4 2026ལོའི་ཟླ་4ཚེས་18 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།བདེ་ཆེན་སྒྲོལ་དཀར།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།རིན་ཆེན།

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

▲《求是》杂志发表习近平总书记重要文章
推动全民阅读，建设书香社会
▲ 王君正主持召开自治区党委党的建设工
作领导小组会议
▲ 严金海主持召开自治区人大常委会党组
（扩大）会议
▲ 嘎玛泽登主持召开自治区安全生产委员
会全体会议
▲ 高原春日施工忙
—— 山南市措美县重点项目建设一线见闻
▲ 2025年我区落实学生资助资金达53.69
亿元

第一版

第二版

▲ 山南市琼结县琼结镇雪康社区 牦牛
“驮”来致富新希望
▲ 以展为桥，高原好物闪耀椰城
——第六届中国国际消费品博览会西藏馆
见闻
▲ 拉萨综保区首家企业上线ERP系统

第三版 ▲周末乐园

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།གུང་ཁྲན་ཏང་་་
མིས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་བཀླགས་་
ནས་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་་་་་་་་
རྟོགས་པར་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་་
དང་། བསམ་པའི་དོན་གཉེར་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ཏེ་་་་་
གསུང་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་བཟང་སྐྱོང་སྤེལ་་་་་་
བྱེད་པ་དང་།བསམ་བློར་ཞུན་བརྡར་གཏོང་བ།
གནས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ།ལག་ལེན་ལ་མཛུབ་་
ཁྲིད་བཅས་བྱེད་དགོས།ལས་བྱེད་པས་ལས་ཀ་་་་་་་
དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་་་་་་
ཤིང་།ལས་ཀ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཀྱང་དེའི་སྐོར་སྦྱོང་བ་་་
དང་མི་འདང་ས་དེ་སྦྱོང་དགོས།མར་ཁེ་སི་རིང་་་་
ལུགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལྷག་པར་་་
དུ་དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་གསར་གཏོད་ཀྱི་་
རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྦྱངས་ཏེ།ཏང་གི་ལོ་་་་་་་
རྒྱུས་དང་། ཀྲུང་གོ་གསར་པའི་ལོ་རྒྱུས།སྒྱུར་་་་་་་་་
བཅོས་སྒོ་དབྱེའི་ལོ་རྒྱུས།སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་སློབ་སྦྱོང་དང་།
དཔལ་འབྱོར་དང་།ཆབ་སྲིད།བཅའ་ཁྲིམས།
རིག་གནས།སྤྱི་ཚོགས།དོ་དམ།སྐྱེ་ཁམས།
རྒྱལ་སྤྱི་སོགས་ཕྱོགས་ཁག་གི་རྨང་གཞིའི་རང་་་་་་་་་་
བཞིན་གྱི་ཤེས་བྱ་སློབ་སྦྱོང་།རང་འཁྲིའི་ལས་ཀ་་་་
ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གསར་་་་
པ་དང་རྩལ་ནུས་གསར་པ་སློབ་སྦྱོང་བཅས་བྱས་་་་་
ཏེ།རང་འགན་གཙང་སྒྲུབ་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་་་
ཀྱི་ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ཟམ་མི་ཆད་པར་འཐུས་སྒོ་་་་་་་་

ཚང་དུ་གཏོང་དགོས།རྒྱ་ཆེའི་གཞོན་ནུས་སློབ་་་་་་་
སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།གསེར་ལས་ལྷག་པའི་རྩ་ཆེའི་
དུས་ཚོད་ལ་གཅེས་སྤྲས་ཀྱིས་བརྩོན་པ་ཆུ་བོའི་་་་་་་་་
རྒྱུན་བཞིན་བསྟེན་ཏེ།ལྷོད་གཡེང་གཏན་ནས་མི་་་
གཏོང་བར་བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་བྱེད་དགོས་ལ།གཙོ་་
གནད་འབུར་དུ་ཐོན་པ་དང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་་་་་
བདམས་ནས་ཐོས་རྒྱ་ཆེ་ལ་ཆེད་ལས་མཁས་པ་་་་་་་་་
དང་། ཐོས་པ་ཇི་ཙམ་ཆེ་ན་ཆེད་ལས་དེ་ཙམ་གྱིས་་
མཁས་པར་གྱུར་ཐུབ་པའི་འབད་བརྩོན་ཡང་བྱེད་་་
དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།“ཁོམ་པ་ཡོད་་
ཚད་འཚོལ་གང་ཐུབ”དང“སྙིང་རུས་ཅན་གྱིས་་་་་
རྡོ་ལ་ཨི་ཁུང་འབིགས་པའི”སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་་
བཏང་སྟེ།དཔེ་དེབ་མང་ཙམ་ལྟ་བ་དང་དཔེ་་་་་་་་
དེབ་ཡག་པོ་རྣམས་བལྟས་ནས།དཔེ་དེབ་ནང་་་་་
གི་བློ་གྲོས་དང་ཤེས་རབ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་་་
ལས། ང་མཐོ་ང་ཆེ་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རིན་མི་་་་་་་
འདུག་སྙམ་པའི་བསམ་བློ་ཁྱེར་མི་རུང་།ལས་་་་་་་་
བྲེལ་ཆེ་བར་ཁ་གཡར་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་ལ་ལྷོད་གཡེང་་་
གཏོང་མི་རུང་ལ།འདྲ་ཆགས་པོ་ཡོང་ཕྱིར་ཁྲལ་་་་
སེལ་སླ་བཅོས་ཡང་དེ་བས་བྱེད་མི་རུང་།སེམས་་་
རྣལ་ལ་ཕབ་ནས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ལྷོད་མེད་གཙིགས་
ཆེར་བཟུང་བ་དང་ནང་དོན་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་་་་
ཁོང་དུ་ཆུད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བས།བག་གཡེང་འཚབ་་་་
འཚུབ་དང་།བརྟག་དཔྱད་གཏིང་ཟབ་མི་བྱེད་་་་་
པ། གོ་བ་ཟབ་མོ་མི་ལེན་པ་བཅས་བྱེད་མི་རུང་།
ཉིན་གཅིག་ནས་ཆུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀ་བེད་སྤྱད་དེ་་་་་

དཔེ་དེབ་ཤོག་གྲངས་ཁ་ཤས་ལས་ཀློག་མེད་ནའང་།
གལ་སྲིད་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་ཚེ།ཆུ་ཐིགས་་་་་་་་་་་་་་
བསགས་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་སྣོད་སྟོང་འོ་མས་་་་་་་་་་་་
བཀངས་པའི་དཔེ་ལྟར་ཡོང་ངེས་རེད།གྲངས་་་་་་
འཛིན་ལྟ་ཀློག་དང་སྲོལ་རྒྱུན་ལྟ་ཀློག་ཟུང་འབྲེལ་་་་
བྱས་ཏེ།ང་ཚོའི་བསམ་པའི་འཇིག་རྟེན་དང་བྱང་
ཚད་ལེགས་པར་སྲུང་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།དམངས་་་་་་་་་་་
ཡོངས་ཀྱིས་ཚེ་གང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་་་་
རྣམ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་།སློབ་སྦྱོང་རྣམ་པའི་་་་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་སྐྲུན་ཏེ།མི་ཚང་མས་སློབ་སྦྱོང་་་
བྱེད་པ་དང་།གང་སར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཆོག་པ།
དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་པ་་་་་་
བཅས་ལ་སྐུལ་འདེད་དང་མིའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།རེ་བར་
རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་དང་ལས་བྱེད་པས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་་་་་་
དཔེ་ཀློག་སློབ་སྦྱོང་དང་།རང་གཅུན་བློ་སྦྱོང་།
འཇོན་ཐང་འཕེལ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།ཕྲུ་གུ་་་་་
ཚོར་ལྟ་ཀློག་གི་གོམས་གཤིས་འཇགས་པ་དང་།
ལྟ་ཀློག་གི་སྤྲོ་སྣང་འཕེལ་བ།བདེ་ཐང་ངང་་་་་་་་་་་
འཚར་ལོངས་ཡོང་བ་བཅས་ཀྱི་རེ་བ་ཡོད་ལ།སྤྱི་་་
ཚོགས་ཡོངས་ལྟ་ཀློག་ནང་ཞུགས་ནས་དཔེ་ཀློག་་་་་
ལ་དགའ་བ་དང་། དཔེ་དེབ་ཡག་པོ་རྣམས་ཀློག་་་
པ། དཔེ་ཀློག་ལ་མཁས་པ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཟབ་་་
མོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད།
（བསྟན་བློ་དང་བསྟན་རྣམ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ཀློག་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་རིག་དཔལ་དར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་སྐྲུན་དགོས།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་་་་་
ཏང་རྩ་འཛུགས་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་་་་་་་་
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་མཐོ་རུ་བཏང་ནས།སྤྱི་ཁྱབ་་་་་་་་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་དང་མཆན་་་་
བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ཕྱོགས་ཡོངས་་
དང་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་གོ་བ་་་
ལེན་པ་དང་།དགོངས་དོན་གྱི་ལྟེ་བའི་དོན་སྙིང་དང་ལག་་་
ལེན་གྱི་བླང་བྱ་ཁོང་དུ་ཡང་དག་ཆུད་པར་བྱེད་པ།ཚད་་་་་་་
གཞི་དང་ཡང་ཡང་བསྡུར་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།ཡང་
དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་་་་་་་་
བསྟར་གྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རང་རྟོགས་དང་།བསམ་བློའི་རང་་་་
རྟོགས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་རྟོགས་བཅས་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་་་་་་་་་་་་་
གཏོང་བ།སློབ་བཤེར་བཅོས་གསུམ་ལ་སྡེབ་གཅིག་ཏུ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བ།སློབ་སྦྱོང་ལ་སྤུས་ཚད་ལྡན་པ་དང་།
ཞིབ་བཤེར་ལ་ཤུགས་ཚད་ལྡན་པ།བཅོས་སྒྲིག་ལ་ཕན་་་་་་་་་
འབྲས་ཐོན་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོར་མིག་་་་་
མཐོང་ལག་ཟིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པར་སྐུལ་འདེད་ཏན་་་་་
ཏིག་གཏོང་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།གནད་་་
དོན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ནི་འགོ་འཛུགས་ས་དང་བཅོས་སྒྲིག་་་
དོན་འཁྱོལ་ནི་འགག་རྩ་ཡིན།གནད་དོན་གྱི་སྟོན་ཕྱོགས་་་་་
དང་། དམིགས་ཚད་ཀྱི་སྟོན་ཕྱོགས།གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྟོན་་་་་
ཕྱོགས་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།བཅོས་སྒྲིག་ལས་་་་་་་
དོན་ལ་དམ་འཛིན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས།བཅོས་་་་་་
སྒྲིག་བྱེད་ཐབས་ཞིབ་ཚགས་སུ་གཏོང་བ་དང་།བཤེར་་་་་་་་་
འདོན་བྱས་པའི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ནས་ཞིབ་ཕྲ་དང་།
དངོས་སྒྲུབ།བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པ་བཅས་ཀྱི་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་
ཐབས་བཟོ་བ།བཅོས་སྒྲིག་གི་རྩིས་ཐོ་བཟོ་བ།ཐོ་བསུབ་་་་
དོ་དམ་ལག་བསྟར་དང་ལྟ་སྐུལ་སྒྲུབ་གཉེར་ལ་རྒྱུན་མཐུད་་་་
རྗེས་བསྙེགས་བཅས་བྱས་ཏེ།གནད་དོན་རེར་ཇུས་གཞི་རེ་
ཡོད་པ་དང་རེ་རེ་བྱས་ནས་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་བར་དམ་་་་་་་་་་་
འཛིན་བྱེད་དགོས།རྩ་ལག་མཉམ་བཅོས་ལ་གཙིགས་ཆེན་་
བྱས་ཏེ།“མིག་སྔའི་བཅོས་སྒྲིག”དང“ཡུན་རིང་འཛུགས་་་
སྐྱོང”ཟུང་འབྲེལ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་།མངོན་་་་་་་་
གསལ་དོད་པའི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་ནས་གཅིག་སྡུད་་་་་་
འགག་སྒྲོལ་བྱེད་པ།མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲལ་་
མཁོ་དང་།དཀའ་ངལ།སེམས་ཁྲལ།རེ་སྒུག་བཅས་ཀྱི་་་་་
གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་་་་་
པ། ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཞན་ཆ་དུས་ཐོག་ཏུ་སེལ་བ་བཅས་བྱས་་་
ཏེ།“གནད་དོན་གཅིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ”ནས“རིགས་་་
གཅིག་པའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཐག་གཅོད”ཐུབ་པར་བྱེད་་་
དགོས།བཅོས་སྒྲིག་ལྟ་སྐུལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་་་་་་་་་
དང་། ཡོངས་བསྒྲགས་ངང་བཅོས་སྒྲིག་ལ་དམ་འཛིན་་་་་་་་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ།མང་ཚོགས་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་རང་འགུལ་
ངང་དང་ལེན་བྱེད་པ།དྲང་ཕྱོགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་གྱིས་སྣེ་་་་
ཁྲིད་ཐུབ་པ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་གྱིས་ཉེན་བརྡ་་་་
གཏོང་བའི་སློབ་གསོའི་ནུས་པ་འདོན་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།
ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་་་་་་་་
ལག་བསྟར་གྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།
རིམ་ཁག་ལྟ་སྐུལ་སློབ་སྟོན་ཚོགས་ཆུང་གིས་འཐབ་ས་དང་་་་
པོར་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པར་བསྐྱོད་ནས།བཅོས་སྒྲིག་ཡག་པོ་
མི་བྱེད་མཁན་ལ་འགན་འཁྲི་བདའ་འདེད་ནན་པོ་གཏོང་་་་་
དགོས།བཅོས་སྒྲིག་གི་འགན་འཁྲི་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ཨུའི་ཚན་ཁག་གིས་སྣེ་ཁྲིད་་་་
དེ་གནད་དོན་ལ་ངོས་འཛིན་དང་རྩིས་ལེན་བྱེད་པ།བཅོས་་

སྒྲིག་བྱེད་རིང་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་དུས་ཐོག་ཏུ་མཐུན་་་་་
སྦྱོར་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ།རིམ་ཁག་ཏང་རྩ་འཛུགས་་་་་
ཀྱིས་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་འཁུར་བ།འགན་་་་་་་་་་
འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་བོས་འགན་འཁུར་བ་ཨང་དང་པོའི་་་་་
འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པ།ཚན་ཁག་གི་ཁོངས་མིས“གནས་་་་་་་་་་་་
གཅིག་འགན་གཉིས”དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ།རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་
ཁྲིད་སློབ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་ནན་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས།
བཅོས་སྒྲིག་ལས་དོན་ཁྲལ་སེལ་སླ་བཅོས་མི་བྱེད་པར་ཕན་་་་
འབྲས་དངོས་ཐོན་པར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།དཔེ་་་་་་་་་
མཚོན་སྣེ་ཁྲིད་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ།ལྗོངས་ཡོངས་སུ་་་་་་་་
ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་་་
བསྟར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་གཏིང་ཟབ་དང་ཏན་ཏིག་སྤེལ་་་་
བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།སྣེ་ཁྲིད་དེ་རིགས་པའི་གཞུང་
ལུགས་ཀྱིས་བསམ་བློར་དྲག་ཆས་སྤྲོས་པར་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་
ནས། མ་རྩོམ་ལྟ་བ་དང་།མ་ཡིག་སྦྱོང་བ།མ་དོན་རྟོགས་པ་
བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་།བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་་་་་
ངང་གཏིང་ཟབ་སྦྱོང་བ་དང་།གོ་དོན་མཐིལ་རྟོགས་ངང་་་་་་་
སྦྱོང་བ།དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་སྦྱོང་བ་བཅས་་་་་་་་
བྱེད་པ།རང་རྟོགས་ངང་ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་་་་
ལྟ་བ་བསམ་བློ་དང་ཟུང་འབྲེལ་དང་བྱ་སྤྱོད་དུ་འཁྱོལ་བ་་་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས། ལས་དོན་ཁག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་དང་་་་
ཕྱོགས་ཁག་ལ་ཁྱབ་པར་བྱེད་དགོས།སྣེ་ཁྲིད་དེ་དངོས་ཐོག་་་་
བདེན་འཚོལ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་བོད་ཀྱི་དོན་དངོས་་་་་་
དང་བསྟུན་པ་དང་། ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་རང་རྟོགས་་
ངང་བརྩི་སྲུང་ཞུ་བ།དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་མང་་་་་་་
ཚོགས་ལམ་ཕྱོགས་སུ་ཡག་པོ་སྐྱོད་པ།མི་རྒྱུ་གཉིས་འཕྲོ་་་་་་་་་་་
བརླག་འགྲོ་བའི“ངོ་སྲུང་ལས་གྲྭ”དང“རྟགས་མཚོན་ལས་་་་་་་
གྲྭ”མི་གཉེར་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།རྨང་གཞི་འདིང་བ་དང་།
ཕུགས་ལ་ཕན་པ།རྩ་བར་དོ་དམ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་དངོས་དང་་
བྱ་བཟང་མང་ཙམ་སྒྲུབ་དགོས།སྣེ་ཁྲིད་དེ་ལས་ཀའི་སྤྱོད་་་་་་་
ཚུལ་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བའི་ཡོ་ཁྱད་་་
འགོག་ཟོན་དང་ཡོ་བཅོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་།ཕྱི་་་
ཚུལ་རིང་ལུགས་དང་དཔོན་ཉམས་རིང་ལུགས་མཐའ་གཅིག་་
ཏུ་གཏན་འགོག་བྱེད་པ།འཚོ་བ་སྐྱེལ་མཁས་པོ་བྱེད་པའི་་་་་་་
བླང་བྱ་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ།ཚད་ཡོད་ཀྱི་མི་རྒྱུ་དངུལ་གསུམ་་་
མི་དམངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་པའི་ཐད་སྤྱོད་པ་བཅས་བྱས་་་་་་་
ནས། ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེའི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ལས་དོན་་་་་་་
ཏན་ཏིག་བསྒྲུབས་ཏེ་མི་དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྲིད་དོན་ལས་་་་་་་
རྗེས་འཇོག་པ་དང་དངོས་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་དོན་ལས་་་་
རྗེས་འཇོག་པར་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས།སྣེ་ཁྲིད་དེ་སྒྲིག་་་་་་་་་་་་
ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་ལམ་ནན་པོ་བསྲུངས་ནས་ཏང་གི་སྒྲིག་ཡིག་་་་
དང་། ཏང་གི་སྒྲིག་སྲོལ།ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་བཅས་ལ་བརྩི་་་
སྲུང་ནན་པོ་ཞུ་བ་དང་།ཚུལ་མིན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་རུལ་་་་་་་་་
སུངས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ལ་རང་རྟོགས་ངང་བཀག་་་་་་་་་་་་
འགོག་བྱེད་པ།ཁྲིམས་ལྟར་དབང་ཆ་སྤྱོད་པ་དང་།དྲང་་་་་་་
གཞག་ངང་དབང་ཆ་སྤྱོད་པ།སྤྱོད་གཙང་ངང་དབང་ཆ་་་་་་་་
སྤྱོད་པ་བཅས་བྱེད་པ།དཀའ་ངལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་་་་་་་་་་་་
མདུན་སྐྱོད་དང་འགག་སྒྲོལ་དཀའ་སེལ་བྱེད་པ།རྒྱུན་སྲིང་་་་་
ལྷོད་མེད་ཀྱིས“དོན་ཆེན་བཞི”དོན་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་་་་་་་་
ཡག་པོ་བཅས་བྱས་ཏེ།བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་་་་
ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གྲུབ་འབྲས་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་་་་
མེད་པར་ཐོབ་པར་སྐུལ་འདེད་ཧུར་ཐག་གཏོང་དགོས།
（པ་སངས་དང་བསྟན་བཟང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)རུལ་སུངས་ལ་ངོ་་་་་་་
རྒོལ་བྱེད་པར་བཀག་རྒྱ་མེད་པ་དང་།སྤྱི་ཡོངས་ལ་་
ཁྱབ་པ། ཐར་པར་གཏན་ནས་མི་གཏོང་བ་བཅས་་་་
ཀྱི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ལངས་ཕྱོགས་བརྟན་པོ་གང་་་་
ལེགས་མངོན་པ།རུལ་སུངས་ངོ་རྒོལ་ལ་དམིགས་་་་་
བསལ་རང་བཞིན་གང་ཡང་མེད་པ་དང་ཏང་སྲོལ་་་་
རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་དུ་ཉེས་མེད་ཀྱི“གུ་ཡངས་་་་་་་་་
གསེར་བྱང”མེད་པའི་བརྡ་རྟགས་དྲག་པོ་བཏང་་་་་་་
ཡོད་པ་རེད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་དམངས་འཐུས་་་་་
ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཏང་ཙུའུ་ཡིས་ཏང་ཀྲུང་་་
དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དང་ཀྲུང་དབྱང་སྒྲིག་ཨུད་
དང་རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་ཞིབ་ཨུ་ལྷན་གྱི་གཏན་འབེབས་ལ་་་
བརྩི་བཀུར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞུས་ནས།རང་སྐྱོང་་་་་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་་་་་
གཅིག་ཏུ་བྱས་ཡོད།གྱོད་དོན་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་
པ་དང་། གྱོད་དོན་དྲངས་ནས་སྒྲིག་ལམ་གསལ་པོ་་་་
བཟོ་བ།གྱོད་དོན་དྲངས་ནས་དག་ཐེར་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་་་
རང་གཅེས་དང་།རང་དཔྱོད།རང་ཟོན།རང་་་་་
སྐུལ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས།མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་་་་

དཔུང་ཁག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་།དྭངས་་་་
གཙང་ལྷད་མེད།རྦད་དེ་བློས་འགེལ་བའི་རང་བཞིན་
ནམ་ཡང་མཐའ་འཁྱོངས་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
ཡན་ཅིན་ཧའེ་ཡིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།
ཆབ་སྲིད་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་བྱས་ནས་བསམ་་་་
བློའི་ཁ་ཕྱོགས་སྟངས་འཛིན་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
རང་རྟོགས་ངང་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་་་་
པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་་་
དགོངས་པར་བརྟེན་ནས་བསམ་བློར་དྲག་ཆས་སྤྲོས་
པ་དང་། ལག་ལེན་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་པ།ལས་་་་་་་
དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།རང་རྟོགས་་་་་་་་
ངང་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྩ་དོན་་་་་་་
ནན་ཤོས་དང་།གཞིས་ཚུགས་ཀྱི་རྩ་བ།སྲིད་སྐྱོང་་་
གི་རྨང་གཞི་བཅས་སུ་བརྩི་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།
རང་རྟོགས་ངང་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་མི་དམངས་་་་་་་་་་་་
འཐུས་ཚོགས་ལས་དོན་ཁག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་་་་་་་་་
པོར་ཁྱབ་པར་བྱེད་པ།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་་་་
བསམ་བློའི་ཐད་ཡང་ཡང་བསྡུར་བ་དང་།བྱ་སྤྱོད་་་
ཐད་དམ་པོར་སྙེག་པ།ལག་བསྟར་ཐད་བློ་བརྟན་་་་
འགྱུར་མེད་བཅས་བྱས་ཏེ།ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་

བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་པ་དང་།ལས་འགན་ཕྲག་་་་
ཏུ་ཁུར་བ། དམིགས་ཚད་བརྟན་པོ་སྲུང་བ་བཅས་
བྱེད་དགོས།བསླབ་བྱ་དང་ལེན་ཧུར་ཐག་བྱས་་་་་་
ནས་གུས་སྐྲག་གི་བསམ་པ་རྒྱུན་དུ་འཆང་དགོས།
ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་་་་་
པ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།རང་དཔེ་་་་་་་་་་་་
གཞན་སྟོན་དང་གོང་དཔེ་འོག་སྟོན་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་བྱེད་པ།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་རང་་
གཤིས་དང་ཡིན་ལུགས་ཚུལ་ལྡན་མཐའ་འཁྱོངས་་་
བྱེད་པ།ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དོ་དོ་ནན་་་་་་་་
ནན་དང་ཁེངས་སྐྱུང་གཟབ་ནན་བྱེད་པ།ཐོག་་་་་་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་རང་བརྩི་དང་རང་ལུས་རང་
གཅེས་བྱས་ཏེ།རང་ཉིད་ལ་དོ་དམ་ཡག་པོ་དང་།
དཔུང་ཁག་ལ་སྣེ་ཁྲིད་ཡག་པོ།ཁྱིམ་སྲོལ་ཡག་པོ་་་་
སྐྱོང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།སྒྲིག་ཁྲིམས་སྒྲིག་ལམ་་
ནན་པོ་སྲུང་བ་དང་སྤྱོད་གཙང་གི་རྩ་བ་དེ་དམ་་་་་་
པོར་འཛིན་དགོས།དོ་དམ་ནན་པོ་ནི་གཅེས་་་་་་་་་་
སེམས་ཟབ་མོ་དང་ལྟ་སྐུལ་ནི་སྲུང་སྐྱོང་ཡིན་པའི་་་
ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་ཐུབ་པ་དང་།ནན་པོ་་་་་་་་
གཙོར་བཟུང་དང་ནན་པོ་མཐར་ཕྱིན་མཐའ་་་་་་་་་་་

འཁྱོངས་བྱེད་པ།སྒྲིག་ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་ལམ་ཨང་་
དང་པོར་འཇོག་པ།སྔ་ཙམ་དམ་འཛིན་དང་ཆུང་
ས་ནས་དམ་འཛིན་དང་རྐྱེན་རྩ་ཆུང་ཟློག་མཐའ་་་་་
འཁྱོངས་བྱེད་པ།རང་རྟོགས་ངང་སྤྱི་ཚོགས་་་་་་་་་་་
དང་། འཚོ་བ།གྲོགས་པོ་བཅས་ཀྱི་འཁོར་རྒྱ་་་་་་་་་
གཙང་སེལ་བྱེད་དགོས།འགན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐོག་མའི་་
བསམ་འདུན་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་ཁུར་་་་་་་་་་་་
དགོས་པའི་འགན་འཁྲི་ཕྲག་ཏུ་ཁུར་དགོས།ཐོག་་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ“དོན་ཆེན་བཞིར”དམིགས་་་
པ་དང“འཛུགས་གཏོད་བཞིར”ཤུགས་རྒྱག་པ་་་་་་་
དང་། འཐབ་རྩོད་བྱེད་ཕོད་པ་དང་འགན་འཁྲི་་་་་
ཁུར་ཕོད་པ།ཁྲིམས་འཛུགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྨང་་
གཞི་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་།ལྟ་སྐུལ་ལ་བརྟེན་་་་
ནས་དོན་འཁྱོལ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།འཐུས་་
མིར་བརྟེན་ནས་སྣེ་ཁྲིད་པར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་་་་་
བཅས་བྱས་ཏེ།དུས་རབས་གསར་པའི་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་འཐུས་ཚོགས་ལས་དོན་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྐུལ་་་་་་་་་
འདེད་གཏོང་དགོས།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་་་
རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཏང་ཙུའི་ཁོངས་མི་ཞུས་ཁྲེང་་་
ཚང་དང་།འཇམ་དཔལ།ཐང་མིང་དབྱིན།ལིའུ་་
ཀོང་ཤུས་བཅས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
（མཚམས་གཅོད་དང་པ་ཚེས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།

ཡན་ཅིན་ཧའེ་ཡིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཏང་ཙུའི་ཚོགས་འདུ(རྒྱ་ཆེ)གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) “གཏན་འཁེལ་་་་་་་་་
གཉིས”ལ་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་བརྩི་བཀུར་ཞུ་
བ། “སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ནས།“དོན་ཆེན་་་་
བཞིར”དམ་པོར་དམིགས་པ་དང་།“འཛུགས་་་་་་་་
གཏོད་བཞིར”ཤུགས་རྒྱག་པ།བསམ་བློ་དང་བྱ་་་་་་
སྤྱོད་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་་
ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་་་་
ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་ཐོག་་་
གཅིག་གྱུར་ཏན་ཏིག་བྱེད་པ།ཉེན་བརྡ་རྒྱུན་སྒྲོག་་་
དང་རྒྱུན་དུ་ནས་དོགས་ཟོན་བྱེད་པ།བག་མེད་་་་་་་
ལྷོད་གཡེང་དང་སྟེས་དབང་གི་བསམ་བློ་མཐའ་་་་་་་་
གཅིག་ཏུ་ཁྱད་བསད་བྱེད་པ།“དུས་དང་རྣམ་པ་་་་
ཀུན་ཏུ་འགན་འཁྲི་འཁུར་བའི”བསམ་པ་ཆེ་རུ་་་་་་་་་
གཏོང་བ་དང“བྱ་བ་ཀུན་ལ་ཤེས་རྟོགས་མཐིལ་་་་་་་་་
ཕྱིན”གྱི་ལག་ལེན་བསྟར་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།བྱེད་་
ཐབས་ཏན་ཏིག་སྤྱོད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།བདེ་་་་་་་་་་་
འཇགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་་་་་་་
འགོག་སེལ་བྱེད་པ་དང་།སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་་་་་་་
རྒྱུན་མཐུད་ཞི་མཐུན་བརྟན་ལྷིང་ཡོང་བར་འགན་་་་
ལེན་བྱེད་དགོས།
ཀརྨ་ཚེ་བརྟན་གྱིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།
ད་ལོ་ནི་བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རྩ་བཅོས་འགག་་

སྒྲོལ་གྱི་ལོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་མཇུག་བསྡུའི་ལོ་ཞིག་་་་་་
ཡིན་པས།ལས་གྲྭ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་།རྡོ་སོལ་མིན་་
པའི་གཏེར་རི།འགྲིམ་འགྲུལ།མེ་ཟོན།ནགས་་་་་
ཚལ་དང་རྩྭ་ཐང་གི་མེ་འགོག་མེ་གསོད་སོགས་གཙོ་་
གནད་ལས་རིགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་དམ་པོར་་་་་་་་་་་
དམིགས་ཏེ།གྲལ་བཤེར་དང་བཅོས་སྒྲིག་ལ་ཤུགས་
སྣོན་བརྒྱབ་ནས་ཉེན་ཁའི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་་་་་་་་
འབྱུང་རྩ་ནས་སེལ་དགོས་པ་དང་།འཕྲལ་སྡོམ་་་་་་་
རོགས་སྐྱོབ་ཀྱི་དངོས་ཟོག་གྲབས་གསོག་དང་།མི་་་
སྣར་གསོ་སྦྱོང་།དངོས་འཐབ་ནང་སྦྱོང་བཅས་ལ་་་
ཤུགས་སྣོན་ཏན་ཏིག་བརྒྱབ་ནས།བདེ་འཇགས་་་་་
བཅོས་སྐྱོང་ནུས་པ་ཆེ་རུ་དང་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འགོག་སྲུང་དྲ་་
བ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཚགས་དམ་དུ་གཏོང་བ།མི་་་
དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་དང་རྒྱུ་ནོར་གྱི་བདེ་་
འཇགས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་་་་་་་་་་་
བཅས་བྱེད་དགོས།ཁྱོན་ཡོངས་ནས་བདེ་འཇགས་་
ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་།
སྟོབས་ཤུགས་གཞི་རིམ་དུ་ཁྱབ་པ་དང་།འོག་རིམ་་
འགན་སྲུང་། འགག་སྒོ་མདུན་དུ་སྤོ་བ་བཅས་ལ་་་་་་
སྐུལ་འདེད་རྒྱུན་མཐུད་གཏོང་དགོས།ལམ་ལུགས་་
དང་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས་སྡེ་ཚན་་
མང་པོས་མཐུན་སྦྱོར་དང་ལྷུ་ཚིགས་ཁག་འབྲེལ་་་་་་་་

མཐུད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།ངོ་བོའི་བདེ་་་་་་་་་་་་
འཇགས་ཆུ་ཚད་ཟམ་མི་ཆད་པར་མཐོ་རུ་གཏོང་་་་་་་
དགོས།འཕྲལ་མར་སྒྲུབ་པ་དང་དངོས་འཛིན་་་་་་་་་
དངོས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་བཟང་པོ་དར་སྤེལ་ཤུགས་་་
ཆེན་བཏང་ནས།གཟེར་འདེབས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་་་་་
བཅངས་ནས་ལས་དོན་ཁག་གི་དོན་འཁྱོལ་ལ་དམ་་་
འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།གནས་ཚུལ་གསར་་་་་་་
པར་ཁ་གཏད་གཅོག་པ་དང་།གནད་དོན་གསར་་་
པ་ཐག་གཅོད།ཉེན་ཁ་གསར་པ་སྔོན་འགོག་དང་་་
ཚོད་འཛིན་བཅས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།ལྟ་སྐུལ་་་
དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།དཔྱད་ཞིབ་སྐོར་་་་་་་
ཞིབ་དང་ལྟ་སྐུལ་གྱི་མཉམ་ཤུགས་འབྲེལ་མཐུད་་་་་་་་
ནན་པོ་བྱེད་པ།ཕྱོགས་གཅིག་གི་དུས་བདེ་སྲུང་་་་་་་
སྐྱོང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱི་་
ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ནས།ཀྲུང་གོའི་་་་་་་་་
ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་ལེའུ་རྩོམ་ཆེད་་
བདེ་འཇགས་བརྟན་ལྷིང་གི་ཁོར་ཡུག་གཏོད་་་་་་་་་་་་
དགོས།
རེན་ཝེ་དང་།ལྕགས་རྭ་བློ་བཟང་བསྟན་་་་་་་
འཛིན།ཀྲང་ལི།ཀྲའོ་ཕེང་།ཕུན་ཚོགས་བསྟན་་་་
འཛིན་བཅས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པ་རེད།
ཚོགས་འདུ་དེ་བརྙན་འཕྲིན་ཁ་པར་ཚོགས་་་་
འདུའི་ལམ་ནས་འཚོགས་པ་རེད།

ཀརྨ་ཚེ་བརྟན་གྱིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་
ཚང་འཛོམས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།