ཨ་རི་འི་ཟི་མད་སོ་ནི་ཡན་གྱི་དམངས་སྲོལ་དང་དག་ བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཅར་འདྲིའི་སྣེ་ཤན་དེབ་ཆུང་།

མར་ཇོ་རི་ ཧྥུན་ཐྲུས་བརྩམས།
ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།

Smithsonian
Center for Folklife and Cultural Heritage

དྲ་ཚིགས།: http://www.folklife.si.edu

དཀར་ཆག

ཀླད་ཀྱི་གཏམ། 1

བཅར་འདྲི། 5

འདྲི་ཚོག་པའི་དྲི་བ་ཁ་ཤས། 17

འབྲས་བུ་སྨྱུན་འབུལ་ཞུ་བ། 26

གཞད་འགག་མིང་བརྡའི་རེའུ་མིག

དེ་ལས་མང་བར་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ། འདེམ་སྒྲུག་བྱས་པའི་དཔེ་ཐོ་དང་དྲ་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ཆ།

འགོད་ཤོག་གི་དཔེ་མཚོན་ཁ་ཤས།

- བཅར་འདྲི་འགྲིམ་སྤྱོལ་གྱི་འགོད་ཤོག
- བཅར་འདྲིའི་གནས་ཚུལ་གྱི་འགོད་ཤོག
- སྒྲའི་ཐོ་ཡིག
- པར་གྱི་ཐོ་ཡིག
- རིག་གནས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་ཞེས་པའི་སྒྲོང་བརྡར།

བཀའ་དྲིན་ཞུ་ཡུལ།

གླང་ཀྱི་གཏམ།

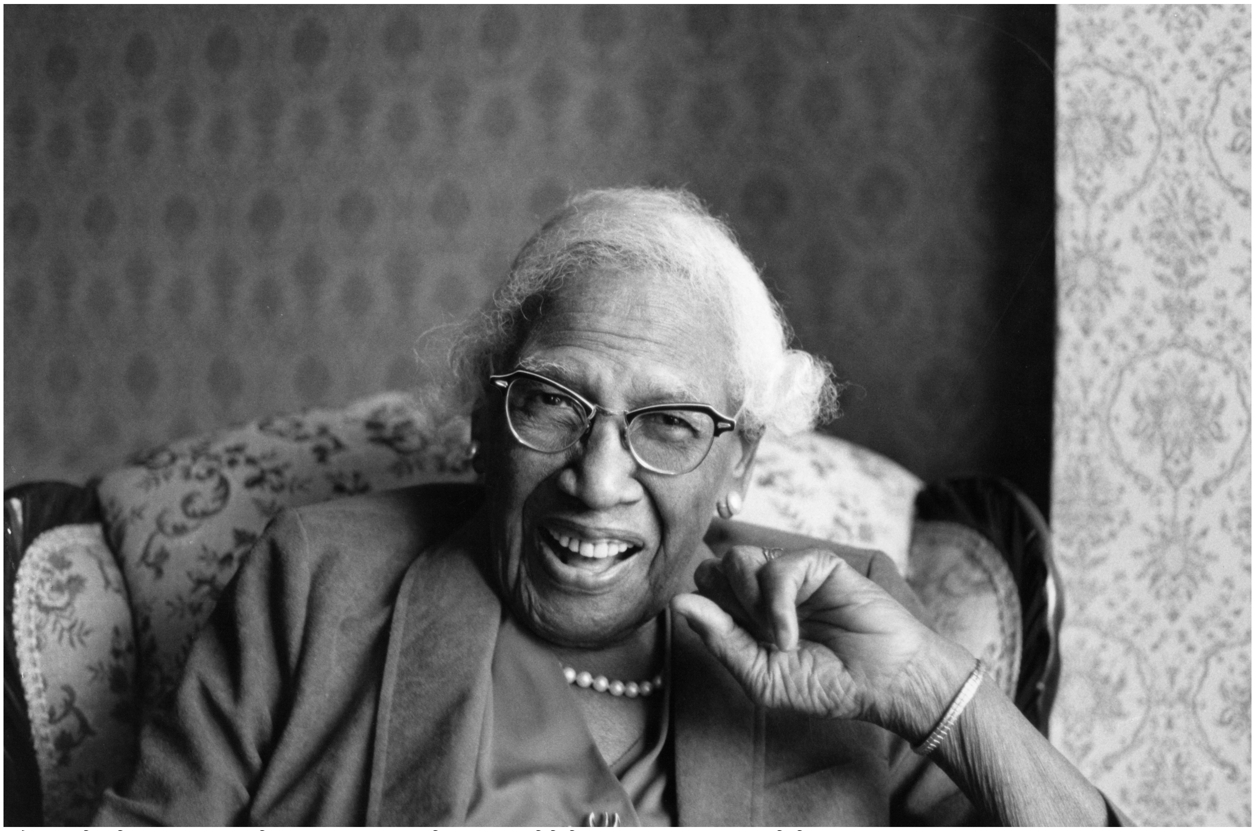
རིན་ཆེན་ནོར་སྐལ།
ཁྱིམ་ཚང་གི་དམངས་སྲོལ་དང་མི་སྡེའི་སྲོལ་རྒྱུན་ཟིན་ཐོར་འགོད་པ།

གཅིག་མཐུན་གྱི་གཏམ་གླེང་དང་དྲན་པ་ལས་རིགས་གཅིག་གི་འདུ་ཤེས་དང༌། འབྲེལ་བ།
ལ་རྒྱུ་སོགས་བསྐྱེད་དེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་ཕན་ཚུན་ནམ་གནས་ཤིག་ལ་སྦྲེལ་བར་བྱེད་དོ།།
དམངས་སྲོལ་རིག་པ་བ་ཐྲོམ རན་ཁིན་ནས།

ང་ཚོའི་རེ་བ་ནི་ཨ་རིའི་ཟི་མད་སོ་ནི་ཡན་གྱི་དམངས་སྲོལ་དང་ངག་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཅར་འདྲིའི་སྣེ་ཤན་འདིས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཁྲིམ་མི་དང་གྲོང་པའི་མི་དག་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས། སྲོལ་རྒྱུན་སོགས་ཀྱི་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་ཟིན་པའི་བློ་སྒོ་འབྱེད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། དོན་དམ་གང་ཞིག་ནས་འགོ་བརྩམས་ན་འགྲིག་གམ་ཞེ་ན། དེབ་ཆུང་འདིར་ཟི་མད་སོ་ནི་ཡན་གྱི་དམངས་སྲོལ་རིག་པ་བ་ཚོས་སོ་སོའི་ཁྲིམ་མི་དང་གྲོང་པའི་མི་སོགས་ལས་ལོ་ངོ་མང་པོའི་རིང་དམངས་སྲོལ་དང་ངག་བརྒྱུད་རིག་གནས་འཚོལ་སྡུད་བྱས་པ་བརྒྱུད་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་བའི་རྩ་འཛིན་ཁག་ཅིག་གཟིགས་འབུལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེར་སྤྱིར་བཏང་གི་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྟངས་ཐད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ཅིག་དང་། གནས་བབ་མི་འདྲ་བའི་བཅར་འདྲིའི་སྐབས་སུ་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ནས་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཆོག་པའི་དཔེ་མཚོན་དྲི་ཚིག་གི་ཐོ་གཞུང་། ད་དུང་དེབ་ཆུང་འདི་ཇི་ལྟར་ཁྱོད་རང་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དག་ཉར་ཚགས་དང་གཟིགས་འབུལ་བྱ་རྒྱུ་དང་། འདེམ་སྒྲུག་བྱས་པའི་དཔེ་ཐོ། གནད་འགག་མིང་བརྡའི་རེའུ་མིག ད་དུང་བཅར་འདྲིའི་གནས་ཚུལ་དང་འགྲེམ་སྤེལ་གྱི་འགོད་ཤོག་བཅས་ཟུར་དུ་བཀོད་ནས་མཇུག་བསྡུས་ཡོད།

མི་སྡེ་སོ་སོ་སྟེ། དུད་ཁྲིམ་དང་། རུ་སྐོར། ལས་ཁུངས། སློབ་གྲྭ་སོགས་སུ་ཤེས་ཡོན་དང་ལག་རྩལ་གྱིས་ཕྱུག་ཅིང་དེ་དག་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པར་སྤྲོ་བའི་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཤེས་བྱ་དེ་དག་ནི་ལོ་ངོ་མང་པོའི་ཉམས་མྱོང་བརྒྱུད་དེ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཏེ་མི་རབས་མང་པོར་བརྒྱུད་ནས་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་དག་ནི་མི་སྡེའི་འཚོ་བར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་་ཁུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དམངས་སྲོལ་རིག་པ་བ་བྷར་བྷ་ར ཁིར་ཞེན་བྷི་ལ་ཊི-གྷེམ་བྷི་ལེ་ཊིས་གསུངས་པ་བཞིན་ཁོ་ཚོ་ནི “ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུན་ལུགས་བརྒྱུད་དུ་བསྐར་བའི་ཆ་རུ་གསོན་པོ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔང་པོ། ད་དུང་གཡུག་མ་དང་སྲོག་རྩར་གྱུར་བའི་འཚོ་སྟངས་ཤིག་གི་བཟོ་བཀོད་པ་ཡིན། ཁོ་ཚོས་ས་གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་གཞན་གྱིས་ཚབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཁུངས་ལྡན་ཞིང་གསལ་ཁ་ཐོན་པའི་ཟུར་ཞིག་སྟོན་ཐུབ། ”

ཁོ་ཚོའི་དྲན་པ་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཟིན་ཐོར་བཀོད་པ་བརྒྱུད་ནས་སྔར་སོང་གི་མི་དང་གནས། དོན་རྐྱེན་དག་ལ་རི་མོ་ལྟ་བུའི་གསོན་ཉམས་དང་ཚེ་སྲོག་སྩོལ་ཐུབ་ཅིང་། ཡང་ང་ཚོས་འདས་པ་རྒྱང་རྒྱང་རྙིང་སོན་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོས་ཁ་ཟས་གོམས་སྲོལ་དང་། དུས་ཆེན། ལུགས་སྲོལ། རོལ་མོ། ལས་ཐོབ། ལག་ཤེས་སོགས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་དུ་གྱུར་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གསོན་པོ་དག་ལ་འང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུབ། གཏམ་རྒྱུད་དང་དྲན་པ། སྲོལ་རྒྱུན་འདི་དག་ནི་མི་སྡེའི་འཚོ་བ་དང་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བ་མཚོན་སྟངས་སྟོབས་ཤུགས་ཅན་ཆགས་བསྟུད་ཡོད་ཅིང་། འདི་དག་གིས་ང་ཚོ་སྤྱི་ཁོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་རྟོད་པར་བྱེད་དེ། འདི་དག་གིས་ང་ཚོ་འདས་སོང་དང་སྦྲེལ་ཏེ། ད་ལྟ་གཞི་བརྟན་པོ་ཚུགས་ཤིང་། ང་ཚོ་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་བློ་དང་རྩ་བ། བདག་དབང་དང་དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པར་བྱེད་དོ།།



རོ་ཟེ་ན་ ཐ་ཁིར་ནི་ ༡༨༨༧ ལོར་ལྷ་ཤིང་ཊོན་དུ་སྐྱ་འཁྲུངས་ཤིང་། མོས་ཨ་རིའི་མི་རྒྱུད་ནག་པོའི་ལས་བཟོ་བའི་སྤྱིད་སྡུག་ཐོག་མ Brotherhood of Sleeping Car Porters གཟུག་པར་རམ་འདེགས་བྱས་སྐྱོང་ཞིང་། མོ་རང་གི་ནང་མི་དང་ཁྱིམ་མཚེས། ད་དུང་མོ་རང་གི་ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་ཆོས་གྲོགས་ཚོར་མཚོན་ན་ལྷུམ་ཐ་ཁིར་ནི་ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་དང་བློ་གྲོས། ཤེས་རབ་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་གོ། ཕོ་ ཤག་ནིར་གྱིས་པར་བསྐྲུན།

སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ།

སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་ནི་མི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཆོག་སྟེ། ལོ་ན་རྒན་གཞོན་སུ་ལ་ཤེས་ཡོན་དང་ལག་རྩལ། ཉམས་མྱོང་སོགས་མཉམ་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། འཛིན་རིམ་གསུམ་པའི་སློབ་མ་ཞིག་གིས་ཐལ་མོ་རྡེབ་པའི་རྩེད་མོ་ཤེས་ཤིང་དེ་དག་རོལ་རྩེད་ཐང་ཆེན་དུ་སློབ་མ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་རྩེ་བའམ། ཁྱིམ་མི་ཞིག་གིས་དུས་ཆེན་སྐབས་ཀྱི་ཁ་ཟས་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ། ཡང་ན་ཁྱིམ་མཚེས་ཤིག་ཁྱོད་རང་གི་མི་སྡེ་རུ་ཡུན་རིང་པོར་འཚོ་བ་རོལ་ཅིང་ས་གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འཚོ་བ་རོལ་སྣངས་ཤེས་པ་སོགས་གང་ཡང་ཆོག་གོ།

བཅར་འདྲི།

"ཁོ་ཚོའི་དྲན་པའི་ཁྲོད་དུ་ཁོ་ཚོའི་བདེན་པ་ཡོད་དོ།།"

སི་ཐ་རྱི ཐིར་ཁེཊོ་ཡི་དུས་རབས་ཞེས་པ་ལས་ཁོལ་དུ་ཕྱུངས།

ཁྱོད་རང་གིས་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་དག་གི་དྲན་པ་དང་གཏམ་རྒྱུད། ད་དུང་སྲོལ་རྒྱུན་སོགས་ནི་ཕོ་ཚོ་རང་སྙིང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ཉམས་མྱོང་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཤེས་ཡོན་དང་ཉམས་མྱོང་དེ་དག་མི་སྡེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་གསར་བཏོད་བྱས་ཤིང་གྲུབ་པས་ན་ད་ལྟ་ཡང་ད་དུང་གནས་བབ་དང་དགོས་མཁོ་གསར་བ་དང་བསྟུན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡིན་ཡོད།   མི་སྡེའི་ཡུལ་མི་དང་རང་གི་ནང་མི་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྐབས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཕོ་ཚོས་འདས་པའི་དུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ག་རེ་འཆད་ཐུབ་མིན་ཕོ་ན་ཙམ་ལ་བློ་མི་གཏོད་པར་ད་དུང་ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྐོར་ལ་ཅི་ཞིག་འཆད་ཐུབ་མིན་ཡང་དྲི་འོས། ད་དུང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རེ་ཟུང་ལ་འགྱུར་བ་ག་འདྲ་བྱུང་མིན་དང་མི་རབས་དུ་མའི་ཡར་སྔོན་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པའི་དུས་ཆེན་གྱི་གོམས་སྲོལ་གང་ཞིག་ད་ལྟ་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་གྱིན་ཡོད་པ། མི་སྡེའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་གོམས་སྲོལ་དང་ཚོ་ག་དམིགས་བསལ་བ་གང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་དང་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་པ། ཚོང་ལས་དང་ལག་ཤེས་གང་ཟུང་ལ་ལག་རྩལ་དང་ནུས་པ་ཅི་ཞིག་མཁོ་བ། ལག་རྩལ་དེ་དག་ཇི་ལྟར་སྦྱང་ནས་ནང་བྱན་ཆུད་ཅིང་མི་རབས་བརྒྱུད་དུ་སྤེལ་ཐུབ་པ་སོགས་འདྲི་རྩད་བྱ་འོས།

ཁྱོད་ཀྱིས་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་ཚེ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་ལ་ཁྱོད་རང་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་གླེང་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་བྱུང་རབས་ཤུང་བསྡུས་སྐོར་འདྲི་རོགས། གཏམ་རྒྱུད་ནི་མི་སྡེའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཞིག་གི་བརྡ་འཕྲིན་གྱི་ཁུངས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ཏེ། གཏམ་རྒྱུད་ཀྱིས་གང་ཟག་སོ་སོ་བའི་ཉམས་མྱོང་དང་རང་བཞིན་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་དབུས་སུ་ཉར་བའི་དད་མོས་དང་ལངས་ཕྱོགས། ཤེས་རབ། ཤེས་ཡོན་སོགས་ཀྱི་གནད་སྟོན་པ་རེད།

ད་དུང་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་འཚོལ་སྡུད་བྱས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་དྲན་པ་དག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དངོས་མཚོན་པས་རིན་ཐང་ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་དག་གིས་མིའི་བདེན་པ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་མཚོན་པས་རེད། ཨླན ཊྐན་ཀི་སིས <གང་ཟག་དང་པོའི་ཨ་མེ་རི་ཀ> ཞེས་པར་“མི་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བར་དོན་སྙིང་ཡོད་པར་བྱེད་ཐབས་དང་རང་ལ་རྒྱུ་མཚན་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཐགས་འཐག་པ་དེ་དག་ལ་རང་སྙིང་གི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དང་དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཡིན” ཞེས་བྲིས་པ་བཞིན།

མི་རྣམས་ཀྱིས་བཞད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་ཁོ་ཚོས་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་དག་གིས་ཁོ་ཚོའི་རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་དང་ཁོ་ཚོས་ཅི་ཞིག་གཅིགས་ཆེན་དུ་འཛིན་པ་སོགས་སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་ཉེ་འཁྲམ་དུ་ཡོད་པའི་མིའི་མི་ཚེ་ལ་དོན་སྙིང་སྤྲོད་ཐབས་སྟོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད།

ཁྱོད་ཀྱི་བཅར་འདྲི་རེ་རེ་ནི་གཞན་དང་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡིན་ངེས་ཤིང་། ང་ཚོས་འདིར་གྲོས་འགོ་བརྗོད་ཡོད་པ་དག་གིས་ཉིད་ཀྱི་རིག་གནས་གསར་རྙེད་ཀྱི་བཞུད་ལམ་ལ་ཕྱུར་བ་གྲུ་འདེགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་པར་སྨོན།

འགོ་རྩོམ་པ།

ཁྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཁྱོད་རང་གང་གི་ཕྱོགས་ལ་སྤྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་དམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ཤེས་འདོད་ཆེན་པོ་འདུག་གམ། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་མི་སྡེའི་མཛད་སྒོ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་འདོད་དམ། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ཨ་མ་ནར་སོན་པའི་སྐབས་སུ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་འདོད་དམ། འགོ་རྩོམ་པའི་ཐབས་ཆེས་ལེགས་ཤོས་ནི་གང་ཞིག་དྲི་བར་འདོད་པའི་བཅར་འདྲིའི་གནད་ཐག་གཅོད་པ་དེ་ཡིན། དེས་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་སུ་ཞིག་ལ་དྲི་བ་གང་གི་རིགས་འདྲི་བར་ཐག་གཅོད་ངེས་ཤིང་། དམིགས་ཡུལ་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བྱེད་པ་ནི་བཅར་འདྲི་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བར་ཧ་ཅང་གལ་ཆེའོ།།

ཁྱོད་ཀྱིས་གང་ཞིག་དྲི་བར་འདོད་པའི་བཅར་འདྲིའི་གནད་དེ་ཐག་བཅད་ཟིན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོག་མར་སུ་ཞིག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་དང་རང་གི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་ཏེ། ཁྱོད་རང་མི་གཞན་གྱིས་དྲི་བ་ག་འདྲ་གདོན་པར་དགའ་བ་དང་དེ་དག་གིས་ལན་ག་འདྲ་རེ་དབྱུང་བར་སྙམ་པ་སོགས་ཀྱིས་ནི་ཁྱོད་རང་ལ་བཅར་འདྲིར་གྲབས་ཤོམ་གང་ལེགས་པོ་བྱེད་དུ་འཇུག་ཅིང་། གལ་སྲིད་འཛིན་ཆེ། ཁྱོད་རང་གིས་བཅར་འདྲི་ཐོག་མ་དེ་རང་ཉིད་ལོབས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་སྟེ། ཁྱོད་རང་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་ཕ་ཉེའམ་ཁྱིམ་མཚེས་ཤིག་ལ་བྱ་རོགས། ཡང་བཅར་འདྲིའི་སྐབས་སུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཁུངས་སྣེ་གཞན་རེའང་རྙེད་སོན་འབྱུང་སྲིད་དེ། དཔེར་ན། “ཨ་ནེ་རྡོ་རྗེ་སིས་དངོས་གནས་སྟོན་

ཆད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཤོད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།” དང་ “ཁྱོད་ཀྱིས་ཨན་ཐོ་ནེའོ་ མར་ཐེ་ནེ་ཟེ་ལ་དྲི་འོས། ཁོ་ནི་ཆེད་མཁས་ཆེན་མོ་དེ་ཡིན་པ་རེད།” ལྟ་བུའོ།།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་གླེང་གཞིའི་སྐོར་ནས་བཅར་འདྲི་བྱེད་ས་ཞིག་ངོ་མི་ཤེས་ཚེ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི་གཞན་ལ་དྲི་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཁྱོད་རང་གིས་ཁྱོད་ཀྱིས་འཚོལ་བཞིན་པའི་མི་དེ་ངོ་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཤེས་པའི་སྐབས་ཏ་ཅང་མང་བས་སོ།། གྲོགས་པོ་དང་ཁྱིམ་མཚེས། ཤ་ཉེ། དགེ་རྒན། དཔེ་མཛོད་ངོ་དམ་པ། དམངས་སྲོལ་རིག་པ་བ་དང་ས་གནས་ལོ་རྒྱུས་ཉམས་ཞིབ་པ་སོགས་ཚང་མས་ཁྱོད་རང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་པོར་སྟོན་ཐུབ་ངེས་ཡིན་ཞིང་། ས་གནས་ཀྱི་ཚགས་པར་དང་སྡེ་ཚོའི་གསལ་བསྒྲགས་པང་ལེབ། རྣམ་གསོ་ཁང་སོགས་ཀྱང་བརྡ་འཕྲིན་གྱི་ཁུངས་ཡག་པོ་ཡིན།

བཅར་འདྲི་ནི་སོས་དལ་བག་ཡེངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཏུ་བྱེད་འོས་ཤིང་། ཁྱོད་རང་གིས་བཅར་འདྲི་བྱ་སའི་མི་དེའི་ཁྱིམ་ནི་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཞིང་དེ་མིན་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་གང་དེའི་ལས་ཁུངས་སམ། མ་ཎི་ཁང་ངམ། ཚོ་སྡེའི་བྱ་འགྲུལ་ལྟེ་གནས་སོགས་ཀྱང་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཡིན། ཁྱིམ་མི་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་གསོལ་སྟོན་དང་དུས་ཆེན་གྱི་མཛད་སྒོ། ལས་ཀའི་འདུ་འཛོམས་སོགས་དུས་ངེས་གཏན་སྒྲོས་སྤེལ་གྱིན་པའི་བྱེད་སྒོ་སོགས་སུ་འབྲས་བུ་ཡག་པའི་བཅར་འདྲི་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ནི་གཏམ་རྒྱུད་འཆད་ཅིང་སྲོལ་ལུགས་སོགས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་གྱིན་པས་སོ།།

མཁོ་ཆས།

བཅར་འདྲིའི་ལས་ཀའི་གོ་རིམ་དང་པོ་ནི་ཁྱོད་རང་ལ་ཡོ་བྱད་གང་དག་མཁོ་བར་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དེ་ཡིན། སྒྲ་ལེན་པ་དང་ཟིན་ཐོ་འགོད་པ་ནི་དམངས་སྲོལ་དང་ངག་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཟིན་ཐོར་འགོད་པའི་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡིན། གནས་བབ་མང་ཆེ་བར་སྒྲ་ལེན་རྒྱུ་འོས་ཤིང་འཚམས་པོ་ཡོད་དེ་དེས་ནི་ཁྱོད་རང་ལ་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་ཉམས་མྱོང་དག་ཆ་ཚང་ཞིང་དོན་མ་ནོར་བར་ཟིན་ཐོར་འགོད་ཐུབ་པས་མི་ཚད་སྐད་ཆའི་བརྗོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་དང་སྐད་གདངས། བར་སྐབས་ཀྱི་ངལ་གསོ་དང་

མངོན་གསལ་དོད་པོ་མ་ཡིན་པའི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་འཛིན་ཐུབ་པས་སོ།།

ཁྱོད་རང་གི་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་མི་དེ་ཐོག་མར་གྲངས་ཐོའི་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ལ་ཅུང་ཟད་མི་སོབས་པ་སྲིད་ནའང་བཅར་འདྲི་དངོས་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན་ན་ཁོ་ཚོས་ཕལ་ཆེར་དེ་རང་བརྗེད་སྲིད་ཀྱི་རེད། བཅར་འདྲིའི་སྐབས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཤོག་བུ་དང་སྨྱུ་གུ་རང་དང་ལྷན་དུ་ཉར་དགོས་ཤིང་སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པས་གཏམ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་དོན་དག་གནད་ཅན་དང་བཅར་འདྲི་མཇུག་སྒྲོང་བའི་དྲི་བ་དག་ཟིན་ཐོར་བཏབ་ཆོག་པ་ཡིན།

འཁྱེར་བདེ་བའི་གྲངས་ཐོའི་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ནི་དེང་གི་ལག་རྩལ་དང་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ་པས་ན་བཅར་འདྲི་བྱེད་དུས་སྟབས་བདེ་བོ་ཡོད། གསོག་བྱང་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ནི་ཆེས་རྒྱུགས་ཆེ་བའི་སྒྲུན་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཡིན་ཞིང་པར་ཆས་སུ་བཀོལ་ཆོག་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་SD བྱང་བུ་ཡང་སྤྱད་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་དག་རྩིས་འཕྲུལ་གང་རུང་དུ་འཇུག་བདེ་ཞིང་སྒྲའི་སྤུས་ཚད་ཀྱང་མཐོ། གཞན་སྲ་སྡེར་བླུགས་ཆོག་པའི་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས (Hard Disc Drive Recorder) ཀྱིས་སྒྲ་ལེན་ཡུན་རིང་ཞིང་། ཟེར་སྡེར་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས (CD Recorder)ནི་སྲ་སྡེར་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ལས་ཅུང་ཟད་དལ་ཞིང་ཕལ་ཆེར་སྐར་མ་དགུ་བཅུ་ཡས་མས་ལ་སྒྲ་བླངས་ཆོག ད་ཆ་རིག་ལྡན་ཁ་པར་མང་པོས་ཀྱང་སྒྲ་ལེན་ཐུབ་ ༼པར་དང་བརྙན་ཡང་ལེན་ཐུབ༽ པས་ན་ཁྱོད་རང་བཅར་འདྲིར་ཆས་དུས་ཁ་པར་ལ་གློག་གང་གསོག་རྒྱུ་མ་བརྗེད་པ་གྱིས་ཤིག

བཅར་འདྲི་མ་བྱས་པའི་ཡར་སྔོན་དུ་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་བཀོལ་རྒྱུར་སྦྱོང་བརྡར་བྱ་འོས་ཤིང་དེས་ནི་ཁྱོད་རང་གིས་ཅི་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུར་གོམས་པར་བྱེད་སྲིད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གིས་མཁོ་ཆས་རྣམས་བག་ལྷོད་པོས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ཚེ་སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་ཡང་བག་ལྷོད་པོ་ཆགས་ཡོང་གི་རེད།

མཁོ་ཆས་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་པར་ཆས་ཡིན་ཏེ། དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་གཟུགས་བརྙན་ཐོ་རུ་འགོད་ཐུབ་ཅིང་ཁྱད་པར་དུ་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ཕྱིས་ཉལ་ཐུབ་ཞིག་འཚོམ་བཞིན་པའམ་ཁྱིམ་

རྒྱུད་ཀྱི་མི་རབས་བརྒྱུད་དུ་སྤེལ་བའི་ཁ་ཟས་བཟོ་སྟངས་ཤིག་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་གྱིན་པ་ལྟ་བུའི་བྱ་རིམ་ཞིག་ཟིན་ཐོར་འགོད་པ་ཡིན་ཚེ་རིན་ཐང་དམིགས་བསལ་ལྡན་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་པར་ཆས་ལ་ཉེ་ཤེལ་(close-up attachment)ཞིག་སྦྲད་པ་ཡིན་ན་ཁྱིམ་མིའི་པར་རྙིང་དང་འཕྲིན་ཡིག་དང་སྐྱེས་ཡིག་ཆ་བསྐྱར་པར་བྱེད་ཆོག་སྟེ་སྐྱེ་བཙའི་དཔང་ཡིག ཤོག་འཛར་ཉར་དེབ་སོགས་བསྐྱར་པར་རྒྱག་ཆོག

ཁྱོད་ཀྱིས་པར་གྱི་བརྗོད་བྱ་དང་ཟླ་ཚེས། ས་ཆ་སོགས་ཟིན་ཐོར་འགོད་འོས་ཤིང་དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་ཁྱོད་རང་གིས་བསྒྲིན་པའི་པར་དག་ལ་ཐོ་གཞུང་ཞིག་བཟོ་ཆོག་པ་ཡིན།

དེ་མིན་ཁྱོད་ཀྱིས་ད་དུང་བརྙན་ཕབ་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་བཀོལ་ནས་སྔེ་ཚོའི་དུས་སྟོན་དམིགས་གསལ་བ་དང་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་བྱ་རིམ། ཁྱིམ་མི་ཞིག་གིས་ཁའམ་མོའི་མི་ཚེའི་གཏམ་རྒྱུད་འཆད་པ་སོགས་བརྙན་དུ་ཕབ་ཆོག་པ་ཡིན།

བཅར་འདྲི་མ་བྱས་སྔོན།

བཅར་འདྲི་མ་བྱས་པའི་སྔོན་ལ་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་དགོས་ཤིང་ཁོའམ་མོ་རང་་བག་ལྷོད་པོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བཅར་འདྲིའི་དུས་དང་གནས་གཏན་འཁེལ་བྱ་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་གིས་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་བཀོལ་རྩིས་ཡིན་ཚེ་དེར་ཡང་ཆོག་མཆན་ལེན་དགོས་པ་ཡིན།

སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པས་བཅར་འདྲིའི་དམིགས་ཡུལ་དང་བླངས་པའི་སྒྲ། ཟིན་ཐོ་སོགས་ལ་རྗེས་མ་ཅི་འབྱུང་གསལ་པོ་ངེས་པར་བྱ་དགོས་ཤིང་། བཅར་འདྲི་དེ་སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱ་ཞིག་ཡིན་པའམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་འབྲི་རྩིས་ཡིན་པའམ། འགྲེམ་སྟོན་ཞིག་གོ་སྒྲིག་བྱ་རྩིས་ཡིན་པའམ། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་སའི་དམངས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་འགྱུར་ཞིག་པར་དུ་སྐྲུན་འདོད་པའམ། རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཤོག་འཛར་དེབ་ཏུ་ཉར་རྩིས་ཡིན་པའམ། རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་དཔེ་མཛོད་དང་། ཡིག་ཚགས་ཁང་། ལོ་རྒྱུས་མཐུན་ཚོགས་སོགས་སུ་ཉར་ཚགས་བྱེད་རྩིས་ཡིན་པ་སོགས། ཁྱོད་ཀྱིས་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱིས་རྒྱུ་མཚན་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།

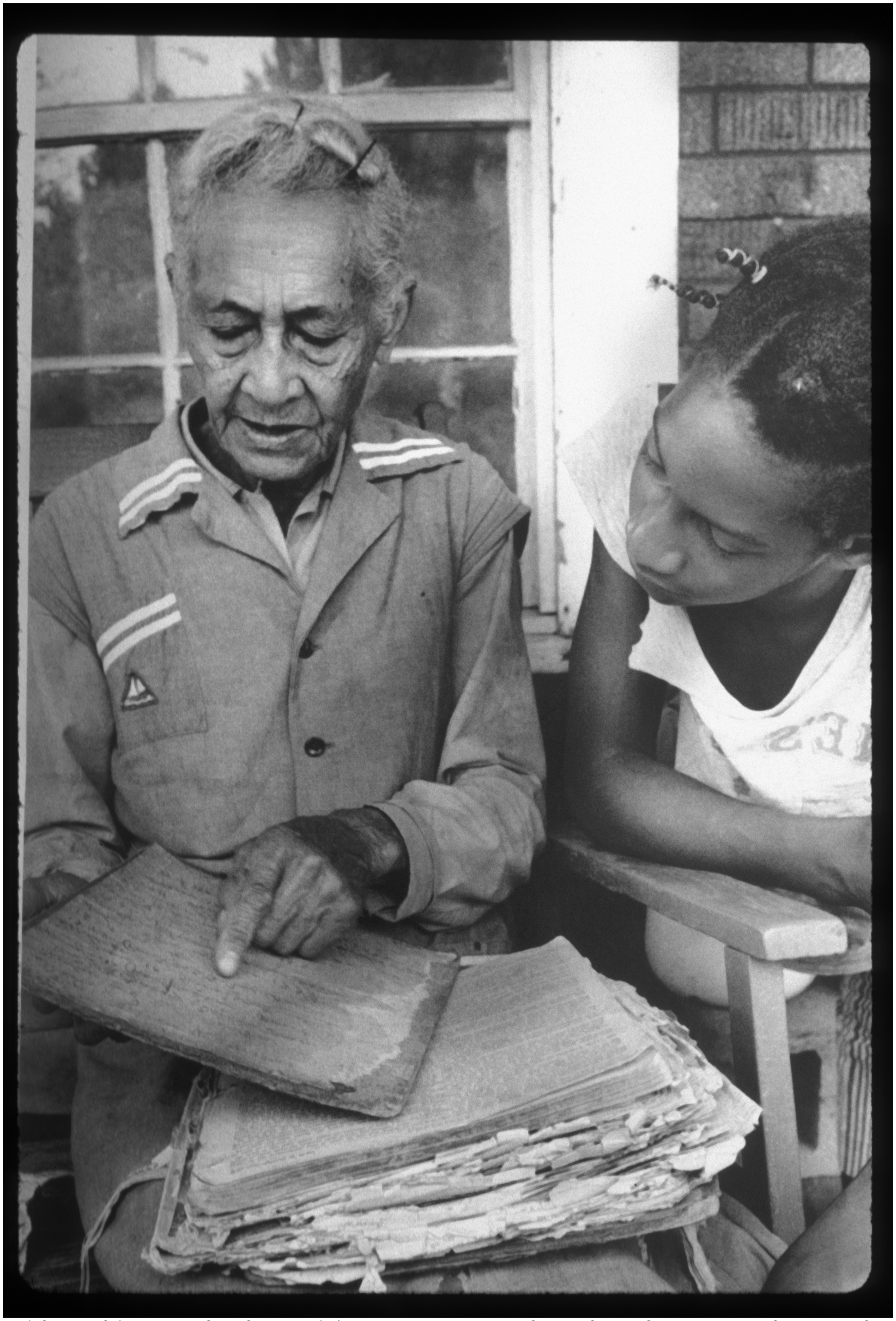
ཁྱོད་ཀྱིས་གྲ་སྒྲིག་གང་ལེགས་བྱ་རོགས། ཁྱོད་རང་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཐད་ནས་དཔེ་མཛོད་ཁང་དམ། དྲ་ལམ་དང་ཡང་ན་རྟེན་མཛོད་ཁང་དམ་ཡིག་ཚགས་ཁང་སོགས་སུ་ཀྲུབ་སྤྱོངས་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནམ་ཡང་ཡག་པོ་ཡོད་དེ། དཔེ་དེབ་དང་ལྟེབ་ཤོག འདྲ་པར། ས་ཁྲ། ཁྱིམ་ཚང་གི་ཡིག་ཆ་སོགས་གང་རུང་གིས་ཁྱོད་ལ་བཅར་འདྲི་མ་བྱས་པའི་སྔོན་དུ་གླེང་གཞིའི་གནད་དོན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་ཐད་གྲོགས་དན་བྱ་ཐུབ་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་གླེང་གཞི་དེར་རྒྱུས་མངའ་ཟབ་ཚོ་བཅར་འདྲི་ཕུན་སུམ་ཐ་ཚོགས་དང་དྲི་བ་ཡག་པོ་འདོན་ཐུབ་པར་རོགས་ཕན་བྱ་ཐུབ།

དྲི་བ་ཁ་ཤས་སྔོན་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱ་དགོས་ཏེ། དྲི་བ་དེ་དག་ངེས་པར་ཁ་གསལ་ཞིང་ཚིག་ཉུང་དོན་བསྡུས། ཚད་བཀག་མེད་པ་བཅས་ཡིན་དགོས། ཡིན་མིན་ཡོད་མེད་དང་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པའི་ལན་སྟོན་ཚིག་པའི་དྲི་བ་དང་རིང་དུ་གྲེས་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཇི་ལྟར་དང་ཅི་ཞིག ཅིའི་ཕྱིར་སོགས་ཀྱི་དྲི་བས་ཨེ་བྱེད་དང་ཨེ་བྱས་ཀྱི་དྲི་བ་རྣམས་ལས་ལན་ཆ་ཚང་བ་སྤྲོག་ཐུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཚོང་ལས་ཇི་ལྟར་སྤྱོང་བ་ཡིན་ནམ་དང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཚོང་ལས་སྤྱོང་སྐབས་ག་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ་ཞེས་པ་ལས་ཁྱོད་རང་ཚོང་ལས་སྤྱོང་དུས་སྐྱོ་བ་ཨེ་འདུག་ལྟ་བུ་དྲི་མི་རུང་།[1]

ཁྱོད་རང་གིས་དྲི་བ་གང་དག་གལ་ཆེ་བ་ཤེས་དགོས་མོད་སྔོན་ནས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དྲི་བ་གཅིག་པུར་འཐམ་ནས་མི་འདུག་པའང་གལ་ཆེ་སྟེ། དྲི་བས་མཐར་གཏུག་ན་བཅར་འདྲིར་ཕྱོགས་སྟོན་པ་དང་གཏད་སོ་གཅིག་ཏུ་གནས་པར་གྲོགས་བྱེད་པ་ཙམ་ཡིན།

བཅར་འདྲིར་ཁོག་ཡག་པོ་དབྱུབ་དགོས་ཏེ། བཅར་འདྲི་དེ་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་ཚང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་འོས། རང་གི་དྲི་བ་དག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་དེ་དག་གཏན་ཚིགས་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་མཉམ་དུ་སྦྲེལ་དགོས།

[1] མཇུག་ཏུ་དཔེ་མཚོན་གྱི་དྲི་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་པར་གཟིགས་རོགས།



མེ་སེ་སེ་པེ་མདའ་སྡེའི་ཧྲུ་རན་ཁི་ལེན་རྗོང་ནས་ཡིན་པའི་ལྷུམ་ཨན་ནེ་ མེ་ཕྲུན་ལགས་ནས་མོའི་ཚ་བོར་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྟོན་བཞིན་པ། པར་འདི་རོ་ལན་དྲི་ཧྲུ་རེས་མན་ལགས་ཀྱིས་བསྒྲུན།

བཅར་འདྲིའི་སྐབས་སུ།

བཅར་འདྲི་མགོ་བརྩམས་མ་ཐག་དུས་ཚོད་ཐུང་ངུ་ཞིག་གི་རིང་ལ་རང་ཉིད་ངོ་སྤྲོད་དེ་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་ལ་བག་ཕྱོད་པའི་ཚོར་བ་སྤྲོད་པ་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་གཟུག་དགོས་ཤིང་། བཅར་འདྲིའི་དམིགས་ཡུལ་ལ་གྲོས་བྱེད་པ་དང་ལས་གཞིའི་རྒྱུ་མཚན་ཞིབ་བརྗོད་ཀྱང་བྱ་དགོས།

སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་དེ་རང་གིས་ལག་པས་སྐྱོབ་སར་བཞག་པ་ཡིན་ན་དགོས་མཁོ་ལྟར་སྒྲ་སྒྲུག་སོགས་ལ་སྐྱོམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་དང་ཁྱོད་རང་གཉིས་ཀའི་སྐད་གསལ་པོ་སྒྲར་ལེན་ཐུབ་པ་བྱ་ཚོག་པ་ཡིན།

རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲ་སྐད་དང་བརྙན་འཕྲིན་སོགས་ཀྱི་སྒྲས་སྒྲ་ལེན་པར་བྱུས་གཏོགས་བྱེད་ངེས་པས་དེ་དག་གི་སྒྲ་ཇེ་དམའ་རུ་གཏོང་ཅི་ཐུབ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཆུ་ཚོད་འཁོར་ལོའི་ཐག་སྒྲ་དང་དཀར་ཡོལ་དང་སྡེར་མའི་ཁྲོག་སྒྲ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་གནོད་ག་ཙམ་སྐྱེལ་ཐུབ་པར་ཁྱོད་རང་ཧ་ལས་སྲིད།

ག་དུས་ཡིན་ཡང་བཅར་འདྲི་མ་བྱས་སྔོན་སྒྲིག་ཆས་ལ་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་རོགས། སྐར་མ་གཅིག་གི་ཡུན་གྱི་སྐད་ཆ་སྒྲར་བླངས་ཏེ་དེར་ཉན་ནས་སྒྲ་ཡག་པོ་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་ནས་སྒྲ་ཡག་ཤོས་དེ་ལེན་ཨེ་ཐུབ་ལ་འབད་དགོས། ཁྱོད་རང་གི་མིང་དང་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་མིང་། ལོ་ཟླ་ཚེས་གྲངས་དང་གནས་གང་དུ་ཅི་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་པ་སོགས་མགོར་གླེང་བ་ནི་འགྲོ་རིམ་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན་ཏེ། དེས་ནི་སྒྲིག་ཆས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པའི་ཞོར་དུ་སྒྲ་ལ་ཡང་རྟགས་ཐམ་འགོད་པས་ན་གཅིག་གོ་གཉིས་ཚོད་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲིག་ཆས་མཐའ་དག་གིས་རང་བབ་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱིན་པར་གདེང་ཚོད་ཡོད་ཚེ་བཅར་འདྲི་མགོ་རྩོམ་ཆོག་པ་ཡིན།

སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་བག་ཕྱོད་པར་བྱེད་ཐུབ་པའི་དྲི་བ་ཞིག་གིས་བཅར་འདྲི་མགོ་རྩོམ་དགོས། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས་ཐད་ཀྱི་དྲི་བ་རེ་ཡིས་མགོ་རྩོམ་ཆོག་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ཁྱོད་རང་ས་ཆ་གང་དུ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནམ་དང་ཁྱོད་རང་ས་ཆ་གང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་ངམ་ལྟ་བུ་དང་ཡང་ན་ཁྱོད་རང་གིས་རང་ཉིད་སྤྲོ་བ་ཡོད་སའི་གླིང་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྔོན་ཆད་གོ་མྱོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་སྐོར་དྲིས་ཀྱང་

ཚོག་སྟེ། དྲི་བ་འདིའི་རིགས་ལ་ལན་གདབ་སླ་ཞིང་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལས་གྲོལ་བར་བྱ་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཡིན་མིན་དང་རེད་མ་རེད་ཀྱི་ལན་ལྡོན་ཚོག་པའི་དྲི་བ་དག་དང་རིང་དུ་གྱེས་འོས་ཤིང་ཆ་འཕྲིན་ཞིབ་ཕྲ་རག་ཕྱིར་སྲུ་མཐུད་དེ་དྲི་བ་འདོན་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་ཅིག་གནང་ས་ཚོག་གམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་དཔེར་བརྗོད་ཅིག་འཇོག་རོགས་ཟེར་བའམ་ཡང་ན་དོན་དེ་ཅི་ལྟར་བྱུང་ངམ་ལྟ་བུ།

ཁྱོད་ཀྱིས་སློལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་སྐད་ཆར་སྤྱི་སྣང་དང་ཞིབ་ཚགས་སློས་ཉན་དགོས་ཤིང་། མིག་རྫིབ་པ་དང་མགོ་ལྡོག་ལྟེམ་པའམ་འཛུམ་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱིས་ཁོའམ་མོར་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་དགོས།

ཚོད་འཛིན་མ་བྱུས་པའི་ལམ་ནས་ཁ་བརྡར་ཟབ་ཞུགས་བྱ་དགོས་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱི་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་ཁ་བརྡར་བར་ཆད་བྱེད་མི་རུང་མོད་ལྷིང་འཇགས་ལ་ཡང་འཛེམ་མི་རུང་སྟེ། བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ལན་སྟེར་བའི་གོ་སྐབས་སྤྲོད་དགོས། དེ་མིན་ཁྱོད་ཀྱིས་སློལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པས་ཅི་ཞིག་བཤད་འདོད་པར་ཡང་དོ་སྣང་སྤྲོད་དགོས་ཏེ་ཁོང་གིས་ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་མ་མྱོང་བའི་གནད་དོན་རེ་གླེང་སྲིད་པས་ན་ཁྱོད་རང་དྲི་བའི་ཚོགས་ལ་གྱེས་ཚོག་ཚོག་གི་གྲ་སྒྲིག་དགོས་པ་ཡིན།

གཟུགས་རིས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཏེ། པར་རྙིང་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་འདྲ་པར་འཇོག་དེབ། ཤོག་འཛར་ཉར་དེབ། འཕྲིན་ཡིག སྐྱེས་བཙའི་དཔང་ཡིག ཁྱིམ་ཚང་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ། ཅ་ལག ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་བསགས་ནོར། དྲན་རྟེན་སོགས་ཀྱིས་ཕྱིར་དྲན་གྱི་མེ་ཁ་གསོ་ཞིང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་མེ་ལྕེ་སྦར་བར་བྱེད་དོ།།

བཅར་འདྲིའི་སྐབས་སུ་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་སྒོ་ཕྱེ་བ་དང་རྒྱག་པ་དེ་འདྲ་བྱ་མི་རུང་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཆ་འཕྲིན་གལ་ཆེན་རེ་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སློལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པར་ཁོ་རང་གིས་བཤད་གྱིན་པ་དེ་སྒྲར་ལེན་རྒྱུའི་རིན་ཐང་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་ཡང་སྟེར་མི་སྲིད་པ་མིན་ནོ།། ཡང་སློལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་མ་ཤེས་པར་སྒྲ་གཏན་ནས་ལེན་མི་རུང་།

བཅར་འདྲི་རྫོགས་ལ་ཉེ་དུས་རང་གིས་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་དྲི་བའི་ཚོགས་ལ་མིག་བཤེར་ཞིག་བྱས་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་འདྲི་འདོད་པ་ཡོད་ཚད་དྲིས་ཡོད་མེད་བརྟག་དགོས།

སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པའི་དགོས་མཁོ་དང་ཡང་བསྟུན་ཤེས་དགོས་ཏེ། གལ་སྲིད་ཁོའམ་མོ་རང་ཐང་ཆད་ཀྱིན་ཡོད་ཚེ་བཅར་འདྲི་མཚམས་བཞག་ནས་དུས་མཚམས་གཞན་ཞིག་བཀོད་སྒྲིག་བྱ་དགོས། སྤྱིར་བཏང་དུ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ནས་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་ནི་བཅར་འདྲིར་འོས་ཤིང་འཚམས་པའི་དུས་བཅད་ཡིན།

བཅར་འདྲིའི་རྗེས་སུ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ཡིག་ཐོག་གི་འགྲེམ་སྤེལ་ཆོག་མཆན་ཞིག་ལ་མིང་རྟགས་འགོད་པར་བྱ་དགོས་ཤིང་ཁོའམ་མོས་བརྟོན་པའི་ཚད་བཀག་ཆ་རྐྱེན་གང་ཡོད་ལ་བསྟུན་དགོས།[2] ནམ་རྒྱུན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པར་ཐོག་མའི་དུས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་བཅར་འདྲིའི་མཇུག་འབྲས་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐད་ནས་ཆོག་མཆན་ལེན་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ཁྱིམ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་བའམ་སློབ་གྲྭའི་ལས་གཞི་ཞིག་གི་ཆེད་ཡིན་པ་སོགས་གསལ་པོར་བཤད་དགོས། སྒྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་ཁས་ལེན་ཤོར་མི་རུང་ཞིང་སྒེར་དོན་དང་གསང་རྒྱ་སོགས་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱ་དགོས།

གྲངས་ཐོའི་ཡིག་ཆ་དག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་དང་ལོ་ཟླ་ཚེས་གྲངས་ཀྱི་རྟགས་ཐམ་འགོད་དགོས།

བཅར་འདྲིའི་སྐོར་བརྗེད་ངེས་རྐུན་པོས་མ་ཁྱེར་ཡར་སྔོན་དུ་ཟིན་བྲིས་སུ་འགོད་འོས་ཏེ། མཐོང་སྣང་དང་དོ་སྣང་བྱུང་བ། བརྗོད་གཞི་གལ་ཆེན། སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན། མུ་མཐུད་རྩད་གཅོད་བྱ་འོས་པའི་བསམ་ཚུལ་སོགས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འགོད་དགོས།

བཅར་འདྲི་ཚར་མ་ཐག་ཏུ་སྒྲར་བླངས་ཟིན་པའི་ནང་དོན་གྱི་སྒྲའི་ཐོ་ཡིག་ཅིག (གླེང་གཞི་རེ་རེ་

2 མཇུག་གི་རེའུ་མིག་གི་སྟེ་ཚན་དུ་ཡིག་ཐོག་གི་འགྲེམ་སྤེལ་ཆོག་མཆན་གྱི་དཔེ་མཚོན་ལ་གཟིགས་རོགས།

བཞིན་བསྒྲིགས་ཡོད་པ།༽ གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།[3] ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་རྩིས་ཐོར་གཞིགས་ནས་གླེང་གཞི་གསར་བ་རེ་རེའི་གནས་ཡུལ་ཟིན་ཐོར་བཀོད་ཚོག སྐད་མར་ཐོ་ཡིག་འདི་སྤྱོད་དེ་གང་ཞིག་ཅན་པའམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབེབ་པ ༼ཁ་ཙར་འདྲི་དེ་ཡི་གེ་རེ་རེ་བྲིས་ནས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབེབ་པ།༽ དེ་གདམ་ཚོག་ཅིང་། ཡི་གེའི་གཟུགས་སྦྱུར་ཆ་ཚང་དེ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་ཞིང་དུས་ཚོད་མང་པོ་འགྲོ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབེབ་པ་དང་ཐོག་ཡིག་འགོད་པ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སྒྲུབ་པ་ནི་མཐུན་ཐབས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། སྤྱིའི་ནང་དོན་ལ་ཐོ་ཡིག་འགོད་པ་དང་ཁྱོད་ཀྱིས་གླེང་མཁན་གྱི་ཚིག་ཇི་བཞིན་དུ་དྲངས་འདོད་པའི་ཆ་དེ་ཡི་གེ་རེ་རེ་བཞིན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབེབ་དགོས།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིག་ཆ་དག་གོ་རིམ་ཡོད་པར་ཉར་ཚགས་བྱས་ན་ནི་དེ་དག་ལ་འཛུག་བདེ་པོ།

ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པར་བཀའ་དྲིན་ཞུ་ཡིག་ཅིག་སྐུར་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཤིང་སྐབས་འགྲིག་ན་སྒྲར་བླངས་པའི་རྒྱུ་ཆ་ཡང་ལྟེན་དུ་སྐུར་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས།

[3] མཇུག་གི་རེའུ་མིག་གི་སྡེ་ཚན་དུ་སྒྲའི་ཐོ་ཡིག་གི་དཔེ་མཚོན་ལ་གཟིགས་རོགས།

འདྲི་ཚོག་པའི་དྲི་བ་ཁ་ཤས།

“ང་རང་བྲིས་པ་ཡིན་དུས་ཤ་ཉེ་ཆོས་རྒྱུན་དུ་ཅི་ཞིག་བཤད་ནས་ཚར་རྒྱུ་མེད། ཡིན་ནའང་ངས་ཉན་མེད།
ད་ནི་ང་རང་ཕྱིར་སོང་ནས་དེ་དག་ལ་ཉན་འདོད།”
བེ་ཡེན ཏྲིས་འོང་། ཨ་ལེག་ཟན་ཏྲི་རེ་ཡ། ཞེར་ཇི་ནི་ཡ་མདའ་སྦྱི།

མི་བུ་རེ་རེ་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ཞིང་ཁོ་དང་མོའི་དགའ་ཕྱོགས་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཡོད་པས་ནས་དྲི་བའི་ཚོགས་གཅིག་ཚང་མའི་གནས་སྟངས་དང་འཚམས་པ་ནི་མི་སྲིད་དོ།། གཤམ་གྱི་དྲི་བ་འདི་དག་གིས་ཤ་ཉེའམ་སྔེ་མི་ཞིག་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གི་དམངས་སྲོལ་དང་ས་གནས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ཐད་བཅར་འདྲིར་སྣེ་ཤན་བྱ་ཐུབ་ཀྱང་སྲིད། འདི་དག་ལས་རང་གི་དགའ་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པ་རྣམས་བསལ་ཅིང་གདམ་ནས་ཚིག་ཀྱང་འོས་འཚམས་ཀྱིས་འགྱུར་བ་བཏང་ཚོག མཐར་གཏུགས་ན་ཆེས་ཕན་ཐོགས་པའི་དྲི་བ་ནི་རང་གིས་ཁྱིམ་ཚང་ངམ་སྔེ་བའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱར་གཞི་བཅོལ་ཏེ་རང་གིས་བརྟན་པའི་དྲི་བ་དེ་དག་ཡིན་ནོ།། ཡིན་ནའང་དངོས་གཞིའི་དྲི་བའི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་གིས་ཚད་བཀག་ཐེབས་པར་བྱ་མི་འོས་ཏེ། དེ་ལས་རང་གི་དྲི་བ་དེ་དག་བཅར་འདྲིའི་སྣེ་ཤན་ཙམ་དུ་ལྟ་ཐུབ་ན་ཡག་གོ། སྐབས་བསྟུན་སྒྱུར་བཅོས་བདེ་པོའི་ངང་སྐྱིད་པོ་གཏོང་རོགས།

མི་ཚེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དྲི་བ།

དྲི་བ། ཁྱེད་ཀྱི་མིང་ལ་ཅི་ཟེར། ཁྱེད་རང་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་ས་ཆ་གང་དུ་སྐྱེས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ནར་སོན་ས་དེ་ས་ཆ་གང་ཡིན། ཁྱེད་རང་ས་ཆ་གང་དག་ཏུ་འཚོ་སྡོད་བྱས་སྡོད་ངམ། ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་སྡོད་ངམ། ད་ལྟ་ཁྱོད་རང་གི་འཚོ་ཐབས་ག་རེ་ཡིན།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རང་གི་རུས་ཀྱི་སྐོར་ནས་ག་རེ་ཤེས་སམ།དེའི་འབྱུང་ཁུངས་སམ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐད་ནས་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཨེ་ཡོད། དེ་ལ་འགྱུར་བ་སོགས་བྱུང་མྱོང་ཨེ་འདུག འགྱུར་བ་དེ་དག་ལ་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཨེ་འདུག ཁྱོད་རང་གི་ཁྱིམ་རྒྱུད་དུ་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་མིང་འདོགས་དང་གཅེས་མིང་སོགས་ཨེ་འདུག འདུག་ན་གང་དག་རེད། དེ་ཚོའི་ཡོང་ཁུངས་ག་འདྲ་རེད། མིང་འདོགས་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གཞན་ཨེ་འདུག ཡོད་ན་གང་དག་རེད།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ཇི་ལྟར་ཨ་རི་ར་སླེབས་པའི་སྐོར་ནས་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཨེ་ཤེས། ཁོ་ཚོ་ཐོག་མར་གང་དུ་གཞིས་ཆགས་ཡོད་དམ། རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཕྱིར་དེར་གཞིས་ཆགས་པ་རེད་དམ། དེ་དུས་ཁོ་ཚོའི་འཚོ་ཐབས་ག་རེ་རེད་དམ། ཁྱོད་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གནས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་ཡོད་དམ་ཡང་ན་སྤོ་བསྒྱུར་མང་པོ་བྱས་ཡོད། ད་ལྟའི་ས་ཆ་འདིར་གཞིས་ཆགས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ག་འདྲ་ཡིན་ནམ།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱི་བཙར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ་དེ་ཨ་རིའི་ཕྱོགས་ཡོང་གི་མི་རབས་དང་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཁོ་དང་མོར་འདི་དྲི་བར་བྱ་སྟེ། ཁྱོད་རང་ཅིའི་ཕྱིར་ཨ་རིར་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ། ཁྱོད་རང་རྒྱུ་དངོས་སོགས་ཅི་ཞིག་ཨ་རིར་ཁྱེར་ཡོང་བ་དང་ཅིའི་ཕྱིར་དེ་ཁྱེར་ཡོང་བ་ཡིན། འདིར་ཡོང་བའི་འགྲུལ་བཞུད་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་རེད། ཁྱིམ་མི་གང་དག་ཁྱོད་དང་ལྷན་དུ་ཡོང་བ་དང་གང་དག་ཤུལ་དུ་བསྡད་ཡོད་དམ། ཁྱོད་རང་ཆེས་ཐོག་མར་འདིར་སླེབས་དུས་མཐོང་སྣང་དང་ཉམས་མྱོང་ག་འདྲ་ཡོད་དམ། ཁྱོད་རང་གིས་སྲོལ་རྒྱུན་དང་ཉམས་མྱོང་ཅི་ཞིག་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་ཅི་ཐུབ་ལ་འབད་པ་དང་རྒྱུ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་འབད་པ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་སྲོལ་རྒྱུན་ལ་ལ་བློས་གཏོང་དགོས་པ་གནས་ཚུལ་ལ་ཐུག་ཨེ་བྱུང་། རྒྱུ་མཚན་ཅི།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྐད་རིགས་གང་དག་བཤད་ཤེས་སམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱིམ་དང་སློབ་གྲྭ ལས་ཀ་སོགས་གནས་རེ་རེར་སྐད་རིགས་མ་འདྲ་བ་རེ་བཤད་དམ། ཁྱོད་རང་གིས་སྐད་ཡིག་གཏན་འཁེལ་བ་གཅིག་གི་ལམ་ནས་བཤད་གྱིན་པའི་གཏམ་དཔེ་དང་དགོད་གཏམ། གཏམ་རྒྱུད། མཛད་སྒྲ་སོགས་ཨེ་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་དཔེ་མཚོན་རེ་གཉིས་བརྗོད་ན་ཨེ་འགྲིག

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱི་ཕ་མ་དང་ཕ་མེས་ཡང་མེས་སྐོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་བ་ག་རེ་ཤེས་སམ། ༼གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་གིས་ཡང་མེས་ལ་བཙར་འདྲི་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཚེ་ཁྱོད་རང་གི་ཕ་མ་ལོ་ན་ཕྲ་དུས་ག་འདྲ་ཡིན་པའི་སྐོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་དྲི་ཆོག་པ་ཡིན།༽

དྲི་བ། ཁྱོད་རང་གིས་གཉེན་དང་ཆང་སའི་སྐོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཨེ་ཤེས། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་ཕ་མ་དང་ཡང་མེས་སོགས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ཇི་ལྟར་ངོ་ཤེས་པ་དང་གཉེན་བསྒྲིགས་པ་ཤེས་སམ།

དྲི་བ། ཁྱོད་ལ་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཕྱིར་དྲན་ག་འདྲ་ཡོད་དམ། ཁྱོད་རང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་རོལ་རྩེད་ག་འདྲར་རྩེ་སྤྱོད་དམ། རོལ་རྩེད་དེ་དག་རྩེ་དུས་གླུ་སོགས་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་ག་འདྲ་ལེན་དགོས་སམ། ཁྱོད་རང་རྩེད་ཆས་ཅི་ཞིག་ལ་རྩེ་སྤྱོད་དམ། རྩེད་ཆས་དེ་དག་སུས་བཟོས་པ་རེད་དམ། ཁྱོད་རང་གིས་བཟོས་པའི་རྩེད་ཆས་ཨེ་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བཟོས་པ་ཡིན། རྒྱུ་ཆ་ཅི་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན། ཁྱིམ་དུ་རྩེ་ཚོག་པའི་རྩེད་མོའི་རིགས་ཅི་ཞིག་འདུག གཏམ་རྒྱུད་བཤད་ཨེ་སྲིད། རོལ་མོ་དང་གླུ་དབྱངས་སོགས་ཨེ་ཡོད། ལག་ཤེས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་སོགས་ཨེ་ཡོད། སྲོལ་རྒྱུན་དེ་དག་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་རོགས།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་བཤད་སྟངས་དང་གཏམ་དཔེ་སོགས་དམིགས་བསལ་བ་དེ་འདྲ་ཨེ་ཡོད། ཡོད་ན་གང་དག་ཡིན། དེ་དག་གི་ཡོང་ཁུངས་སོགས་བཤད་རོགས།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་དུས་ཆེན་སོགས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རོལ་སྟངས་ག་འདྲ་ཡིན་ནམ། དུས་ཆེན་གང་དག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་ཁྱིམ་དུ་སྲོལ་རྒྱུན་དང་གོམས་སྲོལ། གླུ་དང་ཁ་ཟས་དམིགས་བསལ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་གིས་སྲོལ་རྒྱུན་དང་མཛད་སྒོ་དེ་དག་གསར་བཏོད་བྱས་པ་རེད་དམ། གང་དག་རེད་དམ། དེ་དག་གི་ཡོང་ཁུངས་ག་འདྲ་རེད་དམ།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཁ་ཟས་བཟོ་སྟངས་སོགས་ཨེ་ཡོད། མི་རབས་བརྒྱུད་དུ་སྤེལ་བའི་ཁ་ཟས་བཟོ་སྟངས་ཀྱི་མན་ངག་ཨེ་ཡོད། གང་དག་རེད་དམ། དེ་དག་གི་ཡོང་ཁུངས་ག་འདྲ་རེད་དམ། མན་ངག་དེ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ཡོད་དམ། གལ་སྲིད་ཡོད་ན་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་དམ། ཁ་ཟས་དེའི་བྲོ་རྫས་སོགས་ལ་

འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་རྒྱུ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་འགྱུར་བ་བྱུང་བ་རེད་དམ། དུས་ཆེན་དང་མཛད་སྒོ་སོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་བཟོ་བའི་ཁ་ཟས་དེ་འདྲ་ཨེ་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་སུས་ཁ་ཟས་དེ་དག་བཟོ་གི་རེད། ཁ་ཟས་དམིགས་བསལ་བ་དེ་དག་བཟོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམ་ཚང་གི་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཡོད་དམ།

ལྷང་ཀྲེང་ལི་ཡིས་སྨན་པ་ལྷང་ཡུ་ཁྲིང་ལགས་ལ་ཁོང་གི་ཉིག་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྨན་ཚོང་ཁང་དུ་རྒྱའི་རྩ་སྨན་སྐོར་ནས་བཅར་འདྲི་བྱེད་ཀྱིན་པ། པར་གྱི་བདག་དབང་སི་མེ་ཟོ་ཉན་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷང་ཀྲེང་ལི་མཆོག་གི་ཡིན།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱི་ཁྲིམ་ཚང་ལ་དུས་རེས་ཅན་གྱི་འདུ་འཛོམས་སོགས་ཨེ་ཡོད། ཡོད་ན་དུས་ནམ་དང་གནས་གང་དུ་འཛོམས་ཀྱི་ཡོད་དམ། འདུ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་མཁན་མི་སྣ་གང་དག་ཡོད་དམ། འདུ་འཛོམས་དེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ག་འདྲ་ཡོད་དམ། འདུ་འཛོམས་སྐབས་སུ་བྱ་འགུལ་ཅི་ཞིག་སྤེལ་གྱིན་ཡོད་དམ། བྱ་འགུལ་སྐབས་སུ་བྱ་དགའ་

སྙིར་བའི་སྒྲོལ་ཨེ་ཡོད། འདུ་འཛོམས་སྐབས་སུ་མི་སྣ་གལ་ཆེན་ལ་བསྒྲི་བཀུར་ཞུ་བའི་སྲོལ་ཨེ་ཡོད། མཛད་རིམ་དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་གཏམ་རྒྱུད་ཅི་ལྟ་བུ་ཤོད་སྲོལ་ཡོད་དམ།

དྲི་བ། ཁྱེད་རང་གིས་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅ་དངོས་དང་དྲན་རྟེན་གང་རུང་ཉར་ཡོད་དམ། དེ་དག་ཁྱེད་རང་ལ་མཚོན་ན་རྩ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི། དེ་དག་ལ་ལོ་རྒྱུས་ག་རེ་ཡོད་དམ། དེ་དག་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བརྒྱུད་ཚུལ་ག་འདྲ་ཡིན། དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་དྲན་པ་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཨེ་ཡོད།

དྲི་བ། ཁྱེད་རང་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གི་པར་རིབ་དང་ཤོག་འཛིར་ཕྱོགས་བསྡུས་དེབ། ཁྱིམ་ཚང་གི་གློག་བརྙན་སོགས་ཨེ་ཡོད། དེ་དག་སུས་བཟོས་པ་རེད་དམ། དུས་ནམ་ཞིག་ལ་བཟོས་པ་རེད་དམ། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་གི་ནང་དོན་ཞིབ་བརྗོད་བྱེད་རོགས། པར་དུ་བླངས་ཡོད་པ་དེ་སུ་རེད་དམ། བྱ་འགུལ་དང་དོན་དག་ག་རེ་ཞིག་ཐོར་བཀོད་འདུག་གམ།

ས་གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གྲོང་སྡེའི་འཚོ་བ།

དྲི་བ། ས་གནས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་པ། གྲོང་ཁྱེར་རམ་གྲོང་རྡལ། བས་མཐའི་གྲོང་སྡེ། གྲོང་འདབས་གང་ཞིག་ཏུ་ཁྱེད་རང་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ། འཚོ་བ་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེར་ལོ་མང་པོའི་རིང་འགྱུར་ལྡོག་ག་རེ་བྱུང་འདུག་གམ། འགྱུར་ལྡོག་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུ་ག་རེ་རེད་དམ། སྔོན་ཆད་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་རྟེན་ག་རེ་རེད་དམ། ད་ལྟ་ཁོ་ཚོས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག

དྲི་བ། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་གྲོང་སྡེའི་ས་ཁྲ་ཞིག་འབྲི་ཆོག་གམ། ད་རུང་རང་གི་རུ་སྐོར་ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ཞིག་ཀྱང་འབྲི་རོགས། ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་དང་ཞིང་སའི་ས་ཁྲ་ཡང་འབྲི་རོགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ བློ་ལ་ཡང་ཡང་འཁོར་བའི་ས་ཆ་དེ་གང་རེད། རྒྱུ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ས་དེ་ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་འཁོར་ཡོད་བ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་མཚེས

དག་ཅི་འདྲ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་དུས་འདུ་འཛོམས་སོགས་ག་རེ་ཡོད་དམ། ཁྱོད་རང་གིས་ཕྱིར་དྲན་བྱས་ན་དོན་དག་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཅི་ཞིག་ཡིད་ལ་འཁོར་ཡོང་གིན་འདུག

དྲི་བ། ད་ཆ་གྲོང་སྡེའི་སྲོལ་རྒྱུན་གང་ཞིག་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་འདུག་གམ། ལོ་སར་སྐབས་སུ་དགོན་པར་མཆོད་མཇལ་དུ་འགྲོ་བའི་སྲོལ་ཨེ་འདུག ཡང་ན་རྒྱའི་ལོ་སར་གྱི་མཛད་སྒོ་ལ་རོལ་ཀྱིན་ཨེ་ཡོད། དེ་དག་རོལ་སྟངས་ག་འདྲ་རེད་དམ། དེ་དག་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཅི་ཙམ་འདུག དེ་དག་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཨེ་འདུག དེ་དག་ལ་ཞུགས་མཁན་མི་སུ་སུ་རེད་དམ། དེ་དག་གྲོང་སྡེར་མཚོན་ན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད།

དྲི་བ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་ཆེན་པོ་དག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་དང་གྲོང་སྡེ་ལ་ཤན་ཤུགས་ཐེབས་ཚུལ་ག་འདྲ་རེད། དཔེར་ན། ཁྱོད་རང་ལ་བཅིངས་འགྲོལ་དང་རིག་གསར་གྱི་ཉམས་མྱོང་ག་འདྲ་ཡོད་དམ།

རིག་གནས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་དང་ལས་ཀའི་ལག་རྩལ།

དྲི་བ། ཁྱོད་རང་ཐོག་མར་ལས་ཀ་འདིར་ཅི་ལྟར་འཇུས་པ་ཡིན། ཁྱོད་རང་དེར་སློབ་ཅི་ལྟར་སྐྱེས་སོང་།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱིས་ལག་རྩལ་ཅི་ལྟར་སྦྱངས་པ་ཡིན། དུས་ནམ་ཞིག་ལ་མི་སུ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་བསླབ་པ་ཡིན། སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་རེད། སྲོལ་རྒྱུན་འདིའི་ཆེས་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བའི་ཆ་དེ་གང་རེད། རྒྱུ་མཚན་ཅི།

དྲི་བ། སྲོལ་རྒྱུན་འདིའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་གང་རེད། དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཅི་འདྲ་རེད་དམ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྲོལ་རྒྱུན་འདི་གནས་གང་དུ་ཅི་ལྟར་བྱུང་བ་ཤེས་སམ། སྔོན་ཆད་སྲོལ་རྒྱུན་འདི་ལག་ལེན་ཅི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཨེ་འདུག

དྲི་བ། སྒྲོལ་རྒྱུན་འདི་ལག་ལེན་བྱེད་སྐབས་མ་འདྲ་བ་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་གང་དག་རེད།

དྲི་བ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲོལ་རྒྱུན་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཚང་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རོགས། དེ་ལ་ཆ་རྐྱེན་ག་རེ་ཚང་དགོས་སམ།

དྲི་བ། སྒྲོལ་རྒྱུན་འདི་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ལ་ཤེས་བྱ་དང་ལག་རྩལ། ནུས་པ་དམིགས་བསལ་བ་ག་རེ་ཚང་དགོས་སམ།

དྲི་བ། རྒྱུ་ཆ་ག་རེ་མཁོ་འམ། ཁྱོད་རང་ལ་རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་གང་ནས་རེག་པ་ཡིན་ནམ། རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་ཅི་ལྟར་གྲ་སྒྲིག་བྱ་དགོས་སམ། དེ་དག་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཨེ་འདུག བྱུང་ཡོད་ན་ཅི་ལྟར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་རྒྱུ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་བྱུང་བ་བརྗོད་རོགས།

དྲི་བ། ལག་ཆ་གང་དག་ཚང་དགོས་སམ། དེ་དག་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་ཅི་ལྟར་བཀོལ་དགོས་སམ།

དྲི་བ། ཁྱོད་རང་གི་སྒྲོལ་རྒྱུན་འདི་བྱུང་ཆ་དང་སྤྱུས་ཚད་ཅི་ལྟར་གཞལ་བ་ཡིན་ནམ། སྒྲོལ་རྒྱུན་འདི་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ཚོའི་བཟང་ངན་འབྱེད་པར་ཆ་རྐྱེན་དང་ཚད་གཞི་ཅི་ཞིག་བཀོལ་གྱིན་ཡོད་དམ། སྒྲོལ་རྒྱུན་འདི་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ཁྲིད་སྟོང་བཀུར་ཐོབ་དགོས་ཚེ་ཆ་རྐྱེན་གང་དག་ཚང་དགོས་པ་ཡིན།

དྲི་བ། སྒྲོལ་རྒྱུན་དང་ལག་རྩལ་འདི་གནས་བབས་ཅི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ལག་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ། དུས་ནམ་ཞིག་དང་མི་སུ་ཞིག་ལག་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན་ནམ།

དྲི་བ། ཁྱོད་རང་གིས་རང་གི་ལས་ཀའི་ཆ་གང་ཞིག་གལ་འགངས་ཆེ་བར་འདོད་དམ། རྒྱུ་མཚན་ཅི།

དྲི་བ། ཁྱོད་རང་གིས་བལྟས་ན་སྲོལ་རྒྱུན་འདིའི་མ་འོངས་པ་ག་འདྲ་རེད། དཀའ་ཁག་དང་གོ་སྐབས་གང་ཞིག་ལ་འཕྲད་སྲིད་དམ། སྲོལ་རྒྱུན་འདི་ད་ཆ་གཞན་གྱིས་སྐྱོང་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་དམ་མེད།

འབྲས་བུ་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བ།

"སྤྱོ་བོ་སྨོ་བོ་དང་ཚ་བོ་ཚ་མོ་མཉམ་དུ་གནས་པའི་སྐབས་དེ་ལ་འདས་དང་མ་འོངས་ད་ལྟ་བ་རུ་ཟླ་སྒྲིལ་བར་བྱེད་དོ།།" མར་གྲི་རེ་ཐི་མིས་ཏྲི།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱིམ་མི་འམ་གྲོང་སྡེའི་མིར་དམངས་སྒྲོལ་དང་དག་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཐད་བཙར་འདྲི་བྱས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་འཚོལ་སྒྲུད་བྱས་པའི་རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་གཞན་ལ་ཅི་ལྟར་སྟོན་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཁྱོད་རང་གི་འབྲས་བུ་དེ་དག་ཉར་ཚགས་དང་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་སྟངས་ཁ་ཤས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲར་བླངས་ཟིན་པའི་བཙར་འདྲི་དག་ལ་དཀར་ཆག་བཟོས་ཤིང་ཡིག་ངོར་བཀོད་རྗེས་རྒྱུ་ཆ་དག་ཁྱིམ་མི་དང་གྲོང་སྡེའི་མི་དག་གིས་རག་བདེ་བའི་ས་གནས་ཀྱི་ཉར་ཚགས་ཁང་ངམ་སློབ་གྲྭའི་དཔེ་མཛོད། ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། གྲོང་སྡེའི་རྩ་འཛུགས་སོགས་བདེ་འཛགས་ཀྱི་གནས་ཤིག་ཏུ་ཉར་ཚོག་པ་ཡིན། གཞན་གཅིག་ནི་ཁྱོད་རང་གིས་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་འབྲི་བའམ། འགྲེམས་སྟོན་ཞིག་རྩ་འཛུགས་བྱེད་པ། ཁྱིམ་རྒྱུད་དང་གྲོང་སྡེའི་ཟས་རིགས་བཟོ་བའི་མན་ངག་དེབ་ཆུང་བཟོ་བ། བྲན་རྟེན་གྱི་དར་ཆ་བཟོ་བ།དུས་དེབ་དང་འཕྲིན་ཤོག་པར་བ། བྲ་ཚིགས་བཟོ་བ། ཡང་ན་དངོས་བཤུས་གློག་བརྙན་ནམ་རླུང་འཕྲིན་གྱི་ལས་རིམ་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཆ་འཕྲིན་དག་སྤྱན་འབུལ་ཞུས་ཆོག་པ་རེད།

གཤམ་གྱི་ཤོག་ལྡེབ་འགར་ཁྱིམ་ཚང་གི་དམངས་སྒྲོལ་དང་གྲོང་སྡེའི་སྒྲོལ་རྒྱུན་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་སྟངས་རིགས་མ་འདྲ་བ་འགའི་སྐོར་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོར་འདིས་ཁྱོད་རང་ལ་རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་ཇི་ལྟར་སྤྱན་འབུལ་ཞུ་བར་རམ་འདེགས་ཐུབ་པ་རེ་བ་ཡོད།

ཁྱིམ་རྒྱུད་དང་གྲོང་སྡེའི་ཟས་རིགས་མན་ངག་དེབ་ཆུང་སྒྲིག་པ།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་གིས་ཉེ་འབྲེལ་དང་གྲོང་སྡེའི་མི་དག་ལ་མི་རབས་བརྒྱུད་དུ་སྤེལ་བའི་ཁ་ཟས་བཟོ་སྟངས་སྐོར་ནས་བཙར་འདྲི་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་མན་ངག་དེ་དག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་ཟས་རིགས་དེབ་ཆུང་ཞིག་ཏུ་སྒྲིག་ཆོག་པ་རེད། ཁ་ཟས་བཟོ་བའི་བྲོ་རྫས་རིགས་མ་འདྲ་བ་དང་དེ་དག་གནས་དང་དུས་མ་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་ག་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྐོར་འཚོལ་སྒྲུད་བྱས་རྗེས། ད་དུང་ཁ་ཟས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར་དྲན་དང་གཏམ་རྒྱུད། ད་དུང་དུས་ཆེན་དང་ཚོ་ག སྒྲོལ་རྒྱུན་སོགས་ཀྱང་དེར་འདུ་དགོས་པ་ཡིན། དཔེ་མཚོན་

བཟང་པོ་ཞིག་ནི་ཐེ་ནི་སི་མངའ་སྡེའི་ནོ་ཀ་སི་ལྦོར་ནས་ཡིན་པའི་ལོ་ཡེས་ཚང་གི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཟས་ཐོ་
Mamoo’s Soggy Coconut Cake ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

Frances Herley་ཡིས་མོའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཆེས་ཟ་བར་སྤྲོ་བའི་མོའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བེ་ཏའི་བག་ལེབ་བཟོ་སྟངས་ཟིན་ཐོར་འགོད་ཀྱིན་པ། པར་བ། Harlan Hambright

Mamoo’s Soggy Coconut Cake མ་མའི་བེ་ཏའི་བག་ལེབ། ལྕམ་ T. A. Lewis་ལགས་ནི་ཐེ་ནི་སི་མངའ་སྡེའི་ནོ་ཀ་སི་ལྦོར་ནས་ཡིན་ཞིང་ཚང་མས་མོ་རང་ལ་ མ་མ་ཞེས་པའི་གཅེས་མིང་གིས་འབོད་པ་རེད། མོ་ནི་ཁྱིམ་མི་དང་གྲོགས་པོ་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་མོའི་

བེ་ཏའི་བག་ལེབ་བཟོ་རྩལ་ལ་སྐད་གྲགས་ཡོད་པ་རེད། མོའི་ཚ་མོ་ཧྲ་ཡེས “ཡེ་ཤུའི་འབྲུངས་སྐར་དེ་མ་མ་ལགས་ཀྱི་བེ་ཏའི་བག་ལེབ་མེད་ཚེ་ཡེ་ཤུའི་འབྲུངས་སྐར་མིན” ཟེར་ཞིང་། “ངའི་དྲན་དོགས་སུ་འཆར་ཐུབ་པ་ཙམ་ནས་དེ་འདྲ་རེད་འདུག ལོ་ངོ་མང་པོར་དེ་ལྟར་རེད་འདུག”མ་མ་ལགས་དགུང་ལོ་གོ་ལྔ་ཡིན་དུས་མོའི་ནང་མི་ཚོས་བག་ལེབ་བཟོ་སྟངས་དེ་ཟིན་ཐོར་འགོད་རྒྱུ་ཐག་བཅད་པ་རེད། སྒྲ་ཐག་ཅན་གྱི་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་དང་པར་ཆས་ཤིག དེ་མིན་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་བཅས་ཀྱིས་མོ་རང་གིས་བེ་ཏ་ཡག་ཤོས་གདམ་པ་ནས་མཇུག་མཐའི་བག་ལེབ་བཤམས་པའི་བར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཚང་བར་རྗེས་འདེད་བཏང་ཞིང་། དེ་ཉི་མན་ངག་ཟིན་ཐོར་བཀོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་བག་ལེབ་བཟོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར་དྲན་དང་གཏམ་རྒྱུད། སྲོལ་རྒྱུན། རིན་ཐང་ གི་ལྟ་བ། བསམ་པའི་འཁྱེར་སོ་སོགས་ཀྱང་པར་དང་སྒྲས་ཟིན་ཐོར་བཀོད་པ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་ཁོ་ཚོས་སྒྲར་བླངས་པ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་ཅིང་། རྒྱུ་ཆ་དེ་དག་རྫོམ་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཤོག་ལྡེབ་༥༣ ཡོད་པའི་དེབ་ཆུང་ཞིག་བཟོས་ཤིང་། མ་མ་ལགས་ཀྱིས་བག་ལེབ་བཟོ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་པར་དག་གིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ཉེ་འབྲེལ་དང་གྲོགས་པོ། ཁྱིམ་མཚེས་སོགས་ལ་བཀྲམས་པ་རེད།

ཁྱིམ་ཚང་གི་འདྲ་པར་གྱིས་ཕྱིར་དྲན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་མེ་ཁ་གསོ་སྲིད། པར་བ། Marjorie Hunt

"ཨ་བྲིས་རྫིས་ཡ། ངའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁ་དཔེ་ཞིག"

"ངའི་སྤྱི་པོ་ལགས་ནི་མིས་ཟོ་རི་ཡི་ཨོ་ཟར་ཁིའི་ཞིང་ཁ་ཞིག་ཏུ་ནར་སོན་པ་རེད། སྐབས་དེར་ས་དེ་གར་ཐང་ཚོང་དང་འགྲུལ་ཚོང་བ་མང་པ་ཞིག་ཡོད་འདུག་ཅིང་། དེ་དུས་མིང་ལ་ཨ་བྲིས་རྫིས་ཡ་ཟེར་བའི་སླྦ་ང་དང་བ་མ་འཚོང་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ལོ་རེར་ཐེངས་གཉིས་རེ་ཙམ་ཚོང་དུ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་ངའི་ཡང་ མེས་ལགས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ཁོ་རང་དགུང་ཟས་སྐབས་མགྲོན་དུ་འབོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ནི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་ཧ་ཅང་དགའ་ཞིང་ཚང་མའི་ཁ་འཕྲོག་ནས་ཁོ་རང་གཅིག་པུས་ཁ་བརྡ་བྱས་ནས་འདུག་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེ་བས་ངེད་ཚང་གི་ཁྱིམ་མི་སུ་ཞིག་གིས་གཞན་གྱི་ཁ་འཕྲོག་ནས་ཁ་བརྡ་བྱས་

ཚེ་གཞན་ཚང་མས "ཨ་བྲིས་རྗེས་ཡ" ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཁ་དཔེ་དེ་ཡང་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་རེད།"—Marjorie Hunt, ཝ་ཤིང་ཊོན།

ལ་ཧྲིང་ཨ་མེ་རི་ཀའི་ཞིང་པ་དང་ཐག་མཁན་Agueda Martinez ནི་མོ་རང་གིས་མི་ཚེ་གཅིག་ལ་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བའི་འཁེལ་ཐག་གི་ལག་རྩལ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འཚོ་བའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཏེ། ཁ་ལག་བཟོ་བ་དང་། ནས་རིགས་ཉར་བ། ཞིང་འདེབས་པ། བྱིས་པ་སྐྱོང་བ། གཉེན་སྒྲིག་ལ་གོ་སྒྲིག་བྱེད་པ། སོ་ཕག་སྒྲུར་བ། ཚོགས་འདུར་མགོ་འཛིན་བྱེད་པ་སོགས་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལངས་པས་ན་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་བང་མཛོད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད། པར་བ། Barbaraellen Koch

འགྲེམས་སྟོན་ཞིག་བཟོ་བ།

ཁྱོད་རང་གི་བཅར་འདྲི་དང་ཞིབ་འཇུག་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་འགྲེམས་སྟོན་ཞིག་བཟོ་བ། ཁྱོད་རང་ལ་ཕལ་ཆེར་འདྲ་པར་དང་དྲན་རྟེན། ཡིག་ཆ་སྙིང་པའི་འདྲ་བཤུས། ལག་ཆ། སྒྱུ་རྩལ་བརྩམས་ཆོས། དང་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཅ་དངོས་གཞན་གང་ཡོད་བཤམ་སྟོན་གྱི་གོ་སྒྲིག་བྱ་ཆོག་པ་རེད། ནང་དོན་གལ་འགངས་ཆེ་བ་གང་ཞིག་མཚོན་པར་འདོད་པར་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས་ཤིང་། རང་གི་བརྗོད་དོན་མཚོན་ཐུབ་པའི་འདྲ་པར་དང་ཅ་དངོས་བདམས་ཏེ་ཁྱོད་རང་གི་བཅར་འདྲི་ལས་བསམ་བློ་དང་ཉམས་མྱོང་གཙོ་བོ་མཚོན་ཐུབ་པའི་བཙུད་ལྷ་བུའི་སྐད་ཆ་ལུང་འདྲེན་བྱ་དགོས། དེ་ནས་ཁྱོ་རང་གིས་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་བྱང་བུ་བཟོས་ཏེ་རང་གིས་གསར་རྙེད་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཆ་དག་འདྲ་པར་དང་ཡི་གེ་མཉམ་དུ་འཇོད་པའི་ལམ་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་སྣང་ལྡན་པའི་འགྲེམས་སྟོན་ཞིང་ཡིན་ཚེ་རིག་གནས་ཀྱི་མཇོད་རྣམས་སྐམ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་རེད། སྐམ་ཞིག་གམ་གཞོང་བ་ཞིག་ཏུ་པོ་ཚོ་རང་དོས་ནས་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་པའམ་རིག་གནས་ཀྱི་དོས་འཛིན་དང་རྩ་བ་མངོན་པའི་ཁྱིམ་མིའི་དྲན་རྟེན་སོགས་ཀྱིས་འགེང་བར་བྱས་ཏེ། ཅ་དངོས་རེ་རེར་དེའི་ནང་དོན་དང་དེའི་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དྲན་དང་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་མཆམས་སྦྱོར་བྱང་བུ་རེ་འབྲི་དགོས། རང་ཁྱིམ་དང་སློབ་གྲྭ ད་དུང་གྲོང་སྡེའི་བྱ་འགུལ་ལྟེ་གནས་སོགས་སུ་སྤྱི་སྣང་འཕེལ་བའི་སྒོ་ནས་མཇོད་སྐམ་དེའི་ཁ་ཕྱེ་རོགས། སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ལམ་ནས་རིག་གནས་ཀྱི་མཇོད་ལྷ་བུའི་ཅ་དངོས་དེ་དག་མཚམས་སྦྱོར་བྱང་བུ་དང་ལྷན་དུ་བཤམ་དགོས་པ་ཡིན། འགྲེལ་བཤད་པ་ཞིག་གིས་མཇོད་ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱ་ཆོག་སྟེ། ཅ་དངོས་རེ་རེའི་དོན་སྙིང་དམིགས་བསལ་བ་དང་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་བརྒྱུད་རིམ་འགྲེལ་བརྗོད་ཀྱང་བྱ་ཆོག ཁྱོད་རང་གིས་འགྲེམས་སྟོན་གྱི་དཀར་ཆག་ཅིག་བཟོས་ཏེ་དེར་ཅ་དངོས་ཀྱི་འདྲ་པར་དང་དེ་དག་རེ་རེའི་དོན་སྙིང་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་རྩོམ་ཡིག་བྲིས་ཏེ་ལས་གཞི་འདི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆོག་པ་རེད།

འགྲེམ་སྟོན་བྱེད་སྟངས་ཡག་པོ་གཞན་ཞིག་ནི་ "ཕ་ཙོར་སྐམ་ཆུང" བཟོ་བ་དེ་རེད། ལྷ་ཤིང་ཐོན་གྱི་

ལ་ཧྲིང་ཨ་མེ་རི་ཀའི་གཞོན་ནུ་ལྷེ་གནས་ཀྱི་ན་གཞོན་ཚོས་ཁོ་ཚོའི་གྲོང་སྡེའི་མི་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ “ཕ་ཚོར་སྒམ་ཆུང་” ཞིག་བཟོས་ཏེ་དེར་ཅ་དངོས་དང་གཏམ་རྒྱུད། ཆེག་དུམ། འདྲ་པར་སོགས་མི་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་གི་འཚོ་བ་དང་ཕ་ཚོར་ལ་རྒྱུས་ལོན་པར་བྱ་བ་ཞིག་བླུགས་ཡོད། སྒམ་དེ་ཤིང་ངམ་ཤོག་གྱོང་སོགས་རྒྱུ་ཆ་གང་འཛོམས་ཀྱིས་བཟོས་ཆོག་ཅིང་། དེའི་ཆེ་ཆུང་ 18” X 24” ཡིན་ཚེ་བཞམ་འདོད་པའི་ཅ་དངོས་ཡོད་ཚད་ཤོང་བ་ཡིན། སྒམ་གྱི་ཁ་ཟུར་དུ་བསྐོར་ནས་ཡིག་ཆ་དང་ཅ་དངོས། འདྲ་པར་སོགས་སྒམ་ནང་དུ་བཞམས་ཏེ་དེ་དག་གིས་གཏམ་རྒྱུད་ཤོད་དུ་འཇུག་དགོས། སྒམ་ཚང་མ་མཉམ་དུ་བཞམས་ཏེ་གྲོང་སྡེའི་ “ཚོགས་པའི་མཉམ་པར” ཞིག་སྤྲོན་ཆོག་པ་ཡིན།

འདྲ་པར། ལྷ་ཤིན་ཐོན་ནས་ཡིན་པའི་ Helen Fretz Jarrett་ལགས་ནས་ཁྱིམ་མིའི་དྲན་རྟེན་གྱི་མཛོད་སྒམ་འདི་མོ་རང་གི་ཚ་མོའི་ལོ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྐྱེས་སྐར་ལེགས་སྐྱེས་སུ་བཟོས་པ་རེད། པར་བ། Eric Lang

ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞོག་འཛར་ཉར་དེབ་ཅིག་བཟོ་བ།

དྲན་རྟེན་དང་འདྲ་པར། རི་མོ། དྲན་ཐོ་དང་རྒྱུ་ཆ་གཞན་སོགས་མཉམ་དུ་ཞོག་འཛར་ཉར་དེབ་ཅིག་ཏུ་བཞག་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཕ་ཉོར་མཆོན་དགོས། གཤམ་གྱི་ལུང་ཚིག་འདི་ནི་མིའི་རིགས་རིག་པ་བ་སྐད་གྲགས་ཅན་མར་གྲེ་རེ་ཐེ་མིས་ཌྷི་ལགས་ཀྱི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་ལས་ཁོལ་དུ་ཕྱུང་ཞིང་འདིར་མི་རབས་བར་གྱི་བརྗེད་དུ་མེད་པའི་ལས་གཞི་འདི་ཅི་ལྟར་བཟོ་བའི་སྐོར་ལ་བསམ་འཆར་རིན་ཐང་ཅན་མཁོ་འདོན་གནང་འདུག

མེས་པོའི་དེབ་ཅིག་བཟོ་བ།

མར་གྲེ་རེ་ཐེ་ མིས་ཌྷིས་བརྩམས།

“མེས་པོའི་དེབ་བཟོ་བ་ནི་སྤྱི་པོ་དང་སྨོ་པོ་ལགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ནོར་རྩ་ཆེན་དེ་རང་གི་རྒྱུ་ནོར་རྩ་ཆེ་ཤོས་ཏེ། ཁོ་ཚོའི་བྱིས་དུས་དང་གཞོན་པའི་དུས་ཀྱི་དྲན་པ་རྣམས་ཚ་བོ་ཚ་མོ་རྣམས་ལ་སྤྲོད་པའི་ཐབས་ཤིག་རེད། ”

མར་གྲེ་རེ་ཐེ་ མིས་ཌྷིས།

ང་ཚོ་ཕ་མ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྱིས་པར་འདས་དང་མ་འོངས་སྦྲེལ་བའི་ཆ་ནས་འགན་ལྷི་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོའི་བྱིས་པས་ཁོ་ཚོ་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྐོར་དང་། ཁོ་ཚོས་འཚོ་བ་ཅི་ལྟར་རོལ་བ་དང་ཁོ་ཚོ་ཇི་འདྲ་ཡིན་པ། ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་འཚོ་བའི་འཇིག་རྟེན་དེར་གོ་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བླངས་པ་སོགས་ཤེས་འདོད་ཅིང་། ངས་བསམ་ན་འདི་དག་ནི་ང་ཚོ་ཁོ་ནས་ཕྱོགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ང་ཚོ་རང་གི་བྱིས་པར་སྤྲོད་ཐུབ་པའི་འདས་པའི་དུས་ཀྱི་འདྲ་གཟུགས་རེད་འདུག

ང་ཚོས་ཅི་ལྟར་སྤྲོད་དམ་ཞེ་ན།

ངས་བསམ་ན་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ནི་ "སེམས་པོའི་དེབ" 'བཟོ་བ་དེ་རེད། ཤོག་འཇར་ཉར་དེབ་བམ་གསོག་དེབ་སོགས་ཀྱིས་ནི་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ཁྱིམ་མི་རྣམ་ཤོས་ཀྱིས་དྲན་ངོས་སུ་ཤར་ཐུབ་ཚོད་ཅིག་འཕོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན་ཚོག ཁྱིམ་ཚང་གང་པོ་རྒྱ་ཆ་འཚོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཀར་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཚོག་ཅིང་དེབ་དེ་བཟོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་མི་རེ་རེར་མཚོན་ན་ཏ་ལས་ཤིང་ཏོན་འཐོར་བར་བྱེད་པའི་གསར་རྙེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ངེས།

སེམས་པོའི་དེབ་ལ་རྣམ་པ་ལ་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་མེད་དེ། བག་གསར་གྱི་དེབ་དང་བྱིས་པའི་དེབ་སོགས་མ་དཔེར་བལྟས་ཚོག་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁྱོད་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་དག་ཡིན་པར་གཞིགས་ཏེ་རྣམ་པ་ཞིག་གསར་བཏོད་བྱས་ཚོག་པ་ཡིན། ལྦེབ་ཐོར་འཚིང་བྱེད་ཅིག་དང་རྒྱུ་སྤུས་བཟང་བའི་ཤོག་ལྷེབ་འདྲ་ངེས་ཤིག་ནས་མགོ་བརྩམས་ན་ཡག་པོར་མཐོང་སྟེ། ཕྱིར་དྲན་ནི་དཀྲུགས་པ་ཙམ་གྱིས་མུ་ནས་མུ་རུ་མཐུད་དེ་སྔོར་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན་ཏེ། སྒྲོག་ཅའི་ཤུད་སྣམ་དང་གནམ་ཁང་། དོས་ཁང་གི་སྒྲོམ་བུ་སོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེས་པ་ན་དངུལ་ཆུའི་ལྷངས་དཔར་དང་པར་བྱུང་རྒྱལ་མ། གཉེན་སྟོན་གྱི་འདྲ་པར། ད་དུང་སྤྱི་པོ་ལགས་ལོ་ན་ཆུང་དུའི་དུས་སུ་ཏྲ་བཞོན་པ་དང་ཡང་ཕྱི་ལགས་བུ་མོ་ཆུང་ཆུང་ཡིན་དུས་སུ་སྐད་ཤམ་རིང་པོ་གྱོན་ཞིང་སྒྲོག་གུ་ཅན་གྱི་འགྱུར་ཏྲ་གྱོན་པའི་འདྲ་པར་སོགས་ཕྱིར་ཐོན་ཡོང་གི་རེད།

ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ་ནི་ཁང་བའི་ནང་གི་སྒྲོག་ཅ་ཆེ་ཤོས་དེའི་སྟེང་ལ་འཛོམས་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཏེ། དེར་ཚང་མས་བདེན་དཔང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤུངས་ཚོག་སྟེ། ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་དམ་པའི་ཞལ་ཆད་སྐྱེས་འདས་ཀྱི་ལོ་ཚིགས་འཕོད་ཡོད་པ་དེ་དང་། གཉེན་སྒྲིག་ཐོ་ཡིག་གམ། སེམས་པོའི་མི་རབས་ཤིག་གི་རང་དབང་གི་མཚོན་རྟགས་ཕྱི་བསྐྱོད་ལམ་ཡིག་རྙིང་པ་དང་། སྔོན་ཆད་ཀྱི་སྡོད་གནས་དེབ་རྙིང་པ་མི་རབས་སྔོན་མ་དེ་ཚོ་གནས་གང་དུ་འཚོ་སྡོད་བྱས་

ཡོད་པ་འཁོད་ཡོད་པ་དེའམ། འགྲུལ་བཞུད་འདྲུད་སྣམ་ལ་བཏགས་ཡོད་པའི་ཤོག་འཛར་རམ། གླིང་ཆེན་ནས་ར་སྤུར་སོང་བའི་གཉེན་ཉེ་ཞིག་གིས་བསྐུར་བའི་འཕྲིན་པ་སོགས་གང་ཡང་ཆོག་གི་རེད།

ཨ་མེས་དང་ཨ་ཕྱི་ལ་སྐུལ་དེ་ཁོང་ཚག་གི་མེས་པོའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་ཕྱིར་དྲན་དང་སླར་རྙེད་བྱུང་ན། ཕྱི་རབས་པས་ཁོང་ཚོས་གང་ཞིག་ཐོས་པ་དེ་ཐོས་ཐུབ། ནམ་ཞིག་ང་ཚོས་བྲིས་པའི་དུས་ཚོད་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དུས། བུ་ཚུང་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་མཚོན་ན་གནའ་སྔ་མོ་ཞེས་པ་ནི་ཁོའི་མེས་པོའི་དུས་སྐབས་ཡིན་པར་འདོད་ཟེར། ཨ་མེས་ཀྱིས་བུ་ཚུང་དེར་ཁོ་བྲིས་པ་ཡིན་དུས་རང་གི་ཨ་མེས་ཀྱིས་བཤད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ། དུས་ད་ལྟའང་བུ་ཚུང་དེས་མི་རབས་བཞིའི་སྔོན་གྱི་གཡོ་ཐོལ་མེད་ཅིང་ཡིད་འགུལ་ཐེབས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་དག་ཁོ་རང་ཉིད་དངོས་སུ་བརྒྱུད་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་ཡོད་ན་ཤིན་ཏུ་བཟང་ཞིང་། མེད་ཀྱང་གཅིག་གཡར་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་སྒྲ་མཐུད་དུ་གནས་པར་བྱ་ཐུབ།

ཨ་ཕྱིའམ་ཨ་མེས་ལ་ལས་ཁྱིམ་རབས་དང་གཉེན་ཚན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་མཁྱེན་ཐུབ་པའམ་ཟིན་ཐོ་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེབ་རེ་འགར་ཕྱིར་དྲན་ཡག་པོ་བྱ་ཐུབ་པའི་འདས་སོང་གི་སྐོར་ལ་ལྟེབ་མང་པོ་དགོས། ཁྱིམ་ཚང་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་མི་རབས་བརྒྱད་དམ་ཐ་ན་མི་རབས་དགུ་བ རྒྱུད་ཀྱི་རབས་ཏེ་གསར་བརྗེའི་དམག་འཁྲུག་བར་དུ་ཡོད།

ཨ་མེ་རི་ཀའི་ཁྱིམ་ཚང་གཞན་དག་ལ་མཚོན་ན། འཚོ་བ་ནི་ཏག་ཏག་ཁ་སང་འགོ་བཙམས་པ་དང་འདྲ། ཨ་ཕྱི་གཞོན་ནུའི་དུས་སུ་གནས་འདིར་ལས་ཀ་འཚོལ་བའམ་གཉེན་ཉེར་བལྟ་རུ་སླེབས་པ་ནས་གཉེན་བསྒྲིགས་ཤིང་གཞིས་ཆགས།” ཁོང་མོ་དང་ཨ་མེས་གཉིས་

གྲུ་གཟིངས་གཅིག་ལ་བསྐྱོད་ནས་མཉམ་དུ་སླེབས་ན་ཡང་། ཟོ་བཙུའི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་འཕྲད་མ་ཐུབ།” ཁྱིམ་ཚང་འདི་དག་ནི་ཡོ་རོབ་སྟེ་ཤར་ཕྱོགས་དཀྱིལ་མ་དང་ཡང་དེ་ལས་ཀྱང་རྒྱང་ཐག་རིང་བའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲོང་རྡལ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་བ་ཕྱི་སྐད་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་སྙིང་བ། སྤོ་བོ་དང་རྨོ་བོ་དག་གི་འདྲ་པར་ལས་ཁོང་ཅག་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་ཏུ་གནས་པ་དེས་ར་སྤྲོད་ཐུབ།

ད་ལྟ་ཁྱིམ་ཚང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཚོ་རང་གི་མེས་པོ་མི་སྔེར་གྱི་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་ཉུང་ཙམ་ཐུབ་པར་རེ་བག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཨ་ཕྱི་དང་ཨ་མེས་ཀྱིས་ཁར་པེ་ཟིན་གྱི་གྲོང་རྡལ་ཆུང་ངུ་ཞིག་གམ་ས་ཁོ་ལན་གྱི་གླིང་ཕྲན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལ་མིང་གདགས་པར་བྱེད་ཅིང་། ཤོད་ཚུལ་ལ་དེ་ནི་ཁོ་ཚོའི་ཕ་མའམ་མེས་པོ་སླེབས་ས་ཡིན་པར་བཤད།

ཕོ་ཚོའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་དག་རྟོག་འཆར་ཡིན་མིན་ལ་ཐུགས་སེམས་མི་གཏོང་རོགས། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ལྷོའོ་ སུའི་མེས་པོར་པ་ཡུལ་དུ་མཁར་རྫོང་ཞིག་ཡོད་ལ། རྒྱང་མའི་ཨེ་རེ་ཤིའི་མེས་པོ་ཡང་དེ་དུས་རྒྱལ་པོ་དང་བཙུན་མོ་ཡིན་པ་དང་། བྲན་གཡོག་ཏུ་གྱུར་སྡོད་བའི་མེས་པོ་ཞིག་གི་ཕྱི་རབས་པས་རང་གི་མེས་པོ་ནི་ཕྱིར་རྒོལ་གྱིས་རང་དབང་ཐོབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཡོད། ཁྱིམ་ཚང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ནི་ཇི་ཙམ་ཕོ་ཚོའི་འཚར་ལོངས་ཀྱི་བདེན་པ་ཆེ་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་ང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཕོ་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་འདས་སོང་གི་བརྩེ་དགའ་བསྐྱུན། གལ་སྲིད་ཁྱིམ་ཚང་གི་གློག་བརྙན་ཞིག་ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད་ན། གཉེན་སྒྲིག་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལྷན་འཛོམས། གླིང་ཁ་གཏོང་བ། ད་ལྟའི་ཞི་དུལ་བག་ཕེབས་ཀྱི་བྱིས་པ། ནེའུ་གསིང་དུ་འགྲོ་ཕྱོག་རྒྱག་བཞིན་པའི་དར་མ་བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་འདྲ་པར་བཟོ་ཆོག

ཨ་ཕྱི་ལགས་ཀྱིས་ཕོ་ཚོས་མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་དང་ཆུ་ཀུབ་ཀུ་བ། ཤིང་སྡོང་དོང་ཆུའི་ནང་འཕེན་པ། དུར་སྣམ་སྟོང་བ་ཞིག་ཏུ་བསྡད་དེ་ཡུལ་ལ་ལོག་པའི་བཟོ་ལྟ་སྟོན་པ་སོགས་བྱིས་དུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་འཆད་དུས། ངང་རྒྱུད་རྩུབ་པའི་ཨ་ཞང་དང་སྐྱོན་འཛུགས་ལ་གོམས་པའི་ཕོའི་ཚང་མ་གཉིས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོག་འབྱུང་ངེས། བྱིས་པ་དག་ཕོ་ཚོའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མཆམས་རེར་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཡིག་ཚད་ཡག་པོ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་དང་། སློབ་ཐོལ་བྱེད་པ། ཇམ་ཅེས་སྒྲ་འབྲིག་པ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་ཕྱོད་ལ་འབབ་པར་བྱེད། ལོ་ག་ཚོད་ཅིག་སྔོན་དུ་བྱུང་ཡང་རུང་། སུས་ཀྱང་རང་གི་གནོད་འཚེ་དང་བརྒྱུད་རིམ་སྐྱོ་ཤས། རྒྱལ་ཁ་བཅས་བྱིས་པ་སྐྱེ་རུས་མེད་དང་མི་རྒྱུས་མེད་ཅིག་ཡིད་ལ་འཛིན་ཐུབ་མཁན་ལ་འཆད་མི་སྲིད་དེ། བྱིས་པ་དག་དུས་ཚོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྟུན་ནས་གནོད་འཚེ་དང་སྐྱོ་བ་ཆེ་བ། རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་འདོད་པར་བྱེད་པའོ།།

ལོ་རྒྱུས་དེ་ཉིད་གསོན་ཤུགས་དོད་པོར་འབྱུང་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཕ་མ་དང་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ནས་བུ་མོ་ཞིག་ལ་ཕྲད་ཅིང་དེ་དང་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་པའི་བར་ལ་ཕྱིར་དྲན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་ཐོ་ཞིག་དགོད་ཆོག ཁྱིམ་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཨ་ཕྱི་ལོ་བཙུའི་སྟེང་སྤྱི་ལོ་༡༩༢༧ལོར་ལྷུམ་ལེན་སྤྲུར་ཀྲུ་ལགས་ནུབ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་མོ་བརྒལ་ཅིང་། ཨ་མེས་ལགས་ལོ་བཅོ་ལྔའི་སྟེང་སྤྱི་ལོ་༡༩༣༨ལོའི་ཟླ་ལྔ་བར་དངུལ་ཁང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོ་བརྒྱབ་ལ། དསོ་མར་སློབ་ཆེན་ནས་ཐོན་པའི་ནེ་ནེ་ན་མོ་ཨེམ་རྫེའི་རྐུབ་སྟེགས་སུ་བསྡད་དེ། དབྱར་གཞུང་ལའང་སྐྱེལ་ཁྲུང་ལ་རྡེག་པའི་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་ལྷ་བུའི་གནས་བབ་ལ་ཅེར། ཤོག་ལྷེབ་འགའ་དང་འདྲ་བའི་ཁོ་ཚོ་ནི་སྐྱེལ་ཁྲུང་ནས་ག་ཤགས་ཤིང་བསྐྱོད་དེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༨༥ལོར་ཉི་ཧོང་གིས་མགོ་བཏགས་ཞུས་པའི་ཉིན་ལ་སླེབས་པ་ཡིན།

དེ་བས་ལོ་རྒྱུས་ནི་མེས་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་གི་མེས་པོར་འདེད་ཐུབ་ཅིང་། ཨ་ཕྱི་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་མོ་རང་གི་ཨ་ཕྱིར་འདེད་ཐུབ་པ་ཡིན། ད་དུང་མེས་པོ་བརྒྱུད་ཁོང་གི་ཚ་བོ་དང་ཚ་མོ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།།

ཡེ་ཤུའི་འབྲུངས་སྐར་རྣམ་པོར་བཅར་འདྲི་བྱས་པ་ཞེས་པ་ལས་ཕྱུངས། མར་གྲི་རེ་ཐི་ མིས་ཧྲི་དང་རོ་ཧྲ་མེ་ཐྲོ་ཀི་སི་གཉིས་ཀྱིས།

ཨེ་ལིན་ཧྥམ་ཕྲི། ཁ་ན་ཏའི་ནུབ་ཀྱི་མཚོ་མཐའི་ལྷན་ཁོ་ལིར་གླིང་ཕྲན་གྱི་ཨིན་ཌིས་ཨན་པ་སླེ་པོ་སླ་མཁན་ཞིག མོ་རང་གིས་སླེ་པོ་སླ་བཞིན་པར་ཚེ་འབྲེལ་ལོ་ཆུང་ཞིག་གིས་བལྟས་ནས་ཡོད་པ། པར་བ། Ulli Steltzer ཨིན་ཌིས་ཨན་གྱི་སྐྱ་རྩལ་པ་ལས་ལ་བྲེལ་བཞིན་པ་ཞེས་པ་ལས་ཕྱུངས།

ལས་གཞིའི་བསམ་ཚུལ་གཞན་དག

ཚོ་སྡེ་འམ་ཁྱིམ་ཚང་གི་རྗེས་དྲན་ཁ་གདན་ལྟ་བུ་ཞིག་བཟོ་ཆོག་སྟེ། བཅར་འདྲི་བརྒྱུད་རྣྡེད་སོན་བྱུང་ཞིང་དྲན་པའི་རྗེན་དུ་ཉར་ཚོག་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དང་ཉམས་མྱོང་སོགས་ཀྱི་རས་ལེབ་མོ་དག་ལྷན་དུ་བཙེམས་དགོས། དེ་ཡང་སློབ་གྲྭའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན་ཆོག་སྟེ། འཛིན་གྲྭའི་སློབ་ཕྲུག་རེ་རེས་རས་ལེབ་མོ་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཤུལ་བཞག་གམ་ཚོ་སྡེའི་རིག་གནས་སྲོལ་རྒྱུན་མཚོན་ཐུབ་པ་རེ་གྲུ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ལྷན་དུ་བསྒྲུབས་ཆོག། ད་རུང་ལས་གཞི་འདི་འདྲ་ཡང་བཟོ་ཆོག་སྟེ། སྤྱི་ལ་དབང་བའི་གྱང་རྫས་ཤིག་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གི་མི་རབས་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོང་པོ་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཡལ་འདབས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་བྲིས་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་གི་མི་རེ་རེ་མཚོན་ཆོག

དེ་མིན་ད་དུང་རང་གི་བཅར་འདྲི་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་འབྲི་བའམ་གཞས་ཤིག་གསར་རྩོམ་བྱས་ཆོག་སྟེ། སི་མེ་ཐོ་ཉན་གྱི་དམངས་སྲོལ་གྱིས་སྨྲར་བླངས་པའི་ང་རང་འདི་ན་འགྲེང་ཡོད། རྒན་པའི་ཤེས་རབ་དང་བྱིས་པའི་གླུ(Here I stand: Elders’ Wisdom, Children’s Song) ཞེས་པ་ནི་དཔེ་མཚོན་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན། ལས་གཞི་འདི་ནི་ཨཱ་ལ་པ་མ་ནས་ཡིན་ལ་རེ་ཡོང་དང་ཁོང་གི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ས་གནས་ཀྱི་རྒན་པ་མང་པོར་ཁོ་འཚོ་མི་ཚེའི་སྐོར་བཅར་འདྲི་བྱས་ཤིང་དེ་ལས་ཐོབ་པའི་རྒན་པ་རྣམས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་ཉམས་མྱོང་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་བརྩམས་པའི་གླུ་དག་ཡིན།

ཐ་སྙད་མཛོད།

ཟུར་ལྟའི་དཔྱད་གཞི།

བཅར་འདྲི་འགྲེམ་སྤེལ་ཆོག་མཆན་འགོད་ཤོག

ལས་གཞིའི་མིང་། ______________________________

ལོ་ཟླ་ཚེས་གྲངས། ______________________________

བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན། ______________________________

ཡིག་ཆའི་མིང་། ______________________________

བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ། ______________________________

ས་གནས། ______________________________

ཁ་པར་ཨང་གྲངས། ______________________________

སྐྱེས་སྐར། ______________________________

རེའུ་མིག་འདིའི་གཤམ་དུ་མིང་རྟགས་བཀོད་པ་དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་གཞི་འདིའི་སྐབས་སུ་སྒྲར་བླངས་པ་དང་བརྙན་དུ་ཕབ་པ། ད་དུང་པར་དུ་བསྐྲུན་པ་མཐའ་དག་ཞིབ་འཇུག་པ་གང་གིས་པར་སྐྲུན་དང་འགྲེམས་སྟོན། བརྙ་དང་གཏམ་བཤད་སོགས་སློབ་གསོའི་དམིགས་ཡུལ་དུ་གང་རུང་དུ་བཀོལ་ཆོག་པའི་ཆོག་མཆན་སྤྲད་པ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོག་མཆན་སྤྲད་པ་དེས་ཁྱོད་རང་ལ་དབང་བའི་པར་དབང་དང་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་དབང་ཆ་སོགས་སྤྲད་མེད།

ང་རང་གོང་འཁོད་རྒྱུ་ཆ་དག་གི་བེད་སྤྱོད་ལ་ཡིད་འཐད་བྱུང་ཡོད་དེ་རྒྱུས་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ཚེ་གཤམ་དུ་ཟུར་མཆན་འགོད་དེས།

མིང་། ______________________________

མིང་རྟགས། ______________________________

ལོ་ཟླ་ཚེས་གྲངས། ______________________________

རྒྱུས་བཅད་པའི་གནས་ཚུལ། ______________________________

བཙར་འདྲིའི་ཆ་འཕྲིན་འགེང་ཤོག

བཙར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་ཆ་ཚང་། ______

གཅེས་མིང་། ______

བཙར་འདྲིའི་དུས་ཚོད། ______

ཞིབ་འཇུག་པའི་མིང་། ______

བཙར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་ས་གནས། ______

ཁ་པར་ཨང་གྲངས། ______

ཡིག་ཟམ། ______

སྐྱེས་སྐར། ______

སྐྱེས་ཡུལ། ______

རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས། ______

ལོ་ག་ཚོད་ལ་གྲོང་སྡེ་དེར་འཚོ་བ་རོལ་བ། ______

ཡུལ་གཞན་གང་དུ་འཚོ་སྡོད་བ། ______

སྐུ་ཡ་དང་བྲིས་པའི་མིང་། ______

ལས་གནས། ______

______

ལག་རྩལ་དང་བྱ་འགུལ། ______

______

སློབ་གསོའི་ཆུ་ཚད། ______

______

དགའ་ཕྱོགས། ______

______

______

ཆ་འཕྲིན་གཞན་དག

______

______

______

______

བཅར་འདྲིའི་གནས་བབས།

བཅར་འདྲི་བྱ་སའི་གནས། ______________________________

ཚུ་ཚོད། ______________________________

སྒྲའི་གནས་སྟངས། ༼རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་སྒྲ།༽ ______________________________

____

མི་གཞན་སུ་ཞིག་ཡུལ་དངོས་སུ་ཡོད་པ།

____

____

བཅར་འདྲིའི་ཟིན་ཐོ། ༼ནང་དོན་གཙོ་བོ་དང་སྙིང་གཞི་སོགས།༽

____

____

____

____

____

ཟིན་འགོད་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་ག་རེ་ཡོད་པ། ༼སྒྲ་དང་པར། ཚགས་པར་གྱི་རྩོམ་ཡིག་སོགས།༽

____

____

____

____

____

____

སྒྲ་དང་བརྙན་གྱི་ཐོ་ཡིག

བཅར་འདྲི་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་། ______________________________

མི་གཞན་སུ་ཞིག་ཡུལ་དངོས་སུ་ཡོད་པ། ______________________________

ཞིབ་འཇུག་པ། ______________________________

བཅར་འདྲིའི་དུས་ཚོད། ______________________________

བཅར་འདྲི་བྱ་སའི་གནས། ______________________________

གནས་སྟངས་དམིགས་བསལ་བ། (སྒྲ་དང་བར་ཆད་སོགས་ཅི་ཡོད་པ།)

____

____

ནང་དོན་སྤྱི་ཁོག ______________________________

ཡིག་ཆའི་མིང་། ______________________________

ཡིག་ཆའི་རྣམ་པ། ______________________________

ཤོག་ངོས

གླེང་གཞིའི་བསྡུས་དོན།

གོ་རིམ་གྱི་ཨང་རྟགས་ཀྱི་རྗེས་ལ་རེ་རེའི་ནང་དོན་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་ཁ་སྐོང་བ།

སྒྲའི་ཆུ་ཚོད།	ནང་དོན།

འདྲ་པར་གྱི་ཐོ་ཡིག

འདྲ་པར་ངོས་ཀྱི་མི་དང་ཅ་དངོས། ______________________________

པར་བ། ______________________________

ལོ་ཟླ་ཚེས་གྲངས། ______________________________

ས་གནས། ______________________________

རྣ་ཤེལ་གྱི་རིགས།

གནས་བབ། གནམ་གཤིས་དང་འོད་སོགས། ______________________________

____

ནང་དོན་གནད་བསྡུས།______________________________

____

____

____

____

ཚ་འཕྲིན་གཞན་དག ༼བཅར་འདྲིའི་འགེང་ཤོག སྒྲ་ཡི་ཐོ་ཡིག ཡུལ་དངོས་ཟིན་བྲིས་སོགས།༽

____

____

____

____

____

ཤོག་ངོས།

འདྲ་པར་གྱི་ཡིག་ཆའི་མིང་།

སྒྲིའི་ཚུ་ཚོད།　　　　ནང་དོན་ཞིབ་འབྲི།

རིག་གནས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་ཞེས་པའི་སྦྱོང་བརྡར།

འདི་ནི་དགེ་རྒན་དང་སློབ་མ། རྒན་གསོ་ཁང་། ཁྱིམ་ཚང་། ད་དུང་མི་ཡི་ཚོག་ཁག་གི་མི་རེ་རེས་རང་གི་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ལ་བསམ་གཞིག་དང་གཞན་གྱི་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་བརྩི་འཇོག་དང་གོ་བ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

དམིགས་ཡུལ།

ཅ་དངོས་༼ཅ་ལག་གམ་འདྲ་པར།༽ ཤིག་ངོས་བཟུང་སྟེ་དེས་ཁྱོད་རང་གི་རིག་གནས་༼མི་རིགས། ཁྱིམ་ཚང་། ས་ཁུལ།༽ ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ་གལ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འགོད་པ།

ལས་འགན།

ཁྱོད་རང་གང་ནས་ཡིན་པའམ་སུ་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ཅ་དངོས་སམ་འདྲ་པར་ཞིག་བསམ་པར་བྱས་ཏེ། ཅ་དངོས་དེ་ལ་མཚོན་དོན་གལ་ཆེན་ག་རེ་ཡོད་མེད་ཞུང་མཐར་ཡང་ཤོག་ངོས་གཅིག་ཙམ་འབྲི་རོགས། ༼དཔེར་ན། ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ནོར་བུ་ཞིག་སྟེ། མེས་པོ་མེས་མོའི་འདྲ་པར་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ཕས་བེད་སྤྱོད་བྱས་སྔོང་བའི་ལག་ཆ་ཞིག་གམ། བག་ལྦུའི་མཐའ་རྒྱན་ཞིག་སོགས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྩ་བ་མཚོན་ཐུབ་པ་ཞིག ཅ་དངོས་འདིས་ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་རིག་གནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱ་ཐུབ་བམ།༽ ཁྱོད་ཀྱིས་ཅ་དངོས་དེ་ཁུར་ཡོང་སྟེ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལ་སྐར་མ་གསུམ་གྱི་ཡུན་ལ་རིག་གནས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་དེ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་རིག་གནས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་དེར་གཞི་བཅོལ་ཏེ་མི་གཉིས་རེས་ཕན་ཚུན་བཅར་འདྲི་བྱ་རོགས།

ནང་ལས།

ཁྱོད་རང་གིས་བཅར་འདྲི་ལས་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ཁྱོད་རང་གིས་ཇི་ལྟར་རང་གི་བཅར་འདྲིའི་ཐབས་རྩལ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། ཁྱོད་ཀྱིས་ཨ་རིའི་སི་མེ་ནོ་ཞན་གྱི་དམངས་སྲོལ་དང་ངག་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཅར་འདྲིའི་སྣེ་ཤན་དེབ་ཆུང་ལ་ཟུར་བལྟ་དང་བློ་དྲིས་ཚོག

བོད་ཡིག	**English**	中文
སྲོལ་རྒྱུན་རྒྱུན་འཛིན་པ།	Tradition-bearer	文化传承人
ངག་བརྒྱུད་ལོ་རྒྱུས།	Oral History	口述史
ཟི་མད་སོ་ནི་ཡན་སློབ་གླིང་།	Smithsonian Institution	史密森学会
སྣེ་ཤན་དེབ།	Guide	手册 / 指南
བཅར་འདྲི།	Interview	采访
མི་སྡེ། གྲོང་པ། སྡེ་ཚོ། ཚོ་སྡེ།	Community	社区 / 群体
སྲོལ་རྒྱུན། དམངས་སྲོལ།	Folklore/Folklife	民俗
རིགས་གཅིག་འདུ་ཤེས།	Identity	身份认同
དམངས་སྲོལ་རིག་པ་བ།	Folklorist	民俗学家
པར་ཐོ།པར་གྱི་ཐོ་ཡིག	Photo Log	图片记录
སྒྲ་ཐོ། སྒྲའི་ཐོ་ཡིག	Audio Log	录音记录

རིག་གནས།	Culture	文化
ཉར་ཚགས།	Archive	收藏
གོམས་སྲོལ། ལུགས་སྲོལ།	Custom	风俗 / 习惯
རྟོག་ཞིབ་ཟིན་ཐོ།	Ethnography	民族志
ཁྲིམ་ཚང་གི་སྲོལ།	Family Folklore	家族风俗
ཤུལ་བཞག	Heritage	遗产
གཉུག་མར་གནས་པའི།	Indigenous	土著的
གཏམ་རྒྱུད།	Legend	传说
ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབེབ་པ།	Transcribe	转写
འབྲེལ་ལམ་འཛུགས་པ།	Rapport	建立关系
རིགས་དང་ལུས། ནམངས་རྩོམ་སོགས་ཀྱི	Genre	体裁 / 种类
བྱུང་བ་ཉུང་བསྡུས། ལོ་རྒྱུས་ཐུང་ངུ།	Anecdote	轶事
ཡུལ་དངོས་རྟོག་དཔྱོད།	Fieldwork	田野调查

ཁ་ཟས་ཀྱི་མན་ངག་དེབ།གསོལ་སྦྱོར་གྱི་བསྟན་བཅོས།	Recipe Book	食谱
འགེང་ཤོག རེའུ་མིག	Form	表格
དྲན་པ། དྲན་ཤེས།	Memory	记忆
གང་ཟག་དང་པོ། འབོད་པའི་ཐ་སྙད་དང་པོ།	First Person	第一人称
སྒྲིག་ཆས། ཅ་ལག་མཁོ་ཆས།	Equipment	器材， 设备
སྲ་སྡེར་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས།	Hard Disc Drive Recorder	硬盘录音机
SD བྱང་བུ།	SD Card	SD 卡
ཟེར་སྡེར་སྒྲ་ལེན་འཕྲུལ་ཆས།	CD Recorder	CD 录音机
ཉེ་ཤེལ།	Close-up Attachment	近摄镜
མི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས། རྣམ་ཐར།	Biography	传记
ཡིག་ཐོག་ཆོག་མཆན།	Written Release	书面授权

མི་སེར་གྱི་ཁེ་དབང་བརྩོན་ལེན་ལས་འགུལ།	Civil Rights Movement	民权运动
སི་ཁོ་ལན།	Scotland	苏格兰
ནུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་མོ།	the Atlantic	大西洋
ལིན་སྦུར་ཀྲུ།	Lindbergh	
ཉི་ཧོང་གིས་མགོ་བཏགས་ཞུས་ཉི་མ།	V-J Day	日本二战投降日
མར་གྲི་རེ་ཐི མིས་དྲི།	Margaret Mead	玛格丽特 米德
མར་ཇོ་རེ ཧུན་ཐུ།	Marjorie Hunt	玛朱莉 汉特
ཐོམ རན་ཁིན།	Tom Rankin	汤姆 兰金
བྲར་བྲར ཁིར་ཞེན་བྲི་ལ་ཐི གྲིམ་བྲི་ལེ་ཐི།	Barbara Kirshenblatt-Gimblett	芭芭拉 克神布拉特 杰姆布拉特
རོ་ཟི་ན ཐ་ཁིར།	Rosina Tucker	罗斯纳 塔克尔
ཝ་ཤིང་ཐོན།	Washington, D.C.	华盛顿
རོ་ལན་དྲི ཧྥུ་རེས་མན།	Roland Freeman	罗兰德 弗里曼

མེ་སེ་སེ་པེ།	Mississippi	密西西比
ཨན་ནེ་མེ་སུན།	Annie Mason	安妮 梅森
བེ་ཡེན ཌྲིས་འོང་།	Wayne Dionne	韦恩 德奥尼
ཝེར་ཇི་ནི་ཡ།	Virginia	弗吉尼亚
མའེ་རོས ཧ་ཧྥོར་ཌྲི།	Mary Hufford	玛丽 哈福德
ཨ་ལེག་ཟན་ཌྲི་རེ་ཡ།	Alexandria	亚历山大里亚
རིག་གནས་ཀྱི་རྟགས་མཚན། རིག་གནས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས།	Cultural Marker	文化符号