༢ གསར་འགྱུར་གལ་ཆེཆེན། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན། ཁ་པར། 15183621818 རྩོམ་སྒྲིག་པ། སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། ཡིག་སྒྲོམ། 2714574645@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ2པའི་ཚེས 4ཉིན།

སི་ཁྲོན་དར་མདོ། ཉོ་ས། ས་གནས་སོ་སོའི་ཡིག་གློག་ཅུས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 2835733 སྦྲགས་སྲིད་ཨང་རྟགས། 626000 ཚགས་པར་རེར་སྒོར 0.70 དང་ཟླ་རེར་སྒོར9.00ཡིན།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།)
སྙན་སེང་ནང་བསྟན་དོན།ལོ་གཅིག་རིང་།
ཞིང་ཆེན་སྲིད་གྲོས་དང་དེའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་
ཁང་གིས“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ལ་བརྩི་བཀུར་བརྟན་
པོ་དང་།“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྒྲུབ་
ཐུབ་པ་དང་།“སྲོག་ཤིང་གཙོ་བོ”དང“སྤྱིའི་རྩ་
འཛིན”དམ་འཛིན་བརྟན་པོ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཏེ།གཙོ་
འཛིན་གྱི་མངགས་བཅོལ་བློ་ལ་བརྟན་པོར་བཞག་ནས་
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སི་ཁྲོན་ལས་དོན་ཐད་
བཏོན་པའི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་རབ་དང་རིམ་པ་
ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་བ་དང་།“མཐོ་ས་
གཉིས་དང་།རྟེན་གཞི་གཉིས།སྲུང་ཡོལ་
གཅིག”དང“སྣེ་གཅིག་དང་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག”གི་
ལས་འགན་དང་འགན་འཁྲི་ལ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་
དམིགས་ནས་སྲིད་གླེང་ཇུས་འདོན་དང་།སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཐུགས་ཁུར་དང་མངགས་
བཅོལ་དེ་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ལས་འགན་སྒྲུབ་པའི་ལག་ལེན་
དང་འབད་བརྩོན་གྱི་སྒུལ་ཤུགས་སུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་བསྒྱུར་ཏེ།“ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་
པ”ལ་དམིགས་ནས།ཀྲུང་གུང་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་
ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པ་དང་ཀྲུང་
གུང་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི་སྐབས་བཅུ་གཉིས་
པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བརྒྱད་པའི་སྙིང་
དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་ཏེ།
“ངས‘ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པ’ལ་ཐབས་
ཇུས་འབུལ་བའི”བྱེད་སྒོ་ཏན་ཏིག་ངང་སྤེལ་ནས།
གྲོས་འགོ་བཏོན་པའི་གྲུབ་འབྲས་འབོར་ཆེན་ཞིག་དོན་
ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་ཞིང་ལག་ལེན་བསྟར་བ་རེད།ཀྲུང་
དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་སྙིང་དོན་
ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་
གསོ་ཏན་ཏིག་སྤེལ་ནས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ལྷོད་མེད་དང་
སྤྱོད་ཚུལ་གསར་པ་འཛུགས་པ།ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁོར་
ཡུག་བཟང་པོ་བཅས་བསྐྲུན་དགོས་པ་རེད།ཞིང་ཆེན་
ཏང་ཨུའི་སྲིད་གྲོས་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་སྙིང་དོན་
ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་ཏེ།ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི
“གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ལྔའི”བཀོད་སྒྲིག་བླང་བྱ་དང་
བསྡུར་ནས་ཁ་ཕྱོགས་དང་བྱ་ཐབས་གཏན་འབེབས།
འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་ཐབས་བཅས་བྱས་ཏེ་རིམ་པ་ཁག་
གིས་ལས་དོན་དོན་འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུར་བསྐུལ་དགོས།
སྙན་སེང་ནང་བསྟོན་དོན།ཞིང་ཆེན་སྲིད་
གྲོས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་འགན་ནུས་ཁག་
ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།སྲིད་གྲོས་
རྩ་འཛུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་རང་བཞིན་འབུར་ཐོན་བྱེད་
པ། ཏང་གི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་དོན་ལ་འཁྱོལ་ཏེ།
སློབ་སྦྱོང་གཏིང་ཟབ་དང་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་
པའི་ཁྲོད་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་བྱེད་པའི་ཐུན་
མོང་གི་བསམ་བློ་དང་ཆབ་སྲིད་རྨང་གཞི་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་སྲ་བརྟན་དུ་གཏང་དགོས།སྲིད་གྲོས་ལས་
དོན་གྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་
དུ་བཏང་བ་དང་། ལྟེ་བའི་གནས་བབ་གཏན་འཁེལ་
བྱས་ནས་དངོས་སྒྲུབ་གྲོས་འགོ་འདོན་པའི་ཁྲོད་འགན་
འཁུར་གྱི་བྱས་རྗེས་མངོན་དགོས།སྲིད་གྲོས་ཀྱི་འགན་
ནུས་སྒྲུབ་པའི་མི་དམངས་ཀྱི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་
དོད་པོ་ཡོང་བར་བྱས་ཏེ་ཨུ་ཡོན་གྱི་འགན་ནུས་སྒྲུབ་
པའི"མི་དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི"བྱེད་སྒོ་
གཏིང་ཟབ་སྤེལ་ནས་མང་ཚོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་
བའི་ཁྲོད་མི་དམངས་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་བརྟན་སྲུང་བྱ་
དགོས་པ་དང་།སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ནུས་པའི་གཅིག་གྱུར་
རང་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་བར་བྱས་ཏེ་མི་
སེམས་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་གཅིག་
ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་མཐུན་སྒྲིལ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཁྲོད་
འབད་འཐབ་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་འཕེལ་བར་བྱ་དགོས།
སྲིད་གྲོས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་འཕགས་རང་བཞིན་
འབུར་དུ་ཐོན་པ་དང་།ནུས་པ་དང་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་
བརྡར་བྱས་ཏེ།སྲིད་གྲོས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་
རང་ངོས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཤུགས་
བརྒྱབ་ནས་དངོས་སྒྲུབ་ལེགས་གཏོད་བྱེད་པའི་ཁྲོད་
འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པའི་སྤུས་ཚད་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་

གཏང་དགོས་པ་རེད།
སྙན་སེང་ནང་བསྟན་དོན།2026ལོར་ཞིང་
ཆེན་སྲིད་གྲོས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་ཏང་གི་
འགོ་ཁྲིད་དང་།འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར།གྲོས་མོལ་
དམངས་གཙོ་བཅས་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱེད་པ་
དང་།“སྲོག་ཤིང་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྲུང་སྐྱོང་།
ལས་འགན་གཙོ་བོར་ཞབས་ཞུ་ཧུར་ཐག།དམངས་ཀྱི་
ཆེད་དུ་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་བརྟན་སྲུང་།མི་
སེམས་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་གཅིག་སྒྲིལ་དང་།ལས་འགན་
གཙོ་བོ་དང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཚད་རྒྱུན་
ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་འདེགས་པའི”སྤྱིའི་ལས་ཀའི་
བླང་བྱ་མཐའ་འཁྱོངས་ཏེ།མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་
བྱེད་པའི་ཐུན་མོང་གི་བསམ་བློ་དང་ཆབ་སྲིད་རྨང་
གཞི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྲ་བརྟན་དུ་བཏང་སྟེ།
སེམས་གཅིག་བློ་གཅིག་གིས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སི་
ཁྲོན་ཐུན་མོང་དུ་འཛུགས་པའི་ཆེད་དོན་བྱ་སྤྱོད་ལ་
བསྐུལ་བ་དང་།“ངས་དཔལ་འབྱོར་ཞིང་ཆེན་
སྟོབས་ཆེན་ལ་འགན་ཆེན་ཁུར་བར་ཐབས་ཇུས་
ཤིག་འབུལ”ཞེས་པའི་བྱེད་སྒོ་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་སྟེ།
མི་དམངས་དང་གྲོས་མོལ་བྱེད་པ་དང་མི་དམངས་ཀྱི་
ཆེད་དུ་ལས་འགན་སྒྲུབ་པའི་ལས་དོན་མུ་མཐུད་དུ་
མཐོ་རུ་གཏང་དགོས།ཨུ་ཡོན་ཁྱིམ་གཞིས་དང་།
དམངས་གཙོའི་ཁྱིམ་གཞི།མཐུན་སྒྲིལ་ཁྱིམ་གཞིས་
བཅས་ཡག་པོར་བསྐྲུན་གང་ཐུབ་བྱས་ཏེ།ཚད་གཞི་
སྔར་ལས་མཐོ་བའི་ཐོག་ནས“གཅིག་སྒྲིལ་
བཞིའི”ལས་དོན་ལེགས་པར་བསྒྲུབ་པ་དང་།སྲིད་
གླེང་ཐབས་འདོན་གྱི“ཐབས་ཇུས”སྔར་བས་གནད་
ལ་འཁེལ་བ་དང་།དམངས་དོན་དུ་འགན་ནུས་སྒྲུབ་
པའི“ལས་དོན”སྔར་ལས་ཏན་ཏིག་བསྒྲུབ་པ།
མཐུན་སྒྲིལ་དངོས་སྒྲུབ་ཀྱི“ངར་ཤུགས”སྔར་ལས་ཇེ་
ཆེར་གཏང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།“ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་
བཅོ་ལྔ་པའི”འགོ་ཡག་པོ་འཛུགས་པ་དང་།ཀྲུང་
གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སི་ཁྲོན་གྱི་ལེའུ་
གསར་པ་འབད་བརྩོན་ཆེན་པོས་བརྩམ་པར་སྲིད་གྲོས་
ཀྱིས་བྱས་རྗེས་སྔར་ལས་ཆེ་བ་འབུལ་དགོས།
ཞེ་ཧྲང་ཧྭ་ཡིས་སྲིད་གྲོས་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཨུ་
ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་
ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་ཚོགས་ཆེན་ལ་ཞིང་ཆེན་
སྲིད་གྲོས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
གསུམ་པ་ཚུན་གྱི་གྲོས་གཞིའི་ལས་དོན་གནས་ཚུལ་
སྙན་སེང་གནང་བ་རེད།ཞིང་ཆེན་སྲིད་གྲོས་སྐབས་
བཅུ་གསུམ་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པ་འཚོགས་
ཚུན་རྒྱ་ཆེའི་ཨུ་ཡོན་དང་།སྲིད་གྲོས་ཞུགས་མཁན་སྡེ་
ཚན་ཁག་དང་།ཆེད་དོན་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ཁག་
བཅས་ཀྱིས་ཁྱོན་གྲོས་འཆར1461བཏོན་པ་དང
2025ལོའི་ཟླ་བ12པའི་ཚེས31ཉིན་བར་ཞིབ་བཤེར་
ཐོ་འགོད་བྱས་པའི་གྲོས་གཞི1255ཚང་མར་ལན་
བརྒྱབ་པ་རེད།
ཝང་ཞའོ་ཧུའེ་ཡིས་ཚོགས་འདུར་གསུང་བཤད་
གནང་སྟེ།ཀྲུང་གུང་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི་ཚབ་
ཞུས་ནས་ཚོགས་ཆེན་ལ་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་རྟེན་
འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་སྲིད་གྲོས་ཨུ་ཡོན་དང་ཚོགས་
ཞུགས་བློ་མཐུན་ཡོངས་ལ་ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་
འཚམས་འདྲི་གནང་བ་རེད།ཁོང་གིས2025ལོ་ནི་
སི་ཁྲོན་གྱི་སྒྱུར་བཅོས་འཕེལ་རྒྱས་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་
སྤྱིར་བཏང་མིན་པའི་ལོ་ཞིག་རེད།ང་ཚོར་སྐུལ་མ་
ཐེབས་ཤོས་ནི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སི་ཁྲོན་
གྱི་ལས་དོན་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་བ་དང་།
སྤྱི་ཟླ5པར་ཆེད་དུ་ནུབ་རྒྱུད་རྒྱལ་སྤྱིའི་དངོས་མང་
སྟོན་ཚོགས་སྐབས་ཉི་ཤུ་པར་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་
སྤྲིངས་ཤིང་།སྤྱི་ཟླ12པར་སླར་ཡང་ཁྲེང་ཏུའུ་རུ་
དངོས་སུ་ཕེབས་ནས་ཕྱི་འབྲེལ་བྱེད་སྒོ་གལ་ཆེན་ལ་
ཞུགས་པ་དེས་སི་ཁྲོན་ལ་དམིགས་བསལ་ཡིད་ཆེས་
དང་ཐུགས་ཁུར་ཟབ་མོ་གནང་ལུགས་གང་ལེགས་
མཚོན་ཡོད།ང་ཚོ་ཆེས་དགའ་འོས་པ་ཞིག་ནི།
དཀའ་ངལ་དང་འགྲན་སློང་མང་པོ་དང་དཀའ་ཚེགས་
ཆེ་བའི་ལས་འགན་མདུན་དུ་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་འགོ་
ཁྲིད་བརྟན་པོའི་འོག་དང་།ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུས་ཞིང་
ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་མཐུན་

སྒྲིལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་ནས་འགག་སྒྲོལ་དཀའ་སེལ་དང་
འབད་བརྩོན་དངོས་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ།བྱ་གཞག་ཁག་གི་
གནོན་ཤུགས་ཐེག་བཞིན་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་རིང་གྲུབ་
འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་པ་དང་།“ལོ་ལྔའི་འཆར་
འགོད་བཅུ་བཞི་པ”གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་སྒོ་ནས་
མཇུག་བསྒྲིལ་བ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་སི་ཁྲོན་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་འཛུགས་སྐྱོང་
བྱེད་པར་གོམ་སྟབས་གསར་པ་བརྟན་པོས་སྤོས་ཡོད།
ཝང་ཞའོ་ཧུའེ་ཡིས་བསྟན་དོན།ལོ་འདིར་ང་
ཚོས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་
གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་
པ་གཅིག་གྱུར་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཏེ།ཏང་
གི་གསར་གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་མུ་མཐུད་
དུ་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སློབ་སྦྱོང་གཏིང་ཟབ་དང་གོ་བ་
ཞིབ་ཕྲ་བླངས་ཏེ་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་བ་
དང་། རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་
ཞབས་འདེགས་ཧུར་ཐག་ཞུ་ནས་སྤྱིའི་ལས་ཀའི་
བཀོད་སྒྲིག་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཚོགས་
སུ་བཏང་ཡོད།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་
བཀོད་སྒྲིག་དེ་སི་ཁྲོན་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་ཕན་
འབྲས་ཐོན་པར་བསྐུལ་ནས།སི་ཁྲོན་བཅོས་སྐྱོང་
དང་སི་ཁྲོན་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་བྱ་གཞག་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་གོམ་སྟབས་ཆེན་པོས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་ཡོད།
ལོ་འདིར།ང་ཚོས་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་
གཙོ་དོན་མཐའ་འཁྱོངས་ཏེ།དཔལ་འབྱོར་ཞིང་
ཆེན་ཆེན་པོའི་འགན་འཁྲི་ལྕི་པོ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
ཁུར་ནས། ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ལས་གཞི་དམ་འཛིན་
བྱས་ནས་མ་འཇོག་ལ་སྐུལ་བ་དང་།ནང་མཁོ་རྒྱ་
སྐྱེད་བཏང་ནས་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་བས།ཞིང་ཆེན་
ཡོངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་གསར་པ་དང་ལེགས་ཕྱོགས་
སུ་སྤེལ་ཏེ།དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲངས་འབོར་དང་སྤུས་
ཚད་མཉམ་འཕར་དང་བརྟན་བརླིང་ཁྲོད་ཡར་རྒྱས་
ཡོང་བ་མངོན་འགྱུར་བྱུང་ཡོད།ལོ་འདིར།ང་ཚོས་
བསྒྱུར་བཅོས་སྒོ་འབྱེད་སྒུལ་ཤུགས་སུ་བྱེད་པ་མཐའ་
འཁྱོངས་ཏེ།གོམ་སྟབས་མྱུར་ཞིང་བརྟན་པོའི་ངང་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བསྒྱུར་བཅོས་ཟབ་སྤེལ་བྱེད་པར་
སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དང་།སྒོ་འབྱེད་བགྲོད་ལམ་
ཆེན་པོ་དང།ལྟེ་གནས་ཆེན་པོ།ལས་སྟེགས་ཆེན་
པོ་བཅས་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པར་གཅིག་གྱུར་འཆར་
འགོད་ཀྱིས་བསྐུལ་བས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་
དང་ངར་ཤུགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།
ལོ་འདིར།ང་ཚོས་དམངས་འཚོ་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་རུ་
གཏོང་རྒྱུ་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཛིན་པ་མཐའ་འཁྱོངས་
ཏེ།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དམངས་འཚོ་གཙོ་
བོར་འཛིན་པ་དང་།དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོང་བ་མངོན་གསལ་དོད་དུ་བཏང་སྟེ།
དམངས་འཚོའི་དོན་དངོས་ཏན་ཏིག་བསྒྲུབས་པ་
དང་། གནོད་འགོག།གནོད་འཕྲི།གནོད་སྐྱོབ་
དང་བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་བཅས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་
དམ་འཛིན་བྱས་པས།མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་
ཐོབ་སྣང་དང་བདེ་སྐྱིད་ཚོར་སེམས།བདེ་འཇགས་
ཚོར་སེམས་བཅས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་
ཡོད།ལོ་འདིར།ང་ཚོས་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་སྣེ་ཁྲིད་
དུ་འཛིན་པ་མཐའ་འཁྱོངས་ཏེ།ཏང་གིས་ཕྱོགས་
ཡོངས་ལ་འགོ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་
རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་ཤུགས་བརྒྱབ་པ་དང་།ཏང་གི་
ཆབ་སྲིད་འཛུགས་སྐྱོང་སྤྱི་འདོམས་སུ་བྱས་ནས་ཏང་
གི་ཕྱོགས་ཁག་གི་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་བསྐུལ་བ་བྱས་པ།
སྤྱོད་གཙང་གཞུང་དྲང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་
བཟང་པོ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྲ་བརྟན་དང་འཕེལ་
རྒྱས་བཏང་སྟེ།ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་གོང་འོག་ཚང་
མས་ལས་སྒྲུབ་ལས་གཏོད་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་འཕེལ་བར་
བྱས་ཡོད།
ཝང་ཞའོ་ཧུའེ་ཡིས་བསྟན་དོན།མི་དམངས་
སྲིད་གྲོས་ནི་སི་ཁྲོན་བཅོས་སྐྱོང་དང་སི་ཁྲོན་དར་
རྒྱས་ཀྱི་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྟོབས་
ཤུགས་གལ་ཆེན་ཡིན།ལོ་གཅིག་རིང་།ཞིང་ཆེན་
ཡོངས་ཀྱི་སྲིད་གྲོས་རྩ་འཛུགས་རིམ་པ་ཁག་དང་རྒྱ་
ཆེའི་སྲིད་གྲོས་ཨུ་ཡོན་ཚོས་མཐུན་སྒྲིལ་དང་དམངས་

གཙོའི་གཙོ་དོན་ཆེན་པོ་གཉིས་ལ་དམིགས་ཏེ།ཆབ་
སྲིད་གྲོས་མོལ་དང་།དམངས་གཙོ་ལྟ་སྐུལ།སྲིད་
ཞུགས་སྲིད་གླེང་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་
མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་བློ་བརྟན་
འགྱུར་མེད་དང་།ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་
ལེགས་པོ་ཞུ་བ།སེམས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་གྲུབ་
འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་པ་དང་།རང་ངོས་འཛུགས་
སྐྱོང་ནན་པོ་དང་ཏན་ཏིན་བྱས་པ།སྲིད་གྲོས་ལས་
དོན་ལ་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་ཟ་བ་ཐོབ་སྟེ་ཞིང་ཆེན་
ཡོངས་ཀྱི་བསྒྱུར་བཅོས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེན་
པོ་བཞག་ཡོད།
ཝང་ཞའོ་ཧུའེ་ཡིས་བསྟན་དོན།“ལོ་ལྔའི་
འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི”འགྲུལ་བཞུད་གསར་པའི་
གོམ་སྟབས་སྤོ་རྗེས།ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུས་སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གཞི་རྩའི་ཐོག་མངོན་
འགྱུར་བྱེད་པར་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་
ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་བཀོད་སྒྲིག་གལ་ཆེན་
བྱས་པ་དང་། ད་ལོར་འགོ་ཡག་པོ་འཛུགས་པ་དང་
གོམ་སྟབས་ཡག་པོ་སྤོས་པར་དམིགས་ཏེ་ཞིང་ཆེན་
ཏང་ཨུས“མགྱོགས་གཏོང་གཉིས”ཀྱི་དམིགས་ཚད་
ལས་འགན་བཏོན་ཡོད།བརྗིད་ཉམས་ཀྱི་ཕུགས་
འདུན་དེ་མཛེས་སྡུག་གི་དོན་དངོས་སུ་བསྒྱུར་དགོས་
ན། ས་གནས་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག།ཁྱབ་ཁོངས་
ཁག་དང་འཐབ་ཕྱོགས་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབད་
བརྩོན་ཧུར་ཐག་བྱ་དགོས།ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་གོང་
འོག་ཚང་མས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆབ་སྲིད་
སྲུང་བ་དང་བློ་སེམས་དཀར་བ།ཏང་གི་གསར་
གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་གཏིང་
ཟབ་བྱས་ཏེ།“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ཀྱི་ཐག་གཅོད་
རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་སྔར་བས་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་
བླངས་ནས“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”སྔར་བས་བློ་བརྟན་
འགྱུར་མེད་ངང་བརྩི་སྲུང་བྱ་དགོས།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་
གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དེ་སི་ཁྲོན་གྱི་ས་གཞི་ཆེན་པོ་
ཐོག་ཏུ་ཁྱབ་ཐག་ཆོད་དང་ལག་ལེན་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་
བར་འགན་ལེན་བྱ་དགོས།དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་
འགན་འཁུར་ཕོད་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་དམ་འཛིན་བྱས་
ཏེ།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་དོན་འཁྱོལ་བྱ་
རྒྱུར་དམ་འཛིན་ཏན་ཏིག་བྱས་ཏེ།“ཅན་བཞི་གོམ་
སྟབས་གཅིག་མཚུངས་དང་།གྲོང་ཡུལ་མཉམ་འདྲེས།
ཁུལ་ལྔ་མཉམ་དར”བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་འཐབ་ཇུས་
ལག་ལེན་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་དཔལ་
འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་ནས་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པ་
དང་། ས་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་བསྟུན་ནས་སྤུས་
ཚད་གསར་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་བ།བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་
ཚད་མཐོན་པོར་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།རྣམ་པ་
ཀུན་ཏུ་དོན་དངོས་སྒྲུབ་པ་དང་དམངས་ཕན་གྱི་བྱ་བ་
སྒྲུབ་པ།མི་དམངས་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་
བསམ་བློ་བརྟན་པོ་བཅངས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་
སྡུག་སེམས་ཁྲལ་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཏན་ཏིག་
བྱས་ཏེ།ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་
ཏན་ཏིག་བཏང་ཏེ།མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་མཛེས་
སྡུག་ལྡན་པའི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་བསྐང་དགོས།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཉེན་
མེད་སྲུང་སྐྱོང་དང་བརྟན་བརླིང་སྲུང་སྐྱོང་ཏན་ཏིན་
བྱས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཉེན་མེད་གཅིག་གྱུར་འཆར་
འགོད་སྔར་ལས་ལེགས་པོ་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་
སྐྱོང་མ་ལག་འཐུས་ཚང་བཏང་ནས་ཉེན་མེད་བརྟན་
བརླིང་གི་ལས་དོན་ཁག་དམ་འཛིན་ཏན་ཏིག་དང་
ཞིབ་ཕྲ་བྱས་ཏེ།མ་ལག་རང་བཞིན་གྱི་ཉེན་ཁ་མི་ཐོན་
པའི་ཚད་ཐིག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས།
བློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་མཐུན་སྒྲིལ་དང་སྟོབས་
ཤུགས་གཅིག་སྡུད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
ཡིད་རྟོན་ཆེ་བ་དང་།དམངས་སེམས་འདུས་པ།
ཡིད་སེམས་དྲོ་བ།སེམས་མཐུན་འཛུགས་སྐྱོང་བཅས་
ཀྱི་ལས་དོན་ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིག་བསྒྲུབས་ཏེ།ཐུན་
མོང་ཁེ་ཕན་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་པ་དང་སྲོག་ཤིང་ལྟ་བ་
བརྟན་པོ་བཅངས་ནས་བློ་སེམས་གཅིག་མཐུན་དང་
སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཆགས་པར་

བྱ་དགོས།
ཝང་ཞའོ་ཧུའེ་ཡིས་བསྟན་དོན།འགོ་
འཛུགས་གསར་པ་ནས་མི་དམངས་སྲིད་གྲོས་ལ་གར་
སྟེགས་དེ་བས་རྒྱ་ཆེན་པོས་སྒུག་ཡོད་པར་མ་ཟད་
གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་བླང་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁེངས་
ཡོད།ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་སྲིད་གྲོས་རྩ་འཛུགས་རིམ་
པ་ཁག་གིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མི་
དམངས་སྲིད་གྲོས་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་
ལེགས་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་དགོངས་པ་གལ་ཆེན་
སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་།
སྲོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།ཆབ་སྲིད་
འགན་འཁྲི་བརྟན་པོ་འཛིན་པ།“ལོ་ལྔའི་འཆར་
འགོད་བཅོ་ལྔ་པ”གཏན་འབེབས་དང་ཆབ་སྲིད་
གྲོས་མོལ་ལག་ལེན་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པར་དམིགས་
ཏེ།བསམ་འཆར་དང་ཐབས་ཇུས་ཧུར་ཐག་འདོན་
པ་དང་། དམངས་གཙོ་ལྟ་སྐུལ་བཅས་བྱས་ནས་སི་
ཁྲོན་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏང་ཆེད་རྒྱ་ཁྱབ་ཀྱི་མི་སེམས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་།
ཐུན་མོང་གི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན།བློ་གྲོས་དང་
སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་བཅས་བྱ་དགོས།རྒྱ་ཆེའི་
སྲིད་གྲོས་ཨུ་ཡོན་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་པོའི་ནུས་པ་
འདོན་སྤེལ་ཏན་ཏིག་བྱེད་པ་དང་།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
ཐོབ་ཐང་ལ་གཅེས་སྤྲས་བྱེད་པ།འགན་འཁྲི་འགན་
འཁུར་ཕོད་པ།ཏང་གི་སྲིད་ཇུས་དྲིལ་བསྒྲག་ཡག་
པོ་བྱེད་མཁན།མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྲུང་སྐྱོབ་
ཡག་པོ་བྱེད་མཁན།སྤྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་མཁན་བཅས་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།དུས་
རབས་གསར་པ་དང་མདུན་བསྐྱོད་གསར་པའི་ཁྲོད་
སྲིད་གྲོས་ཨུ་ཡོན་རྣམས་ཀྱིས་འགན་འཁུར་གསར་པ་
དང་བྱས་རྗེས་གསར་པ་འཇོག་དགོས།ཞིང་ཆེན་
ཡོངས་ཀྱི་ཏང་ཨུ་རིམ་པ་ཁག་གིས་སྲིད་གྲོས་ལས་
དོན་ལ་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
སྲིད་གྲོས་ལས་དོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཧུར་ཐག་བྱས་
ཏེ།བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོའི་ཁྲོད་མི་དམངས་ཀྱི་
དམངས་གཙོ་ལག་ལེན་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་
བཏང་སྟེ་སྲིད་གྲོས་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་
མཐོན་པོ་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།
འགོ་ཚུགས་ཚོགས་འདུར་གདན་འདྲེན་ཞུས་
ནས་ཀྲུའུ་ཞིའི་སྟེགས་བུར་བཞུགས་མཁན་ད་དུང་
ཀྲུང་གུང་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་དང་།ཞིང་ཆེན་
མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་
ཁང་། ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་།ཞིང་ཆེན་ཁྲིམས་
ཁང་། ཞིང་ཆེན་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་།སི་ཁྲོན་དུ་
བཅའ་སྡོད་བྱས་པའི་དམག་དཔུང་བཅས་ཀྱི་མགོ་
ཁྲིད་བློ་མཐུན་དང་།སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་རྒྱལ་ཡོངས་
སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་ཁག་གཅིག་དང་།ལས་བྲལ་
དང་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་བྱས་པའི་ཞིང་ཆེན་རིམ་
པའི་བློ་མཐུན་རྒན་པ།ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་
འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་རྒྱུན་ལས་ཨུ་
ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུའུ་རེན་གཞོན་པ།ཞིང་ཆེན་
སྲིད་གྲོས་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་ཀྲུའུ་ཞི་དང་ཀྲུའུ་
ཞི་གཞོན་པ་བཅས་ཡོད།
ཞིང་ཆེན་ཐད་གཏོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན
（ལས་ཁུངས）གྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་དང་།ཞིང་
ཆེན་སྲིད་གྲོས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཨུ་ཡོན་མིན་པའི་
གྲོང་ཁྱེར（ཁུལ）ཏང་ཨུའི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་
པུའུ་ཡི་པུའུ་ཀྲང་།གྲོང་ཁྱེར（ཁུལ）སྲིད་གྲོས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་
དང་རྫོང（གྲོང་ཁྱེར་དང་ཆུས）སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི།ཕྱི་
སྡོད་ཀྲུང་གོ་བའི་འཐུས་མི་བཅས་འགོ་ཚུགས་ཚོགས་
འདུར་ཟུར་ཞུགས་གནང་བ་རེད།ཁྲེང་ཏུའུ་རུ་བཅའ་
སྡོད་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གཅིག་གི་གཞུང་ཚབ་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་གཞུང་ཚབ་དང་གཞུང་ཚབ་དཔོན་པོ།
ཁྲེང་ཏུའུ་རུ་བཅའ་སྡོད་བྱེད་པའི་ཤང་ཀང་དམིགས་
བསལ་སྲིད་འཛིན་ས་ཁུལ་སྲིད་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་
ཚོང་དོན་གཞུང་དོན་ཁང་དང་།ཨའོ་མོན་དམིགས་
བསལ་སྲིད་འཛིན་ས་ཁུལ་ཚོང་འགུག་ཅུས་ཁྲེང་ཏུའུ་
འཐུས་ཚབ་ཁྲུའུ་ཡི་འགན་འཁུར་བ་སོགས་འགོ་ཚུགས་
ཚོགས་འདུར་ཟུར་ཉན་གནང་བ་རེད།།（བདེ་སྐྱིད་
དང་ཀུན་དགའ། རྒྱ་མཚོ་བཅས་ཀྱིས་བསྒྱུར།）

ཞིང་ཆེན་སྲིད་གྲོས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པ་འཚོག་འགོ་བཙུགས།