

༤༡། ཆང་གིས་བཟེ་བའི་མཚན་མོར།

ཆང་གིས་བཟེ་བའི་མཚན་འདྲིར།  
ཆང་མོར་ཁ་ཡི་དབྱ་བ།  
ཁ་བའི་རི་བོར་འབྱུལ་སོང་།  
གངས་སང་དྲན་དུ་བརྟག་སོང་།

ཕ་ཡུལ་ཐངས་མང་དྲན་པའི།  
བསགས་པའི་མིག་ཆུ་དྲོན་མོ།  
དགུན་ཆཱའི་མི་ལམ་ནང་ནས།  
ཁ་བའི་འདབ་མར་ཡུར་སོང་།

ཁ་བ་འབབ་ཐངས་རེའི་ནང་།  
ལེ་བར་སྟོང་ཕྱག་བཞུལ་ཏེ།  
ཁ་བའི་བེགས་མར་ཡུར་པའི།  
ང་ཡི་མིག་ཆུ་དེ་ཡོད།

ཁ་བས་གཡོགས་པའི་བོད་ཁམས།  
ང་རང་ཕ་ས་ཕ་ཡུལ།  
ཆུང་དུས་ཉེར་ལ་བསྐྱོན་ས།  
མིག་ཁ་རྩེད་པས་འགོབས་ས།

—— འདྲེ་ཐོས།

༤༢། ངས་བསྟོད་སྤྱུ་ལེན་ན་དེ་ལ་ལེན།

རྩེ་རྒྱལ་བ་བན་ཆེན་གཙུག་གི་མོར།  
དེ་བོད་པ་ཆང་གི་ཉི་ཆུ་རེད།  
དེའི་འབངས་མི་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་རེད།  
ངས་བསྟོད་སྤྱུ་ལེན་ན་དེ་ལ་ལེན།

སྐད་ཡི་གེ་གཉིས་ཀ་སྟོག་ཅ་རེད།  
ངེད་བོད་པ་ཆང་གིས་བོད་ཡིག་སྦྱངས།  
ངེད་བོད་པ་ཆང་གིས་བོད་སྐད་ཤོད།  
ངས་བསྟོད་སྤྱུ་ལེན་ས་དེ་གཉིས་ཡིན།

ཆོས་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀས་རྒྱལ་ཁམས་སྦྱང་།  
ཆོས་དག་མ་རྒྱལ་བའི་ཕྱགས་ན་བཞུགས།  
སྲིད་ཡག་པོ་དབྱ་མའི་ལམ་ལ་བཞུགས།  
ངས་བསྟོད་སྤྱུ་ལེན་ན་དེ་ལ་ལེན།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡-༠༢-༡༩ ལ།

༄༅། ཨ་མའི་ཆོས་ང།

ཉིན་ཞག་ཁོག་ན་ཅི་བའི་ལོ་ཟླ་དག།  
ས་མཐའི་རེ་སྒྲག་ཁྲོད་ན་བསྐྱར་རྒྱས་བགྱ།  
གཞིས་བྱེས་ལྷན་འཛོམས་འབྱུང་བའི་ལོ་སར་ཅིག།  
ང་ཡི་མི་ཆེད་མཚུག་འདིར་ཡོང་བར་སྒྲོན།

ས་མཐའི་མི་ཆོགས་འདུས་པའི་ཁྲོམ་ར་ན།  
ང་ནི་པ་མ་མེད་པའི་དུ་སྒྲག་འདྲ།  
ལོ་སར་ཆོས་གཅིག་ཡིན་པ་འདྲ་ན་འདྲ་།  
ཨ་མའི་ཆོས་ང་ཁ་ལ་མ་རེག་སྟོ།

ས་མཐའ་སྤྱིད་གི་འདྲོད་ཀྱང་གཞན་གྱི་ཡུལ།  
པ་ཡུལ་སྒྲག་གི་བསམ་ཡང་རང་གི་ཡུལ།  
གཞིས་བྱེས་ལྷན་འཛོམས་བྱུང་བའི་ཉི་མ་དེར།  
ང་ཆོས་ནང་མི་འབྲིད་ནས་བོད་ལ་ཡོང་།

—— འདྲེ་ཐོ་ཐོས་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༥༥ རབ་གནས་ལྷགས་སྐང་ལོའི་ཟླ་དང་བོའི་ཆོས་གཅིག་ལ་བྲིས། ཟླ་ལོ་༢༠༢༡ ལོའི་ཟླ་གཉིས་པའི་  
ཆོས་བསུ་གཉིས་སོ།

༄༅། དིན་ཅན་མ།

ད་ནི།  
ཡུལ་འདི་ནས།  
ལོ་ཐོ་ཁ་ཤས་ཤིག་འགོར་རྒྱས།  
མྱད་པོ་ང་ནི།  
ལོ་མན་བརྒྱ་བསུ་དགུ་བསུའི་ནང་དུ།  
གོམ་པ་སྤར་ཆར་པའི་མན་ཁོག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་སྟེ།

དུས་དེ་ལ་བསྐྱེད་ས་ཆོ།  
ངས་ངའི་ཕོ་མཚན་དེ་བཅད་ནས།  
ང་རང་གི་ལག་རྟེན་བྱས་ཏེ།  
གོམ་པ་ཁྱར་ཁྱོར་ཅིག་སྟོ་ཞོར།  
ཁྱེད་ཡོད་སའི་ཁྱིམ་དེར་ཐོན་ཡོང་།

དེ་དུས།  
ང་ལ་ཆོག་ཤོར་ཡོད་པ་ནང་བཞིན།  
ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་མི་མཚན་དེ་ཉིད།  
ང་ཉལ་སའི་གདན་དུ་ཐོངས་ཤོག།

ཁྱེད་ཀྱི་བྲང་གི་རྒྱ་མ་གཉིས་ཀྱང་།  
ང་ལ་ལྷས་མགོ་བྱེད་དུ་རྒྱགས།

དེ་དུས་དྲིན་ཅན་མ།  
སྐྱ་མཁུན་གསུང་མཁུན།  
ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་ལག་དང་སྐར་མ་དེ་དག་གིས།  
ངའི་ལག་རྟེན་དམིགས་བསལ་བ་དེ་ལ།  
གཡས་གཡོན་གང་རུང་ནས་སྐྱོར་མ་རེ་རྒྱག་རོགས།

སྐྱ་མཁུན་གསུང་མཁུན། དྲིན་ཅན་མ། .....

—— 喜·喜 2020-01.01

《Please!》

此刻  
从此景  
过了几年之后  
老者我  
将会成为迈进八九十岁数的  
将死之人

到了那样的时刻  
我将会割去我自身的生殖器  
用作我踏进你家门槛的拐杖

那时  
就像是你向我发誓过那样  
请用你年轻的子宫  
给我搭上美丽的帐篷

请用你雪白的奶头  
做我额头下的枕头

同时  
你的柔软的双手和细腻的手指  
扶着我那不寻常的拐杖  
请不要在关键时刻  
让他倒下.....

—— 雪山浪子 2020-01-01

地球正在沦陷

在这充满病毒的空气中

我们人类是寸步难行  
那些鸟儿们依旧在天空中翱翔  
并吸收着新鲜空气

我们与新鲜空气无缘  
我们无法去开工  
也很难找到工作  
我们被困在几层无法吐气的纱布背后  
我们的嘴上脸上都是口罩

地球正在沦陷  
正在被病毒侵蚀  
很多人已成为病毒的囚徒  
他们正在走向死亡

—— 浪子

未知的未来

依然是个未知的世界  
病毒毅然而然的侵袭  
工作和金钱正在被病毒吞灭  
渴望生存和生活的人类  
依然在恐惧中隔离和徘徊  
而我也是一名受害者  
依然在工作的边缘  
像孤儿一样被抛弃和不被人接受

—— 浪子

《母语已冻结》

被抛弃人  
被丢弃心  
在没有希望的期望与祈盼中  
向女神般的你们  
亮出仅剩的尊严  
在疼痛与煎熬中苦苦哀求  
我在流泪

渴望你们对我的可怜  
哀求你们不要忽视我的存在  
让我感觉在爱情中燃烧  
让我觉得我还没有被遗弃  
我在祈祷

你们的存在  
是我继续生命的干粮  
母语在这里已冻结  
只有你们的笑声与歌声  
能使她重新呼吸  
我在兴奋中

—— 浪子 28.03.2021

ཕྱི་ཡིག་ནང་དུ་འབྲི་སྐབས། གདན་ལ་གདན་ཞུས་བསྐྱར་མེད་ལ། བྱར་ཅེས་བྲིས་ཡོད་དང་། དེ་ནི་གོང་གི་རྒྱུའི་ཡི་གེ་ནང་དུ་ 子宫 ཟེར་  
བ་དང་དབྱིབས་དང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཐག་ཉེ་བས་སོ། དང་པོ་བོད་ཡིག་ནང་བྲིས་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱི་ཡིག་ནང་བྲིས་ཡིན།

༩༡། རྩ་བུ་དང་མེར་ཆེན་མེ་ཏྲོག་

བྱི་རོལ་ཉེ་མའི་འོད་དུ་ཡུན་རིང་མངོན་མེད་ཅིང་།  
རང་བྱིས་བུ་པ་དོག་པོས་བཙོན་དུ་བཅུག་བྱས་པའི།  
མེར་ཆེན་མེ་ཏྲོག་བསྐྱར་དུ་ཉེ་མའི་འོད་ན་འཛེར།  
གཡུ་སྤང་ངས་ནི་སྙན་ངག་སྤང་ཅིར་རོལ་རྒྱུ་བྱུང་།

དགའ་སའི་མེར་ཆེན་མེ་ཏྲོག་  
བྱིས་བྱི་བུ་པར་བཅུག་སོང་།  
བྱི་རོལ་ཉེ་འོད་ཁོང་གྱི།  
གཡུ་སྤང་འབབ་ས་མ་རྟེན།

མཛོས་པའི་མེར་ཆེན་མེ་ཏྲོག་  
བྱེད་ལ་བཅངས་པའི་དུངས་པ།  
སེམས་ཀྱི་གསང་ས་ཤིག་ཏུ།  
ལོ་དང་ཟླ་བར་ཉར་ཡིན།

བུ་པ་འཛོར་ན་བསམ་ཡོད།  
གཏོར་རྒྱུའི་བསམ་པ་མེད་ཀྱང་།  
དེ་འདྲའི་མེ་ཏྲོག་སྤྱིང་རྩེ།  
རྩ་བུ་ནང་ནས་ལང་འགྲོ།

མེར་ཆེན་ཉེ་མས་འབྱུང་ས།  
བྱི་རོལ་མེ་ཏྲོག་ཐང་ཡིན།  
བྱིས་བྱི་རྩ་བུ་དོག་པོ།

མེ་ཏྲག་འཛར་བའི་ཀེག་ཡིན། །

མེ་ཏྲག་མིག་ལ་མཛར་བ།  
མེ་ཏྲག་སྒྲ་ལ་ཞེས་བ།  
མེ་ཏྲག་མཚུབ་ཚར་འཇམ་བ།  
མེ་ཏྲག་སེར་ཆེན་སྐྱ་བདེ།

