

# གཤམ་བྱུང་ན་ཚུང་ཚགས་པར་།

# 刚坚少年报



ཕྱི་ལོ་ 2019. 3. 20 ལུགས་རྒྱུ་རྩལ་ལོ་འཁོར་ 2. 14 ལོ་ན་ལོ་འཁོར་ལོ་འཁོར་། 1. 14  
རྒྱལ་ནང་གཞི་གུར་གྱི་ཚོགས་པར་མི་འབྲིང་ཡང་རྟུགས་ཀྱི་མཚན་ལུ་ 03-0011 /-2  
ཚོགས་པར་མཚན་ 55-12 རྒྱལ་གྱི་འཇུག་པོ་ 810001



མཚོ་སྡོད་མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱུ་འཇུག་ལུ་འཇུག་པོ་རྩལ་ལོ་འཁོར་ལོ་འཁོར་།  
གཞི་གུར་ལ་བསྐྱོད་པའི་ཚོགས་པར་མི་འབྲིང་ཡང་རྟུགས་ཀྱི་མཚན་ལུ་ 997  
གཞི་གུར་གཞི་གུར་ལ་ཚོགས་པར་མི་འབྲིང་ཡང་རྟུགས་ཀྱི་མཚན་ལུ་

《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་ཚགས་པར་》ལྷིང་ལྷིང་ལྷིང་། བཅོམ་བཤུགས་  
དུང་བ་ཟུང་མོ་ཞིག་གིས་ནམ་རྒྱན་དཔེ་མེས་ལྷན་བསྐྱེད་མཁུ་  
འདས་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཡིད་ལ་མ་ལེར་བྱུང་བའུ་ལྷན་གྱི་དང་དང་  
དམའ་འཛིང་བྱ་བའུ་ལྷན་པར་། དམའ་བཞུགས་ཀྱི་གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་  
ཚགས་པར་》ཞེས་མངོན་ཤིང་། རྣམས་དེར་ཉིན་བཅུ་ཤས་ནང་  
འཛིན་གྱི་ཚོགས་པར་ལྷན་གྱི་འགྲམ་བཞིན་འདུག ཚོགས་པར་  
བྲལ་མ་ཐག དམའ་བཞུགས་ལྷན་གྱི་ཚོགས་པར་ལྷིང་ལྷིང་  
ནས་ཞིབ་ཞོག་ཅིག་བྱས་ཆེས་སློབ་ཞོགས་གཞན་ལ་རོལ་སྤོང་བྱེད་བྱ་  
འདུག་ཀྱི་གོམས་གཤིས་སུ་ཚགས་པར་ལྷན་གྱི་ཚོགས་པར་  
སྤོང་བཞོད་འདུག་པའི་ཚོམ་ཡིག་སུ་ཚོགས་པར་ལྷིང་ལྷིང་དང་དང་ན་མཉམ་  
གྱི་ཞོགས་པོ་དག་གིས་ཁྱིམ་ལ་ཤ་སྟག་ཡིན་མྱོར་རང་སྤོང་འཚམ་ཞིང་།  
ཡིད་ཀྱི་དང་བཅིག་ཅར་དུ་འཛིན་པར་བྱེད་པས། དམའ་བཞུགས་འཁོར་  
རེ་རེར་པར་མེད་ཆེས་མའི་ཚོགས་པར་ལ་རེ་སྟག་བྱེད་པ་ནི་བྱིས་  
པས་ལོ་སར་གྱི་ཡིག་སྟེང་ལ་རེ་སྟེང་བྱེད་པ་དང་ཀྱན་ནས་མཚུངས།  
དེ་ལྟར་དུས་ཚོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་བཟོང་ས་ནས་ཁོ་བོའི་ཚོམ་ཡིག་འཛི་  
སྤོང་གི་འདུན་པ་དང་ཚུ་ཚོང་ཡུང་ལྷན་བསའི་མཚོར་བྱིན།



