

# ཁེ་ནུ་ཁྲིའི་ནང་གཤོག་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གཏན་འབེབས།

(ཚུ་མཛོད་ལས་གཞི་བཀག་འགོག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་གཤོག་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གཏན་འབེབས་བྱུང་བ།)

## གནས་ཚུལ་རྒྱུང་བའུ་སྤྱོད།

ཁེ་ནུ་ཁྲིའི་སློབ་གྲྭ་གི་ཁེ་ལས་ཁང་ཉེ་ཏེ་ཏེ་རྩ་སློབ་གྲྭ་ཟེར་བ་དེས་  
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ནང་ལ་རྗེ་མི་སྡེ་ཚུ་སློབ་གྲྭ་བཟོ་སྐྱབ་ལས་གཞི་  
མགོ་བཙུགས་པ་རེད། ལས་གཞི་དེར་རིམ་པ་གསུམ་ཡོད་  
པའི་ཁོངས་སུ་ཚུ་མཛོད་མང་པོ་རྒྱལ་རྒྱ་གཏན་འབེབས་བྱས་  
ཡོད་པ་དེས་རྗེ་མི་སྡེ་ས་ཁུལ་གྱི་གཤོག་མའི་མི་རིགས་ཨི་  
ལོ་ཏེ་དང་ཁེ་ལི་ཡུལ་མི་ ༡༥༠༠༠ ལྡན་དང་། ལུལ་དེའི་  
ཚུ་ཤིང་དང་རི་དྲུགས་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞོན་  
འཛེ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། གཤོག་མའི་མི་རིགས་ཁེ་ལི་  
ཡུལ་མིའི་ཚོ་ཁག་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཁེ་ལི་ལྷན་ཚོགས་ཆེན་མོ་ཞེས་  
པའི་སློབ་གྲྭ་འཕྲུགས་ཤིག་གསར་འཕྲུགས་བྱས་པ་དང་། དེས་  
གཙོ་བོ་ཁྲིམས་གཏུགས་བརྒྱུད་ནས་ལས་གཞི་རིམ་པ་དང་



Photo: Chase Roe/Earthroots

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོའི་འཛམ་གླིང་ས་ཡི་གོ་ལའི་ཉེན་མོང་། ཚུ་མཛོད་ལས་གཞི་ལ་ངོ་རྒྱལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ལུ་པ་ཚོ་མ་ཏ་ཐན་ས་ཆ་བརྒྱལ་ཡོད།

པོར་ཁ་གཏད་གཅིག་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཁྲིམས་གཏུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ནས་ཁོང་ཚོར་པམ་ཉེས་བྱུང་  
སྐབས་སློབ་མོ་ལ་བྱེད་པའི་ལས་དུ་ཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། མངའ་སྡེ་སྲིད་གཞུང་དང་མཉམ་དུ་<རྗེ་མི་སྡེ་དང་བྱེད་ཐོག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གསར་  
ཡིག་ལ་མིང་རྟགས་འགོད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། ཚིངས་ཡིག་དེ་ནི་མ་འོངས་པའི་ལས་གཞི་ཁག་གི་སློབ་ལ་གོ་བསྐྱར་གྱི་རིགས་ཚུད་པའི་  
གཤོག་མའི་ཡུལ་མིའི་རང་ཐག་རང་གཅོད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་རོས་འཛོན་བྱས་པ་ཐོག་མའི་གསར་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། མི་སེར་སྤེལ་བའི་སྲིད་  
གཞུང་ཞིག་གིས་སློབ་འཕྲུགས་རང་བཞིན་གྱི་རོ་བོ་ནས་གཤོག་མའི་མི་རིགས་ཚོར་ས་ཆ་བདག་བསྐྱུང་བྱེད་པའི་བདག་དབང་དང་དབང་  
ཚའི་རྣམས་པ་སྐྱབ་དུ་བཏང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། དེར་ལས་གཞི་རིམ་པ་དང་པོ་ལག་བསྐྱར་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་ལས་བྱུང་བའི་གུན་  
གསལ་ཏུ། གཤོག་མའི་མི་རིགས་ཨི་ལོ་ཏེ་དང་ཁེ་ལི་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་མཐུན་ཞུན་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་  
ཉེ་འཛོན་ས་ཁུལ་དང་རི་དྲུགས་ཚོན་སའི་ས་ཁུལ་རྣམས་སུ་སློབ་བྱ་རྒྱུ་ལས་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ནའང་། དོན་དངོས་ལག་  
ལེན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་སྲིད་གཞུང་གིས་ལས་ལེན་དང་དམ་བཅའ་དེ་དག་སྤང་མེད་ངང་སྐྱར་འཛོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

ལས་གཞི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་མིང་ལ་ཉ་བོ་ཆེའི་ལས་གཞི་ཆེན་པོ་ཟེར་ཞིང་། ལས་གཞི་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ལག་བསྐྱར་བྱེད་མགོ་བཙུགས་  
པ་རེད། ཨི་ལོ་ཏེ་ལུལ་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཉེ་ཏེ་རྩ་སློབ་གྲྭ་ཁེ་ལས་ཁང་དང་མཉམ་དུ་སློབ་འགོའི་ལས་གཞིར་རྟོག་ཞིབ་ཁྲོད་མཉམ་ཞུགས་ཆ་  
ཤས་སྒྲུངས་ཡོད་ཀྱང་། ཁེ་ལི་ཡུལ་མི་ཚོས་དེར་མཐུན་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཡང་ལས་ལེན་བྱས་མེད། ཚུ་མཛོད་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སློབ་  
གྲྭ་སྐྱེས་ཆ་ཚང་ཁེ་ནུ་ཏེ་དང་ཨ་རིའི་བྱང་ཤར་མངའ་སྡེ་ལག་ལ་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་སྐབས་ན་གཞིན་ཡིན་པའི་མགོ་ཁྲིད་གསར་པ་ཚོས་  
རྣམ་དཔྱད་དང་ཐབས་བྱས་གཉིས་ལྡན་གྱི་འཛེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་བྱས་བརྒྱུད་དེ། གནད་དོན་དེ་སློབ་འབྲེལ་ཡོད་ཁེ་ནུ་ཏེ་དང་ཨ་རིའི་ཁྲིམ་  
ཚང་རེ་རེའི་ནང་སློབ་ལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལས་འགུལ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་པའི་སློབ་སྐྱོད་ལུགས་ལྟེ་བ་ཡིན་པར་ངོས་འཛོན་བྱས་ཤིང་། ཨི་ལོ་ཏེ་ལུལ་  
མི་མང་པོས་ཁེ་ལི་ཡུལ་འགུལ་བ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ལས་འགུལ་བཀོད་སློབ་བྱས་པ་རེད།

རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་ཁོར་ལུག་ཚོགས་པ་ཁག་དང་། མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་སྡེ་ཁག་རྣམས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ལས་དོན་སྐྱབ་པར་བརྟེན། ལས་  
འགུལ་བ་ཚོས་འཕྲུག་ཆ་དོད་ཅིང་རྣམ་སྟོབས་ལྡན་པའི་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ཞིག་བཙུགས་ཏེ་མཐུན་སྦྲིལ་གོང་བྱ་གཅིག་སྦྲིལ་དང་ལྡན་  
པའི་གཞི་རིམ་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད་ལ། མི་དམངས་ཀྱི་ལུགས་ཞུན་དེའི་འོག་ནས་གཏུག་ལག་སློབ་  
བྱ་ཆེན་མོ་དག་གིས་ཉེ་ཏེ་རྩ་སློབ་གྲྭ་ཁེ་ལས་ཁང་དང་ལྷན་དུ་བཞག་ཡོད་པའི་མ་དངུལ་རྣམས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པ་དང་། བེ་ལུ་ཡོག་དང་།  
སློབ་མིར་མོན་ཏེ་མངའ་སྡེ་བཅས་ཀྱིས་ཁེ་ལས་ཁང་དེ་དང་ལྷན་བཞག་པའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་དུས་བཅད་རྗེ་སྤུང་བྱས་པའི་མཐའ་མར་  
ཕྱིར་འཐེན་གནད་བ་སོགས་བྱས་པ་དེས་ཁེ་ལས་ཁང་གི་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་འབྲས་ལ་གཞོན་སློབ་ཚབས་ཆེན་བཟོས་ཡོད། དེ་ནས་ ༡༩༩༩  
ལོར། ཁེ་ནུ་ཏེ་ཁྲིམས་ཁང་གིས་ཁེ་ལས་ཁང་གི་ངོས་ནས་རྗེ་མི་སྡེ་དང་བྱེད་ཐོག་སློབ་གྲྭ་ཚུ་གསར་ཡིག་གི་འབྲུ་དོན་གཞིར་བརྒྱུད་སྟེ།  
ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་ཐོག་བསྐྱར་ཞིབ་ནན་མོ་བྱ་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་རེད། དཀའ་ཚོགས་ཆེ་ཞིང་དུས་ལུག་རིང་བའི་བསྐྱར་  
ཞིབ་ཅིག་བརྒྱུད་དགོས་ཆགས་སྐབས་སུ། སློབ་གྲྭ་སྲིད་གཞུང་གིས་རྗེ་མི་སྡེ་ལས་གཞིའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཉ་བོ་ཆེའི་ལས་གཞི་དེ་དུས་ཚོད་དེས་མེད་  
རིང་ཕྱིར་འབྲུངས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་གསལ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་པ་རེད།

