



མཆོ་སྟོན་སྲིད་དོན།

མཆོ་སྟོན་ཞི་འཇགས་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲུལ་གྲུབ་ཀྱི་འཕྲུལ་འོད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཛུགས་ལ།

3

2023

ཟླ་འཁོར་དུས་དེབ།

སྤྱི་གྲངས་307བ།

མཆོ་སྟོན་ཞི་འཇགས་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔྱད་གཞི་དཔྱད་གཞི་ལས་ཐོན་གྱི་སྐོར་གྱི་མཆོ་སྟོན་གཞི་ལྟར་བྱས།

དཀར་ཆག

རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་ཡིག་ཆ།

རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་སྤྱིག་འཛུགས་སྐོར་གྱི་བརྗོད་སྟེན། (3)

རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་དཔྱད་གཞི་དཔྱད་གཞི་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་འཛུགས་སྐོར་གྱི་བརྗོད་སྟེན། (7)

ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི་ཡིག་ཆ།

ཀྲུང་གུང་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་ཨུ་ལྷན་ཁང་དང་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞི་ལྟར་གྱི་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱེང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་2023ལོའི་གྲོང་གསེབ་དར་སྤེལ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་འཛུགས་སྐོར་གྱི་བརྗོད་སྟེན་གྱི་ལེགས་པོར་སྤྱི་ཁྲབ་ཁང་གི་སྐོར་གྱི་བསམ་འཆར་ལྟར་ལེན་དུ་བསྟར་བའི་བསམ་འཆར། (9)

ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གཞུང་ལས་ཐིན་གྱི་ཡིག་ཆ།

མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གཞུང་ལས་ཐིན་གྱིས་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་གྱི་
གོང་ཁྱེར་གྲགས་ཅན་གོང་དལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་སྲང་ཁུལ་བཅས་ངེས་བཟུང་བྱེད་ཐབས་དཔར་འགྲེམ་བྱས་
པའི་སྒྲོར་གྱི་བད་སྟོར། (37)

ཆོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་བའི་དགོངས་དོན་སྟོང་སྟེང་།

ཏང་གི་ཆོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་བའི་སྟོན་ཁྲུའི་གནད་ནམས་ཀྱན་བཏུས། (45)

ཚམ་སྤྱིལ་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

ཟུང་རིན། མང་ཐེ་རྒྱུང་།

ཟུང་རིན་གཞན་ལ། ཏུང་ཐིང་ཀྱའེ། ཆོ་རིང་འཆོ།

གཙུག་ལྷན་ལ། འབྲུག་བྱམས་ཆོ་རིང་།

ལག་བསྟར་གཙུག་ལྷན་གཞན་ལ། ལྷ་མོ་སྟོལ་མ།

ཚམ་སྤྱིལ་འགན་འཁུར་བ། ལྷ་མོ་སྟོལ་མ།

པར་སྤྱིལ་ལ། མགོན་པོ་འཆོ།

ཁ་བར་ཨང་གཏངས། (0971)8252406

གཙུག་ལྷན་སྡེ་ཆེན། མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གཞུང་ལས་ཐིན་གྱི་

ཚམ་སྤྱིལ་དཔེ་སྟླན། 《མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གི་སྲིད་དོན་
ཁྲི་བསྒྲགས།》(བོད་ཡིག) ཚམ་སྤྱིལ་ཁང་།

བྱ་ཆེགས། <https://www.qhtibetan.com>

པར་འདེབས། མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་ལས་ཁུངས་པར་ཁང་།

ས་གནས། ཟི་ལིང་གོང་ཁྱེར་ཁུབ་སྲང་ཆེན་མོའི་སྒོ་རྒྱགས་ཨང12པ།

༡༡། ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་སྤྱི་གཤམ་འཛུགས་སྐོར་གྱི་བརྗོད་སྟེན།

ཀྲུལ་སྤྱི་(2023)ཨང་5བ།

ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དང་ཐད་སྐྱོང་གྲོང་ཁྱེར་སོ་སོའི་མི་དམངས་སྤྱི་གཤམ་འཛུགས་དང་། ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་
ཕུལ་ཁུངས་སོ་སོ་དང་ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་སོ་སོ་བཅས་ལ།

ཏང་གི་སྐབས་ཉེ་ལུ་བའི་ཀྲུང་ཁྱེད་ཆང་འཛོམས་གྲོས་ཆོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཐོག་གྲོས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་གྲོས་འཆམ་
བྱུང་བའི་《ཏང་དང་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ལས་ཁུངས་བཅས་སྐྱུར་རྒྱས་གཞི》དང་། ཀྲུལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་མི་ཆོགས་ཆེན་
སྐབས་བརྒྱ་བཞི་བའི་གྲོས་ཆོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་གྲོས་ཞིབ་བྱས་ནས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པའི་ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་
ལས་ཁུངས་བཅས་སྐྱུར་རྒྱས་གཞི་དང་། ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་རྒྱུན་ལས་གྲོས་ཆོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་གྲོས་ཞིབ་
བྱས་ནས་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བའི་ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་ཐད་གཏོགས་དམིགས་བརྟུགས་ལས་ཁུངས་དང་ཐད་གཏོགས་
ལས་ཁུངས། འོན་ཀྱང་ལས་ཁུངས། ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་དོན་ཆེན་བཅས་སྤྱི་གཤམ་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱས་གཞི་གཞིར་བཟུང་སྟེ།
ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་སྤྱི་གཤམ་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྗེ་བརྗོད་སྟེན་བཏང་བ་གཤམ་གསལ་ལྟར།

གཅིག ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གཞུང་ལས་ཐིག།

གཉིས། ཀྲུལ་སྤྱི་དང་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་སྤྱི་ཁབ་སོ་སོ།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ཕྱི་འབྲེལ་ཕུན།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ཀྲུལ་སྤྱི་ཕུན།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ཀྲུལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་དང་བཅས་སྐྱུར་ཁྱེད་ལྟན་ལང་།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་སྤྱོད་གསོ་ཕུན།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ཆེན་རིག་ལག་ཆ་ཕུན།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་བཟོ་ལས་དང་ཆ་འཕྲིན་ཆེན་ཕུན།

ཀྲུང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་ཀྲུལ་ཁབ་མི་རིགས་ལས་དོན་ཁྱེད་ལྟན་ལང་།

གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་བདེ་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་བདེ་འཇགས་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་སྲིད་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་འཛིན་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནོར་སྲིད་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་དང་སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྡོད་ཁང་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྱོན་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་སྤྱི་ལ་འབྲེན་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚུ་བཅད་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིང་ལས་ཁྲིང་ཟླ་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོང་དོན་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཁུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁོལ་འཁྱུར་དམག་མིའི་ལས་དོན་ཕུན།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཆུབ་སློག་དོད་མ་ཕུན།
 གྲུང་གོ་མི་དམངས་དབུལ་ཁང་།
 གྲུང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅིས་བཤེར་བུ་ཕུན།

སློབ་གསོ་ཕུན་ཅུ་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་གཏད་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྐད་ཡིག་བྱ་བའི་ཁུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་སློབ་ཕྲང་སོར་འདོག་
 བྱ་རྒྱ་དང་། བཟོ་ལས་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ཕུན་ཅུ་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་གཏད་ནས་རྒྱལ་ཁབ་མཁའ་འགྲིམ་ཅུས་དང་རྒྱལ་ཁབ་
 མ་རྒྱལ་ནུས་པའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སློབ་ཕྲང་སོར་འདོག་བྱ་རྒྱ་ཡིན། མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་དང་སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་ཕུན་ཅུ་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱལ་ཆེད་མཁས་ཅུས་ཁེས་པའི་སློབ་ཕྲང་ཁ་སློན་བྱ་རྒྱ་ཡིན། རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་ཕུན་ཅུ་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་
 གཏད་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཆོ་ཅུས་ཀྱི་སློབ་ཕྲང་སོར་འདོག་བྱ་རྒྱ་ཡིན། སྤྱི་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ཕུན་ཅུ་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་གཏད་
 བྱ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉིང་རྒྱལ་བདེ་འཇགས་ཅུས་ཀྱི་སློབ་ཕྲང་སོར་འདོག་བྱ་རྒྱ་ཡིན། ཁྲིང་ལས་ཁྲིང་ཟླ་ཕུན་ཅུ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་

ཏཱ་ལྷ་མེད་ཀྱི་བྱང་ཁང་གི་དོན་གཙོད་ལས་བྱངས།

ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་།

ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་བྱི་སྡོད་རང་མིའི་ལས་དོན་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སློ་བུང་གྲུང་དབྱང་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་སྤུ་རུ་འགོལ་རྒྱུ་ཡིན་ལ། གྲུང་དབྱང་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་སྤུ་ཡིས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུར་འཁུར་དགོས། ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཀྱང་ཨོ་ལས་དོན་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སློ་བུང་གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱང་ཀྱང་ཨོ་བའི་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་འགོལ་རྒྱུ་ཡིན་ལ། གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱང་ཀྱང་ཨོ་བའི་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུར་འཁུར་དགོས། ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཐའེ་མན་དོན་གཉེར་གཞུང་ལས་ཁང་དང་གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱང་གི་ཐའེ་མན་བའི་གཞུང་ལས་ཁང་གཉིས་དང་། ཀྲུལ་ཁབ་སླེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་གཞུང་ལས་ཁང་དང་གྲུང་དབྱང་བྱ་རྒྱའི་བདེ་འཇགས་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གཞུང་ལས་ཁང་གཉིས་ལ། ལས་ཁུངས་གཅིག་དུ་སློ་བུང་གཉིས་འེ་བཀལ་ནས་གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱང་གི་ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་རིམ་དུ་འདོག་རྒྱུ་ཡིན། ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་གསར་འགྱུར་གཞུང་ལས་ཁང་གི་སློ་བུང་གྲུང་དབྱང་དིལ་བསྐྱགས་སྤུ་རུ་འགོལ་རྒྱུ་ཡིན་ལ། གྲུང་དབྱང་དིལ་བསྐྱགས་སྤུ་ཡིས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུར་འཁུར་དགོས།

བྱུག་ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཐད་གཏོགས་ལས་དོན་ཕྱེ་ཆན།

ཞིན་ཏུ་གསར་འགྱུར་ཁང་།

གྲུང་གོ་ཆན་རིག་སྤྱིང་།

གྲུང་གོ་སྤྱི་ཆོགས་ཆན་རིག་སྤྱིང་།

གྲུང་གོ་ལས་ལྷ་སྤྱིང་།

ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས།

གྲུང་དབྱང་རྒྱུ་བསྐྱགས་བརྟན་འཕྲིན་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་།

གྲུང་གོ་གནས་གཤེས་རྒྱས།

ཀྲུལ་ཁབ་སྲིད་འཛིན་སློབ་སྤྱིང་དང་གྲུང་དབྱང་ཏང་གི་སློབ་ལྷ་གཉིས་ལ། ལས་ཁུངས་གཅིག་དུ་སློ་བུང་གཉིས་བཀལ་ནས་གྲུང་གྲུང་གྲུང་དབྱང་གི་ཐད་གཏོགས་ལས་དོན་ཕྱེ་ཆན་དུ་བཅི་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་།

2023ལོའི་ཟླ3པའི་ཆོས16ཉིན།

© འབྲུག་བྱམས་ཆེ་རིང་གིས་བསྐྱར། ཁང་ཉེ་དབྱིན་གྱིས་ཁུས།

༡༡། ཀྲུལ་སྤྱི་དུ་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཀྲུལ་ཁབ་ཅུས་ སྤྱི་ག་འཕྲུགས་སྒོར་གྱི་བཅུ་ལྔ་ལྟེན།

ཀྲུལ་སྤྱི་ལ(2023)ཨང6ལ།

ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དང་ཐད་སྐྱོང་གྲོང་ཁྱེར་སོ་སོའི་མི་དམངས་སྤྱི་གཞུང་དང་། ཀྲུལ་སྤྱི་དུ་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་
སྤུ་ལུ་སྤྱི་སོ་སོ་དང་ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་སོ་སོ་བཅས་ལ།

ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་བའི་ཤུང་ལུ་ཆང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཐོག་གོས་ཞིབ་བྱས་ནས་གྲོས་
འཆམ་བྱུང་བའི་《ཏང་དང་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་ཁུངས་བཅོས་སྒྱུར་རྒྱུ་གཞི》དང་ཀྲུལ་སྤྱི་དུ་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་རྒྱ་ལས་
གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་གོས་འཆམ་བྱུང་བའི་ཀྲུལ་སྤྱི་དུ་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཀྲུལ་ཁབ་
ཅུས་སྤྱི་ག་འཕྲུགས་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་གཞིར་བཟུང་སྟེ། ད་ལྟ་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཀྲུལ་ཁབ་ཅུས་སྤྱི་ག་འཕྲུགས་བྱ་རྒྱུའི་
བཅུ་ལྔ་ལྟེན་བཏང་བ་གསལ་གསལ་ལྟར།

ཀྲུལ་ཁབ་འབྲུ་རིགས་དང་དངོས་རྒྱུ་གསལ་ཉར་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་དང་བཅོས་སྒྱུར་ལུ་ཡོན་ལྷན་
ཁང་གིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་ནུས་ཁུངས་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་དང་བཅོས་སྒྱུར་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་གཞི་གུངས་ཅུས་ལ་བཅོས་སྒྱུར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་ཀྲུལ་སྤྱི་ཆུ་ཆུ་བཅོས་སྒྱུར་ཅུས་ལ་བཅོས་སྒྱུར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་དོ་ཐུ་ཆེད་འཆོང་ཅུས་ལ་བཅོས་སྒྱུར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་སྤྱོད་མངས་དོ་དམ་ཅུས་ལ་སྤྱི་བཅུ་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་ནགས་ལས་དང་རྩ་ཐང་ཅུས་ལ་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་སྤུ་ལུ་སྤྱི་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་ཁབ་ལྷགས་ལས་ཅུས་ལ་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདེན་སྤུ་ཡིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་ཅུས་ལ་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདེན་སྤུ་ཡིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་སྒྲགས་སྤྱི་དོན་ཅུས་ལ་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདེན་སྤུ་ཡིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་རིག་རྩལ་ཅུས་ལ་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་སྤུ་ཡིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱང་ལྷགས་གསེར་རིག་དོ་དམ་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་དོ་དམ་
བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་ནད་རིགས་སྡོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་
དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་གཏེར་རིའི་བདེ་འཇགས་ལྷ་ཞིབ་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་འཚུབ་སྒྲོག་སྤུ་ཡིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་མེ་གསོད་རོགས་སྐྱོབ་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་འཚུབ་སྒྲོག་སྤུ་ཡིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་བྱི་དཔུལ་དོ་དམ་ཅུས་ལ་ཀྱང་གོ་མི་དམངས་དཔུལ་ཁང་གིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་སྐྱེད་རྩལ་ལྷ་སྐྱེལ་དོ་དམ་ཅུས་ལ་ཀྲུལ་ཁབ་ཁྲོམ་ར་ལྷ་སྐྱེལ་དོ་དམ་སྤྱི་ཁྱབ་ཅུས་ཀྱིས་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཀྲུལ་ཁབ་སྤོ་དམངས་དོ་དམ་ཅུས་སུ་ཀྱང་ཏཱ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྲུལ་མཆམས་འགོ་འོང་དོ་དམ་
ཅུས་ཞེས་པའི་སློ་བྱང་ཁ་སློན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཀྲུལ་ཁབ་ནགས་ལས་དང་རྩ་ཐང་ཅུས་སུ་ཀྲུལ་ཁབ་སྤྱི་སྤྱོད་དོ་དམ་ཅུས་ཞེས་
པའི་སློ་བྱང་ཁ་སློན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཀྲུལ་ཁབ་གཞུང་ཞབས་ཅུས་ཀྱི་སློ་བྱང་ཀྱང་དབྱང་ཅ་འཇུགས་སྤུ་རུ་འགེལ་རྒྱུ་ཡིན་
ལ། ཀྱང་དབྱང་ཅ་འཇུགས་སྤུ་ཡིས་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུར་འཁུར་དགོས། ཀྲུལ་ཁབ་ཡིག་ཆ་གསལ་ཅུས་དང་ཀྱང་དབྱང་
ཡིག་ཆ་གསལ་ཁང་གཉིས་དང་། ཀྲུལ་ཁབ་གསང་སྤྱང་ཅུས་དང་ཀྱང་དབྱང་གསང་སྤྱང་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གཞུང་ལས་
ཁང་གཉིས། ཀྲུལ་ཁབ་གསང་ཨང་དོ་དམ་ཅུས་དང་ཀྱང་དབྱང་གསང་ཨང་བྱ་བའི་མགོ་ཁྲིད་ཆོད་ཚུང་གཞུང་ལས་
ཁང་གཉིས་བཅས་ལ། ལས་ཁུངས་གཅིག་ཏུ་སློ་བྱང་གཉིས་རེ་བཀའ་ནས་ཀྱང་ཀྱང་དབྱང་གི་ཐད་གཏོགས་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་གྲིལ་དུ་འཛོག་རྒྱུ་ཡིན།

ཀྲུལ་སྤྱི་དོན་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་།

2023ལོའི་ཟླ3པའི་ཆོས16ཉིན།

© མང་ཉེ་དབྱིན་གྱིས་བསྐྱར། འབྲུག་བྱམས་ཆེ་རིང་གིས་ཞུས།

༡༡། གྲུང་གུང་མཆོ་སྒོན་ཞིང་ཆེན་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་མཆོ་སྒོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་
སྲིད་གཞུང་གི་《གྲུང་གུང་གྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྲི་བྱུང་ཁང་གི་2023ལོའི་གྲོང་གསེབ་དར་
སྤེལ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བའི་གཙོ་གནད་བྱ་བ་ལེགས་པོར་
སྒྲུབ་པའི་སྒོར་གྱི་བསམ་འཆར་》ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་བའི་བསམ་འཆར།

མཆོ་སྤེལ(2023)ཨང1པ།

ཏང་གི་ཆོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་བས་གྲུང་གོའི་ལུགས་
ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ཏེ་གྲུང་ཏུ་མི་རིགས་
རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱར་དར་ཡོང་བར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
སྤུལ་འདེད་གཏོང་བའི་བརྒྱུད་ཆེའི་འཆར་འགོད་དཔེ་
རིས་འབྲི་བཞེངས་བྱས། 2023ལོ་དང་རྗེས་ཕྱོགས་
ཀྱི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་“ཞིང་གསུམ” བྱ་བ་ལེགས་
པོར་བསྐྱབ་དགོས་ན། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་
གསར་བའི་གྲུང་གོའི་བྱད་ཆོས་ལྷན་པའི་སྲི་ཆོགས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཇུག་སྟོན་དུ་འཛིན་པ་
རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཐོག་ཏང་གི་ཆོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་བའི་

དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་
བྱེད་པ་དང་། གྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་འབྱོར་བྱ་བའི་
གྲོས་ཆོགས་དང་གྲུང་དབྱང་གི་ཞིང་སྡེའི་བྱ་བའི་གྲོས་
ཆོགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ནན་ཏན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་དང་
ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། ཏང་གིས་ཞིང་སྡེ་དང་འབྲེག་ཁུལ་
ཀྱི་བྱ་བར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མགོ་བཟུང་བྱེད་པར་རྒྱན་
འཁྱོངས་དང་ལུགས་སྟོན་བྱེད་ཅིང་། ཞིང་ལས་དང་
ཞིང་སྡེ་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྟོན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
གཏོང་བ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་ཅིང་། བརྟན་ཐོག་ཡར་
འཕེལ་གྱི་བྱ་བ་སྤྱི་གཞི་གདངས་རྒྱན་འཁྱོངས། སྤུས་

ཆད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་རྒྱ་
 གི་དུ་མེད་ཏུ་འཛིན་པ་རྒྱུ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་འབྲུ་
 རིགས་བདེ་འཇགས་དང་གཞི་ཁྱོན་རང་བཞིན་གྱི་
 དབུལ་ལོག་འབྱུང་བར་སྡོན་འགོག་སོགས་ཀྱི་ཆད་
 མཐའ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བརྟན་སྲུང་བྱེད་ཅིང་། ཁྱོད་
 གསེབ་དར་སྒྲིལ་གཏོང་བའི་ “འབྲུལ་སྐྱོད་ཆེན་པོ་
 བརྒྱད་” ལག་ལེན་ཟབ་མོ་བྱེད་པ་དང་། ལྡང་མདོག་
 སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་ཐུངས་ཕྱིར་གཏོང་ཡུལ་
 སྤྱི་ཚད་མཐོ་བའི་སྡོན་ནས་གཏོང་ཅིང་། དབུལ་ཐར་
 འགག་སྐྱོལ་གྱི་བྱ་བ་འབྲས་རྒྱུན་མཐུད་དང་བརྟན་སྲུང་
 བྱེད་པ་དང་། ཁྱོད་གསེབ་གོང་སྒྲིལ་དང་ཁྱོད་གསེབ་
 འཛུགས་སྤྱད། ཁྱོད་གསེབ་བཅོས་སྐྱོད་སོགས་ཀྱི་གཙོ་
 གནད་བྱ་བ་ཏན་ཏིག་སྒྲོས་ཡག་པོར་སྒྲུབ་པ། ཁྱོད་
 གསེབ་དར་སྒྲིལ་གཏོང་རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱས་གསར་བ་
 འབྱུང་བར་སྐྱེལ་འདེད་བཏང་ནས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་
 མཆོ་སྡོན་གསར་བ་སྤྱད་པར་མང་གཞི་བརྟན་པོ་གདིང་
 དགོས། 《ཡུང་གུང་ཡུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་བྱེད་
 ཁང་གི་2023ལོའི་ཁྱོད་གསེབ་དར་སྒྲིལ་གཏོང་བའི་
 གཙོ་གནད་བྱ་བ་ལེགས་པོར་སྒྲུབ་པའི་སྐོར་གྱི་བསམ་
 འཆར་》གཞིར་བཟུང་ཞིང་། མཆོ་སྡོན་གྱི་དོན་དངོས་
 དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ལག་བསྟར་བསམ་འཆར་འདི་
 བཅོས་པ་ཡིན།

གཅིག་ འབྲུ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྐྱོད་ཆེན་
 སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་བ་རྒྱས་བྱུགས་ཡོད་རྒྱས་ལེགས་
 འཛིན་བྱ་དགོས།

(གཅིག) འབྲུ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་དེས་པ་དོན་གྱིས་
 བརྟན་འཇགས་ཡོང་བར་བྱ་དགོས། ཞིང་ཆེན་ཡོངས་
 གྱི་འབྲུ་རིགས་ལོ་རྒྱུག་འདེབས་པའི་ས་ཁྱོན་བརྟན་
 པོའི་དང་འཕར་བར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས། འབྲུ་རིགས་
 བདེ་འཇགས་ཀྱི་མང་གཞི་སྤྱོད་ཡོངས་ནས་སྤྱོད་
 ཏུ་གཏོང་ཞིང་། གནས་བརྟན་འབྲུ་གསོག་དང་རྩལ་
 བརྟན་འབྲུ་གསོག་གི་འཐབ་རྒྱས་ལག་བསྟར་ཟབ་མོ་
 བྱས་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་བཀོད་པ་དེ་ལེགས་
 སུ་གཏང་དགོས། འབྲུ་རིགས་ཐོན་ལུས་དེ་ཆེར་གཏོང་
 བའི་འབྲུལ་སྐྱོད་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། གཞི་ཁྱོན་
 ཅན་གྱི་དཔེ་སྡོན་འདེབས་འཛུགས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་
 གཏོང་ཞིང་། འབྲུ་སྤྱི་མཉམ་གྱི་ཕུན་ཕོང་ཐོན་ཆད་ལྷགས་
 ཆེན་པོས་དེ་མཐོར་བཏང་ནས་འབྲུ་སྤྱི་མཉམ་དང་སྡོམ་
 འདེབས་འཛུགས་ཀྱི་ཕུན་བརྒྱུད་དཔེ་སྡོན་ཞིང་ས་དང་
 ཕུན་སྡོད་གི་འགག་སྐྱོལ་ཞིང་ས། ཕུན་ཕོང་གསར་སྤྱད་
 ཞིང་ས་བཅས་ཁག་ཅིག་འཛུགས་སྤྱད་བྱ་དགོས། འབྲུ་
 རིགས་མངག་ཐོའི་ལྷན་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པར་འཕེལ་རྒྱས་
 སུ་གཏོང་བར་ཡར་སྐྱེལ་བྱེད་ཅིང་། སྤྱི་ལེགས་འབྲུ་
 རིགས་ལས་ཀྱ་ལག་ཏུ་བསྟར་ནས་ “སྡོམ་འབྲེལ་འབྲུ་
 བརྒྱུག” ཅན་འགོག་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་ལ “གཅིག་
 གཏོར་གསུམ་འགོག” བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་དགོས།
 སྤྱི་མཉམ་རྒྱ་ཐོན་ལུས་དེ་ཆེར་གཏོང་བའི་ལས་གྲུབ་སྐྱེལ་
 འདེད་གཏོང་ཟབ་མོ་བཏང་སྟེ། སོན་རྒྱ་གསར་བ་དང་
 དབུན་དུས་ཀྱི་པད་ཁ་འདེབས་འཛུགས་ཏུར་ཐག་
 གིས་བྱེལ་བྱ་དགོས། ས་ཁྱོད་བེད་སྤྱོད་སྤྱི་མཉམ་གསོ་

བྱེད་ཅིང་། བ་ཚུ་ཅན་གྱི་ས་ཞིང་སོགས་ཚོ་ཞིང་ཐོན་
ཁུངས་གསར་སྐྱེལ་བྱས་ནས་འབྲུ་སྐྱུ་གྱི་ལོ་རྟོག་མང་
པོ་བཏབ་སྟེ། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་
ཀྱིས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ཆེར་གཏང་དགོས།

(གཉིས་)ཚོ་ཞིང་སྤང་སྟོབ་དང་འཛུགས་སྐྱུན་བྱེད་
ལྷགས་དེ་བླ་ཏུ་གཏང་དགོས། ཆེས་གཟབ་ནན་ཡིན་
པའི་ཚོ་ཞིང་སྤང་སྟོབ་ལམ་ལྷགས་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ།
ཚོ་ཞིང་མུའུ་ཁྲི838དངོས་སྤྱོད་པ་ཁག་ཐེག་དང་།
གཏན་ཆགས་གཞི་རྩའི་ཞིང་ས་མུའུ་ཁྲི737གྱི་ཐེག་
དམར་ནན་སྤང་བྱ་དགོས། གཏན་ཆགས་གཞི་རྩའི་
ཞིང་ས་ཡོངས་རྫོགས་རིམ་བཞིན་ཆད་གཞི་མཐོ་བའི་
ཞིང་སར་འཛུགས་སྐྱུན་བྱེད་པའི་རྒྱས་གཞི་ཞིབ་འཛུགས་
བྱས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱ་དགོས། ཆད་གཞི་མཐོ་བའི་
ཞིང་ས་མུའུ་ཁྲི15གསར་དུ་སྐྱུན་པ་དང་། མུའུ་ཁྲི4སྐྱུར་
བཀོད་མཐོར་འདེགས་བྱ་དགོས། རྒྱས་མཐོ་ཆུ་སྤིའི་
ཞིང་ཆུ་འདྲེན་པར་གཅིག་འདོམས་ཀྱིས་སྐྱུལ་འདེད་
བཏང་སྟེ་ཡུན་པན་བདག་སྟོང་རྒྱུན་སྟོལ་འཐུས་ཚང་
དུ་གཏང་དགོས། ཚོ་ཞིང་དེ་ཞིང་སྟོད་ས་ཞིང་རིགས་
གཞན་ལ་བསྐྱར་བར་ཆོད་འདྲིན་ནན་མོ་བྱ་དགོས། ཚོ་
ཞིང་པ་བྱང་གསལ་དོ་སྟོམས་ཡོང་བར་དོ་དམ་ནན་མོ་
བྱས་ནས་ཁ་གསལ་བྱས་པའི་ཚོ་ཞིང་གི་གྲངས་འཕོར་
གཅིག་མཚུངས་དང་སྐྱས་ཆད་འབྲ་མཚུངས། ཐོན་
རྒྱས་མར་མི་ཆག་པ་བཅས་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས། ཚོ་
ཞིང་བེད་སྟོད་པའི་སྟོན་ཐོབ་གོ་རིམ་དོན་འཁྱོལ་ནན་
མོ་བྱེད་ཅིང་། ཚོ་ཞིང་གི་འདེབས་འཛུགས་སྟོད་སྟོད་

