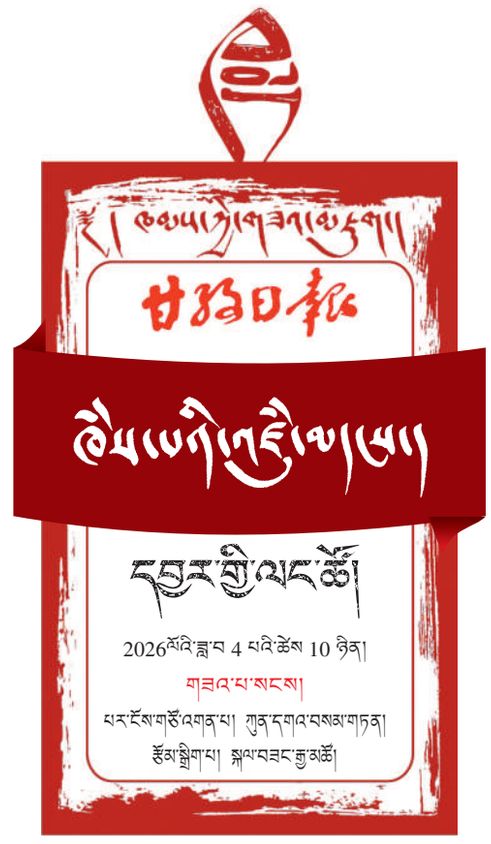

ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་
དུ་དར་བའི་ཆེས་རྒྱུན་མཐོང་གི་རི་མོ་ཞིག་གི་བཟོ་
རྩལ་ལ་བྱ་ཞིང་།རི་མོ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་བོད་ཀྱི་
དམངས་ཁྲོད་ནས་རྩ་བ་རྒྱས་ཤིང་རྩེ་མོ་སྨིན་པའི་
སྐུད་པ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་གཙོ་བོར་བྱས་
པའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་རི་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་
ལས། དེ་ཐོག་མར་གང་ཞིག་ནས་སྲོལ་དར་ཚུལ་
དང་། བར་དུ་ལུགས་གང་ལ་གཏོགས་པ།མཐར་
རྒྱུ་རྐྱེན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྒྱུད་འཛིན་ཡོང་
བ་སོགས་གཞུང་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་འཆད་
སྟངས་ཤིག་ནི་དེ་སྔོན་བྱུང་མེད་པར་སྙམ།བོད་
རིགས་ཀྱི་འབྲོག་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་ཆུ་མིག་དགུ་
སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་དེ་ཐུ་གུ་དང་།འུར་རྡོ།སྒོ་ཕྱུགས་ཀྱི་
སྐེ་ཐག་སོགས་ཀྱི་ངོས་སུ་ཕབ་ནས་དེ་ལ་ཐུ་གུ་ཆུ་
མིག་དགུ་སྦྲེལ་དང་།འུར་རྡོ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ།
སྐེ་ཐག་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་ཞེས་སྲུང་བ་དང་རྒྱན་ཆ་
གཅིག་ཆོག་བྱས་ནས་འདོགས་སྲོལ་ཡོད་པ་ཞིག་
རེད།འདི་ལ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་དང་།ཆུ་མྱིག་
དགུ་བསྒྲིགས།ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་སོགས་འབྲི་ཚུལ་
དུ་མ་ཞིག་སྣང་ཡང་དོན་ལ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་བྱ་བ་
དང་གཅིག་པ་རེད།
དེ་ཡང་དེང་གི་ཆར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆུ་
མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོའི་བཟོ་རྩལ་འདི་ནི་བོད་མི་
རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་
མཚོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པ་རིམ་གྱིས་ཤེས་བཞིན་ཡོད་
ནའང་། དེའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་།རིག་
གནས་མཚོན་དོན།བཟོ་རྩལ་རྒྱུ་ཆ་སོགས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་དང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མཁན་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་
བར་མ་ཟད་ཕལ་ཆེར་མེད་པའི་ཚོད་དུ་སྣང་།འོན་
ཀྱང་རིན་པོ་ཆེ་གཟིའི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་ཆུ་མིག་ཅེས་པར་
འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མཁན་རེ་ཟུང་བྱུང་ཡོད་དེ།
དཔེར་ན་ཆུ་མིག་ཅེས་པ་ནི་ཁྲ་ཆུང་མིག་དང་དོན་
གཅིག་པར་བཞེད་མཁན་དང་།ཡང་ན་ཆུ་མིག་བྱ་
བ་ནི་ཁྱུང་མིག་ཏུ་འགྲེལ་རྒྱག་མཁན་དང་།རིག་
འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པའི་གསུང་ལས་རིན་པོ་ཆེ་
འགྱུར་མིག་དགུ་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་གཟི་ཆུ་མིག་དགུ་
པར་ངོས་བཟུང་ནས་འགྲེལ་རྒྱག་མཁན་སོགས་ཁར་
ཁེར་རེ་བྱུང་ཡོད་མོད།འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནི་རྣམ་པ་
གཅིག་ཏུ་ན་རིན་པོ་ཆེ་གཟིའི་རི་མོ་ཁོ་ན་གཞིར་
བཟུང་ཞིང་དེ་ལ་ལྟོས་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྟངས་
ཤིག་ཡིན་པ་ལས་ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་གྱི་རི་མོ་འདི་དང་
འབྲེལ་བ་ཆེར་མེད་པར་སྙམ་མོ།།
འོ་ན་ང་ཚོས་རིག་གནས་ཐ་དད་ཀྱི་འགྲན་
རྩོད་དང་ཆོས་རྒྱུད་གྲུབ་མཐའ་གང་གིས་ཀྱང་
འཐེན་ཁྱེར་གྱི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བའི་དམངས་ཁྲོད་
ཀྱི་རི་མོ་འདིའི་བཟོ་སྟངས་དང་།ཁ་དོག།མཚོན་
དོན་སོགས་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་རིག་གནས་དག་ལ་རྩར་
གཅོད་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱ་ཐུབ་ཚེ།འདི་ལས་སུས་
ཀྱང་བཟོ་བཅོས་མ་ཐེབས་པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་ཁ་
ཤས་ཀྱི་རིང་ནས་བརྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་
ངོ་གདོང་བདེན་པ་རེའང་མཐོང་ཐུབ་ན་ཆོག་པར་
སྙམ་པས། གཤམ་དུ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོའི་
མཚོན་དོན་དང་།ལོ་རྒྱུས་རྒྱབ་ལྗོངས།རིག་
གནས་སྙིང་དོན་སོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་པར་དཔྱད་པ་
ལ་ཐོག་མར་ང་ཚོས་ཏུན་ཧོང་གནའ་ཡིག་ལས་
བཙན་མོ་སད་མ་ཀར་གྱི་གླུ་འཕྲིན་གྱི་དུམ་ཚན་
ཞིག་གི་གཏམ་གྱི་འགོ་སློང་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་དེ་ནས་རེ་
རེ་བཞིན་གསེད་བཀྲོལ་བྱའོ།།
དེ་ཡང་ཏུན་ཧོང་གནའ་ཡིག་ལས་བཙན་མོ་

སད་མ་ཀར་གྱིས་ཞང་ཞུང་དབང་དུ་བསྡུ་རྒྱུའི་ལྐོག་
འཕྲིན་གྱི་གླུ་ཚིག་དེའི་ནང་དུ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་
དང་འབྲེལ་བའི་དཔྱད་གཞིའི་སྐད་ཆ་འདི་འདྲ་
ཞིག་ཐོན་ཡོད་དེ།དེ་ཉིད་ལས།ནྀ་གོད་ལན་
དང་། སའྀ་ནི་ཤེལ་མྱྀག་གཉིས།ག་མྱྀ་ནི་གྱྀ་གོ་ལྟ།
ཞེས་པ་ཞིག་འཁོད་ཡོད་ལ།ཚིག་དུམ་དེར་བརྡ་
བཀྲོལ་བྱས་པ་ནི་གཉའ་གོང་དཀོན་མཆོག་ཚེ་
བརྟན་གྱིས་བརྩམས་པའི་བརྡ་རྙིང་ཡིག་ཆའི་ཚིག་
དོན་ཀུན་ཁྲོལ་སོགས་ཏུན་ཧོང་གནའ་ཡིག་གི་ཚིག་
འགྲེལ་དུ་མ་ལས།གོད་ལན་བྱ་བ་ནི་གནམ་གྱི་
དགུ་ཚིགས་ཀྱི་དོན་ཡིན་ཞིང་།ཤེལ་མྱྀག་ཅེས་པ་
ནི་སའི་ཆུ་མིག་གི་དོན་རེད།ག་མྱྀ་ནི་གྱྀ་གོ་ལྟ་ཞེས་
པ་ནི་སུ་ཡིས་ཕན་ཚུན་སྦྲེལ་ཐུབ་མིན་ལྟ་ཞེས་པའི་
དོན་དུ་འཇུག་ཚུལ་སོགས་བཀོད་ཡོད་པ་དང་།དེ་
ལྟར་ཚིག་དུམ་དེ་གོ་བདེར་ཕབ་པ་ནི་གོང་གི་ཡིག་
ཚང་དག་ལས།དགུ་ཚིགས་ནི་རྒྱལ་མོ་དང་།།ས་
ཡི་ཆུ་མིག་གཉིས།།སུ་ཡིས་ནི་སྦྲེལ་ཐུབ་ལྟ།།ཞེས་
བྲིས་ཡོད་ལ།ཚིག་དུམ་འདི་ནི་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་
གྱི་རི་མོ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བའི་ཐོག་མའི་ཀུན་སློང་
གི་འབྱུང་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་།ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་
གསང་བ་བརྟོལ་བྱེད་ཀྱི་ལྡེ་མིག་ལྟ་བུའང་རེད།དེ་
ལ་བཙན་པོ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོའི་དུས་སྐབས་ནས་
བཟུང་གནམ་གྱི་དགུ་ཚིགས་དང་ས་ཡི་ཆུ་མིག་
གཉིས་སྦྲེལ་བའི་རིག་གནས་སམ་སྣང་ཚུལ་ཞིག་
བྱུང་ཡོད་པ་ནི་གོང་གི་ཚིག་དུམ་ལས་རྟོགས་ཐུབ་
པ་དང་། ང་ཚོས་སྣང་ཚུལ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
དཔྱད་གཞི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་དམངས་
ཁྲོད་དུ་དར་བའི་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་དེའང་
ལོ་རྒྱུས་རྒྱབ་ལྗོངས་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་
པ་ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ་དང་།ལྷག་པར་དུ་གནམ་
གྱི་དགུ་ཚིགས་དང་ས་ཡི་ཆུ་མིག་གཉིས་སྦྲེལ་བའི་
རིག་གནས་སྣང་ཚུལ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་དུས་
ནས་དར་བའི་མཚོན་དོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་དད་མོས་
སམ་ཡང་ན་རིག་གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་དང་།
ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་དེ་ཡང་གནམ་གྱི་དགུ་
ཚིགས་དང་ས་ཡི་ཆུ་མིག་གཉིས་སྦྲེལ་ཐུབ་པའི་རྟེན་
འབྲེལ་གྱི་མཚོན་རྟགས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་མ་ཟད།ཆུ་
མིག་དགུ་སྦྲེལ་ཞེས་པའི་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པ་
ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ་པ་དེ་རེད།
འོ་ན་གནམ་གྱི་དགུ་ཚིགས་དང་ས་ཡི་ཆུ་མིག་
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་
ན། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བཤད་དཀའ་མོད་འོན་ཀྱང་ང་
ཚོས་ནམ་རྒྱུན་ཆུ་མིག་ལྐུགས་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་
སྐབས་སུ་དེ་ནི་གནམ་གྱི་རྒྱུ་སྐར་མི་མཐོང་བའི་ཆུ་
མིག་ལ་ཟེར་བཞིན་ཡོད་ཅིང་།དེའི་ཤུགས་ལས་
གནམ་གྱི་དགུ་ཚིགས་དང་ས་ཡི་ཆུ་མིག་གཉིས་ཀྱི་
བར་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྟོགས་
ཐུབ་ཅིང་།གལ་ཏེ་ས་ཡི་ཆུ་མིག་གིས་གནམ་གྱི་དགུ་
ཚིགས་མ་མཐོང་ཚེ་དེའི་ནུས་པ་རྒུད་ནས་ལྐུགས་
འགྲོ་བ་དང་།ས་ཡི་ཆུ་མིག་གིས་གནམ་གྱི་དགུ་
ཚིགས་མཐོང་ཚེ་ད་གཟོད་ས་ཡི་ཆུ་མིག་གི་ནུས་པ་
མངོན་དུ་ཕྱུང་ཐུབ་པའི་གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་ཞིག་
ཀྱང་བསྟན་ཡོད།གཞན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་
སོགས་ལས་བཤད་པའི་གནམ་ལ་སྐར་མ་རྀ་ཥྀ་ཞེས་
པའི་རྒྱུ་སྐར་དེ་འཆར་བ་དང་དེའི་འོད་ཟེར་ཕོག་
ཚད་ཀྱི་ས་ཡི་ཆུ་མིག་དང་གཙང་བོ་སོགས་སྨན་ཆར་
དུ་འགྱུར་འགྲོ་ཚུལ་དེས་ཀྱང་གནམ་གྱི་སྐར་མ་དང་
ས་ཡི་ཆུ་མིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་
ཞིག་ལྡན་པ་དེ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་བོ།།
དེས་ན་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་བྱ་བ་ནི་གནམ་གྱི་

དགུ་ཚིགས་དང་ས་ཡི་ཆུ་མིག་གཉིས་སྦྲེལ་བའི་དོན་
དུ་འགྲེལ་ནའང་འགལ་བ་སྤུ་ཙམ་མེད་པར་མ་
ཟད། དེ་ཡིས་གནམ་ས་ཁ་སྤྲོད་དང་ཡང་ན་གནམ་
ས་གའུ་ཁ་སྦྱོར་ལྟ་བུའི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་
གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་ཞིག་མཚོན་བཞིན་ཡོད་པ་
དང་། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་
ནི་སྲུང་བ་དང་བཅོས་ཀའི་ནུས་པ་ཅན་ཞིག་ཏུ་
བརྩི་སྲོལ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་མཐར་དེད་ན་གནས་
ལུགས་དེ་ལྟ་བུ་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ་
སྙམ། ཡང་ང་ཚོས་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་དང་
རྒྱུ་ཆའི་ངོས་ནས་དཔྱད་ན།ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་ནི་
ཐོག་མར་རི་མོ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་
ཡིན་ཞིང་།དེ་ནས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་དུ་རི་མོ་
དཀར་པོ་དེ་སྐུད་པ་དཀར་པོའི་མཚོན་པ་དང་ནག་
པོ་དེ་སྐུད་པ་ནག་པོའི་མཚོན་པར་བྱས་ནས་རིམ་
གྱིས་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་དེ་འུར་རྡོ་དང་།
ཐག་པ། རྫ་ཆས།སྐེ་ལུང་སོགས་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་
མང་པོ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་ཕབ་པ་རེད། དེས་ན་ཆུ་
མིག་དགུ་སྦྲེལ་ངོས་ཀྱི་རི་མོ་དཀར་ནག་གཉིས་ནི་
མཛེས་རིས་ཀྱི་ཆ་རྐྱང་བ་མཚོན་བྱེད་ཙམ་མ་ཡིན་
པར་དེ་ཡང་སྣོད་བཅུད་ཆགས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་
དམ་ཟབ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ་སྟེ།དུས་
རབས་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་མཚམས་སུ་བརྩམས་
པར་གྲགས་པའི་སྟོད་ལྷ་རབས་སམ་ཡོ་ག་ལྷ་གྱེས་
ཅན་ཞེས་པའི་ཡིག་ཚང་དེ་ལས་བོད་ཀྱི་སྲིད་པ་
ཆགས་ཚུལ་འཆད་སྐབས།གནམ་རིམ་པ་བཅུ་
གསུམ་ནི་ཁང་རིམ་ཁང་དུ་ཡས་ཕུབ།ས་རིམ་པ་
བཅུ་གསུམ་ནི་གདན་རིམ་གདན་དུ་མས་བཏིང་།
གནམ་ས་གའུ་ཁ་སྦྱོར་དེའི་ནང་དུ་འོད་དཀར་ནག་
གཉིས་སུ་སྲིད།དཀར་པོ་ཡོད་ཀྱི་ཁ་འཛིན།ནག་
པོ་མེད་ཀྱི་ཁ་འཛིན།ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་
ལས། སྲིད་པའི་ལྷ་རྗེ་ཁ་དང་སྐྱོལ་མེད་བྱ་བ་སྲིད།
ཞེས་འཁོད་པ་ལྟར།ཁ་དོག་དཀར་ནག་གཉིས་ནི་
ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་ཡིན་ཞིང་།ཡོད་
མེད་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་ལས་སྲིད་པའི་རིགས་རྒྱུད་
གྲོལ་བ་ལྟ་བུ་རེད།
ང་ཚོས་འདི་ལྟར་དཔྱད་པ་རགས་མོ་ཙམ་
གྱིས་ཀྱང་སྡོམ་ཚིག་ལྟ་བུ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་
ཐུབ་པ་ནི།དེ་ཡང་གནམ་གྱི་དགུ་ཚིགས་དང་ས་ཡི་
ཆུ་མིག་གཉིས་སྦྲེལ་བས་གནམ་ས་ཁ་སྤྲོད་དམ་
གནམ་ས་གའུ་ཁ་སྦྱོར་མཚོན་ཞིང་དེའི་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་
འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་།དེའི་ངོས་
ཀྱི་རི་མོ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་ཡོད་མེད་ཀྱི་འཕྲོ་
འདུ་མཚོན་ཞིང་དེའི་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྲོལ་
ཚུལ་བསྟན་ཡོད་པས།མདོར་ན་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་
གྱི་རི་མོ་འདིས་སྣོད་བཅུད་ཆགས་ཚུལ་གྱི་གསང་བ་
གལ་ཆེན་ཞིག་མཚོན་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ་སྙམ་མོ།།
གཞན་ཡང་ལོ་ངོ་བཞི་སྟོང་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་
ལྡན་པའི་ཆབ་མདོ་ཁ་རུབ་ས་འོག་ནས་བུད་པའི་
མཚེ་གཟུགས་རྫ་མའི་ངོས་ཀྱི་རི་མོ་དང་།ཆུ་མིག་
དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་རྒྱུག་སྟངས་དེ་གཉིས་ནི་ཆུ་ལ་ཆུ་
བཞག་གི་དཔེ་ལྟར་སོང་གཤིས།གལ་ཏེ་རྫ་ཁོག་
མཚེ་གཟུགས་མའི་རི་མོ་དེ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་
མོར་ཁེལ་ཚེ་ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་འདི་ལའང་
ལོ་ངོ་བཞི་སྟོང་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པས།དེ་ནི་ཆུ་
མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་རི་མོ་དེ་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་དུས་
སྐབས་ནས་དར་བ་དང་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་
མཚོན་དོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་གྱི་
དཔྱད་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་སྙམ་མོ།།
（ གསེར་ཀུན་དགས་བྲིས།ཀུན་དགས་
པར་བླངས། ）

དགུ་གཅིག་པ་གཉིས་པ་གཉི་ག།
འཕྱི་བྱི་ལོང་ཁུང་ནས་འཁེང་དུས།།
དགུ་གསུམ་པ་བཞི་བ་གཉི་ག།
སྤྱང་དར་མའི་གདོང་བ་འགད་དུས།།
དགུ་ལྔ་བ་དྲུག་པ་གཉི་ག།
ཞྭའི་ཅ་ལ་རླུང་གིས་གཅོད་དུས།།
དགུ་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་གཉིས་ཀ།
གོས་ཕུ་རུང་སྐག(སྐེད)ལ(དཀྱི)དཀྲི་དུས།།
དགུ་ཐ་མ་དགུ་བ་བརྩི་དུས།།
རྩྭ་རྩི་ཤིང་ལྗང་ལོ་འབུ་དུས།།
མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་དུ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་པའི་
སྒང་བ་བོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རིག་དར་གྱི་མི་རིགས་
གཞན་དག་དང་འདྲ་བར་གནའ་སྔ་མོ་ཞིག་ནས་ལོ་
གཅིག་རེའི་ལྡོག་གཉིས་ཏེ་དགུན་ཉི་ལྡོག་དང་དབྱར་ཉི་
ལྡོག་གཉིས་དང་།མཉམ་གཉིས་ཏེ་དཔྱིད་ཉིན་མཚན་
མཉམ་པ་དང་སྟོན་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་གཉིས་བཅས་
ཀྱི་དུས་གཟེར་གལ་ཆེན་པོ་བཞིའི་ཆོས་ཉིད་ཤེས་རྟོགས་
བྱུང་ཡོད་ལ།ལྡོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་དགུན་ཉི་ལྡོག་གི་
ཉིན་མོ་ནས་ཉི་མ་དགུ་རེ་ཚན་པ་རེ་བྱས་ཏེ་དགུ་བརྩི་
བའམ་དགུ་འདྲེན་པའི་སྲོལ་ཀའང་སྔ་མོ་ཞིག་ནས་
གནའ་བོའི་སྤྱང་བ་དང་རོང་བ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་རྒྱ་
ཆེར་དར།སའི་གོ་ལའི་ཐད་གོང་ངམ་འཕྲེད་གཞུང་གི་
ཐིག་ཚད་དང་ས་བབ་མཐོ་དམའ་མི་འདྲ་བའི་དབང་
གིས་ཡུལ་ལུང་སོ་སོའི་དུས་ཚིགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་དྲོ་
གྲང་མི་འདྲ་ཞིང་།དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་བརྟག་
གནམ་དཔྱད་ཀྱི་ངག་རྒྱུན་ཡང་འདྲ་མི་འདྲ་སྣ་ཚོགས་
མཆིས་ཤིང་།གོང་དུ་བཀོད་པ་ནི་ཨ་མདོ་ལྷོ་རྒྱུད་ཀྱི་
དམངས་ཁྲོད་ནས་འཚོལ་སྡུད་བྱས་པའི་དགུ་བརྩི་ཚུལ་
ཅུང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་སྟེ།ངག་སྒྲོས་འདི་དང་རང་
རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རིགས་དམངས་ཁྲོད་དུ“一九二九不
出手，三九四九冰上走，五九六九沿
河看柳，七九河开，八九雁来，九九
加一九，耕牛遍地走。”ཞེས་དང་།“一
九二九，怀里插手；三九四九，冻死
猪狗；五九六九，沿河看柳；…”ཞེས་
དགུ་གཉིས་རེ་ཚན་པ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་དགུ་བརྩི་
སྲོལ་ཡོད་པ་གཉིས་འདྲ་བོ་འདུག་ལ།འདི་ནི་གནའ་
མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་ལ་རྟོག་དཔྱོད་བྱས་ཏེ།དགུན་
ཉི་ལྡོག་རྗེས་ཀྱི་ཟླ་ངོ་གསུམ་ལ་ཉེ་བའི་དུས་ཀྱི་གནམ་
གཤིས་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ“དགུ”ཟུང་
བཞི་ཡ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཤིང་།དེ་རྣམས་སོ་སོའི་
སྐབས་སུ་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་ཤར་མཐའི་རོང་
འབྲོག་གི་ཡུལ་ལུང་དུ་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་དུས་
རྟགས་མངོན་གསལ་ཆེ་བ་འགའ་ཕྱོགས་སྡོམ་བྱས་པའི་
མྱོང་བྱང་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སྣང་ངོ་།།
（ མཚོ་སྔོན་པོ་དྲ་བ་ནས་དྲངས།）

དམངས་
ཁྲོཁྲོད་

ཀྱིརི་

རིརིག་

གནས་

རྒྱུན་

དུ་

འཛིཛིན།།

མམེས་

པོཁྲོ་

ཡིརི་

བློཁྲོ་

རིརིག་

དང་

དུ་

ལེམེན།།

2

དམངས་
ཁྲོཁྲོད་

ཀྱིརི་

རིརིག་

གནས་

རྒྱུན་

དུ་

འཛིཛིན།།

མམེས་

པོཁྲོ་

ཡིརི་

བློཁྲོ་

རིརིག་

དང་

དུ་

ལེམེན།།

དབྱར་གྱིགྱི་ལང་ཚོཚོ།
2026ལོའི་ཟླ་བ4པའི་ཚེས10ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ།ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན།
རྩོམ་སྒྲིག་པ།སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

ཆུ་མིག་དགུ་སྦྲེལ་གྱི་གསང་བ། དགུ་བརྩི་ཚུལ་
ཁྱད་པར་བ་ཞིག།