ལ་གླུ་དང་ནི་ལས་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཆགས།།
ཕྱུགས་ཀྱི་རྫི་བོ་ལ་གླུ་མཁན་པོར་གྱུར།།

ཡུལ་མི་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་གུས་ཤིང་བརྩེ་བའི་ངང་ནས་ལ་གླུ་མཁན་
པོ་ཞེས་འབོད་བཞིན་ཡོད་པའི་བགྲེས་སོང་དེ་ནི་ལྕགས་ཟམ་ཁ་ཝུའུ་
ཚང་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་ལ་གླུ་བརྒྱུད་འཛིན་པ་མི་རབས་དྲུག་པ་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་
རེད།1949ལོའི་ཟླ་བ2པར་ལྕགས་ཟམ་རྫོང་སྡེ་དབུས་གྲོང་རྡལ་དུ་
སྐྱེས་ཤིང་།ཕ་མ་གཉིས་ཀ་ས་གནས་དེ་གའི་སྐད་གྲགས་ཡོད་པའི་ལ་
གླུ་མཁན་པོ་ཡིན།ཁོ་རང་ལོ་ན7ལ་སོན་དུས་ལུག་རྫིའི་འཚོ་བ་རོལ་
འགོ་བརྩམས།ཞོགས་པའི་དྭངས་གཙང་གི་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དང་
དགོང་ཀའི་མཚམས་སྤྲིན་གྱི་དམར་མདངས་ཁྲོད་དུ་ཁོའི་བྱིས་པའི་
སྐད་གདངས་དང་འདྲེས་པའི་ལ་གླུའི་འགྱུར་ཁུག་ལྷང་ལྷང་དུ་གྲག།
སྐབས་དེ་དུས་ཡུལ་མི་ཚོས་གནམ་སྔོན་མོའི་མགོན་སྐྱབས་འོག་ཏུ་འཚོ་
བ་སྐྱེལ་བཞིན་བསམ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཧ་ཅང་དབུལ་བས།ལ་གླུ་ནི་ཁོ་
ཚོའི་ངལ་རྩོལ་གྱི་ངལ་དུབ་སེལ་བྱེད་དང་འཚོ་བའི་སྐྱོ་སྣང་གི་སེམས་
གསོ་གཅིག་པུ་རུ་གྱུར་པ་རེད།
སློབ་གྲྭར་སློབ་དུས་ཕྱེད་ཀར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ས་བསྐྱོད་པ་དང་
སློབ་དུས་ཕྱེད་ཀར་ལུག་རྫི་བྱེད་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་ལ་
མཚོན་ན།རང་བྱུང་དང་ངལ་རྩོལ་ཁྲོད་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་ལ་གླུའི་སྒྱུ་རྩལ་
ལ་མིག་འདྲིས་རྣར་འཇགས་སུ་སོང་ཡོད།ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་
ལས་ཀ་བྱེད་ཞོར་དུ་ལ་གླུ་བླངས་ཤིང་།གླུ་སྒྲས་ས་གཞི་མ་མའི་དྲི་
བསུང་བསྣམས་ནས་མུ་ཁར་ལྷོད་ཀྱིས་ཁེངས།ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་
རྗེས་སུ་བཟླས་ནས་སྦྱངས་པས་གཞས་གདངས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུག་ལ་རིམ་
བཞིན་ཆ་རྒྱུས་ལོན།ལོ་ན12ལ་སོན་དུས་ཁོ་རང་ཨ་ཕའི་རྗེས་སུ་
འབྲངས་ནས་ལ་གླུ་དངོས་སུ་སྦྱོང་བའི་སྐལ་བཟང་ཤར་བ་དང་།དུས་
དེ་ནས་བཟུང་རང་ཡུལ་གྱི་སྐད་གདངས་སྙན་མོ་དེ་ཁོའི་མི་ཚེའི་ཁྲོད་ཀྱི་
བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་གྲིབ་གཟུགས་སུ་གྱུར་པ་རེད།
དམངས་ཁྲོད་ལ་གླུ་འཚོལ་སྡུད་བྲེལ་བ་ནས།།
རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྡུད་སྒྲིག་ལས་ལ་གཞོལ།།

1983ལོའི་ཞོགས་པ་ཞིག་ལ།ལྕགས་ཟམ་རྫོང་རིག་གནས་
ཁང་གི་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་སེར་མདོག་ཅན་གྱི་ལ་གླུ་ལག་བྲིས་འགའ་
ཅོག་ཙེའི་སྟེང་དུ་བཞག་ཡོད།ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་ལ་གླུའི་གདངས་རེ་
རེ་བཞིན་ཟིན་ཐོར་བཀོད་པ་དང་མཚམས་རེར་མིག་བཙུམས་ནས་
དལ་མོར་ལེན་གྱིན་ཡོད།དབྱངས་རྟགས་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱར་བསྡུར་
ཞིབ་བསྡུར་བྱས།ལོ་དེར་ཁོ་རང་ལྕགས་ཟམ་རྫོང་རིག་གནས་ཁང་
གིས་ལྕགས་ཟམ་ལ་གླུ་གདོད་མའི་རྒྱུ་ཆ་བསྡུ་རུབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱེད་
མཁན་དུ་གདན་དྲངས་པ་དང་། དེ་ནས་བཟུང་དམངས་ཁྲོད་གླུ་པ་
ནས་རིག་གནས་སྐྱོང་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།
སྐབས་དེར་ལྕགས་ཟམ་ལ་གླུ་ལོ་ངོ་སྟོང་རིང་ལ་དར་ཁྱབ་བྱུང་
ཡང་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཁ་ཐོར་ནས་ཁྱབ་པ་དང་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྡུད་
སྒྲིག་མེད་པས།གླུ་གདངས་མང་པོ་ཞིག་སྒྱུ་རྩལ་པ་རྒན་གྲས་ཚེ་ལས་
འདས་པ་དང་བསྟུན་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱུན་ཆད་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་རྩ་ཆེན་དེ་དག་མྱུར་དུ་སྐྱོབ་པའི་ཆེད།ཝུའུ་
ཆོན་ཆིང་གིས་རས་ཁུག་རྒྱབ་ཏུ་ཁུར་ནས་གྲོང་སྡེ་དང་དུད་ཚང་།ཞིང་
མུར་སོགས་སུ་བསྐྱོད་དེ།རང་ཉིད་ཀྱིས་ལེན་ཤེས་པ་ཕུད་ད་དུང་སྒྱུ་
རྩལ་པ་རྒན་གྲས་ཁག་གཅིག་གི་གླུ་གདངས་དང་གླུ་ཚིག་ཟིན་ཐོར་
བཀོད་པ་རེད།ལོ་མང་རིང་ལ་ལྕགས་ཟམ་ལ་གླུའི་གླུ་གདངས40ལྷག་
རེ་རེ་བཞིན་རིགས་བཀར་ནས་བཀོད་ཡོད།
2018ལོར་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་ཕྱེད་ཀའི་
སེམས་ཤུགས་འདུས་པའི《ལྕགས་ཟམ་ལ་གླུ་དང་དམངས་གཞས་
ཕྱོགས་བསྒྲིགས》དཔེ་སྐྲུན་ཐུབ་པ་མཐོང་སྐབས་སེམས་འགུལ་ཐེབས་
ནས་མིག་ཆུ་འཁོར་བ་རེད།དེབ་
དེའི་ནང་ལྕགས་ཟམ་མཚོ་གཉིས་ལ་
གླུ་མེས་པོ་ནས་བརྒྱུད་པ་དང་ཐོག་

མའི་གསར་རྩོམ་ཁག་གཉིས་བགོས་ཤིང་ཁྱོན་གླུ་ཚིག1000ལྷག་ཡོད།
དེའི་ནང་ཁོས་གསར་དུ་བརྩམས་པའི་གླུ་ཚིག40ལྷག་ཡོད།2023
ལོར་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་གཙོ་སྒྲིག་བྱས་པའི《ལྕགས་ཟམ་མཚོ་གཉིས་ལ་
གླུ》ཞེས་པར་ཁོ་རང་གི་ངག་རྟ40ལྷག་དང་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་
གླུ་གདངས80ལྷག་བསྡུས་ཡོད།
2022ལོར་ལྕགས་ཟམ་མཚོ་གཉིས་ལ་གླུ་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་
གཟུགས་མེད་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་
རྣམ་གྲངས་སུ་བདམས་པ་དང་། ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་ལའང་རྣམ་གྲངས་
དེའི་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་
མཚན་སྙན་ཐོབ།ཁོས་གཟི་བརྗིད་མཚན་སྙན་གྱི་དཔང་ཡིག་ལག་ཏུ་
དམ་པོར་བཟུང་ནས་ཡང་བསྐྱར་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་ཏེ།ལ་གླུའི་རྩ་བ་སྲུང་
ཐུབ་སོང་།གཞི་ནས་སྲུང་ཐུབ་སོང་ཞེས་བཤད་པ་རེད།
རིག་གནས་བརྒྱུད་འཛིན་འགན་ཆེན་ཕྲག་ཏུ་ཁུར།།
དུས་རབས་བཟང་པོའི་ལེའུ་གསར་གླུ་ཡིས་བསྟོད།།

རིག་གནས་བརྒྱུད་འཛིན་ནི་རྒན་རབས་ཁོ་ནར་བརྟེན་མི་རུང་
བར་ངེས་པར་དུ་གཞོན་ནུ་ཚོའི་ལག་ཏུ་སྤྲད་དགོས་ཞེས་པ་ནི་ཝུན་ཆོན་
ཆིང་གིས་དུས་རྒྱུན་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད།ཁོའི་ཤུགས་རྐྱེན་
དང་གསོ་སྐྱོང་འོག་ཁོའི་བུ་མོ་ཡང་ལྕགས་ཟམ་ལ་གླུ་ཡི་གཟུགས་མེད་
རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བརྒྱུད་འཛིན་
པར་གྱུར། ལྕགས་ཟམ་ལ་གླུ་ན་གཞོན་ཁྲོད་དུ་རྩ་བ་ཚུགས་ཤིང་ལོ་མ་
རྒྱས་པའི་ཆེད།ཁོས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་མཚོ་གཉིས་ལ་གླུ་རུ་ཁག་དང་གསར་
བརྗེའི་དྲན་ཤེས་ལ་གླུ་རུ་ཁག་སོགས་ལ་གླུ་རུ་ཁག་མང་པོ་བཙུགས་པ་
དང་ཁོངས་མི་བརྒྱ་ལྷག་ལ་ཟིན།དེའི་ནང་ལོ་ན60ལྷག་གི་རྒན་རྒོན་
ཡོད་ལ་ལོ་ན20ལྷག་གི་ན་གཞོན་སློབ་མ་ཡང་ཡོད་པ་རེད།
ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་དཀའ་ངལ་མ་འཛེམས་པར་ཞར་དང་ཞོར་
ལ་ལ་གླུ་གཞན་ལ་སློབ་བཞིན་ཡོད།ལྕགས་ཟམ་གངས་དཀར་རི་བོ་
སློབ་ཆུང་དང་ལྕགས་ཟམ་སློབ་འབྲིང་སོགས་སློབ་གྲྭས་ཁོ་རང་དགེ་
རྒན་ལ་གདན་དྲངས་པས་རླུང་འཇམ་ཉི་མ་དྲོ་དུས་ཡིན་ན་འདྲ།ཁ་
ཆར་བུ་ཡུག་འཚུབ་དུས་ཡིན་ནའང་འདྲ།གང་ཡིན་རུང་ཕྲུ་གུ་ཚོར་
སློབ་ཁྲིད་བྱེད་མཚམས་བཞག་མྱོང་མེད།ཁོས་ཕྲུ་གུ་ཚོས་ལ་གླུ་ཤེས་
སོང་ན་ལ་གླུའི་རྒྱུན་ཆད་མི་ཐུབ་ཅེས་བཤད།
སློབ་གྲྭར་བསྐྱོད་པར་ཕུད།ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་ད་དུང་ལ་གླུ་རུ་
ཁག་ཁྲིད་དེ་སྤྱི་ཁུལ་དང་ལྗོངས་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་པ་དང་།དཔྱིད་གསར་

དུས་ཆེན་དུ་ཐང་ཆེན་ལ་འཁྲབ་སྟོན་དང་།སེའུ་དམར་པོ་དང་ཡུལ་སྡེ་
རིག་གནས་དུས་ཆེན་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོར་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པ་རེད།
2025ལོར་ཏ་ཀྲོའུ་ཡི་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་བྱེད་སྒོར་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་
གིས་ལུས་ལ་མི་རིགས་ཀྱི་གཟབ་འཆོར་སྤྲས་ཏེ་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་འགྱུར་ལྡོག་
ཆེ་ཞེས་པའི་ལ་གླུ་བླངས་པ་རེད།གློག་འོད་ཆེམ་ཆེམ་དུ་འཕྲོས་པའི་
གར་སྟེགས་སུ་ཁོས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་ལྕགས་ཟམ་གྲོང་སྡེའི་འཕོ་
འགྱུར་ཆེན་པོ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱིད་པོར་གླུ་ཡིས་བསྟོད།
སྟེགས་འོག་ནས་དགའ་བསུའི་ཐལ་སྒྲས་ཁེངས་ཤིང་ལྟད་མོ་བ་མི་ཉུང་
བ་ཞིག་གིས་རང་དབང་མེད་པར་དབྱངས་འགྲོས་དང་བསྟུན་ནས་
ངག་སྐྱོར་བྱེད།སྐབས་དེར་ཁོའི་བཞིན་རས་སུ་ལོ་ཆུང་དུས་ཀྱི་དགའ་
ཞེན་དང་སྤོབས་པའི་ཉམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ཁེངས་འདུག།
ད་ཆའི་མཚོ་གཉིས་གྲོང་སྡེར་དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་ཐར་
ནས་ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མས་ཡངས་ཤིང་གསལ་བའི་ཁང་གསར་བསྐྲུན་
པ་དང་རླངས་འཁོར་ཆུང་ངུ་ཉོས་ཡོད།རི་ལུང་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་པའི་
སེའུ་དམར་པོ་ཡུལ་མི་ཚོའི་ཕྱུག་པོར་ཆགས་པའི་གསེར་སྡོང་དུ་གྱུར་
ཡོད།ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་ཕ་ཡུལ་གྱི་འཕོ་འགྱུར་དེ་ལ་གླུ་ནང་བྲིས་
པ་དང་། 《ང་རང་ལྕགས་ཟམ་ཁྱིམ་ལ་དགའ་བ》《དམངས་ཕྱུག་
སྲིད་ཇུས་གཟི་འོད་འཕྲོ》སོགས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་སུ་བབ་ཆགས་པའི་
སྐད་ཆ་དང་སྙན་འཇེབས་ཀྱི་ངག་རྟ་ཐོག་ནས་མང་ཚོགས་ཚོས་ཏང་
གི་དྲིན་ལན་དྲན་པ་དང་འཚོ་བ་གསར་པར་བཅངས་པའི་དགའ་
ཞེན་མཚོན་ཡོད།2021ལོར་ཁོས་བརྩམས་པའི《སེམས་ཀྱི་གླུ་
གཞས་ཏང་ལ་ཕུལ》ལ་སི་ཁྲོན་རླུང་འཕྲིན་བརྙན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་
ཀྱི་ཡུལ་སྡེའི་ངག་སྐད་སྙན་མོའི་དུས་ཚིགས་གསུམ་པའི་བྱེད་སྒོར་
ཟངས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ནས་ལྕགས་ཟམ་རང་ཡུལ་གྱི་གསར་རྩོམ་གླུ་
གཞས་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།
རིག་གནས་བརྒྱུད་འཛིན་ཕུད་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་
སྤྱི་ཕན་ཁྲོད་དུ་ཧུར་ཐག་ཞུགས་ཏེ།ཤེས་བྱ་སྣ་ཚོགས་ལ་གླུའི་ལམ་ནས་
ཚང་མ་ལ་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།

མ་འོངས་པའི་སྐོར་གླེང་བའི་ཚེ།ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་ད་ལོར་ང་
རང་ལ་རེ་བ་གཉིས་ཡོད།གཅིག་ནི་ལྕགས་ཟམ་གྱི་ངག་རྟ་སྣ་མང་
འདུས་པའི་ལ་གླུའི་གདངས་དེབ་གཅིག་བྲི་རྒྱུ་དང་གཉིས་ནི་ལ་གླུའི་སྒྲ་
དབྱངས་བརྙན་འཕྲིན་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན།ལུས་པོས་མ་
ལྕོགས་བར་དུ་མུ་མཐུད་དེ་མཚོ་གཉིས་ལ་གླུ་བླང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སྤོབས་པ་
ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་བཤད།
ལུག་རྫི་ཆུང་ཆུང་ནས་སེའུ་དམར་པོའི་ཆོལ་ཁའི་ལ་གླུ་མཁན་
པོའི་བར་དང་།ཝུའུ་ཚང་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་བརྒྱུད་འཛིན་པ་མི་རབས་དྲུག་
པ་ནས་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་གཟུགས་མེད་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་
མཚོན་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་བརྒྱུད་འཛིན་པའི་བར་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གིས་
བརྒྱུད་འཛིན་ཞེས་པའི་ཡི་གེའི་དོན་སྙིང་ལ་འགྲེལ་བཤད་གསལ་ཐག་
ཆོད་ཅིག་བརྒྱབ་ཡོད།ཁོས་དམངས་ཁྲོད་དུ་སྦས་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ངག་
སྐད་དེ་འདས་མ་ད་གསུམ་སྦྲེལ་བྱེད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་ཏུ་
བསྒྱུར། ཁོས་ཚེ་གཅིག་གི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་བརྟན་དུ་བསྲུངས་
ཏེ།ལྕགས་ཟམ་མཚོ་གཉིས་ལ་གླུ་ལ་དུས་རབས་གསར་པའི་འོད་
མདངས་རྒྱས་སུ་བཅུག་གོ།། (བདེ་ཆེན་དབང་མོས་བྲིས།)

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ལྔ་བརྒྱ་དང་བཅུ།

དཔྱིཔྱིད་ཀྱིཔྱི་མེམེ་ཏོཏོག
2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས22ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
བོད་མེ་རྟ་ལོའི་ཟླ་བ༤པའི་ཚེས༦ཉིན།

སྤྱིའི་ཨང10628པ།

ཁམས་མི་ཉག་འདྲ་ཁོག་གི
“ཝོ་ཀོ”འམ་ཕག་རྙིང་།

དབྱར་གྱི་ལང་ཚོ།

དུས་རབས་དང་ལལོ་

རྒྱུས་ཟིཀྱིན་ཐོལོར་

བཀོལོད།།
རཀྱིག་གནས་ཀྱིཀྱི་

སྙིཀྱིང་སྟོལོབས་

དར་དུ་སྤེསྤེལ།།

༢

བདེ་སྐྱིད་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།

༣

དཀར་མཛེས་ཁུལ་ལྕགས་ཟམ་
དམར་དམག་རྒྱང་སྐྱོད་དྲན་
གསོ་ཁང་དུ་ཉར་བའི་དམར་
དམག་གི་རིག་དངོས་རྩ་ཆེན།

དགུན་གྱི་འཛུམ་མདངས།

༤

1

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

ཚེ་གཅིག་ལ་གླུ་བརྒྱུད་འཛིན་དར་སྤེལ་བྲེལ།།མི་ཚེའི་རིན་ཐང་ལ་གླུའི་ཁྲོད་ནས་མངོན།།
ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གི་ལ་གླུ་བརྒྱུད་འཛིན་པ་ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་གི་གནས་ཚུལ་བཀོད་པ།

ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་དང་ལ་གླུ་རུ་ཁག་གིས་མཉམ་དུ་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པ།

ཝུའུ་ཆོན་ཆིང་ལྕགས་ཟམ་ཁར་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པ།

ལ་གླུ་སློབ་གྲྭར་སྤེལ་བ།

རིག་རྩལ་མཉམ་འཁྲབ་དུ་ཞུགས་པ།