

འབར་ལྷན་འབྲུལ་དེབ། [༠༠༩]



ང་ལ་ཕྱི་ལམ་ཞིག་ཡོད།

—— གློ་བ་དཔོན་མར་ཁེན་ལུ་ཐར་གིང་གི་གཏམ་བཤད་ཁག་གཉིས།

དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་གྲིས་བསྐྱར།

ང་ལ་ཕྱི་ལ་མ་ཞིག་ཡོད།

མོར་སྒེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཏྲགས་བཞེས་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་ཆེན་པོ་ཡང་།

SJRB-0305

པར་ཚ་འབར་ཞུན་འཕུལ་དེབ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཡོད།
མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོད།
མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།
༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་དྲུག་པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།
༢༠༢༢ ཟླ་བདུན་པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་བྱ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

དཀར་ཆག

ལྷ་ར་མཁན་གྱི་མཆན།	b
ང་ལ་མི་ལམ་ཞིག་ཡོད།	༡
ཁོར་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད།	༡༠

སྒྱུར་མཁན་གྱི་མཆན།

དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་མར་ཤེན་ལུ་ཐར་ཁིན་མཆོག་ནི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་ཡིད་ཆེས་
བརྟན་པའི་ངང་སྤྱི་འབངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལ། ༡༩༤༩ལོའི་ལྷ་བ་པ་
ཆོས་ལ་ཉིན་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་སྐུ་ཤོན་ལོན་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ཐང་ཆེན་དུ་མི་གྲངས་ཉིས་འབྲུམ་ལྷག་
གིས་སྤྱི་འབངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་ཆེད་ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་གནང་སྐབས། སློབ་དཔོན་མར་ཤེན་
ལུ་ཐར་ཁིན་གྱིས་༼ང་ལ་ཕྱི་ལམ་ཞིག་ཡོད། ༽ཅེས་པའི་གསུང་བཤད་གནང་ཡོད། གསུང་བཤད་
འདི་ནི་བལ་ཆེར་སློབ་དཔོན་མར་ཤེན་ལུ་ཐར་ཁིན་གྱི་སྟུན་གྲགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གསུང་བཤད་དེ་ཡིན་
ལ། འཛམ་གླིང་སྤྱི་འབངས་ཏུ་ཅང་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་གསུང་བཤད་ཅིག་ཡིན། འདི་ནི་སྐབས་དེའི་སྐབས་
ཤིན་ཏེན་དུ་(WashingtonDC)སྤྱི་འབངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཆེད་ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་གནང་བའི་སྐད་
སྒྲིའི་སྤྱི་འབངས་ཡིན། སྐབས་དེར་གཞུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་སོགས་བརྒྱུད་རྒྱལ་ཡོངས་མི་མང་
གིས་ཁོང་གི་སེམས་སྤྱི་འབངས་པའི་རང་དབང་དང་དང་བདེན་གྱི་ཁྱ་སྤྱུལ་དེ་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་
ཡོད། འདིའི་ཐད་ཁོང་གི་སྐྱ་རྒྱ་ཁོ་རེ་ཐ་(coretta)ལགས་ཀྱིས་༼སྐབས་དེར་ལྷའི་རྒྱལ་ཁམས་ཐུར་
མཛོན་པ་དང་མཚུངས་མོད། ཡིན་ནའང་དེ་ནི་སྐད་ཅིག་གི་ཡུན་ཙམ་དུ་གྱུར་སོང་༽ཞེས་འགྲེལ་
བརྗོད་གནང་ཡོད། གཞན་༡༩༤༩ལོའི་ལྷ་བ་པ་ཆོས་ལ་ཉིན་ཁོང་ལ་ཁོར་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་
རྟགས་ཐོབ་པ་དང་། ཁོང་གིས་དག་སྦྱོད་ཀྱི་དམག་འཐབ་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་དང་། དང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་
ཁྲིམས་ལུགས་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱས་ནས་འཆེ་མེད་ཞི་བ་དང་། བྱས་ས་བཅེ་ལ་མཐའ་འཇུག་གི་རྒྱལ་ཁ་
ཐོབ་དེས་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་ཟབ་མོ་གནང་ཡོད་པ་རེད། སློབ་དཔོན་མར་ཤེན་ལུ་ཐར་ཁིན་ནི་ཏུ་ཅང་
བཀྱར་འོས་པའི་སྤྱི་བུ་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཨ་རི་གཞུང་གིས་གྲང་འོས་འཛིན་བྱས་
ནས་ལོ་ལྷར་ཕྱི་རྒྱ་དང་ཐོའི་བདུན་ཟླ་གཉིས་པའི་རེས་གཟའ་ལྷ་བའི་ཉིན་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་
ཆོང་མ་གྲུང་གསལ་བཀྱང་ནས་ཁོང་གི་འཁྲུངས་སྐར་༼༡༩༢༤་༡་༡༥༽སྤྱང་བཅི་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པ་རེད།

ང་ལ་ཕྱི་ལ་མ་ཞིག་ཡོད།

ང་དེ་རིང་ཁྱེད་རང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འདིར་ང་ཚོའི་མི་དམངས་ཀྱི་རང་དབང་ཆེད་
དུ་ཆེས་རྒྱ་བས་ཆེ་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་ཞི་བའི་ཁྲོམ་སྐོར་ནང་ཞུགས་སུ་བྱུང་
བར་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་རིང་ང་ཚོ་འདིར་ལོ་བརྒྱའི་སྟོན་དུ་རང་དབང་གི་
བསྐྱུགས་གཏམ་ལ་མཆན་ཉགས་འགོད་མཁན་རྒྱ་བས་ཆེ་བའི་ཨ་རི་བ་ཞིག་གི་འབག་
སྤྱིའི་མདུན་དུ་ལངས་ཡོད། དེ་རིང་གི་དུས་ཚོད་འདི་ནི་བྱང་བདེན་མེན་བའི་མེ་ལྗེའི་
ཁྲོད་བསེགས་ཤིང་བྲན་གཤོག་ཏུ་གྱུར་བའི་ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་ས་ཡ་མང་པོའི་རེ་
བའི་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ཡིན་ལ། རྒྱན་རིང་བའི་བྲན་གཤོག་གི་མཆན་མོ་རྫོགས་ཏེ་བདེ་
སྲིད་ཀྱི་སྐུ་རེངས་བསྐྱེད་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ལའང་ཁེལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་ལོ་ངོ་བརྒྱའི་
རྗེས་སུ། ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱལ་ས་ལ་ད་དུང་ཡང་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་མེད་ལ།
ལོ་ངོ་བརྒྱའི་རྗེས་སུ། ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱལ་ས་ནི་ད་དུང་ཡང་དུས་རྒྱུད་དེའི་
འབྲེད་ཀྱི་བྱུང་གསོད་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྟོག་གིས་བཅིངས་ཏེ་གཉོམ་རྒྱུང་
བྱས་མེད་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ངོ་བརྒྱའི་རྗེས་སུ། ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱལ་ས་
ནི་ཕྱིའི་དངོས་པོ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་བའི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་དཀྱིལ་དུ་སྐྱག་
བའི་དབྱུང་པོངས་ཀྱི་སྤྱིང་ཕན་ཞིག་ནང་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་ཡོད། ལོ་ངོ་བརྒྱའི་རྗེས་སུ།
ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱལ་ས་ནི་ད་དུང་ཡང་ཨ་རིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གྲུ་བྱར་ཞིག་ཏུ་
ཉམས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་ས་ཆར་རང་ཉིད་བཅན་བྱོལ་བ་ཆགས་ཡོད།

དེ་རིང་ང་ཚོ་ཆང་མ་འདིར་ཕེབས་དོན་ནི། ཨ་རིའི་ངོ་གཞོང་བའི་གནས་སྐྱངས་

ཕྱིར་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་། དངུལ་འཛིན་ཤོག་བྱང་དེ་དངུལ་སྒོར་དུ་བཟེ་ཆེད་རྒྱལ་
སར་འཛོམས་པ་རེད། ང་ཆོའི་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མང་ཅིག་མཁན་ནམས་ཀྱིས་རྩ་
ཁྲིམས་ཀྱི་མ་ཟིན་གྱིས་ཤིང་རང་བཅན་གྱི་བསྐྱབས་གཏམ་སྤེལ་སྐྱབས། ཁོང་ཆོས་ཨ་
རིའི་མི་ཡོད་ཆད་ལ་ཤུལ་འཛིན་གྱི་དབང་ཆད་ཡོད་པའི་ཟིན་གྱིས་ལ་ཁས་ལེན་གྱི་
མཆན་རྟགས་བཀོད་ཡོད། ཁས་ལེན་བྱས་པའི་ཟིན་གྱིས་འདིས་ཨ་རིའི་ནང་གི་མི་
ཆང་མ་སྟེ། འཁམ་དངས་ནག་པོ་ཡིན་པའི་མི་དང་། འཁམ་དངས་དཀར་པོ་ཡིན་པའི་མི་
སུས་ཀྱང་བཅན་འཕྲོག་བྱེད་མི་ཆོག་པའི་མི་ཆའི་ཐོབ་ཐང་དང་། རང་དབང་བདེ་སྤྱིད་
ལ་འཆོལ་སྟེག་བྱེད་ཆོག་པའི་འགན་ལེན་བྱས་པ་རེད།

གསལ་བོར་མཐོང་བ་ཞིག་ལ། ཨ་རིའི་ནང་དུ་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་འཁམ་དངས་ནི་ནམ་
ཡང་མེས་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་ཡིན་པ་ལྟར། ཁས་ལེན་བྱས་པའི་རྩ་ཁྲིམས་ཟིན་གྱིས་
ཀྱིས་རང་འཁྲིའི་ལས་འགན་ལེགས་འབྱུང་བྱུང་མེད་པ་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད། ཨ་
རིས་རྩ་ཆེ་བའི་ལས་འགན་འདི་ལ་གཟི་བཟིན་སྟོང་རྒྱུའི་ཆབ་ཏུ་འཁམ་དངས་ནག་པོའི་
མི་ནམས་ལ་དངུལ་འཛིན་ཤོག་བྱང་རན་པ་ཞིག་སྤྲད་ཡོད་པ་དང་། དངུལ་འཛིན་ཤོག་
བྱང་དེར་། འདང་དེས་མེད་པའི་ཐེབས་རྩ་། ཞེས་དམར་རྟགས་བརྒྱབས་ཏེ་ཚུར་
སྟོག་ཡོང་བ་རེད། ང་ཆོས་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་དུ་རྒྱབས་ཆེ་བའི་གོ་སྐྱབས་འབྲ་
མཉམ་ཡིན་པའི་ནོར་མཛོད་ནང་དུ་འདང་དེས་མེད་པའི་ཐེབས་རྩ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་ཀྱི་མེད་ལ། ཁས་ལེན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་འདིར་ཡོང་དོན་ནི་
དངུལ་འཛིན་ཤོག་བྱང་དེ་དངུལ་སྒོར་ལ་བཟེ་རུ་ཡོང་བ་དང་། དངུལ་འཛིན་ཤོག་
བྱང་འདིས་ང་ཆོར་རང་དབང་གིས་སྤྱག་ཅིང་བདེན་གྱི་བདེ་འཇགས་ལ་དགོས་

འདུན་འདོན་དུ་བརྟུག་ཡོད།

གཞན་ཡང་ར་ཆོ་དམིགས་བསལ་གྱི་ས་གནས་འདིར་ཡོང་ནས་དེར་སྐབས་ནི་
རྩ་བའི་གི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་པ་ཨ་རི་ལ་གསལ་འདེབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ད་ནི་
བདེ་འདོད་སྦྱིད་འདོད་རང་རྒྱས་སྒྲོས་བྱས་ཏེ་ཞི་བར་བསྐྱད་ནས་འགྱུར་ལྷོག་ལ་རེ་
སྒྲིག་བྱས་ནས་སྔོན་པའི་དུས་མ་ཡིན་པར། ད་ལྟ་ནི་དམངས་གཙོའི་དམ་བཅའ་རོ་མ་
མཛོན་འགྱུར་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་ནི་ཐུན་ཀླག་གི་དཔེན་གནས་ཁོད་དུ་ལུས་
པའི་རིགས་རྒྱུད་ཐ་དད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་ཏེ་མི་རིགས་འབྲེལ་མཉམ་ཡིན་པའི་བྲང་བདེན་
གྱི་ཉི་འོད་འཕྲོ་བའི་ལམ་ཆེན་དུ་སྦྱོད་པའི་དུས་ཡིན། ད་ལྟ་ནི་ར་ཆོའི་མི་ཆའི་མདུན་
ལམ་དེ་མི་རིགས་དབྱེ་བྱེད་ཀྱི་བྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་བྱེ་ཐང་ནས་བཀྲགས་ཏེ་སྦྲུན་
ཆའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་སྤྲེལ་ཁྲེགས་ཀྱི་བྲག་སྒྲིང་དུ་སྦྱེལ་བའི་དུས་ཡིན། ད་ལྟ་ནི་
ལྷའི་བྲུ་སྒྲིག་ཆང་པའི་ཆེད་དུ་བྲང་བདེན་དངོས་ཡོད་ལ་བརྒྱུར་བའི་དུས་ཡིན། རྩ་བའི་
གི་དུས་སྐབས་འདི་སྤང་ཆུང་དུ་སྦྱར་བ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ལས་དབང་གི་ཆག་སྒོ་
ཡིན་སྟེ། རི་སྟོང་འབྲེལ་མཉམ་དང་། བྲང་བདེན། རང་དབང་གི་སྟོན་ཁ་མ་ཤར་བར་དུ།
ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྣམས་ནི་ལུགས་མ་ཐུན་མིན་ལ་འདོད་སྒོ་མི་ཁེངས་པའི་
དབྱར་ཁའི་ཆ་གདུང་ལས་བཀལ་མི་ཐུབ། ཕྱི་ལོ་ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་རེ་གསུམ་ལོ་ནི་
མཐའ་མཐུག་ཅིག་མིན་པར་མགོ་འཇུགས་ཤིག་ཡིན། གལ་སྟེད་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་
གི་ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་ནས་རྒྱན་ལྟར་ལྷག་ཆོ། ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྣམས་ལ་
སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བརྗོད་བརྟུག་ན་ད་གཞིན་འདོད་པ་ཆོམ་ངེས་རེད་ཅེས་རེ་བ་རྒྱག་
མཁན་རྣམས་ལ་འང་ཅིང་སྦྱོད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཤིག་ཐེབས་ངེས་རེད།

