2025ལོའི་ཟླ་3ཚེས་7 ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།སྟོབས་རྒྱལ། རེས་གཟའ་པ་སངས། 3

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་3ཚེས་5ཉིན་གྱི་
སྔ་དྲོར། ཀུན་གྱིས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་
ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་
ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པ་པེ་ཅིང་དུ་འགོ་ཚུགས་
ཤིང་། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་
པ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱིས་རླུང་འཕྲིན་དང་། བརྙན་
འཕྲིན། དྲ་རྒྱ་སོགས་སྨྱན་སྦྱོར་བརྒྱུད་ཚོགས་ཆེན་
འགོ་ཚུགས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་ལྟ་ཉན་
བྱས་པ་རེད། ཚང་མས་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་
ནན་ཏན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་
དང་། རང་སོ་སོའི་ལས་ཀའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་
འབྲེལ་བྱེད་པ། ལག་བསྟར་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་
པ། གྲུ་གཡོར་བསྒྲེངས་ནས་རྒྱང་ལམ་གསར་པར་
མདུན་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་བློ་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་
ནས་གཡུར་ཟའི་གྲུབ་འབྲས་གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་
ཅན་གྱི་ལྷ་ས་གསར་པ་བསྐྲུན་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་གསར་
པ་དེ་བས་ཆེ་བ་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་
མཐུད་ངང་བཤད་པ་རེད།
སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་9པར་རྔམ་བརྗིད་ལྡན་པའི་
རྒྱལ་གླུའི་ཁྲོད་ཚོགས་ཆེན་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། ཁྲེང་
ཀོན་ཆུས་ཀརྨ་དགོན་གསར་ཁྲོམ་གཞུང་དང་གྲྭ་བཞི་
ཁྲོམ་གཞུང་གིས་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་དང་མང་
ཚོགས་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ཚོགས་ཆེན་འགོ་ཚུགས་
པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཅིག་སྡུད་ཐོག་བལྟས་པ་
དང་། སྲིད་བློན་ལི་ཆང་གིས་གནང་བའི་སྲིད་
གཞུང་གི་ལས་དོན་སྙན་སྒྲོན་ལ་ནན་ཏན་ངང་ཉན་པ་
རེད། ཚང་མས་སྙན་སྒྲོན་ནང་བཏོན་པའི་སྤུས་
ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་དམངས་འཚོ་ལེགས་
གཏོང་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོས་གཞི་རིམ་ལས་
དོན་ལ་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བྱས་པར་མ་ཟད།
གཞི་རིམ་ལས་དོན་པས་མང་ཚོགས་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཞུ་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་ཆོད་སེམས་སྔར་བས་
ཆེ་རུ་ཕྱིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་རེད། ཁྲེང་ཀོན་
ཆུས་ཀརྨ་དགོན་གསར་ཁྲོམ་གཞུང་གཅིག་འཛུགས་སྡེ་
ཁུལ་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་པ་སངས་སྒྲོལ་
དཀར་གྱིས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་
ནས་ངས་ལས་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་
ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དེ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་
ཕྱོགས་སྟོན་དུ་བརྩིས་ནས་རང་འགུལ་ངང་ལས་དོན་
ཁག་ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་པ་དང་། ཚད་མཐོའི་
འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་དང་ལས་འགན་སྒྲུབ་སེམས་
ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྲུང་དབྱང་གི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་སྡེ་ཁུལ་
དུ་དོན་འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་གྲྭ་བཞི་ཁྲོམ་གཞུང་ཏང་ལས་
དོན་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་དང་དོན་གཅོད་ཁྲུའུ་
ཡི་ཀྲུའུ་རེན་ལིང་དབྱིས་ང་ཚོས་ད་ཐེངས་ཀྱི་ཚོགས་
འདུའི་དགོངས་དོན་ཁྲིད་སྟོན་དུ་བྱས་ནས་དམངས་
ཕན་སྲིད་ཇུས་ཁག་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་དང་། དྲིལ་
བསྒྲགས་ཡག་པོ། ལག་བསྟར་ཡག་པོ་བཅས་བྱས་
ཏེ་རང་གྲོང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤུས་

ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྟོབས་
ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཐད་གཏོགས་སྡེ་ཚན་དང་
གླིང་ཁུལ་ཁག་གི་ལྟ་ཉན་བྱ་ཡུལ་དུ་ཏང་ཡོན་ལས་
བྱེད་པས་བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་ངང་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་
དོན་སྙན་སྒྲོན་ལ་ནན་ཏན་ངང་ཉན་པ་དང་འབྲེལ་
འགག་རྩའི་ནང་དོན་ཁག་ཞིབ་ཚགས་ངང་ཟིན་ཐོ་
རྒྱག་བཞིན་ཡོད། ཚང་མས་འདི་ལོ་ནི་ལོ་ལྔ་ཚན་
བཅུ་བཞི་པའི་འཆར་འགོད་ཀྱི་མཇུག་བསྡུའི་ལོ་ཞིག་
ཡིན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་སྔར་བས་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ལོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་
རེད། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱིས་ཐུན་
མོང་གི་ངོས་འཛིན་གཅིག་ཏུ་སྡུད་པ་དང་འཆར་
འགོད་ཀྱི་ལས་འགན་ལྕི་པོ་ཕྲག་ཐོག་ཏུ་ཁུར་ཡོད་པས་
ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་དོན་
ཆེན་ཞིག་ཡིན། འདས་ཟིན་པའི་ལོ་གཅིག་རིང་གི་
རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་མངོན་ཡོད་པས་དེ་ནི་མི་རྣམས་ལ་སྤོབས་པ་སྐྱེས་
འོས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཞིང་ལས་དང་
གྲོང་གསེབ་ཅུས་འཕེལ་རྒྱས་འཆར་འགོད་ཁོའོ་ཡི་
ཁོའོ་ཀྲང་བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་མས་གསར་འགོད་
པར། ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་འཐབ་ཕྱོགས་ཀྱི་
ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ང་ཚོས་བློ་གྲོས་
དང་སྟོབས་ཤུགས་དེ་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱིས་གཏན་
འཁེལ་བྱས་པའི་དམིགས་ཚད་ལས་འགན་དོན་འཁྱོལ་
བྱེད་པའི་ཐོག་ཏུ་གཅིག་སྡུད་བྱས་ནས་འཆར་འགོད་
རྩ་གནད་དུ་བཟུང་སྟེ་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་
མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་འཛུགས་པ་
དང་། རྣམ་གྲངས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་གསེབ་དར་
རྒྱས་ཀྱི་འདེགས་སྐྱོར་གསར་པ་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་
བ། ཤེས་ལྡན་པ་རྩ་བར་འཛིན་པ་དང་གྲོང་གསེབ་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་གནས་སྒུལ་ཤུགས་སྐུལ་སློང་བྱེད་
པ། ལམ་སྲོལ་རྒྱབ་བརྟེན་དུ་བཟུང་ནས་ཡུན་རིང་
ཕན་ནུས་ལྡན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་འགན་ལེན་གྱི་དྲ་བ་
བརྟན་པོ་བསྐྲུན་ནས་ཞིང་ལས་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་གྲོང་

གསེབ་མཛེས་པ། ཞིང་པ་ཕྱུག་པ་བཅས་ཀྱི་སྤུས་
ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུགས་ལན་ཞིག་འབུལ་
རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཅུས་ཏང་
ཙུའུ་ཡི་ཁོངས་མི་དང་ཅུས་ཀྲང་གཞོན་པ་ཡོན་ཉིང་
གིས། ད་ཐེངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་
གཉིས་ནི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”འཆར་འགོད་ཀྱི་
མཇུག་བསྡུའི་ལོར་འཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་གལ་ཆེན་
ཞིག་རེད། སྲིད་བློན་གྱིས་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་
སྙན་སྒྲོན་ནང་རིག་གནས་ཐོན་ལས་མ་ལག་དང་ཁྲོམ་
རའི་མ་ལག་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་ནས་རིག་གནས་
ཡུལ་སྐོར་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་
འདོན་སྤེལ་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཁ་གསལ་བཏོན་ཡོད།
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
གཏོང་བར་རིམ་པ་ཁག་གི་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་
གིས་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལས་
རིགས་ཁག་གིས་དོ་ཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རིག་
གནས་ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་ཀྱི་གཙོ་གཉེར་སྡེ་ཁག་
ཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ང་ཚོས་སླད་ཕྱིན་ཚོགས་འདུ་
གཉིས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་
ནན་ཏན་བྱས་ཏེ། གྲོང་ཨུད་དང་གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་
གཞུང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལྟར། ལྷ་སའི་ལོ་
རྒྱུས་རིག་གནས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་
གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས། ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་
ལེགས་ཆ་བཅས་ལ་གཙོ་གནད་ཐོག་གཞི་ཚུགས་ནས་
ཡུལ་ཁོངས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ལེ་ལག་ཚང་བའི་འཕེལ་རྒྱས་
ཆེན་པོའི་འཐབ་ཇུས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ལག་
བསྟར་བྱས་ཏེ། གངས་ལྗོངས་གནའ་གྲོང་།
གནས་མཆོག་ལྷ་སའི་སྤུས་རྟགས་སྔར་ལས་ཁྱབ་
གདལ་དུ་བཏང་སྟེ། ཕུལ་བྱུང་གི་གྲུབ་འབྲས་ལ་
བརྟེན་ནས་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་60
འཁོར་བར་བསུ་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཚང་མས་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་
གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་
བྱེད་པ་དང་། （པར་ངོས་བཞི་པར་གཟིགས）

གྲུ་གཡོར་བསྒྲེངས་ནས་རྒྱང་ལམ་གསར་པར་མདུན་སྐྱོད་བྱེད།བློ་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་གཡུར་ཟའི་གྲུབ་འབྲས་གཏོད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་
པའི་འགོ་ཚུགས་ཐད་གཏོང་ལ་ལྟ་ཉན་བྱས་པ། ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་3ཚེས་4ཉིན་གྲོང་
ཨུད་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱུན་ལས་གྲོང་སྤྱི་གཞོན་པ་དགྲ་
འདུལ་གྱིས་རུ་སྣེ་ཁྲིད་ནས་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་དུ
“གཞི་རིམ་དུ་སླེབས་པ་བཞིའི”འགན་ལེན་དང་དུས་
ཆེན་གྱི་འཚམས་འདྲིའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་
བཀོད་འདོམས་པུའུ་རུ་དགྲ་འདུལ་དང་བཅས་པས་
འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་གྱི་སྙན་ཞུར་ཞིབ་ཕྲ་
གསན་པར་མ་ཟད། རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་
པས་མི་རིགས་ཆོས་ལུགས་དོ་དམ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་
ངོས་ཀྱི་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན། འགལ་ཟླ་དང་རྩོད་གཞི་
སེལ་བ། ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇཊ་སོཊ་ཀྱི་ལས་དོན་གཙོ་
གནད་ཐོག་ཡག་པོ་བསྒྲུབས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་རྒྱུན་
མཐུད་ཞི་མཐུན་དང་བརྟན་ལྷིང་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་
བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཕན་འབྲས་དངོས་ཐོན་རྒྱུ་

དམིགས་ཚད་དུ་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཨུད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཐབས་
ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཁག་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་རྒྱུའི་འགན་
ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་གནང་བ་རེད།
དགྲ་འདུལ་དང་བཅས་པས་ད་དུང་སྔ་རྗེས་སུ་
གུང་དཀར་གྲོང་རྡལ་དང་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་
འཕྲལ་སྡོམ་དོ་དམ་ཅུས་སོགས་སུ་ཕེབས་ཏེ་འཚམས་
འདྲི་དང་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་བརྟག་ཞིབ་གནང་བ་དང་
སྦྲགས་ཁོར་ཡུག་བཅོས་སྒྲིག་དང་ལས་རེས་སྣེ་ཁྲིད་
སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་མཁྱེན་རྟོགས་
གནང་བར་མ་ཟད། བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་གི་གྲ་
སྒྲིག་དང་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
བཀའ་འདྲི་ཞིབ་ཕྲ་གནང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་
གནས་བརྟན་སྲུང་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་དོན་པར་
གཟིགས་སྐོར་འཚམས་འདྲི་གནང་ནས་ཁོང་ཚོར་དུས་
ཆེན་གྱི་འཚམས་འདྲི་དང་སྨོན་འདུན་ཡང་ཞུས་པ་
རེད། （སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་རུ་སྣེ་ཁྲིད་ནས“གཞི་རིམ་དུ་སླེབས་པ་བཞིའི” འགན་ལེན་དང་དུས་ཆེན་གྱི་འཚམས་འདྲིའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་3ཚེས་5ཉིན་གྱི་ཕྱི་
དྲོར། ཚེས་གསུམ་ཐང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཏང་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྲི་
པུས་འབྱོར་ཐོ་གཉིས་འགོད་པ་དང་ཞབས་ཞུ་ཐེངས་
གཉིས་སྒྲུབ་པ་དང་། ལས་ཐོག་ཏང་ཡོན་སྡེ་ཁུལ་དུ་
བསྐྱོད་ནས་ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་
པའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་དང་བླངས་པ་ཚོས་རང་སོ་
སོའི་འགན་ནུས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས། ལེ་ཧྥུང་
གི་སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དང་བླངས་
ཞབས་ཞུ་སྤེལ་བ་རེད། བདེ་འཇགས་སྦག་ཞྭ་རིན་
མེད་ངང་སྤྲོད་པ་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད། མང་ཚོགས་ཀྱི་
འགྲོ་ལམ་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྔར་
བས་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་། སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཆུ་ཀ་ལའི་ཆུའི་
སྤུས་ཚད་ལ་ཞིབ་དཔྱད་ཚད་ལེན་བྱས་ནས་མང་
ཚོགས་ལ་འབྱུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྐོར་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་
ཁྲིམས་སྲོལ་དང་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་ཤེས་བྱ་ངང་

རྒྱུད་རིང་པོས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པར་མ་
ཟད། འབྱུང་ཁམས་ཡུག་སྐོར་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་
དཔྱད་ཡིག་དང་དྲིལ་བསྒྲགས་ཅ་དངོས་ཀྱང་འགྲེམས་
སྤེལ་བྱས་པས། སྤྱི་དམངས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་ཁོར་
ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་འདུ་ཤེས་ནུས་ལྡན་ངང་མཐོ་རུ་
བཏང་ནས། དམངས་ཡོངས་འབྱུང་ཁམས་ཁོར་
ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་ལས་ཀའི་ནང་ཞུགས་པའི་རྣམ་པ་
འཛུགས་རྒྱུར་རོཊ་རམ་བྱས་ཡོད།
ཚེས་གསུམ་ཐང་སྡེ་ཁུལ་གྲོང་མི་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུའུ་
རེན་གཞོན་པ་ཆུང་བདག་གིས། ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་
སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་
སྤེལ་བ་དེས་གྲོང་མིར་རོཊ་རམ་ཡག་པོ་ཐུབ་ཡོད།
འབྱོར་ཐོ་གཉིས་འགོད་པ་དང་ཞབས་ཞུ་ཐེངས་གཉིས་
སྒྲུབ་པ་ཞེས་པས་ང་ཚོར་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་བསྐྲུན་ཡོད་
ཅིང་། ལས་ཐོག་ཏང་ཡོན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་ལ་
བརྟེན་ནས་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་སྔར་བས་ཁྱོན་ཡོངས་
དང་དེ་བས་སྙིང་ཉེ་བ་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད་ཅེས་
བཤད། （བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་
དར་འཕེལ་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་། ལེགས་སྐྱེས་
དང་། མཛའ་བརྩེ། རོགས་རེས། ཡར་ཐོན་
བཅས་ཀྱི་དང་བླངས་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་
ཆེད། ཟླ་3ཚེས་5ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོར། ཉི་དྲོད་གླིང་སྡེ་
ཁུལ་གྱི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་
ས་ཚིགས་དང་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ལས་ཞུགས་ཞབས་
ཞུའི་ལྟེ་གནས་ཀྱི་དང་བླངས་པས་མཉམ་དུ་ལེ་ཧྥུང་གི་
སྙིང་སྟོབས་དར་འཕེལ་བཏང་ནས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་
པའི་ཁྱིམ་གཞིས་མཉམ་དུ་སྐྲུན་ཅེས་པའི་གཙང་སྦྲའི་
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཞིང་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་
རབས་གསར་པའི་ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་ལ་གསལ་
འགྲེལ་བྱས་པས་སྡེ་ཁུལ་གྲོང་མིར་དེ་བས་གཙང་སྦྲ་
དང་སྐྱིད་སྣང་དོད་པའི་སྡོད་གནས་ཁོར་ཡུག་ཅིག་
བསྐྲུན་ཡོད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བའི་ཉིན་དེར། དང་བླངས་པ་
རྣམས་སྔ་པོ་ནས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཤིང་། ཕྱགས་
མ་དང་། ཁྱེམ། ཕྱིས་རས་སོགས་གཙང་སྦྲའི་ཡོ་
བྱད་ཁྱེར་ནས་ལ་ལས་ལམ་ངོས་ཀྱི་གད་སྙིགས་གཙང་

སེལ་བྱེད་པ་དང་། ལ་ལས་གང་བྱུང་དུ་སྤུངས་པའི་
ཅ་དངོས་གཙང་སེལ་བྱས་ཡོད། གཙང་སྦྲ་བྱེད་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་ནང་། དང་བླངས་པ་ཚོས་གཙང་བཙོག་
དང་ངལ་དུབ་ལ་མི་སྐྲག་པར། གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་
བསྟེན་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ། ཐུན་མོང་ཐོག་སྡེ་ཁུལ་
གྱི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་སྟོབས་ཤུགས་ལེགས་
སྐྱེས་སུ་ཕུལ་ཡོད། ཚང་མས་ངར་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་
གྱིས་ངལ་རྩོལ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ནི་ཡིད་དུ་འོང་བ་
ཞིག་ཡོད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་གཙང་སྦྲའི་བྱེད་སྒོས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་
རྣམ་པ་གསར་རྐྱང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་
མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་ཕྱིན་པར་མ་ཟད།
ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་དེ་ཚང་མའི་སེམས་སུ་གཏིང་
ཟབ་འཇགས་ཡོད། རྗེས་མར་ཉི་དྲོད་གླིང་སྡེ་ཁུལ་
དུས་རབས་གསར་པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་ས་ཚིགས་
ཀྱིས་མུ་མཐུད་ནས་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྣ་
ཚོགས་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ། ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་
སྡེ་ཁུལ་དུ་སྤེལ་ནས་དང་བླངས་ཞབས་ཞུས་མི་སེམས་
ལ་དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན་རྒྱུ་རེད།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཉི་དྲོད་གླིང་སྡེ་ཁུལ་གྱིས་ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་དར་འཕེལ་བཏང་ནས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་མཉམ་དུ་སྐྲུན་པའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

པར་འདི་ནི་ཟླ་གསུམ་པར་ལེ་ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་
དུ་མང་ཚོགས་ལ་བདེ་འཇགས་སྦག་ཞྭ་སྤྲོད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་ཡིན།

པར་འདི་ནི་རིག་གནས་བློ་གསར་གླིང་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་ལས་བཟོ་བས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་བཞི་པའི་ཚོཊ་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པའི་འགོ་ཚུགས་ལ་མཉམ་དུ་ལྟ་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་ཡིན།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་གྱིས་བསྟན་དོན། སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་
ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་མཉམ་སྡེབ་སློབ་སྦྱོང་ཚོགས་འདུ་
ཐེངས་བཅུ་དགུ་པའི་ཐོག་གནང་བའི་གསུང་བཤད་
གལ་ཆེན་ནང་། ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་
པའི་ཚུན་གྱི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་
བྱེད་པར་ཐོབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་
ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཕྱིར་དྲན་གནང་ཡོད་ཅིང་།
ཆུ་ཚད་སྔར་བས་མཐོ་བའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཀྲུང་གོ་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་དང་།
བརྩི་སྲུང་གལ་ཆེན། ལས་འགན་གལ་ཆེན། རྩ་
བའི་འགན་ལེན་བཅས་གསལ་བཤད་གཏིང་ཟབ་
གནང་ཡོད་པས། རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་
གིས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལྟ་བ་ཁྱོན་
ཡོངས་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། གོང་འཕེལ་གཏོང་
རྒྱུ་ནི་དོན་དམ་པ་ཡིན་ལ་བདེ་འཇགས་ལ་སྣང་ཆེན་
བྱ་རྒྱུ་ཡང་དོན་དམ་པ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་
བཙུགས་ནས། གྲོང་ཁྱེར་དུས་བདེ་ལྷིང་འཇགས་
ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལྷ་ས་འཛུགས་སྐྲུན་
བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོའི་ཕྱོགས་གང་སར་ཁྱབ་
པ་དང་། རྒྱུན་རྣམ་དང་ཕུགས་ཕན་ངང་གཞི་རིམ་
བཅོས་སྐྱོང་གི་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་
བརྟན་ལྷིང་གི་ཉེན་ཁ་ཐག་གཅོད་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་
འཐབ་ཇུས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། དགོན་པའི་
དོ་དམ་གྱི་རྨང་གཞི་སྲ་བརྟན་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ལག་
བསྟར་ཤུགས་ཆེན་བཅས་བྱས་ཏེ། ཆུ་ཚད་སྔར་
བས་མཐོ་བའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལྷ་ས་འཛུགས་སྐྲུན་
མགྱོགས་སུ་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་གྱིས་བསྟན་དོན། སྤྱི་

ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་
ཀྱི་ཨུ་ཡོན་དང་ཧྲུའུ་ཅི་ཁྲུའུ་ཡི་ཧྲུའུ་ཅི། རྒྱལ་ཡོངས་
མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་
དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་། རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་
བཅས་ཀྱི་ཏང་ཙུའུ་ཡི་ཁོངས་མི། ཆེས་མཐོའི་མི་
དམངས་ཁྲིམས་ཁང་དང་ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཞིབ་
དཔྱོད་ཁང་གི་ཏང་ཙུའི་ཧྲུའུ་ཅིའི་ཡིག་ཐོག་གི་ལས་
འགན་སྙན་ཞུར་གཟིགས་ཞིབ་གནང་སྐབས་གནང་
བའི་མཛུབ་སྟོན་དང་བླང་བྱ་གལ་ཆེན་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་
ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། མངགས་
བཅོལ་བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་པ་དང་འབད་འབུངས་
ཡར་བརྩོན་གྱིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་། ལས་ཀའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་
བཏང་སྟེ། དམ་པ་དོན་གཉེར་དང་འགག་སྒྲོལ་
དཀའ་ངལ་སེལ་གྱིས་འབད་བརྩོན་དེ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
གྲུབ་འབྲས་དངོས་སུ་བསྒྱུར་བར་བྱེད་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་གྱིས་བསྟན་དོན།
ཀྲུང་དབྱང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཚོགས་འདུ་དང་ཡིག་ཆའི་
དགོངས་དོན་ལ་སློབ་སྦྱོང་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ། ལྷ་
སའི་ལས་དོན་གྱི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་
ནས་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་སྒོ་ནས་ལག་བསྟར་
ཐད་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྒྲིག་
སྲོལ་དང་ལམ་སྲོལ་སྔར་བས་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་
བ། ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་འབུར་དུ་ཐོན་པ། སྤྱི་
ཡོངས་ཀྱི་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་དོན་གྱི་སྤུས་མཐོའི་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། རིག་
གནས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དར་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་
རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། ས་ཁུལ་གསུམ་དང་གྲོང་
ཁྱེར་ལྔའི་ངེས་གནས་སྔར་བས་གསལ་པོ་ཡོང་བར་

སྐུལ་འདེད་བཏང་ཐོག ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གི་རིག་གནས་དགོངས་པའི་གསོན་ཉམས་
ལྡན་པའི་ལག་ལེན་བྱ་ཡུལ་ཞིག་བསྐྲུན་དགོས་པ་
དང་། ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་དེ་དངུལ་རྩའི་མ་ལག་
བཅོས་སྐྱོང་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཁྱབ་པར་
བྱས་ཏེ། རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དྲག་ཆས་
དང་། རྩ་འཛུགས་ཀྱི་འཛུགས་སྐྲུན། ཤེས་ལྡན་པ་
གསོ་སྐྱོང་། ཏང་སྲོལ་སྲིད་གཙང་འཛུགས་སྐྱོང་
བཅས་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱིས་དམ་འཛིན་བྱས་ཐོགསྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་
དངུལ་རྩའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་གྱིས་བསྟན་དོན།
ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ཉེ་དུས་གནང་བའི་འབྲེལ་
ཡོད་གསུང་བཤད་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་ཟུང་འབྲེལ་
དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ལྷོད་
གཡེང་སྤུ་ཙམ་ཡང་མི་གཏོང་བའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་
སེམས་དང་། ལས་དོན་ཚང་མ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་
སྒོ་ནས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་བསྟར་ཤུགས་ལ་
བརྟེན་ནས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ལྷོད་མེད་ངང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
བརྟན་ལྷིང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ་དང་། དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ། གྲོང་ཁྱེར་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་
ཏེ། ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་འགོ་བརྟན་པོ་འཛུགས་པ་
དང་འགོ་ཡག་པོ་འཛུགས་ཐུབ་པར་བྱས་ཐོག ལོ་
ཧྲིལ་པོའི་དམིགས་ཚད་དང་ལས་འགན་ལེགས་འགྲུབ་
བྱ་ཆེད་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ད་དུང་དོན་ཚན་གཞན་
དག་ལ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གནང་ཡོད།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）