3 2026ལོའི་ཟླ་4ཚེས་9 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མ།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ཚེ།

今日主要内容
▲ 习近平给四所交通大学全体师生回信强调
传承弘扬西迁精神聚焦国家重大战略需求
为建设教育强国科技强国人才强国作出新
贡献
▲ 习近平致电祝贺苏林当选越南国家主席
▲ 王君正主持召开自治区党委常委会（扩
大）会议研究部署综合考核工作
▲ 过往的苦难，都已尘封进历史深处——
西方学者笔下的旧西藏“换了人间”

第一版

第二版

▲ 澜沧江畔分红忙
—— 昌都集体经济绘就“村美民富”新画
卷
▲ 赖蛟在昌都市和贡觉县、江达县调研
▲ 斯朗尼玛在哲蚌寺、乃琼寺调研
▲ 旦巴主持召开自治区清洁能源产业专项
组2026年第1次会议
▲ 自治区社会科学院藏文古籍出版社首次
荣获中国出版政府奖
▲ 拉萨市首届“村运会”点燃农牧民运动热
情 把赛场搬到家门口

第四版

▲ 雪域桃花醉春山
—— 林芝市第二十三届桃花旅游文化节
掠影

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) 1965ལོར་ཨའེ་ཕོ་སི་ཐན་་་་་་་
ཐེངས་གཉིས་པར་བོད་དུ་བསྐྱོད་དེ་ལྷ་ས་དང་གཞིས་རྩེ་་་་་་་་་་
གཉིས་སུ་ཡར་ལངས་ཞིང་བྲན་བརྒྱད་ལ་དེ་སྔ་མྱངས་པའི་ཡ་་
ང་བའི་གནས་ཚུལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ཡོད།
དེ་ནི་མུན་ནག་གི་བོད་རྙིང་པ་ཞིག་རེད།
ཨའེ་ཕོ་སི་ཐན་གྱིས་བཅར་འདྲིའི་ཁྲོད་ཆེས་ཡ་ང་བ་ནི་
ཀོ་བཟོ་བ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ལས་དབང་ཡིན་པ་རེད།
1965ལོར་ལོ་37ལ་སླེབས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་རྐང་པ་་་་་
གཡོན་མ་འཁུམས་ཏེ་འཁར་རྒྱུག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་ལས་་་
མ་འདས། བོད་རྙིང་པར་བཀྲ་ཤིས་ནི་ལྷ་སའི་འབྲས་སྤུངས་་་
དགོན་གྱི་ཞིང་བྲན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།རྟག་ཏུ་གྲོང་ཚོ་དང་་་་་
དུད་ཚང་ཁག་ཏུ་ངལ་ལས་བྱས་ནས་འབྲུ་རིགས་ཕྲན་ཙམ་་་་་་་
ཡོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེབ་ནང་འཁོད་དོན།1958ལོར་
བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་འབྲུ་རིགས་ཁུག་མ་གང་ཁུར་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་་
རྩིས་བྱེད་སྐབས།རྒྱན་གོས་ལེགས་པོ་གྱོན་པའི་མི་གསུམ་་་་་་་་
གྱིས་རྟ་བཞོན་ནས་རྗེས་འདེད་བཏང་སྟེ་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡང་་་
མེད་པར་ཁོང་ལ་འབྲུ་རིགས་བརྐུས་པའི་ཉེས་འགེལ་བྱས་པ་་་
དང་། ཉེས་རྡུང་དྲག་པོ་བཏང་རྗེས་ས་གནས་དེ་གའི་བཙོན་་
ཁང་དུ་བསྐྱལ། ཕྱིས་སུ་བཀྲ་ཤིས་གྲང་རླུང་འུར་འུར་ལྡང་་་་་་་
བའི་སྒོ་ར་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་ཉིན་བཅུ་ཏག་ཏག་སོང་རྗེས་་་་་་
གཞི་ནས་ཁྱིམ་དུ་ཁྱེར་ཆོག་པ་རེད།དེ་དུས་ཁོང་ལ་ཚ་བ་་་་་་་་
ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ནས་མི་འཇགས་པ་མ་ཟད།རྐང་པའི་རྨ་ཁ་་་་་་
ནས་ཀྱང་རྣག་མང་པོ་འཛག་བཞིན་ཡོད།1976ལོར་ཨའེ་་་་་
ཕོ་སི་ཐན་གྱིས་སླར་ཡང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདྲི་རྩད་་་་་་
བྱེད་སྐབས་ཡུལ་མི་ཚོས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གི་རྐང་པ་དྲག་་་་་་
སྐྱེད་བྱུང་མེད་ཅེས་བཤད།
ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁས་དབང་གཞན་དག་གི་ཟིན་བྲིས་་་་
ནང་དུའང་བོད་རྙིང་པའི་མུན་ནག་གི་དབང་སྒྱུར་ལ་དཔང་་་
རྟགས་བཞག་ཡོད་ཅིང་།ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་དང་ཚིག་རེ་རེར་ལྟ་
སྐབས་ཡ་ང་བ་དང་ཧ་ལས་ཧང་སངས་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད།
ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་ལས“མི་ཡུལ་གྱི་བཙོན་ཁང”གི་ཡ་ང་་་་
བའི་རྣམ་པ་གསལ་བར་བྱས་ལ།ལྕགས་སྒྲོག་གིས་བསྡམས་་་་
པ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཁེངས་པའི་ལོ་ཟླ་རིང་པོས་དུས་་་་་་་་་་
རབས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་སྟབས་ཅིས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་་་་་་་་་
བྲལ། 1959ལོར་བོད་དུ་དམངས་གཙོའི་བཅོས་སྒྱུར་གྱི་་་་་་་་་
དཔྱིད་ཀྱི་འབྲུག་སྒྲ་ས་མཐོར་གྲགས་པས་ན་སྔུག་བསྔལ་གྱི་ལོ་་
ཟླ་ཡང་རྦད་དེ་མཇུག་འགྲིལ་ཡོད།

སྐྱ་རེངས་ཐོག་མར་ཤར།ཞིང་བྲན་ཡར་་་་་
ལངས་བྱུང་།

1959ལོའི་ཟླ་3ཚེས་28ཉིན་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་་
འགོ་ཁྲིད་འོག་བོད་དུ་ཟིལ་རླབས་དགུང་འཕྱུར་གྱི་དམངས་་་་
གཙོའི་བཅོས་སྒྱུར་བྱས་ཡོད།དུས་དེ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་་་་་་་་
ཞིང་བྲན་ཁྲི་ཚོ་བརྒྱར་ཡར་ལངས་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་ནས་་་་
རང་གི་ལས་དབང་ལ་རང་གིས་བདག་པོ་རྒྱག་ཐུབ་ཡོད།ལོ་་
དེ་རང་གི་ཟླ་9པའི་ཚེས་21ཉིན་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་གྲ་སྒྲིག་
ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་གྲོས་ཆོད་ལ་གྲོས་འཆམ་བྱུང་སྟེ།བཀས་་
བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་ཞིང་བྲན་བདག་པོའི་ས་ཞིང་དབང་བའི་་་་
ལམ་ལུགས་མེད་པར་བཟོས་ནས།ཞིང་པར་ས་ཞིང་དབང་་་་
བའི་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་བྱས་པས།ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་རིང་་་
ཞིང་བྲན་གྱི་ལུས་ལ་བཅིངས་པའི་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་་་་
གྱི་ལྕགས་སྒྲོག་གཞི་ནས་གཏོར་ཐུབ་ཡོད།
དུས་ཐུང་ཟླ་བ་གཉིས་ནང་།འཕྲེང་རིང་ཤང་གི་ཡར་་
ལངས་ཞིང་བྲན་དུད་ཚང་25ཡི་བུ་ལོན་ཚང་མ་མེད་པར་་་་་་་་
བཟོས་པ་དང་།ཟླ་བ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ས་ཞིང་མུའུ་30
ལྷག་བགོས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་མཛོ་དང་།གླང་།རྟ།ལུག་
བཞི་བཅས་ཀྱང་བགོས་ཡོད།ཁོང་གིས་རང་ཁྱིམ་གྱི་མཛོ་ལ་་་
བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་དུས“འཚོ་བར་རྟེན་ས་ཡོད་པའི་སྣང་བ”ཐོག་་
མར་བྱུང་།

ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི“ལོ་ངོ་སྟོང་གི་མཆོང་སྐྱོད”ཀྱི་དུས་་་་་
རབས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོར་དཔང་པོ་བྱས་ཡོད།
1974ལོ་ནས་བཟུང་།ཟླ་བ་ཕན་ཐོགས་ཀྱིས་སྔ་རྗེས་་
སུ་རྒྱལ་རྩེ་རྫོང་འཕྲེང་རིང་ཤང་དང་།འབྲོང་རྩེ་ཤང་།མྱང་
སྟོད་ཤང་སོགས་ཀྱི་ཏང་ཨུད་ཧྲུའུ་ཅི་བྱས་ཏེ་ཡུལ་མི་ཚོའི་སྣེ་་་་་
ཁྲིད་དེ་ཆུ་ཡུར་བཟོ་བ་དང་།ས་རྒྱུ་ཞན་པའི་རི་ཞིང་དག་ལ་་་
ཆུ་ཡུར་བཟོས་ནས་ཞིང་ཆུ་འདྲེན་དཀའ་བའི་གནད་དོན་་་་་་་་
ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།ཁོང་གིས་ཡུལ་དམག་སྒྲིག་འཛུགས་་་་་
བྱས་ནས་ལམ་བསྲུངས་པ་དང་། འཛུགས་སྐྲུན་རྣམ་གྲངས་་་་
ཁག་ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་ཏེ།སེམས་ནུས་ཡོད་རྒུ་ཕ་ཡུལ་གྱི་་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་བཏོན་ཡོད།
1988ལོའི་ཟླ་4པར།ཟླ་བ་ཕན་ཐོགས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་
དམངས་འཐུས་ཚོགས་སྐབས་བདུན་པའི་འཐུས་མིར་་་་་་་་་་་་་་
བདམས་ཤིང་།སྔོན་ཆད་མགོ་བོ་བཏེགས་ནས་གཞིས་ཀའི་་་་
རྒྱལ་སྒོར་ཡང་ལྟ་མི་ཕོད་པའི་ཞིང་བྲན་དེ་གནམ་གྲུར་ཐེངས་་
དང་པོར་བསྡད་དེ་པེ་ཅིང་དུ་འབྱོར་ནས།རྒྱལ་ཡོངས་ས་་་་་་་

གནས་ཁག་ནས་ཕེབས་པའི་འཐུས་མི་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱལ་་་་་་་
ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐབས་འདོན་ཇུས་འབུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རི་ཀླུང་རྣམ་པ་མཛེས།བདེ་སྐྱིད་སྐལ་བ་་་་
བཟང་།

ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་བྱམས་བརྩེའི་ཐུགས་ཁུར་དང་་་་་་་་
རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་ཀྱི་སྒེར་སེམས་མེད་པའི་རོགས་སྐྱོར་་་་
འོག་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱིས་མཐུན་སྒྲིལ་་་་་་་
ཡར་བརྩོན་བྱས་པ་དང་།ལྷག་པར་དུ་ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་་་་་་
བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་ཚུན།བོད་འདི་ཉིད་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་་་་
ཡག་ཤོས་དང་།འགྱུར་ལྡོག་ཆེ་ཤོས།མང་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་་
དངོས་ཐོབ་མང་ཤོས་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་སུ་སླེབས་ཡོད།
ལྷ་སའི་ཡར་ལངས་ཞིང་བྲན་ཁྱིམ་ཚང་དུ་སྐྱེས་པའི་་་་་་
སྐལ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སློབ་ཆུང་ནས་སློབ་ཆེན་བར་གྱི་སློབ་་་་་་
གྲྭའི་འགྲོ་སོང་ཚང་མ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བཏང་བ་དང་།1978
ལོར་བདེ་བླག་ངང་ཀྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་་་་་་་
ཞིབ་འཇུག་སློབ་མར་རྒྱུགས་འཕྲོད།སློབ་གྲྭ་ཐོན་རྗེས་བོད་་་་
ཡིག་རྩོམ་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཞོལ་ནས།
“བོད་རྙིང་པར་དེང་རབས་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་མེད་་་་་
པའི”ལོ་རྒྱུས་མཇུག་བསྒྲིལ་བ་རེད།
ལོ་ཟླའི་འགྲུལ་བཞུད་ཁྲོད།གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་་་་་
རྣམ་པ་ཡོངས་སུ་འགྱུར་ཡོད།
ད་ཆ་ཟླ་བ་ཕན་ཐོགས་སྨི་ངོས་གྲུ་400ལྷག་ཙམ་ཡོད་་་་
པའི་བོད་བཟོའི་ཐོག་བརྩེགས་ཁང་ཆེན་དུ་སྡོད་པ་དང་།
ཁང་པ་རྒྱ་ཆེ་ལ་དཀར་ཆ་དོད་ཅིང་།དེང་རབས་ཅན་གྱི་་་་་་་་
ཁྱིམ་སྤྱོད་གློག་ཆས་གང་དགོས་ཆ་ཚང་འཛོམས་ལ།མཛོད་་་་
ཁང་འབྲུ་ཡིས་ཁེངས་པ་མ་ཟད།འཁྱགས་སྒམ་ནང་དུའང་་་་
ཚགས་ཤ་སྐམ་པོ་བྱུར་བུར་བླུགས་ནས་ཡོད།
སྔོན་ཆད་དཀའ་སྡུག་གི་འཚོ་བ་རྦད་དེ་མཇུག་འགྲིལ་་་
བ་དང་། བོད་ཀྱི་མི་དམངས་ལ་དབང་བའི་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་་་་་་
པའི་འཚོ་བ་ཉིན་རེ་ལས་མ་འདས་པར་ལེགས་སུ་འགྲོ་བཞིན་་
ཡོད།
（《དཔྱད་ཡིག་ཆ་འཕྲིན་ཚགས་པར》ནས་བརྒྱུད་་་
འགོད་བྱས།མཉམ་དུ་རྩོམ་འབྲི་བྱེད་མཁན་འཇིགས་་་་་་
མེད་རྡོ་རྗེ）
（བསྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་བསྒྱུར།རིག་འཛིན་རྡོ་་
རྗེས་ཞུས）

ནུབ་ཕྱོགས་མཁས་དབང་ཚོའི་སྨྱུག་རྩེ་ལས་ཐོན་པའི་བོད་རྙིང་པར་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་་་་་
དོན།ཁྱེད་ཚོས་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་་་་་
གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་་་་་་་་་་་
དགོངས་པ་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་བྱས་ཏེ“སློབ་གཉེར་དོན་གཉེར་དང་་་
དངོས་སྒྲུབ་ལས་གཉེར”གྱི་སློབ་གཉེར་་་་་་་་་་་་་་
དམིགས་ཡུལ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་།
ནུབ་སྤོས་སྙིང་སྟོབས་རྒྱུན་འཛིན་དར་སྤེལ་་་་་་་་་
དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་གལ་ཆེན་གྱི་་་་་་་
དགོས་མཁོར་དམིགས་པ།ཚན་རྩལ་རང་རྟེན་
གསར་གཏོད་དང་ཤེས་ལྡན་པའི་རང་རྟེན་་་་་་་་་
གསོ་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ཐོན་སློབ་་་་་་་་
ཞིབ་གསུམ་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ལ་སྐུལ་་་་་
འདེད་གཏོང་བའི་ཐད་ཚད་བརྒལ་དེ་བས་་་་་་་་་
མང་བ་མངོན་འགྱུར་བཅས་བྱས་ཏེ་སློབ་་་་་་་་་་་་
གསོའི་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་དང་།ཚན་རྩལ་་་་
གྱི་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན།ཤེས་ལྡན་པའི་རྒྱལ་་་་
ཁབ་སྟོབས་ཆེན་བཅས་སྐྲུན་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་་་་་
གསར་པ་འབུལ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད།

ཧྲང་ཧའེ་འགྲིམ་འགྲུལ་སློབ་ཆེན་དང་།
ཤིས་ཨན་འགྲིམ་འགྲུལ་སློབ་ཆེན།ལྷོ་ནུབ་་་་་་་་་
འགྲིམ་འགྲུལ་སློབ་ཆེན།པེ་ཅིང་འགྲིམ་འགྲུལ་
སློབ་ཆེན་བཅས་ནི་1896ལོར་བཙུགས་པའི་དེ་
སྔའི་ནན་དབྱང་སྤྱི་པའི་སློབ་གྲྭ་དང་པེ་དབྱང་་་
ལྕགས་ལམ་གཞུང་གཉེར་སློབ་གྲྭ་དང་1909
ལོར་བཙུགས་པའི་ལྕགས་ལམ་དོ་དམ་ཁྲིད་་་་་་་་་
སྦྱོང་ཁང་བཅས་ཡིན་པ་དང་1921ལོར་ཟླ་་་་་་་་
སྒྲིལ་བཏང་ནས་འགྲིམ་འགྲུལ་སློབ་ཆེན་་་་་་་་་་་་་
བཙུགས་པ་རེད།ཉེ་ཆར།འགྲིམ་འགྲུལ་སློབ་
ཆེན་བཞི་ཡི་དགེ་སློབ་ཡོངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་་་
ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་ལ་འཕྲིན་ཡིག་སྤྲིངས་ནས་ལོ་་་་་་་
130ཡི་རིང་གི་སློབ་གྲྭའི་འཕེལ་རིམ་དང་སློབ་་་
གཉེར་གྲུབ་འབྲས་སྙན་སེང་ཞུས་ཏེ།རྒྱལ་་་་་་་་་
ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་དང་མི་རིགས་་་་་
བསྐྱར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་ཆེའི་ཆེད་་་་་་་་
སྟོབས་ཤུགས་སྐྱེས་སུ་འབུལ་རྒྱུའི་ཆོད་སེམས་་་་་
མཚོན་པར་བྱས་པ་རེད།
（པ་སངས་ཀྱིས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་་
ཚེ་ཁོས་ཞུས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་གསུངས་དོན།ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་་་་་་་་་
བརྒྱད་པ་འཚོགས་ཚུན།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ལས་བྱེད་པའི་
དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་ཞིང་།འདུ་་་་་་་་
ཤེས་གསར་པ་དང་།དགོངས་པ་གསར་པ།བླང་བྱ་གསར་པ་བཅས་་་་
རབ་དང་རིམ་པ་བཏོན་གནང་བ་དང་།“སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་་་་་
རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་་་་་་་་་་་་
གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐབས་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་སྟེ་བཀོད་འདོམས་་་་་་
དབྱུག་པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།རིམ་ཁག་འགོ་་་་་་
ཁྲིད་ཚན་ཁག་གིས་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་ལག་ལེན་་་་་་
ནན་པོ་བསྟར་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།ཡང་དག་པའི་ལས་ཀའི་་་་་་་་
སྟོན་ཕྱོགས་ཏན་ཏིག་ཆགས་དགོས་པ”དང“ཧེ་བག་ཅན་གྱི་དཔྱད་་་་་་་་
ཞིབ་གདེང་འཇོག་མ་ལག་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་་་་
དམིགས་སའི་རང་བཞིན་དང་ཚན་རིག་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་་་་་་་་་་་་་
དགོས”ཞེས་ནན་བཤད་གནང་ནས།ང་ཚོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་་་
པར་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་དང་རྩ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་་་་་་་
མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།དཔྱད་ཞིབ་ལས་་་་་
དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་ནི་རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ཚན་་་
ཁག་དང་ལས་བྱེད་པས་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་བརྟན་་་
པོ་འཛུགས་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་བླང་བྱ་ཞིག་་་་་་་་
དང་། རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པས་དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་དང་ལས་སྒྲུབ་་་་
ལས་གཏོད་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་བྱང་ཚད་མཐོ་བའི་ལས་བྱེད་་་་་་་་
པའི་དཔུང་ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དམ་འཛིན་བྱ་གཞི་གལ་ཆེན་་་་་
ཞིག་རེད།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་ཡང་དག་པའི་་་་
སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ཀྱི་སྟོན་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་་་་
བྱས་ཏེ་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བར་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ཆེའི་་་་་་
ལས་བྱེད་པས་རང་འགན་ཐེག་པ་ཁུར་ལེན་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས།ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཨང་དང་པོར་འཇོག་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱབ་་་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་འགོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་་་་
ཆེན་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་དོན་་་་་
འཁྱོལ་བྱེད་པར་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།རྒྱ་ཆེའི་་་
ལས་བྱེད་པས“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ལ་དེ་བས་བརྩི་བཀུར་མཐའ་་་་་་་་་
གཅིག་ཏུ་ཞུ་བ་དང“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པར་ཁྲིད་་་་
སྟོན་བྱས་ཏེ།ཏང་གཤིས་བློ་སྦྱོང་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་དང་།
བསམ་བློའི་གོ་རྟོགས་ཟབ་ཏུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ།དམིགས་ཡུལ་གྱི་་་་་་་་
འདུ་ཤེས་ཧ་ཅང་བརྟན་པོར་འཛུགས་པ།སྤྱི་དོན་དུ་ཏང་འཛུགས་རྒྱུ་་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་སྟངས་འཛིན་
ཡག་པོ་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།རང་ཉིད་ཀྱི“དཀའ་སྡུག་སྟོན་་་་་་་་་་་་་་
གྲངས”ལ་བརྟེན་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི“བདེ་སྐྱིད་སྟོན་གྲངས”དང་བྱ་་་་་་་
གཞག་གི“འཕེལ་རྒྱས་སྟོན་གྲངས”ཧུར་ཐག་མངོན་པར་བྱེད་དགོས།
ལྟེ་བར་དམིགས་པ་དང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་་་་

འཁྱོངས་ཀྱིས་ཕྱོགས་བསྡུས་ལས་རྗེས་གདེང་འཇོག་བྱེད་ཐབས་དང་་་་་་་
དམིགས་ཚད་མ་ལག་སོགས་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ།ལྟེ་བའི་་་་་་་་
ལས་དོན་གང་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ན་དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་དེ་གར་་་་་་་
རྗེས་སྙེགས་ཐུབ་པར་བྱས་ནས།རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པས་རང་འགན་་་་་་་་
ནན་ཏན་སྒྲུབ་པ་དང་དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་་་
བ་དང་། ཚད་མཐོའི་འགན་འཁུར་བའི་རྣམ་འགྱུར་དང་གཟབ་ནན་་་་་
ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་ལས་ཀའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟན་ལྷིང་དང་།
འཕེལ་རྒྱས།སྐྱེ་ཁམས།མཐའ་སྟོབས་བཅས་དོན་ཆེན་བཞི་དོན་་་་་་་་་་
འཁྱོལ་བྱེད་པར་དམ་འཛིན་ལྷོད་མེད་བྱས་ཏེ།ལག་ལེན་དང་།མི་་་་་་་
དམངས། ལོ་རྒྱུས་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་བཤེར་ཐུབ་པའི་བྱས་འབྲས་དངོས་་་་་་
ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།དམངས་ལ་བདེ་རྩ་བསྐྲུན་རྒྱུ་དེ་སྲིད་དོན་་་་་་་་
ལས་རྗེས་གལ་ཆེ་ཤོས་སུ་བརྩི་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་མི་དམངས་ལྟེ་་་
བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་བློ་ལག་ལེན་ཤུགས་ཆེན་བསྟར་་་་་
བ་དང་། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མི་དམངས་སེམས་དབུས་སུ་་་་་་་་་་་་
འཇོག་པ།མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་ལས་ཞུགས་དང་།
སློབ་གསོ།སྨན་བཅོས།རྒན་གསོ།འཕྲོད་བསྟེན།སྡོད་ཁང་སོགས་་་
ཀྱི་ལས་དོན་སྤྱི་འདོམས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་་་
ཀྱི་འཕྲལ་མཁོ་དང་།དཀའ་ངལ།སེམས་ཁྲལ།རེ་སྒུག་བཅས་ཀྱི་་་་་་་་
གནད་དོན་སེམས་ནུས་ཡོད་རྒུས་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།འཕེལ་་་་་
རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་བས་མང་བ་དང་།དེ་བས་དྲང་སྙོམས།དེ་བས་་
དྲང་གཞག་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་་་་་་་་་་་
དམངས་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།གནད་དོན་ཕྱོགས་་
སྟོན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་སྟངས་དང་བྱེད་
ཐབས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ལེགས་སུ་དང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས་་་་
དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་གྱི་ཚན་རིག་རང་བཞིན་དང་།དམིགས་སའི་་་་་་་་
རང་བཞིན།དངོས་ཕན་རང་བཞིན་བཅས་ཆེ་རུ་ཧུར་ཐག་གཏོང་་་་་་་་་
དགོས།རིགས་དབྱེ་ཇུས་བསྟར་དང་ཧེ་བག་དཔྱད་ཞིབ་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་ཀྱིས《ཏང་སྲིད་འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པའི་དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་་་
སྲོལ་ཡིག》ལག་བསྟར་ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་།རྒྱུན་གཏན་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་
དང་། ལོ་འཁོར་གྱི་དཔྱད་ཞིབ།ཆེད་དོན་དཔྱད་ཞིབ།འགན་འཁུར་
ཡུན་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།རིགས་དབྱེའི་་་་
དཔྱད་ཞིབ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་དང་སྡེ་་་
ཚན་ཁག་གི་དོན་དངོས་མི་འདྲ་བ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུར་སྣང་ཆེན་་་་་་
བྱེད་པ།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ངང་དཔྱད་ཞིབ་དམིགས་ཚད་བཟོ་
བ། དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་གནད་སྨིན་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་་་་
དགོས།དངོས་སྒྲུབ་དང་ལས་རྗེས་དངོས་ལ་དེ་བས་སྣང་ཆེན་བྱས་ཏེ་་་་
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དམ་པ་དོན་གཉེར་དེ་དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་་་་
གྱི་གཞི་འཛིན་སར་བརྩི་བ་དང་།“མངོན་གསལ་གྲུབ་འབྲས”ལ་ལྟ་་་་་་
དགོས་ལ“མངོན་མེད་གྲུབ་འབྲས”ལའང་ལྟ་དགོས།མིག་སྔར་གཞི་་་་་་
ཚུགས་པ་དང་ཕུགས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་ལའང་དམིགས་ནས་ཕྱི་ཚུལ་རིང་་་་་
ལུགས་དང་དཔོན་ཉམས་རིང་ལུགས་ལ་ངོ་རྒོལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་་་་་

པ། ཕྱི་མཛེས་ནང་སྟོང་གི“སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་འདུ་འགོད”དང“ངོ་་་་་་
སོའི་འདུ་འགོད”མི་གཉེར་བར་རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པས་མི་དམངས་ཀྱི་་་་་་
ཆེད་དུ་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་འཇོག་པ་དང་དངོས་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་་་་་་་
སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་འཇོག་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།ཚན་རིག་་་་་་
དང་མཐུན་པའི་གདེང་འཇོག་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ལས་ཀའི་འདུ་ཤེས་་
དང་བསམ་ཕྱོགས་དང་བྱ་ཐབས་ཟམ་མི་ཆད་པར་གསར་གཏོད་བྱེད་་་་་
པ་དང་།སྐོར་གཟིགས་དང་།རྩིས་བཤེར།ལྟ་སྐུལ་ཞིབ་བཤེར།
མང་ཚོགས་ཀྱི་གདེང་འཇོག་སོགས་ཐད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་སྤྱི་འདོམས་བེད་
སྤྱོད་བྱེད་པ།ཕྱོགས་ཡོངས་དང་།དངོས་ཡོད།ལོ་རྒྱུས་བཅས་ཀྱི་་་་་་་་
ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་པའི་ལས་རྗེས་དངོས་ལ་ལྟ་བ།དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་་་
འབྲས་ལས་ལས་བྱེད་པའི་ལས་ཀའི་ཕན་འབྲས་མཚོན་པའི་འགན་ལེན་
བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ནས་དཔྱད་ཞིབ་གྲུབ་འབྲས་ལ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་་་་
ཉམས་སད་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།དཔྱད་ཞིབ་གྲུབ་་་་་
འབྲས་བེད་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།བཀོད་འདོམས་དབྱུག་་་་་
པའི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ།རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པར་དམ་པ་་
དོན་གཉེར་དང་དོན་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་་་་་་་་
ལྕག་སྐུལ་བྱེད་དགོས།ཡང་དག་པའི་མི་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོན་ཕྱོགས་་་་་་་་
འཛུགས་པ་དང་།དཔྱད་ཞིབ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཟུང་འབྲེལ་དང་་་་་་
དཔྱད་ཞིབ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ངོ་མ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།
འཇོན་ཐང་ལ་གཞིགས་ནས་ལས་བྱེད་པ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ལས་རྗེས་་
ལ་གཞིགས་ནས་གདེང་འཇོག་བྱེད་པ།ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་།
ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད།འགན་འཁྲི་འཁུར་ཕོད་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་
ཡག་པོ་འདེམས་པ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ།ཕུལ་བྱུང་ཤེས་ལྡན་པ་
འབུར་དུ་ཐོན་པའི་ཆབ་སྲིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་་་་་་་་
སྐྲུན་པ། རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ཚན་ཁག་ལེགས་འདེམས་ཧྲག་སྒྲིག་་་་་་
བྱེད་པ།མི་ནུས་གང་ཡོད་འདོན་པ་དང་ཤེས་ལྡན་པ་གང་ལེགས་་་་
སྤྱོད་པ་བཅས་བྱས་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་་་་་
ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས།ལས་བྱེད་པར་སློབ་གསོ་་་
དང་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།ཏང་ལ་བློ་དཀར་་་་་་་
སེམས་དཀར་བྱེད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རང་གཤིས་སྔར་བས་སྦྱོང་་་་་་་་་་
བརྡར་བྱེད་པ།བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་་་་་
བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།དམིགས་ས་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ཆེད་ལས་
ཅན་གྱི་ནུས་པ་གསོ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་ཁྲོད་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ།
རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པས་ཞན་ཆ་དང་ཉམས་ཞན་སེལ་བར་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལས་ཀའི་འཇོན་ཐང་ཆེ་རུ་དང་ཆུ་ཚད་་་་་་་་
ཟམ་མི་ཆད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས།བྱ་དགའ་ཆད་གཅོད་ཀྱི་་་་་
ལམ་སྲོལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་དང་།དཔྱད་ཞིབ་་
བྱས་འབྲས་ཀྱི་ལན་སྤྲོད་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།བྱ་དགའ་དང་་་་
ཆད་གཅོད་དབྱེ་བ་གསལ་པོ་བྱས་ནས་ལེགས་པར་བྱ་དགའ་སྤྲོད་པ་
དང་ཞན་པར་ཆད་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།འཇོན་པ་་
ཡར་བསྐོ་དང་།མི་འཇོན་མར་ཕབ།བྱས་པ་ཅན་ལ་གནས་ཐོབ་་་་

ཡོད་པ།བྱ་བ་སྒྲུབ་བསམ་པ་དང་།བྱ་བ་སྒྲུབ་ནུས་པ།བྱ་བ་སྒྲུབ་་་་་་་་
ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པར་འཇོན་ཐང་ངོམས་ས་ཡོད་པ།རྒྱ་ཆེའི་་་
ལས་བྱེད་པར་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་་་
ལག་བསྟར་བྱེད་པར་ལྕག་སྐུལ་དང་ཁྲིད་སྟོན་བཅས་བྱས་ནས་ཧུར་་་་་་་་
བརྩོན་རང་བཞིན་དང་།རང་འགུལ་རང་བཞིན།གསར་གཏོད་རང་་
བཞིན་བཅས་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ངང་
འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པ་དང་བྱས་རྗེས་འཇོག་ཕོད་པར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་་་་་
རིམ་ཁག་ཏང་ཨུད(ཏང་ཙུའུ)ཀྱིས་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་ནན་པོ་འཁུར་་་
བ་དང་། ཉམས་མྱོང་ཕྱོགས་སྡོམ་དང་གྲུབ་འབྲས་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་་་་
བ། དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་ལེགས་སུ་ཏན་་་་་་་
ཏིག་གཏོང་བ།དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་་་་་་་་་་་་
དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ།རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པའི་་་་་་་་་་་
འགན་འཁྲིའི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་འགན་འཁུར་ཕོད་པའི་་་་་
སྙིང་སྟོབས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།སྤྱོད་ཚུལ་རྒྱུན་མཐུད་ལེགས་སུ་་་་་
གཏོང་བ་དང་དོན་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ།རྨང་གཞི་་་་་་་
འདིང་བ་དང་།ཕུགས་ལ་ཕན་པ།དམངས་འཚོར་ཕན་འདོགས་པ།
དམངས་སེམས་ཐོབ་པ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་དངོས་མང་ཙམ་སྒྲུབ་པ།
འཆར་གཞི་ཡག་པོ་འདིང་བ།སྐབས་རིམ་བྱུང་གིས་ལས་དོན་ཡག་པོ་་་་
སྒྲུབ་པ་བཅས་བྱས་ནས་བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་་་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་དེ་བས་ཆེ་བ་་་་་་་
འབུལ་དགོས།
（རིག་རྡོར་དང་བསོད་བདེ་གཞོན་པས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོགས་འདུ（རྒྱ་ཆེ）གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་
ཕྱོགས་བསྡུས་དཔྱད་ཞིབ་ལས་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ།

ཚན་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས“འབྱུང་འགྱུར་གྲོང་ཁྱེར”གྱི་རིག་ནུས་འཚོ་བ་གཏོད།
2017ལོར་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱས་ནས་བཙུགས་ཚུན།ཧོ་པེའི་ཞུང་ཨན་ཁུལ་གསར་མེད་པ་ནས་ཡོད་པའི་་་་་བར་དང་འཆར་གཞི་ནས་དངོས་ལྗོངས་བར་གྱི་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་ནས་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་་་་་་་་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཆགས་ཡོད།ད་ཆའི་ཞུང་ཨན་དུ་དེང་རབས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྣམ་པ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མངོན་པ་་་དང་དུས་རབས་གསར་པའི་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ལག་ལེན་གྱི་མཐོ་ས་མགྱོགས་མྱུར་ཆགས་བཞིན་ཡོད་ལ། “འབྱུང་འགྱུར་གྲོང་ཁྱེར”གྱི་གསར་གཏོད་འདུ་ཤེས་དང་རིག་ལྡན་འོད་ཟེར་གྱིས་འབྱུང་འགྱུར་ལ་འོད་སྣང་་་་སྦྱིན་ཡོད།འདི་ནི་ཅིང་ཞུང་གྲོང་སྦྲེལ་ལྕགས་ལམ་གྱི་ཞུང་ཨན་འབབ་ཚུགས་ཡིན་པ།