རྣམས་བཅུ་གསུམ་པའི་རྒྱལ་ཡོང་མ་མི་དམངས་འབྲུག་མི་ཚོགས་ཚེན་ལེངས་  
གཉིས་པ་དེ་2019ལོའི་ཚུ3པའི་ཚེས་3ཉིན་ལེ་ཅིན་དུ་འཚོགས་པར་དང་། ཚུ3པའི་  
ཚེས་13ཉིན་གྱི་ལྷོ་དྲོད་མཚུགས་བྱེད་པ།



རྒྱལ་ཡོང་མ་མི་དམངས་རྒྱུ་རྩལ་ལོ་འཁོར་ལོ་འཁོར་ལོ་འཁོར་ལོ་འཁོར་ལོ་འཁོར་  
2019ལོའི་ཚུ3པའི་ཚེས་3ཉིན་ལེ་ཅིན་དུ་འཚོགས་པར་དང་། ཚུ3པའི་  
ཚེས་13ཉིན་གྱི་ལྷོ་དྲོད་མཚུགས་བྱེད་པ།

མཚོགས་ཀྱི་སློབ་རྣམས་གཉིས་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། ད་  
རང་《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་ཚགས་པར་》ཚོམ་སྟེང་ལ་གིས་སྟེལ་  
པའི་མི་དང་རང་བྱུང་ལམས་ཞེས་པའི་ཚོམ་ཡིག་འགྲམ་སྟེར་ལ་  
ཞུགས་ཤིང་། དམའ་བཞུགས་པའི་《འཚམ་མཐུན་གྱི་རྒྱལ་ཁུལ་ཞེས་པའི་  
ཚོམ་ཡིག་དེར་སློབ་ལུ་ལས་འགོངས་པར་བྱ་དགའ་ཡང་དང་པོ་ཚོབ་  
ནས་ད་རང་ཟེ་ལེར་ལ་བྱ་དགའ་ལེན་དུ་སོང་ཞིང་། དེ་ནི་ད་  
རང་ཚོགས་དང་པོར་གནའ་མཁུ་ཟེ་ལེར་ལ་  
སོང་བའུ་ཡིན། རྣམས་དེའི་

ཡིད་ཅིང་། འབྲུལ་བཞུད་ཚུང་དུ་དེས་ཀྱང་དམའ་ཚོན་ན་མཚོང་བྱ་  
ཚེས་ཚེར་བསྟེད་བྱུང་། དེ་ནས་ད་ཚོ་གོས་ནན་རྒྱུ་ལི་ལྷན་མཚོང་གོང་  
དམའ་བྱེད་ཀྱི་ཞེས་པའི་ས་དེར་སོང་སྟེ། དེ་གའི་སྟམ་མཚོང་ལེན་བཅའ་  
སྤོང་སྤོང་ཚུང་དང་མན་ཚུན་ལག་དང་སྟེལ་པའི་བྱ་འགུལ་ཞིག་ཀྱང་  
སྟེལ་ནས་ཚང་མས་མཉམ་དུ་སྤོང་བྱོ་འཁུལ་པ་དང་། རྣམས་ལེན་  
པ་སོགས་སློབ་ཞེས་ཉམས་དགའ་བཞིག་བྱང་བའི་ན། བྱེད་ཀྱི་ཞེས་  
པའི་ས་དེ་ནི་སྤོང་ཚུང་བྱེད་པའི་ཞིང་ཞིང་། རྣམས་སུ་ལུ་དེའི་མི་རྣམས་  
ཀྱིས་མ་སྟེལ་དང་སྤོང་སྤོང་འཛུགས་ནས་སྟུན་སོགས་བྱས་ཏེ།  
དུས་ད་ལྟོ་སྤོང་ལྷན་གྱི་ལུ་ལྷོངས་ལྷན་སྟུགས་ཞིག་བསྟུན་འདུག་  
པས། སེམས་སུ་དགའ་སྤོང་ཞིག་སྟེལ་ཞོར། བུ་ལུ་ལ་དགའ་ཞིང་།  
རང་བྱུང་ལམས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་དུང་བའི་ཚོར་  
བཞིག་ཚུང་ལ་བཅོས་མིན་དུ་སྟེལ་  
བྱུང་། བྱེད་ཀྱི་ལུ་བཅུད་ནས་  
ཁོ་བོས་མཚོང་དུས་ལམས་  
གསུམ་གྱི་ན་མཉམ་སློབ་  
ཞོགས་བཅུ་ལྷན་པོ་ཤེས་  
ཤིང་། དེ་ལས་རེ་འགའ་ད་ལྟོ་  
བོད་ལམས་ཀྱི་ན་གཞིན་ཚོམ་  
པ་པོར་སྤོང་འདུག

