སྤྱི་ལོ་2025ལོའི་ཟླ་12ཚེས་5
རེས་གཟའ་པ་སངས།

བོད་ཤིང་སྦྲུལ་ལོའི་ཟླ་༡༠ཚེས་༡༦

དེ་རིང་པར་ངོས་བཞི། འདོན་ཐེངས་2730

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

LASA DAILY www.lasaribao.com རྒྱལ་ནང་གཅིག་གྱུར་ཨང་རྟགས། CN54——0023

ལྷ་སའི་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང་ནས་བཏོན། སྦྲག་ཨང་།67—37 པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཕུར་སྒྲོན།

ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོཊ་ཐེངས་བཞི་པའི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་དྲིལ་བསྒྲཊ་སྦྱར་ཡིགབློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་བརྟན་ལྷིང་དང་།གོང་འཕེལ།སྐྱེ་ཁམས།མཐའ་
སྟོབས་བཅས་དོན་ཆེན་བཞིར་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་རིན་ཐང་ལྟ་བ།
འབྱོར་ཕྱུག དམངས་གཙོ། ཤེས་དཔལ། འཆམ་མཐུན།
རང་དབང་། འདྲ་མཉམ། དྲང་གཞག ཁྲིམས་སྐྱོང་།

རྒྱལ་གཅེས། ལས་བརྩོན། ཡིད་རྟོན། མཛའ་མཐུན།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12ཚེས་3ཉིན་གྱི་སྔ་
དྲོ། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་ལྷ་ས་
གྲོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་གྲོང་ཨུད་རྒྱུན་
ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཉེ་དུས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་
དང་། མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན། རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་
ཡིག་གལ་ཆེན་བཅས་ཀྱི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་
དང་སློབ་སྦྱོང་གནང་བ་དང་། ཀྲུང་དབྱང་གི་འབྲེལ་
ཡོད་ཡིག་ཆའི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་
སྦྱོང་གནང་བ། དེ་བཞིན་ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གི་ཉེ་
དུས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཀྱི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་

དང་སློབ་སྦྱོང་གནང་བར་མ་ཟད། རང་གྲོང་གི་ལག་
བསྟར་དོན་འཁྱོལ་གྱི་བསམ་འཆར་ལ་ཞིབ་འཇུག་
གནང་བ་དང་སྦྲགས། 2025ལོའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་
ཀྱི་མང་ཚོགས་ཚོགས་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་རྩ་
འཛུགས། རིག་གནས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དར་
རྒྱས་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་གྱི་སྙན་སེང་
ལ་གསན་པ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་མཛུབ་སྟོན་གནང་དོན།
གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་གོང་འོག་ཚང་མས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་གནང་བའི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་
གྱི་དགོངས་དོན་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་གོ་བ་ནན་ཏན་བླངས་

ནས་སྐོར་གཟིགས་སྐོར་ཞིབ་ཀྱི་གནད་དོན་དག་ཐེར་བྱ་
རྒྱུ་དེ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཏང་ནན་པོས་སྐྱོང་བ་དང་།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཡང་དག་ཡོང་བར་བྱེད་པ།
འགོ་ཁྲིད་ཚན་ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་
བཅས་ཀྱི་དམ་འཛིན་བྱ་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཏེ་
དམ་པ་དོན་གཉེར་གྱི་འབད་འཐབ་ལ་བརྟེན་ནས་དག་
ཐེར་གྱི་རྗེས་མཐུད་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དང་།
དག་ཐེར་གྱི་ཕན་འབྲས་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུས་ཚད་
མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པར་
མ་ཟད། ལམ་ལུགས་ཀྱི་གཅུན་འདོམས་ཟམ་མི་ཆད་
པར་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་།
（པར་ངོས་བཞི་པར་གཟིགས）

ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་གྲོང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་
ཚོཊ་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་འཚོགས་ཏེ།

སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཉེ་དུས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་དང་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན།རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་
ཡིག་གལ་ཆེན་སོཊ་ཀྱི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲཊ་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པར་མ་ཟད།2025ལོའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་
ཀྱི་མང་ཚོཊ་ཚོཊ་པ་དང་།སྤྱི་ཚོཊ་རྩ་འཛུཊ། རིག་
གནས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དར་རྒྱས་གཏོང་བ་བཅས་
ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་གྱི་སྙན་སེང་ལ་གསན་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་
གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12
ཚེས་3ཉིན་གྱི་ཕྱི་དྲོ། གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཏང་
ཙུའི་ཧྲུའུ་ཅི་དང་ཀྲུའུ་ཞི་འཇམ་དབྱངས་བློ་གྲོས་
ཀྱིས་ཏང་ཙུའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་
ལྟེ་བའི་ཚོགས་ཆུང་གི་གཅིག་སྡུད་སློབ་སྦྱོང（རྒྱ་
ཆེ）ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་
ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཉེ་དུས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གལ་
ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་དང་། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་
ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་དགོངས་པ། དེ་བཞིན་ལྗོངས་
དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་གཙོ་བོའི་ཉེ་དུས་ཀྱི་

གསུང་བཤད་ཀྱི་དགོངས་དོན་སོཊ་བརྒྱུད་བསྒྲཊ་
དང་སློབ་སྦྱོང་གནང་བ་དང་སྦྲགས། གྲོང་ཁྱེར་
སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ལས་དོན་ལ་
ཞིབ་འཇུག་དང་བཀོད་སྒྲིག་ཀྱང་གནང་བ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཁྲིམས་
སྐྱོང་དགོངས་པས་དུས་རབས་གསར་པའི་མི་
དམངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱིས་འགན་ནུས་སྒྲུབ་པ་དང་
ལས་དོན་སྤེལ་རྒྱུར་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་དང་རྩ་
བའི་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་བཅས་བྱས་ཡོད།
གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་སྲིད་གྲོས་ཁོངས་གཏོགས་
ཀྱིས། （པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས）

གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གྲོས་ཏང་ཙུའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་ལྟེ་བའི་ཚོགས་ཆུང་གིས་གཅིག་སྡུད་སློབ་སྦྱོང
（རྒྱ་ཆེ）ཚོཊ་འདུ་འཚོཊ་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་
གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་12
ཚེས་2ཉིན། གྲོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་དང་
གྲོང་སྤྱི་ཝང་ཆང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གཞུང་གི་རྒྱུན་
ལས་ཚོཊ་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་འཚོཊ་ཤིང་།
ཀྲུང་དབྱང་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་
ཡིག་ཆའི་དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་
སྦྱོང་དང་། གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་དང་སྲིད་འཛིན་ཚད་
ལྡན་རང་བཞིན་གྱི་ཡིག་ཆའི་ཁྲིམས་མཐུན་རང་
བཞིན་གྱི་ཞིབ་བཤེར། འབྱུང་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་
ཁ་གསབ། ལམ་སྒྲོན་གསར་བརྗེས་སོཊ་ཀྱི་ལས་
དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་བ་དང་། རྗེས་མའི་
ལས་དོན་ལ་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ་རེད།
ཚོཊ་འདུའི་ཐོག་ནན་གསུངས་གནང་དོན།
ཏང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་གྲོན་ཆུང་བསྲི་ཚཊ་ཀྱིས་
འཚོ་བ་སྐྱེལ་བའི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་བླང་བྱ་ལག་
བསྟར་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་།
ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་སྲོལ་ལྟར་འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པ།
ལམ་ལུཊ་ཀྱི་གཅུན་འདོམས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་
བཅས་བྱས་ཏེ་གྲོན་ཆུང་བསྲི་ཚགས་ཀྱིས་འཚོ་བ་
སྐྱེལ་བའི་བླང་བྱ་དེ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་
གཞིར་ཏན་ཏིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས།
སྔོན་དཔག་གི་དོ་དམ་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབས་
ནས་བསམ་བློར་བཅིངས་འགྲོལ་དང་། གནས་
བབ་དཔྱད་བསྡུར། གནད་སྨིན་ཇུས་བསྟར་
བཅས་བྱས་ཏེ། མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བརྩོན་ལེན་
ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་ནོར་སྲིད་ཐོན་ཁུངས་གཅིག་
སྡུད་ཐོག་འཕེལ་རྒྱས་དང་དམངས་འཚོའི་ཆེས་
འགག་རྩ་དང་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུཊ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་
གཏོང་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
སྲིད་འཛིན་ཚད་ལྡན་རང་བཞིན་གྱི་ཡིག་
ཆའི་ཁྲིམས་མཐུན་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་བཤེར་ལས་
དོན་དོན་འཁྱོལ་ནན་པོ་བྱས་ཏེ་འབྱུང་རྩ་ནས་
ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཐབས་ཇུས་བཟོ་རྒྱུ་གཏན་འགོག་
བྱས་ནས་སྲིད་འཛིན་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་

གཞི་འཛིན་ས་ཡོད་པ་དང་། གོ་རིམ་ལུཊ་མཐུན་
ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། འབྱུང་ཁམས་
སྲུང་སྐྱོང་གི་ཁ་གསབ་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་
བཏང་ནས་འབྱུང་ཁམས་ཁ་གསབ་ལས་དོན་དེ་
ཚན་པའི་ལོ་ཧྲིལ་པོའི་ལས་འགན་དང་ཟུང་འབྲེལ་
དམ་ཟབ་བྱེད་པ་དང་། འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་
ལ་ཤུཊ་སྣོན་རྒྱག་པ། ས་ཁོངས་འཚོལ་ཞིབ་གཏིང་
ཟབ་བྱེད་པ། ལེ་ལག་ཚང་བའི་སྲིད་ཇུས་ལེགས་
སུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། འབྱུང་ཁམས་ཤེས་
དཔལ་གྱི་ལམ་ལུཊ་གསར་གཏོད་བྱེད་པའི་ཐད་
མདུན་གྲལ་དུ་སླེབས་པའི་བརྩོན་ལེན་དང་དཔེ་
སྟོན་བྱེད་དགོས།
གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་ལམ་སྲོལ་
དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་གདེང་འཇོག་མ་ལག་
འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་། མང་ཚོཊ་ཀྱི་
བསམ་འཆར་དང་གྲོས་འགོ་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་ཉན་པ།
ཞིབ་ཚཊ་ཅན་དང་། ལུགས་མཐུན་ཅན། ཚད་
ལྡན་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཟམ་མི་ཆད་པར་མཐོ་
རུ་གཏོང་བ། ནུས་ཆེ་གཅིག་གྱུར་དང་། འགན་
འཁྲི་ཁ་གསལ། འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བཅས་ཀྱི་
གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་ལས་ཀའི་མ་ལག་འཛུགས་རྒྱུར་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས།
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤུས་ཚད་དང་དམངས་འཚོའི་
དགོས་མཁོ་སྤྱི་འདོམས་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།
ལམ་སྒྲོན་གསར་བརྗེས་ལས་གྲྭ་བརྟན་པོ་དང་གོ་
རིམ་ལྡན་པའི་ངང་ལག་བསྟར་བྱེད་པ། རིག་ལྡན་
གྲོང་ཁྱེར་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་མགྱོགས་སུ་གཏོང་
བ། སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་གསར་བརྗེས་དང་། ཆུ་
ཚད་མཐོ་བའི་གཉེར་སྐྱོང་། ནུས་ཆེའི་བཅོས་སྒྲིག་
བཅས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་ས་
མཐོའི་འཚོ་སྡོད་དང་འཚམ་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གསར་
པ་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ད་དུང་དོན་ཚན་གཞན་
དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་གནང་བ་རེད།
（བུ་ཆུང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཆང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གཞུང་གི་རྒྱུན་ལས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་འཚོགས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ་
ནས་བཟུང་། རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་དོན་ཆེན་
བཞི་ཞིབ་ཕྲ་ཅན་དང་། རྣམ་གྲངས་ཅན། གཞི་རྟེན་
ཅན་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛུཊ་གཏོད་བཞི་དང་འགྲིམ་
འགྲུལ་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ་དེ་
འཆར་འགོད་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པའི་འགག་རྩའི་འདེགས་
སྐྱོར་དུ་གྱུར་ཡོད། ཉིན་ཤས་གོང་། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
གྱི་བྱང་སྐོར་ནུབ་སྲིང་ལམ་ཐིག་རྣམ་གྲངས་ལ་འཕེལ་
རིམ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། སྟོད་ལུང་གི་ཕུག་ལམ་དང་
པོ། ཕུག་ལམ་གཉིས་པ། ཕུག་ལམ་གསུམ་པ་བཅས་
ཚང་མ་ཏལ་འབིགས་ཐུབ་པ་དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱོན་མ་
དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་33.16བཏང་བའི་གཙོ་གནད་
ལས་གྲྭ་དེ་མཐའ་མའི་གདོང་མཆོང་གི་དུས་མཚམས་སུ་
སླེབས་པ་མཚོན་ཡོད། ཞོགས་པ་ལྷ་སའི་པེ་ཅིང་ལམ་
དང་བཅིངས་འགྲོལ་ལམ་སོགས་མ་ལམ་གཙོ་བོའི་ཐོག་
རླངས་འཁོར་འཚང་ཁ་ཆེ་བའི་དུས་སུ་གྲོང་མི་མང་པོ་
ཞིག་ལ་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད། ད་ཆ་གནས་
ཚུལ་དེར་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་གྲབས་ཡོད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྐོར་ལམ་གཅིག་དང་།
འཕྲེད་གསུམ། གཞུང་ལྔ་བཅས་ཀྱི་མ་ལམ་གྱི་འགག་
རྩའི་ལྷུ་ཚིགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བྱང་སྐོར་ནུབ་
སྲིང་ལམ་ཐིག་གི་འགོ་འཛུགས་ས་དེ་པེ་ཅིང་ནུབ་ལམ
（སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་ཆུས་དང་ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཀྱི་འབྲེལ་

