ས་གནས། ཅང་སུའུ་ལམ་སྒོ་རྟགས་19 ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 6320059 འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་གི་པར་འདེབས་བཟོ་གྲྭ་ནས་པར་འདེབས་བྱས།

4 རྒྱལ་ནང་གསར་འགྱུར། རེས་གཟའ་ཕུར་བུ།

2024ལོའི་ཟླ་3ཚེས་21
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། པདྨ་རྒྱལ།

ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་
ཟླ་3ཚེས་19ཉིན་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་
གསལ། ཟླ་3ཚེས་18ཉིན། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་
དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་དང་གེགས་
འགོག་གེགས་སེལ་གྱི་ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་ཧོ་
ནན་ཞིང་ཆེན་ཤིན་ཤང་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འཚོགས་
ཤིང་། ཉིན་ཤས་གོང་ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་
སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་
ཙུང་ལི་ལི་ཆང་གིས་དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་
སྐྱེད་དང་གེགས་འགོག་གེགས་སེལ་གྱི་ལས་དོན་
ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་ཐད་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་
གལ་ཆེན་གནང་བ་རེད། མཆན་བཀོད་མཛུབ་
སྟོན་ནང་འདི་ལོ་ནི་ཀྲུང་གོ་གསར་པ་དབུ་བརྙེས་
ནས་ལོ་75འཁོར་བ་དང་། ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་
པའི་འཆར་འགོད་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ལས་འགན་
མངོན་འགྱུར་བྱེད་པའི་འགག་རྩའི་ལོ་ཞིག་ཡིན་
པས། ཞིང་གསུམ་ལས་དོན་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དང་
ལོ་ཧྲིལ་པོའི་འབྲུ་རིགས་དང་ཞིང་ལས་ལ་ལོ་
ལེགས་ཡོང་བར་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་
ཡོད། ས་ཁུལ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་
ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་
དགོངས་པས་མཛུབ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་
བྱས་ཏེ། ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་
སྒྲིག་ལག་བསྟར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་
དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱི་
དགོངས་དོན་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་
པ། ཞིང་ལས་སྟོབས་ཆེའི་རྒྱལ་ཁབ་འཛུགས་
སྐྲུན་བྱེད་པའི་དམིགས་ཚད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་
པ། འདུ་འགོད་ཁྲི་སྟོང་གི་ཉམས་མྱོང་ལ་སློབ་
སྦྱོང་དང་བེད་སྤྱོད། དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་གྱི་
གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་མཐུད་ངང་སྲ་བརྟན་དང་རྒྱ་

སྐྱེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། གྲོང་གསེབ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་ཐད་ཕན་འབྲས་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པར་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་
འགན་འཁྲི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁུར་ནས་ནུས་ཤུགས་
ཡོད་རྒུས་འབྲུ་རིགས་དང་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་

གལ་ཆེན་བརྟན་པོའི་ངང་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་
འགན་ལེན་དང་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་ལྟོ་
ཕོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཏུ་དམ་པོར་འཛིན་རྒྱུ་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། མིག་སྔར་དཔྱིད་དུས་
ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བའི་དུས་སུ་
སླེབས་ཡོད། ས་ཁུལ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་
དཔྱིད་རྨོད་ཀྱི་ལས་དོན་གྲ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱས་ནས་
སྲིད་ཇུས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་དང་། ལག་རྩལ་གྱི་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་
ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། འབྲུ་རིགས་ཀྱི་འདེབས་
ཁྱོན་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་བྱེད་པ། ཞིང་ལས་རྒྱུ་
ཆའི་ཐོན་སྐྱེད་མཁོ་སྤྲོད་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་
པ། ཞིང་ལས་ཀྱི་གེགས་འགོག་གེགས་སེལ་ལ་
དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་པ། ལོ་ཧྲིལ་པོའི་ལོ་
ལེགས་ཡོང་རྒྱུའི་རང་འགུལ་དབང་ཆ་ཧུར་ཐག་
ཐོབ་པ་བཅས་བྱས་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་
ཚོགས་སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་ངང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་
རྒྱུར་འདེགས་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་བྱེད་དགོས་པ་བསྟན་
ཡོད།
ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཨུ་
ཡོན་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཙུང་ལི་གཞོན་
པ་ལིའུ་གོ་ཀྲུང་ཚོགས་འདུར་ཕེབས་པ་དང་
འབྲེལ་གསུང་བཤད་ཀྱང་གནང་བ་རེད། ཁོང་
གིས་ནན་གསུངས་གནང་དོན། ཞིང་གསུམ་
ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་
རྣམ་བཤད་གལ་ཆེན་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་
བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱས་ནས་ཙུང་ལི་ལི་ཆང་གི་
མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གྱི་བླང་བྱ་དོན་འཁྱོལ་
བྱས་ཏེ། ཀྲུང་དབྱང་གི་ཡིག་ཨང་དང་པོའི་
དགོངས་དོན་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་
གཉིས་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་ལྟར་དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཞིང་
ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་ལ་དམ་འཛིན་
ཡག་པོ་བྱས་ནས་ལོ་ཧྲིལ་པོའི་འབྲུ་རིགས་ལོ་
ལེགས་ཡོང་ཆེད་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འདིང་
དགོས་པ་དང་། ཞིང་ལས་ཀྱི་དུས་སུ་དཔྱིད་ཀྱི་
ཞིང་ཁ་བདག་གཉེར་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།
དཔྱིད་རྨོད་དཔྱིད་གྲབས་ཀྱི་ཞབས་ཞུར་ཤུགས་
སྣོན་རྒྱག་པ། འབྲུ་སྣུམ་དཔྱིད་འདེབས་རྒྱ་ཁྱོན་
དོན་འཁྱོལ་བྱས་ནས་ཤ་ཚལ་སྒོང་གསུམ་གྱི་ཐོན་

རྫས་བརྟན་པོའི་ངང་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་འགན་
ལེན་ཡག་པོ་བཅས་བྱེད་དགོས་པ། འབྲུ་སྣུམ་སྐྱེ་
དངོས་ཀྱི་མུའུ་རེའི་ཐོན་ཚད་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་
མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་གཏོང་
བ་དང་། ལག་རྩལ་ཁྱབ་གདལ་དང་མཐུན་སྦྱོར་
གསར་གཏོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། དམིགས་
སའི་རང་བཞིན་གྱི་མཛུབ་ཁྲིད་ཞབས་ཞུ་སྤེལ་བ་
བཅས་བྱེད་དགོས་པ། ཚད་གཞི་མཐོ་བའི་ཞིང་
ཁ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་། དོ་དམ། སྲུང་སྐྱོང་
བཅས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་
དང་། ཚད་གཞིའི་མ་ལག་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་
བ། འཛུགས་སྐྲུན་ལས་འགན་དང་སྔོན་སྒྲུབ་གོ་
རིམ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་གཏན་
འཁེལ། དོ་དམ་དང་སྲུང་སྐྱོང་གི་འགན་འཁྲི་
དོན་འཁྱོལ། ལས་གྲྭའི་སྤུས་ཚད་དང་མ་དངུལ་
ལྟ་སྐུལ་དང་དོ་དམ་བྱ་ཤུགས་ནན་དུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ཏེ་མཉམ་བསྐྲུན་མཉམ་འགྲུབ་ཐད་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པ། ཞིང་ལས་ཀྱི་གནོད་
འགོག་གེགས་སེལ་ལས་དོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་
པ་དང་། ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་ཉེན་ཟོན་སྔོན་
བརྡ་གཏོང་རྒྱུར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ། སྡེ་ཚན་
མཉམ་འབྲེལ་གྲོས་ཚོགས་དང་འཕྲལ་སྡོམ་དང་
ལེན་ལམ་སྲོལ་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་བཅས་
བྱས་ཏེ་གེགས་འགོག་དང་ལོ་ལེགས་ཀྱི་རང་
འགུལ་དབང་ཆར་སྟངས་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་
དགོས་པ། དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་
འབྲས་སྲ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཞིང་པའི་
འབབ་འཕར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། འཚོ་
སྡོད་དང་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུར་འཚམ་པ་
དང་། མཛེས་པའི་གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། གྲོང་གསེབ་སྒྱུར་བཅོས་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་སྤྱི་
འདོམས་དང་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བཅས་བྱེད་
དགོས།
ཚོགས་འདུ་མ་འཚོག་གོང་ལིའུ་གོ་ཀྲུང་
གིས་ད་དུང་ཧོ་པེའི་ཤིང་ཐའེ་རུ་ཞིང་ལས་སྒྲིག་
བཀོད་ཉམས་གསོ་དང་དགུན་གྲོའི་སྐྱེ་ཚུལ་ལ་
གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་རེད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལི་ཆང་གིས་དཔྱིད་དུས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་དང་གེགས་འགོག་གེགས་སེལ་ལས་དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་ཐད་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གནང་བ།
ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་ཟླ་3ཚེས་
19ཉིན་གློག་འཕྲིན་འབྱོར་གསལ། མཐོ་སློབ་དང་
ཚན་ཞིབ་སློབ་གླིང་གི་ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་གཞན་སྒྱུར་
དཀའ་བ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་ལ་ལག་རྩལ་ཐོབ་
དཀའ་བའི་གནད་དོན་གཉིས་ཐག་གཅོད་ཏན་ཏིག་བྱས་
ཏེ། ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་
རྩལ་དང་གསར་གཏོད་རྣམ་པའི་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་དེ་
བས་མང་བ་སྐྱེད་སྲིང་བྱ་ཆེད། ཉིན་ཤས་གོང་རྒྱལ་ཁབ་
ཤེས་བྱའི་ཐོན་དབང་ཅུས་སོགས་ཚན་པ་ལྔ་ཡིས་མཉམ་
འབྲེལ་ཐོག་ཇུས་གཞི་པར་འགྲེམས་བྱས་ཡོད་པ་རེད།
གསར་འགོད་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་
ཅུས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པར་གཞིགས་ན། 《ཁེ་བེད་
བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁེ་ལས་འབྲིང་
ཆུང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་འཆར་གཞི་དང་
ལག་བསྟར་ཇུས་གཞིའི》སྤྱིའི་བསམ་ཕྱོགས་ནི་གསར་
གཏོད་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ཚན་རྩལ་ཅན་གྱི་གསར་གཏོད་
རྣམ་པའི་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་།
ཡོངས་ཕན་ཞབས་ཞུ་དང་གཙོ་གནད་སྐྱེད་སྲིང་ཟུང་འབྲེལ་
གྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་ལ་
བརྟེན་ནས་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་རེད།
ཇུས་གཞིའི་ནང་བཏོན་དོན། 2025ལོར་སླེབས་
སྐབས་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་གི་ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་གི་
འདུ་ཤེས་དང་ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་ནུས་
པའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། དཔེ་སྟོན་ཁེ་ལས་
གཙོ་གནད་ཐོག་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་དེའི་ཁྲོད་
ནས་ཁེ་ལས་དང་རྣམ་གྲངས་རྐྱང་པའི་རྩེར་སོན་ཁེ་ལས་
ཁག་གཅིག་གཏོད་རྒྱུ། ཆ་རྐྱེན་འཛོམས་པའི་ཁེ་ལས་བདེ་
བླག་ངང་ཁྲོམ་རར་ཞུགས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་ཁེ་
བེད་བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་གྱི་ཚན་རྩལ་དང་གསར་

གཏོད་རྣམ་པའི་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་མགྱོགས་མྱུར་ངང་
འཕེལ་རྒྱས་དང་སྟོབས་ཆེར་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བའི་ཐབས་ལམ་ནུས་ལྡན་ཞིག་ཆགས་པར་བྱ་རྒྱུ། ཁྲོམ་
རའི་འགྲན་རྩོད་ནུས་པ་ལྡན་པའི་ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་མང་
འདུས་ཅན་གྱི་ཐོན་རྫས་ཁག་གཅིག་ཆགས་པར་བྱས་ནས་
ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་གྱིས་ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་
ཀྱི་རིན་ཐང་མངོན་འགྱུར་དང་ཁེ་ལས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་
ཕན་འབྲས་དང་ཁྲོམ་རའི་འགྲན་རྩོད་ནུས་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་སོགས་ཐད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་མངོན་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།
རྒྱལ་ཁབ་ཤེས་བྱའི་བདག་དབང་ཅུས་ཀྱི་འབྲེལ་
ཡོད་འགན་འཁུར་བས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན།
ཇུས་གཞིའི་ནང་ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་དེ་འགོ་
འཛུགས་ས་དང་དོན་ལ་འབབ་སར་བྱས་ནས་ཁེ་བེད་
བདག་ཐོབ་ཀྱི་སྦྲེལ་ཐག་དེ་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྦྲེལ་ཐག་
དང་། ཐོན་ལས་ཀྱི་སྦྲེལ་ཐག ཤེས་ལྡན་པའི་ཞབས་
ཞུའི་སྦྲེལ་ཐག་བཅས་དང་མཉམ་འདྲེས་བྱས་ཏེ་གསར་
གཏོད་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནུས་ལྡན་ངང་འཁོར་སྐྱོད་
དང་བཀོད་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཐོག་ཁེ་ལས་
མགྱོགས་མྱུར་ངང་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྟོབས་ཆེར་འགྲོ་རྒྱུར་
རམ་འདེགས་བྱས་ཡོད།
གཞན་ཡང་ཇུས་གཞིའི་ནང་ད་དུང་ཤེས་བྱའི་
བདག་དབང་གི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཐོན་རྫས་ཤེས་རྟོགས་
ཐུབ་ཚད་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཕན་
བདེའི་ཁྱབ་ཁྱོན་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ། ཁེ་ལས་ཀྱིས་ཆ་འཕྲིན་
གྱི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཐོན་རྫས་སྤྱོད་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་
བཅས་ལ་དམིགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་གཙོ་
གནད་ཐོན་ལས་ཀྱི་ཆེད་དོན་གྲངས་འཛིན་མཛོད་ཁག་
གཅིག་བཙུགས་ནས་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་གི་ཆ་འཕྲིན་བེད་
སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་མ་གནས་དམའ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་
རེད། （བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཚན་པ་ལྔ་ཡིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ཡིག་ཆ་སྤེལ་ཏེ།

ཁེ་བེད་བདག་ཐོབ་ཐོན་ལས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁེ་ལས་འབྲིང་ཆུང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཡང་ན་བཞུགས་
མོལ་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པ་རེད།
ཟླ་བ་གསུམ་པའི་གནམ་མཚོའི་ཕྱོགས་གང་
སར་དར་ཁ་བསྒྲིགས་ནས་སྙན་ངག་དང་གླུ་
གཞས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། གནམ་མཚོའི་
བཀྲ་ཤིས་གླིང་ཕྲན་དུ་འབྱོར་རྗེས། ཤའོ་ཡིའུ་
ཚའེ་དང་བཅས་པས་རྣམ་གྲངས་འཆར་འགོད་ཀྱི་
དཔེ་རིས་ལ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་བ་དང་།
གནམ་མཚོ་ཤང་དེ་རྩེར་སོན་ཡུལ་སྐོར་ཁྱད་ལྡན་
གྲོང་རྡལ་དུ་གཏོད་པའི་འཆར་འགོད། གནམ་
མཚོའི་འབྱུང་ཁམས་ཡུལ་སྐོར་འཆར་འགོད།
བཀྲ་ཤིས་གླིང་ཕྲན་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་
སྐོར་ཐོན་རྫས་རིམ་སྤོར་གྱི་འཆར་གཞི། གནམ་
མཚོ་དེ་ཉིད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་A5རིམ་པའི་མཛེས་
ལྗོངས་ཁུལ་དུ་གཏོད་པའི་ལས་དོན་སོགས་ཀྱི་
གནས་ཚུལ་ལ་མཁྱེན་རྟོགས་གནང་བ་རེད།
བཀྲ་ཤིས་གླིང་ཕྲན་ནས་གངས་རི་དཀར་
པོ་བརྒལ་བ་དང་ཀྱག་ཀྱོག་གི་ལམ་ཕྲན་བརྒྱུད།
ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་དང་བཅས་པ་རླངས་འཁོར་ལ་
བསྡད་དེ་སྤྱི་ལེ་300ཙམ་ཡོད་པའི་མཚོ་སྐོར་ལམ་
བུའི་ཐོག་བསྐྱོད་པ་རེད། ལམ་བར་དུ་ནག་ཆུ་
གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་མགོན་རྫོང་བདེ་ཆེན་གྲོང་རྡལ་
དང་། དོ་སྐྱ་དགོན། གླང་ཆེན་གནམ་སྒོ་
སོགས་བརྒྱུད་སྐབས། ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་དང་
བཅས་པས་རླངས་འཁོར་ནས་བབས་ཏེ་རང་བྱུང་
མཛེས་ལྗོངས་ལ་མྱོང་ཚོར་དང་། མཛེས་ལྗོངས་
ཁུལ་གྱི་འཆར་འགོད་ལ་མཁྱེན་རྟོཊ། ལམ་དྲའི་
བཀོད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་མཁྱེན་རྟོགས་
གནང་བ་རེད། ཁོང་གིས་གསར་འབྱེད་དང་
སྲུང་སྐྱོང་མཉམ་དུ་འཛིན་རྒྱུ་ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་དུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་
གྱི་གདོད་མའི་རང་བཞིན་དང། འཐུས་ཚང་
རང་བཞིན་ལ་ཚད་གཞི་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་། བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་
སྟངས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། མཚོ་སྐོར་བ་དང་
རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་འཐུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ཏེ་གནམ་མཚོ་དེ་ཉིད་ལྗོངས་ཡོངས་
ཀྱི་ས་མཐོའི་འབྱུང་ཁམས་ཡུལ་སྐོར་མཛེས་ལྗོངས་
ཁུལ་གྱི་དཔེ་སྟོན་ལས་གྲྭ་ཞིག་ཏུ་བསྐྲུན་དགོས་
ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་བ་རེད།
དེའི་རྗེས་སུ་འཚོགས་པའི་བཞུགས་མོལ་

ཚོགས་འདུའི་ཐོག ཚོགས་ཞུགས་བློ་མཐུན་ཚོས་
གང་བསམ་ལྷུག་བརྗོད་དང་། གྲོས་མོལ་གྲོས་
འཆར་བཏོན་ནས་ས་ཁོངས་གཉིས་ཀྱི་ས་ཁོངས་
ལས་བརྒལ་བའི་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་ལས་གསར་སྤེལ་
ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་རིག་ལམ་དང་བྱ་
ཐབས་ལ་ཐུན་མོང་ཐོག་གྲོས་བསྡུར་གནང་བ་
རེད། ཚོགས་ཞུགས་བློ་མཐུན་ཚོའི་གཏམ་
བཤད་ལ་ཉན་རྗེས། ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་གནམ་
མཚོའི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་དམིགས་
བསལ་ཡིན་པ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མི་མངོན་
པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད།
ནག་ཆུ་དང་ལྷ་ས་ས་གནས་གཉིས་ཀྱིས་ཚུགས་
གནས་སྔར་བས་མཐོར་གཏོང་དང་། བསམ་བློ་
གཅིག་གྱུར། ཕན་ཚུན་ལག་གདང་སྦྲེལ་བ་
བཅས་བྱས་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་སྐད་གྲགས་ཆོད་
ནུས་དང་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ཤུགས་ལྡན་པའི་ས་
མཐོའི་ཁྱད་ལྡན་ཡུལ་སྐོར་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་རྩེ་
གྲ་ཞིག་བཏོད་དེ་ས་གནས་དེ་གའི་ཐོན་ལས་
འཕེལ་རྒྱས་དང་། མང་ཚོགས་འབབ་འཕར་
ཕྱུག་འགྱུར་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས། རྩེ་
རིམ་ཇུས་འགོད་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱས་ཏེ་A5རིམ་
པའི་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་མཐུན་སྦྱོར་འགོ་ཁྲིད་
ཚོགས་ཆུང་དུས་ཐོག་ཏུ་བཙུགས་ཏེ། ལྗོངས་
ཡོངས་ཀྱི་འཐབ་ཇུས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ཐོག་ནས་ཆུ་
ཚད་མཐོ་བའི་འཆར་འགོད་ཇུས་འགོད་བྱེད་
དགོས། མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྤྱི་
འདོམས་བྱས་ཏེ། རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་
དང་། མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་བཅས་
མཉམ་དུ་མཐོ་རུ་བཏང་ནས་ཡུལ་སྐོར་འགྲིམ་
འགྲུལ་མ་ལག་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། མཛེས་
ལྗོངས་ཁུལ་དང་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་ནང་གི་འགྲོ་
ལམ་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་པ།
ཡུལ་སྐོར་ཞབས་ཞུའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ།
མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་སྐོར་ཁོར་ཡུག་དང་
སྒྲིག་ལམ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ལེགས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། ཡུལ་སྐོར་བའི་བློ་ཡིད་
ཚིམ་ཚད་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་
བྱེད་དགོས། གཉེར་སྐྱོང་དང་དོ་དམ་ལ་སྤྱི་
འདོམས་བྱས་ཏེ། རྩིས་ཆེན་པོ་རྒྱག་རྒྱུ་དང་ཁྱོན་
ཡོངས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་
རྩིས་ཆུང་ངུ་མི་རྒྱག་པ་དང་། ཕན་ཚུན་ལ་རྙོག་

དྲ་མི་བཟོ་བ། གཉེར་སྐྱོང་དང་དོ་དམ་བྱེད་
སྟངས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། སེམས་ནུས་གཅིག་
སྒྲིལ་གྱིས་ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་བྱེད་
པའི་ཐོན་ལས་གསུམ་པ་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ནས་ས་ཁོངས་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་གཟི་
བརྗིད་བརྩོན་ལེན་བྱས་ཏེ་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཡང་
བཀྲག་མདངས་སྣོན་དགོས། ཁྲིམས་བསྟར་
ནན་པོ་བྱ་རྒྱུ་སྤྱི་འདོམས་བྱས་ཏེ། ལྟ་སྐུལ་དང་
ཁྲིམས་བསྟར་བྱ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས་པ།
མང་ཚོགས་ལ་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་སྒོ་ཕྱེ་བ་དང་
མི་སྒེར་གྱིས་ཡུལ་སྐོར་བར་སྣེ་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་
ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་གཏན་འགོག་བྱ་རྒྱུའི་སློབ་གསོ་རྒྱག་
པ། ཡུལ་སྐོར་ལས་དོན་ཁང་གིས་མཛེས་ལྗོངས་
ཁུལ་གཏོད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་ལ་རྡུང་རྡེག་དང་
བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ནས་ཡུལ་སྐོར་ཁྲོམ་རའི་སྒྲིག་
ལམ་སྔར་བས་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་བ་དང་།
འབྱུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྲུང་སྐྱོང་། ཡུལ་སྐོར་
བའི་ཁེ་དབང་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་བྱེད་དགོས།
དྲིལ་བསྒྲགས་དང་ཚོང་གཉེར་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱས་
ཏེ། གཞོགས་འདེགས་དམ་ཟབ་དང་། ཕན་
ཚུན་འོས་སྦྱོར་བཅས་བྱས་ནས་བྱེད་སྒོ་རབ་དང་
རིམ་པ་ཐུན་མོང་ཐོག་ཇུས་འགོད་དང་སྒྲིག་
འཛུགས་བྱས་ཏེ་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་
ཐེབས་ཤུཊ་དང་སྐད་གྲགས་ཆོད་ཚད་སྔར་བས་
ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ས་ཁུལ་གཉིས་པོའི་ཡུལ་སྐོར་
ཐོན་ལས་ཐུན་མོང་ཐོག་དར་རྒྱས་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་དགོས་ཞེས་བསྟན་གནང་བ་རེད།
ཀྲོང་ཅིན་སུང་གིས་ནག་ཆུ་གྲོང་ཨུད་དང་
གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གཞུང་གིས་ལས་དོན་དེར་རྦད་དེ་
མོས་མཐུན་ཡོད་པ་དང་། ཁྱོན་ཡོངས་ནས་དང་
ལེན་བྱས་ཏེ། གནམ་མཚོའི་ས་ཁོངས་སྒྲོལ་བའི་
ཡུལ་སྐོར་མཉམ་ལས་གསར་སྤེལ་གྱི་ལས་དོན་ལ་
སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་བསམ་བློའི་ངོས་འཛིན་
སྔར་བས་གཅིག་གྱུར་དང་། ལས་ཀའི་ལམ་སྲོལ་
འཛུགས་པ་དང་འཐུས་ཚང་དུ་བཏང་སྟེ། ལས་
འགན་དང་དམིགས་ཚད་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་
གཏན་འཁེལ་ཡག་པོ་དང་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་
བྱས་ནས། འཆར་འགོད་དོན་འཁྱོལ་མཐར་
ཕྱིན་བྱ་རྒྱུའི་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
པ་རེད།
（པདྨ་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）དངུལ་བུན་གྱི་ཞིབ་བཤེར་
མཆན་འགོད་བརྒྱུད་རིམ་ལེགས་སུ་བཏང་བ་བརྒྱུད་ས་ཁང་
བདག་ཁོངས་རྣམ་གྲངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་
ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་སྟེ་མཐར་ཁེ་ལས་དང་། ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་སྡོད་ཁང་འཛུགས་སྐྲུན་ཅུས། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གཏན་
འཇགས་རྒྱུ་ནོར་ཐོ་འགོད་ལྟེ་གནས་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་
མཉམ་འགུལ་འོག་ཉེ་ཆར་དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་དེས་སྒོར་
ཁྲི་9000ཟིན་པའི་ས་ཁང་བདག་ཁོངས་གསར་སྤེལ་
དངུལ་བུན་གྱི་ཞིབ་བཤེར་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་རྒྱུ་ལེགས་སྒྲུབ་
བྱས་པ་རེད།
གན་འཇོག་མཛད་སྒོའི་ཐོག་རང་ལྗོངས་ཀྱིས་གྲོང་

ཁྱེར་གྱི་ས་ཁང་ཐོན་ལས་ཀྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་སྒྲིལ་མཐུན་སྦྱོར་
ལམ་སྲོལ་གྱི་མིང་ཐོ་དཀར་པོའི་རྣམ་གྲངས་དངུལ་བུན་
དོན་འཁྱོལ་བྱེད་མཁན་དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཕན་པ་
ཐོབ་མཁན་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་བོད་ལྗོངས་ཅ་ཧོ་ས་ཁང་ཐོན་
ལས་གསར་སྤེལ་ཚད་ཡོད་ཀུང་སིའི་འགན་འཁུར་བ་དང་
ཀྲུང་གོ་དངུལ་ཁང་བོད་ལྗོངས་ཡན་ལག་དངུལ་ཁང་དབར་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ས་ཁང་ཐོན་ལས་ཀྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་སྒྲིལ་མཐུན་
སྦྱོར་ལམ་སྲོལ་གྱི་མིང་ཐོ་དཀར་པོའི་རྣམ་གྲངས“ལྷ་ས·ཙེ་
ཡོན”གྱི་དངུལ་བུན་སྒོར་ཁྲི་9000གཏོང་རྒྱུའི་གྲོས་མཐུན་
བཞག་པ་རེད།
（ནོར་བུ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་གྲོང་གིས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ས་ཁང་བདག་ཁོངས་ཀྱི་མ་དངུལ་བསྡུ་སྒྲིལ་མཐུན་སྦྱོར་ལམ་སྲོལ་གྱི་དངུལ་བུན་བཏང་བ།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）ལོ་ཧྲིལ་པོའི་དམིགས་
ཚད་ལས་འགན་གྱི་བརྒྱ་ཆ་102.5ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ།
ལོ་འདིའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཐོན་པའི་སློབ་མ་ལས་ཞུགས་ཐུབ་
ཚད་བརྒྱ་ཆ་95ཡན་ཟིན་པ་དང་ལྗོངས་ཕྱིར་ལས་ཞུགས་
ཐུབ་ཚད་བརྒྱ་ཆ་14.7ཟིན་ནས་ལོ་སྟོད་ཀྱི་གཏན་འཁེལ་
དམིགས་ཚད་ཚད་བརྒལ་ངང་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད།
གྲོང་མིའི་ཡོང་འབབ་བརྟན་པོའི་ངང་འཕར་ནས་
གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཧེ་བག་མུ་མཐུད་ཆུང་དུ་ཕྱིན་
ཡོད་ཅིང་། ལོ་ཧྲིལ་པོར་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་གྲོང་
མིའི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཡོང་འབབ་སྒོར་54835ཟིན་ནས་ལོ་
གོང་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་6.3འཕར་ཡོད་པ་དང་། གྲོང་གསེབ་
ཀྱི་གྲོང་མིའི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཡོང་འབབ་སྒོར་25010ཟིན་
པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་9.9འཕར་ཡོད་པ། གྲོང་ཁྱེར་
དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གྲོང་མིའི་ཡོང་འབབ་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་
2.19ཡིན་པ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་0.08ཆུང་དུ་ཕྱིན་པ་
དང་། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གྲོང་མིའི་ཡོང་འབབ་
ཀྱི་ཧེ་བག་མུ་མཐུད་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་
གསེབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་སྔར་བས་མཐུན་སྦྱོར་བྱུང་ཡོད།
གྲོང་མིའི་འཛད་སྤྱོད་རིན་གོང་རིམ་བཞིན་འཕར་
ནས་དམངས་འཚོའི་ཐོན་རྫས་ཀྱི་རིན་གོང་བརྟན་པོ་བྱུང་
ཡོད་ཅིང་། ལོ་ཧྲིལ་པོའི་གྲོང་མིའི་འཛད་སྤྱོད་རིན་གོང
（CPI）ལོ་སྔོན་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་0.3འཕར་ཡོད་པས།
རིགས་དབྱེ་ནས་བལྟས་ན། བཟའ་བཅའ་དང་། ཐ་
མག ཨ་རག་བཅས་ཀྱི་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་0.1འཕར་བ་
དང་། གྱོན་ཆས་ཀྱི་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་0.5ཆག་པ། སྡོད་
ཁང་གི་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་0.6འཕར་བ། འཚོ་བའི་མཁོ་
ཆས་དང་ཞབས་ཞུའི་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་0.3འཕར་བ།
འགྲིམ་འགྲུལ་དང་འཕྲིན་གཏོང་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་0.5ཆག་
པ། སློབ་གསོ་དང་། རིག་གནས། རོལ་རྩེད་བཅས་ཀྱི་
རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་1.1འཕར་བ། སྨན་བཅོས་དང་འཕྲོད་
སྦྱོར་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་1.9འཕར་བ། དེ་མིན་གྱི་མཁོ་ཆས་

དང་ཞབས་ཞུའི་རིན་གོང་བརྒྱ་ཆ་3.8འཕར་ཡོད་པ་རེད།
འཛད་སྤྱོད་ཚོང་ར་རིམ་བཞིན་སླར་གསོ་བྱུང་ནས་
ཚོང་ཟོག་གཙོ་བོ་འཕར་སྣོན་མངོན་གསལ་དོད་པོ་བྱུང་
ཡོད་ཅིང་། ལོ་ཧྲིལ་པོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛད་རྫས་སིལ་
འཚོང་བསྡོམས་འབོར་སྒོར་དུང་ཕྱུར་427.74མངོན་
འགྱུར་བྱུང་བ་དེ་ལོ་གོང་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་21.1འཕར་
ཡོད། འཛད་སྤྱོད་བྱ་ཡུལ་ལ་གཞིགས་ན། གྲོང་ཁྱེར་
དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་སིལ་ཚོང་དངུལ་འབོར་སྒོར་དུང་ཕྱུར་
371.16ཟིན་པ་དེ་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་20.1འཕར་
བ་དང་། གྲོང་གསེབ་ཏུ་སིལ་ཚོང་དངུལ་འབོར་སྒོར་
དུང་ཕྱུར་56.58ཟིན་པ་དེ་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་
27.9འཕར་ཡོད། ལས་རིགས་ལ་གཞིགས་ན། ཚོང་
ཟོག་སིལ་ཚོང་སྒོར་དུང་ཕྱུར་393.15ཟིན་པ་དེ་དུས་
མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་20.8འཕར་བ་དང་། བཟའ་
བཏུང་ཡོང་འབབ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་34.59ཟིན་པ་དེ་དུས་
མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་24.6འཕར་ཡོད།
2023ལོར་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་འབྲུ་རིགས་ཐོན་
ཚད་བསྡོམས་འབོར་ཏུན་ཁྲི་16.42ཟིན་པ་དེ་དུས་
མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་2.6འཕར་བ་དང་། ལོ་ཧྲིལ་པོར་
གཞི་ཁྱོན་ཡན་གྱི་བཟོ་ལས་ཀྱི་གནས་ཐང་འཕར་ཚད་ལོ་
གོང་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་9.7འཕར་བ། ལོ་ཧྲིལ་པོར་གཏན་
འཇགས་རྒྱུ་ནོར་ལ་མ་དངུལ་འཇོག་གྲངས་ལོ་གོང་མ་ལས་
བརྒྱ་ཆ་45.0འཕར་བ། ལོ་ཧྲིལ་པོར་ཞབས་ཞུའི་ལས་
རིགས་ཀྱི་གནས་ཐང་འཕར་ཚད་ལོ་གོང་མ་ལས་བརྒྱ་ཆ་
9.4འཕར་བ། གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་
རིགས་ཀྱི་ཁེ་ལས་ལ་ལས་གཉེར་ཡོང་འབབ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་
149.89བྱུང་བ་དེ་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་50.3འཕར་
ནས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་སྙོམས་ཆུ་ཚད་ལས་བརྒྱ་ཆའི་
གྲངས་23.4ཡིས་མཐོ་བ་དང་ཟླ་9བསྟུད་མར་ལྗོངས་
ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས་ཡོད་པ་རེད།
（བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

2023ལོར་རང་གྲོང་གི་ས་ཁུལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་སྤྱིའི་རིན་ཐང་སྒོར་དུང་ཕྱུར་800ལས་བརྒལ་བ།