4 2026ལོའི་ཟླ་11ཚེས་20 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།ཚེ་སྒྲོན།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་ཆོས་སྒྲོན།

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

▲ 习近平出席亚太经合组织工商领导人峰会开幕
式并发表主旨演讲
▲ 习近平和彭丽媛为出席亚太经合组织第三十三
次领导人非正式会议的来宾举行欢迎宴会
▲ 习近平会见俄罗斯总统普京
▲ 习近平迎接美国总统特朗普
▲ 习近平会见韩国总统李在明

第一版

▲ 窗台格桑花开 治理温情落地
——拉萨市以志愿服务深耕易地搬迁社区治理

第二版

▲ 把世代欢歌唱向全国舞台
——记山南市加查县安绕镇拉岗村农牧民村歌代
表队

▲ 学习贯彻党的二十届五中全会精神 自治区宣讲

团报告会在日喀则举行

第八版

▲ 格桑花开情溢边关
——我区双拥工作综述

第六、

七版 ▲文件

第五版

第三版 ▲ 生活空间

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་་་་་་
ཁུལ་གྱི་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་མཉམ་དུ་གཏོད》ཅེས་འཁོད་་་
པའི་གཙོ་དོན་གསུང་བཤད་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བསྟན་དོན།མིག་སྔར།རྒྱལ་སྤྱིའི་དུས་བབ་ལ་་་་
འགྱུར་ལྡོག་དང་ཟང་ཟིང་ཆེ་བས།འཛམ་གླིང་གི་དཔལ་འབྱོར་འཕར་་་་་
བའི་སྒུལ་ནུས་མི་འདང་བ་དང་།ཕྱོགས་རྐྱང་རིང་ལུགས་དང་སྲུང་སྐྱོང་་་་
རིང་ལུགས་ཀྱང་ཤུགས་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།དེ་དང་དུས་མཚུངས་གོ་་་་
ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཚོང་དོན་ལ་འགོག་རྐྱེན་འཕྲད་ཀྱང་འཕར་སྣོན་རྒྱུན་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་ཐུབ་པ་དང་གསར་དར་ལག་རྩལ་ལ་ཚད་བརྒལ་མགྱོགས་མྱུར་
བྱུང་ནས་འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་རྒྱས་བཀོད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ཟབ་མོ་་་་་་་་
ཐེབས་བཞིན་ཡོད།སྒོ་དབྱེའམ་ཡང་ན་སྒོ་རྒྱག་དང་།མཉམ་ལས་་་་་་་་
སམ་ཡང་ན་ལོགས་དབྱེ།སྒྱུར་བཅོས་སམ་ཡང་ན་རྙིང་ཞེན་བཅས་་་་་་་་
ལས་གང་ཞིག་གདམ་རྒྱུ་ནི་ངེས་པར་དུ་ལན་འདེབས་དགོས་པའི་དུས་་་་
རབས་ཀྱི་དྲི་བ་ཞིག་རེད།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་་་་
གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་ནི་དཔལ་འབྱོར་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོ་་་་
ཅན་གྱི་རླབས་རྒྱུན་དང་བསྟུན་ནས་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན་པས།ཨེ་ཤེ་ཡ་་་་་་
དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱིས་དུས་རབས་ཀྱི་དར་སྲོལ་ལ་ཁྲིད་་
སྟོན་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བཞིན་ཡོད།ད་ལོ་ནི་ཀྲུང་གོས་ཨེ་ཤེ་་་
ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་་་་་་
འཛུགས་ཀྱི་མགྲོན་བདག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཐེངས་གསུམ་པ་་་་་་
ཡིན་པས།ཕྱོགས་ཁག་དང་མཉམ་དུ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་གཏོང་དང་་་་་་་་་
དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་མཉམ་དུ་བཙུགས་ཏེ།ཨེ་ཤེ་་་་
ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་ཐུན་མོང་ཐོག་དར་རྒྱས་ཡོང་བར་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་འདོད་ཡོད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་དེའི་ཐད་གྲོས་འགོ་ཁག་4བཏོན་གནང་བ་སྟེ།
གཅིག་ནས་ཞི་བདེ་དང་བརྟན་ལྷིང་གི་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་་་་་་་
བྱེད་དགོས།ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་དུས་བབ་རྙོག་འཛིང་ཇི་ཙམ་ཆེ་ན།འཛམ་་་་
གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་རྗེས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་སྲོལ་ལ་བློ་རྩ་བརྟན་་་
པོས་སྲུང་སྐྱོང་དེ་ཙམ་བྱས་ནས།འདྲ་མཉམ་དང་རིམ་ལྡན་གྱི་འཛམ་་་་
གླིང་སྣེ་མང་ཅན་དང་ཀུན་ཕན་བསྟུན་མཁས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་ལ་་་་་་་
ཧྲིལ་པོ་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་ལ།སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་དང་་་་་་་
གྲོས་མོལ་བྱས་པ་བརྒྱུད་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་དེ་ཙམ་བྱས་ནས།མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་ལས་ཀྱིས་འགྲན་སློང་ལ་
ཁ་གཏད་བཅག་ནས།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་ཡུན་་
རིང་བདེ་འཁོད་ཡོང་བར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས།
གཉིས་ནས་སྒོ་དབྱེ་མཉམ་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་ཟམ་འཛུགས་དགོས།
འཛམ་གླིང་ཚོང་དོན་རྩ་འཛུགས་ལྟེ་བར་བྱེད་པ་དང་།སྒྲིག་སྲོལ་རྨང་་་
གཞིར་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་མང་ཚོང་དོན་སྒྲིག་སྲོལ་ལ་བློ་བརྟན་འགྱུར་་་་་་་་
མེད་ཀྱིས་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པ།རང་མོས་སྒོ་དབྱེའི་ཚོང་དོན་དང་མ་་་་་
འཇོག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ།གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཐོན་ལས་འཁོར་འབྲེལ་
དང་མཁོ་སྤྲོད་འཁོར་འབྲེལ་བརྟན་པོ་དང་ཤར་གཏོང་ཐུབ་པར་་་་་་་
སྲུང་སྐྱོང་བཅས་བྱེད་དགོས།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་་་་་་་་་
པོའི་རང་མོས་ཚོང་དོན་ཁུལ་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་སྐུལ་འདེད་བརྟན་པོ་
གཏོང་བ་དང་།ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་དྲ་རྒྱ་་་་་
བཙུགས་ནས་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་་་་

