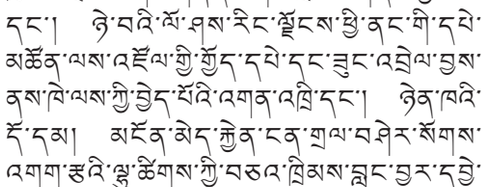

2025ལོའི་ཟླ་11ཚེས་1
ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།བྱམས་པ་ཚེ་རིང་། རེས་གཟའ་སྤེན་པ། 3

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཟླ་10ཚེས་29
ཉིན།གྲོང་ཁྱེར་དམངས་སྲིད་ཅུས་དང་གྲོང་ཁྱེར་
ཚོང་དོན་ཅུས་ཀྱིས་གཉེར་འགན་འཁུར་བའི་རྒན་
རྒོན་དུས་ཆེན་ལ་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་བྲིན་སྐུལ་བྱེད་སྒོ་དེ་
པའེ་དབྱི་སྒོ་རྩིས་ཚོང་ཁང་དུ་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་ཤིང་།
བྱེད་སྒོ་དེས་ཅ་དངོས་ཉོས་ཚེ་འཕྲལ་མར་དངུལ་
གཅོག་པ་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ།གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་བྱེད་
སྒོར་ཞུགས་པའི་ཚོང་དུད་ཁྲོད་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚ་
རླབས་ཤིག་འཕྱུར་བར་བྱས་ཡོད།
གསར་འགོད་པར་སྒོ་རྩིས་ཚོང་ཁང་ནས་རྒན་
རྒོན་ཚོས་ཅ་དངོས་ཉོས་ཚེ་འཕྲལ་མར་དངུལ་གཅོག་
པའི་སྒྲིག་སྲོལ་ནན་ཏན་ངང་ཀློག་པ་དང་། ཕན་
ཚུན་ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་འཆར་གཞིར་སྤེལ་རེས་བྱེད་པ།
སྐབས་སྐབས་སུ་ལག་ཐོགས་ཁ་པར་བཏོན་ནས་ལས་
དོན་པར་གཟིགས་སྐྱོང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཕྲ་གཏན་
འཁེལ་བྱེད་པ་བཅས་མཐོང་བྱུང་། ཟོག་སྒྲོམ་གྱི་
འགྲམ་དུ་རྒན་རྒོན་ཚོས་ཚོང་ཟོག་དང་། དྲོད་སྲུང་
གྱོན་ཆས། སྤྱོད་གོ་ཆོད་པའི་ཁྱིམ་ཆས། དེ་
བཞིན་ཚགས་ཤ་དང་། ལུག་ཤ སྔོ་ཚལ། ཤིང་
འབྲས་སོས་པ་སོགས་འདེམས་ཉོ་བྱས་ཡོད། རྒན་
རྒོན་ལན་ཀྲུང་གིས། དེ་རིང་གྲོང་ཁྱེར་དམངས་
སྲིད་ཅུས་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཚོང་དོན་ཅུས་ཀྱིས་སྒོ་རྩིས་
ཚོང་ཁང་ཁག་དང་མཉམ་དུ་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བས། ང་ཚོ་རྒན་
རྒོན་ལ་གཟིགས་སྐྱོང་མང་པོ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱུ་
བྱུང་། ཅ་དངོས་ཉོས་ཚེ་འཕྲལ་མར་དངུལ་གཅོག་
གི་འདུག་པས། ཧ་ཅང་སྟབས་བདེ་པོ་འདུགཁྱིམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཅ་དངོས་མང་པོ་ཉོས་པ་ཡིན། རིམ་

ཁག་སྲིད་གཞུང་གིས་ང་ཚོ་རྒན་རྒོན་ལ་ཐུགས་ཁུར་
གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
རྨོ་བོ་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་མས་བྱེད་སྒོ་འདི་འདྲ་
གཉེར་ན་ཡག་པོ་འདུག ཅ་དངོས་ཉོས་ཚེ་གཟིགས་
སྐྱོང་ཡང་ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལས་
རིགས་ཁག་གིས་ང་ཚོ་རྒན་རྒོན་ཚོར་ཐུགས་ཁུར་
གནང་བ་མངོན་པས། ང་ཚོས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་
ཡིན་ཞེས་བཤད།
བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད། རྒན་རྒོན་གྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཧུར་

ཐག་ཞུགས་ཡོད་པས་རྒན་རྒོན་དུས་ཆེན་དང་འཛད་
སྤྱོད་དམངས་ཕན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཡག་པོ་ཐུབ་
ཡོད། འཛུམ་དམུལ་དམུལ་གྱི་ངོ་གདོང་རེ་རེ་དང་
བྲེལ་འཚུབ་ངང་འདེམས་ཉོ་བྱེད་པའི་གཟུགས་བརྙན་རེ་
རེ་ལས་ལྷ་སའི་སྟོན་དུས་ཀྱི་ཆེས་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་རྣམ་པ་
ཞིག་གྲུབ་ཡོད། བྱེད་སྒོ་འདི་ལས་རྒན་རྒོན་ཚོས་
དམངས་ཕན་སྲིད་ཇུས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་ཡོད་
ལ། ཏང་གི་དྲོ་སྐྱིད་ཀྱང་ཚོར་ཐུབ་ཡོད།
（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་དམངས་སྲིད་ཅུས་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཚོང་དོན་ཅུས་ཀྱིས་རྒན་རྒོན་
དུས་ཆེན་ལ་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་བྲིན་སྐུལ་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། རྒན་བཀུར་རྒན་
གཅེས་དང་རྒན་སྐྱོར་རྒན་རོགས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་སྤྱོད་
བཟང་དར་སྤེལ་བཏང་ནས། ཏང་ཡོན་ལས་བྱེད་
པའི་གདོང་ལེན་དཔེ་བཟང་གི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱ་
ཆེད། ཉིན་ཤས་གོང་། བར་སྐོར་ཁྲོམ་གཞུང་
བསྟན་རྒྱས་གླིང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་དུས་རབས་གསར་པའི་
ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་ས་ཚིགས་ཀྱིས་རྒན་རྒོན་དུས་
ཆེན་གྱི་གཙོ་དོན་འཚམས་འདྲིའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད།
བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད། སྡེ་ཁུལ་གྱི་ཏང་ཡོན་ཚོས་
ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་བརྩེ་སེམས་བཅངས་ནས་

དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་རྒན་རྒོན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་བསྐྱོད་དེ་
རྒན་རྒོན་ཚོ་དང་བྱམས་བརྩེའི་ངང་སྤེལ་རེས་བྱས་
ཏེ། ཁོང་ཚོའི་འཚོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་
བྱས་པ་དང་སྦྲགས་གྲ་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་བྱས་པའི་དུས་
ཆེན་གྱི་ལག་རྟགས་ཀྱང་སྤྲད་པ་རེད།
འཚམས་འདྲིའི་ནང་། ཏང་ཡོན་ཚོས་ད་དུང་
མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་དམ་ཟབ་བྱས་ནས་ཏང་
གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་
ཐེངས་བཞི་པའི་དགོངས་དོན་རྒྱུན་གཏན་གྱི་སྐད་ཆའི་
ཐོག་ནས་རྒན་རྒོན་ཚོར་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ཏེ། རྒན་
རྒོན་ཚོར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་བཟང་པོ་ཚོར་ཐུབ་པར་

བྱས་ཡོད།
ཐེངས་འདིའི་རྒན་རྒོན་དུས་ཆེན་ལ་འཚམས་
འདྲི་བྱེད་པ་དང་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་
དགོངས་དོན་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོ་
བརྒྱུད། དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་རྒན་རྒོན་ཚོར་དུས་
ཆེན་གྱི་དྲོ་སྐྱིད་ཚོར་ཐུབ་པ་བྱུང་བར་མ་ཟད། ཏང་
གི་མཛད་ཕྱོགས་སྲིད་ཇུས་གསར་ཤོས་གཞི་རིམ་མང་
ཚོགས་ཁྲོད་རྒྱ་ཁྱབ་ངང་བརྒྱུད་བསྒྲགས་ཐུབ་ནས།
སྡེ་ཁུལ་གྱིས་ལྟེ་བར་ཕྱོགས་ཤུགས་དང་གོང་བུར་
འགྲིལ་ཤུགས་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད།
（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བསྟན་རྒྱས་གླིང་སྡེ་ཁུལ་གྱི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཤེས་དཔལ་ལག་ལེན་ས་ཚིགས་ཀྱིས་རྒན་རྒོན་དུས་ཆེན་གྱི་གཙོ་དོན་འཚམས་འདྲིའི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཁེ་ལས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲིའི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་
ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་བཟོ་ལས་ཁྱབ་
ཁོངས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་དོ་དམ་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་
གཏོང་ཆེད། ཉིན་ཤས་གོང་། གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་
འབྱོར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ཅུས་ཀྱིས་ལས་རིགས་ཀྱི་
རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གདན་དྲངས་ནས་2025ལོའི་
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་བཟོ་ལས་ཁྱབ་ཁོངས（དམངས་སྤྱོད་
འབར་གས་མིན་པའི་ཁེ་ལས）ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་
ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གཅིག་སྡུད་ཐོག་སློབ་ཁྲིད་བྱས་ཤིང་།
གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་གཙོ་གནད་བཟོ་ལས་ཁེ་ལས་30ལྷག་
ཙམ་གྱི་འགན་འཁུར་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་གསོ་
སྦྱོང་ནང་ཞུགས་ཡོད།
གསོ་སྦྱོང་དེ་ཡུལ་དངོས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་ཁྲོད་ཀྱི་
གནད་དོན་དང་བསམ་གཞིགས་དང་། ལས་འཛོལ་
འབྱུང་རྐྱེན་དབྱེ་ཞིབ། ཐོལ་བྱུང་དོན་རྐྱེན་དང་འཕྲལ་
སྡོམ་དོ་དམ་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་སྤེལ་ཡོད་ཅིང་།
《ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་
བདེ་འཇགས་བཅའ་ཁྲིམས》དང《བཟོ་ཚོང་ཁེ་ལས་ཀྱི་
ཚད་ཡོད་བར་མཐོངས་ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་བདེ་འཇགས་
གཏན་འབེབས》སོགས་ལྟེ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་
ཁྲིམས་སྲོལ་ལ་གཙོ་གནད་ཐོག་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་
དང་། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ལྗོངས་ཕྱི་ནང་གི་དཔེ་
མཚོན་ལས་འཛོལ་གྱི་གྱོད་དཔེ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་
ནས་ཁེ་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་དང་། ཉེན་ཁའི་
དོ་དམ། མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་གྲལ་བཤེར་སོགས་
འགག་རྩའི་ལྷུ་ཚིགས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་བླང་བྱར་དབྱེ་
ཞིབ་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཡོད། གསོ་སྦྱོང་ནང་ཞུགས་
མཁན་ཁེ་ལས་ཀྱི་འཐུས་མིས། གསོ་སྦྱོང་གི་ནང་དོན་
དོན་དངོས་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་པས་ཁེ་ལས་ལ་མཛུབ་
ཁྲིད་རང་བཞིན་དང་བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གང་
ལེགས་མཁོ་འདོན་བྱས་པ་དང་། བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འགོག་སྲུང་འཛིང་རགས་བརྟན་པོར་འཛུགས་པ་དང་
ཆབས་ཅིག་ཏུ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་གཏོང་ཆ་ནི་ཕན་འབྲས་
ཀྱི་གཏོང་ཆ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་གཏིང་ཟབ་ཐུབ་བྱུང་
ཞེས་བཤད།
བོད་ལྗོངས་ལྷ་སའི་སྦི་རག་ཚད་ཡོད་ཀུང་སིའི་

བདེ་འཇགས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་གི་འགན་འཁུར་བ་ཟླ་
བ་ལྷ་མོས།ད་ཐེངས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་ལ་བཅའ་ཁྲིམས་དོན་
ཚན་གྱི་དབང་གྲགས་ལྡན་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཡོད་ལ་
བཀོལ་སྤྱོད་རིམ་པའི་མཛུབ་ཁྲིད་ཀྱང་ལྡན་ཡོད་པས།
ང་ཚོར་བདེ་འཇཊ་དོ་དམ་ཁྲོད་འཕྲད་པའི་གནད་དོན་
སེལ་རོཊ་བྱས་བྱུང་།ལས་གནས་ཐོག་ཕྱིར་ལོག་རྗེས།
ང་ཚོས་འཕྲལ་མར་ལས་བཟོ་བ་སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ཁེ་
ལས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལམ་ལུགས་ལ་སྔར་བས་སློབ་སྦྱོང་
དང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇཊ་
ཐད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཤེས་རྟོཊ་བྱུང་བར་གཞིཊ་ན།གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་
འབྱོར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ཅུས་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་
འཇཊ་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་དེ་ལོ་འཁོར་གྱི་གཙོ་གནད་ལས་དོན་
ནང་བཅུག་པ་དང་། དེའི་དམིཊ་ཡུལ་ནི་ཡུལ་དངོས་སུ་
དངོས་སྤྱོད་མཛུབ་ཁྲིད་དང་། ཁྲིམས་སྲོལ་གསལ་
འགྲེལ།གྱོད་དཔེའི་ཉེན་བརྡ།མཉམ་འགུལ་གྱིས་དྲི་
བར་ལན་འདེབས་པ་བཅས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་བྱེད་
སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་བཟོ་ལས་ཁྱབ་
ཁོངས་མི་སྣའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་དང་།ཁེ་ལས་དོ་དམ་
ལེགས་གཏོང་།ཁྲིམས་སྲོལ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཤུགས་
ཆེར་གཏོང་།མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་བཅོས་སྒྲིག་ནུས་
ལྡན། ཕུགས་ཕན་ལམ་སྲོལ་འཛུགས་པ་བཅས་ལ་སྔར་
བས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་རེད།ཕྱིས་འབྱུང་། གྲོང་
ཁྱེར་དཔལ་འབྱོར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ཅུས་ཀྱིས་ལྟ་སྐུལ་
དོ་དམ་དང་ཞབས་ཞུ་གལ་ཆེ་མཉམ་དུ་འཛིན་པའི་འདུ་
ཤེས་མུ་མཐུད་དེ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས། ཁེ་ལས་
ཀྱི་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་མུ་མཐུད་ནས་ནན་དུ་བཏང་སྟེ་
ལྷ་སའི་བཟོ་ལས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་གཏོད་རྒྱུ་རེད།
གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་འབྱོར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ཅུས་
མ་བཅོས་རྒྱུ་ཆ་ཁོའོ་ཡི་ཁོའོ་ཀྲང་མོང་ཧྥན་ཐའོ་ཡིས།ད་
ཐེངས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་གཉེར་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་
ཡུལ་དངོས་ཀྱི་དངོས་སྤྱོད་མཛུབ་ཁྲིད་དང་གཅིག་སྡུད་
སློབ་ཁྲིད་བརྒྱུད།ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་བཟོ་ལས་ཁྱབ་ཁོངས་
ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྣའི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་དངོས་
སྤྱོད་ནུས་པ་དང་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཆུ་ཚད་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་། ཁེ་ལས་
ཀྱིས་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་
དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་དང་ནུས་པ་སྔར་བས་ཆེ་
རུ་བཏང་ནས་གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་བཟོ་ལས་དཔལ་
འབྱོར་སྤུས་མཐོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་རྒྱུར་བདེ་
འཇཊ་ཀྱི་འགན་ལེན་བརྟན་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད་ཅེས་བཤད།
（བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་འབྱོར་དང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་ཅུས་ཀྱིས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བཟོ་ལས་ཁྱབ་ཁོངས（དམངས་སྤྱོད་འབར་གས་མིན་པའི་ཁེ་ལས）ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཐད་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་སྲོལ་གྱི་ཆེད་དོན་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉིན་ཤས་གོང་།
གྲོང་ཁྱེར་མ་འཇོག་སྐུལ་འདེད་ཅུས་ཀྱིས་བོད་ལྗོངས་
སློབ་ཆེན་དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་དགེ་རྒན་ཆེན་མོ་བ་
ཧོའུ་ཞ་གདན་དྲངས་ནས། རང་གྲོང་གི་མ་འཇོག་
སྐུལ་འདེད་ལས་དོན་འགོ་ཁྲིད་ཚོགས་ཆུང་གི་ཁོངས་
མིའི་ཚན་པའི་ལས་བགོས་འགོ་ཁྲིད་དང་ལས་སྒོའི་
རྐང་འཛིན་པར《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཚོང་གཉེར་ཁོར་
ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུའི་སྲོལ་ཡིག》（གཤམ་དུ《སྲོལ་
ཡིག》ཅེས་བསྡུ་རྒྱུ）གི་ཆེད་དོན་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པ་རེད།
ད་ཐེངས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་ནི་གྲོང་ཁྱེར་མ་འཇོག་
སྐུལ་འདེད་ཅུས་ཀྱིས་ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་རྒྱུན་མཐུད་
ངང་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་གལ་ཆེན་གྱི་གྲས་
ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ཁྲིམས་སྐྱོང་ཅན་གྱི་ཚོང་གཉེར་
ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་རྒྱུར་སྐུལ་སློང་དང་བཀོད་སྒྲིག་བསྐྱར་
མ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། གློད་སྡོམ་ཞབས་གསུམ་
སྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཞིབ་ཕྲའི་བྱ་
ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པས། ཁྲོམ་རའི་གསོན་ཤུགས་
སྔར་བས་འཕེལ་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མཉམ་ཤུགས་
གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་རྒྱུར་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་ལྡན་ཡོད།
གསོ་སྦྱོང་བྱེད་རིང་། ཧོའུ་ཞ་ཡིས《སྲོལ་ཡིག》གི་
ནང་དོན་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། 《སྲོལ་ཡིག》གི་
ཁྲིམས་འཛུགས་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་། དོན་སྙིང་གལ་
ཆེན། དོན་ཚན་གཙོ་བོ་བཅས་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་
ངང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་དང་འབྲེལ་སྲིད་གཞུང་གི་
འགན་ནུས་སྡེ་ཚན་དང་། ཁེ་ལས། ཚོང་ལས་
མཐུན་ཚོགས་སོགས་འགན་འཁྲིའི་བྱེད་པོ་མི་འདྲ་བར་

དམིགས་ནས་ཕྱོགས་ཁག་གི་ཁེ་དབང་དང་འོས་འགན་
ལ་འགྲེལ་བཤད་གསལ་པོ་བྱས་པ་རེད།
བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་གསལ་འགྲེལ་
དང་སྤེལ་རེས་བྱས་པ་བརྒྱུད། གསོ་སྦྱོང་ནང་ཞུགས་
མཁན་མི་སྣ་ཁག་གིས་ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་
གཏོང་བའི་འབྲེལ་ཡོད་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་སྲོལ་གྱི་
ཤེས་རྟོགས་ཆུ་ཚད་མངོན་གསལ་དོད་པོས་མཐོ་རུ་ཕྱིན་
པ་དང་། ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་བསམ་གཞིགས་དང་ཁྲིམས་
ལྟར་འགན་འཁྲི་སྒྲུབ་པའི་འདུ་ཤེས་སྔར་བས་ཟབ་ཏུ་
ཕྱིན་ནས། ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་བྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོང་
གཉེར་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་བསམ་བློའི་རྨང་
གཞི་ནུས་ལྡན་ངང་བརྟན་དུ་ཕྱིན་ཡོད།
གྲོང་ཁྱེར་ཁྲོམ་ར་ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་ཅུས་ཡིད་རྟོན་
ལྟ་འདོམས་ཁོའོ་ཡི་རིམ་པ་དང་པོའི་ཀྲུའུ་རེན་དང་
ཁོའོ་ཡོན་ཧུའུ་ཤིན་ཧྥང་གིས། ང་ཚོས་ད་ཐེངས་ཀྱི་
གསོ་སྦྱོང་གོ་སྐབས་སུ་བྱས་ནས། 《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
གྱི་ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་སྲོལ་
ཡིག》གི་ལྟེ་བའི་དོན་སྙིང་དང་ལག་ལེན་གྱི་བླང་བྱ་
ཁོང་དུ་ཡང་དག་ཆུད་པར་བྱས་ཏེ། ཁྲིམས་སྐྱོང་
ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་སྲིད་དོན་ཞབས་ཞུ་དང་ཁྲོམ་རའི་
ལྟ་སྐུལ་དོ་དམ་སོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་ཁྱབ་པ་
བྱས་ནས། ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་བསམ་གཞིགས་དང་
ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ། ཚོང་གཉེར་ཁོར་
ཡུག་གི་མངོན་གསལ་དོད་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་
དང་རྒྱ་ཆེའི་ཁྲོམ་རའི་བྱེད་པོར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་
བའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
（བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གྲོང་ཁྱེར་མ་འཇོག་སྐུལ་སྤེལ་ཅུས་ཀྱིས《ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུའི་སྲོལ་ཡིག》གི་ཆེད་དོན་གསོ་སྦྱོང་བྱས་པ།

པར་འདི་ནི་རྒན་རྒོན་ཚོས་ཚོང་ཟོག་འདེམས་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་ཡིན།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）བློ་མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་
གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་ཐོག་མའི་
བསམ་འདུན་མི་བརྗེད་པ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་
ལངས་ཕྱོགས་ནས་གནད་དོན་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་ཁུལ་
ཁོངས་མཐུན་སྦྱོར་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་
དང་། བྱེད་ཐབས་ནུས་ལྡན་སྤྱད་དེ་དམངས་འཚོ་འགན་
སྲུང་དང་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་
གཞི་ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དབུལ་སྒྲོལ་འགག་སྒྲོལ་དམག་འཐབ་ལ་
རྒྱལ་ཁ་བླངས་ཏེ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འབྱོར་འབྲིང་སྤྱི་ཚོགས་
བསྐྲུན་ཐུབ་པ་བྱས་ཐོག་ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཡོང་བར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་ཆེད་ཆ་རྐྱེན་བཟང་པོ་བསྐྲུན་ཡོད།
ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི་རིང་། ལོ་ལྟར་གྲོང་ཁྱེར་
དང་གྲོང་རྡལ་དུ་ལས་ཞུགས་མི་ཁྲི་1200ཡན་འཕར་བ་
དང་། མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་ཀྱི་སྔོན་དཔག་ཚེ་ཚད་ལོ་79ལ་
སླེབས་པ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་བསྒྲལ་ནས་ཡུལ་གཞན་
དུ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་ཐད་ཀར་མཇུག་རྩིས་བརྒྱབ་པ་དེས་
མི་ཐེངས་དུང་ཕྱུར་5.6ལ་ཕན་བཏགས་པ། སློབ་ཞུགས་
གོང་གི་སློབ་གསོའི་ན་འདྲེས་སློབ་ཞུགས་བྱེད་ཚད་བསྡོམས་
བརྒྱ་ཆ་92ཟིན་པ་ལ་སོགས་མི་དམངས་ལ་ཕན་བདེ་བསྐྲུན་
རྒྱུ་དེ་རྩ་བའི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བ་འཛིན་ཕྱོགས་སུ་བརྩིས་ནས་
འཕེལ་རྒྱས་ཁྲོད་དམངས་འཚོ་འགན་སྲུང་གི་ཆུ་ཚད་མཐོ་རུ་
བརྟན་པོ་བཏང་སྟེ། མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་
དང་། སྐྱིད་སྣང་། བདེ་འཇགས་ཚོར་སྣང་བཅས་དེ་བས་
ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་། དེ་བས་འགན་སྲུང་ཐུབ་པ། དེ་བས་
རྒྱུན་མཐུད་ཆོག་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད། དུས་རབས་གསར་
པའི་ཀྲུང་གོའི་འགྱུར་ལྡོག་དངོས་སུ་བརྒྱུད་མྱོང་བའི་གྲོགས་
པོ་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཞིག་གིས་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གིས་མི་དམངས་
ལ་བྱ་བ་དངོས་བསྒྲུབས་ཏེ་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་
དམངས་ཡོངས་ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཡོང་བར་སྣེ་ཁྲིད་བྱས་
ཡོད་ཅེས་གདེང་འཇོག་བྱས་པ་རེད།
ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་ནི་འགུལ་རྣམ་ཁྲོད་
དུ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས། ངེས་
པར་དུ་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་སྙིང་རུས་གཏན་འཁྱོངས་བྱེད་
དགོས། ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་མཛུབ་ཁྲིད་བསམ་
བློའི་ནང་མི་དམངས་ཡོངས་ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཡོང་བར་
གོམ་སྟབས་བརྟན་པོ་སྤོ་དགོས་པའི་ནན་བཤད་མངོན་གསལ་
དོད་པོ་བྱས་པ་དེ་ནི་ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི་རིང་གི་དཔལ་
འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་མཛུབ་ཁྲིད་བྱེད་
པའི་སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་བླང་བྱ་ཞིག་རེད། མི་

དམངས་ཀྱི་ཉིན་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་
འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་བསྐང་རྒྱུ་རྩ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དུ་
འཛིན་རྒྱུ་ཁ་གསལ་བཏོན་པ་དང་། མི་དམངས་གོང་དུ་
བཀུར་བ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ངེས་པར་དུ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་
དགོས་པའི་རྩ་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འཛིན་དགོས་པ་ཁ་
གསལ་བཏོན་པ། མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་སྤུས་ཚད་རྒྱུན་
ཆད་མེད་པར་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དམིགས་ཚད་གཙོ་བོའི་
གྲས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་དགོས་པ་ཁ་གསལ་བཏོན་ཡོད། ཚང་
འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐོག་ལས་ཞུགས་དང་། ཡོང་
འབབ། སློབ་གསོ། སྤྱི་ཚོགས་འགན་སྲུང་། སྡོད་
ཁང་། སྨན་བཅོས། རྒན་གསོ། ཕྲུ་གུ་བཅོལ་གསོ་
སོགས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་དོན་དག་ལ་
དམིགས་ནས། དོ་སྙོམས་རང་བཞིན་དང་ཁྱབ་ནུས་རང་
བཞིན་གྱི་སྲིད་ཇུས་དང་བྱ་ཐབས་ཁག་གཅིག་བཀོད་སྒྲིག་
བྱས་པ་དང་། ས་ཁོངས་ཀྱི་ཧེ་བག་དང་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་
གསེབ་ཀྱི་ཧེ་བག་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་ནས། ཞིང་
ལས་དང་གྲོང་གསེབ་དེང་རབས་ཅན་གྱི་གོམ་སྟབས་མགྱོགས་
སུ་གཏོང་བ་དང་། གྲོང་གསེབ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་
རྒྱས་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ། ས་ཁོངས་
དཔལ་འབྱོར་བཀོད་སྒྲིག་ལེགས་སུ་གཏོང་བ། ས་ཁོངས་
མཐུན་སྦྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་
ཐད་བྱ་ཐབས་དངོས་ཁག་གཅིག་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ། མི་
དམངས་ཀྱི་བསམ་པའི་འཚོ་བ་ཐུན་མོང་ཐོག་འབྱོར་ཕྱུག་
ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་ནས། མི་རིགས་
ཡོངས་ཀྱི་རིག་གནས་གསར་གཏོད་དང་གསར་རྩོམ་གྱི་གསོན་
ཤུགས་སྐུལ་སྤེལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིག་གནས་
དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཐད་བླང་བྱ་ཁ་གསལ་
བཏོན་ཡོད།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ང་ཚོས་ཕྱོགས་ཡོངས་
ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པར། དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་དགོས་ལ། དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་གྲོང་གསེབ་
ཀྱང་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་བཤད་གནང་
ཡོད། ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི་རིང་ཁྲི་སྟོང་ལས་གཞིའི་
ཉམས་མྱོང་སློབ་སྦྱོང་དང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གྲོང་གསེབ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་
དང་ནུས་ལྡན་གཏོང་བ་ནས་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལམ་ཡག་པོ་བཞི་
མི་སེར་གྱི་སྒོ་རྩ་བར་འདིང་བའི་ཕྱུག་འགྱུར་ལམ་དང་།
བདེ་སྐྱིད་ལམ། སེམས་སྦྲེལ་ལམ། དར་རྒྱས་ལམ་བཅས་

བར་རང་རྒྱལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་
སྒྲིག་བཀོད་གཞི་གཅིག་ཅན་དང་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུ་དོ་སྙོམས་
ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏིང་ཟབ་བཏང་སྟེ། གྲོང་ཁྱེར་དང་
གྲོང་གསེབ་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་འཁོར་རྒྱུག་སྔར་ལས་བདེ་བླག་
ནུས་ཆེ་དང་། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཡུལ་མིའི་ཡོང་འབབ་འཕར་
ཚད་ལོ་མང་བསྟུད་མར་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་ལས་
མགྱོགས་པ་བྱུང་ནས་2024ལོར་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་
ཀྱི་ཡུལ་མིའི་ཡོང་འབབ་བསྡུར་ཚད་2020ལོ་ལས་0.22ཆག་
ཡོད། ལག་ལེན་དངོས་ལས་ར་འཕྲོད་ཐུབ་པར། བཟོ་
ལས་དང་ཞིང་ལས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རེས་དང་། གྲོང་
ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་གསབ་རེས། མཐུན་སྦྱོར་འཕེལ་
རྒྱས། ཐུན་མོང་དར་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་བཟོ་ལས་དང་། ཞིང་
ལས། གྲོང་ཁྱེར། གྲོང་གསེབ་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གསར་
པ་ཆགས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དེ་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་
གི་འགོ་ཁྲིད་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་
ལུགས་འོག་གཞི་ནས་མངོན་འགྱུར་བྱེད་ཐུབ།
རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་དམངས་ཕྱུག་ཐོན་ལས་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་
རྒྱུ་ནི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་དཔེ་གསར་ཅན་དང་གྲོང་
གསེབ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་བར་སྤྱི་འདོམས་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་ལྡོག་མེད་ཀྱི་བླང་བྱ་ཞིག་ཡིན་ལ།
གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བ་དང་ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཡོང་བར་སྐུལ་
འདེད་གཏོང་བར་སྤྱི་ཡོངས་རང་བཞིན་དང་། རྨང་
གཞིའི་རང་བཞིན། འཐབ་ཇུས་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་
དོན་སྙིང་ལྡན་ཡོད། ཞིང་གསུམ་གྱི་གནད་དོན་ཐག་
གཅོད་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཏང་ཡོངས་ཀྱི་ལས་ཀའི་གལ་ཆེའི་
ནང་གི་འགངས་ཆེར་བརྩིས་ནས་ལེགས་ཆ་མངོན་གསལ་
དོད་པ་དང་། སྐུལ་ཁྲིད་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེ་བ། ལས་ཞུགས་
ཐུབ་མང་བ་བཅས་ཀྱི་རྫོང་ཁོངས་དམངས་ཕྱུག་ཐོན་ལས་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། ཞིང་ལས་ཕྱོགས་བསྡུས་ཐོན་
སྐྱེད་ནུས་པ་དང་སྤུས་ཚད་དང་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ། ཞིང་དར་ཞིང་ཕན་ཞིང་ཕྱུག་གསུམ་གྱི་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་
ནུས་ཕྱོད་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཚེ། རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་པ་
མང་ཚོགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་ཐུན་མོང་ཐོག་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་
ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་ཐུབ་ངེས་རེད།
（ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་ཟླ་10
ཚེས་28ཉིན་འབྱོར་བའི་གློག་འཕྲིན）
（ཕུར་སྒྲོན་དང་བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

དམངས་འཚོ་འགན་སྲུང་དང་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་དམངས་ཡོངས་ཐུན་མོང་འབྱོར་ཕྱུག་ཕྱོགས་སུ་གོམ་སྟབས་བརྟན་པོ་སྤོ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）གྲོང་ཁྱེར་མི་
དམངས་འཐུས་ཚོགས་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་
ཀྲུའུ་རེན་གཞོན་པ་ཀྲེང་ཝུའེ་གོ་དང་། ཟླ་བ། ཚེ་
རིང་དོན་གྲུབ། དྲུང་ཡིག་ཆེན་མོ་བ་ཧོའུ་ཅིན་ཧྭ་
བཅས་ཚོགས་འདུར་ཕེབས་ཡོད། གྲོང་ཁྱེར་སྲིད་
གཞུང་དང་། གྲོང་ཁྱེར་ལྟ་ཞིབ་ཨུ་ཡོན་ལྷན་
ཁང་། གྲོང་ཁྱེར་འབྲིང་རིམ་མི་དམངས་ཁྲིམས་

ཁང་། གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་། དེ་
བཞིན་གྲོང་ཁྱེར་ཐད་གཏོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པའི་
འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་བཅས་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་པ་
དང་། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ད་དུང་མི་དམངས་འཐུས་
ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་4དང་གཞི་རིམ་གྱི་མང་ཚོགས་2
ཟུར་ཉན་ལ་གདན་དྲངས་ཡོད།
（ཕུར་སྒྲོན་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཐོན་སྐྱེད་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
འགན་འཁུར་བ་གཙོ་བོ་བྱེད།