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་བ7པའི་ཚེས 1ཉིན།

（ པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད།）ཚོགས་འདུར་དབང་
པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་བྱ་གཞག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཤེས་དཔལ་ཡར་ཐོན་
ཡོང་བའི་མཚོན་རྟགས་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་།ཏང་ཨུ་དང་
སྲིད་གཞུང་གི་དོར་ཐབས་མེད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་
འཁྲི་དང་དམངས་འཚོའི་འགན་འཁྲི་ཞིག་ཡིན།ཁུལ་
ཡོངས་ཀྱི་གོང་འོག་ཚང་མས་ངེས་པར་དུ“སྤྲོད་པ་གསུམ་
དང་ཕན་པ་གཅིག”གི་སྤྱིའི་བླང་བྱ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཏེ།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་སྔར་བས་སྤར་བ་དང་།དབང་
པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པའི་འགན་འཁྲི་
འཁུར་སེམས་དང་ལས་འགན་སྒྲུབ་སེམས་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་
བཏང་ནས། ལས་དོན་དེ་ཡུན་རིང་བདེར་འགོད་དང་
འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོང་བར་འགན་ལེན་བྱེད་
པའི་སྤྱི་ཡོངས་ཁྲོད་དུ་བཞག་ནས་ཇུས་འགོད་དང་བསྐུལ་
ཏེ།ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཞན་ཆ་གསབ་པ་དང་སྤུས་འབྲས་
སྤར་བ། ཞབས་ཞུ་ཇེ་ཡག་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱ་དགོས་

ཞེས་བསྟན་པ་རེད།
ཚོགས་འདུར་ནན་པོར་བསྟན་དོན།རིམ་པ་ཁག་
དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མང་ཚོགས་ཀྱི་
སེམས་ཁྲལ་དང་དཀའ་ངལ་རེ་སྒུག་ལ་དམ་པོར་དམིགས་
ནས། སེམས་རྣལ་དུ་ཕབ་སྟེ་བརྩེ་སེམས་ཆེན་པོས་དབང་
པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་འགན་སྲུང་དང་འཕེལ་རྒྱས་ནུས་པ་ཆེ་རུ་
གཏང་དགོས།གཅིག་ནས་རོགས་སྐྱོབ་དེ་བས་གནད་ལ་
འཁེལ་བ་བྱ་དགོས་པ་དང་།གཉིས་ནས་འཚོ་སྐྱོང་ཞབས་
སྐྱོར་དེ་བས་དམ་ཚགས་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།གསུམ་ནས་
བདེ་སོས་ཀུན་ཕན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏང་དགོས།བཞི་
ནས་དམིགས་བསལ་སློབ་གསོ་སྔར་ལས་སྤུས་ལེགས་སུ་
གཏང་དགོས།ལྔ་ནས་ལས་ཞུགས་སྔར་ལས་གང་ལེགས་
ཡོང་བ་བྱ་དགོས།དྲུག་ནས་འཚོ་བ་དེ་བས་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་
པ་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།
ཚོགས་འདུར་རིམ་པ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་

གིས་རྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཤུགས་
ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་ནན་དུ་
གཏོང་ཞིང་གྲུབ་རྐྱེན་གཙོ་བོའི་འགན་ལེན་བྱེད་
ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས།ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་བསྐྲུན་
ནས"འདྲ་མཉམ་དང་མཉམ་འདྲེས།མཉམ་སྤྱོད་
བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མི་སེམས་ལ་གཏིང་ཟབ་འཇགས་
པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱིས་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་
ལ་རོགས་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་འགྲིལ་
ཤུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་དགོས་ཞེས་ནན་
གསུང་གནང་བ་རེད།
ཚོགས་འདུར《དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་བྱིས་པའི་བདེ་
ཐང་བདེ་སོས་རོགས་སྐྱོབ་ལམ་ལུགས་སྔར་བས་འཐུས་
ཚང་དུ་གཏོང་བའི་ལག་བསྟར་བསམ་འཆར》ལ་གྲོས་ཞིབ་
བྱས་པ་རེད།།
(བདེ་སྐྱིད་དང་རྒྱ་མཚོས་བསྒྱུར།)

དབང་སྐྱོན་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྡུག་ནམ་ཡང་སེམས་ལ་བཞག་ནས།ཤུགས་ཡོད་རྒུས་དབང་སྐྱོན་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོང་བའི་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ལེའུ་གསར་པ་བརྩམ་དགོས།

