

འཇུགས་ནས་སྤྲོ་ཆེ་ན་ཆོས་ཀྱི་ནས་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱབས་ཀྱིས་པ་གཞིར་བཟུང་བོད་མི་རྣམས་ལ་སྤྲོ་འགྲོག་གི་
 ཚུལ་དུ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྲོ་འགྲོག་མེད་བགོས་འགྲེམས་ཀྱི་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་འགྲོ་སྤྲོ་ཅིས་བོད་
 མིའི་སྤྲོ་འཇུགས་ནས་སྤྲོ་ཆེ་གཉིས་དང་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་ཅིས་ཁང་ནས་སྤྲོ་ཆེ་གཉིས་ཀྱི་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་གསོ་རིག་
 ཟུར་འཛོག་ཁང་ནད་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་མདུན་ལ་སྤྲོ་ལས་གནང་མཁན་དང་སྤྲོ་གཉིས་ཀྱི་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་གསོ་རིག་
 ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་གསོལ་སྤྲོ་ལུས་དང་འབྲལ་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ནི་སྤྲོ་འཇུགས་ནས་འགན་བསྐྱར་བ་བཞིན་
 འཛོད་བསྤྲོ་ལས་ཁྲངས་ནས་གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་ལས་གཞན་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་རྗེས་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྤྲོ་དེ་བོད་ཀྱི་
 སྤྲོ་ཅིས་ཁང་ནས་གསོལ་རས་གནང་གི་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་འཛོད་བསྤྲོ་ལས་ཁྲངས་སྤྲོ་ས་གནས་གང་ས་ནས་བདེ་
 སྤྲོ་ཀྱི་འདུག་དེའི་ཐོག་སྤྲོ་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛོན་དང་འབྲལ་ཡོད་སྤྲོ་པ་མཉམ་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་རྗེས་
 ལས་སྤྲོ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་རིགས་གནང་ནས་སྤྲོ་ཀྱི་བཟུང་རིང་གསོལ་སྤྲོ་ལུས་བཞིན་ཡོད་པའོ། གང་ལྟར་
 བོད་སྤྲོ་ལུས་ལས་ཐད་གནས་སྤྲོས་གཉིས་ཡོད་པས་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྲོ་དེ་འཛོད་བསྤྲོ་ལས་
 ཁྲངས་ནས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་གསོ་བཅོས་ཀྱི་སྤྲོ་དེ་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་ཅིས་ཁང་གི་ལས་གཞི་ཡིན་པས་དེ་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་
 ཅིས་ཁང་ནས་གནང་གི་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་དེ་སྤྲོ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་ད་ཆ་པལ་ཆེར་སེལ་ཡོད་བསམ་བསམ་བྱུང་གི་
 འདུག་མདོར་བསྐྱས་ནས་ཀྱི་ནད་བོད་མིའི་སྤྲོ་འཇུགས་ནས་བོད་མི་ཆང་མ་མི་ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་རྒྱ། འཛོད་བསྤྲོ་ལག་པོ་
 ཡོང་བ། ལུས་སེམས་བདེ་སྤྲོ་ཡོང་བ་དེ་ཆང་མས་འདོད་འདོད་པ་དེ་ཡོང་རྒྱར་སྤྲོ་འགྲོག་ལག་པོ་བྱེད་རོགས། མང་པོ་
 གཅིག་གིས་སོ་སོ་དང་རོ་ཤེས་ཀྱི་མི་རྣམས་ལ་ན་ཆེ་མེད་རེད་བསམ་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ནས་ཁ་རས་མ་གྲོན་པ་དེ་འདྲ་
 ཡོང་དུས་ནད་གཞི་འདི་འགོས་ཁྲབ་འགྲོ་རྒྱའི་ཉེན་ཆ་བས་ཆེན་པོ་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་གཉན་སྤྲོ་ནད་འབྱུང་དེ་སྤྲོ་ལ་ཡོད་
 དང་ག་བར་ཡོད་དོགས་པའི་སྤྲོ་ཡིན་དུས་སོ་སོའི་ནད་མི་གཅིག་པ་ཡིན་ནས་རེད་ཡང་གོགས་པོ་ནད་ཁྲལ་འདྲུ་འཛོམས་
 གནང་ཡོད་ནས་གང་ལྟར་ཁ་རས་གྲོན་རྒྱར་དམ་དོན་གནང་རོགས་ཅིས་ནན་སྤྲོ་ཀྱི་ཡིན།

བཀག་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྲན་དང་འབྲེལ་ད་བར་འགོག་དབྱེ་ཟུར་
 འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གངས་༥༡༥༥ དེ་ནས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནང་བཞུགས་མཁན་བོད་མི་ལོ་ན་༤༥
 ཡན་བསྐྱེམས་མི་གངས་༡༢༣༥ དེ་ནས་སྤྲན་པ་དང་སྤྲན་ཞབས་སོགས་ལ་ཕྱག་ལས་ཞབས་ཁུ་བསྐྱབ་མཁན་མི་གངས་
 བསྐྱེམས་༡༤༡༡ ཁྱག་ཤེད་དང་གཅིན་སྟེ་སོགས་སྒྲ་གཉན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གངས་༢༠༢༠ དེ་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་
 ཏུ་བོད་མི་གངས་༣༡༤༣ ཁྱོན་མི་གངས་༣༣༥༤༤ ཐམ་བ་རིན་མེད་འབྲེལ་སྤེལ་ཁུས་ཐེན། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་
 བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ནང་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་གངས་༣༣ ལ་ཁ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་བ་བརྒྱད་
 སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་སྟོབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དང་། ནད་ཡམས་བྱབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་ས་
 གནས་སུ་ནད་གཞི་སོག་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ཅིག་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་
 གནས་གངས་༡༤ དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གངས་༡ བཅས་ནང་ཁྱོན་མི་གངས་༢༠༠ བརྟག་དབྱེད་གནང་ཡོད་
 པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

གསུམ་ལ། བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ནད་གཞི་སོག་པ་སྟན་གསང་ཁུ་རྒྱུར། འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ཅིག་གི་
 ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གངས་༢༥ ཟུང་། ཞིབ་ཕྱ་ནི། ཀལ་
 མན་ཁོན་ནས་མི་གངས་༥ ཇ་ས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡༡ སྤེལ་ཀོབ་ནས་མི་གངས་༡ བདེ་སྦྱིད་སྦྱིང་ནས་མི་གངས་༣
 ལ་དྲགས་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༣ མེའོ་གཞིས་ཆགས་ནས་མི་གངས་༡༩ སིམ་ལ་ཁུལ་ནས་མི་གངས་༡ མཚོ་བརླ་ཁུལ་
 ནས་མི་གངས་༤ བཅས་བསྐྱེམས་པས་རྒྱ་གར་ནང་མི་གངས་༢༥ ཟུང་ཡོད། མི་གངས་༥༥ ཟུང་བ་ལས་སྤྱིས་པ་
 གངས་༣༢ དང་བྱུད་མེད་གངས་༡༩ དེའི་ནང་ནས་དབྱང་ན་མཐོ་ཤོས་དེ་༤༢ དང་རྒྱུང་ཤོས་དེ་ལོ་༡༩ ཡིན་པ་རེད། ཁྱོན་
 བསྐྱེམས་པས་ད་བར་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་ནད་གཞི་སོག་པ་གངས་༡༤༣༡ ཟུང་སྤྱིད་བྱུང་བ་མི་གངས་
 ༡༩༢༤ འདས་གྲོངས་སོང་བ་མི་གངས་༣༥ ད་ལྟ་ནད་མཚར་བཞིན་པ་མི་གངས་༡༡༠ བཅས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།
 ནད་གཞི་སོག་པ་རྣམས་ས་གནས་རྩ་དག་ཚོགས་རྒྱུང་གི་ལམ་སྟོན་འོག་ཁ་ལུས་ས་གནས་རྩོང་གི་སྤྲན་ཁང་དང་ཁ་ལུས་
 ཚོགས་སྤེའི་ཟུར་བཀག་ཐོག་དོན་བཞུགས་བཞིན་གསོ་བཅས་གནང་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟ།

བཞི་པ། མི་མང་ལ་ཐུགས་སྒྲུབ་ལས་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་དོན་གནད་གཅོ་བོ་དེ་དབར་སྒྲ་བ་བཅུ་གཉིས་ཏེ་ལོ་གཅིག་འཁོར་འགོ་
 བའི་ནང་རྒྱལ་སྤྱི་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་མི་ས་ཡ་ ༡༩ ཅུམ་ལ་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ནད་གཞི་ཕོག་ཡོད་པ་དང་།
 གནས་ཡུལ་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཁྱོན་ནད་གཞི་ཕོག་པ་མི་གངས་ས་ཡ་ ༩ དང་ད་ལྟ་ནད་མནར་བཞིན་པ་མི་འབྲུམ་སྤྱི་ལྡན་
 ཆགས་བསྐྱད་ཡོད། དེ་ཡང་འདས་པའི་ཆུ་ཆོད་ ༩༩ ནང་རྒྱ་གར་ནང་ནད་གཞི་གསར་བ་ཕོག་པའི་མི་གངས་དེ་ ༩༩༠༡༠
 རྟེན་རྒྱ་གར་མངའ་སྡེ་གེ་ར་ལ། ལུ་བ་སྤེང་གྲུ་ལ། ཀར་ཏ་ཏ་ཀ་དང་ལྷི་ལི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་དུ་འང་
 ཐོག་མར་ཕྱི་སྒྲ་ ༥ བའི་ནང་མི་གངས་ ༥ རྒྱ་བྱག་པའི་ནང་མི་གངས་ ༩༥ བདུན་པའི་ནང་མི་གངས་ ༩༠ བརྒྱད་པའི་ནང་ ༩༩
 དགུ་པའི་ནང་མི་གངས་ ༩༠༩ བཅུ་པའི་ནང་མི་གངས་ ༩༥༡ བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་ ༩༡༠ བཅུ་གཉིས་པ་དེ་ཉིན་གྱི་བར་མི་
 གངས་ ༡༥ རིམ་བས་རྒྱ་གར་ནང་སྟོ་རྒྱ་རིམ་བ་ཕྱེ་བ་ལས་མི་རྣམས་འབྲུལ་བཞུད་སྟོ་ཚུགས་པ་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་
 སྤྱ་ལས་དོན་དང་མི་ཐུགས་འཕྲད་བྱུང་བ་ལས་རིམ་བས་ནད་བ་རྩེ་མང་དུ་འཕར་བ་གསལ་བོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་
 དུས་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་འདིར་གཅོ་ཆེ་ཤོས་དེ་མི་མང་འདུ་འཛོམས་དང་ལྷག་པར་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་
 ཕྱིར་འབྲུལ་བཞུད་དང་མི་ཐུགས་འཕྲད་བྱུ་རྒྱུར་འཛོམས་ཐོན་གནད་དགོས། ཅི་སྟེ་ཕྱིར་འབྲུལ་བཞུད་གནད་དགོས་འབྱུང་ཆེ་
 ཁ་རས་ཁྱོན་བ་སོགས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལས་རྣམས་ངེས་པར་བསྟན་དགོས་གལ་ཆེ་བ་དེ་དོན་བན་སྤྱི་ལྡན་ཞུ་ཡིན།
 ཁ་རས་ཁྱོན་ཕྱོགས་ཐད་ཁ་རས་ཐག་བ་སྤྱི་ལྡན་དང་ཁ་རས་བཅོག་པ། ཁ་རས་མི་ཁུང་ཡོད་པ། ཁ་རས་སྒྲིའི་སྤེང་དང་
 མལ་ལའི་འོག་དུ་བཞག་པ་སོགས་ཚུལ་བཞིན་མ་གྱོན་པ་ལས་ནད་འགོས་ཉིན་ཆེ་བ་ཡོད། ཡང་མི་ཁག་ཅིག་ལ་ཁ་རས་
 རྒྱ་ཆ་མ་འཛོད་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྤིང་བས་ཁ་རས་ཀྱི་རྒྱ་ཆར་ཐུགས་སྒྲུབ་ཡིད་གཟབ་གནད་དགོས་གལ་ཆེ། ཡང་
 ཐུག་གྲུ་ལོ་གཉིས་མན་དང་དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་ཁ་རས་བཀོན་སྐྱབས་ཡིད་གཟབ་
 གནད་དགོས་པ་ཡིན། དོན་ཆེན་གཉིས་པ་དེ་ནད་རྟགས་དང་གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་ཞུ་རྒྱུར། མི་གང་ཞིག་ལ་གཉན་
 རིམས་འདིའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་བརྟག་དབྱད་གནད་དགོས་གལ་ཆེ། ཁག་ཅིག་གིས་བརྟག་དབྱད་ལ་ཞེད་
 སྐར་དང་དངངས་སྐྱེས་ནད་གཞི་ཕོག་པ་འབྱུང་ཆེ་སོ་སོར་མིང་ཆད་ཡོང་རྒྱུ་དོན་རྒྱུ་གྱིས་བརྟག་དབྱད་མ་བྱེད་པ་དེ་
 འབྲེལ་ཡོང་གི་ཡོད་འདུག དེ་ཆོ་ཡིན་ན་ནད་རྟགས་མངོན་ཆེ་ངེས་པར་བརྟག་དབྱད་གནད་གལ་ཆེ། ཅི་སྟེ་བརྟག་དབྱད་མ་
 གནད་བ་ཡིན་ན་འང་སོ་སོ་ཕྱིར་མ་ཐེབས་པར་རང་བྱིས་དུ་ཉུང་མཐར་ཉིན་གངས་ ༡༩ ནས་ ༩༩ བར་བཞུགས་པ་ལས་ཕྱི་
 མིར་འབྲེལ་ཐུགས་རྩ་ནས་མ་བྱེད་ན་ལེགས་པའི་ལས་སྟོན་ཞུ་ཡིན། ཡང་འདི་ནས་འབྲེལ་གཏུག་རྩད་གཅོད་སྐབས་

མི་ཁ་ཅིག་གིས་ནད་རྟགས་ག་དུས་མངོན་མིན་གསལ་པོ་མ་དཔྱད་པའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་འདུག་པས་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་
 འདིར་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཉིན་དེ་བ་ལྟ་བུ་གལ་ཏེ་སོ་སོར་ཆམས་ཆད་ལྟ་བུའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཆེ་སྒྲུབ་ཆེས་
 གངས་ཐོ་འགོད་གནང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་སོ་འདུག་པ་དེ་དོན་ཐུགས་སྤང་ཡོང་བ་ཁྱུ་བ་དང་། དེ་རྗེས་གསོ་བཅས་དང་འབྲེལ་
 བ་ནད་པ་ཁ་ཅིག་གིས་སོ་སོ་སྤྲོན་བཅས་ཟིན་ནས་སྤྲོན་ལྟག་མ་དེ་ནད་པ་གསར་པ་གཞན་ལ་སྤྲོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་
 བཅོ་འདུག་ན་དེ་རིགས་གནང་རྒྱ་མེད། ནད་པ་སོ་སོར་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་དང་གཟུགས་པའི་ཁམས་དང་སོ་སོར་སྒྲ་
 གཉན་ནད་སོགས་གང་ཡང་མ་འདྲ་བ་ཡོད་སྲིད་པས་ངེས་པར་ས་གནས་སྤྲོན་པར་འབྲེལ་གཏུག་གིས་གསོ་བཅས་གནང་
 དགོས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། ད་ལྟ་སྐྱོད་བྱུང་ཆེ་མཆོག་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་གསོ་བཅས་ཀྱི་གསོལ་སྤྲོན་དེ་བོད་ཀྱི་སྤྲོན་
 ཅིས་ཁང་ནས་སྤྲོན་སྲིན་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ས་གནས་ཁ་ཤས་སར་སྒྲེར་གྱི་སྤྲོན་པ་དང་ཆོགས་པ་ཁག་ཅིག་
 ནས་ཀྱང་སྤྲོན་སྲིན་དང་ཡང་བྱེད་ཆག་གནང་གི་ཡོད་འདུག་པས་གང་ལྟར་སོ་སོའི་ས་གནས་ཀྱི་ཇ་དྲག་ཆོགས་ཚུང་དང་
 ས་གནས་སྤྲོན་པ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་འབྲེལ་གཏུག་གིས་གསོ་བཅས་དུས་ཐོག་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། མཐའ་
 དོན་ཁྱུ་རྒྱུ། ད་བར་སྒྲ་བ་བཅུ་གཅིག་ལྟག་ཅམ་རིང་ས་གནས་ཇ་དྲག་ཆོགས་ཚུང་དང་དེའི་ནང་གི་སྤྲོན་པ་དང་འཕྲོད་
 ལས་པ། དངས་ཞབས་པ་གཙོས་མང་ཆོགས་ནས་ཐུགས་འགན་ཆེ་བཞེས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་གི་གཤོང་
 ལེན་དུ་སྤྲོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་པ་རེད། ད་དུང་ཡིན་ནས་སྒྲ་བ་ཁ་ཤས་རིང་ཕྱ་མཐུད་བསྟེན་རོགས་གནང་
 ཞེས་འཛོད་སྐུལ་ཁྱུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ད་ལན་ཏོག་དབྱེབས་གཉན་རིམས་༡༩ ཁྲབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་འགྲོ་བའི་དུས་འདིར་
 གཉན་རིམས་འདི་མིན་པ་རྒྱུན་དུ་ཁྲག་ཤེད་དང་ཟ་སྲ་གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞི། དེ་བཞིན་སྟོང་དང་སྟོ་གཙང་མཁལ་གཙང་གི་
 ནད་གཞི་ཡོད་པའི་ནད་པ་རྣམས་དང་། གཞན་ཡང་སྤྲོན་མ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲ་རེའི་གཟུགས་གཞི་བརྟག་དབྱེད་དང་། གྲིས་པ་
 རྣམས་ལ་སྤྲོན་འགོག་སྤྲོན་ཁབ་རྒྱག་རྒྱའི་མཆོན་རྒྱུན་དུ་བརྟག་དབྱེད་གསོ་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་ནད་པ་རྣམས་ནས་
 ཀྱང་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་གསོ་བཅས་ཐོག་མཐུད་ཤོར་མ་སོང་བར་དུས་ཐོག་སྤྲོན་བཅས་གནང་དགོས་པ་གལ་ཆེན་
 བོ་ཡིན་པ་དེ་དོན་སྤྲོད་བྱས་སྐུལ་ཁྱུ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་རྗེས་སྤྲོན་པ་བསྟེན་འཛིན་བཅོན་འགྲུས་ལགས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་དོན། འདས་པའི་བདུན་པ་ནང་ན་ས་ཁུལ་དུ་མི་
 གངས་༣༡༡ བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་ནད་བོད་མི་༡༡ ནད་གཞི་ཐོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་འདུག ད་ལྟའི་ཆར་ན་ས་ཁུལ་དུ་ནད་
 གཞི་ཐོག་པ་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ཆོགས་སྒྲེར་ནད་གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་མངོན་པ་བྱུང་ཆེ་ངེས་པར་

དུ་ཟུར་བཀག་བཞུགས་དགོས། ཡང་ཚོགས་པ་ཁག་དང་སློབ་གྲུའི་ནང་ཡིན་ནས་མི་གང་ཞིག་སྟེན་ཁང་ནང་སྟེན་བཅས་
 གྲེད་དགོས་སོགས་ཕྱིར་ཡང་སེ་མེབས་དགོས་རིགས་རྣམས་ཚོགས་པའི་ནང་བཞུགས་མི་དགོས་པར་དམིགས་བསལ་
 ཟུར་འཛོག་ཁང་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་དེར་བཞུགས་ན་ནད་ཡམས་སྲབ་གདལ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་འདུག ད་ལན་ཏོག་ཙམ་
 མ་འདྲ་བར་སྟེན་ལ་དགོ་བཤེས་ལགས་ཞིག་གིས་ནང་ཚོས་ཐོག་ནས་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩ དང་འབྲེལ་ནས་
 ལམ་སྟོན་གནང་བྱུང་བ་དེ་དུས་དང་མཚམས་པ་མཐོང་ཞིང་མི་མང་ལ་སྤྱགས་པན་གསོ་ཆེད་འདིར་ཁྱེ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་
 ནང་པའི་ཚོས་ལས་བདེན་པ་བཞི་ཞེས་དང་པོ་སྤྱག་བསྐྱལ་བདེན་པ་དེ་རེད། དེ་ནི་ད་ལྟའི་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༩
 འདི་ཡིན་པ་དང་། བདེན་པ་གཉིས་པ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་སྟེ་སྤྱག་བསྐྱལ་གཉན་རིམས་༡༩ འདི་ཀུན་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་
 ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ནང་གི་དངངས་སྒྲག་དེ་རེད། འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་གཉིས་
 དང་འབྲེལ་ནས་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལས་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ནི་ཁྱེ་མཁས་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡིན་པ་དང་།
 ཡང་དག་པའི་རྟོགས་པ་ནི་ཁྱེ་མཁས་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་ཞིབ་གྱིས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་དེ་རེད། ཡང་དག་པའི་དག་
 བེ་མི་གཞན་ལ་གནས་ཚུལ་གང་བཤད་གྱི་ཡོད་ན་དེ་རྒྱན་གཏམ་མིན་པ་གནས་ཚུལ་བདེན་པ་གསུངས་ཡས་དང་། ཡང་
 དག་པའི་ལམ་ནི་སྟེན་པ་དང་སྟེན་ཞབས། དེ་བཞིན་ནད་པ་སོགས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་དང་སྤང་རྒྱུང་མ་བཏང་བ་དེ་རེད། ཡང་
 དག་པའི་འཆོ་བ་ནི་འདིར་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་བ་མེད་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཆར་ཆོང་པ་རྣམས་ནས་ཁ་རས་སོགས་སྟོན་འགོག་
 ཡོ་བྱད་ཆོང་སྒྲབས་གོང་ཆད་རན་པོའི་ཐོག་ཆོང་འབྲེམས་ཁྱེ་རྒྱ་དེ་ཆགས་གྱི་འདུག ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་ནི་དོན་མེད་
 ཕྱིར་འགྲུལ་བཞུད་མ་གྲེད་པ། ཁ་རས་གྲོན་པ་དང་མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་པ། ཡང་དག་པའི་བྲན་པ་ནི་ཡང་སེ་སོ་
 སའི་སེམས་ནང་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་བྲན་ཤེས་སྤྱབ་པ། ཡང་དག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནི་གོང་ཁྱེ་སྟོན་
 འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་རྣམ་གཤེད་དུ་མ་སོང་བར་སེམས་ནང་ཡང་སེ་བྲན་གསོ་བྲེད་པ་འདི་ལྟར་ནང་ཚོས་གྱི་ཐོག་
 ནས་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་དང་སྦྱར་ནས་ལམ་སྟོན་ཚུལ་ཁྱེ་རྒྱས་གནང་བ་བཅས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་
 གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་ ༣༩ པ་དེ་མཚུགས་སྒྲིལ་གནང་།

གོང་གསལ་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཆ་ཆོང་གཤམ་གསལ་ངོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube འཛིག་ནས་གཟིགས་སྤྱབ།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/303933664277884>

https://youtu.be/IAHqiA3_JPQ
