ས་གནས། ཅང་སུའུ་ལམ་སྒོ་རྟགས་19 ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 6320059 འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་གི་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ་ནས་པར་འདེབས་བྱས།

4 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། རེས་གཟའ་པ་སངས།

2025ལོའི་ཟླ་3ཚེས་7
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）འདི་ལོའི་ལས་ཀའི་གཙོ་
གནད་འབུར་དུ་ཐོན་པར་བཀོད་སྒྲིག་བཅས་གནང་
ཡོད་པས། ངེས་པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་གཏིང་
ཟབ་བླངས་ནས་ལས་ཀའི་ཁྲོད་ལག་བསྟར་ཏན་ཏིག་
བྱ་རྒྱུའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད།
ཚང་མས། རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱི་
དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་དེ་མིག་སྔ་

དང་སླད་ཕྱིན་དུས་སྐབས་ཤིག་རིང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་
འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཏེ། བསམ་བློ་དང་བྱ་
སྤྱོད་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་
གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱས་ནས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་
ཨུད་ཀྱི་ལས་ཀའི་བླང་བྱ་ལྟར། “རྩ་དོན་ལྔ”མཐའ་
འཁྱོངས་དང་། “འཐབ་ཇུས་ཆེན་པོ་བཞི”ལག་
བསྟར། “ལས་དོན་ལྔ”ལ་དམ་འཛིན། “བྱ་

སྤྱོད་ཆེན་པོ་བརྒྱད”ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱ་
རྒྱུ་དང་། སྤྲོ་སེམས་སྔར་ལས་འཕེལ་བ་དང་།
འབད་འཐབ་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་སྔར་ལས་ཆེ་བ། དངོས་
གཉེར་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་སྔར་ལས་བཟང་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་
ནས་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ལྷ་སའི་ལེའུ་
རྩོམ་ཆེད་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པའི་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཐད་གཏོང་ལ་མཉམ་དུ་གསན་གཟིགས་གནང་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཅང་སུའུ་ཡིས་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་འཁུར་
བའི་ཤུཊ་རྒྱག་སར་སྟངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་ཚན་རྩལ་གསར་
གཏོད་དང་ཐོན་ལས་གསར་གཏོད་མཉམ་འདྲེས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བའི་ཐད་གདོང་མཆོང་བྱེད་པ་དང་། གཏིང་ཟབ་པའི་སྒྱུར་བཅོས་
དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་དབྱེར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཐད་བརྩོན་
ལེན་བྱེད་ཕོད་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་
དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པའི་ཐད་མདུན་གྲལ་དུ་སྐྱོད་པ། མི་དམངས་ཡོངས་
ཐུན་མོང་ཕྱུག་འགྱུར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཐད་མིག་དཔེ་འདོན་
པ་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
ཅང་སུའུ་འཐུས་མི་ཚོགས་པས་གྲོས་ཞིབ་ནན་ཏན་བྱེད་པའི་
རྣམ་པ་ཧ་ཅང་འཁྲུག་པོ་ཡོད། ཀྲའོ་ཅན་ཅུན་དང་། ཞུས་ཀོང་
ཧུའེ། ཀྲང་ཅུན་ཅེ། ལི་ཤའོ་ནཱ། མེའོ་ཧན་ཀེན། ཁོ་ཅུན་
བཅས་འཐུས་མི་དྲུག་གིས་ཁག་སོ་སོར་ལྗང་མདོག་ཐཱན་ཉུང་གི་ཕྱོགས་
སྒྱུར་འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཐོན་ལས་ཚན་རྩལ་
གསར་གཏོད་ལྟེ་གནས་གཏོད་པ། གསོ་རིག་གཞན་སྒྱུར་འཛུགས་
སྐྱོང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། མཛེས་མཐུན་སྡེ་ཁུལ་འཛུགས་
སྐྲུན། སྲོལ་རྒྱུན་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།
སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཁྲང་ཞི་སྲུང་སྐྱོང་དང་རྒྱུན་འཛིན་སོགས་ཐད་གཏམ་
བཤད་གནང་བ་རེད།
ཚང་མའི་གཏམ་བཤད་ལ་གསན་རྗེས། ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་
གཏམ་བཤད་གནང་བ་རེད། དང་ཐོག་ཁོང་གིས་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་
དོན་སྙན་སྒྲོན་ལ་མོས་མཐུན་གནང་བ་དང་ཅང་སུའུ་ཡི་ལས་དོན་ལ་
གདེང་འཇོག་གནང་བར་མ་ཟད། ཅང་སུའུ་ཡིས་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་
འཁུར་བའི་འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་གྲུབ་འབྲས་
གསར་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་ཐོབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན། ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་
དང་ཐོན་ལས་གསར་གཏོད་ནི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་གསར་མ་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་གཞི་རྩའི་ཐབས་ལམ་ཡིན། ཚན་རྩལ་
གསར་གཏོད་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པར་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་

མ་ལག་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་དམིགས་ཤིང་། སློབ་གསོ་དང་། ཚན་
རྩལ། ཤེས་ལྡན་པ་བཅས་ལ་མཉམ་དུ་དམ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། ཚན་རྩལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མང་པོ་ཐོབ་པར་བྱེད་
དགོས་ལ། ཚན་རྩལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དངོས་དངོས་རྗེན་རྗེན་གྱི་
ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་སུ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས། ཐོན་ལས་
གསར་གཏོད་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པར་དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྩ་
བའི་རྨང་གཞིར་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་། སྲོལ་རྒྱུན་ཐོན་
ལས་སྒྱུར་བཀོད་རིམ་སྤོར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་འཐབ་ཇུས་
རང་བཞིན་གྱི་གསར་དར་ཐོན་ལས་དང་འབྱུང་འགྱུར་ཐོན་ལས་ཀྱི་
འགྲན་ལམ་གསར་པ་གཏོད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་མཉམ་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་
འཁྱོངས་བྱེད་དགོས། ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་དང་ཐོན་ལས་གསར་
གཏོད་མཉམ་འདྲེས་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པར་ལས་སྟེཊ་སྐྲུན་པ་
དང་། སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ། ཁེ་ལས་ཀྱི་
གསར་གཏོད་བྱེད་པོའི་གནས་བབ་ལ་ཤུཊ་སྣོན་རྒྱག་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་
གསར་གཏོད་འབྲེལ་ཐག་དང་ཐོན་ལས་འབྲེལ་ཐག་སྲུབས་མེད་
འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན། དཔལ་འབྱོར་
སྤྱི་འབོར་ཆེ་བས་མདུན་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་
ཀྱི་ནུས་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་འདོན་དགོས། ཅང་སུའུ་ཡིས་སྔོན་ལ་ལག་
བསྟར་ཚོད་ལྟ་དང་ཕྱི་ནང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པ་དང་སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་
དབྱེ་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགོག་རྐྱེན་སེལ་བ་དང་
ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གསར་པ་ཆ་
ཚང་བ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ། ཕྱོགས་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་སྒོ་
ནས་ལག་བསྟར་དང་། རྒྱལ་ནང་རྒྱལ་སྤྱིར་སྤྱི་འདོམས། གྲོང་
ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་དང་ཁུལ་ཁོངས་མཉམ་འགུལ་ལ་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ། ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་ཀྱི་བཀོད་པ་ལེགས་སུ་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས། གཙོ་འགངས་ཆེ་བའི་
ཁྲོམ་ར་ཅན་གྱི་བཀོད་སྒྲིག་སྒྱུར་བཅོས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ས་

གནས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། ཁྲོམ་ར་ཁག་བགོས། “གྲིམ་མདུད་
ཐེབས་པའི”འགྲན་རྩོད་བཅས་རང་འགུལ་ངང་མེད་པར་བཟོ་
དགོས། དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་ཀྱི་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུའི་
དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་དང་དབང་བའི་
ལམ་ལུགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁེ་ལས་ལ་ལྟ་སྟངས་འདྲ་མཉམ་བཟུང་ནས་
ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་མུ་མཐུད་ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས། ལམ་
ལུགས་རྣམ་པའི་སྒོ་འབྱེད་རྒྱ་ཆེར་བརྟན་པོ་བཏང་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་
མཉམ་ལས་ཀྱི་བར་མཐོངས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན། དཔལ་འབྱོར་སྟོབས་ལྡན་
ཞིང་ཆེན་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་དོན་
འཁྱོལ་བྱེད་པའི་ཐད་འགན་འཁྲི་དེ་བས་ཆེ་བ་འཁུར་དགོས།
ཅང་སུའུ་ཡིས་འབྲི་ཆུའི་ཟུར་གསུམ་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་
དང་འབྲི་ཆུའི་དཔལ་འབྱོར་ཁུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་འཐབ་ཇུས་ཁྲོད་རང་འགུལ་ངང་བྱས་རྗེས་འཇོག་པ་དང་མཐུན་
སྦྱོར་མཉམ་འགུལ་བྱེད་དགོས། ཅིང་ཅིན་ཅི་གསུམ་མཐུན་སྦྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་དང་གཡོད་ཀང་ཨའོ་ཡི་ཁུག་ཆེན་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་
སོགས་འཐབ་ཇུས་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་
དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་སྐྲུན་དང་
མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་བོད་སྐྱོར་ཤིན་སྐྱོར་སོགས་ཁ་
གཏད་རོགས་སྐྱོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་དགོས། རྨོ་ཞིང་གི་
དམར་ཐིག་བརྟན་སྲུང་དང་། འབྲུ་རིགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་
འགན་སྲུང་། སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་། ལྷོ་ཆུ་བྱང་འདྲེན་
གྱི་ཆུ་ཁུངས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་སོགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་
གཙང་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན། དཔལ་འབྱོར་
སྟོབས་ལྡན་ཞིང་ཆེན་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་ཙམ་བཏང་ནས་མི་
དམངས་ཡོངས་ཐུན་མོང་ཕྱུག་འགྱུར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཐད་
ཉམས་མྱོང་འཚོལ་ཞིབ་ཧུར་ཐག་དང་དཔེ་སྟོན་སྣེ་ཁྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་
འདོན་དགོས། ཅང་སུའུ་ཡིས་གྲོང་གསེབ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་

རྒྱས་དང་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བ་དང་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྲ་བརྟན་
དང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཐད་མུ་མཐུད་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་
དང་། རྨང་གཞིའི་རང་བཞིན་དང་། ཀུན་ཕན་རང་བཞིན།
ཐ་སྐྱོང་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་དམངས་འཚོ་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་
སྣོན་རྒྱག་པ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲལ་མཁོ་དང་། དཀའ་ངལ།
སེམས་ཁྲལ། རེ་སྒུག་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་བྱ་
བ་དངོས་མང་ཙམ་སྒྲུབ་པ། སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་མ་ལག་འཐུས་སྒོ་
ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་གཞི་རྩའི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་དོ་མཉམ་རང་
བཞིན་དང་ཁྱབ་པའི་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་ཆུ་ཚད་སླར་ཡང་
མཐོ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ། དམངས་
འཚོའི་གཞི་རྩ་ཡིན་པའི་ལས་ཞུགས་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་
དགོས། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་སྲོལ་
གཏོད་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་རིག་གནས་ཐོན་རྫས་དང་ཞབས་ཞུ་མཁོ་
སྤྲོད་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་
སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ནུས་པ་སྦྱིན་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན། དཔལ་འབྱོར་སྟོབས་ལྡན་
ཞིང་ཆེན་གྱིས་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་འཁུར་བར། ངེས་པར་དུ་ཏང་གི་
ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་སྤུས་ཚད་མཐོ་
བའི་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས། རིམ་ཁག་ཏང་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་འཁུར་ཕོད་པ་
དང་གསར་འབྱེད་ཡར་བརྩོན་བྱས་ཏེ། དམ་པ་དོན་གཉེར་དང་
དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་སྒྲིག་བཀུར་ཁྲིམས་སྲུང་
དང་གཞུང་དྲང་སྤྱོད་གཙང་གི་གཟུཊ་བརྙན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་
དམངས་མང་ཚོགས་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ་དཔལ་འབྱོར་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
གཏོད་དགོས། （ཨོ་རྒྱན་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

དཔལ་འབྱོར་སྟོབས་ལྡན་ཞིང་ཆེན་གྱིས་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་ཁུར་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་དགོས།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）འཐུས་མིའི་ནུས་པ་
འདོན་སྤེལ་བྱེད་པ་བཅས་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་བ་དང་
འགན་སྲུང་བྱེད་པའི་གཞི་རྩའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཤིག་ཡིན་
ཞེས་བསྟན་ཡོད། བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ཁྱབ་བསྒྲགས་
ལག་བསྟར་བྱས་པ་དེས་འཐུས་མིས་ཁྲིམས་ལྟར་འགན་
འཁྲི་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་འགན་ལེན་
བྱ་རྒྱུ་དང་འཐུས་མིའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་
བྱ་རྒྱུ། མི་དམངས་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་རང་བདག་བྱེད་
པར་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ལ་ནུས་པ་གལ་ཆེན་
འདོན་སྤེལ་བྱ་རྒྱུ་རེད། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་
གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་
བསྟར་དང་། མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་ལམ་
ལུགས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་
སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དགོངས་པ་གལ་
ཆེན་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ། ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་
ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་གལ་ཆེན་ལག་བསྟར་བཅས་
བྱེད་པར། དུས་དང་བསྟུན་ནས་འཐུས་མིའི་བཅའ་
ཁྲིམས་བཟོ་བཅོས་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་
དང་། མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་འཐུས་
མིའི་ལས་དོན་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་
ཡོང་བར་འགན་སྲུང་དང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་
ཤིང་། མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་ལམ་ལུགས་
ཀྱི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་བཟང་ཆ་སྔར་ལས་ལེགས་པ་
འདོན་སྤེལ་བྱེད་དགོས། འཐུས་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་
བཟོ་བཅོས་རྒྱག་རྒྱུ་ནི་ཏང་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་
མཐའ་འཁྱོངས་དང་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་ཀྲུང་
གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཆབ་
སྲིད་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ལམ་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལྡོག་མེད་ཀྱི་
བླང་བྱ་ཡིན་པ་དང་། མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་
ཆེན་གྱི་ལས་དོན་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་ནས་གོང་འཕེལ་
འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་དང་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཚོགས་
ཆེན་གྱི་ལམ་ལུགས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཡག་པོ་དང་འཐུས་

ཚང་ཡག་པོ། འཁོར་སྐྱོད་ཡག་པོ་བཅས་བྱེད་པའི་
འགན་སྲུང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ། དེ་ནི་བརྒྱུད་རིམ་
ཧྲིལ་པོའི་མི་དམངས་དམངས་གཙོ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་
བ་དང་། རིམ་ཁག་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་དང་
དེའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དེ་ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་དུ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་
ཟབ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པའི་འཐུས་མིའི་ལས་ཁུངས་སུ་
འགྱུར་བར་བྱེད་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་བླང་བྱ་ཞིག་
རེད། འཐུས་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དག་བཅོས་འཆར་
ཟིན་ལ་ཁྱོན་དོན་ཚན་34ཡོད་པ་དང་། བཟོ་བཅོས་
རྒྱག་པའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཏེ།
སྤྱིའི་རྩ་དོན་གྱི་གཏན་འབེབས་ཁག་ཅིག་འཐུས་ཚང་དུ་
གཏོང་བ་དང་། “འབྲེལ་བ་གཉིས”ཀྱི་ལམ་ལུགས་
ལམ་སྲོལ་རྒྱ་སྐྱེད་དང་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ། མི་
དམངས་འཐུས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་ལས་ཀའི་ནུས་པ་
འཛུགས་སྐྱོང་སྐོར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་འཐུས་
ཚང་དུ་གཏོང་བ། རིམ་པ་དེ་གའི་མི་དམངས་འཐུས་
མི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་གྲོས་ཚོགས་འཚོག་རིང་གི་འཐུས་མིའི་
ལས་དོན་སྐོར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་འཐུས་
ཚང་དུ་གཏོང་བ། རིམ་པ་དེ་གའི་མི་དམངས་འཐུས་
མི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་གྲོས་ཚོགས་གྲོལ་རྗེས་རིང་གི་འཐུས་
མིའི་བྱེད་སྒོའི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་འཐུས་ཚང་
དུ་གཏོང་བ། འཐུས་མིས་འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པའི་འགན་
སྲུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་
བ། འཐུས་མིའི་གྲོས་གཞི་དང་གྲོས་འགོ་བདག་གཉེར་
ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ། འཐུས་མིའི་འགན་
སྒྲུབ་དོ་དམ་ལྟ་སྐུལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་འཐུས་
ཚང་དུ་གཏོང་བ། ལྟ་ཞིབ་སྒྲིག་གཞི་སྒྱུར་བཅོས་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ནང་དོན་ཁ་
གསབ་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ཡིན།
ཀྲུའུ་ཞིའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་བཞུགས་མཁན་གྲས་
སུ་ད་དུང་། མཱ་ཤིན་རུའེ་དང་། ཝང་དབྱི། དབྱི་
ལི། ཧྲི་ཐའེ་ཧྥུང་། ལིའུ་གོ་ཀྲུང་། ལི་ཀན་ཅེ།

ལི་ཧྲུའུ་ལེ། ཧོ་ཝེ་ཏུང་། ཧོ་ལི་ཧྥུང་། ཀྲང་ཡིའུ་
ཞ། ཀྲང་གོ་ཆིང་། ཁྲེན་ཝུན་ཆིང་། ཁྲེན་ཅི་
