2 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། 2025ལོའི་ཟླ་5ཚེས་7

རེས་གཟའ་ལྷག་པ། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། བསྟན་རྡོར།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉིན་ཤས་གོང་།
གསར་འགོད་པས་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཞང་ཞུང་
མེ་ཏོག་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་
གཞིགས་ན། གྲོང་མི་མང་ཚོགས་ལ་སྤུས་ལེགས་
ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྲུན་ཆེད།
མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དེས་ཟླ་5ཚེས་1ཉིན་ནས་བཟུང་
ལས་གཉེར་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། ཟླ་བ་ལྔ་པའི་
ནང་སྤ་སེ་ཉོ་དགོས་ཀྱི་མེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ངོ་
མཚར་ཆེ་ཞིང་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་བྱེད་སྒོ་རབ་དང་
རིམ་པ་གྲ་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཡོད་པས། གྲོང་མི་
མང་ཚོགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་རང་
བྱུང་མཛེས་ལྗོངས་ལ་རོལ་མྱོང་བྱེད་ཐུབ་པར་མ་
ཟད། ད་དུང་གཏིང་ཟབ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྨང་
གཞིར་ཉམས་ལེན་ཐུབ་པར་བྱས་ནས་ལྷ་སའི་རིག་
གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཁྲོམ་ར་སྔར་བས་དར་རྒྱས་འགྲོ་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་རེད།
ཞང་ཞུང་མེ་ཏོག་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ས་ཆའི་
གནས་བབ་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་སྟེ། སྟོད་ལུང་བདེ་
ཆེན་ཆུས་གནས་ཆུང་ཁྲོམ་གཞུང་འབྲོག་མ་གྲོང་ཚོའི་
རྒྱལ་ལམ་109ཡི་འགྲམ་དུ་གནས་ཤིང་། ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་ལྟེ་གནས་དང་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་25ཙམ་ཡོད་པ་
དང་རླངས་འཁོར་ལ་བསྡད་ན་སྐར་མ་50ཙམ་ལས་
འགོར་གྱི་མེད་པས་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ཡག་པོ་
ཡོད་པས་ཡུལ་སྐོར་བར་སྟབས་བདེ་བསྐྲུན་ཡོད།

མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དེ་བསྐྲུན་པ་ནས་བཟུང་། ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡུལ་
སྐོར་ཐོན་ལས་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་རྒྱུན་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ཡུལ་ལྗོངས་རེ་རེ་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བའི་སྒོ་
ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་རི་སྔོན་
ཆུ་དྭངས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་ལྟ་སྐོར་བྱ་ཡུལ་བཏོད་ནས་
གྲོང་མིའི་བསམ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་སུ་གཏོང་ཆེད་སྤུས་ལེགས་གདམ་ག་བྱ་ཡུལ་དེ་
བས་མང་བ་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱས་
ཡོད། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་རིམ་སྤོར་དང་འཐུས་ཚང་དུ་
བཏང་བ་དང་སྒྲིག་བཀོད་དང་ཞབས་ཞུ་སྣ་ཚོགས་མུ་
མཐུད་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་ཡུལ་སྐོར་བ་རྣམས་ལ་དེ་
བས་ལེགས་པའི་ཡུལ་སྐོར་གྱི་སྤྲོ་སྣང་འཕེལ་ཐུབ་རྒྱུར་
གཞོལ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
གྲོང་མི་མཁྱེན་ལྡན་མ་ཚའོ་ལགས་ཀྱིས་ན་ནིང་
ངས་ཕྲུ་གུ་ཁྲིད་དེ་འདི་གར་ཡོང་མྱོང་། མཛེས་
ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ལ་རྩེད་མོ་སྣ་
ཚོགས་བརྩེ་རྒྱུ་ཡོད་པ་སྟེ། བྱིས་པ་རྩེད་མོ་རྩེ་སའི་བྱེ་
ས་དང་། སྒུལ་ཤུགས་མེད་པའི་སྤྲོ་སྐྱིད་གླིང་།
འཇའ་ཚོན་འདྲེད་ལམ་སོགས་ལ་ཕྲུ་གུས་ཧ་ཅང་
དགའ་པོ་འདུག ད་ལོའི་ཟླ་བ་ལྔ་པ་ཧྲིལ་པོར་སྤ་
སེར་རིན་པ་དགོས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་རྣམ་
གྲངས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གསར་དུ་བསྣན་ཡོད་པ་གོ་ཐོས་
བྱུང་བས་གུང་གསེང་དང་བསྟུན་ནས་ཕྲུ་གུ་ཁྲིད་དེ་

འདི་རུ་རྩེད་མོ་རྩེ་རུ་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཆུ་ཚན་
གསོལ་མགྲོན་ཁང་དང་། གླིང་ག མུའུ་ཁྲི་ཡི་
དཔྱིད་འགོའི་མེ་ཏོག སྒུལ་ཤུགས་མེད་པའི་སྤྲོ་སྐྱིད་
གླིང་སོགས་ཡོད་པས་ཡུལ་སྐོར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱོགས་
ཡོངས་དང་དབྱིངས་ཞུགས་རྣམ་པའི་ཡུལ་སྐོར་གྱི་
ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་
ཁྱིམ་མི་དང་མཉམ་དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པ་དང་། ཕ་མ་
དང་བུ་ཕྲུག་ལྷན་དུ་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པའི་འཚོ་བར་ལོངས་
སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་གྲོགས་པོ་དང་མཉམ་དུ་
བསྐྱོད་ནས་ཡུལ་སྐོར་ལ་ཕྱིར་དྲན་ཡག་པོ་ཡོང་བ་བྱ་
རྒྱུ་ནི་གདམ་ག་ཡག་པོ་ཞིག་རེད།
བཅར་འདྲི་བྱས་པའི་ཉིན་དེར། གསར་
འགོད་པས་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དེའི་ཆུ་ཚན་གསོལ་
མགྲོན་ཁང་དུ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་སྟེ། གསོལ་
མགྲོན་ཁང་དུ་ཁང་པ་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་
ཡོད་པས་གྲོང་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་གདམ་
ཆོག་པ་དང་། ཁང་པ་ཚང་མར་ཇུས་འགོད་དང་
མཛེས་བཟོ་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཡོད་པས་ཁོར་ཡུག་དྲོ་
སྐྱིད་དང་སྐྱིད་སྣང་དོད་པོ་ཞིག་ཡོད། ཁང་པ་ཚང་
མར་ཆུ་ཚན་གྱི་ཆུ་རྐྱལ་རྫིང་བུ་བཟོས་ཡོད་པ་དང་།
དེའི་ནང་ཐོག་སོ་གཉིས་ཅན་གྱི་ཁེར་རྐྱང་ཁང་པར་
ཁྱིམ་ཚང་གི་KTVསོགས་སྤྲོ་སྐྱིད་སྒྲིག་བཀོད་དེ་བས་
སྒྲིག་སྦྱོར་བྱས་ཡོད་པ་རེད། “ལྔ་གཅིག”རིང་།
（པར་ངོས་བཞི་པར་གཟིགས）

སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཞང་ཞུང་མེ་ཏོག་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་ལས་གཉེར་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པ།
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཁྲོམ་ར་ལེགས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ།
ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་5ཚེས་3ཉིན། གྲོང་
ཨུད་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་། རྒྱུན་ལས་གྲོང་སྤྱི་གཞོན་
པ། གྲོང་ཁྱེར་བདེ་འཇགས་ཨུ་ལྷན་གྱི་རྒྱུན་ལས་
ཀྲུའུ་རེན་གཞོན་པ་བཅས་ཡིན་པའི་དགྲ་འདུལ་གྱིས་
གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་
དང་། གྲོང་ཁྱེར་འཕྲལ་སྡོམ་དོ་དམ་ཅུས། གྲོང་
ཁྱེར་སྡོད་ཁང་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་
སྐྲུན་ཅུས། གྲོང་ཁྱེར་ཁྲོམ་ར་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་
ཅུས། གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ཅུས་སོགས་སྡེ་ཚན་གྱི་
འགན་འཁུར་བའི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཙོ་གནད་
ལས་རིགས་མངའ་ཁོངས་སུ་ཟབ་སྐྱོད་ཀྱིས “ལྔ་
གཅིག”རིང་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཐད་ལྟ་སྐུལ་ཞིབ་
བཤེར་གནང་བ་རེད།
ལྷ་ས་དགེ་འོས་སློབ་གླིང་སློབ་མའི་ལས་ཤག་
འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་རྣམ་གྲངས་དང་ཡུན་ཏེན་ཁྱིམ་
གཞིས་འཛུགས་སྐྲུན་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཡུལ་དངོས་སུ་
ཕེབས་ནས་དུས་ཆེན་རིང་། ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་
བྱེད་མཁན་འཐབ་ས་མདུན་མའི་འཛུགས་སྐྲུན་པར་
འཚམས་འདྲི་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་རེད། ཡུལ་
དངོས་སུ་རྣམ་གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་མྱུར་ཚད་
དང་། ཨར་ལས་ཀྱི་ཚད་གཞི། ཨར་ལས་ཀྱི་དྲོད་
སྲུང་རྒྱུ་ཆ། མེ་སྤྱོད་ལས་ཀའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འགོག་ཟོན་སོགས་གཙོ་གནད་ལས་དོན་ལ་ལྟ་ཞིབ་
དང་ཤེས་རྟོགས་ཞིབ་ཕྲ་གནང་རྗེས། ཁོང་གིསརྟག་ཏུ་བློ་བཟོད་མི་བདེ་བའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་
སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་དུ་ཐོན་
སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་
དང་། འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དང་། ས་ཁོངས་
ཀྱི་འགན་འཁྲི། ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་གྱི་འགན་འཁྲི་
བཅས་ནན་དུ་གཏོང་བ། ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་

མཚམས་ཐིག་དང་དམར་ཐིག་བརྟན་པོར་སྲུང་བ་
བཅས་ཀྱིས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཁག་དོན་
འཁྱོལ་བྱེད་དགོས་པ། མི་མང་འདུ་འཛོམས་བྱ་ཡུལ་
གྱི་མེ་སྤྱོད་ལས་ཀ་དང་འཛུགས་སྐྲུན་དྲོད་སྲུང་རྒྱུ་ཆའི
“དོན་དག་གཅིག”ཡིན་པའི་སྦྲེལ་ཐག་ཧྲིལ་པོའི་
བཅོས་སྒྲིག་ལས་དོན་གྱི་བླང་བྱ་དོན་འཁྱོལ་ནན་པོ་
བྱེད་པ་དང་། བདེ་འཇགས་ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་
ངན་ཞིབ་བཤེར་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ། ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལས་འཛོལ་སྣ་ཚོགས་
ཐོན་པར་དོགས་ཟོན་དང་བཀག་འགོག་མཐའ་གཅིག་
ཏུ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་དུས་ཆེན་རིང་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་དུས་བབ་བརྟན་ལྷིང་ཡོང་བར་ནུས་
ཤུགས་ཡོད་རྒུས་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་
གསུངས་གནང་བ་རེད།
ཞིབ་བཤེར་རུ་ཁག་དང་བཅས་པ་ད་དུང་གྲོང་
མིའི་ཁུལ་ཆུང་དང་། སྣུམ་སྣོན་ས་ཚིགས། རླངས་
སྣོན་ས་ཚིགས་སོགས་སུ་བསྐྱོད་ནས་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་དོན་འཁྱོལ་དང་། གློག་སྒུལ་
སྦག་སྦག་གི་གློག་གསོག་བདེ་འཇགས། མེ་གསོད་
སྒྲིག་ཆས་སྒྲིག་སྦྱོར་དང་མེ་གསོད་བགྲོད་ལམ་ཤར་
གཏོང་། གློག་དང་སོལ་རླངས་མདོང་ལམ་ཚད་ལྡན་
སོགས་ལ་དམིགས་ནས་ཡུལ་དངོས་སུ་ཞིབ་བཤེར་
བྱས་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་འདུ་འཛོམས་བྱ་ཡུལ་
ཁག་གི་འགན་འཁུར་བས་ལས་མིར་རྒྱུན་གཏན་གྱི་
བདེ་འཇགས་སློབ་གསོ་དོ་དམ་དང་གཙོ་གནད་འདུ་
འཛོམས་བྱ་ཡུལ་གྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་ཐད་ཞིབ་
བཤེར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་མི་དམངས་མང་
ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་དང་རྒྱུ་ནོར་གྱི་བདེ་འཇགས་ལ་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱའང་བཏོན་པ་
རེད།
（བུ་ཆུང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས“ལྔ་གཅིག”རིང་གི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ལས་དོན་ལ་ལྟ་སྐུལ་ཞིབ་བཤེར་གནང་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། “ལྔ་གཅིག”གི་
གུང་གསེང་རིང་རང་གྲོང་གི་ཡུལ་སྐོར་དང་ཕྱིར་སྐྱོད་
བྱེད་ཚད་མང་ཤོས་སུ་སླེབས་ཡོད། འགྲོ་ལམ་
འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་
འགན་ལེན་བྱ་ཆེད། ལྷ་སའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་
རྟོག་པས་ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་བྱས་པ་དང་།
ལས་འགན་དང་འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པའི་ཐོག་
ནས་གུང་གསེང་རིང་འགྲོ་སྐྱོད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད།
གུང་གསེང་སྐབས་གྲོང་ཁུལ་གྱི་གཞུང་ལམ་གཙོ་
བོའི་བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བའི་ལམ་མདོ་ཡིན་ནའང་འདྲ།
ཡང་ན་འཁྲུག་ཆ་དོད་པའི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་མཐའ་
འཁོར་ཡིན་ནའང་འདྲ། འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པ་
ཚོས་ཛ་དྲག་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་
ལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པའི་གཟུགས་བརྙན་གང་སར་མཐོང་
ཐུབ། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། རླངས་
འཁོར་དང་མི་མང་དུ་ཕྱིན་པར་ཁ་གཏད་གཅོག་
ཆེད། ལྷ་སའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པས་ཆེད་དོན་
འགན་སྲུང་ཇུས་གཞི་སྔོན་ལ་བཟོས་ནས་ཚན་རིག་དང་
མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཉེན་རྟོག་སྟོབས་ཤུགས་བཀོད་སྒྲིག་
བྱས་ཡོད། དར་སོ་ཆེ་བའི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དང་
མྱུར་བགྲོད་གཞུང་ལམ་གྱི་འཛུལ་སྒོར་ཁོང་ཚོས་གནས་
གཏན་འཁེལ་གྱི་ལྟ་སྲུང་འགུལ་སྐྱོད་སྐོར་གཡེང་ཟུང་
འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་དུས་ཐོག་ཏུ་རླངས་འཁོར་
ཁག་བགོས་བྱེད་པ་དང་། ཐོལ་བྱུང་གནས་ཚུལ་
མགྱོགས་མྱུར་ཐག་གཅོད་བྱས་ནས་རླངས་འཁོར་
བགྲོད་སྐྱོད་བདེ་བླག་ཡོང་བར་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་
འགན་ལེན་བྱས་པ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་ཉིང་ལག་རུ་
ཁག་གྲོང་ལྷོ་རུ་ཆེན་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པ་རིན་
ཆེན་དཔལ་འབྱོར་གྱིས། “ལྔ་གཅིག”གི་གུང་
གསེང་རིང་། འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཚད་མངོན་གསལ་
དོད་པོས་མང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པས་མང་ཚོགས་བདེ་
འཇགས་ངང་ཕྱིར་སྐྱོད་བྱེད་པར་འགན་སྲུང་བྱ་རྒྱུ་ནི་

ང་ཚོའི་འགན་འཁྲི་ཡིན། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ལས་
གནས་བརྟན་སྲུང་དང་། ལས་བྱེད་ཐེངས་རེ་རེ་
ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ། ལམ་མདོ་རེ་རེའི་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་
བདེ་འཇགས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བཅས་བྱས་ཏེ་མང་
ཚོགས་བདེ་འཇགས་ལྡན་པ་དང་སྤྲོ་སྣང་དོད་པོས་
གུང་གསེང་ལ་རོལ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་
ཞེས་བཤད་པ་རེད།
འགྲིམ་འགྲུལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་ཕུད། འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་སྡེ་ཚན་གྱིས་ད་དུང་
དུས་མཉམ་དུ་ཁྲིམས་འཛིན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་
སྟེ། ཆང་རག་བཏུང་ནས་འཁོར་རིགས་གཏོང་བ་
དང་། ར་བཟི་ནས་འཁོར་རིགས་གཏོང་བ། ལག་

ཁྱེར་མེད་པར་འཁོར་རིགས་གཏོང་བ། དེ་བཞིན་
གློག་སྒུལ་སྦག་སྦག་གིས་གློག་དམར་འགལ་བ་དང་ལམ་
ལྡོག་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པ་སོགས་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ཁྲིམས་
འགལ་བྱེད་སྤྱོད་ལ་གཙོ་གནད་དུ་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་པ་
རེད། ཁོང་ཚོས་གཅིག་ཤེས་རྟོཊ་བྱུང་འཕྲལ་དེར་
ཞིབ་བཤེར་ཐག་གཅོད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་དོ་དམ་
ནན་པོ་དང་ཟིལ་གནོན་གྱི་རྣམ་པ་ཆགས་པ་དང་།
འབྱུང་རྩ་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ལས་འཛོལ་སྔོན་འགོག་
བྱས་ནས་གྲོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་རྣམས་ལ་བདེ་
འཇགས་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་
ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བཏོད་ཡོད།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་སའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པས་ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་བྱས་ཏེ“ལྔ་གཅིག”རིང་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་འཛིང་རཊ་བརྟན་དུ་བཏང་བ།

པར་འདི་ནི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལམ་གཙོ་བོར་འགྲིམ་འགྲུལ་ལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཡིན།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）གློག་དྲ་སོགས་ལ་
གཅིག་གྱུར་གྱིས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། སྟོབས་
ཤུགས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཤུགས་སྔར་བས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ། ཨར་ལས་སྒྲིག་འཛུགས་ལེགས་སུ་གཏོང་
བ། ལས་ཡུན་ལ་དམ་འཛིན་དང་ལས་དུས་འཕར་
མ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་རྣམ་
གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་མྱུར་ཚད་མགྱོགས་སུ་གཏོང་
དགོས།
ཞིབ་ཚགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། སྤུས་
ལེཊ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་གནད་ལ་

འཁེལ་བ་དང་། ཞིབ་ཚགས་པ། སྤུས་ཚད་ལེགས་
པ་བཅས་ཀྱི་བླང་བྱ་དང་ཡང་ཡང་བསྡུར་བ། ཕྱོགས་
གང་ཅིའི་ཐད་དང་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཐོང་ཆེན་
བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྟག་
དཔྱད་ཞིབ་བཤེར་ཐེག་ཐུབ་པའི་དཔེ་མཚོན་ལས་གྲྭ་
བཏོད་དགོས།
བདེ་འཇགས་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་ཤིང་།
ལས་གྲྭའི་སྤུས་ཚད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་གལ་ཆེན་དང་ཐོན་
སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་གཙོ་བོ་དོན་འཁྱོལ་
ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་། བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་དང་ཞིབ་

ཚགས་ཅན་གྱི་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། བདེ་
འཇགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་སྣ་ཚོགས་ལ་སྔོན་འགོག་དང་སེལ་
བ་བཅས་ཀྱིས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཨར་ལས་ཀྱི་བདེ་
འཇགས་ལ་འགན་ལེན་དང་ལས་གྲྭའི་སྤུས་ཚད་ལ་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ་
རེད།
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ལི་ཅང་ཤིན་དང་། ཞུས་
ཧའེ། ཀྲང་ཁྲུན་དབྱང་། བློ་གསལ། ཀའོ་
ཅུན། ལིའུ་ལེང་བཅས་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
（བུ་ཆུང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་སྤུས་ཚད་མཐོ་ཞིང་ལས་ཕྱོད་ཆེན་པོས་གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་རྣམ་གྲངས་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གནས་ཚད་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་མཐོར་གཏོང་དང་མཛེས་པའི་ལྷ་ས་ཞིབ་ཚགས་ངང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）
ཝང་ཆང་གིས་ཇུས་འགོད་ལ་དམ་པོར་
དམིགས་དགོས་ཤིང་། ཨར་ལས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཇུས་འགོད་
ཀྱི་བླང་བྱར་དམ་པོར་དམིགས་ནས་གནད་སྨིན་དོན་
འཁྱོལ་དང་། ཇུས་འགོད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མངོན་
གསལ་དོད་པོ་ཡོང་བར་བྱས་ཏེ་གྲོང་མིའི་རེ་སྒུག་ཆུད་
ཟོས་སུ་གཏོང་མི་རུང་བ་དང་། ལྷུ་ཚིགས་ཁག་གི་
ཞིབ་ཕྲའི་སྦྲེལ་མཐུད་ལ་སྣང་ཆེན་བྱས་ནས་སྤྱི་ཡོངས་
ལ་མཐུན་སྦྱོར་གཅིག་གྱུར་དང་རང་བཞིན་གྱིས་ཤར་
གཏོང་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ། ཚད་
གཞི་དང་ཡང་ཡང་བསྡུར་ནས་རྩིས་ལེན་བྱེད་པ་དང་
རྩིས་སྤྲོད་ཐུབ་པ་དང་། ལས་གྲྭ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་
སྒོ་ནས་རྩིས་སྤྲོད་ཐུབ་པར་བྱས་ཏེ་ཞིབ་བཤེར་ཐེག་
ཐུབ་པའི་སྤུས་ལེཊ་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གཏོད་དགོས་པ།
ལས་ཡུན་ལ་དམ་འཛིན་དང་མྱུར་ཚད་མགྱོཊ་སུ་
གཏོང་དགོས་ཤིང་། འཛུགས་སྐྲུན་ནང་ཞུགས་
མཁན་ཚན་པ་ཁག་གིས་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་
བསམ་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་། ལས་ཡུན་ལྡོག་སྒྲིག་
བྱེད་པ། ལས་གྲྭའི་སྤུས་ཚད་དང་ཨར་ལས་ཀྱི་བདེ་
འཇགས་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་ཆ་རྐྱེན་འོག ཚན་
རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང་ཨར་ལས་ཀྱི་འཆར་གཞི་
བཀོད་དེ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ལས་གྲྭའི་འཕེལ་རིམ་

མགྱོགས་སུ་བཏང་ནས་རྣམ་གྲངས་སྔ་ཙམ་ལས་མཇུག་
འགྲིལ་བ་དང་། གྲོང་མིར་སྔ་ཙམ་ཕན་པ་ཐོབ་པའི་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ། སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་སྤུས་ཚད་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ལས་གྲྭ་འཛུགས་སྐྲུན་
བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཆོས་ཉིད་ལྟར་ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་
དང་། སྒྲིག་ལམ་ལྟར་ལས་དོན་སྒྲུབ་པ། འབྲེལ་ཡོད་
བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྲོལ་དང་། ལས་རིགས་ཀྱི་ཚད་
གཞི། དེ་བཞིན་ལག་རྩལ་གྱི་ཚད་གཞི་བཅས་ལ་བརྩི་
སྲུང་ནན་པོ་ཞུས་ནས་ཨར་ལས་ཀྱི་ལས་རིམ་བཀོད་སྒྲིག་
ལུགས་མཐུན་བཅས་བྱས་ནས་ལས་གྲྭའི་སྤུས་ཚད་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ། ཆེད་མིས་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་
བྱས་ཏེ་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུཊ་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་
ཤིང་། འགན་འཁུར་ཚན་པའི་དོ་དམ་མི་སྣས་ཨར་
ལས་བྱ་ཡུལ་དུ་ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་བྱེད་པ་དང་།
དུས་ཐོག་ཏུ་ལས་གྲྭའི་གནས་ཚུལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།
བདེ་འཇགས་ཀྱི་དོགས་ཟོན་བྱ་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་ནན་
པོ་བྱེད་པ། ཨར་ལས་བྱེད་རིང་ཐོན་པའི་གནད་དོན་
མཐའ་དག་དུས་ཐོག་ཏུ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་
ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལས་གྲྭའི་འཛུགས་
སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་བརྟན་པོ་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་
བླང་བྱ་བཏོན་པ་རེད།
（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཆང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཙོ་གནད་རྣམ་གྲངས་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་བརྟག་ཞིབ་གནང་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）གྲོང་ཁུལ་གྱི་ཆུ་རྒྱུད་
ལས་གྲྭ་ནི་དམངས་འཚོའི་ལས་གྲྭ་དང་དམངས་ཕན་
ལས་གྲྭ་ཞིག་ཡིན་པས། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འབྱུང་ཁམས་
ཁོར་ཡུག་དང་གྲོང་མིའི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་
པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་
ཏེ། འགག་སྒོ་ནན་པོ་སྲུང་བ་དང་། སྤུས་ཚད་ལ་
འགན་ལེན་བྱེད་པ། སྐུལ་འདེད་ནུས་ལྡན་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ནས་འབྱུང་ཁམས་འདི་ཉིད་མིའི་འཚོ་
སྡོད་དང་འཚམ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་
ཞིག་ཏུ་ཧུར་ཐག་བསྐྲུན་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་
གནང་བ་རེད།
ཅང་སུའུ་ལམ་དང་པེ་ཅིང་ལམ་སོགས་དོ་དམ་
ནན་པོ་བྱེད་པའི་ཁྲོམ་གཞུང་དུ། ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་
གྱིས་ཕེབས་ཞོར་དང་གཟིགས་ཞོར་དུ་འགྲོ་ལམ་
འགྲིམ་འགྲུལ་དང་། ཁོར་ཡུག་འཕྲོད་བསྟེན་དང་
ཡུལ་འཁྱམ་དང་སློང་མོ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་གནས་
པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་བཅོས་སྒྲིག་ལེགས་པོ་བྱེད་
དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་
འཕྲལ་མར་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་པ་དང་ཡུན་རིང་
རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་ཕུགས་ཕན་
དོ་དམ་ལམ་སྲོལ་བཙུགས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་
གསེབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཕྱོགས་བསྡུས་བཅོས་སྒྲིག་ཆེན་
མོའི་གྲུབ་འབྲས་ཁག་མུ་མཐུད་སྲ་བརྟན་དུ་བཏང་

ཐོག་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཕྱོགས་
བསྡུས་བཅོས་སྒྲིག་གི་ཕན་འབྲས་ཞན་དུ་མི་འགྲོ་བའི་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་བ་
རེད།
ཉེན་དོན་ས་ཚིགས་ཚང་མར་ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་
གྱིས་སྤྱི་བདེའི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་བྱམས་བརྩེའི་ངང་
སྤེལ་རེས་གནང་ནས་དུས་ཆེན་རིང་གི་ལས་རེས་དང་
ལས་རེས་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མཁྱེན་རྟོགས་ཞིབ་
ཕྲ་གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་སྤྱི་བདེའི་སྒྱུར་བཅོས་
ཟབ་གཏོང་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས་ཀྲུང་དབྱང་གི་
གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་
བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་དང་
ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། རང་ངོས་ཀྱི་འཇོན་ཐང་དང་
ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།
ཉེན་བརྡ་རྒྱུན་སྒྲོག་དང་རྟག་ཏུ་དོགས་ཟོན་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་
འཁྱོངས་བྱས་ནས་ཉེན་ཁ་དང་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་
སྔོན་འགོག་དང་སེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་
བཏང་སྟེ། ཉེན་ཁ་སྣ་ཚོགས་ལ་སྔོན་དཔག་
དང་། སྔོན་བརྡ་གཏོང་བ། སྔོན་འགོག་བྱེད་པ་
བཅས་ཀྱིཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་གྲོང་མིས་ལྔ་གཅིག་
གི་གུང་གསེང་དགའ་གཏོང་བྱེད་པར་བདེ་འཇགས་
དང་བཀྲ་ཤིས་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གཏོད་དགོས་ཞེས་
ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）