4 2025ལོའི་ཟླ་8ཚེས་15 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།བསོད་ནམས་ཆོས་སྐྱིད།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། བཀྲ་ཤིས་ཚེ་དབང་།

ས་གནས། ལྷ་ས་རྡོ་སེང་གེ་ལམ་སྒོ་རྟགས། 36 སྦྲག་ཨང་། 850000 ཁ་པར་ཨང་གྲངས།6335974 སིལ་ཚོང་རིན་སྒོར་ཟུར།4 ཁ་ས་ཚགས་པར་རྒྱག་དུས་ཆུ་ཚོད།4:00 བརྒྱབ་ཟིན་དུས་ཆུ་ཚོད། 6:50

今日主要内容

▲ 王君正在林芝调研信访工作并接待来访群众

▲ 自治区政府新闻办举行新闻发布会全面介绍阿里
地区各项事业取得的全方位进步历史性成就
▲ 苍穹志:守护高原空港，见证雪域腾飞
▲ 上半年那曲市经济运行稳中向好
▲ 从色尼河到塔恰拉姆山
——藏北重镇那曲60年回眸

第一版

第二版

▲ 探访中国海拔最高的三甲综合性医院
——打造一支“带不走的医疗队”
▲ 自治区召开深入贯彻中央八项规定精神学习教育评
估总结工作调度会议
▲ 任维主持召开全区安全隐患“一件事”全链条整治工
作推进会
▲《汉藏语桥：学藏语1000句+》新书发布会暨赠书仪
式在拉萨举行
▲ 第一届全国青少年田径运动会上我区运动员创亚
洲U18女子2000米障碍赛最佳成绩
▲ 自治区食品安全宣传周启动

第三版

五至

八版 ▲特别报道

▲ 生活空间

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བར་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ།ལས་ཀ་བྱེད་སྟངས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།མང་ཚོགས་ཀྱི་རེ་ཞུ་དང་།ཁེ་ཕན་་་་་་་་་་་མཐུན་སྦྱོར།ཁེ་དབང་འགན་སྲུང་བཅས་ཀྱི་བགྲོད་ལམ་ཤར་གཏོང་དང་ཚད་་་་ལྡན་དུ་གཏོང་བ།གནད་དོན་ཐག་གཅོད་དང་།རོགས་སྐྱོར་དང་རོགས་སྐྱོབ།བསམ་བློའི་སློབ་གསོ་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་སྡེབ་གཅིག་ཏུ་སྐུལ་འདེད་བཏང་་་་་་་ནས། བཅའ་ཁྲིམས་དང་སྲིད་ཇུས་ལྟར་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལུགས་དང་མཐུན་ཞིང་་་་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པའི་རེ་ཞུ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།ཡིག་འབུལ་ཞུ་་་་་་་བཅར་ལས་དོན་གྱི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་དང་།ཚད་ལྡན་ཅན།ཚན་རིག་ཅན་་་་་་་་་་བཅས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།《ཡིག་འབུལ་ཞུ་་་་་་བཅར་གྱི་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》ལག་ལེན་ནན་པོ་བསྟར་བ།ལམ་ལུགས་དང་་་་་་་་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་བསམ་བློ་དང་ཁྲིམས་སྐྱོང་་གི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་རྩར་ཐུག་པའི་ཁེ་ཕན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་འགལ་བ་དང་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁས་པོ་བཅས་བྱས་ཏེ།སྔོན་འགོག་དང་།བདག་སྤྲོད།སྒྲུབ་གཉེར།ལྟ་སྐུལ་དང་འགན་འཁྲི་བདའ་་་་འདེད།སྒྲིག་ལམ་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་ཀྱི“ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་ལྔར”སྡེབ་གཅིག་ཏུ་་་་་་་་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས།འགན་དབང་ཁ་གསལ་པོ་དང་།གཞི་གྲངས་ཁ་་་་་་་་་་་གསལ་པོ།ཁྲིམས་ལྟར་སྒྲུབ་པ།སྒྲིག་ལམ་ལེགས་པོ།མང་ཚོགས་བློ་ཡིད་ཚིམ་་་པོ་བཅས་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་ལས་དོན་གྱི་རྒྱང་ལྟའི་་་་་་་་རང་བཞིན་དང་།མ་ལག་རང་བཞིན།དམིགས་སའི་རང་བཞིན་བཅས་རྒྱུན་ཆད་་་མེད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།སྔོན་འགོག་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ལས་ཀའི་་་་་་དམིགས་སའི་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་དང་།འབྱུང་རྩ་ནས་བཅོས་སྒྲིག་་དང་། གྲལ་བཤེར་འདུམ་འགྲིགམཉམ་དུ་གྲོས་བསྡུར་བཅས་ཀྱི་ལྷུ་ཚིགས་་་་་་་་་གསུམ་ལ་དམ་འཛིན་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་པ།དབྱེ་ཞིབ་བརྡར་གཅོད་དང་།འགོག་ཟོན་ཚོད་འཛིན།འགལ་བ་འདུམ་འགྲིག་བཅས་ཀྱི་འཇོན་ཐང་གསུམ་ཆེ་རུ་་་་་་་་་ཧུར་ཐག་གཏོང་བ།སྟོབས་ཤུགས་སྣ་མང་མཐུན་སྦྱོར་དང་།རིགས་དབྱེ་སེལ་་་གཅོད།འགན་འཁྲི་ལྡོག་བཤེར་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་གསུམ་འཛུགས་པ་དང་་་་་་་་་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས།འགལ་ཟླ་དང་རྩོད་གཞི་གཞི་རིམ་དུ་སེལ་བ་དང་་་་ཐོན་མ་ཐག་ནས་སེལ་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཏང་གིས་ཡིག་འབུལ་ཞུ་་་་་་་
བཅར་ལས་དོན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འགོ་ཁྲིད་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་དེར་་་་་་་་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ་མཉམ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཆགས་པར་བྱེད་དགོས།ལས་ཀའི་་་་འགན་འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ།ཏང་སྲིད་འགན་འཁྲི་གཅིག་མཚུངས་དང་།ལས་གནས་གཅིག་ལ་འགན་འཁྲི་གཉིས།མངའ་ཁོངས་དོ་དམ།རིམ་དབྱེ་་་་་་་་་

འགན་འཁུར། སུས་གཙོ་གཉེར་བྱས་ན་དེས་འགན་འཁུར་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཏང་ཨུད་ཀྱིས་གཅིག་གྱུར་འགོ་ཁྲིད་དང་།སྲིད་གཞུང་གིས་སྒྲིག་འཛུགས་དོན་་་འཁྱོལ།ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་ལས་དོན་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་འདུས་མཐུན་སྦྱོར།ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་སྡེ་ཚན་གྱིས་སྐུལ་འདེད།ཕྱོགས་ཁག་གིས་ཁུར་མཉམ་་་་་་་་ལེན་དང་དོན་སྤྱི་སྒྲུབ་བཅས་བྱེད་པའི་ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པ་གཏོད་དགོས།དཔུང་ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།འཇོན་་་་་ཐང་ལ་གཞིགས་ནས་ལས་བྱེད་པ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་།ལས་རྗེས་ལ་གཞིགས་ནས་་གདེང་འཇོག་བྱེད་པའི་མི་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོན་ཕྱོགས་གསལ་པོ་བཟོས་ནས།ཕུལ་བྱུང་ཤེས་ལྡན་པ་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་ལས་ཀའི་ལམ་སྲོལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ཐོག་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་།སྤྱོད་གཙང་།འགན་་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་གཏོད་དགོས།སྤྱོད་་་་་་་་ཚུལ་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ།ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་་་་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་་་་་་་་གཏིང་ཟབ་དང་ཏན་ཏིག་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།གཞི་རིམ་གྱི་་་་་་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་བ་དང་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་གང་ཐུབ་བྱས་ནས།ལས་བྱེད་་་་་་པར་གཞི་རིམ་དང་མང་ཚོགས་ཁྲོད་བསྐྱོད་དེ་ལས་དོན་དངོས་སྒྲུབ་པ་དང་དོན་་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་དང་ནུས་ཤུགས་དེ་བས་མང་པོ་ཡོང་་་་་་བར་བྱེད་དགོས།
ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་དང་ལེན་གནང་རྗེས།ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ད་དུང་་་
སྨན་གླིང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ནགས་གསེབ་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གནས་ཚུལ་ལ་་་་་་་་བརྟག་ཞིབ་གནང་བ་རེད།ཁོང་གིས་ཁྱད་ལྡན་སྤུས་ལེགས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་རང་་་སྤུས་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་རིགས་ལ་གཞི་ཚུགས་པ་དང་ཞིང་འབྲོག་ལས་དང་་་་་་་་་་ནགས་གསེབ་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཧུར་ཐག་བཏང་སྟེ།ལེགས་ལྡན་ཐོན་་་་་ཁུངས་བེད་སྤྱོད་དང་།སྲིད་ཇུས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་སྣེ་ཁྲིད།ཚན་རྩལ་གསར་་་་་་་་་་གཏོད་སྐུལ་ཁྲིད་བཅས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཐོགགྲོང་ཚོའི་མཉམ་སྡེབ་དཔལ་་་་་་འབྱོར་དང་དངོས་ཚན་ཐོན་ལས་རྣམ་གྲངས་རྒྱུན་མཐུད་འཕེལ་རྒྱས་དང་་་་་་་་་་་་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བ་དང་།ཁེ་ཕན་འབྲེལ་མཐུད་ལམ་སྲོལ་འཛུགས་པ་དང་་་་་་་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།མང་ཚོགས་ཀྱི་འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་གྱི་ཐབས་་་
ལམ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་
དང་། སྐྱིད་སྣང་།བདེ་འཇགས་ཚོར་སྣང་བཅས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་་་་་་་་་
གཏོང་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།
བསོད་ནམས་ཉི་མ་དང་ཀུང་ཧུའེ་ཚའེ་ཞུགས་པ་རེད།
(ལྷག་ཚེ་དང་དཔའ་མོས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ཉིང་ཁྲིར་ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་གྱི་ལས་དོན་ལ་བརྟག་ཞིབ་དང་
ཞུ་བཅར་དུ་ཡོང་མཁན་མང་ཚོགས་ལ་སྣེ་ལེན་ཞུས་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)གནམ་ཐང་གི་འགྲིམ་འགྲུལ་་་
བཀོད་འདོམས་ཕུད།བདེ་འཇགས་དོ་དམ་དང་།འཕྲལ་་་་
སྡོམ་ཐག་གཅོད།རྒྱུག་ལམ་ཞིབ་བཤེར།གནམ་གྲུ་འཇོག་་་་
སར་སྐོར་ཞིབ་སོགས་ལས་ཀ་ཚང་མའི་འགན་ཚེ་རིང་རྒན་པ་
དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་འཁུར་གྱི་ཡོད།
ཉིན་མོར།གནམ་གྲུ་འཕུར་འབབ་ཀྱི་འཛེར་སྒྲ་ཧ་་་་་་
ཅང་ཆེ་མོད།འོན་ཀྱང་འཛེར་སྒྲ་ཐོས་རིམ་བཞིན་ཁོང་གི་་་་་་
ལས་ཀའི་ཧུར་སེམས་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཞིང་།མཚན་མོའི་ཆུ་ཚོད་་་་་
བཅུ་གཅིག་ཏག་ཏག་ལ་གློག་འདོན་འཕྲུལ་འཁོར་ནས་གློག་་་
འདོན་མཚམས་འཇོག་གི་ཡོད།
འཁྱུག་ཙམ་ཞིག་ལ་ལོ་བཅུ་གྲངས་འདས་ཤིང་།
2003ལོར་ཉིང་ཁྲི་གནམ་ཐང་སྐྲུན་འགོ་ཚུགས།ཉམས་་་་་་་་
མྱོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཚེ་རིང་རྒན་པ་ལས་གྲྭའི་བཀོད་་་་་་
འདོམས་པུའུ་རུ་ལས་གནས་བསྒྱུར་ཏེ་གནས་སྐབས་་་་་་་་་་་་་་
མངགས་གཏོང་ཁང་གི་སུའོ་ཀྲང་གི་འགན་འཁུར་ནས།
གནམ་ཐང་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཞུགས་པ་དང་འགྲོ་ལམ་འཆར་་་
འགོད་དང་བདེ་སྲུང་མ་ལག་ཧྲིལ་པོ་འཛུགས་པའི་འགན་་་་་་་
འཁུར་བ་རེད།
ཚོགས་པས་དེ་སྔའི་ཉམས་མྱོང་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཉིང་་
ཁྲིའི་དོན་དངོས་ལ་གཞི་ཚུགས་ཏེ།རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སློབ་་
སྦྱོང་དང་།བློ་འདྲི།ཞིབ་འཇུག་བཅས་བྱས་ཐོག་ལས་ཡུལ་་
གྱི་ས་ཆ་ཚང་མར་བསྐྱོད་ནས།རིགས་པས་ཁུངས་སྐྱེལ་དང་་
བཟོ་བཅོས་ཡང་ཡང་བརྒྱབ་པ་དང་ཚད་གཞི་དང་བརྒྱུད་་་་་་་
རིམ་རེ་རེ་བཞིན་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཏེ་གནམ་ཐང་འཁོར་་་་་་་
རྒྱུག་ཐུབ་པར་བྱས་པ་རེད།
2010ལོའི་ཟླ་བཅུ་པར།གཞིས་རྩེ་ཞི་བདེ་གནམ་་་་་་་
ཐང་གི་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་གྱི་ལས་སྒོ་དངོས་སུ་ཤར་་
གཏོང་ཐུབ་ཡོད།གཞིས་རྩེ་གནམ་ཐང་གི་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཨུ་་་་་་
ཡོན་དང་གནམ་ཐང་སྤྱི་བདེ་ཡན་ལག་ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་གི་་་་་
འགན་འཁུར་བའི་ཚེ་རིང་རྒན་པས་དེའི་ཆེད་ནུས་ཤུགས་་་་་་་
ཆེན་པོ་བཏོན་ཡོད།“གཞིས་རྩེ་ནི་ངའི་ཕ་ཡུལ་ཡིན་པས།
དེ་གའི་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་་་
གཏོང་ཆེད་ནུས་ཤུགས་འདོན་རྒྱུ་བྱུང་བ་དེ་ངའི་ངོས་ནས་་་་་་
བརྗོད་ན་དོན་སྙིང་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན”ཞེས་་་་་་་
བརྗོད།

གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཕྲུ་གུ་ཞིག་ནས་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་་་་་་
འགྲུལ་གྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པ་དང་གནམ་ཐང་སྤྱི་བདེ་་
ཡན་ལག་ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་བར་དང་།དེ་ནས་གནམ་ཐང་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་པ་དང་གནམ་ཐང་འབབ་ཚུགས་ཐོག་ཁང་གི་་་
དོ་དམ་པ་ལ་སོགས་པའི་བར།ཚེ་རིང་རྒན་པའི་འཚར་་་་་་་་་
ལོངས་ཀྱི་གོམ་སྟབས་རེ་རེས་བོད་ཀྱི་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་་་་་་་
འགྲུལ་གྱི་མཆོང་སྐྱོད་ལྟ་བུའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བདེན་དཔང་་་་་་་
ཐུབ་ཡོད།
ད་ཆ་བོད་དུ་ཡན་ལག་1དང་ཉིང་ལག་7གྱི་གནམ་་་་་་་
ཐང་གི་བཀོད་པ་ཆགས་པ་དང་།འཕུར་འགན་འཁུར་བའི་་
མཁའ་འགྲུལ་ཀུང་སི་12དང་འཕུར་སྐྱོད་ལམ་ཐིག་193
ཡོད།2025ལོའི་ལོ་སྟོད་དུ་བོད་ལྗོངས་དམངས་སྤྱོད་་་་་་་་་་་་
མཁའ་འགྲུལ་གྱིས་གནམ་གྲུ་བདེ་འཇགས་ངང་འཕུར་་་་་་་་་་་་
འབབ་ཐེངས་ཁྲི་3.4བྱས་པ་དང་།འགྲུལ་པ་སྐྱེལ་འདྲེན་་་་་་་
བྱེད་ཚད་མི་ཐེངས་ཁྲི་370དང་དངོས་ཟོག་དང་སྦྲག་བསྐུར་་
འདོན་འཇུག་བྱེད་ཚད་ཏུན་ཁྲི་2.6ལེགས་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད།
“ཆ་རྐྱེན་ཡག་པོ་མེད་པ་ནས་གང་དགོས་དེ་འཛོམས་་་
བར། བོད་ཀྱི་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་བྱ་གཞག་ལ་རང་་་
ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་འདོན་རྒྱུ་བྱུང་བ་དེ་ངའི་གཟི་བརྗིད་་་་་་
ཡིན”ད་ཆ་ལྷ་ས་གོང་དཀར་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནམ་ཐང་འབབ་་་་་་་་
ཚུགས་ཐོག་ཁང་གི་དོ་དམ་སྡེ་ཚན་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཅིང་ལི་ཚེ་རིང་་་
རྒན་པས་མཁའ་ལམ་ལས་ས་མཐོ་དང་འཛམ་གླིང་སྦྲེལ་་་་་་་་་་
མཐུད་ཐུབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་བརྒྱུད་ཡོད།བོད་དུ་ས་་
སྐྱེས་རྡོ་སྐྱེས་ཀྱི་ཚེ་རིང་རྒན་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།
དམངས་སྤྱོད་མཁའ་འགྲུལ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་བྱ་གཞག་ཞིག་རེད་་
ལ། དེ་བས་ཕ་ཡུལ་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པར་གྱུར་པའི་འབྲེལ་ཐག་
ཅིག་ཀྱང་རེད།
མིག་སྔའི་བར།ཀྲུང་གོའི་དམངས་སྤྱོད་མཁའ་་་་་་་་་་་་
འགྲུལ་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱི་ལས་མི་3354
ཟིན་པའི་ནང་།ལོ་35དང་དེ་མན་གྱི་གཞོན་ནུ་2103ཡོད་་་
པ་དེས་བསྡུར་ཚད་ཀྱི་62.7%བཟུང་ཡོད་ཅིང་།ཁོང་ཚོ་ནི་་
སྔ་འཛིན་ཕྱི་གཏོད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གསར་པ་ཤ་སྟག་རེད།
(ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་ལྷ་ས་ནས་འབྱོར་བའི་་
གློག་འཕྲིན)
（ལྷག་ཚེས་བསྒྱུར།ལྷག་ཚེ་དང་དཔའ་མོས་ཞུས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)

ཆུ་བོའི་གཞུང་ལ་ཆགས།ཚོང་གིས་འདུ་་་
ལོང་འཕེལ།
ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་རིག་གནས་ལོ་རྒྱུས་དཔྱད་་་་་་་་་
གཞིའི་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་མཁོ་འདོན་བྱས་པའི་དཔྱད་གཞིའི་་་་་་་་
ཡིག་རིགས་ལས་མངོན་པར།ནག་ཆུ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཇ་རྟའི་གནའ་
ལམ་གྱི་འགག་མཚམས་གྲོང་ཁྱེར་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།དུས་
རབས་རིམ་བྱུང་ནང་གལ་ཆེའི་དཔོན་རིགས་ཁག་ནག་ཆུ་བརྒྱུད་་་་་་་
ནས་བོད་དང་མེས་རྒྱལ་ས་གནས་ཁག་དབར་འགྲོ་འོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་གར་ཡུལ་དེ་གའི་འབྲོག་པ་ཕུད་ད་དུང་ཟི་ལིང་དང་།སྐྱེ་རྒུ་མདོ།
ལྷ་ས། ལྷོ་ཁ།མངའ་རིས།ཆབ་མདོ་སོགས་ཀྱི་ཚོང་པའང་ཡོད།
ནག་ཆུ་གྲོང་རྡལ་ནི་གཙང་ཆུའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་་
པ་དང་ཚོང་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཞིང་།སྔ་མོའི་ཇ་་་་
རྟའི་གནའ་ལམ་གྱི་གྲོང་རྡལ་གལ་ཆེན་དེ་མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་་་་་་་་་་
དང་། རྒྱལ་ལམ་317 མཚོ་བོད་ལྕགས་ལམ་བཅས་སྔ་རྗེས་སུ་ཤར་་
གཏོང་ཐུབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཉིན་རེ་བཞིན་དར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་་
ཡོད།ད་ཆ་བརྗིད་ཉམས་དོད་པའི་མགྲོན་ཁང་དང་།མུ་འབྲེལ་་་་་་
བཟའ་བཏུང་ཁང་། སྒོ་རྩིས་ཚོང་ཁང་ཆེ་གྲས།ཞིང་ཚོང་ཁྲོམ་ར་་་་་
སོགས་དེང་རབས་ཚོང་དོན་ལས་རིགས་ཀྱི་ཁྲོམ་གཞུང་གང་སར་་་་་་་
ཁྱབ་སྟེ།སྔོན་མའི“གྲོང་ཚོ་ཆེ་གྲས”དང་འདྲ་བའི་ཡུལ་དེ་སྔ་ས་་་་་་་་
ནས་རྩྭ་ཐང་སྟེང་གསོན་ཤུགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གསར་པ་་
ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
ཟངས་གཡག་ཐང་ཆེན་གྱི་བྱང་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་ཟླ་སྒྲོན་ཚང་
ཨར་ཁང་ནི་2012ལོར་ལ་ཕིང་ཚོང་ཁང་ཙམ་ཞིག་རེད།ལོ་10
ལྷག་ཙམ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་བརྒྱུད་ད་ཆ་མུ་འབྲེལ་བཟའ་བཏུང་དང་།
ཨར་ཁང་ཞག་སྡོད།མཛོད་ཉར་ཟོག་འགྲེམས་བཅས་གཞི་གཅིག་་་་
ཏུ་འདུས་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་ཁེ་ལས་ཤིག་ཏུ་འཕེལ་་་་་་
རྒྱས་བྱུང་ཞིང་།“ཟླ་སྒྲོན་ཚང”ནི་དེ་བས་ཀྱང་ནག་ཆུའི་ཚོང་ལས་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲགས་ཅན་སྤུས་རྟགས་དང་དཔེར་འོས་པའི་ཚབ་་་་་་་
མཚོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
ཟངས་གཡག་ཐང་ཆེན་ལྷོ་ངོས་ཀྱི་བྱང་ཡུལ་ཁྲོམ་རའི་ནང་་་་་་
རྒྱུན་སྤྱོད་འཛད་སྤྱོད་ཐོན་རྫས་དང་།ཞིང་ཞོར་ཐོན་རྫས།ཡུལ་་་་་་
ཟོག་ཕྱུགས་ཟོག་ཐོན་རྫས།ཤ་ཚལ་སྒོང་གསུམ།ཤིང་འབྲས་་་་་་་་་་་་
སོགས་སྣ་ཚོགས་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ།ས་ཆའི་རྒྱ་ཁྱོན་སྨི་ངོས་་་་
གྲུ་4000ལྷག་ཙམ་ཟིན་པའི་ཁྲོམ་ར་ནི་ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱོགས་་་་་
བསྡུས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོང་ཁྲོམ་ཆེ་ཤོས་རེད།དེ་གར་ཉིན་ལྟར་མི་་་་་
ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་མི་ཆད་ལ་འཚོ་བའི་དྲོད་ཁོལ་གྱིས་ཁེངས་པར་བྱས།

ཆུ་ཁད་ཀྱི་གྲུ་ཆུང་དམར་པོ་དང་།ལྗོན་ཤིང་་
གིས་གཡབ་པའི་བསིལ་རླུང་།
གསེར་རྙེད་གཙང་པོའི་གཞུང་ནས་ནུབ་ངོས་སུ་དལ་བར་་་་་་་
སྐྱོད་ཚེ།གཙང་གཞུང་ཧྲིལ་པོར་སྔོ་ལྗང་ལྗོན་པས་བཀླུབས་ཤིང་ཆུ་་
ཤིང་འོམ་བུ་བཅུ་ཕྲག་གིས་སྤང་གཞོང་ལ་ཕྲ་རྒྱན་བཏབ་པ་ལྟར་དུ་་་་
སྣང་། མཆིལ་པ་ནས་གཟན་ཁྱུ་ཚོགས་བསྒྲིལ་ནས་དེ་གར་འཕུར་་་་་་
དུས་གསོན་ཉམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ངང་གིས་འཆར།རྒྱང་ཁྱད་ཉེ་་་་་་
སར་གྲུ་ཆུང་གཉིས་ཆུ་ཁད་དུ་བཞག་པ་དེ་ནི་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོ་་་་
འདིའི་ཐོག་གྲུ་དམར་གྱི་སྙིང་སྟོབས་དེ་རླུང་བརྟེན་རྒྱང་སྐྱོད་བྱེད་་་་་་
པའི་གཟི་བརྗིད་འོད་སྣང་འཚེར་སྟངས་ཤིག་མཚོན་པར་བྱེད།
ཀྲེ་ཅང་ཅ་ཤིང་ནི་ཀྲུང་གོའི་གསར་བརྗེ་ཡི་གྲུ་ཆུང་དམར་པོ་་་་

ཐོག་མར་ཕྱོགས་ལ་ཐོན་ས་དང་།བོད་བྱང་ཐང་གི་ནག་ཆུ་གྲོང་་་་་་་་
རྡལ་ནི་དམག་སྡེ་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནུབ་བྱང་ཁེར་ཚུགས་ཡན་ལག་རུ་
ཤོག་བོད་དུ་སྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་བཅའ་སྡོད་བྱ་ཡུལ་རེད།ལོ་ངོ་30ལྷག་་་
ཙམ་གྱི་གོང་དུ།ཀྲེ་ཅང་ཅ་ཤིང་གྲོང་ཁྱེར་དང་ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་་་་་་་་
གསེར་རྙེད་ཆུས་ཏེ།གསར་བརྗེའི་གནས་མཆོག་འདི་གཉིས་ཁ་་་་་་་་
གཏད་བོད་སྐྱོར་གྱི་ཕྱོགས་སྟོན་འོག་འཛོམས་དུས་བྱུང་ཞིང་།དུས་་
དེ་ནས་བཟུང་བརྩེ་བའི་དམ་ཚིག་མཐུན་ཞིང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལག་་་་་་
གདང་དམ་པོར་སྦྲེལ།
སྤྱི་གླིང་ཐང་ཆེན་གནས་སའི་ནག་ཆུ་ཁྲོམ་གཞུང་གི་གླིང་སྐོར་
སྡེ་ཁུལ་ནི་གྲོང་ཁུལ་རྙིང་པའི་ལྟེ་བ་རེད།དེ་རུ་སྤྱི་གླིང་དང་།ཐང་་
ཆེན།སྤང་གཞོང་།རང་བདག་སྒོ་ར་ཅན་གྱི་ཁུལ་ཆུང་བཅས་་་་་་་་་་
བསྐྲུན་པ་དང་བསྟུན། སྔོན་ཆད་རྙིང་དྲི་འཐུལ་ཞིང་བཙོག་ཟིང་ཆེ་་
བའི་སྡོད་གནས་ཁོར་ཡུག་དེ་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཙམ་ལ་གྱུར།
མྱོང་བ་ཟབ་ཤོས་ཚོར་མཁན་ནི་ནག་ཆུ་ཁྲོམ་གཞུང་གླིང་སྐོར་སྡེ་་་་་་་་་
ཁུལ་གྱི“ནག་ཆུ་བ་བགྲེས་སོང”ཁོང་རྣམས་ལོས་ཡིན།
བགྲེས་སོང་དགེ་འཕེལ་གྱིས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན།
དམངས་གཙོའི་བཅོས་སྒྱུར་མ་བྱས་གོང་ཁུལ་འདིར“སེར་་་་་་་་་་་་་་
རུལ”ཞེས་འབོད་ཅིང་དེའི་གོ་དོན་ནི“སྦྲ་གུར་རྙིང་རུལ”གྱིས་་་་་་་་་་་
ཁེངས་པས་སོ།སྔོན་ཆད་འབྲོག་པ་དབུལ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྡོད་གནས་་
ནི་ཚོས་གཞི་ལོག་པའི་སྦྲ་གུར་རྙིང་པ་ཞེ་གཅིག་ཡིན་ལ་ཉི་འཁྱར་་་་་་་་
ལྷགས་འཁྱར་ཐེབས་པའི་སྦྲ་གུར་གྱི་ཚོས་མདོག་ནི་ཐལ་མདོག་ཏུ་་་་་་
གྱུར་བས་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་ཐོགས།ཕྱིས་སུ་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་་་་་
ལེགས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་ཚོན་མདོག་ཧར་པོའི་གྱོན་ཆས་ཀྱང་གོན་རྒྱུ་་་་་
བྱུང་བས་འདི་ཁུལ་ལ་ཡང“དབུ་གུར་ཁྲ་མོའི་གཞུང”ཞེས་འབོད་་་་་་
པར་བྱེད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་རྗེས་མང་ཚོགས་རྣམས་་་་་་་་
སྤྱིར་ན་སྦྲ་གུར་ལས་གྱེས་ཏེ་ས་ཕག་ཁང་པར་སྡོད་རྒྱུ་བྱུང་ཞིང་།
ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་རྗེས་སྲིད་གཞུང་གིས་སྡེ་་
ཁུལ་གོག་ཧྲུལ་ལ་སྒྱུར་བཀོད་བྱས་པས་ཚང་མ་བོད་ལུགས་སྒོ་ར་་་་་་་་་
ཅན་གྱི་ཁང་པར་གནས་སྤོ་བྱས་ཏེ་ད་ཆ་འདི་གར་གླིང་སྐོར་སྡེ་ཁུལ་་་
མཐུན་སྒྲིལ་ཁུལ་ཆུང་ཟེར།
ནག་ཆུ་ཁྲོམ་གཞུང་ཏང་དོན་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཧྲུའུ་ཅི་མཚོ་མོས་ངོ་་་་
སྤྲོད་བྱས་དོན།ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་ཚུན་་་་་་་
གསེར་རྙེད་ཆུས་ཀྱིས་དམངས་འཚོར་དོ་ཁུར་བྱེད་རྒྱུར་དམིགས་ཏེ
“སྡོད་སའི་ཁང་པ་ཡོད་པ”ནས“སྡོད་མལ་འཚམ་མཐུན”གྱི་ཕྱོགས་
སུ་འཕོ་འགྱུར་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བས་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་་
རྡལ་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་ལ་ཉིན་རེ་བཞིན་འགྱུར་ལྡོག་ཕྱིན་པ་
དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྡོད་གནས་ཁོར་ཡུག་དེ་ས་ཕག་ཁང་པ་ནས་་་་་་་་་
བོད་ལུགས་སྒོ་ར་ཅན་གྱི་ཁང་ཁྱིམ་བར་དང་།སྡེ་ཁུལ་གོག་ཧྲུལ་་་་་་་་
ནས་གནས་འཕྲོད་ཁུལ་ཆུང་བར།བདག་མེད་དུ་ལུས་པ་ནས་དེང་་
རབས་ཀྱི་སྡེ་ལས་ཡོད་པའི་བར་དུ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད།

རྒྱབ་སྤོ་ནུབ་ནས་ཤར་ལ་ཕྱོགས།མཛེས་་
ལྗོངས་ལུང་པའི་ཐོངས་ལ་ཆགས།
དར་འཕྱར་ལྷ་མོའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཁུལ་དུ་སླེབས་དུས་གསེར་་་་་་་
རྙེད་གཙང་པོ་དང་ཚ་ཆུ་གཙང་པོ་གཉིས་ལ་གཤམ་དེ་གར་འདྲེས་་་་་
ཡོད་ལ་ཟམ་པ་ཞིག་བརྒལ་ན་མཐོ་གྲང་ཤིང་འཛུགས་རྟེན་གཞི་དང་
རྨ་འབྲི་རྫ་གསུམ་གཙང་པོའི་འགོ་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གླིང་ཚན་་་་་
རིག་ཁྱབ་གདལ་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོའི་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་ལྟེ་་་་་་

གནས་དེ་གར་ཆགས་ཡོད།
གྱ་གྱུའི་ལམ་ཆུང་བརྒྱུད་དེ་གྱེན་ལ་སྐྱོད་སྐབས།ཡུལ་ལྗོངས་་
ཧྲིལ་པོའི་བཀོད་པ་རིམ་བཞིན་མིག་ལམ་ལ་གསལ་ཞིང་།རྐང་འོག་
ལ་རི་མོ་ལྟར་འཁོད་པ་ནི་མཛེས་སྡུག་གིས་ཕྱུག་པའི་ནག་ཆུ་གྲོང་་་་་་་་
རྡལ་ཡིན་ནོ།
ལ་རྩེར་སླེབས་དུས་ཐོག་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྱིང་ངེར་ཆགས།
བོད་བྱང་ཐང་གི་ལས་རིགས་ཁག་གིས་དམག་སྡེ་བཅོ་བརྒྱད་པའི་་་་་་
ཁེར་ཚུགས་རུ་ཤོག་ནག་ཆུར་ཕེབས་པར་དགའ་བསུ་ཞུ་ཚུལ་དང་།
བོད་བྱང་ཐང་གི་གནའ་ལམ་འགྲིམ་འགྲུལ་ལམ་ཐིག་རི་མོ།《སྙན་་་
ངག་གཞུང་གི་གསུང་རབ་དང་གེ་སར》སོགས་ཀྱི་འབུར་བརྐོས་་་་་་་་་
རྣམས་ནི་བརྗིད་ཉམས་ལྷག་པར་ཆེ།
ཐོག་ཁང་ཆེན་པོ་འདི་ནི་རྒྱབ་སྤོ་ནུབ་ནས་ཤར་ལ་ཕྱོགས་་་་་་་་
ཤིང་།ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་འོག་བོད་བྱང་ཕྱོགས་རྩྭ་ཐང་ཉིན་རེ་ལས་་་་
མ་འདས་པར་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་བདེན་དཔང་་་་་་་
བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས།མི་རྣམས་ཀྱིས་འདྲ་དཔེའི་ངང“རྒྱལ་སར་་་་་
ཕྱོགས་པའི་ཞལ་ཡས་ཁང”ཞེས་འབོད་པར་བྱེད།ད་ཆ“རྒྱལ་སར་་
ཕྱོགས་པའི་ཞལ་ཡས་ཁང”དེ་ནི་ནག་ཆུ་གྲོང་རྡལ་གྱི་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་དང་མཚམས་རྟགས་རང་བཞིན་གྱི་་
བཟོ་སྐྲུན་ཞིག་རེད།
ལ་རྩེ་འདིར་སླེབས་རིམ་བཞིན་མཚོ་མོའི་་་་་
སེམས་ལ་གཡོ་འགུལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཤིང་ཁོ་མོས་་་་
བརྗོད་དོན“ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་་་་་་
འོག་ངའི་ཕ་ཡུལ་ལ་ལོ་རེ་བཞིན་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་་་
བཞིན་ཡོད་པས་སེམས་ནང་དྲིན་ཚོར་དང་སྤོབས་
པ་ཆེན་པོ་འདུག”ཅེས་བཤད།
མཚོ་མོའི་སྤོ་བོ་ལགས་ནི་ནག་ཆུའི་ཕུལ་དུ་་་
བྱུང་བའི་རྒྱལ་གཅེས་མི་སྣ་སྟག་སྤྲུལ་འཇིགས་་་་་་་་་
མེད་རྡོ་རྗེ་རེད།བོད་ཞི་བས་བཅིངས་འགྲོལ་་་་་་་་་
བཏང་རྗེས་ཁོང་གིས་འཁུར་ལྕི་ཕྲག་ཏུ་བཞེས་ཏེ་་་་
སྔ་རྗེས་སུ་ཆབ་མདོ་བཅིངས་འགྲོལ་ཨུ་ལྷན་སྟེང་་་་
ཆེན་དོན་གཅོད་ཁྲུའུ་ཡི་ཞིང་འབྲོག་ཁོའོ་ཀྲང་་་་་་་་་
དང་འབྲི་རུ་རྫོང་བཅིངས་འགྲོལ་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུའུ་་་་
རེན་གཅིག་ལྕོགས། བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་གྲ་་་་་་་
སྒྲིག་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཨུ་ཡོན།ནག་ཆུའི་སྲིད་འཛིན་་་་་་་་
ཀུང་ཧྲུའུ་ཡི་ཀྲོན་ཡོན་གཞོན་པ་བཅས་ཀྱི་འགན་་་་
འཁུར་ཏེ།སྐུ་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་རྒྱལ་གཅེས་མཐུན་་་་་་་་་
སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་བསྒྲེངས་་་་་་་་་
ནས་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་ཞིང་བྲན་ལམ་་་་་་་་་་
ལུགས་རྩ་མེད་གཏོང་བ་དང་།བོད་ལ་དམངས་་་་
གཙོའི་བཅོས་སྒྱུར་བྱེད་པའི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་་་་་
ཆེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བར་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་་་་་
ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་ཞིང་།འདས་སོང་གི་རླབས་་་་་་་་་
ཆེའི་ལོ་ཟླ་དེ་དངོས་སུ་བརྒྱུད་མྱོང་མཁན་དང་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།
“སྤོ་བོ་ལགས་སྐུ་ཚེ་མ་འདས་སྔོན་དུ་ནག་་་
ཆུའི་སྲིད་འཛིན་ཀུང་ཧྲུའུ་ཡི་ཀྲོན་ཡོན་གཞོན་་་་་་་་་
པའི་ལས་གནས་བཞེས་ཡོད”ཅེས་མཚོ་མོའི་སྐད་་་
ཆའི་ནང་གུས་བཀུར་དང་རྒྱུན་འཛིན་གྱི་འགྱུར་་་་་

མེད་བློ་རྩ་མངོན་པར་བྱེད།“ད་ཆ་ང་རང་ནག་ཆུ་ཁྲོམ་གཞུང་དོན་
གཅོད་ཁྲུའུ་རུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་ནི་སྤོ་བོ་་་་་་་་་་་
ལགས་ཀྱི་མི་རབས་ནས་བཟུང་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་ཏང་གི་་་་་་
རྗེས་སུ་འབྲངས་ཡོད་པས་དད་སེམས་འདི་ལ་གཏན་ནས་འགྱུར་བ་་
བྱུང་མྱོང་མེད།སྤོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་འབད་འཐབ་བྱེད་མྱོང་བའི་ས་་་་་་
ཆར་ཕ་ཡུལ་གྱི་དར་རྒྱས་དང་ཡུལ་མི་ཚོའི་བདེ་སྐྱིད་འཚོ་བའི་ཆེད་་་་
དུ་མུ་མཐུད་སྟོབས་ཤུགས་སྐྱེས་སུ་ཕུལ་ཐུབ་པ་ནི་ང་ལ་གཟི་བརྗིད་་་་
ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་འདུག”ཅེས་བཤད།ངས་བཀའ་དྲིན་དང་་་་་་་་་་
སྤོབས་སེམས་འདི་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ལ་བསྒྱུར་ནས་སྤོ་བོ་ལགས་དང་་་་་་
འདྲ་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལང་འཚོ་དང་ཁྲག་དྲོན་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་་་་་
འབར་བའི་ས་མཐོའི་ཡུལ་ལུང་འདིར་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན”ཞེས་བཤད།
བྱང་སྐར་སྤུན་བདུན་གྱི་ཕྱོགས་སྟོན་བཞིན་བསྐྱོད་ན་ལམ་་་་་་་
ནོར་མི་ཐེབས་པ་དང་།གུང་ཁྲན་ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ན་བདེ་་་་
སྐྱིད་ཐོབ་ངེས་རེད།ད་ལྟའི་ནག་ཆུ་ཡི་མི་དམངས་རྣམས་ནི་བདེ་་་་་
སྡོད་ལས་བརྩོན་ཡིན་པས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཛུམ་མདངས་ནི་ཡངས་་་་་་་
པའི་རྩྭ་ཐང་སྟེང་གི་སྐལ་བཟང་མེ་ཏོག་བཞད་པ་དང་ཀུན་ནས་་་་་་་་་
མཚུངས།
（དཔལ་མཆོག་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གསེར་རྙེད་གཙང་པོ་ནས་དར་འཕྱར་ལྷ་མོའི་བར།