2024ལོའི་ཟླ་10ཚེས་2
གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།སྟོབས་རྒྱལ། རེས་གཟའ་ལྷག་པ། 3

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）འཇམ་འབྱངས་བློ་གྲོས།
ལིན་ཡུང་། ཞུས་ཧའེ། ཀྲང་ཁྲུན་དབྱང་བཅས་
ཞུགས་ཡོད།
སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་ནང་མི་པདྨ་འོད་ཟེར་གྱི་
ཁྱིམ་དུ་ཕེབས་སྐབས། ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་གཟུགས་པོ་
དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་གནས་ཚུལ་བཀའ་འདྲི་གནང་བར་མ་
ཟད། དུས་ཆེན་གྱི་སྨོན་འདུན་ཡང་ཞུས་པ་རེད།
ཁོང་གིས། ང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་སྲོག་བློས་
བཏང་བའི་གསར་བརྗེའི་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོ་ནམ་
ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད། སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་སྙིང་
སྟོབས་དེ་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་མི་བརྗེད་པར་འབད་
འབུངས་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་
ཏུ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། སྔོན་
གཤེགས་དཔའ་བོའི་བུ་མོ་པདྨ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་ཕའི་ཕུགས་
འདུན་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ནས་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་
ཏུ་གྱུར་པར་མ་ཟད། ལས་གནས་ཐོག་ལས་ཀ་ཧུར་ཐག་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མཁྱེན་སྐབས་ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཐུགས་ཧ་
ཅང་མཉེས་པོ་བྱུང་ནས་ཁོང་ལ་འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་
པ་དང་རང་སྲོག་བློས་གཏོང་ཕོད་པའི་སྙིང་སྟོབས་དར་
སྤེལ་བཏང་སྟེ། རང་འཁྲིའི་ལས་གནས་ཐོག་གཞི་
ཚུགས་ནས་ལས་འགན་ལྕི་པོ་ཕྲག་ཐོག་ཏུ་འཁུར་བ་
དང་། འབད་འབུངས་ཡར་བརྩོན། བྱས་རྗེས་འཇོག་
པ་བཅས་བྱས་ཐོག ལྷ་སའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་
བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་ཆེད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་
ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་དགོས་པའི་སྐུལ་ལྕག་གནང་བ་
རེད། ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་ལ་སྔོན་

གཤེགས་དཔའ་བོའི་ནང་མིའི་འཚོ་བར་སྔར་བས་སེམས་
ཁུར་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་ཇུས་དོན་འཁྱོལ་ཡག་
པོ་བྱས་ནས། ཁོང་ཚོར་ཏང་དང་སྲིད་གཞུང་གི་ཐུགས་
ཁུར་དང་དྲོ་སྐྱིད་ཚོར་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་
མངགས་གནང་བ་རེད།
“རྒྱལ་སྟོན་དུས་ཆེན་འཆར་ཉེར་ཡོད་པས་ང་
ཚོ་ཁྱེད་ལ་ལྟ་བར་ཡོང་བ་ཡིན”ཏང་ཡོན་རྒན་གྲས་
གྲགས་པ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་ཁོང་
དང་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་ངང་འགྱུར་ལྡོག་གླེང་སྟེ།
གཟུགས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་བུ་ཕྲུག་གི་ལས་ཀའི་
གནས་ཚུལ་བཀའ་འདྲི་ཞིབ་ཕྲ་གནང་ཞིང་། ཁོང་
གིས་གཞི་རིམ་བཅོས་སྐྱོང་ལས་དོན་ནང་ལེགས་སྐྱེས་
གལ་ཆེན་ཕུལ་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་དང་།
གཟུགས་པོར་གཅེས་སྤྲས་བྱས་ནས་མུ་མཐུད་རང་ནུས་
ཡོད་རྒུ་འདོན་སྤེལ་གྱིས་གཞི་རིམ་གྱི་བཅོས་སྐྱོང་གི་
ནུས་པ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་འཐབ་ཇུས་ནང་ཧུར་ཐག་
ཞུགས་ཏེ། དེང་རབས་ཅན་གྱི་ལྷ་ས་གསར་པ་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་གསར་པ་འབུལ་རྒྱུའི་
ཐུགས་རེ་གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་ནན་གསུངས་
གནང་དོན། ཏང་ཡོན་རྒན་གྲས་ནི་རྩ་ཆེའི་རྒྱུ་ནོར་
ཡིན་པས། ཁྲོམ་གཞུང་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱིས་རང་འགུལ་
ངང་སེམས་ཁུར་དང་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་པ་དང་།
ཁོང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་དང་རེ་སྒུག་དུས་ཐོག་ཏུ་ཤེས་
རྟོཊ་བྱེད་པ། དོན་དངོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་
བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ནས་ཏང་ཡོན་རྒན་གྲས་ཚེ་མཇུག་
ཏུ་དེ་བས་སྐྱིད་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།

ལས་བྱེད་པ་རྒན་གྲས་བཀྲ་ཤིས་རྡོ་རྗེའི་ཁྱིམ་དུ་
ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་བགྲེས་སོང་དང་བྱམས་བརྩེའི་ངང་
གླེང་མོལ་གནང་ནས་འཚོ་བའི་གནས་ཚུལ་བཀའ་འདྲི་
ཞིབ་ཕྲ་གནང་བ་དང་། ཁོང་གིས་ལྷ་སའི་དཔལ་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྨང་གཞི་བརྟན་
པོ་བཏིང་བ་དང་ལེགས་སྐྱེས་གལ་ཆེན་ཕུལ་བར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པར་མ་ཟད། ནད་མེད་ཚེ་རིང་
དང་ཁྱིམ་ཚང་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་ཡང་
ཞུས་པ་རེད། བགྲེས་སོང་གི་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་
ཡོད་ལ་སྙིང་སྟོབས་རབ་ཏུ་འཕེལ་བ་མཐོང་སྐབས།
ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཧ་ཅང་མཉེས་པོ་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་
གིས་གསུངས་དོན། ད་ཆའི་ལྷ་སའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་
མི་རབས་རྒན་གྲས་ཚོས་དཀའ་སྤྱད་འབད་འཐབ་དང་
སྒེར་སེམས་མེད་པར་ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་བ་དང་ཁ་
འབྲལ་ཐབས་མེད། རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པ་རྒན་གྲས་
ཚོས་སྔར་རྒྱུན་བཞིན་ལྷ་སའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སེམས་
ཁུར་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ནས་རྩ་ཆེའི་བསམ་འཆར་
མང་ཙམ་བཏོན་ཏེ། ཐུན་མོང་ཐོག་ལྷ་སའི་ལས་
དོན་སྔར་བས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། འབྲེལ་
ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱིས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་ནུས་
ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཞབས་ཞུའི་འགན་ལེན་གྱི་ལས་དོན་
ཡག་པོ་བསྒྲུབས་ཏེ། ལས་བྱེད་པ་རྒན་གྲས་ལ་ཏང་
གི་དྲོ་སྐྱིད་གང་ལེགས་ཚོར་ཐུབ་པ་དང་། སྒྱུར་
བཅོས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་བས་ལེགས་
པའི་ངང་ལོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་རྒྱལ་སྟོན་དུས་ཆེན་གྱི་སྔ་ནུབ་ཏུ་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་ནང་མི་དང་།
ཏང་ཡོན་རྒན་གྲས། ལས་བྱེད་པ་རྒན་གྲས་བཅས་ལ་འཚམས་འདྲི་གནང་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）དམངས་གཙོ་ཏང་ཤོག་ཁག་དང་རྒྱལ་
ཡོངས་བཟོ་ཚོང་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོཊ་དང་ཏང་ཤོག་གང་ལའང་མ་
གཏོཊ་པའི་རྒྱལ་གཅེས་མི་སྣ། མི་དམངས་ཚོཊ་པ་ཁག་དང་ལས་
རིཊ་ཁག་གི་མང་ཚོཊ། འཐབ་འཛིང་པ་རྒན་གྲས་དང་བློ་མཐུན་
རྒན་གྲས། སྔོན་གཤེཊ་དཔའ་བོའི་གཉེན་ཉེ། ཀྲུང་གོའི་ལོ་ཆུང་
གདོང་ལེན་རུ་ཁག་བཅས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་ཕུལ་བའི་མེ་ཏོག་སི་ར་
ཆེན་པོ་9རེ་རེ་བཞིན་བསྟར་པ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིག་པ་དང་། མེ་ཏོག་སི་
རའི་ཐོག་བསྒྲོན་པའི་དར་གོས་དམར་པོའི་ཐོག་བྲིས་པའི“མི་
དམངས་ཀྱི་དཔའ་བོ་ཇི་སྲིད་བར་མི་ནུབ་པར་གྱུར་ཅིག”ཅེས་པ་དེ་
བས་མངོན་གསལ་དོད་པར་སྣང་།
ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་གི་དམག་དཔུང་
རོལ་དབྱངས་ཚོཊ་པས《སྔོན་གཤེཊ་དཔའ་བོའི་དྲན་གསོའི་ཉིན་
མོའི་དུང་བརྡ》དཀྲོལ་ཡོད། སྐྱོ་གདུང་ཆེ་ལ་སྒྲ་གདངས་གསལ་
བའི་དུང་བརྡས་མི་རྣམས་ལ་སྔར་སོང་གི་ལོ་ཟླ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་དུ་
བཅུག་ཡོད།
“གུས་དམག་རང་གནས་སུ་ཞུགས”ཞེས་པའི་བཀའ་གྲགས་པ་
དང་བསྟུན་ཏེ། སྐམ་མཚོ་མཁའ་གསུམ་གྱི་གཟབ་སྦྲེང་དམག་གིས་
གོམ་སྟབས་བརྟན་པོའི་ངང་དྲན་གསོའི་རྡོ་རིང་མདུན་དུ་མེ་མདའ་
ཁྱེར་ནས་སྐྱོད་དེ་ཀྲོང་ངེར་འགྱིང་ཡོད། ཆུ་ཚོད་བཅུ་པ་ཏག་ཏག་
ལ་མི་དམངས་ཀྱི་དཔའ་བོར་མེ་ཏོག་འབུལ་བའི་མཛད་སྒོ་དངོས་སུ་
འགོ་ཚུཊ་པ་རེད། དམག་མིའི་རོལ་ཆ་ཚོཊ་པས《བློས་བླངས་
དམག་གི་མདུན་སྐྱོད་རོལ་དབྱངས》དཀྲོལ་གཏོང་བྱས་ཡོད། ཚོཊ་
ར་ཡོངས་སུ་མགྲིན་དབྱངས་གཅིག་གྱུར་ཐོག་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་
མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་གླུ་བླངས་ཡོད། རྒྱལ་གླུ་བཏང་ཚར་རྗེས་

ཚོགས་ར་ཡོངས་ཀྱི་མི་རྣམས་གུས་སྟབས་ཀྱིས་ཡར་བཞེངས་ནས་ཀྲུང་
གོ་མི་དམངས་ཀྱི་བཅིངས་འགྲོལ་བྱ་གཞག་དང་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་
འཛུཊ་སྐྲུན་བྱ་གཞག་ཆེད་དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་རང་སྲོག་བློས་བཏང་
བའི་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོར་ངག་བསྡམས་ནས་མྱ་ངན་ཞུས་ཡོད།
ངག་བསྡམས་མྱ་ངན་ཞུས་ཚར་རྗེས་ལག་ཏུ་མེ་ཏོག་སོས་པ་
འཁྱེར་བའི་ལོ་ཆུང་བྱིས་པ་ཚོས་མི་དམངས་དཔའ་བོའི་དྲན་གསོའི་
རྡོ་རིང་ལ་ཕྱོཊ་ནས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས《ང་ཚོ་ནི་གུང་ཁྲན་རིང་
ལུགས་ཀྱི་རྒྱུན་འཛིན་པ་ཡིན》ཞེས་པའི་གླུ་གཞས་བཏང་བ་དང་
འབྲེལ་ལོ་ཆུང་གདོང་ལེན་རུ་ཁག་གི་གུས་ལུཊ་ཞུས་ཡོད།
དམག་མིའི་རོལ་ཆ་ཚོགས་པས་བརྩེ་བ་ཟབ་པའི《མེ་ཏོག་
འབུལ་བའི་རོལ་དབྱངས》དཀྲོལ་བ་དང་། གུས་དམག་18ཀྱིས་མེ་
ཏོག་སི་ར་བརྟན་པོའི་ངང་བཏེགས་ནས་མི་དམངས་དཔའ་བོའི་དྲན་
གསོའི་རྡོ་རིང་གི་ཕྱོགས་སུ་དལ་གྱིས་བསྐྱོད་དེ་མེ་ཏོག་སི་ར་དེ་དྲན་
གསོའི་རྡོ་རིང་སྟེགས་བུའི་ཐོག་བཞག་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་སོགས་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་དྲན་
གསོའི་རྡོ་རིང་སྟེགས་བུའི་ཐོག་ཕེབས་པ་དང་། མེ་ཏོག་སི་རའི་
མདུན་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ་ནན་གྱིས་གཟིགས་པ་རེད། དམར་
མདངས་བཀྲ་བའི་ཧུང་ཀྲང་མེ་ཏོག་དང་། འདབ་བརྒྱ་ལྷུག་པོར་
གྲོལ་བའི་ལུག་མཉེ་མེ་ཏོག མཉེན་ཞིང་མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ཝུན་
ཤིན་ལན་བཅས་ཕུལ་ནས་མི་དམངས་དཔའ་བོར་བཅངས་པའི་དྲན་
སེམས་དང་བླ་ན་མེད་པའི་གུས་འདུད་ཞུ་ལུགས་མཚོན་པར་བྱས་
ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་མདུན་དུ་ཕེབས་ཏེ་མེ་ཏོག་སི་རའི་སྟེང་གི་དར་
གོས་ལེགས་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་གནང་ཡོད། དེ་རྗེས་ཞི་ཅིན་ཕིང་

སོགས་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་པས་མི་དམངས་དཔའ་བོའི་
དྲན་གསོའི་རྡོ་རིང་ལ་དལ་གྱིས་བསྐོར་ནས་ཞལ་མཇལ་ཞུས་པ་རེད།
ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་ཚུན། བློ་མཐུན་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་སྲ་ཞིང་
བརྟན་པའི་འགོ་ཁྲིད་འོག ཏང་ཡོངས་དང་། དམག་ཡོངས།
