པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། མིག་དམར་དོན་གྲུབ།

༣ རྩོརྩོམ་རཀྱིག་གཀྱི་དར་ཆ་མཐོརྩོན་པོརྩོར་སྒྲེསྒྲེང་།།མཀྱི་ཆརྩོས་ཀྱིཀྱི་བསམ་བློརྩོ་གནམ་སར་ཁྱབ།།

སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་མ།
2025ལོའི་ཟླ་བ2པའི་ཚེས21ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།

གངས་རི་སྲིད་པའི་གངས་རྒན།།
དབུ་ལ་རྨོག་དཀར་མཛེས་པ།།
གནམ་སའི་རྩིབས་མར་བསྐོས་པའི།།
གཡུ་ཁྲོམ་གངས་ཀྱིས་བརྒྱན་ཡོད།།

བཻཌཱུརྱ་ཞུན་མའི་རང་མདངས།།

དྲི་བྲལ་དངུལ་གྱི་མེ་ལོང་།།
ཟེགས་མའི་རླབས་ཀྱིས་མཛེས་པ།།
གཡུ་མཚོ་གནས་སའི་ག་འུ།།

གཡུ་ཐང་ཨ་ལོང་ནང་ན།།
སྦྲ་ནག་སྟོང་གིས་བཀང་ཡོད།།

སྦྲ་ཆོན་ཐ་གུའི་སྣེ་མོ།།
མེ་ཏོག་མཚོ་ནས་འཁྲུངས་པ།།

གཡུ་ལུང་གཡུ་ཡི་ཁོག་པར།།
རི་ལ་སྤང་རི་ནགས་རི།།
བྱ་གླག་གཤོག་པ་ངལ་བའི།།
འཕྲུལ་གྱི་སྦལ་ཡུལ་གཡུ་ལུང་།།

གཡུ་དཀར་པགས་པས་ཡག་ས།།

གཡུ་ཡི་རྩིག་པར་བབས་པའི།།

གཡུ་གནས་སྦས་པའི་ཡུལ་འདི།།

མཚར་སྡུག་སྟོང་གི་གཡུ་མཁར།།

༼ཧུན• དུར་རོ།༽

འཕྲུལ་གྱི་སྦལ་ཡུལ་གཡུ་ལུང་།

༼༡༽

སྐབས་རེར་སྔ་དྲོ་ཁྱིམ་དུ་འབྱོར་བ་དང་།
མཚམས་རེར་དགོང་མོ་འབྱོར་བ་སོགས་ཆུ་ཚོད་དང་དུས་
ཚིགས་ལ་ངེས་གཏན་མེད་ཁར། ཁོ་བོ་ཡང་སེམས་
ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་དབང་གིས།
ལན་རེ་དགོད་བཞིན་སྤྲོ་བཞིན་ཁྱིམ་དུ་ལོག་སྐབས་ཡོད་ལ་
སྐབས་རེར་ངལ་ཞིང་དུབ་པའི་སྒོ་ནས་ལོག་ཀྱང་སྲིད།
དེ་ལྟར་ལོ་རེར་ཐེངས་མ་གཉིས་ཙམ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པའི་གོ་
རིམ་ཁྲོད་ནས་གཏན་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ནི་ཡབ་ཡུམ་
གཉིས་ཀྱི་ཞལ་རས་ཏེ། ག་དུས་ཡིན་ཡང་བརྩེ་བ་སྣུམ་པོ་
ཞིག་དང་དུངས་བ་དྲོན་མོ་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་ཁེངས་ཤིང་
ལྷད་མེད་པའི་འཛུམ་མདངས་ཤིག་གིས་ཁོ་བོ་དང་མིང་
སྲིང་ཚོ་ཅིག་ཅར་དུ་བསུ་འགྲོ།སྐབས་དེར་ད་གཟོད་ནང་
སེམས་ལ་དྲོད་ཁོལ་ཞིག་དང་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་མལ་
ཞིག་གཞི་ནས་རྙེད་པ་དང་འདྲ་ཞིང་ཐོབ་པའང་སེམས།
དགོང་མོར་ཁྱིམ་དུ་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་དགོང་
ཇ་ཞིམ་པོ་དེ་འཐུང་ཞོར་ཁ་མཚར་ཀུ་རེ་དང་བཅས་སྔོན་
དུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་ཕྱི་དྲན་མང་པོ་ཞིག་ཡང་ནས་
བསྐྱར་དུ་གླེང་བ་དང་།ད་ལྟའི་བུ་རྒྱུད་ཚོའི་ལམ་གྱི་ཀྱག་
ཀྱོག་དང་འབྲེལ་བའི་འཚོ་བའི་ཟུར་ཀ་རེ་རེའང་ང་ཚོས་མ་
གླེང་ཐབས་མེད་དུ་བྱུང་བས། དེ་ལྟར་གླེང་ཐེངས་རེ་
རེར་ང་ཚོ་དཀའ་ནས་མིག་ཟུང་གི་མདངས་ཀྱང་ཉམས་
འགྲོ་ལ་སྐྱིད་ནས་དགའ་བའི་དགོད་སྒྲ་ཡང་ཆད་མེད་དུ་
སྒྲོག་ཡོང་།འོན་ཀྱང་ཡག་བཙོག་གང་བྱུང་རུང་མཐར་
ཐུག་གི་སྡོམ་ཚིག་དེ་དག་ཡབ་ཡུབ་གཉིས་ཀྱིས་དགོང་
འདོན་གྱི་ཀློང་ན་ཟོལ་མེད་དྭངས་གཙང་གི་སྨོན་ལམ་ཞིག་
