7 2026ལོའི་ཟླ་9ཚེས་2 ཕྱོགས་བསྡུས། ཇུས་འགོད་པ།སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མ།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བཀྲ་དཔལ།

སྦྱོར་སྡེའི་སྨན་སྣ་རྣམས་འབྱོར་སླ་ཞིང་།རིན་གོང་ཆུང་བ།སྦྱོར་བཟོ་བྱེད་་་
སླ་བས།བོད་སྨན་གྱི་སྨན་སྦྱོར་ཁྲོམ་ར་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ།སྨན་གྱི་སྤུས་ཚད་ལ་སྨན་་
པ་ཀུན་གྱིས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པའི་དེང་གི་དུས་ལ་མཚོན་ན།སྨན་སྦྱོར་ཞི་བྱེད་་་་་་་
དྲུག་པ་ནི་གཅིག་ནས་སྦྱོར་སྡེའི་སྨན་རྒྱུ་འབྱོར་སླ་ཞིང་རིན་གོང་ཆུང་བས་རིན་་་་་་་
ཆེན་སྨན་རིགས་ལྟར་ལྷད་སྦྱོར་གྱི་སེམས་ཁྲལ་མི་དགོས་པ་དང་།གཉིས་ནས་་་་་་་་
དུག་འདོན་ལས་སྣོན་སྟབས་བདེ་བས།སྦྱོར་བ་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ཡོད་མིན་ལ་ཡང་
སེམས་ཁྲལ་དེ་ཙམ་མི་དགོས་པ།ཐ་ན་སྨན་པ་སོ་སོས་སྦྱོར་སྡེབ་བྱས་ཀྱང་ཆ་རྐྱེན་་
མང་པོ་མི་དགོས་པས་སྨན་སྦྱོར་བྱེད་བདེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ནད་ཐོག་ཕན་ནུས་་་
ངོས་ནས་བརྗོད་ན་སྤྱོད་གོ་ཆེ་ལ།ཕན་ནུས་མྱུར་བ།ཞོར་སྐྱོན་ཆུང་བས།ཞི་་་་་་་
བྱེད་དྲུག་པ་ཨེམ་ཆིའི་ཕྱེ་རྐྱལ་ཡིན་ཞེས་པའི་གཏམ་དཔེའང་དོན་ལ་གནས།རྩོམ་
ཡིག་འདིའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ངོས་ནས་ཞི་བྱེད་དྲུག་པས་མོ་་་་་་་
ནད་ལ་ཕན་ནུས་ཐོན་ཚུལ་སྐོར་ཅུང་ཟད་གླེང་བར་བྱ་སྟེ།
དང་པོ།ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྦྱོར་བའི་འབྱུང་ཁུངས།
ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྨན་སྦྱོར་གྱི་ཁུངས་གསལ་པོ་ཞིག་གསོ་རིག་མཁས་པ་་་་་་་་
ཚོས་བསྟན་པ་མ་མཐོང་རུང་།དེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ཀྱི་སྡུད་པོད་བདུད་རྩིའི་གཏེར་སྒྲོམ་ལས།ཞི་བྱེད་དྲུག་གི་སྦྱོར་བའི་་་་་་་་་་
སྟེང་།སྟར་བུ་དང་ནི་སྦྲུལ་གྱི་ཤ།།རྒྱ་ཚ་སྡིག་སྲིན་འོལ་སེ་བ།།ཞི་བྱེད་བཅུ་་་་་་་
གཅིག་ཅེས་སུ་གྲགས།།ཕན་ཡོན་མོ་ནད་ཁྲག་སྐྲན་བཤིག།བུ་དང་ཤ་མ་་་་་་་་་་་་
རྫོགས་པར་འབྱིན།།ཁྱད་པར་བཙས་རྗེས་མོ་ནད་ལ།།འདི་ལས་ལྷག་པའི་་་་་་་་
གདམས་པ་མེད།།ཇོ་མོ་སྨན་མོའི་ཕྱག་བཞེས་ཡིན།།ཤིན་ཏུ་ཟབ་བོ་ཐུགས་ལ་་
ཆོངས།།ཞེས་བསྟན་ཡོད་པ་ལས་རིགས་འདེད་ཀྱིས་ཞི་བྱེད་བཅུ་གཅིག་སྦྱོར་་་་་་
བའི་རྨང་གཞིར་གྱུར་བའི་ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་དེ་ཇོ་མོ་སྨན་མོས་མཛད་པར་འདོད་་་་་
དེ།ལྷ་མོ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྲིགས་པའི《་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱའི་དྲིས་ལན་་
བློ་གསལ་ཉེར་མཁོ》་ལས།ཞི་བྱེད་བཅུ་གཅིག་གི་གཞི་རྩའི་སྨན་སྦྱོར་ནི་ཞི་བྱེད་་

དྲུག་པ་ཡིན་ལ།འདི་ནི་ཇོ་མོ་སྨན་མོའི་ཕྱག་བཞེས་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ཡོད།གལ་་་་་
ཏེ།ཇོ་མོ་སྨན་མོའི་ཕྱག་བཞེས་ཡིན་ན།ཁོང་ནི་གླིང་རས་པའི་གསང་ཡུམ་་་་་་་་་
གནང་མྱོང་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་མི་ཡིན་པ་དང་།དུང་དཀར་ཚིག་མཛོད་དུ།
རབ་བྱུང་བཞི་པའི་ས་སྤྲེལ་སྤྱི་ལོ་1248ལ་འཁྲུངས་པ་དང་།སྤྱི་ལོ་1283ལོར་་་་་
འདས་པར་བསྟན་ཡོད་པས།ཞི་བྱེད་པའི་སྨན་སྦྱོར་དེ་ཉིད་ཇོ་མོ་སྨན་མོས་་་་་་་་་
མཛད་པ་ཡིན་ན།ད་བར་ཉུང་མཐར་ལོ་ངོ་782ཙམ་སོང་ཡོད།གཞན་གཙང་་
སྟོད་དར་མ་མགོན་པོས།ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་ཁ་ཚར་ལག་ལེན་གྱི་སྦྱོར་བ་ཞི་བྱེད་་་་
ཉེར་དགུ་ཞེས་པ་ཡོད་སྐད་ལྟར་ན།ཇོ་མོ་སྨན་མོའི་དུས་ཀྱི་ལོ་བརྒྱའི་གོང་ནས་་་་
ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྦྱོར་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།
གཉིས་པ།མོ་ནད་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ནད་ཐོག་ཕན་ནུས།
ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་ནི་ཐུར་སེལ་རྒྱུ་བ་ལོག་པ་དང་།བུ་དང་ཤ་མ་མ་ཐོན་པ་་་་་་་་་་
སོགས་ལ་ཕན་པ་གཞུང་གི་དངོས་བསྟན་ཡིན་པ་བཞིན་དང་པོ་ཟླ་མཚན་མི་་་་་་་་་་་་
འབབ་པ་དང་།ཟླ་མཚན་འབབ་ཉུང་བ།ཟླ་མཚན་དུས་སུ་མི་འབབ་པ།ཟླ་་་་་་་
མཚན་འགག་པ་སོགས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས་རྐེད་པ་རྒྱུ་ཞབས་ན་བ།ཕོ་བ་སྦོས་པ།
ཟས་ལ་ཞེན་ཁ་ལོག་པ་བཅས་དེང་སྐབས་ཕྱི་ལུགས་གསོ་རིག་གིས（痛经）ཞེས་་་་
སུ་འབོད་པའི་ནད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ནང་ཕན་ནུས་མངོན་་་་་་་་་་་་
གསལ་དོད་པའི་ར་འཕྲོད་ཐུབ་བྱུང་ལ།དེ་མིན་ཟླ་མཚན་འགྱིང་འདྲིལ་རྐྱེན་གྱིས་
བསླངས་པའི་རོ་སྟོད་གཟེར་བ་དང་།ཟས་ལ་དང་ཁ་མེད་པ།ཟླ་མཚན་རྒྱུན་་་་་་་
རིང་བབས་མྱོང་མེད་པ་སོགས་མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་ཀྱི་ནད་རིགས་གཞན་དག་ལ་་་་་
ཡང་ཕན་ནུས་མངོན་གསལ་ལྡན།གཉིས་པ་བྱིས་པ་བཙའ་རྟགས་དངོས་སུ་་་་་་་་་་

བསྟན་པའི་དུས་སུ་མངལ་ཁ་འབྱེད་པ་དང་།ཐུར་སེལ་རླུང་གི་ཤུགས་བསྐྱེད་པ།
ཤ་མའི་ཆ་ཤས་མི་ལུས་པར་ཕྱིར་འབྱིན་པ་སོགས་བྱིས་པ་བདེ་བླག་ཏུ་བཙའ་རྒྱུར་་་
ཡང་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ལྡན།
དེ་ཡང་སྐབས་བསྟུན་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་།ན་ལུགས་སོགས་ལ་བསྟུན་་་་་་་་
ནས་ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྦྱོར་བའི་སྟེང་དུ་ཁྱུང་ལྔ་བསྣན་པའི་ཞི་ཁྱུང་དང་།ཞི་བྱེད་་
དྲུག་པ་དང་།གསེར་མདོག་ལྔ་པ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་ཞི་གསེར།ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་་་་་་་
དང་རུ་རྟ་དྲུག་པ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་རུ་ཞི།ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་དང་ཨ་རུ་བདུན་པ་་་་་་་་་
མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་ཨ་ཞི།ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་དང་བྱི་ཏང་བདུན་པ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་ཞི་་་
བྱི།ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་དང་ཏིག་ཏ་བརྒྱད་པ་མཉམ་བསྲེས་ཀྱི་ཞི་ཏིག་བཅས་སྐབས་་་་
བསྟུན་བཏང་ན་འགྲིག་པ་ཡིན།
གསུམ་པ།ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྦྱོར་བའི་སྟེང་དུ་སྨན་སྣ་གཞན་དག་་་་་་་་་་
བསྣན་པའི་ནད་ཐོག་ཕན་ནུས།
ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྦྱོར་བའི་རྨང་གཞིའི་སྟེང་དུ་སྨན་སྣ་གཞན་དག་བསྣན་་་་་་་་
པའི་ཁྲོད་ནས་ཞི་བྱེད་བཅུ་གཅིག་ནི་ཇོ་མོ་སྨན་མོས་གསར་དུ་སྦྱོར་སྡེ་གནང་བ་་་་་་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་།དེ་ཡང་ཞི་བྱེད་དྲུག་གི་སྦྱོར་བའི་སྟེང་དུ་སྟར་བུ་དང་།སྦྲུལ་་་་
ཤ།རྒྱ་ཚ།སྡིག་སྲིན།འོལ་མོ་སེ་བཅས་སྨན་སྣ་ལྔ་བསྣན་པའི་སྦྱོར་བ་དེ་ཡིན་ལ།
ཀུན་གྱིས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ནང་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཞིང་།ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱུར་་་་་
པའི་སྨན་སྦྱོར་ཞིག་ཡིན།དེ་མིན་དངོས་གཞིའི་ནད་གཞིར་དམིགས་ཏེ་ཞི་བྱེད་་་་་་
དྲུག་པར་ཁ་བསྒྱུར་གྱི་སྦྱོར་བ་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས།སྐབས་བསྟུན་མོ་ནད་ལ།ཞི་་་
བྱེད་དྲུག་པར་ཤིང་མངར་བསྣན་པས་བཙས་རྗེས་ཁ་ཟས་སྐྱུག་པར་ཡང་ཕན་པ།

ཞི་བྱེད་དྲུག་སྟེང་ཀོ་བྱི་ལ་དང་ཨར་ནག་བསྣན་པ་མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་རྐྱེན་གྱིས་རོ་་
སྟོད་གཟེར་བ།ཞི་བྱེད་དྲུག་སྟེང་སྦྲུལ་ཤ་དང་།སྟར་བུ་བསྣན་པས་བུ་དང་ཤ་མ་་
མི་ཐོན་པར་ཕན་ནུས་ལྷག་ཏུ་ཆེ་བ།དེ་མིན་མོ་ནད་རླུང་ཚབས་དང་ཁྲག་ཚབས་་་
ཀྱི་རྐྱེན་པས་སྙིང་གཟེར་ནད་ལ་ཡང་ཇི་སྐད་དུ།ཐུར་སེལ་གྱེན་དུ་ལོག་པ་ལ།
ཨར་བརྒྱད་དང་ནི་ཞི་བྱེད་བསྟེན།།ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་ཨ་གར་བརྒྱད་པ་དང་ཞི་་
བྱེད་དྲུག་པ་མཉམ་བསྲེས་བྱེད་པའམ་ལྟག་པ་སྤྲད་ནས་གཏོང་བ།མོ་ནད་རླུང་་་་་
ཚབས་ནད་ཀྱི་སྟོད་འཚང་ཤུགས་ཆེ་ན་ཞི་བྱེད་དྲུག་སྟེང་ཀོ་བྱི་ལ་བསྣན་པ་སོགས་་་
སྐབས་ཐོབ་ནད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་བསྟུན་ནས་གནས་སའི་ནད་ཀྱི་སྨན་དང་ཞི་་་་་་་་
བྱེད་དྲུག་པ་ལྟག་པ་སྤྲད་ནས་གཏོང་བ་སོགས་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ལ་བེད་སྤྱོད་་་་་་་
བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།
དེ་ལྟར་རང་ཉིད་ལོ་མང་རིང་གཞི་རིམ་གྱི་སྨན་དང་སྨན་པ་དཀོན་སར་་་་་་་་་་
བསྡད་ཅིང་།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་སྨན་སྦྱོར་མང་པོ་ལག་ཏུ་མ་འབྱོར་བའམ།
རྣམ་གྲངས་ཤིན་ཏུ་མང་བའི་བོད་སྨན་གྱི་སྦྱོར་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ཕན་ནུས་བློ་རུ་་་
མ་ངེས་པ་དང་།ནད་ཐོག་ལག་ལེན་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་ཚུལ་བཞིན་མ་ཐུབ་པའི་་་་་་་
དུས་སུ་ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་ནི་ཞོར་སྐྱོན་ཆུང་ཞིང་།ཕན་ནུས་ཐོན་སླ་བ།ལྷག་པར་དུ་
གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་མཐོང་གི་ཟླ་མཚན་དུས་སུ་མི་འབབ་པ།ཟླ་་་་་་་
མཚན་ཁྲག་སྐྲན་དུ་འདྲིལ་བ།བཙས་རྗེས་བུ་དང་ཤ་མ་མི་ཐོན་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་་་
ཐོག་ལག་ལེན་ཁྲོད་ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་ཁོ་ན་བློ་ལ་ངེས་ཤིང་།རྒྱུན་སྤྱོད་བྱས་པའི་མྱོང་
བ་ཙམ་གླེང་བ་ཡིན་ཞིང་།དེ་ལ་འགལ་འཁྲུལ་གྱི་ནོངས་པ་ཅི་ཡོད་བཟོད་གསོལ་་་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
(ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་གསེར་རྙེད་ཆུས་སྨན་རྩིས་ཁང་།ཟླ་བ་སྒྲོལ་མ)

ལས་སྒོའི་བགྲོ་གླེང་།

སྨན་སྦྱོར་ཞི་བྱེད་དྲུག་པས་མོ་ནད་ལ་ཐོན་པའི་ཕན་ནུས་རགས་ཙམ་གླེང་བ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་་་་་་
ནས་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།ཁུ་ནུའི་ན་་
གཞོན་ཁེ་ལས་མཁས་ཅན་ཚོང་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་་་་
ཕན་སློབ་སྐྱོར་རྣམ་གྲངས་དོན་འཁྱོལ་ལ་ཕན་
འབྲས་ཐོན་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་སློབ་་་་་
སྐྱོར་རོགས་དངུལ་ཚད་ལྡན་སྤྱོད་པ་དང་་་་་་་་་
རོགས་སྐྱོར་གནད་སྨིན་ཐུབ་པར་འགན་ལེན་་
བྱ་ཆེད།ཉེ་དུས་ལྷུན་གྲུབ་རྫོང་སློབ་གསོ་་་་་་་་
ཅུས་བསམ་བློ་ཆབ་སྲིད་གཞུང་ལས་ཁང་གི་་་་
ལས་དོན་པས་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་འདྲི་རྟོག་་་་་
ལས་དོན་སྤེལ་བར།རྫོང་ཡོངས་ནས་དཀའ་་་་
ངལ་ཡོད་པའི་སློབ་མའི་ཁྱིམ་ཚང་10ལ་གྲལ་་

བཤེར་ཐུབ་པ་རེད།
འཚམས་འདྲིར་སྐྱོད་རིང་།ལས་དོན་་
པས་དངོས་སྒྲུབ་དོ་ནན་དང་ནན་ཏན་འགན་
ཁུར་གྱི་ལས་ཀའི་རྣམ་འགྱུར་མཐའ་འཁྱོངས་་
ཀྱིས།དུད་ཚང་རེ་རེ་བཞིན་ལ་འདྲི་རྟོག་བྱས་
ནས་སློབ་མ་དང་དེ་བཞིན་ཁྱིམ་བདག་དང་་་་
སྤེལ་རེས་ཟབ་མོ་བྱས་ཏེ་ཁྱིམ་ཚང་གི་དཔལ་་་
འབྱོར་ཡོང་ཁུངས་དང་།འཚོ་བའི་དཀའ་་་་་
ངལ་དངོས།སློབ་མའི་ཉེ་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་་་་
གནས་ཚུལ་བཅས་ཤེས་རྟོགས་ཞིབ་ཕྲ་བྱས་པ་
མ་ཟད། འབྲེལ་ཡོད་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཞིབ་དཔྱད་
ཞིབ་ཚགས་བྱས་པ་དང་།འདྲི་རྟོག་གནས་་་་

ཚུལ་ཐོ་འགོད་ཞིབ་ཕྲ་བྱས་ཏེ།ཐོབ་ཐང་གི་་་
ཞིབ་དཔྱད་ལས་དོན་དོ་ནན་བསྒྲུབས་པ་རེད།
འདྲི་རྟོག་བྱེད་རིང་།ལས་དོན་པས་་་་
སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྡོད་གནས་ཆ་རྐྱེན་་་་་་་
བལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཞན་པ་དང་འཚོ་བའི་ཆ་་་་
རྐྱེན་ཅུང་སྐྱོ་ཙམ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་ཁང་་་་
པའི་གྱང་ལྡེབས་སུ་གཟེངས་བསྟོད་ལག་ཁྱེར་་
མང་པོ་སྦྱར་བ་མཐོང་སྐབས་འདྲི་རྟོག་བྱེད་་་་
མཁན་ཚོར་སེམས་འགུལ་ཚད་མེད་ཐེབས་་་་་་
ཤིང་།ཁོང་ཚོས་ཁྱིམ་བདག་ཚོར་སློབ་སྐྱོར་་་་
སྲིད་ཇུས་དང་རོགས་སྐྱོར་ཞིབ་སྲོལ་སྐོར་་་་་་་་་
འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཕྲ་བརྒྱབ་སྟེ་ཁོང་ཚོར་དྲོ་་་་
སྐྱིད་བྱིན་ཡོད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་འདྲི་རྟོག་་་་་
བྱས་པ་ལས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་སློབ་མའི་་་་
ཁྱིམ་ཚང་གི་གནས་ཚུལ་དངོས་ཕྱོགས་ཡོངས་་
ནས་གསལ་རྟོགས་ཐུབ་ཡོད།འབྲེལ་ཡོད་་་་་་
འགན་ཁུར་བས། འདྲི་རྟོག་བྱས་འབྲས་དང་་
ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་རོགས་སྐྱོར་བྱ་ཡུལ་གཏན་
འཁེལ་བྱེད་པ་དང་།སློབ་སྐྱོར་རོགས་སྐྱོར་་་་
གྱི་ལས་དོན་ཁག་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་སྤེལ་་་
བ། སློབ་མའི་སློབ་གཉེར་གྱི་ལམ་བུར་སེམས་
ནུས་ཡོད་རྒུས་རོགས་སྐྱོར་བཅས་བྱས་ནས།
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཅེས་སེམས་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་་་་
འཚར་ལོངས་དང་ཤེས་ལྡན་པར་འགྱུར་བའི་་
སྟོབས་ཤུགས་དངོས་ལ་འགྱུར་བར་བྱེད་ཀྱི་་་་་
ཡིན་ཞེས་བཤད།

ལྷུན་གྲུབ་རྫོང་སློབ་གསོ་ཅུས་ཀྱིས་དུད་ཚང་དུ་འཚམས་འདྲིར་བསྐྱོད་ནས་མང་ཚོགས་ལ་དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན་པ།

འདི་ནི་ལས་དོན་པས་དུད་ཚང་དུ་བསྐྱོད་ནས་སློབ་མའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་་་
ཆ་འཕྲིན་ཐོ་འགོད་བྱེད་བཞིན་པ།

ཉེ་ཆར།མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་དམངས་སྲིད་དང་དམག་ཞབས་ཐིམ་པའི་དམག་མིའི་ལས་དོན་ཅུས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་ས་ཚིགས་ཀྱིས་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་་་་་མང་ཚོགས་ཚོགས་པའི་ལས་དོན་པུའུ་དང་མཉམ་དུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་གཅེས་སྐྱོང་དང་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི“མལ་གྲོས་བརྟན་སྲུང་བྱེད།ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱིས་བྱིས་སེམས་སྲུང་།ཚན་རྩལ་གྱིས་ཕུགས་འདུན་གཏོད”ཅེས་པའི་དབྱར་གསེང་གི་ཞིབ་སྦྱོང་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་ནང་ཁྲིམས་སྐྱོང་སློབ་་་གསོ་དང་།དུག་འགོག་དྲིལ་བསྒྲགས།ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་ཉམས་ལེན།དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཐུགས་ཁུར་བཅས་མཉམ་འདྲེས་གཅིག་གྱུར་བྱས་པ་དང་།བྱིས་པ་30 སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་གྱི་དབྱིངས་ཞུགས་རྣམ་པའི་ཚན་རིག་སློབ་སྦྱོང་དང་ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་ནང་ཞུགས་པ་རེད།
འདི་ནི་དབྱར་གསེང་གི་ཞིབ་སྦྱོང་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་ཡིན་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་བྲག་ཡིབ་ནས་གློག་འཕྲིན་་་་་་་་
འབྱོར་གསལ།ཉེ་ཆར་འབྲུག་གྲོང་ཚོར་བཅའ་སྡོད་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་་་་་་་་
ཁྱེར་མེ་ཏོག་རྫོང་ཞིང་ལས་གྲོང་གསེབ་ཅུས་ཀྱི་ལས་དོན་རུ་ཁག་གིས་་་
རང་འགུལ་ངང་རྫོང་རིམ་པའི་ལྷོ་པ་རིགས་ཀྱི་རོལ་ཆ་པིང་པང་གི་་་་་་་
མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་རྒྱུན་འཛིན་པ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་་་་
དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱས་ནས་འབྲུག་གྲོང་ཚོའི་བུ་བཅོལ་ཁང་དུ་བསྐྱོད་་
དེ་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ཁྱབ་གདལ་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱེད་་
སྒོ་སྤེལ་ནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོ་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་མངོན་མིན་རིག་་་

གནས་ཤུལ་བཞག་ཕྲུ་གུ་ཚོར་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་རེད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་་་་་་་་་
རྒྱུན་འཛིན་པ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོས་རོལ་ཆ་པིང་པང་གི་ལོ་རྒྱུས་འབྱུང་་་་་་་
ཁུངས་དང་། དམངས་སྲོལ་ནང་དོན།སྒྲ་འདོན་སྟངས་བཅས་་་་་་་་་་་
འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཕྲ་བརྒྱབ་པ་མ་ཟད།རྒྱུ་ཆ་འདེམས་པ་དང་།ཤུར་་
ཁ་འདོན་པ།ཐག་པ་སྡོམ་པ།དམ་སྦྱར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་་་་་་་
བཟོ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ནས་ཕྲུ་གུ་ཚོས་སྲོལ་རྒྱུན་རོལ་ཆའི་་་་་་
རིན་ཐང་དང་ཁྱད་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་གསལ་པོ་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད།

མེ་ཏོག་རྫོང་གིས་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་སློབ་གྲྭར་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བར་རམ་འདེགས་བྱས་པ།

ཉེ་ཆར།ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཀརྨ་དགོན་གསར་ཁྲོམ་
གཞུང་འོ་བརྒྱལ་ཐང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་སྒྱུ་རྩལ་མཁས་ཅན་བདེ་སྡོད་ཁུལ་་་་་་་་་
རྙིང་པ་སྒྱུར་བཀོད་ཀྱི་ལས་གྲྭ་དངོས་སུ་ལས་མཇུག་འགྲིལ་བ་རེད།
ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་སྡོད་ཁང་འཛུགས་སྐྲུན་ཅུས་དང་།ཀརྨ་དགོན་གསར་་
ཁྲོམ་གཞུང་།འོ་བརྒྱལ་ཐང་སྡེ་ཁུལ།ཨར་ལས་རུ་ཁག་བཅས་དང་་་་་
གྲོང་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་གཞོགས་འདེགས་འོག་ཁུལ་ཆུང་གི་འཚོ་
བའི་སྒྲིག་བཀོད་ཚང་མ་གསར་བརྗེས་རིམ་སྤོར་ཐུབ་པས་འཚོ་སྡོད་་་་་་
ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་།འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་་་་་་་་་་་
དམངས་ཕན་བྱེད་ཐབས་ཚང་མ་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བས་གྲོང་མི་ཚོས་
ཁུལ་ཆུང་རྙིང་པ་སྒྱུར་བཀོད་ལས་བྱུང་བའི་སྟབས་བདེ་དང་སྐྱིད་སྣང་
ཚོར་ཡོད།
སྒྱུ་རྩལ་མཁས་ཅན་བདེ་སྡོད་ཁུལ་བསྐྲུན་སྔ་བས་ཁུལ་ཆུང་གི་་་་་
རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་རིམ་གྱིས་རྙིང་པར་གྱུར་ཏེ་གྲོང་མིའི་རྒྱུན་་་་་་་་་་
གཏན་འཚོ་བར་སྟབས་བདེ་མེད་པ་རེད།སྒྱུར་བཀོད་མ་བྱས་གོང་་་་་་
ཁུལ་ཆུང་གི་ལམ་ངོས་སུ་ཀོང་དོང་མང་བས་ཆར་པ་ཆེན་པོ་བབས་ཚེ་་་
ཆུ་འཁྱིལ་བ་དང་འདམ་རྫབ་ཀྱིས་ཁེངས་ཀྱི་ཡོད།ལམ་སྒྲོན་མི་ཉུང་་་་་
བ་ཞིག་སྔ་ས་ནས་ཆག་སྐྱོན་ཤོར་བས་ལམ་ཟུར་དང་སྒོ་འགྲམ་དུ་གློག་་་
འོད་གསལ་པོ་མེད།ལྡིར་སོ་སྤྲོས་ཆས་ཀྱང་མང་པོ་མེད་པའི་ཁར་་་་་་་་་
རྙིང་པར་གྱུར་པས་ཁུལ་ཆུང་གི་བདེ་སྲུང་ཐད་འགན་ལེན་ཡག་པོ་་་་་་་་་
ཐུབ་ཀྱི་མེད།ས་འོག་གི་བཙོག་འབུད་མདོང་ལམ་འགགས་ནས་ཆར་་
ཆུ་དང་བཙོག་གཅིན་ལོགས་སུ་འགྲོ་མ་ཐུབ་པར་དྲི་ངན་འཐུལ་གྱི་་་་་་་་་
ཡོད།

སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་པ་བྱམས་པ་གཡང་སྐྱིད་ཀྱིས་གསར་འགོད་་་་་
པར། དུས་རྒྱུན་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་སྡེ་ཁུལ་ལ་གྲོང་མིའི་རེ་ཞུ་ཡང་ཡང་་་་
འབྱོར་གྱི་འདུགདེར་བརྟེན་ཁྲོམ་གཞུང་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་པས་་་
ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་རྩད་ཞིབ་ཐེངས་མང་བྱས་པ་དང་གྲོང་མི་བསྐོངས་་་་་
ནས་བཞུགས་མོལ་བྱས་ཏེ།ཚང་མས་གོང་ཞུ་བྱས་པའི་ཆུ་དང་།འགྲོ་་་་་
ལམ། གློག་སྒྲོན།བདེ་སྲུང་།མདོང་ལམ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་རེ་རེ་་་་་་
བཞིན་གསེད་བཀྲོལ་དང་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་ནས་གོང་རིམ་གྱི་སྡོད་ཁང་་་
འཛུགས་སྐྲུན་སྡེ་ཚན་ལ་ཁུལ་ཆུང་རྙིང་པའི་སྒྱུར་བཀོད་རྣམ་གྲངས་རེ་ཞུ་
བྱས་པ་ཡིན།སྒྱུར་བཀོད་ཇུས་གཞི་ཇུས་འགོད་ཀྱི་དུས་མཚམས་སུ་ཨར་་
སྐྲུན་རྣམ་གྲངས་ཚང་མ་གྲོང་མིའི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་དངོས་ལ་་་་་་་་་་་་་་
དམིགས་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་ལས་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ཁོ་ནར་དམིགས་པ་་
ཞིག་མ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་སྒྱུར་བཀོད་ནང་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་་་་་་
སར་དམིགས་ནས་སྒྱུར་བཀོད་ཀྱི་ནང་དོན་ཁག་5གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་་་་
སྟེ།ཆུ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་སྒྲིག་ཆས་བསྒར་བ་དང་།ཆུ་སྦུག་་་་་་་་་་་་
མདོང་ལམ་ལེགས་སྒྱུར་བྱས་ནས་ཐོག་སོ་མཐོ་སར་ཆུ་དཀོན་པའི་གནད་་
དོན་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱས་པ་དང་།སྣུམ་ནག་ལམ་བསྐྱར་དུ་བཏིང་་་་་་
ནས་ལམ་ཁོད་སྙོམས་པ།ལམ་སྒྲོན་བརྗེ་བ་དང་ཁ་སྣོན་བྱས་ནས་གང་་་་་
སར་གློག་འོད་འཕྲོ་བར་བྱས་པ།ལྡིར་སོ་སྤྲོས་ཆས་གསར་པ་དང་ཐོལ་་་་་
པ་བསྒར་ནས་བདེ་སྲུང་གི་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བྱས་པ།བཙོག་འབུད་་
མདོང་ལམ་རྙིང་པ་བརྗེས་ནས་ཆར་པ་དང་བཙོག་ཆུ་ལོགས་སུ་འགྲོ་ས་་་་་
བཟོས་པ་བཅས་རེད།

ཁུལ་ཆུང་སྒྱུར་བཀོད་བྱས།དམངས་ཀྱི་སེམས་པ་སྐྱིད།
—— ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་འོ་བརྒྱལ་ཐང་སྡེ་ཁུལ་གྱིས་ཁུལ་ཆུང་རྙིང་པ་སྒྱུར་བཀོད་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་བཏང་བ།

དབྱར་གསེང་ཞིབ་སྦྱོང་བྱེད་སྒོ་སྤེལ།སློབ་མར་ཉམས་ལེན་གསར་པ་བྱུང་།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་ནས་གནས་ཚུལ་འབྱོར་་་་་་་
གསལ། ཉེ་ཆར།ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དམག་ཞབས་ཐིམ་པའི་དམག་མིའི་
ལས་དོན་ཅུས་ཀྱིས་ཆེད་དོན་དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་་་་་་་་་་་་་་
བཙུགས་ཏེ།ནན་ཁྲུང་དང་།ཀའོ་ཤིན།ཝུའུ་ཧོའུ།མེ་ཧྲན་སོགས་་
ཞབས་ཞུའི་ཡུག་ཁུལ་དུ་ལོ་འཁོར་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྐྱོད་པ་་་་
རེད།
དཔྱད་ཞིབ་ལ་བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་དང་ལུགས་མཐུན་དྲང་་་་་་་་་
གཞག་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས།ལས་གནས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དང་ཞབས་་་་
ཞུའི་ཚད་གཞིར་དམ་པོར་དམིགས་ཏེ།“ཉན་བཤེར་བལྟ་གླེང་་་་་་་་་་་་
དཔྱད་ལྔ”ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ།ཡུག་ཁུལ་ཁག་གི་ལོ་་
འཁོར་གྱི་ལས་དོན་དོན་འཁྱོལ་གནས་ཚུལ་ལ་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་་་་་

དཔྱད་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།ལས་དོན་ཚོགས་ཆུང་གིས་ཡུག་ཁུལ་ཁག་་་་་
གིས་འགན་སྲུང་ཞིབ་ཚགས་ཅན་དང་འབྲེལ་གཏུག་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་་་་་
སོགས་ཐད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་བཀྲག་མདངས་འཚེར་སར་ཁས་ལེན་
བྱས་པ་མ་ཟད། གྲི་དངོ་རང་གཏད་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་རྩིས་ཁྲ་་་་་་་
ཚད་ལྡན་མེད་པ་དང་།ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་པོ་་་་་་་
མེད་པ།སྲིད་ཇུས་དྲིལ་བསྒྲགས་གཏིང་ཟབ་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་་་་་་་
མངོན་གསལ་དོད་པའི་གནད་དོན་ལ་བཤེར་འདོན་ནན་པོ་བྱས་པ་་་
དང་འབྲེལ།ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་ལན་སྤྲོད་དང་དག་ཐེར་གྱི་བླང་བྱ་
ཁ་གསལ་བཏོན་ནས།རྩིས་ཁྲ་བཟོ་བ་དང་ཐོ་སུབ་དོ་དམ་ལ་མཛུབ་
ཁྲིད་བྱས་པ་རེད།
（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་བསྒྱུར།བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་ཞུས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དམག་ཞབས་ཐིམ་པའི་དམག་མིའི་ལས་དོན་ཅུས་ཀྱིས།

ལྗོངས་ཕྱིའི་ཞབས་ཞུའི་ཡུག་ཁུལ་དུ་ལོ་འཁོར་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྐྱོད་པ།