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་མིག་དམར།

2024ལོའི་ཟླ་12ཚེས་24 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། ཉིན་
ཤས་གོང་། ཀྲུང་དབྱང་དྲིལ་བསྒྲགས་པུས་
རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི《ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རིག་གནས་
དགོངས་པའི་སློབ་སྦྱོང་རྩ་གནད》（གཤམ་དུ
《རྩ་གནད》ཅེས་བསྡུ་རྒྱུ）དཔེ་དེབ་དཔེ་སྐྲུན་
འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་པས་རང་གྲོང་དུ་སློབ་སྦྱོང་གི་
ཚ་རླབས་ཤིག་མགྱོགས་མྱུར་འཕྱུར་ཡོད། ལྷ་
ས་གྲོང་ཁྱེར་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཅུས་ཀྱིས་
རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་གཞི་རྟེན་དུ་བྱས་ཏེ་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རིག་གནས་ཀྱི་དགོངས་པའི་ལྟེ་བའི་
དོན་སྙིང་དང་། དགོངས་དོན་གྱི་ངོ་བོ། ཕུན་
སུམ་ཚོགས་པའི་ནང་དོན། ལག་ལེན་གྱི་བླང་
བྱ་བཅས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་
བླངས་ནས་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་བསམ་བློ་རིག་
གནས་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་ནུས་ཤུགས་
ཡོད་རྒུས་བཏོད་པ་རེད།
ཚེས་19ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོ། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་
རྒན་ཡོལ་ཞུས་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་མཉམ་དུ་
འཛོམས་ནས་ཏང་གི་གཙོ་དོན་ཉིན་མོའི་བྱེད་སྒོ་
སྤེལ་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་དཔེ་སྐྲུན་བྱས་མ་ཐག་
པའི《རྩ་གནད》ལག་ཏུ་ཁྱེར་ནས་སྤྲོ་སྣང་གིས་
ཁེངས་ཤིང་དཔེ་ཆ་ལྟ་ཀློག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་
རེད། 《རྩ་གནད》ནང་རྒྱས་བཤད་གཏིང་ཟབ་

དང་། གྲུབ་ཆ་ཚགས་ཚུད་པ། མ་ཡིག་དང་
མ་རྩོམ་ལ་བསྟུན་པ། རྩོམ་སྲོལ་གསོན་ཉམས་
ལྡན་ལ་བབ་ཆགས་པ་བཅས་ལྡན་པས་རྒྱ་ཆེའི་
ཏང་ཡོན་དང་། ལས་བྱེད་པ། མང་ཚོགས་
བཅས་ཀྱིས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རིག་གནས་ཀྱི་
དགོངས་པར་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་
ལེན་པའི་དབང་གྲགས་ལྡན་པའི་ཟུར་ཁྲིད་ཀློག་
དེབ་ཅིག་རེད།
རྒན་ཡོལ་ཞུས་པའི་ལས་བྱེད་པ་མིག་
དམར་གྱིས་དེ་རིང་ང་ཚོས《རྩ་གནད》མཉམ་དུ་
སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་རིག་གནས་འཛུགས་སྐྱོང་དེ་
རང་རྒྱལ་གྱི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན་གལ་ཆེའི་རང་
བཞིན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་ལྷ་སར་ཡུན་རིང་
གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིག་གནས་
ཀྱི་ནང་དོན་ཟབ་མོ་ལྡན་ཡོད། ངས་ཕྲུ་གུ་ཚོར་
རིག་གནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་གལ་ཆེའི་རང་
བཞིན་བཤད་དེ་ཕུལ་བྱུང་གི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་
གནས་རྒྱུན་འཛིན་ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་
དང་ཆབས་ཅིག་རྒན་ཡོལ་ཞུས་པའི་ཏང་ཡོན་
ལས་བྱེད་པ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་རིག་གནས་
དང་ཡུལ་སྐོར་འཐབ་ཕྱོགས་ཐོག་གི་ཁོངས་མི་
ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་
ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སེམས་ཁུར་བྱས་ཏེ་ང་ཚོའི་
ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཉི་འོད་དང་ནང་དུ་རིག་གནས་
ཀྱི་འོད་སྣང་ལྡན་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

ཚེས་19ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོ། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཅུས་ཀྱི་ཏང་ཙུའི་
རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བའི་
ཚོགས་ཆུང་གི་2024ལོའི་མཉམ་སྡེབ་སློབ་སྦྱོང་
བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་7པའི་ཐོག《རྩ་
གནད》ལ་སློབ་སྦྱོང་གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཅུས་
སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་ཁོའོ་ཡི་ཁོའོ་ཀྲང་བདེ་གཡང་
གིས་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་ཚན་ཁག་གི་ངོས་ནས་བཤད་
ན། ཐོན་རྫས་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་སྟངས་ལེགས་སུ་
གཏོང་དགོས། མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཆུ་ཚད་
མཐོ་རུ་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་མི་དམངས་མང་
ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་པའི་རིག་གནས་ཞབས་ཞུའི་དགོས་
མཁོ་ཡང་སྣ་མང་ཅན་དང་རང་གཤིས་ཅན་གྱི་
ཁྱད་ཆོས་མངོན་ཡོད། དེར་བརྟེན། སླད་
ཕྱིན་གྱི་ལས་དོན་ཁྲོད་ང་ཚོས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་
རིག་གནས་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཐོན་རྫས་སྣ་མང་
ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་མཁོ་འདོན་ལམ་སྲོལ་འཐུས་
ཚང་དུ་གཏོང་བ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་
སྤྱི་པའི་རིག་གནས་ཞབས་ཞུར་ཞུཊ་པར་ཁྲིད་
སྟོན་དང་བསྔཊ་སྐུལ་བྱས་ཏེ་གྲོང་མི་མང་ཚོགས་
ལ་སྣ་མང་ཅན་གྱི་རིག་གནས་ཐོན་རྫས་དང་
ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（བུ་ཆུང་དང་ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཅུས་ཀྱིས《ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་རིག་གནས་དགོངས་པའི་སློབ་སྦྱོང་
རྩ་གནད》ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ། ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་

གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12ཚེས་21ཉིན་གྱི་ཕྱི་
དྲོ། གྲོང་ཁྱེར་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་དགུན་ཉི་ལྡོག་གཙོ་
དོན་དུ་བྱས་པའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཞིང་། ཐེངས་འདིའི་བྱེད་
སྒོའི་ནང་ཟས་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་སྟེ། སྔོན་
ལ་ཕྲུ་གུ་ཚོར་དགུན་ཉི་ལྡོག་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་
གདལ་བཏང་བ་དང་། དེ་རྗེས་ཁྱིམ་བདག་དང་གྲོགས་
པོ་ཆུང་ཆུང་ཚོ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་མཉམ་དུ་ཆུ་མོག་
བཟོ་བ། མཐར་མི་ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟོས་པའི་
ཆུ་མོག་གི་བྲོ་བ་མྱོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་དགུན་ཉི་ལྡོག་གི་
རྣམ་པ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་རེད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་རིང་། དགེ་རྒན་གྱིས་ཕྲུ་གུ་ཚོར་
དགུན་ཉི་ལྡོག་གི་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བ་དང་།
དགུན་ཉི་ལྡོག་གི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་དང་སྐྱེ་དངོས་
ཀྱི་རྣམ་པ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པ། དགེ་རྒན་གྱིས་ཕྲུ་གུ་
ཚོར《ཉིན་ཞག་དགུ་རེ་དགུ་རེ་གཅིག་ཏུ་བརྩི་བའི་རི་
མོར》འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་དང་འབྲེལ་གྲོགས་པོ་ཆུང་
ཆུང་གདན་དྲངས་ནས་མཉམ་དུ་ཉིན་ཞག་དགུ་རེ་དགུ་
རེ་བརྩི་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་བྱས་པ་རེད། དེའི་
རྗེས་སུ། ཁྱིམ་བདག་དང་གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་ཚོས་

མཉམ་དུ་ཆུ་མོག་བཟོས་པས་ཚང་མ་སྤྲོ་སེམས་རབ་ཏུ་
འཕེལ་ཞིང་། གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་ཚོའི་ཧུར་བརྩོན་དང་
བསྟུན་ནས་དབྱིབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཆུ་མོག་བཟོ་ཤེས་པ་
བྱུང་བས་ཚང་མ་དགའ་སྤྲོ་ཚད་མེད་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད།
བྱེད་སྒོའི་ནང་ཞུགས་མཁན་གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་
བསྟན་འཛིན་བསམ་གཏན་གྱིས་དེ་རིང་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་
བྱུང་། ངས་ཆུ་མོག་བཟོ་ཤེས་བྱུང་ལ་གྲོགས་པོ་ཆུང་ཆུང་
ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ངལ་རྩོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་མཉམ་རོལ་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། ཆུ་མོག་བཟོ་བ་ཙམ་མ་ཟད། ད་དུང་འཚམས་
འདྲི་ཡང་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་སྤེལ་རེས་དེ་བས་
བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས་བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད་ང་ཚོས་ཀྱང་ཁྱིམ་ཚང་
ཆེན་མོའི་དྲོ་སྐྱིད་ཚོར་བྱུང་ཞེས་བཤད།
གྲོང་ཁྱེར་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་དོན་
ཚོགས་ཆུང་གི་ཁོངས་མི་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཆུ་
མོག་ཆུང་ཆུང་དེའི་ནང་ང་ཚོའི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གི་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་མོའི་དྲོ་སྐྱིད་དང་གཅེས་སེམས་
བཅངས་པ་འདུས་ཡོད། སླད་ཕྱིན་ང་ཚོས་བྱེད་སྒོ་དེ་
རིགས་མང་ཙམ་སྤེལ་ནས་མི་དེ་བས་མང་བར་དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན་
རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་རེད།
（དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་དགུན་ཉི་ལྡོག་གཙོ་དོན་དུ་བྱས་པའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་གནས་
ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12ཚེས་21ཉིན། ལྷ་སའི་དབྱིངས་
ཞེས་པའི་ལོ་གསར་པའི་དམངས་ཁྲོད་སྒོར་གཞས་འགྲན་བསྡུར་
སྐབས་དང་པོའི་ཐོག་མའི་འགྲན་བསྡུར་གཉེར་འགོ་ཚུགས་
ཤིང་། ཁྱོན་ཚོགས་པ་17འགྲན་བསྡུར་ནང་ཞུགས་པ་
དང་། ཚོགས་པ་8རྒྱལ་ཕམ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ནང་
ཚུད་ཡོད་པ་རེད།
ཉིན་དེར། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་རྒྱན་གོས་
གྱོན་པའི་འགྲན་བསྡུར་ནང་ཞུགས་མཁན་བདམས་ཐོན་པ་ཚོས་
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ངང་གར་སྟེགས་ཐོག་སྤྲོ་སྣང་ལྡན་
པའི་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་སྟེ་སྒོར་གཞས་ཀྱིས་ལྟད་མོ་བ་ཚོའི་ཡིད་
དབང་འགུགས་གང་ཐུབ་བྱས་པ་རེད། 《བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་
མལ་གྲོ》དང《བྲོ་ཡི་གདན་ས》སོགས་ལེ་ཚན་རེས་མོས་འཁྲབ་
སྟོན་བྱས་ནས་ཚང་མའི་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ལུས་རྩལ་
དང་། རིག་གནས་འཚོ་བ། བསམ་པའི་ཉམས་འགྱུར་
བཟང་པོ་བཅས་མངོན་པར་བྱས་ཡོད།
གྲོང་མི་པད་མ་ཚེ་དཔལ་གྱིས་དེ་རིང་འདི་གར་སྒོར་
གཞས་འགྲན་བསྡུར་བྱས་སོང་། ངས་ལེ་ཚན་མང་པོ་ཞིག་ལ་
བལྟས་པ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་སྒོར་གཞས་ཡག་པོ་འཁྲབ་ཀྱི་
འདུག་ཅེས་བཤད།
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན། ལྷ་སའི་དབྱིངས་
ཞེས་པའི་ལོ་གསར་པའི་དམངས་ཁྲོད་སྒོར་གཞས་འགྲན་བསྡུར་
སྐབས་དང་པོ་གཉེར་བར་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་ཁག་ནས་
ཡོང་བའི་ཚོགས་པ་35ལྷག་ཙམ་གྱིས་མིང་ཐོ་ཧུར་ཐག་བཀོད་
པ་དང་། མཐར་གདམ་གསེས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཚོགས་པ་17ད་
ཐེངས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་སྐབས་དང་པོའི་ནང་ཞུགས་ཐུབ་ཡོད་
ལ། འགྲན་བསྡུར་སྐབས་དང་པོའི་ལྷུ་ཚིགས་སུ་དཔྱད་

འདེམས་པས་ཡུལ་དངོས་སུ་སྐར་མ་རྒྱག་པ་དང་། དྲ་ཐོག་
ནས་འདེམས་ཤོག་འཕེན་པ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་པས་མཐར་
ཚོགས་པ་8རྒྱལ་ཕམ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་ནང་ཞུགས་
རྒྱུ་དང་། རྒྱལ་ཕམ་ཐག་གཅོད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནི་ཟླ་12ཚེས་28
ཉིན་གྱི་ཆུ་ཚོད་7པར་ཡིན་པ་རེད།
ཚེ་མཆོག་གླིང་དམངས་ཁྲོད་སྒྱུ་རྩལ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་
མི་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་ང་ཚོས་དེ་རིང་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་པའི་
ཞབས་བྲོ་ནི《སྐྱིད་ཆུ》ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཞབས་བྲོ་དེ་ནི་ང་
ཚོས་རང་རྩོམ་རང་འཁྲབ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་
འདི་གའི་དམངས་སྲོལ་དང་སྒོར་གཞས་གཉིས་མཉམ་འདྲེས་
གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ད་ཐེངས་ང་ཚོའི་
འགྲན་བསྡུར་ནང་ཞུགས་མཁན་གྱི་ཚོགས་མི་ཚང་མས་
ཞབས་བྲོ་ཡག་པོ་འཁྲབ་ཀྱི་ཡོད་པས་འགྲན་བསྡུར་ནང་གྲུབ་
འབྲས་གཡུར་དུ་ཟ་བ་ཐོབ་རྒྱུའི་གདེང་ཚོད་ཡོད་ཅེས་བཤད།
ལྷ་སའི་དབྱིངས་ཞེས་པའི་ལོ་གསར་པའི་དམངས་ཁྲོད་
སྒོར་གཞས་འགྲན་བསྡུར་སྐབས་དང་པོ་གཉེར་བའི་དམིགས་
ཡུལ་ནི་སྒོར་གཞས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་དང་། དར་
སྤེལ་གཏོང་བ། མང་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་སུ་བཅས་བཏང་ནས་རྒྱ་ཆེའི་སྒོར་གཞས་ལ་དགའ་པོ་
བྱེད་མཁན་ཚོར་ཡུན་རིང་སྤེལ་རེས་དང་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་
ཡོང་བའི་གར་སྟེགས་ཤིག་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཕྱིས་
འབྱུང་། ལྷ་སའི་དབྱིངས་ཞེས་པའི་ཚོང་ལས་ཁྲོམ་གཞུང་
གིས་སྒོར་གཞས་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་མཁན་ཚོར་ས་ཆ་མཁོ་
འདོན་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་ནུས་པའི་ལྕོགས་ཚོད་ཀྱིས་
ཞབས་ཞུའི་འགན་ལེན་བྱས་ནས་ལྷ་སའི་དབྱིངས་ཀྱི་སྒོར་
གཞས་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་མཁན་ཚོར་སྟེགས་བུ་ཞིག་གཏོད་རྒྱུ་
ཡིན་པ་རེད། （ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་སའི་དབྱིངས་ཞེས་པའི་དམངས་ཁྲོད་སྒོར་གཞས་འགྲན་བསྡུར་སྐབས་དང་པོ་གཉེར་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་
ཁག་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་སྣེ་ཁྲིད་
ཀྱིས་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ལག་ལེན་ལ་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་
ངང་ཕྱོགས་སྡོམ་བྱས་ནས་དུས་རབས་གསར་པའི་དཔལ་
འབྱོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་ཉིད་རང་བཞིན་གྱི་
ངོས་འཛིན་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ཚང་དགོས་
པ་གསུམ་དང་ཕན་འདོགས་པ་གཅིག་གི་སྤྱིའི་བླང་བྱར་ངེས་
པར་དུ་སྤྱི་འདོམས་ཀྱིས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་དགོས་ཤིང་།
ངེས་པར་དུ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་
བའི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤྱི་འདོམས། ངེས་པར་དུ་གདིང་རྩའི་
སྒྱུར་བཅོས་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་དབྱེར་སྤྱི་འདོམས།
ངེས་པར་དུ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་
བའི་སྲུང་སྐྱོང་ལ་སྤྱི་འདོམས། དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཚོད་འཛིན་བཟོ་བའི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་
གནད་དོན་ལ་སྤྱི་འདོམས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བཅས་བྱེད་དགོས་
པ་བཏོན་ཡོད། འདི་ནི་ད་ཡོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལ་ཕྱོགས་སྡོམ་
དང་སྙིང་བསྡུས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འབྱུང་འགྱུར་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་བློ་འབྱེད་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་པ་ཞིག་དེ་བས་ཡིན། དེའི་་
ཐོག་ནས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་དོན་དངོས་ཟུང་
འབྲེལ་དང་། ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་དང་བརྟག་ཐབས་
སྨྲ་བ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མཚོན་
པས། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དེའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ནང་
དོན་དང་ལག་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་ཁོང་དུ་བརྟན་པོ་ཆུད་པར་བྱས་
ཏེ། ལག་ལེན་ནང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ངོས་འཛིན་ཟབ་ཏུ་
གཏོང་བ་དང་། དུས་བབ་ལ་སྟངས་འཛིན། ལས་དོན་ལ་
ཁྲིད་སྟོན་བཅས་བྱས་ནས་རང་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་

སྤྱི་ཚོགས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཧུར་
ཐག་གཏོང་དགོས།
སང་ལོ་ནི་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་
60འཁོར་བ་དང་ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི་འཆར་འགོད་
མཇུག་བསྡུ་བའི་ལོ་ཡིན་པས། སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་
དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ནི་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་
ཡིན། གཙོ་བོ་བཟུང་ན་ཡན་ལག་ངང་གིས་ཐོན། ཉེ་དུས་
འཚོགས་པའི་ཀྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་
འདུའི་ཐོག་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུང་བཤད་
གལ་ཆེན་གནང་སྟེ། རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་དུས་བབ་ལ་རྩོད་
སྒྲུབ་དང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ངང་དབྱེ་ཞིབ་དང་
དུས་རབས་གསར་པར་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་
པའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང་ཕྱོགས་སྡོམ་
གནང་ནས་སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་
རྒྱུར་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་དང་རྩ་བའི་གཞི་
འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད། ང་ཚོས་ཀྲུང་དབྱང་གི་
དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་དང་།
ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་གལ་ཆེའི་གསུང་
བཤད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་། བརྒྱུད་རིམ་
ལྡན་པ། མཐའ་གསལ་མཐིལ་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སློབ་
སྦྱོང་བྱས་ཏེ། རང་རྟོགས་ངང་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་ཏང་
དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་དོན་གྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་བཞག་ནས་
བསམ་གཞིགས་དང་། ཇུས་འགོད། སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བ་བཅས་བྱེད་པ་དང་། ཕན་ཡོད་ཀྱི་དུས་བབ་ལ་སྟངས་
འཛིན་ཡང་དག་དང་། དཀའ་ངལ་དང་འགྲན་སློང་རིག་
པ་དྭངས་གསལ་གྱི་སྒོ་ནས་མཐོང་ཐུབ་པར་བྱེད་
པ། བསམ་བློའི་ངོས་འཛིན་དེ་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་དུས་

བབ་ལ་བརྡར་ཤ་གཅོད་པའི་ཐོག་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱེད་
པ། ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐོག་གཅིག་
གྱུར་ཡོང་བར་བྱེད་པ། ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་ཁ་གསལ་
བཟོས་པའི་སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་གྱི་སྤྱིའི་བླང་
བྱར་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ་དང་ཁོང་དུ་གཏིང་ཟབ་ཆུད་
པར་བྱེད་པ། བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བོད་ཀྱི་དོན་
དངོས་དང་འཚམ་པའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
འགྲོ་ལམ་ཐོག་སྐྱོད་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཅིག་གྱུར་ཁྲོམ་ར་
ཆེན་པོའི་ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་པ། ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་
ཀྱིས་སྤུས་ཚད་གསར་པའི་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་འཕེལ་རྒྱས་
ལ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་པ། དཔལ་འབྱོར་སྒྲིག་སྲོལ་སྒྱུར་བཅོས་
ཀྱིས་སྒྱུར་བཅོས་སྔར་བས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་སྣེ་ཁྲིད་
བཅས་བྱས་ཏེ། ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི་འཆར་འགོད་ཀྱི་
དམིགས་འབེན་ལས་འགན་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་
ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པ་དང་། སྙིང་སྟོབས་ཆེར་སྐྱེད་ཀྱི་
བསམ་པའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་
རྒྱུན་མཐུད་དང་སྐྱོན་བྲལ་ངང་གོང་དུ་འཕེལ་བར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་དགོས།
འགལ་བ་གཙོ་བོར་དམ་འཛིན་དང་། འགག་རྩའི་
ལྷུ་ཚིགས་ལ་དམ་འཛིན། གནད་འགག་ལ་དམ་འཛིན་
བཅས་བྱེད་མཁས་པོ་བྱེད་པ་ནི་ང་ཚོའི་བྱ་གཞག་ལ་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ཉམས་མྱོང་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། ཀྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་
ཐོག་གསལ་སྟོན་བྱས་པའི་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་གྱི་ཇུས་
འདོན་དང་དམིགས་ཚད་ལས་འགན་ཁག་ལ་གཞིགས་
ནས། ང་ཚོས་བརྟན་ཐོག་ཡར་འཕེལ་དང་ཡར་འཕེལ་ལ་

བརྟེན་ནས་བརྟན་ལྷིང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་
འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་། གཞུང་འཁྱོངས་གསར་འབྱེད་དང་
སྔོན་འཛུགས་རྗེས་གཏོར་བྱེད་པ། མ་ལག་འདུས་གྲུབ་
དང་། མཐུན་སྦྱོར་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པ། བོད་ཀྱི་
དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱེད་པ། དོན་འཁྱོལ་
གྱི་ཤུགས་རྒྱག་ས་དང་འགག་རྩའི་གནས་ཡང་དག་འཚོལ་
བ། ལས་ཀའི་བྱ་ཐབས་ཞིབ་ཕྲ་བཟོ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་འཐབ་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དོན་འཁྱོལ་ཏན་
ཏིག་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། ནང་མཁོ་རྒྱ་སྐྱེད་
ཀྱི་འཐབ་ཇུས་ལག་བསྟར་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ནས་དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཏིང་ཤུགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་
དགོས་པ་དང་། ཁྱད་ལྡན་ལེགས་ཆའི་ཐོན་ལས་འཕེལ་
རྒྱས་མགྱོགས་མྱུར་བཏང་སྟེ། རང་ངོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ནུས་
པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། ཡུལ་ཁོངས་
མཐུན་སྦྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་
བཏང་སྟེ། སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཕར་གཞི་
མང་པོ་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས། སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེ་སྔར་
བས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒུལ་ཤུགས་སྣོན་དགོས། ནུས་ཤུགས་ཡོད་
རྒུས་དམངས་འཚོ་འགན་ལེན་དང་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་མི་
རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་དང་། སྐྱིད་
སྣང་། བདེ་འཇགས་ཚོར་སྣང་བཅས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། འབྱུང་འཕྲོད་ཐཱན་ཉུང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས། བདེ་འཇགས་ཀྱི་མཐའ་
ཚད་བརྟན་པོར་བསྲུངས་ཏེ། ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་བདེ་
འཇགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་འགན་

ལེན་བྱེད་དགོས།
འཕེལ་ཕྱོགས་ཆེན་པོར་སྟངས་འཛིན་བྱས་ནས་ལས་
དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་
ཏང་ཨུད་ཀྱི་སྤྱིའི་བླང་བྱ་དང་བཀོད་སྒྲིག་ལ་གཞིགས་ཏེ།
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་ཚན་ཁག་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་
ལས་བྱེད་པས་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་
རང་འགུལ་ངང་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུར་འགན་འཁུར་ནས་ཏང་
གིས་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ལ་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དོན་ཐོག་ཏུ་
འཁྱོལ་བར་བྱས་ཏེ། ལས་བྱེད་པས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
ཀྱི་ཁྲོམ་རའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་
གཏོང་བ་དང་། ལས་བྱེད་པས་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུར་སྐུལ་
མ་གཏོང་བ། སྤྱོད་ཚུལ་མུ་མཐུད་ལེགས་བཅོས་དང་དོན་
འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་རྒྱུན་མཐུད་བཅས་བྱས་ཏེ། དཔལ་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤུས་ཚད་མཐོ་པོའི་སྒོ་ནས་གོང་འཕེལ་
འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་སྲ་ཞིང་བརྟན་པའི་འགན་
ལེན་བྱེད་དགོས། ཡིད་ཆེས་བརྟན་གཏོང་དང་། འགག་
སྒྲོལ་དཀའ་སེལ། བློ་རྩ་བརྟན་པོས་ཡར་རྒྱས་བརྩོན་
ལེན། འབད་འབུངས་ཧུར་ལེན་བཅས་བྱས་ཏེ་ལས་དོན་
ཁག་ལ་དེ་བས་དམ་འཛིན་དང་། དེ་བས་ཞིབ་ཚཊ། དེ་
བས་ཏན་ཏིག་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཡག་པོ་བསྒྲུབས་ཚེ་ང་ཚོས་
མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ཐོག་གི་དཀའ་ངལ་དང་ཉེན་ཁ་ཁྱད་
བསད་ཀྱིས་སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་ལས་འགན་ཁག་ལེགས་སྒྲུབ་ཧུར་ཐག་བྱེད་པ་དང་། ས་
མཐོའི་དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དངོས་
སྒྲུབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་
བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་60འཁོར་བར་ཕྱག་རྟགས་འབུལ་ཐུབ་ངེས་
ཡིན། （བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་དང་དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）འདི་ལོ་ཕྱིར་
ཚོང་གི་གནས་ཚུལ་དེ་སྔ་ལྟར་ཡག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུའི་
རེ་བ་ཡོད་ལ་ཡུལ་གཞན་གྱི་མི་ཚང་མས་ས་
མཐོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་བོད་ཕག་ཐོན་རྫས་ལ་
བྲོ་བ་མྱོང་དུ་བཅུག་ནས་འབྱུང་འཕྲོད་ཐོན་རྫས་
དུད་ཚང་ཁྲི་སྟོང་མང་པོར་ཁྱབ་ཐུབ་པའི་རེ་
བའང་ཡོད་ཅེས་བཤད།
དེ་རྗེས་དམངས་ཕན་བྲིན་ཚོང་བྱེད་སྒོའི་
ནང་ཞུགས་རྗེས་བོད་ཕག་གི་བྲིན་ཚོང་བྱེད་ཚད་
མང་དུ་ཕྱིན་པར་མ་ཟད། ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྐད་
གྲགས་ཆོད་ཚད་ཀྱང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།

དབྱང་ཡུང་ཧྲེང་གིས་2020ལོར་སྲིད་
གཞུང་གིས་ང་ཚོ་དམངས་ཕན་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་
སྒོའི་ནང་ཞུགས་རྒྱུའི་སྐུལ་སློང་བྱས་ཡོད། ད་
ཆ་ང་ཚོས་བོད་ཕག་གསོ་ཚགས་བྱེད་ཚད་མང་དུ་
ཕྱིན་པ་དང་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་ཚད་ཀྱང་མང་དུ་ཕྱིན་
ནས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྐད་གྲགས་ཆོད་ཚད་ཀྱང་ཆེ་རུ་
ཕྱིན་ཡོད། གསར་འགོད་པས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་
པར་གཞིགས་ན། འདི་ལོའི་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་སྒོ་
དེ་ཚེས་21ཉིན་ནས་ཚེས་27ཉིན་བར་མུ་མཐུད་
ནས་སྤེལ་རྒྱུ་དང་ཉིན་ལྟར་གྱི་ཕྱིར་ཚོང་དུས་ཚོད་
ནི་ཆུ་ཚོད་11ནས་17བར་ཡིན་ཞིང་། གྲོང་མི་

མང་ཚོགས་ཚོས་ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྱེར་འཁྱེར་ནས་
ཉོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
ཉོ་མཁན་ཁྲོད་ཀྱི་གྲོང་མིས་ད་དུང་ཉུང་གཏོང་
གི་གཟིགས་སྐྱོང་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཆོག་པ་དང་། ཁ་
གསབ་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་སྒོར་200ལོན་ཚེ་སྒོར་40
ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། སྒོར་400ལོན་ཚེ་སྒོར་
80ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ། སྒོར་600ལོན་ཚེ་སྒོར་
120ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ། སྒོར་800ལོན་ཚེ་སྒོར་
160ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ། སྒོར་1000ལོན་ཚེ་
སྒོར་200ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་བཅས་རེད།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）ཉིན་དེར་
གསར་འགོད་པས་ཡུལ་དངོས་སུ་ལས་དོན་པ་ཁ་
ཤས་ཀྱིས་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་བུའི་ཀ་བ་གཅོད་བཞིན་
ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། ལྗིད་འདེགས་འཕྲུལ་
འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་བུ་ཆེན་པོ་དེ་
བདེ་འཇགས་ཁུལ་དུ་སྤོས་ནས་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་བུ་
དུམ་བུར་བགོས་ཏེ་དབོར་འདྲེན་བྱས་ནས་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་མེད་པར་བཟོས་པ་

རེད། མིག་སྔར་ནོར་སྟོད་སྡེ་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིག་
འགལ་གྱི་བཀོད་པ་དང་དེ་བཞིན་བདེ་འཇགས་
ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་ལྡན་པའི་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་
བུ་ཁག་10མེད་པར་བཟོས་ཡོད།
ནོར་སྟོད་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་པ་ཡུས་ཅང་
ཧའོ་ཡིས་སླད་ཕྱིན་ནོར་སྟོད་སྡེ་ཁུལ་གྱིས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་འཇིམ་བརྙན་ལས་དོན་ལ་མུ་མཐུད་དོ་
ཁུར་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཁོར་

ཡུག་ཕྱོགས་བསྡུས་བཅོས་སྒྲིག་ཆེན་མོའི་འཐབ་
ཇུས་དེ་ལས་འགན་གལ་ཆེན་དུ་བརྩིས་ནས་དམ་
འཛིན་བྱེད་པ་དང་། གྲལ་བཤེར་དང་དྲིལ་
བསྒྲགས་བྱེད་ཤུགས་སྔར་བས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ་
ཚོང་ཁང་གི་སྒྲིག་འགལ་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་བུའི་ཟང་
ཟིང་གི་གནད་དོན་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བཅོས་
སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་རེད།
（དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ནོར་སྟོད་སྡེ་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིག་འགལ་གྱི་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་བུ་སོགས་མེད་པར་བཟོས་པས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་མངོན་པ།