ཏུ་གྱུར་ནས་རླུང་རྟ་བཞིན་གྱེན་དུ་འགྲོ་བ་དང་།ངས་ཀྱང་
ཁོང་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་འཛུམ་པའི་ཞལ་རས་ལ་ཞིབ་ཏུ་ལྟ་
བཞིན་གློག་འོད་མག་མོག་དེའི་འོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་
ཐུབ་ལ་མི་ཐུབ་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ངང་གིས་
ཐོན་ཡོང་ལ།སེམས་ཀྱི་གཏིང་རིམ་ནས་ཡང་དག་པའི་
སྨོན་ལམ་རེ་ཡང་དགོང་འདོན་དེ་དང་མཉམ་དུ་དབང་
མེད་དུ་ཤོར་འགྲོ།
༼༢༽

ནུ་བོ་དང་ནུ་མོ་ངེད་ཅག་ཆེ་ཞིང་ན་སོན་པའི་
གོ་རིམ་དེ་དག་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལ་མཚོན་ན་དགའ་བ་
དཔག་མེད་ཅིག་ཏུ་རྟག་པར་བརྩི་ངེས་ཀྱང་། ངས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་གདོང་ལ་ལྟ་བཞིན་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་
ཁ་སྤུ་དེ་དག་མེ་ལོང་གི་མདུན་ནས་ནག་ཤིག་གེ་དང་
རྩུབ་ཧྲོབ་བེ་བ་དེ་མཐོང་དུས། ང་ལ་དཀར་པོ་
དཀར་རྐྱང་ཡིན་མཁན་གྱི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་པོའང་
ལྟོས་གྲུབ་ལས་རྒ་བཞིན་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ལྷུག་པར་
གྲོལ་ཡོང་ལ་ལྷག་ཏུ་ངེད་ཅག་ཆེ་སོང་བ་ནི་ཁོང་གཉིས་
ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་གི་གོ་རིམ་ནས་ཆེ་སོང་བ་ཡིན་པའི་
ངེས་ཤེས་ཀྱང་གསལ་པོ་རྙེད་ཡོང་། ཡང་གཅིག་
བཤད་ན་ངེད་ཅག་ཆེ་ཡོད་ན་ཡང་ད་ལྟ་ཅིའང་འཇོན་
མི་འདུག་པས་ང་རང་གི་འགྲོ་འདུག་གི་དུས་ཚོད་གང་
དང་གང་གི་སྐབས་སུ་ཡིན་ནའང་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་
སེམས་ཀྱི་སྨུག་པ་དེ་སངས་ཤིང་བདེ་བའི་རེ་སྨོན་དེ་
འགྲུབ་པའི་སྨོན་པ་ཙམ་ལས་ཅིའང་འགྲུབ་མ་སོང་།
ངས་ང་རང་གི་ལོ་ཚོད་ལ་ལྟ་དུས་ངའི་ཨ་ཕ་དང་ཨ་མ་
གཉིས་ཀྱིས་ལོ་ཚོད་འདིའི་ནང་ནས་ང་རང་སྐྱེས་ནས་
བྱིས་པ་སྣབས་ལུག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱངས་ཡོད་པར་མ་
ཟད། འཚོ་བ་གསར་པ་ཞིག་གི་གཞི་རྐང་ཡང་ད་

གཟོད་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་པས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་
ཞིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་དྲན་ཡོང་།དེ་བས་སྐབས་
རེར་འུ་ཅག་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གིས་དཔའ་བོ་དྲན་
པ་ནང་བཞིན་ང་ཚོའི་ཕ་མ་དག་གི་སྔར་སོང་གི་བཞུད་
ལམ་ལ་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་ལས་ཕྱིར་རྟོག་རེ་མ་
བྱེད་རང་བྱེད་དུ་ཆགས་འདུག་ལ་ཕྱིར་རྟོག་གི་ལམ་
ནས་ད་ཡོད་ཀྱི་ཁོང་ཅག་གི་དྲིན་ལན་ཡང་མ་ཚོར་
ཐབས་མེད་དུ་གྱུར་འདུག།ལན་རེར་ཇ་ཁང་ནང་གི་
གོས་སྒོམ་དེའི་གོང་ན་གྲྭ་མིག་གཅིག་ཡོད་ལ་དེ་ཉིད་ཁ་
ཕྱེས་ནས་བལྟས་ན་བོར་དུ་མི་རུང་བའི་ཁྱིམ་ཐོ་དང་
དངུལ་བྱང་། གཞན་གློག་བྱང་སོགས་ཁྱིམ་གྱི་དངོས་
རྫས་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ཅན་འགའ་ཞིག་ཉར་ཡོད་
མོད།འོན་ཀྱང་ང་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་
དེའི་ནང་གི་པར་ཁུག་དང་པར་ཁུག་ནང་གི་པར་རིས་
རྙིང་བ་དེ་དག་ཡིན་ལ་པར་རིས་དེ་དག་ཀྱང་ཁོ་བོའི་
ཨ་ཕ་དང་ཨ་མའི་པར་རིས་ཡིན་པ་བདེན་ན་ཡང་པར་
རིས་དེ་དག་གི་ལོ་ཚོད་ནི་ཕལ་ཆེར་གོ་ལྔའི་སྔུན་ཙམ་
ཡིན་པར་འཁྲུལ་མེད་རེད།དེ་བས་བལྟས་ན་ཅུང་མ་
གསལ་པ་དང་། གསལ་རུང་ཚོན་ཁ་མི་དྭངས་བ།
པར་རིས་མཐའ་ན་སྦྱར་ཤོག་གི་རྩི་དྲེག་འབྱར་བ།
དུད་དྲེག་ནག་ནོག་ཆགས་པ།རྙིང་དུད་བྲོ་བ།མ་
ཟད་པར་རིས་གྲུ་བཞི་མའི་མཐའ་ཁ་དག་གུག་ས་ནས་
གུག། ཆད་ས་ནས་ཆད་སོང་བ་སོགས་ད་སྐབས་
བལྟས་ན་ཅུང་ཁེད་མཚར་པོ་དང་དགོད་ཡོང་འི་དུ་མ་
ཞིག་འདུག་མོད། དེ་ལྟར་རུང་ང་ལ་མཚོན་ན་དེ་
དག་ནི་གཞལ་དུ་མེད་པའི་རིན་ཐང་ཅན་འབའ་ཞིག་
ཡིན་པ་བཤད་ཅི་དགོས།
༼༣༽

པར་རིས་དེ་དག་ཞིབ་མོར་ཉམས་ཞིབ་བྱས་
ཚེ།ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྔོན་ཆད་ཀྱི་ཨ་མའི་པར་རིས་
དེ་དག་མཐོང་ན་ངའི་ཨ་མ་ནི་མཛེས་སྡུག་དང་འཇོ་
སྒེག་གིས་ཕྱུག་པའི་ན་ཆུང་མ་ཞིག་སྟེ། སྐབས་
དེར་བོད་ལྭ་སྲམ་ཤན་མ་ཞིག་གྱོན་ཡོད་པ་དང་ཞྭ་མོ་
བལ་དཀར་ལེབ་མོ་ཞིག་ཀྱང་གྱོན་འདུག།དེ་ལས་
ཀྱང་ཉམས་དགའ་བ་ནི་ཅུང་ཟད་དམར་བའི་བཞིན་
རས་དང་། མ་བཅོས་རང་བྱུང་གི་སྐྲ་ལོའི་སྐྱེས་
སྟོབས་དང་ལྷོད་ཆགས་པའི་འོད་ཟེར།ནག་ཅིང་
འོད་སྐོར་འཁྱིལ་བའི་སྐར་མའི་མིག་དང་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་
ཞིང་མདའ་ལྟར་སྐྱེན་པའི་གདོང་།མ་རྨོས་ཏིལ་
འབྲུ་ལྟར་མཛེས་པའི་སྣ་དང་རྒྱགས་སྐྱེད་མདངས་
འཛིན་གྱི་མཆུ།ཡིད་དུ་འོང་བའི་མཁུར་ཚོས་དང་
དམར་གོར་གོར་ཅན་གྱི་མཚར་སྡུག་གི་རི་མོའི་ཆ་
ཤས་དེ་དག་མཐོང་ཐེངས་རེ་ལ་ཨ་མ་ནི་དྲིན་ཆེ་བ་
ཙམ་དུ་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་ཆེས་མཛེས་ཤོས་
ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རྟོགས་ཡོང་།སྐབས་
དེར་ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་གྲོང་ནས་གཞོན་པ་དང་གཞོན་
པའི་བར་གྱི་གླེང་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཅི་ལ་མིན་ཏེ་ང་རྒྱལ་
དང་ལང་ཚོ་ཡིས་བརྟས་པའི་ལོ་ཟླའི་འཁོར་ཕྱོགས་
ཀྱི་ལམ་བུ་དེ་ནས་ཁྱེད་ནི་སྙན་ངག་གི་སོར་རྩེ་ནས་
འབབ་པའི་མཚོ་བྱུང་མ་དང་གཞས་ཀྱི་ཚིག་ཐུམ་
བར་ནས་འཁྲུངས་པའི་འཕྱོངས་རྒྱས་ཟླ་བ་སྒྲོལ་མ་
སྟེ། སྐབས་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་སྣང་བ་ནི་ཞོ་སར་འདྲ་
བའི་སྟོན་ཀའི་མཁའ་དབྱིངས་ན་རྒྱུ་བའི་སྤྲིན་པ་
ཡིན་ལ་དམའ་པོ་སྤང་གཞུང་ནས་བབས་པའི་གཡུ་
མདོག་གི་མཚོ་མོ་ཆུང་ཆུང་དེའང་ཡིན།ཡ་རབས་

ཁོག་ཡངས་དང་།ངག་སྙན་ཚིག་བརྩི།རྒྱུད་འཇམ་
གུས་ལུགས་བཅས་གྲོང་པ་ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་རྒན་རྒོན་
དག་གི་ཁ་ན་ད་དུང་ཡང་སྔགས་བརྗོད་ཀྱི་མཁའ་
དབུགས་ལས་དུས་ཚོད་ཀྱི་སླད་མ་འདྲེས་པའི་དྭངས་
གཙང་གི་ཁ་བའི་འདབ་མ་ཞིག་དབྱར་དགུན་མེད་
པར་ལྷབ་ལྷུབ་ཏུ་འབྱོ་བཞིན་འདུག་ལ།སྐབས་དེར་
ཁྱེད་ཅག་ནི་སྒང་རྩི་ཏོག་གི་རྩེ་ཡ་དགོད་ཡ།ལུང་
ཉིབ་སྲིབ་ཀྱི་ལ་གཞས་བཀུག་རོགས།བྲག་མཐོ་
དམན་གྱི་སྐྱ་ཡ་ཁེན་ཡ།བྱ་རི་དྭགས་ཀྱི་ཡིད་སྨོན་
ཤོར་ས།རྟ་ནོར་ལུག་གི་འཁྲི་ས་རྩེད་ས་དང་མ་གིའི་
ཞིང་ནང་དུ་སོང་ན་ཡང་།འབྲུ་ལྗང་མྱུག་གི་བྲོ་གར་
སྐྲབ་རོགས།ཡུངས་མེ་ཏོག་གི་མགོ་ལྕོག་ལྡེམ་
རོགས།རྡོ་ཕ་བོང་གི་ཉི་དུབ་སེལ་རོགས།ཞིང་རུ་
མ་དང་ཆུ་མའི་བདག་མོ།ནས་སྲན་འབྲུ་ཡི་རྒྱགས་
སྐྱིད་མནལ་ས་ལྟ་བུ་ཡིན་པས།ས་སྲོད་དེར་ཞིང་གི་
མུ་མཚམས་ནས་སྐྲ་ཡི་ལན་བུ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་ཅིང་
འཛུམ་པའི་གདོང་ལས་དམངས་གླུ་གྱེར་བཞིན།ཧ་
ཅང་རྩེད་མཚར་དང་སྤྲོ་སྣང་གིས་རྫོགས་པའི་ཕ་
ཡུལ་གྱི་ན་ཆུང་མ་དག་གི་མཚར་སྡུག་ལྡན་པའི་པར་
རིས་དེ་དག་དེ་རིང་ཡང་བསྐྱར་བལྟས་ན། སྣང་
བ་བཅུ་དྲུག་གི་རྟ་ལ་ཞོན་པའི་ཁོང་ཅག་དང་
བདག་གི་ཨ་མ་ནི། རིམ་གྱིས་ང་དང་ནུ་བོ།ནུ་
མོ་བཅས་བྱམས་བརྩེ་དང་འགན་ཁུར་གྱི་པང་
མཐིལ་དུ་ལྷུང་བ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་དང་ང་
རྒྱལ་ཡོད་ཚད་ང་ཚོའི་ཁ་ཆུ་དང་སྣ་ཆུ་ལས་
མཉམ་དུ་བཞུར་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རེ་ལྟོས་
དང་སྤྲོ་སྣང་དག་ཀྱང་ནག་སྣུམ་སྐྲ་ལོ་ནས་རིམ་
གྱིས་རྔུལ་ཆུ་དང་མཉམ་དུ་ཟགས་ནས་ཟད་སོང་
བ་ཚོར་གྱིན་འདུག་ལ།མ་ཟད་བླ་ན་མེད་པའི་
ཨ་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་རིན་ཐང་
གི་ཆ་དང་ཆ་ཤས་ཡོངས་སུ་བློས་གཏོང་གི་བར་
ནས་ང་ཚོ་དང་བརྗེས་ཡོང་བ་མངོན་སུམ་རེད་
འདུག་ལ་དེ་དག་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་རླབས་ཆེན་གྱི་
རླབས་ཆེན་ནི་ཁྱེད་ཡིན་ཏེ། ཁྱེད་ལས་གཞན་
ཞིག་ཀྱང་མེད་པ་ཚོར་ཡོང་།
༼༤༽

ཨ་ཕ་ལགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་
སྔོན་ཆད་ཀྱི་འདས་དོན་མང་པོ་ཞིག་གླེང་གིན་གླེང་
གིན་སོང་ན། ཐོལ་བྱུང་དུ་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་བར་
མཚམས་རེ་ནས་རྟ་ཕོ་གད་དང་འཕྲད་པ་བཞིན་ཁྱེད་
ཀྱིས་ལོ་ན་ཆུང་དུས་ཞེས་བཤད་མཚམས་བཞག་ནས་
མགོ་བོ་ཡང་ཡང་གཡུག་ཅིང་ཁོང་དགོད་ཀྱང་ཡང་
ཡང་བྱེད་ཡོང་ལ།སྐབས་དེར་ང་ལའང་ཚོར་བ་
དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་བསླུ་འགྲོ་བས་
ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མིན་ལ་དོགས་པ་
ཟ་ཡོང་གིན་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་། ངས་ཅིའང་
མི་འདྲི་བ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་ན་མི་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་
ཁ་ཤས་ཤིག་སེམས་ན་ཉར་ཡོད་པ་འདོད་ཡོད།དེ་
འདྲའི་དུས་སུ་དགོང་མོ་ཉལ་སའི་འགྲམ་གྱི་སྒེའུ་ཡོལ་
ཡོངས་སུ་ཕྱེས་ནས་རིང་ས་གནམ་དང་དེའི་ཆ་ཤས་སུ་
གྱུར་བའི་ཟླ་བ་དང་སྐར་མ་དག་ལ་མིག་གིས་འབུར་
ཚུགས་སུ་ལྟ་བ་དང་།དེའི་ཞོལ་ན་ཡོད་པའི་རི་བོ་
དང་རབ་རིབ་ཏུ་གྱུར་བའི་བྲག་རྡོ་རྒས་པོ་དེ་དག།
དེའང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་རི་གྲོང་འདིའི་ཕྱི་ནང་གི་ཁྱིའི་
ཟུག་སྐད་དང་། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ལྡར་ལྡིར། སྒེའུ་

ངོགས་ནས་འཕག་ཚག་རྒྱག་བཞིན་པའི་སྲིན་བུ་
དེ་དག་ལ་དབུགས་རིང་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་ཡང་
ཡང་བལྟས་རྗེས། ཁྱེད་ཀྱིས་དབུ་ལྕོག་ལྡེམ་
ལྡེམ་གཡོ་དོན་ཡང་འགྱུར་བ་མང་ཙམ་ཞིག་སོང་
ཟིན་པའི་བརྡ་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་ཧ་གོ་ཡོད།
དེའང་ལོས་ཡིན་ཏེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་མ་དང་ང་ཚོ་ཞེ་ལ་
ཐོགས་པ་ནས་ཁྱེད་རང་སྒེར་ངོས་ནས་སྒྲུབ་ན་འདོད་
པའི་བྱ་བ་དང་སྤྲོ་སྣང་གི་དུས་ཚོད་ག་ཙམ་ཞིག་སྣང་
མེད་དུ་བྱས་བཞག། ག་ཙམ་ཞིག་མི་འདོད་བཞིན་
རྒྱབ་ཏུ་གཡུགས་བཞག། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་ཁྱེད་རང་
ཡང་ལོ་ན་ཆུང་དུས་རང་གི་ལག་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་ན་
མཉམ་གཞན་དང་བསྡུར་ན་ཡོང་སྒོ་མང་བ་དང་།
གང་ཞིག་དུས་སྟོན་དང་མི་ཚོགས་ཀྱི་འཚང་ཁ་ཡོད་ན་
ཁྱེད་རང་དེ་རུ་སླེབས་ཡོད་པ་ཁྱབ་ཅེས་མི་ཚོས་གླེང་བ་
དང་། སྐབས་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་གཡས་ན་སྒྲ་སྡུད་ཕབ་
འཕྲུལ（SHARP GF-9191）ཆེ་ཐག་ཆོད་
གཅིག་ཡོད་པ་དང་གདུ་བྷེ་དང་དཔལ་མགོན་་སོགས་
ཀྱི་སྒྲ་སྙན་རྡུང་ལེན་གྱི་སྒྲ་ཕབ་དེ་དག་ཕུད་རྗེས།
གཞན་དང་མི་མཚུངས་པའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་
མཇུག་ཙམ་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱ་གླུ་རེ་གཉིས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་
གཏང་རྒྱུ་ཡོད་པས་མི་རྣམས་ཁེད་མཚར་དུ་བཅུག་
སྐད། ཁྱེད་ཀྱིས་ད་བར་འདོར་མ་མྱོང་བའི་འཛུམ་
མདངས་དང་། གྲལ་ལེགས་པའི་སོ་ཕྲེང་།རང་
བཞིན་གྱིས་དཀར་བའི་བཞིན།བོད་ལྭ་སྟག་ཤན་མ་
དང་དེའི་འོག་གི་དོར་མ་ཁ་ཆེ་གྱོན་པའི་སྔ་སོང་གི་
པར་རིས་ནང་གི་སྣང་བརྙན་དེ་དག་མཐོང་ན།ཕ་
ཡུལ་གྱི་ན་ཆུང་མ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་འགྲམ་དང་
རྒྱབ་ན་ལངས་པ་ནི་བསྙོན་མེད་ཡིན་ལ་སེམས་པ་
སེམས་ཀྱིས་བཀུག་ན་ཡང་ལོས་བཀུག་རེད།གང་
ལྟར་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་བཤུལ་ལམ་རིང་མོ་དེ་མཛུབ་གང་
གིས་འཇལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡོངས་སུ་ཟད་ཀྱང་ཁྱེད་
ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཆེད་དུ་བདེ་བ་དང་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་
བོར་སྟོར་དུ་སོང་ཡོད་པ་ཁོ་བོས་གཞི་ནས་ཚོར་ཡོད།
ཁྱེད་རང་ཡང་ལོ་ན་གཞོན་དུས་གསར་ཡག་སྟག་འདྲ་
བ་ཞིག་དང་ཁ་དོག་དུང་འདྲ་བ་ཞིག་སྟེ།མདའ་རྡོ་
མཆོང་གསུམ་ལ་བྱང་ཞིང་།ཤོ་ཁྲས་རྩིས་གསུམ་ལ་
དགའ་བ། བང་ཞགས་རྐྱལ་གསུམ་ལ་ངར་བའི་སྟག་
ཤར་ཞིག་ཡིན་པ་སྨྲོས་མེད་རེད་ལ།ཁྱེད་ཀྱིས་སྐབས་
རེར་ཆང་ལ་རོལ་ཞིང་མཚམས་རེར་རྒྱལ་ལའང་རོལ།
ལྕགས་རྟ་གསར་རྙིང་བརྗེ་ཞིང་སྡེ་བ་སྟོད་སྨད་དུ་ཉུལ།
རོགས་དང་འཁྱམ་ཞིང་སྤུན་དང་འགྲོགས།མདོར་ན་
རང་དབང་གི་ལུང་པ་དེའི་ནང་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་
དགའ་སྤྲོ་སྤྲོ་ངང་རྫོགས་པའི་ཉི་མ་དེ་དག་ཅི་འདྲའི་
མཛེས་པ་ལ་ཨང་།ཡུལ་མི་ཚོས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ“ལྷ་
བཟོ”ཞེས་པའི་ཆོ་ལོ་ཞིག་གནངས་ཡོད་པས་ང་རང་
ཆུང་དུས་ནས་ང་རྒྱལ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་མགུལ་རྒྱན་ཞིག་
ཀྱང་ཅི་ལ་མིན་ཏེ་ང་ནི་ལྷ་བཟོའི་བུ་ཡིན་ཞེས་ཆུང་
ཆུང་གི་རྩེད་རོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལབ་བརྒྱབ་པའང་
ཉུང་རྒྱུ་མེད།ཁྱེད་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་ང་ལ་ཨ་མ་ནི་ཤེས་
ཆེན་དང་ཁོག་ཡངས།རང་ཚུགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་
ཞེས་བགྲང་གིས་མི་ལོངས་པ་ཞིག་བཤད་པ་ངས་
བརྗེད་ཐུབ་ཀྱིན་མི་འདུག། དེའང་ལོས་ཡིན་ཏེ།ཨ་
ཕའི་བསོད་ནམས་དང་ཨ་མའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྱིམ་
གཞི་འདི་ཉིད་མོས་མཐུན་ངང་འཁྲུངས་པའི་ནོར་བུ་
ཞིག་ཡིན་ལ་འབད་འཐབ་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་
ཁ་ཕོར་ཞིག་ཀྱང་ངེད་ཅག་མིང་སྲིང་ལ་མཚོན་ན་ཅི་ལ་
མིན། ནམ་ཞར་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོ་ཁན་ཏེ་

ཞེས་པའི་མཁས་པ་ཞིག་གིས་ཀྱང“ཁྱོ་གས་རང་གི་
ཆུང་མའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ནི་ཁྱིམ་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ངོ་མ་
ཡིན”ཞེས་པའི་དགེ་མཚན་དེ་ཉིད་ཡང་ཡང་དྲན་ཞིང་
ཡིད་ཀྱི་རི་ལུང་ན་མེ་ཏོག་གི་མཛེས་སྡུག་གསར་དུ་
བཞད་ཅིང་ལོ་འབྲས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ལྷུག་པར་གྲོལ།
༼༥༽

འཇིག་རྟེན་ནི་དེ་འདྲའི་སོ་སོའི་མོས་འདོད་ལྟར་
བྱས་པའི་རང་དབང་གི་དག་ཞིང་དེ་མིན་ན་ཡང་། ཕ་
མ་གཉིས་ཀྱི་ཉེ་འགྲམ་དུ་འཚོ་ཐུབ་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན་དེ་ནི་བདེ་སྐྱིད་མེད་ས་ནས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་གནས་མལ་
ཞིག་རྙེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས། རི་གྲོང་
མང་པོ་ཞིག་བརྒལ་ནས་གཞན་ཡུལ་དུ་སོང་སོང་ན་ཡང་
བདེ་སྐྱིད་ལས་ཀྱི་ཁ་ཕོར་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ན་བུན་ཞིག་
དང་འདྲ་བ་ངེས་གཏན་མེད་པས། སྐབས་རེ་སློབ་
གྲྭའི་རང་ཤག་གི་སྒེའུ་ཁུང་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་བལྟས་ཏེ་
འཕྲོས་རྟོག་སྙན་ངག་ཀྱང་མང་པོ་བྲིས་མྱོང་ལ།
མཚམས་རེ་གྲོང་ནང་གི་བཟའ་མི་དེ་དག་ལ་བལྟས་ནས་
ཕ་ཡུལ་དང་ཉེ་བའི་དོན་དག་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིར་དྲན་
བྱས་མྱོང་བས་མདོར་ན་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་གནས་མལ་ནི་ཕ་
མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཙམ་དུ་ཟད།ད་ལྟ་ང་ལ་ཁྱིམ་
ཚང་ཞིག་གི་འགན་ཁུར་ཕྲག་ཏུ་མེད་ནའང་ང་རང་
གི་ནུས་ཚོད་ཀྱིས་ང་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བའི་སློབ་མ་
མང་པོ་ཞིག་གི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་བུ་ནི་ང་དང་
འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས། ངས་བརྩོན་པ་ཡོད་
ཚད་ཀྱིས་ཁོ་ཚོའི་རྒྱབ་ནས་སྐྱོར་ཞིང་མདུན་ནས་
བསུ་བའི་དམ་བཅའ་ཡོད་ལ་དེ་བས་ཀྱང་ཕ་མའི་
དྲིན་ཤེས་ཀྱི་བསམ་བློ་སྐྱེད་སྲིང་ཐུབ་པའི་སློབ་གསོ་
བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་བ་ཡོད་ལ་སྤོབས་པའང་
ཡོད།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་ཤེས་
རིག་གི་ཀློང་ན་ཡོད་ཟེར།ཡང་ལ་ལས་དཔལ་
འབྱོར་གྱི་སྔོན་ན་ཡོད་ཟེར། ཡང་ཁོམ་པའི་དུས་
སུ་ཡིན་ངེས་སོགས་གླེང་ཚུལ་དང་འདོད་ཚུལ་དུ་མ་
ཞིག་གོ་མྱོང་ཡོད་ན་ཡང་། ང་ལ་མཚོན་ན“་བདེ་
སྐྱིད་ལས་ཀྱི་ལམ་བུ”ནི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་པོ་ནད་
མེད་བདེ་ཐང་ངང་གནས་པའི་ཉི་མ་རེ་རེ་དེ་ཡིན་
པས། ནམ་དང་ནམ་ཉིན།དུས་དང་དུས་སུ།
ངས་འུ་ཅག་གི་ཕ་མ་དག་གི་སྐུ་ལུས་མི་འགྱུར་ལྷུན་
པོ་གངས་ཀྱི་རི་བོ་ལྟར་བརྟན་ཞིང་བརྗིད་ལ་ཟབ་
གསུང་མི་འགག་རྨ་འབྲི་རླབས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུན་བཞིན་
རིང་ནས་རིང་དུ་གནས་པའི་ཁ་གཡང་དང་་།
ཐུགས་ཉིད་མི་གཡོ་གཞི་དབྱིངས་ནམ་མཁའ་བཞིན་
དྭངས་ཤིང་གཙང་ལ་ཚེ་འདིའི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་
ཀྱི་ལས་ཀུན་ཐམས་ཅད་སྣང་དང་སྣང་མེད་ཀྱི་བཀྲ་
ཤིས་དགེ་དཔལ་ཐམས་ཅད་དབང་འབྱོར་བའི་སྨོན་
འདུན་དང་བཅས། སྦྲུལ་ལོ་དཔྱིད་ཀྱི་དུས་བཟང་
དང་འགྲོགས་ནས་ང་ཚོའི་ཕ་མའི་འགན་འཁྲི་ཇེ་
ཡང་དུ་སོང་ཞིང་ལུས་སེམས་ཉི་མས་དྲོས་པའི་རྟེན་
འབྲེལ་དང་འུ་ཅག་བུ་རྒྱུད་ཚོས་ཀྱང་བྱ་བའི་ལེགས་
པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་དང་ལེགས་
སྐྱེས་ཤིག་གི་དོད་དུ་འབུལ་ཐུབ་པའི་སྨོན་འདུན་
གྲངས་མེད་ཞུའོ།།
༼ལྡོང་རོང་བསོད་ཐར།༽

བདེ་སྐྱིད་ལས་ཀྱི་ལམ་བུ།