### ལས་འགུལ་ཁོད་ཀྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་།

མངའ་སྡེ་གི་སྲིད་གཞུང་ལ་དབང་བའི་སློབ་གྲྭ་གི་ཁི་ལས་ཁང་ཉེ་ཏེ་ཏ་འོ་འོ་འོ་སློབ་གྲྭ་གིས་ཉེ་མེད་མཚོ་ལག་ཏུ་ཚུ་མཛོད་མང་པོ་རྒྱག་འཆར་ཡོད་པ་དེས་ཞི་མོ་ཏ་དང་ཁི་རེའི་ལུལ་མིའི་འཚོ་གནས་ཐང་གནད་འགག་ཏུ་གྱུར་པའི་དེ་དུགས་རྩོན་ས་དང་ཉེ་མེད་ས་སོགས་ལ་གནོད་སྲོན་ཐབས་ཀྱི་ཡོད།

### ལས་འགུལ་མགོ་འདྲུགས་བྱེད་མཁན།

འབྲས་བུ་ལུང་གི་ཞི་མོ་ཏ་དང་ཁི་རེའི་ལུལ་མིའི་ཚོགས་པ་ཁག་དང་། ཁི་ཏ་དང་ཨ་རིའི་ནང་གི་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཚོགས་པ་དང་། རྩོད་སྲུག་གི་སྤྲོད་འག་བཅས་ཀྱིས་ལས་འགུལ་མགོ་འདྲུགས་བྱས་ཡོད།

### ལས་འགུལ་སྐྱེལ་བའི་ས་གནས།

ལས་འགུལ་དེ་འབྲས་བུ་དང་། ཁི་ཏ་འདྲེ་ནང་གི་མངའ་སྡེ་གཞན་ཁག་དང་། ཨ་རིའི་བྱང་ཤར་ལུང་གི་མངའ་སྡེ་བཅས་ཀྱི་ནང་སྤེལ་ཡོད།

### ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་ལུལ།

རྒྱ་མི་སྤེལ་སྲུང་སྐྱོབ་འཚོ་བའི་འགྲིལ་པ་བཞི་རེ་པ་གཉིས་པ་སྟེ། ཉེ་མེད་འདྲུགས་སྲུང་སྐྱོབ་ལས་གཞི་བཀག་འགོག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་ལུལ་རེད། ལས་འགུལ་འདི་འབྲས་བུ་ནང་གི་གནོད་མེད་ལུལ་མི་ཚོ་ལ་རང་ཐག་རང་གཙོ་དང་། ས་ཚའི་བདག་དབང་ཐོབ་ཚེད་དུ་བརྒྱུ་སྐྱོབ་པའི་ལས་འགུལ་ཚེད་པོ་དེའི་ཆ་གས་ཤིག་རེད།

### ལས་འགུལ་གྱི་འཐབ་བྱས།

ལས་འགུལ་དེས་ཁི་ཏ་དང་ཨ་རིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་སྐྱེལ་བ་ལུགས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་ཐབས་བྱས་ཏེ། གཞན་དང་། མཉམ་འབྲེལ་ཁི་ལས་ཁང་གི་དོན་རིགས་ཚོར་དཔལ་འབྱོར་དང་། ལུང་སྟོན་སྤྱི་ཚོགས་བཅས་གང་ཐད་ནས་རྒྱ་རྒྱུད་ཚེད་པོ་སོག་ཏུ་བརྒྱུག་པས་ལས་གཞི་དེ་སྤེལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་བཞེད་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། འཚོ་མེད་ཁི་བའི་ལས་འགུལ་གྱི་ཐབས་བྱས་ལག་བསྟར་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་འགུལ་བ་ཚོས་ཁྲིམས་གཏན་གཤིག་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ཀྱི་སྲིད་བྱུང་འདྲིལ་ལུང་གི་སྲོད་ལུང་གི་སྲོད་སྲོན་ཐབས་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་གདོད་མེད་རིགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་འབད་བརྒྱུ་བྱས་ཡོད།

### ལས་འགུལ་གྱི་གནས་སྤོངས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོའི་མགོ་སྟོན་དུ། གདོད་མེད་མི་རིགས་ཞི་མོ་ཏ་དང་ཁི་རེའི་ལུལ་མིའི་ལས་འགུལ་བཙོན་འཇུག་འཚོམས་ཁང་བརྒྱད་དེ་རྒྱ་མི་སྤེལ་སྲུང་སྐྱོབ་ལས་གཞི་འགོག་ཐབས་བྱས་པའི་ལས་འགུལ་དེར་ལམ་སྟོངས་ལག་པོ་བྱུང་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ལས་འགུལ་དེས་གནད་དོན་དེའི་ཁོངས་སུ་རྒྱུད་མེད་པའི་མི་གཞན་དག་ལ་ལུགས་སྤོངས་དེ་ཅི་སྟོན་སྤོངས་མེད། འོན་ཀྱང་། མགོ་འདྲུགས་པ་ཚོས། ལྷག་པོར་མི་མོ་ཏ་དང་ཁི་རེའི་ཚོ་བ་ཁག་དང་། ཁོང་ཚོའི་མཉམ་སྲུང་སྐྱོབ་པ་བཅས་ཀྱི་མཉམ་ཞུགས་རྒྱ་ཚོ་ཡོད་པའི་ལས་འགུལ་སྤོངས་ལུགས་ཅན་ཞིག་སྐྱེལ་བའི་འཆར་བཞི་བའི་བཅས་བྱས། ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཀྱང་གདོད་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་ལག་དང་། མགོ་སྟོན་གྱི་སྐོབ་མའི་སྟེ་ཁག་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། བརྒྱུད་ལམ་ཁག་དང་། ཤེས་ཡོན་ཅན། སྲིད་གཞུང་གི་མགོ་འདྲུགས་བཅས་ཀྱི་དོ་སྣང་འགྲུག་སྤོངས་བྱུང་བ་དེས་ལས་འགུལ་ལ་སན་ཐོགས་དེས་ཅན་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

Source: Cree Cultural Institute



ཕྱི་ལོ་ 1990 ལོར། འབྲས་བུ་ལུང་གི་ཞི་མོ་ཏ་དང་ཁི་རེའི་ལུལ་མིའི་མངའ་སྡེའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཚུ་མཛོད་གསར་རྒྱག་གི་སྲུང་སྐྱོབ་ལུང་ལ་རྩོད་སྲུང་གི་གནས་འཇུག་གི་རིམ་དུ། ཕྱི་ལོ་ 1990 ལུག་ལ་གོ་མ་བཟོན་བྱས་ཏེ་མ་ཏེ་མཚན་ལ་འབྱོར་ཡོད།

## གནད་དོན་གྱི་སྒྲིམ་བཞི།

གདོད་མའི་མི་སྡེའི་ཐོབ་ཐང་གི་གནད་དོན་དེ་སྤྲིམས་ལུགས་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་མཐོང་སྣང་གཉིས་ཀར་རྒྱ་ལོ་འཕྲོད་ཀྱི་འཆར་འགོད་བྱས་ཡོད། གདོད་མའི་ཡུལ་མི་མང་པོས་ལས་གཞི་དེ་ལོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་མི་རིགས་དབྱེ་འབྲེལ་དང་། མི་རིགས་ཅུ་མེད་བཟོ་བའི་སྲིད་བྱས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། མི་སེར་སྡེལ་བའི་དོ་བོ་ལྷན་པའི་ལས་གཞི་དེས་གདོད་མའི་ཡུལ་མི་ཚོར་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྷ་སྒྲངས་འཛིན་གྱི་མེད་པའི་དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

## ལས་འགུལ་གྱི་མགོ་བྱིན་དང་། མཉམ་ཞུགས་པ། མི་སྣ་དྲག་བྲས་ཐེ་བའི་མཐུན་ཕྱོགས།

ཨི་ཙོ་ཏཱ་དང་ཁི་རེའི་ཡུལ་མི་ཚོར། མཚམས་རེར་དམིགས་ཡུལ་མ་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་སྐྱེར་བ་དང་། གཞོན་ལུགས་སྲོད་མཁན་གྱི་སྡེ་ཁག་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་གནས་རིམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལས་གཞི་དེས་ཐོབ་ཐང་བ་བྱུང་ཡོད།

### མགོ་བྱིན།

- རྒྱ་ཚོ་ཁི་རེའི་སྤྱི་ལམ་ངན་པ་འདྲེ་ཞེས་པའི་ལས་གཞིའི་མིང་འདོགས་མཁན་ཁི་རེའི་ལྷན་ཚོགས་ཚེན་མའི་ཚོགས་གཙོ་ཚེན་མོ་སྐྱེ་ཞབས་མེ་ཐུ་གི་ཀོ་མེ་དང་།
- ཁི་རེའི་ཚོ་ཁག་བརྒྱུད་གྱི་དོ་བོ་མཚོན་པའི་ཁི་རེའི་ལྷན་ཚོགས་ཚེན་མོ།
- ཨི་ཙོ་ཏཱའི་མགོ་བྱིན་ཅམས།
- མ་དདུལ་ཕྱིར་བསྐྱེད་ཆེད་ལས་འགུལ་སྡེལ་མཁན་གྱི་གཙུག་ལག་སྲོལ་གྱི་སྲོལ་མའི་མགོ་བྱིན་ཚོ་བཅས་ཀྱིས་སྡེ་བྱིན་བྱས་ཡོད།



མེ་ཐུ་གི་ཀོ་མེ།

### མཉམ་ཞུགས་པ།

- གདོད་མའི་མི་རིགས་ཨི་ཙོ་ཏཱ།
- ཨ་རིའི་ནང་གི་སྲོལ་སྐྱེལ་མང་ཚོགས་དཀྱུས་མ།

### མི་སྣ་དྲག་བྲས་ཐེ་བའི་མཐུན་ཕྱོགས་པ།

- སེ་ཡེ་ར་ཚོགས་པ་དང་། ལྷང་ཁུ་ཞི་བདེ་ཚོགས་པ། ཁི་ན་ཏའི་བྱང་སྡེའི་ཐོན་ཁུངས་ཚོགས་ཚུང་། ཨོ་ཏུ་སྲོད་ཚོགས་སྡེ་བཅས་ཐེ་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ཁག་ཅིག་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་དེས་ལས་འགུལ་བྱུང་བ་སྐྱོད་དང་ཆ་འདོག་ཡོང་བར་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། ཚོགས་སྡེ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གནད་དོན་བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་བཏང་བའི་སྐྱེན་གྱིས་གདོད་མའི་ཡུལ་མི་ཅམས་ལས་འགུལ་གྱི་མདུན་དུ་སྡེབས་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ཡོད་པ་དེར་འགོག་སྐྱོད་བཟོས་སྐབས་ཀྱང་བྱུང་ཡོད།
- དམིགས་བསལ་མར་མོན་ཏཱ་དང་ཉི་ལུ་ཡོག་ནས་ཡིན་པའི་ལས་མའི་ལས་འགུལ་བ།
- གྱི་ཡི་མཐུན་ཕྱོགས་སུ་སྤྲིམས་ཐག་གཅོད་མཁན་ཁི་ན་ཏའི་དབུས་སྤྲིམས་ཁང་གི་སྤྲིམས་དཔོན་པོ་ལོ་ལུ་ལུ།
- མང་ཚོགས་ཀྱི་གཞོན་ལུགས་ཚེན་མོ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་ཉི་ལུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ཆབ་སྲིད་པ་ཚོས་ཉེ་ཏཱ་རོ་ཁུ་སྡེལ་ཁེ་ལས་ཁང་དང་མཉམ་དུ་བཞག་ཡོད་པའི་ཨ་སྐོར་ཐེར་འབྲུམ་བརྒྱུ་བྱུང་གི་གན་རྒྱ་དེ་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པ།
- ཨ་རིའི་ཆབ་སྲིད་པ་རོ་སྐྱར་ཁི་ཨེ་ཞི་ཁེ་ཏེ་ཡིས་ཁོར་ཡུག་གནད་དོན་རྒྱ་མཚན་དུ་བཞག་ནས་ལས་གཞི་དེར་དོ་རྒྱུས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཨིན་ལན་གསར་པའི་མི་གཞན་པ་ཚོས་ཁོར་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སྐྱེལ་དང་ཐོན་སྐྱེད་གལ་གནད་ཚེན་པོར་བརྒྱུད་བ་བཅས་འདུས་ཡོད།

## ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་འབྱེན།

- ཁུ་སྡེལ་སྲིད་གཞུང་གི་མགོ་བྱིན་ཅམས་དང་། ལྷག་པར་རེ་མ་སི་སྡེ་ལས་གཞིར་རྒྱབ་སྐྱོར་སྐྱེལ་ཆེ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྡེ་ཚོན་ཚེན་མོ་ལིག་པ་རི་ཏུ་དང་། རོ་སྐྱར་ཁེ་སྲོལ་ར་ས།
- ཨ་རིའི་བྱང་ཤར་མངའ་སྡེའི་སྲིད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཅམས།
- ཉེ་ཏཱ་རོ་ཁུ་སྡེལ་ཁེ་ལས་ཁང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོ།



Source: pinterest.com

- ལ་རི་དང་ཁེ་ན་ཏེ་ན་དང་ཆ་ཡོད་མཁན་འབྲེལ་ཡོད་སྐྱོད་འཛིན་སྡེ་ཁག་གིས་རྒྱལ་ཁྲུག་གིས་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཁེ་ལས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བའི་ཐད་ལ་སློབ་གཞི་ལག་བསྟར་གནང་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུ་ཕྱགས་སྟུན་ཚོགས་ལྷན་གྲུ།

**ལས་འགུལ་གྱི་ཁ་གཏད་ས།**

- རྫོན་ཆེན་རི་ཁིག་པ་རི་རྩུ་དང་། རོ་སྐར་ཏི་སྐུ་ར་ས་སོགས་ཐེ་བའི་ཁུ་སློབ་སློབ་གཞི་གཞུང་གི་མགོ་ཁྲིད་ནམས་དང་།
- ཉེ་ཏེ་རོ་ཁུ་སློབ་ཁེ་ལས་ཁང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོ།

**ལས་འགུལ་གྱི་ཐབས་བྱས།**

ལས་འགུལ་གྱི་ཐབས་བྱས་ཚུལ་འགའ་ཞིག་ཡོངས་བསྟན་ཅན་དང་འགའ་ཞིག་ནི་གཅིག་སྟུང་ཅན་ཚགས་ཡོད་པ་དང་། ལས་འགུལ་མང་ཆེ་བ་ཉེན་ཁ་ཚུང་བའི་གས་རེད།

- སློབ་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་དང་སློབ་གཞི་དོ་དམ་སྟུན་ཁང་ལ་སྟུན་ཞུ་འབྲུལ་གྱ།
- མངའ་སྡེའི་རྒྱལ་ས་དང་། ལྷག་པར་རྒྱ་སློབ་མཁོ་འདོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་མདུན་དང་། ཉན་ཞིབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རོ་སྐལ་རམ་སྟེན་བྱེད་གྱ།
- གཞུག་ལག་སློབ་གྲུའི་སློབ་མ་ཚོས་མ་རྩ་ཕྱིར་བསྟུའི་ཆེད་དུ་ལས་འགུལ་སློབ་གྱ།
- གདོད་མའི་ཡུལ་མི་ཚོས་སྐྱ་མཐུད་ནས་གཏམ་བཤད་ཁག་གོ་སློབ་བྱ་གྱ།
- ཨི་ནོ་ཏེ་དང་ཁེ་རེའི་ཡུལ་མིའི་གྲུ་བ་ ༤༠ ཙམ་གྱིས་ལ་རི་དང་ཁེ་ན་ཏེ་ན་གྲུ་བཏང་ནས་འཕྱོར་བར་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སྡེ་ལེན་བྱས་པ།
- གཞོད་སྟོན་ཐེབས་པའི་ས་ཆ་ནམས་མང་ཚོགས་ལ་མིག་སྟོན་བྱེད་བྱིར་ལམ་རྒྱར་དུ་རོལ་དབྱངས་དང་འདྲ་བར་གྱི་ལམ་ནས་འཁྲབ་སྟོན།
- ཡུལ་མིའི་འཕྲིན་མི་ཚོ་ཉེག་དང་། མ་གཅིན་ཏོན། ཇི་ཏི་མ་བཅས་སུ་བསྟོན་དེ་ལས་གཞིའི་སྐོར་གྲོས་བསྟར་བྱེད་པ།
- རྒྱ་སློབ་ཕྱགས་ཏེ། ཇི་མ་སི་སྟེ་དང་ཉེ་ཏེ་རོ་ཁུ་སློབ་ཁེ་ལས་ཁང་གི་ཚོད་པ་ཉེ་ཞེས་པའི་དངོས་བྱུང་སློབ་བརྟན་སྟོན་པ།
- བེའུ་ཡོག་དུས་བབ་ཀྱི་ཤོག་རོས་གཅིག་ཆ་ཚང་ཁེངས་པའི་བྱུང་བསྟན་སློབ་གྲུ་བ།
- སྐུར་ཡིག་དང་སྟོན་ཐུང་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས་ཏེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བ།
- ལ་རིའི་ནང་དུ་ཉེ་ཏེ་རོ་ཁུ་སློབ་ཁེ་ལས་ཁང་གི་སློབ་ཕྱགས་བེད་སྟོན་བྱེད་མིན་སྟོར་ལ་མང་ཚོས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པ།
- སློབ་ཕྱགས་ཉེ་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་མེད་པར་བཟོ་ཆེད་དུ་ཡུལ་མི་ཚོས་རྒྱུ་ཕྱགས་གཞན་པའི་ལས་གཞི་གསར་སྐྱོབ་བྱས་པ།
- ཇི་མ་སི་སྟེ་དང་ཁེ་རེ་ཡི་སྐོར་ས་གནས་སློབ་གྲུ་ཁག་གི་བསྟན་བཞེད་ཁེངས་སུ་གཏན་འབེབས་བྱས་པ།
- འཛིན་སྟུགས་ཀྱི་ལྟུང་གཞི་ཁག་འཛིན་སྟུགས་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ལ། ཁེ་ན་ཏེ་ཆེས་མཐོའི་འཛིན་སྟུགས་ཁང་དུ་ཡང་འཛིན་སྟུགས་བྱས་ཏེ། ཁེ་ལས་ཁང་གིས་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་ཐོག་བསྐྱར་ཞིབ་ནན་མོ་བྱེད་དགོས་པ་བཟོས་ཡོད།

**ཁ་གཏད་པའི་བརྗེ་ལན།**

ཐོག་མའི་ཆ་ལ།

ཉེ་ཏེ་རོ་ཁུ་སློབ་ཁེ་ལས་ཁང་གིས་རྒྱ་མཐོན་གྱི་ལས་གཞི་དེ་གདོད་མའི་ཡུལ་མི་ཚོར་ཁེ་བན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ནས་ཡུལ་མི་ཚོས་ལས་གཞི་དེ་ལ་མོས་མཐུན་ཡོང་བར་འབད་བརྩོན་བྱས་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་མང་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་བ་བཟོ་ཆེད་དུ་ཚོ་ཁག་འགའ་ཤས་ཀྱི་མཉམ་དུ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ་དང་། རྒྱ་ཕྱགས་སློབ་འདོན་རྒྱ་མཐོན་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་སྟེལ་བའི་ཆེད་དུ། ཨི་ནོ་ཏེ་ཡི་མི་སྣ་མཁན་གས་ཁ་ཤས་འདེམས་སྐྱོབ་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོ་ཐད་འཕུར་གནམ་གྱའི་ནང་བསྐྱད་ནས་ལས་གཞི་ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པར་ཁྲིད་པ་རེད། ཁེ་ལས་པའི་མགོ་ཁྲིད་ཚོས། ཁོང་ཚོས་དེ་སྐྱུར་བྱས་ཚེ། ཡུལ་མིའི་སེམས་འཚབ་དང་ལས་གཞི་ལ་དགག་བྱ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད་བསམ་ཡོད། དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཚང་པར། ཁེ་ལས་ཁང་གིས་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་རྩུབ་བཟོ་བྱས་ཡོད་པར་བརྟེན། དབྱས་གཞུང་གི་འཛིན་སྟུགས་དཔོན་ཞིག་གིས་ཁོང་ཚོའི་ལྟུང་དོན་གྱི་ཚོད་གཞི་ཞིག་ལ། "བཞད་གད་སྐོང་བའི་རྒྱ་རེད"ཅེས་བརྗོད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་ཡིག་ཆ་ཁག་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་མགོ་འཛོམས་དུ་འཇུག་གྱུ་དང་། མང་ཚོགས་ཀྱི་དོ་སྣང་དེ་ལས་གཞིར་ཕྱགས་སྟུན་ཡོད་པ་ནས་ཆེད་ཁ་སྐྱོབ་ས་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཁ་བསྐྱར་བར་དམིགས་པ་ཞིག་ཚགས་ཡོད།

## བརྒྱུད་ལམ་དང་བརྟམ་འཕྲིན་མཐུན་འགྲུལ།

ཁེ་ན་ཏཱ་དང་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཡོངས་དང་ས་གནས་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་མང་པོའི་ནང་དུ་ལས་འགུལ་དེའི་སྐོར་དང་ལས་གཞིའི་སྐོར་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཨི་ནེ་ཏཱ་དང་ཁེ་རིའི་ཟུ་པ་ལྷེ་ཁག་ཅིག་གིས་སེ་ན་ཏཱ་ལོ་རན་སི་དང་། ཏཱ་ལི་ཏཱ་གཙང་པོ་བརྒྱུད་ནི་ལུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་བར་འགྲུལ་བརྒྱུད་བྱས་ཏེ། ལམ་བར་དུ་མང་ཚོགས་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་སྐོར་དེ་གསར་འགྲུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཏུ་ཤུགས་ཚར་ཐོན་ཡོད། རྣམ་དཔྱད་ལྡན་པའི་ཐབས་ཚུལ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོ་ནི་ལུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་དང་། ལུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚབ་སྲིད་པ་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་ལས་འགུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ། མཐའ་མཐུག་དེར། ལུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་བློ་བཟོ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཏེ་ཏཱ་ལོ་ལྷ་སྤྱི་ཁྱབ་ལེ་ལས་ཁང་དང་མཉམ་དུ་བཞག་པའི་ཨ་སྐོར་ཐེར་འགྲུལ་མང་པོའི་གན་རྒྱ་དེ་ཕྱིར་འཐེན་བྱ་རྒྱུར་འོས་སྤྲུག་པ་རེད། འདི་ནི་ལས་འགུལ་གྱི་གནད་འགག་ཚེན་པོ་ཞིག་རེད།

## ལས་འགུལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས།

གདོད་མའི་མི་རིགས་ཨི་ནེ་ཏཱ་དང་ཁེ་རིའི་ཚོ་ཁག་གིས་ཐབས་བྱས་ལྡན་ལ་མང་ཚོགས་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། རིམ་མི་སྡེ་རྒྱ་མཐོང་ལས་གཞི་རིམ་པ་གཞིས་པ་དེ་དུས་ཡུན་ངེས་མེད་རིང་ལག་བསྟར་ཕྱིར་འགྲུངས་བྱེད་དགོས་པ་བཟོས་པ་རེད། འདི་ནི་རྒྱལ་ཁ་ཚེན་པོ་ཞིག་རེད་ལ། རྒྱལ་ཁ་དེས་ཁོང་ཚོའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་རོགས་འདེགས་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། གདོད་མའི་མི་རིགས་དང་ལྷན་སྤྲུལ་སྤྱི་གཞུང་དབར་གྱི་དབང་ཚུལ་འབྲེལ་བ་འཕོ་འགྱུར་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་གལ་ཚེན་ཞིག་གི་འགོ་རྟོགས་སུ་བརྟུག་ཡོད། ཨི་ནེ་ཏཱ་དང་ཁེ་རིའི་ཡུལ་མི་ཚོས་རང་གི་ས་ཆ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་སྦངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་སྲུང་ལས་ཚེ་རུ་བཏང་ཡོད། འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལོར་ཁེ་རིའི་ཚོ་ཁག་དང་ལྷན་སྤྲུལ་སྤྱི་གཞུང་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་གསར་པ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་པའི་ཆེད་སྡིག་ལ་མིང་རྟགས་བཀོད་པ་དེ་ནས་བྱུང་བ་རེད། གལ་ཏེ་ཉ་པོ་ཆེའི་ལས་འཆར་ལ་རྒྱལ་བའི་ལས་འགུལ་དེ་ལམ་ལྗོངས་བྱུང་མེད་ཚོ། མི་རིགས་དང་མི་རིགས་བར་དུ་གན་རྒྱ་ལ་མིང་རྟགས་འགོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། མཐུག་མཐར། ལྷ་སྤྱི་ཁྱབ་ལེ་ལས་ཁང་པོས་རྒྱ་མཐོང་ལས་གཞི་དེས་མངའ་སྡེ་རང་ལ་སྤྱི་ཁྱབ་ཤུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲང་ངེས་ལྡན་པ་དང་། དེ་བཞིན་གལ་ཆེན་སྲིད་ཀྱི་རང་དབང་ཐོབ་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡོད་ཀྱང་། ལས་འགུལ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཚེ་བའི་རྒྱ་ཚུལ་བ་དྲང་། ཤེས་ཡོན་པ། ཚབ་སྲིད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷ་སྤྱི་ཁྱབ་ལེ་ལས་ཁང་དབང་དེ་གདོད་མའི་ཡུལ་མི་ཚོས་སྐོས་གཏོང་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ནི་ཡོང་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཡོད། །།