2025ལོའི་ཟླ་12ཚེས་18 ཕྱོགས་བསྡུས་གསར་འགྱུར། པར་ངོས་འདིའི་འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།དཔལ་སྐྱབས་རྒྱལ།

རེས་གཟའ་ཕུར་བུ། 3

（པར་ངོས་གཉིས་པར་མཐུད）པར་རིས་དང་ཡི་གེ་
མཉམ་བཀོད་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་འོང་
བྱེད་མཁན་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་ཡོད།
བྱེད་སྒོའི་ཁྲོད་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་གདལ་དང་མཉམ་
འགུལ་རྣམ་པའི་ཞབས་ཞུ་ཟུང་འབྲེལ་ཁྱད་ཆོས་སུ་
བྱས་ཏེ། སྲིད་ཇུས་བློ་འདྲི་ཁུལ་དང་། གྱོད་དཔེ་
གསལ་འགྲེལ་ཁུལ། བྱ་དགའ་ཡོད་པའི་དྲི་བ་དྲིས་
ལན་གྱི་འགྲན་བསྡུར་ཁུལ། ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་གྱི་
ལས་བྱེད་པ་དང་། ཆེད་ལས་ཁྲིམས་རྩོད་པ།
ཁྲིམས་སྐྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་པ་བཅས་ལས། གྲུབ་པའི་
དྲིལ་བསྒྲགས་རུ་ཆུང་གིས་དྲིལ་བསྒྲགས་ལག་དེབ་
སྤྲོད་པ་དང་། ཡུལ་དངོས་སུ་ལན་བཏབ་ནས་
དོགས་གནད་སེལ་བ། ཡིག་བསྐུར་ངོ་གཏུག་གི་
བརྒྱུད་རིམ་ལད་ཟློས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་བརྒྱུད་དེ་ཡིག་
བསྐུར་ངོ་བཅར་གྱི་དོན་དག་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཤོད་རྒྱུ་
དང་། ངོ་བཅར་གྱི་འཐུས་མིའི་མི་གྲངས་ཚོད་
འཛིན། བྱ་སྤྱོད་གང་དག་ཁྲིམས་དང་མི་མཐུན་པ་
སོགས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་དོ་ཁུར་བྱེད་པའི་གླེང་མང་
བའི་གནད་དོན་ཐད་དཔེ་མཚོན་གྱི་གྱོད་གཞི་དང་
ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གསལ་འགྲེལ་
བྱས་པ་དང་། གོ་སླ་བའི་སྐད་ཆས་སྲོལ་ཡིག་གི་དོན་
ཚན་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ། མང་ཚོགས་ཀྱིས་
དཔྱོད་ཤེས་ཀྱི་ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་དང་ཁྲིམས་ལྟར་
ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཡང་དག་པའི་འདུ་ཤེས་
འཛུགས་རྒྱུར་ཁྲིད་སྟོན་བྱས་པ་རེད།
གྲོང་མི་ལྷ་དབང་བྱེད་སྒོའི་ནང་ཞུགས་

རྗེས། ཁོང་གིས་ངའི་བསམ་པར་བྱེད་སྒོ་འདི་
དོན་སྙིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་
བྱ་མི་ཉུང་བ་ཤེས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་རྩོད་གླེང་
འཕྲད་སྐབས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་
དགོས་མིན་ཤེས་བྱུང་། སྦྱངས་པའི་ཤེས་བྱ་ནང་
མི་དང་གྲོགས་པོར་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་ནས་མི་དེ་བས་
མང་བས་ཁྲིམས་ལྟར་ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་གྱི་
འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་
བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་ཅུས་ཀྱི་
ཅུས་ཀྲང་གཞོན་པ་ཅང་ཡུས་ཞང་གིས་གཙོ་དོན་སྤྱི་
གླིང་གིས་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་
སྦྲེལ་ཟམ་བསྐྲུན་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྲོ་གསེང་ཁྲོད་
ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་གསལ་པོ་ཤེས་པ་
དང་རེ་ཞུ་བྱེད་ཐབས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ཡོད་ཅེས་
ངོ་སྤྲོད་བྱས་པ་དང་། ཁོང་གིས་སླད་ཕྱིན་མུ་མཐུད་
ཁྲིམས་ལུགས་ཁྱབ་གདལ་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་སྣ་ཚོགས་
བྱས་ཏེ་དམངས་ཕན་ཞབས་ཞུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
ལེགས་སུ་བཏང་ནས་ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་ལས་དོན་
སྤུས་ཚད་མཐོན་པོའི་སྒོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཁྲིམས་
སྐྱོང་ལྷ་ས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྟོབས་ཤུགས་དེ་བས་མང་
བ་བསྣན་རྒྱུ་ཡིན་ལ་གྲོང་མི་རྟག་ཏུ་སྤྱི་གླིང་དུ་བསྐྱོད་
དེ་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་གྱི་རྣམ་པ་ཟབ་མོ་
ཞིག་ཐུན་མོང་ཐོག་གཏོད་རྒྱུའི་རེ་སྒུག་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་རེད།
（བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་གྲོང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཡིག་བསྐུར་ངོ་བཅར་གྱི་གཙོ་དོན་སྤྱི་གླིང་བསྐྲུན་ཟིན་ནས་སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་པ།

ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་
སུ་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། མལ་གྲོ་
གུང་དཀར་རྫོང་གིས་དང་བླངས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་
གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
མཉམ་སྐྲུན་བྱེད་ཅེས་པའི་གཙོ་དོན་ལ་དམིགས་ནས་
རྒྱལ་སྤྱིའི་དང་བླངས་པའི་ཉིན་མོའི་གཙོ་དོན་བྱེད་སྒོ་
སྤེལ་བ་རེད།
བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་བཀྲག་མདངས་འཚེར་ས་
མང་ཞིང་། འགོ་ཚུགས་ཞབས་བྲོ《བཀྲ་ཤིས་པའི་གླུ་
དབྱངས》ཞེས་པ་དེ་སྲོང་བཙན་སྒྱུ་རྩལ་ཚོགས་པས་
འཁྲབ་སྟོན་བྱས་པ་དང་འཁྲབ་སྟངས་གསོན་ཉམས་
ལྡན་པ་དང་བླངས་པ་ཚོའི་ཟོལ་མེད་ཀྱི་སྨོན་འདུན་
བཟང་པོ་ཞུ་ལུགས་མཚོན་ཡོད་པ་དང། དེ་རྗེས་
ཞབས་བྲོ《བཀྲ་ཤིས་པའི་གཟབ་མཆོར》གྱིས་མི་
རིགས་ཀྱི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་ཟབ་མོ་གང་ལེགས་
མངོན་པ། གླུ་གཞས《འབྲོག་པའི་བུ་ཕྲུག》ཅེས་པ་
དེས་མི་སེམས་འགུལ་བའི་འགྱུར་ཁུག་ལ་བརྟེན་ནས་
དང་བླངས་པ་ཚོའི་ལྷག་བསམ་དང་འགན་འཁྲི་
བརྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་པ་བཅས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ལེ་ཚན་ལ་
ལྟད་མོ་བས་དགའ་བསུ་གྲངས་མེད་ཞུས་ཡོད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱེད་སྒོའི་ཐོག་ཆེད་
མངགས་གྲོང་ཨུད་ཏང་གི་སློབ་གྲྭའི་འཆད་ཁྲིད་དགེ་
རྒན་སྐལ་བཟང་ཚེ་རིང་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱེད་པར་གདན་
དྲངས་པ་རེད། ཁོང་གིས་གོ་བདེ་ཤེས་སླའི་སྐད་
ཆའི་ཐོག་ནས་ཏང་གི་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་

འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་པའི་དགོངས་དོན་
གསལ་འགྲེལ་བྱས་ཏེ་འཐབ་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་དེ་མང་
ཚོགས་ཀྱིས་གོ་ཐུབ་པ་དང་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པའི་ཕལ་
སྐད་དུ་བསྒྱུར་ནས་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་
དགོངས་དོན་གཞི་རིམ་དུ་གཞི་ཚུགས་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་ནུས་ལྡན་བཏང་ཡོད།
བྱེད་སྒོ་མཇུག་འགྲིལ་རྗེས། རིན་མེད་འོས་
འགན་སྨན་བཅོས་དང་། རིན་མེད་སྐྲ་བཞར།
སྲིད་ཇུས་སྒྲོག་འགྲེལ་སོགས་དང་བླངས་ཞབས་ཞུའི་
རྣམ་གྲངས་དུས་གཅིག་ཏུ་སྤེལ་བ་དང་། དང་

བླངས་པ་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོག་མའི་
བསམ་འདུན་དང་འགན་འཁྲི་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ།
མང་ཚོགས་ལ་སྒོ་རྩ་ནས་སྟབས་བདེ་ལོངས་སྤྱོད་ཐུབ་
པར་བྱས་ཡོད། ད་ཐེངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོས་དང་བླངས་
པ་ཚོར་གུས་འདུད་ཞུས་པར་མ་ཟད། དང་བླངས་
པའི་སྙིང་སྟོབས་མི་སེམས་ལ་གཏིང་ཟབ་འཇགས་
ནས་མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་དུ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་
སྤྱི་ཚོགས་མཉམ་སྐྲུན་གྱི་མཉམ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་
ཆགས་ཡོད།
（སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

མལ་གྲོ་གུང་དཀར་རྫོང་གིས་དང་བླངས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་མཉམ་དུ་བསྐྲུན་པ།
ལྷ་སའི་མཉམ་འདྲེས་སྨྱན་སྦྱོར་ལྟེ་གནས་སུ་
གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉིན་ཤས་གོང་། ལྷ་
ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་སྡིངས་སྨན་ཁང་གི་དུས་ཐེངས་
དང་པོའི་ལས་གྲྭ་ལས་མཇུག་འགྲིལ་ནས་བེད་སྤྱོད་
གཏོང་རྒྱུར་རྩིས་སྤྲད་ཅིང་། ལོ་མང་རིང་ཞིབ་
ཚགས་ངང་བཏོད་པའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྨན་
བཅོས་ལྟེ་གནས་དེ་ནི་མིག་སྔར་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་གཞི་
ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་དང་། འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་
ཤོས། སྒྲིག་ཆས་བཀོད་སྒྲིག་ཆེས་སྔོན་ཐོན་བཅས་ཀྱི་
ཀ་པ་རིམ་པ་གསུམ་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་ཞིག་
རེད། དེ་བསྐྲུན་པ་ནི་བདེ་ཐང་གི་ལྷ་ས་འཛུགས་
སྐྲུན་གྱི་ལམ་ཚད་རྡོ་རིང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་
ཟད། གངས་ལྗོངས་ས་མཐོས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་མི་
དམངས་ལ་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་
སྒྲུབ་པའི་སྟེགས་བུ་གསར་པ་ཞིག་བསུས་ཡོད།
རྩིས་སྤྲོད་བྱ་ཡུལ་དུ་གྲོང་ཁྱེར་ནོར་སྲིད་ཅུས་
དང་། གྲོང་ཁྱེར་འཕེལ་སྒྱུར་ཨུ་ལྷན། གྲོང་ཁྱེར་
འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཨུ་ལྷན་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་
ཚན་པ་དང་དེ་བཞིན་འཛུགས་སྐྲུན་ནང་ཞུགས་
མཁན་ཕྱོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་བཅས་ཀྱིས་མཉམ་
དུ་དུས་སྐབས་གལ་ཆེན་དེར་དཔང་པོ་བྱས་པ་
རེད། ཚང་མས་སྔ་རྗེས་སུ་སྨན་ཁང་གི་སྒོ་བསྟེན་
སྨན་བཅོས་ཚོམས་ཆེན་དང་། སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་
པའི་ནད་ཁང་། རིམ་བརྒྱའི་གཙང་སྦྲ་ལེགས་པའི་
གཤགས་བཅོས་ཁང་། སྡོད་རྩའི་སྨན་རྫས་བཀོད་
སྒྲིག་ལྟེ་གནས་སོགས་འགག་རྩའི་ས་ཁོངས་སུ་བསྐྱོད་
དེ་རྣམ་གྲངས་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ལྟ་ཞིབ་
བྱས་པ་རེད། ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་སྡིངས་སྨན་ཁང་གི་དུས་ཐེངས་
དང་པོའི་ལས་གྲྭར་ཁྱོན་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་14
བཏང་བ་དང་། སྤྱིའི་འཛུགས་སྐྲུན་གྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་སྨི་
ངོས་གྲུ་ཁྲི་19ཟིན་པ། ཉལ་ཁྲི་1000བཀོད་སྒྲིག་
བྱས་པ། ཉིན་རེར་སྒོ་བསྟེན་སྨན་བཅོས་བྱེད་ནུས་

མི་ཐེངས་3000ཟིན་པའི་འཆར་འགོད་བྱས་ཡོད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་སྨན་ཁང་གི་ཏང་ཨུད་ཀྱི་
ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་དང་ཡོན་ཀྲང་ཀྲང་ཉིང་གིས་ལྷ་ས་
གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་སྡིངས་སྨན་ཁང་གིས་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་
མི་དམངས་སྨན་ཁང་དང་སྤུས་ཚད་གཅིག་མཚུངས་
ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཆུ་ཚད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་རྒྱུ་དང་། པེ་
ཅིང་བོད་སྐྱོར་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་དང་རིགས་
ཁག་གི་རིགས་གཅིག་མཁས་ཅན་གྱིས་དེ་གར་ཆེད་
ཚན་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་དང་སྒོ་བསྟེན་སྨན་ཁང་
དཀྱུས་མ་འཛུགས་རྒྱུ་དང་ཆབས་ཅིག་རྫས་འགྱུར་
བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་བཤེར་སོགས་གཞི་རྩའི་སྨན་
བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དེས་ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་ནུས་པ་ཆེ་རུ་ཤུགས་
ཆེན་འགྲོ་རྒྱུ་དང་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་
གི་ཆུ་ཚད་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་ཐུབ་རྒྱུ་རེད།
ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་སྡིངས་སྨན་ཁང་འདི་ཉིད་
ལྗོངས་ཡོངས་ལ་ཕྱོགས་པའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྨན་
བཅོས་ལྟེ་གནས་ཤིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ལྷ་ས་གྲོང་
ཁྱེར་དང་དེ་བཞིན་ཉེ་འཁོར་རྫོང་དང་ཤང་གི་གྲོང་
མིའི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་འགན་ལེན་རྨང་གཞིར་བྱ་རྒྱུ་
དང་ཆབས་ཅིག ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཁག་གི་
མང་ཚོགས་ཀྱི་རྙོག་དྲ་ཆེ་བའི་ནད་གཞིར་སྨན་བཅོས་
བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་རེད། སྨན་
ཁང་དེ་བསྐྲུན་རྗེས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་ལྷ་སའི་
ཁུལ་གྱི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ཁ་ཐང་བ་དང་ནད་
ཁྲི་དཀོན་པའི་དཀའ་གནད་བསལ་ནས་སྤུས་ལེགས་ཀྱི་
སྨན་བཅོས་ཐོན་ཁུངས་གཤམ་སྤེལ་ལ་སྐུལ་འདེད་ནུས་
ལྡན་ཐེབས་རྒྱུ་དང་ས་ཁོངས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་
ནུས་པ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་ཆེ་རུ་འགྲོ་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་
ཐེབས་ནས་ནད་ཆེན་རང་གྲོང་དུ་བཅོས་ཐུབ་པའི་
དམངས་འཚོའི་དམིགས་ཚད་མངོན་འགྱུར་ཡོང་ཆེད་
རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འདིང་རྒྱུ་རེད།
（བསྟན་རྡོར་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དཔལ་སྡིངས་སྨན་ཁང་གི་དུས་ཐེངས་དང་པོའི་ལས་གྲྭ་ལས་མཇུག་འགྲིལ་ནས་རྩིས་སྤྲད་པ།
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཀ་པ་རིམ་པ་
གསུམ་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་སྨན་ཁང་གཏོད་རྒྱུ་ཡིན་པ།

པར་འདི་ནི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ཡུལ་དུ་དང་བླངས་པས་རིན་མེད་ངང་རྒན་རྒོན་གྱི་སྐྲ་བཞར་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིན།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）འདི་ནས་ནང་མཁོའི་གཙོ་
ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དང་ཐཱན་གཉིས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་པ་དཔེར་བཞག་ནས་དབྱེ་ཞིབ་གཏིང་
ཟབ་བྱས་ཏེ། གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་ཐུབ་པ་དང་ཁོང་དུ་
ཆུད་ཐུབ་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།
ཁྲོམ་ར་ནི་དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་ཐོག་དཀོན་ཤོས་ཀྱི་
ཐོན་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་ནང་གི་ཁྲོམ་ར་སྟོབས་
ཆེན་ནི་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཐབ་ཇུས་ཀྱི་
རྒྱབ་རྟེན་ཞིག་ཡིན། ཚོགས་འདུའི་ཐོག དུས་བབ་གསར་
པའི་འོག་རང་རེའི་ཏང་གིས་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཡག་པོ་
བསྒྲུབ་པར་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ལྔའི་ཆོས་ཉིད་རང་
བཞིན་གྱི་ངོས་འཛིན་ལ་ཕྱོགས་བསྡོམས་གནང་ཡོད་པ་
དང་། དེའི་ཐོག་མ་ནི་ངེས་པར་དུ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མི་
མངོན་པའི་ནུས་པ་སྔོག་འདོན་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས་ཞེས་
པ་འདི་ཡིན། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་རང་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་
དུས་བབ་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ནས་
རྒྱལ་ནང་དུ་མཁོ་སྤྲོད་ཉུང་བ་དང་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་འགལ་
བ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། དེ་ནི་གནད་
དོན་ལ་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་དང་གནད་དོན་ཁོང་དུ་ཡང་
དག་ཆུད་པ་ཞིག་ཡིན། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནང་མཁོའི་གཙོ་
ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས་རྒྱལ་ནང་གི་ཁྲོམ་ར་སྟོབས་
ཆེན་བསྐྲུན་རྒྱུ་དེ་སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་གྱི་གཙོ་
གནད་ལས་འགན་ཁག་8ཀྱི་ཨང་དང་པོར་བཞག་ཡོད། དེ་
ནི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རང་རྟོགས་ངང་
སྤྱད་དེ་གནད་དོན་དངོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་ཕྱི་ཕྱོགས་
ཀྱི་གཏན་འཁེལ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་
པའི་ལྡོག་མེད་ཀྱི་གདམ་ག་ཞིག་ཡིན།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ནང་མཁོ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བའི་
འཐབ་ཇུས་ཀྱི་གཞི་གནས་དེར་སྟངས་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་
ཏེ། མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་
སྤེལ་གཏོང་བ་དང་ཕན་འབྲས་ལྡན་པའི་མ་འཇོག་རྒྱ་ཆེར་
བཏང་བས། རང་རྒྱལ་གྱི་ནང་མཁོའི་གཞི་ཁྱོན་རྒྱུན་མཐུད་
ངང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་། སྤུས་ཚད་རྒྱུན་མཐུད་ངང་མཐོ་རུ་
ཕྱིན་པ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤུགས་རྐྱེན་ནུས་པ་རྒྱུན་མཐུད་ངང་ཆེ་
རུ་ཕྱིན་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད། ད་ལོའི་ཟླ་དང་པོ་ནས་བཅུ་
གཅིག་པའི་བར། རང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛད་རྫས་སིལ་
ཚོང་བསྡོམས་འབོར་སྒོར་དུང་ཕྱུར་ཁྲི་45.6ལྷག་ཙམ་ཟིན་པ་
དེ་དུས་མཚུངས་ལས་བརྒྱ་ཆ་4.0འཕར་ཞིང་། ཞབས་ཞུའི་
སིལ་ཚོང་བསྡོམས་འབོར་གྱི་འཕར་ཚད་དེ་ཚོང་ཟོག་སིལ་
ཚོང་བསྡོམས་འབོར་ལས་མགྱོགས་པ་དང་། གྲངས་གཞིའི་
འཛད་སྤྱོད་དང་། ལྗང་མདོག་འཛད་སྤྱོད། བདེ་ཐང་
འཛད་སྤྱོད་བཅས་ཉིན་རེ་བཞིན་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་གླེང་མང་
བའི་གནད་དོན་གསར་པར་གྱུར་ནས་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་
དང་འདེགས་སྐྱོར་ནུས་པ་ཉིན་རེ་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་
དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
ཁྲོམ་རའི་ཐོན་ཁུངས་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་ལེགས་ཆ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་རྒྱལ་ནི་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་འཛད་སྤྱོད་
ཁྲོམ་ར་ཆེ་གྲས་གཉིས་པ་དེ་ཡིན་པས། གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་གཞི་
ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡོང་འབབ་འབྲིང་གྲས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཡོད།
དེ་ལས་མ་འཇོག་དང་འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་མི་མངོན་པའི་སྟོབས་
ཤུགས་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་མཚོན་ཡོད། ད་ལོའི་ཟླ་དང་པོ་ནས་
བཅུ་གཅིག་པའི་བར། འཛད་སྤྱོད་དངོས་རྫས་རྙིང་ཚབ་

གསར་བརྗེ་བྱས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཚོང་ཟོག་ཕྱིར་འཚོང་བྱེད་
ཚད་སྒོར་དུང་ཕྱུར་ཁྲི་2.5ལྷག་ཙམ་ཟིན་ནས་མི་ཐེངས་དུང་
ཕྱུར་3.6ལྷག་ཙམ་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་
རླངས་འཁོར་རྙིང་ཚབ་གསར་བརྗེ་བྱེད་ཚད་ཁྲི་1120ལྷག་
ཙམ་ཟིན་པ་དང་ཁྱིམ་སྤྱོད་གློག་ཆས་རྙིང་ཚབ་གསར་བརྗེ་
བྱེད་ཚད་ཁྲི་12844ཟིན་ནས་མི་དུང་ཕྱུར་14ལྷག་ཙམ་ལས་
གྲུབ་པའི་གཞི་ཁྱོན་ཧ་ཅང་ཆེ་བའི་ཁྲོམ་རའི་ནང་མཁོའི་མི་
མངོན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཚད་མེད་ལྡན་པའི་ར་སྤྲོད་ནུས་
ལྡན་ཐུབ་ཡོད།
ནང་མཁོ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་ནི་རྒྱལ་ནང་གི་འཁོར་རྒྱུག་
ཆེན་པོ་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བའི་འགག་རྩའི་ཤུགས་རྒྱག་ས་
ཞིག་ཡིན་པས་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྤྱི་འདོམས་སྐུལ་འདེད་དང་མ་
འཇོག་རྒྱ་ཆེར་བཏང་ནས་རང་རྒྱལ་གྱི་གཞི་ཁྱོན་ཧ་ཅང་ཆེ་
བའི་ཁྲོམ་རའི་ལེགས་ཆ་ཡག་པོ་སྤྱོད་དགོས། འཛད་སྤྱོད་
མཐོར་གཏོང་གི་ཆེད་དོན་བྱ་སྤྱོད་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་
བྱེད་པ་དང་། སྤུས་ལེགས་ཚོང་ཟོག་དང་ཞབས་ཞུ་མཁོ་
སྤྲོད་བྱེད་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ། དམངས་འཚོར་ཕན་འདོགས་
པའི་གཏིང་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་པ། མ་འཇོག་
ཆག་མཚམས་ཆད་ནས་བརྟན་པོ་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བ། སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་སྒོ་ནས་གྲོང་ཁྱེར་གསར་བརྗེས་ལ་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ། ནང་མཁོའི་མི་མངོན་པའི་ནུས་པ་
སྔར་བས་སྐུལ་སྤེལ་གཏོང་བ། དཔལ་འབྱོར་འཁོར་རྒྱུག་
ཤར་གཏོང་ཐུབ་པ། རྒྱལ་ནང་གི་འཁོར་རྒྱུག་ཆེ་མོའི་ནང་
གནས་སྒུལ་ཤུགས་དང་བློས་འགེལ་རང་བཞིན་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ། རྒྱལ་ནང་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཁོར་རྒྱུག་གཉིས་ལ་དེ་བས་
ལེགས་པའི་སྒོ་ནས་སྐུལ་ཁྲིད་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ནས་དཔལ་
འབྱོར་བརྟན་ཞིང་ལེགས་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
ལྗང་མདོག་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་
རབས་ཅན་གྱི་རང་མདངས་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན། ཚོགས་
འདུའི་ཐོག་ཐཱན་གཉིས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལྗང་མདོག་ཕྱོགས་སྒྱུར་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་གཙོ་གནད་ལས་འགན་བཀོད་སྒྲིག་གནང་
ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་རང་རེའི་ཏང་གིས་མི་དམངས་ཀྱི་སྣེ་
ཁྲིད་དེ་རྒྱུན་སྲིང་ལྷོད་མེད་ངང་འབྱུང་ཁམས་ཤེས་དཔལ་
འཛུགས་སྐྱོང་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། བློ་བརྟན་
འགྱུར་མེད་ངང་འབྱུང་ཁམས་སྔོན་འཇོག་དང་འབྱུང་འཕྲོད་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ཐོག་བསྐྱོད་པའི་ཆོད་སེམས་བརྟན་
པོ་དང་དངོས་སྒྲུབ་བྱ་སྤྱོད་མངོན་ཡོད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ཐཱན་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ཀྱི་
སྣེ་ཁྲིད་འོག རང་རྒྱལ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ལྗང་མདོག་ཕྱོགས་སྒྱུར་མགྱོགས་ལམ་ཐོག་བསྐྱོད་
ཡོད། རླུང་གློག་དང་ཉི་ནུས་གློག་འདོན་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་
གློག་འདོན་ཚད་བསྡོམས་འབོར་གྱིས་2030ལོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
རང་བརྟེན་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་བའི་དམིགས་ཚད་སྔ་སྣུར་དུ་
ལེགས་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད། ཐོན་ལས་ཐཱན་ཉུང་ཅན་གྱི་འཕེལ་
རིམ་མགྱོགས་སུ་ཕྱིན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྗང་མདོག་བཟོ་གྲྭ་
6430དང་འབྱུང་འཕྲོད་བཟོ་ལས་གླིང་491སྐྱེད་སྲིང་ཐུབ་
ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྗང་མདོག་བཟོ་གྲྭའི་ཐོན་རྫས་རིན་ཐང་གིས་
བཟུང་བའི་བསྡུར་ཚད་བརྒྱ་ཆ་20ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཡོད། གོ་
ལ་ཧྲིལ་པོའི་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཐཱན་ཁྲོམ་ར་བསྐྲུན་ནས་རིམ་
རྩིས་བྱས་ན་ཚོང་འགྲིག་ཚད་ཏུན་དུང་ཕྱུར་8ལས་བརྒལ་བ་

དང་ཚོང་འགྲིག་ཚད་སྒོར་དུང་ཕྱུར་540ལས་བརྒལ་ཡོད།
འབྱུང་འཕྲོད་འཁོར་རྒྱུག་ཐཱན་ཉུང་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་བ་དང་།
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཀྲུང་གོའི་འཛུགས་སྐྲུན་ཐད་གོམ་སྟབས་
གལ་ཆེན་སྤོས་ཡོད། རྒྱལ་སྤྱིའི་མི་སྣས་ཀྲུང་གོའི་ལྗང་མདོག་
གསར་གཏོད་ཀྱིས་རང་རྒྱལ་དང་འཛམ་གླིང་ལ་ཕན་པ་བསྐྲུན་
ཡོད་ཅེས་གདེང་འཇོག་བྱས་ཡོད།
སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཐཱན་གཉིས་ཀྱི་
དམིགས་ཚད་མངོན་འགྱུར་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞི་ཚུགས་ནས་བརྟན་ཐོག་ཡར་འཕེལ་
དང་རིམ་བཞིན་མངོན་འགྱུར་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་
ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་ཡོད། སང་ལོ་ནི་ནུས་རྒྱུ་ཟད་
གྲོན་གྱི་ཚོད་འཛིན་གཉིས་དེ་ཐཱན་འབུད་ཚད་ཚོད་འཛིན་
གཉིས་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བསྒྱུར་བའི་ལོ་དང་པོ་དེ་ཡིན་
ཞིང་། དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལྗང་མདོག་
ཅན་དང་ཐཱན་ཉུང་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་ཐོན་ལས་
ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ལེགས་སྒྲིག་དང་། སྦགས་བཙོག་བཅོས་སྒྲིགའབྱུང་ཁམས་སྲུང་སྐྱོང་། གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་ལ་ཁ་
གཏད་གཅོག་པ་བཅས་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱས་ཏེ། ཐཱན་ཉུང་
གཏོང་དང་། སྦགས་བཙོག་ཉུང་གཏོང་། སྔོ་ལྗང་རྒྱ་ཆེར་
གཏོང་བ་དང་འཕར་བ་བཅས་ལ་མཉམ་དུ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བ་དང་། གཙོ་གནད་ལས་རིགས་ཀྱི་ནུས་རྒྱུ་གྲོན་
ཆུང་དང་ཐཱན་ཉུང་གཏོང་གི་སྒྱུར་བཀོད་ལ་དམ་འཛིན་ཡག་
པོ་བྱས་ཏེ། 2030ལོའི་སྔོན་ལ་ཐཱན་རྩེར་སོན་མངོན་
འགྱུར་བྱེད་པར་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་འདིང་དགོས།
ཐོན་སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་གསར་མ་ནི་འབྱངུའཕྲོད་ཀྱི་ཐོན་
སྐྱེད་ནུས་ཤུགས་ཡིན། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་གསར་པ་
ཆ་ཚང་ཞིང་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་བསྟར་བ་དང་། དཔལ་འབྱོར་དང་
སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འབྱུང་འཕྲོད་དུ་
བསྒྱུར་བ་ཇེ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ། འབྱུང་འཕྲོད་ཀྱི་ཐོན་
སྐྱེད་དང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་གང་མགྱོགས་ཆགས་པ་བཅས་
བྱེད་དགོས། སྐུལ་སློང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་འབྱུང་འཕྲོད་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒུལ་ནུས་གསར་པ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་སྐྱེད་
གཏོང་དགོས་པ་ནི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་བར་སྟོང་གསར་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཟབ་ཏུ་གཏོང་
དགོས་པ་ནི་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་རྩ་ཡིན།
མིག་སྔར་རང་རྒྱལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འཕྲད་པའི་འཐབ་
ཇུས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་ཉེན་ཁ་དང་འགྲན་སློང་མཉམ་དུ་གནས་
ཡོད། ཀྲུང་དབྱང་གི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་
དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་
ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གི་དགོངས་དོན་དང་བཀོད་སྒྲིག་ཁོང་དུ་ཏན་
ཏིག་ཆུད་པ་དང་། གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ། དོན་འཁྱོལ་
ཡག་པོ་བྱེད་པ། དེ་བས་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་འགྲན་
སློང་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་
གཏོང་བ། སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་ལས་འགན་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་མངོན་
འགྱུར་བཅས་བྱས་ཚེ། ང་ཚོས་རང་འགུལ་ངང་དབང་ཆར་
སྟངས་འཛིན་ནན་པོ་ཐུབ་ནས་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་གཏོད་ཐུབ་ངེས་རེད།
（ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་ཁང་པེ་ཅིང་ནས་ཟླ་12
ཚེས་15ཉིན་འབྱོར་བའི་གློག་འཕྲིན）
（བྱམས་པ་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

འགག་རྩར་དམ་འཛིན་བྱས་ནས་སང་ལོའི་དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་གྱི་གཙོ་གནད་ལས་འགན་ལེགས་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས།

（པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད）
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་ཏང་གི་སྐབས་
ཉི་ཤུ་པའི་ཀྲུང་ཨུ་ཚང་འཛོམས་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་བཞི་
པའི་ཐོག་ལོ་ལྔ་ཚན་གྱི་འཆར་འགོད་བཅོ་ལྔ་པའི་དུས་
སྐབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་གོང་
འཕེལ་ཐད་འཐབ་ཇུས་འཆར་འགོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་།
བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ངང་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལ་ལམ་
ལུགས་གཉིས་དང་། ཤང་ཀང་བས་ཤང་ཀང་སྐྱོང་
བ། ཚད་མཐོའི་རང་སྐྱོང་བཅས་ཀྱི་བྱེད་ཕྱོགས་ལག་
བསྟར་བྱས་ཏེ་ཤང་ཀང་ཡུན་རིང་དར་རྒྱས་བརྟན་ལྷིང་
ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས་པའི་ནན་སྟོན་
གནང་ཡོད། དམིགས་བསལ་སྲིད་འཛིན་ཁུལ་སྲིད་

གཞུང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་ལྔ་ཚན་གྱི་འཆར་འགོད་བཅོ་
ལྔ་པ་དང་རང་འགུལ་ངང་སྦྲེལ་མཐུད་བྱེད་པ་དང་།
སྲིད་འཛིན་གཙོ་ཁྲིད་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་འཐུས་ཚང་དུ་
གཏོང་བ། དཔལ་འབྱོར་སྤུས་མཐོའི་གོང་འཕེལ་ལ་
སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ། ཡུའེ་ཀང་ཨའོ་ཁུག་
པ་ཆེན་མོའི་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་ནང་གཏིང་ཟབ་ཞུགས་
པ་བཅས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་བབ་
ཧྲིལ་པོའི་ནང་དེ་བས་ལེགས་པའི་ངང་མཉམ་འདྲེས་
དང་ཞབས་འདེཊ་ཞུ་དགོས་ཞེས་བསྟན་གནང་ཡོད།
ལི་ཆང་དང་།ཚའེ་ཆི།ཏིང་ཤུའེ་ཞང་།ལི་ཀན་
ཅེ།ཁྲེན་ཝུན་ཆིང་།ཞ་པའོ་ལུང་སོཊ་མཇལ་འཕྲད་
ནང་ཞུཊ་ཡོད། （སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ལི་ཅ་ཁྲའོ་ཡི་ལས་སྒྲུབ་སྙན་ཞུར་གསན་པ།

ང་ཚོས་དང་བླངས་
ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད།