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 ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། རེས་གཟའ་ལྷག་པ།

2024ལོའི་ཟླ་6ཚེས་26
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། མི་དམངས་ཉེན་
རྟོག་པའི་ཆེད་ལས་རྩལ་ནུས་སྔར་བས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། ཉེས་དོན་རྩལ་ནུས་ལས་དོན་གྱི་རིམ་
པ་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།
རང་གྲོང་གི་ཉེས་དོན་རྩལ་ནུས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་
གཏོང་བ་བཅས་བྱ་ཆེད། ཉེ་ཆར་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་
བདེ་ཅུས་ཀྱི་ཉེས་དོན་ཡན་ལག་རུ་ཁག་གིས་ཉེས་
དོན་རྩལ་ནུས་འགྲན་བསྡུར་ཆེ་མོ་གཉེར་བ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ཆེ་མོ་དེས་སྲོལ་
རྒྱུན་གྱི་རྩད་ཞིབ་རྩལ་ནུས་དང་ད་ཆའི་རྩད་ཞིབ་
ལག་རྩལ་གསར་པ་ཟུང་འབྲེལ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་
མཐོང་ཆེན་བྱས་པ་དང་འགྲན་བསྡུར་ནང་ཞུགས་
མཁན་བདམས་ཐོན་པ་ཚོས་སྲོལ་རྒྱུན་རྩད་ཞིབ་
ལག་རྩལ་སྤྱད་དེ་ལད་ཟློས་ཉེས་གསོག་བྱ་ཡུལ་ལ་
རྩད་ཞིབ་ཞིབ་ཚགས་བྱས་པ་དང་འགག་རྩའི་
དངོས་དཔང་བླངས་ནས་གྱོད་གཞི་རྩད་ཞིབ་བྱ་
རྒྱུར་རྒྱབ་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་
དང་ཆབས་ཅིག་ཁོང་ཚོས་ད་ཆའི་རྩད་ཞིབ་ལག་
རྩལ་གསར་པ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་དེ་དཔེར་ན།
སྔོན་ཐོན་ལག་རྩལ་སྤྱད་དེ་ཉེས་གསོག་བྱ་ཡུལ་སླར་
གསོ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་ཡོད།
སྲོལ་རྒྱུན་དང་གསར་དར་གྱི་ལག་རྩལ་ཟུང་འབྲེལ་
བྱས་པ་དེས་མྱུལ་ཞིབ་གྱོད་གཞི་རྩད་གཅོད་ཀྱི་ལས་
ཕྱོད་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད། ཉེས་དོན་རྩལ་ནུས་

ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ཉེས་དོན་ཉེན་རྟོག་ཡན་ལག་རུ་
ཁག་གི་གསར་གཏོད་ནུས་པ་ཡང་མངོན་ཡོད།
གཞན་ཡང་དམག་ཁྱིའི་རྩལ་ནུས་ཀྱང་འགྲན་བསྡུར་
ཆེན་མོའི་ནང་འགྲེམས་སྟོན་གང་ལེགས་བྱས་པ་
དང་དམག་ཁྱི་དང་སློབ་ཁྲིད་པའི་དབར་ཕན་ཚུན་
མཐུན་སྦྱོར་དམ་ཟབ་བྱས་པ་དང་། འགྲན་
བསྡུར་ནང་ཞུགས་མཁན་བདམས་ཐོན་པ་ཚོས་
དམག་ཁྱི་ཡི་རྩལ་ནུས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚད་མཐོ་
རུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད། འགྲན་བསྡུར་ཛ་དྲག་བྱས་
པ་བརྒྱུད་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་
ཡན་ལག་ཅུས་ལ་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རྩད་ཞིབ་ལག་རྩལ་
དང་ད་ཆའི་རྩད་ཞིབ་གསར་པར་ཨང་དང་པོ་ཐོབ་
པ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་
ཡན་ལག་ཅུས་ཉེས་དོན་ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱི་རྩལ་
ནུས་རུ་དཔོན་ཀྲང་ཧྥེང་རུའེ་ཡིས་འགྲན་བསྡུར་
ཆེན་མོས་ང་ཚོར་ལག་རྩལ་འགྲེམས་སྟོན་དང་
སྤེལ་རེས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྟེགས་བུ་ཞིག་མཁོ་འདོན་
བྱས་པ་དེ་ནི་ང་ཚོའི་དངོས་འཐབ་ནུས་པའི་ཆུ་
ཚད་ལ་ཡུལ་དངོས་ནས་གཟིགས་ཞིབ་བྱས་པ་
ཞིག་ཡིན་ལ་ཉེས་དོན་ལག་རྩལ་དཔུང་ཁག་གི་
བསམ་པའི་ཉམས་འགྱུར་གཅིག་སྡུད་ཐོག་
འགྲེམས་སྟོན་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ང་ཚོར་
དངོས་འཐབ་ཁྲོད་དུ་སྦྱོང་བརྡར་དང་འཚར་
ལོངས་བྱུང་བ་དང་། ལས་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཚད་

དང་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ནུས་པའང་མཐོར་འདེགས་
སུ་བཏང་ཡོད་ཅེས་བཤད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ཆེ་མོས་འགྲན་
བསྡུར་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོང་བརྡར་ལ་སྐུལ་འདེད་
དང་སྦྱོང་བརྡར་ལ་བརྟེན་ནས་ནུས་པ་མཐོ་རུ་
གཏོང་བར་བརྟེན་ནས་དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་སྔོན་
ཐོན་ལ་བརྩོན་ལེན་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་ཞིག་
བཏོད་དེ་ཉེས་དོན་ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནུས་པ་དང་ཕུལ་བྱུང་ཤེས་ལྡན་མི་
སྣའི་གཅིག་སྡུད་ནུས་པ་མཐོ་རུ་བཏང་ཐོག་ལྷ་སའི་
སྤྱི་བདེའི་ཉེས་དོན་ལག་རྩལ་དཔུང་ཁག་གི་ནུས་པ་
དང་བྱང་ཚད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གཟིགས་ཞིབ་བྱས་
ནས་ཉེས་དོན་ལག་རྩལ་ཚད་ལྡན་ཅན་འཛུགས་
སྐྱོང་ལ་སྐུལ་འདེད་ནུས་ལྡན་བཏང་ཡོད།
གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཉེས་དོན་ཉེན་རྟོག་
ཡན་ལག་རུ་ཁག་གི་ཉེས་དོན་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་
ཞིབ་འཇུག་སུའོ་ཡི་ཀྲུའུ་རེན་ལི་ཝུན་ཀྲན་གྱིས་སླད་
ཕྱིན་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཉེས་དོན་ཉེན་རྟོག་ཡན་
ལག་རུ་ཁག་གིས་ཉེས་དོན་ལག་རྩལ་ལས་དོན་
གསར་གཏོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མུ་མཐུད་ཤུགས་
སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ་ཉེས་དོན་ཉེན་རྟོག་ཡན་ལག་རུ་ཁག་
གི་ཉེས་དོན་ལག་རྩལ་མི་སྣའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་བྱང་ཚད་
དང་དངོས་འཐབ་ཀྱི་ནུས་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ངོ་སྤྲོད་བྱས།
（ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་བདེ་ཅུས་ཉེས་དོན་ཉེན་རྟོག་ཡན་ལག་རུ་ཁག་གིས་ཉེས་དོན་རྩལ་ནུས་འགྲན་བསྡུར་ཆེ་མོ་གཉེར་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་གནས་
ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་6ཚེས་24ཉིན། གསར་
འགོད་པས་གྲོང་ཁྱེར་གནམ་གཤིས་ལས་ཁུངས་ནས་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། གཟའ་འཁོར་གོང་མར་
རང་གྲོང་དུ་ཆར་པ་འབབ་ཚད་ཅུང་མང་བའི་གནམ་
གཤིས་བསྟན་ཡོད་ཅིང་། ཆར་པ་གཙོ་བོ་བྱང་ཤར་
རྒྱུད་དུ་བབས་ཡོད་པ་དང་། གཟའ་འཁོར་རེར་ཆར་
པ་འབབ་ཚད་དེ་ལོ་རེའི་དུས་མཚུངས་དང་བསྡུར་ན་
འདམ་གཞུང་ལ་ཅུང་མང་བ་བབས་ཡོད་པ་དང་སྙེ་མོར་
རྒྱུན་གཏན་ཡིན་པ། དེ་བྱིངས་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་
བཅུ་ཆ་4ནས་9བར་ཉུང་དུ་སོང་ཡོད། གཟའ་འཁོར་
རེའི་ཆ་སྙོམས་དྲོད་ཚད་དེ་ལོ་རེའི་དུས་མཚུངས་དང་
བསྡུར་ན་འདམ་གཞུང་དང་སྙེ་མོ་རྒྱུན་གཏན་ཡིན་པ་
དང་དེ་བྱིངས་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་1ནས་2
བར་གྱིས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་གནམ་གཤིས་བརྟག་དཔྱད་ཅུས་ཀྱི་
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་
གཞིགས་ན། སྔོན་དཔག་བྱས་ན་གཟའ་འཁོར་འདིའི་
ནང་རང་གྲོང་དུ་ཆར་པ་འབབ་ཚད་མང་བའི་གནམ་
གཤིས་བསྟན་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དུས་མཚམས་ཁག་
གཅིག་གི་ཤུགས་ཚད་ཅུང་ཆེ་བ་མ་ཟད། འབྲུག་སྒྲ་
གྲགས་པ་དང་ལྷགས་པ་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་། དུས་
ཐུང་ལ་དྲག་ཆར་འབབ་པ་སོགས་གཏད་རྒྱུག་རང་
བཞིན་གྱི་གནམ་གཤིས་ཀྱང་བསྟན་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།
གཟའ་འཁོར་འདིའི་ནང་ས་གནས་ཁག་གི་དྲོད་ཚད་
སྙོམས་པོ་ཡོད་ཅིང་། གནམ་གཤིས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་

གཙོ་བོ་ནི། རེས་གཟའ་ཟླ་བ་ནས་རེས་གཟའ་ལྷག་
པའི་བར། རང་གྲོང་དུ་སྤྲིན་པ་མང་པོ་འཁོར་ནས་
ཆར་པ་ཆུང་བའམ་འབྲུག་ཆར་འབབ་རྒྱུ་དང་། བྱང་

ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་ཤང（གྲོང་རྡལ）ཁ་ཤས་སུ་ཆར་པ་འབྲིང་
བ་འབབ་རྒྱུ། རེས་གཟའ་ཕུར་བུ་ནས་རེས་གཟའ་པ་
སངས་བར། རང་གྲོང་དུ་གནམ་འཐིབས་ནས་ཆར་
པ་ཆུང་བའམ་འབྲུག་ཆར་འབབ་རྒྱུ་དང་། ས་ཆ་ཁ་

ཤས་སུ་ཆར་པ་འབྲིང་བ་ནས་ཆར་པ་ཆེ་བ་འབབ་
རྒྱུ། རེས་གཟའ་སྤེན་པ་ནས་རེས་གཟའ་ཉི་མའི་
བར། ས་གནས་ཁག་ཏུ་སྤྲིན་པ་མང་པོ་འཁོར་རྒྱུ་ཡིན་
ཞིང་། དུས་མཚམས་ཁ་ཤས་སུ་ཆར་སིམ་མམ་འབྲུག་
ཆར་འབབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། གྲོང་ཁྱེར་གནམ་གཤིས་
བརྟག་དཔྱད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གཟའ་འཁོར་འདིའི་
ནང་ཆར་ཆུ་འབབ་ཚད་ཅུང་མང་བ་དང་། ས་ཆ་
ཁག་གཅིག་ཏུ་ཤུགས་ཚད་ཅུང་ཆེ་བས་ས་གཤིས་ཀྱི་
གནོད་འཚེ་དང་ཉེན་ཁ་ཅུང་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ས་ཆ་ཁ་
ཤས་སུ་ཆུ་ལོག་དང་། འདམ་རྡོའི་ཆུ་རུད། རི་ཉིལ་
བ་སོགས་ཀྱི་གནོད་འཚེ་ཐོན་རྒྱུར་སྔོན་འགོག་བྱེད་
དགོས་པ་དང་། དུས་མཚུངས་སུ་འགྲོ་ལམ་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་དོ་དམ་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་
ཤིང་། ས་སྲོད་ནས་མཚན་མོའི་བར་འབྲུག་སྒྲ་གྲཊ་པ་
དང་། ལྷཊ་པ་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ། སེར་བ་འབབ་
པ། དུས་ཐུང་ལ་དྲག་ཆར་འབབ་པ་སོཊ་གཏད་རྒྱུག་
རང་བཞིན་གྱི་གནམ་གཤིས་འབྱུང་སླ་བས་སྔོན་འགོག་
ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་བཏོན་ཡོད།
（བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གཟའ་འཁོར་འདིར་རང་གྲོང་དུ་ཆར་པ་འབབ་ཚད་ཅུང་
མང་བའི་གནམ་གཤིས་བསྟན་རྒྱུ་ཡིན་པ།
འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་དགོས་པ། ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། སྟོད་
ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་བཟོ་ཚོང་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་
ཚོགས་ཀྱིས་བོད་ལྗོངས་སྟོད་ལུང་མིང་ཐའེ་གྲོང་
གསེབ་གྲོང་རྡལ་དངུལ་ཁང་གི་ལས་དོན་མི་སྣ་
གདན་དྲངས་ནས་གདོང་དཀར་ཁྲོམ་གཞུང་གླིང་
སྟོད་སྡེ་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་40ལྷག་ཙམ་ལ་དམིགས་
ནས་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་སུ་ཁྲིམས་འགལ་ངང་
མ་རྩ་བསྡུ་རུབ་བྱེད་པར་དོགས་ཟོན་བྱས་ནས་མང་
ཚོགས་ཀྱི་དངུལ་ཁུག་སྲུང་བའི་སྒྲོག་འགྲེལ་གྱི་བྱེད་
སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད། དངུལ་ཁང་གི་ལས་དོན་
མི་སྣས་གོ་སླ་བའི་སྐད་ཆའི་ཐོག་ནས་མང་ཚོགས་
ལ་ཁྲིམས་འགལ་ངང་མ་དངུལ་བསྡུ་རུབ་བྱེད་པ་
དང་། ཁྲིམས་འགལ་ངང་མ་དངུལ་བསྡུ་རུབ་
བྱེད་པའི་རྒྱུན་མཐོང་གི་བྱེད་ཐབས་དང་ཐབས་
ལམ་བཞི། དེ་བཞིན་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཁྲིམས་

འགལ་ངང་མ་དངུལ་བསྡུ་རུབ་བྱེད་པར་སྔོན་
འགོག་དང་། ཁྲིམས་འགལ་ངང་མ་དངུལ་བསྡུ་
རུབ་བྱེད་པའི་མགོ་སྐོར་འོག་ཚུད་རྒྱུར་སྔོན་
འགོག་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་གསལ་བཤད་
ཞིབ་ཕྲ་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་ཁྲིམས་འགལ་ངང་མ་
དངུལ་བསྡུ་རུབ་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱོད་དཔེ་
དཔེ་རུ་དྲངས་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་བརྒྱབ་
པ་རེད།
ཐེངས་འདིའི་སྒྲོག་འགྲེལ་བརྒྱུད་ནས་མང་
ཚོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་རུབ་
ངོས་འཛིན་དང་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་
སྔར་བས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་། མང་ཚོགས་གྱི་ཡང་
དག་པའི་དངུལ་དོན་དོ་དམ་གྱི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་
ལེགས་སུ་ཕྱིན་ནས་དངུལ་རྩའི་བྱང་ཚད་མཐོ་རུ་
ཕྱིན་ཏེ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་རུབ་སྔོན་
འགོག་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་ཐུན་མོང་ཐོག་
ཆགས་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད།

སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་བཟོ་ཚོང་མཉམ་
འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་ཏུན་ཧྥེང་ཀྲིས་སླད་
ཕྱིན་སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་བཟོ་ཚོང་མཉམ་
འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་འགལ་ངང་མ་དངུལ་
བསྡུ་རུབ་བྱེད་པར་དོགས་ཟོན་བྱེད་པའི་དྲིལ་
བསྒྲགས་བྱེད་ཤུགས་མུ་མཐུད་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་
དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྟངས་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ་རྒྱ་
ཆེའི་མང་ཚོགས་ལ་ཚུལ་མཐུན་གྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་
རུབ་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་། ཁེ་སྤོགས་མཐོ་བའི་
བསླུ་བྲིད་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་པ། རང་རྟོགས་ཀྱི་
སྒོ་ནས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་རུབ་ལ་
བཀག་འགོག་བྱེད་པ། ཁྲིམས་འགལ་གྱི་མ་དངུལ་
བསྡུ་རུབ་ལ་རྒྱབ་གཏོད་བྱས་ཏེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་
དངུལ་ཁུག་དང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་
ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུའི་ཐད་ཁྲིད་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ངོ་
སྤྲོད་བྱས་པ་རེད།
（དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་ཀྱིས་ཁྲིམས་འགལ་ངང་མ་རྩ་བསྡུ་རུབ་བྱེད་པར་དོགས་ཟོན་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངུལ་ཁུག་སྲུང་བའི་སྒྲོག་འགྲེལ་གྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཁེ་ལས་ཀྱི་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་
གཙོ་གཟུགས་གནས་བབ་ཇེ་མཐོར་བཏང་ནས་ཚན་རྩལ་གྲུབ་འབྲས་
གཞན་སྒྱུར་དང་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། ཚན་
རྩལ་དངུལ་རྩའི་ལས་དོན་འདི་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་
རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཚན་རྩལ་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་སྲོལ་སྒྱུར་བཅོས་
ཁྱོན་ཡོངས་ནས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། གསར་གཏོད་
སྟེགས་བུ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་བྱེད་
པ། གསར་གཏོད་ཐོན་ཁུངས་བཀོད་སྒྲིག་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུར་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས། ས་ཁོངས་ཀྱི་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་
བཀོད་སྒྲིག་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཚན་རྩལ་འཆར་གཞིའི་
དོ་དམ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ཐད་མ་དངུལ་
གཏོང་བའི་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱ་དགོས། ཚན་རིག་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྒོའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པའི་རིགས་དབྱེ་གདེང་
འཇོག་མ་ལག་དང་དཔྱད་ཞིབ་ལམ་སྲོལ་མགྱོགས་མྱུར་འཐུས་ཚང་དུ་
གཏོང་བ། སྐུལ་སློང་ལམ་ལུགས་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་ནས་གསར་
གཏོད་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་འདོན་སྤེལ་བྱ་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་
གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སློབ་གསོ་ཚན་རྩལ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣའི་སྒྲིག་
སྲོལ་དང་ལམ་སྲོལ་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་
གཏོང་བ་དང་། ཚན་སློབ་མཐུན་སྦྱོར་གྱི་མི་སྣ་སྐྱོང་བའི་ལམ་སྲོལ་
འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ། གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བ་དང་། གྲུབ་གཞི་ལུགས་
མཐུན། བྱང་ཚད་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་གསར་གཏོད་རྣམ་པའི་ཤེས་
ལྡན་མི་སྣའི་དཔུང་ཁག་ཅིག་མགྱོགས་མྱུར་གསོ་སྐྱོང་བྱ་དགོས།
མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རིག་ཚན་བཀོད་སྒྲིག་ལེགས་སྒྱུར་དང་། ཤེས་
ལྡན་མི་སྣ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་ཤེས་ལྡན་མི་
སྣ་རང་བདག་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཆུ་ཚད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་
གཏོང་དགོས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣའི་སྟོབས་
ཤུགས་འཛུགས་སྐྱོང་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་
བཟོ་སྐྲུན་དབུ་ཆེན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་བཟོ་བོ། རྩལ་ནུས་
མཐོ་བའི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་བཅས་གསོ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་ཤུགས་རྒྱག་
དགོས། གཞོན་ནུ་ཚན་རྩལ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་
རུ་གཏོང་བ་དང་། ཚན་རིག་པའི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་
བཏང་སྟེ་རྒྱ་ཆེའི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་ཕུགས་འདུན་ཆེན་པོ་

འཆང་བ་དང་། རྒྱལ་གཅེས་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་བ། བློ་རྩ་བརྟན་
པོས་གསར་གཏོད་བཅས་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས་ཞེས་གསུངས་
པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་
ཚོགས་པ་འཛུགས་པའི་འདུ་ཤེས་ལག་ལེན་གཏིང་ཟབ་བསྟར་ནས་སྒོ་
དབྱེ་མཉམ་ལས་ཁྲོད་རང་བརྟེན་རང་དར་ཡོང་བར་བྱ་དགོས།
རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚན་རྩལ་མཉམ་ལས་ཀྱི་གྲོས་འགོ་ལག་ལེན་གཏིང་ཟབ་
བསྟར་བ་དང་། སྲིད་གཞུང་དང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤེལ་རེས་མཉམ་
ལས་ཐབས་ལམ་སྔར་བས་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ། “རྒྱུད་གཅིག་ལམ་
གཅིག”མཉམ་སྐྲུན་སོགས་ཀྱི་སྟེགས་བུའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བཅས་
བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་མི་སྣས་མཉམ་འབྲེལ་
ཐོག་འགག་སྒྲོལ་ཐུབ་རྒྱུར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་དགོས། གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་
གསར་གཏོད་དྲ་རྒྱའི་ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་པ་དང་། གོ་ལ་ཧྲིལ་
པོའི་ཚན་རྩལ་བཅོས་སྐྱོང་ནང་གཏིང་ཟབ་ཞུགས་པ། གོ་ལ་ཧྲིལ་
པོའི་རང་བཞིན་གྱི་འགྲན་སློང་ལ་ཐུན་མོང་ཐོག་ཁ་གཏད་གཅོག་པ་
བཅས་བྱས་ཏེ་ཚན་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་བདེ་དེ་
བས་ཆེ་བ་བསྐྲུན་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཁང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཧྲིས་ཚན་རྩལ་མདུན་
གྲལ་གྱི་གསར་གཏོད་པ་དང་། ལས་འགན་གལ་ཆེན་གྱི་འགན་
འཁུར་བ། ན་གཞོན་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་འཚར་ལོངས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་པ།
ཚན་རིག་མཁས་ཅན་གྱི་སྙིང་སྟོབས་དཔེ་སྟོན་པ་བཅས་བྱས་ནས་
རང་རྒྱལ་གྱི་ཚན་རྩལ་བྱ་གཞག་གོང་འཕེལ་ལ་བྱས་རྗེས་གསར་པ་
འཇོག་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། རྒྱ་ཆེའི་ཚན་རྩལ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱིས་
རིག་གཞུང་དོན་གཉེར་དེ་རང་རྟོགས་ཀྱིས་ཚན་རྩལ་སྟོབས་ཆེའི་རྒྱལ་
ཁབ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་ཆེ་དང་སྦྲེལ་མཐུད་
བྱས་ཏེ་དུས་རབས་ལ་ངོ་གནོང་མི་དགོས་པ་དང་མི་དམངས་ལ་ངོ་
གནོང་མི་དགོས་པའི་བྱས་རྗེས་གསར་པ་འཇོག་དགོས། རིམ་ཁག་
ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་ཚན་རྩལ་ལས་དོན་གྱི་རྩ་འཛུགས་
དང་འགོ་ཁྲིད་ལ་ཤུགས་སྣོན་ཏན་ཏིག་བརྒྱབ་སྟེ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་
རྒུས་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་པར་འགན་སྲུང་ཡག་པོ་བྱ་དགོས་ཞེས་གསུངས་
པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་མཇུག་ཏུ། ད་ལྟ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མཐུད་རྒྱུག་ང་
ཚོ་མི་རབས་འདིའི་ལག་ཏུ་སྤྲད་ཡོད་པས། ང་ཚོས་འདུན་པ་ཆེན་
པོ་འཆང་བ་དང་། སེམས་ཤུགས་ཆེར་སྐྱེད། མཐུན་སྒྲིལ་འབད་

འཐབ་བཅས་བྱས་ཏེ། ཚན་རྩལ་སྟོབས་ཆེའི་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་
སྐྲུན་བྱེད་པའི་བརྗིད་ཉམས་ལྡན་པའི་དམིགས་འབེན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་
དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་མདུན་སྐྱོད་བྱ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ལི་ཆང་གིས་ཚོགས་ཆེན་གཙོ་སྐྱོང་གནང་སྐབས། སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱིས་ཉེ་ལམ་ལོ་ཤས་
རིང་རང་རྒྱལ་གྱི་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐོབ་པའི་ལོ་
རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་གནང་བ་
དང་། དུས་རབས་གསར་པའི་ཚན་རྩལ་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
ཉམས་མྱོང་གལ་ཆེན་ལ་ཕྱོགས་བསྡོམས་གཏིང་ཟབ་གནང་བ།
ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་ལོ་
བརྒྱ་ཐམ་པ་གཉིས་པའི་འབད་འཐབ་དམིགས་འབེན་མངོན་འགྱུར་
ཡོང་བར་བྱེད་པའི་རླབས་ཆེའི་འཕེལ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་ཚན་རྩལ་གསར་
གཏོད་ཀྱི་ནུས་པ་གལ་ཆེན་རྒྱས་བཤད་གཏིང་ཟབ་གནང་བ། དུས་
བབ་གསར་པའི་འོག་ཚན་རྩལ་སྟོབས་ཆེའི་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐྲུན་
བྱེད་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བའི་གཞི་རྩའི་ནང་དོན་དང་ལས་འགན་གཙོ་
བོ་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་གསལ་བཤད་གནང་བ། དུས་
རབས་གསར་པའི་ཚན་རྩལ་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་ཆེད་མདུན་སྐྱོད་
ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བཅས་གནང་ཡོད་པས། དེར་སློབ་སྦྱོང་
དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ་དང་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་
བྱ་དགོས། རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག ཆུ་ཚད་མཐོ་
བའི་ཚན་རྩལ་རང་ཚུགས་རང་དར་ཡོང་བར་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚན་རྩལ་
སྟོབས་ཆེའི་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་ལས་འགན་གཟི་བརྗིད་
ལྡན་ལ་འགན་འཁྲི་གལ་ཆེན་ཡིན་པས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་
སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་མཐུན་སྒྲིལ་
སྔར་བས་དམ་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་
གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་
དགོངས་པ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ། ཚན་རྩལ་ལས་
དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་རང་རྟོགས་རང་བཞིན་དང་བརྟན་བརླིང་
རང་བཞིན་སྔར་ལས་ཆེ་རུ་བཏང་ཐོག ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་
རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་དང་མི་
རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་ཆེར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་ཆེད་མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་བྱ་དགོས་ཞེས་གསུངས་
ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག ལི་ཏེ་རེན་དང་ཞུའེ་ཆི་ཁུན་གྱིས་བྱ་

དགའ་ཐོབ་མཁན་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ནས་གཏམ་བཤད་གནང་ཡོད།
ཚོགས་འདུ་མ་འཚོགས་གོང་། ཞི་ཅིན་ཕིང་སོགས་འགོ་ཁྲིད་
བློ་མཐུན་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་
འཐུས་མི་དང་བྱམས་བརྩེའི་ངང་མཇལ་འཛོམས་གནང་བ་དང་
འབྲེལ་ཚང་མ་དང་མཉམ་དུ་དྲན་རྟེན་པར་བརྒྱབ་པ་རེད།
ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཨུ་ཡོན་དང་། ཀྲུང་
དབྱང་ཧྲུའུ་ཅི་ཁྲུའུ་ཡི་ཧྲུའུ་ཅི། རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འཐུས་
ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་བློ་
མཐུན། རྒྱལ་དོན་ཨུ་ཡོན། ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་
གི་ཡོན་ཀྲང་། ཆེས་མཐོའི་མི་དམངས་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་གི་ཞིབ་
དཔྱོད་དཔོན། རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་བློ་
མཐུན་བཅས་ཚོགས་ཆེན་ལ་ཞུགས་ཡོད།
ཞིང་ཆེན་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དང་། གྲོང་ཁྱེར་ཁག་དང་
འཆར་གཞི་ཟུར་བཀོད་གྲོང་ཁྱེར། ཤིན་ཅང་ཐོན་སྐྱེད་འཛུགས་
སྐྲུན་དམག་སྡེ། ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་
ཡོད་ཚན་ཁག་དང་། འབྲེལ་ཡོད་མི་དམངས་ཚོགས་པ། དམག་
དཔུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་བཅས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་
བོ། ཁང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཧྲི། རྒྱལ་ཁོངས་ཕྱིའི་ཡོན་ཧྲི་ཁག་
གཅིག རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་གྱི་
འཐུས་མི་སོགས་མི་3000ཙམ་ཚོགས་ཆེན་ལ་ཞུགས་ཡོད།
2023ལོའི་ལོ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་བྱ་
དགའི་ཐོག་ཁྱོན་རྣམ་གྲངས་250དང་ཚན་རྩལ་རིགས་གཅིག་མཁས་
ཅན་12བདམས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཁྲོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚན་རིག་
ལག་རྩལ་བྱ་དགའ་མཐོ་ཤོས་ཐོམ་མཁན་མི་2དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
རང་བྱུང་ཚན་རིག་བྱ་དགའ་49ཡོད་པའི་ནང་བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོ་
1དང་། བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པ་48ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལག་
རྩལ་གསར་གཏོད་བྱ་དགའ་62ཡོད་པའི་ནང་བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོ་
8དང་། བྱ་དགའ་ཨང་གཉིས་པ་54ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚན་
རིག་ལག་རྩལ་ཡར་ཐོན་བྱ་དགའ་139ཡོད་པའི་ནང་དམིགས་
བསལ་བྱ་དགའ་3དང་། བྱ་དགའ་ཨང་དང་པོ་16 བྱ་དགའ་
ཨང་གཉིས་པ་120བཅས་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་རིགས་གཅིག་མཁས་
ཅན་10ལ་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚན་
རིག་ལག་རྩལ་མཉམ་ལས་བྱ་དགའ་སྤྲད་པ་རེད།
（དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚན་རྩལ་ཚོགས་ཆེན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་བྱ་དགའི་ཚོགས་ཆེན། ཁང་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཧྲིའི་ཚོགས་ཆེན་པེ་ཅིང་དུ་འཚོགས་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）གཞོན་ནུའི་སྤེལ་རེས་
གཟའ་འཁོར་ལ་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་སྤྲིངས་གནང་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས“ཀུའུ་ལིང་ལས་འབྲེལ”ནི་ཀྲུང་
གོ་དང་ཨ་རིའི་མི་དམངས་ཀྱི་མཛའ་གྲོགས་འགྲོ་འོང་གི་
གཏམ་རྒྱུད་སྙན་མོ་ཞིག་ཡིན་པས། ཀྲུང་གོ་དང་ཨ་
རིའི་ལས་རིགས་ཁག་གི་གཞོན་ནུ་ཧྥུ་ཀྲོའུ་རུ་འཛོམས་
ནས་ཀུའུ་ལིང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཕྱིར་དྲན་དང་ཀུའུ་ལིང་གི་
བརྩེ་སེམས་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཀྲུང་གོ་དང་ཨ་རི་རྒྱལ་
ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་བར་གྱི་སྤེལ་རེས་དང་
བསམ་ཤེས་བྱེད་ཚད་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བ་མཐོང་སྐབས་
དགའ་ཚོར་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གཞོན་ནུ་ནི་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་
འབར་ཞིང་ཕུཊ་བསམ་གྱི་ཕྱུག་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས།
ཀྲུང་གོ་དང་ཨ་རིའི་འབྲེལ་བའི་འབྱུང་འགྱུར་གཞོན་ནུ་
རྣམས་ལ་ཐུག་ཡོད། ཁྱེད་ཚོས་སྤེལ་རེས་གཏིང་ཟབ་
བྱེད་པ་དང་མཛའ་བཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ། ཕན་
ཚུན་རྒྱུས་མངའ་ལོན་པ་དང་བརྩེ་སེམས་འཆང་བ།

ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་མཉམ་དུ་སྐྱོད་པ་བཅས་བྱས་
ཐོག ཀྲུང་གོ་དང་ཨ་རིའི་མཛའ་གྲོཊ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་
པ་དང་། ཀྲུང་གོ་དང་ཨ་རིའི་འབྲེལ་བ་སྐྱོན་བྲལ་དང་
བརྟན་ལྷིང་ངང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་སྟོབས་ཤུཊ་ལེཊ་
སྐྱེས་སུ་ཕུལ་ཏེ། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་
དམངས་དང་མཉམ་དུ་ཞི་བདེ་མཉམ་བསྐྲུན་དང་།
ཡར་རྒྱས་མཉམ་སྐུལ། དར་རྒྱས་མཉམ་གཏོད་བཅས་
བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་ནན་གསུངས་གནང་ཡོད།
2024ལོའི“ཀུའུ་ལིང་ལས་འབྲེལ”གྱི་ཀྲུང་གོ་
དང་ཨ་རིའི་གཞོན་ནུའི་སྤེལ་རེས་གཟའ་འཁོར་དེ་ཉིན་
ཧྥུ་ཅན་ཞིང་ཆེན་ཧྥུ་ཀྲོའུ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འགོ་ཚུགས་པ་
དང་། ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་ཕྱི་ཕྱོགས་མཛའ་གྲོགས་
མཐུན་ཚོགས་དང་། ཧྥུ་ཅན་ཞིང་ཆེན་མི་དམངས་
སྲིད་གཞུང་། ཀྲུང་ཧྭ་རྒྱལ་ཡོངས་གཞོན་ནུ་མཉམ་
འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་བཅས་ཀྱིས་གཉེར་བ་རེད།
（སྟོབས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་
ཞུས་བྱས）