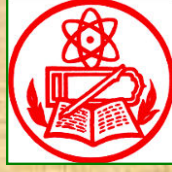


✍ Higher and Still Higher ✍



བདེ་སྐྱེད་སེམས་ལྷན་ཁྲིམས་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་

SAMBHOTA TIBETAN SCHOOL CVP BYLAKUPPE

(Managed by Sambhota Tibetan Schools Society, Dharamsala)

(Under the Department of Education, CTA, Dharamsala)

email.stscvpb@gmail.com

Phone no. 08223254053

MOTTO
HIGHER AND STILL HIGHER

School Annual Magazine 2019





VISION:-

Arise, awake and stop not till the goal is achieved.

MISSION:-

To take the children to such a height where their talents and capacities find full expression, where the light of knowledge illumines every heart and where the Divine Spirit is manifested in action and deeds.



བཀའ་སློབ་སྤྲོད་གི་ལོ་རྒྱུ།

དགེ་ཆེན་ཆོས་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་ཟེར་བ་དེ་འདྲིན་གྱའི་ནང་ལ་བཤད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་
པར་སྤྱ་གྱའི་གོམས་གཤིས་ལ་འཇགས་སྤྱབ་པ་ཞིག་དགོས་པར་བརྟེན། དགེ་ཆེན་ཆོའི་ངོས་ནས་
ནམ་འགྱུར་སྟོན་སྤངས་དང་། སྟོན་ལམ་འབྱེད་སྤངས། མདོར་ན། སྐད་ཆ་བཤད་སྤངས་ཚུན་
ངང་རྒྱད་རིང་པོ་དང་། ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བ། བན་སེམས་ལྷན་པའི་ནམ་འགྱུར་སྤྱ་གྱའི་མིག་དཔེར་
འཇགས་པ་ཞིག་ངས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་འདུག།
གཞན་ལ་ཞིབ་འདུག་མ་བྱས་གོང་སོ་སོར་ཁྱེད་གཉེད་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
གཞན་ལ་སྟོན་འདུགས་བྱ་རྒྱ་དང་། འདི་འགྲིག་གི་མི་འདུག ཡ་གི་འགྲིག་གི་མི་འདུག་བརྗོད་
རྒྱ་དེ་ལས་སྤྱོད་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཐོག་མར་སོ་སོས་སོ་སོར་བརྟག་དབྱེད་གཉེད་། འདུབ་མོ་
རང་ཉིད་ལ་བཙུགས། དེ་རྗེས་མི་གཞན་ལ་ལབ་རྒྱ་དེ་འོས་བབས་ཡོད། སོ་སོས་དེ་ལྟ་བུ་ལག་
ལེན་བཀའ་བ་ཡིན་ན་གཞན་གྱིས་གྲུས་བཀའ་ཆེན་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་རེད།

པོད་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས།





འབྲེལ་ཁོང་གི་ལྷན་ཁག་

DEPARTMENT OF EDUCATION
Central Tibetan Administration

Ref. No.1/DS.(12)2019-20/DoE/-615

Dated: Dec 16, 2019



MESSAGE

I am happy to convey my best wishes to the students and staff of Sambhota Tibetan School, CVP Bylakuppe for bringing forth the first Annual Magazine since the takeover of the school by Sambhota Tibetan Schools Society. The School Magazine is a mirror that reflects activities and creative ideas of its students. It also offers an opportunity to the students to showcase their talents and explore their creative potential. I hope that the articles published in this magazine will be source of knowledge, creativity and encouragement to the readers.

I would like to take this opportunity to express my sincere thanks to the Principal and all Staff members for their commitment and dedication towards personal development of the students and overall development of the school.

The entire purpose of education is not to restrict itself to imparting bookish knowledge but to inculcate humanitarian values like wisdom, compassion, courage, humility and integrity in the students. Therefore, let us work together to impart education that is based on conscience and nurture the future seeds of Tibet to enable them to become self-confident, highly motivated and ever ready to take up the challenges as they leave the portal of school. I am very confident that all of you will work towards achieving this goal.

I extend my heartiest felicitation to the principal, staff, parents and students of STS CVP Bylakuppe and wish you all good luck in your future endeavours.

With warm regards,

Sincerely,

Mr. Karma Singey
Secretary
Department of Education, CTA





MESSAGE FROM THE DIRECTORS DESK

Sambhota Tibetan Schools Society was formally established on 16th June 1999 to improve the academic standard of the Tibetan schools that were earlier run and managed by the Department of Education. The society provides a system of education having traditional Tibetan education as its core and modern education as its essential co-partner. With the taking over of 55 schools from CTSA, both the workload and the responsibilities of the society has increased manifold. The last year has been a great learning experience for all of us and it is heart-warming to see the cheerful faces of our children and the dedication and devotion of the staff members.

I am glad to know that Sambhota Tibetan School CVP is bringing out its Annual School Magazine. I wish to congratulate all of you on this endeavor. The school magazine mirrors the different faces of development of the students in academic as well as co-curricular activities and thus it will be a very rewarding experience for the children. While providing education to our future seeds of Tibet, we must keep in mind the four aims of giving education as enshrined in the Basic Education Policy for Tibetans in Exile. The Principles of Freedom, Altruism, Upholding the Heritage and innovation should be our guiding light in the classroom as well as the school campus. Schools should be a place where the children learn to accept oneself as well as appreciate the plurality of skills, intelligence, and opinions. It is also a place of character building and grooming future leaders, scientist, and citizen.

Therefore the role played by the teachers and other staff member become very important as you are setting an example in everything that you do. Teach students to differentiate right from wrong and have the courage to stand up for what is correct. I appreciate your initiative and send my best wishes to you, young writers and members of the editorial board.

Namgyal Yemphel (Mr)
DIRECTOR, SSSS

A blue ink handwritten signature is written over a circular official stamp. The stamp contains the text "Sambhota Tibetan Schools Society" around the perimeter and a central emblem. Below the signature, the name "Namgyal Yemphel (Mr)" and the title "DIRECTOR, SSSS" are printed.



PRINCIPALS MESSAGE

This is the first School Annual Magazine unfold this year after the school was taken over by Sambhota Tibetan Schools Society on 5th May 2018 from Central Tibetan Schools Administration.(CTSA)

I am very happy to bring out this Annual Magazine as a platform to my children to express and highlight their thoughts, views and experience to share with others. Children always wish to see new things and changes every day in the school. Though we tried to bring as many changes as we can in the school to set their requirements and needs yet in the end of the session bringing out the School Annual Magazine was of good thought. Finally we were able to bring out this **Homemade School Annual Magazine** to give the young and talented writers an opportunity to feel intently, observe keenly, think deeply and thereby express themselves in a distinct way. School magazines also help in teaching the students the value of co-operation and encourage healthy competition among the students. These are in fact a source of self-help and self-confidence for the students. Students are usually overwhelmed when they see their articles published in the school magazines and it gives them immense self-satisfaction. And this helps in developing self-confidence as well as social values.

I hope this School Annual Magazine will surely help my students to do better in future with joy and happiness. I wish everyone a very happy time ahead and best wishes.

**TSERING CHOEPHELL
PRINCIPAL**



Dear Readers,

Welcome to the first ever edition of the annual school magazine since Sambhota has taken over and now our school is entitled STS CVP Bylakuppe. I hope you will enjoy reading our school magazine. We are really proud and exuberant to unfold the unraveled world of the most unforgettable and precious moments that we had in the school. As the saying goes, 'mind like parachute works best when opened'. We let the budding minds of our students to freely allow them to roam in the realm of imagination and experience to create a world of beauty in words. Our school is an incarnation of self-respect, love, affection, sensibility, responsibility and compassion which puts the students into a 'state of flow' and makes them genuinely want to learn. We faced difficulties in few events and occasions (a part and parcel of any school) but the contributions made by every member of the CVP family made all those events a memorable.

We have some heartfelt poetries, fascinating tall stories, informative articles and essays. It gives me immense pleasure to ensure that this magazine has successfully accomplished its objectives.

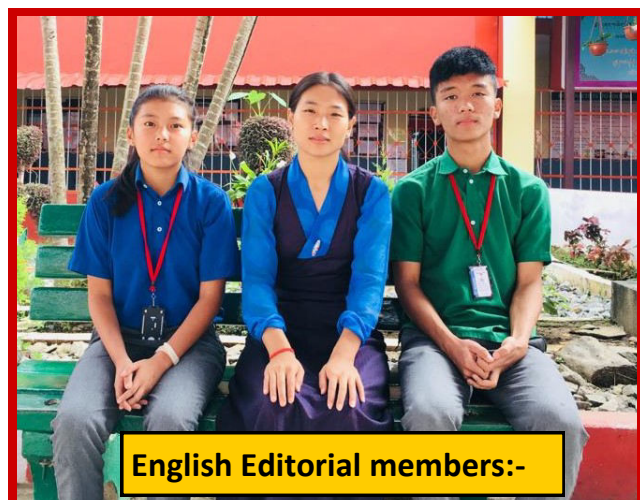
HAPPY READING!

Tibetan Editorial Members:-

1. Mr. Dechen Dorjee, TGT
2. Mr. Tenzin Jigdel, Class X
3. Miss. Tenzin Youdon, Class X
4. Miss. Tenzin Kalsang, Class X
5. Miss. Tenzin Choesang, Class X

English Editorial members:-

1. Miss. Lhamo Dolkar, TGT
2. Miss. Tenzin Dayou, Class IX
3. Mr. Tenzin Kunga, Class IX



དཀར་ཆག

ཨང་།	ལེ་ཆན།	མིང་།	ཤོག་གྲངས།
༡	གཞན་པན་བྱས་ན་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྷན་ཡོང་།	བསྟན་འཛིན་སྐལ་བཟང་།	༩
༢	དྲིན་ཆེན་པ་མ།	བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྟོན།	༡༠
༣	དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རྒྱུ་པས་པན་མི་ཐོག	ཡེ་ཤེས་པརྒྱ།	༡༠
༤	འོ་མ་འཛོམས་ཁན་དང་མོའི་ཤིང་ཐོམ།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱིངས། ག	༡༡
༥	སེང་གེ་དང་བ་ཕྱུགས།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱིངས། ཀ	༡༡
༦	ཤུས་མོའི་སྟོལ་གས།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྟོན།	༡༢
༧	སྟོན་དང་དེང་དུས་བོད་མིའི་བསམ་སྟོན་བྱུང་པར།	བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས།	༡༣
༨	རྒྱལ་བའི་བཀྲིན།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་བཟང་།	༡༤
༩	པ་མའི་དྲིན་ལན།	ཕུར་བུ་སྟོལ་མ།	༡༥
༡༠	བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་།	བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས།	༡༦
༡༡	ཤོགས་མོ།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྟོན།	༡༧
༡༢	བཀྲིན་ཅན་གྱི་པ་མ།	བསྟན་འཛིན་སྟོལ་མ།	༡༨
༡༣	བདག་གི་སྟོབ་བླ།	བསྟན་འཛིན་ཞོ་ར་འཛིན།	༡༩
༡༤	མེ་ཉོག	བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྟོན།	༢༠
༡༥	སྟོབ་བླ།	བསྟན་འཛིན་པན་སེམས།	༢༡
༡༦	གཡག	ཀུན་དགའ་རབ་བརྟན།	༢༢
༡༧	དགེ་ཆན།	བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟོན།	༢༣
༡༨	རྒྱུང་དེབ།	བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེར།	༢༤
༡༩	ཤོགས་མོ།	བསྟན་འཛིན་སྟོལ་མ།	༢༥
༢༠	ཨ་མའི་སྟོར།	བསྟན་འཛིན་མཉམ་ཉིད།	༢༦
༢༡	ང་ཆོའི་འཛིན་བླ།	བསྟན་འཛིན་ཀུན་དགའ།	༢༧
༢༢	མེ་ཉོག	བསྟན་འཛིན་དབྱངས་ཅན།	༢༨
༢༣	སྟོབ་བླ།	བསྟན་འཛིན་ཉིན་བྱེད།	༢༩
༢༤	དེབ།	བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟོན།	༣༠
༣༥	བྱི།	བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།	༣༡

དཀར་ཆག

ཨང་།	ལེ་ཆན།	མིང་།	ཤོག་གྲངས།
༡༤	པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས།	སངས་རྒྱས་ལྷ་སྟོན།	༡༧
༡༥	བྱ་བཀྲིས་དང་གསེར་ཉ།	ཉི་མ་སྟོལ་མ།	༡༧
༡༦	ལྷོང་ས་སྐྱབས་མགོན་མཆོག	ཀུན་དགའ་ཆོས་སྟོན།	༡༠
༡༧	སྟོབ་བླ	འཕྲིན་ལས་ལྷ་མོ།	༡༡
༡༨	གྲོགས་མོ།	བསྟན་འཛིན་ལྷ་མོ།	༡༣
༡༩	ང་ཡི་མི་ཆེ།	བསྟན་འཛིན་མཁའ་འགྲོ།	༡༣
༢༠	པ་མའི་བཀྲིན།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱངས།	༡༣
༢༡	བྱམས་བརྩེའི་པ་མ།	བསྟན་འཛིན་ཆེ་དབང་།	༡༤
༢༢	པ་མ་བླ་བྱང་།	བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱངས།	༡༥
༢༣	གངས་ལྗོངས།	ཉི་མ་སྟོལ་མ།	༡༥
༢༤	ང་ཡི་པ་མ།	བསྟན་འཛིན་པ་མ།	༡༦
༢༥	ཡོམ་བྱ་ལྷ་སྟོན།	བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟོན།	༡༧
༢༦	བོད།	ཆེ་དབྱངས་སྟོལ་མ།	༡༧
༢༧	ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ།	བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས།	༡༨
༢༨	ཨ་མ་ཁེ་རི་ས།	བསྟན་འཛིན་དབང་མོ།	༡༨
༢༩	བསྟན་འཛིན་ལྷ་མོ།	བོད་དང་ང་ཆོའི་ལས་འགན།	༢༠



གཞན་པོ་ཕྱི་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྷན་ཡོང་། བསྟན་འཛིན་སྐལ་བཟང་། འཛིན་གྱི་ ༡༠



འཛིན་ཉེན་ནང་དབྱལ་ཕྱག་གི་མི་སྲུང་ཞིག་ཡིན་ཡང་མི་ཆེ་སྟེ་ལྷན་གྱི་ཡོང་། ཆང་མར་རང་ལ་བདེ་བ་
འཛོལ་འདོད་དང་སྤྱལ་བསྐྱལ་སྤོང་བའི་ཆེད་དུ་ཐབས་ལམ་སྒྲིལ་ཆོག་པ་བསྟན་དང་བསྟན་བཞིན་ཡོང་།
ཡིན་ཡང་རང་གི་གནས་བབ་དང་འཛིན་སྤངས་ལ་དཔག་ཏེ་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ནི་བྱ་
བ་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་མཆོག་དུ་གྱུར་བ་ཡིན་པ་བསྟན་མེད་ཡིན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱལ་བསྐྱལ་སེལ་
འདོད་ཡོད་ཀྱང་རི་ལྷོ་སྤྱལ་བསྐྱལ་ནམས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཐབས་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་འབྲས་བུ་སྤྱལ་
བསྐྱལ་ཁོ་ན་འབྲུང་བའི་ལས་བྱེད་གྱི་ཡོང་། ཆང་མས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འབྲུང་གི་
ཡོད་པ་ཤེས་གྱི་ཡོད་ནའང་རང་ཉིད་གཞན་ཐམས་ཅད་ལས་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན་པའི་བསམ་སྟོན་མི་ཆེ་གང་
རང་གི་ཁེ་ཕན་གྱི་ལས་བྱ་རྒྱུ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་པོ་གྱི་ལས་ལ་འདུག་ཤེས་གྱི་མེད།
རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱི་མི་ཆེ་དོན་ནང་ཆ་ཆེ་ཤོས་ཅིས་ན་རང་གནས་སའི་སྤྱི་ཆོག་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་བྱ་
བ་བཟང་པོ་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཕར་གཞོག་ཐ་ན་རང་གི་བདེ་བ་ཆུང་དུ་ཡང་བསྐྱབ་མི་ཐུབ། དེང་སང་སྤྱི་ཆོག་སྤྱི་
ནང་མི་ཕལ་ཆེ་བ་དབྱལ་ལ་རྒྱུ་མཐུན་ཉེན་མཆོག་རྟག་པར་སེམས་ནང་དབྱལ་མ་གཏོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད།
དབྱལ་གྱི་ཆེད་དུ་ལ་ལས་རང་གི་ཕ་མ་དང་སྤྱན་ནང་ཁུལ་ལ་མགོ་སྐྱོར་བསྐྱུ་འབྱིད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ཁ་ཤ
ད་དབྱལ་ཏོག་ཅམ་རག་པའི་ཆེད་དུ་གཞན་གྱི་སྟོག་བཅད་དེ་ཆེ་བཅོན་དུ་སྤྱོད་དགོས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུ
ལ་ཡང་མང་པོ་མཐོང་ཐོས་ཡོང་གི་ཡོང་། འོན་ཀྱང་རང་ལ་དབྱལ་དང་ཤེས་ཡོན་སོགས་མེད་ན་གཞན་
པོ་གྱི་བྱ་བ་སྐྱབ་མི་ཐུབ་པ་གཤམ་ཡིན། གཞན་ལ་གྲས་ཞབས་དང་ནམ་འགྱུར་ཡག་པོ་བསྟན་རྒྱུ་དང་།
གཞན་ལ་ཆོག་སྟན་དང་ཞེས་ས་བསྟོན་རྒྱུ། དེ་བཞིན་གཞན་ལ་ཕན་པའི་བསམ་སྟོན་སྟེ་ཕ་ཅམ་གྱིས་
གཞན་པོ་བསྐྱབ་པའི་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་རྒྱ་དངོས་གཤམ་དགོས་སམ།

མདོར་ན་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྷན་པ་ཡོང་བར་རང་ངོས་ནས་བྱ་བ་ཆེ་ཕྱི་མི་ཆེ་དོན་ཡིན་ཡང་བྱང་
བདེན་ལྷག་བསམ་སྟོན་ནས་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེ། མ་ཟད་རང་ལ་གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་སྟོན་འགོལ་བྱེད་མཁན་མི་
ནམས་ལ་ནམ་ཡང་མགོ་སྐྱོར་སོགས་ཚུལ་མིན་གྱི་བྱ་བ་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་།



དྲིན་ཆེན་གྱི་ཕ་མ། བསྟན་འཛིན་གཞུང་གི་འཛིན་གྲྭ་ ༡༠



འཛིན་ཆེན་ནང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕ་མ་ལས་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཕ་མ་མིག་མདུན་ལ་བསྟན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཉུང་ཉུང་ཡིན། ཕ་མ་མཉམ་དུ་གནས་བཞིན་པའི་བྱ་སྤྱུག་ནམས་འཛིན་ཆེན་ནང་ཆེས་བསོད་ནམས་ཅན་ཡིན་སྟེ་དགོས། ཕ་མ་ཐམས་ཅད་བཀྱིན་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ། རང་གི་ལས་སྐུལ་དུ་བཀོད་པའི་ཕ་མ་ལན་གཅིག་ཐོབ་པ་ལས་ཡང་ཡང་ཐོབ་པའི་གོ་སྐབས་མེད། དངོས་རྒྱུ་བཞིན་ཁྲོམ་གཞུང་ནས་ཉོ་མི་ཐུབ་ལ་ཁེང་ཁེང་ནང་འདེབས་རྒྱུ་ཡང་ག་ལ་ཡོད། དེས་ན་ཕ་མ་མཉམ་ཡོད་དུས་སྤྱི་བྱ་དང་ཞབས་ཏོག་གང་ཐུབ་ཞུ་དགོས། ཕ་མས་ཆུང་དུས་ནས་ཟ་སྟངས་དང་འགྲོ་སྟངས་འདྲག་སྟངས་སོགས་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབས་ཡོད་པའི་ང་ཚོའི་མི་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆུན་ཐོག་མ་དེ་ཡང་རང་གི་དྲིན་ཆེན་ཕ་མ་གཉིས་ཡིན། ཕ་མའི་བྱམས་སྦྱོང་འོག་ད་ལྟ་ང་ཚོ་ལུས་དབང་སྦྱོན་ཆགས་མེད་པར་བྱ་བ་གང་ལ་འདྲག་ཐུབ་པའི་རྒྱས་པ་བསྐྱུལ་ཡོད། ཕ་མས་རང་གི་བྱ་སྤྱུག་ཆེད་དཀའ་སྤྱུག་དང་སློབ་བཏང་ངེ་ཙམ་གནང་བ་ཡིག་ནག་ཐོག་བཀོད་ཆེ་ཆེ་གི་མ་འདང་བར་འགྱུར། དེས་ན་གྲུས་མོའི་ཕ་མ་ནི་འཛིན་ཆེན་འདིའི་ནང་ཆེས་བཀྱིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་གསེར་དུལ་རིན་ཆེན་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཡིན། གྲུས་མོས་སློབ་སྦྱོང་གང་ལེགས་བྱས་རྗེས་མ་འོངས་པར་དྲིན་ཆེན་མ་པ་གཉིས་པོ་སྦྱིད་པའི་འཆོ་བ་རོལ་བའི་བསུ་མ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ནོ།

དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་རྒྱུ་ལས་པན་མི་ཐོག་ ཡེ་ཤེས་བསྒྲུ། འཛིན་གྲྭ་ ༡

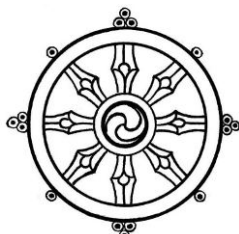


དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་དུས་འགྱུར་གྱི་འགྲོས་དང་བསྟན་ནས་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡང་ཡིན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱེལ་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་ལག་ཆ་ཞིག་དང་འདྲ། སློབ་གྲྭ་ཆང་མའི་ནང་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་སློབ་བཞིན་ཡོད། དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དེས་མིའི་ཁྲད་པ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་པན་ཐོག་དེ་བས་གྲུས་མོའི་བསམ་སློབ་ནང་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གིས་མིའི་ཁྲད་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པར་པན་ཐོགས་ངེས་སྟེ། འོན་ཀྱང་དེ་དང་མཉམ་དུ་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་དེས་མིའི་སེམས་ཁམས་སུ་པན་ཚུན་འགྲན་སེམས་དང་མགོ་སྐོར་སྤྱི་བྱ། དེ་བཞིན་གཞན་ལས་རང་གལ་ཆེ་བའི་བསམ་སློབ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་འདྲུག་གི་ཡོད། དེ་ཡང་དང་སང་ལུང་པ་སོ་སོའི་དཔོན་རིགས་ཆོས་མི་མང་གི་བདེ་སྤྱུག་ལས་དང་པོ་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ཆོའི་བདེ་སྤྱུག་ལ་བསམ་སློབ་མང་བ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་མ་ཟད་སྒྲོག་ཟ་རུལ་སྤངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་

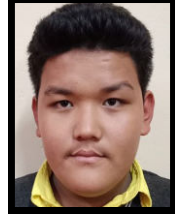
སོགས་པ་དང་བདེན་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱེད་མཁན་ཆང་མ་གོང་ལ་བཞུགས་པའི་དཔོན་རིགས་ཚོ་ཡིན། དེ་
དག་ལ་ནི་ཤེས་ཡོན་མི་ལྷན་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཆད་ཀྱིས་མ་འདང་པ་ག་ལ་ཡིན། དེ་ནི་ཁོང་རྣམས་པ་ལ་དེ
ང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་རབས་མེས་པོ་བཟང་པོ་ཚོའི་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་གོམས་གཤིས་མེད་
པ་ལས་བྱུང་། དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་ཐོག་སྤྱི་མོའི་རིགས་གཞུང་བཟང་པོའི་གོམས་གཤིས་ལྷན་ན་
གཤོག་པ་བྱུང་ལྷན་གྱི་བྱ་བཞིན། ཤེས་རིག་གི་མཁའ་ལམ་ན་ཁྲད་པའི་འཕུར་ཆད་མཐོན་པོར་འདེགས་
འགོ་བ་དང་མཉམ་དུ་ནང་བསམ་པའི་འབྱེད་བཟོ་ཡང་སྤྱི་དག་པོ་ཡོང་བས་ཕན་ལྷབས་ཆེ། ནང་བསམ་
སྤོའི་སྤྱི་ཚད་ཡར་རྒྱས་སུ་བྱིན་ན། ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་སྒྲོ་གསུམ་ཀུན་སྦྱོད་ཀུན་གྱི་ཡིད་དུ་ཐད་པ་ཡོང་། དེ་
བས་ཤེས་ཡོན་གྱིས་གནས་སྐབས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་པ་དང་། བཟང་སྦྱོད་ཀྱིས་རང་གཞན་ཀུན་ལ་
རྟག་དུ་ཕན་ཐོག་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་བྱུང་ཐུབ། དེས་ན་གུས་མོས་སྒྲོག་པ་པོ་རྣམས་ལ་དེང་དུས་ཤེས་ཡོན་
སྦྱོང་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་རབས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་གོམས་སྤོའི་བཟང་པོ་ལ་ཡང་དོ་སྣང་དང་སྒོལ་སྦྱོང་གང་
མང་གནང་རོགས་ཞེས་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མ་རྩ་གྲག་རྟེ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

སང་ཉིན་འཆི་བར་ངེས་པ་དེ་བཞིན་འཆོ་བ་རོལ།
གཏན་དུ་སྡོད་པ་དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་བྱས།
འབད་བཅོན་བྱེད་རྒྱ་སྒྲོས་གཏོང་བྱ་མི་ཉན།
བྱེད་ལ་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་རོགས་པ་བྱ་ཐུབ་མཁན་སུ་ཡང་མེད་པས།
རད་ཉིད་ཀྱི་འབད་བཅོན་ལ་བརྟེན་ན་གཞི་ནས་འགན་ལེན་ཆེ་ཤོས་བྱ་ཐུབ།

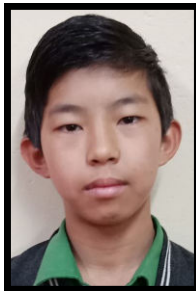


འོ་མ་འདྲོ་མཁན་མ་དང་མིའི་ཤིང་ཚོམ།
བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱེངས་ ཀ
ཡིས་བོད་རྒྱུ་ཕྱུར། འདྲི་བྱ །



འོ་མ་འདྲོ་མཁན་གྱི་གཞིན་མ་ཞིག་གིས་མགོ་ཐོག་དུ་འོ་མ་འཁྱེར་ཏེ་ཁྱོད་གཞུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད། དེ་ལྟར་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་འོ་མ་བཅོང་པ་ལས་བྱུང་བའི་དདུལ་ནམས་ཀྱིས་གང་ཞིག་བྱ་དགོས་
སམ་སྟམ་ཏེ་རྩིས་བརྒྱབ་འགོ་བཙུགས། དེ་ཡང་མོ་རང་གིས་འདི་ལྟར་བཤད། ངས་ཞིང་པ་སྤྱོད་འོན་གྱི་
འགྲམ་ནས་བྱིས་བྱ་འགའ་ཉི་ཡི་ཡིན། བྱིས་བྱ་དེ་ཆོས་ཞོགས་ལྟར་སློང་གཏོང་གི་རེད། དེ་ནམས་ངས་
ཞིང་པ་ཁོ་རང་གི་བཟའ་ཟླར་འཆོང་གི་ཡིན། དེ་ནས་ངས་སློང་བཅོང་པའི་དདུལ་དེས་ང་རང་རང་ཉིད་ལ་
‘ཕུ་པ་ཞིག་དང་ཆ་ལྷ་ཞིག་ཉོས་ཁྱོད་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱོད་གཞུང་གི་ཕོ་གསར་ཆང་མ་ང་ལ་འཁོར་ནས་སྐད་
‘ཆ་ཤོད་གྱི་མ་རེད་དམ། བོ་ལི་ཤོ་ཡིས་སྤྲུག་དོག་ཞེད་དག་བྱེད་གྱི་རེད་དེ། འོན་ཀྱང་ངས་སྤང་མེད་
གཏང་གི་ཡིན། ངས་མོ་ལ་བལྟ་ཙམ་བྱས་ནས་མགོ་བོ་འདི་འདྲ་བྱས་གཡུག་གི་ཡིན། ཅེས་ཤོད་བཞིན་མོ་ར་
ང་གི་མགོ་བོ་དེ་ལྟར་གཡུག་པས་འོ་མའི་ཐོམ་སར་ལྷུང་སྟེ། འོ་མ་ཆང་མ་ས་རུ་འཐོར་རོ།

བསྐབ་བྱ་ནི། སློང་མ་སྤྱིན་གོང་ནས་བྱ་ཕྱུག་རྩིས་མ་རྒྱུབས། ཡང་ན། གཞོང་པ་སློང་པར་
གཞོང་འདྲིང་མ་རྒྱུག



མེད་གེ་དང་བ་ཕྱུགས།
བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱེངས་ ཀ །
ཡིས་བོད་རྒྱུ་ཕྱུར། འདྲི་བྱ །



གནའ་སྤྱོད་མེད་ཀྱིས་ཤིག་ན་ཤིང་ནགས་ཤིག་དུ་བ་ཕྱུགས་བཞི་སྟོད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་ཆོ་ཉིན་ལྟར་མ་
ཉམ་དུ་ས་ཆ་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་རང་ལ་ཆ་བཟུང་ཡོད། ཁོང་ཆོ་ཆང་མ་གྲོགས་པོ་རེད། ཉིན་ཞིག་མེད་
གེ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཆོ་བཞི་མཉམ་དུ་ཆ་བཟུང་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་། མེད་གེས་བ་ཕྱུགས་ནམས་བཟའ་འདོད་
སྤྱོད་པར་བརྟེན་འདྲིན་དུ་བྱིན། འོན་ཀྱང་བ་ཕྱུགས་ཆོས་མེད་གེ་མཐོང་བ་དང་ཁོང་ཆོ་ཆང་མས་མེད་གེ་
དང་མཉམ་དུ་འདྲིང་པས། མེད་གེ་མ་བློས་རང་བློས་ཆགས། ཉིན་ཤས་འདས་པའི་རྗེས་སུ་བ་ཕྱུགས་
བཞི་ནང་ཁུལ་རྩོད་སྤྱོད་བྱུང་བས་ཆ་བཟུང་བར་སོ་སོར་ཁ་གྲུས་ཏེ་བྱིན། ཉིན་གཅིག་མེད་གེ་དེས་བ་
ཕྱུགས་ཆང་མ་བསད་དོ།

**གུས་མོའི་སློལ་གསལ།
ཆེ་རིང་ཆོས་སྒྲོན། འདིན་གྲུ ལ**



སློལ་གསལ་གྱི་འདྲ་པར་མཐོང་ཐེངས་རེར་འདས་ཟིན་པའི་དགའ་སྐྱིད་ཀན་ས་ཚུལ་ནམས་དྲན་ཡུལ་ལ་མེ་
ལོང་བཞིན་བསལ་ལེར་ཤར་གྱི་འདུག མི་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་རང་གི་སེམས་ནང་དགའ་ཤོས་དང་སློ་
ཐག་ཉེ་ཤོས་གྱི་མི་རེ་རེ་ཡོད། ང་ལ་མཆོན་ན་ཡང་ངའི་སེམས་ཐག་ཉེ་ཤོས་ནི་ངའི་སློལ་གསལ་ཡིན།
ཁོང་ནི་ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པ་ནང་བཞིན་དུས་ནམ་ཁོམ་ལ་ང་དང་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད།
ཁོ་རང་གི་འདས་པའི་དགའ་སྐྱིད་ཀན་ས་ཚུལ་མང་པོ་ང་ལ་ཤོད་གྱི་ཡོད། ང་ཡང་སློལ་གསལ་མཉམ་དུ་དུས་
ཆོད་གཏང་ནས་བསྐད་རྒྱུར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད། ང་ཆོའི་བྱིས་ཆང་དེ་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་ནང་མི་མང་
པོ་མེད་པ་དང་དགོད་སྒྲོ་དང་སྐད་སྒྲས་ཁེངས་མེད། འོན་ཀྱང་སློལ་གསལ་ཡོད་པའི་ང་ཆོའི་བྱིས་ཆང་དེ་རྩོ་
སྒྱིད་ལྟ་ན་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་ཡིན། སློལ་གསལ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་བཀའ་མོལ་གནང་སྐྱབས་གྱིས་ང་ཆོ་
ཀན་གཞོན་ཆང་མའི་སེམས་ནང་དམིགས་བསལ་ཆོར་བ་ཞིག་ཡོད་གྱི་ཡོད།

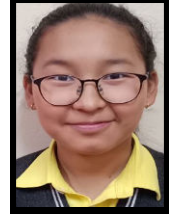
ཁོང་གིས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཀན་པར་གུས་ཞབས་དང་རྒྱུད་བར་བྱམས་སྐྱོང་དེ་བཞིན་ན་ཆོད་འདྲ་
མཉམ་ལ་བཅི་མཐོང་ལ་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་གྱི་ཡོད། ང་ཆོ་ནང་མི་པན་ཚུན་དབར་ཉ་ཅང་
འཆམ་མཐུན་ཡོད་ལ། ཉེན་གཅིག་ཀྱང་ནམ་འགྱུར་ངན་པ་བསྟན་ཚུང་མེད་ཅེས་ལབ་ན་མི་འགྲིགས་
པ་མེད་སྟུང་། ང་རྒྱུད་སློབ་གྲུར་ཡང་ཁོང་གིས་སྐྱེལ་གནང་གྱི་ཡོད།སློབ་གྲུ་གྲོལ་རྗེས་ནང་དུ་སློལ་གསལ་
མཉམ་དུ་དུས་ཆོད་བཏང་རྒྱུར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ནང་ལ་བྱ་འཕུར་བ་ཞིན་བྲེལ་འཁུབ་གྱིས་
འགྲོ་ཡི་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་སྤར་གྱི་ལས་དབང་བཅོན་པོ་དེ་སྤར་འགོག་ཐུབ།

སློབ་སངས་གྱི་ནམ་མཁའ་སློབ་ལྷན་དུ་སློབ་འཁྲིགས་པ་བཞིན་༢༠༡༤ ལོའི་སྤུས་ཚུའི་དུས་དྲན་གྱི་
མཆན་མོ་ཚུད་ཀྱི་ཐོག་སློལ་གསལ་འདིག་ཉེན་བྱི་མའི་ལམ་དུ་གཤེགས། སློལ་གསལ་གྲོངས་རྗེས་
སློབ་གྲུར་ང་རང་གཅིག་སྤུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ནང་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་རོགས་ཀྱང་མེད་དུས་ཡིད་སྐྱོ་པོ་འདུག

སེམས་གྱི་སྒྲ་མཆོག།

ཉེན་རེ་བཞིན་དུ་སྒྱིད་པོ་བྱུང་ན་ཡང་གཞན་པན་གྱི་བསམ་སློ་ཐོགས།
སྐྱུག་པོ་བྱུང་ན་ཡང་གཞན་པན་གྱི་བསམ་སློ་ཐོངས།
དེ་འདྲའི་ངང་ནས་མི་ཆོ་བསྐྱལ་ཐུབ་ན།
མི་ཆོ་དོན་སྤྲོད་ལྟ་ན་པ་ཞིག་རེད།
ཤོད་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས།

སྒྲིབ་དང་དེང་དུས་ཀྱི་བོད་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱུང་པར། བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། འཛིན་གྲུ། ལ



ལྷ་བཅུ་དང་དགུའི་ཡར་སྒྲིབ་ཀྱི་བོད་མི་རྣམས་དེང་དུས་དང་མི་འབྲ་བར་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཤེས་ཀྱི་མེད།
ཡིན་ཡང་ཁོ་ཚོར་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཤ་ཞེན་དང་ལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། རང་གི་རྣམ་ཡིག་ལ་དོ་
སྣང་དང་དོ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ནང་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་
དེ་ཏ་ཅང་གཤམ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ནང་པའི་ཆོས་འདི་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་
དངོས་ཤུགས་རྒྱུད་གསུམ་དུ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཆགས་ཡོད། ལྷ་མོའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ནི་
ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ལྟོས་ན་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ཕལ་ཆེ་བས་རང་གི་མི་ཆེ་ནང་ཆོས་
བྱེད་རྒྱ་དེ་ནམ་ཡང་དོར་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན་བྱིས་ཆང་གཅིག་ནང་བྱ་གསུམ་བྱུང་ན་གཅིག་ངེས་པར་
དགོན་པར་ཆོས་ཀྱི་ལམ་དུ་འཇུག་བཅུག་གི་ཡོད། བྱ་དང་བསྟར་ན་བྱ་ཤ་ནི་བཟོ་བཅུག་རྒྱུའི་གྲངས་དེ་ཏ་
ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད།

ལྷ་མོའི་མི་རྣམས་དུས་ཁོམ་ནམ་བུ་ལ་ཁ་ནས་མ་ཁི་དང་ལག་པས་མ་ཁིའི་འཁོར་ལོ་མི་སྐྱོར་བ་ཏ་ལམ་
མཐོང་རྒྱ་དགོན་ཅིང་། གཞན་ཕན་ལས་ལ་འཇུག་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོར་བཅི་ཡི་ཡོད། ད་ལྟའི་བོད་མི་རྣམས་
ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འབྱེད་སོ་འདི་འབྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་མི་ཐུབ་ཀྱང་ལྷ་མོར་ལྷ་མོར་བསྟན་མེད་པ་མངོན་སུམ་
ཡིན། ཐ་ན་བོད་རྣམས་དེ་ཡང་གཙང་མ་དང་སྤྱུས་དག་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་བར་དགའ་ངལ་སྤྲད་དང་འཕྲད་བཞིན་
ཡོད། དེང་སང་བོད་མི་རྣམས་ལ་དཔུལ་མ་གཏོགས་གཞན་ཀྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲུབ་གཏོང་གི་མེད་པའི་བཟོ་
འབྲ་ཞིག་ཡོད། དཔུལ་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་མེད་པ་དགའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད།

ཕ་མ་ཚོ་ཡང་དཔུལ་ལ་མགོ་འཁོར་ཏེ་རང་གི་བྱ་སྤྱུག་དང་མཉམ་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་བའི་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་
ཉུང་ཉུང་རེད། དེས་ཕ་མ་དང་བྱ་སྤྱུག་དབར་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་བྱུང་གི་མེད།

བཀའ་སློབ་སྤྲོད་གི་ལོ་རྒྱུ།

རང་རེ་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་པ་ཆོས་རྒྱ་གར་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་དང་། བལ་ཡུལ་ལ་ཡོད་པ་ཆོས་བལ་པོའི་རྣམ་
ཡིག་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་པ་ཆོས་དབྱིན་རིའི་རྣམ་ཡིག་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རྣམ་ཡིག་གཞན་དག་
སྤྱོད་པ། དེ་བཞིན་བོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཆོས་རྒྱ་མིའི་རྣམ་ཡིག་ལ་དང་དོད་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་
། ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་གི་གནས་སྤངས་གང་འབྲ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་རེས་དམ།

མགོ་ང་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས།



ཀྲུལ་བའི་བགྲིན།
བསྟན་འཛིན་ཆོས་བཟང་། འཛིན་གྱ ༡༠

འགོ་དྲུག་སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ།
རང་གི་བྱ་གཅིག་ལྟ་བུར།
བྱམས་དང་བཅེ་བས་སྦྱོང་བ།
སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཀྲུལ་ལོ།

འགོ་བ་སེམས་ཅན་དོན་དུ།
རང་བདེ་ཡལ་བར་དོར་ནས།
འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་འབྱོན་པའི།
སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཀྲུལ་ལོ།

འཛིག་རྟེན་ནི་བདེ་བསྐྱུན་ཆེད།
ཤར་ནུབ་ཀྲུལ་ཁབ་ཡོངས་ལ།
བཀའ་སློབ་བདུད་ཅི་སྟོན་པ།
སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཀྲུལ་ལོ།

དུས་འགྱུར་ད་ལྟའི་འཛིག་རྟེན།
སྤྱི་ཆོགས་བདེ་འཇགས་ཉམས་དུས།
བཟང་སྦྱོང་གོང་འཕེལ་གནང་མཁན།
སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཀྲུལ་ལོ།

གང་ཉིད་མཐོང་ཐོས་ཅམ་གྱིས།
དགའ་བདེ་ཆོར་བ་སྦྱིན་པ།
བྱག་སྟོང་སངས་ཀྲུལ་ནམ་སྟུལ།
སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཀྲུལ་ལོ།

གང་སྐྱ་རྒྱ་རིང་གནས་ཀྱང་།
གསུང་སྒྲོག་ཕྱོགས་ཀྱན་བྱུང་།
དག་ཡང་དད་པ་སྦྱིས་པ།
སྦྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ལོ།

མཁའ་དབྱིངས་ཡངས་པའི་ནོར་བུ།
རྟ་བདུན་དབང་པོ་བཞིན་དུ།
བོད་མི་སེམས་ཀྱི་ནོར་བུ།
སྦྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ལོ།

དབུ་འཁྱིད་འདྲ་འདྲའི་ནང་ནས།
ཆང་མས་ཆ་འཛོག་གནང་ས།
རྒྱ་སྐར་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།
སྦྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ལོ།

དད་ལྷགས་དག་པོའི་སྒྲོ་ནས།
སྒྲོ་རྒྱུང་གས་མོང་ཡིས།
རྒྱལ་བ་སྐྱ་ཆེ་བྱི་ལོར།
བརྟན་པའི་སྒྲོན་ལམ་ལྷུང་།

ལྷང་པ་གང་འདྲ་ཞིག་དང་། རྒྱ་ཆོད་གང་འདྲ་ཞིག
གནས་རྒྱལ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ཡང་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་གི་མི་མང་
ཆེ་བས་ཁས་ལེན་པ་དེ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པ་དེ་ཡིན།
མཁས་དབང་དུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།



ས་མའི་རིན་ལན།
ཕུར་བུ་སྒྲོལ་མ། འཛིན་གྱ། ༡༠



བདག་ནི་གནམ་ནས་མ་ཟག།
ས་ནས་སྐྱེས་པ་མ་ཡིན།
ལས་དང་སློན་ལམ་དབང་གིས།
ས་མས་ལུས་འདི་སྐྱེན་བྱང་།

ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་འདིར།
མི་ཡི་སྐྱེ་བ་སྦངས་ན་ཡང་།
བྱིད་ཀྱི་བཙེ་བ་མེད་འགྱུར་ན།
འབྲས་བུ་བསྐྱམས་པའི་ཞིང་དང་མཆོངས།

ཟླ་དགུ་མངལ་དུ་བསྐྱད་པའི་ཆོ།
རང་གི་དགའ་བའི་ཟས་ནམས་ཀྱང་།
ཁོ་བོའི་ཆེད་དུ་དབྱར་ཟས་དང་།
དགུན་ཟས་ནམས་ཀྱང་འཛེམས་པར་བྱེད།

གོས་ཀྱི་ཕུད་དེ་ཁོ་བོར་སྤྱད།
ཞེམ་པའི་ཟས་དེའང་ཁོ་བོར་སྐྱེན།
ཉི་མོ་ཆ་བས་གདུང་མི་བརུག།
མཆན་མོ་རྒྱུང་གིས་འབྱུགས་མི་བརུག།

བདག་ནི་རུང་ཟད་ན་བའི་སྐྱབས།
མཆན་མོའི་སྐྱིད་པའི་གཉིད་མེད་པར།
སྤྲན་པ་བཞིན་དུ་ཁོ་བོའི་འབྲམ།
མིག་ཟུར་མཆི་མས་ཁེངས་ནས་བཞུགས།

ལོ་ན་རུང་ཟད་ལོན་པའི་རྗེས།
ཁོ་བོའི་མ་འོངས་མདུན་ལམ་ཆེད།
སྐྱིག་ཆས་དཔེ་དེབ་ཉོས་ནས་ནི།
ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་ཕྱིར་སློབ་གྲྭ་བཏང་།

ཕྱག་བདག་མིན་པ་བདག་གིས་ཤེས་བཞིན།
 འདི་དང་འདི་ནམས་དགོས་ཞེས་ཤོད་དུས།
 རྒྱལ་པོའི་བཀའ་བཞིན་མིག་གཉིས་བཙུམས་ནས།
 ཐབས་ཀྱིས་བཅལ་ཏེ་ཐམས་ཅད་སྦྱིན་བྱང་།

འབྲི་སྒྲིག་ཚུན་ཆད་མི་ཤེས་ཀྱང་།
 བདག་ལ་བྱམས་པའི་ཐུགས་བརྩེ་ཡིས།
 ལོ་མང་འབད་པའི་བསགས་པ་ཡི།
 དདུལ་ནམས་མངས་མེད་བདག་ཕྱིར་བཏང་།

ལོ་དང་ལྷ་བ་ཇི་ཅམ་སོང་ཡང་།
 གྱོན་པའི་གོས་ལ་བརྗེ་པོ་མེད་ཅིང་།
 ཟས་ཀྱང་ངན་ངོན་ཐབས་ཆགས་མཆོད་པ།
 ཆང་མ་བདག་གིས་ཆེད་དུ་གནང་སོང་།

བྱེད་ཀྱིས་ཐུངས་པའི་ལོ་མང་དཀའ་སྤྱད་
 སྦྱིན་ནག་འོག་ནས་ཉི་མ་བཞིན་དུ།
 བདེ་སྦྱིད་འབྲས་བུ་ལྷུང་དུ་འབྱུང་བར།
 གུས་མོས་དམ་བཅའ་བྱེད་ལ་འབྲུལ་ཆོག །

བརྩེ་བའི་དྲིན་ཆེན་པ་མ་བྱེད་གཉིས།
 བདག་གི་སེམས་པའི་རྩ་ཆེན་ནོར་བུ།
 ཆེ་རིང་ནད་མེད་ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་པའི།
 གུས་མོས་སྦྱིང་ནས་སྦྱོན་ལམ་འདེབས་སོ།





བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་། མིང་། བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས། འཛིན་གྲུ ལུ་པ།

བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཁྱིམ་སྤྱི་བཅའ་བཅུ་དང་། མཐའ་ཆེན་ཞི་བ་འཛོམས་སྤྱི་བཅུ་དཔྱ་འབྱུང་གནས་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལ་བཞེངས་པ་རེད། བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་དེ་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་བོད་ཀྱི་བཅོམ་ཤིང་པ་ལ་དཔེ་སྤྲངས་ནས་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་བཞེངས་ཤིང་། རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་ནས་སྤྱི་ཤར་གི་ལོ་རྒྱུ་མེ་ཏེར་ ༡༩༩༩ ཙམ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཁྱེད་ནང་རྫོང་ཁོངས་བསམ་ཡས་ཞེས་པའི་གནས་དེར་ཡོད།



གྲོགས་མོ། བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྒྲོན། འཛིན་གྲུ ན།



པ་མ་སྟུན་མཆེད་ནམས་ལས།
རིན་ཐང་ཆེས་ཆེར་བཅིས་ཏེ།
སློབ་གཏད་བྱེད་པའི་མི་དེ།
ལས་འབྲེལ་གྲོགས་མོ་བྱེད་ཡིན།

པ་མར་དབྱ་སྒྲོར་ལྷས་ཏེ།
དབྱལ་སྒྲོར་རག་པ་བྱས་ནས།
བཟའ་རྒྱ་སྒྲོར་ཆོགས་ཉོས་ནས།
བྱེད་ལ་ཉག་ཏུ་སྤྲད་ཡོད།

དགེ་ཆན་སློབ་འབྲིད་གནང་སྐབས།
དེབ་དང་དགེ་ཆན་མི་མཐོང་།
གྲོགས་བྱེད་ཁོ་ན་མ་གཏོགས།
དཔེ་རྒྱ་གར་ཡང་མི་འདུག །

བར་མེད་ཏིང་ཏིང་རྟུང་དུས།
འཇུག་པའི་བཞིན་རས་ཁེངས་ནས།
ཆང་མས་མིག་བརྒྱ་འཕེན་ཏེ།
འདྲིན་གྱའི་ཕྱི་ལ་རྒྱགས་ཡིན།

ཁ་ཤས་ཅེད་མོར་གཡེང་ཞིང་།
ལ་ལ་སྐད་ཆར་མགོ་འཁོར།
ཟུར་དུ་བྱེད་རང་གཅིག་ཕ།
མཐོང་དུས་སེམས་པ་སྐྱོ་བྱུང་།

བྱིད་དང་ང་གཉིས་པ་མ།
ཁག་ཁག་སོ་སོ་ཡིན་ནའང་།
སློབ་གྲྭ་གཅིག་ཏུ་བྱུག་པ།
སྡོན་བསག་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ།

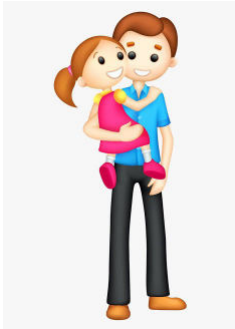
པར་ལ་གྲོགས་པོའི་འདུ་ཤེས།
ཚུར་ལ་ཅི་ཡང་མེད་དུས།
འདི་ནི་བྱ་མོང་ཡི།
སྡོན་བསགས་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ།

རི་ཚམ་ཉེ་བར་བཅར་ཡང་།
རྒྱང་གི་བདས་པའི་བལ་བཞིན།
སུན་གཙོར་ནམ་འགྱུར་བསྟན་ནས།
གཡོལ་ནས་གང་སར་འགྲོ་གིས།

སློབ་ཆན་སྐོར་ལ་བྱིད་དང་།
ཆིག་གསུམ་བཤད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་།
བྱིད་ནི་ཉན་འདོད་མེད་པས།
ཤོད་པའི་སློབས་པ་བྲལ་སོང་།

བྱིད་སེམས་ལྟ་ཁང་ནང་དུ།
ལྟ་སྐྱོ་གང་འདྲ་བཞུགས་ཡོད།
བྱིད་ཀྱིས་མ་གསང་དང་པོའི།
གཏམ་ཞིག་ང་ལ་གསུངས་དང་།

དེན་རྒྱུ་ལྷ་ཞིག་ཡིན་ཆོ།
སེལ་སྟན་ངེལ་བྱ་རྒྱུ་ཆོག །
ནང་པའི་ལྷ་ཞིག་ཡོད་ན།
དར་དཀར་ཨ་ཤི་ཕུལ་ཆོག །



བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་མ། འཛིན་གྱུ ་
བཀྲིན་ཅན་གྱི་པ་ལགས།



བྱིད་ཀྱི་མི་བདེ་ཚང་མ།
བདག་ལ་འབྱུང་ན་དགའ་བ།
ང་ཡི་བདེ་སྲིད་ཐམས་ཅད།
བྱིད་ལ་འཕྲོ་བ་པར་ཤོག་ཅིག །

འཛམ་གླིང་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ཡི་སྤང་།
གཞན་གྱི་པ་ནི་སྟག་དང་འབྲ།
དེ་འབྲ་མ་ཡིན་གྲུས་མོའི་པ།
ཉམ་རྒྱུང་ཀུན་གྱིས་སློ་བྱུང་མཁན།

གཞན་ལ་མེད་པའི་བྱུང་ཚུལ་ནི།
པ་ལགས་བྱིད་ཀྱིས་སྐྱུ་གྱུ་ཀུན།
རང་གི་སྐྱུ་གྱུར་བཅེ་བ་ལྟར།
གཞན་ལ་བཅེ་བ་གཅིག་པ་སྤྲ།

བྱིད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱོན་པའི་སྐབས།
ན་བའི་རྒྱུ་ཏུ་རྒྱུང་བཞིན་བསྐྱར།
ཁོང་ཁོ་མེ་བཞིན་འབར་ན་ཡང་།
འཛམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་ཞལ་རས་བསྟན།

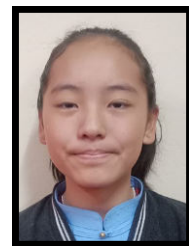
ཨ་མས་ནོར་འཁྲལ་རྒྱུ་ཆུང་ཆུང་ལ།
བཀའ་བཀྱོན་ཆར་པ་བབས་ན་ཡང་།
མདུན་དུ་ལངས་ཏེ་ཨ་མའི་སར།
ཐེངས་མང་ང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་།

པ་ལགས་བྱིད་ནི་གུས་མོ་ལ།
གྲོགས་པོ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་དང་།
ང་ཚོའི་སྤྱིད་པའི་བྱིས་ཆང་ནང་།
བྱིད་ནི་ཀ་བ་ལྷ་བྱ་ཡིན།

བྱིད་ཀྱིས་བདག་དང་ནང་མི་ལ།
གང་ཞིག་བྱས་པའི་བྱ་བ་ནམས།
ང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་ཆེད་དུ་ཡིན།
བྱིད་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ལུ།

བསམ་སློ་སྒྲོན་ལ་བཏང་བ་ནི།
མཁས་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲུ་མོའི་གཏམ།
སྤྱི་ཉིད་འཆོ་བཞིན་བཞུགས་པའི་དུས།
ཅི་གསུངས་བསྐྱབ་པའི་དམ་བཅའ་འབུལ།

གུས་མོས་ཆོག་ཚམ་མ་ཡིན་པར།
སྤྱིང་ཁུང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་ནི།
བྱིད་ལ་བཀྱོན་འཇལ་བའི་ཆེད།
ཤོག་གཙང་སྤྱིང་དུ་བྲིས་པ་ཡིན།



བདག་གི་སློབ་གྲྭ བསྟན་འཛིན་ནོར་འཛིན། འཛིན་གྲྭ །

མངོས་སྤྱོད་ནམ་པར་བརྒྱན་པའི།
མཐའ་བཞི་ཞིང་ཁའི་དབུས་ན།
ལྷ་ཡུལ་ས་ལ་འཕོས་འདྲ།
ང་ཡི་སློབ་གྲྭ་ཆགས་ཡོད།



བྱི་ནང་མཐུན་ཁྱེན་སྣ་ཆོགས།
མ་ལུས་གཅིག་དུ་མཛོམས་པའི།
སི་ཁྱི་བི་ཡི་སློབ་གྲུ།
འགྲོ་ན་སེམས་པ་སྦྱིད་ལགས།

དགེ་ཆན་ཞེས་པའི་ཆོག་གཉིས།
མཐོང་ཐོས་མང་པོ་བྱང་ཡང་།
ང་ཆོའི་སློབ་གྲུའི་དགེ་ཆན།
དེ་འདྲ་གཞན་ན་ཨ་ཡོད།

དྲིན་ཆེན་ང་ཡི་དགེ་ཆན།
ཐུགས་རྒྱད་རྒྱ་མཚོ་ནང་བཞིན།
ཞལ་རས་འོ་མ་འདྲ་བ།
སྟག་བསམ་བཤམ་ལས་འདྲམ་པ།

སློབ་བྲིད་སྦྱ་རྩལ་ཆེ་བས།
ཆོགས་དུས་དུས་ཆོད་གཅིག་ནི།
ཆོགས་དང་གྲོལ་གྱི་བར་ལ།
ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་ཆར་སོང་།

སློབ་མར་སློ་སྤང་འཕེལ་ཆེད།
གཟུགས་པོའི་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད།
གར་མཁན་ཞིག་དང་འདྲ་བར།
གཡོ་འགྲུལ་བཅོ་བརྒྱད་གནང་གི།

ང་ཆོའི་སློབ་གྲུའི་མ་བྱ།
ལག་རྩལ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་།
ཁོང་གི་བཞེས་པའི་ཁ་ལག།
གཞན་གྱིས་བཞེས་པའི་མེད་ཤེས།

སློབ་གྲུ་གཅིག་པའི་སྦྱན་གྲོགས།
སློབ་དུས་རྩལ་ཆེན་འདི་འདྲ།
རག་པ་ལན་གཅིག་རང་ཡིན།
ཁུ་ཐོས་ནམ་ཡང་མ་བཏང་།

ང་ཚོ་བྱང་བའི་གཞིན་ནུ།
འདབ་གཤོག་རིང་དུ་བསྐྱེད་ས་ནས།
ཤེས་ཡོན་གེ་སར་རོ་བརྩད།
གང་མང་འཐུང་བར་འབད་དགོས།

ཤེས་ཡོན་བང་མཛོད་ཡངས་པའི།
དགེ་ཀན་ཞལ་གྱི་ཡོན་ཏན།
ཆར་ཐེགས་རེ་རེ་བབས་ཀྱང་།
གསེར་བཞིན་སེམས་སུ་བབྱུང་དགོས།

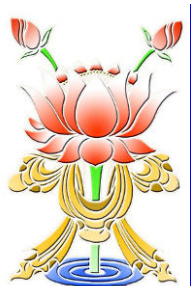
དགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ།
ཚུ་དང་ཉ་མོ་བཞིན་དུ།
ཉིན་གཅིག་ཉིན་གཉིས་མིན་པར།
འགྱུར་མེད་ངང་ནས་གནས་ཡོད།

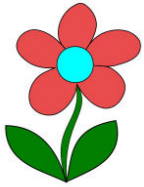
དེ་འབྲེལ་སློབ་གྲུའི་ནང་ལ།
སློབ་སྦྱང་སློ་སྐབས་ཐོབ་པ།
ན་ཚུང་བུ་མོ་ང་རང་།
བསོད་ནམས་མིན་ན་ཅི་ཡིན།

