ལི་ཐང་ཞེས་པ་ནི་ལི་ཆུའི་སྟོད་རྒྱུད་དུ་ཡོད་
པའི་ཐང་ཆེན་ནམ་ལིའི་མེ་ལོང་དང་མཚུངས་པའི་
ཐང་ཆེན་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་།ལི་ཆུ་ནི་ཉག་ཆུའི་ཆུ་ལག་
སྟེ་མུ་ལི་རང་སྐྱོང་རྫོང་ནས་ཉག་ཆུར་འབབ།ལི་
ཐང་འབུམ་ར་ཞེས་པའི་རི་བོ་གྲགས་ཅན་དང་།
འབུམ་གཡག་ཐང་། མདོ་སྡེ་ཐང་སོགས་མིང་གྲགས་
ཆེ་བའི་ཐང་ཆེན་དང་།ཤར་ན་བྲག་དཀར་གནས་
རི་དང་། ལྷོ་ན་སོག་དུང་གནམ་ལྕགས་ཕྲ་མོ།
ནུབ་ན་དགེ་བསྙེན་གནས་རི།བྱང་ན་རྨ་ཆེན་འབུམ་
ར་སོགས་ཀྱིས་བསྐོར་ནས་ཡོད།
ལི་ཐང་རྫོང་ནི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ལྷོ་ནུབ་
ཏུ་གནས་ཤིང་མཚོ་འཕགས་སྨི4014ལྷག་ཡོད།
སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་སྤྱི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ14352ཡོད་ཅིང་།
རྫོང་སྲིད་གཞུང་མཐོ་གྲོང་གྲོང་རྡལ་དུ་ཆགས་ཡོད།
རྒྱུན་སྡོད་མི་གྲངས་ཁྲི་བདུན་ལྷག་ཡོད་ཅིང་བོད་
རིགས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། རྒྱལ་བ་བདུན་པ་བསྐལ་
བཟང་རྒྱ་མཚོ་དང་བཅུ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་མཚོའི་
འཁྲུངས་ཡུལ་ཡང་ཡིན།ལི་ཐང་རྫོང་ལ་སྐྱ་རྩལ་གྱི་
ཕ་ས་དང་གླིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོས་ཕྱོགས་བཞིའི་དགྲ་
བོ་འདུལ་བའི་ཕ་ས། གེ་སར་གྱི་མི་རྒྱུད་དར་ས།
རྟ་ཐོག་གི་མི་རིགས། ཁམས་པའི་ཕོ་རྒོད་འདུ་
གནས་བཅས་ཀྱི་མཚན་སྙན་ཡོད།
ལི་ཐང་ལ་ད་དུང་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོའི་སྤྱི་
གླིང་།བྲག་དཀར་གནས་རི།གེ་མོའི་རང་བྱུང་སྲུང་
སྐྱོང་ཁུལ་དང་མཚོ་ལའི་རང་བྱུང་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ།
འབུམ་གཡག་རྩྭ་ཐང་ཆེན་མོ་དང་འབུམ་གཡག་རང་
བྱུང་ཆུ་ཚན། ལི་ཐང་ལྷ་མོའི་ཟློས་གར།ལི་ཐང་
པར་ཁང་། དགེ་བསྙེན་གནའ་སྤོས་བཟོ་རྩལ།སྐོར་
བྲོ་དང་ལ་གཞས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་མཛེས་ལྗོངས་
དང་ཡུལ་སྲོལ་རིག་གནས་ཡོད་པ་རེད།
འདི་ལྟ་བུའི་ས་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་ནས་
མིང་ལ་ཨོ་རྒྱན་ལྷ་མོ་ཟེར་བའི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས་
ལང་ཚོའི་མཛེས་སྡུག་དང་བློ་གྲོས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་ལ་
བརྟེན་ནས་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་ལ་སྒུལ་ནུས་
གསར་པ་སྣོན་བཞིན་ཡོད།མོ་ནི་ལི་ཐང་རྫོང་དགེ་
བསྙེན་གྲོང་རྡལ་ཡུལ་དབྲ་རྐེད་གྲོང་སྡེའི་སློབ་ཆེན་
སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་ལ།སློབ་ཆེན་ནས་སློབ་ཐོན་བྱུང་
རྗེས་ཕྱིར་ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་ནས་ལས་གཏོད་ཀྱི་ལམ་ལ་
ཞུགས་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།མོ་ནི་འདར་དབྱངས་
ལས་སྟེགས་སྟེང་གི“ཨ་ཅེ་ལྷ་མོ་ཡིན”པར་མ་ཟད།
ལི་ཐང་རྫོང་གི“སྡེ་བ་གཅིག་ལ་གཙོ་སྒྲོག་པ་
གཅིག”གི་གློག་རྡུལ་ཚོང་དོན་མཛུབ་ཁྲིད་པ་ཡང་
ཡིན། 2023ལོར་མོས་འཕྲིན་སྦྱོར་གསར་པར་
ཞུགས་ནས་ཞིང་པར་རོགས་རམ་བྱས་ཚུན་དུ།
འདར་དབྱངས་དང་གཟུགས་ལམ་དུ་རིམ་རྩིས་བྱས་
ན་ཞེན་མི་ཁྲི10ལས་བརྒལ་ཞིང་།ཞིང་པ་ཁྱིམ་ཚང་
བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་པས“ཞིང་
པར་རོགས་སྐྱོར་བཟང་པོ་བྱེད་པའི་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་
འཚོང་མཁན”ཞེས་པར་བདམས་ཐོན་བྱུང་བ་དང་།
ཐེངས་དུ་མར་གློག་རྡུལ་ཚོང་དོན་གསོ་སྦྱོང་གི“ཕུལ་
བྱུང་སློབ་མའི”མཚན་སྙན་ཐོབ།ཡུལ་མི་ཚོས་ཡིད་
ཆེས་བློས་འགེལ་ཆོག་པའི“ཚོང་ཟོག་ཚབ་འཚོང་
པ”ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
ལི་ཐང་ནས་སྐྱེས་ཤིང་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་
ཨོ་རྒྱན་ལྷ་མོས་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་རྫས་རྩ་ཆེན་
ཡིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་བཞིན་ཡོད་ལ།མཐོ་བའི་རི་
སྒང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་གསོ་བཅུད་ལྡན་པའི་དབྱར་རྩྭ་
དགུན་འབུ་དང་རྫོབ་པའི་ནགས་ཀློང་དུ་སྐྱེས་པའི་བེ་
ཤྭ། ལྷ་གཞས་ཡུལ་ཤོག་གི་གཟུགས་མེད་རིག་གནས་
ཤུལ་བཞག་གི་བོད་སྤོས།ནས་ཀྱི་ཐོན་རྫས་སོགས་

རང་ས་རང་ཡུལ་ནས་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་ལྷད་མེད་
ཀྱི་ཐོན་རྫས་འདི་དག་ནི་དེ་སྔོན་ས་གནས་རང་ཙམ་
ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་བསྐྱལ་ཐུབ་མེད་ལ།གལ་ཏེ་ཁྱད་
ཆོས་ཐོན་རྫས་འདི་ཚོ་ནང་ལོགས་ས་ཁུལ་སོགས་ཀྱི་
མི་ལ་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཐུབ་ཚེ་གཅིག་ན་རང་ཡུལ་གྱི་
ཐོན་རྫས་འདི་ཚོའི་གོ་ཆོད་པ་དང་གཉིས་ན་མི་སེར་
ཚོར་ཡོང་སྒོ་རྙེད་ཐུབ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་དེ་མོའི་
རྒྱུད་ལ་འཁོར་བས།མོས་ཐོན་རྫས་འདི་དག་གི་
འབྱུང་ཡུལ་སྔོག་འདོན་དང་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་
ལས་ཀ་གཙོ་བོར་བྱས་ཤིང་།ཐད་གཏོང་ཁང་དང་
ཞིང་དུད།མཉམ་ལས་ཁང་བཅས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་འཚོང་གི་ལས་ཀ་
གསར་དུ་བཏོད་ནས་ལི་ཐང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་རྫས་
རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཆ་སོ་སོའི་འཛད་སྤྱོད་པའི་ལག་ཏུ་
ཐད་ཀར་འབྱོར་ཐབས་བྱས་པ་རེད།
མོས་ཐད་གཏོང་ནས་དབྱར་རྩྭ་དགུན་འབུ་
ཕྱིར་འཚོང་བྱེད་སྐབས་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་འཛད་སྤྱོད་པར་
དབྱར་རྩྭ་དགུན་འབུ་དག་རྫུན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་
ལུགས་དང་ཕན་ནུས། ཉར་ཚགས་བྱེད་ཐབས་
སོགས་ངོ་སྤྲོད་རྒྱས་པ་བྱས་པས་འཛད་སྤྱོད་པས་མཐོ་
སྒང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་རྫས་འདི་ལ་ངོས་འཛིན་གཞན་
ཞིག་ཐོབ་ནས་མཐོང་ལྷག་ཏུ་ཆེ་བར་གྱུར་ཞིང་།
2025ལོར་དབྱར་རྩྭ་དགུ་འབུ་རྐྱང་པ་ཕྱིར་འཚོང་
གི་ཡོང་སྒོ་དངུལ་སྒོ་ཁྲི20ལ་ཟིན་ཞིང་།གཞི་ཁྱོན་དེ་
འདྲ་ཆེན་མོ་མེད་ནའང་ཡུལ་མི་དག་ལ་གློག་རྡུལ་
ཚོང་དོན་གྱི་མི་མངོན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཚོར་དུ་
བཅུག་ཡོད།དབྱར་སྨད་དང་སྟོན་འགོའི་དུས་

ཚིགས་སུ་བེ་ཤྭ་སོགས་ཤྭ་མོའི་རིགས་འཐུ་བའི་དུས་
ཚིགས་སླེབས་སྐབས།མོས་སླར་ཡང་ཐད་གཏོང་
ལམ་ནས་འཛད་སྤྱོད་པར་ཤྭ་མོའི་རིགས་ཀྱི་ཕན་ནུས་
དང་ཉར་ཚགས་བྱེད་ལུགས་སོགས་ངོ་སྤྲོད་རྒྱ་ཞིང་
རྒྱས་པ་བྱས་ཤིང་།ཡུལ་མིས་བཏུས་པའི་ཤྭ་མོ་དག་
ཐུམ་བརྒྱབ་ཅིང་འཛད་སྤྱོད་པར་བསྐུར་སོགས་ཀྱི་
ལས་ཀར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཞོལ་བས་འཛད་སྤྱོད་པས་
དགའ་བསུ་ཚད་མེད་ཐོབ་པར་མ་ཟད་ཤྭ་མོ་ཕྱིར་
འཚོང་གི་ཚོང་ལམ་ཧ་ཅང་བྲིན་པར་གྱུར།མོས་ལྷ་
གཞས་ཡུལ་ཤོག་གི་མཉམ་ལས་ཁང་དུ་གཟུགས་
མེད་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་ལག་རྩལ་འགྲེམ་
སྟོན་ཇུས་འགོད་བྱས་ཤིང་།བོད་སྤོས་བཟོ་བའི་
བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་འགྲེམ་སྟོན་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་
ཐུམ་སྒྲིལ་གྱི་ཕྱི་ཐུམ་རྒྱུ་སྤུས་ལེགས་སུ་བཏང་བ་
དང་། འཚོང་ཡུལ་གདམ་གསེས་དང་ཐད་གཏོང་
སྐད་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་དང་ཐབས་ལམ་སོགས་ལ་སྦྱོང་
བརྡར་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་བྱས་པ་དང་།འཛད་སྤྱོད་
པར་བོད་སྤོས་ཀྱི་དགེ་མཚན་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པས་ལྷ་
གཞས་ཡུལ་ཤོག་གི་གཟུགས་མེད་རིག་གནས་ཤུལ་
བཞག་བོད་སྤོས་དེ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁྲོམ་རའི་ཕྱོགས་སུ་
བསྐྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་བས་བོད་སྤོས་ཕྱིར་འཚོང་གི་ཁ་
གྲངས་ལྡབ་མང་པོ་མཐོ་རུ་ཕྱིན་པས་ཡུལ་མིའི་ཡོང་
སྒོ་ལྡབ་འགྱུར་གྱིས་བཟང་དུ་ཕྱིན།

ཨོ་རྒྱན་ལྷ་མོས་གློག་རྡུལ་ཚོང་དོན་མཛུབ་
ཁྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ཐད་ནས།གྲོང་མིའི་གློག་
རྡུལ་ཚོང་དོན་རྩལ་ནུས་ཀྱི་ཞན་ཆར་དམིགས་ནས་
ཡུལ་ཤོག་དང་གྲོང་རྡལ2དང་སྲིད་འཛིན་གྲོང་ཚོ17
ལ་སྤྱི་ཕན་གསོ་སྦྱོང་སྤེལ་ནས་རྨང་གཞིའི་གཉེར་སྐྱོང་
དང་ཐོན་རྫས་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་སྟངས་མཛུབ་ཁྲིད་
བྱས། གཞོན་ནུ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ངོ་ཚ་ཆུང་བ་དང་
འཚེར་སྣང་ཡོད་པ་དེ་དག་གསོ་སྦྱོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
པ་བྱས་པས་གཞོན་ནུ་དེ་ཚོ་སྤོབས་པ་ཆེ་རུ་བསྒྱུར་
ནས་ཐད་གཏོང་བྱང་ཆུབ་པར་གྱུར་ཞིང་སོ་སོས་རང་
རྐང་གིས་ཐད་གཏོང་ལམ་ནས་ཚོང་རྒྱག་ཐུབ་མཁན་
དུ་གྱུར།

མོའི་ཞིང་པ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་ལམ་ནི་
ཚོང་ཟོག་བཙོང་བ་ཙམ་གྱིས་མ་ཚད་པར།བརྙན་
མིག་བརྒྱུད་ནས་མཐོ་སྒང་གི་མཛེས་ལྗོངས་དང་ཁྱད་
ཆོས་ཐོན་རྫས་རྒྱབ་ལོགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དག་ཟིན་
ཐོར་བཀོད་ཡོད་དེ།《དབྱར་རྩྭ་དགུན་འབུ་འཐུ་
བའི་ཟིན་ཐོ་སྟེ།གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་ལེགས་སྐྱེས་
འབུལ་བ》དང《ལྷ་གཞས་ཡུལ་ཤོག་གཟུགས་མེད་
རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་བོད་སྤོས་བརྒྱུད་འཛིན་
པ》སོགས་ཀྱི་བརྙན་ཐུང་མང་པོ་ཕབ་ལེན་བྱས་ནས་
དྲྭ་ལམ་དུ་བཏང་བས་བལྟས་གྲངས་ཁྲི་སྟོང་ལ་ཟིན་
པས། ལི་ཐང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཆེད་
གཏོགས་མིང་བྱང་རིམ་བཞིན་ཆགས་ནས་གློག་རྡུལ་
ཚོང་དོན་དང་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར།ཁྱད་ཆོས་ཐོན་
རྫས་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་ནུས་པ་མངོན་འགྱུར་བྱུང་སྟེ་
མི་དེ་བས་མང་པོས་ལི་ཐང་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་
པོར་ཐུབ་པར་གྱུར།
འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སྐོར་གླེང་སྐབས།
ཨོ་རྒྱན་ལྷ་མོས་འདི་ལྟར་བཤད།ཁྱད་ཆོས་ཐོན་རྫས་
ཚོང་ར་ཆུང་གྲས་གསར་གཏོད་བྱ་རྒྱུར་ལུས་པ་དང་།
ཐོན་རྫས་ལ་བཟོ་སྣོན་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་ཤུགས་ཞན་
པ། ས་གནས་རང་གི་གློག་རྡུལ་ཚོང་དོན་གྱི་ཤེས་
ལྡན་མི་སྣ་སྡོད་མི་ཚུགས་པ་སོགས་ཀྱི་འགྲན་སློང་གི་
མདུན་དུ། ངས་དབྱར་རྩྭ་དགུན་འབུ་དང་བོད་སྤོས་
སོགས་བཟོ་སྣོན་ཞིབ་ཚགས་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་
བཏང་ནས་ཐོན་ལས་སྦྲེལ་ཐག་སྣུར་སྲིང་བྱེད་པ་དང་
ལྷ་གཞས་ཡུལ་ཤོག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་དཔེ་
དབྱིབས་གསལ་པོར་བཟོས་ནས།གློག་རྡུལ་ཚོང་
དོན་གྱི་དཔེ་སྟོན་ལས་གཞི་སྔར་ལས་མང་བ་བསྐྲུན་
དགོས།མཉམ་འབྲེལ་སྲིད་གཞུང་གིས་རོགས་སྐྱོར་
སྲིད་ཇུས་བཏོན་ནས་ས་གནས་རང་གི་གློག་རྡུལ་ཚོང་
དོན་གྱི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ཏེ་གཞོན་ནུ་
སྔར་ལས་མང་བ་ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་ནས་བྱ་གཞག་
གསར་གཏོད་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་ལ་འབད་བཞིན་ཡོད་
ཟེར། མོས་མ་འོངས་པར་ངས་མུ་མཐུད་དེ་ལང་ཚོ་
སྙིང་སྟོབས་དང་ལྡན་པ།དངོས་སྒྲུབ་འགན་འཁྲི་
དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་མཐོ་སྒང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐོན་
རྫས་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་མཁན་དང་གློག་རྡུལ་ཚོང་
དོན་རྩལ་ནུས་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་མཁན།ཡུལ་སྡེ་དར་
རྒྱས་ལག་ལེན་པ་བཅས་ཡག་པོ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ལ།
གུང་གཞོན་སྡེ་ཚོགས་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་ལ་བརྟེན་
ཏེ་ལང་ཚོའི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་གུང་
གཞོན་ཚོགས་པ་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་མངགས་བཅོལ་ཆུད་
ཟོས་སུ་མི་གཏོང་མཁན་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར།།
（ གསར་འགོད་པ།ཨོ་རྒྱན་དོན་གྲུབ།）

ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་པ།
ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་པའི་གཞོན་ནུ་མ་ཨོ་རྒྱན་ལྷ་མོས་ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་ཀྱི་ལེ་ཚན་གསར་པ་འབྲི་ཚུལ་སྐོར་བཀོད་པ།

ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས།
གློག་རྡུལ་ཚོང་དོན།

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ལྔ་བརྒྱ་དང་བཞི།

དཔྱིཔྱིད་ཀྱིཔྱི་མེམེ་ཏོཏོག
2026ལོའི་ཟླ་བ4པའི་ཚེས10ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
བོད་མེ་རྟ་ལོའི་ཟླ་བ༢པའི་ཚེས༢༣ཉིན།

སྤྱིའི་ཨང10612པ།

ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་
གསང་བ།

དབྱར་གྱི་ལང་ཚོ།

དུས་རབས་དང་ལལོ་

རྒྱུས་ཟིཀྱིན་ཐོལོར་

བཀོལོད།།
རཀྱིག་གནས་ཀྱིཀྱི་

སྙིཀྱིང་སྟོལོབས་

དར་དུ་སྤེསྤེལ།།

༢

དཔྱིད་ཀྱི་ཟླ་བའི་
ལང་ཚོ།

སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།

༣

སྐྱེ་རྒུ་མདོའི་ལེབ་ཁོག་
རི་བྱོན་མ་ཎི།

དགུན་གྱི་འཛུམ་མདངས།

༤

1

པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། ལྷ་འཛོམས།
རྩོམ་སྒྲིག་པ། བདེ་སྐྱིད།
སྡེབ་སྒྲིག་པ།ཕུན་ཚོགས།