མྱུར་སྒྲུབ་ལ་བརྩི་མཐོང་།དངོས་སྒྲུབ་ལ་ཧུར་བརྩོན།དཀའ་སྒྲུབ་ལ་མི་སྐྲག།ཐབས་སྒྲུབ་ལ་མཁས་པ།

བབ་བསྟུན་འཕྲལ་སྒྲུབ་ཀྱིས་རྣམ་གསར་གཏོད།རྗེས་སྙེག་མཆོང་བརྒལ་གྱིས་ལེའུ་གསར་རྩོམ།

དར་མདོ་ས་ཁུལ་གྱི་གནམ་གཤིས། དྲོད་ཚད་མཐོ་ཤོས17℃། དྲོད་ཚད་དམའ་ཤོས10℃། པར་ངོས་གཙོ་འགན་པ། ལྷ་འཛོམས། རྩོམ་སྒྲིག་པ། བདེ་སྐྱིད། པར་ངོས་སྡེབ་སྒྲིག་པ། ཁྲའོ་ཞུའེ་ཡོན། ཐེངས་འདིའི་པར་རིས་སྤྱི་ཁྱབ་ལྟ་སྐུལ་པ། ལིའོ་ཧྭ་ཡུན། གསར་འགྱུར་ལྟ་སྐུལ་དཔྱད་གླེང་ཁ་པར།2835733

甘孜藏文报

ཀྲུང་གུང་དཀར་མཛེས་ཁུལ་ཨུའི་ལས་ཁུངས་ཚགས་པར། དཀར་མཛེས་ཁུལ་གཏོང་སྦྱོར་ལྟེ་གནས（དཀར་མཛེས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཁང）ཀྱིས་པར་དུ་བསྐྲུན། རྒྱལ་ནང་གཅིག་གྱུར་གྱི་གསར་འགྱུར་ཨང་རྟགས།CN51-0018-Z (ཚབ་རྟགས61-67)

སྤྱིའི་ཨང10633པ།

སྤྱི་ལོ ལོའི་
ཟླ་བ པའི་ཚེས ཉིན།
བོད་མེ་རྟ་ལོའི་ཟླ་བ༤པའི་
ཚེས ༡༨ཉིན།
དེ་རིང་པར་ངོས4ཡོད།

2026
6 3

ཕྱི་ཕྱོགས་ལ་སྒོ་འབྱེད་པའི་སྐོར་གྱི་སྤྱི་
ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྣམ་བཤད་གལ་
ཆེན་དང་སི་ཁྲོན་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་མཛུབ་
སྟོན་གལ་ཆེན་རབ་དང་རིམ་པའི་དགོངས་
དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་
བསྟར་བ་དང་། ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུ་དང་ཞིང་
ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་ཆུ་ཚད་མཐོན་པོའི་ཕྱི་
ཕྱོགས་ལ་སྒོ་འབྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏང་རྒྱུའི་
བཀོད་སྒྲིག་བླང་བྱ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལག་
ལེན་བྱ་ཆེད།ས་གནས་དེ་གའི་དུས་ཚོད་སྤྱི་
ཟླ5པའི་ཚེས26ནས29ཉིན་བར།ཁུལ་

ཨུའི་ཧྲུའུ་ཅི་ཀྲའོ་པོ་ཡིས་དཀར་མཛེས་ཁུལ་
གྱི་འཐུས་ཚབ་ཚོགས་པའི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་འཇར་
མན་དུ་འཚམས་འདྲི་གནང་བར་མ་ཟད་
དཔལ་འབྱོར་ཉོ་ཚོང་དང་མིའི་རིག་གནས་
ཐད་སྤེལ་རེས་དང་།དངོས་གཉེར་མཉམ་
ལས་ཟབ་སྤེལ་གྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ནས་མཛའ་
མཐུན་འགྲོ་འོང་ཇེ་མང་དང་ཆུ་ཚད་མཐོན་
པོའི་སྒོ་འབྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་
སྤུས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོང་བར་བསྐུལ་བ་རེད།
སྤྱི་ཟླ5པའི་ཚེས27ཉིན།གནས་
མཆོག་དཀར་མཛེས་ཁུལ་འཇར་མན་དུ་

བསྒྲགས་ཞེས་པའི་ཀྲུང་གོ་སི་ཁྲོན་དཀར་
མཛེས་ཁུལ་གྱི་ཁྱད་འཕགས་ཐོན་ཁུངས་འོས་
སྦྱོར་ཚོགས་འདུ་ཏུའུ་སའེ་ཏོ་ཧྥུ་རུ་འཚོགས་
ཤིང་།ཀྲའོ་པོ་ཡིས་ཤིས་ཚིག་ཏུ་དཀར་
མཛེས་ཁུལ་ཨུ་དང་ཁུལ་སྲིད་གཞུང་གི་ཚབ་
མཛད་ནས་ཐེངས་འདིའི་བྱེད་སྒོར་ཞུགས་
མཁན་སྐུ་མགྲོན་རྣམ་པར་དགའ་བསུ་ཞུས་
པ་དང་། དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཀྲུང་གོ་དང་
འཇར་མན་མཛའ་གྲོགས་ཟབ་མོ་དང་དཀར་
མཛེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སེམས་ཁུར་དང་རྒྱབ་
སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ལས་རིགས་ཁག་གི་གྲོགས་པོ་

ཚོར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་རེད།ཁོང་གིས་ཀྲུང་
གོ་དང་འཇར་མན་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་པོས་རི་
མཚོ་བརྒལ་བ་དང་ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་
མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་སྦག་མེད་ནུས་རྒྱུ་དང་།
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར།མིས་བཟོས་རིག་སྟོབས་
སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་མང་པོར་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་
དུ་ཟ་བ་ཐོབ་པ་དང་མཛའ་བརྩེ་ཟབ་མོ་ཆགས་
ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོས་ཕན་ཚུན་བརྩི་
འཇོག་དང་གཉིས་ཁེ་མཉམ་ཕན་གྱི་དཔེ་
མཚོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།（ པར་ངོས་
གཉིས་པར་གཟིགས། ）

ཉེ་ཆར།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གླེང་སྟེགས་སྐབས་ལྔ་པ་ཁྲེང་ཏུའུ་རུ་བཙུགས་པ་དང་།གླེང་སྟེགས་སུ་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་སྐུལ་སྤེལ་བཅའ་ཁྲིམས་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འཛུགས་པར་སྐུལ་བའི་གཙོ་དོན་ལ་དམིགས་ནས་བགྲོ་གླེང་ཟབ་རྒྱས་བྱས།ཀྲུང་དབྱང་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་པུའུ་ཡི་པུའུ་ཀྲང་གཞོན་པ་དང་།རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཅོད་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུའུ་རེན་ཁྲེན་རུའེ་ཧྥེང་ཞུགས་ཤིང་གསུང་བཤད་གནང་།ཀྲུང་དབྱང་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་པུའུ་ཡི་པུའུ་ཀྲང་གཞོན་པ་ཏོན་དབྱི་ཅུན་གྱིས་འགོ་འཛུགས་མཛད་སྒོ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་།རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཅོད་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུའུ་རེན་གཞོན་པ་ཧྲེན་དབྱང་གིས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གླེང་སྟེགས་སྐབས་གསུམ་པའི་པུའུ་ཨུ་བཞིའི་ཞིབ་འཇུག་རྟེན་གཞི་འཛུགས་པའི་མིང་ཐོ་བསྒྲགས།སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཏང་ཨུའི་རྒྱུན་ཨུ། འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་པུའུ་ཡི་པུའུ་ཀྲང་ཕུར་བུ་དོན་གྲུབ་དང་།སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་གཙོ་ཝང་ཅིན་སུང་གིས་འགོ་འཛུགས་མཛད་སྒོར་ཤིས་ཚིག་ཕུལ་བ་རེད།
གླེང་སྟེགས་སུ་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་སྐུལ་སྤེལ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མི་རིགས་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་སྐོར་གྱི་དགོངས་པ་གལ་ཆེན་དང་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་བ་དང་།དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་མི་རིགས་ལས་དོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་ཤིང་།རྩ་ཁྲིམས་ཀྱི་གཏན་འབེབས་དང་རྩ་དོན།སྙིང་སྟོབས་བཅས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ།རྒྱལ་ཁབ་ཁྲིམས་འཛུགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་དེ་ཏང་གི་མི་རིགས་ལས་དོན་ཁྲོད་དུ་ཐོབ་པའི་རིགས་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འདོད་བློར་བསྒྱུར་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བ་དང་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་འཛུགས་པར་སྐུལ་བ་ལ་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་རྨང་གཞི་བརྟན་པོར་བཟོས་ཡོད།རྟེན་གཞི་ཁག་དང་ཆེད་རམས་པ་རྒྱ་ཆེན་གྱིས“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ལ་བློ་རྩ་བརྟན་པོས་བརྩི་སྲུང་དང“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ནས་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་སྐུལ་སྤེལ་བཅའ་ཁྲིམས་བཟོ་བ་ནི་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་དང་ཁྲིམས་འཛུགས་ཀྱི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གང་ལེགས་བྱས་ནས་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ཏུ་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བ་བྱ་དགོས་པ་ནན་པོར་བསྟན་ཡོད།
གླེང་སྟེགས་སུ་བསྟན་དོན།རྟེན་གཞི་ཁག་དང་ཆེད་རམས་པ་རྒྱ་ཆེན་གྱིས་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་སྐུལ་སྤེལ་བཅའ་ཁྲིམས་བཟོ་བའི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་དང་ཁྲིམས་འཛུགས་བསམ་བློ།བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་དོན་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱས་འགྲེལ་བྱས་ནས་སྦྱོང་སྒྲོག་ལག་ལེན་བསྟར་བར་རིགས་གཞུང་གི་འགན་སྲུང་སྟོབས་ལྡན་བྱ་དགོས།རིགས་གཞུང་དང་ལག་ལེན་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བའི་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྲོལ་དར་སྤེལ་ཤུགས་ཆེན་བྱེད་ཅིང་།རིགས་གཞུང་སྦྱོང་འགྲེལ་གྱིས་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལག་ལེན་ལ་རོགས་འདེགས་དང་།མི་རིགས་སྲིད་ཇུས་དང་ཁྲིམས་སྲོལ་མ་ལག་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བར་རོགས་སྐུལ། ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་གདལ་སློབ་གསོ་ཟབ་སྤེལ་ལ་རོགས་རམ།བཅའ་ཁྲིམས་ལག་ལེན་ལམ་ལུགས་ལམ་སྲོལ་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་རོགས་དན་བཅས་བྱས་ཏེ།ཁྲིམས་སྐྱོང་འགྲོ་ལམ་དུ་མི་རིགས་ལས་དོན་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོང་བར་བློ་རིག་དང་སྟོབས་ཤུགས་འབུལ་དགོས།
ཐེངས་འདིའི་གླེང་སྟེགས་ནི་ཀྲུང་དབྱང་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་པུའུ་དང་ཀྲུང་དབྱང་དྲིལ་སྒྲོག་པུའུ།སློབ་གསོ་པུའུ།རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཅོད་ཨུ་ལྷན་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་སྒོ་ཁྲིད་སྟོན་སྡེ་ཚན་གྱིས་གཙོ་གཉེར་བྱེད་ཅིང་།སི་ཁྲོན་སློབ་ཆེན་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བའི་ཞིབ་འཇུག་རྟེན་གཞི་དང་།སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་མི་རིགས་ཆོས་ལུགས་ཨུ་ལྷན་གྱིས་སྒྲུབ་འགན་ཁུར་བ་རེད།ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཁག་དང་ཚན་ཞིབ་ལས་ཁུངས།མཐོ་སློབ་དང་པུའུ་ཨུ་བཞིའི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བའི་ཞིབ་འཇུག་རྟེན་གཞི།རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དོན་གཅོད་ལས་དོན་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བའི་ཞིབ་འཇུག་རྟེན་གཞི།ས་གནས་མི་རིགས་ལས་དོན་སྡེ་ཚན་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་ཁུར་བློ་མཐུན་དང་ཆེད་རམས་པ200ལ་ཉེ་བ་ཞུགས་ཡོད།།
（ སྐལ་ཐུབ་ཀྱིས་བསྒྱུར།)

སྤྱི་ཟླ5པའི་ཚེས28ཉིན།ཁུལ་
དཔལ་འབྱོར་ཆ་འཕྲིན་ཅུས་དང་ཁྲེང་ཏུའུ་
གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་འབྱོར་ཆ་འཕྲིན་ཅུས།
དུང་དཀར་ལུང་པ་དོ་དམ་ཅུས་བཅས་ཀྱིས་
མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་གཙོ་གཉེར་བྱས་པ་དང་།
མཁའ་འགྲུལ་རོགས་སྐྱོར་ཆིང་སུང(སི་ཁྲོན)
འགྲོ་སྐྱོད་ཚན་རྩལ་ཚད་ཡོད་སྤྱི་གཉེར་ཁང་
གིས་སྒྲུབ་འགན་འཁུར་བའི་སྦག་མེད་ཆིང་
ནུས་ཀྱི་མཉམ་སྤྱོད་ལྕགས་རྟ་བེད་སྤྱོད་
གཏོང་བའི་མཛད་སྒོ་དུང་དཀར་ལུང་པ་
ལྗོངས་ཁུལ་དུ་བདེ་བླག་ངང་སྤེལ།ཁུལ་
ཡོངས་ཀྱི་ཆིང་ནུས་མཉམ་སྤྱོད་ལྕགས་རྟ
200ཐེངས་དང་པོར་དངོས་སུ་ལས་སྤྱོད་
འགོ་བཙུགས་པ་དེ་ལས་ཁྲེང་ཏུའུ་དང་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་ཆིང་ནུས་ཐོན་
ལས་མཉམ་སྤེལ་གྱི་དཔེ་སྟོན་བེད་སྤྱོད་དོན་
ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་བ་མཚོན་ཡོད་ལ།མཐོ་སྒང་
རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་སྣང་ཚུལ་ཐཱན་མེད་
འགྲོ་སྐྱོད་ལ་སྐུལ་བའི་གསར་གཏོད་ཚོད་ལྟ་
ཞིག་ཀྱང་རེད།
གཏོང་སྤྲོད་མཛད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་
ཞིང་ཆེན་དཔལ་འབྱོར་ཆ་འཕྲིན་ཐིང་དང་།
ཁྲེང་དཀར་གནས་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཆ་
འཕྲིན་ཅུས་དང་དུང་དཀར་ལུང་པ་དོ་དམ་
ཅུས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་མགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་མཉམ་དུ་
ཆིང་ནུས་མཉམ་སྤྱོད་ལྕགས་རྟའི་ལས་ཡོལ་
ཕྱེ་བ་རེད།ཡུལ་སྐོར་བ་དང་ས་གནས་དེ་
གའི་མང་ཚོགས་མང་པོས་ཡུལ་དངོས་སུ་
ཐཱན་ཉུང་འགྲོ་སྐྱོད་བྱེད་སྟངས་གསར་རྐྱང་
ལ་མྱོང་རོལ་བྱས་ནས་སྦག་མེད་འགྲིམ་
འགྲུལ་ལས་བྱུང་བའི་སྟབས་བདེ་དངོས་སུ་

མྱོང་ཚོར་བྱས་པ་རེད།
ཐེངས་འདིའི་སྤྲད་པའི་ཆིང་ནུས་
མཉམ་སྤྱོད་ལྕགས་རྟ་དེ་ཆིང་སུང(སི་ཁྲོན)
འགྲོ་སྐྱོད་ཚན་རྩལ་གྱིས་རང་བརྟེན་ཞིབ་
འཇུག་གསར་སྤེལ་བྱས་པ་དང་ཆིང་དབུགས་
ནུས་རྒྱུར་བྱས་པས་ཕྱིར་བུད་དངོས་པོ་ཆུ་
ལས་མེད།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་འབར་སྣུམ་རླངས་
འཁོར་དང་གློག་སྒུལ་ལྟ་སྐོར་རླངས་འཁོར་
དང་བསྡུར་ན་ནང་གསེས་དོན་ཚན་དེའི་
གྲང་བཟོད་ནུས་པ་མངོན་གསལ་དོད་པ་
དང་། ནུས་གསབ་བྱེད་སྟངས་མགྱོགས་ལ་
ལས་ཆོད་ཆེ་བ།འགྲོ་སྐྱོད་སྐབས་སུ་སྦགས་
བཙོག་མེད་པས་དུང་དཀར་ལུང་པའི་སྐྱེ་
ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་བླང་བྱ་ཚད་གཞི་མཐོན་
པོ་དང་རྦད་དེ་མཐུན་ཡོད་ལ།མཚོ་
འཕགས་མཐོ་བའི་རི་ཀླུང་ལྗོངས་ཁུལ་དུ་

ཆིང་ནུས་དམངས་སྤྱོད་འགྲིམ་འགྲུལ་ཁྱབ་
ཁོངས་ཀྱི་སྟོང་ཆའང་བསྐངས་ཡོད་པ་རེད།
ཕྱིན་ཆད།རང་ཁུལ་གྱིས་ཆིང་ནུས་
ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་མཉམ་ལས་རྒྱུན་
མཐུད་ངང་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།
ཆིང་ནུས་སྣ་མང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་རྒྱ་ཆེར་བཏང་ནས་
ཆིང་ནུས་ཐོན་ལས་ཀྱི་སྦྲེལ་ཐག་ཧྲིལ་པོ་
དང་། གཞི་ཁྱོན་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
སྐུལ་བ་དང་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་སྐྱེ་
ཁམས་སྔོན་སྤེལ་དང་སྦག་མེད་ཐཱན་ཉུང་
གི་འཕེལ་རྒྱས་ལམ་བུར་ཡག་པོ་བསྐྱོད་དེ་
སྦག་མེད་ཆིང་ནུས་ཐོན་ལས་ལ་བརྟེན་
ནས་གངས་ལྗོངས་མཐོ་སྒང་གི་དཔལ་
འབྱོར་སྤུས་ཚད་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་
བཏང་སྟེ་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་སུ་ཆིང་ནུས་

ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་
སྐྲུན་ཆེད་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་སྟོབས་
ཤུགས་དང་བྱས་རྗེས་འབུལ་རྒྱུ་རེད།
ཉིན་དེར་ད་དུང་ཁྲེང་ཏུའུ་དང་
དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ཆིང་ནུས་ཐོན་ལས་
མཉམ་སྒྲུབ་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་
འཚོགས་པ་དང་།ཚོགས་ཞུགས་མི་སྣས་
སྦག་མེད་གློག་བཟོ་ཆིང་ཐོན་ནུས་ཆེ་རུ་
གཏོང་བ་དང་མཐོ་སྒང་གི་སྣང་ཡུལ་མང་
པོར་ཆིང་ནུས་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བ།ས་
ཁོངས་ལས་བརྒལ་བའི་ཐོན་ལས་སྟེགས་
བུ་མཉམ་སྐྲུན་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་
དམིགས་ནས་སྤེལ་རེས་རྒྱས་པ་བྱས་པར་
མ་ཟད། ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་མང་
པོའང་བྱུང་ཡོད།།
(བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།)

ཉེ་ཆར།གསར་འགོད་པས་ཁུལ་
བསྡོམས་རྩིས་ཅུས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་
བར་གཞིགས་ན།ད་ལོའི་ཟླ་བ་སྔོན་མ4
ཡི་ནང་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་
འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་བབ་བཟང་བ་དང་།
སྤྱི་ཚོགས་འཛད་རྫས་སིལ་ཚོང་བསྡོམས་
འབོར་དང་གཏན་འཇགས་རྒྱུ་ནོར་ལ་མ་
དངུལ་འཇོག་པའི་དམིགས་ཚད་གཙོ་བོ་
གཉིས་ཀྱི་འཕར་ཚད་ཚང་མ་ཞིང་ཆེན་
ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས་ནས།

འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་དང་བསྟུན་
ཤུགས་ཆེན་པོ་མངོན་ཏེ་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་
པོ་ཡོང་བར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏིང་
ཡོད་པ་རེད།
འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་ར་མུ་མཐུད་ཇེ་ཡག་
དུ་ཕྱིན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་འཛད་རྫས་སིལ་
འཚོང་བསྡོམས་འབོར་འཕར་ཚད་ཞིང་
ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས།རང་
ཁུལ་གྱིས་ཐབས་མང་མཉམ་དུ་སྤྱད་ནས་

འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བར་
བྱས་ཏེ།གྲོང་རྡལ་གྱིས་ཡུལ་སྡེ་རྒྱ་ཆེར་
གཏོང་བར་སྐུལ་ཁྲིད་དང་ཚོང་ཟོག་དང་
བཟའ་བཏུང་གཉིས་སྐུལ་གྱི་འཛད་སྤྱོད་
བྱེད་སྟངས་ཆགས་ཡོད།ཟླ་བ་སྔོན་མ4ཡི་
ནང་དུ་ཁུལ་ཡོངས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་འཛད་རྫས་
སིལ་འཚོང་བསྡོམས་འབོར་སྒོར་དུང་ཕྱུར
45.48མངོན་འགྱུར་བྱུང་བ་དེ་ན་ལོའི་
དུས་མཉམ་ལས་བརྒྱ་ཆ7.5འཕར་བ་དང་།

འཕར་ཚད་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་

པོར་སླེབས་ཡོད།དེའི་ནང་གྲོང་རྡལ་གྱི་
འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་ཁྲིད་ནུས་ལྡན་ཐུབ་ནས་
སིལ་འཚོང་དངུལ་འབོར་སྒོར་དུང་ཕྱུར
30.21མངོན་འགྱུར་བྱུང་ནས་བརྒྱ་ཆ8.7
འཕར་བ་དེ་སྤྱིའི་བསྡུར་གྲངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ
66.4ལ་ཟིན་པ་དང་ཁུལ་ཡོངས་ཀྱི་འཛད་
སྤྱོད་ལ་སྐུལ་ཚད་བརྒྱ་ཆའི་གྲངས5.7
འཕར་བ་རེད།（པར་ངོས་གཉིས་པར་
གཟིགས།）

མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་སྐུལ་སྤེལ་བཅའ་ཁྲིམས་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འཛུགས་པར་བསྐུལ་དགོས།
ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་འདུས་གྲུབ་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་འཆང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གླེང་སྟེགས་སྐབས་ལྔ་པ་ཁྲེང་ཏུའུ་རུ་བཙུགས།

ཀྲའོ་པོ་ཡིས་དཀར་མཛེས་འཐུས་ཚབ་ཚོགས་པའི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་འཇར་མན་དུ་འཚམས་འདྲི་གནང་།

སི་ཁྲོན་ནུབ་རྒྱུད་མཐོ་སྒང་གི་སྦག་མེད་ཆིང་ནུས་ཀྱི་མཉམ་སྤྱོད་ལྕགས་རྟ་ཁག་དང་པོ་དངོས་སུ་སྤྱོད་འགོ་བཙུགས།

དམིགས་ཚད་གཙོ་བོ་གཉིས་འཕར་ནས་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་མདུན་གྲལ་དུ་ཚུད།རང་ཁུལ་གྱི་ཟླ་བ་སྔོན་མ4ཡི་དཔལ་འབྱོར་འཁོར་སྐྱོད་བརྟན་ཐོག་ཡག་པོ་ཡིན།