རྒྱལ་ཡོངས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་བཅས་ཀྱིས་མཐུན་སྒྲིལ་རྡོག་
རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་དང་། འབད་འབུངས་ཡར་བརྩོན། གཞུང་
འཁྱོངས་གསར་འབྱེད་བཅས་བྱས་ནས་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་
གཞག་ཁག་ལ་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་དང་ལོ་རྒྱུས་
རང་བཞིན་གྱི་འཕོ་འགྱུར་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བས། དུས་
རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
ཀྱི་བྱ་གཞག་གི་རྣམ་པ་གསར་རྐྱང་ཞིག་བཏོད་ཡོད། རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་
ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་དུང་ཕྱུར་14ལྷག་
ཙམ་གྱིས་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་དང་
འབད་འབུངས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་བསྡུ་ལེན་བྱས་ཏེ། བློ་སྟོབས་ཆེན་
པོས་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་
ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་བརྟེན་ནས་དུས་རབས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་འབད་
པས་བརྩམས་ནས། ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་
ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་
བྱ་གཞག་རླབས་པོ་ཆེར་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་
འབད་འཐབ་ལྷོད་མེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
ལོ་ཆུང་བྱིས་པ་དང་ལས་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་
མིས་ཀྱང་རིམ་པ་བཞིན་དྲན་གསོའི་རྡོ་རིང་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་ལག་
ནང་གི་མེ་ཏོག་སོས་པ་ཕུལ་བ་དང་འབྲེལ་དྲན་གསོའི་རྡོ་རིང་ལ་ཞལ་

མཇལ་ཞུས་པ་རེད།
མེ་ཏོག་འབུལ་བའི་མཛད་སྒོ་དེ་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་
སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན། པེ་ཅིང་གྲོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་དབྱིན་ལི་ཡིས་
གཙོ་སྐྱོང་གནང་ཡོད།
པེ་ཅིང་དུ་ཞུགས་པའི་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་
ཀྱི་ཨུ་ཡོན་དང་། ཀྲུང་དབྱང་ཧྲུའུ་ཅི་ཁྲུའི་ཧྲུའུ་ཅི། རྒྱལ་
ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ཨུ་ལྷན་ཁང་གི་ཨུ་ཡོན་ཀྲང་
གཞོན་པ། རྒྱལ་དོན་ཨུ་ཡོན། ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་
ཁང་གི་ཁྲིམས་དཔོན། ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་
གི་ཞིབ་དཔྱོད་དཔོན། རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་
པ་དང་ཀྲུང་དབྱང་དམག་ཨུད་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་བཅས་མཛད་སྒོར་
ཞུགས་ཡོད།
ཀྲུང་དབྱང་ཏང་སྲིད་དམག་དམངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་
ཚན་དང་པེ་ཅིང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་བོ་
དང་། དམངས་གཙོ་ཏང་ཤོག་ཁག་གི་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་
ཡོངས་བཟོ་ཚོང་ལས་རིགས་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་
འཁུར་བ་དང་ཏང་ཤོག་གང་ལའང་མི་གཏོགས་པའི་མི་སྣའི་
འཐུས་མི། པེ་ཅིང་དུ་ཞུགས་པའི་འཐབ་འཛིང་པ་རྒན་གྲས་
དང་། བློ་མཐུན་རྒན་གྲས། སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་གཉེན་
ཉེའི་འཐུས་མི། བྱས་རྗེས་མཚན་སྙན་ཐོབ་མཁན་གྱི་འཐུས་
མི། རྒྱལ་ཡོངས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་གཟིགས་སྐོར་ཚོགས་
