

སྤྲུལ་ཆང་པའི་གྲུང་ལྷ་འཁོར་གསལ་མཆོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འགྱུར་བ།

མེ་ལྷོ་དབང་ལྷ་གྲགས། ཞིབ་འཇོལ་འགོ་དཔོན། གྲོང་གསལ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

DOI: <https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.tchs.rub.4.003>

བཅུད་དོན།

སྤྲུལ་ཆང་པའི་གྲུང་ལྷ་ཟེར་མི་འདི་ བཟ་ཤེས་གཡང་ཅེ་ སྤྲོང་མི་བྱང་ས་ཤིང་འོག་ གཡུས་ཆན་ རྟོགས་དཀའ་ཕྱག་དང་ཐོང་ཁར་ཚུ་གིས་བསྟེན་མི་གྲུང་ལྷ་དཀར་པོ་འདི་ལུ་སྤྲུབ་ཡིན་པས། གྲུང་ ལྷ་འཁོར་མཆོད་འདི་ ཉེ་མ་ལས་དར་ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་ཉམས་ཆག་བྱུང་སྟེ་ ཡོད་པའི་ཁར་ དེ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ། བྱ་སྤྱེའི་རིམ་པ་ཚུ་ ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་ ཆ་བྱབ་གྱིས་ཡང་ ཉེ་མ་གོ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ལམ་སྲོལ་དེའི་སྐོར་ལས་ཉེ་མ་ཞིབ་འཇོལ་ འབད་འབདམ་ཡང་མིན་འདུག། དེ་འབདམ་ལས་ ཁུངས་བཅོན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྤྲུལ་ ཆང་པའི་གྲུང་ལྷ་འཁོར་ཁུངས་དང་བྱ་རིམ་ཚུ་ཁ་གསལ་བཟོ་ཐབས་ལུ་ དམིགས་གཏད་ཅེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ ཆད་ཐོག་ ལྷ་གསལ་དེ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ཆན་ཤོས་ཚུ་དང་གྲུང་ལྷ་གསལ་མི། དེ་ལས་འབྱུང་རབས་ དང་ཞིབ་འཇོལ་ཚུ་མ་ཤོག་ཚུ་ལས་ གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ནང་དོན་དང་བཟོད་དོན་དབྱེ་ དབྱེད་འབད་བའི་སྐབས་ གནས་སྤྱད་བྱུབ་འབྲས་དེ་ཡང་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ལུ་གྲུང་ལྷ་གསལ་ནི་གི་ སྲོལ་འདི་ཡང་ ཉེ་མ་བོད་ལས་ གྱི་གུམ་བཅོན་པའི་སྤྲུལ་དང་སྤྲུལ་མོ་འཁོར་དང་ བཅས་པ་གཡུས་གོ་དེ་ནང་ལུ་བྱོན་ཉེ་གདན་ས་ཆགས། དེ་ལས་བོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་གསལ་ དང་ཁྱུ་གསལ། བསང་དང་གསུར་གཏང་ནི། གྲུང་ལྷ་གསལ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དར་ཡོད་པ་མ་ཆད་ དེའི་བརྒྱུད་པ་གིས་ གཡུས་གོ་གཞན་གྱི་ནང་ལུ་ཡང་ གྲུང་ལྷ་དང་སྤྲུལ་བཟང་ལ་སོགས་པ་དར་ ཡོད་པ་སྟེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི། དེ་བརྒྱུས་ཀྱི་ལྷ་གསལ་འདི་ ཁ་སྤྲང་གི་ཆོག་དང་ཕུལ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་ པ། རྒྱུ་ཆོད་ཚུ་གྲུར་བ་སོང་ཡོད་པ་སྟེ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། ལྷ་གསལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇོལ་ ཚུ་མ་ཤོག་འདི་གིས་ གཡུས་གོ་ནང་གི་ལྷ་གསལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྤྱད་འབད་

ནི་དང་ མ་འོངས་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་དེ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེས་ནི་དོན་ལུ་གྲང་
ལྟའི་གསེལ་མཆོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་བྱ་རིམ་ཚུ་ག་ཤམ་གྱི་ཚུམ་ཤོག་ནང་ལུ་ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དེ་
ཡོད།

གཙོ་ཚིག། གྲང་ལྟ། གསེལ་མཆོད། བོན་ཆོས། ལྟ་ཤིང་། ལྟ་བྱ།

ངོ་སྟོན།

སྤྱིར་བཏང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལམ་སྟོལ་མ་འདྲམ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཡང་
ལམ་སྟོལ་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ བརྟ་ཤིས་གཡང་ཅེ་ སྟོང་མི་བྱང་ས་གཡུས་ཚན་ནང་
ལུ་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་སྒྲག་ཆང་པའི་གྲང་ལྟ་ཟེར་མི་འདི་ གཡུས་སྒྲག་ཆང་ཟེར་ས་ལུ་ ལོ་ལྟར་བཞེན་
གསེལ་བའི་ བོན་དཀར་གྱི་ལྟ་གསེལ་ཅིག་ལུ་གོམ་ཡིན། ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ གཡུས་ཚན་འདི་
ནང་ལུ་གྲང་ལྟ་འདི་ ལོ་གཅིག་ལུ་ཆར་གཉིས་རེ་ གསེལ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ད་རེས་ནངས་པ་འབད་
བ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ལུ་ ཆར་གཅིག་ལས་བརྒལ་ མི་གསེལ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གྲང་ལྟ་དེ་གི་བྱ་སྟེའི་
རིམ་པ་དང་ཐོབ་ལམ། སན་གཞོན་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ཤེས་མི་ཡང་ ཆན་ཤོས་ཁོང་གསུམ་དེ་ཅིག་མ་
གཏོགས་གཞན་ག་ཡང་མིན་འདུག། དེ་གི་སྟོར་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ཡིག་ཐོག་ལུ་མ་བཀོད་
བ་ཅིན་ལྟ་གསེལ་དེ་ཉམས་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ལྟ་གསེལ་དེ་ལུ་བརྟེན་ གཡུས་ཚན་འདི་
ནང་ལུ་ གཞོན་རྒྱུ་ཆབ་ཆེན་འབྱུང་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡང་འདུག། དེ་ཡང་གྲང་ལྟ་འདི་ གཡུས་གོ་
ནང་མི་དག་པ་ཅིག་གིས་རྒྱུང་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་གཞན་གྱིས་སྤུལ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་རྒྱལ་
ཁུངས་ཚུ་མ་ཤེས་པར་འདུག།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ལམ་སྟོལ་ཚུ་རེ་རེ་བཞེན་ཉམས་ཏེ་འགྱོ་བ་ཅིན་
གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་རྒྱགས་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
ཡང་ཆེ་རིང་ཞོར་འཛོམས་ (ལོ་མེད) ཀྱིས། རིག་གཞུང་འདི་ཉམས་པ་ཅིན་ མི་རིགས་ཚུ་ལུ་

འགྲུར་བ་འགྲོ་འོང་ཟེར་བཤད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཅས་འབྲུག་གི་རིག་གཞུང་འདི་ཉམས་པ་ཅིན་
འབྲུག་པའི་མི་རིགས་ཚུ་ལུ་འགྲུར་བ་སློམ་འགྲོ་ནི་ཨིན་མ་མ་ཆད་ འབྲུག་གི་མི་རིགས་ཅ་མེད་
འགྲོ་ནི་གི་ཉན་ཁ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། མཁན་པོ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་སློ་གོས་ (༢༠༠༤ ཤོག་གྲངས། ༡) གྱིས་ཡང་
རྒྱལ་དང་བསྟན་རང་སྲུང་ལ་གནད་དུ་བསྐྱེད་བའི་སྐབས་“རང་བསྲུང་མི་ཤེས་ལུ་སྒྲིབ་གྱིས། ཁན་ངན་སྦྱོད་
ངན་ཡོངས་ལ་འགོ། འཁོར་ཡུག་འབགས་ཤིང་རིགས་གནས་ཉམས། ཐོབ་པ་ལས་ཀྱང་ཤོར་བ་མང་། །”
ཟེར་དོ་བཟུམ་ཉམས་སྲུང་འབད་དེ་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་གོ་བདམ་སྦྱོད་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་རྟགས་ཉམས་ནི་གི་
ཉན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པ་ཁག་ཆེ། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་ “གཞན་ལུ་གནས་ཀྱི་པ་སྐད་
དང་། ཡུལ་མས་རིག་གཞུང་བསྐྱབ་པའི་གྲ། སྒྲ་ཚོགས་ཐབས་ཀྱིས་བསྐྱུན་བྱ་ཞིང་། རང་གིས་གང་ཤེས་སྤྱད་
གྲར་བསྐྱབ། །” ཟེར་ཐབས་ཤེས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རིག་གཞུང་ཚུ་ཉམས་སྲུང་འབད་དགོ་པ་འབད་
གསུངས་ཏེ་འདུག།

དེ་འབད་མ་ལས་ སྤྱིར་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་དང་ ལྷག་
པར་དུ་གཡུས་གོ་འདི་ནང་གི་ལམ་སྲོལ་ཉམས་པ་སྤྱར་གསོ་འབད་ནི། མ་འོངས་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་
གིས་གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་དར་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་གི་འབྱུང་རབས་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་
དོན་ཚན་གྱི་འོས་འབབ་འབྲིལ་ ཁུངས་བཅན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ངི་བ་ངིས་
ལན་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གཞན་ཡང་ཞིབ་འཕྲོལ་གྱི་ཚུ་ཤོག་དང་འབྱུང་རབས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་
བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་གནས་སྤྱད་ཚུ་ ཁན་དོན་དང་བཟོད་དོན་དབྱེ་
དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དེ་ཡང་ གནད་དོན་དང་པ་སྤྱིར་བཏང་གྲང་ལྟའི་འབྱུང་རབས། གཉིས་པ་
གྲང་ལྟ་གསོལ་མཛོད་ལུ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན། གསུམ་པ་གྲང་ལྟའི་གསོལ་མཛོད་ལུ་ཐངས་ཀྱི་
རིམ་པ། བཞི་པ་གྲང་ལྟ་བཟང་མ་བཟང་གི་བརྟག་ཐབས། ལྷ་པ་གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་དར་ཡོད་
པའི་གྲང་ལྟའི་རིགས། རྒྱལ་པ་གྲང་ལྟ་གསོལ་མཛོད་ཀྱི་གྲུར་བ་དང་དཀའ་ངལ་བཅས་ གནད་དོན་
རྒྱལ་གི་ཐོག་ལས་གྲུབ་འབྲས་དང་གོས་བསྐྱར་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ སྟོང་མི་
བྱང་སའི་གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ དར་ཡོད་པའི་སྤྱད་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་ གསོལ་མཛོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁུངས་ཚུ་

ཤེས་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ ལྷ་གསོལ་དེ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས། དེ་ལས་
གནན་གཡུས་ཆན་དེ་ནང་ལུ་ ལྷ་གསོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཇོལ་འབད་བའི་སྐབས་གནད་དོན་
ཁ་གསལ་འཐོབ་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས།

ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

གྲུང་ལྷ་ཟེར་མི་འདི་ བད་དང་ཕུ་གེ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་མི་འབྱུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལོ་ལྟར་བཞིན་འགོ་
འབྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་གསོལ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དོན་ཆན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་འཐོབ་
ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ དཀའ་ངལ་ཚུ་མོས་འཛིན་འབད་ཐབས་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚུམ་ཤོག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་
དེ་ཡོད།

གྲུང་ལྷ་གསོལ་དགོ་པའི་རྒྱབ་ཁྲུངས།

ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ལམ་སྲོལ་གྱིས་ཕྱག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབདམ་ལས་ གཡུས་
ཆན་རེ་རེ་ལུ་ཡང་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ དེ་ཚུ་གི་རྒྱབ་ཁྲུངས་དང་བྱ་རིམ་ཚུ་
གི་སྒྲིབ་ལས་ ཤེས་མི་དེ་ཅིག་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ ཉམས་ནི་གུར་སྟོང་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བརྩམ་སྟེ་
ར་ བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ་ སྟོང་མི་བྱང་ས་ལུ་ དར་ཏེ་ཡོད་པའི་སྒྲིག་ཚང་པའི་གྲུང་ལྷ་དེ་ ཅུམ་གྱི་
ཅིག་ཉམས་ཆག་ཤོར་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ དེ་གི་རྒྱབ་ཁྲུངས་དང་བྱ་སྟོན་རིམ་པ། བན་གཞོན་ཚུ་གི་སྟོར་
ལས་ལེ་ཤ་གིས་མི་ཤེས་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དགོ་པའི་གནས་དོན་ཅིག་གུར་ཏེ་འདུག།
སྤྱིར་བཏང་ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རྫོང་ཁག་རེ་རེ་ནང་ལུ་ལོ་ལྟར་བཞིན་རང་སའི་
རྒྱུས་ལྷ་དང་ཡུལ་ལྷ་ཚུ་ལུ་ གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཐངས་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་
གསོལ་མཆོད་སྤུལ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ བན་ཏེ་དང་ཆ་ནི་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་རན་ཚུ་ལས་སྐབས་འབད་
ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན་མས། བོམ་མ་རེ་ཏེ་ (Prommare, ༢༠༠༤) གིས་ཡང་ ཡུལ་ལྷ་ཚུ་ལུ་
གསོལ་མ་བཏང་དགོ་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ར་ གཡུས་དེ་ནང་ལུ་ཞི་བདེ་དང་དཀའ་སྤྱིད་འོང་
ཐབས་ལུ་ ཡུལ་ལྷ་ཚུ་ལུ་དུས་ཚོད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་གསོལ་མཆོད་ཚུ་ སྤུལ་མ་ཡིན་པས་ཟེར་བཀོད་དེ་

འདུག། ཨ་ཁྱེད་དཔལ་མགོན་ (༡༠༠༡) གྱིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ མི་ཕྱགས་འཕེལ་ཏེ་ལོ་
ཐོག་ལེགས་པའི་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་མཆོད་པ་སྤུལ་ཤ་ཨིན་མ་སྟེ་བཤད་དེ་འདུག།

གྲང་ལྷ་གི་འབྱུང་རབས།

བདུད་འཛམས་འཛིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་ (༡༠༡༣) གིས་འབད་བ་ཅིན་ གྱི་གུམ་བཙན་པོའི་བཙུན་
མོ་ ལྷ་མིན་མེ་ལུ་མངལ་ལས་ མི་མ་ཡིན་གྱི་བྱ་རུ་ལས་སྟེས་ཟེར་མི་ཅིག་ འཁྱུངས་ཞིན་ལས་
འགོ་བཟུང་སྟེ་ གནམ་བོན་གཤེན་པོ་ཆེ་དང་བོན་གཞུང་ཟེར་མི་གཉིས་བྱུང་ཅུག། ད་རུང་ཐོང་བྱ་ན་བ་
ཅན་ཟེར་མི་ཅིག་བྱུང་ཞིན་ལས་ ཁོ་ལོ་བཙུ་གཉིས་ལྷག་པ་འགྱུལ་ད་ གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་ལྷ་འདྲེ་
འདི་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ཁོང་ཆ་བྱབ་ལུ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཚུལ་འདི་ཚུ་ཡང་ཁོ་གི་ཤེས་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་པས།
དེ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ ལྷ་དང་འདྲེ་ལུ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ནི་གི་ལཱ་འདི་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་
རྡོ་བོན་ཟེར་མི་འདི་དར་ཅུག། དེ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ མི་ཤེས་ད་ལུ་ གཤེན་ཅིས་བལྟ་ནི་ ལྷག་
གཡང་ཁྱག་ནི་ གདོན་འདྲེ་འདི་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཆོད་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དར་ཅུག་ཟེར་ཨིན་པས།
ཨིན་རུང་དེ་ཚུ་གར་བོད་ལུ་བྱུང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འབད་ཤ་ལས་ དེའི་སྐབས་ལུ་ ང་བཙས་འབྲུག་ལུ་
ལྷ་དང་འདྲེ་ཟེར་བའི་ཐ་སྟངས་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ དེ་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཏེ་གསོལ་ཤ་བཏབ་ནི་གི་
སློལ་ཡང་མ་བྱུང་ཅུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ གྲང་ལྷ་ལུ་གསོལ་ནི། བསང་དང་གསུར་བཏང་ནི་གི་སློལ་ཚུ་
ཡང་མ་བྱུང་པས། འབྲུག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ གྱི་གུམ་བཙན་པོ་ཆེ་ལས་འདས་ཏེ་ བྱལ་ལས་ཁོ་རའི་
སྤས་དང་སྤས་མོ་ཚུ་ གཡུས་གོ་འདི་ནང་བྱོན་ཞིན་ལས་ཚུར་རྒྱང་མ་གཅིག་དར་ཅུག།

བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ། (ལོ་མེད།) གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་སྟེ་བ་ཅིན་ འབྲུག་ཤར་ཚུགས་གྱི་མི་ཡིག་གྲུ་རོ་
ཙམ་ཡང་མ་ཤེས་མི་འདི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལྷ་དེ་དང་འདི་ཡོད་ མི་ནམ་ད་ལུ་ འདི་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཆོད་
འབད་ཐངས་ བསང་དང་གསུར་གཏང་ཚུལ་ ར་སྟེམས་དང་ཆང་སྟེམས་སྤུལ་ཐངས་ རྒྱལ་པོ་
དང་བཙན་ལུ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཐངས་ཚུ། དེ་ལས་གཞན་ཡང་ མི་འདི་ཚུ་ནམ་ད་ལུ་ ཆང་ཕུད་

སྒྲིགས་ནང་བཀང་སྟེ་གཏོར་ནི་དང་ བྱེ་གསུར་གཏང་ནི་ གཤེན་འབྲེ་དང་བདུད་ལ་སོགས་པའི་མིང་ འབོ་ཞིན་མ་ལས་ ཁ་སྐྱང་འབད་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གྲི་གུམ་བཙན་པོའི་སྐུ་ ༡་ཁྲི་དེ་བོད་ལས་ འབྲུག་ཤར་བྱོགས་ལུ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ དར་ཡོད་པ་བཤད་དེ་འདུག།

གུང་ལྷ་གསོལ་མཆོད་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཆོལ་མཐེལ་བྱིན་འབད་དེ་མེད་རུང་ དཔལ་མགོན་ (Pelgen, ༢༠༠༢) གྲིས་ སྤྱིར་བཏང་ནང་པའི་ལྷ་བ་ལས་གཞན་པའི་འཇིག་རྟེན་མི་གནག་པ་གིས་ མཆོད་སྟོལ་ག་ར་བོན་ཆོས་སྟེ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ད་ལྟོ་བགྲིས་གཡང་ཅེ་ ཆེ་འོག་སྤྱོད་མི་བྱང་ས་ གཡུས་རྟོགས་ད་ཀའ་ཕུག་དང་ཐོང་ཁར་ཚུ་གིས་གསོལ་མི་གུང་ལྷ་འདི་ཡང་བོན་ཆོས་ཡིན་མེན་དང་བོན་ གྲི་ནང་ལས་བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་ག་ཅི་ཡིན་ན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད། ད་རུང་ དཔལ་འབྱོར་ (Penjor, ༢༠༢༡) གྲིས་བཀོད་མི་ནང་ འཇིག་རྟེན་ནང་མི་མ་ཡིན་པའི་ ལྷ། འབྲེ། བདུད། གཤེན་འབྲེ། གཏོན་དང་འབྲུང་པོ་ཚུ་ལུ་ གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནི་ཡོད་པའི་སྟོལ་ག་ར་བོན་ཆོས་ ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་པ་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་ལས་ གོང་གི་རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ནང་ལུ་གུང་ལྷ་དེ་གི་ འབྲུང་ཁུངས་དང་གསོལ་དགོ་པའི་ཁུངས་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་གཡུས་གོ་དེ་ནང་ལུ་ གུང་ལྷ་གསོལ་ ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་མཁོ་ཆེ། ཁ་སྐྱང་གི་ཆོག་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་དང་དུས་ཚོད་ཚུ་ཡང་བཀོད་དེ་ མེད་པ་ལས་ གནད་དོན་དེ་གི་ཐོག་ལས་ཞིབ་འཆོལ་འབད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཆོལ་ཐབས་ལམ།

གནས་སྤྱད་བསྐྱེལ་གྱི་ཐབས་ལམ།

སྤྱིར་བཏང་ཞིབ་འཆོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ཡང་ ཁུངས་བཙན་གྱི་ཐབས་ལམ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཞིབ་འཆོལ་ འབད་དགོཔ་ལས་ གུང་ལྷ་གསོལ་མཆོད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་དུས་ཚོགས། འབྲུར་བ་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ར་སོང་ ཡོད་པ་ཡིན་ན་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་དང་། དེ་གི་ནང་ལས་ ལམ་ སྟོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་དམིགས་གཏང་ངེས་མེད་དཔེ་ཆ་དང་

ཀྱི་ཐོག་ལས་ མཁོ་བའི་གནས་ཚུལ་བྱིན་ཚུགས་པའི་མི་ངོ་གྲང་ལྷ་གསོལ་མི་རྒན་ཤོས་བཞི། གྲང་ལྷ་
དང་འབྲེལ་བའི་བྱིས་གྲང་ལྷའི་གཙོ་ཅན་ལྷ་དང་ན་གཞོན་གསུམ་དེ་ཅིག་ལུ་རིམ་སྒྲིག་ཆ་ཙམ་གྱི་དྲི་བ་
དྲིས་ལན་ཐོག་ལས་ གནས་སྤྱད་ཚུ་བསྐྱེལ་ན་འབད་དེ་ཡོད། དེའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱ་བྱུང་ཙམ་ལེན་
འཐབ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷ་རྟོག་འབད་དེ་བསྐྱེལ་ན་འབད་ཡི།

གནས་སྤྱད་དབྱེ་དབྱེ་གྱི་ཐབས་ལམ།

ཁྱུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བསྐྱེལ་ན་འབད་ཡོད་པའི་གནས་སྤྱད་ཚུ་ཡང་ རང་དོན་དབྱེ་
དབྱེ་དང་བརྩོན་དོན་དབྱེ་དབྱེ། ཡིག་ཆ་དབྱེ་དབྱེ་གསུམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་
ཡོད། དེ་ཡང་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་ཐོག་ལས་བསྐྱེལ་ན་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ དང་པ་ཡིག་ཐོག་
ལུ་ཕབ། གཉིས་པ་མཚན་རྟགས་བཀལ་ཐོག་ལས་བརྩོན་དོན་ངོ་འཛིན་འབད་ཡི། གསུམ་པ་གོ་རིམ་
བསྒྲིགས་ཏེ་བརྩོན་དོན་བཟོ་ཐོག་ལས་ ཚུམ་ཤོག་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷ་གསོལ་དང་འབྲེལ་
བའི་ཞིབ་འཇོལ་ཚུམ་ཤོག་དང་འབྱུང་རབས་ནང་ལས་ བསྐྱེལ་ན་འབད་ཡོད་པའི་གནས་སྤྱད་ཚུ་
རང་དོན་དང་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དབྱེ་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་དོན་འབྲེལ་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྟར།

གྲང་ལྷ་ཟེར་མི་འདི་ བོན་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ ལོ་ལྟར་བཞིན་འགོ་འབྲེན་འཐབ་སྟེལ་ཡོད་པའི་ ལྷ་
གསོལ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ གཡུས་ཁའི་རྒན་ཤོས་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་དྲི་བ་དྲིས་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་
གནད་དོན་དང་ ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ བསྐྱེལ་ན་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་
བསྟར་ཚུ་གཤམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

སྦྱིར་བཏང་གྲང་ལྷའི་འབྱུང་རབས།

ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ རང་པ་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་པ་མ་དར་བའི་གོང་ལས་ བོན་གྱི་བསྟན་

པ་དར་ཡོད་པ་ལས་བོན་དང་འབྲེལ་བའི་གསོལ་མཆོད་འབད་ཐངས་མ་འབྲམ་ལེ་ག་ར་དར་ཏེ་ཡོད་པ་
 ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་གཡུས་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ བོན་དང་འབྲེལ་བའི་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཐངས་ལེ་ག་ར་
 དར་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ གྲུང་ལྷ་ལུ་ཡང་མ་འབྲམ་ཁག་གསུམ་དེ་ཅིག་འདུག། ཡིན་རུང་གཡུས་ཁའི་རྒན་
 ཤོས་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གྲུང་ལྷ་འི་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་སྟོལ་དེ་ཡང་ དང་སྤྱ་ཕམ་གི་སྐབས་ལས་ར་
 རྟོན་ཅུག། དེ་ཚུ་ག་ཏེ་ལས་དར་དར་མ་ཡིན་ན་དང་ག་དེ་སྟེ་དར་དར་མ་ཡིན་ན་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་མི་ཤེས་
 ཟེར་ཡིན་པས། བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྟེ་ (ལོ་མེད) གིས་འབད་བ་ཅིན་ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གི་གྲུམ་བཙན་པོའི་
 སྤྱི་ཉ་མེ་དཔོན་གཡོག་ཚུ་ དུས་རབས་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་རྟེ་མ་ (B.C ༥༠༠) ལུ་སྤྲོན་
 རྟོངས་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་བྱོན་ཏེ་ཉ་མཁར་ཟེར་བའི་རྫོང་བཞེངས་
 ཏེ་གདན་ས་བཙགས་མི་ལས་ཚུར་འབྲུག་ཤར་བྱོགས་ལུ་བོན་གྱི་བསྟན་པ་དར་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ལྷག་
 པར་དུ་གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་བོན་གྱི་ལྷ་གསོལ་དང་ལྷ་གསོལ། བསང་གསུར་གཏང་ནི་དང་གྲུང་ལྷ་
 གསོལ་ནི། དེ་ལས་སྐྱ་བཟང་གསོལ་ནི་ལ་སོགས་པ་བོན་གྱི་ལམ་སྟོལ་ལེ་ག་དར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་
 ཡང་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་གྲུང་ལྷ་འི་གསོལ་མཆོད་འདི་
 ཡང་ རྒྱལ་པོ་དེ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ བོན་གྱི་བསྟན་པ་དར་ནི་འགོ་བཅུགས་པ་དང་འབྲེལ་ གྲུང་ལྷ་
 ལུ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ནིའི་སྟོལ་ཡང་དར་ཡོད་པ་ཡིན་མ་འདྲི་གོང་གི་ལོ་རྒྱུས་བལྟ་སྟེ་ཤེས་ཚུགས་པས།
 རྒྱལ་པོ་དེ་གི་བརྒྱུད་པ་ཚུ་ཡང་ལུང་སྟོགས་སོ་སོ་ནང་ལས་ཕར་ གྲུང་ལྷ་དང་སྐྱ་བཟང་གསོལ་ནི་ལ་
 སོགས་པ་བོན་གྱི་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་སྟོལ་ཚུ་ཡང་དར་བྱུང་སོང་ཅུག། འདི་ཡང་ རྒྱལ་པོ་དེ་གི་སྤྱི་
 དང་སྤྱི་སོ་ཚུ་གིས་ ས་གནས་བཙན་མཁར་ལ་ཟེར་ས་ལུ་བཞེངས་ཡོད་པའི་ཕོ་བྲང་གི་ཤུལ་འདི་
 ད་རེས་ནངས་པ་ཡང་མཐོང་ནི་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ཡང་བོན་དང་འབྲེལ་བའི་གསོལ་
 མཆོད་སྤུལ་སྟོལ་ལེ་ག་དར་ཡོད་པ་ཡིན།

གྲུང་ལྷ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན།

གྲུང་ལྷ་ལྷ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་ མགྱུར་ཁྱེད་ཀྱི་དང་མིག་རྩོ་གི་རྒྱུ་བསལ་
 ཞིའི་དོན་ལུ་སྤྲེ་སྤུལ་ཨིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། དེ་མཆོད་ གྲུང་ལྷ་ཟེར་མི་འདི་ བྱིས་གྲུང་གི་ལྷ་དང་
 མི་རྒྱུ་གིས་གསོལ་མ་བཏབ་སའི་ཡུལ་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་ལྷ་གསོལ་མ་བཏབ་པ་ཅིན་བྱིས་ནང་ཡོད་མི་མི་
 ག་ར་ མགྱུར་ཁྱེད་དང་མིག་རྩོ་ན་ནི་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་དན་ལས་སྤྲེ་བས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱུ་དན་དེ་རྒྱུ་
 ལས་སྤྲེ་བ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཨིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། (རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ།
 སྤྱི་ཚེས་ ༤/༡༢/༢༠༡༤)། དེ་བཟུམ་གྱི་གྲུང་ལྷ་གསོལ་མཆོད་མ་སྤུལ་བ་ཅིན་གཞོན་སྦྱོར་འདི་ཡང་ མིག་
 རྩོ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི། སོ་ན་ནི། མགྱུར་ཁྱེད་ནི་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་ནི་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་ཡང་རྩོ་མ་
 མི་རྒྱུ་གིས་སྤྲེ་བ་པའི་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ཨིན་པར་ དངོས་སུ་སྤྲེ་བ་བྱུང་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་
 ཅིག་ཨིན་པས། དེ་ཡང་རྩོ་མ་ཨམ་སངས་རྒྱུ་ཟེར་མི་མོ་ར་ གྲུང་ལྷ་གསོལ་མཆོད་མ་སྤུལ་བར་ལོ་
 གཉིས་ཙམ་ལུས་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་མོ་ར་གི་མིག་རྩོ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་ཡི་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། ལྷ་
 ལས་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་རྒྱུ་དན་རྒྱུ་མོ་ར་ལུ་མ་བྱུང་མ་མཆོད་ མོ་རའི་
 བཟའ་ཚང་ག་ལུ་ཡང་མ་བྱུང་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། (རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༤/༡༢/༢༠༡༤)།

ལ་ལྷ་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ གྲུང་ལྷ་ལྷ་གསོལ་མཆོད་མ་སྤུལ་བ་ཅིན་གཞོན་པ་འདི་ཡང་
 མིག་རྩོ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི། སོ་ན་ནི། རྒྱུ་ཙམ་ལུ་སྦྱོར་རྒྱུ་ཞི། མགྱུར་ཁྱེད་ནི། སེམས་བློ་པ་མེད་པ་འགྱོ་
 ཞི་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་བྱུང་མ་ཨིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། (ཆེ་རིང་དཔལ་འབྱོར། རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ། སྤྱི་
 ཚེས་ ༤/༡༢/༢༠༡༤)། ད་རུང་བཤད་ཚུལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་མ་སྦྱོར་ནི། རྒྱུ་ཆོགས་ལག་
 ཆོགས་གི་ན་བྱུག་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་འབྲེལ་ནི་ཡོད་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། (རྒྱུ་ལ། རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ།
 སྤྱི་ཚེས་ ༤/༡༢/༢༠༡༤)། གོང་ལུ་འབྲེལ་གཏོགས་པ་རྒྱུ་གིས་བཤད་མི་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ གྲུང་ལྷ་འདི་མ་
 གསོལ་བ་ཅིན་ གཞོན་པ་རོ་མ་འདི་ མིག་རྩོ་གྲུང་རྒྱུ་དོ་འོང་ནི་ཨིན་པས། འདི་གི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་
 སྤྱིར་བཏང་གྲུང་ལྷ་བསྟེན་མི་ག་ར་གིས་ གྲུང་ལྷ་མ་གསོལ་བ་ཅིན་གཞོན་པ་ག་ཅི་ཡོད་ཟེར་བྲིས་བའི་
 ལན་ལུ་ འདི་མ་གསོལ་བ་ཅིན་ གཞོན་པ་འདི་མིག་རྩོ་ན་ནི་དང་ཡང་ཅིན་མིག་རྩོ་མེད་པ་འགྱོ་ནི་ལ་

གཉིས་པ། གཏོར་བཞེངས་ནི། གཏོར་མ་འདི་ཡང་ མར་གྱི་ཞལ་ཟས་གཅིག་རྒྱུ་མ་གཅིག་མ་
གཏོགས་གཏོར་མ་གཞན་བཞེངས་ནི་མིན་འདུག།

གསུམ་པ། ལྷ་ཤིང་བཟོ་ནི། ལྷ་ཤིང་དེ་ཡང་སྤྱིང་ཕུ་ཤིང་གི་བཟོ་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཁར་ ལྷ་ཤིང་གི་དོན་ལུ་
སྤྱིང་ཕུ་ཤིང་ཐོག་གསུམ་འབད་མི་གཅིག་དགོཔ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ལྷ་ཤིང་ཐོག་གསུམ་འབད་མི་གུར་
ཟླམ་དགུ་པ་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་སྤྱད་པ་དཀར་པོ་དོམ་གང་དང་ལྷག་པ་ཤིང་བཀག་སྟེ་ཆུང་ཁྱུ་དགུ་བཟོ་ཐོག་
ལས་བསྐྱམ་དགོ། ཟླམ་བཞི་པ་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྤྱད་པ་དཀར་པོ་དོམ་གང་དང་ལྷག་པ་ཤིང་
བཟུ་གཅིག་བཟོ་ཐོག་ལས་བསྐྱམ་དགོ། དེ་ལས་ལྷ་ཤིང་གུར་ལུག་བལ་དཀར་པོ་ཡང་ ཟླམ་དགུ་པ་
ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་དགུ་བསྐྱམས་དགོ། ཟླམ་བཞི་པ་ལུ་ཨིན་པ་ཅིན་བཟུ་གཅིག་བསྐྱམ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས།
དེ་སྟེ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཏེ་མ་པམ་གི་སྐབས་ལས་ར་ དེ་སྟེ་ཕུལ་སྤྱོད་ཡོད་ནི་འདི་
གིས་ཨིན་ཟེར་རྒྱུ་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་རྒྱ་མཚན་ག་ནི་ཡང་བཤད་ནི་མིན་འདུག། ཨིན་རུང་ སྤྱད་པ་
དཀར་པོ་དགོ་མི་འདི་ ལྷག་པ་ཤིང་སྤྱིང་ཕུ་ཤིང་གུར་བསྐྱམ་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ དཀར་པོ་ལག་ལེན་
འཐབ་དགོ་མི་འདི་ གུར་ལྷ་དཀར་པོ་མཚན་ནི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་བཟུམ་འདུག། ལུག་གི་བལ་
དཀར་པོ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་ནི་མེད་རུང་ འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན་ (༢༠༢༠)
གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ཏེ་མ་བོན་པོ་ཚུ་གིས་ གུར་ལྷ་འདི་གསོལ་བའི་སྐབས་ ལུག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བསད་
དེ་གསོལ་མཚན་ཕུལ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས་བཞེན་ཏེ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདམ་ལས་ ལྷག་
ཚང་པའི་གུར་ལྷ་འདི་ཡང་ ཏེ་མ་བོན་གནག་པོ་དང་འདི་ཡང་སེམས་ཅན་ལུག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དམར་
བསད་འབད་དེ་གསོལ་མཚན་ཕུལ་སྤྱོད་ཡོད་མི་དེ་ ལུལ་ལས་བོན་དཀར་ལུ་གུར་བའི་སྐབས་ བོན་
དཀར་གྱི་བད་མཚན་ལུ་ ལུག་གི་བལ་དཀར་པོ་ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱད་བྱུང་མ་བཟུམ་འདུག།

བཞི་པ། མཚན་པ་བསྒྲིག་ནི། མཚན་པ་འདི་ཡང་ བརྒྱུང་བ་ཆང་གི་རིགས་གཡས་ལུ་བསྒྲིག་ནི་དང་།

ཟ་བ་ཞལ་ཟས་¹ རྩ་ལྷོང་གི་གཡོན་ལུ་སྟེ་བསྐྱེག་དགོས་ཡིན་པས། མཚན་པ་རྩ་བསྐྱེགས་ཚར་
 ཞིན་མ་ལས་བསངས་བཏང་སྟེ་ བྱིས་ནང་གི་མི་རྩ་གར་ ཡུག་ལུ་ནི་དང་སྟོན་ལས་བཏང་དགོས་
 ཡིན་པས། དེ་གི་ལྷལ་ལས་གྲུང་ལྷ་གསོལ་མི་འདི་གིས་ ཁ་ལས་ “ལྷ་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ།” ཚར་གསུམ་
 སྤྲུལ་ཏེ་ལྷ་འབོ་ཞིན་མ་ལས་ “ལྷ་ལྷོང་གཟིགས་པར་བྱོན་ཤིག” ཟེར་བའི་ཆོག་རྩ་སྤྲུལ་ཐོག་ལས་ ལྷ་ལྷ་
 ཚར་བའི་ལྷལ་ལས་ “མཚན་པ་བསྐྱེགས་ཡོད་མི་རྩ་གར་ གཙང་ཏྲོ་ཏྲོག་ཡིན་བཞེས་ཤིག” ཟེར་ལྷ་
 ལུ་སྤུལ་དགོ་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག (ཆོ་རིང་དཔལ་འབྱོར། རོ་རྒྱུ་རྒྱན་འབྲེལ། སྤྱི་ཆོས་༤/༡༢/༢༠༡༤)།

དེ་ལས་བྱིས་ནང་གི་བཟའ་ཚང་རྩ་གི་ལོ་འབད་བ་ཅིན་འདི་ཡིན་ཟེར་ བཟའ་ཚང་རེ་རེ་གི་ལོ་སྤྲུལ་སྟེ་
 “རྒྱུ་རྒྱ་གཞོན་པ་རྩ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱབས་མཛད་དགོ” ཟེར་ལྷ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་མཚན་པ་བསྐྱེགས་
 ཡོད་མི་རྩ་གར་ བྱིས་ཐོག་ཁར་འབག་དགོས་ད་ དེའི་སྐྱབས་གྲུང་ལྷ་གསོལ་མི་དང་ ཁོ་གི་ཆ་རོགས་
 འབད་དེ་ཕོ་སྐྱེས་མ་གཏོགས་ ཡམ་སྤུ་རྩ་འབྱོ་མི་ཆོག་ཟེར་ཡིན་པས (ཆོ་རིང་དཔལ་འབྱོར། རོ་
 རྒྱུ་རྒྱན་འབྲེལ། སྤྱི་ཆོས་༤/༡༢/༢༠༡༤)། འདི་གི་རྩ་མཚན་འབད་བ་ཅིན་ ཏེ་མ་ལས་ར་དེ་འགོ་
 འབྲེན་འབབ་སོལ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཡིན་ཟེར་ མ་གཏོགས་རྩ་མཚན་གཞན་ག་ནི་ཡང་བཀོད་ནི་མིན་
 འདུག། ཡིན་རུང་དེ་ལུ་བཟླག་དཔུད་འབད་དེ་ལྷ་བ་ཅིན་ ལུ་མཚན་གཏོར་མ་དང་ཆོགས་རྩ་འབག་སྟེ་
 བྱིས་གྲུང་ཐོག་ཁར་འབྲེགས་པ་ད་ ཕོ་སྐྱེས་ལས་ཡམ་སྤུ་དག་དོ་ཡོད་པ་ད་ ཅིག་འདི་རང་སའི་གཡུམ་
 གོའི་ཡིད་ཆོས་ལུ་བཟློན་ཡང་ཡིན་མ་བཟུམ་འདུག།

དེ་ལས་བྱིས་ཐོག་ཁར་ལྟོད་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ད་རུ་ཚར་ཅིག་ “ལྷ་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ།” ཟེར་ཚར་གསུམ་
 སྤྲུལ་སྟེ་ལྷ་ལྷ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ལས་ “གཏོར་མ་ལེན་པར་བྱོན་ཤིག” ཟེར་ལྷ་སྟེ་ “གཏོར་མ་དང་
 ཆོགས་རྩ་གར་ སྤྱི་གི་བ། ཤི་གི་བ་མེད་པར་སྤུལ་ཡིན། ཕོ་འབྲེ་གཡམ་ལུ་མ་བཟུགས། མོ་འབྲེ་
 གཡོན་ལུ་མ་བཟུགས། གར་ལུ་གཞོན་པ་མ་བསྐྱལ་ཤིག། གཤིན་འབྲེ། གསོན་འབྲེ། བདུད། མ་

¹ ཞལ་ཟས་ཟེར་མི་འདི་ རྩ་ལྷོང་གི་ལུ་ མར་བཏོགས་ཏེ་ གཏོར་མ་ཞལ་ཟས་ཀྱི་བཟོ་རྩལ་བཟོ་སྟེ་བཀལ་མི་ཅིག་ལུ་སྤུལ་ཡིན་པས།

མོ་ཚུ་ལུ་མ་བྱིན་ཤིག་” ཟེར་སྐབ་སྟེ་སྟོན་ལམ་བཏབ་ཐོག་ལས་སྤུལ་དགོཔ་ཡིན་མས། དེ་ལས་ལྷ་ཤིང་
འཕྱར་ཞིན་མ་ལས་ ཆང་སྤྱད་དང་ཆོགས་ཚུ་ རྩོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ལུ་གཏོར་བའི་ལྷག་མ་ཚུ་ལྷ་
ཤིང་འོག་ལུ་སྤྱང་བཞག་ནི་འདུག། དེ་ལས་མར་མ་ལོག་པའི་རྟེ་མ་ “ལྷ་རྒྱལ་ལོ། འབྲེ་པམ་ལོ།” ཟེར་
ཆར་གསུམ་སྐབ་སྟེ་མཐུག་བསྐྱེ་ནི་འདུག། དེ་འབདམ་ལས་ གྲུང་ལྷ་སྤུལ་བའི་སྐབས་ཡམ་སྤུ་ཚུ་གིས་
སྤུལ་མ་བཏབ་མ་ཆད་ སྤྱི་གི་བ་དང་གི་གི་བ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་སྤུལ་མི་བཏབ་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། དེ་
ཡང་ རྟེ་མ་གཡུས་འདྲི་ནང་ སྤྱིན་བདག་ཡམ་ཅིག་གིས་ གྲུང་ལྷ་སྤུལ་མི་ཕོ་རྒྱ་མ་ཐོབ་ལས་བརྟེན་ མོ་
ར་གིས་ཕོ་སྤྱིས་བཟོ་སྟེ་ གྲུང་ལྷ་གསོལ་དགོཔ་བྱུང་ཅུག། སྤྱིར་བཏང་མོ་ར་འདྲི་ གྲུང་ལྷ་གསོལ་མིའི་
བརྒྱུད་པ་མེན་པའི་ཁར་ཕོ་སྤྱིས་ཡང་མེན་མ་ལས་ རྒྱལ་ལས་མོ་ར་གི་ ཡན་ལག་ལུ་གཞོད་སྤྱིན་བྱུང་
ཡོད་པ་མ་ཆད་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་དྲག་མ་ཚུ་གསུམ་པར་དངོས་སུ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་ནི་
འདུག། དེ་འབདམ་ལས་ སྤུལ་མི་འདྲི་ཡང་བོན་ལྷ་གསོལ་མི་ བ་བརྒྱུད་བྱུ་བརྒྱུད་སྟེ་འོང་དགོ་
པའི་ཁར་ དེས་པར་དུ་ཕོ་སྤྱིས་ཀྱིས་ར་གསོལ་མཆོད་སྤུལ་དགོཔ་ཡིན་མས་ (ཆོ་རིང་དཔལ་
འབྱོར། རོ་རྒྱུད་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཆོས་༤/༡༢/༢༠༢༤)།

གྲུང་ལྷ་བཟང་མ་བཟང་གི་བརྟག་ཐབས།

ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ དེའི་འབྲས་བུ་ལུ་བཟང་ངན་གྱི་རྣམ་བཞག་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ གྲུང་ལྷ་
སྤུལ་ཆར་བའི་རྒྱལ་ལས་ དེ་ལུ་ཡང་བཟང་ངན་གྱི་རྣམ་བཞག་ཡོད་པ་མ་ཆད་ བཟང་ངན་ག་ཅི་ཡིན་
ན་བཟུ་ནི་གི་སྟོལ་ཡང་འདུག། དེ་ཡང་གྲུང་ལྷ་བཟང་བ་ཅིན་ བྱིམ་ཐོག་ལུ་སྤུལ་ཡོད་པའི་གཏོར་མ་དང་
ཆོགས་ཚུ་ ལྷ་བྱ་ཟེར་ བྱ་ཨོ་ལ་ཚུ་བཟའ་བར་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་ལས་སྤྱིན་བདག་ཚུ་ལུ་ ལོ་
གཅིག་གི་རིང་གཞོད་པའི་རྒྱུན་ངན་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མི་འོང་ཟེར་བའི་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི་འདུག། གལ་སྲིད་
གྲུང་ལྷ་དེ་མ་བཟང་བ་ཅིན་ དེ་གི་རྟགས་མཚན་ཡང་ གྲུང་ལྷ་གསོལ་དེ་བདུན་པ་གཤམ་མོང་རུང་ ལྷ་
བྱ་ཨོ་ལ་ཚུ་གཏོར་མ་བར་འོང་ནི་མེད་པ་མ་ཆད་ བཟའ་ཆང་ནང་ལུ་གཞོད་རྒྱུན་ལྷ་བྱུང་མ་ཡིན་ཟེར་
བཤད་ནི་འདུག། གཞོད་རྒྱུན་དེ་ཡང་ སྤྱིན་བདག་སངས་རྒྱུས་ཟེར་མི་རྟེ་མ་ལས་ན་རྟེ་ཡོད་པ་ལས་

བརྟེན་གྲང་ལྟ་ཕུལ་ཅུག། ཡིན་རུང་ལྟ་དེ་མ་བཟང་མ་ལས་བརྟེན་ སྤྱིན་བདག་མོ་ར་ དག་མ་ཚུགས་
པར་ལྷན་ལས་བཅད་དེ་ལུས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ གྲང་ལྟ་གསོལ་མི་ཆེ་རིང་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་
བཤད་ནི་འདུག། (རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༤/༡༢/༢༠༢༤)། དེ་འབད་མ་ལས་ གྲང་ལྟ་ཕུལ་ཚར་
བའི་ཤུལ་ ལྟ་བུ་ཨོ་ལོང་སྟེ་གཏོར་མ་དང་ཚོགས་ཚུ་བ་ཅིན་ལྟ་བཟང་ནི་དང་ མ་ཟ་བ་ཅིན་ལྟ་མ་
བཟང་བཟང་མ་འབད་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི་འདུག།

གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་དར་ཡོད་པའི་གྲང་ལྟ་འཛིན་ལས།

གྲང་ལྟ་ལུ་རིགས་མ་འདྲཱ་ལེ་ཤ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་ཡང་ གྲང་ལྟ་ལུ་རིགས་མ་
འདྲཱ་གསུམ་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ནི་འདུག། དེ་ཡང་གཙང་གཏུང་དང་མར་ཞིང་གི་གཡུས་ཚན་
ནང་ལུ་གསོལ་སྟོལ་ཡོད་པའི་གྲང་ལྟ་ལུ་ དར་ཅན་པའི་གྲང་ལྟ་ཟེར་སྟབ་ཡིན་པས། དེ་ལས་གོར་ཞིང་
དང་སྤོན་ཚུ་ཟེར་བའི་གཡུས་ཚན་ཚུ་ནང་གསོལ་སྟོལ་ཡོད་པའི་གྲང་ལྟ་འཛིན་ལས་ལུ་ ཨ་བརྒྱ་པའི་གྲང་
ལྟ་ཟེར་སྟབ་ཡིན་པས། ད་རུང་གཡུས་གོ་ རྟོགས་དཀའ་ཕུག་དང་ཐོང་ཁར་ཚུ་ནང་གསོལ་སྟོལ་ཡོད་
མི་འཛིན་ལས་ལུ་ སྟག་ཚང་པའི་གྲང་ཟེར་ཁག་མ་འདྲཱ་གསུམ་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ནི་འདུག།
(རྫོང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༤/༡༢/༢༠༢༣)།

དར་ཅན་པའི་གྲང་ལྟ་ཟེར་མི་འདི་ བཟ་ཤིས་གཡང་ཅེ་ ཁམས་དྲངས་ཆེད་འོག་ གཡུས་དར་ཅན་
ལས་ཚུར་དར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས། དེ་ལས་ཨ་བརྒྱ་པའི་གྲང་ལྟ་ཟེར་མི་འདི་ མོང་སྐར་
ཤིར་ཕུང་ཆེད་འོག་ ཨ་བརྒྱ་ལས་ཚུར་དར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས། སྟག་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་ཟེར་
མི་འདི་ གཡུས་ཚན་གཞན་ལས་ཚུར་དར་དར་མེན་པར་ སྟོན་པ་མའི་སྐབས་ལས་ར་ གཡུས་ཚན་
དེ་ནང་ལུ་དར་ཏེ་ གསོལ་སྟོལ་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ནི་འདུག།

སྟག་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་འདི་གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གི་གུམ་བཅན་པོའི་སྤྱི་ལོ་

གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་ཕྱོན་ཏེ་གདན་ས་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་དར་བྱུག། དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་ཡུས་གཞན་ཁར་དར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་མི་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ སྤྱག་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་ལས་བཞེན་ གཡུས་དར་ཅན་དང་དེའི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་གཡུས་ཚན་བྲག་རྩ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་དར་བྱབ་སོང་བྱུག། དེ་འབད་མ་ལས་དར་ཅན་པའི་གྲང་ལྟ་འདི་ རུམ་གྲ་ཅིག་སྤྱག་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་དང་མ་འདྲམ་ཡོད་རུང་ གཞི་ངོ་མ་འདི་ སྤྱག་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་ཨིན་མ་སྤྱེ་ཤེས་ཚུགས་པས། དེ་ཡང་གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལས་ ཉ་ཁྲིའི་བརྒྱད་པ་ཚུ་ བཅོན་ཁར་ལ་ཟེར་ས་ལུ་ གདན་ས་ཆགས་ཏེ་ བོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ ལེ་ཤར་དར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ བྲག་ཅའི་གཡུས་ཚན་ནང་དར་ཡོད་པའི་ གྲང་ལྟ་དེ་ཡང་ གྲང་ལྟ་དཀར་པོ་ཨིན་མ་མ་ཚད་ འབད་ཐངས་ཡང་ཉ་ལམ་ཆ་འདྲམ་འདུག (བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྩེ། ལོ་མེད།)།

དེ་བཟུམ་སྤྱེ་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་དར་ཡོད་པའི་ ཨ་བརྒྱུ་པའི་གྲང་ལྟ་ཟེར་མི་འདི་ཡང་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་གི་མི་ཚུ་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ མོང་སྐར་ཨ་བརྒྱུ་ལས་ཚུར་དར་ཡོད་པ་སྤྱེ་བཤད་ནི་ཡོད་རུང་ བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྩེ་ (ལོ་མེད།) གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་ཡང་ ཉ་ཁྲིའི་བརྒྱད་པ་དང་ལྟ་སྤྱུ་གཙང་མའི་བརྒྱད་པ་ཚུ་དར་ཡོད་པ་སྤྱེ་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ གྲང་ལྟ་དེ་ཡང་ ཉ་ཁྲིའི་བརྒྱད་པ་ཚུ་ལས་དར་བའི་ སྤྱག་ཚང་པའི་གྲང་ལྟ་ར་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ ཨ་བརྒྱུ་པའི་གྲང་ལྟ་འདི་ ག་ཏེ་ལས་དར་དར་མ་ཨིན་ན་ཞིབ་འཛོལ་འབད་དགོཔ་འདུག།

གྲང་ལྟ་གསོལ་མཚོད་ཀྱི་བསྐྱར་བ་དང་དཀའ་ངལ།

གྲང་ལྟ་དེ་ཡང་ལོ་ཨ་རྟག་ར་སྤུལ་དགོ་པའི་ཁར་ གལ་སྲིད་སྤུལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སྤྱིན་བདག་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་རན་བར་ཆད་ཚུ་འབྱུང་དོ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི་འདུག། དེ་ཡང་ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ གྲང་ལྟ་དེ་རང་ལྷོ་བཞི་པ་དང་དགུ་པ་ལུ་ ཚར་གཉིས་རེ་སྤུལ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་འབད་

བ་ཅིན་ ཟླ་པ་ལྷ་ཆར་གཅིག་ལས་སྤུལ་ནི་མིན་འདྲུག། དེ་ལས་ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཟླ་བཞི་
པའི་ཆང་ཕུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཀར་དང་ནག་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་ལུ་ ཀར་དང་
ནག་གི་ལཱ་འབད་ནི་མེད་པ་ལས་ ཟླ་བཞི་པ་ལུ་སྤུལ་སྲོལ་ཡོད་མི་འདི་ ཉམས་སྤངས་ལཱ། དེ་སྟེ་
ཉམས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ གཡུས་གོའི་འཕྲོད་ཁུངས་མར་ཡབ་སྐུ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཨིན་པས།

དེ་མ་ཆད་ ལྷ་ལུ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁ་ལས་ཆོག་མ་འབྲས་ལེ་ག་སྐབས་སྟེ་ ལྷ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་
ནངས་པ་ཆོག་ཚུ་མངམ་ར་ཉམས་སྤངས་ལཱ། ཨིན་རུང་ ཆོག་དེ་ཚུ་ག་ར་ཆང་མ་སྟེ་སྐབས་ཤེས་རུང་
ཕ་བརྒྱད་བུ་བརྒྱད་ཀྱི་ ལྷ་གསོལ་མི་ཅིག་ཨིན་པ་ཅིན་ ལྷ་དེ་བཟང་འོང་ཟེར་བཤད་ནི་འདྲུག། ཆོག་
ཚུ་ཉམས་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་ ཆོག་ཚུ་ཁ་རྒྱན་འབད་དེ་ གྲོ་ལུ་བཞག་སྟེ་ སྦྱར་ནི་རྒྱུ་མ་
གཅིག་མ་གཏོགས་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ཉམས་ཡོད་པ་ཨིན་མས།

ད་རུང་ཁ་ཆང་དང་མཚམས་སྦྱར་ཆང་ཟེར་ ལྷ་གསོལ་མི་ལུ་བྲངས་སྲོལ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ཉམས་ལཱ།
ཁ་ཆང་དང་མཚམས་སྦྱར་ཆང་ཟེར་མི་འདི་ གཏོར་མ་དང་ལྷ་ཤིང་ཚུ་ བྱིམ་ཐོག་ཁར་མ་བཀལ་བའི་
ཉེ་མ་ འབྲུང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཆང་འདི་ཡང་མི་ལུ་མེན་པར་ ལྷ་ལུ་སྤུལ་བའི་རྒྱུ་ཨིན་མ་སྟེ་ཡོད་
ཆེས་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་ཉམས་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ ཆང་འབྲུང་བ་ཅིན་ བྱིམ་ཐོག་
ལས་བུད་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ལྷ་གསོལ་མི་ཁོ་ར་ཡང་ ཆང་མ་འབྲུང་མི་ཅིག་འབད་མ་ལས་
ཁ་ཆང་དང་མཚམས་སྦྱར་ཆང་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་ལས་གྲུང་ལྷ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་ར་ གྲུང་ལྷ་དེ་གི་སྒྲོར་ལས་ཤེས་མི་ གཡུས་
ཁའི་མི་ཁྲན་ཤོས་དག་པ་ཅིག་དང་ལྷ་གསོལ་མི་རྒྱ་གིས་རྒྱུང་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་ན་གཞོན་
རྒྱ་གིས་ དེ་གི་སྒྲོར་མི་ཤེས་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གཡུས་ཁའི་མི་མངམ་གིས་ར་སྤུལ་ཐངས་ཀྱི་རིམ་པ་
ཡང་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་ཆོག་ཚུ་ག་ར་ཉམས་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཐ་མཚུག་ལུ་ གྲུང་ལྷ་འདི་ཡང་

ཉམས་ཏེ་ཙྰ་མེད་ལུ་འགྱུར་ནི་གི་ཉེན་ལ་འདུག།

མཐུག་བསྟུ།

མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ ལྷག་ཚང་པའི་གྲུང་ལྷ་ཟེར་མི་འདི་ བོན་དཀར་ཨིན་པའི་ཁར་ དེ་ལུ་གསོལ་
མཛོད་སྤུལ་མི་འདི་ཡང་ བ་བརྒྱད་བུ་བརྒྱད་སྟེ་འོང་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། སྤྱིར་བཏང་གྲུང་ལྷ་འདི་ག་
དེ་སྟེ་དར་དར་མ་ཨིན་ན་གཡུས་ཚན་དེ་ནང་གི་མི་ཚུ་གིས་ མི་ཤེས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ བསྟན་འཛིན་
རྟོ་རྟེ་ (ལོ་མེད།) གིས་འབད་བ་ཅིན་བོད་ལས་ཉ་ཁྲི་སྦྱབས་བཅོལ་བ་སྟེ་བྱོན་ཏེ་ སྟོང་མི་བྱང་སའི་
གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་གདན་ས་བཅགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་བོན་དང་འབྲེལ་བའི་གྲུང་ལྷ། སྐ་བཟང་ལ་
སོགས་པ་ལེ་ཤ་ར་དར་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་བོན་དང་
འབྲེལ་བའི་སྟོལ་ལེ་ཤ་དར་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གཞན་ཚུ་ཉམས་ཏེ་ད་རེས་ནངས་པ་གྲུང་ལྷ་རྒྱུང་མ་
གཅིག་ལུས་ཏེ་འདུག། བོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོལ་འདི་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར་
གཞན་ཁ་ཡང་དར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡང་བཀོད་དེ་འདུག། ད་རེས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་
གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་ གྲུང་ལྷ་ལུ་རིགས་མ་འདམ་ དར་ཙན་པའི་གྲུང་ལྷ། ཨ་བརྒྱུ་པའི་གྲུང་ལྷ།
ལྷག་ཚང་པའི་གྲུང་ལྷ་ཟེར་ གསུམ་དེ་ཅིག་དར་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ནི་འདུག། སྤྱིར་བཏང་དེ་ཚུ་ག་ར་
འབྱུང་ས་གཞི་འདི་ ཉ་ཁྲི་ལས་ཨིན་རུང་ གསོལ་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཐད་ལུ་ དུམ་ག་
རེ་མ་འདམ་འདུག།

ལྷག་ཚང་པའི་གྲུང་ལྷ་འདི་ ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་གཅིག་ལུ་ཚར་གཉིས་སྤུལ་སྟོལ་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་
ད་རེས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་ཚར་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་སྤུལ་ནི་མེད་པ་ཨིན་པས། སྤུལ་བའི་སྐབས་ལུ་
སྟེམ་སྟེམ་དང་ཤི་སྟེམ་མེད་པར་ ཆོས་གྲངས་ ༤ ༥ ༡༤ ༡༥ ༢༠ གར་རུང་ལུ་སྤུལ་དགོཔ་
ཨིན་པས། དེ་བཟུམ་གྱི་གྲུང་ལྷ་གསོལ་བའི་སྐབས་ སྤུལ་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཆོག་ཚུ་ཉམས་ཡོད་པ་མ་
ཚད་ ཀར་དང་ནག་གི་འཕྲོད་ཁྲུངས་མེད་པ་ལས་ ལྷམ་བཞི་པ་ལུ་སྤུལ་གསོལ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་

ཉམས་ཅུག།

རྒྱུ་ཕྱིན་དཔེ་དེབ།

མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སློབ་མོ། (༢༠༠༤) ཏིང་རབས་བསྐྱབ་བྱ་བཤད་འགྲེལ། བོད་བརྒྱུད་ནང་
བསྐྱེད་གསུང་རབ་སྒྲ་བསྒྱུར་ཁང་།

འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་དོ་ཨ། (༢༠༡༣) གངས་ཅན་བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་འདུས་གསལ་རྒྱ་
བཀོད་པ་སློན་མེད་དྲངས་ཤེལ་འཕྲུལ་གྱི་མེ་ལོང་། Taiwan

ཉང་ཉི་མ་འོད་ཟེར། (༡༩༥༥) ཆོས་འབྱུང་མེ་རྟོག་སྒྲིང་པོ་སྤང་ཕྱིའི་བཅུད། བོད་སྤྱི་རབས་བོད་ཡིག་དཔེ་
ཉིང་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་།

བསྐྱེད་འཛིན་དོ་ཨ། (ལོ་མེད།) འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུ་ཕྱིན་འབྱུང་རབས་བྱིས་པ་དགའ་བའི་རྒྱ་
རྒྱ། ལག་བྲིས་མ།

འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན། (༢༠༢༠) འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ། བཀའ་ཤིས་གཡང་ཅེ་བྲག་རྩ་གཡུས་
ཆན་གྱི་གྲུང་ལྷ་དཀར་པོའི་གསོལ་མཚན་གྱི་ལོ་རྒྱུས། (འཕྲོད་རིམ་, བ།) ཁྲིང་གསལ།
རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

ཆེ་རིང་ལོ་རྒྱུ་འཛོམས། (ལོ་མེད།) བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྤྱང་སྒྲིབ་བྱེད་ཆེད་སྒྲིང་བ།

<https://bodyiglobjong.com/> ལོ་རྒྱུ་འཛོམས་ཐོབ་ཡོད།

Pelgen, U. (2002). *Mkhar Phud: A non-Buddhist festival of Eastern Bhutan*. In *Proceedings of the Ninth Seminar of the International Association for Tibetan Studies, 2000. Volume 9: Territory and Identity in Tibet and the Himalayas* (pp. 195–210). Brill.

- Penjor, D. (2021, June 23). *Wamling Kharpu: A vanishing non-Buddhist festival*. Dorji Penjor's Blog.
<https://dorjipenjore.wordpress.com/2021/06/23/wamling-kharpu-a-vanishing-non-buddhist-festival/>
- Pommaret, F. (2004). *Yul and yul lha: The territory and its deity in Bhutan*. *Bulletin of Tibetology*, 40(1), 39–67. Namgyal Institute of Tibetology.
- Smith, J. A. (2017). Textual analysis. In J. Matthes, C. S. Davis, & R. F. Potter (Eds.), *the international encyclopedia of communication research methods*. Wiley-Blackwell.