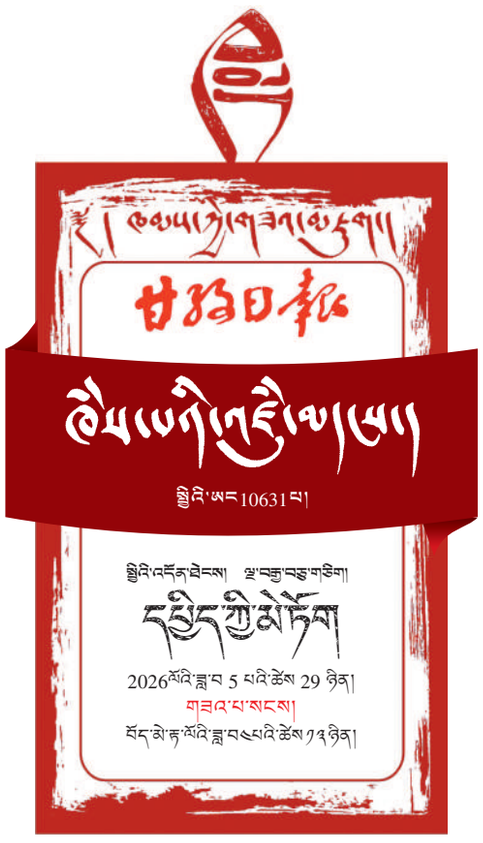

མོའི་མིང་ལ་དགེ་འདུན་སྒྲོལ་མ་ཟེར།སྤྱི་ལོ
1974ལོའི་སྤྱི་ཟླ4པའི་ཚེས19ཉིན་ཁམས་མི་ཉག་
གི་ཡུལ་གྲུ་རིང་མོའི་ཞིང་ནས།གནས་རི་བཞག་བྲ་
ལྷ་རྩེའི་འདབས་སུ་ས་སྐྱིད་ལ་མི་འཇམ་པའི་རོང་
པའི་ས་ཆ་ཝ་ཁྲལ་ཞེས་པའི་སྡེ་བ་རུ་ཕའི་མིང་ལ་
དགའ་ཤིས་ཚགས་རིགས་དང་མའི་མིང་ལ་ཚེ་རིང་
ལྷ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བུ་མོར་སྐྱེས།མོ་ནི་བོད་རིགས་བུད་
མེད་ཕལ་ཆེར་དང་མཚུངས་པའི་བུད་མེད་དཀྱུས་མ་
ཞིག་ཡིན་ནའང།མོའི་མི་ཚེ་ནི་བུད་མེད་གཞན་པ་
དང་བསྡུར་ན་དཀའ་སྡུག་དང་སྙིང་རུས།སྤོབས་པ་
དང་བློ་གྲོས།བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བཅས་ཀྱིས་
རབ་ཏུ་ཁེངས་པའི་མི་ཚེ་ཞིག་ཡིན།
མོའི་ཀྱག་ཀྱོག་གི་མི་ཚེ་ནི་མཐོ་སྒང་ཡུལ་དུ་
བཞད་མ་ཐག་པའི་སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག་ཆུན་པོ་
གཅིག་དང་མཚུངས་ལ།ལོ་བཅུ་བདུན་ལ་སླེབས་
སྐབས་སུ་མེ་ཅུན་ཆིང་ཞེས་པའི་ཕོ་སར་ཞིག་དང་
འཇིག་རྟེན་གྱི་མཐུན་འཇུག་གི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་
གཞིས་ཁྱིམ་བཟུང་ནས་བཟའ་ཚང་བསྐྱངས།སྔ་
ཕྱིར་བུ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མར་གྱུར་རྗེས།ཁྱོ་གས་
དུངས་བ་ཚད་མེད་ཀྱིས་བསྐྱངས་ཤིང་བུ་ཕྲུག་ལྷན་
འཛོམས་ཀྱི་སྦྲང་རྩི་མངར་མོ་དང་མཚུངས་པའི་
ཁྱིམ་བཟའ་ཚང་གི་འཚོ་བ་སྐྱིད་པོར་རོལ་འགོ་
བརྩམས།ཡིན་ནའང་།འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡོད་ཚད་
མི་རྟག་པ་ཟེར་བ་ལྟར།དེ་འདྲའི་འཚོ་བ་སྐྱིད་པོ་
དེ་རྩྭ་འགོའི་ཟིལ་པ་བཞིན་རྟག་པ་མ་བྱུང་ཞིང་།
ལོ་བཞི་འགོར་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་གི་ས་སྲོད་སྐབས་

སུ་ཁྱོ་ག་གླ་བརྒྱབ་སར་སོང་ནས་ཕྱིར་ཡུལ་དུ་ལོག་
པའི་ལམ་བར་དུ་སྟབས་མ་ལེགས་པར་རླངས་
འཁོར་ལ་དོན་རྐྱེན་བྱུང་ནས་འཇིག་རྟེན་དང་ཁ་
བྲལ་པའི་གཏམ་ངན་དེ་མོའི་རྣ་ལམ་དུ་ཐོས།དེ་
ནས་བཟུང་། ཐོད་པའི་སྟེང་གི་མིག་གཉིས་ལས་
གཅེས་པའི་ཁྱོ་ག་ཚེ་ལས་འདས་པའི་སྡུག་བསྔལ་
དྲག་པོ་དང་གོམ་པ་ཙམ་སྤོ་ཤེས་མི་ཤེས་ཀྱི་བུ་ཕྲུག་
གཉིས་གསོ་སྐྱོང་གི་ལས་འགན་ལྕི་མོ་མོའི་ཕྲག་
ཐོག་ཏུ་ལྷུང་བ་རེད།ཡིན་ནའང་།མོ་ནི་གངས་
རི་རྩེ་ནས་བཞད་པའི་གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་ཆུན་པོ་
གཅིག་དང་མཚུངས་པ་ལས་དབང་གིས་གཉའ་
གནོན་ལ་མགོ་བོ་མ་བསྒུར་ཏེ་འཚོ་བའི་དཀའ་
ངལ་ཡོད་ཚད་སྤོབས་པ་ཆེན་པོས་དང་དུ་བླངས་
ནས་ཁེར་རྐྱང་གི་མི་ཚེ་དེ་དཀའ་སྡུག་དང་ཀྱག་
ཀྱོག་གི་ལམ་བུར་མདུན་ནས་མདུན་དུ་མི་སྐྱོད་
ཐབས་མེད་གྱུར།
བྱིས་པ་གཉིས་རིམ་བཞིན་ན་ལ་སོན་ནས་
སློབ་ལོར་རན་པའི་དུས་སུ་སླེབས་ཚེ།མོས་ཤེས་
རིག་བཟང་པོ་རང་རྒྱུད་དུ་འབྱོར་ན་མི་ཚེ་སྐྱིད་ལ་
འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་བཞིན་བུ་ཆུང་གཉིས་
རིམ་པ་བཞིན་དུ་སློབ་ཆུང་ནས་ཤེས་རིག་སྒོ་ཐེམ་
སྙེག་ཏུ་བཅུག།ཁ་ལ་བཟའ་རྒྱུ་དང་རྒྱབ་ལ་གོན་
རྒྱུ་སོགས་འཚོ་བའི་ཆེད་དུ་དཀའ་སྡུག་ཚད་མེད་
མྱངས། ནམ་རྒྱུན་ཞོགས་བྱ་བྱེའུ་ཡི་སྐད་གྲགས་པ་
དང་མཉམ་དུ་རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་ཁྱིམ་ལས་ཀྱི་
འགོ་བརྩམས།ཞིང་ལས་བརྒྱབ་པའི་དུས་སུ་ཕྱི་
རོལ་དུ་ཆར་བ་བབས་རུང་ཉི་མས་ཚ་རུང་ངལ་
བར་མི་འཛེམས་པར་ཞིང་ལས་ལ་བརྩོན།ཞིང་
ལས་བརྒྱབ་མི་དགོས་པའི་དུས་སུ་ཕྲུ་གུ་གཉིས་རྨོ་
བོ་ཚང་ལ་བཅོལ་ནས་རི་སྒང་དུ་དབྱར་རྩྭ་དགུན་
འབུ་བརྐོ་རུ་བསྐྱོད་པ་དང་ནགས་གསེང་དུ་ཤ་མོ་

འཐུ་རུ་སོང་།ཆུ་ཁར་སྒོ་ཕྱུགས་ཀྱི་རུས་པ་འཐུ་རུ་
སོང་།ལུང་པ་ནང་གསེར་རྐོ་རུ་སོང་།གང་སར་
རྡོ་དཀར་སྒུམ་དུ་སོང་། སྲང་ལམ་དུ་མར་དང་
རྩམ་པ་འཚོང་།རྒྱ་གྲོང་དུ་གླ་བརྒྱབ་པ་སོགས་ཁྱོ་
ག་ཚེ་ལས་འདས་པའི་ཉིན་དེ་ནས་བུ་ཕྲུག་གཉིས་
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ལས་མཐར་མ་ཕྱིན་བར་དུ་ལོ་ཉི་ཤུ་
ལྷག་ལ་ཕོ་ལས་མོ་ལས་གང་ཡིན་རུང་ཡོད་ཚད་མོ་
གཅིག་པུས་བསྒྲུབས་ནས་ཡོང་བའི་སྙིང་སྟོབས་
འདི་དང་ཧུར་བརྩོན་འདི་བུད་མེད་དཀྱུས་མ་ཞིག་
ཕར་ཞོག་སྐྱེས་པ་ཕོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དཀའ་སྡུག་དེ་
འདྲ་མྱོང་ཐུབ་མཁན་ཤིན་ཏུ་དཀོན།མཚམས་
རེར།མོས་འདས་པའི་ལོ་ཟླ་ལ་ཕྱིར་དྲན་བྱེད་
ཞོར་མིག་མཐར་མཆི་མ་འཁོར་བཞིན་ངའི་མི་ཚེ་
ལ་འགྱོད་པ་སྤུ་ཙམ་མེད།ཁྱོ་གའི་བརྩེ་བའི་རྒྱུན་
བསྐྱངས་བ་དང་ཁ་ཆེམས་ལྟར་བུ་ཕྲུག་གཉིས་ཤེས་
རིག་མེད་མཁན་ཟོག་འདྲ་བ་མིན་པ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་
ཕན་པའི་མི་ཞིག་ཡོང་ཆེད་ཡོད་ཚད་བློས་བཏང་
བ་ཡིན།ཕྲུ་གུ་གཉིས་སློབ་གྲྭར་སོང་ནས་ཤེས་
རིག་སྦྱངས་ཐུབ་པ་ནི་ངའི་ཁོ་ནའི་དྲིན་མ་ཡིན་ལ།
ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉི་འོད་འཇམ་པོ་ལྟ་བུའི་
སྲིད་ཇུས་བཟང་པོ་དང་དགེ་རྒན་དྲིན་ཆེན་གྱི་
བཀའ་དྲིན།དཀའ་ངལ་དང་འཕྲད་དུས་རོགས་
རམ་བྱས་པའི་ཨ་ཁུ་ཨ་ཞང་སོགས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་
ཡིན་ཟེར།
ཁྱོ་ག་ཚེ་ལས་འདས་རྗེས་དགེ་འདུན་
སྒྲོལ་མས་ཡང་བསྐྱར་འདུག་རོགས་མ་བཙལ་
བ་ནི་གཅེས་པའི་བུ་ཕྲུག་གཉིས་ལ་བསམ་བློ་
བཏང་བ་ལོས་ཡིན།མོས་ཕ་གཡར་བུ་
བསྡོམས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནི་དངོས་གནས་དཀའ་
མོ་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་གཏིང་ཟབ་རྙེད།མོ་ནི་
བུ་ཕྲུག་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་འདང་མཁན་ཞིག་དང་

རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་མཁན།སྒེར་སེམས་མེད་
པའི་བློ་དཀར་ཅན་ཞིག་རེད།
མོ་ནི་རང་གི་བུ་ཕྲུག་གཉིས་ལ་བྱམས་
སེམས་ཆེན་པའི་ཨ་མ་ཞིག་ཡིན་པས་མ་ཚད།མོ་
རང་གི་ཕ་མ་ལ་ཡང་ཁ་འཇམ་ལག་འཇམ་བྱེད་
པའི་བུ་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།མོའི་ཨ་མ་ལོ་ལྔའི་གོང་
ནས་རྒས་ཤིང་མལ་སར་ལྷུང་བ་ནས་བཟུང་།
མོས་མོའི་མིང་སྲིང་བཞི་ལས་རང་གཅིག་པུ་ཡིས་
ཨ་མ་བསྙོར་གསོའི་འགན་འཁྲི་ཁུར་ཡོད།དུས་
རྒྱུན་དུ། མོས་ཨ་མས་ཆེས་དགའ་བའི་ཟས་གཡོས་
པ་དང་འཇམ་པའི་གོས་གོན་པ།གཅིན་སྐྱག་ལ་
བཙོག་མི་བལྟ་བར་གཙང་སྒྲ་ལེགས་པོ་བྱས་པ་
དང་། ན་དུས་སྨན་ལ་བསྟེན་པ།མོས་ཨ་མ་
སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པའི་དུས་སུ་སེམས་གསོའི་གླུ་
དབྱངས་ལེན་པ་དང་བྲོ་འཁྲབ་པ།ནམ་རྒྱུན་ཨ་
མ་ལ་ཕྱི་རོལ་གྱི་ངོ་མཚར་བའི་གནས་ཚུལ་དང་
དེང་སང་གི་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་ངང་རྒྱུད་རིང་པོས་
ཁ་བརྡ་གཏམ་གླེང་བཤད་པ་ལ་སུན་སྣང་གང་
ཡང་མེད།ཁོམ་པ་ཡོད་དུས།མོས་ཨ་མ་ཁྲིད་
ནས་ལྷ་ས་དང་པེ་ཅིང་།ཁྲེང་ཏུའུ་སོགས་ཡུལ་
གཞན་དུ་ཆོས་འཇལ་དང་ཡུལ་སྐོར་ལ་བསྐྱོད་པ་
རེད།མོས་ཞག་མ་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཉིན་གཅིག་
ལྟར་ཞོགས་སྔ་ལངས་དང་ནུབ་ཕྱིར་ཉལ་བྱས་ནས་
ཨ་མར་ཞབས་ཞུ་བསྒྲུབས་དང་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད་
པས། སྡེ་བའི་ནང་གི་མི་མང་པོས་མོའི་གུས་
ལུགས་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བ་དང་མི་ཚང་
མས་མིག་དཔེ་བལྟ་ཡུལ་དུ་གྱུར་ཡོད།
མོ་ནི་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་འགན་སེམས་
ལྡན་པར་མ་ཟད། གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་གྱིས་
ཁེངས་པའི་བུད་མེད་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།ཐེངས་ཤིག་
ལ། མོས་དགོན་པའི་ནང་དབྱར་འཆམ་མཇལ་དུ་
འགྲོ་དུས།ཕ་ཡུལ་གཅིག་པའི་བུད་མེད་ཞིག་གི་
གསེར་ཁེ་ལྔ་བཅུ་དྲུག་ཅུ་ཡོད་པའི་གསེར་གྱི་ལག་
གདུབ་ཞིག་བོར་སོང་བ་དེ་རྙེད་རུང་སྒེར་སེམས་
སྤུ་ཙམ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་ཕྱིར་བདག་པོ་ལ་སྤྲད་པ་
རེད།གནས་ཚུལ་དེ་ལས་མོ་ནི་དངོས་གནས་བུད་
མེད་གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བྱ་
སྤྱོད་དངོས་ལས་མཚོན་ཐུབ།
མོ་ནི་གངས་དང་བྲག་རྡོའི་སྲུབས་ནས་སྐྱེས་
པའི་གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་རྐང་གཅིག་བཞིན་ཁ་བ་བུ་
ཡུག་ཇི་ལྟར་འཚུབ་ཀྱང་ཞུམ་པ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་
གཞན་ཕན་དང་ལྷག་བསམ་གྱི་དྲི་བསུང་ཞིམ་པོ་
ཀུན་ནས་འཐུལ་ལོ།།
（ སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་བྲིས།）

བོད་རིགས་བུད་མེད་དཀྱུས་མ་ཞིག་གི་དཀྱུས་མ་མིན་པའི་མི་ཚེ།

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ལྔ་བརྒྱ་བཅུ་གཅིག།

དཔྱིཔྱིད་ཀྱིཔྱི་མེམེ་ཏོཏོག
2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས29ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
བོད་མེ་རྟ་ལོའི་ཟླ་བ༤པའི་ཚེས༡༣ཉིན།

སྤྱིའི་ཨང10631པ།

བོད་ཞྭའི་སྐོར་རོབ་
ཙམ་གླེང་བ།

དབྱར་གྱི་ལང་ཚོ།

དུས་རབས་དང་ལལོ་

རྒྱུས་ཟིཀྱིན་ཐོལོར་

བཀོལོད།།
རཀྱིག་གནས་ཀྱིཀྱི་

སྙིཀྱིང་སྟོལོབས་

དར་དུ་སྤེསྤེལ།།

༢

སློབ་ཆུང་གི་སློབ་གྲོགས་
དག་ལ་ཕུལ།

སྟོན་གྱི་སྙེ་མ།

༣

གནམ་མཚོའི་དར་ཁ་ཞུ་ནས་
ཕྱོགས་བཞིའི་མགྲོན་པོ་བསུ།

དགུན་གྱི་འཛུམ་མདངས།

༤

1

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