

ཁེངས་བྱ་ལི་གཡུས་སྒོ་ནང་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་སྤུལ་སྒོལ་ཡོད་པའི་ བྱ་བར་ལྷ་ཡི་གསོལ་ མཚོན།

ཚེ་རིང་སྒོལ་ལ།*

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་བརྒྱུད་དོན།

བྱ་བར་ལྷ་ཡི་གསོལ་མཚོན་དེ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་རང་རྒྱ་ལུ་ པའི་ཚོས་༡༥ ལུ་ གཞུལ་མ་སྒྲུང་
རྒྱུ་ལག་ རྒྱུ་སྒོར་རྒྱུ་ལོག་ ཁེངས་བྱ་ལི་གཡུས་འདི་ནང་ གནམ་དགུང་གི་ལྷ་འོ་དེ་གྲུང་
རྒྱལ་གྱི་གཙོས་པའི་ བཅོམ་ ལྷན་ལོ། གནས་བདག། ཞི་བདག། རྒྱ་ལུ་ ཆར་རྒྱུ་སྤུལ་སྤུལ་བ་
ཞི། ལོ་བྱུགས་རྟུག་དུ་ལེགས་ཞི། བཏབ་པའི་ལོ་ཐོག་རྒྱ་ལུ་རྟུགས་སེམས་ཅན་ དང་ འབྲུལ་གྱི་ག་
ལོ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གིས་ གཞོད་པ་ག་ནི་ཡང་འབྲུང་མ་བཅུག་བར་ ལེགས་ཤོམ་སྤུ་ཞི་དོན་
ལུ་དང་ གཡུས་སྒོ་འདི་ནང་ རྟུ་ཡམ་སྤུ་གེ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ ཞི་ཞི། རང་སོའི་ཚོ་དང་བསོད་
ནམས་དང་། དབང་ཐང་དང་རྒྱུང་རྟུ་རྒྱུས་ཞིའི་དོན་ལུ་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་མ་ཞིན་པས། གཡུ་
སྤིད་གསོལ་མཚོན་དེ་ རྟུས་ཐོག་ལུ་མ་སྤུལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་དང་བྱ་ལི་མི་མང་ལུ་ན་ན་ཚ་ཚ་
གི་གཞོད་པ་དང་ བཏབ་པའི་ལོ་ཐོག་རྒྱ་ལུ་རྟུགས་སེམས་ཅན་གྱི་གཞོད་པ་འབྲུང་བའི་རྣམ་
རྟོག་ལས་བརྟེན་ ད་རྒྱུན་གྱི་བར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་ཏེ་ཡོད་རུང་ ཡིག་ཐོག་
ཁར་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ ད་ལྷ་བའི་ན་གཞོན་རྒྱ་ལུ་བརྟེན་ལུ་ཐང་ཐང་བཏབ་སྤུ་དོན་ལུ་
དང་ མ་འོངས་བྱ་བ་རྒྱུད་རྒྱུ་གི་རོ་བསྐྱེད་ལུ་རྒྱུན་ཆད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ གསོལ་མཚོན་
འདི་གི་སྒོར་ལས་རྒྱབ་ཁུངས་དང་དགོས་པ་མི་དམངས་ཡོངས་ལུ་སྤུལ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་

* འབྲུང་རབས་དང་ལམ་སྒོལ་ལེགས་བཤད་པ། རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སྒོལ་བ། Email:
tsheringdema.clcs@rub.edu.bt

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ རང་རྒྱལ་པའི་ཚེས་ ༡༥ ལུ་གཤམ་ལ་མཚོན་ཕྱུལ་བའི་སྐབས་ དངོས་སུ་འབད་གསོལ་ཁ་སྤུལ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་འབྱོ་སྟེ་བཟོ་རྟོགས་འབད་མི་འདི་དང་ གསོལ་མཚོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་མཁུན་མི་པམ་རྒྱས་ཤོས་ཚུ་ལུ་འདི་བ་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་ཅུ་བའི་ཅད་བྱུང་གསུམ་ནང་ཁག་དབྱེ་སྟེ་ དང་པ་ ལུ་སྤང་ལྷའི་རྒྱབ་བྱུངས་ལོ་རྒྱུམ། བཅའ་སྤྱི་གས་རྒྱབ་ཐངས། གསོལ་མཚོན་གྱི་རིམ་པ་རྒྱ་འོག་ལས་མར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

གཙོ་ཚིག། འབྱུང་བྱུངས། བཅའ་སྤྱི་གས། གསོལ་མཚོན་གྱི་རིམ་པ།

དོ་སྟོན།

ལུ་སྤང་ལྷའི་གསོལ་མཚོན་དེ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ རང་རྒྱལ་པའི་ཚེས་ ༡༥ ལུ་ གཞུལ་མ་སྤང་རྫོང་ཁག་ ཅན་སྐོར་ཆེད་འོག་ ཁེངས་བུ་ལིའི་གཡུས་སྤོ་ནང་ གནམ་གྱི་ལྷ་འོ་དེ་གུང་རྒྱལ་གྱི་གཙོ་ས་པའི་ གཡུས་སྤོ་འདི་ཡི་ བཅོམ། སྤྱན་མོ། གནས་བདག། ཞི་བདག་རྒྱུ་ལུ་ ས་གནས་རྟོག་སེང་ལ་ལུ་བར་ཡོདས་གྱི་ནང་མི་ ལམ་དགའ་རབ་མོ། མི་མེ་ཀུན་ལེགས་དབང་རྒྱལ་དང་ ལམ་རིག་འཛིན་ལྷ་མོ་གསུམ་གྱི་སྤུལ་ཕྱེ་ཡིན་པས། སྤྱན་མ་སྤང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ལམ་ཡིས་དབྱུངས་འཛོམས་དང་ ལུ་སྤང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ བུ་ལི་སྤྱན་མོའི་གནས་པོ་ ལམ་ཚོས་ཉིད་བཟང་མོ་གིས་འགོ་འདྲེན་ཐོག་ བུ་ལི་མི་མང་གིས་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་ཕྱེ་ཡིན་པས།

གསོལ་མཚོན་ དེ་ཡང་ གཙོ་བོ་ ཅམ་བླུང་ ས་ཁར་ལོ་ཐོག་བཏབ་པའི་དུས་ལུ་ཆར་རྒྱ་དུས་སུ་འབབ་ནི། ལོ་རྒྱུགས་རྟག་དུ་ལེགས་ནི། བཏབ་པའི་ལོ་ཐོག་རྒྱུ་ སི་དུགས་སེམས་ཅན་ དང་ འབྲུབ་གྲོག་མོ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་གིས་ གཞོན་པ་ག་ནི་ཡང་འབྱུང་མ་བཅུག་བར་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བསྐྱེ་བཅུག་ཟེར་ གཡུས་གྱི་ གནས་བདག་ ཞི་བདག་རྒྱུ་ལུ་སྐབས་འཛོམས་ཕྱེ་ཡིན་པས། གཞན་ཡང་ གཡུས་སྤོ་འདི་ནང་ ཅན་ཡམས་སུ་གོ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་ ཞི་ནི་དོན་ལུ་དང་ སྤྱིར་པ་རང་སོའི་

དོན་ལུ་ ཚོ་དང་བསོད་ནམས། དབང་ཐང་དང་རླུང་རྟ་རྒྱས་ནི་དོན་ལུ་གསོལ་མཚོན་ཕུལ་ཕྱིན་
ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། (ཕུན་ཚོགས་དོན་གྲུབ་ ༥༧ རྟེན་གྱི་གོམ་བསྟར་ ༡༥/༥/༢༠༡༩)

གལ་སྲིད་གསོལ་མཚོན་དེ་དུས་ཚོད་ཁར་མ་ཕུལ་བ་ཅིན་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་དང་བྱ་ལི་མི་མང་ལུ་ན་ཚོ་
གི་གཞོན་པ་དང་བཏབ་པའི་ལོ་ཐོག་ལུ་རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་གཞོན་པ་རྩུང་བའི་ཚ་གྲང་
ཡང་བཤད་པ་ཨིན་པས།

དེ་འབད་ཕྱི་ལས་དེ་བཟུམ་མའི་གསོལ་མཚོན་དེ་ རྣམ་ལས་ད་རྩུན་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ གསོལ་ཁ་
ཕུལ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ མཁས་པའི་དབང་པོ་རྩུ་གིས་ དོན་ཚན་འདིའི་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་མཐིལ་
ཕྱིན་སྲེ་འབད་བའི་ བྱངས་གཏུགས་གྱི་ཡིག་ཆ་མེད་པ་ལས་ མ་འོངས་བུ་བརྒྱད་རྩུ་གི་དོ་བསྟར་
ལུ་ ཉམས་འགྲོ་ནིའི་ཉེན་ཁ་སྲོམ་འདུག།

དེ་ལས་བརྟེན་ རི་ཤོག་འདི་ནང་ ཤྱ་སྐང་ལྷ་འི་འབྲུང་ཁུངས་དང་རྒྱབ་ཁུངས་ལོ་རྒྱུས། ཤྱ་སྐང་
ལྷ་འི་གསོལ་ཁ་ཕུལ་བའི་རིམ་པ་དང་བཅའ་སྒྲིགས་རྒྱབ་ཐངས་རྩུ་ རིམ་པ་བཞེན་དུ་ གཡུས་གྱི་
ཁས་ཤོས་དང་གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་རྩུ་ལུ་ འདི་བསྟུན་འབད་དེ་ གནས་རྩུལ་བསྐྱེད་ལེན་འབད་མི་དེ་
རང་གིས་སློ་རིག་གི་གང་ལྷོགས་དབྱེ་དབྱེད་འབད་དེ་ ཡིག་ཐོག་ཁར་བཀོད་མི་འདི་ འོག་ལས་
མར་རིམ་པ་བཞེན་དུ་ རྟོས་བསྟུར་འབད་ནི་ཨིན།

ཤྱ་སྐང་ལྷ་འི་རྒྱབ་ཁུངས་ལོ་རྒྱུས།

སྤྱི་ལོ་༥༡ ལང་མི་ ཇལ་བཙོན་འགྲུས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཤྱ་སྐང་
ལ་ཟེར་བའི་རིས་ཚོགས་འདི་ཡང་ ཤྱ་སྐང་ལ་ཟེར་མེན་པར་ རྒྱ་འབངས་ལྷ་ཟེར་ཨིན་ཟེར་ཨིན་
པས། དེ་ཡང་ ལྷ་ནམ་རིམ་པ་བཅུ་གསུམ་ལས་རྒྱ་བའི་སྐབས་ མི་སེར་ག་ར་གཅིག་ཁར་

འཛོམས་ཏེ་ལྷ་ལུ་སྐྱབས་འཚོལ་བའི་དོན་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མ་དུ་ སྤུལ་ལས་སྐྱུར་བྱས་ཏེ་ཤུ་
སྐྱེད་ལ་ཟེར་དར་བྱེད་འགྲོ་ལྷག་ཟེར་ཡིན་པས།

གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ ཤུ་སྐྱེད་ལྷའི་གསོལ་མཚོན་དེ་བུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་སྲོལ་བཅུགས་
བཅུགས་པ་ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས། སྐྱེས་ལོ་༥༡ ལང་མི་ མེ་མེ་མ་ཚེན་གྱིས་བཤད་མི་ནང་
དང་ལུ་གཡུས་སྐྱོ་འདི་ནང་ མི་མེད་ལུང་སྟོང་། བྱ་མེད་ལྷག་སྟོང་ཟེར་བའི་དུས་འདི་ནང་ བོད་བྱང་
ཤམ་རྩལ་ལས་ སོ་སྐྱུན་གསུམ་ ཁོང་གཡོགས། དུར་མིན། དམག་སིགས་གསུམ་བོད་ལས་
མར་ཤ་བདའ་སྟེ་ ལུས་ཐང་གི་ས་གནས་ལྱར་ཇའི་ཟེར་སར་གཞི་བཅགས་ཏེ་སྟོད་ལྷག། ཁོང་
གསུམ་གཡུས་སྐྱོ་འདི་ནང་འཚོ་བ་སྐྱོད་ནི་དོན་ལུ་ ཉག་གི་སོན་བཏབ་སྟེ་ ཉ་ཐོན་བསྐྱུ་རན་མ་དུ་
ཕག་པ་གིས་ཟེར་དཔ་ལས་ ཁོང་གསུམ་ཕག་པ་འདི་ལུ་གནས་མེད་ས་མེད་རྩིག་ཟེར་སྟེ་ ཕག་པ་དེ་
བསད་ནི་འབད་མཐའ་དང་གཞུ་འབག་སྟེ་བདའ་སྟེ་འོང་མ་དུ་ ཁོངས་བུ་ལི་གི་ས་མཚམས་ནང་
འཛུལ་ཏེ་ སྐྱུག་ལ་བྲག་ཟེར་སར་སྟོད་ལྷག། བྲག་འདི་ལས་བལྟམ་དུ་ ཕག་པ་འདི་ས་གནས་
ཕག་ལེང་ཟེར་ས་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་ སོ་རྒྱལ་སྐོམ་ཤོས་འདི་གིས་ཉོ་གཙུང་གཉིས་ལུ་ ང་བཅས་
རའི་ནག་ཟེ་མི་ཕག་པ་འདི་ཨ་སི་ཞིང་འདི་ནང་ཡོད་མི་ཕག་པ་འདི་ར་ཡིན་པས། ད་འབད་ན་ ང་
བཅས་ར་གསུམ་ ཕག་པ་འདི་ལུ་ག་གིས་མཐའ་ཕོག་པ་གཅིག་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་གཞི་
བཅགས་ཏེ་དཔོན་འབད་ནི་ཡིན་ ག་ཅི་འབད་སྐོ་ཟེར་བ་ཅིན་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ཟས་ཉོར་
ལོངས་སྟོད་ལྷག་སུམ་ཚོགས་ཚོགས་རང་འབྲེ་བས་ཟེར་སྐྱུན་གོས་འབད་ལྷག། ཉོ་གཙུང་གཉིས་
གྱིས་ཡང་བཏུབ་ཟེར་ལ་བཟེད་ལྷག། དེ་ལས་ཉོ་གཙུང་གཉིས་གྱིས་སོ་རྒྱས་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཨ་ལྷོ་
འགོ་ཁྱོད་ཀྱི་བཅུགས་དགོ་ བསྐྱུན་གོས་འཚོལ་མི་ཁྱོད་ཡིན་ཟེར་སྐྱབ་ལྷག། དེ་ལས་སོ་རྒྱས་མ་
སྐོམ་ཤོས་གྱིས་མཐའ་རྒྱབ་དུ་ ཕག་པ་ཡོད་སར་སྟོད་མ་རྩུགས་པས། བར་ན་སྐོམ་འདི་གིས་
རྒྱབ་དུ་ ཕག་པ་ཡོད་སར་སྟོད་རུང་མ་ཕོག་པས། མཇུག་རང་ ཉོ་གཙུང་རྒྱུང་ཤོས་དེ་གིས་ ད་

ལུང་བསྟན་ང་ལུ་འབབ་དོ་འོང་ནི་ལས་ཟེར་སྟོན་ལམ་ལན་གསུམ་བཏབ་སྟེ་མདའ་རྒྱབ་ད་
 སགས་གུ་ཤོག་ལུག། དེ་ལས་ཁོང་གསུམ་སགས་གི་ཤ་དུ་ནི་དོན་ལུ་ ཅ་ཆས་ག་ནི་ཡང་མེད་ཟེར་
 དབྱགས་གས་སྟེ་སྟོན་པའི་བར་ན་ རོ་གཅུང་རྒྱུང་ཤོས་དེ་གི་ ཤོ་རྒྱས་མ་ ནང་དོགས་མི་དགོ། མེ་
 ཡོད་པ་ཅིན་བཏབ་ དེ་བ་སྟེ་ཤིང་གི་ཀ་བ་བཞི་འབག་ཤོག་ཟེར་སྟེ་ཤིང་གི་ཀ་བ་བཞི་
 གཉིས་གཉིས་འབད་གཅིག་ཁར་གཞིབ་སྟེ་མེ་གི་ཐབ་བཟོ་སྟེ་མེ་འཕུ་བཞིན་ན་ སགས་གི་
 སགས་ཀོ་མེ་གིས་འཚོགས་བཏུག་སྟེ་ ཀར་མ་དང་ལགས་ དེ་གི་ཤ་དེ་རྒྱ་ག་ར་དུ་ཟེར་ཤོ་རྒྱས་མ་
 གཉིས་ལུ་སྟེ་ཁོང་གིས་སགས་གིས་མཇུག་མ་ནང་ལས་ནག་གི་སོན་རེ་རེ་འབད་བཏོན་ཏེ་
 ལེགས་ཤོས་འབད་རྒྱ་འཇུ་ཞིན་ན་ སགས་མེ་བཏང་སའི་ས་སྟོ་འདི་ནང་ནག་གི་སོན་བཏབ་སྟེ་
 ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་ སང་མོད་ནག་འཚོ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ ང་བལྟ་བར་འོང་མ་ད་ རི་དུགས་
 སེམས་ཅན་ཕུད་དོ་གཅིག་གིས་ཡང་མ་ཟ་བར་ ནག་ལེགས་ཤོས་འབད་འཚོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་
 བི་ས་བུར་གྱི་གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ ང་དཔོན་འབད་ནི་གི་ལུང་བསྟན་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་སྟོན་ལམ་
 བཏབ་སྟེ་ སགས་གི་ཤ་ཟ་རྒྱགས་མི་ཟ་ ཟ་མ་རྒྱགས་མི་ག་ར་བཀོག་བཞག་སྟེ་ཁོང་སྟེན་གསུམ་
 ལོག་བུམ་ཐང་ལུ་འགྱུ་ལུག།

སང་མོད་ནག་འཚོ་པའི་དུས་ཚོད་ཁར་ རོ་གཅུང་རྒྱུང་ཤོས་འདི་ལོག་བལྟ་བར་འོང་མ་ད་ ནག་
 འདི་སེམས་ཅན་ག་གིས་ཡང་མ་ཟ་བར་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་འབད་འཚོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་
 སེམས་དག་འདུགས་སྟེ་ ང་གཡུས་འདི་ནང་དཔོན་འབད་ནི་གི་ལུང་བསྟན་འདུག་མོན་སྟེ་ ནག་
 འཚོ་སྟེ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ལེགས་ཤོས་འབད་བསྟེ་ དོ་རུང་ ནག་གི་སོན་ལེགས་ཤོས་འབད་
 རྒྱུ་ཞིན་ན་ ན་ཉིང་དང་ཕྱེད་པ་ད་ དོ་ཅི་ཨ་རྩི་མང་སྟེ་ས་བཀོ་སྟེ་ ནག་གི་སོན་བཏབ་སྟེ་ཉེ་མ་
 བཟུམ་སྟེ་རང་སྟོན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ལོག་འགྱུ་ལུག། དེ་ལས་ ད་རུང་སང་མོད་ནག་འཚོ་བའི་དུས་
 ཚོད་ཁར་ལོག་འོང་མ་ད་ ལོ་ཐོག་སྟེང་མི་ག་ཡང་མེད་རུང་ བྱ་བྱི་རུང་གཅིག་གིས་ཡང་མ་ཟ་

བར་ ག་ནི་བ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་འཚོ་སྤྱོད་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་རྗེ་ ཞིང་ཉེ་མ་བ་མངམ་
 བཟོ་སྤྱོད་ ད་ལུང་བསྟན་དུས་ལུ་འབབ་ཅི་ཟེར་བ་ཅིན་ སང་མོད་ནག་འཚོ་བའི་དུས་ཚོད་ཁར་བཟུ་
 བར་འོངམ་ད་ སེམས་ཅན་གྱི་གཞོན་པ་མེད་པར་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་འཚོ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ ནག་འདི་
 ཡང་རྗེ་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་སྤྱོད་ ལོག་འགྲོ་ཞིན་ན་ ང་ར་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་འབབ་སྤྱོད་ ས་གནས་
 འདི་ནང་ གཞི་བཅགས་པར་འོང་ནི་ཨིན་ཟེར་སྟོན་ལམ་བཟབ་སྤྱོད་ལོག་འགྲོ་ལུ་གཞི་ སང་མོད་དུས་
 ཚོད་ཁར་ལོག་འོངམ་ད་ ཉེ་མ་བསྐྱམ་སྤེལ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འཚོ་སྤྱོད་པ་ལས་ ནག་
 ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་སྤྱོད་ཞིན་ན་ལོག་བུམ་ཐང་ལུ་འགྲོ་སྤྱོད་ ཅ་ཆས་ཚུ་ག་ར་འབབ་སྤྱོད་གཡུས་འདི་
 ནང་གཞི་བཅགས་ཞིན་མ་ལས་ལོ་གཡུས་འདི་ནང་གི་དཔོན་འབད་ལུ་གཞི་ དེ་ལས་ཚུར་གཡུས་
 ཚོན་འདི་ནང་ལྷ་གསོལ་དང་ལྷ་གསོལ་ཚུ་འགོ་ཐོག་བུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་སྟོལ་བཟུགས་
 བཟུགས་པ་ཨིན་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ལོ་བསྟར་བཞེན་དུ་ གཡུས་ཚོན་འདི་ནང་ལུ་སྐྱང་ལྷ་གསོལ་དཔོན་མི་འདི་ཡང་ བུ་ལི་
 གཡུས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ རྒྱལ་ལོ་༧༠ ལང་མི་ མེ་མེ་ཀུན་ལེགས་དབང་ལྷུག་གིས་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་
 འབད་བ་ཅིན་ སྟོན་པམ་ཚུ་གིས་འོ་བསྐྱང་ལུ་ ལུ་སྐྱང་ལྷ་འི་གསོལ་མཚོད་དེ་ ཁེངས་ཁ་ལས་
 ལྱར་པག་གི་སྤྱོད་ གནམ་བུ་ ལུ་སྐྱང་ལྷ་གསོལ་བའི་དུས་འདི་ལུ་ གནམ་བུ་གི་རྒྱམ་ལྱེད་ལུ་
 སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཨིན་ཟེར་ མི་ཚུ་ཆར་དང་འདམ་གྱི་ནང་ལུ་ དཀའ་མཚན་ལྷུང་དེ་ལུ་འབད་དེ་ འབྲུལ་
 གྲོག་མོ་ལ་སོགས་པ་བསད་འདི་སྤྱི་ག་པ་བསགས་པ་ལས་བརྟེན་ རང་རྒྱམ་ལུ་འཚོམ་༧༥་
 དུས་བཟང་ཁྱེད་པར་ཅན་འདི་ཁར་ ལྷ་སྐྱང་ལུ་སྤྱི་ག་པ་བཤགས་ནི་དོན་ལུ་ལྷ་གསོལ་ནི་འགོ་
 བཟུགས་ལུ་གཞི་བཟུང་ཨིན་པས། དེ་བསྐྱར་ ཁོང་རྒྱས་ཤོམ་ཚུ་ ཆང་དང་ ལྷོ་བཟོ་སྤྱོད་ སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་
 ནམ་དུས་འདི་ནང་ ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་ ཆང་འཐུང་ནི་མེད་པ་ལས་ ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ལུ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྱི་
 ལས་རིམ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག། ཨ་ལོ་རྒྱུད་བསོད་ནམས་ཡར་བསྐྱེད་ཨིན་ ཁོང་ཆ་ཁྱབ་སེམས་

དགའ་བཏུག་དགོ་ཟེར་མཚོ་སྟེ། ཉིན་མ་འདི་ལར་ སློང་དོག་དམར་པོ་བཟོ་སྟེ། ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་སྟེ།
བརྟེན་གྱི་ལས་རིམ་གཅིག་འགོ་བཏུགས་པ་ལས་ སློང་དོག་གི་མཚོན་པ་ཟེར་མིང་བཏགས་ལུག་
ཟེར་ཨིན་པས། གཞན་ སྟོན་མ་གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ ཟ་འབྲུང་དཀོན་རྒྱ་གཅིག་འབདམ་ལས་
ཉིན་མ་འདི་ལར་ སློང་དོག་དམར་པོ་བཟོ་སྟེ་བྱིན་དགོ་མི་འདི་ཡང་རྒྱ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་
པས། དེ་འབདམ་ལས་ དུས་འདི་ལས་འགོ་བཟུང་ ཤུ་སྤང་ལྷ་གི་ཉིན་མ་འདི་ལར་ ཨ་ལོ་རྒྱ་སློང་
དོག་དམར་པོ་བཟོ་སྟེ་ཟ་ཞི་ཡོད་ཟེར་ ཕྱི་ཚུ་ཞག་ཡང་མ་ཉལ་བར་ དགའ་དགའ་ལྟོ་སྟོ་གི་སློལ་ས་
ས་ལང་སྟེ་སློང་པ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་སོམས་དགའ་བའི་མཚོན་པ་ཟེར་མིང་བཏགས་ལུག་ཟེར་ཨིན་
པས།

བཤད་སྟོལ་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཤུ་སྤང་ལྷ་ཡི་གསོལ་མཚོན་དེ་ གཙོ་བོ་ རྣམ་བུར་ ས་
ལར་ལོ་ཐོག་བཏབ་པའི་དུས་ལུ་ཚར་རྒྱ་དུས་སུ་འབབ་ནི། ལོ་ལྷོགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་ནི། བཏབ་
པའི་ལོ་ཐོག་རྒྱ་ རི་དུགས་སེམས་ཅན་ དང་ འབྲུལ་གྲོག་མོ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གིས་ གཞོད་པ་ག་
ནི་ཡང་འབྲུང་མ་བཏུག་བར་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བསྟུ་བཏུག་ཟེར་ དུལ་ལྷ་ གནས་བདག་ ཞི་
བདག་རྒྱ་ལུ་སྤྱབས་འཚོལ་མ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་ གཡུས་སློལ་འདི་ནང་ རད་ཡམས་སུ་གེལ་
སོགས་པ་རྒྱ་ ཞི་ནི་དོན་ལུ་དང་ སྤྱིར་པ་རང་སོའི་དོན་ལུ་ ཚོ་དང་བསོད་ནམས། དབང་ཐང་དང་
རྒྱུང་རྟ་རྒྱས་ནི་དོན་ལུ་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་མ་ཨིན་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། (སྤུན་ཚོགས་དོན་
ལུ་བ་ཡེལ་ སྤྱིར་གྱི་གོས་བསྟུར་ ༡༥/༥/༢༠༡༩)

ཤུ་སྤང་ལྷ་ཡི་གསོལ་མཚོན་དེ་ རང་རྒྱ་ལུ་པའི་ཚོས་༡༥ ལུ་ ས་གནས་ཁག་གསུམ་ནང་གསོལ་
ལ་སྤུལ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ རྫོང་དོག་སངས་ལྷ། ཉིན་མ་སྤུན་མོ་སྤང་དང་། ཕྱི་ཚུ་ཤུ་སྤང་
ལུ་གསོལ་ལ་སྤུལ་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ས་གནས་ཁག་གསུམ་ནང་གསོལ་ལ་སོ་སོར་འབད་སྤུལ་

དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷ་གསོལ་བའི་རིམ་པ་རྒྱ་འོག་ལས་མར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་དེ་
གྲོས་བསྟར་འབད་ནི་ཨིན།

དོག་སང་ལྷ་འུ་རྒྱབ་ལུངས་ལོ་རྒྱུས།

ས་གནས་ཀྱི་མིང་ལུ་དོག་སང་¹་ ཟེར་སྐབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཁངས་ཀྱི་ཁ་
ལས་དོག་སང་གི་ཤིང་གཅིག་ས་གནས་འདི་ཁར་སྐྱེས་འདི་ཡོད་པ་ལས་ ཤིང་འདི་ལས་རྩ་
དངས་ཏེ་ ས་གནས་ཀྱི་མིང་དོག་སང་ཟེར་དར་ཅུག་ཟེར་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ལུལ་ལས་དོག་
སང་ཤིང་འདི་གི་སྟེ་ ཅན་དན་གྱི་ཤིང་བཅུགས་ཡོད་རུང་ ཅན་དན་གྱི་ཤིང་ཡང་འབྲུབ་གིས་ཟ་སྟེ་
ཤིམ་ལས་ ད་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན་དོག་སང་ཤིང་འདི་མེད་རུང་ སྲོན་པམ་བཟང་པོ་རྒྱ་གིས་ལྷ་
གསོལ་པའི་ ། ལྷ་སྐྱེད་ ། ས་སྐོ་འབད་དོས་འཛིན་འབད་བ་ལས་རྒྱུར་ བར་ཡོངས་ཀྱིས་མི་
བརྒྱད་རྒྱ་གིས་པ་ལས་བུ་བརྒྱད་དེ་ ད་ལྟོ་རྒྱ་ཚོན་ཚོན་གྱི་བར་ན་ རྒྱན་མ་ཆད་པར་ས་སྐོ་འདི་ནང་
སྤྱིད་སྐྱེག་བཅོན་ལུ་ རང་ལྷ་ཡུ་ པའི་ཚོས་༡༥ གི་དོ་བ་རྒྱ་ཚོན་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་གསོལ་མཚོན་
ལུལ་མ་ཨིན་པས།

བར་ཡོངས་པའི་མི་བརྒྱད་རྒྱ་གིས་དོག་སང་ལྷ་གསོལ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སྲོན་བུ་ལི་དཔོན་པོའི་
སྐབས་ལུ་ ལུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་སྐྱེན་མོ་འདི་གསོལ་བའི་གནས་སྐབས་འདི་ནང་ ཁོང་བར་
ཡོངས་པ་རྒྱ་གིས་བུ་ལི་དཔོན་པོ་ལུ་འགྲན་བསྟར་འབད་དེ་ ས་གནས་དོག་སང་ལུ་སྤྱིད་
བར་ག་བཅོན་གསོལ་གསོལ་མ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ སྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཁངས་བུ་ལི་
གི་གཡུས་སྐོ་འདི་ནང་ བར་ཡོངས་པ་རྒྱ་རྒྱ་སྐྱོབས་གཅིག་གི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ ལུ་ལི་པའི་
མི་སེར་གཞན་ལས་དུག་སུ་གཅིག་འབད་སྲོད་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གི་བུ་ལི་དཔོན་པོ་ལུ་འགྲན་

1 ཤིང་གི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཨིན་པས།

བསྐྱུར་འབད་དེ་བསྟེན་པའི་གསོལ་མཚོན་གཅིག་འབདཝ་ལས་ ས་གནས་འདི་ཁར་ལྷ་གསོལ་
བའི་སྐབས་ འུ་ལི་དཔོན་པོ་བྱོན་ནི་མེད་པ་ཨིན་པས་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་ སྲོན་
མ་བུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་ སར་པས་དུ་ དག་རྫོང་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ བར་ཡོངས་པ་རྩུ་གིས་དེའི་དོ་
འདྲན་ལུ་ སྲར་ལུག་རྫོང་རྒྱབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡང་བཤད་ནི་འདུག།

ལྷ་གསོལ་གྱི་དོན་ལུ་བཅའ་སྒྲིགས་རྒྱབ་ཐངས།

དོན་སང་ལྷ་གསོལ་བའི་སྲོལ་འདི་ སྲོན་པ་མའི་དོ་བསྐྱུང་ལས་རང་གསོལ་ཁ་སྐྱུལ་ལས་
བརྟེན་ དུས་ད་ལྟའི་བར་ན་ཡང་ ཁོང་བར་ཡོངས་པའི་མི་བརྒྱད་རྩུ་གིས་བསྟེན་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན་
པས། ལྷ་གསོལ་གྱི་དོན་ལུ་བཅའ་སྒྲིགས་ཡང་བར་ཡོངས་ཀྱི་ནང་མི་རྩུ་གིས་མ་གཏོགས་ འུ་ལི་
མི་མང་གིས་གྲུལ་གཏོགས་མེད་པ་ཨིན་པས།

ལྷ་གསོལ་གྱི་དོན་ལུ་ཆང་སྤུད་ཡང་ ད་ལྟོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་བར་ཡོངས་ཀྱི་མི་བརྒྱད་
ཁྱིམ་གུང་པ་གསུམ་ལུ་ཁག་དབྱེ་སྟེ་འགྲོཝ་ལས་ ཨམ་རིག་འཛོལ་ལྷ་མོ་དང་མེ་མེ་ཀུན་ལེགས་
དབང་སྤུག་གིས་རྒྱུམ་གྱེ་གསུམ་དང་ མ་ཁྱིམ་ནང་སྲོད་མི་ཨམ་དགའ་རབ་མོ་གིས་རྒྱུམ་གྱེ་
བསྟེན་ཏེ་ རང་རྒྱུ་ལུ་པའི་ཚེས་རུ་ ལུ་ཆང་སྤུད་ སྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཀར་དང་ནག་གི་ལུ་འབད་
བའི་སྐབས་ འདི་གཉིས་ཀྱི་ཆང་སྤུད་བཅོམ་ཨིན་ཅུང་ དེང་སང་ཀར་དང་ནག་གི་ལུ་འབད་ནི་
མེད་པ་ལས་ ཨམ་དགའ་རབ་མོ་གིས་རྒྱུམ་གྱི་ཆང་སྤུད་བཅོམ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ལྷག་པར་དུ་
སྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ལྷ་གསོལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཤུ་སྤུད་ཟེར་ ཆང་སྤུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལོགས་སུ་
འབད་ཀར་དང་ནག་བཟབ་སའི་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག་ ས་གནས་ཤུ་སྤུང་ལས་དུ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་
ཁར་ཀར་དང་ནག་བཟབ་སྟེ་ཆང་སྤུད་བཅོམ་ཨིན་པས། ཤུལ་ལས་ཁོང་ཆ་ཁྱབ་ཁག་དབྱེ་སྟེ་
འགྲོཝ་ཅུང་ ད་ལྟའི་བར་ན་ཡང་ མ་ཁྱིམ་ནང་སྲོད་མི་ཨམ་དགའ་རབ་མོ་གིས་ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་
རང་ཞིང་འདི་ཁར་ལོགས་སུ་འབད་ལྷའི་ཆང་སྤུད་བུ་ལུ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

དེ་སྤྱི་ཚང་ཕུད་ཚོས་བརྒྱད་ལུ་བཅོམ་སྟེ་ ཚོས་⁷⁴ གི་དྲོ་པ་ཆང་ཕུད་དེ་ ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་
ནང་རྟོད་དང་དྲག་སྟེ་འབག་བཞེན་ན་ རྒྱ་ཕུད་རྒྱལ་ཉེ་ དེ་ཁར་ཆང་ཕུད་བཅོམ་སྟེ་ལྷ་ལུ་ཕུལ་
བཞེན་ན་ མི་མང་ལུ་དྲངས་ཡིན་པས།

གསོལ་མཚོད་ཕུལ་བའི་སྐབས་ གཅོམ་གསུམ་ཆར་གི་ནང་མི་གར་གིས་བཅའ་མར་
གཏོགས་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ རྩོམ་ཚུ་ཚོད་⁷⁵ 30 དེ་གཅིག་ལུ་ ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་
མི་འབྲུ་སྟེ་ཆང་ཕུད་སྟོལ་ནི། ཚོགས་དར་ཚོལ་བསྟོ་ནི། སྤྱོན་མ་འབད་བཅིན་ ཀེབ་ཏང་དང་རེག་
གི་སྟོག་མ² རེག་ལྷ་ལྷ་ནང་བསྟོ་སྟེ་བཅོམ་བའི་ཟས། ། ཡང་ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་བཅོམ་
དོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་ ད་རིས་ནངས་པ་ཁྲིམ་ནང་ལས་བཅོམ་སྟེ་འབག་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་
ལས་གཞན་ ཚོགས་ཕུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་མཚོད་བཤམས་བཅོམ་སྟེ་ དེ་ཁར་ དང་པར་ ཤིང་གི་ཤོས་
འདབ་འཐིང་སྟེ་ ཁངས་ཁ་ནང་ལས་དུ་བ་ལ³ འདབ་མ་གཉིས་གཉིས་འཐིང་སྟེ་ དེའི་གུ་ལུ་ ལྷ་
ཡི་བཞེས་ཆང་ཆ་འབད་སྤྱི་གསུམ་ཉེ་བསྟོ་མས་² ནང་ཆང་ཕུད་བཀའ་ནི། ཀེབ་ཏང་ཆ་འབད་² རྒྱལ་མ་
ཡིན་པས། དེ་ལས་ བཅོན་དར་ཁངས་ཀྱི་ཁ་ལས་སྤྱིར་སྤྱོད་⁷⁶ འབྱུར་ཉེ་ དེ་ཁར་སྤྱད་པ་
སྤྱི་དར་ཤིང་གི་ཚུལ་འབད་འབྱུར་མ་ཡིན་པས། རོང་ལ་ལྷ་བཅོན་དཀར་པོ་དང་ཁོ་གི་རྩ་རྩུང་ཚོ་
དབང་རེག་འཛིན་འདི་ལུ་ དར་ཤིང་ཤིང་གི་ཞལ་ལག་གཉིས་འབད་མི་འདི་འབྱུར་མ་ཡིན་པས།
གཞན་འབད་བཅིན་བཅོན་² ལ གི་བརྟམ་མཚན་ལུ་བཅོན་དར་² ལ དཔོན་ཡིན་པས། མཚོད་
བཤམས་བཅོམ་བའི་མཐའ་སྟོར་ལུ་ རོ་ལེབ་རྒྱུང་གུ་⁴ འབད་མི་འདི་ ⁷⁷ བཟམ་གནག་དཔའ་པོ་
གསང་སྤྱལ་པ་རིན་ཆེན། ² ། ཞོ་སྤྱིས་སྤྱིག་པ་རས་ཆེན་དམིགས་པ་རས་ཆེན། ³ ། ལྷང་
སྤྱིས་ཕྱག་གནག་རྟོ་རྟེ། ⁴ ། སྤྱིད་སྤྱིག་བཅོན། ⁵ ། སྤྱིབ་སྤྱིད་འཛིགས་མེད་བཟང་མོ། ཚུ་ལུ་

2 རེག་ལྷ་ལྷ་ནང་བསྟོ་སྟེ་བཅོམ་བའི་ཟས།

3 དང་ལག་ཤིང་གི་བྱེ་བྱག་ཅིག།

ཤོམ་འདབ་འཐིང་བའི་ཐོག་ཁར་ ཅུ་བ་ལ་འདབ་མ་²། ལྷ་ཡི་བཞེས་ཆང་² ཉང་ཆང་ཕྱད་བཀའ་
ཉེ་སྤུལ་ནི། ལྷུན་ཀྱ་གི་བཟོ་བའི་ཀེབ་ཉང་གཉིས་གཉིས་སྤུལ་ནི། དེ་ཡི་གྲུ་ལུ་སྐྱེ་སྐྱོགཔ་གི་འདབ་
མ་དང་དར་ཚོལ་རྩོམ་སྤུལ་མ་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ རྩོག་སང་ལྷ་ལ་ལུ་བུ་ལི་སྐྱེན་མོ་ལུ་གསོལ་
མཚོན་སྤུལ་ནི་མེདཔ་ཡིན་པས།

མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ ཐོན་པོའི་ལྷོ་ལམ་དགའ་རབ་མོ་གིས་དྲངས་ནི། ཆང་ཕྱད་བཅོམ་ནི། བཅའ་
སྐྱིགས་འདི་ ཁོང་གུང་པ་གསུམ་ཆར་གིས་ནང་མི་རྩོམ་གིས་རྒྱབ་དེ་ཡོདཔ་ཡིན་རུང་ གཙོ་བོ་
ལམ་དགའ་རབ་མོ་གིས་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྟེ་གསོལ་ལ་སྤུལ་དེ་ཡོདཔ་ཡིན་པས།

ཚོགས་འབད་བ་ཅིན་གྲང་ཇས་⁴ དང་ཀེབ་ཉང་ རྩོག་ཉང་ཟུག་། མོར་ཡི་སོར་ཡི་ར་ ལོ་གཅིག་
ནང་གྲང་ཟུག་བཟོ་སྟེ་སྤུལ་བ་ཅིན་ཤུལ་མ་གི་ལོ་ནང་གཉང་ཟུག་སྤུལ་དེ་ཡོདཔ་ཡིན་པས། སྤོན་
མ་འབད་བ་ཅིན་ནག་དང་ཀར་གྱི་ཀེབ་ཉང་བཟོ་སྟེ་སྤུལ་མ་ཡིན་རུང་ དེ་མིས་ནངས་པ་རྒྱ་གར་
ལས་འཐོན་མི་ལ་ཏུ་ཕྱིད་གྱི་བཟོ་མ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ གསོལ་མཚོན་སྐབས་ རྒྱུ་གྱི་སྤང་
ཆང་གི་སྤུད་དང་གཅིག་ཁར་དར་ཚོལ་བཟོ་སྟེ་སྤུལ་ནི། གཞན་ མར་ཕྱད་དང་དར་ཚོལ་གྱི་སྤུད་
དང་སྐྱེ་སྐྱོགཔ་གི་འདབ་མ་ མ་གཏོགས་ག་ནི་ཡང་སྤུལ་ནི་མེདཔ་ཡིན་པས།

4 ལྷོ་བཟོ་བཞེན་ན་དེའི་ཁར་ཚོ་དང་མར་སྐྱགས་ཉེ་བཟོ་བའི་ཟུག་རིགས་ཅིག།

5 རྒྱུ་བཅོ་སྟེ་བཟོ་མི་ཆང་ཕྱད་དེ་ གསོལ་མཚོན་སྐབས་ མེ་འཕུ་བཞེན་ན་ཉོད་ནང་སྐྱགས་ཉེ་ རྒྱུ་གས་བཞེན་
ན་དེའི་ཁར་ཆང་ཤོས་བཅུགས་ཉེ་འབྲུང་བའི་ཆང་གི་རིགས་ཅིག།



དོག་སེང་ལ་གི་ལྷ་སྤྱང་འདི་ནང་ལྷ་ལུ་ཚོགས་དང་ཆང་ཕུད་སྤུལ་བའི་མཐོང་སྤྱང་།

གསོལ་མཚོད་ཀྱི་རིམ་པ།

ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་གསོལ་མཚོད་དོན་ལུ་བཅའ་སྤྱིགས་ཚུ་ག་རྒྱིགས་ཚར་བའི་
ལུལ་ལུ་ ལྷ་འི་རྩ་བ་ཚུ་གིས་བཀའ་ནེ་བཀའ་སྟེ་ བོན་པོ་ལྷམ་ཨིན་པས། བོན་པོ་མཚོད་བཤམས་
ཀྱི་གདོང་ཁར་ཕེབས་གཅིག་སློན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ཤིང་གི་ཤོབ་འདབ་འཐིང་སྟེ་ཡོད་མི་བཞུགས་
གདན་གྱུར་སར་སློད་ཚར་མ་ཅིག་ ལྷ་འི་རྩ་བ་གིས་བོན་པོ་ལུ་ཁ་ཆང་ཟེར་ཆང་བྲང་མ་ཨིན་པས།
དེ་ལས་ཀྱ་ཕྱུང་ནང་ཚུ་ཕུད་སྤུགས་ཏེ་ ཁེངས་ཁ་ནང་ལས་ད་མ་ལ་སྤམ་པ་གིས་བཟོ་ཡོད་པའི་
ཕུག་ལུ་ལག་པ་གཡས་པ་གིས་བཤེད་དེ་ བསང་དང་ཆབ་སློན་ཏེ་ལམ་སྤུ་གི་སྤྱང་ཚིག་འདོན་ཏེ་
ལྷ་ནམ་རིམ་པ་བཏུ་གསུམ་ལས་ཀམ་གཡུ་ལེ་གདན་གྱི་འབད་ཞུ་གི་ཟེར་བའི་ཚིག་ནང་སློད་པ་
ཅིག་ ལྷ་རྒྱལ་ རྒྱལ་བ་གོང་མ།

ས་ནང་ས་ཚུ་མིན་འདུག་ ས་ཚུ་གནང་པར་བྱོན་གནང་།

གནམ་ལས་ཆར་ཚུ་མ་འབབ་པས་ ཆར་ཚུ་གནང་པར་བྱོན་གནང་།

མི་ལུ་རྒྱུན་འདུག། དགྲ་ལ། སུར་ཁའི་གཞོན་པ་འདུག། དགྲ་ལ། སུར་ཁའི་གཞོན་པ་
ཞབས་ཀྱི་བསྐྱེད་པར་བྱོན་གནང་།

མི་ལ། གཏམ་ཁའི་གཞོན་པ་འདུག། མི་ལ། གཏམ་ཁའི་གཞོན་པ་ཞབས་ཀྱིས་བསྐྱེད་
པར་བྱོན་གནང་།

ཟ་བའི་བཅུད་མིན་འདུག་ ཟ་བའི་བཅུད་གནང་པར་བྱོན་གནང་།

འབྲུ་ལུ་གཡང་མིན་འདུག་ གཡང་གནང་པར་བྱོན་གནང་།

མོར་གཡང་གི་བར་མཚོན་མ་གང་བས། གང་བར་བྱོན་གནང་།

ད་རིས་ས་ཡི་ཕྱོགས་ནས་ཁེངས་ཀྱི་ལུང་པ། གཡུས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བྱ་ལི་ལུང་པ་ལ།

དང་སྤ་ས་མའི་བསྐྱང་ལས་བསྐྱེན་པའི་ལྷ། ལྷ་གསར་པ་གདོང་ཁར་མ་བསྐྱེན། ལྷ་རྗེའམ་
རྒྱབ་ཏུ་མ་རྒྱུར་བར།

རྒྱ་ཕུད་གསང་མའི་སྐོ་ལས། བོན་པོ་ད་གིས་ལྷ་དོ།

སྐྱེས་བའི་སྐྱེས་སྐྱིབ་ཡང་མེད། ཤི་བའི་ཤི་སྐྱིབ་ཡང་མེད།

ད་རིས་ལྷ་དེ་རྒྱལ་བ་གོང་མ་ རམ་མཁའ་ལས་མར་བྱགས་སྐྱོན་གནང་པར་བྱོན་གནང་། ཟེར་
ལྷ་འཛིག་རྟེན་མི་ཡི་གཡུས་ཁར་བྱོན་དགོ་པའི་གསོལ་འདེབས་ལྷ་སྟེ་ ཀྱུ་རྩུང་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱ་
འདི་བོར་ཏེ་ དོ་རུང་ཀྱུ་རྩུང་ནང་བང་ཆང་ཕུད་སྐྱེགས་ཏེ་ རྒྱུད་ཕུད་གསང་མའི་སྐོ་ལས་འབད་ལྷ་
དོ་ཟེར་ ཀམ། རྒྱ་བ། ཉི་མའི་གདན་གྱི་འབད་རིམ་པ་བཞེན་དུ་ རམ་རིམ་པ་བཅུ་གསུམ། བོད་
གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས། དེ་ལས་འབྲུག་བྱམ་ཐང་ལས་རྩུར་ ཁེངས་བྱ་ལི་གཡུས་སྐྱོན་
ས་གནས་ཀྱི་ལམ་སྤུ་འདྲེན་ཏེ་ ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་སྤང་སྐྱིབ་བྱུག་ནག་དོ་རྗེ་ལས་འབད་
ལྷ་བར་སྤེད་དུ་སྤུ་མེབས་ཅིག་ བོན་པོ་གིས་

ད་རིས་རྒྱ་འབྱོར་སྤྱིན་པོའི་བདག་པོ་གིས།
 གཡུས་སློ་འདི་ནང་ ས་ལུ་བཅུད་མིན་འདུག། བཅུད་གནང་པར་བྱོན།
 མི་ལུ་བསོད་ནམས་མིན་འདུག། བསོད་ནམས་གནང་པར་བྱོན།
 མི་ལུ་ཚེ་མིན་འདུག། ཚེ་གནང་པར་བྱོན།
 རྗེས་ལུ་གཡང་མིན་འདུག། གཡང་གནང་པར་བྱོན།

རྗེས་གྱི་བང་མཛོད་མ་གང་བས་ བང་མཛོད་གང་བར་བྱོན། ད་རིས་གནས་བདག་ཞི་བདག་བར་
 ར་བཅུགས་ཏེ་ ལྷ་དེ་རྒྱལ་བ་གོང་མ་ཐུགས་སློན་གནང་པར་ལྷུང་ཡིན་ཟེར་སློན་ལམ་བཏབ་ཡིན་
 པས།



བོན་པོ་གིས་ལྷ་ལུ་བའི་མཐོང་སྣང་།

དེ་ལས་ དེ་ཁར་འཛོམས་མི་ མི་སེར་མོ་མོ་དང་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་རྩུ་གིས་སྤྲོད་དེ་སྤྲོད་ཏེ་སྤོན་ལམ་
བཏབ་ནི་དང་ དེ་ལས་ཐེབས་ཆང་ཟེར་མར་ཆང་དངས་ཆར་བའི་ཤུག་ལྷ་ མི་སེར་རྩུ་ལམ་
སྤང་ཆང་དང་ཀེབ་ཏར་རྩུ་བྱིན་ཏེ་ བྱག་ལྷ་⁶ཟེར་མོས་བཟང་དན་བལྟ་མ་ཡིན་པས།



འདི་ཁར་འཛོམས་པའི་མི་སེར་རྩུ་ལྷ་སྤང་ཆང་དང་ཀེབ་ཏར་དངས་ཆར་མཐོང་སྤྲོད།

མོས་བཟང་དན་འདི་ཡང་ ད་མ་ལ་འདབ་མ་གནམ་ཁར་བཀོག་བའི་སྐབས་གང་ཀྱལ་འབད་
སྤྲོད་པ་ཅིན་མོ་བཟང་ནི་དང་ ག་སྤུབ་རྒྱབ་འགྲོ་བ་ཅིན་དན་མ་ཡིན་ཟེར་ དེའི་བསྐྱར་རིམ་གྱོ་
འབད་དགོཔ་ཡིན་པས། རྟོག་སེང་ལ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ བྱག་ལྷ་འགོ་ཐོག་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་རྩུ་བལྟ་
ཆར་བའི་ཤུག་ལྷ་ འདི་ཁར་འཛོམས་མི་ མི་སེར་རྩུ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་བལྟ་མ་ཡིན་པས། སྤོན་མ་
འབད་བ་ཅིན་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་རྩུ་མ་གཏོགས་ གཞན་མི་རྩུ་བལྟ་ནི་མེད་ཟེར་ཡིན་པས།

⁶ བྱག་ལྷ་འདི་ཡང་ དུ་བ་ལ་འདབ་མ་གི་བཟོམ་ཡིན་པས།



བོན་པོ་གིས་ཕྱག་ལུ་བལྟ་བའི་མཐོང་སྣང་།

དེ་ལས་མོ་བཟང་ངན་བལྟ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བོན་པོ་གིས་ཀྱང་ནང་ཚུ་སྤང་སྤྲུག་སྤྲུག་ཏེ་ ལྷ་ལོག་
སྤྲེ་ཡར་ནམ་མཁའ་ ལམ་སྤུ་གི་སྤྲུང་ཚིག་འདོན་ཏེ་གདན་འདྲེན་ལྷ་སྤྲེ་ཀམ་གཡུ་ཡི་གདན་དུ་
ཟེར་བའི་ཚིག་གྲར་ལྷོད་པ་གཅིག་ བོན་པོ་གིས་རྒྱ་སྤྲོད་སྤྲོད་པའི་བདག་པོ་གིས་

ད་རིས་ས་སྤྲེང་འདི་ནང་ སྤྲིད་བརག་བཅོན་ གནས་ཆེན་གྱི་བདག་པོ་ སྤྲུབས་དང་མགོན་
མཚན་གནང་།

ད་རིས་དུས་ཚོད་ལུ་ཉེན་དང་བར་ཆད་བྱུང་མ་བཅུག། ལུས་ལ་ན་ཚ་སྤྲུག་བསྐྱེད་བྱུང་མ་
བཅུག།

དག་ལ། སུར་ཁའི་གཞོན་པ་འབྱུང་མ་བཅུག། མི་ལ། གཏམ་ལ་འབྱུང་མ་བཅུག།

ཟེར་ ལྷ་ལོག་ནམ་མཁའ་གདན་འདྲེན་ལྷ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཁེངས་སུ་ཡི་གཡུས་འདི་ནང་གི་ །ཤར།
སྤོ། ལུབ། བྱང་། གི་གནས་བདག་དང་གཞི་བདག་ །ཤིང་ནང་གནས་རེ་གནས་ཚོད་ །དོག་གྲར་

གནས་རེ་གནས་ཚོན་ ས་ཁར་གནས་རེ་གནས་ཚོན་ ཡོད་ཚད་པ་གཅིག་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་ གུང་
མི7་ དང་སློབ་མ་ཟེར་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་སུལ་ཏེ་ ག་དེ་ཅིག་བཞེས་ཚུགས་ཚུགས་པ་བཞེས་སྐྱ་
རེ་ཟེར་ ད་རིས་བཏབ་པའི་ལོ་ཐོག་ལུ་གཞོན་པ་རྒྱབ་མ་བཅུག། རི་དྲགས་སེམས་ཅན་གྱི་གཞོན་
པ་ཚུ་འབྲུང་མ་བཅུག་ཟེར་སློན་ལམ་བཏབ་སྟེ་སྐྱབས་འཚོལ་མ་ཡིན་པས། མཚུགས་ར་ གསོལ་
མཚོན་དེ་ཡང་ རུས་ལུན་ཚུ་ཚོན་ཏེ་ གི་རིང་ལུ་གསོལ་མཚོན་སུལ་ཚར་མ་ཡིན་པས། སློན་མ་
འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་གསོལ་བའི་རུས་ཚོན་དེ་ཡང་ བོན་པོ་གིས་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་འབྲན་འབྲ་ ལྷ་
འོ་དེ་གུང་རྒྱལ་ལྷོ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་ ད་རིས་ནངས་བ་དེའི་སློལ་ཉམས་ཏེ་ རྩོམ་ཚུ་ཚོན་དགུ་དེ་
ཅིག་ལུ་གསོལ་མཚོན་སུལ་ཚར་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།



གནས་བདག། གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་ཚོགས་སུལ་བའི་མཐོང་སྐྱང་།

གཞན་ཁག་ཆེ་ཤོས་ བོན་པོ་གིས་ལྷ་གསོལ་བའི་སྐྱབས་ འདི་ཁར་འཚོམས་པའི་མི་ཚུ་ རྩོམ་གྱི་
ལུ་སློན་མི་བཏབ་པའི་ཁར་ ལམ་སྐྱབས་ལམ་ལོ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་མོ་དང་མོ་རའི་རྒྱགས་ ལྷ་

7 ལམ་སྐྱབས་ལམ་ལོ་ཆང་དང་སྐྱ་སློབ་སྐྱབས་ཏེ་བཟོ་བའི་ཟས།

ཡི་ཚང་མུང་དགོགས་མ་བུའུ་ཡིན་པས། གཤམ་སྲིད་དགོགས་པ་ཅིན་ཨ་ལོ་དབང་པོ་མ་ཚང་མ་
སྐྱེས་མཁའ་ཡིན་ཟེར་རྣམ་རྟོག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས། དེ་མ་ཚང་བོན་པ་གིས་གནས་བདག་ གཞི་
བདག་ཚུ་ལུ་གུད་མི་བཏོར་བའི་དུས་ཚོད་འདི་ནང་ ང་བཅས་ར་སྤོ་ལོགས་ཁར་སྤྲོད་མ་བུའུ་
ཡིན་པས། གཤམ་སྲིད་ཕྱིད་དེ་རང་ལུ་རེག་པ་ཅིན་ གཞིད་ལམ་འཚུབ་དྲག་མཐོང་མ་ཡིན་ཟེར་
རྣམ་རྟོག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས།

ད་མཚུག་རང་ བོན་པོ་དང་འདི་ཁར་འཛོམས་པའི་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ཤུལ་ཚང་ གྲོ་ལོ་
ཚང་། ། དྲངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བོན་པོ་ལྟ་ཡི་རྩ་བའི་ཁྲིམ་ནང་དོ་པ་གིས་དོ་མཛེར་བཞེས་པར་
བྱོན་ཡིན་པས། གཞན་ བོན་པོ་ལུ་ཕྱག་འགྲུད་པ་ཚུ་དྲངས་བའི་སྤོལ་མེད་རུང་ འདི་ཁར་སུལ་
བའི་སྐྱན་དར་འདི་བོན་པོ་གིས་ཐོབ་ལམ་ཡིན་པས། དེ་ལས་འདི་ཁར་འཛོམས་པའི་མི་སེར་ཚུ་
འབད་བ་ཅིན་ལྟོ་བུ་སྤེ་ སྐྱན་མོ་སྤྲང་ལུ་འགོ་ནི་ག་སྤྱིག་འབད་མཁའ་ཡིན་པས།

སྐྱན་མོ་སྤྲང་ལུ་གསོལ་མཚོན།

རྒྱབ་ཁྲུང་སེལ་རྒྱུས།

སྤྲོན་མ་སྐྱན་མོ་སྤྲང་ལུ་ལྟ་གསོལ་ནི་གི་སྤོལ་འདི་ བུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་བཙུགས་བཙུགས་པ་
ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས། བུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་སྐྱན་མོ་གསོལ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ངག་རྒྱུན་
ལས་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱན་མོ་ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་འདི་ སྤྲོན་བོད་བྱང་ཤམ་གྲུ་ལ་ལས་ མོ་རའི་པོ་
ཤམ་མ་འཚོལ་ཡི་འཚོལ་ཡི་རང་འོང་བའི་སྐབས་ ས་གནས་བུ་ལི་ལུ་སྤྲོད་པ་ད་འཕྱད་འཕྱད་པ་
ཡིན་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་འབད་མཁའ་སྐྱན་མོ་འདི་བུ་ལི་དཔོན་པོ་གིས་སྤོལ་འབད་མཁའ་སྤྲོད་ བུ་
ལི་དཔོན་པོ་གིས་ལུ་དང་བྱ་བ་བསམ་བཞིན་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུ་སྐྱན་མོ་གསོལ་ནི་འགོ་བཙུགས་
ཏུག་ཟེར་ཡིན་པས། སྤྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱན་མོ་སྤྲང་ལུ་གསོལ་མཚོན་ལུལ་བའི་སྐབས་

དམིགས་བསལ་དུ་ བྱ་ལི་དཔོན་པོ་ཕྱོན་ཏེ་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན་པས། བཤད་སྲོལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་
སྤྲོན་མོ་སྤྲོད་འདི་བྱ་ལི་དཔོན་པོའི་ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་འབད་ཚུམས་ཡིན་པས།

སྤྲོམ་ལོ་ ༥༠ ལང་མི་ བོན་པོ་བགྲོས་པ་མེ་མེ་དགོན་པོ་དབང་འདུས་ཀྱིས་སྤྲོབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་
ཅིན་ སྤྲོན་པ་མའི་སྐབས་ལུ་སྤྲོན་མོ་སྤྲོད་ལུ་ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་བལྟ་དང་འོག་ཟེར་གཉིས་
ཡོད་མི་ནང་ལས་ འོག་གི་ལྷ་སྤྲོད་ནང་རང་རྒྱ་ ༥ པའི་ཚོས་ ༡༥ ལུ་ལྷ་གསོལ་བའི་སྐབས་ མཚོ་
ནང་ལས་ཉ་བཟུང་སྟེ་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ ཤུལ་ལས་པམ་ཚུ་གིས་ཉ་བཟུང་སྟེ་སྤུལ་ནི་
གི་སྲོལ་འདི་བཞག་པ་ལས་ ད་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན་དཀར་ཚོག་གི་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན་པས།
ལྷ་སྤྲོད་བལྟ་ལུ་རང་རྒྱ་ ༡༠ པའི་ཚོས་ ༡༥ ལུ་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན་པས།

ད་ལྟོ་ནངས་པ་བར་པ་ཨམ་ཡེ་སེ་དབྱངས་འཛོམས་ཀྱིས་འགོ་འདྲན་ཐོག་ ལྷ་སྤྲོད་བལྟ་དང་
འོག་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན་པས། ལྷ་ཡི་ཕུ་བ་ཨམ་དོ་རྩེ་གིས་སྤྲོབ་དོ་བཟུམ་
འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གི་ལོ་བསྟར་བཞེན་དུ་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་སྤྲོད་སའི་
ཁྱིམ་འདི་ སྤྲོན་བྱ་ལི་དཔོན་པོའི་གཟུང་ཡིན་མཁའ་ལས་ ཁོང་ ཁྱིམ་འདི་ནང་སྤྲོད་པ་ལས་
བརྟེན་ གསོལ་མཚོན་སྤུལ་ཕྱ་ཡིན་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན་པས།

བཅའ་སྤྲི་གསལ།

སྤྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ཆང་སྤུད་དོན་ལུ་ བྱ་ལི་ཨ་ཞེས་ལས་ཀར་གྲེ་ ༡༠ ལེན་ཏེ་ རང་རྒྱ་ ༥ པའི་
ཚོས་ ༤ ལུ་ ས་གནས་ཤུ་བར་ཟེར་ ཆང་སྤུད་བཙོ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་འབད་བཙོ་མ་གཏོགས་
ཆང་སྤུད་རང་གི་ཁྱིམ་ནང་བཙོ་བའི་སྲོལ་མིན་འདུག། དེ་མ་ཚད་ཆང་སྤུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ བྱ་ལི་ཨ་ཞེ་
ལས་ལེན་དགོ་མི་འདི་ཡང་ བྱ་ལི་དཔོན་པོའི་མཚོན་གཞིས་ཡོངས་རྒྱ་གསལ་ བྱ་ལི་ཨ་ཞེས་ཀྱི་
བཞེས་པ་ལས་བརྟེན་ ལྷ་གསོལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ གནས་བྱུར་རེད་གྲེ་ ༡༠ དང་གནས་དགུན་ཀར་

ཟླ་ལྔ་ཚེས་ཉིན་པས། ཉིན་རུང་ད་ཅིས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་ ཆང་ཕུད་ཀྱི་དོན་ལུ་སྲུ་ལི་ཨ་
ཞེས་ལས་མ་ལེན་པར་ ཨམ་ཡིས་དབྱངས་འཛོམས་མོ་ར་ལས་བརྟེན་ཏེ་བཅོམ་ཉིན་པས།

གཞན་ གསོལ་མཚོད་ཀྱི་དོན་ལུ་བཅའ་སྒྲིགས་ཚུ་ ལྷ་ཡི་ཕྱ་བ་ལོང་རང་གིས་རྒྱབ་ཉིན་པས།
བཅའ་སྒྲིགས་དོན་ལུ་ནང་མི་སྐྱེས་གྲིབ་ལེ་འཐོན་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་བཅའ་མར་གཏོགས་མ་བཟུབ་
ཉིན་པས། བཅའ་སྒྲིགས་འདི་ཡང་ ལྷ་གསོལ་སའི་མཚོད་བཤམས་ཟེར་ཚོ་འདི་གྲུ་ཁེངས་ཁ་
ནང་ལས་ ད་མ་ལྷབ་པ་ཟེར་འདབ་མ་གི་གྲུ་ལུ་ ཀེབ་ཏང། མར་ཕུད། དར་ཚིལ་གྱི་ཕུད།
ཁེངས་ཁ་ནང་ལས་གྲུ་ཕུམ་ཟེར་དར་ཚིལ་བཟོ་སྟེ་ཕུལ་ནི་ དང་ ལྷ་ཡི་བཞེས་ཆང་མར་གྱི་ཡར་
སྐྱོན་བཟོ་བཞེན་ན་ཆང་ཕུད་ ། སྤང་ཆང་ ། དང་ཨོ་ཕུད་བཀའ་སྟེ་ རོང་ལ་ལྷ་བཅོན་དཀར་པོ་
དང་ ལྷ་མོ་ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་ལུ་ཚོགས་གྲངས་ཁ་༡༢། ཨོ་བི་སྒྲིག་པ་རས་ཆེན་དང་འགྲམ་
གནག་དཔའ་བོ་གསང་སྟགས་རིན་ཆེན་ལུ་གསུམ་གསུམ་འབད་དམིགས་བསལ་དུ་ཚོ་གྲུ་ལོང་
བཞེན་ལུ་སོ་སོར་འབད་ཚོགས་དང་ཆང་ཕུད་ཨོ་ཕུད་ཚུ་ཕུལ་མ་ཉིན་པས།



བཅོན་དང་སྐྱོན་མོ་ལུ་ཆང་ཕུད། ཨོ་ཕུད། ཚོགས་ཕུལ་བའི་མཐོང་སྤྱང་།

དེ་ལས་གཞན་ དར་ཤིང་སྣ་ལྷ་འབྱུང་མ་ཡིན་པས། སྣོན་མ་འབད་བ་ཅིན་བུ་ལི་མི་མང་གི་གྲུང་པ་
རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དར་ཤིང་འབག་སྟེ་འབྱུང་བའི་སྣོལ་ཡོད་རུང་ ད་རིས་ནངས་པ་འདི་ཡི་སྣོལ་
ཉམས་སུ་རུག། ད་རིས་ནངས་པ་བུ་ལི་དཔོན་པོ་མ་བཞུགས་རུང་ ལྷ་གསོལ་བའི་སྐབས་ ཤིང་
གི་ཤོམ་འདབ་གྱི་བཞུགས་གདན་འཐིང་སྟེ་ དེའི་གདོང་ཁར་ཚོགས་ཀའབ་ཉང་ཕྱུལ་ཉེ་བཞགས་
ཡིན་པས། བཞུགས་གདན་འདི་ཡང་དཔོན་པོ་བལྟ་ལུ་དང་བོན་པོ་འོག་ལུ་འབད་བཟོམ་ཡིན་
པས།

གསོལ་མཚོད་གྱི་རིམ་པ།

ལྷ་གསོལ་ནི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་གིས་བཀའ་ཉེ་བཀའ་སྟེ་ ལམ་བར་ན་རྒྱུན་བོན་པོའི་ཞབས་སར་
འོང་མ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ བོན་པོ་ཤིང་གི་ཤོམ་འདབ་འཐིང་སྟེ་ཡོད་པའི་བཞུགས་གདན་གྲུང་
སྣོད་པ་ཅིག་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་གིས་བོན་པོ་ལུ་ཁ་ཆང་དངས་ཉེ་ རྒྱ་ཕུད་དང་བསང་བཏང་སྟེ་ལྷ་ལྷ་སྟེ་
མར་ཆང་དངས་ནི། མི་མང་ལུ་ཚོགས་ཀའབ་ཉང་དང་བར་ཆང་དངས་ནི་རྒྱ་ལྷ་གི་རིམ་པ་རྒྱ་གོང་ལུ་
དོག་སེང་ལྷ་ལུ་འབད་མི་དང་ཅོག་རང་འཐུད་མ་ཡིན་རུང་ ལྷ་མོ་སྣང་ལུ་ མར་ཆང་དང་ཚོགས་
དངས་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ བོན་པོ་གིས་དར་ཤིང་སྣ་ལྷ་ལག་པར་ལེན་ཉེ་སྣོན་ལམ་བཏབ་བཞིན་ན་
ལྷ་ཡི་རྩ་བ་གིས་དར་ཤིང་སྣ་ལྷ་འབྱུང་མ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ འདི་ཁར་འཛོམས་མི་མི་སེར་རེ་རེ་
བཞིན་དུ་ ལྷ་ན་དར་ཕུལ་ཉེ་སྣོན་ལམ་བཏབ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ མོ་བཟང་དན་བལྟ་ནི་དོན་ལུ་
ཕྱག་ལུ་བལྟ་མ་ཡིན་པས།

དེ་ལས་ཕྱག་ལུ་བལྟ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ལྷ་ལོག་ཡར་ནམ་མཁའ་འབྲེན་ནི་རྒྱ་གར་རྩོག་སེང་ལ་
ལུ་འབད་མི་དང་ཅོག་རང་འཐུད་མ་ཡིན་པས། ལྷ་ཡར་གདན་འབྲེན་རྒྱ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་གཡུས་
སྣོ་འདི་ནང་གི་ གནས་བདག་ དང་ ཞི་བདག་རྒྱ་ལྷ་གོང་ལུ་དོག་སེང་ལ་ལུ་འབད་དོ་བཟུམ་སྟེ་
སྣང་ཚོགས་སྐབས་སྟེ་ བོག་མ་དང་གྲུད་མེ་ཟེར་བསྟོར་ཚོགས་དངས་ཡིན་པས།



ས་གནས་སྐྱོན་མོ་སྐྱེད་ལུ་ལྷ་གསོལ་བའི་མཐོང་སྐྱེད།

དུས་ལྷན་ཚུ་ཚོད་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་མཚུག་བསྐྱེད་ཚར་བའི་ལུ་ལྷ་ བོན་པོ་ལུ་གོལ་ཆང་དངས་ཏེ་
 ལྷ་ཡི་རྩ་བ་གིས་ཚོགས་ཀྱི་ཀེབ་ཏང་དང་། ལྷན་དར་བོན་པོ་ལུ་སྤུལ་མ་ཡིན་པས། གཞན་མཚོད་
 བཤམས་ནང་སྤུལ་ཏེ་ཡོད་མི་ཚོགས་དང་ཆང་སྤྲད་ཚུ་ག་ར་ས་ཅང་སར་བཀོག་སྟེ་ཅ་ཆས་ཚུ་ག་
 ར་འབབ་སྟེ་ལོག་གིས་ནང་འོང་མ་ཡིན་པས།

དེ་ལས་སྐྱོན་མོ་སྐྱེད་ལས་འགྲོ་བའི་སྐབས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་གོལ་ཆང་དངས་ཏེ་མཚུག་བོན་པོ་གི་
 བསྐྱེད་སྟེ་གཡུས་ཁར་ལོག་འོང་བའི་ལམ་ཁར་ ས་གནས་སྐྱོང་མ་སྐྱོང་ཟེར་ས་སྐྱོད་པ་ད་ བོན་པོ་
 དང་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ཁ་བྱུལ་ཏེ་འགྲོལ་ཡིན་ཟེར་ འདི་ཁར་བོན་པོ་གིས་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ལམ་རྒྱུགས་ཏེ་
 རུ་བྱིན་ཏེ་ འདི་ཁར་འཛོམས་མི་མི་སེར་དང་བོན་པོ་ལུ་ལམ་ཆང་དངས་ཏེ་ཁ་བྱུལ་མ་ཡིན་པས།



བོན་པོ་གིས་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ལུ་གསོལ་རས་གནང་བའི་མཐོང་སྐྱབ།

དེ་ལས་བོན་པོ་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་གི་ཁྱིམ་ནང་ཉི་མའི་ལྷོ་ཟ་བར་འགྲོལ་ད་མི་སེར་རྩེ་ས་གནས་ཤུ་སྐྱད་
ལུ་འགྲོ་ནི་གྲ་སྒྲིགས་འབདམ་ཨིན་པས།

ཕྱ་སྐྱད་ལུ་གསོལ་མཚོན།

རྩ་བ་ལུ་ལོ་རྒྱུས།

ས་གནས་ཤུ་སྐྱད་ལུ་ཨམ་ཚེས་ཉིད་བཟང་མོ་གིས་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྟེ་ལུ་ལ་དགོ་མི་འདི་ཡང་
སྟོན་མཚོ་སྐྱོན་ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་བོད་བྱང་ཤམ་རྩ་ལས་སྟེ་ འབྲུག་ཀུར་སྟོད་བརྒྱུད་དེ་ ལུ་མཐང་
སྟངས་ཀུན་བཟང་བྲག་དང་ གཞུ་རི་ལས་སྟེ་ བེ་ཏེ་ཡ་དང་སྐྱད་སྐྱོད་བརྒྱུད་དེ་ ད་ལྟོ་ ཀྲོང་སྐྱད་
ལུ་ཡོད་པའི་ ཨམ་ཚེས་ཉིད་བཟང་མོའི་ ཁྱིམ་ནང་གནས་པ་བརྟམས་ཏེ་བཞུགས་པ་ལས་ ཀྲོང་
སྐྱད་སྐྱོན་མའི་གནས་པ་ཟེར་ སྟོན་དང་ལུ་ལས་ད་ཚུན་བར་ ས་གནས་ཤུ་སྐྱད་ལུ་ཀྲོང་སྐྱད་པའི་

མི་བརྒྱུད་རྒྱ་གོ་ལོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་གསོལ་ལ་ཕུལ་བའི་སྒོལ་འབྱུང་ལྟགས། ལྷག་པར་དུ་ ལྷ་སྐྱེད་འདི་བྱ་ལི་མི་མང་གི་ལྷ་སྐྱེད་འབད་ཚུལ་ལས་ སྒོན་གཡུས་སྒོལ་འདི་ནང་གི་མི་མེར་རྒྱུ་ག་ ར་ ས་གནས་འདི་ཁར་ལྷག་དང་སྟེན་དར་ཕུལ་བར་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

བཅའ་སྒྲིགས།

ཆང་ཕུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྒོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཀར་དང་ནག་གི་ལཱ་འབད་དེ་ཆང་ཕུད་བཅོལ་བུ་ ད་ རིས་ནངས་པ་ཀར་དང་ནག་གི་ལཱ་འབད་ནི་མེད་པ་ལས་ ཨམ་ཚེས་ཉིད་བཟང་མོ་གིས་འགོ་ འདྲེན་ཐོག་ བྱ་ལི་མི་མང་ལས་ ཡོད་མི་རྒྱ་ལས་རྒྱུ་གེ་གང་དང་མེད་མི་རྒྱ་ལས་སྐྱེད་ཏེ་གང་རེ་ བསྐྱེ་ རང་རྒྱ་ལཱ་འཛུགས་ ལུ་ ས་གནས་ལྷ་བར་ཟེར་ས་ ཆང་ཕུད་བཅོལ་འི་ས་ཁོངས་ནང་ བཅོལ་ཨིན་པས། ཨིན་ཅུང་ ད་རིས་ནངས་པ་ ཆང་ཕུད་བཅོལ་དོན་ལུ་འབྱུ་ནག་དམངས་ལས་ མ་བསྐྱེ་བར་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ཁོང་རང་རྒྱ་ལས་བཏོན་ཏེ་བཅོལ་ཨིན་པས།

ཚོགས་འབད་བ་ཅིན་ནམ་བུར་ ཨྱེ་གི་ཀེབ་ཏར་ རྒྱ་གཏད་ཟེས་ཀྱི་བཅོལ་སྟེ་ དེའི་བགས་ཁེངས་ ལ་ནང་ལས་རྒྱ་ཕུལ་ཟེར་དར་ཚོལ་ནང་སྐྱེད་ཆང་སྐྱེགས་ཏེ་བཅོལ་བཞེན་ན་ཕུལ་ཨིན་པས། དེ་ ལས་དེ་ཁར་རྒྱ་སྒོགས་སྐྱེགས་པ་ཨིན་པས། ནམ་དགུན་འབད་བ་ཅིན་ཚོགས་སྟེ་གི་ཀོ་ཏོར་བཅོ་ སྟེ་ཕུལ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ བཅའ་སྒྲིགས་འདི་ཡང་ ས་གནས་ལྷ་སྐྱེད་ལུ་རི་སྒྲོང་གི་རྩ་བར་གསོལ་མཚོད་དོན་ ལུ་རྩོམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ནང་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་རྒྱ་གོ་སྐྱེད་ཨིན་པས། མཚོད་བཤམས་འདི་ ལར་ལྷ་ཡི་བཞེས་ཆང་²⁰ བུར་མར་གྱི་ཡར་སྒོན་བཀལ་ཏེ་ཆང་ཕུད་སྐྱེད་ཆང་བཀལ་ཨིན་ པས། དེ་ལས་ད་མལ་སྐྱེས་པ་²¹ གི་གུ་ ཀེབ་ཏར་ལྷ་གས་²² ཟེར་ཀེབ་གཉིས།གཉིས། ད་མ་ ལ་སྐྱེས་པ་གཉིས། གཉིས་འབད་མི་²³ དང་ འོག་གས་²⁴ ཟེར་ཀེབ་ཏར་རེ་རེ་འབད་²⁵

དར་ཚེལ་རྩོམ་མ། རྒྱ་སྒོག་གི་འདབ་མ་ མ་གཏོགས་ གཞན་ འོ་ཕུད། མར་ཕུད། དང་ དར་
ཤིང་འཕྱར་བའི་སྲོལ་མིན་འདུག། སྤྲོན་མོ་སྤྱང་ལུ་བཟུམ་སྤྱེ་འགྲམ་ནག་དཔའ་བོ་ལུ་ཆང་ཕུད་
སྤྱང་ཆང་ལྷོ་བཞེངས་ནང་བཀའ་སྤྱོ་སོ་སོར་འབད་ཕུལ་མ་ཨིན་པས།



ས་གནས་ཤུ་སྤྱང་ལུ་ཆང་ཕུད་དར་ཚོགས་ཕུལ་བའི་མཐོང་སྤྱང་།

དེ་ལས་ བོན་པོའི་དོན་ལུ་བཞུགས་གདན་ཤིང་གི་ཤོམ་འདབ་འཐིང་སྤྱེ་བཞག་ནི་དང་ བོན་པོའི་
གཡོན་ཁ་ཐུག་དཔོན་པོ། བོན་པོ། དཀོན་གཉེར་བཞུགས་ནི་དོན་ལུ་བཞུགས་དོན་ཤིང་གི་ཤོམ་
འདབ་འཐིང་སྤྱེ་བཞག་པའི་གདོང་ཁར་ རྩོམ་མ་གཉིས་བཅོག་ཅེ་གི་རྒྱུལ་འབད་བཞོམ་ཨིན་
པས། སྤྲོན་མ་འབད་བཅིན་ བོན་པོ། དཔོན་པོ། དཀོན་གཉེར། རེ་རེ་གི་གདོང་ཁར་སྤྱང་ཆང་ལྷོ་
བཞེངས་རེ་རེ་བཀའ་སྤྱོ་གསོལ་དཔོན་རེ་རེ་གིས་ས་ཁར་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་སར་ སྤྱང་ཆང་ལྷོ་བཞེངས་
དགུ་དགུ་རེ་བྲངས་པའི་སྲོལ་འདུག།

གསོལ་མཚན་གྱི་རིམ་པ།

སྤྲུལ་མ་བྲང་ལུ་ལྷ་གསོལ་ཏེ་ བོན་པོ་གཡུས་གྱི་སྤྲང་བར་ཐང་ནང་ཐེབས་ད་ ལྷ་འི་རྩ་བ་གིས་སྤྲང་
 ཆང་སྟོགས་བཞེདས་གཅིག་འབག་སྟེ་ བོན་པོའི་ཞབས་སར་བཅར་མ་ཞིན་པས། དེ་ཁར་བོན་པོ་
 གིས་བྱུགས་སྟོན་གནད་སྟེ་ཆང་ཐོར་པ་གང་བཞེས་བཞིན་ན་ ལྷ་གསོལ་སའི་ལྷ་སྤྲང་ནང་འགྲོ་སྟེ་
 ཤིང་གི་ཤོམ་འདབ་འཐིང་ཡོད་པའི་བཞུགས་གདན་གྱུར་སྟོན་དེ་ ལྷ་ལྷུན་ནི་དང་གསོལ་མཚན་
 རིམ་པ་རྩེ་གར་ཤོང་སྤྲུལ་མོ་སྤྲང་དང་རྩོག་སེང་ལ་ལུ་འབད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ཅོག་འཐད་པ་ཞིན་རུང་
 ལྷ་སྤྲང་འདི་མི་མང་གི་ལྷ་སྤྲང་འབད་མ་ལས་གྲུང་པ་ལེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་མོ་བཟང་ངན་བལྟམ་ཞིན་
 པས།



ལྷ་འི་རྩ་བ་བོན་པོའི་ཞབས་སར་འོང་བའི་མཐོང་སྤྲང་།

མཚུགས་སྐྱོད་དང་རྒྱུ་ལྷན་པོ་སྦྱོར།

ཤུ་སྐྱོད་ལྷ་ཡི་གསལ་མཚོད་དེ་གཙོ་བོ་གནས་དགུང་གི་ལྷ་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་ལུ་སྐྱབས་འཚོལ་ཏེ་གསལ་མཚོད་སྐུལ་བའི་ཁར་གཡུས་སྐྱོ་འདི་ཡི་བཅོན། སྐྱོན་མོ། གནས་བདག། ཞི་བདག། ཚུ་ལུ་དཀར་ཚོགས་གི་གསལ་མཚོད་སྐུལ་མི་འདི་ལུ་བལྟ་བཅིན་ཤུ་བར་ལྷ་ཡི་གསལ་མཚོད་དེ་བོན་དཀར་གྱི་གངས་སུ་ཚུད་པ་ཨིན་པས། གསལ་མཚོད་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་རང་གི་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་ནི། ཚོ་འདིའི་བར་ཚད་མེལ་ནི། རྒྱ་ལོ་ལོ་འདས་སྦྱོད་སྐུལ་ནི། དབང་ཏྲ་དང་རྒྱུང་ཏྲ་རྒྱས་ནི་དང་། གཡུས་སྐྱོ་འདི་ནང་ནད་ཡམ་ལུ་གཤམ་མོགས་པ་ཚུ་ཞི་སྟེ་བདེ་བཞིན་སྐྱོན་སྐྱུལ་ཚོགས་འཐབ་ལུ་དང་། ཚར་རྒྱུ་དུས་སུ་འབབ་ནི། ལོ་ལྷུག་ཏྲག་ཏྲ་ལེགས་ནི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་བར་ཡོངས་པ་རྩ་མ་། བར་པ་ཨུམ་ཡིས་དབྱངས་འཛོམས་དང་གྲོང་སྐྱོད་ཨུམ་ཚོས་ཉིད་བཟང་མོ་ཚུ་གིས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་སྐུལ་མ་ཨིན་པས།

གསལ་མཚོད་དེ་ས་གནས་ཁག་གསུམ་ནང་དུས་ཚོད་སོ་སོར་ནང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་གསལ་མཚོད་སྐུལ་མ་ཨིན་རུང་བཅའ་སྒྲིགས་རྒྱུ་ཐངས་དུམ་གྲུ་མེ་མ་འདྲམ་མ་གཏོགས་ས་སྐྱོ་གསུམ་ཆ་ར་ནང་བོན་པོ་གིས་གནས་དགུང་གི་ལྷ་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་ལུ་ཐངས། གསལ་མཚོད་ཀྱི་རིམ་པ། གསལ་མཚོད་སྐུལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་ལུ་ཡི་གཡུས་ཀྱི་གནས་བདག། ཞི་བདག་ཚུ་ལུ་སྐུལ་ཐངས་ཚུ་གར་ཚོགས་འཐབ་པས། ཨིན་རུང་ས་གནས་དོག་མེད་ལ་ལུ་འབད་བཅིན་ལུ་ཡི་སྐྱོན་མོ་ལུ་གསལ་མཚོད་སྐུལ་ནི་མེད་པའི་ཁར་དམིགས་བསམ་གྱི་ལོགས་སུ་བཀར་ཏེ་གྲང་སྐྱིས་སྐྱབ་ནག་རྩོམ། འགམ་ནག་དཔའ་བོ་གསང་སྐྱབས་རིན་ཆེན། ཨོ་སྐྱིས་སྐྱིག་པ་རས་ཆེན། རྒྱིད་སྐྱབ་བཅོན། སྐུལ་སྐྱང་འཛིགས་མེད་བཟང་མོ། ཚུ་ལུ་ཚོགས་དང་ཚང་སྐྱོད་སོ་སོར་འབད་བཀར་སྟེ་སྐུལ་མ་ཨིན་པས།

དེ་བཟུམ་མའི་གསོལ་མཚོན་དེ་ སྤྲོན་བྱ་ལི་དཔོན་པོ་བཞུགས་པའི་དུས་ལས་རང་དར་དར་མ་
 ཞིན་མ་ལས་ ད་ཚུན་གྱི་བར་ན་ཡང་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ཚུ་གིས་ཉམས་མ་བཅུག་པར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་
 ལྷ་ གསོལ་མཚོན་ལོ་བསྟར་བཞེན་དུ་སྤུལ་བཞེན་ཡོད་ཅུང་ དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ སྤྲོན་མ་བཟུམ་
 སྤྲོན་གསོལ་མཚོན་སྤུལ་བའི་སྐབས་ མི་སྣུངས་འཛོམས་འབད་ནི་མིན་འདུག། དེ་མ་ཚད་སྤྲོན་མ་
 འབད་བ་ཅིན་ཨ་ལོ་རྩ་བུ་སྤྲང་ལྷ་རན་དོ་ཟེར་བའི་བསྟུང་ལས་ སེམས་ཅེ་ལང་སྤྲོ་ཉིན་གཅིག་
 གི་སྤྲོན་མ་ལས་རང་ བཅོས་འཚོལ་ཏེ་བསྟུང་བཞེན་ན་ འདི་ཡི་ནངས་བ་རྩོ་བ་ཚོས་༡༥་ལུ་ སྤོང་
 རྩོག་དམར་པོ་བཟོ་སྤྲོ་ཡོད་མི་རྩུ་གི་ མི་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གི་ ༢༠ རེ་དང་མེད་མི་རྩུ་གི་ཉུང་ཤོས་༥
 རེ་ཉེམ་ཅུང་ནང་བཅུགས་ཏེ་ སེམས་དགའ་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོ་གི་སྤོལ་ས་ ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་
 ཅན་འགྲོ་སྤྲོ་ཟམ་བའི་སྤོལ་འདུག།

ཞིན་ཅུང་ ད་རིས་བཟུམ་ཅིག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ སྤོང་རྩོག་
 དམར་པོ་བཟོ་སྤྲོ་ཟམ་མི་སྣུང་རྩོག་ཅིག་ཡང་མེད་མི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ འདི་ཡི་སྤོལ་ལྷུན་འདི་ཉམས་
 དོ་བཟུམ་མཐོང་ཡི། ལྷག་པར་དུ་ ལྷ་གསོལ་སའི་ས་ཁོངས་ ལྷ་སྤང་ལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་
 ཅིན་ བྱ་ལི་མི་དམངས་ཀྱི་ལྷ་བརང་བརྩིས་དོ་ཞིན་མ་ལས་ གསོལ་མཚོན་གྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཡི་རྩ་
 བ་གི་འགོ་འདྲེན་ཐབས་ཏེ་ ཆང་སྤུད་གྱི་དོན་ལུ་འབྲུ་མི་དམངས་ལས་བསྟུ་སྤྲོ་བཅོམ་ཞིན་ཅུང་
 དུས་ཅིག་ལས་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ཁོང་རང་གི་ཆང་སྤུད་རྒྱུང་ཅིག་མ་གཏོགས་དམངས་ལས་བསྟུ་བའི་
 གནད་དོན་ དེ་ཡང་ དང་པ་ ཆང་སྤུད་བཅོམ་འི་ས་སྤོལ་མེད་ཟེར་ཞིན་པས་ སྤྲོན་མ་འབད་བ་ཅིན་
 ཆང་སྤུད་དེ་རང་གི་ཚུམ་ནང་མེན་པར་ ལྷ་བརང་འདི་ནང་རང་བཅོམ་དགོ་དོ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།
 གཉིས་པ་ ལུ་འབད་མི་ཡང་མེད་ཟེར་ཞིན་པས་ འདི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ གཡུས་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་
 ཚུ་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྤྲོ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྤྲོ་ སྤྲོན་མའི་སྤོལ་ལྷུན་ཚུ་ཉམས་མ་བཅུག་པར་
 བཞག་ནི་དོན་ལུ་ ཁོང་ལྷ་ཡི་རྩ་བ་ཚུ་གི་གདོང་ལེན་ཚུ་དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ་ རོས་ལེན་དང་རྒྱབ་སྤོར་

འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེམ་འབད་མཐོང་ཅི། གཞན་ཡང་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་གི་སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་
ཅིན་ གསོལ་མཚོན་དོན་ལུ་ཤིང་གི་ཤོམ་འདབ་ཡང་ སྲོལ་གསལ་ཁར་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་བཏོག་
མི་བཅུག་བས་ཟེར་ཨིནམ་ད་ འདི་ལུ་ཡང་ འུ་ལི་མི་སེར་དམངས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་
འདི་ཁག་ཆེ་བས་ ག་ཅི་སྲོལ་ཟེར་བ་ཅིན་གསོལ་མཚོན་དེ་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་དོ་རྒྱུང་གི་དོན་ལུ་མེན་པར་
གཡུས་ཁར་མན་ནི་དོན་ལུ་འབདམ་ཨིན་པས།

གཞན་ཡང་ གསོལ་མཚོན་དེ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བཏང་སྟེ་ ཡུན་བརྟན་འབད་བཞག་ནི་དོན་
ལུ་ ལྷ་ཡི་རྩ་བ་རྒྱ་གིས་རང་གི་བྱ་གཞི་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཚོན་དེ་ཡི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ། བཅའ་
སྲིགས་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་རྒྱ་གི་སྐོར་ལས་ལེགས་ཤོམ་འབད་གོ་བད་སྟེལ་དགོཔ་འདི་གལ་
ཆེམ་འབད་མཐོང་ཅི།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

Dakpa, N. L. (2005). *Opening the Door to Bon*. Ithaca, New York: Snow Lion.

Dorji Penjore (2004). Wamling Kharpu: A vibrant ancient festival. In *Wayo Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.

Dhundup, T. (n.d). *A Collection of Studies on the Tibetan Bon Tradition*. Retrieved March 25, 2016, Retrieved from <http://vajrayana.faihtweb.com/ACollectionOfStudiesOnBon.pdf>

Karma Galay. (2004). Kharam - The cattle festival. In *Wayo, Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.

Karma Phuntsho (2013). *The History of Bhutan*. India: Random House

Kvaerne. P. (1995). *The Bon Religion of Tibet*. Hongkong: Shambhala

- Lham Dorji. (2004). Goleng Roop - A cult of feast offering. In *Wayo, Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.
- Phuntsho Rapten (2004). Goshing chodpa. In *Wayo, Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.
- Sonam Kinga (2004). A brief history of Chendebji village and lhabon celebration. In *Wayo, Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.
- Tashi Choden (2004). Ha: The Bon festival of Gortshom Village. In *Wayo Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.
- Ugyen Pelgen (2004). Khar Phud: A non-Buddhist lha sol festival of eastern Bhutan. In *Wayo, Wayo*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies.