2025ལོའི་ཟླ་8ཚེས་9
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། པདྨ་རྒྱལ། རྩོམ་རིག་དགའ་ཚལ། རེས་གཟའ་སྤེན་པ། 3

སྒྱུར་རྩོམ་
མེ་ཏོག་ཆུན་པོ།

ད་ལོ་ནི་ཁྲོན་བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་ཐོག་
རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་སྟེ་ལོ་ངོ་70འཁོར་བའི་ལོ་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། དུས་རབས་གསར་པའི་རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག
“ལམ་གཉིས”ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་། “ལམ་
གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་ཚེ། “དོན་ཆེན་
བཞིར”དམིགས་པ་དང་། “འཛུགས་གཏོད་བཞིར”ཤུགས་སྣོན་
རྒྱག་པ། ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་
ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་
གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བཅས་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དོན་
སྙིང་གལ་ཆེན་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྙིང་གཏིང་ཟབ་ལྡན་ཡོད།

ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་གོང་འོག་ཚང་མས“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་
སྟོབས་ཀྱི་ནང་དོན་ཟབ་མོར་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་
བླངས་ནས་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་དང་དམ་པ་དོན་གཉེར་
བྱེད་པར་ནུས་པ་སྔར་བས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་དགོས།

ལོ་ངོ་70ལྷག་གི་གོང་ལ། བློ་མཐུན་མའོ་ཙེ་ཏུང་གིས་བཏོན་
པའི“ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དཔུང་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཕྱོགས་གཅིག་
ནས་ལམ་བུ་བསྐྲུན་པ”ཞེས་པའི་འབོད་སྐུལ་འོག ཀྲུང་གོའི་མི་
དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་དང་། མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་
མང་ཚོགས། བཟོ་སྐྲུན་ལག་རྩལ་པ་བཅས་མི་ཁྲི་10ཙམ་འདུས་པའི་
ལམ་བུ་བསྐྲུན་མཁན་གྱི་དཔུང་ཁག་ཆེན་པོ་དེས་མཐུན་སྒྲིལ་འབད་
འཐབ་དང་། རང་སྲོག་ལ་མ་འཛེམ་པར་དཀའ་ངལ་ཁྱད་བསད་
བྱས་ཏེ། “རི་བོ་མཐོན་པོའི་མགོ་བོ་སྒུར་དུ་བཅུག་པ་དང་།
གཙང་པོར་ལམ་ཁ་ཕྱེ་དུ་བཅུག་པའི”དཔའ་བོའི་བློ་སྟོབས་ལ་བརྟེན་
ནས། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ལམ་ལ་བསྐྱོད་པ་དང་། གསོ་རླུང་མི་འདང་
ཡང་འཐབ་འཛིང་བྱེད་པ། གྲང་ངར་ཆེ་བར་བཟོད་སྲན་བྱེད་པ།
རྩད་ཞིབ་བྱེད་ཞོར་དུ་ཇུས་འགོད་དང་ཨར་ལས་བྱས་ཤིང་། ཐོ་བ་
དང་ལྕགས་སྐུད་སོགས་སྟབས་བདེའི་ཡོ་བྱད་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་ངོ་5
ལྷག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་པར་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོ་
3000ལྷག་གི་ལུས་སྲོག་ཤོར་བ་དང་། “མིའི་རིགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་
བཀག་སྡོམ་ཁུལ”དུ་འབོད་པའི་འཛམ་གླིང་ཡང་རྩེར་སྤྱིའི་རིང་ཚད་
ལ་སྤྱི་ལེ་4360ཡོད་པའི“མཁའ་ལམ”བསྐྲུན་པ་རེད། 1954ལོའི་
ཟླ་12ཚེས་25ཉིན། ཁྲོན་བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་བོད་གཞུང་
ལམ་བསྐྲུན་ཟིན་ནས་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་སྟེ། བོད་ལྗོངས་
ལ་གཞུང་ལམ་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མཇུག་འགྲིལ་བ་དང་། བོད་ལྗོངས་
ཀྱི་དེང་རབས་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱ་གཞག་གི་དུས་རབས་གསར་པ་ཞིག་
གཏོད་ཡོད། གཞུང་ལམ་དེ་གཉིས་བསྐྲུན་ནས་རླངས་འཁོར་ཤར་
གཏོང་ཐུབ་པ་དེ་ནི་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་འོག་ཀྲུང་གོ་གསར་པར་ཐོབ་
པའི་གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་འཕགས་རང་བཞིན་དང་མེས་རྒྱལ་ཁྱིམ་
