སྐད་སྒྱུར་ལམ་སྟོན།

A Guide to Translation

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

སྐད་སྒྱུར་ལམ་སྟོན།

A Guide to Translation

ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

© ༢༠༡༡ པར་དབང་ཧྲིལ་བུམ་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ཡོདཔ་ལས་ ཡིག་ཐོག་
གི་གནང་བ་མེད་པར་ བསྐྱར་སྐྲུན་དང་ཚ་ཤས་ཀྱི་འདྲ་བཤུས་ཚུ་ ག་གིས་ཡང་འབད་མི་ཚོག།

པར་ཐེངས། པར་ཐེངས་དངཔ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལུ།

རྩོམ་སྒྲིག བཀྲིས་ཚེ་དབང་།

ཞུན་དག རྡོགས་སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་ རྫོང་ཁ་མཁས་མཆོག དབང་ཕྱུག་
རིག་འཛིན་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་འགོ་དཔོན་གོངམ། ཀུན་
བཟང་རྡོ་རྗེ་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་འགོ་དཔོན། འཆི་མེད་
རིག་འཛིན་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་འགོ་དཔོན། བཀྲིས་ཚེ་
དབང་། རྩོམ་རིག་གཙོ་འཛིན།

སྒྲིག་བཀོད་དང་བཀོད་རིས། བཀྲིས་བློ་གྲོས།

དཔེ་སྐྲུན། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
འགྲེམས་སྒྲོམ་ཨང་ ༡༢༢ ཐིམ་ཕུ།
བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ ༠༢-༣༢༥༢༢༨/༣༢༢༨༨༣/༣༢༣༧༢༡
པར་འཕྲིན་ཨང་ ༠༢-༣༢༢༩༩༢
ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོ་ www.dzongkha.gov.bt

པར་བཏབ་ས། ནོར་བུ་རབ་བརྟན་པར་ཁང་།

ISBN 978-99936-15-04-0

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་གཞུང་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

DZONGKHA DEVELOPMENT COMMISSION

ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN

ཆེད་བརྗོད།

ད་རེས་ རྩོམ་སྒྲིག་སྡེ་ཚན་གྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ སྐད་སྒྱུར་ལམ་སྟོན་ཟེར་བའི་ དཔེ་དེབ་ཅིག་བཏོན་ཚུགས་མི་འདི་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད། འདི་གིས་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོ་པའི་གཞུང་ཞབས་ཀྱི་བཀའ་དོན་ཆ་ཤས་ཅིག་ གྲུབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ད་རུང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་མང་རབས་ཅིག་གིས་ རང་གི་བློ་སྟོབས་ཀྱི་སྒོ་ལས་ དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་ཆ་མང་རབས་ཅིག་ རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་དང་དར་ཁྱབ་ལུ་ ཕན་ཐོག་སྒྲིམ་བྱུང་སྡེ་ཡོདཔ་བཞིན་དུ་ ད་ལས་ཕར་ སྐད་སྒྱུར་ལམ་སྟོན་གྱི་དཔེ་དེབ་འདི་གིས་ མ་འོངས་པའི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་ཞབས་ཏོག་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་བཅས་ཞུ་བ་ལགས་སོ།

(ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན)

དྲུང་ཆེན།

ལྕགས་མོ་ཡོས་ལོ་ཟླ་༩པའི་ཚེས་༡༩ལུ།

རྒྱལ་ས་ཐིམ་ཕུག

༼དཀར་ཆག༽

ཆེད་བརྗོད། ༣

སྐད་སྒྱུར་ལམ་སྟོན། ༥

༡༽ ངོ་སྤྲོད། ༦

༢༽ སྐད་སྒྱུར་གྱི་དགོས་དོན། ༨

༣༽ སྐད་སྒྱུར་པའི་མཚན་ཉིད། ༩

༤༽ སྐད་སྒྱུར་སྔ་གོང་གི་མཐུན་རྐྱེན། ༩

༥༽ སྐད་སྒྱུར་གྱི་དབྱེ་བ། ༡༠

༦༽ སྐད་སྒྱུར་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས། ༣༡

༧༽ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཐངས། ༣༡

༨༽ སྐད་སྒྱུར་པ་ལུ་མཁོ་བའི་བསླབ་བྱ། ༥༦

༩༽ མཇུག་དོན། ༥༩

༡༠༽ རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ། ༥༩

སྐད་སྦྱོར་ལམ་སྟོན།

༄ བརྟན་གཡོའི་སྒྲ་སྐད་མ་ལུས་རབ་གཟིགས་པའི། །རྒྱ་བོད་ལོ་ཙཱ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཏེ། བློ་གསར་གཞོན་ནུ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར། །སྐད་སྦྱོར་ལམ་སྟོན་སྤེལ་ལ་སྤྲོ། །ཞེས་ཚིགས་སུ་བཅད་པས་མདུན་བསུས་ཏེ་ མཁས་པའི་བྱ་བ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ རྩོམ་པའི་བྱ་བའི་ཡ་གྱལ་ སྐད་སྦྱོར་ལམ་སྟོན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ཡང་ དང་པ་ སྐད་སྦྱོར་གྱི་ངོ་སྤྲོད། གཉིས་པ་ སྐད་སྦྱོར་གྱི་དགོས་དོན། གསུམ་པ་ སྐད་སྦྱོར་པའི་མཚན་ཉིད། བཞི་པ་སྐད་སྦྱོར་སྔ་གོང་གི་མཐུན་རྐྱེན། ལྔ་པ་སྐད་སྦྱོར་གྱི་དབྱེ་བ། དྲུག་པ་སྐད་སྦྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས། བདུན་པ་སྐད་སྦྱོར་རྒྱབ་ཐངས། བརྒྱད་པ་སྐད་སྦྱོར་གྱི་བསླབ་བྱ། དགུ་པ་མཇུག་དོན་བཅས་ རིམ་པ་དགུའི་ནང་བསྡུས་ཏེ་ཞུ་ནི་ཨིན།

༡༽ ངོ་སྤྲོད།

དེ་རེས་ནངས་པ་ བརྡ་དོན་དང་བརྒྱུད་འབྲེལ་འཕྲུལ་རིག་ལམ་ལུགས་ཚུ་ མགྱོགས་དྲག་སྦྲེ་ གོང་འཕེལ་འགྱོ་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཛམ་གླིང་འདི་ཡང་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ལས་བརྒལ་མེདཔ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ བརྡ་དོན་དང་ བརྒྱུད་འབྲེལ་གོང་འཕེལ་མགྱོགས་དྲག་སྦྲེ་ འགྱོ་བའི་གནས་རིམ་ནང་ སྐད་རིགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་བར་ན་འབྲེལ་བ་ཡར་དྲག་གཏང་ཐབས་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཅིག་སྐད་སྒྱུར་འདི་ཨིན། དེ་ཚུ་བསྒྲུབ་ཐབས་ལུ་ ལྕོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་སྐད་བསྒྱུར་པ་ཡང་ལེ་ཤ་དགོཔ་ཐོན་ཏེ་ཡོད།

ཤ་ནླ་ལི་(༡༩༩༧) གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་གཞི་གོང་འཕེལ་འགྱོ་མི་འདི་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་གདོང་ལེན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷབ་ཡོདཔ་འི་རིག་གཞུང་དང་ ལག་ལེན་གྱི་རིག་རྩལ་ཀྱངམ་ཅིག་གིས་ ལང་མི་ཚུགས། དེ་འབདཝ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ལུ་ གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་ སྐད་བསྒྱུར་འབད་ཚུགས་པའི་ལྕོགས་གྲུབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ། དེ་གི་དོན་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་རང་སོའི་ལྕོགས་གྲུབ་འདི་ གནས་སྟངས་དང་མཐུནམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགས་ནི་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟོན་དགོ་པའི་ཁར་ མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་དང་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཚུགས་པའི་ ལྕོགས་གྲུབ་ཡང་གོང་འཕེལ་གཏང་དགོཔ་ཁག་ཆེ།

ཨ་ཛབ་ཊཕ་ཊ་རེ་(༡༩༩༤) གིས་བཤད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ ལམ་སྲོལ་དང་སྐད་ཡིག་འདི་གི་དོན་དག་ དེ་ལས་ སྐད་ཡིག་འདི་ནང་གི་ཁྱད་བཅུད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ སྐད་ཡིག་གཞན་ཅིག་ནང་ལུ་གོ་བརྡ་སྤྲོད་མི་གི་ ངོ་ཆབ་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱིན་ནི་གི་ལཱ་འདི་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་གཙོ་རིམ་བྱིན་ཏེ་ཡོད། སྔོན་གྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་ ལམ་སྲོལ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏང་ནི་དང་ སྐད་ཡིག་རྒྱུན་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གི་ ཞབས་ཏོག་འདི་གིས་ ཕན་ཐོགས་སྦོམ་བྱུང་སྟེ་ཡོདཔ་སྦེ་ཚུད་དེ་ཡོད།

གནས་སྟངས་དེ་རྩ། སེམས་ཁར་བཞག་ཐོག་ལས། སྐད་བསྒྱུར་གྱི་ལྟོགས་གྲུབ་ཡར་དྲག་གཏང་ནི་གི་དོན་ལུ། རིག་རྩལ་ག་ཅི་རང་དགོཔ་སྨོ? ངགིས་སྐད་སྒྱུར་ལེགས་ཤོམ་ག་དེ་སྦེ་འབད་ཚུགས་ག? ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ། རང་གིས་རང་ལུ། བཀོད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

སྐད་སྒྱུར་ངེས་ཚིག

སྐད་སྒྱུར་གྱི་སྐོར་ལས་ངེས་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་འགྲེལ་ཏེ་ཡོད་ས་ལས། དག་པ་ཅིག་ཞུ་བ་ཅིན།

ཀེཏ་ཕོརྡ་ (༡༩༥༥:༣༠) གིས་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ སྐད་ཡིག་ཅིག་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་སྦྱོར་གྱི་བཀོད་པ་ཅིག་ དེ་དང་ དོ་མཉམ་གྱི་སྐད་ཡིག་གཞན་ཅིག་གི་ ཡིག་སྦྱོར་གྱི་བཀོད་ཡིག་ནང་ལུ་ བསྒྱུར་བཅོས་འབད་མི་འདི་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་ཟེརཝ་ཨིན།

ནའི་ཊ་དང་ཊཱ་བར་ (༡༩༥༩) གིས་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ ངག་ཐོག་གི་བཤདཔ་ གཞན་ཅིག་ནང་ཡོད་མི་གི་མནོ་དོན་ཚུ་ དེ་དང་ དོ་མཉམ་གྱི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ནང་ བཟོ་ཚུགས་མི་ཅིག་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་སླབ་ཨིན།

པིན་ཧུ་ཀེ་(༡༩༩༧:༣༤) གིས་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་གི་ཡིག་ཐོག་བཤད་སྒྲོལ་འདི་ དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ཅིག་ནང་ ཐོབ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་གི་བྱ་རིམ་ཅིག་ཨིན།

ཕིལསི་དང་ནོསི(༡༩༨༣:༣) གིས་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དགོ་པའི་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ཚིག་ཡིག་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ཚིག་དོན་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ནང་བསྒྱུར་ནི་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པའི་བྱ་རིམ་ཅིག་ཨིན། འདི་གི་དོན་ལུ་ ཚིག་སྦྱོར་དང་དོན་སྦྱོར་ གོ་བ་འཇམ་ཐབས་ཚུ་ ཁག་

ཆེལ་མ་ཚད་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ལ་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་འགྱུར་རིམ་ཚུ་ཡང་གསལ་ཆེཝ་སྦེ་བཤད་དེ་ཡོད།

སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ འཛམ་གླིང་ནང་ མི་དང་མི་གི་བར་ན་ ཡིག་གུ་དང་རི་མོའི་ཐོག་ལས་ བརྡ་དོན་སྤྲོད་ལེན་འབད་མི་གི་བརྗོད་དོན་ག་ཅི་རང་ཨིན་རུང་ ཡི་གུ་དང་རི་མོ་གཞན་མི་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་བསྒྱུར་ནི་དང་ ངག་ཐོག་གི་སྐད་ཡིག་གཞན་ཅིག་གི་ ཇོད་སྒྲ་ཅིག་ སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་ནང་སོར་ཏེ་སླབ་མི་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་སླབ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ ལཱ་རིགས་ལུ་ ཧེ་མ་འབད་བ་ཅིན་སྒྲ་སྒྱུར་པ་ཟེར་སླབ་ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྐད་ཡིག་ཅིག་ལས་སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་སྒྱུར་མི་ལུ་སྐད་སྒྱུར་དང་སྒྲ་སྒྱུར་ ཡིག་སྒྱུར་ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཁ་སྐད་ཅིག་ལས་ ཁ་སྐད་གཞན་མི་ཅིག་ནང་བསྒྱུར་ཏེ་སླབ་མི་ལུ་ དོར་ཁ་བསྒྱུར་ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོད། དེ་ཚུ་ག་ར་ ལམ་སྟོན་འདིའི་འོག་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ནང་བསྡུཔ་ཨིན།

༢། སྐད་སྒྱུར་གྱི་དགོས་དོན།

མི་སྡེ་སོ་སོའི་ནང་ དུས་རབས་རིམ་པར་ བྱོན་པའི་མཁས་པ་དང་ ཉམས་མྱོང་ཕྱུལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱེས་མཆོག་དམ་པ་ཚུ་གིས་ སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་ནང་བརྩམས་ཏེ་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིགས་དང་ རྒྱ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པ་ཅིག་འདུག དེ་ཚུ་ དང་འདོད་ཅན་གྱི་མི་ཚུ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་དང་ ཡོན་ཏན་ཅན་ལུ་བཟོ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ངོམ་ཅིག་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འདི་ཨིན། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ མི་རིགས་སྤྱི་དང་ ལྷག་པར་ རང་རེ་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ ཕྱི་ནང་ཤེས་བྱའི་རིག་པ་ག་ར་ཤེས་ཚུགསཔ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་རིག་རྩལ་ལུ་ སྦྱོང་བརྩོན་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ།

༣ ། སྐད་སྒྱུར་པའི་མཚན་ཉིད།

སྐད་སྒྱུར་པའི་ལྟ་འགན་ངོ་མ་འདི་རང་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་བསྒྱུར་ནི་འདི་ཨིནམ་དང་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་བསྒྱུར་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་འདི་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཚུགས་མི་ཅིག་དགོ།

