2025ལོའི་ཟླ་9ཚེས་29 ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ། རེས་གཟའ་ཟླ་བ། 3

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་
གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། བར་
སྐོར་གནའ་གྲོང་གི་ཁོར་ཡུག་སྔར་བས་ཚད་ལྡན་
དུ་གཏོང་བ་དང་ཡུལ་སྐོར་གྱི་རྣམ་པ་དེ་བས་ལེཊ་
སུ་གཏོང་ཆེད། ཉིན་ཤས་བསྟུད་མར་བར་སྐོར་
གནའ་གྲོང་དོ་དམ་ཨུ་ལྷན་གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ཅུས་
ཀྱིས་གནའ་གྲོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་དང་གནའ་གྲོང་ཁྲོམ་
ར་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ཅུས་དང་མཉམ་དུ་སྐོར་སྐྱོད་
ཁྲོམ་ཚོང་པའི་ཆེད་དོན་བཅོས་སྒྲིག་གི་བྱ་སྤྱོད་མུ་
མཐུད་སྤེལ་བ་དང་འབྲེལ་གྲུབ་འབྲས་མངོན་
གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་ཡོད།
ད་ཐེངས་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་བར་སྐོར་
ཁྲོམ་གཞུང་དང་དེ་བཞིན་མཐའ་འཁོར་གྱི་མ་ལམ་
དང་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་འཛུལ་སྒོ་སོགས་ས་
ཁོངས་ཀྱི་ལམ་བཟུང་གཉེར་སྐྱོང་དང་ཚོང་ཟོག་
གང་བྱུང་དུ་འཇོག་པ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་གཙོ་
གནད་ཐོག་དམིགས་ཡོད། ཟླ་9ཚེས་25ཉིན་
ཁྲིམས་འཛིན་པ་ཅང་སུའུ་ལམ་ནས་འགོ་བཙུགས་
ཏེ་རྡོ་སེང་གེ་ལམ་དཀྱིལ་ནས་བྱང་ཕྱོགས་སུ་
བསྐྱོད་དེ་གཡུ་ཐོག་ལམ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་

ཐང་ཆེན། པེ་ཅིན་ཤར་ལམ། ཧྲེན་ལི་དུས་
རབས་ཐང་ཆེན་སོགས་ཀྱི་གྲོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་
བ་མང་བའི་ཁྲོམ་གཞུང་དང་ས་ཁོངས་སུ་ལེབ་
བཤེར་བྱས་ཤིང་། དྲིལ་བསྒྲགས་ཁྲིད་སྟོན་དང་
གཅིག་སྡུད་བཅོས་སྒྲིག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་བྱ་ཐབས་
སྤྱད་དེ་ཁྲོམ་གཞུང་གི་ཁྲོམ་ཚོང་པར་ངང་རྒྱུད་
རིང་པོའི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་ཡོད་བཅའ་ཁྲིམས་དང་
ཁྲིམས་སྲོལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་རེད།
གནད་དོན་བསྐྱར་དུ་མི་ཐོན་པ་བྱ་
ཆེད། བར་སྐོར་གནའ་གྲོང་དོ་དམ་ཨུ་ལྷན་
གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱིས་གནའ་གྲོང་སྤྱི་བདེ་
ཅུས་དང་གནའ་གྲོང་ཁྲོམ་ར་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ཅུས་
སོགས་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་དང་མཉམ་འབྲེལ་གང་
ལེགས་བྱས་ཏེ། གནས་གཏན་འཁེལ་གྱི་ལས་
རེས་དང་། འགུལ་རྣམ་གྱི་སྐོར་ཞིབ། འཕྲལ་
སྒྲུབ་ཀྱི་ཞིབ་བཤེར་བཅས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་བྱ་
ཐབས་སྤྱད་དེ་བཅོས་སྒྲིག་གི་གྲུབ་འབྲས་མུ་
མཐུད་སྲ་བརྟན་དུ་བཏང་བས། བཅོས་སྒྲིག་
དང་། སྲ་བརྟན། ལེགས་གཏོང་བཅས་ཀྱི་
འཁོར་རྒྱུག་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མིག་
སྔར། བར་སྐོར་གནའ་གྲོང་གི་སྐོར་སྐྱོད་ཁྲོམ་
ཚོང་པའི་གྲངས་འབོར་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་
80ཡན་ཆག་པ་དང་། གནའ་གྲོང་ཁྲོམ་གཞུང་
གི་སྒྲིག་ལམ་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ལེགས་སུ་
ཕྱིན་པ། འགྲོ་ལམ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ་བཅས་

བྱུང་ཡོད་པ་རེད།
བར་སྐོར་གནའ་གྲོང་དོ་དམ་ཨུ་ལྷན་གྲོང་
ཁྱེར་དོ་དམ་ཅུས་སྐབས་བསྟུན་རུ་ཁག་གི་རུ་
དཔོན་བློ་ཚེ་ཡིས་སླད་ཕྱིན་ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཕུགས་
ཕན་ཅན་དང་ཞིབ་ཚགས་ཅན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་
འབད་པ་ཧུར་ཐག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་སྟེ། གཅིག་
ནས་རུ་འབྲིང་གསུམ་གྱིས་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་སྒང་
གི་ལས་རེས་དང་རྒྱུན་གཏན་གྱི་སྐོར་ཞིབ་བྱེད་
སྟངས་མུ་མཐུད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་
ཆབས་ཅིག་ཏུ་སྐབས་སྤྱོད་རུ་ཁག་གི་མཚན་མོའི་
སྐོར་ཞིབ་བྱེད་ཐེངས་མང་དུ་བཏང་ནས་གནད་
དོན་བསྐྱར་དུ་མི་ཐོན་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཕྱོགས་
གཞན་ཞིག་ནས་ང་ཚོས་ཁྲོམ་གཞུང་གཞུང་དོན་
ཁང་དང་སྡེ་ཁུལ་དང་མཉམ་དུ་ཡུལ་སྐོར་བ་དང་
གྲོང་མིས་གནའ་གྲོང་གི་དོ་དམ་ལས་དོན་ཐད་
བཏོན་པའི་གྲོས་འགོ་བསྡུ་རུབ་བྱས་ཏེ་ཞབས་ཞུ་
རྣམ་པའི་དོ་དམ་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་བཅོས་སྒྲིག་
ལས་དོན་དེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དངོས་
དང་དེ་བས་འཚམ་པ་དང་། མི་དམངས་ཀྱི་
གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་མི་དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་
བའི་འདུ་ཤེས་གལ་ཆེན་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བར་
བྱས་ཏེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དེ་བས་
བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
བཤད་པ་རེད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བར་སྐོར་གནའ་གྲོང་གི་སྐོར་སྐྱོད་ཁྲོམ་ཚོང་པ་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ལ་གྲུབ་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཐོབ་པ།

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་
60སོང་རིང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མང་ཚོགས་
ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་ནང་ཁྱབ་ཡོད། གྱང་ཉལ་
གྲོང་ཚོའི་ཚོགས་ཆུང་དང་པོའི་ལོ་62ལ་སླེབས་པའི་
ཏང་ཡོན་རྒན་གྲས་ཚེ་རིང་དབྱངས་ཅན་གྱིས་རྟག་ཏུ་
ཡུལ་མི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ད་ཆའི་འཚོ་བའི་འཕོ་
འགྱུར་གླེང་བཞིན་ཡོད་པས་བབ་ཆགས་པའི་སྐད་ཆ་
རེ་རེ་ལས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་མྱོང་ཚོར་ངོ་མ་
མངོན་བཞིན་ཡོད།
སྔོན་ཆད་ལྟོས་གྲོད་པ་མི་རྒྱགས་པ་དང་གོས་
ཀྱིས་ལུས་མི་དྲོ་བ་ནས་ད་ལྟའི་ཟས་གོས་ལ་སེམས་
ཁྲལ་མེད་པ་དང་། སྔོན་ཆད་སྦྲ་གུར་དུ་སྡོད་པ་
དང་ས་རྡོའི་ལམ་དུ་སྐྱོད་པ་ནས་ད་ཆ་སྡོད་ཁང་
གསར་པར་སྡོད་པ་དང་སྣུམ་ནག་ལམ་ཤར་གཏོང་

ཐུབ་པའི་བར། ཚེ་རིང་དབྱངས་ཅན་གྱི་དྲན་ཤེས་
ནང་གྱང་ཉལ་གྲོང་ཚོའི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་རིང་གི་
འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་གསལ་པོར་ངེས་ཡོད།
ཚེ་རིང་དབྱངས་ཅན་གྱིས་མྱོང་ཚོར་ཟབ་མོའི་
ཐོག་ནས་ང་ཆུང་དུས་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མྱོང་མེད་པ་
དང་། འཚོ་བའི་ཆ་རྐྱེན་ཧ་ཅང་ཞན་པས་སྦྲ་གུར་
ནང་སྡོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།སྐབས་དེ་དུས་རྒྱུན་དུ་
བཟའ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་།ལམ་ཡང་བཟོས་མེད་པ།
སྡོད་སའི་ཁང་པ་ཧ་ཅང་གོག་ཧྲུལ་ཡིན་པར་མ་ཟད།
ཐ་ན་གདན་དང་སྔས་མགོ་ཡང་མེད།ད་ལྟ་གཅིག་པ་
མ་རེད། ག་རེ་བཟའ་འདོད་ན་ག་རེ་ཡོད་པ་
དང་། ཉིན་ལྟར་གྱོན་གོས་གསར་པ་གྱོན་རྒྱུ་ཡོད་
པར་མ་ཟད། ད་དུང་ཁང་པ་གསར་པའི་ནང་སྡོད་
རྒྱུ་ཡོད། གལ་ཏེ་ནད་གཞི་བྱུང་ན། མྱུར་དུ་སྨན་
ཁང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། སྨན་ཁང་གི་ཆ་རྐྱེན་
ཡང་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། འཚོ་བ་ཇེ་བཟང་ནས་ཇེ་
བཟང་རེད། དེ་དག་ཚང་མ་ནི་ཏང་དང་སྲིད་
གཞུང་གི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་པས་ངས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་
རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

གྲོང་ཚོའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འགྱུར་ལྡོག་དེ་མི་
སྒེར་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་མངོན་པར་མ་ཟད།དེ་བས་
གྲོང་ཚོའི་ཕྱོགས་གང་ས་ཅི་ཐད་ནས་མིག་མཐོང་ལག་
ཟིན་ཐུབ་ཡོད།གྱང་ཉལ་གྲོང་ཚོའི་ཏང་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྲི་
པུའི་ཧྲུའུ་ཅི་སྐལ་བཟང་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ལོ་འདི་དག་
རིང་ང་ཚོའི་གྲོང་ཚོར་འགྱུར་ལྡོག་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་
བྱུང་ཡོད།དེ་སྔ་གྲོང་ཚོའི་ནང་ས་རྡོའི་ལམ་ཡིན་པ་
དང་འདི་ལོ་དུད་ཚང་ཚང་མའི་སྒོ་འགྲམ་དུ་ཨར་
འདམ་ལམ་བཏིང་ཡོད།འཐུང་ཆུའི་རྣམ་གྲངས་དང་
སྤྱི་པའི་ཁྲུས་ཁང་སོགས་སྒྲིག་བཀོད་ཀྱང་རིམ་བཞིན་
འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་
བཟང་པོ་གཅིག་ལས་གཅིག་ཡག་པོ་ཡོད།དཔེར་
ན།རྩྭ་ཐང་གི་ཁ་གསབ་རོགས་དངུལ་དང་སྨན་
བཅོས་ཁ་གསབ་རོགས་དངུལ་སོགས་དམངས་ཕན་
སྲིད་ཇུས་ལས་གྲོང་ཚོར་གནམ་ས་བླ་འོག་ཏུ་འགྱུར་
བ་ལྟ་བུའི་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ཡོད།ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་
ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་།ཏང་གི་བཀའ་དྲིན་
ཚོར་བ།ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་
ཞེས་བཤད། （སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཏང་ཡོན་རྒན་གྲས་ཀྱི་སེམས་གཏིང་གི་སྐད་ཆ།

འཚོ་བ་ཉིན་རེ་ལས་མ་འདས་པར་ཡག་ཏུ་ཕྱིན་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་གྱི་གསར་འགོད་པ། ཝང་ཅིང་མིན།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་
ཚལ་གུང་ཐང་ཁྲོམ་གཞུང་ཏང་གི་ལས་དོན་ཨུ་ལྷན་དང་
ཁྲོམ་གཞུང་དུས་རབས་གསར་པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་
སུའོ་ཡིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་དགོངས་དོན་གྱི་དོན་སྙིང་
རྟོགས་པ་དང་། དང་བླངས་ཀྱི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་
ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་གཙོ་དོན་དུ་བྱས་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་
དོན་སྒྲོག་འགྲེལ་དང་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་
བ་རེད། ལྷ་ས་གྲོང་ཨུད་ཏང་གི་སློབ་གྲྭའི་མི་རིགས་ཆོས་
ལུགས་སློབ་དཔྱོད་ཁང་གི་འཆད་ཁྲིད་དགེ་རྒན་སྐལ་
བཟང་ཚེ་རིང་གིས་གདན་ཞུས་ལྟར་སྒྲོག་འགྲེལ་གནང་
ཞིང་། ཁྲོམ་གཞུང་གྲོང་ཚོ（གྲོང་ལྷན）ཁག་གི་དུས་
རབས་གསར་པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་ས་ཚིགས་ཀྱི་ལས་
དོན་མི་སྣ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ཁྱོན་130ལྷག་
ཙམ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
སྒྲོག་འགྲེལ་གནང་སྐབས། སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང་
གིས་གོ་བདེ་ཞིང་རྟོགས་སླ་བའི་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་
དང་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་སྙན་ཞུར་གསན་སྐབས་གནང་
བའི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སོགས་བརྒྱུད་
རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱས་བཤད་གནང་བ་རེད། སྒྲོག་
འགྲེལ་དེ་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོར་དམ་པོར་འབྲེལ་ཞིང་།

ནང་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། རིགས་པའི་གཞུང་
ལུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་ཞིང་ལག་ལེན་གྱི་རིན་ཐང་ཤིན་ཏུ་
ཆེ་བས་ཚོགས་ཞུགས་མི་སྣས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་
གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་གནད་ལ་འཁེལ་
བའི་སྒོ་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་དང་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་དོན་
འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུར་མཛུབ་སྟོན་གསལ་པོ་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
སྒྲོག་འགྲེལ་མཇུག་སྒྲིལ་རྗེས།ཁྲོམ་གཞུང་དང་གྲོང་
ཚོ（གྲོང་ལྷན）ཁག་གིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་བཙུགས་པའི་
དམངས་ཕན་ཞབས་ཞུ་ས་ཚིགས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེའི་གྲོང་མི་མང་
ཚོགས་ལ་བདེ་ཐང་འོས་འགན་སྨན་བཅོས་དང་།སྲིད་ཇུས་
དྲིལ་བསྒྲགས།གྲོང་གསེབ་ཏུ་དཔེ་དེབ་སྐྱེལ་བ།འོས་
འགན་སྐྲ་བཞར་སོགས་ཀྱི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་
བྱས་ཏེ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་དེ་མང་ཚོགས་ལ་
ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་པའི་བྱ་སྤྱོད་དངོས་སུ་འགྱུར་བར་བྱས་ནས་
གྲོང་མི་མང་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་
ཏང་དང་སྲིད་གཞུང་གི་དྲོ་སྐྱིད་ཚོར་ཐུབ་པ་བྱས་ཡོད།སླད་
ཕྱིན་ཚལ་གུང་ཐང་ཁྲོམ་གཞུང་གིས་རིགས་པའི་གཞུང་
ལུགས་གཞི་རིམ་དུ་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱེད་པའི་ལས་དོན་མུ་མཐུད་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་
དགོངས་དོན་གཞི་རིམ་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་ཕན་འབྲས་
དངོས་ཐོན་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།
（དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཚལ་གུང་ཐང་ཁྲོམ་གཞུང་གིས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་དེ་ཕན་འབྲས་དངོས་སུ་འགྱུར་བར་བྱས་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཝང་དབྱང་གི་
ལས་གཏོད་ལམ་བུ་དེ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་
བོད་ལྗོངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་གཅིག་མཚུངས་
ཡིན་པ་དང་ས་མཐོར་ཉིན་རེ་བཞིན་འགྱུར་ལྡོག་
ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་ཁེ་ལས་འཚར་ལོངས་ཡོང་བར་
ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
བོད་ལྗོངས་ཀྲུང་ཁའེ་ཚན་རྩལ་ཚད་ཡོད་
ཀུང་སིའི་སྤྱི་ཁྱབ་ཅིང་ལི་ཝང་དབྱང་གིས་ང་བོད་
དུ་ཡོང་ནས་ལོ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་སོང་རིང་སྣེའུ་ཁུལ་
གསར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་དངོས་སུ་མཐོང་བྱུང་།
ད་ཆ་གླིང་ཁུལ་གྱིས་ང་ཚོར་ལས་གཏོད་ཁ་གསབ་
དང་གཞུང་ལས་བྱ་ཡུལ་མཁོ་འདོན་བྱས་པར་མ་
ཟད། ད་དུང་སྲིད་གཞུང་དང་ཁེ་ལས་སྦྲེལ་

མཐུད་ཀྱི་ལས་སྟེགས་ཀྱང་བསྐྲུན་ཡོད། ང་ཕྱི་
ནས་ཡོང་བའི་ལས་གཏོད་པ་ནས་འདི་གར་
གཞིས་ཆགས་པའི་བར་ཐོབ་སྣང་དང་། བདེ་
སྣང་། སྐྱིད་སྣང་བཅས་རིམ་བཞིན་ཆེ་རུ་ཕྱིན་
པ་དེ་དག་ཚང་མ་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བོད་ལ་
ཐུགས་ཁུར་དང་གཟིགས་སྐྱོང་གནང་བ་དང་ཁ་
འབྲལ་ཐབས་མེད་ཅེས་བཤད།
བོད་ལྗོངས་པའེ་ཧའོ་རིག་གནས་སྨྱན་
སྦྱོར་ཚད་ཡོད་ཀུང་སིའི་སྤྱི་ཁྱབ་ཅིང་ལི་ཝུའེ་ཧང་
གིས་ཚོགས་པའི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་བརྡ་ཁྱབ་དྲིལ་
བསྒྲགས་ཞབས་ཞུའི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཟབ་ཞུགས་
བྱས་ཏེ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་གློག་སྒམ་བཟོ་བ་དང་
ཆེད་ལས་གར་སྟེགས་ཀྱི་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་

སོགས་ལྟེ་བའི་ལས་སྒོ་ཧུར་ཐག་སྤེལ་ནས་རིགས་
ཁག་གི་ཁེ་ལས་ཀྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་ཁྱབ་གདལ་ལ་
གནད་སྨིན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པ་རེད། དགོས་
མཁོའི་ཞབས་ཞུར་བརྟེན་ནས་ཚོགས་པས་ས་
གནས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤུས་རྟགས་བརྒྱུད་
སྤེལ་དང་བྱེད་སྒོ་སྣ་ཚོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་ཡུལ་ཁོངས་
ཀྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་ཞབས་ཞུའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྟོབས་
ཤུགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཝུའེ་ཧང་
གིས་འབྱུང་འགྱུར་ང་ཚོས་དེ་གར་མུ་མཐུད་གཞི་
ཚུགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟོབས་
ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་
པ་རེད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཐལ་མོའི་རྡེབ་སྒྲ་དང་དགའ་
འབོད་ཀྱི་སྒྲ་ལྷང་ལྷང་དུ་གྲགས། གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་
དམིགས་བསལ་ཉེན་རྟོག་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་འཕྲལ་སྒྲུབ་རུ་ཆེན་
གྱི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་བྱམས་པ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་གསར་
འགོད་པར་བྱེད་སྒོ་དེ་རིགས་བརྒྱུད་དེ་ཕྲུ་གུ་ཚོའི་བདེ་
འཇགས་དོགས་ཟོན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་དང་ཉེན་རྟོག་པའི་
ལས་རིགས་ལ་རྒྱུས་མངའ་དང་ཡིད་ཆེས་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུའི་རེ་
བ་ཡོད་ཅེས་བཤད།

དཔའ་ཞིང་བདེ་ལྕག་འཁྱུག་པ་དང་ཚན་རྩལ་
མཐོ་བའི་སྒྲིག་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་གར་སྟེགས་ཐོག་
དཔའ་རྩལ་ངོམས་པ།

ལག་ཆ་སོགས་གང་ལའང་མ་བརྟེན་པར་ལག་པར་
བརྟེན་ནས་བྲག་ལ་འཛེགས་པ་ནི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་འཇིགས་
སུ་རུང་བ་ཞིག་རེད། སྦྱོང་བརྡར་ར་བའི་དཀྱིལ་ནི་གནམ་
ས་གཡོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། སྐབས་བསྟུན་རུ་ཆེན་གྱི་དབྱུག་
རྩལ་འཁྲབ་སྟོན་ལ་ངར་ཤུགས་ལྡན་པ་དང་། དམིགས་
བསལ་ཉེན་རྟོག་པའི་འགུལ་སྟངས་གྲལ་སྟར་འགྲིག་པ།
དེ་བཞིན་དབྱུག་པ་རིང་པོ་ནི་རྒྱ་སྟག་ངར་མ་ཞིག་དང་འདྲ་
བ་བཅས་ལས་སྒྲིག་ཁྲིམས་ནི་རྒྱབ་རྟེན་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་
པའི་ནང་དོན་མངོན་ཡོད། དེ་རྗེས་གར་སྟེགས་ཐོག་
དཔའ་རྩལ་ངོམས་མཁན་ནི་དཔའ་ཉམས་དོད་ལ་གྲུང་ཤ་
དོད་པའི་བུད་མེད་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་
ཚོས་ལག་ཏུ་གློ་གྲི་ཁྱེར་ནས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་དང་། བྱ་
ཐབས་དང་དྲག་རྩལ་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནས་བདེ་ལྕག་
འཁྱུག་ལ་དཔའ་ཞིང་ཉམས་དོད་པའི་སྟོབས་ཤུགས་མངོན་
པར་མ་ཟད། འཇམ་ཞིང་མཉེན་པའི་དཔུང་པར་བརྟེན་
ནས་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་དང་། གློག་གྲི་ངར་མར་
བརྟེན་ནས་དྲང་བདེན་སྲུང་བའི་དཔའ་ཉམས་མངོན་པས་
ཕྲུ་གུ་ཚོས་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་པོས་ཐལ་མོ་བརྡབས་པ་དང་
དགའ་བསུ་ཡང་ཡང་ཞུས་པ་རེད།
ཚན་རྩལ་གྱི་ནང་དོན་ཧ་ཅང་ཟབ་པའི་ཉེན་རྟོག་
པའི་མི་མེད་གནམ་གྲུས་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པས་རྩལ་འགྲན་ར་
བ་དེ་དེ་བས་མཐོ་རླབས་ཤིག་ཏུ་འཕྱུར་བར་བྱས་ཡོད། མི་
མེད་གནམ་གྲུས་སྟབས་བསྟུན་ངང་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འོང་བྱས་
ཏེ་དངོས་ཟོག་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་ལད་མོའི་ལས་འགན་གནད་
སྨིན་ངང་ལེགས་སྒྲུབ་བྱས་པ་རེད། ཕྲུ་གུ་ཚོས་དགའ་ཚོར་
ཆེ་ཤོས་བྱེད་པ་ནི་བར་བརྒལ་གནམ་གྲུས་གནད་སྨིན་ངང་
ལྒང་བུ་གཏོར་བའི་ལྷུ་ཚིགས་ཡིན་པ་དང་། ཚོན་མདོག་སྣ་

ཚོགས་ཀྱི་ལྒང་བུ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕུར་བ་དང་། མི་
མེད་གནམ་གྲུས་ཁུག་རྟ་ལྟར་བདེ་ལྕག་འཁྱུག་པོས་རྗེས་
སྙེགས་ནས་བདེ་བླག་ངང་ལྒང་བུ་གཏོར་བས་དགའ་འབོད་
ཀྱི་ཐལ་མོའི་རྡེབ་སྒྲ་འབྲུག་སྒྲ་ལྡིར་བ་ལྟར་གྲགས་ཡོད།

དབྱིངས་ཞུགས་ཉམས་ལེན་ལས་བྱིས་པར་བློ་
བསྐྱེད་སྦྱིན་པ་དང་། ཉེན་རྟོག་དང་བུ་བཅོལ་ཁང་
གིས་མཉམ་དུ་བདེ་འཇགས་འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་
བསྐྲུན་པ།

མཉམ་འགུལ་ལྷུ་ཚིགས་སུ་ཕྲུ་གུ་ཚོས་ཐག་ཉེ་ས་ནས་
ཉེན་རྟོག་པས་སྤྱོད་པའི་ཁྲབ་ལྡན་རླངས་འཁོར་ལ་ལྟ་སྐོར་
བྱས་ཏེ་མི་དང་འདྲ་བར་སྐད་ཆ་ཤོད་ཤེས་པའི་བདེ་
འཇགས་རྫུ་འཕྲུལ་ཡི་གེ་སྟེ། དམིགས་བསལ་ཉེན་རྟོག་
པའི་སྒྲིག་ཆས་མཛོད་ཁང་དུ་ཉམས་ལེན་བྱས་པར་མ་
ཟད། བློ་སྟོབས་ཅན་གྱི་མྱུལ་དཔྱད་བྱ་ཡུལ་དུ་དམིགས་
བསལ་ཉེན་རྟོག་པས་རྒྱུན་དུ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་དཀའ་
ཚེགས་ཚོར་བར་བྱས་ཡོད། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཅང་སུའུ་ཚོད་
ལྟའི་བུ་བཅོལ་ཁང་གི་ཡོན་ཀྲང་སུན་ཡན་གྱིས་དམིགས་
བསལ་ཉེན་རྟོག་བློ་མཐུན་ཚོས་མངོན་པའི་ཆེད་ལས་བྱང་
ཚད་དང་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་བའི་སྙིང་སྟོབས་ནི་ཕྲུ་གུ་ཚོ་
འཚར་ལོངས་ཡོང་བའི་ལམ་བུའི་ཐོག་གི་གསོན་ཉམས་དོད་
ཤོས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཅིག་རེད། ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོས་སེམས་
ནང་སྒྲིག་བཀུར་ཁྲིམས་སྲུང་དང་། དཔའ་བོར་དད་
གུས། རང་ཉིད་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་ཀྱི་རྩ་ཆེའི་སློབ་གསོ་
གཏིང་ཟབ་ཐེབས་ཡོད། ང་ཚོས་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་མཉམ་
ལས་ལམ་སྲོལ་བཙུགས་ནས་ཕྲུ་གུ་ཚོར་དེ་བས་བདེ་འཇགས་
དང་སྐྱོན་བྲལ་གྱི་འཚར་ལོངས་ཁོར་ཡུག་གཏོད་རྒྱུའི་རེ་སྒུག་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད།
ད་ཐེངས་ཉེན་རྟོག་པའི་སྒར་སའི་སྒོ་དབྱེའི་ཉིན་མོ་
ནི་མཐོང་ཚོར་དང་ཚོར་དབང་གི་གསོལ་སྟོན་གཟབ་རྒྱས་
ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བདེ་འཇགས་སློབ་གསོ་གཏིང་
ཟབ་ཅིག་ཀྱང་རེད། དམིགས་བསལ་ཉེན་རྟོག་རུ་མིའི་
དཔའ་ངར་ཆེ་བའི་གཟུགས་བརྙན་དང་རྩལ་ནུས་རྩེར་སོན་
ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་ས་བོན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་
ཕྲུ་གུ་ཚོའི་སེམས་ནང་རྩ་བ་གཏིང་ཟབ་ཚུགས་ནས་བདེ་
འཇགས་ལ་ངོས་འཛིན་དང་། དཔའ་བོར་དད་གུས།
སྒྲིག་སྲོལ་ལ་བརྩི་འཇོག་བཅས་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་སྲིང་
བྱས་ཡོད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཅང་སུའུ་ཚོད་ལྟའི་བུ་བཅོལ་ཁང་གི་སློབ་མས་ཉེ་འགྲམ་ནས་དམིགས་བསལ་ཉེན་རྟོག་པའི་
ཉམས་འགྱུར་ལ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ།

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་60
འཁོར་བར་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་པོས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）པར་རིས་དང་ཡི་
གེ་མཉམ་དུ་བཀོད་པའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ལྷ་
སའི་དམག་དམངས་ཀྱིས་བློ་སེམས་གཅིག་མཐུན་
ངང་མཉམ་སྐྲུན་དང་ཁྱིམ་གཞིས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་
པའི་རྩ་ཆེའི་རྣམ་པ་བསྐྱར་དུ་མངོན་ཡོད། སྤྱི་
གླིང་ནང་གི་ཨར་འདམ་ལམ་འགྲམ་དུ་མཛེས་
ལྗོངས་ཁུལ་མང་པོ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་དེ་དག་ཏུ་
དམག་མིའི་ཉམས་འགྱུར་མངོན་པའི་འཇིམ་རྐོས་
ཡོད་ལ། མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་པ་གསར་
བཞེངས་བྱས་ནས་དམག་དམངས་ཁྱིམ་ཚང་
གཅིག་ལྟར་བརྩེ་བའི་བརྩེ་སེམས་ཟབ་མོ་མཚོན་
པར་བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་སྤྱི་གླིང་དུ་ད་དུང་སྤྲོ་
གསེང་རྐུབ་སྟེགས་དང་གད་སྙིགས་བླུགས་སྣོད་

སོགས་དམངས་ཕན་སྒྲིག་བཀོད་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱས་ཏེ་
གྲོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་མཛེས་ལྗོངས་ལ་ལྟ་
བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་
ངལ་གསོ་རྒྱག་པ་དང་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པའི་སྤྲོ་གསེང་
མྱོང་རོལ་བྱ་རྒྱུར་སྟབས་བདེ་བསྐྲུན་ཡོད།
གླེང་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་ནི་སྤྱི་གླིང་དུ་ད་དུང་
བྱིས་པའི་མཛའ་གྲོགས་མཉམ་འགུལ་ཁུལ་ཆེད་
མངགས་བཙུགས་ནས་ཕྲུ་གུ་ཚོ་བློ་བདེ་བག་ཕེབས་
ཀྱི་རྣམ་པའི་ཁྲོད་གསར་བརྗེའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་
རྐྱེན་བཟང་པོ་ཐེབས་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།ཉེ་འགྲམ་
གྱི་གྲོང་མི་ཆོས་འཛོམས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་ཕྲུ་གུ་ཁྲིད་དེ་སྤྱི་
གླིང་དུ་འཆམ་འཆམ་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་གའི་
ཁོར་ཡུག་མཛེས་ཤིང་མཁའ་རླུང་གཙང་བ་མ་ཟད་

ད་དུང་ཕྲུ་གུ་ཚོར་ཆུང་དུས་ནས་རྒྱལ་གཅེས་དམག་
གཅེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འཛུཊ་ཐུབ་ཅེས་བཤད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། རིག་གནས་བློ་
གསར་གླིང་གིས་གཉིས་བཀུར་ལས་དོན་གྱི་བཀོད་
སྒྲིག་དོན་འཁྱོལ་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་སྔ་རྗེས་སུ་མིའོ་
ཀོང་ལམ་ཆེན་དེ་གཉིས་བཀུར་ལམ་ཆེན་དུ་མིང་
བསྒྱུར་བ་དང་། དམག་བཀུར་ཆུ་ཡུར་དང་བརྒྱད་

གཅིག་ནགས་ཚལ་གྱི་སྤྲོ་གསེང་སྒར་ས་སོགས་ཀྱི་
རྣམ་གྲངས་བསྐྲུན་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
དམག་དཔུང་དང་ས་གནས་དབར་གྱི་མཉམ་ལས་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་དམག་དམངས་མཉམ་སྐྲུན་
གྱི་དུས་རབས་ཀྱི་འབོད་སྒྲ་གྲགས་པ་རེད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

དམག་དམངས་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་མངོན་པ།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）གྲོང་ཚོར་བཅའ་སྡོད་
ལས་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ཚན་རིག་ཅན་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་
གྱི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་ཞེས་
ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
གྲོང་ཨུད་རྩ་འཛུགས་པུའི་པུའུ་ཀྲང་གཞོན་པ་མིག་
དམར་ཚེ་རིང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་གྲོང་ཚོར་བཅའ་
སྡོད་ལས་དོན་ཁག་བཅུ་བཞི་པའི་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་སྙན་
སེང་ཞུས་པ་རེད།

སྙེ་མོ་རྫོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་དང་གྲོང་ཚོར་
བཅའ་སྡོད་ལས་དོན་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་སྣེ་འཁྲིད་མཁན་བློ་
མཐུན་ཝང་ཏིང་ཕིང་སོགས་བློ་མཐུན་5ཡིས་སྤེལ་རེས་
གཏམ་བཤད་གནང་བ་རེད།
གྲོང་ཨུད་དུ་ཚོགས་ར་གཙོ་བོ་བཙུགས་ཤིང་།
རྫོང（ཆུས）ཁག་དང་། ནུས་པའི་གླིང་ཁུལ། ཤང་
གྲོང（ཁྲོམ་གཞུང）བཅས་སུ་ཡན་ལག་ཚོཊ་ར་བཙུཊ་ཡོད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་
ཕྱོགས་བསྡུས་བཅོས་སྒྲིག་ཆེན་མོ་བྱེད།