རྒྱུན་མཁོའི་ཤེས་བྱ།

༢ཕྱོཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ།ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན།ཁ་པར།15183621818རྩོམ་སྒྲིག་པ།རྟ་མགྲིན་རྡོ་རྗེ།ཡིག་སྒྲོམ།2714574645@qq.com 2022ལོའི་ཟླ་བ4པའི་ཚེས25ཉིན།

སྤྱི་ཟླ4པའི་ཚེས13ཉིན།དཀར་མཛེས་
རྫོང་ཨུ་དང་རྫོང་སྲིད་གཞུང་གི་མགོ་ཁྲིད་འོག།
དཀར་མཛེས་རྫོང་རིག་སློབ་ཅུས་དང་དཀར་
མཛེས་རྫོང་གུང་གཞོན་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀྱིས་
དཀར་མཛེས་རྫོང་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་དུ་དམའ་
རིམ་སློབ་འབྲིང་གི་ལོ་རིམ་གསུམ་པ་དང་མཐོ་
རིམ་སློབ་འབྲིང་ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་མཐར་ཕྱིན་
སློབ་མ་རྣམས་ལ་མཛའ་བརྩེའི་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་
བའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
དཀར་མཛེས་རྫོང་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་ནི
1957ལོར་བཙུགས་ནས་དེང་གི་བར་ལོ་ངོ་དྲུག་
ཅུ་རེ་བཞིའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་རེད།
སློབ་འབྲིང་འདི་རུ་ད་ལྟ་འཛིན་གྲྭ་དྲུག་ཅུ་ཡོད་ལ་
དགེ་རྒན་ཉིས་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ལྷག་དང་སློབ་མ་
སུམ་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད།དེའི་ནང་མཐོ་
འབྲིང་གི་འཛིན་གྲྭ་དགུ་ཡོད་ལ།སློབ་གྲྭ་འདིའི་
ཁྲིད་ཐབས་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་དགེ་མཚན་ལྡན་པས་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ལོ་རེའི་མཐོ་རྒྱུགས་ནང་སློབ་
མའི་རྒྱུགས་འཕྲོད་བཟང་ཤོས་ཤིག་གྱུར་ཡོད་
ལ། འདི་ནས་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པའི་སློབ་མ་ཚོས་
ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་ལྷོ་ནུབ་
མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།ནུབ་བྱང་མི་རིགས་
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།སི་ཁྲོན་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་

སོགས་སུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་མ་
ཟད། སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་གི་ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་བོད་
སྐད་ཡིག་གི་ལས་སྒྲུབ་མི་སྣ་གཙོ་བོ་རུ་གྱུར་ཡོད།
ཐེངས་འདིའི་བྱེད་སྒོ་ནི།གཅིག།དཀར་
མཛེས་རྫོང་གུང་གཞོན་ཚོགས་པའི་ཧྲུའུ་ཅི་བྱམས་
པ་ཆོས་སྐྱིད་ཀྱིས་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་རྣམས་ལ་
བཤད་རྒྱུར། སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་སྦྱོང་
ཚན་ཀུན་ལ་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་སྒོ་ནས་བརྩོན་
འགྲུས་བྱ་དགོས་པར་མ་ཟད་གཙོ་གནད་དམིགས་
སུ་བཀར་ནས་བསྐྱར་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།གནོན་
ཤུགས་རྒྱང་དུ་དོར་ཏེ་དཀའ་བ་ཁྱད་དུ་བསད།
ངལ་བ་དང་དུ་ལེན་དགོས་པའི་སློབ་སྟོན་བྱས།
གཉིས།དཀར་མཛེས་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་གི་
སློབ་གཙོ་གཞོན་པ་དཀོན་མཆོག་བློ་གྲོས་ཀྱིས་མཐོ་
རིམ་སློབ་འབྲིང་གསུམ་པའི་སློབ་མ་ཚོར་དགེ་རྒན་
ལ་བརྩི་མཁས་ཤིང་སྒྲིག་ཁྲིམས་སྲུང་མཁས་པའི་
སློབ་བུ་ཡ་རབས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་དགོས་པའི་
སྐུལ་སློང་བྱས་པར་མ་ཟད་རྒྱུགས་གཉིས་ཀྱི་གྲུབ་
འབྲས་གཡུར་དུ་ཟ་བའི་སྨོན་ཚིག་འབུལ་བ་རེད།
གསུམ།ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་
གཡང་སྐྱིད་དཔལ་མོས་རྒྱུགས་སྤྲོད་སྟངས་ཀྱི་
ཐབས་ཤེས་དང་རྒྱུགས་མ་སྤྲད་སྔོན་གྱི་བསམ་པའི་
གྲ་སྒྲིག་སོགས་ཇི་ལྟར་དགོས་ལུགས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་

རབ་དང་རིམ་པ་ངོ་སྤྲོད་བྱས།བཞི།དཀར་
མཛེས་གནའ་དཔེ་གསེར་བྲིས་རིག་གནས་ལས་
སྒྲུབ་ཁང་གི་ཡིག་གཟུགས་མཁན་བྱམས་པ་རྡོ་
རྗེའམ་ཆོས་འགྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་ཡིག་གཟུགས་
བརྩམས་ཆོས་ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་ཏེ་སློབ་མ་ཚོར་ནུས་
ཤུགས་འདོན་རོགས་བྱས།ལྔ།བྱང་ཤར་ནས་
ཡོང་པའི་ན་གཞོན་རོལ་དབྱངས་མཁན་ཧྭ་ཏང་
གིས༼གྲལ་མཚེས༽ཞེས་པའི་གླུ་དབྱངས་
བླངས་ཏེ་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ངལ་
དུབ་བསལ་བར་རམ་འདེགས་བྱས།
འབྲིང་རྒྱུགས་དང་མཐོ་རྒྱུགས་ནི་མི་ཚེ་ཁ་
ལོ་བསྒྱུར་བའི་ཐེམ་སྐས་ཆེས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།
སློབ་ཆེན་ལེགས་པོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱུགས་འཕྲོད་རྒྱུ་ནི་
ཁྱིམ་བདག་དང་སློབ་མ་ཚོས་རིང་ནས་སྨོན་པའི་
ཕུགས་འདུན་དེ་ཡིན།མཇུག་ཏུ་དཀར་མཛེས་
རྫོང་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་གཙོ་བློ་ཆེན་ཧྭ་
དང་དཀར་མཛེས་རྫོང་གུང་གཞོན་ཚོགས་པའི་
ཧྲུའུ་ཅི་བྱམས་པ་ཆོས་སྐྱིད་གཉིས་ཀྱིས་མཐར་ཕྱིན་
སློབ་མ་ཚོར་རྒྱུགས་ལེགས་པོར་འཕྲོད་པའི་རེ་སྨོན་
མཚོན་བྱེད་དུ་སློབ་མ་རེ་ལ་དཔེ་ཁུག་རེ་ལེགས་
སྐྱེལ་གནང་བ་རེད།།
（ངེད་ཚགས་པར་ཁང་གི་ལས་ཞོར་
གསར་འགོད་པ་འབྲི་བརྒྱ་ལྷ་མཚོ་བྲིས།）

ད་ཆ་རྒྱལ་ནང་གི་རིམས་ཚུལ་མུ་མཐུད་དེ་
ཁྱབ་མཆེད་བྱུང་བཞིན་ཡོད་ཅིང་།རང་རེའི་ཞིང་
ཆེན་གྱི་ཁྱིམ་མཚེས་ཧྲན་ཞི་དང་མཚོ་སྔོན།ཀན་
སུའུ། ཡུན་ནན་སོགས་སུ་ས་གནས་རང་གི་རིམས་
ཚུལ་བྱུང་བས།རང་ཁུལ་ལའང་རིམས་ཚུལ་འབྱུང་
བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་།རིམས་ཚུལ་འགོག་
ཟོན་འགག་རྩའི་དུས་སྐབས་སུ་སླེབས་ཡོད་པར་
བརྟེན།ནུབ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམས་ཚུལ་ལ་དམིགས་
བསལ་དོ་ཁུར་བྱ་དགོས།
སྤྱི་ཟླ4པའི་ཚེས17ཉིན་ནས་བཟུང་།རང་
ཁུལ་གྱིས་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ནས་རྒྱལ་ནང་
གྱི་ས་གནས་རང་གི་རིམས་ཚུལ་བྱུང་བའི་ས་ཆ（ས་
གནས་རིམ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལྟེ་
གནས་གྲོང་ཁྱེར།ཐད་སྐྱོང་གྲོང་ཁྱེར）དེAརིགས་
ཀྱི་ས་ཁུལ（རིམས་ཚུལ་རང་ཁུལ་དུ་ཁྱབ་མཆེད་བྱུང་
ཉེན་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ）དངBརིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ（A
རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཕུད་རྗེས་ས་གནས་རང་གི་རིམས་
ཚུལ་བྱུང་བའི་ཁུལ་ཕྱིའི་ས་ཁུལ་གཞན་དག）གཉིས་
བགོས་ཏེ་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས།
རང་ཁུལ་དུ་འོང་མཁན་དང་ཕྱིར་ལོག་
པའི་མི་སྣ།
རང་ཁུལ་དུ་འོང་མཁན་དང་ཕྱིར་ལོག་མཁན་
ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་ཆུ་ཚོད24ཡི་ནང་ཚུད་དུ་ཉིང་སྐྱུར་
དཔེ་བཤེར་ལས་ནད་དུག་མེད་པའི་དཔང་འཛིན་མཁོ་
འདོན་བྱ་དགོས་པ་དང་།མི་སྒེར་གྱི་འགྲོ་སྐྱོད་གནས་
ཚུལ་དང་བདེ་ཐང་ཨང་རྟགས་སྔོན་པོ་དཔྱད་བཤེར་བྱ་
དགོས་པར་མ་ཟད།ཆུ་ཚོད24ཡི་ནང་ཚུད་དུ་ཉིང་
སྐྱུར་དཔེ་བཤེར་ཐེངས་གཅིག་བྱ་དགོས།

Aརིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ།
ཉིན7ནངAརིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནས་རང་ཁུལ་དུ་
འོང་མཁན་མི་སྣ་རང་ཁུལ་དུ་སླེབས་མ་ཐག་ཉིན7ལ་
གཅིག་སྡུད་ལོགས་བཀར་བྱ་དགོས།ཉིན་དང་པོ་དང་
གསུམ་པ། བདུན་པ་བཅས་ལ་ཉིང་སྐྱུར་དཔེ་བཤེར་
ཐེངས་རེ་བྱ་དགོས་པ་དང་ཐེངས་རྗེས་མའི་ཉིང་སྐྱུར་
དཔེ་བཤེར་གྱི་མཇུག་འབྲས་ནད་དུག་མེད་པ་ཡིན་ན་
ལོགས་བཀར་བྱ་མི་དགོས།
Bརིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ།
ཉིན7ནངBརིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནས་རང་ཁུལ་དུ་
འོང་མཁན་གྱི་མི་སྣར་གཤམ་གྱི་བྱ་ཐབས་ལ་གཞིགས་
ནས་རིགས་བགོས་ཏེ་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།
གཅིག།རིམས་ཚུལ་བྱུང་བའི་རྫོང་དང་གྲོང་
ཁྱེར།ཆུས།ཆིས་བཅས་ནས་འོང་མཁན་གྱི་མི་སྣ་རང་
ཁུལ་དུ་སླེབས་རྗེས་རང་ཁྱིམ་ནས་ཉིན7གྱི་རིང་ལ་
ལོགས་བཀར་བྱ་དགོས།ཉིན་དང་པོ་དང་གསུམ་པ།
བདུན་པ་བཅས་ལ་ཉིང་སྐྱུར་དཔེ་བཤེར་ཐེངས་རེ་བྱ་
དགོས་པ་དང་ཐེངས་རྗེས་མའི་ཉིང་སྐྱུར་དཔེ་བཤེར་གྱི་
མཇུག་འབྲས་ནད་དུག་མེད་པ་ཡིན་ན་ལོགས་བཀར་བྱ་
མི་དགོས།རང་ཁྱིམ་དུ་ལོགས་བཀར་ཆ་རྐྱེན་མ་ལྡན་ན་
གཅིག་སྡུད་ལོགས་བཀར་བྱ་དགོས།
གཉིས།རྫོང་དང་གྲོང་ཁྱེར།ཆུས།ཆིས་
བཅས་གཞན་དག་ནས་འོང་མཁན་གྱི་མི་སྣར་རང་ཁུལ་
དུ་སླེབས་རྗེས་ཉིན3རེའི་ནང་དུ་ཉིང་སྐྱུར་དཔེ་བཤེར་
ཐེངས2རེ（བར་ཡུན་དུས་ཚོད24ཡིན།）བྱ་དགོས།
ཉིང་སྐྱུར་མཇུག་འབྲས་མ་ཐོན་སྔོན་ཕྱི་རོལ་དང་འདུ་
འཛོམས་བྱེད་སར་འགྲོ་མི་ཆོག།
（བདེ་ཆེན་གྱིས་བསྒྱུར།）

ཉེ་ཆར།ཉག་ཆུ་རྫོང་མགར་ར་གྲོང་རྡལ་
གཅིག་སྡུད་སློབ་གཉེར་ཁུལ་དུ་ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་
ལས་དོན་ས་ཚུགས་ཀྱི་སྒོ་བྱང་བཀལ་བའི་མཛད་
སྒོ་གཟབ་རྒྱས་ངང་སྤེལ་བ་རེད།དེ་ལས་ཁུལ་
ཡོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭར་བཅའ་སྡོད་ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་
ལས་དོན་ས་ཚུགས་ཐོག་མ་དངོས་སུ་བཙུགས་ཐུབ་
པར་མཚོན།
ན་གཞོན་ནི་མེས་རྒྱལ་གྱི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་
འཛུགས་སྐྲུན་པ་དང་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་བྱ་གཞག་གི་རྒྱུན་འཛིན་པ་ཡིན་
ཞིང་།ན་གཞོན་སྐྱོན་བྲལ་ངང་འཚར་ལོངས་ཡོང་
བར་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་ཁྲི་སྟོང་མང་
པོའི་བདེ་སྐྱིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ།སྤྱི་ཚོགས་
འཆམ་མཐུན་དང་བརྟན་ལྷིང་།རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
རིགས་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་
ཡོད་པ་རེད།
《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཕྱོགས་སྐོར་གྱི་བཅའ་
ཁྲིམས།》ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱ་ཆེད་དང་།

ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་གྱི་མ་ལག་ལ་སྔར་
བས་སྐུལ་འདེད་དང་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ།ན་
གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་གྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་
གཏོང་བ་བཅས་བྱ་ཆེད།ཉག་ཆུ་རྫོང་མི་དམངས་
ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་གིས་སྣེ་ཁྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་འདོན་
སྤེལ་གང་ལེགས་ཀྱིས་ཉག་ཆུ་རྫོང་ཨུའི་ལྟ་ཞིབ་ཨུ་
ལྷན་དང་། རྫོང་ཁྲིམས་ཁང་།རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས།
རྫོང་ཁྲིམས་འཛིན་ཅུས་སོགས་སྡེ་ཚན་བརྒྱད་དང་
མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་མགར་ར་གྲོང་རྡལ་གཅིག་སྡུད་
སློབ་གཉེར་ཁུལ་དུ་ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་
ས་ཚུགས་བཙུགས་པ་རེད།
ལས་དོན་ས་ཚུགས་ཀྱིས་ན་གཞོན་རྣམས་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་ལྟར་ཐོན་ཁུངས་སྣ་ཚོགས་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱས་
ཏེ་སྲིད་ཇུས་བློ་འདྲི་དང་།སེམས་གསོ་བྱེད་པ།
སེམས་ཁམས་ཁྲིད་སྟོན།དུད་ཚང་དུ་བསྐྱོད་ནས་
བཅར་འདྲི་བྱེད་པ།རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ།རེ་རེའི་
རྗེས་སྙེག། དཔང་གཅོད་ཚད་དཔོག་བྱེད་པ།
ཉམས་ཉེན་ཐེ་གཏོགས་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་
འདོན་བྱས་ནས་ན་གཞོན་གྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་

སྲུང་སྐྱོང་ལ་ཕན་འབྲས་ཐོན་པ་དང་།ཁྲིམས་
མཐུན་ཁེ་དབང་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བྱ་རྒྱུ་རེད།
ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་ས་ཚུགས་
དངོས་སུ་བཙུགས་པ་དེས་ཉག་ཆུ་རྫོང་གི་ན་
གཞོན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་ལག་གི་ལས་
འགན་སྒྲུབ་སེམས་དང་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་
སྔར་བས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ནས་ཁྱིམ་ཚང་དང་སློབ་གྲྭ།
སྤྱི་ཚོགས།དྲྭ་རྒྱ།སྲིད་གཞུང་བཅས་མ་ལག་ཆེ་
གྲས་ལྔར་ཁྲིམས་འཛིན་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་ཐེབས་པ་དང་།ན་གཞོན་ཚོ་སྐྱོན་བྲལ་
ངང་འཚར་ལོངས་ཡོང་བར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་
དང་། ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་ཁོར་ཡུག།ཞབས་ཞུའི་ཁོར་
ཡུག་བཟང་པོ་བཅས་གཏོད་རྒྱུ་རེད།
སྒོ་བྱང་བཀལ་བའི་མཛད་སྒོའི་ཉིན་མོར་
ཉག་ཆུ་རྫོང་མི་དམངས་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་གི་ཞིབ་
དཔྱོད་མགོ་ཁྲིད་ཚོས་སློབ་གྲྭའི་དགེ་སློབ་ཡོངས་ལ་
གསོན་ཉམས་དོད་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་སྒྲོག་འགྲེལ་
བྱས་པ་དང་། དྲིལ་བསྒྲགས་དཔྱད་ཡིག1000
ལྷག་བཀྲམ་པ་རེད།། （ནོར་བུས་བསྒྱུར།）

འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་སྤྱི་
དམངས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཆུ་ཚད་ཇེ་མཐོར་གཏོང་བའི་ཆེད་
དུ། ཞིབ་ཕྲ་དང་སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་བདེ་ཐང་ཕྱོགས་སྟོན་
ཏེ་ཟས་རིགས་ཉེན་མེད་ཀྱི་གཙོ་གནད་ཆེན་མོ་ལྔ་བཏོན་
ཡོད་པ་སྟེ།
ཀ། གཙང་སྦྲ་བྱ་དགོས།
“ཟ་མ་མ་ཟོས་གོང་དང་ཟོས་རྗེས་ལག་པ་བཀྲུ་
དགོས་པ”ནི་ཁྱོད་རང་ཆུང་ངུའི་དུས་ནས་ཤེས་སྲིད།དེ་
ལས་གཞན་ད་དུང་ཟ་མ་མ་ལས་གོང་དང་ལས་དུས་སུ་ཡང་
ལག་པ་བཀྲུ་རྒྱུར་མཉམ་འཇོག་དགོས་ལ།ཟ་མ་ཚོས་རློན་
གཉིས་ཀ་བརྗེ་སྤོར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ལྷག་པར་
མཉམ་འཇོག་དགོས།ཐབ་ཚང་གི་ཅ་ལག་དག་གཙང་མ་བྱ་
དགོས་པ་ནི་སྨོས་མེད་རེད།དཔེར་ན།དཀར་ཡོལ་དང་
ཐུར་མ། ཐུར་ཁུགགྲི།ཤིང་ལེབ།ཐབ་ཕྱིས་སོགས་ཀྱི་
གཙང་སྦྲ་ལ་མཉམ་འཇོག་བྱས་ཏེ།དེ་དག་སྦགས་བཙོག་གི་
འབྱུང་ཁུངས་སུ་འགྱུར་དུ་འཇུག་མི་རུང་།ཐབ་ཚང་དང་
ཟས་རིགས་ཉར་འཇོག་བྱེད་ས་རུའང་འབུ་དང་ཙི་གུ་ཡོང་
བར་སྔོན་འགོག་བྱ་དགོས་ལ།ཁྱིམ་གསོས་སྲོག་ཆགས་ཀྱང་
ཐབ་ཚང་དུ་རྩེ་རུ་འཇུག་མི་རུང་།
ཁ། ཟ་མ་ཚོས་རློན་དགར་ནས་འཇོག་དགོས།
འདིར་བཤད་པའི“ཚོས་མ”ཞེས་པ་ནི་གཏུབ་
རྗེས་ཐད་ཀར་ཟོས་ཆོག་པའི་ཟ་མ་ལ་གོ་སྟེ།དཔེར་ན་
ཚག་ཤ་ལྟ་བུ།“རློན་པ”ཞེས་པ་ནི་གཏུབ་རྗེས་ད་དུང་
བཙོ་དགོས་པའི་རིགས་ལ་ཟེར།ཚོས་རློན་དགར་བ་ནི་
ཟས་རིགས“རློན་པ”ཡི་སྟེང་དུ་ཡོད་སྲིད་པའི་འབུ་ཕྲ་
རྣམས་ཟས་རིགས“ཚོས་མ”ཡི་སྟེང་དུ་འགོས་ཏེ་ཟས་
རྐྱེན་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཆེད་
ཡིན།འདིར་བརྗོད་པའི་དགར་བ་ནི་རིགས་དེ་གཉིས་
ཐུག་ཏུ་མི་འཇོག་པ་རྐྱང་རྐྱང་མ་ཡིན་པར།ད་དུང་
ཤིང་ལེབ་དང་གཏུབ་གྲིའི་རིགས།སྣོད་ཅ་ལག་ཡོད་
ཚད་ཀྱང་སོ་སོར་དགར་ནས་འཇོག་དགོས་པ་དེ་ཡིན།
ག། ཚོས་ཐག་ཆོད་དུ་འཇུག་པ།
ཚོས་ཐག་ཆོད་དུ་འཇུག་ན་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐར་མ
10ནས15དགོས་ལ།གལ་ཏེ་ཤ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཚེ།
(དཔེར་ན་བྱ་ཤ་ཧྲིལ་པོ་གཅིག)ཚོས་ཐག་ཆོད་པའི་

དུས་ཚོད་དེ་ལས་ཀྱང་རིང་བ་ཡིན།
ཉེན་མེད་ཀྱི་དྲོད་ཚད་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པ།
ནད་སྐྱེད་ཕྲ་ཕུང་མང་ཤོས་ཤིག་ནི་དྲོད་ཚད་མཐོ་
བའི་ཁོར་ཡུག་ལ་དགའ་བ་དང་།70℃ལས་མཐོ་
བའམ5℃ལས་དམའ་བར་གྱུར་ཚེ་འབུ་ཕྲ་དག་གསོན་
དཀའ་བ་ཡིན།སྤྱིར་བཏང་དུ་ཟས་རིགས70℃ཡི་
ཡན་དུ་ཉར་ཚགས་བྱེད་མི་སྲིད་དེ།ང་ཚོས་གཙོ་བོ་
འཁྱགས་སྒམ་གྱི་དྲོད་ཚད་དམའ་བོར་འཇོག་གིན་ཡོད་
མོད།འོན་ཀྱང་འཁྱགས་སྒམ་ཡང་ཉེན་སྲུང་སྒམ་མིན་
པས། འབུ་ཕྲ་ཉུང་ཤས་ཤིག་དྲོད་ཚད་དམའ་མོ་རུའང་
སྐྱེ་འཚར་བྱེད་ཐུབ།དཔེར་ན།ལི་སི་ཐེ་རིགས་ཀྱི་འབུ་
ཕྲ་ལྟ་བུ། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་འཁྱགས་སྒམ་ནས་བླངས་པའི་
ཟས་རིགས་དག་ངེས་པར་དུ་བསྲོས་ནས་ཟ་དགོས།
ང་། ཆུ་དང་ཟས་རིགས་བཟང་པོ།
ཟས་རིགས་ཉེན་མེད་ཡིན་འདོད་ན་ཐོག་མར་རྒྱུ་
ཆ་ཉེན་མེད་ཡིན་དགོས།དྭངས་གཙང་གི་རང་འབབ་
ཆུ་ཡིས་སིལ་ཏོག་དང་སྔོ་ཚོད་བཀྲུ་དགོས་ལ་ཟས་རིགས་
ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་གསར་པ་ཉོ་དགོས།ཉོ་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཟས་
རིགས་མང་པོ་མི་ཉོ་བ་དང་།སྤུས་ཚད་འགན་ལེན་གྱི་
ཉིན་ཚོད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་མི་ཟ་བ་དང་།ཟས་
རིགས་རུལ་བ་མར་གཡུགས་པར་སེར་སྣ་ཆེ་མི་རུང་།
དེ་མིན།ཟ་མ་རུལ་བ་དང་གཙང་མ་མིན་པ།
གནོད་ལྡན་དངོས་པོ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་མི་ཉོ་ཞིང་མི་
ཟ་བ་དང་། གར་འོང་མི་ཤེས་པའི་ཟས་རིགས་མི་ཟ་བ།
བཟོ་གྲྭ་དང་བཟོ་གྲྭའི་ས་གནས་མེད་པ་དང་།སྤུས་
ཚད་འགན་ལེན་གྱི་དུས་ཚོད་སོགས་མཚོན་རྟགས་མི་
ཚང་བའི་ཟས་རིགས་མི་ཉོ་བ།འཛིན་ཡིག་མེད་པའི་
ཚོང་ཁང་དང་གཙང་སྦྲ་མི་ལེགས་པའི་ཟ་ཁང་དུ་མི་འགྲོ་
བ། སྲང་ལམ་དུ་འཚོང་བཞིན་པའི་ཟས་རིགས་དང་
སྤུས་ཞན་སྐོམ་ཆུ་གང་འདོད་དུ་མི་ཉོ་བ།ཟ་མ་མ་ཟོས་
གོང་དང་གཙང་སྤྱོད་བསྟེན་རྗེས་སུ་ལག་པ་བཀྲུ་བའི་
གོམས་སྲོལ་ཆགས་སུ་འཇུག་པ།ཟ་མ་ཟ་དུས་བྲོ་བ་
འགྱུར་ཡོད་པའི་ཟ་མར་འཕྲད་ན་མྱུར་དུ་ཟ་མཚམས་
འཇོག་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།།
(ཀྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་དྲ་བ་ནས་དྲངས།)

རང་ཁུལ་གྱི་ན་གཞོན་སྲུང་སྐྱོང་ལས་དོན་ས་ཚུགས་ཐོག་མ་མགར་ར་གྲོང་རྡལ་དུ་བཙུགས།

རང་ཁུལ་གྱིས་རིམས་ཚུལ་འགོག་ཟོན་ཐད་ལ་འབོད་སྐུལ་འདི་འདྲ་བཏང་།

ཟས་རིགས་ཀྱིས་བསླང་བའི་ནད་ཡམས་སྔོན་
འགོག་ཅི་འདྲ་བྱ་དགོས།

དཀར་མཛེས་ཀྱིས་མཛའ་བརྩེའི་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་བའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ།