མུན་པ་ནི་ནམ་རྒྱུན་ལས་ཀྱང་དོ་ནུབ་ལྷག་ཏུ་ནག་ཅིང་
མཐུག་པོར་གྱུར་འདུག།སྒེའུ་ཁུང་འགྲམ་དུ་གཅིག་པུར་སྦར་
པའི་གློག་སྒྲོན་དེ་ཡིས་དོ་ནུབ་ལྷག་ཏུ་ཟབ་ནན་གྱིས་བཟོ་ལྟ་
ཞིག་བསྟན་ཏེ་དཀར་འོད་ཁྲོམ་ཁྲོམ་གྱི་ཟེར་མ་ང་ལ་སྩོལ་ཅི་
ཐུབ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག།སིམ་སིམ་གྱིས་འབབ་ཀྱིན་པའི་ཆར་
པའི་སྒྲ་དང་སྒྲ་དེའི་ནང་ནས་ཞིབ་ཀྱིས་ཉན་ན་རྒྱུ་མཚན་མེད་
པར་ཟུག་གིན་པའི་ཁྱི་སྐད་དེ་དག་ནི།དོ་ནུབ་ངའི་ལྷིང་
འཇགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཆེད་དུ་གནང་བ་འདྲ་བྱུང་།དེ་
དག་གིས་ང་ལ་སྨྲ་བསམ་བརྗོད་འདས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཉན་
སྙིང་བྲོ་པའི་ཚོར་བ་ཅིག་གནང་བྱུང་།
དོན་དམ་དུ་འུ་ཚོས་ཉམས་མ་བཞག་པ་ལས་བདེ་སྐྱིད་
ནི་རང་དང་ཁ་ཐག་ཧ་ཅང་ཉེ་པོ་འདུག་ཨང་།སིམ་སིམ་གྱི་
ཆར་པའི་སྒྲ་ནི་ཉན་སྙིང་བྲོ་བའི་རོལ་དབྱངས་ཤིག་དང་འདྲ་
བར་ནང་སེམས་ལ་དང་བ་འདྲེན་ཐུབ་ལ།དཀར་འོད་ཁྲོམ་
ཁྲོམ་གྱི་ཟེར་མ་དེ་ཡིས་འུ་ཅག་མུན་ནག་གི་འཇིག་རྟེན་ལས་
བརྒལ་ཏེ་གཞན་དུ་ཁྲིད་ཐུབ།དེ་ལས་ཀྱང་སྲང་ལམ་ནས་
འཕྲད་པའི་བུ་མོ་དེ་ཡིས་ཟུར་མིག་འཕེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་
ཚོར་འདུ་ཆུན་པོ།ཕྱི་དྲོར་མཚམས་སྤྲིན་བལྟས་པ་ལས་བྱུང་
བའི་ཞེན་ཆགས་ཟབ་མོ།དེ་དག་ནི་རྒྱུ་འབྱོར་གྱིས་འགྲོ་གྲོན་
གཏོང་མི་དགོས་པར་ནམ་ཞར་འུ་ཚོ་ལ་ཡོད་པའི་བདེ་སྐྱིད་
འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཚོར་བྱུང་ངམ།
བདེ་སྐྱིད་ནི་རང་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་རྨི་ལམ་ཞིག་
རེད་ཅེས་མ་ཟེར་རོགས།འུ་ཅག་ལ་བདེ་སྡུག་གི་ཚོར་འདུ་མ་
འགག་པ་དེ་སྲིད་དུ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱང་རང་ཆས་སུ་ཡོད་ངེས།
སྐབས་རེར་བདེ་སྐྱིད་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས།སྐྱོ་
སྣང་མེད་པ།སྡུག་བསྔལ་མེད་པ།ན་ཚ་མེད་པ།འདུ་བྲལ་
མེད་པ།མེད་པ་ནི་བདེ་སྐྱིད་མིན་པའི་ངེས་པ་ཡང་ཡོད་མི་
སྲིད།ཁྱེད་རང་རྒྱུ་མེད་དབུལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་།འབྱོར་
ལྡན་རྣམས་ལ་གཉུག་མར་གནས་པའི་འདོད་རྔམས་ཚ་བོ་དེ་
འདྲ་མེད་པ་ཡིན་ན།ཁྱེད་རང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཕྱུག་པོ་
ཞིག་ཡིན་ངེས།འཚོ་བ་ལ་མ་གཞི་ལེགས་ཉེས་གཉིས་ཀྱིས་
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།ཁྱོད་ཀྱིས་བདེ་སྐྱིད་ནི་ཡོད་པ་དག་དག་
རེད་ཅེས་མ་ཟེར་རོགས།ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་ཁ་ཕྱོགས་
གདམས་པ་མ་ནོར་ན།མེད་པས་ཀྱང་བདེ་སྐྱིད་སྟེར་མི་ཐུབ་
པའི་ངེས་པ་ཡོད་མི་སྲིད་དོ།།
སྐབས་རེར་རྒྱུ་མཚན་ཕྲན་བུ་རེའི་རྐྱེན་གྱིས་སྐྱོ་སྣང་

སྟེར་སྲིད།འུ་ཅག་གཉིས་འཛིན་གྱི་སྨུག་པ་ཤིན་ཏུ་མཐུག་
པའི་འཇིག་རྟེན་པ་ཡིན་པས་དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ངེས།
ནང་སེམས་ལ་སྐྱོ་སྣང་གི་བུ་ཡུག་ཅི་ཙམ་འཚུབ་ནས་འོང་ན་
ཡང་། སྐྱོ་སྣང་དེ་རྟག་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱིས་འཚུབ་ཅིང་
དྭངས་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡོད་མི་སྲིད།དེའི་
ཕྱིར་ཁྱེད་རང་ནམ་དུ་ཡང་སྐྱོ་སྣང་དེའི་དབང་དུ་འགྲོ་མི་
ཉན་པ་རང་གིས་རང་ལ་དྲན་སྐུལ་གནང་རོགས།གལ་
ཏེ་ཁྱེད་རང་སྐྱོ་སྣང་གི་རྗེས་འདེད་པ་ཞིག་གྱུར་སོང་བ་
ཡིན་ན།སྐྱོ་སྣང་ཕྲན་བུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཁྱེད་རང་གི་དོན་
ལྔ་སྣོད་དྲུག་ཕྱིར་དེད་ཡོང་ངེས་ཡིན།
ཉིན་མོར་ཟླ་འོད་ཤར་ཀྱང་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་ཇི་བཞིན།
སྐྱོ་སྣང་གི་དུས་སུ་ཉམས་མ་བཞག་པ་ལས་བདེ་སྐྱིད་ནི་ཕྱོགས་
གང་ས་ནས་བལྟས་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་འུ་ཅག་ལ་འབྲལ་མེད་དུ་
གནས་ཡོད་སྲིད།དཔེར་ན།འཇིག་རྟེན་ན་བཀའ་དྲིན་གཞལ་
ཐབས་བྲལ་བའི་ཕ་ལགས་འདས་པས་སྐྱོ་གདུང་བཟོད་གླགས་
བྲལ་ན་ཡང་། བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མའི་དྲོད་ཁོལ་ལྡན་ན་དེ་ནི་
བདེ་སྐྱིད་ཡིན་ལ།འཚོ་བའི་ཕམ་ཉེས་གང་ཞིག་གིས་མནར་ཏེ་
སེམས་པ་སྐྱོ་བར་འགྱུར་དུས།ཞལ་འཇམ་གཤིས་ཡག་གི་སྙིང་
ཉེ་ཡོང་ནས་སེམས་གསོ་གནང་ན་དེ་ཡང་བདེ་སྐྱིད་ཡིན་ངེས།
སྐབས་རེར་སེམས་པ་མི་སྐྱིད་པའི་སྐྱོ་སྣང་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་
གཙེས་ན་ཡང་།ཚ་ན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཤ་ཁྲག་གདོས་བཅས་
ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བལྟས་ན་བདེ་
སྐྱིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།།
བདེ་སྐྱིད་ནི་སིམ་སིམ་གྱིས་ལྡང་གིན་པའི་རླུང་བུ་ཞིག་
དང་འདྲ་བར་མཐོང་རྒྱུ་མེད་ལ།བས་མཐའི་ཚལ་ན་བཞད་
པའི་མཚམས་སྤྲིན་མཛེས་པོ་ཇི་བཞིན་རེག་ཏུའང་དེ་བས་མེད།
མདོར་བསྡུས་ན་བདེ་སྐྱིད་ནི་ཚོར་བ་ཅིག་ཡིན།གདོས་བཅས་
ཀྱི་གཟུགས་ཕུང་འདིར་གནས་པའི་ཚོར་འདུ་ཡིད་བདེ་ཞིག་
ཡིན།ཁྱོད་ཀྱིས་བདེ་སྐྱིད་ཐག་རིང་ལ་འཚོལ་དུ་མ་འགྲོ།བདེ་
སྐྱིད་ནི་གུ་ཡངས་དང་ལྷིང་འཇགས་བར་དུ་ཡོད་ལ།མཛའ་
བརྩེ་དང་ཆོག་ཤེས་གསེབ་ན་གནས་ཡོད།ཁྱོད་ཀྱིས་བདེ་སྐྱིད་
ནི་འབྱོར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྡན་པ་ལ་གོ་བཞིན་ཡོད་སྲིད་མོད།དེ་
ནི་ནོར་འཁྲུལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།རྫ་དཔའ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།
“རྒྱུ་རྟ་ཞིག་ཡོད་ན་སྡུག་རྟ་འདྲ་ཞིག་ཡོད།”ཅེས་གསུངས་པ་
བཞིན་འབྱོར་བ་ཅི་ཙམ་ཆེ་ན་འདོད་རྔམས་དང་སྡུག་བསྔལ་དེ་
ཙམ་ཆེ་བ་འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ལའང་དྲིས་དང་ཧ་གོ་ནུས།ཁྱེད་

རང་འབྱོར་ལྡན་ཞིག་འགྱུར་པར་འདོད་པ་ནི་མདོས་བསྡུས་ན་
འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ལ་ཡོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་མྱོང་བར་འདོད་
པ་ཙམ་ཡིན་ནོ།།
འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ལ་དབུལ་པོ་ལས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཧ་
ཅང་མང་བ་ཡིན་ཏེ།ཁོང་ཅག་ལ་སྒོར་མོ་ཁྲི་དགུ་ཡོད་ཀྱང་
བཀོལ་སྤྱོད་གཏོང་མི་བྲ་བར་སེར་སྣ་བྱེད་ཀྱིན་སྒོར་ཁྲི་བཅུའི་
ཁར་བུད་མི་ཐུབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡོད་ལ།དབུལ་པོ་རྣམས་ལ་
དེ་འདྲའི་སྡུག་བསྔལ་མེད།འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ལ་སྒོར་ཁྲི་
འགའ་བྱིན་ནས་ཉོས་པའི་ལག་འདོགས་ཆུ་ཚོད་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་
དུས་ཡུན་རིང་ཙམ་བཏགས་རྗེས།ཁོ་ཚོས་དུས་ཚོད་དེ་ནི་
འདོགས་ཡུན་རིང་བས་གཞན་གྱིས་དེ་ལས་ལྷག་ཅིག་བརྗེ་ཐུབ་
ཀྱིན་མི་འདུག་སྙམ་པའི་དོགས་པ་རྒྱུན་པར་བྱུང་ནས་སེམས་ལ་
སྡུག་བསྔལ་ཡོད་ལ།དབུལ་པོ་རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་སྡུག་བསྔལ་
མེད་པར་གསོལ་སྟོན་ཞིག་ལ་འགྲོ་དགོས་དུས་གཞན་ལ་ལྭ་བ་
གསར་པ་ཞིག་གཡར་ནས་སོང་ན་ཡང་འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ལ་
ཡོད་པའི་སྣང་དོགས་དེ་འདྲ་མེད་པར་དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོ་བྱས་
ནས་འགྲོ་བ་ཡིན།མདོར་ན་འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ལ་ཁང་
བརྩེགས་མཐོན་པོ་དང་།རླངས་འཁོར་རྫིག་པོ།སྒོར་མོ་
འབོར་ཆེན།ལྭ་བ་གོང་ཆེན་སོགས་ཡོད་ན་ཡང་དེ་དག་འཆོར་
བར་དོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་དེ་ལས་ལྷག་ཅིག་འཐོབ་
འདོད་ཀྱི་རྔམས་པ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན།
ཁྱེད་རང་འབྱོར་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་པ་ནི་གོང་གི་སྡུག་
བསྔལ་དེ་དག་འཐོབ་པར་འདོད་པ་ཙམ་ཡིན་ནོ།།
རྒྱལ་སྲས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷས།“རིང་ན་གནས་པ་
ཐམས་ཅད་ནི།།ཀུན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཡིན།།”ཞེས་
གསུངས་པ་བཞིན།འུ་ཅག་མཐོ་དམན་མེད་པར་རང་ཉིད་
ལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་གཅེས་སྤྲས་དང་དེའི་མཛེས་སྡུག་མི་
མཐོང་བར་རང་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་ཡོ་བྱད་དམ།འཐོབ་
པར་དཀའ་བའི་བྱ་དངོས་ལ་དགའ་བ་ནི་སྐྱེ་བོ་ཕལ་ཆེ་བའི་
ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ངེས།དེའི་ཕྱིར་འུ་ཅག་གིས་ནང་སེམས་ནམ་
མཁའ་བཞིན་གུ་ཡངས་པོ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་གང་ཞིག་ཡོད་
པ་དེར་གཅེས་སྤྲས་དང་ཚིམ་པར་བྱས་ན་ནང་སེམས་ལ་སྔར་
མེད་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཉ་ཉོག་མང་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་
ཞིག་ལས་བརྒལ་ཐུབ་པ་ཡིན་ལ།དོན་དམ་པར་འཇིག་རྟེན་
གྱི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱང་རྙེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ།།
༼ ཚོར་སྦྲང་།༽

བདེ་སྐྱིད་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

3

རྩོརྩོམ་

རཀྱིག་

གཀྱི་

དར་
ཆ་

མཐོརྩོན་
པོརྩོར་

སྒྲེསྒྲེང་།།

མཀྱི་

ཆརྩོས་

ཀྱིཀྱི་

བསམ་

བློརྩོ་

གནམ་
སར་

ཁྱབ།།

སྟོསྟོན་གྱིགྱི་སྙེསྙེ་མ།
2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས22ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ།མིག་དམར་དོན་གྲུབ།