མཚམས）ནས་ཡིན་པ་དང་། མཇུག་འགྲིལ་ས་དེ་རྒྱལ་
ལམ་G109དང་སྟོད་ལུང་ལམ་ཆེན་དང་ཞང་ཞུང་ལམ་
ཆེན་གྱི་ལམ་མདོར་ཡིན་ཞིང་། ལམ་ཐིག་ཧྲིལ་པོར་སྤྱི་
ལེ་17ཡོད་པ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་འཁོར་ལམ་བཞི་
ལྡན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མྱུར་བགྲོད་ལམ་བུའི་ཚད་གཞི་
ལྟར་བསྐྲུན་རྒྱུ་དང་ཆུ་ཚོད་རེའི་མྱུར་ཚད་སྤྱི་ལེ་60ཡིན་
པ་རེད། ལམ་ཐིག་ཧྲིལ་པོར་ཁྱོན་ཟམ་པ་12དང་།

ཕུག་ལམ་3 ཟམ་འོག་གི་ཕུག་ལམ་1དང་མཉམ་
མཐུད་ལམ་1བཅས་ཡོད་པས་ཟམ་པ་དང་ཕུག་ལམ་གྱི་
བསྡུར་ཚད་ནི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་
ཁྱད་ཆོས་ཤིག་རེད། ཨར་ལས་བྱེད་རིང་། འཛུཊ་
སྐྲུན་ཚོགས་པས་ས་མཐོའི་ས་གཤིས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་
སོགས་ཀྱི་འགྲན་སློང་ཁྱད་བསད་བྱས་པ་དང་།
（པར་ངོས་བཞི་པར་གཟིགས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱང་སྐོར་ནུབ་སྲིང་ལམ་ཐིག་
དེ་སང་ལོར་བསྐྲུན་ཐུབ་རེ་ཡོད་པ།
ནམ་རྒྱུན་ལས་སྐར་མ་30ཡི་མགྱོཊ་པར་སླེབས་རྒྱུ་ཡིཡིན་པ།

↑→པར་འདི་གཉིས་ནི་བྱང་སྐོར་ནུབ་སྲིང་
ལམ་ཐིག་གི་དུས་འགོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དཔེ་རིས་ཡིན།

གཙོ་གནད་རྣམ་གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་གྱིས་
སྤུས་མཐོའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རམ་འདེཊ་བྱེད།

རྩ་གཉིས་
རྟཊ་རིས་བཤེར་
ཚེ་ལས་ཡུལ་
དངོས་ལ་བལྟ་
ཐུབ།