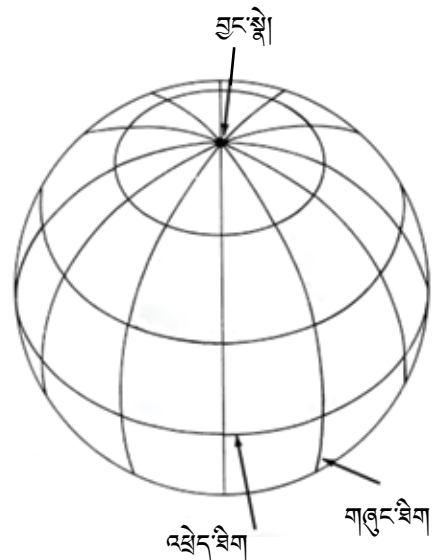
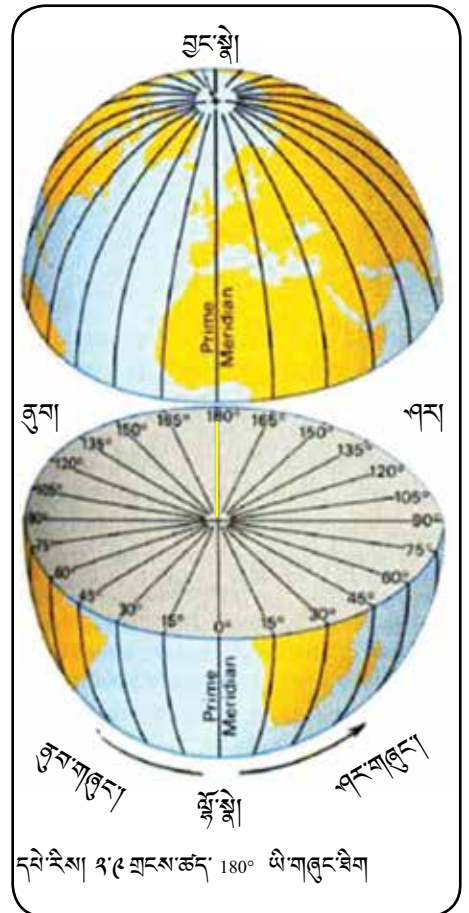
ཐོག་མའི་གཞུང་ཐིག་དང་གངས་ཚད་ 180° ཡི་གཞུང་ཐིག་གཉིས་ཀྱིས་མའི་གོ་ལ་ཕྱི་ལོ་ཐོ་གོ་ལ་བྱེད་ཤར་མ་ (Eastern Hemisphere) ནང་གོ་ལ་བྱེད་ལྷན་མ་ (Western Hemisphere) གཉིས་སུ་དུམ་བྱར་དབྱེ་ཡོད། ཁ་སློང་དུ་གནས་པའི་གཞུང་
ཐིག་གཉིས་པན་རྒྱུན་སྤར་བ་ལས་སྒོར་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྒོར་མོ་ཆེན་པོ་དེ་ལ་གཞུང་ཐིག་སྒོར་མོ་ཞེས་བརྗོད་
པ་ཡིན། གཞུང་ཐིག་སྒོར་མོ་གང་རུང་གིས་ཀྱང་མའི་གོ་ལ་དེ་ཉིད་བྱེད་གཉིས་སུ་བགོ་བྱ་བ་ལོ། །

འཕྲིད་གཞུང་བྱ་བ། (Grid)

སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱི་སྒྲིང་དུ་གཞུང་ཐིག་དང་འཕྲིད་ཐིག་གཉིས་
 བན་ཚུན་རྒྱ་དང་སྤྱན་ལྟར་འབྲེལ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་འཕྲིད་གཞུང་གི་བྱ་བ་
 ཆགས་པ་རེད། སའི་གོ་ལའི་སྒྲིང་ལ་ཐིག་དང་བྱ་བ་དེ་རྣམས་ཙུ་བ་ནས་
 མེད་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཕྲིད་གཞུང་གི་བྱ་བ་འཕྲི་དགོས་དོན་ནི་སའི་
 གོ་ལའི་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་ས་ཆ་གང་རུང་ཞིག་གི་གནས་ལུགས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་
 རྒྱུ་ཡིན། མཐའ་ལས་རྒྱ་མཚོར་སྒྲིད་པའི་བྱ་གཞུང་ས་དང་། ལུ་
 མཐའ་མེད་པའི་ནམ་མཁའི་མཚོངས་སུ་འཕྱར་བའི་གནས་བྱ་སོགས་ཀྱིས་
 འཕྲིད་གཞུང་བྱ་བར་བརྟེན་ནས་གནས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་བྱ་བ་པ་མ་ཟད།
 ལ་སྒྲོགས་ཀྱང་སྒྲིན་བདེ་པོ་ཡོད་སྐབས་འཕྲིད་གཞུང་བྱ་བ་དེ་དམག་དོན་
 དང་མཚོ་འགྲུལ། མཁའ་འགྲུལ། ས་ཐོག་འགྲིམ་འགྲུལ། དེ་བཞིན་གནས་
 གཤེས་བརྟག་དབྱུང་སོགས་གང་ཅིར་སྒྲིད་སྒྲོ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད།

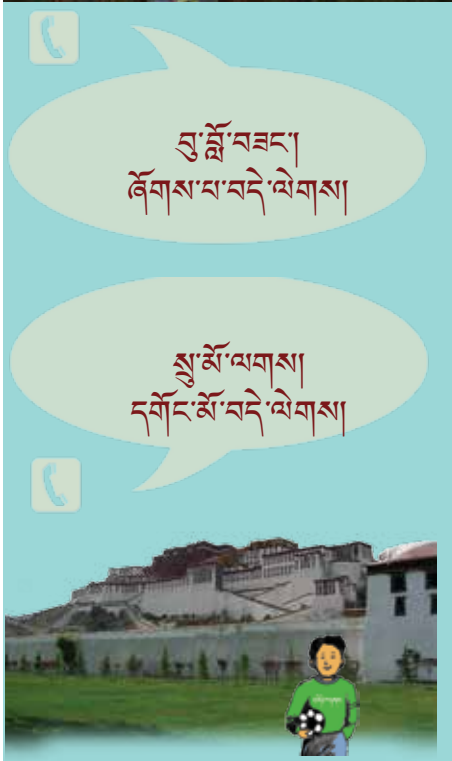
གཞུང་ཐིག་དང་དུས་འཁོར།

སའི་གོ་ལ་དང་། རྒྱ་བ། གཟའ་སོགས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲིད་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་
 ཚོད་ཅི་བཞི་ཐབས་ལམ་ལེགས་པོ་ཞིག་རེད། ཞོགས་པར་ཉི་མ་ཤར་ནས་
 ཤར་ཞིང་དགོང་ཕྱི་ཉི་མ་ལྷུང་ཏུ་བཞུད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ནི་རང་བྱུང་གི་
 དུས་ཚོད་ཅི་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཡིན་པ་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་ས་སྒྲོགས་
 ཀྱན་གྱིས་དེ་དུས་ཚོད་ཅི་ཐབས་བཟང་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་
 བྱེད། ཉི་མོད་ཀྱི་ཁྱིམ་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཁུལ་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་
 བཅི་ཐུབ་ཅིང་། ཉིན་གུང་གི་སྐབས་སུ་ཁྱིམ་གཟུགས་ཐུང་ཤོས་མཚོང་
 པ་དང་། ལྷ་དགོང་གཉིས་ལ་ཁྱིམ་གཟུགས་རིང་པོ་མཚོང་། ཟླ་རིན་མི་ཆེ་
 (Greenwich) ཡི་ཐོག་མའི་གཞུང་ཐིག་ཐོག་ཉི་མ་མཐོ་ཤོས་སུ་སྤྱེབས་དུས།
 གཞུང་ཐིག་དེའི་ཁུལ་གྱི་ས་ཁུལ་ཡོངས་ལ་ཉིན་གུང་ཉག་ཉག་སྤྱེབས་ཡོད།
 སའི་གོ་ལས་ལྷུང་ནས་ཤར་དུ་རང་སྒྲོར་རྒྱག་སྐབས་ཟླ་རིན་མི་ཆེ་ཡི་ཤར་



དཔེ་རིས། 3' 180° ཡི་གཞུང་ཐིག

གཤམ་དུ་སྤྱོ་ལགས་ཀྱིས་ཨ་རི་ནས་
 བུ་སྒོ་བཟང་ལ་ཁ་པར་བརྒྱུད་འཆམས་
 འདི་ཞུས་པའི་སྐད་ཆའི་དུམ་བུ་ཞིག་
 བཀོད་ཡོད། སློབ་དཔལ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་
 བུ་སྒོ་བཟང་གིས་སྤྱོ་ལགས་ལ་ལན་
 ཞུས་པའི་འདུག་ཟེར་བ་དང་། ཡང་
 འགའ་ཤེས་ལན་དེ་འགྲིག་འདུག་ཟེར།
 ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་གོང་གི་འདོད་ཚུལ་
 གང་ཞིག་བདེན་པ་རེད་དམ།



བུ་སྒོ་བཟང་།
 ཞོགས་པ་བདེ་ལེགས།

སྤྱོ་ལགས།
 དགོང་མོ་བདེ་ལེགས།

དཔེ་རིམ། ༩༡༡ དུས་ཀྱི་ཁྱད་བར།

ཕྱོགས་ས་ཁུལ་ནམས་ལྷེ་རིན་མི་ཆེ་ཡི་ས་གནས་དུས་ཚོད་ཕྱོགས་སུ་ཁ་
 ཕྱོགས་ཡོང་བ་དང་། རྒྱབ་ཕྱོགས་ས་ཁུལ་ནམས་ལྷེ་རིན་མི་ཆེ་ས་གནས་
 དུས་ཚོད་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡོད།

དུས་ཚོད་ཅི་ཐབས་ཀྱི་སྤྱར་ཆད།

སའི་གོ་ལས་ཚུ་ཆོད་ ༩༥ ནང་ 360° ཅན་ཀྱི་རང་འཁོར་རེ་རྒྱག་གི་ཡོད་
 ཅིང་། ཚུ་ཆོད་གཅིག་ནང་ ༡༥༠ འཁོར་བ་དང་། སྐར་མ་བཞི་རེར་ ༡༠ འཁོར་
 ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལྷེ་རིན་མི་ཆེ་རུ་ཉིན་གྲང་ཚུ་ཆོད་ ༡༩ ཡིན་སྐབས་ལྷེ་
 རིན་མི་ཆེ་ཡི་ཤར་ཕྱོགས་ 15° ཁུལ་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནི་ $15 \times 4 = 60$ ལྷེ་
 ཚུ་ཆོད་ ༡ ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཉིན་གྲང་གི་ཚུ་ཆོད་དང་པོ་ཡིན་པ་དང་། ལྷེ་རིན་
 མི་ཆེ་ཡི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ ༡༥༠ ཁུལ་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནི་ལྷེ་རིན་མི་ཆེ་དུས་ཚོད་
 ཀྱི་ཚུ་ཆོད་ ༡ རེས་ལ་ཡིན་པས། ས་ཁུལ་དེའི་དུས་ཚོད་ནི་སྤྱོད་ཚུ་ཆོད་
 11.00 a.m ཡིན། དེ་བཞིན་ལྷེ་རིན་མི་ཆེ་རུ་ཉིན་གྲང་ཚུ་ཆོད་ ༡༩ ཡིན་སྐབས་
 གཞུང་ཐིག་ 180° ཡི་ས་ཁུལ་དུ་མཚན་མའི་ཚུ་ཆོད་ ༡༩ ཉག་ཉག་འཁེལ་ཀྱི་
 ཡོད།

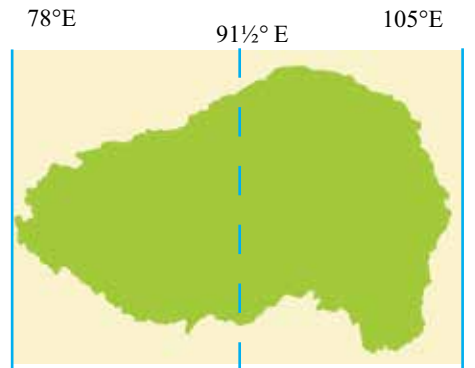
ང་ཚོར་ཆད་འཛིན་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

གོང་དུ་ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཅི་ཐབས་ཀྱི་སྤྱར་ཆད་
 དེར་བལྟས་ནས་གཞུང་ཐིག་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ཀྱི་དུས་
 ཚོད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། དཔེར་ན། མེ་འཁོར་ཞིག་གཞུང་
 ཐིག་གཅིག་ནས་གཞུང་ཐིག་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ན་དེའི་
 དུས་ཚོད་རེ་འུ་མིག་བཟོ་ཐུབ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་གཞུང་
 ཐིག་གཅིག་ནས་གཞུང་ཐིག་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་སྤྱོད་སྐབས་དུས་ཚོད་རེ་འུ་
 མིག་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དཔེ་མཚན་གཞན་ཞིག་དངས་ན། རྒྱ་གར་
 ཀྱི་གུཌ་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་དུ་ལྷར་ཀ་ (Dwarka) དང་ཨ་སམ་ཀྱི་དེབ་རུ་གར་
 (Dibrugarh) གཉིས་གཞུང་ཐིག་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིང་གནས་ཡོད་པས་ས་

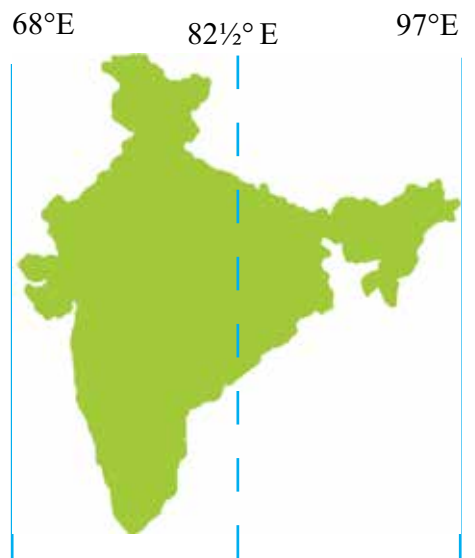
ཁུལ་དེ་གཉིས་དབར་ཚུ་ཆོད་ ༡ དང་སྐར་མ་ ༧༥ ཡི་བྱང་པར་ཡོད། གལ་
ཏེ་ས་གནས་དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་མེད་ཆེ་གོང་གི་ས་གནས་གཉིས་པོར་
དུས་ཆོད་གཅིག་གྱུར་ཞིག་ཡོང་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་
གི་དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་ན་རྒྱལ་ཁབ་དེའི་གཞུང་ཐེག་དབུས་
མ་དེ་གཞིར་བཞག་ནས་ས་གནས་དུས་ཆོད་ (Local Time) གཏན་འཁེལ་
བྱ་དགོས།

རྒྱ་གར་ལ་ཆ་མཆོན་ན། གཞུང་ཐེག་ 82½° E ཐོག་གི་དུས་ཆོད་དེ་རྒྱ་
གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། དེར་
རྒྱ་གར་ཀྱི་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད་ (IST) ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་
རེ་ཟུང་ལ་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད། དཔེར་ན། ལྷ་
ུ་ལུའི་རྒྱལ་ཁབ་ལྷ་ལྷ་མཆོན་ན། གཞུང་ཐེག་མང་པོའི་ཐོག་གཞིས་
ཡོད་པར་བརྟེན་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད་མི་འདྲ་བ་ ༡༡ ཡོད། སའི་གོ་ལ་འདི་
ཚུ་ཆོད་ ༡ ཅན་གྱི་དུས་ཆོད་རེ་ལྷ་མཆོན་ ༡༧ ལ་ཆ་བགོས་བྱས་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་ཐེག་དབུས་མ་གཞིར་
བཞག་ནས་ས་གནས་དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་
བྱ་དགོས།



དཔེ་རིས། ༡.༡༢ ཐོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད།



དཔེ་རིས། ༡.༡༣ རྒྱ་གར་ཀྱི་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད།

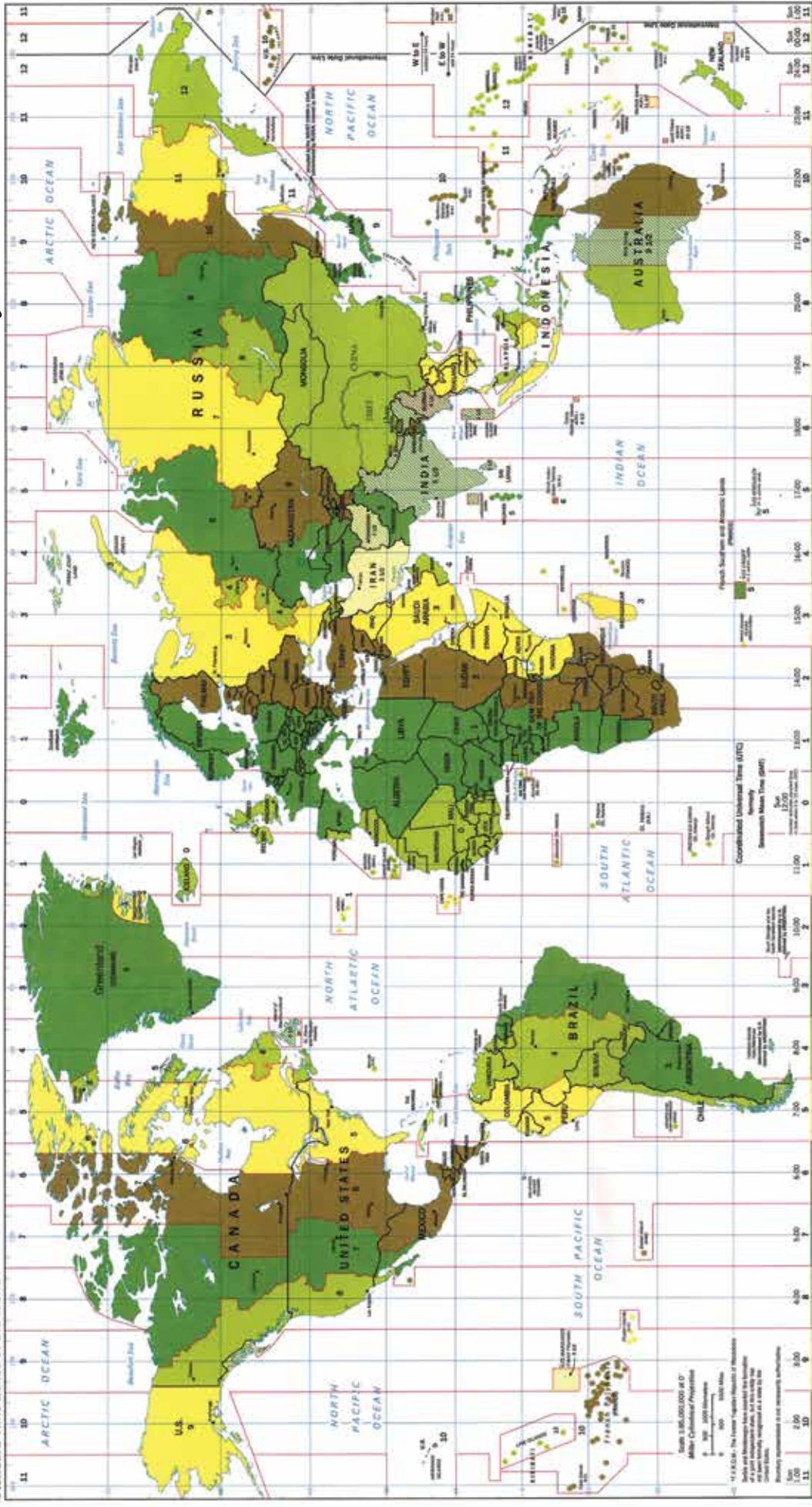


བསྐྱར་སྒྲིག་པ།

- ༡། རོན་དངོས་སུ་སའི་གོ་ལར་འཕྲེད་ཐེག་དང་གཞུང་ཐེག་མེད་ཀྱང་མི་ཆོས་
དེ་ལྟར་འབྲི་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཁུལ་ལྷ་དཔྱེ་ཡོད་པ་ནམས་གང་དང་གང་ཡིན། ཁུལ་ལྷ་
དེ་དཔྱེ་མཆོམས་ཐེག་གང་གིས་བཅད་ཡོད་དམ།
- ༣། འཕྲེད་ཐེག་གིས་ཤར་ལུབ་སྟོན་སྐྱེད་སྐྱེད་དང་གཞུང་ཐེག་གིས་སྟོ་བྱང་སྟོན་
སྐྱེད་སྐྱེད་དུས་རྒྱུན་མཆོན་བྱེད་ཡི་གེ་འགོད་སྐྱེད་སྐྱེད་གང་འདྲ་རེད་དམ།
- ༤། གཞུང་ཐེག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆད་འཛིན་དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་
རི་ལྟར་རེད་དམ།
- ༥། ས་གནས་དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་རེད།

ཆིག་ བྱང་བཟོན་གྱི་མཐའ། - Tropic of Cancer
སྟོ་བཟོན་གྱི་མཐའ། - Tropic of Capricorn
གསལ་ ཟུར་ཁྱུག་ - Angle
གོ་ལའི་ཆད་སྐྱེད་ - Axis

Standard Time Zones of the World



ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

སྐབས་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

སྐབས་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལཱ་ལྟ་བུ་ཆེད་ལཱ་



ཕྱོད་ཆེན།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་ཕྱི་བ་ནམས་ལ་ལན་གནད་བསྐྱུས་རེ་གྲིས།

- ༡། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་གང་ལྟ་ཡོད་དམ།
- ༢། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཞེས་པ་དེ་གང་རེད།
- ༣། བྱང་བཟོད་ཀྱི་མཐའི་འཕྲེད་ཆད་ག་ཆོད་རེད་དམ།
- ༤། འཕྲེད་ཐིག་སྒྲོར་མོ་སོ་སོའི་རིང་ལྷང་གཅིག་པ་རེད་དམ།
- ༥། ཆ་ཁུལ་ལ་ཐོད་ཆད་མཐོ་པོ་ཡོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༦། རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ཆུ་ཆོད་ 5.30p.m སྐབས་ལོན་ཤིང་ཉིན་གྲུང་གི་ཆུ་ཆོད་ 12.00 ཡིན་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༧། དུས་ཆོད་ཅི་ཐབས་ཀྱི་སྤྱར་ཆད་ཅི་ལྟ་རེད།
- ༨། འཕྲེད་གཞུང་བྱ་བ་འབྲི་དགོས་དོན་གང་རེད།

གཉིས་པ། ལན་འགྲིགས་པ་དེ་འདེམས་དགོས།

- ༡། སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་འཁོར་མདའ་ལ་ ཟེད།
 ༡། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་ཐིག ༢། སའི་གོ་ལའི་ལྷགས་མདའ། ༣། སའི་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག
- ༢། ཐིག་མའི་གཞུང་ཐིག་གི་ཆད་གཞི་ནི་ རེད།
 ༡། 90° ༢། 0° ༣། 60°
- ༣། སའི་གོ་ལའི་གང་ཁུལ་ནི་ ཕྱོགས་སུ་ཡོད།
 ༡། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་ཐིག ༢། ཕྱེ་གཉིས། ༣། བྱང་བཟོད་ཀྱི་མཐའ།
- ༤། འཕྲེད་གཞུང་བྱ་བ་ཞེས་པ་ནི་ ལས་བྱུག།
 ༡། ཕྱོ་ཕྱོ་དང་བྱང་ཕྱོ། ༢། ཕྱོ་བཟོད་ཀྱི་མཐའ་དང་བྱང་བཟོད་ཀྱི་མཐའ། ༣། འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག
- ༥། འཕྲེད་ཐིག་ནི་ ཡིན།
 ༡། ལྷང་གསུམ། ༢། སྒྲོར་མོ། ༣། སྒྲོར་ཕྱེད།
- ༦། འཕྲེད་ཐིག་སྒྲོར་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་མིང་ལ་ ཟེད།
 ༡། གཞུང་ཐིག ༢། སའི་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག ༣། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་ཐིག

- ༥། གཞུང་ཐིག་གིས་ གི་ཁ་ཕྱོགས་སྟོན།
- ༡། འཕར་རྒྱུ། ཁ། རྫོང་བྱང་། ག། རྒྱུ་བྱང་།
- ༦། སའི་གོ་ལས་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ནང་ ཅན་གྱི་རང་འཁོར་རྒྱག་གི་ཡོད།
- ༡། 15° ཁ། 90° ག། 60°

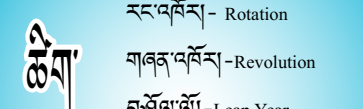
གསུམ་པ། བྱེད་སྒྲིལ་



- ༡། སའི་གོ་ལའི་ཚངས་ཐིག་དང་དཀྱིལ་ཐིག་ བྱང་བཟོད་གྱི་མཐའ་དང་ལྷོ་བཟོད་གྱི་མཐའ་བཅས་འཁོར་པའི་སའི་གོ་ལའི་
དཔེ་དབྱིབས་ཤིག་འབྲི་དགོས།
- ༢། མི་ལ་ལས་འབྲེད་གཞུང་གི་རྒྱ་བར་བརྟེན་ནས་ས་གནས་ཤིག་འཛོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་སློབ་བརྟན་ཁང་དུ་རྒྱབ་སྟེགས་འཛོལ་
བ་དང་འབྲེད་པོ་ཡོད་ཟེར། བྱེད་གྱིས་བལྟས་ན་དེ་ལྟར་རེད་དམ། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཤོད་དང་།
- ༣། རྫོང་ཐིག་ཅིག་གིས་ནས་སའི་གོ་ལའི་དཀྱིལ་ཐིག་གིས་རྫོང་ཐིག་དེ་དུམ་བྱ་གཉིས་སུ་བཟོད་དགོས། རྫོང་བྱེད་རེར་ཚོན་
ཁྲ་མི་འབྲེད་བ་རེ་བཏང་སྟེ་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མ་དང་གོ་ལ་བྱེད་ལྷོ་མ་མཚོན་བ་བྱེད་དགོས། གོང་གི་རྫོང་ཐིག་གི་ཆེ་ཆུང་གཅིག་
པའི་རྫོང་ཐིག་གཞན་ཞིག་གིས་ནས་ཐོག་པའི་གཞུང་ཐིག་གིས་རྫོང་ཐིག་དེ་དུམ་བྱ་གཉིས་སུ་བཟོད་དགོས། རྫོང་བྱེད་
རེར་ཚོན་ཁྲ་མི་འབྲེད་བ་རེ་བཏང་ནས་གོ་ལ་བྱེད་རྒྱབ་མ་དང་གོ་ལ་བྱེད་འཕར་མ་མཚོན་བ་བྱེད་དགོས།
- ༤། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཐོག་གསལ་གྱི་རེད་མིག་ནང་བཞོད་པའི་འབྲེད་གཞུང་གི་ཚད་གཞིར་བཟུང་ནས་དེ་དང་ཉེ་
བའི་བྱོང་བྱེད་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་མིང་འཛོལ་དགོས་བ་དང་། ཡང་ན། རེད་མིག་ནང་བཞོད་པའི་ས་མིང་གཞིར་བཟུང་ས་ཆ་
དེའི་འབྲེད་གཞུང་གི་ཚད་རྒྱས་ཅམ་ཞིག་འཁོར་དགོས།

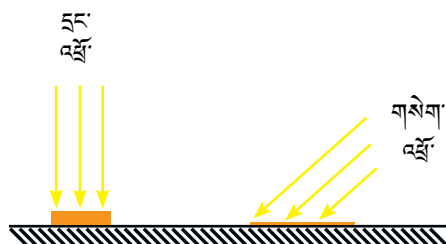
འབྲེད་ཚད།	གཞུང་ཚད།	ས་མིང་།	ས་མིང་།	འབྲེད་ཚད།	གཞུང་ཚད།
29°N	91°E	ལྷ་ས།	ལོན་ཏོན།		
46°N	06°E		འཕྲུ་ཡོག		
33°S	151°E		དི་ཁྲི།		



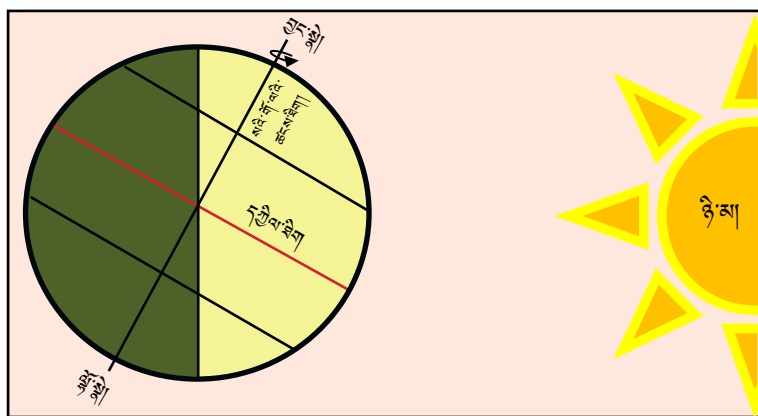


རང་འཁོར་	Rotation
གཞན་འཁོར་	Revolution
བསལ་ལོ་	Leap Year
དབྱར་ཉི་ཤུག་	Summer Solstice
དགུན་ཉི་ཤུག་	Winter Solstice

སའི་གོ་ལས་སའི་གོ་ལའི་ཚངས་ཐིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ཆད་མེད་པར་སྒོར་
བ་རྒྱག་པའི་ཚུལ་དེ་ལ་སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་ (Rotation) ཞེས་བརྗོད་པ་
ཡིན། སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ནི་རྒྱ་ནས་ཤར་ལ་ཡིན་པ་དང་།
རང་འཁོར་ཐངས་གཅིག་འཁོར་བའི་དུས་ཚོད་ནི་ཚུ་ཚོད་ 3༧ ཟེའི་ན་མཚན་

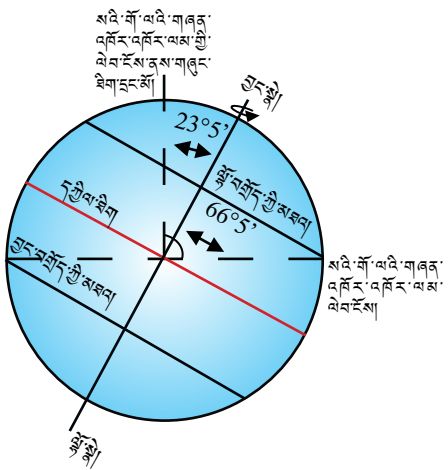


དཔེ་རིས། ༣.༡ ཉི་ལོད་ཀྱི་བྱང་འཕྲོ་དང་གསེག་འཕྲོ།



དཔེ་རིས། ༣.༢ སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན་མཚན་གྱང་ཚུལ།

ཉི་ཤེད་བར་འཕྲོ་ཤེད་སྐབས་ཤིང་མདངས་རྟོག་
 གྲུབ་པོ་ཡོད་པ་དང་། སའི་སྤྲེང་དུ་ཉི་ཤེད་ཀྱི་
 ཆ་ཤོད་ཆེན་པོ་ཡོད་སྐབས། ས་རོས་ཀྱི་ཤོད་
 ཆད་ཀྱང་ས་མོ་ཅམ་ཡོད། ཉི་ཤེད་གསེག་འཕྲོ་
 ཤེད་སྐབས་ཉི་ཐེང་ཁ་གསལ་གྱི་ཡོད་པ་དང་།
 སའི་སྤྲེང་དུ་ཉི་ཤེད་ཀྱི་ཆ་ཤོད་ཚུང་ཚུང་ཅམ་
 ཡོད་པས། ས་རོས་ཀྱི་ཤོད་ཆད་ཀྱང་དམའ་
 ཅམ་ཡོད་དོ།



དབེ་རིམ། ༣་༣ སའི་གོ་ལའི་ཚངས་ཐིག་དང་སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར་འཁོར་ལམ་ལས་བྱུང་བའི་བྱར་ཁྲག།

གཅིག་གི་དུས་ཚོད་ཡིན། སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར་འཁོར་ལམ་གྱི་ལེབ་
 རོས་ (Orbital plane) དང་། སའི་གོ་ལའི་ཚངས་ཐིག་གཉིས་བྱར་ཚད་ $66^{\circ}5'$
 ཡི་བྱར་ཁྲག་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་རིམ་གཟུགས་
 ཡིན་པར་བརྟེན་དུས་གཅིག་ཏུ་སའི་གོ་ལ་ཉིལ་པོར་ཉི་འོད་འཛོལ་བྱུང་གི་
 མེད། སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཉི་མར་ཁ་སྤྱོད་གས་སའི་གོ་
 ལའི་བྱེད་ནི་ཉིན་མོ་ཡིན་པ་དང་། ཉི་མར་རྒྱབ་གཏད་སའི་གོ་ལའི་བྱེད་ནི་
 མཚན་མོ་ཡིན། སའི་གོ་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་རང་འཁོར་རྒྱག་སའི་རྒྱུ་
 གྱིས་ད་གཞོད་སའི་གོ་ལའི་རོས་སུ་ཉིན་མཚན་རིམ་མོས་བྱེད་པའི་སྤྱང་
 རྒྱལ་ཐོན་པ་རེད།

སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར་དུ།

སའི་གོ་ལའི་བྱར་སྤྱོད་ཀྱི་ས་ཁྲུལ་ཁག་ལ་
 དགུན་ཁ་ཤར་ནས་ས་གཞི་ཚང་མ་ཁ་བའི་གོས་
 དཀར་གྱིས་བསྐྱབས་དུས། སའི་གོ་ལའི་སྤྱོ་
 སྤྱོད་ཀྱི་ས་ཁྲུལ་ཁག་ལ་ས་གཞི་ལྗང་ཐིང་ཐིང་
 དང་མེ་ཉོག་ཁ་ལམ་མེར་བཞད་པའི་དབྱར་དུས་
 ལ་ཁེལ་ཡོད། དཔེར་ན། ཨ་རི་བ་ཚོས་ཡི་ཤུ་
 འཕྲུངས་སྟོན་ (ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༥) དེ་ཁ་བ་སྤྱུག་
 པའི་དགུན་དུས་ལ་སྤྱང་བཅི་བྱེད་སྐབས་ཨོ་སྤྱོ་
 ཡི་ཡུའི་ (Australia) ལྷང་བར་ཡི་ཤུ་འཕྲུངས་
 སྟོན་དེ་སྤྱང་ཆར་ཐེམ་ཐེམ་འབབ་པའི་དབྱར་
 དུས་སྐབས་སྤྱང་བཅི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སའི་གོ་ལས་རང་འཁོར་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་འཁོར་ལམ་གཏན་འཁེལ་
 ཞིག་གི་ནང་ཉི་མར་སྟོར་བ་རྒྱག་པ་ལ་གཞན་འཁོར་ (Revolution) ཞེས་ཟེད།
 སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར་གྱི་ཁ་སྤྱོད་གས་དེ་ཡང་བྱུང་ནས་ཤར་དུ་ཡིན་
 ཞིང་། གཞན་འཁོར་སྟོར་བ་གཅིག་འཁོར་བའི་དུས་ཚོད་ནི་ཉིན་ ༣༦༥ དང་
 རྒྱུ་ཚོད་ ༤ རྟེན་ལོ་གཅིག་ཡིན། ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་
 བེ་ཉིན་ ༣༦༥ ཁོ་ནར་བཅིས་ཏེ་སྤྱབས་བདེའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་ཚོད་ ༤ བྱར་དུ་
 འདྲིལ་བ་དང་། ལོ་རེར་སྤྱུག་པའི་རྒྱུ་ཚོད་ ༤ བོ་དེ་དག་བསྟོམས་ནས་ཉིན་
 གཅིག་སྟེ་རྒྱུ་ཚོད་ ༡༤ ལོན་སྐབས་ཉི་མ་དེ་བྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཐོག་སྟོན་གྱི་
 ཡོད། དེར་བརྟེན་ལོ་བཞི་རེའི་མཚམས་སུ་བྱི་ཟླ་གཉིས་པར་ཉིན་ ༡༩ ཡོད་
 པ་ལས་དུས་རྒྱུན་བྱི་ཟླ་གཉིས་པར་ཉིན་ ༡༨ ལས་མེད། བྱི་ཟླ་གཉིས་པར་
 ཉིན་ ༡༩ ཡོད་པའི་ལོ་དེའི་དུས་ཡུན་ནི་ཉིན་ ༣༦༦ ཡིན་ཞིང་དེར་བཞོལ་
 ལོ་ (Leap Year) ཞེས་ཟེད།

དབེ་རིམ་ ༣་༤ ནས་མཐོང་གསལ་བཞིན་གཞན་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལམ་ནི་
 སྟོང་དབྱིབས་དང་འབྲུ་ལ། རོ་སྤྱང་བྱས་པ་བརྒྱད་འཁོར་ལམ་ཆ་ཆར་ནང་
 སའི་གོ་ལ་སྤྱོད་གཅིག་ལ་འཁྲོག་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང། དེ་ནི་སའི་གོ་ལའི་

བསམ་གཞིགས་གྱིས་དང། གལ་ཏེ་སའི་གོ་ལས་རང་འཁོར་མི་རྒྱལ་ན་གནས་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་སྟོན་དམ།

གལ་ཏེ་སའི་གོ་ལས་རང་འཁོར་མི་བརྒྱབ་ན། ཉི་མར་ཁ་སྐྱོགས་སའི་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་རྟག་ཏུ་ཉི་འོད་འཕྲོ་བས།
ས་ཁུལ་དེར་ཉིན་མོ་མ་གཏོགས་མཆན་མོ་ཡོང་མི་སྟེ། ལོ་འཁོར་མོར་ཉི་འོད་འཕྲོས་ན་ས་ཁུལ་དེར་ཆ་བྱོད་ཏུ་ཅང་ཆེ་བས་ཆེ་སྟོག་
འཆོ་གནས་སྤུབ་ཐབས་མེད།

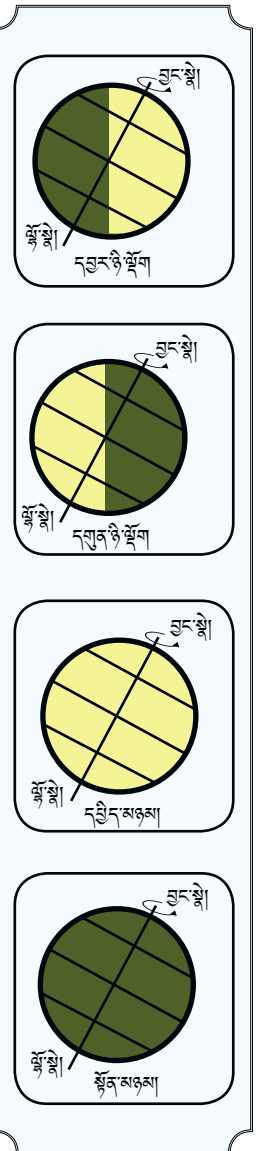
དེ་བཞིན་སའི་གོ་ལའི་སྐྱོགས་གཞན་དེར་ལོ་འཁོར་མོར་ཉི་འོད་གཏན་ནས་མི་འཕྲོ་བས་རྟག་ཏུ་མཆན་མོར་གནས་པ་དང། གནས་
གཤིས་གྲང་རར་ཆེ་ཞིང། ས་གཞི་ཡོད་ཆོད་འབྲགས་ངོས་ཀྱིས་བརྒྱུས་པར་གྱུར་ན། ས་ཁུལ་དེར་ཡང་ཆེ་སྟོག་གཏན་ནས་འཆོ་
གནས་སྤུབ་ཐབས་མེད། དེར་བཞིན་སའི་གོ་ལས་རང་འཁོར་མི་བརྒྱབ་ན་དུམ་ལྷེ་ཆ་གྲང་སྟོམ་ཞིང་ཆེ་སྟོག་འཆོ་གནས་སྤུབ་པའི་ཁྱིམ་
གཞིས་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་མེད།

གཞན་འཁོར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང། སའི་གོ་ལས་གཞན་འཁོར་རྒྱལ་པར་བརྟེན་
ད་གཟོད་དུས་བཞིའི་འགྲུར་ཕྱོག་གྱུར་བ་ཡིན། ལོ་གཅིག་སྟེ་ནམ་དུས་བཞིར་བགོས་ཡོད་པ་དེ་
དག་ནི། དབྱིད་ཀ་དང། དབྱར་ལ། སྟོན་ཀ་དགུན་ཁ་བཅས་ཡིན།

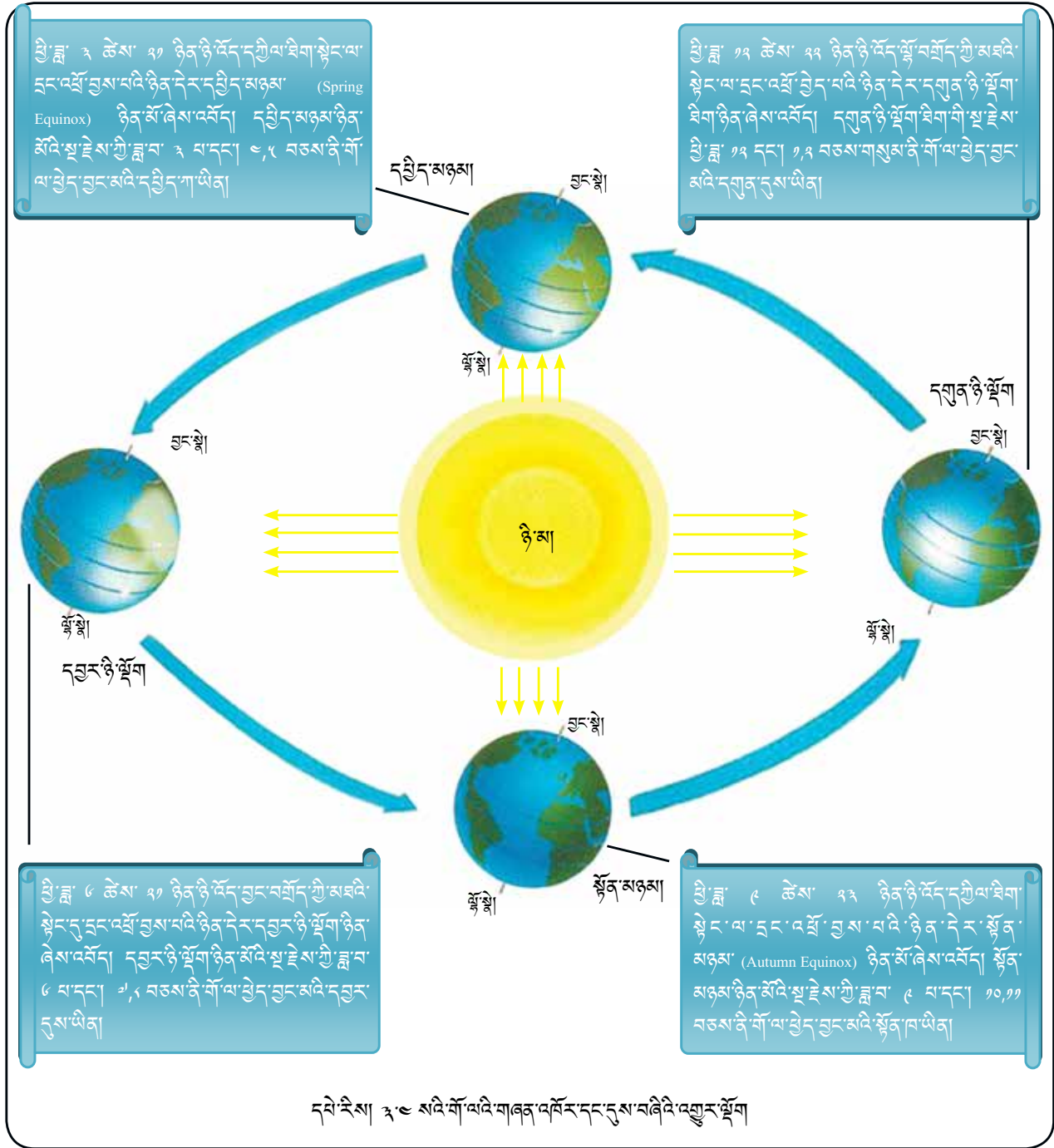
ཕྱི་ཟླ་ ༦ ཆོས་ ༢༡ ཉིན་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་ས་ཁུལ་དེ་ཉི་མའི་སྐྱོགས་སུ་འབྲེག་ཅིང། ཉི་མའི་འོད་
བྱང་བཟོད་ཀྱི་མཐའི་སྟེང་དུ་བྲང་འཕྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། ས་ཁུལ་དེར་ཆ་བྱོད་ཆེན་པོ་སྟེ་བས་ཀྱི་
ཡོད། གནས་སྐབས་དེར་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་ས་ཁུལ་ཁྱོད་ཆེན་པོར་ཉི་མ་ཡུན་རིང་ཤར་བས།
ནམ་དུས་དེ་ནི་དཀྱིལ་ཐིག་གི་བྱང་ངོས་ས་ཁུལ་གྱི་དབྱར་དུས་རེད། དུས་ཆོད་དེའི་སྐབས་གོ་ལ་
བྱེད་བྱང་མར་ཉིན་མོ་རིང་ཞིང་མཆན་མོ་སྤང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མའི་ནམ་དུས་ནི་
དེ་དང་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་རེད། དུས་ཆོད་དེ་ནི་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མའི་དགུན་དུས་ཡིན་པ་དང། ཉིན་མོ་
སྤང་ཞིང་མཆན་མོ་རིང་པོ་ཡོད། གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མ་ཉི་མའི་སྐྱོགས་སུ་འབྲེག་པའི་གནས་སྐབས་
དེར་དབྱར་ཉི་ཕྱོག་ (Summer Solstice) ཅེས་བརྗོད།

ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཆོས་ ༢༢ ཉིན་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མ་ཉི་མའི་སྐྱོགས་སུ་འབྲེག་པར་བརྟེན་ཕྱོ་བཟོད་ཀྱི་
མཐའི་སྟེང་དུ་ཉི་འོད་བྲང་འཕྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ནམ་དུས་དེ་ནི་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མའི་དབྱར་དུས་དང་གོ་
ལ་བྱེད་བྱང་མའི་དགུན་དུས་རེད། གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མ་ཉི་མའི་སྐྱོགས་སུ་འབྲེག་པའི་གནས་སྐབས་
དེར་དགུན་ཉི་ཕྱོག་ (Winter Solstice) ཅེས་བརྗོད།

ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༢༡ དང་ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཆོས་ ༢༣ ཉིན་ཉི་མའི་འོད་དཀྱིལ་ཐིག་གི་སྟེང་བྲང་འཕྲོ་བྱེད་



པའི་ཉིན་དེར་ཉིན་མཚན་མཉམ་དུས་ (Equinox) ཞེས་ཟེར། གནས་སྐབས་དེར་སའི་གོ་ལའི་སྒྲིབ་གཉིས་ཀ་ཉི་མའི་ཕྱོགས་སུ་
 འཕྲོག་གི་མེད་ལ། ཉིན་མཚན་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ཐུང་གཅིག་པར་སྤང་གི་ཡོད། ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་གོ་ལ་བྱེད་
 བྱང་མའི་ཁུལ་དུ་སྟོན་ཀ་ཤར་བ་དང་། གོ་ལ་བྱེད་སྟོ་མར་དབྱིད་ཀ་ཤར་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༡
 ཉིན་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མར་དབྱིད་ཀ་ཤར་སྐབས་གོ་ལ་བྱེད་སྟོ་མར་སྟོན་ཀ་ཤར་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཉིན་མཚན་བྱང་བ་དང་སའི་གོ་ལས་གཞན་འཁོར་རྒྱག་པར་བརྟེན་དུས་བཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་བྱང་བ་རེད།



ཀྱི་
ཆེ།



སྤོ་ལོ་ཞིག་དང་སྤོན་མེ་ཞིག་གྲ་སྤྲིག་བྱས་ཏེ། སྤོ་ལོ་ས་སའི་གོ་ལའི་ཆབ་བྱེད་བ་དང་། སྤོན་མེས་ཉི་མའི་ཆབ་བྱེད་དགོས། བྱོང་
ཆོ་ ། མཆོན་ཆེད་སྤོ་ལོའི་སྤྲེང་ཡི་གེ་ ། ཞིག་བྲིས་ནས་དེའི་ཁ་ཕྱོགས་ནག་ཁུང་དུ་
སྤོན་དགོས། བྱེད་ཀྱིས་སྤོ་ལོ་དེ་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་གཡམས་ཕྱོགས་སུ་ག་ལེར་སྐྱོར་
སྐབས་བྱོང་ཆོ་ ། ལ་ཉི་མ་ཤར་ཡོང་བ་དང་། སྤོ་ལོ་སུ་མ་བྱུང་སྐྱོར་སྐབས་རིམ་བཞིན་
ཉི་མ་བཟུང་ནས་ནག་ཁུང་ཆགས་པའི་སྤྲང་ཚུལ་མཐོང་བྱུང།



བསྐྱར་སྤྱོད་ཀྱི།

- ༡། སའི་གོ་ལ་སྐྱོར་བ་རྒྱག་བ་དེ་ང་ཆོས་མི་ཆོར་བའི་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཡིན།
- ༢། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཉན་མཆོན་རེ་མོས་ཀྱི་རྣམ་བ་མཐོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་རེད།
- ༣། དུས་གཅིག་དུ་སའི་གོ་ལ་མི་ལ་ལོར་ཉི་འོད་འཕྲོ་མི་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་གང་རེད།
- ༤། བཞོལ་ལོར་ཉན་ ༣༤༤ ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཡོད་དང་།
- ༥། སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་བཞིའི་འགྲུར་ཕྱོག་བྱུང་ཚུལ་ཅི་འདྲ་རེད་དམ།
- ༦། གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མར་དབྱར་ཁ་ཤར་སྐབས་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མར་དབྱུན་ཁ་ཡིན་དོན་ཅི་ཡིན།



སྤྱོད་ཆེན།



དང་གོ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གནད་བསྐྱར་རེ་བྲིས།

- ༡། སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར་འཁོར་ལམ་གྱི་ལེབ་ངོས་དང་སའི་གོ་ལའི་ཆངས་ཐིག་གཉིས་ཀྱིས་བྱར་ཁུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་གི་
ཡོད་དམ།
- ༢། ཅི་ཞིག་ལ་སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར་དང་གཞན་འཁོར་ཟེར།
- ༣། ཅི་ཞིག་ལ་བཞོལ་ལོ་ཟེར།
- ༤། དབྱར་ཉི་ཕྱོག་དང་དབྱུན་ཉི་ཕྱོག་དབར་ལ་བྱུང་བར་གང་ཡོད་དམ།
- ༥། གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མར་དབྱར་ཁ་ཤར་སྐབས་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མར་ནས་དུས་གང་ཁེལ་ཡོད།
- ༦། ཉན་མཆོན་མཉམ་དུས་ཞེས་བ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་རམ།

གཉིས་པ། འོས་འཚམ་གྱི་ལན་འདམས་དགོས།

- ༡། སའི་གོ་ལས་ཉི་མར་སྐོར་བ་རྒྱག་པ་དེར་ ཞེས་ཟེད།
 - ཀ། རང་འཁོར། ཁ། དུས་འཁོར། ཅ། གཞན་འཁོར།
- ༢། ཉི་མའི་འོད་དཀྱིལ་ཐིག་གི་སྤྱིང་བྱེད་འཕྲོད་པའི་དུས་ཚེས་ནི་ རེད།
 - ཀ། ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༡ ཁ། ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༡ ཅ། ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༢
- ༣། བས་དུས་ནི་ ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད།
 - ཀ། སའི་གོ་ལའི་རང་འཁོར། ཁ། སའི་གོ་ལའི་གཞན་འཁོར། ཅ། སའི་གོ་ལའི་འཕྲུལ་འཁོར།
- ༤། རང་འཁོར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ནི་ དུ་ཡིན།
 - ཀ། འཁོར་ནས་བྱུང་། ཁ། རྟོན་ནས་འཁོར། ཅ། ལྷན་ནས་འཁོར།
- ༥། དགྲུན་དུས་མཚན་མོ་ལས་ཉིན་མོ་
 - ཀ། རིང་། ཁ། སྤང་། ཅ། རིང་སྤང་མཉམ་པ།
- ༦། རང་འཁོར་ཐེངས་གཅིག་འཁོར་བའི་དུས་ཚོད་ནི་ རེད།
 - ཀ། ལྷ་ཚོད་ ༡༢ ཁ། ལྷ་ཚོད་ ༢༤ ཅ། ལྷ་ཚོད་ ༡
- ༧། གཞན་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལམ་ནི་ དང་འབྲེལ་ཡོད།
 - ཀ། སྐོར་དབྱིབས། ཁ། གྲུ་བཞི། ཅ། ལྷན་གསུམ།

གསུམ་པ། བྱེད་སྒོ།

- ༡། སའི་གོ་ལས་རང་འཁོར་རྒྱག་པའི་དཔེ་མཚན་རིམ་མོ་ཞིག་བྲིས།
- ༢། བྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲྲེ་གནས་ཡུལ་དུ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཉིན་ལྟར་ཉིན་གྲངས་བསྐྱབས་ཀྱི་ཉི་མའི་མཐོ་ཚད་གཅིག་པ་རེད་དམ། གལ་སྲིད་མཐོ་ན་ག་དུས་མཐོ་ཚད་དང་ག་དུས་དམའ་ཚད་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིབ་ཅིག་བྲིས།
- ༣། གཞན་འཁོར་གྱི་རིམ་ལྟར་སྤྱི་ཚོགས་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ལ་བརྟེན་ནས་སའི་གོ་ལ་གཞན་འཁོར་རྒྱག་སྤྱིངས་ཡང་དག་ཅིག་དཔེ་སྟོན་བྲིས་དང་།





ས་ཁྱ།



ས་ཁོང་སྒྲིང་།

༡༡། བོད་གི་སྒོ་བ་ཆེན་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱིས་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་བཀོལ་བའི་ཕན་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་སྤྲད་ས་ཐེང་། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ནི་སའི་གོ་ལའི་རྣམ་པ་སྤྱི་ལོ་ཆ་ལ་སྒོ་བ་གཉེར་བྱེད་དུས་ཕན་ཐོག་ས་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མངའ་སྡེ། རྫོང་། ཁྲོང་རྒལ། ཁྲོང་གསལ་ལྷ་སྤུའི་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྒྱུང་དུ་ཞིག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ཆེ། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་ཀྱིས་ང་ཆོར་དེ་ཙམ་ཀྱིས་གཞིགས་འདེགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཐེང་། སྐབས་འདི་འདྲ་ལ་ང་ཆོས་ས་ཁྱ་ (Map) བཀོལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁྱ་ནི་ངོས་སྒྲིམ་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱར་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཅིག་གིས་ཆད་འཇལ་ཏེ་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཆ་ཆང་ངམ་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་རུང་ཞིག་མཆོན་པར་བྱིས་པའི་དཔེ་རིས་ཞིག་ཡིན།

ས་ཁྱ་ནི་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ང་ཆོ་ལ་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད། ས་ཁྱ་ཁ་ཤས་ལས་ང་ཆོས་ས་ཁྱལ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་དང་གནས་རྒྱལ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཞེས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཡང་ས་ཁྱ་ཁ་ཤས་ལས་གནས་རྒྱལ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞེས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁྱ་མང་པོ་ཞིག་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་པ་ན་ས་ཁྱའི་དེབ་ (Atlas) ཅིག་འབྲུབ་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁྱའི་དེབ་ལ་ཡང་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་བ་དང་། སྤྱར་ཆད་འཇལ་བྱེད་ (Scale) ཀྱི་ཆད་གཞི་མི་འདྲ་བ་སོགས་སྤྲོ་ཆོག་ས་ཡོད་པ་རེད། སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དབྱིབས་དང་བསྐྱར་ན་ས་ཁྱ་ཡིས་གནས་རྒྱལ་མང་བ་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁྱ་ལ་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁ་ཤས་ཞིག་ག་ཤས་དུ་འབྲེལ་བ་རྫོང་མདོར་ཙམ་བྱས་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱོས་དང་།



དཔེ་རིས། ༩༡ ལོ་རྒྱུ་ ༡༥༠༠ ལོ་ལྷན་པའི་འཇམ་གླིང་ས་ཁྱ།

འཇམ་གླིང་འཇམ་གླིང་།

དཔེ་རིས་ ༩༡ ལ་འཇམ་གླིང་པའི་ས་ཁྱ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་དུས་རབས་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་རྒྱུ་གི་ས་ཁམས་རིག་པ་དང་སྤྱར་དབྱེད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཁོ་ལེ་མི་(Ptolemy) མཆོག་གིས་བྲིས་པའི་འཇམ་གླིང་གི་ས་ཁྱ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཁོང་གིས་སྐབས་དེར་ཡུ་རོབ་དང་། ཨ་ཤི་ཡ། ཨ་མ་རི་ཁ་སོགས་སུ་མཆོ་འབྲུལ་དང་། ཆོང་འབྲུལ། དམག་དབུང་བསྐྱོད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན། ས་ཁྱ་འདི་བྲིས་ནས་ད་བར་ལོ་ངོ་ཆིག་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཙམ་འགོར་ཡོད། འདི་ལས་ང་ཆོས་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་འདས་པའི་སྔོན་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཇམ་གླིང་ཆགས་སྤྲད་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཞེས་ཐུབ།

ཆིག་

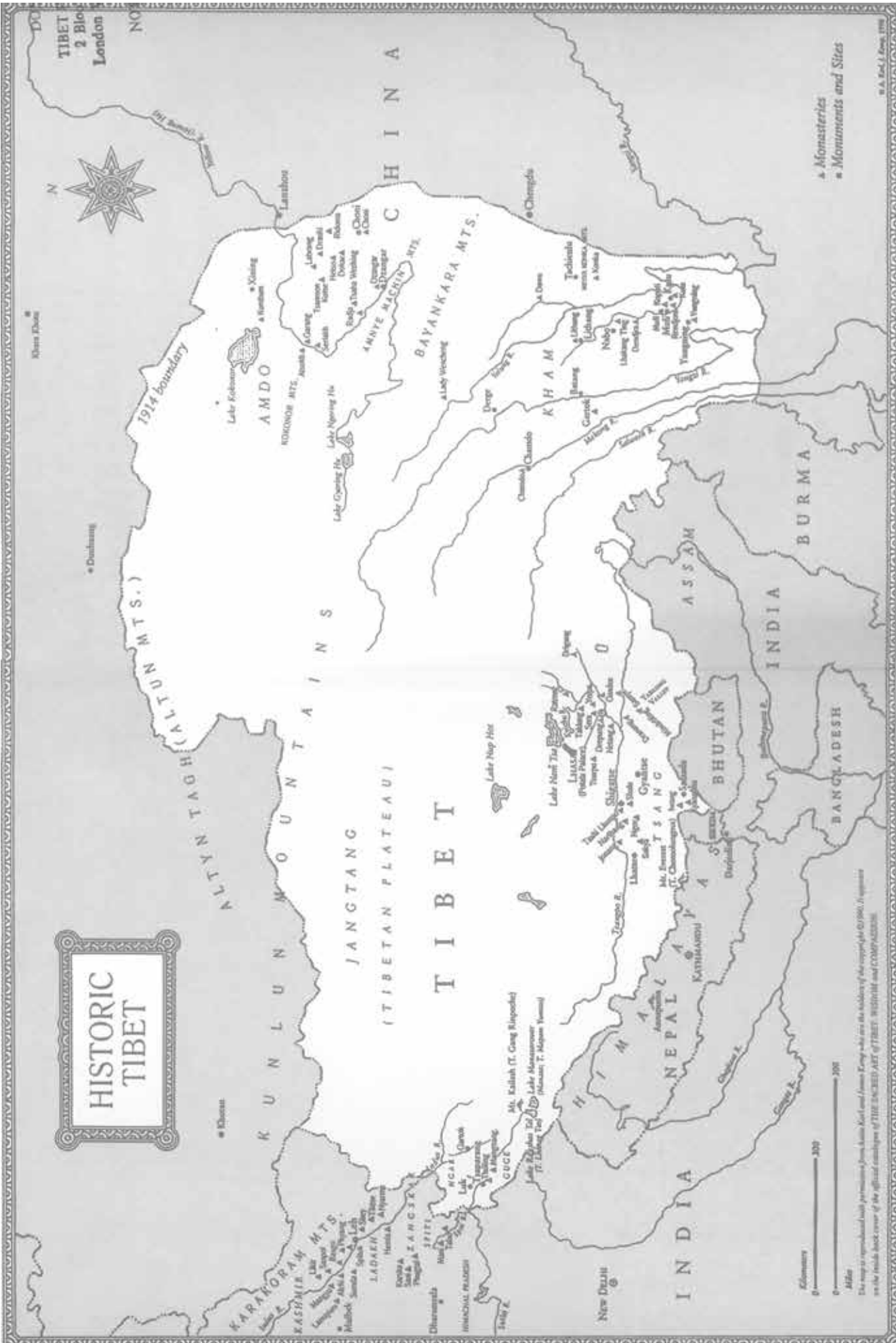
ས་ཁྱའི་དེབ་ - Atlas

གསལ་

སྤྱར་ཆད་འཇལ་བྱེད་ - Scale

ཕྱོགས་སྒྲིམ་འཁོར་ལོ་ - Compass

HISTORIC TIBET



▲ Monasteries
■ Monuments and Sites

Kilometers
0 100 200
Miles
0 100 200

This map is reproduced with permission from the British Library and the Library of the University of London. It is a reproduction of the official cartographic of THE BRITISH LIBRARY and the Library of the University of London.

ས་ཁྲི་རིགས་ཚོ།

ས་ཁྲ་ལ་རིགས་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། ཏུས་རྒྱན་ང་ཚོས་མཐོང་བའི་ས་ཁྲའི་
 རིགས་ནི། སྲིད་དོན་གྱི་ས་ཁྲ་དང་། དབྱིབས་མཚོན་ས་ཁྲ། བྱེ་བྲག་རྩོན་བའི་
 ས་ཁྲ་སོགས་ཡིན།



དཔེ་རིས། ༤་༡ དེང་སང་གིས་པའི་འཛམ་གླིང་ས་ཁ།

དཔྱིབས་མཚོན་ས་ཁ། (Physical Map) སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་བཀོད་པ་མཚོན་པའི་ས་ཁའི་རིགས་ལ་དཔྱིབས་མཚོན་ས་ཁ་ཟེད། ས་ཁ་དེས་རི་རྒྱད་དང་། ཐང་། མཐོ་སྒང་། གཙང་པོ། རྒྱ་མཚོ་སོགས་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་བཀོད་པ་ཆགས་སྐྱངས་སྟོན་གྱི་ཡོད།

དབེ་ཕུར་བྱ་བ།



དཔེ་རིས། ༤.༣ དང་དཔེ་

ངེས། ༤། གཉིས་བརྒྱར་

དང་། དེ་གཉིས་དབར་མི་འབྲ་བའི་ཁྱད་པར་
ཆེན་པོ་འདུག་གམ། གཅིག་ནི་དེར་སྐབས་སྒྲོང་
བའི་འཛམ་གླིང་ས་ཁྲ་ཡིན་པ་དང་། གཅིག་ནི་ལོ་
རྒྱུ་ ༡༩༠༠ ལོར་གི་འཛམ་གླིང་ས་ཁྲ་ཡིན།

སྲིད་དོན་གྱི་ས་ཁག (Political Map) འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། སྲིད་
 བཅུང་། རྩོང་གསེབ། རྩོང་རྒྱལ། རྩོང་ཁྱེར་སོགས་ཆགས་སྐྱངས་ཀྱི་རྣམ་པ་
 གསལ་པོར་སྟོན་པའི་ས་ཁའི་རིགས་ལ་སྲིད་དོན་གྱི་ས་ཁག་ཟེད།

གྲེ་བྲག་སྟོན་པའི་ས་ཁ། (Thematic Map) ས་ཁ་ཁ་གས་གྲིས་གནས་ཚུལ་གྲེ་
 བག་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ས་ཁ་ལ་གྲེ་བྲག་སྟོན་པའི་ས་ཁ་ཟེར།
 དཔེར་ན། གཞུང་ལམ་གྱི་ས་ཁ་དང་། ཆར་ཆུ་ལབ་ཆད་མཆོན་པའི་ས་ཁ།
 ཉག་ས་ཆལ་བྱ་བ་སྐྱེས་མཆོན་པའི་ས་ཁ། བཟོ་བྲུ་བྱ་བ་དང་མཆོན་པའི་
 ས་ཁ་སོགས་ཡིན།

ས་ཁྲི་གྲུབ་ཆ་གསེ་བོ་གསུམ། (Three Components of Maps)

ས་ཁ་ཞིག་འབྲི་བའམ་སྒོག་པའི་སྐབས་དོ་སྤང་བྱེད་ས་གཙུག་པོ་གསུམ་ཡོད་
པ་ནི། རྒྱང་ཐག་དང་། ཁ་སྐྱོག་ས། མཚོན་རྟགས་བཅས་ཡིན། འདི་ལ་ས་
ཁ་ཡི་གྲུབ་ཆ་གཙུག་པོ་གསུམ་ཡང་ཟེར། ས་ཁ་འདི་དོར་བཞོད་པའི་རྒྱང་ཐག་
དང་། ཁ་སྐྱོག་ས། མཚོན་རྟགས་བཅས་ཀྱི་བསྟན་དོན་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཤེས་
རྟོགས་སྟབས་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ས་ཁ་ཡི་གོ་དོན་དང་མེད་སྟོང་བྱེད་སྤངས་ལེགས་
པོ་ཤེས་སྟབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྟགས་རེད།

དུས་རྒྱུས་སའི་གོ་ལའི་དཔེ་དེ་འབྲས་ཞི་
 ལྷམ་གཟུགས་ལྟར་འབྲི་མོད། ང་ཚོས་ལྷམ་
 གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ལེབ་མོ་དུ་བཅོས་
 ཆོ་དཔེ་འཛིན་ རྩ་བུ་ཞིག་དུ་འགྱུར་ངེས།

དེས་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་སློལ་ཞིག་གི་ངོས་ལ་སའི་
གོ་ལའི་དཔེ་རིས་བྱིས་ཇེས། སློལ་དེ་ཁ་
གཤགས་ནས་ལེབ་ལེབ་བཞེས་ཏེ་ཅི་འདྲ་
རེད་ལྟོས་དང་།



དཔེ་རིས། ༤་༣ སའི་གོ་པའི་དཔེ་དབྱིབས་ཤིག་ངོས་སྟོན་ས་
ས་ཁྲའི་རྒྱམ་པར་བཅོས་པ།

༡ རྒྱུ་ཐག (Distance)

གླིང་ཆེན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལྷ་སའི་ས་ཁོང་ཆེན་
པོའི་རིགས་ས་ཁར་འབྲི་སྐབས། འཇལ་བྱེད་
བསྐྱར་ཆད་རྒྱུ་ཐག་ལ་བཞག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ས་
ཁའི་རོམ་གྱི་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༥ ཡིས་ས་རོམ་གྱི་
གི་ལོ་མི་ཏར་ ༥༠༠ མཚོན་བ་ལྷ་སའི་དེ། འདིའི་
རིགས་གྱི་ས་ཁལ་བསྐྱར་ཆད་རྒྱུ་ཐག་ལ་ས་ཁ

(Small scale map) ཟེད།

གླིང་ཆེན་ལྷ་སའི་ས་ཁོང་ཆེན་པོའི་རིགས་ས་ཁར་
འབྲི་སྐབས། འཇལ་བྱེད་བསྐྱར་ཆད་ཆེ་བ་བཞག་
གི་ཡོད། དཔེར་ན། ས་ཁའི་རོམ་གྱི་སེན་ཏེ་མི་ཏར་
༥ ཡིས་ས་རོམ་གྱི་མི་ཏར་ ༥༠༠ མཚོན་བ་ལྷ་སའི་
དེ། འདིའི་རིགས་གྱི་ས་ཁལ་བསྐྱར་ཆད་ཆེ་བའི་
ས་ཁལ་(Large scale map) ཟེད།

སྤྱི་བཞུགས་བྱ་བ།



དཔེ་རིས། ༩༩ ལ་སྤྱོད་དང་།
འཇལ་བྱེད་ཅིག་གིས་ས་ཆ་མན་

ཚུན་གྱི་བར་ཐག་འཇལ་ཆད་བྲིས་ཡོད། དཔེར་
ན། ཁོན་པ་དང་ཟ་ཁང་བར་རྒྱུ་ཐག་རིང་ཆད་ལ་
སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༥ ཡོད་ན། དེས་རྒྱུ་ཐག་དངོས་
མི་ཏར་ ༥༠ མཚོན་བ་ལྷ་སའི་དེ། དེ་བཞིན་སློབ་
ཟུང་ཅེད་ཐང་། ཆོང་ཁང་། ཤིང་སྒྲོང་། སྤང་ཐང་།
ཁང་པ། (༧) ཁང་པ། (༨) ཁང་པ། (༩) ཟ་ཁང་།
སྤྱུག་ཁང་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐག་རིང་ཆད་རེ་རེ་བཞིན་
བཅུ་བའོ། ཡང་ན་རྒྱུ་ཐག་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱི་
བཞུགས་བྱས་ན་རིང་ཆད་རི་ཅེས་ཡོད་པ་སོགས་
བཅུ་ཐབས་བྱོས་དང་།

ས་ཁར་བཞག་པའི་ས་ཁལ་གཉིས་བར་གྱི་རྒྱུ་ཐག་གི་ཆད་དེ་ས་ཆ་དེ་
གཉིས་བར་གྱི་རྒྱུ་ཐག་དངོས་ཀྱི་ཆད་དང་ཁྱད་པར་མེད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཡིན་
པ་ཤེས་གི་ཡོད་དམ།

གླིང་ཁྱེར་དང་། རྒྱལ་ཁབ། ཡང་ན་འཛམ་གླིང་ཕྱི་ལ་པོའི་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་གཞི་
ཉག་ཉག་ཡོད་པའི་ས་ཁལ་གྱི་ཤོག་འཕྲུལ་སྤྱི་ཚོགས་ཐབས་མེད་མོད། ར་ཆོས་
དེ་དག་གི་ཆེ་ཆུང་གསལ་པོར་ཤེས་པའི་ས་ཁལ་འབྲི་སྐབས། དེ་ནི་ས་ཁལ་འབྲི་
སྐབས་གླིང་ཁྱེར་དང་རྒྱལ་ཁབ་སོགས་ཀྱི་གཞི་ཁོན་གྱི་ཆད་གཞི་རིམ་རྒྱུ་
བཟང་ནས་ཤོག་རོམ་གཅིག་ལ་འཆམ་བ་ཞིག་འབྲི་དགོས་པ་དང་། དེ་འབྲི་
སྐབས་ཉ་ཅང་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས། ཤོག་རོམ་སྤྱི་བཞག་པའི་ས་ཆ་གཉིས་
བར་གྱི་རྒྱུ་ཐག་སྤྱད་སྤྱད་དེས་ས་རོམ་གྱི་རྒྱུ་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་མཚོན་སྐབས་
པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་ཁྱི་མ་ནས་སློབ་ཟུང་བར་
རྒྱུ་ཐག་གི་ལོ་མི་ཏར་ ༥ ཡོད་ན། ས་ཁའི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་ཐག་གི་ལོ་མི་ཏར་
༥ མཚོན་སྐབས་པའི་ཐེག་ཆད་འབྲི་དགོས། དེ་ནི་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༡ གིས་གི་
ལོ་མི་ཏར་ ༡ (1cm=1km) གི་རྒྱུ་ཐག་མཚོན་པར་བྱེད་བ་ལྷ་སའི་དེ། དེ་
ལྟར་བྱས་ཆེ་སེན་ཏེ་མི་ཏར་བཟུང་གིས་གི་ལོ་མི་ཏར་བཟུང་གི་རྒྱུ་ཐག་
རིང་ཆད་མཚོན་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤོག་རོམ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་ས་
ཁའི་ནང་རང་གི་ཁྱི་མ་དང་སློབ་ཟུང་ལེ་དབར་རྒྱུ་ཐག་སེན་ཏེ་མི་ཏར་ ༥ ཅན་
ཀྱི་ལམ་ཐེག་ཅིག་བྲིས་པ་དེས། རང་གི་ཁྱི་མ་དང་སློབ་ཟུང་བར་གྱི་རྒྱུ་ཐག་
དངོས་ཀྱི་ལོ་མི་ཏར་ ༥ མཚོན་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། དེ་ནི་ཅིས་ཀྱི་
སྤྱི་འགྲོས་ལྟར་ན་ “1/8” ཡང་ན་ “1:8” ཡིན།

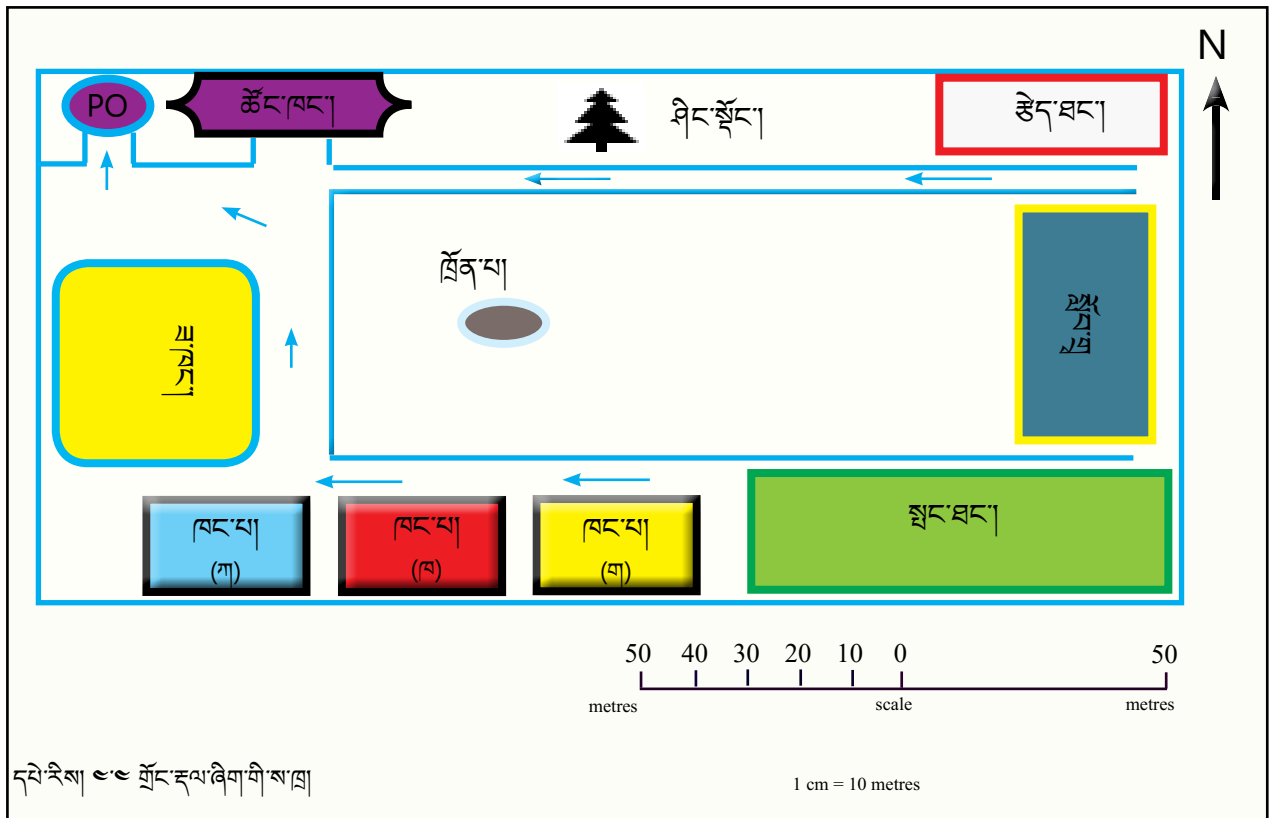
རྒྱུ་ཐག་ཅི་ཐབས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་ནི།

བསྐྱར་ཆད་འཇལ་བྱེད།

ས་ཁའི་ཤོག་གི་རྒྱུ་ཐག

རྒྱུ་ཐག་དངོས།

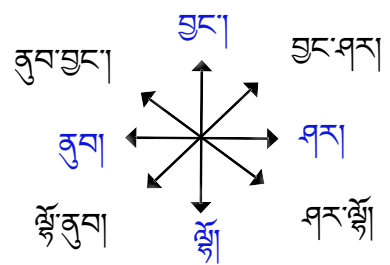
གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་ལ་བལྟས་ཏེ་སྒྲོང་བཞུར་བྱེས།



དེ་བཞིན་རྒྱ་དུ་ས་ཁའི་རིག་པ་སྤྱོད་ཆོག་པ་ལ་ལྟ་སྐབས། ས་ཁྱེད་པའི་དོས་ཀྱི་མཐའ་གང་རུང་ཞིག་ལ་ས་ཁའི་ནང་
བཀོད་པའི་ས་ཆ་དག་པན་ཚུན་དབར་གྱི་རྒྱ་ཐག་ཤིང་བསྒྲུར་ཆད་ཀྱི་འཇལ་བྱེད་མཆོན་དཔེ་བྲིས་ཡོད། དེ་ལ་
བཞེན་ནས་བྱེད་ཀྱིས་ས་ཁའི་སྤྱོད་བཀོད་པའི་ས་ཆ་དག་གི་བར་ཐག་ཆད་བརྒྱབ་ས་ཏེ་བཞེན་ནས་ས་ཆ་དེ་དག་གི་རྒྱ་
ཐག་དང་རྒྱ་ཁྲོན་དངོས་ཤིང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

༡། ལ་སྒྲོག་པ། (Direction)

ས་ཁྱེད་ལ་དུ་ས་ལ་སྒྲོག་པ་མ་ཞོར་བ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ས་ཁའི་
དོས་སུ་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། སྤྱིང་ཆེན། རྒྱ་མཆོ། རྒྱ་ཁྲོད། རེ།
ཐང་། གཙང་པོ་སོགས་སྒྲོག་པ་གང་དུ་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཡོད་པའི་ས་
ཆ་སོགས་སྒྲོག་པ་གང་དུ་གནས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཤིང་དགོས་ན། ས་ཁའི་
དོས་ཀྱི་ལ་སྒྲོག་པ་མཆོན་སྤངས་ལེགས་པར་ཤིང་དགོས། ས་ཁྱེད་མང་ཆེ་བ་



དཔེ་རིས། ༡-༥ རྒྱ་ཐག་པའི་མཆོན་པ་བརྒྱན།



དཔེ་རིམ། ༤-༤ རྒྱུགས་སྟོན་འཁོར་ལོ།



དཔེ་རིམ་ ༤-༥ ལ་བལྟས་ནས་ངོས་
འཛིན་ཐབས་ཕྱོགས།

- ༡། གཙང་པོ་དེ་ཁ་ཕྱོགས་གང་ལ་བཞུགས་ཀྱི་འདུག
- ༢། གཞིས་ཁྱོད་ག་པ་དང་ཐག་ཉི་པའི་གཞུང་ལམ་
རིགས་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། གཞིས་ཁྱོད་ཁ་པ་དེ་མེ་འཁོར་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་
གང་ལ་ཆགས་འདུག
- ༤། སྒོར་སྒྲུང་ལས་ཁྱུངས་དེ་མེ་འཁོར་ལྷགས་
ལམ་གྱི་ཟམ་པའི་ཕྱོགས་གང་ལ་འདུག
- ༥། ག་ཤས་གྱི་ས་གནས་དེ་དག་མེ་འཁོར་ལྷགས་
ལམ་གྱི་ཕྱོགས་གང་དུ་ཡོད་པ་ངོས་ཟུངས།

༡། ཡི་ཤུའི་ལྷ་ཁང་།	༢། ཁ་ཆེའི་ལྷ་ཁང་།
༣། སྒྲུག་ཁང་།	༤། སྒྲུག་ཏར་ཁང་།
༥། གཙང་པོ།	༦། རིང་བྲ།
༧། དུར་ས།	

ཞིག་གི་གཡས་ཟུར་གྱི་འགོ་ན་ཡིག་འབྲུ་ 'N' གྱིས་ཡོད་པའི་མདའ་རྒྱས་
ཞིག་ཡོད་པ་དང་། མདའ་རྒྱས་དེས་བྱང་ཕྱོགས་མཚོན་གྱི་ཡོད། བྱང་
ཕྱིས་བྱང་ཕྱོགས་གང་ལ་ཁེལ་ཡོད་པ་ཞེས་ཆོ། ཤར་ཕྱོགས་དང་། ལྷོ་
ཕྱོགས། ལྷོ་ཕྱོགས་སོགས་ཕྱོགས་གཞན་དག་ལས་སྤྱི་པའི་ངང་ཞེས་ཐུག།

དེ་ཡང་ཕྱོགས་ལ་དབྱེ་ན་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ཤར་སྟོ། ལྷོ་ བྱང་བཙས་ཕྱོགས་
བཞི་ (Cardinal Points) དང་། ཤར་སྟོ་དང་། ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་བྱང་། བྱང་ཤར་
བཙས་ཕྱོགས་མཚམས་ (Intermediate direction) བཞི་བསྟོམས་ན་བརྒྱད་
ཡོད་པ་ལྟར་རོ། འདི་ལ་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ཀྱང་ཟེར། ང་ཚོས་
ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་པོ་ཞེས་པ་ན་ཡུལ་གང་
རུང་ཞིག་གི་ཆགས་ཡུལ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

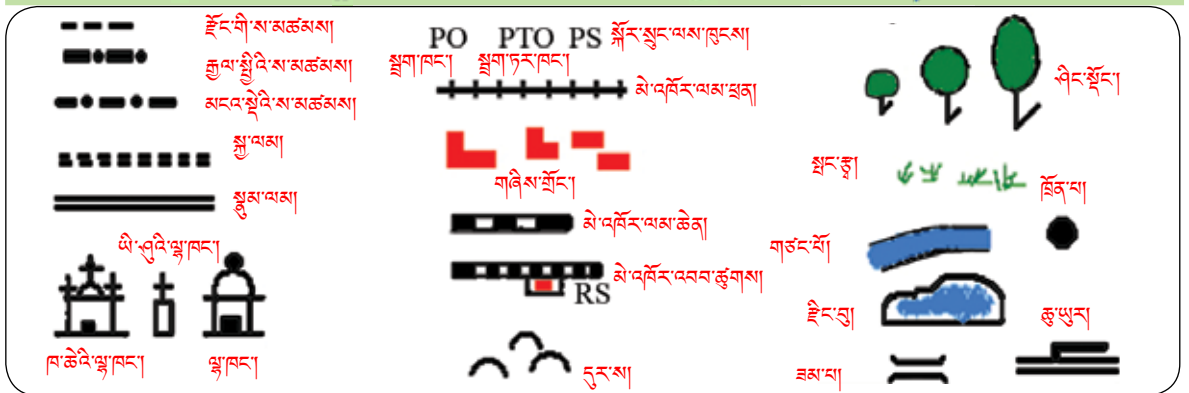
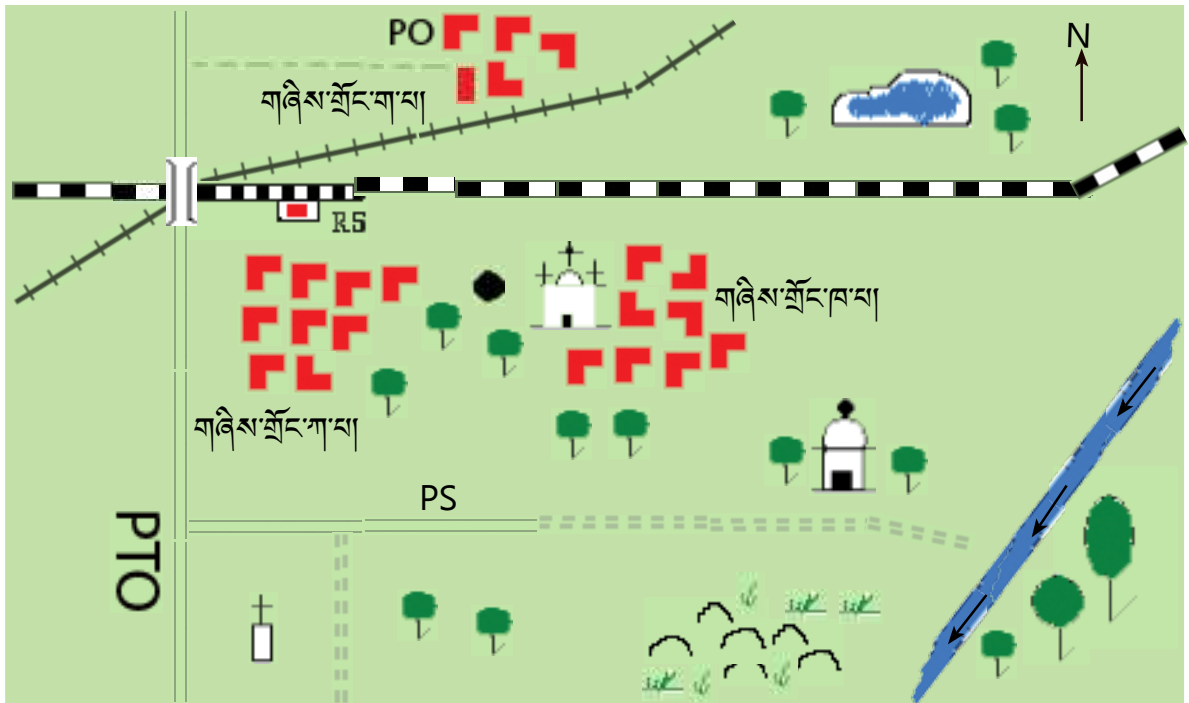
དེ་ཡང་སྐབས་བདེ་པོའི་ངང་ཁ་ཕྱོགས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱོགས་སྟོན་
འཁོར་ལོ་ (Compass) བེད་སྟོན་བཏང་ན་འཚམ་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་ཕྱོགས་སྟོན་
འཁོར་ལོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕྱོགས་
སྟོན་འཁོར་ལོ་ནི་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པར་བེད་སྟོན་ཆེ་བའི་ཡོ་བྱང་
ཅིག་ཡིན། ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོའི་ནང་དུ་རྩྭ་ཁབ་ (Magnetic Needle) ཅིག་
ཡོད་པ་དང་། དུས་རྒྱུན་དུ་རྩྭ་ཁབ་དེའི་ཆེ་མོ་སྟོ་བྱང་གི་ཕྱོགས་གང་དུ་འཁེལ་
ཡོད་པ་དེར་འཁོར་ཡོད་པས། ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཁ་ཕྱོགས་
འཚོལ་བདེ་པོ་ཡོད།

༣། མཚོན་རྒྱུ་སྟེང་། (Symbols)

ས་ཁྲའི་ངོས་སུ་བཞག་པའི་མཚོན་རྒྱུ་སྟེང་ནས་ཀྱི་མཚོན་དོན་ཞེས་རྒྱ་ཡང་
ཏ་ཅང་གཤམ་ཆེ། དུས་རྒྱུན་ང་ཚོས་ས་ཁྲའི་ངོས་སུ་དབྱེ་བས་དང་ཆེ་ཆུང་མི་
འདྲ་བའི་ཁང་པ་དང་། གཞུང་ལམ། ཟམ་པ། ཞིང་སྟོང་སོགས་རི་མ་རི་བཞིན་
འབྲི་ཐབས་མེད་པས། དེ་དག་མཚོན་བྱེད་དུ་ཡི་གེ་དང་། མདོག་རི་མོ། ཐེག་
སོགས་བཞག་གྱི་ཡོད། མཚོན་རྒྱུ་སྟེང་དེ་དག་གིས་གནས་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་

འཆད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། མཚོན་ཉག་ས་ཏེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཁྲུལ་རིག་ས་ལྗོངས་ལྟོག་བཤེར་བ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྲིད་རང་སྐད་རིག་ས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་འབྱོར་ཏེ་འགོ་སྟོན་གསལ་ལོ་མི་ཤེས་པ་དང་། གཞན་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་ཐབས་མེད་པའི་གནས་སྡུག་གཉིས་སྟེ། ས་ཁྲུལ་རིག་ས་མཚོན་ཉག་རྣམས་ཀྱིས་ཁྲིད་ལ་འགོ་ཡུལ་དང་ཁ་སྟོན་གསལ་ལོ་སྟོན་ངེས། ས་ཁྲུལ་རིག་ས་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཆོང་མས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་བཀོལ་བའི་མཚོན་ཉག་ས་ཡོད་པར་བརྟེན། མི་ཆོང་མས་མཚོན་ཉག་ས་ཏེ་རིག་ས་ཀྱི་མཚོན་དོན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། མཚོན་ཉག་ས་ཏེ་རིག་ས་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་མཚོན་ཉག་ས་ (Conventional Symbols) ཟེད།

གཤམ་དུ་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཆོང་མས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་བཀོལ་བའི་མཚོན་ཉག་ས་འགའ་བཀོད་ཡོད་པར་གཟིགས་དང་། དཔེར་ན། མཚོན་མདོག་མི་འདྲ་བའི་རིས་མཚོན་དོན་ཡང་མི་འདྲ་བའི་སྟོན་པ་སྟེ། སྟོན་པོ་ཡིས་ཚུ་མཚོན་པ་དང་། སྟོན་པོ་ཡིས་རི་མཚོན་པ། སེར་པོ་ཡིས་མཐོ་སྐང་མཚོན་པ། ལྗང་ཁུ་ཡིས་ཐང་མཚོན་པ་ལྟ་བུ་རེད།

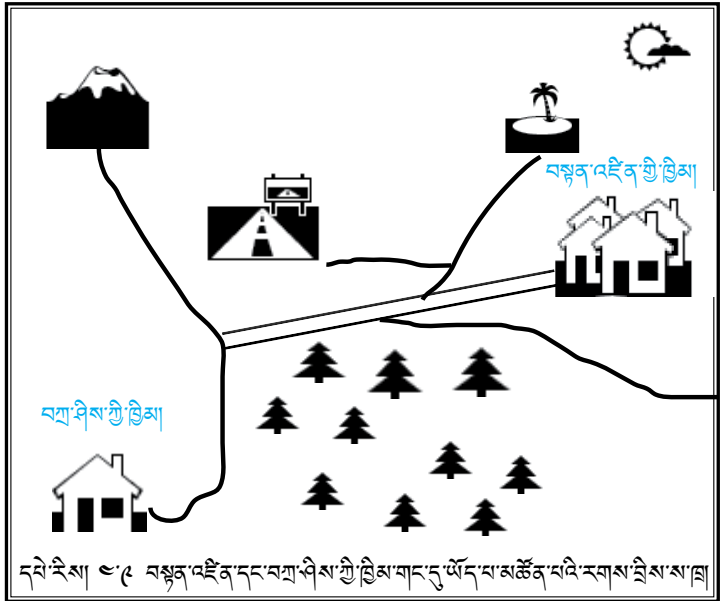


དཔེ་རིས། ༤-༢ གཞིས་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་འཛམ་གླིང་མཚོན་ཉག་ས་ཁ།

དཔེ་རིས། ༤-༡ ས་ཁྲུལ་མཚོན་ཉག་ས་ཁ།

རགས་བྲིས་ས་ཁ། (Sketch Map)

རགས་བྲིས་ས་ཁ་ནི་སློ་རོར་འཆར་བདེ་བ་
 དང་། ས་གནས་གང་རུང་ཞིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲོལ་
 རྩ་ཡོད་ཆེད་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ས་གནས་
 བན་ཚུན་དབར་གྱི་རྒྱུང་ཐག་སོགས་ཆད་གཞལ་
 རྣམས་བྲིས་པ་དེ་འབྲམ་ཡིན། མཆོམས་རེར་ས་ཆ་
 གྲེ་བྲག་པ་རེ་གསལ་པོ་སྟོན་ཆེད་རགས་བྲིས་ས་
 ཁ་མེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་
 ཉེ་བྱེད་ཀྱི་ཐོགས་པོ་བྲག་ཤེས་བྱེད་རང་སར་ཡོད་
 འདོད་ཡོད་མོད། ཡོད་སའི་ལམ་ཁ་ཉག་ཉག་ཤེས་
 ཀྱི་མེད་ཆོ། བྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ལ་རང་གི་བྲིས་རྩ་ཡོད་
 སའི་ལམ་ཕྱོགས་རགས་ཅམ་བྲིས་ཉེ་སྤྲད་བ་ན། ཁོང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ཀྱི་སར་ཡོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་
 ལྟར་རྒྱུང་ཐག་སོགས་ཐིག་ཆད་མེད་པར་ས་གནས་དང་ཁ་ཕྱོགས་དག་རགས་ཅམ་བྲིས་པའི་ས་ཁ་འདི་རིགས་ལ་རགས་
 བྲིས་ས་ཁ་ཟེར། དཔེར་ན། དཔེ་རིས་ ༩༩ ལྟ་བུ་ལོ།



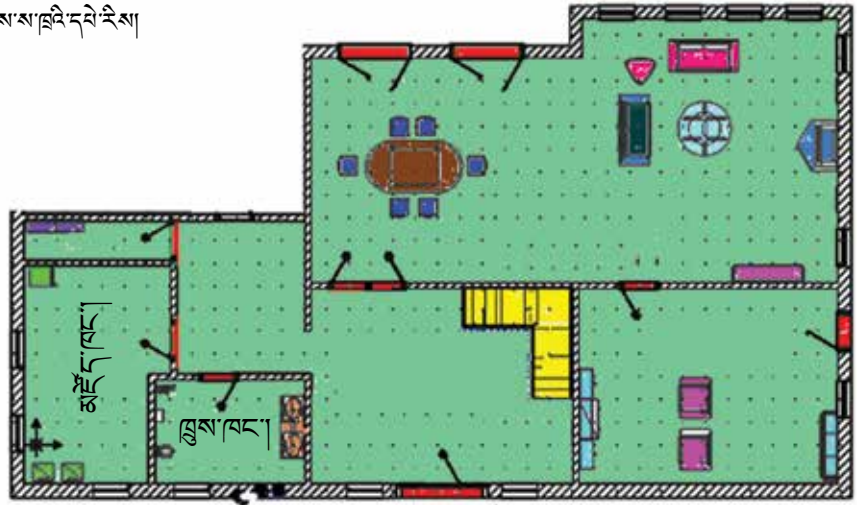
ཞིབ་བྲིས་ས་ཁ། (Plan Map)

ཞིབ་བྲིས་ས་ཁ་ནི་ས་ཁྱོན་ཚུང་ཚུང་ཞིག་འཇལ་བྱེད་བསྐྱར་ཆད་ཆེན་པོར་གཞི་བཅོལ་ཉེ་བྲིས་པ་ལ་ཟེར། འཇལ་བྱེད་
 བསྐྱར་ཆད་ཆེན་པོར་གཞི་བཅོལ་ཉེ་བྲིས་པའི་ས་ཁ་དག་གིས་ང་ཚོར་གནས་ཚུལ་ཞིབ་རྒྱས་མང་པོ་ཞིག་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། མཆོམས་རེར་ང་ཚོས་ཁང་བ་ཞིག་གི་རྒྱ་ཁྱོན་ཤེས་
 འདོད་ན། རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་ས་ཁ་འདི་ངོས་སུ་དེ་སྟོན་ཐབས་མེད་པས། རྒྱུ་ལ་
 འདི་འབྲམ་པ་ང་ཚོས་ཞིབ་བྲིས་ས་ཁ་ཁྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཞིབ་བྲིས་
 ས་ཁ་ཡིས་གནས་ཚུལ་ཚུང་རུའི་རིགས་ཀྱང་ཞིབ་རྒྱས་ཀྱིས་མཆོན་
 ཐབས་བྱས་ཡོད་པས། ཞིབ་བྲིས་ས་ཁ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་གནས་
 ཚུལ་ཞིབ་རྒྱས་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།



དཔེ་རིས་ ༩༩ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་གཞི་བཅོལ་ཉེ་བྲིས་ས་ཁ།

དཔེ་རིམ། ༩.༡༡ ཞིབ་མྱོས་ས་ཁམས་དཔེ་རིམ།



- ༡། ཅི་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ཆད་ཆེ་བའི་ས་ཁམས་ཅེས།
- ༢། ཅི་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ཆད་ཆུང་བའི་ས་ཁམས་ཅེས།
- ༣། རྒྱ་བཀའ་ཅི་ཐབས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་གང་ཡིན་ནམ།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གནད་བསྐྱུས་རེ་བྲིས།

- ༡། ས་ཁམས་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་གསུམ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༢། རྩོགས་བཞི་ནི་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༣། ས་ཁམས་འོས་སྤྱོད་བཞི་ལོ་མཆོན་ཉགས་རྣམས་ཀྱིས་ས་ཁམས་ལྟ་སྒྲིག་བྱེད་པར་གཞིགས་འདེགས་རི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ༤། རྒྱ་བཀའ་ཅི་ས་ཁམས་དཔེ་རིམ་གྱི་ས་ཁམས་ཉིས་དབར་བྱེད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
- ༥། ས་ཁམས་རིགས་གང་གིས་གནས་ཚུལ་ཞིབ་རྒྱུས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཉིས་པ། ལན་འགྲིགས་པ་དེ་འདེམས་དགོས།

༡། རྒྱལ་ཚལ་ཁྱབ་སྤངས་སྟོན་པའི་ས་ཁའི།

 ༡) དབྱིབས་མཚོན་ས་ཁ། ཁ) བྱེ་བྲག་སྟོན་པའི་ས་ཁ། ག) སིང་དོན་གྱི་ས་ཁ།

༢། ཚོན་མདོག་སྟོན་པའི་མཚོན་བྱའི།

 ༡) ཟུ། ཁ) རི། ག) ཐང།

༣། ཕྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ་བཟང་སྤྱོད་བྱེད་ས་གཙོ་པོ་ནི།

 ༡) མཚོན་རྟགས་སྟོན་ཆེད། ཁ) ལ་ཕྱོགས་སྟོན་ཆེད། ག) རྒྱུ་ཐག་སྟོན་ཆེད།

༤། དེས་པར་དུ་འཇལ་བྱེད་བཟང་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ས་ནི།

 ༡) རྒྱུ་སྤྱོད་གྱི་ས་ཁ། ཁ) རྒྱལ་བྱིས་ས་ཁ། ག) མཚོན་རྟགས་གྱི་རིགས།

གསུམ་པ། བྱེད་སྟོན་



༡། ཞིབ་བྱིས་ས་ཁ་འབྲི་ཐབས་སྤྱད་དེ་འཛིན་བྱའི་ས་ཁ་ཞིག་བྱིས་ནས་དེའི་ནང་དགེ་ཆེན་གྱི་ཚིག་ཅེ་དང་། རྒྱལ་པར་། རྟོ་ཕྱེུ་
ཁྱེད་སོགས་གསལ་པོ་སྟོན་ཐབས་བྱེས།

༢། རྒྱལ་བྱིས་ས་ཁ་འབྲི་ཐབས་སྤྱད་དེ་སློབ་བྱའི་ཁོར་ལུག་མཚོན་པའི་ས་ཁ་ཞིག་བྱིས་ཏེ། དེའི་ནང་གསལ་གྱི་ས་གནས་ཁག་
གསལ་པོ་སྟོན་ཐབས་བྱེས།

 ༡) སློབ་སྤྱིའི་ལས་ཁུངས། ཁ) འཛིན་ཁང་།

 ག) ཅེད་ཐང་། ག) དཔེ་མཛོད།

 ཅ) ཤིང་སྤོང་། ཅ) འཕྱུང་ཆ།



སའི་གོ་ལའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ།



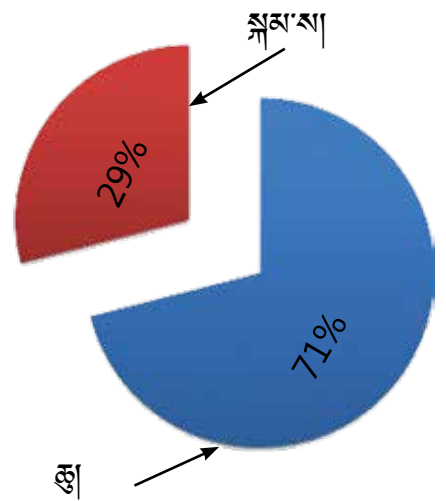
༡༡། ཁང་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། སའི་གོ་ལ་ནི་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ནང་གི་
 ཆེ་སློག་གནས་སའི་གཟུང་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན། སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱིང་མི་དང་
 སྤྱི་དངོས་ཆང་མ་འཆོ་གནས་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་ཏུ་སྤྱི་
 དངོས་རྣམས་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་མཐུན་སྤྱོད་ས་དང་། རྒྱ་མཁའ་དབུགས་
 བཅས་འཛོམས་ཡོད་པས་ཡིན།

སའི་གོ་ལ་ནི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་བཞི་ཡིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། གྲུབ་ཆ་
 གཙོ་བོ་བཞི་ནི་ས་སྒོགས་དང་། རྒྱུང་ཁམས། རྒྱུ་ཁམས། སྤྱི་དངོས་ཁོར་
 ཡུག་བཅས་ཡིན། སའི་གོ་ལའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་འདི་བཞི་ཡིས་སྤྱི་དངོས་
 རིགས་སྤྱི་འཕེལ་འབྱུང་བར་པན་ཏུ་ས་ཆེན་པོ་འཕོན་གྱི་ཡོད་པས། སའི་གོ་
 ལ་ནི་སྤྱི་དངོས་རིགས་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

དེ་ཡང་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་ང་ཆོ་འཆོ་སྤྱོད་བྱ་ཡུལ་སྐྱམ་སའི་ཆ་དེ་ལ་ས་
 སྒོགས་ཟེར་བ་དང་། རྒྱུང་ས་གཟུགས་ཀྱི་རིམ་བཞིག་གིས་སའི་གོ་ལའི་
 མཐའ་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་པ་དེ་ལ་རྒྱུང་ཁམས་ཟེར། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་ནང་ཏུ་འཆོ་
 རྒྱུང་དང་། ཟེ་རྒྱུང་། ཀར་བོན་འཆོ་རྒྱུང་བྱུང་ལྟར། ད་དུང་རྒྱུང་ས་རྣམས་
 གཞན་ཡང་འདུས་ཡོད། རྒྱ་ཡིས་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ཏ་ཅང་ཆེན་
 པོ་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ས་བཟུང་བའི་རྒྱ་ཁྱོན་དེར་རྒྱ་ཁམས་ཟེར།
 རྒྱ་ཁམས་ནི་འབྲུགས་དར་དང་། རྒྱ་རྒྱུང་ས་པ་སོགས་རྒྱ་ཡི་ངོ་བོ་ཡོད་
 རོ་ཅོག་གིས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ས་སྒོགས་དང་། རྒྱུང་ཁམས། རྒྱ་ཁམས་
 བཅས་སྣུན་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་གནས་དེར་སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་ཟེར་གྱི་
 ཡོད་ལ། སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་ནི་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་ཆེ་སློག་ཡོད་ཆད་ཀྱི་
 འབྱུང་གནས་ཡིན།



ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། སའི་གོ་ལའི་ངོས་
 ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༥༡ རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། བརྒྱ་ཆ་ ༢༩
 ཅམ་སྐྱམ་ས་ཡིན་པ་རེད། དེ་ནི་སའི་གོ་ལ་འདི་
 ཆ་ཤས་བཅུ་ལ་བགོས་པ་ན། དེའི་ཆ་བདུན་ནི་
 རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པ་དང་། ཆ་གསུམ་ཅམ་ཞིག་སྐྱམ་
 ས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད།



དཔེ་རིས། ༥.༡ རྒྱ་དང་སྐྱམ་སའི་རྒྱ་ཁྱོན་སྤྱད་བ།



ས་སློག་སྤྱི་ཚོགས་ (Lithosphere)

སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་སྐྱམ་སའི་ཆ་དེ་ལ་ས་སློག་སྤྱི་ཚོགས་ཟེར། ས་སློག་སྤྱི་ཚོགས་ནི་སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་ངོས་ཀྱི་བྲག་རྩོད་དང་། སྤྱི་ལྗན་རིགས་འཛོལ་གནས་ཐུབ་པར་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་བརྩུང་ལྗན་གྱི་ས་ཤུན་སྐབ་མའི་རིགས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་ངོས་ནི་སྐྱམ་ས་དང་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་དབྱེ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་སུ་བཀར་ཡོད་དེ། སྐྱམ་སའི་ས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་བདུན་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མཚོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་དེ་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་ནས་ཡོད། ས་ཁྱབ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱོས་དང་། སྐྱམ་ས་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་བདུན་པོ་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་ནས་འདུག་གས།

ས་ཆ་གང་ལ་སོང་ཡང་མཚོ་ངོས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་རིམ་བཞི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས། དུས་རྒྱུན་ས་ངོས་ཆགས་བབ་ཀྱི་མཐོ་ཆད་འཇམ་སྐབས་མཚོ་ངོས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་རིམ་བཞི་ནས་འགོ་བརྩུགས་ཏེ་འཇམ་བྱེད་ཡོད།

འཇམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རི་བོ་མཐོ་ཤོས་རྩོམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་བརྩིས་པའི་མི་ཉར་ ༩,༩༥༠ ཡིན། ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་གཏིང་ཟབ་ཤོས་ཀྱི་ཆད་ལ་མི་ཉར་ ༡༡,༠༩༩ ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས་དང་། རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་གི་ཟབ་ཆད་ནི་རྩོམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་ལས་ཀྱང་ཟབ་པ་

དཔེ་རིམ། ༡༣ གྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་རི་འཇོག་མཁན་བསྐྱེད་འཛིན་ཞོར་རྒྱ་མཚོ་རྩོམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་འཇོགས་པ་དང་། ཁོང་ནི་འཇམ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྩོམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆེ་ལ་འཇོག་མཁན་ཞོག་མ་དེ་ཡིན།

ཆེ་ཆུང་། oxygen

མེ་ཆུང་། nitrogen

ཀར་ཐོན་འཛོལ་ཆུང་ཆུང་ལྗན། CO₂

ཆུང་ས་ཇུས། gas

ཆེ་ཆུང་། oxygen

མེ་ཆུང་། nitrogen

ཀར་ཐོན་འཛོལ་ཆུང་ཆུང་ལྗན། CO₂

ཆུང་ས་ཇུས། gas



དཔེ་རིམ། ༡༣
སྤྱི་ཚོགས་བདུན་དང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི།

ཡོད་ན། རྒྱ་མཚོ་འཕྲིད་ནི་ཉ་ཅང་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རྟོགས་ཐུབ་པ་
ཞིག་རེད།

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོས་བར་ཆོད་པའི་གླིང་ཆེན་བདུན་ཡོད་པ་ནི། ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་
ཆེན་དང་། ཡུ་རོབ་གླིང་ཆེན། ཨ་ཕ་རི་ཁ་གླིང་ཆེན། བྱང་ཨ་རི་གླིང་ཆེན།
ཕྱོ་ཨ་རི་གླིང་ཆེན། ཨ་སྤེ་ལི་ཡ་གླིང་ཆེན། ཕྱོ་སྤེ་གླིང་ཆེན་བཅས་ཡིན། ས་
ཁའི་རོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་པ་ན། ང་ཚོས་སའི་གོ་ལའི་རོས་ཀྱི་སྐྱམ་སའི་ཆ་
ཆེ་ཤོས་ནི་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།



དཔེ་རིས། ༥་༤

གླིང་ཆེན་བདུན། (Seven Continents)

ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན། (Asia)

ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་ནི་གོ་ལ་བྱེད་ཤར་མའི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད། དེས་
སའི་གོ་ལའི་རོས་ཀྱི་སྐྱམ་སའི་རྒྱ་ཁྲོན་སྤྱི་ལོ་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཟེན་གྱི་ཡོད་
པས། གླིང་ཆེན་བདུན་གྱི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་ཡིན། བྱང་བསྐོད་ཀྱི་མཐའ་ནི་
ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་འདི་རོས་སུ་ཁེལ་ཡོད་ལ། ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་གྱི་རྒྱ་བ་
ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ཡུ་རྒྱལ་ (Ural) རི་རྒྱུད་ཀྱིས་ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་དང་ཡུ་
རོབ་གླིང་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་བར་མཚམས་བྱེ་ཡོད། དུས་རྒྱུན་མི་ནམས་ཀྱིས་
ཡུ་རོབ་དང་ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་སྟན་དུ་བྱུབ་པའི་སྐྱམ་ས་ལ་ཡུ་
རོབ་དང་ཨ་ཤི་ཡའི་སྐྱམ་ས་ཆེན་མོ་(ཡུ་རེ་ཤི་ཡ་ Eurasia) ཟེད།



དཔེ་རིས། ༥་༥

ཡུ་རོབ་གླིང་ཆེན། (Europe)

ཡུ་རོབ་གླིང་ཆེན་ནི་ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་གྱི་རྒྱ་བ་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་
དང་། དེ་ནི་ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་ལས་ལྷ་བ་བཞི་ལྷག་གིས་ཆུང་བ་ཡོད། ས་
ཁའི་རོས་སུ་བལྟས་པ་ན། བྱང་སྤེ་སུ་ཁུད་ཀྱི་ཐིག་ནི་ཡུ་རོབ་གླིང་ཆེན་
བརྒྱུད་ནས་ཡོད་ལ། ཡུ་རོབ་གླིང་ཆེན་གྱི་ཕྱོགས་མཐའ་གསུམ་རྒྱ་མཚོས་



དཔེ་རིས། ༥་༦

ཡམ་རི་ཁ་སྒྲིང་ཆེན། (Africa)

ལྷོ་ཨ་རི་ཁྲིའ་ཆེན།

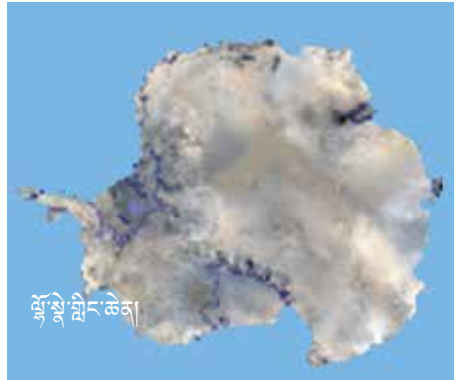


ཨ་སྤྱིའི་ཡ་གྲིང་ཆེན།

བྱང་ཨ་རི་སླིང་ཆེན་ནི་འཛམ་སླིང་ནང་གི་སླིང་ཆེན་ཆེ་ཤོས་ཨང་གསུམ་
 བ་ཡིན། དེ་ས་སྤྱེ་ལེབ་མོ་ཚུར་ཚུར་ཞིག་གིས་སྟོ་ཨ་རི་སླིང་ཆེན་དང་སྤེལ་
 བས་ཡོད་པ་དང་། སླིང་ཆེན་དེ་གཉིས་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་ས་སྤྱེ་ལེབ་མོ་ཚུར་ཚུར་
 དེར་སྐྱ་རྒྱ་སྤྱིང་ལག་ (Panama Isthmus) ཅེས་འཛོད་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་
 ས་ཁ་ལ་ཞིབ་དུ་བཟུས་པ་ན། བྱང་ཨ་རི་སླིང་ཆེན་འདི་ནི་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མ་
 དང་བྱེད་བྱལ་མའི་བྲལ་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ད་དུང་རྒྱ་མཚོ་
 གསུམ་གྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་པའང་ཤེས་དེས།

ཕྱོ་ཨ་རི་སྤྱི་ཆེན། (South America)

ཕྱོ་ཨ་རི་སྤྱི་ཆེན་གྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བ་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མའི་བྲབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས། སྤྱི་ཆེན་འདིའི་བྱང་ཕྱོགས་ནས་ཕྱོ་ཕྱོགས་བར་འཛམ་སྤྱི་ནང་གི་རི་རྒྱ་རིང་ཤོས་ཨན་ཏེས་ (Andes) ཆགས་ཡོད་ལ། འཛམ་སྤྱི་ནང་གི་གཙང་པོ་ཆེ་ཤོས་ཨ་མ་ཐོན་ (Amazon) ཞེས་པ་དེ་ཡང་སྤྱི་ཆེན་འདིའི་ནང་ཏུ་ཡོད། བྱང་གྱིས་ས་ཁྲ་ལ་ལྷོས་དང་། སྤྱི་ཆེན་འདིའི་ཤར་དང་བྱབ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་གང་དང་གང་རེད།



དཔེ་རིས། ༥༦

ཨ་སྤྱི་ལི་ཡ་སྤྱི་ཆེན། (Australia)

ཨ་སྤྱི་ལི་ཡ་སྤྱི་ཆེན་ནི་འཛམ་སྤྱི་ནང་གི་སྤྱི་ཆེན་རྒྱ་ཤོས་ཡིན། དེ་ནི་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མའི་བྲབ་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ཕྱོགས་མཐའ་ཡོངས་ཚྭ་གས་མཚོ་ཡིས་བསྐོར་ནས་ཡོད།



ཕྱོ་སྤྱི་ཆེན། (Antarctica)

ཕྱོ་སྤྱི་ཆེན་ནི་གོ་ལ་བྱེད་ཕྱོ་མའི་བྲབ་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད། ཕྱོ་སྤྱི་སུ་བྱེད་ནི་སྤྱི་ཆེན་འདིའི་དཀྱིལ་ཏུ་ཁེལ་ཡོད་ལ། སྤྱི་ཆེན་འདི་ཕྱོ་སྤྱི་སུ་བྱེད་གྱི་བྲབ་ཁོངས་སུ་ཆགས་ཡོད་པས་དུས་རྒྱུ་ཏུ་འབྲགས་དར་མཐུག་པོས་བུམས་ནས་ཡོད། དེར་གནས་གཤམ་གྱིས་གྲང་རར་ཆེ་བས་གཏན་སྡོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཆེན་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆེད་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་ལྟོ་གནས་བཅུགས་ཡོད།

དཔེ་རིས། ༥༧ འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོར་བར་སྤང་ནས་བརྒྱབས་པའི་སའི་གོ་ལའི་བརྒྱན་པར་ཞིག་ཡིན། འདི་ལས་ང་ཚོས་སའི་གོ་ལ་ནི་“རྒྱུ་གོ་ལ”་རྒྱུ་པོ་ཞིག་དང་འབྲེ་སྤང་རྒྱུ་གསལ་པོ་མཐོང་ཐུག།



དཔེ་རིས། ༥༨ ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ནི། འཛམ་སྤྱི་ནང་གི་གཏིང་ཟབ་ཤོས་དང་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་དེ་ཡིན་པ་རེད།

རྒྱ་ཁམས། (Hydrosphere)

ཆན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སའི་གོ་ལའི་མིང་ལ་ “རྒྱུ་གོ་ལ” ཞེས་བཏགས་ན་འཚམ་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྤོང་ཡོད། ཞིབ་ཏུ་བསམས་ན་དེ་ལ་ཡང་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་ཡིས་སའི་གོ་ལའི་ངོས་ཀྱི་བརྒྱ་



དཔེ་རིམ། ༥.༡༡ ལྷ་བ་རྒྱ་མཚོ།



དཔེ་རིམ། ༥.༡༢ རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ།



དཔེ་རིམ། ༥.༡༣ བྱང་སྤྱི་རྒྱ་མཚོ།

ཆ་ ༥.༡ ལྷ་བ་རྒྱ་མཚོ་ཡོད་པ་དང་། སྐམ་ས་ཡིས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༩ ཅམ་ལས་ཟེན་གྱི་
མེད་པས། བར་སྤང་ནས་སའི་གོ་ལར་བལྟས་ཆོ། དེ་ནི་བར་སྤང་ཁམས་སུ་
ཕྱིར་བའི་སློལ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་ལྟར་སྤང་གི་ཡོད། རྒྱ་ཁམས་ནི་རྒྱ་གར་དང་།
མཚོ། མཚོ་དུ། འབྲུག་ས་རོམ། ས་གཏིང་གི་རྒྱ་ རྒྱང་ཁམས་སུ་བྱུང་བའི་
རྒྱང་ས་བ་སོགས་རྒྱ་ཡི་ངོ་བོ་ཡོད་ཆད་གཅིག་འདུས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།
སའི་གོ་ལའི་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཡི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༥.༥ ལྷ་བ་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་
ལ། དེའི་ནང་དུ་ཚུ་མང་དྲགས་པས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྱི་
མེད། གཞན་ཡང་རྒྱ་ཡི་ཆ་ཤས་ ༢.༥ ནས་ ༠.༣ མ་གཏོགས་གཞན་རྣམས་
འབྲུག་ས་རོམ་གྱི་ངོ་བོ་དང་སའི་གཏིང་དུ་འཐེམས་ནས་ཡོད་པས་མི་རྣམས་
ཀྱིས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྱི་མེད། དེས་ན་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་ལོངས་
སུ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་གཙང་མ་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད། སྤྱིར་སའི་གོ་
ལ་འདི་ “རྒྱ་ཡི་གོ་ལ” ལྷ་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ང་ཚོར་རྒྱ་ཏ་ཅང་དཀོན་པའི་
དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད།

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི། (Four Oceans of the World)

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དག་ནི་རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལ། དེ་དག་པན་
རྒྱ་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་གྱིས་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་མཚོ་ནི་དུས་རྒྱུག་དུ་

གཡོ་འབྱོར་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མཚོ་གཡོ་འབྱོར་བྱེད་རྒྱ་ལ་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་ལ། ཐ་སྐྱབས་དང་། དུས་
རྒྱུས་དང་། རྒྱུས་རྒྱུན་བཅས་ཟེར། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པ་ནི་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་དང་། ལྷ་བ་རྒྱ་མཚོ། རྒྱ་
གར་རྒྱ་མཚོ། བྱང་སྤྱི་རྒྱ་མཚོ་བཅས་ཡིན།

ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ (Pacific Ocean) ནི་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་དང་གཏིང་ཟབ་ཤོས་ཡིན་ལ། ལྷ་བ་དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཆགས་
ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ས་ཁྲ་ལ་ལྟོས་དང་། ཞེ་ཤི་ཡ་སྤྱིང་ཆེན་དང་ཞེ་སྤྱི་ལི་ཡ་སྤྱིང་ཆེན། བྱང་ཨ་རི་དང་ལྷོ་ཨ་རི་སྤྱིང་ཆེན་དག་
ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་བསྐོར་ནས་ཆགས་ཡོད་པ་རྟོགས་སྤྱོད།

ལྷ་བ་རྒྱ་མཚོ་ (Atlantic Ocean) ནི་འཛམ་སྤྱིང་ནང་གི་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ཤོས་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན། ཆགས་དབྱིབས་ཡིན་ཡིག་

“S” ཡི་དབྱིབས་ལྟར་ཆགས་ཡོད་ལ། བྱང་ཨ་རི་དང་ཕྱོ་ཨ་རི་སྤྱིང་ཆེན་གཉིས་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདིའི་རྒྱ་ཁྱུད་དུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ཨ་པ་རི་ཁ་དང་ཡུ་རོབ་སྤྱིང་ཆེན་གཉིས་ནི་ཤར་རྒྱ་དུ་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་མཚོ་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་ཆོད་དོན་ཆེད་མཚོ་འབྲུལ་མང་ཤོས་བྱེད་སའི་རྒྱ་མཚོ་དེ་ཡིན།

རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ་ (Indian Ocean) ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་རྒྱ་མཚོར་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འཛམ་གླིང་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་བཏགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་འདི་ལས་མེད། དེའི་ཆགས་དབྱིབས་ཟུར་གསུམ་ཡིན་ལ། དེའི་བྱང་མཐའ་ལ་ཨ་ཤི་ཡ་སྤྱིང་ཆེན་དང་། རྒྱ་མཐའ་ལ་ཨ་པ་རི་ཁ་སྤྱིང་ཆེན་དང་། ཤར་མཐའ་ལ་ཨ་ཕྱེ་ཡི་ཡུ་སྤྱིང་ཆེན་བཅས་ཆགས་ཡོད།

བྱང་སྤྱིང་རྒྱ་མཚོ་ (Arctic Ocean) ནི་བྱང་སྤྱིང་ཐུ་བྱུད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ཐུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ཟླ་རིང་མཚོ་འགག་ (Bering Strait) གིས་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་དང་སྤུལ་ནས་ཡོད། དེ་ནི་བྱང་ཨ་རི་སྤྱིང་ཆེན་ཀྱི་མཚོ་རྒྱ་དང་། ཡུ་རོབ་དང་ཨ་ཤི་ཡའི་སྐྱམ་ས་ཆེན་མོ་བཅས་ཀྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱང་ཁམས། Atmosphere

སའི་གོ་ལ་ནི་རྒྱང་ཁམས་ཞེས་པའི་རྒྱངས་གཟུགས་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་གིས་བསྐྱོར་ཡོད། མཁའ་དབྱགས་ཀྱི་རིམ་པ་སྔ་མོ་འདི་ནི་སའི་གོ་ལའི་བྱུ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། རྒྱང་ཁམས་འདིས་རྩ་ཆོར་དབྱགས་འབྱེན་རྒྱ་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། རྩ་ཆོར་གཞོད་པའི་ཉི་འོད་རིགས་འགོག་པར་ཡང་ཕན་འདོགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱང་ཁམས་འདི་ཡང་བྱུ་ཆ་རྒྱངས་དང་། རྩོད་ཆད་སོགས་ཁྲུང་ཆོས་མི་འབྲ་བའི་རྒྱ་ཁྲིལ་སྐྱོལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་རིམ་པ་ལྟ་བུ་དབྱེ་ཡོད།

འབྲུར་རིམ། (Troposphere) མཁའ་དབྱགས་མཐུག་ཤོས་དང་རྒྱང་ཁམས་ཀྱི་

ཆིག་གསར།

བ་རྒྱབས། Wave

དུས་རྒྱབས། Tide

རྒྱབས་རྒྱུ། Current

མཚོ་འགག། Strait

མཚོ་ལག། Isthmus

མཚོ་ངོས་མཐོ་ཚད། Sea level



དཔེ་རིམ། ༡༡༩ རྒྱང་ཁམས་ཀྱི་རིམ་པ།



དཔེ་རིམ། ༡༠༥ འཕྲོ་རྒྱུ་ལྷན་ཉེ་གངས་རི་མཚོན་པའི་
ཅེ་ལ་འཛུགས་ཁུལ།

རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ཡིན་ལ། ས་ངོས་ནས་མཐོ་ཆད་ཀྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༠ ནས་
༥༠ བར་ཡིན། རྒྱུ་ཁམས་རིམ་པ་འདིའི་ནང་ས་ངོས་ནས་མཐོ་སར་ཕྱིན་ཆེ་
བྱོན་ཆད་རྗེ་དམའ་ཡིན་པ་དང་། གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྲུ་ལྷོག་ཆང་མ་རྒྱུ་
ཁམས་རིམ་པ་འདིའི་ནང་འབྱུང་གི་ཡོད།

སྒྲོམས་རིམ། (Stratosphere) ས་ངོས་ནས་མཐོ་ཆད་ཀྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༥༠ ནས་
༥༠ བར་ཡིན། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་རིམ་པ་འདིའི་ནང་སྤྱིན་པ་མེད་ལ། མཐོ་སར་
ཕྱིན་ཆེ་རིམ་བཞིན་བྱོན་ཆད་ཀྱང་རྗེ་མཐོར་འགྲོ་ཡི་རེད། གོ་ལའི་སྒྲ་བེ་ནི་
རྒྱུ་ཁམས་རིམ་པ་འདིའི་ནང་ཡོད།

བར་རིམ། (Mesosphere) ས་ངོས་ནས་མཐོ་ཆད་ཀྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༥༠ ནས་ ༥༥
བར་ཡིན། རྒྱུ་ཁམས་རིམ་པ་འདིའི་ནང་དུ་རིམ་པ་དམའ་ས་ནས་མཐོ་སར་
ཕྱིན་ཆེ་བྱོན་ཆད་རྗེ་དམའ་འགྲོ་ཡི་རེད། རྒྱུ་ཁམས་རིམ་པ་འདི་ནི་རྒྱུ་
ཁམས་རིམ་པ་ཆང་མའི་ནང་ནས་བྱོན་ཆད་དམའ་ཤོས་ཡིན་པ་རེད། དུས་
རྒྱུན་སྐར་མདའ་ནི་རྒྱུ་ཁམས་རིམ་པ་འདིའི་ནང་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཆ་རིམ། (Thermosphere) ས་ངོས་ནས་མཐོ་ཆད་ཀྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༥༥ ནས་
༤༤༠ བར་ཡིན། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་རིམ་པ་འདིའི་ནང་དམའ་ས་ནས་མཐོ་སར་
ཕྱིན་ཆེ་བྱོན་ཆད་རྗེ་མཐོར་འགྲོ་ཡི་རེད།

ཕྱི་རིམ། (Exosphere) ས་ངོས་ནས་མཐོ་ཆད་ཀྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༤༤༠ ནས་
༤༤༠༠༠ བར་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུ་ཁམས་རིམ་པ་འདིའི་ནང་གྲུབ་རྒྱས་ཆང་

མ་རིམ་བཞིན་བར་རྒྱུ་ཁམས་སུ་གྲུབ་པར་གྱུར་པས། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རིམ་གྱིས་ཡལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ནི་ཐེ་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་རྒྱུ་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་ཀྱིས་མཁའ་དབུགས་དྲངས་མོའི་བརྒྱ་ཆ་
༩༩ ཟེན་ཡོད་དེ། ཐེ་རྒྱུ་གིས་བརྒྱ་ཆ་ ༧༥ ཟེན་པ་དང་། འཕྲོ་རྒྱུ་གིས་བརྒྱ་ཆ་ ༢༤ ཟེན་པ་ལ། ཀར་བོན་འཕྲོ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་
དང་གཉེན་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱུ་རིགས་གཞན་གྱིས་རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་ཟེན་གྱི་ཡོད། འཕྲོ་རྒྱུ་དང་ཐེ་རྒྱུ་
གཉིས་ནི་སྤྱི་ལྷན་རིགས་འཕྲོ་གནས་བྱེད་པར་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀར་བོན་འཕྲོ་རྒྱུ་
ལྷན་ལྷན་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད་ནའང་། དེ་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུ་ཁམས་ནང་གི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེས་སའི་

ཆིག་གསལ་

གཞོན་ལྷགས། Pressure

གཞོན་ལྷགས་ཆེ་བ། High Pressure

གཞོན་ལྷགས་ཆུང་བ། Low Pressure

རྒྱུ་ Air

རྒྱགས་པ། Wind

གོ་ལའི་ངོས་ནས་མཆེད་པའི་ཆ་ཤོད་ཉར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། སའི་གོ་ལ་འདི་འོ་སྤྱི་དུས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཀར་
བོན་འཆོ་རྒྱུད་ལུང་ལྡན་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་བ་ཡིན། ད་དུང་འདི་ནི་ཅི་ཞིང་རིགས་སྤྱི་འཆར་འབྱུང་བའི་ཆ་
རྒྱུན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ས་ངོས་མཐོ་ཆད་ཀྱི་རིམ་བ་ལྟར་རྒྱུད་ཁམས་ཀྱི་རིམ་བ་ཡང་མི་འདྲ་སྟེ། མཆོ་ངོས་ནས་བཙུག་པའི་རིམ་བ་དཔལ་ས་ལ་
མཁའ་དབུགས་སྒྲུག་པོ་ཡོད་ནའང་། མཆོ་ངོས་ལས་མཐོ་ཆད་ནི་མཐོར་སོང་བ་ན་མཁའ་དབུགས་ཀྱང་ནི་ཉུང་ནས་ནི་
ཉུང་འགོ་ཡི་ཡིད། བྱེད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་བོངས་དང་། རོ་མོ་སྤངས་མ་ལྟ་བུའི་རི་མཐོན་པོའི་ཅེར་འཛེག་མཁན་ཆོ་དང་རྒྱ་བའི་
ནང་དུ་སྤྱོད་མཁན་ཆོས་འཆོ་རྒྱུད་སྤྱོད་ཁུར་ནས་འགོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་མཆོ་ངོས་ལས་མཐོ་ཆད་
ངོས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤྱེབས་པ་ན། མཁའ་དབུགས་ནི་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ་དབུགས་འབྱེན་རྒྱབ་བྱེད་པར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་
པས། རོ་མོ་སྤངས་མ་ལྟ་བུའི་རི་མཐོན་པོའི་ཅེར་འཛེག་མཁན་ཆོ་དང་རྒྱ་བའི་སྟེང་འགོ་མཁན་ཆོས་འཆོ་རྒྱུད་འཁུར་
དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ས་ངོས་ནས་མཐོ་ས་ལ་ནི་ཅམ་སོང་ན་དེ་ཅམ་ཀྱིས་ཤོད་ཆད་ཀྱང་ནི་དཔལ་ཡིན། སའི་གོ་ལའི་
ངོས་སུ་རྒྱུད་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་ཡོད་པ་དང་། གཞོན་ལྷགས་ཀྱི་ཆད་དེ་ཡང་ས་ཁུལ་སོ་སོར་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་
ཡོད་དེ། ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱུད་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་ཆེ་བ་དང་། ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱུད་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་
ཆུང་བ་ཡོད། རྒྱུད་ནི་རྒྱུད་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་ལྷགས་ཆེ་ས་ནས་ཆུང་སའི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་བཞིན་ཡོད་ལ། ང་ཆོས་དུས་རྒྱུན་
རྒྱུད་རྒྱ་བ་ལ་ལྷགས་པ་ཐེར་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཕུག (Biosphere)

ཆེ་སྟོག་གི་གནས་ཕུག

སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཕུག་ནི་ཆེ་སྟོག་
ཐམས་ཅད་འཆོ་གནས་ཐུབ་པའི་
ཆ་རྒྱུན་ས་དང་། རྒྱ་རྒྱུད་བཅས་
གསུམ་པོ་མཉམ་དུ་འཛོམས་པའི་
གནས་དེ་ཡིན་ལ། གནས་དེ་ནི་ཆེ་
སྟོག་མཐའ་དག་འཆོ་གནས་ཐུབ་
སའི་ཁོར་ཕུག་གཅིག་ཏུ་ཡིན་པས།



དཔེ་རིས། ༡༡༦ སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཕུག་གི་ནུས་པ་མཆོན་པའི་དཔེ་རིས།



དཔེ་རིམ། ༡༡༧ ལྷང་འཕྱུག་གི་གཞོན་འཛེ་ཕོག་པའི་ཡུལ།



དཔེ་རིམ། ༡༡༨ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་ ༡༩༩༠ བར་ཨ་རྒྱེ་
རི་ཁའི་རྩ་བ་ཕྱོགས་ས་ཁུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཐན་སྒྲོན་འདི་ནི། ཏུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་བྱུང་བའི་ཐན་པ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད།

ཆིག་

གསལ་

རིགས། Species

སྒྲེ་ལྡན། Organism

ཅི་ཤིང་གི་འཛིག་རྟེན། Plant kingdom

སེམས་ཚན་གྱི་འཛིག་རྟེན། Animal kingdom

སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་ནི་སའི་གོ་ལའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་བྱུ་བ་
ཆ་གཙོ་བོར་གྱུར་བ་རེད།

སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་ནང་ཆེ་ཆུང་མི་འབྲ་བའི་སྤྱི་ལྡན་
རིགས་སྤྱ་ཚོགས་ཡོད་དེ། མིག་གིས་མཐོང་དཀའ་བའི་སྤྱི་ལྡན་སྤྱ་མོའི་
རིགས་དང་། གཟུགས་སྤྱོད་པས་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་འོ་འཁྱུང་སྟོག་ཆགས་རིགས་
སོགས་རྣམས་གངས་མང་པོ་ཡོད། འགྲོ་བ་མི་དང་བཅས་པའི་སྤྱི་ལྡན་རིགས་
ཆང་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱིས་སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་འདིའི་ནང་འཆོ་
ཞིང་གནས་ཡོད་པ་ཤིས་ལྟག་ཡིན།

སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་ནང་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤྱི་ལྡན་
རིགས་ (Species of Organisms) ཆང་མ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་དབྱེ་ན། ཅི་ཤིང་དང་
སྟོག་ཆགས་བཅས་རིགས་གཉིས་སུ་འབྲེད་བཞིན་ཡོད།

སའི་གོ་ལའི་བྱུ་བ་ཆ་གཙོ་བོ་ས་སྟོགས་དང་། ལྷ་ཁམས། ལྷང་ཁམས་གསུམ་
ནི་ཐན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལྟོས་ནས་བྱུ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་
ན། ཤིང་གི་ཅ་དངོས་སྤྱ་ཚོགས་བཞེ་ཆེད་ཤིང་སྤྱོད་མང་པོ་གཙོ་བོ་འབྲེག་
བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ས་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཤིང་སྤྱོད་རྒྱ་ཁྱོད་ལྟར་འབྲེག་ཡོད་
པ་དང་། ས་ཆ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཤིང་སྤྱོད་རིགས་མང་པོ་རྩ་མེད་དུ་སོང་ཡོད། དེ་
ལྟར་ཤིང་སྤྱོད་རིགས་རྒྱ་ཁྱོད་དང་རྩ་མེད་དུ་སོང་བའི་རྒྱུན་གྱིས། ལྷང་ཁམས་

ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ནས་ལྷང་འཕྱུག་ལྟགས་ཆེན་བརྒྱབས་ཏེ་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་སྒྲོན་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཆར་ཆུ་
དུས་སུ་མི་འབབ་བའམ་འབབ་ཆད་རྒྱུ་དུ་སོང་ནས་ས་ཆ་ལ་ཐན་པ་འབྱུང་གི་ཡོད་ལ། ད་དུང་ས་ཆ་ཁ་ཤས་ལ་ས་
ཡོམ་གྱི་གཞོན་འཛེ་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ལས་ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ལ་ཕོག་ཐུག་བཟང་བ་ལ་
བརྟེན་ནས། ལྷང་ཁམས་དང་། ལྷ་ཁམས། ས་སྟོགས་སོགས་སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་ལ་ལྟགས་རྒྱུན་ཐེབས་
ཀྱི་ཡོད་པ་དཔོག་ཐུག།

གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ལ་ཕོག་ཐུག་བཟང་ཆེ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་
ཞིག་ལ་ལྟགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས། ང་ཚོས་སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་བདག་གཅེས་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་

དགོས། སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་པའི་ལས་སྐྱབ་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ལ་གཞོན་པའི་ལས་སྐྱབ་
པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་ནི་ད་ཆོ་གནས་ས་ཡིན་པས། གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་པ་ཐེབས་
ཆོ་གནས་མཁན་གྱི་འཆོ་བར་ཡང་གཞོན་སྟོན་ཐེབས་སྟུངས་ཡིན། །



བསྐྱར་སྟོན།

- ༡། འཛམ་གླིང་ནང་གི་གཉིང་ཟབ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་རྒྱ་མཚོ་ལ་བཏགས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་དེ་གང་ཡིན།
- ༣། ས་དང་། རྒྱ་དང་། མཁའ་དབྱུགས་བཅས་མཉམ་དུ་འཛོམས་པའི་གནས་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཐེར་རམ།
- ༤། འཛམ་གླིང་ནང་གི་རི་བོ་མཐོ་ཤོས་གང་ཡིན་ནམ།



སྦྱོང་ཆེན།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་རི་བོ་ནམས་ལ་ལན་གནད་བསྐྱས་རེ་བྲིས།

- ༡། སའི་གོ་ལའི་བྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་བཞི་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༢། གླིང་ཆེན་བདུན་གང་དག་ཡིན་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས།
- ༣། གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མའི་བྱུང་ཆ་ཁོངས་སུ་ཆགས་པའི་གླིང་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་མིང་བྲིས།
- ༤། རྒྱ་ཁམས་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་གཞོན་ཡོད་དམ།
- ༥། སའི་གོ་ལར་ “རྒྱའི་གོ་ལ” ཐེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།
- ༦། སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་ནི་སྤྱི་ཐུན་རིགས་ཆང་མ་འཆོ་གནས་བྱེད་པར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

གཉིས་པ། ལན་ལོས་ཤོས་དེ་འདེམས་དགོས།

- ༡། དུ་རོབ་དང་ཨེ་ཤི་ཡ་གཉིས་ཀྱི་བར་མཚམས་སུ་ཡོད་པའི་རི་རྒྱ་དེ་ནི།
 - ཀ) ཨན་ཏེ་ས། ཁ) རོ་མོ་གླང་མ། ག) དུ་རྒྱལ།
- ༢། འཛམ་གླིང་ནང་གི་གཙང་པོ་ཆེ་ཤོས་ནི།
 - ཀ) ལྷལ་ལ་གཙང་པོ། ཁ) ཨེ་ལྷ་རོན་གཙང་པོ། ག) ཡར་ལུང་གཙང་པོ།

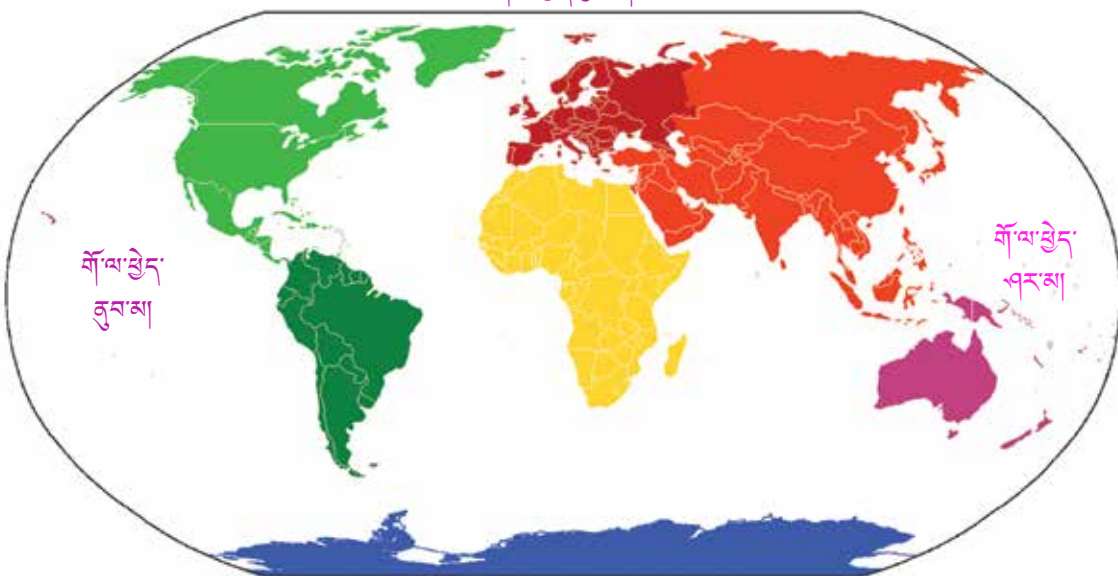
- ༣། རྒྱ་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆའི་ནང་བརྒྱ་ཆ་མང་ཤོས་བརྒྱུད་བའི་མཁའ་དབུགས་ནི།
 ༡) ཟེ་རྒྱུད། ༢) འཚོ་རྒྱུད། ༣) ཀར་པོན་འཚོ་རྒྱུད་ལྷན།
- ༤། སའི་གོ་ལའི་བྱ་བ་ཆའི་ནང་དུ་སྤྲེལ་ཞེས་ཀྱི་བྲག་རྩོད་དང་ལྷན་པ་ནི།
 ༡) རྒྱ་ཁམས། ༢) རྒྱ་ཁམས། ༣) ས་སྒོགས།
- ༥། སྤྱི་ཆེན་ཆེ་ཤོས་ནི།
 ༡) ཨ་པ་རི་ཁ་སྤྱི་ཆེན། ༢) ཨེ་ཤི་ཡ་སྤྱི་ཆེན། ༣) ཨི་སྤེ་ཡི་ཡ་སྤྱི་ཆེན།
- ༦། བྱང་བསྐོད་ཀྱི་མཐའ་དང་། དཀྱིལ་ཐོག་སྟོ་བསྐོད་ཀྱི་མཐའ་བཅས་གསུམ་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་དུ་ཁེལ་བའི་སྤྱི་ཆེན་ནི།
 ༡) ཨེ་ཤི་ཡ་སྤྱི་ཆེན། ༢) རྒྱ་ཨ་རི་སྤྱི་ཆེན། ༣) ཨ་པ་རི་ཁ་སྤྱི་ཆེན།

གསུམ་པ། བྱེད་སྒོ།



- ༡། ས་ཁྲ་ལ་བལྟས་ནས་སྤྱི་ཆེན་བདུན་པོས་བྱེད་སྒོ།
- ༢། ས་ཁྲ་ལ་བལྟས་ནས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་པོས་བྱེད་སྒོ།
- ༣། ས་ཁྲ་ལ་བལྟས་ནས་གོ་ལ་བྱེད་ཤར་མ་དང་རྒྱ་མའི་ཁོངས་སུ་ཆགས་པའི་སྤྱི་ཆེན་དང་རྒྱ་མཚོ་གང་དང་གང་ཡིན་པོས་འཛིན་བྱོས།
- ༤། ས་ཁྲ་ལ་བལྟས་ཏེ་གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མ་དང་སྟོ་མའི་ཁོངས་སུ་ཆགས་པའི་སྤྱི་ཆེན་དང་རྒྱ་མཚོ་གང་དང་གང་ཡིན་པོས་འཛིན་བྱོས།

གོ་ལ་བྱེད་བྱང་མ།



གོ་ལ་བྱེད་སྟོ་མ།



ང་ཚོའི་ཕ་ཡུལ་བོད།

༡༡། །མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཡུལ་ལ་ “འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེ་” ཞེས་
འབོད། དེ་ལྟར་འབོད་དོན་ནི། རང་རེའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་འདི་འཛམ་གླིང་ནང་
གི་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་སུ་ཆགས་ཡོད་པས་ཡིན། བོད་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ས་ས་བབ་
མཐོ་ཆད་ནི་རྒྱ་མཚོ་ངོས་ནས་མི་ཏར་ ༩༩༠༠ ཡིན། བོད་ལ་མཚོན་ན་འདི་
ནི་ཆ་སྟོན་ས་ཀྱི་ས་བབ་མཐོ་ཆད་ཡིན་ནའང་། རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་ནང་ས་བབ་
དང་རི་རྒྱུད་མཐོ་ཤོས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ཆ་སྟོན་ས་ས་བབ་མཐོ་ཆད་ལས་དཔའ་བ་
ཡོད།



དཔེ་རིས། ༩་༡ བོ་བླ་པོ་རྒྱ་ལ།



དཔེ་རིས། ༩་༢ ཞེ་ལེ་ཚན་ཏར་ ཏ་མི་ཏི་ནི་ལ།

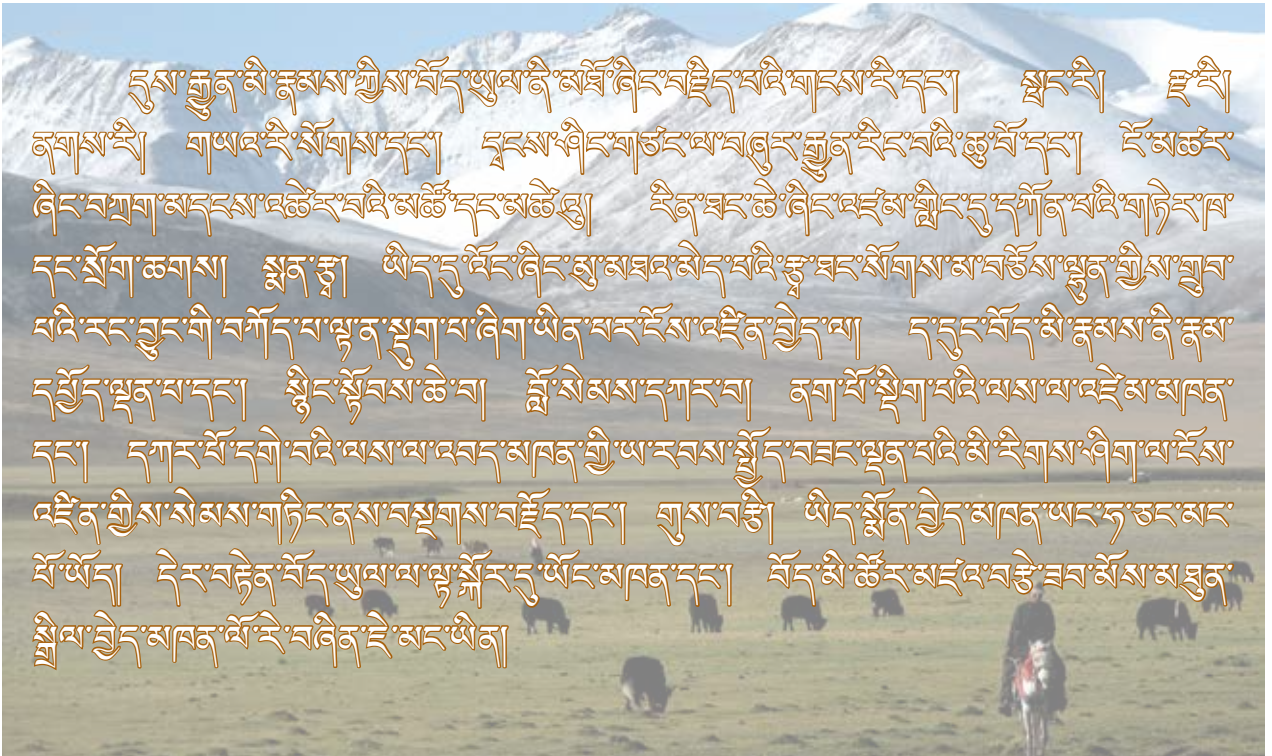
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ནི་ལྷ་ས་ཡིན་ལ། ལྷ་ས་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་
སུ་ཆགས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་བོད་
ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཤོས་ཀྱང་ཡིན། དེ་བཞིན་གཞིས་ཀ་ཅེ་དང་། ཆབ་མདོ། རྒྱེ་
རྒྱ་མདོ། དར་ཅེ་མདོ། ཟེ་མིང་སོགས་གྲོང་ཁྱེར་མང་དག་ཅིག་ཡོད། བོད་
གཞུང་དགའ་ལྡན་པོ་བླ་པོ་སྲིད་དབང་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་མངའ་ཁོངས་
སུ་དབུས་གཙང་དང་། མདོ་སྟོད། མདོ་སྟེང་བཅས་བོད་ཀྱི་ས་ཁོངས་ཡོངས་
རྫོགས་གཏོགས་པ་དང་། དེའི་སྤྱིའི་ས་ཁོངས་ལ་གི་ལོ་མི་ཏར་བྱ་བཞི་མ་ས་ཡ་
༡་༥ ཡོད། དེ་ནི་པ་རྒྱན་སའི་ས་ཁོངས་དང་བསྐར་ན་ལྷ་བ་བཞིས་ཆེ་བ་དང་།
ཉི་ཏོང་གི་ས་ཁོངས་དང་བསྐར་ན་ལྷ་བ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཆེ་བ་ཡོད། བོད་ས་ཡོངས་

དཔེ་རིས། ༩་༣ ཞེ་ལེ་ཚན་ཏར་ ཏ་མི་ཏི་ནི་ལ་ (Alexandra David-Neel) ཉི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་སར་
འབྱོར་བ་རེད། ཁོང་མོ་ནི་ལྷ་སར་འབྱོར་བའི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ལོར་
རྡོ་རྗེ་གླིང་དུ་ཡགོང་ས་སྐུ་ཐེང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོར་བཅར་འདྲི་ཡང་བྱེད་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།



འཛམ་གླིང་དང་ལོད།

དཔེ་རིས། ༤-༣ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ལོད།



དུས་རྒྱུ་མི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱིས་པོད་ཡུལ་ནི་མཐོ་ཞིང་བརྩིན་པའི་གངས་རི་དང་། སྤང་ཕྱི། རྩ་ཕྱི།
ནགས་རི། གཡའ་རི་སོགས་དང་། རྒྱུ་མེད་གཙང་ལ་བཞུར་རྒྱུ་དེར་བའི་ཚུ་བོ་དང་། རོ་མཚར་
ཞིང་བཟང་ག་མདངས་འཆིང་བའི་མཚོ་དང་མཚོ་མུ། རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་འཛམ་གླིང་དུ་དགོན་པའི་གཏིང་ཁ་
དང་སོག་ཆགས། སྤྲོན་རྩ། ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་སྤྲ་མཐའ་མེད་པའི་རྩ་ཐང་སོགས་མ་བཅོས་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་
པའི་རང་བྱུང་གི་བཀོད་པ་ལྟ་ན་ཕྱག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལ། ད་དུང་བོད་མི་ལྷན་སྐྱེས་
དཔྱིད་ལྷན་པ་དང་། སྤྱིང་སྤྱོད་ཆེ་བ། སྒོ་སེམས་དཀར་བ། རྒྱ་པོ་སྤྲིག་པའི་ལས་ལ་འཛེམ་མཁན་
དང་། དཀར་པོ་དགེ་བའི་ལས་ལ་འབད་མཁན་གྱི་ཡ་རབས་སྒྱུད་བཟང་ལྷན་པའི་མི་རིགས་ཞིག་ལ་ངོས་
འཛིན་གྱིས་སེམས་གཏིང་ནས་བཟུགས་བརྩོན་དང་། གྲུས་བཅི། ཡིད་སྤོན་བྱེད་མཁན་ཡང་ཉ་ཅང་མང་
པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་ཡུལ་ལ་ལྟ་སྒྲོར་དུ་ཡོང་མཁན་དང་། བོད་མི་ཆོར་མཛེལ་བཅུ་བཅའ་མོས་མཐུན་
སྤྱིལ་བྱེད་མཁན་མི་རི་བཞིན་རེ་མང་ཡིན།

གྱིས་ཡུ་རོབ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ 1/4 ལྷག་ཟེན་གྱི་ཡོད། བོད་ཁྱིམ་ཡོངས་ལ་
མི་འབོར་ས་ཡ་ ༤ ལྷག་མེད། དེར་བརྟེན་བོད་ནི་མི་འབོར་ཉུང་ལ་ས་ཁྱིམ་ཆེ་
པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པའང་ངང་གིས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད།



བོད་ཁམས་ཆགས་ཡུལ། (Locational Setting of Tibet)

འཛམ་གླིང་ས་ཁྲའི་ངོས་སུ་བལྟས་ཆེ། རང་རེའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ནི་སའི་གོ་
ལའི་བྱེད་བྱུང་མའི་འབྲེད་ཐིག་གི་ཆད་ 26°N ནས་ 40°N བར་དང་། གཞུང་
ཐིག་གི་ཆད་ 78°E ནས་ 105°E ཅམ་གྱི་བར་དུ་ཆགས་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ས་བབ་
མཐོ་ཆད་གྱི་ཆ་ནས་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཅེ་དང་། ས་སྒྲོགས་ཆགས་ཡུལ་གྱི་
ཆ་ནས་ཨེ་ཤི་ཡའི་དབྱས་སུ་ཁེལ་ཡོད།

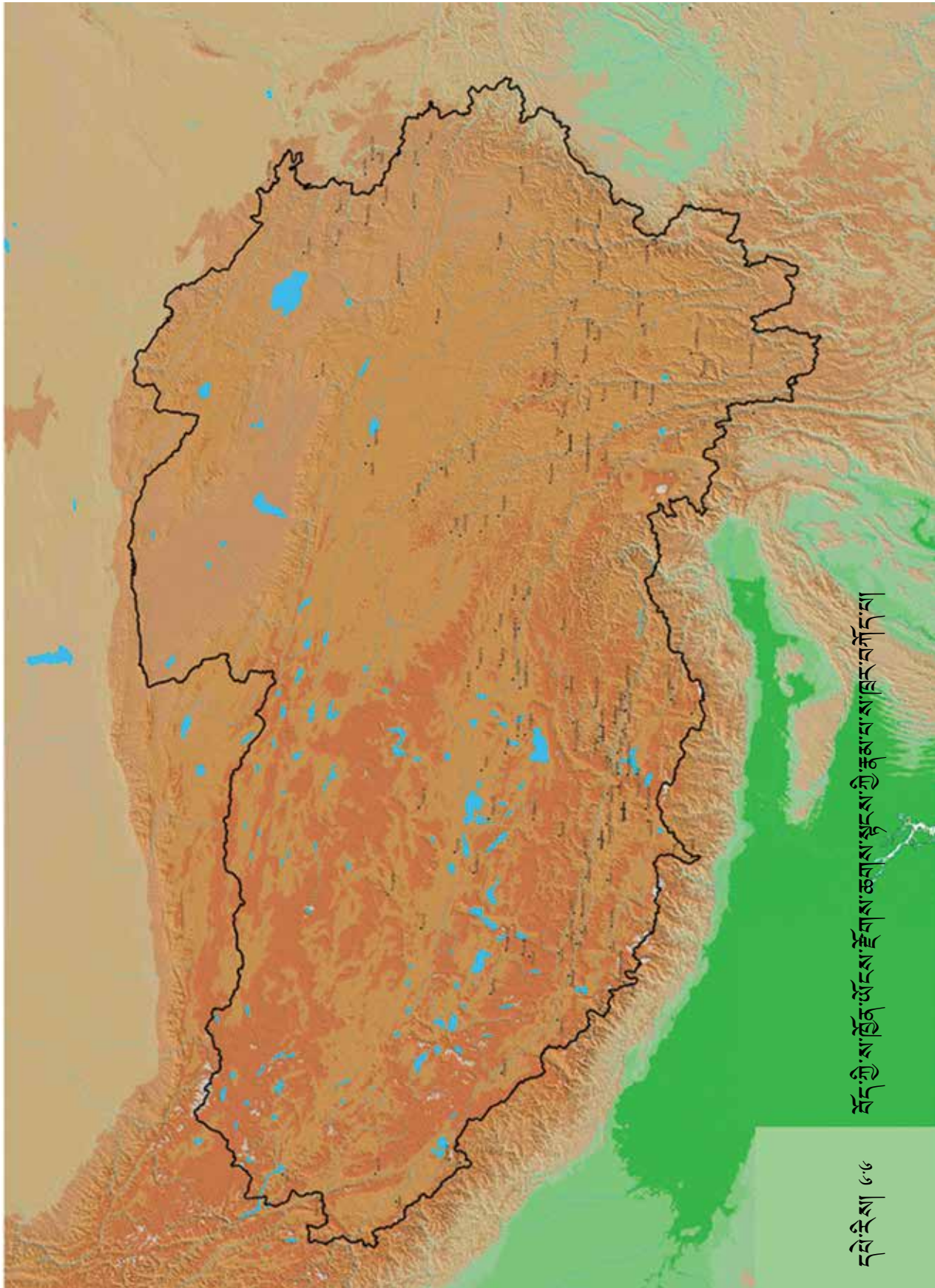
དཔེ་རིས། ༤-༡ བཞུར་རྒྱུ་གྱི་རིང་ཆད་ལ་གེ་ལོ་མི་ཤར་
༤༣༠༠ ཡོད་པའི་འབྲི་རྩ་ནི། བོད་གྱི་གཙང་པོ་རིང་ཤོས་ཡིན་
ལ། འཛམ་གླིང་ནང་གི་གཙང་པོ་རིང་ཤོས་ཨང་གསུམ་པ་ཡིན།



བོད་གྱི་གནས་གཤེས། (Climate of Tibet)

བོད་གྱི་གནས་གཤེས་ལ་དུས་བཞིར་འགྱུར་ལྡོག་གི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ།
བོད་གྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བར་དགྲན་ཆེན་གསུམ་གྱི་རིང་ཁ་བ་འབབ་ལ་གྱུར་ངར་ཆེ་
ལྷག་པ་རེད།

དཔེ་རིས། ༤-༢ བཞུར་རྒྱུ་གྱི་རིང་ཆད་ལ་གེ་ལོ་མི་ཤར་
༥༤༤༤ ཡོད་པའི་མ་རྩ་ནི། བོད་གྱི་གཙང་པོ་རིང་ཤོས་ཨང་
གཉིས་པ་ཡིན་ལ། འཛམ་གླིང་ནང་གི་གཙང་པོ་རིང་ཤོས་ཨང་
ལྷག་པ་རེད།



བས་ས་ཆུ་འབྲུགས་པས་སྒོམ་པར་བྱེད། དེའི་ཆུ་གསུམ་གྱི་རིང་འོ་གང་སྒོམས་པས་ས་ཆུ་རིམ་བཞིན་དོ་བར་གྱུར། དབྱར་
 ཆུ་གསུམ་གྱི་རིང་གནམ་གཤེས་དོ་ལ་ཆར་ཆུ་དུས་ལྟར་འབབ། སྒོན་ཆུ་གསུམ་གྱི་རིང་འབྲུ་སྒྲ་དང་ཤིང་རྟོག་རིགས་ཀྱི་འབྲས་
 བཟང་སྒྲིན་པར་འབྱུར།

བོད་ཀྱི་ལོ་རེའི་ཆ་སྒོམས་ཀྱི་དོན་ཚད་ནི་ 1°C ཡིན། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་བུ་ལ་མཆོན་ན། ཕྱི་ཆེན་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་གི་
 ཆ་སྒོམས་དོན་ཚད་ནི་ 0°C ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་ཆེན་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་གི་ཆ་སྒོམས་དོན་ཚད་ནི་ 17°C ཡིན་ལ། ལོ་རེའི་ཆ་སྒོམས་
 དོན་ཚད་ནི་ 7.5°C ཡིན་པ་རེད། དབྱར་དུས་ཞོགས་པ་ཉི་མ་མ་ཤར་སྔོན་ལ་དོན་ཚད་ 3°C ཡིན་ནའང་། ཉིན་གྲང་དོན་ཚད་
 27°C ལ་འཕར་བ་དང་། དགོང་དྲོ་ཉི་མ་ཀྱུ་རི་ལ་ཡོལ་མ་ཐག་ནས་སློ་བྱར་དུ་དོན་ཚད་དམའ་རུ་འགོ་ཡི་ཡོད།

བོད་ཀྱི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག། (Neighbouring Countries)

བོད་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་ཁབ་དང་། ལུ་ཕྱོགས་སུ་སྤ་གི་སྤུན་ཡོད་པ་དང་། བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཤར་ཏུར་གི་སྤུན་
 བཅ་ཤིན་ཅང་དང་། ཉོར་སོག་ཡོད་ལ། ཕྱོ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་གར་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་ཡུལ་སོགས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩
 ལོར་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ཡུལ་ལ་བཙན་འཇུག་ལ་མ་བྱས་གོང་དུ་བོད་ཀྱི་ཤར་ཕྱོ་ལུ་ཕྱོགས་བྱང་གི་མཐའ་མཆོས་སུ་ཆགས་
 པའི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་དག་ནི། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལེགས་བྱང་དང་། དཔལ་འབྱོར། ཆོས་ལུགས། སྤྱི་དོན་
 སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཐབ་ཡོད་པའི་མཛའ་མཐུན་གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།



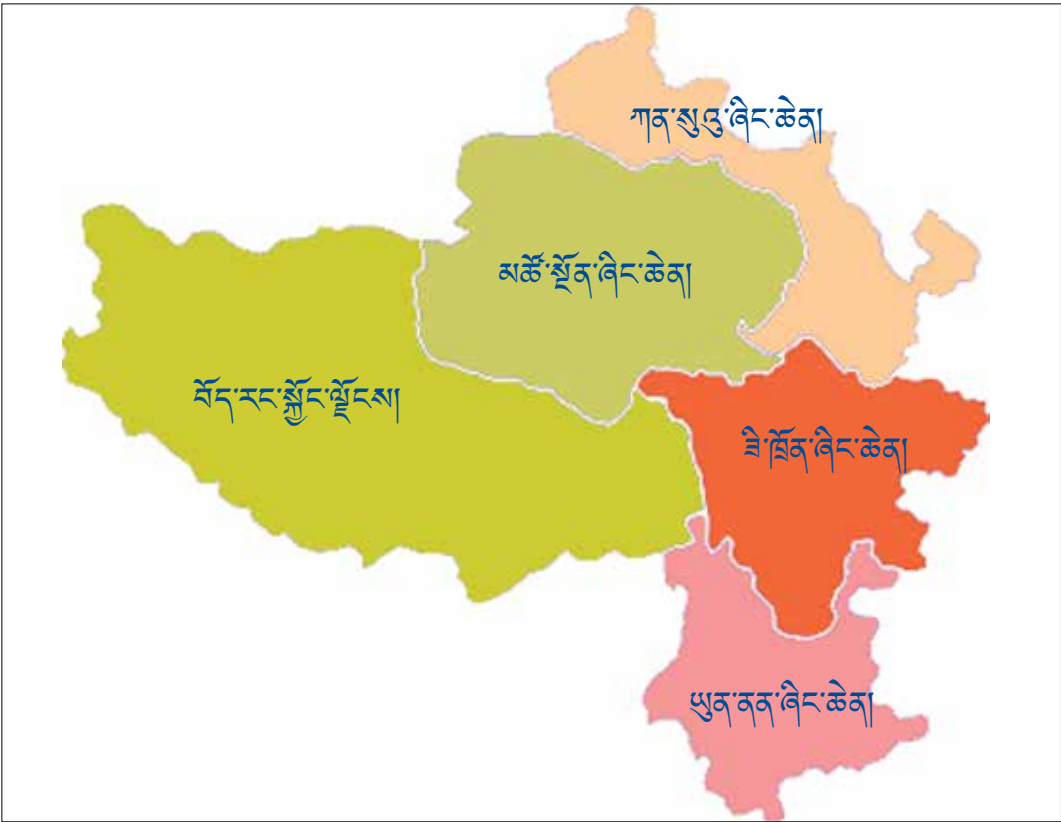
དཔེ་རིས། ༤-༡ བོད་ཀྱི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ།

སྤྱི་དབང་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་མངའ་ཁོངས། (Political and Administrative Divisions)

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་ཡུལ་ལ་རྒྱ་ནག་གིས་བཙན་འཛུལ་དང་དབང་སྐྱུར་མ་གྱུས་གོང་བོད་ཡུལ་ནི་དབུས་གཙང་དང་། མདོ་སྟོད། མདོ་སྟེང་བཅས་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱིས་བྱལ་པའི་ཚོས་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་དོ་བོར་གནས་པ་དང་། ལ་གོང་ས་ཡིད་བཞིན་ཙོར་བུས་དབུ་ཁྲིད་པའི་བོད་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བླང་སྐྱོགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་ནི་སྐབས་དེའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་གི་སྤྱི་དབང་འཛིན་སྐྱོང་གནང་བའི་སྤྱི་དགའ་ཡིན།

ལོན་ཀྱང་རྒྱ་ནག་གི་བཙན་འཛུལ་འོག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་ཀྱི་ཚོས་སྤྱི་དགའ་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་སྤྱི་ཙོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དབུས་པའི་བོད་མི་པོན་ཆེན་བཙན་ཁྲོལ་དུ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་དབང་འཛིན་སྐྱོང་གི་དབང་ཆ་བདག་འཛིན་བྱས་ཤིང་། དེ་སྤྱི་བོད་ཡུལ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་དོ་བོ་དེ་ཉིད་ཆེད་མངགས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དང་ཁེང་ཆེན་ཏེ་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དང་། མཚོ་སྟོན་ཁེང་ཆེན། ཟི་ཁོན་ཁེང་ཆེན། ཀན་སུ་ཁེང་ཆེན། ཡུན་ནན་ཁེང་ཆེན་བཅས་ཀྱི་དོ་བོར་བསྐྱུར་ཡོད། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་གཅིག་དང་ཁེང་ཆེན་བཞི་ཡི་མངའ་ཁོངས་དེ་དག་ཀྱང་རྫོང་ཁབ་ ༡༥༥ ལ་བགོས་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཀྱང་། ༦་༥ རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་ས་ཁོང་གི་ས་ཁོང་ཆ་མཚན་སྟེ་བའི་ཚོན་ཁ།





བསྐྱར་སྒྲིག་

- ༡། བོད་ཀྱི་གནམ་གཤིས་སྐོར་མདོར་ཅམ་གྱིས།
- ༡། བོད་ཀྱི་ས་སྐོག་ས་ཆགས་ཡུལ་སྐོར་མདོར་ཅམ་གྱིས།
- ༣། བོད་ཀྱི་སྤྱི་དབང་འཛིན་སྐྱོང་གི་མངའ་ཁོངས་སྐོར་ལ་རང་གི་ས་ཤེས་ཆོད་ཅིག་གིས།
- ༥། བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོན་སྤྱི་ལྗོངས་ཁྱོན་ལ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ས་ཁྱོན་དང་བསྟུར་ནས་ཤོད།



སྐྱོད་ཆ་ན།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གནད་བསྐྱུས་རེ་གིས།

- ༡། བོད་ཡུལ་ལ་མི་ཆོས་ “འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེ་” ཞེས་འབོད་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
- ༡། བོད་ཀྱི་བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་གསུམ་གྱི་མིང་གིས།
- ༣། བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོན་ལ་གི་ལོ་མི་ཉར་གྱུ་བཞེ་མ་གཞི་ཆོད་ཡོད།
- ༥། བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་འོ་སྤྱི་དབང་དང་འཛིན་སྐྱོང་མངའ་ཁོངས་དབྱེ་འཆམས་འབྱེད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཡིན།
- ༥། བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་འོ་རྒྱལ་སྤྱི་དབང་དང་འཛིན་སྐྱོང་མངའ་ཁོངས་དབྱེ་འཆམས་འབྱེད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཡིན།

གཉིས་པ། ལན་ལོས་ཤོས་དེ་འདེམས་དགོས།

- ༡། བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོན་ནི་པ་རྒྱལ་སི་ལས་ལྷན།
 - ༡། གཅིག་གིས་ཆེ། ༢། བཞི་ཡིས་ཆེ། ༣། གཉིས་ཀྱིས་ཆེ།
- ༡། བོད་ཀྱི་བྱང་ཕྱོགས་སྤྱ།
 - ༡། རྒྱ་ནག ༢། འཕར་ཏུར་གི་སྤྱན། ༣། སྤྱ་གི་སྤྱན།
- ༣། འཛམ་གླིང་ནང་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་སྤྱ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་ས་ནི།
 - ༡། རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ས་དེ་ལྷི། ༢། ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་ཐ་ཤིང་ཀོ་ལ། ༣། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས།
- ༥། བོད་ལ་མི་འབོད།
 - ༡། འབྲུམ་ ༤ ཡོད། ༢། ཁྱི་ ༤ ཡོད། ༣། ས་ཡ་ ༤ ཡོད།

༥། བོད་ཆགས་ལུལ་ནི།

ཀ) གོ་ལ་ཕྱེད་ལྟོ་མ།

ཁ) གོ་ལ་ཕྱེད་རྒྱབ་མ།

ག) གོ་ལ་ཕྱེད་བྱང་མ།

གསུམ་པ། ཕྱེད་སྟོ།



༡། ས་ཁྲིའི་ངོས་ལ་བཞུགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་བྱིས་མཚེས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ངོས་བྱངས།

༢། འཛམ་གླིང་ས་ཁྲིའི་ངོས་ལ་བཞུགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་ཆགས་ལུལ་ངོས་བྱངས།

༣། སློབ་རྒྱག་ནང་ཁལ་དུ་བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་འོས་ལ་གོས་སྤྱར་གྱིས།

༤། སློབ་རྒྱག་ནམས་ཀྱིས་དཔེ་མ་བཞུགས་པར་བོད་ཀྱི་རགས་ཁྲིས་ས་ཁ་ཞིག་ཁྲིས།

ང་ཚོའི་གནས་ཚང་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར།

༡༡། །ཨ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་འདིའི་ནང་ལོ་རྒྱུས་ལུན་རིང་ལྡན་ཞིང་། རིག་གནས་སྤུངས་སྤུངས་ཆོག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོ་གནས་སྤོང་གྲེང་སའི་གནས་ཚང་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་ཡིན།

རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱམ་ས་ཆེན་མོ་ནི་གོ་ལ་ཕྱེད་བྱང་མའི་ཕྱོགས་སུ་འཕྲེད་ཐིག་
 $8^{\circ}4'N$ རྒྱ་ས་ $37^{\circ}6'N$ ཡི་བར་དང་། གཞུང་ཐིག་ $68^{\circ}7'E$ རྒྱ་ས་ $97^{\circ}25'E$ ཡི་
 བར་དུ་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ནི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་།
 ལུ་ཕྱོགས་སུ་ཨ་རབ་རྒྱ་མཚོ། ཤར་ཕྱོགས་སུ་བརྒྱལ་གྱི་མཚོ་ཁྲག་ལྷོ་
 ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ་བཅས་ཀྱིས་བསྐོར་ཡོད། ལུ་ཡ་འདིའི་ས་ཆའི་
 རྒྱ་ཁྲི་ལ་གི་ལོ་མི་ཉར་གྱུ་བཞི་མ་ས་ཡ་ ༣,༢,༨ ཡོད་པ་དང་། བྱང་གི་ཀ་ཀ་
 མི་མངའ་སྡེ་ནས་ལྷོ་ཡི་ཀུན་ཡ་ཀུ་མ་རི་དབར་བར་ཐག་གི་ལོ་མི་ཉར་
 ༣,༩༧༧ ཡོད། དེ་བཞིན་ཤར་གྱི་ཨ་རུ་ཏུ་ཅལ་མངའ་སྡེ་ནས་ལུ་ཕྱི་གུང་
 རྒྱུ་དབར་བར་ཐག་གི་ལོ་མི་ཉར་ ༩,༩༣༣ ཡོད། ས་ཆའི་ཆགས་སྒྲངས་
 ནི་དབངས་མཐོ་བའི་རི་བོ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གྲེ་ཐང་། བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐང་། རོ་
 མཚར་ཆེ་བའི་མཐོ་སྒང་། མཚོ་ཁ་དང་གླིང་ཕན་སོགས་སྤྱུ་མང་གིས་གྲུབ་
 ཡོད། ས་ཁྲིམ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་གནས་གཤམ་དང་། ཅི་ཤིང་། སོག་
 ཆགས། རིག་གནས་སོགས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་མི་འབྲེ་བའི་བྱེད་པར་
 ཆེན་པོ་ཡོད།



བྲིད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ས་ཁྲིམ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་ཆོད་
 འཛིན་དུས་ཆོད་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད།
 དཔེར་ན། ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཆོད་འཛིན་
 དུས་ཆོད་ ༥ དང་ཁེ་ན་ཏུ་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཆོད་
 འཛིན་དུས་ཆོད་ ༦ ཡོད། དེས་ན་ལུ་ཕྱི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཆོད་འཛིན་དུས་ཆོད་རི་ཙམ་ཡོད་
 པ་ཞིང་ཀྱིས་བློ་སྤྲོད་ཀྱི་འདུག་གས།



དཔེ་རིས། ༥.༡ སའི་གོ་ལའི་ཕྱེད་རྒྱ་གར་གྱི་གནས་ལུ་ལ།

རྒྱ་གར་གྱི་བྲིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ།

རྒྱ་གར་ལ་སྐྱམ་ས་དང་འབྲེལ་བའི་བྲིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་བདུན་ཡོད་པ་དེ་
 དག་ནི། བོད་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་ རྒྱ་ལ་དེའུ་ འབར་མ། སུ་གི་སྤྱོན།

ཨམ་གུན་སྤྱི་བཅས་ཡིན། ད་དུང་རྒྱ་མཚོ་ས་བར་ཚོད་ཅིང་པན་ཚུན་ཁ་སློང་དུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་
 བོ་ཁྱི་ལང་ཀླ་ཡིན། རྒྱ་ནག་གིས་བོད་བཅན་བཟུང་བྱས་མེས་ཉིན་བོད་གཉིས་ཀྱི་ས་མཚམས་དེ་རྒྱ་དཀར་ནག་གི་ས་
 མཚམས་ཡིན་ཚུལ་འབྲེག་བཤད་བྱས་ཡོད་པས། ས་ཁྲ་མང་བོའི་ཐོག་བོད་དང་རྒྱ་གར་གྱི་ས་མཚམས་ལ་རྒྱ་དཀར་
 ནག་གི་ས་མཚམས་ཞེས་བྲིས་ཡོད་པའང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། (རྒྱ་ནག་གིས་བོད་བཅན་བཟུང་མ་བྱས་པའི་ཕྱིན་དུ་ཉིན་བོད་
 གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཅི་འདྲ་ཡོད་པ་དང་ས་ཁྲའི་ཐོག་ས་མཚམས་ཇི་ལྟར་བཞག་ཡོད་པ་བྲིད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།)

ལྷ་གི་སྤྱན་དང་ལྷ་ལ་དེ་གཉིས་ནི་སྤར་རྒྱ་གར་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། ཕྱིས་སུ་ལོགས་སུ་གྱེས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་
 མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཆགས་པ་རེད།



འཛིན་སྐྱོང་མངའ་ཁོངས་ཀྱི་ས་ཁམས་རིག་པ།

ཀྲ་གར་ནི་ས་ཁོལ་ཉ་ཅང་ཆེ་ཞིང་སྐད་ཡིག་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པས། ཡུལ་མིའི་ཁེ་དབང་སྤངས་སྐྱོབ་དང་
འཛིན་སྐྱོང་ཆགས་ཚུད། ལས་དོན་མཉམ་སྦྲལ། བདེ་སྐྱིད་མཉམ་སྐྱོང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་རྒྱལ་ཁབ་ཉིལ་པོ་དེ་མངའ་སྡེ་ ༣༤
དང་དབུས་འཛིན་མངའ་སྡེ་ ༡ ལ་བཞག་ཡོད། ས་ཁོལ་གྱི་ཆ་ནས་རྒྱ་ལྷན་ནི་མངའ་སྡེ་ཆེ་ཤོས་དང་། རྒྱ་ཤོས་ནི་གོ་
ལྷ་ (Goa) རེད། མངའ་སྡེ་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱ་ཡོང་དང་གྲོང་གསེབ་རིམ་བར་དབྱེ་ནས་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་
དབུས་གཞུང་ནི་རྒྱལ་ས་དེ་སྤྱིར་ཆགས་ཡོད།

མངའ་སྡེ་ ༣༤					
མངའ་སྡེ།	State	རྒྱལ་ས།	Capital	ས་ཁོལ།	མི་འཕྲིན།
ཨྱུན་མཐོང་ལྷ་ཡོན་ལྷོ་ཁུལ་	Andhra Pradesh	ཨམ་རྩ་མ་ལྷོ་	Amaravati	1,60,200 km2	49,386,799
ཨ་རུ་ཏུ་ཐལ་ལྷ་ཡོན་ལྷོ་ཁུལ་	Arunachal Pradesh	ཨི་ཏུ་ན་གར་	Itanagar	83743 km2	1,383,727
ཨ་མ་མཐ།	Assam	དེས་ཤུར།	Dispur	78438 km2	3,12,05,576
བི་ཏུ་ར།	Bihar	པཏ་ན།	Patna	94163 km2	10,40,99,452
ཆ་ཏྲིས་གར།	Chhattisgarh	རྩལ་ཤུར།	Naya Raipur	1,35,192 km2	2,55,45,198
གོ་ལྷ།	Goa	པ་ཏ་ཁྲི།	Panaji	3702 km2	14,58,545
གུ་ར་རྒྱལ།	Gujarat	གུ་ན་རྒྱའི་གར།	Gandhinagar	1,96,244 km2	6,04,39,692
ཉ་རི་ཡ་ལྷོ་ཁུལ་	Haryana	ཅན་ཏྲི་གར།	Chandigarh	44212 km2	2,53,51,462
ཉི་མུ་ཐལ་ལྷ་ཡོན་ལྷོ་ཁུལ་	Himachal Pradesh	མིམ་ལ།	Shimla	55673 km2	68,64,602
རྩ་ར་ཁུལ།	Jharkhand	རྩན་ཁྲི།	Ranchi	79716 km2	3,29,88,134
ཀི་ར་རྩ་ལྷོ་ཁུལ་	Karnataka	བྷེ་ལྷ་ལྷོ་ཁུལ་	Bangalore	1,91,791 km2	6,10,95,297
ཀེ་ར་ལ།	Kerala	ཉི་ཏུ་མ་ལྷན་ཐ་ཤུ་ར་ལ།	Thiruvananthapuram	38852 km2	3,34,06,061
མ་ཏུ་ལྷ་ཡོན་ལྷོ་ཁུལ་	Madhya Pradesh	མྷོ་སྤལ།	Bhopal	3,08,252 km2	7,26,26,809
མ་རྩ་རྒྱ་ལྷོ་ཁུལ་	Maharashtra	མུམ་བེ།	Mumbai	3,07,713 km2	11,23,74,333
མ་ཏི་ཤུར།	Manipur	ཨིམ་སྤལ།	Imphal	22327 km2	28,55,794
མེ་ལྷོ་ལྷོ་ཁུལ་	Meghalaya	ཤི་ལོ་ཁྲ།	Shillong	22429 km2	29,66,889
མི་རྩོ་ར་ལ།	Mizoram	ཨཡི་རྩོ་མལ།	Aizawl	21081 km2	10,97,206
རྩ་གྲ་ལྷོ་ཁུལ་	Nagaland	ཀོ་ཉི་ལྷ།	Kohima	16579 km2	19,78,502
ཨོ་ཏི་ཤ།	Odisha	ལྷུ་བ་ནི་ཤུར།	Bhubaneswar	1,55,707 km2	4,19,74,218
པ་ན་རྩ་ལ།	Punjab	ཅན་ཏྲི་གར།	Chandigarh	50362 km2	2,77,43,338

འཛིན་རིམ་རྒྱག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་སློབ་དཔུང་།

རྩིས་ལྡན།	Rajasthan	ཇཡ་ཕུར།	Jaipur	3,42,239 km2	6,85,48,437
སིགྤིམ།འབྲས་ལྗོངས།	Sikkim	སྐང་རྟོག།	Gangtok	7096 km2	6,10,577
ཏ་མིལ་ནུ་ཏུ།	Tamil Nadu	ཅི་ཏུཡེ།	Chennai	1,30,060 km2	7,21,47,030
ཏི་ལ་རྒྱ་ལྗོངས།	Telangana	ཏི་ད་རྩ་ལྷ་དག།	Hyderabad	114840 km2	35,193,978
ཏི་ཕུ་རྒྱ།	Tripura	ཨ་གར་ཏ་ལ།	Agartala	10486 km2	36,73,917
ཨུ་ཏྲ་པ། བཏེ་ཤ།	Uttar Pradesh	ལག་ཞོ།	Lucknow	2,40,928 km2	19,98,12,341
ཨུ་ཏྲ་ཁ་ཁ།	Uttarakhand	དེ་ར་རྩུག།	Dehradun, Gairsain (Summer)	53483 km2	1,00,86,292
ཏུ་བ་བརྒྱལ།	West Bengal	ཀ་ལི་ཀ་ཏ།	Kolkata	88752 km2	9,12,76,115

དབུས་འཛིན་མངའ་སྡུག་ ༩

དབུས་འཛིན་མངའ་སྡུག་	Union Territories	རྒྱལ་ས།	Capital	ས་ཁྲོན།	མི་འཛོམས།
ཨ་ནུ་མུན་དང་། བི་ཀོ་ལུར་སྤིང་ཕྱེ།	Andaman and Nicobar Islands	པོ་རྩ་མི་ཡེར།	Port Blair	8249 km2	380581
ཅན་ཁྲི་གར།	Chandigarh	ཅན་ཁྲི་གར།	Chandigarh	114 km2	10,55,450
དུ་རྩ་རྩ་དང་། བ་གར་ཏ་ཤེ་ལྷོ།	Dadra Nagar Haveli and Daman Diu	རྩ་མན།	Daman	603 km2	585,764
དི་ལྷི།	Delhi	དི་ལྷི།	New Delhi	1483 km2	1,67,87,941
ཇམ་མུ་དང་། ཀ་ཤ་མྱིར།	Jammu and Kashmir	སྤེ་བ་ལྷ་རྩ།	Srinagar (Summer), Jammu (Winter)	-	12,267,013
ལ་དུག་ས།	Ladakh	ལྷེ།	Leh	-	274,289
ལ་ཤ་ཤྱི་དག།	Lakshadweep	ཀར་ལྷ་ར་ཏི།	Kavaratti	30 km2	64473
ཕུ་ཏུ་ཅེ་རྩི།	Puducherry	པོ་ཅན་ཏི་ཅེ་རི།	Puducherry	490 km2	12,47,953

ས་སློག་ས་ཆགས་ཚུ་ལ།



དཔེ་རིམ། ༡་་་ ༩ བཏོར་སྐར་གྱི་ས་རྒྱུང་ས་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་
དབྱིབས་བརྟན་པར།

རྒྱ་གར་ནི་རི་བོ་དང་མཐོ་སྐང་། ག་ཤོངས་ས། ཐང་། མཚོ་ཁ། སྤིང་ཕྱན་
སོགས་ས་དབྱིབས་དུ་མས་བྱུང་ཡོད་པ་ལས། ཏི་ལྷ་ལ་ཡ་དང་། གཞུ་འི་ཐང་།
ཏེ་ཤུན་མཐོ་སྐང་བཅས་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་འདྲ་དབྱེ་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཏི་
ལྷ་ལ་ཡ་ཞེས་པ་ནི་ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དང་ཐོད་སྐད་དུ་རི་བོ་གངས་ཅན་
ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། རི་བོ་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་གི་རི་བོ་མཐོ་ལོས་དང་རི་རྒྱ་
འཛེགས་ཤིག་ཡིན། ཏི་ལྷ་ལ་ཡ་ནི་ཏི་མ་དི་རི་དང་། ཏི་མ་ཅལ། ཤི་ལྷ་ལི་ག་

བཅས་རི་རྒྱུད་གསུམ་གྱིས་གྲུབ།

རྒྱ་གར་གྲང་ཕྱོགས་ཐང་ནི་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་ཡོད། གར་
དང་ཨིན་ཏུ་ས་ (མི་རྒྱལ་འབབ) ག་མཐུ་ཕུཅ་ (རྩ་མཆོག་ཁ་འབབ) བཅས་དང་དེ་དག་
གི་རྒྱ་ལག་གིས་བྱེ་འདམ་རིམ་གསོག་གིས་ཐང་དེ་ཆགས་པ་ཡིན། ཐང་
འདི་རྒྱ་ཆེ་ལ་ངོས་སྟོ་མས་པ་མ་ཟད། ས་གཞིས་གཤེན་པོ་ཡོད་ལ་ཞིང་
ལས་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་བས། ས་ཁུལ་འདིར་མི་ཆོགས་ཀྱང་མང་པོ་འདུས་
སྟོན་བྱས་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༥་༤ རི་མོ་རྩོམ་གླང་མ།

རྒྱ་གར་གྱི་ཁུབ་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་ཐང་ཆེན་མོ་འཕམ་སྤར་གྱི་ཐང་ (Great
Indian desert or Thar desert) ཆགས་ཡོད། ཁུལ་དེར་སྐྱམ་ཤས་དང་ཆ་རྟོད་
ཆེ་བས་ཅི་ཤིང་ཉུང་བྱ་ལས་སྐྱེ་བྱུང་གི་མེད།



དཔེ་རིས། ༥་༥ ཀ་མཐུ་ཕུཅ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་མཆོག་ལྷ།

རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་བྱེད་སྒྲིང་མཐོ་སྒང་ (Peninsular plateau) ཡོད། དེའི་
དབྱིབས་ཟུར་གསུམ་ཡིན་པས་ས་དབྱིབས་གཞན་དང་མི་འབྲ་བའི་ཁྱད་
པར་ཆེན་པོ་མཐོང་བྱུང། ཁུལ་འདིར་ཨ་རུ་ཤ་ལི་རི་ (Aravali hills) དང་།
ཐིན་དི་ཡུ་ (Vindhyas) དང་ས་ཏ་ཕུ་རུ་ (Satpuras) སོགས་ཀྱི་རི་རྒྱུད། ཉམ་
དུ་ (Narmada) དང་ཏུ་པི་ (Tapi) གཙང་པོ་སོགས་ཆགས་ཡོད་ཅིང་། གཙང་
པོ་འདི་དག་ཁུབ་ཕྱོགས་སུ་བཞུར་ནས་ཨ་རབ་རྒྱ་མཆོའི་ནང་འབབ་ཀྱི་
ཡོད།



དཔེ་རིས། ༥་༦ ཏུང་མཉལ།

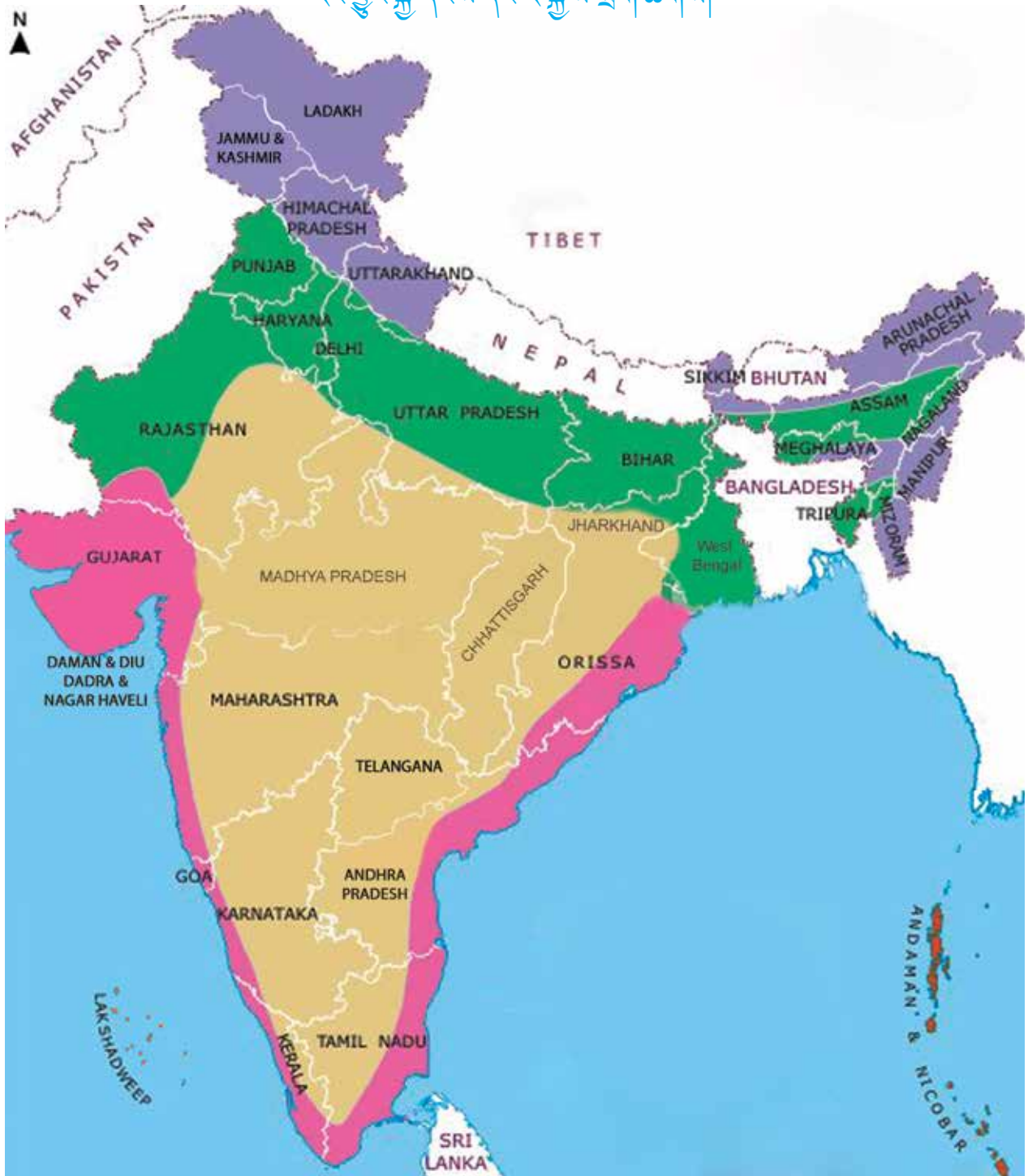
ཁུབ་རི་ (Western Ghats) སྤྱ་ཡ་དི་རིའི་རི་རྒྱུད་ཀྱིས་ཁུབ་ཀྱི་ས་མཆོམས་བྱེད་པ་དང་། ཤར་རིའི་ (Eastern Ghats) རི་རྒྱུད་
ཀྱིས་ཤར་གྱི་ས་མཆོམས་མཆོན་པར་བྱེད། རི་རྒྱུད་འདི་གཉིས་ཀྱི་འདབས་སུ་མཆོ་ཁའི་ཐང་ (Coastal Plain) ཆགས་ཡོད་
ཅིང་། ཁུལ་འདིར་རྫོ་སོལ་དང་ལྷགས་རིགས་སོགས་གཏོར་ཁའི་ཐོན་སྐྱེད་ལེགས་པོ་ཡོད།

མཐུ་ནདྲི་དང་། (Mahanadi) གོ་དུ་མ་རྒྱུ་ (Godavari) ཀྱི་རྒྱུ་ (Krishna) ཀྱ་མེ་རྒྱུ་ (Kaveri) གཙང་པོ་སོགས་ནི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་
བཞུར་ནས་མཐར་བརྒྱལ་མཆོ་ཁུག་ཏུ་འབབ་ཀྱི་ཡོད། སྐམ་ས་ཆེན་མོ་ཕུད་དུང་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་སྒྲིང་ཐོན་
གཉིས་ཡོད་པ་ནི། ཨ་རབ་རྒྱ་མཆོའི་ངོགས་སུ་ལཱ་དྲཱ་དྲི་བ་སྒྲིང་ཐོན་ (Lakshadweep Islands) དང་། བརྒྱལ་མཆོ་ཁུག་ཏུ་ཨ་རྒྱ་
སྐྱ་དང་ནི་གོ་བྲར་ (Andaman and Nicobar Islands) སྒྲིང་ཐོན་ཆགས་ཡོད།

རྒྱ་གར།

ས་སྟོན་ཆགས་ཚུལ།

རང་བྱུང་སྤྱི་དངོས་དང་རི་སྐྱེས་སྟོན་ཆགས།



དཔེ་རིམ། ༥.༥ དཔེ་མཚན་ས་ཁ།---རྒྱ་གར་གྱི་ས་སྟོན་ཆགས་ཚུལ།

ང་ཚོའི་ཁོང་ཡུག་ཏུ་རྩ་དང་ཅི་ཤིང་སྤྲོ་ཆོག་ས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། དཔེར་ན། ཡམ་སྤོང་དང་། ཐང་ཤིང་སོགས་སྤོང་པོ་རིང་བའི་ཤིང་གི་རིགས་ལུང། ད་དུང་བ་ལུ་དང་ཆེར་ཤིང་སོགས་ཤིང་ཐན་དང་ལུ་མ་བུའི་རིགས་ཀྱང་སྤྲོ་ཆོག་ས་ཡོད། མིའི་རྩོལ་བ་དང་རོགས་རམ་ལ་མ་བཞེན་པར་རང་བཞིན་དུ་སྤྲེས་པའི་རྩ་དང་ཅི་ཤིང་དེ་དག་ལ་རང་བྱུང་སྤྲོ་དངོས་ཞེས་ཟེར། ས་བབ་དང་། གནས་གཤིས། ཆར་རྒྱ་འབབ་ཆད་སོགས་མི་འདྲ་བ་ལ་བཞེན་ནས་རང་བྱུང་སྤྲོ་དངོས་སྤྲོ་ཆོག་ས་བྱུང་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་རྩ་དང་ཅི་ཤིང་སྤྲོ་ཆོག་ས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་ཅ་བའི་རིགས་ལྡར་དབྱེ་བ་སྟེ། ཆ་ཁུལ་གྱི་རྒྱན་ལྡར་ནགས་ཆའ་ (Tropical Evergreen Forest) དང་། ཆ་ཁུལ་གྱི་ལོ་མ་དུས་སུ་ལྡར་བའི་ནགས་ཆའ་ (Tropical Deciduous Forest) ཆེར་ཤིང་། (Thorny Bushes) རི་ཤིང་། (Mountain Vegetation) མཚོ་ཁའི་རྩ་ཤིང་ (Mangrove Forest) བཅས་ཡོད།

ནགས་ཆའ་ནི་རི་སྤྲེས་སྟོག་ཆགས་མང་པོ་འཛོལ་ནས་བྱེད་ས་ཡིན། མིས་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བའི་སྟོག་ཆགས་ལ་རི་སྤྲེས་སྟོག་ཆགས་ཟེར། རྒྱ་གར་ལ་ལྟོ་འགྲོའི་སྟོག་ཆགས་ (Reptiles) དང་། ས་རྒྱ་གཉིས་གནས་སྟོག་ཆགས་ (Amphibians) འོ་འཐུང་སྟོག་ཆགས་ (Mammals) བྱ་རིགས་། འབྲུ་སྤོན་སོགས་སྟོག་ཆགས་རིགས་སྤྲོ་ཆོག་ས་ཡོད། ཤིང་ནགས་གང་བྱུང་དུ་གཙོད་འབྲེག་དང་། མ་བྱ་དང་ཁུང་ཁུང་སོགས་བྱ་རིགས་དང་། རྟ་དང་། གཟིག་སྤང་ཆེན་སོགས་ཅ་ཆའི་སྟོག་ཆགས་རིགས་རྩོན་རྒྱག་བྱས་དང་བྱེད་སྤྲེས་ལ་བཞེན། དེར་སྐྱབས་རི་སྤྲེས་སྟོག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ཅ་སྤོང་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་འབྱུང་གིན་ཡོད།

ཅ་སྤོང་འགྲོ་ཉེན་ཆེ་བའི་སྟོག་ཆགས་དེ་དག་སྤྲུང་སྤྲོ་བ་བྱ་ཆེད་གཙན་གཟན་ཁང་དང་། སྤིང་ག་སོགས་བཟོ་སྐྱོར་གང་



འཚམས་བྲས་ཡོད་ནའང་། རི་སྐྱེས་སློག་ཆགས་ནམས་ཅ་སྟོང་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་སྤྱི་མཐུན་གནས་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོས་སློག་ཆགས་དེ་དག་གི་ཐོན་སྐྱེད་པགས་པ་དང་རྒྱ་ཆ་སོགས་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པར་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས།



- ༡། རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱམ་ས་ཆེན་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཇི་ཡོད་ཅོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།
- ༢། རྒྱ་གར་གྱི་འཛིན་སྟོང་མངའ་ཁོངས་ཇི་ལྟར་དབྱེ་ཡོད་དམ།
- ༣། བརྒྱལ་མཆོ་ཁུག་ཏུ་འབབ་པའི་གཙང་པོ་བཞི་ཡི་མིང་གིས།
- ༤། རི་སྐྱེས་སློག་ཆགས་སྤྱད་སྟོབ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

གཉིས་པ། ཁ་བསྐྱོངས།

ཨང་།	མངའ་སྡེ།	རྒྱལ་ས།	ས་ཁྱོན།	མི་འབོར།
༡།	ཡུན་ཏུན་ཁ་རྒྱ།			
༢།	ཉི་ཁྲ་ཅལ་བྲ་དེལ།			
༣།	ཀར་ཁུ་ལྷ་ཀ།			
༤།	མཐུ་བྲ་དེལ།			
༥།	ཨ་ཏི་ཤ།			



སྒྲིང་ཆེན།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་རི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གནད་བསྐྱུས་རེ་བྲིས།

- ༡། རྒྱ་གར་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་མངའ་ཁོངས་འི་ལྷར་དབྱེ་ཡོད་དམ།
- ༢། རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱམ་ས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འི་ཡོད་དང་དེ་དག་གི་མིང་བྲིས།
- ༣། ཨ་རབ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་འབབ་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་གཙང་པོ་གཉིས་ཀྱི་མིང་བྲིས།
- ༤། རྒྱ་གར་ལ་མངའ་སྡེ་དང་དབུས་འཛིན་མངའ་ཁུལ་གཙོ་བོ་ཡོད་དམ།
- ༥། བྱང་ཕྱོགས་ཐང་ཁུལ་དུ་མི་ཚོགས་སྤྱད་པོ་ཡོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༦། ཨ་རབ་རྒྱ་མཚོའི་ངོགས་སུ་ཆགས་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲིང་ཐོན་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཟེད།

གཉིས་པ། འོས་མཚམས་ཀྱི་ལན་འདེམས་དགོས།

- ༡། ཐུར་བྱེ་ཐང་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་.....སུ་ཆགས་ཡོད།
 ཀ) རྩོུགས། ཁ) ལུབ་ཕྱོགས། ག) འཕར་ཕྱོགས།
- ༢། རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆའི་རྒྱ་ཁྲོན་ལ་གི་ལོ་མི་ཏར་གྱུ་བཞེ་མ་ས་ཡ་.....ཡོད།
 ཀ) 2.38 ཁ) 2.5 ག) 3.28
- ༣། རྒྱ་གར་ནི་.....སྒྲིང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་རེད།
 ཀ) ལུ་འོ་བ། ཁ) ཨ་ཤེ་ཡ། ག) ཨོ་སྤེ་ལི་ཡ།
- ༤། རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་རྒྱུང་ལོས་ཀྱི་མིང་ལ་.....ཟེད།
 ཀ) ཉི་མ་རྩལ། ཁ) འབྲས་སྐྱོངས། ག) གོ་ལྷ།
- ༥། རྒྱ་གར་གྱི་རྩོུ་བྱང་ས་མཚམས་གཉིས་ཀྱི་དབར་རྒྱང་ཐག་གི་ལོ་མི་ཏར་.....ཡོད།
 ཀ) 2933 ཁ) 3214 ག) 2300
- ༦། རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་བྱེ་ཐང་དེའི་མིང་ལ་.....ཟེད།
 ཀ) ཐུར་བྱེ་ཐང་། ཁ) ས་རྩུ་ར་བྱེ་ཐང་། ག) རེ་ཁྲན་བྱེ་ཐང་།
- ༧། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ལ་དབུས་འཛིན་མངའ་ཁུལ་.....ཡོད།
 ཀ) 28 ཁ) 35 ག) 8

- ༡། མི་འབོར་མང་ཤོས་ཀྱི་མངའ་སྡེ་ནི་.....ཡིན།
 ༡) ལུང་ར་པ་དེ་ལ། ༢) འབྲུག་ལ། ༣) རྒྱ་ལྗོངས་ལ།

གསུམ་པ། བྱེད་སྒྲོ།

- ༡། སའི་གོ་ལའི་འཕྲེད་ཐིག་དང་གཞུང་ཐིག་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཁ་འཚོལ་བྱུང་བ་གྱིས་དང་།
 ༢། རྒྱ་མིས་བོད་བཅན་བཟུང་མ་བྱས་པོང་བོད་དང་རྒྱ་གར་གྱི་ས་མཚམས་གནས་སྡོད་ཅི་འདྲ་ཡོད་པའི་སྒྲོར་འཛིན་གྱའི་ནང་གོས་སྤྱད་བྱེད་དགོས།
 ༣། རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་ཁག་དོས་འཛིན་བྱས་ནས་མངའ་སྡེ་སོ་སོའི་མིང་གཤམ་འཁོད་ས་ཁའི་ནང་འགོད་དགོས།



ཁྱ་ཀར་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

- ☞ ལོ་རྒྱུས་ཇི་ལྟར་སྦྱོང་དགོས་སམ།
- ☞ ཞིང་འབྲོག་གི་འཆོ་བ་འགོ་བཙུགས་པ།
- ☞ གནའ་བོའི་གོང་ཁྱེར།
- ☞ དོགས་སྦོང་དང་ལྷ་གྲུབ་སྣ་ཆོགས་བྱང་ཚུལ།
- ☞ དམག་ཁྲུག་གི་ལས་སྤངས་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ཟུང་ན་ཟེད།

སློབ་ཚན་བརྒྱད་པ་དང་། དགུ་པ། བརྩ་གཉིས་བཅས་ངེས་པར་དུ་ཁྲིད་དགོས་པ་
དང་། བརྩ་པ་དང་བརྩ་གཅིག་ནས་གང་རུང་གཅིག་ཁྲིད་ན་འགྲིག །



ལ་རྒྱས་ཅི་ལྟར་སྤྱད་དགོས་སམ།

གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ།

བྱེད་ཀྱིས་ཁ་སང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཤེས་པ་དོན་ན་རྒྱུད་འཕྲིན་དང་། ཚགས་པར། བརྒན་འཕྲིན་སོགས་ལྟ་སྟོན་བྱས་ན་ཤེས་ཐུབ། གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ན་ནིང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཤེས་པ་དོན་ཆེ་སྐབས་དེའི་དུས་ཀྱི་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ན་རྟོགས་ཐུབ་ངེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ལོ་ངོ་ཉ་ཅང་མང་པོའི་སྡོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཤེས་པ་དོན་ཆེ་བྱེད་ཀྱིས་ཅི་ལྟར་བྱས་ནས་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ།

ཅི་ཞིག་གང་དུ་ཅི་ལྟར་ག་དུས།



ཅི་ལྟར་བྱས་ན་འདས་པའི་བྱུང་རབས་ཤིས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ།

ང་ཚོས་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། མི་རྒྱལ་གྱི་བཟང་བཟུང་དང་། ཁྱོན་ཆས། ཁང་བྱིས་སོགས་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། རྩོམ་པ་དང་འབྲེག་པ། ཞིང་པ། ཆོང་པ། སྤྱུ་རྩལ་པ། རོལ་མོ་མཁའ། ཆེན་རིག་པ་སོགས་འཆོ་ཐབས་སྣ་ཆོག་གས་ཀྱི་སྟོན་མི་རྒྱལ་གྱིས་འཆོ་བ་སྤྱེལ་སྤངས་སྟོར་ལ་སྟོབ་སྟོར་བྱས་ན་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ། གཞན་ཡང་བྱིས་པ་རྒྱལ་གྱི་ཅི་དམི་ཅི་སྤངས་དང་། ཐ་ན་ཁོ་ཚོས་ལོན་པའི་སྤྱུ་གཞས་ལ་དོ་སྤྱང་བྱས་ན་འདས་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཐུབ།

མི་རྒྱལ་གང་དུ་འཆོ་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་སྡོན་དུ་མི་རྒྱལ་གཅིང་པོ་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་ཆུ་འགྲམ་དུ་འཆོ་སྤྱད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་ཉེ་འཁོར་གྱི་ནགས་གསེབ་ནས་ཤིང་རྟོག་དང་། ཅི་ཤིང་གི་རྩ་བ་སོགས་ཤིང་འགྲམ་སྣ་ཆོག་མཁོ་བསྟུ་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་རི་དྲགས་རྩོན་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བ་

ཆིག་གསལ།

ཆིག་ - Wheat

ནས། - Barley

སྒྲིག་ - Grain

ཡིག་མཛོད། - Archives

བསྐྱུལ་ཡོད། བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་མི་རྒྱལ་སྐྱེད་ཡུལ་གཙང་པོ་རྒྱལ་ཁུལ་དུ་འཛོལ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་། ཤིང་འབྲས་དང་
རྩོན་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་རི་འདབས་དང་ས་ཚུ་བཟང་སར་ར་ལུག་དང་སྒོ་ལྷགས་
འཛོལ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། གོ་ནས་སྤྲོད་གསུམ་སོགས་འབྲུ་རིགས་འདབས་ལས་འགོ་འཛུགས་བྱས་ཡོད།

གདོད་མའི་མི་རྒྱལ་སྐྱེད་ཡུལ་གཙང་པོ་དང་བྱེ་ཐང་། རི་བོ་དང་རྒྱ་མཚོ་སོགས་བརྒྱལ་ཏེ་གནས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་
འབྲལ་བཞུད་བྱས་ཡོད། ཁོ་ཚོས་དེ་ལྟར་འབྲལ་བཞུད་བྱེད་དོན་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེགས་པ་ལས་ཉེན་གཡོལ་བྱེད་པ་
དང་། འཛོལ་བས་གསར་པ་ཞིག་བཅའ་ཏེ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ཆེད་རེད། མི་འགའ་རེས་རང་ཉིད་
དང་མཉམ་དུ་དཔག་དབྱུང་བྱིད་དེ། ས་ཆ་གཞན་ལ་དབང་སྒྱུར་བྱེད་རྒྱུ་འདུན་པ་བཅངས་ཡོད། ཡང་སྤྱི་བོ་ལ་ལས་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ནས་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་འབྲལ་བཞུད་བྱས། སྤྱི་བོ་ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་ནི་ས་
ཆ་གསར་པ་དང་གནས་ལུགས་གསར་པའི་རིགས་རྟོགས་ཆེད་འབྲལ་བཞུད་བྱས་ཡོད། མི་རྒྱལ་སྐྱེད་ཡུལ་གནས་གཅིག་
ནས་གཅིག་དུ་འབྲལ་བཞུད་བྱས་པ་དེས་མི་དང་མིའི་དབར་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ་དང་། རིག་གཞུང་ལྷག་དུ་
གཏོང་བ། ལག་རྩལ་དང་འདྲོད་ཐང་བརྗེ་རེས་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་སོ་སོའི་ལེགས་ཆ་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་
པོ་བྱུང་ཡོད།

སྤྱོད་ཀྱི་བྱུང་རབས་འཆོལ་བ།

འདས་པའི་བྱུང་རབས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་ནི་སྤྱི་མོའི་དཔེ་
ཆར་ཉ་སྟོག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་ “ཡིག་རྟིང་” དང་ “ཡིག་ཆ” སོགས་ཀྱི་ཐ་སྟོད་
མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ངེས་རེད། ཡིག་ཆ་དེ་དག་པལ་ཆེ་བ་ལོ་ངོ་མང་པོའི་སྤྱོད་ནས་བྱིས་ཤིང་། ཡིག་མཛོད་དམ་



དཔེ་རིམ། ༩. ཉ་རྒྱུ་ནས་ཐོན་པའི་ཐབས་གཞི་སྤྱོད་བཞུགས་པའི་རིམ་

བཞོན་པ་དག་ལ་ཟེར། བཞོན་ཡིག་པ་བ་སའི་རྒྱ་ཆ་དེ་དག་སྤྱིར་མཐོག་ས་པས་ལོ་ངོ་ཉ་ཅང་མང་པོ་སོང་ཡང་ཕྱི་རབས་
བ་རྣམས་ཀྱིས་ཡིག་རིས་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

གཞན་ཡང་སྤྱི་ལོ་སྤྱད་པའི་གནད་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་དཔྱད་བྱས་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་
རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འདས་པའི་བྱང་རབས་ནང་བེད་སྤྱད་པའི་གནད་
པོའི་ཤུལ་རྒྱུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ཆོར་གནད་རྒྱུ་ལ་རྟོག་ཞིབ་
བ་(Archaeologist) ཞེས་འབོད།

མཚན་
འགྲེལ།

རྟོགས་བརྗོད། སྤྱི་ལོ་རབས་དང་རྣམ་ཐབས།
མགུར་སྤྱོད། ཆོས་ཐོགས་ཀྱི་སྤྱོད།
ཕྱི་རབས་པ། མི་རབས་རྒྱུ་ལ།
འབངས། མི་དམངས་སུ་མི་མེད།

བྱང་རབས་ནི་གཅིག་ཁོན་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་དུ་མ་ཡོད།

གོང་དུ་ང་ཆོས་བྱང་རབས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐབས་ཐད་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྐབས་
མི་རྣམས་ཀྱིས་འཆོ་ཐབས་འདྲ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།
དཔེར་ན། ཞིང་པའི་འཆོ་བ་སྤྱི་ལོ་སྤྱད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱང་རབས་ཡོད་པ་དང་།
འབྲོག་པའི་འཆོ་བ་སྤྱི་ལོ་སྤྱད་པ་ལ་བྱང་རབས་ཡོད། གཞན་ཡང་མི་རིགས་སོ་སོར་
རང་རང་གི་བྱང་རབས་རེ་བཞག་རྒྱ་ཡོད་པས། ང་ཆོས་དུས་རྒྱུན་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་
རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སོགས་མི་རིགས་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་ལོགས་སུ་སྦྱོང་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཚན་དེ་འདྲ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་རིགས་མང་ཆེ་བས་ལོ་རྒྱུས་སྦྱོང་སྐབས་གཙོ་བོ་རྒྱལ་
རབས་ལ་གཞི་བཅོལ་གྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་
རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱེད་པའི་སློབ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་ནས་ཐེན་གྱིས་སུ་འཛོག་གི་ཡོད་པས།
ཕྱི་རབས་བ་རྣམས་ལ་ཡིག་ཆ་དེ་དག་མིག་མཐོང་ལག་ཐེན་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
རྒྱ་ཆར་གྱུར་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཞིང་པ་དང་འབྲོག་པ་སོགས་འབངས་མི་དགུས་མ་ཆོར་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་སློབ་ཐེན་གྱིས་སུ་འགོད་པའི་གོམས་གཤེས་མེད་པས།
གནད་རྒྱུ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བ་ཆོས་ཁོང་ཆོང་བྱང་རབས་སློབ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་གང་ཐུབ་
ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་མོད། ད་དུང་ཡང་ང་ཆོས་མ་ཤེས་པའི་གནས་ཚུལ་ཉ་ཅང་མང་པོ་
ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡.༣ ཐོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལ།



དཔེ་རིས། ༡.༣ མི་རྒྱུ་ནང་ཡོད་པའི་དེ་ལྟ་
བང་སྟོ།



དཔེ་རིས། ༡.༤ རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་
མཚན་ལ།



དཔེ་རིས། ༡.༥ རྒྱ་ནག་ཕྱགས་རེ།

ལོ་ཚིགས།

ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བསྟུན་ལོ་ཚིགས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། དཔེར་ན། བྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལ་བོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉེན་མཆོག་ལོ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་འཁོད་ཡོད་ཅིང་། བྱི་ལོ་ཞེས་པ་ནི་ཡི་ཤུའི་སྟོན་པ་འབྱུངས་པའི་དུས་ཚེས་ནས་བཅུ་ལྔ་པའི་ལོ་དེར་ཟེར། ཡི་ཤུ་སྟོན་པ་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་གྱི་ལོ་དག་ལ་བྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འབྱུངས་གོང་གི་ལོ་ཞེས་བརྗོད་དེ། ཡིན་ཡིག་བསྟར་ཆོག་ཏུ་ (BC) ཡིས་མཚོན་པར་བྱེད། གཞན་ཡང་ “བོད་རྒྱལ་ལོ་” ཞེས་བོད་ལོའི་དུས་ཚེས་འཁོད་པའང་མང་དག་ཅིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་། བོད་ལོ་འགོ་བཙུགས་ས་ནི་བོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉེན་མཆོག་ལོ་སྟོན་པའི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ཡིན། དེར་བརྟེན་བོད་ལོ་བཅུ་གསུམ་ནི་ཉ་ཅང་སྟབས་བདེ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་བྱི་ལོའི་སྟོང་དུ་ལོ་ ༡༩༥༡ བསྟན་ན་འགྲིག།



དཔེར་ན། འདི་ལོ་བྱི་ལོ་ ༣༠༣༣ ཡིན་པས། བོད་ལོར་པ་བ་ན་ ༣༠༣༣+༡༩༥༡=༥༠༠༤ ཡིན་ཞིང་། བོད་རྒྱལ་ལོ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱ་དང་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགུ་ཞེས་སྟོན་དགོས། ལོ་ཚིགས་ནི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བསྟུན་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པས། ལོ་རྒྱུས་ཚེས་གྲངས་གཞིར་བཞག་ནས་བྱུང་བས་དགོད་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཆེས་སྔ་བའི་མིའི་རིགས།

སའི་གོ་ལའི་སྐུམ་ས་ཆེན་མོའི་ཐོག་ཏུ་ལོ་ངོ་ས་ཡ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ནས་མིའི་རིགས་འཚོ་སྡོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། སྐུམ་ས་དེའི་དུས་ཀྱི་མི་ཚུལ་ས་ལ་ང་ཚོས་རྩོད་པ་དང་འཁྱུ་མཁན་ (Hunters-Gatherers) ཞེས་འཛོད། མིང་དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་འཚོ་སྡོད་བྱེད་སྐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཚོས་རི་དྭགས་གསོད་པ་དང་། ཉ་དང་བྱ་བྱི་ལུ་འཛིན་པ། ཤིང་འབྲས་དང་ཅི་ཤིང་སྤྲོ་ཆོགས་བཏུས་ནས་འཚོ་བ་བསྐྱེད་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ད་ལྟོ་བཞིན་སྟབས་བདེ་པོ་དང་ལས་སྤོ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། ཅི་ཤིང་དང་ཤིང་འབྲས་རིགས་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་གང་ཞིག་བཟུང་རུང་བ་དང་ཅི་ཞིག་བཟུང་མི་རུང་བ་རེ་རེ་བཞིན་ཆོད་ལྟ་བུས་ནས། ད་གཞོད་ང་ཚོས་དུག་རིགས་དང་སྟོན་རྒྱུ་རིགས་དབྱེ་བ་བྱེ་བྱུང་བ་བྱུང་།



དཔེ་རིས། ༤-༦ གསོད་མའི་མིས་རི་དྭགས་རྩོད་བཞིན་པ།

གདོད་མའི་མི་རྣམས་གནས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་སློང་གོས་དོན་གང་ཡིན།

སྤྱི་མའི་མི་ཚོས་དེང་དུས་ལྟར་འཇགས་ཀྱི་བྱིས་གཞིས་བཙུགས་ནས་མ་བསྐྱད་པར། ས་གནས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་སློས་ཏེ་མི་ཐོག་མང་པོར་འབྲུལ་བཞུད་བྱས་ནས་འཆོ་བ་བསྐྱུལ་ཡོད། ཁོ་ཚོས་ས་གནས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་པར་མ་མཐར་ཡང་རྒྱ་མཚན་བཞི་ཡོད་དེ།

གཅིག གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོ་ས་གནས་གཅིག་ཏུ་དུས་ལུག་རིང་པོ་གནས་སྡོད་བྱས་ཆེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཤིང་འབྲས་དང་རི་དྲགས་རྣམས་བཟས་ཆར་ནས་རྫོགས་འགོ་བས། གནས་གཞན་དུ་མི་སློ་ཐབས་མེད་ཡིན།

གཉིས། རི་དྲགས་རྣམས་རྩ་རྩུ་འཆོལ་བ་དང་སློབ་ཆགས་གཞན་དག་འཛིན་ཕྱིར་ལ་ལུང་བཀྲལ་ནས་འགོ་བ་ལས་གནས་གཅིག་ཏུ་གཏན་སྡོད་མི་བྱེད་པས། རྫོན་བ་རྣམས་ཀྱང་རི་དྲགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་འགོ་ཐབས་མེད་དུ་བྱུང།

གསུམ། ཤིང་འབྲས་ནི་ནམ་དུས་འདྲ་མིན་ལ་སྤྱེ་ཞིང་། དེ་ཡང་ས་ཆ་མི་འདྲ་བར་ཤིང་འབྲས་མི་འདྲ་བ་སྤྱེ་བས། མི་ཚོས་ཤིང་འབྲས་འཐུ་ཆེད་དུས་ནས་དུས་སུ་གནས་སློང་གོས་ཀྱི་ཡོད།

བཞི། མི་དང་། ཚི་ཤིང་། རི་དྲགས་སོགས་སྤྱི་དངོས་ཆང་མར་རྩ་དགོས་ཤིང་། གཙང་པོ་ཆེན་པོ་དང་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ལྷན་དེ་མིན་རྩ་ཐོན་མང་ཆེ་བ་ནམ་དུས་རེ་རྩེད་ལ་སྐྱུ་འགོ་བས། རྩ་བཟང་སར་གནས་སློང་གོས་ཀྱི་ཡོད།

རི་ལྟར་བྱས་ནས་སྤྱི་མའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སློང་ཤེས་སམ།

གནའ་རྫས་རྟོག་ཞིབ་བ་ཚོས་རྫོན་བ་དང་འཐུ་མཐན་གྱིས་ཐོན་སྐྱེད་དང་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཡོ་ཆས་མང་པོར་བརྟག་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོ་ཚོས་རྫོན་བ་ཤིང་། རུས་བ་སོགས་ལས་བཅོས་པའི་ཡོ་ཆས་སྣ་ཚོགས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཤིང་། དེ་ལས་རྫོ་ཆས་རིགས་ནི་ཤ་དང་རུས་བ་གཙོ་བོ་འབྲེག་བྱེད་པ་དང་། ཤིང་སྡོང་གི་ལྷན་བ་བཞོག་པ། རི་དྲགས་ཀྱི་བགས་བ་བལྟ་བ་སོགས་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་རུས་བ་དང་ཤིང་སོགས་རྫོན་རྒྱག་ལག་ཆར་བེད་སྤྱོད་བྱས་རང་རང་གི་འཆོ་སྤྱོད་ལ་དབགས་པའི་དགོས་མཁོ་བསྐྱུན་ཡོད།

འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་སའི་གནས་འཆོལ་བ།

གནའ་རྫས་རྟོག་ཞིབ་བ་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་བརྒྱུད་རྫོན་བ་དང་འཐུ་མཐན་དེ་དག་རྩ་རྩུ་བཟང་ས་ལྷན་ད་དུང་བྲག་ལྷན་དང་རྫོ་སྐྱུ་བཟང་སར་འཆོ་སྤྱོད་བྱས་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ཁོ་ཚོས་རྫོན་བ་ཡོ་ཆས་མང་པོ་བཅོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཉེ་

མ་དང་ཆར་རྒྱུང་ལས་གཡོལ་ཆེད་བྲག་ཕྱག་བཞོ་དགོས་པས། རྡོ་སྤྲུམ་བཟང་ས་
དང་མང་སར་གནས་སྡོད་བྱས་ཡོད། ལོ་རྒྱུ་ཐུག་མང་པོའི་གོང་དུ་བཞོས་པའི་
རྡོ་ཆས་དང་བྲག་ཕྱག་གི་རིགས་ད་ལྟ་ང་ཚོས་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།

ཚིག་གསལ།	རྡོ་རྒྱུས་རབས་གསར་པ། - Paleolithic
	རྡོ་རྒྱུས་རབས་བར་མ། - Mesolithic
	རྡོ་རྒྱུས་རབས་གསར་མ། - Neolithic

ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ཕྱོག

ལོ་རྒྱུ་ ༡༢,༠༠༠ ལྷག་གི་སྡོད་དུ་སའི་གོ་ལའི་གནས་གཤེས་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བས། རྩ་ཐང་རྒྱ་ཁྲབ་དུ་སོང་བ་
དང་། ལུ་བ་དང་གཙོད། ར་ལུག་ཕྱགས་ཐོག་སོགས་སྤྱོད་འཕེལ་ལུགས་ཆེན་བྱུང་། སྒོག་ཆགས་འདི་རིགས་ལ་བརྟེན་པའི་
རྡོ་བ་ཚོས་རིམ་བཞིན་རི་དྲགས་སྒོ་ཕྱགས་ལ་ཉར་བ་དང་ཕྱགས་ཐོག་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྒོའ་བཏོད། སྐབས་དེར་ནམ་
ཁྲའི་བོད་གང་སྟོན་པས་སའི་གོ་ལའི་ས་ཁུལ་མང་པོར་གྲོད་དང་། འབྲས་སོགས་འབྲུ་རིགས་རང་བྱུང་དང་སྤྱེས་པས། མི་
ནམས་ཀྱིས་འབྲུ་རིགས་འདི་དག་ཟས་སུ་སྤྱད་པ་དང་། རིམ་གྱིས་ཅི་ཡིང་དང་འབྲུ་རིགས་བཏབ་ནས་ཞིང་ལས་གཉེར་
འགོ་ཚུགས།

བྱུང་རབས་ཀྱི་དུས་ཚོད།

གནའ་རྫས་ཉོག་ཞིབ་པ་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་རབས་ནམས་དུམ་བུ་མང་པོར་བྱས་ཡོད།



ལོ་རྒྱུ་ས་ཡ་ ༩ ལྷག་ནས་ལོ་རྒྱུ་ ༡༢,༠༠༠ ཅམ་གྱི་བྱུང་རབས་ལ་རྡོ་རྒྱུས་
རབས་གསར་པ་ (Paleolithic) ཞེས་འབོད་ཅིང་། དེར་དུས་སྐབས་གོང་མ་
དང་བར་མ། འོག་མ་བཅས་གསུམ་དུ་བྱེ། འགོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མང་ཆེ་བ་དུས་ལུན་འདིའི་ཁོངས་སུ་ཚུད་ཅིང་།
དེས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིའི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༩ ཟེན་ཡོད།

ལོ་རྒྱུ་ ༡༢,༠༠༠ ཅམ་ནས་ལོ་རྒྱུ་ ༡༠,༠༠༠ བར་གྱི་བྱུང་རབས་ལ་རྡོ་རྒྱུས་རབས་བར་མ་ (Mesolithic) ཞེས་བཟོད་ཅིང་།
སྐབས་དེའི་དུས་ཀྱི་རྡོ་ཆས་ནི། སྦྱོང་སྐབས་བདེ་བའི་རུས་བ་དང་ཡིང་གི་ཡུ་བ་ཅན་གྱི་རྡོ་སྤྲུམ་དུ་རྩོམ་རིགས་ཡིན།
ལོ་རྒྱུ་ ༡༠,༠༠༠ ཅམ་ནས་བཅེས་པའི་དུས་སྐབས་དེ་ནི་རྡོ་རྒྱུས་རབས་གསར་མ་ (Neolithic) ཡིན།



དང་པོ། འགྲིག་མིན་རྟགས་རྒྱུ་

- ༡། བྱིས་པ་རྣམས་ཅེད་མོ་ཅེ་སྤངས་ལ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱུ་ནི་ལོ་རྒྱུས་རྟགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཞིག་མིན།
- ༡། བོད་རྒྱལ་ལོ་ནི་བོད་རྒྱལ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་བྱོན་པའི་སྐབས་ནས་བཅི་སྟོལ་བྱུང་བ་རེད།
- ༢། གཞོད་པའི་མི་རྣམས་ཐོག་མར་འཆོ་སྟོད་བྱེད་སའི་སྤྱ་གྲུང་ཡིན།
- ༣། ལོ་ངོ་ས་ཡ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྤྲང་འཆོ་བ་བསྐྱལ་ནས་བསྟན་པ་རེད།

གཉིས་པ། ལན་མདོར་བསྡུས་རེ་བྲིས།

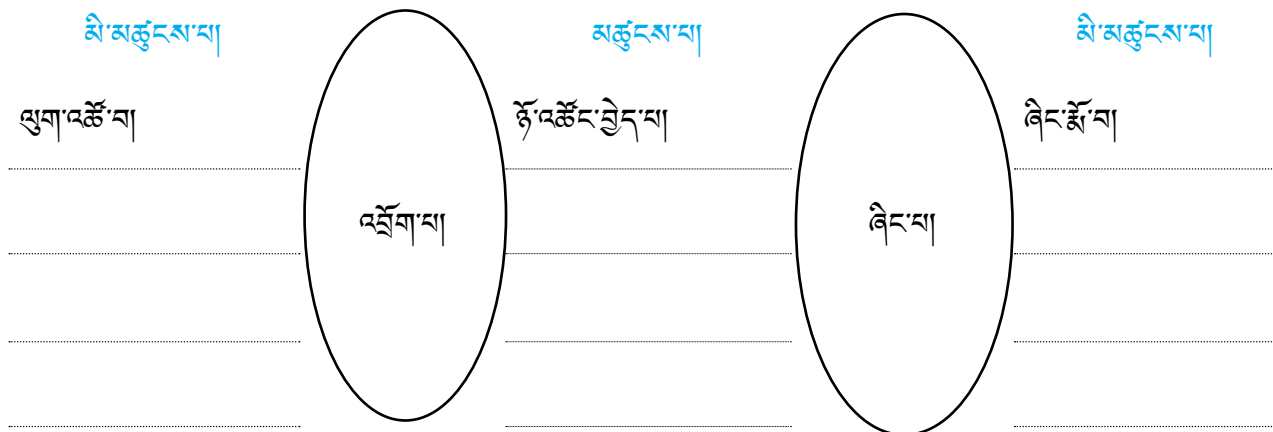
- ༡། སྤྱ་མོའི་དུས་སུ་མི་རྣམས་ཡུལ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་གནས་སྟོན་དོན་ཅེ་ཡིན་ནམ།
- ༡། ཁོར་ཡུག་འགྱུར་ཕྱོག་བྱུང་བ་དེས་གནའ་པོའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་ཐབས་ཐད་ལྷགས་སྟེན་གང་འདྲ་ཐེབས་ཡོད་དམ།
- ༢། འདས་པའི་བྱུང་རབས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
- ༣། མི་རིགས་མང་ཆེ་བས་ལོ་རྒྱུས་སྟོང་སྐབས་གཙོ་བོ་རྒྱལ་རབས་ལ་གཞི་བཅོལ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

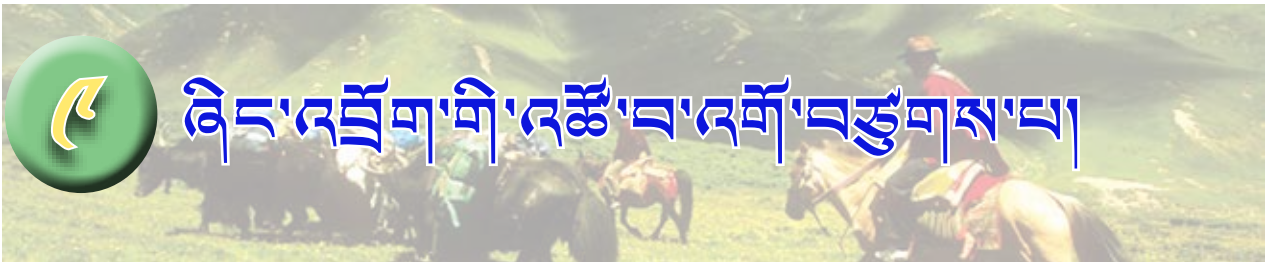
གསུམ་པ། གྲོས་སྤྱད་བྱོས།

- ༡། བྱི་ལོ་དང་བོད་རྒྱལ་ལོ་བྱུང་ཚུལ་དང་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གྲོས་སྤྱད་བྱོས།
- ༡། རྟོའི་དུས་རབས་རྟོང་བ་དང་། རྟོའི་དུས་རབས་བར་མ། རྟོའི་དུས་རབས་གསར་མ་བཅས་ཀྱི་དུས་ཡུན་བཅི་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
- ༢། སྟོན་གྱི་བྱུང་རབས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྒྲོར་ལ་གྲོས་སྤྱད་བྱོས།

བཞི་པ། བྱེད་སྒོ།

- ༡། གདོད་མའི་དུས་ཀྱི་མི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱེད་སྒོར་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་དགོས།
- ༡ ལག་ཆ་བཟོ་རྒྱ། ༣༡ མེ་སྐར་རྒྱ།
- ༢ སྤྱི་ལ་བྱ་བཟོ་རྒྱ། ༣༢ བྱོན་ཆས་བཟོ་རྒྱ།
- ༢། ཞིང་པ་དང་འབྲོག་པའི་མཚུངས་པ་དང་མི་མཚུངས་པའི་ཆ་ལྡན་བྱ་བའི་བསྐྱེད་པ་ལྟར་བྱེད་སྒོ་སྤེལ།





༡༢། ཉི་མས་མོ་རང་གི་དགའ་ལོ་བྱེད་པའི་འབྲས་དང་། བད་ཆལ་བརྗོད་མཁུ་ཞོག་ཞོག་མིང་ལ། ལྷུ་ལ་ཟ་བཞིན་
 ཡོད། བད་ཆལ་དང་ཞོག་ཞོག་ནི་མོའི་མོ་བོ་ལགས་ཀྱི་ཁང་པའི་རྒྱབ་ཀྱི་ཆལ་ཞིང་ནང་ལ་
 འདེབས་འབྲུགས་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ཉི་མའི་སེམས་ནང་ཁ་སྤྲོན་མོ་རང་སློབ་གྲུའི་སྟོགས་
 བསྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་ས་ཆ་དེ་ཆོའི་ཟ་མ་ནི་ཉ་ཅང་མི་འདྲ་བ་འདུག ཁ་ལས་ཁ་ཆ་པོ་
 དང་། འགའ་ལས་སྒྱུར་མོ། ཁ་ཅིག་ཁ་ཉིག་སོགས་ཟ་མའི་སྟོ་བ་ཡང་མི་འདྲ་
 བ་རེ་ཡིན་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ་སྟུམ།



སྤྲོ་མང་བྱུན་སྤྲུམ་ཆོགས་པའི་ཟས་རིགས།

དེང་སྐབས་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་བཟའ་བཀུར་བྱེད་པའི་ཤིང་ཉོག་དང་། སྤྲོ་ཆལ། འབྲུ་རིགས། འོ་མ། ལ་སོགས་ནི་ང་ཆོས་
 འདེབས་ལས་དང་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པའི་ཅི་ཤིང་དང་སྤྲུགས་ཆོག་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་གསལ་ཡིན། ཡིན་ནའང་འབྲུ་
 རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་མི་འདྲ་བ་སྦྱེ་འཕེལ་བྱུང་བའི་དངོས་བརྒྱུད་ཀྱི་མ་སྤྲུམ་རྒྱུན་འདྲ་མིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དེ། དཔེར་ན།
 འབྲས་འདེབས་ལས་བྱེད་པར་གྲོ་དང་ནས་ལས་རྒྱ་ཉ་ཅང་མང་བ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་རེད། གནད་དོན་དེས་ང་ཆོར་གསལ་
 བཤད་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེ་ན། ཞིང་འབྲོག་པ་རྒྱུས་ཀྱིས་ས་བབ་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ཀྱི་མ་སྤྲུམ་རྒྱུན་ལ་གཞིགས་
 ནས་ས་ཁུལ་མི་འདྲ་བར་ཤིང་འབྲས་དང་། འབྲུ་རིགས་སོགས་འདེབས་ལས་བྱེད་པ་དང་། ས་བབ་མཐོ་སར་ར་ལུག་
 འཆོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་། རོ་སར་མ་ཉེ་སོགས་གསོ་ཉར་བྱེད་པ་ཤེས་ཉོགས་སྤྲུལ། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་སློབ་ཆུན་དང་པོའི་
 བད་སྤྲུངས་ཟེན་པ་ལྟར། མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ལོངས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཟས་རིགས་ཡོད་ཆད་མིས་འདེབས་ལས་བྱས་པ་ཁོ་
 བ་མིན་ཉེ། རང་བྱུང་དུ་སྦྱེས་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱང་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།

ཞིང་འབྲོག་ལས་རིགས་གཉེར་འགོ་བརྩམས་པ།

འཛམ་གླིང་གི་ཁོར་ཡུག་ཉིན་རེ་བཞིན་འགྱུར་བ་འགོ་བ་དང་བསྐྱུན་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་སུ་སྦྱོང་པའི་ཅི་ཤིང་དང་
 སེམས་ཅན་དེ་དག་ལའང་འགྱུར་ཐོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། གདོད་མའི་མའི་རིགས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་སུ་ལོངས་པའི་ཅི་ཤིང་སྦྱེ་

འཕེལ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་རྒྱས་མངའ་གཏིང་ཟབ་ལོན་ཟེས། ཅི་ཤིང་དང་། འབྲུ་རིགས། ཤིང་འབྲས་སོགས་ཀྱི་
འབྲུ་གྲུ་དང་ས་བོན་སར་སྤྱང་བ་རྣམས་བྱ་བྱིའུ་སོགས་ཀྱི་གཞོད་འཆེ་ལས་སྐྱོབ་ཆེད་ལྟ་སྐྱོང་བྱས་ནས། ལོ་འདྲེན་རྒྱས་
ཤིང་འབྲས་བྱ་མ་སྤྲིན་བར་ལོ་ཉོག་ལ་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་གོམས་གཤེས་འཇགས། དེ་ནས་ཁོ་ཆོས་ས་བཟང་སར་སྐོན་
འདེབས་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཀྱི་འཆོ་བ་རིམ་བཞིན་དར་རྒྱས་བྱུང་།

གཞོད་མའི་མི་ཆོས་རང་ཉིད་འཆོ་སྤྱད་བྱེད་པའི་ཉེ་ལམ་གྱི་བདག་མེད་སེམས་ཅན་རྣམས་བརྟུལ་ནས་སྐོ་ཕྱགས་ལ་ཉར་
ཡོད། ཁོ་ཆོས་བརྟུལ་བའི་བདག་མེད་སེམས་ཅན་ཐོག་མ་ནི་བྱི་ཡིན་ཞིང་། བྱིས་སྤྱ་ར་ལྷག་དང་། བ་སྤང་། བག་པ་སོགས་
གསོ་ཉར་བྱས། བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་སེམས་ཅན་འདི་དག་པལ་ཆེ་བ་རྩ་གཟན་སེམས་ཅན་ཡིན་ཞིང་། འག་ཟན་སེམས་
ཅན་ཆོས་རྒྱན་དུ་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱས་པར་བརྟེན། མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དག་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱ་ཆེད་ལྟ་སྐྱོང་
བྱས་པ་དང་། མཐར་ཕྱགས་རིགས་འཆོ་སྐྱོང་བྱས་ནས་འབྲོག་ལས་དང་།

འཆོ་བ་གསར་བ་ཞིག་འགོ་བཙུངས་པ།

ཅི་ཤིང་དང་ལོ་ཉོག་གི་ས་བོན་གསར་དུ་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ནས་
དེའི་ལོ་འདྲེན་རྒྱས་ཤིང་འབྲས་བྱ་མ་སྤྲིན་བར་དུ་ས་ལྷན་རེས་ཅན་ཞིག་
འགོ་རེས་རེད། དུས་ལྷན་དེའི་རིང་མི་ཆོས་ལོ་ཉོག་ལ་ཆུ་ལུད་འབྲེན་
པ་དང་། ལུར་མ་ལུར་བ། ཕྱགས་ཐོག་གི་གཞོད་འཆེ་སོགས་ལས་སྤྱང་
སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། རྩོན་པ་དང་འབྲུ་མཁན་དག་གིས་ཀྱང་ལོ་ཉོག་
བརྟུལ་ནས་དེར་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱ་ཆེད་ས་གནས་གཅིག་ཏུ་དུས་ལྷན་རིང་པོ་
བསྐྱད་པ་དང་གཏན་འཇགས་ཀྱི་བྱིས་གཞིས་འཛིན་འགོ་བཙུངས།



དཔེ་རིམ། ༥. ༡ འབྲུ་རིགས་གསོག་ཉར་བྱེད་པའི་ཐུགས་

འབྲུ་རིགས་རྣམས་ཁ་ཟས་དང་ས་བོན་དུ་གསོག་ཉར་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན། དེ་དག་འཛོག་པའི་སྤྱོད་ལེགས་པོ་ཞིག་
དགོས་ཀྱི་ཡོད། མི་ཆོས་འབྲུ་རིགས་གསོག་ཉར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་གང་ལེགས་བཅའ་ནས་ས་དོང་བྱས་ཏེ་ས་འོག་ཏུ་
སྤམ་སྐྱང་བྱེད་པ་དང་། ས་དང་འདས་བག་རྒྱ་ཆར་བྱས་པའི་བྱམ་པ་སྤྲོ་ཆོགས་བཟོ་འགོ་བཙུགས།

སྐོ་ཕྱགས་འཆོ་སྐྱོང་།

སྐོ་ཕྱགས་ནི་རང་བཞིན་དུ་སྐྱེ་འཕེལ་བཟང་པོ་བྱེད་པའི་ཕྱགས་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེ་དག་ལ་ལྟ་སྐྱོང་
ལེགས་པོ་བྱས་ཆེ་ཤིང་། མར། འོ་མ། ལུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན། སྐོ་ཕྱགས་ལས་ཤིག་མར་

སོགས་ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་ལྟན། ད་དུང་བལ་དང་ཅིང་པ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད།



བསམ་གཞིག་གིས།



- ༡། བྱིས་ཀྱིས་བྱས་ན་ཁོང་ཚོས་བརྟལ་བའི་སེམས་ཅན་ཐོག་མ་དེ་ཁྱི་ཡིན་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནས།
- ༢། རྩོད་པ་དང་འཁྱུ་མཁན་ཚོས་བྱས་པ་བཅོས་ཡོད་དམ་ཅེད། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཤོད་དང་།
- ༣། ག་དང་མར་སོགས་ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་ལྟན་སྟོ་ལྟགས་ལས་སྟོད་སྟོ་ཆེ་བའི་ཐོན་སྐྱེད་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད།

གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞི་བཙུགས་པ།

གནའ་རྫས་རྟོག་ཞིབ་པ་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལས་གཤོད་མའི་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ས་སྤྱག་ནང་དུ་སྤྱི་ལ་བྱ་དང་ཁང་ཁྱིམ་བཅོས་པའི་ལྷུང་མང་པོ་ཆེད་ཡོད། སྤྱི་ལ་བྱ་དེ་དག་ནི་གནའ་མི་ཚོས་བྲག་ཆར་རྒྱུང་འཚུ་བ་ལས་གཡོལ་ས་དང་། བདེ་འཇགས་ངང་འཚོ་སྡོད་བྱེད་པའི་ཁྱིམ་ཆང་ཡིན། སྤྱི་ལ་བྱའི་བྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ནས་ཐབ་ཆས་སྒྲ་ཆོགས་ཆེད་སོན་བྱུང་བར་གཞིགས་ནས། གནའ་མི་ཚོས་ནམ་ཁྲའི་བོད་གང་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱི་ནང་གཉིས་ཀར་ཁ་ཟས་གཡོ་སྟོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།

སྤྱི་ལ་བྱ་དེ་དག་གི་འགྲམ་ནས་ད་དུང་རྩོ་ཆས་མང་པོ་ཞིག་ཆེད་སོན་བྱུང་ཡོད། རྩོ་ཆས་དེ་དག་ནི་རྩོའི་དུས་རབས་ཆེང་པ་དང་བར་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་རྩོ་ཆས་དང་མི་འབྲ་ཞིང་། འཇམ་ཤ་དོད་པ་དང་། སྤྱུས་ཀ་ལེགས་པ། སྐབས་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་པས། དུས་སྐབས་འདིར་རྩོའི་དུས་རབས་གསར་མ་ (Neolithic) ཞེས་ཟེད།



དཔེ་རིས། ༤་༢ ལྷ་ཡིས་བཅོས་པའི་སྤྱི་ལ་བྱ།

ཚིག་གསུམ་

སྤྱི་ལ་བྱ། - Hut

སློག་ཉིང་། - Mortar

ཐག་། - Hearth

རྫོང་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལག་ཤེས་ཡར་ཐོན་གང་འཚམས་བྱུང་བའི་རྣམ་པ་ཐོན་ཡོད་ཅིང་། དཔེར་ན། སྐབས་དེའི་དུས་ཀྱི་སློག་ཉིང་དང་གཏུན་ཁུང་སོགས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ་རྣམས་དེད་གི་དུས་སུ་ཡང་མ་ཉམས་པར་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྫོང་ལས་བཅོས་པའི་ཡོ་ཆས་ཀྱི་རིགས་མ་ཟད། ད་དུང་རྩ་སྟོན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཡོད། རྩ་སྟོན་དེ་དག་གི་སྟེང་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུ་ཡོད་ལ། བཅོ་སྐྱེད་འདྲ་མིན་ཡོད། དེ་དག་འབྲུ་རིགས་གསལ་འཛིག་བྱེད་སར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཁ་ཟས་གཡོ་སྟོལ་བྱེད་ཆེད་ཀྱི་ཁོག་མར་ཡང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། རྫོང་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་སུ་སྤྱིང་བལ་སོགས་སྒྲུ་ཆར་བྱས་ནས་གྲོན་གོས་འཐག་པའི་ཐགས་ལས་ཀྱང་འགོ་བཙུགས་ཡོད།

སྐབས་དེའི་དུས་ཀྱི་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་ཅི་འདྲ་རེད།

གནའ་རྒྱུ་རྩིས་ཞིབ་པ་ཚོས་གནའ་དུས་ཀྱི་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་སྒོར་ལ་ཐད་ཀར་འགྲེལ་བཞེད་དེ་ཅུམ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། མཁས་དབང་མང་པོས་དེད་དུས་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་གི་འཚོ་བ་སྤྱེལ་སྤངས་ཐད་སློབ་སྦྱོང་གཉིད་ཟབ་བྱས་རྗེས། དེད་གི་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་སྤྱེལ་སྤངས་དང་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་མང་དག་ཅིག་སྤྱི་མོའི་ལུགས་སྟོལ་ནས་བརྒྱུད་ཡོང་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད།



དཔེ་རིམ། ༩་༩ གནའ་བོའི་མི་ཡོ་ཆས་བསྐྱེད་སྤྱོད།



དང་པོ། འགྲིག་མིན་ཉག་ས་ཁྲོད།

- ༡། ལྷ་མོའི་དུས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་བུལ་བའི་བདག་མེད་སེམས་ཅན་ཐོག་མ་ནི་རྟ་ཡིན།
- ༢། གཤོད་མའི་དུས་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་རྟེན་གཙོ་བོ་ནི་ཞིང་འབྲོག་ལས་རིགས་ཡིན།
- ༣། གཤོད་མའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བྲག་ཕྱག་གིས་ཁང་བྱིས་ཀྱི་ཆབ་བྱས་ནས་འཆོ་བ་བསྐྱལ་ཡོད།
- ༤། རྟོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་དུས་ཀྱི་ཅ་དངོས་རྣམས་རྟོའི་དུས་རབས་རྟོང་མའི་ཅ་དངོས་དང་བསྐྱར་ན་སྤྱི་ལ་ཞན་བ་ཡོད།

གཉིས་པ། ལན་མདོར་བསྐྱུས་རེ་བྲིས།

- ༡། ཞིང་ལས་དར་སྤངས་ཅེ་འདྲ་ཡིན་ནམ།
- ༢། འབྲོག་ལས་དར་སྤངས་ཅེ་འདྲ་ཡིན་ནམ།
- ༣། རྟོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཅ་དངོས་རྣམས་རྟོའི་དུས་རབས་བར་མའི་དུས་སྐབས་དང་རྟོའི་དུས་རབས་རྟོང་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཅ་དངོས་དང་བསྐྱར་ན་བྱུང་བར་གང་ཡོད་དམ།
- ༤། སྐབས་དེའི་གྲོན་ཆས་དང་སྟོད་ཆས་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

གསུམ་པ། གྲོས་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ།

- ༡། ལྷ་མོའི་དུས་ཀྱི་མི་ཚོས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་བྱིས་གཞི་བཙུགས་ཚུལ་སྟོར་ལ་གྲོས་སྤྱར་བྱོས།
- ༢། ལྷ་མོའི་དུས་ཀྱི་མི་ཚོའི་ཟས་རིགས་དང་། གྲོན་ཆས། སྟོད་ཆས་སོགས་རྒྱན་སྦྱོད་ཅ་དངོས་ཀྱི་སྟོར་ལ་གྲོས་སྤྱར་བྱོས།

བཞི་པ། བྱེད་སྒོ།

- ༡། བཟའ་ཆས་ཆོང་ཁང་ནས་འབྲུ་རིགས་གང་ཐོབ་གསོག་སྐྱབ་བྱས་ཏེ་མིང་ཐོ་འགོད་དགོས།
- ༢། ཞིང་པ་ཞིག་ལ་ཁོའི་འཆོ་བའི་སྟོར་བཅར་འདི་བྱེད་རྒྱ།
(བྱུགས་འཆོ་སྤངས། ཞིང་མོ་སྤངས།)
- ༣། ཞིང་འབྲོག་གཉིས་ཀྱི་དབར་སྤང་བྱ་ཆ་འགྲིག་སྟོན་མཚུངས་བསྐྱར་དབྱེད་བ་བྱེད།

10

གནའ་བོའི་བྱང་ཁྱེད།



དཔེ་རིམ། 10.7 གནའ་བོའི་ཏ་རྒྱའི་མཁར་ཤུལ།

ཏ་རྒྱའི་ལོ་རྒྱུས། (Harappa)

མཁར་དང་སོ་བྲང་སོགས་ལ་ལྷ་སྐྱོར་དུ་འགྲོ་སྐབས་ཀྱི་ཆོས་དཔེ་སྐྱོར་ལ་ལོ་རྒྱུས་དང་སྤྱང་གཏམ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་
འཆད་གྱི་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་དང་ལྷ་བཅུད་ཡར་ལྷོན་དུ་སྤྱོད་ཐབས་ (དེང་སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མངའ་ཁོངས།) ནང་མི་འཁོར་གྱི་ལམ་སྟོན་
མར་སྤྱོད་སྐབས་བཅོ་བ་ཆོས་ཏ་རྒྱའི་གནའ་ཤུལ་བརྒྱུད་ནས་ལམ་བཅོས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་སོ་སོ་ལག་བཅིགས་པའི་གནའ་
ཤུལ་དཔེ་དབངས་མཐོ་ཞིང་རྒྱ་ཆ་ལེགས་པས་ཞོར་བུའི་རི་དང་འབྲུག་མེ་རྒྱུས་ཏ་ལས་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར། བཅོ་བ་
ཆོས་གནའ་བོའི་ཁང་བ་དེ་དག་གི་གྲང་བསྟོགས་ནས་སོ་སོ་ཁྱིམ་མང་སོ་མི་འཁོར་གྱི་ལམ་བཅོས་རྒྱ་ཆར་སྤྱད་པས།
ཁང་བྱིས་དང་མཁར་མང་སོ་ཞིག་རྩ་མེད་དུ་བཏང་ཡོད།

ལོ་བརྒྱུད་ཅུའི་སྤྱོད་དུ་གནའ་རྒྱུ་ཞེས་པ་ཆོས་གནས་དེར་སོང་ནས་ས་དབྱེད་བྱས་པས། དེ་ནི་སྐམ་ས་ཆེན་མོར་

ཆགས་པའི་ཁྱོད་ཁྱེད་ཆེས་རྒྱས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་། ཁྱོད་ཁྱེད་དེ་ནི་གནའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིབ་པ་ཆོས་ཐོག་
མར་གསར་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁང་པ་དང་མཁར་རྫོང་གི་བཟོ་དབྱིབས་གཅིག་པའི་གནས་གསར་དུ་རྒྱུ་བ་དག་
ལའང་ཉ་རྒྱུ་ཞིབ་གནའ་ལུ་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ཉ་རྒྱུ་ཁྱོད་ཁྱེད་ལ་ལོ་རྒྱུ་ ༤༠༠ ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཡོད།

ཁང་པ་དང་མོ་བྲང་། མཁར་རྫོང་སོགས་གནའ་མོའི་ཨར་ལས་འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་ལག་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་བཞིག་ནས་
གསར་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་མོ་བྲང་དང་མཁར་རྫོང་རྒྱུ་བ་དེ་དག་སྐྱུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་པ་མཐོང་གི་
འདུག་གས།

ཁྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་འཆོ་བ།

ཉ་རྒྱུ་ཁྱོད་ཁྱེད་ནི་འདུ་འཛི་དང་ཟང་ཟེང་ཅན་ཞིག་རེད། ཁྱོད་ཁྱེད་དེའི་ནང་གི་གཙོ་གནད་ཆེ་བའི་མི་སྣ་ནི་ཁྱོད་ཁྱེད་



དཔེ་རིས། ༡༠༩ མོ་ཉ་རྒྱུ་རྫོང་རྫོང་ (Mohan-Jo-Daro) ནས་རྒྱུ་བའི་མི་
སྣ་གསལ་ཆེན་ཞིག་གི་རྫོང་།

འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་འཆར་འགོད་མཁན་ཆོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོ་ཆོས་མང་ཆེ་བའི་
ཡུལ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཡིན། ཁོ་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མངའ་འབངས་རྣམས་ས་
ཆ་འདྲ་མིན་ལ་བརྒྱུད་ཏེ་ལྷགས་རིགས་དང་། རིན་པོ་ཆེའི་རྩི་སོགས་
མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་པར་མངག་པར་བྱེད། ཡུལ་གྱི་འགོ་ཁྲིད་དེ་དག་གསེར་
དངུལ་སོགས་རིན་ཆེན་མོར་བྱར་དགའ་ཞེན་ཆེ་ཞིང་། གསེར་དངུལ་
གྱི་སྒྲིང་ཡིག་རིས་སྐྱ་ཆོགས་བཞོས་ནས་ཐམ་ཀ་དང་རྒྱན་ཆ་སོགས་
བཟོ་ཡི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཁྱོད་ཁྱེད་དེ་དག་ནང་ལག་ཤེས་མཁས་པའི་
མི་སྣ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་ཆོས་ཁྱོད་ཁྱེད་འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་རྒྱ་ཆ་
འཆོལ་བ་དང་འཛོལ་ཐང་ཆེན་པོས་ལས་རིགས་སྤྱེ་མང་ལ་གཞོལ་བར་
བྱེད།

ཉ་རྒྱུ་ཁྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ལུས་དངོས་པོ་རྒྱུ་བ་སོན་བྱུང་བ་དག་ལ་
བརྟག་ཞིབ་བྱེད་སྐབས། ཐོན་སྐྱེད་པལ་ཆེ་བའོ་དང་། གསེར། དངུལ།
ཟངས། ལི། ལྷགས་སོགས་ལས་བཟོས་ཡོད། ཟངས་དང་ལི་ནི་ལག་
ཆ་དང་། གོ་མཆོན། ཐབ་ཆས་སོགས་བཟོ་བར་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད།
ལྷགས་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལུང་དུ་སྤྱོད་པལ་ལས་བཟོས་པའི་རས་
རྩལ་དེ་འབྲ་ཡང་རྒྱུ་བ་སོན་བྱུང་། ལུས་དེར་ལོ་རྒྱུ་ ༢༠༠༠ གི་ཡར་སྤོམ་

ཆིག་

མཁར་-Castle

མོ་བྲང་-Palace

གསར་

ཁྱོད་ཁྱེད་-City

ཐ་ན་ཁྱིམ་དུ་རྩོལ་བྱེད་གྱི་མེ་ཤིང་ཡང་དགོན་པོར་གྱུར་ཚུལ་སྟེར། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་སྒོ་བྱུགས་གཉིས་སྟོང་བྱས་
 པ་མང་བྲགས་ནས་རྩ་དང་ཅི་ཐོག་ཐམས་ཅད་ཟད་པར་བཞེན་སྒོ་བྱུགས་འཆོ་སྟོང་བྱེད་པའི་འཆོ་བའི་རྒྱན་ཆད་པར་འདོད་
 གྱི་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་གོང་འཁོད་རྒྱ་མཚན་དག་གིས་གྲོང་ཁྱིམ་ཡོངས་རྫོགས་ཅ་སྟོང་སོང་བར་ར་སྟོད་མཐར་ཕྱིན་པ་
 བྱེད་ཁག་པོ་རེད། གཙང་པོ་སྐམ་པ་དང་རྩ་ལོག་གི་གཞོན་འཆོ་ལྟ་བུས་ས་ཁུལ་འགའ་ཤིས་ལ་གཏོར་སྟོན་ཐེབས་པ་མ་
 གཏོགས་གྲོང་ཁྱིམ་ཡོངས་རྫོགས་ཅ་སྟོང་འགྲོ་མི་སྟེ། ཆོད་བགམ་བྱས་ན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོས་དབང་སྐྱུར་ལེགས་པོ་བྱེད་
 མ་སྟབ་པ་མིན་ནམ་སྟེ། དཔེར་ན། སྤན་ངབ་ཏུབ་མ་ (དེང་སྐབས་སྤ་གི་སྤྲུག།) དང་སིན་དྲི་མངའ་ཁུལ་གྱི་མི་སེར་ནམས་རང་
 ཡུལ་རྒྱལ་ཏུ་དོར་ནས་རྒྱ་གར་ཤར་སྟོ་གཉིས་སུ་གནས་སྟོས་ཏེ། གཞིས་སྡེ་གསར་སྐྱུན་བྱས་ཡོད།



དང་པོ། འགྲིག་མིན་ཉགས་རྒྱུ་བ།

- ༡ ཉ་ར་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱམ་ས་ཆེན་མོའི་ཐོག་གི་ཁྱོད་ཁྱེད་གསར་ཤོས་ཤིག་རེད།
- ༢ ལོ་ངོ་ ༥༠༠༠ གི་ཡར་སྤོང་ནས་ཉ་ར་སྤྱོད་ལུལ་དུ་སྤྱིང་བལ་སྟེ་འཕེལ་བྱུང་།
- ༣ ཉ་ར་སྤྱོད་ཁྱེད་ལ་ཉམས་ཆག་གང་ཡང་མེད་པར་གནས་ཡོད།

གཉིས་པ། ལན་མདོར་བསྟུན་རེ་བྲིས།

- ༡ ཉ་ར་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་དུས་ལྷན་ཅི་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟན་ཡོད་དམ།
- ༢ ཉ་ར་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ནམས་རྒྱ་ཆ་གང་དག་མེད་སྟེ་སྤྱད་ནས་བཅོས་ཡོད་དམ།
- ༣ ལོ་ངོ་ ༣༥༠༠ ཡི་སྤོང་དུ་ཉ་ར་སྤྱོད་ལུལ་དུ་འགྱུར་བ་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཡོད།

གསུམ་པ། ཁྱོས་བསྟུར་བྱ་རྒྱ།

- ༡ ཉ་ར་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུགས་སྤྱོད་ཁྱེད་སྤངས་གང་འདྲ་རེད་དམ།
- ༢ ཉ་ར་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཞིང་འབྲོག་པ་ཚོས་འབྲུ་རིགས་འདེབས་ལས་བྱས་པའི་སྐྱོར་ལ་ཁྱོས་སྤྱར་ཁྱེད་དགོས།
- ༣ གནའ་པོའི་ཁྱོད་ཁྱེད་དེ་རིམ་བཞིན་ཉམས་ཆག་སོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་སྐྱོར་ལ་ཁྱོས་སྤྱར་བྱོས།
- ༤ རིག་དངོས་ལྷལ་བཞག་སྤང་སྐྱོབ་ཁྱེད་ཐབས་ཅི་འདྲ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ལ་ཁྱོས་སྤྱར་བྱོས།

༡༡

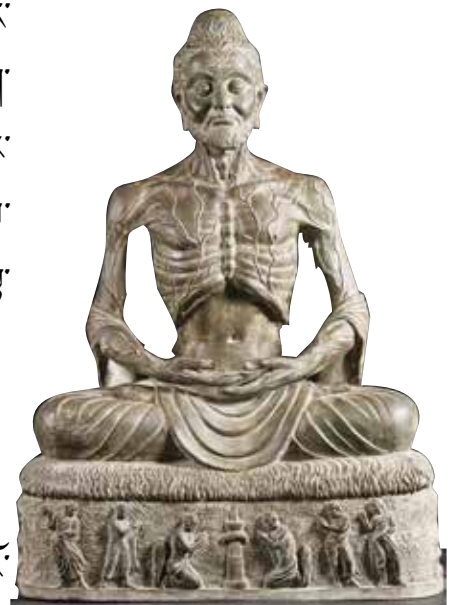
དོགས་སྤོང་དང་ལྷ་བྱུང་ལྷ་ཚོགས་བྱུང་ཚུལ།

༡༡། འཕོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྱད་སྤྲོད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། ཐུགས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལྷ་བྱུང་མང་པོ་དང་མཁས་པ་མང་པོ་བྱུང་སྟེང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། རང་རེའི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལུགས་འདི་ཡང་ལོ་ངོ་ ༣༥༠༥ ལྷག་གི་གོང་དུ་ཐུགས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེས་སྤྱི་ལོ་ཀྱིས་བོད་དང་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་དར་བྱུང་། དེ་བཞིན་ཐུགས་ནང་ལྷ་སྤྱེགས་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་། གཅེར་བུ་པའི་ཆོས་ལུགས། སྤྱི་ལོ་པའི་གཞུང་ལུགས་སོགས་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་དུས་ནས་བྱུང་ཡོད།

སྐབས་དེ་དུས་ལྷ་བྱུང་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་དོན་ནི། སྐབས་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། འཚོ་བ། མི་ཆའི་དོན་སྤྱིར་། སྤྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ། འཁྱུར་ཐོག་གི་རྣམ་པ་སོགས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྤྲོད་སྤྲོད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་དུས་ཀྱི་མི་རྣམས་ནི་རྩོག་འཛིང་ཆེ་བའི་འཚོ་བ་དང་མི་ཆེ་ལ་རྒྱུ་མང་འཕེད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་དང་མཚུངས། ཁོང་ཆོ་སྐབས་དེའི་མི་ཆེ་དང་འཚོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཡ་མཚན་དང་། འཛིགས་སྤྲོད་། དོགས་པ་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ལོ་ཡོད། ཁོང་ཆོས་འཛིན་ཏེན་འདིར་སྤྱི་ལོ་མི་ཆེ་མ་མཐར་འཆི་དགོས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ལས་ཐར་ཐབས་ཡོད་མེད་དང་། ཤི་ཆར་རྗེས་སྤྲོད་ཡང་སྤྱི་བ་གཞན་ཞིག་གི་རྒྱན་མཐུད་རྒྱ་ཡོད་མེད། གནས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་གི་དོན་རྩོགས་པར་ཅི་ཞིག་སྤྲོད་དགོས་མིན། སྤྱི་བུ་གང་ཞིག་རི་ལྷོང་སྤྱི་དགོས་ཚུལ་སོགས་ལ་དོགས་སྤོང་སྤྱི་ཚོགས་བྱས་པར་བརྟེན། གནས་ཚུལ་གཅིག་གི་སྤོང་ལ་སྤྲོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བས་འབྲེལ་བ་རྫོང་གྱིས་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་བྱུང་བ་རེད།

སངས་རྒྱུ་ཀྱི་མཛད་པ་མདོར་བསྟུན།

སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་མི་མཚན་གཞན་ལ་གོ་ཏམ་བྱས་ཡང་ཟེར། ཁོང་ལོ་ངོ་ ༣༥༠༥ ཡི་སྟེན་ལ་ལྷ་བྱུང་རིགས་སུ་འཁྱུངས་པ་དང་། ཁོང་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤོང་གཏོད་པ་པོ་ཡིན། ཁོང་སྤྱི་ན་གཞོན་ནུའི་དུས་



དཔེ་རིམ། ༡༡་༡ ལོ་རྒྱུག་དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་སྟོན་པའི་སྤྲོད་བཞུགས། (ཐ་གི་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་འབྲེལ་མས་སྟོན་ཁང་དུ།)



དཔེ་རིམ། ༡༡་༢ ལྷ་རྩ་ཏ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཐོག་མ་བསྐྱོར་བའི་སྤང་བརྟན་དུས་རབས་གསུམ་པའི་ནང་བཞེངས་པའི་དོ་བཞོས།

ནས་ཐོས་པ་མང་དུ་འཚོལ་ཆེད་བྱིས་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱོད་དོར་ཏེ། ལོ་མང་རིང་ཡུལ་ཁམས་བསྐྱོར་ནས་བསམ་སློབ་གཞན་
དང་མཉམ་དུ་སློབ་གཉེར་ཐད་བཞོ་སྤེང་དང་གོས་སྤྱར་མང་དུ་མཛད། མཐར་ཁོང་གིས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ལྷ་བ་
གཏན་ལ་འབེབས་ཆེད། བེ་རྩར་མངའ་སྤེའི་ཚུ་བོ་ནི་ར་རྩལ་འཕྲུལ་དུ་ལོ་དྲུག་ཏུ་དཀའ་བ་སྤྱད་དེ་སློམ་བརྒྱབས་ནས་
བཞུགས་པ་དང་། དེ་རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་དུ་མངོན་པར་རྟོགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ། དེ་ནས་བཟུང་
ཁོང་གི་མཚན་ལ་སངས་རྒྱས་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དང་། ལྷ་རྩ་ཏ་སྤེའི་ཉེ་སར་ཡོད་པའི་སྤར་རྒྱལ་ལ་ཕེབས་ཏེ་ཆོས་
ཐོག་མར་གསུང་གནང་མཛད། མཐར་རྩ་མཚོག་གོང་དུ་སྤྱོད་པའི་ལས་འདས་པའི་ཆུ་ལ་མ་བརྟན་བར་སྤྱོད་ཆེ་ཉིལ་པོ་ཡུལ་
གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཕེབས་ཏེ་སྐལ་ལྷན་སྤྱོད་འགོ་མང་པོ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་ཆོམས་པར་མཛད།

སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། རྒྱག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ། ཆོས་
ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ཞིང་བདག་མེད་པ། ལྷ་རང་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ། ཞེས། འདིག་རྟོན་འཁོར་བ་ནི་བདེ་སྤྱོད་དང་བྱལ་

ཞིང་སྤྱལ་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་གིས་མཁར་བ་དང་། སྤྱལ་བསྐྱེད་དེ་ནི་དུས་
གཏན་དུ་ཆོས་ས་བ་མེད་པའི་སྤྱེད་པ་དང་འདོད་རྩལ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།
མཆོམས་མཆོམས་སྤྱང་ཆོས་འཛོལ་རེ་བྱེད་པ་དེ་ལག་ཏུ་སོན་ནའང་། ད་
དུང་དེ་ལས་མང་བ་གཞན་ཞིག་འཛོལ་འདོད་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་འདོད་རྩལ་
དབང་གིས་ཡིན། དུས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་གི་ཐད་ལ་ཡིན་ཡང་ཆོག་ཤེས་བྱས་ན།
ཡང་ཡང་སྒོ་ངོར་འཁོར་བའི་སྤྱེད་ཞེན་གྱི་སྒོ་དེ་རིགས་གཙུག་ཟུབ་རེས་
གསུངས།

སངས་རྒྱུ་བཙུག་པོའི་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ལ་བསམ་པ་དང་སྦྱོར་བ་
བཟང་པོ་དགོས་པ་དང་། སྒོག་ལྷན་དུད་འགྲོ་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་གཞན་
ཆང་མའི་ཆེ་སྒོག་ལ་བཙུག་པོའི་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དགོས་པར་གསུངས། ཁོང་གི་
དགོངས་པར་ང་ཆོས་དགེ་བའི་ལས་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་གང་བསགས་
ནའང་། དེའི་འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱལ་ནི་ཆེ་འདི་ཕྱི་གང་རུང་ལ་སྒྲིན་རེས་པར་
དགོངས། ཁོང་གིས་ཆོས་གསུང་སྐབས་མི་མང་དུས་མས་རྒྱུན་སྦྱོར་བྱེད་
པའི་ཡུལ་སྐད་ཐོག་གསུངས་པས། མི་ཆང་མས་ཁོང་གིས་གསུངས་པའི་
ཆོས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ཟུབ་ཀྱི་ཡོད། སངས་རྒྱུ་བཙུག་པོའི་ལྷན་འདས་
དུང་ཁོང་གིས་གང་གསུངས་པར་ཉན་རྒྱུ་མི་བྱེད་པར་ང་ངོས་ནས་བརྟག་
དབྱེད་ཀྱིས་བཅར་ཤིག་ཅོད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བའི་བསྐྱེད་བྱ་གནང་ཡོད།

བྱེད་མེད་ཀི་སྤྱོ་ཏ་མི་འེ་སྤྱེད། (Kisagotami)

སྤྱོ་མིང་ལ་ཀི་སྤྱོ་ཏ་མི་འེར་བའི་བྱེད་མེད་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་མོར་
བྱ་ཞིག་བཅས་པ་དེ་སྤྱོ་བྱར་གྱི་རྒྱུ་རན་ཞིག་གིས་གྲོངས་པས། ཡིད་
སེམས་སྤྱོ་བས་མཁར་ཏེ། བྱའི་བྱང་པོ་ཁུར་ནས་སྤྱོར་ཡང་གསོན་ཐབས་
ཤིག་ཆེད་པར་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལམ་དེད་ནས་སོང་། ལམ་
བར་དུ་མི་སེམས་བཟང་ཞིག་སྤྱལ་སྤྱོ་ཁོང་མོ་སངས་རྒྱུ་བཙུག་པོས་སང་
ཞིང་། སངས་རྒྱུ་བཙུག་པོས་ཁོང་མོར། “བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཡུངས་དཀར་གྱི་འབྲུ་

ཆོག་གསལ།

ལྷ་སྤྱལ་- Doctrine
སངས་རྒྱུ་བཙུག་པོ་- Enlighten
བྱམ་བེ།- Saint
དཔེན་གནས།- Hermitage



དཔེ་རིས། ༡༡་༣ གནས་མཆོག་དོན་གདན་གྱི་མཆོད་རྟེན།



དཔེ་རིས། ༡༡་༤ ཆོས་འཁོར་སྤྱོར་པའི་གནས་སྤྱོ་ཏ་མི་འེར་གྱི་མཆོད་རྟེན།



དཔེ་རིས། ༡༡་༥ ལྷ་མཆོག་གྲོང་གི་སྤྱོ་ཏ་མི་འེར་གྱི་སྤྱོ་ཏ་མི་འེར་གྱི་མཆོད་རྟེན།



དཔེ་རིས། ༡༡་༦ ུག་ཀན་ལ་ཁྲོ་ལམ་དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་ལམ་གཉིས་ནས་དང་ཁུར་བྱེད་པའི་
ཡུལ་གྱི་ཁག་ (ུག་ཀན་ལ་ཁྲོ་ལམ་དང་བྱེད་མེད་ཀྱི་ལམ་གཉིས་ནས་དང་ཁུར་བྱེད་པའི་)

སྤར་མོ་གང་བྱེད་ཤོག་དང་། ངས་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྤར་ཡང་གསོན་ཐབས་བྱས་ཆོག” ཅེས་གསུངས།

བྱད་མེད་ཀི་སྤྱོད་ཉ་མི་ཉ་ཅང་དགའ་ནས་དེ་མ་ཐག་ཡུངས་དཀར་གྱི་འབྲུ་ལེན་དུ་འགྲོ་ཅིས་བྱས། ཁོང་མོ་འགྲོ་ཁར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་ “ཡུངས་དཀར་གྱི་འབྲུ་དེ་ནི་མི་གཅིག་ཀྱང་གྲོངས་མ་སྤྱོད་བའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ནས་འབྲེར་ཡོང་དགོས།” ཞེས་གསུངས།

དེ་ནས་ཁོང་མོ་བྱིས་ཆང་རེ་རེ་བཞིན་སོང་སྟེ་སྤྲད་ཆ་བྱིས། འོན་ཀྱང་ཁོང་མོས་མི་གྲོངས་མ་སྤྱོད་བའི་བྱིས་ཆང་གཅིག་ཀྱང་མ་ཆེད། ཁོང་མོ་བྱིས་ཆང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་སོང་ཡང་། དེར་མོ་མོ་གྲོངས་བའམ། སྟོ་བོ་གྲོངས་བའམ། བ་གྲོངས་བའམ། མ་གྲོངས་བའམ། ཁྱོ་བོ་གྲོངས་བའམ། བཟའ་ཆེ་གྲོངས་བའམ། བྱ་གྲོངས་བའམ། བྱ་མོ་གྲོངས་བའམ། བྱ་བོ་གྲོངས་བའམ། བྱ་སྟོ་གྲོངས་བའམ། སོགས་གང་ལྟར་བྱིས་ཆང་ཞིག་ནས་མི་ཞིག་གྲོངས་མ་སྤྱོད་བའམ་ཅེས་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཡིད་སེམས་སྟོ་གཏུང་གིས་མཁར་བའི་ཨ་མ་དེ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གནང་བའི་བསྟན་དོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

ཕུ་ཕྱི་གས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོ་ལུ་པ་ནི་བྲ། (Upanishad)

སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་གསུངས་པའི་ཡར་སྔོན་དང་། ཆོས་གསུང་བའི་དུས་སྐབས་སུ་བསམ་སྟོབ་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་འགྲེལ་དཀའ་བའི་འཛིན་ཉེན་གྱི་སྤར་ཚུལ་དང་ཆོས་ཉིད་མང་པོ་ཞིག་ལ་དོགས་སྤོང་དང་བསམ་



དཔེ་རིམ། ༡༡་པ་ གང་ཀར་ལྷ་མོ་ཆུ་ཡིས་ལུ་པ་ནི་བྲ་འཆད་ཉན་བྱེད་ལ།

གཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་སྟོག་ལྷན་ཞིག་གི་སྟེ་ལུས་ཞིག་པར་གྱུར་ནའང་། དེར་ད་དུང་རྟག་བརྟན་གྱི་རྒྱན་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། རྟག་བརྟན་གྱི་རྒྱན་དེ་ལ་ཁོ་ཆོས་བདག་དང་གཙོ་བོ་ཞེས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། མཐར་བདག་དང་གཙོ་བོ་གཉིས་ཀའང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལུ་པ་ནི་བྲའི་ནང་དུ་ཁོ་ཆོའི་ལྷ་ཚུལ་མང་པོ་ཕྱོགས་བསྐྱས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་གིས་སུ་བྱུང་བའི་རིག་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར། སྤྱིར་ལུ་པ་ནི་བྲའི་དོན་ནི་ “ཉི་བར་བཅར་བའམ་ཉི་བར་གནས་པ་” ལ་གོ་བ་དང་། དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་གནད་དོན་མང་པོའི་ཐད་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་སྟོབ་མ་གཉིས་ཀྱིས་པན་ཚུན་བྱི་བའི་ལན་བྱས་པའི་རྣམས་ལྟར་བཀོད་ཡོད་ལ། ལྷ་ཚུལ་རྣམས་མི་ཆང་མས་གོ་སྟོབ་པའི་སྤོང་མོལ་གྱི་རྣམ་

གཙོ་བོ་བྲ། ལུས་སྤྱིར་བྱེད་མེད་པའི་དོན།

པན་དོན། ཐས་གོས་སོགས་སྐྱས་ཀ་ཞན་པའི་དོན།

དབྱར་གནས། དབྱར་ཁའི་རྒྱ་བ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ། དགེ་ཚུལ་སྤོང་རྣམས་མཚན་པ་བསྐྱས་ཏེ་བཞུགས་པའི་དུས་ལ་གོ།

ཞི་བྲ། བྱ་བཏང་བའམ་སྤོང་མོ་བའ་ལ་འཇུག།

པ་སྐབས་བདེ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་གྲིས་ཡོད།

སྒྱིར་མུ་པ་ནི་ཐཱི་གཞུང་ལ་མཁས་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་སྒྱེས་པ་ཡིན་
ལ། སྒྱེས་པ་འདི་ནང་ནས་ཀྱང་བཅའ་ཅེ་དང་རྒྱལ་རིགས་ཡིན། འོན་
ཀྱང་སྐབས་འགར་རྩར་གི་ (Gargi) ལྟ་བུའི་བུད་མེད་མཁས་
པ་འདྲ་བུ་མྱོང་ཡོད། མི་དབུལ་པོ་ཆོ་གཞུང་ལུགས་བཟོ་སྒྲིབ་
གི་བྲམ་སྲ་ཚུད་རྒྱ་ཏ་ཅང་དཀའ། འོན་ཀྱང་དམིགས་བསལ་
གཅིག་བྱང་བ་ནི། བན་མོ་རྩ་བུ་ལི་ (Jabali) ཡི་བུ་སངས་ལྷ་ཀླ་མ་
རྩ་བུ་ (Satyakama Jabala) ཡིན། ཁོང་སློབ་གཉེར་ལ་བཙུན་པའི་
འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། བཅའ་ཅེ་སློབ་དཔོན་
གོ་ཏ་མས་སློབ་མ་ལ་ཉར་བ་དང་། སྒྲིས་སྲ་སྐབས་དེའི་མཁས་
པ་ཆོའི་ནང་གི་གྲགས་པ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་རྗེས་གྲགས་
ཅན་གྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཤར་ཀར་ཞུ་ཚུ་བྱ་ (Shankararcharya)
མཆོག་གིས་མུ་པ་ནི་ཐཱི་ནང་གི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དག་ཐེར་
མཛད་ཡོད།

གཅེར་བུ་པའི་ལུགས། (Jainism)

གཅེར་བུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་འཛིན་མཁན་ནང་སྐད་གྲགས་ཆེ་ཤོས་
ནི་བརྟ་མུན་ མུ་སྒྲིབ་ (Vardhamana Mahavira) ཡིན་པ་དང་། ཁོང་
གིས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་ནས་གཅེར་བུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་
སྒྲེལ་ཡོད། ཁོང་ནི་རྒྱལ་པོའི་སྲས་སྲ་འཁྱུངས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད།
དགྲུང་གངས་སུ་མ་ཅུར་མོན་པའི་ཆེ་བྱིས་ཀྱི་ལོངས་སྟོང་དོར་ཏེ་
ནགས་ཁྲིད་ཏུ་ཤེབས་ནས། ལོ་ངོ་བརྒྱ་གཉིས་རིང་དབེན་གནས་
སྲ་བཞུགས་ཏེ་དཀའ་བ་སྦྱད་པས། མཐར་ཐུག་པ་ཐོབ་པར་གྱུར།
ཁོང་གིས་སྒྱེས་པ་དང་བུད་མེད་སྲས་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་
པ་དེ་མཁའ་འདོད་ཡོད་ཆེ་བྱིས་ཀྱི་ལོངས་སྟོང་ནི་སྒྲིབ་བུ་ཡིན་

བརྟ་སྟོང་མཁས་པ་གྲགས་ཅན་སྟེ་ནི།

སྐབས་དེ་ནི་མཁས་པ་ཆོས་རིག་གནས་གཞན་
གྱི་ཐོག་ལ་འདྲ་བུ་གྲགས་ཁུར་གྱིས་ཏུར་བཙུན་
གནང་བའི་དུས་ཞིག་ཡིན། དེའི་སྐབས་ཀྱི་
སྟན་གྲགས་ཆེ་བའི་མཁས་པ་ཆོའི་ནང་གི་
གཅིག་ནི་སྟེ་ནི་ཡིན། ཁོང་གིས་རྗེས་རིག་
ནང་བཀོལ་བའི་སྒྱི་འགྲོམ་རྩུལ། དབྱངས་དང་
གསལ་བྱེད་སྟོར་སྟངས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་དུ་བྱ་
སྟེ། ལེགས་སྦྱར་སྐད་(Sanskrit) ལ་བརྟ་སྟོང་
རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་བཏོད། ཁོང་
གིས་དབྱངས་གསལ་སྟོར་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་
དེ་དག་བཀོལ་སྟོང་གྱིས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་
ཡིག་དེ་རྩ་ཆེན་མུང་དུ་ཞིག་ནང་བསྟུས་ཏེ་འབྲི་
ཐབས་བསྟན། (མུང་དུར་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་རྩ་ཆེན་དེ་ལ་རྣམ་
གངས་སུ་སྟོང་ཡས་མས་ཞིག་ཡོད།)



དཔེ་རིས། ༡༡་༤ གཅེར་བུ་པའི་སྟོན་པ་མུ་སྒྲིབ་



ནང་པའི་གཞུང་དུ་གཅིང་བུ་པ་ལ་མིང་
གི་ནམ་གངས་སུ། ནམ་རྒྱུན་གོས་མི་
སྟོན་པ་ལས་གཅིང་བུ་པ་དང་། རང་
ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་བ་སྤྱད་དེ་
སྤྲིག་པ་དག་རྒྱའི་འདོད་ཚུལ་བཟུང་
བས་ཟད་པ་བ། སྟོབ་དཔོན་རྒྱལ་བ་
དམ་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བྱུང་
མཐའ་མཁས་ལེན་མཁན་ཡིན་སྟབས་
རྒྱལ་བ་བ། རྩང་སྟོང་མཆོད་འོས་རང་
གི་སྟོབ་དཔོན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་པ་
ཡིན་སྟབས་མཆོད་འོས་བ། རང་གི་
སྟོག་དེ་བདག་ཡིན་པ་དང་། བདག་དང་
སྟོག་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཁས་
ཟངས་སྟབས་འཆོ་བ་བ། ཉིན་ལྟར་
ཐོགས་བཞིར་སྟོང་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་
བྱེ་ཡོད་སྟབས་ཀྱན་ཏུ་རྒྱ་ཞེས་ནམ་པ་
དུག་ཏུ་བཤད།

བར་གསུངས། གཅེར་བྱ་བའི་བྱ་བ་མཐའ་ལ་ཞུགས་མཁན་ཆོས་སློག་ལྷན་
གཞན་ལ་འཆེ་བའི་ལས་བྱེད་བའམ་གཞན་གྱི་སློག་གཅོད་བ་སོགས་མི་
བྱ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དམ་པོར་སྲུང་དགོས། བརྒྱ་ཕྱེར་མཆོག་གིས། “སློག་
ལྷན་ཆང་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་སློག་འཆོ་བར་འདོད་བ་དང་། ཆེ་སློག་ནི་
གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།” ཞེས་གསུངས། ཏུས་རྒྱུན་ཁོང་གིས་ཡུལ་མི་ཆོས་
ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་ཉེ་བར་སྦྱོད་བའི་ཡུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ནས་ཆོས་གསུང་
གི་ཡོད་པས། ཡུལ་མི་པལ་བ་ཆོས་ཀྱང་ཁོང་གིས་གསུངས་བའི་ཆོས་ཀྱི་
དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱུང་གི་ཡོད།

མནུ་མྱེར་མཆོག་གི་རྗེས་འབྲུག་པ་ཚོ་ལ་གཅེར་བུ་པ་ཟེར། གཅེར་བུ་པ་
 ཚོས་སྒྲོང་མོ་བྱས་ཏེ་འཚོ་བ་ངན་ངོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། རྒྱུད་བྱང་
 བའི་ངང་མ་བྱིན་ལེན་སོགས་སྤང་དགོས་ལ། རྒྱེས་པ་ཚོས་རང་གི་ཁྱོན་
 གོས་དང་བཅས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཡོད་ཚད་འདོར་དགོས།

ཕྱིས་པ་དང་བྱད་མེད་མང་ཆེ་བས་བསྐྱར་བྱ་དེ་རིགས་སྤང་སྤྱོད་ཅང་ཁག་
པོ་ཡོད་ནའང་། མི་སྣོང་སྤྱག་མང་པོས་བྲིམ་གྱི་ཡོངས་སྟོན་དོར་ཏེ་གཅེར་
བྱ་བའི་ལྷགས་གྱི་ཉམས་ལེན་པ་ཞུགས་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་
སྤྱི་ཉི་དང་བཅུ་གེ་མ་ཆོར་བས་གྱི་མ་ཐུན་སྤྱི་ཉི་མོགས་སྟོར་གྱི་ཡོད།

གཅེར་བྱ་པའི་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་ཆོང་ལས་གཉིར་
མཁན་དང་ཞིང་པ་ཡིན། ཞིང་པ་ཆོས་ཞིང་ཁའི་ནང་རང་གི་འཆོ་ཐབས་ཆེད་
འབྲུ་སྲིན་སོགས་ཀྱི་སློབ་གཙོད་དགོས་ཤུགས་ཀྱི་ཡོད་པས། གཅེར་བྱ་པའི་
ལུགས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་ནམས་སྤྱང་རྒྱ་ཏ་ཅང་དགལ། དེར་བརྟེན། ཁོང་ཆོས་
རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཆོང་

བཟང་བཏུང་སོགས་ཀྱི་མ་ཐུན་སྒྲིབ་སྐྱོར་གྱི་ཡོད། ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་གཅེར་ལུ་པའི་ལུགས་འདི་རྒྱ་གར་གྲང་
 རྩོགས་ས་ཁུལ་དང་། གུར་རྒྱུ (Gujarat) ཏ་མིལ་ནུ་ཏུ (Tamil Nadu) ཀར་ནུ་ལྷག་ (Karnataka) སོགས་ཀྱི་མངའ་སྡེའི་ནང་
 དང་ཁྱབ་བྱང་ཡོད། མནུ་སྒྲིང་མཆོག་གིས་གསུངས་པའི་ཆོས་རྒྱལ་དུས་རབས་འགའ་ཤས་ཤིང་ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་
 ཆོའི་དག་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཐབས་བྱང་བ་དང་། ལོ་ངོ་ ༡༥༠༠ ཙམ་གྱི་གོང་དུ་དེར་སྐབས་ཀྱི་གུར་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་

ནང་གི་ཡུལ་ལྷ་ལྷ་ཞི་ (Valabhi) ཏུ་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཀྱིས་ཡི་གེར་པབ་བ་ཞིག་ཡིན།

དགེ་འདུན།

སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་མཆོམ་ལྷན་འདས་དང་མཐུ་སྒྲིལ་གཉིས་ཀྱིས་རྣམ་དག་གི་ཆོས་བ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། བྱིས་ནི་སྤང་བྱ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་དགོངས་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་གསུངས། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱིས་སྤངས་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྤེ་རྣམས་གནས་གཅིག་ཏུ་གནས་ཐབས་བསྟན་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡༡་༩ ཐེག་དམན་ནང་བསྟན་པའི་དགེ་འདུན་པ།

ནང་པ་སངས་རྒྱུ་མཆོམ་པའི་དགེ་འདུན་པ་ཆོས་བསྐྱུང་བྱའི་སྟོམ་བྱིས་སྤངས་ནི་འདུལ་བའི་སྤེ་སྟོད་ (Vinaya Pitaka) ནང་དུ་འཁོད་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་སྟེས་པ་དང་བྱད་མེད་རྣམས་ཆོས་སྟོར་ཞུགས་ཚུལ་སོ་སོར་བསྟན་ཡོད་པས། སྟེ་མོ་མོ་མོ་ཆང་མས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྟོམ་པ་ལེན་ཆོག་འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་རྣམས་ཆོས་སྟོར་ཞུགས་ཆེ་བ་མའི་བཀའ་འཁྲོལ་འཛུལ་དགོས་པ་དང་། གཞུགས་རྣམས་ལ་ནི་སྟོན་བདག་གི་གནང་བ་འཛུལ་དགོས། རྒྱལ་པོ་ཞིག་གི་མངའ་ཞབས་སུ་གཏོགས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་འཁྲོལ་འཛུལ་དགོས། བྱ་ལོན་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་བྱ་བདག་གི་ཆོག་མཆན་འཛུལ་དགོས། བྱད་མེད་རིགས་ཡིན་ཆེ་སོ་སོའི་བྱ་ལོན་ཆོག་མཆན་འཛུལ་དགོས།



དཔེ་རིས། ༡༡་༡༠ ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་པའི་དགེ་འདུན་པ།

སྟེས་པ་དང་བྱད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྟོམ་པ་སྤངས་རྗེས། བྱིས་ཀྱི་ལོངས་སྟོད་དོར་ཏེ་འཆོ་བ་སྟབས་བདེ་ལ་བརྟེན་ནས། དུས་ཆོད་མང་ཆེ་བ་སྟོམ་ཉམས་ལེན་སོགས་ཀྱི་ཆེད་གཏོང་དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགར་དུས་ངེས་ཅན་རེར་གྲོང་དང་གྲོང་བྱིར་སོགས་སུ་ཐས་བསོད་སྟོམས་ཞུ་བར་འགྲོ་དགོས། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཆོར་ཉི་ཁྱུ (Bhikkhus) བྱ་བཏང་བ་ཞེས་འཛིན།

དགོན་ཕྱེ།



དཔེ་རིམ། ༡༡་༡༡ ལྷ་ལྷ་ཡི་དགོན་ཕྱེ།



དཔེ་རིམ། ༡༡་༡༢ འཕྲིན་སྤྱོད་གི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པའི་གཅེར་བུ་
པའི་ཀླུ་ལྷ་ཁྱེ་ལྷ་ཁང། (Kulpakji Temple)

ཐོག་མར་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་བ་དང་གཅེར་བུ་པའི་དགོན་པ་ཚོ་
གནས་ངེས་མེད་དུ་ཡུལ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཕེབས་ཏེ་ཚོས་གསུང་གི་
ཡོད། འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་དཀའ་བའི་ཆར་དུས་སུ་རེ་ཞིག་དབྱར་གནས་ལ་
བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་དེ་འདྲ་ལ་མི་ཚོས་དགོན་པ་རྣམས་གནས་
སྐབས་རིང་བཞུགས་སར་གླིང་ག་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྡོད་ཁང་གི་མ་ཐུན་
རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ལ། སྐབས་འགར་རི་ཁྲོད་ཀྱི་བྲག་ཕྱག་ནང་ལའང་གནས་
སྡོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་དུས་ཡུན་གང་འཆ་མས་འགོར་རྗེས། དགོ་
འདུན་བ་དང་བཙུན་མ་ཚོར་འཆོ་བ་སྤྱོད་མཁན་རྣམས་དང་། ཁོ་རང་ཚོའི་
ངོས་ནས་གཏན་སྡོད་བྱེད་ས་ཞིག་ཡོད་ན་ལེགས་པར་སྦྲུལ་སྟེ་དགོན་པ་
འདུགས་སྦྱོར་བྱས་པ་རེད། ཐོག་མར་དགོན་པ་དེ་རིགས་ཤིང་གིས་བྱས་པ་
དང་། དེ་རྗེས་སོ་སོགས་ཀྱིས་བྱས་ལ། རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་ས་ཁུལ་
སོགས་སུ་རི་ཁྲོད་དུ་བྲག་བཞོས་ཏེ་བྲག་ཕྱག་གིས་དགོན་པ་བྱས་པའང་
མང་པོ་ཡོད།

དགོན་པ་སོགས་བཞེངས་ཡུལ་གྱི་ས་ཆ་ནི་འབྲོར་ལྡན་གྱི་ཚོང་པ་དང་། ས་
བདག་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱིས་སྦྱིན་བདག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ས་གནས་
མི་མང་ཚོས་དགོན་པ་དང་བཙུན་མ་ཚོ་ལ་ཟས་དང་། གོ་ས། སྤྲན་
སོགས་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་ལ། དེའི་ལན་དུ་ཁོང་ཚོས་ཡུལ་མི་ཚོར་ཚོས་གསུང་
གི་ཡོད། དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ནི་
རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་གྲུ་མང་པོར་དར་བྱས་བྱུང་བ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་མ་ཡིན་པའི་
ཡུལ་སྤང་གཞན་མང་པོ་ཞིག་ལའང་དར་བྱས་བྱུང་ཡོད། །



བྱོང་ཆེན།



དང་པོ། འཕྲིག་མིན་ཉག་ས་ཆེན།

- ༡། སངས་རྒྱལ་བཙུང་ལྟོ་འདས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་འཆེ་བ་མ་བྱེད་གསུངས།
- ༢། དུལ་ལྷ་རྩ་ཏུ་སྤྲི་ནི་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཆོས་ཐོག་མར་གསུང་ས་རེད།
- ༣། སངས་རྒྱལ་གྱིས་ལས་འབྲས་ནི་ར་ཆོའི་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་གསུངས།
- ༤། སངས་རྒྱལ་བཙུང་ལྟོ་འདས་ནི་གནས་མཆོག་དོ་རྩེ་གདན་ཏུ་སངས་རྒྱལ་བ་རེད།
- ༥། གཅེར་བུ་བའི་བྱུང་མཐའ་ལ་ཞུགས་མཁན་ཆོས་སྟོན་ལྟོ་འདས་ལ་འཆེ་བའི་ལས་མི་བྱེད་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟན་པོ་སྤང་དགོས།

གཉིས་པ། ལན་མདོར་བསྐྱུས་རེ་གིས།

- ༡། སངས་རྒྱལ་བཙུང་ལྟོ་འདས་ལུལ་གང་ཏུ་བྱ་རན་ལས་འདས་བའི་ཚུལ་བསྟན་བ་རེད་ནམ།
- ༢། ཁྱེད་ཀྱི་ནང་ཆོས་དང་དུས་མཉམ་དུ་དར་བའི་ཆོས་ལུགས་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༣། སྤྲོ་མེད་དུས་སྤྲོ་ལྟ་བུ་སྤྲོ་ཆོག་དར་བའི་ཁྱེད་མཆོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
- ༤། ལུ་པ་ནི་ཐའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

གསུམ་པ། ཁྱོས་སྤྱད་བྱ་རྒྱ།

- ༡། སངས་རྒྱལ་བཙུང་ལྟོ་འདས་ཀྱིས་ནང་བའི་ཆོས་དར་སྤེལ་གནང་བའི་སྐོར་ལ་ཁྱོས་སྤྱད་བྱོས།
- ༢། སྐབས་དེར་ལུལ་གྱི་ཆོང་བ་དང་། ས་བདག་རྒྱལ་པོ། མངའ་འབངས་སོགས་ཀྱིས་དགེ་འདུན་གྱི་སྤེལ་ལྟ་སྤྱད་ས་ཅི་འདྲ་ཡོད་བའི་སྐོར་ཁྱོས་སྤྱད་བྱོས།
- ༣། དགོན་པ་ནི་ཐོག་མ་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན། ཕྱིས་སྤྱད་བའི་ཞིག་ཡིན་སོགས་དགོན་པ་བྱང་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཁྱོས་སྤྱད་བྱོས།

བཞི་པ། བྱེད་སློ།

༡། རང་ངོས་ནས་བཅའ་ཉེ་སློབ་དགོས།

ཚོས་ལུགས།	ནང་པ།	བྱ་སྤྲེགས་པ།	གཅེར་བུ་པ།	ཡི་ཤུ།	ཁ་ཆེ།
སློབ་གཏོད་མཁན།					
བྱང་དུས།					
བྱང་ལུས།					
མཐར་ཐུག་གི་དགོངས་པ།					

༢། སློབ་ལུགས་ནམས་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་བཞོས་ཏེ་གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཁག་གཉིས་ཐོག་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་དགོས།

༣། ཚོགས་ཤེས་མེད་ན་བདེ་སྦྱིད་མེད།

༤། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཚ་བ་སེམས་ལ་ཐུག།



དམག་འཁྲུག་གི་ལས་ཁྲམས་པའི་ ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད།



༡༣། ཁྱ་གར་གྱི་དཔུལ་ལོར་དང་པུ་མ་ཀའི་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་སེལྷེའི་རི་མོ་དེ་བྱིས་མཐོང་སྤྱང་ཡོད་དམ། སེལྷེའི་རི་མོ་དེ་ནི་རྒྱ་ལོ་ངོས་སུ་བཞོས་ཡོད་ལ། སྤར་རྒྱ་ཐ་རྩ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལོ་ག་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྱང་དུ་འདྲ་ཡོད། སེལྷེའི་རི་མོ་དེ་ནི་རྒྱ་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྤྱིང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཨ་ཤོ་ཀ་ (Ashoka) རི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཆོས་སྤྱན་ཀླགས་ཆེ་བའི་ས་སྤྱོད་རིམ་བྱོན་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་བཀའ་ཡིག་རྣམས་ཀ་བ་དང་བྲག་ངོས་སུ་བཞོས་ཡོད། ང་ཆོས་བཀའ་ཡིག་བཞོས་པའི་བྱང་བྱ་དག་གི་ནང་ཅི་ཞིག་འཁོད་ཡོད་པ་མ་བསྐྱུགས་གོང་། ཁོང་གི་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་གོང་མའི་མངའ་ཐང་ཞེས་ཀླགས་དོན་ཅི་ཡིན་ཤེས་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཆོས་འབྱུང་དག་གི་ནང་ཨ་ཤོ་ཀ་ཡི་མཆན་ལ་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཅེས་བྲིས་ཡོད། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱང་འཐང་ཆེན་པོ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་ ༣༣༠༠ ལྷག་གི་སྤྱོད་ལ་ཁོང་གི་མེས་པོ་མོ་ཙཱའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བ་སྤྱིས་པས་(ཅན་དུ་ལྷ་མོ་ཙཱ་) (Chandragupta Maurya) བཅུགས་པ་ཡིན།

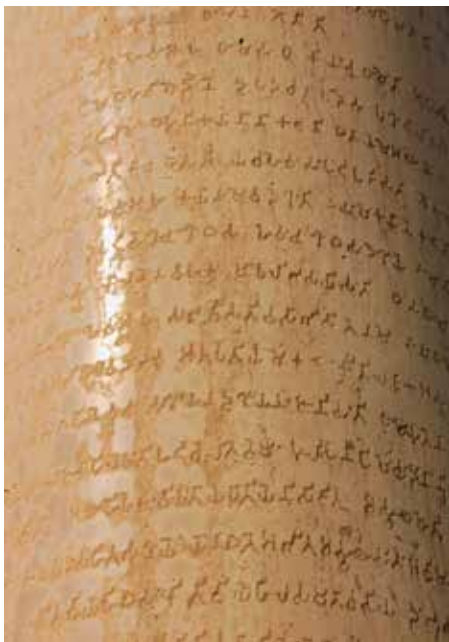
རྒྱལ་རྒྱུད།

རྒྱལ་སྤྱི་འཛིན་སྤྱོད་གི་ལས་དེ་བྱིས་ཆང་གཅིག་གི་མི་རྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་རྒྱལ་རྒྱུད་ཟེད། མོ་ཙཱ་ལི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ལ། རྒྱལ་རྒྱུད་དེ་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱང་མཁན་གཙོ་བོ་ལྷ་བ་སྤྱིས་པས་ (Chandragupta) དང་། ཁོང་གི་སྤྱིས་པས་ལྷ་བ་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ (Bindusara) དང་། དེའི་སྤྱིས་པས་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་གསུམ་གྱིས་བྱུང་པ་ཞིག་ཡིན།

གོང་མའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དེའི་ཁོངས་སུ་པུ་མ་ལི་ཕུཅ་ (Patliputra) དང་། རྒྱ་ལོ་ལོ་ (Taxila) ལྷ་རྒྱུན་ (Ujjain) བཅས་གོང་བྱིས་ཆེ་ཁག་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དང་། གོང་བྱིས་རྒྱ་ལོ་ལོ་ལོ་དཔུལ་ཞེ་ལི་ཡ་དང་ལུ་བ་བྱང་བྱོགས་སུ་སྤྱོད་ལམ་(སྤྱ་གི་སྤྱོད་)དུ་ཁེལ་ཡོད། ལྷ་རྒྱུན་ནི་ཁྱ་གར་གྱི་བྱང་ནས་སྤྱོད་བྱོགས་སུ་སྤྱོད་པའི་ལམ་ཁར་ཆགས་ཡོད་ལ། ཆོང་པ་དང་། གཞུང་གི་ལས་བྱེད། ལག་ཤེས་བཟོ་བ་སོགས་གོང་བྱིས་ཆེ་ཁག་གི་ནང་བསྐྱེད་ཡོད།



དཔེ་རིམ། ༡༣་༡ ཨ་ཤོ་ག་རྫོང་རི།



དཔེ་རིམ། ༡༣་༢ ཨ་ཤོ་ག་རི་བཀའ་ཡིག་རྫོང་བཞོན་པ།

ཚིག་གསལ།

རྫོལ་ག་བ། - Stone Pillar

རྒྱལ་མིང་། - Kingdom

གོང་མ། - Emperor

ཕོ་ཉ། - Messenger

ཐེབས་བྱམས། - Palanquin

ས་ཁུལ་གཞན་དུ་ཡོད་པའི་གོང་མེ་ཁག་ནང་ཞིང་ལས་གཉེར་མཁན་དང་
བླ་མས་ལས་གཉེར་མཁན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་དབུས་ལྷ་བུའི་ས་ཁུལ་
ཁ་ཤས་སུ་ནགས་ཚལ་ཡོད་པས། དེར་གནས་སྡོད་བྱེད་པའི་མི་ཚོས་
ནགས་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་བ་དང་རི་བླ་ས་རྫོང་ཉེ་འཁོ་ཐབས་སྤྱེལ་གྱི་
ཡོད། གོང་མའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཡུལ་ལྷང་སོ་
སའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སྐད་དང་། བཟའ་བུར་། ཆས་གོས། གོམས་སློབ་སོགས་
ཀྱང་འདྲ་མཉན་སྤྲོ་ཆོགས་ཡོད།

གོང་མའི་མངའ་ཐང་དང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་དབར་གྱི་བྱེད་པར།

གོང་མའི་མངའ་ཐང་དང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་གཉིས་ལས་གོང་མའི་
མངའ་ཐང་ཆེ་བར་བརྟེན། ཐོན་ཁུངས་དང་མངའ་ཐང་སྤྱང་སློབ་ཆེད་
དམག་དབུང་ཡང་འཕོར་ཆེན་དགོས་པ་མ་ཟད། གོང་མའི་མངའ་ཐང་ཏ་
ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས་ཁུལ་བསྐྱེད་པོན་རིགས་ཀྱང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་
ཁོངས་ལས་མང་བ་དགོས།

གོང་མས་མངའ་ཐང་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚུལ།

གོང་མའི་མངའ་ཐང་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། མངའ་ཁུལ་སོ་སོར་འདྲིན་
སྤྱོད་བྱེད་སྤྱངས་ཀྱང་འདྲ་མཉན་སྤྲོ་ཆོགས་ཡོད། བཞུ་ལི་བུའི་གོང་མའི་ཐང་
སྤྱོད་འོག་ལ་ཡོད། བཞུ་ལི་བུའི་ས་ཁུལ་གྱི་གོང་དང་གོང་རྒྱལ་སོགས་སུ་དབུ་
ཁུལ་སྤྱད་མཁན་ལས་བྱེད་མང་པོ་བསྐྱོས་ཏེ། ཐོགས་ཐོབ་ཀྱང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
ཁུལ་སྤྱད་ལས་བྱེད་ཆོས་མི་མང་ནང་གོང་རིམ་གྱི་བཀའ་ལ་མི་ཅི་མཁན་
ཡོད་ཆེ་ཉེས་ཆད་ཀྱང་གཅོད་ཀྱི་ཡོད། ཡུལ་ཕན་ཚུན་དབར་པོ་ཉ་འགྲོ་འོང་
དང་། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་ཆོར་གསང་བའི་སྒོ་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མཁན་ཡང་
ཡོད། གོང་མ་ཆེན་པོས་ནི་བཀའ་ཡི་སྒོ་ཆེན་བཞེས་པ་ཆོ་དང་ཁོང་གི་
འཁོར་ཆོགས་ལྷན་དུ་མངའ་ཐང་སྤྱི་བྱེད་ལ་གཞིགས་སྤྱོད་གནང་གི་ཡོད།

གཞན་དུང་དོ་འཛིན་དང་མཁྱེན་སོགས་རང་སྤྱོད་ས་
ཁུལ་ཡང་མང་པོ་ཡོད། གོང་རིམ་ནས་ས་ཁུལ་དེ་རིགས་
ལ་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་ཐོག་སོགས་གཞུང་དོན་བསྐྱབ་པར་བཏང་
སྟེ་འཛིན་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། ས་ཁུལ་སོ་སོའི་
ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤེས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་གི་མེད།

མཆོད་ **འགྲེལ།** **སྤྱི་གཡའ་བ།** འཛིགས་སྒྲག་སྒྲུབ་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་ལྟངས་།
ཤུགས་སྤྱོད་པ་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ་ཟེར།
སྤྱི་ག་མཁར། མཁར་གྱི་ཅིག་པའི་སྟེང་དང་ཁང་པའི་
ཡང་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཁང་ཆུང་།

གོང་ཁྱེད་ལྟེ་བར་གྱུར་པའི་ས་ཁུལ་འདི་དག་དབར་གྱི་ས་ཁོན་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད། མོ་རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་ཆོས་གཞུང་ལམ་
དང་གཙང་པོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཁུལ་རྣམས་དབང་ལོག་ཏུ་བསྐྱུ་བར་འབད་བཅོལ་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་དོན་ནི་སྐབས་དེར་
གཙང་པོ་དང་གཞུང་ལམ་ནི་དངོས་ཐོག་དཔེ་འདྲེན་དང་། དབྱུ་ཁུལ་སོགས་བསྐྱུ་བར་སྤྱོད་སྟེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ཡིན།
སྐབས་དེར་བསྐྱུ་བའི་ཁུལ་དང་འབྲུལ་བའི་ལེགས་སྤྱོད་སོགས་གཙོ་བོ་ནི། གསེར་དང་། རྩ་ཆེན་རིགས། སྤང་ཆེན།
སྤང་ཅི། ཤིང་ཆ། ལ་ཆ་སོགས་ཡིན།

གོང་མ་དང་གོང་ཁྱེད་པའི་ཡུལ།

ཨེ་ཤི་ཡའི་ཏུ་བ་རྒྱུད་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱི་རིག་ཡུལ་ལུང་གི་རྒྱལ་པོ་ནི་ཀླ་ཏར་ (Nicator) གྱིས་མངགས་པའི་གཞུང་ཆབ་མེ་
གླུ་ས་ཐེན་ས་ (Megasthenes) ཞེས་པས་སྐབས་དེའི་གནས་ཚུལ་འབྲེལ་བཞིན་བྱས་པ་ལྟར་ན། “གོང་མ་པོ་བྱང་གི་ཕྱི་ལ་
ཕེབས་པའི་མཛད་སྟེའི་རྣམ་པ་དེ་ཏ་ཅང་རྒྱས་སྟོས་ཆེ། གོང་མ་གསེར་གྱི་འབྲོགས་བྱམས་ཤིག་གི་ནང་ཕེབས་པ་དང་།
སྐྱ་སྤང་ཆོ་གསེར་དང་དབྱལ་གྱི་རྒྱན་ཆ་ལེགས་པར་སྤྱས་པའི་སྤང་པོ་ཆེ་ལ་བཞོན། སྐྱ་སྤང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱོད་བཟོར་
སྤྱད་པའི་ནེ་ཙོའི་བྱ་དང་བྱུ་འཁོར་བའི་ཤིང་སྤོང་རིགས་འབྱེད། ནེ་ཙོའི་བྱ་དེས་གོང་མའི་དབྱུ་ཐད་དུ་སྤྱོད་སྟེ་རྒྱག་
གོང་མ་སྟོག་གསོད་བྱ་བར་དོགས་ཐོན་གྱིས་ཁོང་གི་མཐའ་འཁོར་རྣམས་དྲག་ཆས་སྤྱས་པའི་བྱད་མེད་ཀྱིས་བསྟོར་
ཡོད། ད་དུང་ཞལ་ཟས་མཆོད་སྐབས་གོང་མས་མ་མཆོད་སྟེན་ལ་ཟས་ཀྱི་དུག་སེལ་ཞུ་མཁན་གྱི་དམིགས་བསལ་
ཞབས་གཏོག་ཀྱང་འདུག བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གོང་མ་ཁོང་གཟེམ་ཁང་གཅིག་གི་ནང་མཆོན་གཉིས་རིང་ལུ་མཐུད་
གཟེམ་གྱི་མེད་པར་མཆོན་རེ་བཞིན་གཟེམ་ས་བརྗེ་བཞིན་ཡོད།”

ད་དུང་ཁོང་གིས་གོང་ཁྱེད་པའི་ཡུལ་ཡི་སྟོར་ལ་བྲིས་དོན། “གོང་ཁྱེད་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཡིད་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་
མཐའ་རྣམས་བརྗེད་ཅིང་སྤྱག་པའི་ཅིག་པ་ཡིས་བསྟོར་ཡོད་པ་དང་། དེ་དུ་སྤྱི་ག་མཁར་ ༥༧༠ དང་རྒྱལ་སྟོ་ ༦༤ ཡོད།
ཁང་པ་ཉིས་བཅེགས་དང་སྤུམ་བཅེགས་ཅན་ཤིང་དང་སོ་པག་གིས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། གོང་མའི་པོ་བྱང་ཡང་ཤིང་དང་
བཞོས་ཡིག་གྱིས་ལེགས་པར་བརྒྱན་པའི་རྩོམ་སྤྱོད་ཡོད། པོ་བྱང་གི་མཐའ་འཁོར་ཀུན་སྤྱོད་ཆལ་གྱིས་བསྟོར་ཡོད་

བ་དང་། བྱ་བྱེད་རིགས་ཉར་ཆེད་ར་སྐྱར་ཡང་ཡོད།”

ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཀ་ལི་རྒྱའི་ཡུལ་དུ་དམག་བྲངས་པ།

ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཀ་ལི་རྒྱའི་ཡུལ་མངའ་འོག་ལ་འཇུག་པར་དམག་བྲངས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་བླ་མ་པོའི་དམག་འཁྲུག་དང་། མི་མང་པོའི་ཆེ་སློག་ཤོར་བའི་བྲངས་ཁྲག་གི་བཅུར་རྒྱུ་སྤྱི་གཡའ་བ་དེ་མཐོང་བས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་དམག་འཁྲུག་མཆམས་འཛོག་བྱེད་རྒྱའི་སློ་ཐག་བཅད། ཁོང་ནི་འཛམ་གླིང་ལོ་རྒྱུས་ནང་དམག་འཁྲུག་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་རྗེས་དམག་འཁྲུག་གི་ལས་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའི་རྒྱལ་པོ་གཅིག་ལྟ་དེ་ཡིན་པ་རེད།

ཀ་ལི་རྒྱ་ཡི་དམག་འཁྲུག་སྐྱོར་བྱིས་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱི་བཀའ་ཡིག

༡༡། །ང་རང་རྒྱལ་པོར་གྱུར་ནས་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཀ་ལི་རྒྱ་ཡི་ཡུལ་མངའ་འོག་ལ་བཅུག་པ་ཡིན། མི་འབྲུམ་གཅིག་དང་བྱེད་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཤིང་། མི་འབྲུམ་གཅིག་ལྷག་གི་སློག་བཅད་ཡོད། གནད་དོན་འདིས་ངའི་ཡིད་སེམས་སྤྱི་གདུང་གིས་མནར་བྱང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དུས་རྒྱུན་རང་དབང་ལྡན་པའི་ཡུལ་ལྷང་ཞིག་མངའ་འོག་ཏུ་སྤྱད་སྐབས། མི་འབྲུམ་སྐྱེས་མང་པོའི་སློག་ཤོར་དགོས་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་བཙོན་དུ་འཇུག་དགོས། བྱམ་ཟེ་དང་དགེ་འདུན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྤྱོ་སློག་ཀྱང་འཆོར་ངེས་ལ། རང་གི་པ་མ་དང་། སྤྱན་ཉེ། སློག་པ་ལོ། གཡོག་པོ་སོགས་བསམ་པ་དཀར་བའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སློག་ཀྱང་འཆོར་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་ངའི་སེམས་པ་སྤྱོ་བས་མནར་ཉེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུ་དང་། གཞན་ལ་འང་དེའི་དོན་འདོམས་པར་བྱེད་རྒྱའི་སློ་ཐག་བཅད་པ་ཡིན། ང་ལ་གཞན་དག་བཙན་འཇུག་གིས་མངའ་འོག་ལ་འཇུག་ཐབས་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གྱི་སློ་ཁ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ན་ལེགས་པའི་ངེས་ཤེས་སྤྱེས་བྱང་། ངས་འདི་ལྟར་ཡི་གེར་བཀོད་པ་ན། མ་འོངས་པར་ངའི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ཆོས་དམག་འཁྲུག་ལ་སློ་མི་འཁོར་བར། ཆོས་སྤེལ་ཐབས་གང་དགེ་ལ་འབད་བ་བྱེད་བར་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས།

ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཉམས་སུ་སྤངས་པའི་ཆོས་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཉམས་སུ་སྤངས་པའི་ཆོས་ནི་ལྷ་ལ་སྤྲུག་མཆོད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་དམར་མཆོད་ཀྱི་ཆོ་ག་བསྐྱེད་རྒྱ་སོགས་གང་ཡང་མ་ཡིན། ཁོང་གི་སྤྲུགས་སུ་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ཆོ་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ་བཞིན། རང་ཉིད་ལ་མངའ་འོག་གི་འབངས་མི་ཆོར་སློབ་སྟོན་གནད་རྒྱའི་འགན་ཡོད་པར་དགོངས་གྱི་ཡོད་ལ། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྡན་



དཔེ་རིས། ༡༥་༣ ཨ་ཤོ་ཀ་ལོ་བྲང་གི་བྱི་ལ་ཐེབས་པའི་རྒྱུ་པ་ཡི་རྫོང་བཞོན།

འདས་ཀྱི་གསུང་གིས་གཞན་ལ་པན་པའི་ལས་བསྐྱབ་འདོད་ཀྱི་ཐུགས་སློབས་རྒྱས་པར་མཛད།

ཁོང་གིས་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་། ཁོང་མའི་མངའ་འབངས་ཆོས་ཆོས་ལུགས་མི་
འདྲ་བ་སྣ་ཆོག་མས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་འགར་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་རྣམས་ཀྱི་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། ཁ་ཤས་
གྱིས་སེམས་ཅན་བསད་དེ་དཔར་མཆོད་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཤས་གྱིས་རང་གི་གཡོག་རྒྱུ་ལ་ཆོད་ལས་བཞུལ་བའི་
མནར་གཅོད་གཏོང་བ་དང་། མཆོས་མཆོས་རེར་ནང་མི་བྱིས་མཆོས་དབར་འབྲུག་ཅོད་ཀྱང་ཤོར་གྱི་ཡོད། ཆོས་རྒྱལ་ལྷ་
རན་མེད་ཀྱི་ཐུགས་ལ་ཅོད་རྣམས་དང་དཀའ་ངལ་དེ་རིགས་སེལ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་ནི་རང་གི་ལས་འགན་ཡིན་པར་དགོངས།
དེར་བརྟེན་ཁོང་ས་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་ཐེབས་ཏེ་འབངས་རྒྱུ་ལ་ཆོས་ཀྱི་དོན་ལེགས་པར་འཆད་པའི་ལས་
བྱེད་བསྐྱོད་འཇུགས་གནང་བ་མ་ཟད། ཁོང་གི་བཀའ་ཡིག་རྒྱུ་ལ་བྱུག་དོད་དང་ཀ་བའི་རོས་སུ་བཞོན་ཏེ་ཡི་གེ་སྟོན་མི་
ཤེས་པའི་འབངས་མི་ཆོར་ལས་བྱེད་ཆོས་བསྐྱབ་དགོས་པའི་བཀའ་བྲུབ་གནང་།

ད་དུང་ཁོང་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་སི་རི་ཡུ་དང་། ཨི་རི་ལ། རྟི་རྟི་ས། བྱི་ལ་རྒྱ་སོགས་ཡུལ་ལུང་གཞན་དག་ཏུ་སྟེལ་
དགོས་པའི་བཀའ་མངགས་དང་བཅས་པོ་ཉ་རྒྱུས་ཡུལ་ཕྱོགས་སོ་སོར་བཏང་། ཁོང་གིས་འབངས་ཀྱི་པན་བདེའི་ཆེད་
གཞུང་ལས་བསྐྱབ་པ་དང་། ཁྱོད་པ་འབྲུ་བ། ངལ་གསོ་ཁང་རྒྱག་པ་སོགས་བྱས་པ་མ་ཟད། འགྲོ་བ་མི་དང་བཅས་པའི་
སེམས་ཅན་རྒྱུ་ལ་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཆེད་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུ་ཡང་བསྐྱབ་ཏོ།

ཚོས་རྒྱལ་ཁྲུང་ན་མེད་ཀྱིས་ཁོང་གི་འཁོར་འབངས་ལ་སྦྱལ་བའི་བཀའ་ཡིག

༡༡། །མི་ཚོས་རང་ཉིད་ནད་ཀྱིས་མནར་དུས་དང་། རང་ལ་བྱ་སྤྲུག་སྦྱིས་པའི་སྐབས་དང་། རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ཚོས་གཉིན་སྤྲིག་པའི་སྐབས། ཡང་ན། རང་གིས་རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་ཡུལ་ཞིག་ལ་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་པའི་སྐབས་སོགས་སུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་སྡེ་ཚོགས་སྡུབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་དེ་རིགས་ནི་དེ་ཙམ་གྱིས་པན་རྒྱབས་ཆེན་པོ་མེད། དེའི་ཆབ་ལ་མི་ཚོས་ཉམས་ལེན་གཞན་ཞིག་བྱས་ན་པན་འབྲས་ཆེ་བར་མཐོང་། ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱ་གཞན་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་རང་གི་བན་དང་གཡོག་གི་རིགས་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་རྒྱ་དང་། བན་པ་ལ་བྱས་ཞབས་བྱེད་རྒྱ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ། བམ་ཐེ་དང་དགོ་འདུན་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་རྒྱ་སོགས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ལ།

རང་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ལ་སྦྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ་གང་ཡིན་ཡང་དེ་ནི་ནོར་འབྲུལ་ཡིན། སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཞན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྩི་འཛིག་བྱ་དགོས། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་རང་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་དང་གཞན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ལ་སྦྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཆེ། རོན་དངོས་སུ་དེ་ནི་གཞན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ལ་ཕོག་སྤྲུག་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སོ་སོས་གཞན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བརྟན་རོན་རྟོགས་ཐབས་དང་དེར་བརྩི་འཛིག་བྱེད་དགོས། ཞེས་གསུངས།



སྒྱུར་ཆ་བླ།



དང་པོ། འགྲིག་མེན་རྟགས་རྒྱུ་བ།

- ༡། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ནི་རྒྱལ་ཐོན་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གི་རྒྱལ་པོ་རེད།
- ༢། རྒྱལ་པོ་ཨ་ཤོ་ཀ་ནི་ནང་པའི་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན།
- ༣། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱིས་ནང་པའི་ཆོས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདྲ་སྒྲེལ་ཐབས་བྱས་ཡོད།
- ༤། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱིས་ཉམས་སྲུ་སྒྲངས་པའི་ཆོས་ནི་ལྷ་ལ་བྲག་མཆོད་བྱེད་རྒྱུ་འཕེལ་མཆོད་ཀྱི་ཆོ་ག་བསྐྱེད་རྒྱུ་སོགས་མིན།

གཉིས་པ། ལན་མདོར་བསྐུས་ཅེ་གྲིས།

- ༡། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་དེ་མོག་མར་འཇུགས་མཁན་སྲུ་ཡིན་ནམ།
- ༢། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱི་བཀའ་ཡིག་ནམས་གང་དུ་འཁོད་ཡོད།
- ༣། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱི་སློབ་ཆོས་ལ་སྟོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤། ཅི་ཞིག་ལ་རྒྱལ་རྒྱུད་ཟེད།

གསུམ་པ། གྲོས་སྤྱད་བྱ་རྒྱ།

- ༡། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུད་བྱུང་ཚུལ་སྐོར་ལ་གྲོས་སྤྱད་བྱོས།
- ༢། བོད་མ་དང་རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་གི་བྱུང་པར་ལ་གྲོས་སྤྱད་བྱོས།
- ༣། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱིས་ཡུལ་ཀ་ལི་རྒྱ་ལ་དམག་དངས་ཚུལ་དང་དེའི་མཚུགས་ཐང་གི་གྲོས་སྤྱད་བྱོས།
- ༤། ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་དན་མེད་ཀྱི་བཀའ་ཡིག་ནམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གྲོས་སྤྱད་བྱོས།

བཞི་པ། བྱེད་སྒྲོ།

ཆོས་རྒྱལ་ཨ་ཤོ་ཀ་འེ་ལོ་རྒྱུས་ལ་བསྐུས་ཏེ་ཆོད་མཐོའི་རིག་ཚུལ་ལས་ཤེས་གསུམ་ཅེ་འུ་མིག་ཅིག་བཟོས།

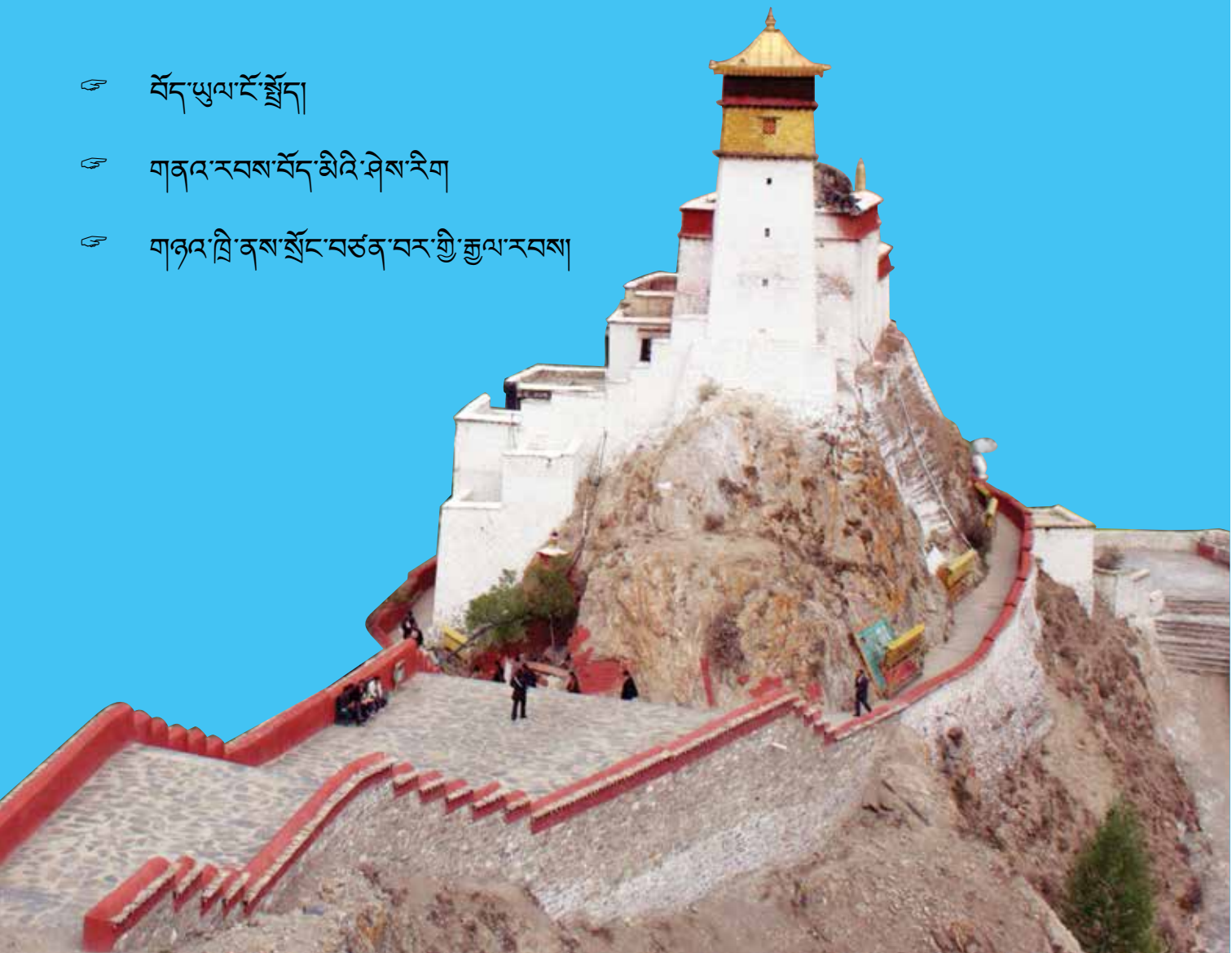
བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

༡༡། ལོ་རྒྱུས་ནི་ཕྱི་ནས་སུ་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རིམ་དངོས་
ཡོད་ཀྱི་ལམ་ནས་བཀོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། སངས་རྒྱུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་བ་བཟོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཚོས་
འབྱུང་དང་། རྒྱལ་པོའམ་སྲིད་དོན་པའི་བྱུང་བ་བཟོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྒྱལ་རབས། ལྷ་མའི་བྱུང་བ་བཟོད་པའི་ལོ་
རྒྱུས་ལ་ནམ་ཐར། མི་སྐྱེ་བྲགས་པ་ཅན་ཀྱི་མི་ཚེའི་བྱུང་བ་བཟོད་པ། ད་དུང་གཏུང་རབས་དང་། གདན་རབས།
དེབ་ཐེར་སོགས་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པ་ལས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་གང་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་དོན་དག་
ཐམས་ཅད་ཐ་སྙད་དེ་དག་གིས་མཚོན་པར་མི་ཉུས་སོ། །

☞ བོད་ཡུལ་ངོ་སྤྱོད།

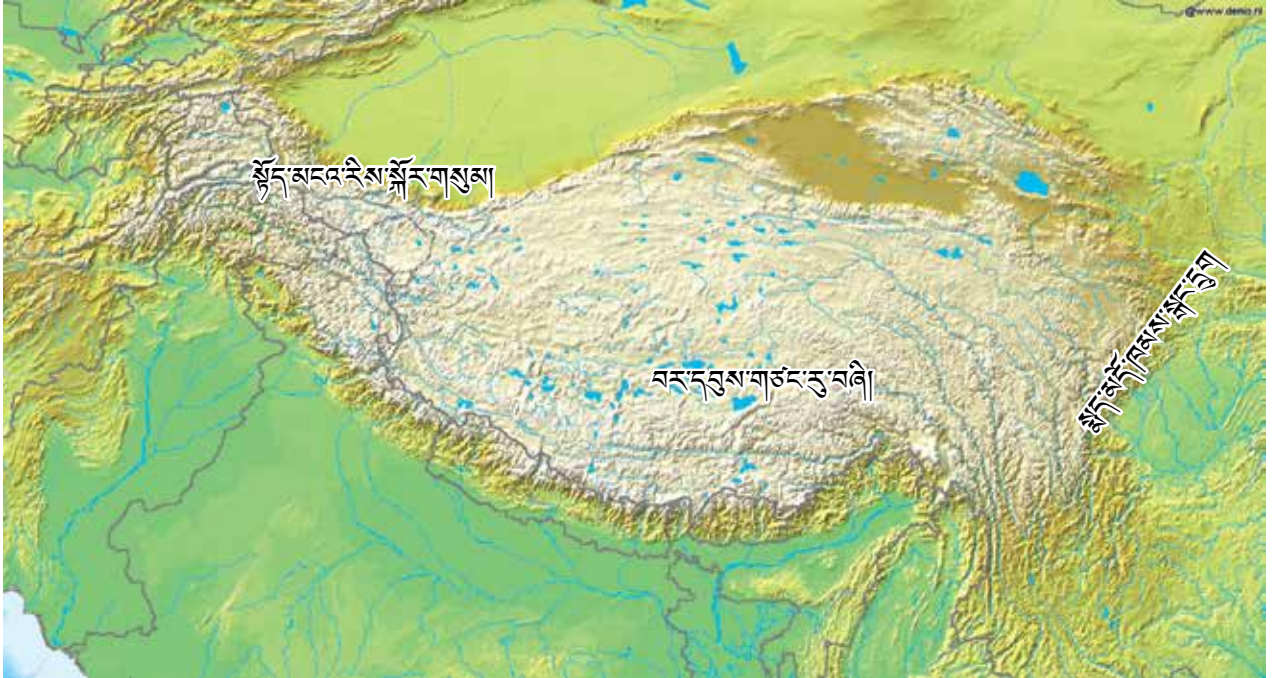
☞ གནའ་རབས་བོད་མིའི་ཤེས་རིག་

☞ གནའ་ཁྱི་ནས་སྲོང་བཙན་བར་ཀྱི་རྒྱལ་རབས།





བོད་ཡུལ་རི་མཐོང་།



དཔེ་རིས། ༡༣་༡ བོད་ཀྱི་ས་བབ་ཆགས་ཚུལ།

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅུད་ཆགས་ཚུལ།

༡༣། རྟེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནམས་སུ་ཡོངས་གྲགས་གསལ་བ་བཞིན། “ལྷོ་མངའ་རིས་ལྗོངས་གསུམ་རྩིང་གི་
ཚུལ། ། བར་དབུས་གཙང་རུ་བཞི་ཡུར་བ་འབྲ། ། སྒང་དུ་མདོ་ཁམས་སྒང་རུ་གཞི་ལྷ་བྲ། ། ཀུན་ཀྱང་ཆུ་ཡི་རྒྱ་མཚོར་
གྲུར་བའི་ནང་། །” ཞེས་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདི་གནའ་སྤྱོད་ལོ་རྒྱུས་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་ཡོད་ཅིང་། ཕྱིས་སུ་མཚོ་བོ་
ནས་རིམ་བཞིན་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་སྤྱོད་སུ་གྲུར། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། ད་པན་པལ་
ཆེར་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་དུ་ཁ་བའི་སྤྱོད་སུ་འདི་རྒྱ་གཞིར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལོ་ས་ལ་ལྷ་བཅུའི་གོང་དུ་ས་
བབ་མཐོ་རུ་བྱེད་པས་སྒྲུབ་ས་ཆེན་པོ་འདི་ཆགས་པར་འདོད། སྒྲུབ་ས་ཆེན་པོ་དེའི་སྤྱོད་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་རིང་ནགས་
ཆལ་དང་སྒོག་ཆགས་སྒྲུབ་སྤྱོད་ཡོད་ཅིང་། རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ལ་ས་སྤྱོད་ནས་འབྱུང་དུ་མ་ཐོན་གོང་རྒྱ་གར་ཕྱོགས་
ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་གཞིར་དང་ཐོད་རྒྱུང་སོགས་འགོག་པའི་བཀག་རྒྱ་མེད་སྟབས། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་གནམ་
གཞིས་ཀྱང་ཐོད་གཞིར་གཉིས་ལྷན་ཡིན་པ་དང་། ཐོད་ཁུལ་གྱི་སྤྱོད་དོས་མང་པོས་ཁྱབ་ཡོད།

ཐུ། གྲུབ་ཐུག་པའ།

ང་ཚོའི་པ་ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་བོད་ཟེར་ཞིང་།
བོད་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་ཆེས་མཐོ་བའི་ཡུལ་གྱི་
ཞིག་ཡིན་པས་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཐོག་ཅེས་
འཛིན། དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་དུས་བཞིར་འགྱུར་
བ་མེད་པའི་གངས་རིས་བསྐྱོར་ཡོད་པར་
བརྟེན་བོད་གངས་ཅན་དང་། ཁ་བའི་ལྗོངས།
གངས་ལྗོངས་སོགས་ཀྱང་ཟེར།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སའི་གོ་ལའི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་
རྒྱུད་རེ་མཐོར་སོང་བས། མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་སྤྱི་དང་། བྱང་པར་དབུས་
གཙང་ས་ཁུལ་སོགས་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ཐོག་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ།
ཁུབ་བྱང་མཐོ་ལ་ཤར་སྟོད་མའ་བའི་ནམ་བུ་འདི་ཆགས་པ་མ་ཟད། ཅི་ཤིང་
དང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྟེ་འཕེལ་ལའང་འགྱུར་ཐོག་ཆེན་པོ་བྱུང་།

བོད་འདི་སྤར་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཕྱིས་སུ་མཚོ་དེ་གང་དུ་ སོང་ངམ།

རྒྱ་བོ་ནི་མཐོ་ས་ནས་དམའ་སར་འབབ་པའི་ཚོས་ཉིད་ལྟར། བོད་མཐོ་སྐང་དེ་རིམ་བཞིན་མཐོ་སར་འབགས་སྐབས།
དེའི་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་ནམས་དམའ་སར་བབས་པ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུག། ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས། སྟོན་ཆད་བོད་དེ་
རྒྱས་བཀང་ཡོད་ཀྱང་། རྗེས་སུ་རྒྱ་དེ་ནམས་གོང་པོ་རྒྱ་ལའི་སེང་གཏམ་གོང་རྒྱ་བརྒྱལ་ཟེར་བའི་རི་བརྟོན་ཏེ། རྒྱ་གར་
ཨ་མམ་སོགས་བརྒྱད་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོའི་ནང་བབས་པ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་སྐྱམ་ས་དང་ནགས་ཚལ་ཆགས་
པར་གསུངས།

བོད་ཡུལ་དུ་གནའ་སྤྱོད་རྒྱ་མཚོ་ཡིས་ཁངས་པའི་འཁུངས་ཅི་འདྲ་ཡོད་དམ།

བོད་དེ་ལོ་ངོ་ས་ཡ་མང་པོའི་གོང་དུ་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་ཡོད་པ་དང་། རིམ་
བཞིན་སྐྱམ་སའི་ནམ་བུ་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན། (དཔེ་རིས། ༡༣: ༩, ༡༣: ༣, ༡༣: ༥, ༡༣: ༥) རྒྱལ་

ཆིག་གསལ།

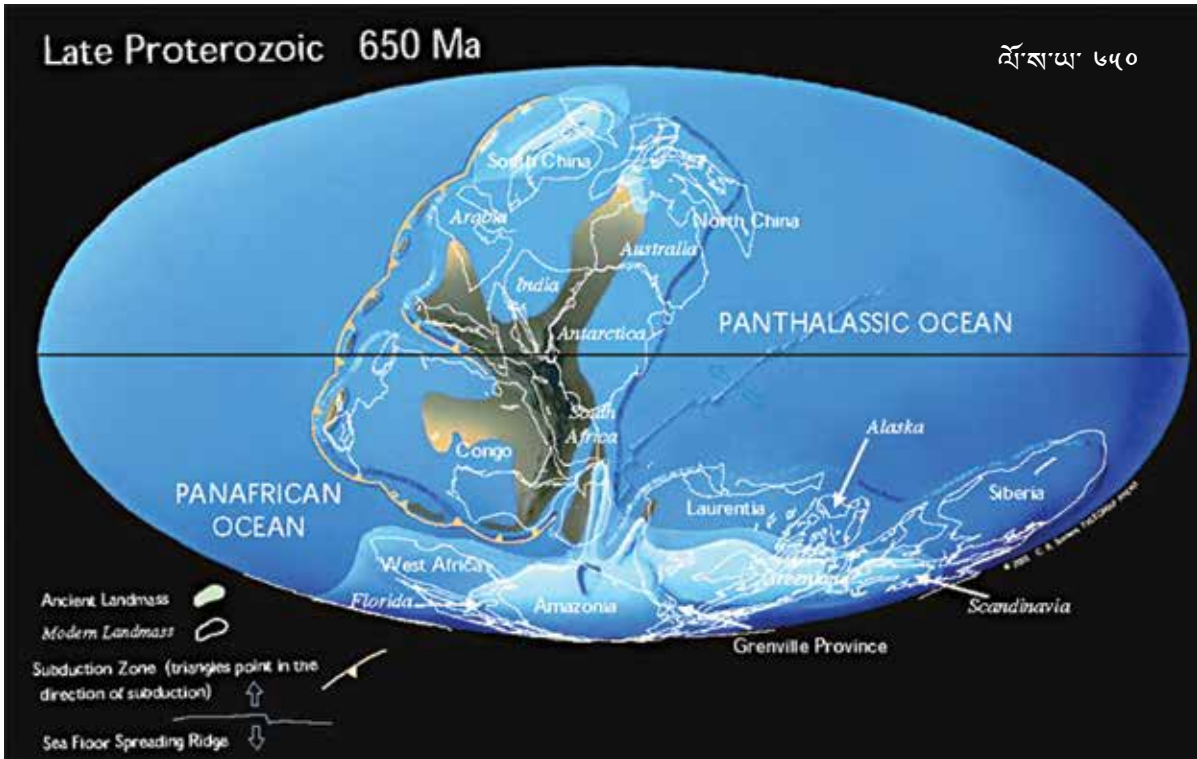
འགྱུར་ངོ་- fossil

ཟིགས་ངོ་- Sedimentary Rock

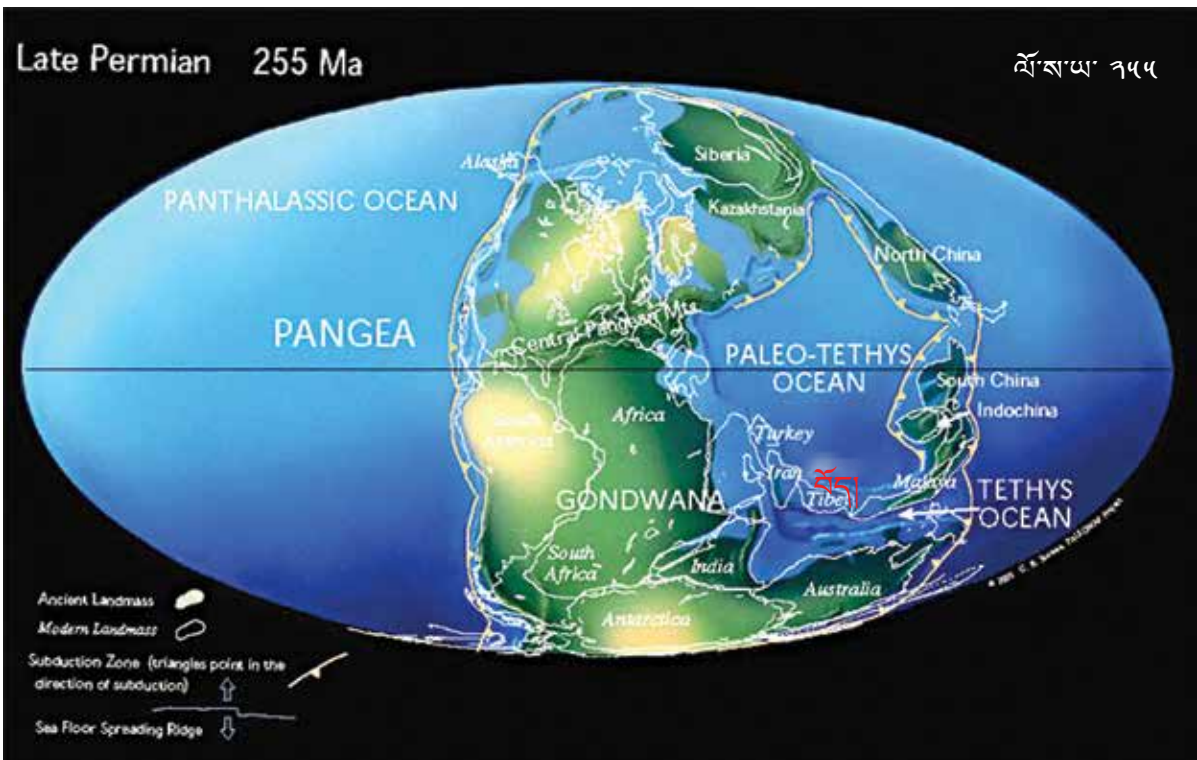
སྤྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་ལ་བོད་མཐོ་སྐང་གི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ས་བབ་མཐོ་ཆད་མཚོ་ངོས་ལས་སུ་ཉི་ཆིག་ཁྱིལ་
སྟོང་ (༡༥, ༠༠༠) གི་མཚམས་སུ་གནམ་གཤིས་རྫོང་ཆད་ཆེ་ཞིང་། རྒྱ་གཤེད་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་
མཚོའི་ཟེགས་ཏོ་དང་། ཅི་ཤིང་། སེམས་ཅན་གྱི་འགྱུར་རྫོང་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱུང་ཡོད།

བོད་ཡུལ་དུ་མི་ཡི་འགོ་བ་བྱུང་རྒྱལ།

འདིག་རྟེན་འདིར་མི་ཡི་འགོ་བ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་གསུམ་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ཅིང་། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཤར་ཆད་དང་།
དེང་རི། སྤྱ་མེད། ནག་རྒྱ། རྫོང་འདམ་གཤོང་། མཚོ་སྟོན་རྟ་ནག་སོགས་ནས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་དུས་བའི་འགྱུར་རྫོང་དང་རྫོང་
ཆས་རྟེན་མའི་དུས་རབས་ཀྱི་གནའ་རྫས་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་རྟེན་སྟོན་བྱུང་བར་བརྟགས་ན། བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་སྟོག་ཆགས་



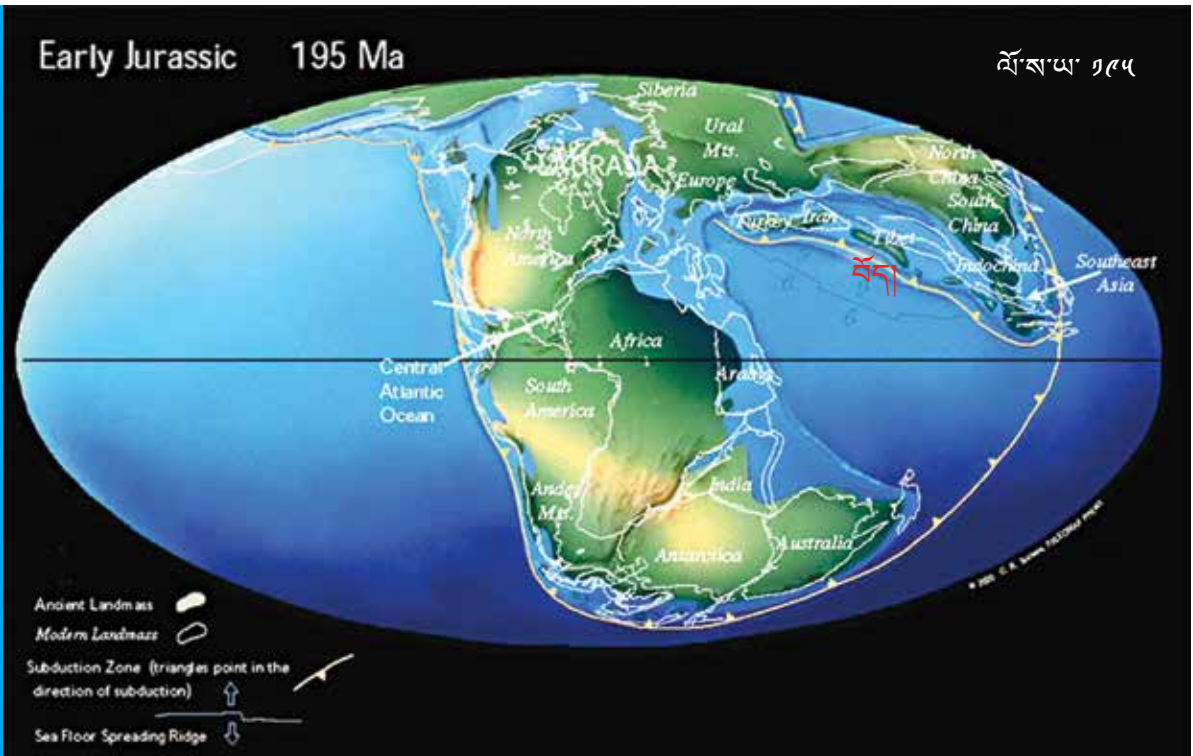
དཔེ་རིས། ༡༣་༣ ལོ་ས'ཡ' ༦༥༠ བོད་གི་སའི་གོ་ལ།



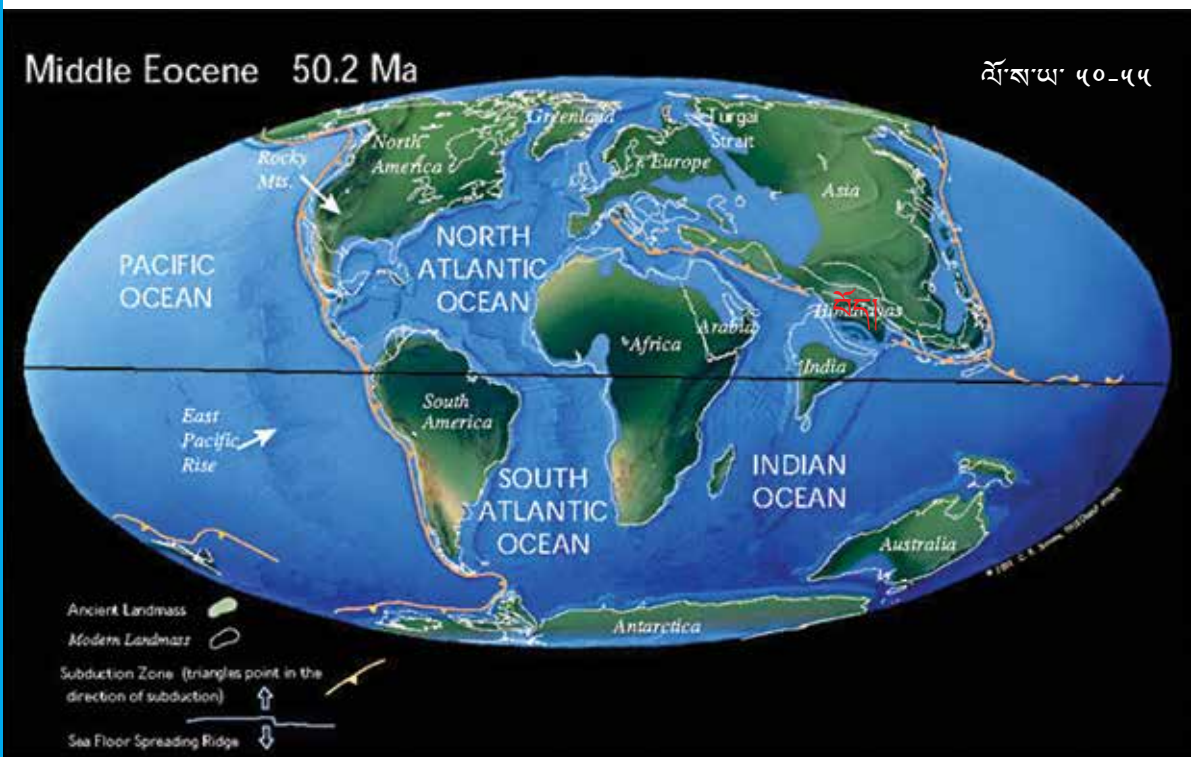
དཔེ་རིས། ༡༣་༣ ལོ་ས'ཡ' ༢༥༥ བོད་དུ་བོད་དང་། ཨི་རྒྱ་ནག་གི་སོགས་ད་དུང་མཆོག་ཉིད་དུ་ཡོད།

ཨ་རི་ས་དབྱར་ཕལ་པ་མི་གྱི་སྒྲིལ་ (Scotese) ཨི་ས་སའི་གོ་ལའི་ལོ་རྒྱུས་པ་ལྟར་ཕྱིན་བྱས་པའི་སྒྲིལ་གྱི་

ཨ་རིའི་ས་པ་དབྱེད་ལམ་མ་པ་པ་མེ་གླིང་ (Scotese) ཡིས་ས་པའི་གླིང་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕན་མཁས་ཞིབ་བྱས་པའི་སྒྲན་གློ།



དཔེ་རིམ། 195 ལོ་ས་ལ་ 195 གོང་དུ་བོད་དང་། ཨི་ཁཱ། ཏུང་གི་སོགས་ས་རོམ་སུ་ཐོན་བཞེན་ཡོད་མོད། དེ་དག་གིས་ཐོན་གྱི་ནམ་པར་གནས་ཡོད།



དཔེ་རིམ། 195 ལོ་ས་ལ་ 50 གོང་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱམ་ས་ཨེ་ཤི་ཡ་གླིང་ཆེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འབྲུལ་སྐྱོད་བྱས་པ་དང་། མཆོ་བོད་མཐོ་སྒང་དང་ཉི་མཱ་ལ་ས་རོམ་སུ་འབྲུལ་དུ་ཐོན་ཡོད།

གནས་པ་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་ལྷག་ཙམ་འདས་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་
ན་འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་ཀྱང་དེ་དག་དང་ཉ་ལམ་དུས་མཚུངས་ཙམ་དུ་བྱུང་
ཡོད་པ་ཤེས་ཐུག། འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་དུས་རབས་མི་འདྲ་བར་བོད་མིའི་བྱང་
ཚུལ་སྒོར་ལ་འོད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་བྱུང་ཡོད།

དེ་ལས་རང་ཅག་བོད་དུ་ཡོངས་གྲགས་སུ་པ་སྤྱེའུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་
དང་། མ་བྲག་སྤྱོད་མོ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་རྒྱུད་ལས་མིའི་རིགས་འཕེལ་བར་
འདོད། དེ་ཡང་སྤྱེའུ་ཞེས་པ་ནི་སྤྱ་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་དོན་དང་། བྲག་སྤྱོད་མོ་ཞེས་
པ་ནི་གནས་ཡུལ་བྲག་ཕྱག་དུ་བཅས་པ་དང་གདོད་མའི་སྤྱ་མི་ལྟར་སྟོག་
ཆགས་གཞན་གྱི་ཤ་ཁྲག་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བའི་སྤྱ་རིགས་ཤིག་ཡིན་
པས། གནས་ས་དང་འཆོ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྲག་སྤྱོད་མོ་ཞེས་འབོད་པ་
ལས་འདྲེ་མོ་འཕ་གདོན་འདྲེ་མོ་ཞེས་པའི་དོན་མིན།

དེ་ལྟར་ཡར་སྐྱེད་གཙང་པོའི་འགྲམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནགས་ཆེན་དུ་གནས་ཤིང་།
ཤིང་འབྲས་ཟ་བའི་སྤྱ་རིགས་རྒྱུད་བ་དང་བྲག་ཕྱག་དུ་སྟོད་ཅིང་སྟོག་ཆགས་
ཀྱི་ཤ་ཁྲག་ལ་རོལ་བའི་སྤྱ་རིགས་ཆེ་བ་གཉིས་པན་ཚུན་འདུས་པ་ལས་སྤྱ་
གུ་རྣམས་རིམ་བཞིན་འཕེལ། ལོ་ངོ་ཁྱི་སྟག་དུ་མའི་རིང་སྤྱ་མི་ཆོས་རང་ཉིད་
འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཐབ་ཅོད་ཀྱིས་ངལ་ཅོལ་ཡུན་རིང་
བྱས་པར་བརྟེན་རིམ་བཞིན་མིར་གྱུར་པ་དང་། ཁོང་ཆོའི་རྒྱུད་པ་རིམ་བཞིན་
འཕེལ་བ་ལས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མེས་པོ་སྟེ། བསེ་དང་། ལྷ། ལྷོང་། ལྷོང་།
དབྱ། འབྲུ་བཅས་མིའུ་གདུང་བྱུང་། ཁོང་ཆོས་ཟས་སུ་ཤིང་འབྲས་ཟ་
ཞིང་། གོས་སུ་ཤིང་ལོ་གྲོན། ནགས་གསེབ་དུ་རི་དྲགས་ལྟར་འཆོ་སྟོད་བྱེད་
པའི་རྣམ་པ་དེ་རིམ་བཞིན་འགྱུར་ནས། འབྲོག་པ་དང་། ས་མ་འབྲོག་ ཞིང་
པ་སོགས་བྱུང་སྟེ་ཡུལ་སྟེའི་རྣམ་པར་གྱུར།



དཔེ་རིས། ༡༣-༦ བོད་ཀྱི་མིའི་རིགས་བྱུང་ཚུལ།



དཔེ་རིས། ༡༣-༧ བོད་སྟོད་ལུང་ནས་རྟེན་པའི་གདོད་མའི་མིའི་
ཀླང་ལག་གི་རྩིས་ལུས།

བྱིད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ང་རང་ཆོའི་མེས་པོ་སྤྱ་མི་ཆོས་ཡུན་རིང་
པོར་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཐབ་ཅོད་བྱས་ནས།
རིམ་བར་ཤེས་རིག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་། ཁོང་
ཆོས་རྩོམས་དང་ཇ་ཆས། ཤིང་གི་ཡོ་བྱད།
དུས་ཆས། བཞོན་ཆ་སོགས་གསར་བཟོ་དང་
ལེགས་བཅོས་བྱས་པ་རེད།

ཁོང་ཆོས་ཆར་པ་དང་། ཁ་བ། གཙན་གཟན་
ཀྱི་གཞོད་པ་སོགས་འགྲོག་ཆེད་བྲག་ཕྱག་
དང་ཅི་ཤིང་གི་སྤྱུལ་བྱ་བཟོས་ནས་སྟོད་ཁང་
ལ་བརྟེན་པའི་ཐབས་ཤེས་བཅས།

ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་པ།

བོད་ཡུལ་གྱི་ཁའི་ཅེད་ཐང་མགོན་པོ་རི་ནི་
སྤྱི་ལུ་དེ་དག་གནས་ཡུལ་གྱི་ནགས་ཚལ་སྐྱུག་
པོ་ཅན་གྱི་རི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཅེད་ཐང་ཞེས་
པའི་ས་ཆ་དེ་ནི་སྤྱི་ལུ་སྐྱུག་ནམས་ཐང་དུ་བབས་
ནས་ཅེད་མོ་ཅེད་ས་ཡིན་པས་ཅེད་ཐང་ཞེས་
གྲགས་པ་ཡིན། ཐང་དེའི་ས་ཞིང་དུ་སྤྱི་ལུ་
ནམས་ཀྱིས་ས་བོན་བཏབ་སྟེ་འབྲུ་རིགས་སྤྱི་ས་
སྐྱབས། བན་ཚུན་ཐོད་ཤེས་པའི་མིའི་སྐྱད་སྐྱོ་
ཤེས་པར་གྱུར་པས། ཞིང་དེ་ལ་ཐོད་ཤེད་
ཐེར་བ་དང་། ཞིང་ལ་སྤྱ་བ་ཐོད་ཤེད་ཞེས་
གྲགས། དེ་ནས་ཡར་ལུང་ཁོག་ནི་མི་ཡི་ཡུལ་
དུ་གྱུར་སྐབས། ཡུལ་ལ་སྤྱ་བ་ཡར་ལུང་སོག་
ཀ་ཞེས་གྲགས་སོ།

གཉའ་ཁྲིའི་གོང་གི་བོད་ཡུལ།

བོད་ལ་འགོ་བ་མི་བྱང་བ་ནས་རིམ་གྱིས་དཔལ་ཡོན་དར་འགོ་ཚུགས་པ་
དང་། དུས་ཡུན་དེའི་ནང་དབང་མཛད་རིམ་པ་བཅུ་གཉིས་ཙམ་བྱང་བ་བོད་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁག་ལ་གཅིག་གྱུར་དུ་གསལ་ཡོད། ལྷག་པར་དུས་སྐབས་སོ་
སོར་བྱང་བའི་དབང་མཛད་དང་རྒྱལ་ཐོན་ཁག་མང་པོ་བྱང་ཡོད་ཀྱང་། དེ་
དག་བྱང་བའི་དུས་ཡུན་རིང་བ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར། ཆབ་སྲིད་
དང་རིག་གཞུང་གི་འགྱུར་ལྡོག་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གོད་ཆག་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་
མཁན་ཆོའི་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་བསམ་སྒྲོས་ལོ་རྒྱུས་ལ་ལྟན་བསྐྱེས་པ་སོགས་
ཀྱིས། དེར་སྐབས་སྔོན་མའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཞིབ་ཅིང་སྤྱོད་པར་ཤེས་
ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད་ལ། གནས་ཚུལ་འདི་དག་གིས་སྔོན་
ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་རི་བཞིན་ར་འཕྲོད་པར་བཀག་རྒྱ་རེས་ཅན་
ཞིག་བྱང་ཡོད།

དབང་མཛད་བཅུ་གཉིས།

བོད་རྒྱལ་ཐོག་མ་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ་མ་བྱོན་གོང་བོད་དུ་དབང་མཛད་བཅུ་གཉིས་བྱང་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན།
དབང་མཛད་ཅེས་པ་ནི་མིས་མི་ལ་དབང་བསྐྱུར་བའི་དོན་ཡིན།

བོད་ཡུལ་གྲུབ་པའི་རྗེས་ནས་རིམ་པར་དབང་སྐྱུར་སྤྱི་ཚོགས་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། དུས་སྐབས་དེའི་ནང་དུ་མི་ནམས་ནི་
ལུས་མི་དུ་གྲུབ་ཀྱང་། ཉང་གི་བསམ་སྒྲོའི་དང་ཕྱིའི་ཀུན་སྨྱོད་དུ་མི་ཆད་ལྟན་དུ་མ་གྱུར་པས། ཤེས་རིག་དར་བའི་རྗེས་
ཀྱི་མི་དང་བསྐྱར་ན། གང་ཅིའི་ཐད་ནས་རྗེས་ལུས་ཡིན། ཁོང་ཆོའི་བསམ་སྒྲོ་འབྱེར་སྐྱངས་དང་། ཀུན་སྨྱོད་གཉིས་ཀའི་ཆ་
ནས་མི་མ་ཡིན་ཞེས་པའི་ནམ་པར་གནས་ཡོད།

ཆིག་གསར།

མཐོ་སྐང་། - Plateau
དཔལ་ཡོན། - Civilisation
མེས་པོ། - Ancestor
ངལ་རྩལ། - Labour

མཆན་འགྲེལ།

ཐི། - ཚུ་སོགས་ཟད་པའི་དོན།
སྐད། - རྩོན་དང་ཕྱི་མའི་དོན།
རྒྱལ་ཐོན། - རྒྱལ་ཁབ་རྒྱང་བའི་དོན།
དབང་མཛད། - དབང་སྐྱུར་མཁན།

དབང་མཛད་དུས་རབས།			
ཨང་།	དབང་མཛད་དུས་རབས།	ཡུལ་གྱི་མིང་།	ལག་ཆ་གསར་ཐོན།
༡	གནོད་སྦྱིན་ནག་པོ།	བཟང་ཡུལ་རྒྱན་མེད།	མདའ་གཞུ།
༢	ར་ཉེ་མགོ་གཡག་བདུད།	བདུད་ཡུལ་ཁ་རག་རོང་དགུ།	སྒྲ་རེ།
༣	སྤོན་པོ་གཉའ་རེངས་ཁྲག་མིག།	སྤོན་པོ་ནག་པོ་དགུ་ཡུལ།	མདའ་དང་སྒྲོགས།
༤	དམར་འཇམ་ལྷ།	ལྷ་ཡུལ་གྲུང་ཐང་།	ཆུ་གྲི།
༥	དཔྱ་རྒྱལ་ཁོ་རྩེ།	ད་འཕྲང་ཅང་འཕྲང་།	ཞགས་པ།
༦	ཤོག་ཤོག་འཕྲེ།	ལང་ཉང་ལིང་ཉང་།	ཕུར་རྩོ།
༧	མ་སངས་རྒྱལ་དགུ།	བོད་ཁ་ཉ་བྱུག།	དོང་རལ་གོ་ཆ་ལུབ་རྩུང་།
༨	ལྷ།	བོད་ཁམས་སྤིང་དགུ།	
༩	རྒྱལ་པོ།	ངམ་ཡུལ་ནག་པོ།	
༡༠	འགོང་པོ་སྦྱན་དགུ།	སྦྱང་སྤེ་བཙོ་བརྒྱད།	
༡༡	རྒྱལ་ཕན་བཙུ་གཉིས།		
༡༢	སེལ་མ་བཞི་བཙུ།		

གོང་ནས་བཞད་པའི་དབང་མཛད་དུས་རབས་དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་ལམ་ལུགས་དང་དབང་མཛད་བྱུང་ས་རྣམས་ནི་ས་གནས་གཅིག་མིན་པ་མ་ཟད། དེ་དག་ཏུ་བྱུང་བའི་དབང་མཛད་ཀྱི་རྣམ་པའང་གཅིག་མཚུངས་མིན།

དུས་ཡུན་རིང་པོའི་རིང་དབང་མཛད་པའི་ཚུན་དམག་འཐབ་བྱས་ནས་ཆོ་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོ་བ་རྒྱུད་ཁག་རྣམས་རིམ་ཚོས་བྱས་པར་བརྟེན། མཐར་རྒྱལ་ཕན་ཁག་བཙུ་གཉིས་སུ་གྲུས། རྒྱལ་ཕན་དེ་དག་ནི་དུས་ཆོད་གཅིག་གི་རིང་མཉམ་དུ་གནས་པ་དང་། དེ་དག་ནང་ཁྲལ་དུ་འབང་འཐབ་ཚུད་དང་འགལ་ཆེ་ཆེ། འཐབ་ཚུད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེ་དུ་འགོ་སྐབས་པའི་ཚུན་དམག་འཐབ་བྱུང་

བོད་ཀྱི་སྐུས་ཐོག་སྐུ་ཕན་བཙུ་གཉིས།



བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རྒྱལ་ཕན་བཙུ་གཉིས་དང་སེལ་མ་བཞི་བཙུ་སྐུས་ལ་དབང་མཛད་ཅེས་ཟེར་ཞིང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆར་ལ་ལར་མངའ་མཛད་དང་། ལ་ལར་དབང་བྱས། ཡང་འགའ་རེར་དབང་བྱེད་སྐུས་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་གོ་དོན་ནི་དབང་ལུང་སྦྱར་བའི་དོན་ཡིན།

བས། རྒྱལ་ཕྱན་བཅུ་གཉིས་སུ་གནས་པ་དེ་དག་གི་སྤྱི་གཞི་དང་ལམ་ལུགས་ཁག་ཅུ་འཛོར་དུ་སོང་ནས། མཐར་མཇུག་ལ་བཞི་བཅུར་འཛོར་བ་རེད།

དེ་ལྟར་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ་མ་བྱུང་གོང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་དབང་སྐྱུར་བྱེད་པའི་དབང་མཛད་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། བོད་ཡུལ་སྟོད་སྟེང་བར་གསུམ་ནས་ལོ་ངོ་ལྔ་སྟོང་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་དབང་མཛད་དུས་རབས་ཀྱི་གནའ་རྫས་འཛོར་ཆེན་ཞིག་གསར་ཆེད་བྱུང་ཡོད།

དབང་མཛད་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས།

བོད་ཡུལ་འདིར་རྗེ་འབངས་ཀྱི་རྣམ་པ་བྱུང་བའི་ཐོག་མ་དབང་མཛད་གཞིར་སྤྱི་ན་ནག་པོ་ནས། རྒྱལ་ཕྱན་སིལ་མ་བཞི་བཅུའི་བར་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་མང་པོའི་རིང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྗེ་བཞིན་བཤད་དཀའ་ནའང་། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གང་ས་ནས་ཆེད་པའི་གནའ་རྫས་དང་སྤར་བྱུང་ལོ་རྒྱུས་སོགས་ལ་བརྟགས་ན་གནས་ཚུལ་གང་འཆམས་ཤིག་ཤེས་བྱུང་བའི་ཡིན། སྐབས་དེར་རྒྱལ་ཕྱན་པན་ཚུན་དབར་འབྲུག་ཅོད་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་འགོག་སྤར་གི་ཆེད་དོད་དང་རུས་པ། ཟངས། ལྷགས་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་དང་ལག་ཆ་བཟོ་བའི་ལག་རྩལ་འགོ་བརྩམས་ཏེ། མདའ་གཞུ་དང་། ལྷ་རེ། མདུང་།



དཔེ་རིས། ༡༣་༡ གནའ་བོའི་ལག་ཆ།

སྤྱི་གསལ་ཆུ་ཁྲི། ཞགས་པ། འུར་རྡོ། ལུབ་སོགས་གསར་བཅོ་བྱས། (དཔེ་རིས། ༡༣.༡) དེ་བཞིན་དབང་མཛད་ཀྱི་དཔོན་པོ་དེ་དག་ལ་སློན་པོ་དང་། དམག་མི། བླ་གཡོག་སོགས་གྲལ་རིམ་གྱི་རྣམ་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ས་ཞིང་དང་སློ་བྱུགས། དམག་གི་འགྲོ་སོང་སོགས་གསོག་ཆེད་མི་དམངས་རྣམས་ལ་དཀའ་སྤྱུག་ཆད་མེད་ཕྱིར་དུ་བཅུག་ཡོད།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོ་བྱུང་བའི་དུས་སུ། བོད་ནང་རྒྱལ་ཐོན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་པན་ཚུན་དབང་མཐུན་སྤྱི་ལ་མེད་པ་མ་ཟད། མི་སེར་ཆོས་དཀའ་སྤྱུག་ཆད་མེད་ཕྱིར་བཞིན་ཡོད་པས། རྒྱལ་པོ་གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོས་རྒྱལ་ཐོན་དེ་དག་གཅིག་སྤྱད་བྱས་སོ། །



༡༽ གཤམ་གྱི་བཛོད་པ་རྣམས་འགྲིག་མིན་ཉགས་རྒྱུ་བ།

- ༡། བོད་འདི་གནའ་ལྷ་མོ་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།
- ༢། ཉི་ལྷ་ལ་ཡ་ཤེ་མཐོར་སོང་བས་བོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ལ་འགྱུར་ལྷོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། དེར་སྐབས་བོད་ནང་མཆོ་དང་མཆོ་འུ་གང་ཡང་མེད།
- ༤། དབང་མཛད་དུས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ལ་སོགས་ལག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གསར་བཅོ་བྱས་ཡོད།
- ༥། བོད་ལུག་དུ་སློག་ཆགས་གནས་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་ལྷག་ཙམ་འདས་པའི་བདེན་དཔང་ཡོད།

༢༽ གཤམ་གྱི་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡། མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་སྐམ་ས་མ་ཆགས་གོང་བོད་ལུག་གྱི་རྣམ་པ་ཅེ་འདྲ་ཡིན།
- ༢། མ་བྲག་སྤོན་མོ་ཞེས་པ་གང་ལ་གོ་དགོས་སམ།
- ༣། བོད་དུ་འགྲོ་བ་མི་བྱུང་ཚུལ་ནི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༤། དབང་མཛད་རྣམས་རིམ་བར་རྒྱལ་ཐོན་དང་རྒྱལ་ཐོན་སེལ་མར་གྱུར་དགོས་དོན་གང་རེད།
- ༥། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མེས་པོ་མེ་འུ་གཤུང་དུག་གང་ཡིན་བྲིས།

ག། གོས་སྤྱད་བྱ་རྒྱ།

- གྱ རྩོན་ཆད་བོད་ཡུལ་འདི་རྒྱལ་ཁབ་པའི་སློབ་ལ་གོས་སྤྱད་བྱོས།
- གྲ གཉལ་ཁི་བཅན་བོད་གོང་གི་བོད་ཡུལ་སློབ་ལ་གོས་སྤྱད་བྱོས།

ང། བྱེད་སློ།

- གྱ དབང་མཛད་དུས་སྐབས་ཀྱི་ལག་ཆ་རིམ་བྱོས།
- གྲ བོད་ཀྱི་འགོ་བ་མི་བྱང་ཚུལ་འཁམས་སྟོན་ (པ་སྤྱི་ལྟ་དང་། མ་བྲག་སྤྱོད། ཟས་སྤྱ་ཤིང་འབྲས་ཟ་བ། གོས་སྤྱ་ཤིང་ལོ་བྱོན་བ། མི་ལུ་གཞུང་བྱུག)



གནའ་རབས་བོད་མིའི་ཤེས་རིག



༡༡། ཁང་ཆོ་བོད་མི་རྒྱལ་སྤྱི་འཐུས་ཁང་གི་གཞན་དག་ལྟར་ཐོག་མར་ཟས་སྤྱིའི་འབྲས་ཟ་བ་དང་། གོས་སྤྱིའི་ལོ་
ལྷོན་པ། སྤྱི་ལ་བྱ་དང་བྲག་ཕྱག་ཏུ་སྟོད་ཅིང་། རྫོང་དང་དབྱུག་པའི་ལག་ཆ་ཐེབས་ཆག་ཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆར་ལོངས་
བྱུང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཞིང་འབྲོག་གི་འཆོ་བར་བརྟེན་བ་དང་། རིག་གནས་སྒྲ་ཆོག་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་ད་
ལྟའི་སྤྱི་ཆོག་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱུང་།

རྫོའི་དུས་རབས་རྫོང་པའི་སྐབས་ཀྱི་བོད་མིའི་ཤེས་རིག

རྫོའི་དུས་རབས་རྫོང་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནའ་རྫས་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་
ཡུལ་གྱ་མང་པོ་ནས་གསར་རྫོང་བྱང་ཡོད་པ་འདིས། བོད་དུ་བསྐྱལ་བ་ཡ་
ཐོག་ནས་འབྲོ་བ་མིའི་རིགས་འཆོ་གནས་བྱུང་བ་དང་། ཁོང་ཆོའི་ལག་
ཤེས་གང་འཆམས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་བྱས། བོད་ཀྱི་ནག་ཏུ་སྤྱོད་པ་དང་།
གཉལ་ལམ། དེང་རི། འག་ཆོ། ཆོ་འདམ་ག་ཤོང་། མཆོ་སྟོན་ཏུ་ནག་སོགས་
ནས་རྫོའི་དུས་རབས་རྫོང་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་འབྲུར་རྫོང་དང་། རྫོ་ཆས། དུས་
ཆས་སོགས་སྒྲ་ཆོག་ཤེས་གསར་རྫོང་བྱང་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ལ་ལོ་རྒྱུ་
ཕྱག་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འདུག དུས་རབས་དེ་དག་གི་རིང་ངལ་ཆོའི་མེས་པོ་
ཆོས་རང་ཉིད་ལ་མཁོ་བའི་ལག་ཆ་དང་། མཆོན་ཆ་སོགས་བཟོ་བྱའི་ལག་
ཤེས་ལག་པོ་ཡོད་པ་འདི་མི་རིགས་གཞན་ལ་ངོམ་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།



དཔེ་རིས། ༡༡-༡ བོད་ནས་རྫོང་པའི་རྫོའི་དུས་རབས་རྫོང་པའི་
སྐབས་ཀྱི་རྫོ་ཆས།



དཔེ་རིས། ༡༡-༢ བོད་ཁ་རུབ་ནས་རྫོང་པའི་རྫོའི་དུས་རབས་
གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་རྫོ་སྐྱུང་།

རྫོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་བོད་མིའི་ཤེས་རིག

རྫོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་དུས་སྐབས་ནི་ད་ནས་ཡར་ལ་བརྟེན་པའི་ལོ་
རྒྱུ་གཅིག་མན་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་སྐབས་ཀྱི་གནའ་རྫས་མང་
པོ་ཞིག་དེང་སང་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གང་ས་ནས་རྫོང་སོན་འབྲུང་གི་ཡོད། དེ་



དཔེ་རིས། ༡༡-༣ བོད་ཁ་རུབ་ནས་རྫོང་པའི་རྫོའི་དུས་རབས་
གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་མྱོད་ལུ་དབྱིབས་ཅན་ཀྱི་རྫོ་ཆས།



དཔེ་རིམ། ༡༩-༩ བོད་ཁ་རྩབ་ནས་ཆེད་པའི་དྲུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་དྲི་མུ།

ཡང་ཆབ་མདོ་ཁ་རྩབ་སོགས་ནས་གནའ་རྫས་ཆེད་སོན་བྱུང་བ་དེ་དག་ནང་། སྤྱག་མ་དང་། འཛོལ་གཤོལ། འབྲེག་གཏུབ་ལག་ཆ་སོགས་ཞིང་ལས་ལ་མཁོ་བའི་དྲི་ཡོ་ཆས་སྤྱ་ཚོགས་དང་། བཟོ་བཞོད་ལེགས་པའི་ཁོག་མ་དང་སྤྲང་། བོར་བ་སོགས་རྩ་ཆས་ཀྱི་རིགས། རྒྱན་མཁོའི་ཡོ་ཆས་སྤྱང་བྱ་དང་། ཁབ། སྒྲ་རེ། རྩ་སྤྱང་སོགས་རྩས་ཆས་ཀྱི་རིགས་དང་། ད་དྲུང་དོ་དང་། གཡང་འེ། རྩས་པ་སོགས་ལས་བཟོས་པའི་མཛེས་ཤིང་སྤྱས་ཀ་དག་པའི་མཛེས་རྒྱན་སོགས་གསར་ཆེད་བྱུབ་པ་འདིས། དྲི་དྲུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་བོད་མིའི་ལག་ཤེས་ལ་ཡར་ཐོན་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང།



དཔེ་རིམ། ༡༩-༥ བོད་ཁ་རྩབ་ནས་ཆེད་པའི་དྲུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་དྲི་མུ།

གདོད་མའི་ཚས་ལུགས་དང་རིག་གནས།

གནའ་རབས་བོད་ཀྱི་ཚས་ལུགས་ནི་བོན་ཡིན་ཞིང་། བོན་ལ་གདོད་བོན་དང་། གཡུང་བྱུང་བོན་བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད། གདོད་བོན་ནི་བོད་རང་ས་ནས་དར་བའི་གདོད་མའི་ཚས་ལུགས་ཤིག་ཡིན།



དཔེ་རིམ། ༡༩-༦ བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ།

གཡུང་བྱུང་བོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་བལྟས་ན། སྤར་གྱི་བོན་པོ་དེ་རིགས་གཡུང་བྱུང་བོན་དང་མི་འབྲུག་བའི་བྱུང་བར་ཞིག་ནི། གདོད་བོན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱ་གསོལ་བྱེད་དུས་དམར་མཆོད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་གསུངས་འདུག་པ་མ་ཟད། བཅན་བོན། འབྲེ་བོན། ལྷ་བོན་ལྟ་བུའི་མཆོན་ཡང་བཏགས་འདུག་པས། དེ་ནི་ཉི་མཱ་དང་རི་ལུང་སོགས་ལ་གསོལ་མཆོད་བྱེད་མཁན་གྱི་གདོད་མའི་ཚས་ལུགས་ཤིག་ཡིན།

གཡུང་བྱུང་བོན་གྱི་ཚས་ལུགས།

གཡུང་བྱུང་བོན་ནི་སྤྱག་གཟིག་དང་ཞང་ཞུང་ནས་ནང་འབྲེན་བྱས་པའི་ཚས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དང་པོ་དར་སའི་ཡུལ་ནི་སྤྱག་གཟིག་འོལ་མོ་ལུང་རིང་ཡིན། གནས་དེར་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ་སྤྱུ་འབྱུངས་པ་དང་།

(དཔེ་རིམ། ༡༩-༦) རིམ་པར་གཤེན་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་གྲགཉིས་བཞུགས། ཁོང་གིས་གསུངས་པའི་སྐོ་བཞི་མཛོད་ལྗེ་རྣམ་གཞག་དང་། གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཚགས་སུ་གསུངས་པའི་ཆོས་ལུགས་དེ་ལ་གཡུང་བྱུང་བོན་ཞེས་བཛོད། སྟོན་པ་གཤེན་རབ་སྐུ་འཛོེ་བཞུགས་སྐབས་སུ་བོད་དུ་ལན་གཅིག་བྱོན་པ་དང་། དུས་དེར་རྒྱ་བོན་རྣམས་སྤེལ་བ་དང་། འབྲས་བུའི་བོན་གྱི་སྟོན་དུ་མ་གྱུར་པར་བརྟེན་སྤྱད་སྟོན་མཛོད་ནས་སྤར་སྟག་གཟིག་སུ་བྱོན། སྟོན་པ་གཤེན་རབ་འདས་པའི་རྗེས་སུ་གདུང་འཛོེ་བ་ལྷ་ཆོ་ལྷེམ་དུག་བྱོན་པ་དང་། དེས་འཁོར་ལོ་རིམ་པར་བྱེ་ནས་གསུངས། རིམ་པར་སྟག་གཟིག་ནས་ཞང་ཁྱེད་དུ་གཡུང་བྱུང་བོན་དར་བ་དང་། ཞང་ཁྱེད་གི་མཁས་པ་དང་གྲུབ་པའི་སྤྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་པར་བོད་དུ་སྤེལ། བོད་དུ་གཉའ་ཁྲིའི་སྟོན་དུ་གཡུང་བྱུང་བོན་དར་ཡོད་པ་མ་ཟད། བཅོན་པོ་ཁྲི་རབས་གཉིས་པ་སུ་ཁྲི་བཅོན་པོ་ནི་བོན་གྱི་སྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པའི་གོ་འཕང་མཐོན་པོར་གཤེགས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་པས་ཀྱི་གྲུབ་བཅོན་པོས་བོན་བསྐྱབས་པས། རྒྱལ་པོ་འདིའི་སྟོན་དུ་དར་བའི་བོན་ལ་སྤྱད་དང་། དུ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་གྱིས་སྤེལ་ནས་རིམ་པས་དར་བའི་བོན་ལ་བོན་གྱི་དར་ཟེར་རོ།

རིག་གནས།

བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་རིག་གནས་ནི་གཡུང་བྱུང་བོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ལྷ་ཡར་གསོལ་བས་མི་ལ་མགོན་བྱེད་ཐབས་སྟོན་པ་དང་། གཡུང་བཀུགས་ནས་ཞོར་སྤྱད་སྤེལ་ཐབས། སྤྱད་བཏང་ནས་འདྲེ་ཡི་གཞོད་པ་འགོག་ཐབས། ཞི་པོ་བདེ་འགྱོར་འདྲན་ཐབས། རྒྱས་དང་བསང་བཏང་ནས་སྤྱ་སྤྱང་གསོལ་ཐབས། དབྱས་མཐུ་བཏང་བའི་གཞོད་འཛེ་སེལ་ཐབས། འབྱུང་ཁམས་འབྱུགས་པའི་ནད་རིགས་སེལ་ཐབས། ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོའི་ཁམས་ལ་བརྟགས་ནས་ལྷས་བཟང་ངན་ལ་བརྟག་ཐབས་སོགས་ཡོད།

ཐོད་ཀྱིས་གིས་སམ། རེ

བོད་ཀྱི་བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་གི་མི་རྣམས་དུས་ལུན་རིང་པོའི་འཆོ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འཐབ་ཅོད་བྱེད་སྐབས། དཀའ་ངལ་དང་འདྲིམས་སྤང་སྤྱ་ཆོགས་པ་འབྱུང་ཆེ། དེ་དག་འགོ་བཙུག་ལེན་ལེན་སྟོབས་ལས་བཞུལ་བའི་བྱེད་པོ་ལྷ་འདྲེ་གང་རུང་ཞིག་གིས་བྱས་པ་མེད་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཆོས་ལྷ་མཆོད་པ་དང་། འདྲེ་སྟོན་པའི་ལུགས་སྟོལ་དར་སྤེལ་དང་རྒྱན་འདྲིན་བྱུང་བ་མེད།

སྐབས་དེར་རྒྱ་ལོག་རྒྱག་པ་དང་། མོག་འབྲུག་པ། ལྷགས་རྒྱུད་ཤག་པོ་གཡོ་བ་སོགས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གཞོད་པ་བྱུང་དུས། ལུལ་ལྷ་གཞི་བདག་རྣམས་ལ་གསོལ་མཆོད་འཕྲིན་བཅོལ་གཏོང་བ་དང་། བསང་གཏོང་བ། འབྲུ་རིགས་སྤྱ་ཆོགས་དང་སེམས་ཅན་བསང་བའི་ཤ་ཁྲག་བཅས་ཀྱིས་མཆོད་པ་བྱེད་སྟོལ་ཡོད། གཞན་ཡང་མི་ལ་ན་ཆ་བྱུང་སྐབས་སེམས་ཅན་གྱི་ཤ་ཁྲག་གཏོར་ནས་ན་ཆ་ཤག་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། མི་ཞི་བའི་ཆེ། རང་གི་རྒྱན་གོས་དང་ཞོར་ཐུས་སོགས་ཕྱང་པོ་དང་ལྷན་དུ་མེར་བསྟེགས་པའམ། ཡང་ན། དུར་རྫོངས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྟོལ་ཡོད།

མཆོད་

འབྲེལ།

སྟག་གཟིག་དེར་སང་གི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཁམས།

ཞང་ཁྱེད་-སྟོན་མངའ་རིས་སྤྱེགས།



སྦྱང་ཆེན།

དང་པོ། གཤམ་གྱི་བརྗོད་བ་ནམས་འགྲིག་མིན་ཉགས་ཀྱི་བ།

- ༡། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནས་རྟེན་པའི་དོའི་དུས་རབས་རྟེན་པའི་སྐབས་ཀྱི་གནའ་རྒྱུ་ཁག་ལ་ལོ་ངོ་ཁྲི་ལྔ་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཡོད།
- ༡། དོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་ནི་ད་ནས་ལོ་ཁྲི་དགུ་མན་གྱི་དུས་ཚོད་ལ་ཟེར།
- ༢། དོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་སུ་བོད་མིའི་ལག་ཤེས་ཡར་ཐོན་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།
- ༣། གདོད་བོན་ནི་རྒྱ་གར་ནས་དར་བའི་ཚོས་ལུགས་ཤིག་རེད།
- ༤། གཉམ་ཁྲིའི་གོང་ནས་བོད་དུ་བོན་དར་ཡོད།

གཉིས་པ། གཤམ་གྱི་དེ་བ་ནམས་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡། གཡུང་བྱུང་བོན་གྱི་སྒོལ་འབྲེད་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༡། དོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་སུ་ཞིང་ལས་ལ་མཁོ་བའི་ལག་ཆ་གང་དག་བཅོས་ཡོད་དམ།
- ༢། བོན་སྐགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་བཅན་པོ་དེའི་མཚན་ལ་ཅི་ཟེར།
- ༣། དོའི་དུས་རབས་གསར་མའི་སྐབས་ཀྱི་ལག་ཆ་ནམས་རྒྱ་ཆ་གང་གིས་བཅོས་བ་རེད་དམ།
- ༤། བོན་སྐ་དར་དང་ཕྱི་དར་གཉིས་ཀྱི་མཚན་གང་ནས་དབྱེ་དགོས་སམ།

གསུམ་པ། གྲོས་སྤྱར་བྱ་རྒྱ།

- ༡། གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཚུལ་སྒྲོར་ལ་གྲོས་སྤྱར་བྱོས།
- ༡། བོད་དུ་གཡུང་བྱུང་བོན་དར་ཚུལ་སྒྲོར་ལ་གྲོས་སྤྱར་བྱོས།

བཞི་པ། བྱེད་སློ།

གཤམ་གསལ་གྱི་བྱེད་སློ་ཁག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ཡོད་ཆེ་རང་རང་གི་སྤྱོད་ཚོར་བཞག་འཇུག་རྒྱ།
(བསང་གསོལ། ལྷ་འབབ་པ། སྤྱད་གཏོང་བ། གཡལ་འགྲུགས།)

༡༥

གཉའ་ཁྲི་ནས་སྤོང་བཅན་བར་གྱི་རྒྱལ་རབས།



དཔེ་རིས། ༡༥་༡ རོ་བོ་ལྷ་མོ་ལྷ་སྐྱོང་།

གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ།

༡༢༡། བོད་ཀྱི་དབང་མཛད་དུས་རབས་མཐའ་མ་རྒྱལ་ཕྱན་སེལ་མ་བཞེས་ཅུའི་རྗེས། ཕྱི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ ༡༢༡༡ ལ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ་ཕྱོན། གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོ་ལོ་མི་ཁྲུངས་གང་ཡིན་ལ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁག་ཏུ་བཞེད་སྤོང་མི་འབྲུ་བ་དུ་མ་ཞིག་མཆིས་ཏེ། གནམ་གྱི་ལྷ་ལས་མིའི་རྒྱལ་པོར་ཕྱོན་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུ་རི་བྲག་གི་རིགས་ལས་ཕྱོན་པ་དང་། ལི་ཅ་མེའི་རིགས་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་ཞིག་དང་། འཕན་སྤྱི་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། བོད་རང་གི་མི་ཡིན་པར་འདོད་པ་སོགས་དུ་མ་ཞིག་སྤྱང་།

མཆན་
འགྲེལ།

འཕན་སྤྱི། འཕན་པོའི་མི་ལ་གོ་
སྤྱི་ནས། མིག་སྤྱུ་ལ་གོ་
བར་སོ། རོ་ཁང་རམ་རོ་སྤེད་སའི་གནས།
སྤྱུགས་པ། ས་ཆ་གཞན་ལ་བྱིར་འབྱུང་།
བཏང་བའམ། བསྐྱད་པའི་དོན།

དེ་ལས་རྒྱུན་སྤོང་དུ་གྲགས་པ་ལྷ་ར་ན་རྒྱ་གར་མ་ག་རྩའི་རྒྱལ་པོ་
དམག་བརྒྱ་པའི་སྤྱུ་མིག་ཡས་འགྲིབས་སུ་ཡོད་པ། གཡུ་ཡི་
སྤོང་མ་ཅན། སོར་མོ་ཤའི་བྲ་བས་སྤོང་བ་ཞིག་འཁྲུངས་པ་དང་།
ཡུལ་དེའི་རྒྱལ་པོས་སྤྱུ་དེ་མི་ལ་སྤོང་མ་ལུས་པར་བོད་ཡུལ་གྱི་



དཔེ་རིམ། ༡༥་ན གཉལ་བར་ཁི་བྱས་ཏེ་གདན་དྲངས་པས་
གཉལ་ཁི་བཅན་པོ་ཞེས་མཚན་གསོལ།

གསར་གཏོད།



བྱ་དེ་བྱང་རྒྱལ་དུས་སུ་རྩོལ་ཞུས་པ་ལས་
ལྷགས་དང་ཟངས། གོ་བ་བཞུས་པ་ལས་
སྤྱོན་བྱང་། བྱ་ཆུ་རྩིང་དུ་བསྐྱེལ་ཏེ་ཡུར་
བར་དྲངས། ཆུ་ལ་ཟམ་པ་བཅུགས། སྤྱི་
མཁར་བྱིང་དབར་སྤྲུག་ཅེ་བཅེགས། ཤིང་ལ་
མིག་བྱག་ནས་གཉལ་ཤིང་བྱས། མོན་དོར་
བསྐྱེབས་ནས་སྤང་ཐང་ཞིང་དུ་ཆོས། ཆོས་
པའི་ལོ་རྒྱུག་གི་ཐོག་མ་འདི་ནས་བྱང་། ཡང་
རྒྱལ་པོ་འདིའི་རིང་ལ་ཞིང་ལ་དོར་ཁ་བཅིས་
པ་དང་། འཕྲོག་ལ་བྱལ་ཁ་བཅིས་པ། ས་ཞིང་
ལ་ཆུ་དྲངས་ནས་ཆོན་འདེབས་པ་སོགས་ཀྱི་
ལག་རྩལ་ཤིས་བྱ་གསར་དུ་བཏོད།

མཚན་ སྤྱི་མཁར་མངལ་ཆགས་པའི་བྱང་མེད།
འགྲེལ། རྩོལ་གཙོ་བོ་འཇམ་དཔོན་པོ།

ཕྱོགས་སུ་སྤྱུགས་པས། རྒྱལ་སྤྱོད་པོ་དེ་དུ་སྐྱེབས་ནས་པོ་དེ་གི་རྒྱལ་པོར་
བསྐྱོས་པར་བྲགས།

གཞན་ཡང་པོ་དེ་རང་གི་མི་ཁྱདས་ཡིན་པར་འདོད་པ་ནི་ཁྱདས་དག་པར་
སྤང་བ་མ་ཟད། སྤོན་ནས་བཟུང་པོ་དེ་སྤོང་ཡང་ཡོད། བཅན་པོ་འདི་ཉིད་
འཁྱུངས་ས་ནི་སྤོང་པོ་ཡུལ་དུ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་སྤོང་ཡུལ་གྱི་བྱང་མེད་མི་མོ་མོ་
བཅུན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དགའི་ཐ་རྒྱུད་ཡིན། ཁོང་སྤོང་པོ་རྩལ་ཆེ་ཞིང་ཡུལ་དཔོན་
ལ་རོ་ལོག་སྟེ། བ་ཡུལ་ནས་ཁ་བྱལ་ཏེ་ཡར་སྤྱང་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་པས།
པོན་ཤེས་པ་ཅན་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་གདན་དྲངས་ཏེ་ཡར་སྤྱང་པོ་དེ་ཁ་ཉ་དུག་
དུ་བྱོན། སྐབས་དེར་ཡུལ་ཡུང་འདིར་རྩི་པོ་མེད་པའི་སྐབས་དང་ཁེལ་བ་
མ་ཟད། བྱི་རོལ་ནས་དག་ཤོལ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་པའི་པོན་པོ་དང་། ནང་
ཁྱལ་མ་མ་ཐུན་པར་གཅིག་འོག་གཅིག་མ་འདྲུས་པའི་དུས་ཡིན་པས། བཅན་
པོ་འདིའི་དབང་ཡུང་སྐྱེབས་སུ་བ་བ་བྱང་། རྩི་གཉལ་ཁི་བཅན་པོས་པོ་བྱང་གི་
ཐོག་མ་ཡུལ་བྱ་སྤྱང་བཅེགས། རྒྱལ་སྤྱོད་མང་པོ་དབང་དུ་བསྐྱུས། (དཔེ་
རིམ། ༡༥་ཉ)

བཅན་པོ་གཉལ་ཁི་ནས་རིམ་པར་གནས་ཀྱི་ཁྱི་བདུན་བྱོན་པ་དང་། གནས་
ཀྱི་ཁྱི་བདུན་ནི་གཡུང་བྱང་ཆེའི་རྒྱ་ཐག་ལ་བཞེན་ནས་ནམ་མཁར་གཤེགས་
པས་བང་སོ་མེད་ཟེར། གཡུང་བྱང་ཆེའི་རྒྱ་ཐག་ལ་བཞེན་ནས་ནམ་མཁར་
གཤེགས་ཞེས་པ་ནི་ཞེ་ས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་དོན་ནི་འདས་སྐྱོངས་སུ་
བྱུར་པའི་དོན་ཡིན། བྱར་དང་བང་སོ་མེད་པར་ནམ་མཁར་ཡལ་ཟེར་དགོས་
དོན་ནི། སྤྱི་གདུང་ཞུགས་འབྲུལ་བྱས་པ་དང་། ཞུགས་འབྲུལ་བྱས་པའི་དུ་བ་
ནམ་མཁར་འཇམ་ལྟར་ཡལ་བས་དེ་ལྟར་བཞིན་དོ། །

གྱི་གུམ་བཅན་པོ།

རྒྱལ་ཐོག་བརྒྱད་པ་གྱི་གུམ་བཅན་པོའི་སྐབས་སུ་བྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་
མང་པོ་ཞིག་གི་འོག་ནས་པོན་བསྐྱེབས་པ་དང་། པོན་གྱི་གཤེན་པོ་རྣམས་

ཀྲུང་གི་རྒྱ་བས་དེའི་བོད་ཁུལ་ནས་བྱིར་འབྲུད་བཏང་། གནས་ཚུལ་འདི་
ལ་བརྟེན་ནས་སློན་པོ་ལོ་ངམ་དང་འགལ་ཆེ་བྱུང་བ་མ་ཟད། མཐའ་མར་
བཅན་པོའི་སྐུ་སློག་ཤོར་བ་དང་། ཆབ་སྲིད་དང་དབང་ཆ་ཡང་ལོ་ངམ་ལ་
ཤོར། གཞན་ཡང་ཁོང་གི་སྲས་རྣམས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱོལ་དགོས་སྒྲུག་བ་
མ་ཟད། གྲི་གུམ་གྱི་སྲས་མོ་ཡང་ལོ་ངམ་གྱིས་བཅན་ཤེད་ལ་བརྟེན་ནས་
བཅན་མོ་བྱེད་དུ་བཅུག ལོ་ངམ་གྱིས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་
རིང་བསྐྱུངས། དུས་དེར་བཀྲགས་དང་རྒྱ་ཞེས་པའི་རུས་ཆོ་གཉིས་ཡོད་པ་
ལས། བཀྲགས་ནི་གྲི་གུམ་བཅན་པོ་དང་གཉེན་ཚན་ཡིན་པར་བརྟེན། བཅན་
པོའི་སྐུ་དུས་སུ་རྒྱ་ཡིས་བཀྲགས་ལ་ཁ་གཏད་མ་ཡོང་བར་བརྟེན། བཅན་
པོ་ཉམས་ཉེས་སུ་བྱིན་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་ཡིས་ལོ་ངམ་ལ་འབྲེལ་བ་བཙོས་ཏེ།
བཀྲགས་ཀྱི་མི་རབས་མེད་པར་བཙོས། འོན་ཀྱང་བཀྲགས་ཀྱི་བྱིས་རྒྱུད་ཀྱི་
མནའ་མ་ཞིག་སྐྱུ་མར་གྱུར་ནས་རྒྱ་ཤས་ལས་མ་སོང་བར་བརྟེན། སྐྱུ་མ་
ཡིན་པ་མ་ཤེས་པར་དེ་སྤར་བཞག་པས་བྱིས་སུ་སྐྱ་གུ་ཞིག་བཅས་པ་དེ་ནི།
རུ་ལས་སྐྱེས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཅན་པོའི་སྐུ་
མཆེད་ཡིན་པ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་ཡིས་བཅན་པོའི་རིགས་
རྒྱུད་མེད་པར་བཙོས་པའི་འཁོན་འཛིན་ཡོད་པར་བརྟེན། ཁོང་གི་ཐབས་
རྒྱས་འོག་ནས་བཅན་པོའི་སྲིད་དབང་སྤར་གསོ་བྱེད་སྐབ་པ་བྱུང་། ཁོང་
གིས་ཀྲུང་ཆུ་ཡུར་ཡོད་པའི་ཞིང་ཁ་བཙོས་པ་དང་། ཟངས་སྐྱགས་སོགས་
མཁོ་འདོན་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་རིག་པ་གསར་གཏོད་བྱས་པས། ཁོང་མཛུངས་
མི་དང་པོར་བཟངས།

དེ་ནས་བྱ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་གྱིས་སྲིད་བཟུང་བ་དང་། སྤར་ཡང་བོན་དར་བས་
བོན་བྱི་དར་ཟེར། ཁོང་གི་ཡབ་ཀྱི་རིང་ལ་སྲིད་དབང་ཤོར་བ་དང་། དག་
ལག་དུ་འདས་པ་བྲན་གསོ་བྱ་ཆེད་བང་སོ་བཅེགས་པའི་སློལ་བཏོད། ཁོང་
དང་ཁོང་གི་ཡབ་གཉིས་ལ་སློད་ཀྱི་སློང་གཉིས་ཟེར་བ་དང་། དེ་ནས་བར་གྱི་
ལེགས་རྒྱག་ས་ལ་ཕྱེ་བརྒྱད། ཆོགས་ཀྱི་བཅན་ལྷ་སོགས་རིམ་པར་བྱོན།
སྐབས་དེའི་ཆབ་སྲིད་ནི་སྤྱང་། ཕྱེ་ལྷ། བོན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུངས།

རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཅིག་གི་མཚན།

གནས་ཀྱི་ཁྱི་བདུན།

གཉེན་ཁྱི་བཅན་པོ། ལྷ་ཁྱི་བཅན་པོ། དེང་ཁྱི་
བཅན་པོ། ཤོ་ཁྱི་བཅན་པོ། མེ་ཁྱི་བཅན་པོ།
གདགས་ཁྱི་བཅན་པོ། སྤེལ་ཁྱི་བཅན་པོ།

སློད་ཀྱི་སློང་གཉིས།

གྲི་གུམ་བཅན་པོ། སྤྱ་དེ་གྲུང་རྒྱལ།

བར་གྱི་ལེགས་རྒྱག

ཨེ་ཤོ་ལེགས། དེ་ཤོ་ལེགས། ཟེ་ཤོ་ལེགས། གྲུ་
རུ་ལེགས། འཛོང་ཞེར་ལེགས། ཨེ་ཤོ་ལེགས།

ས་ལ་ཕྱེ་བརྒྱད།

ཟན་མ་ཟེན་ཕྱེ། ཕྱེ་འབྲུལ་ནས་གཞུང་བཅན། སེ་
སློལ་ནས་ཕྱེ། སེ་སློལ་བོ་ཕྱེ། ཕྱེ་སློལ་ནས་ཕྱེ་
སློལ་པོ། ཕྱེ་རྒྱལ་པོ། ཕྱེ་སྤྱིན་བཅན།

ཆོགས་ཀྱི་བཅན་ལྷ།

ཏྲ་མི་ལོང་བཅན། ཁྱི་བཅན་ནས། ཁྱི་སྤྱད་བྱུང་
བཅན། ཁྱི་ཐོག་རྗེ་བཅན། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་
བཅན།

(འདིའི་འོག་རྣམས་སློབ་ཕྲག་གི་རིས་བདེ་ཕྱིར་ཕྱེ་ཆོན་དུ་བྱེ་བ་
ལས་ལོ་རྒྱུས་ཁྱེད་མ་ན་མེད་པས་ཡིད་འདྲགས་མཛོད།)

རྒྱལ་པོ་གཉན་གསུམ།

ཁྱི་གཉན་གཞུང་བཅན། འཛོང་གཉན་ཕྱེ་ལྷ།
སྤྱག་རི་གཉན་གཟིགས།

རྒྱལ་པོ་སློང་བཞི།

གནམ་རི་སློང་བཅན། སློང་བཅན་སྐམ་པོ། མང་
སློང་མང་བཅན། འདུས་སློང་མང་པོ་རྗེ།

མཐའ་མའི་རྒྱལ་པོ་རྒྱག

ཁྱི་ཕྱེ་གཙོག་བརྟན། ཁྱི་སློང་ཕྱེ་བཅན། ལྷ་ནེ་
བཅན་པོ། ཁྱི་ཕྱེ་སློང་བཅན། (སད་ན་ལེགས།)
ཁྱི་རལ་བ་ཅན། སྤང་དར་མ་ལྷ་དུམ་བཅན།

ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་གྲུས་སྒོལ་དང་ཆེ་མཐོང་བྱེད་སྒོལ་ནི།
དཔལ་པོ་རྣམས་ལ་གྲུས་པ་བྱེད་ཅིང་། ལུས་
པ་ལ་གྲུས་པ་བྱེད། མས་བྱ་ལ་གྲུས་པ་བྱེད།
ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་གཞོན་པ་རྣམས་སྟོན་
དང་། གན་པ་རྣམས་རྗེས་སུ་འགྲོ། སྤྱིར་གན་
པ་ལས་གཞོན་པར་གྲུས་པ་ཆེ། རང་བཞིན་
ཀྱིས་ཤི་བ་རན་པར་བཅི། གཤམ་དུ་བསད་
པ་བཟང་པོར་བཅི་སྒོལ་ཡོད།

ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་སྐབས་སུ་པོད་
དུ་གསོ་བ་རིག་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་
ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་པོས་སྤྲོན་པ་བེ་བྱི་དགའ་
བྱེད་དང་པེ་ལྷ་མ་དགའ་མཛེས་གཉིས་པོ་
བྲང་དུ་སྤྱན་དྲངས་ནས་འབྲུལ་བ་གྲོལ་
པ་ལུལ་བར། སྤྲོན་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་
རིག་པ་ཅུའི་མདོ་དང་འཆོ་བ་ཟས་ཀྱི་མདོ་
སོགས་གནང་ནས་སྤྲོན་ཀྱི་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེར་
མཛད། རྗེས་སུ་སྤྲོན་པ་བེ་བྱི་དང་ལྷ་ལྷུ་མ་
ཡིད་ཀྱི་རོལ་ཆའི་སྤྲས་སྤྲོན་པ་དུང་གི་ཐོར་
ཅོག་ཅན་ཀྱིས་ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་དང་། དེའི་སྤྲས་
ཁྱི་གཉན་གཟུང་བཅན་ཀྱི་སྤྲ་སྤྲོན་མཛད།
དེ་ནས་བཟུང་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ལ་སྤྲ་
སྤྲོན་འཛིག་པའི་སྒོལ་དང་།

ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན།

བཅན་པོ་འདིའི་མཆན་ལ་ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་ཞེས་གྲང་སྤྲང་། ལྷ་པོ་
༡༧༣ ལོར་སྤྱི་འཁྲུངས་པ་དང་། ལྷ་པོ་ ༣༣༣ ལོར་བཅན་པོ་འདི་ཉིད་
དགྲུང་གངས་དུག་ཅུ་བཞེས་པའི་སྐབས་སུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྟགས་ཅན་
བྱུང་། སྐབས་འདིར་པོ་བྲང་ཡུམ་བྱ་སྤྲང་གི་སྟེང་དུ་སྤྲང་གོང་ཕྱག་བརྒྱ་བ་
དང་། གསེར་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་ཁྲ་གང་པ་གཅིག་མདོ་སྟེ་ཟ་མ་རྟོག་སྤྱིང་པོ་ཡི་
གོ་དུག་པ། ཅིན་མ་ཉིད་རྟོགས་པོར། ལུ་བྲའི་ཕྱག་རྒྱ་བཅས་ནས་མཁའ་ནས་
བྱོན་པར་བཤད་པ་ཞིག་དང་། པརྟེན་སྟོ་སེམས་འཆོ་དང་། ལོ་རྒྱ་བ་ལི་ཐེ་སེ་
སོགས་ཀྱིས་ཁྱེར་ཡོང་བར་བཞེད་མཁན་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། དམ་པའི་ཆོས་
ཀྱི་སྟེགས་བམ་དང་རྟེན་སོགས་ཐོག་མ་འདི་ནས་བྱུང་བར་འདོད་པ་གཅིག་
མཐུན་དུ་སྤྲང་། དེ་དག་གི་དོན་ཅི་ཡིན་རྒྱལ་སྤྲོན་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པར་
མཛོད་ཁང་དུ་བཞག་ནས་མཆོད་པ་ལུལ་བས་བཅན་པོ་དགྲུང་གངས་བརྒྱ་
དང་ཉི་ཤུར་བཞུགས་པ་མ་ཟད། དབུ་སྤྲ་དཀར་པོ་རྣམས་ནག་པོར་གྱུར་པ་
སོགས་ཀྱི་བྱ་ཤིས་པའི་མཆན་མཁའ་མང་དུ་བྱུང་།

ཁྱི་གཉན་གཟུང་བཅན་དང་འབྲོང་གཉན་ལྟེ་ལྷ།

རྒྱལ་པོ་ཁྱི་གཉན་གཟུང་བཅན་ནི། ཡབ་རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་
དང་། ཡུམ་གཞོ་བཟའ་མང་མོ་རྗེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲས་སུ་འཁྲུངས། དེའི་སྤྲས་
འབྲོང་གཉན་ལྟེ་ལྷ་ཡིན་ཞིང་། བཅན་པོ་འདི་ཉིད་སྤྱན་གཞོན་དུས་སུ་མ་པའི་
ཡུལ་དུ་ཕེབས་པ་དང་། དེར་ཐོན་པོ་ཞིག་གི་རྒྱུང་མ་རྒྱ་མོ་རྒྱ་ལུ་མ་བྱ་བ་
ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་ལས། སྤྲས་སུ་མ་པའི་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་འཁྲུངས་
ཀྱང་བཅན་པོས་ངོས་བཞེས་མ་གནང་། དེ་ནས་མཆིམས་བཟའ་ཁབ་དུ་
བཞེས། མཆིམས་བཟའ་ཐོག་མར་མཛེས་སྤྱུག་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། རིམ་
ཀྱིས་བཞིན་རས་ངོས་སུ་ནག་ཁྲ་ཐོག་པས་མཛེས་མདངས་ཉམས། དེའི་རྒྱ་
བྱོན་འདི་སྐབས་མཆིམས་བཟའ་པ་ཡུལ་ན་ཟས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་བསྟེན་

བས་ཡིན་པར་ཁྱེས་པས། བཅན་པོས་ཟས་དེ་བསྟེན་དགོས་པར་བཀའ་
སྤྲུལ། མཆིམས་བཟས་སྤྲུལ་པ་མར་ཁྱེས་བཅོས་པ་མཛོད་དུ་བཅུག་ནས་
སྒོག་དུ་བསྟེན་པས་མཛེས་མདངས་སྤར་གསོ་བྱུང། བཅན་པོས་ཁ་ཟས་
གང་ཡིན་ཤེས་ཆེད་མཛོད་ཁང་ནང་དུ་དབྱེ་ཞིབ་གནང་བ་ལས། སྤྲུལ་པའི་
ཤ་ཡིན་པར་མཁྱེན་པས་ནམ་ཉིག་གྲགས་ཆེར་བྱུང་བའི་དབང་གིས་བཅན་
པོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་མཛེ་ནད་པོ་ག བཅན་པོས་ནད་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཆེད་ཡར་
སྤྲུང་ཞང་མདར་བར་སོ་བཅེགས་ནས་བཅན་པོ་ཡབ་ཡུམ་གསོན་དུར་དུ་
བཞུགས་ཤིང་། བར་སོའི་མིང་ལའང་གསོན་མཆད་ལྷུ་པོ་ཞེས་ཟེར།

བཅན་པོ་གསོན་དུར་དུ་ཐེབས་སྐབས་སྤྲུལ་སྟག་རི་གཉན་གཟིགས་ལ་འ་
ཞནས་སྤྲན་པ་པོས་ཉེ། མིག་ཕྱེ་དགོས་པ་དང་། གལ་ཏེ་མིག་ཕྱེ་མ་བྱུང་ན་
སྤྲུལ་པའི་སྤྲུལ་དེ་གདན་པར་ནས་ཁྱེར་འགོད་དགོས་པ། སྤྲུལ་སྟག་རི་
གཉན་གཟིགས་གཤེགས་རྒྱུ་འདེབས་དགོས་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་
ཡང་གནང་ངོ། །

སྟག་རི་གཉན་གཟིགས་དང་གནམ་རི་སློང་བཅན།

སྟག་རི་གཉན་གཟིགས་ཀྱིས་འ་ཞནས་སྤྲན་པ་པོས་ནས་མིག་ཕྱེ་སྟེ་ཁྱི་
ལ་བཞུགས་པ་དང་། དྲགས་པོའི་ཡུལ་དང་། བན་པ་རྩེ་སོགས་གཡོ་རུའི་
གཡས་གཡོན་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོ་ནམས་དབང་དུ་བསྐྱུས་ནས་མངའ་ཁོངས་རྒྱ་
སླེད་བཏང་།

གནམ་རི་སློང་བཅན་ཀྱི་སྐབས་སུ་དབྱུས་གཙང་རུ་བཞི་བཅན་པོའི་མངའ་
འོག་དུ་བསྐྱུས། སྐབས་དེར་བོད་ཅེས་པ་ནི་དབྱུས་གཙང་རུ་བཞི་ལ་གོ་
དགོས་པ་དང་། བཅན་པོའི་དབང་ལུང་གི་བྱུང་ཡུལ་ཡང་རུ་བཞི་ཡིན་པས།
བོད་ཁྱེས་རྒྱ་སླེད་པེས་ཅན་ཞིག་བྱུང་། བཅན་པོའི་སློང་དབང་རྒྱ་སླེད་
གཏོང་མཁན་ཀྱི་སློབ་འབྲེད་མཁན་ནི་སྟག་རི་གཉན་གཟིགས་ཡིན་པ་དང་།
དེ་ནས་རིམ་བཞིན་མངའ་ཐང་རྒྱ་སླེད་བྱས།

བྱིད་ཀྱིས་ཤེས་པས།



རྒྱལ་པོ་ཁྱི་གཉན་གཟུང་བཅན་ཀྱིས་རང་གི་
མ་ཡི་མིང་པོ་ལ་ཞང་ཞེས་བོས་པས། དེ་ཕྱིན་
ཆད་ལ་མ་ཡི་མིང་པོར་ཞང་དུ་འབོད་པའི་
སློབ་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ཡན་གྱི་དུས་སུ་མ་ཡི་
མིང་པོ་ལ་རྩོ་བོ་ཞེས་འབོད་སློབ་ཡོད།



གསར་
གཏོད།

རྒྱལ་པོ་འབོང་གཉན་ཕྱེ་ཕུ་ཡི་སྐབས་སུ་བོད་
དུ་དཀར་ཡོལ་བཟོ་རྒྱའི་ལག་ཅུལ་དར་བ་
དང་། རྒྱལ་པོ་སྟག་རི་གཉན་གཟིགས་ཀྱི་
སྐབས་སུ་དངོས་རྩལ་ནམས་ཆད་ལ་གཞུལ་
བྱེད་བྱེད་སྤང་ལ་སོགས་པའི་ཆད་གཞི་
གསར་དུ་བཟོས་ཏེ་འབྲུ་རིགས་བྱེ་ལ་འཇུལ་
ཞིང་། མར་སྤང་ལ་འདེགས་པའི་ཆོང་ལས་ཀྱི་
འཕྲོ་ལམ་གསར་པ་ཞིག་འགོ་བཙུགས།

ཆོག་གསར་།

མཛེ་ནད། -leprosy

རྒྱ་སླེད། - Expansion



ཀུན་གྱི་བྱ་བུ།

- རྒྱལ་པོ་གཉེན་གྱི་བཅའ་པོའི་སྐབས་སུ་བོན་ཤེས་པ་ཅན་བཅུ་གཉིས་དང་ཁྱབ་བྱུང་ཡོད།
 དུ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་མངོངས་སྟོན་རུ་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་གསེར་དབུལ་ཟངས་ལྷགས་བཞུ་སྦྱངས་བྱས།
 ཞེ་ཤོ་ལེགས་ཀྱི་སྐབས་མངོངས་སྟོན་ལྟ་བུ་མགོ་དཀར་གྱིས་ཞིང་དང་ལྷགས་ལས་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱ་ཆེར་
 བཏང་།
 སྤར་རྒྱལ་སུམ་རུ་པ་འཕྲོང་གཉན་ལྷེའུའི་སྐབས་བོད་དུ་དཀར་ཡོལ་བཟོ་བའི་ལག་རྩལ་དར།
 ལྷག་རི་གཉན་གཟིགས་ཀྱི་སྐབས་སེ་སྤང་གཞལ་བྱེད་ཀྱི་སྟོལ་བཏོད།



སྒྱུར་ཆ་ན།



དང་པོ། གཤམ་གྱི་བརྗོད་བ་ནམས་ལྷིག་མིན་རྟགས་རྒྱུ་བ།

- ༡། བྱར་དང་བར་སོ་མེད་བར་ནམ་མཁར་ཡལ་ཟེར་དགོས་དོན་ནི། སྒྱུ་གཏུང་ཞུགས་འབྲུལ་བྱས་པ་དང་། ཞུགས་འབྲུལ་བྱས་པའི་དུ་བ་ནམ་མཁར་འཇའ་ལྟར་ཡལ་བས་དེ་ལྟར་བརྗོད་དོ། །
- ༢། བཅན་པོའི་སྲིད་དབང་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་ཐོག་མ་ནི་སྐྱལ་རི་གཉན་གཟིགས་ཡིན།
- ༣། བཟགས་དང་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི་རུས་ཆོ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིན།
- ༤། མཇའས་མི་དང་པོའི་མཆན་ལ་གྱི་གྲུམ་བཅན་པོ་ཟེར།
- ༥། བྱི་ལོ་ ༡༡༣ ལོར་བོད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་བརྟེས།

གཉིས་པ། གཤམ་གྱི་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡། གཉན་ཁྱི་བཅན་པོའི་མི་ཁྱུངས་གང་ཡིན་ཐད་བཤད་སློལ་མི་འདྲ་བ་གང་དག་ཡོད།
- ༢། བྱི་གྲུམ་བཅན་པོ་དང་ཆོན་པོ་ལོ་ངམ་དབར་འགལ་ཆེ་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། བྱི་གྲུམ་བཅན་པོ་དང་ལོ་ངམ་དབར་དམག་འཐབ་བྱས་ནས་མཇུག་འབྲས་ཅི་ཞིག་བྱུང་ངམ།
- ༤། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་སྐབས་བོད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེད་པས་བམ་སོགས་དད་རྟེན་ཅི་འདྲ་བྱུང་ངམ།
- ༥། གནམ་རི་སློང་བཅན་སྐབས་བོད་ཀྱི་མངའ་ཁུལ་རྒྱ་སྐྱེད་དེ་ལྟར་གནང་ཡོད།

གསུམ་པ། བྱོས་སྤྱར་བྱ་རྒྱ།

- ༡། གཉན་ཁྱི་བཅན་པོ་བྱོན་པའི་སྐབས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནམ་པ་གང་འདྲ་ཡོད་པའི་སློང་ལ་བྱོས་སྤྱར་བྱས།
- ༢། བོད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་དབུ་བརྟེས་ཚུལ་སློང་ལ་བྱོས་སྤྱར་བྱ་དགོས།

བོད་གནས་རི་ཕྱོད།

- ☞ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་རི་ཕྱོད།
- ☞ བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ།
- ☞ བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་ངན།



དར་ཆ་ཟེར་ན་ཅི་ཞིག་རེད།

ཐུལ་དར་ཟེར་ན་ཅི་ཞིག་རེད།

ཐུ་སྤྱི་བཅོམ་པ།



རྒྱལ་སྤྱིའི་ཨོ་ལིམ་ཕིག་གི་དང་ཆའི་ནང་གི་
སྡོར་སྡོར་ལྷ་ཡིས་སྤྲིང་ཆེན་ལྷ་གཅིག་གླུར་
གྲུས་མཛའ་འབྲེལ་གྲེད་པ་མཚོན། ཅེད་འགྲན་
དེ་ནི་འཇམ་སྤྲིང་གཅིག་གླུར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་
བདེ་ཐབས། ། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་བཙས་ཡང་
རྒྱས་གཏོང་བར་དམིགས་པའི་ཅེད་འགྲན་
ཞིག་ཡིན།

གྲུལ་དར་གྱིས་གང་མཆོན་ཐུབ་བཤ།

རྒྱལ་དང་གྲིས་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ངོ་མོ་དང་། གདེང་སློབས། རང་དབང་
 མཆོན་ཐུབ། རྒྱལ་དང་གྲི་དབྱེའས་དང་། ཁ་དོག་དཔེ་རིས་སོགས་གྲིས་
 རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ཆེ་མཐོང་དང་། ལོ་རྒྱུས་མངོན་ཐུབ་པ་མ་ཟད། དེས་སོ་
 སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆིག་སྒྲིལ་དང་། རྒྱལ་ཞེན། འཕེལ་རྒྱས་སོགས་སེམས་
 ཁོང་དུ་གནས་ཐུབ་པར་པན་རྒྱས་འདོན་ཐུབ།



དཔེ་རིམ། ༡༩-༣ བཅན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་རྩ་དར།

ཞ།

ཉེལ།

ཉེལ།

ལལ།

རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ཅ་ཁྲིམས་སུ་རྒྱལ་དར།
 རྒྱལ་ཉགས། རྒྱལ་སྤྱོ་སོགས་གཏན་ལ་པབ་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་བཅན་སྤྱོལ་གྱི་གནས་
 སྐབས་ཡིན་སྐབས་དེའི་སྐོར་གཏན་འབེབས་
 གནང་མེད། ལྷ་བརྒྱུད་དགའའི་ལོ་དེར་ལགོ་
 ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་བཅན་སྤྱོལ་
 དུ་ཆེབས་སྐྱེད་གནང་བ་ནས་བརྒྱུད་རྒྱལ་དར་
 དང་། རྒྱལ་ཉགས། རྒྱལ་སྤྱོ་བཅས་འདྲིན་སྐྱོར་
 གིས་ཐག་གཅོད་དང་གཏན་འབེབས་བྱས།
 ད་ལྟ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་
 ཀྱི་རི་མོ་དང་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་གཞི་སོགས་མ་
 འོངས་པར་ཁྲིམས་ཡིག་ཏུ་གཏན་འབེབས་
 ཡོང་ངེས་པ་ཡིན།

ཚིག་གསལ།

དམག་ཁྲོན། - Military Camp

འོ་མོ། - Identity

མཐའ་མཆོམས། - Border

རྒྱལ་ཉགས། - National Emblem

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ལ་ཡང་མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་བཀྲལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབེལ་
 རིམ་ཡོད། དེ་ཡང་བོད་རྒྱལ་ལོ་བརྒྱུད་བརྒྱུ་ཉི་ཤུའམ། ཡི་ཤུའི་འདས་ལོ་
 བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐུ་དུས་སུ།
 བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ས་ཡུལ་རྒྱ་ཆེ་ཞིག་གོད་ཀྱི་སྟོང་སྟེ་དང་། གཡུང་
 གི་མི་སྟེ་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཚོ་ཁག་ཏུ་དབྱེ་བཞོས་མཛད། སྟེ་ཁག་དེ་དག་ནས་
 དམག་གི་དཔུང་ཚོགས་ཆེན་པོ་འབུམ་ཕྱག་ཉི་ཤུ་ཅ་བརྒྱུད་དང་། ཁྲི་རྒྱག་
 ཅམ་བསྐྱས་ཉེ་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཆོམས་ཁག་ཏུ་མངགས། བོད་རྒྱལ་ཁབ་
 ཀྱི་མངའ་ཁོངས་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱལ་ཁྲིམས་གཅིག་གི་འོག་ཏུ་བསྐྱས་པར་
 མཛད། བོད་ཀྱི་ཁྲིམ་མཆོས་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་སའང་བོད་དམག་གིས་དབང་
 སྐྱེད་བྱས་པ་སོགས་སྤྱི་ཐོབ་པའི་བོད་མིའི་དབང་མཛད་སྤྱི་ལོ་སྟོང་ལོ་ལོ་
 རྒྱུས་ནི། དུས་ད་ལྟའི་བར་འཛམ་གླིང་འདྲི་རྒྱུད་ལྷན་ཁགས་ཡོད།
 སྐབས་དེའི་བོད་ཀྱི་དམག་དཔུང་གི་རུ་དར་ནི་གཡོན་རུ་སྟོང་ཀྱི་རུ་དར་
 སེལ་ཁ་སྟོང་དང་། གཡས་རུ་སྟོང་ཀྱི་རུ་དར་སེལ་གོང་བཟ། གཅང་རུ་
 ལག་གི་རུ་དར་སེལ་གནས་སྟེང་། དབུ་རུ་སྟོང་ཀྱི་རུ་དར་དམར་པོ་ལ་མེ་
 སྟེ་དཀར་པོ་གསལ་བ་ཞེས་སོགས་ད་དུང་དམག་སོ་སོའི་རུ་དར་ནམ་པ་
 མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་ཡོད་པའི་གནའ་སྟོལ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱིས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་
 པ་འདྲིའི་འགོ་སྟོང་བར་བོད་དམག་ཚོའི་རུ་དར་གཞི་དམར་པོའི་ངོས་སུ་
 སེལ་ཁ་སྟོང་དང་། སེལ་གནས་མཆོངས་ཀྱི་རི་མོས་བརྒྱན་པ་ཅི་རིགས་
 ཡོད་ཅིང་། ཕྱིས་སུ་གངས་ལྷོངས་ཚོས་སྟོང་ཡོངས་ཀྱི་བདག་པོ་ལགོ་
 ས་ལ་སྐབས་མགོན་སྐུ་ལྷེད་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་འཛམ་གླིང་
 རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་སྟོལ་ལྷན་དུས་བསྐྱེད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་བདུས་པའི་
 ཆབ་སྟོད་འདྲིན་སྟོང་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་སྐབས། ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་འདྲིའི་
 རིམ་བཞོད་ཀྱང་ཅ་བ་སྤར་ཡོད་ལ་གཞི་བཅོལ་ཉེ་གསར་བཟོ་མཛད་པ་

དང་། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱད་དམག་སྐར་ཆང་མས་རྒྱལ་དར་
འདི་གཅིག་གྲུར་གྱིས་སྤྱོད་འཇུགས་དགོས་པའི་གཞུང་
འབྲེལ་བཀོད་བྱས་གནང་། ཏུས་དེ་ནས་བཟུང་བོད་དམག་
ཏུ་ཤོག་སོ་སོའི་དམག་དར་ཡང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་འདི་
ཉིད་བྱེད་པ་ཡིན།

མཆོན་
འབྲེལ།

ཆོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱེ། སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐབས་ལུ་ཤུ་ཤོ་ཤོར་
བཅུགས་པའི་དམག་སྤྱེ།
གཡུང་གི་མི་སྤྱེ། སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐབས་ལུ་རྒྱལ་པོར་དགོས་
མཁོ་སྤྱོད་མཁུ་འབངས་མིའམ་བཟན་གཡོག་བྱས།

རྒྱལ་དར་འདིའི་ཆོན་རིས་ཀྱིས་གངས་ལྗོངས་བོད་ཆོས་ལྷན་ཞིང་གི་བཀོད་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་གོམས་
གཤེས། བོད་གཞུང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛིན་སྐྱོང་སོགས་གང་ཅིའི་བྱུང་ཆོས་གསལ་པོར་མཆོན་པ་དང་། བོད་ནི་འཛམ་གླིང་
ནང་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུང་པའི་གས་ཤིག་ཡིན་པའི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་གསལ་པོ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཏུ་
གྲགས་པའི་བོད་ལུལ་ཁྱོན་གྱི་སྤྱེ་བོ་རིས་སུ་མ་ཆད་པས་རྒྱལ་དར་འདི་བཞེན་རང་གི་པ་མེས་ཀྱིས་བཞག་པའི་བོད་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་མཆོན་དོན་སྒྲུབ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གཅིག་གྲུར་ཏུ་འཛིན་དང་། གཅིགས་མཐོང་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བྱས་དང་
བྱེད་བཞེན་ཡོད་དོ།



དཔེ་རིས། ༡༩༥༣ བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་དར།

རྒྱལ་དར་འབྲེལ་བཤད།

- དབུས་སུ་གངས་ཀྱི་རི་བོ་བཞིན་ཆགས་སུ་གནས་པས་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཞེས་ཡོངས་སུ་
གྲགས་པའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ལུལ་གྱི་བཀོད་པ་མཆོན།
- ནམ་མཁའི་ངོས་སུ་འོད་མདངས་དམར་པོ་བྱུག་འཕྲོ་བས། སེ་དང་། ཟུ། ལྷོང་། ལྷོང་། འབྲུ། དབྱ་སྟེ་

བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱི་མོ་མེའུ་གདུང་དྲུག་མཚན།

- ☞ རིགས་ཀྱི་ཁ་དོག་དམར་པོ་དང་། བཟ་མཁའི་ཁ་དོག་སྟོན་གསེལ་བས། རིང་ནས་འགོ་བའི་ལྷ་སྤང་
དམར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན་སྲིད་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་གཡེལ་བ་མེད་པར་སྦྱབ་པ་མཚན།
- ☞ གངས་རིའི་ཆེ་ནས་ཉི་མ་ཤར་བའི་འོད་ཟེར་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་འཕྲོ་བས། བོད་སྤྲོངས་སྟེ་འགོ་ཡོངས་ཀྱི་
རང་དབང་ཚོས་འཕྱོར་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྤང་བར་ཀུན་སྟོམས་སུ་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་པ་མཚན།
- ☞ གངས་རིའི་ངོགས་སུ་མི་འདྲིགས་གདོང་ལྡན་འབར་བའི་སེལ་བྱང་རྣམ་པར་འགྲིངས་པས། ཚོས་སྲིད་
བྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་ཐབས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་མཚན།
- ☞ གོང་ན་ནོར་བུ་ཁ་དོག་གསུམ་ལྡན་འོད་འབར་པས། བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ཉལ་ཏུ་སྦྱབས་གནས་
དགོན་མཚོག་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བ་མཚན།
- ☞ སེལ་གཉིས་ཀྱི་ལག་ཏུ་ནོར་བུ་དགའ་འབྲེལ་ཁ་དོག་གཉིས་ལྡན་ཞིག་བབྱང་བས། ལྷ་ཚོས་དགེ་
བ་བརྟུ་དང་། མི་ཚོས་གཙང་མ་བརྟུ་དྲུག་སྟོང་པོར་གྱུར་པའི་ལྷགས་བྱང་སྤང་དོར་གྱི་རང་བྱིམས་
གཅེས་སྤང་བྱེད་པ་མཚན།
- ☞ མཐའ་ལྷགས་ཁ་དོག་སེར་པོས་བརྒྱན་པས། གསེར་སྤངས་བཅོ་མ་ལྷ་བུའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་
ཕྱོགས་དྲུས་སྟེ་མེད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་མཚན་པ་བཅས་སོ། །



སྤྱོད་ཆེན།



༡༽ གཤམ་གྱི་ཁྱི་བར་ལན་རྒྱུ་བས།

- ༡། རྒྱལ་དར་ཐེར་ན་གང་རེད།
- ༢། རྒྱལ་དར་གྱིས་གང་མཆོན་ཐུབ་བས།
- ༣། ཁ་དོག་དམར་པོ་དང་། སྤྱོད་ནག་སྤྱེལ་མས་གང་མཆོན་ནས།
- ༤། གངས་རིའི་ཅེ་ནས་ཉེ་འོད་ཁྱབ་པས་གང་མཆོན་ནས།
- ༥། མཐའ་ལྷགས་ཁ་དོག་སེར་པོས་གང་མཆོན་ནས།

༢༽ བྱེད་སྒྲོ།

- ༡། བྱེད་གྱིས་འབྲི་དེབ་ནང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་གྱི་རི་མོ་བྲིས་ནས་ཆོན་ཐོངས།
- ༢། འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལྷ་ཡི་རྒྱལ་དར་བཅའ་ནས་བྱེད་གྱི་འབྲི་དེབ་ནང་སྤྱོད་དགོས།
- ༣། བྱེད་གྱིས་དགའ་མོས་བྱེད་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་རྒྱལ་དར་སྒྲོར་འཛིན་གྱི་ནང་འོ་སྤྱོད་བྱོས།

ག༽ གཤམ་ཉེའི་ཁྱི་བ།

☞ གཤམ་ཉེ་ང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་རྒྱལ་དར་མེད་ན།



སྤྱོད་སྤྱུག་གསུམ་མམ་བཞི་ཕྱེ་ཆོན་དུ་བཞོས་ཏེ། གྲོས་བསྟར་བྱས་
ནས་ལན་འབྲི་བ་དང་། ཕྱེ་ཆོན་གྱི་འཕྲུས་ཆབ་ཅིག་
གིས་སྤྱོད་སྤྱུང་བྱེད་དགོས།

ང་། རེ་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།



བོད་ལྗོངས་སྤྱི་འགོ་ཡོངས་ཀྱི་རང་དབང་
ཚོས་འབྱོར་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྤང་བར་ཀུན་
སྟོམས་སུ་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་པ་མཆོད།



བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཡུལ་ཀྱི་བཀོད་པ་
མཆོད།



ལྷ་ཚོས་དགེ་བ་བཅུ་དང་། མི་ཚོས་གཙང་
མ་བཅུ་དྲུག་སྟོང་པོར་གྱུར་པའི་ཕྱགས་
ཟུང་མང་དོར་ཀྱི་རང་ཁྱིམས་གཅེས་སུང་
བྱེད་པ་མཆོད།



སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཕྱོགས་དུས་སུ་
མེད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་མཆོད།

༡༥

བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ།



༢༡། སྒྲོལ་མའི་སེམས་ནང་། མའི་པ་མེས་ཆོས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་སྤང་སྡོངས་
དང་རྩ་ཐང་གི་སྤྲང་། གཡལ་གཡི་ཅིད་པ་ལས་བཞོས་པའི་སྤྲ་གྲུང་དང་། ཏྲོཾ་ལུག་གསུམ་
ཀྱི་མཉམ་དུ་བསྐྱལ་བའི་འཆོ་བ་སྦྱིད་པོ་དེ་བྲ།

འོན་ཀྱང་ཆེ་ཤས་སྡོན་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་དབང་འཛིན་པས་འབྲོག་པ་རྣམས་ལ་རྩ་
ཐང་སྤར་གསོ་དང་བྱེ་འཇུག་འགོ་ག་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་ཡིན་ཞེས་ཁ་གཡལ་ནས་འབྲོག་
པ་རྣམས་གནས་སྡོད་གོས་པའི་དུས་བཀག་བཅན་བཀའ་བཏང་། སྒྲོལ་མའི་བྲིས་
ཆང་གིས་རྒྱ་གཞུང་གིས་བཀའ་པར་མ་ཉན་སྟབས། གཞུང་གིས་དམག་མི་བཏང་ནས་མའི་
ནང་མིར་འཛིགས་སྐྱལ་བྱས་པ་དང་། དུས་བཀག་ནང་ཚུད་གནས་སྡོད་པ་བྱས་ན་ཉེས་ཆད་རྒྱ་སྒྲོར་ ༡༠༠༠ སྒྲོད་
དགོས་པ་མ་ཟད། བཅོན་འཇུག་གི་ཉེས་པ་ཡང་སྤོང་སྤྱིད་པའི་སྤྲེགས་ར་བསྐྱལ།

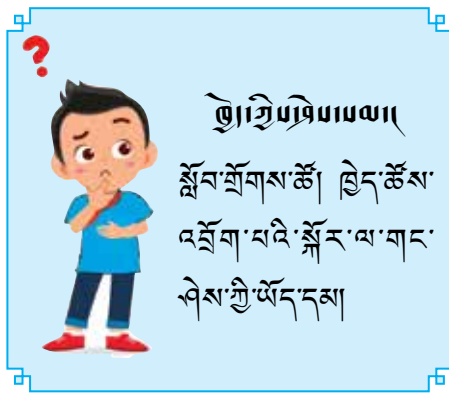
བོད་མཐོ་སྒང་གི་ས་ཁྱོན་གི་ལོ་མི་ཉར་གྱུ་བཞི་མ་ས་ཡ་ ༣.༥ ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ཅམ་ནི་རྩ་ཐང་གིས་བྲབ་ཡོད།
བོད་ཀྱི་འབྲོག་པ་ཆོར་མཆོན་ན་རྩ་ཐང་ནི་ཁོ་ཆོའི་བྲིས་གཞི་ཡིན། ཁོ་ཆོས་གཡལ་དང་། འབྲི། ར། ལུག་ ཏྲ་བཅས་
གསོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ལུག་སོ་ཞིག་ལ་ར་ལུག་དང་འབྲི་གཡལ་སྦྱོང་ཕྱག་མང་པོ་ཡོད་སྟབས་ས་ཆ་གཅིག་
རང་ལ་གཏན་སྡོད་མི་བྱེད་པར། སྒོ་ཕྱགས་རྣམས་ཤིག་རྒྱས་པ་དང་། དཀར་རྩ་བཟང་པོ་ཡོང་ཆེད། རྩ་རྩ་བཟང་
བའི་ས་ཆ་དུ་སྒོས་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད།



འབྲོག་པ་ཐེར་ན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

སྒོ་ཕྱགས་སེམས་ཅན་གསོ་སྦྱོང་བྱས་
ཏེ་གནས་རེས་མེད་དུ་འཆོ་བ་སྦྱེལ་
མཁན་ལ་འབྲོག་པ་ཐེར།

དཔེ་རིས། ༡༥་༡ འབྲོག་པའི་འཆོ་ག།



དཔེ་རིས། ༡༧་ན འབྲོག་པའི་སྐྱ་གྲུང་།



དཔེ་རིས། ༡༥་ན འགྲོག་པའི་ཕུར་བ།



དཔེ་རིས། ༡༥་ཙ འབྲོག་པའི་ཆས་གོས།

བོད་ཀྱི་འབྲོག་པའི་རྒྱུ་སྐྱོད་མཁོ་ཆས།

༡། འཁོག་པའི་སྒྲ་བྱུང།

ལྷ་ཤྱར་ནི་མཐོག་པ་ལྟོད་སའི་ཤྱར་ཡིན་པ། དེ་ནི་གཤམ་གྱི་མིང་པའི་ཤྱར་
པ་བཞེས་བ་དང་། ཤྱར་པའི་རེ་ལྟེ་འཐག་སྟེ་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཤྱར་པ་
མེ་ཆུང་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོ་གསལ་ཡོད།

༣། འགྲོག་པའི་ཟས།

འཕྲོག་པའི་ཟས་གཙོ་བོ་ནི་ཞོ་དང་། འོ་མ། མར། ལྷུང་བ་སོགས་དཀར་
ཟས་ཀྱི་རིགས་དང་། གཡག་ཤ་དང་། ལུག་ཤ་སོགས་དམར་ཟས་རིགས་
ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཞིང་པས་འཕྲོག་པར་རྩམ་པ་དང་། རྩོ་ཞིག་
འབྲས་སོགས་ཞིང་པའི་སྟོན་འབྲས་དང་། འཕྲོག་པས་ཞིང་པར་ཤ་དང་།
མར། ལྷུང་བ་མཁོ་འདོན་བྱས་ཏེ་བརྗེ་ཆོང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་ཡང་ཡོད།

༣། འབྲོག་པའི་ཆས་གོས།

གནང་སྒྲ་མོ་འབྲོག་པ་ཆོས་རྒྱལ་དུ་
 སེམས་ཅན་གྱི་བགས་བས་བཟོས་བའི་
 རྩོག་པ་དང་། ལྷ་བ། རྟོད་ལྷང་། རོར་
 མ་སོགས་ཁྲོན་གྱི་ཡོད། རྩེས་པ་ཆོས་
 ཡོང་བ་དང་མཐའ་གཤམ་ལ་སྤྱུ་མ་ནག་
 རོ་མཐོ་གང་ཅམ་བྱས་བའི་མཐའ་ལྷགས་
 གཏོང་བ་དང་། ལུང་མེད་ཆོས་ཡོས་
 གྱི་ཡོང་བ་དང་མཐའ་གཤམ་ལ་མཐའ་
 ལྷགས་རྩོན་པོ་དང་། སེར་པོ། དཀར་པོ།
 དམར་པོ། ལྷང་བྱ་བཅས་ས་ཆ་སོ་སོའི་

ལུགས་སྒོལ་ལྟར་འཇུག་ཏེ་སྒོལ་ཡོད། གཞན་ཡང་འབྲོག་པ་རྣམས་གོས་
 གི་མཐའ་གཤམ་དང་གོང་བ་རུ་སྟག་ལྷགས་དང་གཟིག་ལྷགས། བ་ལྷགས།
 སྤམ་ལྷགས་བརྒྱན་པའི་དར་སྒོལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ནའང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་
 སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཅ་ཆེན་སྒོག་ཆགས་
 སྤང་སྐྱོབ་གི་བཀའ་སློབ་ལ་བརྟེན་ནས་མཆོམས་འཛོག་བྱས།

འབྲོག་པ། Nomad
 སྤྲ་བ། Tent
 རྩོ་ལྷགས། Domestic Animal
 ལྷ་ར་བ། Cheese
 བརྒྱ་ཆོང་ལས་ལྷགས། Barter System
 ཐགས་འཐག་པ། Weave
 རྩོད། Plough

འབྲོག་པ་པོ་མེའི་ལས་འགན།

འབྲོག་མོ་ཆོས་རྒྱན་དུ་འོ་མ་འཛོལ་དང་། ཞོ་བསྐྱལ་བ། མར་འདོན་བ།
 ལྷ་ར་བ་དང་ལྷ་ར་ཞིབ་བཅོ་བའི་དཀར་ཆུའི་རིགས་དང་། བལ་གསེད་བ།
 སྤམ་མ་འཁེལ་བ། ཐགས་འཐག་པ། སྤྲ་བ་བཅོ་བ་བཅས་འཁེལ་འཐག་
 གི་རིགས། ཉིན་ལྟར་རྩོལ་བ་དང་། ཁ་ལག་བཅོ་བ། སྒྲོད་ཆས་བསྐྱ་བ་
 སོགས་ཐབ་ལས་གི་རིགས། རོར་ལྷས་ནས་ལྷོ་བ་འཛོལ་དང་། མེ་ཤིང་
 ཆེད་ལྷོ་བ་སྤམ་པ་སོགས་གིས་མཆོན་པའི་ནང་ལས་བྱེད་གི་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡༩༧༥ འབྲོག་མོས་འོ་མ་བཞོ་བ།

འབྲོག་པའི་སྤྲེས་པ་ཆོས་རོར་ལུག་འཆོལ་དང་། ཉ་འདུལ་སྒྲོང་། བལ་འབྲོག་པ། ཀོ་བ་དང་བགས་པ་མཉེད་པ། ཆོང་ལས་
 བྱེད་པ། དབྱ་འཐབ་པ། བྱི་མ་མེའི་ཟ་མའི་ཆེད་ལུག་སོགས་བཤའ་བའི་ལས་རྣམས་བྱེད་གི་ཡོད།

གནའ་སྤྱ་མོར་འབྲོག་པ་པོ་མེའི་ལས་ཀར་དབྱེ་མཆོམས་འབྲེད་སྒོལ་ཡོད་ཀྱང་། དེར་སྐབས་པོ་མོ་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་
 དགའ་སྤྱོད་དང་འཛོན་ཐང་ལ་དཔག་སྟེ་ལས་ཀ་བྱེད་གི་ཡོད།

འབྲོག་པའི་དུས་སྟོན།



དཔེ་རིས། ༡༩༧༩ ཉ་རྒྱག་འགྲན་བསྐྱེད།

འབྲོག་པའི་དུས་སྟོན་རིང་འབྲོག་པ་ཆོས་དགའ་དགའ་སྒོ་སྒོ་བྱེད་
 བཞིན། དུས་སྟོན་སྐབས་འབྲོག་པ་རྣམས་ས་ཁུལ་གཅིག་ཏུ་འཛོམས་
 ཉེ་བདུན་པ་རེ་གཉིས་རིང་རྒྱ་ལྷག་དང་། གཡག་རྒྱག་ མི་རྒྱག་
 མདའ་རྩེ། གཡག་རྒྱང་ག་འགྲན་བཅས་བྱེད་པ་མ་ཟད། གནས་
 དང་ཞབས་བྲོ་འཐབ་སྟེ་དུས་སྟོན་ལ་རྩལ་གི་ཡོད།

ཆིག་

གསར།

འཛོང་། Wild Yak

རྩ་གསོ་སྟོན་ཆགས། Mammal

འཛོག་ཁྱི། Tibetan Mastiff

རྩ་སྟོང་བ།



དཔེ་རིམ། ༡༩'༩' འཛོག་པ་རྩ་སྟོང་བ།

འཛོག་པ་སྤྱུ་ས་པ་ཆོ་ཆོང་རྒྱག་ཏུ་འཕྱོ་བའི་དུས་ཚོད་ཡིན། དགུན་ཁའི་དུས་སུ་གནམ་གཤིས་ཉ་ཅང་གྲང་བས་ས་ཆ་དམའ་སར་སྟོད་ལ། ས་དེ་ལ་དགུན་ས་དང་དགུན་མཆེར་ཡང་ཟེར།

འཛོག་པའི་སེམས་ཅན།

༡། གཡལ་ག

གཡལ་ག་ནི་གཟུགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྩ་གསོ་སྟོན་ཆགས་ཤིག་ཡིན། གཡལ་ག་སྤྱི་འགྲུག་ས་པོའི་མཐོ་ཆད་ལ་མི་ཉར་ ༡'༡ ནས་ ༡'༤ བར་དང་། མྱེད་ཆད་ནི་ཀི་ལོ་ ༣༥༠ ནས་ ༤༦༠ ཅམ་ཡིན། མིས་བདག་སྐྱོང་བྱས་པ་ལ་གཡལ་ག་དང་། བདག་སྐྱོང་མ་བྱས་པར་བྱང་ཐང་དུ་གནས་པ་ལ་འཕྱོང་ཟེར། གཡལ་ག་ནི་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་དང་། ས་ཆ་སྐྱམ་པོ། ཆ་སྟོམས་མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཚོ་ལས་མི་ཉར་ལྔ་སྟོང་ཡན་གྱི་ས་ཆར་སྟོད་བྱབ་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་སྟོད་



དཔེ་རིམ། ༡༩'༤ གཡལ་ག

ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། གཡག་གི་ལུས་ལ་སྐྱེས་པའི་ཁུ་ལུ་དང་ཅིད་པ་མཐུག་པོ་ཡོད་པས་ཡིན། འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ བོད་མཐོ་སྒང་གི་ས་མཐོར་གཡག་ལ་ཁལ་བཀལ་ནས་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། བྱི་རྒྱལ་བ་ཚོས་གཡག་ལ་མཐོ་ སྒང་གི་བྱ་གཟིངས་ཞེས་ཀྱང་འབོད་སྲོལ་འདུག།

༡། འབྲོག་ཁྱི།

འབྲོག་པའི་བྱི་ལ་འབྲོག་ཁྱི་ཟེར། ཁྱི་དེ་ནི་མཐོ་སྒང་ནས་བྱང་བའི་བྱི་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ལ། དེའི་གཟུགས་ལྔ་ཆེ་ཞིང་མཐོ་ ཚད་ལ་མི་ཁྲར་ ༠.༦༦ རྩ་ས་ ༠.༢༦ བར་དང་། སྤྱིད་ཚད་ལ་གེ་ལོ་ ༥༠ རྩ་ས་ ༢༠ ཅས་ཡོད། འབྲོག་ཁྱི་ནི་དྲུལ་ཤར་ ཞེ་ཤི་ཡའི་ས་སྒང་དང་། རི་བོ། ཐང་ག་ཤོངས། རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་འདབས་རོལ་གྱི་མཐོ་སྒང་གི་མི་དང་མཉམ་དུ་འཆོ་སྤྱོད་ བྱེད་བཞིན་ཡོད།

བོད་ས་མཐོ་རུ་འཆོ་བའི་འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲོག་ཁྱི་འདི་སྤྱི་ཁྱིམ་དང་དགོན་སྡེ་སྤང་ཆེད་གསོ་ཉར་བྱེད་པ་དང་། ཉེན་མོ་ལྷགས་ཐག་དང་ཀོ་ཐག་གིས་འདོགས་པ་དང་། མཚན་མོ་སྒྲོད་ཀྱི་ཡོད། འབྲོག་པ་དགུན་ས་ནས་དབྱར་སར་སྡོ་ དུས་འབྲོག་ཁྱི་ཁ་ཤས་དགུན་ས་རུ་ཡོད་པའི་ཆན་གློན་དང་། བྱིས་ལ། བཞོན་མ། བཞོན་རྩ་སོགས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་དུ་ འཇུག་གི་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡༢.༤ འབྲོག་ཁྱི།



ཀ། གཤམ་གྱི་འཛིན་པ་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ཚན།

- ༡། འཛོགས་པ་ཞེས་པ་སྤྱི་ལ་གོ་དགོས་པ་སྤྱི།
- ༢། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཛོགས་པ་ཚོ་གནས་སྤོང་གོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ལ་འདྲ་ཡོད།
- ༣། བོད་པའི་འཛོགས་པ་ཚོས་རྩ་ཆེའི་སེམས་ཅན་གྱི་པགས་རིགས་གོན་མཚམས་བཞག་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།
- ༤། གཤམ་ལ་མཐོ་སྒང་གི་སྤྱི་གཞིར་ཞེས་འབོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥། གནས་གཤམ་ཆ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོགས་པས་རྩ་དེ་ལྟར་སྤོང་ཡོད་དམ།

ཁ། བསམ་སློབ་བཏང་སྤྱི་ཚན།

	བྱེད་རང་སྤོང་མ་ཡིན་ན།	
གཤམ་ཏེ།	བྱེད་རང་རྒྱ་གཞུང་གི་འགོ་བཟུང་ཅིག་ཡིན་ན།	
	བྱེད་རང་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྤོང་པ་ཞིག་ཡིན་ན།	

ག། འདམས་སློང་གྱི་སྤྱི་ཚན།

- | | | | | | |
|----|---|-------------------------------|--|------------|-------|
| | ༢༠༠༩ | འཛོང་། | ༢༠ | དགུན་མཆེད། | ༢༠-༢༠ |
| ༡། | བོད་མཐོ་སྒང་གི་ས་ཁོན་ལས་བརྒྱ་ཆ་ | | ཅམ་ནི་རྩ་ཐང་ཡིན། | | |
| ༢། | ཕྱི་ལོ་ | | ལོར་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་རྩ་ཆེན་སྤྱི་ཚན་ཆགས་སྤང་སྤོང་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ཤེས། | | |
| ༣། | འཛོགས་པ་ཚོས་དགུན་དུས་སྤོང་ས་ལ་ | | ཡང་ཟེད། | | |
| ༤། | | ནི་མིས་བདག་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་མེད། | | | |
| ༥། | འཛོགས་བྱེད་ཀྱི་ཆུགས་པའི་མྱེད་ཆད་ནི་ཀི་ལོ་ | | ཅམ་ཡོད། | | |

ངེ བྱེད་སྒྲིབ།

- ༡། སྒོ་བ་སྤྱད་ནས་སྤྲེ་ཚན་པོ་པོར་བཞག་ཏེ་འགྲོག་པའི་འཆོ་བ་སྤྲེལ་སྤངས་སྒྲོར་བྱང་སྤྲེང་དེ་མོ་བྲིས་ནས་ཆོན་ཐོངས།
- ༢། སྤྲེ་བྱང་མ་ཡིན་པའི་མི་སྒྲོན་པའི་ཁང་པའི་བཟོ་ལྷ་མི་འབྲ་བ་གསུམ་གྱི་དེ་མོ་བྲིས་ནས་ཆོན་ཐོངས།
- ༣། འགྲོག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ཤིག་སྒོ་བ་རྒྱ།



བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་བབ།

༡༡། དུས་ཆེན་ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གི་གལ་ཆེན་གྱི་བྱུང་བ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་དུས་ཆོས་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་གོ་བ་དང་། དུས་ཆོས་དེ་ཡང་བྱུང་གསལ་གྱི་དགོས་པའི་ཆ་ནས་དུས་བབ་ཡང་ཟེར།



འཕྲུལ་ཁྱེད།
མཁུ་ལ།

ཁྱེད་ཆོས་རྒྱན་དུ་ལོ་གཅིག་ནང་དུས་ཆེན་དང་དུས་བབ་གང་དང་གང་སྤྱད་བཅི་ཞུ་བ་ཞིན་ཡོད་དམ།

སྤྱིར་དུས་ཆེན་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་ཆེན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དུས་ཆེན། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དུས་ཆེན། མི་སྤྱིའི་དུས་ཆེན་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་སུ་བབས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་ཏེ། བོད་ཀྱི་ལོ་གསར། གསུམ་བཅུའི་དུས་བབ། འཛམ་གླིང་སྤྱི་བསང་། ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན། འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན། མང་གཙོའི་དུས་ཆེན། ལྷ་བབས་དུས་ཆེན། འོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ཉིན་མོ་སོགས་ཡོད། ཁག་ཅིག་ཕྱི་རྒྱུ་དང་། འགའ་ཤས་བོད་རྒྱུ་ཀྱི་ལུགས་རྩལ་སྤྱད་བཅི་ཞུ་བ་ཞིན་ཡོད།

༡༢ བོད་ཀྱི་ལོ་གསར།

ཤེས་གྱི་ཡོད་པ།	ཤེས་འདོད་པ།	ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ།

ལོ་གསར་ཞེས་པ་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ལོ་འགོ་གསར་དུ་ཤར་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། རང་ཅག་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ནི། ཞིང་པ་ཆོས་སོ་ནམ་དང་སྐབས་བསྐྱེད་ཀྱིས་བོད་ལྗེ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་སྔོན་དུ་གཏོང་སྟོལ་ཙམ་ལས་ཡོངས་གྲགས་ནི་བོད་ལྗེ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ལ་ལོ་གསར་ངོས་འདྲིན་གྱི་སྟོལ་བྱུང་བ་ཡིན།

ལོ་གསར་སྒྲོན་གྱི་ག་སྒྲིག

བོད་མི་ཚོས་ལོ་གསར་མ་སྒྲེབས་པོང་ལོ་གསར་དེ་ག་རྒྱ་ས་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོང་སྟེ། ཁང་སྒྲིམ་ཆང་མ་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ་དང་། ཚོན་
ཅི་གཏོང་བ། དགོས་མཁོའི་ཤ་མར་དང་། ཟས་རིགས། ཤིང་འབྲས། ནང་མི་
རྣམས་ལ་གྲོན་གོས་གསར་པ། དར་ཤིང་། དར་ལྗོག་ཤམ་བྱ། སྒྲེར་ཁའི་ཁ་
ཟས། ཆང་། ལོ་ཕུད་སོགས་ག་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བོད་ཆེས་ཉེར་དགུའམ་དགུ་ཕྱག་ཉིན་མོ།

བོད་ཆེ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆེས་ཉེར་དགུའི་ཉིན་གྱི་ཕྱོད་རྒྱུ་དང་མི་གཙང་
བ་ཐམས་ཅད་བྱབས་པའི་མོས་པ་དང་བཅས་སྒྲིམ་གྱི་ཕྱི་ནང་སྤྲོད་འོག་བར་
གསུམ་གད་ཕྱིས་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་བྱེད་པ་དང་། ས་གནས་ཁ་
ཤས་སུ་དགུ་གཏོར་དང་དགུ་འཆམ་མཇལ་རྒྱ་ཡོད།

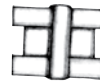
ཉེར་དགུའི་དགོང་ཐོར་དགུ་ཕྱག་སྟེ། ཕྱག་པ་དེར་རྩས་དགུ་རེས་པར་དུ་
ཆང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དགུ་ཕྱག་ནང་ཟན་རིལ་བཟོ་དབྱིབས་མི་འདྲ་བའི་ནང་
རྩས་རིགས་སྒྲུགས་ཏེ། ཕྱག་པ་འཐུང་སྐབས་མི་སྤྱིའི་ཕོར་བའི་ནང་རྩས་གང་
ཐོན་ན་དེས་མའི་གཤེས་རྒྱུད་དང་ངང་ཚུལ་མཚོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་
ཅིང་མའི་སྐད་ཆ་དང་གད་མོ་སྒྲོང་བར་བྱེད། མཐུག་ཏུ་ཕྱག་ལྷག་དང་མཉམ་
དུ་སྦྱང་བཅས་ལམ་ཁ་སྒུམ་མདོ་དང་། བཞི་མདོ་གང་རུང་ལ་བརྒྱུངས་ཤིང་།
ཤེར་སྤྱོད་སྒྲོག་སྒྲུར་གྱིས་བཀྲ་མི་ཤིས་པ་རྣམས་ཞི་བའི་སྒྲོན་ལམ་བྱེད། དེས་
ལོ་གསར་པའི་ནང་མི་ནོར་ལོ་ཕྱགས་ཀྱན་ལེགས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་མཚོན་
པར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།



ཆེ་བ། གཟི་བཞིན་དང་སྒྲོན་གསལ་
ལྷན་པ་མཚོན།



ཆེ་མ་དགོན་མཚོག་ སང་བདེན་དང་
ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་མཚོན།



དམ་ཚོས་ཕུ་ཉི། ཆོས་སེམས་ཆེ་
ཞིང་། ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ལྷན་
པ་མཚོན།



གདན་ཚུང་བཞེ། དལ་དལ་སྒྲོང་
སྒྲོང་ཡོང་བ་མཚོན།



ཕྱག་ཐོད་སྒྲོར་མོ། ལྷོ་རྒྱགས་
ཆང་བཟས་ཏེ་ཉལ་ནས་སྒྲོད་
པ་མཚོན།



གཟེ་མ་ར་མགོ། ཀྱན་ལ་ལྷག་པ་
ལྷན་སྒྲོད་པ་དན་པ་མཚོན།



མ་རྩས་ཅི་ཀྲོག་ ལས་ཀ་མི་བྱེད་
བར་མཐེང་བ་ཀྲོག་ནས་སྒྲོད་
པ་མཚོན།



ཡར་སྤྱང་མར་སྤྱང་། སྤ་མ་དང་
དགྲག་ཤིང་བྱེད་པ་མཚོན།



སྒྲོགས་སྤ་ཅི་སྤྱང་། ཟ་འདོད་
སྒྲོགས་ཤིང་ཆེ་བ་མཚོན།



ར་མ་བྱ། ཡིད་ཉན་མི་རུང་མགོ་
གཉིས་མ་མཚོན།



ལན་ཆགས་རྒྱལ་ཁུར། ནལ་བུ་
འབྲེར་བའམ་བཟོ་བ་མཚོན།

ཆོག་གསལ།

དུས་ཚུན། Festival

དུས་ཐོག། Commemoration

ཆོས་དང་རིག་གཞུང། Religion and Culture

དཔེ་རིས། ༡༩༡ དགུ་ཕྱག་ནང་གོ་ཞིབ་ལས་བཟོས་པའི་བག་
ཆའི་གཞུགས་དབྱིབས་ཀྱི་མཚོན་དོན།

རྩིས་འདྲ་མིན་གྱི་ཞིབ་ནང་བསྐྱེལ་ཏེ་སྤྱག་པའི་ནང་སྒྲགས་པ་དེ་ཡི་མཚོན་དོན།

༡། དཀར་གོང་། དེས་མི་དེ་སེམས་པ་དཀར་པོ་འབྱུར་བ་ མེད་པ་མཚོན།	༣། སྤྱད་པ་ཕྱི་སྤྱིམ། དེས་མི་དེ་ནི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཕྱི་ལ་ སྤྱེལ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན།
༣། སྤྱད་པ་ནང་སྤྱིམ། དེས་མི་དེ་ནི་ཕྱི་འདྲི་དངོས་པོ་ནང་དུ་ འབྱེར་ཡོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན།	༤། སོལ་བ། དེས་མི་དེ་སེམས་ནི་སོལ་བ་བཞིན་ནག་ པོ་ཡིན་པ་མཚོན།
༥། སི་བན། དེས་མི་དེ་ནི་ཁ་ཆ་པོ་སྟེ་གཞན་ལ་གཤེག་གཤེ་ གཏོང་རྒྱུ་དགའ་བ་མཚོན།	༦། ཚྱ། དེས་མི་དེ་ལས་ཀ་མི་ད་པ་སྤྱིད་མཚོན།
༧། སྒོག་པ། དེས་མི་དེ་ནི་རྒྱག་ཁྲི་ཆ་པོ་ཡོད་པ་མཚོན།	༨། ཁུ་ལྷ། དེས་མི་དེ་རང་རྒྱུད་རིང་པོ་མེད་པ་མཚོན།
༩། བལ། དེས་མི་དེ་རང་རྒྱུད་རིང་པོ་ཡོད་པ་མཚོན།	༡༠། དཀར་ཡོལ། དེས་མི་དེ་སྟོ་ལ་དགའ་ཞིང་། ལས་ལ་ གཡོལ་ནས་འགོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན།
༡༡། རིལ་མ། དེས་མི་དེ་ཐེམ་པའི་སྟེང་གི་རིལ་མ་ཞེས་ ཕྱི་ནང་གང་དུ་གཏོགས་མིན་ཡིད་རྟོན་མེད་པ་མཚོན།	༡༢། སྒན་མ། དེས་མི་དེ་མཐུན་སྤྱིལ་དོག་ཅ་གཅིག་ཏུ་སྤྱིལ་ པོ་ཡོད་པ་མཚོན།
༡༣། རྩ་ཆག། དེས་མི་དེ་ནི་ལབ་རྒྱ་སྒྲིང་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་པ་ མཚོན།	༡༤། སྒོ། དེས་མི་དེ་ཁ་སྒོ་ཞེས་གཏམ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ མཚོན།

གོང་གསལ་རྩིས་རྣམས་ཐན་རིམ་ནང་བསྐྱེལ་ཏེ་སྤྱག་པའི་ནང་སྒྲགས་ནས་བསྐྱོལ་རྗེས་ནང་མི་རྣམས་སྤྱག་པ་འབྱུང་གིན་
གང་མོ་ཁ་མཆར་བྱས་ནས་སྟོན་གྱི་ཡོད།



དཔེ་རིམ། ༡༤་༡ དགུ་སྤྱག་འབྱུང་བ།

བོད་ཆེས་སྤྱུལ་ཅུ་འཕམ་གནས་གང་།

ཆེ་རེ་ཆེས་སྤྱུལ་ཅུ་ལ་གནས་གང་ཟེར་
བ་ཡིན། གནས་གང་ཉིན་མཚོད་ཁང་གི་
ཉིན་གྱི་བྱང་དུ་ཁ་ཐས་དང་། བྱེ་མར། ཆང་
ལུང་། ལྷང་ལུང་། ལུག་མགོ་ན། མར། འབྲུ་



དཔེ་རིམ། ༡༥་༣ ལོ་གསར་གྱི་སྒྲིབ།

སྒྲིབ་ཤིང་ཉོག་མངར་ཆ་སོགས་ཀྱི་ཕུད་རྣམས་སྒྲེར་ཁ་བསྐྱེགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྒོ་དྲུག་གི་ཕུད་ཀྱི་ཕུད་ཀྱི་ཕུད་དང་། ཐབ་ཆང་ནང་དུ་འདྲ་སྒྲེར་ཁ་སྐྱེགས་བདེ་རེ་བསྐྱེགས། ཐབ་ཆང་གི་ཅིག་ངོས་སུ་བྱོ་ཞིབ་ཀྱི་དཀར་ཐིག་དང་། བཟ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད་སོགས་ཀྱི་རི་མོས་བརྒྱན། ལུ་ཐངས་དང་ལུ་བན་སོགས་སྒོ་དྲུག་ཁ་སྐྱེགས་པ་དང་། སྒོ་དང་སྒོ་ཕུ་ཁུང་གི་ཡོལ་བ་དང་ཤམ་བུ་གསར་དུ་བཞེ། ལུ་རྣམས་ཀྱིས་དགུ་ཐུག་ཉིན་དང་། ལུ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་གནམ་གང་ཉིན་མགོ་འཁུར་བར་བྱེད།

ལོ་གསར།

བོད་རྒྱ་དང་པོའི་ཆེས་གཅིག་ནི་སྐྱ་མའི་ལོ་གསར་དུ་གྲགས་པ་བཞིན། དེ་ཉིན་ཞོགས་པ་ནས་ཀྱན་ལས་སྐྱ་བ་ལངས་ཏེ་ཁྱུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆར་ནས་རྒྱན་གོས་ཀྱིས་གཟབ་མཆར་སྒྲིབ་ཏེ། ཉན་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་དུ་ལུ་ཕུད་སྒྲེར་ཏེ་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ་རྗེས་ཉེ་འཁོར་གྱི་དཀོན་པ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་མཆོད་མཇུག་བྱ་བ་དང་། དེའི་རྗེས་པ་མ་གཅོས་པའི་ནང་མི་ཡོངས་རྫོགས་བཞུགས་གྲུ་དུ་འཁོར་དེ་བྱོ་སོ་སྒྲེ་མར་དང་། ཆང་ཕུད་སོགས་ཕུད་གཏོར་དང་བཅས་བདེ་སྦྱིད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་དཀོན་མཆོག་ལ་གསོལ་འདེབས་བྱེད། གསོལ་ཇ་བསྐྱབས་མ་དང་། བྱོ་མ་འབྲས་སིལ། ཆང་སྒྲོལ། བྱོ་ཐུག་གསོལ་ཆོགས་སོགས་རོ་བརྒྱའི་བཅུད་དང་ཕྱན་པའི་བཟའ་བུ་དང་གི་རིགས་སྐྱ་ཆོགས་ལ་ཡོངས་སུ་སྦྱོར་ཞོར་དགའ་དགའ་སྦྱིད་སྦྱིད་ངང་བྱིས་དུ་སྒྲིབ།



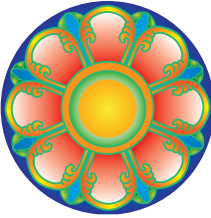
གདུགས།



གཤེར་ཉ།



བུམ་པ།



པ་མ།



དུང་དཀར།



དཔལ་མེུ།



རྒྱལ་མཚན།



འཁོར་ལོ།

དཔེ་རིམ། ༡༥༥ བཟ་ཤིས་རྒྱགས་བརྒྱད།



དཔེ་རིམ། ༡༥༥ ཚེས་གསུམ་ཚེས་སྤྱི་ལོ་གསར་ལ་ཁང་
ཐོག་ཏུ་དར་ལྗོངས་འཛུགས་པ།

ཕྱི་མར་རྒྱག་མཁན་གྱིས་གོང་པ་བྱིས་མཆོས་དང་། མཐོན་པོ་སོགས་
ལའང་ཕྱི་མར་དང་། ཆང་ཕུད་བཏེགས་ཏེ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སུ་
སུམ་ཚོགས། །ཞེ་མ་བག་བྱོ་སྤྱུ་ཁམས་བཟང་། །གཏན་དུ་བདེ་བ་འཛོལ་བར་
ཤོག། །དུས་སང་དུས་ཀྱི་དུ་ཆོད་ལ། །ཞལ་ཁ་རྒྱུག་རྒྱུག་ཡོང་བར་ཤོག། །ཅེས་
བརྗོད་དེ་བཟ་ཤིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་གཏམ་སྤྱི་
བའི་འབྲས་དཀར་བ་ལའང་བཟང་བུ་ཡིད་ཆེས་པར་སྤོང་གི་ཡོད།

ཚེས་གཉིས་ཉིན་ནི་རྒྱལ་བོད་ལོ་གསར་ཞེས་གྲགས་ཤིང་། དགའ་ཉེ་སྤྱི་
མཆོད་པན་ཚུན་མཐོན་འབོད་ཀྱི་ཤ་མར་སྤྱད་གསུམ་གཙོས་པའི་བོད་ཟས་
དང་། ར་ཆང་འབྲེན་པ་སོགས་གསོལ་སྟོན་ལ་རོལ་བ་དང་། རྒྱ་བོ་སྤྱུ་གཞས་
སོགས་ཅི་དུ་མོད་རིགས་སྤྱི་ཚོགས། སྤྱི་མཉམ་། དེ་མང་། སྤྱི་བུ་སོགས་བཏང་
སྟེ་དགའ་སྤྱིད་ཀྱི་བྱ་བར་འཇུག།

ཚེས་གསུམ་ནི་ཚེས་སྤྱི་ལོ་གསར་ཟེར་ཞིང་། སྤྱི་ལོ་བསོད་དཔང་
ཟང་དང་རྒྱུད་ཏུ་ཀུན་ཏུ་དར་བའི་སྤྱི་ཁང་ཐོག་གི་དར་སྟོན་རྒྱུད་པ་པལ་སྟེ་
གསར་བ་འཇུགས་པ་དང་། དེ་མགོ་སོགས་སྤྱི་ལོ་དར་སྟོན་གསར་བ་
སྤྱི་ལོ་འཇུགས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱད་གཞི་བདག་རྣམས་ལ་གཏང་རག་དང་། མཆོད་
གཏོར། གསེར་སྤྱེམས། མཇུག་ཏུ་བསང་གསོལ་དང་འབྲེལ་ཏེ་གི་བསྟོ་ལྷ་
རྒྱལ་འཐེན་པ་བཅས་བྱེད་སྟོལ་ཡོད།

སྤྱི་བཏང་དཔལ་འབྱོར་བཟང་ཞན་དང་། ཞིང་འབྲོག་ཁུལ། ལུང་ཆོན་སོ་
སོའི་ལུགས་སྟོལ་གོམས་གཤེས་འདྲ་མིན་དབང་གིས་བྱེད་པར་སྤྱོད་བྱེད་
ཡོད།

༡༥༦ གསུམ་བཅུ་དེ་དུས་བཟ།

དེ་ནི་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་གཡོ་སྤྱུ་ཁམས་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་རྒྱལ་
ཁབ་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་ཏམ་བཟུང་བྱས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལྷ་ ༣ ཚེས་
༡༠ ཉིན་སྤྱི་ལོ་རྟོག་པོ་ལྷོ་ས་ལྷུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གསང་བའི་ངང་

བཅན་ཁྱིད་བྱ་རྒྱུ་འདི་རྒྱས་འཐེན་པར། བོད་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གིས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་ཏེ། མ་གྲོས་བསམ་པ་གཅིག་
མཐུན་གྱིས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་སར་ཞི་བའི་སྐེང་ལངས་ཆེན་མོ་བྱས་པ་བྲན་གསོ་ཁྱེ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་མིས་བོད་ལ་བཅན་འཇུག་ལ།

གནའ་ལྔ་མོ་ནས་རྒྱ་ནག་གི་བོད་ཀྱི་བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་ནང་སྐབས་རེར་པན་ཚུན་འཆམ་མཐུན་དང་།
མཆོས་རེར་དཔག་འཇུག་ཤོར་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱང་བྱུང་ཡོད། བོད་ལ་རང་གི་གཞུང་དང་། དབུ་ཁྱིད། རྒྱལ་དར། རྒྱལ་
རྟགས། རྒྱལ་སྤྱ། རྒྱལ་དབུ་ལ། རྒྱལ་ཁྱིམ་ས། སྤྱག་ཐམ། དཔག་མི་བཅས་ཡོད་པས་རང་དབང་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་
ལྷན་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཆ་ཆང་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ཤར་ཕྱོགས་
ནས་ཐོག་མར་བཅན་འཇུག་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་ལོ་
༡༩༥༡ ལོར་བྱིས་མཆོས་མཐུན་དང་བྲང་བདེན་མ་ཡིན་
བའི་གྲོས་མཐུན་དོན་ཆེན་བཅུ་བདུན་ཟེར་བ་བཅན་
ཤེད་གྱིས་མིང་རྟགས་བཀོད་བཅུག ཐོག་མར་ཁོ་
ཆོས་བོད་མི་ཆོར་སྐད་ཆ་གང་སྟན་སྟན་བཤད་པ་
དང་། རྣམ་འགྱུར་གང་ཡག་ཡག་བསྟན་ཏེ། རིམ་བས་
བོད་མི་མང་པོ་བསད་པ་དང་། དགོན་པ་གཏོར་བཅོམ་བྱས་པ། ཆོས་བྱེད་དུ་མ་བཅུག་པ་སོགས་བོད་མིའི་མངོན་འདོད་དང་



དཔེ་རིས། ༡༩༥༡ གྲོས་མཐུན་དོན་ཆེན་བཅུ་བདུན་ཟེར་བ་བཅུག་པ།

མི་མཐུན་བའི་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་ཡོད། བོད་གཞུང་གིས་རྒྱ་མི་
དང་མཉམ་དུ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་རིམ་བཤང་པོ་
གནང་ཡོད་ཀྱང་། དེ་མཚུངས་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་ཤིག་བྱུང་མེད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༡༠ ཉིན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ལ་ཤོང་
ས་མཆོག་རྒྱ་མིའི་དཔག་སྐར་དུ་གཟིགས་མོར་གདན་འདྲེན་ཁྱེ་
རྒྱུར་ཁ་གཡར་ནས། དོན་དངོས་ཐོག་གསང་བའི་སྒོ་ནས་བཅན་
ཁྱིད་བྱ་རྒྱུ་འདི་འཆར་གཞི་བཏིང་ཡོད་པ་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་མི་
མང་གིས་ཤེས་སྐབས་དངངས་སྒྲག་དང་། འཛིགས་སྤང་། ཁོང་ཁྱོད་
བཅས་དུས་གཅིག་དུ་ལངས་ཏེ་བོད་མི་མང་པོ་པོ་བྲང་པོ་ཏ་ལའི་



དཔེ་རིས། ༡༩༥༩ ལྷ་སའི་ཞི་བའི་སྐེང་ལངས་ཆེན་མོ།

མདུན་དུ་འདྲོམས་ཏེ། རྒྱ་མིར་ངོ་ཚྏ་ལ་སྐད་འབོད་ཤུགས་ཆེན་བྱས་པ་དང་། ཡང་མི་མང་སྟོང་ཕྲག་སུམ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་ནོར་བུ་སྤྱིང་ཁར་འདྲོམས་ནས་ཡགོང་ས་མཆོག་རྒྱ་མིའི་དམག་སྐར་ལ་གཟེགས་མོར་ཆེབས་སྐྱར་མ་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུ་བར་བཅར་ཡོད་པ་རེད།

མཇུག་འབྲས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་གྱི་སྤྱ་སའི་མཆོན་མོའི་ཚུ་ཆོད་ ༡༠ པའི་ཐོག་ སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐུ་འཁོར་ཐུག་བསྐྱེད་དང་བཅས་ནོར་བུ་སྤྱིང་ག་ནས་ཐེབས་ཐོན་གྱིས་ལྷོ་ཁའི་ཕྱོགས་སུ་ཆེབས་སྐྱར་བསྐྱངས་པ་དང་། མཐར་ཁྲིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་དུ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་། ཐེབས་རྗེས་སུ་བོད་མི་ཁྱིམ་བརྒྱད་ཙམ་རྒྱ་གར་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་འབྲས་ལྗོངས་བཅས་སུ་བཅན་བྱོལ་དུ་འབྱོར་བ་རེད།

བོད་ནང་དུ་བོད་མི་ཚོས་རྒྱ་མིར་ངོ་ཚྏ་ལ་སྐད་འབོད་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཡོད་སྐབས། རྒྱ་དམག་གིས་ཡང་སྤྱིང་རྗེ་བྲལ་བའི་ཐུག་གཞོན་གྱིས་མེ་མདའ་དང་། མེ་སྐྱོགས། འབར་རྩས་སོགས་གཡུགས་ཏེ་བོད་མི་ཏ་ཅང་མང་པོ་དམར་གསོད་བྱས་པ་དང་། ཏ་ཅང་མང་པོར་རྩས་སྐྱོན་ཕོག་

དུས་བབ་སྤྱད་བཅི།

དུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ད་ལྟ་བར་ལོ་ལྷར་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོས་གཞིས་ཆགས་ཁག་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་ ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་སོགས་ག་ས་གང་དུ་གསུམ་བཅུའི་དུས་བབ་སྤྱད་བཅི་བྱེད་གྱི་ཡོད།



དཔེ་རིམ། ༡༩༩༩ བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་གསུམ་བཅུའི་དུས་བབ་སྤྱད་བཅི།

ཉིན་དེར་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་གྱི་ལྷོ་གནས་བཞུགས་སྐར་ན་རམ་ས་ལར་མང་གཙོ་ཀ་བ་གསུམ་གྱི་མཛད་གཙོ་རྣམས་དང་། ས་གནས་བོད་མི་རྣམས་ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྤྱིང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མདུན་ཐང་དུ་འདྲོམས་ཏེ། མཛད་སྟོར་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་གྱི་སྤྱིང་སྐྱོང་དང་། སྤྱི་

འཕུས་ཆོགས་གཙོ་བཙས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་བ་དང་། མཛད་སྤོ་བྱ་བ་རྗེས། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོགས་པ་
ནམས་ཀྱིས་སྤྲེའི་ཁོ་མི་མང་ནམས་ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་ལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཡོད།

གསུམ་བཅུའི་དུས་བྱེད་སྤྱང་བཅི་ཞུ་དགོས་དོན་ནི། སྐབས་དེ་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར་དོ་ཆོལ་སྐད་འབོད་ཁྱོད་འདས་གྲོངས་
སུ་གྱུར་པའི་རྒྱལ་གཅིས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་ཁྱི་སྟོང་མང་བོ་དང་། རྒྱལ་གཅིས་སེམས་ཤུགས་ཅན་ནམས་ཀྱིས་རང་གི་
ལུས་སྟོག་ཡོངས་སྐྱོད་མཐའ་དག་བོད་བསྐྱན་སྤིང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྒྲོས་བཏང་གནང་བའི་མད་དུ་བྱུང་བའི་སྟོང་
སྟོབས་ལ་གུས་བཀྱར་རྗེས་བྱེད་ཞུ་བ་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བྱུང་བའི་ཡིད་སྐྱོའི་གནས་ཚུལ་མི་རབས་ཕྱི་མ་ནམས་
ཀྱིས་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པའི་བྱ་སྤྲུལ་གཏོང་བ། རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་རྒྱུན་གནས་ཡོང་བ་བཙས་
ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།

༣ ་ ལྷག་དཀར་ཉིན་མོ།

ལྷག་ཅེས་པ་ནི་རེས་གཟའ་ལྷག་པ་དང་། དཀར་ཞེས་པ་ནི་དཀར་པོ་དགེ་
བའི་ལས་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན།

ལྷག་དཀར་སྤྱང་བཅི་ཞུ་བའི་དགོས་དོན།

ཉིན་དེར་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ལ་སྐྱའི་ཆ་
གཟའ་འཁེལ་ཀྱི་ཡོད་པས། བོད་མི་དང་ནང་པ་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་སྤྲིག་པར་
འཛེམས་ཤིང་། དཀར་པོ་དགེ་བའི་ལས་ལ་བཅོམ་ཏེ། ལ་གོང་ས་མཆོག་སྐྱ་
ཆེ་བཙན་པའི་སྟོན་ལམ་འདེབས་ཀྱི་ཡོད། བོད་མི་ཆོས་བོད་ཀྱི་བདེན་མཐའ་
སེལ་ནས་གཞིས་བྱེས་གཉིས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཉི་མ་མཐོགས་ནས་སྤྱར་
དུ་ཤར་ཆེད། རྒྱ་ནག་གུང་ཁབ་ཀྱི་བྲག་པོའི་བཙན་གཞོན་འོག་བོད་མི་ཆོས་
ཞི་བའི་རང་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། སྐད་ཡིག་གོམས་གཤེས་
སོགས་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ཆིག་གསལ།

ཞི་བའི་གོམ་བཟོད།	Peace March
བཙན་བྱོལ།	Exile
བཙན་ཁྲིད།	Abduct
བཙན་འཛུལ།	Invasion
གྲོས་མཐུན།	Agreement



བསང་གསོལ་གཏོང་དགོས་དོན་ནི་ཡུལ་ལྗ་
མཆོད་པ་དང་། རང་ལ་གཞོད་པ་དང་བར་ཆད་
མི་ཡོང་བ། བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བ། རྒྱུད་ཉིད་
བ་བཙས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།

དཔེ་རིས། ༡༩༩༩ བསང་གསོལ།

བསང་གསོལ་གྱི་ཡོ་ཆས།

བསང་ཁྱུག་



བསང་ཁེང་།



(ལྷག་པ།)

བསང་རྩམ།



མཚོད་འབྲུ།



ར་ལུད།



ཆང་ལུད།



དར་ལྷོག་



དར་ཆེན།



དཔེ་རིས། ༡༩-༡༠

ལྷག་དཀར་སྤང་བཅི་ཞུ་སྤངས་འབྲམ་མིན།

ལྷག་དཀར་ནི་འཛམ་གླིང་ཕྱོགས་གང་སར་གནས་པའི་བོད་མི་ཡོད་དོ་ཅག་གིས་སྤང་བཅི་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

དེ་ཡང་བོད་ནང་དུ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་བྲག་པོའི་བཅན་གཞོན་འོག་བོད་མི་ཚོས་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རོ་བོ་སྤང་སྦྱོར་ཆེད་བྲ་བ་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་སྟབས། དེས་གཟུང་ལྷག་པའི་ཉིན་ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་སྤྱི་ཐུག་གཟུང་དང་སྤངས་བསྟུན། བོད་མདོ་དབྱུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སེར་སྦྱ་པོ་མོ་གན་གཞོན་ཆང་མས་ཉིན་དེར་བསང་གསོལ་གཏོང་བ་དང་། དར་ལྷོག་འཛུགས་པ། ཆུང་ཏྲ་དར་འཛུགས་སོགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོད་རྒྱལ་དང་བོད་ཡིག་བཀོལ་སྦྱོད། བོད་ཆས་གྲོན་པ། བོད་ཟས་ཟ་བ། བོད་གྱི་ཚོང་རྩིས་ཉོ་བ། གཙང་སྤྱོད་པ་སོགས་གྱི་ལས་འགུལ་སྟེལ་གྱི་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་བོད་ནང་གྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོའི་ས་གྱི་ཞི་ཁྱོལ་ཆེན་མོ་བྱུང་རྗེས་ལས་འགུལ་དེ་ཉིད་སྤང་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་བྱེན་ཡོད། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་དུ་འང་ལྷག་དཀར་ཉིན་མོ་སྤང་བཅི་ཞུས་ཏེ། སློབ་གྲྭ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚང་མས་དེས་གཟུང་ལྷག་པ་ནམ་ཡིན་ལ་བོད་ཆས་གྲོན་པ་དང་། བོད་ཟས་ཟ་བ། བོད་རྒྱལ་གཙང་མ་བསྟོན་པ། དམངས་ཁོང་དུ་འང་ཞོགས་པ་བསང་གསོལ་གཏོང་བ། དམངས་ཟས་སྤངས་ནས་

དཀར་ཟས་ལ་རོལ་བ་མ་ཟད། ལྷག་དཀར་དང་འབྲེལ་བའི་གཞས་ཆོག་ཚོམ་པ་དང་གཏོང་བ་སོགས། མདོར་ན་ད་སྟེ་ཆར་ལྷག་དཀར་ཉིན་མོ་ནི་འཛམ་གླིང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཡོད་དོ་ཅག་གིས་སྤང་བཅི་ཞུ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དོ།



ཕྱོད་ཆེན།



༡༽ གཤམ་གྱི་བྱི་བ་ཁག་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡། བོད་མི་ཆོས་ལོ་གསར་གྱི་སྒྲིབ་ཚུད་ནས་ཐ་སྲིད་གང་དང་གང་བྱེད་སྒོལ་ཡོད་དམ།
- ༢། དགྲ་ཐུག་ག་དུས་འཐུང་གི་ཡོད་དམ།
- ༣། རྒྱ་ནག་གིས་ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་ས་ཁྱོད་གས་གང་ནས་བཙན་འཛུལ་བྱས་ཡོད་དམ།
- ༤། བོད་མི་ཆོས་གསུམ་བཅུ་དེ་དུས་བྲན་གྱི་སྐད་འབོད་ཐོག་མར་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥། ལྷག་དཀར་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཁ༽ རང་དོས་ནས་ལན་སློབས།

- ༡། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱས་ན་དཔའ་བོ་ཞེས་པ་སྤུ་ལ་གོ་དགོས་སམ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉ་གོ་བའི་བོད་ཀྱི་དཔའ་བོ་སྤུ་ཡོད་དམ།
- ༢། ད་ལོའི་གསུམ་བཅུ་དེ་དུས་བྲན་དེ་བཞིན་ཐེངས་ག་ཆོད་པ་དེ་ཡིན་ནམ། དེ་ཉིན་ཁྱེད་ལ་ཆོར་སྐང་གང་བྱུང་ངམ།
- ༣། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲུའི་ནང་ལྷག་དཀར་ཉིན་མོ་སྤང་བཅི་ཞུ་སྐངས་སྐོར་ལ་རོབ་ཙམ་ཞིག་བྲིས།

ག༽ འཆོལ་ཞིབ་གྱིས།

- ༡། གཤམ་གྱི་ཁྱེ་ཆོས་འབོད་པའི་ཉིན་སོ་སོར་དུས་ཆེན་གང་ཞིག་འཁེལ་གྱི་ཡོད་མེད་སློབ་གྲུའི་ཉིན་དེབ་སོགས་ལས་བཙའ་ནས་བྲིས།

བོད་ཁྱེ་ ༤ ཆོས་ ༡༥	བོད་ཁྱེ་ ༤ ཆོས་ ༤	བོད་ཁྱེ་ ༤ ཆོས་ ༣༣

ང་། བྱེད་སྒོ།

སློབ་རྒྱག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དང་སྤངས་ཐོག་འཛིན་བྱའི་ནང་དགུ་ཐུག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་རྒྱ།

(དགུ་ཐུག་གི་ཐོན་རིམ་ནང་རྩམས་པ་སྤྱིལ་ཏེ་སློབ་རྒྱག་སོ་སོར་འདེམས་བརྟུག་ནས། གང་འཁེལ་བ་ལ་སོ་སོས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས།)

ཅ། མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

༡	ལོ་གསར།	
༢	འཛམ་གླིང་སྤྱི་བསང་།	
༣	གསུམ་བུ་ཕྱི་དྲུས་བྲལ།	
༤	ལྷ་བབས་དྲུས་ཆེན།	
༥	ནོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉམས་ཉིན་མོ།	

སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱི་དོན་གྱི་འཚོ་བ།

- ☞ མི་དང་སྤྱི་ཚོགས།
- ☞ ལྷ་མང་གི་སྤྱི་ཚོགས།
- ☞ འདྲ་མཉམ་གྱི་འཚོ་བ།
- ☞ ཅི་ཞིག་ལ་སྤྱི་དགའ་བྱེད།





༣༡། །ངཙམ་ཤེས་གསལ་ལྟར། སྤྱི་ཚོགས་ནི་པོ་རོ་སྟོང་བྲག་མང་པོའི་
འཕེལ་རིམ་ཁྱོད་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། མི་རྣམས་ཐོག་མར་རྩོད་བ་དང་འཕུ་
མཁན་ (Hunters and Gatherers) གྱི་འཚོ་བ་རོལ་ནས་རིམ་བཞིན་དེང་སར་གི་སྤྱི་
ཚོགས་ལྟ་འདྲིག་པོ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན།



མི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དགོས་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

၅၄၄



ཡམོང་ས་མཚོག་གིས།

འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་དཀར་པ་མཚང་ས་རང་གཅེས་འཛིན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་བུམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་སློན་དུ་བལྟས་ནས་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཡིན་ན། འཛམ་གླིང་འདི་ཞི་བདེ་ཡོང་ཐུག།

མི་ཚོགས་མང་པོ་འདུས་སྡོད་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་སོང་བ་ན། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བ་སྤྱིང་འཇགས་དང་གྲ་འབྲིག་པོ་ཡོང་ཆེད་སྤྲིག་ལམ་གྱི་དགོས་པ་ཚོར་བས། དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་དང་ལུགས་སློལ། ཡུལ་སློལ། བཟང་སྦྱོང། སྤྲིག་ཁྲིམས་སོགས་རིམ་བཞིན་གསར་གཏོད་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་བྱུང་།

མིའི་རང་བཞིན།

མིའི་རང་བཞིན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་བྲལ་ཏེ་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་ཐབས་མེད་པར་མི་གཞན་གྱི་རོགས་པ་དང་མཉམ་འདུས་ཀྱིས་འཚོ་སྡོད་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་རང་ཚོས་དེ་ལྟར་གནས་རྒྱུར་དགའ་བ་ཅུ་མ་མིན་པར། རང་ཚོ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ཡིན་ལ། རང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་སུ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་ཀྱང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་མཚོན་ཐུག།



ཞུ།ཞུ།ཞུ།ཞུ།ཞུ།

འབྲུལ་པ་ཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ཡོད་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་འཁོར་ཞིག་ནང་བྱུང་མེད་སྐྱུམ་མ་ཞིག་རྒྱབ་བཀྲག་མ་རག་པར་ཡངས་ནས་བསྡད་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་སྤྱོད་རྒྱུ་འཁོར་དེའི་ནང་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་རོགས་བྱེད་དམ།

མིའི་རིགས་ལ་དགོས་མཁོ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་ལས། ཟས་གོས་གནས་མལ་གསུམ་ (Food, Clothing and Shelter) ནི་སྤྱིའི་དངོས་པོའི་དགོས་མཁོ་དང་། བདེ་འཇགས་དང་། ཞི་བདེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན།

རང་ཚོར་སེམས་སྤྱོད་དང་སེམས་ཁམས་ (Emotional and Psychological) ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། ཁྱེད་རང་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འཚོ་བ་ཞིག་ཡོད་ན། དེས་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་སྤྱན་ཐུག། རང་ཚོ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་གཞན་དང་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་དང་། སྤྱག་པོ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲིས་སུ་སེམས་གསོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོད་ན་སྐྱུམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་ཚོར་རང་གི་ནང་མི་དང་། རྒྱུགས་པོ། སྤྱན་མཆེད་སོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་མཁོ་བ་དང་། དེས་རང་ཚོར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཞིག་སྤྱན་གྱི་ཡོད་ལ། དེ་ཡིས་མིའི་རང་བཞིན་ཡང་མཚོན་ཐུག།

ཚིག་གསལ།

- བཟང་སྦྱོང་། - Moral
- སྤྱིས་ཐོབ། - Inborn
- མཉམ་འདུས། - Assemble
- ལམ་ལུགས། - System

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་ཁྲུས།

མི་ཚང་མ་ཐོག་མར་སྤྱི་སྲུང་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱི་སྲུང་ཐོབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་བྱས་པ་རེ་ཡོད། དེ་ཙམ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ནས་འཕེལ་ཁྲུས་འགོ་བཙུག་ཡོད། དཔེར་ན། རང་ཚོས་དང་ཐོག་རང་གི་ནང་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐད་ཅུང་ལས་མི་ཤེས་ཀྱང་། རེས་སུ་ཉེ་འཁོར་གྱི་གྲོང་པ་དང་སློབ་གྲྭ་ནས་སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

རང་ཚོར་རང་དོས་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་བྱུང་བའི་བྱས་པ་ཡང་ཡོད། དཔེར་ན། བཞུགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཚུན་མར་བརྗོད་གཞི་གཅིག་ལ་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་གོ་སྐབས་སྤྱད་ཀྱང་། ཚུལ་ཡིག་ནམས་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བསམ་སློབ་གཏོང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྟ་སྦྲངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས་ཡིན། དེས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་ཚོའི་ཚོར་སྦྲང་དང་བསམ་སློབ་ཀྱིས་པར་བྱུགས་སྤྱོད་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་མཚོན་ཐུབ།

བསམ་སློབ་དང་དོན་དེ་བྱེད་པ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་དང་བྱས་པ་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་བ་དང་། འཆར་འགོད་པ། ཚན་རིག་པ། ཆབ་སྲིད་པ། དགེ་ཆེན། གཞས་པ། ཅིང་མོ་བ་སོགས་ཡིན།



གཞིགས་བཅོས་སྤྱོད་པ།



འཆར་འགོད་པ།



ཁྲིམས་ཚུན་པ།



དགེ་ཆེན།



ཅེས་པ།



ཚོང་ལས་པ།



ཚན་རིག་པ།



སྤྱོད་ཞབས་པ།

དཔེ་རིས། ༡༥.༡ ཚོང་ལས་མི་འདྲ་བ།



སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་ལ་ཕོ་མོ་གན་གཞོན་ཆང་མ་
 ཚུད་ཡོད། ང་ཚོའི་ནང་མི་ཡང་དེའི་ཆ་ཤས་ཡིན་པ་མ་
 ཟད། ཚོགས་པ་སྤྱིག་འཇུགས་རྣམས་ཀྱང་དེའི་ཆ་ཤས་
 ཤིག་ཡིན། དེ་དག་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་
 དང་། ཁེ་སན་མཉམ་སྦྱོང་གྲེང་བ་དེ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུབ་
 ཆ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

A colorful illustration of a multi-generational family group. In the center, an elderly man with grey hair sits in a light blue traditional Chinese jacket and dark trousers. To his left, an elderly woman with grey hair sits in a black top and a long skirt with a vibrant rainbow-colored horizontal stripe pattern. Behind them stand three younger adults: a woman in a blue vest over a red long-sleeved shirt and a rainbow skirt, a man in a blue traditional Chinese jacket, and another man in a yellow traditional Chinese jacket. To the right of the elderly man, a woman in a blue vest over a white long-sleeved shirt and a rainbow skirt stands behind a young boy in a brown traditional Chinese jacket and black trousers. A young girl in a pink and red traditional Chinese dress stands to the left of the elderly woman. The entire group is set against a plain white background.

ཐས་གོས་གནས་མཁ་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དེ་
བརྒྱབ་པར་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ལམ་ཕྱགས་
ཞིག་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་ཕྱགས་ཞིག་མེད་ན།
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་ནམས་སྐྱེན་འཁོར་ས་མེད་མི་སྲབ།

ᠭᠠᠨ



སྦྱོང་ཆེན།



གློ་བཟང་གྱི་བློ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་གནད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་པ།

- ༡། སྤྱི་ཚོགས་ཟེར་ན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར།
- ༢། མི་རྒྱུ་མཉམ་ཅུང་གི་འཚོ་བ་སྤྱི་ཚོགས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། ང་ཚོའི་སྤྱི་ནང་གི་དགོས་མཁོ་གཙོ་བོ་གང་དང་གང་ཡིན།
- ༤། གཏན་འཇགས་ཀྱི་མིའི་འཚོ་བ་ཅིག་དགོས་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥། མི་ཚང་མ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པར་མོས་མཐུན་ཡོད་དམ། ཟུ་མཚན་ཤོད།

ཁ། འགྲིག་འོར་ཉག་སྒྲིག་པ།

- ༡། མི་ཚོགས་མང་པོ་འདུས་སྡོད་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོར་བདེ་འཇགས་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཆོད།
- ༢། མིའི་རང་བཞིན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་བྲལ་ཏེ་ཁེར་བྱ་དུ་གནས་ཐུབ།
- ༣། མིའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ནི་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་བདེ་འཇགས་ཡིན།
- ༤། མི་ཚང་མ་ཐོག་མར་སྤྱི་ཚོགས་དུས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོབ་ཀྱི་རུས་པ་མེད།
- ༥། སྤྱི་ཚོགས་ཟེར་བ་ནི་མི་ཚོགས་འཛོམས་པ་ཙམ་ལ་ཟེར།

གློ་བཟང་གྱི་སྒྲིག་པ།

- ༡། བྱེད་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ཅ་ལག་ཁ་ཤས་ཀྱི་མིང་གིས་ནས། ཅ་ལག་དེ་རྒྱུ་མཉམ་བཅོ་མཁན་སུ་ཡིན་པའི་འཛིན་བྱས་ཏེ་
དེའི་ཐོག་གྲོས་སྒྲིག་གིས།
- ༢། བྱེད་ཀྱིས་ཁོང་པའམ་ཡང་ན་ཆོས་འཚོང་མཁན་ཞིག་གི་སར་ཕྱིན་ནས་ཁོང་ལས་ཐོན་པའི་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་ཆུ་ལ་ཁྱེས་ཏེ་ཐོ་འགོད་
བྱེད་དགོས།
- ༣། སྤྱི་ཚོགས་གསུམ་ནས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དུ་བློ་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་གི་བཞིན་གཞི་སྤྱི་ཚོགས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ལན་གང་མང་ཐོ་འགོད་བྱ་
དགོས།
(གལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཆང་མའི་དོད་བྱེད་དང་། དམིགས་ལྟ་ལ། འདོད་པ་སོགས་གཅིག་པ་ཡིན་ན་སྤྱི་ཚོགས་དེ་གང་འདྲ་ཅིག་ཆགས་
སམ།)

༣༠

རྩ་མཐུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས།

ཉམས་ཞུ།

སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་དགའ་མོས་བྱེད་སའི་སློབ་བརྒྱན་འབྲེལ་མཁན་དང་།

ཅིང་མོ་ཅེ་མཁན། གཞས་གཏོང་མཁན་སོགས་ཀྱི་མིང་འབྲི་བྱ་འདུག་དགོས།

༡། སློབ་བརྒྱན་འབྲེལ་མཁན་དགའ་མོས།

༢། གཞས་གཏོང་མཁན་དགའ་མོས།

༣། ཅིང་མོ་བ་དགའ་མོས།



༢༡། །ར་ཆོས་གོང་དུ་སྦྱངས་ཟེན་བ་ལྟར། སྤྱི་ཚོགས་ནི་ར་ཆོ་འཆོ་སྟོད་བྱེད་སའི་བྲིམ་ཆང་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་གི་མི་ཆང་མང་མི་འབྲ་བའི་ཆ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། རོ་རིས་དང་། ཨ་མ་དོག་སྐད་ཡིག་ཚོས་རིག་ཡུལ་སློལ། གོམས་གཤེས་སོགས་མང་པོ་ཡོད།

བྱིད་ཀྱི་འཛིན་ཁང་ནང་གི་འཛིན་གྲོགས་རྣམས་བྱིད་དང་གཅིག་བ་རེད་འདུག་གམ། ཡང་ན། མི་འབྲ་བའི་ཆ་ག་རེ་འདུག་བྱིད་ཀྱིས་དགའ་མོས་བྱེད་སའི་སློབ་བརྒྱན་འབྲེལ་མཁན་དང་། གཞས་བ། ཅིང་མོ་བ་སོགས་བྱིད་ཀྱི་གྲོགས་པོས་དགའ་བོ་བྱེད་ས་དང་གཅིག་བ་རེད་འདུག་གམ།

ར་ཆོ་ཆང་མ་མི་ཡིན་བ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཡང་། གོང་དུ་བརྗོད་བ་བཞིན་མི་འབྲ་བའི་ཆ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་བ་དེ་ལ་སྤྱི་མང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཞེས་ཟེད།

གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཆགས་བ་རེད།

བྱིད་ཀྱིས་བསམ་ན། འོ་ངོ་སྟོང་གྲག་མང་པོའི་གོང་ལ་མི་རྣམས་ས་ཆ་གཅིག་རང་ལ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

སྐབས་རེར་ཁོང་ཆོ་ས་ཆ་གཅིག་རང་ལ་ཡུན་རིང་གནས་སྟོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། སྐབས་རེར་ཐུག་དང་། ཐན་བ། དམག་འབྲུག་སོགས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་འབྲད་དེ། ས་ཆ་གཞན་ལ་གནས་སྟོ་ཆེད་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་དེར་གནས་



དཔེ་རིམ། ༡༠.༡ གནའ་བོའི་འབྲུལ་བཞུད།

བྱ་དང་། མེ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར་སོགས་མེད་པས་རྟ་དང་། ར་མོང་ལ་
བཞོན་པ་དང་། ཡངན་རྒྱུ་ཐང་ལ་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོང་ཚོ་ས་ཆ་གསར་བ་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་གནས་སྡོད་བྱས་པ་ལས།
རྒྱ་ཡིག་ ཟས་རིགས། ཆོས་ལུགས། གནས་སྡོད་སོགས་མཉམ་
བསྐྱེད་བྱུང་ནས། ལུགས་སྲོལ་དང་། ཡུལ་རྒྱུ། རིག་གཞུང་སོགས་
མི་འབྲུ་བའི་ཆ་སྒྲིམ་བྱུང་བ་རེད།

དེ་བཞིན་སྤྱི་མང་ནི་ར་ཆོ་སྡོད་སའི་སའི་ཆགས་དབྱིབས་དང་། རི། མཚོ་ཁ། ཐང་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་འབྲུང་གི་
ཡོད། དཔེར་ན། མཚོ་ཁར་སྡོད་མཁན་གྱི་མི་དང་། རིའི་རྒྱང་ལ་སྡོད་མཁན་གྱི་མིའི་དབར་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད། དེ་ཡང་
ཁོང་ཚོའི་ཟས་དང་གྲོན་གོས་ཅམ་མིན་པར། བྱ་སྡོད་དང་གོམས་གཤིས་ལའང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།

ལ་དྲགས་ (Ladakh) ལྷ་བྱར་མཚོན་ན། ས་ཆ་སྒྲིམ་པོ་དང་། ཆར་ཆུ་དབེན་བ། བྱེ་ཐང་སོགས་ཡིན་པས། སྡོ་ཆ་ལ་
རིགས་དགོན། དེའི་ཁུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ར་ལུག་འཆོ་བ་དང་། ཁོང་ཚོའི་དམིགས་བསལ་ཐོན་ཁུངས་པ་ཤི་མི་
ཏ་གཟན་ཡོལ་ (Pashmina Shawl) ནི་རིན་པོང་ཆེ་ལ་སྤྲུས་ཀ་ཏ་ཅང་ལེགས་པ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་ཟས་སུ་གཙོ་
བོ་ལ་དང་། འོ་མ། ལྷར་བ། མར་སོགས་ཡིན། ཉང་མི་རེ་རེས་སོ་སོའི་ར་ལུག་དང་། གཡལ་ག མཛོ་སོགས་གསོ་
ཉར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལ་དྲགས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རྒྱ་བོད་ཆོང་བའི་འབྲུལ་ལམ་དང་། ཉང་པ་མང་པོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན།

ཀེ་རྩེ་ལ་ (Kerala) ནི་རྒྱ་གར་གྱི་རྩྱ་བོ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚོ་མཐའི་རོས་སུ་ཆགས་ཡོད། གཡེར་མ་དང་། ལི་ཤི་ཀ་ཀོ་ལ་
(Pepper, clove, and cardamom) སོགས་ས་ཁུལ་དེའི་སྤོན་སྤྱོད་སྒྲིམ་ཆེན་པོ་ཡོད། འདྲི་ལུ་དང་ཨ་རབ་ (Jew and
Arab) ཀྱི་ཆོང་བ་རྣམས་ས་ཁུལ་དེར་ཆོང་གི་ཆེད་ཡོང་མཁན་དང་པོ་དེ་ཡིན། ལོ་ ༡༠༠༠ ཅམ་གྱི་ཡར་སྡོན་དུ་ཡི་
ཤུའི་སྤྲེལ་མ་སན་ ཐའོ་མ་སི་ (St. Thomas) ཡིས་ཡི་ཤུའི་ཆོས་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱེད་ཡོང་བར་ཡང་གསུངས་
ཡོད།

ཁོང་ཚོའི་ས་ཆ་གཤིན་པོ་དང་གནམ་གཤིས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས། ཁ་ཟས་གཙོ་བོ་འབྲས་དང་སྡོ་ཆ་ལ་འབྲུ་མིན།
ཉ་རིགས་ཀྱི་ལ་སོགས་ཡིན།

སྣང་བ་དང་དབྱེ་འབྱེད།

ང་ཚོ་དུས་རྒྱུན་རང་དང་འདྲ་བའི་ལུགས་སྒོལ། ཁྱོད་གོས་སོགས་འབྲས་པོ་ཡོད་པའི་མི་རྒྱུས་དང་མཉམ་ཁུངས་གནས་ན་སྤྱི་དུ་པོ་དང་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྤེལ་སྤྱོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐབས་རེར་ང་ཚོ་རང་དང་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་མི་དང་འབྲུག་ན། ང་ཚོར་གོམས་འདྲིས་མེད་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་མཚར་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྤྱེ་ཡོད། མཚམས་རེར་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོ་དང་མི་འབྲས་པོ་ཆ་གང་ཡིན་མིན་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རང་དང་མི་འབྲས་པོ་མི་རྒྱུས་ལ་རྒྱས་འགྱུར་དང་བསམ་ཚུལ་མི་འབྲས་པོ་མང་པོ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱང་བྱེད་པ་ཡོད་མིན།

གཤམ་གསལ་བྱུང་ཚེས་རྒྱུས་བྱ་དང་བྱ་མོ་སྤྱུ་ལ་ལྡན་པ་དེར་རྟགས་རྒྱུ་བ།

༡	བྱིས་ལས་ལ་འཛིན་བ།	བྲ།	བྲ་མོ།
༢	བཅན་བྲགས་ཆེ་བ།	བྲ།	བྲ་མོ།
༣	སྤྱ་གྲུ་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་མཁས་པ།	བྲ།	བྲ་མོ།
༤	དབང་ཤེད་ཆེ་བ།	བྲ།	བྲ་མོ།
༥	པ་མ་ལ་ཞབས་བྲི་བྲུ་མཁས་པ།	བྲ།	བྲ་མོ།

འཛིན་གྲོགས་ནང་ཁྱལ་གོང་གསལ་ནས་སོ་སོས་བདམས་པའི་བྲ་ཡི་བྱུང་ཚེས་དང་། བྲ་མོའི་བྱུང་ཚེས་སྐོར་ལ་བཞོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

༡། ཐོགས་སྤྱད། (Prejudice)

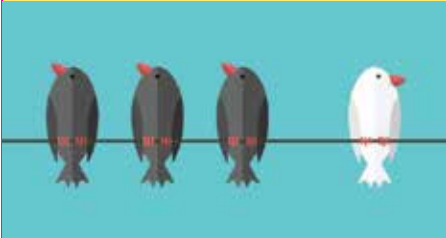
རྒྱ་འབྲས་ས་ཁའི་ནང་བརྗོད་གཞི་དབྱེ་འབྱེད་ཐོག་རྒྱ་རྒྱུན་དང་འབྲས་བུའི་ཐོ་འགོད་བྱོས།

ཐོགས་སྤྱད་ནི་བརྟག་དབྱེད་མི་བྱེད་པར་གཞན་ལ་སྣང་ཆུང་ངམ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དམན་པར་འཛིན་པ་ལ་གོ་དགོས། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་ཏུ་མི་གཞན་སྟོན་ཅན་དང་། དམན་པར་བལྟས་བསྟན་ན་རང་དང་བསམ་སྟོ་མི་གཅིག་པའི་མི་རྒྱུས་ལ་ཆ་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། ང་ཚོས་བོད་ཡིག་

རྒྱ་རྒྱུན།

འབྲས་བུ།

དབྱེ་འབྱེད།

[illegible]

ཆེན་
གསུམ།

ཕྱིར་སྐྱོད་-Conflict

ལྷ་གཤེན་-Famine

ཐན་པ། -Drought

འཇགས་མ་རྒྱུད་བ། -Untouchable

འགྲུལ་བཞུད། - Journey

དེ་ལྟར་འབྲེད། - Discrimination

བེ་སྐད་ཡིག་ཡག་ཤོས་དང་། སྐད་ཡིག་གཞན་རྣམས་གལ་ཆེན་པོ་མིན་
 བསམས་ན། ང་ཆོས་སྐད་ཡིག་གཞན་རྣམས་དམན་པར་བལྟས་བས། བྱིད་
 གྱིས་སྐད་ཡིག་གཞན་སྟོད་མཁན་གྱི་མི་ལ་སྟོགས་ལུང་བྱེད་བའང་ཡོང་གི་
 རེད། (དཔེ་རིས། ༡༠༩)

༡། **དེགས་མཚུང་ལྟ་ཚུལ།** (Stereotype)

ར་ཚོས་སྐབས་འེར་མི་ཞིག་གི་རིགས་རྩས་དང་། ཚོས་ཕྱགས། ཡང་
ན། ཤོ་མོ་སོགས་ལ་བསྟུས་ནས་ལྟ་ཚུལ་དང་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་
ཉེ། རང་དང་ཚོས་ཕྱགས་དང་རིགས་རྩས་སོགས་མི་འདྲ་བའི་མི་གཞན་
ལ་སེར་སྣ་ཅན་དང་། ལྷིད་ཕྱག་ཅན། ཡང་ན་སྐྱགས་ལ་བཅེས་ནས་དབྱེ་
འབྱེད་བྱེད་པ་ལ་རིགས་མཚུངས་ལྟ་ཚུལ་ཟེར།

ཕྱི་ཆོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུ་དེའི་ནང་མི་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་ཡོད་
སྟབས། ང་ཆོས་མི་དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཡོངས་ལ་དབྱེ་
འབྱེད་བྱས་ན་མི་འགྲིག།

ཡོང་གསལ་ཕྱོགས་སྤྱད་དང་རིགས་མཚུངས་ལྷ་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཚོས་
 རང་གི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགོ་གུཌ་འབྲད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་
 བ། ང་ཚོའི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་ཏེ། ཟུས་པ་མོ་
 བོ་སྒོ་རིག་དང་འཛོན་ཐང་མེད་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་དང་། ཕྱིའི་
 ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་མ་སྤྱད་པར་མི་ཆེ་མིལ་ཕོར་ནང་ལས་དང་བྱ་སྤྱལ་གསོ་
 སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་མ་ཟད། ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་བྱད་མེད་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་དབྱེ་
 འབྱེད་ཆད་མེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཟུས་སུ་མིའི་བསམ་སྒྲོལ་དང་ཤེས་ཡོན་
 ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པར་བརྟེན། སྔོན་མ་དང་བསྐྱར་ན་ཡར་རྒྱས་གང་ཅམ་ཕྱིན་
 ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཚུད་ཡོང་བར་དགོས་ངེས་ཆ་རྒྱུ།

༡། མཉམ་ཁུག (Cooperation)

སྤྱི་ཚོགས་གང་ཡིན་ཡང་མི་སྡེར་དང་ཚོགས་སྡེ་གཉིས་མཉམ་ཁུག་བྱེད་པ་གཞི་རྒྱ་བརྒྱུད་སྟེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཞི་མ་ཐུན་ངང་གནས་ཐུབ་པར་གཙོ་བོ་མི་དང་མིའི་དབར་ལ་མཉམ་ཁུག་དགོས། མཉམ་ཁུག་ནི་ང་ཚོ་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རོགས་པ་དང་། སྤྱི་དུག་མཉམ་སྟེར་། བྱ་བཅའ་མཉམ་ཁུག་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། བྱིས་ཆང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ནང་མི་ཚོར་མཉམ་ཁུག་གི་འདུ་ཤེས་མེད་ན་ཡུན་རིང་མཉམ་ཁུག་གནས་མི་ཐུབ་པ་བཞིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཡིན།

༢། བསམ་ཤེས་དང་བཟོད་བསམ (Understanding and Tolerance)

སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་འདྲ་མིན་དང་། བསམ་སྒྲུལ་འབྲེལ་སོ། དག་འཛོམས་སོགས་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་སྟབས། བསམ་ཤེས་དང་བཟོད་བསམ་ཚུང་ཟད་བྱེད་མ་ཐུབ་ན། སྐབས་རེར་ཕྱོགས་སྒྱུར་དང་གོ་རྟོག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚོད་སྒྲེང་དང་འཐབ་ཚོད་ཡང་ཡང་ཡོད་གི་ཡོད། གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཡོང་བའི་སྐབས་པན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་བཟོད་བསམ་བྱེད་ཐུབ་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུལ་གོང་མཐོར་བྱིན་ནས་ཞི་བདེ་བག་ལེབས་ངང་གནས་ཐུབ།

༣། ལས་འགན (Role)

སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་ང་ཚོས་ལས་འགན་འདྲ་མིན་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། བྱིས་དུ་ཡོད་དུས་པ་མའི་སྤྱ་གུ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཡོད་དུས་སློབ་སྦྱོང་། བྱིས་སློབ་གྲྭ་ཐོན་ནས་ལས་གནས་སུ་ཞུགས་སྐབས་ལས་བྱེད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ལས་གནས་དེ་ལ་ཞུགས་



དཔེ་རིམ། ༡༠་མ་ རིམ་རའོ་ ཨམ་རྟེན་ཀར།

འབྲམ་རམས་པ་བེམ་རའོ་ ཨམ་རྟེན་ཀར་
(1929-1996) ཞི་ཆུ་གར་ཅ་ཁྱིམ་ས་ཐེན་གྱིས་
ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་གཙོ་དང་། རིགས་
རྒྱལ་དམའ་བ་ཟླ་ཡིན་ (Dalit) ཚོའི་ཐོབ་ཐང་
ཚོད་མཁན་གྱི་མི་སྤྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ས་
ཟད། དེའི་ཆེད་སྐྱོང་ལ་ཆད་མེད་བསྐྱོན་ཡོད།
ཁོང་འཁྲུངས་ས་མ་རྟར་རིགས་རྒྱལ་གནས་
ཕྱོད་བྱེད་སའི་ས་ཁོངས་ཡིན་པས་རིག་མི་
རྒྱུར་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་
པ་དང་། མ་རྟར་གྱི་བྱིས་ཆང་ཁག་ས་ཞིང་
མེད་པས་དབུལ་ཞིང་། ཁོང་ཁྲེང་གི་རུ་ཉམ་
ཐག་གི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
ཁོང་ནི་མ་རྟར་རིགས་རྒྱལ་ལས་མཐོ་སློབ་
ཐོན་ཏེ་ཡོན་ཏེན་དུ་ཁྱིམ་ས་ཚོད་པའི་སློབ་སྦྱོང་
དུ་སྐྱོད་མཁན་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཟླ་
ཡིན་ཡི་སྤྱ་གུ་ཆོ་སློབ་གྲྭར་བཏང་སྟེ། གཞུང་
གི་ལས་སྡེ་འདྲ་མིན་ནང་འཇུག་ཞུགས་ཀྱིས་
རིགས་རྒྱལ་གྱི་ལས་ལུགས་ལས་ཐར་ཐུབ་
པའི་སྐྱེལ་མ་གནང་གི་ཡོད། རང་ཆོས་ནི་མི་
ཆང་མར་འདྲ་མཉམ་དུ་འཛིན་མཁན་གྱི་ཆོས་
ལུགས་ཞིག་ཡིན་པར་དགོངས་ཏེ་མཐར་ཁོང་
ནང་པའི་ཆོས་སུ་ཞུགས་པ་རེད།

པ་ཙམ་མིན་པར་འགན་འཁུར་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན། སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ཡིན་ན་སློབ་ལ་བཙོན་རྒྱ་དང་།
ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཆགས་ན་རང་འཁྱིལ་ས་འགན་ཡག་པོ་སླུབ་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

༧། ཁྲིམས། (Law)

སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཆོགས་ཚུད་ཡོང་བར་ཁྲིམས་ཤིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གནའ་བོའི་དུས་ཀྱི་མི་
ཚོར་ལམ་དང་ལུགས་སློལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱད་ས་ཤིག་ཡོད་ཀྱང་། དེར་
སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིམས་ལུགས་གཞིར་བཟུང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཆོགས་པ་དང་སྤྱི་ག་
འཇུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་སོ་སོའི་སྤྱི་ག་ཁྲིམས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་ན། སྤྱི་ཚོགས་
དེ་ཞི་འཇམ་ངང་འགྲོ་སྐྱབ་རྒྱར་མན་ཐོགས་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༣༠་ ༣ བཅའ་ཁྲིམས།

༨། ལྷ་མང་གི་སྟོབས་ལྷགས། (Strength of Diversity)

ཆོགས་སྡེ་འདྲ་མིན་ནང་གནས་སྡོད་བྱེད་པས་མི་གཞན་དང་མཉམ་གནས་བྱེད་པའི་གོམས་གཤེས་འཇགས་ཀྱི་ཡོད་པ་
དང་། དེས་མི་མན་ཚུན་དབར་བསམ་ཤེས་བྱེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་གོང་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གཞན་གྱི་
རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་སོགས་རང་གི་རྒྱུད་ལ་འཇགས་སྟབས། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གནས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ལ་ཁོ་
མན་ཡང་ཡིན།

ང་ཚོས་བསམ་ཤེས་དང་། བཟོད་བསྐྱེད། མཉམ་ཐུབ་སོགས་ཀྱི་སྟོབས་ལྷགས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་གི་འཇིགས་པ་
དང་། མི་ཡིས་བཟོས་པའི་དཀའ་ངལ་དག་སེལ་སྟབས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༣༠་ ༤ ལྷ་མང་གི་བོད།



ཀ གཤམ་གྱི་རིམ་ཁག་ལ་ལན་གནད་བསྐྱུས་རེ་བྲིས།

- ༡ མི་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
- ༢ སྤྱི་ཚོགས་མི་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ཆ་གཅིག་རང་ལ་ཡུན་རིང་གནས་སྡོད་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣ མིའི་གོམས་གཤམ་དང་འཆོ་བ་སྦྱེལ་པའི་ཁོར་ཡུག་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་གང་ཡོད་དམ།
- ༤ རྒྱ་གསལ་ལྷན་ཟུང་ན་གང་རེད་དམ།
- ༥ སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཚུན་ཡོང་བའི་དགོས་ངེས་ཆ་རྒྱུན་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

ཁ བྱེད་སྒོ།

- ༡ འཛིན་གྲུའི་ནང་ཚོད་རྒྱུག་གང་ཡོད་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སྤྱི་ཚོགས་ཆ་གཅིག་གི་བྱེད་སྒོ་བྲིས།
- ༢ སློབ་བླ་མ་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ཆ་གཅིག་གི་བྱེད་སྒོ་ཚོད་རྒྱུག་ཡོང་བའི་སློབ་རིམ་བཞེས་ཏེ། དགོ་ཆུང་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་དགོས།
- ༣ འཛིན་གྲུའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་མོས་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

སློབ་པ། དགོ་ཆུང་། སློབ་ཞབས་པ། ཚན་རིག་པ། བཟོ་སྐྱེད་པ།
འཆར་འགོད་པ། དེ་མོ་པ། གཞུང་པ། ཞིང་པ། ཆོང་པ། ཁ་ལོ་པ།
གད་པ། སླེ་པ། མཛེས་བཟོ་པ། མ་བུ་པ། འཁྲབ་སྟོན་པ།



གཤམ་གསལ་དཔེ་རིས་གྱིས་གོ་བ་གང་སྟེར་རམ།

ཀ།		
ག།		
ན།		
ལ།		

༡༡

འབྲ་མཉམ་གྱི་འཆོ་བ།



ལུ་ལྟུང་ཉེ་ལ།

འབྲ་མཉམ་ཟེར་ན་གང་འབྲ་ཞིག་ལ་གོ་
དགོས་སམ། འཛམ་གླིང་ནང་མི་ཚང་མ་
འབྲ་མཉམ་རེད་འདྲག་གས།

༡༡། །འབྲ་མཉམ་ནི་མང་གཙོའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་མང་གཙོ་
ལག་བསྟར་ཡོང་བར་རུས་པ་འདོན་པའི་གྲུབ་ཆ་གས་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།
དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་ང་ཚོས་མང་གཙོ་ཟེར་ན་གང་འབྲ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་མིན་
དང་། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་མང་གཙོའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་གྱུར་པའི་སློབ་ལ་མདོར་
ཅམ་ཞུ་ན།

མང་གཙོའི་གཞུང་།

མི་མང་གིས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འཕུས་མིས་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་གཞུང་དེ་ལ་མང་གཙོའི་གཞུང་ཟེར།

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་མང་གཙོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏམ།

མང་གཙོ་ནི་ཐོག་མར་ཡུ་ཤོ་བ་ནས་དར་ཚུལ་གསུངས་ཡོད་པ་ལྟར། བོད་དེ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཚོས་རྒྱལ་རྒྱུ་པས་གཙོས་
པའི་བཅན་བོ་རིམ་བྱོན་དང་། སིལ་བུའི་དུས་སྐབས། ས་སྐྱ། བག་བྲ། རིན་སྐངས་པ། སྤེ་བ་གཙང་བ་བཅས་ཀྱི་དབང་སྒྱུར་
བྱས་པ་དང་། མཐར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཡ་རྒྱལ་དབང་སྒྱུ་སྤེལ་ལ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དུས་སྐབས་སུ་གཞུང་ས་དགའ་
ལྷན་པོ་བྱང་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་སྒྱུ་བརྟེན་པ་ནས་བཟུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱ་ནག་གྱུང་
ཁམ་གྱིས་དབང་བསྒྱུར་མ་བྱས་པའི་བར། བོད་དེ་རང་དབང་རང་བཅན་གྱི་
ངོ་བོར་གནས་ཡོད།

རྒྱ་ནག་གྱུང་ཁམ་གྱིས་དབང་བཅུང་བཟུང་བྱས་པས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་
༩ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པ་མཆོག་སྐུ་འཁོར་རྒྱལ་
བསྐྱུས་དང་བཅས་ཁྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་འབགས་པའི་ཡུལ་དུ་
བཅན་བྱོལ་དུ་ཕེབས་དགོས་བྱུང་བ་དང་། ཕེབས་རྗེས་སུ་བོད་མི་ཁྱིམ་བརྒྱུད་
ཅམ་རྒྱ་གར་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲུག་ཡུལ། འབྲས་ལྗོངས་བཅས་བརྒྱུད་དེ་
རིམ་བས་འབྱོར།

ཞུ་ཞིག་ལུ་ལ།



ཞེ་བ་ར་ཉིམ་མིན་ཀན་གྱིས། “མང་གཙོ་ནི་
མི་མང་ལ་བདག་དབང་ཡོད་པ་དང་། མི་མང་
གིས་བཅུགས་པ། མི་མང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་
གཞུང་ཞིག་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་ཡོད།

དཔེ་རིས། ༡༡

ཚིག་
གསལ་

མང་གཞི། - Democracy

རིགས་རུས། - Caste

མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས། - United Nations

ཆོས་ལུགས། - Creed

བོད་ས་པག་ལྷ་ ༡༩ ཆེས་ ༥ གྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་
གནས་མཆོག་དོན་གདན་དུ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་
པོ་མཆོག་ལ་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་གནས་ལུལ་ས་ཁུལ་ཡོངས་ནས་
སེར་སྐུ་མི་མང་ཆང་འདྲོམས་ཀྱིས་བརྟན་བཞུགས་བསྐྱར་འབུལ་དང་

འབྲེལ། ལྷང་དོར་ལྷ་བྱའི་མནའ་གན་མཐུ་མོ་ཆེ་འབུལ་ལམ་ཁུས། སྐབས་དེར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་
ནས་བཀའ་སློབ་ཐེབས་དགོངས་སུ། བོད་འདི་སྤར་ལྟར་མ་ཡིན་པར་བོད་ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ལྷན་མང་གཙོའི་གཞུང་ཞིག་
དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་བརྟེན། རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་དོ་ཆ་བ་མང་མོས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འཐུས་མིའི་ལྷན་ཚོགས་ཤིག་
དགོས་གཤིས་སྤྱི་འཕྲོས་ཆོས་ལུགས་ཆེན་པོ་བཞི་ནས་འཐུས་མི་རེ་དང་། ཆོས་ཁ་གསུམ་ནས་འཐུས་མི་གསུམ་རེ་
བཅས། བྱེད་ཀྱིས་ཁུངས་སོ་སོར་བྱིར་ལོག་ཟིན་འཕུལ་མི་མང་གི་ཁྲིད་དུ་ཤེས་ཡོན་འདོན་ཐང་དང་། རྒྱལ་གཅེས་ལྷག་
བསམ་ལྷན་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་སློ་གཏད་འཕེར་བ་རྒྱུ་ཡོད་ནས་འོས་འདེམས་ཀྱིས་མིང་ཐོ་འོས་གངས་འཕུལ་
འབུལ་དགོས་པའི་བཀའ་ཐེབས་ལྟར། ཁུངས་སོ་སོ་ནས་འོས་འདེམས་མིང་ཐོ་འོས་ལམ་ཁུས་ཐོག་སེར་སྐུ་མི་གངས་
བཅུ་གསུམ་ལ་བསྐོས་གཞག་བྱས་ཏེ་གསུམ་ལ། གསལ་བསྐོས་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་ལོ་དེ་གའི་བྱི་ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་སྤྱི་
ནོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་མཇུག་ཕྱག་དམ་འབུལ་ཁུས་པ་དང་འབྲེལ། ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ལྷན་བོད་
མང་གཙོའི་གཞུང་དབུ་བརྟེན་པའི་དགའ་སྟོན་མཇུག་སློབ་སྐྱེད་པའི་དུས་ལོ་ལྟར་བོད་མི་ཆོས་ཉིན་དེར་མང་གཙོའི་དུས་
ཆེན་སྤང་བཅི་ལྷ་བཞིན་ཡོད།

འབྲེལ་མཉམ་ཐེར་ན་གང་འབྲེལ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།

སྤྱི་

དེ་རིང་ནི་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་དངོས་གཞིའི་འོས་བསྐྱེད་ཉིན་མོ་རེད། གནས་གཤིས་ཆ་བ་ཆེ་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་བང་ཏ་
ཅང་རིང་པོ་བསྐྱིགས་ནས་འོས་སྐྱབས་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱགས་ནས་བསྐྱད་ཡོད།

ཉི་མ་དང་བདེ་སྤྱི་གཉིས་ནི་སློབ་གྲུའི་སྐབས་ནས་གོགས་མོ་ཡིན། ཉི་མ་ནི་དུས་ཉག་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་སྤྱད་བརྟེན་མེད་
བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་བདེ་སྤྱི་ནི་ཆུ་གཡེང་ཆེ་ཞིང་རྒྱུ་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་དོ་སྤྱད་མེད།

ད་ཆ་ཉི་མ་ནི་སློབ་གྲུའི་དགེ་ཆུང་དང་། བདེ་སྤྱི་ནི་ཁྲིམ་གཞུང་དུ་ཆོང་ཅག་ཅིག་བརྒྱབ་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་
རང་སོ་སོའི་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ། ཉིན་ལྟར་ལས་ཀའི་བྲེལ་བས་སྤྱུག་འཕྲད་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་ཉུང་།

ཡུན་རིང་རྗེས་ལ་ཁོང་གཉིས་གཞི་ནས་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་
བར་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོས་འཆམ་འཆམ་དང་སྒྲགས་ནས།
སྤྱི་ཤིང་གཉིས་ཀྱི་འོས་ཤོག་སྒྲགས་པར་མཉམ་དུ་བྱིན།
བདེ་སྤྱིད་ཀྱིས། ཉེ་མ་ལགས། གཟིགས་དང་། སྤྱོད་སྤྱོད་
སྤྱོད་ཡང་ང་ཚོ་ནང་བཞིན་བར་བསྐྱེགས་ནས་བསྒྲགས་
བཞུགས་འདུག།



དཔེ་རིམ། ༡༡་༣ འོས་ཤོག་སྒྲགས་སྒྲུབ་པ།

ཉེ་མས། ཡིན་དང་ཡིན། མང་གཙའི་འབྲམ་མཉམ་ཟེར་ན་དེ་
འབྲམ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས། ང་ཚོ་སྤར་དང་མི་འབྲམ་བར་གཙོ་
བོ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་ཁྲིན་ལ་བརྟེན་ནས། བོད་མི་སྤྱི་འབྲམ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ལོ་ ༡༩ ཟེན་ཡོད་ན། རང་གིས་འདོད་
མོས་ལྟར་འོས་ཤོག་བརྒྱུད་ནས་རང་གི་དབུ་ཁྲིད་འདེམས་རྒྱུ་འོས་ཐང་འབྲམ་མཉམ་ཡོད།

བདེ་སྤྱིད་ཀྱིས། དེ་ཡག་པོ་འདུག ངས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་མང་གི་བདེ་སྤྱི་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཐུབ་མཁན་
ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཅིག་ལ་འོས་སྒྲགས་གི་ཡིན།

འོས་སྒྲགས་ཚར་རྗེས་བདེ་སྤྱིད་དང་ཉེ་མ་གཉིས་རང་རང་སོ་སོའི་བྲིམ་དུ་ལོག།



དཔེ་རིམ། ༡༡་༣ བདེ་སྤྱིད་

ཉེ་མ་བྲིམ་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་གྱོན་

ཆས་གཙང་མ་ཞིག་གྱོན་ནས། རང་གི་ལས་རོགས་དང་
མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་དུ་འཛོམས་རྒྱ་བྱས། མོས་ལས་རོགས་
ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་བའི་ཞོར་དུ་
རང་རང་གི་ལས་ཀའི་སྒྲོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་།
སྐབས་རེར་ཕན་ཚུན་བཞད་གད་བསྐྱངས་ཏེ་སྟོད་སྟོད་
རང་བསྟན།

བདེ་སྤྱིད་རང་གི་བྲིམ་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་ ཁང་བདག་གིས་
མོ་ལ་སྒྲུ་རེའི་ཁང་སྒྲུ་སྟོད་དགོས་པའི་ཁ་པར་སྒྲེབས།

མོས་དབུགས་རིང་གཏོང་གིན། ད་ལྟ་ཚོར་གི་མ་ཅའི་
དབུལ་མི་འདང་བར་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པ་ལ་ཁང་

སྤྱི་གནས་འབྲེལ་ཡོད་དགོས་རེད། ཅེས་མགོ་བོ་གཡུག་ཞོར་ཆེན་ལ་བ་
བརྒྱབ།

བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་སེམས་ནང་ལ། ང་ཚོ་འོས་སྤྱོད་དུ་ས་འབྲེལ་མཉམ་ཡིན་ཡང་། སོ་
སེམས་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་འབྲེལ་མཉམ་མི་འདུག་སྟེ།

གོང་གི་སྤྱི་དཔྱད་དེའི་ནང་གི་ཉི་མ་དང་བདེ་སྤྱིད་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། འོས་ཤོག་
སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གཉིས་ཙམ་མ་ཟད། རང་ལོ་ ༡༩ ཟླ་བའི་བོད་མི་
ཡོད་དེ་ཅོག་ལ་རང་གི་གོ་གནས་དང་། རིགས་རྩལ། ལུང་ཆོན། དབུ་ལྗེ་
སོགས་གང་ལ་ཡང་བསྟོས་མ་དགོས་པར་འོས་ཤོག་སྤྱོད་པའི་ཐོབ་ཐང་འབྲེལ་
མཉམ་ཡོད། ཐོབ་ཐང་དེ་ལ་ནང་སོན་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་འོས་འབེན་ཐོབ་ཐང་
(Universal Adult Franchise) ཞེས་ཟེད།

འོན་ཀྱང་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་སེམས་ནང་དངོས་འབྱེལ་གྱི་འབྲེལ་མཉམ་ཡོད་མེད་ལ་
དོགས་པ་ཟ་བཞིན་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བདེ་སྤྱིད་ནི་གྲོང་བྱིར་སྤྱི་ལ་སྒྲོ་
རེའི་ཁང་སྒྲའི་ནང་གནས་ཤིང་། ཚོང་ཅག་ཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་
འགྲིག་ཙམ་ལས་མེད། འོན་ཀྱང་ཉི་མ་ནི་སྒྲོ་རེའི་སྤྱོད་ཤོགས་ཀྱིས་འཚོ་བ་བརྟན་
པོ་དང་། ཆེ་མཐོང་ལྡན་པ་ཞིག་སྤྱི་ལ་བཞིན་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་བདེ་སྤྱིད་དང་ཉི་མ་གཉིས་འབྲེལ་མཉམ་རེད་འདུག་
གམ། དེ་ལ་མང་གཙོའི་འབྲེལ་མཉམ་ཟེར་གྱི་རེད་དམ། བྱོས་སྤྱར་གྱིས།

བྱས་ན་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་འཚོ་བ་ཟེར་ན་གང་འབྲེལ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་སམ།

༡། གོ་སྐབས་འབྲེལ་མཉམ་ (Equal Opportunity)

སྤྱི་བོ་སུ་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན་རུང་། རང་ཉིད་མི་གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་
ངང་རང་གི་དམིགས་ལུལ་དང་སྤྱོད་ཤོགས་འདུན་སྤྱོད་ཆེད། རང་གི་བྱས་པ་
དང་ཅུལ་སོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་གོ་སྐབས་དང་ཐོབ་ཐང་འབྲེལ་མཉམ་
དགོས།



དཔེ་རིས། ༢༡་ལ ལྷོ་ཨམ་རི་ཁའི་རྒྱལ་དར།

ལྷོ་ཨམ་རི་ཁའི་ལྷོ་ཨམ་རི་ཁའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་དེའི་ནང་གི་མི་མང་ཆེ་བ་མི་
རིགས་ནག་པོ་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་བརྒྱུན་
གྱི་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་ཉོ་ལྷན་ (Holland) ཡི་ཚོང་
པ་མང་པོ་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་གཞིས་ཆགས།
ཡུ་རོབ་ཀྱི་མི་རྒྱུད་ (མི་རིགས་དཀར་པོ་) ལྷོ་
ཨམ་རི་ཁའི་མི་འཛོར་གྱི་བརྒྱུད་ཆ་གཅིག་མ་
གཏོགས་མེད་ཀྱང་། གངས་རྒྱུང་མི་རིགས་
འདིས་རྒྱ་དང་དབང་ཆ་ལ་བདག་གིར་བཟུང་
ནས་མི་པས་མི་རིགས་དཀར་པོར་དབྱེ་
འབྱེད་སྤྱིད་བྱས་ (Apartheid) ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་འགོ་ཚུགས།

གངས་རྒྱུང་བའི་མི་རིགས་དཀར་པོས་ཆབ་
སྤྱིད་ཀྱི་དབང་ཆ་འཛིན་ཆེད་མི་རིགས་དཀར་
པོར་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་སྤྱིད་བྱས་ཁྱིམ་སྤྱོད་སྤྱོད་
སྤྱོད་འབེབས་བྱས་པ་དེ། གངས་མང་བའི་
མི་རིགས་ནག་པོ་རྣམས་ལ་མི་སེར་དང་། ས་
བདག་གཞུང་གི་ལས་གནས། ཐ་ན་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་གི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་པའི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་
ལས་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པ་རེད། མི་སུ་འབྲེལ་
ཡིན་རུང་རིགས་རྩལ་དབྱེ་བ་བྱེད་དགོས་པ་
བཞོས་ཡོད།

སྟོ་མཐའ་རི་ཁར་མིང་གཞན་དུ་ཁ་དོག་
སྟོ་མང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ (Rainbow Nation) ཅེས་
བརྗོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན།



དཔེ་རིམ། ༡༩་ལ་ གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་

གཞི་རྒྱུ་ལེ་ས་ཡོན་གྱི་ཐོབ་ཐང་།

བཅོད་ཀྱིས་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་ཚན་
བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་གསལ་དང་མིའི་ནང་དུ།
མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཡོངས་ཁྲུབ་
གསལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་པའི་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྟེ་
སྤང་ཐོག་བོད་མིའི་ཕྱ་གྲུ་བཅོད་ཀྱིས་བསྟོན་
ཡོ་ཐོན་པ་ཚང་མར་གཞི་རིམ་སྟོན་ཕྱོད་གི་
གོ་སྐབས་བསྐྱེད་ཀྱི།

འོན་ཀྱང་མི་སོ་སོར་རང་གི་འདོད་པ་དང་། དོད་བྱིངས་སོགས་མི་འདྲ་བ་མ་
ཟད། སོ་སོར་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་རྩལ་ལ་སོགས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡིན་པས།
སོ་སོའི་བྱ་གཞག་གི་བྱ་བ་འབྲས་གཅིག་པ་མིན་པ་ཡོང་སྟེ།

གོང་གསལ་བུ་མོ་གཉིས་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་ན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྟོབས་ལྷན་
འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དང་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། སོ་སོའི་རྒྱས་
པ་དང་། བཅོན་འགྲུས། དོད་བྱིངས་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་
ནས། ད་ཆ་ཉི་མ་ནི་སྟོབས་ལྷན་དག་གཞན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་ཅིང་། བདེ་སྲིད་
ནི་ཆོང་ཅག་ཅིག་ལ་བརྟེན་པས་སྟོད་གནས་དང་འཆོ་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་
ངལ་འབྲད་པ་དེ་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་མ་ཡིན།

ཡང་ན། མི་ཞིག་གི་གནས་བབ་དང་། རྒྱ་ལོར། ཁེ་དབང་སོགས་ནི་གལ་
ཆེན་པོ་མ་ཡིན་པར། མིའི་གཞི་རྒྱུ་ལེ་ས་ཡོན་ལེ་ས་ཡོན་དང་། འཕྲོད་
བསྟེན། བདེ་འཇགས་སོགས་ལ་འདྲ་མཉམ་མེད་ཆེ། དེར་འདྲ་མཉམ་མེད་
པ་ཞེས་གོ་དགོས།

བདེ་སྲིད་དང་ཉི་མ་གཉིས་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་ན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུང་དུས་
སྟོབས་ལྷན་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། རང་གི་རྒྱས་པ་
དང་། བཅོན་འགྲུས། དོད་བྱིངས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་འཆོ་བའི་ཉེ་
བག་དེ་བྱུང་བ་རེད།

༡༡ རང་བཞིན་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འདྲ་མཉམ་ མེད་པ། (Natural Inequality and Social Inequality)

སྐབས་རེར་ང་ཚོས་འདྲ་མཉམ་མ་བྱུང་བ་དེ། རང་བཞིན་གྱིས་འདྲ་མཉམ་
མེད་པར་ཆགས་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་འདྲ་མཉམ་མེད་པར་ཆགས་པ་
ཞེས་དབྱེ་བ་གཉིས་ལ་འབྲེད་སྟོང་ཡོད། རང་བཞིན་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དེ།
སྟེ་བོ་རང་ཉིད་ཐོག་མར་སྟེས་པའི་སྐབས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་
རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་གོ། སྤྱི་ཚོགས་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དེ་ནི། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་

ཁོད་དུ་མིའི་རིགས་རྩ་ས་དང་། མོ་མོ། མི་རིགས་མ་འདྲ་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་སྐབས་དབེན་བ་དང་། བཟུ་གཞིག་དབྱེ་འབྱེད། ཚུལ་མེན་གྱིས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས།

གོང་གསལ་བྱ་མོ་གཉིས་ལ་རང་བཞིན་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་། ཕྱི་ཚེགས་ཀྱིས་འདྲ་མཉམ་མེད་པར་བཟོས་པ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། རང་སོ་སོའི་རྒྱས་པ་དང་། དོད་བྱེད་སྤྱོད་རྩ་ས་སོགས་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནས་འབྲས་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད།

༣། ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་འདྲ་མཉམ། (Equality Before Law)

མང་གཙོའི་ཕྱི་ཚེགས་ནི་ཁྲིམས་ལུགས་དབང་འཛིན་ལས། རྒྱལ་པོ་དང་། སྤྱི་འཛིན། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོང་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱིས་འཁོ་འཁྲིད་ཀྱང་། ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་གོང་གི་དབྱེ་བྱེད་ནས། ག་ལམ་གྱི་ལས་མི་ཉམ་ཚུངས་ལྟར་ཞིག་ཡིན་རུང་འདྲ་མཉམ་ཡིན།

ར་ཆོའི་ཕྱི་ཚེགས་དེ་ཡང་མང་གཙོའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་དང་ཅ་ཁྲིམས་སམ་བཅའ་ཁྲིམས་གཞིར་བཞག་ནས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ལེའུ་གཉིས་ལ། གཞི་རྩའི་ཐོབ་ཐང་དང་། ལས་འགན། དོན་ཆོད་དགུ་ལ། ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་འདྲ་མཉམ་ཞེས་པར། “བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཆང་མ་ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་འདྲ་མཉམ་ཡིན། མོ་མོ་དང་། རིགས་རྩ་ས། རྒྱུད་ཡིག་ཆོས་ལུགས། སེར་སྤྱོད་དབྱེ་བྱེད་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་ཕྱུལ། ཕྱི་ཚེགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས། གོ་གནས། གནས་སྤངས་གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པར་ལེའུ་འདིར་འཁོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁག་ལ་མོངས་སུ་སྤྱོད་ཆོག་པ་ཡིན།” ཞེས་འཁོད་ཡོད།



དཔེ་རིམ། ༣༡་ལ་ ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱ་མ།

བོད་ནང་ལ་འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་གནས་སྤངས།

བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཆོར་འདྲ་མཉམ་དང་བྲང་བདེན་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་འཛོན་བཞིན་ཡོད། སྤོབ་སྤྱུག་ཆོ། དེ་རིང་ར་ཆོས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་ནང་ལ་བོད་མི་ཆོར་བྲང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་གནས་སྤངས་ལས། རྒྱའི་བཅོམ་ཁང་ནང་བཅོམ་འཛུགས་གི་དུས་ཡུན་རིང་ཤོས་བཞུགས་སྤོང་མཁན། བོད་ཀྱི་ཆབ་སྤྱི་བཅོམ་ཚུར་དམ་པ་སྤྱུག་སྤྱི་འཛུགས་མེད་བཟང་པོ་ལགས་ལ་འདྲ་མཉམ་མ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་གོད་རྒྱ་ཡིན།

རྒྱལ་གཅིས་དཔལ་པོ་དམ་པ་སྟག་སྟོ་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ་ལགས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ནང་
སྟག་སྟོ་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཚུ་ཤུལ་རྫོང་ཁོངས་སུ་སྐྱུ་འབྱུངས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་སྟག་སྟོ་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ་སྟག་སྟོ་ཆུང་ཞིག་གི་དགོ་ཤོན་
གནང་བའི་སྐབས། ལ་ཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེར་རོ་ཤོལ་དང་སྟོན་བརྗོད་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་
བསྐོངས་པ་དང་། ཁོང་གིས་དེའི་སྟངས་ཤིང་ལ་ཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེར་རོ་ཤོལ་སྟོན་བརྗོད་མ་
བྲས་པར་བརྟེན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཉེས་མིང་གཏོགས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་ལོ་གསུམ་གྱི་
བཙོན་འཇུག་ཁྲིམས་ཐག་བཅད།



དཔལ་རིམ། ༣༡་༥ སྟག་སྟོ་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་སྟོན་ཕྱག་ལ་རན་སྐྱལ་བྲས་པའི་ཞུ་མོ་གཏོགས་ཏེ་ལོ་བཅུའི་
ཁྲིམས་ཐག་བཅད་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལོར་བོད་རང་བཙན་གྱི་སྒྲུབ་ཡིག་སྒྲུབ་པས་
ལོ་བཙོན་པའི་ཁྲིམས་ཐག་བཅད། བཙོན་ཁང་དུ་བཞུགས་སྐབས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་
བོད་རང་བཙན་གྱི་སྐད་འབོད་བྲས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲིམས་ཆད་ལོ་ལྔ་སྟར་བ་དང་། ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༥༡ ལོར་སུད་སིའི་གཞུང་འབྲེལ་མི་སྣས་ཁྱ་བཞི་བཙོན་ཁང་ནང་གཟིགས་ཞིབ་
གནང་སྐབས། ཁོང་གིས་བོད་རང་བཙན་གྱི་སྐད་འབོད་བྲས་རྒྱུ་ཡང་བསྐྱར་ལོ་བརྒྱད་
སྟར་ཏེ་ཁྱོད་བསྐྱོམས་ལོ་རོ་ ༩༡ ཁྲིམས་བཅད་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྤྲེའི་རལ་ཚོལ་སྒྲུབ་
བཞོད་དུ་ལོ་ ༥ བཞུགས།



དཔལ་རིམ། ༣༡་༥ སྟག་སྟོ་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ་
པོའི་མི་ཆེད་ལོ་རྒྱུ།

དམ་པ་ཁོང་འཛམ་གླིང་གི་ཆབ་སྲིད་བཙོན་པ་བཙོན་འཇུག་དུས་ཡུན་རིང་ཤོས་ཀྱི་ཟེན་
མོ་བསྐྱེད་ཉེར་ཡོད་སྐབས། བཙོན་འཇུག་ལོ་ ༣༣ པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞིན་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ལོར་སྟོན་
བཙོན་གྱི་མིང་ཐོག་ནས་ཨ་རིར་ཕེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

ཁོང་བཙོན་ཁང་དུ་བཞུགས་རིང་རྒྱ་གཞུང་གི་བླང་བདེན་དང་། འབྲམ་མཉམ་མེད་པའི་བྱ་སྟོན་ལ་ཟས་བཅད་རོ་ཤོལ་དང་
སྐད་འབོད་ཡང་ཡང་གནང་བར་བརྟེན། མི་སྟོན་ལས་འདས་པའི་ཁྲིམས་ཆད་མནར་གཅོད་དང་། སྟག་སྟོན་ཆད་མེད་
བཏང་བས་སྐྱ་སྟོག་ཤོར་གྲུབས་ཐེངས་མང་བྱུང་།

ཁོང་ནི་མི་ལོ་ ༣༣ རིང་རྒྱ་ནག་གི་བཙོན་ཁང་དང་། ལོ་ ༥ རིང་རལ་ཚོལ་སྒྲུབ་བཞོད་བཅས་ཁྱོད་བསྐྱོམས་མི་ལོ་ ༣༥
རིང་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་སྟག་སྟོན་མནར་གཅོད་ཆད་ལས་འདས་པ་སྐྱུངས་ཤིང་། མིང་དུ་གྲགས་པའི་བོད་དོན་འཐབ་ཚད་
པ་ཞིག་ཡིན། སྟག་སྟོ་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ་ལགས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་དགུང་ཁྲངས་ ༩༩ ཐོག་སུད་
སིར་དཀོངས་པ་རྫོགས།



སྦྱོང་ཆེན།



གཤམ་གྱི་བྱི་བ་ཁག་ལ་ལན་གནད་བསྐྱེད་པའི་བྱིས།

- ༡། མང་གཙོ་ལྟེ་གཞུང་ཟེར་ན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་རམ།
- ༢། མང་གཙོ་ཐོག་མར་གང་ནས་དར་ཚུལ་གསུངས་ཡོད་དམ།
- ༣། ཆོས་སྤྱི་དགཉེས་ལྡན་གྱི་བོད་མང་གཙོ་ལྟེ་གཞུང་དབུ་བརྟེན་པའི་དགའ་སྟོན་མཛད་སྟོན་སྦྱོང་སྦྱོར་གྱི་དུས་ནས་དབུ་ཚུགས་པ་རེད་དམ།
- ༤། ལྷན་པོ་ནས་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་འོས་འཕེན་ཐོབ་ཐང་ཟེར་ན་གང་རེད་དམ།
- ༥། ལྷན་པོ་འཛིགས་མེད་བཟང་པོ་ལགས་ཀྱི་མཚན་གང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བཙོན་འཇུག་བྱས་ཡོད་དམ།

ཁ། འདྲ་མཉམ་དང་འབྲེལ་བའི་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

འཛམ་གླིང་ནང་གི་ཅིད་འགྲན་པ་མཁྱོགས་ཤོས་ ལྟེ་གཞུང་གི་		ཁྱེད་འཁོར་གཞོན་ནས་བྱ་དགའ་ལེན་དུ་ ཕྱིན་སོང།
དེ་མོའི་བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་གྱི་སྟོབས་སྤྲུག་དེས་སྤྱིངས་ ཆའི་སྤྱང་ལ་		དེ་མོས་སྤྲུབ་བྱས་ཡོད།
མོ་ཁྱིམ་ཆང་དབུལ་པོ་ཞིག་ནས་ཡིན་ཡང་མཁའ་ སྦྱོང་པའི་དམིགས་ལྷུལ་ཡོད་པ་		དབུགས་མི་བདེ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ མཁན་ཞིག་ཡིན།

གཤམ་སྦྱོར་ཐོངས།

ཆུན་བཟང་གིས་ལགས་གྱི་འཛིན་ལཱ་སྟོབས་མ་རྣམས་ཅིད་ཐང་སྟེང་དུ་ཅིད་མོ་ཅི་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་བྱ་དགའ་ལྡན་གྱིས་
ནང་ལས་མ་བྱས་ཅང་། ཆུན་བཟང་གིས་ཁོ་བོ་སྟོབས་སྤྲུག་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཅིད་ཐང་དུ་བཏང་མེད། ཁྱེད་རང་གིས་བལྟས་
ན་ཆུན་བཟང་གིས་ལགས་གྱིས་བྱ་དགའ་ལྡན་ལ་འདྲ་མཉམ་མ་བྱས་པ་རེད་དམ། རྒྱ་མཚན་ཤོད།

ད། བྱིས་སྟོན།

- ༡། བྱིས་ནས་སྟོབས་སྤྲུག་ལྟེ་དཔེ་མཛོད་དང་། ཡང་ན་བྱ་གནས་ཁ་བྱང་ (bod.asia) དང་། (tibet.net) (tchrd.org) (guchusum1991.org) སོགས་བརྒྱུད་ནས། བོད་ནང་ལ་རྒྱ་གཞུང་གིས་བོད་མི་ཚོར་འདྲ་མཉམ་མ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲུབ་བྱས།

༡༡ ཅི་ཞིག་ལ་སླིད་གཞུང་ཟེར།

འཛིན་སློབ་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མར་སླིད་གཞུང་ཡོད་པ་རེད། སླིད་གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ལ་ཕན་པའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཐག་གཅོད་དང་། ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་ན་དུས་རྒྱུན་སླིད་གཞུང་གིས་འགན་ཁུར་ཏེ་སྐྱབ་པའི་ལས་དོན་གང་དང་གང་འདུག་གམ།

སླིད་གཞུང་གི་འགན་ཁུར།

༡།	ཤེས་ཡོན་གོ་ཚྭ་གས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་སུ་སློབ་གྲྭ་གསར་འཛུགས།
༢།	མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་སྤྱན་བཙུག་མཁུན་འགྱུར་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ།
༣།	འགྲིམ་འགྲུལ་སྐབས་བདེར་ཡོང་ཆེད་གཞུང་ལམ་དང་མེ་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལམ་སོགས་འཛུགས་སྐྱོན་གྱི་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བ།
༤།	ཁྱོམ་རའི་ནང་རྒྱུན་སྒྱུར་ཐབས་རིགས་ཀྱི་རིན་གོང་རེ་མཐོར་སོང་ཆེ་གོང་ཆེད་རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཐབས་ལ་འབད་བ།
༥།	སློབ་གོ་མཁུན་རྒྱུན་སྒྲུབ་ལས་ལུན་སུམ་རེ་ཚོགས་སུ་གཏོང་བ།
༦།	དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ལས་འཆར་སྤྱ་ཚོགས་ལག་བསྟར་བྱེད་བ།
༧།	མི་མང་གི་བདེ་འཇགས་ཆེད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་བརྟན་སྲུང་བྱེད་བ།
༨།	བྱིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་དབར་མཛའ་མཁུན་གྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་བརྟུགས་ནས་ཞི་བདེ་ཡོང་བར་འབད་བ།
༩།	ས་ཡོམ་དང་རྩ་ལོག་ལྷ་བྱའི་རང་བྱུང་གི་གནོད་འཚེ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཆོ། གནོད་འཚེ་སོག་པའི་མང་ཚོགས་དཀའ་ངལ་ལས་སློབ་པའི་ལས་དོན་གྱི་འགན་གཙོ་བོ་འཁུར་བ།

ཡང་སྐབས་རེར་མང་ཚོགས་ཁྱོད་ཅོད་རྒྱུང་ཆོ། ཅོད་རྒྱུ་དེ་རིགས་བྱིས་ལུགས་དང་མཁུན་པའི་སློན་སེལ་

ཐབས་བྱེད་ལ། ཚུལ་མ་སྤྱོད་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ལག་བསྟར་བྱེད་ས་གཙོ་ལོ་ཞི་ཁྲིམས་ཁང་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་
ཁྲིམས་ཁང་དེ་ཡང་སྤྱི་དགུང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན། སྤྱི་དགུང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་བདེ་འཇགས་
དང་མི་མང་གི་བདེ་སྤྱད་ལ་འགན་འཁུར་བའི་ལས་དོན་མང་པོ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་དགུང་གི་རིམ་བཞག

སྤྱི་དགུང་གི་ཤེས་གསལ་བཞེན། སྤྱི་དགུང་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ལས་དོན་ཉ་ཅང་མང་པོ་བསྤྱོད་སྤྱོད་འགན་ཁུར་ཡོད་པ་
དང་། ལས་དོན་དེ་རིགས་ལེགས་འབྲུག་ཡོང་ཆེད། སྤྱི་དགུང་ལ་འདེམ་བཤེས་པ་མི་འདྲ་བཞག་དུ་མར་དབྱེ་ཡོད། རྒྱ་གར་
གྱི་སྤྱི་དགུང་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། ས་གནས་སྤྱི་དགུང་ (Local Government) དང་། མངའ་སྡེའི་སྤྱི་དགུང་ (State Govern-
ment) དབྱུས་གཞུང་ (Central Government) བཅས་ཡིན།

ས་གནས་སྤྱི་དགུང་གི་སྤྱི་རང་གནས་སྡོད་བྱེད་སའི་གྲོང་གསེབ་བཅས་གྲོང་རྒྱུ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་།
མངའ་སྡེའི་སྤྱི་དགུང་གི་ཉི་མུ་ཅལ། སུ་ཏེ་ཤ (Himachal Pradesh) དང་ཀར་ནཱ་ཀ་ (Karnataka) ལྟ་བུའི་མངའ་སྡེའི་མངའ་
ཁོངས་སྤྱི་དགུང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། དབྱུས་གཞུང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མངའ་ཁོངས་སྤྱི་དགུང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།
རྒྱུ་སྤྱི་དགུང་གི་སྤྱི་དགུང་གི་རིམ་བཞག་སོ་སོས་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་། ལས་དོན་སྤྱོད་ཡོད་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་སོགས་ཤེས་ཐུབ་ངེས།

ཁྲིམས་ལུགས་དང་སྤྱི་དགུང་།

སྤྱི་དགུང་གིས་གྲོས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཁྲིམས་ལུགས་གཏན་འཁེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མི་མང་ཆ་
མས་སྤྱི་དགུང་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཁྲིམས་
ལུགས་ལ་བཙེ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་སྤྱི་
དགུང་སོ་སོའི་ལས་དོན་ལེགས་འབྲུག་ཡོང་བའི་
ཆ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན།

གནད་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་སྤྱི་དགུང་ལ་
ཁྲིམས་ལུགས་ལག་བསྟར་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་
པའི་དབང་ཆ་ཡོད། དཔེར་ན། མོ་ཏེ་ཁ་ལོ་བ་
ཞིག་ཡིན་ཆེ་རྒྱུ་ལེགས་འཁོར་གཏོང་ཆོག་པའི་ཆོག་



དཔེ་རིས། ༡༩༡ བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་།

ཐམ་དགོས་པ་ཁྲིམས་ལུགས་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པས། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ཁ་ལོ་བའི་ཚོག་ཐམ་མེད་པར་
སྐྱུམ་འཁོར་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་ཆེ། དེ་ལ་བཙོན་འཇུག་གི་ཁྲིམས་ཆད་གཙོད་པའམ། ཡང་ན་ཁྲིམས་
འགལ་གྱི་ནག་ཉེས་བསགས་པར་དབྱུང་སོགས་ཀྱི་ཆད་པ་གཙོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཤིག་མེད་ཆེ།
སྲིད་གཞུང་གིས་ཐག་གཙོད་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ལ་ཀུས་པ་མེད་པར་འགྱུར་ངེས།

སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མི་མང་གིས་ཁྲིམས་མ་ཐུན་མ་ཡིན་པ་མཐོང་ཆེ། དེ་ཁྲིམས་མ་ཐུན་གྱིས་
ཐག་གཙོད་བྱེད་སྐྱེད་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་ལས་གནས་ལ་ཞུགས་སྐབས། ཚོས་ལུགས་དང་རིགས་རྩས་དབང་
གིས་ལས་ཀར་ཞུགས་པའི་གོ་སྐབས་མ་སྤྱད་པའི་ཁྲིམས་འགལ་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཆེ། གནད་དོན་འདིའི་སློབ་ཁྲིམས་
ཁང་ལ་ཞུ་གཏུག་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ཁྲིམས་ཁང་གིས་གནད་དོན་ཐག་གཙོད་བྱེད་པའི་བཀའ་རྒྱ་གནང་བ་དེ་ལ་ཆང་
མས་བཅི་སྤང་ཞུ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ནམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སྲིད་གཞུང་རིགས།

སྲིད་གཞུང་ལ་གནད་དོན་ཐག་གཙོད་དང་ཁྲིམས་ལུགས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་འགན་དབང་སྤྱོད་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།
དེ་བ་འདིའི་ལན་ནི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་སྲིད་གཞུང་གི་ནམ་པ་ལ་རག་ལས་ཡོད།

༡། མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས།

དེར་སང་འཛམ་གླིང་ནང་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མང་གཙོའི་གཞུང་བཙུགས་ཡོད། ང་ཚོས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་
ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ན། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་འཇུགས་ཆེད། དབང་ཆ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་ལམ་
ལུགས་དང་སྲིད་གཞུང་ལ་དོ་རྒྱུས་བྱས་ཡོད། སྲིད་གཞུང་དེ་རིགས་ཀྱིས་མི་མང་ལ་བཟུ་གཞིག་དང་གཉའ་གཞོན་ཆད་
ལས་འདས་པ་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཐུག་མཐར་དཀའ་ཆེགས་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་པོ་བརྒྱུད་དེ། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་
ནང་མི་མང་གི་ཁེ་ཕན་དང་བདེ་སྤྱུག་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་འཇུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་ནི། སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པར་མི་མང་གིས་རང་གི་འཕྲིན་ཆབ་འདེམས་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་།
འདེམས་བསྐྱོད་བྱས་པའི་འཕྲིན་ཆབ་མི་དེས་མི་མང་གི་ཁེ་ཕན་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ་སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།

དེར་སང་འཛམ་གླིང་ནང་དར་ཆེ་བའི་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ནི། འཕྲིན་ཆབ་འདེམས་བྱེད་པའི་མང་གཙོའི་ལམ་
ལུགས་ (Representative Democracy) ཡིན། འཕྲིན་ཆབ་འདེམས་བྱེད་པའི་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ནང་། མི་མང་གིས་

ཐད་ཀར་སྤྱི་དགུང་འཛིན་སྐྱོང་མི་བྱེད་པར། བར་སོན་པའི་ཡོངས་ཁྱབ་འཕེན་ཐོབ་ཐང་ (Universal Adult Franchise) འོག་འོས་ཤོག་གི་ལམ་ནས་རང་གི་འཕུས་མི་འདེམས་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དང་། འདེམས་བསྐྱོད་བྱས་པའི་འཕུས་མི་དེས་མི་མང་ ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་བྱས་ཏེ་མི་མང་ཡོངས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཆེད། ལྷག་བསམ་ཐོལ་མེད་དང་རྩར་བཙོན་ཆེན་པོས་ཞབས་ཞུ་བསྟུན་ དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་གར་ (India) དང་། ཨ་རི། (United States of America) བ་རྒྱ་ནི། (France) བ་རྒྱ་ཇི་ལ་ (Brazil) འོགས་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ མང་དག་ཅིག་ནང་མང་གཙོའི་སྤྱི་དགུང་བཙུགས་ཡོད།

ཆིག་

གསལ་

ཕྱི་ཚོགས་-Parliament

ཆོག་ཐམས་-License

བཀའ་རྒྱ་-Order

༡། རྒྱལ་པོའི་ལམ་ལུགས།

རྒྱལ་པོའི་ལམ་ལུགས་ (Monarchy) བར་སྤྱི་དགུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་ཆ་ཆང་རྒྱལ་པོའམ་རྒྱལ་མོ་ (Monarch) གང་རུང་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་མོས་གནད་དོན་ཁག་ཅིག་ཐད་གྲོས་ཐུར་བྱེད་སའི་མི་ཉུང་ཤས་འཕྲོད་ སྤྱི་མཉམ་དུ། གནད་དོན་གང་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་གཙོ་བོ་དེ་རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་མོ་གང་རུང་གི་ལག་ཏུ་ཡོད། དེ་ནི་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་དང་མི་འདྲ་བས། རྒྱལ་པོ་དང་རྒྱལ་མོ་གང་རུང་གིས་ལས་དོན་དང་ཐག་གཅོད་ནམས་རང་ ཉིད་ཀྱི་འདོད་མོས་ལྟར་བྱེད་པ་ལས། མི་མང་ལ་འབྲེལ་བཞིན་བྱེད་སྟོབ་མེད། དེར་སང་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་དགུང་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཉུང་ཤས་ལས་མཐོང་རྒྱ་མེད། དཔེར་ན། ཨ་རབ་ ཨ་སྤྱི་རྒྱུ་ ཆིག་སྤྱིལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། སོ་ཏྲེ་ཨ་རྒྱལ་བཙུགས་ ཡིན། (United Arab Emirates and Saudi Arabia)

༢། དམར་ཤོག་ལམ་ལུགས།

དམར་ཤོག་ལམ་ལུགས་ (Communism) བར་སྤྱི་དགུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཐག་གཅོད་ནི་མར་ཁེ་ཁི་ཀ་དང་ལེ་ནི་ཀ་ (Karl Marx and Lenin) ཀྱི་ལྟ་བུར་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་བཙུགས་པའི་དམར་ཤོག་ཆོགས་པ་གཅིག་ལུས་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་ནག་ནི་དེར་སང་ཡོངས་གྲགས་སུ་དམར་ཤོག་ལམ་ལུགས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༣། སྤྱི་དབང་སྐྱེར་འཛིན་ལམ་ལུགས།

སྤྱི་དབང་སྐྱེར་འཛིན་ (Dictatorship) ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་སྤྱི་དབང་ཡོངས་ཚོགས་མི་གཅིག་གས། ཆོགས་པ་གཅིག་ གིས་དབང་ཆ་ཡོངས་ཚོགས་སྐྱེར་གྱིས་འཛིན་པ་ལ་གོ། ད་བར་འཛམ་གླིང་ནང་སྤྱི་དབང་སྐྱེར་འཛིན་པ་སྐད་གྲགས་ཆེ་ ཤོས་ནི་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་འཇར་མན་ན་ཇི་ཆོགས་པའི་འགོ་ཁྲིད་ཨ་ཏོལ་ཁྲོ་ ཉི་ཏུ་ལར་ཡིན། (Adolf Hitler)

མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་གི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ།

མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་ཞིག་གི་འཛིན་སྐྱོང་ཡང་དག་པ་དང་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡོང་བར་ཆ་སྐྱོན་གཙོ་བོ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་ནི།
སྲིད་དོན་ལས་རིགས་ནང་མི་མང་གིས་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་ཚོད་རྫོག་ཆ་ངལ་འདུམ་འབྲིག་
བྱེད་རྒྱུ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་བདེན་དང་འབྲམ་མཉམ་ཡོང་བ་བྱེད་རྒྱུ་སོགས་ཡིན།

༡། མི་མང་གི་མཉམ་ཞུགས། (People's Participation)

སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་ནང་མི་མང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི། སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་འདེམས་
བསྐྱོང་འོས་ཤོག་སྒྲུག་རྒྱ་དེ་ཡིན། འོས་ཤོག་སྒྲུག་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟར་
ཡོད་ཆེ་མི་མང་གི་འདོད་སྒྲོ་སྐྱོང་སྤྱད་པའི་སྒྲུག་བསམ་དང་འཛིན་ཐང་ཡོད་པའི་འཇུག་མི་ཚད་ལྡན་ཞིག་འོས་འདེམས་
བྱེད་བར་རུས་པ་འཛོན་སྤྱད།

འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འཇུག་མི་ཚོས་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་རིང་སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པ་དང་། དེ་རྗེས་



དཔེ་རིམ། ༡༣-༡ མི་མང་འདུ་འཛོམས།

ཁོང་ཚོས་ཕྱི་མཐུད་སྲིད་གཞུང་འཛིན་
སྐྱོང་བྱེད་མིན་དང་ཆ་བཤགས་པ་བསྐྱོ་
མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་ཆ་ངལ་མི་མང་གི་ལག་
རྒྱ་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་ནི་མང་གཙོའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། མི་མང་གིས་
འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འཇུག་མི་ཚོས་སྲིད་
གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན་ནི་
ལོ་ལྔ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། ལོ་ལྔའི་དུས་ཡུན་

ནང་མི་མང་གི་འདོད་མོས་དང་མཐུན་པའི་སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་ལེགས་པོ་མ་བྱས་ཆེ། རྗེས་སུ་མི་མང་གི་ཡིད་ཆེས་
དང་གདང་འཛིག་ཡོད་པའི་འོས་ཤོག་གི་རྒྱལ་སྐྱོར་མི་རག་པ་དང་། མི་མང་གི་ངོས་ནས་རྒྱལ་སྐྱོར་གྱི་འོས་ཤོག་མ་རག་
ཆེ། སྲིད་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་གྱི་འཇུག་མིའི་གས་སུ་སྤེལ་ས་ཐབས་མེད། གཞན་ཡང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ལོ་
ལྔའི་ནང་དུ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་ཀའི་ནང་མི་མང་གི་མངོན་འདོད་དང་མི་མཐུན་པ་བྱུང་ཆེ། མི་མང་གིས་ཐད་ཀར་སྐྱོན་
བརྗོད་བྱས་ཏེ་གོ་ས་པ་བཞུགས། འདི་ནི་མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་གི་བྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

འདི་ལས་མི་མང་ནི་སྲིད་གཞུང་གི་བདག་པོ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཤེས་སྤྱད་པ། མི་མང་རྣམས་སྲིད་དོན་ལས་རིགས་ནང་

མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པར་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའང་རྟོགས་བྱུང།

༡། ཚྱོད་རྟོག་འདུམ་འབྲིག (Conflict Resolution)

དུས་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚྱོད་རྟོག་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། ཚྱོད་རྟོག་དེ་དག་ནི་ཆོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དང་། ལེགས་བྱང་མི་འདྲ་བ། ཡུལ་ལྗང་མི་འདྲ་བ། དཔལ་འབྱོར་ཐོག་དབུལ་ལྷན་མི་སྣ་མས་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དང་། ཚྱོད་རྟོག་དེ་རིགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཞི་བདེ་སྤྱིང་འཇགས་མེད་པར་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཚྱོད་རྟོག་དེ་དག་སེལ་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་ལ་འགོད་པའི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཚྱོད་རྟོག་དེ་དག་འདུམ་འབྲིག་བྱེད་པའམ་སེལ་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་འགན་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། མི་མང་གི་བདེ་སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་འགན་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། མི་མང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚྱོད་རྟོག་ཆེ་ཆུང་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེ་སེལ་བའི་ལས་འགན་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱི་གཞུང་ལ་ཡོད། འདི་ཡང་མང་གཙོའི་སྤྱི་གཞུང་གིས་མི་མང་གི་བདེ་སྤྱི་གཞུང་གི་ལས་འགན་ལོངས་སྤྱོད་པའི་ཁྲད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

༢། དང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་ (Justice and Equality)

དང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་ནི་མང་གཙོའི་སྤྱི་གཞུང་གི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་དང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་མེད་ཆེ། སྤྱི་ཚོགས་དེའི་

ཡཀེལ་ཞེ། རྒྱུ་ལ་མ།



ནཱེ་ཚོགས་པ། (1938-1945)

ཁོང་གིས་སྤྱི་དབང་སྐྱོར་འཛིན་བྱས་ཏེ་རང་མ་ནི་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ (1938-1945) བར་བཟུང་ཡོད། ཁོའི་དམག་གི་ཐབས་བྱས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་སྐྱིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཟད། མི་ས་ཡ་ 11 ལྷག་གི་ཆེ་སློག་ཞོར་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་མི་ས་ཡ་ 6 ཅུམ་ནི་འཛིན་མི་རིགས་ཡིན།



ནཱེའི་རྟགས།



ངའི་འཐབ་ཚྱད།
(Mein Kampf)



ཆེ་གང་དཀར་ཟས།

ཞུ།

ཞེལ།

ཞེལ།

ཡལ།

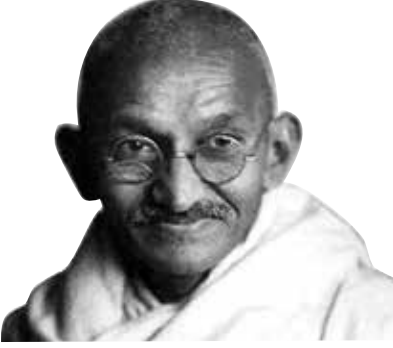


རྒྱ་གཞུང་གིས་བྱ་རྒྱའི་གནས་ཚུལ་རང་དབང་རང་ཐོན་རྒྱུར་བཀག་འགོག་གིས་གྲུ་གཤ་དང་ངོ་དེབ་སོགས་ལ་གསང་བའི་རང་ནས་དམ་བསྐྱགས་ཀྱིས་བྱ་ལམ་ཉེས་སྦྱོར་ (Cyber Crime) བྱས་དང་བྱེད་ཐུས་ཡིན།

དཔེ་རིས། 33-3

ནང་འཁོ་བ་སྐྱེལ་བའི་མི་མང་ནམས་ལ་བདེ་སྲིད་ཡོད་མི་སྲིད། རྒྱ་མཚན་ནི་རང་བདེན་མེད་ན་འདྲ་མཉམ་མེད་ལ། འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚོད་རྒྱུ་འབྱུང་བ་དང་། ཚོད་རྒྱུ་མང་བའི་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་ཏུ་བདེ་སྲིད་ཅིག་ག་ལ་ཡོད།

དཔེར་ན། ཨ་རིའི་ནང་མི་རིགས་དཀར་ནག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ཕྱགས་སློལ་དར་བ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་གར་ནང་རིགས་རུས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ཕྱགས་སློལ་དར་བ་ལྟ་བུ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ནང་རང་བདེན་མིན་པའི་ཕྱགས་སློལ་ངན་བ་དར་བ་དེས། མི་དང་མིའི་དབར་ལ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་འདྲ་ཤེས་ངན་བ་བསྐྱུན་ཡོད། རང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཆེད་སྦྱོར་བྱ་དམ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ལེགས་སྦྱོར་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། མ་རྒྱུ་གླུ་མྱི་ (Mahatma Gandhi) དང་། མར་ལེན་ལུ་འཐར་གཤང་། (Martin Luther King) རེལ་སན་ མན་ཤེ་ལ། (Nelson Mandela) སོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་བསྐྱུན་ཆེད་སྦྱོར་འཛུལ་འཛུལ་མེད་བསྐྱོན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ནི་མང་གཙོའི་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

		
མ་རྒྱུ་གླུ་མྱི་	མར་ལེན་ལུ་འཐར་གཤང་།	རེལ་སན་ མན་ཤེ་ལ།
འཁྲུངས་ལོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༨༦༩ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢ འདས་ལོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩ྱ༤ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༣༠ རྒྱལ་ཁབ། རྒྱ་གར། མཛད་རྗེས། ཨིན་ཇིའི་དབང་རྒྱུར་ལ་རྒྱུ་གྱིས་རྒྱ་གར་རང་བཙན་འཐབ་ཚོད་བྱས།	འཁྲུངས་ལོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༢༩ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ འདས་ལོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༤ རྒྱལ་ཁབ། ཨ་མི་རི་ག། མཛད་རྗེས། ཨ་རིའི་མི་རིགས་དཀར་ནག་གི་དབྱེ་འབྱེད་ལ་རྒྱུ་གྱིས་བྱས།	འཁྲུངས་ལོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༨ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༨ འདས་ལོ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༥ རྒྱལ་ཁབ། ལྷོ་ཨམ་རི་ཁ། མཛད་རྗེས། ལྷོ་ཨམ་རི་ཁའི་མི་རིགས་ནག་པོའི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་བྱས།



གཤམ་གྱི་བུ་ཁྱེད་ལ་ལན་གནད་བསྐྱེད་ཅི་གིས།

- ༡། མང་གཙོའི་སྤྱི་དབང་གི་ཐུབ་ཆ་གཉིས་གིས།
- ༢། མི་མང་གིས་ཁྱེད་ལ་ཕྱག་ལེན་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། སྤྱི་དབང་གིས་ཁྱེད་ལ་ཕྱག་ལེན་བྱེད་པ་ལ་དགེ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡོད།
- ༤། མི་མང་ནམས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ལས་རིགས་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། རང་དོས་ནས་ཀྱི་མཚན་གཉིས་གིས།
- ༥། མང་གཙོའི་ལས་ལུགས་དང་ཀྱི་ལ་པོའི་ལས་ལུགས་དབར་གྱི་བྱེད་པར་གིས།

གཤམ་རང་ཆོག་ཐོག་ཤོད།

- ༡། བྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་དབང་ལས་ལུགས་གང་ཡག་ཤོས་སུ་མཐོང་མོང་ངམ། ཀྱི་མཚན་ཤོད།
- ༢། ཉེན་པོའི་འཆོ་བའི་ནང་དངོས་སུ་མཐོང་ཐུབ་པའི་སྤྱི་དབང་གི་ལས་དོན་རིགས་གསུམ་ཤོད།

ང་། མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

༡	མང་གཙོའི་ལས་ལུགས།	སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་ཁག་
༢	ཀྱི་ལ་པོའི་ལས་ལུགས།	ཀྱི་ལྷན་
༣	དམར་ཤོག་ལས་ལུགས།	ངར་མ་རྒྱུ་ན་ཇི་སྤྱི་དབང་།
༤	སྤྱི་དབང་སྐྱེད་འཛིན་ལས་ལུགས།	ཀྱི་གཞུང་།

ཅན་ བྱེད་སྒོ།

- ༡། སློབ་རྒྱག་ནམས་སྡེ་ཚན་ཆ་བཞོས་ཀྱིས་གཤམ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་གོ་བསྟར་བྱས་ཏེ། ཚོགས་མི་གཅིག་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ།

བོད་མིའི་སྤྱི་གཙུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

- ༢། འཛིན་བྱའི་ནང་འོས་བསྟར་བྱེད་པའི་ཁོར་ལུག་བསྐྱོན་ནས། འཛིན་བྱའི་ཅེད་རིགས་ཚོགས་རྒྱུ་གི་ཚོགས་གཙོ་འོས་འདེམས་བྱེད་རྒྱ།

(འོས་ཤོག་དང་། འོས་མི། འོས་སྐྱམ། འོས་བསྟར་ཚོགས་རྒྱུ་། བཤེར་དབང་།)