དམ་ཆོད་འདྲིན་བྱེད་པར་ལྷགས་སྟོན་པ་དང་། ཚོ་ཞིང་
གཙོ་ཆེར་འབྲུ་རིགས་དང་སྐྱུ་མ་རྒྱ། སྟོ་ཆལ་སོགས་
ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་གལ་ཆེན་དང་དེ་བཞིན་གཟན་རྩ་
དང་གཟན་ཆས་ཐོན་སྐྱེད་ཐད་ལ་སྟོད་པར་ཁག་ཐེག་
བྱས་ཏེ། གཏན་ཆགས་གཞི་རྩའི་ཞིང་ས་གཙོ་ཆེར་
འབྲུ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་ཐད་ལ་སྟོད་པ་དང་། ཆད་གཞི་
མཐོ་བའི་ཞིང་ས་ཡོད་ཆད་འབྲུ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་ཐད་
ལ་སྟོད་དགོས། ཞིང་སྟོད་ས་ཞིང་གི་ཁོར་ལུག་སྐྱས་
ཆད་ལ་རིགས་བཀར་ནས་དོ་དམ་བྱེད་པར་ལྷགས་
སྟོན་ཞིང་། དམིགས་བསལ་གྱིས་སྟོན་ལ་སྤང་སྟོབ་
དང་བདེ་འཇགས་ངང་བེད་སྟོད་པ། གཟབ་ནན་སྟོན་
དོ་དམ་ཆོད་འདྲིན་བཅས་བྱེད་ཐབས་ནན་ཏན་གྱིས་
དོན་འཁྱོལ་བྱས་ནས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་གྱི་
སྐྱས་ཆད་བདེ་འཇགས་ལ་འབྱུང་རྩ་ནས་འགན་སྤང་
བྱ་དགོས། ཚོ་ཞིང་“ཞིང་མིན་ཅན” དུ་བསྐྱར་བར་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཀག་འགོག་བྱེད་ཅིང་། “འབྲུ་མིན་
ཅན” དུ་བསྐྱར་བར་ཏུར་ཐག་བཏན་བསྐྱེད་སྟོན་
བཅས་སྟོང་བྱས་ནས་ས་ཚོད་བསྐྱར་ཚོ་བསྐྱར་འདེབས་
ཀྱི་བྱ་བ་སྤུ་མཐུད་དུ་སྐྱེལ་དགོས། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་རྒྱ་
ཡོངས་བཤེར་བྱ་བ་ཐེངས་གསུམ་པ་ལེགས་པོར་བསྐྱབ་
དགོས། ཞིང་པ་རང་མོས་ཡིན་པའི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་
འོག་ཏུ་ཞིང་ས་འཛུགས་སྐྱུན་དང་ས་ཞིང་པཅས་སྟོང་
བྱེད་པ་དང་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་ཚོ་ཞིང་ཐར་ཐོར་དུ་
གྱུར་བའི་གནད་དོན་རིམ་བཞིན་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་
ཐག་གཅད་དགོས།

(གསུམ)འབྲུ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འགན་སྲུང་
 རྒྱུན་སྲོལ་ཤུགས་སྐྱོད་ཀྱི་གཏང་དགོས། འབྲུ་རིགས་
 བདེ་འཇགས་ལ་ཏང་སྲིད་ཀྱིས་འགན་གཅིག་སྟོན་གས་
 སུ་འཁུར་བ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་ཅིང་།
 འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ལམ་ལུགས་
 ལ་དབྱད་ཞིབ་བྱ་བ་མཐུན་དུ་བཟུང་སྲོལ་བྱས་ནས་
 རིམ་པ་སོ་སོའི་ཏང་ཨུ་དང་སྲིད་གཞུང་གི་འབྲུ་རིགས་
 བདེ་འཇགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་འགན་ཁུར་ནན་དཀྱི་བྱ་
 དགོས། “ཆལ་སྒྲེ” ལ་གྲོང་དཔོན་དང་ཁྲལ་དཔོན་
 ཀྱིས་འགན་འཁུར་བའི་ལམ་ལུགས་དོན་འཁྱོལ་ནན་
 མོ་བྱ་དགོས། འབྲུ་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཁོར་རྒྱུག་
 གི་རྒྱས་པ་འཛུགས་སྐྱོད་ལ་ཤུགས་བསྐྱོད་ནས་འབྲུ་
 རིགས་འདོན་སྐྱོད་དང་སྒྲིམ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱས་རྗེ་ཆེར་
 གཏང་དགོས། འབྲུ་རིགས་འདེབས་མཁན་ཞིང་པའི་
 ཡོང་འབབ་འགན་སྲུང་བྱེད་པའི་རྒྱུན་སྲོལ་འཐུས་ཚང་
 དུ་བཏང་སྟེ། རིན་གོང་དང་ཁ་གསལ། འགན་བཅོལ་
 བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་གཞི་གཅིག་གི་སྲིད་ཁྲིམས་མ་ལག་
 འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་དགོས། ཆས་དམའ་བའི་ཉེ་སྤྱོད་
 རིན་གོང་དང་འབྲུ་རིགས་འདེབས་པའི་ཁ་གསལ།
 འབྲུ་རིགས་ཐོན་འབབ་ཆེ་བའི་རྫོང་ལ་བྱ་དགའ་སྐྱོད་
 པ་སོགས་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིམས་དོན་འཁྱོལ་ནན་མོ་བྱ་དགོས། གོ་
 སོགས་ཀྱི་མ་གནས་ཆ་ཆང་འགན་བཅོལ་དང་འདེབས་
 འཛུགས་ཡོང་འབབ་འགན་བཅོལ་སྲིད་ཁྲིམས་ལག་དྲུ་
 བསྐྱར་བར་དུ་ཐག་གིས་བཙོན་ལེན་བྱ་དགོས། ཞིང་
 སྐྱོན་དང་རྩིས་ལུད་སོགས་ཞིང་ལས་རྒྱ་ཆ་ཐོན་སྐྱེད་

དང་གསོག་འདེན། སྒྲིམ་སྒྲིག་བཅས་བྱེད་ཤུགས་རྗེ་
 ཆེར་གཏང་དགོས། ཐོན་ཆུང་དང་གྲོང་གུང་གཏོང་
 ནི་ཐོན་འབབ་འཕར་བ་དང་མཚུངས་པའི་འདུ་ཤེས་
 བཅངས་ཐོག་ འབྲུ་རིགས་ཐོན་ཆུང་གི་འགྲལ་སྐྱོད་
 གཏོང་བཟུ་སྟེ་སྲོལ་བ་དང་། སྲོལ་ཐག་ཡོངས་སུ་གོན་
 ཆུང་དང་གྲོང་གུང་གཏོང་བྱེད་པར་སྐྱུལ་འདེད་
 གཏང་དགོས།

གཉིས། ཁྱོད་གསལ་བ་ཀྱི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་
 སྐྱུ་སྐྱེད་མཐོན་པོའི་རང་གོང་དུ་འཕེལ་བར་
 མཁྱོགས་སྐྱར་བྱིས་སྐྱུལ་འདེད་གཏང་དགོས།

(བཞི)ཁྱད་ལྡན་ཞིང་སྤྱུགས་ལས་སྐྱུ་སྐྱེད་ལེགས་
 ཞིབ་ཆགས་སྒྲོས་གཉེར་དགོས། ཟས་རིགས་ཆེན་
 པོའི་ལྷ་བ་བཅངས་ཏེ། འབྲུ་རིགས་དང་དཔལ་འབྱོར།
 གཟན་ཆས་བཅས་གཅིག་ཁྱར་བྱིས་འཆར་འགོད་དང་།
 ཞིང་ནགས་སྤྱུགས་ཉ་རུང་འབྲེལ། ཅི་ཤིང་དང་སོག་
 ཆགས། སྐྱེ་དངོས་ཕྲ་རབ་བཅས་མཉམ་འཛིན་བྱེད་
 པའི་སྐྱ་མང་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་འདོན་སྐྱོད་མ་ལག་
 མཁྱོགས་སྐྱར་བྱིས་འཛུགས་སྐྱོང་བྱ་དགོས། ཐོན་ཁུངས་
 ལྷན་རྒྱས་ལ་གཞི་རྒྱུགས་ཏེ་ནོར་གནག་དང་བོད་ལྷག་
 བས། པད་ཁ། ཞོག་ཞོག་གྲང་འབྲུགས་སྡོམ་ལ། གཟན་
 རྩ། འཕང་འབྲས། ལི་གོ། རྩ་འབྲུགས་ཉ་སོགས་ཁྱད་
 ཆོས་དང་དགེ་མཚན་ལྷན་པའི་ཐོན་ལས་སྐྱུ་སྐྱེད་ལེགས་
 ཞིབ་ཆགས་སྒྲོས་གཉེར་དགོས། བཟའ་བུའི་ཤ་མོ་ཐོན་
 ལས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་འགྲལ་སྐྱོད་འཆར་
 གཞི་ལག་དྲུ་བསྐྱར་མགོ་བཙམ་དགོས། ལྷའི་ཐོན་ལས་

ཤུགས་ཆེན་པོས་འཕེལ་ཆུས་སུ་བཏང་སྟེ། སྤྱི་ལོ་
ལེགས་ཤིང་ཐོན་འབབ་མཐོ་བ་དང་ཐོན་ཆད་བརྟན་
འཇགས་ཡིན་པའི་གཟན་རྩ་དང་གཟན་ཆས་ཐོན་སྐྱེད་
ཀྱི་རྟེན་གཞི་འཛུགས་སྐྱབ་བྱ་དགོས། མོ་བསྐྱར་ནགས་
འཛུགས་རྩ་འདེབས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་བེད་སྤྱོད་གང་
ལེགས་བྱས་ནས་ཉམས་ཞན་དུ་གྱུར་བའི་རྩ་ཐང་དུ་
ལོ་མང་སྐྱེ་འཆར་ཐབས་པའི་ཕྱགས་རྩ་གསལ་འདེབས་
གསལ་འཛུགས་བྱེད་ཤུགས་རྩེ་ཆེར་གཏང་དགོས། སྐྱེ་
ཁམས་ཕྱགས་ལས་རིགས་སྐྱར་རིམ་སྤར་ལ་མཁྱོགས་
སྐྱར་གྱིས་སྤུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། སྐྱེ་ཁམས་ཕྱགས་
ལས་མཉམ་ལས་ཁང་མ་རྒྱུད་ལས་ལུགས་སུ་སྐྱར་བཀོད་
བྱས་ཏེ། ཚེ་ཁོག་རྩིང་དང་གྲང་ཉོ་རྩིང་གི་རྩ་ཐང་ཕྱགས་
ལས་གཞན་སྐྱར་རིམ་སྤར་གྱི་ཆོད་ལྗེའི་བྱ་བ་ལེགས་
འཛིན་བྱ་དགོས། འོར་གནག་སྤོང་དང་བོད་ལྷག་སྤོང་
གི་ཆད་ལུན་ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རྟེན་གཞི་དང་སྐྱེ་ཁམས་
ཕྱགས་རྩ་100གས་སྤོང་བྱེད་པར་རོགས་སྐྱོར་བྱས་ནས་
ཞིང་ཕྱགས་མཉམ་འགུལ་དང་རྒྱབ་སྐྱོལ་ཤར་སྤོང་།
རང་སྐྱོལ་རང་སྤོང་བཅས་ལ་སྤུལ་འདེད་གཏང་དགོས།
དཀར་ཆུའི་ལས་རིགས་དང་བྱ་སྤོང་འཕེལ་ཆུས་སུ་
གཏོང་བར་རོགས་སྐྱོར་བྱ་དགོས། ཕག་ཐོན་སྐྱེད་དང་
འདོན་སྤོང་འགན་སྲུང་བྱེད་པར་ཞིང་ཆེན་གྱིས་ཕྱི་
འགན་འཁུར་བ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ། རྒྱུད་སྐྱོལ་རྒྱས་
པའི་ཕག་མ་གཙོར་བྱས་པའི་ཕག་ཐོན་རྒྱས་སྤོང་སྤྱི་ག་
བྱེད་ཤུགས་རྩེ་ཆེར་གཏང་དགོས། རྒྱ་འབྲུགས་ཉ་བརྟན་
འཇགས་ངང་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཏེ་སྐྱམ་སའི་རྟེན་གཞི་དུ་

གསོ་སྐྱེལ་བྱེད་པ་འཕེལ་ཆུས་སུ་གཏོང་བར་བྱེད་སྟོན་
བྱ་དགོས།

(ལྔ)གྲོང་གསེབ་ཐོན་ལས་ཀྱི་ལས་རྣམས་གསར་
བཀོས་སྤོང་བྱ་དགོས། རྩིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཁྱད་ལུན་
ཐོན་ཁུངས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཀྱི་ཚོལ་
རྒྱས་སྤོང་ཆོགས་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་འཕེལ་ཆུས་སུ་གཏོང་བ་
དང་། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་སྤོང་མང་རིན་ཐང་སྤོང་འདོན་བྱས་
ཏེ་ཐོན་ལས་ཐངས་གསུམ་པོ་མཉམ་འདེས་འཕེལ་ཆུས་
ཡོང་བར་སྤུལ་འདེད་གཏང་དགོས། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོན་
ལས་སྤྱི་ཆད་མཐོན་པོའི་ངང་འཕེལ་ཆུས་སུ་གཏོང་
བའི་འགུལ་སྤོང་ལག་ཏུ་བསྐྱར་དགོས། རིག་གནས་
ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་ཀྱིས་གྲོང་གསེབ་དར་སྐྱེལ་ལ་རྒྱས་
པ་སྤོང་བའི་འཆར་གཞི་ལག་ཏུ་བསྐྱར་ཐོག་རི་གྲོང་གི་
མཛེས་སྤོངས་དང་ཡུལ་ལུང་རིག་གནས། དམངས་སྤོང་
གོམས་གཤིས་སོགས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་
གསེབ་ཀྱི་མཁྱོན་ཁང་སོགས་ལས་རྣམས་གསར་བཀོས་འཕེལ་
ཆུས་སུ་གཏང་དགོས། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་དང་
དངོས་ཟོང་ཉོ་སྤྱོད་དང་རིག་གནས་སྤོང་གསེང་། ཆུན་
གསོ་བྱ་བཅོལ། ཆ་འཕྲིན་མཆོམས་སྤོང་སོགས་འཆོ་
བའི་ཞབས་ཕྱིའི་ལས་རིགས་བརྟན་འཇགས་ངང་
འཕེལ་ཆུས་སུ་གཏང་དགོས། སྤོང་ཆལ་གཙང་མ་དང་
གྲུང་དབྱེད་ཐབས་ཆད་སོགས་ཀྱི་ཐོན་ལས་གསོ་སྤོང་བྱ་
དགོས། གངས་འཛིན་གྲོང་གསེབ་ཆད་ལུན་ཅན་དུ་
སྐྱབ་པར་སྤུལ་འདེད་གཏོང་ཞིང་། གངས་འཛིན་གྲོང་
གསེབ་ཀྱི་ཆོད་ལྗེའི་བྱ་བ་སྐྱེལ་ནས་ “མཉམ་སྐྱེལ་བྱ་

བ+” དེ་གྲོང་གསེབ་ཏུ་སྤྱད་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ཡོངས་སུ་
 ཞེས་པར་སྒྲུབ་འདེད་གཏང་དགོས། “གྲངས་ཆོང་
 ཞིང་དར” ལས་གྲུ་ལག་བསྟར་ཟབ་མོ་བྱས་ཏེ་ཞིང་
 ལྷགས་ལས་ཐོན་ཇས་སྒོག་རྩལ་ཆོང་དོན་བརྒྱད་ནས་
 ཐད་ཀར་ཉེ་སྤྱབ་བྱེད་པ་དང་། མངག་བཟོ་ཐོན་སྒྲིལ་
 བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་
 ཡར་སྒྲུབ་བྱ་དགོས། ཞིང་ཞོར་ཐོན་ཇས་ཀྱི་ཐད་གཏོང་
 སྒོག་རྩལ་ཆོང་དོན་ཉེན་གཞི་འཛུགས་སྒྲུབ་བྱ་དགོས།

(དྲུག) ཞིང་སྤྱགས་ལས་ཀྱི་མང་གཞི་འི་སྤྱི་ག་
 བཀོད་འཛུགས་སྒྲུབ་ལ་ཤུགས་བསྐྱར་དགོས། སྤྱི་ག་
 བཀོད་ལྡན་པའི་ཞིང་སྤྱགས་ལས་ཀྱི་རིམ་སྤར་འགྲུལ་
 སྒྲོལ་སྤེལ་ཏེ་བྱུང་ལྡན་འདེབས་གསོའི་ཉེན་གཞི་
 མཁྱོགས་ལྷུར་གྱིས་འཛུགས་སྒྲུབ་བྱེད་པ་དང་། སྒོ་
 ལྷགས་དང་ཁྱིམ་བྱ་གཞི་ཁྱོན་ཅན་དུ་གསོ་སྤེལ་བྱེད་
 པའི་ར་བ་ཁག་ཅིག་བསྐྱར་སྒྲུབ་དང་རྒྱས་སྒྲུབ་བྱ་དགོས།
 རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་དེང་རབས་ཞིང་ལས་ཐོན་ལས་
 སྤྱིང་དང་བྱུང་ལྡན་ཐོན་ལས་བྱུ་ཆོགས། ཞིང་ལས་དེང་
 རབས་ཅན་དཔེ་སྟོན་ཁུལ་བཅས་ཏུར་ཐག་གིས་གསར་
 དུ་བསྐྱར་དགོས། མཐོ་སྐང་གི་སྒོ་ཆ་ལ་གྱི་ལྷ་གྲུ་ལེགས་
 བསྐྱར་ཞིབ་གཉེར་ཅན་དུ་མཁྱོགས་ལྷུར་གྱིས་གསོ་སྒྲོང་
 བྱེད་ཅིང་། ཆད་ལྡན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ག་བཀོད་དོན་སྤྱི་ལ་
 ཁག་ཅིག་གསར་དུ་བསྐྱར་ནས་སྤྱི་ག་བཀོད་ཉིང་བའི་
 དོན་སྤྱི་ལ་རིམ་སྤར་སྤྱར་བཀོད་བྱེད་པར་སྒྲུབ་འདེད་
 གཏང་དགོས། འབྲུ་རིགས་སྒོ་སྐྱེད་དང་ཞིང་སྤྱགས་
 ལས་ཐོན་ཇས་ཐོན་ཁུལ་དུ་གྲང་ཉར་བྱེད་པ། འབྲུགས་

སྤེལ་དངོས་ཐོག་འགྲེམ་སྤྱི་ལ་སྤྱི་ག་བཀོད་འཛུགས་
 སྒྲུབ་བཅས་ལ་གཅིག་འདོམས་གྱིས་སྒྲུབ་འདེད་གཏང་
 དགོས། རྒྱ་བོད་ལས་གྲུ་གལ་ཆེན་འཛུགས་སྒྲུབ་ལ་
 ཏན་ཏིག་སྒོས་སྒྲུབ་འདེད་བཏང་ནས་མ་རྒྱུ་ཟེ་ལིང་དུ་
 འདེན་པ་དང་མ་རྒྱུ་འཁྱེད་གཞུང་རྒྱུ་གྱི་འབྲུབ་འགོག་
 གི་ལས་དུས་གཉིས་པའི་ལས་གྲུ་སྒྲུབ་པར་
 བཅོམ་ལེན་བྱ་དགོས། འཛུ་ལག་རྒྱ་བོ་ཙོང་རྒྱུར་འདེན་
 པའི་མ་ཡུར་ལྷུང་མ་དང་མ་ཡུར་བྱང་མའི་ལས་གྲུ་ཞིང་
 ཁའི་ཆ་ཆོང་སྤྱི་ག་པའི་ལས་གྲུ་བཅས་སྤྱོད་སྤེལ་ཡོངས་
 བས་ལེགས་འབྲུབ་བྱ་དགོས། ཞིང་རྒྱ་འདེན་ཁུལ་
 འབྲིང་གས་མཐུད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆ་ཆོང་སྤྱི་ག་པ་དང་རྒྱ་སྤྱི་
 ལྷུར་བཀོད་ལ་མཁྱོགས་ལྷུར་གྱིས་སྒྲུབ་འདེད་གཏོང་
 ཞིང་། ཞིང་ཁའི་རྒྱ་ཡུར་མ་ལག་ཆ་ཆོང་སྤྱི་ག་པར་
 ཤུགས་བསྐྱར་ཏེ། རྒྱ་བོད་ལས་གྲུ་འི་སྤྱོད་སྤེལ་པར་
 འབྲས་ངེས་པ་དོན་གྱིས་འདོན་སྤེལ་བྱ་དགོས། ཉེན་ཁ་
 ཅན་གྱི་རྒྱ་མཐོང་རྒྱུང་གས་ཀྱི་ཉེན་སེལ་བརྟན་གཏོང་
 བར་སྒྲུབ་འདེད་བཏང་ནས་རོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་
 འདོན་སྒྲོལ་ལ་འགན་སྲུང་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆད་ངེ་མཐོར་
 གཏང་དགོས། མ་རྒྱུ་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐད་ཆད་
 མཐོན་པོས་རྒྱ་ཕྱོག་རྒྱུང་དང་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཤུགས་
 ངེ་ཆེར་བཏང་ནས་ལུས་མཐོ་རྒྱ་སྤྱི་ལ་སྤྱོད་སྤེལ་ཞིང་
 ལས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས། རེས་སྒྲོར་གསར་
 པའི་ཞིང་ལས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཐོན་ཁུངས་ཡོངས་
 བཤེར་དང་ཞིང་ལས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ཁོངས་དབྱེའི་
 བྱ་བ་སྤེལ་དགོས། ཐན་པ་དང་སེར་བ་འགོག་པར་མིའི་

ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་གཤིས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་བཟོ་
བའི་བྱ་བར་ཤུགས་སྒྲོན་ཞིང་། གནས་གཤིས་གཞི་
འཛའི་ཉེན་ཐོན་སྒྲོན་བརྒྱ་གཞི་བའི་བྱ་བ་སྤེལ་ནས་
བརྒྱ་གཞི་རྒྱུན་སྒྲོལ་འཛུགས་པར་མ་ཟད་དོན་འཁྱོལ་
བྱ་དགོས། ཐན་ཞོད་དང་ཤུ་འོད། རི་ཉིལ་བ་སོགས་
ཀྱི་གཞི་འཛའི་འགོག་སྲུང་མ་ལག་འཛུགས་སྒྲུབ་ལ་
ཤུགས་བསྐྱར་ནས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་གཞི་
འགོག་གཞི་སེལ་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་རྩེ་ཆེར་
གཏང་དགོས། གཞི་རིམ་ཀྱི་སློབ་ཆགས་དང་སྤྱི་ཤིང་གི་
རིམས་ནད་དང་གཞི་འཛའི་གཞི་འཛའི་ལ་ལྟ་འཇལ་
དང་ཉེན་ཐོན་སྒྲོན་བརྒྱ་གཞི་བའི་བྱ་བ་འཕུས་ཆང་
ཏུ་བཏང་སྟེ། རྩེ་སྤྱིང་གི་ཕག་རིམས་སོགས་སློབ་ཆགས་
ཀྱི་རིམས་ནད་ཆབས་ཆེན་རྒྱུན་རྒྱུ་ལྟར་འགོག་སྒྲོམ་
དང་། མི་དང་རི་དྭགས་གཉིས་ཀར་ཕོག་པའི་ནད་
གཞི་འཛའི་འབྱུང་ཆ་གཙོ་བོ་འགོག་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་བྱ་བ་
ལེགས་འཛིན་བྱ་དགོས། བྱགས་ཆལ་དང་རྩ་ཐང་གི་མེ་
སྒྲོན་སྒྲོགས་བསྐྱས་ཀྱིས་འགོག་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆད་
རྩེ་མཐོར་གཏང་དགོས།

(བདུན)གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་པོ་གསར་བ་འཕེལ་རྒྱས་
སུ་གཏང་དགོས། ཞིང་སྤྱིའི་གཞི་ཆའི་གཉེར་སྐྱོང་ལས་
ལུགས་བརྟན་སྲུང་དང་འཕུས་ཆང་ཏུ་གཏོང་ཞིང་།
ཞིང་ལས་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་པོ་གསར་བ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་
པ་དང་། ཞིང་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་གྱི་ཞབས་ཕྱིའི་
མ་ལག་འཕུས་ཆང་ཏུ་གཏང་དགོས་ལ། གཞི་ཁྱོན་འོས་
འཚམ་ལྡན་པའི་སྒྲོན་ནས་ཞིང་ལས་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་པ་

འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ནས་ཞིང་ཏུ་རྒྱུང་གས་དང་དེང་
རབས་ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱ་འབྲེལ་མཐུད་
རྒྱས་ལྡན་ཡོང་བར་སྒྲུལ་འདེད་གཏང་དགོས། བྱི་ཆང་
གི་ཞིང་ཕྱགས་ར་བ་དང་རོང་འབྲོག་པའི་མཉམ་ལས་
ཁང་ཞེས་པའི་བྱེད་པོ་རིགས་གཉིས་གཙོ་ཆེར་ལེགས་
འཛིན་བྱེད་པ་དང་། བྱི་ཆང་གི་ཞིང་ཕྱགས་ར་བ་
དེས་རོང་འབྲོག་པའི་མཉམ་ལས་ཁང་འཛུགས་སྐྱོང་
བྱེད་པར་བྱི་ཆེན་བྱེད་ཅིང་། རོང་འབྲོག་པའི་མཉམ་
ལས་ཁང་གིས་ཁེ་ལས་གཉེར་བར་སྒྲུལ་འདེད་བཏང་
ནས། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཁྱོད་ཁེ་
ལས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱོད་ཅིང་། རོང་འབྲོག་པའི་མཉམ་ལས་
ཁང་དང་བྱི་ཆང་གི་ཞིང་ཕྱགས་ར་བས་རྩེ་ཆེན་འདེད་
པ། རྒྱ་ཆའི་ཞིང་ཏུ་རྒྱུང་གས་ཞུགས་པའི་ཞིང་ལས་
ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱུ་ལ་གཟུགས་དགོས།
སྤྱི་ཁྱོད་ཁེ་ལས་རྩེ་ཆེན་ལེགས་སུ་གཉེར་བར་རོགས་
སྐྱོར་བྱ་དགོས། ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་པའི་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་
པོ་གསར་བས་ “ཤང་རེར་ལས་རིགས་རེ” དང་ “སྤེ་
བ་རེར་ཐོན་རྩེ་རེ” ཡོད་པའི་དཔེ་སྟོན་ཉེན་གཞི་
ཁག་ཅིག་གསར་ཏུ་སྒྲུབ་པར་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱ་དགོས། མཚོ་
སྒྲོན་ལ་ཁ་གཏད་རོགས་སྐྱོར་དང་ཤར་ལུབ་རྒྱུད་མཉམ་
ལས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་སྒྲོལ་བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ།
ཆོང་འགྲུགས་དཔུལ་འབྲེན་བྱེད་ཤུགས་རྩེ་ཆེར་གཏོང་
བ་དང་། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྩེ་ཆེན་ཐོན་སྐྱེད་དང་ལས་
སྒྲོན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་འཛིན་ཁེ་ལས་སྐྱེད་སྤྱིང་བྱས་ཏེ་སྤེལ་
ཐག་ཡོངས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འབྲོ་བར་སྒྲུལ་འདེད་གཏང་

དགོས། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་གྱི་ཞབས་
ཕྱི་སྒྲུབ་པར་སྒྲུལ་འདེད་འགྲུལ་སྐྱོད་སྤེལ་ཏེ། ས་ཞིང་
དང་རྩ་རྩོད་སྒྲུབ་དང་ཆབ་མོ་ཆབ་འཛོ། ཆབ་སྐྱོང་
ཆབ་སྤྱད། བརྒྱད་རིམ་སྤེལ་བོར་བཅོལ་སྐྱོང་སོགས་སྤྱི་
ཚོགས་ཅན་གྱི་ཞབས་ཕྱི་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས།

གསུམ། ལྗང་མདོག་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཕྱགས་
ལས་ཐོན་ལས་ཕྱིར་གཏོང་ཡུལ་མཁྱོགས་སྒྲུབ་
གིས་བསྐྱུན་དགོས།

(བརྒྱད)དཔེ་སྟོན་གྱིས་སྤེལ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་རེ་
ཆེར་གཏང་དགོས། དཔེ་སྟོན་གྲོང་ཁྱིམ་དང་ཁུལ་དང་
དཔེ་སྟོན་རྫོང་འཕུགས་སྐྱོང་ལ་སྤྱི་མཐུན་དུ་རྟོགས་སྐྱོར་
བྱས་ནས་འཛོན་མི་དང་མ་ཆ། ཆན་ཆལ། ཆ་འཕྲིན་
སོགས་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པར་སྒྲུལ་འདེད་
གཏང་དགོས། ས་ཁོངས་སྤེལ་བོར་ཕྱིར་གཏོང་ཡུལ་
གིས་སྟོན་ལ་དཔེ་སྟོན་མ་དཔེ་བཏོད་ཅིང་། རྟོར་གནག་
དང་བོད་ལྷག་སོགས་ཁྱད་ཆོས་དང་དགེ་མཚན་ལྡན་
པའི་ཐོན་ལས་ཕྱགས་ཆེན་བོས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ནས་
རོང་ཁུལ་ལྗང་མདོག་ཅན་དང་འབྲོག་ཁུལ་སྐྱེ་ལྡན་
ཅན། ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་སྐྱོང་ཆད་ལྡན་ཅན། ཁྱད་ལྡན་
ཐོན་རྫས་ཐོན་ལས་ཅན་བཅས་སུ་གཏོང་བའི་གོམ་
འགྲོས་རེ་མཁྱོགས་སུ་གཏང་དགོས། ཐོན་ལས་སྟོབས་
ལྡན་གྲོང་རྒྱལ་དང་ཐོན་ལས་སྟོབས་ལྡན་སྤེལ་བ་འཕུགས་
སྐྱོན་ལ་སྒྲུལ་འདེད་བཏང་ནས་ “རྫོང་རིམ་ལས་རིགས་
རེ” ཡོད་པའི་རྫོང་སྟོབས་འབྲོར་ལྡན་ཞིང་དམངས་
ཕྱག་པའི་ལས་ལྷན་ལག་ཏུ་བསྐྱར་དགོས། ཞིང་ལས་

གྱི་འདོན་སྐྱོད་ཕྱགས་གྱི་སྤྱི་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་
བཅོས་སྒྲུབ་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏོང་ཞིང་། ཐོན་སྐྱོད་ལགས་
སྐྱོང་དང་སྒྲུས་ཀ་མཐོར་འདེགས། སྒྲུས་ཉགས་གཏོད་
པ། ཆད་ལྡན་ཅན་དུ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་བཅས་ལ་སྒྲུལ་
འདེད་བཏང་ནས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་གྱི་སྒྲུས་ཆད་ཕན་
འབྲས་དང་འགྲན་རྩོད་རྒྱས་པ་རེ་ཆེར་གཏང་དགོས།
ཆ་རྒྱུ་འཛོམས་པའི་ས་ཁུལ་དུ་གངས་འཛིན་ཞིང་ཁ་
དང་རིག་ལྡན་ཞིང་ཕྱགས་ར་བ་འཕུགས་སྐྱོན་བྱེད་པར་
ཡར་སྒྲུལ་བྱ་དགོས།

(དགུ)ལྗང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲུལ་འདེད་
གཏང་དགོས། སྐགས་བཅོག་འབྲུང་ཆ་ནས་འགོག་སྡོམ་
བྱེད་ཕྱགས་བསྐྱུད་མར་རེ་ཆེར་བཏང་སྟེ། ཞིང་ལས་
ཐད་ལ་གཏོང་བའི་རྫས་དང་། སྟོ་ཕྱགས་དང་ཁྱིམ་བྱ།
ཆུའི་ཐོན་རྫས་བཅས་གསོ་སྤེལ་གྱི་སྐགས་དངོས་ཕྱིར་
འབུད་བྱེད་པར་ལྟ་སྒྲུལ་དོ་དམ་བྱེད་ཕྱགས་རེ་ཆེར་
གཏང་དགོས། རྫས་ལུད་དང་ཞིང་སྐྱོན་སྤུ་སྤྱི300ལ་
ཏུང་དུ་བཏང་ནས་ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་བྱེད་པ་དང་།
འགྲིག་ཤོག་ཡོངས་སུ་བཀག་ནས་འདེབས་འཕུགས་གྱི་
ལག་ཆལ་སྤུ་སྤྱི100ལ་བྱབ་གདལ་དུ་གཏོང་བ་དང་།
ལོ་རྟོག་གི་ནད་འབྱུང་གཞི་འཆེ་སྤུ་སྤྱི100ལན་
ལ་མཉམ་འགོག་མཉམ་བཅོས་བྱེད་པ། ཞིང་ཁའི་
འགྲིག་རོ་ཕྱིར་བསྐྱས་ནས་བེད་སྤྱད་སྟོད་90%ཡན་ལ་
སྤེབས་པར་བྱ་དགོས། རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་ཞིབ་བཞེར་
ཆད་ལེན་ལས་ཁུངས་གྱི་ “རོས་བབྱང་དཔང་ཉགས་
གཉིས་ལྡན” གྱི་སྒྲུས་ཆད་ལ་ལྟ་སྒྲུལ་དོ་དམ་དང་

གདང་རིམ་སྤར་བའི་ལས་ལྷན་ཏུ་བསྐྱར་ཏེ། རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚད་བདེ་འཇགས་
རྫོང་ཁག་ཅིག་འདུགས་སྤྱོད་བྱ་དགོས། ཚན་རིག་དང་
ལྷགས་གཉིས་ཀར་མཐུན་པའི་སློ་ནས་ཞིང་ས་རིས་
མོས་ཀྱིས་འདེབས་འཛོག་བྱ་དགོས། ལྷ་ཐང་སྤྱང་སྦྱོབ་
དང་ཉམས་གསོ་བྱེད་ཤུགས་རི་ཆེར་བཏང་ནས་སྦྱོ་
ལྷན་ལྷ་ཐང་ར་སྦྱོད་རོས་འཛིན་བྱེད་པའི་གོམ་སྐབས་
རི་མཁོགས་སུ་གཏང་དགོས། རྒྱ་དཔོན་དང་མཆོ་
དཔོན་ལམ་ལྷགས་སྦྱོགས་ཡོངས་ནས་དོན་འབྱོབ་བྱ་
དགོས། འབྲི་རྒྱ་ལས་ལོ་བརྒའི་རིང་ལ་ཉ་འཛིན་མི་
ཆོག་པ་དང་མ་རྒྱུ་འབབ་རྒྱུ་དུ་ཉ་འཛིན་མི་ཆོག་པ།
མཆོ་སྡོན་པོར་རྒྱ་བསྐྱམས་ནས་ཉ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་
བཅས་ལག་བསྐྱར་བཟུང་མོ་བྱེད་ཅིང་། མ་ཡུམ་གཙང་
བོ་སྤར་གསོ་བྱེད་པའི་འགྲུལ་སྦྱོང་རྒྱན་མཐུད་དང་
སྤེལ་ཏེ། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས་གཙང་བོ་
དང་མཆོ་ལྷ། དེ་བཞིན་འབབ་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་སྦྱོ་ཁམས་
སྦྱོགས་བསྐྱམས་སློས་བཅས་སྦྱོང་བྱ་དགོས། ལྷང་མདོག་
ཐུན་ཉུང་གི་ཐོན་སྦྱོང་བྱེད་སྤངས་དང་འཆོ་བ་སྦྱོལ་
སྤངས་དར་སྤེལ་གཏོང་ཞིང་། ལྷང་མདོག་སྦྱོ་ཁམས་
འདེབས་གསོ་དང་བེད་མེད་དཔོན་པོ་ཐོན་སྤངས་ཅན་
ཏུ་བེད་སྦྱོང་པ། སྤར་སྦྱོ་རུང་བའི་རྒྱས་སྤངས་གསར་
སྤེལ། སྦྱོ་ཁམས་མ་ལག་གི་ཐུན་འདུས་མཐོར་འདེགས་
སོགས་ལ་འདེགས་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་མ་ལག་
མཁོགས་སུ་རྒྱས་ཀྱིས་འདུགས་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། ཞིང་ལས་
ལྷང་མདོག་ཅན་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་སྡོན་

སྦྱོང་ཁུལ་འདུགས་སྤྱོད་ལ་སྦྱོལ་འདེད་གཏང་དགོས།
མོ་བསྐྱར་ནགས་འདུགས་རྩ་འདེབས་ཀྱི་ཤུབ་འབྲས་
བཟན་སྤྱང་བྱས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཁ་གསལ་སྤྱོད་རྒྱས་
དོན་འབྱོབ་བྱ་དགོས། ནགས་དཔོན་ལམ་ལྷགས་འབྲས་
ཆང་དང་མཐོར་འདེགས་སུ་བཏང་ནས་ནགས་ལས་སྦྱོ་
ཁམས་ཀྱི་ཁ་གསལ་སྤྱོད་བའི་རྒྱན་སྤེལ་འབྲས་ཆང་དུ་
གཏང་དགོས། ཕྱི་ནས་ཡོང་བའི་དཔོན་རིགས་ཁྲིམས་
འགལ་གྱིས་ནང་དུ་འབྲེན་པའི་བྱ་སྦྱོང་ལ་རུང་རྟེན་
ཆ་ནན་བཏང་སྟེ། “གཅིས་ཉར་སྟོག་ཆགས་རིགས་
གཞན” ཉ་ཆོང་དང་ཆོ་ཐར་གཏོང་རྒྱལ་ཆད་ལྷན་དུ་
བཏང་ནས་དོ་དམ་བྱེད་པར་ཤུགས་བསྐྱར་དགོས།

(བཅུ) ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ལས་སློན་
ཤུགས་ཆེན་པོས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས། ཞིང་
ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ལས་སློན་མཐོར་འདེགས་འགྲུལ་
སྦྱོང་སྤེལ་ཞིང་། མ་བཅོས་རྒྱ་ཆ་ཐོན་སྦྱོང་རྟེན་གཞི་
ཅན་དང་། ཐོན་སྦྱོང་དང་ལས་སློན། ཕྱིར་འཆོང་།
གཉེར་སྦྱོང་བཅས་གཞི་གཅིག་ཅན་དུ་གཏོང་བར་
སྦྱོལ་འདེད་གཏང་དགོས། ཁྲིམ་ཆང་གི་ཞིང་ཕྱགས་
ར་བ་དང་རོང་འབྲོག་པའི་མཉམ་ལས་ཁང་། ཁེ་ལས་
འབྲིང་རྒྱུ་ཕྱན་གསུམ་སོགས་ཀྱིས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་
ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཐོན་སྤེལ་ནས་ལས་སློན་ཐོག་མ་བྱེད་པའི་
ལས་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱས་
ཏེ། ཉེ་སྐམ་སྟོ་སྐམ་དང་འབྲུག་བཟོ་སོས་ཉར། ཁག་
བཤོས་ཐུམ་སྤེལ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་ལེ་ལག་ཆང་བོར་
བསྐྱར་དགོས། རྩི་བྲིད་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་

ཐོན་རྫས་ཞིབ་ཚགས་སྒོས་ལས་སྡོན་དང་ཞར་བྱང་ཐོན་རྫས་ཕྱོགས་བསྐྱར་སྒོས་བཅུད་སྤྱོད་པར་ཁྱིད་སྟོན་བྱས་ཏེ། འབྲུག་བརྒྱུ་མོས་ཤིང་ལྷན་ལེགས་དཀར་ཆུའི་ཐོན་རྫས། ཆུ་ཕྱད་པའི་སྡོམ་ལ། མཐོ་སྒང་གི་ཆུའི་ཐོན་རྫས། བོད་ད། ཀོ་པགས། བལ་ཁུལ། བཟའ་བྱའི་ཤ་མོ། གྲུང་ལུགས་དང་བོད་ལུགས་ཀྱི་སྤྲོན་རྫས་སོགས་ཁྱད་ལུན་ཐོན་རྫས་ལས་སྡོན་གསར་སྤེལ་བྱ་དགོས། ད་ཡོད་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ལས་སྡོན་བྱེད་པའི་ཐོན་ལས་སྤྱི་བཅུ་སྟུང་དང་མཐོར་འདེགས་བཏང་ཐོག་སྡོམ་ཚལ་སོགས་ཐོན་སྐྱེད་ཁུལ་གལ་ཆེན་དུ་འབྲུག་ཏར་སྤྱིག་བཀོད་ཆ་ཆང་བར་འཇུགས་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

(བཅུ་གཅིག)ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་འཁོར་རྒྱུག་བྱེད་རྒྱ་རྩེ་ཆེར་གཏང་དགོས། “དག་གཙང་གི་མཆོ་སྟོན། མཐོ་སྒང་གི་རྫས་མཆོག” ཅེས་པའི་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱི་རྒྱས་རྟགས་འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་ལུགས་སྤར་བས་རྩེ་ཆེར་བཏང་ནས་ལུགས་རྒྱུན་རྒྱུང་ཆེ་བའི་ས་ཁོངས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱི་རྒྱས་རྟགས་དང་ཁེ་ལས་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱས་རྟགས། ཁྱད་ལུན་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱས་རྟགས་བཅས་ཁག་ཅིག་གསོ་སྦྱོར་བྱ་དགོས། ལྷང་མདོག་སྤྱི་ལུན་ཀྱི་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཁྲོམ་ར་ཁྱབ་ཆུལ་དང་ཁྲོམ་རའི་ཤོང་ཆད། འཛད་སྤྱོད་པའི་ཁྱུ་ཆོགས་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཟབ་མོ་བྱེད་ཅིང་། ཁྲོམ་ར་མཐོ་འབྲིང་གསལ་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ཏེ་ཆོལ་རུས་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་རིགས་སྤྲོ་ཆོགས་མཁྱོགས་སྤྱར་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་གསར་སྤེལ་དང་འོས་སྦྱོར་བྱ་དགོས།

“མཉམ་སྤེལ་དྲ་བ+” ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་སྤེལ་བ་ནས་ཐོན་ཏེ་གོང་ཁྱེར་དུ་སྤྱོད་པའི་ལས་བྲལ་གྱི་བསྐྱར་ནས་མཁོ་འཆོང་དང་སྤྱི་ཁྱེད། ལྷར་སྤེལ་སོགས་སྤྱི་རྒྱུ་ཆོང་དོན་བྱེད་པོས་གོང་གསལ་དུ་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་ཅིང་ས་ཆོགས་འཇུགས་པར་ཁྱིད་སྟོན་བྱ་དགོས། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་འཁོར་རྒྱུག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཆ་འཛིན་དྲ་རྒྱ་འཇུག་ཆང་དུ་བཏང་ནས་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཉེ་ཆོང་དང་སྤེལ་ཆོང་ཁྲོམ་ར་ཁག་ཅིག་སྤྱར་བཀོད་རིམ་སྤར་དང་གསར་སྤྱོད་བྱ་དགོས། ས་ཁོངས་རང་བཞིན་དང་ཕྱོགས་བསྐྱར་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུག་སྤེལ་དང་དངོས་ཐོག་འབྲེམ་སྤེལ་གྱི་གཅིག་བསྐྱར་སྤེལ་སྤེལ་གནས་ལུགས་མཐུན་སྒོམ་བཀོད་སྤྱིག་དང་འཇུགས་སྤྱོད་བྱ་དགོས། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཆེད་ཆོང་ཁང་དང་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་གསར་སོས་ཐད་འཆོང་ས་ཆོགས་ཁག་ཅིག་གཟུག་དགོས། རྒྱལ་ནང་དང་ལྷག་པར་དུ་མཆོ་སྟོན་ལ་ཁ་གཏང་རོགས་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་ཞིང་ཆེན་དང་གོང་ཁྱེར་དུ་ཁྱད་ལུན་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་འཆོང་ས་ཆོགས་འཇུགས་པའི་བྱ་བ་སྤྱི་བསྐྱར་དེ་ཆེར་གཏོང་ཞིང་། མངག་ཐོ་ལྷར་ཐོན་སྤྱོད་དང་འབྲུག་སྤེལ་སྤེལ་སྤེལ། གནས་འཁེལ་ཕྱིར་འཆོང་བཅས་ཀྱི་རྒྱུད་ལམ་བཅུགས་ཏེ་ “མཆོ་སྟོན་རྟགས་ཅན” ཀྱི་ཐོན་རྫས་ཀྱིས་ཁྲོམ་རའི་བཟུང་བྱེད་རྩེ་མཐོར་གཏང་དགོས། ཟས་རིགས་བདེ་འཇགས་དང་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱས་ཆད་བདེ་འཇགས་ལ་ལྷ་སྤེལ་དོ་དམ་བྱེད་ལུགས་

འི་ཆེར་གཏོང་ཞིང་། རྒྱངས་འདེད་དོ་དམ་ལས་ལྷགས་
འཕྱས་ཆོང་དུ་བཏང་ནས་ལྡང་མདོག་སྒྲིལ་ན་གྱི་ཞིང་
ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་གཏོང་བའི་གཞི་བྱོན་རྒྱུན་
མི་ཆད་པར་འི་ཆེར་གཏང་དགོས།

བཞེ། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཀྱི་ཆན་རྩལ་གསར་
གཏོད་དང་སྒྲིག་ཆས་ཀྱིས་འདེགས་སྐྱོར་བྱེད་
ཤུགས་འི་ཆེར་གཏང་དགོས།

(བརྒྱ་གཉིས་)མཐོ་སྒང་གི་བྱེད་ཕྲན་ཞིང་ཕྱགས་
ལས་ཀྱི་ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་ལ་ཤུགས་བསྐྱར་དགོས།
ལོ་རྒྱུག་གི་སོན་བཟང་འདེམས་གསོ་དང་ལྡང་མདོག་
འདེབས་གསོ་ལས་སྒོན་སོགས་སྒྲོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་
གསར་གཏོད་བྱེད་ཤུགས་འི་ཆེར་གཏང་དགོས། ཞིང་
ཆེན་ཕྱི་ནང་གི་ཆན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལས་རྒྱངས་
དང་ཆེད་ཆན་སློབ་སྒྲིང་བཅས་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་
ཤུགས་འི་ཆེར་བཏང་ནས་ད་ཡོད་གསར་སྐྱེད་ལས་
སྒྲིགས་འཇུགས་སྐྱེད་ལ་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་རྒྱུ་བྱེད་བྱ་
དགོས། མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒང་གི་ཞིང་ལས་སོན་རྒྱུའི་
ཐོན་སྐྱེད་སྒྲུབ་སྐྱོབ་དང་རྒྱུད་པ་ལེགས་སྐྱོར་དང་།
མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒང་གི་འོར་གནག་དང་བོད་ལྷག་སོག་
ཆགས་ཀྱི་འཆོ་བརྒྱུད་དང་གཟན་རྩ་གཟན་ཆས་སོགས་
ཞིང་ལས་ཕུལ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་གཙོ་གནད་ཆོད་ལྟ་ཁང་
འཇུགས་སྐྱེད་ལ་མཁྱོགས་སྐྱུར་གྱིས་སྐྱེད་འདེད་གཏང་
དགོས། ཞིང་ཆེན་དང་ཕུལ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་སྐྱེད་
པའི་མ་འབྲི་རྫ་གསུམ་འབྱུང་ཡུལ་གྱི་སྒྲེ་ཁམས་དང་
མཐོ་སྒང་གི་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཙོ་གནད་

ཆོད་ལྟ་ཁང་མཉམ་དུ་སྐྱེད་མགོ་བཙམ་དགོས། རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་འོར་གནག་གསོ་སྒྲིལ་ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་
སྒྲིག་གནས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སོན་རྒྱུའི་ཐོན་སྐྱེད་སོར་
ཉར་མཛོད་འཇུགས་སྐྱེད་ལ་མཁྱོགས་སྐྱུར་གྱིས་སྐྱེད་
འདེད་བཏང་ནས་མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒང་གི་སོན་རྒྱུའི་
ཐོན་སྐྱེད་མཛོད་འཇུགས་སྐྱེད་བྱ་དགོས།

(བརྒྱ་གསུམ་)དངོས་སྒྲོལ་ལག་རྩལ་བྱེད་སྒྲིལ་
དང་གྲུབ་འབྲས་གཞན་སྐྱུར་བྱེད་ཤུགས་འི་ཆེར་གཏང་
དགོས། ཆན་རྩལ་ཞབས་བྱའི་ཡུན་པན་རྒྱུན་སྒྲིལ་
བརྒྱགས་ཐོག “དབྱུང་སྒྲེ་གསུམ་” ཀྱིས་ “ཞིང་
གསུམ་” ལ་ཞབས་འདེགས་ཁྱབ་པའི་བྱེད་སྒྲོལ་རྒྱུད་མཐུད་
དང་ཟབ་སྒྲིལ་བྱེད་ཅིང་། སྤྱི་ཆོགས་ཅན་གྱི་ཞིང་
ཕྱགས་ལས་ཀྱི་ཆན་རྩལ་ཞབས་བྱེད་སྐྱོ་ཆོགས་འཕེལ་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ཡར་སྐྱེད་བྱེད་པ་དང་། ཁྲོམ་ར་ཅན་
དུ་བྱུང་གདལ་བྱེད་སྐྱེད་ཆས་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ། སོན་
བཟང་དང་ཐབས་བཟང་སྒྲེ་བ་དང་དུད་ཁྱིམ་དུ་བྱུང་
གདལ་གཏོང་བ་དང་། མོ་ཞིང་དུ་སྒྲོལ་པའི་ “མཇུག་
མཐའི་སྤྱི་ལེ་གཅིག” རེས་པ་དོན་གྱིས་ཤར་གཏོང་
ཐུབ་པར་བྱ་དགོས། ལྡང་མདོག་འགོག་སྒྲོམ་དང་རྒྱ་
ལུང་གཞི་གཅིག་འགྲིག་ཞེབས་ཀྱིས་བྱུང་། ཟབ་མོ་ཟབ་
སྒྲོག་ནད་འབྱུང་གཞོད་འཆེ་མཉམ་འགོག་མཉམ་
བཅས་སོགས་སྒོན་ཐོན་དངོས་སྒྲོལ་ལག་རྩལ་གཅིག་
བསྐྱེད་གྱིས་བྱུང་སྒྲེལ་གཏང་དགོས། སྒྲིག་བཀོད་ཞིང་
ལས་བཟོ་སྐྱེད་ཅན་དུ་བཏང་ནས་སོན་རྒྱུག་གསོ་བ་
འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས། འོར་གནག་དང་བོད་ལྷག་

གི་རྒྱུ་དེ་ཉིད་འདེམས་གསོ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱར་གསོ་
 བྱ་བ་མགོ་གས་ལྟར་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་ནུས་མཐོའི་གསོ་
 སྤེལ་ལག་རྩལ་ཏུ་རྒྱ་ཐག་གིས་བྱ་བ་སྤེལ་གཏང་དགོས།
 ཏ་ཐུང་ནོར་གནག་ར་བ་སོགས་ཆེན་རིག་ཞིབ་འཇུག་
 རྟེན་གཞིར་བརྟེན་ནས་མིའི་ཐབས་ཀྱིས་ཐེག་ལེ་འཇུག་
 པ་སོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིས་ཆེར་
 བཏང་སྟེ། རོར་གནག་ཐོན་ཁུལ་གཙོ་བོ་ཏུ་ཤར་དང་སྟེ་
 བ་ཡོངས་སུ་སོན་རྒྱུ་གསར་བ་བྱ་བ་གདལ་དང་གསོ་
 སྤེལ་བྱ་དགོས། ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཁེ་ལས་དང་ཞིང་ལས་
 དང་འབྲེལ་བའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་ཆུང་འགག་
 སློལ་བྱེད་པར་རྒྱ་བསྐྱར་བྱེད་ཅིང་། ཆེན་རིག་ཞིབ་
 འཇུག་གི་གྲུབ་འབྲས་གཞན་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱིས་ཆེར་
 བཏང་ནས་སྟོན་སྟོན་དངོས་སྦྱོང་ལག་རྩལ་ཁག་ཅིག་
 དོན་ཐོག་ཏུ་འབྱོལ་ཞིང་ཕན་འབྲས་མངོན་པར་ཁག་
 ཐེག་བྱ་དགོས།

(བརྒྱ་བཞི)ས་བོན་ལས་རིགས་དར་སྤེལ་གཏོང་
 བའི་འགྲལ་སྦྱོང་ལ་ཏན་ཏིག་གི་ས་སྐྱལ་འདེད་གཏང་
 དགོས། ཞིང་ལས་ཀྱི་སོན་རྒྱུ་ཐོན་ཁུངས་ཡོངས་
 བཞེར་བྱ་བ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལེགས་འགྲུབ་བྱ་དགོས།
 ས་བོན་ལས་རིགས་ལ་ཆུང་གཞིའི་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་ཀྱིས་ཆེར་གཏོང་ཞིང་། བྱད་ཆོས་དང་
 དགོ་མཆན་ལྡན་པའི་ཐོན་ལས་ལ་དམ་བོར་དམིགས་
 ཏེ་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་སུ་རྒྱ་ཆུགས་ཤིང་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་
 ཁ་ཕྱོགས་པའི་སོན་བཟོའི་རྟེན་གཞི་དང་སོན་གསོའི་
 རྟེན་གནས་བཟུགས་ནས། ཞིང་ལས་ལོ་རྒྱུག་གི་སོན་

བཟང་བྱང་དུ་གསོ་སྤེལ་གྱི་སྤེལ་བཅན་ས་དང་སྟོ་
 ཕྱགས་དང་བྱིས་བྱའི་རྒྱུ་བཟང་སྤེལ་བའི་ “མཐོ་
 སྤང་གི་ཀྱའི་ཀྱུ” གཏོད་དགོས། ཞིང་ལས་ལོ་རྒྱུག་
 གི་སོན་བཟང་གསོ་སྤེལ་རྟེན་གཞི་འཇུགས་སྐྱུར་བྱེད་
 བྱགས་ཅི་ཆེར་བཏང་སྟེ་རྒྱུ་འབྲེལ་པད་ཁ་དང་ནས།
 ཞོག་ཞོག་སོགས་ཀྱི་ས་བོན་བཟོ་གསོའི་གཞི་བྱོན་ཅི་
 ཆེར་གཏོང་བ་དང་། སོན་བཟང་བྱ་བ་གདལ་བྱེད་ཕྱོད་
 དང་ཞིང་ཆེན་བྱི་རུ་ས་བོན་འདོན་སྦྱོང་བྱེད་ནས་ཅི་
 ཆེར་གཏང་དགོས། སྟོ་ཕྱགས་དང་བྱིས་བྱའི་རྒྱུ་སྤང་
 སོན་གསོར་བ་འཇུགས་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱིས་ཆེར་གཏང་
 དགོས། སོན་གསོའི་མ་ལག་རྒྱ་མཐུད་དང་འབྲས་ཆང་
 དུ་གཏོང་ཞིང་། ཞིང་ལས་དང་ཆེན་རིག་སློབ་གསོ། ཁེ་
 ལས་བཅས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ལ་ཕྱགས་བསྐྱུར་ནས་ལག་
 རྩལ་ཞིབ་འཇུག་གསར་སྤེལ་ལས་རྟེན་དང་ཐོན་ལས་
 ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་མནའ་འབྲེལ་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་
 བྱ་དགོས། ཞིང་ལས་ལོ་རྒྱུག་གི་ས་བོན་ལས་གྲ་དང་
 སྟོ་ཕྱགས་ཀྱི་རྒྱུ་བཟང་ཁ་གསལ་ལས་གཞི་ལག་ཏུ་
 བསྐྱར་ཞིང་། “གསོ་སྤེལ་བྱ་བ་གདལ་གསུམ་གྱི་” མ་
 ལག་འཇུགས་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱིས་ཆེར་བཏང་ནས་རྒྱ་
 རིམ་པའི་ས་བོན་རྟེན་གཞི་དང་ཕྱགས་རྒྱུ་གསོ་སྤེལ་
 ར་བ། བྱོང་གསེབ་ཀྱི་གསོ་སྤེལ་རྟེན་གཞི་དང་དཔེ་རྟེན་
 དུད་བྱིས་བཅས་ཁག་ཅིག་གསར་སྐྱུར་དང་སྐྱུར་སྐྱུར་བྱ་
 དགོས།

(བཙུ་ལྔ)ཞིང་འཕུལ་སྤྱི་གཞི་ཆས་ལེད་སྦྱོང་པའི་
 རྒྱ་ཆང་ཅི་མཐོར་གཏང་དགོས། ཞིང་འཕུལ་སྤྱི་གཞི་

ཀྱི་ཞན་ཆ་གསལ་པའི་འགྲུལ་སྐྱོད་སྒྲེལ་དགོས། ཞིང་
 འཕུལ་ཉོ་སྤྱོད་དང་བཞོལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་གསལ་སྟེར་བའི་
 སྲིད་རྒྱུ་ལྟར་བས་འཕུས་ཆང་དུ་གཏོང་ཞིང་། ལས་
 ཀ་གཉེར་འབོར་དང་སྒྲེལ་བའི་ཁ་གསལ་བྱེད་ཐབས་
 འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། སྤྱི་གཞུང་ནུས་པའི་ལྷན་རའི་
 ཆ་འགྲིག་སྤྱི་གཞུང་ཉོ་སྤྱོད་ལ་ཁ་གསལ་སྟེར་བའི་
 ཆོད་ལྷན་གྱི་བསྐྱོད་པར་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱ་དགོས། རྒྱུ་
 འབྲེག་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་ཅན་དུ་སྤྱོད་བའི་
 དངོས་ཡོད་དགོས་མཁོར་རྒྱུ་ཆུགས་ཏེ་ཞིང་ལས་རྒྱུ་
 གས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱོད་དང་རི་ཁུལ་དུ་ལས་སྤྱོད་བྱེད་པར་
 འདེབས་གསོ་བཅས་དང་འཆོལ་པའི་རྒྱུ་མཐོ་ཆེད་
 སྐྱོད་འཕུལ་ཆས་རྒྱུ་གས་ནང་འདེན་བྱས་ནས་ཁྱབ་
 གདལ་དུ་གཏང་དགོས། རྒྱུ་རིམ་པའི་ཞིང་འཕུལ་ས་
 ཆོག་གས་ཀྱི་མདུན་ཕྱོགས་གཡུལ་སའི་རྒྱུ་པ་འདོན་
 སྒྲེལ་གང་ལེགས་བྱེད་ཅིང་། ཞིང་འཕུལ་ཐོན་སྐྱོད་ཁེ་
 ལས་དང་ཞིང་ལས་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་པོ་གསར་བ་བཅས་
 དང་སྒྲེལ་མཐུད་བྱེད་པར་ཤུགས་བསྐྱོད་ཏེ། ལྷ་མང་
 ཅན་ཀྱི་ཞིང་འཕུལ་ཐོན་རྒྱུ་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་སྟངས་
 འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ནས་འཕུགས་པ་དང་། གསར་གཏོད་
 རྒྱུ་པ་རྒྱུ་མཐུད་དང་ཆེ་ཆེན་གཏང་དགོས། བྱང་
 རྒྱུ་སྤྱོད་པའི་རིག་རྒྱུ་ལྷ་འཇལ་མཐའ་སྟེ་དང་
 ཁ་ལོ་སྤྱོད་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་མ་ལག་འདུས་
 བྱེད་ཉེར་སྐྱོད་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱ་དགོས།

ཨ། དབུལ་ཐར་འགག་སྐྱོལ་གྱི་བྱུང་འབྲས་
 རྒྱུ་མཐུད་དང་བརྟན་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

(བཟུངས་ཀྱི་)གཞི་ཁྱོན་རང་བཞིན་གྱི་དབུལ་ཐོར་
 བསྐྱར་ལོག་མི་འབྱུང་བའི་ཆོད་མཐའ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
 བསྐྱར་དགོས། རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་འཇལ་དབུལ་ལོག་འགོག་པའི་
 འགྲུལ་རྒྱུ་ལྷ་འཇལ་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་རྒྱུ་
 ཆེན་གཏོང་ཞིང་། རིམས་བབ་སོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུ་ལ་
 བརྟན་ཉེན་གྱིས་དབུད་དཔོག་བྱས་ནས་དབུལ་ལོག་དང་
 དབུལ་འགྱུར་གྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་དང་དཀའ་ངལ་ཆབས་
 ཆེན་སྐྱོ་བྱར་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་འབྲེག་དུད་ཀྱིས་དུས་
 ཐོག་ཏུ་ལྷ་འཇལ་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཁོངས་སུ་འཕུག་
 དགོས། དབུལ་ཐར་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་འགྱུར་
 ཐོག་དང་ “སེམས་ཁུལ་མི་དགོས་པ་གཉིས་དང་འགན་
 སྲུང་གསུམ་” བརྟན་སྤྱོད་ཀྱི་འཕུར་རྒྱུ་འཇལ་ས་
 གནས་རྒྱུ་ལ་བཅས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་རྒྱུ་ཐོན་དེད་དེ།
 ལྷ་འཇལ་བྱ་ལྷུལ་གྱི་ཡོང་འབབ་རོལ་འཛིན་པའི་བྱར་
 ལྷན་ཆོད་གཞི་འགྲུལ་རྒྱུ་ལྷ་འཇལ་ལེགས་སྤྱོད་བྱེད་པར་
 རྒྱུ་འབྲེག་ཁུལ་གྱི་ཡོང་འབབ་དམའ་བའི་མི་འབོར་
 དང་ཁོང་གསེབ་དར་སྒྲེལ་གཏོང་བའི་གཙོ་གནད་
 རོགས་སྐྱོར་ས་ཁུལ་ལ་ཡུན་མན་གྱི་རོགས་སྐྱོར་རྒྱུ་
 སྐྱོལ་འཕུས་ཆང་དུ་གཏང་དགོས། རྒྱུ་འབྲེག་ཁུལ་གྱི་
 ཡོང་འབབ་དམའ་བའི་མི་འབོར་ལ་རིམ་པ་དང་རིགས་
 བཀར་ནས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་འཕུས་
 ཆང་དུ་བཅུགས་ཐོག་ནད་དང་གཞོན་འཆའི་རྒྱུ་
 གྱིས་དབུལ་ཐོར་འགྱུར་སྐྱོར་བའི་མི་འབོར་ལ་དུས་ཐོག་
 ཏུ་སྤྱོད་བཅོས་འགན་སྲུང་དང་དམངས་སྲིད་ཀྱི་མཐའ་
 སྐྱོང་སོགས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་

ཅིང་། དུས་ཐོག་ཏུ་ནང་འདུག་དང་དུས་ཐོག་ཏུ་རོགས་
སྐྱོར་བྱས་ཏེ། མཐའ་སྐྱོར་འགན་སྲུང་ཚུ་ཆད་བརྟན་
པོའི་ངང་དེ་མཐོར་ཡོང་བར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས།

(བརྒྱ་བདུན)དབུལ་ཐར་ས་ཁུལ་དང་དབུལ་ཐར་
མང་ཆོག་གས་ཀྱི་ནང་སྤྱི་དུང་འཕེལ་རྒྱས་སྐྱེལ་ཤུགས་རེ་
ཆེར་གཏང་དགོས། ཐོན་ལས་དང་ལས་ཁུགས་ཀྱི་
གནད་འགག་གཉིས་དམ་པོར་བབྱང་སྟེ། ཐོན་ལས་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་དང་ལས་ཁུགས་རྒྱ་སྐྱོང་
གཏོང་བའི་ཕྱོགས་སུ་ཐོན་ཁུངས་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་
ཐབས་སྣ་ཆོག་གས་ཀྱིས་དམ་པོར་དམིགས་ནས་ཤུགས་
རྒྱག་པར་སྐྱེལ་འདེད་གཏང་དགོས། ཐོན་ལས་ལ་རོགས་
སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་རེ་ཆེར་བཏང་ནས་60%ཡན་གྱི་ཀྱང་
དབྱང་ལོར་སྤྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་མཐུད་མ་དབུལ་དེ་གྲོང་གསེབ་
ཀྱི་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་སྤྱོད་པ་དང་། ལྡང་མདོག་
སྤྱི་ལུ་ཀྱི་ཞིང་ཕྱོགས་ལས་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་གཏོང་ཡུལ་
འདུགས་སྐྱོན་ཐད་གཙོ་ཆེར་སྤྱད་དགོས། ལོར་སྤྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་
དབུལ་དང་རོགས་སྐྱོར་མ་དབུལ་གྱིས་རྒྱ་སྐྱོར་བྱེད་
པའི་གཉེར་སྐྱོར་རང་བཞིན་གྱི་ལས་གཞིའི་ཁེ་སྤོང་
འཕེལ་མཐུད་ཀྱི་སྤོང་འཕུས་ཆང་དུ་བཏང་ནས་རོང་
འབྲོག་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་འཕར་བར་སྐྱེལ་
ཁིད་བྱ་དགོས། རོགས་སྐྱོར་ལས་གཞིའི་རྒྱ་ལོར་རྒྱ་
ནམ་ལྟར་ཞིབ་བཤེར་དང་ལྟ་སྐྱེལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་
ཀྱིན་སྤོང་བཅུགས་ནས་ལས་གཞིའི་རྒྱ་ལོར་མི་ཤོར་
བ་དང་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བརྟན་འཇགས་ངང་
ཕན་འབྲས་ཐོན་པར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས། རོགས་སྐྱོར་

ལས་གཞིའི་ཐད་དབུལ་ཚས་རྒྱ་སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་རྒྱ་
མཐུད་ངང་དེ་ཆེར་བཏང་ནས་དབུལ་ཐར་མང་ཆོག་གས་
ཀྱི་སྣ་མང་ཅན་གྱི་འཕོར་རྒྱུ་བའི་ཡིད་རྟོན་དབུལ་
བྱན་གྱི་དགོས་མཁོ་བསྐྱང་དགོས། “གྲོང་གསེབ་
ལག་ཐེས་པ” གསེ་སྐྱོར་ལས་གྲུ་ལག་བསྟར་བྱེད་མགོ་
བཙམ་དགོས། “ཆར་ཟིལ་ལས་གྲུ་+ ” ལས་ཁུགས་
སྐྱེལ་འདེད་འགུལ་སྐྱོང་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་
འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ལས་གྲུའི་ལས་གཞི་སྣ་ཆོག་གས་ཁོད་གྲུང་
ཆབ་ལས་སྐྱོང་ཤུགས་ཆེན་པོས་ལག་ཏུ་བསྟར་ནས་ས་
གནས་དེ་གའི་མང་ཆོག་གས་ཀྱི་ལས་ཁུགས་ཡོང་འབབ་
འཕར་བར་སྐྱེལ་འདེད་གཏང་དགོས། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་སྤྱི་
ཕན་རང་བཞིན་གྱི་ལས་གནས་གསར་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་
རེ་ཆེར་བཏང་སྟེ་ཤར་ལུབ་རྒྱུད་གྱི་ངལ་ལས་མཉམ་
ལས་ཟབ་མོ་བྱ་དགོས། དབུལ་ཐར་མི་འཕོར་དང་ལྟ་
འཇལ་བྱ་ཡུལ་གྱི་ལས་ཁུགས་གཞི་ཁོན་མི་ཁྱི20ཡན་
ལ་སྤེལ་པར་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས།

(བཙུ་བརྒྱད)གཙོ་གནད་རོགས་སྐྱོར་རྫོང་དང་
ཡུལ་གཞན་དུ་གནས་སྤོང་བའི་རྒྱུ་མཐུད་རོགས་སྐྱོར་
བྱེད་ཤུགས་རེ་ཆེར་བཏང་དགོས། མ་དབུལ་སྣ་ཆོག་གས་
སྤོང་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་
ཞིང་སྤྱོད་པར་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་རེ་ཆེར་བཏང་
ཐོག་གཙོ་གནད་རོགས་སྐྱོར་རྫོང་གིས་ཞན་ཆ་གསལ་
ནས་དར་སྤོང་ལ་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་བའི་གཙོ་གནད་
ལས་གཞི་ཁག་ཅིག་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་
རྒྱ་སྐྱོར་བྱ་དགོས། སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་ཕྱོགས་

བྱེད་འདོན་མིས “ཆོགས་བསྐྱེགས་ནམ་པའི” རོགས་
 སྐྱོར་བྱེད་པ་ལག་བསྟར་ཟབ་མོ་བྱས་ཏེ་སྤྲེལ་བའི་བཅའ་
 སྡོད་ལས་བྱེད་པ་དང་ཆོན་ཆལ་ཆེད་མངགས་པའི་
 ཐོན་ལས་རོགས་སྐྱོར་རྒྱས་པ་སྤར་བས་ལེགས་པའི་སྒོ་
 བྱས་འདོན་སྤེལ་བྱ་དགོས། རྒྱལ་ཁབ་གྲོང་གསེབ་དར་
 སྤེལ་གྱི་གཙོ་གནད་རོགས་སྐྱོར་རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
 བཏང་བའི་ཕན་འབྲས་ལ་ལྷ་འདུལ་དང་གདེང་འདོག་
 བྱ་དགོས། གནས་སྐྱོར་ནས་དབུལ་ཕོངས་ལས་བསྐྱེད་
 བའི་བྱའཕེལ་བསྟར་སྤྱད་བྱེད་པའི་ཆེད་དོན་འགྲུལ་
 སྐྱོད་དང་གནས་སྐྱོར་བའི་མང་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཁུགས་
 རོགས་སྐྱོར་གྱི་ཆེད་དོན་འགྲུལ་སྐྱོད་ལག་ཏུ་བསྟར་
 ཞིང་། བཀོད་སྒྲིག་ཁུལ་གྱི་ཐོན་ལས་གསེས་སྐྱོར་བྱེད་
 བྱགས་རྒྱན་མཐུད་དང་རྗེ་ཆེར་བཏང་སྟེ། ཁྲོམ་རར་
 གཞི་རྒྱུགས་ནས་རོགས་སྐྱོར་འཁོར་ཁང་དང་ཐོན་ལས་
 སྤྱི་རིགས་རྒྱུ་རིམ་སྤར་ལ་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་
 དང་། དལ་ཚོལ་མང་འདུས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་འཕེལ་
 རྒྱས་སུ་བཏང་ནས་དལ་ཚོལ་རྒྱས་ཤུགས་ཡོད་ཅིང་ལས་
 ཁུགས་ལ་མོས་འདུན་ཡོད་མཁན་གྱི་བྱིམ་ཆང་གི་ཉུང་
 མཐའ་ཡང་མི་གཅིག་ལས་ཁུགས་སྤེལ་བར་ཁག་ཐེག་
 བྱ་དགོས། གནས་སྐྱོར་པའི་སྤྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཆུང་གཞིའི་སྒྲིག་
 བཀོད་དང་སྤྱི་པའི་ཞབས་བྱའི་སྤྲེལ་ཆད་རྒྱན་མི་ཆད་
 པར་རྗེ་མཐོར་བཏང་སྟེ། གནས་སྐྱོར་བའི་མང་ཆོགས་
 ཀྱི་ཆུང་གསེད་དང་ལས་ཁུགས་སྤྲོ་བཅོས་འགན་སྤྱད་
 སོགས་ཀྱི་ཞབས་བྱི་བརྟན་ཅིང་རྒྱུ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་
 བྱས་ལེགས་པོར་སྤྱོད་ཅིང་། བྱ་སྤྲེལ་སྤོབ་ཁུགས་སོགས་

ཀྱི་བྱ་བ་སྤྲོ་ཆོགས་ལག་པོར་སྤྱོད་པ་དང་། གནས་སྐྱོར་
 བའི་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཐེམ་ཐོ་དོ་དམ་དང་བྲིམས་མཐུན་
 ཁེ་དབང་འགན་སྤྱད་། སྤྱི་ཆོགས་སུ་མཉམ་འདྲེས་
 སོགས་ཀྱི་བྱ་བའི་བྱེད་ཐབས་དོན་འཁྲོལ་བྱ་དགོས།

(བཅུ་དགུ)རོགས་སྐྱོར་སྤྱི་ཤུས་བརྟན་འཇགས་
 དང་འབྲས་ཆང་དུ་གཏང་དགོས། མཆོ་སྡོན་ལ་ཁག་ཏང་
 རོགས་སྐྱོར་དང་། རྒྱུ་ལྷན་དང་མཆོ་སྡོན་གཉིས་ཤར་
 རྒྱབ་རྒྱུ་མཉམ་ལས་བྱ་བ་བཅས་འཕེལ་རྒྱས་ཟབ་མོར་
 གཏོང་བར་རྒྱན་མཐུད་དང་སྐྱུལ་འདེད་བཏང་སྟེ། ས་
 ཁོངས་བར་གྱི་ཐོན་ཁུངས་གསལ་རེས་དང་ཐོན་ལས་
 མཉམ་ལས། དལ་ལས་སྤེལ་མཐུད། འདོན་མི་སྤེལ་
 རེས་བཅས་ལ་རྒྱན་མི་ཆད་པར་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོས།
 ཐོན་ལས་ཀྱི་ “གནས་བཞི” འཛུགས་སྐྱོར་ལ་དམ་
 པོར་དམིགས་ཐོག་ མཆོ་སྡོན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་
 མཉམ་ལས་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཁེ་ལས་ཤུགས་ཆེན་པོས་
 བྱང་འདྲེན་བྱས་ཏེ་ཆ་སྒྲིག་མཉམ་སྐྱོར་གྱི་ཐོན་ལས་
 སྤྱི་འཛོལ་ཞིབ་བྱ་དགོས། ས་གྲོལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་
 མ་དཔེ་གསར་བ་རྒྱུར་ཐག་གིས་འཛོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།
 ཆོང་འགྲུག་དབུལ་འདྲེན་གྱི་ཁེ་ཕན་བགོ་བཤའི་སྤྱི་
 རྒྱས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དོན་འཁྲོལ་བྱ་དགོས། རྒྱུ་
 ལྷན་ཡི་སྤྲེལ་ལེགས་ཐོན་ཁུངས་ལ་བརྟེན་ནས་འདོན་
 མི “བརྒྱ་སྟོང་ཁྲི” གསེས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་འཆར་གཞི་
 ལག་ཏུ་བསྟར་ཞིང་། ཆོན་ཆལ་དང་སྤོབ་གསེ། སྤྲོ་
 བཅོས་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་འདོན་མིའི་རོགས་སྐྱོར་དེ་
 གཞི་རིམ་དུ་སྤྱར་སྤྱི་བར་སྐྱུལ་འདེད་བཏང་སྟེ། ལུལ་

གཞན་དུ་སློབ་གསོའི་འདྲི་ན་ལྷན་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་གཞི་
 ཁྲོན་རྒྱ་བསྐྱེད་དགོས། རྒྱ་སྤྱོད་དང་མཚོ་སློན་བར་
 ངལ་ལས་མཉམ་ལས་བྱེད་པའི་རྒྱ་སློབ་འཐུས་ཚང་
 དུ་བཅུགས་ནས་རྩིས་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ངལ་རྩིས་ལུས་
 བྱགས་ཕྱིར་གཏོང་རྒྱུ་ལམ་སྟན་པ་དང་། ཞབས་ཕྱི་
 འགན་སྲུང་བྱ་བ་རྩིས་དེད་དེ་ཡག་པོར་བསྐྱབ་དགོས།
 རྒྱ་སྤྱོད་དང་མཚོ་སློན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་རྩིས་སྐྱོར་
 མཉམ་ལས་རྒྱ་སྐྱོང་འཛིན་སྐྱོང་ཐབས་སྤེལ་བྱས་ཏེ། ལྷན་
 མདོག་སྐྱོང་ལྷན་གྱི་ཞིང་ཕྱགས་ལས་ཐོན་རྩིས་སྐྱོར་བས་
 མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་སྤྱོད་ཡི་ཁྲོམ་རར་བྱལ་གདལ་དུ་
 གཏང་དགོས། ལྷན་དབྱེད་གི་གནས་འཁལ་རྩིས་སྐྱོར་
 རྩི་ཚན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཕྱགས་རྩི་ཆེར་བཏང་
 བས། རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་འདྲི་མི་དང་
 ལག་རྩིས་བཅས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་
 བྱས་ཏེ། དམིགས་གཏང་རང་བཞིན་ཡོད་པའི་སློན་ནས་
 རྩིས་སྐྱོར་སྤེལ་དགོས། རྩི་ཚོགས་ཀྱིས་རྩིས་སྐྱོར་
 བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཞིང་། “ཁེ་ལས་བརྒྱུ་
 རྩི་བ་བརྒྱ་དར་སྤེལ་གཏོང་བའི་” འགྲེལ་སྐྱོང་ཐབས་མོ་
 རྩིས་ཏེ་ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོ་སྐྱོང་གས་ཁྲོད་གསེབ་དར་
 རྩིས་གཏོང་བའི་ཁྲོད་ཞུགས་པར་སྐུལ་སྐྱོང་བྱ་དགོས།

རྒྱལ་རྩིས་འབྲོག་པའི་ཡོང་འབབ་འཕར་
 སྐྱོན་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་པོར་འབྱུང་བའི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་
 བསྐྱེད་པར་བྱགས་བརྒྱུ་དགོས།

(ཉི་ཤུ)རྩིས་འབྲོག་པ་ལས་ཀར་ཞུགས་ནས་ཡོང་
 འབབ་འཕར་སྐྱོན་འབྱུང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།

ལས་ཞུགས་སློན་ལ་འདྲི་པ་རྒྱ་སྐྱོང་འཛིན་སྐྱོང་བྱས་ཏེ།
 ལས་གནས་བརྟན་པོ་དང་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་སྤྱོད་
 རྩིས་སྐྱོང་ཚོགས་དོན་འབྲེལ་ནན་མོ་བྱེད་པ་དང་། རིགས་
 སོ་སོའི་ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོ་དང་། ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་
 བཟོ་གསུམ་གྱི་ལས་གནས་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་གཞིགས་
 སྐྱོང་བྱེད་ཕྱགས་ཆེ་རུ་བཏང་བས། རྒྱ་རྒྱུ་ཞིང་པའི་
 ལས་ཞུགས་བརྟན་བརྩིང་ཡོང་བ་བྱ་དགོས། རྒྱ་ལྷན་
 ཐོན་ལས་དང་དགོས་མཁོ་ཆེ་ལ་ཏ་ཅང་དཀོན་པའི་
 ལས་རིགས་ལག་རྩིས་གསོ་སྐྱོང་རྒྱ་བྱལ་ཆེར་སྤེལ་
 ཏེ། རྩི་འཛུགས་ཡོད་པ་དང་གཞི་ཁྲོན་ལྷན་པའི་སློ་
 བས་ཕྱི་རུ་ལས་ཀར་ཞུགས་པའི་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏང་དགོས།
 མཚོ་སློན་གྱི་འཐུན་སྐྱོང་དང་། འཆོམ་དུབ། འཕར་
 འབྲས་འཐོག་པ། ཁྲོམ་ལས་ཞབས་ཕྱི། རེབ་གོང་རྒྱ་
 རྩིས་སྐྱོང་ལས་ལས་ཐོང་རྟགས་རྒྱ་སྐྱོང་ཆེ་རུ་བཏང་
 བས་རྩིས་འབྲོག་པའི་ལས་གནས་བརྟན་པོའི་ངང་ལས་
 ཞུགས་སྐབས་པར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱ་དགོས། མཐོ་རིམ་སློབ་
 གྲུའི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་སོགས་ན་གཞི་ཁྲོན་ཚོགས་ཀྱི་
 དང་ཁོལ་འབྱུང་དམག་མི། ལས་ཀར་ཞུགས་དཀའ་བའི་
 ཚོགས་ཀྱི་བཅས་ཀྱིས་ལས་ཞུགས་ལས་གཏོད་བྱེད་པར་
 ཞབས་ཕྱི་སྐྱབ་ཕྱགས་སྤེལ་མཐུད་དུ་རྩི་ཆེར་གཏང་དགོས།
 བ་ཡུལ་དུ་ལོག་ནས་ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་ལས་སྐྱོན་སྤིང་
 དང་ཞིང་སྤེའི་ལས་སྐྱོན་གསོ་སྐྱོང་རྟེན་གཞི་སོགས་
 འཛུགས་སྐྱོང་བྱེད་པར་ཕྱགས་སློན་བརྒྱུ་དགོས།
 སྐབས་བསྐྱོན་ལས་ཞུགས་མི་སྤེའི་ཁེ་དབང་འགན་སྲུང་
 ལམ་ལུགས་མཁྱོགས་སྐྱོང་སྐྱོས་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་

དང་། སྤྱ་རྒྱལ་ཞིང་པའི་སྤྱ་ཐོགས་གཏོང་སྒྲིབ་ཀྱི་བརྟག་
འཇལ་སྒྲོན་ཐོན་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་འཕུས་ཆང་དུ་བཏང་ནས།
སྤྱ་རྒྱལ་ཞིང་པའི་ཁྱིམ་མཐུན་ཁེ་དབང་ངེས་པ་དོན་
ཀྱིས་སྤྱང་སྒྲོང་བྱ་དགོས།

(ཉེར་གཅིག)ཞིང་ཕྱུགས་ལས་གཉེར་སྒྲོང་བྱས་
ཏེ་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་བར་སྐྱེལ་འདེད་གཏང་དགོས།
སྤྱར་མངོན་དགེ་མཚན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་དང་སྐྱེལ་
ཁྱིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆེ་བ། ལས་ཁུགས་ཀྱི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བ་
བཅས་ཀྱི་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་བྱ་ལུན་ཐོན་ལས་སྒྲིབ་སྤྱི་
དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བཏང་ནས། ཞིང་ལས་ཐོན་ལས་
སྤྱི་དང་ཐོན་ལས་ཁུ་ཆོགས་ཀྱི་བྱ་ལུན་འབྱེད་སྐྱེལ་ཁྱིད་
ཀྱི་རྒྱས་པ་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱེད་ཅིང་། རྣམ་པ་
གསར་བའི་ཞིང་ལས་གཉེར་སྒྲོང་བྱེད་པོས་ལས་མི་
བསྐྱ་བ་དང་། ས་ཞིང་དང་རྩ་རུ་འཁོར་རྒྱུ་བྱེད་པ།
ལས་གཞིས་སྐྱེལ་ཁྱིད་བྱེད་པ། ཞིང་ཕྱུགས་ཐོན་རྫས་
སྤེལ་ཆོང་བྱེད་པ་ཐོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱད་ནས།
ཞིང་པ་བྱིམ་ཆང་རྒྱུ་གས་ཀྱིས་མཉམ་ལས་གཉེར་
སྒྲོང་དང་ཐུན་མོང་ཐོག་ཡོང་འབབ་འཕར་སྒྲོན་བྱེད་
པར་སྐྱེལ་ཁྱིད་བྱེད་པར་སྐྱེལ་མ་གཏང་དགོས། སྤེ་
བའི་ཐུན་མོང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ “སྤེ་བ་སྒྲོབས་ལུན་”
ལས་གྲུ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། སྤེ་བའི་ཐུན་མོང་དཔལ་
འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྒྲོབས་ཆེར་གཏོང་བར་རྒྱབ་
སྒྲོར་བྱེད་པ་དང་། ཁྱོང་གསེབ་ཀྱི་འཁོར་ཁང་དང་
བཟོ་ཁང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཞིང་། རྫོང་འབྲོག་པ་
ཙུ་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ས་གནས་དེ་གར་ལས་ཀ་བསྐྱབས་

ནས་ཡོང་འབབ་འཕར་བར་བྱ་དགོས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མ་
རྩ་ཞིང་ལས་དང་ཞིང་སྤེར་གཏོང་བའི་ཁྱིད་སྒྲོན་བྱེད་
ཐབས་འཕུས་ཆང་དུ་གཏོང་བ་དང་། མ་རྩ་ཁྱོང་གསེབ་
ཏུ་ནང་འབྲེན་དང་། བེད་སྒྲིབ། ཕྱིར་འཐེན་བཅས་བྱེད་
པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱིམ་པོར་ལྟ་སྐྱེལ་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་གཏང་དགོས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མ་རྩ་འཁོར་རྒྱུ་
བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་ས་ཞིང་དང་རྩ་རུ་འཁོར་སྒྲོང་དབང་
ཆ་ཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཞིབ་བཤེར་དང་། ལས་གཞི་
ཞིབ་བཤེར། ཉེན་ཁ་སྒྲོན་འགོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་
འཕུས་ཆང་དུ་བཏང་ནས་རྫོང་འབྲོག་པའི་ཁེ་ཕན་ངེས་
པ་དོན་ཀྱིས་འགན་སྤྱང་བྱ་དགོས།

(ཉེར་གཉིས)རྫོང་འབྲོག་པར་རྒྱ་ལོར་གྱི་ཁེ་དབང་
སྤར་བས་གང་མང་སྤྱད་དགོས། རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་
ས་ཞིང་ལམ་ལུགས་བཅོས་སྒྱུར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སྤེལ་
བ་དང་། བདག་དབང་གཏན་འཁེལ་ཏན་ཏིག་གིས་
ལེགས་པོར་སྐྱབ་པ། ཁེ་དབང་སྒྲོད་པར་བརྟན་བརླིང་
ངང་སྐྱེལ་འདེད་བྱེད་པ། ཁེ་དབང་དོ་མ་གོ་རིམ་ལུན་
པའི་ངང་མངོན་འཁྱར་ཡོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། རྫོང་
འབྲོག་པར་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་ཁེ་སྒོགས་སྤར་བས་མང་
པོ་ལོངས་སྒྲོད་བྱེད་དུ་འཛུགས་དགོས། ཞིང་སྤེའི་ཐུན་
མོང་ས་ཞིང་གི་རིན་ཐང་འཕར་བའི་ཁེ་ཕན་སྒྲོམ་
སྒྲིག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་སྤྱི་ལོ་འཕེལ་ཞིབ་བྱས་ནས་གཞུག་
དགོས། ཁྱོང་ཁྱོར་དུ་གཞིས་ཆགས་པའི་རྫོང་འབྲོག་
པའི་ས་ཞིང་དང་རྩ་རུ་འཁོར་ཁྱིམ་མཐུན་ཁེ་དབང་འགན་
སྤྱང་བྱས་ཏེ། ཁྱིམ་ལྷན་རང་མོས་དང་རིན་དོད་ཡོང་

པའི་སྒོ་ནས་བཤུག་སྒྲིང་བྱེད་པར་བསྐྱགས་སྐྱུལ་བྱ་
 དགོས། རོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་སྤྱོད་མེད་ཐོན་དབང་ལམ་
 ལུགས་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྤྱི་བཏུན་དང་མཐོར་
 འདེགས་སུ་གཏང་དགོས། ཞིང་སྤྱིའི་སྤྱོད་མེད་དཔལ་
 འབྱོར་གྱི་ཆ་འཛུགས་ཁོད་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་མཐུན་
 ཁེ་དབང་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས། ཏ་མུང་རྫོང་གི་ས་ཞིང་
 འགན་གཙང་ལེན་པའི་དུས་ལུན་རིང་དུ་གཏོང་བའི་
 སྒོན་ཚུད་ཆོད་ལྟ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱ་དགོས། སྤྱོད་
 སྒོར་རྫོང་དང་མདོ་ལ་རྫོང་གི་ཞིང་སྤྱིའི་ཁང་སའི་ལམ་
 ལུགས་བཅོས་སྒྱུར་བྱེད་པའི་ཆོད་ལྟའི་ལས་འགན་
 ལེགས་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ། ཞིང་སྤྱིའི་གཞི་ཆའི་གཉེར་སྤྱོད་
 ལམ་ལུགས་དང་ཁང་སའི་ཐོན་དབང་གཏན་འཁེལ་ཐོ་
 འགོད་བྱས་ཏེ་དབང་ཡིག་སྒྲེར་བ་རྗེ་མཁྱོགས་སུ་གཏོང་
 ཞིང་། རོ་དམ་ཆད་ལྷན་ཡོང་བར་ཤུགས་སྒོན་པ་དང་།
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤུལ་བཞག་གནད་དོན་འོས་འཚམ་སྒོས་
 ཐག་གཅོད་བྱས་ནས། ཁང་སའི་ “དབང་གསུམ་དབྱེ་
 བཀོད” ལུས་ལྷན་མདོན་འཇུག་བྱེད་སྤངས་འཚོལ་
 ཞིབ་བྱ་དགོས། སྤྱོད་མེད་གི་ནགས་ཆལ་བདག་དབང་
 ལམ་ལུགས་བཅོས་སྒྱུར་མཐུན་དུ་ཟབ་སྦྱོལ་བྱེད་པ་
 དང་། ཞིང་སྤྱིའི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བཅོས་སྒྱུར་ཆོད་ལྟ་དཔེ་
 སྒོན་དང་། མཁོ་ཆོང་མཉམ་ལས་ཁང་གི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་
 བཅོས་སྒྱུར་ཆོད་ལྟའི་བྱ་བར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་ཟབ་
 གཏང་དགོས། ཚུའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་འཇུག་མེད་རང་
 བཞིན་གྱི་ཆོད་འཛིན་ལམ་ལུགས་བཙུགས་ནས་ཞིང་
 ལས་ཀྱི་ཚུ་རིན་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བཅོས་སྒྱུར་ལ་མཁྱོགས་

སྐྱུར་སྒོས་སྐྱུལ་འདེད་གཏང་དགོས།

བདུན། མཐོ་སྒང་གི་སྤྱོད་མེད་ལས་འཚམ་
 དང་མཛུགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོང་གཞེས་འཛུགས་སྒྲུབ་ལ་
 མཁྱོགས་སྐྱུར་སྒོས་སྐྱུལ་འདེད་གཏང་དགོས།

(ཉེར་གསུམ)ཐོང་སྤྱིའི་འཆར་འགོད་ཀྱི་སྤྱི་
 ལུས་པ་རྗེ་བྱ་གཏང་དགོས། རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་ས་
 གཅིག་འདོམས་བྱེད་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། ས་ཁུལ་
 དབྱེ་བ་དང་རིགས་དབྱེ་ནས་ཐོང་སྤྱིའི་འཆར་འགོད་
 བཟོ་བ་དང་། ཐོང་སྤྱིའི་བཀོད་པ་དང་འཛུགས་སྒྲུབ་
 ཀྱི་ས་མཚམས་ལུགས་མཐུན་དང་གཏན་འཁེལ་བྱ་
 དགོས། ཐོང་གཞེས་འཛུགས་སྒྲུབ་བྱེད་པ་དེ་ཞིང་པའི་
 ཆེད་དུ་བསྐྱུན་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་། ཐོང་
 སྤྱིའི་འཆར་འགོད་སྤྱི་བ་རིམ་པའི་གྲོས་དོན་གྲོས་
 མོལ་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ནང་བཅུག་ནས། རོང་འབྲོག་པ་
 བརྒྱད་རིམ་སྤྱི་བོའི་ནང་ཞུགས་པར་ཁྲིད་སྒོན་བྱས་
 ཏེ། རོང་འབྲོག་པའི་འདོད་མོས་དང་འགལ་ནས་སྤྱི་
 ཕྱིར་འཐེན་དང་ཟླ་སྤྱིལ་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ལུ་ཆེན་
 པོ་གཉེར་བ་བཅས་གཏན་འགོག་བྱ་དགོས། སྤྱི་བའི་
 རྣམ་པ་རྗེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་ཁྲིད་སྒོན་སྤྱི་གུ་སྤྱི་
 བཟོས་ནས་ལུལ་བབ་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དང་། ས་ཁོངས་
 ཀྱི་བྱུང་ཆོས། མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་བཅས་ལ་གཞི་
 ཚུགས་ནས་ཐོང་སྤྱིའི་རྣམ་པ་རྗེ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་
 དང་། བཞིག་སྒྲུབ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་རྒྱ་སྒོ་དང་
 སྤྱིང་ཁང་དང་བྱམས་ར་སོགས་ “སྤྱིར་སྤྱོད་སྤྱངས་
 པ” ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཆོད་ཀྱིས་བསྐྱུན་པར་སྤྱོད་འགོག་བྱ་

དགོས། གྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྡེ་བ་སྤྱང་སྒྲོབ་དང་རྒྱུན་འཛིན་
བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། གྲོལ་རྒྱུན་སྡེ་བ་
ཡུག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བར་སྤྱང་སྒྲོབ་དང་བེད་སྤྱོད་
བྱས་ཏེ་དཔེ་སྟོན་བྱ་དགོས། ཁྲོད་གསེབ་དར་སྤེལ་ལ་
མཁོ་བའི་ས་ཁིང་སྤྱི་དྲུག་གྱི་ཕྱོགས་སྟོན་བཏོན་ནས།
ཤང་དང་ཁྲོད་རྩལ་སྡེ་ཆུན་ཡིན་པའི་ས་ཁིང་ཕྱོགས་
བསྐྱས་བཅོས་སྒྲོང་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
ཐུན་མོང་འཛུགས་སྐྱུན་ལ་མཁོ་བའི་བསགས་འབོར་
ས་ཁིང་རྒྱར་ཐག་གིས་པན་སྐྱར་བྱས་ནས། རྫོང་འབྲོག་
པའི་སྡོད་ཁང་དང་། ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་ཆང་གཞིའི་སྒྲིག་
བཞུགས། སྤྱི་པའི་ཞབས་ཕྱིའི་བར་སྟོང་། ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་
ཐོན་ལས་ལ་མཁོ་བའི་ས་ཁིང་པཅས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་
སྟོན་ལ་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས།

(ཉེར་བཞི) ཁྲོད་གསེབ་འཛུགས་སྐྱུན་ལ་སྐུལ་
འདེད་ཏན་ཏིག་གཏང་དགོས། སྤྱི་པའི་ཆང་གཞིའི་
སྒྲིག་བཞུགས་འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་གཙོ་གནད་དེ་ལུ་མཐུན་
ནས་རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་གཞག་དགོས། རྫོང་འབྲོག་
ཁུལ་གྱི་གཞུང་ལམ་འཛུགས་སྐྱུན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་
ཏིག་གཏོང་བ་དང་། རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་འབྲིམ་འགྲུལ་
སྐྱས་ཆད་མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་འགྲུལ་སྒྲོལ་སྡེ་ལ་ནས།
ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་གཞུང་ལམ་དགྲུས་མ་དང་ཞིང་
སྡེའི་གཞུང་ལམ་སྤྱི་ལེ་2000གསར་སྐྱུན་བསྐྱར་སྐྱུན་
བྱེད་པ་དང་། རིམ་པ་གསུམ་པ་དང་དེ་ཡན་གྱི་གཞུང་
ལམ་ཡོད་པའི་ཤང་དང་ཁྲོད་རྩལ་8གསར་སྟོན་བྱེད་
ཅིང་། ཞར་འདམ་ལམ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པའི་རང་བྱུང་

སྡེ་བ་2000གསར་དུ་བསྐྱར་དགོས། རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་
གྱི་འཐུང་ཆུའི་བདེ་འཇགས་རྒྱུན་མཐུན་དང་སྤྱི་བཟན་
དང་མཐོར་འདེགས་གཏང་དགོས། ཆུ་བོ་འབབ་རྒྱུ་
ཆུང་གས་ཀྱི་ས་ཆུ་ཤོར་ཆུ་ལ་ཕྱོགས་བསྐྱས་བཅོས་སྒྲོང་
བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་ས་ཆུ་ཤོར་ཆུ་ལ་སྤྱི་ལེ་བྱ་
བཞི་མ450བཅོས་སྒྲོང་བྱ་དགོས། ཞིང་སྡེའི་སྒོག་བྱ་
སྤྱི་བཟན་དང་། རིམ་སྒོར། དེ་མིན་སྒོག་བྱ་ཆུང་གས་ཀྱི་
ལས་གྲུ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། རྒྱས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་ཤང་
དང་ཁྲོད་རྩལ་10ཡི་སྒོག་བྱ་ཆེ་གས་སྐྱར་སྤྱིང་ཐུབ་མེད་
པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པ་དང་། རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་
གྱི་སྐར་སྐྱེས་རྒྱས་ཁུལ་ཁུངས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས།
ཞིང་པའི་སྡོད་ཁང་འཛུགས་སྐྱུན་ལ་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་
རྩི་ཆེར་བཏང་སྟེ། རྒྱུན་རྒྱུ་ཅན་གྱི་སྟོན་སྒྲིལ་ཞིང་པའི་
སྡོད་ཁང་གི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མངོན་མེད་རྒྱུན་དུ་
གྲུལ་བཤེར་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ནས་རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་ཆང་
ཁྲི4ཡི་སྡོད་ཁང་གི་ཆ་རྒྱུན་རྩི་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་
ལས་གྲུ་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། ཁྲོད་སྡེའི་སྤྱི་པའི་ཆང་
གཞིའི་སྒྲིག་བཞུགས་དོ་དམ་བདག་སྒྲོང་བྱེད་པའི་འགན་
འཁུན་དོན་འབྲེལ་བྱ་དགོས།

(ཉེར་ལྔ) འཆོ་སྡོད་ཁོར་ཡུག་རྒྱུན་མཐུན་དང་
ལེགས་བཅོས་བྱ་དགོས། འོག་ནས་གོང་དང་། སྡེ་མི་
རང་སྒྲོང་། ཞིང་པ་ཁྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ལག་བསྟར་
རྒྱུན་སྡོལ་འཐུས་ཆང་དུ་འཛུགས་པ་དང་། རྫོང་
འབྲོག་པ་འཛུགས་སྐྱུན་དང་འཁོར་སྒྲོང་དོ་དམ་བདག་
སྒྲོང་ནང་ཁྱེད་པའི་རྒྱུན་སྡོལ་འཐུས་ཆང་དུ་གཏང་

དགོས། ཁྱོད་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་དཔེ་སྟོན་རྫོང་དང་།
 དཔེ་སྟོན་ཤང་དང་ཁྱོད་རྒྱལ། དཔེ་སྟོན་སྡེ་བ་བཅས་
 གསར་འཛུགས་བྱ་འགྲུལ་རྒྱུན་མཐུད་དང་སྤེལ་བ་
 དང་། མཐོ་སྒང་གི་མངའ་སྡེ་སྡུག་ལྷན་པའི་ཁྱོད་གསེབ་
 འཛུགས་རྒྱུན་དང་ཁྱོད་གསེབ་གྱི་མི་སྣ་ཁྲོད་ཁོར་ལུག་
 བཅོས་སྦྱོང་མཐོར་འདེགས་སོགས་ཀྱི་ལས་གཞི་གཅིག་
 འདོམས་བྱས་ཏེ། སྤེ་བ200བདམས་ནས་ཁྱོད་གསེབ་
 དར་སྤེལ་གཏོང་བའི་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་གནས་སུ་མཐུད་ནས་
 སྤེལ་ཞིང་། སྤེ་བ30བདམས་ནས་ཁྱོད་གསེབ་ཡུལ་
 སྐོར་ཆོད་ལྟ་བུ་བྱེད་གནས་སྤེལ་དགོས། མཐོ་སྒང་གི་
 མངའ་སྡེ་སྡུག་ལྷན་པའི་ཁྱོད་གསེབ་300དང་མངའ་སྡེ་སྡུག་
 ལྷན་པའི་ཁྱད་ལྷན་ཁྱོད་རྒྱལ་10འཛུགས་རྒྱུན་བྱ་དགོས།
 གནས་བབ་དང་བསྐྱུན་ནས་འཆོ་བའི་གད་སྤྲིགས་
 གཙང་སེལ་དང་འཆོ་བའི་བཅོག་རྒྱ་བཅོས་སྦྱོང་བྱེད་
 པར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། འཆོ་བའི་བཅོག་རྒྱ་
 བསྐྱུ་ལེན་དང་གཙང་སེལ་སྒྲིག་བཀོད་འཛུགས་རྒྱུན་
 བྱེད་པར་རིགས་དབྱེ་ནས་སྤྲིད་རྒྱས་ལག་བསྟར་དང་
 རིམ་པ་བཞིན་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། གསང་སྦྱོད་
 གསར་བརྗེ་ལ་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བའི་བྱས་ནས་གནད་
 འོན་ཡོད་པའི་གསང་སྦྱོད་ཁྲི7.27བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་
 པའི་ལས་འགན་ཁྱོད་གསེབ་ཡོངས་ནས་ལེགས་སྐྱབ་བྱས་
 ཏེ། དུད་ཚང་གསར་བའི་གསང་སྦྱོད་འཛུགས་རྒྱུན་ལ་
 བརྟན་པོའི་དང་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་འཁོར་སྦྱོད་
 འོ་དམ་བདག་སྦྱོང་རྒྱུན་སྤེལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་
 དགོས། ཁྱོད་སྤེལ་གཙང་སྤེལ་ལམ་ལུགས་འཐུས་ཚང་

དུ་གཏོང་བ་དང་། ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་ལྷང་སྐྱར་མངའ་
 རྒྱུན་དང་ཁྱོད་སྤེལ་གཙང་སྤེལ་འགྲུལ་སྦྱོད་གཏོང་བའི་
 ཏུ་སྤེལ་ནས། བེད་མེད་སྤྲིགས་རོ་ཐག་ཉེ་ས་དང་ས་
 གནས་དེ་རུ་ཐོན་ཁྱུངས་ཅན་དུ་བསྐྱར་ནས་བེད་སྦྱོད་
 བྱེད་པར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། རྒྱལ་གཅིས་འཕྲོད་
 བསྐྱུན་ལས་འགྲུལ་རྒྱུན་མཐུད་དང་སྤེལ་དགོས།
 (ཉེར་དུག)སྤྱི་པའི་ཞབས་སྤྱིའི་རྒྱས་པ་ཆེ་རུ་
 གཏོང་དགོས། རོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་པའི་ཞབས་
 སྤྱིའི་ཆོགས་མཆམས་ཉམས་ཞན་དག་ལ་རྒྱས་ཤུགས་
 ཡོད་རྒྱས་ཁ་གསལ་བརྒྱུག་དགོས་ལ། གཞི་རྒྱུ་སྤྱི་
 པའི་ཞབས་སྤྱིའི་ཐོན་ཁྱུངས་རོང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་སྤྱིལ་
 བར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། སྤྱི་པ་སྤེལ་གསོ་
 འཕེལ་རྒྱས་དང་མཐོར་འདེགས་གཏོང་བའི་འགྲུལ་
 སྦྱོད་དང་། འོས་འགན་སྤྱི་པ་གསོའི་ཆོགས་མཆམས་
 ཉམས་ཞན་དག་ལ་ལེགས་བཅོས་དང་རྒྱས་པ་མཐོར་
 འདེགས་གཏོང་བའི་ལས་བྱ་ལག་བསྟར་གཏོང་བའི་
 བྱས་ཏེ། མང་གཞི་སྤྱི་པ་གསོའི་བསྐྱབས་གནས་རྒྱུན་
 ཆད་མེད་པར་རིམ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། རྫོང་ཁོངས་
 ཀྱི་འོས་འགན་སྤྱི་པ་གསོའི་ཐོན་ཁྱུངས་སྤྱི་པ་ལེགས་དོ་
 མཉམ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་
 དགོས། ཁྱོད་གསེབ་དགེ་རྒན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁ་གསལ་
 སྤྲིད་རྒྱས་དོན་འཁྲོལ་བྱ་དགོས། རྒྱན་བཅོས་འཕྲོད་
 བསྐྱུན་ཐོན་ཁྱུངས་རྫོང་ཁོངས་སུ་གཅིག་འདོམས་བྱེད་
 པར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། ཁྱོད་གསེབ་རིམ་པ་
 གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་བཅོས་འཕྲོད་བསྐྱུན་དང་རྒྱན་བཅོས་

འགན་སྲུང་ཞབས་ཁྱིའི་རྒྱལ་པ་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་
 བསྐྱོད་དགོས། ཁྱོད་གསེབ་སྐྱོད་པའི་ཐོབ་ཐང་འགན་
 སྲུང་གནད་དོན་གཅིག་ལྟར་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་ནས།
 ཁྱོད་གསེབ་སྐྱོད་པའི་དཔུང་སྡེ་ཆེད་ལས་ཅན་དང་ཆད་
 ལུན་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་སྒྲུལ་འདེད་གཏང་དགོས། རྒྱུ་
 འབྲོག་ཁུལ་གྱི་རིམས་ནད་འགོག་སྦྱོང་དང་འཇུག་
 རྒྱུ་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་ཆེ་ལྷོད་པར་སྤྱོད་ཤིང་། ས་གནས་གྱི་
 ནད་རིགས་འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་ནན་
 མོ་བྱ་དགོས་ལ། ཐུམ་འབྲུའི་ནད་དང་སྤོ་བའི་འདུས་
 འདྲིལ་ནད་སོགས་འགོ་མཁན་གྱི་མི་ཆོགས་ཉུང་དུ་
 གཏོང་བ་དང་། རྩོགས་ཡོངས་ནས་རྒྱུ་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་
 རིམས་ནད་འགོག་སྦྱོང་གི་བྱེད་ཐབས་སྒྲུ་ཆོགས་དོན་
 འཁྱོལ་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་འབྲོག་མང་ཆོགས་གྱི་ཆེ་སྟོག་
 བདེ་ཐང་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས། ཤར་དང་ཁྱོད་རྒྱལ་གྱི་
 ས་ཁོངས་ཀྱི་གསོའི་ཞབས་ཁྱིའི་གནས་འཛུགས་སྐྱོད་
 རིམ་མཐོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཉེན་མོའི་ལྷ་སྐྱོང་དང་།
 རོགས་རེས་ཀྱི་གསོ་འཚམས་འདྲི་གཅིས་སྐྱོང་། ཀྱི་
 པའི་ཟ་ཁང་སོགས་ཀྱི་གསོའི་ཞབས་ཁྱིའི་བྱེད་ཐབས་
 གཏང་དགོས། ཞིང་སྡེའི་བུད་མེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་མཐོ་
 ལུ་གཏོང་བའི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དང་།
 ཞིང་སྡེའི་ནར་མ་སོན་པའི་མི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་བའི་སྡེ་
 གཏང་འཛུགས་པར་ཤུགས་སྤོང་ཞིང་། ཞིང་སྡེའི་དབང་པོ་
 སྐྱོན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་འགན་སྲུང་ལམ་ལུགས་དོན་
 འཁྱོལ་བྱས་ཏེ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཡོད་པའི་མི་སྤྱོད་
 སེམས་ཁམས་ཀྱི་དང་གཅིས་སྐྱོང་བྱ་དགོས། རྒྱུ་འབྲོག་

ཁུལ་གྱི་འདས་མཆོད་བྱེད་སྐྱོང་ས་བཅོས་སྐྱོར་ལ་སྒྲུལ་
 འདེད་གཏང་དགོས།

(ཉེར་བདུན)མཐོགས་སུ་སྐྱོར་སྐྱོང་གི་ཁྱོད་ཁྱོད་དང་
 ཁྱོད་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་དང་འཕེལ་ཁྱུས་སུ་གཏང་
 དགོས། ཁྱོད་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་དང་
 འཕེལ་ཁྱུས་སུ་གཏོང་བའི་སྤྱི་གསོའི་སྐྱོན་སྤོང་དང་
 སྤྱི་ལྷན་མ་ལག་འཐུས་ཆེད་དུ་བཏང་སྟེ། རྒྱུ་འབྲོག་
 པར་སྤྱོད་ལས་མང་བའི་ཐོན་ཁུངས་སྡེ་བཞི་གེད་
 སྐྱོད་ཀྱི་རང་བདག་དབང་ཆ་སྐྱོད་པ་དང་། ཁྱོད་ཁྱོད་
 དང་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་སྐྱོན་གཅོ་བོ་འཁོར་སྐྱོན་ཤར་
 བཏོད་སྐབས་པར་བྱ་དགོས། རྒྱུ་འབྲོག་དང་ཁུལ་གྱི་
 ཁྱོད་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་སྐྱོན་གཅོ་བོ་བཏོད་
 སྐྱོན་སྤྱོད་མཐུན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ཁྱོད་ཁྱོད་
 དང་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་སྐྱོན་བའི་ཞབས་ཁྱིའི་དོ་སྤོངས་ཅན་
 དུ་འགྱུར་བ། ཁྱོད་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་ཐོན་ལས་
 འཕེལ་ཁྱུས་མཉམ་འདྲེས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་སྤྱོད་ཐབས་
 དུ་སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། དཀྱིལ་སྤྱོད་ཁྱོད་རྒྱལ་གྱི་
 ཁྱོད་སྤྱི་དང་ཞབས་ཁྱིའི་སྤྱི་གསོའི་འཛུགས་སྐྱོན་
 ལ་ཤུགས་སྤོང་བཟུབ་ནས་གཅིག་སྐྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་ཆེ་ལྷོད་
 གཏང་དགོས། རྒྱུ་འབྲོག་གི་སྤྱི་གསོའི་ཞིང་པ་ཁྱོད་མི་
 ཅན་དུ་འགྱུར་བར་སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཏེ་གཞི་
 ཆའི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཁྱིའི་དེ་སྐྱོན་སྤོང་མི་འབོར་དང་སྤྱོད་
 ཞིང་སྐྱོན་སྤོང་ཁུལ་ནས་མཁོ་འདོན་བྱེད་པའི་སྐྱོན་
 སྤོང་འཐུས་ཆེད་དུ་གཞུག་དགོས། ཞིང་ལས་ཐོན་ལས་
 ཀྱི་ཁྱོད་རྒྱལ་སྤོངས་ལུན་དང་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱོད་ལས་

རིགས་མཉམ་འདྲེས་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་
དཔེ་ལྗོན་སྒྲིང་སྒྲོར་ཞིག་ཏུ་ཐག་གིས་བཏོད་དེ་ངལ་
ཚོལ་མང་འདུས་ཐོན་ལས་རྫོང་ཁོངས་སུ་སྐྱེས་རིམ་
བཞིན་གཞན་སྐྱུར་བྱ་བར་བྱིད་ལྗོན་བྱ་དགོས། རྫོང་
ཁོངས་ཀྱི་ཆོང་ལས་འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལག་
བསྟར་བྱེད་པ་དང་། རྫོང་དང་ཤང་། ལྷོ་བ་བཅས་རིམ་
པ་གསུམ་གྱི་དངོས་ཟོག་འབྲེམ་སྒྲེལ་མ་ལག་འཐུས་
ཚང་དུ་བཏང་ནས། རོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཆོང་དོན་
འཁོར་རྒྱལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་དང་།
འབྲུག་སྒྲེལ་དངོས་ཟོག་འབྲེམ་སྒྲེལ་ཞབས་བྱི་བྱ་རྒྱ་
གྲོང་གསེབ་དུ་འདྲེན་པར་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།
རྫོང་དང་ཤང་། ལྷོ་བ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་ཐོན་ཁུངས་
སྐྱེས་རིམ་ལྟར་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་
གསེབ་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ་དང་། དམ་
ཆགས་ཅན་གྱི་སྒྲན་བཅོས་གཅིག་མཐུན་ཆོགས་པ།
ཀྱན་གསེའི་ཞབས་བྱིའི་མཉམ་འབྲེལ་ཆོགས་པ་བཅས་
འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས། རྫོང་ཁོངས་སུ་སོལ་
ཐངས་མཁོ་འདོན་དང་། སློག་འཕྲིན། རྒྱུ་བསྐྱུགས་
བརྟན་འཕྲིན། སྐྱུག་སྤྱི། བྱ་རྒྱ་སོགས་ཡོངས་ཁབ་
ཞབས་བྱིའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲིག་བཀོད་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་
གསེབ་ཏུ་གཅིག་འདོམས་ཀྱིས་འཛུགས་སྐྱུན་དང་དོ་
དམ་བདག་སྐྱོང་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
ཆ་རྒྱུན་འཛུམས་པའི་ས་ཁུལ་གྱིས་གྲོང་ཁྱེར་དོ་དོམ་གྱི་
སྐྱུག་བྱ་ཞིང་ལྷོ་བ་མཆེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་
བསྐྱུགས་སྐུལ་བྱ་དགོས།

བརྒྱུད། གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་
རྒྱས་དང་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་དེང་རབས་ཅན་དུ་
འཛུགས་སྐྱུན་བྱེད་བྱུགས་ཆེ་བྱ་གཏང་དགོས།

(ཉེར་བརྒྱུད)གཞི་རིམ་ཅ་འཛུགས་འཛུགས་
སྐྱོང་ལ་ཤུགས་བསྐྱུན་དགོས། གཞི་རིམ་ལ་དམ་འཛིན་
ཤུགས་ཆེན་བྱེད་པའི་བྱིད་ཚུགས་གསལ་ལོ་འབྱར་དུ་
ཐོན་པར་བྱས་ཏེ། རྫོང་རིམ་པའི་ཏང་ཨུའི་ཡིས་ཤང་དམ་
འཛིན་དང་ལྷོ་བ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་འགན་འཁུ་
ཆེ་བྱ་གཏོང་བ་དང་། རོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་གཞི་རིམ་
ཏང་ཅ་འཛུགས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་སློབ་རྟན་འགྱུར་མེད་
ཀྱིས་ཤུགས་བསྐྱུན་ནས། ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་དམ་
འཛིན་བྱས་ཏེ། གྲོང་གསེབ་དར་སྒྲེལ་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་གཏང་དགོས། ཚུགས་ཡོངས་ནས་གསོ་སྐྱོང་
བྱས་ཏེ་ཤང་དང་གྲོང་རྒལ་དང་། ལྷོ་བའི་ཆོན་ཁག་
མགོ་བྱིད་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་དར་སྒྲེལ་རྒྱས་པ་ཆེ་བྱ་གཏང་
དགོས། ཏང་གི་ཕུན་ཕི་འཐབ་འཛིང་བཅོན་རྫོང་གི་
རྒྱས་པ་འདོན་སྒྲེལ་ཏན་ཏིག་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་མེད་
ཟབ་ཟོབ་ཀྱི་ལྷོ་བའི་ཏང་ཅ་འཛུགས་རྒྱན་ནམ་ཅན་དུ་
བྱལ་བཤེར་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ནས་གཞན་སྐྱུར་མཐོར་
འདེགས་ཀྱི་བྱ་བ་དམ་འཛིན་ལག་ལོ་བྱ་དགོས། གཞི་
རིམ་གྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཞིབ་བཤེར་ལྟ་ཞིབ་ལས་ཁུངས་
དང་ལྷོ་དོན་ལྟ་སྐུལ་ལྟ་ཡོན་ལྟ་ཁང་བར་མཐུན་སྦྱོར་
མཉམ་འགྲུལ་ལ་ཤུགས་བསྐྱུན་ནས། ལྷོ་བའི་ལས་
བྱེད་པར་ཚུགས་ཡོངས་ནས་དོ་དམ་དང་རྒྱན་ལྡན་རང་
བཞིན་གྱི་ལྟ་སྐུལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་བྱ་གཏང་དགོས། ཏུས་

དང་ཁག་བགོས་ནས་རྩིས་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཏང་ཡོན་གཅིག་ལྟར་གྱིས་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ལས་གནས་བཀོད་སྒྲིག་དང་འགན་འཁུར་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་དེ་རྩིས་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཏང་ཡོན་གྱི་གདོང་ལེན་དཔེ་བཟང་གི་རྣམ་པ་འདོན་སྤེལ་བྱ་དགོས། ཁས་ལེན་ལམ་ལུགས་དང་། ཚབ་སྦྱོར་ལམ་ལུགས། རྩོན་མངགས་ཞབས་ཕྱི་སོགས་དམངས་ལ་སྐབས་བདེ་སྟུན་པའི་བྱེད་ཐབས་ལྟ་མཐུན་དུ་བྱས་གདལ་བཏང་ནས་སྡེ་བ་རིམ་པའི་ཆ་འཛུགས་ཀྱིས་མང་ཆོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ་དང་མང་ཆོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཁུ་བའི་རྣམ་པ་ཆེ་ཅུ་གཏང་དགོས།

(ཉེར་དགུ)གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྦྱོང་དེར་རབས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས། རྒྱུད་རིམ་ལེན་པའི་སློན་ནས་བཅོས་སྦྱོང་དང་། ཁྲིམས་ལྟར་བཅོས་སྦྱོང་། ཕྱོགས་བསྐྱུས་བཅོས་སྦྱོང་། འབྲུང་ཆ་ནས་བཅོས་སྦྱོང་བཅས་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་བཅངས་ནས། ཏང་ཆ་འཛུགས་ཀྱིས་མགོ་བཙུག་བྱེད་པའི་རང་སྦྱོང་དང་། ཁྲིམས་ཀྱིས་སྦྱོང་བ། སྦྱོང་བཟང་གིས་སྦྱོང་བ་བཅས་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པའི་གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྦྱོང་མ་ལག་གཟུག་དགོས། ཤང་དང་གྲོང་རྒྱུང་(སྤང་ལམ)ཀྱི་དབང་ཆ་དང་རྣམ་པ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་བཅས་ཅིག་ཅན་གྱི་དོ་དམ་དང་། ཞིབ་ཆགས་ཅན་གྱི་ཞབས་ཕྱི། ཆ་འཕྲིན་ཅན་གྱི་འདེགས་སྦྱོར་བཅས་ཀྱི་གཞི་རིམ་བཅོས་སྦྱོང་ལས་སྟེགས་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་ནས། ལས་གནས་གཅིག་ལ་འགན་འཁུར་མང་བ་དང་

ཆེད་ལས་གཅིག་ལ་རྣམ་པ་མང་བའི་ཆེད་ལས་དང་ལས་འགན་གཅིག་ལྟོགས་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྦྱོང་དཔུང་སྡེ་ཞིག་གཏོད་དགོས། རྩིས་འབྲོག་པའི་མགོ་བཙུག་ཆན་ཁག་གི་ཁོངས་མིས་ཤང་ལ་འགན་གཅོང་ལེན་པ་དང་སྡེ་བར་སྦྱོང་པ་དང་། ཤང་དང་གྲོང་རྒྱུང་གི་མགོ་བཙུག་ཆན་ཁག་གི་ཁོངས་མིས་སྡེ་བར་འགན་གཅོང་ལེན་པ་དང་ཁྲིམ་ཚང་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པ། དུའུ་ཅི་དང་མོ་དང་སྡེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་རྒྱུན་དུ་དུད་ཁྲིམ་དུ་བཅར་འདྲིར་སྦྱོང་པ་བཅས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དོན་འབྱོར་བྱ་དགོས། “གྲོས་མོལ་བཞི་དང་ཡོངས་བསྐྱེད་གཉིས་” ཀྱི་ལམ་ལུགས་དོན་འབྱོར་ནན་མོ་བྱ་དགོས། སྡེ་བ་རྒྱུན་གྱི་བཅོས་སྦྱོང་ཐོན་ཁུངས་དང་དེར་རབས་ཀྱི་བཅོས་སྦྱོང་བྱེད་ཐབས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་དང་ཆ་བསགས་ལམ་ལུགས་དང་། ཞིབ་ཐོ་ལམ་ལུགས། གྲངས་འཛིན་ཅན་སོགས་བཅོས་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་བྱས་སྤེལ་དང་བེད་སྤྱོད་བྱ་དགོས། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྦྱོང་དཔེ་སྟུན་སྡེ་བ་དང་གྲོང་རྒྱུང་གསར་འཛུགས་བྱེད་པར་ཉུར་ཐག་གིས་གཏོད་དགོས།

(སུམ་ཅུ)དཔལ་ལོན་ལྷན་པའི་ཡུལ་སྡོད་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པར་ལུགས་བརྒྱུག་དགོས། སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་ཤིང་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་ལུགས་ཆེན་པོས་དར་སྤེལ་དང་ལག་ལེན་བསྐྱར་བ་དང་། མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དཔེ་སྟུན་གསར་འཛུགས་བྱེད་ཅིང་། “མོས་མཐུན་ལུང་” སློབ་གསོ་རྒྱ་བྱས་

དང་གཏིང་ཟབ་ངང་སྒེལ་ལ། གྲུང་ཏུ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཆོག་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་བཅངས་དགོས། ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་། ཏང་གི་བཀའ་རིན་ཆེན་པ། ཏང་གི་རྒྱུ་ཁྲིམས་འབྲང་བ་བཅས་ཀྱི་དེལ་སྒྲོག་སློབ་གསལ་གྱི་ཕྱོད་སྒྲོག་མཐུད་ངང་སྒེལ་དགོས། ཏུས་རབས་གསར་བའི་དཔལ་ཡོན་ལག་ལེན་ཉེ་གནས་དང་རྫོང་རིམ་པའི་མཉམ་འབྲེས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཉེ་གནས་འཇུགས་སྒྲུབ་ཕྱོད་ཆུ་གཏོང་བ་དང་། དཔལ་ཡོན་ལག་ལེན་གྱི་དང་སྒྲུབ་ཞབས་ཕྱིར་ཕྱོད་སྒྲོག་ཆུ་བྱ་བ་ངང་སྒེལ་ནས། རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་མང་ཆོག་པ་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གཏོད་ཆུ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏང་དགོས། ཁྱོད་ཁྱེད་དང་ཁྱོད་གསེབ་གྱི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་མཉམ་འབྲེས་ངང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་གཅིག་འདོམས་གྱིས་སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཞིབ་པའི་ཕྱོད་ཐབས་ཏུ་རྒྱ་ཐག་གིས་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། རྫོང་འབྲོག་མང་ཆོག་པ་གྱི་བསམ་སློབ་སློབ་གསལ་བྲིད་ཉོན་ལ་ཤུགས་རྒྱག་པ་དང་། ཁྱོད་སློབ་དམངས་ཆིངས་ཀྱི་གཙུག་འདོམས་ཏུས་པ་འདོན་སྒེལ་ཏུས་ལྡན་ཕྱོད་ཅིང་། བྱིས་ཆང་སློབ་གསལ་དང་བྱིས་སློབ་འཇུགས་སྒྲུབ་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ། དཔལ་ཡོན་གྱི་ཡུལ་སློབ་དང་། བྱིས་ཆང་གི་སློབ་བཟང་། བབ་ཆགས་ཀྱི་དམངས་སློབ་བཅས་སྒྲིད་སྤིང་བྱ་དགོས། རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་རིག་གནས་འཇུགས་སྒྲོང་ལ་ཤུགས་བསྐྱར་ནས། སོ་ནམ་གྱི་རོ་ཉམས་ལྡན་པའི་རིག་གནས་ཐོན་རྒྱས་འདོན་སྒྲིལ་ཕྱོད་ཤུགས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ཞིང་པའི་ལོ་ལོ་གསལ་

ཏུས་ཆེན་ལག་པོར་གཉེར་དགོས། གོམས་སློབ་བསྐྱར་བར་སྒྲུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་བཏང་ནས། གཉེན་སློང་ཉེན་མཐོན་སོ་ལེན་པ་དང་རྒྱས་སྒྲོས་རྒྱས་གཤོམ་ཕྱོད་པ་སོགས་ཤུགས་རྒྱུ་སློབ་ངན་ལ་དམིགས་ནས་སློབ་གསལ་དང་བཅས་སྒྲོང་བྱ་དགོས།

(སོ་གཅིག)བདེ་འཇགས་སློང་གསེབ་འཇུགས་སྒྲུབ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏང་དགོས། རྒྱུན་ནམ་ཅན་གྱི་སློན་ནས་ནག་འདོམས་ངན་སེལ་འཐབ་ཚོད་སྒེལ་ནས “སྒྲེ་བའི་གཉེ་བོ” དང་། ཁྱོད་གསེབ་གྱི་ནག་ཆོག་སློབས་ཤུགས། འཆལ་རྒྱུ་དུག་གསུམ་རྒྱ་སྒྲུ་འཕྲོག་གསུམ་དང་དེ་མིན་རྫོང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་ཁེ་དབང་ལ་གཞོད་འཆོ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་བྲིམས་འགལ་ཉེས་བསགས་བྱ་སྒྲོད་ལ་བྲིམས་ལྟར་རྒྱག་རྟེན་ནན་མོ་གཏང་དགོས། ཁྱོད་གསེབ་གྱི་བྲིམས་སྒྲོང་སློབ་གསལ་དང་བཅས་བྲིམས་ཀྱི་ཞབས་ཕྱི་ལ་ཤུགས་སྒྲོན་པ་དང་། སྒྲེ་བ་རིམ་པའི་ “བཅའ་བྲིམས་ཤེས་མཁན” གྱི་གསལ་སྒྲོང་ལས་ཟུ་ལག་བསྐྱར་ཕྱོད་ཅིང་། སྒྲེ་བ་རིམ་པའི་བཅའ་བྲིམས་སློབ་འདྲིའི་བྱ་བར་མ་མཐུད་དུ་སྒྲུལ་འདེད་བཏང་ནས། “དམངས་གཙོ་བྲིམས་སྒྲོང་གི་དཔེ་ཉོན་སྒྲེ་བ(སྒྲེ་ཁུལ)” གཏིང་ཟབ་སློབ་གསལ་གཏོད་བྱ་དགོས། ཁྱོད་གསེབ་གྱི་ “ཀྱུན་གསལ་ལས་ཟུ” ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་ནས་སྒྲིལ་ཆོག་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྒྲོན་འགོག་ཆོད་འདྲིན་སློབས་ཤུགས་གཞི་རིམ་དུ་མངག་པར་སྒྲུལ་འདེད་གཏང་དགོས། སྒྲིལ་ཆོག་པའི་འགལ་ཁྲོ་དང་ཆོད་གཞི་སྤྲ་མང་སྒྲོན་འགོག་

དང་འདུམ་འགྲིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལྡན་པ་
འཇུགས་པ་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་ཞིང་། ཏུས་
རབས་གསར་པའི་ “སྤྱི་ཚོལ་ཉམས་ཐུང་” རྒྱུ་
འབྱུངས་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་དང་། “པད་
མའི་ཉམས་ཐུང་” བྱེད་པའི་ཏུས་ཐག་གཅོད་པ་དང་།
འགལ་ཁྲ་དང་ཚོད་གཞི་འབྱུང་ཆ་ནས་སེལ་ཞིང་། སྤྱི་
ནས་གྲུལ་བཤེར་དང་། སྤྱི་ནས་ཤེས་རྟོགས། སྤྱི་
ནས་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱ་དགོས། རྒྱུ་འབྱུངས་ལྡན་གྱི་
འགྲིམ་འབྲུལ་དང་མེ་ཐོན། ཉེན་མེད་ཐོན་སྐྱེད། རང་
བྱུང་གཞོད་འཆོ། གཉེར་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་རང་
བསྐྱུན་ཁང་བ། ཟས་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཐོན་པའི་འཇུགས་
སོགས་བྱེད་ཁོངས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་མངོན་མེད་རྒྱུ་
རན་གྲུལ་བཤེར་བཅས་སྤྱི་གཏོང་ཟབ་བྱེད་ཅིང་།
ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ཆའམ་ཞིང་སྤྱོད་དངོས་རྒྱུ་
མ་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཞན་བཅོས་ནས་ཆོད་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
སྤྱི་ཚོལ་འགལ་རང་མ་དུལ་བསྐྱུ་བྱེད་པ། སྤྱི་ག་
འཕྲིན་ཐོག་ནས་གཡོ་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་
འགལ་ཉེས་བསགས་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྤྱི་ཚོལ་ལྟར་རྒྱུ་
ནན་མོ་གཏང་དགོས།

དགུ། ཁྱོད་གསེབ་དར་སྤེལ་གཏོང་བའི་
འགན་སྤྲུང་རྒྱུ་ལྡན་པ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་
དགོས།

(སོ་གཉིས) ཆ་འཇུགས་ཀྱི་འགན་སྤྲུང་བྱེད་
ལྷན་ཆེ་དུ་གཏང་དགོས། ཏང་གིས་ཞིང་སྤྱོད་དང་
འབྲོག་ཁུལ་གྱི་བར་སྤྱོད་ལོངས་ནས་མགོ་བཙུག་

བྱ་རྒྱུ་ལྡན་པ་དང་དེར་ལྷན་པ་སྤྱི་ནས་ནས། ཏང་
ཨུའི་གཅིག་གཉིས་མགོ་བཙུག་དང་། སྤྱི་གཞུང་
གིས་འགན་འཁུར། ཏང་ཨུའི་ཞིང་སྤྱོད་དང་འབྲོག་ཁུལ་
བྱ་བའི་སྤྱོད་ཁུལ་གིས་གཅིག་འདོམས་དང་མཐུན་སྦྲུལ་
བྱེད་པའི་ཞིང་སྤྱོད་དང་འབྲོག་ཁུལ་བྱ་བའི་མགོ་བཙུག་
སྤྱི་གསེབ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་དགོས། ཁྱོད་གསེབ་
དར་སྤེལ་འགན་འཁུར་འཁྲིའི་ལམ་ལུགས་རྒྱ་མཐུད་དང་
ཟབ་སྤེལ་བྱས་ཏེ། ཞིང་ཆེན་གྱིས་སྤྱི་ཚོལ་འགན་འཁུར་
བ་དང་། ཁྱོད་ཁྱོད་དང་ཁུལ་རྫོང་། ཞང་བཅས་གྱིས་
དོན་འབྱུང་དམ་འདོན་བྱེད་པ། རིམ་པ་ལྡན་ཏུ་ཅིས་
ཁྱོད་གསེབ་དར་སྤེལ་འདོན་པའི་བྱ་བའི་རྒྱུ་ལྡན་
ལག་བསྟར་ནན་མོ་བྱ་དགོས། ཁྱོད་གསེབ་དར་སྤེལ་
ཀྱི་འགན་འཁུར་འཁྲིའི་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་ཞིབ་སྤེལ་
བཅོས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་དགོས། རིམ་པ་སོ་སོའི་
ཏང་སྤྱི་ཚོལ་མགོ་བཙུག་ལས་བྱེད་པའི་ཁྱོད་གསེབ་དར་
སྤེལ་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་གནས་ལམ་ལུགས་དོན་
འབྱུང་བྱ་དགོས། རིམ་པ་སོ་སོའི་ཏང་ཨུའི་ཞིང་སྤྱོད་དང་
འབྲོག་ཁུལ་བྱ་བའི་མགོ་བཙུག་ཆན་ཆུང་གིས་ “ཞིང་
གསུམ” བྱ་བའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོངས་ལ་དམ་འདོན་
དང་གཅིག་འདོམས་མཐུན་སྦྲུལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་
འདོན་སྤེལ་བྱ་དགོས། ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི་ཞིང་སྤྱོད་དང་
འབྲོག་ཁུལ་བྱ་བའི་མགོ་བཙུག་ཆན་ཆུང་(ཞིང་ཆེན་གྱི་
ཁྱོད་གསེབ་དར་སྤེལ་མགོ་བཙུག་ཆན་ཆུང)གི་ཁོངས་
མིའི་སྤྱོད་ཆན་གྱིས་ལས་བགོས་འགན་འཁུར་ལྟར་ལོ་
འཁོར་གྱི་ལས་འགན་གཅོ་བོར་སྤེལ་འདེད་ཏན་ཏིག་

གཏང་དགོས། རིམ་པ་སོ་སོའི་ཏང་ཨུའི་ཞིང་སྡེ་དང་
འབྲོག་ཁུལ་བྱ་བའི་མགོ་ཁྲིད་ཆུང་གི་གཞུང་ལས་
ཁང་འཇུགས་པར་ཤུགས་སྡོན་པ་དང་། བྱ་བའི་སྟོབས་
ཤུགས་ཆེ་ཅུག་ཏོང་ཞིང་། “ཞིང་གསུམ” གཅིག་
འདོམས་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་རྒྱུན་སྲོལ་བཅུགས་ནས།
ཐབས་རྒྱས་རྒྱས་འདོན་དང་གཅིག་འདོམས་མཐུན་
སྦྱོར། སྲིད་རྒྱས་མཐུབ་སྟོན། འོན་འཁྱོལ་སྐྱུལ་འདེད།
ལྷ་སྐྱུལ་ཞིབ་བཤེར་སོགས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་ཆེ་ཅུག་ཏང་
དགོས། རིམ་པ་སོ་སོའི་ཏང་སྲིད་མགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་
པ་དང་ལྷག་པར་དུ་“ཞིང་གསུམ” བྱ་བ་ལས་བཀོས་
འགན་འཁུར་བྱེད་པའི་མགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པར་གསོ་
སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཤུགས་བསྐྱན་དགོས། སྦྱོང་ཚུལ་ལེགས་
སྦྱོང་བྱེད་ཤུགས་རྒྱུན་མཐུན་དང་ཆེ་ཅུག་ཏོང་བ་དང་།
ཁྲོད་གསེབ་དར་སྤེལ་བྱ་བ་ཁོངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་རིང་
ལུགས་དང་དཔོན་ཉམས་རིང་ལུགས་སོགས་ཀྱི་གནད་
དོན་སྒྲུབ་ཆོགས་གཏིང་ཟབ་སྒྲོས་ཡོ་བསྐྱང་བྱས་ཏེ། གཞི་
རིམ་གྱི་ཁུར་བོ་ངས་པ་དོན་གྱིས་རྩེ་ཡང་དུ་གཏོང་བ་
དང་། གཞི་རིམ་གྱིས་སེམས་ཤུགས་གཙོ་བོ་འཕེལ་རྒྱས་
དོན་གཉེར་དང་། བཅོས་སྦྱོང་དམ་འཛིན། དོན་དངོས་
སྐྱབ་པ་བཅས་ཀྱི་སྤྱིང་ལ་འཛོག་པར་སྐྱུལ་འདེད་གཏང་
དགོས།

(སོ་གསུམ)སྲིད་རྒྱས་ཀྱི་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་ཅུག་ཏང་དགོས། ཁྲོད་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་ནོར་
སྲིད་མ་དངུལ་སྡོན་ལ་འགན་སྲུང་དང་། ཞིང་ལས་ཞིང་
སྡེ་དེ་ལ་མཐུན་དུ་སྦྱོར་བཏང་གི་སྦྱི་པའི་སྡོན་ཆེས་ཀྱི་

སྡོན་ལ་འགན་སྲུང་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་བཅིས་ཏེ།
ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་སྡོན་ཆེས་ནང་གི་མ་དངུལ་དེ་སྤར་
བཞིན་ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེའི་སྤྱགས་ལ་བསེག་དགོས། ས་
ཞིང་ནང་བཤུག་བཏང་བའི་ཡོང་འབབ་ཞིང་ལས་དང་
ཞིང་སྡེ་དུ་སྦྱོང་པའི་བསྐྱར་ཆད་བརྟན་པོའི་དང་མཐོ་
ཅུག་ཏང་དགོས། ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་པའི་ཁྲོད་གསེབ་
དར་སྤེལ་ལས་གཞི་དེ་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་བྱ་བ་
འཛིན་རྒྱུ་སྦྱོར་བྱེད་ཁོངས་སུ་འཇུག་དགོས། རྫོང་
རིམ་པའི་རིགས་མི་འབྲུ་བའི་ཞིང་སྦྱོར་མ་དངུལ་སྡེབ་
སྒྲིག་བྱེད་ཤུགས་སྤར་བས་ཆེ་ཅུག་ཏང་ནས། འཕེལ་
རྒྱས་དང་འཇུགས་སྐྱུན་ཁོང་གྱི་མདོན་གསལ་དོད་
པའི་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་
སྒྲིལ་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས། སྲིད་གཞུང་གིས་མ་
དངུལ་གཏོང་བ་དང་། དངུལ་ཅ་དང་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱིས་
མ་དངུལ་འཛོག་པ་བཅས་མཉམ་འགྲུལ་བྱེད་པའི་རྒྱུན་
སྲོལ་འཕུས་ཆད་གཏོང་ཞིང་། ཆ་རྒྱུན་དང་མཐུན་པའི་
ལས་གཞི་སྤྱགས་གཅིག་དུ་བསྐྱས་ནས་གཏན་འཁེལ་
ལྷར་ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོས་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་སྐྱུལ་མ་
བཏང་ནས། དངུལ་ཅ་དང་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་མ་ཅ་ཁྲོམ་ར་
ཅན་གྱི་ཅ་དོན་ལྷར་ཞིང་སྤྱགས་ལས་དང་རོང་འབྲོག་
ཁུལ་ལ་སྤར་ལས་མང་བར་འཛོག་པར་སྐྱུལ་མ་གཏང་
དགོས། ཞིང་སྤྱགས་ལས་ཀྱི་ཡིད་རྟོན་ཆ་འཕྲིན་མཉམ་
སྦྱོང་བྱེད་པར་ཤུགས་བསྐྱན་དགོས། ཞིང་ཆེན་ཡོངས་
ཀྱི་ཞིང་སྤྱགས་ལས་ཀྱི་ཡིད་རྟོན་དངུལ་བྱན་ཁག་ཐེག་
མ་ལག་གི་རྩ་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ནས་ཡིད་རྟོན་

དངུལ་བྱུང་གི་ཁག་ཐེག་ལས་སྒོ་དེ་ཞིང་ཕྱགས་ལས་
དང་རོང་འབྲོག་ཁུལ་ལ་ཕྱོགས་པར་བྲིད་སྟོན་བྱ་དགོས།
སྲིད་རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱི་ཞིང་ལས་འགན་བཅོལ་བྱ་བ་
རྒྱ་ཆེ་བ་ལྟོང་བ་དང་ཐོན་རྫས་འཕར་སྟོན་ཡོང་བར་
རྒྱན་མཐུད་དང་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས། ཞིང་སྡེ་དང་
འབྲོག་ཁུལ་དུ་གསར་དུ་བསྐྱོན་པའི་འཛུགས་སྐྱོན་ཐད་
སྟོང་བྱའི་ས་ཆའི་འགན་སྲུང་རྒྱུ་སྟོན་འཕུལ་ཆད་དུ་
གཏོང་བ་དང་། 10%ལས་མི་ཉུང་བའི་འཛུགས་སྐྱོན་
ཐད་སྟོང་པའི་ས་ཆའི་དམིགས་ཆད་བཞེད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ།
གྲོང་གསེབ་གྱི་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གཙོ་གནད་དུ་
འགན་སྲུང་བྱ་དགོས།

(སོ་བཞི)འཛོན་མི་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་
བ་ལྟོང་དགོས། ཆོན་ཚལ་ཆེད་མངགས་པའི་ལམ་
ལུགས་བྱ་བ་སྤེལ་གཏོང་ཟབ་བྱ་དགོས། བྱང་ཆད་མཐོ་
བའི་རོང་འབྲོག་པའི་གསོ་སྦྱོང་འཆར་གཞི་དང་གྲོང་
གསེབ་དར་སྤེལ་འཛོན་མིའི་རྒྱབ་སྐྱོར་འཆར་གཞི་
ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། འཛོན་མི་ས་ཡུལ་དུ་ལོག་ནས་
ལས་གཏོད་བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་སྲིད་རྒྱུ་དོན་
འཁྱོལ་བྱ་དགོས། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་སྟོང་ཕྱག་ལྟག་གིས་
སྡེ་བའི་ཐུན་མོང་དཔལ་འབྱོར་རྩ་འཛུགས་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཞུ་བའི་འགྲལ་སྟོང་སྐུ་མཐུད་དུ་ལག་བསྟར་
བྱ་དགོས། སྡེ་བའི་ཏང་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཅི་ཕུལ་བྱུང་
ལ་སྐུ་མཐུད་དུ་ཁ་ཕྱོགས་ནས་ཤང་དང་གྲོང་རྩལ་(སྤང་
ལམ)ཀྱི་གཞུང་ཞབས་པ་ཕྱོགས་ངེས་རྒྱགས་སྤྱད་བྱ་
དགོས། ལས་ཁུངས་སྡེ་ཆོན་དང་རྒྱལ་དབང་ཁེ་ལས་

སྟོང་ཕུལ་བྱུང་ལས་བྱེད་པ་ཁག་ཅིག་འདེམས་མངགས་
བྱས་ནས་རོང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་འགན་འཁུར་སྟོང་བརྒྱར་
བྱ་དགོས། མི་སྟོང་སྡེ་ཆོན་གྱིས་གྲོང་ཁྱེད་གྱི་ཆེད་ལས་
ལག་ཚལ་འཛོན་མིས་དུས་བཀག་ལྟར་གྲོང་གསེབ་ལ་
ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་དར་སྐུལ་རྒྱུ་སྟོན་སྟོན་དོན་འཁྱོལ་
བྱས་ཏེ། ཡུན་རིང་པོ་གྲོང་གསེབ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་
མཁན་ལ་གོ་གནས་སྤར་བ་དང་གོ་མིང་ཡིག་ཐོག་སྟན་
ཞུ་འབུལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཐད་གཟིགས་སྟོང་འོས་འཆར་
བྱ་དགོས། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཛུགས་
སྡེ་ཆོན་གྱི་ལས་བྱེད་མི་སྤྱི་ལོ་གསེབ་དུ་ལས་འགན་
གཅིག་ཕྱོགས་དང་སྤྲ་ཕོགས་གཅིག་ཕྱོགས་སམ་ཡང་
ན་ལས་གནས་ནས་བྱལ་ཏེ་ཁེ་ལས་གཉེར་བར་བྲིད་
སྟོན་བྱ་དགོས། གྲོང་གསེབ་དར་སྤེལ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་
ལས་རིགས་སློབ་གསོ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཤུགས་
ཆེ་བ་བཏང་ནས། ཐོན་སྐྱེད་དང་སློབ་གསོ་མཉམ་
འབྲས་དང་སློབ་གྲྭ་དང་ཁེ་ལས་མཉམ་ལས་གཏོང་ཟབ་
དུ་གཏང་དགོས། ཞིང་སྡེའི་མངགས་ཐོ་ལྟར་ཕྱོགས་ངེས་
གསོ་རིག་སློབ་མར་སློབ་ཡོན་མི་དགོས་པར་སྦྱོང་སྤྱིང་
བྱེད་པའི་ནམ་གངས་དང་། “དགོ་ཆོན་ཕུལ་བྱུང་
སྦྱོང་སྤྱིང་འཆར་གཞི” དང་ “དམིགས་བསལ་ལས་
གནས་ཀྱི་འཆར་གཞི” དང་ “རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྦྱོང་སྤྱིང་
འཆར་གཞི” བཅས་སྐུ་མཐུད་དུ་ལག་བསྟར་དང་།
“སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་གྲོང་གསེབ་སྐྱོན་པའི་” ཆེད་
དོན་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། གྲོང་གསེབ་དར་
སྤེལ་གྱི་བྱུང་མེད་འགྲལ་སྟོང་དང་ན་གཞོན་འཛོན་མི་

གསར་སྤེལ་གྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། ཞིང་འབྲེལ་ཆེད་ལས་མི་སྣ “ཚོང་གིས་དོ་དམ་དང་ཤང་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཁྱོང་ཚོར་མངག་པ། དུད་བྱིས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ” བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྲོས་ལ་གསར་བ་འཛོལ་ཞིབ་བྱས་ནས་བཙུགས་ཏེ། རིགས་མི་འབྲེལ་བའི་འདོན་མི་ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་འཐབ་ཕྱོགས་དང་པོར་ཞུགས་པར་བྲིད་སྟོན་བྱ་དགོས།

(སོ་ལྔ)དཔུང་ཞིབ་དང་ལྷ་སྐྱལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏང་དགོས། ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་བསྐྱོམས་ཆིས་རྟོག་འདལ་ལ་ཤུགས་རྒྱག་པ་དང་། ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་འཐབ་རྩས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དངོས་ལ་དཔུང་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་ནན་མོ་བྱས་ནས། དཔུང་ཞིབ་བྱས་འབྲས་ཁྱོང་བྱིར་དང་ཁུལ་དང་ཚོང་རིམ་པའི་ཏང་ཨུ་དང་སྤྱི་དགུང་གི་མགོ་བྲིད་ཆན་ཁག་དང་དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་མགོ་བྲིད་ལས་བྱེད་པར་ཕྱོགས་བསྐྱུས་དཔུང་ཞིབ་དང་གདིང་འདོག་བྱེད་པའི་གཞི་འདིན་ས་གལ་ཆེན་དུ་བཅི་དགོས། ཕྱོགས་གསུམ་པས་དཔུང་དཔོག་དང་། རྫོག་ཞིབ་བྱར་བཤེར། མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་ཆད་བརྟག་དཔུང་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་འཛོལ་ཞིབ་བྱས་ནས་སྤྱད་དེ། ས་གནས་སོ་སོས་དབུལ་ཐར་འགག་སྐྱོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྤྲོད་དང་རྒྱ་སྐྱོད་གཏོང་བ་དེ་ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་དང་རྩས་ལྷན་ངང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པའི་བྱ་བར་དཔུང་ཞིབ་དང་དཔུང་དཔོག་བྱ་དགོས། ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་བྱ་བའི་སྟན་ཞུ་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་བྱས་ནས།

རིམ་པ་སོ་སོའི་ཏང་ཨུ་དང་སྤྱི་དགུང་གིས་སོ་སྟར་གོང་རིམ་ཏང་ཨུ་དང་སྤྱི་དགུང་ལ་ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་འཐབ་རྩས་ལག་བསྟར་བྱས་ཚུལ་སྟན་མེད་ཞུ་དགོས་པར་མ་ཟད། རིམ་པ་དེ་གའི་ཏང་གི་འཐུས་མི་ཆོགས་ཆེན་དང་ཏང་ཨུའི་ཆང་འདོམས་ཁྱོས་ཆོགས་ལ་སྟན་མེད་ཞུ་བའི་ནང་དོན་གལ་ཆེན་དུ་བཅི་དགོས། ལྷ་ཞིབ་བྱ་བའི་ཤུགས་རྒྱ་དྲུག་བཏང་ནས། རིམ་པ་སོ་སོའི་སྤྱི་ག་བཤེར་ལྷ་ཞིབ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་དབུལ་ཐར་འགག་སྐྱོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྤྲོད་དང་རྒྱ་སྐྱོད་གཏོང་བ་དང་། ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་ཆེད་དོན་ལྷ་སྐྱལ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐྱལ་འདེད་གཏོང་བའི་བྱ་བ་བསྟུད་མར་སྤེལ་ནས། ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་ཐབས་རྩས་བཞོད་སྤྱི་ག་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ལྷ་སྐྱལ་བྱས་ནས་སྤྱི་ག་བྲིས་ལག་བསྟར་དང་འགན་འཁུན་ཆད་གཅོད་བྱ་དགོས། ས་གནས་སོ་སོ་དང་སྤེལ་ཁག་སོ་སོས་སོ་སོའི་འགན་འཁུན་ལྷ་སྐྱུར་ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་གྱི་སྤྱི་དགུང་དང་བྱེད་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་ལག་པོ་བྱས་ཏེ། ཞིང་ལས་ཞིང་སྤེལ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕྲུགས་སྐྱོན་རྗེ་མཁྱོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཁྱོང་གསེབ་དར་སྤེལ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐྱལ་འདེད་གཏོང་བའི་མཉམ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་པར་བྱ་དགོས།

◎ བརྒྱ་ཆེ་འདོམས་དང་མགོན་པོ་འཛོམས་བསྐྱར།
ཆེ་རིང་འཛོད་མང་དེ་དབྱིན་གྱིས་ཞུས།

༡༡། མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གཞུང་ལས་ཐིག་གིས་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་
གི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གོང་ཁྲིམ་གྲགས་ཅན་གོང་དལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་སྲང་
ཁུལ་བཅས་ངེས་བཟུང་བྱེད་ཐབས་དཔར་འགྲེམ་བྱས་པའི་སྒོར་གྱི་བརྗོད་སྟེན།

མཚོ་སྲིད་གཞུང་ལས་ཐིག(2022)ཨང105བ།

གོང་ཁྲིམ་དང་རང་སྐྱོང་ཁུལ་སོ་སོའི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་དང་། ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་ཧུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་གཞུང་
ལས་ཁང་། ཐིག་། ཅུས་བཅས་སོ་སོ་ལ།

《མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གོང་ཁྲིམ་གྲགས་ཅན་གོང་དལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་སྲང་
ཁུལ་བཅས་ངེས་བཟུང་བྱེད་ཐབས》ལ་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་རྒྱུན་ལས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་121པའི་སྟེང་འཐད་པ་
བྱུང་སྟེ། ད་ལྟ་ཁྱོད་ཚོར་དཔར་འགྲེམ་བྱས་པ་བཞིན། དངོས་ཡོད་ལ་བྱུང་འབྱེལ་བྱས་ནས་ནན་ཏན་སྒོས་ཆ་འཛུགས་ལག་
བསྟར་བྱ་དགོས།

མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གཞུང་ལས་ཐིག།

2022ལོའི་ཟླ12པའི་ཆོས་12ཉིན།

དང་ཉིན་རྒྱུ་གི་དོ་དམ་བྱ་བར་འགན་འཁུར་དགོས།
རྗེ་རིམ་པའི་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་རང་
སྲིད་འཛིན་མངའ་ཁོངས་ནང་གི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་
ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་
གྲགས་ཅན་སྤང་ཁུལ་བཅས་ངེས་བཟུང་གི་ཞུ་འདུལ་
བྱ་བའི་འགན་འཁུར་དགོས།

ལེའུ་གཉིས་པ། ཞུ་འདུལ་དང་ཆོག་མཆན།

དོན་ཆན་བཞི་བ། གཤམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་
ཀྱི་རིན་ཐང་གལ་ཆེན་ལས་གཅིག་ཡོད་ཆེ། ལོ་རྒྱུས་
རིག་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་
ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་སྤང་ཁུལ་བཅས་སུ་འཛོག་རྒྱ་ཞུ་
འདུལ་བྱས་ཆོག།

(གཅིག) ལུན་རིང་ལ་རྒྱུ་མཐུད་ལུན་པའི་ཀྱང་
ཏུ་དཔལ་ཡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཐད་ཀར་དང་འབྲེལ་བ་
གལ་ཆེན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་དབང་དང་
ལམ་ལུགས་དཔལ་ཡོན། ཞིང་ལས་ལག་བཟོའི་ལས་
རིགས་འཕེལ་རྒྱས། ཉེ་ཆོང་འབྲེལ་འདྲིས། སྤྱི་ཆོགས་
ཅ་འཛུགས། བསམ་སློ་རིག་གནས། ཆོས་ལུགས་དང་
མོས། ཚུལ་རིག་རྒྱ་ཆལ། ཆོན་རིག་ལག་ཅལ། གྲོང་ཁྱེར་
དང་བཟོ་སྐྱེད། རང་བྱུང་ས་ཁམས། མི་ཆོས་ས་ཁམས།
དམག་དོན་འགོག་སྤང་སོགས་ཀྱི་ཐད་དུ་གོ་གནས་
གལ་ཆེན་ལུན་པ།

(གཉིས) ཉེ་དེང་རབས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་
ལུགས་དང་དཔལ་འབྱོར་འཆོ་བ། སྤྱི་ཆོགས་རྣམ་པ།

ལག་ཅལ་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་ལ་ཐད་
ཀར་དང་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེན་ལུན་པ། ཉེ་དེང་རབས་
ཀྱི་དམག་འཁྲུག་འགལ་འདུ་དང་གཞོན་སློན་ལ་ཁ་
གཏད་འཇལ་ཚུལ་དང་། གསར་བཞེད་འགྲལ་སློན་
དང་ཆབ་སྲིད་སློན་གཞི་འཕོ་འགྱུར། བཟོ་ཆོང་ལས་
རིགས་འཕེལ་རྒྱས། འཆོ་བ་རོལ་སྤངས་ཀྱི་འགྱུར་བ།
བསམ་སློ་གསར་བ་དང་རིག་གནས་གསར་བ་བརྒྱད་
སློག་ཆོན་རིག་ལག་ཅལ་འཕེལ་རྒྱས། མཁར་གྲོང་དང་
བཟོ་སྐྱེད་སོགས་ཐད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་མཐུ་
འབྲས་འདུར་ཐོན་སྐྲུན་པ་མངོན་གསལ་སློབ་མཆོན་
ཡོད་པ།

(གསུམ) ཀྱང་གོ་གྲང་ཁན་ཏང་གིས་ཀྱང་གོ་མི་
དམངས་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་དང་སྡེ་ཁྲིད་དེ་འབད་འཐབ་
སྟོན་མེད་བྱས་པའི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་བརྒྱད་རིམ་
བདེན་སྟོན་ཐུབ་པ། ཀྱང་གོ་གྲང་ཁན་ཏང་གིས་གསར་
བཞེད་གནས་གཞིའི་ཁུལ་གསར་སྐྱེད་དང་རྒྱུ་སྟོན།
འཇར་འགོག་དམག་འཁྲུག་གི་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་
འཐབ་སྟོགས་བཅུགས་པ། མི་དམངས་བཅིངས་འགོལ་
དམག་འཁྲུག་གི་རྒྱལ་ཁ་སྤངས་པ། དམངས་གཙོ་རིང་
ལུགས་གསར་བའི་གསར་བཞེད་ཡོངས་འབྲུབ་བྱས་པ་
སོགས་ཀྱི་ཐད་དུ་སྐབས་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བྱས་ཆེས་
མངོན་གསལ་སློབ་མཆོན་ཡོད་པ།

(བཞི) མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་བཅུགས་པ་དང་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་བདེན་སྟོན་ཐུབ་པ། མཆོ་
སྟོན་གྱིས་སྤྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ལམ་ལུགས་བཅུགས་

པ་དང་འཕེལ་རྒྱས། བཅོམ་ལས་མ་ལག་བཅུགས་པ། ཚན་
ཚལ་ཡར་ཐོན། ཁྲོད་ཁྱིམ་(རྒྱལ)འཛུགས་སྐྱོན། ལས་གྲྭ་
འཛུགས་སྐྱོན་གལ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་ཐད་དུ་སྒྲངས་པའི་
གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་མངོན་གསལ་སྒྲོས་མཆོན་ཡོད་པ།

(ལྷ) བཅོམ་སྐྱོན་སྒོམ་འབྱེད་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྒྲུབ་ཆེན་འབད་འཐབ་
བདེན་སྒོད་སྤྱབ་པ། མཆོ་སྒོན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་ལམ་ལུགས་བཅུགས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ཁྲོམ་རའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱི་གཞི་བཅུགས་པ།
ཚན་ཚལ་གསར་སྐྱོན་དང་ལས་གྲྭ་འཛུགས་སྐྱོན་གལ་
ཆེན་སོགས་ཀྱི་ཐད་དུ་སྒྲངས་པའི་སྒྲུབ་ཆེན་གྱི་གྲུབ་
འབྲས་མངོན་གསལ་སྒྲོས་མཆོན་པ།

(དུག) གྲུང་ལྷ་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་སྣ་མང་
རང་བཞིན་འབྱར་དུ་མངོན་པ་དང་། རང་ས་ཁུལ་གྱི་
རིག་གནས་ཁྱད་ཆོས་དང་ས་གནས་ཁྱད་ཆོས་སམ་མི་
རིགས་མང་པོ་འབྲེལ་འབྲེས་མཉམ་འབྲེས་བདེན་སྒོད་
སྤྱབ་པ་བཅས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་སྒྲོས་མཆོན་པ།

(བདུན) སྒོམ་རྒྱུན་ཁྲོད་སྤེའི་གནས་ལུལ་
བདམས་པ་དང་འཆར་འགོད་བཀོད་སྤྱི་གཞི་གི་གཞུང་
ལུགས་སྤུལ་བྱུང་མངོན་སྤྱབ་པའམ། ཡང་ན་སྤུལ་དུ་
བྱུང་བའི་སྐྱོན་ཐབས་ནམ་གཞག་དང་ཁྱད་དུ་འཕགས་
པའི་བཅོས་སྐྱོན་ཚལ་ཁུས་མངོན་སྤྱབ་པ། ས་ཁུལ་གཞི་
མོའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལུགས་སྒོམ་མངོན་སྤུལ་དུ་མཆོན་
སྤྱབ་པ། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ལྡན་སྒོམ་རྒྱུན་བཅོས་སྐྱོན་ལག་
ཚལ་མཆོན་སྤྱབ་པ།

དོན་ཆན་ལྷ་བ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཁྲོད་ཁྱིམ་
གྲགས་ཅན་དུ་ཞུ་འབྲུལ་བྱེད་ན། ཞུ་འབྲུལ་ངེས་བཟུང་
བྱ་རྒྱའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཁྲོད་ཁྱིམ་གྲགས་ཅན་སྤྱང་
སྒྲོབ་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དུ་ད་དུང་གཤམ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དག་
འདྲོམས་དགོས་ཏེ།

(གཅིག) ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྤང་ཁུལ་1ལས་མི་
ཉུང་བ་དང་། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྤང་ཁུལ་གྱི་ལྷ་བའི་
སྤྱང་སྒྲོབ་ཁྱབ་ཁོངས་རའི་རྒྱ་ཁྱོན་སྤྱི་ཆིང་0.5ལས་མི་
ཆུང་བ་ཡོད་དགོས།

(གཉིས) རིམ་པ་སོ་སོའི་རིག་དངོས་སྤྱང་སྒྲོབ་
སྤེ་ཆན་དང་གནས་སྒོས་མི་ཆོག་པའི་རིག་དངོས་སོ་
འགོད། ལོ་རྒྱུས་བཅོམ་བཀོད་དང་བཅོམ་ལས། འགྲིམ་
འབྲུལ། ཚུ་བེད་སོགས་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྤུལ་བཞག་
གམ་ས་གནས་དེ་གའི་ལོ་རྒྱུས་ཆགས་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་
མངོན་པའི་བཅོམ་བཀོད་དང་བཅིགས་བཀོད་10ལས་
ཉུང་མི་རུང་ལ། ཉར་ཆགས་བྱས་པ་ལེགས་དགོས་པར་
མ་ཟད། ཁྲོད་ཁྱིམ་རིག་གནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྒོག་ཤིང་རིན་
ཐང་མངོན་སྤྱབ་དགོས།

དོན་ཆན་བྱུག་པ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཁྲོད་རྒྱལ་
གྲགས་ཅན་དུ་ཞུ་འབྲུལ་བྱེད་ན། ཞུ་འབྲུལ་བྱ་རྒྱའི་ལོ་
རྒྱུས་རིག་གནས་ཁྲོད་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་གྱི་སྤྱང་སྒྲོབ་
ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དུ་ཡོད་ཀྱི་རིག་དངོས་སྤྱང་སྒྲོབ་སྤེ་
ཆན་དང་གནས་སྒོས་མི་ཆོག་པའི་རིག་དངོས་སོ་འགོད།
ལོ་རྒྱུས་བཅོམ་བཀོད་དང་བཅོམ་ལས། ཞིང་ལས། འགྲིམ་
འབྲུལ། ཚུ་བེད་སོགས་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྤུལ་བཞག་

གམ་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྔོན་དམངས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་དྲན་ཤེས་ལྡན་པའི་གནས་ལུལ་5ལས་མི་ཉུང་བ་
ཡོད་དགོས།

དོན་ཆན་བརྒྱན་བ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྡེ་བ་
གྲགས་ཅན་དུ་ཁྱེད་འབྱུང་བྱེད་ན། ཁྱེད་འབྱུང་བྱ་རྒྱུའི་ལོ་
རྒྱུས་རིག་གནས་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་གྱི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱུང་བ་
ཁོངས་ནང་དུ་ཡོད་ཀྱི་རིག་དངོས་སྲུང་སྐྱོབ་སྡེ་ཆ་ན་
དང་གནས་སྡོམ་མི་ཆོག་པའི་རིག་དངོས་ཐོ་འགོད།
ལོ་རྒྱུས་བཟོ་བཀོད་དང་བཟོ་ལས། ཞིང་ལས། འགྲིམ་
འགྲུལ། རྒྱ་བཤེད་སོགས་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ལྟུང་བཞག་
གམ་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྔོན་དམངས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་དྲན་ཤེས་ལྡན་པའི་གནས་ལུལ་2ལས་མི་ཉུང་བ་
ཡོད་དགོས།

དོན་ཆན་བརྒྱན་བ། ཁྱོད་ཁྱེད་(རྒྱལ)ཁྱོད་གཤམ་
གྱི་ཆ་རྒྱུན་གཅིག་འདྲེས་པའི་སྲང་ཁྱུང་དེ་ལོ་རྒྱུས་
རིག་གནས་སྲང་ཁྱུང་དུ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཆོག་སྟེ།

(གཅིག) ཁྱོད་ཁྱེད་(རྒྱལ)འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རིམ་
ཁྱོད་བྱེད་ཀྱིས་གཤམ་ཆེན་ཐོན་པ།

(གཉིས) ལོ་རྒྱུས་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་གཤམ་ཆེན་
དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་གཤམ་ཆེན་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་
མོ་ལྡན་པ།

(གསུམ) སྲང་ཁྱུང་གི་བར་སྟོང་སྒྲིག་གཞི་དང་
ཆགས་རིས། སྟོལ་ཉམས་སོགས་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་
བསམ་སྟོན་དང་ས་ཁོངས་ཁྱེད་ཆོས་སམ་དུས་རབས་ཀྱི་
ཁྱེད་གཤིས་མདོན་པ།

(བཞི) གཞུགས་འདས་ལྟུང་བཞག་རིག་གནས་
དང་སྲུང་ཁྱུང་གི་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་དེའི་
གནས་ལུལ་སྲུན་སྲུམ་ཆོགས་པ་སོར་འདྲིལ་བྱས་པ།

(ལྔ) དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟོལ་སྟོང་
དམངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དྲན་ཤེས་དང་བཅེ་བ་མཆོན་སྤྱབ་
པ།

(དྲུག) གཞི་ཁྱོན་ངེས་ཅན་དང་དངོས་པོའི་
འདེགས་གཞུགས་ངོ་མ་ཡོད་ལ། སྲང་ཁྱུང་གི་སྟོལ་
རྒྱུན་སྒྲིག་གཞི་པལ་ཆེར་ཆ་ཆང་བ་མ་ཟད། སྲང་ཁྱུང་
གི་སྒྲིག་གཞི་དང་ལོ་རྒྱུས་སྟོལ་ཉམས་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་སྲང་ལམ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཁོར་ལུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་
ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཉར་ཆགས་བྱས་པའི་དངོས་པོ་ངོ་མ་
ཡིན་ལ། རྟེན་པའི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱུང་བ་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་
ཆིང་0.5ལས་མི་ཆུང་བ།

དོན་ཆན་དགུ་བ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱོད་
ཁྱེད་གྲགས་ཅན་ཁྱོད་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་
ཅན་སྲང་ཁྱུང་བཅས་ངེས་བཟུང་གི་བྱ་བ་དེ་གཤམ་གྱི་
བརྒྱུད་རིམ་དང་འཆམ་དགོས།

(གཅིག) ཁྱེད་འབྱུང་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱོད་
ཁྱེད་གྲགས་ཅན་ཁྱོད་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་
ཅན་སྲང་ཁྱུང་བཅས་སུ་ཁྱེད་འབྱུང་བྱེད་པའི་གནས་
ལུལ་གྱི་ཁྱོད་ཁྱེད་དང་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་
གིས་ངེས་བཟུང་གི་ཆ་རྒྱུན་གཞིར་བཟུང་ནས་རེ་ཁྱེད་
དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་པ་དང་། ཁྱོད་ཁྱེད་དང་ཁྱུང་གི་
སྔོན་ཁང་དང་ཁྱོད་ཁྱེད་ཁྱོད་གསེབ་འཇུགས་སྒྲུན་(ཡང་

ན་རྒྱལ་དབང་ས་ཁོངས་བར་སྟོང་འཆར་འགོད་ཀྱི་གཙོ་
 སྟོང་སྡེ་ཁག་དང་རིམ་པ་དེ་གའི་རིག་དངོས་གཙོ་སྟོང་
 སྡེ་ཁག་གིས་ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཏེ། བྱོར་བྱེད་དང་ཁྱལ་མི་
 དམངས་སྲིད་གཞུང་ལ་ཕུལ་ནས་ཡིད་འཐད་བྱུང་རྗེས།
 བྱོར་བྱེད་དང་ཁྱལ་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཞིང་
 ཆེན་སྟོང་ཁང་དང་བྱོར་བྱེད་བྱེད་གསེབ་འཛུགས་སྐྱབ་
 གཙོ་སྟོང་སྡེ་ཁག་དང་ཞིང་ཆེན་རིག་དངོས་གཙོ་སྟོང་
 སྡེ་ཁག་ལ་ཁྱུ་འབྲུལ་གྱི་རེ་ཁྱུ་འབྲུལ་དགོས་པར་མ་ཟད།
 ཁྱུ་འབྲུལ་རྒྱ་ཆའང་སྤྲད་དགོས།

(གཉིས) རྒྱ་བཤེར། ཞིང་ཆེན་སྟོང་ཁང་དང་བྱོར་
 བྱེད་བྱེད་གསེབ་འཛུགས་སྐྱབ་གཙོ་སྟོང་སྡེ་ཁག་གིས་
 ཞིང་ཆེན་རིག་དངོས་གཙོ་སྟོང་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་
 ཁྱུ་འབྲུལ་རྒྱ་ཆ་ལ་སྟོན་མའི་དཔྱད་དཔོག་བྱ་དགོས་ལ།
 ཕུལ་དངོས་སུ་སོང་ནས་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཛུགས་བྱས་
 ཏེ། ཁྱུ་འབྲུལ་གྱི་བྱེད་བྱེད་གི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱ་
 དགོས།

(གསུམ) དཔྱད་སྐྱབ། ཞིང་ཆེན་སྟོང་ཁང་དང་
 བྱོར་བྱེད་བྱེད་གསེབ་འཛུགས་སྐྱབ་གཙོ་སྟོང་སྡེ་ཁག་
 གིས་ཞིང་ཆེན་རིག་དངོས་གཙོ་སྟོང་སྡེ་ཁག་དང་
 མཉམ་དུ་ཆེད་མཁས་ཀྱིས་དཔྱད་སྐྱབ་ཆོག་པས་འདྲུ་ཅ་
 འཛུགས་བྱ་དགོས། ཐོག་ས་བསྐྱུས་རྒྱ་བཤེར་དང་ཕུལ་
 དངོས་ལྟ་ཞིབ། ཁྱུ་འབྲུལ་རྒྱ་ཆ། ཆེད་མཁས་དཔྱད་སྐྱབ་
 སོགས་གཞིར་བཟུང་ནས། ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་
 གཞུང་ལ་ཁྱུ་འབྲུལ་བྱས་ཏེ་ཆོག་མཆན་ཡོངས་བསྐྱགས་
 གྱི་གོས་གཞི་མིང་ཐོར་གཏན་འཁེལ་བྱ་དགོས།

དོན་ཆན་བརྒྱ་བ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་བྱོར་
 བྱེད་ གྲགས་ཅན་བྱོར་དལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་
 ཅན་སྤང་ཁྱལ་བཅས་སུ་འཛོག་རྒྱ་ཁྱུ་འབྲུལ་བྱེད་ན།
 གཤམ་གྱི་རྒྱ་ཆ་དག་ཡར་སྤྲད་དགོས་ཏེ།

(གཅིག) རེ་ཁྱུ་སྟོན་ཁྱུ་ བར་དོན་ལ་ལོ་རྒྱུས་
 རིག་གནས་ཀྱི་བྱོར་བྱེད་ གྲགས་ཅན་བྱོར་དལ་གྲགས་
 ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་སྤང་ཁྱལ་བཅས་ཀྱི་ས་ཁམས་
 གནས་ལུ་དང་རྒྱ་བྱོན་མི་བྱངས། ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་
 འགྱུར། སྟོན་རྒྱུ་རིག་གནས། སྟོན་རྒྱུ་སྟོན་ལས།
 དམངས་སྟོན་གོམས་གཤིས། རིག་དངོས་གནས་ལྟུང་
 ས་གནས་སྟོན་ཉམས་ཁྱད་ཆོས་སོགས་ལོ་རྒྱུས་རིག་
 གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་གསལ་བཤད་འདྲ་དགོས།

(གཉིས) སྟོན་རྒྱུ་སྐྱིག་གཞི་དང་ལོ་རྒྱུས་སྟོན་
 ཉམས་ཀྱི་ད་ལྟའི་གནས་བབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་
 བཤད། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་པར་རིས་དང་བརྟན་གཞུགས་རྒྱ་
 ཆ། སྤྱི་མཁའ་རིས་དང་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས། ལོ་རྒྱུས་
 བཟོ་བཀོད། རིག་དངོས་གལ་ཆེན། ལོ་རྒྱུས་ཁོར་ཕུག་
 གི་རྒྱ་བྱེད་སོགས་ཀྱི་པར་རིས་དང་གསལ་བཤད།

(གསུམ) གནས་སྟོན་མི་ཆོག་པའི་རིག་དངོས་
 དང་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྤང་ཁྱལ། ལོ་རྒྱུས་བཟོ་བཀོད།
 ལོ་རྒྱུས་ཁོར་ཕུག་གི་རྒྱ་བྱེད་སོགས་ཀྱི་གསལ་བོ།

(བཞི) སྤང་སྟོན་ཁྱལ་ཁོངས་ཀྱི་གསལ་བཤད།
 སྤང་སྟོན་བཟོ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་སྤང་སྟོན་དམིགས་
 འབེན་དང་སྤང་སྟོན་རེ་བ།

(ལྔ) རིས་ཁྲ་གལ་ཆེན། རིག་དངོས་སྤང་སྟོན་

ཞེ་ཆན་དང་གནས་སྤོས་མི་ཆོག་པའི་རིག་དངོས།
ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་སྤང་ཁྲུལ། ལོ་རྒྱུས་བཟོ་བཀོད།
གཞུགས་འདས་ཤུལ་བཞག་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་
གསལ་བཤད་རྒྱ་ཆའི་གསལ་ཐོ་དང་གནས་ལུལ་གྱི་
པར་རིས་དང་། སྤྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཁང་གི་པར་རིས། རིག་
དངོས་གནའ་ཤུལ་ཁྲུ་ཆུལ་གྱི་པར་རིས། སྤྱང་སྤྱོད་
ཁྲུ་ཁོངས་གྱི་པར་རིས་བཅས་འདུ་དགོས།

དོན་ཆན་བརྩ་གཅིག་ལ། ཞིང་ཆེན་སྲིད་ཁང་
དང་གྲོང་ཁྲིམ་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྱོན་གཅོ་སྐྱོང་
ཞེ་ཁག་གིས་ཞིང་ཆེན་རིག་དངོས་གཅོ་སྐྱོང་ཞེ་ཁག་
དང་མཉམ་དུ་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྲིམ་གྲགས་
ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་ཞེ་བ་གྲགས་ཅན་སྤང་ཁྲུལ་
བཅས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཡོངས་བཞེར་བྱ་བ་ལེགས་པོར་
བསྐྱབ་དགོས་ལ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྲིམ་
གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་ཞེ་བ་གྲགས་ཅན་
སྤང་ཁྲུལ་བཅས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལྟོགས་མིང་ཐོ་བཅུགས་ནས།
ཁྲུ་འབུལ་བྱ་བའི་འཆར་གཞི་གཏན་འབེབས་དང་། ཁྲུ་
འབུལ་ལས་འགན་གསལ་ཐག་གཅོད་པ། དམིགས་
འབེན་དོ་དམ་ལག་བསྟར་བཅས་བྱས་ནས། གྲོང་ཁྲིམ་
དང་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཁྲུ་འབུལ་བྱ་བ་
རྒྱུར་ཐག་གིས་སྤེལ་བར་ཉུ་སྐྱུལ་དང་མཛུབ་སྟོན་བྱ་
དགོས།

དོན་ཆན་བརྩ་གཉིས་ལ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་
ཀྱི་གྲོང་ཁྲིམ་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་ཞེ་བ་
གྲགས་ཅན་སྤང་ཁྲུལ་བཅས་གནས་སའི་གྲོང་ཁྲིམ་

དང་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས། ཁྲུལ་ཁབ་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་གྲོང་ཁྲིམ་གྲགས་ཅན་དང་གྲུང་
གོའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་དང་ཞེ་
བ་གྲགས་ཅན་ཁྲུ་འབུལ་གྱི་བྱ་བ་རྒྱུར་ཐག་གིས་སྤེལ་
དགོས།

དོན་ཆན་བརྩ་གསུམ་ལ། བྱེད་ཐབས་འདིར་
གཏན་ལ་ཐབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་འཆམ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་
རིག་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྲིམ་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་
ཅན་ཞེ་བ་གྲགས་ཅན་སྤང་ཁྲུལ་བཅས་སུ་ཁྲུ་འབུལ་
བྱས་མེད་ན། ཞིང་ཆེན་སྲིད་ཁང་དང་གྲོང་ཁྲིམ་གྲོང་
གསེབ་འཛུགས་སྐྱོན་གཅོ་སྐྱོང་ཞེ་ཁག་གིས་ཞིང་ཆེན་
རིག་དངོས་ཞེ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་དེ་གནས་སའི་གྲོང་
ཁྲིམ་དང་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་ལ་ཁྲུ་འབུལ་གྱི་
གྲོས་གཞི་བཏོན་ཆོག ཁྲུ་འབུལ་གྱི་གྲོས་གཞི་འཕྲོར་
རྒྱུ་གྱི་ལོ་1ནང་ད་དུང་ཁྲུ་འབུལ་མ་བྱས་ན། ཞིང་ཆེན་
སྲིད་ཁང་དང་གྲོང་ཁྲིམ་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྱོན་གཅོ་
སྐྱོང་ཞེ་ཁག་གིས་ཞིང་ཆེན་རིག་དངོས་ཞེ་ཁག་དང་
མཉམ་དུ་ཐད་ཀར་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་ལ་
གྲོས་གཞི་བཏོན་ཆོག

ལེའུ་གསུམ་ལ། དེས་བབྱང་ཡོངས་བསྐྱགས།

དོན་ཆན་བརྩ་བཞི་ལ། ཞིང་ཆེན་སྲིད་ཁང་དང་
གྲོང་ཁྲིམ་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྱོན་གཅོ་སྐྱོང་ཞེ་ཁག་
གིས་ཞིང་ཆེན་རིག་དངོས་ཞེ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་ལོ་
རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གྲོང་ཁྲིམ་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་

གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་གྲགས་ཅན་སྲང་ཁུལ་བཅས་སུ་ཁྱེ་
འབུལ་བྱ་རྒྱུ་ལྟན་འཁེལ་བྱས་པའི་གྲོས་གཞིའི་མིང་
ཐོ་དེ་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་ལ་ཆོག་མཆན་
ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པར་དབུལ་དགོས་ཤིང་། ཞིང་ཆེན་མི་
དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་རྗེས་ཡོངས་
བསྐྱགས་བྱ་དགོས།

དོན་ཆན་བཙུ་བྱ་བ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་
གྲོང་ཁྱེར་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་
གྲགས་ཅན་སྲང་ཁུལ་བཅས་ཡོངས་བསྐྱགས་བྱས་རྗེས།
གནས་ཡུལ་དེའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་
གཞུང་གིས་ཡོངས་བསྐྱགས་བྱས་ཉིན་ནས་བརྒྱུད་ཉིན་
སུམ་ཅུའི་ནང་དུ་སྲིད་གཞུང་བ་བ་དང་ཡུལ་དངོས་
བད་བསྐྱགས་བྱང་བྱ། གསར་འགྱུར་སྒྱུ་བྱང་། སྤྱི་
ཉེགས་སོགས་ཀྱི་ནུས་པ་བརྒྱུད་དེ་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཡོངས་
བསྐྱགས་བྱེད་དགོས།

དོན་ཆན་བཙུ་བྱ་བ། ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་
ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྒྱལ་གྲགས་ཅན་སྡེ་བ་
གྲགས་ཅན་སྲང་ཁུལ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཡུལ་དེའི་གྲོང་
ཁྱེར་དང་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་ཡོངས་
བསྐྱགས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ཉིན་ནས་བརྒྱུད་ལོ1ཡི་ནང་
དུ་སྤྱང་སྒྲོལ་འཆར་འགོད་བཙོག་ཆར་དགོས་ཤིང་།

ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་ལ་སྤུལ་ནས་ཞིབ་
བཤེར་ཆོག་མཆན་དགོད་དགོས།

ལེའུ་བཞི་བ། ཟུར་བཀོད།

དོན་ཆན་བཙུ་བྱ་བ། བྱེད་ཐབས་འདིར་
བཀོལ་བའི་གཤམ་གསལ་གྱི་སྐད་ཆའི་གོ་དོན།

(གཅིག) ལོ་རྒྱུས་བཙོག་བཀོད་ནི། གྲོང་ཁྱེར་དང་
རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གིས་གྲན་འཁེལ་བརྒྱུད་
ཡོངས་བསྐྱགས་བྱས་ཤིང་སྤྱང་སྒྲོལ་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་
ལུན་ལ། ལོ་རྒྱུས་སྒོལ་ཉམས་དང་ས་གནས་བྱང་ཆོས་
མངོན་ཐུབ་པ་དང་། རིག་དངོས་སྤྱང་སྒྲོལ་སྡེ་ཆན་
ཡིན་པར་ཡོངས་བསྐྱགས་བྱས་མེད་ལ། གནས་སྒོས་མི་
ཆོག་པའི་རིག་དངོས་ཀྱི་བཙོག་བཀོད་དང་ཆགས་བཀོད་
ལའང་ཐོ་འགོད་བྱས་མེད་པ་ལ་གོ་དགོས།

(གཉིས) ལོ་རྒྱུས་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ལོ་
རྒྱུས་ཀྱི་སྒོལ་ཉམས་མངོན་ཐུབ་པའི་གནའ་བོའི་ཁོན་
པ་དང་གྱང་ར། རྫོགས། པང་གཅུལ། རྒྱ་རགས། གནའ་
སྤྱང་དང་ཤིང་གྲགས་ཅན་སོགས་ལ་གོ་དགོས།

དོན་ཆན་བཙུ་བྱ་བ། བྱེད་ཐབས་འདི2023ལོའི་
ཟླ1ལོའི་ཆོས12ཉིན་ནས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས།

© འབྲུག་བྱམས་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱར།
འབྲུག་བྱམས་ཆེ་རིང་གིས་ཁུས།

༄༅། ཉང་གི་ཆོག་མཆོད་ཉི་ཤུ་བའི་སྟན་ལུང་གནད་ནམས་ཀྱན་བུས།

བཞི། ཚན་ཅལ་ནི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་ཨང་དང་པོ་དང་།
འཛོན་མི་ནི་ཐོན་ཁུངས་ཨང་དང་པོ། གསར་གཏོད་ནི་སྒྲུལ་ཤུགས་
ཨང་དང་པོ་ཡིན་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱ་དགོས།

ནི་ཅིན་མིང་ལགས་ཀྱིས་ཆོག་མཆོད་ཉི་ཤུ་བའི་སྟན་
ལུང་ནང་། དེས་པར་དུ་ཚན་ཅལ་ནི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་
ཤུགས་ཨང་དང་པོ་དང་། འཛོན་མི་ནི་ཐོན་ཁུངས་
ཨང་དང་པོ། གསར་གཏོད་ནི་སྒྲུལ་ཤུགས་ཨང་དང་པོ་
ཡིན་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། ཚན་རིག་སློབ་གསོར་
བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་འཐབ་རྩས་
དང་། འཛོན་མིར་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སློབས་ལྡན་
སྟན་པའི་འཐབ་རྩས། གསར་གཏོད་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་
སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་བའི་འཐབ་རྩས་བཅས་ལག་བསྟར་
གཏོང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བྱེད་ཁོངས་
གསར་པ་དང་འགྲན་ལམ་གསར་པ་བཏོད་ནས། འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་སྒྲུལ་རྒྱས་གསར་པ་དང་དགེ་མཚན་གསར་པ་
རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བསྟན་དགོས་ཞེས་ནན་གྱིས་བསྟན།
ཁོང་གིས་གསུང་རྒྱུ། སློབ་གསོ་སྡོན་འཛོག་
གིས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཚན་ཅལ་རང་
ཚུགས་རང་དར་བྱེད་པ། འཛོན་མིས་སྒྲུལ་འདེད་ཀྱི་སྡེ་

བྱེད་པ་བཅས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། སློབ་གསོའི་རྒྱལ་
ཁབ་སློབས་ལྡན་དང་། ཚན་རིག་ལག་ཅལ་གྱི་རྒྱལ་
ཁབ་སློབས་ལྡན། འཛོན་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་སློབས་ལྡན་
བཅས་མཆོགས་པོར་རྒྱན་པ་དང་། ཉང་དང་རྒྱལ་ཁབ་
ལ་འཛོན་མི་སྐྱེད་སྤང་བྱེད་པ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འཛོན་མི་རང་བདག་གིས་སྐྱེད་སྤང་
བྱེད་པའི་སྒྲུས་ཆད་མཐོ་བའི་བཏང་ནས། གསར་གཏོད་
ལ་མཁས་པའི་འཛོན་མི་ཅེ་གྲ་སྐྱེད་སྤང་བྱེད་པ་དང་།
ཕྱོགས་བཞིའི་མཁས་འཛོན་ཐམས་ཅད་ཚུར་བཀྲལ་
ནས་ལས་སུ་སྐྱོད་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས།

མི་དམངས་ཀྱི་སློ་ཡིད་ཆེ་མ་པའི་སློབ་གསོ་
ལེགས་པོར་གཉེར་དགོས། མི་དམངས་ལྟེ་བར་བབུང་
ནས་སློབ་གསོ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་རྒྱན་འཁྱོངས་
བྱས་ཏེ། སྒྲུས་ཆད་མཐོ་བའི་སློབ་གསོའི་མ་ལག་
མཆོགས་པོར་རྒྱན་པ་དང་། བྱང་ཆད་སློབ་གསོ་འཕེལ་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་དང་། སློབ་གསོའི་དང་སྟོམས་ལ་

སྐྱུལ་འདེད་གཏང་དགོས། འགན་བབས་སློབ་གསོ་སྐྱུས་
ལེགས་དང་དོ་མཉམ་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་དང་
གྲོང་ཁྱེར་གྲོང་གསེབ་གཞི་གཅིག་ཅན་དུ་སྐྱུར་བ་དེ་
མཁྱེགས་སུ་གཏང་དགོས་ལ། ས་ཁོངས་སློབ་གསོའི་
ཐོན་ཁུངས་བགོ་སྐྱོད་བྱེད་ཐབས་ལེགས་སྐྱུར་བྱ་དགོས།
སློབ་སྡོན་སློབ་གསོ་དང་དམིགས་བསལ་སློབ་གསོ་ཀྱན་
པན་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ཤུགས་རྒྱག་པ་དང་།
མཐོ་འབྲིང་དུས་རིམ་གྱི་སློབ་གྲྭ་སྐྱ་མང་ཅན་དུ་འཕེལ་
རྒྱས་སུ་གཏོང་བ་རྒྱུ་འབྲོངས་བྱ་དགོས་ལ། སློབ་
མཆོམས་ཤིལ་པོར་བྱུང་བའི་སློབ་མར་རོགས་དངུལ་
སློད་པའི་མ་ལག་འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་དགོས། སློབ་
གསོ་གྲངས་འདོན་ཅན་དུ་སྐྱུར་བར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་
བ་དང་། དམངས་ཡོངས་ཀྱིས་ཆེ་གང་པོར་སློབ་སྦྱོང་
བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་སློབ་སྦྱོང་
ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་འཛུགས་སྐྱབ་བྱ་དགོས།

**ཆོན་ཆལ་གསར་གཏོད་མ་ལག་འཐུས་ཚང་དུ་
གཏོང་དགོས།** གསར་གཏོད་ཀྱིས་རང་རྒྱལ་དེར་རབས་
ཅན་འཛུགས་སྐྱབ་གྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ལས་སྟོན་ཤིང་གི་
གོ་གནས་ཟིན་པ་རྒྱུ་འབྲོངས་བྱ་དགོས། ཏང་གྲུང་
དབྱང་གིས་ཆོན་ཆལ་ལས་ཀར་གཅིག་གྱུར་གྱིས་མགོ་
ཁྲིད་བྱེད་པའི་སྤྱི་གསོལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་དགོས་
ལ། རྒྱལ་ཡོངས་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྱི་གསོལ་
དཔེ་གསར་འཐུས་ཚང་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་རྩས་
ཆོན་ཆལ་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་དེ་དག་དང་། གསར་གཏོད་
ཐོན་ཁུངས་བགོ་སྐྱོད་བྱེད་ཐབས་ལེགས་སྐྱུར་བཅས་

བྱས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གསར་གཏོད་མ་ལག་གི་སྤྱི་ཁོག་
རྩས་སྦྱོང་དེ་མཐོར་གཏང་དགོས། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོན་ཆལ་
སྤེལ་རེས་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་རྒྱ་ཆེར་སྦྱོང་བ་དང་།
རྒྱལ་སྤྱི་ཅན་གྱི་ཆོན་ཆལ་ཁོར་ལུག་སྐྱབ་པར་ཤུགས་
བསྐྱར་ཏེ། གོ་ལ་ཤིལ་པོར་འགྲན་རྩོད་རྩས་པ་ལྡན་པའི་
སློ་འབྲེད་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྤྱི་ཁམས་ཆགས་པར་བྱ་
དགོས།

**གསར་གཏོད་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་སྐྱུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་འཐབ་རྩས་མཁྱེགས་པོར་ལག་བསྟར་བྱ་
དགོས།** རྒྱ་ཆོན་མཐོ་བའི་ཆོན་ཆལ་རང་ཚུགས་རང་
དར་སྐབ་པ་མཁྱེགས་པོར་མངོན་འགྱུར་བྱ་དགོས།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་རྩས་དགོས་མཁོ་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་
ཏེ། སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་བསྐྱུས་སྟོན་གསར་གཏོད་རང་
བཞིན་དང་ཁྲིད་སྟོན་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཆོན་ཆལ་
འགག་སློལ་བྱེད་པ་དང་། འགག་རྩ་དང་སྟོན་ཤིང་དུ་
གྱུར་པའི་ལག་ཆལ་གྱི་འགག་སློལ་དམག་འཐབ་ལ་
མཐའ་གཅིག་དུ་རྒྱལ་ཁ་ལེན་དགོས། འཐབ་རྩས་རང་
བཞིན་དང་ཁྲོན་ཡོངས་རང་བཞིན། སྟོན་ཆོད་རང་
བཞིན་བཅས་ལྡན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆོན་ཆལ་ལས་
གཞི་གནད་ཆེན་ཁག་ཅིག་མཁྱེགས་པོར་ལག་ལེན་དུ་
བསྐྱར་ནས། རང་བཞེན་གསར་གཏོད་རྩས་པ་དེ་ཆེར་
གཏང་དགོས། ཆོན་ཆལ་ཅན་གྱི་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་
ཕྲན་གསུམ་འཆར་ཡོངས་འབྱུང་བར་པན་པའི་ཁོར་
ལུག་བཟང་པོ་སྐྱབ་པ་དང་། གསར་གཏོད་སྤེལ་སྤེང་
དང་ཐོན་ལས་སྤེལ་སྤེང་། མ་དངུལ་སྤེལ་སྤེང་། འདོན་

མིའི་སྒྲིལ་བྲེང་བཅས་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ཡོང་
བར་སྒྲུལ་འདེད་གཏང་དགོས།

འདོན་མིར་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ལྡན་
སྒྲན་པའི་འཐབ་རྩས་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱ་དགོས།
ངལ་ཚོལ་ལ་བཅི་འདོག་དང་། ཤེས་བྱར་བཅི་འདོག་
འདོན་མིར་བཅི་འདོག་གསར་སྒྲན་ལ་བཅི་འདོག་
བཅས་རྒྱལ་འབྲོངས་བྱས་ཏེ། སྤར་བས་དགེ་མཚན་ལྡན་
པ་དང་། སྤར་བས་སྟོ་འབྲེད་པ། སྤར་བས་ཕན་ལུས་
ཐོན་པའི་འདོན་མིའི་སྲིད་རྩས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས།
རྒྱལ་སྤྱིའི་འདོན་མི་འབྲན་ཚོད་ཁྲོད་བསྐྱར་མངོན་

དགེ་མཚན་ཆགས་པར་བྱགས་བརྒྱག་དགོས། རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་འཐབ་རྩས་འདོན་མིའི་སྟོབས་བྱགས་མཁྱོགས་
པོར་འདྲུགས་སྒྲན་བྱ་དགོས། འདོན་མི་འཕེལ་རྒྱས་སུ་
གཏོང་བའི་སྤྱིག་སྟོལ་དང་རྒྱུན་སྟོལ་སྒྱར་བཅས་ཟབ་
སྟོལ་བྱས་ནས། རྩོགས་གང་ཐད་ཀྱི་འདོན་མི་སྤུལ་བྱང་
ཅན་ཏང་དང་མི་དམངས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཁྲོད་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱུ་དགོས།

◎ མ་ཡིག་གྲང་ཁྲན་ཏང་ཡོན་ཏེ་ཆོག་མཆོད་ལས་པལ་ཅིང་།
འགྲུར་ཡིག་རྒྱལ་ཁབ་ཡིག་སྒྱུར་ལུས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་《ཆོག་མཆོད་
ཆེན་ཉི་ཤུ་བའི་སྟན་ལྷུ་ལ་བསྐྱུན་ནས་འབྲུག་བྱམས་ཆེ་རིང་གིས་
བསྐྱར།

传达政令

宣传政策

指导工作

服务基层

2023 年第 3 期（总第 301 期）

本期内容

国务院文件

国务院关于机构设置的通知

国务院关于部委管理的国家局设置的通知

省委文件

中共青海省委 青海省人民政府贯彻《中共中央国务院关于做好 2023 年全面推进乡村振兴重点工作的意见》的实施意见

省政府办公厅文件

青海省人民政府办公厅关于印发青海省历史文化名城名镇名村街区认定办法的通知

二十大精神学习专栏

党的二十大报告摘登：坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力

编辑委员会

主任：王卫东

副主任：杜平贵 才让措

主编：周先才让

执行副主编：拉毛卓玛

责任编辑：拉毛卓玛

排版：公保措

电话：0971-8252406

主办单位：青海省人民政府办公厅

编辑出版：《青海省人民政府公报》（藏文版）编辑部

网址：<https://www.qhtibetan.com>

地址：西宁市西大街 12 号

印刷：青海省人民政府机关印刷厂

出版日期：2023 年 3 月 29 日