འཕྲོདབསྟེནདངབདེཐངཕོ་བར་གནོད་ཤོས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ལྔ།

ཕྱོགསབསྡུསགསརའགྱུར

2024ལོའི་ཟླ་09ཚེས་27

ལྷོ་བོཁའིའི་བོདབོ་ཡིའིག་ཚགས་པར་
འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་བསྟན་པ།ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཡེ་ཤེས་བཟང་མོ།

སྐད་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་ཞེས་པ་ནི་སྐད་ཆའི་ནུས་་་་་་་
པར་བརྟེན་ནས་ཕ་རོལ་ཉན་སྤྲོ་བ་དང་ནང་བསམ་་
པའི་བརྩེ་དུང་སོགས་ཚེགས་མེད་བརྡ་སྤྲོད་པའི་སྒྱུ་་་
རྩལ་ཞིག་ལ་སྐད་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་དུ་གོ་ཆོག་ལ།ལྷག་་་་་
པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་ལས་སྣེ་འཛིན་་་་་་་་་་
མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་སྐད་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱིས་ཉན་པ་་
པོ་སྣོད་ཀྱི་དང་བ་འདྲེན་པར་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་འབད་་་་་་
དགོས།དེ་ཡང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ནི་སྐད་ཆའི་སྒྱུ་
རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་བསམ་པའི་བརྩེ་དུང་བརྗེ་་་
རེས་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཡིན་པས།དགེ་རྒན་གྱི་་་་
སྐད་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་ནི་ཆེས་མཁས་སྙན་གྱི་སྐད་ཆའི་་་་་་
ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཁྲིད་སྤུས་ཚད་གོང་་་
མཐོར་བཏང་ནས་ཤེས་ལྡན་པའི་འཇོན་ནུས་ཀྱི་་་་་་་་
ཐབས་རྩལ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།དེ་ཡང་ཞེ་་་་
ཚིག་སྤྱད་ནས་སློབ་ཁྲིད་ལ་འཇུག་ན་སློབ་མའི་རྒྱུད་་
ལ་ཡ་རབས་གུས་སྲོལ་འཇགས་ཐུབ་པ་མ་ཟད་དགེ་་
སློབ་བར་མཛའ་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་པར་་་་་་་་
ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད།
གཅིག སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་ཡ་རབས་གུས་སྲོལ་་་་་་
འཇགས་ཐུབ་རྒྱུར་ཕན་པ།

གནའ་མིའི་གཏམ་དཔེར“་ཡ་རབས་ཕྱག་་་་་་་་་
དང་ཞེ་ས་མཁས།མ་རབས་སྙིང་དང་སྡུག་གྲོད་་་་་་་་
ཆེ་”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།ཞེ་ཚིག་ནི་བོད་མིའི་་་་་་་་་
རྒྱན་ཆ་ལྟ་བུར་གྲུབ་ཡོད།སློབ་གྲྭ་ནི་བསམ་པའི་་་་་་་
དཔལ་ཡོན་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་ཡུལ་ཞིག་དང་།ཡར་་་་་
ཐོན་གྱི་བསམ་བློ་དང་སྔོན་ཐོན་གྱི་ལག་ལེན་བརྒྱུད་་
སྤྲོད་བྱེད་ས་ཞིག་དང་མི་ཞིག་གི་ཡང་དག་པའི་་་་་་་་་
འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ་དང་།མི་ཚེའི་ལྟ་བ།རིན་ཐང་གི་་་
ལྟ་བ་འཛུགས་ས་བཅས་ཡིན་པས་རྒྱུན་དུ་ཞེ་ཚིག་་་་་་
སྤྱད་ན་སློབ་གྲྭའི་སློབ་སྦྱོང་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་་་་་་
སྐད་ཆ་མཛེས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་།སྐད་ཆའི་སྒྱུ་་་
རྩལ་དང་མཛེས་དཔྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐོ་རུ་གཏོང་་་
ཐུབ་ལ།སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་ལ་བྱི་དོར་ཡང་་་་་་་་
བྱེད་ཐུབ་པ།སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་ཕུལ་བྱུང་ཤེས་རིག་་་་

གི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་ཞིག་འཇོག་ཐུབ་པ་སོགས་་་
ཀྱི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་པ་དང་།སློབ་མའི་རང་་་་་་
བཀུར་དང་རང་གཅུན་ལ་སྐུལ་ལྕག་གང་ལེགས་་་་་་་་
ཐེབས་ནས་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་བྱང་ཚད་མཐོ་རུ་་་་་་་་་་
གཏོང་རྒྱུ་དང་ཐུན་མིན་གྱི་གཤིས་རྒྱུད་ཅིག་གསོ་་་་་་་
སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་སྒུལ་ཤུགས་གསར་པ་ཞིག་སྤྲོད་ཐུབ།
གཉིས།ཞེ་ཚིག་གིས་དགེ་སློབ་བར་ལྷད་མེད་་་་་་་་
མཛའ་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་པར་ཕན་པ།
ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་བུ་ཕྲུག་མང་དག་ཅིག་ནི་ཁྱིམ་་་་་
ཚང་གི་གཅེས་ཕྲུག་ཡིན་པས་ཁོ་ཚོར་ཁྱིམ་ཚངགི་་་་་་་
སློབ་གསོ་དང་བྱམས་སྐྱོང་ཐོབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་་་
གཅེས་ལང་དུའང་སོང་སྟབས།དགེ་རྒན་གྱིས་་་་་་་་་
ཐོག་མར་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བྲོ་བ་ལྡན་པའི་ཞེ་ས་ལྡན་པའི་་་་
སྐད་ཆ་དང་གུས་ལུགས་བཤད་ཚེ་ཁོང་ཚོའི་བསམ་་་
པའི་སྟོང་ཆ་གསབ་ཐུབ་པ་དང་དེ་བཞིན་རང་རྐྱ་་་་་་
འཕེར་རྒྱུར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཐོན་པ་མ་ཟད།དགེ་་་་
སློབ་དབར་གྱི་བསམ་བློའི་བར་ཐག་ཇེ་ཉེར་འགྲོ་་་་་་་
རྒྱུར་ཡང་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་ཐུབ།ཁྱིམ་ཚང་་་་་་་་
སློབ་གསོའི་ཆ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་རྐྱེན་པས་སློབ་མའི་་་་་་་
བསམ་བློའི་བྱང་ཚད་ཀྱང་རབས་འབྲིང་ཐ་གསུམ་་་་
འོང་སྲིད་པས།སློབ་མ་རྣམས་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་་་་་
ནང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཞེ་ཚིག་ཅུང་་་་་་
ཟད་སྨྲ་ཐུབ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་བསམ་བློའི་བྱང་ཚད་་་་་་་
རང་བཞིན་གྱིས་གོང་མཐོར་འགྲོ་སྲིད་པ་མ་ཟད་།
ཡ་རབས་ཀུན་སྤྱོད་རང་རྒྱུད་འཇགས་པ་དང་རང་་་
འགུལ་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་ཐད་ལའང་སྐུལ་མ་་་་་་་
ཐེབས་ནས་མཐར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལེགས་་་་
ཙམ་ཞིག་ཐོན་རྒྱུར་མི་མངོན་པའི་སྒུལ་ཤུགས་་་་་་་་་་
གསར་པ་ཞིག་སྤྲོད་ཐུབ།
གསུམ།སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དར་འཕེལ་བཏང་་་་་་་
ནས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཤེས་དཔལ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་་་་
དགོས།
ཀྲུང་གོའི་དེང་རབས་ཅན་ནི་དངོས་པོའི་་་་་་་
དཔལ་ཡོན་དང་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་ཕན་་་་་་་

ཚུན་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་དེང་རབས་ཅན་ཞིག་རེད་ཅེས་་་
བསྟན་ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་མི་རབས་ནས་
མི་རབས་བར་ཉམས་པ་མེད་པའི་ཡར་ཐོན་གྱི་སྲོལ་་
རྒྱུན་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྙམ་་་
ན།མི་རིགས་ཁག་གི་དུས་རབས་མཐུན་ཞིང་སྤྱི་་་་་་་
ཚོགས་ཞི་བདེ་འཆམ་མཐུན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ལམ་སྟོན་་་
བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་་
ཉིང་བཅུད་ལེན་དགོས།བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་་་་་་་་
གནས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་དུ་གྱུར་པའི་ཞེ་ཚིག་འདིར་་་་་་་
དུས་རབས་ཀྱི་སྲོག་རྩ་ལྡན་ཡོད་ལ།འཆམ་མཐུན་་་
སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པར་གལ་ཆེའི་ནུས་པ་་་
ལྡན་ཡོད།
ཞེ་ཚིག་འདི་རྒྱུན་དུ་སློབ་ཁྲིད་ཁྲོད་དུ་སྤྱད་་་་་་་་་
ཐུབ་ན་སློབ་མའི་སྐད་ཆའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་རྨང་གཞི་་་་་་་་་
བཟང་པོ་འདིང་ཐུབ།དེ་ཡང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤིང་
བེད་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐོ་བའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་སྐད་ཆའི་
བརྡ་ཆད་མང་དག་ཅིག་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་ངང་གིས་་
འཇགས་པ་དེས་གཅིག་ནས་སློབ་མས་འཚོ་བའི་་་་་་་་
ཁྲོད་ཀྱི་བརྡ་ཆད་མང་པོ་བསགས་ཐུབ།གཉིས་ནས་
རྒན་བཀུར་གཞོན་གཅེས་སོགས་ངག་གི་སྒྱུ་རྩལ་་་་་་་་
ལས་མངོན་ཐུབ།ཕུལ་བྱུང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་་་་་་་་་་
གནས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་མྱོང་ཐུབ་ཚེ་རིག་གནས་དེར་་་
དགའ་ཞེན་དང་།སློབ་སྦྱོང་།བེད་སྤྱོད།རྒྱུན་་་་་་་་་་
འཛིན།འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་བློ་ཁ་ཕྱོགས་ཐུབ་ལ་
བླང་དོར་གྱི་གནས་ལ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འཇུག་་་་་་
པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཅིག་ཀྱང་སྐྱེ་ཐུབ་ལ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་་་་་་་་་
རིགས་ཤེས་དཔལ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པར་ཁ་ཡོད་་་་་་་་
ལག་ཡོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ།
（ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཆ་ཚང་སློབ་འབྲིང་།
བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་།）

སློབ་ཁྲིད་ཁྲོད་ཞེ་ཚིག་སྤྱད་ན་སློབ་མའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་བྱང་ཚད་
གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་ནུས་པ་གལ་ཆེན་ལྡན་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）འཚོ་བའི་འཐུང་ཆུ་་་་་་་་
ནས་སྨན་བཅོས་སློབ་གསོ་དང་།འབྲོག་ལས་འཕེལ་་་་་་་
རྒྱས་ནས་བདེ་སྡོད་ལས་གཞིའི་བར།དེ་བཞིན་འཚོ་་་་་་་
བའི་འགྱུར་ལྡོག་ནས་ཏང་གི་དམངས་ཕན་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་
བར་གླེང་བ་དང་འབྲེལ།མང་ཚོགས་ཚོར་ཕན་ཁེ་གང་་
ནས་བྱུང་བ་དང་དྲིན་ལན་སུ་ལ་འཇལ་དགོས་མིན་་་་་་་་
གསལ་པོ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་གསོ་ཁྲིད་སྟོན་གནང་་་་་་་་
ནས་ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་།ཏང་གི་བཀའ་་་་་་་་་
དྲིན་ཚོར་བ།ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ་བཅས་བྱེད་་་་་་
པའི་ཡིད་ཆེས་དང་ཆོད་སེམས་བརྟན་འཁྱོངས་བྱེད་་་་་་
དགོས་ཞེས་གསུངས།
གྲི་གུ་སྡེ་ཁུལ་དུ།ཤང་གྲོང་རྡལ་དང་གྲོང་སྡོད་ལས་
བྱེད་པ་ཚོ་དང་བསམ་གྲོས་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་རེས་གནང་
བ་དང་འབྲེལ།སྡོད་མལ་ཁོར་ཡུག་ཅུང་ཞན་པའི་ཏང་་
ཀྲེ་པུའུ་ཡི་བཅོས་སྒྲིག་དང་།ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས།
མང་ཚོགས་ཀྱི་འབབ་འཕར་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནན་་
ཏན་ངང་གསན་རྗེས།བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས།ཏང་་་་་
གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་་་་་
གསུམ་པའི་དགོངས་དོན་དང་།ལྗོངས་ཏང་ཨུད་་་་་་་་་་
སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་གྲོས་ཐེངས་དྲུག་པའི་དགོངས་་་་་་
དོན།དེ་བཞིན་གྲོང་ཨུད་སྐབས་གཉིས་པའི་ཚང་གྲོས་་་
ཐེངས་བརྒྱད་པའི་དགོངས་དོན་བཅས་སློབ་སྦྱོང་ནན་་་
ཏན་བྱས་ཏེ།དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་སྒོས།རང་་་་་
འགུལ་ངང་གོང་རིམ་གྱི་བསྒྱུར་བཅོས་དོན་དག་ལ་་་་་་་་་
འབྲེལ་མཐུད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།རྩེ་རིམ་་་་་་་་་་
འཆར་འགོད་དང་གཞི་རིམ་གྱི་གསར་གཏོད་ཀྱི་འབྲེལ་་

བ་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་བྱས་ཏེ་དམངས་ཆེད་ཞབས་ཞུ་
བསྒྲུབ་པའི་བྱ་བ་མཐའ་དག་ཏན་ཏིག་ལེགས་གྲུབ་བྱེད་
དགོས།གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཟབ་་་་
ཏུ་བཏང་སྟེ།མང་ཚོགས་ཚོས་སྡོད་མལ་ཁོར་ཡུག་་་་་་་་་་
བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་སྒོ་ཁག་དང་།གྲོང་ཚོ་བཀོད་གཙང་བྱ་
སྤྱོད།ཉམས་ཞན་ཏང་ཀྲེ་པུའུ་ཡིས་ལོ་མཇུག་ཏུ་རྗེས་་་་་་
ལུས་ཞྭ་མོ་འབུད་ཐུབ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཅས་ཀྱི་ནང་་་་
ཧུར་ཐག་ཞུགས་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
རྣམ་གྲངས་ལས་ཡུལ་དུ་མང་ཙམ་བསྐྱོད་དེ་བདེ་་་་་་་་་་
འཇགས་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་རྣམ་
གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་ཁག་གི་བདེ་འཇགས་ལ་གནོད་་་་་་
པའི་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།འབྲོག་་་
ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དམིགས་ཏེ་ཁྱིམ་དུད་སྔར་བས་མང་
བ་འདེབས་གསོ་ར་བ་དང་གྲོང་ཚོའི་མཉམ་སྡེབ་གསོ་་་་
ཚགས་མཉམ་ལས་ཁང་ནང་ཞུགས་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་་
དགོས་པ་དང་།ལག་རྩལ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་སྒྲིག་འཛུགས་
ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་ལྗོངས་ཕྱི་ནང་དུ་སྔོན་ཐོན་གསོ་་་་་་་་
ཚགས་མཉམ་ལས་ཁང་གི་ཉམས་མྱོང་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་
པར་བསྐྱོད་བཅུག་ནས་སྒོ་འགྲམ་དུ་ལས་ཞུགས་མངོན་་
འགྱུར་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།གནས་བཞི་ཤང་གནས་་་་་་་་
བཞི་གྲོང་ཚོའི་ཆ་སྒྲིག་རོགས་སྐྱོར་བྱ་ཡུལ་ཚེ་རིང་་་་་་་་་་
མཚམས་གཅོད་ཁྱིམ་དུ།ནང་མི་ཚོ་དང་ཅི་གྲོས་མོལ་་་་་་
གྲོས་དང་འབྲེལ།ཁྱིམ་ལ་མི་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།ཡོང་་་་་་
འབབ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།གཟུགས་གཞིའི་གནས་ཚུལ།
ད་དུང་དཀའ་ངལ་ག་རེ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སོགས་་་་་་་་
བཀའ་འདྲི་གནང་བ་མ་ཟད།དེང་གི་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་་་་་་

པའི་འཚོ་བའི་འཕོ་འགྱུར་གླེང་ནས་མང་ཚོགས་ཚོས་སུ་
ཡི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་པ་དང་།དྲིན་ལན་སུ་ལ་འཇལ་་་་་་་་་
དགོས་པ་སོགས་གསལ་འགྲེལ་གནང་བ་རེད།
མཚོ་སྨད་ནས་མཚོ་སྣར་རྡོག་ཐོན་མ་གནང་གོང་།
བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་འཆི་མེད་རྡོ་རྗེ་དང་ཚེ་རིང་་་་་་་
མཚམས་གཅོད་ཁྱིམ་དུད་གཉིས་ལ་ཁག་སོ་སོར་་་་་་་་་་
འཚམས་འདྲི་གནང་བ་རེད།
མཚོ་སྣ་གྲོང་ཁྱེར་ཆུ་དྲོ་མོ་ཤང་དུ།བསམ་གྲུབ་ཚེ་་་
རིང་གིས་ཤང་སྲིད་གཞུང་གི་བརྙན་ལམ་ལྟ་སྐུལ་ཁང་་་་
དུ་ཕེབས་ཏེ་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་བཀོད་གཏོང་མ་ལག་
ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་རེད།
ཁོང་གིས།བསམ་བློའི་ངོས་འཛིན་མཐོ་རུ་བཏང་
སྟེ།ཤང་གྲོང་རྡལ་དང་གྲོང་ཚོ་ཡུལ་ལྷན་དབར་གྱི་་་་་་་་་་
བརྙན་ལམ་བཀོད་གཏོང་བྱེད་ཚད་དང་ནང་སྦྱོང་བྱེད་་
ཚད་མང་དུ་གཏོང་དགོས།སྟོང་ལོའི་གླ་ཚེར་གླིང་གི་་་་་་
དགེ་མཚན་ལ་གཞི་རྐང་ཚུགས་པ་བྱས་ཏེ།གླ་ཚེར་ཁྱད་
ལྡན་ཅན་དང་ཐོན་ལས་ཅན་དུ་སྒྱུར་ཕྱོགས་ལ་ཞིབ་་་་་་་་
འཇུག་ཐད་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་གླ་ཚེར་ཐོན་ཁུངས་་
དེ་ཉིད་སྒུལ་ནུས་གསར་པ་དང་དགེ་སྤེལ་གསར་པར་་་་
འགྱུར་བ་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།
འབྲེལ་ཡོད་རྫོང་ངམ་གྲོང་ཁྱེར།དེ་བཞིན་ཚན་པ་་
ཁག་གི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་རྟོག་ཞིབ་ནང་ལྷན་དུ་་་་
ཞུགས་པ་རེད།།
བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།བསོད་་་་་་་་་་
བསྟན་དང་ཡེ་བཟང་གིས་ཞུས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད） གཉིས་པའི་ཚང་གྲོས་ཐེངས་་
བརྒྱད་པ་བཅས་ཀྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་
ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་མིག་སྔ་དང་རྗེས་སོའི་དུས་མཚམས་་་་་་་
ཤིག་རིང་གི་ཆབ་སྲིད་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྩིས་ཏེ།
སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་དགོས་པ་མ་ཟད་
དམ་པ་དོན་གཉེར་ཐུབ་རྒྱུར་བརྩོན་ལེན་ཧུར་ཐག་བྱེད་་་་་་་་་་
དགོས།བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཉིད་ལས་འགན་་་་་་
ཨང་དང་པོར་བཞག་ནས་གཞི་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་སྒྲིག་་་་་་་་
དང་འགན་ཟླ་རྩོད་གླེང་འདུམ་འགྲིག་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་་་
དམ་འཛིན་ལྷོད་མེད་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་་་་་་
མཐུན་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་འཛུགས་རྒྱུ་འདི་ཉིད་་་་
གཙོ་ཐིག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་སྲོལ་བཞིན་ཆོས་་་་་་་་་་
ལུགས་ལས་དོན་ལ་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་ཡུན་་
རིང་བདེ་འཁོད་ལ་སྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་རྨང་གཞི་འདིང་་་་་་་་་་
དགོས།སློབ་གསོ་སྔོན་ལ་འཇོག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་འཐབ་ཇུས་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་་་་་་་
རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གསོའི་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་གནང་བའི་གསུང་་་་་
བཤད་གལ་ཆེན་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་ལག་བསྟར་གཏིང་་་་་
ཟབ་བྱས་ཏེ་ངེད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་གསོའི་བྱ་གཞག་གི་སྤུས་་་་་་
མཐོའི་གོང་འཕེལ་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་གཏོད་དགོས་པ་་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།
བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།བསོད་བསྟན་དང་
ཡེ་བཟང་གིས་ཞུས།

བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་མཚོ་སྨད་རྫོང་དང་མཚོ་སྣ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་རྟོག་ཞིབ་གནང་བ། ཉི་མ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་གོང་དཀར་དང་གྲ་ནང་དུ་ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཚང་གྲོས་ཐེངས་གསུམ་པའི་
དགོངས་དོན་སྒྲོག་འགྲེལ་གནང་བ།

གཅིགཚྭ་མང་བའི་ཟས་རིགས།
ཚྭ་མང་བའི་བཟའ་བཏུང་གིས་སྙིང་ཁམས་ཁྲག་རྩའི་བདེ་ཐང་་་
ལ་གནོད་པ་མ་ཟད།ཕོ་བའི་བདེ་ཐང་ལའང་གནོད་ཀྱི་ཡོད།ཚྭ་མང་
བའི་ཟས་རིགས་བཟས་དྲགས་ན་ཕོ་བའི་འབྱར་སྐྱིར་གནོད་དེ་ཕོ་་་་་་་
བའི་གཉན་ཚད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་ཚབས་ཆེ་ན་་
ཕོ་བའི་འབྲས་སྐྲན་འབྱུང་སྲིད།
གཉིས།མངར་ཆ་མང་བའི་ཟས་རིགས།
ད་ལྟའི་ན་གཞོན་ཚོའི་ལས་ཀ་དང་འཚོ་བའི་གནོན་ཤུགས་ཚང་་་་
མ་ཆེ་བ་དང་།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གནོན་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་་་་་་
མངར་ཆ་ཟ་རྒྱུར་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པར་
གཞིགས་ན།རྒྱུན་དུ་མངར་ཆ་མང་བའི་ཟས་རིགས་བཟས་ན་སོ་སྲིན་
སློང་སླ་བ་མ་ཟད།ད་དུང་ཕོ་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཇེ་ཆེར་་་་་་
འགྲོ་སྲིད།
གསུམ། ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་ཆང་རག་འཐུང་བ།
ཐ་མག་འཐེན་པ་དང་ཆང་རག་བཏུང་ཚེ་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་་་་་་་
འཚེ་ཧ་ཅང་ཆེ་བ་དང་།དེ་གཉིས་ཀས་མཁྲིས་པ་ཕོ་ལྷུང་གི་ནད་སློང་
གི་ཡོད།
བཞི།བཟའ་བཏུང་གཙང་མ་མེད་པ།བཟའ་བཏུང་གི་གཙང་་་
སྦྲ་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་ན་ཕོ་བར་幽门螺旋杆菌ཟེར་བའི་ནད་་་་་
སྲིན་འགོས་སྲིད།དེ་ནི་འཇུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི་སྨུག་རུལ་ནད་དང་་་་
གཅོང་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ཕོ་བའི་གཉན་ཚད།ཕོ་བའི་འབྲས་སྐྲན་་་་་
སོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་སློང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
ལྔ། སྨན་གང་བྱུང་བཟའ་བ།

དུས་ཡུན་རིང་བོར་སྨན་ཟས་ན་ཕོ་བའི་འབྱར་སྐྱི་ལ་གནོད་པ་སྟེ།
དཔེར་ན་སྨན་ཨ་སི་ཕི་ལིན་དང་པུ་ལོ་ཧྥན་སོགས་ལྟ་བུ།
བདེ་ཐང་གི་ཕོ་བ་དགོས་ན་འདི་ལྟར་གནང་དང་།
★ ཤིང་ཏོག་དང་སྔོ་ཚལ་གསོས་པ་མང་ཙམ་བཟའ་བ།
★ རྒྱུན་དུ་སྲན་མ་ལས་བཟོས་པའི་བཟའ་བཅའ་མང་ཙམ་་་་་་་
བཟའ་དགོས།
★ ཁ་ལག་རྒྱགས་ཚད་མི་ཟ་བ་དང་དལ་མོར་ལྡད་ནས་མིད་་་་་
དགོས།
★ བདེ་ཐང་གི་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་་་་་་་་
དགོས།

རའིགས་གཞུང་དང་ལག་ལལེན་