

ལྷོ་གོང་ས་ ལྷ་སྐྱབས་ མཁོན་སྐྱེ་སྤོང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་

མཚོ་ག།།

ཀུན་དགའ་ཆེ་དཔགས་
འཛིན་གྲ་ལྷ་པ་

ལྗོངས་སྐྱེས་ལྗོངས་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཡིན་ནམ།



ལྗོངས་ས་ལྗོངས་ལྗོངས་འཛིན་གྱི་མཚོ་མཚོག་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ཕྱི་ཟླ་ ༠༧
ཚེས་ ༠༩ ལ་འཁྲུངས་བ་རེད།

ལྗོངས་སྐྱེས་འཚོར་ལ་འཁྲུངས་བ་རེད། ལྗོངས་ས་ཚོག་ད་ལྟ་ཚེས་
ཕྱི་གས་དབུ་མིང་རེད་འདུག།

ལོ་གོང་ས་ ལ་མཚོག་ཡང་སྲིད་གང་འདྲེ་རྗེད་པ་རེད།།



ལོ་གོང་ས་ ལ་སྐྱབས་མགོན་སྐུ་ཕྱིད་བཅུ་གསུམ་པ་གོངས་ནས་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་ཚོགས་ཚུང་རྣམ་ནས་སྐུ་ཕྱིད་བཅུ་བཞི་པ་ག་བར་
འཁྲུངས་ཡོད་མེད་དཔུང་ཞིབ་ནངས་བ་རེད། ཡང་སྲིད་ཚོགས་ཚུང་ནམས་ལྷ་མོའི་ལྷ་མཚོར་དུ་སློན་ལམ་བརྒྱབ་པ་རེད། སློན་ལམ་རྒྱབ་
ནས་ཡི་གེ་གསུམ་མཐོང་བ་རེད། རྩོམ་ཞེ་ རྩོམ་ཞེ་རེད་འདུག། ཡི་གེ་གང་ལ་དགོན་པ་གཅིག་མཐོང་བ་རེད། དགོན་པ་ཐོག་དི་
རྒྱང་ལྷག་དང་གསེར་པོ་རེད་འདུག། ཁོ་ཚོ་ རྩོམ་ཞེ་དང་ རྩོམ་ཞེ་ཨ་མ་དོ་རེད་འདུག་བསམ་པ་རེད། ཁོ་ཚོ་ རྩོམ་ཞེ་དི་སྐུ་འབྲུམ་བྱམས་པ་
སྲིད་དགོན་པ་རེད་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་རེད།

ཡང་སྲིད་ཚོགས་ཚུང་ལོ་གོང་ས་ ལ་མཚོག་གི་ནང་དུ་ཕེབ་པ་རེད།ལོ་གོང་ས་ ལ་མཚོག་གྲྲ་བ་ཉམ་དུ་གྲོག་པོ་ཡག་པོ་འདྲ་པོ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་
རེད། ཡང་སྲིད་ཚོགས་ཚུང་བསམ་སློབ་གཏང་ནས་དི་ལུ་རྒྱང་ཚུང་ཡང་སྲིད་རེད་འདུག་འསམ་པ་རེད། རྗེས་ལ་ཡང་སྲིད་ཚོགས་ཚུང་ཚུ་
སྲིབས་ནས་ལོ་གོང་ས་ ལ་མཚོག་ལ་ལྷ་ཚོད་ཏང་བ་རེད།

ཧྲུང་ལོ་བོད་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱས་པ།



ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལ་ཧྲུང་ལོ་བོད་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱེད་པ་རེད། རྟོན་ལ་མཚོག་གི་ནང་དེ་ཧྲུང་ལོ་བོད་ལ་མཚོག་ཐོག་འདྲམ་ལ་ཡོད་པའི་
དབང་དུ་མཉེགས་པོ་བྱེད་པ་རེད།

ཉེན་གཅིག་དྲ་ལའི་སྐྱོ་མ་གི་ཚོ་ཚོ་ཕོ་བུ་པོ་ལ་འགྲོའ་བ་རེད། ཧྲུང་ལོ་བོད་ལ་དམག་མི་རྒྱམས་ནས་ལྷོ་ལ་མཚོག་གི་ཚོ་ཚོ་ལ་འཛིག་ཉེན་བྱེད་པ་
རེད། ལྷོ་ལ་མཚོག་ལ་བོད་སྐོས་གཏོང་གོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ལབ་པ་རེད། གལ་ཏེ་མ་ཉམ་ན་ཚོ་ཚོ་ལ་ལྷོ་ལ་མཚོག་གསེད་ལབས་པ་རེད། ཧྲུ་
ལོ་བོད་ལ་དམག་མི་ནས་སྐོག་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་གི་ཐབས་ཞེས་བྱེད་པ་རེད་ཡིན་ནའང་དྲ་ལའི་སྐྱོ་མ་གི་ཚོ་ཚོ་གི་ཧྲུང་ལོ་བོད་ལ་ཉེན་ཡོད་མ་རེད།

ཕོ་བུ་པོ་ལ་ལྷོ་ནས་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ཉེན་བཟོ་བྱས་པ་རེད། ལྷོ་ལ་མཚོག་ **Ngapo Ngawang Jigme la** ཧྲུ་
ལོ་བོད་ལ་དམག་མི་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ག་ཏུ་བ་རེད། ཡིན་ནའང་ཧྲུང་ལོ་བོད་ལ་དམག་མི་རྒྱམས་ནས་ **Ngapo Ngawang Jigme-**
ལ་ལུས་ལཱ་ལཱ་བྱེད་ལ་ལྷོ་ནས་**Seventeen Point Agreement**་གང་ལ་ལ་ས་ཡིག་རྒྱལ་སྐྱོ་བ་བྱས་པ་རེད།

རྒྱལ་ལ་ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ ལ་བོད་གི་གྲེན་ལངས་བྱེད་པ་རེད། ལྷོ་ལ་མཚོག་དང་བོད་མི་ལ་ཤེས་ཏེ་གར་ལ་བྲོས་པ་རེད།

ལྷོ་ཁོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལ་ནོར་བེལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པ།



ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚས་ ༡༠ ལ་ལྷོ་ཁོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལ་ནོར་བེལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་པ་རེད།

ལྷོ་ཁོང་ས་མཚོག་གསུང་བཤད་ནང་པ་རེད། ཁོང་གི་གསུང་བཤད་ནང་དུ་གཟེངས་རྟགས་ནང་བ་ལ་ཐུག་ཐེད་ལེགས་སྤུལ་དང་བོད་ནང་གི་གནས་སྐབས་ཀོར་མདོར་བསྐྱུས་ཞིག་སུང་པ་རེད།

དེ་ནས་བཟུང་ལོ་རྒྱུ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚས་ ༡༠ ཉེན་འཛམ་སྐྱིང་ཡོང་གྱི་བོད་མི་གནམ་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་གྱིས་ཡོད་རེད།

(TIPA) བོད་གཞུང་ཚོས་གར་གི་གཞས་ Nobel Toeyang ཞིག་སྐྱུན་པ་རེད། གཞས་དི་ཤིན་ཏུ་མང་མོས་ནས་དགའ་བོ་གནང་བ་རེད། ང་ཚོ་ལོ་རྒྱུ་གཞས་དི་གཏང་གི་ཡོད་རེད།

ལྷོང་ས་མཚོག་གི་བསྐབ་བྱ།



ལྷོང་ས་མཚོག་གི་མི་ཚོ་གནང་དུ་དམག་འཁྲུག་མཐོང་བ་རེད་ཡིན་ནའང་ཁོང་དུས་རྟགས་དུ་ཞི་བ་དང་གུས་ཞབས་ལྷུ་གི་
ཡོད་པ་རེད།

ལྷོང་ས་མཚོག་དུས་ཀྱན་ཏུ་དྲག་པོ་དེ་ལན་ནམ་ཡང་མ་རེད་ཞེས་སུང་གི་རེད། མི་གཞན་ལ་བཟང་པོ་དང་སྦྱང་རྗེ་བྱེད་ན་མི་
གི་སྤོང་རང་ལ་བྱམས་དང་གུས་ཞབས་ཐོབ་གི་རེད།

ལྷོང་ས་མཚོག་གི་ང་ཚོ་འཛམ་གླིང་ལ་ལྷ་ཚོགས་གཟང་སྤྱོད་གི་ངོས་ནས་ལྷ་ཏང་ལམ་ཉོན་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ལྷོང་ས་
མཚོག་གི་བྱམས་དང་སྦྱང་རྗེ་གཞན་ཚོར་ཤེས་རུས་བཅས་ཀོར་ལ་དེབ་མང་པོ་ཞིག་འབྲི་བ་དང་ལྷུང་འདྲེན་ཡང་མང་པོ་སུང་
པ་རེད།

Some of the Dalai Lama Quotes:

“If you think you’re too small to make a difference, try sleeping with a mosquito”

“The goal is not to be better than the other man, but your previous self”

“Remember that not getting what you want is sometimes a wonderful stroke of luck”

དཔེ་ཆའི་ཐོ་གཞུང།

Resources:

- རྒྱ་ལའི་རྒྱ་མ། - ཞི་བདེའི་ལོ་ཤིང། by: Vijay Kronti and Illustrated by Sodhon
- My Land and My People by: David Howarth and His Holiness The 14th Dalai Lama
- <https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/brief-biography> - Brief Biography of His Holiness
- https://en.wikipedia.org/wiki/Seventeen_Point_Agreement - The Seventeen Point Agreement
- <https://freetibet.org/tibetan-uprising-1959> - Tibetan Uprising in 1959
- <https://www.dalailama.com/messages/tibet/five-point-peace-plan> Five Point Peace Plan
- <https://www.youtube.com/watch?v=UtkMZMkI5N8> - Nobel Peace Prize goes to His Holiness
- <https://www.goalcast.com/2017/03/09/top-20-most-inspiring-dalai-lama-quotes/> - Most Inspiring Dalai Lama Quotes

Music:

- Tsawai Lama by: Nepal Tibetan Lhamo Association - <https://www.youtube.com/watch?v=S7L0Wp91wC8>
- Namsa Marpo by: Tenzin Choegyal - <https://www.youtube.com/watch?v=m-eGwWH-7H4>
- Longsho by: The Tibetan Institute of Performing Arts - <https://www.youtube.com/watch?v=15v0tpmkzEk>
- Nobel Peace Prize Song by: The Tibetan Institute of Performing Arts - <https://www.youtube.com/watch?v=9TvFSOt97Eg>
- Ngayi Lama Cover by: Tenjugney ft. Reborn Coalition - <https://www.youtube.com/watch?v=sHAsalxVH8>