༢ ཕྱོཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། 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་བ4པའི་ཚེས 6ཉིན།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།)ཁོང་གིས་ཁུལ་
ཡོངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་ཀྲུང་
ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་
ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་པ་གཙོ་བོར་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་
འཁྱོངས་ཏེ《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་
ཁབ་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་ལ་སྐུལ་བའི་
བཅའ་ཁྲིམས》སློབ་སྦྱོང་དང་དྲིལ་བསྒྲགས་ལག་
ལེན་མཐར་ཕྱིན་བྱེད་པ་དང་།རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་
མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དཔེ་སྟོན་
ཁུལ་བསྐྲུན་པའི་གྲུབ་འབྲས་མུ་མཐུད་སྲ་
བརྟན་དུ་གཏོང་བ།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་སྐད་
ཡིག་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།མི་རིགས་
ཁག་བར་འགྲོ་འོང་སྤེལ་རེས་མཉམ་འདྲེས་ལ་
སྐུལ་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་
གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འཛུགས་སྐྱོང་བརྒྱུད་
རིམ་ལྡན་པའི་ངང་བསྐུལ་དགོས། རང་རྒྱལ་
གྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྲུང་གོ་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ཁ་
ཕྱོགས་མཐའ་འཁྱོངས་དང་།ཏང་གི་ཆོས་ལུགས་
ལས་དོན་གྱི་གཞི་རྩའི་བྱེད་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་
འཁྲི་དམ་པོར་འཁུར་བ།མ་སྐུལ་དང་བླངས་
ཀྱིས་འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པ།ཁྲིམས་ལྟར་ཆོས་
ལུགས་ལས་དོན་ཚད་ལྡན་དོ་དམ་བཅས་བྱས་ཏེ་
ཆོས་ལུགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་
ཚོགས་ཕན་ཚུན་འཕྲོད་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱ་དགོས།
འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ཆེན་པོའི་ལས་
ཀའི་རྣམ་པ་འཛུགས་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཏེ་འཐབ་
ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་དེ་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་
འཕེལ་རྒྱས་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་གནས་བབ་གཏན་
འཁེལ་དང་དང་ཇུས་འགོད།དོན་འཁྱོལ་བཅས་
བྱས་ཏེ་དམངས་གཉེར་དཔལ་འབྱོར་སྐྱོན་བྲལ་
ངང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བསྐུལ་

དགོས། ཏང་ཕྱིའི་འཐུས་མི་མི་སྣ་དང་སྤྱི་ཚོགས་
རིམ་གྲས་གསར་པའི་མི་སྣ།དེ་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་
འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་དང་ཕྱིར་སྡོད་རང་མི་
སོགས་ཀྱི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་རྒྱུན་
འཁྱོངས་ལྷོད་མེད་ངང་ཡག་པོ་བསྒྲུབས་ཏེ་ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་དགེ་མཚན་དང་།ཤེས་ལྡན་མི་སྣའི་དགེ་
མཚན།འབྲེལ་གཏུག་གི་དགེ་མཚན།མང་
ཚོགས་ཀྱི་དགེ་མཚན་དེ་དག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དགེ་
མཚན་དང་།བཅོས་སྐྱོང་གི་དགེ་མཚན།བརྟན་
ལྷིང་གི་དགེ་མཚན་བཅས་ལ་དངོས་སུ་བསྒྱུར་
དགོས།འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་བྱེད་པའི་
དཔུང་ཁག་གི་འཇོན་ནུས་ཆུ་ཚད་ཁྱོན་ཡོངས་
ནས་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་སྲིད་འགན་ལག་རྗེས་འདུ་
ཤེས་ཡང་དག་པ་འཆང་བ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་
བའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་གཟབ་ནན་སྤེལ་ཏེ།
མྱུར་སྒྲུབ་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་དངོས་སྒྲུབ་ལ་ཧུར་
བརྩོན།དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་སྐྲག། ཐབས་སྒྲུབ་ལ་
མཁས་པ། ཉམས་སད་ཐེག་ཐུབ་པའི་འཇོན་
ཐང་སྦྱོང་བརྡར་དང་།འཐབ་རྩོད་ཀྱི་སྙིང་
སྟོབས་དར་སྤེལ།སྙིང་རུས་གཏན་འཁྱོངས་
བཅས་བྱས་ཏེ་དཀར་མཛེས་ཁུལ་ཡུན་རིང་བདེ་
འགོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོར་ཡོང་
བར་བྱས་རྗེས་སྔར་ལས་ཆེ་བ་འབུལ་དགོས།
ཚོགས་འདུར་འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཆ་བརྒྱུད་སྦྱོང་དང་
གྲོས་ཞིབ་བྱས་པ་རེད།
འབྲེལ་ཡོད་ཁུལ་མགོ་ཁྲིད་དང་།ཁུལ་ཨུ་
འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་མགོ་ཁྲིད་ཚོ་
ཆུང་དང་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་མགོ་ཁྲིད་ཚོ་ཆུང་
གྲུབ་མཁན་སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་
བཅས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད།།
（ ལྷ་འཛོམས་དང་ཀུན་དགས་བསྒྱུར།）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།)གཞི་རིམ་
བཅོས་སྐྱོང་ནུས་ལྡན་ཕན་འབྲས་ཐོབ་ཡོད།
མིག་སྔར། དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི“ཞིང་
གསུམ”འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་འགྲན་སློང་
མཉམ་གནས་དང་། གོ་སྐབས་འགྲན་སློང་ལས་ཆེ་
བས། ཞིང་ལས་དང་ཞིང་སྡེའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་སྤུས་
མཐོ་ཕན་ཆེར་གཏོང་བའི་འགག་རྩའི་དུས་
མཚམས་སུ་གནས་ཡོད།ས་གནས་ཁག་དང་སྡེ་
ཚན་ཁག་གིས་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་
ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་
དོན་དང་།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་
དང་ཁུལ་ཨུ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་
གཅིག་གྱུར་ཏན་ཏིག་བྱས་ནས་ཞིང་ལས་སྤུས་ཚད་
མཐོ་ཞིང་ལས་ཆོད་ཆེ་བ།ཡུལ་སྡེ་འཚོ་སྡོད་དང་
ལས་རིགས་ལ་འཚམ་པ།ཞིང་པ་འབྱོར་ཕྱུགས་
ལྡན་པར་བསྐུལ་དགོས།
ཀྲའོ་པོ་ཡིས་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་དང་གནད་སྨིན་
རོགས་སྐྱོར་འཛིན་ཡས་བྱས་ནས་རྒྱུན་ཚུལ་ཅན་གྱི་
རོགས་སྐྱོར་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྲིད་ཇུས་ཞིབ་འཇུག་དང་
གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུར་དམ་དུ་འཛིན་ནས་གཞི་ཁྱོན་
རང་བཞིན་གྱི་དབུལ་པོ་བསྐྱར་ལོག་མི་ཡོང་བའི་
མཐིལ་ཚད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསྲུང་དགོས།ཁྱད་
ཆོས་ཐོན་ལས་སྟོབས་ཆེར་གཏང་རྒྱུ་གཙོ་གནད་དུ་
བྱས་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ཞིང་ས་འཛུགས་སྐྲུན་
ལ་སྐུལ་བ་དང་། དུས་རབས་གསར་པའི་ཆུ་ཚད་
མཐོ་བའི“མཐོ་སྒང་གི་འབྲུ་མཛོད”འཛུགས་སྐྲུན་
མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ། གནག་ཕྱུགས་དང་བོད་
ཕག། ཤ་མོའི་རིགས་སོགས་ལྷད་མེད་སྐྱེ་ལྡན་ཐོན་
ལས་ཁྱུ་ཚོགས་རྒྱུན་མཐུད་ངང་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ།
མཐོ་སྒང་གི་ཆུ་ཐོན་གསོ་སྤེལ་ལས་རིགས་འཚོལ་

ཞིབ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཧུར་ཐག་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་
ནས“གནས་མཆོག་དཀར་མཛེས”དང“ལྷ་གཡག་
དཀར་མཛེས”ཀྱི་ཟོང་རྟགས་ཇེ་གྲགས་ཏུ་གཏང་
དགོས།མང་ཚོགས་ཀྱི་འབབ་འཕར་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏང་རྒྱུ་གཙོར་བྱས་ནས་ཞིང་སྡེ་ཐུན་མོང་གིས་སྣེ་
འདྲེན་ཁེ་ལས་དང་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ་དང་།
ཐོན་ཁུངས་ཐར་ཐོར་བསྡུ་སྒྲིལ་བྱེད་པར་ཁྲིད་སྟོན་
ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་གནག་ཕྱུགས་གསོ་སྤེལ་དང་བེ་ཤ་
བསྡུ་སྒྲུབ་སོགས་གཙོ་གནད་ཐོན་ལས་ལ་གཅིག་གྱུར་
གྱི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་དང་།ཁེ་སྤོགས་བརྟན་པོ་
ཐོབ་པ།ཞིང་པ་ལས་མིའི་ལས་གནས་བརྟན་པོ་
དང་ལས་ཞུགས་གང་ཐུབ་བཅས་བྱས་ཏེ་བྱ་ཐབས་
གང་མང་བླངས་ནས་ཞིང་པའི་འབབ་འཕར་ཐབས་
ལམ་རྒྱ་ཆེར་གཏང་དགོས།འཆམ་མཐུན་མཛེས་
སྡུག་ལྡན་པའི་ཡུལ་སྡེ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་
ནས“ལས་གྲྭ་ཁྲི་སྟོང”གི་ཉམས་མྱོང་སློབ་སྦྱོང་དང་
བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཡུལ་སྲོལ་ཡ་རབས་ཚུལ་ལྡན་
འཛུགས་སྐྱོང་ལས་གྲྭ་ལག་བསྟར་ཡང་དག་བྱ་རྒྱུ་
དང་། ཡུལ་སྡེ་དེ་བས་སྡོད་འཚམ་དང་མང་ཚོགས་
དེ་བས་སྤྲོ་སྐྱིད་བག་འཕེལ་ཡོང་བར་བྱ་དགོས།
ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་བཅོས་བསྒྱུར་ཇེ་
ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་རྨང་གཞིའི་བཅོས་སྐྱོང་ཞིབ་
ཚགས་ཅན་གྱི་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་མཐུད་དེ་མཐོར་འདེགས་
བཏང་ནས་ཡུལ་སྡེ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་
བར་གསོན་ཤུགས་བསྣན་དགོས།
ཀྲའོ་པོ་ཡིས་ནན་གསུང་གནང་དོན།ཏང་གི་
འགོ་ཁྲིད་དེ“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་
ཧྲིལ་པོའི་ཕྱོགས་ཁག་ལ་ཁྱབ་པ་བྱས་ནས་ཕྱོགས་ཁག་
གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མཉམ་དུ་ཞུགས་པའི་ཁྱོན་ཡོངས་
ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་བར་སྐུལ་བའི་སྣང་ཚུལ་ཟབ་མོ་

ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་གཏོད་དགོས། རྫོང（གྲོང་
ཁྱེར）ཁག་གི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་བོས་འགན་
ཁུར་མཁན་དང་པོའི་འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་
དང་། རིམ་ཁག་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་མ་སྐུལ་དང་བླངས་
ཀྱིས་བྱ་བ་སྒྲུབ་པ་དང་གཞོགས་འདེགས་དམ་ཟབ་
བྱས་ཏེ་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི“མིག་མངས་གཅིག”གི་ལས་
ཀའི་བཀོད་སྒྲིག་འཛུགས་སྐྱོང་བྱ་དགོས། ཤེས་ལྡན་
མི་སྣ་དང་།མ་དངུལ།ས་སྤྱོད་སོགས་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་
བོའི་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ཞིང་སྡེ་
འཛུགས་སྐྲུན་དང་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱུ་རྐྱེན་
གཙོ་བོའི་འདེགས་སྐྱོར་སྲ་བརྟན་འདོན་སྤྲོད་བྱ་དགོས།
སྲིད་འགན་ལག་རྗེས་འདུ་ཤེས་ཡང་དག་པ་འཆང་བ་
དང་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།མྱུར་སྒྲུབ་ལ་བརྩི་
མཐོང་དང་དངོས་སྒྲུབ་ལ་ཧུར་བརྩོན།དཀའ་སྒྲུབ་ལ་
མི་སྐྲག།ཐབས་སྒྲུབ་ལ་མཁས་པ་བཅས་བྱས་ནས་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་སྐས་རིམ་
དེ་བས་མཐོན་པོར་སླེབས་པར་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བསྐུལ་
དགོས།
ཚོགས་འདུར་ད་དུང་ཉེ་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
བརྟན་བརླིང་དང་།ནགས་རྩྭ་མེ་ཟོན་མེ་གསོད།
ཉེན་མེད་ཐོན་སྐྱེད་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་
བྱས་པ་རེད།
ཚོགས་འདུ་དེ་བརྙན་འཕྲིན་ཁ་པར་རྣམ་པའི་
ཐོག་ནས་རྫོང（གྲོང་ཁྱེར）ཁག་ཏུ་འཚོགས་པ་དང་།
འབྲེལ་ཡོད་ཁུལ་གྱི་མགོ་ཁྲིད་དང་ཁུལ་ཨུའི་ཞིང་སྡེ་
ལས་དོན་མགོ་ཁྲིད་ཚོ་ཆུང་གི་གྲུབ་མཁན་སྡེ་ཚན་དང་
དེ་བཞིན་ཁུལ་རིམ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་
འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་བོ་ཚོགས་ར་གཙོ་བོའི་གྲོས་
ཚོགས་སུ་ཞུགས་ཡོད།།
(ལྷ་འཛོམས་དང་སྐལ་རྒྱས་བསྒྱུར།)

སྤྱི་ཟླ3པའི་ཚེས31ཉིན།དཀར་མཛེས་ཁུལ་སྤྱི་
ཁྱབ་བཟོ་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་པའི་ཨུ་ཡོན་ཚང་འཛོམས་
གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ་དར་མདོ་རུ་འཚོགས།འབྲེལ་
ཡོད་ཚོགས་འདུའི་སྙིང་དོན་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་
བསྟར་ནས་ཁུལ་སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་པའི་ཨུ་
ལྷན་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པ་འཚོགས་
ཚུན་གྱི་ལས་དོན་ལ་ཕྱིར་དྲན་དང་ཕྱོགས་སྡོམ།2026
ལོའི་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་བཟོ་ཚོགས་ལས་དོན་ལ་བཀོད་སྒྲིག་
བྱས་པ་རེད།ཁུལ་ཨུའི་རྒྱུན་ཨུ་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་
གྱུར་པུའུ་ཡི་པུའུ་ཀྲང་།ཁུལ་སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་
ཀྲུའུ་ཞི་ཡིའུ་ཞང་ཧྥེ་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ཤིང་གཏམ་
བཤད་བྱས།

ཚོགས་འདུར་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་བཟོ་
ཚོགས་ཀྱིས“དངོས་སྒྲུབ་ལ་ཧུར་བརྩོན”བྱེད་པའི་
སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་བློའི་རྨང་གཞི་བརྟན་
དུ་གཏང་བ་དང་།“ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་
པའི”བཟོ་ལས་འགུལ་སྐྱོད་བྱ་གཞག་གི་ཡང་དག་
པའི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་པ་དང་འགྱུར་མེད་ཀྱི་ཆབ་
སྲིད་ལྟ་བ་ཡང་དག་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་པ།བསམ་བློའི་
སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏང་བ།དཔའ་མཛངས་
རྟུལ་ཕོད་ཀྱིས་མདུན་སྐྱོད་སྟོབས་ཤུགས་མི་ཉམས་པ་
བྱ་དགོས།“མྱུར་སྒྲུབ་ལ་བརྩི་མཐོང”བྱེད་པའི་སྙིང་

རུས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དང་སྤྱི་ཡོངས་
ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་དང་།“ལོ་ལྔའི་འཆར་
འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི”འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོ་
ཡོང་བའི་མྱུར་ཚད་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏང་བ།རྟ་
མཆོག་ལྕག་གིས་སྐུལ་བའི་འགྲན་སྡུར་སྟེགས་བུ་
བསྐྲུན་པ། སྔོན་ལ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཤེས་ལྡན་མི་
སྣའི་དཔུང་ཆེན་འཛུགས་པ།མགྱོགས་མྱུར་དང་ལེན་
བྱས་ཏེ་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་སྐུལ་སློང་
བྱ་དགོས།“དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་སྐྲག་པའི”སྙིང་སྟོབས་
ལ་བརྟེན་ནས་ཉེན་ཁའི་མཐིལ་ཚད་བརྟན་པོར་སྲུང་
བ་དང་།“ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི”ངལ་
རྩོལ་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་དྲ་བ་དམ་པོར་བཟོ་བ།
དཀའ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
འགན་འཁྲི་བརྟན་པོར་འཁུར་བ།ཉེན་ཁ་སེལ་
ཐབས་ཏན་ཏིག་བྱེད་པ།ལས་སྒྲུབ་པའི་ཁེ་དབང་
འགན་སྲུང་བཅས་བྱ་དགོས།“ཐབས་སྒྲུབ་ལ་མཁས་
པའི”བློ་གྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ཀའི་སྤུས་ཚད་དང་
ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏང་བ་དང་།“ལོ་ལྔའི་འཆར་
འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི”བཟོ་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་
ནུས་གསར་པ་སྐུལ་བ། ཁ་ཕྱོགས་འཚོལ་མཁས་པ།
ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས“ལོ་ལྔའི་འཆར་
འགོད་བཅོ་ལྔ་པ”བཀོད་སྒྲིག་དང་།ཐབས་སྒྲུབ་ལ་

མཁས་པའི་གསར་གཏོད།ཨང་ཀིས་སྤུས་ཚད་དང་
ཕན་འབྲས་འདོན་ཐུབ་པ།སྤྱོད་ཚུལ་ནན་པོ་དང་
ཉམས་སད་ཐེག་ཐུབ་པའི་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་
འཛུགས་སྐྱོང་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གསར་པ་འཛུགས་
སྐྲུན་བྱེད་པའི་རྒྱང་སྐྱོད་ལམ་བུར་སླར་ཡང་བྱས་རྗེས་
གསར་པ་འཇོག་དགོས་པ་བསྟན།
ཚོགས་འདུར་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་
ལས་དོན་སྙན་སེང་ལ་ཉན་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་མི་
དོན་དོན་ཚན་ལ་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ་རེད།
ཁུལ་སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་པའི་ཨུ་
ལྷན་གྱི་ཨུ་ཡོན་དང་།གྲོན་དངུལ་ཞིབ་བཤེར་ཨུ་ལྷན་
གྱི་ཨུ་ཡོན།གསབ་སྣོན་བྱེད་རྩིས་ཡོད་པའི་ཁུལ་སྤྱི་
ཁྱབ་བཟོ་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་པའི་ཨུ་ཡོན་བཅས་དང་།
དེ་བཞིན་སྡེ་ཚན་དང་ཁེ་ལས་ཁ་ཤས་ཀྱི་བཟོ་ཚོགས་
ཀྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན།ལས་རྣམ་གསར་པའི་
ཚོགས་སྤྱིའི་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་བཅས་
དང་། རིམ་པ་ཁག་གི་ངལ་རྩོལ་དཔེ་བཟང་བ།ལྔ་
གཅིག་ངལ་རྩོལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན།ལག་
ཤེས་པ་དང་ལས་སྒྲུབ་པའི་འཐུས་མི་བཅས་ཚོགས་
འདུར་ཟུར་ཞུགས་བྱས་ཡོད།།
(ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བསྒྱུར།)

དཀར་མཛེས་ཁུལ་སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་ཚོགས་སྐབས་བཅུ་པའི་ཨུ་ཡོན་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ་འཚོགས།

དཀའ་སྒྲུབ་ནི་བྱ་བ་དཀའ་ཚེགས་
ཅན་སྒྲུབ་པའི་བརྩོན་ཤུགས་ལ་ཟེར་ཞིང་
བསམ་པའི་འཁྱེར་སོ་ལ་རག་ལས་ཡོད།
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁ་དཔེ་ལ་ཡང་དཀའ་བའི་
ལས་ཤིག་མ་བསྒྲུབས་ན།།བདེ་མོ་ཐང་ལ་
ཅི་འདྲ་སླེབས།།ཞེས་པ་ལྟར།སྤྱིར་བྱ་བ་
ཆེ་ཕྲ་གང་རུང་ལ་བརྩོན་པ་ཆེ་ཕྲ་དེ་བཞིན་
དགོས་པ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་ལུགས་སུ་སྣང་ཞིང་།
ལྷག་པར་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ས་བབ་མཐོ་
ཞིང་གནམ་གཤིས་སྡུག་པ་དང་།རང་བྱུང་
གནོད་འཚེ་མང་ཞིང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགོག་
རྐྱེན་ཆེ་བའི་གནས་བབ་འོག།རྗེས་ལུས་
འདོད་ནས་སྒྲུབ་མི་བསམ་པ་དང་ལྗིད་དོར་
ཡང་ལེན་སྒྲུབ་མི་ཕོད་པ།རྙིང་ཞེན་བག་
འཁུམས་སྒྲུབ་མི་ཤེས་པ།གུས་སྐྲག་མི་ཤེས་
གང་བྱུང་སྒྲུབ་པའི་གནད་དོན་བྱུང་དང་
འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པས།དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་
སྐྲག་པའི་སྙིང་སྟོབས་དང་འགག་སྒྲོལ་
དཀའ་སེལ་གྱི་བློ་སྤོབས་སྔར་བཞིན་སྲ་
བརྟན་ངང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཅངས་ཏེ་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་
མཐོན་པོར་ཡོང་བའི་ཁྲོད་དུ་འཕྲད་པའི་
དཀའ་གནད་ཧུར་ཐག་བསལ་དགོས།
དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་སྐྲག་པར་དཀའ་
ངལ་ལ་གདོང་གཏད་ཕོད་པའི་མཆོང་
ཤུགས་དགོས་ཤིང་།ཟས་བརྗེད་གཉིད་
བཅག་གི་བརྩོན་ཤུགས་དགོས་ལ།རྒྱུན་
འཁྱོངས་ལྷོད་མེད་ཀྱི་འབད་ཤུགས་ཀྱང་
དགོས།
དཀའ་ངལ་ཡོད་ཀྱང་གཞན་དབང་
གི་སྒྱིག་ལུག་ཏུ་མི་གནས་ཤིང་ཞུམ་བཅས་
བརྩོན་པ་མི་དོར་ཏེ་མ་སྐུལ་དང་ལེན་ངང་

ཚན་མཐུན་ལུགས་མཐུན་གྱིས་སེལ་ཐབས་
བྱ་དགོས།རྒྱང་སྐྱོད་སྙིང་སྟོབས་དང་ལམ་
གཉིས་སྙིང་སྟོབས།དཀར་མཛེས་སྙིང་
སྟོབས་བཅས་ཀྱིས་དྲག་ཆས་མུ་མཐུད་སྤྲས་
ཤིང་།དམིགས་འབེན་འགྲུབ་དགོས་ཕྱིན་
སྟེར་དབང་ལམ་འགྲོ་དང་བརྩོན་མེད་
འབྲས་འདོད་ངང་གནས་ཐབས་རྩ་བ་ནས་
མེད་ལ་དཀའ་སྤྱད་སྡུག་གཏགས་དང་ངལ་
བ་ཁྱད་བསད་ཀྱིས་ལམ་མེད་ལམ་གཏོད་
དང་རྐྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་བསྒྱུར་ཐུབ་དགོས།
བཤད་པ་སྟོང་ལས་སྒྲུབ་པ་གཅིག་དགའ་
ཞིང་གྲོས་ཚོགས་བརྒྱ་ལས་ལག་ལེན་གཅིག་
བཟང་། གཅིག་ལ་ཁ་གཡར།གཉིས་ལ་
ཁག་འགན། གསུམ་ལ་ཡུས་བཤད་དེ་
དཀའ་ངལ་ལ་སྐྲག་ནས་སྡོད་མི་རུང་།སྒུག་
བརྟེན་སློང་ལྟ་སྤངས་ཏེ་ལས་གནས་གང་དུ་
ཡོད་ན་དེར་ཟས་བརྗེད་གཉིད་བཅག་གིས་
འགན་འཁྲི་བསྒྲུབ་དགོས།ངར་སྟག་ཡོད་
པ་ཤེས་བཞིན་དུ་རི་ཀླུང་ནགས་སུ་རང་
དགར་སྐྱོད་པའི་བློ་སྤོབས་བཅངས་ཤིང་།
ཕུགས་ཀྱི་འདུན་མ་མ་འགྲུབ་ན་ཕྱིར་ནུར་
གཏན་ནས་མི་བྱེད་པའི་སྙིང་རུས་ཆེན་པོས་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགག་ས་གཤོང་།དམངས་
འཚོའི་དཀའ་ས་སེལ།ལས་དོན་གྱི་གནད་
ས་རྟོལ་བཅས་བྱ་དགོས།
ང་ཚོས་དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་སྐྲག་པའི་
སྤྱོད་ཚུལ་ནམ་རྒྱུན་གྱི་ལས་དོན་ཁག་དང་བྱ་
གཞག་གི་འགོ་རྔ་བར་གསུམ་དུ་ཁྱབ་པར་
བྱས་ཏེ།འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་
འགྲན་ལམ་དུ་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་མྱུར་
ཚད་དང་བརྗིད་ཉམས་བསྟན་དགོས་སོ།།
(སྐལ་ཐུབ་ཀྱིས་བྲིས།)

དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་སྐྲག་ནས་དཀར་མཛེས་ཁུལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་གནད་བསལ་དགོས།

ཁམས་ཀྱི་གཏམ་ཐུང་།

དུས་རབས་གསར་པའི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཐབས་མཆོག་གལ་
ཆེན་གྱི་ནུས་པ་སྔར་བས་བཏོན་ཏེ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་གསར་པ་འཛུགས་པར་བསྐུལ་དགོས།

ཚོགས་འདུའི་ཡུལ་དངོས།