འབྱོར་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་མཐུན་རྐྱེན་བཟང་པོ་་་་་་་
སྐྲུན་དགོས།
གསུམ་ནས་གསར་གཏོད་ཀྱི་འཕར་སྣོན་སྒུལ་ཤུགས་འཕེལ་བར་་
བྱེད་དགོས།ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བ་ཧུར་ཐག་
འཛུགས་པ་དང་།གྲངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་དང་མི་ཐབས་རིག་ནུས་
ཀྱི་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ།ལྗང་མདོག་ཐཱན་ཉུང་ཕྱོགས་་་་་
སྒྱུར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།གསར་གཏོད་ཀྱི་ལེགས་་་་་
ཆ་དེ་འཕར་སྣོན་གྱི་སྒུལ་ཤུགས་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འགྱུར་བར་བྱས་་་
ནས།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་་་་་་་་་་
འཕར་སྣོན་ཡོང་བར་སྒུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྣོན་དགོས།
བཞི་ནས་གཉིས་ཁེ་གཉིས་ཕན་གྱི་ལམ་བུ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་དགོས།
ཚོང་དོན་དང་མ་འཇོག་གི་བཀག་རྒྱ་མེད་པར་བཟོས་ནས་སྒོ་དབྱེའི་་་་་་་
རྣམ་པའི་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་་་་་
འཛུགས་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་ལ།ཀུན་ཕན་དོ་སྙོམས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་་་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་ལས་ཕྱོད་དང་དྲང་གཞག་ལའང་ལྟ་རྟོག་་་་་་་་
བྱེད་དགོས།མི་དམངས་ལྟེ་བར་འཛིན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་་་་་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་དཔལ་འབྱོར་་
སྒྲིག་གཞི་ཁག་དང་རིམ་གྲས་དང་མི་ཚོགས་མི་འདྲ་བར་ཕན་པ་ཐོབ་་་་་་
པར་བྱེད་དགོས།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་དུ་འཛམ་་
གླིང་ཐོག་གི་མཚོ་ཁུག་ཁུལ་གལ་ཆེ་ཤོས་འདུས་ཡོད་པས།ཀྲུང་གོ་་་་་་་་་་་
ཕྱོགས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་མཚོ་ཁུག་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་་་་་་་་་
མནའ་འབྲེལ་འཛུགས་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ།མཚོ་ཁུག་ཁུལ་ཁག་གི་་་་་
སྤེལ་རེས་མཉམ་འགུལ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་་
བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་་་་
གསར་པ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བསྟན་དོན།ཀྲུང་གོའི་དཔལ་འབྱོར་གསར་་་་་
ལེགས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་རྒྱུན་་་་་་་་
འཁྱོངས་ཐུབ་ནས་སྙུགས་ཤེད་དང་གསོན་ཤུགས་ཆེན་པོ་མངོན་ཡོད།
དུས་ཚིགས་དང་པོ་ནས་གསུམ་པའི་བར་ཀྲུང་གོའི་དཔལ་འབྱོར་འཕར་
ཚད་4.6%ཟིན་པ་དང་།ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་གསར་མ་འཕེལ་རྒྱས་་་་
མྱུར་པོ་བྱུང་བ།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་མགྱོགས་མྱུར་གཏོད་་་་
པ། ལྗང་མདོག་ཐཱན་ཉུང་ཕྱོགས་སྒྱུར་གྱི་གོམ་སྟབས་བརྟན་ལ་མྱུར་པོ་་་་
ཡོད།ཀྲུང་གོའི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འཆར་འགོད་ནི་རང་ངོས་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡིན་ལ།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་་་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་དང་ཐ་ན་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་འཕར་སྣོན་་་་་་་་་་་
ལའང་གོ་སྐབས་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད་པས།དེ་ནི་ཀྲུང་གོས་གོ་ལ་ཧྲིལ་་་
པོའི་བཟོ་ཚོང་ལས་རིགས་ལ་ཕྱོགས་ནས་བཏོན་པའི་མཉམ་ལས་ཀྱི་་་་་་་་
གདན་ཞུ་ཞིག་ཀྱང་རེད།
——ཀྲུང་གོས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བཟོ་ཚོང་ལས་རིགས་ལ་གཞི་་་་་་་
ཁྱོན་ཆེས་ཆེ་བའི་སྒོ་དབྱེའི་ཁྲོམ་ར་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།ཀྲུང་གོ་ནི་གོ་
ལ་ཧྲིལ་པོའི་འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་ར་ཆེ་གྲས་གཉིས་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།གོ་་་་
ལ་ཧྲིལ་པོའི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་འབྲིང་གྲས་ཀྱི་མི་ཚོགས་་་་་་
འདུས་ཡོད་པས།མ་འཇོག་དང་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་མེད་སྟོབས་་་་་་་་་
ཤུགས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད།ཀྲུང་གོས་སྒོ་དབྱེའི་ཁྲོམ་ར་ཆེན་པོ་མགྱོགས་་་་
མྱུར་སྐྲུན་བཞིན་ཡོད་པ་དང་སྤུས་ལེགས་ཐོན་རྫས་དང་ཞབས་ཞུ་ནང་་་་
འདྲེན་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པས།སྣ་མང་ཅན་གྱི་དགོས་་་་་་་

མཁོ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།ཀྲུང་གོས“ཀྲུང་་་་་
གོར་ཕྱིར་གཏོང”སོགས་ཀྱི་རིམ་སྤེལ་བྱེད་སྒོ་མུ་མཐུད་སྤེལ་ནས་རྒྱལ་་་་་་
ཁབ་ཁག་གི་སྤུས་ལེགས་ཚོང་ཟོག་ཀྲུང་གོའི་ཁྲོམ་རར་འདོན་པའི་ནུས་་་་
ཆེའི་བགྲོད་ལམ་གཏོད་རྒྱུ་ཡིན།
——ཀྲུང་གོས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བཟོ་ཚོང་ལས་རིགས་ལ་མདུན་་་
ལམ་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བར་མཐོངས་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་་་་་་་
ཡིན།གསར་གཏོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་ལྗང་་་་་་་་་
མདོག་ཕྱོགས་སྒྱུར་བྱེད་པ་ནི་ཀྲུང་གོའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འགག་རྩའི་བྱ་་་་
ཐབས་ཤིག་ཡིན།ཀྲུང་གོའི་གཞི་ཁྱོན་ཆེས་ཆེ་བའི་གསར་གཏོད་ཚོད་་་་་
ལྟའི་ར་བས་ལག་རྩལ་གསར་ཤོས་དེ་ལྗོངས་རྣམ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཞིབ་་་
དཔྱད་དང་རིམ་འཇུག་ཞུན་བརྡར་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་་་
སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་ལ་རྒྱུན་་
མཐུད་འགྱུར་བར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཀྲུང་གོས་དེང་་་་་་་
རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་གང་མགྱོགས་བསྐྲུན་་་་་་
ནས། ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་དང་ཐོན་ལས་གསར་་་་་་་
གཏོད་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་
གཏོང་བ་དང་།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཐོན་ལས་ཕྱོགས་སྒྱུར་རིམ་
སྤོར་དང་།གསར་དར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱ་་་་་
སྟོབས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།འབྱུང་འགྱུར་ཐོན་ལས་ལ་སྔོན་་
དཔག་བཀོད་སྒྲིག་བཅས་བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ།
གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཁེ་ལས་ཀྱིས་ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་དང་
འཕེལ་རྒྱས་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བར་སྒུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་་་
མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
——ཀྲུང་གོས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བཟོ་ཚོང་ལས་་་་་
རིགས་ལ་ཕན་ཚུན་སྐུལ་འདེད་དང་མཉམ་སྐྱོད་ཀྱི་་་་་་་་་་
མཉམ་ལས་ཁོར་ཡུག་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།ཕྱོགས་་་་་་
རྐྱང་རིང་ལུགས་དང་སྲུང་སྐྱོང་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྡབ་རྡེག་་
མདུན་དུ་ཀྲུང་གོས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཕྱོགས་་་་་་
མང་རིང་ལུགས་ངོ་མ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས།འཛམ་་་་་་
གླིང་གི་དཔལ་འབྱོར་འཕར་བ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་དཔལ་་་་་་
འབྱོར་ཚོང་དོན་མཉམ་ལས་ལ་བརྟན་པོའི་རང་བཞིན་་་
དང་གཏན་འཁེལ་རང་བཞིན་བསྣན་ཡོད།རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་
དུས་བབ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་འདྲ་བྱུང་རུང་།འཛམ་གླིང་
རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་མཉམ་ལས་གཉིས་ཕན་བྱེད་པའི་་་་་་
ཀྲུང་གོའི་ཆོད་སེམས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་མི་སྲིད་པར།
གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཁེ་ལས་ཀྲུང་གོར་ཡོང་ནས་མ་འཇོག་་་་་་་་
ལས་གཏོད་བྱ་རྒྱུར་སྔར་བས་བརྟན་ལྷིང་དང་སྔར་བས་་
སྔོན་དཔག་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་མཁོ་འདོན་བྱ་་
རྒྱུ་ཡིན།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཨེ་ཤེ་
ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་ནི་ང་ཚོ་ཐུན་མོང་་
ཐོག་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་གནམ་ས་ཞིག་ཡིན་ལ།
དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས་མཉམ་ལས་བྱེད་པའི་གར་་་
སྟེགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་་་་་་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་བཟོ་ཚོང་ལས་རིགས་ནི་གོ་ལ་ཧྲིལ་་་་་་་་