པའི་ཁོངས་མི། རྒྱལ་སའི་ལས་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་
འཐུས་མི་སོགས་མཛད་སྒོར་ཞུགས་ཡོད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་དྲན་གསོའི་ཉིན་མོར་མི་དམངས་ཀྱི་དཔའ་བོར་མེ་ཏོག་སི་ར་འབུལ་བའི་མཛད་སྒོ་པེ་ཅིང་དུ་གཟབ་རྒྱས་ངང་འཚོགས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་9ཚེས་27ཉིན།
གྲོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་གྱིས་ལྷ་ས་
གྲོང་ཨུད་ཀྱི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་
ཚོགས་ཆུང་གི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དོན་ཚོགས་
འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་འཚོགས་པ་རེད། ཚོགས་
འདུའི་ཐོག ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་
ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྣམ་བཤད་གལ་ཆེན་དང་། དུས་
རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་གྱི་
རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་མཛད་ཕྱོགས་སྲིད་ཇུས་
བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་། ཏང་གི་
སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་
ཐེངས་གསུམ་པ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་སྐབས་
བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དྲུག་པ།
གྲོང་ཨུད་སྐབས་བཅུ་པའི་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
བརྒྱད་པ་བཅས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
དོན་འཁྱོལ་བྱས་པ། བརྟན་ལྷིང་དང་གྲོང་ཁྱེར་བདེ་
འཇགས་ཡོང་བར་བྱེད་པའི་ལས་ཀའི་རྩ་དོན་མཐའ་
འཁྱོངས་བྱས་པ། སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་དང་ཉེན་ཁ་
སེལ་བའི་འཐབ་ཇུས་ཆེན་པོར་སྐུལ་འདེད་བཏང་
བ། “རྒྱལ་སྟོན”དུས་ཆེན་རིང་གི་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་
སྐྱོང་དང་ཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་
སྟངས་སོགས་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་
གྱུར་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིབ་འཇུག་དང་བཀོད་

སྒྲིག་བྱས་པ། ཆོས་ལུགས་འགྲིག་མཐུན་དང་། སྤྱི་
ཚོགས་ཞི་མཐུན། མི་རིགས་འཆམ་མཐུན་བཅས་ཡོང་
བར་འགན་ལེན་བྱས་པར་མ་ཟད། ཀྲུང་གོ་གསར་པ་
དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་75འཁོར་བར་བསུ་བ་ཞུ་ཆེད་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་བཏོད་ཡོད།
ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་གྱིས། རིམ་ཁག་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་
ཚན་ཁག་གིས་ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ལྷ་སར་བརྟག་
ཞིབ་གནང་སྐབས་གནང་བའི་གསུང་བཤད་ཀྱི་དགོངས་
དོན་དོན་འཁྱོལ་ནན་པོ་བྱས་ཏེ། ཧྲུའུ་ཅི་ཤའོ་ཡིའུ་
ཚའེ་ཡི་ཞིབ་ཕྲའི་བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་། ཉེན་བརྡ་
རྒྱུན་གཏོང་དང་དོགས་ཟོན་རྟག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་
ཀྱིས་འགན་འཁྲི་དང་ལས་འགན་ཏན་ཏིག་སྒྲུབ་
དགོས། ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། མི་རིགས་ཆོས་ལུཊ་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་
གཙོ་གནད་ལ་དམིཊ་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསླབ་བྱ་གཏིང་
ཟབ་ལེན་པ་དང་། བྱ་ཐབས་དང་ལམ་སྲོལ་ཁག་
འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་ནས“རྒྱལ་སྟོན”རིང་གི་འཐབ་
ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་གི་བརྟན་ལྷིང་དང་
སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་
དགོས་པ་དང་། གྲལ་བཤེར་གྱི་ལས་དོན་ལ་དམ་
འཛིན་ཏན་ཏིག་བྱས་ཏེ། “3+3+3”གྱི་ལས་ཀའི་
བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་། རྒྱུན་གཏན་གྱི་གྲལ་བཤེར་དང་
ཆ་འཕྲིན་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས།
ཉེན་ཁ་དང་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་གྲལ་བཤེར་དང་ཆུང་

ས་ནས་སེལ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ། ལས་
ཀའི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ནན་དུ་བཏང་སྟེ། “མིག་མངས་
འགྲིག་སྐོར་གཅིག”གི་བསམ་བློ་བརྟན་པོར་བཙུགས་
ནས་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་གི་ཉེན་
ཁའི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་དང་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་ལ་རྙོག་
འཛིང་ཆེ་བའི་དོན་རྐྱེན་དུས་ཐོག་ཏུ་དགོངས་སྐོར་སྙན་
སེང་ཞུ་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།
ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་གྱིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན།
ཆོས་ལུགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ལས་
དོན་ནི་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན་
པས། འབྲེལ་ཡོད་དམིགས་ཚད་དོ་དམ་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་
ཞིབ་སྲོལ་སློབ་སྦྱོང་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ། དོན་ཚན་རེ་རེ་
བཞིན་ཞིབ་བསྡུར་དང་མཐིལ་རྟོགས་བྱས་ནས་ནུས་
ཤུགས་ཡོད་རྒུས་དཔྱད་ཞིབ་གྲ་སྒྲིག་ལས་དོན་ཡག་པོ་
སྒྲུབ་དགོས་པ་དང་། སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྒོ་ནས་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་སྒུལ་
ཤུགས་སུ་བྱས་ཏེ། སེམས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་ནུས་
ཤུགས་ཡོད་རྒུ་བཏོན་ནས་གཙོ་གནད་དང་དཀའ་གནད་
བསལ་ཐོག གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་
སླར་ཡང་སྐས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་དགོས།
གྲོང་ཨུད་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་
པུའི་པུའུ་ཀྲང་སྐལ་བཟང་ཚེ་བརྟན་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་
ཡོད། （བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཨུད་ཀྱི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་
ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དོན་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།
（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་
ཀྱིས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཉེན་ཁ་དང་
ཚོད་བགམ་གྲངས་མེད་ཐེག་ནས། ཐོག་མཐའ་
བར་གསུམ་དུ་སྐྱེ་སྟོབས་འབར་བ་དང་མི་རབས་
ནས་མི་རབས་བར་རྒྱུན་བསྐྱངས་པ་དེ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་
རིགས་ལ་ཡུན་རིང་ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་རྒྱལ་
གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་ཡོད་པ་དང་ཁ་
འབྲལ་ཐབས་མེད། རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ནི་
ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཀྱིས་མི་རིགས་རང་བཙན་
དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་སྐུལ་
མ་གཏོང་བ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རླབས་རྒྱུན་ཁྲོད་
དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་
བསམ་པའི་སྒུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་།
ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་གྲུ་གཟིངས་འདིས་རླུང་
བརྟེན་རླབས་གཤག་དང་མདུན་སྐྱོད་ལྷོད་མེད་
བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་སྒུལ་ཤུགས་
ཆེན་པོ་ཞིག ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་དང་ཀྲུང་ཧྭ་
མི་རིགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་རི་འགུལ་མཚོ་སྐྱོམ་ལྟ་
བུའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་རླབས་ཆེན་འདོན་
སྤེལ་དང་། མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་བགྲོད་ལམ་སྟེང་
དཀའ་སྡུག་དང་ཉེན་ཁ་མཐའ་དག་ལས་རྣམ་
པར་རྒྱལ་བའི་བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་དར་ཆ་
བཅས་རེད།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན། རྒྱལ་གཅེས་
རིང་ལུགས་ནི་བྱེ་བྲག་དང་དངོས་ཡོད་ཅིག་
རེད། དེང་རབས་ཀྱི་ཀྲུང་གོར་རྒྱལ་གཅེས་
རིང་ལུགས་དར་སྤེལ་གཏོང་དགོས་ན་ངེས་པར་
དུ་ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་
ནི། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་དང་
ཀྲུང་གོའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་
ངེས་པར་དུ་ཡུན་རིང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་
པ་ལས་གཡོ་འགུལ་གཏོང་མི་རུང་བ་དང་།
ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གིས་ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་
ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་དེ་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་བསྐྲུན་པ་དེ་ངེས་པར་དུ་ཡུན་
རིང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་ལས་གཡོ་འགུལ་
གཏོང་མི་རུང་། ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་དང་
ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོའི་ས་གཞི་ཆེན་
པོར་རྩ་བ་ཚུགས་པ་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་
དཔལ་ཡོན་གྱི་ཕུལ་བྱུང་གྲུབ་འབྲས་དཔྱད་
གཞིར་འཛིན་པ། རང་སྟོབས་རང་སྤེལ་གྱིས་
རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་སྲིད་
དོན་གལ་ཆེན་གྱི་མཛད་ཕྱོགས་ངེས་པར་དུ་ཡུན་
རིང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་ལས་གཡོ་འགུལ་
གཏོང་མི་རུང་བ་བཅས་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ལ་
དགའ་ཞེན་དང་ཏང་ལ་དགའ་ཞེན། སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་ལ་དགའ་ཞེན་བཅས་གཅིག་
གྱུར་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཚེ། རྒྱལ་
གཅེས་རིང་ལུགས་གཞི་ནས་གསོན་ཉམས་ལྡན་
པ་དང་དངོས་ཡོད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་དེང་
རབས་ཀྲུང་གོའི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྙིང་
སྟོབས་ཀྱི་མཚོན་ཚུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན། རྒྱལ་

གཅེས་རིང་ལུཊ་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་གཏོང་
བར་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུཊ་ཀྱི་སློབ་
གསོ་དེ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་བརྩི་བ་དང་། ངེས་
པར་དུ་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་གཅིག་གྱུར་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་
བྱེད་པ། ངེས་པར་དུ་མེས་རྒྱལ་གཅིག་གྱུར་
དང་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་
པ། ངེས་པར་དུ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
དང་རིག་གནས་ལ་བརྩི་འཇོག་དང་རྒྱུན་འཛིན་
བྱེད་པ། ངེས་པར་དུ་མི་རིགས་ལ་གཞི་ཚུགས་
པ་དང་འཛམ་གླིང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་
བྱེད་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན། ལོ་ཆུང་
བྱིས་པ་ནི་མེས་རྒྱལ་གྱི་མ་འོངས་པ་ཡིན་པས་
རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་
གཏོང་རྒྱུ་དེ་ལོ་ཆུང་བྱིས་པ་ནས་དམ་འཛིན་བྱེད་
དགོས། སློབ་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུགས་བསམ་
དེ་མེས་རྒྱལ་གྱི་མདུན་ལམ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་
ལས་དབང་དེ་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་དང་ཟུང་
འབྲེལ་དམ་པོ་བྱ་རྒྱུའི་སློབ་གསོ་གཏོང་བ་དང་
ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། སློབ་མས་ཡང་དག་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་
བ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྟ་བ། རིག་གནས་ཀྱི་ལྟ་བ་
བཅས་འཛུགས་པ་དང་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པར་
ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པ། རྒྱལ་གཅེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
དང་རྒྱལ་གཅེས་ཀྱི་བརྩེ་བ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། མི་
རིགས་ཀྱི་སྤོབས་སེམས་དང་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་
ཆེས་པའི་བསམ་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་
ནས། རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་
དེ་སློབ་མའི་སེམས་སུ་བརྟན་པོར་འཇགས་པར་
བྱས་ནས་རང་ཉིད་ནི་ཀྲུང་གོ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་
ནམ་ཡང་མི་བརྗེད་པར་བྱེད་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་ནན་གསུངས་གནང་
དོན། དུས་རབས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཇི་ལྟར་བྱུང་
རུང་། ང་ཚོས་རྡོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་མི་རིཊ་
ཀྱི་སྟོབས་ཤུཊ་གཅིག་ཏུ་བསྡུ་དགོས། ད་ལྟ་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུཊ་ཀྱི་ཀྲུང་གོ་འཛམ་གླིང་གི་ཤར་
ཕྱོཊ་སུ་ཀྲོང་ངེར་འགྱིང་ཡོད་ཅིང་། སྟོབས་
ཤུཊ་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་རླབས་ཆེན་མེས་
རྒྱལ་གྱི་གོ་གནས་ལ་གཡོ་འགུལ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་
དང་། སྟོབས་ཤུཊ་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཀྲུང་
གོའི་མི་དམངས་དང་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་མདུན་
སྐྱོད་གོམ་སྟབས་འགོག་མི་ཐུབ། རླབས་ཆེན་
གྱི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུཊ་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་
ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་། དཀའ་ངལ་ལ་མི་
སྐྲག་པ་དང་ཉེན་ཁར་མི་སྐྲག་པ། འཐབ་རྩོད་
བྱེད་ཕོད་པ། རྒྱལ་ཁ་ལེན་ཕོད་པ་བཅས་ཀྱི་
སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་བཏང་སྟེ་
མི་དམངས་ལ་དམ་པོར་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་
སྟོབས་ལྡན་འཛུགས་སྐྲུན་དང་། མི་རིགས་
བསྐྱར་དར་གྱི་རླབས་ཆེན་བྱ་གཞག་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་གོང་དུ་སྤེལ་དགོས།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་སྟོབས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་ཆེ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གོང་དུ་སྤེལ་དགོས།