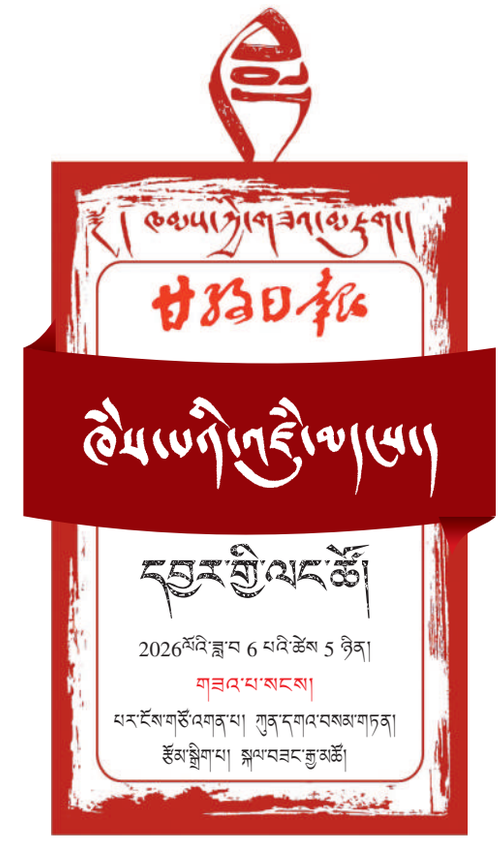

གཡུའི་འབྱུང་ཁུངས།
བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནང་དུ་རྡོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གནའ་རབས་བཙན་པོའི་དུས་
ནས་དེང་དུས་ཀྱི་བར་དུ་གལ་ཆེ་བའི་གནས་བབ་བཟུང་ཡོད།དེ་ནི་གཡུ་ཞེས་པའི་དངོས་པོ་དེའོ།།གཡུ་ནི་རྩ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རྡོའི་རིགས་ཤིག་དང་རྒྱན་ཆའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།དེ་ནི་མི་མངོན་པའི་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད།གཞན་ཡང་དེ་ལ་བླ་གཡུ་ཞེས་ཟེར་ནས་བླ་ཡི་མཚོན་བྱེད་ཅིག་ཏུ་བརྩི་ལ།ཕོ་མོའི་བར་གྱི་བརྩེ་དུང་གི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།།གཡུའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ།རིན་པོ་ཆེ་བརྟག་ཐབས་མདོར་བསྡུས་ཉུང་གསལ་ལས། གཡུ་རིགས་ལྔ་ཙམ།གཡུ་སྦྱང་༼ ལྗང་། ༽ གྲུ་༼ དྲུག༽དཀར་བར་གཡུ་དང་།། མཆིན་ཁ་ལ་སོགས་གཡུ་ལ་གཏོགས་ཙམ་ལྔ།།སུལ་མེད་དྲེག་མེད་གྲུ་དཀར་གྲུ་དམར་གཉིས།།ཟིལ་གནོན་གཡུ་སྦྱང་༼ ལྗང་།༽ནོར་བུ་སྤུག་ཅེས་གྲགས།།སུལ་མང་དྲེག་ལྡན་གཡུ་སྦྱང་༼ ལྗང་།༽ མདོག་འདྲ་ཡང་།།རིན་ཐང་ཆུང་ཞིང་གྲུ་དཀར་༼ དྲུག་དཀར།༽ གྲུ་དམར་༼ དྲུག་དམར།༽ཟེར།།འབྱུང་ཁུངས་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་བྲག་མ་གཏོགས།།འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་ཀུན་ལས་མི་འབྱུང་བཤད།།འབྲིང་དང་ངན་པ་ཡུལ་གྲུ་ཀུན་ནས་ཐོན།།ཞེས་གསུངས་ཡང་། ཚན་རིག་གི་བཤད་སྟངས་ལྟར་ན་གཡུ་ནི་ས་འོག་གི་གཏེར་འགྱུར་གྱི་རྡོ་རིམ་པ་གཉིས་པ་གཏེར་དུ་འགྱུར་ཁ་མའི་སྐབས་སུ་ལི་ཡི་རྫས་རྒྱུ་རིགས་ཤིག་དང་ཕྲད་པ་ལས་གཡུ་འབྱུང་བར་བཤད་ལ། དབྱི་ལང་དང་ཨའེ་ཅེ།རྒྱ་ནག་གི་ཧུའུ་པེ།ཧྲཱན་ཞི།ཨན་ཧའེ་སོགས་གང་ནས་ཀྱང་ཐོན་པ་དང་།གསར་རྙེད་དུས་རིམ་གྱི་ས་ཆ་ནས་བོད་ལས་ཆེས་ཆེར་འཕྱི་བར་མ་ཟད་སྤྱོད་སྒོའང་བོད་བཞིན་མ་དར་བར་སེམས་སོ།།

གཡུའི་རིགས་དབྱེ།
གཡུ་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་ནི་དབྱིབས་ངེས་མེད་ཁ་དོག་ལྗང་གུ་ལ།ལྗང་སྐྱ་
དང་། ལྗང་སྨུག། ལྗང་སེར།སྔོ་ལྗང་སོགས་ཅི་རིགས་འབྱུང་ཞིང་།གཏེར་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ནིCuAl6(PO4)(OH)8.5H2Oཡིན་ལ།སྲ་ཚད་ཧྲེ་ཧྲུ་ཏུའུ 5-6དང་། བསྡུར་ལྗིད་ཚད་ཁེ2.6-2.8ཡོད་པ་དང་།ཐོན་ཡུལ་མི་འདྲ་བས་གྲུབ་ཆའི་འདྲེས་ཚད་ལ་ཡང་ཁྱད་པར་ཡོད་པས་ཁ་དོག་དང་མཚན་ཉིད་ལ་ཡང་དེ་མཐུན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད།མཁའ་རླུང་དང་ཡུན་རིང་འཕྲད་པས་རིམ་བཞིན་སྲ་རུ་འགྲོ་བ་བཅས་ལ།དབྱེ་བ་ཡང་།ཤེལ་ཕྲེང་དུ་གཡུ་རྙིང་གསུམ།བར་གཡུ་གཉིས།གཡུ་གསར་གསུམ་དང་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བ་ཡིན།གཡུ་རྙིང་གསུམ་ནི།སྔོ་ཞིང་དཀར་ལ་བཀྲག་མདངས་ཆེ་ལ་མུན་པར་ཡང་མཐོང་བ་དེ་ལ་དྲུག་དཀར་དང་། སྔོ་ཞིང་དམར་མདངས་ཆེ་ལ་སྣུམ་པ་དྲུག་དམར།དེ་གཉིས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ་དྲུག་དཀར་ལས་ཅུང་སྔོ་བ་ལ་གཡུ་སྦྱང་ཟེར་ཏེ།སྨན་ལ་འདི་གསུམ་ནུས་པ་མཆོག་ཏུ་ཆེའོ།།བར་གཡུ་གཉིས་ནི།དྲུག་དཀར་འདྲ་ལ་དེ་ལས་བཀྲག་མདངས་ཆུང་ཞིང་འོ་ཁ་ཅན་གཡུ་སྔོན།དྲུག་དམར་ལས་ཅུང་གསར་ལ་མདངས་ཞན་པ་བར་དམན་ཏེ།འདི་གཉིས་ནུས་པ་འབྲིང་བའོ།།གཡུ་གསར་ནི་རིགས་དབྱིབས་མ་ངེས་པ་གསར་ཉམས་ཅན་ནི་རྒྱ་གཡུ་སྟེ་གཡུ་བའུ་ཡང་ཟེར།ཤིན་ཏུ་གསར་པ་སྔོན་ནེ་འདྲ་ལ་རྡོ་སྲ་མཁྲེགས་དཀར་གོང་འདྲ་བ་འབྱར་བའི་འབྲུམ་པ་ཅན་གཡུ་རོ་དང་།ཁ་དོག་ཞན་པ་སེར་ཁ་དབྱིབས་གསར་རྙིང་མ་ངེས་པ་ལ་དྲུག་སེ་ཞེས་ངན་པའོ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།།
གཡུའི་ཕན་ནུས།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལས་གཡུ་སྨན་རྫས་ཡིན་ལུགས་ནི།གསོ་རིག་སྨན་གྱི་རོ་
ནུས་ངོས་འཛིན་གསལ་སྟོན་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེའི་ནང་གི་རིན་པོ་ཆེའི་རོ་ནུས་ཞུ་རྗེས་ཞེས་པར།གཡུ༼ སྔོ་ལྗང་།དྲུག་དཀར།མཐིང་རིས་ཟེར།༽ རོ་ནི་བསྐ་ཞུ་རྗེས་བསིལ་བར་བྱེད།།མཆིན་ཚད་དུག་ཚད་མཆིན་རྒྱས་ནད་རྣམས་སེལ།།ཞེས་བཀོད་འདུག།མིང་གཞན།བཻ་རཱ་ཛ་ཞེས།རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱལ་པོ་དང་།རྡོའི་རྒྱལ་པོའོ།།རོ་ནུས།རོ་མངར།ཞུ་རྗེས་བསིལ།ནུས་པས་དུག་འཇོམས།མཆིན་པའི་ཚ་བ་སེལ།ད་དུང་མཎྜལ་གྱི་རྫས་སུ་ཕུལ་པའི་ཕན་ཡོན་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་པར་གསུངས་ལ།གདུ་བུ་དང་མཛུབ་དཀྲིས་སོགས་རྒྱན་ཆའི་རྣམ་པ་ལུས་ལ་བཅངས་ན་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་སོགས་ལ་ཕན་པའི་དགེ་མཚན་དག་ཁྲོམ་གྱི་ཚོང་བ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཁ་ན་རླུང་བཞིན་གྲགས་པ་ལྟར་རེད།
གཡུའི་བརྟག་ཐབས།
སྤྱིར་སྤོས་ཤེལ་དང་བྱུ་རུ།གཡུ་མུ་མེན་མུ་ཏིག་སོགས་ནི་གསར་རྙིང་གང་
ཡིན་རུང་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་མོད།འོན་ཀྱང་དེང་སང་རྫས་འགྱུར་དང་སྤོས་འགྱིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྫུན་མ་བཟོ་བ་དང་ཁ་དོག་བསྒྱུར་བ།རྡོ་རིགས་ཕལ་བ་འཐག་རྗེས་སྤྱིན་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱར་མ་བཟོ་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་བས།ཆེ་ཤེལ་ལ་བརྟེན་ནས་ལེགས་པར་བརྟག་དགོས།གང་ལྟར་རུས་སྲ་ཞིང་མཁྲེགས་ལ་ངར་ཆེ་བ་ལྷད་གཞན་མ་འདྲེས་པ་བཟང་།བོད་ཀྱིས་གཡུ་བཏུམ་དགོས་ཟེར་ལ།གཡུ་གསར་ཀོ་ཡི་ནང་དུ་སྣུམ་བརྒྱབ་ནས་བཞག་ན་བཟང་།དེ་མིན་ཁ་དོག་མི་ཡོང་།གཡུ་ལ་ལ་ནི་སྲ་ཚད་ཀྱི་མི་འདང་བ་དང་སྲ་ཚད་རྡོ་དང་འདྲ་བར་ཕྱིས་ན་སྟེང་དུ་འོད་མདངས་འབུད་བ་དག་ནི་མཆོག་ཏུ་བརྩིའོ།།
（ ཡོང་ཁུངས།ཀྲུང་གོ་བོད་ཀྱི་དྲ་བ། རྩོམ་པ་པོ།ཕག་གྲུ།）

བྱུ་རུའི་གོ་དོན་དང་འབྱུང་ཁུངས།
ནོར་བུའི་ནོར་ངོ་མ་ཟིན་ན།།
ནོར་བུ་ཆུ་ཁའི་རྡོ་ལེབ་ཡིན།།
ནོར་བུའི་ནོར་ངོ་ཟིན་གྱུར་ན།།
ནོར་བུ་དགོས་འདོད་ཀུན་འབྱུང་ཡིན།།
ཞེས་པ་ལྟར་གནའ་སྔ་མོ་སྔ་མོ་ཞིག་ནས་རང་རེའི་མེས་པོ་
གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་མཐོ་སྒང་དང་རིང་དུ་བརྒལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་
པོའི་འཇིངས་ཀྱི་བྱུ་རུའི་རིན་ཐང་རྟོགས་ཏེ་སྨན་དུ་སྦྱར་ཞིང་ཚོན་
གྱི་སྡེབ་ཁ་དང་དངོས་པོའི་ཕྲ་རྒྱན་བྱས་སྟབས།མི་རིགས་གཞན་
ལས་བྱུ་རུའི་སྤྱོད་སྒོའང་བོད་དུ་དར་ཁྱབ་ཆེ་བ་རེད།དེའང་རྒྱ་
མཚོའི་ནང་གི་བྱུ་རུའི་བྲག་ལས་ཤིང་སྐྱེས་པ་ལྟར་ཆགས་ཡོད་པས་
སྔ་རབས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ངོ་བོ་ཤིང་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་
གནང་བ་དང་། ལོ་འབྲས་ལ་སོགས་མེད་ལ་མཁྲེགས་ཤིང་རུལ་རྒྱུ་
མེད་པས་འགའ་ཞིག་གིས་ངོ་བོ་རྡོ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གནང་བ་
སོགས་བཞེད་པ་མང་ཡང་དོན་དུ་བྱུ་རུ་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་གི་
འབུ་ཕྲ་བྱུ་རུ་ལས་ཟགས་ཐོན་བྱུང་བའི་རྡོ་ཐལ་གྱི་རུས་རྒྱུ་དག་མི་
ལོ་སྟོང་ཕྲག་དུ་མ་འགོར་ནས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་སྟེ།
མཁྲེགས་ལ་ལྕི་ཞིང་ཁྲོབ་པ།ཆེ་ཆུང་ངེས་མེད།དབྱིབས་ནི་ཕལ་
ཆེར་ཤིང་གི་ཡལ་ག་དང་ཤྭ་ཕོའི་རྭ་ཅོ་དང་འདྲ་བ།མདོག་ནི་མང་
ཆེ་བ་དམར་པོ་ཡིན་ཞིང་།དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་བཅས་ཀྱང་ཡོད།
བྱུ་རུ་དམར་པོ་འགའ་ནི་ཤིན་ཏུ་རྩ་ཆེན་ཡིན་པས《ཉེན་ཁར་
བཅར་བའི་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་དང་རྩི་ཤིང་གི་རིགས་རྒྱུད་སྐོར་གྱི་
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉོ་འཚོང་སྤྱི་ཆིངས》（CITES）ཞེས་པའི་མིང་རྟགས་
སུ་ཚུད་ཡོད།བྱུ་རུ་ནི་བོད་ཁམས་ལས་གཞན་འཛམ་གླིང་གི་མི་
རིགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདང་རྩིས་ཆེ་བའི་རྒྱན་ཆའི་གྲས་ཡིན་པ་
དང་། ལྷག་པར་དུ་ཉེ་བའི་རིང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁོར་ཡུག་ལ་སྦག་
བཙོག་ཐེབས་པས་འཛམ་གླིང་ཧྲིལ་བོའི་བྱུ་རུའི་རིགས་རྒྱུད་དང་
གྲངས་ཀ་ཇེ་ཉུང་ནས་ཇེ་ཉུང་ཡིན།དུས་ད་ཆར་བྱུ་རུའི་རིན་གོང་
བླ་ལྷག་ཏུ་འཕར་པ་དང་། བྱུ་རུ་ལ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ནས་དོ་སྣང་
བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས།འུ་ཅག་གིས་ཀྱང་མེས་པོས་བཞག་པའི་
གནའ་བྱུར་རྣལ་མ་དག་ཉར་ཚགས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ་སྙམ།
བྱུ་རུ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ན་གནས་པའི་འབུ་ཕྲ་གསོན་པོ་
ཞིག་སྟེ།གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ནི་རྫས་འགྱུརcaco3(碳酸钙)ཐན་
སོན་ཀེ་ཡིན་པ་དང་།སྲ་ཚད་ཏུའུ2.5ནས4.3བར་ཡིན།དྲོད་
ཚད་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ20ཡིན་པའི་ཚ་བའི་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ཚད་
ལ་མུས100 ནས200བར་གྱི་ཆུ་དྭངས་ཤིང་ལྷིང་འཇགས་ཡིན་
སའི་བྲག་རྡོ་དང་བྲག་སྲུབས་བཅས་ན་སྐྱེས་ཡོད་ཅིང་།ཐོན་ཡུལ་
གཙོ་བོ་ནི་སྐོར་དཀྱིལ་རྒྱ་མཚོ（地中海）ཡིན་ལ།དེ་མིན་ཏ་
ཟིག་མཚོ་འགག་དང་ཧྥ་རན་སེ།དབྱི་ཐ་ལི།འཇར་པན།རང་
རྒྱལ་གྱི་ཐའེ་ཝན་དང་ཧའེ་ནན།ཀོང་ཏུང་བཅས་ནས་ཐོན་པ་
མང་། རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་རུམ་ན་ཡོད་པའི་བྱུ་རུ་ནི་གསོན་པོ་ཡིན་ལ།
རྒྱ་མཚོའི་ཁ་ན་གཡེང་བ་ནི་བྱུ་རུ་ཤི་བོ་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟར།གཏིང་
རུམ་ནས་ལོན་པའི་བྱུ་རུ་དག་ནི་རྒྱུ་ཁ་མདོག་གང་གི་ཆ་ནས་མཆོག་
ཏུ་བརྩི་བ་དང་།མཚོ་ཁར་གཡེང་བ་དག་ནི་སོབ་སོབ་དང་འབུ་
ཁུང་མང་བས་དམན་པར་བལྟའོ།།
བྱུ་རུའི་ཆགས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག།
དེ་ཡང་བྱི་རུའི་ཆགས་དབྱིབས་ནི་མང་ཆེ་བ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་
དང་ཤྭ་རྭ་དང་འདྲ་མོད།དེ་མིན་དུ་བ་འཕྱུར་བ་ལྟ་བུ་དང་དང་
ལྒང་བུ་འདྲ་བའི་སྒོར་དབྱིབས་སོགས་ཡོད་ལ་མཛེས་ཤིང་ལྟ་ན་
སྡུག་པ་དང་། ཁ་དོག་གི་ཆ་ནས་བྱུར་དམར་དང་།བྱུར་སྐྱ།དེ་
མིན་བྱུར་དཀར་དང་བྱུར་ནག།བྱུར་སྔོན།བྱུར་སེར་བཅས་ཡོད་
ལ། ཁ་དོག་མི་གཅིག་པ་མ་གཏོགས་ཚང་མའི་རྡོ་རྒྱུ་གཅིག་ཡིན།
དེ་དག་གི་ཁྲོད་བྱུ་རུ་ཇི་འདྲའི་དམར་ན་དེ་འདྲའི་རིན་གོང་མཐོ་བ་
དང་། དེང་དུས་རྒྱུན་འབྱམས་སུ་ཁས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་ནི།
འཇར་མན་ནས་ཐོན་པའིAKA（阿卡）དམར་ནག་ཅན་ནི་
རིན་གོང་མཐོ་ཤོས་སུ་བརྩི་བ་དང་།ཚོང་རར་ཆེས་བྲིན་པའང་དེ་
རེད།དེའི་ཞོར་ནས་ཚོང་ར་དག་ན་རྒྱུན་ཏུ་མཐོང་ཐུབ་པའི་དབྱི་
ཐ་ལི་ནས་ཐོན་པའི་ཧྲ་ཏེན（沙丁）ཞེས་པའི་མདོག་དམར་རྐྱང་
ཅན་དེ་དག་ཡིན།སྔོན་གྱི་ཡིག་རྙིང་ལྟར་ན།དམར་གསལ་འོ་

མའི་རི་མོ་ཅན་ནི་རླན་ལས་སྐྱེས་པས་མཆོག།ཁྲག་མདོག་སྣུམ་
མདོག་ཆེ་བ་ནི་སྐམ་ས་ལས་ཐོན་པས་འབྲིང་པོ་དང་།།ནག་པོ་ནི་
ཚད་པས་གདུང་བས་ཐ་མ་ཡིན་པར་བཤད།།དམར་པོ་ཁྲག་གི་
མདོག་ཅན་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཟབ་སར་སྐྱེས་པས་དཀོན་ལ་རིན་
ཐང་ཧ་ཅང་ཆེ་ཞིང་།དམར་སྐྱ་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆུའི་རགས་སར་གྲུབ་
པས་བྱུར་དམར་ལས་རྙེད་སླ་ཞིང་རིན་ཐང་ཆུང་བར་བརྗོད།།
བྱུ་རུའི་ཕན་ནུས།
སྤྱིར་བོད་ལ་གཡུ་དང་བྱུ་རུ།མུ་མེན།མུ་ཏིག་སོགས་ཀྱི་
གཏེར་ཁ་མེད་མོད།ཡིན་ནའང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་འགའི་སྔོན་ནས་
སྨན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་ཁྱེར་ཡོང་བ་ཡིན་པས།མེས་
པོ་དག་གིས་དེ་དུས་ནས་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་གསལ་བོ་ཤེས་ཡོད།
སྔོན་ཆད་སྤོས་ཤེལ་བཏགས་ན་མིག་ལ་བཟང་ཟེར་བ་དང་།བྱུ་རུ་
བཏགས་ན་སྙིང་ལ་བཟང་།གཟི་བཏགས་ན་མགོ་དང་སོ་ན་བར་
ཕན་ཞེས་བཤད་སྲོལ་ཡོད།གང་ལྟར་བྱུ་རུ་ནི་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་བདུན་
གྱི་གྲས་གཅིག་ཡིན་ལ།ནད་གདོན་འགོག་པ་དང་།བར་ཆད་
བཟློག་པ།བསོད་ནམས་འཕེལ་བ།བླ་ན་མཐོ་བ་མཚོན་པའི་
ཁྱད་ཆོས་ཡོད།དེ་མིན《བཤའ་ཕྲེང་མུན་སེལ་སྒྲོན་མེ》རུ། རིན་
ཆེན་ལུས་ལ་གནས་པ་ན།།སྐྱེས་པ་བརྒྱ་ཡིས་མི་ཐུབ་ཅིང་།།
བགེགས་ནི་སྟོང་གིས་མི་ཚུགས་སོ།།ལུས་རྩལ་ཆེ་དང་མགྱོགས་པ་
དང་།། རྟ་དང་གཡག་རྣམས་པང་དུ་ཐེག།བུད་མེད་སྟོང་
སྤྱད་ཁུ་མི་ཉམས།།གཞན་ཡང་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་ན།།བསྐལ་པ་
སྟོང་དུ་རྫོགས་པ་མེད།།ཅེས་སྤྱིར་རིན་པོ་ཆེ་ལུས་ལ་བཅངས་པའི་
ནུས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་བཤད་ཅིང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་བྱུ་རུ་ལུས་ལ་
བཏགས་ན་བསྲུང་བའི་ནུས་པ་དང་ལྡན་པ་ནི།《རྡོ་རྗེ་བདེ་ཁྲོས་
རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ》ལས་རྟེན་འབྲེལ་རྫས་ཀྱི་ལེའུའི་སྐབས།གསེར་
གཡུ་བྱུ་རུ་མིག་མ་ཕུག།བཙན་དུག་རྨ་བྱའི་མཁྲིས་པར་བཅས།།
བཅངས་ན་བསྲུང་བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས་པ་ལས་
ཤེས།གང་ལྟར་ཡང་དུག་འདོན་ནི་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་ལྟར་བྱ།མིང་གི་
རྣམ་གྲངས་ལ་མདོག་ཅན་དང་པྲ་བ་ལ།སྟོབས་རབ།བི་དྲུ་མ།
རྣམ་པར་ཤིང་།ནོར་བུ་ཆེན་པོ།དཔལ་མེ་ཏོག།རིན་ཆེན་སྡོང་
པོ།ལུས་དམར་འདབ།གསེར་ཅན་འདབ་བཅས་སོ།།རོ་ནུས།
རོ་མངར།ཞུ་རྗེས་བསིལ།ནུས་པས་མཆིན་ཚད་དང་དུག་ཚད་
སེལ།བརྒྱལ་གཟེར་དང་སྨྱོ་འབོག་འཇོམས།རྩ་དཀར་དང་རྩ་
ནག་གི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་མཆོག།གཞན་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཕྲ་
རྒྱན་དང་མནོག་རྫས་སུ་ཕུལ་པའི་ཕན་ཡོན་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་
ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་པར་གསུངས་ལ།གདུ་བུ་དང་མཛུབ་
དཀྲིས་སོགས་རྒྱན་ཆའི་རྣམ་པ་ལུས་ལ་བཅངས་ན་གཟུགས་གཞི་
བདེ་ཐང་སོགས་ལ་ཕན་པའི་དགེ་མཚན་ཡོད།
བྱུ་རུ་བརྟག་ཐབས།

མདོར་ན་སྤོས་ཤེལ་དང་བྱུ་རུ།གཡུ་མུ་མེན་མུ་ཏིག་
སོགས་ནི་གསར་རྙིང་གང་ཡིན་རུང་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་མོད།འོན་
ཀྱང་དེང་སང་རྫས་འགྱུར་དང་སྤོས་འགྱིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྫུན་
མ་བཟོ་བ་དང་ཁ་དོག་བསྒྱུར་བ།རྡོ་རིགས་ཕལ་བ་འཐག་རྗེས་
སྤྱིན་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱར་མ་བཟོ་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་བས།ཆེ་
ཤེལ་ལ་བརྟེན་ནས་ལེགས་པར་བརྟག་དགོས།གཞན་གཙོ་བོ་
སྟེང་གི་རི་མོ་ལ་བལྟ་དགོས།བྱུ་རུ་ཚང་མར་ཚགས་དམ་པའི་ཤ་
རིས་སམ་མཛུབ་རིས་ལྟ་བུའི་རི་མོ་ཡོད་དགོས་ཤིང་།མཁྲེགས་
ཤིང་སྣག་ལ་ལྕི་བ།སྦོམ་ཞིང་ཤ་རིས་གསལ་ལ་སྲོག་ཤིང་གི་
དཀར་ཐིག་ཡོད་པ།འཇམ་ལ་བཀྲག་མདངས་ལྡན་པ་མཆོག་ཏུ་
བརྩི།གང་ལྟར་བྱུ་རུ་ནི་ཅི་འདོད་དུ་ཕུར་སྙེར་བྱ་དགོས།ལག་
པའི་ནང་དུ་སྣུམ་བརྒྱབ་ནས་ཕུར་ན་བཟང་།དེ་འདྲ་བྱས་ན་བྱུ་
རུ་ལད་མི་སྲིད།ལད་སོང་ཚེ་ཕྱིར་ཁ་མདོག་ཡོང་རྒྱུ་དཀའ།
རྫས་འགྱུར་གྱིས་ཁ་མདོག་བསྒྱུར་བ་དང་སྦྱར་མ་དག་ནི་མདོག་
ཅུང་ཡུབ་པ་དང་བཀྲག་མདངས་མེད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན།བཏུལ་
ན་ཕྱེ་མ་དཀར་པོར་འགྱུར་བ་དང་མེར་བསྲེགས་ན་ཁ་མདོག་སྐྱ་
བོར་འགྱུར་ལ།གླ་རྩི་དང་ག་བུར།དྲི་ཞིམ་དག་རྫས་སོགས་
དང་མཉམ་དུ་བཞག་ན་གས་ཆག་འོང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད།དེ་
མིན་ཕན་ཚུན་ཐོད་གཏུག་ནས་སྒྲ་དྭངས་མིན་ལ་ཉན་པ་དང་ལྕི་
ཡང་ལ་བལྟ་བ་སོགས་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་ཀྱང་ཡོད་དོ།།

རིན་པོ་ཆེ་བྱུ་རུ་བཤད་པ།

2

དབྱར་གྱིགྱི་ལང་ཚོཚོ།
2026ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཚེས5ཉིན།
གཟའ་པ་སངས།
པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ།ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན།
རྩོམ་སྒྲིག་པ།སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

རིན་པོ་ཆེ་གཡུ་བཤད་པ།

དམངས་
ཁྲོཁྲོད་

ཀྱིརི་

རིརིག་

གནས་

རྒྱུན་

དུ་

འཛིཛིན།།

མམེས་

པོཁྲོ་

ཡིརི་

བློཁྲོ་

རིརིག་

དང་

དུ་

ལེམེན།།