དགེ་ཀན་རིན་ཅན་ཁྱེད་ཀྱིས།
སྐབས་སྐབས་ཉིས་བརྒྱུད་བཏང་བ།
ད་ལྟ་བསམ་སློ་འཁོར་དུས།
བྱིན་རྒྱལ་ཆེན་པོ་རེད་བཞག །

སྐྱ་ལོ་གངས་ལས་དཀར་བ།
གཞུ་བཞིན་སྐྱག་པའི་ལུས་གཟུགས།
ལོ་རྒྱུ་མང་པོ་རིང་ནས།
ང་ཚོའི་དོན་དུ་བཏང་ཡོད།

བཀྲིན་ཆེ་བའི་དགེ་ཀན།
ང་ཚོ་ན་གཞིན་ཆེད་དུ།
སྐྱ་ལས་ཀྱབ་པ་ནམས་ལ།
སྒྲིང་ནས་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་འོ།





མེ་ཏྲོག་

མིང་། བསྟན་འཛིན་གཡུ་སྟོན། འཛིན་གྱ་བཞི་པ།



ང་རང་མེ་ཏྲོག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་ལ་མེ་ཏྲོག་མཆོན་མདོག་མང་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི།
དམར་བོ་དང་། དཀར་པོ།གསེར་བོ་སོགས་ཡོད། མེ་ཏྲོག་ཁ་ཤས་སྤྱང་རྩེ་བོ་ཡོད།
ངའི་ནང་ལ་མེ་ཏྲོག་མང་བོ་བཟབ་ཡོད། མི་ཚང་མའི་བྱིས་ཚང་ལ་མེ་ཏྲོག་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲུའི་ནང་
ལ་མེ་ཏྲོག་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་དག་གིས་ཁོར་ཕྱག་ཀྱང་མཛེས་བོ་བསྐྱེད་པའི་འདུག་ཁོར་
ཕྱག་མཛེས་བོ་མཐོང་ན་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཆོར་གྱི་འདུག།



སློབ་གྲུ།

མིང་། བསྟན་འཛིན་པན་སེམས། འཛིན་གྱ་གཉིས་པ།



ངའི་སློབ་གྲུའི་མིང་ལ་སམ་སྟོ་ཁ་མི་མི་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་ལ་མེ་ཏྲོག་མང་བོ་ཡོད།
ངའི་སློབ་གྲུ་ལ་ཤིང་སྤང་མང་བོ་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་ལ་དགེ་ཆུན་མང་བོ་ཡོད། ང་ཆོའི་དགེ་ཆུན་ཆང་
མ་ཡག་བོ་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཕྱག་ནི་ཏ་ཅང་གི་སྤྱང་རྩེ་བོ་དང་གཙང་མ་ཡོད། ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་
ཅིང་མོ་ཅིང་ས་མང་བོ་ཡོད།



གཡལ་ག

མིང་། ཀུན་དགའ་རབ་བརྟན། འཛིན་གྱ་བཞི་པ།



བོད་ལ་གཡལ་ག་མང་བོ་ཡོད། ང་གཡལ་ག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད།
ངའི་ཆོ་མོ་ལགས་བོད་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་གཡལ་ག་མང་བོ་གསོ་སྦྱང་བྱས་ཡོད་པའི་སློབ་བཤད་བྱུང་ཡོད།
གཡལ་ག་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། གཡལ་ག་གསོ་སྦྱང་བྱས་ན་
ང་ཆོར་ཁེ་པན་མང་བོ་ཡོད།



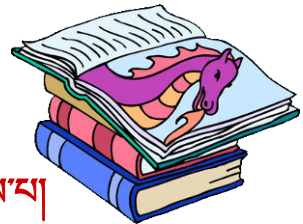
དགེ་ཆེན། མིང་། སླ་བ་སློལ་མ། འཛིན་གྲུ་གཉིས་པ།



ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་ལ་དགེ་ཆེན་མང་པོ་ཡོད། དགེ་ཆེན་གྱིས་ང་ཆོ་ལ་ཡི་གེ་བསློབ་གནང་གི་ཡོད།
ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་འི་དགེ་ཆེན་ཆང་མ་ཡག་པོ་ཡོད། ང་ཆོའི་དགེ་ཆེན་ཆོས་ང་ཆོ་ལ་བྱམས་སྦྱོངས་ཡག་པོ་
གནང་གི་འདུག། ང་འི་དགེ་ཆེན་ཡག་ཤོས་ནི་ཆེན་བྱང་རྒྱལ་ལགས་ཡིན།



སྤྱང་དེབ། མིང་། བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེར། འཛིན་གྲུ་གཉིས་པ།



ང་སྤྱང་དེབ་སློག་ཡག་ལ་དག་འཕྲོ་ཡོད། ང་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྤྱང་དེབ་མང་པོ་སློག་
གི་ཡོད། ངས་ཉེ་ཆར་རང་ཨ་མའི་ཀྱུ་ལྷ་ཟེར་བའི་སྤྱང་དེབ་ཅིག་སློག་པ་ཡིན། སྤྱང་དེབ་ཁ་ཤས་ནང་
རི་མོ་སྤྱང་རྩི་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་འདུག། ང་ཆོའི་འཛིན་གྲུ་འི་ནང་ལ་ཡང་སྤྱང་དེབ་མང་པོ་ཡོད།
ངས་དུས་ཆོད་སྟོང་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱང་དེབ་མང་པོ་སློག་ནས་ཆོག་གསར་པ་མང་པོ་སྦྱོང་གི་ཡོད།



གྲོགས་མོ། མིང་། བསྟན་འཛིན་སློལ་མ། འཛིན་གྲུ་གཉིས་པ།



ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་སློབ་སྤྱུག་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ང་ལ་གྲོགས་མོ་ཡག་ཤོས་གཉིས་ཡོད།
ཁོ་གཉིས་ནི་མཉམ་ཉིད་དང་། འཛོམས་སྦྱིད་རེད། ང་འི་གྲོགས་མོ་གཉིས་ཀ་མཛེས་མ་ཡོད།
ང་ཆོ་གྲོགས་མོ་གསུམ་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོད། བར་གསེང་སྐབས་སུ་ང་ཆོ་མཉམ་དུ་
ཆེད་མོ་ཆེ་གྱི་ཡོད།



ཨ་མའི་སྐོར།
མིང། བསྟན་འཛིན་མཉམ་ཉིད། འཛིན་གྱ་གཉིས་པ།

ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་མཚན་ལ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་མོ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ང་ལ་བྱམས་སྦྱོང་
ཡག་པོ་གནང་གི་ཡོད། ངའི་ཨ་མ་ནི་སྤྱིང་རྩེ་མོ་དང་གཟུགས་རིང་པོ་ཡོད། ངས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ཁ་ལ་
ཉན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོ་ནང་མི་ཚང་མ་འཆམ་པོ་བྱས་ནས་འཚོ་བ་སྦྱེལ་གྱི་ཡོད།



ང་ཚོའི་འཛིན་གྱ།
མིང། བསྟན་འཛིན་ཀུན་བཟང་། འཛིན་གྱ་གསུམ་པ།

ང་ཚོའི་འཛིན་གྱར་སློབ་སྦྱོང་གི་བྱམས་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་བྱ་དགུ་དང་། བྱ་མོ་བཞི་ཡོད།
བྱ་མོ་དང་བྱ་ཚང་མ་པན་ཚུན་འཆམ་པོ་ཡོད། ང་ཚོ་པན་ཚུན་ཡི་གེ་སློབ་རིས་བྱེད་གྱི་ཡོད།
ང་ཚོའི་འཛིན་གྱར་སློབ་སྦྱོང་ཚང་མས་དགེ་ལྡན་ལ་གྲས་ཞབས་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
སློབ་སྦྱོང་ཚང་མས་བྱིས་སྦྱོང་ཉག་ཉག་བྱེད་གྱི་ཡོད། བར་གསེང་ལ་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེད་ནས་གད་མོ་
ཤོར་ཏེ་སྤོང་གྱི་ཡོད།



མེ་ཏྲོག།
མིང། བསྟན་འཛིན་དབྱངས་ཅན།
འཛིན་གྱ་གསུམ་པ།

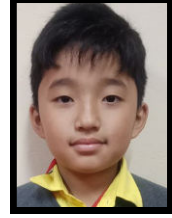


ང་ཚོའི་སློབ་གྲྲ་ལ་མེ་ཏྲོག་སྤྱིང་རྩེ་མོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།
མེ་ཏྲོག་དེ་ཚོ་ལ་ཚོན་མདོག་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད། ང་ཚོའི་སློབ་གྲྲར་མེ་ཏྲོག་ནམས་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་
བཏབ་པ་རེད། ང་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་མེ་ཏྲོག་ལ་ཉིན་ལྟར་ཆུ་སྒྲུག་ནས་བདག་གཅེས་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
ང་ཚོའི་སློབ་གྲྲར་ཁོར་ཡུག་ཚང་མར་མེ་ཏྲོག་ཡག་པོ་སྦྱོས་ནས་མཛེས་སྦྱོར་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།





སློབ་ལྷན་
མིང་། བསྟན་འཛིན་ཉིན་ཁྱེད། འཛིན་ལྷན་གསུམ་པ།



ང་ཚོའི་སློབ་ལྷན་མིང་ལ་སུ་སྟོན་མི་མི་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློབ་ལྷན་ནང་ལ་སློབ་ཕྱག་མང་པོ་ཡོད།
དགེ་ཆེན་དང་ལས་ཁྱེད་ཡང་མང་པོ་ཡོད། སློབ་ལྷན་གྱི་གཡས་གཡོན་ཚང་མར་མེ་ཉྱེག་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་
མང་པོ་བཏབ་ཡོད། འཛིན་ལྷན་དང་པོ་ནས་བརྒྱ་པ་བར་ཡོད།



དེ་ལ།
མིང་། བསྟན་འཛིན་ལྷན་སློབ་ལྷན་ འཛིན་ལྷན་གསུམ་པ།



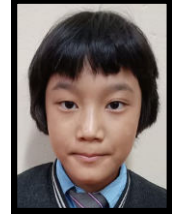
ང་སྤྱད་དེ་བཞུགས་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ང་རང་གི་དངོས་པོ་དགའ་ཤོས་ནི་སྤྱད་དེ་བཞུགས་ཡོད།
ང་ས་ཆ་ག་པར་ཕྱིན་ཀྱང་སྤྱད་དེ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད།
སྤྱད་དེ་བཞུགས་ཀྱི་ངའི་གྲོགས་མོ་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན།
སྤྱད་དེ་བཞུགས་ནས་ཆོག་གསར་པ་མང་པོ་ཤེས་ཀྱི་འདུག
ང་ཚོའི་སློབ་ལྷན་ནང་ལ་སྤྱད་དེ་བཞུགས་ཏེ་ཅང་གི་མང་པོ་ཡོད།



ཁྱི།
མིང་། བསྟན་འཛིན་སྤྱད་ལྷན་ འཛིན་ལྷན་བཞི་པ།



ང་ལ་ཁྱི་གཉིས་ཡོད།
ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ་སྤྱད་མ་དང་བཀྲ་ཤིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཁོ་གཉིས་
ཏུ་ཅང་གི་འཆམ་པོ་ཡོད། སྤྱད་མ་ནི་ཆུང་བ་དང་བཀྲ་ཤིས་ནི་ཆེ་བ་རེད།
ཁྱི་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་སྤྱད་མ་ལ་རོགས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག སྤྱད་མ་ལ་སྤྱད་མང་པོ་ཡོད།
འོན་ཀྱང་བཀྲ་ཤིས་ལ་སྤྱད་དེ་ཅམ་མེད་པ་རེད།

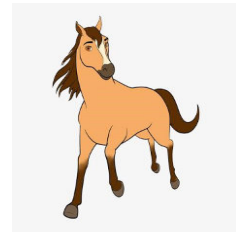


པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས།
མིང་། སངས་རྒྱལ་ལྷ་སྟོན། འཛིན་གྱི་བཞི་པ།

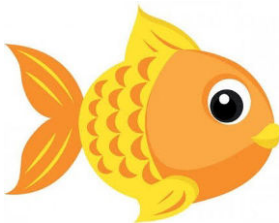
ངའི་སྤུ་ལགས་ཀྱི་མིང་ལ་ལྷ་མོ་སྟན་ཆོག་ས་དང་། ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་མིང་ལ་ཆེ་རིང་དབང་མོ་ཟེར་གྱི་ཡོད།
ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བདག་ལ་བྱམས་སྦྱོར་ཏེ་ཅང་གི་ཡག་པོ་གནང་གི་འདུག་ཉིན་ལྟར་ངའི་སྟོབ་སྦྱོར་གི་ཐོག་
ལ་དོ་སྣང་གནང་གི་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བདག་ལ་བཅེ་བ་སྤྲད་པ་དེ་ངས་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲིད།
ཆོ་སྟོན་ངས་བསོད་ནམས་ཡག་པོ་བསམས་པའི་དྲིན་ལས་ཆེ་འདིར་པ་མ་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་རག་པ་ནི་ང་
རང་གི་བསོད་ནམས་ཡིན་བསམ་བློང་།



ན།
མིང་། བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། འཛིན་གྱི་བཞི་པ།



ང་ལ་རྟ་གཅིག་ཡོད། རྟ་དེ་མིང་ལ་སྟོལ་མ་ཟེར་གྱི་ཡོད།
ཉིན་གཅིག་ངས་རྟ་དེ་སྤོ་མོ་གཅིག་ལ་གཡུ་བ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན།
མོ་རང་ལ་རྟ་དེ་བེད་སྟོད་ཆེན་པོ་འདུག་ འོན་ཀྱང་མོས་ངའི་རྟ་ལ་ཡག་པོ་མ་བྱས་ནས་ཉིན་ལྟར་ལས་ཀ་རྟ་
ཅང་གི་མང་པོ་སྤྲད་དེ་རྟ་ཡི་གཟུགས་སྟོབས་ཉམས་བཞག་ དེ་ནས་བཟུང་ངས་རྟ་དེ་མི་སྤྲོ་གང་ལ་གཡུ་
གྱི་མེད།



བྱ་བྲག་ཤིས་དང་གསེར་ཉ།
མིང་། ཉེ་མ་སྟོལ་མ། འཛིན་གྱི་བདུན་པ།



སྟོན་གྲོང་གསེབ་ཞིག་ཏུ་བྱ་བྲག་ཤིས་ཟེར་བ་གཅིག་ཡོད། ཁོ་རང་ཨ་མ་དང་གཅིན་པོ་མཉམ་དུ་སྡོད་
གྱི་ཡོད། བྱ་བྲག་ཤིས་ནི་སེམས་བཟང་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཁོས་རྟ་ཏུ་མི་ལ་རོག་པ་བྱ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་
ཅང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་མི་སྦྱོ་བོ་རྣམས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོས་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུམ་དུ་ཉ་ཞིག་
མཐོང་། ཉ་དེ་གསལ་དགོས་བསམ་པ་རེད། ཉ་དེ་གསེར་ཉ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ཉ་དེ་ལག་ཏུ་ཟིན་པ་དང་གྱི་

ཐུག་གཤམ་བྱེད་པས། གསེར་ཉ་དེས་ང་མ་གསོད་རོགས་ཟེར་ནས་སྐད་ངན་ཤོར་བ་དང་བྱ་བ་གིས་གིས་
 ཉ་དེ་ལ་སྒྲིང་རྗེ་བསྐྱེད་ནས་མ་བསད་པ་རེད། གསེར་ཉས་ཉ་པ་ལགས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་རྗེས་སུ་ངས་བྱེད་
 ལ་རོགས་པ་བྱ་ཆོག་ལའ་ནས་ཚུ་ནང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། ཁྱོང་གསེབ་དེའི་མི་ཆོས་ཁོ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་གི་
 ཡོད། བྱ་བ་གིས་ཉིན་ལྟར་ཞིང་ཁ་ལ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་གི་ཡོད།



ཨ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་
མིང་། ཀུན་དགའ་ཆོས་ལུན། འཛིན་གྱི རྒྱལ་པ།



དགྲུང་ལོ་བཅུ་རྩ་ག་སྐབས་སུ།
 བོད་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་གནང་ནས།
 དགྲུང་ལོ་ཆ་བཞི་སྐབས་སུ།
 རྒྱ་གར་བཅོན་གྱི་ལ་ཐེབས་བྱུང་།

སྐྱེན་ཚུང་དུས་སྐབས་སུ།
མཚན་ལ་ལྟ་མོདོན་གྱིས།
བོད་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་གནང་དུས།
མཚན་ལ་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ།

གྲག་བཅན་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 ས་ཆ་ཆང་མ་ཤིང་ནགས།
 སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 ས་ཆ་ཆིང་པོ་ཆགས་སོང་།

མི་ནམས་ཐོབ་ཐང་སྟོད་མཁན།
 མི་ནམས་ཆ་སྟོམས་བཟོ་མཁན།
 མི་ནམས་སྐྱེད་པོ་བཟོ་མཁན།
 ཁོང་གི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་ནོ།



སློབ་ལྷན་

མིང་། འཕྲིན་ལས་སློབ་མོ། འཛིན་ལྷན་ རྒྱལ་པ།



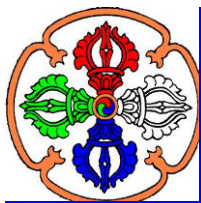
སློབ་ལྷན་འདྲ་བའི་སློབ་ལྷན་
སློབ་མོ་འདྲ་བའི་དགེ་ཆེན།
སློབ་ཁང་འདྲ་བའི་འཛིན་ལྷན་
སློབ་ལྷན་འདྲ་བའི་སློབ་ལྷན་

སློབ་མོ་ནང་ནས་ཡག་ཤོས།
སློབ་མོ་བདེ་ཆེན་ཡིན་ནོ།
སློབ་ལྷན་ནང་དུ་སྦྱང་ནས།
ཡི་གེ་ཡག་པོ་ཤེས་སོང་།

སློབ་ལྷན་ནང་དུ་སློབ་ལྷན་
སློབ་ལྷན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
ཆང་མའི་ནང་ནས་ཡག་ཤོས།
སློབ་ལྷན་ཡི་གེ་ཤེས་ཡིན་ནོ།

སློབ་སྦྱང་སྦྱང་བའི་སྐབས་སུ།
སྐད་སྒྲ་མང་པོ་མེད་པའི།
ས་ཆ་སྦྱིད་པོ་དེ་ལ།
སློབ་སྦྱང་ཡག་པོ་སྦྱང་དགོས།

ཉི་མ་འདྲ་བའི་སློབ་ལྷན་
ཟླ་བ་འདྲ་བའི་དགེ་ཆེན།
ང་ཚོ་ཡི་གེ་སློབ་མཁན།
དགེ་ཆེན་མ་གཏོགས་མེད་དོ།





གྲོགས་མོ། མིང་། བསྟན་འཛིན་ལྷ་མོ། འཛིན་གྱི རྒྱག་པ།



ང་ཡི་གྲོགས་མོ་ཡག་པོ།
མོ་རང་སེམས་པ་བབྲང་ལ།
གཞན་ལ་སེམས་པ་བབྲང་པོ།
གྲོགས་མོ་བྱིད་རང་ཡིན་ནོ།
འབྲས་དཀར་འདྲ་བའི་གྲོགས་མོ།
རྩལ་ལི་འདྲ་བའི་ང་རང་།
སྤེར་མ་ནང་ལ་སྤྱག་དུས།
ཁ་རུ་བློ་བ་ཆེན་པོ།
འཛིན་གྱི་དང་པོ་སྐབས་ནས།
མཉམ་བབ་འཇུག་འཕྲུང་བྱས་ནས།
འཛིན་གྱི་རྒྱག་པར་སླེབས་དུས།
གྲོགས་མོ་ཡག་པོ་ཆགས་སོང་།



ངའི་མི་ཚོ།

མིང་། བསྟན་འཛིན་མཁའ་འགྲོ། འཛིན་གྱི རྒྱག་པ།



ང་རང་ཚུང་དུས་སྐབས་སུ།
ཡི་གེ་ཡག་པོ་སྦྱངས་ཡིན།
འཛིན་རིམ་རྒྱག་པ་ཆགས་དུས།
སློབ་ཕྱག་ཡག་པོ་ཆགས་སོང་།

སྟུན་པོ་འདྲ་བའི་ཀན་ལགས།
ང་ལ་ཡི་གེ་སློབ་མཁན།
བྱམས་པོའི་ཆོག་གི་ཐོག་ནས།
སློབ་འབྲིད་ཡག་པོ་གནང་བྱང་།

ཉི་མ་འདྲ་བའི་ས་མ།
ང་ལ་བྱམས་སྦྱོང་གནང་མཁན།
ཞལ་ལག་བཟོས་ནས་སྦྱོང་མཁན།
འཛམ་གླིང་ནང་ནས་ཡག་ཤོས།

ང་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་མཁན།
མང་པོ་ཞིང་ལྷན་ཡོད་ཀྱང་།
ས་མ་བྱིད་རང་འདྲ་བ།
ས་ཆ་གང་དུ་མི་འདུག

ང་ཡི་མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ།
ས་མ་བྱིད་ཀྱིས་བཟོས་སོང་།
ང་ལས་བསོད་ནམས་ཆེ་བ།
ས་ཕྱོགས་གང་ན་མི་འདུག



ས་མའི་བཀའ་དྲིན།
མིང་། བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱངས། འཛིན་ཟུ རྒྱལ་པ།



ཁོག་པའི་ནང་ནས་མཐོན་དུས།
ཨ་མས་དཀའ་ལས་ཟུང་ཡོད།
ན་ཚུང་བྱ་མོང་ཡིས།
བཀའ་དྲིན་སེམས་ནས་བྱ་ཡོད།

ལོ་ལྔ་ཙམ་ལ་སླེབས་དུས།
ཁ་ནས་ས་མ་འདོན་ཡོད།
ས་མ་ཞིང་ལྷན་དཀའ་ནས།
རང་དབང་མེད་པར་བྱ་སོང་།



འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ནང་ལ།
 ས་མ་མང་པོ་ཡོད་དོ།
 ས་མ་ཆང་མའི་སེམས་ནི།
 སྤྱ་གུར་བྱམས་བཅེ་ལྡན་ལ།

རང་གི་དྲིན་ཆེན་ས་མ།
 ཆང་མ་ཡག་པོ་ཡོད་དོ།
 སྤྱགས་གཤིས་བཟང་བའི་ས་མ།
 སྤྱག་ཅག་ནམ་ཡང་མ་བསམ།

དྲིན་ཆེན་ས་མ་གཉིས་པོ།
 ང་ཡི་སེམས་སྤྱ་གནས་ཡོད།
 མ་འོངས་མདུན་ལམ་ཆེད་དུ།
 གལ་ཆེ་བཀའ་སློབ་གནང་བྱང་།

ས་མ་འགྲམ་ལ་ཡོད་དུས།
 ས་མའི་བཀའ་དྲིན་མ་ཆོར།
 ས་མ་མེད་པའི་སྐབས་སུ།
 ས་མའི་བྱམས་སྦྱོང་དྲན་སོང་།



x75268660 www.fotosearch.com

**བྱམས་བཅེའི་ས་མ།
 མིང་། བསྟན་འཛིན་ཆེ་དབང་། འཛིན་གྲ་བདུན་པ།**

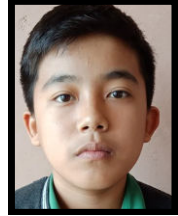


བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ས་མ།
 ང་ཡི་བཅེ་བའི་ས་མས།
 བཅེ་བ་གཏིང་ནས་གནང་བྱང་།
 བྱིད་གཉིས་ལྟ་དང་འདྲ་བ།

ས་མས་བཅེ་བ་གནང་བས།
 ང་ནི་བསོད་ནམས་ཆེ་ཞིང་།
 ཆེ་སྡོན་ལས་བཟང་སྤྲིན་ནས།
 ས་མ་བྱིད་གཉིས་འཕྲད་སོང་།

སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་སོང་།
རྟག་ཏུ་བྱམས་སྐྱོང་གནང་མཁན།
དེ་འདྲི་རིན་ཆེན་པ་མ།
ང་ལ་རག་པ་བསོད་ནམས།

པ་མ་བློན་བྱང་།
མིང་། བསྟན་འཛིན་ཆོས་དབྱངས། འཛིན་གྲ་བདུན་པ།



བཀའ་རིན་ཅན་གྱི་པ་མ།
ང་ལ་བཅེ་བ་སྐྱོད་མཁན།
སེམས་སྤྲུལ་ཡོད་པའི་པ་མ།
ང་ལ་བཀའ་རིན་ཆེན་པོ།



ཟླ་དགུ་ཁོག་ཏུ་ཉར་མཁན།
ང་ལ་སེམས་སྤྲུལ་གནང་མཁན།
རིན་ཆེན་པ་མ་ཡིན་པ།
སེམས་ལ་ཆོར་ནས་ཡིད་སྐྱོ།

ས་ཐག་རིང་ཏུ་འགོ་དུས།
གྲོགས་པོ་ཆང་མ་བརྟེན་སོང་།
པ་མ་བཞག་ནས་འགོ་དུས།
རང་དབང་མེད་པར་སྐྱོ་བྱང་།

གངས་ལྗོངས།
མིང་། ཉི་མ་སྒྲོལ་མ། འཛིན་གྲ་བདུན་པ།



མངོས་པའི་ལྷ་ཡུལ་འདྲ་བ།
ང་ཆོད་གངས་ལྗོངས་ཡིན་ནོ།
མི་ནམས་གཤེས་ཁ་ཡག་བ།
སེམས་ཀྱང་བཟང་པོ་ཡོད་དོ།



བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་ནི།
ཚང་མར་ཕན་པའི་སྐད་ཡིག་
བོད་མི་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ།
ཐོན་མིས་བཅུམས་པ་ཡིན་ནོ།

ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་བོད་མིས།
འཆམ་མཐུན་ཡག་པོ་བྱས་ནས།
ཤས་བས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི།
བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་ནས་བསྟུང་དགོས།



ང་ཡི་ས་མ།
མིང་། བསྟན་འཛིན་པ་རྒྱ་འཛིན་གྱ རྒྱལ་པ།



དང་པོ་ས་མ་བློན་དུས།
སེམས་པ་ཏ་ཅང་སྟོ་བྱང་།
དེ་རྗེས་ས་མ་མཐོང་དུས།
མིག་ནས་མིག་ཚུ་ཤོར་སོང་།

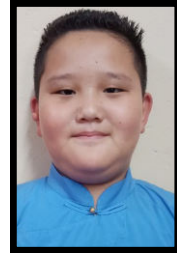
ང་ཡི་བརྩེ་བའི་ས་མ།
ཐུགས་སེམས་གངས་ལས་དཀར་བ།
ཐུགས་རྒྱུད་མར་ལས་འཇམ་པ།
ང་ཡི་ས་མ་ཡིན་ནོ།

ང་ཡི་ནང་གི་ས་མ།
སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་དོ།
བྱམས་སྦྱིང་སྦྱིང་ནས་སྦྱོང་མཁན།
བྱིད་རང་མ་གཏོགས་མེད་དོ།





ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་།
མིང་། བསྟན་འཛིན་རྒྱ་དཀར། འཛིན་གྱི་ལྷ་པ།



ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་ནི་བོད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ཐོག་མ་ཡིན། ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་
ཡིས་བཞེངས་པ་རེད། ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་གི་ནས་བལྟས་ན་ཐོག་བཅེགས་དགུ་དང་ནང་ལ་ལྷ་ཡོད། ཡུམ་བུ་
སྒྲ་སྒྲང་ལ་ལོ་ ༡༠༠༠ ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ཅིང་ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་ནང་རྒྱལ་པོ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་ཡི་བྱང་
རབས་ཀྱི་རི་མོ་བྲིས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་ནག་བོད་ལ་བཅན་འདྲུལ་བྱས་ཆེས་ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་མེད་
པ་བཅོས་པ་དང་། བོད་མི་ཆོས་ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་སྟོན་དང་འབྲ་བ་ཞིག་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཡོད།
ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲང་ནི་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་ཤུལ་བཞག་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན།



བོད་།
མིང་། ཆེ་དབྱངས་སྒྲོལ་མ། འཛིན་གྱི་ལྷ་པ།



ང་ཆོའི་བོད་ལ་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་བཀལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་
ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཁོང་རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལ་འཁོད་པ་རེད། རྒྱལ་པོ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་ནས་རྒྱལ་
པོ་སྐང་དར་མ་བར་རྒྱལ་པོ་ ༩༡ བྱང་ཡོད། བོད་ཀྱི་བྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ནི་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་བལ་
ཡུལ། འབྲུག་ཡུལ་སོགས་ཡིན། བོད་ལ་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་ནམ་གསུམ་བྱང་ཡོད་ལ་དེ་དག་ནི།
ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོ་དང་། ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་ལྷུ་བཅན། ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་རལ་པ་ཅན་ཡིན།
བོད་ཡུལ་ནི་སྟོང་ཆེ་པོ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོར་ཡུག་གཅོང་མ་དང་།

སྐམ་ཆ་དང་ཆེ་ཤིང་གི་སྐང་ལྡངས་སྟོང་གིས་རྒྱན་ཡོད། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ནི་ལྷ་ས་ཡིན།
བོད་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་གངས་རིས་སྟོར་ཡོད། གཞན་ཡང་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཡོད་པ་
དཔེར་ན། གཡག་དང་། ར། ལུག་གཅོད། རྒྱུ་། རྟ་སྟོ། ཕྱི་ལ། གངས་གཟིག་སོགས་མང་པོ་ཡོད། ཕྱི་ལོ་
༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ལ་བཅན་འདྲུལ་བྱས་ཆེས་བོད་ཀྱི་ཆ་ཆེན་གྱི་སྟོན་ཆགས་དང་།
དགོན་སྡེ་ཁག་ཞན་ཡང་ཤིང་ནགས་སོགས་ཆ་མེད་བཏང་དང་གཏོང་བཞིན་པ་རེད།





ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ།
མིང་། བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། འཛིན་གྲུ ལུ་པ།



ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་བོད་མདོ་ཁམས་འཛེལ་ནགས་འབྲུག་རྒྱ་ཡབ་མགོན་པོ་བསོད་ནམས་དང་།
ཡུམ་པརྒྱ་མཁའ་འགོ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྐྱེ་འབྱུངས་ཁོང་གི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཁིང་པ་ཉམས་ཐག་ཅན་ཡིན།
དགུང་ལོ་ལྔ་པའི་སྐབས་སྐབས་ཟམ་གདོང་སྐྱེ་བའི་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་དགའ་ལྷན་བདེ་
ཆེན་སྲིད་དུ་ཁྱིའི་འདོན་ཞུས། དགུང་ལོ་དགུ་པའི་སྐབས་སྐབས་བཤེས་གཉིན་ཆེན་པོ་དག་དབང་སྦྱིན་པ་
མཆོག་གིས་དབུས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་དུག་གི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ཏེ་བརྗོད་སྟོན་གསུངས་ཐུན་མོང་བའི་
གནས་དང་། བྱང་དོན་རིག་པ་སོགས་སྦྱངས་གནང་མཛད།



ཨ་མ་ཏེ་རི་ས།
མིང་། བསྟན་འཛིན་དབང་མོ། འཛིན་གྲུ ལུ་པ།



ཨ་མ་ཏེ་རི་ས་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༥ པའི་ཆེས་ ༡༧ ཉིན་ཡུ་ཤྲོ་སོ་ཤྲི་ཡ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་
གོ་བ་རེ་ལ་འབྱུངས་པ་རེད། ཁོང་ནི་ཨ་ལ་ཅར་ནི་ཡའི་རིགས་རྒྱུད་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་
ནི་ཡི་ཤུའི་གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་དང་། ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། རྒྱུན་དུ་
ཉམས་ཐག་དང་དབུལ་སྦོངས་ནམས་ལ་ལྷ་སྦྱོང་དང་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་གནང་གི་ཡོད། རྒྱུད་ཀྱི་ཁོང་གི་
མཚན་ལ་མ་ཞེས་ནི་ས་ལྷོན་རྩ་སྦྱོར་གྱི་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཁོང་མོའི་གཅེན་པོ་དང་གཅེན་མོ་གཉིས་མཉམ་
དུ་གཞི་རིམ་སློབ་གྲུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་མ་ཏེ་རི་ས་རང་ལོ་ ༡༥ ནས་སྐབས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ལོར་
མཆོ་ཐོག་བརྒྱུད་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཀལ་ཀ་ཏར་ཐེབས་གནང་མཛད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་ལོ་རྒྱུ་བཙུན་
མའི་ད་དུང་ཁོ་ཆོའི་སེམས་ནང་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་ནི་ནང་པའི་ཆོས་འདི་ཁོང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་དངོས་ཤུགས་རྒྱུད་གསུམ་དུ་མེད་དུ་མི་
 རུང་བ་ཆགས་ཡོད། སྤྱི་མོའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ནི་ད་ལྟོ་དུས་ཆོད་ལ་ལྟོས་ན་དགའ་ངལ་
 ཆེན་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་པལ་ཆེ་བས་རང་གི་མི་ཆོ་ནང་ཆོས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ནམ་ཡང་དོར་གྱི་མེད།
 དཔེར་ན་བྱིམ་ཆང་གཅིག་ནང་བྱ་གསུམ་བྱུང་ན་གཅིག་ངེས་པར་དགོན་པར་ཆོས་ཀྱི་ལམ་དུ་འཇུག་
 བཅུག་གི་ཡོད། བྱ་དང་བསྟར་ན་སྤྱོད་ཀྱི་བཟོ་བཅུག་རྒྱུའི་གྲངས་དེ་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད།
 སྤྱི་མོའི་མི་རྣམས་དུས་ཁོམ་ནམ་བུར་ལ་ཁ་ནས་མ་ཁི་དང་ལག་པས་མ་ཁིའི་འཁོར་ལོ་མི་སྐྱོར་བ་ཏ་ལམ་
 མཐོང་རྒྱ་དགོན་ཅིང་། གཞན་པན་ལས་འཇུག་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོར་བཅུ་ཡི་ཡོད། ད་ལྟོ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་
 བསམ་སྒྲུའི་འཁྱེར་སོ་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་མི་ཐུབ་ཀྱང་སྤྱི་མོར་བསྟན་མེད་པ་མངོན་སུམ་ཡིན།
 ཐ་ན་བོད་སྐད་དེ་ཡང་གཙང་མ་དང་སྤྱི་དག་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་བར་དགའ་ངལ་སྤྲད་དང་འསྤྲད་བཞིན་ཡོད།
 དེང་སང་བོད་མི་རྣམས་ལ་དདུལ་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་
 ཞིག་ཡོད། དདུལ་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་མེད་པ་དགའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད།
 བ་མ་ཆོ་ཡང་དདུལ་ལ་མགོ་འཁོར་ཏེ་རང་གི་བྱ་སྤྱུག་དང་མཉམ་དུས་ཆོད་སྐྱེལ་བའི་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་
 ཉུང་ཉུང་རེད། དེས་པ་མ་དང་བྱ་སྤྱུག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེང་སང་ན་
 གཞོན་པལ་མོ་ཆེའི་སེམས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་རིགས་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་སྤྲད་རྒྱུའི་ཆབ་དུ་ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་
 ལུང་པ་ཁག་དུ་འགོ་རྒྱུའི་ག་སྤྱིག་དང་རེ་བ་ཁོ་ན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

མ་ཟད་དུས་དེང་སང་བོད་མི་ཆོ་དགོན་པ་ལ་ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་མ་གཏོགས་དུས་ཆོད་གཞན་
 ལ་འགོ་མཁན་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན། གཞོན་ཆོའི་ལག་དུ་བྲེང་བ་ཐོགས་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་བཞིན་
 མཐོང་རྒྱ་དགོན་ཞིང་། དགོན་པའི་ནང་དུ་འང་བོད་པའི་གྲ་བ་ཡང་སྤྱི་མོར་འཇུག་དུ་བྱིན་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་ད་ལྟོ་བོད་མི་ཆོ་རང་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བཅུ་ཞེན་དང་ལ་རྒྱ་མེད་པ་གཤམ་ཡིན།
 བོད་ཀྱི་སྐད་དང་རིགས་གཞུང་ལ་རྩིས་མཐོང་དང་རིན་ཐང་འཛོག་གི་མེད་པ་ནི་དེ་བས་གཤམ་ཡིན།

སེམས་བཟང་ཅན་ལ་ལས་བཟང་ཡོད།
 ལས་བཟང་ཅན་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཡོད།
 བདེ་སྤྱིད་ཆ་བ་སེམས་བཟང་ཡིན།
 སེམས་བཟང་ཕྱོགས་ལ་མཉམ་དུ་འབད།

