ལོའིཟླ ཚེས སྤེནསྐྱིདདགའཚལ ཇུསའགོདཔཔདདབྱངསརྩོམསྒྲིགཔ བཀྲཚེ བསྟནརྣམབར་སྐོར་ཁྲོམ་གཞུང་གི་སྤོམ་མདའ་ཚང་་
སྒོ་ར་རྙིང་པའི་རྡོ་གཅལ་གནའ་ཉམས་ལྷག་པར་
དོད་ཅིང་།བསམ་གཏན་ཐང་གའི་ལས་དོན་་་་་་
ཁང་དེ་བཀྲག་མདངས་རབ་ཏུ་འཚེར།ཐང་ག་་
བཞེངས་མཁན་གྱིས་འབྲི་རས་ཐོག་སོར་རྩེའི་་་་་་་
འཁྱུག་འགྲོས་ངོམས་པར་ཡུལ་སྐོར་བ་མི་ཉུང་བ་
ཞིག་ཐིག་རིས་རེ་རེ་རྒྱག་སྟངས་ལ་ཅེ་རེར་ལྟ་་་་་་་
བཞིན་མཆིས།མི་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཆེན་་་
པོ་ཐོབ་པའི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་་
ཉམས་ལེན་གྱི་སྒོ་ར་ཆུང་ཆུང་དེའི་ནང་ཐང་ག་་་་
མཁས་ཅན་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་རྐུབ་སྟེགས་་་་་་་
འཁོར་ལོ་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐང་ག་བཞེངས་་་་་་
བཞིན་ཡོད།
2026ལོའི་ལོ་འགོར་དགེ་རྒན་གཅིག་་་་་་་
པའི་དགེ་ཕྲུག་བྱམས་པ་ཚེ་རིང་དང་དོན་གྲུབ་་་་་
ཆོས་འཕེལ་གྱིས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་ཐང་་་་་་་
གའི་ལས་དོན་ཁང་བཙུགས་པ་དང་དེ་གའི་ལག་
ཤེས་པ་ཚང་མ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཤ་སྟག་རེད།
ཁོང་གཉིས་པོའི་ལུས་སྨད་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་བདེ་་
པོ་མེད་ཀྱང་ཐང་གའི་ལག་རྩལ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་
པའི་གོམ་སྟབས་སྤོ་མཚམས་གཏན་ནས་འཇོག་་་
མྱོང་མེད།ལུས་པོ་དབང་སྐྱོན་ཡིན་ནའང་སྨན་་
ཐང་ལུགས་ཀྱི་ཐང་གའི་རིག་གནས་སྲུང་སྐྱོང་་་་་་
བྱེད་པའི་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཕུགས་འདུན་ཆེན་པོ་་་་་་
སྒྲུབ་པར་འབད་པས་བྲེལ།
བྱམས་པ་ཚེ་རིང་ནི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ལྷུན་་་་
གྲུབ་རྫོང་ནས་ཡིན་པ་དང་ཐང་ག་བཞེངས་ནས་
ད་བར་ལོ་20ལྷག་ཙམ་འགྲོ་གི་ཡོད།2003
ལོར་ཐང་ག་བཞེངས་རྩལ་སྦྱོང་འགོ་ཚུགས་རྗེས་་
ཁོང་གིས་རྐུབ་སྟེགས་འཁོར་ལོ་ཅན་ལ་བསྡད་་་་་་
ནས་སྐུ་འདྲ་ཚད་འཇལ་དང་ཐིག་འཐེན་ཚོན་་་་་་
རྒྱག་བཅས་ལ་བརྩོན་ཞིབ་བྱས་ཏེ།གཟུགས་པོ་་
ཐང་པོ་མེད་ནའང་དཀའ་ངལ་སྣ་ཚོགས་ཁྱད་་་་་་
བསད་བྱས་ནས་ཐང་ག་བཞེངས་པའི་ལས་ལ་་་་་་
བརྩོན་ཞིབ་བྱས།ལོ་མང་དཀའ་བ་སྤྱད་མཐར་་
གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོབ་ཡོད་ཅིང་།ཁོང་ལ་་་་་
སྔ་རྗེས་སུ་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབང་སྐྱོན་ལས་་་་་་་་་
རིགས་རྩལ་ནུས་འགྲན་བསྡུར་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་་
པ་མ་ཟད། བརྩམས་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་ལྗོངས་་་་་་
ཡོངས་ཀྱི་ཐང་ག་རྩེ་གྲའི་འགྲེམས་སྟོན་ལ་་་་་་་་་་་་་
བདམས་ཤིང་།ཏན་ཏིག་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་ཐང་ག་
བཞེངས་རྩལ་ལ་ལས་རིགས་ནང་ཁུལ་གྱི་ལས་་་་་་
རོགས་དང་ཡུལ་སྐོར་བའི་ཁས་ལེན་མགྲིན་་་་་་་་་་
གཅིག་ཏུ་ཐོབ་ཡོད།
དོན་གྲུབ་ཆོས་འཕེལ་ལའང་ཐང་ག་་་་་་་་་་
བཞེངས་པའི་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་ཡོད་ཅིང་།
བོད་ལྗོངས་མཛེས་རྩལ་མཁས་ཅན་མཐུན་་་་་་་་་་་

ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཡིན་པའི་ཁོང་གིས་གཏེར་་་་་་
ཚོན་དང་གནའ་བོའི་ཤོག་སྦྱར་མཛེས་བཟོ་་་་་་་་་་
སོགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་བཟོ་རྩལ་ལ་བརྩོན་ཞིབ་ཟབ་
མོ་བྱས་ཡོད།ལས་དོན་ཁང་གཉེར་བའི་ཐོག་་་་་་
མའི་བསམ་འདུན་སྐོར་གླེང་སྐབས་ཁོང་གིས
“ལྷ་སར་ཡོང་མཁན་ཡུལ་སྐོར་བ་ལོ་རེ་བཞིན་་་་་་
མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་་་་་
ཐང་ག་མིག་གིས་མཐོང་མྱོང་བ་ལས་དེའི་རིག་་་་་
གནས་ལ་རྒྱུས་མངའ་དེ་ཙམ་བྱུང་མེད།ང་ཚོས་
ཉམས་ལེན་ལས་སྟེགས་བསྐྲུན་ནས་ཚང་མས་་་་་་་
མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ལ་དངོས་སུ་་
མྱོང་ཚོར་ཐུབ་པ་དང་།ང་ཚོའི་སྟོབས་ཤུགས་་་་་
ཆུང་ཆུང་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་་་་་
གནས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཡག་པོ་ཤོད་ཐུབ་པ་བྱེད་་་་་
ཀྱི་ཡིན”ཞེས་བཤད།
འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་གྱི་རོགས་སྐྱོར་འོག་་་་་་
ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་ཁང་ནས་ཐང་ག་གསར་
བཞེངས་ཙམ་མ་ཟད་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་་་་་་་་་་
ཉམས་ལེན་ཡང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།སྤྱིར་བཏང་གི་་་་་་
རིག་གནས་བསམ་བཀོད་ཁང་དང་མི་འདྲ་བར་་
དེ་གར་དབྱིངས་ཞུགས་རྣམ་པའི་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་་
པ་དང་ཐང་ག་མཁས་ཅན་གཉིས་པོས་རྐུབ་་་་་་་་་
སྟེགས་འཁོར་ལོ་ཅན་ལ་བསྡད་དེ་ཡུལ་སྐོར་བར་
ངང་རྒྱུད་རིང་པོས་ཐང་གའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དཔེ་་་་་
སྟོན་གྱི་ཐང་ག་བཞེངས་སྟངས་འགྲེལ་བཤད་་་་་་་
རྒྱག་གི་ཡོད།ས་གནས་ཁག་གི་ཡུལ་སྐོར་བས་་་་་
དད་མོས་ཆེན་པོས་དབྱིངས་ཞུགས་རྣམ་པའི་སྒོ་་
ནས་བོད་ཀྱི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་་
གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཤུགས་ཉམས་སུ་མྱོང་་་་་་་་་་
བཞིན་ཡོད།
ཐང་ག་བཞེངས་ཞོར་དུ་ཁོང་གཉིས་པོས་་
སྤྱི་ཕན་དངོས་སྦྱོང་ལས་སྟེགས་ཀྱང་བཙུགས་་་་་་་
ནས། བཟོ་བོ་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དེ་བས་མང་་་་་
བ་བསྡུས་ཏེ་ཁོང་ཚོར་ལས་ཞུགས་འབབ་འཕར་་
ཡོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ཁོང་གཉིས་པོས་་་་་་་་་་
གནའ་བོའི་ཐབས་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐང་ག་རེ་
རེ་བཞེངས་པར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་དང་སྲོལ་་་་་་
རྒྱུན་གྱི་ལས་རིམ་སྟབས་བདེ་རུ་མི་གཏོང་བ་་་་་་་་
དང་ཆབས་ཅིགགོ་བདེ་བའི་འགྲེལ་བཤད་་་་་་་་
དང་སྙིང་ཉེ་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་་་་་་་་་
མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་དང་མང་་་་་་་
ཚོགས་དབར་སྦྲེལ་ཟམ་བཙུགས་ཡོད།
ལུས་པོ་དབང་སྐྱོན་ཡིན་ནའང་རིག་་་་་་་་་་
གནས་རྒྱུན་འཛིན་གྱི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་ལ་་
འགྱུར་ལྡོག་གཏན་ནས་བྱུང་མེད།བྱམས་པ་ཚེ་་
རིང་དང་དོན་གྲུབ་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་སྣག་ཚ་དང་
སྨྱུ་གུར་བརྟེན་ནས་བཟོ་བོའི་སྙིང་སྟོབས་མངོན་་
པར་བྱས་པ་དང་ཕུགས་བསམ་བརྟན་སྲུངབྱས་་་

ཏེ་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་་་་་་
རླབས་རྒྱུན་ཁྲོད་ལོ་ངོ་སྟོང་གི་སྨན་ཐང་ལུགས་་་་་
ཀྱི་ཐང་ག་འདི་ཉིད་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནས་ཐོན་
པ་དང་ཡུལ་སྐོར་བའི་སེམས་སུ་ཟུག་པར་འབད་
བཞིན་མཆིས།

ལུས་པོ་དབང་སྐྱོན་ཡིན་ཡང་།

བཟོ་བོའི་སྙིང་སྟོབས་མི་ཉམས། ——ཐང་ག་མཁས་ཅན་བྱམས་པ་ཚེ་རིང་དང་དོན་གྲུབ་ཆོས་

འཕེལ་གྱི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་རྒྱུན་འཛིན་ལམ་བུ།

རིརིག་གནས་རྒྱུན་འཛིཛིན་པ་།

པ་སངས་ཀྱིས་ཡུལ་སྐོར་བ་རྟར་བསྐྱོན་ནས་ཡུམ་བུ་་་་་
བརླ་མཁར་གྱི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་དུ་ཡར་སྐྱེལ་མར་བསུ་བྱས་་
ཏེ་བགྲང་བྱ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་འདས།འདི་གར་འགྱུར་ལྡོག་་་་་
གང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་ཁོ་པའི་སེམས་ནང་ཧ་ཅང་གསལ་པོ་
ཡོད།འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ་ནི་སྒྲིག་ལམ་དང་ཡོང་འབབ་ཡིན་་
ཞིང་།སྔོན་ཆད་ལོ་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི་གསུམ་ལྷག་
ཙམ་གསོག་ཐུབ་པ་དང་ད་ཆ་སྒོར་ཁྲི་བཞི་ལྔ་ཙམ་གསོག་་་་་་་་
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འགྱུར་ལྡོག་མེད་པ་ནི་རྟ་ཕོའི་གཡེར་ཁའི་སྒྲ་་་་་
དང་བོད་མིའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་འཛིན་པའི་་་་་་
ཡུལ་སྐོར་བའི་འདུན་པ་ཟབ་མོ་དེ་རེད།
ལས་རིགས་འདིས་སྨོན་གྲོང་སྒང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་རིག་་་་་་

གནས་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་སླར་ཡང་རིམ་སྤོར་ཡོང་་་་་་་་
བར་སྐུལ་འདེད་ཐུབ་ཡོད།
ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་སྣེ་གདོང་ཆུས་ཁྲ་འབྲུག་གྲོང་རྡལ་་་་་
སྨོན་གྲོང་སྒང་སྡེ་ཁུལ་དུ་མཁར་ལ་སྔ་བ་ཡུམ་བུ་བརླ་་་་་་་་་་་་
མཁར་དང་ཞིང་ལ་སྔ་བ་ཟོ་ཐང་ཞིང་ཆགས་ཡོད་པ་དང་།
བོད་མིའི་འབྱུང་གནས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་རིག་གནས་ནི་་་་་་་་
མང་ཚོགས་འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་ཡོང་བའི་གསེར་གྱི་་་་
ལྡེ་མིག་ལྟ་བུ་རེད།འོན་ཀྱང་སྔོན་ཆད་སྐབས་ཤིག་རིང་་་་་་
བཞོན་རྟ་དང་གཟིགས་འཁོར་ལ་གཅིག་གྱུར་བཀོད་སྒྲིག་་་་
བྱེད་མཁན་མེད་པས།ཟང་ཟིང་ཆགས་ནས་རྟ་པ་ཚོས་་་་་་་
རང་འདོད་ལྟར་གོང་ཚད་རྒྱག་པ་དང་གཟིགས་འཁོར་་་་་་་་

གང་བྱུང་དུ་འཇོག་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།ཡུལ་སྐོར་
བ་ཚོར་ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་་་་་
ཡོང་གི་མེད་ལ།སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་མིའི་ཡོང་འབབ་ཀྱང་་་་་་་་་
བརྟན་པོ་མེད།
ཉེ་བའི་ལོ་གཉིས་ཙམ་ནས་གནས་ཚུལ་དེར་འགྱུར་་་
ལྡོག་འགྲོ་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།སྣེ་གདོང་ཆུས་ཀྱིས“མཛེས་་་་
ལྗོངས་ས་ཚིགས”དེ“མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ”དང“ཐོན་་་་་་་་་་་་
ཁུངས”དེ“རྒྱུ་ནོར”ལ་གཏོད་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད།སྡེ་
ཁུལ་གྱིས་བཞོན་རྟ་དང་གཟིགས་འཁོར་ལ་གཅིག་གྱུར་དོ་་
དམ་བྱས་ནས་སྒུག་ས་དབྱེ་བ་དང་།རིན་གོང་གཅིག་་་་་་་་་
གྱུར་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ།མངགས་ཐོ་དྲང་སྙོམས་བགོ་་་
བ་བཅས་བྱས་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དུས་བཀག་ལྟར་ཞབས་

ཞུའི་གུས་སྲོལ་དང་སྐད་གཉིས་ཀྱི་སྣེ་ལེན་གསོ་སྦྱོང་ཡང་་་་་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
“བྱེད་སྟངས་དེ་ལས་དྲང་སྙོམས་བྱུང་ལ་ཕན་་་་་་་་་་་་
འབྲས་ཀྱང་བཟང་པོ་ཐོན་ཡོད”སྨོན་གྲོང་སྒང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་་་
ཏང་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྲི་པུའི་ཧྲུའུ་ཅི་ཉི་མས་རི་འདབས་ཀྱི་རླངས་་་་
འཁོར་འཇོག་སར་ལངས་ནས་གྲལ་འགྲིག་པའི་གཟིགས་་་་
འཁོར་ལ་མཛུབ་མོ་འཛུགས་ཀྱིན།ད་ལོའི་ལོ་སྟོད་དུ་སྡེ་་་་་
ཁུལ་གྱི་མཉམ་སྡེབ་དཔལ་འབྱོར་ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི་30
ཙམ་ཟིན་པ་དང་ལོ་ཧྲིལ་པོར་སྒོར་ཁྲི་60ནས་70བར་་་་་་་་་
བརྟན་པོ་ཡོད།ན་ནིང་བགོ་འགྲེམས་གཅིག་པུ་བརྒྱབ་་་་་་་
པར་སྒོར་ཁྲི་30ཟིན་ཡོད།ད་ལོ་ང་ཚོས་ལོ་མཇུག་ཏུ་མང་་
ཚོགས་ལ་བགོ་འགྲེམས་དེ་བས་མང་བ་རྒྱག་ཐུབ་པའི་་་་་་་་་་
གདེང་ཚོད་ཡོད་ཅེས་གསར་འགོད་པར་ངོ་སྤྲོད་བྱས།
ད་ཆ་སྨོན་གྲོང་སྒང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་ལྟ་སྐོར་ལམ་ཐིག་ཏུ་་་
ཇ་ཁང་དང་། ཁྱད་ལྡན་ཚོང་ཁང་ཆུང་གྲས།དམངས་་་་་་
སྲོལ་ཁྱད་ལྡན་ཁྲོམ་བཀྱག་བཅས་རིམ་པ་བཞིན་བཙུགས་་་
ཡོད།དམངས་སྲོལ་གནས་ཚང་དང་།གླིང་ཁ།མངོན་་་
མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་རིག་གནས་བསམ་བཀོད་་་
བཅས་ཀྱང་ས་གནས་དེ་གའི་མང་ཚོགས་ཐག་ཉེ་སར་ལས་
ཞུགས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོར་གྱུར་ཡོད།སྣེ་་་་་་་་་་་
གདོང་ཆུས་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར་ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་་་་་་
གཞོན་པ་ཝུའེ་དབྱིང་དཀར་གྱིས།གོམ་སྟབས་རྗེས་མར་་་
ད་དུང་ལེ་ལག་ཚང་བའི་སྒྲིག་བཀོད་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་་་་་་་་
གཏོང་བ་དང་།སྤྲོ་གསེང་རོལ་རྩེད་ཀྱི་ལས་རྣམ་མང་དུ་་་་
གཏོང་བ།རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་་་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས། མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་ལ་་་
བརྟེན་ཏེ་ཁྱིམ་གྱི་སྒོ་འགྲམ་དུ་འབབ་འཕར་བརྟན་པོ་ཡོང་་
བར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་གསར་འགོད་པར་བཤད།
གཡེར་ཁའི་སྒྲ་སླར་ཡང་གྲགས་པ་དང་བསྟུན་ནས་་་
ཡུལ་སྐོར་བ་ཁ་ཤས་རྟ་བཞོན་ནས་ལོ་ངོ་སྟོང་གི་གནའ་་་་་་་་
བོའི་ལམ་བུ་དེད་དེ་དལ་བུར་སྐྱོད་བཞིན་འདུགརི་་་་་་་་་་་་
གཤམ་གྱི་གྲོང་ཚོ་དེ་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་་
ལམ་བུ་འདི་བརྒྱུད་ནས་དེ་བས་འབྱོར་ཕྱུག་ལྡན་པའི་འཚོ་་
བའི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད།

རརིག་གནས་ཡུལ་སྐོསྐོར་མཉམ་འདྲེཕེས་འཕེཕེལ་རྒྱས་བཏང་།

བསྐོད་མརིའརི་འབྱུང་གནས་ལྷོསྐོ་ཁའརི་ཉམས་བཟང་མངསྐོན།

↑ འདི་ནི་ཡུལ་སྐོར་བས་ཡུམ་བུ་བརླ་མཁར་གྱི་ལྗོངས་གཟིགས་སྒང་ནས་དྲན་རྟེན་པར་རྒྱག་བཞིན་པ།

↑ འདི་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་རྟ་བཞོན་ནས་རི་སྐོར་གྱི་སྤྲོ་སྣང་ཉམས་སུ་མྱོང་བཞིན་པ།

↑ འདི་ནི་ཡུལ་སྐོར་བས་ཡུམ་བུ་བརླ་མཁར་དུ་དྲན་རྟེན་པར་རྒྱག་བཞིན་པ།

ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཚོགས།
ཉེ་ཆར།ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཟངས་རི་རྫོང་འབོད་ཐོས་ཤང་གིས“ལོ་ལེགས་བྱུང་བས་དགའ་སྤྲོ་ཆེ།ནུས་་་་རྩལ་འགྲན་ནས་ཉམས་བཟང་ངོམས”ཞེས་པའི་ཞིང་འབྲོག་པའི་ལུས་རྩལ་འགྲན་ཚོགས་དང་རིག་གནས་་་་་དམངས་ཕན་གྱི་བྱེད་སྒོ་རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་བ་རེད།
འགྲན་བསྡུར་རྣམ་གྲངས་དག་ཞིང་འབྲོག་པར་ཧ་ཅང་འཚམ་པོ་ཡོད་ཅིང་།ཐག་འཐེན་འགྲན་་་་་་་་་་་་བསྡུར་ནི་ལུས་ཤུགས་འགྲན་པའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་པས།འགྲན་བསྡུར་བྱ་ཡུལ་དུ་ཕྱོགས་གཉིས་པོས་་་་་་ཤུགས་ཡོད་ཚད་བརྒྱབ་ནས་ཐག་པ་འཐེན་པས་ཚང་མའི་སྤྲོ་སྣང་རབ་ཏུ་འཕེལ།འགྲན་བསྡུར་ལ་ལྟ་་་་་་་་་་་་མཁན་ཡུལ་མི་ཚོ་ནི་དེ་བས་སྙིང་སྟོབས་རབ་ཏུ་འཕེལ་བ་དང་།ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རུ་ཁག་འགྲན་བསྡུར་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་དགའ་འབོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་འཁྲུག་ཆ་ཤིན་ཏུ་དོད།
འདི་ནི་འགྲན་བསྡུར་བྱ་ཡུལ་ཡིན་པ།