

ཏུང་ཁཛེ་སྒྲ་ཐ་ཐགྲིལ། ལགས་སྤྱད་ཐ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་གསོ་རིག་ཡེལ་ཁང་།

ཐུན་ཤིན།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལོ་གཅིག་ལས་ལོ་གཅིག་ནང་པའི་མཉམ་སྦྲེལ་བསྟེན་པའི་ནད་པ་ཡང་འཕར་འགྲོད་ཡོད་པ་ལས་ ལྷན་ཚད་དུ་
 པའི་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ཡང་ནད་གཞིའི་གནས་ལྗངས་དང་འཁྲུག་དགོ་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ནད་པའི་ མཉམ་སྦྲེལ་ཞབས་རྟེན་ནང་
 དཔུང་བཅོས་གྱི་ཐོག་ལས་ནད་པ་བཅོ་ལྔ་བཅའི་འདི་མཉམ་ཇུས་གྱི་རྒྱ་ཆས་ལྷན་སྟེན་མ་དགོ་པའི་གཞི་ཆེན་ ཐབས་ལམ་ཅིག་སླེ་མ་ཐོང་མ་ལས་
 དེ་རེས་གྱི་དུས་དེ་མཉམ་སྦྲེལ་བསྟེན་པའི་ལཱ་ལུ་འབྲེལ་བཅའ་ལྷན་གྱི་དཔུང་བཅོས་མཐོང་བསྟེན་ཅིག་ བློ་ཡོད་ཟེར་བྱ་གྱི་ཡིན།

துவ'புடன

ལཱ་ཇ་ལཱ་གཅིག་གི་ཏྲེ་མ་ལས་ནང་པ་ལི་གསོ་བ་རིག་པ་ལི་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལྟགས་ནང་མེ་ཐུམ་ཐོག་ལས་མཉམ་བཅོས་འབད་ནི་འདི་
 དྲུག་ཏྲེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་རེས་ནང་པར་ནང་མཉམ་ཏྲེ་བའི་དཔུང་བཅོས་ཁང་ལུ་ཡང་མེ་ཐུམ་འདི་བད་སྟོན་འབབ་དེ་ཡོད་པ་ལས་དམིགས་བསལ་
 གྲི་ནད་རིགས་དག་པ་གཅིག་ལུ་ཡན་པ་སྒྲིམ་ཡོད་པ་ཡིན། མེ་ཐུམ་གྱི་དཔུང་འདི་ལག་ལཱ་ཁཱ་འབབ་ད་ཏྲེ་ཁ་ཚུང་མ་གསུམ་མ་ཚད་བྱ་བས་ཡང་
 བདེ་བའི་ཁར་དེ་རེས་ནང་པ་ལི་དུས་ལུ་མཁོ་ཆས་ཚུ་ཡང་དག་འང་ལཱ་མེད་པ་ཐོབ་ཚུགས་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་དོན་བློན་གྱི་ཀླུ་མ་གོང་མ་
 ཚུ་གསུམ་མེ་ཐུམ་གྱི་སྟོར་ལས་གསུངས་བཞག་ཡོད་པ་ལི་གསུང་རབ་ཚུ་གཞིར་བཞག་པ་ལི་ཐོག་ལུ་ང་རང་གྱི་ཀླུ་ལུ་ལང་བྱ་ཏུ་ལུ་སྟོང་བདུན་
 འབད་བསྟན་པ་ལི་སྐང་མེ་ཐུམ་རྒྱབ་བཅངས་ཀྱི་ལག་ལཱ་སྟོང་བདུན་ལས་བརྟེན་ཐོབ་པ་ལི་ཏུམས་སྟོང་ཚུ་བཅུད་བསྟུས་ཏྲེ་དེ་རེས་མཉམ་ཆོངས་
 གསོ་རིག་དུས་དེ་བ་ནང་བྲིས་ཡོད་མི་འདི་གིས་ནང་པ་ལི་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་རྟེན་ལུ་ཡན་ཐོགས་ཚུགས་པ་ལི་དེ་བ་སྒྲིམ་ཡོད།
 མེ་ཐུམ་གྱི་དཔུང་འདི་ལཱ་དང་པ་མེ་ཐུམ་གྱི་རྒྱ། མེ་ཐུམ་གྱི་དབྱེ་བ། མེ་ཐུམ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་དབྱིབས། མེ་ཐུམ་རྒྱབ་བཅངས།
 མེ་ཐུམ་གྱི་དུས་ལུ་ན། མེ་ཐུམ་སྟོག་བཅངས། མེ་ཐུམ་གྱི་ཡན་ཡོན། དེ་ནང་འབད་དགོ་པ་བཅས་ས་བཅད་ཁག་བརྒྱ་དེ་ཅིག་ཡོད།

མེ་ཐུམ་གྱི་རྒྱ།

མེ་ཐུམ་གྱི་རྒྱ་ཆས་འདི་ལུ་ལོན་གྱི་དུས་ལུ་སེམས་ཅན་གྱི་རྣམ་དཔྱད་ སའི་ཇུམ་ཅུང་གུ་ རྩུག་མའི་རིགས་ཆེ་ཅུང་ གསེར་ དུལ་ ཟངས་ རེགས་ལ་སོགས་པ་རང་གི་རྒྱ་ལྟོ་བས་དང་ལྟ་བས་བདེ་དྲིང་དང་འཁྲིལ་བཟོ་བྱེ་ལག་ལཱ་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་རེས་ནང་པ་ འགྲིག་པ་དང་ རྟེན་གྱི་མེ་ཐུམ་ཚུ་འདི་ཡང་དྲག་དང་གཅིང་སྒྲན་དྲན་པའི་ཁར་ ནང་ག་ཡོད་གྱི་ལས་གསལ་དེའུ་དེའུ་སྒྲེ་མཐོང་རྒྱ་གསལ་ལས་ཏྲེང་བཀལ་ བྱ་ལྟ་བས་བདེ་རྟོག་རྟོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་ཞེ་མེ་ཐུམ་ཚུ་མེ་ཐུམ་སྒྲེ་ལག་ལཱ་མ་འཐབ་པའི་ཏྲེ་མར་གས་ཆག་ཡོད་མདེ་བརྟག་དགོ་པ་ཁག་ ཆེ་མ་ཡིན།

མེ་ཐུམ་གྱི་དཔྱེ་བ།

མེ་ཐུམ་ལུ་ལག་ལཱ་ཞེ་གྱི་ཐོག་ལས་ནང་གསེས་དཔྱེ་བ་ལྟེ་བ་ཅིན་ རྒྱུ་ཐུམ། མང་ཐུམ། འཁྲུག་ཐུམ། འགྲལ་ཐུམ། འཁྲུག་ཐུམ་དང་བཅས་དོན་ཚན་ལུ་བསྐྱེད་ཅུང་མ་འཐུས་པ་མེད་པ་དང་ དེ་ལས་དང་པར་ རྒྱུ་ཐུམ་ཟེར་མི་འདི་མེ་ཐུམ་གཅིག་རྒྱུང་མ་གཅིག་ སྒྲེ་ནད་དམིགས་ག་ཏྲེ་ཡོད་སར་རྒྱུ་ཡིན།

མང་ཐུམ་ཟེར་མི་འདི་མེ་ཐུམ་ལ་དང་བཅུ་ལས་ཉུག་ཏྲེ་རྒྱུ་ཡིན་མ་དང་ དེ་ཚུ་སྒྲལ་རྟོ་ ཀློང་ ཀླང་མ་ཚུ་ཁར་ལྟ་བས་གཅིག་ལུ་ ལག་ལཱ་ཞེ་འཐབ་ཡིན།

འཁྲུག་ཐུམ་ཟེར་མི་འདི་མེ་ཐུམ་ནང་མེ་བཅུགས་ཤལ་ལུ་ནད་དམིགས་ཁར་བཀལ་ཞིམ་ལས་ཟེངས་མ་ཐག་(སྐར་ཆ་ལ་ཅམ་) ཡར་སྟོན་དགོ་ པ་དང་ དེ་ཅུང་ཡང་བསྐྱར་རྒྱུ་ཏྲེ་གཟུགས་གྱི་པགས་ཀོ་ཁར་འཁྲུག་འདུས་ཏྲེ་དམར་པ་མ་ཆགས་ཚུན་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་སྟོད་པ་ཡིན།

འགྲལ་ཐུམ་ཟེར་མི་འདི་མེ་ཐུམ་གཅིག་དང་གཉིས་ལྟ་བས་བདེ་དྲིང་དང་བསྐྱེད་སྒྲལ་པ་ལ་སོགས་ལུ་རྒྱུ་ཞིམ་ལས་པགས་ཀོ་གི་ངོས་ལུ་ གཤམ་དང་གཡོན་ལུ་འཐབ་ཏྲེ་འགྲལ་སྟོན་འབད་དགོ་པ་ཡིན།

འཁྲུག་ཐུམ་འདི་དང་པར་གཅིང་སྒྲན་གྱི་གཅིག་ཐུགས་ཅ་ཡན་ཚུ་ཅ་ཁ་ལྟེ་ཞིམ་ལས་དེ་ཁར་རྒྱུ་ཐུམ་རྒྱུ་ཏྲེ་འཁྲུག་ནག་ཚུ་སེར་ཚུ་བརྟོན་བརྟང་ མ་ཡིན།

མེ་ཕུམ་གྱི་ཚད་གཞི་དང་དབྱིབས།

མེ་ཕུམ་གྱི་ཚད་གཞི་འདི་རྒྱ་གྲུ་གྱི་དགོངས་པ་ཉ་མ་ཉུ་འབད་བའི་ཤེ་ རིང་ཚད་སོར་ ༡༤ དང་རྒྱ་ཚད་སོར་ ༡༢ ཅན་མ་ཁ་ཚུང་གྲ་སོར་བཞི་
སྟོམས་པ། དབྱིབས་བྱུང་པོ་ཁོག་པ་སྟོམ་སྟངས་འཕྲོས་འཕྲོས་སྟེ་དགོཔ་ཡིན་ཅུང་མེ་ཕུམ་རྒྱ་བས་འུ་གནས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་དབྱིབས་དང་ཆེ་ཚུང་
གི་ཚད་གཞི་ཚུ་མཐའ་གཅིག་རྩ་ངས་པ་མདེཔ་ཡིན།

མེ་ཕུམ་རྒྱ་བས་ཐངས།

ནད་པ་ཚུ་ཡུན་རིང་མ་སྟེ་འོད་ཚུགས་པའི་དོན་ལུ་ཁ་སྟེ་དང་འཕྲེད་ཀྱི་ལུ་སོགས་པའི་འོད་ཀྱངས་ལགས་ཤོམ་སྟེ་བཞག་པའི་ཤུལ་ལུ་གསང་ད
མིགས་དང་འཁྲིལ་པའི་མེ་ཕུམ་ཆེ་ཚུང་ཚུ་ཡང་གྲ་སྟོགས་འབད་དགོཔ་ཡིན། གྲ་སྟོགས་ཚུད་པའི་ཤུལ་ལུ་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་མེ་ཕུམ་
བཟུང་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་ཆང་བཅུད་ཡོད་པའི་སྤྲིན་བལ་ལྟམ་པ་གིས་བཟུང་མེ་ཕུམ་ཞིམ་ཞིམ་ལས་མེ་ཕུམ་ནད་ལན་གཅིག་བསྟོར་ཕྱི་ཁར་བརྟེ
ན་ཚར་མ་ཅིན་མཐོགས་པར་མེ་ཕུམ་གསང་ད་མིགས་ཁར་རྒྱ་བས་དགོཔ་ཡིན། གལ་སྟེ་སྤྲིན་བལ་དང་ལྟམ་པ་ཚུ་མདེཔའི་ཐངས་ཆག་ཏེ་བྱུང་ཆེ
གསང་ད་མིགས་དང་ མེ་ཕུམ་ནད་ཚུ་ཨ་ཅི་གཅིག་བྱུགས་ཏེ་རྒྱ་བས་བཟོ་ཞིམ་ལས་ཤོག་གྲ་ཚུང་གྲ་གཅིག་ལུ་མེ་ཕུམ་ཏེ་ཤུགས་སྟེ་འབར་མ་ཅིན་
མེ་ཕུམ་ནད་བཅུག་མཐོགས་པར་གསང་ད་མིགས་ཁར་འོད་ཚུགས་པ་སྟེ་འབད་དགོཔ་ཡིན།
དེ་གི་སྟེངས་རྒྱུང་འཚོ་གི་ལག་ཐངས་མཐོགས་དྲག་མ་འབད་བའི་ཤེ་མེ་ཕུམ་གྱི་མེ་འབར་ཡོད་པའི་ཤོག་གྲ་པགས་ཀོ་ལུ་རེག་ཏེ་ཤ་འཚོག་ནི་གི
ཀྱེ་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན།

མེ་ཕུམ་གྱི་དུས་ཡུན།

སྤྱིར་བཏང་གསང་ད་མིགས་ལུ་མེ་ཕུམ་བརྒྱ་བས་ཐངས་ཞིམ་ལས་དུས་ཡུན་སྟར་མ་བཅོང་ད་དེ་ཏེ་ཤུ་གི་བར་མ་དཀྲོགས་པར་པགས་ཀོ་གི་འོག་
ལུ་ཁྲག་འདུས་ཏེ་དམར་པོ་མ་འབྱོར་ཚུན་ཚད་བཞག་དགོ།

སོགས་ལུ་ཐོས་བསམ་དང་དོན་མཐོང་རྒྱ་པའི་ལག་ལུ་ཉེ་གཉིས་ཆ་རང་མཉམ་སྒྲགས་མཛད་གནང་དགོཔ་འདི་ག་ཅི་དེ་ལག་ཆེས་ཡིན་ཟེར་ལུ་
ནི།

རྒྱ་རྩེད་པ་ཤོ།

༡. མན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་མཐའ་ལས། གྲམ་ཁབ་དང་མེ་བཅའི་བཅོས་ཐབས། བོད་གཞུང་མན་ཆེས་ཁང་། ལྷོ་ལྷོ་ ༢༠༠༥ ལ།
༢. བསམ་གཏན། གསོ་རིག་གྱི་བརྟན་གྱི་རེད་གསུང་པ། བོད་ཡོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་། ལྷོ་ལྷོ་ ༡༩༩༧ ལ
༣. གཅོད་འབྲུག་རྒྱལ། གསོ་རིག་མན་ངག་ཁྱེད་བྱང་ཕྱགས་བསྒྲིགས་ཡན་བདེ་ཤོས་བྲའི་སྒྱེ་མ། མཆོ་ལོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།
༤. ཅོམ་སྒྲིག་ཆོགས་པ། དཔྱད་པའི་ལམ་ལྟོན་ཡན་བདེ་ཤོས་བྲའི་ཡེད་བ། བྲང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་ཁྲེ་བ། ལྷོ་ལྷོ་ ༢༠༠༤ ལ།