2025ལོའི་ཟླ་8ཚེས་19 ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན། རེས་གཟའ་མིག་དམར། 3

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་
གནས་སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་8
ཚེས་15ཉིན་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཉིན་
མོ་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་
ཡུག་ཅུས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་དང་མཉམ་
དུ་ཁྲེང་ཀོན་ཝན་ཏ་ཐང་ཆེན་དུ་སྔོ་ཞིང་དྭངས་
བའི་རི་ཆུ་གསེར་རི་དངུལ་རི་ཡིན་ཞེས་པ་གཙོ་
དོན་དུ་བྱས་པའི་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་
ཞིང་། བྱེད་ཐབས་སྣ་མང་བརྒྱུད་ནས་སྐྱེ་
ཁམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བ་
དང་། གྲོང་མི་500ལྷག་ཙམ་བྱེད་སྒོའི་ནང་
ཞུགས་རྒྱུའི་ཡིད་དབང་བཀུག་པ་རེད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་
ཁེ་ལས་དང་དང་བླངས་རྩ་འཛུཊ་མང་པོ་
འཛོམས་པ་དང་། ལས་དོན་པས་གྲོང་མིར
《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཚོ་
བོད་ས་མཐོའི་སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་བཅའ་
ཁྲིམས》དང《བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་
སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་འཛུཊ་སྐྱོང་གི་
སྲོལ་ཡིག》སོགས་དྲིལ་བསྒྲཊ་དཔྱད་ཡིག་སྣ་ཁ་
80ལྷག་ཙམ་དང་ངོ་གྲངས་3000ལྷག་ཙམ་
སྤྲད་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ཁུག་མ་
དང་དེབ་རྟགས་སོཊ་དྲིལ་བསྒྲཊ་དངོས་རྫས་
2000ལྷག་ཙམ་སྤྲད་པ་རེད། ནང་དོན་ཐད་
སྐྱེ་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་གི་ཐབས་ཇུས་དང་། ཐཱན་
ཉུང་འཚོ་བའི་ལག་ལེན། གད་སྙིགས་རིཊ་
དབྱེའི་ཚད་གཞི་དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་
གི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་སོཊ་ཚུད་
ཡོད། པར་རིས་དང་ཡི་གེའི་དཔེ་མཚོན་དང་
ཡུལ་དངོས་སུ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་བརྒྱུད་
ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་ཤེས་བྱ་མང་ཚོཊ་དང་

སྔར་བས་ཉེ་བཅར་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད།
བྱེད་སྒོའི་ནང་གསར་གཏོད་རང་
བཞིན་གྱིས་མཉམ་འགུལ་དང་ཉམས་ལེན་ཁུལ་
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་དེ་བཀྲག་མདངས་འཚེར་
ས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་སྟེ། གད་སྙིགས་རིགས་
དབྱེའི་འགག་སྒྲོལ་རོལ་རྩེད་ཁྲོད་གྲོང་མི་ཚོས་
གད་སྙིགས་གད་སྣོད་ནང་བླུག་པའི་འགྲན་
སྟེགས་འགྲན་བསྡུར་བརྒྱུད་དེ་དོན་སྙིང་ལྡན་
པའི་འགྲན་བསྡུར་ཁྲོད་ནས་གད་སྙིགས་རིགས་
དབྱེའི་གཙོ་གནད་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་པ་
དང་། རླུང་ཁམས་ཆེན་མོ་དང་འཛེར་སྒྲ་ལྟ་
ཞིབ་ཚད་ལེན་ཁུལ་དུ་འཁྱེར་བདེའི་སྒྲིག་ཆས་
ལ་བརྟེན་ནས་ཐལ་རྡུལPM2.5དང་འཛེར་སྒྲ་
ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་གྲངས་གཞིའི་འགྱུར་ལྡོག་
དུས་ཐོག་ཏུ་མངོན་པར་བྱས་ཏེ། ལྐོག་
འགྱུར་གྱི་སྤྱི་མཚན་དེ་ཤེས་ཐུབ་པའི་ལག་ལེན་
གྱི་སློབ་ཚན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བར་བྱས་ཡོད།
ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་དང་ཉམས་ལེན་ཟུང་
འབྲེལ་བྱེད་སྟངས་ཀྱིས་གྲོང་མི་བྱེད་སྒོའི་ནང་
ཞུགས་ཚད་མཐོ་རུ་ནུས་ལྡན་ཕྱིན་ནས་སྔོ་ཞིང་
དྭངས་བའི་རི་ཆུ་ཀླུང་གསུམ་ལ་སྲུང་སྐྱོང་གི་
འགན་འཁྲིའི་འདུ་ཤེས་མི་སེམས་སུ་གཏིང་
ཟབ་ཟུག་པར་བྱས་ཡོད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་བརྒྱུད་སྤྱི་
དམངས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་བྱང་ཚད་
མཐོ་རུ་ཕྱིན་ནས་དམངས་ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་
སྐྲུན་དང་། མཉམ་བཅོས། མཉམ་སྤྱོད་
བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་བཅོས་སྐྱོང་གི་རྣམ་པ་
གཏོད་རྒྱུར་རྨང་གཞི་བཏིང་ཡོད། ལྷ་ས་
གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་ལག་ལེན་
མུ་མཐུད་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་འབྱུང་
འཕྲོད་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གངས་ལྗོངས་
ས་མཐོར་རྩ་བ་ཚུགས་པ་དང་གོང་འཕེལ་འགྲོ་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་རེད།
（བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་སར་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།
ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་8ཚེས་15ཉིན་གྱི་སྔ་
དྲོ། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་
དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོའི་
དཔྱད་དཔོག་དང་ཕྱོགས་སྡོམ་ལས་དོན་གྱི་བཀོད་གཏོང་
ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ནས་ཀྲུང་དབྱང་དང་རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཆ་དང་ཚོགས་འདུའི་དགོངས་
དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་། སློབ་
སྦྱོང་སློབ་གསོའི་ལས་དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཚུལ་གྱི་
སྙན་སེང་གསན་པ། རྗེས་མཐུད་ཀྱི་ལས་དོན་བཀོད་
སྒྲིག་བཅས་བྱས་པ་རེད།
གྲོང་ཨུད་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་། རྩ་འཛུགས་པུའི་པུའུ་
ཀྲང་། གྲོང་ཁྱེར་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོའི་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་
དོན་ཚན་པའི་ཀྲུའུ་རེན་ཀྲང་ཏིང་ཁྲེང་ཚོགས་འདུར་
ཕེབས་པ་དང་འབྲེལ་གསུང་བཤད་ཀྱང་གནང་བ་རེད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་བསྟན་དོན། སློབ་སྦྱོང་སློབ་
གསོ་སྤེལ་ཚུན། གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་ཏང་རྩ་
འཛུགས་ཀྱིས་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་
དང་ལྗོངས་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ལས་ཀའི་བླང་བྱ་

ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་
དང་། ཞིབ་བཤེར། བཅོས་སྒྲིག་བཅས་ལ་གཞི་གཅིག་
ཏུ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་
ཡོངས་ཀྱི་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་3949ཡི་ཁྲོད་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཁྱབ་པ་དང་ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་པ་
ཁྲི་6ལྷག་ཙམ་ཁྲོད་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་པའི་འགན་ལེན་
བྱས་ཡོད།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་གསུངས་གནང་དོན།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་། སློབ་
སྦྱོང་སློབ་གསོའི་ངོས་འཛིན་སླར་ཡང་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་
འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ནི་ཡུན་རིང་གོ་ཆོད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་
ནན་པོ་དང་ཚད་ཤིང་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་སེམས་གཏིང་
ནས་ཚོར་ཐུབ་པར་བྱེད་པ། ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་
འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་
བྱེད་པའི་བསམ་བློའི་རང་རྟོགས་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་
རྟོགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་རང་ངོས་གསར་
བརྗེའི་སྙིང་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོར་
ཕན་འབྲས་དངོས་ཐོན་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

གཙོ་གནད་ལས་འགན་ལ་དམིགས་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་སློབ་
གསོའི་བྱེད་ཐབས་སླར་ཡང་དོན་དངོས་ཅན་དུ་འགྱུར་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་དམ་འཛིན་དང་དམ་
འཛིན་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་སློབ་སྦྱོང་
གཏིང་ཟབ་དང་། གཅིག་སྡུད་བཅོས་སྒྲིག ཚོད་སྐོར་
ཕྱོགས་སྡོམ། སྒྲིག་སྲོལ་དང་ལམ་ལུགས་འཛུགས་པ་
བཅས་ཐད་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་ལས་
དོན་ཁག་དོན་འཁྱོལ་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དམ་
འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། རྩ་འཛུགས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོའི་འགན་
འཁྲི་སླར་ཡང་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁྲི་འཁུར་
སེམས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལས་འགན་སྒྲུབ་སེམས་ཆེན་པོའི་
ཐོག་ནས་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འཁུར་
བ། ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་རྒྱལ་ཁ་མ་ཐོབ་བར་དམག་མི་
གཏན་ནས་ཕྱིར་འཐེན་མི་བྱེད་པའི་ཆོད་སེམས་བརྟན་པོ་
བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་འགན་ཁག་དུས་བཀག་ལྟར་
ལེགས་གྲུབ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་གྲོང་གིས་ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོའི་དཔྱད་དཔོག་ཕྱོགས་སྡོམ་ལས་དོན་གྱི་བཀོད་གཏོང་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཀྲུང་གོ་མི་དམངས་ཀྱི་རི་
འགོག་དམག་འཁྲུག་དང་འཛམ་གླིང་གི་ཧྥ་ཤི་སིར་ངོ་རྒོལ་
བྱེད་པའི་དམག་འཁྲུག་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ནས་ལོ་ངོ་80
འཁོར་བར་དྲན་གསོ་ཞུ་བའི་བྱེད་སྒོ་དང་བོད་རང་སྐྱོང་
ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་60འཁོར་བར་རྟེན་འབྲེལ་
ཞུ་བའི་བྱེད་སྒོའི་རིང་བསྐུར་སྐྱེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་བདེ་
འཇགས་ཞབས་ཞུའི་འགན་ལེན་ལས་དོན་ཏན་ཏིག་ངང་
ཡག་པོ་སྒྲུབ་ཆེད། ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སྦྲག་སྲིད་དོ་དམ་ཅུས་
ཀྱིས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སྦྲག་སྲིད་མྱུར་སྐྱེལ་ལས་རིགས་ཀྱི་
བསྐུར་སྐྱེལ་བདེ་འཇགས་མཐུན་སྦྱོར་ཚོགས་ཆུང་གི་
ཁོངས་མིའི་ཚན་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ཟླ་8ཚེས་14
ཉིན་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བསྐུར་སྐྱེལ་ཐབས་
ལམ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ཁྲིམས་འཛིན་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ་
དང་། གཙོ་བོ་ཁེ་ལས་གསུམ་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་པུའི་གཅིག་སྡུད་
ས་ཁོངས་སུ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ལེབ་བཤེར་བྱས་པ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་ཁྲིམས་འཛིན་བྱེད་སྒོའི་
རིང་བསྐུར་སྐྱེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་
དང་ཞབས་ཞུའི་འགན་ལེན་ལ་དམིགས་པ་དང་། དེའི་
དམིགས་ཡུལ་ནི་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་དང་གྲལ་བཤེར་ནན་པོ་
བྱས་པ་བརྒྱུད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་མེད་

པ་བཟོས་ཏེ་བསྐུར་སྐྱེལ་ལྷུ་ཚིགས་བདེ་འཇགས་དང་གོ་
རིམ་ལྡན་པ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཁྲིམས་
འཛིན་པས་ཁེ་ལས་ཀྱི་དབྱེ་འབྱེད་འཁོར་ཁང་དང་མཛོད་
ཉར་བྱ་ཡུལ་སོགས་ལྟེ་བའི་ས་ཁོངས་སུ་བསྐྱོད་དེ་བསྐུར་
སྐྱེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཁག་གསུམ（མིང་ངོ་མ་འགོད་པ་
དང་། བསྐུར་ལེན་ཞིབ་བཤེར། འཕྲུལ་འཁོར་བརྒྱུད་
པའི་བདེ་འཇགས་ཞིབ་བཤེར）དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཚུལ་
དང་། མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་སྒྲིག་བཀོད་བཀོད་སྒྲིག་
དང་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ། ཐུམ་སྒྲིལ་དབྱེ་འབྱེད་
ཀྱི་བདེ་འཇགས་ཞིབ་བཤེར་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཚད་ལྡན་
སོགས་འགག་རྩའི་ལྷུ་ཚིཊ་ལ་ཞིབ་བཤེར་ཞིབ་ཚགས་བྱས་
པ་རེད། ཞིབ་བཤེར་བྱེད་རིང་ཤེས་རྟོཊ་བྱུང་བའི་ཞིབ་
ཕྲའི་གནད་དོན་ཁག་གཅིག་ལ་ཁྲིམས་འཛིན་པས་ས་ཡུལ་
དངོས་སུ་ཁེ་ལས་ཀྱིས་འཕྲལ་སྒྲུབ་འཕྲལ་བཅོས་བྱ་རྒྱུར་ལྟ་
སྐུལ་བྱས་ཏེ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་སྦྲག་ཐོག་བསྐུར་མའི་
བདེ་འཇགས་སྲུང་ཡོལ་བརྟན་དུ་བཏང་བ་རེད།
ལྷ་ས་སྦྲག་ཁུལ་ལྟེ་གནས་ཕྱོགས་བསྡུས་གཞུང་དོན་
ཁང་གི་ཀྲུའུ་རེན་པ་སངས་ཚེ་རིང་གིས་སླད་ཕྱིན་ང་ཚོས་
རྒྱལ་ཁབ་རུ་ཁག་གི་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་ཁུར་ནས་བཀག་
རྒྱ་ལྔ་དམར་ཐིག་ཏུ་བྱས་ཏེ་ལུགས་མཐུན་གཉེར་སྐྱོང་གི་
འགོག་སྲུང་འཛིང་རཊ་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་སྦྲག་

བསྐུར་ཐབས་ལམ་གྱི་བདེ་འཇཊ་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་ལ་
ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་
ནས་ལོ་ངོ་60འཁོར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་སྒོར་གཡས་
གཞོགས་གཡོན་འདེགས་ཀྱིས་ལྷ་ས་སྦྲག་ཁུལ་གྱི་ལྟེ་བའི་
སྟོབས་ཤུགས་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཞིབ་བཤེར་བྱེད་རིང་ཁྲིམས་འཛིན་པས་ད་དུང་
སྦྲག་བསྐུར་ཁེ་ལས་ཁག་ལ་བྱེད་སྒོ་གལ་ཆེན་སྤེལ་རིང་གི་
བདེ་འཇཊ་ཞབས་ཞུའི་འགན་ལེན་བླང་བྱ་བསྐྱར་བསྒྲཊ་
བྱས་ཏེ་ཁེ་ལས་ཀྱིས་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་འཁུར་
བ་དང་ནང་ཁུལ་གྱི་བདེ་འཇཊ་དོ་དམ་དང་ལས་བཟོ་
བའི་གསོ་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་སྦྲག་བསྐུར་
ཐབས་ལམ་ཧྲིལ་པོ་བདེ་འཇགས་དང་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་
པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་བྱས་པ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་སྦྲག་སྲིད་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱི་ཁྲོམ་ར་ལྟ་སྐུལ་
ཁོའོ་ཡི་ཉི་ཚེས་བྱེད་སྒོ་གལ་ཆེན་སྤེལ་རིང་བསྐུར་སྐྱེལ་བདེ་
འཇཊ་ནི་གལ་ཆེའི་ནང་གི་འགངས་ཆེན་ཡིན། ང་ཚོས་ད་
ཐེངས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་ཁྲིམས་འཛིན་བརྒྱུད་ཁེ་ལས་ཀྱི་བདེ་
འཇཊ་འགན་འཁྲི་ཕྱོཊ་ཡོངས་ནས་ནན་དུ་བཏང་སྟེ་ལྷུ་ཚིཊ་
ཚང་མར་སྐྱོན་ཆ་མི་ཐོན་པའི་འགན་ལེན་དང་བྱེད་སྒོ་བདེ་
བླག་ངང་སྤེལ་རྒྱུར་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
བཤད། （ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་སྦྲག་སྲིད་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱིས་བསྐུར་སྐྱེལ་ཐབས་ལམ་ལ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ཁྲིམས་འཛིན་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་མཐོ་ས་འཛུཊ་གཏོད་བྱེད།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）དོ་སྣང་བྱེད་
དགོས་པའི་དོན་ཚན་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཕྲ་
བརྒྱབ་པ་དང་། མཉམ་འགུལ་བྱས་པ་

བརྒྱུད་དེ་ལས་དོན་མི་སྣར་མེ་ཟོན་གྱི་ཤེས་བྱ་
ཤེས་སུ་བཅུག་ཡོད། ནང་སྦྱོང་བྱེད་ས་ནི་སྡེ་
ཁུལ་གྱི་སྒོ་རའི་ཐོག་བརྩེགས་དང་པོའི་སྣུམ་
སླང་ལ་གློ་བུར་དུ་མེ་སྐྱོན་ཐོན་པ་དང་མེ་ཟོན་
ས་ཚིགས་ཆུང་གྲས་སུ་ཉེན་ཁའི་གནས་ཚུལ་
འབྱོར་རྗེས་འཕྲལ་མར་འཕྲལ་སྡོམ་དང་ལེན་
བྱས་ནས་སྐར་མ་1ནང་ཚུན་དུ་ཡུལ་དངོས་སུ་
བསྐྱོད་དེ་ལས་དོན་མི་སྣས་འཕྲལ་མར་མེ་ཟོན་
ཡོ་ཆས་སྤྱད་དེ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་རོགས་
སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་དོན་སྤེལ་ཡོད།
གཞན་ཡང་། སྐོར་སྐྱོད་ཚོང་པས་
ལམ་བཟུང་གཉེར་སྐྱོང་བྱས་སྟབས་འགྲིམ་
འགྲུལ་སྒྲིག་ལམ་དང་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྣམ་པའི་
ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་གནད་
དོན་ལ་དམིགས་ནས་ཏང་ཡོན་གྱི་གདོང་ལེན་
རུ་ཁག་གིས་ཁུལ་དབྱེ་འགན་གཙང་བླངས་
ཐོག་ཁ་ཏ་སློབ་སྟོན་དང་ཚད་ལྡན་ཟུང་འབྲེལ་
གྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ་ངང་རྒྱུད་རིང་པོས་ཚོང་
པར་གྲོང་ཁྱེར་དོ་དམ་གྱི་གཏན་འབེབས་དྲིལ་
བསྒྲགས་བྱེད་པ་དང་ལུགས་མཐུན་ངང་
གཉེར་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་པ་རེད།
འཕྲུལ་སྒུལ་མིན་པའི་འཁོར་རིགས་འཇོག་
སར་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་རིང་། ཏང་ཡོན་ཚོས་

གྲོང་མིར་འཁོར་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་
གྱུར་ཐོག་སློག་དགོས་པའི་བླང་བྱ་དྲིལ་
བསྒྲགས་ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ལ་
ཚད་ལྡན་ཐོག་འཁོར་རིགས་འཇོག་རྒྱུར་ཁྲིད་
སྟོན་བྱས་ཡོད།
ཕྱིས་འབྱུང་། བསྟན་རྒྱས་གླིང་སྡེ་
ཁུལ་གྱིས་བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་
ནས་ལོ་ངོ་60འཁོར་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་
བའི་རྣམ་པ་གཏོད་པའི་ལས་དོན་མུ་མཐུད་
ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་དང་། ཁོངས་གཏོགས་
ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྣེ་
ཁྲིད་དེ་བྱང་སྐར་སྤུན་བདུན་གྱི་ལམ་སྟོན་
བཞིན་བསྐྱོད་ན་ལམ་ནོར་ཐེབས་མི་སྲིད་པ་
དང་། གུང་ཁྲན་ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་
ན་བདེ་སྐྱིད་ཐོབ་ངེས་ཡིན་པའི་དད་སེམས་
སྔར་བས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། དགའ་
སྤྲོའི་རྣམ་པ་མི་སེམས་ལ་འཇགས་པར་བྱེད་
པ། དངོས་སྒྲུབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་མང་
ཚོགས་ལ་ཕན་པ་འདོགས་པ། རྟེན་འབྲེལ་
བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་སྤྲོ་
སེམས་དང་འབད་འབུངས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་
དེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་
བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་
པའི་སྒུལ་ཤུགས་ཆེན་པོར་ཏན་ཏིག་འགྱུར་
བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།
（ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）རྒྱ་ཡིག་གི་རྒྱལ་
སྤྱིའི་འཕྲིན་ལམ་ཐོག་སྟོན་རྒྱུ་དང་། ཀྲུང་
དབྱང་བརྙན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གསར་
འགྱུར་དང་། ཀྲུང་དབྱང་བརྙན་འཕྲིན་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་བརྙན་ལམ། ཀྲུང་དབྱང་བརྙན་
འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་བ་སོཊ་སྤྱི་ཁྱབ་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་སྨྱན་སྦྱོར་གསར་པའི་སྟེཊ་བུའི་ཐོག་
དུས་གཅིག་ཏུ་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད།
《འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་ལོ་ངོ་དྲུག་ཅུ་
སྟེ། ས་མཐོའི་སྙན་ངག་ལེའུ》ཞེས་པར་ཁྱོན་
ལེའུ་དྲུག་དང་ལེའུ་རེར་དུས་ཚོད་སྐར་མ་30
ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ཁག་སོ་སོ་ནི《ལོ་ངོ་སྟོང་
གི་མཆོང་བརྒལ》དང་། 《ཁྱིམ་དང་རྒྱལ་
ཁབ་ཀྱི་སེམས་མཐུན》《གསར་པའི་ཕྱོགས་
སུ་སྐྱོད་པ》《གངས་རིའི་གླུ་དབྱངས》
《ཞི་མཐུན་མཉམ་གནས》《བློ་ཁ་ཕྱོགས་
ས》བཅས་རེད། པར་གཞི་དེ་དག་གིས་བོད་
ལྗོངས་འདི་ཉིད་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་
སྟོབས་ལྡན་འགོ་ཁྲིད་འོག་ཟམ་མི་ཆད་པར་
གསར་བརྗེ་དང་། འཛུཊ་སྐྲུན། སྒྱུར་
བཅོས་བཅས་བྱས་པའི་ལོ་ངོ་དྲུག་ཅུའི་འོད་
སྟོང་འཕྲོ་བའི་མཛེས་རིས་གཅིག་སྡུད་ཐོག་

མངོན་པ་དང་། དུས་རབས་གསར་པའི་
ཏང་གི་བོད་སྐྱོང་མཛད་ཇུས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་
འོག་བརྟན་ལྷིང་དང་། འཕེལ་རྒྱས། སྐྱེ་
ཁམས། མཐའ་དར་བཅས་དོན་ཆེན་བཞི་ལ་
དམིཊ་ནས། བོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཁག་ལ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཡར་ཐོན་དང་ལོ་རྒྱུས་རང་
བཞིན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་དང་། ཀྲུང་ཧྭ་
མི་རིཊ་གཅིག་མཐུན་ཚོཊ་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་
རྨང་གཞི་གཏིང་ཟབ་པོར་འགྲེལ་བཤད་གཏིང་
ཟབ་བྱས་པ། ཀྲུང་གོའི་ལུཊ་ཀྱི་དེང་རབས་
ཅན་དེ་གངས་ལྗོངས་ས་མཐོར་གྲུབ་འབྲས་
ཐོབ་པའི་ངང་ལག་ལེན་བསྟར་བར་གསོན་
ཉམས་དོད་པོས་གསལ་འགྲེལ་བྱས་ཡོད། ཟླ་
8པའི་ཚེས་17ཉིན་ནས་ཚེས་19ཉིན་བར།
ཀྲུང་དབྱང་བརྙན་འཕྲིན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱོཊ་
བསྡུས་འཕྲིན་ལམ་དང་པོ་དང་། རྒྱ་ཡིག་གི་
རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲིན་ལམ་ཐོག《འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་
ལོ་ངོ་དྲུག་ཅུ་སྟེ། ས་མཐོའི་སྙན་ངག་
ལེའུ》སྟོན་པ་བརྒྱུད། བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ལོ་ངོ་
དྲུག་ཅུའི་འཕོ་འགྱུར་ལ་བདེན་དཔང་བྱ་རྒྱུ་
རེད།
（ལྷག་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）དེའི་ནང་གི་རྩོམ་ཡིག་ཁག་
ཅིག་ནི་ཡོངས་བསྒྲཊ་ངང་སྤེལ་ཐེངས་ཐོག་མ་ཡིན་པ་རེད།
སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེ་ནི་ཏང་དང་མི་དམངས་ཀྱི་བྱ་
གཞག་གོམ་ཞེང་ཆེན་པོས་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྙེགས་
པའི་མཆོག་ནོར་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཏང་གི་སྐབས་བཅོ་
བརྒྱད་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་
གསུམ་པས་དུས་རབས་གསར་པར་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་
བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། མ་ལག་ཧྲིལ་པོའི་
ཇུས་བཀོད་ཀྱིས་སྒྱུར་བཅོས་ཀྱི་རྒྱང་ལམ་གསར་པར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་རྒྱུའི་འགོ་བརྩམས་པ་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་
སྒྱུར་བཅོས་སྒོ་དབྱེའི་རྣམ་པ་གསར་རྐྱང་ཞིག་བཏོད་
པས། དེར་དུས་རབས་བརྒལ་བའི་དོན་སྙིང་ལྡན་
ཡོད། ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་
གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་
བཅོས་སྔར་བས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ཀྲུང་

གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་
མ་ལག་གི་ཇུས་བཀོད་བྱས་པ་དང་། ཁྱོན་ཡོངས་ནས་
སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བ་དེ་རྒྱ་ཇེ་ཆེ་དང་གཏིང་
ཇེ་ཟབ་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཡོད། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་
ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་སྐུ་ངོ་མས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་
གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ལས་དོན་ལ་དབུ་ཁྲིད་དང་།
བཀོད་སྒྲིག སྐུལ་འདེད་བཅས་གནང་བ་དང་། ཚན་
རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་
ཕྱོགས་བསྡོམས་གནང་བ། སྒྱུར་བཅོས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་
ཁོང་དུ་གཏིང་ཟབ་ཆུད་པར་གནང་བ། མར་ཁེ་སི་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་དང་ལྟ་བ། ཐབས་ཤེས་བཅས་
བཀོལ་སྤྱོད་གནང་བ། གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ལྡན་
པའི་ངང་དགོངས་པ་གསར་པ་དང་། གཟིགས་ཚུལ་
གསར་པ། ཆོད་སྡོམ་གསར་པ་བཅས་རབ་དང་རིམ་པ་
བཏོན་གནང་བ། དུས་རབས་གསར་པར་ཁྱོན་ཡོངས་

ནས་སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་དགོས་དོན་དང་།
གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་བསྒྱུར་བཅོས་གཏིང་
ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ལ་ལན་
ཁ་གསལ་བཏབ་གནང་ཡོད་པས། ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་
རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པའི་ཆེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤོས་
དང་། ཆེས་གསོན་ཉམས་དོད་ཤོས། ཆེས་གསར་
གཏོད་ཀྱིས་ཕྱུག་པ་བཅས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གྲུབ་ཡོད་ཅིང་།
ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་
དང་། ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་
ནས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་འཛུགས་སྐྲུན་
དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་གྱི་བྱ་གཞག་རླབས་པོ་ཆེར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བར་མཛུབ་ཁྲིད་ཀྱི་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་
ཡོད།
（ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི《ཁྱོན་ཡོངས་ནས་སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་གླེང་བ》ཞེས་པའི་པོད་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་པར་འགྲེམས་བྱས་པ།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）ཉམས་ལེན་ཁང་གིས་གྲོང་
མི་མང་པོ་ཞིག་བློ་འདྲི་དང་། ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་པར་ཡོང་
རྒྱུའི་ཡིད་དབང་བཀུག་ཡོད།
ཉམས་ལེན་ཁང་དེས་དྲོད་རླངས་མཁོ་འདོན་
སྒྲིག་ཆས་སྤུས་ལེགས་མཁོ་འདོན་བྱས་པར་མ་ཟད།
ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་དང་ལེན་ཧུར་ཐག་ཞུས་
ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁ་གསབ་དང་ཁེ་ལས་ཀྱི་གཟིགས་སྐྱོང་
མཉམ་དུ་བསྣན་པས་གྲོང་མིའི་ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་མ་གནས་ཆེས་
ཆེར་ཆག་ཡོད། འདི་ག་ནས་གྲོང་མིས་དྲོད་རླངས་
མཁོ་འདོན་གྱི་སྒྲིག་ཆས་མི་འདྲ་བའི་འཁོར་སྐྱོད་ཕན་
འབྲས་ཐད་ཀར་ཚོར་ཐུབ་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ཆེད་
ལས་ཀྱི་བློ་འདྲིའི་ཞབས་ཞུ་ཡང་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། ཆེད་
ལས་མི་སྣས་གྲོང་མིའི་ཁྱིམ་གྱི་ཁང་པའི་གྲུབ་ཆ་དང་རྒྱ་

ཁྱོན་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ནས་དྲོད་རླངས་མཁོ་འདོན་གྱི་
ཇུས་གཞི་བཟོ་བ་དང་སྒོ་རྩར་བསྐྱོད་དེ་གྲོང་མིའི་ཁྱིམ་
གྱི་སོལ་རླངས་དང་སྒྲིག་ཆས་ལ་དུས་བཀག་ལྟར་ཞིབ་
བཤེར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
གྲོང་མི་ཡེ་ཤེས་ཚེ་རིང་གིས་ཉེ་ཆར་ཁྱིམ་དུ་མཛེས་
བཟོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་རང་ཉམས་ལེན་ཁང་དུ་ཡོང་
ནས་གྱང་འགེལ་ཚ་ཐབ་ཉོས་པ་ཡིན། འདི་གའི་
གཟིགས་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་བཙོངས་རྗེས་ཀྱི་
ཞབས་ཞུ་ཡང་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་བཤད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་སེམས་དྲོད་འབར་རླངས་ཚ་
ཤུགས་སྒྲིག་ཆས་ཕྱིར་ཚོང་ཚད་ཡོད་ཀུང་སིའི་སྤྱི་ཁྱབ་
ཅིང་ལི་གཞོན་པ་ཁྲེན་ཀྲེ་ཡིས་ལྷ་ས་སེམས་དྲོད་དྲོད་
རླངས་མཁོ་འདོན་མ་ལག་ཉམས་ལེན་ཁང་གིས་ས་མཐོའི་

དྲོད་རླངས་མཁོ་འདོན་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱི་
གཟུགས་བརྙན་གཏོད་རྒྱུར་གཞོལ་ནས་སྤུས་ལེགས་ཀྱི་
ཐོན་རྫས་རང་གྲོང་གི་གྲོང་མིར་མཁོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
མིག་སྔར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་འཛད་སྤྱོད་ཐོན་རྫས་རྙིང་ཚབ་
གསར་བརྗེའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེན་བྱས་པ་དང་། ང་
ཚོས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པ་དང་གཟིགས་
སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ཐོག་གྲོང་མི་ཚོར་དངོས་
ཕན་ཐོབ་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། སླད་ཕྱིན་ང་ཚོས་ད་དུང་
དུས་བཀག་ལྟར་ཁུལ་ཆུང་དུ་སྐྱོད་པའི་བདེ་འཇགས་དྲིལ་
བསྒྲགས་སློབ་གསོའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ནས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་བརྟན་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
བཤད།

（ཉི་མ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་སེམས་དྲོད་དྲོད་རླངས་མཁོ་འདོན་མ་ལག་ཉམས་ལེན་ཁང་ཚོད་ལྟའི་ལས་གཉེར་བྱས་པ།