ཚང་ཆེན་མོའི་དྲོ་སྐྱིད་གང་ལེགས་མངོན་པ་དང་། བོད་དུ་སྤྱི་ཚོགས་
ལམ་ལུགས་ལ་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་མཆོང་སྐྱོད་དང་། དཔལ་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བ། ལྷོ་ནུབ་མཐའ་མཚམས་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་
དང་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་དང་ཡར་ཐོན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་
བཅས་ཀྱི་ཐད་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཡོད།
ལོ་ངོ་70ལྷག་ཙམ་རིང་ལ། ཁྲོན་བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་
བོད་གཞུང་ལམ་གྱི་འཛུགས་སྐྲུན་པ་དང་བདག་སྐྱོང་པ་རབ་དང་རིམ་
པས་གསོ་རླུང་མི་འདང་ཡང་སྙིང་སྟོབས་མི་ཉམས་པ་དང་། དཀའ་
ཚེགས་ཆེ་ཡང་དཀའ་སྡུག་ལ་མི་སྐྲག་པ། ས་བབ་མཐོ་ཡང་རྟོགས་པ་
དེ་བས་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལམ་བུ་དེ་ཁྱིམ་ཚང་ལ་བརྩི་བ་
དང་། ལམ་བུ་དེ་བྱ་གཞག་ལ་བརྩིས་ཏེ། འབད་འཐབ་བྱེད་ཕོད་
པ་དང་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་ཕོད་པ་བྱས་པ་རེད། ལོ་10ཡི་གོང་ལ།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཁྲོན་བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་བོད་
གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་ནས་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་སྟེ་ལོ་ངོ་60
འཁོར་བའི་ཐད་མཆན་འགོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་བ་སྟེ།
ཁོང་གིས“ལོ་ངོ་60ཡི་རིང་ལ། གཞུང་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་
བདག་སྐྱོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། གཅིག་ནས་དཀའ་སྡུག་ལ་
མི་སྐྲག་པ་དང་། གཉིས་ནས་འཆི་རྒྱུར་མི་སྐྲག་པ། སྙིང་རུས་ཆེར་
བསྐྱེད། ལམ་རྡོ་ཞིག་བྱེད་ཕོད་པ། དམག་དམངས་ཁྱིམ་ཚང་
གཅིག་ལྟར་བརྩེ་བ། མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་བཅས་ཀྱི‘ལམ་
གཉིས’ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་གྲུབ་ནས་དར་སྤེལ་བཏང་ཡོད”ཅེས་གསུངས་
ཤིང་། གསུང་བཤད་འདིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བོད་ཀྱི་
ལས་དོན་ལ་མཐོང་ཆེན་གལ་ཆེན་གནང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་མི་རིགས་
ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་ཐུགས་ཁུར་གང་ལེགས་གནང་བ་མཚོན་
ཡོད། “གཅིག་ནས་དཀའ་སྡུག་ལ་མི་སྐྲག་པ་དང་། གཉིས་ནས་
འཆི་རྒྱུར་མི་སྐྲག་པ”ཞེས་པའི་ཚིག་དུམ་འདིས་དཀའ་ངལ་དང་ཉེན་
ཁ་ལ་མི་སྐྲག་པའི་གསར་བརྗེའི་དཔའ་བོའི་རིང་ལུགས་མཚོན་པ་
དང་། དེས་ཕུགས་བསམ་བྱ་གཞག་ལ་བཅངས་བའི་འགྱུར་མེད་ཀྱི་
བློ་སྟོབས་དང་ལྷག་བསམ་ཡང་མངོན་ཡོད་པ་དང་། “སྙིང་རུས་
ཆེར་བསྐྱེད་དང་ལམ་རྡོ་ཞིག་བྱེད་ཕོད་པ”ཞེས་པའི་ཚིག་དུམ་འདིས་
ཞུམ་མེད་མདུན་སྐྱོད་དང་གཞན་གྱི་སྔོན་དུ་འགྲོ་ཕོད་པའི་ཡར་བརྩོན་
གྱི་འདུ་ཤེས་དང་འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པའི་སྙིང་སྟོབས་མཚོན་པ་
དང་། དཀའ་སྡུག་མྱང་ཕོད་པ་དང་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་རྒྱུར་དགའ་
བའི་བླ་ན་མེད་པའི་བརྩེ་སེམས་མངོན་ཡོད། “དམག་དམངས་ཁྱིམ་
ཚང་གཅིག་ལྟར་བརྩེ་བ་དང་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ”ཞེས་པའི་ཚིག་
དུམ་འདིས་འོ་ཆུ་འདྲེས་པ་དང་ཤ་ཁྲག་འདྲེས་པ་ལྟ་བུའི་དམག་

དམངས་དབར་གྱི་ཉ་ཆུ་ལྟ་བུའི་བརྩེ་དུང་ཟབ་མོ་མཚོན་པ་དང་། མི་
རིགས་ཁག་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་ལྟར་བརྩེ་བ་དང་མཐུན་སྒྲིལ་རོགས་རེས་
ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་མི་རིགས་འབྲེལ་བ་མངོན་ཡོད།
“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱིས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་
བཟང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་པ་དང་། ཀྲུང་གོའི་མི་དམངས་ཀྱི་འགྱུར་
མེད་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུད་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་
ཏང་མིའི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། ཀྲུང་ཧྭ་མི་
རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་རྒྱུ་ནོར་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། “ལམ་གཉིས”ཀྱི་
སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡུན་རིང་གི་ལས་
གཞི་དང་ཡུན་རིང་གི་ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས། “ལམ་
གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཏང་གི་
ཚོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ་དང་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱ་རྒྱུ་
དང་ཟུང་འབྲེལ་དང་། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བོད་ཀྱི་ལས་
དོན་སྐོར་ལ་གནང་བའི་གལ་ཆེའི་མཛུབ་སྟོན་དང་དུས་རབས་གསར་
པའི་ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་མཛད་ཇུས་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱ་རྒྱུ་དང་
ཟུང་འབྲེལ། མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་གྱི་སྙིང་སྟོབས་དང་། བོད་སྐྱོད་
པ་རྒན་གྲས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་དང་
ཟུང་འབྲེལ། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་ཏང་གི་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་
ཐེངས་བཅུ་པ་དང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་
གྲོས་ཚོགས་རིམ་བྱུང་གི་དགོངས་དོན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་དང་ཟུང་
འབྲེལ་བཅས་བྱས་ཏེ། ནང་སེམས་ལ་ངེས་པ་དང་ཕྱིའི་ལག་ལེན་དུ་
བསྟར་ནས་ལས་རིགས་ཁག་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་ལས་
བྱེད་པའི་ལས་སྒྲུབ་ལས་གཏོད་དང་། དཔའ་ངར་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་
མདུན་དུ་སྐྱོད་པའི་ཧུར་བརྩོན་རང་བཞིན་དང་གསར་གཏོད་རང་
བཞིན་ལ་ཟམ་མི་ཆད་པར་སྐུལ་སྤེལ་བཏང་སྟེ། ལྗོངས་ཡོངས་སུ་
སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་བསམ་པའི་སྟོབས་ཤུགས་སྔར་བས་གཅིག་བསྒྲིལ་
ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།

“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་བོད་ཀྱི་
འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱ་གཞག་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཡར་
རྒྱས་དང་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་དགོས།

ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་པ་ནས་བཟུང་།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བོད་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱ་
གཞག་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་ཐུགས་ཁུར་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་གནང་གི་
ཡོད། 2014ལོའི་ཟླ་8པར། ཁྲོན་བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་བོད་
གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་ནས་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་སྟེ་ལོ་ངོ་60
འཁོར་བར་མཆན་འགོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་བ་སྟེ། ཁོང་
གིས་དུས་བབ་གསར་པའི་འོག “ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་མུ་
མཐུད་ནས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་། ལམ་གཉིས་ཡག་པོ་སྐྱོང་བ།
ཤར་བགྲོད་ལ་འགན་ལེན་བཅས་བྱས་ཏེ་ཁྲོན་བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་
བོད་གཞུང་ལམ་འདི་ཉིད་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་རིགས་མཐུན་
སྒྲིལ་གྱི་ལམ་བུ་དང་། བོད་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་ཡར་ཐོན་གྱི་ལམ་བུ།
བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་སྤུན་ཟླ་མཉམ་དུ་ཕྱུག་འགྱུར་གྱི་ལམ་བུ་བཅས་
སུ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
2018ལོའི་ཟླ་10པར། ཀྲུང་དབྱང་ནོར་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་
ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་སྐབས།
ཁོང་གིས་ཁྲོན་བོད་ལྕགས་ལམ་འཆར་འགོད་དང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ་
དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་
ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་གལ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་དོན་སྙིང་ལྡན་
ཡོད་པས། དོན་ཆེན་དེ་ངེས་པར་དུ་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་དགོས་ཞེས་ནན་
གསུངས་གནང་བ་རེད། 2020ལོའི་ཟླ་11པར། ཁྲོན་བོད་
ལྕགས་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པའི་ཐད་མཆན་འགོད་
མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་བ་སྟེ། ཁོང་གིས“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་
སྟོབས་དང་མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་གྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་
སྟེ། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང་ཨར་ལས་བྱེད་པ་དང་། བདེ་
འཇགས་ངང་ཨར་ལས་བྱེད་པ། སྦགས་མེད་ངང་ཨར་ལས་བྱེད་པ་
བཅས་བྱས་ཏེ། སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ངང་ལས་གྲྭ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད། 2021
ལོའི་ཟླ་7པར། ལྷ་ཉིང་ལྕགས་ལམ་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་འཛུགས་སྐྲུན་གནས་
ཚུལ་ལ་ཡུལ་དངོས་སུ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་སྐབས། ཁོང་གིས་དགེ་
སྤེལ་སྐྱོན་སྤོང་དང་། ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་པ། སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་
དབྱེ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། ལྕགས་ལམ་དང་།
གཞུང་ལམ། དེ་བཞིན་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་བཅས་འཛུགས་སྐྲུན་
བྱེད་མགྱོགས་སུ་གཏོང་དགོས་ཞེས་མཛུབ་སྟོན་གནང་བ་དང་། སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་ནི་བརྩེ་སེམས་ཀྱིས་
ཕྱུག་པའི་ཐུགས་ཁུར་ཞིག་ཡིན་ལ། ཕུགས་ལ་དམིགས་པའི་བླང་བྱ་
ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེས་དུས་རབས་གསར་པར་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་
འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱ་གཞག་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ངང་འཕེལ་
རྒྱས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་
དང་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་
གི་འགྱུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོག་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་མི་
དམངས་ཀྱི་ཤུགས་ཆེའི་རྒྱབ་སྐྱོར་འོག བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་ལས་
བྱེད་མང་ཚོགས་དང་འཛུགས་སྐྲུན་ནང་ཞུགས་མཁན་ཚན་པ་ཁག་གིས
“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་། མཐུན་སྒྲིལ་
འབད་འཐབ་དང་དཀའ་སྤྱད་འབད་འཐབ་བྱས་ཏེ། བོད་ཀྱི་འགྲིམ་
འགྲུལ་བྱ་གཞག་རྒྱུན་གཏན་ལས་བརྒལ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་
སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དང་། གཞུང་ལམ་དང་། ལྕགས་ལམ།
མཁའ་འགྲུལ་བཅས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ལངས་གཟུགས་
ཅན་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་དྲ་རྒྱ་ཉིན་རེ་བཞིན་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བཞིན་
ཡོད། བོད་ཀྱིས“གཞུང་བཞི་དང་། འཕྲེད་གསུམ། བགྲོད་ལམ་

བརྒྱད”བཅས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་གཙོ་བོ་རགས་ཙམ་བསྐྲུན་ཟིན་
ཞིང་། ཉིང་ཁྲི་ནས་ལྷ་ས་བར་དང་། ནག་ཆུ་ནས་ལྷ་ས་བར། ལྷ་ས་
ནས་གཞིས་ཀ་རྩེ་བར་སོགས་ཀྱི་མྱུར་བགྲོད་གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་ཟིན་ནས་
རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། 2023ལོར། ལྗོངས་ཡོངས་
ཀྱི་གཞུང་ལམ་ཐོག་རླངས་འཁོར་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་སྤྱིའི་ལམ་ཐག་སྤྱི་
ལེ་ཁྲི་12.33ཟིན་ཞིང་། “ཡག་པོ་བཞི་ལྡན་གྱི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གཞུང་
ལམ”དེ་ཆ་རྐྱེན་འཛོམས་པའི་ཤང་གྲོང་དང་སྲིད་འཛིན་གྲོང་ཚོ་ཚང་
མར་ཤར་གཏོང་བྱས་ནས། ས་མཐོའི་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་
ཚོའི་སྒོ་འགྲམ་གྱི་ཕྱུག་འགྱུར་ལམ་བུ་དང་། བདེ་སྐྱིད་ལམ་བུ།
སེམས་སྦྲེལ་ལམ་བུ་བཅས་སུ་གྱུར་ཡོད། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ལྕགས་ལམ་ལ་
“Y”ཡིག་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་གྲུབ་ཡོད། ལྷ་གཞིས་ལྕགས་
ལམ་དང་། ལྷ་ཉིང་ལྕགས་ལམ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ནས་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་
པའི་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། ཁྲོན་བོད་ལྕགས་ལམ་གྱི་ལམ་ཐིག་ཧྲིལ་པོ་
སྐྲུན་འགོ་ཚུགས་ནས་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཡུལ་
ལྗོངས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཞིང་། “བསྐྱར་དར་རྟགས་ཅན”གྱི་མེ་འཁོར་ལྷ་
སར་གཏོང་འགོ་ཚུགས་ཡོད། བོད་ལྗོངས་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་
ལ་གནམ་གྲུ་ཐང་1+7གྱི་བཀོད་པ་ཆགས་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་དང་རྒྱལ་ནང་གི་
མཁའ་ལམ་ཁག་173བསྐྲུན་པ་དང་། གནམ་གྲུ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་
གྲོང་ཁྱེར་74ཡོད་པ། དེ་དག་རྒྱལ་ནང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་འབྲིང་དང་ནེ་
པ་ལའི་ཀ་ཏ་མན་རྡུར་འཕུར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་རྨང་
གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་ཟམ་མི་ཆད་པར་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་ཕྱིན་ནས་དེས་
དངོས་ཟོག་སྐྱེལ་འདྲེན་ལས་རིགས་མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་
རྒྱུར་སྐུལ་ཁྲིད་ཐུབ་ཡོད། 2023ལོར། ཡུལ་སྐོར་བ་དང་ཟོག་འདྲེན་
འཁོར་རྒྱུག་བྱེད་ཚད་ཁག་སོ་སོར་སྤྱི་ལེ་དུང་ཕྱུར་123.5དང་། སྤྱི་ལེ་
ཏུན་དུང་ཕྱུར་164.3ཟིན་པ་དང་། སྦྲག་སྲིད་ལས་རིགས་ཀྱིས་བསྐུར་
མའི་ལས་སྒོ་སྤེལ་ཚད་དུང་ཕྱུར་1.9ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཡོད།
འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཡར་ཐོན་
བྱུང་བ་དེས་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤུས་ཚད་
མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་འདེགས་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་
བྱས་ཡོད། 2023ལོར། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དམིགས་
ཚད་གཙོ་བོའི་འཕར་ཚད་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མདུན་གྲལ་དུ་སླེབས་པ་
དང་། ས་ཁུལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རིན་ཐང་བསྡོམས་འབོར་དུས་མཚུངས་
ལས་བརྒྱ་ཆ་9.5འཕར་བ། གཏན་འཇགས་རྒྱུ་ནོར་ལ་མ་འཇོག་
བྱེད་ཚད་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་35.1འཕར་བ། སྤྱིར་བཏང་གི་
སྤྱི་པའི་སྔོན་རྩིས་ཡོང་འབབ་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་31.7འཕར་
བ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གྲོང་མི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་བཀོལ་
སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་དུས་མཚུངས་ལས་ཁག་སོ་སོར་བརྒྱ་ཆ་6.5
དང་9.4འཕར་ཡོད། ད་ལྟའི་བོད་ནི་ཆབ་སྲིད་བརྟན་ལྷིང་དང་།
སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས། མི་རིགས་
མཐུན་སྒྲིལ། ཆོས་ལུགས་འཆམ་མཐུན། སྐྱེ་ཁམས་བཟང་བ།
མཐའ་སྲུང་སྲ་བརྟན། མི་དམངས་བདེ་སྡོད་ལས་བརྩོན་བཅས་ཡིན་
པས། དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་བཞད་པ་ལྟར་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་
འབར་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་མངོན་ཡོད།

“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་སྒུལ་ཤུགས་སུ་
བྱ་རྒྱུར་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་
ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་ཧུར་ཐག་བསྐྲུན་དགོས།

མིག་སྔ་དང་སླད་ཕྱིན་གྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་
པའི་འགག་རྩའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན། “ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་
སྟོབས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་
སྐྱེལ་འདྲེན་བྱ་གཞག་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
འགྲོ་རྒྱུར་མགྱོགས་མྱུར་ངང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། དེ་བས་མང་
བའི་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་ལམ་བུ་དང་། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ཤེས་
རིག་ཡར་ཐོན་གྱི་ལམ་བུ། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་སྤུན་ཟླ་
ཚོ་མཉམ་དུ་ཕྱུག་འགྱུར་གྱི་ལམ་བུ་བཅས་ཧུར་ཐག་བསྐྲུན་ནས།
སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་གསར་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་འབུལ་
དགོས།
ཕུགས་བསམ་དང་དད་སེམས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོར་བཙུགས་ཏེ། “གཏན་
འབེབས་གཉིས”ལ་སྲུང་སྐྱོང་དང་། “སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”བྱེད་ཐུབ་
པའི་ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་ལག་ལེན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས“གསར་བརྗེའི་ཕུགས་བསམ་གནམ་ལས་
མཐོ”ཞེས་བསྟན་པ་བཞིན། ལོ་ངོ་70ལྷག་ཙམ་གྱི་གོང་ལ།
ལམ་བསྐྲུན་མཁན་གྱི་དཔུང་ཁག་ཆེན་པོ་དེས་དཀའ་ངལ་ལ་མི་སྐྲག་
པ་དང་། ཉེན་ཁ་དང་འགལ་རྐྱེན་ལ་མི་སྐྲག་པ། རང་སྲོག་བློས་
གཏོང་བར་མི་འཛེམས་པ། གནམ་ས་དང་འཐབ་འཛིང་བཅས་
བྱས་ཏེ་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་ཐོག་གི“མཁའ་ལམ”བསྐྲུན་ནས་
ཏང་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཚད་མེད་བྱས་པ་དང་། མེས་རྒྱལ་ལ་
དགའ་ཞེན་ཚད་མེད་བྱས་པ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ལ་བཅངས་
པའི་དད་སེམས་བརྟན་པོ་བཅས་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་ཐོག་
བརྐོས་ཡོད། དུས་རབས་གསར་པའི་རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་གསར་པར་
དཔའ་བོ་དཔེ་བཟང་བ་མིག་དཔེར་འཛིན་རྒྱུ་ཚད་གཞིར་བཟུང་
ནས་དད་སེམས་ཀྱི་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། བསམ་
པའི་འཚོ་བཅུད་གསབ་པ། བསམ་བློའི་ཁ་ཕྱོགས་བརྟན་དུ་གཏོང་
བ་བཅས་བྱས་ཏེ། མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་དད་སེམས་དང་།
ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དད་
སེམས། ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེ་མངོན་འགྱུར་
ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་བཅས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། “གཏན་
འབེབས་གཉིས”ཀྱི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་ལ་གོ་བ་
གཏིང་ཟབ་ལེན་པ། “འདུ་ཤེས་བཞི”ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།
“གདེང་ཚོད་བཞི”བརྟན་དུ་གཏོང་བ། “སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”བྱེད་

ཐུབ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། བསམ་བློ་དང་། ཆབ་སྲིད། བྱ་སྤྱོད་
བཅས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་
དབྱང་དང་ཚད་མཐོའི་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱས་ནས། ཏང་ཀྲུང་
དབྱང་གིས་དར་སྤེལ་གང་གཏོང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དང་ལེན་
དང་། ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་ཐག་གཅོད་གང་བྱེད་མཐའ་གཅིག་
ཏུ་སྒྲུབ་པ། ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་བཀག་སྡོམ་གང་བྱེད་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་གཏན་འགོག་བཅས་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པ་དང་རྩེར་སོན་གསར་གཏོད་བྱེད་
ཕོད་པར་བྱས་ཏེ། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་བྱ་
གཞག་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་ཚད་
གཞི་ལོན་པའི་འཛུགས་སྐྲུན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གིས“འགན་འཁྲི་ཇི་ཙམ་འཁུར་ན་བྱ་གཞག་དེ་ཙམ་གྱིས་ཆེ་
བ་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་དང་། འགན་འཁྲི་ཇི་ཙམ་འཁུར་ན་གྲུབ་འབྲས་དེ་
ཙམ་གྱིས་ཆེ་བ་ཐོབ་ཐུབ”ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། ལོ་70ཡི་རིང་
ལ། འགྲིམ་འགྲུལ་མི་སྣ་རབ་དང་རིམ་པས་གཞུང་ལམ་འཛུགས་
སྐྲུན་དང་བདག་སྐྱོང་བྱས་པ་སྟེ། ཁོང་ཚོས་རང་ཁྱིམ་བློས་བཏང་
ནས་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཁ་ཁུ་སིམ་པོའི་ངང་གཞུང་
ལམ་བརྟན་སྲུང་བྱས་ཏེ། དཔའ་ངར་ཞུམ་མེད་ངང་འབད་འཐབ་
དང་ལམ་རྡོ་ཞིག་བྱེད་ཕོད་པའི་སྙིང་སྟོབས་གང་ལེགས་མངོན་པར་
བྱས་པས། “གནམ་འོག་གི་གཞུང་ལམ་བདག་སྐྱོང་དུམ་བུ་དང་
པོ”སྟེ་གཞུང་ལམ་109ཚོགས་ཆུང་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་
དཔེ་བཟང་བ་དམར་སྡིང་སོགས་སྔོན་ཐོན་དཔེ་བཟང་མཉམ་སྡེབ་
དང་མི་སྒེར་འབོར་ཆེན་ཞིག་ཐོན་ཡོད། དེ་སྔ་ང་ཚོས་ཁྲོན་བོད་
གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་པ་དང་། སླད་ཕྱིན་
ཡང་མ་འོངས་པའི་ལམ་བུ་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྲུན་ཐུབ་ངེས་རེད། དུས་
རབས་གསར་པའི་རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པར“སྤྱི་ཡོངས་
གཉིས”སེམས་སུ་བཅངས་ནས། “རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ཆེན་
པོར”བསམ་བློ་བཏང་སྟེ། བདེན་འཚོལ་དངོས་སྒྲུབ་དང་དམ་པ་
དོན་གཉེར་བྱེད་དགོས། གཞུང་ལམ་དང་། ལྕགས་ལམ།
གནམ་གྲུ་ཐང་སོགས་དེ་བས་མང་བའི་མཐུན་སྒྲིལ་ལམ་ཐིག་དང་
བདེ་སྐྱིད་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པར་མགྱོགས་མྱུར་ངང་སྐུལ་འདེད་
བཏང་སྟེ། བོད་ལྗོངས་དང་ཞིང་ཆེན་དང་གྲོང་ཁྱེར་གཞན་དག་
དབར་གྱི་བར་ཐག་སྔར་བས་ཀྱང་ཉེ་རུ་གཏོང་བ་དང་། འགྲོ་འོང་
དང་སྤེལ་རེས་བྱེད་པའི་ལམ་བུ་སྔར་བས་མང་དུ་བཏང་ནས་འགྲིམ་
འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱིས་སྔོན་ལ་སྣེ་ཁྲིད་དང་ཞབས་ཞུར་འགན་ལེན་
བྱེད་པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས།
མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་། བློ་གྲོས་
དང་སྟོབས་ཤུགས་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་འབད་
འཐབ་ལྷོད་མེད་བྱེད་མཁན་ཞིག་བྱེད་དགོས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གིས“མཐུན་སྒྲིལ་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཡིན་པ་དང་། མཐུན་སྒྲིལ་བྱས་
ན་གཞི་ནས་རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་ཐུབ”ཅེས་མཛུབ་སྟོན་གནང་ཞིང་། ཁྲོན་
བོད་གཞུང་ལམ་དང་མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་བསྐྲུན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་
ཁྲོད། མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་དང་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་
ཚོགས་ཚོས་ཕྱར་བ་གྲུ་འདེགས་དང་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས་འབད་
བརྩོན་བྱས་པ་དང་། ཕན་ཚུན་ལ་སེམས་ཁུར་དང་། ཕན་ཚུན་ལ་
རྒྱབ་སྐྱོར། རི་ལ་ཐུག་ན་འགྲོ་ལམ་གཏོད་པ་དང་། ཆུ་ལ་ཐུག་ན་ཟམ་
པ་བསྐྲུན་པ། དཀའ་ངལ་དང་ཉེན་ཁ་རེ་རེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ།
བྲག་རི་གཡང་གཟར་རེ་རེ་བཞིན་གཏོར་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དམག་
དམངས་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་ལྟར་བརྩེ་བ་དང་། མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་
སྙིང་སྟོབས་གང་ལེགས་མངོན་ཡོད། ང་ཚོས་མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་
ལ་བརྟེན་ནས་གཟི་མདངས་འཕྲོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་
ལ། མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བས་ཀྱང་མཛེས་སྡུག་
ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་ཡང་གསར་གཏོད་བྱེད་དགོས། དུས་རབས་
གསར་པའི་རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་
སྔར་བས་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། དམག་
དཔུང་དང་། ཆབ་སྲིད། མང་ཚོགས་བཅས་མཐུན་སྒྲིལ་བྱ་རྒྱུ་སྲ་
བརྟན་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་དང་། དབུགས་ལམ་གཅིག་གྱུར་
དང་། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་། གཅིག་སེམས་གཅིག་སྦྲེལ་བཅས་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། བསམ་བློ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། བློ་གྲོས་
གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་བ། ནུས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་
སྐྲུན་བྱེད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་ཏང་དང་།
མི་དམངས། དུས་རབས་བཅས་ལ་ངོ་གནོང་མི་དགོས་པའི་གྲུབ་འབྲས་
གསར་པ་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།
ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་
སྟོབས་ལྡན་འཛུགས་སྐྲུན་དང་། མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་རླབས་
ཆེན་བྱ་གཞག་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་ནི་རྒྱང་སྐྱོད་
ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག་གི་ཏང་གི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དང་། དུས་
རབས་གསར་པའི་ཆབ་སྲིད་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་
གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་སྔར་
བས་མཐུན་སྒྲིལ་དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ། ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རླབས་ཆེན་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྒྲེང་བ་དང་།
ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་མ་བརྗེད་པར་འགན་འཁྲི་བློ་ལ་བརྟན་པོར་
འཆང་བ། ལོ་རྒྱུས་བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་པ། ལོ་རྒྱུས་མེ་ལོང་དུ་
འཛིན་པ། “ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་
གཏོང་བ། ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་མགྱོགས་མྱུར་ངང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བཅས་
བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་སྒོ་ཀུན་
ནས་འཛུགས་སྐྲུན་དང་། ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་རླབས་ཆེན་བསྐྱར་
དར་ལ་སྒོ་ཀུན་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་འབད་འཐབ་ཧུར་ཐག་
བྱེད་དགོས།

“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་སེམས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་དགོས།

ཉེ་ཧྲི་ལིས་བརྩམས། ཐོ་ཀྱཱའི་པདྨ་རྒྱལ་གྱིས་བསྒྱུར།