༤ ། སྐད་སྒྱུར་སྔ་གོང་གི་མཐུན་རྐྱེན།

རང་གིས་འབད་བའི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལྟ་འདི་ལུ་ ཚུལ་མཐུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་འཐོན་ཚུགས་ནིའི་ ཐབས་ལུ་ ཞུང་མཐའ་ལུ་དགོ་པའི་སྐད་སྒྱུར་ སྔ་གོང་གི་མཐུན་རྐྱེན་བཅའ་སྒྲིག་གཤམ་གསལ་ལྟར་དུ་ བསྒྲིག་དགོ།

༡ སྐད་སྒྱུར་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ཙ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་དགོ།

༢ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལྟ་འདི་ ལྟ་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ སླ་བསྲེ་རྒྱབ་སྟེ་འབད་ནི་མི་འོང་།

༣ སྐད་སྒྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལུས་སེམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་དགོ།

༤ སྐད་སྒྱུར་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་དང་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ཚང་དགོ།

༥ བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ཚིག་མཛོད་ སྤྱིར་བཏང་དང་ དམིགས་གསལ་ཁྱད་རིག་ཚིག་མཛོད་ཚུ་ག་དེ་མང་མང་དགོ།

༦ རང་ལུ་དགོས་པ་འཆརཕ་ད་ དྲི་གཏུགས་འབད་སའི་མི་ རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་རྩོམ་པ་པོ་དང་ གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་ཨིན་པ་ཅིན་ དེའི་ སྐོར་ལས་ ཁྲུངས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་དང་ ཉམས་མྱོང་ཅན་ཚུ་ ནམ་འདྲི་དགོ་ རུང་ འདྲི་ཆོག་ཆོ་དགོ།

༧ ཤོག་ཀུ། སྣག་ཙི། གློག་རིག་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་རང་གི་བློ་དང་བསྟུན་ཏེ་དགོ།

༥། སྐད་སྒྱུར་གྱི་དབྱེ་བ།

སྤྱིར་བཏང་སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ གོང་ལུ་ངོ་སྤྲོད་སྐབས་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་བརྗོད་དོན་སྤྲོད་ལེན་གྱི་ཡིག་ཆ་གང་རུང་ཅིག་ སྒྱུར་བྱེད་ སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་བསྒྱུར་ནི་ཅིག་ཨིན་རུང་ སྐད་སྒྱུར་རིག་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལཕ་ད་ སྐད་ སྒྱུར་ལྷ་ཁག་ཧིང་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་བ་ཁག་གཉིས་དང་ རྩོམ་རིག་འབྲི་ཐངས་དང་འབྲེལ་ བའི་དབྱེ་བ་ཁག་བདུན། སྐད་སྒྱུར་འབད་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་བ་ཁག་བཞི་སྦེ་ཆ་ བཞག་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་ཡང་།

སྐད་སྒྱུར་ལྷ་ཁག་གི་རིགས།

ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་སྒྱུར།

ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆའི་རིགས་ཚུ་ག་ར་ ཐར་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ གོ་འཕང་ལུ་བཀོད་ཚུགས་པའི་ དོན་དང་ལྡན་པའི་ཡིག་ཆ་ཅང་ཅ་ཨིནམ་ལས་ དེ་ ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ རྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་རྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་གཉིས་ཆ་མཚུངས་

ཡོད་པ་ཅིན་ གོ་རིམ་མ་དཀྲུག་པར་རྒྱབ་དགོ། གལ་སྲིད་ སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་རྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་མ་འདྲཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་གོ་དོན་ལེན་ཞིནམ་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་རྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟོ་ཞིནམ་ལས་ གོ་བ་འདི་མ་འཛོལ་བར་བཙུགས་དགོ། བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་ནང་ལུ་ མཇུག་ཆའི་དོན་ལུ་ ཚིག་ཐེབས་བཙུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཚིག་ཐེབས་མ་བཙུགས་པར་ མཇུག་ཆ་འཐོན་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་བཟུམ་མའི་ཚིག་ཐེབས་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་མ་རྒྱབ་པར་བཞག་རུང་བཏུབ། དེ་འབདཔ་ད་དེ་ནང་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཚུ་མ་ཆདཔ་ཅིག་དགོ།

ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་དོ་མཉམ་ཚུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་ དོན་མ་འཛོལ་བའི་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། གལ་སྲིད་ག་དེམ་ཅིག་སྦེ་ ཀྲིག་ཀྲི་ཕོག་པའི་ཚིག་འཚོལ་མ་འཐོབ་པར་ གོ་དོན་ཆ་འདྲ་བའི་ཚིག་ཚུ་བཙུགས་དགོཔ་རེ་འཐོན་པ་ཅིན་ འདི་གི་སྐབས་ལུ་ བསྒྱུར་བྱའི་ཚིག་གི་དོན་ངོ་མ་འདི་མི་བྱང་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་འདྲ་བའི་ཚིག་བཙུགས་ཡོད་མི་འདི་གི་སྦོ་ལོགས་ཁར་ གུག་བཤད་ནང་ལུ་སྦེ་ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཚིག་དེ་བཙུགས་བཞག་དགོ། གལ་སྲིད་ཆ་འདྲ་བའི་ཚིག་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ གོ་དོན་གསལ་རི་རི་བརྟོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དོན་སྟོན་ཚུགས་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ ཚིག་ཐེབས་རེ་ཡང་སྦྲུར་ཏེ་བཟོ་དགོ། སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ རང་གིས་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་སྟེ་མིན་པར་ ཡོངས་གྲགས་སོང་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚིག་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་མི་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོ

དཔེར་ན།

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན། །བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། །བྱང་ཆུབ་

སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། །དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྙོམས་པར་བཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་པ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་ སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་། །ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ། །

"Thus I have heard at one time. The *Bhagavat* was residing on the *Grdhrakuta* Mountain (at) *Rajagrha*, together with a great *sangha* of *bhikus* and a great *sangha* of *Bodhisattvas*. (At) that time, the *Bhagavat*, in the *Dharma*-discourse *Samadhi* called the Illumination of the profound, was equipoised. Furthermore (at) that time, the *Bodhisattva Mahasattva Avalokitesvara* was inspecting/gazing upon the actual practice of the profound perfection of *Prajana* and saw/perceived that even those five *skandhas* lack inherent existence." (Hodge, Stephen;1990)

ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་གནད་དོན་ གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ གོང་གི་ཆོས་སྐད་ཀྱི་དོན་མཚམས་འདི་གི་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་སྐད་སྒྱུར་ནང་ལུ་ཡང་ ནང་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཆོས་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན་ བཅོམ་ལྡན་འདས། བྱ་རྒོད་ཕུང་པོ། དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ། ཏིང་ངེ་འཛིན། ལ་སོགས་པའི་ཚིག་ཚུ་གི་སྐད་སྒྱུར་འདི་གོ་བ་བདེ་ལོག་སྦེ་མི་འགྱོ་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ སཾསི་ཀི་རི་ཏེ་གི་ཚིག་ཚུ་ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལུ་ *Bhagavat, Grdhrakuta, sangha, bhikus, Bodhisattvas, Samadhi, Prajana* ཟེར་བྲིས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་བཞག་དགོ།

ཁྲིམས་འབྲེལ་ཡིག་ཆའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་སྒྱུར།

ཁྲིམས་འབྲེལ་ཡིག་ཆའི་རིགས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་འདི་ སྐད་སྒྱུར་ལ་ཁག་གི་གྲངས་སུ་བརྩིཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ལུ་ ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་འོང་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ཁྲིམས་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་མི་འདི་ ཁྲིམས་ཡིག་ལེགས་ཤོམ་སྦྲི་ཤེས་མི་ཅིག་དགོཔ་དང་ཡང་ན་ ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་ནང་ལུ་ ཉམས་མྱོང་ཡོད་མི་གི་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཅིག་དགོཔ་ཨིན། གལ་སྲིད་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་འབད་འབདཝ་མེད་མི་ ཡང་ན་ ཁྲིམས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་འབད་འབདཝ་མེད་མི་ ཡང་ན་ ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་རྐྱབ་པའི་ཉམས་མྱོང་ ག་ནི་ཡང་མེད་མི་ཅིག་གིས་ ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན་ ཁྲིམས་ཡིག་གི་ གོ་དོན་བཟ་ལོག་སྦེ་བསྒྱུར་སྲིད་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ ཁྲིམས་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་ཚུ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་སྐད་ཡིག་གི་གོ་དོན་དང་ཅོག་འཐདཔ་སྦེ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ རྩོད་རྙོགས་ཅན་གྱི་ཚིག་ཚུ་བཙུགས་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་འབདཝ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ག་ར་ཨིན་རུང་ ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་ཅིག་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་ རྐྱབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ། ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་ཐེར་མ་འདི་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་མི་ལུ་གོཝ་ཨིན། ཁྲིམས་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་འདི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་གྲས་ལས་ལ་ཁག་ཤོས་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ཁྲིམས་ཡིག་གི་སྐད་ཡིག་དང་མིང་ཚིག་ཚུ་ལུ་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་བ་ལེན་དགོཔ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤྱིར་བཏང་ཁྲིམས་ཡིག་དང་ཞི་བའི་ཁྲིམས་ཡིག་ལུ་ ཁྱད་པར་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

ཁྲིམས་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ཁྲིམས་འབྲེལ་མིང་ཚིག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ཏ་གོ་ཞིནམ་ལས་ དེ་དང་ཅོག་འཐད་པའི་མིང་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། གལ་སྲིད་ཁྲིམས་འབྲེལ་ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཚིག་དང་ བརྗོད་པ་ཚུ་གོ་བརྡ་འཕྲོད་དཀའ་ངོ་སྦྲེ་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གོ་བ་ལེན་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དངུལ་གྱི་གྱོང་རྒུད་དང་བདེན་གཏམ་ཚུ་ཡང་ ཕམ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་སྤྲོམ་ཡོད། དེ་འབདཝ་ལས་ཁྲིམས་ཡིག་སྐད་སྒྱུར་འདི་ ཁྲིམས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་ནང་ལུ་ ཉམས་མྱོང་ཡོད་མི་ཅིག་གིས་རྒྱབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ ཁོ་རའི་གོ་བ་ལེན་ཐངས་ལུ་གཞིར་མ་བཞག་པར་ ཁྲིམས་བཀོད་ནི་ནང་ལུ་ མཁས་མཆོག་ཡོད་པའི་མི་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོཔ་གིས་མ་དོ་བར་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཡང་ཁྲིམས་འབྲེལ་ཚིག་མཛོད་ཚུ་ནང་ལས་ བཙུགས་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། རབ་བྱུང་པ་ཅིན་ ཁྲིམས་དོན་ཡིག་ཆ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་མི་འདི་ གཞམ་འཁོད་དོན་ཚན་གསུམ་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ལྷོགས་གྲུབ་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ།

༡ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་ བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་གཉིས་ཆ་རའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཡོད་མི་ཅིག་དགོ།

༢ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་ བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་ཁྲིམས་ལུགས་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་ཤེས་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

༣ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ ཏ་གོ་མི་ཅིག་དགོ།

གོང་ལུ་བཤད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ལུ་གཞིར་བཞག་སྟེ་བལྟ་བ་ཅིན་ ཁྲིམས་

འབྲེལ་ཡིག་ཆ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་མི་གི་སྐད་སྒྱུར་པའི་ལཱ་འགན་ངོ་མ་འདི་རང་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང་ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་སྦེ་བསྒྱུར་ནི་འདི་ཨིནམ་ལས་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཆ་རའི་བརྡ་སྦྱོར་ལམ་ལུགས་དང་ རྩོམ་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ དེ་ལས་ལམ་སྲོལ་ལུ་བརྟེན་པའི་མིང་ཚིག་རྩ་ག་ར་འཛོལ་བར་མེད་པར་བསྒྱུར་ཚུགས་མི་ཅིག་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

A candidate to, or an elected member of a local Government shall not belong to any political party. A member must resign if he becomes a member of a political party and a copy of his resignation letter from the political party shall be submitted to the Election Commission.

An elected official in the Local Government shall refrain from engaging in any party politics and activities during his term in the office. He shall file a written statement to the Election Commission at the end of each year, stating his non involvement in party politics and activities. (local government act, 2007)

ས་གནས་གཞུང་གི་འདེམས་ངོ་གཅིག་ ཡང་ན་ བཙག་འཐུ་ལས་གྲུབ་པའི་འཐུས་མི་འདི་ སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ག་ཅི་གྲངས་སུ་བཅའ་མར་མ་གཏོགས་མི་ཅིག་དགོ། གལ་སྲིད་ས་གནས་གཞུང་གི་འཐུས་མི་ཅིག་ སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ཅིག་གི་འཐུས་མི་འབད་འཛུལ་ཞུགས་འབད་བ་ཅིན་ ས་གནས་གཞུང་གི་འཐུས་མི་ལས་དགོངས་ཞུ་འབད་དགོཔ་དང་ སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ལས་དགོངས་ཞུ་འབད་བའི་ཞུ་ཡིག་གི་འདྲ་ཅིག་ བཙག་འཐུ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ཕུལ་དགོ།

བཙག་འཐུ་གྲུབ་པའི་ས་གནས་གཞུང་གི་འགོ་འཛིན་འདི་གིས་ ཡིག་ཚང་གི་

གནས་ཡུན་རིང་ལུ་ སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་གང་རུང་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཚུ་གི་གྲལ་ཁར་གཏོགས་མི་ཚོག། ལོ་རེ་རེ་མཇུག་བསྡུཔ་ད་ སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ཚུ་དང་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཚུ་ནང་གྲལ་གཏོགས་མ་འབད་བའི་སྐོར་ལས་ བཙག་འཐུ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་ཡིག་ཐོག་གི་ངག་བརྗོད་ཅིག་ཕུལ་དགོ། (ས་གནས་གཞུང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་ ༢༠༠༧ ཅནམ)

གོང་གསལ་ས་གནས་གཞུང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་༢༠༠༧ཅནམའི་ནང་གསེས་ལེའུ་༣པའི་དོན་ཚན་༣༣པ་ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་ དོ་མཉམ་ཀྱི་རྫོང་ཁའི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ངག་གཤིས་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་གི་དོ་མཉམ་སླབ་སྲོལ་མེདཔ་ལས་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་བ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ མིང་ཚིག་དེ་ཚུ་གི་ ཚིག་སྡེའི་དབྱེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་གསརཔ་ དཔེར་ནང་ས་གནས་གཞུང་། འདེམས་ངོ་། བཙག་འཐུ། སྲིད་དོན་ཚོགས་པ་ཟེར་བའི་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་བཟོ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ གསརཔ་བཟོ་སྟེ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་ཡོད།

