སྤྱི་ཟླ5པའི་ཚེས11ཉིན།རྒྱལ་ཁབ་བསྡོམས་རྩིས་ཅུས་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་བརྟག་དཔྱད་རུ་ཁག་གིས་དུས་ཚིགས་དང་
པོའི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་དམངས་འཚོའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲངས་
གཞི་བསྒྲགས་པ་སྟེ།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་གྲོང་མི་རེའི་ཆ་
སྙོམས་འཛད་སྤྱོད་གཏོང་སྒོ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ5.2
འཕར་ནས་འཕར་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་མདུན་གྲལ་དུ་
སླེབས།ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་སྒོ་ཕྱུགས་ཁྲི13.41ལྷས་ཕུད་བཏང་
ནས་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས།འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་
ར་བརྟན་བརླིང་ངང་སླར་གསོ་དང་འབྲོག་ལས་ཀྱི་བརྟན་ཐོན་
མཁོ་སྤྲོད་འགན་ལེན་ལ་ཤུགས་བརྒྱབ་སྟེ་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་
དུས་ཚིགས་དང་པོའི་དམངས་འཚོའི་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་ཁྲོད་
ཡར་རྒྱས་དང་འགོ་ལེགས་པོ་ཚུགས།
སྒོ་ཕྱུགས་དང་ཁྱིམ་བྱའི་ཐོན་སྐྱེད་བརྟན་
ཁྲོད་ལེགས་སུ་ཕྱིན།
དུས་ཚིགས་དང་པོར།ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱུགས་ལས་བརྟན་
ཐོན་མཁོ་སྤྲོད་འགན་ལེན་དང་།སྤུས་ཚད་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་
རུ་གཏོང་བའི་དམིགས་ཚད་ལ་གཞིགས་ཏེ་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་སྐུལ་
ལྕག་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོའི་འགན་ལེན་ལ་ཤུགས་བསྣན་ནས་སྒོ་
ཕྱུགས་དང་ཁྱིམ་བྱའི་ཐོན་སྐྱེད་གཙོ་བོ་བརྟན་ཁྲོད་ཡར་རྒྱས་
དང་། གསོ་ཕག་ཇེ་ལེགས།ལུག་དང་ཁྱིམ་བྱའི་ཆགས་སྟངས་
སྙོམས་སྒྲིག་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མངོན།དེའི་ནང་སྒོ་ཕྱུགས་ཁྲི
13.41ལྷས་ཕུད་བཏང་བ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ
0.57འཕར་ནས་གྲངས་འབོར་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་
པོར་སླེབས།སྒོ་ཕྱུགས་ཁྲི200.63ལྷས་གསོག་བྱས་ཡོད་པ་དེ་
ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ0.70འཕར་ནས་ཕྱུགས་གསོག་
ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་གཉིས་པར་སླེབས་པ་དང་སྒོ་
ཕྱུགས་ལྷས་གསོག་དང་ལྷས་ཕུད་བྱས་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་
ཆ་སྙོམས་ཆུ་ཚད་ལས་མཐོ་བ་རེད།གསོ་ཕག་ཁྲི5.98ལྷས་ཕུད་
བཏང་བ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ2.34འཕར།ཕག་
ཁྲི18.47ལྷས་གསོག་བྱས་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ
5.51འཕར་ནས་འཕར་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་གཉིས་
པར་སླེབས།ལུག་ཁྲི2.16ལྷས་ཕུད་བཏང་བ་དེ་ན་ལོའི་དུས་

མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ2.18མར་ཆག། ལུག་ཁྲི16.56ལྷས་གསོག་
བྱས་ཡོད་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ17.54མར་ཆག།
ཁྱིམ་བྱ་ཁྲི21.79ལྷས་གསོག་བྱས་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་
བརྒྱ་ཆ2.03མར་ཆག་པ་དང་། ཁྱིམ་བྱ་ཁྲི2.94ལྷས་ཕུད་
བཏང་བ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ2.25མར་ཆག།འོ་
མའི་ཐོན་ཚད་ཏུན3211ཟིན་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་
བརྒྱ་ཆ1.65འཕར་བ་དང་། སྒོ་ཕྱུགས་དང་ཁྱིམ་བྱའི་ཤའི་ཐོན་
ཚད་ཏུན་ཁྲི2.38ཟིན་ནས་བརྒྱ་ཆ5.18འཕར་ནས་ཞིང་ལས་
ཐོན་རྫས་གལ་ཆེན་མཁོ་སྤྲོད་ཉེན་མེད་དང་བརྟན་བརླིང་བྱུང་
ཡོད།
གྲོང་ཡུལ་གཞིས་མིའི་ཡོང་འབབ་རྒྱུན་
མཐུད་ངང་འཕར།
དུས་ཚིགས་དང་པོར།གྲོང་ཡུལ་གཞིས་མིའི་ཡོང་འབབ་
ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་འཕར་བ་དང་ཆགས་སྟངས་རྒྱུན་མཐུད་
ངང་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།གྲོང་ཡུལ་གཞིས་མིའི་མི་རེའི་ཆ་
སྙོམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་སྒོར11962ཟིན་པ་དེ་
ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ4.4འཕར་བ་དང་འཕར་ཚད་
ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང7པར་སླེབས།དེའི་ནང་མི་རེའི་ཆ་
སྙོམས་གླ་ཕོགས་རང་བཞིན་གྱི་ཡོང་འབབ་སྒོར8855ཟིན་ནས་
བརྒྱ་ཆ4.4འཕར་བ་དང་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་ཚད་བརྒྱ་ཆ74
ཟིན་ནས་ཡོང་འབབ་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་གཙོ་བོར་གྱུར།ཞིང་སྡེའི་
གྲོང་མིའི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་སྒོར
4579ཟིན་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ6.4འཕར་བ་
དང་འཕར་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་ལྔ་པར་སླེབས།ཞིང་
སྡེའི་གྲོང་མིའི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་
འབབ་འཕར་ཚད་དེ་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་གྲོང་མི་ལས་
བརྒྱ་ཆའི་གྲངས་2.0མཐོ་བ་ཡོད་པ་དང་།གྲོང་ཡུལ་གྱི་ཡོང་
འབབ་བསྡུར་ཚད་ན་ལོའི་དུས་མཚུངས་ཀྱི2.66ནས2.61བར་
ཧེ་བག་ཇེ་ཆུང་དུ་ཕྱིན།
འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་ར་བརྟན་པོའི་ངང་སླར་
གསོ་བྱུང་།
འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་སྲིད་ཇུས་དང་

དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་གྱི་ཕན་འབྲས།རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་
འཕེལ་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་ཐུན་མོང་སྐུལ་ཁྲིད་འོག་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་
འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་ར་བརྟན་པོའི་ངང་སླར་གསོ་བྱུང་།གྲོང་ཡུལ་
གཞིས་མིའི་འཛད་སྤྱོད་གཏོང་སྒོ་འཕར་སྣོན་མགྱོགས་ཙམ་བྱུང་
བ་དང་། འཛད་སྤྱོད་གྲུབ་ཚུལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ལེགས་སུ་
ཕྱིན་ཡོད།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་གྲོང་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་
འཛད་སྤྱོད་གཏོང་སྒོ་སྒོར7878ཟིན་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་
ལས་བརྒྱ་ཆ5.2འཕར་ནས་འཕར་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་
དང་པོར་སླེབས།ཞིང་སྡེའི་གྲོང་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་འཛད་སྤྱོད་
གཏོང་སྒོ་སྒོར3518ཟིན་པ་དེ་ན་ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ
6.5འཕར་བ་དང་འཕར་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་གསུམ་
པར་སླེབས་ནས་འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་ར་རྒྱུན་མཐུད་ངང་སླར་གསོ་
བྱུང་། གྲོང་མིའི་འཛད་སྤྱོད་རིན་གོང་སྟོན་གྲངས（CPI）ན་
ལོའི་དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ0.1འཕར་བ་དང་འཕར་ཚད་རྒྱལ་
ཡོངས་དང་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ལས་དམའ་བ་ཡོད་པ་དང་འཕེལ་
ཕྱོགས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བརྟན་བརླིང་ངང་
འཕར་བའི་རྣམ་པ་མངོན།
དུས་ཚིགས་དང་པོར།དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་དམངས་
འཚོའི་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་ཁྲོད་འཕེལ་རྒྱས་དང་འཛད་སྤྱོད་
ཁྲོམ་ར་བརྟན་པོའི་ངང་སླར་གསོ་བྱུང་།གྲོང་ཡུལ་གཞིས་མིའི་
ཡོང་འབབ་ཧེ་བག་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ནས་འགོ་ཡག་
པོ་ཚུགས།རྗེས་མར་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱིས་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་
དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་།ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་དང་ཞིང་ཆེན་
སྲིད་གཞུང་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་ལེན་མཐར་
ཕྱིན་བསྟར་ནས།བརྟན་ཁྲོད་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བའི་ལས་ཀའི་རྩ་
བའི་དགོངས་གཞི་མཐའ་འཁྱོངས་ཏེ་དམངས་འཚོའི་དཔལ་
འབྱོར་བརྟན་ཁྲོད་ལེགས་སུ་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་སྲ་བརྟན་དང་རྒྱ་
ཆེར་གཏང་བ།དམངས་འཚོའི་ཞན་ཆ་ཁ་གསབ་བཅས་བྱས་ཏེ་
ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་དང་
སྐྱིད་སྣང་།བད་སྣང་བཅས་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཇེ་མཐོར་གཏང་
རྒྱུ་རེད།།（གསར་འགོད་པ།རྟ་མགྲིན་རྡོ་རྗེ།）

༢ ཕྱོཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། ཀུན་དགའ་བསམ་གཏན། ཁ་པར། 15183621818 རྩོམ་སྒྲིག་པ། སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། ཡིག་སྒྲོམ། 2714574645@qq.com 2026ལོའི་ཟླ་བ5པའི་ཚེས 20ཉིན།

རང་ཁུལ་གྱི་དུས་ཚིགས་དང་པོའི་དམངས་འཚོ་
དཔལ་འབྱོར་གནས་ཚུལ་བསྒྲགས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）སྐྱེ་
ཁམས་སྲུང་ཡོལ་སྔར་ལས་སྲ་བརྟན།མི་
དམངས་ཀྱི་འཚོ་བ་སྔར་ལས་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་
བཅས་བྱུང་ཡོད།དཀར་མཛེས་ཁུལ་དང་ཡུལ་
ཤུལ་ཁུལ་དབར་ལ་རི་ཆུ་འབྲེལ་བ་དང་།མིའི་
རིག་གནས་སྣ་ཚོགས་གཉེན་འབྲེལ་དང་ཁྲག་
རྒྱུན་འབྲེལ་བ་བཅས་ཆགས་ཏེ་ཐུན་མོང་ཐོག་
བོད་དབྱིས་བར་ཁྱམས་ཀྱི་དཀྱིལ་ཁུལ་དང་།
ཇ་རྟའི་གནའ་ལམ་གྱི་ས་ཆ་གཙོ་བོ།ཁྱད་ཆོས་
ཐོན་ཁུངས་ཕྱུག་པོ།སྐྱེ་ཁམས་འཐབ་ཇུས་ཀྱི་
ས་ཆ་གཙོ་བོ་བཅས་ཡིན་ལ།མིག་སྔར"ལོ་
ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པ"འགོ་འཛུགས་
པའི་ལོ་ཡིན་ཞིང་།ཁུལ་གཉིས་ཀ་བབ་བསྟུན་
འཕྲལ་སྒྲུབ་དང་རྗེས་སྙེག་མཆོང་བརྒལ་གྱི་
འཐབ་ཇུས་ཀྱི་གོ་སྐབས་གལ་ཆེན་དུ་གནས་
ཡོད་པས།ས་གནས་གཉིས་ཀས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
འགོ་འཛུགས་ས་གསར་པའི་ཐོག་ཕྱོགས་ཡོངས་
དང་། ཁྱབ་ཁོངས་མང་བ།རིམ་པ་ཟབ་པ་
བཅས་ཀྱི་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་སྤེལ་བར་
ཚད་བཀག་མེད་པར་བར་སྟོང་རྒྱ་ཆེ་བ་མཁོ་
འདོན་བྱས་ཡོད་ལ།ཕྱོགས་གཉིས་པོས་མཐུན་
སྒྲིལ་བརྟན་བརླིང་གི་རྣམ་པ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་
སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་།ཁྱད་ཆོས་ལེགས་

ཆའི་ཐོན་ལས་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་
བཏང་སྟེ།ཐུན་མོང་ཐོག་སྐྱེ་ཁམས་ཉེན་མེད་
སྲུང་ཡོལ་བརྟན་དུ་གཏོང་ནས་ས་གནས་
གཉིས་པོའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་དམངས་འཚོ་མཉམ་
སྤྱོད་ལ་སྐུལ་བ་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་ལ་སྟབས་
བདེ་བའི་ཞིང་ཆེན་བརྒལ་བའི་བགྲོད་ལམ་
བཏོད་པ་དང་།བློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་དང་
ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་ས་
གནས་གཉིས་པོའི་སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་ཀྱི་
རྣམ་པ་གསར་པ་གཏོད་དགོས་པའི་གྲོས་འགོ་
བཏོན་གནང་བ་རེད།
ཀླུ་མཚོས་ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་དང་ཁུལ་མི་
དམངས་སྲིད་ཞུང་གི་ཚབ་ཞུས་ནས་དཀར་
མཛེས་ཁུལ་གྱི་ལྷན་ཕེབས་དག་ལ་སྤྲོ་སེམས་
འཁོལ་བའི་དགའ་བསུ་ཞུས་པ་དང་།དཀར་
མཛེས་ཁུལ་གྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་ཡུལ་
ཤུལ་ཁུལ་ལ་ཐུགས་ཁུར་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་
བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་དང་འབྲེལ།རྗེས་
མར་ཁུལ་གཉིས་པོའི་མཉམ་ལས་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་ཐད་གྲོས་འགོ་ཡང་བཏོན་
པ་རེད།ཁོང་གིས་ཁུལ་གཉིས་ཀྱིས་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སོ་སྲུང་རོགས་རེས་དང་
ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་བརྟན་བརླིང་

སྲུང་སྐྱོང་དང་།སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་།ཐོན་
ལས་འཕེལ་རྒྱས།འགྲིམ་འགྲུལ་མཉམ་སྦྲེལ།
དམངས་འཚོ་ལེགས་བཅོས་སོགས་ཀྱི་ཁྱབ་
ཁོངས་སུ་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས་འབད་
འཐབ་བྱས་པས་མཛའ་བརྩེ་ཟབ་མོ་ཆགས་པ་
དང་། མཉམ་ལས་ཀྱི་རྨང་གཞི་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་
བཏིང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།ལྷག་པར་དུ
"ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི"ཚུན་དུ།
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་
བྱམས་བརྩེའི་ཐུགས་ཁུར་འོག་དང་།སི་ཁྲོན་
དང་མཚོ་སྔོན་ཞིང་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་
ཏང་ཨུ་དང་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་འགྱུར་
མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་འོག་ས་གནས་
གཉིས་པོས་མཐུན་སྒྲིལ་རོགས་ལས་དང་ལག་
གདང་སྦྲེལ་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་ཐུན་མོང་
ཐོག་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་དང་ས་
ཁོངས་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ལེའུ་གསར་པ་
ཞིག་བརྩམས་ཡོད།རྗེས་མར་ཕྱོགས་གཉིས་
པོས་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་དང་བརྟན་བརླིང་
སྲུང་སྐྱོང་ཐད་སྤེལ་རེས་གཏིང་ཟབ་དང་
མཉམ་འགོག་མཉམ་བཅོས་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་ཁམས་
སྲུང་སྐྱོང་ཐད་ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་མཉམ་
འགོག་མཉམ་སྲུང་དང་།ཐུན་མོང་ཐོག་སྐྱེ་

ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་གཏོད་དེ་ཁྱད་
ཆོས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་ཐོན་ཁུངས་
མཉམ་སྤྱོད་དང་སྤུས་རྟགས་མཉམ་སྐྲུན་བཅས་
ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང།དམངས་
འཚོའི་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཐད་
ཕན་ཚུན་སྦྱོང་རེས་དང་།མཉམ་འགུལ་
མཉམ་སྐྲུན། མང་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་བཅས་
བྱས་ཏེ་འགྲིམ་འགྲུལ་ཤར་བགྲོད་འགན་ལེན་
བྱེད་པའི་ཐད་ལ་ཤུགས་རྒྱག་པ་དང་།སྟོབས་
ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་བརྩོན་ལེན།ཕན་ཚུན་
སྦྲེལ་མཐུད་མངོན་འགྱུར་བཅས་བྱ་དགོས་ཞེས་
བསྟན་པ་རེད།
ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་ཨུ་རྒྱུན་ཨུ། རྒྱུན་ལས་

ཁུལ་དཔོན་གཞོན་པ་ཀུའོ་ཆི་ལུང་དང་།
ཁུལ་སྲིད་གཞུང་གི་ཁུལ་དཔོན་གཞོན་པ།སྤྱི་
བདེ་ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་ཝང་ཡུང་ཀྲེན།ཁུལ་
སྲིད་གཞུང་གི་དྲུང་ཆེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དྲུང་
ཆེན་གཞོན་པ།ཁུལ་རིམ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་
ཁག་གི་འགན་འཁུར་བ།དཀར་མཛེས་ཁུལ་
སྲིད་གཞུང་གི་དྲུང་ཆེན་དང་།སེར་ཤུལ་
རྫོང་།ཁུལ་རིམ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་གི་
འགན་འཁུར་བ་བཅས་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་
འདུར་ཞུགས།། （ ཨོ་རྒྱན་གྱིས་བསྒྱུར།）

དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་
རུ་དང་ལེགས་སུ་གཏང་དགོས།
（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།བཟོ་སྐྲུན་ལས་རིགས་ནི་དངོས་ཚན་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྨང་གཞི་ཡིན་པས།བཟོ་སྐྲུན་ལས་རིགས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་བས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་གནས་བབ་ཐོག་བཞག་ནས་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་བཟོ་སྐྲུན་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་དགོས།ཐོན་ལས་ཀྱི་རྨང་གཞི་བསྐྱར་སྐྲུན་ལས་གྲྭ་དང་ལག་རྩལ་སྒྲིག་ཆས་གལ་ཆེན་འགག་སྒྲོལ་ལས་གྲྭ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ།ཆེད་ཞིབ་ཁྱད་གསར་བཞིའི་ཁེ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་བཟོ་སྐྲུན་ལས་རིགས་རྩེར་སོན་ཅན་དང་།རིག་ནུས་ཅན།ལྗང་མདོག་ཅན་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏང་དགོས།རེས་སྐོར་གསར་པའི་ཚན་རྩལ་གསར་བརྗེ་དང་ཐོན་ལས་འཕོ་འགྱུར་དང་རང་འགུལ་ངང་འཚམ་མཐུན་དང་སྣེ་ཁྲིད་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ།ཐོག་མའི་གསར་གཏོད་དང་འགག་རྩའི་ལྟེ་བའི་ལག་རྩལ་གྱི་འགག་སྒྲོལ་ལ་ཤུགས་རྒྱག་པ་དང་།ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་དང་ཐོན་ལས་གསར་གཏོད་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།སྔོན་ཐོན་གྱི་བཟོ་སྐྲུན་ལས་རིགས་མགྱོགས་མྱུར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ།བཟོ་སྐྲུན་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཨང་ཀི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཐོན་ལས་ཆ་འཕྲིན་ཅན་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་སོགས་དང་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བཅས་བྱས་ནས།ཀྲུང་གོ་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་དངོས་པོ་དང་ལག་རྩལ་གྱི་རྨང་གཞི་སྟོབས་ཆེན་འདིང་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཐོན་ལས་མ་ལག་
བསྐྲུན་ནས་དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྨང་གཞི་སྲ་བརྟན་དང་སྟོབས་ཆེར་གཏང་དགོས།“ལོ་ལྔའི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི”རིང་།ངེས་པར་དུ་ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་གསར་མ་ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་གཏང་རྒྱུ་དེ་དེ་བས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་འཐབ་ཇུས་ཀྱི་གནས་བབ་ཐོག་བཞག་སྟེ།སྲོལ་རྒྱུན་ཐོན་ལས་ཕྱོགས་སྒྱུར་རིམ་སྤོར་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།གསར་དར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཧུར་ཐག་གཏོང་བ། འབྱུང་འགྱུར་ཐོན་ལས་སྔོན་ཚུད་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ་བཅས་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།ལེགས་ལྡན་ཐོན་ལས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་གནས་བབ་སྲ་བརྟན་དུ་བཏང་ནས་བདེ་འཇགས་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཞན་ཆ་མགྱོགས་མྱུར་སེལ་དགོས།འཐབ་ཇུས་རང་བཞིན་གྱི་གསར་དར་ཐོན་ལས་ཀྱི་མཉམ་འདྲེས་ཁྱུ་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་རབས་གསར་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལག་རྩལ་དང་།མི་ཐབས་རིག་ནུས།སྐྱེ་དངོས་ལག་རྩལ།ནུས་རྒྱུ་གསར་པ།རྒྱུ་ཆ་གསར་པ།སྒྲིག་ཆས་རྩེར་སོན།ལྗང་མདོག་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་སོགས་འཕར་གཞིའི་སྒུལ་ཤུགས་གསར་པ་ཁག་གཅིག་བསྐྲུན་དགོས།སྤུས་ལེགས་ནུས་ཆེའི་ཞབས་ཞུའི་ལས་རིགས་ཀྱི་མ་ལག་གསར་པ་སྐྲུན་པ་དང་ལས་ཆོད་ཆེ་ཞིང་ཐོགས་པ་མེད་པའི་འཁོར་རྒྱུག་མ་ལག་བསྐྲུན་ནས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་མ་ལག་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་།དངུལ་རྩས་དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་དེ་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དུ་བརྩི་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དགོས།དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་ནི་དངུལ་རྩའི་རྨང་གཞི་ཡིན་པ་དང་།དངུལ་རྩ་ནི་དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཁྲག་རྒྱུན་ཡིན་པ།དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་ནི་དངུལ་རྩའི་རང་འགན་རྩོད་མེད་ཅིག་ཡིན།རང་རྒྱལ་གྱི་དངུལ་རྩས་ངེས་པར་དུ་དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་འགན་འཁྲི་ཡག་པོ་ཁུར་བ་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་ལས་དངོས་བྲལ་བཏགས་འགྱུར་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་ཞེས་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད།།
（ མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ནས་དྲངས།）

དཀར་མཛེས་ཁུལ་དང་ཡུལ་ཤུལ་ཁུལ་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་ལས་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）
ཚོགས་འདུར་བསྟན་དོན།སྐབས་རིམ་བྱུང་གི་ཁུལ་ཨུ་དང་ཁུལ་སྲིད་
གཞུང་གི་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་འོག།རྒྱུན་གཏན་ལས་བརྒལ་བའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྲག་མདོ་མྱུར་ལམ་ལ་བསྐུལ་ཏེ།ལོ3ནང་ཚུད་དུ་འཆར་འགོད་ནང་བཅུག་པ་ནས་ལས་འགོ་འཛུགས་པའི་བར་མི་སྲིད་པ་དེ་སྲིད་པ་དང་འཆར་འགོད་འཆར་རིས་དེ་དོན་དངོས་སུ་བསྒྱུར་དགོས།ཐོབ་པར་དཀའ་བའི་གྲུབ་འབྲས་དེར་རིམ་ཁག་ལས་བྱེད་པའི་དཀའ་སྡུག་འདུས་ཡོད་པས་ངེས་པར་དུ་གཅེས་སྤྲས་ལྡབ་འགྱུར་བྱ་དགོས།
ཚོགས་འདུར་བསྟན་དོན།འགན་འཁྲི་འདུ་ཤེས་འཛིན་ཤུགས་ཆེ་རུ་
ཏན་ཏིག་གཏང་དགོས།དགོས་གཏུག་འདུ་ཤེས་འཛིན་ཤུགས་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏང་དགོས་ཞེས་ནན་གསུང་གནང་།
ཚོགས་འདུར།བྲག་མདོ་མྱུར་ལམ་སྤྱི་གཉེར་ཁང་གིས་མྱུར་ལམ་ལས་
གཞི་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཚུལ་དང་ཡུན་རིང་ས་ཆ་སྤྱོད་པའི་ཚོ་ཆུང་ལ་ཆོག་མཆན་ཞུ་བའི་ལས་དོན་སྤེལ་ཚུལ་སྙན་སེང་ཞུས་པ་རེད་།དར་མདོ་དང་རྟའུ། བྲག་མགོ་བཅས་རྫོང(གྲོང་ཁྱེར)3གྱི་སྲིད་གཞུང་དང་ཁུལ་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐྱེལ་འདྲེན་ཅུས།ཁུལ་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་དང་འཆར་འགོད་ཅུས།བོད་མཐོ་ཚོགས་པ་སོགས་སྡེ་ཚན་ཁག་གི་འགན་ཁུར་བས་ཚོགས་འདུར་གཏམ་བཤད་བྱས་པ་རེད།
ཁུལ་སྲིད་གཞུང་གི་ཁུལ་དཔོན་གཞོན་པ་ཅིན་ཐེན་ཆང་གིས་གྲོས་
ཚོགས་གཙོ་སྐྱོང་བྱས་པ་དང་།ཁུལ་སྲིད་གཞུང་གི་དྲུང་ཆེན།དར་མདོ།རྟའུ། བྲག་མགོ་བཅས་རྫོང(གྲོང་ཁྱེར)3གྱི་སྲིད་གཞུང་དང་།ཁུལ་རིམ་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག།མྱུར་ལམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་ཤོག་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་འགན་འཁུར་པ་གཙོ་བོ་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད།
ཚོགས་འདུ་མ་འཚོག་གོང་།དབྱང་ཧུང་ཧྲོའུ་ད་དུང་རྟའུ་རྫོང་
ལུང་བསྟན་ཡུལ་ཤོག་ཏུ་ཕེབས་ཏེ་ཡུལ་དངོས་ནས་བྲག་མདོ་མྱུར་ལམ (རྟའུ་ས་མཚམས)ལུང་བསྟན་ཕྱོགས་འདུས་ལས་གཞི་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་ཚུལ་ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་དོན་སྙན་སེང་ལ་གསན་པ་རེད།། (ཨོ་རྒྱན་གྱིས་བསྒྱུར།)