དེ་སྲིད་ཨ་རིས་ཤལ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱལ་ས་ལ་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མ་
སྤྲད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཨ་རིའི་ནང་ཞི་འཇམ་ཡོང་མི་བྱལ། དེ་སྲིད་ཨ་རིའི་ནང་དུ་བར་བདེན་
ཀྱི་ཡོད་ཟེར་བྱིར་མ་མངོན་བར་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ཕྱི་ལྷན་མང་སྤྱལ་བའི་གྲུབ་
ལོག་གི་རྒྱུང་འལྟ་བ་དེ་མཆོམས་འཆད་མི་སྲིད། དེ་རིང་འདིར་ཡོད་པའི་ངའི་མི་
དམངས་ཏེ། རོད་སྤྱིད་ལྷན་པའི་བར་བདེན་ཀྱི་པོ་བར་དུ་འཇུག་རྒྱུར་སྡེ་ཁྲིད་པའི་ལས་
འགུལ་ཁྲོད་ཞུགས་མཁན་རྒྱལ་ས་ལ་ངས་བརྗོད་དགོས་པ་ཞིག་ནི། ང་ཚོའི་ཐོབ་ཐང་
ཚོད་ལེན་བྱེད་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་བྲག་སྤྱོད་དང་ནོར་འཁྲལ་གྱི་
ལས་དོན་ཅ་བ་ནས་ཚོམ་མི་རུང་། ང་ཚོས་དུག་ཁ་ཆེ་ཞིང་སྤང་སེམས་ཅན་གྱི་ཇ་པོར་
བ་གང་འཐུང་བ་ཅམ་གྱིས་ང་ཚོའི་སྒྲིམ་གཤུང་གིས་གཅེས་པའི་རང་དབང་གི་འདོད་
ཚོམ་ཁེངས། ང་ཚོས་དུས་གཏན་དུ་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་ཁྲད་དུ་འཕགས་ཤིང་
བསྐྱབ་ཁྲིམས་ཡོད་པའི་འབྲུང་ཐོན་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས། ང་ཚོས་
གསར་གཏོད་ཀྱི་བྱས་པ་ལྷན་པའི་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་དངོས་པོའི་བྲག་སྤྱོད་དུ་ཅ་བ་
ནས་བསྐྱར་མི་རུང་། ཡང་ནས་ཡང་དུ་ང་ཚོས་བྱི་དངོས་པོའི་བཅོན་ལྷགས་ལ་ནང་
སེམས་ཀྱི་བཅོན་ལྷགས་ཀྱིས་ཀློལ་ལན་སྤྱོད་དགོས།

ང་ཚོ་ཤལ་མདངས་ནག་པོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲུང་མིད་གཏོང་བའི་དམག་ལས་གསར་
བ་དེས་ང་ཚོ་ཤལ་མདངས་དཀར་པོའི་མི་རྒྱལ་ས་ཡིད་ཆེས་བརྒྱག་རྒྱུར་སྡེ་ཁྲིད་དུ་
འཇུག་མི་ཉན། ང་ཚོའི་ཤལ་མདངས་དཀར་པོའི་སྤྲུན་རྒྱ་མང་བོ་ཞིག་དེ་རིང་འདིར་
ཐེབས་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་ལས་དབང་དེ་ང་ཚོའི་ལས་དབང་དང་དམ་པོར་བཅངས་ཡོད་པ་
དེས་ཤེས་རྟེན་ཅིང་། ཁོང་ཚོའི་རང་དབང་དེ་ང་ཚོའི་རང་དབང་དང་མཉམ་དུ་གནས་

ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་ང་ཚོར་བདེན་དཔང་བྱས་ཡོད། བྱང་བདེན་མིན་པའི་
འཐབ་རའི་ནང་མི་རིགས་ཚང་མ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་གཡུལ་འཐབ་ལ་ཞུགས་དགོས་
ཏེ། ང་ཚོ་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱང་དུ་བསྐྱོད་མི་ཐུབ།

ང་ཚོའི་གོམ་བསྐྱོད་དེ་དུས་ནམ་ཡང་མཐུན་བསྐྱོད་བྱེད་རྒྱུར་དམ་བཅའ་འཛིན་
དགོས་ལ། ང་ཚོ་ཕྱིར་འཁོར་མི་ཉན། ང་ཚོའི་སྤྱི་དམངས་ཐོབ་ཐང་གི་དགོས་འདུན་
འདོན་མཁན་རྣམས་ཏེ། བྱེད་རང་ཚོའི་འདོད་པ་ག་དུས་ཁེངས་ངེས་ཡིན་ནམ། ཉན་
རྟོག་པའི་བརྗོད་ལས་འདས་པའི་གཞུག་རྒྱུ་ལོག་ཤིང་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྣམས་པམ་
ཁ་བྱུང་མཁན་མ་ཡིན་པའི་བར་དུ་ང་ཚོའི་འདོད་སྒོ་རྩ་བ་ནས་ཁེངས་མི་སྲིད། ང་ཚོས་
དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སྟེ་འབྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་སྐབས། ལམ་ཆེན་སྟེང་གི་སྤངས་འཁོར་
འབྲུལ་མའི་གནས་ཁང་དང་། མོང་ཁྱེད་གྱི་མཁོན་ཁང་ནང་དུ་གནས་ཚང་མ་གཡར་
བར་དུ་ང་ཚོའི་འདོད་སྒོ་ཁེངས་མི་སྲིད། མོང་གསེབ་གྱི་དབུལ་གནས་དང་མོང་ཁྱེད་
གྱི་དབུལ་གནས་མ་གཏོགས་ང་ཚོར་འཚོ་བ་རོལ་ཡུལ་མེད་ན་ང་ཚོའི་འདོད་སྒོ་
ཁེངས་མི་སྲིད། ང་ཚོའི་བྱ་སྤྲུག་རྣམས་གྱི་ཡིད་ཀྱི་གདེང་ཚོད་དང་བྱེད་འཕགས་རང་
བཞིན་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་ཏེ་༩ བཅད་མདངས་དཀར་པོའི་མི་ཁོན། ༡ ཞེས་པའི་རྟགས་དེ་
མེད་པར་བཟོ་རྒྱུ་བར་དུ་ང་ཚོའི་འདོད་སྒོ་ཁེངས་མི་སྲིད།

མི་སི་སི་མི་(Mississippi)ནང་གི་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྣམས་གྱིས་འོས་ཤོག་
སྤྲུག་ཐུབ་པའི་བར་དང་། བེའུ་ཡོག་(newYork)ནང་གི་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྣམས་
གྱིས་འོས་ཤོག་དང་འབྲེལ་བ་མེད་བསམ་པའི་བསམ་ཚུལ་དེར་འགྱུར་བ་མ་ཕྱིན་བར་
དུ་ང་ཚོའི་འདོད་སྒོ་ཁེངས་མི་སྲིད། བྱང་བདེན་གྱི་རྒྱ་བོ་ཐུར་དུ་འབབ་པ་དང་མཐུ་ལྡན་

གྲི་བྲག་ཆར་ལྷ་བྱར་མ་བྱར་བར་དུ་ང་ཆོའི་འདོད་སྒོ་ཁངས་མི་སྲིད།

ངས་གསལ་ཐོར་ཤེས་པ་ཞིག་ལ། བྲིད་རང་ཆོ་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ཆད་ལས་
བཞུལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་སྤངས་ཏེ་འདིར་ཐེབས་ཡོད་པ་དང་། ཁ་ཤས་ཤིག་བཙོན་
ཁང་གི་གྲུ་དོག་བའི་ཐུན་ནག་ཁང་མིག་ནས་འདིར་ཐེབས་པ་རེད། བྲིད་རང་ཆོ་ཁ་
ཤས་ཤིག་རང་དབང་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ཉེན་རྟོག་བའི་གཏུག་རྩུབ་དང་གཉམ་
གཞོན་གྱི་རྒྱུ་འཕྲོད་བའི་གཏུག་བའི་ས་གནས་ནས་འདིར་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། བྲིད་རང་
ཆོ་ཆང་མས་དཀའ་ངལ་གྱི་ལམ་སྐོན་ཀྲག་ཀྲོག་བརྒྱུད་དེ་དོན་མེད་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་
སྤངས་ཀྱང་། མཇུག་འབྲས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོས་སྤྲོ་མ་སྤྱད་
དུ་ལས་དོན་སྤྲུབ་དགོས། མི་སི་སི་མི་དང་། (Mississippi) ཨ་ལ་བ་མ། (Alabama) ཁ་
རོ་མི་ནི་ལྷོ་ཕྱོགས། (south Carolina) འཛོར་རྩེ་ཡ། (Georgia) འོ་འེ་ཤི་
ན། (Louisiana) སོགས་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་གོང་བྲིང་རྣམས་དབུལ་པོངས་ཀྱི་གནས་སུ་
ཡོད་པའི་ཐབས་སྒྲིབ་པའི་གནས་སྤངས་ལ་གཟེགས་དང་། རྒྱ་མཚན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་
བརྟེན་ནས་གནས་སྤངས་འདི་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོངས་ཡིན། ང་ཆོ་རེ་ཐག་ཆད་པའི་ལུང་
བའི་ནང་གཏན་ཏུ་འགྲོ་ལྷོག་རྒྱག་བཞིན་སྤོང་མི་སྲིད། དེར་བརྟེན། ངས་གྲོགས་པོ་
རྣམས་ལ་བརྗོད་དགོས་པ་ཞིག་ནི། དེ་རིང་དང་སང་ཉིན་ང་ཆོས་དཀའ་ངལ་མང་པོ་
ཞིག་ལ་གཤོང་ལེན་བྱེད་དགོས་ཡོད་ནའང་། ང་ལ་ད་དུང་མི་ལམ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། འདི་
མི་ལམ་དེ་ནི་གཏིང་ཟབ་མའི་སྒྲོན་ནས་ཨ་རིའི་མི་ལམ་གྱི་ཅ་བར་འབྲེལ་ནས་ཡོད་ལ།
མི་ལམ་དེ་ནི་ཉིན་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡར་ལངས་ཏེ་དོན་སྤྱིང་ལྷན་པའི་འཆོ་བ་ངོ་མའི་
ཁྲིད་དུ་བཏོན་པ་ལག་ཏུ་བཟུང་ཞིང་འགྲོ་བ་མི་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་གནས་

ལུགས་རྟོགས་སྐབ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ར་ལ་མེ་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཉིན་ཞིག་འཛོར་རྗེ་(Georgia)རི་ཐུན་དམར་པོའི་
སྤང་ནས་བཞག་པའོག་ཟུར་བའི་བྱ་དང་། བཞག་པའོག་བདག་པོ་ཟུར་བ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་
རྣམས་སྤྱན་རྒྱའི་བཙེ་སེམས་ཀྱི་མདུན་ཅོག་གཅིག་གི་སྤང་སྤོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ར་ལ་མེ་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཉིན་ཞིག་བྲང་བདེན་མེད་པའི་རྒྱང་འཇུག་དང་།
གཉའ་གཞོན་གྱི་ཆ་རྒྱལ་སྤོང་དུ་ཡོད་པའི་མི་སི་སི་སི་སི་མངའ་སྡེ་དེ་རང་དབང་དང་
བྲང་བདེན་གྱི་ཡུལ་སྤོངས་ཤིག་ཏུ་བསྒྱུར་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ར་ལ་མེ་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཉིན་ཞིག་ངའི་བྱིས་པ་བཞིའི་རིན་ཐང་ཤ་མདངས་
ལ་བལྟས་ནས་ཐག་གཅོད་མི་བྱེད་པར་མའི་རང་ག་ཤིས་ལ་བལྟས་ནས་ཐག་གཅོད་
པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་གནས་སྐབ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ར་ལ་མེ་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཨ་ལ་བ་མ་མངའ་སྡེའི་ནང་གཏུག་ཅིང་རྒྱལ་བའི་
མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཆོག་རྟོག་དང་། བན་མེད་ཀྱི་སྐྱད་ཆའི་ཐེགས་པ་དག་གཞུང་
འཛིན་པ་ཆོའི་མཆུ་འདབ་ནས་འཐེག་གིན་ཡོད་ནའང་། ཉིན་ཞིག་ཤ་མདངས་ནག་པོའི་
བྱ་སྤྱག་ཆོ་དང་ཤ་མདངས་དཀར་པོའི་བྱ་སྤྱག་ཆོས་སྤྱན་རྒྱའི་བཙེ་སེམས་བཅངས་
ཤིང་པན་ཚུན་ལག་གཏང་སྤྱེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ར་ལ་མེ་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཉིན་ཞིག་ལུང་ག་ཤོངས་རྣམས་མཐོ་རུ་འགྲོ་བ་དང་
རི་བོ་རྣམས་དམའ་དུ་ཆགས་པ། འབའ་འབྱར་གྱི་ས་ཁུལ་ཁོད་སྟོམས་ཤིང་། གྲག་
གྲོག་གི་ས་ཁུལ་རྣམས་བདེ་ཐང་དུ་གྱུར་ཏེ་དཔལ་ལྷན་ལྷའི་ཡུལ་གྱི་རང་གཟུགས་
ཕྱིར་མཛོད་སྐབས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དུས་གཅིག་ཏུ་མཐོང་སྐབ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

འདི་ནི་ང་ཚོའི་རེ་བ་ཡིན་ལ། ཡིད་ཆེས་འདི་དང་མཉམ་དུ་ང་ལྟོ་སྒྲོགས་སུ་བསྐྱོད་
ངེས་ཡིན། ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཐབས་ཟད་ཨུ་ཐུག་གི་རི་བོ་ཡང་རེ་བ་ཡོད་
པའི་བྲག་རིར་བསྐྱར་ཐུབ་ལ། ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྤངས་ཐང་ཐང་དུ་
གནས་པའི་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མི་ཚང་མས་པན་ཚུན་སྤྱོད་ཆེད་འདུ་ཤེས་བཟུང་སྟེ།
རོལ་གཞས་མཉམ་གཏོང་བྱེད་པའི་མཛེས་ལྗོངས་ཤིག་དུ་བསྐྱར་ཐུབ། ཡིད་ཆེས་
འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ལས་དཀའ་མཉམ་ལས་དང་། གསོལ་བ་མཉམ་འདེབས།
འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་མཉམ་སྟེལ། བཅོམ་ཁང་དུ་མཉམ་བསྐྱོད་སོགས་རང་
དབང་གི་ཆེད་དུ་མཉམ་ལངས་བྱས་ན་ང་ཚོར་རང་དབང་གི་ཉི་མ་འཆར་ཐུབ་པ་
རྟོགས་ངེས་ཡིན། འདི་ནི་ལྷ་ཡི་བྱ་སྤྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ནང་དོན་གསར་བ་ལྡན་པའི་
གཞས་ཏེ། ཉེ་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་ ངས་བྱེད་ལ་གཞས་ཤིག་འབྲུལ། རང་དབང་གི་མཛེས་
ལྗོངས། ངའི་ས་སྤུས་རྣམས་གོངས་སའི་གནས། གནས་མཇལ་པའི་ཡིད་ལ་སློབས་
པས་ཁེངས་ས། རི་བོ་ཡོད་ཆད་ཀྱི་སྟེང་ནས་རང་དབང་གི་ཚོང་བརྟེན་སྒྲོག་ཅིག ། ཅེས་
པའི་སྤྱ་གཞས་གཏོང་བའི་ཉེན་མོ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཨ་མི་རི་ཀ་རྒྱལ་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཆགས་དགོས་ཆེ་འདི་དག་
ཆང་མ་ངེས་པར་དུ་མཛོན་པར་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན། བཱེ་ཏུ་ཉམ་ཕུ་ཤར་
(newHampshire)གྱི་རི་སྟེང་ནས་རང་དབང་གི་ཚོང་བརྟེན་སྒྲོག་པར་སྟོན།

བཱེ་ཡོག་གི་རི་ཆེན་ཡོད་ཆད་ཀྱི་སྟེང་ནས་རང་དབང་གི་ཚོང་བརྟེན་སྒྲོག་པར་
སྟོན།

པན་སི་ཕུ་འི་ཡའི་(Pennsylvania)རི་བོ་ཨ་ལཱ་ཁུ་ཞེའི་(Alleghenies)སྟེང་ནས་

རང་དབང་གི་ཚང་བརྟེན་གྱི་པར་སྟོན།

དབུ་ཅེ་གངས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་ཁོ་ལོ་ར་ཁོ་ཡི་(Colorado)བྲག་རིའི་སྟེང་ནས་
རང་དབང་གི་ཚང་བརྟེན་གྱི་པར་སྟོན།

ཁ་ལི་སྟོན་ཀྱི་ཡའི་(California)གྲུ་གཟར་ངོས་ནས་རང་དབང་གི་ཚང་བརྟེན་གྱི་
པར་སྟོན།

ད་དུང་དེ་ཡིས་ག་ལ་ཆད། འཛོར་ཇེ་ཡི་བྲག་རིའི་སྟེང་ནས་རང་དབང་གི་ཚང་
བརྟེན་གྱི་པར་སྟོན།

ཐེན་ནེ་ཟེའི་(Tennessee)རི་བོ་ལོ་སྤྱོད་ཐེའི་(lookout)སྟེང་ནས་རང་དབང་གི་
ཚང་བརྟེན་གྱི་པར་སྟོན།

མི་སི་སི་མེའི་རི་བོ་དང་རི་ཕྱོད། ས་འབྲུང་ཡོད་ཆད་ཀྱི་སྟེང་ནས་རང་དབང་གི་
ཚང་བརྟེན་གྱི་པར་སྟོན།

ང་ཆོར་ག་དུས་རང་དབང་གི་ཚང་བརྟེན་ཏུ་བརྟེན་ཆོ། དེ་དུས་ང་ཆོས་གྲོང་
གསེབ་དང་གྲོང་ཕྱོད། མངའ་སྡེ་དང་གྲོང་ཁྲེམ་ཆང་མའི་ནང་དུ་རང་དབང་གི་ཚང་བརྟེན་
བསྐྱུགས་ཤིང་། ལྷ་ཡི་བྱ་སྤྱུག་ཆང་མ་སྟེ། ཨ་མདངས་ནག་པོ་དང་དཀར་པོ། ལྗེ་ལུ་
ཆོས་ལུགས་དང་། ཡི་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་པ། གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཆོས་
ལུགས་ཆང་མ་ལག་གདང་སྤེལ་ཏེ། ང་ཆོའི་ཨ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནའ་བོའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱུ་གཞས་ཏེ། ༡ མཐའ་མར་རང་དབང་ཐོབ་
བྱུང་། མཐའ་མར་རང་དབང་ཐོབ་བྱུང་། དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱུགས་ཇེ་ལས་མཐའ་མར་
ང་ཆོར་རང་དབང་ཐོབ་སོང་། ༢ ཞེས་པ་མཉམ་དུ་གཏོང་བྱུང་ངེས།

ནོར་མེད་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད།

(འདི་ནི་སློབ་དཔོན་མར་ཏིན་ལུ་ཐར་ཁེན་(Martin Luther King, JR) གྱིས་
༡༩༦༤ལོའི་ཟླ༡༥ཚེས་༡༠ཉིན་ནོར་ཁེ་ལ་ས་ཨོ་སི་ལོ་(Oslo) ཏུ་ནོར་ལེ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་
རྟགས་བཞེས་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཆ་ཚང་ཡིན། སྐབས་ཞིག་གསར་འགོད་པས་ཁོང་ལ་
གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པར་རང་ཉིད་ལ་དོན་སྤྲོད་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཞེས་ཅི་བར་སློབ་དཔོན་མཆོག་
གིས་ལན་འདེབས་ཞུས་དོན། ་ནོར་ལེ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་གིས་ཤ་མདངས་ནག་པོ་ཡིན་པའི་
མི་རྒྱུས་ཀྱི་བསྐྱབ་ཁྲིམས་ལ་དགེ་སྤྱོད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོའི་ངོ་ཚྭ་ཀྱི་ཁྲིམ་
བསྐྱོར་ཁོད་ཁྲག་དམར་ཟགས་ཡོད་ནའང་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་བསྐྱབ་ཁྲིམས་མེད་ཆེ། སྤྱི་ཡ་བའི་གནས་
སྟངས་ཞིག་ཆགས་ངས་རེད། ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད།)

བཀུར་འོས་པའི་རྒྱལ་པོ་དང་། སྤྲོད་འཛིན། སྤྱི་མགྲོན་པོ་མོ་ལྟན་རྒྱས་རྒྱལ་བ་དཔལ་
ཨ་རིའི་ནང་ཤ་མདངས་ནག་པོ་ཡིན་པའི་མི་གངས་ས་ཡ་ཉེར་གཉིས་ཀྱིས་
གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་འཐབ་ཚད་བྱས་ཏེ། ངང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་མི་རིགས་
དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ཡུན་རིང་གི་མཆན་མོ་མཁུག་སྤྱི་ལ་རྒྱུར་འཐབ་ཚད་བྱེད་བཞིན་
པའི་སྐབས་འདིར་ངས་ནོར་མེད་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།
ངས་སྤྱི་འབངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་བཙོན་ལེན་ལས་འགྲུལ་གྱི་ཆ་བ་བྱས་ནས་གཟེངས་
རྟགས་འདི་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ལས་འགྲུལ་འདི་ནི་སློབ་གཞི་ཆོད་པོ་དང་། ཉན་

ཁར་འཛེམ་ཐོན་མེད་པར་རང་དབང་དང་བདེན་གྱི་སྤྱོད་པ་བཞེས་ཡོད།

ཁ་སང་ཨ་ལ་པ་མ་Alabamaམངའ་སྡེའི་ཕིར་མན་ཏམ་Birminghamགྲོང་ཁྱིམ་
ནང་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིའི་འདུ་ཤེས་ཆེད་སྐད་འབོད་བྱེད་སྐབས། ཉན་
རྟོག་མི་སྤྲི་ཁྲིའི་སྤྱི་ལུ་ལས་ཚུ་གཏོར་བ་དང་། རར་སྐད་སྤྱོད་པ་བཞེས་པའི་
ཁྱི་བཏང་ནས་ལན་འདེབས་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཐ་ན་སྤྱོད་པ་བཞེས་པའི་
སེམས་སྤྱ་ལྷང་རེར་བྱུང་ཡོད། ཁ་སང་ཆེ་ལེ་རྩ་ལ་དང་། Philadelphiaམི་སི་སི་ཕི་
Mississippiནང་དུ་གཞན་སྤྱི་ལུ་ལས་ཁྲིའི་འདེམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྤྱ་བརྟན་
གཏོང་ཆེད་རྩོམ་བྱེད་སྐབས་མནར་གཅོད་ཆེད་མེད་དང་། དམར་གསོད་བཏང་
ཡོད་པ་དེ་སེམས་སྤྱ་ལྷང་རེར་བྱུང་ཡོད།

དའི་མི་མང་རྣམས་དཔུལ་ཤིངས་དང་རྒྱས་མེད་བཟོས་ནས་བྱེ་མར་འཐག་ཡོད་
པའི་སྤྱལ་བསྐལ་དང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྲི་ལུ་ཐེམ་དམའ་ཤོས་དེར་བཏགས་ཡོད་པ་
དའི་སེམས་སྤྱ་ལྷང་རེར་བྱུང་ཡོད། དེར་བརྟེན། ངས་ངེས་པར་དུ་ངི་བ་འདི་དགོས་པ་
ཞིག་ལ། དེ་མེད་ཡིད་ཐང་ཆད་ལ་ཉེ་བ་དང་། རྩོམ་མཁུགས་པའི་འཐབ་ཚེད་ཀྱི་ལས་
འགུལ་ཁྲིའི་ཞོར་སྤྱིལ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་རྟགས་ཀྱི་སྤྱི་བོ་ཞི་བདེ་དང་སྤྱི་ལུ་ལས་
ཁྲིའི་འདེམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་མེད་ནའང་། ག་རེའི་དོན་དུ་རྩོམ་གཞེངས་རྟགས་འདི་སྤྱལ་བ་ཡིན་ནམ།

ངས་བསམ་སྤྱོད་པ་མ་ཞིག་བཏང་ཐེས། གཞེངས་རྟགས་འདི་ནི། རྩོམ་སྤྱི་ལུ་
སྐབས་འདིར་གཉའ་གཞོན་དང་། འགྲོ་སྤྱོད་མེད་སྤྱོད་མ་བཏང་བར་གཉའ་གཞོན་དང་
འགྲོ་སྤྱོད་ལས་བཞུལ་བར་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཆབ་སྲིད་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་འགག་ཅའི་ངི་བ་
ལ། འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལན་འདེབས་བྱེད་དགོས་པའི་གོ་དོན་ཟབ་མོ་རྟོགས་པའི་ལས་

འགྲུལ་གྱི་ཚབ་བྱས་ནས་ང་ལ་གཞེངས་ཏྟགས་འདི་ཐོབ་པ་རེད། དཔལ་ཡོན་དང་བླག་
སྟོང་ནི་ཕྱོག་ཁྲའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན། ཨ་རིའི་ནང་གི་ཤ་མདངས་ནག་པོའི་མི་རྒྱམས་
རྒྱ་གར་མི་མང་གི་རྒྱུ་སྤྲུལ་འབྲས་ནས། འཆེ་མེད་ཞི་བ་ནི་རྩལ་མ་སྤྲུལ་མེད་པ་ཞིག་མ་
ཡིན་པར་བཟང་སྟོང་གི་སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་པས་སྤྱི་ཚོགས་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བྱུང་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་དགོས། སྤྱི་རྒྱུ་ཚམ་མ་གཏོགས་འཛམ་གླིང་འདིའི་
སྐར་གི་མི་ཚང་མས་ཞི་བདེའི་རང་མཉམ་དུ་འཆོ་གནས་བྱེད་བྱུང་བའི་གནས་ལུགས་
ངེས་ཉིད་བྱུང་ནས་འབྱུང་འགྱུར་བྱ་ངན་གྱི་སྒྲི་སྒྲུ་ལེན་བཞིན་པ་ལས་བརྒལ་ཏེ། བན་
ཚུན་སྤྲུལ་ཁྲའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གསར་སྤྲུན་བྱེད་བྱུང་ངེས་རེད།
དོན་དག་འདི་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས་ཆེ། སྤྱི་བོ་ཡོངས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་དཀའ་སྤྱུག་
སེལ་ཐབས་སྟུ། དགྲ་ཤ་ལེན་པ་དང་། བཅོན་འཇུལ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་ངོ་རྒྱུ་
བྱེད་དགོས། བཅེ་བ་ནི་དོན་དག་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་མང་གཞི་ཡིན།
འོར་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཏྟགས་འདིས་ང་རང་གཅིག་པོར་གཟི་བརླིང་སྤྲད་པ་མ་
ཡིན་པར། འདིའི་ནང་དུ་གཟི་བརླིང་གང་མང་ཞིག་འདུས་ཡོད་པ་ངས་སྙིང་ཁོང་རུས་
པའི་གཏིང་ནས་གསལ་བོར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།

ང་རང་གནམ་གྲུའི་ནང་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐེངས་རེར། གནམ་གྲུའི་ཁ་ལོ་བ་དང་
ས་ཐོག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཚང་མས་འགྲུལ་བཞུད་འདི་ལེགས་སྒྲུབ་ཡོང་བར་
འབད་བཅོན་གནང་ཡོད་པ་ངའི་སེམས་སུ་ལྟང་ངེར་བྲན་གྱི་ཡོད། གཞེངས་ཏྟགས་
འདིས་ང་ཆོའི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་གྱི་ལས་འགྲུལ་མཁའ་དབྱེངས་སུ་འཕྱར་དུས་
རང་ཉིད་སྒོས་བཏང་རང་སྤངས་འཛིན་བྱེད་སའི་རྒྱུ་སྤྲུལ་སྟེང་བསྟན་ཡོད་པའི་ཁ་

ལོ་བ་རྣམས་ལ་གཞི་བཞེད་སྤྲད་ཡོད་ལ། ལྷོ་ཨ་ཟླེ་རི་ཀའི་ནང་གི་དབུ་ཁྲིད་ཨ་སྤར་ཐེ
ལུ་ལུལ་ནེས་ Albert Luthuli ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་མང་གི་འཐབ་ཚྭ་དེ། ད་དུང་ཡང་
ཆེས་སྤྱད་རྩལ་ཆེ་བའི་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ལས་བཞུལ་བའི་གནས་སྟངས་ལ་གདོང་
ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་བསྐྱར་དུ་གཞི་བཞེད་སྤྲད་ཡོད་པ་རེད། གཞེངས་རྟགས་
འདིས་ས་སྟངས་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་གཞི་བཞེད་སྤྲད་ཡོད་ལ། ཁོང་ཆོས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སློབ་བཏང་གིས་ངལ་ཚོལ་བྱས་མེད་ན། རང་དབང་རང་མཁའ་ལ་
བསྐྱོད་པའི་གནས་བྱུང་འདི་ས་ཐོག་ནས་ཡར་འཕུར་ག་ལ་བྱུབ། མི་དེ་དག་གི་མིང་
གསར་འོག་གི་འགོ་བརྗོད་དང་། མི་སྣ་གལ་ཆེན་གྱི་ཐོ་གཞུང་ནང་སྤེལ་ས་མི་བྱུབ་
ནའང་དཀའ་སྤྱད་གི་ལོ་ལྷ་མང་པོ་བརྒྱད་ནས་བྱང་བདེན་གྱི་འོད་སྟོང་མཉམ་དུ་འདུས་
པའི་དུས་སྐབས་འདིར། སྤྱི་ཐོ་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་བདེན་གྱི་ཆེད་དུ་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱོད་
འདོད་ཡོད་པ་འདིས། མ་འོངས་པར་སྤྱི་ཐོ་མོ་ཆང་མ་སྟོད་སའི་ས་གཞི་ལེགས་ཤིང་།
མི་གཤེས་ཡག་པོ། སྤར་ལས་དཔལ་ཡོན་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ནས་
དུ་སྤྱད་རྣམས་ལ་གོ་དོན་འདི་བརྒྱད་སྟོད་བྱེད་ངེས་ཡིན།

གཞེངས་རྟགས་འདིའི་བདག་པོ་ངོ་མ་རྣམས་ཏེ། ཡིད་ཆེས་ནི་མཛེས་ཉམས་ལྷན་
པ་དང་། མཛེས་ཉམས་ནི་ཡིད་ཆེས་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་བའི་སྤྱི་ཐོ་རྣམས་ཏེ།
ཁོང་ཆོས་མིག་ནང་དུ་མཛེས་ཉམས་ནི་ཕན་ཚུན་སྤྱན་རླབས་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་
ཞི་བདེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་རྩི་རྩི་པ་ལམ་དང་། གསེར་དཔལ་ལས་ཀྱང་ཅ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་
བརྟེན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆབ་བྱས་ནས། ངས་བྲལ་རྩས་ཅ་ཆེན་འདི་གཉེར་བའི་ཚུལ་
དང་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ངས་འདི་ལྟར་བཤད་ཆེ་ཨ་ རྒྱ་རེ་རྩ་ལོ་སྤེལ་ Alfred Noble ཡིས་གོ་དོན་ཆ་
ཆང་མཁུན་གྱུ་བ་ངེས་རེད་སྟུག། གྲག་གྲོག་གི་ལམ་ཐུན་ཞིག་གིས་ཨ་ལ་བ་མའི་
Alabama མངའ་སྡེའི་མོན་སྒོ་མེ་རས་ Montgomery གྲོང་ཁྱིམ་ནས་སྤེམ་བྱེད་དེ་ཨོ་སི་ལོ་
Oslo ལ་སྤེམ་བྱས་པ་དང་བདེན་ལ་བདེན་དཔང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལམ་འདིའི་སྤྱི་
ལ་མདངས་ནག་པོ་ཡིན་པའི་མི་ས་ཡ་མང་པོ་འབྲུལ་བཞུད་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
ཁྱད་འཕགས་རང་བཞིན་རྟེན་གྱུ་བ་ངེས་ཡིན་ལ། ལམ་འདིས་ཨ་རི་བ་ཆང་མའི་རེ་བ་
དང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོམ་བྱས་ནས་སྤྱི་འབངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྲིམས་གཞི་གསར་བ་
ཞིག་སྟེ། རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཐབ་པའི་དང་བདེན་ཀྱི་ལམ་ཆེན་ནང་སྤེམ་བྱེད་ངེས་ཡིན་ལ།
ལ་མདངས་ནག་པོ་ཡིན་པའི་མི་དང་ལ་མདངས་དཀར་པོ་ཡིན་པའི་མི་རྣམས་མནའ་
མ་ཐུན་ཀྱི་གངས་ཆད་རེ་མང་དུ་སོང་ནས། ཐུན་མོང་གི་དཀའ་ངལ་ལ་གཞོང་ལེན་
བྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་ངེས་རྟེན་བྱུང་།

ངས་ཨ་རི་ལ་ཉམས་མེད་ཡིད་ཆེས་དང་། མ་འོངས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་མདུན་ལམ་
ལ་སྒྲོ་སྒྲོབས་ཆེན་པོའི་ཡིད་ཆེས་དང་མཉམ་དུ་དེ་རིང་གཟེངས་རྟགས་འདི་དང་ལེན་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མིའི་རང་གཤེས་ནི་རྒྱས་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ་
དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར་ངོ་མྱོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་བོ་རྣམས་ཀྱི་མི་ཆེན་མོའི་རྒྱབ་ས་
རྒྱན་དང་ཐེགས་མ་ཁོ་ནའི་ནང་འཁོར་ནས་སྤྱོད་ངེས་རེད་སྟུག་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་
ངས་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར་ངོ་མྱོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འགྲོ་བ་མི་ཆང་མ་སྐར་མ་མེད་པའི་མཆན་ནག་གིས་བཅིངས་པའི་རིགས་རྒྱད་
དབྱེ་འབྱེད་དང་། དམག་འཐབ་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཁྲོད་ནས་ཞི་བདེ་དང་ཕན་ཚུན་བར་

སྤྱན་རྒྱའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་སྐྱུ་རེངས་འཆར་མི་སྲིད་སྤྱམ་པའི་བསམ་ཚུལ་ངས་
དང་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་རིང་འབར་ཇུས་གད་པའི་ཐལ་རུལ་དང་། མེ་མདའི་སྐྱད་སྐྱུ་གང་སར་སློག་
བཞིན་ཡོད་ནའང་། འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་སང་ཉིན་འཆར་ཡོང་བ་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད།
ང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཁྲག་ཐེགས་འཛུགས་བཞིན་པའི་སྤང་ལམ་དུ་བྱང་བདེན་ལ་མ་ས་
སློན་པོག་ནས་གན་རྒྱལ་དུ་འབྱེལ་ཡོད་ནའང་། ངོ་ཆ་ཁ་སྐྱེངས་དགོས་པའི་གནས་
སྟངས་འདི་ལས་ཡར་ལངས་ཡོང་བར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། སྤྱི་ཐོ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་
གཟུགས་ལ་ཉིན་རེར་ཟས་ཐེངས་གསུམ་རེར་དགོས་པ་དང་། བསམ་སྒྲུའི་གོ་ཉོགས་
སྤེལ་ཆེད་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་དགོས་པ། རྒྱ་སྤྱོད་རྒྱ་སྤྱོད་འཕགས་
རང་བཞིན་དང་། འབྲ་མཉམ། རང་དབང་དགོས་པར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

རང་གཅེས་འཛིན་བྱེད་མཁན་རྣམས་མར་འབྱེལ་ནས་། གཞན་གཅེས་འཛིན་
བྱེད་མཁན་རྣམས་ཡར་ལངས་ཡོང་ངེས་ཡིན་པར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཉིན་ཞིག་སྤྱི་
ཐོ་ཡོངས་ཀྱིས་ལྷ་ཡི་མདུན་དུ་གྲུས་བྱུག་འཆལ་ཏེ། མི་གསོད་ཁྲག་སྐྱུར་གྱི་དམག་
འཐབ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་ནས། འཆེ་མེད་ཞི་བས་འཛིག་ཉེན་སྐྱོང་ཐུབ་པར་ང་ལ་
ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཉིན་ཞིག་སེང་གོ་དང་ལུ་གུ་མཉམ་གནས་བྱེད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་
ཆང་མ་འབྲས་ལྡན་ཤིང་གི་འོག་དུ་ཞེད་སྤང་དང་། འཛིགས་སྤང་གང་ཡང་མེད་པར་
མཉམ་གནས་བྱེད་ཐུབ་པར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཡིད་ཆེས་འདིས་ང་ཆོའི་མིག་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་ངེས་མེད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་
མདུན་ལམ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱུར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ངེས་ཡིན། ཡིད་ཆེས་འདིས་

དགའ་ངལ་གྱིས་ཐང་ཆད་ཡོད་པའི་རྒྱང་བ་གཉིས་ལ་རང་དབང་གི་སྲོང་ཁྱེར་ཕྱོགས་
སུ་བསྐྱོད་རྒྱུར་རུས་པ་གསར་བ་ཞིག་སྐྱོད་ངེས་ཡིན།

ཉིན་མའི་དུས་སུ་སྤྲིན་ནག་ལང་ལོང་དུ་འཁྲིགས་ཤིང་། མཚན་མོ་སྤྲིན་ནག་གིས་
ཁེངས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན་ནའང་། ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ནས་དཔལ་
ཡོན་ལྷན་པའི་དུས་རབས་གསར་བ་ཞིག་སྤྲིན་ཆེད་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་ལས་འགོ་ཚུགས་
ཡོད་པ་གསལ་བོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་རིང་མི་ཚས་རིང་ལུགས་ཀྱིས་སེམས་ཕྱགས་སྤར་བ་དང་། རང་ཉིད་སྒོ་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་བྱས་པའི་མིང་ཐོག་ནས་ཨོ་སི་ལོ་ར་Osloཡོང་བ་ཡིན། ངས་ཀོར་སྒེལ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཏུགས་འདི་ཞི་བདེ་དང་། བན་ཚུན་བར་སྤྱོད་ཆེའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྐྱར་དགའ་བའི་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མའི་ཚབ་བྱས་ནས་དང་ལེན་གྱིད་ཀྱིན་ཡོད།

ལྷ་ར་མཁན་གྱི་གསལ་བཤད།

གྲོལ་དཔོན་མར་ཉིན་ལུ་ཐར་ཁིན་(Martin Luther King, JR)ལ་ཁོར་སྤེལ་ཞི་བདེའི་
 གཞེངས་རྟགས་ཐོབ་སྐབས་ཁོང་དགུང་ལོ་སོ་ལྔ་ཡིན། གང་ཐག་སྐྱེར་བ་གཅིག་ལ་ཁོར་ལེལ་ཞི་
 བདེའི་གཞེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན་ལོན་ཚུར་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་ལ་གཞེངས་རྟགས་འདི་ཐོབ་
 བས་ལོ་ཕ་དྲུག་ལྷོད་ས་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གཞེངས་རྟགས་འདི་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད།