ལོའིཟླ ཚེས གལཆེའིགསརའགྱུར ཇུསའགོདཔབདེཆེནསྒྲོལདཀརརྩོམསྒྲིགཔ བསྟནཕུན

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)རྒྱུད་གྲུབ་་་་་་་་་་་
རིགས་པའི་གྲངས་གཞི་100TBལྷག་ཙམ་བཅས་
ཉར་ཚགས་བྱས་ཡོད་པ་དག་ས་མཐོའི་རྩ་ཆེའི་སྐྱེ་་
དངོས་ཀྱི“གཞི་རྒྱུའི་གྲུ་གཟིངས”སུ་གྱུར་ཡོད།
ཀྲུང་གོ་ཚན་རིག་ཁང་ནུབ་བྱང་ས་་་་་་་་་་་
མཐོའི་སྐྱེ་དངོས་ཞིབ་འཇུག་སུའོ་ཡི་ཞིབ་འཇུག་
པ་ཀྲང་ཧྥ་ཆི་ཡིས།སོན་སྤུས་མཛོད་ཀྱི་ལས་་་་་་་
འགན་གཙོ་བོ་ནི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་ལ་་་་་
ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུ་དང་།སྟོངས་ཉེར་ཡོད་་་་་་་་
པའི་རྩི་ཤིང་མྱུར་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ།ས་མཐོར་་་་་་་་་་་་
དམིགས་བསལ་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱུད་འཛིན་གཞི་་་་་
རྐྱེན་ཉར་ཚགས་བྱ་རྒྱུ་བཅས་རེད།མིག་སྔར་་་་
དེས་ཕ་ཁི་སི་ཐན་དང་ནེ་པ་ལ་སོགས་མཐའ་་་་་་
འཁོར་རྒྱལ་ཁབ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་སྲུང་་་་་
སྐྱོང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་མ་ཟད།ཨུ་རུ་སུ་དང་་་
པར་ཙིར་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ཚན་ཞིབ་་་་་

སྒྲིག་གཞིར་བརྟེན་ནས།གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་མཐོ་་་་
གྲང་སོན་སྤུས་སྲུང་སྐྱོང་གི་དྲ་རྒྱ་བཙུགས་ཏེ་་་་་་་
ཐོན་ཁུངས་དང་གྲངས་གཞི་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་་་་་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་གི་ཡོད་ཅེས་ངོ་སྤྲོད་་་་་་་་
བྱས།

ཀྲང་ཧྥ་ཆི་ཡིས།གོམ་སྟབས་རྗེས་མར་་་་་་
འཚོལ་བསྡུ་དང་ཉར་ཚགས་བྱེད་པའི་རྨང་་་་་་་་་་་་
གཞིའི་ཐོག་སྟོངས་ཉེར་ཡོད་པའི་སྐྱེ་དངོས་་་་་་་་་་་་
རིགས་མྱུར་སྐྱོབ་རང་བཞིན་གྱི་སྲུང་སྐྱོང་དང་་་་་་་
དབྱེ་ཞིབ་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་ནས།སྟོངས་་་་་་་་
ཉེའི་དངོས་རིགས་དང་གནམ་གཤིས་དྲོ་རུ་འགྲོ་་་་
བའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དང་་་་་་་
ཆབས་ཅིགམི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེ་ཇུས་དང་
ཚོད་ལྟ་ཁང་གི་འདྲ་བཟོ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་་་་་་་་་་
བརྒྱུད་མཐོ་གྲང་རྩི་ཤིང་ལ་སྔར་བས་ཞིབ་འཇུག་་་
དང་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཕྱོགས་འགྱུར་རང་བཞིན།སྤྱི་ཡོངས་་་་་་
རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཡོད།
2025ལོའི་ཟླ་10པར།ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་་་་་
གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པ་པེ་ཅིང་དུ་འཚོགས་ནས《རྒྱལ་དམངས་དཔལ་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི་འཆར་འགོད་
བཟོ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་གི་གྲོས་འགོར》གྲོས་ཞིབ་བྱས་་་་་་་་
ནས་གྲོས་འཆམ་བྱུང་ཞིང་།“ལྗང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཀྲུང་གོའི་་་་་་་་་་་
ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་རེད།
རི་སྔོན་ཆུ་དྭངས་གསེར་དངུལ་རི་ལས་ལྷག་པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་་་་་་་་་་
འཛུགས་པ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བ་དང་།ཐཱན་ཚད་མཐོ་ཤོས་དང་ཐཱན་
ཚད་སྙོམ་སྦྱོར་སྣེ་ཁྲིད་དུ་བྱེད་པ།ཐཱན་ཉུང་གཏོང་དང་།སྦགས་བཙོག་
ཉུང་འཕྲི།སྔོ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་།འཕར་སྣོན་བཅས་ལ་མཐུན་སྦྱོར་ངང་་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།སྐྱེ་ཁམས་བདེ་འཇགས་སྲུང་བཅད་བརྟན་པོ་་་་་་
འཛུགས་པ་བཅས་བྱས་ནས་ལྗང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ནུས་ཆེ་རུ་་་་
གཏོང་དགོས”ཞེས་བཏོན་པ་དང་ཆབས་ཅིག“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་་་་་་་་་
པའི”རིང་གི་ལྗང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་བསམ་ཕྱོགས་དང་་་
གཙོ་གནད་ལས་དོན་ཁ་གསལ་བཟོས་པ་དེ་ཐོག་ནས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་་་
ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་་་་་་་་
དཔལ་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་དང་འཐབ་ཇུས་ཇུས་་་་་་
འགོད་གནང་ལུགས་གང་ལེགས་མངོན་གྱི་ཡོད་ལ།དུས་རབས་གསར་་
པ་དང་རྒྱང་ལམ་གསར་པར་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་་་་་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལྗང་མདོག་ཕྱོགས་སྒྱུར་མགྱོགས་པོ་བྱེད་པ་དང་་་་་་་་་
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་་་་་
འདེད་གཏོང་བར་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་ཡང་བྱས་ཡོད།
ཀྲུང་དབྱང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ནི་སྤྱི་ཁྱབ་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་སྐུ་ངོ་མས་ཇུས་འགོད་དང་།སྐུ་ངོ་མས་བཀོད་སྒྲིགསྐུ་ངོ་མས་སྐུལ་འདེད་བཏང་གནང་བའི་སྒྲིག་སྲོལ་གསར་གཏོད་གལ་་་་་
ཆེན་དང་སྒྱུར་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་ལ།ཞི་ཅིན་ཕིང་་་་
གི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་དགོངས་པ་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པའི་་་་་
བྱ་ཐབས་ཏན་ཏིག་ཅིག་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འགན་ལེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ལྟ་བཤེར་གྱི་འགག་རྩའི་ལྷུ་ཚིགས་དང་་
འགག་རྩའི་དུས་མཚམས་ཚང་མར་ཁ་ཕྱོགས་གཏན་འཁེལ་དང་སྣེ་ཁྲིད་
མདུན་སྐྱོད་ཐད་ལ་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་
རབ་དང་རིམ་པ་གནང་བ་དང་།ལྟ་བཤེར་ཐད་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་་་
ལ་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་གནང་སྟེ།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་་་་་་་
བཤེར་ལས་དོན་ལ་ཏང་གིས་འགོ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་་་་་་་་་་་་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།ལྟ་བཤེར་གྱི་རལ་གྲི་རྣོན་པོའི་ནུས་པ་མུ་་་་་་་་་
མཐུད་འདོན་པ།འགན་འཁྲིའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་གནད་འགག་དེར་དམ་་
པོར་དམིགས་པ་བཅས་བྱས་ནས་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་་་་་་་་

དཔལ་འཛུགས་སྐྱོང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་བྱེད་ཤུགས་་
ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་ཡོད།ཙུང་ལི་ལི་ཆང་དང་་་་
ཙུང་ལི་གཞོན་པ་ཏིང་ཤུའེ་ཞང་གིས་ཀྱང་ལྟ་བཤེར་ལས་དོན་ལ་བླང་བྱ་་
ཁ་གསལ་ཐེངས་མང་བཏོན་གནང་བ་རེད།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་སྔར་བས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ་དང་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་་
གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་རིམ་བྱུང་གི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་་་་་་
བྱེད་པ།ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པའི་བཀོད་སྒྲིག་
དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་་་་་་་
དགོངས་པ་དང་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་་་
བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་་་་་་
བྱེད་པ།ས་ཁོངས་མཐུན་སྦྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལྗང་མདོག་ཕྱོགས་སྒྱུར་མགྱོགས་པོ་་་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས། སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་སྤུས་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་་་་་
པོས་ལེགས་སུ་དང་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཀྲུང་གོ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་་་་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་གསར་པ་ཤུགས་ཆེན་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
ཡེ་ཏུང་སུང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཀྲུང་དབྱང་གི་སྐྱེ་ཁམས་་
ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པར།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་
སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་དགོངས་པ་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཆབ་་་་
སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བ་དང་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་དང་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དོན་འཁྱོལ་
བྱས་ཚུལ་དེ་གལ་ཆེའི་ནང་གི་འགངས་ཆེར་བརྩིས་ཐོག《སྐྱེ་ཁམས་་་་་་་
ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ལས་དོན་གྱི་སྲོལ་ཡིག》ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་་
ལག་བསྟར་དང་། ཡང་དག་པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་་་
དང་ལག་བསྟར། མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།སྤྱི་་་་་་
ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་་
ལྟ་བ་མཐའ་འཁྱོངས།གནད་དོན་ཕྱོགས་སྟོན་དུ་འཛིན་པ་དང་ནན་་་་་
པའི་རྩ་བའི་དགོངས་གཞི་མཐའ་འཁྱོངས།གནད་སྨིན་དང་།ཚན་་་་་་
རིག་དང་མཐུན་པ།ཁྲིམས་ལྟར་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་་་་་་་་་་
དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་དང་།དམངས་འཚོ་འགན་་་་་་
ལེན།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱེད་དགོས།
ད་ཐེངས་ལྟ་བཤེར་བྱེད་རིང་།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་་་་་་
དཔལ་དགོངས་པ་དང་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་དང་་་
མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་་་་་་
འཁྱོལ་བྱས་ཚུལ་དང་།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་་་
འབྲེལ་ཡོད་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་གལ་ཆེན་དང་བཅའ་ཁྲིམས་དང་་་་་་
ཁྲིམས་སྲོལ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཚུལ།སྦགས་བཙོག་འགོག་བཅོས་ཀྱི་་་་་་་་་་
འགག་སྒྲོལ་འཕེལ་རིམ་གནས་ཚུལ།དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་་་་་་་་་་

འཕེལ་རྒྱས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལྗང་མདོག་ཕྱོགས་སྒྱུར་མགྱོགས་པོ་བྱས་་
ཏེ་ཐཱན་ཚད་མཐོ་ཤོས་དང་ཐཱན་ཚད་སྙོམ་སྦྱོར་ལ་བརྟན་པོའི་ངང་སྐུལ་་་
འདེད་ཧུར་ཐག་བཏང་ནས།“མཐོ་བ་གཉིས་དང་དམའ་བ་་་་་་་་་་་་་་
གཅིག”གི་རྣམ་གྲངས་རྨོངས་ཚོད་ངང་སྤེལ་བའི་གནས་ཚུལ་བཀག་་་་་་་་
འགོག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཚུལ།རི་ཆུ་ནགས་ཞིང་མཚོ་རྩྭ་བྱེ་ཐང་་་་་་་
བཅས་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བཅོས་སྐྱོང་དང་།སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་་་་
བཅད་གལ་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན།རང་བྱུང་སྲུང་སྐྱོང་ཁུལ་སྲུང་སྐྱོང་སླར་
གསོ།སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་དམར་ཐིག་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན།རི་སྐྱེས་་་་
འདབ་ཆགས་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་བྱས་ཚུལ།ཁོར་ཡུག་གི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་
བཀོད་འཛུགས་སྐྲུན་འཁོར་རྒྱུག་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་མིའི་འཚོ་སྡོད་ཁོར་
ཡུག་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ཚུལ།སྲ་གཟུགས་ཟོག་རོ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཉེན་་་་
ཡོད་ཟོག་རོ་གཙང་སེལ་དང་།འཛུགས་སྐྲུན་གད་སྙིགས་གཙང་སེལ།
ལྕི་བའི་ལྕགས་རིགས་སྦགས་བཙོག་བཅོས་སྒྲིག་བཅས་བྱས་ཚུལ།ལྟ་་་་་་
བཤེར་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་གནད་དོན་དག་ཐེར་དང་་་་་་་་
ཕུགས་ཕན་ལམ་སྲོལ་འཛུགས་ཚུལ།མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་་་་་་་་་་
བསམ་འཆར་ཆེན་པོ་འདོན་པའི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་་་་་་་་
མངོན་གསལ་ཅན་དང་དེ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཚུལ།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་ཐད་ཀྱི“ཏང་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་གཅིག་མཚུངས”དང“ལས་་་
གནས་གཅིག་ལ་འགན་འཁྲི་གཉིས”དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཚུལ་སོགས་ལ་་་་་་་་
གཙོ་གནད་ཐོག་དོ་ཁུར་བྱ་རྒྱུ་རེད།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་གསུངས་དོན།རེས་སྐོར་གསུམ་པའི་ཀྲུང་་་་་
དབྱང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ལས་དོན་སྤེལ་བ་ནི་ཞི་་
ཅིན་ཕིང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་དགོངས་པ་ལག་ལེན་གཏིང་ཟབ་་་་་་་་
བསྟར་བའི་ཞིབ་ཕྲའི་ལག་ལེན་ཞིག་དང་།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་་་་
སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དོན་འཁྱོལ་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་
གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་
ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱིས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་
སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་དགོངས་པ་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་་་་་
སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་་་་་
གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དང་།“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ཀྱི་ཐག་གཅོད་རང་་་་་་་
བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ།“འདུ་ཤེས་བཞི”ཟབ་་
ཏུ་གཏོང་བ།“གདེང་ཚོད་བཞི”བརྟན་དུ་གཏོང་བ།“སྲུང་སྐྱོང་་་་་་་་་
གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཐུབ་པར་བྱེད་པ།བོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་་་་་་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་དང་དུས་རབས་་་་་་་་་་་
གསར་པའི་ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་མཛད་ཇུས་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་་་་་
པ། ཚད་མཐོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རང་རྟོགས་དང་།བསམ་བློའི་རང་་་་་་་་་་་་
རྟོགས།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལྟ་བཤེར་ལ་་་་་་་་་་་་་་
གཞོགས་འདེགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།
“དོན་ཆེན་བཞི”སྤྱི་འདོམས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་་་་་་་་་་་

ཁམས་བདེ་འཇགས་སྲུང་བཅད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་གཏོད་་་་་་་
རྒྱུར་ཤུགས་རྒྱག་དགོས།སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་བཅའ་
སྡོད་ལས་དོན་གྱི་བཀོད་སྒྲིག་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཞིགས་ཏེ།གནས་་་་་
ཚུལ་སྙན་སེང་དང་།དཔྱད་ཡིག་མཁོ་འདོན།མཐུན་སྦྱོར་འགན་་་་་་་་་
སྲུང་། ལྟ་བཤེར་དག་ཐེར།ཆ་འཕྲིན་ཡོངས་བསྒྲགས་སོགས་ཀྱི་ལས་་་་་
དོན་ཁག་ཡག་པོ་བསྒྲུབས་ཏེ།ལྟ་བཤེར་ལས་དོན་བདེ་བླག་ངང་སྤེལ་་་་
ནས་དངོས་དངོས་རྗེན་རྗེན་གྱི་ཕན་འབྲས་ཐོན་རྒྱུའི་འགན་ལེན་བྱེད་་་་་
དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ཀུའོ་ཧྥང་གིས་ལྟ་བཤེར་ལ་གཞོགས་འདེགས་་
དང་། ལྟ་བཤེར་བྱེད་ཀྱིན་དག་ཐེར་བྱེད་པ།ཆ་འཕྲིན་ཡོངས་་་་་་་་་་་་་་
བསྒྲགས་བྱེད་པ།གནད་སྨིན་དང་།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ།ཁྲིམས་
ལྟར་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལྟ་བཤེར་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་གཞི་རིམ་གྱི་ཁུར་པོ་
ཡང་དུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་དགོས་པའི་་་
ཐད་བླང་བྱ་བཏོན་པ་དང་འབྲེལ།ལྟ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་གི་ཁོངས་མི་་་་
ཡོངས་ཀྱིས་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་བླང་བྱ་ལག་ལེན་ནན་པོ་བསྟར་ཏེ་ལྟ་བཤེར་་་
བྱ་ཡུལ་ས་གནས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་ཐད་རྣམ་་་་་
འགྱུར་མཚོན་པར་བྱས་པ་རེད།ཀྲུང་དབྱང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་་་་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་གི་ཁོངས་མི་ཡོངས་དང་།ཀྲུང་དབྱང་་་་
གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་་་་་་་
ཆུང་གཞུང་ལས་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣ།བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་་་་་་་
འབྲེལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་བློ་མཐུན་སོགས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད་པ་་་་་་་་་
རེད།ས་ཁུལ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་གི་ཏང་སྲིད་འགོ་ཁྲིད་བློ་མཐུན་་་་་་་་་་་
བརྙན་ལམ་ཚོགས་འདུ་བརྒྱུད་ཚོགས་འདུར་ཟུར་ཞུགས་གནང་བ་རེད།
ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་གཞིར་བཟུང་།ཀྲུང་དབྱང་གི་སྐྱེ་་་
ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་དྲུག་པས་བཅའ་སྡོད་་་་་
ལྟ་བཤེར་བྱེད་ཡུན་ཟླ་བ་གཅིག་ཡིན་པ་རེད།བཅའ་སྡོད་བྱེད་རིང
(2026ལོའི་ཟླ་5ཚེས་9ཉིན་ནས་ཟླ་6ཚེས་9ཉིན་བར)ཆེད་མངགས་་་་་་་་
བཙུགས་པའི་སྡོད་བྱའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་0891-6180000དང་།
སྦྲག་སྲིད་ཡིག་སྒམ་ནི་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སྦྲག་སྲིད་་་་་་
ཡིག་སྒམ་ཨང་A139ཡིན་པ་དང་།ལྟ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་གིས་ཐེར་་་་་་་
འདོན་ཁ་པར་བདག་སྤྲོད་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ནི་ཉིན་ལྟར་གྱི་ཆུ་ཚོད་9:
00ནས་21:00བར་ཡིན་པ་རེད།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་་་་་་
ཁྱབ་ཁང་གི་བླང་བྱ་དང་ལྟ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་གི་འགན་འཁྲི་གཞིར་་་་་་་
བཟུང་། ཀྲུང་དབྱང་གི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ཚོགས་་་་
ཆུང་གིས་གཙོ་བོ་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་་་
ཐད་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་དང་།ཁ་པར།ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་བཅས་ཀྱི་་་་་་་
ཐེར་འདོན་བདག་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དང་།བདག་སྤྲོད་བྱེད་ཁོངས་སུ་མི་་་་་་་་་་་
གཏོགས་པའི་ཡིག་འབུལ་ཞུ་བཅར་གྱི་ཐེར་འདོན་གནད་དོན་གཞན་་་་་་
དག་གཏན་འབེབས་ལྟར་ལྟ་བཤེར་བྱ་ཡུལ་ས་གནས་ལ་ཐག་གཅོད་བྱ་་་་
རྒྱུར་སྤྲོད་རྒྱུ་རེད།
(ལྷག་ཚེ་དང་སྐལ་མཆོག་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

ཀྲུང་དབྱང་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལྟ་བཤེར་ཚོགས་ཆུང་དྲུག་པས་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་
ལ་ལྟ་བཤེར་བྱེད་པའི་སྐུལ་སློང་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སར་འཚོགས་པ།

མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་སྐྱེ་དངོས་སོན་རྒྱུའི་ཐོན་ཁུངས་མཛོད་ཀྱི་སྒོ་དབྱེའི་གྲངས་གཞི་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་པ།

བདེ་འཇགས་རྒྱུན་ཤེས།

ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་ས་རྒྱ་ཆེ་ལ་སྡོད་གནས་ཁ་ཐོར་་་་་་་
ཡིན་པ་དང་།བུད་ཤིང་གཅིག་སྡུད་ཐོག་སྤུངས་པ་དང་མེ་་་་
དང་གློག་སྤྱོད་སྟངས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བས།མེ་ཟོན་བདེ་་་་་་་་་
འཇགས་ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་བལྟོས་བཅས་ཀྱིས་མངོན་་་
གསལ་དོད་པོ་ཡོད།ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་མེ་ཟོན་བདེ་་་་་་་་་་་་་
འཇགས་ཀྱི་འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་བརྟན་པོར་བསྐྲུན་་་་་་་་
ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་དང་རྒྱུ་ནོར་བདེ་འཇགས་ལ་་་་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་བྱ་ཆེད།མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དེ་དག་་་་
ངེས་པར་དུ་སེམས་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་དགོས།
གཅིགམེ་སྤྱོད་བདེ་འཇགས་སེམས་ལ་བརྟན་པོར་
ངེས་དགོས།
1.བུད་ཤིང་དང་གྱོན་ཆས་སོགས་འབར་སླ་བ་དང་་་་་་་་
འབར་རུང་པའི་དངོས་པོ་དག་ཐབ་ཀ་དང་མེ་གཞོང་དང་་་་་
བར་ཐག་ངེས་ཅན་བཞག་ནས་བདེ་འཇགས་ལྡན་པར་བྱེད་་
དགོས་པ་དང་།བུད་ཤིང་དང་སོག་མ་སོགས་ཁང་པ་དང་་་་
ཕྱུགས་ཚང་དང་ཐག་རིང་ཙམ་གྱི་སར་འཇོག་དགོས་ལ།
དུས་བཀག་ལྟར་ཁང་པའི་རྒྱབ་མདུན་གྱི་རྩྭ་ངན་གཙང་སེལ་
བྱས་ཏེ་མེ་སྐྱོན་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།
2.བསང་གཏོང་བ་དང་མཆོད་འབུལ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་
བྱེད་སྒོའི་སྐབས།ཉེ་འཁོར་གྱི་འབར་སླ་བ་དང་འབར་རུང་
བའི་དངོས་པོ་སྔ་སྣུར་དུ་གཙང་སེལ་བྱེད་པ་དང་།ས་་་་་་་་་་་
གནས་ས་ཐོག་ཏུ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་བཞག་ནས་བྱེད་སྒོ་་་་་་་་
མཇུག་འགྲིལ་རྗེས་ངེས་པར་དུ་མེ་ཡག་པོ་བསད་དེ་མེ་་་་་་་་་་་་
བསྐྱར་དུ་མི་འབར་བའི་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།
3.དྲོད་གཏོང་བ་དང་ལྟོ་ཆས་བཟོ་བའི་ཐད་ཐབ་ཆས་་
དང་སོལ་མེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས།ཁང་པའི་ནང་རླུང་་་་་་་་
འགྲོ་ཡག་པོ་ཐུབ་པར་བྱས་ནས་དབྱང་གཅིག་ཐཱན་རྫས་ཀྱི་་་
དུག་མི་ཕོག་པ་བྱེད་དགོས།མ་ཉལ་གོང་མེ་ཡག་པོ་བསད་་
ཡོད་མེད་བལྟས་ཏེ།མེ་སྤྱོད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ལྟ་མཁན་་་
ཡོད་པ་དང་།མི་ཕྱིར་འགྲོ་དུས་མེ་བསད་དེ་ཐབ་བཀག་་་་་་
དགོས།
གཉིས།ཚད་ལྡན་ཅན་ངང་གློག་སྤྱོད་པ་ལས་ལྷོད་་
གཡེང་དུ་གཏན་ནས་གཏོང་མི་རུང་།
1.གློག་སྐུད་གང་བྱུང་དུ་མི་འཐེན་པ་དང་།གློག་ཆས་་
ཐེག་ཚད་ལས་བརྒལ་ནས་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ།རྙིང་པར་་་་་
གྱུར་པ་དང་སྐྱོན་ཤོར་བའི་གློག་སྐུད་དང་བསྒར་པང་དུས་་་་་

ཐོག་ཏུ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་དགོས་པ་མ་ཟད།ཟངས་སྐུད་དང་་་་་་་་
ལྕགས་སྐུད་ཀྱིས་ཉེན་འགོག་ཞ་སྐུད་ཀྱི་ཚབ་གཏན་ནས་བྱེད་
མི་རུང་།
2.ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་གློག་སྒུལ་རྐང་འཁོར་དང་ཞིང་་་་
འཕྲུལ་ཡོ་བྱད་ཀྱི་གློག་རྫས་ལ་གློག་གསོག་སྐབས་ཕྱི་རོལ་གྱི་་་་
རླུང་འགྲོ་ཡག་སར་གློག་གསོག་དགོས་པ་དང་།འབར་སླ་་་་་
བ་དང་འབར་རུང་བའི་དངོས་རྫས་དང་ཐག་རིང་ཙམ་་་་་་་་་
འཇོག་དགོས།མཚན་གང་རིང་གློག་གསོག་མི་རུང་།གློག་་
རྫས་ཚ་དྲགས་ནས་མེ་སྐྱོན་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་མི་ཐོན་་་་་་་་
སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།
3.ཕྱུགས་ཚང་དང་རྩྭ་ཁང་ནང་གློག་སྐུད་གང་བྱུང་དུ་་་
འཐེན་མི་རུང་ལ་གློག་ཆས་གང་བྱུང་དུ་སྒྲིག་སྦྱོར་ཡང་བྱེད་་་་
མི་རུང་།སྐུད་ལམ་འཁྲུགས་ནས་གཟན་རྩྭ་སོགས་འབར་་་་་་
རུང་བའི་དངོས་པོར་མེ་མི་ཤོར་བ་བྱེད་དགོས།
གསུམ། མེ་བསད་ནས་སྲོག་ཉེན་ལས་ཐར་ཐབས་་་
བྱེད་དགོས།
1.ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མས་རྒྱུན་དུ་མེ་གསོད་ཡོ་བྱད་དང་།
ཆུ་ཟོམ།བྱེ་ས་སོགས་སྟབས་བདེའི་མེ་གསོད་ཡོ་བྱད་གྲ་་་་་་་་
སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་།གཞི་རྩའི་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་་་་་
ཁོང་དུ་བརྟན་པོར་ཆུད་པ་བྱས་ཏེ་མེ་ཆུང་ཆུང་འབར་བ་་་་་་་
མཐོང་ཚེ་དུས་ཐོག་ཏུ་མེ་གསོད་དགོས་པ་དང་།མེ་ཤུགས་་་་
ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཚེ་ལམ་སེང་མེ་སྐྱོན་ཐོན་ས་ནས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་་་
དགོས།
2.མེ་སྐྱོན་ཉེན་བརྡའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་119གསལ་་་་
པོར་ངེས་དགོས་པ་དང་།མེ་སྐྱོན་ཐོན་པའི་གནས་ཚུལ་་་་་་་་
སྙན་སེང་ཞུ་སྐབས་མེ་ཤོར་ཡུལ་དང་།མེ་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་།
འབར་བའི་དངོས་པོ།འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་སྟངས་བཅས་་་་་་་་
གསལ་པོར་ཤོད་དགོས་པ་དང་།ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཞིབ་་་་་
ཕྲའི་གྲོང་ཚོ་དང་ཚོགས་ཆུང་དང་།མཚོན་རྟགས་རང་་་་་་་་་
བཞིན་གྱི་སྐྲུན་དངོས་གསལ་པོར་བཤད་ནས་མེ་གསོད་་་་་་་་་་
རོགས་སྐྱོབ་བྱེད་པར་སྟབས་བདེ་སྐྲུན་དགོས།
3.ཁང་པར་མེ་ཤོར་སྐབས་ཨ་ཅོར་རློན་པས་ཁ་སྣ་་་་་་་་་་་
གཉིས་བཀབ་ནས་སྒུར་སྒུར་གྱིས་མགྱོགས་ནས་མྱུར་དུ་བྲོས་་
དགོས་པ་ལས་རྒྱུ་ནོར་ལ་ཞེན་ཆགས་ཏེ་གཏན་ནས་སྡོད་མི་་་་
རུང་། གལ་ཏེ་ཁང་པའི་སྒོ་ཚ་པོ་ཆགས་ཚེ་སྒོ་གཏན་ནས་ཕྱེ་་
མི་རུང་བར།གྱོན་ཆས་རློན་པས་སྒོ་བཀག་ནས་སྒེའུ་ཁུང་་་་་

གི་འགྲམ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་རོགས་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་སྒུག་ནས་སྡོད་་་་་
དགོས།
བཞི།འབྲོག་ཁུལ་དུ་མེ་ཟོན་བྱེད་དགོས།
1.རྩྭ་ཐང་སྟེང་ཕྱུགས་འཚོ་སྐབས་ཐ་མག་གི་ཕྲུག་ལྷག་་་
གང་བྱུང་དུ་གཡུགས་པ་དང་མེ་གང་བྱུང་དུ་སྤྱོད་མི་རུང་བ་་་
དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་མེ་ཁུངས་ལས་རྩྭ་ཐང་ལ་མེ་སྐྱོན་མི་ཡོང་བ་
བྱེད་དགོས།རྩྭ་ཐང་ལ་མེ་སྐྱོན་ཐོན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཚེ་་་་
ས་གནས་དེ་གའི་མེ་གསོད་དང་ནགས་ལས་སྡེ་ཚན་ལ་་་་་་་་་་་་
འཕྲལ་མར་སྙན་སེང་ཞུ་དགོས།
2.སྟབས་བདེའི་ཁང་པ་དང་སྦྲ་གུར་མེ་ཁུངས་དང་་་་་་་་
རྒྱང་ཐག་རིང་ཙམ་སར་འཇོག་དགོས་པ་དང་།མེ་གང་་་་་་་་
འདོད་དུ་སྤྱད་ནས་དྲོད་སྲོ་བ་དང་ལྟོ་ཆས་བཟོ་མི་རུང་།མེ་་
གསོད་ཡོ་བྱད་འདང་ངེས་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱས་ནས་མེ་འགོག་གི་་་་་
བར་མཚམས་ལེགས་པར་འཇོག་དགོས།
3.ཞིང་འཕྲུལ་ཡོ་བྱད་སྤྱད་དེ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་གློག་་་
ལམ་དང་སྣུམ་ལམ་ལ་སྐྱོན་ཆ་ཡོད་མེད་ཐད་ཞིབ་བཤེར་་་་་་་་
བྱས་ཏེ་འཕྲུལ་ཆས་ལ་སྐྱོན་ཤོར་ནས་མེ་སྐྱོན་བྱུང་བའི་་་་་་་་་་་་
གནས་ཚུལ་མི་ཐོན་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས།ལས་ཀ་བྱ་ཡུལ་
འབར་སླ་བའི་གཟན་རྩྭ་དང་སོག་མ་དང་ཐག་རིང་ཙམ་་་་་་་་
བྱེད་དགོས།
ལྔ། ཕྲུ་གུར་ལྟ་སྐྱོང་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།
ན་སོ་དར་ལ་མ་བབས་པའི་མིར་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་་
སློབ་གསོ་རྒྱག་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།ཕྲུ་གུར་མེ་ལ་རྩེད་མོ་མི་་
རྩེ་རྒྱུ་དང་།གློག་ཆས་གང་བྱུང་མི་སྤྱོད་རྒྱུ།ཅ་དངོས་ཙག་་་་་་
ཙིག་མེར་མི་སྲེག་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་སློབ་གསོ་རྒྱག་དགོས་པ་དང་།
ཁྱིམ་བདག་གིས་རྒྱུན་གཏན་ལྟ་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།མེ་ཆ་་་་་་་
དང་མུ་ཟི་སོགས་ཕྲུ་གུས་རེག་མི་ཐུབ་པའི་སར་འཇོག་དགོས།
མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་སྲུང་བ་ནི་ཚང་མའི་འགན་འཁྲི་་་་་་་
རེད།ང་ཚོས་ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་་་་་་
ཀྱིས་བྱ་བ་ཆུང་ཙག་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ།རང་རྟོགས་ངང་་་་་
མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་གཏན་འབེབས་ལ་བརྩི་སྲུང་དང་།
རང་འགུལ་ངང་ཉེ་འགྲམ་གྱི་མེ་སྐྱོན་གྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་་་་
གྲལ་བཤེར་བྱས་ནས།བདེ་འཇགས་དང་ཞི་མཐུན་གྱི་ཞིང་་་་་་
འབྲོག་ཁུལ་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་མཉམ་དུ་སྐྲུན་དགོས།
（བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མེ་གསོད་རོགས་སྐྱོབ་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་
ཁག་ནས་མཁོ་འདོན་བྱས）

ཞིང་འབྲོག་པས་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དེ་དག་སེམས་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་དགོས།

ཧུའུ་པེ་ཞའོ་ཀན་དུ་ལའོ་ཧྥུའུ་གཙང་པོའི་བཅོས་
སྒྲིག་ལ་ཕན་འབྲས་ཐོན་པ།
ལའོ་ཧྥུའུ་གཙང་པོ་ནི་ཧུའུ་པེ་ཞའོ་ཀན་གྲོང་ཁྱེར་ཁོངས་ཀྱི་གཙང་པོ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།ས་་་་་་་
གནས་དེ་གས་གཙང་པོའི་འགྲམ་ངོགས་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་།ཆུ་ཞེང་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ཆུ་སྒོ་བསྐྱར་སྐྲུན་བྱེད་པ།སྐྱེ་ཁམས་སླར་གསོ་བྱེད་པ།ཆུའི་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ལས་གྲྭ་སྤེལ་བ་་་་བརྒྱུད། ཆུ་ལོག་སྔོན་འགོག་དང་།སྙོམས་གསོགཆུ་འདྲེན་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད།ད་་དུང་ས་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱུན་མཐུད་ཆོག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏིང་ཡོད།
འདི་ནི་ཉེ་དུས་པར་བརྒྱབ་པའི་ཆུ་མོ་དྭངས་ཤིང་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་སྔོ་ལྗང་གིས་རབ་ཏུ་་་་་་་
བརྒྱན་ནས་ཡུལ་ལྗོངས་ལྷག་པར་མཛེས་པའི་ལའོ་ཧྥུའུ་གཙང་པོ་ཡིན་པ།