དབྱར་ཟླ་དྲུག་པར་ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གི་སྟོང་མུའུ་ཡི་
ཏ་མ་ཧྲི་ཀེ་སྣུམ་བཟོ་རྒྱ་སེ་བསྡུ་ལེན་གྱི་ལས་ཀ་མཇུག་
འགྲིལ་ལ་ཉེ་བ་དང་།ས་གནས་དེ་གའི་ཡུལ་མིས་རྒྱ་སེ་མེ་
ཏོག་འདེབས་འཛུགས་དང་ལོ་ཏོག་གཞན་གྱི་འདེབས་
འཛུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཞིང་ཐོན་ཁུངས་གང་འགབ་ཅི་
སྤྱོད་བྱས་ནས་འབབ་འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་བྱུང་།
ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གིས་རི་ཁུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ལེགས་
ཆར་གཞི་ཚུགས་ནས་ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ཏེ་ཏ་མ་ཧྲི་ཀེ་
སྣུམ་བཟོ་རྒྱ་སེར་གཞི་ཁྱོན་ཅན་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་
འདེབས་འཛུགས་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ནས་ཁྱད་ལྡན་གསར་
དར་ཐོན་ལས་བཏོད་ཡོད།རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་
འདེབས་འཛུགས་གཙོ་བོ་ལྕགས་ཟམ་གྲོང་རྡལ་མཚོ་ཁ་ཨ་
ལུང་གྲོང་སྡེ་དང་དར་རྒྱས་གྲོང་རྡལ་གླང་སྒལ་རི་བོ་གྲོང་
ཚོ་ཆེན་པོ་གཉིས་སུ་གཅིག་སྡུད་བྱས་པ་དང་།དེ་ལས་
གླང་སྒལ་རི་བོ་གྲོང་སྡེ་ནི་འདེབས་འཛུགས་རྟེན་གཞི་གཙོ་
བོ་ཡིན།གྲོང་ཚོ་དེས“ཁེ་ལས་དང་མཉམ་ལས་ཁང་།
ཞིང་དུད”མཉམ་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་པས་ཐར་ཐོར་གྱི་ས་ཆ་
བསྡུ་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ་ཐོན་ལས་གཞི་ཁྱོན་ཅན་དུ་འཕེལ་རྒྱས་
བཏང་ཡོད།ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གི་སྣུམ་བཟོ་རྒྱ་སེ་ཐོན་ལས་
རྟེན་གཞི་ནི2025ལོར་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན“ཐེན་ཧྥུ་ནགས་
ཚལ་འབྲུ་མཛོད”དེང་རབས་ཐོན་ལས་རྟེན་གཞིར་
བདམས་ཐོན་བྱུང་ཡོད།དེ་ནི་ལོ་དེར་དཀར་མཛེས་ཁུལ་
ལ་ངོས་འཛིན་གཏན་འཁེལ་བྱུང་བའི་ཐོན་ལས་རྟེན་གཞི་
གཅིག་པུ་དེ་ཡིན།
ད་སྔར་ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གིས་རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་ཐོན་ལས་
འདེབས་འཛུགས་དང་།བསྡུ་ལེན།ཞིབ་ཚགས་ལས་སྣོན་
བཅས་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་སྒྲོམ་གཞི་བཙུགས་
ནས་ཐོན་ལས་འབྲེལ་ཐག་རྒྱུན་མཐུད་ངང་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་

བཞིན་ཡོད།ས་གནས་དེ་གས་འཕྲོད་བསྟེན་དུག་སེལ་
ཐོན་རྫས་ཁག5ཞིབ་འཇུག་གསར་སྤེལ་བྱས་ཤིང་སྨན་ཁང་
ཁག་གཅིག་ཏུ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ལ།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
གཅེས་ཉར་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་དུག་སེལ་གཤེར་ཁུ་སོགས་ཁྲོམ་
ར་ཅན་གྱི་ཐོན་རྫས་གཏོད་བཞིན་ཡོད།ཐོན་ལས་དེས་ལོ་
རེར་ཆ་སྙོམས་ལས་ཞུགས་ལས་གནས2000མཁོ་འདོན་
བྱས་པ་དང་། ཡུལ་མི་ཚོ་ཐག་རིང་འགྲོ་མི་དགོས་པར་
རང་གི་སྒོ་ཁ་ནས་ས་ཞིང་འཁོར་རྒྱུག་གི་བོགས་དངུལ་དང་
ཞོར་ལས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ཐོབ་ནས་ཡོང་འབབ་འཕར་བར་
མ་ཟད་ཁྱིམ་ཚང་ལ་ཡང་ལྟ་སྐྱོང་ཐུབ་པ་རེད།
རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་འདེབས་འཛུགས་བྱས་པ་དེས་ནུས་
ལྡན་ངང་རི་རྒོད་ལྗང་འགྱུར་དང་ས་ཆུ་གསོ་སྐྱོང་བྱུང་སྟེ་

སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་དང་དམངས་འཚོའི་འབབ་འཕར་
གཉིས་ཁེ་བྱུང་ཡོད།མིག་སྔར་ལྕགས་ཟམ་རྫོང་སྣུམ་
བཟོ་རྒྱ་སེ་ཐོན་ལས་དེ་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་འགོ་འཛུགས་པའི་
དུས་མཚམས་སུ་སླེབས་པ་དང་།འདེབས་འཛུགས་གཞི་
ཁྱོན་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་ལས་སྣོན་ཐོན་
རྫས་ཀྱི་ཁྲོམ་ར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པས་ཐོན་
ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཏིང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་རེད།
ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གིས་སྣུམ་བཟོ་རྒྱ་སེ་ཐོན་ལས་ལ་བརྟེན་
ནས་སྐྱེ་ཁམས་དང་།ཐོན་ལས།དམངས་ཕྱུག་བཅས་
མཐུན་སྦྱོར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་
པའི་ལམ་བུ་ཞིག་རྙེད་ཡོད།།
（ སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་བསྒྱུར།）

ཉེ་ཆར།སྡེ་རོང་རྫོང་ཝ་ཁ་གྲོང་རྡལ་ཨ་ལི་
སྒང་གྲོང་སྡེས་ཐུན་མོང་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཁེ་བགོ་མཛད་
སྒོ་འཚོགས་པ་རེད།སི་ཁྲོན་ཧྲེན་ཁྲོན་རྒུན་འབྲུམ་
ཆང་ལས་ཚད་ཡོད་སྤྱི་གཉེར་ཁང་གིས་ཝ་ཁ་གྲོང་
རྡལ་ཨ་ལི་སྒང་གྲོང་སྡེ་དང་གཟི་ཡུལ་གྲོང་རྡལ་བྲག་
གཡར་གྲོང་སྡེ་གཉིས་ལ2021ལོ་ནས2025ལོ་བར་
གྱི་ལོ་ལྔའི་ཐོན་ལས་ཁེ་སྤོགས་བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་པ་
དང་། གྲོང་སྡེ་རེར་ལོ་ལྟར་ཁེ་སྤོགས་སྒོར་ཁྲི5རེ་
ཐོབ་པ་དང་རིམ་རྩིས་བྱས་ན་ཁེ་སྤོགས་བགོས་
དངུལ་སྒོར་ཁྲི50ལ་ཟིན་པ་རེད།
2020ལོར།གོང་གི་གྲོང་ཚོ་གཉིས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་མ་དངུལ་དེ་སི་ཁྲོན་ཧྲེན་ཁྲོན་
རྒུན་ཆང་ཚད་ཡོད་སྤྱི་གཉེར་ཁང་ནང་མ་རྐང་བཞག་སྟེ
“མ་དངུལ་མ་རྐང་འཇོག་པ་དང་།མཐིལ་སྲུང་ཁེ་སྤོགས་

བགོ་བའི”གྲོང་ཚོ་དང་ཁེ་ལས་མཉམ་ལས་ཀྱི་བྱེད་སྟངས་
ཀྱིས་ཐུན་མོང་གི་བེད་མེད་མ་དངུལ་བེད་སྤྱད་ནས་གྲོང་སྡེ་
རིམ་པའི་ཐུན་མོང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འབབ་འཕར་ཐབས་
ལམ་སྣ་གཅིག་ཡིན་པ་དང་།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ཤུགས་མི་
འདང་བའི་གནད་དོན་སེལ་ནས་ཁེ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་དང་།
ཐུན་མོང་འབབ་འཕར།མང་ཚོགས་ལ་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་
བཅས་ཀྱི་གཉིས་ཕན་རྣམ་པ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད།
ས་གནས་དེ་གའི་འབྲི་ཆུ་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་
ཁེ་ལས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སི་ཁྲོན་ཧྲེན་ཁྲོན་རྒུན་
ཆང་ལས་རིགས་ཀྱིས་ས་གནས་ལ་གཞི་ཚུགས་པ་དང་
ས་ཁོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཐོ་སྒང་གི་ས་ཆུ་
དང་དྲོད་ཚད་ལ་བརྟེན་ནས་ཆང་བསྙལ་བྱེད་ཀྱི་རྒུན་
འབྲུམ་འདེབས་འཛུགས་དང་རྒུན་ཆང་ལས་སྣོན་ཞིབ་
ཚགས་བྱས་ཏེ་ཁྱད་ལྡན་གྱི་རྒུན་ཆང་ཐོན་རྫས་མང་པོ་

བཟོས་པར་མ་ཟད།ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་བཟང་
བས་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་ཆང་རིགས་འགྲན་བསྡུར་ཁྲོད་བྱ་
དགའ་ཡང་མང་པོ་ཐོབ་པ་དང་།སྡེ་རོང་རྒུན་ཆང་གི་
སྤུས་རྟགས་བཏོད་དེ་ས་གནས་དེ་གའི་རྒུན་འབྲུམ་
ཐོན་ལས་འབྲེལ་ཐག་ཧྲིལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་
ཁྲིད་ནུས་ལྡན་ཐོབ་ཡོད།
ཁེ་ལས་ཀྱི་འགན་ཁུར་བས་མ་འོངས་པར་མུ་མཐུད་
དེ་གྲོང་ཚོ་དང་ཁེ་ལས་མཉམ་ལས་གཏིང་ཟབ་གཏང་བ་
དང་། མཐོ་སྒང་ཁྱད་ལྡན་རྒུན་འབྲུམ་ཐོན་ལས་ལ་བརྟེན་
ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ནུས་དང་དམངས་ཕྱུག་གི་ཕན་
འབྲས་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་མང་ཚོགས་དེ་བས་
མང་པོར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མཉམ་སྤྱོད་
ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།།
（ སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་བསྒྱུར།）

ཉེ་ཆར།གུང་གཞོན་ཚོགས་པ་རོང་
བྲག་རྫོང་ཨུ་དང་རྫོང་མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱིས་མཉམ་
འབྲེལ་ངང་གཉེར་བའི་གཞོན་ནུ་ཚོགས་
པའི་ལས་གཏོད་ནུས་པ་ཆེར་འདེགས་སྦྱོང་
བརྡར་འཛིན་གྲྭ་བཙུགས་པ་རེད།ལས་
གཏོད་གཞོན་ནུ་དང་།སློབ་ཐོན་སློབ་མ།
ལས་གཏོད་ལ་འདུན་པ་ཡོད་པའི་གཞོན་ནུ་
སོགས་སྦྱོང་བརྡར་དུ་ཞུགས།
ཐེངས་འདིའི་སྦྱོང་བརྡར་ནི་གཞོན་
ནུའི་ལས་གཏོད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་དགོས་
མཁོར་གཞིགས་ནས།ས་གནས་ཀྱི་ཁྱད་
ཆོས་ཡོད་པའི་འདེབས་འཛུགས་གསོ་སྤེལ་
དང་། ཡུལ་སྡེ་ཡུལ་སྐོར།གློག་རྡུལ་ཚོང་
དོན་ལས་གཏོད་སོགས་གཙོ་གནད་ཁྱབ་
ཁོངས་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ནས།
“དངོས་སྤྱོད།དངོས་འཐབ།དངོས་
ཕན”བཅས་ཀྱི་རྩ་དོན་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཏེ།
ཆེད་བཟོས་མ་ལག་ཅན་དང་དམིགས་སའི་
རང་བཞིན་ཆེ་བའི་ལས་གཏོད་སློབ་ཚན་
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།སློབ་ཚན་གྱི་ནང་
དོན་དུ་ལས་གཏོད་སྲིད་ཇུས་འགྲེལ་བཤད་
དང་། ལས་གཏོད་བསམ་བློ་གསོ་སྐྱོང་།
ཁྲོམ་རའི་ཉེན་ཁ་དཔྱད་དཔོག།རྣམ་
གྲངས་འཆར་འགོད་གཉེར་སྐྱོང་།ལས་
གཏོད་དཔེ་མཚོན་དབྱེ་ཞིབ་སོགས་ཀྱི་ནང་
དོན་གཙོ་བོ་ཚུད་ཡོད་པས།ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་གཞོན་ནུའི་ལས་གཏོད་ཤེས་བྱའི་ཞན་
ཆ་གསབ་པ་དང་ལས་གཏོད་དངོས་འཐབ་
ནུས་པ་ཆེ་རུ་བཏང་ཡོད་པ་རེད།
གཞོན་ནུ་ནི་གསར་གཏོད་དང་ལས་
གཏོད་ཀྱི་གཙོ་ཤུགས་དང་སྟོབས་ཤུགས་

ཡིན་པས།གཞོན་ནུའི་ལས་གཏོད་གསོ་
སྦྱོང་ནི་ལས་ཞུགས་བརྟན་པོ་དང་།ལས་
གཏོད་ལ་སྐུལ་འདེད།ཤེས་ལྡན་པ་གསོ་
སྐྱོང་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན།རོང་བྲག་རྫོང་མི་ཤུགས་ཐོན་ཁུངས་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱིས་མུ་
མཐུད་དེ་ལས་གཏོད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་
སྲིད་ཇུས་དོན་འཁྱོལ་དང་།ལས་གཏོད་
ཞབས་ཞུ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ།དངུལ་བུན་
རྒྱབ་སྐྱོར་དང་།ཁ་གསབ་རེ་ཞུ།རྣམ་
གྲངས་གསོ་སྐྱོང་ཞབས་ཞུའི་ཐབས་ལམ་
སོགས་གཞོན་ནུ་ལས་གཏོད་ལ་སྲུང་སྐྱོང་
གང་ལེགས་བྱས་པ་རེད།
རྗེས་མར།གུང་གཞོན་ཚོགས་པ་
རོང་བྲག་རྫོང་ཨུ་དང་རྫོང་མི་ཤུགས་ཐོན་
ཁུངས་དང་སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱིས་
མུ་མཐུད་དེ་སྡེ་ཚན་མཉམ་འགུལ་ཆེན་པོར་
བྱ་རྒྱུ་དང་། རྒྱུན་རྣམ་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུའི་
ལས་གཏོད་གསོ་སྦྱོང་དང་།སྲིད་ཇུས་སྒྲོག་
འགྲེལ།གླེང་སྟེགས་སྤེལ་རེས།ཐོན་ཁུངས་
འབྲེལ་མཐུད་སོགས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་བྱས་ནས།
གསོ་སྦྱོང་དང་མཛུབ་ཁྲིད།གསོ་སྐྱོང་།
རོགས་སྐྱོར་བཅས་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་ལས་གཏོད་
ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་འཐུས་ཚང་དུ་གཏང་
རྒྱུ། ས་གནས་རང་གི་གཞོན་ནུ་ལས་གཏོད་
ཤེས་ལྡན་པ་དང་གཞོན་ནུ་ལས་གཏོད་རྣམ་
གྲངས་སྤུས་ལེགས་གསོ་སྐྱོང་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་བྱས་ཏེ།རྫོང་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་སྤུས་ཚད་མཐོན་
པོ་ཡོང་བར་ནམ་ཡང་ཟད་མཐའ་མེད་པའི་
གཞོན་ནུའི་སྟོབས་ཤུགས་འདོན་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་
རེད།། (ཨོ་རྒྱན་གྱིས་བསྒྱུར།)

ཡུལ་སྡེ་དར་རྒྱས་འཐབ་ཇུས་ལག་ལེན་བསྟར།།
དུས་རབས་གསར་པའི་མཛེས་སྡུག་གྲོང་གསར་སྐྲུན།།

ལྕགས་ཟམ་རྫོང་གིས་སྣུམ་བཟོ་རྒྱ་སེར་ཐོན་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་འབབ་འཕར་ཐབས་བྱས།

རོང་བྲག་རྫོང་གིས་གཞོན་ནུ་ལས་གཏོད་སྦྱོང་བརྡར་འཛིན་གྲྭ་བཙུགས།

ཅི་ཞིག་ལ་དུག་རྫས་ཟེར།
《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་
མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དུག་འགོག་བཅའ་
ཁྲིམས》དང《ཉེས་ཁྲིམས》ཀྱི་གཏན་
འཁེལ་ལྟར་ན།དུག་རྫས་ནི་ཉལ་ཐ་
དང་ཧའེ་ལུའོ་དབྱིན།ཤེལ་དུགམ་ཧྥེ།སོ་མ་རཱ་ཙཱ།ཁོ་ཁ་དབྱིན་
དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་དོ་དམ་ཚོད་
འཛིན་བྱེད་པའི་གཞན་པའི་མི་
རྣམས་ཆགས་ཞེན་བྱེད་དུ་འཇུག་
པའི་སྦྲིད་བཟིའི་སྨན་རྫས་དང་
དབང་རྩའི་སྨན་རྫས་ལ་གོདུག་རྫས་འཐེན་པ་
ནི་ཉེས་གསོག་གི་བྱ་སྤྱོད་
ཡིན་ནམ།
དུག་རྫས་ཁོ་ན་འཐེན་ན་ནག་
ཉེས་སུ་མི་གྲུབ་པ་དང་།དེ་ནི་སྤྱིར་
བཏང་གི་ཁྲིམས་འགལ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་
ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་།དུག་འཐེན་
པའི་མི་དེར་བདེ་སྲུང་ཆད་གཅོད་
དམ་དུག་གཅོད་ཁང་དུ་བཅུག་ནས་
བཙན་ཤེད་ཀྱིས་དུག་གཅོད་དུ་འཇུག་
སྲིད།གལ་ཏེ་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཉོས་
པའི་དུག་རྫས་ཀྱི་ཚད་ཁེ10ལས་
བརྒལ་ན་ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་དུག་རྫས་
བཟུང་བའི་ནག་ཉེས་སུ་གྲུབ་སྲིད།
དུག་རྫས་ཉེས་གསོག་ལ་
ཉེས་མིང་གང་དག་ཡོད།
1. དུག་རྫས་ལྐོག་འདྲེན་
དང་། དུག་རྫས་འཚོང་བ།དུག་
རྫས་སྐྱེལ་འདྲེན།དུག་རྫས་བཟོ་བ་
བཅས་བྱས་པའི་ནག་ཉེས།
2. ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་དུག་
རྫས་བཟུང་བའི་ནག་ཉེས།

3. དུག་རྫས་ཉེས་གསོག་
ཉེས་ཅན་འགེབས་སྲུང་བྱས་པའི་
ནག་ཉེས།
4. དུག་རྫས་སྦས་སྐུང་དང་།
དུག་རྫས་སྤོ་སྒྱུར།དུག་རྫས་སྦས་
སྐུང་། དུག་འཚོང་བ་བཅས་ཀྱི་ནག་
ཉེས།
5. དུག་རྫས་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་
རྫས་ལྐོག་འདྲེན་བྱས་པའི་ནག་ཉེས།
6. ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་དུག་
རྫས་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྫས་ཉོ་འཚོང་
བྱས་པའི་ནག་ཉེས།
7. ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་དུག་
རྫས་ཐོག་མའི་རྩི་ཤིང་འདེབས་
འཛུགས་བྱས་པའི་ནག་ཉེས།
8. ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་དུག་
རྫས་ཀྱི་གདོད་མའི་རྩི་ཤིང་གི་ས་
བོན་དང་མྱུག་གུ་ཉོ་འཚོང་
དང་། སྐྱེལ་འདྲེན།འཁྱེར་བ་
བཅས་ཀྱི་ནག་ཉེས།
9. མི་གཞན་ལ་བསླུ་བྲིད་
དང་། ངན་སྐུལ། མགོ་སྐོར་བཏང་
ནས་དུག་འཐེན་དུ་བཅུག་པའི་ནག་
ཉེས།
10. མི་གཞན་ལ་བཙན་ཤེད་
ཀྱིས་དུག་འཐེན་དུ་བཅུག་པའི་ནག་
ཉེས།
11. དུག་འཐེན་པའི་མི་བསྡུ་
ཉར་བྱས་པའི་ནག་ཉེས།
12. ཁྲིམས་འགལ་གྱིས་སྦྲིད་
སྨན་དང་དབང་རྩའི་སྨན་རྫས་འདོན་
སྤྲོད་བྱས་པའི་ནག་ཉེས།
（ མཚོ་སྔོན་བོད་ཡིག་
ཁྲིམས་སྐྱོང་ཚགས་པར་ནས་
དྲངས། ）

དུག་འགོག་ཐད་ཀྱི་རྒྱུན་ཤེས།

སྡེ་རོང་རྫོང་གི་གྲོང་སྡེ་གཉིས་ལ་རྒུན་ཆང་ཁེ་ལས་ཀྱི་ལོ་ལྔའི་ཁེ་སྤོགས་སྒོར་ཁྲི50བགོས།

ཡུལ་མི་ཚོས་རྒྱ་སེ་མེ་ཏོག་འཐོག་བཞིན་པ།