ཁྱེད་ནི་སེར་ཆེན་མེ་ཏྲག།  
ང་ནི་གཡུ་ཡི་སྤང་མ། །  
དབྱི་ཡི་མེ་ཏྲག་ཐང་དུ།  
མཉམ་འཛུལ་བྱེད་ན་དགའ་བ། །

—— ཐོས། ༢༠༢༡-༠༣-༠༧

༄༅། སེམས་སྤྱོད་བ།

མིང་ཙམ་མཚན་བྱེད་ཡི་གེ་ཟེར་བའི་རི་མོའི་ཐོག།  
དྲ་འབྲུ་འགའ་རེས་ཐོ་བ་བསྐྱེད་ས་ནས་བརྒྱུད་ས་ཀྱང་རུང་།  
འདྲེ་ཐོ་ངས་ནི་འཇུག་གིས་བསྟུ་ཞོར་ཞེ་འཁོན་སྤངས།  
སེམས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་ལ་བསམས་ཤིང་འབྲས་བུར་གཉེར།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡-༠༣-༡༤

༄༅། སྟན་ངག་གསོན་པོ།

ཤིན་ཏུ་མཛེས་པ་ཁྱེད་སྐྱའི་དར་ཚོན་གྱིས།  
རྒྱུད་གིས་གཡོ་བའི་སྐར་མ་ཐང་ལ་གཡུགས།  
སེམས་ཀྱི་ན་བྱག་སྒོ་བྱར་ཡལ་ནས་མོང་།  
ཁྱེད་ནི་དངོས་སུ་བཞེད་ས་པའི་སྟན་ངག་ཅིག།

ཡང་ན།

ཤིན་ཏུ་མཛེས་པ་ཁྱེད་སྐྱ་གཡོགས་པའི་དར་ཚོན་གྱིས།  
མེ་ཡིས་གཡོ་བའི་སྐར་མ་དེ་དག་ཐང་ལ་གཡུགས།  
སེམས་ཀྱི་ན་བྱག་སྒོ་བྱར་ཡལ་ནས་མགོ་བོ་བསྐྱེད་ས།  
དངོས་སུ་བཞེད་ས་པའི་སྟན་ངག་གསོན་པོར་དེ་རིང་མཇུག།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡-༠༣-༡༤ ལ།

༄༅། ཐོ་ཐོའི་མཛུང་ཐུང་།

ཤིན་ཏུ་མཐུགས་པོ་མེན་པའི་མཛུང་ཐུང་དེ།  
འདོམས་ཀྱི་གཡུལ་སར་སྤིང་ཞོར་ཚོར་བར་གཉེར།  
གཡུལ་སའི་བདག་མོ་འདོད་པའི་ན་བྱག་གིས།  
དག་ཏུ་མནར་རྒྱུན་གཡུལ་སར་མིག་རྒྱས་ཁེངས།

— ཐོ་ཐོས། ༢༠༢༡-༠༣-༡༥ ལ།

༄༅། དེ་རིང་སེམས་དགོན་གནས་ལ་ཕུལ་བའི་མེ་རྟོག་

འདི་དག་རེག་མེད་འཛིན་མེད་རྟོག་བཟོའི་གཟུགས།  
མིག་ཤེས་ཁོ་ནར་བསྐྱེན་པའི་མེ་རྟོག་གཟུགས།  
ཡིད་ཀྱིས་ཐུང་བྱར་ཡལ་རྒྱ་མེད་པའི་གཟུགས།  
སྤོང་ཁམས་རྒྱ་མའི་སྐྱེན་བྱེད་གངས་འབྲེལ་གཟུགས།  
མེ་རྟོག་དངོས་སྤྱད་ཡིས་བསམས་བྱས་ཏེ།  
དངོས་སྤྱད་མེ་རྟོག་འབུལ་བཞིན་ཕུལ་བ་ལགས།

ཐོ་ཐོས། ༡༩-༠༣-༢༠༢༡

༄༅། སེམས་དགོན་གནས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བ།

སྟོག་འབྱུག་མེ་འབར་བྱེད་སའི་བསམ་སྟོའི་གཡུལ་ས་ངོ་མཚར་བ།  
ཡུན་རིང་དབེན་གནས་སྟོ་བྱར་ཚོས་ར་སྟོ་བྱར་གཙུལ་ལག་ཁང་།  
དབེན་གནས་དགོན་ཞེས་མིང་དུ་གྲགས་པའི་རྟོག་བཟོའི་གནས་ཆེན་འདིར།  
ཤིན་ཏུ་མཁས་པའི་མཁས་དབང་མང་བོ་སྟོམ་ཆེན་ཚུལ་དུ་བཞུགས།

— ཞེས་ཐོ་ཐོས་ནས་དང་། ཐོ་ཐོས་ཀྱང་“ རྣལ་འབྱོར་བ་ཡིན་ན་མཁས་དབང་ཡིན་པས་བྱབ། མཁས་དབང་ཡིན་ན་རྣལ་འབྱོར་བ་ཡིན་པས་མ་བྱབ། ”ཞེས་སོ། ༢༡-༠༣-༢༠༢༡

༄༅། ཐོ་ཐོ་ཟེར་བ་འདི་ཡིན།

ཐོ་གསར་ཡིན་དུས་ཤིག་ལ།  
སྐྱ་རིང་མིན་དུས་ཤིག་ཏུ།  
བྱི་སྤིང་མཛེས་མར་ཐོབ་པའི།  
ཐོ་ཐོ་ཟེར་བ་འདི་ཡིན།

དེང་སང་ཀན་ཁོག་ཆགས་འདུག  
གོ་ཁོག་སྐྱམ་མའི་ཆེ་རེད།  
གདོང་གི་གཉེར་མའི་ནང་དུ།  
མ་ཚུའི་ཚུ་ཕྱེ་འདེན་ཆོག

ཐོ་གསར་ཡིན་དུས་སྤྱིད་ཚུང་།  
ཀན་ཁོག་ཡིན་ཡང་སྐྱུག་མེད།  
བྱི་མ་གི་ཚུང་མ་བཟང་གི།  
ལྷག་ཤར་བྱ་སྐྱུག་གསུམ་ཡོད།

— ཐོ་ཐོས། 2021-03-21

༄༅། ཡང་དམག་རྒྱག་ན་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན།

འཇིགས་སྤང་མེད་པའི་དམག་འབྱུག །  
ཞེ་འཁོན་གསོ་སའི་དམག་འབྱུག །

སེམས་ལ་ཉར་བའི་དག་བོར།  
བསམ་ངན་འཆང་སའི་དམག་འབྲུག།

ཅིང་མའི་དམག་འབྲུག་ལམ་ནས།  
རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་མང་མང་།  
དམག་འབྲུག་དངོས་སུ་ཡིན་ན།  
རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཀྱང་ཆོ་སྟོན།

ཕ་མས་ཡང་བསད་པའི།  
ན་བྲག་ཤ་གསེར་རུས་གསེང་།  
མནར་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་འགྲོ་ཕྱིར།  
དམག་ལ་མི་ཁྱུགས་རང་ཁྱུགས།

སྟོབས་འབྱོར་རྩ་ལ་ཕུལ་ཅིང་།  
རེ་བ་རྩ་ལ་བཅོལ་བས།  
མེ་སྟོགས་གཤིན་རྗེའི་ཁ་ནས།  
གཡུལ་ངོ་ལོན་ཐབས་མ་བྱུང་།

དེ་དུས་ཐོ་ཐོ་སྒྲིས་མེད།  
སྒྲིས་ཀྱང་རྒྱུ་མེ་མདའ།  
བོད་ལ་ཡོད་ས་མ་རེད།  
ཐོ་ཐོ་བསད་ནས་ཆར་ཡོད།

དཔའ་བོ་མང་མང་ཞིག་གིས།  
རང་སྟོག་འབེན་ལ་བཞག་ཕྱིང་།  
དམག་ཤྱགས་ལག་ཆ་ལྡན་ན།  
འབེན་ལ་འཛོག་དགོས་མི་འདུག

དཔའ་བོ་མེད་ནི་མ་རེད།  
དག་བོ་དཔའ་བས་མ་རེད།  
གཞུང་གི་ལམ་ཁ་ནོར་བས།  
དཔའ་བོས་ལམ་ཁ་མ་བརྟེད།

༣༡། དམག་རྒྱག་ཏུ་འགྲོ།

དངོས་སུ་དམག་འབྲུག་མིན་ཡང་དམག་འབྲུག་བཞིན།  
ཕ་རོལ་སེམས་ངོའི་དག་བོར་བཟུང་བྱས་ཏེ།  
རྒྱུ་རྒྱག་མེ་མདའི་མདེུ་རེ་རེ་ལ།  
རྒྱལ་ཁབ་འཕྱོགས་པའི་ཞེ་འཕྲོན་བཏགས་ཤིང་འཕངས།

འདི་འདྲའི་དམག་འབྲུག་རྒྱག་འདོད་མེད་ཀྱང་ཅུང་།  
དེ་འདྲའི་ཞེ་བདེ་ཡོང་བར་དམག་འབྲུག་རྒྱག།  
ངས་ནི་ཞེ་བདེ་བསམས་ཤིང་དམག་ལ་ཁྱུགས།  
ངས་ནི་དག་བོ་གསོད་ཞོར་ཞེ་བདེར་སྒྲུག།

༣༢། མདེུ་གཅིག་ཐེག་ལེ་གཅིག

མདེའུ་གཅིག་ཐིག་ལེ་གཅིག  
སྟོག་གཅིག་ལ་མདེའུ་གཅིག

ཐིག་ལེ་ལ་ཐིག་ལེ།

མདེའུ་གཅིག་གིས་སྟོག་གཅིག  
ཐིག་ལེ་གཅིག་གིས་ཆེ་སྟོག་གསར་པ་གཅིག

མདེའུ་སྟོག་ལ་སྐྱར།  
ཐིག་ལེ་ཐིག་ལེ་ལ་སྐྱར།

མདེའུ་གཅིག་སོང་ཆར་བྱིན།  
སྟོག་གཅིག་བྱིན་ཆར།

ཐིག་ལེ་གཅིག་གཏོར་ཆར་བྱིན།  
ཆེ་སྟོག་གསར་པ་གཅིག་བྱིན་དང་འབྱོན་བཞིན།

མདེའུ་སྟོག་ཐོག་ན་ཐིང་།  
ཐིག་ལེས་ཐིག་ལེ་ལ་འབྱུང།

མདེའུ་དེ་སྐྱ་མོ་སྐྱ་མོ་ཞིག  
ཐིག་ལེ་དེ་སྐྱ་མོ་སྐྱ་མོ་ཞིག

ཐིག་ལེ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆེ་སྟོག་སྐྱ་མོ་དེ།  
རྩི་ལྷགས་ལས་གྲུབ་པའི་མདེའུས་བཀོངས།

