སྤྱིཁྱབརྩོམསྒྲིགཔཀྲོའུཧྭསྤྱིཁྱབརྩོམསྒྲིགཔགཞོནཔབཀྲཤིསལསརེསརྩོམསྒྲིགཨུཡོནམཁསགྲུབཔརངོསགཙོའགནཔལྷའཛོམསརྩོམསྒྲིགཔབདེསྐྱིད སྡེབསྒྲིགཔཕུནཚོགས པརརིསལྟསྐུལཔལིའོཧྭཡུན

༢

ཁྱོདའུགཉིསལམསྣེགཅིགརེདསྟོནགྱིསྙེམབོདདམངསཁྲོདཀྱིབཀྲཤིསཔའིམཚོནབྱེདབརྡརྟགསཀྱིའགྲེལབཤདདབྱར་གྱི་ལང་ཚོ།

༣ ༤

ཡིད་གར་འོང་བའི་སྟོན་མཇུག་གི་མཛེས་སྡུག།

དགུན་གྱི་འཛུམ་མདངས།

༡ དུས་རབས་དང་ལལོ་རྒྱུས་ཟིཀྱིན་ཐོལོར་བཀོལོད།།རཀྱིག་གནས་ཀྱིཀྱི་སྙིཀྱིང་སྟོལོབས་དར་དུ་སྤེསྤེལ།།
སྤྱིའི་ཨང10486པ།
སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། བཞི་བརྒྱ་གྱ་དྲུག།

དཔྱིཔྱིད་ཀྱིཔྱི་མེམེ་ཏོཏོག
2025ལོའི་ཟླ་བ9པའི་ཚེས19ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
བོད་ཤིང་སྦྲུལ་ལོའི་ཟླ་བ༧པའི་ཚེས༢༨ཉིན།

ནམ་མཁའ་དང་ཆེས་ཐག་ཉེ་ས་ཞིག་ལ་
རེ་བའི་ས་བོན་འདེབས།

གྲོང་སྡེའི་བཅའ་སྡོད་ཆ་འཕྲིན།
ཕུན་ཚོགས་ནི་འབྲུ་ལྔའི་ཨ་རག་ཨན་ཅི་ཟོང་འགྲུལ་
ཚོགས་པས་ལི་ཐང་རྫོང་མོ་ལ་གྲོང་རྡལ་དམག་ངན་གྲོང་སྡེར་
མངགས་པའི་ཧྲུའུ་ཅི་དང་པོ་རེད།
ཕུན་ཚོགས་མཚོ་འཕགས་སྨི4000ལྷག་ཡོད་པའི་ལི་ཐང་
རྫོང་མོ་ལ་གྲོང་རྡལ་དམག་ངན་གྲོང་སྡེར་ཐེངས་དང་པོར་སྐྱོད་
སྐབས། ཁོའི་སེམས་སུ་ས་གནས་དེ་གའི་ས་ཆུ་གཙང་བ་དང་།
མཁའ་རླུང་གཙང་བས་མ་ཚད།ནམ་མཁའ་སྔོན་པོར་ལག་པ་
བསྲིངས་ནས་རེག་ཆོག་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྱེས།ཡིན་
ནའང་ལྷིང་འཇགས་སུ་གནས་པའི་རྐང་འོག་གི་ས་གཞི་ཆེན་
པོར་ད་དུང་གོམ་པས་འཇལ་དགོས་པས་གནོན་ཤུགས་དྲག་པོ་
ཞིག་ཀྱང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་ཡོད།དེ་སྔར།འདི་གར་སི་ཁྲོན་ནུབ་
རྒྱུད་ཀྱི་བེ་ནགས་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ལ་བརྩིས་ནས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་
ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་རི་ལམ་ཀྱག་ཀྱོག་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་འོང་ཧ་
ཅང་དཀའ་བ་དང་འཚོ་དངུལ་བསྒྲུབ་རྒྱུར་དཀའ་ཚེགས་ཆེན་པོ་
བྱུང་བས་ཡུལ་དེ་གའི་མི་སེར་ཚོར་ཡོང་སྒོ་མེད་ལ་འཚོ་བར་ཡར་
རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཐུབ་མེད།

ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་དམངས་དོན་ཉིན་ཐོ།

སྡེ་བ་ཧྲིལ་པོ་གནས་སྤོ་གྲོང་སྡེ་ཡིན་པ་དང་།གྲོང་སྡེའི་ནང་གི་
དུད་ཚང76རྫོང་ཁུལ་གྱི་ས་ཆ་གང་སར་ཁ་ཐོར་དུ་ཆགས་ཡོད་
ཅིང་།དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་དུད་ཚང33དང་།མ་མཐའི་འཚོ་རྟེན་
འགན་བཅོལ་དུད་ཚང10།དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དུད་ཚང15ཡོད་པ་
རེད།གྲོང་སྡེའི་བཅའ་སྡོད་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་
གནས་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ཁོའི་ཕྲག་ཐོག་གི་ལས་འགན་དང་སེམས་ནང་
གི་གནོན་ཤུགས་སུ་གྱུར།
དེར་བརྟེན།ཁོས་ལས་དོན་གྱི་དབང་གིས་དུད་ཚང་རེ་རེར་
བསྐྱོད།ལ་དུག་ཕོག་ནས་མགོ་ན་ཡང་གོམ་མཚམས་གཏན་ནས་
བཞག་མ་མྱོང་།རྟ་མགྲིན་སྒྲོལ་མ་ཚང་གི་བུ་ཕྲུག་གསུམ་གྱི་སློབ་ཡོན་
རྩིས་ཐོ་ཅོག་ཙེའི་སྟེང་དུ་བཞག་ཡོད་པ་དང་།རྣམ་རྒྱལ་ཚང་ནད་
གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་གཞིས་ཚང་མ་སྟོང་བར་བཟོས།ཆོས་
འཕེལ་ཚང་གིས་བུ་ཕྲུག་སློབ་གྲྭ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གཏང་དགོས་མིན་
མི་ཤེས་པར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་བཞིན་འདུག།ཡུལ་མི་ཚོར་འཕྲད་པའི་
སུན་སྣང་གི་དོན་དག་ཚང་མ་ཁོའི་ཟིན་བྲིས་ནང་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ།
དེ་དག་ནི་ཁོ་ལ་མཚོན་ན་བསམ་གཞིག་ཅིག་དང་འགན་འཁྲི་ཞིག་
ལས་མ་འདས། ཁོས་མི་སེར་རྣམས་ཀྱིས་འབོད་བདེ་ལ་ཕན་ཚུན་
བར་གྱི་བརྩེ་བ་ཇེ་ཉེར་ཕྱིན་ཕྱིར་རང་ལ་ཕུན་ཚོགས་ཞེས་པའི་བོད་
མིང་ཞིག་བཏགས་པ་རེད།

གྲོང་སྡེའི་ནང་དུ་ལས་སྒྲུབ་ཁང་ཡང་ན་གཏམ་བཤད་ཁང་པ་
ཡག་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པས།ཚོགས་འདུ་འཚོག་སྐབས་ཡུལ་མི་
ཚོའི་སྡོད་ཁང་རེས་བསྐོར་ནས་གཡར་དགོས་ཤིང་།ངས་གནས་ཚུལ་
དེ་འབྲུ་ལྔའི་ཨ་རག་ཨན་ཅི་ཟོང་འགྲུལ་ཚོགས་པར་ཞུས་ནས་མ་
དངུལ་སྒོར་ཁྲི100བརྩོན་ལེན་བྱས་པ་ཡིན།ཡུན་རིང་མ་སོང་བར་
དམག་ངན་གྲོང་སྡེར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཏང་དང་མང་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་
ལྟེ་གནས་ཡོད།
མཁའ་དབྱིངས་གྲོང་ཁྱེར་ནས་ཐོན་པའི་ཤ་མོ།

གྲང་ངར་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་གྱི་ས་རྒྱུ་ཅུང་ཞན་ཡང་ཐོན་ལས་ལ་རྩ་
བ་འཛུགས་དགོས།ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་འཚོ་བའི་གྲོན་དངུལ་ཡོང་
ཐབས་སྤྲད་དགོས་ན་ངེས་པར་དུ་ཐོན་ལས་དངོས་ལ་བརྟེན་དགོས་
པ་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།ལོ་འགའི་གོང་ལ།འབྲུ་ལྔའི་ཨ་རག་ཚོགས་
པས“མཁའ་དབྱིངས་གྲོང་ཁྱེར”གྱི་མཚོ་འཕགས་མཐོ་བ་དང་སྦགས་
བཙོག་མེད་པའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་བརྟེན་ནས“འབྲུ་ལྔའི་ཨ་
རག·ལི་ཐང་ཤིང་འབྲས་དང་སྔོ་ཚལ་ཤ་མོ་ཐོན་ལས་དཔེ་སྟོན་རྟེན་
གཞི”བསྐྲུན་པ་དང་།“ཐོན་སྐྱེད་དང་བཟོ་སྣོན།ཕྱིར་ཚོང་བཅས་
ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་ཧྲིལ་པོའི་ཐོན་ལས་སྐྱེ་ཁམས་རིམ་བཞིན་མཐོ་སྒང་ས་
ཆར་བརྟན་པོར་ཆགས་ཡོད།
ཚོང་ལམ་ནི་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཤི་གསོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སྲོག་
རྩ་ལྟ་བུ་ཡིན།འབྲུ་ལྔ་ཨ་རག་ཚོགས་པས“ཉོས་ནས་ཞལ་འདེབས་
ཀྱི་ཚབ་བྱེད་པའི”ཡུན་ཕན་ལམ་སྲོལ་ལ་བརྟེན་ནས།དུས་ཆེན་གྱི་
ཉོ་སྒྲུབ་དང་ལས་བཟོ་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འདེམས་ཉོ་བརྒྱུད།
བསྡོམས་འབོར་ཕྱིར་ཚོང་གྲངས་འབོར་སྒོར་ཁྲི2600ལས་བརྒལ་
ཡོད།གྲོང་སྡེའི་ཤ་མོ་དང་མོག་རོ་སྐམ་པོ་ཁོ་ན་རྒྱ་མ་ཁྲི10ལས་
བརྒལ་ཡོད།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་གཅེས་སེམས་སྒོ་
རྩིས་ཚོང་ཁང་བཅས་དྲྭ་ཐོག་དང་དྲྭ་རྒྱབ་སྟེགས་བུ་
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བསྐྲུན་ནས་ལོ་གཅིག་

ནང་དན་ཐོ་སྒོར་ཁྲི100ལྷག་ཐོབ་ཡོད།
ཤ་མོ་དེ་ཐག་རིང་དུ་འཚོང་ཐུབ་པ་དང་རིན་ཐང་དེ་བས་མཐོ་
རུ་འགྲོ་ཆེད།སྤུས་རྟགས་རིམ་སྤོར་བཏོད་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
ཨན་ཅི་ཟོང་འགྲུལ་ཚོགས་པའི་རང་ངོས་ཟོང་འགྲུལ་མཁོ་སྤྲོད་འབྲེལ་
ཐག་གི་ལེགས་ཆ་འདོན་སྤེལ་བྱས་པས་ཤ་མོ་བཏུས་ནས་འཛད་སྤྱོད་
པའི་ལག་ཏུ་འཕྲོད་པར་ཆུ་ཚོད24ལས་མི་འགོར།
ཐོན་ལས་དར་རྒྱས་དང་སྟོབས་ཆེར་གཏང་དགོས་ན།གནད་
འགག་ནི་ཡུལ་མི་ཚང་མར་རག་ལས་ལ།ང་ཚོས་ཤ་མོ་རྟེན་གཞིར་
རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་དང་ལྡེམ་ཤུགས་ལྡན་པའི་ལས་བཟོ་བྱེད་པའི་
ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཡོད་པས་ཡུལ་མི་རྟ་མགྲིན་ལྷ་མོ་ནི་
ཕན་པ་ཐོབ་མཁན་གྱི་གྲས་ཤིག་རེད།
ཁྱིམ་གྱི་ཀ་བ་ལྟ་བུའི་རྟ་མགྲིན་ལྷ་མོ་ལོ་གཉིས་ཙམ་གྱི་གོང་
ལ་ཀོང་ཏུང་གི་གློག་རྡུལ་བཟོ་གྲྭའི་འཁོར་རྒྱུག་ལམ་ཐིག་ཐོག་ཉིན་
མཚན་དབྱེར་མེད་བྲེལ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ངས་མོར་རྟེན་
གཞིར་ཡོང་ནས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་བྱས།དང་ཐོག་མོས་
སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོས“ཧྲུའུ་ཅི་ཕུན་ལགས།ངས་ཡི་གེ་ཡང་མི་ཤེས།
འདི་སྒྲུབ་ཐུབ་བམ”ཞེས་བཤད།“ཞིང་ཁའི་སློབ་ཚན”ནས་ལག་
རྩལ་སྦྱོང་བ་བརྒྱུད།མོས་ད་ལྟ་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལྟར་སྟབས་
བསྟུན་ངང་ཤ་མོ་ཁང་དུ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་སྒོར་མོ་བཙལ་ཐུབ་པར་
མ་ཟད། ནད་ཀྱི་དབང་གིས་ངལ་རྩོལ་ནུས་པ་ཤོར་བའི་ཁྱོ་ག་དང་།
སློབ་ཆུང་འདོན་བཞིན་པའི་བུ་མོ།དེ་བཞིན་ལོ་ན་རྒས་པའི་ཁྱོ་མོ་
བཅས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཐུབ་པས་ཁྱིམ་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱ་མི་དགོས།
མོ་དང་འདྲ་བར་ཡུལ་མི10ལྷག་ལ་སྒོ་འགྲམ་དུ་གཏན་འཇགས་ཀྱི་
ལས་ཀ་ཡོད་པ་དང་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་ལོ་རེའི་ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི
3ཙམ་འཕར་ཡོད།
མི་སྒེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལས་གཞན་རྟེན་གཞིའི་དཔལ་འབྱོར་

ཕན་འབྲས་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་
འདེབས་འཛུགས་ལག་རྩལ་ནང་འདྲེན་བྱས་རྗེས་གཞི་
ཁྱོན་ཐོན་རྫས་རིན་ཐང་སྒོར་ཁྲི1000ལས་བརྒལ་
ཡོད།ཁེ་བཟང་དེ་མཐར་ཐུག་ཡུལ་མི་ཚོའི་ཁེ་བཟང་
ཡིན་ལ། ལས་གཞི་ཡོངས་ཀྱིས་དམག་ངན་གྲོང་སྡེ་
ཚུད་པའི་ཡུལ་ཤོག4དང་གྲོང་སྡེ13ལ་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཁེ་
སྤོགས་ལོངས་སུ་སྤྱད་རྒྱུར་ཐད་ཀར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱས་
པས་རིམ་རྩིས་ཐོག་ཁེ་སྤོགས་སྒོར་ཁྲི300ལས་བརྒལ་
ཡོད།དེའི་ནང་དམག་ངན་གྲོང་སྡེའི2024ལོར་ཁེ་
སྤོགས་སྒོར་ཁྲི24.6བགོས་ནས་ལོ་ཧྲིལ་པོའི་ཐུན་མོང་
དཔལ་འབྱོར་ཡོང་འབབ་བརྒྱ་ཆ150འཕར་རྒྱུར་
སྐུལ་ཁྲིད་བྱས་པ་དེ་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་གི་མཐོ་ཤོས་
ཡིན་པ་རེད།
མཐོ་སྒང་ས་ཆར་འཕུར་རྩལ་
མངོན་པའི་རྒོད་ཕྲུག།

ལོ་ཆུང་གཞོན་ནུ་རྣམས་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་དུ་ཡུལ་གྲོང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་བདག་པོ་ཡིན་
ཞིང་།ངས་མཐོ་སྒང་ས་ཆར་ལྟ་དུས་སེམས་སུ་གལ་
སྲིད་ལོ་ཆུང་གཞོན་ནུའི་སེམས་ལ་ས་རྒྱུ་གཤིན་པོ་ཞིག་
སྟེར་མ་ཐུབ་ན།ས་བོན་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རྩ་བ་
སྐྱེ་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་སྙམ་བྱུང་།དེར་བརྟེན།ངས་
གྲོང་སྡེའི་གཞོན་ནུ10ལྷག་གཞི་རིམ་དུ་ཁྲིད་ནས་སྲིད་
དོན་དོ་དམ་དང་།ཐུན་མོང་དཔལ་འབྱོར་གཉེར་
སྐྱོང་།གློག་རྡུལ་ཚོང་དོན་ཐད་གཏོང་སོགས་སྟེགས་
བུའི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་བྱེད་བཅུག་པ་ཡིན།
ཀྲུང་དབྱིན་ནི་དེའི་ནང་གི་ཁོངས་མི་གཅིག་
ཡིན།ཉིན་མོ་གྲོང་སྡེའི“ཨུ་ལྷན་གཉིས”དང་མཉམ་
དུ་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་དགོང་མོར་དཔེ་
དེབ་པང་དུ་བཟུང་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས།ཟླ་བ་གསུམ་
ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ།རྫོང་ཞིང་ལས་མ་འཇོག་སྤྱི་གཉེར་
ཁང་དཔྱད་ཞིབ་མིང་ཐོའི་ནང་ཚུད་པ་དང་།ཐོན་
ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྐང་འཛིན་པར་གྱུར།
ང་ཚོས་རྟེན་གཞིར་སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་ལས་
གཏོད་ལས་གནས་བཏོད་ནས་ཕ་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་
པའི་གཞོན་ནུ་ཚོའི་ཡིད་དབང་བཀུག་ཡོད།ཁོ་ཚོས་
ཤ་མོའི་སིལ་ཟས་སོགས་བཟོ་སྣོན་ཐབས་ཤེས་ལ་
བསམ་བློ་བཏང་བ་དང་།དམག་ངན་གྲོང་སྡེའི་ལག་
རྩལ་ནུས་ལྡན་མི་སྣས་སྣེ་ཁྲིད་ནས་ཕ་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་
པའི་ལོ་ཆུང་གཞོན་ནུ་ཚོ་དང་ཡུལ་མི་ཚང་མ་ཞུགས་
པའི་ལས་སྒྲུབ་དཔུང་ཁག་ཅིག་འཛུགས་བཞིན་ཡོད།
ད་ལྟ་དམག་ངན་གྲོང་སྡེའི་རྣམ་པ་རྦད་དེ་
བསྒྱུར་ཡོད་པ་སྟེ།ཟོང་འགྲུལ་ས་ཚུགས་ཀྱི་ཟོང་
འཁོར་མང་པོ་བསྟར་བསྒྲིགས་ནས་ཡོད་ལ།ཤ་མོ་
དྲོད་ཁང་ནང་གི་དྲོད་ཚད་ཚོད་འཛིན་སྒྲིག་ཆས་ལ་
འོད་སྔོན་པོ་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད།ལག་འཕྲིན་ཐད་
གཏོང་ཁང་ནས་ཇ་བསྲུབས་མའི་དྲི་ཞིམ་འཐུལ་ཡོང་
ལ། ང་ནི་སྔར་བཞིན་ནམ་མཁའ་དང་ཆེས་ཐག་ཉེ་
བའི་ས་ཆ་འདི་ནས་དབྱང་དབུགས་དཀོན་ཡང་སྙིང་
སྟོབས་མི་ཉམས་པར་ལས་ལ་བྲེལ་བཞིན་ཡོད།གུང་
ཁྲན་ཏང་མིའི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་ལས་
འགན་ནི་འདི་ལྟར་མཐོ་སྒང་གངས་རླུང་ཁྲོད་ནས་
འཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་དོ།།
（ ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན་གྱིས་བསྒྱུར།)