

རས་གྲོན་ཡས་གཙོ་ས་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་དགོས་པའི་བློ་སྤུང་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་གྲོན་པ་ཡིན་ན་དེ་ལན་
ཉོག་དབྱེ་བས་གཉན་རིམས་༡༩ གཅིག་ལྷན་མིན་པ་འགོ་ས་ནད་རིགས་མང་པོ་སྟོན་འགོ་ག་བྱེད་ལུ་བའི་དགོ་ཚན་ལས་སྟོན་
གང་ཡང་མེད་ན་ཚང་མས་ཁ་རས་ངེས་པར་དུ་གྲོན་དགོས་པའི་སྤུང་ལྷན་གནང་།

གཉིས་ལ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་ལུགས་སྟེན་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཙོད་ཀྱིས་འདས་པའི་བདུན་
ལྷན་ཅིག་ནང་ཚོགས་ཚུང་གི་བྱ་བ་ཐོན་མདོར་བསྐྱུས་ལྷན་དོན། འདས་པའི་བདུན་ལྷན་ནང་ཁྱོད་ཀྱི་གར་ནང་བོད་མི་གངས་
༡༩༩༩ ཉེ་འདྲིམ། ༡༩༩༩ ཚོགས་སྡེ་དང་སྤྱི་གཞི་འཇུགས་ཀྱིས་མ་ལུགས་འགྲུལ་སྐྱུར་བའི་འགོ་ག་དབྱེ་བུར་འཛོག་ཁང་དུ་
བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༡༩༩༩ ཉེ་འདྲིམ། ༡༩༩༩ འགོ་ག་དབྱེ་བུར་བཞག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་ལྷན་ནང་ནད་གཞི་ཕོག་པའི་མི་གངས་༩ ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
བསྟེན་སྟོན་གསོ་གནང་བ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་ངོས་ནས་མདུན་བསྐྱོད་
ཞབས་ལྷན་བའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྟེན་བོད་ཀྱི་རྩིས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ཟབ་སྐྱོད་
གཅིག་ལོ་སྤྱི་གཞི་ལྷན་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་བཞག་འགོ་ག་ཚེད་བདུན་ལྷན་འདིའི་ནང་ཁྱོད་ཀྱི་གར་
ནང་གི་བོད་མི་གངས་༢༡༩ ཅམ་ལ་ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་ལུ་བའི་བྱུང་། ཀྱི་གར་ནང་སྟོན་འགོ་ག་སྟེན་ཁབ་
ཀྱི་སྟོན་ཚུགས་ནས་ད་བར་མདུན་བསྐྱོད་ཞབས་ལྷན་བའི་མི་གངས་༩༩༩ དེ་བཞིན་བོད་མི་ལོ་ན་༩༩ ཡན་དང་༩༩ ཡན་ལྷན་
གཉན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གངས་༩༩༩༩ བཅས་ཁྱོད་མི་གངས་༢༡༩ ཅམ་ལ་ཀྱི་གར་གཞུང་གི་མ་ལུགས་འགྲུལ་འོག་
སྟོན་འགོ་ག་སྟེན་ཁབ་ཀྱི་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། གཞན་ཡང་ས་གནས་རྩི་བྱེད་ཚོགས་ཚུང་ནས་ས་གནས་གཞུང་གི་སྟེན་ཁང་
དང་དེ་བཞིན་རྩི་བྱེད་སྤྱི་གཞི་སྟེན་ཁབ་ལག་འཛིན་བཅས་ངོ་བཅར་ལུགས་སྤྱད་དང་བདུན་པའི་ཚོགས་འདུ། དེ་བཞིན་མང་
ཚོགས་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡས་གཙོ་ས་ལས་དོན་རྣམས་ལུ་མ་ལུགས་འགོ་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྷན་།

གསུམ་ལ། བཅོན་ཀྱི་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ནད་གཞི་ཕོག་པ་སྟེན་གསང་ལྷན་ལ། འདས་པའི་བདུན་ལྷན་ཅིག་གི་ནང་
ཀྱི་གར་ནང་དུ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༡༩ ལྷན་། ཞིབ་ཐོག་། སྤེལ་གོ་བ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་
༩ གེལ་མོན་འོན་ནས་མི་གངས་༡༩ ལ་དུགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ མེའོ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡ མོན་སྟོ་འདོད་
ཀྱི་སྤྱིང་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༩ སིམ་ལ་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ བཅས་ཁྱོད་མི་གངས་༡༩ ལྷན་ཡོད་པ་ལས་སྤྱིས་
བ་གངས་༡༠ དང་བྱུང་མེད་གངས་༩ དེའི་ནང་ནས་དབྱུང་ན་མཐོ་ལོས་དེ་༡༩ དང་ཚུང་ལོས་དེ་ལོ་༡༩ ལྷན་ཡོད། ལན་

གཞི་ཐོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་རྣམས་རང་གྲིམ་དང་། ཚོགས་སྡེའི་ཟུར་བཀག་ཐོག་
དོན་ལ་བཞུགས་བཞིན་གསོ་བཅོས་གནང་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟུང་ལྟུང་། ལྷན་པས་མ་ལེགས་པ་ཅིག་ལ་བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་
ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཐོད་མི་གཉིས་ཉེ་སྤྲེལ་ཀོབ་གཞིས་ཆགས་ནས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་ ༤༣ དང་ ༤༧ བཅས་འདས་
གྲོངས་སོང་ཡོད། ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་ཐོད་མི་ནད་གཞི་ཐོག་པ་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༡༦༣༥ ཟག་སྐྱེད་བྱུང་བ་མི་
གྲངས་ ༡༥༩༩ འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་གྲངས་ ༩༥ ད་ལྟོ་ནད་མནར་བཞིན་པ་མི་གྲངས་ ༣༡ ཡོད་པ་ཡིན།

བཞི་པ། མི་མང་ལ་སྤྲུལ་སྐྱབས་ལམ་སྟོན་ལྟར་དུ། ད་བར་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནད་ནད་གཞི་འདི་ཐོག་པའི་མི་གྲངས་ས་ཡ་ ༡༣༠ དང་
ཤེ་སྟག་རྒྱ་གར་ནང་ས་ཡ་ ༡༡ ལྷག་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་གར་ནང་ད་ལྟོ་ནད་མནར་བཞིན་པ་མི་གྲངས་ ༣༥༣༣༩༩ ཅམ་བྱུང་ཞིང་
འདས་པའི་རྒྱ་ཚོད་ཉེར་བཞི་ནང་མི་གྲངས་ ༣༥༤༥༡ ཉེ་འདས་པའི་རྒྱ་བ་གཉིས་ཅམ་ནས་ནད་པའི་གྲངས་ཉ་ཅང་འཕར་
ཡོད་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་དུང་འཛིན་མཚོག་ནས་ཀྱང་ད་ལྟོ་འགན་སྐྱོང་འདིར་ནད་ཡམས་བཀག་སྡོམ་གྱིས་བྱེད་མ་ཐུབ་ཆེ་སྐྱེད་
ཡང་རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱལ་སྐོ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཆགས་མི་སྤྱི་དུང་མི་མཉམ་པས་མངའ་སྡེ་སྤྱི་ཁྲབ་སྟོན་ཆེན་གཙོ་ས་ས་གནས་གཞུང་
དང་མི་མང་ཚང་མས་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལུ་མ་ཐུད་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཡོད་ན་ད་ཆ་རྒྱ་
གར་སྤྱི་ལུ་རྒྱ་དང་ཀེ་ར་ལ། བན་རྒྱལ། ཀར་ཅ་ཅ་ཀ་དང་ཆ་ཉིས་ལཱ་ར་བཅས་ནད་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་གདལ་ཆེ་བུ་འགོ་
བཞིན་པས་རང་རིགས་ཐོད་མི་རྣམས་པས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཁབ་ནང་འགོ་བསྐྱོད་སྐབས་དམིགས་བསལ་གཟབ་གཟབ་དང་
སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ལྟར་དང་། ད་ཆ་ང་ཚོར་སེམས་ཚབ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཐོད་པའི་སྟོབ་གྲུ་
རྣམས་སྐོ་སྤྱི་ཞིང་རིམ་བས་འབྲིང་རིམ་དང་དམའ་རིམ་སྟོབ་མ་རྣམས་བསྐྱོད་གནང་བཞིན་པས་སྟོབ་གྲུའི་འགན་འཛིན་
སྟོབ་སྤྱི་དང་དགོ་ལས་སྟོབ་མ་ཚང་མས་མཉམ་ཏུ་བ་ཀྱིས་དགོ་སྟོབ་ཀྱི་འབྲོད་བསྟེན་གཙོ་ས་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་ཐོག་
སྤྲུལ་སྐྱབས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་སྐྱེད་བྱེད་སྐུལ་ལྟར་དུ་ཡིན། གཞན་ཡང་སྤྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་ཐོད་མི་རྣམས་
ནས་ཀྱང་སོ་སོའི་གནས་ལུལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་གནས་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་ཐོག་སྤྲུལ་སྐྱབས་
གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས་པ་སྐྱེད་བྱེད་སྐུལ་ལྟུང་། མཐའ་དོན་སྟོན་འགོག་སྟོན་ཁབ་རྒྱལ་ཅིན་མ་ཅིན་ལ་མ་སྟོན་པར་ཚང་མས་
ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་སྟོན་དེ་ཁ་རས་ཁྱོན་ཡས། མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛིན་ཡས། ལག་པ་གཙའ་མ་འཁྲུལ་ས་
དང་། ཁུངས་ལྡན་གྱི་གནས་རྒྱལ་མ་གཏོགས་དགོས་གཏམ་རིགས་གསལ་འཛིན་མ་གནང་བའི་རེ་སྐུལ་ལྟུང་བ་དང་སྤྲུལ་ས་
ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་ ༥༡ པ་དེ་མཇུག་སྤྱིལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཚའང་གཤམ་གསལ་དོ་དམ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube གྲྀ་ཚིག་ནས་གཟེགས་ཐུབ།།

<https://fb.watch/4jQmyA8BYI/>

<https://youtu.be/EHk9i4vwy68>
