མིང་མཛོད་གླིང་ཀདང་པོ།

རིག་གནས།

བོད།
༼མིང་མཛོད།༽

རིག་མཛོད་རྩོམ་སྒྲིག་པ།
སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།

རིག་མཛོད་ཆེན་མོ།

སེར་བྱེས་ གྲྭ་ཚང་།

སྒྲ་རིག་པ།

སྤྱིའི་ཨང་།
༡༤༣

བྱེ་བྲག་གི་ཨང་།
༡

༄༅།།མིང་མཛོད་གླིང་ཀ་དང་པོ་

བཞུགས།

རིག་མཛོད་ཆེན་མོ།

སགྲྭ་ཚང་།

ེར་བྱེས་

སྒྲ་རིག་པ།
བོད།
༼མིང་མཛོད།༽

རིག་གནས།

རིག་མཛོད་རྩོམ་སྒྲིག་པས་བཏུས་ཏེ་བསྒྲིགས།

དེབ་ཨང་།

RNDTM333301

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཞུ་སྒྲིག་བྱས།
སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་གློག་རྡུལ་འཕྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོས། སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས། ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་བ་བརྒྱད་པར་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས།
དེབ་ཚད། 15x21
ཡིག་ཚད། 14
ཡིག་གྲངས། 12,504

ང་ཚོའི་དྲ་ཚིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྒམ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་སྐྲུན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

གསལ་བཤད་མདོར་བསྡུས།

འཕྲུལ་དེབ་འདི་ནི་མིང་མཛོད་ཀྱི་ཚན་པར་དཀར་ཆག་གི་འབྲེལ་སྣེ་མཐུད་རྒྱུ་སོགས་ལ་
འཕྲུལ་དེབ་ཅིག་མ་བྱུང་ཐབས་མེད་ཀྱིས། རྩོམ་སྒྲིག་པས་བོད་དབྱིན་རྒྱ་གསུམ་ཤན་སྦྱར་གྱི་མིང་སྣ་གང་མང་ཞིག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་ཏེ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། སྐྱོན་དང་ནོར་འཁྲུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ངེས་ཤིང་། རྒྱུ་ཆ་འདི་ཉིད་གང་ལས་བྱུང་བའི་རྩོམ་སྒྲིག་པ་དང་། ཡིག་སྒྱུར་པ་སོགས་དང་། གཟིགས་མཁན་རྣམ་པར་སྙིང་ནས་བཟོད་གསོལ་ཞུས་པ་ཡིན་ལ། རྗེས་འཆར་མིང་མཛོད་སྐོར་གྱི་འཕྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་རྩོམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ངེས་ཡིན།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་རིའི་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཕྲེང་བས་མུ་ཁྱུད་བྱས་པའི་རང་རེའི་སཱ་ལའི་སྨན་ལྗོངས་སུ། ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་རྣམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་དྲིན་ལས། གསུང་རབ་ཀྱི་གླེགས་བམ་རི་རབ་ཀྱི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་། དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱིས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིའི་ཟས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རྡུལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་གཟིམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་མྱུར་སྐྱོབ་དང་། གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་འཕྱི་མེད་ན་སྔ་མེད་པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་དཔར་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྐྲུན་སོགས་ཀྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། སྲུང་སྐྱོབ་ལ་རེམ་བཞིན་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབུལ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ། །
ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ནི་མི་རིགས་
དེའི་བླ་སྲོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་འགན་ཡིན་ན། བསམ་བློའི་རྒྱགས་ཕྱེ་རུ་གྱུར་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་གླེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་བླ་སྲོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ལས་ཀྱང་། ཤེར་ཕྱིན་གྱི་གླེགས་བམ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བཅུག་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ནི་སྟོང་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀང་སྟེ་སངས་རྒྱས་འབུམ་ཕྲག་བརྒྱ་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་ཀྱི་གླེགས་བམ་དག་ཡི་གེར་འབྲི་བ་དང་། འབྲིར་བཅུག་པ་དག་གི་ཕན་ཡོན་དང་དགེ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ༑ དོན་གནད་ཀྱང་གོ་ཐུབ་བོ། །
༸ གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྐུ་ཆེན་པོ་དང་འདུ་ཁང་
རྫིག་པོ་རྒྱག་རྒྱུ་ལ་དེ་ཙམ་དགའ་བོ་མེད། སྐུ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རུང་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྱོན། དེ་ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྲུན་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སུ་བཀའ་

ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་

iii

གནང་བ་སོགས་ཀྱིས། གྲྭ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱུད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཕྲན་ཙམ་ཞུ་ཐུབ་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་དྲ་ཚིགས་སྒོ་འབྱེད་དང་། སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན། གཡུང་དྲུང་བོན་དང་བཅས་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་རྩོམ་གྱི་གླེགས་བམ་དག ། པར་བསྐྲུན་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འདྲེན། དེང་རབས་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་རྒན་གཞོན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ཀྱང་པར་བསྐྲུན་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།
སྤྱིར་སློབ་གཉེར་པ་མང་ཤོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྲུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་ཀློག་བྱེད་མཁན་ཇེ་ཉུང་དང་། པར་ཤིང་གི་སྤྱོད་སྒོ་ཡང་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། པར་ཤིང་མང་པོ་ཞིག་མཛོད་ཕུགས་སུ་ས་རྡུལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་གཟིམས་འགོ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད།
ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྡ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་རླབས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚན་རྩལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་བློ་ངོར་མི་ཤོང་བའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྟུན་ནས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་ཤོར་དང་། ཕམ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གམ་གློག་རྡུལ་འཕྲུལ་དེབ་ཀྱི་བཟོ་རྩལ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་པོ་དག་ལ་ཀློག་བདེ་བ་དང་། སྤྱོད་བདེ་བ། གཞུང་ཚན་འཚོལ་སླ་བ། འཁྱེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་སྟེ༑ འཕྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སྒོ་གླེགས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་ལྡོག་བཅུག་པའང་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།

iv

རང་རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། ཟླུམ་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རླབས་རྡུལ་གྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སླད་དང་། གཟིགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྟུན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྩམས་ཆོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།
སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་སྔ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་
གསར་བསྐྲུན་གྱིས་དེབ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། གློག་རྡུལ་འཕྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཐོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་པར་བསྐྲུན་བྱས་པའི་དེབ་གཟུགས་དང་གློག་རྡུལ་འཕྲུལ་དེབ་དག་ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ནོར་འཁྲུལ། ཞུས་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཚོད་སོགས་ཀྱིས་གང་བྱུང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། བློ་གཏད་ཆོག་པ་དང་ཁུངས་དག་པ། ཞུས་དག་ཚད་ལྡན་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཟུགས་དང་འཕྲུལ་དེབ་ཧ་ཅང་དཀོན་པའི་ཚོད་དུ་སྣང་བ་སོགས་དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་སྔ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་རྩོམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་སྔ་མ་དག་གི་ཕྱག་རྗེས་གསལ་བའི་པར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྡུད་ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་པར་ཤིང་གི་རྒྱུན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བརྩོན་དང་། ཤིང་པར་གྱི་ནང་དུ་པར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། པར་ཡིག་པས་བྲི་ནོར་དང་བརྐོས་ནོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་ཟུང་ཡོད་ན་ཡང་། པར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་རྩོམ་པ་པོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱན་ཆུབ་པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་གང་མང་ཞིག་གིས་ཞུས་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནོར་ན་ཡང་དོན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ན། གསུང་རབ་ལ་བསྲེ་ལྷད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷད་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་རྩ་དོན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་

ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་

v

སྟེ་དེ་དང་བུ་ཡིག་གཉིས་གཤིབ་བསྡུར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་འཕྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཡིག་ནོར་མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ནོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འཕྲུལ་དེབ་བམ་ eBook གི་ནང་དུ་ཟུར་མཆན་བཞག་ཚེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ནོར་བཅོས་བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྒྱུར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཚོས་གང་ནོར་བཅོས་བྱས་པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེའམ། ནོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གམ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་དུ་ཟུར་མཆན་གྱི་ངོ་བོར་བཀོད་ཅིང་། ཞུ་སྒྲིག་པའི་ནོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་གཞུང་དཀྱུས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ནོར་བའི་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཚམས་རྟགས་དང་། འོག་ཏུ་མཆན་གྲངས་སྦྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དཀྱུས་སུ་ཤོར་དོགས་དང་ནོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྒྲིག་པས་ནོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ་ཚང་མར་ཟུར་མཆན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ནོར་བཅོས་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཚེ། ཟུར་མཆན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་དྲངས་ཏེ་འགྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྒྲིག་པའི་ནོར་བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་བླངས་ཤིང་། ཟུར་མཆན་ལས་ཆད་རྟགས་ཅན་རྣམས་ཕུད། ཟུར་མཆན་གཞན་དག་ཚུར་དྲངས་ཏེ་གཞུང་དཀྱུས་དང་སྦྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་འབྱུང་ངོ་། ། འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྲེ་ལྷད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷད་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་རྩ་དོན་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་པའང་ཡིན་ནོ། །
ཞེས་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༢ པའི་
ཚེས་ ༠༥ ལ།

དཀར་ཆགགསལ་བཤད་མདོར་བསྡུས། ....iv ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད། ....v མིང་མཛོད་གླིང་ཀ་དང་པོ། ....1 པར་བྱང་སྨོན་ཚིག... 7

མིང་མཛོད་གླིང་ཀ་དང་པོ།

ངན་སྐྲན། cancer 癌症 ལུས་ལ་སྐྲན་ངན་པ་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་གོ། ཨེ་ཛིའི་ནད། AIDS 爱滋病 ནད་ཀྱི་མིང་དངོས་ལ（acquired im-
mune deficicency syndrome）རྗེས་བྱུང་རིམས་ཁེགས་
ཉམས་པའི་ཕྱོགས་འདུས་ནད་ཅེས་བྱ་སྟེ། དབང་པོ་གཉིས་སྦྱོར་དང་མའི་ནུ་ཞོ་དང་ཁྲག་བརྒྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞུགས་པའི་མིའི་ལུས་ཀྱི་རིམས་ཁེགས་ཉམས་པར་བྱེད་ཅིང་མཆེད་པ་མྱུར་བའི། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི། ཤི་ཚད་མཐོ་བའི་འགོ་ནད་ཚབས་ཆེན་ཞིག་གོ།
རོང་འགག V-shaped river vallay with steep sides;ravine 隘谷ཁ་ཡངས་ཤིང་གཏིང་དོག་པའི་གྲོག་རོང་གི་ཆུ་འགག་གོ།
འཕྲང་འགག mountain pass 隘口 གྲོག་རོང་དོག་མོའི་འགག་གོ། བརྟན་འཇགས། stable;quiet;settled 安定 འཚོ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འཁྲུག་ཟིང་མེད་པར་བརྟན་འཇགས་སུ་གནས་པའོ།
རྣལ་འབེབས་སྨན། sranpuilizer;sedative pill 安定药 ནད་པའི་ལུས་སེམས་རྣལ་དུ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་སྨན་ནོ། །
ཚེ་མཇུག་བདེ་སྐྱེལ། spend one’s remaining years in comfort 安度晚年 ཚེ་མཇུག་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ངང་དུ་རོལ་བའོ། །
བདེ་བཤེར། security check 安检 བདེ་འཇགས་ཞིབ་བཤེར་ཞེས་པའི་

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།

2

ཚིག་སྡུད་དོ། །
བདེ་གཞིས་བཟོ་བཀོད། affordable housing project 安居工程
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བུན་དངུལ་བཏང་བ་དང་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གིས་མ་
དངུལ་རང་སྒྲུག་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྲུན་པའི་ཁེ་གཉེན་མ་ཡིན་པའི་གཞིས་ཁང་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་བཟོ་བཀོད་དོ། །
འདུག་བདེ་ལས་སྤྲོ། live and work in peace and contentment 安居乐业 འཚོ་བ་བརྟན་ལྷིང་ངང་རོལ་ཅིང་ལས་དོན་རྣམས་སེམས་སྐྱིད་
ཀྱི་ངང་ནས་སྒྲུབ་པའོ། །
བདེ་འཛིན་ལྷན་ཚོགས། the（U.N）SecurityCouncil 安理会 མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ལས་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བསྡུས་
མིང་ངོ་།
གཉིད་སྨན། sleeping 安眠药 pill གཉིད་འགུགས་པར་བྱེད་པའི་སྨན་ནོ། །སྐྱོབ་ཐག safety glass 安全玻璃 སྤྱིར་བཏང་གི་འཕར་བ་དང་རྡེག་པ་
སོགས་ཀྱིས་ཆག་དཀའ་ཞིང་གལ་ཏེ་ཆག་པར་གྱུར་ན་ཡང་གཞན་གྱི་ལུས་

ལ་རྨས་སྐྱོན་མི་བཟོ་བའི་ངར་ཤེལ་དང་སྦྱར་ཤེལ་ལྟ་བུའི་ཤེལ་གྱི་རིགས་ཏེ༑ སྣུམ་འཁོར་དང་གནམ་གྲུ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་དཀར་དུ་བཀོལ་བ་མང་ངོ་། །
སྐྱོབ་ཐག safety bellt;seat belt 安全带 ༡མཐོ་ཞིང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་གནས་སོགས་སུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་པའི་ཚེ་དེ་ལས་མི་ལྷུང་བར་འཛིན་པའམ་ཉེན་ཁ་ལས་སྐྱོབ་བྱེད་ཀྱི་ཐག་པ་དང་། ༢གནམ་གྲུ་དང་རླངས་འཁོར་སོགས་ཀྱི་

མིང་མཛོད་གླིང་ཀ

3

འདུག་སྟེགས་ལས་མི་འབྲལ་བར་སྲུང་བྱེད་ཀྱི་ཐག་པའོ། །
བདེ་འཇགས་གློག་སྒྲོན། safty lamp;safelight 安全灯 ༡གཏེར་ཁྲོན་ནང་དུ་བཀོལ་བར་བྱ་བའི་འདྲེས་རླུང་འབར་འགད་སྔོན་འགོག་དང་སོལ་
རླངས་ཀྱི་ཚད་སྔོན་དཔོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་གློག་སྒྲོན་དང་། ༢གློག་ཤེད་
ཝོལ། ༣༦ལས་དམའ་བའམ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་བསྒྲིག་ཆས་ཡོད་པའི་གློག་
སྒྲོན་ནོ། །
བདེ་འཇགས་གཅོད་སྒོ། safetyvalve 安全阀 གཤེར་དང་རླངས་པ་སོགས་
ཀྱི་ཉེན་ཁ་ལས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་རང་བྱེད་གཅོད་སྒོ་ཞིག་གོ།
བདེ་འཇགས་སྒོ emergency exit 安全门 ཞི་བདེའི་སྒོ་ཞེས་པ་དང་འདྲའོ།
བདེ་འཇགས་རྣམ་པ། safetymode;securityschemes 安全模式
རྩིས་འཕྲུལ་གྱི་གཞི་རྩའི་བསྒྲིགས་རིམ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་
དུག་སོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་དབྲལ་ཏེ་བདེ་འཇགས་སུ་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རྣམ་
པ་ཞིག་གོ།
བདེ་འཇགས་དྲ་བ། safetynetting 安全网 མཁར་ལས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་
སུ་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱས་པའི་དྲ་བའོ།
འཇོག་པ། བཀོད་འཇོག make arrangements for 安置 མི་དང་བྱ་སོགས་ལ་བརྟེན་ཁུངས་དང་འགན་ལེན་ཡོད་པར་བྱས་པའོ། །
སྒྲིག་འཇོག install（software）安装 རྩིས་འཕྲུལ་གྱི་སྙི་ཆས་དག་

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།

4

ལས་སུ་རུང་བའི་མ་ལག་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་པའོ། །
ཨེམ་གཞི་སྐྱུར། amino acid 氨基酸 ཆ་རྡུལ་གྱི་ནང་དུ་འདྲེས་པའི་ཨེམ་
གཞི་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བཅས་འདྲེས་རྫས་ཤིག་སྟེ། སྤྲི་དཀར་གྱི་རྩ་བའི་རྩོམ་
གཞིའོ། །
སྲེག་ཆུང་། partridge;quail 鹌鹑 ལུས་སྲེག་པ་ལས་ཅུང་ཆུང་ཞིང་སྒྲོ་མདོག་ཁམ་ནག་དང་མགོ་བོ་ཆུང་ལ་མཇུག་སྒྲོ་ཐུང་བ་དང་འཕུར་རྩལ་ཅུང་ཞན་པའི་འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་གོ།
གཏའ་བུན། mortgage 按揭 ཉོ་བྱའི་ཁང་པ་དེ་ཉིད་དམ་དངོས་པོ་གཞན་གཏའ་མར་བཞག་ནས་དངུལ་བུན་བླངས་ཏེ་སླད་མར་དུས་བཅད་ལྟར་རིམ་པར་འཇལ་བའི་དངུལ་བུན་གཏོང་ཐབས་ཤིག་གོ།
འཕུར་མཉེད། massage 按摩 ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུག་བདེ་བ་དང་དབང་རྩའི་ནུས་པ་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ལུས་ལ་འཕུར་ཞིང་མཉེད་
པའི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་དང་ནད་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་གོ།
འཐེབ་ནོན། push button 按钮 མཛུབ་མོས་གནན་བྱའི་གཏོང་འཛིན་ནོ། །དཔྱད་ཚིག onte or comment by an author or editor on a piece of writing 按语 སྔར་ཡོད་ཀྱི་གཞུང་ངམ་ཚིག་གང་རུང་ཞིག་
ལ་རྩོམ་པ་པོའམ་རྩོམ་སྒྲིག་པས་གསལ་བཤད་དང་དྲན་སློང་དང་དཔྱད་བརྗོད་དང་བདེན་དཔང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བཀོད་པའི་ཚིག་གོ།
གཙབ་གདན། བརྡལ་པང་། choppingboard 案板 གྲོ་ཕྱེ་སྲབ་མོར་བྱེད་པ་

མིང་མཛོད་གླིང་ཀ

5

དང་སྔོ་ཚལ་གཏུབ་སའི་གདན་པང་ལེབ་སོགས་སོ། །
གྱོང་གཞི། གྱོད་དོན། law case 案件 གཏུག་བཤེར་དང་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་

གྱོད་གཞིའམ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་དོན་རྐྱེན་ནོ། །
ཚགས་ཡིག record;file 案卷 ལས་ཁུངས་དང་ཁེ་ལས་སྡེ་ཚན་སོགས་ཀྱིས་

རིགས་དབྱེ་དང་ཚགས་སྡེབ་བྱས་ནས་བརྟག་བཤེར་གྱི་ཆེད་དུ་ཉར་ཚགས་
བྱས་པའི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆའོ། །
གྱོད་ཀྱི་བྱུང་རིམ། details of a case 案情 གྱོད་ཀྱི་བྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་
གྱི་བརྒྱུད་པའི་རིམ་པའོ། །
ལྐོག་གསབ། invisible subsidy 暗娼 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཁྲོམ་རའི་རིན་གོང་
བརྟན་འཇགས་སུ་གནས་པའི་ཕྱིར་དུ་དགོས་ངེས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དངོས་པོ་དག་ལ་རིན་ཁྱད་དང་གྱོང་གུད་གསབ་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱིན་པའི་ནོར་སྲིད་

གསབ་དངུལ་ལོ། །
གསང་བའི་བཅར་འདྲི། གསང་འདྲི། pay a private call;secret visit 暗访 གསང་ཐབས་སུ་གཞན་ལ་བཅར་བའམ་གཞན་གྱི་དྲུང་དུ་སོང་ནས་
དགོས་དོན་འདྲི་རྩད་གཅོད་པའོ། །
ལྐོག་བརྡ། watchword;eipher;secret sign 暗号 ཕན་ཚུན་ལ་ཁ་ཆད་བྱས་པའི་གསང་བའི་དོན་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་སྒྲ་སྐད་དང་རྣམ་འགྱུར་སོགས་ཀྱི་བརྡའོ། །
གབ་ཆུ། underground lake 暗河 ཕྱིར་མི་མངོན་པའི་མཚེའུའོ། །

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་།

6

གཏིང་བྲག submerged reef;latent obstacle 暗礁 རྒྱ་མཚོ་དང་ཆུ་ཀླུང་གི་གཏིང་ན་མི་མངོན་པར་གནས་པའི་གྲུ་གཟིངས་སོགས་ཀྱི་བགྲོད་
ལམ་ལ་བར་ཆད་དུ་གྱུར་པའི་བྲག་རྡོ་སོགས་སོ། །
ལྐོག་དགའ། fall in love with sb.secrectly 暗恋 ཕོ་མོ་གང་རུང་གིས་ཡུལ་གང་ལ་ལྐོག་ནས་སམ་ཡུལ་དེ་ལ་ཤེས་སུ་མི་འཇུག་པར་དགའ་བའམ་ཆགས་པའོ། །
མུན་ཁང་། derkroom 暗室 འོད་འགོག་པའི་མཁོ་ཆས་ཅན་གྱི་ཁང་པའོ། །
སྦས་སྐུད། dark-line 暗线 ཁང་པའི་གྱང་ངམ་རྩིགས་པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་

སྦས་ཏེ་ཕྱིར་མི་མངོན་པར་བྱས་པའི་གློག་སྐུད་དོ། །
ལྐོག་སྒྲུབ། do sth.on the sly 暗箱操作 དབང་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྐོག་ཏུ་དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པ་དང་ཁྲིམས་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པའོ། །
གཤོང་པར། intaglio 凹版 པར་ཤིང་ངོས་ཀྱི་རི་མོའི་ཆ་གཤོང་དུ་དོད་པ་
སྟེ༑ ཟངས་དང་རྣོའི་གླེགས་བུ་རྣམས་ཀྱི་ངོས་སུ་གཤོང་ཐབས་སུ་བརྐོས་
པའི་པར་ཤིང་ལྟ་བུའོ། །
གཤོང་ཤེལ། concave mirror 凹面镜 མཐའ་མཐུག་ཅིང་དབུས་སྲབ་ལ་ལྡོག་འཕྲོའི་ངོས་གཤོང་དུ་སོང་བའི་ཤེལ་ལོ། །

པར་བྱང་སྨོན་ཚིགརྣམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་ཀླུང༌། ། ཚིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །

དྲི་མ་ཡོངས་འཁྲུད་ལེགས་བཤད་བདུད་རྩི་འདི། །

དཔར་དུ་བསྐྲུན་པའི་རྣམ་དཀར་ཕུང་པོའི་མཐུས། །
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱ། །
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྔའི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །
ངེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག །

ཅེས་འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཚེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམ་འདྲེན་ཤཱཀྱ་སེངྒེའི་རིང་ལུགས་སྒོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲལ་ཡུན་ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ནང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་

བསྐྲུན་དང་བསྐྲུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྔོའི་སྨོན་ཚིག་ཏུ་ཤཱཀྱའི་དགེ་སྦྱོང་ཆོས་སྨྲ་བ་ངག་དབང་བློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྦྱར་བའོ། །