ཚོབ་པ་དེ། ཁོ་བོར་མཚོན་ན། ཚུང་དུས་ནས་སློབ་སྤོང་དང་ལྷན་པར་  
དུ་ཚོམ་ཡིག་འཛི་སྤོང་ལ་འབད་འབད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་  
བསྟོན་དུ་མེད་དོ།  
སློབ་ཚེན་མཐར་བྱིན་ཆེས། ཁོ་བོས་རབ་འབྲམས་ཞིབ་འཇུག་  
སློབ་མར་རྒྱགས་འཕྲོད་དེ། ཀྱང་གོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་  
ཡིག་ཚང་རིག་པར་སློབ་གཉེར་བྱས་ཤིང་། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ཁོ་  
བོའི་ཚོམ་འཛི་ལེ་ཞུགས་ཀྱང་གཅོ་བོ་རིག་གཞུང་དཔུང་ཚོམ་གྱི་  
རྣམས་མི་སྟེང་སློབ་ཏེ། དཔེ་སྟོན་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཐབས་  
དཀྱིས་གཅིག་དུ་བཟུང་ཐོག ཚོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་མང་གཞི་ཚུང་  
མཚིས་པ་ནི། རང་ཉིད་ཚུང་དུས་ནས་ཚོམ་ཡིག་འཛི་སྤོང་ལ་ཞུགས་  
པའི་བཀའ་འཁོར་ཡིན་ལ། 《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་ཚགས་པར་》ཀྱིས་ཁོ་  
བོར་ལམ་སྟོན་ཡག་པོ་མཚུང་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ལོ།  
དཔེ་ཡིད་མི་སྤོང་གི་བྱ་བའི་ལས་རྒྱུ་ལ་ཞུགས་ཏེ་ལོ་ངོ་བཞི་  
ཉལ་ཉལ་འགོར་བའི་རྣམས་འདིར། དམའ་བཞུགས་དེ་བཤུད་རྣམས་འབྲས་  
ཁོན་གཅིག་སུ་མ་བཟུང་བས། སློབ་མའི་དཔེ་སྟོན་དང་ཚོམ་ཡིག་  
འཛི་སྤོང་གི་རྣམ་པའི་སྤྱི་ལོ་ཐད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཞོར་དུ།  
《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་ཚགས་པར་》དོ་སྤོང་བྱས་ཤིང་། ད་དང་ཚོགས་  
པར་འདིའི་འདས་སོང་གི་གཏམ་ཚུང་ལྷན་ཚོགས་ཤིག་ཀྱང་སློབ་བྱ་  
ཚོའི་རྣམས་དུ་མེད་པར་དུ་མར་བསྟོན་སྤོང་།



《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་ཚགས་  
པར་》ཀྱི་གཅོ་སྟེང་ལ་ནི་  
འདས་པོ་ཚུན་ནག་པོ་རྣམས་  
བཟུང་མཚོགས་ཤིང་། མཚོ་  
སྟོན་བོད་རྣམས་ལྷན་འཛིན་  
ཀྱི་སྤོང་འཛིན་སྟོན་གར་ཞེས་  
པའི་ལེ་ཚན་ནང་ཁོང་གི་སྤོང་  
རིང་ལྷན་འབྲམ་མི་ཚོད་ཅེས་པ་སྟེ་ཚུལ་པ་ཞི་  
བདེ་ཉི་མས་འཁུལ་བཤུད་བྱེད་པ་ཚོས་སྤོང་ཞིང་། རེབ་དེར་ཁོང་  
དང་དངོས་སུ་མཐུལ་ལྷན་པ་བྱུང་བས་དམའ་ལ་སྟོབ་དཔེ་ལྷན་ལྷན་  
ཤིང་། མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཚོམ་པ་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་འཇུག་སྟེ་  
པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་བསྟོན་དེད་སྟུང་བྱུང་།

བྱེད་ཀྱི་ལུ་ལྷོངས་ལྷན་སྟུགས་ཞིག་བསྟུན་འདུག་  
པས། སེམས་སུ་དགའ་སྤོང་ཞིག་སྟེལ་ཞོར། བུ་ལུ་ལ་དགའ་ཞིང་།  
རང་བྱུང་ལམས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་དུང་བའི་ཚོར་  
བཞིག་ཚུང་ལ་བཅོས་མིན་དུ་སྟེལ་  
བྱུང་། བྱེད་ཀྱི་ལུ་བཅུད་ནས་  
ཁོ་བོས་མཚོང་དུས་ལམས་  
གསུམ་གྱི་ན་མཉམ་སློབ་  
ཞོགས་བཅུ་ལྷན་པོ་ཤེས་  
ཤིང་། དེ་ལས་རེ་འགའ་ད་ལྟོ་  
བོད་ལམས་ཀྱི་ན་གཞིན་ཚོམ་  
པ་པོར་སྤོང་འདུག

བོད་ཡིག་གི་སྟུགས་ལ་ཞུགས་ཏེ་ལོ་ངོ་བཞི་  
ཉལ་ཉལ་འགོར་བའི་རྣམས་འདིར། དམའ་བཞུགས་དེ་བཤུད་བྱེད་ཡིག་གི་དུས་དེ་བ་  
དང་ཚོགས་པར་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཞིག་བཅོས་  
མིན་དུ་སྟེལ་ཤིང་། ཚོགས་པར་དང་དུས་དེ་བཤུད་དག་མིག་ལམ་དུ་རྒྱ་  
ཐོང་སེ་དང་ལག་ལ་འབྱོར་ཐེངས་རེར། སེམས་སུ་བཤུད་མི་ཤེས་  
པའི་དགའ་བདེའི་ཚོར་བཞིག་གིས་ལོངས་སུ་བཟུངས་ཤིང་། དེ་དང་  
མཉམ་དུ་སེམས་སུ་ཞིག་དང་འགན་འཛི་སྤོང་མི་ཞིག་ཁོ་བོའི་ལྷན་  
མགོར་བཅས་འདུག་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཀྱང་སྟེལ་བྱུང་།

མཚོང་དངོས་མང་བཤུམས་  
སྟོན་ཁང་ནས་རེ་དུགས་  
སྤོང་ག་དུང་མི་དམངས་  
སྤྱི་སྤོང་སོགས་སུ་ལྷན་སྤོང་དུ་

ཁོར་ལུག་གི་དབང་གིས་ད་རང་《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་  
ཚོགས་པར་》དང་རེ་ཞིག་རིང་དུ་བྱེས་ནའང་། 《གངས་རྒྱན་ན་ཚུང་  
ཚོགས་པར་》ཀྱིས་དམའ་བཞུགས་པའི་བཀའ་ཚུགས་ཀྱིས་དུས་ད་ལྟོ་བར་  
དུངས་ཚོམ་འཛི་ལྷན་ལྷོད་དུ་བཅུག་མཚོང་། སློབ་ཚེན་ལོ་རིམ་  
གཉིས་པའི་རྣམས། དམའ་དང་རབས་བྲག་ཚལ་སྤོང་གཏམ་《དམའ་  
བོའི་མིག་ཚུ་ཞེས་པའི་《ལྷ་ཟེར་》དུས་དེ་བཟོད་བཞོད་ཅིང་། བྱིས་སུ་  
བྱེད་པའི་སྤོང་ལའང་བཞག དེར་མཐུན། ལྷན་ཚོམ་དང་འཕོ་མཚོམ་  
དཔུང་ཚོམ་སྤོང་བྲས་འགའ་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་འཚོགས་འགའི་སྤོང་  
བཞོད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་། སློབ་བཅུན་ཞིག་གི་དཔུང་བཞོད་དང་《ད་  
དང་དའི་སློབ་ཚེན་གྱི་འཚོ་བོ་》ཞེས་པའི་འགྲམ་ཚོམ་སྤོང་ལ་སོ་སོར་  
སློབ་སྤོང་རིམ་པའི་སུ་ལྷན་བྱེད་ཀྱི་དགའ་དང་བྱེད་ཀྱི་འཇུག་དང་པོ་

མཚོ་སྡོད་ཞིང་ཚེན་མཚོ་སྟེང་མི་རིགས་སློབ་འཛིང་།  
•བཀའ་ཤིས་རྒྱུལ་•  
པར་དོས་འདིའི་ཚོམ་སྟེང་ག་། •མཁུལ་འབྲམ་ཡག་•







གཟུང་ལྷན་པའི་དགོང་ཚོར། ང་རང་སློབ་སློག་སྐོར་དང་ལྷན་དུ་  
ལུན་རིང་བརྟེན་པས། ཐང་ཆད་ནས་མལ་ཁྲིའི་སྤོང་ལོག་མ་ཐག་  
གཉིད་དུ་ལུར་སོང་།

མི་ལམ་དུང་རང་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མ་ཤེས་པར་ནགས་ཚལ་ཞིག་  
གི་ནང་དུ་སླེབས་འདུག། ང་ལྟོག་ནས་ཅི་བྱ་གཏོལ་

མེད་དུ་ལུར་འདུག་པའི་སྐབས་དེར། མི་  
ཞིག་གིས་ང་འི་རྒྱུ་བྱེད་ལས་  
ནས་ཚུའི་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་  
དང་ཞེས་སྐད་ཆེན་པོ་ཞིག་  
བརྒྱུ་བྱུང་བས་ང་རང་སྐྱོག་སློབ་  
ཁྲིམ་པ་ཡིན། སློབ་སློབ་མཐུན་སློབ་

ལྷན་དུ་སླེབས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་། སློབ་  
ལྷན་དུ་མི་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག་དེ་ནས་ང་སློབ་  
དུ་སློབ་ཁང་ནང་དུ་སོང་བ་ན། སློབ་ཁང་ནང་དུ་འང་ཁྱེད་མེས་  
འདུག་སློབ་དུ་ཁྲོག་སྐྱོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་སློབ་ཁང་གི་སློབ་རང་བྱུགས་  
ཀྱིས་བརྒྱབ་སོང་། ང་ལྟོག་དུ་པར་སོང་ནས་སློབ་འབྲེད་ཐུབ་མིན་ལ་  
བརྟེན་པ་ན། སློབ་འབྲེད་མི་ཐུབ་ཚོད། རྒྱུ་  
ཁྱུང་གི་སློབ་འབྲེད་ལས་ང་རྒྱུ་ཁྱུང་ནང་

ནས་ཕྱིར་མཚོང་སྟེ་ཡུལ་ལ་སློབ་པ་ཡིན།  
མ་བསམས་ས་ནས་ངས་ང་རང་གི་ཁྱིམ་གང་དུ་ཡོད་པའང་མ་  
ཤེས། དེ་ནས་ངས་བཅའ་བཅའ་མཐུན་གཞི་ནས་དེད་ཆང་ཡོད་པའི་  
གནས་དེ་རྟོག་བྱུང་། ཡིན་ནའང་དེད་ཆང་སྟོན་གྱི་ཡུལ་དེ་ནས་དུ་སློབ་  
འདུག་པས། ང་སེམས་སྐྱོག་ནས་དུས་པ་ཡིན། དུས་དེར། མི་  
ཞིག་གིས་མ་འདྲ། མ་འདྲ་ཞེས་བཤད་བྱུང་། ངས་  
མགོ་དཀྱི་ནས་བརྟེན་པ་ན་ཨ་མ་རེད།

ཡིན་ནའང་། སློབ་དུ་ཨ་  
མའི་མིག་གཉིས་ལས་ཁྲོག་བཟུར་  
བྱུང་། ང་ལྟོག་ནས་དུ་ཁོར་དུ་འཕྲོ་  
ཅི་ཐུབ་བྱས། ཨ་མས་ང་ལ་"ལྷོ་མོ།  
ལྷོ་མོ" ཞེས་པོས་བྱུང་བ་ས།  
ངས་ཨ་ཞེས་ཨག་སྐད་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་

གཉིད་ལས་སད་བྱུང་།  
ངས་མིག་ཕྱི་ནས་པར་བརྟེན་པ་ན། ཨ་མས་ང་ལ་"ནངས་ར་  
འཐུང་དུ་ཤོག"ཅེས་འཕྲོད་གྱིན་འདུག།  
ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་མ་རྒྱུ་མ་ཞང་བཅའ་སྟོན་  
སློབ་ལྷན་ལོ་རིམ་དུག་པའི་འཛིན་གྲུ་དང་པོ།  
•ལྷོ་མོ། (མི)•



ང་དཀྱིད་ཀྱི་དུས་ཀྱི་སྐར་མ་རྒྱང་རྒྱང་།  
ཆར་མེམ་མེམ་འབབ་དུས་སྐར་བརྒྱང་རྒྱང་།  
རྩི་ལྷིང་རྩི་ལྷིང་དུས་ལྷིང་བརྒྱང་རྒྱང་།  
ཐོད་ཉི་མ་འཆར་དུས་དགའ་སྐར་རྒྱང་རྒྱང་།  
ང་དཀྱིད་ཁའི་དུས་ཀྱི་ཁ་བརྒྱང་རྒྱང་།  
དར་རིམ་ཀྱིས་ཆགས་དུས་ལྷན་སྐར་རྒྱང་རྒྱང་།  
སྐྱིད་དལ་ཀྱིས་གཡོ་དུས་ལྷན་སྐར་རྒྱང་རྒྱང་།  
བྱུ་ལྱུ་འཕུར་དུས་ལྷན་གྲུང་རྒྱང་རྒྱང་།  
ང་སྟོན་ཀྱི་དུས་ཀྱི་ལོ་མ་རྒྱང་རྒྱང་།  
རྒྱུ་བསེར་བྱ་སྐར་དུས་འབྲུག་སྐར་རྒྱང་རྒྱང་།  
དགའ་སྐར་མ་མཐོང་དུས་ལྷིང་བརྒྱང་རྒྱང་།  
སྐྱུ་ལྱུ་ཀྱིས་འཐུལ་དུས་ལྷན་སྐར་རྒྱང་རྒྱང་།  
ང་དྲིན་ཅན་པ་མའི་གཅེས་སྐྱུག་རྒྱང་རྒྱང་།  
དེད་རིག་གནས་སློབ་དུས་དགའ་སྐར་རྒྱང་རྒྱང་།  
དྲིན་དགོ་ཀན་སེམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུང་རྒྱང་རྒྱང་།  
སྟོན་མདུན་དུ་དུས་བདེ་སྐྱིད་རྒྱང་རྒྱང་།

མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་རྩི་ལྷིང་རྒྱང་རྒྱང་མི་རིགས་སློབ་འཁྲིད་གཉིས་པའི་  
དམའ་འཁྲིད་གསུམ་པའི་འཛིན་གྲུ་བརྒྱུ་ལ།  
•ཚོ་བཟང་དཔལ་མོ་

# འཚོ་བའི་ཁྲིད་གྲི 《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》



ངའི་འཚོ་བའི་གྲུབ་རེ་རེ་ན་སྤྱིན་ལྷན་རྒྱ་ཞིང་། ཤེས་བྱའི་སློབ་མོ་པ་ཡང་ས་མང་ཞིག་གི་སེམས་ཀྱི་ཉིང་བརྒྱད་  
དང་ཚོམ་རིག་གི་གོ་མ་ཁ་རྟོག་གིས་སྐྱར་སའི་ཞིང་ས་ཆེན་པོ་《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》ཀྱིས་བསལ་ལ་ལྷན་ཁབ་  
རི་བའི་ཡུལ་གྱི་འདིའི་ལོ་རྒྱུད་གཞིན་ནུ་ཚོར་ཤེས་བྱ་གཤམ་ཞིག་བརྒྱུ་ལ་མཚུབ་མོས་བགྲངས་དཀའ།  
ཆན་ལགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་བསྐྱབ་དེབ་ལས་སློབ་ཕྱིདེ་དཔེ་དེབ་གཞན་ཡང་མང་དུ་བཟུག་དགོས་ཞེས་སྐུལ་མ་  
བྱེད་གྱིན་ཡོད་ན་ཡང་། ངས་སྐད་ཆ་དེ་"སྤྱང་གི་དེ་རྒྱ་བར་ཚོས་བཤད་"ཅེས་པའི་དཔེ་ལྷན་སྐྱུང་མེད་དུ་བརྒྱུར་པ་ཡིན།  
ཉིན་ཞིག་གི་ཕྱི་དོ་ཞིག་ལ། ང་རང་འཐད་མི་འཐད་ངང་འཛིན་གྲུ་ལྷན་དུ་གད་སྤྱིགས་འཕྲོ་སོང་ཅོན་། རང་དང་ཐག་མི་རིང་  
སར་ཤོག་ལྷེ་ཞིག་རྒྱུད་གི་རྒྱ་ཕྱོགས་དང་བརྟེན་ནས་གང་སར་སྐྱོད་བཞིན་པ་མཐོང་།

ང་རང་སྐྱར་མོར་པར་ལ་རྒྱུགས་སོང་སྟེ་ལག་དུ་སྐྱངས་ཏེ་བརྟེན་པ་ན། དེའི་སྤྱིང་དུ་《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》ཞེས་དབུ་  
མེད་གྱི་ཡིག་ཆེན་པོ་དུག་འདུག། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བརྟེན་པ་ན། ང་རང་ཆེས་དགའ་ཞིང་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་འདོད་པའི་རྒྱུ་ལས་  
སྟེ། ཆུ་རན་མའི་ས་དབྱིབས་ཞིབ་ཅིང་ལྷ་བའི་སྟོན་ནས་དོ་སྟོན་བྱས་འདུག་པས། ང་རང་དགའ་བས་སྐྱོས་ཏེ་ཚགས་པར་དེ་བརྟེན་པས་  
ནས་ཁྲུག་མའི་ནང་དུ་བརྒྱུག། དགོང་མོར་ཁྱིམ་དུ་ལོག་མ་ཐག། ཐོག་མར་ཡིད་ལ་ཤར་པ་ནི་དེ་རིང་ལམ་བར་ནས་རྟེན་པའི་ཚགས་  
པར་དེ་ཡིན་ལ། ལྷ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ནི་ན་ལོག་ཤོག་ཤོགས་ཤིག་དང་འདྲ་བར་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལའང་སྟོན་མི་བཟོད་པས། ལྷུང་དུ་  
དཔེ་ཁྲུག་ལས་ཚགས་པར་ཕྱིར་སྐྱངས་ཏེ་མགོ་ནས་མཚུག་བར་ཐངས་གཅིག་བརྟེན་པས། དེའི་སྤྱིང་དུ་ས་གནས་སོ་སོའི་རྩོམ་ཡིག་ལ་  
དགའ་བའི་སློབ་མཚོའི་རྩོམ་ཡིག་དང་། རི་མོ། གབ་ཆོག། རི་མོའི་ལམ་ནས་མཚོ་ན་པའི་ཀུན་སྟོན་སློབ་གསོ་ལོད་ཅིང་། དེ་  
མིན་དུང་རང་རེའི་ལོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས། རྩོམ་མ་ལན་གྲགས་ཅན་གྱིས་བརྒྱུ་མཐུན་པའི་སྤྱང་གཏམ་ཐུང་གསལ་འདུག། ཚགས་པར་  
དེའི་པར་གཞི་མཛོལ་ཤིང་། ཚགས་པར་ཡོངས་ཚོར་གྱིས་སྐྱུད་འདུག་པའི་ཁར་པར་དོས་བཞི་འདྲ་བའི་ནས་པར་དོས་གཅིག་གི་  
སྤྱིང་དུ་སློབ་མཚོའི་བརྒྱུ་མཐུན་ཚོས་དང་། པར་དོས་ཅིག་ཤོས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་སློབ་གསོ་རང་བཞིན་དང་བྲིམས་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི་  
ཤེས་བྱ་སྟོན་གོ་རིམ་ལྷན་པར་བཏོད་འདུག་པས། ཡིད་སེམས་ཀྱི་དང་བ་ཅིག་ཅར་དུ་འཐོན་པར་བྱེད། ཕྱི་ཉིན་ང་རང་སློབ་ཁང་  
གི་དཔེ་སྟོན་གྱི་གམ་དུ་སོང་ནས་ཉར་ཚགས་བྱས་འདུག་པའི་《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》ལས་ཚར་འགའ་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་  
ཞིབ་སྟོག་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནས་བརྒྱུད་དེ་ང་《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》དང་གཏམ་ནས་འབྲུལ་མི་འདོད་པའི་བརྟེན་པ་  
མོ་ཞིག་ཆགས་ཤིང་། ལྷུང་ལས་ཀྱང་དཔེ་སྟོན་ལ་སྟོ་སེམས་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བྱུང་།

《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》ནི་ང་ཚོའི་ལོད་ཀྱི་གཞིན་སྐྱེས་ཚོར་བརྟེན་པའི་རྩོམ་  
ཡིག་གི་གར་སྟེགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ཤེས་བྱ་གྲུག་འཛོམས་ཀྱི་ཚགས་པར་ཞིག་ཀྱང་  
ཡིན། ང་ལ་མཚོན་ན་གྲེལ་བྱེད་གིས་རྒྱ་ཚོང་སྐར་མ་རེ་རེ་བརྒྱུར་སྟོང་ལ་སྟེ་མི་གྱིན་པའི་

དམའ་གསུམ་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་  
ནའང་། ཁོ་མོར་རྒྱུད་ལྷན་དེ་བྱུང་  
ཚེ། ལྷུང་མོར་ཅོག་ཅེའི་འཐུན་སྐུམ་  
ནང་གི་སྐབ་ཅིང་མཉེན་པའི་  
ཚགས་པར་དེ་ཕྱིར་སྐྱངས་ཏེ་ཞིབ་  
དུ་བརྟེན་པས་ཡིན། 《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》དང་འགྲོགས་པའི་འདས་སོང་གི་ལོ་སྤྱིའི་ནང་དུ་ངས་འཛོམས་སྤྱིང་  
གི་ཡུལ་གྱི་སོ་སོའི་མ་ལས་ཆེན་དམ་པ་མང་བོ་ཞིག་གི་མི་ཚེའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ཡུལ་ལམས་སོ་སོའི་གནད་ཀྱི་ལུས་གྲགས་  
ཅན། ས་ལམས་ཆགས་རྒྱལ་ལ་རྒྱས་ལོན་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་སོང་བར་མ་ཟད། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་བོ་དག་གི་  
གཞིན་སྐྱེས་སློབ་གསོ་དང་རྩོམ་པ་པོ་སྐུལ་བྱུང་ཅན་ཚོའི་རྩོམ་རིག་བརྒྱུ་མཐུན་ཚོས་ལོ་སྤྱིའི་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེའི་  
ཕྱིར་ང་རང་《གངས་རྒྱན་ན་རྒྱང་ཚགས་པར》ལ་འགྲོགས་པར་མོས་ལ། ངས་ཁོར་སྐྱོ་མོན་ནས་ངའི་ཆེས་སྟོན་ཏེ་ཞིང་། ལ་  
ཞིག་གིས་མེད་ཀྱི་གྲོགས་མཚོག་ཅིག་དུ་བརྟེན་ཡོད་ཅིང་། ངའི་འཚོ་བའི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་དུང་གྱུར་འདུག།  
མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཀུ་ཚོར་བཅའ་སྟོན་སློབ་ལྷན་ལོ་རིམ་དུག་པའི་འཛིན་གྲུ་གསུམ་ལ།  
•ཚོས་སྟོང་སྟོབ་མོ་



ལྷུང་འཁྲི་མ་ཐག། • བརྟེན་གོ་  
པར་ལེན་མ་ཐག། • ཏུ་མགྱིན་ཐར་

