2025ལོའི་ཟླ་9ཚེས་13
པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ། ཕུར་སྒྲོན། ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། རེས་གཟའ་སྤེན་པ། 3

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་9ཚེས་10ཉིན། གྲོང་
ཁྱེར་སྨན་བཅོས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་འགན་
བཅོལ་གྱི་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་གི་སྒོ་བྱང་སྤྲོད་པའི་
མཛད་སྒོ་འཚོགས་ཏེ། 2024ལོའི་སྨན་བཅོས་འགན་
བཅོལ་གྱི་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་བྱས་འབྲས་Aརིམ་པའི་
སྨན་བཅོས་སྒྲིག་གཞི་100ལ་སྒོ་བྱང་སྤྲད་ནས་གཟེངས་
བསྟོད་བྱས་པ་རེད། བྱ་ཐབས་དེའི་ཐོག་ནས་ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱིས་སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་ཐེབས་རྩའི་ལྟ་སྐུལ་དོ་
དམ་གྱི་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་མ་ལག་འཛུཊ་སྐྱོང་ཐད་
འཕེལ་རྒྱས་གལ་ཆེན་བྱུང་ནས་སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་
གྱི་ཞབས་ཞུའི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་ལྡན་ཅན་དང་། ཐེབས་རྩ་
ཅན། ཚན་རིག་ཅན་གྱི་དོ་དམ་བཅས་ལ་སྔར་བས་སྐུལ་
འདེད་བཏང་བ་མཚོན་ཡོད།
སྨན་བཅོས་འགན་ལེན་གྱི་ཡིད་རྟོན་དོ་དམ་ལ་
ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་རིགས་ཁག་གི་སྨན་བཅོས་འགན་
བཅོལ་གྱི་བྱེད་པོའི་ཞབས་ཞུའི་བྱ་སྤྱོད་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་
ཆེད། གྲོང་ཁྱེར་སྨན་བཅོས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱིས་
ཕྱོགས་གསུམ་པའི་ཆེད་ལས་སྒྲིག་གཞི་ནང་འདྲེན་ཧུར་
ཐག་བྱས་ཏེ། ཆ་འཕྲིན་ཅན་གྱི་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་
སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་མ་ལག་གི་གྲངས་གཞི་ཆེན་མོ་
དང་། རྒྱུན་གཏན་གྱི་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ། ཆེད་དོན་ཞིབ་
བཤེར། རིག་ནུས་ཞིབ་བཤེར་སོགས་འབྱུང་ཁུངས་མང་
པོའི་གྲངས་གཞི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཐོག་སྤྱད་དེ་གཞུང་དྲང་
དང་། དྲང་གཞག ཡོངས་བསྒྲགས་བཅས་ཀྱི་རྩ་དོན་
ལ་བརྩི་སྲུང་ནན་པོ་ཞུས་ནས་ཡིད་རྟོན་བྱེད་པོ་རིགས་8ལ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་གདེང་འཇོག་དང་། དཔྱད་བསྡུར་
གཏན་འབེབས་བྱས་པ་བརྒྱུད། 2024ལོའི་སྨན་བཅོས་

འགན་བཅོལ་གྱི་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་ནང་ཚུད་པའི་A
རིམ་པའི་ཚན་པ་100དང་། Bརིམ་པའི་ཚན་པ་
329 Cརིམ་པའི་ཚན་པ་95 Dརིམ་པའི་ཚན་པ་
19བཅས་ཡོད།
གྲོང་ཁྱེར་སྨན་བཅོས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་
ལེགས་བཟང་གིས་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་གིས་ཐེབས་
རྩའི་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་གྱི་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་དང་དབང་
གྲགས་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པར་མ་ཟད། སྨན་དང་
སྨན་བཅོས་སྒྲིག་གཞིར་ཕྱོགས་ཡོངས་དང་འགུལ་རྣམ་
ཅན་གྱི་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ཡང་ཐུབ་ཡོད། 《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
གྱི་སྨན་བཅོས་འགན་ལེན་གྱི་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་དོ་
དམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལག་བསྟར་བྱ་ཐབས》གཞིར་
བཟུང་། གྲོང་ཁྱེར་སྨན་བཅོས་འགན་སྲུང་ཅུས་ཀྱིས་
ཡིད་རྟོན་རིམ་པར་གཞིགས་ནས་རིམ་དབྱེ་དང་རིགས་
དབྱེའི་དོ་དམ་བྱས་ཏེ། ཕན་འབྲས་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེ་རུ་
བཏང་ནས་བྱ་དགའ་དང་ཆད་གཅོད་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་བརྒྱུད་
ཡིད་རྟོན་བྱེད་པོའི་རང་འདོམས་དང་ཡིད་རྟོན་གྱི་འདུ་
ཤེས་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
སླད་ཕྱིན་གྲོང་ཁྱེར་སྨན་བཅོས་འགན་སྲུང་ཅུས་
ཀྱིས་ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་དེ་སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་
དོ་དམ་ཁྲོད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་མུ་མཐུད་དེ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བ་དང་། ཡིད་རྟོན་བྱ་སྤྱོད་དང་བྱ་དགའ་དང་
ཆད་གཅོད་ལམ་སྲོལ་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བ། ཚན་པ་ལས་བརྒལ་བའི་ཡིད་རྟོན་
ཤོར་བའི་ཆ་འཕྲིན་མཉམ་སྤྱོད་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཆད་
གཅོད་ལམ་སྲོལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་ཡིད་
རྟོན་ཤོར་བའི་མ་གནས་མཐོ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་
དང་། སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་ཞབས་ཞུའི་བྱ་སྤྱོད་
སྔར་བས་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་བ། ཐེབས་རྩའི་བདེ་
འཇགས་ལ་འགན་ལེན་བཅས་བྱས་ནས་འགན་བཅོལ་
ནང་ཞུགས་མཁན་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་
ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་རེད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་Aརིམ་པའི་སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་གྱི་ཡིད་རྟོན་སྨན་རྫས་སྒྲིག་གཞི་100བདམས་པ།
ཡིད་རྟོན་གདེང་འཇོག་གིས་སྨན་བཅོས་འགན་བཅོལ་གྱི་ཞབས་ཞུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། སྙེ་མོ་
རྫོང་ཐོན་པ་གྲོང་རྡལ་ཐོན་ཕུ་གྲོང་ཚོར་རྣམ་པ་
གསར་རྐྱང་གི་དྲ་རྒྱའི་ཐད་གཏོང་བྱེད་སྒོ་ཞིག་སྤེལ་
ཞིང་། སྙེ་མོ་རྫོང་ཐོན་པ་གྲོང་རྡལ་ཐོན་ཕུ་གྲོང་
ཚོར་བཅའ་སྡོད་ལྷ་ས་གྲོང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་པུའི་
ལས་དོན་རུ་ཁག་གི་སྒྲིག་འཛུགས་ཞིབ་ཚགས་འོག་
རྒྱལ་ཁབ་རིམ་པའི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་
བཞག་ཏེ་སྙེ་མོའི་གཟིམ་སྤོས་གཙོ་དོན་དུ་བྱས་པའི་
དྲ་རྒྱའི་ཐད་གཏོང་བརྒྱུད་ནས་དངོས་ཟོག་འཚོང་
བའི་བྱེད་སྒོ་དེ། ཐོན་ཕུ་གྲོང་ཚོའི་གཟིམ་སྤོས་
མཉམ་ལས་ཁང་དུ་བདེ་བླག་ངང་གཉེར་བ་
དང་། ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་ཚད་སྒོར་
ཁྲི་7ཙམ་ཟིན་ནས་གཟིམ་སྤོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་
དེར་དྲ་ཐོག་ཚོང་དོན་གྱི་ལེའུ་གསར་པ་ཞིག་
བརྩམས་པ་རེད།
སྙེ་མོ་རྫོང་ཐོན་པ་གྲོང་རྡལ་ཐོན་ཕུ་གྲོང་
ཚོར་བཅའ་སྡོད་གྲོང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲགས་པུའི་ལས་
དོན་རུ་ཁག་གིས་ཉིན་བརྒྱའི་རིང་དུད་ཚང་དུ་
བརྟག་ཞིབ་བྱས་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་གྲོང་ཚོའི་
མཉམ་སྡེབ་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་

ཚད་ལ་དམ་པོར་དམིགས་ནས་མངགས་གཏོང་
ཚན་པ་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ། ལྷ་
ས་གྲོང་ཁྱེར་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་
ཕོ་ཉ་ཝང་ཙི་ཧའོ་གདན་དྲངས་ནས་དེའི་ཁྱུག་
དབྱིངས་ལས་སྟེགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ནུས་པ་སྤྱད་དེ་
ཐད་གཏོང་ནས་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བ་རེད།
ཆུ་ཚོད་གསུམ་དང་ཕྱེད་ཀ་བསྟུད་མར་ཐད་གཏོང་
བྱེད་རིང་། གཙོ་སྐྱོང་བས་སྙེ་མོའི་གཟིམ་སྤོས་ཀྱི་
ལོ་ངོ་སྟོང་གི་རྒྱུན་འཛིན་ལོ་རྒྱུས་གསོན་ཉམས་དོད་
པོས་བརྗོད་པ་དང་། མངོན་མིན་རིག་གནས་
ཤུལ་བཞག་གི་རྒྱུན་འཛིན་པས་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བཟོ་རྩལ་ངོམ་སྟོན་བྱས་པར་
མ་ཟད། ཐད་གཏོང་ཁང་དུ་ད་དུང་གཟིམ་སྤོས་
ཀྱི་མ་བཅོས་རྒྱུ་ཆ་སྣ་ཁ་20ལྷག་ཙམ་ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་ཏེ་ལོ་ངོ་སྟོང་གི་གཟིམ་སྤོས་
ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་རྣམ་པ་གསར་རྐྱང་གི་ཐོག་ནས་དེང་
རབས་ཁྱིམ་ཚང་དུ་སྐྱོད་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད།
སྙེ་མོ་རྫོང་ཐོན་པ་གྲོང་རྡལ་ཐོན་ཕུ་གྲོང་
ཚོར་བཅའ་སྡོད་གྲོང་ཨུད་དྲིལ་བསྒྲཊ་པུའི་ལས་
དོན་རུ་ཁག་གི་འགན་འཁུར་བ་མ་ཁེ་ཉིས་ཐད་
གཏོང་དེས་བོད་ཡིག་གི་སྲོལ་གཏོད་མེས་པོ་དང་

གཟིམ་སྤོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཐོན་ཕུ་གྲོང་ཚོ་དྲ་རྒྱའི་
ལས་སྟེཊ་ཐོག་ཐོག་མར་བསྟན་པར་མ་ཟད།
ཐད་ཀར་ཕྱིར་ཚོང་གི་མངགས་ཐོ་500ལྷག་ཙམ་
ཟིན་ནས་ཕྱིར་ཚོང་བྱས་པར་སྒོར་ཁྲི་7ཙམ་ཟིན་
ཡོད་ཅེས་དང་། ཁོང་གིས་ལས་དོན་རུ་ཁག་གིས་
ཧྥེན་སི་ཡི་ཚུར་ལན་བསམ་འཆར་ལ་ཞིབ་འཇུག་
ནན་ཏན་བྱས་ནས་ཐོན་རྫས་མུ་མཐུད་དེ་ལེགས་སུ་
བཏང་སྟེ་འབྱུང་འགྱུར་བྲིན་ཁ་རྒྱུག་པའི་སྤུས་
ལེགས་གཟིམ་སྤོས་ཀྱི་ཐོན་རྫས་དེ་བས་མང་བ་
འདོན་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ནི་ཐོན་ཕུ་གྲོང་ཚོས་
ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་དང་མངོན་མིན་རིག་གནས་
ཤུལ་བཞག དྲ་ཐོག་ཚོང་དོན་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་སྟངས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་
ལག་ལེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེས་ལོ་ངོ་
སྟོང་གི་གཟིམ་སྤོས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡིད་
དབང་འཕྲོག་ཤུགས་མངོན་པར་མ་ཟད། ས་
གནས་དེ་གའི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་ཕྱིར་ཚོང་ཐབས་
ལམ་གསར་པ་བཏོད་ནས་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ལ་
གསོན་ཤུགས་གསར་པ་བསྣན་ཡོད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཐོན་ཕུ་གྲོང་ཚོའི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་གི་གཟིམ་སྤོས་
དྲ་རྒྱའི་ཐད་གཏོང་བརྒྱུད་ནས་ཕྱིར་ཚོང་བྱས་པ།ཐེངས་གཅིག་ལ་ཕྱིར་ཚོང་བྱེད་ཚད་སྒོར་ཁྲི་7ལས་བརྒལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། རྒྱུན་རྣམ་ཅན་
དང་ཕུགས་ཕན་ཅན་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གཞི་
རིམ་བཅོས་སྐྱོང་གི་ཕན་ནུས་ཆེ་རུ་གཏོང་བའི་
འཐབ་ཇུས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། ཁུར་
པོ་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་ལས་ཀའི་བྱ་ཐབས་དོན་
འཁྱོལ་ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་བཏང་སྟེ། མང་
ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་འགག་རྩའི་དོན་ཆུང་བཅུ་ཏན་
ཏིག་ངང་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་ཆེད། ཉེ་ཆར། ཁྲེང་
ཀོན་ཆུས་དམངས་སྲིད་ཅུས་ཀྱིས་དར་དམར་ཁྲོམ་
གཞུང་རགས་ཁ་ཆུ་འཁོར་སྡེ་ཁུལ་དང་བོད་ལྗོངས་
རྒན་རྒོན་སློབ་གསོ་མཐུན་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་
དར་དམར་དུས་ཐེངས་ལྔ་པའི་ཁུལ་ཆུང་དུ་ཀུན་
ཕན་རྣམ་པའི་རྒན་གསོའི་ཞབས་ཞུ་སྡེ་ཁུལ་སྤེལ་
བའི་གཙོ་དོན་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
ཀུན་ཕན་རྣམ་པའི་ཁྱིམ་སྡོད་རྒན་གསོའི་
ཞབས་ཞུ་ནི་རྒན་རྒོན་ཚོར་རྒྱུས་མངའ་ཆེ་བའི་ཁྱིམ་
དུ་དངོས་ཕན་གྱི་རིན་གོང་ཐོག་ནས་ཆེད་ལས་ལྟ་
སྐྱོང་ལོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ད་དུང་
རིག་ལྡན་སྒྲིག་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་འཇགས་ལ་
སྲུང་སྐྱོང་བྱས་ཏེ་བློ་བདེ་བག་ཕེབས་ངང་རྒན་གསོ་
ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་
གཞིགས་ན། ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་དམངས་སྲིད་ཅུས་
ཀྱིས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི“9073”གཞི་རྩའི་རྒན་
གསོའི་ཞབས་ཞུའི་རྣམ་པ་གསར་པ་འཛུགས་སྐྱོང་
གི་བླང་བྱར་དམ་པོར་དམིཊ་ནས་ཀུན་ཕན་རང་
བཞིན་དང་། ཆེད་ལས་རང་བཞིན། བདེ་
འཇགས་རང་བཞིན་བཅས་ལྟེ་བའི་ངེས་གནས་སུ་
བྱས་ཏེ། ཀུན་ཕན་རྣམ་པའི་རྒན་གསོའི་ཞབས་

ཞུ་སྡེ་ཁུལ་དུ་སྤེལ་བའི་ལས་དོན་ལ་སྤྱི་འདོམས་སྐུལ་
འདེད་བཏང་བ་རེད། མིག་སྔར། བོད་ལྗོངས་
རྒན་རྒོན་སློབ་གསོ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྩ་
འཛུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེད་ལས་ཀྱི་ནད་སྐྱོང་བ་
བསྡུས་ནས་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་སྦྲགས། བདེ་
ཐང་བརྟག་དཔྱད་དང་། དཔྱད་ཞིབ་ལེགས་
འདེམས། རིམ་གསུམ་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་བཅས་ཀྱི་
ལམ་སྲོལ་བཙུགས་ཏེ་ཞབས་ཞུའི་བདེ་འཇགས་
དང་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པ་དང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ཟོག་གོང་
ཅུས་ཀྱི་གྲོན་བསྡུའི་ཚད་གཞི་ལག་བསྟར་ནན་པོ་
བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་ལོ་ན་མཐོ་བའི་རྒན་
རྒོན་ལ་རིན་ཡོད་ངང་ཀུན་ཕན་རྣམ་པའི་ཆེད་ལས་
ཀྱི་ཁྱིམ་སྡོད་རྒན་གསོའི་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་ཀྱི་
ཡོད། ཞབས་ཞུའི་ནང་རྨང་གཞིའི་འཚོ་བའི་
ཞབས་ཞུ（འགྲོ་འདུག་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་རོགས་
རམ）དང་། བདེ་ཐང་ཞབས་ཞུ（སྒོ་རྩར་བསྐྱོད་
ནས་གཟུགས་པོར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་།
གཅོང་ནད་ཀྱི་དོ་དམ། ལུས་གསོའི་ནད་
གཡོག）སེམས་གསོ་གཏོང་བ（དུས་བཀག་ལྟར་
བཅར་འདྲི་དང་རིག་གནས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་
བ）བཅས་རིགས་ཆེན་པོ་གསུམ་ཚུད་ཡོད།
ཞབས་ཞུ་དེ་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་བ་ལས་ཁྱིམ་
སྡོད་རྒན་གསོ་བྱེད་དཀའ་བ་དང་། ཞབས་ཞུའི་
རིན་གོང་མཐོ་བ་སོཊ་དམངས་འཚོའི་དཀའ་
གནད་བསལ་བ་དང་། ཁྱིམ་ཚང་གི་ལྟ་རྟོག་ནུས་
པ་མི་འདང་བ་སོགས་ཀྱི་སྟོང་ཆ་བསྐངས་ནས་
རྒན་གསོ་ཁྱིམ་དང་ཁ་མི་འབྲལ་བའི་རེ་འདོད་
མངོན་འགྱུར་བྱུང་ཡོད།

བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་དྲིལ་བསྒྲགས་འགྲེམས་
པང་བཙུགས་པ་དང་། དྲིལ་བསྒྲགས་དཔྱད་ཡིག་
སྤྲོད་པ། ཡུལ་དངོས་སུ་དོགས་གནད་སེལ་བ་
སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད། རྒྱ་ཆེའི་གྲོང་མིར་
ཀུན་ཕན་ཁྱིམ་སྡོད་རྒན་གསོའི་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ་
དྲིལ་བསྒྲགས་དང་ཁྱབ་གདལ་དུ་བཏང་
ནས། རྒན་རྒོན་དང་དེ་བཞིན་ནང་མི་དེ་བས་
མང་བས་རྒན་གསོའི་ཞབས་ཞུའི་འབྲེལ་ཡོད་ནང་
དོན་ཤེས་རྟོཊ་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད། ཁྲེང་ཀོན་
ཆུས་དམངས་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་ཅུས་ཀྲང་གཞོན་པ་ལིའུ་
ཞུའེ་མའེ་ཡིས། མིག་སྔར། གཅིག་སྡུད་དྲིལ་
བསྒྲགས་དང་ཡུལ་དངོས་སུ་དོགས་གནད་སེལ་བ་
བརྒྱུད། གྲོང་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཀུན་ཕན་
རྒན་གསོའི་ཞབས་ཞུའི་ནང་དོན་གསལ་པོར་ཤེས་
པ་དང་། རྒན་རྒོན་ཁག་ཅིག་གི་དགོས་མཁོ་དང་
སྦྲེལ་མཐུད་རགས་ཙམ་ཐུབ་ཡོད། ཕྱིས་
འབྱུང་། ང་ཚོས་སྡེ་ཁུལ་དང་རྒན་གསོ་ཟུང་དུ་
འབྲེལ་བ་དང་། སྡེ་ལས་དང་རྒན་གསོ་ཟུང་དུ་
འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཞུའི་རྣམ་པ་འཚོལ་ཞིབ་ཧུར་
ཐག་བྱས་ཏེ། སྡེ་ཁུལ་དང་སྡེ་ལས་ཀྱིས་གྲོང་མི་
དང་ཉེ་བཅར་ཐུབ་པའི་ལེགས་ཆར་བརྟེན་ནས་
ཞབས་འདེཊ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་
ས་གནས་དེ་གའི་སྤྱི་ཚོགས་རྩ་འཛུགས་དེ་བས་མང་
བ་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ་དང་། རྒན་གསོའི་ཞབས་
ཞུའི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། ཞབས་ཞུའི་
ཁྱབ་རྒྱ་མུ་མཐུད་དུ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། ཞབས་ཞུའི་
སྤུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་
བཤད།

（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་དམངས་སྲིད་ཅུས་ཀྱིས་ཀུན་ཕན་རྣམ་པའི་ཁྱིམ་སྡོད་རྒན་གསོའི་གཙོ་དོན་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ཡིད་རྟོན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བཏོད་ནས་
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་བསྐྲུན།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）
ཤའོ་ཡིའུ་ཚའེ་ཡིས་ནན་གསུངས་གནང་
དོན། ནུས་ཆེའི་བཅོས་སྐྱོང་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་
ནས། སྤུས་མཐོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་ནི་
གྲོང་ཨུད་དང་གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་གཞུང་གིས་བསྒྲུབ་
རྒྱུར་སྤྲད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་
རེད། གྲོང་ཁྱེར་འགྲིམ་འགྲུལ་ཐོན་ལས་ཚོགས་
པས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་
བ་དང་། འཐབ་ཇུས་ཀྱི་འདེགས་སྐྱོར་ནུས་པ་
མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་བར་བྱེད་པ། མཐིལ་
རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཧུར་ཐག་གཏོང་བ། ཏན་
ཏན་ཏིག་ཏིག་དང་བློ་རྩེ་གཅིག་སྒྲིམ་ངང་ལས་སྒོ་
གཙོ་བོ་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ་དང་། མ་དངུལ་གཏོང་
ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། གྲགས་རྟགས་སྟོབས་ཆེར་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། ལས་རྗེས་རྩེ་གྲར་
བརྟེན་ནས་དཔེ་སྟོན་དང་ཚད་ཤིང་འཛུཊ་དགོས།
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་
གཏོང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་དེ་
སྒྱུར་བཅོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོ་དང་
ལྷུ་ཚིགས་ཁག་ནང་མཉམ་འདྲེས་ཐུབ་པར་བྱས་
ནས། “གོམ་སྟབས་གཅིག་མཚུངས་བཞི་དང་
འབྲེལ་མཐུད་བཞིའི”བླང་བྱ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ། ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་འགན་
འཁྲི་དང་གཉེར་སྐྱོང་འགན་འཁྲི་སྦྲེལ་མཐུད་ནུས་

ལྡན་དང་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལས་དོན་དང་ཐོན་
ལས་གཉེར་སྐྱོང་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ཐུབ་
རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
ལམ་ལུགས་འཛུགས་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་
གཏོང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་དེང་རབས་ཀྱི་ཁེ་
ལས་ལམ་ལུགས་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་གཞུང་ཁོངས་ཁེ་
ལས་སྒྱུར་བཅོས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་ནང་གི་འགངས་ཆེར་
བརྩི་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། འགན་དབང་
ཁྲིམས་བཀོད་དང་། འགན་དབང་ཁ་གསལ།
མཐུན་སྦྱོར་འཁོར་སྐྱོད་བཅས་ཀྱི་དབང་ཆ་གང་
མགྱོཊ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།
ཀུང་སིའི་བཅོས་སྐྱོང་ལམ་སྲོལ་ནུས་ལྡན་ངང་ཚོད་
འཛིན་བྱས་ཏེ། ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དེ་
བཅོས་སྐྱོང་གི་ཕན་ནུས་སུ་ཧུར་ཐག་བསྒྱུར་དགོས།
ནང་ཁུལ་གྱི་དོ་དམ་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་
དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཚད་ལྡན་ཅན་དང་ཞིབ་
ཚགས་ཅན་གྱི་དམིགས་ཚད་ལ་དམིགས་ཏེ། དྲིལ་
བསྒྲགས་ཁྲིད་སྟོན་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་།
སྔོན་ཐོན་དཔེ་མཚོན་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ། ཞུ་
གཏུགས་ཐབས་ལམ་ཤར་གཏོང་བྱེད་པ། རིག་
ནུས་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་སོགས་
ཀྱི་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད། དོ་དམ་གྱི་སྤུས་ཚད་དང་
ཕན་འབྲས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ།
ཡུལ་ཁོངས་ཡུལ་སྐོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྣམ་པ་བཟང་

པོ་གཏོད་དགོས།
ཉེན་ཁ་སེལ་བར་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་
ཤིང་། དེ་ཡང་ཉེན་ཁའི་འདུ་ཤེས་དང་མཐའ་
ཚད་ཀྱི་བསམ་བློ་བརྟན་པོར་བཙུགས་ནས། སྤྱི་
ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་གི་ཉེན་ཁ་སེལ་བའི་འཐབ་ཇུས་
ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བ་དང་། ཉེན་
ཁའི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་སྣ་ཚོགས་ཐག་གཅོད་
ནུས་ལྡན་བྱེད་པ། ལས་བཟོའི་ལུགས་མཐུན་རེ་
ཞུར་དུས་ཐོག་ཏུ་ལན་འདེབས་པ་བཅས་བྱས་
ཏེ། བདེ་འཇགས་ཀྱི་མཐའ་ཚད་བརྟན་པོ་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་སྲུང་དགོས།
སྒྲིག་ཁྲིམས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་
རྒྱག་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་རྒྱུན་སྲིང་ལྷོད་མེད་
ངང་ཏང་སྲོལ་སྲིད་གཙང་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་དམ་
འཛིན་ཏན་ཏིག་དང་དམ་འཛིན་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་
པ་དང་། ལམ་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དང་ལས་
ཀའི་བར་དོ་དམ་བྱེད་ཤུགས་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཆེ་རུ་
བཏང་ནས། ཏང་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་

དང་། གསར་གཏོད་བྱེད་ཕོད་པ། ཁེ་ལས་
སྐྱོང་མཁས་པ། ཁེ་ལས་དར་རྒྱས་དང་བྱས་རྗེས་
འཇོག་ཐུབ་པ། གཞུང་དྲང་སྤྱོད་གཙང་བཅས་ཀྱི་
གཞུང་ཁོངས་ཁེ་ལས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཚན་ཁག་གི་
དཔུང་ཁག་ཅིག་ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）1982ལོར། ལྷ་སར་
ཕྱིར་ལོག་བྱས་རྗེས། ཁོང་ལྷ་ས་གྲོང་ཨུད་ཏང་གི་སློབ་
གྲྭར་ལས་སྒྱུར་བྱས་ནས་ལོ་43རིང་དགེ་རྒན་དཀྱུས་མ་
ཞིག་ནས་སློབ་དོན་ཁྲུའི་ཀྲུའུ་རེན་གཞོན་པའི་བར་མཐོ་
རིམ་འཆད་ཁྲིད་དགེ་རྒན་དང་ཏང་གི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་སྤྱི་
གཞོན་པའི་བར་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་མོད།
འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སློབ་དཔྱོད་
ལས་གནས་ཀྱི་འཐབ་ས་མདུན་མ་ནས་ཁ་མ་བྲལ་བར།
རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོ་བཅུ་གྲངས་རིང་བསགས་པའི་སློབ་ཁྲིད་
ཀྱི་ཉམས་མྱོང་དེ་རྒྱ་ཆེའི་སློབ་མར་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། ཏང་གི་གསར་གཏོད་རིགས་པའི་
གཞུང་ལུགས་དང་དམངས་ཕན་སྲིད་ཇུས་ཁྱིམ་ཚང་ཁྲི་
སྟོང་མང་པོར་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། གཡང་འཛོམས་
ཀྱིས། ལོ་ངོ་60དེ་ནི་ངའི་འཚར་ལོངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
ཞིག་ཡིན། ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་འོག བོད་ལྗོངས་ཀྱི་སློབ་
གསོའི་བྱ་གཞག་དང་ཕྱོགས་ཁག་ཚང་མར་གནམ་ས་བླ་
འོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའི་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་ཡོད། ང་
1953ལོར་སྐྱེས་པ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་དམག་སྡེ་བཅོ་
བརྒྱད་པའི་འཐབ་འཛིང་པ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།
ང་ཚོའི་སྒོ་རའི་ནང་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མང་པོ་བསྡད་
ཡོད། ཁོང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལས་ང་ཚོས་གུང་ཁྲན་ཏང་ལ་
ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྒྱུར་
བཅོས་སྒོ་དབྱེ་བྱས་རྗེས་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་
གནམ་ས་བླ་འོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའི་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་
ཡོད། ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན།
གཅེན་གཅུང་དགུ་ལས་གཅིག་ཁྱིམ་དུ་ཕ་མ་དང་མཉམ་དུ་
བསྡད་པ་ཕུད། དེ་བྱིངས་ཚང་མ་སློབ་ཆེན་དུ་བསྐྱོད་
ནས་དུས་རབས་བཟང་པོའི་རྗེས་ཟིན་ཡོད། ང་འཚར་
ལོངས་བྱུང་བ་དང་ལྷག་པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་
རིམ་ནང་གནས་ལུགས་ཤིག་ཤེས་བྱུང་། དེ་ནི་ཀྲུང་གོ་
གུང་ཁྲན་ཏང་མེད་ན་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བོད་ལྗོངས་
གསར་པ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་དེ་རེད། དེས་ང་ལ་སློབ་སྦྱོང་
ལ་དེ་བས་དགའ་ཞེན་དང་། ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དེ་
བས་མི་བརྗེད་པ། ཏང་གི་བཀའ་དྲིན་དེ་བས་མ་བརྗེད་
པ་བཅས་བྱུང་ཞེས་བཤད།
བཅར་འདྲི་བྱེད་རིང་། གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་
གསར་འགོད་པར། ད་ཆ། ཏང་གི་སློབ་གྲྭར་འཕེལ་
རྒྱས་དང་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དེ་ནི་ས་བཟུང་རྒྱ་
ཁྱོན་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་། སློབ་གཉེར་
ཆ་རྐྱེན་དང་སློབ་གཉེར་སྤུས་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་
མཐོ་རུ་ཕྱིན་པ། དེ་བཞིན་དགེ་རྒན་གྱི་གྲུབ་ཆ་དང་དགེ་
རྒན་གྱི་སྟོབས་ཤུགས་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་སོགས་

ཀྱི་ཐད་མངོན་པར་མ་ཟད། གྲུབ་འབྲས་དེ་དག་ཐོབ་པ་
ནི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་ཐུགས་ཁུར་ཟབ་མོ་དང་རྒྱལ་ཡོངས་
མི་དམངས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེན་དང་དེ་བས་ཁ་འབྲལ་
ཐབས་མེད་པ་ངས་གསལ་པོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། 2010
ལོར་རྒན་ཡོལ་ཞུས་རྗེས། ངས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་
དུ་རང་ཉིད་ཏང་ཡོན་ཞིག་དང་ཏང་གི་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་བརྗེད་མེད། ངས་མུ་མཐུད་ནས་རང་ནུས་
གང་ཡོད་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཡོད། 2013ལོར་ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་སློབ་ཕྱིའི་ཟུར་ཁྲིད་པར་གདན་ཞུ་བྱས་པ་དང་།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་བཞི་པ་སོགས་སློབ་
གྲྭ་ཁག་ཏུ་སློབ་ཕྱིའི་ཟུར་ཁྲིད་པའི་འགན་འཁུར་མྱོང་
ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དང་ལྷ་ས་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཁེ་ལས་སོགས་སུ་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་མཛུབ་
ཁྲིད་པའི་འགན་འཁུར་མྱོང་ཡོད། ད་ཆ་ཁྲེང་ཀོན་ཆུས་
སྐྱིད་རས་གྲོང་ལྷན་དུ་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་མཛུབ་ཁྲིད་
པའི་འགན་ཁུར་ནས་ཏང་གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་
དང་ཏང་གི་མཛད་ཕྱོགས་སྲིད་ཇུས་ཕྱོགས་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་
གྲོང་མི་རྣམས་ལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད།
ཡུན་རིང་མ་སོང་གོང་། སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་
ཕིང་གི་བཀའ་མངགས་ལྟར་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་བྱམས་
བརྩེའི་ཐུགས་ཁུར་དང་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་ཀྱི་སྨོན་
འདུན་ཟབ་མོ་བསྣམས་ཏེ། ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་
སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་ཀྲུའུ་
ཞི། ཀྲུང་དབྱང་སྐུ་ཚབ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་བཅས་
ཡིན་པའི་ཝང་ཧུའུ་ཉིང་གིས་ལྷ་སར་མི་རིཊ་ཁག་གི་ལས་
བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ལ་གཟིགས་སྐོར་འཚམས་འདྲི་
གནང་བ་དང་། བྱམས་བརྩེའི་ཐུཊ་ཁུར་དང་སྐུལ་ལྕག་
ཆེན་པོ་གནང་བ་བཅས་ལས་གཡང་འཛོམས་ཚུད་པའི་
ལས་བྱེད་པ་དང་མང་ཚོགས་ཚང་མར་སེམས་འགུལ་ཚད་
མེད་ཐེབས་པ་དང་སྐུལ་ལྕག་ཟབ་མོ་ཐེབས་ཡོད།
མཉམ་པར་བླངས་རྗེས་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་འཕྲལ་མར་
པར་དེ་མཛེས་བཟོ་བྱེད་པར་བསྐྱལ་བ་དང་གཟི་བརྗིད་
ལྡན་པའི་པར་དེ་ཚོམས་ཆེན་གྱི་དཀྱིལ་དུ་གཟབ་ནན་ངང་
བཞག་པས་སྤོབས་སེམས་དང་སེམས་འགུལ་ཚད་མེད་
ཐེབས། གཡང་འཛོམས་ཀྱིས། སླད་ཕྱིན་ངས་བློ་
བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་།
ཏང་གི་བཀའ་དྲིན་ཚོར་བ། ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་
བཅས་བྱས་ཏེ་རླབས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་
དང་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་
པ་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་དགའ་ཚོར་ཆེན་
པོས་བཤད།
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བོད་ལྗོངས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་བྱ་གཞག་གི་ལོ་ངོ་60ཡི་འཕེལ་རྒྱས་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒན་ཡོལ་ཞུས་པའི་ལས་བྱེད་པ་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་ལོ་40 ལྷག་ཙམ་རིང་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་བརྟན་པོར་བསྲུངས་པ།