བོད་དང་ང་ཚོའི་འོས་འགན།
མིང་། བསྟན་འཛིན་ལྷ་འོས། འཛིན་གྲུ ལ

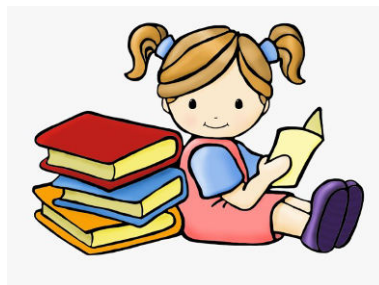
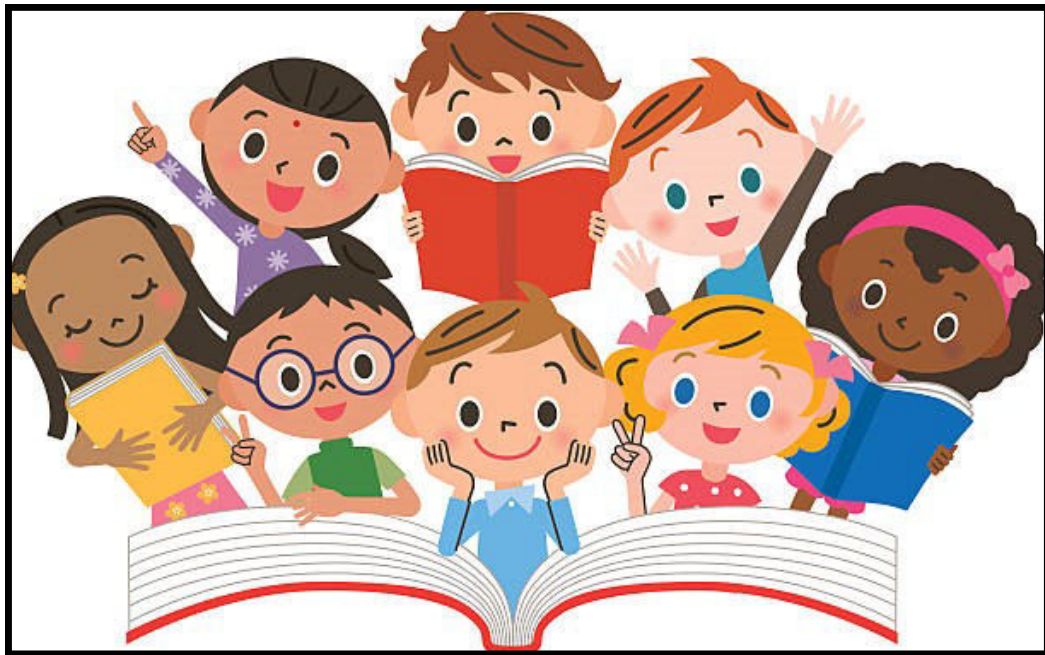


མཐོ་སྒང་གི་བོད་འདི་མཐའ་བཞི་གངས་རིའི་འབྲེང་བས་བསྐྱོར་ཡོད། ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་རྫིང་ཉམས་ལྡན་པའི་
ཉི་མ་ལ་ཡི་རི་རྒྱུད་ཕུ་ཏིག་བསྟར་ལ་སླིག་པ་བཞིན་གནས་ཡོད། ས་བབས་མཐོ་པོ་ཡིན་པས་གནམ་གཤིས་
ཏ་ཅང་གྲང་། བོད་ལ་རང་བྱུང་གི་ཚེ་ཤིང་སྒྲ་ཆོགས་དང་རིན་བྲལ་གྱི་ཚ་ཆེའི་སློགས་ཆགས་རིགས་དུ་མ་
ཡོད། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ལ་སྡོད་མཛེས་སྟུག་ལྡན་པའི་སྤང་སྡོངས་སུས་བལྟས་ཀྱང་ཡིད་གྱི་བརྟན་པ་
དབང་མེད་དུ་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་ས་ཆ་དུ་མ་ཡོད། ད་དུང་ང་ཚོའི་བོད་ལ་འཛམ་གླིང་གཞན་གྱི་མིག་
ལམ་དུ་མ་འཇུག་པའི་ཚ་ཆེ་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་རིགས་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་འབྲི་གཡག་དང་
སྤྲ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བོད་འདི་༡༩༥༠ལར་སྟོན་དུ་རྒྱ་ནག་དམར་པོས་བཙན་འཛུལ་མ་བྱས་གོང་
རང་བཙན་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ལྟར་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སོགས་མི་རིགས་
ཤིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཆ་ཆང་ཡོད།

ད་ཆ་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་སྟུག་རྒྱབ་དང་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་འབྲིད་གྱི་སྲིད་བྱས་འོག་ཐ་ན་རང་སྐད་
ཡིག་ཀྱང་སྤྱང་རྒྱའི་རང་དབང་མེད། དེས་ན་ང་ཚོ་རྒྱ་གར་དང་རང་དབང་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་
ནང་དུ་གནས་པའི་བོད་མི་རྩམ་གཟན་པ་སྤྱི་དང་། དམིགས་བསལ་ན་གཞོན་ཆོ་ལ་རང་མི་རིགས་དང་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་འགན་རང་གི་ཕྱག་དུ་ཡོད་པ་དེ་དུས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་རུང་། ང་ཚོས་རང་དབང་རྒྱལ་
ཁབ་ནང་གི་རང་དབང་དང་གོ་སྐབས་ནམས་བེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ། རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་དང་རིག་
གཞུང་དང་། དེ་བཞིན་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འབད་བཙོན་ཏུར་ཐག་བྱས་ཏེ་གནའ་དེང་ཤེས་ཡོན་གྱི་
འདབ་གཤོག་གཉིས་ལྡན་གྱི་བོད་མི་ཞིག་ཆགས་སྤུབ་པར་བྱས་ཏེ་རིམ་པས་རང་བཙན་ལེན་ཐབས་བྱ་
དགོས། གང་ལགས་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་ནི་བོད་ཡིན། འཛམ་གླིང་སློག་པོ་ཚོར་བདག་པའི་ས་ཆ་ནི་
བོད་ཡིན། དེས་ན་ས་ཡུལ་ལ་ལོག་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་སློབ་ཐང་ཡིན་པ་ལྟར། རང་བཙན་ལེན་རྒྱ་ནི་ང་ཚོ་ཆང་
མས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་འོས་འགན་ཡིན་ནོ།

Sl No.	Contents	Page no.
1	Articles	
	Internet-Positive and Negative effects	43
	Plastic Pollution	43
	Love and Compassion	44
	The Biggest Issue of Our Community	45
	PUBG Addiction	46
	Life Is Not a Cake Walk In The Current Time	47
	Do We Deserve Our Title 'The Future Seeds?'	47
	Air Pollution	48
	Mobile Addiction	49
	My Favourite Word	49
	Choosing A Career	50
2	Essays	
	Feelings for my brother	51
	Inspirational Story	51
	Memories Never Fade	51
	The Biggest Mistake Of My Life	52
	Flowers	52
	My Classmates	53
	My Loving Father	53
	Water	54
	Trees	54
	I Love My School	54
	Zoo	55
	Why Friendship Is Important?	55
	Friendship	56
	Peace	56
	Happiness	56
	My Best Uncle	57
	Friends	57
	Mom	58
3	Poems	
	My Fear	58
	Pure Soul	59
	Tibet's Environment	60
	I Would Be Thankful	61
	Angry Vampire	61
	Our Memories	61
	Dear Parents	62
	To My CVP Family	63
	The Gem Of Tibet, His Holiness	63

Sl No.	Contents	Page no.
	Tall Stories	
	The Pregnant Boy	64
	Cloud Candy	65
	Can You Believe?	65
	Witch and The Wizard	66
	A Boy Grows An Ear	66
	The PUBG Addict	67
	The Useless Hero	67
4	Riya's Story	67
	The Adventure Of The Crystal Castle	68





INTERNET– Positive and Negative Effects

Tenzin Yeshe (Class IX)

Today's world is made up of modern and high technologies that includes the transportation vehicle, smart phone, TV, modern musical instrument, etc. To run these technologies, the most essential thing required is 'internet'. Internet is just like our brain, if we use it properly, it will be of great use and help. In contrary, if we misuse it then it can create a great chaos.

4 Positive effects of internet-

"Internet is the most effective instrument we have for globalization"

It makes communication a lot easier, especially for the people on long distance relationships. Due to the internet, the distance doesn't matter at all and can always keep in touch with each other.

Now-a-days, it's not necessary to visit a library for some research, we can use the Internet to find what we need.

We can also know what's happening all around the world by just sitting at a place because with internet the world is on our fingertips.

Shopping has become a lot easier. We don't have to go out in harsh weathers to buy what we wanted, just a phone and internet is enough for shopping. It saves both time and traveling cost.

4 Negative effects-It says 'Home is where the heart is' but today, the phone is where the heart is not only children but the adults also get addicted to games on the internet.

Due to the excessive use of the internet, people don't interact with each other. Everyone seems to walk around staring at the cell phones not even noticing those around them.

There are high chances of one bullying other (cyber bullying) which is easy to do so as no one will know who is behind that mask.

Due to excessive use of internet, one faces problems with their physical body and mental health.

Internet can be used both in positive and negative ways depending on the individual's thinking. So, use it wisely. It has been made to ease our life and to save our precious time so that we can utilize it in some other productive ways.

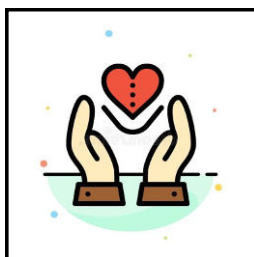


Plastic Pollution
-Tenzin Choeying (Class X)

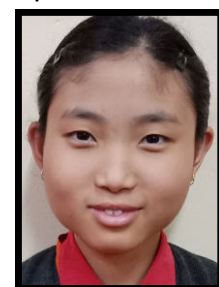


"It's only one straw", said 8 billion people. No intelligent species would destroy their own environment. The biggest major problem that we face in today's world is plastic pollution and its massive consumption. Plastics are non-biodegradable and it remains on

the earth for a very long period of time. Throwing plastics in ocean, river and lake will cause so many effects and also harms the marine animals. Nowadays, so many animals under water are dying because of plastic pollution. The research shows that more than the half of the world's sea turtles has eaten some sort of plastics. So we must find ways to reduce and eventually eliminate a single use of plastic product. We can use methods of reuse, reduce and recycle or other simple way is to refuse straws while having beverages at the restaurant or cafe. There are so many good ways and good solutions to save our planet, ocean, and the wildlife. It's high time to take action, time to wake up, Humans! We are endangered too. Don't even think that your single act of saving a huge planet does not even matter because every individual matters. Every individual has a role to play. Every individual makes a difference in changing the world. Take an example of the young German climate activist named Greta Thurnberg, whose journey towards a better world came a long way. This planet does not need more successful, powerful and rich people but the planet needs more peace makers, story tellers and warm hearted people. So, spread these words and support organizations that are addressing plastics pollution. It only takes a person to make difference and a person could be the change. Look at the ocean, it's so beautiful, magical, natural and incredible but it's unbelievable to even think that we are polluting and destroying it for our own selfish reasons. When we throw plastics in the water, we are making our own drinking water polluted because every drop of water we drink, every breath we take we are connected to the sea. Be careful: researches say that by 2080, there is going to be more plastics than the fish in the sea. We human beings are all capable of 'thinking' which is the unique and different gift that other living organisms does not have. So let's not use our intelligence to harm and destroy other's life of happiness. Lets be kind to one another and let's all live in a world with clean ocean. No more sad stories, suffering and harming others. The animals are innocent and they eat everything that they see if they are hungry. The plastics that we used once will torture the ocean forever. Let's avoid all these and spread awareness for a better future for all the living beings in the world. Pick up the garbage and throw it in the dustbin. It might be just a matter of simple act yet very effective. Be a part of a solution not a problem.



Love and Compassion
-Tenzin Chosang (Class X)



My favorite word is none other than 'love and compassion' and I think these are very helpful words to become a good and kind hearted person.

My definition of love is something that can be felt limitless and turn your actions into positivity but can't be expressed in words. We should even love someone who has harmed you and not the limited love which only occurs because of the attachment. I am a sincere follower of the HH the 14th Dalai Lama who is the epitome of peace and compassion to the world. He is the greatest person of 21st century who teaches all human to live in a peaceful, happy and a secured world. Naturally I am a very calm person and I like and enjoy helping others because I don't wish to see others in sorrow. Helping nature will auto-

matically come when you have both love and compassion in your heart for others. That is why I think the very purpose of my coming to this world is to 'help others with love'. I am not materialistically rich but I am always proud of myself as I am honest and trust worthy. Love and compassion are there in human's nature from birth, it comes naturally unlike hatred which is created by us and is harmful. The negative expressions like anger and hatred kills the beautiful nature of humans. The positive thinking, positive feelings, positive action, all comes from your love and compassion towards all sentient being. I am able to cooperate with my friends, teachers, parents because I respect their views and truly love them. One quote says "give respect and get respect" however I think we should give but should not wait to get back from others because you have reflected your own goodness which matters the most. Respect also comes from your love and compassion to your friends, teachers, parents and all sentient beings.

In this modern world people always wished to be happy and the works has also become easier by modern equipment but the people have forgotten that happiness is not something readymade, it comes from our own actions. We need to generate love and compassion in every place to live a happy life.

I would like to highlight one event which has given me a deep feeling. It was around 6.40 in the evening while returning from school, unfortunately, my motorbike was not functioning as we got late because we had been preparing gifts for teacher's day. My friends were coming after me and helped me in every way they could like keeping my motorbike safely one night in one of the shopkeepers house, they even tried to start my bike but it was almost 7PM and they knew that my home is far from the school. So, they asked and offered me to get on their bikes. However my father came while we were in the middle of our way to home. I thanked all my friends for helping me on that dreadful day. I consider these friends as true friends whom I can fully trust because they are the ones who helped me in the starry night to reach home safely. From then on, I always try to help all of them when they are in difficulties, I enjoy being with them as I know they really love and cares about others. I really belief that we are born to love each other not to hate each other. We just need a particular situation where these beautiful nature or feeling of love will show their effects and that every person has a different time to realize their own love and compassion for others.

**The Biggest Issue of Our Community.
-Phurbu Dolma (Class X)**



The biggest and the most dangerous issue of my community facing is the distraction made by the 21st century gadgets. We cannot imagine a life without cell phones. With the entry of advanced technology, growing use of mobile phones and other gadgets are harming the youngsters of our community. Students are having a strong connection with their cell phones which leads to loss of interest in their studies. Smart phones have become our favorite companion, we trust them to wake us up every morning, prepare us where we want to go, reply to emails and hundreds of other things.

I being a teenager had gone through the same distraction created by phones. Coming home right from the school and get in touch with the phones. Likewise, the moment I open my eyes from the sleep, the first thing I look up for was to play with my phone but now, my parents has created a strict rule for me that I can use phone after school from 7 PM which I used to feel bad before but somehow, I realized that it's for my own good. Using cell phones while driving might lead to serious accidents. Teenagers and students are distracted from school works. With cell phones, people are unaware of their surroundings. Overuse of cell phones may cause headache, decreases attention, cause temper issues, sleep disorder and depression among teenagers. It is a sad reality that now a days many people experience lack of human contact as they get to communicate through mobile phones. If parents want their children to stop using smart phones then first they themselves should reduce using phones and enjoying time on it, children adapt this habit naturally thinking that it would be fun. The gadgets are not only disturbing teenagers but also the adults. They are always on the phones wherever they go. Instead, one can have a great talk with family members and friends. They are showing the wrong path to the youth of our community.

In this 21st century world, the most popular yet dangerous game is the multi-player battle game (PUBG) which was first introduced in 2017. It is still popular among the younger generation. Teenagers seem to find this game very interesting and exciting but as per my view; I believe it is just a waste of time. I've never played nor will I in future. If you become addicted to it once then you won't be able to control not playing it the whole night which will lead to tiredness during class time. If you win this game, you will surely feel fortunate and delighted for a few minutes but if you once experience lose, you will start showing anger to the people nearby and you might break things beside you also. I have no right to say not to use your phone as it is needed in our everyday life but it is good to use it for a certain amount of time with a good routine which won't affect your health as well as studies.



PUBG Addiction
-Tenzin Jampa (Class IX)



People around the world are suffering from different kinds of addiction including drugs addiction, mobile addiction and TV addiction to name a few and the latest to join the bandwagon is the PUBG mobile game addiction and this one is proving to be the worst of all. People addicted to PUBG are so hooked to the game that they often skip their meals and important talks just to play the game. This addiction has also resulted in erratic sleep patterns which is a cause of great concern. Mental and physical health issues had also been noticed in PUBG addicts. Kids are worst affected by this addiction. Parents should take it as a responsibility to identify the warning signs of PUBG addiction in their kids and get rid of it as quickly as possible.

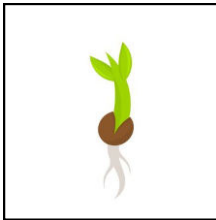


Life is Not a Cake Walk in the Current Time **-Tsering Choedon (Class IX)**



Every boy and girl, man and woman should know that life is not a cakewalk in current times. This short life is filled with different kinds of situation like feeling sad, happy, non-chalant and angry etc. So, it literally means that to live a meaningful life we have to come across these things and we people should consider these emotions as common in our lives. On this earth, due to these feelings many people commit suicide or hurt themselves. In fact people always love the cake walk taken by the great people and love their lifestyles but they don't care or even don't want to see the struggle they had faced. These famous personalities that we look up to were able to do so because of their way of thinking (attitude) which led to their cakewalk.

"The struggle you are in today is the strength you need for tomorrow" which means that the struggle you face today prepares you for tomorrow's challenge "a negative attitude will never give you a positive life." So, while facing the problems people should always think positive and try to turn them into strengths which will eventually give you a better life and probably a better career.



Do We Deserve Our Title "The Future Seed.?" **-Tenzin Dhargye (Class IX)**



As we all know, in 1959 China had occupied Tibet and they destroyed our culture, tradition and religion. Since 1959, we Tibetans had been living as a refugee in India. His holiness had been working very hard for the cause of Tibet since 1959. But there are hardly few Tibetans who struggle for our freedom as most of our people are busy chasing after money and are concern only for individual needs though earning is important for every one of us, but at the same time we must think of our country Tibet. First we must know why we have come into exile? We had come to exile not to enjoy or not to save our own life but to preserve our rich tradition, culture and religion and to work for the cause of Tibet. Do only few Tibetans want freedom? The answer is 'no' and I know everyone is waiting for a free Tibet. But the thing is Tibetans in exile want freedom without struggle. The Tibetans in Tibet thinks that we the Tibetans in exile are struggling hard for a free Tibet.

Just think what will be the future of our country by looking at the way the youngsters and students today behave. They just behave as if they are living in their own country. We had been told million of times that we are "the future seeds" of Tibet. But still we do not do anything for the cause of freedom. The responsibility of a Tibetan student is to study and to preserve our rich culture, religion and identity.

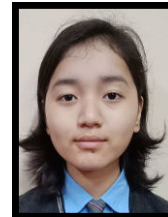
The most important thing is we must respect and love our culture and tradition which is the main way to prove that Tibet is a not part of China. The youngsters love to

wear fashionable clothes of western styles; in fact is slowly eating up our culture like Insects. So, the youngsters must not be too obsessed with the fashions. Do you think we deserve to be refers to as “the future seeds” of our country? Wake up before it is too late and let us make our spiritual flag keep flying on the top of Potala palace.

‘Long Live His Holiness The 14th Dalai Lama!’



Air Pollution
-Tenzin Dadon (Class IX)



Introduction

Air is easy to know, right? Like that, air pollution is easy to know. Air pollution occurs when harmful or excessive quantities of substance including the gases (CO₂, CO, SO₂, etc) are released in the air. It may cause diseases, allergies or even deaths to not only human, it may also cause harm to other living organisms.

Causes of Air pollution:-

Air pollution is caused by solid and liquid particles and certain gases that are suspended in the air. It is also caused by car, truck exhaust, factories, dust and many more.

Result of air pollution

If we inhale these polluted air not only will we become ill, it will also destroy us from inside slowly and unknowingly. As said before this air can lead us to the door of death and it will not knock at once to aware you of your death.

How to prevent?

You can prevent this pollution in air by not using your daily machines known as bikes, cars, tractors as you can even prevent people from burning leaves and plastics without any reason. If you manage to do at least these, we are sure the pollution in air will decrease and not many people will have to die early by inhaling this poison which has surrounded our planet earth.

Conclusion

I, writing this article on air pollution is to aware all of you, to tell you just how dangerous it is. If you keep ignoring this, someday it might become the reason for the death of your loved ones. So you have to be the one taking the first step of this revolution, because every step starts with you.





Mobile Addiction **Tenzin Chokden (Class IX)**



What's up people? Do you know what is mean by mobile addiction? It means that when you over use your smart phone and when you can't live without it. Today most of the youngsters are addicted to their smart phone, that's why I'm writing this article.

Once if you get addicted to this then it will cause you text claw (It refers to finger cramping and soreness of muscles.) That you feel after continuous texting, scrolling or gaming and Nomophobia also No-Mo-phobia is 'no mobile phone phobia', it is the fear of being without your phone. The symptoms include anxiety and negative emotions. At last but not least it will cause you some harmful radiation from phone. These radiations are very harmful and can cause brain cancer.

So never let technology to rule you, we made technology to serve us. Not to rule us. We are the youngsters of our nation and we can't get addicted to these unhealthy objects. So try as much as you can stay away from it.



My Favourite Word **-Tenzin Youdon (Class X)**



"Happiness" is my favourite word. It is because happiness is an abstract state of bliss, it is a thing difficult to describe in few words. Happiness makes us active and being happy always is a way of leading a good life. Life is so much better when we are happy. I always stay happy in every situation. My teachers, families, and friends always tell me to be happy. I don't compare myself to others, I try to tell others my problems and these all things help me to be happy and I enjoy every simple thing. When a person is unhappy then their moods, emotions and face reactions change. I used to make others happy by doing funny things and cracking jokes. There's a quote written by our great spiritual leader H.H. The 14th Dalai Lama which is most heart touching and amazing one. It says; "Happiness is not something readymade. It comes from your own action." It is no one's task to bring your happiness unless you allow them. It is said that rich people can buy everything and would never feel sad. But on the contrary, we see that it is the rich people who seems more anxious, fearful, stressed and often suffer from depression. It is because of lack of happiness. On the other hand, those who belongs to poor and middle classes are often more carefree and joyous. This is not to say that being rich is a bad thing. However money can't buy happiness, love and time. Starting each day with a smile and finding joy in little things boost feeling of happiness. Doing what we are most passionate about and the power of social connection can bring happiness as well.

There are several reasons for not being happy.

Hanging around negative people gives bad vibes because they wallow in their problems and fails to focus on solutions.

Complaining without trying to solve the issue is the major reasons for not being happy. The reason why we struggle with insecurity is because we compare ourselves with others. Comparison is the thief of joy. Happiness is found only when you stop comparing yourself to other people. So this is the message to all my brothers and sisters to be happy and find your happiness in every little thing in life.

“Don’t let the silly little things steal your happiness”.



Choosing a Career -Tenzin Dayou (Class IX)



Choosing a career is a big decision and the irony is that we are not prepared to take such a big decision at the time we require it. We are still in our school when we have to choose between the science, commerce and humanities stream that mainly influences the career path we take up later. While earlier, it was parents, teachers and elder siblings who largely influenced our career choices. Children these days have become self-aware thanks to internet. We can opt for the internet as well as their prospects but asking the elders is still recommended as they are more experienced. We must all be very careful while choosing our career. We must not enter a field just because our friend or sibling has taken it up or our parents want us to go for it. We should listen to our heart and understand where our interests really lies and see if we are good at it and then look forward to other aspects attached to it. The other aspects may include the cost involved in the course we wish to pursue, the demand of such professional in the markets, the packages being offered in the field we want to enter and the growth prospects in the field.

8 steps in choosing a career

Assess yourself

Make a list of occupation to explore

Explore the occupations on your list

Create a 'shortlist'

Conduct informational interviews

Make your career choices

Identify your goals

Write a career action plan

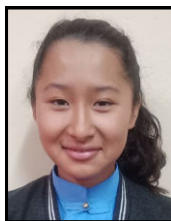




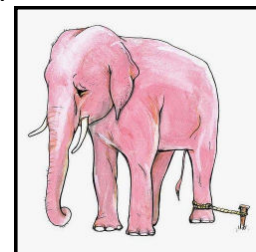
Feelings For My Brother -Tongchen Norbu (Class IX)



My brother's name is Lobsang Tsering. He studies in 11th standard. He is tall and handsome and also good in studies. But he has a problem, which he doesn't have any aim. He doesn't take any drug and he is healthy. I've always loved him. Seeing others with their family, I miss him so much. Sometimes, I feel like crying, when I miss him. When we were younger, we always used to fight. But now, after being far from him I really miss those days which we spent together. I don't want my brother to be sad ever and I always wish to see him happy with his life. I feel like spending the rest of my life time with my brother and my feelings for him will never change where ever I am.



Inspirational Story Tsering Choedon (Class IX)



"As a man was passing by an elephant, he suddenly stopped, confused by the fact those huge creatures were being held by only a small rope tied to their front leg. No chains, no cages .It was obvious that the elephant could, at anytime , break away from their bonds but for some reasons, they did not. He saw a trainer nearby and asked why these animals just stood there and made no attempt to get away". "well", trainer said when they are young and much smaller we use the same size of rope to tie them and, at that age, it's enough to hold them. As they grow up, they are conditioned to believe that they cannot break that away. They believe the rope can still hold them, so they never try to break free."The man was amazed. These animals could at any time break free from their bonds but because they believed they couldn't, they were struck right where they were."

Moral- Never let one failure from the past hold you back in the future.



Memories Never Fade -Tenzin Lhanzom (Class X)



This is my last year at STS CVP. I've been studying at this school for 10 years now and I couldn't be thankful for everything this school has offered me. My classmates and all of our teachers had been on this amazing journey with me. This school has given me so

many opportunities that I will never forget. We have outstanding teachers who cared about all the students and who wished the best for all of us to succeed. Our teachers are our second parents who love to come to school every day with patience and generosity. They are our role models, they inspire us, they guide us and they push us to be the greatest version of ourselves. We are so lucky to have the opportunity to go to this school every day while some kids around the world don't get the same opportunity. We are lucky to have teachers who are deeply involved in giving us the right education. I wouldn't trade the ten years I spent in this school with anything else. Every day we get to have a fresh start to learn a new lesson and some that we carry throughout the whole life. I have been at CVP since first grade when I was only six and now after 10 years, I will leave this school with all the lessons I've learned here. Education gave us knowledge of the world around us and gave us the power to speak up if something is not right. Good educations make us develop personally, socially as well as economically and I am grateful for everything that the school, the teachers and my classmates had taught me. I have learned so much more than science, math, social studies, English and Tibetan. I have learned about life. I grew as a person; I have learned about true friendship, I have learned right from wrong. I have learned how to be kind to everybody, I have learned how to work together as a team, I have learned how to be a great leader and I have learned that together we can achieve anything.



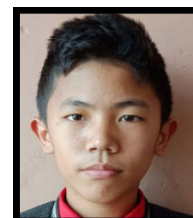
The Biggest Mistake I have Made
-Tenzin Sangpa (Class VII)



Many people make mistakes in their lives like some big mistakes that hurt others and some small that makes children laugh. Likewise I have also made many mistakes in my life. But the biggest mistake I have ever made that is not going to get easily erased from my mind is playing PUBG game which has caused many problems to me and to my beloved family members. I stole the money from my own house to play PUBG, and it made me embarrassed at the school assembly where I felt so ashamed and by then I understood that I have made a fool of myself by playing PUBG. I felt so bad for myself. So when I came back to home from school I quickly deleted that PUBG game for my own good. Since then I've never even went near people who is playing PUBG.



Flowers
-Tenzin Jamphel (Class VII)



They say that flowers are very helpful for calming ourselves. Our school has different kinds of flowers planted all over. I like flowers and my favourite is Rose. Our school houses are also named after flowers. There are gardens like rose garden, pine garden, etc.

Children like to play with flowers and sometimes they pluck them by mistake. Our school has stuck many posters saying “Don’t pluck the flowers” and many others. It has many hanging pots and other pots too. All the classes have to water the gardens they are told to do during lunch break. The students were divided into groups and they do it daily. That’s why our flowers are very beautiful and healthy. Our students look after the flowers. Our school principal counts all the pots and knows the numbers too. If one pot is missing, he tells it during the assembly and tries to find it. Other students think that we are like workers because we do many things here and I know that they are totally wrong!!!



My Classmates
-Tsering Letha (Class X)



When I join CVP in 2013, I was a total stranger to my classmates. I was a stranger to them because I was from another state and I don’t know how to speak Tibetan that time. Slowly I learned to speak Tibetan and understood what my classmates were speaking. When we were passing each class, we grew closer. Now we are in X standard and only three months are left to spend time together. Though not being so much friendly yet we enjoy making fun of each other. We were really frank when we went for the educational excursion. May be those days will be a memorable day for us. I think I will really miss my classmates. I will miss Gyaltsen’s joke, Choedon’s interruption, Phu-Tashi’s funny answers to teachers, Tsetan Dorjee’s pranks on girls, Youdon’s ego, Lhanzom’s boyishness, Woesar’s time pass jokes, Woser girl’s laugh, Pema’s shyness, Kalsang’s smile, Chosang’s kindness, Phu-Dolma’s teachings, Sangpo’s basketball skills, PemaYangzom’s farts, Namdol’s helpfulness, Choeying’s style and Jigdel’s obedience. I feel very lucky to get strange pack classmates with different skills. I will take all the memories that I have spent with them till I die.



My Loving Father
-Tenzin Nyamnyi (Class II)



Chime Dorjee is my dad’s name. He is fat because he eats too much and does not jog on time, but he is as handsome as Salman Khan or even more. My father is good and kind because he loves me and my mother. Sometimes, my father shouts at me and I feel sad and I cry. Later he would hug me and will say, “I am sorry”. I would forgive him easily because I love him the most.

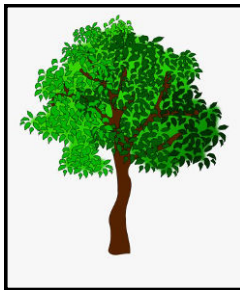




Water
-Kunga Rabten (Class IV)



Water is important for humans, animals and plants. We need water to drink, to wash utensils and clothes and etc. We can't live without it. But now-a-days water has become polluted because of us. So, I try my best to store them in a clean bottle to use them later and am trying not to store them for a long time as mosquito may lay their eggs in water. I also told my family not to waste water and dirty them. I usually don't waste water. Hope you will not waste water like some does. And save it for the future.



Trees
-Lhamo Yangchen (Class IV)



Trees are important and useful for all the living organisms. When the sun is hot, trees gives us shade and a place to rest. We use trees to make house where we shelter ourselves, bed to sleep on, table to eat on, boxes to put things in, doors to walk in and out, boat to fish and etc. Trees also give us oxygen that is important for our survival. I love trees and I water them often. So, I beg you, please don't pluck the trees out and kill them instead plant more trees, give water and save Trees.



I Love MY School
-Tenzin Sonam (Class V)



I love my school and friends. So, I help small children whenever they need my help or when they are in trouble. When my school is dirty and not very clean, I clean it. I do my homework on time. I come to school on time and I eat lunch at school as it is delicious. I don't pluck flowers instead I water them and told others to do the same. I am proud that I am one of the students of CVP because we are treated equally and more than that we are a big happy family.





ZOO

-Tseyang Dolma (Class V)



Zoo is a beautiful and nice place to go and see all kinds of animals. There are zoo all over the world. People can go and visit zoo as it is always open. Zoo is a place where different animals like Lion, Tiger, Deer, Crocodile, many types of birds and many more are kept in cages. The animals in zoo are very beautiful especially the birds. I like to see the animals. In June, I went to Mysore zoo. At the zoo, I saw many kinds of animals put in cages. The Birds were chirping on trees and I saw bats sleeping upside down under the tree. I also saw a man washing four elephants. It was truly an enchanting and wonderful experience for me and my family, and I was able to learn many new things. I would love to visit Mysore zoo again during my next holiday with my family and learn more about the animals.



Why Friendship is Important?

- Tenzin Yegha (Class VIII)



Friends help us to deal with stress and make better choices in life that keeps us strong and allow us to rebound from health issues and disease more quickly. Friendship is equally important to our mental health. One study even suggested spending time with positive friends actually changes our outlook for the better.

This issue may be so severe that you avoid friendship altogether. Although you may convince yourself that you don't need friends to get along.

"Make friends" isn't just something we tell ourselves to do on the first day of school. Positive friendships are important for adults too. "When you cross paths with something that you find a connection with, make it a point to get to know them. People are typically flattered when you invite them to have lunch or for a coffee. If they turn you down, don't lose much, but if it develops into a friendship, you could gain greatly" says Janice McCabe Ph.D and associate professor of sociology at Dartmouth College.





Friendship -Tenzin Choekey (Class VIII)



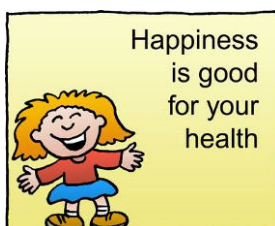
Friendship means love, trust, enjoyment and sharing. Most people have friends and some does not. Some are from childhood years and some are not. Well, for me I have lots of friends like my school mates, my class mates and also at other schools. I love to make new friends whether it is boy or girl. I always make friends and I will make friends in future too. I am friendly because I believe that friends are like my family members. I will of course care for them. The advantage of friend is they will support you when your own family sometime does not, they will help you when you are in problems. When there is an advantage, it also has disadvantages but it will happen only when you make it. It is in your hand to choose bad friends or good friends. I have good friends and that's why I am going on the right track and my friends are so helpful. When your birthday comes your friends will give you so many gifts. It is useful to you and when you get some gifts, it will of course give you happiness but I know to celebrate your birthday, you will have to spend some more money but it's totally worth it. That's way you have created such a beautiful memory and I remember always that this is what you have made and in future when you grow up and someone ask "what you have done in your life?" you will answer with great proud that "I have made great friends in my life" and now you tell me, Are friends important or not?



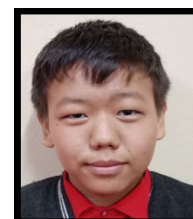
Peace Tenzin Namdol (Class VIII)



Peace is the symbol of His Holiness the 14th Dalai Lama. Peaceful mind and peaceful soul can achieve anything without violence and also I am following the middle way approach because it is peaceful and also because of his holiness. I really believe in peace. To say peace is easy but hard to be peaceful. Sometimes people can't do it. I also can't but I am trying to be at peace but it doesn't happen. Still I'll keep the hope alive within and try to be peaceful always. I wish peace spread all over the world too.

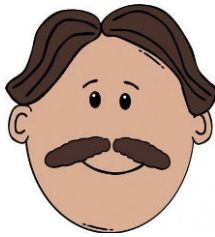


Happiness -Tenzin Tsering (Class VIII)



One day, I was going to my beautiful school, I saw a dog, he was looking very weak and tired. So I went near him and gave him bread (which my mom packed for me to eat

on the way for breakfast) Then he wagged his tail and started walking around me. Seeing him happy made me so happy. That was the time when I truly realized that 'Happiness doesn't come from wealth or from outer world. It comes from your own action' as his holiness has rightly said.



My Best Uncle
-Tenzin Lhamo (Class VIII)



Lobsang Tsering is my uncle and he is one of my favourite men in this world because he gave me a new life. I am here because of him. He really worked hard to raise me, to feed me and to make me happy. He is the one who has always supported me in everything. Whatever he has done for me till now, I will never forget. He is not only my uncle, he is also my best friend, brother, sister, father and mother. I love him more than my own family. He sent money for me so that I can study well. My mother brought me in this world but my uncle took care of me. He is the one with whom I share my feelings. Thank you my uncle for loving me the most and caring me like your own child. I will never forget you in my life.



Friends
-Lhamo Drema (Class VIII)



In my life without friends I am nothing. Friends are very important to me. Friends are also like one of the families. They help us when we are in trouble. I also have many friends but my best friend's name is Sonam lhamo and Yeshe Pema. They are always there for me when I am in trouble. Some people says friend is nothing, But I say friend is something that we need in life with us. Those people who don't know about friends, they think friends are nothing. We should love our friends from the core of our heart and not on the basis of our moods and needs. My friends are my shadow and I can have fun with them all the time. My friends support me at all times. In my life, friends are also my enemies who pose many challenges. I also like to make so many friends but I have some kind of fear in making friends. That is I think that my friend will leave me someday and can also influence me to do bad things. These types of friends are not good. We should not take friends like them in our life. They will spoil our life. Make friends who teaches us like a teacher and who makes us always happy.





Mom
Yeshi Pema (Class VIII)



As we all know mom is the most important person in this world. Mom is the first teacher to us because when we are a little baby, when we don't even know how to eat and how to drink and many more things. It is our lovely mom who taught us these. In this world there are lots of children who don't have mom but I am thankful that I have a lovely mom. In this life, we will get only one mom who loves and takes care of you dearly. So we should listen carefully and do what she tells us to do. Once you lose your mom then there is nobody to love you as dearly as your mother did. Even if you give so much money, you can't buy your mom's love and care. So listen to your mom when she is with you. There are some people who leave their mother when they grow up. When they are young, it was their mother who fed them with love but it has become hard for them to feed their own mother with love. If a girl/boy leaves you, don't commit suicide because there are millions of boys/girls waiting for you but your mother is always waiting only for you to come back. Remember, mother kept us nine months in her belly. So never forget your mother's hard work and kindness. At last I would like to say thank you mom for giving birth to me and I promise to love you and look after you for an eternity.



My Fear
-Tenzin Dayou (Class IX)

I have a fear if
No one can trust me.
I have a fear if
I lose someone I love deeply.
I have a fear if
Someone I love betrays me.
I have a fear if
I can't get you off my mind.



I have a fear if
I die in my sleep.
I have fear if
The world ends tomorrow.
So fear is everywhere.
Fear can be stopped,
Fear can go away
Fear is only an emotion
Fear will be stopped.
Only by love



Pure Soul
Tenzin Yeshe (Class IX)

Dedicated to H.H. Dalai lama

A snow-like skin with
Dark pair of eyes, proclaiming
Affection and compassion
A beautifully shaped nose,
That can smell the nature
A pair of precious ears
That can hear our thoughts
A glittering lip, through which
Valuable advice appears.
A body formed from particles,
But it's way different from us.
Beneath the simple red robes,
A body of skin and nerves
containing blood of love.
Brain working for peace,
Backbone supporting for Tibet,
Heart pumping for freedom,
Breathing goes on for our
brothers and sisters.
A god disguise in men
Devoting his life for others
With his pure soul.



Tibet's Environment
Tenzin Namdol (X)



Every day I dream about being in Tibet .
Where I live in place of white and green.
An abundance of colour rarely to be seen anywhere in the world.
And, Crystal Mountain covered the entire path.

As I walk into it
The fresh wind whisper to me
I felt like wind has taken my stress
I can feel the peace everywhere.

In this cozy environment
And the people are living happily and united.
With the support from domestic animal
At the same time the animals were being taken well care of.

I sometimes feel like I am living in this imaginary world
And enjoying this beautiful dreams
As in reality which is not real
But I can only hope these dreams would come true someday.

At present the dream I dreamt has become one of my worst nightmare
As I breathe this awful air of increasing factories.
I turn into restless mood.
Which is used to be my stress reliever?

About the people of this generation
They are engrossed in demolishing our natural resources
Which turn their lives into a hell?
Even animals are living in the worst conditions.

There is only thing we can do
Which is to be responsible towards our motherland?
People living in Tibet must do something for better place to live
Which is my small yet soulful request to all?



I Would be Thankful -Tenzin Gadhen (Class II)



If I were a Dragon
I will breathe fire from my mouth
And I would be Thankful.
If I were a Monk,
I will help people,
And I would be Thankful.
If I were a Doctor,
I will help my Patients,
And I would be thankful.
If I were a Cow,
I will give Milk,
And I would be Thankful.
If I were a Tiger,
I will roar loudly,
And I would be Thankful.
If I were a Teacher,
I will teach many Students,
And I would be Thankful.



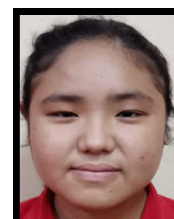
Angry Vampire -Tenzin Woesar (Class IV)



If I had an angry Vampire.
And he killed a man,
Would I burn him?
No, no, no.
I would find a vampire Doctor,
And give him some injection.
Then he will be in manner,
And he would be the best Vampire
that was ever seen.



Our Memories -PemaYangzom (Class X)

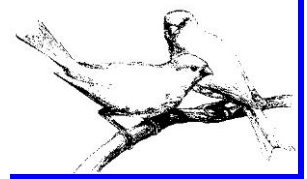


Been trying to tell you this
I was supposed to tell you this
This is all for you

It's already been 10 years
Since we all stayed with each other.
We are the same students with dreams.
We had nothing.
But we have many things now
We were only dreaming
But we had become a dream of someone
Life is full of choices and regrets
I am scared.
And so are we,
We dreamt about flying high up in the sky.
But it's too high and cold
It's hard to catch our breathe.
The brighter light on us
the darker the shadow
what a relief that you are by my side.
What a relief that we have each other.
If I have magic like Harry Potter,
I want to rewind the time to
See you there again where we met in 2010.



Dear Parents
-Tenzin Choeying 'A' (Class VIII)



Dear Parents,
You are the one,
Who took care of me the most
When I was ill, you slept by me
To heal my pain.

Dear Parents,
You are the one,
Whom I love the most.
You taught me how to walk
By holding my hand.

Dear Parents,
You are the one,
Who gave me healthy foods
And dressed me when
I was in kinder garden
And always comes to pick me up.



To My CVP Family
-Tenzin Chosang (Class X)

My dear Principal, teachers and friends
You really understood
My deepest sorrow and happiness
In every step I took
You all made me feel special
And created an ambience
Where I really enjoyed learning
Even my hardest work
Becomes the easiest job
You all supported me immensely
You were always there for me and
Helped me in any way I couldn't
And cared for me more than anyone
I am richly blessed to have you all
Even though I didn't say I am
I can't tell you how much it means
To me to be with you all
It will be a heart breaking moment to leave you all
Though you will forever be in my heart beat
Till death do us apart.
You mean the world to a small town girl like me.

The Gem of Tibet, His Holiness!
-Tenzin Kalsang (Class X)

In this world
Nothing is possible
If you didn't exist.
Thanks to you
Who created us
Who filled or lives with
ocean of happiness
Who made us understand
The failure and success
And because of you
We the Tibetans



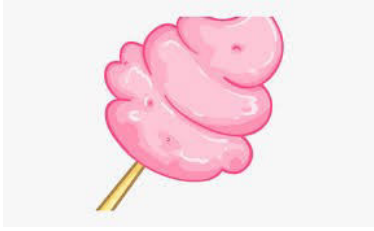
Got chance to live
In the most beautiful land called India
Because of you
I got a good Family and a good school
To learn and live my happy life
Thanks to you
Who made me realize
The true me and
Thanks for being everywhere
When there is a problem
Today on this very day
I want to thank you for being the hope of Tibet
And for all your sacrifices for this country
You are the one who guide us
Towards the right path
The one who didn't give up
For your country and people
The one who didn't give up for their success
You are the gem of the heart
Of every Tibetans and the world.
Without you, we are nothing.
Please live long to be the shining
Inspiration to every sentient being.



THE PREGNANT BOY
-Tenzin Choeyang (Class VI)



Once in a school called CVP Bylakuppe, there was something very strange things happened. It was like, all the boys of the school were pregnant especially my big brothers Jamphel, DhondupTsering and Choeyang. They have seven babies in their tummies. Every day they came to school wearing night wears because their tummies were so big that they couldn't wear the school uniforms and also they were applying lipsticks. Jamphel's wife was Dayou, DhondupTsering's wife was Tenzin Jigdel and Choeyang's wife was Kunga. And also I was the funniest girl in the school. I always kick their tummies and they gave birth to all their babies. After few months, All the boys came and said, "Choeyang please kick my tummy" because they want relief. After that I got very famous. Then one day I challenged Dr.AbdulKalam's dead body. His spirit said that "Choeyang I will challenge you but only in my next life in this world so don't waste my time and let me rest in peace". I said "Promise?" and he agreed. And I waited till his second birth. But when he got his second birth, I was already dead.



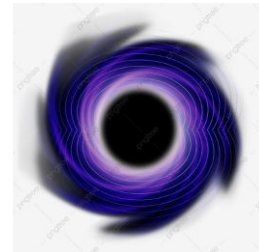
CLOUD CANDY **-Tenzin Pema (Class VI)**



Once there was a candy in my factory and I named that candy a cloud candy. There was a girl named Loren and she has so many magic skills. One day when I was passing through the old town road, I saw her making a cloud bed in her room. Then I went to her house as the door was open. I entered her room and I know her very well that she love to eat cloud candy and she too knew me very well because she is my regular customer. So I said to her, "Can you please make me a cloud house, I beg you" I said it by touching my knees on the floor and joining my hands together. She said "ok! But you need to give infinite candies from your factory" she said. And I said "ok". And went to my factory to make those candies and she went to make me a cloud house. When I reached there, she was about to finish and it finished after sometime. Many days past and I want to taste the cloud house and then I take a bite and it was so sour that I spell it out. And I touched my pen and started writing my diary about that girl but as you know when I was touching the pen. I said 'cloud candy' three times and the pen became a cloud pen. I was amazed and shocked too at that moment. And at the end I got power like her. Now I can transform things to cloud. I would be very thankful to that girl.



Can You Believe? **-Kunga Choedon (Class VI)**



It was 34th April night when I was traveling in a black hole. Suddenly, Chinese president Xi Jinping came near me but he was in a hurry and worry. I have no words to say or to ask anything and before I did that president said, "You are a brave and beautiful girl so you have to marry my son". I was about to vomit after hearing that. So I told them to wait for a minute. I think about my country which is under the oppression of that same president and for the benefit of my country(Tibet), I accepted the proposal. Our engagement was held and after our marriage, my father-in-law (the president of China) died and my husband became the new president of China. So, I shared every sad incident which was happening currently in Tibet and appealed him by asking him for my country's freedom. He listened carefully and as he is also a human being he understood me and gave us freedom. But the Tibetans didn't know that it was me who helped them to get freedom!



WITCH AND THE WIZARD **Thinlay Lhamo(Class VI)**



One evening me (ThinlayLhamo) and my friends were at school and suddenly we were amazed by the arrival of a spaceship. When we saw the spaceship we all felt very strange because we have never seen the spaceship before. When we entered the spaceship, we saw the reflection and we screamed very loudly because we saw the witch in that mirror. And I saw one wand on the ground and I picked that wand and said “Ab-raka-dapra make that witch into pig” and it happened. And after that, I picked my broom and sat on it and flew away in the sky. At night some monster came to our town and tried to destroy the things. But me and my friends came from sky with our wands and we used all our powers to kill the monsters but we can’t. So we made a plane and send him in his planet (Jupiter) . The boss of that monster was unknown to us. At that time I heard my mother’s voice and it became louder. When I opened my eyes, it was just my sweet dream. Hope a dream like that comes every day!



A Boy Grows an Ear **-Yeshi Pema (Class VII)**



Once there was a boy who lived in a small village. The village was in the middle of a forest. The place looks so clean and green, but the boy doesn’t have one side of his ear. He was a very intelligent and curious boy. He always goes to forest and meet different types of animals and they all had both ears. He has so many questions to ask but there was no one to answer his questions. The question which he had in his mind was always, “Why they all have two ears and I have one, and also they look so well with both ears.” At that time he was too small. When he became 9 years old, he started to feel a sudden pain and started growing an extra flesh on his ear which he didn’t had before, then he thought, “Oh! Now what’s happening to me and there is no hospital to go and show this to.” After that, when he became a teenager the extra thing which grew before had become a little bit like an ear. When he became 25 years old, his ear grew fully and then he lived happily ever after like everybody else.



The PUBG Addict
-Kunga Jungney (Class VII)



In a small camp called Analing, there was a boy named Tsewang Grape, he is in 7th class and was addicted to PUBG. Whenever he went to take shower he sings the same song “PUBG PUBG lover, PUBG lover PUBG lover, One and only Winner, Winner Winner Chick-en dinner.” His friend’s name is Tenzin Namkha Akar. Namkha is also addicted to PUBG, if you don’t give him the money he wants, he will bombard the earth with his nuclear bomb. Two years later, Namkha died playing PUBG, Tsewang took all the money and bought RP and BP. He didn’t even come at Namkha’s funeral. So Namkha’s ghost came with level 3 helmet, AWN and Groza. He shot Tsewang with a headshot, Tsewang became a ghost after his death and then Namkha and Tsewang played PUBG all the time in Hell and Heaven.



The Useless Hero
-Tenzin Jangchup(Class VII)

My name is Tenjang and there are two useless heroes whose names are Jamphel Saitama and Namkha Hero. They two are always fighting with each other. One day Godzilla came to Bylakuppe and I let them fight with the Godzilla. I was thinking that when they kill the Godzilla, they’ll become a good team and strong enough to fight with me but I was wrong Jamphel Saitama said to the Godzilla, “ha-ha! My nose will fight with you.” Godzilla used his tail and slapped Jamphel’s nose and Jamphel went directly into Mars. Then Namkha said, “Ha-ha! My brother Jamphel is useless but I will kill you.” Godzilla used his hand and slapped on Namkha’s back and Namkha reached the moon in a minute. At last Tenjang came and Godzilla said, “Are you Tenjang? Please give me your autograph.” And Tenjang said, “Do you need my autograph? Then you should study in CVP Bylakuppe, and then only I will give you my autograph.” Godzilla’s real name was KungaModi. He studied in CVP Bylakuppe. Now he is the Prime minister of India but Tenjang is the president of god. Gen Chomphel la was very happy and he gave Tenjang an enormous gift named ‘Éclairs’.



Riya’s Story
-Tenzin Dasel (ClassVII)

Once there was a girl named Riya. She went out for the dinner with her mother while her

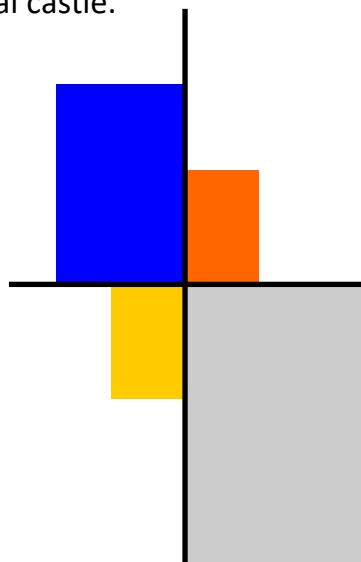
father was in the office. They had a great dinner at a Restaurant. They took many selfy smiling and giving poses. That night, when they reached back home, Riya looked at the picture which they took. But she found only herself in it. Though they took many selfies together but there wasn't her mom in a single pic. She was little scared and then she went to her dad's room where he was sleeping. She again took a picture there with him. Again she wasn't able to see her dad in it and then she called a pandit at her home. Pandit concluded that her parents were long dead. It's their soul that is living with her.



The Adventure of the Crystal Castle
-Tenzin Lhamo (Class VI)



One morning in Goa there lived a girl named Ten Lhamo (me) and my friend Thinley Lhamo. When we were coming back from the market, we saw an ocean bright blue. We sat beside the ocean and we put our legs in the water. Two golden dolphins came and gave us two sea-shell necklaces. We put on the seashells necklaces and suddenly our legs transformed into mermaid tail. We were so surprised that we can't explain in words. Then we jumped into the ocean and once again were surprised that we can even breathe easily deep down in the ocean. When we swam around the ocean, suddenly we saw a bright and shiny crystal castle. Once again the two golden dolphins came from there. The dolphins said, "Sit on my back, there lived a beautiful queen in this castle." We were very excited! When I wake up it was just a dream. I wish the dream will come back again tonight and let me live my life in the crystal castle.





STAFF MEMBERS OF CVP SCHOOL



SCHOOL CAPTAIN & VICE CAPTAIN



PTA MEMBERS OF THE SCHOOL

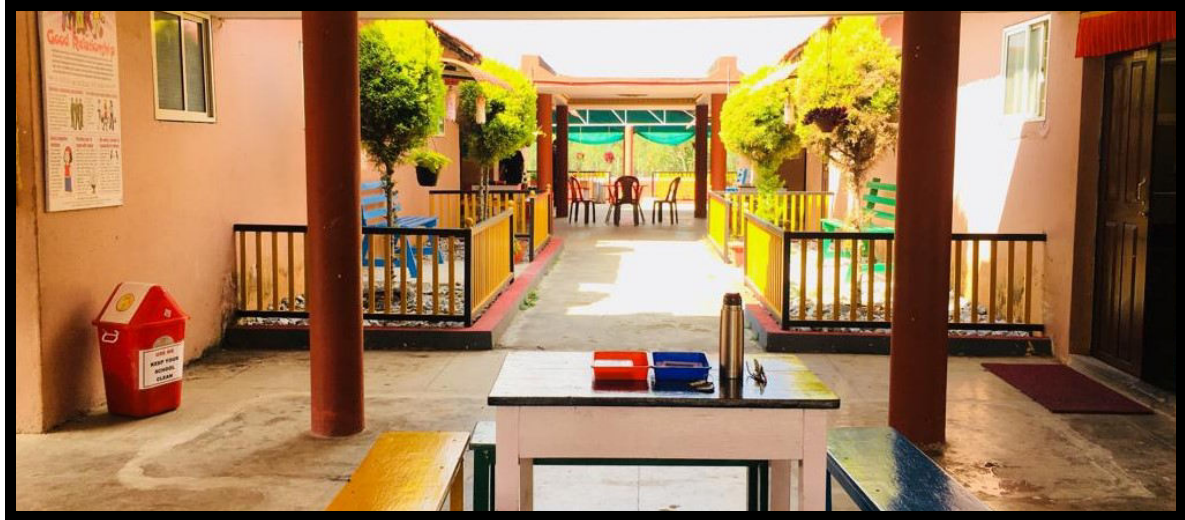












VISITORS TO THE SCHOOL



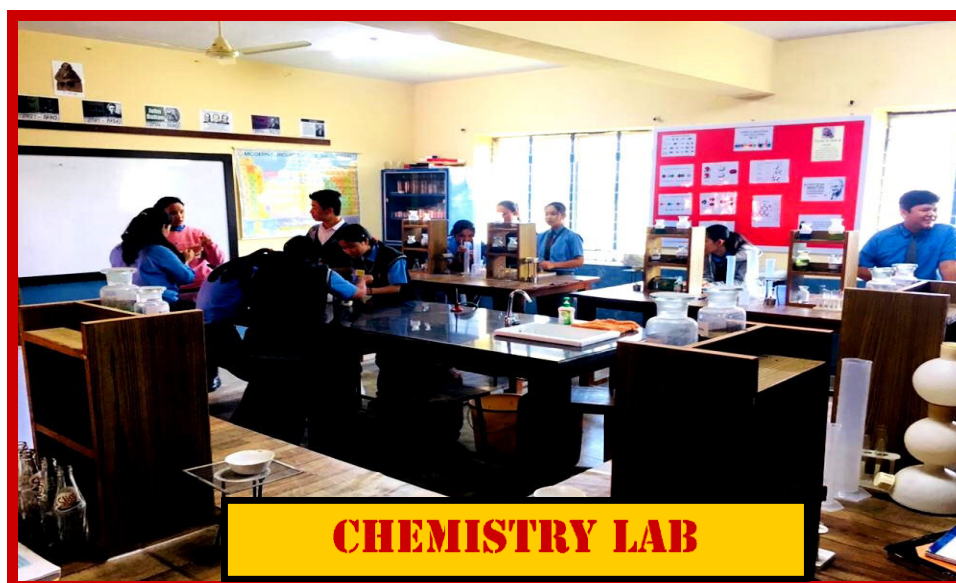
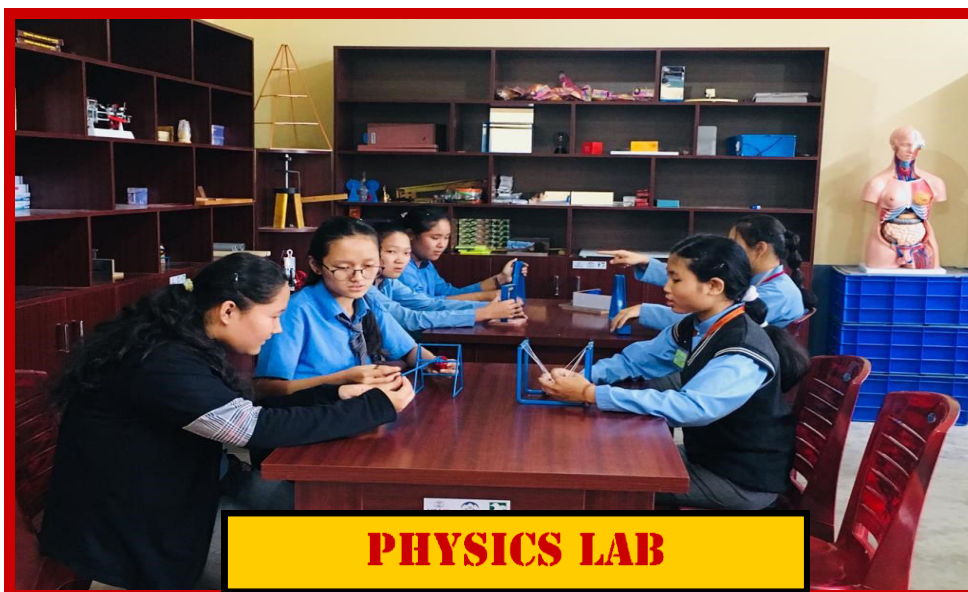




ANNUAL SPORTS MEET

















SOUTH ZONE PRIMARY DANCE WINNER



BHARAT SCOUT & GUIDE TEAM OF CVP







JOY OF LEARNING IN THE SCHOOL



**RIGHT AND LEFT HAND MAKING
SAME DRAWING**



CAREER EXHIBITION IN THE SCHOOL



PARENTS LISTENING TO THE STUDENTS



MEGA SCIENCE EXHIBITION IN THE SCHOOL



GEOMETRY AND SHAPES DISPLAY



CURIOSITY & ANGLE OF OBSERVATION



LISTENING TO THE FACTS AND LAWS



GUEST ON SCIENCE EXHIBITION



PARENTS ENJOYING EXHIBITION



ELDERS GIVING EXPLANATION

