2ཆེད་སྒྲིག 2025ལོའི་ཟླ་12ཚེས་7

རེས་གཟའ་ཉི་མ།

པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཕུར་སྒྲོན།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12ཚེས་5ཉིན།
བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་པུའུ་
དང་། ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་པུའུ། ནག་
ཆུ་གྲོང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་པུའུ་བཅས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་
པར་ལེན་བཟོ་སྒྲིག་བྱས་པའི་གློག་བརྙན《རྒྱང་རིང་གི་
བུ་རོགས་གངས་རི》ཞེས་པའི་གློག་བརྙན་སྟོན་པའི་
མཛད་སྒོ་ལྷ་སའི་གློག་བརྙན་ཁང་དུ་འཚོགས་པ་
རེད། བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་
60འཁོར་བའི་ཕྱག་རྟགས་གློག་བརྙན་ཡིན་པའི་ངོས་
ནས། གློག་བརྙན་འདི་ནི་བོད་བྱང་ཐང་གི་ས་བབ་
མཐོ་ཚད་སྨི་5000ཟིན་པའི་དངོས་ལྗོངས་པར་ལེན་
བྱས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་གློག་བརྙན་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་
ཞིང་། པར་ལེན་བྱ་ཡུལ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ས་བབ་མཐོ་
ཚད་ལ་སྨི་5800ཟིན་ཡོད། འདི་ནི་གློག་བརྙན་ལག་
རྩལ་གྱི་འགྲན་སློང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་དེ་བས་གུས་འདུད་ཞུ་བའི་
རྒྱང་སྐྱོད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། གློག་བརྙན་དེ་ནི་ཟླ་12
ཚེས་16ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་བསྟན་རྒྱུ་རེད།
ལྟད་མོ་བ་དབྱང་རུའོ་པིན་གྱིས། གློག་བརྙན་
ལ་བལྟས་རྗེས། བརྒྱུད་མྱོང་བའི་ལམ་གཅིག་
མཚུངས་ཡིན་པས། ང་ལ་གློག་བརྙན་ལྟ་སྐབས་མྱོང་
ཚོར་མི་འདྲ་བ་ཞིག་སྦྱིན་བྱུང་། ང་ཡང་བསམ་བློའི་
འཐབ་རྩོད་བརྒྱུད་དེ་མཐར་བོད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་པར་
ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། ངས་ཐུང་ཞོ་ཧྥན་གྱི་ལུས་སྟེང་
ནས་སྔོན་ཆད་འབད་པ་བྱེད་མྱོང་བའི་རང་ཉིད་མཐོང་
བྱུང་ཞེས་བཤད།
ཤེས་རྟོཊ་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། གློག་བརྙན་
ནང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་ནི་གཞི་རིམ་ལས་བྱེད་པ་མང་
པོའི་མྱོང་བ་དངོས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
མི་རིགས་ཁག་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་དཀའ་
ཚེགས་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་འཚར་ལོངས་དང་ལེགས་
སྐྱེས་འབུལ་བའི་སྙིང་སྟོབས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད།
གློག་བརྙན་འདིའི་མཉམ་འབྲེལ་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཚའེ་
ཡུས་ཀྱིས《རྒྱང་རིང་གི་བུ་རོགས་གངས་རི》ཞེས་པའི་
གསར་རྩོམ་པ་ཡོངས་ཀྱིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་
དྲིལ་བསྒྲཊ་པུའི་སྐུལ་ལྕག་དང་མཛུབ་ཁྲིད་འོགབདེན་པ་གདམ་ཁ་བྱས་པ་སྟེ། ཞིང་ས་གཤིན་པོ་
དེའི་ཉམས་ཞན་དང་འགྱུར་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་
བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་ངང་མཚོན་པར་བྱས་ཤིང་། མི་
དང་རང་བྱུང་ཁམས། སྲོལ་རྒྱུན་དང་དེང་རབས།
བརྟན་སྲུང་དང་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་

མངོན་པར་བྱས་ཏེ། བསམ་གཞིགས་ཀྱི་བློ་སྒོ་ཆེས་
ཟབ་ས་ནས་ཕྱེ་ཡོད།
ཚའེ་ཡུས་ཀྱིས། 《རྒྱང་རིང་གི་བུ་རོགས་
གངས་རི》ནི་ཕྱག་རྟགས་འབུལ་བའི་གློག་བརྙན་ཞིག་
ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚེ་སྲོག་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་
གུས་བཀུར་བྱེད་པའི་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།
དེས་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་མི་དཀྱུས་མའི་རླབས་ཆེན་
གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྙན་ངག་གི་དཔང་པོ་བྱས་ཡོད་ཅེས་
བཤད།

འཁྲབ་སྟོན་པ་དོན་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་གསར་
འགོད་པར། ངས་གློག་བརྙན་ནང་ལོ་40ལྷག་ཙམ་
ལ་སླེབས་པའི་སྨ་ར་ཅན་གྱི་གྲོང་ཚོའི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་
འཁྲབ་ཡོད། དེ་ནི་ལས་ཀ་ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིག་བྱེད་
མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྟག་ཏུ་མང་ཚོགས་
ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད།
དོན་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས། ཆེས་བརྗེད་པར་
དཀའ་བ་ནི་ཉིན་ལྟར་མཛེས་པ་མི་འདྲ་གཉིས་ལ་མྱོང་
རོལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། གཅིག་ནི་མུ་མཐའ་མེད་པའི་བྱང་
རྩྭ་ཐང་གི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་རྣམ་པ་དེ་ཡིན་པ་
དང་། གཅིག་ཤོས་ནི་དྲོད་ཚད་དམའ་བ་དང་གསོ་
རླུང་དཀོན་པའི་ཁོར་ཡུག་འོག་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་
བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་འགྲན་རྩོད་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་དེ་
ཡིན་ཞེས་བཤད།
བློ་བཟང་གི་འཁྲབ་སྟོན་པ་ངག་དབང་རིན་
ཆེན་གྱིས་གློག་བརྙན་དེ་པར་ལེན་བྱེད་རིང་། དྲན་
ཤེས་ཟབ་ཤོས་ནི་བློ་བཟང་འཁྱག་ཆུའི་ནང་ལྷུངས་ནས་
འབྲི་གཡག་ཅིག་བསྐྱབས་པ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས།
གློག་བརྙན་འདི་ནི་ངའི་འཁྲབ་སྟོན་བྱ་གཞག་གི་ཚད་
བརྒལ་ཞིག་ཡིན། མི་སྣ་འདི་ཡག་པོ་ཞིག་འཁྲབ་པའི་
ཆེད་དུ་ངས་འཁྱགས་རོམ་ནང་དུ་སྐར་མ་45འཛུལ་
ནས་བསྡད་པ་ཡིན། དུམ་བུ་འདི་ཉིན་གཉིས་པར་དུ་
བླངས་པ་ཡིན། སྐབས་དེ་དུས་དྲོད་ཚད་ཀླད་ཀོར་
འོག་གི་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་27ཡིན་པ་དང་ས་བབ་མཐོ་ཚད་སྨི་
5300ཡན་ཟིན་ཡོད། དང་ཐོག་ཟློས་གར་ཚོགས་
ཆུང་གིས་བདེ་འཇགས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས། ཆུ་
རྐྱལ་ཁང་དུ་པར་ལེན་ལས་འགན་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་
འཇུག་འདོད་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ངས་དང་ལེན་
བྱས་མེད། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་བདེན་པ་མཐོང་མི་
སྲིད། ཆུ་ནང་དུ་འཛུལ་རྗེས་ཀྱི་སྐར་ཆ་2དང་3ནང་
ངའི་སྐྲ་དང་གྱོན་གོས་གློ་བུར་དུ་དར་ཆགས་ཤིང་།
ལུས་སྨད་ཡོངས་སྦྲིད་སོང་། གང་ལྟར་ངས་རང་ཉིད་
ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་མི་ཚེ་ལ་བློ་ཕམ་མེད་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད་

ཅེས་བཤད།
འཁྲབ་སྟོན་པ་ཝང་ཅ་ཆང་གིས། དང་ཐོག་
མཚེའུ་གཉིས་ནས་ཁ་བྲལ་རྩིས་བྱས་པ་ཡིན། འོན་
ཀྱང་མཐའ་མར་བརྟན་སྲུང་གདམ་ག་བྱས་པ་ཡིན།
ངས་འདས་ཟིན་པའི་ཆུང་མར་བཅངས་པའི་བརྩེ་
སེམས་དེ་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་རྫོང་ཞིག་ཏུ་བཞག་ཡོད་
ཅེས་བཤད། ཁོང་དང་ཝུའུ་ཙི་ཤིས་ཡུལ་ལུང་ཁག་སོ་
སོར་ཡོད་པའི་ཁྱོ་ཤུག་གཉིས་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཡོད།
མཚེའུ་གཉིས་རྫོང་དུ་པར་ལེན་བྱེད་སྐབས། ཁོང་
ཚོས་ཚེ་སྲོག་གི་བཀག་སྡོམ་ཁུལ་དང་མི་ཚེའི་རིན་ཐང་
ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་དག་ལ་མྱོང་ཚོར་ཟབ་མོ་བྱུང་ཡོད།
གློག་བརྙན་གྱི་མི་དངོས་ཏེ་གསང་བདག་མཚོ་
མོ་ནི་བུ་རོགས་གངས་རིའི་འཁྱགས་རོམ་ཉེ་འདབས་ཀྱི་
མཚེའུ་གཉིས་རྫོང་གི་ལས་བྱེད་པ་དཀྱུས་མ་ཞིག་
ཡིན། ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་བབ་མཐོ་ཤོས་དང་
ལོ་ན་གཞོན་ཤོས་ཀྱི་རྫོང་ཞིག་ཡིན་པའི་མཚེའུ་གཉིས་
ནི་ངའི་མི་ལོ་15འཚོ་གནས་བྱེད་སའི་ཁྱིམ་གཞིས་ཤིག་
ཡིན། གཙོ་སྒྲུབ་ཚོགས་ཆུང་གིས་ལོ་4ཡི་རིང་བརྟག་
ཞིབ་གནང་བ་དང་། སྒྲིག་ཆས་བསྣམས་ནས་སྨི་
5800ཟིན་པའི་མི་མེད་ལུང་སྟོང་དུ་བསྐྱོད་པར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འཁྲབ་སྟོན་པས་འཁྱགས་
ཆུའི་ཁྲོད་དུ་དཀའ་ངལ་ཅི་རིགས་ལ་མི་སྐྲག་པར་
འཁྲབ་སྟོན་གནང་བར་དེ་བས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་
ཞེས་བཤད།
གསང་བདག་མཚོ་མོས། གློག་བརྙན་དེ་ལས་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་བདེ་འཇགས་སྲུང་ཡོལ་ལ་
སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མཐོང་ཐུབ། ད་
ཆ། མཚེའུ་གཉིས་སུ་ས་བབ་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་འབྱུང་
ཁམས་གནས་སྤོ་བྱས་ཡོད། གློག་བརྙན་འདི་ནི་
སྟབས་བདེའི་ངང་ཕྱིར་ལྟ་བྱེད་པ་ཞིག་མིན་པར་བསམ་
པའི་རྒྱུན་འཛིན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གློག་བརྙན《རྒྱང་རིང་གི་བུ་རོགས་གངས་རི》ཞེས་པ་ཟླ་12ཚེས་16ཉིན་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་བསྟན་རྒྱུ་ཡིན་པ།

པར①ནི་གློག་
བརྙན《རྒྱང་རིང་གི་བུ་
རོགས་གངས་རི》ཞེས་
པའི་རྒྱ་ཁྱབ་བརྡ་སྦྱོར་
ཡིན།
པར②ནི་གློག་
བརྙན《རྒྱང་རིང་གི་བུ་
རོགས་གངས་རི》ཞེས་
པའི་གློག་བརྙན་སྟོན་
འགོ་ཚུགས་པའི་མཛད་
སྒོ་གཉེར་ཡུལ་ཡིན།
པ ར③ ④ནི་
གློག་བརྙན《རྒྱང་རིང་
གི་བུ་རོགས་གངས་
རི》ཞེས་པ་སྟོན་འགོ་
ཚུགས་པའི་མཛད་སྒོ་
གཉེར་ཡུལ་ཡིན།
པར⑤ནི་གློག་
བརྙན《རྒྱང་རིང་གི་བུ་
རོགས་གངས་རི》ཞེས་
པའི་འཁྲབ་གཞུང་པར་
རིས་ཡིན།
པ ར⑥ ⑦ནི་
གློག་བརྙན《རྒྱང་རིང་
གི་བུ་རོགས་གངས་
རི》ཞེས་པའི་འཁྲབ་
གཞུང་པར་རིས་ཡིན།

རྩ་གཉིས་
རྟགས་རིས་འདི་
བཤེར་ཚེ་ལྟད་མོ་
ཆེ་བའི་བརྙན་
ལམ་ལ་བལྟ་ཐུབ།

􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮

􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮􀤮

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ལྷ་སའི་རྩ་ཆེའི་རྒྱུ་ནོར་
དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱང་ཡིན་པས། ཕྲུ་
གུ་ཚོས་གསར་གཏོད་བྱེད་ཕོད་པ་དང་མཚར་སྣང་ནམ་
ཡང་མི་ཉམས་པར་བདག་པོའི་སྙིང་སྟོབས་མུ་མཐུད་དེ་
དར་སྤེལ་བཏང་ནས་བྱིས་པའི་མཛའ་གྲོགས་ཞེས་པའི་
ཉི་འོད་འོག དགའ་སྤྲོའི་ངང་འཚར་ལོངས་ཡོང་བར་
བྱས་ཏེ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་འགན་འཁྲི་ཆེན་པོ་
འཁུར་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་མི་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་
རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ལ། འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་ཁག་གིས་རྟག་
ཏུ་བློ་བཟོད་མི་བདེ་བའི་འགན་འཁྲིའི་བསམ་པ་དང་
དངོས་སྒྲུབ་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་
རྒུས་བྱིས་པར་ཕན་པ་འདོགས་པ་དང་། བྱིས་པར་
ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཏེ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལྷ་སའི་ཁྱད་
ལྡན་བྱིས་པའི་མཛའ་གྲོགས་གྲོང་ཁྱེར་གཏོད་དགོས་
པའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་རེད།
མཛད་སྒོའི་ཐོག ཚོཊ་ཞུགས་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྔ་
རྗེས་སུ་བྱ་དགའ་རིམ་པ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ།
གསུམ་པ་བཅས་དང་དེ་བཞིན་ཕུལ་བྱུང་གི་བྱ་དགའ་
ཐོབ་མཁན་སློབ་མ་དང་དེ་བཞིན་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་བྱ་
དགའ་ཐོབ་མཁན་གྱི་ཚན་པར་གཟི་བརྗིད་ལག་ཁྱེར་
དང་དྲན་རྟེན་དངོས་པོ་སྤྲད་པ་རེད། བྱ་དགའ་རིམ་
པ་དང་པོ་ཐོབ་མཁན་གྱི་སློབ་མ་ཀའོ་ཆིང་ཐུང་གིས་
ཁྱིམ་བདག་གི་དཔང་པོའི་འོག་གྲོང་ཁྱེར་བུད་མེད་
མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་དང《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱིས་
པའི་མཛའ་གྲོཊ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཙོ་དོན་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་
དབང་བསྐུར་གྲོས་མཐུན》ལ་མིང་རྟཊ་བཀོད་པ་རེད།
མཛད་སྒོ་མ་འཚོག་གོང་ཚོཊ་ཞུཊ་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་ད་དུང་
ད་ཐེངས་ཀྱི་གཙོ་དོན་མཚོན་རྟཊ་བསྡུ་རུབ་བྱས་འབྲས་
ཀྱི་འགྲེམས་སྟོན་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།
（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱིས་པའི་མཛའ་
གྲོཊ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཙོ་དོན་མཚོན་
རྟཊ་བསྡུ་རུབ་བྱས་འབྲས་
ཁྱབ་བསྒྲཊ་བྱེད་པའི་
མཛད་སྒོ་འཚོཊ་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྲང་ཏིང་ཁྲེང་
དང་། ཝང་ཧུའེ། ཀྲང་ཁྲུན་དབྱང་། པད་མ་གཡུ་སྒྲོན། ལུའུ་
ཝུན་ཀྲུང་བཅས་ཞུགས་པ་རེད།
ཝང་ཧྥུ་ཅིང་ཉོ་སྒྲུབ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ཁྲལ་སྲུང་རྒྱལ་སྒྲོལ་ཚོང་ཟོག་ལྟེ་
གནས་ཚོང་ཁང་དུ་ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་ཚོང་ཁང་གི་འགན་འཁུར་བ་དང་
བྱམས་བརྩེའི་ངང་སྤེལ་རེས་གནང་སྟེ། ཚོང་ཟོག་ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐབས་
ལམ་དང་། བྲིན་ཚོང་བྱེད་སྟངས། འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུར་ལན་སོགས་
ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཀའ་འདྲི་ཞིབ་ཕྲ་གནང་ནས། ཡུལ་དངོས་སུ་དཀའ་
ངལ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་
གསུངས་དོན། ཕྱོགས་བསྡུས་ཁྲལ་སྲུང་ཁུལ་གྱི་ཁྲལ་སྲུང་མཛོད་ཉར་གྱི་
ལེགས་ཆ་དང་དྲ་ཐོག་ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྲལ་སྲུང་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་ཁེ་སྤོགས་འདོན་
སྤེལ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ། གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་སྔར་བས་གསར་
གཏོད་བྱེད་པ་དང་། འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་
བ། ཞབས་ཞུའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། མི་
རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྣ་མང་ཅན་དང་རང་གཤིས་ཅན་གྱི་འཛད་
སྤྱོད་དགོས་མཁོ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐོང་བ་དང་། ས་ཁོངས་སྒྲོལ་བའི་
སྤུས་ལེགས་ཚོང་ཟོག་དེ་བས་མང་བ་ཁྱིམ་ཚང་ཁྲི་སྟོང་མང་པོར་འཚོང་
ཐུབ་པར་བྱས་ཏེ། སྒོ་འགྲམ་ནས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཉོ་སྒྲུབ་དེ་བས་ལེགས་
པའི་སྒོ་ནས་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།
མཐོ་གསར་ཁུལ་རིག་གནས་ལུས་རྩལ་ཕྱོགས་བསྡུས་སྤྲོ་གསེང་
ཁྲོམ་གཞུང་གི་རྣམ་གྲངས་ནི་ཡུལ་ཁོངས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ལེ་ལག་ཚང་བའི་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་ཆེན་པོ་དོན་འཁྱོལ་དང་གྲོང་མིའི་སྤྲོ་གསེང་
ཁུལ་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པའི་གཙོ་གནད་དམངས་འཚོའི་འདུ་འགོད་ཅིག་
ཡིན། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཁྱད་ལྡན་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་དང་།
ལུས་སྦྱོང་ལུས་རྩལ། འཛད་སྤྱོད་རོལ་རྩེད་བཅས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདུས་
པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མཚོན་རྟགས་གསར་པ་ཞིག་གཏོད་རྒྱུ་དེ་རེད། རྣམ་
གྲངས་སྤེལ་ཡུལ་དུ་ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་ཇུས་འགོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ནུས་
པའི་བཀོད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐད་མཁྱེན་རྟོགས་ཞིབ་ཕྲ་གནང་
ཞིང་། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། འགོ་འཛུགས་ས་མཐོ་བའི་འཆར་
འགོད་དང་། ཚད་གཞི་མཐོ་བའི་འཛུགས་སྐྲུན། ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་
དོ་དམ་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་། འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྨང་
གཞི་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས། འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་
ཁྱད་ཆོས་བཅས་མངོན་པར་བྱེད་པ། གནད་སྨིན་དང་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་
སྒོ་ནས་རྣམ་གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་

ཏེ། སྐུལ་ཁྲིད་རང་བཞིན་ཆེ་བ་དང་མངོན་གསལ་དོད་པའི་སྤྲོ་གསེང་
རོལ་རྩེད་དང་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་པར་བྱས་
ནས། མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་རེ་སྒུག་
ཟམ་མི་ཆད་པར་སྐོང་དགོས།
དེའི་རྗེས་འཚོགས་པའི་ལས་དོན་སྙན་སེང་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་
ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་མཐོ་གསར་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་སྙན་སེང་ལ་གསན་
ཞིང་། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། མཐོ་གསར་
ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་གསོན་ཉམས་དོད་པ་
དང་། ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་གཡུར་ཟའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ། སྤྱི་
ཚོགས་བཅོས་སྐྱོང་དེ་བས་ནུས་ལྡན་བྱུང་བ། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་པ། གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཉིན་
རེ་བཞིན་རྣམ་པ་གསར་པ་ཐོན་པ། དམངས་འཚོའི་བདེ་རྩ་རྒྱུན་
མཐུད་ངང་ལེགས་སུ་ཕྱིན་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད་པས། གྲུབ་འབྲས་ལ་
ཁས་ལེན་བྱེད་རིན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
དང་། གསར་གཏོད་ཀྱི་ནུས་པ། ཤེས་ལྡན་པ་གཅིག་སྡུད་སོགས་ཀྱི་
ཐད་ད་དུང་ཁྱད་པར་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་རིག་པ་དྭངས་གསལ་ངང་ངོས་
འཛིན་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས། ཁོང་གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན།
དུས་བབ་གསར་པ་དང་། ལས་འགན་གསར་པ། བླང་བྱ་གསར་པ་

བཅས་ཀྱི་མདུན་དུ་མཐོ་གསར་ཁུལ་གྱིས་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་
དང་། ལས་འགན་སྒྲུབ་སེམས། དགོས་གཏུགས་ཀྱི་བསམ་པ་བཅས་
ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ཡིད་ཆེས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་
དང་། གོ་སྐབས་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ། བབ་བསྟུན་འཕྲལ་སྒྲུབ།
འགག་སྒྲོལ་དཀའ་སེལ་བཅས་བྱས་ཏེ། ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་
ཅན་གྱི་ལྷ་སའི་ལག་ལེན་གྱི་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་གཏོད་དགོས།
ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་སྔར་ལས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཤིང་།
ཏང་གིས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
འགོ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་དེ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཁག་
དང་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་ཁྱབ་པར་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། ཁ་
ཕྱོགས་སྟངས་འཛིན་དང་། སྤྱི་ཡོངས་དོན་གཉེར། སྲིད་ཇུས་གཏན་
འཁེལ། སྒྱུར་བཅོས་ལ་སྐུལ་འདེད་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་། གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ཏང་
འཛུགས་སྐྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྣེ་ཁྲིད་
ཏན་ཏིག་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། མཐོ་གསར་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་ཁག་

ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཡང་དག་པའི་ཁ་ཕྱོགས་བརྒྱུད་མདུན་སྐྱོད་
ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
དངོས་གཞིའི་དཔལ་འབྱོར་སྔར་ལས་སྟོབས་ལྡན་དུ་གཏོང་
ཤིང་། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་ས་དེ་
དངོས་གཞིའི་དཔལ་འབྱོར་ཐོག་འཇོག་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས།
ཐོན་ལས་ཀྱི་རྨང་གཞི་དང་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་གཞི་ཚུགས་ཏེ།
ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་སྔར་བས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཚོང་
འགུགས་མ་འདྲེན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། ཚན་རྩལ་འདུས་ཚད་
མཐོ་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མདུན་ལམ་བཟང་བའི་རྣམ་གྲངས་གལ་ཆེན་
ཁག་གཅིག་ནང་འདྲེན་བྱེད་པ། ཐོན་ལས་གསར་སྒྱུར་རིམ་སྤོར་ལ་
མགྱོགས་མྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། མཐོ་གསར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་ཧུར་ཐག་གཏོད་པ་བཅས་བྱེད་
དགོས།
སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་སྐྱོང་ཐད་དམ་འཛིན་སྔར་ལས་ལྷག་པར་བྱེད་
དགོས་ཤིང་། མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་། གཞི་རིམ་བཅོས་སྐྱོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་དོ་
དམ་ལ་སྤྱི་འདོམས་ངང་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། མ་ལག་བཅོས་སྐྱོང་
དང་། ཁྲིམས་ལྟར་བཅོས་སྐྱོང་། ཕྱོཊ་བསྡུས་བཅོས་སྐྱོང་། འབྱུང་
རྩ་ནས་བཅོས་སྐྱོང་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་
བ། ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གིས་སྣེ་ཁྲིད་དང་། སྣ་མང་ཞུགས་པ། ཚན་
རྩལ་ལ་བརྟེན་པ་བཅས་ཀྱི་མཉམ་སྐྲུན་དང་། མཉམ་བཅོས། མཉམ་
སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་སྐྱོང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་
གཏོད་དགོས།
ཏང་སྲོལ་ཡོ་བསྲང་དང་སྲིད་དོན་གཙང་སྐྱོང་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་
པར་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ནམ་ཡང་ཚར་དུས་མེད་པའི་བློ་
བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས། ཏང་སྲོལ་སྲིད་གཙང་འཛུགས་སྐྱོང་དང་
རུལ་སུངས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཐབ་རྩོད་ལ་རྒྱུན་སྲིང་ལྷོད་མེད་ངང་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་། སྤྱོད་
གཙང་། འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པ་བཅས་ཀྱི་བྱང་ཚད་མཐོ་བའི་ལས་
བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་ཅིག་མགྱོགས་མྱུར་གཏོད་པ། སྤྱོད་གཙང་གཞུང་
དྲང་གི་ཆབ་སྲིད་ཁོར་ཡུག་ཤུགས་ཆེན་གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། ལོ་ལྔ་
ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི་རིང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོཊ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིཊ་
ཚད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་ཆེད་སྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་མཐོ་གསར་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་སྐས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ལྷ་ས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་གསར་པ་འབུལ་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ།

①

②

③

⑤

④

􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮
􀤮

⑥

􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑

􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑􀥑

⑦