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་ཕུར་བུ།

2025ལོའི་ཟླ་12ཚེས་4
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། ཉེ་
ཆར། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་དྲིལ་
བསྒྲགས་པུའུ་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་
ལུགས་ཁྱབ་གདལ་གཞུང་དོན་ཁང་གིས་
མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་གཙོ་གཉེར་བྱས་པའི་རང་
སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་སྐབས་དང་པོའི་སྐལ་བཟང་མེ་
ཏོག་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་གདལ་སྒྲོག་འགྲེལ་
པའི་འགྲན་བསྡུར་གྱི་མཐའ་བསྡུར་ལྷ་སར་
བྱས་པ་རེད། ཐོག་མའི་འགྲན་བསྡུར་དང་
བསྐྱར་མའི་འགྲན་བསྡུར་ཁྲོད་རིམ་པ་བཞིན་
བདམས་ཐོན་བྱུང་བའི་བདམས་ཐོན་པ་20
ཡིས་ལས་སྟེགས་གཅིག་གི་ཐོག་འགྲན་བསྡུར་
བྱས་མཐར་མི་10རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་སྐབས་
དང་པོའི་སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག་གི་ཁྲིམས་ལུགས་
ཁྱབ་གདལ་སྒྲོག་འགྲེལ་པར་བདམས་ཐོན་
བྱུང་བ་རེད།

འགྲན་བསྡུར་བྱ་ཡུལ་དུ་རྣམ་པ་འཁྲུག་

ཆ་དོད་ཅིང་། བདམས་ཐོན་པ་ཚོས་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་དགོངས་པར་དམིགས་
ནས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་མི་དང་ཉེ་འགྲམ་གྱི་བྱ་བར་
བརྟེན་ནས་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱས་པ་རེད།
གསོན་ཉམས་དོད་པའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་གཏམ་
རྒྱུད་དང་། ཞིབ་ཕྲའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་གྱོད་
དཔེ་རེ་རེ། སྤྱི་མཚན་དུ་གྱུར་པའི་བཅའ་
ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ཚན་བཅས་ནི་གོ་བདེ་ཞིང་ཤེས་
སླ་བའི་སྐད་ཆར་བསྒྱུར་བ་དང་། བྱ་བ་ཆུང་
ཙག་ནས་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་འགྲེལ་བཤད་
རྒྱག་པ། གཏམ་རྒྱུད་ཆུང་ངུའི་ཐོག་ནས་
དུས་རབས་ཆེན་མོ་མཚོན་པར་བྱེད་པ།
གཏམ་བཤད་དེ་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་
འདྲིས་ཆེ་ལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུཊ་ལྡན་པ་
བཅས་ཡོད། དཔྱད་འདེམས་པས་སྒྲོག་
འགྲེལ་གྱི་ནང་དོན་དང་། སྐད་ཆ་ཤོད་

སྟངས། རྣམ་འགྱུར། རྣམ་པ་གསར་

གཏོད། རྒྱབ་ལྗོངས་བེད་སྤྱོད། དུས་ཚོད་
ཚོད་འཛིན་སོཊ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདམས་ཐོན་
པར་སྐར་མ་བརྒྱབ་ཡོད།
མངའ་རིས་ས་ཁུལ་ཧྲན་ཤིས་ཚོད་ལྟའི་
སློབ་ཆུང་གི་བསྟན་འཛིན་ལྷ་མཚོས་ཨང་དང་
པོ་བླངས་ཤིང་། ཁོ་མོས་དེ་སྔ་བཅའ་
ཁྲིམས་དང་རང་ཉིད་ཐག་རིང་པོ་ཡོད་པའི་
སྣང་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ད་ཆ་བཅའ་
ཁྲིམས་ནི་འཚར་ལོངས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་
མཁན་རྩེ་གྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་། ཁོ་
མོས་མུ་མཐུད་སློབ་གྲྭའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་
གདལ་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བྱས་
ནས་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་རྣམ་པས་
ཁེངས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་འགྲན་བསྡུར་གྱི་དམིགས་
ཡུལ་ནི་སྐད་གྲགས་ཆོད་པ་དང་། ཁྱབ་

གདལ་གཏོང་སླ་བ། དགའ་བསུ་ཐོབ་པ་
བཅས་ཀྱི་གཞི་རིམ་གྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཁྱབ་
གདལ་སྒྲོག་འགྲེལ་རུ་ཁག་ཁག་གཅིག་བཏོད་
དེ་འགྲན་བསྡུར་ལ་བརྟེན་ནས་དྲིལ་བསྒྲགས་
ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་བརྒྱུད། ལྗོངས་
ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་
ཁྲིམས་བཀུར་དང་། ཁྲིམས་སྦྱོང་།
ཁྲིམས་སྲུང་། ཁྲིམས་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཐུན་
མོང་གི་ངོས་འཛིན་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་བྱ་
བ་སྒྲུབ་སྐབས་ཁྲིམས་ལྟར་སྒྲུབ་པ་དང་།
གནས་ཚུལ་འཕྲད་སྐབས་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་
བརྟེན་དགོས་པ། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་
བྱེད་སྐབས་བཅའ་ཁྲིམས་སྤྱོད་པ། འགལ་
བ་སེལ་སྐབས་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བརྟེན་དགོས་
པ་བཅས་ཚང་མའི་ཐུན་མོང་གི་ངོས་འཛིན་
དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་རྟོགས་སུ་གྱུར་ཡོད།
（ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་སྐབས་དང་པོའི་སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་གདལ་སྒྲོག་འགྲེལ་པའི་འགྲན་བསྡུར་གྱི་མཐའ་བསྡུར་བྱས་པ།
ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་
སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་
གསལ། ཉེ་ཆར། བོད་རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གིས་ལས་ཐོག་
ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་
ནས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དོག་སྡེ་ཁྲོམ་གཞུང་
གསང་ཡིབ་སྡེ་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་དེ་དང་
བླངས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་
ནས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
མཉམ་དུ་གཏད་ཅེས་པ་གཙོ་དོན་དུ་
བྱས་པའི་དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན་པ་དང་ཞལ་
འདེབས་འབུལ་བའི་དང་བླངས་ཞབས་
ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ནས་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་12·5རྒྱལ་སྤྱིའི་དང་བླངས་
པའི་ཉིན་མོར་བསུ་བ་ཞུས་པ་རེད།
བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད། ཏང་ཡོན་ལས་
བྱེད་པ་ཚོས་གྲ་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་བྱས་པའི་
བྱིས་པའི་དཔེ་དེབ་དང་། རི་མོའི་ཡོ་
བྱད། དཔེ་ཁུག་དང་ཡིག་ཆས་སོགས་
དངོས་ཟོག་དག་གསང་ཡིབ་སྡེ་ཁུལ་གྱི་
བྱིས་པ་མངགས་བཅོལ་དོ་དམ་སུའོ་ལ་
ཞལ་འདེབས་བརྒྱབ་ནས་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཕྲུ་གུ་
ཚོར་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཐུགས་ཁུར་དང་
རོགས་རམ་ཏན་ཏིག་བྱས་པ་རེད།
ཞལ་འདེབས་འབུལ་བའི་མཛད་
སྒོ་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས། རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གི་ཏང་ཡོན་

ལས་བྱེད་པ་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་མི་
སྣས་མངགས་བཅོལ་དོ་དམ་སུའོ་ཡི་ད་
ལྟའི་གནས་ཚུལ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
དམིགས་ནས་བཞུགས་མོལ་སྤེལ་རེས་
བྱས་པ་རེད། སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་མི་
སྣས་མངགས་བཅོལ་དོ་དམ་སུའོ་ཡི་
འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་དེ་
བཞིན་རྗེས་མཐུད་གཉེར་སྐྱོང་གི་འཆར་
འགོད་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་དང་། རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གི་ཏང་ཡོན་
ལས་བྱེད་པས་རང་ངོས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་
ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། མངགས་བཅོལ་
དོ་དམ་སུའོ་ཡི་ཚད་ལྡན་དོ་དམ་དང་།
སྒྲིག་བཀོད་འཐུས་ཚང་། ཞབས་ཞུ་
ལེགས་གཏོང་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལག་ལེན་
བསྟར་འཐུས་ཀྱི་གྲོས་འགོ་བཏོན་ནས་སྡེ་
ཁུལ་གྱི་སྤྱི་པའི་རིག་གནས་སྒྲིག་བཀོད་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་བློ་གྲོས་དང་སྟོབས་
ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་ཕུལ་བ་རེད།
རྗེས་མར། བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་
ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གིས་བཅའ་སྡོད་བྱ་
ཡུལ་སྡེ་ཁུལ་དང་མཉམ་འགུལ་བྱེད་ཤུཊ་
མུ་མཐུད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་
དང་། མང་ཚོཊ་ཀྱི་དགོས་མཁོར་དམ་
པོར་དམིགས་པ། དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་
རྒྱ་ཁྱབ་ངང་སྤེལ་བ་བཅས་བྱས་ནས་དང་
བླངས་པའི་སྙིང་སྟོབས་དེ་མཛེས་སྡུག་
ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོཊ་མཉམ་སྐྲུན་བྱེད་པའི་
འཕེལ་རིམ་ཁྲོད་མུ་མཐུད་འོད་སྣང་དང་
ནུས་པ་འདོན་ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་རེད།
（བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་འཛིན་ཐིང་གིས་གསང་ཡིབ་སྡེ་ཁུལ་དུ་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ལ་སྒོ་འཁྱཊ་
རོམ་སོགས་ལས་ལོ་ངོ་དུང་ཕྱུར་མང་པོའི་
གནའ་བོའི་ཉམས་སྣང་མངོན་གྱི་འདུགགནམ་མཚོ་ཕྱུག་མོ་དང་། ཡར་འབྲོག་གཡུ་
མཚོ། ཕུ་མ་གཡུ་མཚོ་སོགས་སྦས་ཡུལ་ལྟ་
བུའི་འཁྱགས་རོམ་དང་མཚེའུ་ཚང་མ་བོད་
ལྗོངས་ཀྱི་གངས་འཁྱགས་ཡུལ་སྐོར་འཕེལ་
རྒྱས་གཏོང་བའི་དགེ་མཚན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་
ལ་དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པའི་
བཀྲག་མདངས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། བོད་ལྗོངས་
ཀྱི་གངས་འཁྱགས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཚ་རླབས་
འཕྱུར་ཤུགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་
ཡོད། ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་དང་ལྷ་ཁ་གྲོང་
ཁྱེར་སོགས་ཀྱིས་གངས་ཤུད་དང་།
འཁྱགས་ཤུད། ཁ་བའི་མཛེས་ལྗོངས་ལ་
གཟིགས་པ་སོགས་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཡུལ་
སྐོར་ཐོན་རྫས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ནས་ཡུལ་
སྐོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་ལེན་བྱེད་པར་
ཡོང་བའི་ཡིད་དབང་བཀུག་ཡོད། ཀོང་
ཏུང་ནས་ཡོང་བའི་མཁྱེན་ལྡན་མ་ཚའོ་ལགས་
ཀྱིས་ཆུ་ཚན་ནང་བསྡད་དེ་ཁ་བའི་མཛེས་
ལྗོངས་དང་བརྗིད་ཆགས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
འཁྱགས་རོམ་ལ་བལྟས་ན། ངོ་མ་ཡིད་
དབང་འཕྲོག་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད།
ཁོང་གིས་བོད་ལྗོངས་ནས་པར་བླངས་པའི་ཁ་
བའི་མཛེས་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་པར་དེ་དྲ་ཐོག་ཏུ་
མཉམ་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་མོས་བསྟོད་མང་པོ་ཐོབ་
པ་དང་གྲོགས་པོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་དེ་
མཐོང་རྗེས་དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་ལ་
ངེས་པར་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཤོད་ཀྱི་འདུག་
ཅེས་བཤད།
ད་ལྟ། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་གངས་
འཁྱགས་ཡུལ་སྐོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ས་མཐོའི་
ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་གངས་འཁྱགས་ཀྱི་ཉམས་
སྣང་གིས་ཡུལ་སྐོར་བའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་
པར་བྱེད་ཅིང་། གྲང་འཁྱགས་ཀྱི་ཐོན་
ཁུངས་དེ་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་
བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་
ཡོད། དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་
པའི་སྤུས་རྟགས་ལའང་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་
ཡུལ་སྐོར་བས་ཉིན་བཞིན་ཁས་ལེན་དང་
གདེང་འཇོག་བཟང་པོ་ཐོབ་བཞིན་ཡོད།

གནའ་གྲོང་དུ་ལས་རྣམ་གསར་པ་
མངོན་པ།

མགོ་བོ་ཅུང་ཙམ་དམའ་རུ་ཐོངས་
དང་། མགོ་བོ་དེ་ཙམ་དཀྱོག་ཙམ་གྱིས་
དང་། ཡག་པོ་བྱུང་སོང་། བར་སྐོར་དུ་
བོད་རིགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱོན་ཆས་གྱོན་པའི་
བུ་མོ་ཞིག་གིས་པར་ལེན་པའི་བཤད་པ་ལྟར་
ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་སྟོན་བཞིན་
ཡོད། པར་ལེན་གྱི་བར་གསེང་དུ་གསར་
འགོད་པས་གླེང་མོལ་བྱས་ཏེ་ཁོང་གི་རུས་
མིང་སུའུ་ཡིན་པ་དང་ཨན་ཧུའེ་ཧོ་ཧྥེ་ནས་
ཡོང་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་། ལོ་རེའི་
འཁོར་ཞག་གི་དུས་ཚོད་བེད་སྤྱད་དེ་ཡོང་
འདོད་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ས་ཆ་སྟེ་བོད་ལྗོངས་སུ་ཡུལ་
སྐོར་བྱེད་པར་ཡོང་བ་རེད། མཁྱེན་ལྡན་མ་
སུའུ་ལགས་ཀྱིས་ད་ལྟའི་དུས་ཚིགས་འདི་ནི་
ཡུལ་སྐོར་བ་ཉུང་བའི་དུས་ཚིགས་ཤིག་ཡིན་
སྙམ་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བསམ་ཡུལ་
ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་ཡུལ་སྐོར་བ་ཧ་ཅང་

མང་པོ་འདུག ད་དུང་བཟའ་བཏུང་
དང་། སྡོད་གནས། འགྲིམ་འགྲུལ་
བཅས་ཚང་མར་གཟིགས་སྐྱོང་སྲིད་ཇུས་
ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་བས་དངུལ་མི་
ཉུང་བ་ཞིག་གྲོན་ཆུང་ཐུབ་སོང་ཞེས་བཤད་
པ་རེད།
མཁྱེན་ལྡན་མ་སུའུ་ལགས་ཀྱིས་
གསུངས་པའི་གཟིགས་སྐྱོང་སྲིད་ཇུས་ནི་ཟླ་
འདིའི་ཚེས་1ཉིན་ནས་འགོ་ཚུགས་པའི་
དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པའི་ཁྲོམ་
རའི་སྐུལ་འདེད་བྱེད་སྒོ་ཐེངས་བརྒྱད་པ་དེ་
རེད། བྱེད་སྒོ་སྤེལ་རིང་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་
ཚུད་པའི་བོད་ཀྱི་Aརིམ་པའི་ཡུལ་སྐོར་
མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ（དགོན་སྡེའི་མཛེས་ལྗོངས་
ཁུལ་ཕུད）ཚང་མ་ཡུལ་སྐོར་བར་སྤ་སེ་མི་
དགོས་པར་སྒོ་ཕྱེས་ཡོད། གཞན་ཡང་ཡུལ་
སྐོར་ལས་དོན་ཁང་དང་ཡུལ་སྐོར་རླངས་
འཁོར་གྱི་འགྲུལ་སྐྱེལ་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཀྱང་གོང་
ཚད་འགན་གཙང་ལེན་པ་དང་། གནམ་གྲུ་
གླ་བ། ཆེད་སྤྱོད་མེ་འཁོར་བཅས་ཀྱི་སྲིད་
ཇུས（གསབ་དངུལ）ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཆོག་གི་
ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ལྷ་སར་ཡུལ་
སྐོར་ལ་ཡོང་ནས་བར་སྐོར་དང་ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་
ལའི་ཐང་ཆེན་དུ་བོད་ཆས་གྱོན་ནས་པར་
ལེན་བྱེད་པ་དེ་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་ལ་ཡོང་
མཁན་ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ངེས་པར་
དུ་བརྒྱུད་དགོས་པའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྟེགས་བུའི་
ཐོག་བོད་ཆས་དངོས་བྲིས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཐ་
སྙད་ལྟ་ཀློག་བྱེད་ཚད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་མི་
མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་པར་ལེན་
དང་དངོས་བྲིས་བྱས་པའི་ཉམས་མྱོང་མཉམ་
སྤྱོད་བྱས་ཏེ་དྲ་གྲོགས་དབར་སྤེལ་རེས་དང་
གྲོས་བསྡུར་བྱ་རྒྱུར་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
མཁྱེན་ལྡན་མ་སུའུ་ལཊ་ཀྱིས་ཁ་སང་ཕྱི་
དྲོ་ལྷ་སར་སླེབས་པ་དང་། དེ་རིང་སྔ་དྲོ་ཕོ་
བྲང་པོ་ཏ་ལར་སྐོར་བ་བརྒྱབ་རྗེས་བར་སྐོར་དུ་
པར་རྒྱག་པར་ཡོང་བ་ཡིན། དྲ་ཐོག་ནས་མི་
གཞན་གྱི་འདྲ་པར་མཐོང་སྐབས་དངོས་ནས་
ཧང་སངས་བྱུང་། དེ་མ་ཐག་དྲ་ཐོག་ནས་
པར་རྒྱག་ཁང་ཞིག་སྔོན་མངཊ་བྱས་པ་
དང་། དེ་གར་འབྱོར་རྗེས་འཕྲལ་མར་མཛེས་
བཟོ་བྱས་ནས་པར་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ལྷ་སའི་བར་སྐོར་ནི་གཙུག་ལག་ཁང་
ལ་དམིགས་ནས་ཆགས་པའི་ཁྲོམ་གཞུང་ཞིག་
ཡིན་ཞིང་རིང་ཚད་ལ་སྤྱི་ལེ་1ཙམ་ཡོད། ད་
ཆ་ཁྲོམ་གཞུང་དེར་ལོ་ལྟར་ཡུལ་སྐོར་བ་མང་
པོ་ཡོང་གི་ཡོད། མཁྱེན་ལྡན་མ་སུའུ་ལགས་
ཀྱི་པར་ལེན་མཁན་ཁྲུན་ཡུས་ཀྱིས་བོད་ཆས་
པར་ལེན་ཁང་ཞིག་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་
ཡོད། ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་མངགས་ཐོ་དཀྱུས་
མའི་རིན་གོང་ནི་སྒོར་399ཡིན། ཡུལ་སྐོར་
བ་མང་བའི་དུས་སུ་ཆ་སྙོམས་ཉིན་རེར་
མངགས་ཐོ་དྲུག་ཅུ་བདུན་ཅུ་ལེན་རྒྱུ་ཡོད།
ད་ཆ་ཉིན་རེར་མངགས་ཐོ་30ལྷག་ཙམ་
ཡོད། ལོ་ཤས་གོང་བར་སྐོར་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་
ཚོང་ཁང་ཞིག་བོགས་མར་བླངས་ནས་པར་
ལེན་ཁང་བཙུགས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་བླ་
བྲང་རྙིང་པའི་རྟ་ར་སྒོ་རའི་ནང་སྤོས་པ་
ཡིན། ད་ཆ་སྒོ་རའི་ནང་པར་ལེན་ཁང་
བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དག་མིང་དོན་
མཚུངས་པའི་པར་ལེན་ཁང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་

ཅེས་བཤད། ཁྲུན་ཡུས་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་
པར་གཞིགས་ན། པར་ལེན་ཞབས་ཞུ་ཚད་
ལྡན་དུ་གཏོང་ཆེད། 2023ལོའི་ཟླ་7པར་
ས་གནས་དེ་གའི་པར་ལེན་ཁང་100ལྷག་
ཙམ་གྱིས་བར་སྐོར་ཁྲོམ་གཞུང་གི་པར་ལེན་
ལས་རིགས་མཐུན་ཚོགས་བཙུགས་ཤིང་།
མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་འོག་ཚང་མའི་
ཞབས་ཞུ་སྔར་བས་ཚད་ལྡན་དུ་ཕྱིན་ནས་
ཡུལ་སྐོར་བའི་པར་ལེན་ཉམས་ལེན་ལེགས་སུ་
ནུས་ལྡན་བྱུང་ཡོད།

ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་རྒྱུན་མཐུད་
ངང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་བཏང་བ།

དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པའི་
སྐད་གྲགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་
དང་བསྟུན་ནས་བོད་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་ས་
ཁུལ་ཁག་གིས་ཀྱང་རང་ངོས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་
དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་པའི་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་རྫས་གསར་གཏོད་
བྱས་ཡོད།
ཟླ་11ཚེས་12ཉིན། ཧྲང་ཧའེ་བོད་
སྐྱོར་ཡུལ་སྐོར་གྱི་དགུན་དུས་གཞིས་རྩེར་ཡུལ་
སྐོར་བྱེད་པའི་འགན་གཙང་བླངས་པའི་
གནམ་གྲུ་ཐོག་མ་གཏོང་འགོ་ཚུགས་པ་
དང་། ཧྲང་ཧའེ་ཡི་ཡུལ་སྐོར་བ་102ཀྱིས་
དུས་ཡུན་ཉིན་9ཡི་གླིང་སྣེའི་གཞིས་རྩེར་
དགུན་དུས་རི་རྩེར་སྐྱོད་ཅེས་པའི་གཙོ་དོན་
འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། ཟླ་
11ཚེས་13ཉིན། དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་
སྐོར་བྱེད། རིག་ལྡན་འཁོར་གཏོང་ལྷ་ས་
ཞེས་པའི་2025ལོའི་ཀྲུང་གོའི（ལྷ་
ས）གྲངས་འཛིན་ཅན་གྱི་འཁོར་གཏོང་ཡུལ་
སྐོར་འདུ་ཚོགས་ཀྱི་རླངས་འཁོར་སྤྲོད་པའི་
མཛད་སྒོ་ཡུན་ནན་ཁུན་མིང་དུ་འཚོགས་
ཤིང་། རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་ཁག་ནས་ཡོང་
བའི་སྒེར་འཁོར་ལས་རིགས་ཀྱི་ཁ་ལོ་བ་དང་
དེ་བཞིན་སྒེར་འཁོར་གཏོང་རྒྱུར་དགའ་པོ་
བྱེད་མཁན་ཁུན་མིང་དུ་འཛོམས་ནས་ཡུན་
ནན་དང་བོད་ལྗོངས་གྲངས་འཛིན་ཅན་གྱི་
སྒེར་འཁོར་གཏོང་བའི་འགྲུལ་བཞུད་ལམ་བུ་
གསར་པ་བཏོད་དེ་ཚན་རྩལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་རིག་གནས་སྣང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་མཉམ་
འདྲེས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་དོན་ཆེན་
དེར་ཐུན་མོང་ཐོག་དཔང་པོ་བྱས་པ་རེད།
ཟླ་11ཚེས་18ཉིན་ལོ་གསར་སྔ་ཤོས་ལ་རྟེན་
འབྲེལ་ཞུ་བ་དང་། ཆེས་མཛེས་ཤོས་ཀྱི་
དམངས་སྲོལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཅེས་པའི་
2026ལོའི་བོད་ལྗོངས་ཉིང་ཁྲིའི་ཀོང་པོའི་ལོ་
གསར་གྱི་དམངས་སྲོལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྒོ
（ཁྲུང་ཆིང་ས་ཚིགས）ཀོན་དབྱིན་ཟམ་པའི་
ཐོག་སྤེལ་བ་རེད། བྱེད་སྒོ་དེ་དམངས་སྲོལ་
ཉམས་ལེན་འོས་སྦྱོར་དང་། མངོན་མིན་
རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་རོལ་དབྱངས་
འགྲེམས་འཁྲབ་ལྟེ་བར་བྱས་ཏེ་ཀོང་པོའི་ལོ་
གསར་གྱི་རིག་གནས་དང་དེ་བཞིན་གངས་
ལྗོངས་ཀོང་པོའི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ཁྱད་
ཆོས་ཁྲུང་ཆིང་དུ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ནས་ཚང་
མར་ཀོང་པོའི་ལོ་གསར་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུགས་ཉམས་སུ་མྱོང་
དུ་བཅུག་པ་དང་། བྱེད་སྒོ་རབ་དང་རིམ་
པ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་དེ་དགུན་དུས་བོད་དུ་ཡུལ་
སྐོར་བྱེད་པར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་
རེད།

ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཡུལ་སྐོར་ལས་
དོན་ཁང་ཞིག་གི་འགན་འཁུར་བ་བཀྲ་ཤིས་
མིག་དམར་གྱིས་དེ་སྔ་ང་ཚོས་དུས་ཡུན་རིང་
བའི་དགུན་ཁ་འདི་ཇི་ལྟར་སྐྱེལ་དགོས་མིན་
ཐད་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ཆ་ང་
ཚོས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིག་གནས་
དང་། ས་ཁོངས། དུས་ཚིགས་བཅས་ཀྱི་
ཉམས་ལེན་ཟབ་མོ་སྔོག་འདོན་བྱ་རྒྱུར་གཞོལ་
ནས་ཡུལ་སྐོར་བར་དགུན་དུས་ཡུལ་སྐོར་ལ་
སེམས་ཁྲལ་མེད་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་མྱོང་
ཚོར་ཟབ་མོས་བཤད།
བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་རིག་གནས་དང་
ཡུལ་སྐོར་ཐིང་གི་ཏང་ཙུའི་ཧྲུའུ་ཅི་ཤའོ་ཁྲོན་
ཅང་གིས་གྲངས་གཞི་ལས་མངོན་པརགཞིགས་ན། 2025ལོའི་ཟླ་དང་པོ་ནས་
བཅུ་པའི་བར་བོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་
ཡུལ་སྐོར་བ་མི་ཐེངས་ཁྲི་6771.58ལ་སྣེ་
ལེན་ཞུས་པ་དེ་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་
10.89འཕར་བ་དང་། ཡུལ་སྐོར་གྱི་སྤྱིའི་
འགྲོ་སོང་སྒོར་དུང་ཕྱུར་781.79ཟིན་པ་དེ་
དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་9.62འཕར་
ཡོད། གྲངས་གཞི་དེ་དག་ལས་བོད་ཀྱི་ཡུལ་
སྐོར་ཐོན་ལས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཆེན་པོ་དང་
ཁྲོམ་རའི་མི་མངོན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་མངོན་
པ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་
ཀྱི་རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་མི་མངོན་པའི་
སྟོབས་ཤུགས་དང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་
མདུན་ལམ་ཡང་མངོན་ཡོད་ཅེས་བཤད།
འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སྐོར་གླེང་
སྐབས་ཤའོ་ཁྲོན་ཅང་གིས་རྗེས་མར་དགུན་
དུས་བོད་དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པ་སོཊ་ཀྱི་སྲིད་
ཇུས་མུ་མཐུད་ལེཊ་སུ་གཏོང་བ་དང་།
ཡུལ་སྐོར་ཐོན་རྫས་ཕུན་སུམ་ཚོཊ་སུ་གཏོང་
བ། ཡུལ་ཁོངས་ཧྲིལ་པོར་དགུན་དུས་བོད་
དུ་ཡུལ་སྐོར་བྱེད་པའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་
བ། བོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཡག་པོ་ཤོད་པ།
ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལའི་དམིགས་བསལ་འགྲེམས་
སྟོན་དང་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་
གཟའ་འཁོར་གྱི་བྱེད་སྒོ་སོགས་རིག་གནས་
ཤུལ་བཞག་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་ངང་བེད་
སྤྱོད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་
ནས་ཡུལ་སྐོར་ལ་ཉམས་འགྱུར་ལྡན་པ་དང་
ནང་དོན་དེ་བས་ལྡན་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་ཆབས་
ཅིག་ཏུ་ཁྲོམ་རའི་སྒྲིག་ལམ་བཅོས་སྒྲིག་ལ་
དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ནས་ཞབས་ཞུའི་སྤུས་
ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་། གྲངས་རིག་
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་
མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ། ཐང་བོད་གནའ་
ལམ་དང་G219སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་
གླིང་རིམ་པའི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་བར་
ཁྱམས་བཏོད་དེ་ལོ་ཧྲིལ་པོར་ཡུལ་སྐོར་སྣེ་
ལེན་མི་ཐེངས་དང་སྤྱིའི་ཡོང་འབབ་དེ་བས་
མང་བ་འཕར་རྒྱུའི་བརྩོན་ལེན་བྱས་ནས་ཡུལ་
སྐོར་ལས་རིཊ་དེ་དམངས་ཕྱུག་བོད་དར་དང་
མི་རིཊ་ཁག་དབར་འགྲོ་འོང་དང་། སྤེལ་
རེས། མཉམ་འདྲེས་བཅས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་
ལྡན་པའི་ཐོན་ལས་ཤིག་ཏུ་དངོས་འབྲེལ་
འགྱུར་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（《བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་
པར》ཐོག་སྤེལ་བའི་གནས་ཚུལ་གཞིར་
བཟུང）
（དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ་དང་ནོར་བུ་ཆོས་
སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ནུབ་
རྒྱུད་ས་ཁུལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་གསར་པ་
འཛུགས་པར་འདྲ་བཟོ་ཆོག་པ་དང་
ཁྱབ་གདལ་གཏོང་ཆོག་པའི་རིག་ལྡན་
སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་མཁོ་འདོན་
བྱས་ཡོད།
སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་སློབ་
འབྲིང་གི་དགེ་རྒན་ཀྲང་ཁྲེན་ཤིན་གྱིས་
རྒྱ་ཡིག་སློབ་ཚན《སྤྱང་ཀི》ཞེས་པ་
དཔེར་བཞག་ནས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྐོར་
གླེང་བ་སྟེ། ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་ལས་སྟེགས་ཐོན་ཁུངས་ལ་
བརྟེན་ནས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས་ནས་སློབ་ཚན་གོང་གི་
གནད་སྨིན་ཇུས་འགོད་དང་། སློབ་
ཚན་ཁྲོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པའི་ཁྲིད་
སྟོན། སློབ་ཚན་གྲོལ་རྗེས་གྲངས་
གཞིར་རྗེས་སྙེག་བཅས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་

གདུབ་ཟུམ་གྱི་སྐོར་མཚོན་པ་བྱས་པར་
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱི་ཚད་མཐོའི་
གདེང་འཇོག་ཐོབ་ཡོད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་ཁྲོད་རང་
གྲོང་གི་དགེ་རྒན་གྱིས་རིག་ལྡན་སློབ་
གསོའི་ལས་སྟེགས་བཀོལ་སྤྱོད་ཐད་ཀྱི་
སྔོན་སྐྱོད་ཉམས་མྱོང་དང་གསར་གཏོད་
གྲུབ་འབྲས་གཅིག་སྡུད་ཐོག་མངོན་པར་
བྱས་ཡོད། འབྱུང་འགྱུར་ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱིས་ལས་སྟེགས་བཀོལ་སྤྱོད་འཚོལ་
ཞིབ་མུ་མཐུད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་
ནས་གྲངས་འཛིན་ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་
ནས་སློབ་གསོའི་འཕོ་འགྱུར་ལ་སྐུལ་
འདེད་བཏང་སྟེ། དེ་བས་དྲང་གཞག་
དང་སྤུས་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བའི་སློབ་
གསོའི་མ་ལག་བསྐྲུན་ཆེད་ལྷ་སའི་བློ་
གྲོས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་རྒྱུ་རེད།
（བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རྒྱལ་ཁབ་རིག་ལྡན་སློབ་གསོའི་ལས་སྟེཊ་ཀྱིས་ཉེར་སྤྱོད་ཚོད་ལྟའི་སྤེལ་རེས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）
ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་ཁ་
གསལ་བཏོན་པའི་འབྱུང་ཁམས་སྲུང་
སྐྱོང་དང་རིན་ཐང་གཞན་སྒྱུར་ཕན་
ཚུན་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་བླང་བྱ་དེ་སྙེ་མོའི་
འབྱུང་ཁམས་ལ་བརྟེན་ནས་རྫོང་
འཛུགས་པའི་བསམ་ཕྱོགས་དང་ཚད་
མཐོའི་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ཡོད། ང་
ཚོས་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་
དགོངས་དོན་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱས་ཏེ་
སྦགས་བཙོག་འགོག་བཅོས་ཀྱི་འགག་
སྒྲོལ་རྒྱུན་མཐུད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་
བ་དང་། གཙང་པོར་འདྲེས་པའི་
བཙོག་འབུད་མདོ་ཁ་བཅོས་སྒྲིག་
སོགས་འགག་རྩའི་ལྷུ་ཚིགས་ལ་དམ་
པོར་དམིགས་པ། མཁའ་རླུང་གི་སྤུས་
ཚད་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་པ་དང་ས་ངོས་
ཀྱི་ཆུའི་སྤུས་ཚད་བརྟན་པོ་ཡོང་བའི་
འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་བརྟན་
སྲུང་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
སྙེ་མོ་རྫོང་བྲག་སྐོར་ཤང་ཏང་
ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་ཟླ་བས་ཚང་འཛོམས་
གྲོས་ཚོགས་ཐོག་ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་
པའི་རིང་གི་ལྷ་སའི་དཔལ་འབྱོར་དང་
སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་
གཙོ་བོ་བཏོན་པ་དང་ལྷ་སའི་འབྱུང་
འགྱུར་ལོ་ལྔའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བརྗིད་
ཆེའི་འཆར་གཞི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་

པའི་སྒོ་ནས་བཀོད་ཡོད། ང་ཚོས་
མཐུན་སྒྲིལ་རྡོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་དང་མུ་
མཐུད་འབད་འཐབ་བྱས་ཚེ་ང་ཚོའི་
ཁྱིམ་གཞིས་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་དང་
འབྱོར་ཕྱུག་ལྡན་པ་ཞིག་སྐྲུན་ཐུབ་ངེས་
ཡིན་ལ་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་
ཀྱི་འཚོ་བ་དེ་བས་ལེགས་སུ་འགྲོ་ངེས་
ཡིན་པ་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅེས་
བཤད།

འབྱུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་བཅོས་
སྐྱོང་ནས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་འཕེལ་
རྒྱས་བར་དང་། རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་
བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན་ནས་དམངས་
འཚོའི་ཞབས་ཞུ་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་
བར་སྙེ་མོ་རྫོང་གི་མི་རིགས་ཁག་གི་
མང་ཚོཊ་ཀྱིས་སྤྲོ་སེམས་རབ་ཏུ་འཁོལ་
བ་དང་དངོས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཐོག་
ནས་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་
བཀོད་པའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་
འཆར་གཞི་དེ་གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་
ལག་ལེན་དུ་བསྒྱུར་ཏེ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་
རྒུས་རིན་ཐང་མཐོ་བའི་འབྱུང་ཁམས་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་མཛེས་སྡུག་
ལྡན་པའི་ལྷ་སའི་འཕེལ་རིམ་ཁྲོད་སྙེ་
མོའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་སེམས་མངོན་
པ་དང་སྙེ་མོའི་རྒྱུགས་ལན་འདེབས་
བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ང་ཚོས་དང་བླངས་
ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད།