ཡང་དག་པའའི་སྲིའིད་དནདོ་ལས་རྗེརྗེས་ཀྱིའི་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་ལརྗེན་བསྟར་བའའི་སློབདོ་སྦྱོངདོ་སློབདོ་གས་དོསྤེརྗེལ།

དམིཊ་
ཡུལ་

དང་

བླང་

བྱ།

◆“སྤྱི་དོན་དུ་ཏང་་་་
འཛུགས་པ་དང་།
དམངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་
པ། ཚན་རིག་དང་མཐུན་་
པའི་ཐབས་ཇུས་འགོད་པ།
དངོས་འཛིན་དངོས་་་་་་་་་་
སྒྲུབ”བཅས་ཀྱི་སྤྱིའི་བླང་་
བྱར་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་་་་་་་་
ལེན་པ་དང་། ཁོང་དུ་ཡང་
དག་ཆུད་པ། ཕྱོགས་་་་་་་་་་
ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་་་་་
བཅས་བྱེད་དགོས།
◆སྦྱོང་བཤེར་བཅོས་་་་
གསུམ་ལ་སྡེབ་གཅིག་ཏུ་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དེ་་་་
དམ་འཛིན་བྱ་གཞིར་བྱས་ནས་རིམ་ཁག་་་་་་་་་
ཏང་རྩ་འཛུགས་དང་ཏང་ཡོན་དང་དེ་བཞིན་་་་་་
ལས་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་དངོས་ཐོག་བདེན་་་་་་་་་་
འཚོལ་དང་དམ་པ་དོན་གཉེར་མཐའ་འཁྱོངས་་་་
བྱེད་པར་སློབ་གསོ་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས།
◆མི་དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་་་་
འཇོག་པ་དང་དངོས་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་་་་་་
དོན་ལས་རྗེས་ཐོན་པ་བྱེད་དགོས།

◆སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ལྟ་བའི་ཡོ་ཁྱད་སྔོན་
འགོག་དང་ཡོ་བཅོས་ནུས་ལྡན་བྱེད་དགོས།
◆ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་
གལ་ཆེན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་མཐའ་གཅིག་་་་
ཏུ་ནུས་ལྡན་བྱེད་དགོས།
◆འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གསར་པ་ཆ་ཚང་་་
བ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ། ཕྱོགས་ཡོངས་་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།
◆འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བཀོད་པ་གསར་པ་མགྱོགས་
མྱུར་བཏོད་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་་
ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་དགོས།
◆ལག་ལེན་དང་། མི་དམངས། ལོ་རྒྱུས་བཅས་
ཀྱི་ཞིབ་དཔྱད་ཐེག་ཐུབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་དངོས་་
གཏོད་དགོས།
◆“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འགོ་ཡག་པོ་་་་་་་་་
འཛུགས་པ་དང་གོམ་པ་ཡག་པོ་སྤོ་བར་སྐུལ་་་་་་་་་
འདེད་གཏོང་དགོས།
◆ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་་་་་་་་
བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་་་་
དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་་
ཆེར་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་་་་
འགན་སྲུང་ནུས་ལྡན་བྱེད་དགོས།

བོད་མེ་རྟ་ལོ་ཟླ་༢ཚེས་༡༥
སྤྱི་ལོ་2026ལོ་ཟླ་04ཚེས་01
གཟའ་ལྷག་པ།
􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས།
2873

བརྙན་སྐྱེལ་ཞལ་པར་ཨང་གྲངས།
0893--7824843

ཚགས་པར་མཚན་བྱང་འབྲི་མཁན།
ལེགས་མཆོགདབང་གྲགས་ལྡན། ནང་དོན་ཟབ། ཀློག་ལ་སྤྲོ། ལྟ་འདོད་ཆེ།

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

རྒྱལ་ནང་གཅིག་གྱུར་ཚགས་པར་ཨང་རྟགས། CN54-0018/-Z http: //www.xzsnw.com སྦྲག་སྲིད་ཨང་ཚབ།67-22 ཀྲུང་གུང་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་གཙོ་འགན་འཁུར། ཀྲུང་གུང་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དྲིལ་བསྒྲགས་པུས་གཙོ་གཉེར་བྱས། ལྷོ་ཁའི་ཚགས་པར་ཁང་ནས་བཏོན།

བོད་ལྗོངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་་་་་
ཐོག་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བ་གཞིར་བཟུང་།
གསར་འགོད་པས་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་
གྲོང་གསེབ་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་་་་་་་
ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར།2025
ལོར་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཞིང་འབྲོག་
པའི་འབབ་འཕར་ལ་སྐུལ་འདེད་་་་་་་
གཏོང་བ་དེ“ཞིང་གསུམ”ལས་དོན་་
གྱི་ལྟེ་བའི་ལས་འགན་ལ་བརྩི་རྒྱུ་་་་་་་་་
མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཕྱོགས་བསྡུས་་་་
ཇུས་འདོན་དང་གནད་སྨིན་ཤུགས་་་
འདོན་བྱས་པས།ལོ་ཧྲིལ་པོར་གྲོང་་་་
གསེབ་ཀྱི་ཡུལ་མི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་་་་་
བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་་་་་་་
སྒོར་24990ཟིན་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་་་་་
ལས་（པར་ངོས་གཉིས་པར་གཟིཊ）

ལི་ཧྥུའུ་ཀྲུང་གིས་གྲོང་ཨུད་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།
འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གནས་ཚུལ་་་་་་་་་་
འབྱོར་གསལ།ཉེ་ཆར།གྲོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི།
གྲོང་ཨུད་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་ལས་་་་་་་་
དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་ཙུའུ་ཀྲང་ལི་་་་་་
ཧྥུའུ་ཀྲུང་གིས་གྲོང་ཨུད་འཐབ་ཕྱོགས་་་་་་་་་་

གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་་་
གི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་དུས་་་་་་་
རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་འཐབ་ཕྱོགས་་་་་་་་
གཅིག་གྱུར་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་་་་་་་
སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་་་་་་་

དགོངས་པ་གལ་ཆེན་དང་།ཕྱིར་སྡོད་རང་་་
མིའི་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་་་་་་
ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཏང་ཀྲུང་་་་་་་་་་
དབྱང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཆའི་དགོངས་་་་་་་་
དོན་（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས）

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཐོག་་་་་་་་་་
གནས་ཚུལ་སྤེལ་བ་གཞིར་བཟུང་།ཉེ་ལམ།
ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱིས་་་་་་་་
ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཏེ།《ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་་་
ཏང་ས་གནས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་དོན་་
སྲོལ་ཡིག》ལ་གྲོས་ཞིབ་བྱས་ཤིང་།ཀྲུང་གུང་་
ཀྲུང་དབྱང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་་་་་་
གིས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་བསྟན་དོན།ས་གནས་
ཏང་ཨུད་ཀྱིས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་་་་་་་
སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་་་་་་་་
དབང་གྲགས་དང་གཅིག་སྡུད་གཅིག་གྱུར་གྱི་
འགོ་ཁྲིད་ལ་སྲུང་སྐྱོང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་་་
ཏེ།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་འཐབ་ཇུས་བཀོད་་་་་་
སྒྲིག་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་་་་་་་
ཆེན་ནང་གི་འགངས་ཆེར་བརྩིས་ནས།ཀྲུང་་
དབྱང་གིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་དོན་དག་

ལ་དམ་པོར་དམིགས་པ་དང་དོན་འཁྱོལ་ལ་་་
དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིགས་གནས་དེ་གའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་་་་་་་་་་
འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ་ལས་ཀའི་རང་་་་་་་་་་
འགུལ་རང་བཞིན་དང་གསར་གཏོད་རང་་་་་
བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་བཤད་བྱས་དོན།
འཕེལ་རྒྱས་དོན་གཉེར་དང་བདེ་འཇགས་་་་་
འགན་ལེན་ཐད་ས་གནས་ཏང་ཨུད་ལ་་་་་་་་་་
གཞན་ལ་དཀྲི་ཐབས་བྲལ་བའི་འགན་འཁྲི་་་་
ཡོད་པས།ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིག་དང་དམ་་་་་་་་་་
འཛིན་དངོས་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས།འཕེལ་རྒྱས་་་
ཀྱི་འདུ་ཤེས་གསར་པ་ཆ་ཚང་བ་དང་།
གནད་ལ་འཁེལ་བ།ཕྱོགས་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་་
སྒོ་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ།སྤུས་ཚད་མཐོ་་་་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་་་་་་་་
བཏང་ནས།（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིཊ）

ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱིས་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཏེ།

《ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་ས་གནས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་དོན་སྲོལ་ཡིག》ལ་གྲོས་ཞིབ་བྱས་པ།

ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།

■ས་གནས་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་་་་་དབང་གྲགས་དང་གཅིག་སྡུད་གཅིག་གྱུར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་སྲུང་སྐྱོང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཏེ།ཏང་ཀྲུང་་དབྱང་གི་འཐབ་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་ནང་གི་འགངས་ཆེར་་་་་་་་་་བརྩིས་ནས།ཀྲུང་དབྱང་གིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་དོན་དག་ལ་དམ་པོར་དམིགས་པ་དང་དོན་་་་་་་་་་འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིགས་གནས་དེ་གའི་དོན་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་་་་་་་དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ་ལས་ཀའི་རང་འགུལ་རང་བཞིན་དང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།

ངེད་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་བོད་ཀྱི་ཞིང་བྲན་ཁྲི་ཚོ་བརྒྱར་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་ནས་ལོ་ངོ་67འཁོར་བར་

དྲན་གསོ་ཞུ་བའི“རྒྱལ་དར་སྒྲེང་བ་དང་རྒྱལ་གླུ་ལེན་པའི”མཛད་སྒོ་འཚོགས་པ། འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གནས་ཚུལ་་་་་་་་་་

འབྱོར་གསལ།སྔར་སོང་དཀའ་སྡུག་མི་་་་་་་་་་
བརྗེད་སེམས་ལ་ངེས།དེང་གི་བདེ་སྐྱིད་་་་་་་་
འཚོ་བར་དྲིན་ཚོར་བྱེད།དུས་རབས་གསར་
པའི་མཚར་སྡུག་ལེ་ཚན་མུ་མཐུད་རྩོམ། ཟླ་་
3པའི་ཚེས་28ཉིན་སྔ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་10པ་་་་་་
ཏག་ཏགངེད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མི་རིགས་ཁག་་་་་
དང་རིགས་ཁོངས་ཁགདེ་བཞིན་ལས་་་་་་་་་་
རིགས་ཁག་བཅས་ནས་ཡོང་བའི་འཐུས་མི་་་

ཚོས་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ཐང་ཆེན་ཐོག་་་
གྲལ་བསྟར་འགྲིག་པོས་དམར་མདངས་་་་་་་་་
འཚེར་བའི་སྐར་ལྔའི་དར་དམར་ཕྱོགས་་་་་་་་
ནས།རྒྱལ་དར་བསྒྲེང་བ་དང་རྒྱལ་གླུ་ལེན་་་
པའི་མཛད་སྒོར་ཞུགས་ཏེ།བོད་ཀྱི་ཞིང་་་་་་་་
བྲན་ཁྲི་ཚོ་བརྒྱར་བཅིངས་འགྲོལ་བཏང་་་་་་་་
ནས་ལོ་67འཁོར་བར་དྲན་གསོ་ཞུས་པ་་་་་་་་
རེད། གྲོང་ཨུད་དང་།མི་དམངས་འཐུས་་་་་
ཚོགས།སྲིད་གཞུང་།སྲིད་གྲོས་སོགས་ཀྱི་་་་་་

ལས་གནས་ཐོག་ཞུགས་པའི་ཐིང་རིམ་པའི་་་
འགོ་ཁྲིད་ཚོས་མཛད་སྒོ་འཚོགས་སར་་་་་་་་་་
ཕེབས་ཡོད་པ་རེད།སྣེ་གདོང་ཆུས་ཨུད་ཀྱི་་་
ཧྲུའུ་ཅི་བུ་ཏོག་གིས་ཤིས་ཚིག་བསྒྲོན་གནང་་
བ་རེད།
ཤིས་ཚིག་ནང་གསུངས་དོན།ཀྲུང་གོ་་་་
གུང་ཁྲན་ཏང་གི་མཁས་མཛངས་ལྡན་པའི་་་
འགོ་ཁྲིད་འོགབོད་ཀྱིས་དམངས་གཙོའི་
（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས）

2025ལོར་ངེད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་གསེབ་ཡུལ་མི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་སྒོར་24990ཟིན་པ།
ལོ་གོང་མ་ལས་སྒོར་1644འཕར་བ་དེ་དུས་མཚུངས་ལས་7%འཕར་བ།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གནས་ཚུལ་་་་་་་་་་
འབྱོར་གསལ།ཉེ་ལམ།གྲོང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་་་་
གཞོན་པ།གྲོང་སྤྱི་བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་་་་
གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གཞུང་ཏང་ཙུའི(རྒྱ་ཆེའི)
ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་་་་་་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཉེ་དུས་གསུང་བཤད་

གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་དང་།ཀྲུང་་་་་་་་་་
དབྱང་དང་།ལྗོངས་ཏང་ཨུད།གྲོང་ཨུད་་་་་་
བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཚོཊ་འདུ་དང་ཡིག་་་་་་་
ཆའི་དགོངས་དོན་བཅས་བརྒྱུད་བསྒྲཊ་་་་་་་་་
དང་སློབ་སྦྱོང་གནང་སྟེ་སྲིད་གཞུང་ཁོངས་་་
གཏོགས་ཀྱི་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ལས་་་་་་་་

དོན་ལ་བཀོད་སྒྲིག་གནང་བ་རེད།
བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་གསུངས་དོན།
ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཚོཊ་འདུའི་་་་་་་
ཐོག་གྲོས་ཞིབ་བྱུང་བའི《ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་་་་
ཏང་ས་གནས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་དོན་
སྲོལ་ཡིག》ནི（་པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིཊ）

བསམ་གྲུབ་ཚེ་རིང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གཞུང་གི་ཏང་ཙུའི(རྒྱ་ཆེ)ཚོགས་འདུ་སྐོང་འཚོགས་གནང་བ།

སྤུས་མཐོའདོའི་གངདོ་འཕེརྗེལ་ལ་སྐུལ་འདརྗེད་གཏོངདོ་དགསདོ།

སརྗེམས་ནུས་གཅིའིག་ཏུ་བསྒྲིའིལ་ནས་

གྲ་ནང་རྫོང་གྲ་ཕྱི་ཤ་ང་རྣམ་སྲས་གླིང་ཁུལ་གྱི་སྡོང་ཐུང་ཀུ་ཤུའི་འདེབས་ལས་གླིང་ཁུལ་དུ་ལག་རྩལ་མི་སྣས་ཁུལ་་་་་་་་
དེའི་མང་ཚོགས་ལ་ལག་རྒྱུད་ལག་རྩལ་མཛུབ་སྟོན་བྱས་པར་ཁུལ་དེའི་མང་ཚོགས་ཚོས་ལག་རྩལ་བྱང་ཆུབ་པ་ཤེས་པ་མ་་ཟད།འབབ་འཕར་སྒོར་ཁྲི་5ནས་6བར་ཟིན་ཡོད།འདི་ནི་ལག་རྩལ་རྒྱུད་ཁྲིད་བྱེད་པའི་ས་ཡུལ་དངོས་ཡིན་པ།

།