གྲོས་ཚོད་དང་ཁས་བླངས་ཡིག་རིགས།

གློས་ཚོད་དང་ ཁས་བླངས་ཡིག་རིགས་ཀྱི་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་པའི་རིགས་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་ལཱ་ཁག་གི་གྲངས་སུ་ཚུད་དགོ་མི་དེ་ཡང་ ཡིག་རིགས་དེ་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཚུ་ག་ར་ ལཱ་དང་ འཆར་གཞི་ མ་དངུལ་ དེ་ལས་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ཡང་འོང་ནི་འདི་གིས་ཨིན། སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ ཡིག་ཆ་འདི་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གོ་དོན་མ་འཛོལ་བར་བསྒྱུར་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཞིནམ་ལས་གོ་བ་བརྡ་ལོག་མ་འགྱོ་བའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོཔ་ ཁག་ཆེཔ་མ་ཚད་ སྐད་ཡིག་འདི་ཡང་ ག་དེ་འཇམ་འཇམ་སྦེ་ བཞག་དགོཔ་ཨིན། དེ་གིས་མ

ཚད་ དེ་བཟུམ་མའི་ཡིག་རིགས་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་མ་རྐྱབ་པའི་སྔ་གོང་ལས་ ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱབ་ཁུངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ཡང་ རང་ལུ་ཡིག་ཆ་བྱིན་མི་གི་ མི་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ཐོག་ལས་ གོ་བ་ཁ་གསལ་ལེན་དགོཔ་ཡང་ འཐོན་སྲིད་ནི་ཨིན།

འཆར་གཞི་དང་ལས་འགུལ་ཡིག་ཆའི་རིགས།

གནད་དོན་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་ལ་ཁག་གི་གྲངས་སུ་ཚུད་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་ཡང་ དངཔ་ ཡིག་ཆ་འདི་ཚུ་ནང་ལུ་ དེང་སང་གི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་དང་ དངུལ་རྩིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་མང་རབས་ཅིག་འོང་སྲིད་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ གཞན་ཡང་དེང་སང་བཟོ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་ཡང་མང་རབས་ཅིག་འོང་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རྫོད་བྱེད་ཚིག་གི་སྒྲོ་ལས་ རྫོང་ཁ་དང་ཨིང་ལིཤ་གཉིས་ནང་ལུ་ དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ དེ་འཕྲོ་ལས་འཐོབ་མ་ཚུགས་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་མ་ཚད་ གཉིས་པ་ ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་མི་མང་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཨིནམ་ལས་ དེ་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་གོ་བ་མ་འཛོལ་བར་རྐྱབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ་ དེ་འབདཔ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོཔ་མང་རབས་ཅིག་ཡོདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པའི་དུས་ཚོད་དང་ ཁྱད་རིག་ཡང་མང་སུ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

སྙན་རྩོམ་སྐད་སྒྱུར།

སྙན་རྩོམ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་འདི་ཡང་ དཀའ་ངལ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་ལྷ་ཁག་གི་གྲངས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན། སུ་ཛེན་ཧ་རི་ ཡན་ཧོ་(༢༠༠༠)གིས་ བརྩམས་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ སྙན་རྩོམ་སྐད་སྒྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཟེར་མི་དང་

འཁྲིལ་ཕྱ་ད་ སློབ་ཚན་གྱི་སྐད་སྦྱོར་འདི་ གཙོ་བོ་ དོན་གྱི་སྐད་སྦྱོར་རྒྱབ་དགོས་ཡིན། སློབ་ཚན་སྐད་སྦྱོར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྦྱོར་པ་ལུ་ གཙོ་བོ་སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ ཚན་རིག་དང་ཚིག་གི་མཛོས་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ མི་སྡེའི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིན། དེ་ཚུ་ཡང་ སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་ཕལ་སྐད་དང་ཞེ་ས་ ཚིག་སྦྱོར་གྱི་ལམ་ལུགས་གཏན་གཏན་མེད་མི་ཚུ་དང་། དེ་ལས ཚན་རིག་དང་ཚིག་གི་མཛོས་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དཔེར་ན་ སློབ་ཚན་གྱི་ཚིག་ཁང་བསྒྲིག་ཐངས་དང་ མཚུངས་དཔེ་དང་འབྲེལ་བའི་བཤད་པ་བཙུགས་ཐངས་དང་སྒྲ་གདངས་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་བྱུངམ་ཨིན།

མི་སྡེའི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ གཙོ་བོ་སྐད་སྦྱོར་པ་འདི་གིས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ དཔེར་ན་བསམ་ཚུལ་ སྐྱེས་དངོས་གནས་སྟངས་ བྱ་སྤྱོད་ དེ་ལས་ ཐོན་དངོས་ཚུ་ སྐད་སྦྱོར་རྒྱབ་དགོ་པའི་སྐབས་ལུ་བྱུངམ་ཨིནམ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་གཞི་འགྱུམ་བཟུམ་ཅིག་གཞམ་གསལ་དོན་ཚན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

སྐད་སྦྱོར་འཇམ་སངམ་གི་རིགས།

༡ ཞུ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག།

༢ སློན་ཞུ་དང་གྲོས་གཞི་ལས་རིམ།

༣ གསུང་བཤད་དང་ཁྱབ་བསྒྲགས་ གསལ་བསྒྲགས།

༤ རྒྱལ་རབས་ཆོས་འབྱུང་།

༥ རྣམ་ཐར་དང་སྲུང་དང་གཏམ་རྒྱུད།

གོང་གསལ་ཡིག་ཆའི་རིགས་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཁྱད་རིག་དང་ལྡན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་ཐོན་སྲིད་ནི་ཨིན་རུང་ དེ་ཚུ་ནང་ལུ་ཁྱད་རིག་དང་ལྡན་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་རྒྱ་ཆེཝ་སྦེ་མེདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་གི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་འཛམ་སམ་གི་གྲངས་སུ་བརྩིཝ་ཨིན།

འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིགས་གཞན་སྐད་སྒྱུར།

འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིགས་འདི་མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ཁག་བཞི་ལུ་བསྡུཝ་ཨིན། དེ་ཚུ་ཡང་ དང་པ་ རྒྱུད་སྐྱིལ་འབད་ཚུགས་པའི་འབྲི་རྩོམ་ གཉིས་པ་ སློབ་བྱེད་ཅན་གྱི་རྩོམ་ གསུམ་པ་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོམ་རིག་ བཞི་པ་ སྤྱིར་བཏང་སྤྱོད་རྩོམ་གྱི་རིགས་བཅས་བཞི་ལུ་བསྡུཝ་ཨིན། འབྲི་རྩོམ་འདི་ཚུ་ག་ར་ལུ་ འབྲི་ཐངས་དང་དམིགས་ཡུལ་སོར་སོ་ཡོདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་ དང་པ་ སྐད་སྒྱུར་མ་རྐྱབ་པའི་ཧེ་མ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་དེབ་འདི་ གོང་གི་རྩོམ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་ ག་འདི་ནང་ལུ་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ཧ་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་ དཔེར་ན་སྐད་སྒྱུར་པ་ཅིག་ལུ་ ཚོང་བསྒྲགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཅིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་ཐོབ་ཡོདཔ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་སྒྱུར་བྱེད་ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ཚང་དགོ་པའི་རྒྱུད་སྐྱིལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འདི་ག་དེ་དྲག་དྲག་ཚང་ཚུགསཔ་སྦེ་བཙུགས་དགོ།

གཉིས་པ་སློབ་བྱེད་ཅན་གྱི་འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིགས་ཅིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཚང་ཚུགསཔ་ཅིག་སྦེ་རྐྱབ་དགོ།

རྩོམ་རིག་འབྲི་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་བ།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་གིས་ རྩོམ་པ་པོ་ཁོ/མོ་རའི་ ཉམས་མྱོང་གྱི་སྐོར་ལས་དང་ ཡང་ཅིན་ འདས་པ་ཡངན་ད་ལྟོའི་ཏུས་རང་གིས་ མྱོང་ཡོད་མི་ཡངན་ མཐོང་ཡོད་པའི་ལས་རིམ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་སྒྲུང་བཟུམ་སྦྲེ་འབྲི་མི་ཡངན་ཕམ་དང་གཞན་གང་རུང་ལུ་མྱོང་ཡོད་པའི་ཉམས་མྱོང་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་བྲིས་མིའི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་སློབ་ཨིན། གཉིས་པ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ རྩོམ་པ་པོ་འདི་གིས་ བཤད་ཡོད་པའི་ཉམས་མྱོང་འདི་གི་བཅུད་དོམ་ཅིག་བཏོན་ཚུགས་དགོ།

དཔེར་ན་ གཞམ་འཁོད་ཀྱི་ཨིང་སྐད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་སྐད་སྒྱུར་ཀྲུབ་དགོས་པ་ཅིན་ དོན་ཚན་འདི་ མི་ཅིག་གིས་ཁོ་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་མྱོང་བའི་ཉམས་མྱོང་འཛོག་ཤོས་དེ་རང་ ཁོ་རྩལ་ཀྲུབ་ཉི་ལྷབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཀྱི་ འགྲེལ་བཤད་ཀྲུབ་སྟེ་སློབ་མི་གི་དོན་མཚམས་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཇོད་ཚིག་འདི་སྐད་སྒྱུར་ཀྲུབ་པའི་སྐབས་ལུ་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ཏུ་ ཀྲུབ་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ། དེ་ཡང་ གཞམ་འཁོད་ཀྱི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ལུ་ཚིག་ཚུ་ག་ར་གང་ཟག་དང་པ་སྦྲེ་བཙུགས་ཡོདཔ་ལས་ ཇོད་ཚིག་འདི་སྐད་སྒྱུར་ཀྲུབ་མི་གི་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ སྐད་སྒྱུར་ནང་ལུ་ཡང་ གང་ཟག་དང་པ་ 'ང' ཟེར་ཡོད་མི་འདི་གང་ཟག་གཉིས་པ་ཁོ་ཟེར་མ་བཟོ་བར་ ག་ཨིན་མི་འདི་སྦྲེ་ཚུད་དགོ།

དཔེར་ན།

Learning something new can be a scary experience. One of the hardest things I've ever had to do was learn how to swim.

ལྷ་ག་ཅིར་ཨིན་རུང་འགོ་དང་པ་ལྷབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཉམས་མྱོངས་འཛོག་སི་སི་ཐོབ་ཨིན། ངེ་གི་མི་ཚེ་ནང་ལུ་ ང་ལུ་ལྷ་ཁག་ཤོས་འབད་དགོཔ་འཐོན་མི་འདི་རང་ རྩལ་རྐྱབ་ནི་ལྷབ་མི་འདི་ཨིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་འདི་གཙོ་བོ་ རང་གིས་གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལྷག་མི་ཚུ་དང་བརྗེ་སོར་འབད་དོ་ཡོདཔ་ལས་ འབྲི་རྩོམ་འདི་འབྲི་མི་འདི་གིས་ ཕོ/མོ་རའི་ འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ག་ར་ ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཕོ/མོ་རང་བཟུམ་སྦེ་ ཚོར་བ་མྱོངས་ཚུགས་ནི་གི་ཚིག་ཚུ་བཙུགས་སྟེ་ འབྲི་མིའི་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ཨིན། དེ་བཟུམ་མའི་གནད་དོན་དང་ འབྲེལ་བའི་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ རྩོམ་པ་པོ་གི་རེ་དོན་ འགྲུབ་ཚུགས་པའི་ཚིག་དང་ སྙན་ཆ་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྦེ་བཙུགས་ཏེ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་རྩོམ།

རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་རྩོམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་པ་འདི་གིས་གཙོ་བོ་ ཕོ/མོ་རང་གིས་འབྲི་མིའི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་ མི་གཞན་གྱིས་ དང་འདོད་བསྐྱེད་དེ་ ལྷག་བཙུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཡངན་ རྒྱབ་འགལ་སྦེ་འབྲི་མི་ལུ་སླབ་ཨིན།

རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་རྩོམ་འདི་གཙོ་བོ་ ཅ་དངོས་བཙོང་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ གསལ་བསྒྲགས་དང་ཁྱབ་བསྒྲགས་ཚུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་རུང་ སྐབས་སྐབས་སུ་ རང་གི་བསམ་འཆར་ཅིག་ མི་ངོམ་གང་རུང་གིས་ ཁས་ལེན་བཙུག་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ཡང་བྲིསཔ་ཨིན།

གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ རྒྱུད་སྐུལ་འབྲི་རྩོམ་འདི་ མི་ལུ་ རྒྱུད་སྐུལ་འབད་ཚུགས་པའི་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྩོམ་པ་པོ་འདི་གིས་ ཁོ་ཡངན་མོ་རའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ དཔེ་དང་ དོན་སྦྲགས་སྟེ་བཀོད་དགོཔ་ལས་ དེ་གི་དོན་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་ཡང་ འབད་དགོཔ་ཡོད། དེ་བཟུམ་མའི་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིགས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ཡང་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ཡོད་པའི་ རྒྱུད་སྐུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ བསྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ཚུད་ཚུགསཔ་འབད་དགོ།

ཁུངས་གཏུགས་འབྲི་རྩོམ།

ཁུངས་གཏུགས་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཆ་ཚང་ཡོད་པའི་ འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིགས་ལུ་སླབ་ཨིནམ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ཡང་ གོ་བ་བརྡ་ལོག་མི་འགྱོ་ནིའི་ཐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་ཚུ་ག་དེ་དྲག་དྲག་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་གོ་དོན་འཕྲོད་ཚུགས་པའི་མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁར་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་། དེ་ལས་ཚིག་གི་བརྩུགས་ཐངས་དང་ བརྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཟོ་དགོཔ་མ་གཏོགས་ ཚིག་ཐེབས་བརྩུགས་ནི་ཚུ་ཡངག་དེ་དྲག་དྲག་སྤྱང་དགོ།

རྒྱས་བཤད་འབྲི་རྩོམ།

རྒྱས་བཤད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་གུ་ རྒྱས་ཞིང་རྒྱསཔ་སྦེ་ འབྲི་ཡོད་པའི་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ཨིན། སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་དེ་བཟུམ་མའི་ཡིག་ཆ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གོ་དོན་འཕྲོད་ཚུགས་པས་ཟེར་མནོ་སྟེ་ ཚིག་དོན་བསྡུ་སྟེ་བསྒྱུར་ནི་མི་འོང་།

