སསགགནནསསལྷོལྷོཁཁརྩེརྩེདདཐཐངངགྲོགྲོངངརྡརྡལལཧུཧུའུའུནནནནལལམམསྒོསྒོརྟརྟགགསསཨཨངངརྩོརྩོམམསྒྲིསྒྲིགགཁཁངངགིགིཞཞལལཔཔརར སྦྲསྦྲགགཨཨངང ལྷོལྷོཁཁའིའིཔཔརརའའདེདེབབསསབབཟོཟོགྲྭགྲྭསསཔཔརརབབཏཏབབསསསསགགནནསསལྷོལྷོཁཁགྲོགྲོངངཁྱེཁྱེརརཤཤམམཆུཆུཤཤརརལལམམསྒོསྒོརྟརྟཌཌཨཨངང དེདེརིརིངངཔཔརརངོངོསསབབཞིཞིསིསིལལཚོཚོངངརིརིནནསྒོསྒོརར པཔརརཟིཟིནནདུདུསསཆུཆུཚོཚོདདལོའིཟླཚེསལྷོལྷོཁའའིབོདལྷོཡིའིགཚགསཔརའགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་དོན་འགྲུབ།ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།ལོ་ཡག་མཚམས་གཅོད།

སྤྱི་ཚོགས་དོ་གནད་སྣང་གསལ།

སྲོགལྷོལྷོ་ཆགས་ལ་གཅེབྱེབྱེས་འཛིཛིན་བྱེབྱེད་

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཐོག་
གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།གསར་་་་་་
འགོད་པར་ནོར་སྲིད་པུའུ་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་
བར།ཉེ་ཆར་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་
ཁྱབ་ཁང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་གཞིར་་་་་་་་་
བཟུང་།ཞིང་ལས་རྒྱུ་ཆའི་ཁྲོམ་རའི་རིན་གོང་་་་་
འཕར་ཚུལ་དང་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དུས་་་་་་་་
བབ་ལ་སྤྱི་འདོམས་བསམ་གཞིག་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་་
དབྱང་ནོར་སྲིད་ཀྱིས་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་་་་
100གཤམ་སྤྲོད་བྱས་ནས་དངོས་སུ་འབྲུ་་་་་་་་་་
རིགས་འདེབས་མཁན་ཞིང་པར་ཐེངས་གཅིག་་་
རང་བཞིན་གྱི་ཞིང་ལས་རྒྱུ་ཆའི་ཁ་གསབ་སྤྲོད་་་
པ་དང་དབྱར་བསྡུ་དང་སྟོན་འདེབས་ཐོན་སྐྱེད་
ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱུ་ཆའི་་
རིན་གོང་འཕར་བ་ལས་འབྲུ་རིགས་འདེབས་་་་་

པའི་གཏོང་སྒོ་འཕར་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཞི་ལྷོད་་་་
དུ་བཏང་ནས་ཞིང་པའི་འབྲུ་རིགས་འདེབས་་་་་
པའི་ཧུར་སེམས་སྔར་བས་འཕེལ་བ་བྱས་པ་་་་་་་་
རེད།
ཞིང་པའི་འབྲུ་རིགས་འདེབས་པའི་ཧུར་་
སེམས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་ཆེད།ཀྲུང་དབྱང་ནོར་་་་་་
སྲིད་ཀྱིས་འདི་ལོའི་ཟླ་3པར་དངོས་སུ་འབྲུ་་་་་་་་་
རིགས་འདེབས་མཁན་ཞིང་པར་ཐེངས་གཅིག་་་
རང་བཞིན་གྱི་ཁ་གསབ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་200
སྤྲད་ཡོད།ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན།ཀྲུང་་་་
དབྱང་ནོར་སྲིད་ཀྱིས་ཁ་གསབ་སྤྲོད་པའི་སྲིད་་་་
ཇུས་སྔར་བས་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་བ་དང་་་
ཁ་གསབ་སྤྲོད་ཡུལ་དེ་ཞིང་ལས་རྒྱུ་ཆའི་རིན་་་་་་་
གོང་འཕར་བའི་མ་གནས་འཇལ་བའི་དངོས་སུ་
འབྲུ་རིགས་འདེབས་མཁན་ཞིང་པ་ཡིན་པ་་་་་་་་་
དང་།དེའི་ནང་འགན་གཙང་བླངས་པའི་ས་་་་་་
ཞིང་འདེབས་མཁན་ཞིང་པ་དང་།བརྒྱུད་་་་་་་་་་
བཤུག་ས་ཞིང་འདེབས་མཁན་དུད་ཆེན།ཁྱིམ་་་
ཚང་ཞིང་ར།ཞིང་པའི་མཉམ་ལས་ཁང་།ཞིང་་་
ལས་ཁེ་ལས་སོགས་ཞིང་ལས་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་་་་

པོ་གསར་པ་དང་དེ་བཞིན་འབྲུ་རིགས་རྨོ་་་་་་་་་་
འདེབས་བསྡུ་གསུམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོའི་སྤྱི་
ཚོགས་ཅན་གྱི་ཞབས་འདེགས་ཞུ་མཁན་མི་སྒེར་
དང་རྩ་འཛུགས་བཅས་ཚུད་ཡོད་ཅིང་།ཁ་་་་་་་་་་
གསབ་མ་དངུལ་དངོས་སུ་འབྲུ་རིགས་འདེབས་་
མཁན་གྱི་ལག་ཏུ་འབྱོར་བའི་འགན་ལེན་བྱས་་་་
ནས་ཁ་གསབ་སྤྲོད་པའི་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་གནད་་་་་་་་
སྨིན་རང་བཞིན་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་རེད།ཁ་་་་་་་་་་
གསབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་ས་ཁུལ་ཁག་གིས་འབྲེལ་་་
ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཕྱོགས་
བསྡུས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་རྩ་དོན་
ཐོག་རྫོང་ཁོངས་ནང་གི་ཁ་གསབ་ཚད་གཞི་་་་་་་་
གཅིག་གྱུར་བྱེད་དགོས།ནོར་སྲིད་པུས་ས་་་་་་་་་་
གནས་ཁག་ལ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་་་་་་་་
ལག་རྩལ་བྱ་ཐབས་གང་ལེགས་སྤྱོད་པ་དང་ད་་་
ཡོད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཁ་གསབ་སྤྲོད་པའི་རྨང་་་་་་་་
གཞིའི་གྲངས་གཞི་སྤྱད་དེ“གཱ་གཅིག་ཀུན་་་་་་་་་་
འཐུས”ཀྱི་བྱེད་ཐབས་མུ་མཐུད་སྤྱད་ནས་ཁ་་་་་་
གསབ་མ་དངུལ་དུས་ཐོག་ཏུ་གྲངས་ཚང་སྤྲོད་་་་
དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་རེད།

ཀྲུང་དབྱང་ནོར་སྲིད་ཀྱིས་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་100གཤམ་སྤྲོད་བྱས་པ།

ཡང་བསྐྱར་དངོས་སུ་འབྲུ་རིགས་འདེབས་མཁན་ཞིང་པར་ཐེངས་
གཅིག་རང་བཞིན་གྱི་ཞིང་ལས་རྒྱུ་ཆའི་ཁ་གསབ་སྤྲད་པ། མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཐོག་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བར་གཞིགས་ན།

གསར་འགོད་པར་ཚེས་20ཉིན་དམངས་སྲིད་པུའུ་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་་་་་་་་་་
བར།དམངས་སྲིད་པུའུ་དང་ཀྲུང་དབྱང་སྲིད་ཁྲིམས་ཨུ་ལྷན་སོཌ་སྡེ་ཚན་9ཡིས་ཉེ་་
ཆར《རིག་ལྡན་སྡེ་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་
བསམ་འཆར》

བཀྲམ་ནས།2025ལོར་སླེབས་སྐབས་དྲ་མིག་ཅན་གྱི་དོ་དམ་དང་།ཞིབ་་་་་་་་་་
ཚགས་ཅན་གྱི་ཞབས་ཞུ།ཆ་འཕྲིན་ཅན་གྱི་འདེགས་སྐྱོར།སྒོ་དབྱེ་མཉམ་སྤྱོད་་་་་་་་་་བཅས་ཀྱི་རིག་ལྡན་སྡེ་ཁུལ་ཞབས་ཞུའི་ལས་སྟེགས་ཤིག་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་བསྐྲུན་ཏེ།རིག་ལྡན་མཉམ་སྤྱོད་དང་ཞི་མཐུན་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པའི་གྲངས་་་་་་་་འཛིན་སྡེ་ཁུལ་ཞིག་རགས་ཙམ་བསྐྲུན་ཚར་བ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཁ་གསལ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད།
རིག་ལྡན་སྡེ་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ་ནི་གཞི་རིམ་བཅོས་སྐྱོང་རིག་ནུས་ཅན་་་་་་་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པའི་ནང་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།བསམ་འཆར་་ནང་རིག་ལྡན་སྡེ་ཁུལ་བཅོས་སྐྱོང་གི་རྣམ་པ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་དང“སྡེ་ཁུལ་ནང་་་་་་་འཇུག+དྲ་ཐོག་བརྒྱུད་སྐྱེལ+སྡེ་ཚན་གྱིས་དང་ལེན་བྱེད་པའི”ལས་ཀའི་རྣམ་པ་་་་་་་ཁྱབ་གདལ་བཏང་སྟེ་སྐབས་འཕྲལ་དང་ལེན་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་་་་་་་་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་རེ་ཞུར་དུས་ཐོག་ཏུ་བརྡ་ལན་སྤྲོད་དགོས།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་་་་སྡེ་ཁུལ་གྱི་གནོད་འཚེ་དང་ཉེན་ཁའི་ཉེན་ཟོན་སྔོན་བརྡའི་དཔེ་དབྱིབས་བཏོད་དེ་་་དུས་ཐོག་ཏུ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་།རིག་ནུས་ཉེན་ཟོན་སྔོན་བརྡ།འཕྲལ་སྡོམ་དོ་་་་དམ།རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་དང་ཚོད་འཛིན་བཅས་ཀྱི་རིག་ནུས་བེད་སྤྱོད་འཕེལ་་རྒྱས་བཏང་ནས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཉེན་ཟོན་སྔོན་བརྡ་དང་འཕྲལ་སྡོམ་ཐག་གཅོད་ནུས་པ་་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་པ་ཁ་གསལ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད།

རང་རྒྱལ་གྱིས་2025ལོར་སླེབས་སྐབས་རིག་ལྡན་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་གྲངས་འཛིན་སྡེ་ཁུལ་གསར་པ་
རགས་ཙམ་བསྐྲུན་ཚར་བ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ།

① འདི་ནི་ཁེན་ནི་ཡའི་ནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་མཚེའུ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ནས་པར་བླངས་པའི་ཤ་བ་སྐེ་རིང་ཡིན་པ།
② འདི་ནི་ཁེན་ནི་ཡའི་ནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་མཚེའུ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ནས་པར་བླངས་པའི་ཆུ་བྱ་སྐེ་རིང་ཡིན་པ།
③ འདི་ནི་ཁེན་ནི་ཡའི་ནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་མཚེའུ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ནས་པར་བླངས་པའི་རྟ་སྟག་རིས་ཅན་ཡིན་པ།
④ འདི་ནི་ཁེན་ནི་ཡའི་ནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་མཚེའུ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ནས་པར་བླངས་པའི་གཙོད་ཡིན་པ།
⑤ འདི་ནི་ཁེན་ནི་ཡའི་ནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་མཚེའུ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ནས་པར་བླངས་པའི་བསེ་རུ་དཀར་པོ་ཡིན་པ།
⑥ འདི་ནི་མི་རྒོད་ཅིག་ཁ་མེ་རོང་མཚོ་འགྲམ་ཁུལ་ཆེན་གྱི་ཏུའུ་ཨ་ལཱ-ཨའེ་ཏེ་ཨའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་དུ་ཅི་དགར་རོལ་བཞིན་པ།

ཁེན་ནི་ཡའི་ནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་མཚེའུ་་་
ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ཨ་ཧྥེ་རི་ཁའི་་་་་་་་
ཤར་རྒྱུད་རོང་ས་ཆེ་མོའི་ཁུལ་དུ་་་་་་་་་
གནས་ཤིང་།ཆུ་བྱ་སྐེ་རིང་དང་དེ་་་་་་
བཞིན་འདབ་ཆགས་གཞན་མང་པོ་་་་
འཚོ་སྡོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས
“འདབ་ཆགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས”ཞེས་་
སུ་གྲགས་པ་དང་།དེས་མ་ཚད་བསེ་་
རུ་དཀར་པོ་དང་།མ་ཧེ།རྟ་སྟག་་་་་་་་
རིས་ཅན།གཙོད།ཤ་བ་སྐེ་རིང་་་་་་་་་
སོགས་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་མང་པོ་དེ་་
གར་འཚོ་སྡོད་བྱེད།
（ཡོངས་ཁུངས།བོད་ལྗོངས་
ཉིན་རེའི་ཚགས་པར）

ཁེན་ནི་ཡའི་ནནཱ་ཁུའུ་ལུའུ་

ཚེའུ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་
གི་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས། ①

② ③

④

⑤

⑥

མེབྱེ་ལངལྷོ་

འཕྲིན་གསར་