ས་གནས། ཅང་སུའུ་ལམ་སྒོ་རྟགས་19 ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 6320059 འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་གི་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ་ནས་པར་འདེབས་བྱས།

4 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། རེས་གཟའ་མིག་དམར།

2024ལོའི་ཟླ་6ཚེས་25
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ལྷག་པ་ཚེ་རིང་།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། རྒྱ་ཆེའི་དགེ་སློབ་
ཀྱི་བཟའ་བཏུང་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་ཏན་
ཏིག་བྱ་ཆེད། ཉེ་ཆར་ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཁྲོམ་ར་ལྟ་
སྐུལ་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱིས་སྔ་རྗེས་སུ་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཚོད་
ལྟའི་སློབ་ཆུང་དང་། ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་སློབ་ཆུང་དགུ་
པ། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སློབ་འབྲིང་བརྒྱད་པ་སོགས་
སློབ་གྲྭའི་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ལ་ཆེད་དོན་
ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་རེད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཚོད་ལྟའི་སློབ་ཆུང་གི་ཟ་
ཁང་གི་ཐབ་ཚང་དུ་གསར་འགོད་པས་ལས་དོན་
པས་བྲེལ་འཚུབ་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སློབ་
གྲྭ་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་སློབ་ལ་དགུང་ཟས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། ཟ་ཁང་ནང་ཁུལ་གྱི་
ཁོར་ཡུག་གཙང་སྦྲ་དོད་པ་དང་གྱང་ངོས་སུ་མངོན་
གསལ་དོད་པའི་ཤེས་དཔལ་གྱི་གསོལ་ལྕོག་དང་
འབྲུ་རིགས་ལ་གྲོན་ཆུང་བྱེད་པའི་དྲིལ་བསྒྲགས་
སྦྱར་ཡིག་སྦྱར་ནས་དགེ་སློབ་ཚོས་ཡ་རབས་ཀྱི་སྒོ་
ནས་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་འབྲུ་རིགས་ལ་གཅེས་སྤྲས་བྱ་
རྒྱུའི་དར་སྤེལ་བཏང་ཡོད། ཐབ་ཚང་གི་ཚལ་
གཏུབ་ཁང་དང་། གཡོས་སྦྱོར་ཁང་། གཙང་
འཁྲུད་ཁང་སོགས་བྱེད་ནུས་ཁུལ་གྱི་དབྱེ་བ་ཁ་
གསལ་ཡོད་པ་དང་ལས་དོན་པས་ལས་གོས་དང་ཞྭ་
མོ་གྲལ་འགྲིག་པོ་གྱོན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཁ་
རས་ཀྱང་གྱོན་ཏེ་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་
བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞིར་བརྩི་སྲུང་ནན་པོ་ཞུ་ཡི་
ཡོད།
ཞིབ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་གིས་སློབ་གྲྭའི་ཟ་ཁང་
གི་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་དོ་དམ་
ལམ་ལུགས་དང་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འགན་འཁྲི་གཉིས་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་
བྱས་པ་དང་འབྲེལ་སྦྲང་ནག་འགོག་པའི་འགྱིག་ཡོལ་

དང་། འབུ་འགོག་སྒེའུ་ཁུང་། བྱི་བ་འགོག་པའི་
པང་ལེབ། ས་འོག་ཆུ་ལམ་གྱི་ཁེབས་ལེབ་སོགས་
སྒྲིག་ཆས་ལ་ཞིབ་བཤེར་ཞིབ་ཕྲ་བྱས་པ་དང་ཆབས་
ཅིག་ལས་ཞུགས་མི་སྣའི་བདེ་ཐང་དོ་དམ་དང་།
ཟས་རིགས་ནང་འདྲེན་ལ་ཞིབ་བཤེར། ལག་ཁྱེར་
དང་སྤ་སེ་ལེན་པའི་ལམ་ལུགས། གསོལ་ཆས་
གཙང་འཁྲུད་དུག་འགོག ཟས་རིགས་དཔེ་མཚོན་
ཉར་འཇོག་སོགས་ཀྱི་འགག་རྩའི་ལྷུ་ཚིགས་བཅས་ལ་
ཞིབ་བཤེར་བྱས་ནས་ལས་དོན་ཚང་མ་བཟའ་བཅའི་
བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མཐུན་པར་འགན་
ལེན་བྱས་པ་རེད།
བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ནི་དགེ་སློབ་
ཡོངས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་བདེ་འཇགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པས་དེ་ནི་ང་ཚོའི་ལས་ཀའི་ལྷུ་ཚིགས་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན། མ་གཞི་དུས་འགོར་ང་ཚོས་ལས་ཀ་
མང་པོ་བྱས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དགེ་སློབ་ཚོའི་
བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བྱ་
ཆེད། ང་ཚོས་ད་དུང་མུ་མཐུད་ཤུགས་སྣོན་
བརྒྱབ་སྟེ་ཚད་ལྡན་གྱི་བླང་བྱ་ལྟར་ལས་བཟོ་བའི་
གསོ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་
བརྒྱུད་རིམ་ཚད་ལྡན་དུ་བཏང་ནས་བཟའ་བཅའི་
བདེ་འཇགས་ལ་སེམས་ཁྲལ་མེད་པའི་འགན་ལེན་
བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཚོད་ལྟའི་སློབ་ཆུང་
གི་སློབ་སྤྱི་ལིའུ་ཆོན་ཧྭ་ཡིས་བཤད།
ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་བརྒྱུད། སློབ་གྲྭ་མང་
ཆེ་བའི་ཟ་ཁང་གི་ཐབ་ཚང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་
ཚུལ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། བཟའ་བཅའི་བདེ་
འཇགས་ལམ་ལུགས་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཚུལ་ཅུང་
ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་དུས་མཚུངས་སློབ་གྲྭ་ཁ་ཤས་
ཀྱི་ཟ་ཁང་དུ་མ་བཅོས་རྒྱུ་ཆ་ནང་འདྲེན་ཞིབ་
བཤེར་གཏན་འབེབས་དོན་འཁྱོལ་ནན་པོ་མེད་པ་
དང་། ས་འོག་ཆུ་ལམ་གྱི་ཁེབས་ཤིང་གི་བར་

གསེང་ཆེ་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལྷག་ཡོད་
པ་རེད། གནད་དོན་དེ་དག་ལ་དམིགས་ཏེ་ཞིབ་
བཤེར་ཚོགས་ཆུང་གིས་ས་གནས་དེ་གའི་བཅོས་
སྒྲིག་གི་བསམ་འཆར་བཏོན་ནས་སློབ་གྲྭར་དུས་
བཀག་ནང་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུའི་བླང་བྱ་བཏོན་པ་
དང་འབྲེལ་མུ་མཐུད་རྗེས་སྙེགས་བྱས་ནས་བཅོས་
སྒྲིག་དོན་འཁྱོལ་གནད་ལ་འཁེལ་རྒྱུའི་འགན་ལེན་
བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད་པ་རེད།
ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཁྲོམ་ར་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ཅུས་
བཟའ་བཅའ་ཁོའོ་ཡི་ལས་དོན་པ་ཧེ་ཀོང་ཞང་
གིས། བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ནི་གནད་དོན་
ཆུང་ཆུང་མ་ཡིན་པར་སློབ་གྲྭའི་བཟའ་བཅའི་བདེ་
འཇགས་ནི་ཁྱིམ་ཚང་ཁྲི་སྟོང་མང་པོའི་དངོས་ཡོད་
ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་དེ་བས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་
ཡིན། ད་ཐེངས་ཀྱི་ཆེད་དོན་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་སྤྱོད་
ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་གྲྭ་འབྲིང་ཆུང་གི་སློབ་གྲྭའི་
བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་
བརྒྱབ་སྟེ་རྒྱ་ཆེའི་དགེ་སློབ་ཀྱི་བཟའ་བཏུང་བདེ་
ཐང་དང་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་
ཡིན། སླད་ཕྱིན་བཟའ་བཅའི་མཁོ་འདོན་ཚོང་
ཁང་དང་། ཟ་ཁང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་ལ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཞིབ་བཤེར་ནན་པོ་བྱེད་པ་
དང་། ཟས་རིགས་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཁོར་རྒྱུག་
བྱེད་པའི་ལྷུ་ཚིགས་ལ་དོ་དམ་ནན་པོ་བྱས་ཏེ་
ཁྲིམས་འགལ་སྒྲིག་འགལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རྡུང་རྡེག་
ནན་པོ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་
གནད་དོན་ཐད་ང་ཚོས་སློབ་གྲྭ་དང་མཁོ་འདོན་
ཚོང་པར་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་
དང་འབྲེལ་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་
ནས་སློབ་གྲྭའི་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་འགན་
ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཁྲོམ་ར་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭའི་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་ནན་པོ་བྱས་ཏེ།

སློབ་གྲྭའི་དགེ་སློབ་ཀྱི་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བྱས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་6ཚེས་21ཉིན།
གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཡུལ་སྐོར་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱིས་
འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་ལས་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དོན་
ཁྲིམས་སྐྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཞིང་། ཧེང་
ཨན་བོགས་གཏོང་རླངས་འཁོར་དང་། སྤྱི་སྤྱོད་
བོགས་གཏོང་རླངས་འཁོར་རླངས་འཁོར་དང་དེ་
བཞིན་དྲ་འབོད་རླངས་འཁོར། མེ་ཐོན་ཚོགས་
པ། མཉམ་སྤྱོད་གློག་འཁོར་སོགས་ཀུང་སིའི་དོ་དམ་
རིམ་པ་དང་། ཁ་ལོ་བ་དང་དེ་བཞིན་རྐང་འཁོར་
བཞོན་མཁན་འཐུས་མི་སོགས་ཁྱོན་མི་300ལྷག་ཙམ་
ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་
ཡན་ལག་རུ་ཁག་དང་། འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་
ཉིང་ལག་རུ་ཁག ཡུལ་སྐོར་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་
བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཁུར་བས་གྱོད་དོན་
འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་རང་གྲོང་གི་ཉེ་
དུས་སྒྲུབ་གཉེར་བྱས་པའི་བདལ་གཏོང་རླངས་
འཁོར་གྱི་ཁ་ལོ་བས་སྨད་འཚོང་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གྱོད་
གཞི་བརྡ་ཁྱབ་བཏང་བ་དང་འབྲེལ་ཁ་ལོ་བ་དང་
རྐང་འཁོར་བཞོན་མཁན་གྱི་འགྲོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་
དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་
བསྒྲགས་བྱས་ཏེ་ཚང་མས་རང་རྟོགས་ངང་འགྲིམ་
འགྲུལ་གྱི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དོར་ནས་འགྲིམ་
འགྲུལ་ཁྲིམས་འགལ་ལ་བཀག་འགོག་བྱ་རྒྱུ་དར་
སྤེལ་བཏང་བ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འགྲོ་
ལམ་འགྲིམ་འགྲུལ་བདེ་འཇགས་དང་རང་གྲོང་གི་
ཡུལ་སྐོར་ཁོར་ཡུག་བཅོས་སྒྲིག་ལས་དོན་སོགས་ཀྱི་
ནང་དོན་ལ་དམིགས་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་
འདྲེན་ཡོ་བྱད་ཐད་གནས་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་དང་མངོན་གསལ་དོད་པའི་
གནད་དོན་ཐད་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱས་པ་

རེད།
དེ་རིང་གི་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོའི་ཐོག་ནས་ང་
ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཐོབ་བྱུང་། སླད་ཕྱིན་གཉེར་སྐྱོང་
གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བདེ་འཇགས་ཨང་དང་པོར་འཇོག་
པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་བཙུགས་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་
ཁྲིམས་སྲོལ་ལ་རང་རྟོགས་ཀྱིས་བརྩི་སྲུང་ཞུ་བ་
དང་། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་བཀག་
འགོག་བྱེད་པ། རང་དཔེ་གཞན་སྟོན་བྱེད་པ། ཡ་
རབས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་རླངས་འཁོར་གཏོང་བ་བཅས་
བྱས་ཏེ་འགྲོ་ལམ་འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་སྒྲིག་ལམ་བཟང་
པོར་ཐུན་མོང་ཐོག་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཁ་ལོ་བ་
པའོ་ཁྲང་ཏེང་གིས་བཤད།
དྲིལ་བསྒྲཊ་བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད་བདལ་གཏོང་རླངས་
འཁོར་གྱི་ཁ་ལོ་བའི་འཐུས་མིས་ཤེཡ་རབས་འགྲིམ་
འགྲུལ་ལ་དམིགས་ནས་གཏམ་བཤད་བྱས་པ་དང་གྲོང་
ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཡུལ་སྐོར་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱི་འབྲེལ་
ཡོད་འགན་འཁུར་བ་དང་ཀུང་སི་ཁག་གི་དོ་དམ་རིམ་
པའི་དབར《འགན་འཁྲིའི་ཡི་གེ་》བཞག་པ་རེད།
དེ་རིང་ང་ཚོས་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་ལས་
རིགས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྐྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ནས་
རྒྱ་ཆེའི་ཁ་ལོ་བ་དང་གློག་འཁོར་བཞོན་མཁན་གྱིས་ཡ་
རབས་ངང་གློག་འཁོར་གཏོང་བའི་བྱེད་སྤྱོད་སྔར་བས་
ཚད་ལྡན་དུ་བཏང་བ་དང་། ལས་རིགས་ཀྱི་ཞབས་
ཞུའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་ཕྱིན་པ། བདེ་འཇགས་ངང་
རླངས་འཁོར་གཏོང་བ་དང་ཤེས་དཔལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་
འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད། སླད་ཕྱིན་ང་ཚོས་དེ་
བས་དངོས་གཉེར་གྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་ལྷ་སར་ཡུལ་
སྐོར་སྤུས་རྟགས་འཛུགས་རྒྱུར་སྤྱི་བདེའི་སྟོབས་ཤུགས་
ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་ནས་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ཀྱི་
ཡུལ་སྐོར་བ་དགའ་སྤྲོ་དང་བློ་ཡིད་ཚིམ་པའི་ངང་ཕྱིར་
ལོག་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཡུལ་
སྐོར་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱི་འགན་འཁུར་བ་སྐལ་བཟང་
རྡོ་རྗེས་བཤད།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཡུལ་སྐོར་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱིས།

འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་ལས་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དོན་ཁྲིམས་སྐྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་6ཚེས་21
ཉིན། སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་
པུའུ་དང་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་དུས་རབས་གསར་
པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་གཙོ་གཉེར་
བྱས་པའི་རྩེར་སོན་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་བཅུའི་འགྲན་བསྡུར་
ཆེན་མོ་དེ་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་རིག་གནས་བྱེད་
སྒོའི་ལྟེ་གནས་སུ་སྤེལ་ཞིང་། སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་
ཆུས་ཀྱི་གྲོང་རྡལ་ཁག（ཁྲོམ་གཞུང）གི་དྲིལ་བསྒྲགས་
ཨུ་ཡོན་དང་། ཆུས་ཐད་གཏོགས་ཀྱི་ཚན་པ་ཁག་གི་
འགན་འཁུར་བ། སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཀྱི་གཞི་
རིམ་སྒྲོག་འགྲེལ་པ། ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་
འཐུས་མི་སོགས་ཁྱོན་མི་གྲངས་300ལྷག་ཙམ་ཞུགས་
ཡོད།
འགྲན་བསྡུར་ཆེན་མོ་དེ་འགོ་ཚུགས་ཞབས་བྲོ
《བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་སྟོད་ལུང་གི་འཚོ་བ་གསར་
པ》ཞེས་པའི་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་པའི་རོལ་དབྱངས་ཁྲོད་འགོ་
ཚུགས་པ་རེད། སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་རྣམ་པའི་ཁྲོད་
སྒྲོག་འགྲེལ་པ་10རིམ་བཞིན་གར་སྟེགས་སུ་བསྐྱོད་དེ་
ཁོང་ཚོས་རང་ངོས་ཀྱི་ལས་རིགས་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་གཞི་
ཚུགས་པ་དང་། གསོན་ཉམས་དོད་པའི་དཔེ་མཚོན་
གྱི་ཐོག་ནས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་

པའི་འདུ་ཤེས་དང་། ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ། གད་
སྙིགས་རིགས་དབྱེ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་དམིགས་ནས་
དེ་གར་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ལ་་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱས་པ་
རེད།
རྩེར་སོན་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་བཅུའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་
པའི་བུད་མེད་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་ཏུང་ཧྲན་གྱིས་དེ་རིང་
རྩེར་སོན་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་བཅུའི་རྒྱལ་ཕམ་ཐག་གཅོད་
ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ནང་ཞུགས་ཐུབ་པར་ཧ་ཅང་དགའ་
པོ་བྱུང་། ངས་དེ་རིང་འཁྱེར་ཡོང་བའི་སྒྲོག་འགྲེལ་
གྱི་ནང་དོན་ནི་གད་སྙིགས་རིགས་དབྱེ་ཡག་པོ་ཇི་
ལྟར་བྱས་ནས་འབྱུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྲུང་སྐྱོང་
བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་ཡིན། བུད་མེད་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་ཞིག་
ཡིན་པའི་ངོས་ནས་སླད་ཕྱིན་གྱི་ལས་དོན་ཁྲོད་ངས་
མུ་མཐུད་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་སྒྲོག་འགྲེལ་གྱི་ནང་
དོན་དེ་བས་མང་བ་དང་དེ་བས་ལེགས་པ་རྒྱ་ཆེའི་
བུད་མེད་ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་
འཁྱེར་ཡོང་ནས་སྒྲོག་འགྲེལ་ལས་དོན་ལ་གཟི་བརྗིད་
སྣོན་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་རྩེར་སོན་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་བཅུའི་
འགྲན་བསྡུར་ཆེན་མོར་ཆུ་ཚད་དང་འཇོན་ཐང་ཡང་
བཏོན་ཡོད་པ་དེ་ནི་གཞི་རིམ་སྒྲོག་འགྲེལ་པས་ཏང་གི་
གསར་གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་དང་

དྲིལ་བསྒྲགས་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་བར་གཅིག་
སྡུད་དཔེ་སྟོན་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་མི་
རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ལ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་
གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤེས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་རིན་ཐང་ལྟ་བ་བརྟན་དུ་གཏོང་བའི་
གསོན་ཉམས་དོད་པའི་སློབ་གསོ་བཏང་བ་ཞིག་ཀྱང་
རེད། འགྲན་བསྡུར་ཆེན་མོ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་
ངང་གཉེར་བ་དེས་གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲོག་འགྲེལ་པའི་དཔེ་
སྟོན་སྣེ་ཁྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་མཚོན་པར་མ་ཟད། གཞི་
རིམ་གྱི་སྒྲོག་འགྲེལ་པར་ཕན་ཚུན་སློབ་སྦྱོང་དང་།
སྤེལ་རེས། འཇོན་ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་བཅས་
ཀྱི་ལས་སྟེགས་ཞིག་ཀྱང་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།
སླད་ཕྱིན་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཀྱིས་ད་
ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་དེ་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས་སྒྲོག་
འགྲེལ་པའི་དཔུང་ཁག་གི་འཇོན་ཐང་དང་བྱང་ཚད་
མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་དྲ་ཐོག་གྲཊ་ཅན་སྒྲོག་འགྲེལ་
པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་སོཊ་ལ་འབད་བརྩོན་བྱས་ཏེ་
སྒྲོག་འགྲེལ་བྱེད་སྟངས་དང་བྱ་ཐབས་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་ཏང་གི་གསར་གཏོད་
རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གཞི་རིམ་དུ་སྒྲོག་འགྲེལ་
བྱེད་པའི་གཏིང་ཟབ་ཚད་དང་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་
རྒྱུ་རེད། （བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཀྱིས་རྩེར་སོན་སྒྲོག་འགྲེལ་པ་བཅུའི་འགྲན་བསྡུར་ཆེན་མོ་གཉེར་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）མི་སྟོང་གི་སྒོར་གཞས་
སོགས་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་བཏོད་
ནས་གྲོང་མི་དང་ཡུལ་སྐོར་བས་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་
ཉམས་ལེན་གསར་པ་མྱོང་ཚོར་ཐུབ་ནས་ཟློས་གར་དེའི་
འཁྲབ་སྟོན་དུས་ཚིགས་བཅུ་གཉིས་པའི་གསོན་ཤུགས་
གསར་པ་མངོན་ཡོད།
ཉེ་ཆར། ལོ་རྒྱུས་སྙན་ངག་གི་ཟློས་གར་ཆེ་གྲས
《འུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》ཞེས་པའི་དུས་ཚིཊ་བཅུ་གཉིས་པའི་
འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ཐེངས་100ཡིན་པ་དང་ཟློས་གར་དེ་
འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཚུན། རིམ་རྩིས་བྱས་ན་
འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ཐེངས་2000ལས་བརྒལ་བ་དང་ཡུལ་
སྐོར་བ་མི་ཐེངས་ཁྲི་3000ལས་བརྒལ་ཡོད་པ་རེད།
ལོ་རྒྱུས་སྙན་ངག་གི་ཟློས་གར་ཆེ་གྲས《འུན་ཤིང་ཀོང་
ཇོ》ཡི་ཐེངས་བརྒྱའི་འཁྲབ་སྟོན་ཉིན་མོ་དེར་འཁྲབ་སྟོན་
པ་ཚོས་འཁྲབ་ཆས་སྤྲས་ནས་ལྡུམ་རའི་ནང་སྐོར་བསྐྱོད་
ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པ་དང་། བཙན་པོ་དང་སྲས་མོ་
རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་མི་300ལྷག་ཙམ་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་དཔུང་
ཁག་དང་མཉམ་དུ་ཚེ་མཆོག་གླིང་བོད་སྲོལ་ཁྲོམ་གཞུང་
དུ་ས་གནས་ཁག་གི་ཡུལ་སྐོར་བ་དང་མཉམ་དུ་རྟེན་
འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་མངོན་མིན་རིག་
གནས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་མངོན་པར་བྱས་པ་དང་ཞབས་བྲོ་རྩེ་གྲ་

བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ནས་གྲོང་མི་དང་ཡུལ་
སྐོར་བ་རྣམས་ལྟད་མོ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ཡུལ་
སྐོར་བ་ཉི་ཡོས་མིང་གིས་དེ་རིང་ངས་ལོ་རྒྱུས་སྙན་ངག་གི་
ཟློས་གར་ཆེ་གྲས《འུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》ལྟ་ཐེངས་དང་པོ་
ཡིན་པས་ལྟད་མོ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རེ་སྒུག་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། འཁྲབ་སྟོན་འགོ་མ་ཚུགས་གོང་ད་དུང་ཉེ་འཁོར་
གྱི་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་འཛུལ་ནས་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལར་རྒྱང་ལྟ་
དང་། ཁྱད་ལྡན་ཚོང་ཟོག་ཉོ་བ། སྒོར་གཞས་འཁྲབ་
པ། འཁྲབ་སྟོན་པའི་སྐོར་བསྐྱོད་འཁྲབ་སྟོན་ལ་ལྟད་མོ་
ལྟ་བ་སོགས་བྱས་ཏེ་ལྷ་སའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་མཚན་
མོའི་ཡུལ་ལྗོངས་མྱོང་རོལ་བྱེད་ཐུབ་པས་མི་རྣམས་ལོག་
རྒྱུ་བརྗེད་པར་གྱུར་འདུག་ཅེས་བཤད།
མྱོང་རོལ་རྣམ་པའི་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་སྒོ་དེ་རིགས་ལོ་
རྒྱུས་སྙན་ངག་གི་ཟློས་གར་ཆེ་གྲས《འུན་ཤིང་ཀོང་
ཇོ》ཉིན་ལྟར་འཁྲབ་སྟོན་མ་བྱས་གོང་རྒྱུན་གཏན་ངང་
སྤེལ་སྟབས། ཉིན་ལྟར་མི་སྟོང་ཕྲག་ཁ་ཤས་ལྟད་མོ་ལྟ་
རུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་འཛད་སྤྱོད་
ཀྱི་སྦྲེལ་ཐག་སྔར་བས་སྣུར་སྲིང་དང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་
ཕྱིན་ནས་ལྷ་སའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་མཚན་མོའི་རིག་
གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་བཏོད་
ཡོད། ཡུལ་སྐོར་བ་ཙོའུ་ཅིང་ཧྲུའུ་ཡིས་ད་ཐེངས་ལྷ་

སར་སླེབས་སྐབས། ལྷ་སའི་མཚན་མོའི་དཔལ་འབྱོར་
དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བར་ངས་མྱོང་ཚོར་ཟབ་མོ་
བྱུང་། 《འུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》ཟློས་གར་ཁང་དུ་ཟློས་གར་
ལྟ་ཆོག་པ་དང་བོད་སྲོལ་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་ཟ་འཐུང་དང་
རྩེད་མོ་གཅིག་འཐུས་རྣམ་པའི་ཞབས་ཞུ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་
ཐུབ་པས། གྲོང་ཁྱེར་འདིའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུཊ་
དངོས་སུ་མྱོང་ཚོར་ཐུབ་བྱུང་ཞེས་བཤད།
མཚན་མོ་མི་སྟོང་ཕྲག་ཁ་ཤས་མཉམ་དུ་སྒོར་
གཞས་འཁྲབ་ཅིང་། ཁྲོམ་གཞུང་ཧྲིལ་པོར་འཁྲུག་ཆ་
དོད་ལ་དགའ་སྤྲོའི་རྣམ་པས་ཁེངས་ཡོད། འདི་ལོ་
ནས་བཟུང་། 《འུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》ཡི་འཁྲབ་སྟོན་
ཚོགས་པས་འཁྲབ་སྟོན་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུར་གཞོལ་
བར་མ་ཟད། ལེ་ལག་ཚང་བའི་ཁྲོམ་གཞུང་གི་ཡུལ་
ལྗོངས་རིམ་སྤོར་དང་ནུས་པ་སྤྲོད་རྒྱུར་དེ་བས་ཤུགས་
ཆེར་བཏང་བ་དང་། འཁྲབ་སྟོན་ལ་ལྟ་བ་དང་།
ཞིམ་ཟས་བཟའ་བ། ཁྲོམ་གཞུང་དུ་རོལ་བ་བཅས་ཀྱི་
སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡུལ་སྐོར་བའི་རྣམ་པ་
རྒྱུན་མཐུད་ངང་གསར་གཏོད་དང་རིམ་སྤོར་བྱས་
ཡོད། བོད་སྲོལ་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་མི་ཚོགས་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་མང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཡུལ་སྐོར་བར་དུས་
མཚམས་ཡོངས་དང་ཆ་ཚང་བའི་ཞབས་བསྒྲུབས་པར་

མ་ཟད། གྲོང་མི་མང་ཚོགས་ཕྱིར་སྐྱོད་ལ་དགའ་བའི་
སྤྲོ་གསེང་དང་རོལ་རྩེད་གཅིག་འདུས་ཁུལ་ཞིག་ཀྱང་
ཡིན་པས། ལྷ་སའི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་རྣམ་པ་
གསར་པ་དང་མཚན་མོའི་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་
གསར་པར་གྱུར་ནས་ལྷ་སའི་མཚན་མོའི་དཔལ་འབྱོར་
དང་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
སྒུལ་ཤུགས་འཛད་མེད་བཏོན་ཡོད། མིག་སྔར་ཚེ་
མཆོག་གླིང་བོད་སྲོལ་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་
རླབས་རྒྱུན་གསར་པ་ཆགས་ནས་ལྟ་བ་ནས་རྩེད་བའི་
བར་ཡུལ་སྐོར་ཉམས་ལེན་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཕྱིན་ཡོད།
ཡུལ་སྐོར་བ་ཙོའུ་ཁྲའོ་ཆུན་གྱིས་དེ་རིང་ནང་མི་
དང་མཉམ་དུ་ལོ་རྒྱུས་སྙན་ངག་གི་ཟློས་གར་ཆེ་གྲས
《འུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》ལ་ལྟ་བར་ཡོང་ནས་འཁྲབ་གཞུང་
དེའི་འཁྲབ་སྟོན་ཐེངས་100དང་ཏག་ཏག་འཁེལ་
འདུག་པས་སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་རེད། ཟློས་གར་
བལྟས་ནས་ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ལ་སྔར་
བས་རྒྱུས་ལོན་ཐུབ་པས་ལྟ་འོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་
བཤད།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ལོ་རྒྱུས་སྙན་ངག་ཟློས་
གར་ཆེ་གྲས《འུན་ཤིང་ཀོང་ཇོ》དང་། གར་སྟེགས་
ཟློས་གར《གྱིམ་ཤིང་ཀོང་ཇོ》 ཚེ་མཆོག་གླིང་བོད་

སྲོལ་ཁྲོམ་གཞུང་། ཚེ་མཆོག་གླིང་རིག་གནས་ཡུལ་
སྐོར་བཅས་གཙོ་དོན་གྱིས་ཐུན་མོང་ཐོག་སྐུལ་འདེད་
བཏང་བའི་འོག་ཚེ་མཆོག་གླིང་དུ“ཟློས་གར་གཉིས་
དང་། ཁྲོམ་གཞུང་གཅིག གླིང་གཅིག”བཅས་
ཕྱོགས་བཞི་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་
ཐོན་ལས་གཅིག་སྡུད་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་
སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། མཐའ་འཁོར་ས་ཁོངས་ཀྱི་
མ་འཇོག་སྒོར་དུང་ཕྱུར་བརྒྱ་ལས་བརྒལ་བའི་ཐོན་
ལས་ཀྱི་གཞི་ཁྱོན་ཁྱབ་འགྱེད་དང་སྐུལ་ཁྲིད་བྱས་ནས་
ལྷ་སའི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་གཅིག་སྡུད་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མཐོ་སར་གྱུར་ཡོད། ཡུས་ཧྲང་ཧོ་མེ་
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་མ་རྐང་ཚད་ཡོད་ཀུང་སིས་རིག་
གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་གསར་པ་
མགྱོགས་མྱུར་སྐྱེད་སྲིང་བྱ་རྒྱུ་དང་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་
རོལ་དབྱངས་དུས་ཆེན་དང་རོལ་དབྱངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
རླབས་རྒྱུན་ཚོང་འདུས་སོགས་གཉེར་རྩིས་ཡོད་པ་
དང་། ཡུལ་སྐོར་བའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཡུལ་སྐོར་
ཉམས་ལེན་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ། ལྷ་སའི་ཡུལ་ཁོངས་ཡུལ་
སྐོར་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་
གཏོང་རྒྱུ་རེད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་བཏོད་དེ་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་གསར་པ་འཕེལ་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་གྱིས་
རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་བསམ་ཇུས་གཅིག་གི་
བསམ་བློ་བརྟན་པོར་འཛུགས་པ་དང་སེམས་ཤུགས་
གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་དོ་དམ་གྱི་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་སྲོལ་ལེགས་
སྒྲིག་བྱས་ཏེ། གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་གཙོ་གནད་ལས་
དོན་ཁག་མཉམ་དུ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་འགན་ལེན་
བྱེད་དགོས་པ་དང་། མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་
ཟབ་བྱས་ནས་གཞི་རིམ་དུ་བསྐྱོད་པ་བཞིའི་སྲོལ་རྒྱུན་
བཟང་པོ་དར་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་བ་དང་། དུས་
རབས་གསར་པའི་ཧྥེང་ཆའོ་ཉམས་མྱོང་དང་ཕུའུ་ཅང་
ཉམས་མྱོང་ལག་ལེན་ཧུར་ཐག་བྱེད་པ། མི་དམངས་
མང་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསར་པ་དང་མང་ཚོགས་
ལས་དོན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་གསར་པ་ཤེས་རྟོགས་དང་བྱེད་
ཐབས་གསར་གཏོད་བྱེད་པ། དུས་རབས་གསར་
པའི་མང་ཚོགས་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པའི་ནུས་པ་དང་

ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ། སེམས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་
མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་དང་སེམས་ཁྲལ་གྱི་
གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་དང་། སྐྱིད་
སྣང་། བདེ་སྣང་བཅས་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་
དགོས། སྤྱོད་ཚུལ་ལེགས་སྐྱོང་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་
བྱས་ཏེ་འགན་ནུས་གཏན་འཁེལ་ཡང་དག་བྱེད་པ་
དང་། འགན་འཁྲི་འཁུར་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ། ལས་ཀའི་སྤྲོ་སེམས་ཆེ་བ་དང་། ལས་ཀའི་རྣམ་
འགྱུར་ལེགས་པ། ལས་ཀའི་སྤྱོད་ཚུལ་བཟང་བ་
བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བས་རང་རྟོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལྟེ་
བའི་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་དང་མི་
དམངས་མང་ཚོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས་པའི་
བླང་བྱ་བཏོན་གནང་བ་རེད།
（བུ་ཆུང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་གྲོང་གི་མང་ཚོགས་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་དོན་ཚན་གྱི་ཆེད་དོན་དབྱེ་ཞིབ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།