རྩོད་འགྲན་འབྲི་རྩོམ།

རྩོད་འགྲན་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་གུ་ ཨིནམ་དང་མེནམ་ ཡངན་ བདེན་དང་མ་བདེན་ ཁུངས་ཡོདཔ་དང་མེདཔ་ ཕན་དང་མི་ཕན་ གནོད་དང་མི་གནོད་ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་ མི་ངོམ་རང་སོའི་བསམ་འཆར་ལྷར་འབྲི་བའི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ལས་སྐད་སྒྱུར་པ་ག་གིས་རང་འབད་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་འབྲི་རྩོམ་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་ལུ་རང་སོའི་བསམ་འཆར་དང་མཐོ་ཐངས་ག་དེ་སྦེ་རང་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ རང་རྩོམ་འབྲི་པ་མེནམ་ལས་ གཞན་མི་གི་ལཱ་ཅིག་ སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་ལུ་བསྒྱུར་ནི་གི་འགན་ཁག་རྐྱངམ་ཅིག་ཡོདཔ་ལས་ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་ཡངན་ དཔེ་དེབ་དེ་ནང་ག་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ལྷར་དུ་བསྒྱུར་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

དབྱེ་དཔྱད་འབྲི་རྩོམ།

དབྱེ་དཔྱད་འབྲི་རྩོམ་ཟེར་མི་འདི་ དོན་ཚན་གང་རུང་ཅིག་ལྷག་ཞིནམ་ལས་ དེ་གུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བལྟ་ཞིནམ་ལས་ རང་གི་བསམ་འཆར་འབྲི་མི་གི་རྩོམ་རིག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ འབྲི་རྩོམ་རིགས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ རང་གི་བསམ་ལུགས་ཚུ་མ་བཙུགས་པར་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཁུངས་བཤད་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་ ཚིག་བཙུགས་ཐངས་ཚུ་ག་ར་ རྩོམ་པ་པོ་གིས་ བཙུགས་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་རང་བསྒྱུར་དགོ།།

གོང་གསལ་རྩོམ་རིགས་ཚུ་ལས་ རྩོད་བསྡུར་བྲི་རྩོམ་དང་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་དབྱེ་དཔྱད་འབྲི་རྩོམ་གཉིས་ལཱ་ཁག་ཤོས་ཀྱི་གྲངས་སུ་ཚུད་ནི་དང་ གཞན་ཚུ་སྤྱིར་བཏང་སྐད་སྒྱུར་གྲངས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ རྩོམ་རིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་ རྩོམ་རིག་མ་འདྲཝ་རེ་ལུ་ཁྱད་ཆོས་རེ་ སོ་སོར་ཡོདཔ་ལས་

དེ་ཚུ་ཧ་གོ་བ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་ལས་ དབྱེ་བ་སོ་སོར་བཞགཔ་ཨིན།

སྐད་སྒྱུར་འབད་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་བ།

ཚིག་སྒྱུར།

ཚིག་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ མིང་ཚིག་དང་བྱ་ཚིག་ ཕྲད་རྣམ་དབྱེ་ལ་སོགས་པའི་ཚིག་ག་ཡོད་མི་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་བསྒྱུར་ནི།

དོན་སྒྱུར།

དོན་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་གི་གོ་དོན་ག་ཨིན་མི་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཕབ་ནི།

དཀྲུགས་སྒྱུར།

དཀྲུགས་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་གི་གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་མེན་པར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ངག་གཤིས་དང་བསྟུན་ཏེ་ གོ་རིམ་ཧེ་མ་དང་ཤུལ་མ་བཟོ་སྟེ་སྐད་སྒྱུར་འབད་ནི་དང་ ཡང་ན་ སྤྱིལ་མ་སྦྲི་སྐད་སྒྱུར་འབད་ནི།

ཐད་སྒྱུར།

ཐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་གི་གོ་རིམ་ག་ཨིན་མི་འདི་ གོ་རིམ་མ་དཀྲུགས་པར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ཕབ་སྟེ་འབྲི་ནི།

སྦྲ་སྒྱུར།

སྐབས་སུ་འབབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྦྲ་སྒྱུར་ལམ་ལུགས་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་

སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་སླབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན་ ས་ཆའི་མིང་དང་ མི་གི་མིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ བྲི་དགོཔ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་མིང་འདི་ཚུ་གི་རྗོད་སྒྲ་ག་ཨིན་མི་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལུ་བཀོད་མི་འདི་ལུ་སྒྲ་སྒྱུར་ཟེར་སླབ་ཨིན། དཔེར་ན་ America= ཨ་མི་རི་ཀ། Bangkok=བེང་ཀོག་ ལ་སོགས་པ་། དེ་འབདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་འདི་བཟུམ་མའི་སྒྲ་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འབད་དགོཔ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ རང་གིས་མནོ་དོན་ལྷུར་དུ་མེན་པར་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་ཕྱོགས་ག་ཏེ་གི་སྐད་ཡིག་ནང་སྒྲ་སྒྱུར་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་ དེ་ནང་གི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

དཔེར་ན།

ལམ་སྲོལ་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག	སྒྲ་སྒྱུར།	གོ་དོན།
ཨེ་མ་དར་ཚིལ།	ama datshi	A traditional Bhutanese curry made of chilli and cheese.
པུ་ཏ།	pu-ta	A traditional dish of people of Bumthang, Bhutan.
ཧོན་སྟོད།	höen-tö	A traditional dish of people of Haa and Paro districts of Bhutan.
ཚེས་བཅུ།	tsechu	A religious festival

ལམ་སྲོལ་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག	སྒྲ་སྦྱོར།	གོ་དོན།
བསྲུ་ཇ།	suja	A kind of Bhutanese tea made using butter and salt
Hamburger	ཧེམ་བྷར་གར།	ཨ་མི་རི་ཀའི་བཞེས་སྒོ་ བམ་རོ་ཏེ་གི་བར་ན་ཤ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག
Pizza	པི་ཛ།	ཨི་ཏ་ལི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཞེས་སྒོ་ཡོངས་གྲག་ཅིག
Kimono	ཀི་མོ་ནོ།	ཇཱ་པཱན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྱོན་ཆས་ཡོངས་གྲག་ཅིག
Kurta	ཀུར་ཏ།	རྒྱ་གར་གྱི་ཨམ་སྲུ་ཚུ་གི་གྱོན་ཆས་ཅིག
Sari	ས་རི།	རྒྱ་གར་གྱི་ཨམ་སྲུ་ཚུ་གི་གྱོན་ཆས་ཅིག

སྦེབ་སྦྱོར།

སྦེབ་སྦྱོར་ཟེར་མི་འདི་ ཇོད་སྒྲ་ལུ་གཙོ་བོར་མ་བཏོན་པར་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ཡིག་སྦེབ་ག་ཨིན་མི་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ ཡིག་གཟུགས་ནང་འབྲི་ནི་ལུ་སླབ་ཨིན།

རྫོང་ཁ།		སྟེབ་སྒྱུར།
ང	nga	I
བསྒྲུབས།	bsgrubs	achieve
ཁོ	kho	he
ཡིད	yid	mind
ཤེས	shes	know
བྱ་དཀར།	bya dkar	white bird

སྟེབ་སྒྱུར་རྒྱབ་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ནང་བྲི་ཐངས་ཤེས་དགོཔ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་གི་དོན་ལུ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་ཐིག་ཁྲམ་ནང་གཟིགས།

རྫོང་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།	དོ་མཉམ་གྱི་སྟེབ་སྒྱུར།
ཀ	ka
ཁ	kha
ག	ga
ང	nga
ཅ	ca

རྫོང་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།	དོ་མཉམ་གྱི་སྐྱེལ་སྒྱུར།
ཆ	*cha*
ཇ	*ja*
ཉ	*nya*
ཏ	*ta*
ཐ	*tha*
ད	*da*
ན	*na*
པ	*pa*
ཕ	*pha*
བ	*ba*
མ	*ma*
ཙ	*tsa*
ཚ	*tsha*
ཛ	*dza*
ཝ	*wa*

རྫོང་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།	དོ་མཉམ་གྱི་སྦེབ་སྒྱུར།
ཞ	*zha*
ཟ	*za*
འ	*aha* (mainly represented by (') apostrophe sign when it appears as prefix or suffix with other letters
ཡ	*ya*
ར	*ra*
ལ	*la*
ཤ	*sha*
ས	*sa*
ཧ	*ha*
ཨ	*a*
ི	*i*
ུ	*u*
ེ	*e*

རྫོང་ཁའི་ཡིག་གཟུགས།	དོ་མཉམ་གྱི་སྦྱེལ་སྦྱུར།
ོ	*o*
ར་བཏགས/ར་མགོ།།	*r*
ཡ་བཏགས།	*y*
ལ་བཏགས/ལ་མགོ།།	*l*
ས་མགོ།།	s

སྦྱེལ་སྦྱུར་གྱི་དཔེ།

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་ཅིག་ན། །བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོའི་སྣང་བ་ཞེས་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྙོམས་པར་བཞུགས་སོ།།

‘di-skad bdag-gis thos-pa dus gcig na/ bcom-ldan-‘das rgyal-po’i-khab bya-rgod-phung po’i ri-la dge-slong-gi dge-‘dun chen-po dang/ byang-chub-sems-dpa’i dge-‘dun chen-po dang thabs-gcig-tu bzhugs-te/ de’i tshe bcom-ldan-das zab-moi snang ba zhes-bya-ba’i chos-kyi rnam-grangs-kyi ting-nge-dzin-la snyom-par-bzhugs-so//

༨༽ སྐད་སྒྱུར་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས།

སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལྷ་འདི་ལྷ་ལ་ཁག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་དཀའ་ངལ་མ་འདྲཝ་མང་རབས་ཅིག་མྱོང་སྲིད་ནི་ཨིན། དེ་ཚུ་ཡང་ དངཔ་རང་ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་འདི་མཐའ་དཔྱད་ཡིག་ཆ་ཅིག་མེན་པར་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་ནམ་དུས་ལུ་རང་ བསྒྱུར་གཏང་ནི། བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲི་ལྷག་མ་ཚུགས་པའི་ཡིག་ཆ། ཡིག་སྡེབ་དང་བརྡ་སྦྱོར་ལ་སོགས་པ་འཛོལ་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ། དོན་ཚན་ཆམ་ཚངབའི་ཡིག་ཆ། ལུང་ཕྱོགས་དང་གཡུས་སྒོ་སོ་སོའི་མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ། འབྲེལ་བཤད་མེད་པའི་བསྡུ་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ། ཚུལ་མིན་གྱི་མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ། ཡངན་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྟངས་དང་མིང་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་ཚུད་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་པའི་སྐབས་ལུ་སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ནི་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཤམ་འཁོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།

༩༽ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ཐངས།

སྐད་སྒྱུར་གྱི་སྐབས་ལུ་གོ་བ་མ་འཛོལ་བར་བསྒྱུར་དགོཔ།

མི་སྡེ་རེ་རེ་ལུ་ལུགས་སྲོལ་རེ་རེ་དང་ དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ ལུགས་སྲོལ་འདི་ཚུ་རེ་རེ་གི་ཁྱུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཡང་ རང་སོའི་མི་སྡེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་སྐབས་ལུ་སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ རང་གིས་བསྒྱུར་བའི་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ལམ་སྲོལ་ནང་ལུ་གོ་བ་མ་འཛོལ་བར་སྦྱོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ཐབས་ལམ་གང་དྲག་བཏོན་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བརྡ་སྤྲོད་ལམ་ལུགས།

སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཆ་རའི་བརྡ་སྤྲོད་ལམ་ལུགས་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ཤེས་མི་ཅིག་དགོ། དེ་ཡང་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་བརྡ་སྤྲོད་ཚུལ་མཐུན་ཤེས་མི་འདི་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་རྩོམ་པ་པོ་གིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་དོན་དག་ཚུ་མ་ནོར་བར་ ཧིང་སངས་ས་སྦྲེ་ ཧ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་། སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་བརྡ་སྤྲོད་ལེགས་ཤོམ་ཤེས་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་དག་ཚུ་ཧིང་སངས་ས་སྦྲེ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་བསྒྱུར་ཚུགས་ནི་ཨིན། དེའི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ཡང་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་བརྡ་སྤྲོད་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྦྲེ་ཤེས་དགོཔ་ཧ་ཅང་གིས་གལ་ཆེ།

སྐད་སྒྱུར་ཚུལ་མཐུན་འོང་ཐབས་ལུ་ སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་སྒྲིག་བཀོད་ཀྱི་བཅུད་དོན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ ཧ་གོ་དགོ་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་འདི་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གི་ཕ་མའི་ཁ་སྐད་ཨིནམ་ཅིན་ དེ་རང་དྲག དེ་ཡང་ རང་གི་ཁ་སྐད་ངོ་མ་འདི་ དུས་ཨ་རྟག་རང་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དེ་གི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གིས་མ་དོ་བར་ རང་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་ བརྗོད་པ་བཟོ་ཐངས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ལེགས་ཤོམ་སྦྲེ་ཚུད་དེ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

ཚིག་སྦྱོ།

སྐབས་སུ་འབབ་པའི་ཚིག་སྦྱོ་ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་གཅིག་ཡངན་ ཚིག་ཚོགས་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། ཚིག་སྦྱོ་ཟེར་མི་འདི་ སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཚིག་ཚུ་སྦྱོ་སོ་སོ་ དཔེར

ན་ མིང་། མིང་ཚབ། སྤྱི་མིང་། རྒྱན་ཚིག བྱ་ཚིག བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག ལ་སོགས་པའི་ནང་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནི་འདི་ བརྡ་སྤྲོད་རིག་པའི་གཞི་རྟེན་ལམ་ལུགས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དེ་གི་སློར་ལས་ཤེས་དགོཔ་འདི་ སྐད་སྒྱུར་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་ཚུ་རང་སོའི་སྡེ་ག་ཨིན་མི་འདི་གི་དོ་མཉམ་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་ནི་མ་གཏོགས་ ག་ཐོབ་སྦྲི་བཙུགས་པ་ཅིན་གོ་བ་བརྡ་ལོག་འགྱོ་ནི་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དཔེར་ན་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་ *Give me your home address.* ཟེར་མི་འདི་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ *address* ཟེར་མི་འདི་ མིང་སྦྲི་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ལས་ རྗོད་ཚིག་དེ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་འདི་གི་ རྫོང་ཁའི་དོ་མཉམ་གྱི་མིག་ཚིག་འདི་ མིང་སྦྲི་འཇུག་པའི་ མིང་ཚིག་ཁ་བྱང་ ཟེར་མི་འདི་བཙུགས་དགོཔ་ཨིན། དེ་འབདཝ་ད་ གལ་སྲིད་ཨིང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ *address* ཟེར་མི་འདི་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་ དཔེར་ན་ *“There is a need to address drug related issues among youths of Bhutan”* བཟུམ་མའི་ཨིང་སྐད་ཀྱི་ རྗོད་ཚིག་ནང་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ *address* ཟེར་མི་འདི་ བྱ་བའི་ཚིག་སྦྲི་འཇུག་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་ གོང་གི་རྗོད་ཚིག་གི་དོན་ལུ་བཙུགས་ཡོད་པའི་རྫོང་ཁའི་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་ ཁ་བྱང་ ཟེར་མི་འདི་གིས་ རྗོད་ཚིག་དེ་ནང་གི་ ཚིག་*address* ཟེར་མི་ལུ་ དོ་མཉམ་སྦྲི་མི་འཇུག དེ་འབདཝ་ལས་ དེ་གི་དོ་མཉམ་གྱི་བྱ་བའི་ཚིག་དཔེར་ན་ སེལ་ཐབས་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་ གོང་གི་ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་འདི་ རྫོང་ཁའི་ནང་ལུ་དེ་བཟུམ་སྦྲི་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ།

There is a need to address the drug related issues among youths of Bhutan.

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ན་གཞོན་སྨྱོས་རྫས་སྤྱོད་མི་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་འབད་དགོཔ་འདུག”

དེ་བཟུམ་སྦེ་རང་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་ *She did her exam wonderfully.* ཟེར་བའི་རྗོད་ཚིག་ནང་གི་ ཚིག་ *wonderfully* ཟེར་མི་འདི་ ཚིག་སྡེ་ དབྱེ་བ་ཅིན་ བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་སྟོན་པའི་ཚིག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྗོད་ཚིག་འདི་ རྫོང་ཁའི་ནང་ལུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ད་ ཚིག་འདི་གི་ཚིག་གི་སྡེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ “མོ་གིས་ཆོས་རྒྱུགས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་རྐྱབ་ནུག” ཟེར་ བྱ་བའི་ཁྱད་ཚིག་སྟོན་པའི་ཚིག་ལེགས་ཤོམ་ཟེར་མི་བཙུགས་ཏེ་རྐྱབ་དགོ།

དེ་བཟུམ་སྦེ་ དཔེར་ན། རོ་ཁྱི་སྦོམ་ཅིག་གིས་མི་སྦོམ་ལུ་སོ་བཏབ་དེས། ཟེར་བའི་རྗོད་ཚིག་དེ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན། དེ་ནང་གི་ཚིག་རོ་ཁྱི་སྦོམ་ཟེར་མི་འདི་ མིང་གི་ཚིག་གྲོགས་ ཡང་ན་ མིང་གི་ཚབ་རྟུང་བའི་ཚིག་ཅིག་དང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ དམརཔོ་ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་ རྒྱན་ཚིག་དང་ མི་ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་མིང་སྦེ་འཛུགཔ་ལས་ འ་ནི་རྗོད་ཚིག་ རོ་ཁྱི་སྦོམ་ཅིག་གིས་མི་སྦོམ་ཅིག་ཟ་དེས། ཟེར་མི་འདི་ ཨིང་སྐད་ནང་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ད་ གཞམ་འགོད་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ཡོད་པའི་ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་ནང་ལུ་ གོང་གི་ཚིག་ཚུ་གི་ཚིག་གི་སྡེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བཙུགས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་རྐྱབ་དགོ།

རོ་ཁྱི་སྦོམ་ཅིག་གིས་མི་སྦོམ་ཅིག་ལུ་བཏབ་དེས།

A *big* dog is biting a *big* man.

བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་ལྟོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་དགོ།

དེ་ཡང་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་འདི་ལྷག་སྟེ་ དོན་དག་ལེན་ཞིནམ་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ གོ་བདེ་སྤྱོད་ཚུགསཔ་སྦེ་ བསྒྱུར་དགོ་པའི་ཁར་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་དོན་ཚུ་ཡང་ འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་ཚུགས་དགོ།

སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་འདི་ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་ནི་ དེ་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ གོ་བདེ་སྤྱོད་ཚུགསཔ་སྦེ་ བསྒྱུར་ཚུགས་པའི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་འདི་ མ་ཚངཔ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ སྐད་བསྒྱུར་རྐྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ ཡངན་ དཔེ་དེབ་གང་རུང་འདི་གིས་ གོ་བ་བདེ་ལོག་སྦེ་ སྤྱོད་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་འབདཝ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་གོ་བ་ལེགས་ཤོམ་དགོ་པའི་ཁར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ཀྲིག་ཀྲི་སྦེ་བཀོད་ཚུགསཔ་ཅིག་དགོ། དེ་མ་ཚད་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་བྲི་སྲོལ་གྱི་ཁྱད་རིག་གི་གཞི་རྟེན་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཧ་གོ་དགོ་པའི་ཁར་ བརྡ་སྦྱོར་གྱི་ལམ་ལུགས་ལུ་ གནས་དགོཔ་འདི་ཡང་ཁག་ཆེ།

རྫོང་ཚིག་ཚུ་ཡང་ ག་དེ་དྲག་དྲག་རྫོང་པ་ཐུང་ཀུ་དང་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ ཧ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་དགོ། དེ་ལས་ ཚག་ཤད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་ ཚུལ་དང་མཐུནམ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁར་ མཛུབ་གནོན་གྱི་འཛོལ་བ་ཚུ་ཡང་ ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤུང་དགོ། མཇུག་རང་ ཕལ་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོངཔའི་ཁར་ མིང་ཚིག་ཚུ་ཡང་ ཀྲིག་ཀྲི་ཕོག་མི་འཚོལ་ཏེ་ བཙུགས་དགོཔ་གིས་མ་ཚད་ ཡིག་ཆ་གཅིག་ནང་ལུ་ དོན་དག་གཅིག་ལུ་གོ་མི་གི་མིང་ཚིག་ཅིག་འཚོལ་བཙུགས་

ཞིནམ་ལས་ ཡིག་ཆ་དེ་གི་ནང་ལུ་མིང་ཚིག་དེ་རང་ མ་གཏོགས་ མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཞན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ཡང་ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤྱང་དགོ།

སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་སྐད་སྒྱུར་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཁྱད་རིག་ཅིག་ཡང་དགོཔ་ངེས་བདེན་ཨིན། དེ་ཡང་ སྐད་སྒྱུར་པའི་ལཱ་འགན་འདི་ མིང་ཚིག་གི་ཐོ་དང་ཚིག་མཛོད་ཚུ་ནང་ལས་བསྒྱུར་བྱ་དང་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་མིང་ཚིག་དོ་མཉམ་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་ནི་རྐྱངམ་གཅིག་མིན་པར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་བྲི་སྲོལ་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་བརྡ་སྦྱོར་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་སྦེ་བྲི་ཚུགས་པ་ཅིན་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་མ་བདེ་ཁག་ཁ་སྦེ་མི་མཐོང་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་ ཡིག་ཆ་འདི་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ལུགས་དང་མཐུནམ་སྦེ་ མཐོང་ཚུགས་ནི་ཨིན་པའི་ཁར་ གོ་བརྡ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་འགོ་དངམ་འབད་མི་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་རིག་རྩལ་གྱི་གཞི་རྟེན་ཤེས་ཡོན་དགོཔ་གལ་ཆེ།

ལོ་ཀཱ་ལའི་ཟེ་ཤཱན།

སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ་པའི་དོན་ཚན་གཅིག་འདི་ ས་གནས་དང་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ནང་ལུ་བཟོ་ཐངས་ཤེས་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། དོན་ཚན་འདི་དང་འཁྲིལ་བའི་འཛོལ་བ་འདི་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་ཨིན་པའི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་གི་མིང་ཚིག་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ས་གནས་དང་འཁྲིལ་བའི་ མིང་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། དཔེར་ན་ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་པའི་བཞེས་སྒོ་ངོ་

མ་ཅིག་ཨིན་པའི་ ཚོད་མའི་རིགས་ལས་ ཨེ་མ་དར་ཚིལ་ ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་འདི་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་བསྒྱུར་དགོ་པ་ཅིན་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ཚིག་དེ་མེདཔ་ལས་མིང་ཚིག་འདི་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ ལོ་ཀཱ་ལའི་ཟེ་ཤཱན་ཟེར་བའི་ ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང་ ཨེ་མ་དར་ཚིལ་ ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་ག་ཨིནམ་འདི་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ཐོག་ལས་བྲི་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

དེ་ཡང་ ཨེ་མ་དར་ཚིལ་བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ དགོ་པའི་རྫས་རིགས་ཚུ་གི་མིང་ཚུ་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་སྲིད་ནི་ཨིན་རུང་ ཨེ་མ་དར་ཚིལ་ཟེར་བའི་ སྤྱི་མིང་འདི་ འཐོབ་མི་ཚུགས། ཨིན་རུང་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་བའི་དམིགས་ཡུལ་འདི་རང་བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ གོ་བ་སྤྲོད་ནི་འདི་ཨིནམ་ལས་ རང་ལུགས་ཀྱི་ཚིག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ཚུ་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་ནི་དོན་ལུ་མིང་ཚིག་འདི་གི་མཐའ་མར་ གུག་བཤད་ནང་ལུ་སྤྲེ་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་འགྲལ་བཤད་རྐྱབ་དགོཔ་དང་ ཡང་ཅིན་ རང་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོ་སོར་སོ་སྤྲེ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ ཡིག་ཆའི་མཇུག་ལུ་ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་དགོཔ་ཨིན།

དཔེར་ན།   *Ama datshi*- A traditional Bhutanese curry made of chilly and cheese.

གཅིག་མཚུངས་མེད་པའི་དཀའ་ངལ།

གཅིག་མཚུངས་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་བཟོ་སྲིད་པའི་དཀའ་ངལ་སྦྲོམ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། དཔེར་ན་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ཨིང་སྐད་ཀྱི་མིང་ཚིག་ *light* ཟེར་མི་འདི་ཐེངས་ག་དེམ་ཅིག་ཐོན་རུང་དོན་དག་

གཅིག་ལྟ་བོ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ རྫོང་ཁའི་ནང་ལུ་མིང་ཚིག་འདི་གི་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་དཔེར་ན་ འོད་ གློག་མེ་ མེ་ལ་སོགས་པའི་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་འདི་ནང་ལུ་དོན་དག་ག་འདི་ལུ་གོཔ་ཨིན་ན་ལེན་ཞིནམ་ལས་ དེ་གི་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་ འདི་གཅིག་རང་བཙུགས་དོག། དེ་བཞིན་དུ་ཚིག་གཅིག་གིས་དོན་གཉིས་ལུ་གོ་མི་དང་ དོན་གཅིག་ལུ་ཚིག་གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ རང་གིས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་མི་གི་ཡིག་ཆ་ ཡངན་ དཔེ་དེབ་འདི་ མཁས་པ་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་མིན་པར་ མི་མང་གིས་ ལྷག་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡོདཔ་ལས་ ཡིག་ཆ་གཅིག་ནང་དོན་དག་གཅིག་ལུ་མིང་ཚིག་མ་འདྲཝ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤང་དགོ།

ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དང་བསལ་ཐབས།

སྐད་སྒྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་རྩོམ་མི་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་དང་འཁྲིལཝ་ད་སྐད་སྒྱུར་ནང་ལུ་ལམ་སྲོལ་ལས་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་མང་རབས་ཅིག་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག སྐད་རིགས་ཚུ་གི་བར་ན་ལུ་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་ ག་དེ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཚུ་ བལྟ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་རྒྱ་ཆེ་དྲག་སྦེ་ འབད་དེ་དཀའ་ངལ་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་ བྱུང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་དང་ དེ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ག་དེ་སྦེ་འབད་དགོཔ་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཚུ་བཤད་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྫོང་ཁ་དང་ཨིང་སྐད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་རང་འབྱུང་ནི་ཨིན་ན་དང་ དེ་ཚུ་བསལ་ཐབས་ག་དེ་སྦེ་ འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་ཚུ་ དོན་ཚན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཤདཔ་ཅིན།

སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤུང་ག་དེ་སྦེ་ཡང་མྱོང་སྲིད་ནི་ཨིན། དེ་ཡང་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་པའི་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་འདི་དང་

སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་ཨིན་པའི་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གཉིསཔོ་འདི་གི་ འབྱུང་ཁུངས་ཅོག་འཐད་མི་འཐད་ལུ་རག་ལསཔ་ཨིན། མཐོ་སློབ་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ནང་གི་སྐད་སྒྱུར་སློབ་སྟོན་པ་ ཨའི་ལ་ཡཱུས་ཀྱིས་ སྤྱི་ལོ་༡༩༨༩ ལོའི་ནང་ལུ་ རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་ནང་ལུ་ཡང་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་གཅིག་མེན་མི་གི་སྐད་ཡིག་གི་བར་ན་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་འདི་དང་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལྟ་ལམ་ཅོག་འཐདཔ་ཡོད་མི་གི་ སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ནའི་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་མི་དང་འཕྱདཔ་ད་ ལ་ཁག་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་དེ་ཡོད། ཨིན་རུང་ མ་དཔྱེ་ལས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་མ་ཚུགསཔ་ཡངམེན་ཟེར་བཤད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་རང་ ཨིང་ལིཤ་དང་རྫོང་ཁའི་བར་ན་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ལམ་སྲོལ་ལས་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་ སྲོམ་སྦེ་རངའབྱུངམྱིད་ནི་ཨིན་རུང་ སྐད་ཡིག་འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་མ་ཚུགས་པའི་དཔེ་མི་སྲིད། གཙོ་བོ་ག་ཅི་ཁག་ཆེཝ་སྦོ་ཟེར་བ་ཅིན་ འོག་ལས་མར་བཀོད་ཡོད་པའི་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་གོ་བརྡ་འཕྲོད་ཚུགས་ཚུགསཔ་སྦེ་ བསྒྱུར་ཚུགསཔ་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེཝ་ཨིན།

དཔེ་གཏམ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ཐངས།

དཔེ་གཏམ་འདི་ཚུ་ག་ར་ ལུངཔའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སླབ་མི་ཅང་ཅ་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་ཅིག་ དཔེ་གཏམ་འདི་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ད་ དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་དཔེ་གཏམ་འཚོལ་དགོཔ་ད་འབྱུངམ་ཨིན། ཨིན་རུང་ སྐད་སྒྱུར་པའི་ལཱ་འགན་ངོ་མ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གོ་དོན་ཚུ་ འཛོལ་བ་མེད་པར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཕབ་ནི་འདི་ཨིནམ་ལས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་གཏམ་གྱི་རིགས་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་

པའི་སྐབས་ལུ་ ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་གི་དོན་དག་འདི་ལེན་ཞིནམ་ལས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་མེན་པར་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་གི་དཔེ་གཏམ་འདི་དང་དོ་མཉམ་གྱི་དཔེ་གཏམ་ཚུ་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལས་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོ།

དཔེར་ན། ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་ *“Don’t try to teach your grandma to suck eggs.”* ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་རའི་རྫོང་ཁ་ནང་ལུ་ བློ་གི་བར་ན་ལས་ཕར་བཙུགས་སྟེ་ སླབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་དཔེ་གཏམ་བཟུམ་ཅིག་ ཨིནམ་ལས་ གལ་སྲིད་སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ རྗོད་ཚིག་འདི་ ཐད་ཀར་དུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་རྗོད་ཚིག་འདི་གི་ རྫོང་ཁའི་དོ་མཉམ་གྱི་སྐད་སྒྱུར་འདི་ “ཁྱོད་རའི་ཨང་རྒས་ལུ་སྒོང་ཏོག་འཇིབ་ཐངས་སྟོན་བྱིན་ནི་གི་དཔའ་མ་བཅམ་” ཟེར་ཕོག་ནི་ཨིན་རུང་ དཔེ་གཏམ་གི་དོན་དག་ཚུ་ རང་སོའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བྱུངམ་ཨིནམ་ལས་ དཔེ་གཏམ་འདི་ཚུ་ ཐད་ཀར་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ནི་མེན་པར་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཀྱི་དོ་མཉམ་དཔེར་ན་ རྫོང་ཁའི་ནང་ལུ་ “ལྷཔ་རྒས་པར་ལྷ་བཀོད་མ་རྐྱབ་” ཡངན་ “བཅོམ་ལྡན་འདས་ལུ་ཀ་ཁ་མ་སྟོན་” ཟེར་བའི་དཔེ་གཏམ་གྱི་དོན་དང་ཆ་མཚུངསམ་ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་དཔེ་གཏམ་ཚུ་ འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོཔ་གལ་ཆེ།

དཔེ་གཏམ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་དཔེ་གཞན།

A rotten apple spoils the bushel.

མི་ངན་གྱིས་གཡུས་དཀྲུགས་བྱ་ངན་གྱིས་གདངས་དཀྲུགས།

Be swift to hear, slow to speak.

བློ་སླབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ།

Better be alone than in bad company.

མི་ངན་གྱི་གྲལ་འགོ་བ་མི་བཟང་གི་གྲལ་མཇུག་དགའ།

A bad tree does not yield good apples.

མི་ངན་གྱི་ཁ་ལས་གཏམ་བཟང་མི་ཐོན།

When in Rome do as the Romans do.

ཡུལ་ཆུ་འཐུང་ན་ཡུལ་ཁྲིམས་སྲུང་།

གལ་སྲིད་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་དགོ་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་ དུས་ཚོད་མེད་པར་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་ དཔེ་གཏམ་འདི་ཚུ་ཐད་ཀར་ ཚིག་སྒྱུར་མ་རྒྱབ་པར་ དཔེ་གཏམ་འདི་གི་གནས་སྟངས་ ཡངན་གོ་དོན་ག་ཅི་སྟོནམ་ཨིན་ན་འདི་ལེན་ཞིནམ་ལས་ རྒྱས་བཤད་ ཡངན་འགྲེལ་པ་རྒྱབ་སྟེ་བསྒྱུར་དགོ།

དཔེར་ན།

རྫོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ།	ཐད་ཀར་སྐད་སྒྱུར།	དོན་དག/དོན་སྒྱུར།
ཟ་ཤེསན་སྨན།། ཟ་མ་ཤེསན་དུག།	Medicine, if taken with knowledge; poison, if abused.	Over eating can cause harm. OR Eat moderately for good health

རྫོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ།	ཐད་ཀར་སྐད་སྒྱུར།	དོན་དག/དོན་སྒྱུར།
སྤང་གཅིག་བརྐོ་ན།། གཡུ་གཅིག་ཐོབ།	If a meadow is dug, a turquoise is discovered	Hard work and perseverance bring rewards.
མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ།། སློ་སླབ་ལུ་མི་གཙོ་ཉན་ལུ་གཙོ།།	How an arrow is shot does not matter; what matters is how the direction is shown. How a conversation is carried out does not matter; how it is listened to matters.	Listen carefully to what others have to say before speaking your mind.
ཁག་པའི་ལཱ་ཅིག་མ་འབད་ན།། ཞིམ་པའི་ལྟོ་ཅིག་མི་ཐོབ།།	A good food is not earned if a difficult work is not done.	To achieve rewards one needs to work hard.

རྫོང་ཁའི་དཔེ་གཏམ།	ཐད་ཀར་སྐད་སྒྱུར།	དོན་དག/དོན་སྒྱུར།
ལཱ་ཁག་བཅུ་གསུམ་གྱི་ལཱ་ཅིག་མ་འབདན།། མངར་མངར་བཅུ་གསུམ་གྱི་ཟས་ཅིག་མི་ཐོབ།།	If a task of thirteen difficulties is not done, the thirteen sweet things are not obtained.	One needs to work hard to accomplish one's goals. Or Hard work will be rewarded.

རྫོད་བྱེད་ཚིག་གི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་སྒྱུར།

སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་བརྗོད་པ་/ཚིག་འདི་གིས་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ནང་ལུ་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོནམ་ཨིན་ན་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་ཁག་ཆེ། དཔེར་ན་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ *"She looks blue today."* ཟེར་བའི་ཚིག་ཚོགས་འདི་ རྫོང་ཁ་ནང་ལུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ "མོ་ད་རིས་ཧོནམ་སྦྲེ་མཐོངམ་མས།" ཟེར་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན་ ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་སྐད་སྒྱུར་ཕོག་སྟེ་འབད་རུང་ དོན་དག་ངོ་མ་འདི་ཕོག་མ་ཚུགས། དེ་ཡང་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ *"She looks blue today."* ཟེར་བའི་ཚིག་ཚོགས་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ *'blue'* ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་གིས་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ཚོགས་ནང་ལུ་ ཧོནམ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་སྟོནམ་མེན་པར་ སེམས་ཞི་བའི་དོན་དག་སྟོནམ་ཨིནམ་ལས་ གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ཚོགས་ *"She looks blue today."* ཟེར་མི་འདི་གི་ སྐད་སྒྱུར་འདི་ "མོ་ད་རིས་ཧོནམ་སྦྲེ་མཐོངམ་མས།"

ཟེར་མེན་པར་ “མོ་ད་རིས་སེམས་ཤི་སྲུ་ཅིག་མས།” ཟེར་རྒྱབ་དགོས་ཡིན།

དེ་བཟུམ་སྤྲི་རང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ལུགས་ལས་ རེས་གཟའ་མིག་དམར་འདི་ ག་ར་གིས་མ་དགའ་བའི་རེས་གཟའ་ཅིག་སྤྲི་བརྩིསཔ་ཡིན། དེ་ཡང་ རེས་གཟའ་ཟླཔ་དང་ཉིམ་གཉིས་ངལ་གསོ་སྤྲི་སྤོད་དེ་ སྤྲོ་བ་སྟོན་པའི་ཤུལ་ལུ་ རེས་གཟའ་མིག་དམར་ལུ་ ལོག་སྔེ་སྦྲིག་གཡོག་ནང་འཇོ་དགོས་ལས་བརྟེན་ ག་ར་སེམས་མ་དགའ་བའི་རྟགས་མཚན་སྟོན་པའི་ཚུལ་ལུ་ རེས་གཟའ་འདི་ལུ་ཡང་ *'blue Monday'* ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཡིན། སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ཚིག་འདི་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ “རེ་གཟའ་མིག་དམར་ཧོནམ” ཟེར་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་མེན་པར་ སེམས་མ་དགའ་བའི་ཚུལ་སྟོན་ཚུགས་པའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཚིག་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཙུགས་དགོས་ཁག་ཆེ། གལ་སྲིད་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ དེ་དང་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་སླབ་སྲོལ་མེདཔ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་དོ་མཉམ་གྱི་མིང་ཚིག་གསརཔ་ དཔེར་ན་ “འཚེར་གཟའ་མིག་དམར” ཟེར་དོ་བཟུམ་ གསརཔ་བཟོ་སྟེ་བཙུགས་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ། དེ་འབདཝ་ད་ དེ་བཟུམ་མའི་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི་གི་གོ་བ་འགྲེལ་བཤད་ལོགས་སུ་མ་སྤྲོད་པ་ཅིན་ མང་ཤོས་ཀྱིས་ཧ་མི་གོ་ནི་ཨིནམ་ལས་ ཡིག་ཆའི་འདི་གི་མགོ་མཇུག་གཉིས་ ག་མཚམས་ལུ་ མིང་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་ཡོད་མི་རྒྱུ་གི་ཐོ་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ དེ་རྒྱུ་གི་གོ་བ་རྒྱུ་ལོགས་སུ་སྤྲི་བཤད་པ་རྒྱབ་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ།

དོ་མཉམ་མིང་ཚིག་གི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས།

དོ་མཉམ་གྱི་མིང་ཚིག་འཚོལ་ནི་འདི་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ལཱ་ཁག་ཤོས་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུངམ་ཨིན། དཔེར་ན་ རྫོང་ཁའི་ནང་ལུ་འབྲུག་གི་གཡུས་ཚན་སོ་སོའི་ལམ་སྲོལ་

དང་འབྲེལ་བའི་བཞེས་སྒོ་དང་གྱོན་ཆས་ཀྱི་མིང་ཚིག་དཔེར་ན་ ཧྭ་པའི་ཧོན་ཧོད་ བུམ་ཐང་པའི་པུ་ཏ་ དེ་ལས་ ང་བཅས་ར་འབྲུག་མི་ཡོངས་གིས་དག་སྣང་ཆེ་བའི་ཚོདམ་ ཨེ་མ་དར་ཚིལ་ ལྕུང་མྱོགས་སོ་སོའི་དགའ་སྟོན་གྱི་རིགས་ཀྱི་མིང་དཔེར་ན་ ཚེས་བཅུ[1]། སྒྲུབ་མཆོད[2]། ཤར་གྱི་ལྷོ་ཙོ། ཟེར་བའི་མིང་ཚུ་གི་དོ་མཉམ་ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་མེད། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཨིང་ལིཤ་གི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ དཔེར་ན་ མེ་ཌེ་(May Day) གུཌ་ཕི་རའི་ཌེ་ (Good Friday) ཧེམ་བྷ་གར་ (hamburger[3]) པི་ཛྫ་ (pizza[4]) ཟེར་བའི་རང་སོའི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་ཚུ་གི་དོ་མཉམ་གྱི་མིང་ཚིག་རྫོང་ཁ་ནང་ལུ་མེདཔ་ལས་སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་དེ་བཟུམ་མའི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་མ་རྐྱབ་པར་ རྗོད་སྒྲ་ག་ཨིན་མི་འདི་འཐོན་བཏུབ་པའི་ཡིག་སྦེབ་ཅིག་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་བཀོད་ཞིནམ་ལས་ སྒྲ་སྒྱུར་འབད་དགོཔ་མ་གཏོགས་ གཞན་འབད་ཐབས་མེད། ཨིན་རུང་ ཁྱོད་ར་གིས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་སྒྲ་སྒྱུར་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ ཡིག་ཆའི་འགོ་མཇུག་ག་ཏེ་འབད་

---

1 ཚེས་བཅུ་(Tsechu): A religious festival celebrated in honour of great Buddhist master Padhmasambhava.

2 སྒྲུབ་མཆོད་: A religious festival performed in honour of guardian deities.

3 ཧེམ་བྷ་གར (hamburger) : བམ་རོ་ཊེ་གི་བར་ན་ ཕག་ཤ་ཚྭ་བཏབ་སྟེ་བཙུགས་སྦེ་བཟའ་ཚོག་ཚོ་བཟོ་ཡོད་པའི་ཕྱི་གླིང་པའི་བཞེས་སྒོ་ཅིག།

4 པི་ཛ་ pizza: ཨི་ཊ་ལི་་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཞེས་སྒོ་ཅིག་གི་མིང་།

ཟུར་གཅིག་ནང་ལུ་གོ་བ་ཁ་གསལ་སྦེ་བཀོད་དགོ།

ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་སྐད་སྒྱུར་གྱི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་ལུ་སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ཁོ་རའི་རྒྱུད་ལུ་ལམ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་གིས་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོ།

མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ།

(དེ་ལུ་དོན་སྒྱུར་ཟེར་ཡང་སླབ་ཨིན།)

སྐད་ཡིག་ག་ཅི་ནང་རང་ཨིན་རུང་ མིང་ཚིག་རེ་རེ་ལུ་ ལག་ལེན་དང་འཁྲིལ་བའི་གོ་དོན་ལེ་ཤ་སྟོན་ནི་ཡོདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ མིང་ཚིག་འདི་གི་དོན་དག་ག་ཅི་ལུ་གོཝ་ཨིན་ན་འདི་ཧ་གོ་ཞིནམ་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ དེ་དང་འདྲ་བའི་དོ་མཉམ་གྱི་མིང་ཚིག་འཚོལ་ཞིནམ་ལས་བཙུགས་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ། དཔེར་ན་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ཚིག་ *'green'* ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་གིས་ ཚོས་གཞི་ལྗང་ཁུ་རྐྱངམ་གཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ གཞན་ཡང་ "ལགཔ་གསརཔ།" "ཕྲག་དོག" "ཧི་རྟུ་གི་ཤུགས་" ཚུ་ལུ་ཡང་ གོ་བའི་སྐབས་ཡོདཔ་ལས་ གོང་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་ བརྗོད་པ་འདི་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་འདི་གི་གོ་དོན་ག་ཅི་སྟོནམ་ཨིན་ན་ ལེན་ཞིནམ་ལས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ།

དཔེར་ན།

མིང་ཚིག	གོ་དོན།	རྫོང་ཁའི་སྐད་སྒྱུར།
green hands	new hands	ལགཔ་གསརཔ།

མིང་ཚིག	གོ་དོན།	རྫོང་ཁའི་སྐད་སྒྱུར།
green eyed	jealously	མིག་སེར་ཚ་དྲག
green power	the power of money	ཏི་རུ་གི་ཤུགས།

གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཚུ་བཟུམ་སྦེ་ ལམ་སྲོལ་ཅིག་ནང་ལུ་སློབ་སྲོལ་ཡོད་མི་འདི་ ལམ་སྲོལ་གཞན་ག་ར་ནང་ལུ་ཅོག་རང་འཐདཔ་སྦེ་ གོ་དོན་མ་སྟོནམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ སྐབས་སུ་འབབ་པའི་གོ་དོན་ལེན་ཏེ་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་དགོཔ་འདི་ སྐད་སྒྱུར་པའི་ཁྲད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཅིག་འབད་ཆ་བཞགཔ་ཨིན།

ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་སྐད་སྒྱུར།

འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལུ་ཡོད་པའི་སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་ཅིག་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་ནང་ལུ་ བྱུང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་འབདཕྱ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་རིག་པའི་ནང་ལུ་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ བསལ་ཐབས་འབད་ནི་འདི་ གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཅིག་སྦེ་ བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

སྐད་སྒྱུར་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལམ་སྲོལ་ལུ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་གཉིས་ཡོདཔ་དང་ དེ་ཚུ་ཡང་ གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་མིང་ཚིག་ལུ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ བརྗོདཔ་ལུ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་མྱོང་ནི་ཡོད། ཨིན་རུང་ དངོས་སུ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་དང་ བརྗོདཔ་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཤམ་གསལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

གོ་རིམ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།

༡ དོན་འགྲེལ། དང་པ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ལམ་སྲོལ་གྱི་མིང་ཚིག་ དོན་དག་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་དག་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ལྷབ་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོང་རའི་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཨིནམ་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་སྦེ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ཞིནམ་ལས་ དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ལྷབ་མི་གི་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་སྦེ་བསྒྱུར་བཅོས་རྐྱབ་སྟེ་བཟོ་དགོ།

དེ་སྦེ་བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ འདྲ་མཉམ་སྦེ་བཟོ་ཚུགས་ནི་འདི་ ལཱ་ཁག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དོན་དག་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལུས་སྲིད་ནི་ཨིན་རུང་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ལྷབ་མི་ཚུ་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་དོན་མཚམས་འདི་གི་གོ་དོན་ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤྲོད་ཚུགསཔ་འབད་དགོ།

༢ འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐག་བཅད། སྐད་སྒྱུར་གྱི་སྐབས་ལུ་ཚིག་དོན་འདྲ་མཉམ་འཚོལ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཡོད། དང་པ་ཚིག་གཅིག་གི་དོ་མཉམ་ག་ཡོད་མི་འདི་བཙུགས་ནི་དང་ དེ་ལས་གཞན་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གོ་དོན་སྟོན་ཚུགས་པའི་ཚིག་བཙུགས་ནི་འདི་ཨིན།

ཀ ཛོང་ཁ་དང་ཨིང་སྐད་ཀྱི་བར་ན་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ད་ ཚིག་གཅིག་གི་དོ་མཉམ་ག་ཡོད་མི་འདི་བཙུགས་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་མིང་ཚིག་གི་དོ་མཉམ་ག་ཨིན་མི་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལས་འཚོལ་བཙུགས་དགོ། ཨིན་རུང་སྐབས་སྐབས་

རེ་ མིང་ཚིག་ཚུ་བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚིག་ཨིནམ་ལས་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་འདི་གི་དོ་མཉམ་མེད་པ་ཅིན་ དེ་གི་སྐབས་ལུ་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྦེ་ མིང་ཚིག་འདི་སྐད་སྒྱུར་མ་རྐྱབ་པར་ ག་ཨིན་མི་འདི་ རང་འཇགས་བཙུགས་དགོ། དཔེར་ན་ ཛོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་འབྲུག་གི་ལག་བཟོའི་ཚོང་ཁང་གི་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཚོང་དེབ་ཅིག་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་ཐོན་པ་ཅིན་ ལག་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་མེད་པའི་ མིང་ཚིག་ འབྲུག་གི་རང་ལུགས་ཀྱི་གྱོན་ཆས་ཀྱི་ཚིག་ དཔེར་ན་སྐྱུད་ཤུ་ཐགས་རས་ལ་སོགས་པའི་ཚིག་ ལེ་ཤ་ར་འཐོན་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ལག་དེབ་འདི་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་ རང་འཇགས་བཞག་དགོཔ་དང་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་གི་དོན་དག་ཚུ་ གོང་ལུ་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་ཐངས་ཀྱི་དོན་ཚན་ནང་བཤད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ མིང་ཚིག་འདི་ཚུ་གི་གོ་དོན་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་དགོ།

ཁ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གོ་དོན་སྟོན་ཚུགས་པའི་ཚིག་བཙུགས་ནི་ཨིན་པ་ཅིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་འདི་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང་ཅོག་རང་འཐདཔ་སྦེ་ དོན་སྟོན་ཚུགས་པའི་ ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོ། དཔེར་ན་ ཡེ་ཤུའི་གསུང་དེབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚོགས་ *"Lamb of God"* ཟེར་མི་འདི་ ཨི་ནུ་ཁྱཏ་ (ཨིས་ཀི་མོ་སི་གི) སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ ཨིས་ཀི་མོ་སི་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ *lamb* ཟེར་ ལུག་ལུ་གོ་བའི་ཚིག་འདི་གི་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་མེདཔ་ལས་ ཚིག་ཚོགས་འདི་གི་གོ་དོན་ལེན་ཞེནམ་ལས་ ཚིག་

ཚོགས་འདི་གི་གོ་དོན་ ཞི་བའི་དོན་སྟོནམ་ཨིན་མི་དང་ འབྲེལ་ཚུགས་པའི་ཚིགས་ཚོགས་དཔེར་ན་ ལྷའི་ཕྱུག་ཐམ་ ཟེར་བའི་ཚིག་ཚོགས་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་དགོ།

ག ལམ་སྲོལ་གྱི་ཚིག་ཚུ་གི་དོ་མཉམ་འཚོལ་ཏེ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་འདི་རྒྱབ་མ་ཚུགསཔ་ཅིག་ཨིན་རུང་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་བཟོ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆའི་དམིགས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་སྒྱུར་འདི་རྒྱབ་མ་ཚུགསཔ་ཅིག་མེན། ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ མིང་ཚིག་གི་མཆན་བཏག་དགོཔ་དང་ གོ་དོན་རེ་རེ་བཞིན་དབྱེ་བ་དཔྱད་ནི། ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་འཚོལ་ནི། བཤད་པ་རྒྱབ་ནི། ཐད་ཁར་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ནི། མིང་ཚིག་གསརཔ་བརྩམ་ནི། ཏེ་མ་ལས་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བཙུགས་ནི། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འཚོལ་བཙུགས་ནི། ཡངན་ ཚིག་གཞན་སྦྱོར་ཐོག་ལས་མིང་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་དགོཔ་ཚུ་ཨིན།

ང སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་དེབ་ཚུ་ མི་མང་གི་དོན་ལུ་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་ ག་དེ་འཇམ་འཇམ་སྦེ་བཞག་དགོ། སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་དེབ་ཚུ་བ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ཧ་གོ་ཚུགས་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་རིག་གཞན་དཔེར་ན་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ བྱ་བའི་ཚིག་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ མིང་སྦེ་མ་བཟོ་བར་བཞག་དགོཔ་དང་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང་ འདི་གི་དོ་མཉམ་གྱི་བྱ་བའི་ཚིག་འཚོལ་ཏེ་བཙུག་དགོ།

མིང་ཚིག་གསར་བཟོ།

སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་དཀའ་ངལ་སྦོམ་ཤོས་འདི་རང་ མིང་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་དགོཔ་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་བྱུང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། མིང་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་ནི་འདི་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ སྐད་ཡིག་ཕྱུགཔོ་བཟོ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་གཅིག་ཨིན་རུང་ སྐད་ཡིག་ཚུ་ནང་ལུ་ མིང་ཚིག་གི་སྡེ་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ མིང་གི་སྡེ་ལས་ སྤྱི་མིང་ཚུ་གསརཔ་བཟོ་སྟེ་ སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་མ་གཏོགས་ བྱ་བའི་ཚིག་དང་དབྱེ་ཚིག་ ཕྲད་ཚིག་དང་ དངོས་མིང་དཔེར་ན་ གང་ཟག་དང་ས་གནས་ལ་སོགས་པའི་མིང་ཚུ་ སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་ངག་གཤིས་ནང་ལུ་ཡོད་མི་དེ་ལས་བརྒལ་ཏེ་ གསརཔ་བཟོ་ཐབས་མེད། དེ་འབདཝ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པའི་ལཱ་འགན་ངོམ་ཅིག་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་མི་གི་མིང་ཚིག་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་གོ་བཏ་སྤྱོད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ གཞན་ཡང་ རང་སོའི་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་འགན་ཁག་ཨིནམ་ལས་ མིང་ཚིག་གསརཔ་བཟོ་དགོཔ་ཡང་ལེ་ཤ་འཐོན་འོང་། དེ་འབདཝ་ད་ སྐད་སྒྱུར་པ་རང་སོའི་ གོ་དོན་གྱི་བཀལ་ཏེ་ ཚིག་ག་མཉཝ་བཟོ་བ་ཅིན་ སྐད་ཡིག་གཅིག་ལུ་ ཚིག་དོན་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཐོན་ཏེ་ ལྷག་མི་ཚུ་ མགུ་འཐོམ་ནི་གི་གཞི་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་གི་ གཞུང་གིས་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་སྐད་ཡིག་གི་ ལས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཆ་བཞག་ཡོད་པའི་ སྐད་གཉིས་ཤན་སྦྱར་གྱི་ཚིག་མཛོད་དང་ སྐད་གཉིས་ཤན་སྦྱར་ཐ་སྙད་ཀྱི་དེབ་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

མིང་ཚིག་གསར་བཟོ་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ སྔོན་གོང་ལས་ང་བཅས་རའི་རྫོང་ཁའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་སླབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཚུ་མེན་པར་ དེ་རིས་ནངས་པ་ རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་འགྲོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དཔལ་

འབྱོར་དང་དངུལ་རྩིས་ དེ་ལས་མཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་རིག་གོང་འཕེལ་སྤྲོམ་འབད་འགྱོ་དོ་ཡོད་མི་ཚུ་ནང་ལུ་ ང་བཅས་རའི་སྐད་ཡིག་འདི་ནང་ལུ་མེད་པའི་མིང་ཚིག་གསརཔ་མང་རབས་ཅིག་གོང་འཕེལ་འགྱོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ང་བཅས་རའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ དེ་ཚུ་གི་དོ་མཉམ་གྱི་ཚིག་མང་རབས་ཅིག་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ཚུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ རབས་བྱུང་པ་ཅིན་ ཚིག་དེ་ཚུ་གི་གོ་དོན་ལེན་ཞིནམ་ལས་ ཚིག་སྒྱུར་མེན་པར་ དོན་སྒྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ། སྐད་སྒྱུར་འདི་གཙོ་བོ་དོན་སྒྱུར་གྱི་ཐོག་ལས་རྐྱབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྒྱུས་བཤད་མ་རྐྱབ་རུང་ ཚིག་གི་ཐོག་ལས་རང་གོ་བདེ་སྤྱོད་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད།

དཔེར་ན།

English term	Dzongkha equivalent	Elaborated meaning of the term
Current account	རྒྱུན་སྐྱོང་རྩིས་ཁ།	དུས་ཨ་རྟག་རང་འགྲོ་སོང་གཏང་དགོ་པའི་དངུལ་ཚུ་གི་ རྩིས་ཁ་བཞག་མི་གི་རྩིས་ཁྲ་གཅིག
Capital budget	གསར་སྒྲུབ་འཆར་དངུལ།	ཡིག་ཚང་གི་ཁྱིམ་གསརཔ་རྐྱབ་ནི་དང་ ཅ་ཆས་གསརཔ་ཉོ་ནི་གི་འཆར་དངུལ།
Central bank	དངུལ་ཁང་ལྟེ་བ།	དངུལ་ཁང་ཚུ་གི་ལམ་ལུགས་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་དང་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ཚད་བཟུང་འབད་མི་གི་ལྟེ་བ་ཅིག།

English term	Dzongkha equivalent	Elaborated meaning of the term
Local government	ས་གནས་གཞུང་།	རྒེད་འོག་དང་རྫོང་ཁག
Candidate	འདེམས་ངོ་།	ས་གནས་ནང་ལས་བཙག་འཐུའི་དོན་ལུ་འགྲན་བསྡུར་ན་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་གི་མི།
Round table meeting	གྲོགས་རམ་མཉམ་འབྲེལ་ཞལ་འཛོམས།	གྲོགས་རམ་བྱིན་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་བར་ན་བསྡུན་གྲོས་གནང་སའི་ཞལ་འཛོམས།

སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས།

སྐད་སྒྱུར་གྱི་སྐབས་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས་ཁག་གཉིས་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ ཚིག་དང་བརྗོད་པ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལས་འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་བྲི་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་བརྗོད་པ་དང་ཚིག་ཚུ་ འཚོལ་བཙུགས་དགོཔ་མ་གཏོགས་ ཤེས་ཡོན་སྐད་ཡིག་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཚིག་ཚུ་ དཔེར་ན་ ལྷོ་འགམ་ ཛ་དགར་འཇུག་ཟེར་བའི་ཚིག་ཚུ་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ བྲི་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ཚིག་དཔེར་ན་ ལྷོ་ཟ་དང་ཛ་འཐུང་ཟེར་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

སྙན་རྩོམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྙན་རྩོམ་འདི་གི་གོ་དོན་ཚུ་ག་ཨིནམ་སྤྱེ་སྟོན་དགོ་པའི་ཁར་ ཚིག་རྒྱུན་གྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོཔ་ཡང་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ལས་

སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་རྫོད་ཚིག་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ཆ་ཚངམ་སྦེ་འབྲི་མ་དགོ་པར་བཞག་དགོཔ་ཡང་ཡོདཔ་ལས་སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ རང་སོའི་རིག་སྟོབས་ཀྱིས་ སླན་རྩོམ་འདི་གི་གོ་དོན་ཚུ་ལེན་ཞིནམ་ལས་ དེ་དང་ཆ་མཚུངས་པའི་ གོ་དོན་སྟོན་ཚུགས་པའི་རྫོད་ཚིག་བཟོ་དགོ། གལ་སྲིད་གོ་དོན་ལེན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གོ་དོན་ལེན་ཚུགས་པའི་མི་ཅིག་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་སྟེ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ།

དེ་ཡང་ པི་ཏར་ནིའུ་མར་ཀ་(༡༩༨༡:༡༡༤) གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་སླན་རྩོམ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ དངཔ་ བྱ་བའི་ཡུལ་འདི་འཚོལ་དགོཔ་དང་དེ་གི་ཤུལ་ལས་བྱ་ཚིག་འདི་འཚོལ་དགོ་ དེ་ལས་ གཞན་ཚུ་རང་བཞིན་གྱིས་འབད་འཐོན་འོངམ་ཨིན། དེ་ཚུ་ག་ར་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབད་ཞིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་གོ་དོན་དང་གདེམ་ཅིག་མཐུན་ཚུགས་ཚུགསཔ་ཅིག་བཟོ་སྟེ་ སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཕབ་དགོ། དེ་གི་དོན་ལུ་བརྗོད་པ་འདི་རང་རྐྱངམ་གཅིག་གི་གོ་བ་སྟབས་ཅིག་ལུ་ལེན་ཏེ་སྐད་སྒྱུར་མ་རྐྱབ་པར་ བརྗོད་པ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་དང་ ཚིག་ཚོགས་ཚུ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ཞིནམ་ལས་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ཚིག་མཚམས་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

རྩོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་བསལ་ཐབས།

ཨེན་ཊིའུ་ལི་ཕེ་བེ་རི་ (༡༩༨༠:༢༡-༢༣) གིས་རྩོམ་ཡོད་པའི་སྐད་སྒྱུར་དཔེ་དེབ་ནང་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ རྩོམ་ཚུ་ནང་ལུ་ རྩོམ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་དོན་ཚུ་ག་ར་ ཚིག་རྒྱན་གྱི་མཛེས་ཆའི་གོ་རིམ་དང་ སླན་འགྱུར་གྱི་སྒྲ་གདངས་ཚུ་ སླན་ངག་མཁན་རང་སོའི་ རིག་པའི་ཐོག་ལས་བཀོདཔ་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ཚིག་དང་སྒྲ་ཚུ་གི་གོ་རིམ་ཚུ་ག་ཏེ་ཕོག་ནི་ཨིན་ན་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འཚོལ་ཏེ་མ་

བཙུགས་པར་ག་ཐོབ་སྦྲེ་བཙུགས་པ་ཅིན་ དེ་གིས་ཇོམ་གྱི་མཛོས་ཆ་དང་གོ་དོན་ལུ་གནོད་པ་ཨིན། དཔེར་ ནིཌ་མར་ཀ་(༡༩༤༡:༦༥) གིས་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ ཇོམ་གྱི་རིགས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཇོམ་གྱི་མཛོས་ཆའི་ཁྱད་ཆོས། རྫོད་ཚིག་ནང་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ཚིག་གི་མང་ཉུང་། དེ་ལས་ མིང་ཚིག་ཚུ་གཅིག་ཁར་བསྡོམས་ཞིནམ་ལས་བསྒྱུར་བྱའི་ཇོམ་གྱི་བཅུད་དོན་ཉམས་སུ་མྱོང་ཚུགས་པའི་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ག་ར་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ཚུད་ཚུགསཔ་སྦེ་བསྒྱུར་དགོཔ་མ་ཚད་ ཇོམ་ནང་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཆོས་གཞན་ཚུ་ཡང་ ག་དེ་ དྲག་དྲག་ཚང་ཚུགསཔ་སྦེ་བསྒྱུར་དགོ།

སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཤེས་དགོཔ།

སྐད་ཡིག་ཤེསཔ་ཙམ་ཅིག་གིས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན་ འཛོལ་བ་སྦྱོམ་ཨིནམ་སྦེ་སྐད་སྒྱུར་དང་སྐད་ཡིག་གི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་བཤད་དེ་ཡོད། སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་གིས་ བསྒྱུར་བྱ་དང་སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ཐོགས་ཆགས་མེདཔ་ཅིག་དགོཔ་མ་ཚད་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ སྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་འཛོལ་བར་མེད་པར་ཕབ་ཚུགས་མི་ཅིག་དགོ། དེ་མ་ཚད་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་ཡིག་ལག་ལེན་འཐབ་སའི་ ས་གནས་དེ་ཁའི་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་མ་འབྲེལ་མི་སྐད་ཡིག་ཅིག་མེདཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་པ་གིས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་ག་དེ་དྲག་དྲག་བསལ་ཐབས་འབད་དགོཔ་ཨིན།

༤༽ སྐད་སྒྱུར་པ་ལུ་མཁོ་བའི་བསླབ་བྱ།

ང་བཅས་ར་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་རང་ སྐད་སྒྱུར་ཟེར་མི་འདི་ བསྒྱུར་བྱའི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་བསྒྱུར་ནི་རྐྱངམ་ཅིག་ཨིན་པའི་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྐད་སྒྱུར་འདི་ འཇམ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྦེ་ཆ་བཞག་མི་ཡངཕོནམ་ཨིན་མས། དེ་ཚུ་འཛོལ་བ་ཨིནམ་ལས་ ག་གིས་རང་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་སྦེ་འབད་རུང་ སྐད་སྒྱུར་འབད་དགོ་པའི་མིང་ཚིག་དཔེར་ན་ ཨིང་སྐད་ཀྱི་ཚིག་ཚོགས་ *“old is gold”* འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་སྟོནམ་ཨིན་ན་གི་གོ་དོན་མ་ལེན་པར་ ཐད་ཀར་དུ་ “རྙིངམ་འདི་གསེར་ཨིན” ཟེར་ཚིག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པ་ཅིན་ ཚིག་གི་སྐད་སྒྱུར་འདི་ཕོག་སྟེ་འབད་རུང་ དོན་དག་ངོ་མ་འདི་ཕོག་མ་ཚུགསཔ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་འདི་གིས་གོ་བ་བརྡ་ལོག་སྤྲོདཔ་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འདི་བརྗོད་བྱའི་གོ་དོན་དང་ རྗོད་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཚིག་དེ་ལས་བརྡ་སྤྲོར་ལམ་ལུགས་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྦེ་ཚུད་དགོཔ་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་མ་རྐྱབ་པའི་ཧེ་མ་ འོག་གི་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཡོད་མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོ།

༡ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་རྩོམ་པ་པོ་ཨིན་པའི་མནོ་བསམ་གཏང་དགོཔ། གཱི་རིག་ པཱ་ར་ ཕྲཱ་ཛོ་གིས་ བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་(Greek Para Phrazo) སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་རྩོམ་པ་པོ་ཨིན་པའི་མནོ་བསམ་གཏང་དགོཔ་མ་གཏོགས་ སྐད་སྒྱུར་པ་རང་གི་ཚིག་ཨིན་ཟེར་མནོ་ནི་མི་འོང་། དེ་འབདཝ་ད་སྐད་སྒྱུར་པ་ཁོ་རའི་ཚོར་སྣང་ཐོག་ལས་སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

༢ ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་ ལྟོགས་གྲུབ་དང་མཐུན་པའི་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འབད་དགོཔ། སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་ལེན་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་དགོ་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་ རང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་འབྲེལ་མི་འབྲེལ་བལྟ་དགོ། གལ་སྲིད་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ རང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་མ་འབྲེལ་

བའི་ སྐད་སྒྱུར་རེ་རྒྱབ་དགོས་པ་འཐོན་པ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཚར་བའི་བཤུལ་ལས་ དོན་ཚན་དེ་ནང་ལུ་ མཁས་པ་ཡོད་པའི་སྐད་སྒྱུར་པ་ཅིག་ལུ་ཞུན་དག་རྒྱབ་བཅུག་དགོ། ཞུན་དག་རྒྱབ་ནི་འདི་གིས་ སྐད་སྒྱུར་པ་རང་གི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་སྟེ་ ཤུལ་ལས་དེ་བཟུམ་མའི་ ལཱ་ཚུ་ནང་ ཉམས་མྱོང་དང་ཕན་ཐོགས་སྦྲོམ་འོང་ནི་ཨིན།

༣ དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་པའི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་ལེན་དགོས། དུས་ཚོད་ལངམ་སྤྲེ་མེད་པའི་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་ཅིག་ལེན་པ་ཅིན་ སྐད་སྒྱུར་པ་རང་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་དང་ དོན་ཚན་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་བསྟུན་གྲོས་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་ལངམ་སྤྲེ་མི་འཐོབ་ནི་ཨིནམ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་གི་སྤུས་ཚད་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མི་འོང་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་ སྐད་སྒྱུར་པ་རང་གི་ ཤུལ་མའི་ལམ་ལུ་ཡང་གནོདཔ་ཨིན།

༤ དྲི་དཔྱད་དང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོས། སྐད་སྒྱུར་མ་རྒྱབ་པའི་ཧེ་མ་ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དོགས་སེལ་དང་དྲི་དཔྱད་འབད་དགོ། དེའི་ཁར་ རྒྱབ་རྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ ཧེ་མ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་ཡང་འབད་དགོ།

༥ བསྒྱུར་བྱའི་ཡིག་ཆ་སྔ་གོང་ལས་བལྟ་དགོས། སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འདི་ཁག་མ་བཟེད་བའི་ཧེ་མ་སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་དགོས་ཨིན་མི་གི་ཡིག་ཆ་འདི་ཚར་ཅིག་བལྟ་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ། དེ་ཡང་ དངཔ་ ཡིག་ཆ་འདི་ལཱ་ཁག་ཧིང་ག་དེམ་ཅིག་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཧ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ གཉིས་པ་ དུས་ཡུན་ག་དེམ་ཅིག་འགོར་ནི་ཨིན་ན་བལྟ་ནི། གསུམ་པ་ ཡིག་ཆ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཧ་མ་གོ་མི་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ དྲི་དཔྱད་འབད་སའི་མཁས་མཆོག་འཛམ་ཧོག་ཧོ་

སྤྲི་འཐོབ་ཚུགས་མི་ཚུགས་བལྟ་ནི་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཁག་ཆེཝ་ལས་ ཡིག་ཆ་མ་མཐོང་བའི་ཧེ་མ་སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འདི་ཁས་ལེན་འབད་ནི་མི་འོང་།

༦ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་བྱིན་མི་དང་ཁ་ཆིག་གན་རྒྱ་བཟོ་དགོཔ། སྤྱིར་བཏང་ལཱ་གཞན་མི་བཟུམ་སྤྲི་རང་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འདི་ལེན་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ལཱ་མ་ལེན་པའི་ཧེ་མ་ ལཱ་སྤྲོད་མི་གི་མི་འདི་གི་ ཁ་བྱང་ཁ་གསལ་ ཤེས་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ མི་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ འཛོམས་དཔང་བཙུགས་ཏེ་ཁ་ཆིག་གན་རྒྱ་བཟོ་དགོ།

༧ སྐད་སྒྱུར་གྱི་གླ་ཡོན། སྐད་སྒྱུར་པ་ ག་རང་འབད་རུང་ འགོ་དང་འགོ་ལས་ སྐད་སྒྱུར་གླ་ཡོན་སྐོར་ལས་ཐག་མ་བཅད་པར་ལཱ་འབད་བ་ཅིན་ ལཱ་མཇུག་བསྡུ་བའི་ཤུལ་ལུ་རང་གིས་བཏོན་པའི་ རྩིས་ཐོ་འདི་ལུ་ཉོག་བཤད་བཀོད་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ལཱ་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་སྔ་གོང་ལས་གླ་ཡོན་འདི་ཐག་གཅད་དགོ།

༨ ཚིག་མཛོད་ཀྱི་སྤུས་ཚད་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས། སྐད་སྒྱུར་པ་འདི་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ བའི་ཚིག་མཛོད་ཚུ་གོ་པའི་ཁར་ དེ་ལས་གཞན་ཡང་ སྐད་ཡིག་གཅིག་གི་ཚིག་མཛོད་དང་ སྐད་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཚིག་མཛོད་ དེ་ལས་སྐད་ཡིག་སྣ་མང་གི་ཚིག་མཛོད། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དེབ་དང་ འགལ་མིང་གི་དེབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཚང་དགོཔ་མ་ཚད་ ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྤྲི་རང་ཤེས་དགོ།

༩ ། མཇུག་དོན།

ད་རེས་པ་འཛམ་གླིང་གཅིག་འགྱུར་གྱི་དུས་འདི་ནང་ལུ་ སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་བར་ན་གི་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོཔ་ཚུ་ཡང་མང་སུ་མང་སུ་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ སྐད་ཡིག་མ་གཅིག་པའི་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ཡིག་ཐོག་དང་ངག་ཐོག་གི་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ སྐད་ཡིག་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལུ་ཡོད་མི་ཚུ་ཤེས་ཐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་གྱི་ལཱ་འདི་ཟམ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་བསྒྱུར་ཡོད་མི་ལཱ་འགན་འདི་ ཚུལ་དང་མཐུན་སྦེ་འགྲུབ་ཚུགས་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གིས་ སྐད་སྒྱུར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གོང་གསལ་དོན་ཚན་བཅུ་གཅིག་གི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་སྐད་སྒྱུར་ཐབས་ལམ་ཚུ་གིས་སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་བའི་རེ་སྨོན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱས་ཞིང་རྒྱསཔ་སྦེ་ལྷབ་ནི་དང་ ཧ་ནི་གི་རེ་དོན་ཡོད་མི་གི་སྐད་སྒྱུར་པ་ཚུ་གི་ཕན་ཐབས་ལུ་ སྐད་སྒྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲི་རྩོམ་དང་ དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ཚུ་ཡང་ རྒྱབ་ཁར་རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ་ཡིག་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད། །

༡༠ ། རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཐོ།

Hervey, Sándor G. J.; Higgins, Ian. (1992), Thinking Translation : A Course in Translation Method, French-English, Taylor & Francis Routledge.

Robinson, Douglas. (2002), Becoming a Translator; An Introduction to the Theory and Practice of Translation, Routledge, 270 Madison Avenue, New York, NY 10016.

Baker, Mona. (2006), In other words, A course book on translation, Routledge, 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon, Ox14 4RN.

Malone, Joseph L. (1998), The Science of Linguistics in the Art of Translation: Some tools From Linguistics for the Analysis and Practice of Translation SUNY Series in, State University of New York Press.

Neubert, Albrecht.; Shreve, Gregory M. (1992), Translation As Text Translation Studies; Kent State University Press.

Robinson, Douglas.; (1997), What Is Translation? Centrifugal Theories, Critical Interventions Translation Studies, Kent State University Press.

Thinley Dorji. (2005), The Boneless Tongue, KMT publishers.

Rinzin, Chimi. (2010), English-Dzongkha Financial Terminology, Norbu Rabten Press, Thimphu.

Commission, Election; (2007), The Local Governments' Act of Bhutan, Rigpa Printing Press, Thimphu.

Hodge, Stephen; (1990), A Grammar of the Tibetan Language, draft.

Hariyanto, Sugeng, Problems in Translating Poetry, State Polytechnic, Malang, Indonesia.

ISBN 978-99936-15-04-0

9 789993 615040 >

སྐད་སྒྱུར་ལམ་སྟོན།

A Guide to Translation

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།