甘南日报
སྤྱིའི་ཨང་10634པ།
དཔྱིད་ཀྱི་མེ་ཏོག
2026ལོའི་ཟླ་བ 6 པའི་ཚེས5ཉིན། གཟའ་པ་སངས།
བོད་མི་ཧྲ་ལོའི་ཟླ་བ༤པའི་ཚེས༢༠ཉིན།

ས་ཁྲིན་དང་ཡུན་ནན་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་དཀར་མཛེས་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་སྡེ་རོང་རྫོང་ཕ་ཁ་གྲོང་རྡལ་དུ་ཡུལ་མི་ཚོས་སྨན་པ་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་སྐོར་སྐྱེང་བའི་ཚེ་ན། ཚང་མས་དགོད་ཞོར་དུ་མི་གླེན་གོག་ཅེས་འབོད་བཞིན་ཡོད། ལོ་ན་ཆུང་དུས་ཁོས་སྨན་གཞུང་གྲོགས་སུ་བསྟེན་པ་ལས་བུ་མོ་ཚོའི་བརྩེ་འདང་ཡལ་བར་དོར། མཐར་ཕྱིན་རྗེས་གོམ་ཁ་རྒྱང་རིང་གྲོང་སྡེར་ཕྱོགས་པ་ལས་རྫོང་མཁར་དུ་སྡོད་པའི་གོ་སྐབས་ཕངས་མེད་བཙུར། སྨན་གཉེར་ཁེ་ལས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་དངུལ་སྒྲོད་འཛིན་ཤོག་སྟོང་པའི་བསྒྲུབ་བྱེད་མ་ཐེབས་ནས་དངུལ་སྒྲོད་འཛིན་ཤོག་སྟོང་པ་ཆབ་ཁང་དུ་འཕངས། དེ་འདྲའི་མི་ཞིག་གིས་གངས་ཅན་མཐོ་སྒང་དུ་ལོ40རིང་ལ་སྨན་ལས་བསྒྲུབས་ནས་ཞིང་འབྲོག་པ་ཚང་མའི་ཆེས་གཅེས་སུ་འོས་ལ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་མི་རྟ་ཐུར།

བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་སྨན་རྩ་ངོས་འཛིན་སྟངས་འཆད་བཞིན་པ།

སྨན་བཅོས་བྱ་གཞག་མི་ལོ་བཞི་བཅུར་བསྒྲུབས།། གཞན་ཕན་བྱས་རྗེས་བཟང་པོ་སྲིད་འདིར་བཞག།

སྡེ་རོང་རྫོང་གི་སྨན་པ་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རགས་བཀོད།

ཨ་མར་ནད་ཅིག་ཐོག་པའི་རྐྱེན།། ཐུགས་ཀྱི་འདུན་པ་སྨན་ལ་གཏད།།

བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ད་ལོ་ལོ61ཡིན་ཞིང་། ལོ9ཡི་དུས་སུ་སྨན་པ་ཞིག་བྱེད་བསམ་པའི་འདུན་པ་སྐྱེས།

ལོ་དེར་ཁོའི་ཨ་མར་དོགས་འཚེར་གྱི་ནད་ཚབས་ཆེན་ཐོག་པས་ཨ་ཕས་ཨ་མ་ཁྲིད་དེ་ཡུན་ནན་དུ་སྨན་བཅོས་ལ་སོང་། ཟླ་བ་གཅིག་ལྷག་གི་རྗེས་ནས་ཨ་མ་ནད་ལས་ཐར་ནས་ཕྱིར་ལོག། ཨ་ཕས་ནམ་རྒྱུན་ཁོ་ལ་སྨན་བཅོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཤད་པ་དང་ཁོས་ཀྱང་རྣ་བ་སྒྲུགས་ཏེ་ཉན་བཞིན་ན་ཐུབ་པའི་སེམས་སུ་སྨན་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པའི་ས་བོན་འཕྲུངས།

ཁོས་ཨ་མར་ཁྲིད་རང་ནད་ལས་ཐར་དུ་འཇུག་མཁན་གྱི་སྨན་པ་མཁས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཅི་འདྲ་བྱ་དགོས་རེད་ཅེས་དྲིས་པ་ན། ཨ་མས་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ནས་དཔེ་ཆའི་ནང་གི་ཤེས་བྱ་ཡོད་ཚད་ཤེས་སོང་ན་ནང་བཅོས་མཁན་གྱི་སྨན་པ་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ་ཅེས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་བཤད། དེ་ནས་བཟུང་། གུང་གསེང་གཏོང་ཐེངས་རེར་ཁོས་ཕ་མ་ལ་རོགས་བྱས་ནས་ཁྱིམ་ལས་དང་ཞིང་ལས་རྩག་ཅིག་གང་ལྟོགས་ལས་ཚར་རྗེས་ལྷུང་པའི་ཆུ་རྐའི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱུར་སྟོང་ཆེན་པོའི་འོག་ལ་དཔེ་ཆ་ལྟ་རུ་སོང་བའི་གོམས་གཤིས་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཡོད། དེ་ནས་ཕྱི་རོལ་འཛིག་རྟེན་དུ་སྐྱོད་ཆོག་པའི་ཐག་རིང་གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་རི་ལམ་ལ་ཡང་རྒྱང་ལྟ་བྱེད་ཆོག།

ཁོའི་འབད་འབྱུངས་ཐོག། ལོ15ལ་སོན་དུས་ཁོ་རང་དཀར་མཛེས་ཁུལ་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གྲྭའི་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་འཛིན་གྲྭར་ཚུད།

གསོ་རིག་གཞུང་ལ་ཕྱོད་མེད་བརྩོན།། སྨན་པ་དཀོན་པའི་གཞི་རིམ་བསྐྱོད།།

སློབ་གྲྭར་ཡོད་དུས་ཀྱི་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ནི་སྐྱ་བ་ཁུང་ཞིང་སྙིང་འཛགས་ལ་དགའ་བ་དང་། ཁོའི་མིག་སྔར་དུ་སྨན་གཞུང་དང་བརྟག་བཅོས་ལག་རྩལ་ལས་མེད།

བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་སློབ་གྲོགས་ལྷ་མོས་ཁོས་དཔེ་ཆ་ལྟ་དུས་ཟས་བརྗེད་གཉིད་བཅག་ངོ་མ་རེད། བུ་མོ་ཚོས་ཁོ་ལ་བརྩེ་འདང་སྟོན་ཀྱང་ཁོ་ལ་གྲག་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད། སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་ནས་ལས་གནས་བགོ་དུས་ཁོ་རང་རྫོང་ཐོག་ལ་འདུག་ཆོག་ཀྱང་གཞི་རིམ་དུ་སྨན་པ་དེ་བས་མཁོ་བ་རེད་ཟེར་ནས་མ་སྐྱལ་དང་ལེན་དང་ཐག་རིང་ཡུལ་སྡེར་སྐྱོད་པའི་རེ་བ་ཕུལ་བ་རེད། དེ་ནས་ཚང་མས་ཁོ་ལ་མི་གླེན་གོག་ཅེས་པའི་མིང་ཞིག་བཏགས་ཡོད་ཅེས་བཤད།

1984ལོའི་ཟླ་བ7པར། བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་འདབ་པ་རྫོང་གི་ཆེས་ཐག་རིང་བའི་ལྡིང་མོ་ཡུལ་ཤོག་ཏུ་ལས་གནས་བགོས་པ་དང་དེའི་རྗེས་ཇ་བའམ་ཉི་སྟེན་ཡུལ་ཤོག་ཏུ་ལས་གནས་སྤོས། དེར་འགྲོ་དགོས་ན་རྐང་ལམ་ཉིན་ཕྱེད་ཡོད། ཁོར་སུ་ལ་ཡང་གུས་བཀུར་ཡོད་ཅིང་གཞན་ཕན་ལ་དགའ་བ་དང་། བབ་བརླིང་ནན་གསུམ་གྱི་གཤིས་སྤྱོད་ལྡན་པས་ཡུལ་མི་ཚང་མས་ཁོ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནས་བྱ་བ་ཆེ་ཕྲ་གང་ལ་ཐུག་ཀྱང་ཁོ་ལ་བློ་འདྲི་སར་ཡོང་བ་རེད།

གྲོང་སྡེར་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་ཡུལ་མི་ཚོར་བློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་སྨན་གཏོང་ཞོར་དུས་ཚོད་དམ་དུ་བཟུང་ནས་ཇོ་པ་རྒན་གྲས་དང་དམངས་ཁྲོད་སྨན་པ་ཉམས་མྱོང་ཅན་གྱི་དྲུང་དུ་བཅར་ཏེ་སྨན་རྩ་ངོས་འཛིན་བསལ་བའི་སྨན་ཞུས་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར། ཐེངས་ཤིག་ཀླད་པ་གསོ་བའི་རྩ་སྨན་ཞིག་འཚོལ་ཆེད་ཁོ་རང་རྒན་པ་ཞིག་དང་གངས་རིར་བསྐྱོད་དེ་ཟླ་བ་གཅིག་ལྷག་འགོར་ཡོད། དེ་ལྟར་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ཆགས་ཤིང་དཀའ་སྡུག་བཟོད་ཐུབ་ལ། རྒྱུན་འཁྱོངས་སྟོད་མེད་བྱས་པས་སྨན་རྩ་དང་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་བསགས་ཐུབ་ཡོད།

སློབ་མ་ཁྲིད་དེ་སྨན་རྩ་རྐོ་སར་འགྲོ་བ།

ནད་བརྟག་བཞིན་པ།

དེའི་རྗེས་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་ཡུལ་སྡེའི་ལས་སྒྲུབ་སྤྱོད་ཚུལ་རྫོང་སྨན་ཁང་གིས་ཤེས་ནས་ཁོ་རང་འདབ་པ་རྫོང་མི་དམངས་སྨན་ཁང་དུ་ལས་གནས་སྤོས་པ་རེད།

བོད་སྨན་བརྒྱ་དང་བཅུ་གསུམ་བཟོས།། ནད་པའི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་བཏང་།།

1991ལོའི་ཟླ་བ6པར། བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་སྡེ་རོང་རྫོང་རྒྱ་བོད་ལུགས་སྨན་ཁང་དུ་ལས་གནས་སྤོས། མཆིན་པ་སྐྲང་བའི་བུད་མེད་ནད་པ་ཞིག་གིས་རང་དབུལ་ཡོད་ཚད་སྤྱད་པས་མ་ཚད་གཞན་ལ་སྐོར་མོ་གཡར་ནས་སྨན་བསྟེན་ཀྱང་ནད་ལ་དྲག་སྐྱིད་ཆེར་མ་བྱུང་། མཐར་ཚོད་ལྟའི་བསམ་པ་བཅངས་ནས་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་བཙལ་དུ་ཡོང་བ་རེད། བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་རང་གི་ཉམས་མྱོང་དང་སྦྲགས་བོད་ལུགས་སྨན་སྦྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན36ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་མཐར། ནད་པའི་ཁ་ནས་རྣག་མང་དུ་བསྐྱུགས་རྗེས་ནད་ཀྱང་དྲག་སྐྱིད་བྱུང་བ་དང་། སྨན་རིན་ཁྲོན་བསྡོམས་སྒོར78ལས་སོང་མེད།

བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་ངའི་དགེ་རྒན་གྱིས་ང་ལ་འགྲོ་སོང་ཆེས་ཉུང་དུས་ནད་པ་ནད་ལས་ཐར་ཐབས་བྱ་དགོས་ལ་ནད་པའི་དཔལ་འབྱོར་གནོན་ཤུགས་ཀྱང་ཇི་ཡང་དུ་གཏང་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་གསུངས་སྔོང་། ངས་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཀྱིན་མེད་ཅེས་བཤད།

དེ་ནས་བཟུང་ཁོས་རྣག་ཐོག་གཙུག་འཁེལ་ཞེས་པའི་ཆེད་ལས་སྨན་སྦྱོར་ལ་ངོས་འཛིན་ཟབ་མོ་ཐེབས་པ་དང་འབྲེལ་སྨན་ཁང་དུ་རང་བཟོས་སྨན་སྦྱོར་གྱི་ལམ་དུ་གོམ་ཁ་བསྒྱུར། ཁོས་སྨན་གཞུང་ཚད་ལྡན་དུ་མ་དང་སྔོན་ཉར་ཟིན་དེབ་ཡང་ཡང་བསྒྲིགས་ཤིང་། རྩི་ཤིང་དང་སྲོག་ཆགས། གཏེར་རྫོ་སོགས་སྨན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་འཚོལ་སྡུད། དེ་ནས་བརྟར་བཙོ་སྲེག་བཤལ་ཚགས་སོགས་སྨན་འདུལ་གོ་རིམ་ཞིབ་ཚགས་བརྒྱུད་དེ་སྨན་ཕྱེ་དང་རིལ་བུ། ལྡེ་གུ། སྨན་ཐང་སོགས་ཚད་ལྡན་བཟོས། ཁོ་དང་སྡེ་རོང་རྫོང་བོད་སྨན་ཁང་གི་མགོ་གཙོ་ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ་གཉིས་ཀྱིས་ལོ་བཞིའི་རིང་ལ་རང་བཟོས་སྨན་རྫས113ཀྱི་ཐོ་འགོད་ཨང་རྟགས་རེ་ཞུ་བྱས་ནས་ཚོག་མཆན་ཐོབ་པས། ཐག་རིང་ཡུལ་གྲུའི་ནད་པ་ཚང་མ་ལ་ཕྲུས་ལེགས་འགྲོ་སོང་ཆུང་བའི་བོད་སྨན་གྱིས་ཕན་ཆེན་པོ་ཐོགས་སུ་བཅུག་པ་རེད།

བོད་ལུགས་གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་དང་།། རྗེས་རབས་སྐྱོང་ལ་སྣར་ཡང་གཞོལ།།

2013ལོའི་ཟླ་བ8པའི་ཚེས29ཉིན་ལ་སྡེ་རོང་རྫོང་དུ་ས་འགུལ་བྱུང་བ་དང་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་རྣམ་མ་སྐྱོབ་པའི་ཁྲོད་དུ་ཚམ་ཚོམ་མེད་པར་ཞུགས་ཤིང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ང་རང་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པས་ངའི་ལས་དོན་ནི་ནད་པ་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞེས་བཟའ་ཟླ་ལ་བཤད།

ལོ་དེའི་ཟླ་བ9པ་དང་10པར། སྡུག་བསྔལ་གཅིག་ཐོག་ཉིས་བརྩེགས་ཤིག་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་མགོ་ལ་ལྷུང་། ཁོའི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་སྟ་ཕྱིར་ནད་ཐོག་ནས་ཉིན26གི་ནང་དུ་ཚེ་ལས་འདས། བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་ངས་ཕ་མ་གཉིས་ལ་དྲིན་ལན་ཡག་པོ་ཞིག་འཇལ་རྒྱ་མ་སོན། སེམས་ལ་འགྱོད་གདུང་ཆེན་པོ་འདུག། ད་ནས་བཟུང་ངས་ཕ་མ་ལ་བཙངས་པའི་བརྩེ་བ་དང་དྲིན་གདུང་ནད་པའི་ཐོག་ལ་སྤོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་མིག་ལ་མཆི་ཞགས་འཁོར་ནས་དེ་སྐད་བཤད།

2020ལོར་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ལས་འཕྱུར་ངལ་གསོ་བྱས། མ་གཞི་ཁོ་རང་ས་ཆུ་འཕྲོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་བདམས་ནས་ཚེ་མཇུག་སྐྱིད་པོའི་ངང་བསྐྱལ་ཆོག་སོད། འོན་ཀྱང་ཁོས་མ་སྐྱལ་དང་ལེན་དང་སྡེ་རོང་རྫོང་ཕ་ཁ་གྲོང་རྡལ་ལྟེ་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་དུ་སླར་ལོག་ནས་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཞུས། གསར་འགོད་པས་ཁོ་ལ་ལས་འཕྱུར་ངལ་གསོ་ཚར་ན་ཡང་ད་དུང་ཕྱིར་ལས་གནས་སུ་ལོག་དོན་ཅི་ཡིན་པའི་སྐོར་དྲིས་པ་ན། བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་དལ་སྐྱོད་ནན་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བོད་སྨན་གྱི་སྙིང་བཅུད་མང་པོ་ཞིག་ད་དུང་བརྒྱུད་འཛིན་ཐུབ་མེད། ངའི་སྨན་བཅོས་ཉམས་མྱོང་དང་སྨན་རྩལ་རྗེས་རབས་པའི་ལག་ཏུ་སྤྲད་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། ཡུལ་མི་ཚོ་ལ་ལུང་བཀྲལ་ནས་ནད་ལྟ་ས་མང་པོ་བརྒྱུག་མ་དགོས་པ་ཞིག་བྱུང་ན། ང་རང་ལུས་པོས་མ་ལྟོགས་བར་དུ་ལས་དོན་སྒྲུབ་འདོད་ཡོད་ཅེས་བཤད།

ཕ་ཁ་ལྟེ་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་བོད་སྨན་ཚན་ཁག་གི་ཀྲུའུ་རེན་ཟླ་བ་ལྷ་མོ་ནི་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱི་སློབ་མ་ཡིན། ཁོས་དགེ་རྒན་བརྟོན་འགྲུས་སླེབས་རྗེས་བོད་སྨན་བརྟག་བཅོས་ལག་རྩལ་དར་རྒྱས་ཆེ་བ་བྱུང་ཞིང་། གཟའ་འཁོར་རེའི་སྒོ་བསྟེན་བརྟག་བཅོས་མཇུག་བསྡིལ་རྗེས་ཁོས་ད་དུང་ང་ཚོ་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བཤད། ཕ་ཁའི་ནད་པ་ཚེ་རིང་དེ་སྔོན་རྫོང་བོད་སྨན་ཁང་དུ་ནད་ལྟ་སར་འོངས་སྐྱོང་བ་དང་། ཁོས་ད་ལྟ་སྨན་པ་བརྟོན་འགྲུས་འདིར་སླེབས་བྱུང་། ང་རང་ཐག་རིང་སོང་ནས་ནད་ལྟ་སར་འགྲོ་མི་དགོས་པས་སེམས་པ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་ཞེས་སྤྲོ་བ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་བཤད།

ད་ལྟ་ཡང་བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་ཕ་ཁ་ལྟེ་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་དུ་གཙག་ཁབ་དང་མེ་བཙའ། གཏར་ག། བདུག། ལུགས་སོགས་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་ལག་རྩལ་བྱུང་ཆུབ་པར་སྤྱད་དེ་ས་གནས་དེ་ག་གཙོས་པའི་ནད་པ་ཚོ་ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་ཐབས་ལ་བརྩོན་བཞིན་ཡོད།

ཟླ་བ་ལྷ་མོས་དགེ་རྒན་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་ཚེ་འདིར་བྱ་བ་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་ལས་སྐད་ཆ་སྟན་མོ་བཤད་མི་ཤེས་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར། བློ་བཟང་བརྟོན་འགྲུས་ཀྱིས་བློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་ནད་པ་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་བཅངས་ཤིང་གྲུས་རྟག་གི་བརྩོན་པ་ནམ་ཡང་མ་དོར་ནས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བོད་སྨན113སྡེབ་སྦྱོར་བྱེད་སྟངས་ཕྱི་རབས་པའི་ལག་ཏུ་གཏད་ཅིང་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་དུ་བཀོད། མི་རྣམས་ཀྱི་ཁོ་ལ་གླེན་གོག་ཅེས་འཛིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་གི་མིང་ཞེས་བཏགས་སོང་། ཁོའི་གླེན་གོག་དེ་ནི་དམ་པ་ཕྱི་བལྟས་གླེན་པའི་ཚུལ་ཡིན་ལ། གཞན་ཕན་ལ་དམིགས་པའི་གླེན་པའི་ཚུལ། མི་ཚེའི་རིན་ཐང་མངོན་པའི་གླེན་པའི་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ནོ།། (**སྐལ་ཐུབ་ཀྱིས་བསྡུས་ནས་བསྒྱུར།**)

དུས་རབས་དང་པོ་རྒྱུས་ཟིན་ཐོར་བཀོད།། རིག་གནས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་དུ་སྤེལ།།

༢ དབྱར་གྱི་ཡར་ཚེ། རིན་པོ་ཆེ་བྱ་རུ་བཤད་པ།

༣ སྙན་གྱི་སྙེ་མ། དར་མདོ་རུ་གདན་ཐོག་རི་བོ་ཡོད།

༤ དཀྱུས་ཀྱི་འཇུམ་མདངས། དར་རྩེ་མདོ་ན་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་འཕྲམས་སྟོན་དང་སྐྱོང་རོལ་བྱེད་སྒོ་སྤེལ།

པར་དོན་གཙོ་འགན་པ། ལྷ་འཛོམས། རྩོམ་སྒྲིག་པ། བདེ་སྐྱིད། ཞིབ་སྒྲིག་པ། ཐུབ་ཚོགས།