ཉིང་། ཁྲེན་མིན་ཨེར། ཡོན་ཅ་ཅུན། ཧོང་ཁུན་
མིང་། ལིའུ་ཅིན་གོ། ཝང་ཞའོ་ཧུང་། ཝུའུ་ཀྲེན་
ལུང་། ཁྲེན་དབྱི་ཆིན། ཀྲང་ཅུན། དབྱིན་
ཡུང་། ཧུའུ་ཁྲུན་ཧྭ། ཧྲེན་ཡུའེ་ཡུའེ། ཝང་
ཡུང་། ཀྲོའུ་ཆང་། འཕགས་པ་ལྷ་དགེ་ལེགས་རྣམ་
རྒྱལ། ཧོ་ཧོའུ་ཧྭ། ལེང་ཀྲེན་དབྱིན། པ་
ཐེར། སུའུ་ཧུའེ། ཧྲའོ་ཧུང་། ཀའོ་ཡུན་
ལུང་། ཁྲེན་ཝུའུ། མོའུ་ཧུང་། ཞན་ཧུའེ། ཝང་
ཏུང་ཧྥུང་། ཅང་ཤིན་ཀྲི། ཅང་ཙུའོ་ཅུན། ཧོ་པའོ་
ཞང་། ཝང་ཀོང་ཆན། ཆིན་པོ་ཡུང་། ཀྲུའུ་ཡུང་
ཞིན། དབྱང་ཀྲེན་བཅས་དང་། དེ་བཞིན་ཀྲུང་
དབྱང་དམག་ཨུད་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་ལིའུ་ཀྲེན་ལི་དང་ཀྲང་ཧྲེང་
མིན་སོགས་ཡོད།
ཤང་ཀང་དམིགས་བསལ་སྲིད་འཛིན་ཁུལ་གྱི་
སྲིད་འཛིན་དཔོན་ལི་ཅ་ཁྲའོ་དང་ཨའོ་མོན་དམིགས་
བསལ་སྲིད་འཛིན་ཁུལ་གྱི་སྲིད་འཛིན་དཔོན་ཚེན་ཧའོ་
ཧུའེ་ཚོགས་འདུར་ཟུར་ཞུགས་གནང་བ་དང་འབྲེལ་
ཀྲུའུ་ཞིའི་སྟེགས་བུའི་ཐོག་བཞུགས་ཡོད།
རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་
ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པར་ཞུགས་མཁན་སྲིད་གྲོས་
ཨུ་ཡོན་ཚོགས་ཆེན་དུ་ཟུར་ཞུགས་གནང་བ་རེད།
ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་
ཡོད་སྡེ་ཚན་དང་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་གི་འབྲེལ་ཡོད་
ཚན་པ། དྲག་ཆས་ཉེན་རྟོག་དཔུང་སྡེ། མི་དམངས་
ཚོགས་པ་ཁག་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཁུར་བ་
ཚོགས་ཆེན་ལ་ཟུར་ཞུགས་སམ་ཟུར་དུ་གསན་གནང་
ཡོད།
ཀྲུང་གོར་བཅའ་སྡོད་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གཞུང་ཚབ་ཕོ་
ཉས་ཚོགས་ཆེན་ཟུར་ཉན་གནང་ཡོད།
（སྟོབས་རྒྱལ་དང་། བྱམས་པ་ཚེ་རིང་། བྱང་
ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་བཅས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་ཚོགས་འདུ་
ཐེངས་གསུམ་པ་པེ་ཅིང་དུ་འགོ་ཚུགས་པ།

（པར་ངོས་གསུམ་པར་མཐུད）བློ་གྲོས་དང་
སྟོབས་ཤུགས་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་བཏོན་པའི་
དམིགས་ཚད་དང་ལས་འགན་ཁག་དོན་འཁྱོལ་
བྱེད་པའི་ཐོག་གཅིག་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ། ཚོགས་
འདུའི་དགོངས་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་ལག་ལེན་
དངོས་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་། སྤྲོ་
སེམས་སྔར་བས་འཕེལ་བ་དང་། བློ་སེམས་
ཆེར་སྐྱེད་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས། དམ་པ་དོན་གཉེར་
གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་ཁག་
གི་ནང་ཞུགས་ཐོག་ལྷ་སའི་དཔལ་འབྱོར་དང་
སྤྱི་ཚོགས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་
རྒྱས་འགྲོ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་ལེགས་
སྐྱེས་དེ་བས་ཆེ་བ་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གཅིག་
རྗེས་གཉིས་མཐུད་ངང་བཤད་པ་རེད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་
འདྲེན་ཅུས་ཏང་ཙུའི་ཁོངས་མི་དང་ཅུས་ཀྲང་
གཞོན་པ་ཞི་ཝུན་པོས། མ་འོངས་པའི་ལོ་
ལྔའི་ནང་ང་ཚོས་ཕྱོགས་བཞིའི་ཐོག་ནས་རྣམ་
གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་
ཡིན། གཅིག་ནས་ཕྱོགས་བསྡུས་ལངས་
གཟུགས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་དྲ་རྒྱའི་མ་ལག་
བཙུགས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་སྐོར་བའི་མྱུར་བགྲོད་
གཞུང་ལམ་དང་G561ལྷུན་གྲུབ་ནས་ཁྲེང་
ཀོན་བར་གྱི་ཕུག་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་རྒྱུ་དང་། གཉིས་ནས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་མ་ལམ་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་སྟེ།
གཙང་འགྲམ་ལམ་ཤར་དུ་རྒྱ་སྐྱེད་དང་།
ནུབ་ཏུ་སྲིང་བ། ལྷོ་རུ་རྒྱ་སྐྱེད་བཅས་ལ་མུ་
མཐུད་དུ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ། གསུམ་
ནས་སྤྱི་པའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཞབས་ཞུའི་སྤུས་
ཚད་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ། རྔ་ཆེན་སྤྱི་སྤྱོད་
རླངས་འཁོར་ས་ཚིགས་སོགས་སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་
འཁོར་ས་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཁག་ཅིག་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ། བཞི་ནས་གྲོང་གསེབ་
ས་ཁུལ་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ལ་འགན་སྲུང་ལེགས་
པོ་བྱས་ཏེ། རང་བྱུང་གྲོང་ཚོའི་ཚོགས་ཆུང་
ཁག་ཅིག་ལ་ལམ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་ལས་
གཞི་འཛུགས་སྐྲུན་བྱས་ཏེ། ད་ཡོད་ཀྱི་གྲོང་
གསེབ་གཞུང་ལམ་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོར་
འདེགས་དང་རིམ་སྤོར་ལས་གཞི་ཁྱོན་ཡོངས་
ནས་འགོ་འཛུགས་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
རིག་གནས་བློ་གསར་གླིང་དོ་དམ་ཨུ་
ལྷན་གྱི་རིམ་པ་དང་པོའི་བརྟག་ཞིབ་པ་ཡོན་

ཏན་ཚེ་རིང་གིས། རིག་གནས་བློ་གསར་གླིང་
དོ་དམ་ཨུ་ལྷན་གྱིས་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་
གཏོང་བའི་འཐབ་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དོན་འཁྱོལ་
གཏིང་ཟབ་དང་། གླིང་ཁུལ་གྱི་ནུས་པའི་
གནས་གཏན་འཁེལ་དང་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་ཏེ། གྲོང་ཚོའི་མཉམ་
སྡེབ་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་
རྒྱས་དང་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་། མང་
ཚོགས་ཀྱི་ལས་ཞུགས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བ། ལྷག་པར་དུ་གནས་སྤོས་མང་ཚོགས་ཀྱི་
ལས་གནས་བརྟན་པོ་དང་ལས་ཞུགས་མུ་མཐུད་
ལེགས་པར་བསྒྲུབས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་
སྣང་དང་། བདེ་སྣང་། སྐྱིད་སྣང་བཅས་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
བཤད།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཚོང་དོན་ཅུས་ཀྱི་ཁྲོམ་
རའི་མ་ལག་འཛུགས་སྐྲུན་ཁོའོ་ཡི་ཁོའོ་ཀྲང་ལི་
ནའེ་ཞོན་གྱིས། ང་ཚོས་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་
འདུ་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཁྲིད་སྟོན་དུ་བྱས་
ཏེ། ལྷ་སའི་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་བབ་
ལེགས་ཆ་དང་ཐོན་ཁུངས་ལེགས་ཆ་འདོན་སྤེལ་
གང་ལེགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་
འདེད་དང་། ཚོང་དོན་འཁོར་རྒྱུག ཕྱི་
ཕྱོགས་ཚོང་དོན་རིམ་སྤོར་བཅས་ལ་གཙོ་གནད་
ཐོག་དམིགས་ནས་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་ནུས་པ་
འདོན་སྤེལ་བྱ་རྒྱུ། བྱ་སྤྱོད་དངོས་ལ་བརྟེན་
ནས་ལྷ་སའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤུས་
ཚད་མཐོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཕྱིས་འབྱུང་། རང་གྲོང་གི་རྫོང
（ཆུས）ཁག་དང་ཚན་པ་ཁག་གི་ལས་བྱེད་པ་
དང་ལས་བཟོ་བས་སྤྲོ་སེམས་སྔར་ལས་འཕེལ་
བ་དང་། བློ་སེམས་ཆེར་སྐྱེད་ཀྱི་སྙིང་
སྟོབས། དམ་པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་
བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་གནས་ལ་གཞི་ཚུགས་
པ་དང་། གསར་གཏོད་དངོས་སྒྲུབ།
འགན་འཁྲི་བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་པ། རང་
འགུལ་ངང་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ། ངར་སེམས་ཆེར་
སྐྱེད་བཅས་བྱས་ཏེ། ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་ལྷ་སའི་ལེའུ་ཧུར་ཐག་རྩོམ་རྒྱུ་
ཡིན་པ་རེད།
（སྟོབས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་
གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲུ་གཡོར་བསྒྲེངས་ནས་རྒྱང་ལམ་གསར་པར་མདུན་སྐྱོད་བྱེད། བློ་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་
གཡུར་ཟའི་གྲུབ་འབྲས་གཏོད།