

སྒྲིང་གཞི།
ཡིག་རྒྱུར་བྱ་གཞག་དབྱར་གྱི་མཆོཨོ་རྒྱུས་པ་ལ་བཞེན་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་དེང་གི་དུས་འདྲིར། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་མི་རིགས་ཁག་གིས་ཡིག་རྒྱུར་བྱ་གཞག་ལ་སྨར་ན་མེད་པའི་མཐོང་ཆེན་བྱས་དང་བྱེད་སྤུས་རེད། མིའི་རིགས་ཀྱིས་ཆོང་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་གྱབ་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་ཆོན་འགྲེལ་ལག་རྩལ་ལ་སྨར་ན་མེད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས། ཆ་འཕྲིན་ལག་རྩལ་དང་སྒྲིག་སྐྱད་སྒྲིགས་སྤྱབས་པ་བཅུ་དག་རྒྱུ་མེ་ཆེ་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་ལོ་བྱང་མང་དག་ཅིག་ཐོན་ཡོད་ཅིང་། དེས་མི་དང་མིའི་དབར་དང་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐེ་མང་ཐེ་ཟབ་དང་། ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་དོན། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་སྒྱུ་ཁན་མ་རེས་ཏུ་ཅང་མང་ལ་ཕན་ཚུན་སྒོལ་སྒྲིང་དང་སྤེལ་རེས་ཀྱི་དོར་ཐེ་ཡངས་སྤྱ་འགྱུ་བཞིན་ཡོད། ལུ་བོད་ཡིག་རྒྱུར་ཐད་ནས་བཞིན་ན་འང་སྔོན་ཆ་ཅད་ཆོས་ཡིག་རྒྱུར་གཙོ་བོ་བྱས་པ་ཡུད། རིག་ཆོན་གཞན་དག་གི་ཡིག་རྒྱུར་བྱ་བ་ཏུ་ཅང་ཁུང་ཁུང་རེད། དཔམས་གཅིང་བཅོས་རྒྱུར་བྱས་ཤིང་མ་ཉར་གི་མཛད་ཉུགས་སྤྲིང་ཅུས་དང་། ཆབ་སྤྲིད། དཔལ་འབྱོར། ཆོམ་རིག་ལ་སྒྲིགས་ཀྱི་ཐ་སྲིད་གཅིག་འབྱུར་མ་བྱུང་བ་དང་ལོ་རྒྱུ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱང་ཆོད་ཆོམ་ཆོམ་མ་སྒྲིགས་ལས་འབྱུར་མ་མང་དག་ཐོན་ཡང་ལས་ལེགས་ཉེས་གང་ཡང་བྱུང་བ་གང་ཞིག་འགའ་འདིེ་འབྱུར་གྱི་སྤུས་ཆོད་ལ་གདེང་འཛིག་དཀའ་འབར་སྤར། དེ་ནི་ལུ་བོད་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཤིས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡིག་རྒྱུར་གྱི་བྱ་བ་ནི་ལས་སྤྲ་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྟོན་མས་ནམ་མི་འཛོན་འཛོན་མདྲོག་གིས་བསྐྱར་བས་ཡིན་ཤས་ཆེ། དེས་ན་ད་རེས་ཁོ་བོས་དཔྱད་ཆོམ་འདིའི་ནང་ལོ་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་གོ་མས་གཤིས་དང་ཐབས་རྩལ་སྤུ་ཆོགས་འཛོམ་དགོས་པའི་སྐོར་རྒྱུང་ཟད་སྒྲིང་བར་བྱའོ།

དང་པོ། བཅའ་འདྲི་བཀོད་གསུམ་གྱི་གོ་མས་གཤིས་

བཟང་པོ་འཇགས་དགོས་པ།

བཅའ་འདྲི་བཀོད་གསུམ་གང་ལ་ཟེར་རམ་ཟེར་ན་དེ་ནི་ལུང་རྒྱ་རྩལ་པའི་དོ་རྟོ་ཆེས་གསུང་བ་བཞིན་“རང་གིས་ཐི་ལྷ་བ་བཞིན་ན་ཤེས་པ་རྩམས་མཁས་པ་རྒྱགས་པ་མཛོག་དཔན་སྤལ་ཡང་རུང་སྤེལེགས་པ་དྲིས་ཤིང་ཤེ་ཆོམ་གཙོང་དགོས་པ”ལྟར། ལོ་རྒྱ་བྱེད་སྐབས་ཤེ་ཆོམ་དང་དོབས་ཆོད་གྱིས་མི་རྒྱུར་བར་དེས་པ་པར་དུ་ཆོག་མཛོད་དང་ཡིག་རྟིང་སྒྲིགས་ནས་འཛོམ་དགོས་པ་དང་གཅིག མཁས་པ་ཆེན་པོ་མང་རང་གི་ལས་རྟོགས་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་བ་དང་གཉིས། བཅ་ཞག་རྒྱ་དུ་ནས་གལ་ཆེ་བའམ་ཡང་ན་རང་ཉིད་གྱིས་བཞིང་དས་སྤ་འགྲོ་སྤ་བའི་ཆོག་གསར་རྩམས་ཟིན་ཤིས་སུ་འགྲོ་ད་པའི་གོ་མས་གཤིས་བཟང་པོ་ཆགས་དགོས་པ་དང་གསུམ་བཅས་ཡིན།

གལ་སྤྲིད་ཁྱེད་རང་ལོ་རྒྱ་བྱེད་དིང་གོང་གསལ་གྱི་ཐབས་ཤིས་གསུམ་དང་ལྷན་ན་ཁྱེད་གྱིས་བསྐྱར་བའི་འབྱུར་མའི་སྤས་ཆོད་ཀྱང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་དེས་འགས། དེ་འང་ད་ཆོས་ལོ་རྒྱའི་ལས་ལ་འཇུག་སྐབས་ཐོག་མར་སྤ་ས་ནས་པ་ཁྱབ་དྲོ་བྱུང་ཟིན་པའི་བར་ཅད་ཆ་རྩམས་བཅའ་ནས་སྤྱོད་གལ་ཆེ་བར་སེམས། དཔེར་ན། 高楼大厦ཞིག་པར་ཆབ་ཞག་ན། དང་གི་ཆར་

འབྱུར་མ་མང་ཆེ་བའི་ནང་“ཐོགས་བཞེགས་ཁང་ཆེན”ཞིས་ཡིག་ཐོབ་ཆེ་བའི་མིང་ཆོག་འདི་ཁོ་ན་རྒྱུར་གྱི་ཡོད། དོན་དམ་དུ་ད་ཆོས་《བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོར》འཁོད་པའི་“བ་གམ”ཞིས་པའི་མིང་ཆོག་དེ་སྤྱད་ན་འགྲིག ཆོག་མཛོད་ནང་བ་གམ་གྱི་འགྲེལ་པར་ཁང་ཆོན་བཞིང་ཉམས་ཅན་དང་། ཁང་པ་ཐོག་བཞེགས་ཅན་ཞིས་འཁོད་ཡོད་པས། ཐོང་གསལ་གྱི་མིང་ཆོག་དང་འཆོམ་པས་སོ། དེ་བཞིན་监视器ཞིས་པ་“ལེར་སོ་རྩོས་ཆས”ཞིས་སྤ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། དོན་དམ་དུ་ད་ཆོས་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྐད་ཆའི་འགྲོས་དང་བསྐྱར་ནས་དེར་“སྒྲིག་མིག”ཅེས་སྤ་བསྐྱར་ན་མི་འོས་པ་གཏན་ནས་ཟེད། དེ་བཞིན་ཞིང་ལས་དང་འགྲོག་ལས་སྒྲིག་གི་ཡག་ཆ་དང་རྫོང་ཆས་སྒྲིགས་ལ་ཞིང་ཁུལ་ལམ་འགྲོག་ཁུལ་དུ་རྒྱ་རྫོད་གྱི་གཏན་འཇགས་བརྟེ་ཆ་དེ་ཡོད། དཔེར་ན། བོད་གྱིས་མིང་ལྟ་ཡིག་ཏུ་ཕལ་སྐབས་མ་དག་རྒྱ་འབྱམས་སོང་པ་དཔེར་ན། །འ——镇 བོད་ཡིག་སེང་དུ་ཐོག་མར་བྲག་ཡིབ་ཅེས་འབོད་ཀྱང་ཐེས་སྤལ་ལུང་སོ་སོའི་སྐད་གྱི་འགྲོས་དང་བཞིན་བདེའི་དབང་གིས་ར་རྟགས་དབྱུགས་ནས་“བག་ཡིབ”ཅེས་འབོད་སྤོལ་ཡོད། དེས་ན་དེ་རང་མ་དག་རྒྱ་འབྱམས་སུ་སོང་ནས་ཤིས་སྤ་སྤ་ལྟ་ཡིག་ནང་མིང་དེ་བཟོ་སྐབས་ཐོག་མའི་སྐར་གཞི་མི་བཟུང་བར་བར་“བག་ཡིབ”ཞིས་པར་གཞིགས་པས། ད་ལྟ་།——ཞིས་རྒྱ་དུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། དེ་ལས་ཁྱད་མཆོར་བ་ཞིག་ལ་བོད་ཡིག་གི་འབྱུར་མ་འགའ་ཤས་ནང་དུ་།——ཞིས་པ་བརྒྱ་ད་གཅིག་ཅེས་པར་བསྐྱར་བ་ཡང་མང་པོ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། གཞན་ཡང་། སི་ཁྲོན་ར་པའི་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་སྤ་སྤ་འི་པོ་ཡང་ཐོག་མའི་བོད་གྱི་ལལ་སྤྱིའི་སྐད་གྱི་འགྲོས་དང་དེ་བཞིན་ཐོག་མའི་མིང་གི་ནང་དོན་ལ་མ་བསྐྱན་པར་ལལ་ལུང་བྱེ་བྲག་གི་སྐད་གྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱར་ནས་བསྐྱར་བ་དཔེར་ན། 四姑娘山ཞིས་པར་བསྐྱར་ཡོད་པ་ལ་སྒྲིགས་རེད།

གཉིས་པ། ལྷན་འདྲི་བརྟོར་གསུམ་གྱི་རྒྱུར་རྩལ་
འཛོམས་དགོས་པ།
གཅིག ལྷོན་རྒྱུར།
ལྷོན་རྒྱུར་གྱི་ཐབས་ནི་ལུ་བོད་ལོ་རྒྱའི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཆོག་སྟོན་གྱི་ཐབས་སྤྱོད་དགོས་པའི་རིགས་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། བསྐྱར་ལ་སྟོན་ཐབས་སྤྱོད་དགོས་པ་དེ་ནི་བསྐྱར་དོན་བདེ་སྒྲག་ཏུ་གི་སྤབ་པ་དང་འབྲལ་གཞི་གཙོང་སྤབ་པ། བཞིན་བདེ་ཞིང་ཁ་གསལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། མ་ཡིག་གི་ཆོག་འགྲོས་སུ་ཟེད་པའི་ཆོག་འགའ་ཅུང་ཟད་ལྷག་པར་བསྐྱར་བ་དེ་ནི་བསྐྱར་བྱའི་མ་ཡིག་གི་གོ་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡི་ནས་ཟེད་པའི་ཆོག་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱར་བ་ཞིག་ནི་གཏན་ནས་མ་ཡིན།

རྒྱུར་ཐབས་འདིར་བོད་སྤ་རབས་པའི་ལོ་རྒྱ་བ་དག་གིས་ལུགས་སྤར་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་མཛད་ཡོད་ལ་ལག་ལེན་གྱི་རིན་ཐང་ཡང་ཆོན་པོ་ལཱ་ན་པའི་རྒྱུར་ཐབས་ཤིག་སྤེ། 《སྤ་སྤྱར་བམ》གཉིས》སྒྲིགས་ལས་ལལ་དང་སེམས་ཅན་དང་། མེ་རྟིག་དང་ཅི་

རྒྱ་བོད་གསར་འབྱུར་ཐ་སྐད་ལོ་རྒྱ་བྱེད་ཐབས་སྐོར་རྒྱང་ཟད་སྤང་བ།

ཡིན། དེ་གཉིས་གྱིས་གཙོ་བོ་གསར་འབྱུར་སྐོར་གྱི་ཐ་སྐད་གང་མང་ཞིག་དབུས་གཙོང་སྐད་གཞིར་བྱས་ནས་བོད་ཡིག་ཏུ་བཀས་བཅད་མཛད་ཡོད།

2022ལོའི་པོ་ཅིང་དགུན་དུས་ལོ་རྩལ་འགྲན་ཆོགས་ཀྱི་གསར་འབྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྐད་ལོ་རྒྱ་བྱས་པའི་ནང་། ལུ་ཡིག་“冰鞋”“冰壶”སྒྲིགས་བོད་ཡིག་ལ་ཐད་རྒྱུར་བྱས་ཏེ། “འབྲུགས་ལམ་”དང་“འབྲུགས་ཁྲིར”ཞིས་ལུ་ཡིག་གི་འགྲོས་བཞིན་དུ་འབྲུགས་)སྟོན་ལ་ཐོན་ཡོད། དེ་ནི་ལུ་ཡིག་གི་དོན་དང་མཐུན་ལ་བོད་ཡིག་ཏུ་བཞིན་ཀྱང་བདེ། ལལ་རྒྱ་ཡིག་དང་མ་བསྐྱན་པ་ཡང་ཡོད། “漏”དང་“旗”ཞིས་པ་ནི་གངས་འབྲུག་ལུས་རྩལ་གྱི་ཆེད་སྤྱོད་སྒྲིག་ཆས་ཤིག་ཡིན་པ་དེ་དོན་རྒྱུར་བྱས་པའི་ཟང་གཞིའི་ཐོག་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་སྐབས་རྒྱ་དུ་མའི་དབང་གིས་དར་སྤོ་ཁག་གཅིག་ལུས་པར་“漏”ཞིས་འབོད་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། ལོ་རྒྱ་བྱེད་པར་གཏན་ཆོགས་ལ་ཡང་དང་དོད་བྱས་ནས་“དར་སྤོ་ལུས་པ”ཞིས་བསྐྱར་ཡོད། དཔེར་ན་ལུ་ཡིག་གི་“单板滑雪”ལྟ་བུ་“ལཔ་པང་གངས་ཤུད་”ཅེས་བོད་ཡིག་ལ་ཡང་ཡིག་ཤིབ་ཅིན་དུ་ལོ་རྒྱ་བྱས་འདུག “北欧两项”ལྟ་བུ་“ཡོ་འོ་བ་བྱང་མའི་རྩམ་གངས་”གཉིས་ཞིས་ལོ་རྒྱ་བྱས་ཡོད། ལུ་ཡིག་གི་“北欧”ཞིས་པ་ནི་བསྐྱས་མིང་ཡིན་པ་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ཁྲོད་“ཡོ་བྱང་”ཞིས་པའི་བསྐྱས་མིང་ལ་གོ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་ཟེད་པས། “ཡོ་འོ་བ་བྱང་མའི་རྩམ་གངས་གཉིས་”ཞིས་མིང་ཆ་ཆོང་ལོ་རྒྱ་བྱས་པ་རེད། ལྷིར་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཏུ་སྐད་ཡིག་གཞན་ནས་ཆེད་སྤྱོད་ཐ་སྐད་གསར་པ་ཞིག་ལོ་རྒྱ་བྱེད་པར་དོན་རྒྱུར་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ཟེད་ཆོས་རང་སོར་བཞག་ཆོག་སྤེ། “冰墩墩”“雪容融”ཞིས་པ་མིང་ཏུ་ན་ཏུ་དང་“ཞོལ་རུང་རུར”ཞིས་སྤྱར་རང་སོར་བཞག་ཡོད། དེ་ལྟར་སྤྱར་རང་སོར་བཞག་པས་དོན་ལ་འབྲལ་བ་མི་འབྲུང་བ་དང་གོ་བདེ་བའི་དཀའ་ཆ་ཆོན་ལྷན། གཞན་ཡང་། ལུལ་སྤྱིའི་ཐོག་ཀུན་གྱིས་སྤྱོད་པའི་བར་རྟགས་ཡོད་ཆོད་རང་སོར་བཞག་ཆོག་སྤེ། “U型场地技巧”ཞིས་པའི་སྐབས་སུ་“U”ཐོང་གཀར་སོར་འཛིག་དང་ཡིག་གཞན་དག་དོན་རྒྱུར་བྱས་འདུག འདིའི་སྐབས་སུ་ལོ་རྒྱ་བས་ལུལ་སྤྱིའི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་དུ་འབྱུར་ཡིག་གིས་མ་ཡིག་གི་བར་རྟགས་ལ་སྤུང་འཛིན་བྱས་པ་ཤིས་ནུས།

ལོ་རྒྱ་བར་འཛོམ་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་སྐོར་རྒྱང་ཟད་སྤང་བ།

ཤིང་ལ་སྒྲིགས་པའི་མིང་བསྐྱར་དུས་གང་ལ་བྱ་བའི་མིང་གཅིག་སྤ་ཐབས་སུ་སྟོན་པ་འདི་ཡང་དོན་གྱིས་སྟོན་རྒྱུར་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཆོག་གི་མིང་བ་གང་ཞིག་བསྐྱར་བ་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་མགོ་གལ་ཆེ་བའི་ཐབས་རྩལ་ཞིག་ཡིན།

སྟོན་རྒྱུར་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ཉིད་ལག་ལེན་དུ་ཟེད་དུ་མི་རུང་ཞིང་སྤྱོད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པས་ན། བྱིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱ་བ་དག་གིས་ཀྱང་རྒྱུར་ཐབས་དེ་ཉིད་སྤྱོད་པའི་དགོས་པ་དང་ཆ་དོན་ལ་སྒྲིགས་ཀྱང་ཞིབ་དུ་བསྐྱལ་ཡོད། དཔེར་ན་ས་པ་ཆ་ཀྱི་མཁམ་ལ་འཇུག་ལས། འཇུག་ལས། འགལ་ཞིག་བོད་ལ་གོ་བདེའི་བྱིར། ལེགས་པར་སྐྱར་ལ་མེད་ན་འང་། ཅུང་ཟད་ལྷག་པར་བསྐྱར་བ་ཡོད། དེ་ལ་མཁས་པས་བཤའ་མི་དགོས། ཞིས་བསྐྱར་བྱའི་སྐད་ལ་སྐད་དོད་དེ་ལྟ་བུ་ཟེད་ཀྱང་རྒྱུར་བྱེད་སྐད་ལ་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་སྐར་ཁ་ཤས་གསར་དུ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱར་དགོས་པ་དཔེ་དང་བཅས་བྱ་ལས་མང་ཙམ་མ་ཤིས་ན་མི་གསལ་བ་སྐད་ཐམས་ཅད་ལ་འདྲ་ཞིང་། ལུ་དཔེ་དང་བོད་དཔེ་བསྐྱར་ན་མང་ཁུང་ཁྱད་དུ་ཆེ་བ་ཡང་རྒྱ་སྐད་འདུ་ཆེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ལུ་ཆོག་བརྒྱ་དང་མ་རྩམས་ཆོག་བར་བ་དུན་དང་། བཅུ་བ་རྩམ་དགུར་བསྐྱར་བ་ལྷག་པར་བསྐྱུག་ན་འདྲ་བོད་ཀྱང་ལུང་ལྷོ་ལྷོ་ཆེ་བ་དཔེ་བོངས་ཆེ་བར་སྤར་ཞིས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལུང་རྒྱུར་ལོ་པའི་དོ་རྟོ་ཐེ་ཆོང་གིས་《དག་ཡིག་མཁས་པའི་འབྲུད་གནས》ལས་“སྐབས་འགའ་ཞིག་ཏུ་ཆོག་བྱར་ཅུང་ཟད་རེ་མ་བསྐྱན་ན་དོན་གྱི་རུས་པ་མི་ཛོགས་པ་ལྟ་བུ་འདྲ་ཡོད་པས། དེ་ལ་ནི་དོན་གསལ་བ་ལ་ལམ་ཁེང་ཆོག་རོར་མ་སོང་བའི་སྐད་བྱར་དུ་མ་རྩམ་ཅད་ལ་འདྲ་བསྐྱར་བར་བྱའོ”ཞིས་བསྐྱར་ཐབས་འདི་ཉིད་སྤྱོད་པའི་དགོས་པ་དང་དབྱེ་བྲག་གི་རྩ་དོན་དང་བཅས་པ་གཏན་དུ་འཁེལ་ཡོད་དོ།

དཔེར་ན། 泰山、櫻花、柏林ལ་སྒྲིགས་པའི་མིང་ཆོག་ལྟར་མཆོན་ན། ད་ཆོས་ལུ་སྐད་མ་ཤེས་པའི་སྒྲིག་པ་པོས་མིང་ཆོག་གང་དེར་གོ་བ་ཡང་དག་ཐོན་ཕྱིར་“泰山”ཞིས་པ་ཐད་ཀར་ཐའེ་ཟུ་ཞིས་མི་བསྐྱར་བར། ལྷོན་རྒྱུར་ཕན་ཙམ་བྱས་ནས་ཐའེ་ཟུ་རི་བོ་ཞིས་བསྐྱར་བ་དང་། དེ་ནས་櫻花ཞིས་པར་པར་མེ་རྟིག་ཡིང་དུ་ཞིས་བསྐྱར་བ། དེ་བཞིན་柏林ཞིས་པར་གྲིང་ཁྱེར་པེར་ལེན་ཞིས་མིང་ཆོག་གང་དེ་ཁོངས་གཏོན་གས་གང་དུ་གཏོགས་མིན་འགྲེལ་བཤའ་དུ་ལྟོ་རྩལ་དུ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱར་ན་ཏེ་ཅང་ལེགས་སོ།

གཉིས། འཕྱི་རྒྱུར།
འཕྱི་རྒྱུར་གྱི་ཐབས་ནི་ལུ་བོད་སྐད་དོན་གས་སོ་སོའི་བར་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས་རྒྱུར་དོན་ལ་མི་ཕན་པའི་དགོས་ཟེད་གྱི་ཆོག་རོ་འཕྱི་བ་ནི་བསྐྱར་བྱའི་དོན་གྱི་བར་ཅད་དམ་བཞིན་པ་བསྐྱར་བ་དེ་དག་ཁ་གསལ་བ་དང་སྐར་ལ་འཇུག་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། རྒྱུར་ཐབས་འདི་ཡང་བོད་བཅོན་པོའི་དུས་ནས་ལག་ལེན་དུ་སྤར་བཞིན་ཡོད་ལ། ཆོས་ཐེས་པ་ཆ་ཀྱི་རིང་ནས་གཞུང་ལུགས་སུ་བསྐྱར་ཏེ་དཔེ་དང་བཅས་གསལ་བཤའ་མང་དུ་མཛོད་ཡོད། འཕྱི་རྒྱུར་བྱེད་པ་དེ་འཕང་དགོས་པ་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཡོད།

དམིགས་པ་དང་དབྱེ་བྲག་གི་རྩ་དོན་ལུན་པ་ལུང་རྒྱ་རྩལ་པའི་དོ་རྟོ་ཐེའི་《དག་ཡིག་མཁས་པའི་འབྲུང་གནས》ལས། “ཡང་འགའ་ཞིག་བོད་སྐད་ཐི་ལྷ་བ་བཞིན་བསྐྱར་ན་ཏོར་སྐད་ལ་ཆོག་ལྷག་ཏེ་ཅང་མང་བས་དོན་གྱི་ཆ་བསྐྱབས་པ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡོད་པས། དེ་ལ་ནི་དོན་ལ་མི་གཞོང་པར་བྱས་ཏེ་ཆོག་ལྷག་རྩམས་དོར་བས་ཆོག”ཅེས་བསྐྱན་པ་ལྟར་རོ།

མདོར་ན། ལྷོན་རྒྱུར་བྱེད་པར་དོན་གྱི་ས་བོན་དང་འཕྱི་རྒྱུར་བྱེད་པར་ཆོག་གི་ལྷག་ཏོ་རྟེད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་སྤེ། དོན་ལ་འབྲེལ་བ་ཟེད་པ་