2 2026ལོའི་ཟླ་10ཚེས་10 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།བསྟན་འཛིན་ལྷག་སྒྲོན།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བཀྲ་ཤིས།

རྒྱལ་སྟོན་རིང་ཉིང་ཁྲིར་སྟོན་ཉམས་རབ་ཏུ་རྒྱས་པས་་་
ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོ་རླངས་འཁོར་བཏང་ནས་ཉིང་ཁྲིའི་་་་་་་་་
མཛེས་ལྗོངས་ལ་ལྟ་བར་འགྲོ་གི་ཡོད།ཡིན་ནའང“ནམ་་་་་་་
ཡང་ལམ་ལ་ཆས་བཞིན་པའི”མི་ཁག་གཅིག་ཡོད།དུས་་་་་་་
ཆེན་རིང་རྟག་ཏུ་ལམ་ལ་ཆས་དགོས་པ་ནི་ཁོང་ཚོའི་འཆར་་་
ཅན་གྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
ཟླ་10ཚེས་4ཉིན་གྱི་ཞོགས་པ་སྤོ་བོ་ནས་མེ་ཏོག་བར་་་་་
གྱི་གཞུང་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་སྨུག་སྤྲིན་ད་དུང་ཡལ་མེད་པ་དང་།
སྤོ་བོའི་བདག་སྐྱོང་དུམ་བུའི་སྒྲིག་བཤེར་ཨུ་ཡོན་ཞན་ཅུན་་་་
ཞང་གིས་ལི་མདོག་གི་བདག་སྐྱོང་ལས་གོས་བརྗེས་ནས་་་་་་་་་
སྐོར་ཞིབ་ཉིན་ཐོ་འཁྱེར་ཏེ་ལས་རོགས་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྤོ་་་
བོ་ནས་མེ་ཏོག་བར་ལ་སྐོར་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྐྱོད།གཞུང་་་་
ལམ་དེ་ཁུག་ཆ་མང་ལ་གྱེན་གཟར་བ་དང་ལམ་རྒྱུད་དུ་་་་་་་་་་
ཟགས་རྡོ་མང་བས་བདག་སྐྱོང་ལས་འགན་དཀའ་ཚེགས་་་་་་
ཆེན་པོ་ཡོད།
ཞན་ཅུན་ཞང་གིས་གསར་འགོད་པར་རྒྱལ་སྟོན་རིང་་་་
ལམ་དུམ་དེར་སྒེར་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཇེ་མང་དུ་སོང་་་་་་་་་
ཡོད།ཟླ་10ཚེས་1ནས་4ཉིན་བར་ཁོ་ནར་སྤོ་བོ་ནས་མེ་་་་་་་
ཏོག་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པའི་རླངས་འཁོར་ཐེངས་གྲངས་5966
ཟིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།
“དུས་ཆེན་དང་གུང་གསེང་རིང་ལ་དེ་བས་ལས་བྲེལ་་་་
ཆེན་པོ་ཡོད”ཅེས་ཞན་ཅུན་ཞང་གིས་བཤད།“ཆ་འཛུལ་་་་
ཡ་ཐོན”གྱི་འགྲོ་སྐྱོད་གཏན་འབེབས་གཞིར་བཟུང་།
འཁོར་རྒྱུན་མང་ཤོས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དེ་ཟླ་10ཚེས་2དང་ཚེས་་་
4ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་8པ་ནས་12བར་དང་ཆུ་ཚོད་14
ནས་18བར་རེད།བདག་སྐྱོང་དུམ་བུར་ཉིན་མཚན་་་་་་་་་་་་
དབྱེར་མེད་ཀྱི་ལས་རེས་སྣེ་ཁྲིད་ལམ་ལུགས་དོན་འཁྱོལ་་་་་་་་་
ནན་པོ་བྱས་ཏེ།ལས་ཁུལ་དང་ཤར་གཏོང་འགན་ལེན་ས་་་་
ཚིགས་ཁག་ཏུ་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ལས་གནས་ཐོག་་་་་་་་
བཀའ་སྒུག་པ་དང་། གཙོ་གནད་ལམ་དུམ་དུ་སྐོར་ཞིབ་་་་་་་་
ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་ཉེན་སེལ་འཕྲུལ་ཆས་དང་སྒྲིག་ཆས་སྔོན་་་་
ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཐོལ་བྱུང་གནས་ཚུལ་ཐག་གཅོད་་་་་
བྱ་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
བག་ཆགས་ཟབ་ཤོས་ཀྱི་འཕྲལ་སྡོམ་ཐག་གཅོད་སྐོར་་་་
གླེང་སྐབས།ཞན་ཅུན་ཞང་གིས་འདི་ལོའི་རྒྱལ་སྟོན་གྱི་སྔ་་་་

ནུབ་ཏུ་སྒེར་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཞིག་གིས་ཉེན་རྟོག་པར་་་་་
རོགས་སྐྱོབ་རེ་འདུན་ཞུ་བའི་གནས་ཚུལ་ཕྱིར་དྲན་བྱས།
སྐབས་དེར་ལམ་ངོས་སུ་ཆུ་འཁྱིལ་ནས་འདྲེད་བརྡར་ཤོར་་་་་
སླ་པོ་ཡོད།ཁ་ལོ་བས་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་་་
འཁོར་ལོ་ཞིག་ལམ་འགྲམ་གྱི་ཡུར་བུའི་ནང་ཤོར་ཏེ་དོན་མ་་་
ཐུབ་པར་ལུས། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ཚུལ་་་་
འོག་ཁ་ལོ་བས་འཁོར་རྡོ་བཅུག་ནས་སྐྱོད་ཐབས་བྱས་ཀྱང་།
རླངས་འཁོར་དོན་མ་ཐུབ་པའི་ཁར།དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་་་་་་་་་་་་
གཡང་གཟར་ཕྱོགས་སུ་འདྲེད་བརྡར་ཤོར་ནས་ཉེན་ཁ་སྔར་
བས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།
ཉེན་ཁའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་རྗེས་བདག་སྐྱོང་བཟོ་པ་་་་་་་་
འཕྲལ་མར་འབྱོར་བ་དང་ཆུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀ་ལྷག་ཙམ་རོགས་་་་
སྐྱོབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་རླངས་འཁོར་བདེ་འཇགས་ངང་ཐོན་་་་་་
ཐུབ་ཡོད།
“ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་རོལ་་་་་་་་
བར་དབྱིངས་ཞུགས་ཏེ་ལམ་བར་གྱི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མངོན་
མེད་རྐྱེན་ངན་ལ་སྣང་ཆུང་ཤོར་གྱི་ཡོད།ང་ཚོས་སྲུང་བ་ནི་་
ལམ་བུ་ཙམ་མིན་པར་མི་ཚང་མའི་བདེ་འཇགས་རེད།མ་་་་
གཞི་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་་་་་་་་་་་་
རླངས་འཁོར་ཚང་མ་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་བླག་ཤར་་་་་་་་་་
གཏོང་ཐུབ་པ་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་ལག་པ་གཡུག་གཡུག་་་་་་་་་
བྱས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་སྐབས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པ་ཚང་་་་
མར་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་འདུག”ཅེས་ཞན་ཅུན་ཞང་གིས་་་་་་་་་་
བཤད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིགས་བབ་སྨི་4700ལྷག་ཙམ་ཡོད་་་་་
པའི་གསེར་སྐྱེམས་ལའི་ལམ་དུམ་དུ་རི་ལམ་གུག་ཆ་མང་ལ་་་
གཡང་གཟར་བའི་ཁར་ལམ་ཕལ་ཆེར་གྱི་གཞོགས་གཅིག་ལ་
གཙང་པོ་དང་གཞོགས་གཞན་ཞིག་ནི་གཡང་གཟར་གྲོག་་་་་་
རོང་རེད།འདི་ལོ་ཉིན་མོ་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་པ་དང་ཕྱི་་
དྲོ་སེར་བ་ཡང་སེ་གཏོང་བ།གངས་མ་ཆར་འབབ་པ་་་་་་་་་་་
སོགས་ཀྱི་གནམ་གཤིས་ངན་པ་བསྟན་པས།འགྲོ་ལམ་་་་་་་་་་
བདག་སྐྱོང་དང་ཤར་བགྲོད་བདེ་འཇགས་ལ་ཚོད་བགམ་་་་་་
ཆེན་པོ་འཕྲད་ཡོད།བྲག་ཡིབ་བདག་སྐྱོང་དུམ་བུའི་གསེར་
སྐྱེམས་ལ་འགྲོ་ལམ་ཤར་གཏོང་འགན་ལེན་རུ་ཁག་གི་རུ་་་་་་་་
དཔོན་བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་ལས་ཀར་ཞུགས་ནས་ལོ་14
སོང་བ་དང་གསེར་སྐྱེམས་ལའི་འགྲོ་ལམ་ཤར་གཏོང་འགན་
ལེན་རུ་ཁག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་4འགྲོ་གི་ཡོད།ད་་་་་་་་་་་
ཐེངས་ནི་ཁོང་རྒྱལ་སྟོན་རིང་ལས་རེས་བྱེད་ཐེངས་10པ་དེ་་
རེད།

རྒྱལ་སྟོན་གྱི་གུང་གསེང་རིང་ཁོང་གིས་ཉིན་མོའི་ལས་་་
རེས་དང་མཚན་མོའི་ལས་རེས་ཚོགས་ཆུང་གཉིས་འཁྲིད་དེ་
རེས་མོས་ངང་ལམ་དུ་སྐྱོད་པ་དང་།གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་་་
བསྟན་སྐབས་ཉིན་མོར་སྐོར་ཞིབ་ཐེངས་4བྱེད་པ་དང་།
གངས་ཆར་འབབ་སྐབས་སྐོར་ཞིབ་ཐེངས་མང་བྱེད་དགོས་་
པ་མ་ཟད། ལམ་རྡོ་དུས་ཐོག་ཏུ་གཙང་སེལ་བྱེད་པ་དང་།
སྤྱི་བདེ་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་སྡེ་ཚན་དང་མཉམ་སྒྲུབ་་་་་་་་་
མཉམ་འགུལ་གྱིས་འགྲོ་ལམ་གྱི་གནས་ཚུལ་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད།
བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས“གསེར་སྐྱེམས་ལའི་འགྲོ་་་་་་་
ལམ་གུག་ཆ་ཆེ་ལ་གཡང་གཟར་བ་དང་།གུང་གསེང་རིང་་་
རླངས་འཁོར་མང་བས་གུག་ཆར་ལམ་འགག་སླ་བ་དང་་་་་་་་་
ལས་འཛོལ་ཐོན་སླ་བས་དེ་ནི་ངའི་སེམས་ཁྲལ་ཆེ་ཤོས་བྱེད་་་
ས་དེ་ཡིན”ཞེས་བཤད།ཆར་རླུང་ཁྲོད་ཁོང་དང་རུ་མི་ཚོས་
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་བྱས་ནས་
ཕྱིར་བཤོལ་བྱེད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མེད།
ལོ་14ཡི་རིང་།གཞུང་ལམ་བདག་སྐྱོང་བྱས་པའི་མྱོང་
ཚོར་ཟབ་ཤོས་སྐོར་གླེང་སྐབས།ཁོང་གིས་འཛུམ་དམུལ་་་་་་
དམུལ་ངང“ལམ་ཤར་གཏོང་ཐུབ་ནས་རླངས་འཁོར་བདེ་་་་
བགྲོད་ཐུབ་པ་མཐོང་སྐབས་ང་ཚོ་བློ་བདེ་པོ་འདུག”ཅེས་་་་་་
བཤད།

རྒྱལ་སྟོན་གུང་གསེང་རིང་ཉིང་ཁྲི་གཞུང་ལམ་བྱ་་་་་་་་་་་
གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལྟེ་གནས་དང་དེ་བཞིན་ཁོངས་གཏོགས་་
བདག་སྐྱོང་དུམ་བུའི་ལས་བྱེད་ལས་བཟོས་གཞུང་ལམ་གྱི་་་་་
འཐབ་ས་དང་པོར་ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་བྱས་ཤིང་།
གུང་གསེང་རིང་ཆར་པ་འབབ་པ་དང་།གནམ་གཤིས་་་་་་་་་
གྲང་དུ་འགྲོ་བ།ས་བབ་མཐོ་སར་གངས་མ་ཆར་འབབ་པ།
ས་གཤིས་ཀྱི་གནོད་འཚེའི་ཉེན་ཁ་བཅས་ལ་ཁ་གཏད་་་་་་་་་་་་
གཅོག་ཆེད།ཁོང་ཚོས་རྒྱལ་ལམ་དང་ཞིང་ཆེན་ལམ་དུ་་་་་་་་་
སྐོར་ཞིབ་དང་།ཉེན་སེལ།འཕྲལ་སྡོམ་ཐག་གཅོད།
ཞབས་ཞུ་འགན་ལེན་སོགས་ཀྱི་གཙོ་གནད་ལས་དོན་ལ་་་་་་་་་
དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཁ་ལོ་བ་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་ཚོར་སྙིང་ཉེ་་་་་་
བའི་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཡོད་པ་རེད།
རྒྱལ་སྟོན་རིང་སྤོ་བོ་ནས་མེ་ཏོག་བར་དང་གསེར་་་་་་་་་་
སྐྱེམས་ལ་ནས་རྒྱལ་ལམ་དང་ཞིང་ཆེན་ལམ་བར་ཉིང་ཁྲིའི་་་་
གཞུང་ལམ་བདག་སྐྱོང་བས་རྒྱལ་སྟོན་རིང་ལས་གནས་་་་་་་་་་
བརྟན་སྲུང་བྱས་ནས་ལམ་ཚང་མ་དང་ལམ་དུ་སྐྱོད་མཁན་་་་
ཚང་མར་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ཡོད།
(པ་ཕན་གྱིས་བསྒྱུར།ལྷག་ཚེ་དང་པ་ཕན་གྱིས་ཞུས)

ཁོང་ཚོས“འགྲོ་དཀའ་ཤོས་ཀྱི་ལམ་དུམ”སྲུང་སྐྱོང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ།

ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་སྙན་རོང་རྫོང་དཀར་མཆོག་སྐྱེ་ཁམས་འབྲོག་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཚད་་་་
ཡོད་ཀུང་སི་ནི་སྔོན་ཆད་འབྲོག་པའི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
ད་ཆ་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་རིམ་པའི་ཞིང་འབྲོག་ལས་ཀྱི་སྣེ་འདྲེན་ཁེ་ལས་སུ་གྱུར་ཡོད།
ཀུང་སིས་ཁྲ་ཝོ་ལའི་འབྲི་གཡག་གི་ཁྱད་ལྡན་རྒྱུད་པའི་ཐོན་ཁུངས་ལ་གཞི་ཚུགས་ནས།
མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་སྲོལ་རྒྱུན་ལས་སྣོན་ལག་རྩལ་སྔོག་འདོན་གཏིང་ཟབ་་་་་་
བྱས་ཏེ།ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་དཀར་ཆུའི་ཐོན་རྫས་དང་ཤའི་ཐོན་རྫས་ལས་སྣོན་ཞིབ་ཚགས་་་་་་་་་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེ་དང་ཆབས་ཅིགསྣེ་འདྲེན་ཁེ་ལས་དང་།མཉམ་ལས་ཁང་།འབྲོག་དུད་་་་་་བཅས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཁེ་ཕན་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་སྟངས་བཏོད་དེ་ཡུལ་དེ་གའི་མང་ཚོགས་ལས་ཞུགས་ཐུབ་པ་དང་ས་མཐོའི་འབྲོག་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་དྲ་ཐོག་དང་དྲ་ཕྱིའི་སྣ་མང་ཕྱིར་་་་་་་འཚོང་ཐབས་ལམ་བཏོད་ཅིང་།ས་མཐོའི་སྐྱེ་ཁམས་འབྲོག་ལས་ཐོན་ཁུངས་བརྒྱུད་མང་་་་་་་་་་་ཚོགས་ལ་འབབ་འཕར་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དང་།རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་འབྲོག་ལས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་པས།སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་དང་།ཐོན་ལས་་་་་འཕེལ་རྒྱས།འབྲོག་པར་འབབ་འཕར་བཅས་ཀྱི་འཁོར་རྒྱུག་བཟང་པོ་མངོན་འགྱུར་བྱུང་་་་་་་་ཡོད།
↑ འདི་ནི་མཁའ་ཐོག་ནས་པར་བརྒྱབ་པའི་སྙན་རོང་རྫོང་དཀར་མཆོག་འབྲོག་་་་་་་་
རའི་ཐོན་ལས་གླིང་ཡིན་པ།
→ འདི་ནི་དཀར་མཆོག་འབྲོག་རའི་ལས་སྣོན་འཁོར་ཁང་དུ་ཡུལ་དེའི་འབྲོག་པས་་་་
དཀར་ཆུའི་ཐོན་རྫས་བཟོ་བཞིན་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་ནས་ཟླ་་་་
10ཚེས་8ཉིན་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།ཉེ་་་་་
ཆར། པེ་ཅིང་བོད་སྐྱོར་གྱི་རིག་གནས་གྲུབ་འབྲས་
གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་སྐྱས་སྤོས་འབྲོག་པའི་རིག་གནས་
གླུ་བྲོའི་ཟློས་གར《གནམ་མཚོའི་དུས་བཞིའི་་་་་་་་་་་་
འབྲོག་གླུ》ཞེས་པ་པེ་ཅིང་གི་གྲོང་ཤར་ཆུས་བདེ་་་་་
སྐྱིད་ཤར་ཕྱོགས་ཟློས་གར་ཁང་དུ་གཟབ་རྒྱས་ངང་
འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཤིང་།རྒྱལ་སའི་ལྟད་མོ་བར་རི་་་
མཚོ་སྟོང་ཕྲག་གིས་ཆོད་པའི་ས་མཐོའི་ཡུལ་སྲོལ་་་་
གོམས་འདྲིས་དང་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་བརྩེ་བ་
ཟབ་མོ་ལྡན་པའི་རིག་རྩལ་གྱི་སྟོན་མོ་གཟབ་རྒྱས་་་
ཤིག་བཤམས་པ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི《གནམ་མཚོའི་དུས་བཞིའི་་་་་་་་་་་
འབྲོག་གླུ》ཞེས་པ་པེ་ཅིང་དུ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པ་ནི་
གངས་ལྗོངས་ས་མཐོས་བོད་སྐྱོར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ལ་་་་
ཕུལ་བའི་རིག་རྩལ་སྙན་སེང་ཞིག་ཡིན་ལ།དུས་་་་
རབས་གསར་པར་པེ་ཅིང་དང་བོད་ལྗོངས་ས་་་་་་་་་
གནས་གཉིས་ཀྱི་རིག་གནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་་་་་་
ཕྱོགས་པ་དང་སེམས་མཐུན་མཉམ་གནས་ཀྱི་་་་་་་་་་
གསོན་ཉམས་དོད་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།
《གནམ་མཚོའི་དུས་བཞིའི་འབྲོག་གླུ》ཞེས་་་་་

པའི་ནང་གནམ་མཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་སེམས་འགུལ་་་་་
བའི་བརྩེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་གཙོ་བོར་བྱས་པ་་་་་་་་
དང་། ས་མཐོའི་སྐྱས་སྤོས་རིག་གནས་ལ་གཞི་་་་་་་་
ཚུགས་པ།འབྲི་གཡག་གི་གཤིས་རྒྱུད་ནང་དོན་དུ་
བྱས་ཏེ་བབ་ཆགས་ལ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་ལ་་་་་་་་་་་
བརྟེན་ནས་ཚེ་སྲོག་ལ་བསྟོད་གླུ་ཕུལ་ཡོད།
པེ་ཅིང་བོད་སྐྱོར་གྱིས་དམིགས་སུ་རོགས་་་་་་་་
སྐྱོར་བྱས་ནས་བཏོད་པའི་རྩེར་སོན་རིག་རྩལ་རྣམ་
གྲངས《གནམ་མཚོའི་དུས་བཞིའི་འབྲོག་གླུ》ཞེས་་་
པ་ལོ་མང་བསྟུད་མར་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་སྐོར་སྐྱོད་་་་་་་་
འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པ་དང་།བརྩམས་ཆོས་ཀྱིས་རིག་
རྩལ་འབྲེལ་ཐག་ཏུ་བྱས་ཏེ་འདམ་གཞུང་གི་སྐྱས་་་་
སྤོས་རིག་གནས་ཀྱི་མིང་བྱང་གི་སྐད་གྲགས་རྒྱུན་་་་
མཐུད་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་རིག་་་་་་་་
གནས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་་་་་་
ཟབ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་ནུས་ལྡན་བཏང་བ་མ་་་་་་་་
ཟད། ས་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་ཁྲིད་དང་མང་
ཚོགས་འབབ་འཕར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་་་་་་
རིག་གནས་ཀྱི་གཞི་རྟེན་དུ་གྱུར་ཡོད།
（པ་སངས་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་བསྒྱུར།བསོད་་་
བདེ་ཆེ་བས་ཞུས）

པེ་ཅིང་བོད་སྐྱོར་གྱི་རིག་གནས་གྲུབ་འབྲས་གཙོ་བོ《གནམ་མཚོའི་དུས་བཞིའི་འབྲོག་གླུ》
ཞེས་པ་པེ་ཅིང་དུ་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་ནས་ཟླ་་་་
10ཚེས་8ཉིན་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།ཉེ་་་་་
ཆར། WSEམཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་གྱི་ཡོངས་་་
བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་ལྷ་སའི་ས་ཚིགས་ཀྱི་་་་་་་་་
འགྲན་བསྡུར་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མང་ཚོགས་ལུས་རྩལ་
ལྟེ་གནས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་ཁང་དུ་བྱས་པ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ལ་སྨི་60དང་།སྨི་
100 སྨི་200སྨི་400སྨི་800སྨི་1500སྨི་་་་
4×100ཡི་རྒྱུག་མཐུད་བང་རྩལ་འགྲན་བསྡུར།
རྒྱང་མཆོང་།རིམ་གསུམ་རྒྱང་མཆོང་སོགས་ཀྱི་་་་་
རྣམ་གྲངས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པ་དང་།མྱུར་་་་
ཚད་དང་།སྙུགས་ཤེད།ཚོགས་པའི་མཉམ་ལས་་
དང་མཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་གྱི་ནུས་པ་བཅས་ལ་
བསམ་གཞིགས་བྱས་ནས།ལོ་ན་མི་འདྲ་བ་དང་་་་
ལུས་རྩལ་གྱི་རྨང་གཞི་མི་འདྲ་བའི་འགྲན་ཞུགས་་་་
པ་ཚོར་འགྲན་ཞུགས་གདམ་ག་སྣ་མང་མཁོ་འདོན་
བྱས་ཡོད།
ལེའོ་ཉིང་ནས་ཡིན་པའི་མཱ་ཝུན་ཧྭ་ད་ལོ་ལོ་་་་་
67ཡིན་ཞིང་།ཁོང་ནི་ད་ཐེངས་འགྲན་བསྡུར་་་་་་་
ཁྲོད་ཀྱི་ལོ་ན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བདམས་ཐོན་པ་ཡིན་པ་་་་་་
དང་། ཁོ་པས་M65སྐྱེས་པའི་སྨི་60དང་སྨི་100
ཡི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ལ་ཞུགས་་་་་
ཡོད།འགྲན་བསྡུར་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས།ཁོ་པས་་་
འདི་ནི་ང་ས་མཐོར་འགྲན་བསྡུར་ལ་ཞུགས་ཐེངས་
དང་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད།གསེར་གྱི་རྟགས་མ་་་་་་་་་་་་

གཉིས་རག་བྱུང་ཞེས་བཤད།
ལོ་12ལ་སླེབས་པའི་བདམས་ཐོན་པ་ཁྲེན་ཀྲེ་་
ཤན་U12སྐྱེས་པའི་རྒྱང་མཆོང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་་་་་་་་
འགྲན་བསྡུར་ལ་ཞུགས་པ་དང་འབྲེལ་ཨང་དང་པོ་
བླངས་ཤིང་།ཁོ་པས་གསར་འགོད་པར“ང་་་་་་་་་་་
མཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་་་་་་་་་
ཡོད།སླད་ཕྱིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་
ལུས་རྩལ་ལ་མུ་མཐུད་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་་་་་་་་་་་་་
ཡིན”ཞེས་བཤད།
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།WSE
མཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་གྱི་ཡོངས་བསྒྲགས་་་་་་་་་་་
འགྲན་བསྡུར་ནི་མཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་ལ་་་་་་་་་་
དགའ་པོ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་དམངས་ལ་ཕྱོགས་པའི་
འགྲན་བསྡུར་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།དེར་ཡོངས་
བསྒྲགས་ངང་འགྲན་བསྡུར་ལ་ཞུགས་པ་དང་།

འགྲན་བསྡུར་ཚད་ལྡན་སྤེལ་བ།མི་སྒེར་གྱི་ལུས་་་་
རྩལ་བྱང་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་བཅས་ལ་ནན་
བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།
WSEམཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་གྱི་འགྲན་བསྡུར་་་
དེ་པེ་ཅིང་དང་།ཧྲང་ཧའེ།ཀོང་ཀྲོའུ།ཧང་་་་་་་་
ཀྲོའུ་སོགས་གྲོང་ཁྱེར་མང་པོར་གཉེར་བ་དང་་་་་་་་་
འབྲེལ།སིང་ཀ་ཕོར་དང་མ་ལེ་ཞི་ཡ་སོགས་ཕྱི་་་་་་་
རྒྱལ་གྱི་ས་ཚིགས་ཀྱང་གསར་འཛུགས་བྱས་ཡོད།
（པད་ཆོས་ཀྱིས་བསྒྱུར།བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་་་་་་་་་་
ཞུས）

WSEམཆོང་རྒྱུག་འཕེན་གསུམ་གྱི་ཡོངས་བསྒྲགས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་ལྷ་སའི་ས་ཚིགས་ཀྱི་
འགྲན་བསྡུར་བྱས་པ།

ང་ཚོའི་དུས་ཆེན།
འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་བྲག་ཡིབ་ནས་
གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ།གསར་འགོད་པར་་་་
འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།
གནམ་ལྕགས་འབར་བའི་གླེང་སྟེགས་སྐབས་་་་་་་་་་་
གཉིས་པ་སྟེ་བོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་་་
དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་འཛུགས་གཏོད་བྱེད་པའི་གླེང་་་་་
སྟེགས་དེ་ཟླ་10ཚེས་9དང་ཚེས་10ཉིན་ཉིང་ཁྲི་་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཉེར་བ་རེད།
སྐབས་འདིའི་གླེང་སྟེགས་ཀྱིས“ཚན་རྩལ་་་་་་་
གྱིས་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་བ་དང་།གནོད་མེད་ནུས་་་་
རྒྱུས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ—རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་་་
ཤེས་དཔལ་མཐོ་ས་འཛུགས་གཏོད་ལ་རིག་ལྡན་་་་་
གྱིས་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་པ”བརྗོད་དོན་གཙོ་བོར་བྱས་་་་་་
ནས། རྩེར་སོན་ཅན་དང་།ཆེད་ལས་ཅན།སྣ་་་་
མང་ཅན་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤེལ་རེས་དང་ལག་
ལེན་མཉམ་ལས་ཀྱི་ལས་སྟེགས་ཤིག་གཏོད་རྒྱུ་་་་་་་་་
རེད།
གླེང་སྟེགས་ནང“ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་་་
སྒོ་ནས་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་ཁ་གཏད་་་་
བཅག་སྟེ་ས་མཐོའི་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་ལ་ཞབས་་་་

འདེགས་ཞུ་བ་དང་།ཚན་རྩལ་གྱིས་གནོད་འཚེ་་་་
སྔོན་འགོག་དང་ཉུང་གཏོང་ལ་འདེགས་སྐྱོར་བྱས་་
ནས་ས་མཐོའི་གནས་འཕྲོད་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཞབས་་
འདེགས་ཞུ་བའི”ལྟེ་བའི་གླེང་སྟེགས་གཙོ་བོ་དང་།
དེ་བཞིན“ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་མཉམ་དུ་རྒྱལ་་་་་་་
ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་གཏོད་་་་་་་་
པ”དང་། “མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་་
ཁམས་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི”ཁྱད་་་་་་་་
ཆོས་ལྡན་པའི་ཡན་ལག་གླེང་སྟེགས་ཆེན་པོ་གཉིས་
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ།གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་དང་་
ཉུང་གཏོང་དང་།མཐུན་སྦྱོར་མཉམ་སྐུལ།བདེ་་
འཇགས་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་ཐོག་་་་་་
ནས་ཕྱོགས་མང་མཉམ་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ཏེ་་
ས་མཐོའི་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་རྣམ་པ་གསར་པ་་་
རྒྱ་ཆེར་བཏང་ནས།སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་དང་།
གནོད་འཚེ་སྔོན་འགོག་དང་ཉུང་གཏོང་།ལྗང་་་་་
མདོག་འཕེལ་རྒྱས།དམངས་འཚོ་གནས་འཕྲོད་་་་
བཅས་ལ་མཉམ་དུ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ཐབས་་
ལམ་གསར་རྐྱང་ཞིག་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་རེད།

གནམ་ལྕགས་འབར་བའི་གླེང་སྟེགས་སྐབས་གཉིས་པ་ཟླ་10ཚེས་9དང་ཚེས་10ཉིན་ཉིང་ཁྲི་
གྲོང་ཁྱེར་དུ་གཉེར་བ།

འབབ་འཕར་ལམ་བུ་ཡངས།ཕྱུག་འགྱུར་གླུ་དབྱངས་སྙན།