མདེའུ་གཅིག  
ཐིག་ལེ་གཅིག  
ལག་དམར་བརྒྱ་ཕྱག་ཅིག  
—— ཐོ་ཐོས། 21.06.2020

གལ་སྲིད་ཉིན་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ། ང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་ཡུལ་ཟེར་བ་དེ་འདྲའི་ཡུལ་རྒྱས་མེད་ཅིག་ཏུ་བྱིན་སོང་ན།  
ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཆེད་དུ་མ་ཅི་འགའ་རེ་འདོད་སྲིད་དམ། མཆོད་མེ་རྟེན་གཅིག་འབར་སྲིད་དམ། ཡང་ན་ཁྱེད་ཉིད་ངའི་བཟའ་མི་ཆོ་དང་  
མཉམ་དུ་སྐར་ཆ་འགའི་རིང་དུ་གདུང་ལེན་མཉམ་སྦྲེལ་བྱེད་དུ་ཕེབས་སྲིད་དམ། གང་སྟར་ངས་ནི་ང་རང་ཉིད་མ་གཤིབ་ཐོན་འདི་ལ། མ་  
འོངས་པའི་འགྲོ་ལམ་དེར་སྐྱོན་མེ་རྟེན་གཅིག་སྤར་ནས་བཞག་ཡོད།

如果有那么一天我将从这个世界离去， 您会参加我的葬礼吗？ 或者是会为我点燃一盏去往另类世界的酥油灯吗？ 一滴温暖的泪滴也可以， 渴了我可以饮它， 冷了我可以泡澡。

འདིའི་སྐར་ལ་ ངའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས། “ 我们都会有这样的一天， 那是必然的， 可我们忙碌中忽略了这一天的到来， 朋友谢谢您给我们提醒了一下。 如果你先去了帮我打听一下那边的生活方式希望那里也有 plunder game， 我给你欢送也替你点燃油灯。 如果我先走了我所能一切的安排好你的到来， 你也给我点一盏明灯。 我希望那边不是那么黑暗。 🙏🙏🙏 ”

འདིར་ “ Plunder game ” ཟེར་བ་དེ་ནི། གྲོགས་པོ་དང་དང་གཉིས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དྲ་ཐོག་ཏུ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཏེ། ཅེ་བཞིན་པའི་  
ཅེད་མོ་མིང་ལ་ Call of duty ཟེར་བའི་ནང་གི་གཡུས་ས་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ལ། དབྱེན་གྱི་མིང་དུ་ warzone འབོད་ལ། རྒྱ་ཡིག་ནང་དུ་  
使命召唤 ཟེར་གི་ཡོད་པ་འདྲ།

ཅེད་མོ་དེ་ནི་དྲ་ཐོག་ནས་རྟོག་བཟོའི་དམག་སྡེ་དང་དམག་སྡེའི་བར་དུ་དམག་འབྲུག་རྒྱག་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

གཡུལ་ས་འདི་ནས་འཆི་རྒྱ་ལ་འཇིགས་མི་དགོས་ཀྱང་། བསད་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཞེ་འཁོན་དང་དག་ཤ་ལེན་འདོད་པའི་ཚར་བ་དེ་ནི།  
སེམས་གཏིང་ལ་ཉར་ཡོད་པའི་དག་དེ་ལ་བཟུང་ཡོད་པའི་ཚར་སྣང་དང་ཉ་ལམ་འདྲ་ལེ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་གི་འདུག

གང་ལྟར་སེམས་ལ་ཉར་བའི་དག་དེ་དང་དྲ་ཐོག་གི་དག་དེ་གཉིས་ཀྱི་མི་འདྲ་ས་ནི། གཅིག་ནི་དག་དངོས་ཡིན་ལ། དངོས་སུ་ཡོད་བསྟན་  
པ་ཞིག་སྟེ། གཅིག་ནི་རྟོག་བཟོ་ལས་བྱས་བྱུང་བའི་དྲ་བརྟན་རིགས་ཤིག

དག་ཡོད་པ་དང་དག་ཡིན་པ་དེ་སེམས་ཀྱིས་དྲོར་བར་མ་འདོད་པས། དྲ་ཐོག་གི་དམག་འབྲུག་ཏུ་ཐངས་མང་མང་ཞུགས་ཡིན་ཞེས་བཤད་  
ན། བྱེད་ཚུས་ཡིད་ཆེས་སམ།

འོན་ཀྱང་དང་ཚོས་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ལུལ་དེ་ནི་ཞི་བདེ་དང་སྤྱིང་འཇགས། མཛའ་མཐུན་དང་གཉིས་པན་གསུམ་པན་བཞི་པན་  
བཅས་ཡིན་པས་ན། འདི་སེམས་ལ་ཉར་བའི་དག་དེ་དང་རང་གི་སེམས་ཁོ་ནར་བཟུང་སྟེ། ཞི་བདེ་ལ་འབད་གི་ཡིན་ལགས།

དེས་ན་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་དགོས་ན། བཟོད་གསོལ་དེ་གཙོ་བོའི་ནང་གི་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད་འདོད་གི་ཡོད་ལ། དག་ལ་བཟོད་དགོས། ནང་  
ནས་མཐུན་དགོས།

མཐུན་སྦྱིལ་ཡོང་དགོས་ན། ས་ཆ་རྒྱུང་རྒྱུང་དང་ཡུལ་སྡེ་དང་ཚོལ་ཁའི་མིང་ཤུགས་ཆེ་བའི་སླ་མ་སྦྱུལ་སྦྱུ་ཉུང་དགོས། དེ་དག་ལས་འགའ་  
རེ་སངས་རྒྱས་སོང་ན་ཡག་ཤོས་རེད། སྤྱིའི་སླ་མར་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་ན་འབྲིག་གི། བྱུ་མཐའི་ཕྱགས་ལ་བོད་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་  
སེམས་གཏིང་ནས་དང་ཚོ་ནང་པ་ཡིན་བསམ་པ་ཁོ་ན་ལས། བསམ་རྒྱ་དྲན་རྒྱ་མང་བོ་མེད་ན་ཡག་དེ་འདྲའི་ལམ་ཞིག་ལ་འགོ་ཐུབ་ན། དང་ཚོ་  
བོད་པ་ཆང་ལ་མཐུན་སྦྱིལ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད་འདོད།

ཐུར་རམ་སྡོན་སྡོན་ཞིག་ཏུ། དང་ཚོར་མཁོ་བའི་ལག་ཆ་ནི་མེ་མདའ་དང་མེ་སྒྲོགས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་གི་དུས་འདིར། དེ་གཉིས་ལས་གང་  
ཡང་མིན། དེང་སང་དང་ཚོར་མཁོ་བའི་ལག་ཆ་ནི་མཐུན་སྦྱིལ་དང་ཞི་བདེ་ཁོ་ན་ཡིན།

མཐུན་སྦྱིལ་གྱི་མ་གཞི་ནི་འདྲ་མཉམ་རེད་འདོད་གི། གཙོ་བོ་དེ་བྱུ་མཐའ་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་སྟངས། ཆོལ་ཁ་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་  
སྟངས་དེ་ཉ་གཉིས་རེད་འདོད་གི་ཡོད།

ཞི་བདེའི་མ་གཞིའམ་དེ་ཉིད་འཚོལ་སའི་ཡུལ་དེ་ནི། གཙོ་བོ་དེ་རང་གི་སེམས་ཡིན། སེམས་དེ་དང་འབྲེལ་དགོས་པ་ནི་བྱམས་བརྗེ་དང་  
སྤྱིང་རྩེ། བཟོད་གསོལ། དེ་གསུམ་ཡིན། དེས་ན་དང་ཚོ་བོད་པ་ཆང་གིས་གཉེར་དགོས་པ་ནི་བཟོད་གསོལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན། དང་ཚོའི་ལ་  
མས་ཡང་མས་གསོད་མཁན་གྱི་དག་དེ་དག་ལ་སེམས་གཏིང་ནས་བཟོད་ཐུབ་སོང་ན། དང་ཚོས་ཁ་ཞེ་གཉུས་མཐུན་པའི་ཐོག་འཇམ་སྤྱིང་ཞི་  
བདེ་ཞེས་འབོད་ཆོག་ལ། དེ་ལ་འབད་ཀྱང་ཆོག་འབད་ན་འབྲས་བྱུང་ཐོབ་སྤྱིང་གི་རེད་འདོད་གི་ཡོད་ལགས།

གཞན་ཡང་སྟོབས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་དང་འདི་ཚའི་དམག་ཤུགས་དེ་འདི་འདྲ་དང་དེ་འདྲའི་ཡ་མཚན་ཞིག་དར་འདུག་སྐབས་འདི་  
འདྲ་ཞིག་ལ། དང་ཚོ་ལ་ཞི་བདེ་དང་ལམ་དབུ་མ་ལས་ལམ་ཁ་གཞན་ཞིག་ཡོད་སྤྱིང་དམ། ཡོང་སྤྱིང་དམ། དེ་བས་འདིར་བཞུགས་དྲ་གྲོགས་  
ཆོས། ཡོད་བཞིན་ནོར་བུའི་གསུང་ལ་ཉོན། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་དབ་དེ་ཚོ་སྟོགས། ཁོང་ཆང་ནི་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྦྱིང་གྱི་འབྲུང་གནས་ཙ་  
ཆེན་དེ་ཡིན་འདུག་ལགས།

མ་འོངས་པར། དང་ཚོའི་ཕྱགས་ནས་དག་བོ་ལ་བཟོད་ཐུབ་པའི་ཐུར་མའི་སྤྱིང་སྟོབས་དེ་ཡོད་ན། དང་ཚོའི་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་མང་བོ་ཞིག་གི་  
སྟོག་འཆར་མི་དགོས། སྟོག་གཏོང་མི་དགོས།

ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ལ་མི་གངས་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པས་ན། མི་གཅིག་གི་ཆོ་སྤྲོད་དེའང་ཉ་ཅང་གི་རིན་ཐང་ལྡན་པ་དང་། མི་གཅིག་གི་ཆོ་སྤྲོད་ཤོར་སོང་ན། འཕྲོགས་སོང་ན། བཏང་བཞག་ན། དེ་ལ་ཕངས་སེམས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་སྤྲེད་གོས་པ་ཞིག་རེད་འདྲི་གི་ཡོད་ལགས།

དེང་གི་དུས་འདིར། ཁོང་ཚོ་དང་མཛའ་མཐུན་ཡོང་བྱིར། ང་ཚོས་ངེ་ལྟར་ཅིག་བཟོད་ཐུབ་ན། ང་ཚོ་ལ་མཁོ་བའི་ཁེ་སང་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡོང་སའི་རྩ་བ་དེ་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྐྱམ་མོ། གང་ལྟར་རྒྱལ་ཁབ་ནི་བསྐྱེད་ཆར་སོང་། འཕྲོགས་ཆར་འདུག གནས་སྐབས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཇོ་དུག་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འཛུལ་སྤྱོད་འདིའི་སྤྱི་གོ་རྒྱ་ཚོར་རྒྱ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་བྱེད་ཅི་ཐུབ་བྱེད་རྒྱུ་དམིགས་ནས་འབད་ན། དེ་ནི་མ་འོངས་པའི་དུས་ཡུན་མི་ཐུབ་བཞིག་གི་ལམ་ཁར་འགྲོ་སྐྱབས་དང་འཛོལ་གནས་ལ་གཉེར་སྐྱབས་ཤིག་རེད་འདྲི་གི་ཡོད་ལགས། འོན་ཀྱང་.....།

འོན་ཀྱང་.....། ནམ་ཞིག་.....། བོད་.....། རྒྱ་.....། དེ་དུས་.....། .....།

ང་ཚོའི་བཙན་བྱོལ་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚུས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ ༡ གོང་ས་ཡོད་བཞིན་ནོར་བུ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་གི་སྐུགས་དགོངས་དེ་ནི། དུས་ནམ་ཡང་། གཞན་མི་རིགས་སུ་དང་གང་ལའང་འཛོལ་བའི་བྱེད་པ་དང་། རང་མི་རིགས་ལ་གཞན་མི་རིགས་ཀྱིས་འཛོལ་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ་དང་། དེ་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་ལ་འབད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། གཞན་མི་རིགས་ཀྱིས་བཟོས་ཆར་པའི་གཞོད་པ་དང་གྲོང་། ཉམས་རྒྱུད་བཅས་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་ལ། ང་ཚོ་བོད་མི་ཚོས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་སུ་བོད་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་མ་དོར་བར་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ་སྐྱམ་མོ། མདོར་ན། ང་ཚོའི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚུས་དང་སྐྱེ་མའི་སྐུགས་དགོངས་ནི་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ཀྱང་དབུ་མའི་ལམ་དུ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། ང་ཚོའི་ཕྱོགས་ནས་དམར་པོ་རྒྱའི་གཞུང་དེ་ལ། དུས་ནམ་ཡང་ཁྱེད་ལ་ཆོས་འདོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོགས་སོང་བའི་ཞེ་འཁོན་དང་ང་ཚོའི་ཕ་མས་ཡང་མས་བསད་སོང་བའི་དང་གསོད་མཁན་གྱི་ལག་དམར་དེ་སུ་ཡིན་པ་རྩ་བ་ནས་བརྟེན་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ཞི་བདེ་དང་མཛའ་མཐུན་ཡོང་བྱིར་བཟོད་གསོལ་གཙོ་ཞེས་ངས་བཤད་སྟོང་ཡོད་པ་འདྲ།

**གོང་དུ་བྲིས་པ་དག་ཐོ་ཐོ་བའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་ལ། ཆོར་བའི་དབང་དུ་སོང་བའི་ཆོར་བ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད། ཆོར་བ་ཡོད་སྲིད།དེ་ལ་དགོངས་འགལ་མེད་པར་བྲ། གང་ལྟར་ང་ལ་མཁོ་བ་དེ་ནི་ཞི་བདེ་དང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ལ། འཛིགས་སྐུལ་དང་འཛིགས་སྤང་གིས་ཁེངས་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་མིན། ཐོ་ཐོས།**

༢༡། རི་མོ་མཁན་གྱི་རི་མོ་དེ་འདྲེ་ཐོ་ངས་འདི་ལྟར་བརྒྱུས་པ།

གཞན་གྱི་རི་མོ་བརྒྱུས་པས་ཡིད་མ་ཆོམས།  
བརྒྱུས་པའི་རི་མོས་མཛེས་མ་གང་ཞིག་གི།  
སེམས་ལ་ཉར་བའི་བརྟེན་དུང་རི་མོའང་།  
རྒྱང་མས་མི་མཁྱེན་ས་ནས་བརྒྱ་ན་འདྲོད།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༠-༠༩-༢༠༡༧

༢༢། སེམས་ཀྱི་ན་རྒྱལ་ཡལ་སོང་།

ཐག་རིང་བོད་ན་བཞུགས་པའི་ཞི་མོ་ཁྱོད།  
སེམས་ལ་འབབ་རྒྱའི་སེམས་འདུ་ཁྱ་རིས་མ།  
ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱ་སྒྲ་དེ་ནི་ན་བར་སྒྲ།  
ཁྱོད་ལ་རྒྱ་སེམས་ཉོག་གངས་མེད་འབུལ།

བོད་ཁམས་ཁ་ཐག་ཤིན་ཏུ་རིང་ན་ཡང་།  
སེམས་པ་བོད་ལ་ཡང་ཡང་ཤོར་ནས་ཡོད།  
ཁྱོད་ཀྱི་མགོན་ཐུ་སྟན་མོ་གོ་ཡོང་ན།  
ང་ཡི་སེམས་པའི་ན་རྒྱག་ཡལ་ནས་འགྲོ།

ཞི་མོ་སྐད་ངག་ཅན་ཁྱོད་ངོ་སོ་བསྟོད།  
བོད་པར་མཚན་ན་ཁྱོད་ནི་ཁུ་བྱུག་ཅིག  
ཐོ་ཐོར་མཚན་ན་ཁྱོད་ནི་ལྷ་མོ་ཞིག  
ཁྱོད་ལ་མངལ་རྒྱར་ཡུན་རིང་སྐྱག་ནས་འདུག

—— ཐོ་ཐོས། ༢༧༢༡-༠༩-༢༢

༣༡། སེམས་ཀྱི་ན་རྒྱག་ཡལ་སོང་།

ཐག་རིང་བོད་ན་བཞུགས་པའི།  
སེམས་ལ་འབབ་རྒྱུ་ཞི་མོ།  
ཐུ་སྐད་ན་བར་སྟན་སོང་།  
ཁྱོད་ཚོར་མེ་རྟོག་ཤུལ་ཡིན།

བོད་ཁམས་ཁ་ཐག་རིང་ཡང་།  
སེམས་པ་བོད་ལ་ཤོར་ཡོད།  
བོད་མའི་ཐུ་སྐད་གོ་ན།  
སེམས་པའི་ན་རྒྱག་ཡལ་འགྲོ།

བོད་མོ་སྐད་ངག་ཅན་ཚོ།  
བོད་པར་མཚན་ན་ཁུ་བྱུག  
ཐོ་ཐོར་མཚན་ན་ལྷ་མོ།  
ལྷ་མོར་མངལ་རྒྱར་སྐྱག་ཡོད།

—— ཐོ་ཐོས། ༢༧༢༡-༠༩-༢༢

༣༡། ཐོ་ཐོ་བེར་བ་འདི་ཡིན།

ཐོ་གསར་ཡིན་དུས་ཤིག་ལ།  
སྐྱ་རིང་མིན་དུས་ཤིག་ཀྱང་།  
བྱི་སྤིང་མཛེས་མར་ཐོབ་པའི།  
ཐོ་ཐོ་བེར་བ་འདི་ཡིན།

དེང་སང་ཀན་ཁོག་ཆགས་འདུག  
གོ་ཁོག་སྐྱུ་མའི་ཆེ་རེད།  
གདོང་གོ་གཉེར་མའི་ནང་དུ།  
མ་རྒྱུད་ཆུ་ཕྱེ་འདྲེན་ཆོག

ཐོ་གསར་ཡིན་དུས་སྤྱིད་ཚུང་།  
ཀན་ཁོག་ཡིན་ཡང་སྐྱུ་མེད།  
བྱི་མ་གོ་རྒྱུང་མ་བཟང་གོ།

སྒྲིག་ཤར་བྱ་སྤྱད་གསུམ་ཡོད།

—— ཟླ་ཐོས། 2021-03-21

༄༅། སེམས་ཤེས་ན་སང་གར་ཕྱོགས་ཤས་ཆ།

ངར་འབྲོག་མོ་ཡིན་ན་ཆོག་གི་ཡོད།  
ཞེ་མ་མཐུན་ཚུང་པ་ཤར་ཀྱང་རུང་།  
སེམས་དཀར་ན་འབྲོག་མོའི་ཁྱད་ཆོས་རེད།  
ཆོ་གཅིག་གི་སྒྱུ་ཡར་འབྲོག་མོ་བཟང་།

ངར་འབྲོག་མོ་ཡོད་ན་དགའ་ཐག་ཆོད།  
ཁྱིམ་པ་མ་ཉར་ན་འབྲོག་མོ་བཟང་།  
མར་རྒྱར་ར་གསག་ན་འབྲོག་མོ་ངར་།  
ལག་ལས་ཀ་ཅན་པོ་འབྲོག་མོ་ཡིན།

ངར་འབྲོག་མོ་འབྲོགས་རྒྱའི་ལས་མ་ཡོད།  
ངའི་རྒྱང་མ་རྩོམ་ཀྱི་མོ་རེད།  
བྱ་གཉིས་ཀ་འབྲུག་སང་རྒྱུད་པ་རེད།  
སེམས་ཤེས་ན་སང་གར་ཕྱོགས་ཤས་ཆ།

—— ཟླ་ཐོས། 2021-03-23

༄༅། སྤྱ་ནག་པོའི་ཆོན་ཐག་བརྒྱང་ན་ཆོག

མཆོ་སྤྱན་པོའི་འགྲུམ་དར་བཞུས་སོང་ན།  
ཉ་གསར་ལོ་ཐུན་པོའི་ཐར་རྒྱ་རེད།  
དགུང་སྤྱན་པོའི་ཉེ་ཁྱར་མངལ་ལས་ཡོད།  
མཆོ་ཁྱེད་ནི་བསྐྱམ་ནས་མི་འགོ་རོགས།

རི་མཐོན་པོའི་སྤྱུག་པ་དྲངས་སོང་ན།  
རྒྱ་དཀར་ནག་ས་མཆོམས་མ་ཡིན་པའི།  
བོད་ཞིང་ཁམས་ཇོ་མ་གླིང་མའི་རི།  
ཁ་ལམ་མར་མིག་ལ་འཆར་རྒྱ་རེད།

ཐང་ཆེན་པོའི་རྒྱ་གོང་སྤར་སོང་ན།  
སྤྱ་ནག་པོའི་ཆོན་ཐག་བརྒྱང་ན་ཆོག།  
མ་འབྲོག་མོའི་བཞེ་སྤྱའི་འཁྱར་ཁྱུག་ཁྱོད།  
ཉ་མདོ་བའི་སྤང་ཁ་ལྟོད་ན་ཆོག།

—— ཟླ་ཐོས། ༢༠༢༡-༠༣-༢༧ ལ།

༄༅། དེ་རིང་གི་གཡུལ་སའི་རྣམ་པ་དེ་འདི་འདྲ་ཞིག

གཡུལ་ས་ན་བོད་གཞས། དམག་སྡེའི་ཁྲོད་དུ་བོད་དམག་མེ་མདའི་ཁ་ན་དག་བོ། མདེུ་ཆེ་ན་ཆོ་སྟོག

གདོན་འདྲེ་ཉ་བའི་དག་བོས།

སེམས་ན་དག་ཞེས་མེད་པའི།  
ཉམ་ཆུང་ཕྱིང་འངགས་གཏོར་སོང་།  
སེམས་ལ་ཞེ་འཁོན་བཞག་སོང་།

ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་མེན་པའི།  
དག་ཞིག་ཡོད་པ་ཚར་དུས།  
དག་པོའི་མེ་སྒྲིགས་ཁ་ནས།  
ས་ཡ་མང་བོ་གཤེགས་ཚར།

དག་ལ་བྱམས་བཅེ་གནང་ནས།  
དག་པོ་གོགས་སུ་བཀྱག་ན།  
གནས་སྤངས་འདི་འདྲའི་འོག་ནས།  
ཐབས་ལམ་རྩེ་ཕུད་ཡིན་འདུག

—— ཐོ་ཐོས། ༢༩-༠༩-༢༠༢༡

༄༅། དབྱར་ས།

དབྱར་ས་འདི་མོ་ཞིག་གི།  
འབའ་དཀར་ལྷག་གི་མཐའ་མ།  
མོར་ནག་ཐོག་གི་དཀྱིལ་ནས།  
འཕྱོག་མོ་ཁྱེད་ལ་ཐུག་འདོད།

དབྱར་ས་འདི་མོ་ཅན་པོ།  
དེང་སང་དཀོན་གི་ཟེར་གི།  
རྒྱ་གོང་ནང་གི་གྲང་ཆག།  
ཁྱེད་དང་ཁྱ་གཉིས་མི་འདོད།

དབྱར་ས་ཐོན་བཞིན་ཡིན་ན།  
དེད་གཉིས་རྟ་ཁ་སྒྲོད་ནས།  
ནམ་མཁའི་བྱ་དང་འགུན་ཚོག།  
ཕྱགས་རར་འཛུལ་དགོས་མི་འདུག

—— ཐོ་ཐོས།

༄༅། རྩེད་མོའི་ཞོར་གྱི་དྲི་བ། ཐོ་ཐོས།

མེ་མདའི་ཁ་ནས་བོའུ་སྐད་སྤང་སྤང་གྲགས།།  
ཐོ་ཐོའི་སེམས་ནས་ངར་སྐད་ཐེར་ཐེར་བསྒྲགས།།  
དག་ཞེན་དམར་བོ་མདེའུ་རྩེ་ན་འཕྱོ།།  
རྒྱལ་འདོད་འདུན་པ་གོ་ལ་ལས་ཀྱང་ཆེ།།

མདེའུ་རྩེ་མོ་ན་དུས་ནམ་ཡང་གནས་ལྷགས་མེད་ཅེས་བཤད་ན། ངོ་སྒོལ་ཡོད་དམ།

ཡང་ན་གནས་ལུགས་འགའ་ཤེས་པའི་མཐུན་པར་སྟེ། ར་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ན། ཅི་ཞིག་བསམ་གི་འདུག་ལགས།

གནས་ལུགས་དང་མདུའུ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱབ་བརྟན་བྱས་ཏེ། གྲོས་མོལ་བྱེད་ཚུལ་ཡོད་དམ།

དེང་སང་གི་འཛམ་གླིང་འདི། མདུའུ་ལ་ཁ་གཏད་བྱས་ཆོ་སྟོན་གིས་འགྲོ་སྤང་གཏོང་དགོས་པ་དང་། གནས་ལུགས་ལ་ཁ་གཏད་བྱས་ཆོ་  
མདུའུ་བེད་སྟོང་གཏོང་སྤང་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་འོག་ཏུ་ཡོད་དམ།

གལ་སྲིད་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་མཛའ་མཐུན་མ་ཡོད་ཆོ། མདུའུ་དང་གནས་ལུགས་གཉིས་ལས་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་གང་ཡིན། དེ་གཉིས་  
ལས་གང་ཞིག་བེད་སྟོང་བཏང་ན། སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཕན་པ་ཡོད།

མི་མདའ་ཐོགས་པའི་མི་དེས་གནས་ལུགས་ལ་བཙེ་སྤང་བྱེད་པའི་འདུན་པ་དེ་མི་མདའ་མེད་མཁན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་མཚན་ན། དགའ་འོས་པ་  
དང་བཀྲུ་འོས་པ་ཞིག་རེད་དམ།

ཁྱེད་ལ་མཚན་ན། གནས་ལུགས་དང་མི་མདའ་གཉིས་ལས། གང་དེ་དོར་རྒྱ་ཡིན། འདི་གཉིས་ལས་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ།  
དེ་ཞིང་ཀྱིས་རང་གི་དམིགས་འབེན་དེ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་རམ་འདགས་བྱེད་ཞོར་དུ་མདུན་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་གང་དེ་  
སོར་བར་བྱའོ།

གང་ལྟར་ངས་གོང་དུ་དྲི་བ་འདི་འདྲའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་བོ་ཞིག་དྲིས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་ལ་མཚན་ན། གོང་གི་གདམ་ཀ་  
དེ་གཉིས་ལས་གནས་ལུགས་གཅིག་པོ་མ་གཏོགས། གཞན་པ་དེ་གདམ་འདོད་ཀྱང་གདམ་རྒྱ་མེད་པ་ཚང་མས་ཤེས་པ་ལྟར་རེད། འདི་ལྟ་  
བུའི་གདམ་ཀ་ནི་སྟོབས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་ཨ་རྒྱ་དང་ཨི་རྒྱ་སི། ཉི་ཏོང་དང་ཁྲོ་རེ་ཡཱ། ཀྱང་གོ་བཅས་ལ་བསྟན་པའི་གདམ་ཀ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས།  
ངེད་ཅག་བོད་ལ་མཚན། གདམ་ཀ་འཛིག་སའི་མདུན་ཅོག་གཅིག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། མདུན་ཅོག་དེའི་སྟེང་དུ། གཟུགས་སུ་གྱུབ་  
པའི་མི་མདའ་དང་གཟུགས་སུ་མ་གྱུབ་པའི་གནས་ལུགས་ལས། མིག་གིས་མཐོང་བྱར་འཛིག་རྒྱ་མེད་ཅིང་སེམས་ཀྱི་ནམ་དཔྱོད་ཁོ་ན་བེད་  
སྟེད་དེ་ཚར་དགོས་པའི་གནས་ལུགས་དེ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་འཛིག་རྒྱ་མེད་པས་ན། གོང་གི་དྲི་བ་འདི་དག་ངེད་ཅག་བོད་པ་ཚང་  
ལ་བཀོད་པའི་དྲི་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་འདྲེ་ཐོ་ཐོས། དམག་འཁྲུག་ཅེད་མོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ཏེ། ཀྱ་རེའི་ཚུལ་དུ་གོང་དྲི་བ་དེ་དག་གནས་  
ལུགས་ལ་ཕྱོགས་པའི་གནས་ལུགས་ཚོགས་པའི་དྲ་གྲོགས་ཚར་དྲིས་པ་ཙམ་མོ། ཐོ་ཐོས།

ད་ཐོ་ཐོ་ངའི་སྐད་ཆ་ཚར་ཡིན། ང་རང་ལ་མཚན་ན་བདམས་ཀྱང་ཚར་ཡོད། གནས་ལུགས་བདམས་ཡིན། ཚར་ཡིན།

༢༡། ལྷ་བ་དང་གཟུགས།

བོད་ན་དངོས་སུ་ལྷ་བ།  
འདི་ན་མཚན་ནང་ལྷ་གཟུགས།  
ལྷ་བ་གཅིག་ལས་མེད་བཞིན།  
ཁྱེད་ཀྱང་གཉིས་པ་མི་འདུག།

ཁྱེད་དང་ལྷ་བ་སྦྲར་བས།  
ལྷ་བ་མཐོང་ཐངས་རེ་ལ།  
ཁྱེད་ནི་ཡིད་ལ་འཁོར་བྱུང་།  
ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་བསྐྱོམས་ཡིན།

ཡིད་ཀྱི་སྒྲུང་ངོར་གྱུབ་པ་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས།  
དཀར་གསལ་ལྷ་བར་འཕུལ་པས་འོད་ཀྱིས་ཚེམས།  
མཚན་ནང་ལྷ་གཟུགས་མཐོང་བར་ལག་བྱུང་བསྐྱེདས།  
ཁྱེད་སྐྱེད་དངོས་སུ་བྱོན་ན་འཆའ་བར་དོགས།

ཐོ་ཐོས། 2021.03.30

༣༡། མྱ་རྒྱུ་།

མྱ་རྒྱུ་ཡིན་རྒྱ་ཡིན་ན།  
ཆོམས་འདྲེ་མཛེས་མ་དག་ལ།  
ཉིན་ཐོག་མཆན་མོ་གཞག་ནས།  
སེམས་གཏམ་གང་མང་བཤད་ཆོག

མྱ་རྒྱུ་ཡིན་ན་འདྲོད་པའི།  
ཆོར་བ་བྱུང་མྱུང་མེད་མོད།  
ཆོམས་འདྲེ་མཛེས་མ་དག་གི།  
ལ་གཞས་ཁྲོད་ནས་བྱུང་སོང་།

ཆོམས་འདྲེ་མྱ་རྒྱུ་སྦྱིད་གི།  
ཁ་ནས་གང་འདྲོད་བཤད་ཆོག  
ཆོམས་འདྲེ་མཛེས་མ་སྦྱིད་གི།  
སེམས་ལ་གང་འདྲོད་ཉར་ཆོག

རྒྱུ་མའི་འཛུམ་མདངས་མཐོང་ཆོ།  
མྱ་རྒྱུ་མེན་ནོ་དྲན་སོང་།  
བྱ་གཉིས་བྱིས་དུ་ལོག་ཆོ།  
འགན་ཁུར་ཆེ་ནོ་དྲན་བརྟག

ད་རྒྱུ་མྱ་རྒྱུ་ཡིན་པའི།  
ཆོམས་འདྲེ་ཕོ་གསར་མོ་གསར།  
མྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས་མ་སྟོ།  
བཟའ་ཚང་བྱེད་རྒྱུར་མ་བྲེལ།

ད་རྒྱུ་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས།  
འཛམ་པོའི་གླིང་དུ་འགྲིམ་ཆོག  
སློ་འབབ་ཞི་ལུ་ཞི་མོས།  
འཇིག་རྟེན་ཁེངས་ནས་བཟུང་ཡོད།

སེམས་གཏམ་བཤད་རེས་བྱེད་ཞོར།  
ལ་གཞས་ལེན་རེས་བྱེད་ཞོར།  
སེམས་ཆོར་མདོན་རེས་བྱེད་ཆོག  
ལག་རྟགས་སྐྱར་རེས་བྱས་ཆོག

ཀླད་པོས་བརྒྱུད་གི་བསམས་ནས།  
སྐད་འཕྲིན་ནག་བསུབ་བྱེད་རྒྱུའི།  
ཇོ་དྲག་གནས་རྩལ་མི་འབྱུང་།  
སྐད་འཕྲིན་གང་འདྲོད་ཚེ་ཆོག

ཀླན་མོས་འཛིང་གི་འདྲོད་ནས།  
ལ་གཞས་ཉན་ན་འདྲོད་རྒྱུར།  
སྐྲག་ཉན་བྱེད་དགོས་མི་འདུག

སེམས་པ་སྟོང་ནས་ཉན་ཆོག

འདྲེ་ཐོང་ལ་མཆོན་ན།  
གན་མོ་རྒྱ་མོ་ཡིན་སྟབས།  
འདི་འདྲའི་རྩ་དྲག་མེན་ཡང་།  
ནམ་རྒྱུན་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཡིན།

རྒྱ་མོས་བོད་སྐད་མི་མཁྱེན།  
ལ་གཞས་དེ་བས་མི་མཁྱེན།  
འོན་ཀྱང་མོ་སྐད་ཐོས་ཆོ།  
འཐད་ཀྱི་མེ་མདོག་བསྟན་ཡོང་།

ཆོམས་ཀྱི་ནང་རེ་བསམས་ན།  
དེ་འདྲའི་དོ་སྣང་མི་བྱེད།  
སྒྲེར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསམས་དུས།  
དོ་སྣང་ཡོད་མདོག་བསྟན་ཡོང་།

ཡིན་ཡང་འདྲེ་ཐོང་ལ།  
སྐད་འཕྲིན་བཅུགས་ནས་བཟུང་སྟེ།  
སྒྲེར་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཞི་མོ།  
གསུམ་དང་བཞི་ལས་མི་འདུག

སྒྲེར་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱར་ངོ་ཆོ།  
སྒྲེར་ཐོག་ལེན་རྒྱར་སྟག་གི།  
ཁྱིམ་ན་རྒྱང་མ་ཡོད་རྒྱུན།  
གཞན་ཞིག་བསུ་རྒྱ་དཀར་མོ།

སྐད་འཕྲིན་འཇའ་གཟུགས་རེད་ཟེར།  
སྐད་ཆ་རྒྱང་བྱ་རེད་སོམས།  
ཡོད་ཆང་སྟོང་བའི་རང་བཞིན།  
མི་ལམ་ནང་དུ་ཡོད་སོམས།

སྐད་འཕྲིན་ནང་གི་ཚོད་གཞི།  
འཛིན་རྒྱ་སྒྲིང་རྒྱར་མ་རུམས།  
བོད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ན།  
མཁས་པས་རིམ་གྱིས་གསུང་ཡོང་།

—— ཐོ་སྟོན། 2021.03.31

༄༅། ཁྱེད་ལ་ཕུལ་བའི་སྟན་ངག་ཤོ་ལ་ཀ་ལྟ་དང་སྟག་མ་གཅིག

སེར་ཆེན་མེ་དོག་ཡིན་སྟབས།  
འདྲེ་ཐོ་གཡུ་སྒྲིང་མེན་པས།  
ཆོ་འདྲིར་ལས་དབང་རྒྱང་གིས།  
གཤོག་པ་བརྒྱང་དུ་མ་བཅུག

སེར་ཆེན་མེ་རྟག་མིན་ཆོ།  
ངའང་འདྲེ་ཞིག་མིན་ན།  
ཕྱི་དང་ཕྱི་ཡི་བར་དུ།  
བཙེ་དྲང་འདྲོད་པ་རྒྱས་ཆོག།

སེར་ཆེན་མེ་རྟག་ནང་བཞིན།  
བརྟན་ན་མིག་ལ་ཡག་གི།  
བསམ་ན་སེམས་པ་སྦྱང་གི།  
མེ་རྟག་བསམས་ནས་བཀྲུང་ཡོད།

མངོས་མ་སེར་ཆེན་མཐོང་དུས།  
དཔྱི་ཡི་མེ་རྟག་དྲན་བཅུག།  
སེར་ཆེན་མངོས་མའི་ལང་ཆོས།  
བོད་ལ་ཁྲིད་བར་གྲངས་མེད།

སེར་ཆེན་ཁྱེད་ནི་གང་ན།  
ཆོམས་འདྲིར་ཕེབས་ན་ཕེབས་རན།  
ཁྱེད་དང་འདྲེ་ཐོང་གཉིས།  
སྟན་ངག་ནང་ནས་འཐམས་སོང་།

ང་དང་སྟན་ངག་གཉིས་ཀས།  
སེར་ཆེན་མེ་རྟག་ཁྱེད་གྱི།  
སེམས་པ་ཟེའུ་འབྲུ་དམར་བོར།  
དྲངས་པའི་ཟེགས་མ་ཕུལ་ཡིན།

ཤོ་ལོ་ག་གཞུག་ཤོས་འདིའམ། ལྷག་མ་གཅིག་ཅས་པའི་ཤོ་ལོ་འདིའི་གོ་དོན་ནི། ངས་སེར་ཆེན་ཏེ། མེ་རྟག་སེར་ཆེན་མ་ཡིན་པའི་ཞི་མོ་  
མཆན་ལ་སེར་ཆེན་ཟེར་བ་ཁྱེད་གྱི་སེམས་ཁམས་ལ་ང་ཁྱེད་ལ་དགའ་བའི་ཆོར་བ་དེ་འཛོག་གི་ཡོད་ཅས་དང་། ངའི་སྟན་ངག་གས། ཡང་  
ན་ངས་བྲིས་པའི་སྟན་ངག་དེས། ཁྱེད་ལྷ་བྱུར་མངོས་ཤིང་དྲི་ཞིམ་ཅན་གྱི་མེ་རྟག་སེར་ཆེན་དའི་ཟེའུ་འབྲུ་ནང་དུ་རྒྱ་ཡི་ཟེགས་གཏོར་  
བཞིན་ཡོད་ཅས་པའི་དོན་ནི། — ཐོ་ཐོས།

༩༡། སེམས་ཁམས་དུག་ཀླན་ལ་ཡོད་ཀྱི

ཆོམས་འདིའི་དུག་སྤྱག་ཆོའི་ཁ་ན།  
ཉི་མ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ།  
སྤང་གི་ཡོད་པ་ནི་ཁྱེད་ཡིན།  
ན་བར་ཟ་འབྲུག་གས་བཟུང་ངམ།

དུག་ཀླན་ཁོ་རང་ལ་མཆོན་ན།  
ཁྱེད་ནི་མཆོན་ང་གི་ཟླ་བ།  
མིག་གི་བརྟན་ཆས་དེ་གཏད་དེ།  
སེམས་ཀྱི་མཁྲགས་སྤེར་ལ་འཇུག་བཞིན།

དུག་སྤྱག་བྱ་མོ་ཆོའི་ངག་ནས།  
ཁྱེད་ལ་བརྟོད་བསྟགས་ཀྱང་ཐོན་ཡོད།  
ངན་སྦྱས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞི་མོ།  
ད་དྲུང་གཅིག་ཀྱང་ནི་མེད་ཐལ།

ཞེ་ལུ་དུག་ཕྱག་ཚོའི་སྐད་ཆ།  
ཏ་ལམ་འདྲོད་ཆགས་དང་བསེས་འདུག  
བཤད་ན་བཤད་རིན་འདྲ་མེད་ཐལ།  
ཉན་ན་ལོག་ལམ་དུ་འཁྲིད་འགྲོ།

འདྲེ་ཐོང་རང་ལ་མཚན་ན།  
སེམས་ཁལ་དུག་ཀླན་ལ་ཡོད་ཀྱི།  
དུག་ཀླན་སེམས་ཐོག་ནས་བྱད་ན།  
གྱིང་དེ་འཁྱར་མཁན་ནི་བོད་པ།

དུག་ཀླན་སེམས་པ་དེ་སྦྱིད་ན།  
དུག་ཀླན་མཁས་པ་ནི་ཡིན་སྟབས།  
ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་སྐོར་ནས།  
བོད་ལ་པན་ཐོགས་ནི་ཆེ་ཆེ།

—— ཐོ་ཐོས། 2021.03.30

༩༡། ཉི་མ་དང་འབྲུ་ལ།

ཉི་མ་དྲོ་དུས་ཤིག་གི།  
འབྲུ་ལུ་ལངས་ཉིན་ཞིག་ལ།  
ཁྱེད་ལ་བསྐྱུག་ནས་འདུག་ཚོག  
དེ་མིན་ལེན་རྒྱ་དཀར་མོ།

ཐོ་གསར་མིན་ནོ་སྟུག་གི།  
བཟླས་ངན་འབྲུ་ལུ་འདྲ་བོར།  
བེད་སྤྱོད་མེད་ནས་ཆགས་འདུག  
བསམ་ན་ངོ་རེ་ཆ་ཞིག

བེད་སྤྱོད་མང་བོ་བཏང་གྱེན།  
བེད་སྤྱོད་མེད་པར་ཆགས་ན།  
དེ་འདྲའི་འགྱོད་སེམས་མེད་མོད།  
བེད་སྤྱོད་བཏང་བ་ཉུང་ཉུང་།

དེ་རིང་ཉི་མ་དྲོའང་།  
འདི་ན་གྲིབ་མས་ཟེན་འདུག  
ནམ་མཁའི་ལྗོངས་མེད་ལྟོན་ཡང་།  
འབྲུ་ལུ་ལེན་ས་མ་རེད།

ཉི་མ་དྲོ་སྐད་ཞིག་ལ།  
ཞི་མོར་ཐུག་མིན་མི་ཤེས།  
ཐུག་ཀྱང་འདོམས་ཀྱི་སྒྲ་བར།  
སད་རྒྱ་ཡོད་མེད་མི་ཤེས།

གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གཞིགས་ན།

སྐྱུ་རྒྱ་ཏུ་ཡོང་གི།  
ཀྱས་པོའི་ཀྱས་རྟགས་ཟེར་ན།  
འདི་ལས་གཞན་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཀྱས་པར་ཁས་ལེན་མེད་ཀྱང་།  
ཀྱས་རྟགས་འདྲམས་ནས་མངོན་ཆོ།  
སེམས་རྩ་བསྐྱམས་ནས་བྱད་སོང་།  
ཏ་ལམ་འགྲེལ་ལ་འགྲེལ་ལ།

ད་ཚར་ནི་བྱེད། བདེ་མོ། སྐྱུ་རྒྱ་རྩེ་ཆེ།  
ཐོ་ཐོས། 2021.03.31

༄༅། བཟ་ཡ་གཅིག

ཁྱེད་ཀྱི་ཡ་གཅིག་བཟ་ཡི།  
པར་རིས་མཐོང་བ་ཚམ་གྱིས།  
སློ་བུ་གཉིད་ལས་དྲེགས་བཞིན།  
ང་ཡི་སྣང་འཇགས་གཏོར་སོང་།

བཟ་བར་བྲག་ལུང་དམར་པོ།  
ཚོར་བའི་ནང་དུ་སྐྱུ་ཞོར།  
སྐྱ་ཡི་ལྗེན་གྱིང་སྐྱུ་པོ།  
མཚུ་བ་སྣེ་བསྐངས་ནས་འགྲུལ་ཡིན།

དམག་རྒྱག་ཆེད་མའི་ནང་དུ།  
བུ་སྐད་སྣང་སྣང་གྲགས་པས།  
སློ་བུར་ནགས་འདབ་དེ་ནས།  
ཆུང་མའི་འགམ་དུ་དེད་འདུག

—— ཐོ་ཐོས། 2021.03.31

༄༅། ཨ་མ་དྲན་སྟུ།

ངའི་མ་ལོ་ཁྱེད་ལ་སྐྱ་ཆེ་རིང་།  
ངས་མ་ལོ་ཁྱེད་ནི་དྲན་གི་ཡོད།  
ཁྱེད་བདེ་ན་སྐྱེད་བསམ་གི་ཡོད།  
ང་གཅེས་ནི་གཉོར་ནི་བརྟེན་གི་མེད།

བུ་ཆེ་ཤོས་ང་ནི་ས་མཐར་སྐྱང་།  
སེམས་སྐྱ་མོ་ཆགས་ས་མ་ལོ་ཡིན།  
ནམ་ཞིག་ལ་བསྐལ་བ་ཡག་སོང་ན།  
ངས་མ་ལོ་བསམ་ནས་ཡོང་གི་ཡིན།

ངའི་མི་ཆེ་གང་ལ་མ་ལོ་གཅིག  
ང་གཅེས་མཁན་གཉོར་མཁན་མ་ལོ་ཁྱེད།  
ལོ་རྒྱུས་ནི་འགོ་འདུག་མི་བདེ་རུང་།

ང་ས་མཐའི་བྱ་ལ་རེ་ཐག་ཆད།

ངར་སྐྱེ་བ་གཅིག་ལ་མ་ལོ་གཅིག  
ངས་མ་ལོ་གཅིག་ན་གོ་གཅིག་ཆོད།  
ཁྱོད་སྐྱེ་ཆོ་བརྟན་ན་བྱ་ཕྱག་སྦྱིད།  
ཁྱོད་སྦྱིད་ཅིང་བདེ་བའི་སྦྱོན་ལམ་འདེབས།

བོད་ཁྱ་རིང་ཁྱར་ནས་ཡོང་རྒྱ་ན།  
ཁྱོད་མ་ལོར་མཇལ་ཐབས་ཡོད་ཟེར་ན།  
བོད་ཁྱ་རིང་སྦྱོད་ནས་སྒངས་ན་ཆོག  
རྟ་དགའ་བོར་ཞོན་ནས་ཡོང་ན་ཆོག

ངས་ཁྱ་རིང་སྦྱོད་ལ་བརྟག་བཞག་ཡོད།  
ངས་སྒྲ་མའི་གསུང་ལ་ཉན་གི་ཡོད།  
བོད་ཁྱ་རིང་ལན་དགོས་ཉི་མ་ཟེག  
ཡོང་མི་དགོས་སྦྱོན་ལམ་འདེབས་གི་ཡོད།

ང་མེད་ཀྱང་ཁྱ་རིང་སྦྱོད་ན་ཡོད།  
བོད་ཁྱ་རིང་བྱ་ལ་བསྐྱར་བཞག་ཡོད།  
ངར་འཛོག་རྒྱའི་རྒྱ་གཅིག་ཡོད་ནི་དེ།  
ངའི་སྦྱོད་ཀྱི་ཁྱ་རིང་བོད་དེ་ཡིན།

—— ཐོ་ཐོས། 2021.04.01

༄༅། ཏུ་འབྱ་ངའི་ཆོར་བ་འགའ་ཞིག

ང་དེ་རིང་ཏུ་འབྱ་བྱས་པའི་ཆོར་བའི་ཡོང་འབབ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་དང་ངའི་སྦྱོགས་ནས་བཏང་བའི་ཡི་གེའི་འགྲོ་སྤང་དག

@བོད་ ཀྱི་དགོད་སྒྲའི་ཁྱོད་ན་འཐེན་ཤུགས་གཅིག།  
འདྲོམས་ཀྱི་བྱི་ལ་བྱ་གཡོ་བའི་རྒྱུ་བྱ་ཞིག།  
@དཔྱིད་དཔལ་ དགོད་སྒྲའི་ཞོར་ན་ཨ་ལོང་ཞིག།  
འདྲོམས་ཀྱི་ 唐僧 མགོ་བོ་འདར་དུ་བརྟག།  
ཁྱོད་ནི་ཁ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་མེ་རྟོག་གཅིག།  
ཁ་བ་འབབ་ཐངས་རེ་ལ་མེ་རྟོག་བསྐྱམས།  
མེ་རྟོག་ཉི་མའི་འོད་དུ་མངོན་ཕྱིར་དུ།  
ང་ནི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་ཁ་བ་ཕྱག།

@བོད་ ལགས་ལ་བྲིས་ཡིན། གོང་གི་པར་དང་བརྟན་བྱང་དེར་བཞག་ཟེན་རྒྱུང་བའི་རྒྱུ་ཆོད་ཅིག་གི་ཆོར་བ་ཞིག

༄༅། མགྲོག་འཕྲིན་དང་ཟླ་ནག

མགྲོག་འཕྲིན་གྲལ་འགོའི་མི་བྱར།  
ཡིད་སྦྱོན་བྱེད་མཁན་མང་ཡང་།  
མཚུབ་མེ་མ་ཆད་བར་དུ།  
སྦྱོང་དམར་གངས་མེད་ནོན་དགོས།

གྲོང་གི་ཁྱར་བོ་འཁྱར་ས།  
བུ་ལོན་རི་ལྷར་བརྟེན་ས།  
མགྲོག་འཕྲིན་ཐང་གཏོང་ཟེར་བ།  
མདྲོ་མེད་ཚུ་རྟགས་སྟོན་ས།

སྐྱུག་ཚོད་གཤོག་པ་བརྒྱངས་འདྲའི།  
འབྲོག་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་གྱུ།  
གལ་འགོའི་མགྲོན་པོ་ལས་ཅན།  
ཤ་མར་བྱུང་གྱིས་བསྐྱུས་ཡོང་།

པན་ཚུན་མགྲོན་འབོད་བྱས་ཆོ།  
ཁྱིམ་བདག་གཏོང་མོད་ཅན་མས།  
འཇུག་དང་སོ་སྟོ་སྟོན་ཞོར།  
ཁྱིམ་དེ་སྟོ་བས་ཁེངས་བཅུག།

—— ཐོ་ཐོས་@བོནད་ནག་དག་ལེགས་ལགས་ལ་བྲིས།

—— ཐོ་ཐོས། 2027-04-03

མདང་དགོང་གི་ཚེར་བ་འགའ་རེ།

གཙང་བོའི་བུ་རྒྱ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱ་མེད་པ་བདག་གི་སྟན་དག་ཆོགས།  
ཁྱེད་ནི་གསེར་ཉར་བསམས་ཤིང་ཆེ་སྤྱད་བར་དུ་སྟན་དག་འབབ་ཆུས་བསྟ།  
ནམ་ཞིག་སྟན་དག་རྒྱ་མཚོའི་དཀྱིལ་དུ་ཁྱེད་ནི་འདི་ནས་ཕེབས་ཐུང་ཆོ།  
བདག་ལས་བུ་རྒྱ་པའི་གཙང་བོ་ཁྱེད་གང་བཞེས་པ་ཐུགས་ནས་མི་དོར་རོགས།

གཙང་བོས་མཐའ་མའི་འབབ་ས་རྒྱ་མཚོར་དམིགས་ཡོད་བཞིན།  
ངས་ནི་སྟན་དག་ཆོགས་འདིས་ས་གཞི་ཁེབས་པར་གཉེར།  
དུས་ཀྱིས་བར་ཆད་འབྱུང་མེན་ཤིན་ཏུ་སྟོན་ཐུང་ཅིག།  
ནམ་ཞིག་གཙང་བོ་བུ་རྒྱ་ཡང་ང་ནི་འཚོའམ་གྱུ།

—— ཐོ་ཐོས། 2021-04-03

ངའི་དྲ་གྲོགས་བོནད་ནག་དག་ལེགས་གྱིས་ཐོ་ཐོ་ང་ལ་བྲིས་པའི་སྟན་དག་

ཐོ་ཐོ་ཡ་.....

ཐོ་ཐོའི་ཁ་ནས་སྟན་དག་ཆར་འབབ་འབབ།  
མ་ཚུ་ལུ་མ་འདྲ་བའི་རྒྱ་རྒྱ་ཐག་རིང་།  
ཆོག་བར་རེ་ལ་འཚོ་བའི་སྟོན་ཆོག་ཡོད།  
འཇུག་སྤྱིང་སྟོན་སྟོན་གྲོན་པའི་རྒྱུ་ཐར་ཡིན།

ཐོ་ཐོའི་ཁ་ནས་མནའ་ཆན་སྟོན་འཁྱུག་འཁྱུག།  
དབྱར་གྱི་མེར་ཚོད་འདྲ་བའི་དྲག་ཤུགས་ཡོད།  
ཆོག་འབྱུང་རེ་ལ་བཀའ་འཁྱུར་ཆར་རེ་ཡོད།  
གཤིན་རྗེ་ཉལ་སར་འཕང་བའི་རྒྱུ་ཐར་ཡིན།

ཐོ་ཐོའི་ཁ་ནས་དགོད་སྒྲིལ་བྱུག་ཕྱིར་ཕྱིར།  
སྒྲིལ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ཉི་མཱ་ཏྟ་ཅ་ཞོན།  
གནས་ས་སྒྲོ་འོག་བརྗེ་བའི་ཟེལ་ཤྱགས་ཡོད།  
གཡུ་འབྱུག་ས་ལ་ཕབས་པའི་རྣམ་ཐར་ཡིན།

བོན་ད་ནག་གྱིས་སོ།

## ༄༅། ཆགས་ཞེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚར་བ་ཡ་མཚན་འགའ།

བྱད་མེད་ཅི་འདྲའི་མཛེས་ཤིང་ཚོད་ཀྱང་རུང་།  
མགོ་དམར་མཛེ་ལས་ཐར་མཁན་དགོན་བཞིན་དུ།  
བྱུང་མེད་ལྟར་དཔའ་ན་ཚོད་ནའང་།  
བྱད་མེད་འདོམས་ལས་ཐར་མཁན་ཉུང་ཉུང་ཞིག།

འདོམས་ལས་བྱོན་ཅིང་འདོམས་ལ་ཆགས་པ་དང་།  
རྩ་མས་གསོས་ཀྱང་རྩ་མར་འབྲེལ་བ་གཉིས།  
ཕོ་ལ་གྲུབ་པའི་ལྷན་མད་རང་བཞིན་ཏེ།  
མོའང་དེ་བཞིན་ཆགས་ཡུལ་སྐྱེས་པ་སོ།

འདོད་པའི་ཉམས་དང་འཇུག་ཞོར་འཁུན་པའི་སྐྱས།  
དཔྱལ་བར་སྤྱང་ཡང་ལྟ་ཡི་ཡུལ་དུ་ཚར།  
འདོད་པའི་གཉེན་པོ་ཆས་སྤྲང་སྤྲུག་སྤྲང་བཅས།  
སྤྲང་ཅིག་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་བོར།

—— ཐོ་ཐོས། 2021-04-05 ལ།

༄༅། དད་བ་དང་རྒྱལ་ཞེན།  
བོད་ཁ་བ་ཅན་ལ་མཚན་ན། ཉི་མཱ་གཉིས་ལ་བཤད་པའི་རྒྱལ་བ་བཤ་ཆེན་གཉིས་ནི། སྒྲ་མ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར། རྒྱལ་དབང་ཚང་བཅན་བྱུལ་  
དུ་ཕེབས་པ་ནས་བཟུང་། ཁོང་ཚང་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་བཞུགས་ན། དེ་ན་བོད་མི་བཅན་བྱུལ་པའི་གཞུང་ཡོད་པ་དེ་མཚན་གྱི་ཡོད། ཁོང་  
ཚང་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ལ་མཚན་ན་སྒྲ་མ་ཡིན་ལ། རྒྱལ་བོའང་ཡིན། སྤེད་སྤྱོད་ཡིན་ལ་སྤེད་འཛིན་ཡང་ཡིན། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་དར་  
ཡང་ཡིན། དེ་ནས་བཤ་ཆེན་ཚང་བོད་ནང་ལོག་ཏུ་བཅོན་དུ་བཞུགས་པ་དེ་ནི། རང་གི་བོད་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་བཅོན་འོག་ལྟ་བུ་ན་ཡོད་  
པའི་ཇོ་དྲག་གི་གནས་སྤངས་དེའི་ཚབ་མཚན་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག གང་ལྟར་བོད་མི་ཤ་སྟག་ཅིག་ཡིན་པའི་མི་བྱ་ཞིག་ལ་མཚན་ན། རྒྱལ་  
དབང་ཚང་ལ་མཇུག་མི་འདོད་པ་དེ་ནི་ངའི་སྤྱིང་དུ་ཉི་འོད་རྒྱག་མི་དགོས་ཟེར་བའམ་ཉི་འོད་བརྒྱབ་ན་འདོད་ཀྱི་མེད་ཟེར་བ་དང་  
གཅིག་མཚུངས་རེད་འདོད། དས་ན་ལྷན་སྤྱོད་འགའ་རེས་རྒྱལ་དབང་ཚང་ལ་མ་མཇུག་ནའམ་མཇུག་མ་འདོད་ན་དེ་ནི་ཅི་ཡང་མ་རེད་  
ཅས་སྒྲིལ་གཏམ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་པ་དང་འགན་མ་ཁུར་པའི་སྤྲང་ཆ་ཙམ་ཆུང་དེ་འདྲ་རེད་འདོད་ཀྱི་ཡོད། —

—— ཐོ་ཐོའི་བསམ་ཚུལ། 2021.04.04 ལ།

ལུན་ནག་ནས་ཐར་ཕྱིར།

མེ་མུ་དག་གིས་རང་ལུས་མེ་ལ་སྤྲུལ།  
མེ་མུ་དང་མེ་འོད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ།  
མངོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི།  
བཙན་པོ་བང་སོ་དེ་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྤྱོད་རིགས་གཤགས།  
མས་པོའི་མྱ་ཁང་དེ་ལ་མི་རིགས་གཞན་གྱི་མེ་སྒྲོགས་པོག  
ཉམས་ཆགས་སུ་སོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་གི་གནའ་ཤུལ།  
མང་ཐོ་དག་བསུབས་ནས་ཚར་ལ་ཉེ་བའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཡིད་སྒྲོལ་བའི་འཚོ་གནས།

ངའི་མ་འོངས་པའི་རྣམ་ཤེས་འགོ་སའི་ཡུལ།  
ང་མ་འོངས་པར་བསྐྱར་དུ་སྐྱེ་འདོད་སའི་ས་ཆ།  
ངའི་པ་ཡུལ། ངའི་མ་ཡུལ།  
ངེད་ཅག་བོད་པ་ཚང་གི་རྒྱལ་ཁམས།  
ངའི་སེམས་ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ།  
བོད་པ་ཚང་གི་ས།  
བོད་པ་ཚང་གི་བྱིས།  
ང་ཚོས་བྱིས་དེ་གཅེས་དགོས་ཤིང་གཉོར་ཤེས་དགོས།  
ང་ཚོ་བོད་པ་ཚོ་ནི།  
བྱིས་དེའི་མི། ཡུལ་དེའི་འབངས།  
བྱིས་དེའི་བཟའ་མི། ཡུལ་དེའི་བདག་པོ།

དེང་སང་། བྱིས་དེ།  
འདས་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་གྲུབ་མཐའི་ཚོད་ཉོག་ཏུ་སྒྱུར།  
དྲག་རྒྱུང་ལྟ་བུའི་ཚལ་ཁའི་འཐེན་འཁྱུར་ནང་འཁྱུར།

དེ་ནས་ད་རུང་ཚོས་བ་དག  
འཚོ་གནས་སྤྱོད་བ་ཚོ།  
རྒྱ་ཡིག་མ་གཏོགས་མི་ཤེས་པའི་སྒྲོབ་ཆེན་སྒྲོབ་མ་ཚོ།  
རྒྱ་སྐད་མ་གཏོགས་མི་བཤད་པའི་དེང་རབས་པོ་གསར་མོ་གསར་ཚོ།

དེ་ནས་ད་རུང་སྟན་ངག་སྤྱོད་བའི།  
ང་ལྟ་བུའི་སྟན་ངག་པ། .....

བོད་པ་ཚང་གི་བྱིས་ཁེས་པའི་གཞས་ཚོག་འདི་དག་དེ་རིང་བྲིས་ཡིན། དབྱིན་གྱི་གཞས་Way Down We Go ཟེར་བར་ཉན་ཞོར་རང་  
གི་སེམས་ཚར་ལྟར་བོད་སྐད་ནང་བོད་ཡིག་གིས་སྤྱོད་ཆེག་ཅིག་བྲིས་ཡིན། འབྲི་དོན་ནི་གཞས་འདིའི་གདངས་འདི་ལ་འདི་འདྲའི་སྤྱོད་ཆེག་  
ཅིག་ཡོད་ན་ཅི་མ་རུང་སྟམ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཆེག་འདི་འདྲ་ཞིག་འབབ་ཆུ་ནང་བཞིན་བཏོན་སོང་བ་ཞིག་དང་། མིག་  
ཚུས་ཀྱང་སྤྱོད་ཆེག་དང་ཚོར་བ་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་སོང་།

——— ཐོ་ཐོས། 2021-04-07

༄༅། དག་ནས་བོད་སྐད་ཡག་གི།

འགྲོག་ཚོད་ཞི་ལུ་ནག་ཐོའི།  
སྤྱོད་བཞིན་འཁྱུལ་པའི་རལ་བར།  
བྱུར་དམར་དོག་གཅིག་བཏགས་པ།  
འགྲོག་མོ་སུ་ལ་དབང་ངམ།

འབྲོག་མོ་སྤྲང་ལ་རྩེ་མའི།  
སྤྲང་མའི་གོས་སྤྲད་སྤྲང་ན།  
གཡུ་བྱར་མེ་རྟོག་བཟ་བ།  
འབྲོག་ཕྱག་སྤྲུ་ཡིས་བཏགས་ཡིན།

འབྲོག་ནག་རལ་བ་ཅན་ཆའི།  
ཤ་ཁ་ནག་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་།  
གདོང་དམར་བོད་པའི་བྱས་རྒྱུ།  
དམར་ཡག་སྤྲུ་གི་མདངས་ཡོད།

འབྲོག་མོ་དམར་མདངས་ཅན་མའི།  
སྤྲེ་གཟུགས་སྤྲུ་མ་ཆོགས་དུག།  
པགས་ཅག་མཐུག་པོས་བསྐྱམས་ཀྱང་།  
ཆགས་ས་འབྲོག་མའི་ལྷས་སེམས།

འབྲོག་པའི་ཕོ་གསར་ཡིན་ན།  
རལ་བ་བཞག་ན་ཡག་གི།  
གཡུ་དང་བྱ་བའི་ཁ་ཅན།  
ན་མོང་བཏགས་ན་ཡག་གི།

སྤྲེ་ལ་སྤྲེ་རྒྱན་ཡག་གི།  
གཡུ་དང་བྱ་བའི་དཀྱིལ་དུ།  
གཟེ་མིག་གཉིས་བ་གསུམ་པ།  
བཞག་ནས་བཏགས་ན་ཡག་གི།

འབྲོག་ཅག་ངོ་མ་གོན་པའི།  
འབྲོག་མོ་ཤ་སྤྲུ་ཡིན་ན།  
ཁ་ནས་རྒྱ་སྤྲད་ཤས་ཀྱང་།  
ངག་ནས་བོད་སྤྲད་ཡག་གི།

བོད་ཆས་གྱིན་པའི་ཉིན་མོར།  
ཕོ་མོ་ཀན་གཞོན་ཆང་མས།  
བོད་སྤྲད་ཁོ་ན་བཤད་རྒྱུ།  
དུས་ཤིག་བསྐྱེད་བསམ་ཡོད།

—— ཐོ་ཐོའི་དྲི་བ་དང་བསམ་ཚུལ།

༩༩། Coronavirus

སྤྲན་ནི་དུག་དང་།  
དུག་ནི་སྤྲན་དུ་འགྲོ་བའི་རྟོན་འབྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ལ།  
རྒྱ་འབྲས་གོ་བརྒྱུག་རྒྱུ།

དུག་གིས་སྤྲན་བཅོས།  
སྤྲན་གྱིས་དུག་བཅོས།

དུག་ཡིན་པའི་སྤྲན་ལྷ་ཐོན།  
སྤྲན་ཡིན་པའི་དུག་རིགས་བསྐྱུན།

དེ་དག་ལས།  
ཆེས་འཇིགས་སུ་བྱུང་བའི་ནད་ཡམས།  
འགོས་ནད།

Coronavirus  
འཛམ་གླིང་འདྲིའི་གང་ས་གང་ལ་བསྐེབས་འདུག

ཁྱིམ་ཚང་རེ་རེའི་ནད་དང་།  
ཡང་ནས་སྒོ་འགམ་དང་མ་རྟོག་ལྷུ་མ་རའི་ཁྲོད་དུ།  
གཤེན་རྗེ་གཤེད་བོ་དང་འགྲོགས་ནས་བསྐེབས་ཤིང་།  
མི་ཚོགས་ལ་འཆི་བའི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་ཁ་སྒོ་རྒྱར་ལག་གཡུག་གིས་མགྲོན་བད་གཏོང་བཞིན།  
མང་བོ་མང་བོ་ཞིག་ཕྱིན་ཆར་འདུག

ནད་ཡམས་འདི་ལས་ཐར་ཕྱིར།  
ནད་པ་དག་གིས་སྒྲེར་ངོས་ནས་ཀྱང་།  
རང་གི་མ་དདུལ་དེ་འང་ཕངས་སེམས་མེད་པར་གཏོང་བཞིན།  
སྒོ་བས་འབྱོར་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་གིས།  
དདུལ་འབོར་ཆེན་བོས་རོགས་སྐྱོར་གནང་བཞིན།  
འོན་ཀྱང་།

ནད་པ་དག་  
གཅིག་འཕྱོར་གཅིག་  
རྒྱུན་ལམ་དུ་བརྒྱུངས་བཞིན། འགོ་བཞིན།

མ་ཁ་མི་བཟོ་བའི་མཚན་འོག་ནས་ཤི་བ་བཞིན།

ནད་གཞི་མི་ཚར་བའི་སྤྲན་པའི་སྤྲན་ནི་དུག་  
ནད་གཞི་ཚར་ཀྱང་སྤྲན་མི་སྤྲད་པའི་སྤྲན་པ་ནི་གདོན་འདྲེ།  
དུག་དང་གདོན་འདྲེས་ཁེངས་པའི་སྤྲན་ཁང་དུ།  
ནད་པ་དག་ནི་བར་དོའི་སྒོ་འགམ་ན་མནར་བའི་ཉམས་རྒྱུད་གི་རྣམ་ཤེས་བདག་མེད་རེ་རེ།

ནད་ཡམས་འདི།  
འགོ་བ་མི་ཡངས་ལ་འགོ་སྤྲད་དམ།  
འགོས་ནད་འདིས།  
ནད་པ་རེ་རེའི་ཆོ་སྒོག་གི་མཚུག་བསྐྱུའམ།

—— ཐོ་སྒྲིག་ 2021.04.11

By Gyalpo Family