3 2026ལོའི་ཟླ་5ཚེས་14 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།པད་དབྱངས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིན་ཆེན།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཐ་ཇིག་སི་་་
ཐན་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་དེ་བས་དམ་ཟབ་ཀྱི་ཀྲུང་ཐའི་ལས་་་
དབང་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་འཛུགས་པར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་་་་
བཏང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་དེ་་་་
བས་ལེགས་པ་སྐྲུན་འདོད་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཐ་ཇིག་སི་་་་
ཐན་གྱིས་རང་སོ་སོའི་རྒྱལ་བབ་དང་འཚམ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་་་་
ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ཐོག་སྐྱོད་པར་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་སྔར་རྒྱུན་་་་་་་་་་་
བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དང་ཐ་ཇིག་སི་ཐན་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་་་་་་་
ཁབ་ཀྱི་རང་བཙན་དང་།བདག་དབང་།བདེ་འཇགས་་་་་་་་་
བཅས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།ད་ལོ་ནི་་་་་་་
ཀྲུང་གོའི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འགོ་ཚུགས་ལོ་ཡིན་ལ།ཐ་་
ཇིག་སི་ཐན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཀྱང“2030ལོའི་གོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས”ལ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྐུལ་་་་་་་་་་
འདེད་གཏོང་བཞིན་ཡོད།ཕྱོགས་གཉིས་པོས་སྤུས་ཚད་མཐོ་་
པོས“རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་སྐྲུན་བྱེད་པ་དེ་གཙོ་་་་་་་་་
རྐང་དུ་བྱས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་དང་འབྲེལ་་་་་་་་་་་་
མཐུད་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་རང་ངོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་་་་་
ཚད་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས།དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན་་་་་་
མཉམ་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་བཟང་པོ་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་་་་
དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་གཏིང་ཤུགས་སྔོག་འདོན་བྱས་ནས།ཚོང་
དོན་མ་འཇོག་གི་གཞི་ཁྱོན་དང་སྤུས་ཚད་མཉམ་དུ་མཐོ་རུ་་་་་་་་
གཏོང་དགོས།གཙོ་གནད་རྣམ་གྲངས་ལག་བསྟར་ལ་འགན་་་་
སྲུང་བྱས་ཏེ་ལྗང་མདོག་ནུས་རྒྱུ་དང་།གྲངས་འཛིན་དཔལ་་་་
འབྱོར།རིག་ལྡན་གྲོང་ཁྱེར།མི་ཐབས་རིག་ནུས་སོགས་ཀྱི་་་་་
མཉམ་ལས་རྒྱ་ཆེར་བཏང་ནས་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་་་་་་་་་
སྒུལ་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།མི་ཆོས་རིག་གནས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་
བྱེད་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་ས་གནས་མཉམ་ལས་ཀྱི་དཔེ་རྣམ་་་་་་་་
གསར་པ་གཏོད་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་་་་་་་་་
དབར་ཕན་ཚུན་རྒྱུས་མངའ་དང་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་དགོས།ཁྲིམས་སྒྱུར་བདེ་འཇགས་མཉམ་ལས་་་
ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས“ངན་ཤུགས་གསུམ”ལ་རྡུང་རྡེག་་་་་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཏང་སྟེ་ཐུན་མོང་ཐོག་ས་ཁུལ་གྱི་བརྟན་་་་་་་་
ལྷིང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཐ་ཇིག་སི་་་
ཐན་ཕྱོགས་རྒྱལ་སྤྱིའི་འདུམ་འགྲིག་ཁང་ལ་ཞུགས་རྒྱུར་དགའ་
བསུ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་།ཧྲང་ཧའེ་་་
མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས།ཀྲུང་གོ་དང་ཨེ་ཤེ་ཡ་དབུས་མའི་་་་་་་་
ལམ་སྲོལ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གི་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་་་་
སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།ཕྱོགས་མང་རིང་ལུགས་ངོ་མ་ལག་ལེན་བསྟར་་
ནས་དེ་བས་གཞུང་དྲང་ལུགས་མཐུན་གྱི་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་་་་་་་་་་་
བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་སྐྲུན་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་འདོད་ཡོད།
ལཱ་ཧོ་མོང་གིས་གསུངས་དོན།དུས་རབས་གསར་པར་་
ཐ་ཇིག་སི་ཐན་དང་ཀྲུང་གོའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་་་་་་་་
མཉམ་ལས་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཟབ་ཏུ་་་་
དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས།ཚོང་དོན་དང་།མ་་་་
འཇོགའགྲིམ་འགྲུལ།ཞིང་ལས་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་་་་་་་་་་་་
མཉམ་ལས་ལ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་པ་དང་།རྣམ་གྲངས་་་
གལ་ཆེན་བདེ་བླག་ངང་སྐུལ་འདེད་ཐེབས་པ།མི་ཆོས་རིག་་་་
གནས་སྤེལ་རེས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་བཅས་ལས་་་་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་ལ་བདེ་རྩ་བསྐྲུན་ཡོད།དེ་་་་
རིང་ཕྱོགས་གཉིས་པོས《ཐ་ཀྲུང་གི་ཡུན་རིང་ཁྱིམ་མཚེས་རྒྱལ་་
ཁབ་ཀྱི་མཛའ་གྲོགས་མཉམ་ལས་ཆིངས་ཡིག》ལ་མིང་རྟགས་་་་
བཀོད་པ་ལས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་འབྲེལ་བ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་་་་་
མཚམས་གསར་པར་སླེབས་པ་མཚོན་པ་མ་ཟད།རྒྱལ་ཁབ་་་་་
གཉིས་པོའི་ཡུན་རིང་མཉམ་ལས་ལ་མདུན་ལྗོངས་གསར་པ་་་་་་་་
གཏོད་རྒྱུ་རེད།ཐའེ་དབན་ནི་ཀྲུང་གོའི་ཁ་འབྲལ་ཐབས་་་་་་་་་

མེད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པས་ཐ་ཇིག་སི་ཐན་ཕྱོགས་ཀྱིས་་་་་་་
ཀྲུང་གོ་གཅིག་གི་རྩ་དོན་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་ལག་་་་་་་་་་་
བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཐ་ཇིག་སི་ཐན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོ་་་་་་་་་་་
ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་འགག་རྩའི་གཏེར་རྫས་དང་།མི་ཐབས་་
རིག་ནུས།ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་་་་་་་་་་
དངོས་སྒྲུབ་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།མི་སྣ་་་་་་་
འགྲོ་འོང་ལ་སྟབས་བདེ་སྐྲུན་པ།སློབ་གསོ་སྤེལ་རེས་ལ་་་་་་་་་་་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་་་་་་་་་་་་
འབྲེལ་བར་འཕེལ་རྒྱས་དེ་བས་ཆེ་བ་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་
གཏོང་རྒྱུའི་རེ་སྒུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་་་་་་་
བཏོན་གནང་བའི་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོ་བཅོས་སྐྱོང་གི་གྲོས་འགོ་དེས་་་
འཛམ་གླིང་ལ་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད།ཀྲུང་གོས་རྒྱལ་་་་
སྤྱིའི་གླེང་མང་བའི་གནད་དོན་ཆབ་སྲིད་ཐོག་ནས་ཐག་་་་་་་་་་་་
གཅོད་བྱ་ཆེད་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱེད་པ་དང་དབུས་་་་་་་་་
ཤར་ས་ཁུལ་གྱི་དུས་བབ་ཞི་ལྷོད་དུ་གཏོང་ཆེད་ནུས་པ་གལ་་་་་་
ཆེན་བཏོན་པར་ཐ་ཇིག་སི་ཐན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཚད་མཐོའི་་་་་་་་་་་་
བསྔགས་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཐ་ཇིག་སི་ཐན་ཕྱོགས་ཀྱིས་་་་་་་་་
ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་ཕྱོགས་མང་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་
སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ“ངན་ཤུགས་གསུམ”དང་རྒྱལ་སྒྲོལ་ཉེས་་་་་་་་་་་
གསོག་ལ་ཐུན་མོང་ཐོག་རྡུང་རྡེག་བཏང་ནས་ས་ཁུལ་གྱི་་་་་་་་་་་
བརྟན་ལྷིང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་འདོད་ཡོད།
གྲོས་མོལ་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས།རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་་་་་་
གཙོ་བདག་གིས《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དང་་
ཐ་ཇིག་སི་ཐན་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡུན་རིང་ཁྱིམ་མཚེས་་་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཛའ་གྲོགས་མཉམ་ལས་ཆིངས་ཡིག》དང《དུས་
རབས་གསར་པའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་མཉམ་ལས་་་་་་
རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་་་་་་་
དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཐ་ཇིག་སི་ཐན་སྤྱི་མཐུན་་་་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་གསལ་བསྒྲགས》ལ་མིང་རྟགས་་་་་་་་
བཀོད་ནས་ཁྱབ་བསྒྲགས་གནང་བ་མ་ཟད།སྲིད་ཏང་གི་་་་་་་་་
སྤེལ་རེས་དང་།དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན་གྱི་མ་འཇོགམི་་་་་་་་་
ཐབས་རིག་ནུས།ལྗང་མདོག་གཏེར་རྫས།སྨྱན་སྦྱོར་སོགས་་
ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ཡིག་ཆ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ལ་མིང་་་་་་་་་་་
རྟགས་འགོད་པར་དཔང་པོའང་གནང་བ་རེད།
འཚམས་འདྲི་གནང་རིང་།ཕྱོགས་གཉིས་པོས་ད་དུང་
ཞིང་ལས་དང་།རིག་གནས།སློབ་གསོ།སྡོད་ཁང་འཛུགས་
སྐྲུན། ནད་ཡམས་བརྟག་ཞིབ།ཁྲོམ་རའི་ལྟ་སྐུལ་སོགས་ཁྱབ་
ཁོངས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ཡིག་ཆ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ལ་མིང་རྟགས་་་་་་་་་
བཀོད་པ་རེད།
གྲོས་མོལ་མ་གནང་གོང་།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་ཚོགས་ཁང་ཆེ་མོའི་ཤར་སྒོའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཐང་ཆེན་དུ་་་
ལཱ་ཧོ་མོང་ལ་དགའ་བསུ་ཞུ་བའི་མཛད་སྒོ་འཚོགས་པ་རེད།
ལཱ་ཧོ་མོང་འབྱོར་སྐབས་གུས་དམག་གིས་རུ་སྟར་་་་་་་་་་་་་
བསྒྲིགས་ནས་གུས་འདུད་ཞུས་ཤིང་།རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་་་་་
གཙོ་བདག་གཟིགས་ཞིབ་སྟེགས་བུར་ཕེབས་རྗེས་དམག་མིའི་་་་་་
རོལ་ཆ་ཚོགས་པས་ཀྲུང་ཐ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་རྒྱལ་གླུ་་་་་་་་་་་་
དཀྲོལ་བ་དང་།གནམ་བདེ་སྒོ་མོ་ཆེའི་ཐང་ཆེན་དུ་རྟེན་་་་་་་་་་་
འབྲེལ་མེ་སྒྱོགས་ཐེངས་21བརྒྱབ་པ་རེད།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་་་་
ཕེབས་རོགས་འོག་ལཱ་ཧོ་མོང་གིས་ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་་་་་་་་་་་་་་
བཅིངས་འགྲོལ་དམག་གཟབ་སྦྲེང་རུ་ཁག་ལ་གཟིགས་ཞིབ་་་་་་
གནང་བ་དང་འབྲེལ་དམག་རིམ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་རུ་སྟར་་་་་་་་་་་་
ལའང་གཟིགས་པ་རེད།
དེ་ཉིན་དགོང་མོར།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མི་དམངས་་་་་་་་
ཚོགས་ཁང་ཆེ་མོའི་གསེར་མདོག་ཚོམས་ཆེན་དུ་ལཱ་ཧོ་མོང་ལ་་་
དགའ་བསུ་ཞུ་བའི་གསོལ་སྟོན་བཤམས་པ་རེད།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་་་་
རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་ལས་དོན་གྱི་སྔ་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་ཁྱབ་པར་
བྱེད་པ་དང་།“ཚང་དགོས་པ་གསུམ་དང་ཕན་འདོགས་པ་གཅིག”གི་་་
སྤྱིའི་བླང་བྱ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་ས་ཅི་ཐད་དང་་་་་་་་་་
བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྨང་གཞིའི་་་་་་་་
སྒྲིག་བཀོད་ཞན་པ་དང“མི་འབོར་དང་།མི་སེམས།ཤེས་ལྡན་་་་་་་་་་་་་་
པ”སོགས་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཚོད་་་་་་་་་་
འཛིན་བཟོ་བའི་གདིང་རྩའི་གནད་དོན་སྤྱི་འདོམས་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་
བཅས་བྱས་ཏེ།མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་་་་་་
དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མཉམ་སྤྱོད་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།དམིགས་ཚད་དང་་
ལས་འགན་ལ་དམིགས་ནས་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་མངོན་གསལ་དོད་དུ་
བཏང་སྟེ།བོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་མི་དམངས་་་་
གྲོང་ཁྱེར་ཧུར་ཐག་སྐྲུན་དགོས།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་ཅན་གྱི་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་དམིགས་ནས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་མ་ལག་་་་་་་་
གཏོད་དགོས།གྲོང་ཁྱེར་འཆར་འགོད་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་བྱས་་
ཏེ་མི་རྩ་བར་འཛིན་པ་དང་།རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བརྩི་འཇོགལོ་རྒྱུས་་་
རྒྱུན་འཛིན།ལྗང་མདོག་ཐཱན་ཉུང་སོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ་གྲོང་ཁྱེར་་་་་་་་
འཆར་འགོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་མཉམ་འདྲེས་བྱས་ནས།འཆར་་
འགོད་ཀྱི་རྒྱང་ལྟའི་རང་བཞིན་དང་།དོ་ནན་རང་བཞིན།རྒྱུན་་་་་་་་་་་་
མཐུད་རང་བཞིན་བཅས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།རྫོང་གྲོང་གཞི་རྟེན་གལ་
ཆེན་དུ་བྱས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་་་་་་་
འདེད་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་།“དབྱི་ཝུའུ་ཡི་འཕེལ་རྒྱས་ཉམས་་་་་་
མྱོང”སློབ་སྦྱོང་དང་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་ཏེ་ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ནས་་་
རྫོང་ཁོངས་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས།མིག་སྔར་གཞི་་་་་་་
ཚུགས་པ་དང་ཕུགས་ལ་དམིགས་ཏེ་ལོ་རྒྱུས་དང་མི་དམངས་ལ་ཚད་་་་་་་
མཐོའི་འགན་ཁུར་བའི་སྙིང་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས།དོན་དངོས་དང་་་་་་

འཚམ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་ཅན་གྱི་ལམ་བུ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།
ས་ཁོངས་མཐུན་སྦྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།གྲོང་་་་་་
ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་གསར་གཏོད་ལ་དམིགས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་རྒྱས་་
ཀྱི་སྒུལ་ནུས་གསར་པ་སྐྱེད་སྲིང་དང་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་དགོས།གྲོང་་་་་
ཁྱེར་དང་བསྟུན་ནས་ཐབས་ཇུས་ལག་བསྟར་གྱིས་ཁྱད་ལྡན་ལེགས་ཆའི་
ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་སྟེ།ཐོན་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་་་་་་་་
དར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་སྐྱེད་ལ་སྐུལ་་་་་་
འདེད་གཏོང་བ།ལས་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྣ་གཅིག་སྡུད་བཅས་་་་་
བྱེད་དགོས།མ་དངུལ་གྱི་འབབ་ཁུངས་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱས་ནས་རྒྱུན་མཐུད་
ཆོག་པའི་གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་དང་གཉེར་སྐྱོང་གི་མ་འཇོག་དང་མ་་་་
རྩ་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་མ་ལག་གཏོད་དགོས།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་སྒོ་་་་་་་
དབྱེའི་མཉམ་ལས་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།དཔལ་འབྱོར་དང་་་་་
རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་་་་
གཅིག་གྱུར་ཁྲོམ་ར་ཆེན་པོའི་ནང་མཉམ་འདྲེས་གང་ལེགས་བྱེད་་་་་་་་་་་་་
དགོས།གནས་འཕྲོད་གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་དམིགས་ནས་སྤུས་་་་་་་
ཚད་མཐོ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འཚོ་བའི་བར་མཐོངས་གཏོད་དགོས།གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་་་་་་
གཏོང་བ་དང་།ས་སྟེང་གི་འཛུགས་སྐྲུན་དང་ས་འོག་གི་སྒྲིག་བཀོད་ལ་་
སྤྱི་འདོམས་བྱེད་པ།ཆུ་དང་།གློགསོལ་རླངས།དྲོད་རླངས།
འཕྲིན་གཏོང་སོགས་ཀྱི་ལས་གྲྭ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་་་་་་་་
བྱེད་པ།དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་མ་
ལག་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་དགོས།ས་མཐོའི“ཁང་པ་ཡག་པོ”སྐྲུན་་་་
པར་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་གྲོང་ཁྱེར་དེ་བས་་་་
གནས་འཕྲོད་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།ལས་ཞུགས་དང་།སློབ་གསོ།
སྨན་བཅོས།རྒན་གསོ།བུ་བཅོལ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་་་་་་་་
སྤྲོད་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་་་་་་་
དགོས།མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་དམིགས་ནས་་

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལྗང་མདོག་དང་ཐཱན་ཉུང་གི་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་་་་་་་
དགོས།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་་་་
གཏོང་བ་དང་།རླུང་ཁམས་ཆེན་པོ་དང་།ཆུ།ས་རྒྱུའི་ཁོར་ཡུག་་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྡུས་བཅོས་སྐྱོང་གི་ཕན་འབྲས་རྒྱུན་མཐུད་སྲ་བརྟན་
དུ་གཏོང་བ།ལྷོ་རི་བྱང་རིའི་སྔོ་འགྱུར་ལས་གྲྭ་གཙོ་གནད་དུ་བྱས་པའི་་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་ཆ་སྔོ་འགྱུར་བྱ་སྤྱོད་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང་སྤེལ་་
དགོས།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལྗང་མདོག་ཐཱན་ཉུང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་་
ཧུར་ཐག་གཏོང་བ་དང་།ཐཱན་ཉུང་གཏོང་དང་།སྦགས་བཙོག་ཉུང་་་་
འཕྲི།སྔོ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་།འཕར་སྣོན་བཅས་ལ་མཐུན་སྦྱོར་ངང་སྐུལ་་་་
འདེད་བཏང་ནས་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཞི་མཐུན་མཉམ་གནས་ཐུབ་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།མཉེན་ལྡན་གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་་
དམིགས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་མཐའ་ཚད་བརྟན་་
དུ་གཏོང་དགོས།ཉེན་བརྡ་རྒྱུན་སྒྲོག་དང་ནམ་ཞག་རྒྱུན་དུ་དོགས་་་་་་་་
ཟོན་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་གི་ལས་དོན་ཡག་་་་་
པོ་བསྒྲུབས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་དང་བཅོས་སྐྱོང་ནུས་པ་་་་་
དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་་
ཀྱི་འགན་འཁྲིའི་ལམ་ལུགས་དོན་འཁྱོལ་ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་གྲོང་ཁྱེར་་་་
གྱི་སྤྱི་པའི་བདེ་འཇགས་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པར་ཚད་མཐོའི་མཐོང་་་་
ཆེན་བྱས་ཏེ།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་པའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཏན་ཏིག་་་
བྱེད་དགོས།གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་དང་།ཉུང་གཏོང་།དེ་བཞིན་་་་་
གེགས་སེལ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་འཕྲལ་སྡོམ་བཀོད་་་་་་་
འདོམས་དང་།ཐག་གཅོད།དེ་བཞིན་རོགས་སྐྱོབ་བཅས་ཀྱི་མ་ལག་་་་་
གཏོད་པར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས།གྲོང་ཁྱེར་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མཉེན་་
གཤིས་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།ཤེས་དཔལ་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་དམིགས་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རིག་གནས་དར་་་་་
རྒྱས་གོང་འཕེལ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།རིག་གནས་སྣེ་ཁྲིད་དུ་་་་་
བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་གྲོང་ཁྱེར་སྒྱུར་བཀོད་གསར་སྤེལ་དང་ལོ་་་་་་་་་

རྒྱུས་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་སྲུང་སྐྱོང་བེད་སྤྱོད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་་
གཅོད་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རིག་གནས་ནང་དོན་ཟབ་ཏུ་དང་་་
རིག་གནས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་་་་་་་་་་་་
གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་་་་་་་་
ལས་དོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་ཁྱབ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས།
མི་རིགས་ཁག་གིས་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་གནས་ཀྱི་་་་་་་་་་་་
མཚོན་རྟགས་དང་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་འཛུགས་པ་དང་
མངོན་གསལ་དོད་དུ་གཏོང་དགོས།གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བསམ་པའི་རིག་་་་་་་་་
གནས་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་བཏང་ནས་མི་དམངས་མང་ཚོགས་་་་་
ཀྱི་བསམ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐོང་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཏང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་
ལས་དོན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།
ས་མཐོའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་མི་དམངས་གྲོང་ཁྱེར་སྐྲུན་པར་འགན་་་་་་་་
ལེན་བརྟན་པོ་བྱེད་དགོས།རིམ་ཁག་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་དོན་དེ་གལ་ཆེའི་གནས་བབ་ཐོག་བཞག་ནས།འགོ་་་་
ཁྲིད་ཀྱི་སྒྲིག་སྲོལ་དང་ལས་ཀའི་ལམ་སྲོལ་སྔར་བས་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་་་་་
བཏང་སྟེ་ལས་འགན་ཁག་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་བར་སྤྱི་འདོམས་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་དགོས།རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་འདུ་ཤེས་གསར་སྒྱུར་
དང་གསར་འབྱེད་ཡར་བརྩོན་གྱིས་ཤེས་བྱ་སྦྱོང་བར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་
ནས། གྲོང་ཁྱེར་འཆར་འགོད་འཛུགས་སྐྲུན་དང་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་་
འཇོན་ཐང་ཆེ་རུ་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།ཡང་དག་པའི་་་་་་་
སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།
ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གདེང་འཇོག་མ་་་་་་་་
ལག་འཛུགས་པ་དང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།རིམ་ཁག་ལས་བྱེད་་་་
པས་དངོས་སྒྲུབ་འགན་ཁུར་དང་དམངས་ཆེད་ལས་དོན་དངོས་སྒྲུབ་་་་་་
པར་སྐུལ་ལྕག་བཅས་བྱས་ནས། ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་
སྒྲིག་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ལས་ཀའི་བླང་བྱ་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་་
དུ་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
（མཚམས་གཅོད་དང་པད་ཆོས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཚོགས་པ།

◆ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན།

“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འཆར་འགོད་ཀྱི་གཙོ་གནད་ལས་གྲྭའི་རྣམ་གྲངས་ཁག་109
གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཐད།

གཙོ་གནད་ལས་གྲྭའི་རྣམ་གྲངས་ཁག་9

01.ཚད་གཞི་མཐོ་བའི་ཞིང་ཁ་འཛུགས་སྐྲུན།
02.དེང་རབས་སོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས།
03.སྲོག་ཆགས་དང་རྩི་ཤིང་གི་རིམས་ནད་དང་ནད་ཡམས་སྔོན་་་་་་

འགོག་ཚོད་འཛིན།
04.ཞིང་ལས་ཐད་ཀྱི་སྦགས་བཙོག་འགོག་བཅོས།
05.གྲོང་གསེབ་ཀྱི་དེང་རབས་འཚོ་བའི་ཆ་རྐྱེན་གྱི་ཞན་ཆ་སེལ་བ།

◆གྲོང་ཁྱེར་གསར་སྒྱུར་དང་གྲོང་ཚོམས་འཛུགས་སྐྲུན།
01.ས་འོག་མདོང་དྲ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་སྒྱུར་བཀོད།
02.གནས་འཕྲོད་དང་བདེ་སྡོད་ཆུ་ཚད་མཐོར་གཏོང་།

03.ཁྲོམ་ཁུལ་དང་བཟོ་གྲྭ་རྙིང་པ་སྒྱུར་བཀོད།
04.གྲོང་ཚོམས་གྲོང་འབྲེལ་གྱི་བདེ་བགྲོད་ལས་ཕྱོད་ཆེར་གཏོང་།

དམངས་འཚོ་འགན་སྲུང་དང་ལེགས་གཏོང་ཐད།

གཙོ་གནད་ལས་གྲྭའི་རྣམ་གྲངས་ཁག་25

◆སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིག་གནས་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ།
01.ཏང་གི་གསར་གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་་་་
དང་གསལ་འགྲེལ།
02.རིག་རྩལ་བརྩམས་ཆོས་རྩེ་གྲས་ཀྱི་གསར་རྩོམ་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་་་་་་
དང་རོགས་སྐྱོར།

03.སྤྱི་པའི་རིག་གནས་སྒྲིག་བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན།
04.རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་སྲུང་སྐྱོང་རྒྱུན་འཛིན་དང་བེད་སྤྱོད།
05.རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་དང་་་་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས།

◆སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་སློབ་གསོའི་མ་ལག་འཛུགས་སྐྲུན།
01.རྨང་གཞིའི་སློབ་གསོའི་ཐོན་ཁུངས་རྒྱ་སྐྱེད་དང་སྤུས་ཚད་་་་་་་་་་
མཐོར་གཏོང་།
02.མཐོ་རིམ་སློབ་གསོའི་ཐོན་ཁུངས་སྤུས་ལེགས་ཀྱི་གཤོང་ཚད་་་་་་

ཆེར་གཏོང་།
03.དེང་རབས་ལས་རིགས་སློབ་གསོའི་མ་ལག་གསར་འཛུགས།
04.དམིགས་བསལ་སློབ་གསོའི་ཞན་ཆ་སེལ་བ།

◆བདེ་ཐང་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན།
01.སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ནུས་པ་འཛུགས་སྐྱོང་།
02.སྤུས་ལེགས་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ལེགས་གཏོང་།
03.སྨན་བཅོས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་རྨང་གཞི་བརྟན་གཏོང་།
04.རྒྱལ་ཁབ་གསོ་རིག་ལྟེ་གནས་འཛུགས་སྐྲུན།

05.གཙོ་གནད་ཚོགས་སྤྱིའི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་ཞན་ཆ་སེལ་་་་་
བ།

06.ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་རྒྱུན་འཛིན་དང་གསར་གཏོད།
07.ལུས་རྩལ་ཐང་གི་སྒྲིག་བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན།

◆“རྒན་གཅིག་གཞོན་གཅིག”གི་ཞབས་ཞུ་ལེགས་གཏོང་དང་རིམ་སྤོར།
01.རྒན་གསོ་སྒྲིག་གཞིའི་སྤུས་འབྲས་ལེགས་གཉེར།
02.སྡེ་ཁུལ་གྱི་རྒན་གསོའི་ཞབས་ཞུ་ལེགས་གཏོང་།

03.གསོ་བཅོས་ཟུང་འབྲེལ་དང་ནུས་པ་ཆེར་གཏོང་།

04.ཀུན་ཕན་བཅོལ་ཉར་གྱི་གཤོང་ཚད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོར་་་་་་་་་་
གཏོང་།
05.བུ་བཙའི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ལེགས་གཏོང་།

◆སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཅེས་སྐྱོང་ཞབས་ཞུ་ལེགས་གཏོང་།
01.ཉམ་ཐག་བྱིས་པ་དང་གཞིས་ལུས་བྱིས་པར་གཅེས་སྐྱོང་།
02.དམག་ཞབས་ཐིམ་པའི་དམག་མིར་གོད་གསོས་གཟིགས་སྐྱོང་་་་་
དང་སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོར་བསྟོད་བསྔགས།

03.དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ཞབས་ཞུ།
04.སྤྱི་ཕན་རང་བཞིན་གྱི་པུར་འཇུག་ཞབས་ཞུ།
（མུ་མཐུད་འགོད་རྒྱུ）