2026ལོའི་ཟླ་1ཚེས་7 ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།པ་ཚེ། རེས་གཟའ་ལྷག་པ། 3

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་1ཚེས་5ཉིན
《ལྷ་སའི་སྲིད་དོན་བགྲོ་གླེང》ཞེས་པའི་ལེ་ཚན་གྱི་
དུས་ཐེངས་50པ་བསྟན་པ་དང་། ད་ཐེངས་ཀྱི་ལེ་
ཚན་ནང་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་
གནད་དོན་ལ་དམིགས་ནས་ཆེད་དོན་སྲིད་དོན་བགྲོ་
གླེང་བྱས་པ་རེད། དྲ་ཐོག་གི་ལས་སྟེགས་ཁག་ཏུ་
སྤྱིའི་བསྟན་ཚད་དང་མོས་བསྟོད་བྱེད་མཁན་མི་
ཐེངས་ཁྲི་11.5ཟིན་ཡོད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་ལེ་ཚན་ནང་བརྙན་ལམ་ཐུང་ངུ་
བརྒྱུད་དེ་ཆུ་ཤུར་རྫོང་དང་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་གི་
ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཁྲོད་ལྷག་པའི་ཁྲོན་པའི་

ཁེབས་གཅོད་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བ་དང་། འགྲོ་ལམ་མར་
རྡིབ་པ། གློག་གསོག་གི་གློག་སྐུད་ཟང་ཟིང་སོགས་
ཀྱི་གནད་དོན་དམར་རྗེན་དུ་བཏོན་པ་དང་། ཆུ་
ཤུར་རྫོང་དང་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་གི་འབྲེལ་ཡོད་
ཚན་པའི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གྱིས་དམར་རྗེན་དུ་
བཏོན་པའི་གནད་དོན་ལ་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་ལན་
འདེབས་པ་དང་བཅོས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱས་པ་
རེད ཁོང་རྣམ་པས་མང་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་
དམ་པོར་དམིགས་པ་དང་། རྗེས་སྙེག་ཕན་འབྲས་
འདྲི་རྩད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། ལྷག་པའི་གནད་
དོན་གང་མགྱོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ། ཐོན་སྐྱེད་
བདེ་འཇགས་ལས་དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་དེ་

རྒྱུན་ལྡན་ཅན་དང་ཡུན་ཕན་ཅན་དུ་གྱུར་བ་བྱེད་རྒྱུའི་
རྣམ་པ་བསྟན་ཡོད། བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་ད་དུང་ལྷ་
ས་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་གི་
མེ་ཟོན་མི་སྣ་གདན་དྲངས་ནས་མེ་ཟོན་གྱི་བདེ་
འཇགས་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་སུང་
ལིའུ་ཀྲུའུ་དང་། གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་འཐུས་
ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་སྐོར་གཟིགས་པ་བསོད་
ཆོས་བཅས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པ་དང་། གྲོང་
ཨུད་སྤྱོད་ཚུལ་གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་ཚན་པ་
ཁག་གི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་ཡང་ཚོགས་འདུར་
ཞུགས་ཡོད། （པ་ཚེས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

《ལྷ་སའི་སྲིད་དོན་བགྲོ་གླེང》ཞེས་པའི་ལེ་ཚན་གྱི་དུས་ཐེངས་50པ་བསྟན་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། མི་དམངས་མང་
ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་དང་རྒྱུ་ནོར་གྱི་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་
ལེན་ཏན་ཏིག་བྱ་ཆེད། ཉིན་ཤས་གོང་བོད་རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་ཁག་གིས་སྣེའུ་ཁུལ་
གསར་དབན་ཏ་ཐང་ཆེན་དུ་2025ལོའི་ལོ་འཁོར་གྱི་
ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་དང་ཚོང་ལས་ཕྱོགས་བསྡུས་
སྒྲིག་གཞིའི་མེ་གསོད་རོཊ་སྐྱོབ་ཀྱི་ནང་སྦྱོང་བྱས་པ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་ནང་སྦྱོང་ནང་དབན་ཏ་ཐང་ཆེན་
གློག་བརྙན་ཁང་གི་གློག་ཆས་སྐུད་ལམ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བའི་
རྐྱེན་གྱིས་མེ་སྐྱོན་ཐོན་པ་དང་མེ་མགྱོགས་མྱུར་ཚོང་རའི་
ཚོང་ལས་ས་ཁོངས་དང་དེ་བཞིན་ཤར་ངོས་ཀྱི་མཐོ་རིམ་
ཚོང་ལས་ཐོག་ཁང་དང་གསོལ་མགྲོན་ཁང་དུ་མཆེད་
ནས་མི་མང་པོ་ཞིག་ཉེ་ཁ་ལས་ཐར་ཐབས་བྲལ་བའི་ཁུལ་
བྱས་ཡོད། མེ་སྐྱོན་ཐོན་རྗེས་ཚོང་རའི་མེ་ཟོན་ཚོད་
འཛིན་ཁང་གིས་འཕྲལ་མར་འཕྲལ་སྡོམ་བརྡ་ལན་
བཏང་ནས་མེ་ཟོན་འཕྲལ་སྡོམ་རླུང་འཕྲིན་དང་།
འཕྲལ་སྡོམ་གློག་སྒྲོན། ཁ་འགྲེམས་མཛུབ་སྟོན་མ་ལག་
བཅས་སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་པ་དང་འབྲེལ་མེ་ཟོན་ས་ཚིགས་
ཆུང་གྲས་ལ་ཐོག་མའི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་བརྡ་ཐོ་བཏང་
བ་དང་ཆབས་ཅིག་119བཀོད་འདོམས་ལྟེ་གནས་ལ་
སྙན་སེང་ཞུས་ནས་རྗེས་མཐུད་རོགས་སྐྱོབ་ལ་རྩ་ཆེའི་
དུས་ཚོད་བརྩོན་ལེན་བྱས་ཡོད། བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་
མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་ཁག་མེ་ཟོན་ལྟ་སྐུལ་ཁྲུའི་
རིམ་པ་དང་པོའི་བཀོད་འདོམས་པ་ལི་ཐའོ་ཡིས་རང་
ལྗོངས་ཀྱི་ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་གྱི་མེ་ཟོན་བདེ་

འཇགས་དོ་དམ་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་ཏན་ཏིག་བཏང་ནས་མེ་
སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་གྱི་ཉེན་ཁ་འབྱུང་རྩ་ནས་འགོག་ཟོན་
དང་སེལ་བ་དང་མེ་སྐྱོན་གྱི་ལས་འཛོལ་ཐོན་རྒྱུ་ནན་
འགོག་བྱ་ཆེད། དེ་རིང་ང་ཚོས་ཐོག་བརྩེགས་ཁང་
ཆེན་གྱི་མེ་སྐྱོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ནས་
བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོའི་ནང་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་
དང་། རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཚང་མར་ཁྱབ་པ། རུ་ཁག་
མང་པོ་སྒྲིག་འཛུགས། མཉམ་འབྲེལ་དངོས་འཐབ་
ནང་སྦྱོང་མང་ཙམ་བཅས་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཉེན་བརྡ་འབྱོར་ནས་བཀོད་གཏོང་བྱས་རྗེས།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་
བཀོད་འདོམས་ལྟེ་གནས་ཀྱིས་110བཀོད་འདོམས་ལྟེ་
གནས་དང་མགྱོགས་མྱུར་མཉམ་འགུལ་བྱས་ནས་འགྲིམ་
འགྲུལ་དང་མེ་ཟོན་ཉེན་རྟོག་གི་མཉམ་སྒྲུབ་མཉམ་
འགུལ་ལམ་སྲོལ་བཙུགས་ཏེ་རོགས་སྐྱོབ་སྟོབས་ཤུགས་
མགྱོགས་མྱུར་འབྱོར་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།
ས་ཡུལ་དངོས་སུ་འབྱོར་རྗེས་རོགས་སྐྱོབ་དཔུང་ཁག་
གིས་འཕྲལ་མར་དམག་འཐབ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་མེ་
སྐྱོན་མྱུལ་ཞིབ་དང་། མི་སྐྱོབ་པ་དང་མེ་གསོད་པ།
མེ་སྐྱོན་ཐོན་ཡུལ་དུ་ཆུ་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་
འགག་རྩའི་ལྷུ་ཚིགས་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་སྐུལ་འདེད་
བཏང་བ་རེད། འཚོལ་སྐྱོབ་ཚོགས་ཆུང་གིས་གནད་
སྨིན་འཚོལ་སྐྱོབ་བྱས་ནས་ཉེན་གྱར་གྱི་མི་སྣ་མང་པོ་
བསྐྱབས་པ་དང་འབྲེལ་སྨན་བཅོས་རོགས་སྐྱོབ་ཚོགས་
ཆུང་ལ་རྩིས་སྤྲད་པ་དང་། ཆུ་མཁོ་འདོན་ཐད མེ་
ཟོན་རླངས་འཁོར་གྱིས་ལྷ་སའི་སྐྱིད་ཆུར་བརྟེན་ནས་
རྒྱང་ཁྲིད་ཆུ་མཁོ་འདོན་མ་ལམ་བཏིང་བ་དང་།
ཤུགས་ཚད་ཆེ་བའི་ཆུ་མཁོ་འདོན་མེ་ཟོན་རླངས་འཁོར་
གྱིས་མེ་ཟོན་ཆུ་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་བ་བརྒྱུད། ལམ་
གཉིས་ཀྱི་ཆུ་འགོའི་འགན་ལེན་མ་ལག་བསྐྲུན་པ་
དང་། རྒྱུན་མཐུད་དང་བརྟན་པོའི་ངང་ཆུ་མཁོ་

འདོན་བྱས་ཏེ་མེ་གསོད་འགག་སྒྲོལ་ལ་འདེགས་སྐྱོར་
བརྟན་པོ་བྱས་ཡོད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་
ཁག་གི་རུ་མི་ཝང་ཅུན་ཝུའེ་ཡིས་ད་ཐེངས་ཀྱི་ནང་སྦྱོང་
ལ་ལྷ་ས་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་གིས་བཀོད་
འཐབ་པ་133དང་མེ་ཟོན་རླངས་འཁོར་33བཏང་ནས་
མེ་སྐྱོན་གྱི་གནས་ཚུལ་མྱུལ་ཞིབ་དང་། ནང་རྒོལ་མེ་
གསོད། ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་ནས་མི་སྐྱོབ་པ། མེ་
སྐྱོན་ཐོན་ཡུལ་གྱི་ཆུ་མཁོ་འདོན་སོགས་འགག་རྩའི་ལྷུ་
ཚིགས་ཀྱི་དངོས་འཐབ་ཕན་ནུས་ལ་གཙོ་གནད་ཐོག་
ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་དང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་
ཐབས་ཇུས་དང་དཔུང་ཁག་གི་དང་ལེན་ནུས་པར་ཞུན་
བརྡར་བྱས་ནས་གནོད་འཚེའི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་ཐོན་
དུས་གདོང་མཆོང་ཐུབ་པ། རྒྱལ་ཁ་ལེན་ཐུབ་པ་
བཅས་ཀྱི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།
སླད་ཕྱིན། བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མེ་ཟོན་རོགས་
སྐྱོབ་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་ཁག་གིས་ད་ཐེངས་ཀྱི་ནང་སྦྱོང་གོ་སྐབས་
སུ་བྱས་ཏེ་ཉམས་མྱོང་ཕྱོགས་བསྡོམས་དང་ཞན་ཆ་
གསབ་ནས་ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་དང་དེ་བཞིན་ཚོང་
ལས་ཕྱོགས་བསྡུས་སྒྲིག་གཞིའི་མེ་སྐྱོན་མེ་གསོད་ཀྱི་
དངོས་འཐབ་ནང་སྦྱོང་ལ་མུ་མཐུད་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་
སྟེ་དཔུང་ཁག་ཆེད་ལས་ཅན་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་
འཕྲལ་སྡོམ་རོགས་སྐྱོབ་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་རེད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་པའི་མེ་ཟོན་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་མེ་
ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུར་
སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་
དང་རྒྱུ་ནོར་གྱི་བདེ་འཇགས་སྲུང་སྐྱོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
སྤྱི་ཡོངས་བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་ཆེད་མེ་ཟོན་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་བརྟན་པོ་ཞིག་
བསྐྲུན་དགོས། （པ་ཚེས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བོད་ལྗོངས་མེ་ཟོན་ཚན་པས་ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་གྱི་མེ་གསོད་རོགས་སྐྱོབ་ནང་སྦྱོང་བྱས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉིན་ཤས་གོང་། ལྷ་
ས་གྲོང་ཨུད་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་གཅིག་པ་དང་གྲོང་ཨུད་ཀྱི་
དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ་
རེད། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་མིག་སྔའི་དཔལ་འབྱོར་
གྱི་དུས་བབ་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་
དབྱེ་ཞིབ་དང་འདི་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་
བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་ཇུས་འགོད་དང་བཀོད་
སྒྲིག་བྱས་ཏེ་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་དང་སྒུལ་
ནུས་གཅིག་སྡུད་བྱས་པས་ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེའི་
ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་ཚུར་སྣང་ལན་ཆ་
བཟང་པོ་བྱུང་ཡོད།
ལྟེ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལྟེ་བའི་ཁུལ་ཡིན་པའི་
ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཀྱིས་རིམ་ཁག་ལས་བྱེད་པ་དང་ལས་
བཟོ་བ་དང་ཁེ་ལས་ཀྱི་འཐུས་མི་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་
ཏེ་ཡན་ལག་ཚོགས་རར་ཞུགས་པ་རེད། ཚང་མས་
ཚོགས་འདུའི་དགོངས་དོན་ནན་ཏན་ངང་ཉན་པ་
དང་སྤེལ་རེས་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་
མཐུད་ངང་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཚང་འཛོམས་གྲོས་
ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱེད་
པ་དང་། སྔོན་དུ་སྐྱོད་པ་དང་། གཙོ་རྒོལ་བྱེད་
པ། གདོང་ལེན་པ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་
ཁུར་ནས་ལས་འགན་ཁག་དོན་འཁྱོལ་དང་ཕན་
འབྲས་ཐོན་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་གསར་པ་
བདུན་གྱི་ཁྲེང་ཀོན་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ལེའུ་གསར་པ་
ཧུར་ཐག་རྩོམ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་རེད།
ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་ཚོང་དོན་ཅུས་ཀྱི་ཏང་ཙུའི་
ཧྲུའུ་ཅི་དང་ཅུས་ཀྲང་ཀྲོའུ་ཡ་ལིས་རྗེས་མར་ཕྱོགས་

ཁག་གསུམ་ལ་དམིགས་ནས་ཤུགས་རྒྱག་རྒྱུ་ཡིན་པ་
སྟེ། དེ་ཡང་ཁྱད་ལྡན་གྱི་རྣམ་པ་བཏོད་དེ་འཛད་
སྤྱོད་ཉམས་ལེན་གསར་པ་བྱེད་པ་དང་། འཛད་
སྤྱོད་ཁ་གསབ་དང་སྣ་ཁ་རྒྱ་སྐྱེད་སོགས་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་
བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲོམ་རའི་གསོན་ཤུགས་
འཕེལ་བར་བྱེད་པ། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་
ཞབས་ཞུའི་སྤུས་རྟགས་དང་ཀུན་སྒྲུབ་དྲུག་ལ་བརྟེན་
ནས་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་
དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྒྱུར་བ་བཞིའི་འདུ་
འགོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་
གྱི་སྒོ་ནས་སྲིད་གཞུང་དང་། དངུལ་ཁང་། ཁེ་
ལས་བཅས་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ནས་གཉེར་
སྐྱོང་བྱེད་པོ་སྐྱེད་སྲིང་བྱས་ཏེ་གསོན་ཤུགས་ཀྱིས་
ཁེངས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཏོད་རྒྱུ་ཡིན་
ཞེས་བཤད།
ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་འཕེལ་སྒྱུར་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཏང་
ཙུའི་ཧྲུའུ་ཅི་དང་ཀྲུའུ་རེན་ཝང་རུའེ་ཡིས་ཚོགས་
འདུའི་ཐོག་འདི་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་དང་ལོ་
ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི་འགོ་ཡག་པོ་འཛུགས་རྒྱུར་ཁ་
ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། ང་ཚོས་སྤུས་ཚད་
མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་གཙོ་རྐང་དུ་བྱས་ཏེ་རིག་
གནས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་
གཏོང་བ་དང་། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་
སྤུས་ཚད་མཐོར་གཏོང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།
སྡོད་མལ་དང་། ལས་རིགས། ཡུལ་སྐོར་བཅས་
ལ་འཚམ་པའི་ཁོར་ཡུག་གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ནས་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤུས་ཚད་ནུས་ལྡན་ངང་མཐོ་རུ་
དང་གྲངས་འབོར་ལུགས་མཐུན་ངང་འཕར་རྒྱུར་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གྱིས་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ།དངོས་སྒྲུབ་དང་འགན་འཁྲིའི་བསམ་པར་བརྟེན་ནས་རྒྱང་ལམ་གསར་པ་བཏོད།ལྷ་ས་གྲོང་ཨུད་སྐབས་བཅུ་པའི་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཅུ་གཅིག་པ་དང་གྲོང་ཨུད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུར་ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་སུ་ཚུར་སྣང་ལན་ཆ་བཟང་པོ་བྱུང་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཨིར་
ལན་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་འཐབ་ཇུས་འབྲེལ་གཏུགས་ལ་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་། ཆབ་སྲིད་ཐད་ཕན་ཚུན་ཡིད་
ཆེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ། དངོས་སྒྲུབ་མཉམ་ལས་རྒྱ་ཆེར་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་
ལ་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་པ་དང་ཀྲུང་གོ་དང་ཡོ་རོབ་ཀྱི་འབྲེལ་
བར་སྒུལ་ཤུགས་སྣོན་འདོད་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན།
ཀྲུང་གོ་དང་ཨིར་ལན་ཕྱོགས་གཉིས་པོས་རིམ་པ་མང་བ་
དང་ཁྱབ་ཁོངས་མང་བའི་མཛའ་གྲོགས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་རྒྱུན་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་གཏུགས་དང་བསམ་ཤེས་རྒྱུན་
ཆད་མེད་པར་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ཕན་ཚུན་གྱི་ལྟེ་
བའི་ཁེ་ཕན་དང་དོ་ཁུར་གལ་ཆེན་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ།
ཆབ་སྲིད་ཐད་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་འབྲེལ་བའི་ཆབ་སྲིད་
ཀྱི་རྨང་གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས། འདི་ལོ་ནི་ཀྲུང་
གོའི་ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི་འགོ་ཚུགས་ལོ་ཡིན་པ་དང་
འབྱུང་འགྱུར་ལོ་ལྔའི་རིང་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་སྤུས་ཚད་
མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མུ་མཐུད་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་
ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་ཕྱི་ཕྱོགས་སྒོ་དབྱེ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་རྒྱུ་
ཡིན། ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཨིར་ལན་ཕྱོགས་དང་མཉམ་
དུ་དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་
པ་དང་། མི་ཐབས་རིག་ནུས་དང་། གྲངས་འཛིན་
དཔལ་འབྱོར། སྨན་རྫས་བདེ་ཐང་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་
ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་འཐབ་ཇུས་སྦྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ། ཕྱོགས་
གཉིས་པོའི་མ་འཇོག་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། ལེགས་
ཆ་གསབ་རེས་དང་། གོ་སྐབས་མཉམ་སྤྱོད། ཐུན་
མོང་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ཡོང་བ་བྱེད་འདོད་ཡོད།
ཕྱོགས་གཉིས་པོས་སློབ་གསོ་དང་། རིག་གནས།
ཡུལ་སྐོར་བཅས་ཀྱི་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་
དམངས་སེམས་གཅིག་མཐུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་
དང་ཨིར་ལན་གྱི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་དེ་བས་མང་བ་ཀྲུང་
གོར་སློབ་སྦྱོང་དང་སྤེལ་རེས་བྱེད་པར་ཡོང་རྒྱུར་དགའ་
བསུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བསྟན་དོན། དེང་སྐབས་
འཛམ་གླིང་ཟང་ཟིང་ཆེ་བ་དང་ཕྱོགས་རྐྱང་པའི་བཙན་
དབང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་ལམ་ལ་རྡབ་རྡེག་
ཚབས་ཆེན་བཟོས་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཚང་མས་
རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་བརྟེན་
གདམ་ག་བྱས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ལ་བརྩི་
འཇོག་བྱེད་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་དེ་
བཞིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་གྱི་
དམིགས་ཡུལ་དང་རྩ་དོན་ལ་བརྩི་སྲུང་ཞུས་ནས་རྒྱལ་
ཁབ་ཆེན་པོས་དེ་བས་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས། ཀྲུང་གོ་
དང་ཨིར་ལན་གཉིས་ཀས་ཕྱོགས་མང་རིང་ལུགས་ལ་
རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་དྲང་གཞག་དྲང་བདེན་དར་
སྤེལ་བཏང་སྟེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་དོན་ཁྲོད་མཐུན་སྦྱོར་
མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་གྲགས་ཐུན་མོང་ཐོག་སྲུང་སྐྱོང་
བྱས་ནས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་དེ་བས་
གཞུང་དྲང་ལུགས་མཐུན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། ཀྲུང་གོ་དང་ཡོ་རོབ་
ཕྱོགས་གཉིས་པོས་ཕུགས་ལ་དམིགས་ནས་རོགས་ཟླའི་
འབྲེལ་བའི་ངེས་གནས་དང་། དོན་དངོས་དང་
མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཕྱོགས་འགལ་ལ་ལྟ་སྟངས་འཛིན་པ་
དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ། མཉམ་ལས་གཉིས་ཕན་
མཐའ་འཁྱོངས་བཅས་བྱེད་དགོས། ཨིར་ལན་གྱིས་
ལོ་སྨད་དུ་ཡོ་རོབ་མནའ་འབྲེལ་གྱི་རེས་སྐོར་ཀྲུའུ་ཞིའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགན་འཁུར་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཀྲུང་གོ་དང་ཡོ་
རོབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྐྱོན་བྲལ་དང་བརྟན་པོའི་ངང་འཕེལ་
རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་འདོན་རྒྱུའི་
རེ་བ་ཡོད།
མ་ཏིང་གིས་ཨིར་ལན་དང་ཀྲུང་གོའི་དབར་
མཛའ་གྲོགས་ཟབ་མོ་ལྡན་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་
པོའི་དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན་མཉམ་ལས་ལ་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་ཤུགས་སྣོན་ཐེབས་པ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་
གནས་སྣང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་སྤེལ་རེས་ཉིན་བཞིན་ཟབ་ཏུ་
འགྲོ་བཞིན་ཡོད། 2012ལོར་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་

གིས་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་ངང་འཚམས་འདྲི་གནང་
ནས་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ཨིར་ཀྲུང་གཉིས་ཕན་གྱི་
འཐབ་ཇུས་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་
བཏིང་ཡོད། ཀྲུང་གོས་གྲུབ་འབྲས་གཟེངས་སུ་ཐོན་
པའི་སྒོ་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕུགས་ཡུན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་
འཐབ་ཇུས་གཏན་འབེབས་དང་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་
གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་ཐོབ་པ་རེད། ཨིར་ལན་གྱིས་
ཀྲུང་གོ་གཅིག་གི་སྲིད་ཇུས་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་
ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཉིས་ཕན་
འཐབ་ཇུས་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བར་ཤུགས་སྣོན་དང་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་གཞོལ་ནས་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་
མཉམ་དུ་ཚོང་དོན་དང་། མ་འཇོག ཚན་རྩལ།
སྐྱེ་དངོས་གསོ་རིག བསྐྱར་སྐྱེས་ཐུབ་པའི་ནུས་རྒྱུ།
མི་ཐབས་རིག་ནུས། སློབ་གསོ་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་
མཉམ་ལས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་འདོད་ཡོད། ཀྲུང་གོས་
རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་དོན་ཁྲོད་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ནུས་པ་
གལ་ཆེན་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་
ཀྱི་དབང་གྲགས་སྲུང་སྐྱོང་དང་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེར་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་ཧུར་ཐག་ཕུལ་
ཡོད། རྒྱལ་སྤྱིའི་རྩོད་གཞི་གང་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་
པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་དགོས།
ཨིར་ལན་གྱིས་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་
གཏུགས་མཐུན་སྦྱོར་དམ་ཟབ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་
བཅའ་ཁྲིམས་སྲུང་སྐྱོང་། རང་མོས་སྒོ་དབྱེའི་ཚོང་
དོན་མཐའ་འཁྱོངས་བཅས་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་དར་
རྒྱས་བརྟན་ལྷིང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་འདོད་ཡོད།
ཡོ་རོབ་དང་ཀྲུང་གོའི་འབྲེལ་བ་བརྟན་པོའི་ངང་འཕེལ་
རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་
པས་ཡོ་རོབ་དང་ཀྲུང་གོའི་འབྲེལ་བ་སྐྱོན་བྲལ་ངང་
འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་དགེ་
མཚན་ལྡན་པའི་ནུས་པ་འདོན་འདོད་ཡོད་ཅེས་
གསུངས་པ་རེད།
ཝང་དབྱི་མཇལ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་ཡོད།
（པ་ཚེས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཨིར་ལན་གྱི་སྲིད་བློན་མ་ཏིང་དང་མཇལ་འཛོམས་གནང་བ།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）སྡོད་དམངས་ཀྱིས་
འདི་གར་ཉིན་རེའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཐུབ་པར་མ་
ཟད། ད་དུང་འདི་ནས་ཟ་མ་ཟ་བ་དང་། དཔེ་
ཀློག སློབ་སྦྱོང་། རོལ་རྩེད། སྤེལ་རེས་བཅས་
བྱས་ཏེ། ཏང་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་བར་
མཐོངས་དངོས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་གསོན་ཤུཊ་ལྡན་པ་
བྱས་ཡོད།
ནུས་པའི་ཇུས་འགོད་ཐད། བར་མཐོངས་
དེས་ལོ་ཚད་ཧྲིལ་པོའི་དགོས་མཁོར་བསམ་གཞིགས་
གང་ལེགས་བྱས་པ་སྟེ། རྒན་རབས་ཁོ་ནར་དབང་
བའི་སྤྲོ་གསེང་མིག་མངས་ཁུལ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་
པ་དང་། ཐོག་བརྩེགས་དང་པོའི་སྒོ་རྩིས་ཚོང་
ཁང་དུ་སྡེ་ཁུལ་གྱི་སྐར་གསོག་བརྗེ་བའི་ས་ཚིགས་
བཙུགས་ནས་གྲོང་མི་སྤྱི་པའི་བྱེད་སྒོའི་ནང་ཞུགས་
རྒྱུར་སྐུལ་ལྕག་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཐོག་བརྩེགས་
གཉིས་པར་ནུས་མང་བྱེད་སྒོ་ཁང་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་
ནས། རིག་གནས་འདུ་འཛོམས་དང་གསོ་སྦྱོང་སྣ་
ཚོགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད། གཞོན་ནུ་ཚོས་
དགའ་པོ་བྱེད་པ་དང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་རམ་འདེགས་བྱ་ཆེད། བར་
མཐོངས་སུ་ད་དུང་ས་གནས་དེ་གའི་སློབ་ཆེན་སློབ་
མའི་ལས་གཏོད་གྲགས་རྟགས་ཀྱི་ཀོག་ཧྥེ་ཁང་ཡོད་
པར་མ་ཟད། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔེ་མཛོད་ཁང་
དང་མཉམ་ལས་བྱས་ཏེ། སྡེ་ཁུལ་གྱི་དཔེ་དེབ་
འཁོར་རྒྱུག་ས་ཚིགས་བཙུགས་ནས། དཔེ་ཀློག་ལ་
དགའ་བའི་སྡེ་ཁུལ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་
བཏོད་ཡོད།
རིག་གནས་ཞབས་ཞུ་དེ་ཁང་པའི་ནང་ཙམ་
མ་ཡིན་པར། སྡེ་ཁུལ་གྱིས་ཚོགས་པ་དང་ཁེ་ལས་
སོཊ་སྤྱི་ཚོཊ་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་མཉམ་འགུལ་ཧུར་
ཐག་བྱས་ཏེ། གཟའ་མཇུག་དང་དེ་བཞིན་དུས་
ཆེན་དང་ངལ་གསོའི་ཉིན་མོར་ཐང་ཆེན་ཆུང་ངུའི་
ཐོག་འོས་འགན་ཕྱིར་འཚོང་དང་འོས་འགན་སྨན་
བཅོས་སོགས་སྤྱི་ཕན་ཞབས་ཞུ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་
ནས། སྤྱི་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་རུ་བཏང་
ཡོད། དམངས་ཕན་ཞབས་ཞུའི་ཁུལ་དུ་ལས་
ཁུངས་ཅན་གྱི་བྱེད་སྟངས་འདོར་བ་དང་ཚན་པ་
ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་དོན་གྱི་ཀུན་ཁྱབ་ཞབས་

ཞུའི་རྣམ་པ་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བ་བརྒྱུད།
ཞབས་ཞུའི་ལས་ཕྱོད་ནུས་པ་སྔར་བས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་
ཡོད།
སྡེ་ཁུལ་གྱིས་ད་དུང་རིག་གནས་ལ་བརྟེན་
ནས་མི་སེམས་གཅིག་སྒྲིལ་བྱ་རྒྱུར་སྣང་ཆེན་བྱས་
ཏེ། ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གིས་རིག་གནས་གསར་
གཏོད་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་གཙོ་དོན་ལ་དམིགས་
ནས། ཁྲོམ་གཞུང་གི་ལས་དོན་ཨུ་ལྷན་ཆེན་མོའི་
ཁོངས་མིའི་ཚན་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས།
བར་མཐོངས་སུ་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་དང་
རིག་གནས་གསར་གཏོད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་འགྲེམས་
སྟོན་བྱས་ཡོད།
སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལས་དོན་པ་བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་
མས་འདི་གར་ཀོག་ཧྥེ་འཐུང་བ་དང་དཔེ་དེབ་ལྟ་
ཐུབ་པར་མ་ཟད། གཟའ་མཇུག་དང་དུས་ཆེན་
ལའང་དཔེ་ཀློག་མཉམ་སྤྱོད་འདུ་ཚོགས་དང་བྱིས་
པའི་སྲོ་སྐམ་ཉམས་ལེན་སོགས་བྱེད་སྒོ་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་པོ་ཡོད། དེ་སྔོན་འདི་གར་ཡོང་མཁན་ཉུང་
ཉུང་ཡིན་པ་དང་། ད་ཆ་ཚང་མ་འདི་གར་ཡོང་
འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་འབད་བརྩོན་ལ་གྲུབ་
འབྲས་ཐོབ་པས་བློ་ཡིད་ཚིམ་པོ་འདུག་ཅེས་བཤད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ཚེས་གསུམ་ཐང་སྡེ་
ཁུལ་གྱིས་སྒྲིག་བཀོད་རྒྱུན་མཐུད་ངང་འཐུས་སྒོ་ཚང་
དུ་གཏོང་བ་དང་། ཞབས་ཞུ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ།
དང་བླངས་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། སྡོད་མལ་
གྱི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་པ་
བརྒྱུད། རིག་གནས་དང་། རོལ་རྩེད། སྤྲོ་
གསེང་། སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས། བདེ་ཐང་
ཁམས་གསོ། ལུས་སྦྱོང་བཅས་ལ་ཁྱབ་པའི་སྐར་མ་
15ཡི་སྤུས་ཚད་ལྡན་པའི་རིག་གནས་འཚོ་བའི་ཁུལ་
རིམ་བཞིན་བསྐྲུན་ཡོད། མིག་སྔར། འཚོ་བའི་
འཁོར་རྒྱ་དེས་ཁུལ་ཆུང་22ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་
ནས་གྲོང་མི་ཁྲི་ཙམ་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་སྟེ། ལྷ་སའི་
གཞི་རིམ་གྱི་སྤྱི་པའི་རིག་གནས་ཞབས་ཞུའི་སྤུས་
ཚད་མཐོར་གཏོང་དང་ཕན་འབྲས་ཆེར་གཏོང་དང་
སྡེ་ཁུལ་བཅོས་སྐྱོང་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་
པའི་གསོན་ཉམས་དོད་པའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
ཡོད། （བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གཞུང་ལས་ཁུལ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཚོམས་ཆེན་དུ་བསྒྱུར་ནས་གྲོང་མི་ཁྲི་ཕྲག་ལ་ཕན་པ་སྦྱིན་པ།

མེ་སྐྱོན་སྔོན་འགོག་བྱས་ནས་མཛེས་སྡུག་
ལྡན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་བསྐྲུན།