ཏང་

གི་

བཀའ་

དྲིན་
ཚོར་

བ།

ཏང་

གི་

བཀའ་

ལ་

ཉན་

པ།

ཏང་

གི་
རྗེས་

སུ་

འབྲང་

བ།

qhhnzwb@163.com 3 རྩོམ་སྒྲིག་པ།དོན་འགྲུབ་སྒྲོལ་མ།

རེས་གཟའ་ལྷག་པ།

2024ལོའི་ཟླ6པའི་ཚེས5ཉིན། མཚཚོ་ལྷོབོ་བོདབོ་ཡིཡིག་ཚགས་པར། སྣ་ཚོགས་ཤེས་བྱའི་དགའ་ཚལ། qhhnzwb@163.com

2024ལོའི་ཟླ6པའི་ཚེས5ཉིན། རྩོམ་སྒྲིག་པ།བུ་མོ་མཆོག

2 རེས་གཟའ་མིག་དམར། འཕྲིན་གསར་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་། མཚཚོ་ལྷོབོ་བོདབོ་ཡིཡིག་ཚགས་པར།

(པར་ངོས1པོར་མཐུད་པ།)གནས་ལུགས་ཆུང་ཆུང་གིས་གནས་
ལུགས་ཆེན་པོར་བརྩི་སྲུང་བྱ་དགོས།ཡང་དག་པའི་བསམ་ཕྱོགས་ལ་
བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བགྲོད་ལམ་འཚོལ་དགོས་པ་དང་།རྩེ་རིམ་
ཇུས་འགོད་དང་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཤུགས་སྣོན་པ།འཆར་འགོད་
སྔོན་ལ་སྤེལ་བ་དང་གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་ལ་མཐོང་ཆེན་
དང་།རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་འཛུགས་པའི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་
འགན་འཁྲི་བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་པ།“སྒྲིག་སྲོལ་མང་པོ་གཅིག་
བསྡུས”རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་།ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་གསལ་ཁྲའི་དོ་དམ་རྒྱུན་
འཁྱོངས།ཞིབ་ཕྲས་རྒྱལ་ཕམ་ཐག་གཅོད་པ་རྒྱུན་འཁྱོངས།འཆར་
འགོད་བཟོ་འགོད་དང་ལག་བསྟར་ལ་གཅིག་གྱུར་བསམ་གཞིགས་
བཅས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་འཆར་འགོད་ཀྱི་དངོས་ཕན་རང་བཞིན་
དང་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན།ལག་བསྟར་ཚོད་འཛིན་ནུས་པ་བཅས་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཇེ་ཆེར་གཏོང་དགོས།ཐོབ་སླ་མོ་མིན་པའི་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པར་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ།མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་
བྱེད་པའི་ཐད་ངེས་ཤུགས་སྲུང་འཛིན་དང་ཡུན་རིང་འབད་བརྩོན་བྱས་
ནས་སྤུས་ཚད་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁ་ལེན་པའི་འདུ་ཤེས་འཛུགས་
དགོས་ཤིང་།གནས་པའི་ཉེན་ཁའི་གནད་དོན་ལ་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་
འཛིན་པ་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ།བྱ་བའི་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་
པར་བཙལ་ནས་བྱ་བ་ཏན་ཏིག་གིས་སྒྲུབ་དགོས།ལས་སྒྲུབ་ལས་བསྐྲུན་
གྱི་སྙིང་སྟོབས་འཕེལ་བ་དང་ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་
གསོ་ཏན་ཏིག་གིས་སྤེལ་བ།“རང་གི་བགྲོད་ལམ་མི་ནོར་བར་ཡིད་ཆེས་
བརྟན་པོ་བཅངས་ནས།ཅི་ཙམ་སྒྲུབ་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྒྲུབ་ཤེས་པ་
དང་།ཅི་ཙམ་སྒྲུབ་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྒྲུབ་ཐུབ་པ།ཅི་ཙམ་སྒྲུབ་ན་དེ་ཙམ་
གྱིས་སྒྲུབ་འདོད་པའི་འཁོར་རྒྱུག་བཟང་པོ་ཆགས་པར་བྱས་ཏེ།གཞན་
གྱིས་ལན་གཅིག་འབད་ན་རང་གིས་ལན་བརྒྱར་འབད་པའི་སྙིང་སྟོབས་
ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རེ་བ་དང་མངགས་བཅོལ་སྟོང་ཟད་
དུ་གཏོང་མི་རུང་ཞེས་ནན་གྱིས་བསྟན།
ལིའུ་ཐུང་ཏི་དང་ལིའུ་ཐའོ།ཧི་ལུའུ་ཁྲུན་བཅས་རྟོག་ཞིབ་ལ་
ཞུགས།ཝང་ཏ་ནན་དང་ཀྲུའུ་ཞང་ཧྥིན།ལིས་ཀང་བཅས་འབྲེལ་
ཡོད་གྲོས་ཚོགས་དང་རྟོག་ཞིབ་ལ་ཞུགས།།

རྩོམ་པ་ནི་ཡི་གེའི་བརྡ་ལ་བྱང་བ།ཚིག་གི་རྒྱན་
ལ་འབྱོར་བ།བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱིས་ཕྱུག་པའི་ཡོན་
ཏན་རྨད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ན།མཁས་པའི་བྱ་
བ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྱལ་དུ་བགྲང་སྟེ་རིག་པའི་
དཔའ་བོ་རྣམས་ཀྱི་ངག་ན་ཡང་ཡང་ཟློ་བཞིན་ཡོད་
ལ།སྒོས་སུ་བོད་སྐད་ཡིག་ལ་སྦྱོང་བ་གནད་དུ་སྨིན་
པ་ཞིག་བྱེད་པར་འབྲི་ཀློག་ཉན་གསུམ་གྱི་རྩ་བའི་
ཐབས་ལམ་ཡ་མ་བྲལ་བར་རིམ་པ་ལྟར་ལག་ལེན་
དངོས་ཀྱིས་ཉམས་མྱོང་གསོག་འཇོག་དང་འཇོན་
ནུས་ཇེ་མཐོར་གཏང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་དང་།
སློབ་བུ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་གཞིག་གི་ནུས་རྩལ་དང་རྟོག་
དཔྱོད་ཀྱི་བློ་གྲོས།རྩོམ་ཡིག་གི་འབྲི་རྩལ་ལ་ཚད་
འཇལ་དང་།སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྲོ་བ་དང་མོས་པ་བསྐྱེད་
པ།རྩོམ་འབྲིའི་ནུས་པ་གསོ་སྐྱོང་གི་སྡིངས་ཆ་གསར་
སྐྲུན་བཅས་ཀྱི་སླད་དུ།ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་
འབྲིང་དང་པོའི་བོད་སྐད་ཡིག་ཁྲིད་དཔྱོད་ཁག་གིས
“སློབ་རའི་རྩོམ་པ་པོ་ཆུང་ཆུང”རྟགས་མའི་བོད་སྐད་
ཡིག་གི་རྩོམ་ཡིག་འགྲན་སྡུར་སྐབས་བཅུ་བདུན་པ་སྤེལ།
ཐེངས་འདིའི་རྩོམ་ཡིག་འགྲན་སྡུར་གྱི་བྱ་

འགུལ།མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་དང་པོའི་ལོ་རིམ་
གསུམ་གྱི་སློབ་བུ་ཐམས་ཅད་ཞུགས་ཤིང་།རྩོམ་ལུས་
ལ་བཅད་པ་དང་།ལྷུག་མ།སྤེལ་མ་གང་རུང་དང་།
རྩོམ་སྟངས་ལྷུག་རྩོམ་དང་སྙན་ངག་གཙོས་པའི་
བརྩམས་ཆོས་འབོར་ཆེན་ལས།བོད་སྐད་ཡིག་གི་
དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་རྗོད་བྱེད་ཚིག་གི་འགྲོས་དང་
བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་གཏིང་།རྣམ་དག་ལྟ་བའི་ཚུལ་
བཅས་ལ་བརྟག་ཅིང་དཔྱད་དེ་ཐོག་མའི་འགྲན་རིམ་
དུ་བརྩམས་ཆོས་བརྒྱ་ཕྲག་གསུམ་ལྷག་འོས་སྦྱོར་དང་
དེ་དག་ལ་ཞུ་དག་ལེགས་པར་བགྱིས་ཤིང་།གཤིབ་
བསྡུར་དང་བགྲོ་གླེང་གི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་དཔྱད་
འདེམས་ལས་མཐར་བརྩམས་ཆོས་བརྒྱ་ཕྲག་གཉིས་
ལྷག་ཆེས་མཐའ་མའི་རྟིང་རྩོད་ཀྱི་རིམ་པར་གཏན་
འཁེལ་བྱས།མཇུག་མཐར་རྩོམ་རིག་གཞུང་ལུགས་ལ་
བློ་སྦྱོང་ལྡན་ཞིང་རྩོམ་འབྲིའི་ལག་ལེན་ལ་ནང་བྱན་
ཆུད་པ།བརྩམས་ཆོས་འབྲི་སྦྱོང་གི་མཛུབ་སྟོན་ལ་
ཉམས་མྱོང་མོད་པའི་དགེ་རྒན་དུ་མས་རིས་སུ་མ་
ཆད་པའི་སྐར་གྲངས་བཀོད་རྗེས་ཨང་རིམ་བཀར།
དེ་ལས་ཏཱ་རེ་སྒྲོལ་མ་སོགས་སློབ་བུ79ལ་རྟིང་སྐུལ་བྱ་

དགའ་དང་།བུན་ཁྲང་ཚེ་རིང་སོགས་སློབ་བུ85ལ་
ཕུལ་བྱུང་བྱ་དགའ།གནམ་བྱམས་སྒྲོལ་མ་སོགས་
སློབ་བུ15ལ་ཨང་གསུམ་པའི་བྱ་དགའ།བཀྲ་ཤིས་
མཚོ་སོགས་སློབ་བུ15ལ་ཨང་གཉིས་པའི་བྱ་དགའ།
སྙིང་དཀར་སྐྱིད་སོགས་སློབ་བུ4ལ་ཨང་དང་པོའི་བྱ་
དགའ་ཐོབ་ཅིང་།སློབ་བུ་ཚེ་རིང་སྒྲོལ་མ་ལ་ཐེངས་
འདིའི་རྩོམ་པ་པོ་ཆུང་ཆུང་རྟགས་མའི་རྩོམ་ཡིག་
འགྲན་སྡུར་ཁྲོད་སློབ་རའི་རྩོམ་པ་པོ་ཆུང་ཆུང་གི་
མཚན་སྙན་ཐོབ།
སྐབས་འདིའི་རྩོམ་ཡིག་འགྲན་སྡུར་དུ་ཞུགས་
པའི་བརྩམས་ཆོས་ལ།བརྗོད་བྱ་གཏན་འཁེལ་མེད་
པས་ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་མཛེས་པ་དང་།བསམ་པ་
དང་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་སོགས་
ཁྱབ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་།ཐ་སྙད་ཀྱི་ཞུན་བརྡར་
ལེགས་ཤིང་སྤྱོད་སྟངས་ལ་བོད་ཀྱི་བརྡ་སྤྲོད་དང་སྐད་
ཆའི་རྩམ་དྲི་དང་མར་དྲི་འཐུལ་བ།དཔེ་དོན་ཆུ་ལ་
ཆུ་བཞག་དུ་སོང་བ།བརྩམས་ཆོས་ཧྲིལ་བོའི་བློས་
བསླངས་ཁྱད་མཚར་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་
མཐུན་པ་བཅས་རྩོམ་པ་ལ་དབང་འབྱོར་བའི་ཁྱད་

ཆོས་མཐོང་ཞིང་།དེ་ལས་བློ་དང་ལྡན་པའི་སློབ་བུ་
རྣམས་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་བརྩོན་པའི་བང་མི་ལྷོད་པའི་
སློབ་སྦྱོང་ལ་གཡུར་ཟའི་འབྲས་བུ་སྨིན་ཞིང་།ཁོ་ཚོའི་
ཤེས་རབ་ཀྱི་བློ་རྣོ་ལ་བསམ་གཞིག་གི་འགྲོས་མྱུར་བ།
ཡང་དག་གི་ལྟ་བར་སེལ་མ་ཞུགས་པའི་དུས་རབས་
གསར་བའི་མི་རབས་ཤིག་གི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་
མདུན་ལྗོངས་མངོན་དུ་གསལ།
བྱ་འགུལ་འདི་མགོ་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་མཇུག་བདེ་
ལེགས་ངང་བསྡུས་པ་བརྒྱུད།ངེད་སློབ་གྲྭའི་སློབ་བུ་
རྣམས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ལྕི་ཞིང་འཚུབ་ཆེ་བའི་སློབ་སྦྱོང་
གི་རྣམ་པ་ཅུང་བག་ལྷོད་པར་བྱས་ཤིང་།སློབ་གསེང་གི་
འཚོ་བར་དབུགས་དབྱུང་གི་སྐལ་བ་ལན་གཅིག་བྱིན་
པར་མ་ཟད།སློབ་བུ་གང་མང་ཞིག་ལ་བྱ་དགའི་
གཟིགས་བཟོས་སོགས་ཀྱིས་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་སྦྱོང་ལ་མོས་
འདུན་ཆེས་ཆེར་སྐྱེས་སུ་བཅུག་ནས་བོད་སྐད་ཡིག་གི་
རྨང་གཞི་མཐོར་འདེགས་སུ་གཏང་བར་ནུས་པ་བླ་ལྷག་
ཐོན་ཅིང་།སློབ་སྦྱོང་ལ་སྔར་ལས་ལྷག་པའི་སྤོབས་པ་
དང་སྙིང་སྟོབས་ཆེན་པོས་འཇུག་པར་ངར་ཤུགས་
བསྐྱེད་དོ།།（ཡོང་ཁུངས།མཚོ་སྔོན་པོ་དྲ་བ།）

མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་འབྲིང་དང་པོས་སློབ་རའི་རྩོམ་པ་པོ་ཆུང་ཆུང་རྟགས་མའི་རྩོམ་ཡིག་འགྲན་སྡུར་སྐབས་བཅུ་བདུན་པ་སྤེལ།

རང་ཚགས་པར་གྱི་འཕྲིན།ཉེ་ཆར།
ཀོས་ནན་རྫོང་གི་རིག་དངོས་ཡོངས་ཁྱབ་
ཞིབ་བཤེར་རུ་ཁག་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་རིག་
དངོས་ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་ཐེངས་བཞི་
པའི་སྐབས་ས་གནས་དེ་གའི་འབྲོག་པར་
འདྲི་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་སུམ་མདོ་གྲོང་རྡལ་
འབུམ་ལུང་སྡེ་བའི་ལུང་པ་ཞིག་གི་བྲག་ངོས་
སུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་རིས་བརྐོས་ཡོད་
པའི་བྲག་བརྐོས་རི་མོ་ཁག་ཅིག་ཤེས་རྟོགས་
བྱུང་།ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་རུ་ཁག་གིས་
བྲག་རིས་ཀྱི་ཁྱབ་ཚུལ་དང་གྲངས་འབོར།
པར་རིས།གཞི་རྩའི་གྲངས་གཞི།ཉར་
ཚགས་གནས་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་ཕྲའི་
འཚོལ་བསྡུ་དང་ཟིན་ཐོར་བཀོད།
ཀོས་ནན་རྫོང་སུམ་མདོ་གྲོང་རྡལ་
འབུམ་ལུང་སྡེ་བའི་སྡེ་མི་བྱམས་གྲགས་རྒྱལ་
གྱིས་གསར་འགོད་པར་བཤད་རྒྱུར།རྩྭ་ར་

དེ་ངའི་ཡིན།ཆུང་དུས་ཟོག་རྫིར་འགྲོ་དུས་
གནས་འདི་རུ་བྲག་རིས་ངོ་མཚར་ཅན་མང་
པོ་མཐོང་ཐུབ།བྲག་རིས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་
མེས་པོ་ཚོས་མི་རབས་རྗེས་མར་སྤྲད་པའི་རྩ་
ཆེའི་ཤུལ་བཞག་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་ལ།
དེའི་ནང་གནའ་རབས་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་
བ་དང་དད་མོས།སྒྱུ་རྩལ་གྱི་མཚོན་ཚུལ་
བཅས་ཟིན་ཐོར་བཀོད་ཡོད།དུས་སྐབས་མི་
འདྲ་བར་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་པའི་རིགས་
རྒྱུད་རྣམས་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ལྡོག་དང་
འཚམ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་རིག་གནས་
དང་བྱ་སྤྱོད་མཉམ་འདྲེས་བྱས་པ་བརྒྱུད་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མདུན་དུ་བསྐྱོད་ནས་
ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་
ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ།ཁོར་ཡུག་ལ་བརྩི་
འཇོག་བྱེད་བཅས་ནི་མིའི་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་ཐོག་མའི་རིག་གནས་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

ཀོས་ནན་རྫོང་རིག་དངོས་ཡོངས་
ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་རུ་ཁག་གི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་
ཝང་ཀྲན་ཚུན་གྱིས་བཤད་རྒྱུར།བྲག་རིས་
དེ་དག་ཚང་མ་རྡོ་ཆས་གསར་པའི་དུས་
རབས་ཀྱི་ཐོན་དངོས་ཡིན་པ་དང་ད་བར་ལོ་
ངོ3000ལྷག་ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དང་
བྲག་རིས་དེ་དག་གནས་པ་དེ་ནི་ཀོས་ནན་
ས་ཁུལ་གྱི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་བདེན་དཔང་
ནུས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།སྤྱི་ཡོངས་ནས་
བརྗོད་ན།བྲག་རིས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྔ་
མོའི་ཤེས་དཔལ་གྱི་ཕྱག་རྗེས་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན་པར་མ་ཟད།མིའི་རིགས་ཀྱི་རིག་
གནས་སྣ་མང་རང་བཞིན་དང་མིའི་རིགས་
ཀྱི་ལས་དབང་ཐུན་མོང་སྒྲིག་གཞི་ལ་ཞིབ་
འཇུག་བྱེད་པའི་དོན་དངོས་ར་སྤྲོད་ཀྱི་
དཔྱད་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།མིའི་
རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་
རིམ་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་
ཀྱང་ཡིན་པས།ང་ཚོས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་དོན་
སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན།རྗེས་མར་མང་རྫོང་
རིག་གནས་ཅུའུ་ཡིས་ཐེངས་འདིའི་རིག་
དངོས་ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་ལས་དོན་གྱི་
གོ་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ།བྲག་བརྐོས་རི་མོ་
དེ་ཀོས་ནན་རྫོང་གི་རིག་དངོས་ཡོངས་ཁྱབ་
ཞིབ་བཤེར་གྱི་གསར་རྙེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་
བརྩིས་ནས་རིག་དངོས་སྲུང་སྐྱོང་མིང་ཐོའི་
ནང་ཚུད་དེ་ནུས་ལྡན་གྱི་སྲུང་སྐྱོང་བེད་སྤྱོད་
ཇུས་གཞི་བཟོས་ཏེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་
འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དངོས་དཔང་གལ་ཆེན་
སྔར་ལས་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་རེད།།

ཀོས་ནན་རྫོང་གི་རྒྱལ་ཡོངས་རིག་དངོས་ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་ཐེངས་བཞི་པས་ཤེས་རྟོགས་གསར་བ་བྱུང་བ།

ཉེ་སྔོན།མཚོ་སྔོན་པོའི་ཡུལ་སྐོར་ཆེད་སྤྱོད་གཞུང་
ལམ(དུས་ཐེངས་དང་པོ)ལས་གྲྭའི་རིག་སྨོན་གྲོང་རྡལ་ནས་
རྣུ་ལྕེ་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་བར་གྱི་ལམ་ངོས་དང་།སྔོ་འགྱུར།
འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་སྲུང་སོགས་ལས་གྲྭ་བདེ་བླག་ངང་ལེགས་
གྲུབ་བྱུང་བས།“ནུས་པ”དང“མཛེས་སྡུག”གཉིས་ལྡན་གྱི་
དམངས་ཚིས་ཕན་པའི་འགྲོ་ལམ“འགྲེམས་སྟོན”བྱས་པ་
རེད།
མཚོ་སྔོན་པའི་ཡུལ་སྐོར་ཆེད་སྤྱོད་གཞུང་ལམ(དུས་
ཐེངས་དང་པོ)ལས་གྲྭའི་རིག་སྨོན་གྲོང་རྡལ་ནས་རྣུ་ལྕེ་
མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་བར་གྱི་གཞུང་ལམ་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་སྤྱིའི་
རིང་ཚད་ལ་སྤྱི་ལེ50ཡོད་པ་དང་།རིམ་པ་དང་པོའི་གཞུང་
ལམ་གྱི་ཚད་གཞི་སྤྱད་དེ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱས།གཙོ་བོ་ལམ་
གཞི་དང་།ལམ་ངོས།ཟམ་པ།སྔོ་འགྱུར།གློག་འཕྲུལ།
འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་སོགས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཚུད་ཡོད་པ་
དང་།མྱུར་ཚད་ཆུ་ཚོད་རེར་སྟོང་སྨི60ཇུས་འགོད་བྱས།
ལས་གཞི་འཛུགས་སྐྲུན་ཐད་ལས་གྲྭའི་སྤུས་ཚད་ལ་དམིགས་
ཏེ་སྤུས་ཚད་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་ལ་ཤུགས་སྣོན་
དང་།ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་ཨར་ལས་སོགས་དོ་དམ་ཐད་འབད་
བརྩོན་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་ལས་གཞི་དེ“ཕྱི་མཛེས་ལ་ནང་སྲ་ཞིང་
བརྟན་པོ”ཡོང་བར་འགན་ལེན་བྱས།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ།
སྐྱེ་ཁམས་སྔོན་ལ་སྒྲུབ་པའི་འདུ་ཤེས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་
སྐྲུན་ཞོར་དུ“སྔོ་འགྱུར”དང་མཉམ་དུ་བསྐྲུན་ནས།ལམ་
ཁོངས་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྗང་མདོག་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་རྨང་གཞི་གཏོད་པ་རེད།
ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་ལྟར་ན།མཚོ་སྔོན་པོའི་ཡུལ་སྐོར་ཆེད་
སྤྱོད་གཞུང་ལམ(དུས་ཐེངས་དང་པོ)ལས་གཞི་བསྐྲུན་རྗེས།
མཚོ་སྔོན་པོའི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་
འགྲིམ་འགྲུལ་ལམ་དྲའི་བཀོད་སྒྲིག་སྔར་ལས་ཇེ་ལེགས་དང་།
ཡུལ་སྐོར་བ་དང་མི་རིགས་སོ་སོའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འགྲིམ་
འགྲུལ་འགྲོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཇེ་ལེགས།“འགྲིམ་འགྲུལ་དང་
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར”མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ལ་
སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ།མཚོ་སྔོན་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐྱེ་ཁམས་
ཡུལ་སྐོར་བྱ་ཡུལ་གཏོད་པར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་རེད།
（ཡོང་ཁུངས།མཚོ་སྔོན་གསར་འགྱུར་དྲ་བ།）

2024ལོའི་མཐོ་རྒྱུགས་སླེབ་ལ་ཉེ་བའི་
མཚམས་འདིར།སློབ་གསོ་པུའུ་ཡིས2024ལོའི་
མཐོ་རྒྱུགས་ཀྱི་ཉེན་བརྡ་བཏང་ནས་རྒྱ་ཆེའི་
རྒྱུགས་སྤྲོད་སློབ་མ་དང་ཁྱིམ་བདག་ཀྱིས་དོགས་
ཟོན་ཆེར་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་མགོ་སྐོར་མི་ཐེབས་པར་
བྱེད་དགོས་པའི་དྲན་སྐུལ་བྱས་འདུགགཅིགམཐོ་རྒྱུགས་རྐུ་བཤུའི་གཡོ་ལས་
རྩ་འཛུགས་བྱས་ན་ཁྲིམས་ཀྱི་དྲ་བ་ལས་ཐར་
དཀའ།

2023ལོའི་མཐོ་རྒྱུགས་མ་བླངས་གོང་དུ།
ཉེས་ཅན་པསQQཚོགས་པ་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུགས་
སྤྲོད་སློབ་མར་རྒྱུགས་ལེན་སྐབས་དྲི་ལན་མཁོ་
འདོན་བྱ་རྒྱུ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དང་།རྒྱུགས་སྤྲོད་
སློབ་མར་གློག་རྡུལ་སྒྲིག་ཆས་འཁྱེར་ཏེ་དྲི་གཞི་
བསྐུར་དགོས་པའི་རེ་བ་བཏོན་ཡོད།སློབ་གསོ་
པུའུ་དང་སྤྱི་བདེ་པུའུ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་
གིས་མཉམ་འབྲེལ་མྱུལ་དཔྱད་བྱས་ནས་མཐོ་
རྒྱུགས་མ་བླངས་གོང་ལ་ཉེས་གསོག་ཚོགས་པ་དེ་
རྩ་མེད་བཏང་ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་།ས་གནས་ཁག་གི་སྤྱི་
བདེ་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་གསོའི་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་
འབྲེལ་བྱས་ཏེ།ཡིག་རྒྱུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པའི་ཉེས་གསོག་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྡུང་རྡེག་ཚ་ནན་
གཏང་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཡོད།རྒྱ་ཆེའི་
རྒྱུགས་སྤྲོད་སློབ་མ་ཚོས་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་འདུ་
ཤེས་ཇེ་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་ཁྲིམས་ཤེས་པ་དང་
ཁྲིམས་བརྩི་སྲུང་བྱས་ཏེ་ཁེ་ཕན་ཆུང་ངུའི་དོན་དུ་
ཚེ་གང་གི་གནོང་འགྱོད་མི་བཟོ་བའི་དྲན་སྐུལ་
བྱས་འདུགགཉིས།ཚབ་རྒྱུགས་བླངས་ནས་ཁྲིམས་
ལུགས་ཀྱི་གཟི་རྔམ་ལ་ཚོད་བགམ་བྱེད་མི་ཉན།
2020ལོར་ཞིང་ཆེན་ཞིག་གི་སྤྱིར་བཏང་
མཐོ་སློབ་ལ་མཛེས་རྩལ་དང་འཆར་འགོད་ཆེད་
ལས་ཀྱི་སློབ་མ་བསྡུ་བའི་གཅིག་གྱུར་ཡིག་རྒྱུགས་

ནང་།བར་མི་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ཞིག་
བཙལ་ནས་གཞན་གྱི་ཚབ་ཏུ་རྒྱུགས་གཏོང་བར་
མངགས་པ་དང་།དེ་ཉེན་རྟོག་པས་བཟུང་ཡོད།
བར་མི་དེ་གཉིས་ལ་སོ་སོར་ལོ3དང་ཟླ8དང་།ལོ
3དང་ཟླ2ཀྱི་དུས་བཀག་བཙོན་འཇུག་གི་ཆད་པ་
བཅད་པ་དང་།ཚབ་རྒྱུགས་གཏོང་མཁན་དེས་
ཡིག་རྒྱུགས་ཚབ་གཏོང་གི་ནག་ཉེས་བསགས་
པས་བཙན་ཉར་ཟླ5ཡི་ཆད་པ་བཅད་པ་དང་།ལོ
1དུས་འགྱངས་བྱས་ནས་ཆད་གཅོད་བྱས་ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་།རྒྱལ་ཁབ་སློབ་གསོ་
ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་དོ་དམ་ནང་ལག་རྩལ་གསར་པ་
ཁག་ཅིག་རིམ་བཞིན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཚབ་
རྒྱུགས་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་གཡོ་ལས་འགོག་
ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།མ་གཞི་མཐོ་རྒྱུགས་ནི་གལ་
ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་རུང་།བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་བྱ་རྒྱུ་
ནི་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཡོད།ཉེས་ཅན་པའི་ཁ་
མཁས་གཏམ་སྙན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱ་རྒྱུ་མིན་ལ།དེ་
བས་སྟེས་དབང་གི་བསམ་པ་བཅངས་ནས་
གཞན་གྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ་ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ཞུགས་
པའམ་མི་གཞན་རང་གི་ཚབ་ཏུ་ཡིག་རྒྱུགས་ལ་
ཞུགས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་མེད།དེ་ལྟར་བྱས་ན་ར་སྤུའི་
འུར་རྡོ་ར་ཡི་མགོ་བོ་ལ་འཁོར་རྒྱུ་ལས་མེད།
གསུམ།ཡིག་རྒྱུགས་རྐུ་བཤུ་བྱེད་པའི་
སྒྲིག་ཆས་འཁྱེར་ན་མདུན་ལམ་བརླག་རྒྱུ་རེད།
2022ལོའི་མཐོ་རྒྱུགས་སྐབས།རྒྱུགས་
སྤྲོད་སློབ་མ་ཞིག་གིས་བདེ་འཇགས་ཞིབ་བཤེར་
ལས་གཡོལ་ནས་ཁ་པར་འཁྱེར་ཏེ་རྒྱུགས་རའི་
ནང་འཛུལ་བར་མ་ཟད།དྲི་གཞི་པར་དུ་བླངས་
ནསQQཚོགས་པའི་ནང་བསྐུར་ནས་དྲི་ལན་
རེག་ཐབས་བྱས་མོད།འོན་ཀྱང་ལམ་སང་སྤྱི་
བདེ་སྡེ་ཁག་གིས་འཛིན་བཟུང་བྱས་ཤིང་།
འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་ལྟར་ཐག་གཅོད་
ནན་མོ་བྱས་ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།སློབ་གསོ་པུའུ་ཡིས་

འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུགས་རའི་
ནང་ཁ་པར་སོགས་ཡིག་རྒྱུགས་རྐུ་བཤུའི་སྒྲིག་
ཆས་སྤྱོད་པར་ཆེད་དོན་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་པའི་
ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཤིང་།ཁ་པར་སྤྱད་དེ་
ཡིག་རྒྱུགས་རྐུ་བཤུ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྡུང་རྡེག་
ནན་མོ་བཏང་ཡོད།རྒྱུགས་སྤྲོད་སློབ་མས་རྒྱུགས་
རའི་སྒྲིག་ལམ་སྲུང་བ་དང་།རྒྱུགས་རའི་དོ་དམ་
ལ་བརྩི་སྲུང་ཞུས་ཏེ་ཁ་པར་སོགས་བཀག་སྡོམ་ཅ་
དངོས་འཁྱེར་མི་རུང་།ཡིག་རྒྱུགས་ཐེངས་གཅིག་
གི་དོན་དུ་ཚེ་གང་གི་གནོང་འགྱོད་བཟོས་ན་དེ་
ནི་ཁེ་གྱོང་རང་ག་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།
བཞི།མཐོ་རྒྱུགས་ཀྱི་རེ་འདུན་ལོག་
བཅོས་བྱེད་སྲིད་པས་ཆ་འཕྲིན་ཕྱི་ལ་མི་གྱར་
བ་བྱ་དགོས།
ཞིང་ཆེན་ཞིག་གི་རྒྱུགས་སྤྲོད་སློབ་མ་ཞིག་
དང་སློབ་གྲོགས་གཞན་ཞིག་གི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་
མེད་པས།སློབ་གྲོགས་གཞན་དེའི་རྒྱུགས་ཞུགས་
ལག་འཁྱེར་ཨང་གྲངས་སྤྱད་ནས་མཐོ་རྒྱུགས་ཀྱི་
རེ་འདུན་ལོག་བཅོས་བྱས་ཏེ་སློབ་གྲོགས་དེར་
ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་བཟོས་ཡོད།སྤྱི་བདེ་སྡེ་ཁག་
གིས་སློབ་མ་དེར་སྲིད་འཛིན་བཀག་ཉར་ཉིན5
ཡི་ཆད་པ་བཅད་པ་དང་།ཞིང་ཆེན་སློབ་བསྡུ་
གཞུང་དོན་ཁང་གིས་གནོད་འཚེ་ཕོག་མཁན་
དེར་མཐོ་རྒྱུགས་ཀྱི་རེ་འདུན་བསྐྱར་འགོད་བྱེད་
དུ་བཅུག་ནས་མཐོ་རྒྱུགས་འདྲ་མཉམ་དྲང་
བདེན་ཡོང་བ་བྱས་ཡོད།
མཐོ་རྒྱུགས་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་
སྒེར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་
དོ་སྣང་བྱ་དགོས།རྒྱུགས་སྤྲོད་སློབ་མ་ཚོས་
རྒྱུགས་ཞུགས་ལག་འཁྱེར་བདག་ཡག་པོ་བྱེད་པ་
དང་།ཨང་གྲངས་དང་གསང་གྲངས་ཕྱི་ལ་མི་
གྱར་བ་བྱ་དགོས་ཞེས་དྲན་སྐུལ་བྱས་འདུག
（ཡོང་ཁུངས།ཀྲུང་དབྱང་རླུང་འཕྲིན་བརྙན་
འཕྲིན་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་ཁུངས་བོད་སྐད་རླུང་འཕྲིན）

སློབ་གསོ་པུའུ་ཡིས་བཏང་བའི2024ལོའི་མཐོ་རྒྱུགས་སྔོན་གྱི་དྲན་སྐུལ།

མཐོཐོ་རྒྱུགས་སྔོཐོན་གྱིགྱི་དྲན་སྐུལ། མཚོ་སྔོན་པོའི་ཡུལ་སྐོར་ཆེད་སྤྱོད་
རང་ཚགས་པར་གྱི་འཕྲིན།ཟླ6པའི་ཚེས2 གཞུང་ལམ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བ། ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོར།རབ་མཛེས་མཚོ་སྔོན།མཐོ་སྒང་

རྐང་གྲུག་ཅེས་པའི་འགྲན་སྡུར་ཆེན་མོའི་མཚོ་ལྷོའི་
འགྲན་ཁུལ་གྱི་ཐོག་མའི་འགྲན་སྡུར་དེ་མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་

མི་རིགས་ལུས་རྩལ་ར་ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།མཚོ་
ལྷོ་ཚལ་རྔ་རུ་ཁག་དང་ཡུས་ཧྲུའུ་འབྲོང་རྒོད་རུ་ཁག་
གཉིས3:3འགྲན་མཉམ་བྱུང་།
རང་ཁུལ་གྱིས་འགྲན་ཁུལ་གྱི་འགྲན་སྡུར་ལ་གྲ་
སྒྲིག་གྱ་ནོམ་པ་བྱས་ཏེ་མགོ་རྩོམ་གྱི་མཛད་སྒོ་གཟབ་
རྒྱས་ངང་བསྡུས།ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ལྟད་མོ་ཁྲི་ལ་ཉེ་བ་ལྷག་
གིས་འགྲན་ཞུགས་པ་ཚོར་སྐད་གསེང་མཐོན་པོས་
ཤུགས་བརྒྱབ།དེ་མིན་འགྲན་རའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཞིང་
ཕྱུགས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་འགྲེམ་སྟོན་བྱས་འདུགདུས་ཚོད14དང་སྐར་མ10སྟེང་།མཚོ་སྔོན་
གྱི་འགྲན་སྡུར་ཆེན་མོའི་མཚོ་ལྷོའི་འགྲན་ཁུལ་གྱི་ཐོག་
མའི་མགོ་རྩོམ་འགྲན་སྡུར་དེ《ཁྱེད་ཉིད་མཚོ་ལྷོར་
ཕེབས་པར་དགའ་བསུ་ཞུ》ཞེས་པའི་གླུ་གར་གྱི་ཁྲོད་
ནས་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།དུས་རབས་གསར་པའི་
རྒྱང་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ཁར་མཚོ་ལྷོའི་མི་དམངས་ཀྱིས་
བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཚོ་བར་བཅངས་པའི་སྨོན་འདུན་དེ་
མཚོན་ཡོད།རྒྱན་གོས་འགྲེམ་སྟོན་གྱི་ཨ་མདོའི་མི་
རིགས་རྒྱན་གོས་ལས་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་ཀྱི་དུས་
སྐབས་མི་འདྲ་བའི་ནང་གི་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
ཚད་གཞི་མངོན་ཡོད་ལ།ཁོ་ཚོའི་སྙིང་སྟོབས་དང་
འཆར་ཡན་གྱི་མཛེས་དཔྱོད་ལྟ་བའང་མངོན་ཡོད།
《ཕུགས་བསམ་འཚོལ་བའི་མི》ཞེས་པའི་ཞབས་བྲོ་ལས་
རྒྱ་ཆེའི་ན་གཞོན་ཡོངས་ཀྱི་ཕུགས་བསམ་འཚོལ་བའི་
སྙིང་སྟོབས་དང་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གོམ་སྟབས་རེ་རེ་

མཚོན་ཡོད།
མདོ་འཛིན་པས་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་པ་བརྒྱུད།
མཚོ་ལྷོ་ཚལ་རྔ་རུ་ཁག་དང་ཡུས་ཧྲུའུ་འབྲོང་རྒོད་རུ་
ཁག་གཉིས་ཀྱི་རུ་མི་ཡོངས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེའི་ལྟད་མོ་བ་
ཚོར་ལག་བརྡ་བསྟན་ནས་གུས་ཕྱག་འཕུལ།
དུས་ཚོད14དང་སྐར་མ50སྟེང་འགྲན་སྡུར་
དངོས་སུ་མགོ་བརྩམས་ཤིང་།ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་
འགྲན་ཞུགས་རུ་མི་ཡོངས་ཛ་དྲག་ཆེ་བའི་འགྲན་སྡུར་
ཁྲོད་ཞུགས་ཏེ།ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ལྟད་མོ་བ་ཚོར་མིག་གི་
དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བཤམས།
མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་མི་རིགས་ལུས་རྩལ་ར་བའི་ནུབ་
ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིང་ཕྱུགས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་འོས་སྦྱོར་
ཚོགས་འདུ་དང་གཟུགས་འདས་ཤུལ་བཞག་རིག་
གནས་འགྲེམ་སྟོན་ས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་རྣམས་ཡིད་
དབང་ཅིག་ཅར་འཕྲོག་པའི་གཟུགས་འདས་ལག་
ཤེས་བཟོ་རྩལ་ཐོན་རྫས་དང་ཞིང་ཕྱུགས་ཁྱད་ལྡན་
ཐོན་རྫས་མང་པོའི་ཉོ་འཚོང་ལ་བྲེལ་གྱིན་འདུགཐེངས་འདིའི་མཉམ་འབྲེལ་འགྲན་སྡུར་ལས་
ཐོན་རྫས་འགྲེམ་འཚོང་དེ་དྲ་ལམ་དང་ཡུལ་དངོས་
གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བེད་སྤྱད་ནས་མཚོ་ལྷོའི་ཞིང་
ཕྱུགས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤུས་རྟགས་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་པ་
དང་། ཡུལ་སྐོར་ལ་སྣེ་ཁྲིད་དང་མཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་
འཁྲིད་བྱས་ཏེ་མཚོ་སྔོན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒུལ་ཤུགས་
གསར་པ་བསྣན།།

མཚོ་ལྷོ་ཚལ་རྔ་རུ་ཁག་དང་ཡུས་ཧྲུའུ་འབྲོང་རྒོད་རུ་ཁག་གཉིས3:3འགྲན་མཉམ་བྱུང་།

མཚོ་སྔོན་གྱི་འགྲན་སྡུར་ཆེན་མོའི་མཚོ་ལྷོའི་འགྲན་ཁུལ་གྱི་ཐོག་མའི་འགྲན་སྡུར་མཇུག་སྒྲིལ་བ།

ཁྲིན་ཀང་གིས་མཚོ་སྔོན་པོའི་མཐའ་སྐོར་
དུ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པ།