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་ཆེཆེའི་གསར་འགྱུར། རེས་གཟའ་ལྷག་པ།

2025ལོའི་ཟླ་12ཚེས་3
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཕུར་སྒྲོན།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། གསར་
འགོད་པས་གྲོང་ཁྱེར་གནམ་གཤིས་ལས་ཁུངས་ནས་
ཤེས་རྟོཊ་བྱས་པར་གཞིགས་ན། 2025ལོའི་ཟླ་12
ཚེས་1ཉིན་ནས་ཚེས་7ཉིན་བར། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
དུ་ཆར་ཆུ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མེད་པ་དང་།
གཟའ་འགོར་སྤྲིན་པ་མང་པོ་འཁོར་རྒྱུ། གཟའ་
དཀྱིལ་དང་གཟའ་མཇུག་ཏུ་དྲོད་ཚད་མངོན་གསལ་
དོད་པོས་ཆག་པ་དང་རླུང་ཆེན་ལྡང་བའི་གནམ་
གཤིས་བསྟན་རྒྱུ་ཡིན་པས་མེ་ཟོན་དང་། རླུང་
འགོག གྲང་འགོག་དྲོད་སྲུང་། ཉི་འགོག་བཅས་
ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་དགོས།

ཞིབ་ཕྲའི་གནམ་གཤིས་གནས་ཚུལ་ནི་གཟའ་
ཟླ་བ་ནས་གཟའ་མིག་དམར་བར་ལྷ་སའི་ས་ཆ་མང་
ཆེ་བར་གནམ་དྭངས་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྲིན་པ་མང་པོ་
འཁོར་རྒྱུ་དང་། བྱང་རྒྱུད་དང་ཤར་རྒྱུད་ཀྱི་ས་བབ་
མཐོ་བའི་ས་ཁུལ་ཁག་གཅིག་ལ་སྤྲིན་པ་མང་པོ་འཁོར་
བའི་གནམ་གཤིས་བསྟན་ཡོད། གཟའ་ལྷག་པ་ནས་
གཟའ་ཉི་མའི་བར་ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་གནམ་དྭངས་པ་
ནས་རིམ་བཞིན་སྤྲིན་པ་ཉུང་ཉུང་འཁོར་རྒྱུ་དང་།
བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་ས་བབ་མཐོ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་གཟའ་མཇུག་
གི་དུས་མཚམས་ཁག་གཅིག་ལ་སྤྲིན་པ་མང་པོ་འཁོར་
རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། དྲོད་ཚད་ཐད་གཟའ་འཁོར་
འདིའི་གཟའ་དཀྱིལ་དང་གཟའ་མཇུག་གི་འཕར་ཆག་

མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པས་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བར་
དྲོད་ཚད་ཆག་ཚད་དེ་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་3ནས་6བར་ཆག་རྒྱུ་
ཡིན་པ་དང་། ས་བབ་མཐོ་བའི་ས་ཁུལ་གྱི་དྲོད་ཚད་
དམའ་ཤོས་ཀླད་ཀོར་འོག་གི་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་20བར་ཆག་
རྒྱུ་རེད།
གནམ་གཤིས་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོt་
ཚོར་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་
གྲང་འགོག་དྲོད་སྲུང་གི་བྱ་ཐབས་ཁག་ཡག་པོ་སྤྱོད་
དགོས་པ་དང་སྦྲགས། ལྷ་སའི་སྨུག་ཕྱིའི་འོད་ཟེར་
མཆེད་ཤུགས་ཆེ་བས་ཕྱིར་སྐྱོད་སྐབས་ཉི་འགོག་དང་
ཆུ་གསབ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་དྲན་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་
ཡིན། （ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གཟའ་འཁོར་འདིར་དྲོད་ཚད་ཆག་པ་དང་རླུང་ཆེན་ལྡང་བའི་གནམ་གཤིས་བསྟན་རྒྱུ་ཡིན་པས་དོགས་ཟོན་བྱ་དགོས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）
ཀྲུང་གོའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་མཉམ་འབྲེལ་
ལྷན་ཚོགས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་
ལས་དོན་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུའུ་རེན་ཨུ་ཡོན་ཏིང་
ཡོན་ཀྲུའུ་ཡིས། ལོ་འདི་དག་རིང་ལམ་ལུགས་
འཛུགས་སྐྱོང་དང་། རྩ་འཛུགས་འཕེལ་རྒྱས།
ཞབས་ཞུ་གསར་གཏོད། སྤྱི་དམངས་ཞུགས་པ་
སོགས་ཀྱི་ཐད་ཀྲུང་གོའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུར་ཡར་
རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས། སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་སྐྱོང་དང་
སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་ཁྲོད་ཀྱི་མེད་དུ་མི་རུང་
བའི་སྟོབས་ཤུགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅེས་
གསུངས་པ་རེད།
ཏིང་ཡོན་ཀྲུའུ་ཡིས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དེ་དང་བླངས་ཞབས་
ཞུའི་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་
རྩ་བའི་གཞི་འཛིན་སར་བརྩིས་ནས། དང་བླངས་
ཞབས་ཞུ་དེ་དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་
ལམ་བུ་གསར་པའི་ཐོག་དེ་བས་བརྟན་པའི་སྒོ་ནས་
སྐྱོད་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཧྥུའུ་ཅན་ཞིང་ཆེན་རི་འཛེག་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་
རི་ཁུལ་རོགས་སྐྱོབ་རུ་ཁག་2001ལོར་བཙུགས་
ཚུན། རོགས་སྐྱོབ་ལས་འགན་ཐེངས་528བསྒྲུབས་
ནས། ཚེ་སྲོག་1770སྲོག་ཉེན་ལས་བསྐྱབས་
ཡོད། རུ་དཔོན་ཀྲུའུ་ཧྲའོ་མིང་དང་རུ་མི་ཚོས་སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་དང་བླངས་སྙིང་སྟོབས་
དར་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་རྒྱུའི་སྐོར་ལ་མྱོང་ཚོར་
ཟབ་མོ་བྱུང་ནས། དཔུང་ཁག་ཁྲོད་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་ངོ་རིས་གསར་པ་ཐོན་པ་དེ་ནི་དང་བླངས་སྙིང་
སྟོབས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་
པའི་གསོན་ཉམས་དོད་པའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་རེད།
ང་ཚོས་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་
དང་བླངས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཀོང་ཤིས་གསོ་རིག་སློབ་ཆེན་གྱི་དགེ་རྒན་
དང་། མཛའ་གྲོགས་འབྲེལ་ཟམ་སྟེ་ཀོང་ཤིས་ལས་
རིགས་སློབ་གསོའི་གསོ་སྦྱོང་ཁམ་ཕུ་ཁྲེར་སྤེལ་བའི་
དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་རུ་ཁག་གི་རུ་དཔོན་ལུའུ་ཡུས་
ཀྱིས། རྒྱལ་སྤྱིའི་དང་བླངས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་
ནས། ངས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིས་བསྟན་པའི་དང་
བླངས་ཞབས་ཞུ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཤེས་དཔལ་ཡར་ཐོན་གྱི་
མཚོན་རྟགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་པའི་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་པའི་ནང་དོན་ལ་མྱོང་ཚོར་ཟབ་མོ་བྱུང་།
སླད་ཕྱིན་ཁམ་ཕུ་ཁྲེའི་ཁྱིམ་ཚང་དབུལ་པོ་དང་གཞོན་
ནུར་རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་མུ་མཐུད་དེ་བྱས་ཏེ་དང་
བླངས་ཞབས་ཞུ་གཞི་རྟེན་དུ་བྱས་ནས། མཛའ་
གྲོགས་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། དམངས་སེམས་གཅིག་
མཐུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་
རེད།
བདེན་དགེ་མཛེས་གསུམ་བརྒྱུད་སྤྲོད་དང་
དྲང་ནུས་བརྒྱུད་སྤེལ་བྱེད་དགོས་ཞེས་པའི་སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་ནང་གི་
མངགས་བཅོལ་ཡི་གེ་ལས་རྒྱ་ཆེའི་དང་བླངས་ཞབས་
ཞུའི་ལས་དོན་པར་འགན་འཁྲི་ལྕི་བ་དང་གཟི་བརྗིད་
ལྡན་པའི་མྱོང་ཚོར་ཟབ་མོ་བྱུང་ཡོད།
སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཁྲེང་ཏུའུ་གྲོང་ཁྱེར་མཐོ་
གསར་ཁུལ་ཨའེ་ཡིའུ་ཅུས་ཟློས་གར་སྤྱི་ཚོགས་ལས་
དོན་ཞབས་ཞུའི་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ཏང་ཀྲི་པུའི་ཧྲུའུ་ཅི་དང་
ལག་བསྟར་ཀྲུའུ་རེན་ཏུའུ་ཚན་ཚན་གྱིས། ངས་རེ་
བ་ཆེན་པོ་དེ་དངོས་དངོས་རྗེན་རྗེན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་
ཏུ་འགྱུར་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། བརྩེ་སེམས་འཆང་བ་
དང་འགན་འཁྲི་ཁུར་ནས་ཞབས་ཞུ་དེ་བས་གནད་
སྨིན་དང་ཆེད་ལས་སུ་འགྱུར་བར་བྱས་ཏེ། མང་
ཚོགས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས། དཀའ་ངལ་དངོས་
ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཏང་གི་ཐུགས་
ཁུར་དང་དྲོ་སྐྱིད་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་
ཡོངས་སུ་རོགས་རེས་མཛའ་གྲོགས་དང་ཡར་བརྩོན་

ཡར་ཐོན་གྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་ཡོང་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་
ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཤིན་ཅང་ཨ་ཐུའུ་ཧྲེན་གྲོང་ཁྱེར་ཧ་ལ་ཅུན་ཤང་
ཤེ་དབྱི་ཐེ་སློབ་ཆུང་གི་མཐའ་སྲུང་སློབ་སྐྱོར་ནུབ་རྒྱུད་
འཆར་གཞིའི་དང་བླངས་པའི་ཞབས་ཞུའི་རུ་ཁག་གི་
རུ་དཔོན་ཡན་ཙེ་ཧྥུང་གིས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་མངགས་བཅོལ་དེས་ང་ཚོའི་སློབ་སྐྱོར་ལས་
དོན་ལ་དེ་བས་ཟབ་པའི་འགན་འཁྲི་དཀྲིས་ཡོད།
མཐའ་མཚམས་སློབ་གསོའི་འཐབ་ས་མདུན་མར་
གཞི་ཚུགས་པའི་ནུབ་རྒྱུད་འཆར་གཞིའི་དང་བླངས་
པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས། ང་ཚོས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་
སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་གཞོལ་དགོས་པར་མ་
ཟད། མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་སྦྲེལ་ཐག་དང་གྲོང་
གསེབ་དར་རྒྱས་ཀྱི་རམ་འདེགས་པར་དེ་བས་འགྱུར་
རྒྱུར་གཞོལ་ནས། དང་བླངས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་
མཐའ་མཚམས་གཞི་རིམ་དུ་གཞི་ཚུགས་ཐུབ་པར་བྱ་
རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
ཕྱོགས་གཅིག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་འབྲེལ་
ཞིང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ཞིང་ཁ་དང་མུ་ཁར་
འབྲེལ་ཡོད། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ཚན་རིག་
ཞིབ་འཇུག་ཁང་དང་སློབ་ཆེན་ནས་ཡོང་བའི་དགེ་
སློབ་ཚོས་ཚན་རྩལ་སྒོ་རའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གྲོང་
གསེབ་ཏུ་གཞི་ཚུགས་ཏེ། ཞིང་སྐྱོར་ཞིང་ཕན་བྱས་
ནས་དཔྱད་རྩོམ་མེས་རྒྱལ་གྱི་ཞིང་ས་གཤིན་པོའི་ཐོག་
བྲིས་ཡོད།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་
འཕྲིན་ཡིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས། ཀྲུང་གོ་ཞིང་
ལས་སློབ་ཆེན་ཐོན་ཁུངས་དང་ཁོར་ཡུག་སློབ་གླིང་གི་
སློབ་མ་དང་། པའེ་ཀྲའེ་ཚན་རྩལ་སློབ་ཆུང་གི་ཡོན་
ཀྲང་ཡིན་པའི་ལིའུ་དབྱི་ཁྲུན་ལ་སེམས་འགུལ་ཆེན་པོ་
ཐེབས་ནས། མི་སྒེར་གྱི་ཕུགས་འདུན་དེ་ཏང་དང་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་གཞག་དང་མཉམ་འདྲེས་ཐུབ་པར་
བྱས་ཏེ། ཤེས་བྱ་ཏན་ཏིག་དང་སྤྲོ་སེམས་ཆེན་པོས་
དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་ནས།
ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་
སྐྲུན་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཧུའུ་པེའི་ཝུའུ་ཧན་དུ་ལེ་ཧྥུང་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་
མཁན་ཁ་ལོ་བ་བཟང་པོའི་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་རུ་
ཁག་གིས་དང་བླངས་པ་ཁྲི་2ལྷག་ཙམ་བསྡུས་ནས།
དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྣ་ཚོགས་ཡུན་རིང་
སྤེལ་ཡོད། དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་རུ་ཁག་གི་
འགན་འཁུར་བ་པའེ་ཧུའེ་ཡའོ་ཡིས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་
ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་གི་དགོངས་
དོན་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱས་ཏེ། ང་ཚོས་དྲོ་སྐྱིད་ཞབས་
ཞུའི་ཁྱབ་རྒྱ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་བཏང་ནས།
མི་དམངས་ཀྱི་དམངས་འཚོར་དེ་བས་ལེགས་པའི་སྒོ་
ནས་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཏེ། མང་ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་
གྱི་སྙིང་ཉེ་ཤོས་དང་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་ཤོས་ཀྱི་སྲུང་སྐྱོང་བ་
ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
དགུན་དུས་ཀྱི་ཉི་འོད་འོག ཀྲེ་ཅང་ཧང་
ཀྲོའུ་ཡི་ཝུའུ་ལིན་ཨ་མ་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་རུ་ཁག་
གི་རུ་མི་ཚོ་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་བསྐྱོད་དེ་ཁྱིམ་
བདག་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་དང་ཁྱིམ་མཚེས་ཀྱི་དུས་
བདེར་སྲུང་སྐྱོང་བྱས་ནས་བརྩེ་བས་ཕྱུག་པའི་སྤྱི་ཚོཊ་
ཀྱི་ལྟ་སྲུང་དྲ་བ་ཞིག་བཙུགས་ཡོད།
ཝུའུ་ལིན་ཨ་མ་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་རུ་ཁག་གི་
རུ་དཔོན་དབྱང་དབྱིང་ཞ་ཡིས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་
རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་ནང་གི་སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་སྐྱོང་
ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་བླང་བྱ་ནི་ང་ཚོའི་ཕྱིས་
འབྱུང་གི་ལས་ཀའི་ཤུགས་རྒྱག་ས་དེ་རེད། རྗེས་
མར་ང་ཚོས་རྒན་གཅིག་གཞོན་གཅིག་སོཊ་དམིགས་
བསལ་ཚོཊ་སྤྱིར་དོ་ཁུར་བྱས་ནས། ཐུགས་ཁུར་
སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་
ཅིག་ཏུ་ཆ་འཕྲིན་ཅན་གྱི་ལས་སྟེགས་ལ་བརྟེན་
ནས། དང་བླངས་ཞབས་ཞུས་རང་འགུལ་ངང་

དགོས་མཁོ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་

ནས། གནད་སྨིན་ནུས་ཆེའི་སྒོ་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་
དཀའ་གནད་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་
རེད།
དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་
ཚོགས་ནི་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་རྒྱ་ཆེའི་དང་
བླངས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་བྱེད་པའི་འབྲེལ་
ཟམ་དང་འབྲེལ་ཐག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གོའི་དང་བླངས་ཞབས་
ཞུ་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་རང་ངོས་ཀྱི་
འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས། འགན་
འཁྲི་ནན་ཏན་བསྒྲུབས་ཏེ་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱ་
གཞག་འདི་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་
སུ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་གསུངས་
གནང་ཡོད།
ཅང་ཤིས་ཞིང་ཆེན་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་
མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་གཞོན་པ་རའོ་
ཅུན་ཧྭ་ཡིས། ང་ཚོས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་མཛུབ་སྟོན་
གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་། རང་ངོས་འཛུགས་
སྐྱོང་ལ་མུ་མཐུད་དེ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། སྣེ་ཁྲིད་
དང་། མཉམ་འབྲེལ། ཞབས་ཞུ། སྐུལ་འདེད་
བཅས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དང་ལས་འགན་ལ་དམ་པོར་
དམིགས་པ། ཞབས་ཞུའི་ཁྱབ་ཁོངས་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ། དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་གཞི་
རིམ་དུ་གཞི་ཚུགས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་
བྱས་ཏེ། དྲོ་སྐྱིད་དངོས་འབྲེལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་
སེམས་ནང་ཟུག་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།
དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱ་གཞག་དབྱར་མཚོ་
རྒྱས་པ་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་སུ་ཕྱིན་པ་དེ་ནི་ཏང་ཨུད་
དང་སྲིད་གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་དེ་བཞིན་འགན་
ལེན་ནུས་ལྡན་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད།
ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ནན་ཐུང་གྲོང་ཨུད་སྤྱི་
ཚོགས་ལས་དོན་པུའི་པུའུ་ཀྲང་ཀྲང་ཧའོ་ཡིས། སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིས་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གི་དང་
བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱ་གཞག་ཁྲོད་ཀྱི་ནུས་པ་འདོན་
སྤེལ་བྱ་རྒྱུའི་ཐད་བླང་བྱ་ཁ་གསལ་བཏོན་གནང་
ཡོད། ང་ཚོས་སྤྱི་འདོམས་མཐུན་སྦྱོར་ལ་ཤུགས་
སྣོན་རྒྱག་པ་དང་། ཕྱོགས་ཁག་གི་ཐོན་ཁུངས་བསྡུ་
སྒྲིལ་བྱེད་པ། ཏང་ཡོན་གྱི་དཔེ་སྟོན་དང་ཆེད་ལས་
སྐུལ་ཁྲིད་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྱབ་ཚད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་སུ་དང་
བླངས་ཞབས་ཞུའི་ནང་ཞུགས་རྒྱུར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་
པའི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཧུར་ཐག་གཏོད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
གསུངས་པ་རེད།
མི་རིང་བའི་གོང་གྲོལ་བའི་རྒྱལ་ཡོངས་ལུས་
རྩལ་འགྲན་ཚོགས་སྐབས་བཅོ་ལྔ་པའི་ཐོག་མཚོ་ཕག་
ཆུང་ཆུང་གི་དང་བླངས་པ་ཚོས་ཆེད་ལས་ཞབས་ཞུ་
དང་སྤྲོ་སེམས་ཆེན་པོས་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་
གོའི་གཞོན་ནུའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་མངོན་
པར་བྱས་ཡོད།
མཚོ་ཕག་ཆུང་ཆུང་གི་དང་བླངས་པ་ཧྭ་ནན་
ཞིང་ལས་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ཁྲེན་དབན་ཤིན་
གྱིས། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིའི་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ཡིག་
ནི་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་སྐུལ་ལྕག་ཅིག་ཡིན་ལ།
མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་དུང་བརྡ་ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་ཡིན།
ང་ཚོས་མུ་མཐུད་དེ་ཆེད་ལས་དང་སྦྱངས་པའི་ཤེས་
བྱར་བརྟེན་ནས་དུས་རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་ལན་
འདེབས་པ་དང་། དངོས་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་ལེ་
ཧྥུང་གི་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པ། ལང་
ཚོའི་བདག་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་
ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་ཆེད་
སྟོབས་ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་བ་བཅས་བྱ་རྒྱུ་
ཡིན་ཞེས་བཤད།
（ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་ཟླ་
11ཚེས་29ཉིན་འབྱོར་བའི་གློག་འཕྲིན）
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

དུས་རབས་གསར་པ་དང་རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པར་འབད་འབུངས་བྱས་ནས་བདེན་དགེ་མཛེས་གསུམ་བརྒྱུད་སྤེལ་དང་དྲང་ནུས་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）གྲངས་རིག་ཅན་གྱི་
འཕེལ་ཕྱོགས་དང་བསྟུན་པའི་གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་
ཞིག་རེད། ཆེད་ཁུལ་གྱིས་ཞབས་ཞུའི་ཕན་ནུས་ཆེ་
རུ་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་ནས་གསར་གཏོད་ཀྱི་ནུས་པ་
མང་པོ་བཏོན་པ་སྟེ། གཅིག་ནས་རིག་ནུས་མི་སྣའི་
མི་བཟོས་འབྲི་གཡག་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་ནས་རིག་
ནུས་ཀྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་རྣམ་པ་ཀུན་གྱི་ཞབས་ཞུའི་
ཁྲིད་སྟོན་མངོན་འགྱུར་བྱས་ཏེ། ལས་བཟོ་བར་དུས་
དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བཟོ་ཚོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་ཐོབ་པ་
དང་། གཉིས་ནས་གྲོང་ཁྱེར（ས་ཁུལ）བཟོ་ཚོགས་
ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་འཕྲིན་ལམ་བསྐྲུན་ནས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་
ཐོན་ཁུངས་བསྡུ་སྒྲིལ་དང་གཅིག་འཐུས་རྣམ་པའི་ཆ་
འཕྲིན་གྱི་སྒོ་མོ་བཏོད་དེ་ཞབས་ཞུའི་མཐའ་མའི་
འགག་གནད་སེལ་བ། གསུམ་ནས་ཚོགས་མིའི་སྐར་
གསོག་མ་ལག་དང་སྐར་གསོག་ཚོང་གྲོང་བཙུགས་ནས་
དྲང་ཕྱོགས་ལ་སྐུལ་ལྕག་བྱས་པ་བརྒྱུད་ལས་བཟོ་བ་
ཞུགས་སེམས་དང་ཐོབ་སྣང་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། གཞན་
ཡང་ཆེད་ཁུལ་གྱིས་ད་དུང་ས་ཁོངས་སྒྲོལ་བའི་ཀུན་
ཕན་ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་བཏོད་དེ། བོད་ལྗོངས་དང་

ཁྲེང་ཏུའུ་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་ཕན་ཚུན་སྦྲེལ་མཐུད་
ཐུབ་པར་བྱས་ནས་ལས་བཟོ་བར་དངོས་དངོས་རྗེན་
རྗེན་གྱི་འཛད་སྤྱོད་གཟིགས་སྐྱོང་དང་སྟབས་བདེ་
ལོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་རེད།
བྱེད་སྒོའི་ནང་ད་དུང་ཀུན་ཕན་ཞབས་ཞུའི་
མཉམ་ལས་སྒྲིག་གཞིའི་འདོད་མཐུན་མཉམ་ལས་ཀྱི་
གྲོས་མཐུན་ལ་མིང་རྟགས་འགོད་པའི་མཛད་སྒོ་
འཚོགས་ནས་ཁེ་ལས་མང་པོའི་འཐུས་མིས་གན་རྒྱ་
བཞག་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ལས་བཟོ་བའི་
ཀུན་ཕན་འབྱུང་ཁམས་ཁུལ་སྔར་བས་འཐུས་སྒོ་ཚང་
དུ་ཕྱིན་པ་མཚོན་ཡོད། ཆེད་ཁུལ་ལ་སྤྱོད་འགོ་
ཚུགས་པ་དེ་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ལས་བཟོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་
དམ་ཟབ་བྱེད་པའི་སྦྲེལ་ཐག་གསར་པ་དང་བཟོ་
ཚོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་སྒུལ་
ཤུགས་གསར་པར་གྱུར་ནས་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་
བཟོ་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་བྱ་གཞག་དུས་རབས་གསར་
པའི་སྐས་རིམ་གསར་པར་སླེབས་པའི་རམ་འདེགས་
ཐུབ་རྒྱུ་རེད།
（བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བོད་ལྗོངས་སུ་ལས་བཟོ་བའི་ཁྱིམ་གཞིས་ཞེས་པའི་ APPདངོས་སུ་སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཞིབ་ཚགས་ཅན་གྱི་
སྟོན་ཕྱོགས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ཕར་ཆིན་རྒྱག་པའི་
སྙིང་རུས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་དེ་རགས་
ལས་ནས་ཞིབ་ཚགས་ཕྱོགས་སུ་བསྒྱུར་འགྱུར་སྐུལ་
འདེད་བཏང་སྟེ། དོ་དམ་ལ་དེ་བས་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པ་
དང་། གྲོང་མིའི་འཚོ་བར་དེ་བས་སྤུས་ཚད་ལྡན་པ་
ཡོང་བར་བྱེད་དགོས། མཉམ་སྐྲུན་དང་། མཉམ་
བཅོས། མཉམ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཧུར་ཐག་
གཏོད་པ་དང་། སྒྲིག་སྲོལ་དང་ལམ་སྲོལ་གསར་
གཏོད་བྱེད་པ། དེའི་ནང་ཞུགས་པའི་ལས་སྟེགས་
སྐྲུན་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོ་དང་། སྤྱི་
ཚོགས་རྩ་འཛུགས། རྒྱ་ཆེའི་གྲོང་མི་བཅས་གྲོང་ཁྱེར་
བཅོས་སྐྱོང་ནང་ཞུགས་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་ཧུར་ཐག་བྱས་
ནས་མི་ཚང་མས་དེའི་ནང་ཞུགས་པ་དང་། མི་ཚང་
མས་འགན་འཁྲི་འཁུར་བ། མི་ཚང་མས་ལོངས་སུ་
སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་པར་

བྱེད་དགོས་པའི་ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
ཀྲའོ་ཧུའེ་ཉན་གྱིས་ཁོངས་མིའི་ཚན་པ་ཁག་
གིས་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་དེ་གྲོང་ཨུད་དང་གྲོང་ཁྱེར་
སྲིད་གཞུང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་གཅིག་གྱུར་
ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། 2026ལོའི་ལས་ཀའི་
དམིགས་ཚད་དང་གཙོ་གནད་ལས་འགན་ཇུས་འགོད་
ནན་ཏན་བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་ལས་ཀའི་
ཇུས་གཞི་བཟོ་བ། འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པ་དང་
གསར་གཏོད་བྱེད་ཕོད་པ། བཅོས་སྒྲིག་གི་རྣམ་པ་
གསར་པ་ཧུར་ཐག་གཏོད་པ། ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་
ལས་ཀའི་ཞན་ཆ་གསབ་པ། གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ཞིབ་
ཚགས་ཅན་དང་། རིག་ལྡན་ཅན། ཚད་ལྡན་ཅན་
བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་མཐོ་རུ་གཏོང་
བ་བཅས་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པ་
གསར་པ་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་
གནང་བ་རེད། （ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཨུད་གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ཨུ་ལྷན་གཞུང་དོན་ཁང་གི་2025 ལོའི་ལས་ཀའི་ཕྱོགས་བསྡོམས་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་
གསར་པ་གཏོད་པའི་འཐབ་ཇུས་ཀྱི་གོ་སྐབས་གལ་
ཆེན་ཞིག་རེད། 2024ལོར། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་
ཚོགས་འཛད་རྫས་སིལ་ཚོང་བསྡོམས་འབོར་སྒོར་དུང་
ཕྱུར་459.36ཟིན་པ་དེས་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་
བཟུང་ཡོད། དྲ་རྒྱའི་ཕྱིར་ཚོང་དངུལ་འབོར་སྒོར་
དུང་ཕྱུར་264.97ཟིན་ནས་བརྒྱ་ཆ་35.94འཕར་བ་
དེས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་87.05བཟུང་
ཡོད། འཛད་སྤྱོད་ཆ་འགྲིག་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་
9.2སྐུལ་སྤེལ་བཏང་བ་དང་། འཛད་སྤྱོད་སྒོར་དུང་
ཕྱུར་89.77སྐུལ་ཁྲིད་བྱས་ཡོད། འདས་ཟིན་པའི་
ལོ་གཅིག་ལ་ཕྱིར་མིག་བལྟས་ཚེ། གྲུབ་འབྲས་
གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་དང་འཛད་སྤྱོད་དེ་དཔལ་འབྱོར་
འཕར་རྒྱུར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་སྒུལ་ཤུགས་གཙོ་བོར་
གྱུར་ཡོད།
འབྱུང་འགྱུར་ལ་རྒྱང་ལྟ་བྱེད་སྐབས། ལྷ་ས་
གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཞི་ཅིན་ཕིང་
གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཛུབ་ཁྲིད་
དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས། ཏང་གི་སྐབས་
ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
བཞི་པའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་གཏིང་
ཟབ་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ། ད་ཐེངས་ཀྱི་འཛད་སྤྱོད་
ཀྱི་ལས་རྣམ་གསར་པ་དང་། དཔེ་དབྱིབས་གསར་
པ། རྣམ་པ་གསར་པ་བཅས་ཀྱི་ཚོད་ལྟའི་གྲོང་ཁྱེར་

ལ་བདམས་ཐོན་བྱུང་བ་དེ་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་
ཏེ། འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤུས་ཚད་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་
དང་རྒྱ་སྐྱེད་ལ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྐུལ་འདེད་
བཏང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་གཏོད་རྒྱུ་
རེད།
གྲོང་ཁྱེར་ཚོང་དོན་ཅུས་ཁྲོམ་རའི་མ་ལག་
འཛུགས་སྐྲུན་ཁོའོ་ཡི་ཁོའོ་ཀྲང་ལི་ནའེ་ཤོན་གྱིས་ད་
རེས་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོད་
ལྟའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་བདམས་ཏེ་ཚད་གཞི་མཐོན་པོའི་
སྒོ་ནས་ལྷ་སའི་དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་སྒུལ་ཤུགས་ཆེན་
པོ་བསྣན་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་འགོ་འཛུགས་ས་གསར་
པར་བརྩིས་ནས་རྒྱ་ཆེའི་ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོར་ཁྲིད་སྟོན་
ཧུར་ཐག་བྱེད་པ་དང་། འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་རྣམ་
གསར་པ་དང་། དཔེ་དབྱིབས་གསར་པ། རྣམ་པ་
གསར་པ་བཅས་ཀྱི་སྔོན་དཔག་བཀོད་ཇུས་ལ་དམིགས་
ནས་ཚད་ཤིང་གི་དཔེ་སྟོན་ནུས་པ་ལྡན་པའི་སྤུས་
ལེགས་རྣམ་གྲངས་ཁག་གཅིག་ཐུན་མོང་ཐོག་ཇུས་
འགོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཡོངས་བསྒྲགས་མཇུག་འགྲིལ་
རྗེས། ང་ཚོས་འཕྲལ་དུ་རྣམ་གྲངས་འཚོལ་བསྡུའི་
ལས་དོན་སྤེལ་ནས་ལས་རིགས་ཁག་དང་མཉམ་དུ་ལྷ་
སར་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མཐོ་ས་གསར་པ་བཏོད་དེ་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་རྩོམ་ཆེད་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་
མདུན་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（བུ་ཆུང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་འདི་ཉིད་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་རྣམ་གསར་པ་དང་དཔེ་དབྱིབས་གསར་པ་རྣམ་པ་གསར་པ་བཅས་ཀྱི་ཚོད་ལྟའི་གྲོང་ཁྱེར་ལ་བདམས་པ།

（པར་ངོས་གསུམ་པར་མཐུད）དེ་བཞིན་དབྱིབས་
རྩིས་དཔེ་ཚོང་ཁང་གིས་བོད་བཟོའི་རི་མོ་དང་དེང་
རབས་ཇུས་འགོད་མཉམ་འདྲེས་བྱས་ཡོད། སྦྱིན་
བདག་གིས་ཀློག་པ་པོ་དཔེ་ཀློག་གི་དབྱིངས་སུ་ཡོངས་
སུ་ཚུད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ནི་ངའི་བློ་ཡིད་ཚིམ་ཤོས་དེ་
ཡིན་ཞེས་བཤད།
ལྟེ་བའི་དཔེ་གྲོང་གི་དཔེ་ཀློག་གི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་
ནས་ཁྱད་ལྡན་དཔེ་ཚོང་ཁང་གི་ལྷིང་འཇགས་དང་དྲོ་

སྐྱིད་བར་དང་། བོད་ཀྱི་གསུང་རབ་བསྟན་བཅོས་
ནས་དེང་རབས་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་རྩེ་གྲའི་བར་བཅས་
དཔེ་ཀློག་གི་རྣམ་པ་དེ་ལྷ་སའི་མི་སེམས་འགུལ་བའི་
རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། མི་དེ་བས་མང་བས་དཔེ་
དེབ་ཁྲོད་ནས་འཛམ་གླིང་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས།
གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡང་དཔེ་
ཀློག་གི་ཁྲོད་ནས་ཇེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）