



དབྱར་གྱི་ལར་མོ།

ཞིང་གི་བརྒྱན་པའོ་མ་མོ་ནམ་མཁུ་པའི་ལག་
 རྒྱ་ཞེས་པའི་ཆ་ནང་ཞིང་མ་ལོ་པའི་ས་
 ནམ་རྒྱན་པས་ཤུངས་ལ།



ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॥

བདེ་ལྷན་ལས་ཀྱི་ལམ་བུ།



 དབྱན་གྱི་འརྒྱུ་མ་ཡདངས། 

ཁ་བས་བརྒྱན་པའི་གནས་མཆོག་ལྟ་ས།



རྒྱ་བོད་ཀྱི་འགྲིག་པུ་ཅི་གྲྭ།

甘肅日報

စံပယ်မေရီဂျူဒီလေးမာ

ལྷོ་ཁྱེད་ 10449 ལ།

ཕྱི་ལོ་འདྲེན་ཐེངས། བཞི་བརྒྱ་ཏེ་གཅིག།

དཔེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་

2025ལོའི་ཟླ་བ་2 པའི་ཆེས་21ཉིན།

གཟུའ་པ་སངས།

བོད་ཤིང་འབྲུག་ལོ་རྒྱུ་བ ༡༢ པའི་ཆེས་མཐོའི་ལོ་རྒྱུ་བ།

སྐད་ལྟ་པོས་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་མ་ཤིག་གི་བསམ་པ་དེ་བྱིས་གཞིས་དྲན་མོ་ལྟར་།

རྩ་མོ་དག་ཏུ་སྒྲིགས་བྱུང་པའི་ཡུལ་ཁུངས་པའི་འབྲེལ་བཞུགས་དང་དང་འཆད་སྦྱོན་པ་

དབྱར་ཕྱུ་ཡི་ཁྱི་གཙམ་ཚུ་ལ་བཀོད་པ།

2000ལོར་དབང་ཕྱུག་ཕིང་འབའ་ཐང་
ནས་དཀར་མཛེས་ཁྲུལ་བརྒྱན་འཕྲིན་ཁང་དུ་
ལས་གནས་སྤོང་ཉི་ཤུ་ཡས་མས་ལ་རྒྱ་
སྐད་གི་ལས་ཀ་གཉེར་ནས་དེའི་ཐད་ཡོན་ཚད་ཆེ་
ཁིང་བྱབ་འབྲས་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད། ད་ལྟ་ཁོང་གིས་
ཁྱིད་འཛིན་དོན་མ་ལས་དོན་སྐྱེད་བཞིན་ཡོད་
ཀྱང་རང་གི་དགའ་ཤོག་སེམས་དོར་ནས་ཁྱེར་བདེ་
སྐྱོ་ལབ་སྒྲིག་ཆས་ཉོས་ནི་སྐྱེད་དང་ཕྱེས་ཆོས་
ལྟུང་དག་མི་ཉུང་བ་ལབ་ཆེས་ཉོ་མ་ལ་ལ་དང་
ཁམས་ཀྱི་ཁམས་སངས་ལྟར་འདྲོན། སྤོབ་སྤྱོད་
ཁྱུལ་དར་དཀར་མཛེས་སྤོབ་སྤྱོད་འཕྲིན་རྟེན་གས་
སོགས་ནས་བཏང་བས་ཉན་མཁའ་ཁག་མང་པོ་བྱུང་
ཡོད། དབང་ཕྱུག་ཕིང་གིས་འབྲེལ་ཡོད་འཕྲིན་
རྟེན་གས་བར་ཁེ་ཡོད་ཆེང་མས་འཛིག་བྱས་མེད་ལ་
ཉན་མཁའ་ཁག་ཆོས་རྒྱལ་ལ་ཕུལ་བ་ཡང་བྱུང་ས་མེད།
རང་གི་དགའ་ཤོག་སེམས་དང་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱངས་ནི་
ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ལ་པོའི་ལྷག་ཆོས་དང་སྤྱང་ཐུང་
སོགས་གསལ་ཆོས་མེད་ས་གཉིས་ལ་བྱས་ནས་སྐྱེ་
དང་སྐྱེད་ཀྱིས་ཆོས་རིག་གི་ཁིང་ཁམས་གསོད་
ཉམས་དོད་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་པ་རེད།

འཕྲུག་འཕྲིན་འཁྲུང་བརྒྱུད་པལྟ་བུར་ལྷུང་།
ཉན་པ་པོ་འཕྲིན་ལྷན་།



དབྱང་རྒྱུ་ཕིང་གིས་སྐྱང་བྱང་འཆད་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་པ།

[illegible]

འགའ་མཛུ་བརྗོད་ཆེ་བ། མཛམས་ཤེར་ལྷིང་འཇགས་
བཀ་ལེབས་པོའི་ཆོར་རྩེད་ཡོད་པས། ཟུང་སྟུག་གི
སྐབས་སུ་རྩེད་ཀྱི་མཛམས་དང་བསམ་རྩེད་འགའ་ལྟུག་རྟེ་
ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ནི་གནད་ཀྱི་དམ་པ་རེད། བས་འབྲེལ་
བརྗོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བརྗོད་དོན་གྱི་བསྟན་བྱའི་བསམ་
བཀོད་དང་བསྟན་རྟེ། རེ་འགའ་བཛམས་ཆོས་ཀྱི་
བཅོམ་དུང་མདོན་ཆེད་སྟེ། གདངས་ཅུང་མཐོར་
འདྲགས་ཏེ་བཅོས་བསྐྱད་མི་འདྲེས་པ་བྱས་ཡོད་
སྐབས་ཤེར་མ་འབྲེལ་ཕྱིར་མཐུད་ལག་པོ་ཡོད་པའི་
ཆེད་དུ་ཐང་ཀར་དང་བརྗོད་བྱས་ཡོད། ལན་ཤེར་ལྷ་
ཉན་ཐེད་མ་ལན་ལ་བག་སྟོན་པོའི་རྩེད་བསྟེར་ཕྱིར་
དམའ་ཁེད་བརྟན་པ་བྱས་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།

མཐོལ་མཁུ་ཞིང་ཁམས་སུ་ལུའུ་བའི་ཁམས་ཁེས་
 བའི་བརྟན་འཕྱིན་ཆེད་རྒྱིག་རྒྱུག་བརྟན་ལ་མི་ཁྲོན་ཞིང་
 ཆེན་རྒྱུད་རྒྱུག་བརྟན་འཕྱིན་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུག་བྱ་དག་འཇང་
 གཤེས་པ་ཐོབ་ཡོད། དབྱང་ཐུབ་པའི་བརྟན་འཕྱིན་
 ཁང་དུ་ལས་དོན་རྒྱབ་འདེད་པ་གོང་གསལ་དང་འབྲེ-
 བའི་རྒྱུད་རྒྱུག་བརྟན་འཕྱིན་བཅས་མཆོས་སུའུ་བྱུང་གི་
 རྒྱུད་རྒྱུག་ལས་འགན་ཁུར་ནས་མི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཀྱི་བྱ་
 དག་འདུ་ནས་མག་ཡོད་པ་རེད།

དབྱང་ཕྱུང་ཡིང་གིས་ད་དུང་མིང་གོ་དུས་
 རབས་ཀྱི་པར་རྟེན་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཁ་བརྒྱུ་བཤད་
 པའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ཏེ་བརྟན་ལུང་དབང་རིམ་ལོ་
 ཚེ་བའི་ཁམས་ཀྱི་འདས་དོན་ཞེས་པ་བཙུགས་ཡོད་
 བྱེད་སྒྲིག་ཐད་སྒྲིག་པའི་དང་དཔལ་འཛམ་གྱི་ར་
 བཀ་སྟེང་དེར་བཅས་ཀྱི་བྱུང་རྩིས་མཛོད་པར་གསལ་
 བས་ཏེ་ཉན་ཏེ་བྱང་པའམ་ཁམས་སྤྲུལ་སྤྲུང་དང་སྤྲུལ་
 མེད་པར་པར་རིམ་གྱི་བྱུང་ལུང་ཡིད་པའི་གཏམ་བྱུང་

ཉེ་ཉན་ཆོག་པ་བྱུང་བ་དང་གཅིག་རམ་གཅིག་
འདེགས་ཀྱི་ཐན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོང། ལེ་ཆོན་དེ་
ལོ་དུ་མའི་ནང་དུ་བསྐྱར་གཏོང་བསྐྱར་གཏོང་བྱས་
ཡོང་བ་རེད།

རྒྱལ་འབྲུག་ཡི་རྒྱལ་འབྲེལ་ལྷན་ཁྲུང་
 གྲགས་མདུན་པའི་ཆོད་སྒྲུབ་ལ་དང་དོད་ཆེན་པོ་
 རྩེད་དགོས། བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆོད་མཉམ་པ་དང་ཁྱེད་
 བཞིན་བརྒྱན་པའི་འཛུལ་སྒྲུབ་མདུན་དགོས། རྒྱལ་
 རྒྱལ་ཁྲོམས་མལ་མེ་དྲགས་ལ་ནང་གི་འཕེ་རྒྱུད་ལ་
 དུས་མེ་དྲགས་པའི་སྐོར་བཅའ་མདུན་དགོས།
 བརྒྱན་འཛིན་འབྲེལ་ལྷན་མདུན་ལ་བརྒྱལ་བཅའ་
 འབྲེལ་ལྷན་ཕྱེད་ཆོག། འབྲེལ་ལྷན་ཕྱེད་མཉམ་
 རྒྱལ་འཕེ་རྒྱུད་འཕྲོད་དང་དུས་མེ་ལྷན་ཁྲུང་མཉམ་
 མཉམ་དང་སྒྲུབ་ཆོད་མཉམ་འབྲེལ་ཁྲོམས་ཡོང་བར་བྱས་དེ་
 འབྲེལ་ལྷན་དང་འཆར་ཤེས་འབྲེལ་འབྲེལ་གང་
 ལེགས་ཕྱེད་བཅའ་ཡིད་དཔར་འབྲུགས་ལྷགས་ཆེ་རུ་
 ལྟོད་ཆོག། མེག་མམ་པད་མོ་ནས་བཟུང་ནས་
 དུས་ལྷན་ཡིད་པོར་སྒྱུར་དགས་ཁྱེད་ཀྱི་དྲུང་
 ལྷན་དང་པའེ་རྒྱུད་ལྷན་ལ་འཛིན་ཕྱེད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་
 གྲུབ་ལ་དངས་ཆོད་འཛིན་སྐོར་གྲགས་ལྷེ་མདུན་གྱི་དེ་
 ཆོད་སྒྲེད་དེ་རང་གི་ལྷན་མོང་འཕྲིན་པའི་རྒྱུད་
 གྲགས་ཕྱེད་སྒྲུབ་ཤིག་ཆེགས་ལྷུང་ཅེས་མཉམ་དང་།

ཡེ་ཤིང་འཆད་ཚུགས་པ་མེད་ཉམས་རྒྱུ།
འཕྲུལ་པའི་འོད་སྟེང་ཤིན་པ་མོད།

ཡུང་རྒྱུད་འཆད་ལྟོག་ནི་དབྱང་ཚུལ་སྤྲོ་
གས་རང་གི་ཀླུ་ལྷོག་དཔམ་མོ་མ་པ་འགྲན་ལྷོག་
བསམ་པ་ནིམ་མེད་མེ་ར་ན་མི་ཆོག་ཕྱུ་མེད། ཡུང་
རྒྱུད་འཆད་ལྷོག་དང་ཀླུ་ལྷོག་པ་འཇུག་འཁྲུག་ལོ།

ལྷ་པ་པར་བྱང་པར་ཆེ་ཞིང་ལྷ་མ་མཁའ་མཆོལ་ལྟེ་
 བྱལ་ཁོང་མ་ལྟ་གྲོགས་པ་ཤིང་། དེ་ནས་ཁོང་གི་མ་
 འཆང་ལྷོག་པ་ཤགས་ཅན་ཆོལ་ཞེས་ལྟེ་འབྲེལ་
 བས་པ་ཆེན་མོ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་གྲང་དཔལ་ཆེད་
 བྱང་ག་གིས་མོགས་པ་འབྲེལ་ལྷ་པ་པར་བྱས་ཏེ་ལྷ་པ་
 ཤིང་འཆང་ལྷོག་བྱེད་འཕོ་བ་ཆེན་མོ།

ལྷུང་ལུང་འཆད་རྒྱུ་གི་ཚུན་ལ། དབྱེད་ལུང་
 སྤང་གིས་ཐོག་ནས་རྒྱུང་ལུང་དང་མ་རྒྱུང་ཡིང་ཉི་མ་ལ་
 ཞིབ་མ་བཟུགས་ན་དེའི་ནང་གི་པར་རྒྱུང་དོན་གཙ་
 རྒྱགས་དང་མི་རྩལ་འབྲས་པམ་ལ། གཏན་ལུང་ཀྱི་ལུང་
 རིམ་ཞོགས་ལ་ལྟུག་ཕོན་རྟེན། གཤིན་པ་པར་རྒྱུང་ཆེ་
 པ་དོན་རྩིང་བཟེའི་དྲྀད་ཞོལ་རྒྱུན་ལུང་པའི་འཆད་
 རྒྱག་ཀྱི་རྩེད་བྱ་རྒྱུ་པམ་ལྷོ་པའད་པ་ཡིད།

དབྱང་ཐུབ་པ་ལ་མཁས་སྐུ་རྒྱུང་པའི་མི་སྣ་མང་
 ཡང་། རྒྱུང་ནི་ལ་པོར་བྱས་པའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ལ་གསུམ་
 ལས་མེད་པ་རེད། མི་སྣ་འདི་སྤང་བ་ཞེས་པ་སྐོར་ལ་སྔོན་ལ་
 པོ་སོ་པ་གོང་པའི་མི་སྣ་ར་གཞིགས་ནས་དང་ཕྱགས་པ་
 ཡིན་ནའང་འདྲ། རྟོག་ཕྱགས་ཡིན་ནའང་འདྲ། མི་
 སྣའི་གཤེས་ཀྱི་མཛད་ཀྱི་གསལ་དོན་པོ་ཡིན་པ་སྐུ་རྒྱུང་
 བ་ནི་མི་སྣའི་གཤེས་རྒྱུང་བྱང་ཆོས་ཁོང་དུ་རྒྱུང་
 པར་བྱས་ཏེ། རྒྱུང་ཆའི་མཚོན་རྟེན་མང་ནི་སྣའི་པོ་བ་
 མང་བྱང་ཆོས་རྒྱུང་བ་དེ་ན་ཉམས་དང་གསོན་ཉམས་
 ཆེ་བ་བྱང་ཤོས། དེ་ཡང་འཆད་རྒྱུག་པ་སྐུ་རྒྱུང་བ་ནི་
 མི་སྣའི་པོ་བ་སྣེ་ལ་པ་སྐུ་རྒྱུང་བ་ཞེས་པ་གསོན་ཉམས་
 དོན་དེ་བྱ་བྱུང་བ་དགོས། འཆད་རྒྱུག་པ་སྐུ་རྒྱུང་ལག་
 ཞིག་གི་རྒྱུང་ཆ་བཤད་སྤངས་འབྲུག་བཤད་ཤེས་པ་ཁོ་
 བ་ཡིན་ཁོང་། རྒྱུང་ནི་ལ་པོར་དལ་སྤོང་མཚན་མས་

ཆེན་མོ་ལ་ལྟངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་མི་བྱུང་ན། གཅིག་
འཛིན་གཅིག་ཤོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ཀྱིད་པ་ཤིང་། འཆད་
ཚུགས་པ་གཅིག་གིས་འབྲུབ་བཟང་བྱུང་པའི་རྒྱུད་ཆ་ལ་ཚད་
ཡོད་ཅིང་། རྟག་པར་མི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱེད་པར་གྱི་གཏམ་གྱི་ད་
ཁྲོད་རྒྱབ་ས་འགའ་མི་རྩལ་འད་པོས་དུས་མཉམས་དུ་རྒྱུད་ཆ་
བཟང་པའི་རྩལ་ཚུལ་འཕྲུང་ཀྱིད་པས་དེའི་དུས་འཆད་ཚུགས་
པ་ཅི་བྱུང་གཏོང་མེད་ཀྱི་གནས་མུ་སྟུང་འཕྲོ་བ་ཤིང་ཅིས་
བཟང་པ་ཤིང་།

ལྷན་མེད་ཚོས་འགྲོ་དང་མདྲ་བཅེས་པ་འབྲེལ་གཏོང་བ་དེ་དངོས་གྲིས་ཞེས་པ་འདི་ཁྲོད་དུ་རྒྱལ་མིང་དངོས་ཡོད་པ་འདི་མོ་རྒྱལ་མི་རྩལ་བཅུ་ལྷག་ཡོད་པ་ས་སྐྱེས་པ་འཛོལ་བྱེད་དགའ་མོ་ཡོད་པ་དང་། ལེུ་ཅེ་ལ་སྐར་མ་གྱི་ཉུ་ལྷག་ཡོད་པ་འདི་དེད། འཆད་སྒྲིག་གི་སྐབས་སུ་ལུས་ལུགས་དང་བསྟན་ལུགས་ལ་ཉན་མས་ནང་ཆེན་པོ་མེད་པ་པར་མ་ཟད་རྒྱུད་སྒྲིག་གི་ལུགས་ལ་ལ་ཡང་ཞིབ་བཤེར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷན་དང་ས་སྐྱེས་དམའ་ན་ཡང་སྤྱི་འདུའི་འབྲེལ་མ་ཚམས་སུ་དུགས་གཏོང་བ་འདི་ལེན་དགའ་བ་མོགས་ཀྱི་འགལ་རྒྱུན་དང་འཕྲང་བ་འདི། དབྱང་རྒྱུ་ཡིད་གིས་སྒྲིགས་བཟོ་མས་དང་ཡོ་བསྟན་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བྱས་ཏེ། མི་རྩལ་མི་འདྲ་བར་སྐྱེས་སྤྱི་རྩལ་རྩལ་དེ་མིགས་བསམ་པ་འདི་བཟོས་ནས་མི་རྩལ་དེ་དག་འབྲེལ་ཆགས་སྤང་མཛོལ་པར་མ་ཆོན་པ་དང་མི་རྩལ་དེ་རྩལ་པར་གསོན་ཉན་མས་དང་རྩལ་ཉན་མས་གཉིས་ཆ་ཡོད་པར་བྱས་ཤིང་། བཟམས་ཆོས་ཀྱི་མཆོད་རྩལ་ལུན་སུམ་ཤེ་ཆོགས་དང་གསོན་ཉན་མས་དེ་བས་ཆེ་རྒྱ་བྱང་བ་འདི།

དང་མདོ་བཅིངས་འགྲེལ་གཏོང་བའི་དོན་ཁྲིམ་ཞེས་
 བའི་འཆད་སློག་བཅའ་མཆོས་བཀོད་པའི་དུས་དང་དཀར་
 མཛེས་ཁྱལ་བཅུག་ནས་ལོ་60འཁོར་བའི་དགའ་ལྷན་དང་
 དཔལ་པ་ས་ཁྱལ་མི་དམངས་བརྒྱུན་འཁྲིལ་ཁང་རྒྱ་རྒྱལ་
 ཚན་ནས་ལོ་བསྐྱེད་མར་བསྐྱར་གཏོང་ཐེངས་མང་བྱས་ཡོད།
 སྤྱི་འབྲུལ་རྒྱངས་འཁོར་དང་ལྷ་འཁོར་ནང་དུ་ཡང་བཅའ་
 ཆོས་དེ་བཏང་བ་རེད། ལོ་མང་རྗེས་སུ་དར་མདོ་འཕྲིན་སྐྱར་
 རྟེན་གནས་ཀྱིས་བཅའ་མཆོས་དེ་ལག་ཁྱིར་ཁ་བར་གྱི་APP
 བཀོལ་སྤྱོར་བཞག་ནས་རྒྱ་ཡོད་དཔེ་ཉན་བྱས་ཤིང་། ཉི་མ་
 ལ་ཡའི་དཔེ་ཉན་འཕྲིན་རྟེན་གསལ་སྤྱད་རྗེས་དཔེ་སྟོན་བྱེད་
 རམས་འདུམ་ལུ་ལས་བརྒྱལ་ཡོད། དབྱང་རྒྱ་ལྷིང་གིས་ད་
 རྒྱ་དགོ་རྒྱ་ཆེན་ཆེན་ལོ་འཕམ་དང་ལུ་རྒྱ་ཚེ་ལགས་ཀྱིས་ཁྲིམ་
 བའི་དོན་ཁྲིམ་ཆོས་རིག་རྟེན་འདི་ནི་དམག་དམར་ཕྱིན་སྐྱོང་
 བའི་ས་ཆ་ཡིན་ཞེས་པ་འཆད་སློག་བྱས་ནས་སྤྲོ་བ་རྒྱུང་རྒྱལ་
 དར་དཀར་མཛེས་འཕྲིན་རྟེན་གསལ་བཏང་བས་སྐད་གསལ་
 གང་སར་བྱབ། ཁོང་གིས་ད་དུང་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་
 རོགས་ཡུལ་མི་ཞེས་པའི་རྒྱུང་རིང་འཆད་སློག་བྱས་ཏེ་ཉི་མ་ལ་
 ཡའི་དཔེ་ཉན་འཕྲིན་རྟེན་གསལ་སྤྱད་ནས་ཉན་པ་པོར་དཔེ་
 སྟོན་གི་ཆོར་རྒྱང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བྱིན་པ་རེད།

ལྷན་ཁྲིའི་འཆད་ལྟན་གྱི་འཆད་ལྟན་ལ་པམ་སྐད་ཆ་
བརྒྱད་དེ་ལྷན་ཁྲིའི་སྐད་ཆུལ་ཞིབ་ཀྱིས་དང་གཏན་ལྷན་གྱི་
ཁྲིའི་མཉམ་མི་སྐད་ཆ་རྣམས་ལ་གསལ་གཏོང་ཐེངས་
གཉིས་པ་བྱས་ཏེ། ཉན་པ་པོ་འཆད་ལྟན་པའི་བརྒྱུད་དང་
བརྒྱུད་ནས་རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིའི་ལྷན་པམ་གཏན་ལྷན་དང་སྐད་
ཆུལ་དོན་ལ་འགྲུག་པའི་ཆོད་འགྲུག་དྲག་པོ་ཡོད། ཉན་པ་
པོ་དང་མ་ཆོས། འཆད་ལྟན་པའི་པ་བརྒྱུད་དམ་ཉམས་ལ་
བྱེད་འགྲུག་ཆོད་ཀྱི་ཉན་ནས་ཆོས་ཀྱི་བརྒྱུད་མ་ཆོས་སུ་ལྷན་
སྐད་པའི་བྱེད་འགྲུག་བྱེད་པའི་སྐད་ལྷན་ཐོན་པ་རེད།

མུང་སྐོག་ལོ་30ལྷག་བྱས་རིང་། དབྱང་མུང་གི་

༡ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བཟུང་།