པོའི་དཔལ་འབྱོར་གསར་གཏོད་ཀྱི་དོན་གཉེར་མཁན་ཡིན།ཚང་མ་མུ་
མཐུད་ཀྲུང་གོའི་སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེ་དང་དེང་རབས་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་
ནང་ཧུར་ཐག་ཞུགས་ནས།ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་གོ་་་་
སྐབས་མཉམ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་དགའ་བསུ་ཞུ་གི་ཡིན།ང་ཚོས་ལག་གདང་་་་
སྦྲེལ་ཏེ་སྒོ་དབྱེར་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་གནད་སེལ་བ་དང་།
གསར་གཏོད་ལ་བརྟེན་ནས་འཕར་སྣོན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་
བ། མཉམ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དོན་གཉེར་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ཏེ།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གཅིག་མཐུན་་་་་་
ཚོགས་པ་འཛུགས་སྐྱོང་གིས་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་་
གྱི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་འབྱུང་འགྱུར་ཐུན་མོང་ཐོག་གཏོད་དགོས།
ཆི་ལིའི་ཙུང་ཐུང་ཁཱ་སི་ཐེ་དང་མ་ལེ་ཞི་ཡའི་ཙུང་ལི་ཨན་ཝར་་་་་་་་
སོགས་ཕེབས་ཡོད་པ་རེད།
ཚའེ་ཆི་དང་།ཝང་དབྱི།ཧོ་ལི་ཧྥུང་།ཧོང་ཁུན་མིང་།ཝང་་་་་
ཞའོ་ཧུང་སོགས་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
（དམ་ཆོས་མི་ཕམ་དང་བསྟན་བློས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
སྐུ་མགྲོན་ལ་བསུ་བ་ཞུ་བའི་སྙན་འཇེབས་ལྡན་་་་་་་
པའི་རོལ་དབྱངས་ཁྲོད།ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་ཕེང་ལི་ཡོན་་་་
སྐུ་མགྲོན་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་གསོལ་སྟོན་ཚོམས་ཆེན་དུ་་་་་་་་་་་
ཕེབས་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཤིས་ཚིག་བསྒྲོན་ནས་ཀྲུང་གོ་་་་་་་
སྲིད་གཞུང་དང་ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ཏེ།སྐུ་་་
མགྲོན་རྣམ་པ་ཀྲུང་གོར་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་
པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་་་་་་་་་
འགོ་ཁྲིད་པའི་དངོས་གཞི་མིན་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་་་་་
སོ་གསུམ་པར་ཕེབས་པར་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་དགའ་་་་་
བསུ་ཞུས་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།ལོ་ངོ་སྟོང་གི་་་་་་་
ཀྲུང་གོ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་ན་ཤིས་ཨན་དུ་སྐྱོད་་་་་་་་་་་
དགོས་པ་དང་།ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡི་ཀྲུང་གོ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་
དགོས་ན་པེ་ཅིང་དུ་སྐྱོད་དགོས་པ།ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཡི་ཀྲུང་གོ་
ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་ན་ཧྲང་ཧའེ་རུ་སྐྱོད་དགོས་པ།
ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུའི་ཀྲུང་གོ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས་ན་ཧྲེན་་་་་་་
ཀྲེན་དུ་སྐྱོད་དགོས།སྒོ་དབྱེ་ནི་ཧྲེན་ཀྲེན་གྱི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་་
གཞི་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་།གསར་གཏོད་ནི་ཧྲེན་ཀྲེན་གྱི་་་་་་་་་་
གསོན་ཤུགས་གནས་ས་ཡིན་པ།མཉམ་ལས་ནི་ཧྲེན་་་་་་་་་
ཀྲེན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་འབྱུང་ཁུངས་བཅས་ཡིན།ཧྲེན་་་་་་
ཀྲེན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ནི་ཀྲུང་གོའི་སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེའི་་་་་་་་
བསྡུས་རིས་ཤིག་ཡིན་ལ།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་་་་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་མཉམ་ལས་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པའི་་་་་་་་
དཔེ་སྟོན་ཞིག་ཀྱང་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཨེ་ཤེ་་་་
ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་་་་་་་
མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་བཙུགས་ཚུན།སྒོ་དབྱེ་དང་།
གསར་གཏོད།མཉམ་ལས་བཅས་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་་་་་་
གསུམ་དུ་དེའི་མཚོན་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་་་་་
རེད།ཤིས་ཡ་ཐུའུ་ཡི་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་དང་པོ་ནས་་་་་་་་
ཡན་ཤིས་མཚེའུ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་གཟབ་རྒྱས་་་་་་་་
བར་དང་། མའོ་ཝུའུ་དམིགས་ཚད་ཀྱི་བརྗིད་ཉམས་་་་་་་་་
ལྡན་པའི་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་ནས་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་་

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་་་་་་་་་་་་
བརྗིད་ཆེའི་རེ་འདོད་བར།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་་་་་
ཀྱིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་་་་་་་་་
ཚུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་དང་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་་་་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་་་་་་་་་་་་
འཕེལ་རིམ་ལ་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་ཏེ།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་་་་་
མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་འདི་ཉིད་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་དཔལ་་་་་་་་་་་
འབྱོར་གྱི་གསོན་ཤུགས་ལྡན་ཤོས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དང་འཕར་་་་
སྣོན་གྱི་སྒུལ་ཤུགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་རམ་་་་་་་་
འདེགས་བྱས་ཡོད།ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ད་ལོ་ཨེ་ཤེ་ཡ་་་་་་་
དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་་་་་་་་་་་
མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་ཀྱི་མགྲོན་བདག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་་་་་་་་་
འགན་ཁུར་ཚུན།གྲོང་ཁྱེར་ཁག་16ཏུ་ཚོགས་འདུ་དང་་་
བྱེད་སྒོ་ཐེངས་300ལྷག་ཙམ་སྤེལ་ནས“ཀྲུང་གོའི་་་་་་་་་་་་་་
ལོར”གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་དེ་བས་མང་བ་ཐོབ་པར་་་་་་་་་
ལེགས་སྐྱེས་ཕུལ་ཡོད།སང་ཉིན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པའི་་་་་་་་་་་་
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ཕྱོགས་ཁག་དང་མཉམ་དུ་ཨེ་ཤེ་ཡ་་་་་་་་
དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་མཉམ་ལས་ཇུས་་་་་་་
ཆེན་ལ་མཉམ་གྲོས་དང་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་
པོའི་ཁུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཆེན་པོར་མཉམ་དུ་་་
གཞོལ་རྒྱུའི་རེ་སྒུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
གསོལ་སྟོན་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས།ཞི་ཅིན་ཕིང་དང་
ཕེང་ལི་ཡོན་གྱིས་སྐུ་མགྲོན་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་རིག་རྩལ་་་་་་་་་་་་
འཁྲབ་སྟོན་ལ་གཟིགས་ནས་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་ཤེས་དཔལ་གྱི་གཟི་འོད་མཉམ་འཚེར་་་་་་
དང་མཛེས་པ་མ་ལུས་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་རྣམ་པར་མྱོང་
རོལ་གནང་བ་མ་ཟད།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་
པོའི་ཁུལ་གྱི་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་གཉིས་ཁེ་གཉིས་་་་་
ཕན་དང་ལག་སྦྲེལ་སེམས་མཐུན་གྱི་ཞི་མཐུན་མཉམ་་་་་་་་་
གནས་ལའང་མྱོང་རོལ་གནང་བ་རེད།
ཚའེ་ཆི་དང་།ཝང་དབྱི།ཧོ་ལི་ཧྥུང་།ཧོང་་་་་་་་་
ཁུན་མིང་།ཝང་ཞའོ་ཧུང་སོགས་བྱེད་སྒོར་ཞུགས་ཡོད་་་་
པ་རེད།

ཞི་ཅིན་ཕིང་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་བཟོ་ཚོང་འགོ་ཁྲིད་པའི་དབུ་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་ཚུགས་མཛད་སྒོར་ཞུགས་ནས་གཙོ་དོན་གསུང་བཤད་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།ད་ལོ་ནི་ཀྲུང་་་་
ཨུའི་འཐབ་ཇུས་རོགས་ལས་རོགས་ཟླའི་འབྲེལ་བ་་་་་་་་་་
བཙུགས་ནས་ལོ་ངོ་30འཁོར་བའི་ལོ་ཞིག་རེད་ལ།
《ཀྲུང་ཨུའི་ཁྱིམ་མཚེས་མཛའ་གྲོགས་མཉམ་ལས་་་་་་་་་་་་
ཆིངས་ཡིག》ལ་མིང་རྟགས་བཀོད་ནས་ལོ་ངོ་25འཁོར་
བའི་ལོ་ཞིག་ཀྱང་རེད།ཀྲུང་ཨུའི་འབྲེལ་བ“དྲག་ཆར་་
རླུང་འཚུབ་འཕྲད་ཀྱང་བྲག་ལྟར་བརྟན་པ”དང“མིག་
རྒྱང་རིང་པོས་བྱ་དངོས་ཀུན་ལ་ལྟ”ཞེས་པ་ལྟར་ཡིན་་་་་
པས་འགྱུར་ལྡོག་དང་ཟང་ཟིང་ཆེ་བའི་འཛམ་གླིང་ལ་་་་
བརྟན་ལྷིང་རང་བཞིན་དང་གཏན་འཁེལ་རང་བཞིན་་
དེ་བས་མང་བ་མཁོ་འདོན་བྱས་པ་དང་།འདྲ་མཉམ་་་
གྱི་ལྟ་སྟངས་འཛིན་པ་དང་།ཕན་ཚུན་བརྩི་འཇོག་་་་་་་་
བྱེད་པ།ཁ་དན་ཚིག་ལ་གནས་ཤིང་ལ་རྒྱ་སྲུང་བ།
གཉིས་ཁེ་གཉིས་ཕན་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་་་་་་་་་
འབྲེལ་བ་གསར་པའི་དཔེ་མཚོན་བཏོད་ཡོད།འབྱུང་་
འགྱུར་ལ་ཕྱོགས་སྐབས་ཕྱོགས་གཉིས་པོས་གསར་་་་་་་་་་་
འབྱེད་ཡར་བརྩོན་གྱི་གསོན་ཤུགས་ནམ་ཡང་རྒྱུན་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་བྱས་ནས་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་ཨུའི་་་་་་
འབྲེལ་བའི་གཏིང་ཤུགས་དང་ནང་དོན་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་སྔོག་འདོན་བྱེད་དགོས།ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིག་གིས་
རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་མཉམ་ལས་་་་་་་་་་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་དགོས།རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོར་ལྡན་
དགོས་པའི་འགན་འཁྲི་དང་འགན་སེམས་བརྟན་པོ་་་་་་
འཆང་བཞིན་འཛམ་གླིང་སྣེ་མང་ཅན་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་་
འབྲེལ་བ་དམངས་གཙོ་ཅན་ལ་ཁྲིད་སྟོན་དང་སྐུལ་་་་་་་་་
འདེད་གཏོང་དགོས།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།
ཕྱོགས་གཉིས་པོས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་སྲིད་གཞུང་་་་་་
དང་། ཁྲིམས་བཟོའི་སྒྲིག་གཞི།དམག་དཔུང་།ཏང་
དབར་གྱི་འགྲོ་འོང་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནུས་པ་་་་་་་་་་་
འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་གཙོ་བདག་་་་་

དབར་བྱུང་བའི་ཐུན་མོང་གི་ངོས་འཛིན་དོན་འཁྱོལ་་་་་
ནུས་ལྡན་ཐུབ་པར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་ཨུའི་
དངོས་སྒྲུབ་མཉམ་ལས་ལ་ཕན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་བྱེད་་་་་་་་་
པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དང་།འཕེལ་རྒྱས་དང་དར་
རྒྱས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ཚད།གཉིས་ཁེ་གཉིས་་་་་་་
ཕན་གྱི་རྩ་བའི་གཏན་ཚིགས་བཅས་ལྡན་པས།ད་ཡོད་་
ཀྱི་མཉམ་ལས་ལེགས་སུ་དང་སྟོབས་ཆེར་བཏང་ནས་་་་་་་
གསོག་འབོར་སྲ་བརྟན་དང་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་དགོས།དེ་་་
བས་བརྟན་ལ་སྔོན་དཔག་ཐུབ་པའི་མ་འཇོག་དང་ཚོང་་
གཉེར་ཁོར་ཡུག་མཁོ་འདོན་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་་་
པོའི་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་
པོ་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་ཨུའི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་་་་་
ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་
བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་དང་།ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་་
ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་འཛུགས་་་
ནི་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པའི་ལས་སྟེགས་གལ་་
ཆེན་ཞིག་རེད།ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཨུ་རུ་སུ་ཚུད་པའི་་་་་
ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་་་
ཆེ་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་་་་་་
པོའི་ཁུལ་གྱི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ཇུས་ཆེན་མཉམ་དུ་
འགོད་པ་དང་ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་་་་་་་་
བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་་་་་་
གཏོད་འདོད་ཡོད།
ཕུའུ་ཅིང་གིས་གསུངས་དོན།ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་
ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་་་་་་་་
ཚོགས་ཐེངས་ལྔ་པ་བདེ་བླག་ངང་འཚོགས་པར་སྤྲོ་་་་་་་་་
སེམས་འཁོལ་པོས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།ད་ལོ་ཚུན་་་་
དུ་ང་དང་ཀྲུའུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་དབར་གྲུབ་འབྲས་་་་་་་་་་་
གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་ཐུག་འཕྲད་ཐེངས་བཞི་བྱས་ནས་
ཨུ་ཀྲུང་འབྲེལ་བའི་འཕེལ་ཕྱོགས་བཟང་པོ་རྒྱུན་་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་ཐུབ་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དང་།ཕྱོགས་
གཉིས་པོའི་མཐོ་རིམ་དབར་འགྲོ་འོང་བྱེད་ཟབ་ཏུ་་་་་་་་་

ཕྱིན་པ།ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་ཚོང་དོན་དངུལ་འབོར་་་་་་
སླར་ཡང་མཐོ་ཚད་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སླེབས་པ།ཁྱབ་་་་
ཁོངས་ཁག་གི་དངོས་སྒྲུབ་མཉམ་ལས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་་་་་
མྱུར་པོ་བྱུང་བ།ཨུ་ཀྲུང་གི་སློབ་གསོའི་བརྗོད་དོན་་་་་་་་
གཙོ་བོའི་ལོའི་བྱེད་སྒོ་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་སྤེལ་བ།ཐོངས་་་་་་་་
མཆན་མི་དགོས་པའི་སྲིད་ཇུས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་་་་་
པོའི་མི་སྣ་འགྲོ་འོང་ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་་་་
པ་བཅས་བྱུང་ཡོད།ཨུ་རུ་སུ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོ་་་་་་་་་་་
ཕྱོགས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་འཐབ་ཇུས་རོགས་་་་་
ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།ཉམས་མྱོང་ཕྱོགས་་་་
སྡོམ་དང་འབྱུང་འགྱུར་ལ་འཆར་འགོད་བྱེད་པ།ཚོང་
དོན་དང་།ནུས་རྒྱུ།སློབ་གསོ་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་་་་
མཉམ་ལས་རྒྱ་ཆེ་རུ་དང་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ།མི་་་
ཆོས་རིག་གནས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོའི་མི་དམངས་ལ་་་་་
དེ་བས་ལེགས་པའི་སྒོ་ནས་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་འདོད་ཡོད།
ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཧྲེན་ཀྲེན་དུ་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་
མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་རྩ་་་་་་་་་
འཛུགས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་པའི་དངོས་གཞི་མིན་པའི་ཚོགས་
འདུ་བདེ་བླག་ངང་འཚོགས་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་རྒྱུ་་་་་་་་་
ཡིན།ཨུ་རུ་སུ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཀྲུང་གོ་ཕྱོགས་དང་མཉམ་་་་
དུ་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁུལ་གྱི་འཕེལ་
རྒྱས་དང་མཉམ་ལས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
འཛམ་གླིང་སྣེ་མང་ཅན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་མཉམ་དུ་་་་་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།དེ་བས་གཞུང་དྲང་ལུགས་་་་་་་་་་
མཐུན་གྱི་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་བསྐྲུན་་་་་་་་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་་་་་་
འབྲེལ་བ་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པར་ནུས་་་་
པ་གལ་ཆེན་འདོན་འདོད་ཡོད།
ཚའེ་ཆི་དང་།ཝང་དབྱི།ཧོང་ཁུན་མིང་་་་་་་་་་་་
སོགས་མཇལ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
（རིག་རྡོར་གྱིས་བསྒྱུར།བསྟན་བློས་ཞུས）

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཨུ་རུ་སུའི་ཙུང་ཐུང་ཕུའུ་ཅིང་དང་མཇལ་འཛོམས་གནང་བ།