བོད་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་དུ་སྔོན་བྱོན་མེས་
པོ་ཚོས་མི་ལོ་ཁྲི་སྟོང་མང་པོའི་རིང་ལ་རང་བྱུང་
ཁམས་ཆེན་མོ་འདིའི་པང་བར་འབད་བརྩོན་ལས་
ཤེས་རབ་དང་དཔལ་ཡོན་མང་པོ་ཞིག་བསྐྲུན་ཞིང་།
རང་ཉིད་གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་དང་འཚམ་པའི་
བཟའ་བཏུང་རིག་གནས་སོགས་གསར་དུ་བཏོད་
ནས་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འཆམ་མཐུན་མཉམ་

གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཚོ་ཞིང་གནས་པ་རེད།མཐོ་
སྒང་གི་གནམ་གཤིས་དང་དབྱར་དགུན་དུས་
འགྲོས།རོང་འབྲོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་སོགས་དང་
བསྟུན་ནས་རང་ས་རང་ཡུལ་ནས་བཟའ་བཏུང་

རིག་གནས་འདི་གསར་དུ་བསྐྲུན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་
ཡིན་ལ།བཟའ་བཏུང་གིས་ལུས་པོའི་འཚོ་བཅུད་
ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་བཞིན་མུ་ནས་མུ་རུ་ནས་འཚོ་
ཐབས་ཀྱི་རྒྱུན་སྐྱོང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།བོད་ཀྱི་
བཟའ་བཏུང་རིག་གནས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མཚོན་ན་མི་
ལོ1500གོང་དུ་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་མདོ་ཡོད་པ་དང་།
མི་ལོ1100གོང་དུ་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་མི་ན་བར་
གནས་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་སྐོར་གྱི་
རིག་གཞུང་ཆགས་ཡོད་པ།མི་ལོ800གོང་དུ་
འཇམ་དབྱངས་མགོན་པོས་བཟའ་བཏུང་གཡོས་
སྦྱོར་སྐོར་གྱི་བསྟན་བཅོས༡༢༠བརྩམས་པ་སོགས་
བཟའ་བཏུང་རིག་གནས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་
ཐོག་ཏུ་ཕབ་ནས་ཀྱང་ལོ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་འགོར་ཡོད་
པ་ཤེས་ཐུབ་།མདོ་དྲི་མེད་གཟི་བརྗིད་ལས།ལུག་
ལྷ་བ་བལ་ཆེན་བཞོས་པ་ལས།།འོ་མའི་སྙིང་པོ་
མར་དུ་བྱུང་། ། སྔོན་མོ་ནས་ཀྱི་ཕྱེ་མ་དང་།།སྙིང་
པོ་མར་གྱི་བཅུད་བསྡེབས་པས།།ཕྱེ་མ་འོལ་ཀོན་
གསོས་སུ་བྱུང་།།ཞེས་དང་།ཡང་།སྔོན་མོ་
ནས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་ལ།།རྩི་བཅུད་འོ་མ་སྲིད་པ་
ལས། ། ཨརྒྷཾ་ཕུད་ཀྱི་མཆོད་པ་བྱུང་།།ཞེས་
བྱུང་བ་ལྟར་འབྲོག་པའི་ལུག་མར་དང་ཞིང་པའི་
ནས་སྔོན་གྱི་རྩམ་པ་བསྲེས་པའི་ཕྱེ་མར་གྱི་བཟའ་
བ་དང་། འབྲུ་སྔོན་བསྙལ་བའི་ནས་ཆང་དང་ལུག་
གི་འོ་མའི་བཏུང་བ་གཉིས།ཟས་ཀྱི་ཐོག་མ་བྱུང་
ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དང་།བོད་རྒྱལ་གཉའ་ཁྲི་
བཙན་པོ་ཁྲི་ལ་བཀོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཏུན་ཧོང་
ཡིག་རྙིང་ལས་ཀྱང་།ཐུད་དང་མར་གྱི་སྲེག་
ཤ ། གདར་སོགས་བཟའ་བཏུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་
པ་དང་། དེ་ཡང་མེས་པོ་མཁས་མཛངས་ལྡན་པ་
ཚོའི་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་མདོ་དང་།སྦྱོར་བ་སྨན་གྱི་
མདོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དང་པོ་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་
མདོ་དེ་གལ་ཆེ་བར་བརྩིས་ཡོད་པ་ལྟར།ང་ཚོས་
ཀྱང་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་
ལྷད་མེད་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་དག་མ་ཞིག་གཡོས་སྦྱོར་
གྱི་ལས་ལ་འབད་ན།གཅིག་ན་སྤྱི་ཚོགས་གསར་
པའི་ཁྲོད་དུ་རང་ས་རང་ཡུལ་གྱི་ལྷད་མེད་ཟས་
རིགས་ཀྱི་འཕེལ་ཁ་དར་ཞིང་མིའི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་
ལ་ཕན་པ་དང་ལོ་ངོ་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་བརྒྱུད་ནས་
ཡོང་བའི་ཟས་ཀྱི་གཡོས་སྦྱོར་གྱི་ལག་རྩལ་མི་ཉམས་
བརྒྱུད་འཛིན་ཐུབ་པར་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོགས་པ་རེད།
གཉིས་ན་རང་ས་གནས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཟས་
རིགས་འདི་དག་ཁྲོམ་ར་ཆེན་པོ་སོགས་སུ་ཚུད་ན་
མི་སེར་འཚོ་བའི་དཀའ་གནད་མང་པོ་ཞིག་སེལ་
ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་
སྲིད་པའོ།།
ཁམས་མི་ཉག་འདྲ་ཁོག་ཏུ་ཕག་
རྙིང་གི་ཟས་རིགས་དར་ཚུལ།

སྤྱིར་ཡུལ་གྲུ་སོ་སོ་ལ་རང་རང་གི་ཡུལ་
ཁམས་ནས་བྱུང་བའི་བཟའ་བཏུང་གི་རིགས་ཕུན་
སུམ་ཚོགས་པ་རེ་ཡོད་ལ།རྒྱུད་ལས།འབྱུང་བ་ལྔ་
ལྡན་ཟས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས།།ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་
ལྔ་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད།།ཅེས་ཟས་སྨན་གྱི་འབྱུང་
ཁུངས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཡིན་པ་དང་།རང་བྱུང་
ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་བདེ་ཐང་སྲུང་འཛིན་བྱེད་པའི་
མན་ངག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་སུ་ཡིན་ནའང་རང་ཉིད་གནས་སའི་ཁོར་
ཡུག་དེ་དང་འཚམ་པར་བཟའ་བཏུང་རིག་གནས་
ཤིག་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་ལ།བོད་ལྟ་བུ་ལ་
མཚོན་ནའང་མཐོ་བའི་འབྲོག་སྡེ་དང་དམའ་མོའི་
རོང་སྡེ་བཅས་སུ་བོད་ཀྱི་མེས་པོ་གོང་མ་རྣམས་

ཀྱིས་སོ་སོའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འཕྲོད་ཅིང་འཚམ་པའི་
བཟའ་བཏུང་གཡོས་སྦྱོར་ལག་རྩལ་གསར་བཏོད་
བྱས་ཡོད།ཁམས་མི་ཉག་འདྲ་ཡུལ་ཡང་དེ་ལས་མ་
འདས་པས། འདྲ་པའི་མེས་པོ་གོང་མ་ཚོས་རང་
ཉིད་གནས་སའི་ཁོར་ཡུག་དང་འཚམ་པའི་བཟའ་
བཏུང་རིག་གནས་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པ་ལས་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ཞིང་ཆེས་བཤད་རིན་དུ་ཡོད་པ་
ཞིག་ནི་ཁམས་མི་ཉག་འདྲ་ཁོག་གི“ཝོ་ཀོ”ཟེར་བ་
འདི་རེད།“ཝོ་ཀོ”ཟེར་བ་ནི་འདྲ་པའི་སྐད་ཡིན་
ལ། སྒྲ་ལྟར་ཡི་གེར་ཕབ་པ་ཡིན།འདྲ་ཁོག་དང་
སྡེ་འདྲེས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་སོ་སོའི་བོད་སྤྱི་ཡི་སྐད་ལ་
ཕག་རྙིང་ཟེར།ལར་ཕག་རྙིང་ཟེར་དུས་ཕག་ཤ་
རྙིང་པར་གོ་དགོས་ལ།ཕག་རྙིང་གི་ཟས་རིགས་
འདིའི་གཡོས་སྦྱོར་གྱི་ལས་ཀ་འདི་དག་འདྲ་ཁོག་ཏུ་
ལོ་དགུ་བརྒྱ་ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ནས་དར་ཡོད་ཚུལ་
རྒན་རབས་ཚོའི་ངག་ནས་ཐོས།འདྲ་ཡུལ་གྱི་ཐུན་
མོང་མིན་པའི་ཟས་རིགས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་
ཡིན་པར་མ་ཟད། དེང་སྐབས་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་
ཟས་རིགས་ཁྲོད་དུའང་འདྲ་ཁོག་ཕག་རྙིང་གི་ཟས་
རིགས་ལ་ཧ་ཅང་བཅུད་ལྡན་དང་ངོ་མཚར་དུ་
འཛིན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
ཕག་རྙིང་དེ་ཇི་ལྟར་གཡོས་སྦྱོར་
བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར།

འདྲ་ཁོག་གི་ཕག་རྙིང་དེ་ཇི་ལྟར་གཡོས་སྦྱོར་
བྱེད་དགོས་ཤེ་ན།དེ་ནི་ཕག་གཅིག（འདྲ་ཡུལ་
རང་ས་ནས་ཡིན་པའི་བོད་ཕག་ནག་པོ་མ་གཏོགས་
དེང་སྐབས་ཀྱི་རྒྱ་ཕག་དཀར་པོ་རིགས་ཀྱིས་འདྲ་
པའི་ཕག་རྙིང་ལས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རུ་བྱ་མི་རུང་བ་ཡིན།
དེ་ནི་བོད་ཕག་ནག་པོའི་པགས་པ་མཐུག་ལ་རྒྱ་
ཕག་དཀར་པོའི་པགས་པ་སྲབ་པས་ཡིན།）རང་
ཡུལ་གྱི་ལྷད་མ་འདྲེས་པའི་ཞོག་ཁོག་དང་།ཉུང་
མ། མ་རྨོས་ལོ་ཏོག།གྲོ་ནས་སོགས་ཀྱིས་ལོ་བཞི་
ལྔ་ཙམ་ལ་གསོས་ཏེ་ཆེ་རུ་སོང་ནས་ཚོན་པོར་གྱུར་
ཚེ་བཤའ་དགོས་པ་ཡིན་ལ།བཤའ་བའི་དུས་ཚོད་
ནི་ལོ་མ་སར་སྔོན་གྱི་དགུན་ཁ་ཡིན་དགོས།ཕག་
བཤའ་ཚེ་སྤྱིར་བཏང་ཕག་བཤའ་ལུགས་ལྟར་ཕག་
གི་སྙིང་ཁར་གྲི་བཙུགས་ནས་བསད་ལུགས་དང་མི་
གཅིག་ཏེ།དེ་ནི་ཐག་པ་སྦོམ་པོ་ཕག་གི་སྐེ་ལ་
བསྐོན་ནས་དེར་གཅུ་ཕུར་བརྒྱབ་སྟེ་ཕག་གི་སྐེ་
བསྡམས་ནས་ངན་བསད་བྱ་དགོས་པ་རེད།འདི་
ལྟར་ཕག་དེ་བསད་ཚར་རྗེས།ཕག་བཤས་པའི་གོ་
རིམ་ལྟར་ཆུ་ཚ་མོས་ཕག་གི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་
པ་སྦངས་ཏེ་ཕག་སྤུ་གཙང་མ་བཞར་ནས་ཁོག་པའི་
ཁ་ལ་མཐོ་དོ་ཙམ་ཡོད་པ་ཞིག་ཁ་ཕད་ནས་ནང་
ཁྲོལ་ཡོངས་རྫོགས་ཕྱིར་བླངས་རྗེས།ཕག་གི་ཁོག་
པའི་ནང་དུ་ཆུ་ཚ་མོས་གཙང་མར་བཀྲུས།དེ་ནས་
ཁོག་པའི་ནང་ཁྲོལ་གྱི་ཤུལ་ལམ་ཚབ་ཏུ་སྐྱུར་བོ་
སྐམ་པོའམ།ཉུང་མ་སྐམ་པོ།ཉུང་མའི་ལོ་མ་སྐམ་
པོ་གང་གང་བ་ཞིག་བརྫངས་རྗེས་ཕག་གི་ཁོག་པའི་
ཁ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ནས་ཕྱིར་བཟོ་དྲུབ་བྱས་པ་དང་།
ཤ་དང་པགས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དབུག་བརྒྱབ་སྟེ་
ལྒང་རིལ་དུ་བཏང་། ས་དམར་སོགས་དམ་
ཅན་གྱི་ས་ལ་ཚྭ་བསྲེས་ཏེ་འདམ་བག་བརྫིས་ནས་
ཁ་མིག་སྣ་སོགས་བུ་ག་ཡོངས་རྫོགས་སུ་བརྫངས་
ནས་དབུགས་མི་འགྲོ་བར་བྱས།ཁོག་པའི་ཁ་ཕྱེ་
བའི་རྨ་ཁ་ལ་བྱུགས་ནས་སྲིབ་མེད་པར་བྱས།
（འདི་དག་ནི་གཙོ་བོ་འདྲ་ཡུལ་དུ་ས་དྲོད་ས་ཡིན་

པས་འབུ་སོགས་ཀྱི་གནོད་པར་དོགས་པ་
ཡིན།）དེ་ནས་ཕག་གི་རྐང་ལག་བཞི་པོར་དབྱུག་
པས་རྒྱུག་ཤིང་བཏང་སྟེ་ཐག་པས་དམ་པོར་
བཀྱིགས་ཤིང་ཕག་གི་རྐང་ལག་བཞི་པོ་ཁ་གནམ་ལ་
བསྐོར་ཏེ་ཕག་ཁོག་ཧྲིལ་པོ་ཐབ་ཀའི་ཐོག་ནས་
གནམ་ལ་འགེལ་བ་རེད།དེ་ནི་ཕག་རྙིང་ཞིག་ལས་
རྒྱུའི་གོ་རིམ་ཐོག་མ་དེ་རེད།དེ་ནས་ཕག་ཁོག་
ཧྲིལ་པོ་ཐབ་ཀའི་ཐོག་ནས་དབྱར་དགུན་སྟོན་
དཔྱིད་ཀྱི་དུས་ཚིགས་བཞི་པོ་རེས་མོའི་སྒོ་ནས་སྟེང་
ལ་དུ་ཁུང་ནས་ལྡིང་བའི་རླུང་དང་། འོག་ཏུ་ཐབ་
ནས་འབར་བའི་མེ་དྲོད་དང་དུ་བས་བདུག་པའི་
དྲོད་སོགས་དང་ལོ་གཅིག་ཡར་མར་ཞིག་ལ་
འགྲོགས་པས་ཕག་རྙིང་བརྒྱུད་རིམ་གཉིས་པ་
ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།དེ་ནས་མར་བླངས་
ཏེ“སྟེབས་ཁུ”(འདི་ནི་འདྲ་སྐད་དེ་སྤྱི་སྐད་དུ་
མཛོད་ཁང་ལ་གོ་དགོས)ནང་ཡུན་རིང་པོ་སྟེ་རབ་
ན་ལོ་ལྔ་བཅུ།འབྲིང་ན་ལོ་སུམ་ཅུ།ཐ་མའང་ལོ་
ཉི་ཤུ་ཡར་མར་ལ(ལོ་ཇི་ལྟར་མང་པོར་སོང་ན་དེ་
ལྟར་རིན་ཐང་ཆེ་བར་རྩི་བཞིན་ཡོད།)གནམ་ལ་
འགེལ་ནས་དུས་བཞིའི་དྲོ་གྲངས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་
དང་འགྲོགས་ཤིང་བཤིབས་ནས་ད་གཟོད་ཕག་
རྙིང་ཞེས་བཅུད་དང་ལྡན་ལ།འཚོ་བའི་ཟས་ཕུན་
སུམ་ཚོགས་པ་འདི་གྲུབ་པ་རེད།གནམ་གཤིས་ཇི་
ལྟར་དྲོད་རུང་རུལ་ནས་དྲི་ངན་བྲོ་ཡོང་བར་སྐྲག་
མི་དགོས་ལ།འདྲ་པའི་མེས་པོ་ཚོས་རང་བྱུང་
ཁམས་འདིའི་དྲོ་གྲང་གི་གནམ་གཤིས་དང་བསྟུན་
ནས་ཟས་རིགས་ཉར་ཚགས་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་བློ་གྲོས་
ནི་ཧ་ལས་དགོས་པའི་ཚད་དུ་ཡིན།
ཕག་རྙིང་གི་ཟས་རིགས་ལ་
བརྟེན་ཐབས།

ཕག་རྙིང་གི་ཟས་རིགས་འདི་གང་བྱུང་དུ་
བཟའ་རྒྱུ་ཞིག་དང་མི་སུ་ཡིན་གྱིས་བཟའ་ཆོག་པ་
ཞིག་ཀྱང་གཏན་ནས་མིན་ལ།དེས་ན་ཕག་རྙིང་གི་
ཟས་རིགས་འདི་སུ་ཞིག་གི་དུས་གང་གི་སྐབས་སུ་
བཟའ་ཆོག་པ་རེད་ཅེ་ན།དེ་ནི་གཙོ་བོ་གཉེན་སྟོན་
གྱི་སྐབས་དང་ཁྱིམ་མིར་ཚེ་ཡིས་དུས་བྱས་པའི་སྐབས་
ཀྱི་གཤིན་ཆོས་སོགས་སུ་བཟའ་ཆོག་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
འདུག། འདྲ་ཡུལ་ལ་མཚོན་ན་དུས་སྐབས་འདི་འདྲ་
ལ་ཕག་རྙིང་གི་ཟས་རིགས་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་
ཏུ་གྱུར་འདུག ཁྱིམ་མི་ལ་ཚེ་ཡིས་དུས་བྱས་ཚེ་ཡུལ་
དེ་གའི་དགོན་པའི་བླ་སེར་གདན་དྲངས་ནས་གཤིན་
ཆོས་འཚོགས་པའི་སྲོལ་དེ་ནི་བོད་ཁམས་ཀྱི་ས་ཆ་
གཞན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནའང་།
ཕག་རྙིང་གི་ཤ་དེ་གྱུར་འདུག།ཕག་རྙིང་གི་
སོག་པ་གཅིག་དགོན་པའི་བླ་མ་ལ་ཕུལ་སྲིད་ལ།
སྨད་གཟུགས་ཀྱི་དཔྱི་འགོ་གྲུ་བཞི་ཞིག་དགོན་པ་
དེའི་དགེ་སྐོས་ལ་འབུལ་སྲིད།དེ་མིན་ཕག་ཁོག་
ཧྲིལ་པོ་གྲུ་བཞི་གྲུ་བཞི་བྱས་ཏེ་དུམ་བུ་ཆུང་ཆུང་
བཅད་དེ་གོ་རེ་ལེབ་ལེབ་རེ་དང་བཅས་གྲྭ་པ་ཚོར་
འབུལ་སྲིད་པ་རེད།ཡུལ་རྒྱང་རིང་ནས་ཡོང་བའི་
མགྲོན་པོ་རྩ་ཆེན་དང་ནང་མི་རྩ་ཆེན་རང་ཁྱིམ་དུ་
འབྱོར་ཚེ་ཕག་ཤ་འདི་དྲངས་སྲིད་དེ།ཁོང་ཅག་
ཕྱིར་ལོག་སྐབས་གོ་རེ་དང་ཕག་ཤ་གྲུ་བཞི་ཆུང་
ཆུང་རེ་ལེགས་སྐྱེས་ལ་སྟེར་སྲིད།དེ་ནི་མི་དེ་ལ་
ཆེས་མཐོང་ཆེན་དང་བརྩི་འཇོག་གི་གུས་སྲོལ་གྱི་
རྣམ་པ་མཚོན་བྱེད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
དེ་མིན་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ཁང་བ་ཞིག་བསྐྲུན་དགོས་

ཚེ།རྩིག་རྨང་འཕངས་ནས་རྡོ་རྩིག་པར་གྲ་སྒྲིག་
བྱེད་སྐབས།རྡོ་བཟོ་བའི་རྩིག་དཔོན་གནས་དེར་
ཡོང་སྲིད་ལ།རྩིག་དཔོན་དེ་ལ“པོ་སྟེ་རྫས”ཞེས་
པའི་ཕག་ཤ་ལེབ་ལེབ་ཅུང་ཆེ་ཙམ་ཡོད་པ་ཞིག་
སྟེར་དགོས།གལ་ཏེ་རྩིག་དཔོན་དེས“པོ་སྟེ་
རྫས”འདི་བླངས་བཞག་པ་ཡིན་ན།ཁང་པ་ལས་
པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་རྡོ་བཟོ་བ་སུ་ཞིག་ལ་གློ་བུར་
བའི་བར་ཆད་དང་བྱུར་གོད།རྐྱེན་ཆགས་སྒོ་ཅི་
འདྲ་ཞིག་བྱུང་ནས་ཐ་ན་ཚེ་སྲོག་ཤོར་རུང་ཁག་
བདག་རང་གིས་འགན་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་འཁུར་
མི་དགོས་པ་རེད།“པོ་སྟེ་རྫས”ཞེས་པ་ནི་དེང་
སྐབས་ལྟར་ན་ཉེན་སྐྱོབ་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་གོ་ཆོད་
བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
ཕག་རྙིང་འདིས་ཟས་རིགས་
གཞན་པ་བཟོ་ཐབས།

འདྲ་ཡུལ་དུ་རང་གི་ཁྱིམ་མི་ལྷན་འཛོམས་
ཀྱི་སྐབས་སུ་ནུབ་མོར་ཐུག་པ་རེ་སྐོལ་སྲིད་ལ་ཐུག་
པའི་ནང་དུ་ཕག་ཤ་མཐེབ་མགོ་འདྲ་ཞིག་
འཕངས་ན་དེའི་བཅུད་ཀྱིས་ཐུག་པ་བ་མ་གང་དེ་
ལ་བྲོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རེ་འབྱུང་སྲིད་པ་
རེད།ཕག་ཤ་མེ་ཐུར་སྒམ་ཆུང་ལས་ཅུང་ཆུང་བ་
ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་བྱས་ནས་ཐང་བསྐོལ་བ་དེའི་
མིང་ལ་འདྲ་སྐད་དུ“སྐྱ”ཟེར།ཐང་འདིའི་
བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་མ་ཟད།དེང་
སྐབས་གཅིན་སྙིའི་ནད་དང་མངལ་ཁྲག་མཐོ་བ།
གྲུམ་བུའི་ནད་སོགས་ལ་ལྷག་ཏུ་ཕན་པ་དང་ཕོ་ཁ་
དང་རྒྱུ་མའི་ནད་ཡོད་པ་ཚོས་འཛེམས་དགོས་
པར་བཤད། ཞོག་ཁོག་དང་སྐྱུར་བོ་སོགས་དང་
བསྡེབས་ནས་ཞོག་ཁོག“ལེ”དང་སྐྱུར་བོ“ལེ”
（ལེ་ཞེས་པ་ནི་འདྲ་སྐད་དེ་མི་ཉག་སྐད་ལྟར་ན་
ཞོག་ཁོག་ཕོ་ལོག་སྐྱུར་བོ་ཕོ་ལོག་ཟེར）སོགས་
བཅའ་ཆོག་ལ།ཟོས་ན་ཁ་ལ་ཞིམ་ཞིང་བཅུད་
དང་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ།།
ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ཕག་
རྙིང་གི་རིན་ཐང་དང་ལག་རྩལ།

ཕག་རྙིང་ཞིག་ལས་དགོས་ཚེ་བརྒྱུད་རིམ་
དཀའ་ཚེགས་ཆེ་ལ་ལས་ཡུན་ཧ་ཅང་རིང་པོ་
འགོར་བཞིན་ཡོད་པས།དེང་སྐབས་གཞོན་སྐྱེས་
ཀྱི་མི་ཕལ་ཆེའི་ལས་ཀའི་ངང་རྒྱུན་ནི་མི་རིང་།
ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ནས་ཡོང་བའི་ཁྲ་ཁྲ་རིག་རིག་གི་
དངོས་པོ་རིག་རྒྱུ་ནི་མང་།ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ནས་ཡོང་
བའི་མིའི་ལུས་ཁམས་དང་མི་འཕྲོད་རུང་ཁ་ལ་
མངར་བའི་ཟས་རིགས་མང་པོ་བཟའ་རྒྱུ་ནི་རྙེད།
འདྲ་པའི་ཕག་རྙིང་ལྟ་བུའི་རང་ས་རང་ཡུལ་ནས་
དར་བའི་ལྷད་མེད་ཟས་རིགས་འདི་དང་འདི་ལྟ་
བུ་མང་པོ་ཞིག་མི་མངོན་བྱེ་མའི་ཕུང་པོ་རུ་ནུབ་
དང་ནུབ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།དེང་སྐབས་འདྲ་
སྟོད་སྨད་གཉིས་ལ་མཚོན་ནའང་ཕག་རྙིང་འདི་
ཡོད་མཁན་ཁྱིམ་ཚང་ཐར་ཐོར་ཙམ་ལས་མེད།
དེང་སྐབས་ཁྲོམ་རའི་རིན་གོང་ལྟར་ན་ཕག་རྙིང་
གི་ཤ་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྒོར་མོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་དགོས་
ལ། དེའང་ཅི་འདོད་འདོད་དུ་ཉོ་ཐུབ་པ་ཞིག་
གཏན་ནས་མིན།དེས་ན་མེས་པོ་གོང་མ་ཚོས་
མཐོ་བའི་འབྲོག་སྡེ་དང་དམའ་མོའི་རོང་སྡེ་
བཅས་སུ་སོ་སོའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འཕྲོད་ཅིང་འཚམ་
པའི་བཟའ་བཏུང་གཡོས་སྦྱོར་ལག་རྩལ་ཕུན་
སུམ་ཚོགས་པོ་འདི་འདྲ་ཤུལ་དུ་བཞག་ཡོད་པ་
འདི་ཚོ་ཉམས་རྒུད་དུ་འགྲོ་རུ་མི་འཇུག་པར།
ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བཟའ་བཏུང་རིག་གནས་
འདི་ཚོའི་རྒྱུ་ཆ་དང་།གཡོས་སྦྱོར་གྱི་ཐབས་ཤེས།
བཟའ་བཏུང་སྤྱོད་ཚུལ་སོགས་རང་གི་འཁོར་
ཡུག་དང་འཚམས་ཤིང་།དམིགས་བསལ་གྱི་
ཁྱད་ཆོས་འཛོམས་པའི་ལྷད་མེད་པའི་བཟའ་
བཏུང་རིག་གནས་འདིའི་རིགས་འདི་དག་གི་
རིན་ཐང་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་སྒོ་ཀུན་ནས་
འབད་དགོས་སོ།།
(ཨོ་རྒྱན་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བྲིས།)

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

2

དབྱར་གྱིགྱི་ལང་ཚོཚོ།
2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས22ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ།ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན།
རྩོམ་སྒྲིག་པ།སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

དམངས་
ཁྲོཁྲོད་

ཀྱིརི་

རིརིག་

གནས་

རྒྱུན་

དུ་

འཛིཛིན།།

མམེས་

པོཁྲོ་

ཡིརི་

བློཁྲོ་

རིརིག་

དང་

དུ་

ལེམེན།།