

གྲིས་པའི་དུས་དེབ།

འདོན་ཐེངས། 3



རི་མོ་འབྲི་མཁན། བསོད་དོན།



ལུས་པོའི་སྒྲིང་གི་སྒྱུ་སྒྲོ་རྣམས་སྒྱུ་མ་བེང་བེང་ཞིག་ཡོད་པས། རྩ་འགོག་པའི་བྱང་ཆོས་
ལྡན་ཡོད། གོམ་པ་རྒྱག་དུས། བྱིས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ངམ། བྱེའུ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཁོ་པའི་
ལུས་པོ་དེ་གཞིགས་གཉིས་ལ་ཡོམ་ཅམ་ཡོམ་ཅམ་བྱས་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད།

ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ།

ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༤༡ ལོར་འབྲུངས། ཁོང་ནི་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་། གསར་གཏོད་
བྱེད་པར་དགའ་བའི་ཕུ་གུ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་ལྷན་ལུང་པའི་ནང་གི་གཙང་པོ་ལ་ཟམ་པ་མེད་ཅང་། མི་
དང་སྟོ་ཕྱགས་མང་པོ་རྒྱུས་བྱེད་ནས་ཤི་བ་གཟིགས། མ་འོངས་པར་ཟམ་པ་སྐྱེན་མཁན་ཞིག་བྱེད་
རྒྱུ་ལྷན་སེམས་ལྷགས་སྟེས།

དེ་ནས་ཐོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་སོགས་རིག་གནས་ཁག་ལ་སྟོབ་སྟོང་གནང་བས་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཆགས།
ཡུལ་གྱི་གང་སར་ཆོས་གསུངས་པར་ཐེབས་སྐྱབས། ཟམ་པ་མེད་པའི་དགའ་ངལ་ལྷ་མཁུད་གཟིགས་
བས། ཁོང་གིས་
བཅུགས་རྒྱུ་

མོ་མང་བསགས་པའི་འབྲུལ་བ་དེ་ཆོ་བཏོན་ནས་ཟམ་པ་དངོས་སུ་
འཆར་གཞི་བཏོད། དུས་མཆུངས་ཐོད་ཀྱི་ལྷ་མོའི་འབྲུལ་གཞུང་
དེ་ཡང་གསར་གཏོད་ བྱས་ཏེ་ཞལ་འདེབས་བསྐྱུས། ལྷ་སའི་
སྤྱིད་རྒྱལ་ལྷགས་ཐག་གི་ཟམ་པ་ཨང་དང་པོ་དེ་བཅུགས།



དེ་ནས་བཟུང་ཐོད་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་གྱུ་
ནང་དུ་ལྷགས་ཐག་ཟམ་པ་དང་། ཤིང་གི་ཟམ་
པ་གྲངས་༡༠༠ལྷག་ཙམ་ཞིག་བཅུགས་གནང་
ཡོད། ཁོང་ནི་འཇམ་གླིང་གི་ནང་དུ་ཟམ་པ་
གསར་སྐྱེན་གནང་མཁན་གྱི་མི་སྣ་ཐོག་མའི་
གས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།

གཏམ་དཔེ།

ཀུན་ལ་ཐན་པའི་སེམས་དགོས། གྲོགས་དང་མཐུན་པའི་ཆོག་དགོས།

རྩེ་ལྷོང་།

ཉིན་ཞིག་ཁོ་པས་རང་ཉིད་ནི་
འཛོན་ཐང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་
བསྟན་ཆེད་ཁྱི་མོ་གཤམ་རི་
དྲགས་ཀྱིས་བར་ཕྱིན།



ཁྱི་དྲོར་ཁོ་པས་ཐ་ཞིག་མཐོང་།

བགྱིར་ཐ་ཞིག་འདུག།



ཁོ་པས་མདའ་གཞུ་དེ་རྒྱུ་ལ་བཅུགས།



རྒྱུ་ལ་མདའ་དེ་རྒྱུ་ལ་
ལ་བཅུགས།



དེ་ནས་ས་ཁུང་གཅིག་གི་སྤྱོད་དུ་ཁོ་པའི་
ཁྱི་མོ་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
གཞན་བ་ནས་བསྟོན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

ཐ་དེས་ཁྱི་མོས་བཀག་པའི་སྤྱོད་དེ་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
རྒྱུ་ལ་མདའ་དེ་རྒྱུ་ལ་ལ་བཅུགས། ཁྱི་མོ་ལ་མོ་ཅན་གྱིས་རྒྱུ་ལ་ལ་བཅུགས་པ་
ཁྱི་མོ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་དེད།





དགོང་གཏམ།

དགེ་ལྡན་དང་སྤྱོད་སྤྲུག



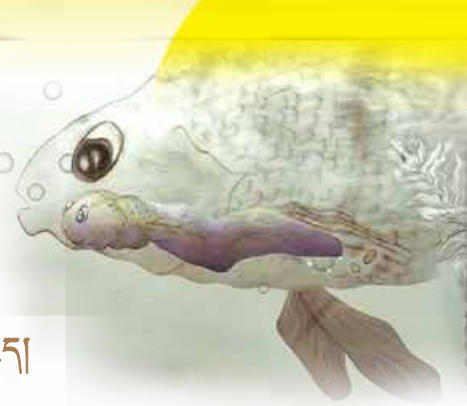
ཐ་སྤྱད་དོ་སྤྱོད།

Email ⇄ སྒྲིག་འཕྲིན།

Virtual ⇄ ཏ་ལམ།

Zoom ⇄ ཏ་འཛོམས།

ལྷོང་མོ་ཕྱི་ལ་ཡི་ཕྱ་གྲུ་



མིང་སུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ལྷོང་མོ་ཕྱི་ལ་ཡི་ཕྱ་གྲུ་ཞིག་དང་། འདས་ཉ་ཞིག་འཛོལ་བ་བསྐྱལ་ནས་
བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། འདས་ཉ་དེས་ལྷོང་མོ་ལ་སྐྱད་ཆ་དེ་ལྟར་བཤད། “ལྷོང་མོ་ལགས།
ཉིན་མོ་གཅིག་ཁྱེད་རང་མིང་སུ་འདི་ནས་ཁ་བྲལ་ཏེ་འགོ་གི་རེད་” ཅེས་ལབ་དུས། ལྷོང་མོ་
དེས་གད་མོ་ཞིག་དགོད་ནས་ “གནས་རྒྱལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་གི་མ་རེད།” ཅེས་ལན་བརྒྱབ་པ་རེད།



ཉིན་མོ་ཞིག་ ལྷོང་མོ་དེའི་ལུས་པོ་ལ་རྒྱ་བ་ཕྱ་མོ་རྒྱ་བ་གཉིས་སྟེ་ས། ཁོ་བ་སེམས་
ཁལ་སྟེ་ས་ནས་འདས་ཉ་དེ་ཐུག་བར་བྱིན། འདས་ཉ་ས་ “སེམས་ཁལ་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།
ཁྱེད་རང་གི་ལུས་པོར་འགྱུར་ལྡོག་འགོ་གི་ཡོད་རེད།” ཅེས་བཤད། དེ་ནས་འདས་ཉ་ས་
སུ་མཐུད་ལྷོང་མོ་དེར་བཤད་བར། “ཁྱེད་རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་གི་སྟོ་བ་དེ་ཆགས་ཡོད་དུས།
ཁྱེད་རང་གི་སུར་ལྷིབས་ལ་བེད་སྟོད་མེད་པར་གྱུར་ཏེ། མཁའ་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་དབུགས་གཏོང་དགོས་ཆགས་ཀྱི་རེད་” ཅེས་
བཤད། ལྷོང་མོས་འདས་ཉ་དེར་ “མཁའ་རྒྱུད་ཟེར་བ་དེ་ག་པར་ཡོད་རེད་ལྟུ།” ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས། འདས་ཉ་དེས་ “མཁའ་རྒྱུད་
ནི་མིང་སུ་དེའི་སྤྱི་ལོགས་ལ་ཡོད་རེད་” ཅེས་ལན་བརྒྱབ།

ལྷོང་མོས་ “མིང་སུ་དེའི་སྤྱི་ལོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད་ལྟུ།” ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས།
འདས་ཉ་ས་ “ང་མིང་སུའི་སྤྱི་ལོགས་ལ་ཁྱོན་ནས་འགོ་སྟོང་མེད། འདས་ཉ་ངས་དེ་སྤྱི་
མཐོང་སྟོང་མེད་པ་དང་། བྱེད་སྟོང་མེད་པ་དེ་ཆོ་ཁྱེད་རང་གིས་མིང་སུ་དེའི་སྤྱི་ལོགས་
ནས་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། བྱེད་སྟོང་ནས་མི་ཆེ་གསར་བ་ཞིག་འཛོལ་གྱི་རེད།” ཅེས་
བཤད་པ་རེད།



དེ་རྗེས་ལྷོང་མོ་དེས་རྒྱུ་འདྲི་ནང་ལ་དབུགས་གཏོང་མི་ཐུབ་པའི་ཉིན་མོ་དེ་བསྟེན་དུས།
ཁོ་བས་མིང་སུའི་ནང་གི་རྩ་ཡན་གྱི་རྒྱབ་ཏུ་ཡིབ་ནས་བསྐྱད། འདས་ཉ་དེས་ལྷོང་མོ་
ལ་ “ངས་ཉ་གོ་གི་འདུག ད་ཆ་ཁྱེད་རང་གི་ཁ་ནས་སྐད་སྒྲོ་ཐོན་མི་ཐུབ་པར། ཁ་ནས་
རྒྱུ་ལྷུ་བ་ཐོན་གྱི་ཡོད་རེད་” ཅེས་བཤད། དེའི་སྐབས་སུ་ལྷོང་མོས་ཁ་བྲལ་འདོད་
མེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་རྒྱུ་ལྷུ་བ་བརྒྱབ་ཏེ་བྱིན།

ལྷོང་མོ་དེས་མིང་སུའི་སྤྱི་ལོགས་ལ་ཡར་ཐོན་དུས། ལུས་པོའི་ནང་གི་སྟོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དབུགས་འབྱེན་རྒྱུ་འགོ་
ཚུགས་པ་མ་ཟད། ལྷོང་མོ་དེས་ནས་མཁའི་སྟེང་གི་རྒྱ་བ་དང་། སྐར་མ། ཆར་བ། སྤྱིན་བ། ཉི་འོད། འཁྱུ་སྒྲ་མ་མ་ཉི་ལ་སོགས་
གྲོགས་པོ་གསར་བ་དང་། ཟས་རིགས་གསར་བ། འཛིག་རྟེན་གསར་བ་ཞིག་མཐོང་ཡོད།

མཐའ་མ་དེར། ལྷོང་མོ་དེས་ཡང་བསྐྱར་འདས་ཉ་དེ་མཐོང་དུས། རང་ཉིད་ནི་སྤྱི་ལ་ཞིག་ལ་གྱུར་ཆར་ཡོད་པ་རེད།