༤ ཕྱོཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། བདེ་ཆེན་དབང་མོ། ཁ་པར། 15183605169 ཡིག་སྒྲོམ། 258559544@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ6པའི་ཚེས 15ཉིན།

སི་ཁྲོན་དར་མདོ། ཉོ་ས། ས་གནས་སོ་སོའི་ཡིག་གློག་ཅུས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 2835733 སྦྲགས་སྲིད་ཨང་རྟགས། 626000 ཚགས་པར་རེར་སྒོར 0.70 དང་ཟླ་རེར་སྒོར9.00ཡིན།

（ པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）
ཀྲའོ་པོ་ཡིས་ནན་གསུང་གནང་དོན།འགག་སྒོ་
མདུན་སྤོ་དང་རང་འགུལ་གྱིས་དོགས་ཟོན་རྒྱུན་འཁྱོང་
དགོས།གནམ་གཤིས་དང་ཆུ་དཔྱད།ས་གཤིས་
སོགས་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་གྱི་གྲངས་གཞི་དང་ཟུང་
འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱས་ནས་ཆར་ཆུའི་གནས་ཚུལ་དང་
ས་གཤིས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དུས་ཐོག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་དང་
བརྡར་ཤ་གཅོད་པ་དང་།ཉེན་ཁ་འགོག་ཟོན་དང་
འཚུབ་བསྟུན་ཐག་གཅོད་ནུས་པ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཆེ་
རུ་གཏང་དགོས།གཙོ་གནད་ལ་དམིགས་པ་དང་
གནད་སྨིན་ཤུགས་འདོན་རྒྱུན་འཁྱོང་དགོས།འགག་
རྩའི་ས་ཁུལ་དང་།འགག་རྩའི་དུས་སྐབས།འགག་
རྩའི་ཚོགས་སྤྱི་བཅས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དང་།
ལས་རེས་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་ཏུ་གཏོང་བ།སྐོར་
ཞིབ་ཐེངས་གྲངས་མང་དུ་གཏོང་བ།གཙོ་གནད་ཁུལ་
གྱི་གནས་གཏན་འཁེལ་དང་མི་གཏན་འཁེལ་གྱི་འགོག་
སྲུང་ལམ་སྲོལ་ལག་བསྟར་ནན་པོ་བཅས་བྱ་དགོས།
དང་ལེན་མགྱོགས་མྱུར་དང་བྱ་སྤྱོད་འཕྲལ་ཐག་ཆོད་
པ་རྒྱུན་འཁྱོང་དགོས།སྡེ་ཚན་མང་པོའི་མཉམ་འབྲེལ་
ལས་རེས་ལམ་སྲོལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་

པ་དང་། ཆ་འཕྲིན་སྦྲེལ་མཐུད་དང་།ཞིབ་འཇུག་
བརྡར་གཅོད།སྔོན་བརྡ་གཏོང་བ།རིམ་སྤར་བཀོད་
གཏོང་བཅས་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་སྟེ་ཁུལ་དབྱེ་རིམ་དབྱེ་
བྱས་ནས་འབོད་སྐུལ་ལན་འདེབས་དང་།འགན་ལེན་
ནུས་ལྡན་གྱི་འཚུབ་བསྟུན་མ་ལག་འཛུགས་དགོས།
ཀྲའོ་པོ་ཡིས་ནན་གསུང་གནང་དོན།གྲལ་བཤེར་
གསེད་བཀྲོལ་བྱས་པའི་ཉེན་མེད་ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་
ངན་སྣ་ཚོགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་སྒྲུབ་གཉེར།དག་
ཐེར།ཞིབ་བཤེར་རྩིས་ལེན།ཨང་བསུབ་བཅས་ཀྱི་
བཀག་སྡོམ་དོ་དམ་ལམ་སྲོལ་ལག་ལེན་ནན་པོ་བསྟར་
ནས་ལྟ་སྐུལ་མཛུབ་ཁྲིད་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་
རུ་བཏང་བ་དང་། འགན་འཁྲི་བདའ་འདེད་ཀྱི་འབྲེལ་
ཐག་ཏན་ཏིག་ཏུ་བཏང་ནས་ལས་དོན་ཁག་བཀོད་སྒྲིག་
དོན་འཁྱོལ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ་ཕན་འབྲས་ཐོན་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།
ཚོགས་འདུ་བརྙན་འཕྲིན་ཁ་པར་ཚོགས་འདུའི་རྣམ་
པའི་ཐོག་ནས་རྫོང（གྲོང་ཁྱེར）ཁག་ཏུ་འཚོགས་ཤིང་།
འབྲེལ་ཡོད་ཁུལ་མགོ་ཁྲིད་དང་ཁུལ་རིམ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་
སྡེ་ཚན་གྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་ཚོགས་ར་གཙོ་བོར་
ཞུགས་པ་རེད།། （མཁས་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།）

（ པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）ས་ཚུགས་དེ་དག་ཉག་
ཆུའི་མ་ཆུ་གསར་སྤེལ་ཆུ་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཁེབས་ཤིང་ཁྱབ་ཁོངས་ཧྲིལ་
པོ་དང་མ་ལག་ཅན་གྱི་ཉ་རིགས་གསོ་འཕེལ་སྲུང་སྐྱོང་བཀོད་བབ་
ཆགས་ཡོད།མིག་སྔར་ཉག་ཆུའི་འབབ་རྒྱུད་དུ་ལོ་རེར་ཉ་རིགས་
གསོ་འཕེལ་གཏོང་བའི་གཞི་ཁྱོན་ཁྲི300ལས་བརྒལ་བ་དང་རྩ་
ཆེན་སྲུང་སྐྱོང་ཉ་རིགས་གཏོང་བའི་གཞི་ཁྱོན་ནི་ཆུ་གློག་ལས་
རིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་རེད།
“འབབ་རྒྱུད་སྤྱི་འདོམས་དང་མི་སྣ་མཉམ་འབྲེལ།ཐོན་
ཁུངས་མཉམ་སྤྱོད།ལག་རྩལ་མཐུན་སྦྱོར”བཅས་གཞི་གཅིག་
ཅན་གྱི་འཁོར་སྐྱོད་ལེགས་ཆར་བརྟེན་ནས་གསོ་གཏོང་ས་ཚུགས་
ཁག་གིས་རང་བརྟེན་ནུས་ཆེའི་ངང་འཁོར་གཉེར་ཐུབ་ཡོད།ལོ་
མང་རིང་ཚན་ཞིབ་འགག་སྒྲོལ་བྱས་པར་བརྒྱུད་རྒྱལ་ཁབ་མ་
འཇོག་ཚོགས་པ་ཉག་ཆུ་སྤྱི་གཉེར་ཁང་གིས་ལས་རིགས་མང་པོའི་
ལག་རྩལ་གྱི་དཀའ་གནད་བསྟུད་མར་སྒྲོལ་བ་དང་།ས་གནས་དེ་
གའི་ཉ་རིགས11འབྲེལ་ཐག་ཆ་ཚང་བའི་གསོ་སྤེལ་གནད་འགག་
ལག་རྩལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་དང་འཛམ་གླིང་རང་
བཞིན་གྱི་ཉ་ལས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་སྟེ་ཀུབ་འབུ་ཆུང་བའི་ནད་ཀྱི་སྐྱེ་
ཁམས་འགོག་བཅོས་ལག་རྩལ་གྱི་ཆེད་ཁེ་ཐོབ་པ་རེད།དེའི་ནང་
ལོ8རིང་བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམས་ནས་འགག་སྒྲོལ་བྱས་ཏེ་ཞི་ཁྲང་
གི་ཉ་དཀར་མི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་སྤེལ་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་
སོགས་ལས་རིགས་ཀྱི་འགག་མདོ་གཏོར་ནས་རི་སྐྱེས་ཉ་རིགས་མི་

ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འདུལ་གསོ་བྱས་ཏེ་ལོ་གསུམ་ཙམ་གསོན་
ཐུབ་པ་བྱུང་བས་འབྲི་ཆུའི་སྟོད་རྒྱུད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཉ་རིགས་
གསོ་སྤེལ་ལག་རྩལ་གྱི་ཟིན་ཐོ་རྒྱུན་མཐུད་དུ་བཏོད་ཡོད།
གཞི་ཁྱོན་ཅན་གྱི་གསོ་གཏོང་ཕུད།ཉག་ཆུའི་འབབ་རྒྱུད་དུ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ཆུར་གནས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་
སྐྱོང་མ་ལག་བཙུགས་ཡོད།འཚོ་གནས་བྱ་ཡུལ་སྲུང་སྐྱོང་ཐད་ཉག་
ཆུའི་འབབ་རྒྱུད་དུ་སྤྱིའི་རིང་ཚད་སྤྱི་ལེ1000ལས་བརྒལ་བའི་མ་ཆུ་
དང་ཆུ་ལག་གི་ཆུ་སྐྱེས་སྐྱེ་དངོས་འཚོ་གནས་ཁུལ་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་
ཉ་རིགས་འཚོ་གནས་ཀྱི་བར་མཐོངས་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།ཉག་
ཆུའི་ནང་འབྲི་ཆུའི་སྟོད་རྒྱུད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཉ་རིགས་གསོ་གཏོང་
གྲངས་འབོར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྔོན་དུ་སླེབས་ནས་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་ཉ་
རིགས་ཐོན་ཁུངས་ཁ་གསབ་ནུས་ལྡན་བྱས་ཏེ་ཆུ་གློག་གསར་སྦོལ་
དང་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གཉིས་ཡག་མོར་མཉམ་གནས་ཐུབ་པ་བྱུང་
ཡོད།རྒྱལ་ཁབ་མ་འཇོག་ཚོགས་པ་ཉག་ཆུ་སྤྱི་གཉེར་ཁང་གིས་
འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆུར་གནས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་
སྐྱོང་ལག་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུན་མཐུད་ཡང་དག་པ་བྱེད་པ་དང་།སྐྱེ་
ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་ལེ་ལག་ཚང་བའི་སྒྲིག་བབ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ།འབྲི་ཆུའི་སྟོད་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཉེན་མེད་
སྲུང་ཡོལ་བརྟན་པོར་བསྐྲུན་ནས་འབྲི་ཆུའི་དཔལ་འབྱོར་ཁུལ་གྱི་སྦག་
མེད་འཕེལ་རྒྱས་དང་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཀྲུང་གོ་བསྐྲུན་ཆེད་སྟོབས་
ཤུགས་བརྟན་པོ་འབུལ་རྒྱུ་རེད།།（ལྷ་འཛོམས་ཀྱིས་བསྒྱུར།）

རང་ཁུལ་གྱིས་ཆུ་ལོག་འགོག་ཟོན་དང་གནོད་སེལ་སྐོར་གྱི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས།

ཉག་ཆུའི་འབབ་རྒྱུད་དུ་ལོ16རིང་ལ་ཉ་རིགས་རྩ་ཆེན་བྱེ་བ་གསུམ་ལས་བརྒལ་བ་བཏང་ཡོད།

（ པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད།）
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ་བསྟན་དོན།གྲོང་ཡུལ་
མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་
གཏང་དགོས།སྣེ་གཉིས་ཡག་པོ་འཛིན་པ་དང་བར་དུ་བདེར་
བགྲོད་ཡོང་བ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཤིང་།རྫོང་ཁོངས་འཇུག་སྒོ་གཙོ་
བོར་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཡུལ་མཉམ་འདྲེས་ཡོང་བར་འཕེལ་རྒྱས་ཧུར་
ཐག་གཏོང་བ་དང་།བཟོ་ལས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་ལ་ཁ་གསབ་དང་
གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཡུལ་སྡེ་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།གྲོང་
ཡུལ་གྲུབ་རྐྱེན་བརྗེ་རེས་འདྲ་མཉམ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་འཁོར་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཞིང་།དེང་རབས་ཞིང་སྡེ་དང་དེང་རབས་
གྲོང་ཁྱེར་གཅིག་ཕན་གཅིག་རོགས་དང་མཉམ་དུ་དར་རྒྱས་ཡོང་
བ་བྱ་དགོས།ཞིང་པ་གྲོང་ཁྱེར་ཞུགས་པ་དང་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་
ཡུལ་སྡེ་ཞུགས་པ་གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་ཀྱིས་སྐུལ་བ་དང་།
མི་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་གྲོང་རྡལ་ཅན་གསར་པ་སྤུས་ཚད་
མཐོན་པོས་སྐུལ་བ།ཡུལ་སྡེའི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་འདྲེན་སྐྱོང་སྤྱོད་
གསུམ་གྱི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་དགོས།ཞིང་སྡེའི་ས་
ཞིང་ཐོན་ཁུངས་དང་བེད་མེད་ནུས་ཆུང་རྒྱུ་ནོར་གང་འགྲིག་དེ་
སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་།ཞིང་སྡེའི་ས་ཞིང་གྲུབ་རྐྱེན་ཁྲོམ་ར་ཅན་དུ་
བསྒྱུར་བཅོས་ཟབ་ཏུ་སྤེལ་ཞིང་།ཞིང་སྡེའི་ཐོན་ཁུངས་རྒྱུ་ནོར་
གང་འགྲིག་དེ་སྤྱོད་ཕན་འབྲས་ཡོད་པ་བྱ་དགོས།ཞིང་ལས་
ཞིང་སྡེར་མ་དངུལ་སྣ་མང་འཇོག་པའི་གནས་བབ་འཛུགས་པ་
དང་། ནོར་སྲིད་སྔོན་ཐོབ་འགན་སྲུང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ། དངུལ་རྩས་ཞིང་ལས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ཞུ་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་གཏོང་ཞིང་།སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མ་དངུལ་འཇོག་པ་སྣེ་ཁྲིད་དང་
ཚད་ལྡན་བཟོ་དགོས།བཟོ་ལས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་ལ་ཁ་གསབ་
དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཡུལ་སྡེ་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་རྫོང་ཁོངས་འགག་
སྒྲོལ་བྱ་སྤྱོད་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།རྫོང་མཁར་གྱི་མི་འབོར་
བསྡུ་ལེན་དང་ཕྱོགས་འདུས་ཐེག་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།རྫོང་
མཁར་དང་གྲོང་རྡལ་གཙོ་བོ་མཉམ་སྐུལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཞིང་།རྫོང་དང་ཡུལ་སྡེའི་བྱེད་ནུས་འབྲེལ་
མཐུད་དམ་ཟབ་དང་མཉམ་ལས་གསབ་རེས་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ་བསྟན་དོན།ཞིང་ལས་ཞིང་
སྡེ་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་བའི་སྒྲིག་འཛུགས་ལག་བསྟར་བྱེད་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏང་དགོས།ཏང་གིས“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་
ལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་ཤུགས་

སྣོན་ཅིང་།ཏང་གིས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྤྱི་འདོམས་དང་ཕྱོགས་ཁག་
ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པའི་འགོ་ཁྲིད་གཙོ་བོའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་
གང་ལེགས་བྱེད་ཅིང་།ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ལམ་
ལུགས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ།ཏང་གི་ཆབ་སྲིད་
ཁྱད་ཡོན་དང་རྩ་འཛུགས་ཁྱད་ཡོན་དེ་ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་
རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་བའི་དངོས་ཡོད་ཕན་འབྲས་སུ་བསྒྱུར་
དགོས།ཏང་གིས་ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ལས་
དོན་ལ་འགོ་ཁྲིད་པའི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་།
ཏང་མི་ལས་བྱེད་པས་ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་
བའི་ནུས་པ་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏང་དགོས།སྡེ་ཁུལ་ཅན་གྱི་
ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་
དང་། སྡེ་ཁུལ་འཆར་འགོད་གཅིག་འདོམས་འབྲེལ་མཐུད་དང་
དོན་ལ་འཁྱོལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཞིང་།སྤྱི་ཁོག་གི་འཛུགས་
སྐྲུན་སྤུས་ཚད་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏང་དགོས།གསར་གཏོད་
ཀྱི་སྒོ་ནས་ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་དཔྱད་གདེང་
བྱེད་པ་དང་།སྲིད་འགན་ལག་རྗེས་འདུ་ཤེས་ཡང་དག་པ་
བརྟན་པོར་འཆང་ཞིང་ལག་ལེན་བསྟར་བ།སྤྱོད་ཚུལ་བཟང་
པོས་ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་སྐས་རིམ་གསར་པར་
བསླེབ་པར་བསྐུལ་དགོས།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ་བསྟན་དོན།ཚང་
འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྙིང་དོན་སྦྱོང་སྒྲོག་ལག་ལེན་བསྟར་
བ་ནི།ད་སྔ་དང་ཕྱིན་ཆད་དུས་རིམ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞིང་ཆེན་
ཡོངས་ཀྱི་གོང་འོག་ཚང་མའི་ཆབ་སྲིད་ལས་འགན་གལ་ཆེན་
ཡིན།རིམ་ཁག་ཏང་ཨུ་དང་ཏང་ཚན་ཁག་གིས་བསམ་བློ་
དང་བྱ་སྤྱོད་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྙིང་དོན་དུ་གཅིག་
གྱུར་ནན་ཏིག་བྱེད་ཅིང་།ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་
གྱི་དམིགས་འབེན་ལ་དམིགས་པ་དང་།སྔར་ལས་ལྷག་པའི་
སྒོ་ནས་མི་འདང་ས་ཁ་གསབ་དང་།ལེགས་ཆ་སྲ་བརྟན།
ཁྱད་ཡོན་དར་སྤེལ་བཅས་བྱེད་པ།ཞིང་ལས་ལ་ཕན་འབྲས་
ཐོབ་པ་དང་ཞིང་སྡེར་གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བ།ཞིང་པར་ཡོང་
འབབ་འཕར་བ་བཅས་སྐུལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས།སི་ཁྲོན་
དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི“ཞིང་གསུམ”རྨང་གདན་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བརྟན་པོར་བཟོ་དགོས།ཏང་གི་ཁྱོན་
ཡོངས་འགོ་ཁྲིད་རྒྱུན་འཁྱོངས་པ་དང་།རིམ་པ་ལྔའི་ཧྲུའུ་ཅི་
ཡིས་ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་ཡོང་བ་དམ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་

ཤིང་།ཞིང་སྡེའི་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་སྟོབས་ཆེན་དུ་
སྐྲུན་པ་དང་། ཞིང་པའི་བྱེད་པོའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་
ནས། ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ཁ་
ཕྱོགས་ཡང་དག་པ་ཡིན་པ་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས།ཞིང་ལས་
སྟོབས་ཆེན་དང་ཞིང་སྡེར་ཕན་པ།ཞིང་པ་ཕྱུག་པོར་ཡོང་བ་
བཅས་མངོན་གསལ་དུ་བཟོ་བ་དང་།ཞིང་པའི་གླ་ཕོགས་
རང་བཞིན་གྱི་ཡོང་འབབ་དང་ཚོང་གཉེར་རང་བཞིན་གྱི་
ཡོང་འབབ།རྒྱུ་ནོར་རང་བཞིན་གྱི་ཡོང་འབབ།སྤོ་སྒྱུར་རང་
བཞིན་གྱི་ཡོང་འབབ་བཅས་བརྟན་པོར་འཕར་བར་བྱས་ཏེ།
ཞིང་པ་རྒྱ་ཆེན་གྱིས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མཉམ་
སྤྱོད་གང་ལེགས་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས།བསྒྱུར་བཅོས་གསར་
གཏོད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་
བསྒྱུར་བཅོས་དམ་དུ་བཟུང་ནས་ཕན་འབྲས་ཐོབ་པ་དང་མི་
ས་དངུལ་གསུམ་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཤུགས་ཆེ་རུ་
གཏང་དགོས་ཤིང་།ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཚན་རྩལ་གྱི་རོགས་
འདེགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་སྟོབས་ཤུགས་སྤུས་
གསར་འཕེལ་རྒྱས་ཤུགས་ཆེན་བཏང་སྟེ།ཞིང་སྡེའི་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་དང་གསོན་ཤུགས་མུ་མཐུད་བསླང་དགོས།
ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་པར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་དང་།ཐོན་
ཁུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དང་ཐོན་ལས་རྨང་གཞི།སྡུར་འོས་ཁྱད་
ཡོན་ལ་དམིགས་ནས།གཞི་ཁྱོན་ཅན་དང་ཞིབ་ལས་ཅན།
གྲགས་རྟགས་ཅན་ལ་མཐོང་ཆེན་སྔར་བས་བྱེད་ཅིང་།ཞིང་
ལས་དེ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་ཆེན་པོར་མགྱོགས་པོར་
བསྐྲུན་པ་དང་། ཡུལ་སྡེའི་འཆར་འགོད་བཀོད་བབ་དང་
འཛུགས་སྐྲུན་ཚན་མཐུན་ལུགས་མཐུན་གྱིས་དམ་འཛིན་ཡག་
པོ་བྱས་ཏེ།རིགས་དང་གོ་རིམ་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ཡུལ་སྡེ་ཁྱོན་
ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།“ཞིང་གསུམ”ལས་
དོན་གྱི་མཐིལ་ཚད་བརྟན་པོར་སྲུང་བ་དང་།འབྲུ་རིགས་
ཉེན་མེད་ཀྱི་མཐིལ་ཚད་དམ་པོར་སྲུང་ཞིང་།རྨོ་ཞིང་གི་སྲུང་
སྐྱོང་དམར་ཐིག་དམ་པོར་སྲུང་བ།སྐྱེ་ཁམས་ཉེན་མེད་ཀྱི་
མཐིལ་ཚད་བརྟན་པོར་སྲུང་བ།གཞི་ཁྱོན་རང་བཞིན་གྱི་
དབུལ་པོ་བསྐྱར་ལོག་གི་མཐིལ་ཚད་དམ་པོར་བསྲུངས་ཏེ།
ཞིང་ལས་ཞིང་སྡེ་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་བརྟན་པོར་
བསྐྱོད་དེ་རྒྱང་རིང་བསླེབ་ཐུབ་པ་ཁག་ཐེག་བྱ་དགོས།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ་བསྟན་དོན།ཚང་འཛོམས་

གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྙིང་དོན་ལག་ལེན་བསྟར་བར་ད་སྔའི་ལས་དོན་
ཡག་པོར་སྒྲུབ་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱ་དགོས།བྱེད་ཐབས་སྣ་
མང་སྤྱད་དེ་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་པོར་འཕར་བ་དང་ཁྱད་ཆོས་
ཁྱད་ཡོན་ཐོན་ལས་མུ་མཐུད་དེ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཡོང་བ།བློ་
རྩེ་གཅིག་བསྒྲིམས་ཀྱིས་དམངས་འཚོ་ལེགས་བཅོས་དང་འགན་
སྲུང་བྱེད་པ།ཉེན་ཁ་དང་རྐྱེན་ངན་མི་མངོན་པ་འགོག་ཟོན་
འདུམ་སེལ་གོ་ཆོད་པོ་བྱེད་པ།སྲིད་འགན་ལག་རྗེས་འདུ་ཤེས་
ཡང་དག་པ་འཆང་བ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་
གསོ་མཐར་ཕྱིན་སྤེལ་བ།གྲོང་ཁྱེར་དང་རྫོང་།ཡུལ་ཤོག་གི་
འགོ་ཁྲིད་ཚན་པ་སྐབས་བརྗེའི་ལས་དོན་གོ་རིམ་ཡོད་པ་སྤེལ་
ཞིང་།དངོས་སྒྲུབ་འགན་ཁུར་གྱིས་ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་
ལྔ་པའི་འགོ་ཡག་པོ་འཛུགས་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ་ཞིང་ཆེན་སྒྲིག་བཤེར་ཨུ་
ལྷན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཟླ་བས་ཁྲིམས་འགལ་སྒྲིག་འགལ་ཚབས་ཆེན་
བྱེད་པའི་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་ཞིབ་བཤེར་སྙན་སེང་ལ་གྲོས་ཞིབ་
བྱས་ནས་གྲོས་འཆམ་བྱུང་བ་དང་།ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་རྒྱུན་ལས་
ཨུ་ལྷན་ཚོགས་འདུའི་སྔོན་དུ་ཡེ་ཤེས་ཟླ་བ་ཏང་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་
ཕུད་པའི་ཆད་གཅོད་བྱས་པ་ལ་གཏན་འཁེལ་བཟོས་པ་རེད།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ《ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་
སྒྲིག་ཡིག》དང《ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་ས་གནས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་
ཁང་གི་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》གི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་ལྟར།
བློ་མཐུན་ཞུས་ཀྲི་ཝུན་དང་ཝང་ཧྲུའུ་ཅང་སི་ཁྲོན་ནས་ལས་
གནས་སྤོས་པའམ་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོའི་དུས་ལ་སླེབས་ནས་
ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི་ཨུ་ཡོན་གྱི་གོ་གནས་དགོངས་ཞུ་ཕུལ་བར་
ཆོག་མཆན་སྤྲད་པ་རེད།
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་སུ་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་གོང་
འོག་ཚང་མས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་མཐའ་སྐོར་དུ་མཐུན་སྒྲིལ་སྔར་བས་དམ་
ཟབ་བྱེད་ཅིང་།དོན་གཉེར་དངོས་སྒྲུབ་དང་།འབད་འབུངས་
འབད་འཐབ་བྱས་ཏེ།ཞིང་ལས་སྟོབས་ཆེན་དང་ཞིང་སྡེ་མཛེས་
པོ།ཞིང་པ་ཕྱུག་པོ་བཅས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་
རྣམ་པ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གཏོད་དགོས་ཞེས་འབོད་
སྐུལ་བྱས་པ་རེད།།
（ སྐལ་ཐུབ་དང་ལྷ་འཛོམས།བདེ་སྐྱིད་བཅས་
ཀྱིས་བསྒྱུར།）

ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དགུ་པ་འཚོགས།