

《བོད་སྐད་སྐད་ཀྱི་གསེབ་ཚན་རྒྱུ (བོད་ཡིག)》

ཚུ་སྐྱེ་བ་ལྷན་ལོན་ལྷན་ཁང་།

ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན། བ་སངས་དབང་འབྲུག་ལ།

ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་གཞིན་ལ། མེ་བརྟན་བཀའ་ཤིས། ལྷག་ཚུང་།

མེ་ཤིང་མོ་ལྷན། རོན་ལྷག་ལ།

དཔལ་འབྱོར། མོ་མོ།

ལྷན་ ལོན། མེ་ཤིང་སྐྱེ་བ་ཚུ་སྐྱེ་བ། ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་དཔ་རྒྱུ་ལ།

ལྷན་ལོན་མེ་ཤིང་།

བོད་སྐད་ཚན་ལ། བོད་སྐད་ཚོམ་སྐྱོད་ཚུ་སྐྱེ་བ་ཤིས་ལྷན་ལོན་ལ།

ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ། བོད་སྐད་ཚོམ་སྐྱོད་ཚུ་སྐྱེ་བ་ཚུ་སྐྱེ་བ་ལྷན་ལོན་ལ།

ལྷན་ལོན། མེ་ཤིང་སྐྱེ་བ་ཚུ་སྐྱེ་བ།

ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ། ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་དཔ་རྒྱུ་ལ།

ཚུ་སྐྱེ་བ་ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ། ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ།

ཚུ་སྐྱེ་བ་ལྷན་ལོན། ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་དཔ་རྒྱུ་ལ། ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ། ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ།

ལོ་ན་ལྷན་ལོན་ལ།

ལྷན་ལོན་ལྷན་ལོན་ལ། 《བོད་སྐད་སྐད་ཀྱི་གསེབ་ཚན་རྒྱུ (བོད་ཡིག)》 ཚུ་སྐྱེ་བ་ལྷན་ལོན་ལ།

《西藏农村科技（藏文）》 编委会

主任委员：巴桑旺堆

副主任委员：次旦扎西 拉琼 次仁罗布 顿珠
班觉 努木

委员：次仁平措 土登达杰 洛桑次仁

主管单位：西藏自治区科学技术厅

主办单位：西藏自治区科技信息研究所

主 编：次仁平措

副 主 编：土登达杰

责任编辑：洛桑次仁

编 辑：土登达杰 洛桑次仁 洛松拉措 希娜吉

出版单位：《西藏农村科技（藏文）》编辑部

སྤྱོད་པ་ཡོངས་ནས་སྤྱོད་པ་འཛིན་པ་ལྟར་བྱ་བ་གཏོང་བ་དང་བྱུང་བོའི་
ལུགས་ཀྱི་དེད་པ་བས་ཅན་ལ་སྤྱོད་པ་འདྲེད་གཏོང་བྱའི་སྐོར་གྱི་བྱུང་བྱུང་
དུང་གི་གཏན་འབེབས་ནང་གྲོང་ཚོར་དང་གྲོང་གསེབ་མཉམ་འབྲེས་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲོལ་ལས་སྒྲོལ་འབྲས་ཚང་ཏུ་
གཏོང་དགོས་ཞེས་བཏོན་པ།

གཏན་འབེབས་ནང་བསྟན་
དོན། ལྷོང་གྲོང་དང་ལྷོང་གསེབ་
མཉམ་འབྲེས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱ་
བྱི་བྱུང་བོའི་ལུགས་ཀྱི་དེད་པ་བས་
ཅན་གྱི་སྒྲིག་མེད་སྲང་བྱ་ཞིག་རེད།
ངེས་པར་ཏུ་བརྗོད་པས་དཔེ་གསར་
ཅན་དང་ལྷོང་གྲོང་དང་ལྷོང་རྒྱལ་
དཔེ་གསར་ཅན། ལྷོང་གསེབ་
སྤྱོད་པ་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་ཡོང་
བ་བཅས་གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་
བྱེད་པ་དང་ལྷོང་གྲོང་དང་ལྷོང་

གསེབ་འཆར་འགོད། འཇུགས་
སྤྱོད། བཅོས་སྐྱོང་བཅས་མཉམ་
འབྲེས་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་སྟོན་ཡོངས་ནས་
རྗེ་མཁོར་གཏོང་བ། ལྷོང་གྲོང་དང་
ལྷོང་གསེབ་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་འདྲ་
མཉམ་དང་བརྗེ་རེས་དང་སྤྱོད་པ་
གཉིས་འཁོར་རྒྱག་ཡོང་བར་སྤུལ་
འདྲེད། ལྷོང་གྲོང་དང་ལྷོང་གསེབ་
ཀྱི་བྱུང་པར་རྒྱུར་ཏུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ནས་ལྷོང་གྲོང་དང་
ལྷོང་གསེབ་མཉམ་ཏུ་དར་རྒྱས་

གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་སྐྱུལ་འདེད་
གཏོང་དགོས།

གཅིག་གྱི་སྐོར་གྱི་སྐོར་དང་གྱི་སྐོར་
དུ་འཕེལ་གསར་ཅན་ལ་སྐྱུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་སྐོར་གྱི་སྐོར་དང་ལམ་
སྐོར་འཕུལ་ཚད་ལྡན་གཏོང་དགོས།

ཐོན་ལས་རིམ་སྐོར་དང་མི་
འབོར་མཉམ་འདུས། གྱི་སྐོར་གྱི་སྐོར་
དང་གྱི་སྐོར་དུ་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་
ཕན་ཚུན་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་རེས་
ལེགས་པོ་བྱེད་དགོས། རྒྱུ་སྐོར་
ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་ལས་ཐོ་ཐོ་འགོད་བྱས་
ནས་གཞི་རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཞབས་ཞུ་
འདོན་སྐོར་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་
ཁྲུབ་སྐྱེལ་གཏོང་བ་དང་ཆ་རྒྱུན་
དང་མཐུན་པའི་ཞིང་ལས་སྐོར་སྐོར་
མི་འབོར་གྱི་སྐོར་ཚོགས་འགན་བཅོལ།
སྐོར་ཁང་འགན་ལེན། མཉམ་སྐོར་
བྱ་སྐྱུག་གི་འོས་འགན་སྐོར་གསོ་
སོགས་ལ་སྐོར་སྐོར་བྱེད་པའི་ས་
གནས་དེ་གའི་ཐོན་ལས་ཐོ་ཐོ་མི་འབོར་
དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་དབང་ཆ་

ལོངས་སྐོར་བྱེད་པར་སྐྱུལ་འདེད་
བྱས་ནས་མཉམ་སྐོར་སྐོར་དང་ནས་
ཞིང་ལས་སྐོར་སྐོར་མི་འབོར་དེ་གྱི་སྐོར་
བྱིས་ཅན་ལྡན་པ་བྱེད་དགོས།
གྱི་སྐོར་དུ་གཞིས་ཆགས་པའི་ཞིང་
པའི་བྱིས་ལས་ལྡན་གྱི་ས་ཞིང་ཁེ་
དབང་འགན་སྐོར་བྱེད་དགོས་པ་
དང་། གྱི་སྐོར་དུ་གཞིས་ཆགས་
པའི་ཞིང་པའི་ས་ཞིང་འགན་གཙང་
ལེན་དབང་དང་ཁང་ས་བཞོལ་
སྐོར་བྱེད་དབང་། རྒྱུ་མོང་གི་
ཁེ་སྐོར་བཞོལ་འགྲུལ་རྒྱུ་དབང་
བཅས་བྱིས་ལས་སྐོར་སྐོར་བྱས་
ཏེ། རང་ལོ་གྱིས་རིན་ཏོང་ཡོང་
པའི་སྐོར་ནས་སྐོར་འཕེལ་བྱེད་ཐབས་
འཇུགས་སྐོར་བྱེད་རྒྱུ་འཚོལ་ཞིབ་
བྱ་དགོས།

དམངས་ཀྱི་གྱི་སྐོར་གྱི་སྐོར་
དམངས་ཀྱིས་སྐྱུལ། དམངས་ཀྱི་
གྱི་སྐོར་དམངས་ཀྱི་ཚེད། བཅས་
པའི་སྐོར་དོན་ལག་བརྒྱར་རྒྱུན་
འཁྲུངས་བྱེད་དགོས། གྱི་སྐོར་

གཏོང་བའི་ཚོད་ལྷན་གྱི་རིམ་ལྡན་
པའི་སྐོར་ནས་སྐྱུལ་སྐྱེལ་གཏོང་བ་
དང་འགན་གཙོ་ལེན་པའི་ས་
ཚའི་བདག་དབང་། འགན་གཙོ་
ལེན་དབང་། གཉེན་སྲོལ་དབང་ཆ་
བཅས་དབྱེ་གཙོ་བོ་དང་བསྐྱུར་བཅོས་
ཟབ་སྐྱེལ་བྱས་ཏེ། ཞིང་ལས་གཞི་
ཁྱོན་དང་འཚོམ་པའི་གཉེན་སྲོལ་
ལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས། ཞིང་
ལས་གཉེན་སྲོལ་མ་ལག་འཇུག་ཚང་
ཏུ་གཏོང་བ་དང་འགན་གཙོ་ལེན་
པའི་ས་ཞིང་གི་གཉེན་སྲོལ་དབང་
ཆ་སྐོར་གྱི་རིམ་གོང་གྲུབ་པའི་
ལམ་སྐོར་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་
བ། ཞིང་པའི་མཉམ་ལས་གཉེན་
སྲོལ་ལ་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ། ཞིང་
ལས་གཉེན་སྲོལ་གནས་གསར་པའི་
རོགས་སྐྱོར་སྲིད་རྒྱུ་དེ་ཞིང་ཏུ་
ཀྱི་ཡོང་འབབ་འཕར་སྐྱོན་ལ་སྐྱུལ་
ཁྱིད་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་མཐུན་བྱེད་
པར་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་
བྱེད་དགོས། ཞིང་ལས་སྤྱི་ཚོགས་

ཅན་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཞབས་ཞུའི་
མ་ལག་འཇུག་སྐོར་ཚང་ཏུ་གཏོང་
དགོས། རྒྱུ་གསེབ་ཀྱི་ཐུན་མོང་
དཔལ་འབྱོར་གསར་པ་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་བ་དང་ཚོན་དབང་གསལ་
སོ་དང་བཞོ་འབྲེལ་ལྷན་ལྷན་
ཀྱི་འཁོར་སྐྱོད་ལམ་སྐོར་བཅུགས་
ཏེ་ཞིང་པར་སྐྱུར་ལས་རྒྱག་པའི་རྒྱ་
མོར་ཁེ་དབང་སྐྱོད་དགོས།

**གསུམ། ཞིང་དར་ཞིང་ཕན་
ཞིང་སྐྱུག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལམ་སྐྱེལ་
འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་དགོས།**

ཞིང་ལས་དང་རྒྱུ་གསེབ་
སྐྱོན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་རྒྱུན་
འབྱོར་དང་རྒྱུ་གསེབ་དར་རྒྱས་
གཏོང་བའི་མ་དུལ་འཛོག་པའི་
ལམ་སྐོར་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་
དགོས། རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་དམངས་
སྐྱུག་ཚོན་ལས་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་
དང་རྒྱ་མང་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་
མཁོ་སྐྱོད་མ་ལག་འཇུགས་སྐྱོང་
བྱེད་པ། རྒྱུ་གསེབ་ཀྱི་ཚོན་ལས་

གསར་བ་དང་ལས་ལྷན་གསར་
 བ་གསོ་སྐྱོད་བྱེད་དཔོན། ཞིང་
 ལས་ལ་གསལ་དབྱེད་སྐྱོད་པའི་
 སྤྱིད་རྒྱས་མ་ལག་ལེགས་འགྱུར་
 བྱས་ནས་རིམ་པ་མང་བའི་ཞིང་
 ལས་འགན་བཅོལ་འཕེལ་རྒྱས་
 གཏོང་དཔོན། སྐྱོད་གསེབ་ཀྱི་མི་
 འཛོམས་ལ་ཁེབས་པའི་རྒྱན་རྣམས་
 ཅན་གྱི་དབྱེད་ཕྱོངས་བརྒྱུར་ལོག་
 དང་དབྱེད་ཕྱོངས་སྤྱུ་འགྱུར་བར་
 སྐྱོན་འགོག་བྱེད་པའི་ལམ་སྐོལ་
 འཇུག་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་
 སྐྱོད་གསེབ་ཀྱི་ཕྱོང་འབབ་དམའ་
 བའི་མི་འཛོམས་དང་དར་རྒྱས་
 བྱུང་མེད་པའི་ས་ཁུལ་ལ་རིམ་པ་
 དང་རིགས་དབྱེ་ནས་རོགས་སྐྱོར་
 བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་འཇུགས་
 དཔོན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་དབྱེད་
 སྐོལ་འགག་སྐོལ་ལ་མ་དབྱེད་
 བཏང་ནས་ལྷན་པའི་རྒྱ་ལོར་གྱི་
 དུན་རིང་སན་རྣམས་དོ་དམ་ལམ་
 སྐོལ་འཇུག་ཚང་བཟོ་དཔོན། “ཁྱི”

སྐྱོད་ལས་གྲུབ་ཉམས་སྐྱོད་སྐྱོད་དེ་
 སྐྱོད་གསེབ་ཁྱོད་ཕྱོངས་ནས་དར་
 རྒྱས་ཕྱོང་བར་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་
 བའི་ལུགས་ཀྱི་སན་རྣམས་ལམ་
 སྐོལ་འཇུག་ཚང་དུ་གཏོང་དཔོན།
 འགྲུ་རིགས་འདེབས་མཁན་ཞིང་
 པའི་ཕྱོང་འབབ་འགན་སྲུང་ལམ་
 སྐོལ་གང་མཚུགས་འཇུག་ཚང་དུ་
 གཏོང་བ་དང་འགྲུ་རིགས་སོགས་
 ཞིང་ལས་སོན་རྣམས་གལ་ཆེན་
 ཀྱི་རིན་པོང་ལུགས་མཇུག་གི་རྒྱ་
 ཚང་རྒྱན་མཇུག་ཕྱོང་རྒྱལ་
 འདེད་གཏོང་དཔོན། འགྲུ་རིགས་
 སོན་ཁུལ་གྱི་ཞིང་ཆེན་དབར་གྱི་
 འཕྲིད་སྐོགས་ཁེ་སན་ཁ་གསལ་
 ཀྱི་ལམ་སྐོལ་གཅིག་གྱུར་སོག་
 བཅུགས་ནས་སོན་ཁུལ་གཅོ་བའི་
 ཁེ་སན་ཁ་གསལ་བྱེད་པའི་མང་རོ་
 བའི་སོག་ནས་ཕོམ་སྤྱདས་གསར་
 པ་སྐོད་དཔོན། འགྲུ་རིགས་ཉོ་ཚང་
 དང་གསོག་འཛོག་དོ་དམ་སྤྱི་ག་
 སྐོལ་དང་ལམ་སྐོལ་བརྒྱུར་བཅོས་

གཅིག་གྱུར་འཆར་འགོད་བྱས་ནས་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་ལྷ་སྐྱེལ་དོ་དམ་བྱེད་སྒྲུབ་ལ་གསར་པ་འཇུག་པ་དཔོན་ལ། འབྲུ་རིགས་དང་ཟས་རིགས་གོ་བོ་རྒྱུ་གི་ཡུན་རིང་ཕན་ཚུན་གྱི་ལམ་སྲོལ་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་དགོས།

བཞི། ས་ཚའི་ལམ་ལུགས་བརྒྱུར་བཅོས་གཏོང་བ་ཏུ་གཏོང་དགོས།

མོ་ཞིང་བཟུང་སྡོད་དང་ཁ་གསལ་དོ་སྙམས་ལམ་ལུགས་རྒྱུར་བཅོས་དང་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་བ་དང་མོ་ཞིང་རིགས་ཁག་བཟུང་སྡོད་བྱེད་རིགས་གཅིག་གྱུར་དོ་དམ་བྱེད་ཁོངས་སུ་འཇུག་པ། མོ་ཞིང་ཁ་གསལ་གྱི་སྐྱེལ་ཚང་ཞིབ་བཤེར་རྩིས་ལམ་སྲོལ་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་དོ་སྙམས་ཀྱི་ཚང་གཞིར་སློབ་པ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། ཚང་གཞི་མཐོ་བའི་ས་ཞིང་

འཇུགས་རྒྱན་དང་ཞིབ་བཤེར་རྩིས་ལམ་སྲོལ་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ། མོ་ཞིང་གཞི་རྩིས་ལེ་རྒྱུ་འདེབས་འཇུགས་ལ་སྡོད་པའི་དོ་དམ་མ་ལག་འཇུག་ཚང་ཏུ་གཏོང་བར་འགན་སྲུང་བྱ་དགོས། ཞིང་ཏུ་ལ་བྱིམས་མཐུན་དང་དབང་བའི་སྡོད་ཁང་ཕོགས་མར་གཏོང་བ་དང་མ་རྒྱུ་ལ། མཉམས་ལས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་དེ་བེད་སྡོད་སྐབས་པར་བྱེད་དགོས། སྡོད་གསལ་གྱི་སྐབས་མོང་གཉེར་སྡོད་རང་བཞིན་གྱི་འཇུགས་རྒྱན་ལ་མཐོ་བའི་ས་ཚ་ཚོང་རར་ཞུགས་པའི་བརྒྱུར་བཅོས་ལོ་རིམ་སྐབས་པའི་དང་ནས་སྐྱེལ་བ་དང་ས་ཞིང་གི་གནས་ཐང་འཕར་བའི་ཁོ་འབབ་ཀྱི་བལོ་འབྲེལ་ལམ་སྲོལ་འཇུག་སྡོད་ཚང་ཏུ་གཏོང་དགོས།

ས་ཞིང་དོ་དམ་ལེགས་རྒྱུར་བྱེད་པ་དང་སྤྱི་ཁོག་གི་སྤྱིད་ཇུས་

དང་ས་ཁོངས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་
 གཉིས་དང་སྐྱོད་ལོ་ཆེ་བའི་སྐོ་
 བས་སྐྱེལ་མཐུན་ཕྱེད་པའི་ས་
 ཞིང་དོ་དམ་ལམ་ལུགས་འཕུས་
 ཚོང་རུ་གཏོང་བ། གཙོ་བོ་བྱིད་སོན་
 ལས་དང་གཙོ་གནད་ལས་གྲུ་
 ལུགས་མཐུན་གྱིས་ས་ཞིང་བཀོལ་
 སྐྱོད་ཕྱེད་པར་སོན་ལ་འགན་སྲུང་
 བཅས་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་བས་དགེ་
 མཚན་ལྡན་པའི་ས་ཁུལ་ལ་འཕེལ་
 རྒྱས་ཀྱི་བར་སྐྱོང་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་
 ཕྱེད་དགོས། སྐོང་བྱིང་དང་སྐོང་
 རལ་གྱི་འཕྲོགས་སྐྱོད་ལ་སྐྱོད་
 པའི་ས་ཆའི་དམིགས་ཚད་གསར་
 རྒྱུ་བྱ་རྒྱ་དེ་རྒྱུ་སོད་མི་འཕོར་
 འཕར་སྐོན་དང་མཐུན་སྐྱོར་ཕྱེད་
 པའི་ལམ་སྐོལ་འཕྲོགས་དགོས།
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གཅིག་བརྒྱས་ཀྱིས་
 རྫོ་ཞིང་གསར་སྐོལ་ཕྱེད་རིགས་
 དམིགས་འཕྲོགས་རྣམས་གྲངས་
 དང་ས་ཁུལ་གྱིས་བཟུང་སྐྱོད་
 དང་ཁ་གསལ་དོ་སྐྱོམས་ཡོང་བར་

སྐྱོད་པའི་ལམ་སྐོལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་
 དགོས་པ། སྐོང་བྱིང་གྱི་བཟོ་ཚོང་
 ལས་རིགས་ཀྱི་ས་ཞིང་བེད་སྐྱོད་
 ལེགས་འགྲུའ་དང་འཕྲོགས་སྐྱོད་ལ་
 མཁོ་བའི་ས་ཞིང་ཚོང་ར་རིམ་པ་
 གཉིས་པ་འཕེལ་རྒྱས་མཐོགས་སུ་
 གཏོང་བ། ས་ཞིང་མཉམ་བཅེས་
 ཀྱིས་གསར་སྐོལ་བེད་སྐྱོད་དང་
 ལུགས་མཐུན་གྱིས་སྐྱོད་སྐོལ་
 འགྲུའ་ཕྱེད་པར་སྐྱུལ་འདེད། ཉམ་
 གསོག་ཕྱེད་པའི་ས་ཆ་དང་མན་
 རུས་རྒྱུང་བའི་ས་ཆ་གང་ཡོང་གི་
 བེད་སྐྱོད་བཅས་བྱ་དགོས། རིགས་
 ཁག་གི་སོན་ལས་འདུས་ཁུལ་རུ་
 སྐྱོད་པའི་ས་ཆར་ཆེད་མངགས་
 བཅོས་སྐྱོར་བྱ་དགོས། བཟོ་ཚོང་
 ལས་རིགས་ལ་མཁོ་བའི་ས་ཆ་བེད་
 སྐྱོད་ཕྱེད་དབང་རུས་འགྲུངས་དང་
 རུས་ཚད་མིམ་རྗེས་མཐུག་སྐྱོང་གི་
 ལྷིང་རྒྱས་གཏན་འཁེབས་བྱ་དགོས་
 པ་བཅས་ཡིན། །

(རྒྱུ་ལུ་གཤམ་བུ་ལྟོ་ལྟོ་དང་རྒྱུས་)

ཞིང་ལས་ཞབས་ཞུའི་ལས་ཀར་གོ་ཚོད་པའི་ཐབས་ལུས།

ཞིང་ལས་ནི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་
རྟེན་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་
ཆ་ནས་མི་རྒྱལ་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་
གལ་ཆེའི་རྒྱས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱ་
ཡོད་པ་དང་། ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་
གྱི་ལས་སྟོན་དང་སྐྱུས་ཚད་གོང་
འཕེལ་གཏོང་བར་འགག་ཚ་ནི་ཞིང་
ལས་ཞབས་ཞུར་ཐུག་ཡོད། འདིར་
གོ་ཚོད་པའི་ཐབས་ལུས་ཁག་གཅིག་
བསྟན་ནས་ཞིང་པ་རྒྱལ་ཞིང་ལས་
ཞབས་ཞུའི་ནང་དཔལ་བ་རྒྱུད་ལ་
ཕན་འབྲས་ཆེ་བར་ཡོང་བའི་ཕན་
ཚོགས་ཡོད།

**གཅིག ལྷགས་དང་མཐུན་
པའི་སློབ་སྦྱོར་ཞིང་ལས་ཚོན་རྩལ་
ཤེས་རྒྱུ་གཏོང་དགོས།**

དེར་རབས་གྱི་ཞིང་ལས་ཚོན་

རྩལ་ནི་ཉིན་རེ་ལས་མ་འདས་པར་
རྩལ་པ་གསར་པ་ཐོན་བཞིན་ཡོད་
པས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ལ་གསར་
གཏོང་དང་སྐྱབས་བདེ་རབ་དང་
རིམ་པ་བསྐྱུན་ཡོད། ང་ཚོས་
ལྷགས་དང་མཐུན་པའི་སློབ་སྦྱོར་
ལག་རྩལ་འདི་རིགས་ཤིང་སྟོན་
བཏང་ན་ཞབས་ཞུའི་རྒྱས་ཚད་
དང་སྐྱུས་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་
བྱ་དཔེར་ན། རྒྱུ་ཚོར་ལག་
རྩལ་སྐྱེད་དེ་ཞིང་ཁར་ལྟ་ཞིབ་
ཚོད་ལེན་བྱས་པས་ས་ཞིང་གི་
གནམ་གཤིས་དང་རྩ་བེད། ས་
རྩ་སོགས་སྟོགས་བསྐྱེད་གྱི་གནས་
ཚུལ་ལམ་སངས་ཤིང་ཤེས་རྟོགས་བྱ་
པས་ཞིང་པ་རྒྱལ་ལ་ཚོན་རིག་
དང་མཐུན་པའི་འདེབས་འཇུགས་

ཀྱི་བསམ་འཆར་མཁོ་འདོན་བྱེད་
ཐུབ། དེ་བཞིན་ཞིང་ལས་འཇུག་
ཆས་ཅན་ཡང་སོན་སྐྱིད་ལུས་ཚད་
གོང་མཚོར་གཏོང་བའི་ཐབས་རྒྱས་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་འོས་ཤིང་
འཚོམ་པའི་ཞིང་འཇུག་ཡོ་ཆས་
གདམ་ཀ་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཞབས་
ལུའི་ནང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱར་
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།

**གཉིས། དམིགས་བསལ་རང་
བཞིན་གྱི་སྒོ་འདྲིའི་ཞབས་ལུ་མཁོ་
འདོན་བྱེད་དགོས།**

ཞིང་ལས་ཀྱི་བྱ་རྒྱ་ཚོས་ནི་
ས་ཁོངས་ཆེ་ལ་ཡོ་རྟོག་གི་སྣ་ཁ་
མང་བས་ས་ཁུལ་རེ་རེ་དང་ཡོ་
རྟོག་སྐྱེ་འཆར་གྱི་ཁོར་ལུག་དང་
གནད་དོན་མི་འདྲ་བ་ཡོད། དེར་
བརྟེན་ཞིང་ལས་ཞབས་ལུ་བསྐྱབ་
མཁུག་གིས་ཞིང་པ་ཚོའི་དགོས་
མཁོར་གཞིགས་ནས་དམིགས་
བསལ་རང་བཞིན་གྱི་སྒོ་འདྲིའི་
ཞབས་ལུ་མཁོ་འདོན་བྱེད་དགོས།

དཔེར་ན། ས་ལུལ་དངོས་ལ་
བསྐྱོད་དེ་རྩོག་ཞིབ་དང་རྗེས་
དངོས་བརྟག་བཤེར། ཆེད་ལས་
ལག་རྩལ་མི་སྣའི་མཚུབ་བྲིད་
སོགས་མཁོ་འདོན་བྱས་ཏེ་ཞིང་
པ་ཚོར་ཡང་དག་པའི་ཞིང་ལས་
སོན་སྐྱིད་ཀྱི་བསམ་འཆར་འདོན་
པ་དང་རྒྱགས་ལུས་སོགས་ལ་ཞིང་
པའི་དོགས་འཆར་དང་གནད་
དོན་སེལ་ནས། ལག་རྩལ་གྱི་
རོགས་རམ་དང་མཚུབ་བྲིད་ཐུབ་
པ་བྱེད་དགོས།

**གསུམ། ཞིང་ལས་གསོ་སྦྱོར་
དང་དྲིལ་བསྐྱགས་ལ་ཤུགས་སྣོན་
ཀྱི་དགོས་**

ཞིང་ལས་ཞབས་ལུར་ལག་
རྩལ་གྱི་རོགས་རམ་རྒྱུད་ཡོད་ལ་
ཞིང་ལས་ཤེས་བྱ་བྲིད་རྩོན་ཡང་
རྒྱུད་ཡོད་པས། ཞིང་ལས་གསོ་
སྦྱོར་དང་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་པར་
ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་ཞིང་པའི་
ཞིང་ལས་བྱང་ཚད་དང་ལུས་

ཚལ་ཚུ་ཚང་མ་ཐོ་ཏུ་བཏང་ན།
ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་
མཐོང་འདེགས་ལྲུབ་པའི་ཕན་
ཚོགས་ཡོད། དེ་ཡང་གསོ་སྦྱོང་
འཛིན་སྲུབ་གཉེར་བ་དང་ལག་ཚལ་
སྤེལ་རེས་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།
ཞིང་ལས་ཤེས་བྱའི་ལག་དེབ་སྦྱོང་
པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་
རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་པ་མང་ཚོགས་ལ་སྦྱོན་
སྦྱོར་གྱི་ཞིང་ལས་ལག་ཚལ་དང་དོ་
དམ་བྱེད་པའི་ཉམས་སྦྱོང་བྱིན་
སྦྱོན་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཚོས་དེ་བས་ཡག་
པའི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གཉེར་
བར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས།

**བཞི། ཞིང་ལས་ཐོན་ཁུངས་
ཀྱི་སྤྲུལ་ཚང་བདེ་འཇགས་ལ་ལྷ་
ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱེད་པའི་མ་ལག་
འཛུགས་དགོས།**

ཞིང་ལས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་སྤྲུལ་
ཚང་བདེ་འཇགས་ནི་ཞིང་ལས་
འཕེལ་རྒྱས་དང་ཞིང་ལས་ཐོན་
ཁུངས་ཀྱི་ཁོམ་རའི་འགན་ཁུགས་

ལ་ལྷགས་སྐྱེན་སྐྱེལས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་
ཞིང་ལས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་སྤྲུལ་ཚང་
དང་བདེ་འཇགས་ལ་འགན་ལེན་
ལྷུང་ཆེད་ཞིང་ལས་ཞབས་ཞུ་བས་
འཕྲུལ་སྦོ་ཚང་བའི་སྤྲུལ་ཚང་ལྷ་
ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་ཚོད་འཛིན་
མ་ལག་འཛུགས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།
དེ་ཡང་སྦོན་སྦོན་གྱི་བཤེར་འཇལ་
སྤྲིག་ཆས་དང་ལག་ཚལ་གྱི་ཐབས་
ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་
ཁུངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱུ་ལོར་
བརྟེན་བཤེར་བྱས་ཏེ་སྦོན་ཁུངས་ཀྱི་
སྤྲུལ་ཚང་འབྲེལ་ཡོད་ཚད་གཞི་དང་
རེ་བ་དང་མཐུན་པའི་འགན་ལེན་
བྱེད་དགོས་པ་དང་རྒྱགས། དྲིལ་
བརྒྱགས་དང་གསོ་སྦྱོང་ལ་ལྷགས་
སྦོན་བརྒྱབ་ནས་ཞིང་ལས་
ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་སྤྲུལ་ཚང་དང་བདེ་
འཇགས་ལ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་
མཐོ་ཏུ་གཏོང་དགོས།

ལྔ། ཞིང་ལས་ཏུ་སྤེལ་ཞབས་

དང་ཤོང་བྱིར་དེ་ཡོངས་ཀྱི་གནོད་
འབྲུ་དེ་སྤྱིར་དོད་ཁང་གི་ཆ་སྟོ་མས་
20.4%ཟིན་པ་དང་དོད་ཁང་ནང་
ཆ་སྟོ་མས་གནོད་འབྲུ་སྟོང་རྒྱུ་གི་
ཚད་25.3%ཟིན་ཡོད། ཐོག་ཁེབས་
མེད་ས་དང་སྤྱི་ག་བཞོད་སྟོ་ཚལ་
ལ་སྤྱི་ག་གནོད་འབྲུ་འི་བྱུ་ཚད་
རྒྱས་མཚུངས་ཀྱི་ལོ་མང་པོ་ཞིག་
དང་བསྐྱར་ཆེ་མངོན་གསལ་དོད་
པོའི་མང་རྒྱ་སྤྱིན་ཡོད།

2. བྱི་ག་གི་འཕེལ་སྤྱོད་གས་
ཚོན་དཔག

སྤྱི་ཟླ་9པའི་ཟླ་སྟོད་དུ་ཕེ་
ཅིང་ཤོང་བྱིར་དོད་ཚད་ལོ་འཁོར་
མའི་རྒྱས་མཚུངས་དོད་ཚད་ཚུང་
མཐོ་རྒྱ་སྤྱིན་པ་དང་། ཆར་ཆུ་ཚུང་
དཀོན་པས་དེས་སྤྱི་ག་གནོད་
འཚོ་རྒྱ་བྱུ་རྒྱ་འགྲོ་རྒྱར་མཐུན་
ཚུན་རྒྱན་པ་མ་ཟད་དོད་ཚད་
དམའ་རྒྱ་འགྲོ་བ་དང་བསྐྱར་ནས་
ཐོག་ཁེབས་མེད་པའི་སྟོ་ཚལ་སྤྱོ་
རར་སྟོ་རྒྱར་དང་གཅིག་སྤྱད་བྱས་

པར་གནོད་འཚོ་ཐེབས་སྤྱི་བ་ཡོད།
**གཉིས། གནོད་འཚོ་གཏོང་
བའི་བྱུ་ཚོས།**

སྤྱི་ག་ཆེ་ཚུང་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱིས་
ལོ་མའི་རྒྱབ་དོན་སྤྱི་དོན་གི་
གཤམ་རྒྱ་འཛིབ་འགྲོ་སྤྱི་ ལོ་མའི་
མདོག་ཤོར་འགྲོ་བ་དང་། སེར་པོ་
འབྱུར་བ། གནོད་ཚབས་ཆེ་སར་
ཡོངས་ཚོགས་རྒྱལ་འགྲོ་བ་མ་ཟད་
ཟགས་ཐོན་འཁོར་ཆེན་སྤྱིར་ཤོར་
ནས་སྤྱི་དོན་གི་ལོ་མ་དང་འབྲས་
རྒྱར་གནོད་འཚོ་ཐོག་སྤྱི་ལོ་དུག་
ནད་སྟོང་བས། ལོ་འདབ་ཀྱི་འོད་
སྤྱིར་རྒྱས་པར་བྱུགས་ཚུན་ཐེབས་
ནས་ལོ་འདབ་ཆེད་འགྲོ་སྤྱི་འོ་མ་
རའི་རིན་ཤོང་ཆགས་འགྲོ་བ་ཡིན།
སྤྱི་དོན་གི་ཚོར་མ་འཛིབ་པ་ལས་
ནད་རྒྱག་མང་པོ་འགོས་པ་དང་།
གོ་མ་གྱའི་ལོ་མའི་མདོག་སེར་པོ་
རྒྱར་ནས་ནད་རྒྱག་ཆེས་ཚབས་
ཆེར་འབྱུར་བས། གལ་ཏེ་གནོད་
འབྲུ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་ཚོ།

རིམ་གྱིས་ཐོན་ཚད་རི་ལྱང་དུ་འགོ་
བ་དང་། གཞོན་ཚོ་བས་ཆེ་བའི་
དུས་ལུ་ལོ་ཉོན་ལ་ཐང་དེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་
འགོ་གི་ཡོད།

གསུམ། རྒྱུ་འགོག་དང་ ཚོད་འཛིན་བྱ་བ་ཐབས།

1. རྒྱུ་ཚམས་དྲོད་ཁང་གཙང་ལྷོ་
ཡག་པོ་བྱེད་དཀོན་པ།

མིག་ལྟར་གནམ་གཤིས་དྲོ་
གང་རྒྱུ་མས་པས་ཐོག་ཁེབས་མེད་
མར་སྤྱི་ཤིག་གི་གངས་འཕོར་མང་
བ་གང་ཞིག་ཐོག་ཁེབས་མེད་
པར་རྒྱུ་འགོག་དྲོད་ཁང་ནང་དུ་
གཞོན་འཚོ་གཏོང་བའི་འགལ་རྒྱུ་
དུས་མཚམས་ཤིག་ཡིན་པས། དུས་
བཀག་ལྟར་དྲོད་ཁང་ནང་དུ་རྒྱ་རྒྱ་
ཐོགས་ཏེ་སྤྱི་ཤིག་གི་གཞོན་འཚོ་རི་
ལྱང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པར་དཀོན།

2. འབྲུ་འགོག་བྱ་བ་བརྒྱུ་
དཀོན་པ།

རྒྱུ་འགོག་དྲོད་ཁང་གི་ཡར་
འཕྲུལ་ས་དང་མར་དོན་ས། དེ་

བཞིན་རྟེན་ལོག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་འགོ་
ཡོད་མར་འབྲུ་འགོག་བྱ་བ་བརྒྱུ་
ནས་སྤྱི་ཤིག་འཕྲུལ་དུ་འཕྲུག་རྒྱ་མེད།

3. མདོག་ཅན་པར་ལེབ་ཀྱིས་རྒྱུ་
འཕྲུགས་པ།

ལྷུ་ལྷུ་རེར་ལི་སྤྱི་25~30བྱས་
པའི་མདོག་མེར་པར་ལེབ་སྤྲུམ་རུ་
ཅམ་བརྒྱུ་བའམ་ཡང་ན། ལི་སྤྱི་
30~40བྱས་པའི་མདོག་མེར་པར་
ལེབ་ཉི་ཤུ་ཅམ་བཀལ་ནས་གཞོན་
འབྲུར་རྒྱུ་ཐེབས་ཐབས་བྱེད་པ།
མདོག་ཅན་པར་ལེབ་བཀལ་བའི་
ཚོད་གཞི་ནི་དྲོད་ཁང་རྟེན་གི་ལི་སྤྱི་
10~20མཚམས་སུ་དཀོན་པ་དང་།
པར་ལེབ་རྟེན་འབྲུ་རོའི་ཁེབས་ཚོ་
དུས་ལྟར་བརྒྱུ་ལོ་རྒྱུག་དཀོན།

4. གཞོན་འབྲུ་རྒྱུ་ཐབས།
རྒྱ་སྤྱི་བརྒྱུ་རྒྱུ་མདོག་

མེར་པར་ལེབ་ཀྱིས་ལྷ་ཞིབ་ཚོད་
ལེན་བྱེད་དཀོན། སྤྱི་ཤིག་གཞོན་
ཅན་ཐོན་མ་ཐག་འགོག་དཀོན།
གཞོན་འཚོ་དེ་ཅམ་ཐེབས་མེད་

པའི་སྐབས་ལྷ། མྱི་རོས་ལྷ་རེར་
གཞོན་འཇུ་2~3བར་སྐོད་པ་དང་།
གཞོན་ཚབས་ཆེ་པའི་སྐབས་ལྷ།
གཞོན་འཆོ་གཏོང་ཚད་ལ་གཞིགས་
ནས་1:10~1:20བར་སྐོད་པ། དེ་
དག་གཟུང་འཁོར་གཅིག་ནང་
ཐངས་རེར་སྐོད་པ་དང་། རྒྱུ་
ཐངས་གསུམ་སྐོད་དགོས།

5. ལྷན་རྒྱུ་འཕོག་བཅོས།

99%བྱས་པའི་གཏོར་རྒྱུ་
སྐྱམ་དང་5%བྱས་པའི་ཉིད་ཉིང་
མང་ཞི་བཟུར་རུང་སྐྱབ་རྒྱས། ཁེ་
ཚུའུ་མེ་མ་དཀར་པོའི་འཇུ་ཕྱོག་
པར་འཇུར་རུང་པའི་སྐྱབ་རྒྱས།
17%བྱས་པའི་སྐོ་པི་སྐྱ་ནུབ་ལུང་
བཟུར་རུང་སྐྱབ་རྒྱས་སོགས་
བདམས་ནས་སྐོན་འཕོག་དང་ཚོད་
འཛིན་བྱེད་དགོས། ཞིང་སྐྱབ་བཀོལ་
མི་ཚོག་པའི་རིགས་གཏན་འཕོག་
དང་བྱེད་ལུས་མི་འདྲ་པའི་སྐྱབ་རྒྱས་
རེས་མོས་ཐོག་བེད་སྐོད་བྱས་ནས།
སྐོ་ཚབ་རིགས་ཞིང་སྐྱབ་བཀོལ་བར་

བདེ་འཇགས་རུས་མཚམས་ཀྱི་
གཏན་འབེབས་ལ་སྐྱུང་བཅི་ནུབ་
པོ་ལུ་དགོས་པ་བཅས་ཡིན།

བཞི། ཡིད་གཟབ་ཡིད་
དགོས་པའི་གནད་དོན།

རྒྱས་འཇུར་གཞོན་འཇུ་འཕོག་
པའི་སྐྱབ་རྒྱས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཤིག་ཆེ་ཚུང་
ཚོང་མར་མི་འཕྲོད་པའི་ཚོར་སྐྱུང་
ཡོང་བས། དེ་བརྟུན་ཀྱིས་སྐྱབ་རྒྱས་
བེད་སྐོད་བྱེད་པ་དང་། ཞོགས་
པའི་ཚུ་ཚོད་བཅུ་པའི་ཕོང་དང་
སྐྱི་རྡོའི་ཚུ་ཚོད་བཞི་པའི་རྒྱས་
ལུ་ས་རོས་དང་ལོ་མའི་རོས། ལོ་
མའི་རྒྱབ་ལོགས་ལྷ་ཆ་སྐོམས་པོས་
གཏོར་ནས་གཞོན་འཕོག་གི་རུས་
པ་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས། ལྷན་
བཀོལ་མི་སྐྱས་རང་སྐྱུང་གི་ལས་
དོན་ཁག་ཡག་པོ་བསྐྱབ་ནས་རུག་
པོག་རྒྱར་སྐོན་འཕོག་བྱེད་དགོས། །

(ཡོང་ལུངས། པེ་ཅིང་སྐོང་
ལྱིར་ཞིང་ལས་སྐོང་གསེབ་རུང།
སྐྱར་མཁའ། སྐོ་བཟང་ཚེ་རིང་)

འཇུགས་མ་བྱས་ཤོང་ཏུ་ཞིང་ནང་
གཏིང་ཚོད་ལི་སྟེ་15དང་ས་ཞིང་
ཡོངས་ཀྱི་མུའུ་རེའི་རྒྱ་ཚུལ་དང་
རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་སྟེ་ལྷན་ལུང་གྱི་རྒྱ་
1500སའི་ནང་རྒྱགས་ནས་གཏིང་
ལུང་རྒྱག་པ་དང་དེ་རྗེས་ཤལ་བ་
སྟོན་མས་ཤོར་བཞོས་ནས་གསར་སྟོན་
རྒྱག་དགོས། གསར་སྟོན་གྱི་ཞིང་
ཚོད་ལ་སྟེ་1.3དང་། ལུང་ལུང་ཞིང་
ལ་ལི་སྟེ་30དང་གཏིང་ཚོད་ལི་སྟེ་
20དགོས་པ་བཅས་སྟོགས་བཞིར་རྒྱ་
འབྲུག་ལུང་ལུང་ཡིག་པོ་ཡོང་བ་དགོས།

**གཉིས། ཏུས་ཐོག་ཏུ་ས་བོན་
འདེབས་པ།**

ཏུ་རྒྱག་གིས་ས་བོན་ལ་བརྟེན་
ནས་རྒྱུ་འཕེལ་བྱེད་པ་དེ་དབྱིད་
ཏུས་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་ལྷ་དབྱིལ་
ནས་ལྷ་བ་ལྷ་པའི་ལྷ་སྟོད་བར་
ས་བོན་བཏབ་ན་འཚམ་པ་དང་།
ཐད་གར་རྫོང་འདེབས་བྱས་ན་བཟང་།

བར་འདེབས་ནི་ཞིང་ཁའི་
ནང་ཏུ་འབྲེད་གྱི་བར་ཐག་ལི་སྟེ་

30ཡས་མས་གྱི་མཚམས་སུ་ལུང་
ཏུ་གཏིང་ཚོད་ལི་སྟེ་3ཡས་མས་
དགོས་པ་དང་། ས་བོན་ཚ་སྟོན་མས་
པོས་ལུང་ལུང་ནང་ཏུ་གཏོར་བ་
དང་ས་སྐབ་སྐབ་གྱིས་བཀའ་ནས་
མནན་ན་བཟང་།

ལུང་འདེབས་ནི་ལུང་ལུང་
ནང་ཏུ་འབྲེད་གྱི་བར་ཐག་ལི་སྟེ་
30ཡས་མས་དང་། ཤིང་སྟོང་དང་
བར་ཐག་ལི་སྟེ་15ཡས་མས་ཡོད་
པའི་མཚམས་སུ་ས་དོང་འབྲུ་བ་
དང་། ལུང་ལུང་གཏིང་ཚོད་ལི་
སྟེ་3ཡས་མས་དགོས་པ་དང་ལུང་
ཏུ་རེར་ས་བོན་རྗོག་པོ་3~5བར་
འདེབས་པ་དང་། དེའི་སྟེང་ཏུ་ས་
སྐབ་སྐབ་གཏོར་ན་འཚམ་པོ་ཡོད།
རྫོང་འདེབས་བྱས་པའི་རྗེས་ཏུས་
ཐོག་ཏུ་རྒྱ་གཏོང་བ་དང་། ས་རྒྱར་
བཞུར་ཚོན་ཐེབས་ནས་སྟུ་སྟུ་ཏུས་
ཐོག་ཏུ་ཐོན་པ་བཅས་བྱ་དགོས།

**གསུམ། བར་རྫོང་ཁ་ལུང་
རྒྱག་པ།**

ཞིང་ནང་དང་ཡུར་བུའི་འགྲམ་དེ་
 བཞིན་ལམ་འགྲམ་གྱི་རྩ་རབ་རྣམས་
 གཙང་ལེལ་བྱས་ཏེ། གཅིག་རྒྱུད་
 གྱིས་མེར་བསྐྱོད་དཔོན་ལྟེང་དེ་ནས་
 རྩོམ་དམར་གྱིས་གཞོན་འཚོ་གཏོང་
 བའི་དུས་34%དུང་སྤྲོད་འབྲུ་
 ཐེན་གཤམ་བྱེད་རྩལ་གྱི་ལྷན་4000
 ~5000གཤེར་ཁུར་ལྷན་ལོ་འོས་ལྷན་
 ཆ་རྩོམས་ལོར་གཏོང་དཔོན།

3. མཚན་མོའི་འབྲུ་མེ་ལྷོ་བས།

འབྲུ་སྤྲུག་གིས་ལྷན་ལོར་མོ་
 བཏབ་ནས་མི་ཁུར་འབྲིགས་པ་
 དང་། འབྲུ་སྤྲུག་གིས་ལྷན་རྒྱུ་
 རྩོད་རྒྱུ་ལོར་ལྷན་ལོར་བྱས་ནས་
 འབྲུ་སྤྲུག་འབྲུར་འཕོ་བ་ཡིན། དེར་
 འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ནི། 10%
 མི་འབྲུའི་མིན་བརྒྱན་ཁུར་རང་
 བཞིན་གྱི་རྩོམ་སྤྲེད་ལྷན་2500བྱས་
 པའི་འབྲུ་རྩོམ་གཏོང་དཔོན།

ལྷན་གྱི་སྤྲུག་བར་བརྒྱུ་དང་
 ལས་རྩོན།

སྤྲུག་གི་ལས་རྩོན་དང་ས་བའི་

དུས་བར་བརྒྱུ་བྱས་ན་འཚོ་བ། གང་
 ཡིན་ཟེར་ན། རྒྱལ་ལོར་སྤྲུ་རྒྱུག་
 གི་དྲི་མ་ཞིམ་པ་དང་བསེལ་རྒྱལ་
 གཏོང་བའི་ལོ་ཡོད། སྤྲུ་རྒྱུག་གི་
 ལྷན་ལོར་བར་བརྒྱུ་བྱེད་རྒྱལ་ལོར་སྤྲུ་
 རྒྱུག་གི་ཡལ་ག་རྒྱས་ནས་མེ་ཏོག་
 བཞད་མེད་པའི་མཚན་ལས་སྤྲུ་བརྒྱུ་
 བ་དང་། སྤྲུ་རྒྱུག་གི་རྩ་བ་ལོ་མེ་
 ཏོག་བར་རིམ་ཐོག་མར་འབྲུས་དུས་
 མོར་བས་རྩ་བ་ནས་ལྷན་རྒྱུ་
 ལྷོག་པ་དང་བསེལ་རྒྱལ་གཏོང་
 རྩལ་ལོ་མ་ལྷན་དཔོན། སྤྲུ་རྒྱུག་གི་
 འབྲུས་བུ་རྩོམ་རྒྱལ་ལོར་དཔོན་
 ལོར་དང་ཐོག་འབྲུས་རྩོམ་དང་ལྷན་
 རྒྱུ་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་
 རྒྱུ་ལོར་བཅོས་ནས་བསེལ་རྒྱལ་
 གཏོང་བ་དང་། དེ་རྩལ་འབྲུས་སྤྲུ་
 ལྷན་ནས་ཉི་རྒྱལ་གཏོང་དཔོན།

གསལ་འགྲུལ།

སྤྲུ་མི་རྒྱུག་ལོ་ལོ་སྤྲུ་རྒྱུག་གི་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

སྲུ་མི་སེར་པོ་དང་འདྲ་ལ་མདོག་
 ལྷུག་ཁམ་སེར་ཁ་མེད་པ་ཤ་སྤུལ་
 འདྲ་བའི་རྣམ་པ་ཅན། རོ་ཁ་བའི་
 རང་བཞིན་ལ་ཡུན་རྒྱུངས་ན་མེ་
 ཅུང་ཟད་སྤྱིད་འོང་བ་དེ་ཡིན། བོད་
 རང་གི་མེ་ཏོག་རྗོང་དང་། ཅ་རི་
 སོགས་ཀྱི་རི་ལྗེབས་སྲུ་དང་ནགས་
 གསེབ་ཏུ་སྤྱོད་བ་ཡིན། བོད་ལྗེ་བརྒྱུད་
 པའི་ནང་རྩ་བ་བརྒྱུས་ཏེ་གཙུག་མ་
 བཟུངས་རྗེས་སྐྱམ་ནས་སྤུ་རྒྱུད་
 ལྷ། རོ་ཁ་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ།
 ལུས་པ་བསེལ་ཞིང་ཡང་བས་རྒྱུག་
 ཚད་སོགས་རྒྱུག་ནད་ཀྱི་རིགས་ཀུན་

ལ་མན་པ་ཡིན། དེང་གི་རྒྱུས་འདིར་
 འདེབས་འཇུགས་ལག་རྩལ་འཕེལ་
 རྒྱས་སྤྱིན་པ་དང་བརྒྱུན་ནས་རི་
 སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་རྩི་ཤིང་མང་དག་ཅིག་
 མིས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འདེབས་
 གསོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། འདིར་
 རྒྱལ་ནང་གི་སྲུ་སྤུག་འདེབས་པའི་
 གཙོ་གནད་ལག་རྩལ་ལ་དབྱུང་གཞི་
 ཡོང་གྱིར་ཆེད་རྒྱུ་ཡིག་སྤྱིར་བཏང་
 པ་ཞིག་ཡིན། །

(ཡོང་ཁུངས། རྩོད་གསེབ་
 ལག་རྩལ་གསར་བ།
 ལྷུར་མཁན། ལྷོ་བཟང་ཚོ་རིང)



བྱུགས་ལས་གསོ་སྤྲེལ་ལག་རྩལ་བྱོགས་བསྐྱུས།

བྱུགས་ལས་གསོ་སྤྲེལ་ལས་
 རིགས་ནི་ཞིང་ལས་ཀྱི་གལ་ཆེན་
 གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན། དཔལ་འབྱོར་
 འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐྱུལ་འདེད་དང་
 མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་རྒྱ་ཚད་
 ལོགས་བཅོས་བྱེད་པར་དོན་སྤྲིད་
 གལ་ཆེན་རྟུན་ཡོད། ཚོན་རྩལ་
 ཡར་ཐོན་བྱུང་བ་དང་ཁོར་ཕྱུག་
 གྲུང་སྐྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་སྤྱིན་
 པ་དང་བརྟུན་ནས་དེར་རབས་
 བྱུགས་ལས་གསོ་སྤྲེལ་ལག་རྩལ་
 དེ་ལྷན་ཆེ་དང་སྐྱོན་བྲལ། རྒྱན་
 མཐུན་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་རྣམས་
 པར་ཉིན་བཞིན་སྤྲོད་ཆེན་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། བྱུགས་ལས་
 གསོ་སྤྲེལ་ལག་རྩལ་བྱོགས་བསྐྱུས་
 རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཁག་གཅིག་ལྟར་

གདལ་བྱས་ཡོད།
གཅིག་རིགས་རྒྱུད་འདེམས་
རྒྱུག་དང་གསོ་སྤྲེལ།
 1. རིགས་རྒྱུད་གདམ་རྒྱུག
 ས་གནས་དེ་གའི་གནས་
 གཤིས་ཆ་རྒྱུན་དང་ཁོམ་རའི་
 དགོས་མཁོ། དཔལ་འབྱོར་
 བཞུགས་པའི་གསོ་སྤྲེལ་
 ལ་གཞིགས་ནས་ཚོན་རིག་དང་
 མཐུན་པའི་སྐོ་བྱུགས་དང་བྱིས་
 བྱེད་རིགས་རྒྱུད་འདེམས་དགོས།
 དེ་དང་ཏུས་མཚོངས་རྒྱུད་འཛིན་
 ཐོན་ལྷངས་སྲུང་སྐྱོད་དང་བེད་
 སྐྱོད་བྱ་རྒྱུར་མཐོང་ཆེན་བྱས་ནས་
 རྒྱུད་བཟང་འདེམས་གསོ་དང་ནང་
 འདྲེན་བྱ་རྒྱུར་ལྲབ་གདལ་གཏོང་
 དགོས།

2. གསོ་སྦྱོང་ལག་རྩལ།

སྐོན་སྐོན་གྱི་མིའི་ཐབས་གྱིས་
ཁམས་དཀར་སྦྱོར་དང་སྦྱོར་
ཉེན་སྦྱོར་འཇོགས་སོགས་གྱི་ལག་
རྩལ་སྦྱོང་དེ་སྦྱོང་འཕེལ་གྱི་ལས་
ཚད་ཆེ་ཏུ་གཏོང་རྒྱ། སྐོན་འདེམས་
འདེམས་སྦྱོར། རྒྱ་དང་འདེམས་
ལེགས་བཅོས་སོགས་གྱི་བྱ་ཐབས་
བརྒྱ་ལྟ་ཚོགས་གྱི་བྱ་བ་ཆ་ལེགས་
སྦྱོང་བཏང་ནས་རྒྱ་དང་འདེམས་སྦྱོང་
ལུས་པ་དང་རྒྱ་དང་འཕེལ་གྱི་སྦྱོང་
ཚད་ལོ་ཏུ་གཏོང་དགོས།

གཉིས། གཞུག་ཆག་གི་འཚོ་
བཅུང་དང་སྦྱོང་སྦྱོང་།

1. གཞུག་ཆག་གི་འཚོ་བཅུང་།

སྦྱོང་སྦྱོང་དང་བྱིས་བྱིས་སྦྱོང་
འཚོར་རུས་རིམ་མི་འདྲ་བ་དང་སྦྱོང་
ཁམས་གྱི་དགོས་མཁོ་མི་འདྲ་བར་
བཞེན་ནས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་
པའི་སྦྱོང་སྦྱོང་གཞུག་ཆག་གི་སྦྱོང་
སྦྱོང་གཏན་འཇགས་བྱས་ཏེ། རྒྱ་
དཀར་རྒྱས་དང་རུས་ཚད། གཏེར་

རྒྱས། འཚོ་སྦྱོང་སོགས་འཚོ་བཅུང་
དངོས་པོ་དོ་མཉམ་ཡོང་བར་མཁོ་
འདོན་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་རྒྱ་
གཞུག་ཆག་གི་རྒྱ་ཆའི་སྦྱོང་ཚད་
བདེ་འཇགས་ལ་སྦྱོང་ཆེན་བྱས་ཏེ།
བཀག་སྦྱོང་དང་འགལ་བའི་སྦྱོང་
ཉེན་སྦྱོང་པ་བྱེད་དགོས།

2. སྦྱོང་སྦྱོང་ལག་རྩལ།

དེང་རབས་ཅན་གྱི་གཞུག་
ཆག་ལས་སྦྱོང་སྦྱོང་ཆས་སྦྱོང་དེ།
གནད་ལ་འཕེལ་བའི་གཞུག་ཆག་
སྦྱོང་སྦྱོང་དང་མཉམ་བཅུས་ཆ་
སྦྱོང་སྦྱོང་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། ཞིང་
ཞོར་སྦྱོང་རྒྱས་དང་བཅས་རིགས་
ལས་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་དངོས་དཀུས་མ་
སོགས་གཞུག་ཆག་སྦྱོང་སྦྱོང་སྦྱོང་
འཚོལ་ཞིབ་དང་བེད་སྦྱོང་བྱས་ཏེ།
གཞུག་ཆག་གི་མ་གནས་དམའ་ཏུ་
ཡོང་རྒྱ་དང་སྦྱོང་སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་
བྱེད་ཚད་ལོ་ཏུ་གཏོང་དགོས།

གསུམ། གསོ་ཚགས་ཁོར་
ལྷག་དང་དོ་དམ།

ནད་ཡམས་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་
དང་སྟོན་ལུང་ལམ་ལུགས་འཇུག་
ཚད་དུ་བཏང་སྟེ། རུས་ཚོགས་དུ་
རིམས་ནད་ཤེས་རྟོགས་དང་ཐག་
གཅོད་བྱ་དགོས། རྒྱ་དངོས་བདེ་
འཇགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་དཔེར་ན།
མོགས་སུ་བཞག་པ་དང་བཀག་
སྡོམ། གཞོད་མེད་ཅན་དུ་འགྱུར་
བའི་ཐག་གཅོད་མོགས་སྟུང་ནས་
རུས་སུ་བཞག་དང་ནས་ནད་རིགས་
མཆེད་པར་ཚོད་འཛིན་བྱེད་
དགོས།

**ལྷ། རྒྱ་འཕེལ་ལག་རྩལ་
ལེགས་སྦྱར།**

གཞི་རྒྱ་སྦྲིག་སྦྱོར་དང་རྒྱ་དང་
འཛིན་མཚོན་ཉུགས་རམ་འདེགས་
གདམ་གཤེས་མོགས་དེད་རབས་
རྒྱ་དངོས་ལག་རྩལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་
ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་འཕེལ་གྱི་རུས་པ་
སྤར་བས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་
དང་རྒྱ་འཕེལ་གྱི་རུས་ལུན་ལྷུང་དུ་
གཏོང་བ། རྒྱ་འཕེལ་གྱི་ལས་ཚོད་

ཆེ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱ་འཕེལ་རྒྱ་
ཁམས་དང་རྒྱ་འཕེལ་བདེ་ཐང་གི་
ཞིབ་འཇུག་ལ་ལྷགས་སྟོན་བརྒྱབ་
སྟེ་སྟེ་བ་སྦྱོར་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་
ཚད་དང་སྤུ་བྱ་རྒྱ་ཚད་མཚོ་དུ་
གཏོང་དགོས།

**རུས་རྒྱ་འཚར་རུས་འཁོར་
སྟོན་སྦྲིག་**

འཚོ་བཅུད་སྟོན་སྦྲིག་དང་
ཁོར་ལུག་ཚོད་འཛིན། རྒྱ་འཚར་
སྤུལ་ཚི་ལུགས་མཐུན་པེད་སྦྱོང་
མོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྟུང་དེ་ཚོན་
རིག་དང་མཐུན་པའི་དང་ནས་
སྟོ་སྤུགས་དང་བྱིས་བུའི་རྒྱ་འཚར་
གྱི་རུས་འཁོར་སྟོན་སྦྲིག་བྱས་
ཏེ། བསྟོན་སྦྱོར་རྒྱ་འཚར་དང་
ག་སྤུས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་
དམིགས་འབེན་གཉིས་མཛོན་
འགྱུར་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། རུས་
མཚོངས་སྟོན་ཆགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་
ལ་དོ་སྤང་བྱས་ཏེ་ཚོད་ལས་བཞག་

བའི་སྐྱེ་འཚོར་དང་གའི་སྐྱུས་ཚད་
ཞན་ཏུ་མི་འགོ་བ་བྱེད་དགོས།

**བརྒྱུན། ལྷགས་ལས་ཐོན་རྗེས་
ཀྱི་ལས་སྡོན་ལག་ཚལ།**

སྡོན་ཐོན་གྱི་སྐྱུས་ལས་ཐོན་
རྗེས་ཀྱི་ལས་སྡོན་གྱི་ཆས་དང་
ལག་ཚལ་ནང་འདྲེན་བྱས་ནས་
ལས་སྡོན་ལས་ཚོད་དང་ཐོན་རྗེས་
ཀྱི་སྐྱུས་ཚད་ལ་ཐོབ་ཏུ་གཏོང་དགོས།
ཐོན་རྗེས་ཀྱི་བའི་འཇགས་རང་
བཞིན་དང་འཚོ་བརྟུང་རིན་ཐང་
ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ། ཚོད་སྐྱོན་
ཅན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དང་སྐྱུས་ཚད་
ཚོད་འཁོར་མ་ལག་ལག་བསྐྱར་
བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷགས་
ལས་ཐོན་རྗེས་སྐྱེ་མང་ཅན་གསར་
སྐྱེད་བྱས་ནས་ཚོད་རའི་སྐྱེ་མང་
ཅན་གྱི་དགོས་ལའོ་སྐྱོད་དགོས།

**བརྒྱུན། ཁོར་ཕྱུག་སྐྱོད་སྐྱོད་
ཡོང་བའི་གསོ་སྐྱེད་དང་བེད་མེད་
རྩོག་རོ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ།**

1. ཁོར་ཕྱུག་སྐྱོད་སྐྱོད་ཡོང་བའི་

གསོ་སྐྱེད།
སྐྱེ་ཁམས་གསོ་སྐྱེད་བྱེད་
སྐྱུངས་བྱུང་གདལ་བཏང་ནས་
གསོ་སྐྱེད་གྱི་སྐྱུས་ལས་ལོ་རྒྱུད་ཏུ་
གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། འདེབས་
གསོ་སྐྱེད་འབྲེལ་དང་འཁོར་རྒྱུག་
ཞིང་ལས་སོགས་སྐྱེ་ཏུ་ལོ། ཁོར་
ཕྱུག་སྐྱོད་སྐྱོད་ཅན་གྱི་གཟུགས་ཆག་
སྐྱོར་རྒྱ་དང་སྐྱུས་ལས་སྐྱོན་བེད་སྐྱོད་
བྱས་ཏེ་གཞོན་སྐྱོན་དཔོན་པོ་སྐྱེར་
འབྲེད་བྱེད་ཚོད་ལྷུང་ཏུ་གཏོང་
དགོས།

2. བེད་མེད་དཔོན་པོ་ཐག་
གཅོད་བྱེད་པ།

བེད་མེད་དཔོན་པོ་ཐག་
གཅོད་བྱེད་པའི་མ་ལག་འབྲུས་
ཚོད་ཞིག་འཇོགས་ཏེ། སྐྱེ་དཔོན་
སྐྱུར་བསྐྱེད་དང་ལྷུང་སྐྱུངས་ཅན་
སོགས་ཀྱི་ལག་ཚལ་སྐྱུད་དེ་སྐོ་
སྐྱུས་དང་བྱིམ་བྱའི་སྐྱུག་གཅིན་
དང་བཅོམ་ཚུ་སོགས་བེད་མེད་
དཔོན་པོ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་

པ། མོན་ཁུངས་ཅན་བེད་སྡོད་
 མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
 དཔེར་ན། རྩི་ལྗན་ལུང་དང་རྩི་
 དངོས་ཀྱི་རྩུ་ཁུངས་སོགས་མོན་
 རྩིད་བྱས་ཏེ་ཁོར་ལུག་སྐྱུགས་
 བཅོལ་རྗེ་ཉུང་ཏུ་གཏོང་དགོས།
 མདོར་བསྟུན་ནས་བརྗོད་ན། དེར་
 རབས་སྐྱུགས་ལས་གསོ་སྤྱིལ་ལག་
 རྩལ་ནང་རིགས་རྒྱད་འདེམས་
 པ་ནས་བེད་མེད་དངོས་པོ་ཐག་
 གཙོད་བྱེད་པའི་བར་གྱི་སྐྱོགས་
 ཡོངས་ཀྱི་དོ་དམ་ཚུད་ཡོད་པ་

དང་དེའི་དམིགས་ལུལ་ནི་རྩུ་ཁུངས་
 དང་རྩི་བྱུང་བྱུང་བྱུང་མཐུན་བཅས་
 ཀྱི་སྐྱུགས་ལས་འཕེལ་རྒྱས་མངོན་
 འགྱུར་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཚན་
 རྩལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཡར་རྒྱས་
 སྤྱིན་པ་དང་ཁོར་ལུག་སྐྱུང་སྐྱོང་
 ཐད་ཀྱི་སྤྱིད་རྩུ་ཁུངས་ལྷོན་བཞེན་
 དོ་དམ་ཏུ་སྤྱིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
 སྐྱུགས་ལས་གསོ་སྤྱིལ་ལག་རྩལ་
 རྒྱུན་མཐུན་གསར་གཏོང་དང་
 འཇུག་ཚད་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རེད། །
 (སྐྱུར་མཁའ་བཀའ་སྐྱུགས་སྐོ་བཟང་)



རིང་ལ་ཐང་ག་དོད་པོ། བྲང་ཁོག་
སྟོད་ཞེང་ཆེ་ལ་དབྱེ་མགོ་རྒྱས་པ་
བཅས་འདེམས་དགོས། དེ་བཞིན་
ཕག་སྤྱུག་སྐྱེས་ནས་ཉིན་70ཙམ་
སོང་རྗེས་ཕག་སྤྱུག་གི་གཟུགས་
དབྱིབས་དང་སྤྲུལ་གཤམ་ལ་འཇམ་
པ། སྐལ་ཆོག་སྟོམས་ལ་དྲང་བ།
ལྷག་ལག་རིང་བ་བཅས་འདེམས་
དགོས། ཕག་སྤྱུག་སྐྱེས་ནས་ཟླ་བ་ལྔ་
ཙམ་སོང་རྗེས་ལོང་གི་འདེམས་སྐྱུག་
རྒྱུག་སྤངས་ཀྱི་ཚང་གཞིའི་ཐོག་ཡང་
བསྐྱར་འདེམས་སྐྱུག་ཐངས་གཅིག་
རྒྱུག་དགོས་པ་ཉེ་སྤྱིར་བཏང་རེ་
བར་འཚར་སྐྱེས་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་
དང་ག་ཤེད་སྐྱམ་པོ་མིན་ལ་རྒྱགས་
པ་ཡང་མིན་པ། འདོད་ཆགས་
འཕེལ་རིམ་དང་གཟུགས་སོའི་
འཚར་ལོངས་དོ་སྟོམས་པ། རུས་
ཐོག་རྒྱ་ཚ་ལངས་ནས་སྤྱོར་བྱེད་
ཐུབ་པ་བཅས་འདེམས་དགོས།

3.ནང་ཉུགས་ཁ་བས་ལ་གཞིགས་
ནས་འདེམས་སྐྱུག་རྒྱག་པ།
དཔེར་ན། ཕག་སྤྱུག་སྐྱེས་
ཐངས་དང་སོ་ཡིན་པའི་ཕག་
མོར་ནང་རྒྱག་སྤྱོད་མོའི་ནང་ཡོད་
སྐབས་སྐྱེས་པའི་ཕག་སྤྱུག་ནང་
གི་སོ་ཡོད་ན་རྗེས་གྲབས་ཕག་མོར་
ཉར་འཛོག་བྱེད་མི་ཉུག། དབུགས་
བསག་ནང་ཉུགས་དང་སྐྱེ་འཚར་
དང་དབུགས་འབྱེད་རྒྱུ་གི་སྤོགས་
བསྐྱེས་ནང་ཉུགས་སོགས་སོག་སྤོང་
པའི་ཕག་མོར་ཕག་སྤྱུག་སྐྱེ་པ་ཡིན་
ན་དེ་དག་རྗེས་གྲབས་ཕག་མོར་
ཉར་རྒྱ་མེད། དེ་མིན་སྐྱེ་ཐངས་
དང་སོའི་ཕག་མོ་དང་ན་ཚས་ཕག་
མོའི་ཕག་སྤྱུག་གྲས་རྣམས་རྗེས་
གྲབས་ཕག་མོར་ཉར་མི་ཉུག་པ་
བཅས་སོ། །

(ཡོང་ཁུངས། ཐོད་སྤྱོད་ས་
ཉིན་རེའི་ཚགས་པར)

རྩི་ཆུ་ཡལ་ཆེད་ལྟུག་གི་ཚན་པ་ཅུ་ལྟ་བུ་གསུམ་པུ་ལེ་ལུ།

རྩི་ཆུ་ཡལ་ཆེད་ལྟུག་གི་ཚན་པ་
 ཞེས་པའི་མིང་ཆ་ཚང་ལ་ཁོར་ལྟུག་
 རྩི་ཆུ་ཚོང་ཞེས་བརྗོད། དེ་ནི་མིའི་
 རིགས་ཀྱིས་དོན་དངོས་སམ་མངོན་
 མེད་ཀྱི་ཁོར་ལྟུག་གནད་དོན་ཐག་
 གཙང་བྱེད་པ་ཞེས་ཡིན་ལ།
 མིའི་རིགས་དང་ཁོར་ལྟུག་བར་
 ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཐུན་སྦྲེད། དཔལ་
 འཕྱོར་དང་རྩི་ཚོགས་རྒྱན་མཐུད་
 དང་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བར་འགན་
 རྩི་བཅས་བྱེད་ཆེད་སྐུལ་བའི་བྱ་
 རྩི་དྲུག་ཚོགས་ཀྱི་རྩི་མིང་ལ་ཟེར།
 དེའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བཟོ་རྒྱན་ལག་
 རྩི་ལ་དང་རྩི་དཔེ་དོ་དམ།
 གསར་གཏོད་ཞེས་འཇུག་བཅས་
 ཡོད་པ་མ་ཟད། བཅའ་བྲིམས་
 དང་དཔལ་འཕྱོར། དྲིལ་བརྒྱགས་

སློབ་གསོ་སོགས་ཀྱང་ཡོད།
 གཅིག་འཚོ་བའི་གད་སྤྱིགས་
 ཞེས་པ་དེ་ཅི་ཞེས་ལ་ཟེར་རམ།
 འཚོ་བའི་གད་སྤྱིགས་ཞེས་པ་ནི་
 རྒྱན་རྒྱན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོར་དམ་ཡང་
 བ་རྒྱན་རྒྱན་གྱི་འཚོ་བར་ཞབས་ཞུ་
 འདོན་སྤྲོད་བྱེད་པའི་བྱེད་སྤོའི་ཁོར་
 རྩི་བའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་སྤྱིགས་རོ་
 དང་། དེ་བཞིན་བཅའ་བྲིམས་དང་
 རྩི་དཔེ་དོ་དམ་སྤོའི་ནང་འཚོ་
 བའི་གད་སྤྱིགས་ཀྱི་གཏན་འཁེལ་
 བྱེད་པའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་སྤྱིགས་རོ་
 ལ་ཟེར། འཚོ་བའི་གད་སྤྱིགས་ལ་
 རྩི་ཐབས་ཚང་གི་གད་སྤྱིགས་དང་
 རྩི་བརྒྱུ་ཚོགས་པའི་གད་སྤྱིགས། ཏུག་
 ཡོད་གནོད་རྒྱན་གྱི་གད་སྤྱིགས། ད་
 ཏུང་གད་སྤྱིགས་གཞན་དག་སོགས་

དངོས་པོ་ལྲབ་མཆེད་བྱེད་པར་
ལུས་པ་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ། ལྷུང་
ཚོགས་ཀྱིས་སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་པོ་
སྐྱོལ་བྱེད་པའི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁ་
ཚོགས་ཐག་ཅོད་བྱེད་པ་དང་ལྷུང་
འགྲུལ་ཀྱིས་སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་
པོ་སྐྱོལ་བྱེད་པའི་ལྷུང་ཚོད་
ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱབས་
བཅོལ་དངོས་པོ་ནི་རྒྱལ་ཁྲུང་
ཚོགས་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་
སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད།

**ལྷུང་ལྷུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་
ནང་གཅོད་པོ་སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་
ལྷན་གང་དག་ཡོད་དམ།**

མིག་སྒར་རོམ་འཛེན་བྱས་
ཟིན་པའི་ཁོར་ལུག་ནང་ཏུ་བྱུང་
ཟིན་པ་དང་འགྲུལ་སྐྱོད་ཐེབས་
བཞིན་པའི་ལྷུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་
སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་ལྷན་གཅོད་པོ་
རིགས་འདི་དག་སྟེ།

གཅོད་པོ་ལྷུང་ལྷུང་སྐྱོད་དངོས་
ལྷན་ (SO2དང་H2Sསོགས) དང་

ཏན་འབྲེས་སྐྱོད་དངོས་ལྷན་ (NOདང་
NO2དང་NH3སོགས) ལྷུང་ལྷུང་སྐྱོད་
དངོས་ལྷན་ (COདང་VOCs
སོགས) འོད་འཇུག་རིག་པའི་
དབྱུང་འཇུག་ལྷན་ (O3དང་H2O2
སོགས) ཉེད་རྒྱ་འབྲེས་སྐྱོད་དངོས་
ལྷན་ (HClདང་HFསོགས) ད་
རྒྱུ་རིམ་རྒྱུ་དང་ལྷུང་རིམ་རང་
བཞིན་གྱི་སྐྱོད་སྐྱབས་བཅོལ་
དངོས་ལྷན། འབྲེད་འཕྲོ་རང་
བཞིན་གྱི་དངོས་ལྷན་སོགས་རིགས་
བརྒྱུད་ཅམ་འདུལ། དེ་དག་དངོས་
ལྷུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྟར་རིགས་དབྱེ་
བ། ལྷུང་རྣམ་སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་
པོ་དང་རིམ་རྒྱུ་རིགས་གཉིས་སུ་
དབྱེ་ཚོགས་གཡ་ཉ། ལྷུང་པའི་གོ་
རིམ་ལྟར་དབྱེ་བ། ཐེངས་དང་པོའི་
སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་པོ་དང་ཐེངས་
གཉིས་པའི་སྐྱབས་བཅོལ་དངོས་པོ་
བཅས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཚོགས།

**བལྟན་ལྷུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་
མཐོང་ཚད་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།**

མཚོང་ཚོད་ཞེས་པ་ནི་དངོས་གཞུགས་བར་ཐག་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་མིག་གིས་མཚོང་བའི་གསལ་ཚོད་ལ་ཟེར་བ་དང་མཚོང་ཐུབ་པ་ཞེས་པ་ནི་ཉིན་མོར་དམིགས་འབེན་དངོས་པོའི་སྤྱོད་ལོག་དང་གཞུགས་དབྱིབས་མཚོང་ཐུབ་པ་དང་དོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ལ་ཟེར་བ་དང་། མཚོན་མོར་དམིགས་འབེན་སློག་སློན་གྱི་འོད་འཕྲོ་སར་གསལ་པོར་མཚོང་ཐུབ་པ་ལ་ཟེར། རཁའ་རྒྱུད་ཉ་ཅང་གཅིང་བའི་བྱང་སྡེའམ་རི་ཁུལ་དུ་མཚོང་ཚོད་70~100kmལ་སྡེབས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། མཚོང་ཚོད་ནི་རྒྱུན་དུ་རྒྱ་རྒྱུད་དང་རྒྱུད་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྐགས་བཅོག་དངོས་པོའི་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་རྗེ་དམའ་ཏུ་འཕྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ལྷག་པ་ཆེན་པོ་དང་ལྷག་རྩལ་གྱི་སྐབས་སུ་མཚོང་ཚོད་ལྔ་དྲུག་པོར་དུ་སྡེབས་སྲིད་པས། འགྲིམ་འགྲུལ་སྡེལ་འདྲེན་ལ་ཤུགས་

རྒྱུན་འབྲེལ་པ་ཐེབས་སྲིད།
བརྒྱད། ལྷག་པ་དང་ལྷག་རྩལ་ལ་བྱང་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད།
 ལྷག་པ་དང་ལྷག་རྩལ་ནི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་རྣང་རྩལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེ་གཉིས་ལ་དོན་རྒྱུ་མི་འདུ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ། ལྷག་པ་ནི་ས་ངོས་དང་ཐག་ཉེ་བའི་ལམ་འ་རྒྱུད་ནང་དུ་གཡེང་བའི་རྒྱ་བྱིས་རྒྱུད་རྒྱུད་རམ་འབྲུགས་ཤེལ་གྱིས་ཤུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་མཚོང་ཚོད་དམའ་བའི་རང་བྱུང་རྣང་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ལ། ས་ངོས་དང་ཐག་ཉེ་བའི་ལམ་འ་རྒྱུད་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུད་རྗོག་འགྲིལ་གྱི་ཚོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། ལྷག་རྩལ་ནི་ལམ་འ་རྒྱུད་ནང་དུ་རྗོག་རིམ་འཕོར་ཆེན་གཡེང་བའི་དབང་གིས་རྒྱ་རྒྱེམས་མཚོང་ཚོད་10kmམན་དུ་རྗེ་དམའ་ཏུ་སོང་བའི་རྗོག་རྒྱུད་ཀྱི་རྣང་རྩལ་ཞིག་ཡིན། །

(རྒྱུར་ལམ་ལ། ཐུབ་བསྟན་དར་རྒྱས་)

བཀོལ་བ་ལས། རུལ་བསྐྱད་དང་
བརྟམ་ཟད་ཐེབས་ཏེ་རྒྱུ་མོར་བར་
སྒོན་འཕོག་བྱེད་པ།

3. རྒྱུ་རྒྱུར་རྒྱུ་རྒྱུ།

གལ་ཏེ་རང་འབྱུང་འཚོག་
ཆས་རང་རྒྱལ་སྐྱེས་པ་འཆར་
འཕོད་བྱས་ཐེད་ན། སྲ་ཞིང་
བཏུན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུར་རྒྱུ་དགོས།
འདེགས་རྒྱུ་ལྷིས་རང་འབྱུང་
འཚོག་ཆས་རྒྱུ་ཁེངས་བའི་རུས་རྒྱེད་
ཚད་ཐེག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

4. རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷི་ཁ་རྒྱུ་གས།

རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷི་ཁ་རྒྱུ་གས་ནི་འཚོག་
ཆས་ཀྱི་འཆར་འཕོད་དང་འཚོམ་
པར་བྱེད་དགོས་ལ། འཚོག་ཆས་
མང་ཆེ་བར་རྒྱུ་ལི་ཁ་རྒྱུ་གས་གསལ་
པོ་དགོས།

5. མ་ལག་གི་གཞོན་ལྷགས་དང་
རྫོང་ཚད།

ཞིབ་བཤེར་མ་ལག་གི་ལས་

ཀའི་གཞོན་ལྷགས་དང་རྫོང་ཚད་དེ་
དག་རང་འབྱུང་འཚོག་ཆས་ཀྱི་བྱུ་
ཁོངས་སུ་ཡོད་པར་གཏུན་འཁེལ་
བྱེད་དགོས། རྒྱུ་ལི་གཞོན་ལྷགས་ལ་
ཚོད་ལྷ་བྱས་ནས་མ་ལག་གི་དམ་
རྒྱུར་རང་བཞིན་དང་ཐུབ་ཚུལ་རང་
བཞིན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱ་དགོས།

6. བཅོག་འབྱུང་རྒྱུ་ཆས།

བཅོག་འབྱུང་འཕྲོ་སའི་ཁ་
དམ་པོར་ཡོད་དགོས་པ་མ་ཟད།
བཅོག་རྒྱ་སྐྱར་འབྱུང་བྱེད་པའི་རྒྱུ་
བཀོད་འོས་འཚོམ་ཡང་ཡོད་དགོས་
པས། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཙང་འབྱུང་
བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ནང་བཅོག་རྒྱ་
གཙང་འབྱུང་སྐྱབས་བདེ་ཡོང་བ་
བྱ་དགོས།

7. འབྲུགས་འཕོག་བྱེད་ཐབས།

གལ་ཏེ་དཔུན་ཁབ་རྫོང་
ཚད་དམར་བའི་ཁོར་ལུག་འོག་ཏུ་
བཀོལ་ན། འབྲུགས་འཕོག་བྱེད་

ཐབས་འོས་འཚམ་ཞིག་སྤྲོད་དེ། ཚུ་
སྤྲོད་ལམ་དང་འཚོག་ཆས་ཀྱི་ནང་
ལྷོ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་
སྤོན་འཕྲོག་བྱེད་དགོས།

8. ཚོད་སྤྲོད་འཕྲོག་སྤོད་

དངོས་སུ་བེད་སྤོད་མ་བྱེད་
པའི་སྤོན་ལ་མ་ལག་སྤོན་མཁུ་སྤྲོད་
ཚོད་ལྷོ་བྱེད་པ་སྤྲོད། དེའི་ནང་
འཚོག་ཆས་ཀྱི་རང་འབྲུད་རུས་
པ་རྒྱུན་ལྷན་ལྷན་འཕྲོད་སྤོད་བྱེད་
མིན་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པ་རྒྱུད་
ཡོད། འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་མཚུངས་ཚུ་
ཤོར་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་
ཏེ། གཏན་སྤོད་ཚོད་འཚོན་མ་
ལག་ཡོད་ཚོད་ཡང་དག་པའི་སྤྲོད་
བཀོད་གཏན་ཁེབ་བྱེད་དགོས།

9. བེད་འཚོགས་དང་བཀོལ་སྤོད་

སྤོད་བཟང་།

བཀོལ་སྤོད་མི་རྣམས་སྤྲོད་
ཆས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ལམ་སྤོད་དང་།

བཀོལ་སྤོད་བྱེད་པའི་གོ་རིམ། བེད་
འཚོགས་བྱེད་ཐབས་བཅས་ལ་རྒྱས་
ལོན་ཡོད་བར་བྱེད་དགོས།

ཚུ་སྤྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་
རང་འབྲུད་འཚོག་ཆས་ཞེས་པའི་
འབྲུལ་ཆས་དེའི་ལས་ཚོད་ཆེ་བ་
དང་། རུས་ལྷན་ཤོན་རྒྱུ་ལྷན་
པ། ཉམས་གསོ་བྱེད་བེད་བའི་བྱེད་
ཚོས་བཅས་ཀྱིས་རྒྱ་ལྷན་མིན་གཅོད་
སེལ་བྱེད་པའི་ཁྲོད་རྒྱ་སྤོད་སྤོད་
ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འཚོག་ཆས་དེ་
རིགས་སྤྲོད་དང་ཉམས་བཟོ་
ཡང་དག་བྱས་ན། ཚུ་གཅོད་སེལ་
བྱེད་པའི་རུས་པ་དང་སྤོས་འགོལ་
ཚོག་པའི་རང་བཞིན་མངོན་གསལ་
དོད་པོས་མཐོ་རུ་གཏོང་སྤོད་པ་
བཅས་ཡིན། །

(ཡོད་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཤོད་ཞིང་

འབྲུལ་དྲ་བ།

རྒྱུ་མཐུན་སྤོད་བཟང་ཚོད་)

ཞིང་ལས་ཚུ་བྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་འབྲུང་ འཚོ་གཉེན་སྤྱོད་ལྟུང་བྱེད་ཐབས།

ཚུ་བྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་
འབྲུང་འཚོ་གཉེན་ཞེས་པ་ནི་ཚུ་རི་
སྐྱལ་བྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་གཙང་
འབྲུང་དང་འཚོ་གཉེན་གྱི་རང་
འབྲུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ཚུ་ཤིག་ཡིན།
འཚོ་གཉེན་འདི་རིགས་པོ་ལས་
དང་ཞིང་ལས་གྱི་ཚུ་གཙང་མེལ་
གྱི་བྱེད་ཐབས་ནང་ཚུ་ཆེར་སྤྱོད་ན་
ཚུ་རི་ནང་གི་དབྱེད་གཤེད་དངོས་
པོ་དང་རིལ་བུ་མོགས་གྱི་སྤྱོད་
རྒྱུ་མཐོང་སྤྱོད་ལས་སྤོ་ནས་
གཙང་མེལ་བྱེད་ཐབས་པ་དང་
བྱུ་མཚོངས་འཚོ་གཉེན་ལ་ལག་
གི་ལས་ཚོང་རང་འབྲུལ་དང་སྤྱོད་
སྤྱོད་བྱེད་ཐབས།

གཅིག་ཚུ་བྱལ་ལ་བརྟེན་

ནས་འཚོ་གཉེན་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་
ཀའི་ལས་སྤོལ།

1. འཚོ་གཉེན་གོ་རིམ།

ཚུ་བྱལ་འཚོ་གཉེན་སྤྱོད་པའི་
སྐབས་སུ་ཐོག་མར་སྤོལ་ཚོགས་
ཚུ་པའི་དྲ་བ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་
འཚོ་གཉེན་ཚུ་བར་རྒྱུ་དཔེར་ན།
བཅོམ་མི་ཚུ་པའི་རང་སྤྱོད་དྲ་
བ་ལྟ་བུ། འཚོ་གཉེན་དེ་དག་
གིས་ཚུ་བར་གི་སྤྱོད་ཐབས་རིལ་
བུ་དང་དབྱེད་གཤེད་དངོས་པོ་
བཀག་ཉར་བྱེད་གྱི་ཡོད།

2. རང་འབྲུང་བྱེད་ཐབས།

འཚོ་གཉེན་དྲ་བའི་སྤྱོད་
གཤེན་འཚོ་གཉེན་པའི་རིལ་བུ་
དངོས་པོ་ཚོང་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་

སྒྲིབས་པ་དང་། རྩ་རྩུབ་འཚམ་ག་
རྩུག་བར་རྩུག་གི་གཞོན་ལྷན་གས་
རི་ཆེར་འགྲོ་བ་རེད། འཚམ་ག་བྱེད་
ཡོ་བྱེད་ནང་ཁྲུལ་གི་སྒྲིག་ཆས་གིས་
གཞོན་ལྷན་གས་གི་བར་བྱེད་ལ་ལྷ་
ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱས་ཏེ་སྒོན་བཞོན་
བྱངས་ཐང་རྩ་སྒྲིབས་པའི་སྐབས་
རང་འགྲུལ་གིས་གཙའ་འབྲུག་བྱེད་
པའི་འཁོར་ལུན་སྒྲིབ་དཔོན།

3. རྩུག་འབྲུག།

གཙའ་འབྲུག་ལ་རྩུབ་པར་
འཁོར་སྐྱོད་དང་སྐོ་འགྲུལ་གི་མཚུ་
ཏོ་འདུལ་ཡོད། མཚུ་ཏོ་དེ་དག་
ཐང་ཀར་གཞུང་རྩ་ཁག་གཅིག་
གམ་ཡང་ན་ཆེད་སྐྱོད་ཁང་པའི་
ནང་གི་རྩ་བཞོན་ལ་ནས་སྐོ་སྐྱོགས་
ནས་འཚམ་ག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རྩ་
ཐབས་དེ་ལས་རྩུག་འགག་དཔོན་
རྩུག་འཚམ་ག་རྩུག་བར་རྩུག་བརྩུད་
དེ་གཙའ་ལེལ་བྱེད་འགྲོ་བ་ཡིན།

4. རྩུགས་རྩ་རྩུབ་འབྲུག།

གཙའ་འབྲུག་བྱེད་སྐབས་སྐྱོད་

རྩུག་འདེམ་པའི་རྩ་རྩུབས་སྒྲིགས་
འབྲུག་ཁྲུང་ཁྲུང་ནས་འཚམ་ག་ཆས་མ་
ལག་བརྩུད་སྐྱེར་འབྲུག་པ་རེད།

གཉིས། རྩ་བྱུགས་ལ་བརྟེན་
ནས་འཚམ་ག་ཆས་ལ་སྐྱུལ་འདེད་
གཏོང་བའི་བྱེད་ཚུལ་གཙའ་ལོ།

1. རྩུག་ཁྲུངས་ཐོན་རྩུང་དང་
ལས་ཚོད་ཚེ་བ།

རྩ་བྱུགས་གིས་སྐྱུལ་འདེད་
བྱེད་པར་སྐོ་ག་ཁྲུངས་བེད་སྐྱོད་མི་
དཔོན་པ་དང་། རྩུག་ཁྲུངས་ཟད་
སྐོན་དང་བཞོན་སྐྱོད་མ་གནས་
རྩུང་རྩ་གཏོང་བྱེད།

2. རྩུབ་མཐུད་འཁོར་སྐྱོད།

འཚར་འགོད་ནི་མིས་ཐེ་
གཏོགས་བྱ་མི་དཔོན་པར་བརྩུད་
མར་བཞོན་སྐྱོད་བྱེད་པ། རྩ་
གཙའ་ལེལ་བརྩུད་རིམ་གི་རྩུབ་
མཐུད་རང་བཞིན་དང་བརྩུབ་
འཇུགས་རང་བཞིན་ལ་འགན་ལེན་
བྱེད་པ།

3. རྩུགས་བརྩུབས་བཞོན་

གཙང་འཕྲུང་ལམ་སྐོལ་གྱིས་
མི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གཙང་
འཕྲུང་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་རྒྱང་
རྒྱ་བཏང་ནས་ཉམས་བཅོལ་བྱེད་
པའི་མ་གནས་དང་འཕྲུལ་འཁོར་
མཚམས་འཛོག་ཚོག་པའི་རྒྱས་
ཚོད་ཐུང་རྒྱ་བཏང་ཡོད།

4. མཐུན་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཚེ་བ།

རིགས་མི་གཅིག་པའི་རྒྱུ་
སྐྱུས་ཚད་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པ་
ལྟེ། དེའི་ནང་བཅོལ་ལས་འཁོར་རྒྱུ་
གི་རྒྱ་དང་། ཞིང་ལས་རྒྱ་འདྲེན་
གྱི་རྒྱ། མོར་བྱེད་གྱི་རྒྱ་མཁོ་འདོན་
སྟོན་ཚུད་ཡོད།

5. རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུག་

རྒྱུ་རྒྱུ་གི་སྲོལ་ཚད་སྟོལ་
བཅས་གྱིས་ཅུང་རྒྱང་བས། རྒྱ་རྩ་
མང་བའི་མ་ལག་ཁྲོད་རྒྱུ་རྒྱུ་
བྱས་ཚོག་པ་དང་། དེའི་ནང་རྒྱ་
རྒྱུ་སྟོལ་སམ་དང་འཕྲུང་གི་རྒྱུ་
ལམ་འདུས་ཡོད།

གསུམ། རྒྱ་ལྷགས་སྐྱུལ་ཚས་

སྤྱིར་བཏང་བཀོལ་སྤྱོད།

1. བཅོལ་ལས་འཁོར་རྒྱུ་གི་རྒྱ་

ཐག་གཅོད།

དཔེར་ན། བྱང་འཕྲུང་རྒྱ་

རྒྱུ་གི་མ་ལག་དང་། ལས་སྟོན་
རྒྱུ་གི་ཚས་གྱི་རྒྱ་སྟོན་འདུས་
ཡོད།

2. ཞིང་ལས་རྒྱ་འདྲེན།

རྒྱ་ནང་གི་འཕྲུ་རྩོག་གཅིག་
ཤུང་མེད་པར་བཅོལ་ཏེ། མིགས་
རྒྱ་འདྲེན་པ་དང་ཞིང་རྒྱ་གཏོར་
བའི་མ་ལག་འགག་རྒྱ་མི་འཇུག་
པར་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

3. མོར་བྱེད་དོན་ལྡན་དང་རྒྱུ་

ཁང་གི་རྒྱ་མཁོ་འདོན།

རང་འབབ་རྒྱུ་མ་ལག་གི་
རྒྱུ་སྐྱུས་ཚད་དང་ཡིད་ཉོན་རྒྱང་
བའི་རང་བཞིན་རིམ་ཐོར་གཏོར་
དགོས།

(ཡོང་ཁུངས། བྱང་ལོའི་ཞིང་

འཕྲུལ་དྲ་བ།

རྒྱུ་མཁའ་གྲོ་བཟང་ཚེ་རིང་)

རུལ་རུ་འཇུག་རྒྱ་མེད།
 གསུམ། འགྲིག་གི་ལག་ཚར་
 གས་ཚག་མི་འགོ་བ་བྱེད་པ།
 ཞིང་འཕྲུལ་དང་འགྲིག་གི་
 ལག་ཚར་གལ་ཏེ་བཞུགས་སྐབས་
 བའམ་ཡང་ན་རྒྱལ་གྲིས་འཚོས་ན།
 གས་སྐྱ་བ་དང་སྦྱོང་ཡུན་ལྷང་རུ་
 འགོ་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན། འཇུང་
 འཐེན་འཁོར་ལོ་དང་། རྗེ་འཁོར།
 རྒྱ་འཐེན་འཕྲུལ་འཁོར་བཅས་ཀྱི་
 ཀོ་ཐག་ཚུར་གསུམ་དང་ལེབ་ཐག་
 བཀོལ་ནས་ཀྱང་སྐྱེ་བས་ལྷ་འགེལ་
 བའམ་ཡང་ན་བསིལ་སར་འཚོག་
 དཔོན། འཇུང་འཐེན་འཁོར་ལོ་
 འཁོར་མཚོན་རུ་འཚོག་སྐབས།
 རྗེ་འཐེན་ལོ་བྱང་དང་ལོ་མག་
 གིས་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་སྡེ་གཞུག་
 གཉིས་ནས་བཀྲུགས་ཏེ། ས་རོས་
 ལྷ་མ་ཐུག་པར་འཁོར་ལོར་ལྷགས་
 མི་ཚུད་པ་བྱེད་དཔོན། འོན་ཀྱང་
 འཁོར་ལོར་སུ་འོས་འཚོམ་ཡོད་
 པ་བཅས་འགྲིག་གི་ལག་ཚར་གས་

ཚག་མི་འགོ་བ་བྱེད་དཔོན།
 བཞི། རྗེ་ག་སྐུལ་འཕྲུལ་ཚས་
 ལ་བཞུགས་མི་སྐབས་བ་བྱེད་པ།
 ཞིང་འཕྲུལ་དང་ལག་ཚར་
 རྗེ་འཐེན་ལོ་སྦྱོང་འཕྲུལ་རིགས་རུས་
 ཡུན་རིང་ལོ་བེད་སྦྱོང་མ་བྱས་ན།
 རྐལ་ས་དང་། རྒྱང་འགོ་ཡོད་མ།
 གཙང་ས་བཅས་ལྷ་འཚོག་དཔོན།
 གལ་ཏེ་སྦྱོང་འཕྲུལ་རིགས་ཞིང་
 རྒྱན་དང་རྗེས་ལྷང་མཉམ་རུ་
 བཞག་པའམ་ཡང་ན་ས་རྗོན་
 པ་དང་ཚར་རྒྱ་མེ་བས་སྐྱ་བའི་
 ས་ཚར་བཞག་ན། རྗེ་ག་འཕྲུལ་
 རིགས་ལ་བཞུགས་སྐབས་ནས་རྗོན་
 འགོག་རང་བཞིན་ཞུ་རུ་ལོང་
 བས་རྗོན་རྒྱུ་ཚད་པ་དང་། རྗོན་
 འཇུང་པ། ཐ་ན་རྗོན་སྦྱང་འཚོག་
 འགོ་བ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་
 གྱི་ཡོད། །
 (ཡོང་སྐྱེད་སྐྱེད་ཚོན་གདལ་
 བོད་རྗོངས།
 རྒྱར་མཁུན། རྗོ་བཟང་ཚོ་རིང་)

སྤྱི་གཞོན་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདེབས་གསོ་བྱེད་པའི་ལག་རྒྱུལ་བྱུང་སྤྱིལ།

རང་རྒྱལ་ཞིང་ལས་འཕེལ་
 རྒྱལ་འགོ་བ་དང་བརྒྱུན་ནས་རྒྱུན་
 མཐུན་སྤྱིལ་པའི་ཁོར་ཕྱག་སྤྱིལ་སྤྱིལ་
 འདུ་ཤེས་མཐོ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཐད་སྤྱི་
 གཞོན་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདེབས་
 གསོ་བྱེད་པའི་ལག་རྒྱུལ་ནི་མིག་
 རྒྱར་ཞིང་ལས་འདེབས་འཕྲུགས་ཀྱི་
 འཕེལ་སྤྱོད་ཤིག་ལ་འགྲུབ་ཡོད།
 རིགས་གསར་པའི་སྤྱི་གཞོན་མེད་
 པའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདེབས་གསོའི་ལག་
 རྒྱུལ་ནི་ལོ་རྒྱུག་འདེབས་འཕྲུགས་
 ལག་རྒྱུལ་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་
 ཚ་ནས་ལུས་ལྟུགས་ཆེན་པོས་བྱུང་
 སྤྱིལ་དང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། སྤྱི་
 གཞོན་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་འདེབས་
 གསོའི་ལག་རྒྱུལ་གྱིས་ཞིང་ལས་གྲུབ་
 ཚའི་རིམ་པ་འཕར་སྤྱིལ་པ་མ་ཟད།

ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱལ་ལ་སྤྱིལ་འདེད་
 སྤྱིལ་པ་དང་། ལུས་མཚུངས་ཁོར་
 ཕྱག་དང་ས་ཞིང་གི་སྤྱིལ་བཅོག་
 རི་ལྷོང་ཏུ་བཏང་སྟེ་ཟས་རིགས་ཀྱི་
 བདེ་འཇགས་ལ་འགན་སྤྱིལ་བྱེད་
 སྤྱིལ་གྱི་ཡོད།

གཅིག་སྤྱི་གཞོན་མེད་པའི་སྤྱོད་
 ཚུལ་གྱི་ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་
 བཅུགས་ནས་དེའི་ལག་རྒྱུལ་བྱུང་
 སྤྱིལ་ལ་སྤྱིལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

སྤྱི་གཞོན་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་
 འདེབས་གསོའི་ལག་རྒྱུལ་བྱུང་སྤྱིལ་
 གཏོང་བར་ཆེད་ལས་ཀྱི་མཉམ་ལས་
 ཁང་གཉེར་དགོས་ཤིང་། མཉམ་
 ལས་ཁང་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ལག་རྒྱུལ་
 མི་སྣ་དང་ཚོར་རྒྱལ་མཁུན། དེ་
 བཞིན་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་རིམས་བཤེར་ཡོ་

བྱུང་དགོས། དེ་ལྟར་མཉམ་ལས་
 ཁང་གིས་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཞིང་པ་མང་
 ཚོགས་ཀྱི་སྡོམ་ཚལ་འདེབས་གསོའི་
 ལག་རྩལ་ལ་འགོ་འདོན་སྡེ་བྱིན་
 བྱུང་དགོས་པ་དང་། མཉམ་ལས་
 ཁང་གིས་ཚད་ལྡན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་
 བྱས་ཏེ་སྡོམ་ཚལ་གྱི་སྤྱད་ཚད་མཐོ་
 ཏུ་གཏོང་དགོས་ལ། ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་
 ཆ་གཅིག་ལྟར་གྱིས་ཉེ་སྤྱད་བྱེད་པ་
 དང་། གཅིག་ལྟར་གྱིས་འདེབས་པ།
 གཅིག་ལྟར་གྱིས་བདེ་འཇགས་ཞིབ་
 དབྱེད་ཚད་ལེན་བྱེད་པ། གཅིག་
 ལྟར་གྱིས་སྤོང་ཚོང་བྱེད་པ་བཅས་
 ཚད་གཞི་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་སྡོམ་ནས་སྤྱི་
 གནོད་མེད་པའི་འདེབས་འཇགས་
 ཐོན་སྐྱེད་ལས་བྱུང་པའི་ཐོན་རྒྱས་
 ཀྱི་སྤྱད་ཚད་དང་བདེ་འཇགས་ལ་
 འགན་ལེན་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་
 མཉམ་ལས་ཁང་དང་སྤྱི་གནོད་མེད་
 པའི་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་མཁན་ཐེངས་དྲུང་
 དབར་གྱི་འགན་འཁུའི་ཡི་གེར་མིང་
 རྟགས་བཀོད་དེ་ཕན་ཚུན་གཉིས་

གའི་ཁི་ཕན་ལ་ཤོང་གུན་མེད་པ་
 བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཚིས་ཁྲ་བཟོ་བ་
 དང་ཞིང་ཁའི་ནང་ཞིང་སྐྱན་གྱི་བདེ་
 འཇགས་ལྟ་སྤྱད་མི་སྡེ་འཇུགས་པ།
 ཐོན་སྐྱེད་བྱས་པའི་ཞིང་ཚོགས་ཐོན་
 རྒྱས་ལ་ཐོན་སྐྱེད་ཡིག་ཚགས་བཟོ་བ་
 བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ཚོགས་ཐོན་
 རྒྱས་གྱི་ཡོང་ཁུངས་ལ་རྩད་གཅོད་བྱ་
 རྒྱ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།

**གཉིས། སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་
 སྡོམ་ཚལ་གྱི་ཚོང་རྟགས་བཟོས་ཏེ་
 ལག་རྩལ་གསར་པ་བྱས་སྤེལ་དང་
 ཐོན་རྒྱས་གསར་པ་གསར་སྤེལ་
 བྱེད་དགོས།**

མི་རྒྱལ་ལྟར་གྱི་འཚོ་བའི་རྒྱ་ཚད་
 ཤོང་མཐོར་འགོ་བ་དང་བརྒྱན་ནས་
 འཚོ་བའི་རེ་བ་ཡང་མཐོ་ཏུ་འགོ་
 བཞིན་ཡོད་པས་ཚོང་མས་བདེ་ཞིང་
 སྤྱིད་པའི་འཚོ་བར་རེ་སྤྲུག་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་གནོད་མེད་
 པའི་སྡོམ་ཚལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་
 བྱུང་བའི་སྐབས། ཁྲོམ་རའི་དགོས་

མཁོས་སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་སྡོ་ཚལ་
འདེབས་གསོའི་ལག་རྩལ་བྱེད་སྤྱོད་
ལ་སྐྱུལ་འདེད་བྱུང་ཡོད། སྤྱི་གནོད་
མེད་པའི་སྡོ་ཚལ་བྱེད་སྤྱོད་གཏོང་
བའི་རུས་སུ་སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་སྡོ་
ཚལ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་སའི་ར་སྡོད་དང་
ཚོང་རྒྱལ་ལག་པོ་བཟོས་ཏེ་རུས་
འཕྲུག་ཚེན་པོས་སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་
སྡོ་ཚལ་ཐོན་སྐྱེད་འདེབས་གསོའི་
ལག་རྩལ་བྱེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས། དེ་
ཡང་ཞིབ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་མཉམ་ལས་
ཁང་གིས་རིགས་མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་ག་
སྡོལ་དང་ལམ་ལུགས་འཕུལ་སྡོལ་ཚོང་
རུ་བཏང་སྟེ་སྡོ་ཚལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་བཏེ་
འཇགས་ལ་སྟོན་འགོལ་ཚོགས་པ་དང་།
ཐོན་རྒྱུ་གྱི་སྐྱེད་གྲགས་ཚོད་ཚོད་
མཐོ་རུ་གཏོང་བྱུང་པ་བྱེད་དགོས་
ལ། སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་སྡོ་ཚལ་
འདེབས་གསོའི་འཕེལ་སྤྱོད་གཏོན་
འཕེལ་བཟོས་ཏེ་རྒྱུ་ཚད་མེད་པར་
ཐོན་རྒྱུ་གསར་པ་དང་ལག་རྩལ་
གསར་པ་ནང་འདྲིན་དང་བྱེད་སྤྱོད་

གཏོང་དགོས།
གསུམ། སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་
སྡོ་ཚལ་འདེབས་གསོའི་ལག་རྩལ་
སྤྱི་གསོ་སྤྱོད་འཛིན་སྲུ་གཉེར་དགོས།
སྤྱི་གནོད་མེད་པའི་སྡོ་ཚལ་
འདེབས་གསོའི་ལག་རྩལ་གྱི་གསོ་
སྤྱོད་འཛིན་སྲུ་གཉེར་དགོས་ཤིང་།
སྡོ་ཚལ་འདེབས་གསོའི་ལྷུ་གྱི་སྤོང་
ཚོའི་ལས་བྱེད་དང་འདེབས་གསོ་
བྱེད་མཁན་ཐེམ་རུད། ཞིབ་ཚོག་
ལས་གཉེར་ཐེམ་རུད་བཅས་སྤྱི་ག་
འཇུགས་བྱས་ཏེ། ཞིབ་ལས་ཚོན་
ཞིབ་པ་དང་ཆེད་ལས་པ་གདན་
ལུ་བྱས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ་གསོ་
སྤྱོད་བྱེད་རུ་འཇུག་དགོས། གསོ་སྤྱོད་
གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྡོ་ཚལ་འདེབས་
གསོ་བྱེད་མཁན་གྱིས་སྤྱི་གནོད་མེད་
པའི་སྡོ་ཚལ་འདེབས་གསོའི་ལག་
རྩལ་སྟོན་སྤྱོད་ལ་དགའ་ཚོས་འཕེལ་
བ་བྱས་ཏེ་དེའི་འདུ་ཤེས་འཇུགས་
སྤྱོད་བྱུང་པ་བྱེད་དགོས། །
(རྒྱུར་མཁན། རྒྱགས་སྟོན་བཟང་)

དང་རིགས་4ཡི་རིན་པོང་སྒྲོམས་
 སོ་བུར་བ་སྟེ། སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཚུལ་
 སའི་རིན་པོང་1.78% འཕར་བ་
 དང་། མཐའ་ལྷན་འཚོང་ཁའི་རིན་
 པོང་1.35%འཕར་བ། སྤྱི་ལོ་ལྷན་
 འབྲས་ཀྱི་རིན་པོང་0.94%འཕར་བ།
 འོ་མའི་རིན་པོང་0.79%འཕར་
 བ། ཚི་ཚེན་ཤོ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་པོང་
 0.73%འཕར་བ། བཟའ་ཚུའི་རིན་
 པོང་0.48% འཕར་བ། སྤྱིར་བཏང་
 ཤོ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་པོང་0.40%འཕར་
 བ། མཚོ་མར་སོགས་ཀྱི་རིན་པོང་
 0.24%འཕར་བ། འབྲི་མར་ཀྱི་རིན་
 པོང་0.18%འཕར་བ། བྱེ་མ་ཀ་
 རའི་རིན་པོང་0.17%འཕར་བ། ཚི་
 ཤིང་གི་བཟའ་ཚུལ་ཀྱི་རིན་པོང་
 0.04%འཕར་བ། བ་དམ་ཚུལ་ཀྱི་
 རིན་པོང་0.04%འཕར་སྒྲོན་བྱུང་
 ཡོད། རྒྱེ་མའི་འབྲས་དང་སྤྱི་
 འབྲིང་ཚུལ་ལ། བཟའ་ཚུལ། ཤིང་
 མར་བཅས་ཀྱི་རིན་པོང་འཕར་

ཆག་དེ་ཙམ་བྱུང་མེད། བ་ཞིང་
 དང་དུས་མཚུངས་པ་ལས་རིན་པོང་
 ཐད་“རིགས་6ཆག་པ་དང་རིགས་
 10འཕར་བའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཚུལ་
 སྟེ། དེ་དག་ལས་ཚི་ཤིང་གི་བཟའ་
 ཚུལ་ཀྱི་རིན་པོང་8.51%ཆག་པ།
 བཟའ་ཚུའི་རིན་པོང་4.11%ཆག་
 པ། རྒྱེ་མའི་འབྲས་ཀྱི་རིན་པོང་
 1.42%ཆག་པ། ཤིང་མར་ཀྱི་རིན་
 པོང་1.28%ཆག་པ། འོ་མའི་རིན་
 པོང་0.48%ཆག་པ། བྱེ་མ་ཀ་རའི་
 རིན་པོང་0.17%ཆག་ཡོད་པ་རེད།
 མཐའ་ལྷན་འཚོང་ཁའི་རིན་པོང་
 10.06%འཕར་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་ལྷན་
 ཚུལ་སའི་རིན་པོང་ 5.97%འཕར་བ།
 བཟའ་ཚུལ་ཀྱི་རིན་པོང་3.89%འཕར་
 བ། སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཚུལ་སའི་རིན་པོང་
 3.73%འཕར་བ། ཚི་ཚེན་ཤོ་ཞིབ་
 ཀྱི་རིན་པོང་3.38%འཕར་བ། འབྲི་
 མར་ཀྱི་རིན་པོང་3.35% འཕར་
 བ། སྤྱིར་བཏང་ཤོ་ཞིབ་ཀྱི་རིན་

གོང་3.31%འཕར་བ། ལྷན་ལེགས་
འབྲས་ཀྱི་རིན་པོང་1.57%འཕར་
བ། མཚོ་མར་སོགས་ཀྱི་རིན་པོང་
0.54%འཕར་བ། བ་དམ་རྒྱུ་མ་གྱི་
རིན་པོང་0.13%འཕར་ཡོད་པ་
བཅས་རེད།

གཉིས། ཤེལ་རིགས་ཀྱི་རིན་ པོང་ཐང་།

རྒྱལ་མཚམས་གོང་མ་དང་
བརྒྱུ་ཚེ། གཙོ་གནད་སོག་ལྟ་
ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱས་པས་ཤེལ་རིགས་
རྒྱ་ཁ་11ཡི་རིན་པོང་ནས་རིགས་
2ཡི་རིན་པོང་ཆག་པ་དང་རིགས་
9ཡི་རིན་པོང་འཕར་བའི་རྒྱུ་རྩལ་
སོན་པ་སྟེ། བྱ་དེ་དཀར་པོའི་རིན་
པོང་0.38%ཆག་པ་དང་། བྱ་སྐྱོང་
0.27%ཆག་ཡོད་པ། སག་ཤ་སོས་
པའི་རིན་པོང་3.56%འཕར་བ་དང་།
སག་པའི་འབྲུགས་ཤེལ་རིན་པོང་
3.41%འཕར་བ། སག་པའི་རྩེབ་
ཤེལ་རིན་པོང་2.55%འཕར་བ།

གཉིང་ཉེའི་རིན་པོང་1.04%འཕར་
བ། ལྷ་ཉེའི་རིན་པོང་0.82%འཕར་
བ། ལྷག་ཤེལ་རིན་པོང་
0.75%འཕར་བ། བྱ་གཤམ་དཀར་
པོའི་རིན་པོང་0.64%འཕར་བ།
ཚག་ཤེལ་རིན་པོང་0.37%འཕར་
བ། ཉེ་ལེབ་རིང་གི་རིན་པོང་
0.34%འཕར་ཡོད་པ་རེད། དེ་
དག་ན་ཞིང་དང་རྒྱལ་མཚམས་
པ་ལས་རིན་པོང་ཐང་“རིགས་
6ཡི་རིན་པོང་ཆག་པ་དང་རིགས་
5ཡི་རིན་པོང་འཕར་བའི་རྒྱུ་
རྩལ་སོན་པ་སྟེ། བྱ་གཤམ་དཀར་
པོའི་རིན་པོང་4.82%ཆག་པ་དང་།
ལྷག་ཤེལ་ཚད་4.72%ཆག་
པ། ཚག་ཤེལ་རིན་པོང་4.59%ཆག་
པ། ལྷ་ཉེའི་རིན་པོང་3.75%ཆག་
པ། བྱ་སྐྱོང་1.21%ཆག་པ། བྱ་དེ་
དཀར་པོའི་རིན་པོང་0.65%ཆག་
ཡོད་པ་རེད། སག་གི་རྩེབ་ཤེལ་
རིན་པོང་10.58%འཕར་བ་དང་།

མག་ཤ་སོས་པའི་རིན་པོ་ལོ་
10.53%འཕར་བ། གཏིང་ཉའི་
རིན་པོ་ལོ་6.96%འཕར་བ། ཉ་ལེབ་
རིང་གི་རིན་པོ་ལོ་6.85%འཕར་བ།
མག་གི་འབྲུགས་ཤིང་རིན་པོ་ལོ་
3.77%འཕར་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

**གསུམ། རྩོམ་གྱི་རིན་པོ་ལོ་
ཐད།**

ཐངས་འདྲིའི་གཙོ་གནད་ཐོག་
ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་བྱས་པས་རྩོམ་
སྒྲིལ་8ཡི་ཆ་རྩོམས་རིན་པོ་ལོ་སྒོར་
4.42ལེ་500ཟུང་པ་དེ་རྒྱལ་མཚམས་
པོང་མ་དང་བསྟུར་ན་1.38%འཕར་
བ་དང་། རྒྱལ་མཚམས་པ་ལས་
3.76%འཕར་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་
མཚམས་པོང་མ་དང་བསྟུར་ཆོ་རིན་
པོ་ལོ་ཐད། “རིགས་1ཆག་པ་དང་
རིགས་6འཕར་བ། རིགས་1སྒོམས་
པོ་” བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ། མཆིན་ཀྱུ་བ་
བཅ་ཆེ་ཙམ་རིན་པོ་ལོ་2.04% ཆག་
ཡོད་པ་རེད། ཀྱུ་བ་སྒོན་པོ་ལོ་ཉོང་

ཀྱུ་རིན་པོ་ལོ་6.74%འཕར་བ་དང་།
གྲོ་མ་གྲུའི་རིན་པོ་ལོ་3.57%འཕར་
བ། བྱུང་ལ་སྤྲུག་གི་རིན་པོ་ལོ་
1.78%འཕར་བ། སྒོ་ལོ་སྒོན་པོ་ལོ་
པོང་1.23%འཕར་བ། རོག་ལོག་གི་
རིན་པོ་ལོ་0.34%འཕར་བ། སྤང་རྒྱུ་
རིན་པོ་ལོ་0.18%འཕར་ཡོད་པ་རེད།
ཚལ་དཀར་ཆེ་བའི་རིན་པོ་ལོ་ཐད་
འཕར་ཆག་དེ་ཙམ་བྱུང་ཐེད། བ་
ལོང་དང་རྒྱལ་མཚམས་པ་ལས་རིན་
པོ་ལོ་ཐད་“རིགས་2ཡི་རིན་པོ་ལོ་ཆག་
པ་དང་རིགས་6ཡི་རིན་པོ་ལོ་འཕར་
བའི་སྤང་རྒྱུ་ཚལ་ཐོན་པ་སྟེ། རོག་ལོག་
གི་རིན་པོ་ལོ་10.88%ཆག་པ་དང་།
བྱུང་ལ་སྤྲུག་གི་རིན་པོ་ལོ་1.23%ཆག་
ཡོད་པ་རེད། སྤང་རྒྱུ་ལོ་ལོ་
16.18%འཕར་བ་དང་། ཀྱུ་བ་སྒོན་
པོ་ལོ་ཉོང་ཀྱུ་རིན་པོ་ལོ་9.03%འཕར་
བ། སྒོ་ལོ་སྒོན་པོ་ལོ་ལོ་
3.56%འཕར་བ། གྲོ་མ་གྲུའི་རིན་
པོ་ལོ་3.35%འཕར་བ། མཆིན་ཀྱུ་བ་

བམ་ཆེ་ཙཱི་རིན་ཤོང་2.67%འཕར་
བ། ཚེ་ལ་དཀར་ཆེ་བའི་རིན་ཤོང་
2.31%འཕར་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

**བཞི། རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
ཤོང་ཐད།**

རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
བསྐྱར་ཆོ། གཙོ་གཙོ་ཐོག་ལྷོ་ཕྱོད་
ཆོད་ལེན་བྱས་པས་རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་
རིགས་3ཡི་རིན་ཤོང་ཐད། “རིགས་
1ཆག་པ་དང་རིགས་2འཕར་
ཆག་སྒོམས་པའི” དམངས་སྤྱོད་
གཤེར་འགྱུར་རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ཤོང་
0.04%ཆག་ཡོད་པ་རེད། ཡང་92ཡི་

རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
ལྷོ་ཕྱོད་ཤོང་འཕར་ཆག་དེ་ཙམ་བྱུང་
མེད། ར་ལོང་དང་རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
ལས་རིན་ཤོང་ཐད་“ཐོངས་3ཆག་
པ”སྟེ། ཡང་0ཡི་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
ཤོང་3.99%ཆག་པ་དང་། ཡང་92ཡི་
རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ཤོང་3.69%ཆག་
པ། དམངས་སྤྱོད་གཤེར་འགྱུར་
རྒྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ཤོང་0.04%ཆག་ཡོད་
པ་བཅས་རེད། །

(ཡོང་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
བསྐྱར་བྱ་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
སྤྱོད་ལུགས་སྤྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་)



ཅ་དང་མ་ལོངས་ཤོང་ལ། རིན་ཤོང་སྤྱོད་འཕར་གྱིས་དང་།

པ་འབྲུང་གི་དང། ཚོ་བའ་ཆེ་བའི་
སྐབས་སུ་དབྱེད་དམའ་བའི་ཁྲག་
ནད་དང་སྐྱུ་རྒྱུ་མཚོ་བའི་ཁྲག་
ནད་བྱུང་ནས་འབྲིན་རྒྱུ་གི་རྩ་
པར་གཞོན་ཕྱིན་འཕོག་སྟེ་ཐ་ན་
དྲན་པ་འཚོར་བ་དང་དབྱུགས་
འགག་པའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་གི་དང།

དེའི་འཕོག་བཅས་བྱེད་
སྤངས། འབྲུགས་སྐམ་གྱི་ཉེ་འགམ་
རྒྱ་འབྲུལ་སྐྱུ་མ་གྱི་དྲི་མ་འབྲུལ་ན་
རྒྱུར་རྒྱ་རྒྱོད་དང་རྒྱུ་ཁྲུང་སྟེ་ནས་
རྒྱུང་འཕྲོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་
དང་དེ་ནས་འབྲུགས་སྐམ་ལ་
རྒྱུན་ཤོར་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་བཤེར་
ཡག་པོ་བྱས་ཏེ། རྩ་ཐོག་རྒྱ་ཆེད་
མངགས་མི་སྣུ་ཞིབ་བཅོམ་བྱེད་རྒྱ་
འཇུག་དགོས།

**གཉིས། གྲུང་དོས་ནས་གཅིན་
དྲི་འབྲུལ་བ།**

དེ་ནི་གྲུང་དོས་ནས་ཐོན་པའི་
ཨན་རྒྱུང་གི་དྲི་མ་ཡིན་གྱི་དང། ཁང་
པ་མངོས་བཅོམ་བྱེད་སྐབས་ཉུག་

རྒྱ་ཨར་འདམ་གྱི་འབྲུགས་འཕོག་
རྣམས་སྟོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་སྐྱུ་ཞན་
གྱི་འབྲུགས་འཕོག་རྣམས་ནང་གཅིན་
རྒྱ་འབྲུལ་ཡོད། བྱིས་རྒྱ་མི་བསྐྱེད་
རྣམས་དྲོད་ཚོད་དང་བརྒྱན་ཚོད་
རྣམས་མཚོར་སོང་བས། གཅིན་རྒྱ་དེ་
དག་དེམ་བཞིན་ཨན་རྒྱུང་རྒྱ་བྱུར་
ཉེ་གྲུང་དོས་ནས་ཐོན་ནས་གཅིན་
དྲི་རྒྱ་འབྲུལ། རྩ་ཡུལ་དེར་ཤོར་
ཨན་རྒྱུང་དང་འབྲེལ་ན་མིག་རྒྱ་
ཤོར་བ་དང་མིད་པ་ན་བ། རྒྱ་
བགས་སྐྱུག་པའི་ནད་འབྱུང་གི་དང།
གལ་ཏེ། གར་ཚོད་མཚོ་དྲགས་ན་
སྟོག་ལ་སྐྱུག་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད།

དེའི་འཕོག་བཅས་བྱེད་
སྤངས། དེས་པར་རྒྱ་ཚོར་ཉུགས་ཆེ་
བའི་ཨར་འདམ་གྱི་འབྲུགས་འཕོག་
རྣམས་ཉེ་དགོས་པ་ལས་ཁེ་བཟང་ལ་
བསམ་ནས་ན་ཚོ་ཉེ་མི་རུང།

**གསུམ། བྱིས་ཆས་གསར་པར་
མངར་དྲི་འབྲུལ་བ།**

གལ་ཏེ་ཚྭོད་གྱིས་གསར་རྒྱ་

ཁང་པའི་ནང་ཏུ་བརྒྱན་སྲིམ་རྒྱལ་
རྗེས། ཁང་པའི་ནང་ཏུ་བརྒྱན་
བཞེར་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཚོང་
ཀྱིས་བྲིམ་ནང་ནས་དྲི་རན་ཞིག་
འབྲུལ་གྱི་འདུག་གམ། སལ་ཆེར་
རྗེ་དཀར་ཚེ་འོག་གི་སྐྱུར་སྲིབ་གྱི་
དྲི་མ་ཡིན་སྲིད། ས་རོས་སོ་སལ་
ཁ་ཤས་གྱི་ཚོགས་དམ་རང་བཞིན་
མི་འདར་བ་དང་རྒྱ་འཛིབ་སྐྱ་ཞིང་
ས་ལ་བརྒྱན་བ་ཐེབས་མ་ཐག་རྒྱ་
འཛིབ་སྲིད། སོ་སལ་གི་རྒྱལ་རོས་
སུ་ནག་སྲིབ་གྱི་བརྒྱན་བཞེར་ཡོད་
པས། སྐྱུར་སྲིབ་སྐྱེ་འཕེལ་སྐྱ་ཞིང་
ཏུས་ལྷན་ལྷན་པོ་ལོང་ན་ད་ཏུང་
ས་རོས་སུ་འཕེལ་སྲིད། ཟང་རྗེན་
མར་སོ་སལ་དཀར་ཚེ་འདི་དག་
གི་རྣམ་ཏུ་རྣོག་བརྗེས་འཕེབས་
ན་སྐྱུར་སྲིབ་འགོས་ནས་ཟང་དྲི་
འབྲུང་སྲིད། ད་ཏུང་སྐྱུར་སྲིབ་
མཁའ་རྒྱུང་ནང་ཏུ་གཡེང་ན་
ཚོར་བ་དམར་པོ་ཚོན་སྲིད་ལ། ཐ་
ན་དཔུགས་ལམ་ཚོར་ཐལ་གྱི་ནང་

ཉགས་བྱུང་སྲིད།
དེའི་འགོག་བཅས་བྱེད་
སྤངས། ཏུས་རྒྱན་སུལ་ཏོག་ཁི་
25དང་སྐྱུར་སུ་དཀར་པོ་ཉའོ་མེང་
100བཀོལ་ནས་རྒྱ་གཙང་མས་
སྒོ་མས་པོར་བསྐྱེས་ཏེ། སོ་སལ་
དཀར་ཚེ་འི་མཐུད་མཚམས་སུ་
གཙང་མ་བཟུམ་ནས་སྐྱུར་སྲིབ་
སྐྱེ་འཕེལ་ཁེ་ཏུང་ཏུ་གཏོང་དགོས།
མཚུག་ཏུ། ཚོང་མར་དུན་སྐུལ་ཞུ་
རྒྱུ། གལ་ཏེ་ཚོང་ཀྱིས་བྲིམ་ནང་
ནས་དྲི་མ་ཡ་མཚམས་ཞིག་འབྲུལ་
ཚོ། ཚོན་ལ་སྐྱེའུ་ལུང་སྐྱེ་ནས་
རྒྱུང་འགོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། དེ་
ནས་ཁང་པའི་གང་སར་མེ་མེ་
བཞིན་ཞིབ་བཞེར་བྱས་ཏེ་བདེ་
འཇགས་ལ་འགན་སྲུང་ཡོང་བའི་
གོས་འགོ་འདོན་དགོས་པ་དེ་
ཡིན། །

(ཡོང་ལུངས། རྒྱུང་གསེབ་
གྱི་ལག་རྒྱལ་གསར་བ།
སྐྱུར་ལམས། ལུབ་བརྒྱན་དར་རྒྱས་)

ཞོ་འདེམས་ཉེ་བྱེད་སྐབས་དམིགས་ཚད་གསུམ་ལ་ དོ་ཅུར་བྱེད་དགོས།

ཞོ་འདེམས་ཀྱི་འདུ་མིག་ཡོད་པའི་སྐོར་རང་ལ་བདེ་ཐང་དང་བརྟུང་ལྡན་གྱི་ཞོ་འདེམས་ཉེ་བྱེད་འདོད་ན། གཤམ་གྱི་དམིགས་ཚད་གསུམ་ལེམས་ལ་ངེས་དགོས།

གཅིག སྤྱི་དཀར་རྣམ་གྱི་འདུས་ཚད།

སྤྱི་དཀར་རྣམ་གྱི་འདུས་ཚད་ནི་ཁེ་2.3/ཁེ་100ལས་ཆེ་དགོས་པ་དང་འོ་མའི་རིགས་ལ་སྤྱི་དཀར་རྣམ་ལྷན་སྤྱོད་ཚད་ལོ་འདུས་ཡོད་པ་དང་ཡན་གཞི་སྤྱི་གྲུབ་ཆ་དེ་མའི་ལུས་སྤང་དང་ཐག་ཉེ་བ། བརྟུ་ལེན་བཅས་སྤྱི་དཀར་རྣམ་གྱི་འདུས་ཚད་ལོ་འདུས་ཉེ་བྱེད་ལེགས་པོ་ཞིག་

ཡིན། འབྲེལ་ཡོད་ཚད་གཞིའི་སྤང་བྱ་ལྟར་ན། ཞོ་འདེམས་ཉེ་བྱེད་ཀྱི་འདུས་ཚད་ཁེ་2.9/ཁེ་100ལས་དམའ་མི་ཅུང་ལ། སྤྱི་ཞོ་འདེམས་ཉེ་བྱེད་ཀྱི་གཤམ་གྱི་བ་དང་ཆའོ་ཁེ་ལེ་ཡི་སྤོ་བ་ལོགས་སྤྱི་དཀར་རྣམ་གྱི་འདུས་ཚད་ཁེ་2.3/ཁེ་100ལས་དམའ་མི་ཅུང་། ད་ལྟོ་ཚོང་རའི་ཐོན་རྣམས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་དོག་ནི་འོ་མ་ལྟ་བུ་དང་སྤོ་བ་ནི་ཞོ་ལྟ་བུ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། དེ་དག་ནི་ཞོ་ལྟ་བུ་ལོ་ལྟར་ལ་ཚུ་དང་མངར་ཆ། སྤི་ཞིམ་རྣམས་སྤྱི་ཞིན་བཅས་བརྟུན་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་ཅུ་མངར་ཆའི་འདུས་ཚད་ཅུང་མཐོ་ཞིང་འཚོ་བརྟུང་རིན་ཐང་ཅུང་

དམའ་བས། རྫོགས་ལུས་པ་ཐོན་མི་
ཐུབ་པས་ཉུང་ཚམ་འཐུང་ན་ལེགས།
གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་
ལ། རྫོགས་ཤམ་ལ་སྤྱི་དཀར་རྣམས་ཀྱི་
འདུས་ཚད་རྗེ་མང་ཏུ་གཏོང་ཆེད་
འོ་དྲུངས་སྤྱི་དཀར་སྤྱོད་མ་འགའ་
བསྐྱོན་ཡོད་པས། གྲུབ་ཆ་འདི་དག་
ཀྱང་འོ་མ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་
པས་སློབ་དེ་པོའི་ངང་ནས་ཉོ་ཆོག

གཉིས། སྐྱོན་ཆུང་འདྲེས་སྐྱོར་ རྣམས་ཀྱི་འདུས་ཚད།

སྐྱོན་ཆུང་འདྲེས་སྐྱོར་རྣམས་ཀྱི་
འདུས་ཚད་ནི་ཁེ་ཁེ་12/ཁེ་100ལས་
དམའ་ན་ལེགས། སྤྱིར་བཏང་
གི་གནས་ཚུལ་འོག་ ཀ་ར་མེད་
པའི་ལོ་ཁེ་100འདི་ནང་ཏུ་སྐྱོན་
ཆུང་འདྲེས་སྐྱོར་རྣམས་ཁེ་4-6འདུས་
ཡོད། དེ་ནི་རང་བྱུང་འོ་མའི་ནང་
ཏུ་གནས་པའི་འོ་མངར་ཡིན། དེའི་
སྤྱིར་སྤྱིའི་སྐྱོན་ཆུང་འདྲེས་སྐྱོར་རྣམས་
ནང་ནས་འོ་མངར་འཐེན་ན་པལ་
ཆེར་ཀ་ར་བསྐྱོན་པའི་འདུས་ཚད་

དང་མཚུངས། དེ་ཡང་གསལ་པོར་
བཤད་ན། འཚོ་བཅུད་ཀྱབ་ཆའི་
རེའུ་མིག་ཏུ་སྐྱོན་ཆུང་འདྲེས་སྐྱོར་
རྣམས་12%འདུས་པའི་ལོ་བཀོད་
ཡོད་ལ། དོན་དངོས་སུ་དེའི་ནང་
ཏུ་འདུས་པའི་ཀ་ར་ནི་7%ལས་
མས་ཡིན། 《ཀྱང་གོའི་གྲོང་མིའི་
བཟའ་བཅའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ (2022) 》
ནང་འོས་སྐྱོར་བྱེད་དོན། འོ་ཟས་
སྤྲོ་ཆོགས་ཟས་ན། ཉིན་ལྟར་གཤེར་
ནས་འོ་མ་ཏའོ་ཕྱིར་300 ཡན་
ཞོག་ཏུ་སྤྱིན་པ་དང་མཚུངས། ཀ་
ར་བསྐྱོན་པའི་ཚད་དེ་ཉིན་རེར་
ཁེ་50ལས་མི་བསྐྱེད་བ་དང་ཡག་
ཤོས་བྱུང་ན་ཁེ་25མན་ཏུ་ཆོད་
འཛིན་བྱེད་དགོས། གསལ་ཏེ། ཉིན་
རེར་སྐྱོན་ཆུང་འདྲེས་སྐྱོར་རྣམས་ཀྱི་
འདུས་ཚད་12%ཡིན་པའི་ལོ་ཁེ་
300འཐུང་ན། ཀ་ར་བསྐྱོན་ཚད་
དེ་ཁེ་21ཅམ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་
མངར་ཆའི་འདུས་ཚད་མཐོ་བའི་
ཟས་རིགས་ཉུང་ཚམ་བྱ་བ་དང་

ཐ་ན་མི་བཟང་མཚོན་སྤྱད། འོ་མ་
རའི་ཐོག་གི་མངར་ཆ་མེད་པའི་
ཞོ་མང་ཆེ་བར་ཨ་མི་པ་ཐན་
དང་ཨན་སའེ་མི། རྒྱང་ཚིའི་རྒྱ།
ཤིང་མངར་སྤྱན་སོགས་མངར་
རྣམ་བཞུན་ཡོད། མངར་རྣམ་
འདི་དག་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་
བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྟར་སྤྱད་
ན་བདེ་འཇགས་ཡིན། གཡ་ཏེ།
མྱོས་མ་འགེལ་བའི་ཐེ་ཚོམ་འབྱུང་
ཚོ། མ་ཉོས་སློབ་ལ་རྒྱ་ཆ་སྟེབ་
པའི་རེའུ་མིག་དང་ཐོན་རྣམ་གྱི་
གསལ་བཤད་ལ་ཞིབ་ཚགས་བརྟུ་
དགོས། གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་
པ་ཞིག་ནི། མིག་སྤར་འོ་མ་རའི་
ཐོག་ཞོ་ཐོན་རྣམ་མང་སོ་ཞིག་གི་
ནང་རུ་འོ་རྒྱུ་འབྱུང་ཡོད་པས་
ཚ་ཚད་ཅུང་མཐོ་སོ་ཡོད། མ་གཞི་
མངར་ཚའི་འབྱུང་ཚད་མཐོ་སོ་དེ་
ཅམ་མེད་ཀྱང་ལྷན་པོའི་ལྗེད་ཚད་
རྒྱགས་དྲགས་པའི་མི་ཚོགས་གྱིས་
དོ་སྤང་ཆེན་སོ་བྱེད་དགོས།

གསུམ། གསོག་ཉར་གྱི་ཚ་རྒྱུན།
ཞོའི་གསོག་ཉར་གྱི་ཚ་རྒྱུན་
ནི་དྲོད་ཚད་2~6℃བར་ཚོད་
འཛིན་བྱེད་དགོས། ཞོ་ནི་འོ་རྒྱུར་
སྲིན་གྱིས་རྒྱུར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་འོ་
བཟོས་ཐོན་རྣམ་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
ཞོ་དེ་དྲོད་ཚད་དམའ་བའི་འབྲུ་
སྤ་གསོན་པའི་ཞོ་དང་རྒྱུན་དྲོད་
འབྲུ་སྤ་གསོད་པའི་ཞོ་གཉིས་སྤ་
དབྱེ་ཚོག་དེ་གཉིས་གྱི་བྱུང་པར་
ཆེ་ཤོས་ནི་འོ་རྒྱུར་འབྲུ་སྤ་གསོན་
སོ་འབྲུས་ཡོད་མེད་དེ་ཡིན། དེ་
དང་འཚོ་བཅུད་གྱི་ཤུབ་ཆ་དབར་
བྱུང་པར་དེ་ཅམ་གྱི་ཆེན་སོ་མེད།
ཚང་མར་སྤི་དཀར་རྣམ་དང་གཡལ་
འཚོ་རྒྱ་རྩ་མང་བཅས་འབྲུས་ཡོད།
གཡ་ཏེ། ཞོ་འབྲུང་ཡས་དེ་འོ་རྒྱུར་
འབྲུ་སྤའི་པན་ཐོགས་ཐོབ་ཆེད་ཡིན་
ན། དྲོད་ཚད་དམའ་བའི་འབྲུ་སྤ་
གསོན་སོ་འབྲུས་པའི་ཞོ་འདེམས་
དགོས། གཡ་ཏེ་འབྲུ་སྤ་གསོན་སོ་
མི་དགོས་ན། རྒྱུན་དྲོད་འབྲུ་སྤ་

གསོད་པའི་ཞོ་འདེམས་ཚོགས་ དེ་
 གྲང་ཉར་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་དང་
 ཞོ་ཉོ་བར་སྦྲུབས་བདེ་མེད་པའི་
 མིར་འཚམ་པོ་ཡོད། དཔེར་ན།
 སློབ་མ་དང་སྲི་ལ་ཡུལ་སྐྱོར་འགྲོ་
 མཁན་ལྟ་བུ། དུན་སྐུལ་བྱེད་དགོས་
 པ་ཞིག་ལོ། རྫོང་ཚད་དམའ་བའི་ཞོ་
 དེ་རྒྱུན་རྫོང་འོག་ཏུ་བཅོང་མི་རུང་།
 རྒྱུན་རྫོང་ཞོ་དེ་རྫོང་ཚད་དམའ་
 བའི་འབྲུགས་སྐྱམ་ནང་ཏུ་བཞག་
 བས་བཅོང་ཚོགས་པ་དང་གྲང་ཉར་
 བྱས་རྗེས་རྒྱུན་རྫོང་ཞོ་ཡི་བྲོ་བ་རྫོང་

ཚད་དམའ་བའི་ཞོ་དང་དེ་བས་
 འདྲ་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན།
 ཞོ་ཉོས་ན་གསོག་ཉར་གྱི་ཚ་རྒྱུན་ལ་
 བལ་དགོས་པ་སྟེ། “འབྲུ་སྲ”གསོན་
 པའི་རིགས་”གྱི་ཞོ་ནི་སྦྱིར་བཏང་
 རྫོང་ཚད་2~6℃ཡིན་པ་དང་།
 “འབྲུ་སྲ”གསོད་པའི་རིགས་”གྱི་ཞོ་
 ནི་རྒྱུན་རྫོང་འོག་ཏུ་ཉར་ཚགས་
 བྱེད་དགོས། །

(ཡོང་ཁུངས། རྫོང་གསེབ་
 ལག་རྩལ་གསར་པ།
 རྒྱུར་མཁན། ལྷོ་བསྟན་དར་རྒྱས་)



ཁྲིམ་རའི་ཐོག་གི་ཞོ་འོ་སྦྱས་ཚད་ལ་དོ་སྦྱང་གནང་དང་།

མིག་རྩལ་སྐོ་ལྷགས་ཡིས་མི་བེད་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས་དོན་ལྡན་བྱེད་དགོས་པ་བྱུག

མིག་རྩལ་སྐོ་ལྷགས་ཡིས་མི་
ལྷན་གྱི་འཚོ་བར་སྐྱབས་བདེ་
བསྐྱེད་པ་དང་རྩལ་མཚུངས་བདེ་
འཇགས་ཐད་མངོན་མེད་ཀྱི་སྐྱོན་
ཆ་རེས་ཅན་ཞིག་གྱུར་ཐོབ་སྲིད།
དེར་བརྟེན། མིག་རྩལ་སྐོ་ལྷགས་
ཡིད་སྐྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཤེས་ལ་
ཚོང་ལས་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས།

**གཅིག་སྐོ་ལྷགས་ཀྱི་གསང་
བའི་ཨང་གྲངས་སྐྱབས་བདེ་བཟོ་
རྒྱ་མེད།**

གསང་བའི་ཨང་གྲངས་བཟོ་
སྐབས་སྐྱབས་བདེ་མིན་པའི་གྲངས་
གནས་ལེན་གྱི་ཅུང་ཉོན་འཛིང་
ཆེ་བའི་གསང་གྲངས་བཟོ་ལ་ནས་
གཞན་གྱིས་སྐོ་ལྷགས་སྤེལ་འགོ་
དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷིག་སྐྱོར་བྱས་

ཚོར་རྒྱུ། མིག་རྩལ་སྐོ་ལྷགས་
ཀྱི་གསང་གྲངས་བཟོ་བཅོས་རྒྱུ་
དགོས་པ་དང་བདག་པོའི་མཚུངས་
མིས་སྐྱོན་དགོས།

**གཉིས་སྐོ་ལྷགས་ཀྱི་གསང་
བྱེད་སྐྱོད་རྒྱ་མེད།**

སྐོ་ལྷགས་ICབྱང་བྱེད་སྐྱོད་
བྱེད་སྐབས། ཉར་ཚགས་ཡག་པོ་
བྱེད་དགོས་པ་ལས་ICབྱང་བྱེད་
བྱུང་གིས་སྐོ་ལྷགས་ཀྱི་ལ་བོར་མི་
རྒྱུར། དེ་ནི་
ICབྱང་བྱེད་འདྲ་བཟོ་བྱེད་པའི་
ཉེན་ཁ་རྒྱུར་བྱེད་ཆེད་རྒྱ་ཡིན།

ICབྱང་བྱེད་ལ་བོར་བརྒྱུ་གམ་
ཡང་ན་མཉམ་རྒྱ་སྐྱོད་སྐབས་རྒྱལ་
ཚོགས་ཀྱི་སྐོ་ལྷགས་ཚོགས་མི་
ཆ་འཕྲིན་
བསྐྱབས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་
རྒྱུར་བྱེད་ཆེད་དགོས།

**གསུམ། གསང་གྲངས་རྒྱགས་
རྒྱབས་གཟབ་ནུབ་བྱེད་དཔོན།**

རིག་རྒྱལ་སྐོ་ལྷགས་སྤྱད་
རྒྱབས། གསང་བའི་ཨང་གྲངས་
རྒྱགས་རྒྱལ་གཞན་གྱིས་མི་མཐོང་
བར་ལག་པས་འཐོབ་པའི་ཕོ་མས་
གཤིས་ཆགས་པ་བྱས་ཏེ། བྱིས་ས་
འགལ་པས་སྐོག་ཉུ་བྱས་ནས་གསང་
བའི་ཨང་གྲངས་ཤེས་པར་འཕོག་
དཔོན། གཞན་ཡང་། རྒྱལ་བཀའ་
ཉུར་སྐོ་ལྷགས་སྤྱིས་ནས་བྱིས་ས་
འགལ་པས་མཚུངས་རིས་ལྷག་ལྷུས་
དང་སྐོ་ལྷགས་རྒྱགས་པའི་རྗེས་ལྷུ་
བརྒྱད་མཚུངས་རིས་འདྲ་བའོ་བྱེད་
པའམ་ཡང་ན་གསང་བའི་ཨང་
གྲངས་འདེད་ཚིམ་བྱེད་པར་འཕོག་
དཔོན།

**བཞི། ཉེན་བརྗེད་རྒྱལ་པ་ཡོད་
པའི་སྐོ་ལྷགས་འདེམས་དཔོན།**

རིག་རྒྱལ་སྐོ་ལྷགས་ཉོ་རྒྱབས།
མི་གཞན་གྱི་རིག་རྒྱལ་ཉེན་བརྗེད་
གཏོང་བའི་རྒྱལ་པ་ཡོད་པའི་སྐོ་
ལྷགས་རིགས་འདེམས་ཉོ་བྱས་

ནས་སྐོ་ལྷགས་ལ་ཐུག་རིག་བྱས་
ན་ཚོར་ཐུབ་པ་དཔོན། གཞན་
ཡང་། རོ་རིས་བཏོན་ནས་འབྱེད་
པའི་རྒྱལ་ལྷན་སྐོ་ལྷགས་འདེམ་ཉོ་
བྱེད་རྒྱབས། ཚོང་རྟགས་ཡག་པོ་
དང་རོ་རིས་གྱི་ལངས་གཟུགས་
ཆ་འཕྲིན་ངོས་འཕྲིན་ཐུབ་པའི་སྐོ་
ལྷགས་འདེམས་དཔོན།

**ལྔ། རྒྱལ་པ་གསར་པ་ཁོ་ནར་
དམིགས་ནས་ཉོ་རྒྱ་མེད།**

རིག་རྒྱལ་སྐོ་ལྷགས་ཉོ་རྒྱབས་
ཚད་ལྷན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདེམས་
དཔོན་པ་མ་ཟད། ལྷི་ལྷུས་སྤྱིང་གི་
ཐོན་རྗེས་ཆ་འཕྲིན་དང་བཟོ་བཅས་
འགན་ལེན་གྱི་བྱང་ཕྱོ་ཕོགས་ཆ་
ཚོང་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་
ཏེ་མེད་པ་གསུམ་གྱི་ཐོན་རྗེས་མི་
ཉོ་བ།རྒྱལ་པ་གསར་པ་དང་རྣམ་
པ་གསར་པ་ཁོ་ནར་རམ་ནས་མི་
ཉོ་བ་བཅས་ཀྱིས་ཐོན་རྗེས་ཀྱི་ལྷུས་
ཚད་དང་བདེ་འཇགས་ལེགས་ཉེས་
ཐད་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་
ཨང་དང་ཕོར་བཞག་དཔོན།

རྩལ་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་དོ་སྣང་ བྱེད་དགོས།

རིག་རྩལ་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ལ། རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་དམའ་བའི་ཞེན་བརྒྱ་གཏོང་བར་དོ་སྣང་བྱས་ནས་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་དམའ་བའི་དབང་གིས་བེད་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པར་སྣོན་འགོག་བྱེད་དགོས། ད་དུང་རིག་རྩལ་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་འདེམས་ཉོ་བྱེད་སྐབས་ལ། རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་མེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་བྱས་ནས་འཕྲུལ་

སྒྲིག་གི་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་དགོས་པ་དང་ཚབས་ཅིག་འཕྲུལ་སྒྲིག་གི་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་མཐུན་པ་གང་ཏུ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཡོད་མེད་ཤེས་ཉོན་གསལ་ཐུབ་པ་བྱས་ནས་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་སྒྲིག་མེད་པའི་སྐབས་ལ་བེད་སྤྱོད་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་མེད་ཏེ་གོ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས། །

(ཡོང་ཁུངས་ལ། རྒྱ་སྒྲིག་གསལ་

བྱི་ལག་རྩལ་གསལ་པ།

རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།)



རིག་རྩལ་རྒྱ་སྒྲིག་ཚོད་ལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་སྐབས་དགོས།

གནས་གཤིས་ཀྱང་མོས་ཕྱས་མོ་འབྲུག་སྤྱོད་པས། གང་མཚོགས་ཕྱས་མོའི་རྒྱས་ཚིགས་ ལྷན་ཐབས་སྦྱོང་སྤྱོད་།

དཔུན་ཁར་འོས་འཚམ་གྱི་
སྦྱོང་བརྗེས་བྱས་ན་མིའི་ལྷན་སྤྱོད་
ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
རྒྱས་དེར་ང་ཚོས་ངེས་པར་རྒྱ་
ཕྱས་ཚིགས་གྱི་སྤྱོད་སྦྱོང་ལ་མཉམ་
འཛུགས་བྱེད་དགོས། དེ་ནི་རྒྱས་
ཚིགས་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་སྤྱོད་
རྒྱ་ཉམས་ཤིང་མཉམ་སྦྱོར་ཕོག་སྤྱོད་
དེར་བརྟེན། ཚང་མས་ངེས་པར་
རྒྱ་དཔུན་རྒྱས་སྤྱོད་ཕྱས་མོར་སྤྱོད་
སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་འགའ་
ཤེས་པར་བྱེད་ན་ལེགས།

གཅིག་ འགྲུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་
ཕོས་སྦྱོང་བརྗེས་དངོས་སྤྱོད་ཕྱས་
མོར་ལ་ཞོར་སྦྱོང་རོབ་ཅམ་བྱེད་

དགོས།

དཔུན་ཁར་མིའི་ལྷན་སྤྱོད་
གིས་རྒྱས་ཚིགས་གསོག་ཉར་བྱེད་
ཆེད། ལྷན་ཁྲུག་སོགས་ནང་བསྐྱོ་
བྱེད་གྱི་ཡོད་པས། རྒྱས་ཚིགས་
ཁག་གི་ཁྲུག་གི་འཁོར་སྦྱོང་དེ་རྒྱས་
ཚིགས་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་རྒྱང་
དམའ་བ་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདི་
འདྲའི་འོག་རྒྱས་ཚིགས་ཁག་གི་རྒྱས་
པ་དང་ཤ་གིས་གྱི་སྤེམ་ལྷན་སྤྱོད་
སྤྱོད་དང་མི་འདྲ། དུས་རིང་བསྐྱོད་
ནས་ལངས་པའམ་རྒྱུན་པར་འགོ་
བ། སྦྱོང་བརྗེས་བྱེད་པ་སོགས་གང་
ཡིན་རྒྱང་ཚང་མར་རྒྱས་ཚིགས་གྱི་
རྒྱས་པ་འཐེན་པའི་མཉམ་སྦྱོར་འབྱུང་

སྐྱུ་དེ་ནི་ཚིགས་ཁག་གི་ཚུ་བ་དང་
ག་གི་མ་གྱི་སྐྱེ་མ་ལྷུགས་ཚུ་བ་སྐྱེ་བ་
དང་མི་འདྲ། དེར་བརྟེན། འདུག་
སྐྱེ་བ་དང་འབྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་དྲུང་
སྐབས། དེས་པར་རྒྱ་དལ་པོའི་དང་
རྒྱས་ཚིགས་ལ་འཕྲོད་པའི་གོ་རིམ་
བརྒྱད་དཔོས་ཏེ། སྐྱོད་བརྒྱུ་མ་
བྱས་སྐྱོན་ལ་དེས་པར་རྒྱ་ལྷུགས་པོ་
དྲོན་མོ་བྱས་ནས་རྒྱས་ཚིགས་ཀྱི་
རྣམ་པ་ཚེས་བཟང་བར་གྱུར་རྗེས་
ད་གཟོད་སྐྱོད་བརྒྱུ་ཀྱི་དཔོས།

**གཉིས། ལྷུགས་པོའི་རྒྱས་ཚིགས་
ཀྱི་དྲོད་སྐྱེ་ལ་དོ་སྐྱོད་བྱས་ནས་
རྒྱས་ཚིགས་སྐྱོད་ཀྱི་དཔོས།**

དགུན་ཁར་ཚིགས་ཀྱི་ཚུ་བ་
དང་ག་གི་མ་གྱི་སྐྱེ་མ་ལྷུགས་ཀྱི་
ཞེན་རྒྱ་མོང་བས་ཚིགས་རང་སྤྱོད་
གི་སྐྱེ་བ་སྐྱོད་ལ་ལྷུགས་པོ་ཡང་མདོན་
གསལ་གྱིས་རྗེ་ཞེན་རྒྱ་འགོ། རྒྱས་
ཚིགས་རང་སྤྱོད་གི་གཏན་འཇགས་
རང་བཞིན་མར་ཚགས་སྐྱེ་བ་རྒྱས་
དང་ཟླ་སྤྱོད་པར་ལེབ་པོགས་ལ་

རྒྱས་སྐྱོན་ལས་མང་བའི་བརྒྱུ་
བྱེད་འབྱུང་སྐྱུ་དེའི་སྐྱེ་བ་ཚོར་
མས་སྐྱོན་པར་སྐྱེ་བ་ལེབས་སྐྱོན་ན་
ཚོད་དེས་ཅན་ཞིག་གི་སྐྱོན་ནས་
དྲོད་འཛིན་སྐྱེ་བ་པ་དང་། ཚ་གས་
ཀྱི་འཁོར་སྐྱོད་རྗེ་དྲུག་རྒྱ་གཏོར་
སྐྱེ་བ་པར་མ་བཟང་། རྒྱས་ཚིགས་ལ་
སྐྱེ་བ་སྐྱོད་ཀྱི་དྲུང་པའི་རྒྱས་པོ་ཡང་
སྐྱོན་སྐྱེ་བ། བཤེད་འབྱུར་གྱི་གོ་
རིམ་རྗེ་དལ་རྒྱ་བཏང་ནས་ཚེས་
སྐྱོན་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་དཔོས།
འདྲིའི་ནུབ་གྱིས་བསྐྱེད་དོན། གལ་
ཏེ། ཚིགས་ནད་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པའི་ནད་དེ་ཡང་ཡང་བྱུང་
བའམ་ཡང་ན་གྱི་བ་བརྟན་རིག་
པའི་བརྟན་དཔྱད་བརྒྱུད་ནས་
ཚིགས་ནད་དོས་བརྒྱུད་པའི་ནད་
པོ་ཡོད་ན་རྒྱུར་རྒྱུན་པར་བརྟེན་
དཔོས། །

(ཡོང་ཁུངས། རྩོད་གསེབ་
ལག་རྒྱལ་གསར་པ།
རྒྱུར་ལམ་ལ། ལྷུགས་སྐྱོད་དང་སྐྱེ་བ་)

བོད་རྒྱལ་འབྲུང་ཚུལ་ལོ་རྒྱུས།

《རྟ་གཞུང་དུལ་དཀར་མེ་
ལོང་》ལས། རྟ་མགྲིན་དབང་གི་
ལྷ་ལ་སྤྱད་འཚེ་ལོ། ཞེས་རྟའི་
ལྷ་དང་ལོང་ལྷའི་ཚོགས་ལ་བསྟོད་
པ་དང་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་རྗེས་
སྤུ་འཇུག་པའི་གང་ཟག་རྣམས་
ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ། རྟའི་འབྲུང་
ཁྱེད་སྐོར་བཤད་པ་ལ།

དང་པོ། མ་བྱ་ཚོད་ཡིན་པའི་ སློང་གཞི།

དེ་ཡང་དང་པོ་རྟ་ལི་འབྲུང་
ཁྱེད་སྐོར་གི་གངས་ཏི་མེ་དང་མཚོ་
མ་དྲོས་པའི་འགྲམ་ན་རྗེས་རྣམས་
ཚེ་ཞིང་ཕར་འགོ་ཚུར་བྱེད་ཀྱིན་
ཡོད་པ་ལ། རྗེས་སུ་གཅིག་ཆགས་པ་
ལངས་ནས་བྲག་རྒྱར་མཐོན་

པོ་ཞིག་ནས་ལྷ་བཞིན་ཡོད་པ་
ལ། བམ་མཁའ་ནས་བྱ་གཟུགས་
དཀར་ལ་མཛོས་པ་མཐོ་མཐོ་བ།
གཤོག་རྒྱངས་རིང་བ་གཅིག་ཡིང་
ཡིང་བྱེད་འདུག་པ་དེ་ལ་ཡིད་སྲོང་
ནས་འདོད་པ་སྣག་པར་སྐྱེས་
ཏེ། དེ་སློབས་སུ་སྤྱར་བར་རྒྱགས་
ནས་བྲག་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་
སྐྱོན་ནས་བསྐྱད་པས། སྤར་གྱི་
བྱ་ལེགས་པོ་དེ་དང་མི་འདྲ་བའི་
སེམས་ཅན་དྲི་མ་ཅན་ཞིག་འོངས་
ནས་འདོད་པ་སྤྱད་དོ། དེ་ནི་མ་བྱ་
ཚོད་ཡིན་པའི་སློང་གཞིའི་ལུ་རྟེ་
དང་པོ་ལོ།

གཉིས་པ། མ་བྱ་ཚོད་དང་མ་ སྐྱེལ་མར་རྟ་རིགས་བྱུང་ཚུལ།

དེའི་སྐབས་སོང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྱི་
 རྒྱུ་མོས་ཁ་སྐྱོད་གི་བྱ་དེ་འོང་
 རམ་བསམ་ནས་བྲག་སོང་མཐོན་
 བོ་ནས་བལྟས་པས་བྱ་དེ་མ་
 མཐོང་། མོ་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷུང་བས་
 དེ་འཁོར་གི་རྩ་ཚོ་ཞིག་ཏུ་བརྒྱུ་
 བས་སོན་ཟླ་གསུམ་རྒྱུ་ལེ་གསེབ་
 ཏུ་བཞག་པས་རྒྱ་མ་འཕྲོ་བ་ནས་
 མོ་རྒྱ་མ་བརྒྱུ་སོན་ཟླ་གསུམ་
 རྒྱ་བསྐྱེད་དཔོས་པ་དེ་ནས་བྱུང་།
 དཔུན་ཟླ་གསུམ་བྲག་གསེབ་ཀྱི་
 བྱ་རྒྱུ་སྤྱི་བཞག་པས། དེར་
 ཡང་མོ་རྒྱ་མ་བརྒྱུ་དཔུན་ཟླ་
 གསུམ་ཁེབས་མ་འཕྲོ་བས་དཔོས་
 པ་དེ་ནས་བྱུང་། དེའི་ཟླ་གསུམ་
 མཚོ་མ་རྒྱུ་པའི་འགྲམ་ཏུ་བཞག་
 པས་དེར་ཡང་མོ་རྒྱ་མ་བརྒྱུ་
 དེའི་ཟླ་གསུམ་རྒྱ་བསྐྱེད་དཔོས་
 པ་དེ་ནས་བྱུང་། དེ་ནས་དབྱུང་
 ཟླ་གསུམ་གངས་རྟེ་མེའི་འགྲམ་
 ཏུ་བཞག་སུ་ནས་གངས་རྒྱུ་
 པ་དང་མེ་རྒྱུ་དང་། ལྷན་ལྷ་

ཚོགས་རྒྱུ་པའི་རྒྱ་འགྲམ་དེར་ཟླ་
 བ་གཉིས་བཞག་དེར་ཡང་མོ་རྒྱ་
 མ་བརྒྱུ་དེར་བོར་ནས་བྲག་
 ཀྱི་སོང་བས་འཕྲོ་བ་ཏུ་སྤྱི་བས་
 ཏུ་སོང་གཅིག་དང་མཐོང་
 བས། མོར་ན་མེ་སོང་གང་ཏུ་འགྲོ་
 གསུངས། ལྷ་ཀྱི་མོ་རྒྱུ་ནམས་
 བཞད། ཞག་འགའ་དའི་གཏོར་
 རིལ་བུ་ཡིན་སོང་གསུངས། དེར་
 ཞག་བཏུན་བཞད། དེར་ཡང་ལྷ་
 རྒྱུ་པས་ན། རྩ་ཚོ་དེ་མེ་ཏུ་སོང་
 འདུག་པའི་ནང་བལྟས་པས། མོ་
 རྒྱུ་མེ་ཏུ་སོང་ནས། རྩ་ཚོ་ཁེབས་
 ལ་ཁང་འདུག་བཞགས་པས་མ་
 ཐོག་པར་ལོག་སྤྱི་བས་ཞག་
 བཏུན་གཏོར་བཞག་ལ་རྒྱུ་ཡང་
 རྒྱ་ཏུ་སྤྱི་བས་རྩ་ཚོ་དེ་སོང་།
 མེར་ཁ་ཞིག་ཞིག་ཆགས་འདུག་
 ནང་ཏུ་བལྟས་པས་མོ་རྒྱུ་མེ་
 ཁེབས་འདུག་བཞགས་པས་མ་
 ཐོག་ཡང་ལོག་སྤྱི་བ། མང་ཉི་ཤར་
 ལ་རྒྱ་ཏུ་སྤྱི་བ། རྩ་ཚོ་དེ་ཡང་ཞིག་

ཞིག་ལ་གས་སོང་འདུག བྱང་གི་
 མོ་ང་རྒྱལ་གྲང་གས་ནས་ཞིག་ལ་
 ཁད་ལྷང་དེ་བཏིགས་པས་མ་ཐེག
 རྒྱལ་བར་ཡང་མ་ལུས་པར་རང་
 ལར་བཞག་ནས། ལོགས་ཞིག་ཏུ་
 བལྟས་ཅ་ན། ར་ཅོ་དེའི་རུམ་ཞིག་
 བས་ཚོགས་སྐྱོད་བཅས་ཏེ་སིང་
 སིང་ཏུ་ཐོང། མོ་ང་རྒྱལ་བརྗོད་
 བའི་ནང་ནས་སེམས་ཅན་ལྷ་
 མདོག་མི་འདྲ་བ་སྐྱད་ཆེ་བ་ཞིག་
 འདུག་པ་ལྟ་རོང་དེ་ཐོན་བྱུང་བས་
 འཇིགས་ཏེ་རུམ་གཅིག་བརྒྱལ། དེ་
 བས་དྲན་པ་གསོས་པ་དང་བལྟས་
 པས། གཟུགས་གཡས་གཡོན་རྒྱང་

ལག་ཀྱལ་གྱོལ་ཡོད་པ་རྒྱལ་རྒྱ་
 ལ་པར་རྒྱལ་རྒྱུར་རྒྱལ་བརྒྱབ་པ་
 མཐོང་། རྒྱ་མང་ཏུ་བཞག་བས་
 བྱང་དྲག་གྲང་འདུག རྒྱང་ལག་
 ཀྱལ་གྱོལ་སོང་བ་དེ་རྩ་དུག་ཡིན།
 རྒྱ་དང་གཡག་ལས་ཀྱི་དག་ཏུ་འགོ་
 བ་དང་། རྒྱ་བཤམ་བྱེད་དགོས་པ་
 དེ་ནས་བྱུང་། ས་བྱ་མོད་དང་མ་
 རྒྱུ་མར་རྒྱ་རིགས་བྱུང་བའི་ལེའུ་
 རྩེ་གཉིས་པའོ། །

(ཡོང་ལྷངས། བོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་གསོ་
 དཔྱད་གཞུང་ལུགས་ལས་དྲངས།
 རྒྱགས་སློབ་བཟང་གིས་འཚོལ་
 བསྟར་བྱས།)



དང་སྐྱི་ལྷགས་ལ་ནད་འབྱུང་གྱི་
 རོ་བོ་བྱང་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་། བོད་
 ལྷགས་གསོ་རིག་གི་རིགས་གཞུང་
 ཁག་གི་དགོངས་པ་ལྟར་ན། ཆམ་
 པའི་རྒྱ་ནི་རིམས་སྐྱི་དང་འདྲ་བ་
 ལ། བྱད་པར་མི་གཙང་ཟས་སྦྱོད་
 ཁ་ཟས་འདྲེས། རུལ་ཚུབ་གི་བ་ཕོག་
 རྒྱུ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་དང་།
 གཞན་ཡང་། རྒྱ་ནི་རིམས་ནད་
 སྐྱི་དང་འདྲ་བ་ལ། དེ་ཡང་རྣ་
 པུག་གཡས་གཡོན་རོ་རྒྱང་གཉིས།
 མར་ལ་ཁ་བཟུང་ཟངས་རྒྱང་ལྟ་
 པུར་གདངས། དེ་ལ་མི་གཙང་
 ཟས་སྦྱོད་ཁ་ཟས་འདྲེས། རུལ་
 འཚུབ་དྲི་ཕོག་རྒྱུ་ལས་རྩ་དེ་ཉིད།
 ཆམ་ལ་ཐབ་པས་ཆམ་པ་ཞེས་སྲ་
 བཤད། གཞན་ཡང་། རྐྱེད་བྱེད་
 རྒྱུ་ནི་འདི་རྣ་སྟེ། བ་མོ་རྒྱང་དང་
 སྐྱ་བསྐྱགས་འཇིགས་དང་དངངས་
 དང་། གཉིད་ཡར་གཉིད་ཕོག་
 སྐས་མཚོ་དྲགས་པ་དང་། ཚུ་མང་
 འཇུངས་དང་ཉལ་པོ་དྲགས་པ་
 དང་། རྒྱག་དང་མཚིལ་མ་བཀག་

དང་རྒྱང་པ་ཡིས། རྒྱང་ཤས་ཆེ་
 བས་ནད་འབྱུགས་ཆམ་པ་བསྐྱེད་
 ཅས་དང་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱ་བ་
 མོ་རྒྱང་དང་བསེར་པུ་རྒྱ་ལྷགས་
 སོགས། ལྷས་དོན་སྟོ་བྱར་གང་ངམ་
 འཇིགས་དངངས་དང་། གཉིད་
 ཡེར་བ་དང་། མཚན་མོ་གཉིད་ལ་
 རོལ་རྒྱས་སྐས་མཚོས་དྲགས་པ། རྒྱ་
 ཚད་ལས་ཐལ་དྲགས་ནས་མང་རྒྱ་
 འཇུངས་པ་དང་། ཐོ་མོའི་རྒྱར་བ་
 ཚད་ལས་ཐལ་དྲག་པར་སྦྱོད། རྒྱག་
 པ་དང་མཚིལ་མ་བྱགས་ཀྱི་བཀག་
 དྲགས་པ་དང་། རྒྱང་པས་བཟངས་
 པ། རྒྱང་ཤས་ཆེ་བས་ནད་འབྱུགས་
 ཆམ་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ། ཆམ་པའི་དབྱེ་བ།

དེ་ཡང་བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་
 གི་རིགས་གཞུང་ཁག་ནང་ཆམ་
 པའི་དབྱེ་བ་ལ་ཡང་དགོངས་པ་མི་
 འདྲ་བ་གཉིས་རྣང་སྟེ། རྒྱད་བཞིའི་
 བར་རྒྱ་དབྱེ་བ་བཞིར་བཞེད་པ་
 དང་། གཞན་མན་ངག་རྣམས་ཐབས་
 དང་། མཚན་བརྒྱབ་རྣམས་ཐབས།

དེ་བཞིན་གསོ་རིག་མན་ངག་
མྱོང་བྱང་མྱོགས་བསྐྱིགས་སོགས་
ལུ་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཏུ་འཛིན་པ་
འདུག་ལྟེ། དབྱེ་བ་གི་ཆམ་སྒོ་ཆམ་
རིམས་ཆམ་དང་། ལྷ་ཆམ་དག་
དང་ཅམ་པ་བཞི་ཡིན་ལོ། ཞེས་
དང་། མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་
ཀྱི་ལྷན་ཐབས་ལས། དབྱེ་བ་རྒྱུད་
མཁུའི་བད་ཀན་འདུས་པ་དང་།
གི་སྒོ་རིམས་དང་ལྷ་ཆམ་ཅམ་
པ་བརྒྱད་ཅེས་མཆན་བརྒྱབ་ལྷན་
ཐབས་དང་དེ་བཞིན་གསོ་རིག་
མན་ངག་མྱོང་བྱང་མྱོགས་བསྐྱིགས་
སོགས་དགོངས་པ་མཐུན་པར་
སྤང་། མདོར་ན། བད་ཐོག་དངོས་
ཀྱི་མྱོང་བར་གཞིགས་ན་བད་ཐོག་
ནས་བབས་ས་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་
དབྱེ་ན། གི་བ་བབས་པའི་གི་ཆམ་
དང་། སྒོ་བར་བབས་པའི་སྒོ་ཆམ།
ལྷགས་པ་དང་ག་ཚ་ཏུས་པ་དོན་
དང་སྒོ་ད་བཅས་བབས་ས་རིམ་
བཞིན་བརྗེ་བའི་རིམས་ཆམ་དང་།
ལྷ་ལ་བབས་པའི་ལྷ་ཆམ་བཅས་

སོ། གཞན་ཡང་། བད་ཀྱི་ངོ་བོ་
རྒྱུད་མཁུའི་བད་ཀན་གསུམ་ཤས་
ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་
བའི་ཆམ་པ་དང་། མཁུའི་ཤས་
ཆེ་བའི་ཆམ་པ། བད་ཀན་ཤས་
ཆེ་བའི་ཆམ་པ། རྒྱུད་མཁུའི་བད་
ཀན་གསུམ་འདུས་པའི་ཆམ་པ་
བཅས་དབྱེ་བ་བཞི་དང་བརྒྱད་
ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་དེ་ལྟར་བྱང་
བར་སེམས་སོ།

གསུམ་པ། བད་ཀྱི་གསུམ་

སྤྱིར་ན་ཆམ་པ་མང་ཆེ་བར་
སོག་མར་གྱང་ལྷུ་རྒྱག་པ་དང་།
མཁོ་དང་ཆོགས་གཞི་ན་བ། ཏུབ་
རྒྱིད་རྒྱག་པ། སྐན་རྒྱགས་དང་གི་
བ་དམར་པོ་ཆགས་པ། དེ་རྗེས་གི་
བ་སྐྱམ་པ་དང་། སྐྱམ་ཚད་ཆེ་བ།
ཆེ་བ་རྒྱས་པ། ལྷས་ཡོངས་ཀྱི་ཤ་
རྒྱིམ་ལ་ན་རྒྱག་གཏོར་བ། སྐྱོ་རྒྱག་
པ། ལྷ་རྒྱ་མང་པོ་འཛག་པའམ་སྐྱ་
ལྷག་དོན་པ། ཤས་ཀྱི་སྐོ་བ་ཤོར་
བ་དང་དང་ག་མེད་པ། དམིགས་
གསལ་ཏུ་རྒྱ་གུ་ཡིན་ན་འོ་མ་རྒྱག་

བའམ་ཡང་ན་གོང་ཁོག་བཤལ་བ།
 ལྷག་པར་རྩ་ལོ་རྣམ་པ་དང་གྱིས་
 བ། ལྷག་རྣེ་བམ་ལེན་པའི་རིགས་
 བཅས་ལ་ནང་གཞི་སྦྱི་ལ་ནང་ཡུན་
 རིང་བ་སོགས་ཀྱི་ནང་རྟལ་ས་ཐོན་
 བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་། བོད་ལྷགས་
 གསོ་རིག་གི་གཞུང་ཁག་ལས། དེ་
 རྟལ་ས་དང་པོ་གྲོ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཚ།
 བར་རྩ་རྣ་ཚུ་འཛོག་ཅིང་མཚོ་ལ་
 བ་འགགས། ཐ་མ་སྦྱིད་པ་མང་རྩ་
 བཅུད་ཅིང་འོང་། སློ་ཆམ་དང་པོ་
 གྲོ་བ་ཚ་ཞིང་འཛོེར། བར་རྩ་སློ་
 མང་མགོ་དང་བྲང་རྒྱབ་ན། ཐ་
 མ་རྣག་རྩ་ལུ་ཞིང་སློ་གཅོང་འཇུར།
 རིམས་ཆམ་མགོ་དང་ཚོགས་གཞི་
 གྱིན་ལུ་ན། རོ་རྣེད་མི་བདེ་བར་
 རྐྱེད་བརྟུངས་སྒྲུམས་བྱེད། ཁ་ཁ་
 དང་ག་མི་བདེ་གང་ཤུམ་བྱེད།
 སློད་ལ་ཤ་ཚ་མི་ལམ་ཟ་གི་མང་།
 དེ་ལ་དྲག་ཤུལ་བརྟུད་ཤོར་རྒྱས་
 ཡུར་ན། ཆམ་པ་སྦྱར་ཤོར་ཞེས་བྱ་
 ཞི་བ་མང་། རྣ་ཆམ་རྣ་ཚོ་གཡའ་
 ལ་རྣ་ཚུ་མང་ཞེས་གསུང་སོ།

**བཞི་པ། ཆམ་པའི་བཅོས་
ཐབས་སློར།**

དེ་ཡང་ཆམ་པའི་བཅོས་
 ཐབས་ལ་བོད་ལྷགས་གསོ་བ་རིག་
 པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ན། རྟལ་གྱི་
 དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་
 གསོ་དགོས་པར་སྤྱང་སྟེ། དེ་ཡང་
 གཞུང་ཁག་ལས། བཅོས་ཐབས་གྲོ་
 ཆམ་ཟས་སྦྱོད་གཟབས་པས་འཚོ།
 སློ་ཆམ་ཨ་རྩ་ར་ཡི་ཁམ་ལུར་བྱ།
 སློ་ལོ་ཤིང་མངར་སྲང་རྒྱན་གང་
 ཐང་བཅུང་། གྲོ་བ་ཚ་འཛོེར་མི་
 ཞི་རྩལ་པ་སྦྱར། མཇུག་རྩ་ཆམ་
 གན་ལུད་པ་མ་ཚོད་ན། ཞི་ཤུ་
 ཚ་ལྷས་ཚ་བའི་གཉིང་བཏོན་ལ།
 ལུར་དགར་གསར་འཇམ་བཞིལ་
 བརྟུད་སློ་རྒྱང་གསོ། ཆམ་རིམས་
 རྒྱང་བར་འདུག་ལ་རྣ་སློལ་བཅུང་།
 འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྟེ་ཉེས་
 ཉིག་ཏུ་དང་། མ་རུ་ཉོང་ལེན་
 ཐང་བཅུང་རུལ་རྩ་དཔུང་། ཚ་བ་
 རྒྱན་གསོད་རུས་གཅིག་བྱེད་པ་
 ཡིན། དེ་བཟང་བཞི་དང་ལོ་སྦྱར་

ཆམ་པ་ལེལ། ལེ་ལྷུ་སྐྱུ་རྩ་ལོ་
 སྐྱུར་དེ་བཞིན་ནོ། བ་ལྷུ་ད་རིག་
 ལྷུར་ལྷུ་ཚོ་བ་གསུམ་གྱི་ར་དབྱི་
 མོང་ཅི་ཏུ་ཀ་ཆ་གཞིས། སྱི་བཟང་
 བཞི་ལ་ཆ་སྐྱེད་ཀ་ར་སྐྱུར། ལྷུ་ད་
 བ་ཆམ་པ་རྒྱས་དང་དབྱུགས་
 མི་བདེ། འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་
 སྐྱུར་སྐྱུར་ཡི་ག་འབྱེད། སྐྱ་ཆམ་
 ཡོས་ཀྱི་རྒྱངས་པས་བརྱུགས་ན་
 བཅ། རྒྱ་ལྷུ་ཚབ་ཚོ་སྐྱེ་ཚོང་ལོ་
 དར་བཞེན། དུག་ལྷུ་དྲོད་བཅུང་
 ཉིན་གཞིད་སྐྱུར་བར་བྱ། འབྲམས་
 བས་རིམས་སམ་འབྲུགས་སྐྱོ་ཤོར་
 བ་ན། བཙོན་པ་རང་རང་གཞུང་
 བཞིན་བཅོས་པར་བྱ། ཞེས་པ་རྒྱར་
 བྱི་ཆམ་གྱི་བཅོས་ཐབས་གཙོ་ཕོ་
 ལྷོ་བཟང་དང་སྐྱོད་ལམ་རན་པར་
 བཞེན་ནས་གསོ་དགོས་པ་རྣེ་རལ་
 གསོ་ཡག་པོ་རྒྱག་དགོས་པ་དང་།
 སྐྱོ་ཆམ་ལ་ཨ་རྩ་ར་ཁ་ནང་རྩ་ལྷུར་
 བ་དང་། སྐྱོ་ལོ་ཤིང་མངར་སྐྱུར་
 རྒྱན་སྐྱུར་བའི་ཐང་བཞེན་དགོས་
 པ་དང་། བྱི་བ་ཚོ་ཤར་རྒྱག་པ་

དང་སྐྱུར་འཛོམ་བ་ལ་ལི་ཤི་རྩུག་
 བ་བཞེན་དགོས་པ། མཉམས་སྲུང་
 ཆམ་པ་རྣེད་ནས་ལྷུ་ད་པ་མ་ཚོང་
 བར་ཡང་ཡང་ལྷུ་བ་ལ་རྒྱུད་བཞིན་
 སྐྱུར་སྐྱུར་གཏིང་བཏོན་ཉེར་སྐྱེ་
 ག་སྐྱུར་ཉེར་སྐྱེས་ཚོ་བའི་གཏིང་
 བཏོན་དགོས་པ་དང་། དེ་རྗེས་
 ལྷུར་དཀར་དང་རོ་བཞིལ་བཅུང་
 རྣེ་ར་ཤ་རྒྱ་ལྷུ་ལྷོ་བཟང་
 གསོ་དགོས་སོ། ཆམ་རིམས་རམ་
 རིམ་ཆམ་ལ་ཐོག་མར་བཟུང་བ་
 རྣེ་ཞོག་པ་རྣོད་པར་རྣོད་དགོས་པ་
 འམ་ཡང་ན་ཁ་བཟུང་ལྷུང་ལས་
 ཟ་རྒྱ་མེད་པ་དང་། རྒྱ་སྐྱོལ་ཚོང་
 རྒྱན་བཅུང་དགོས་པ་དང་། དེ་
 རྗེས་འབྲས་སྐྱུ་གསུམ་ཐང་རྣེད་སྐྱེ་
 ཏེས་དང་རིག་ཏུ། མ་རྒྱ། ཉོང་ལེན་
 བཅས་བསྐྱུར་པའི་ཐང་གི་ཚོ་བ་
 སྐྱུན་པ་དང་གསོད་པ་རྒྱས་གཅིག་
 ལྱེད་པ་སོགས་ནི་ལོ་རོ་རྣོད་ལྷུག་
 སྐྱོན་གྱི་བོད་ལྷུགས་གསོ་རིག་གི་
 ཆམ་ནད་གསོ་བའི་གདམས་རྒྱུ་
 ཡིན་པ་མ་ཟད། གསོ་ཐབས་འདི་

དག་ཅི་དེར་རྒྱལ་ནད་ཐོག་དངོས་
 གུ་ཆམ་པ་གསོ་བར་མཚན་པ་ཆེ་
 བར་མཐོང་ལ། དེར་རྒྱལ་ནད་
 ཐོག་དངོས་ནད་ཆམ་པ་དང་པོ་
 ཐོག་སྐབས་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲིབ་
 ཅི་ཐང་གི་རིགས་དང་རིལ་བུའི་
 རིགས་ཡིན། ཐོག་མར་ཅི་ཞོར་བུ་
 བརྒྱན་ཐང་དང་། འཕྲུལ་ཐང་།
 མ་རུ་བཞི་ཐང་། བརྒྱུས་ཐང་ཆོ་མོ་
 བརྟེན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཅི་ཉིན་
 རེ་ཐང་མ་གསུམ་དང་ཐང་མ་རེ་
 ཉེའོ་ཉེང་60ཚམ་བརྟེན་དགོས་ལ་
 དེ་རྒྱར་ཉིན་3~5བར་ནད་རྟོབས་
 ལ་སྐྱུར་ནས་བརྟེན་དགོས། རིལ་
 གུ་ཅི་ནད་པའི་རྒྱུར་རྟོབས་ལ་
 གཞིགས་ནས་སྒྲིབ་པོ་སྐྱོན་དང་།
 རྩ་ཟི་དམར་པོ་བཅས་ཅི་རིམས་
 ཆམ་རྟགས་ཡོད་པ་ཀུན་ལ་སྐྱ་
 ཚ་མ་བརྟེན་ན་མན་ཆེན་པོ་
 ཐོན་གྱི་འདུག་ལ་སྒྲིབ་འདི་གཉིས་
 ཅི་བཟེ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་ཡིན་པས་
 རྒྱུ་རྒྱུན་བརྟེན་སྐབས་ཐང་མ་རེ་
 ཁི་1.5ཚམ་ལས་བཏོང་གི་ཆོག་

པར་ཟེར་བཞིན་འདུག་ལོན་གྱིང་།
 ཐོད་འཕྲུགས་རིག་གི་དགོངས་པ་
 མར་ཆེ་བར་རྒྱར་ན། ནད་པའི་
 རྒྱུར་རྟོབས་དང་ནད་གྱི་སྐྱེ་ཡང་
 ལ་གཞིགས་ནས་སྒྲིབ་ནད་འཕ་
 བཟེ་ཐོན་དེས་བརྟེན་པར་གསུངས་
 འདུག་ལ། ནད་ཐོག་དངོས་གྲུ་ཡང་
 སྒྲིབ་བཟེ་ཐོན་དེས་དང་སྒྲིབ་ནད་
 ཐོན་དེས་བརྟེན་ཆོེ་ཆམ་རིམས་
 རྒྱར་རྒྱ་ཞི་འགོ་བར་རྒྱར་བས།
 དེས་ན་ནད་ཐོགས་དངོས་ནད་
 པོ་སྐྱོན་དང་རྩ་ཟི་ཐོགས་བཟེ་ཡོད་
 སྒྲིབ་རྣམས་མ་བརྟེན་གོང་ཁ་ཟས་
 ཟ་དགོས་པ་དང་དེ་ནས་ཉིན་རེ་
 ཐང་མ་3དང་ཐང་མ་རེ་ཁི་2ཚམ་
 ཉིན་3ཚམ་བརྟེན་ཆོེ་རུས་པ་ཉ་
 ཅང་ལེགས་པོ་ཐོན་གྱིན་འདུག
 གལ་ཏེ། སྐོ་མིག་དང་ལྷོ་བ་ཆོ་
 སྐམ་བྱེད་པ་དང་། སྐོ་ལུ་མང་
 བ། སྐད་འཛེར་བ་བཅས་ལ་ལྷུང་
 སྐོན་དགུ་པ་དང་། གཙོ་བོ་ཉེར་ལྷ།
 སྐོ་ཆོད་ཀུན་མེལ་ཐོགས་བརྟེན་
 དགོས་པར་རྒྱང་། རྒྱ་ལྷུང་འགག་

པ་དང་ཚེ་ཞིང་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་
བཅས་ལ་རྩོམ་པ་འཛོམས་དང་།
ཡུར་ལྷུང་སོགས་དང་། ཆམ་པའི་
ཟླ་གཉེན་ནད་ཏུ་བསྐྱོད་པ་བཟུལ་
བ་སོགས་འཇུག་ཕྱིད་མ་ལག་གི་ནད་
ལྷུང་ཚེ་དེར་སྐྱེན་བྲག་ལྷུང་དང་།
མ་ཁྲིམ་སྤེལ་བའུ་བ་པ་སོགས་བསྐྱེན་
དགོས་པ། ཟླ་གཉེན་སྤྱི་ནད་སྤྱི་
པར་ཚེ་བ་ལྷུགས་ན་སྐྱེན་ཅ་ཟི་
དམར་པོ་དང་། ཟླ་ན་ནག་འཕྲུལ་
འཁོར་ཆེན་མོ་སོགས་བསྐྱེན་དགོས།
ལྷག་པར་ཏུ་དེར་ཏུ་མ་མཐོང་མང་
བ་ནི་ཆམ་པའི་རྩོམ་པ་ལྷན་སྐྱེན་
ཏུ་ལྷུ་བཞིན་ཡོད་པ་ལ། སྤྱི་
རྒྱུན་བཅོམ་དང་། འཕྲུག་སྐོ་ཡུན་
སེལ། སྤྱི་རྒྱུན་བཅུ་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་
ཨ་གར་བཅོམ་སྤེལ་སོགས་ནི་ཞིན་ཏུ་
ཕན་པར་མཐོང་།

**ལྷ་པ། ཆམ་པའི་སྐྱེན་འགོག་
སྐྱོད་།**

ཆམ་པ་ནི་སྤྱིར་མང་ཆེ་བ་ནི་
འགོས་འགོ་བའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་
པས། དེར་རང་དོས་ནས་སྐྱེན་

འགོག་ཡག་པོ་ལྷུང་ཚེ་ནད་དེ་སོག་
མི་འགོ་བས། དེར་སྐྱོན་འགོག་ཏུ་
རྒྱ་ནི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་སེམས་
སོ། སྐྱེན་འགོག་ཏུ་གཅོད་སྐྱོར་དོ་
སྤྱི་རྒྱུ་དགོས་པ་སྤྱི་རྒྱུ་པོ་རང་
ཉིད་ཀྱི་ལྷུས་པོ་དང་། སྤྱི་གནས་
འཁོར་ལྷུག་བཅས་ལ་གཅོད་སྐྱོར་
ཡག་པོ་ཏུ་དགོས། གཞན་ཡང་།
མི་འཇུ་འཛོམས་ཆེ་བའི་སར་
ལྷུང་ཅམ་འགོ་དགོས་པ། ལྷན་ཏུ་
གཟུགས་སོར་སྐྱོད་བཅར་ཚད་རན་
པོ་ཏུ་དགོས་པ། ཏུས་རྒྱུན་སྤྱིར་
འགོ་སྐབས་ཁ་རས་རྒྱུག་དགོས་
པ། ལག་པ་ཡང་ཡང་འཕྲུ་དགོས་
པ། ཆམ་རིམས་སོག་པའི་མི་དང་
འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་པ་སོགས་ནི་
ཆམ་པའི་སྐྱེན་འགོག་བྱེད་པའི་ཏུ་
ཐབས་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་ནི་ལག་
ཡིན་དེས་ལས་ར་སྐྱོད་ལྷུ་བ་
པར་སྤྱང་དོ། །

(ཚེ་མ་འཁྱི་པ། ལྷ་ལྷུག་རྒྱུང་
སྐྱོ་བྲག་སྐོང་རྣལ་འབྲོད་བསྐྱེན་
ཁང་གི་བཟུ་ཤིས་ཚེ་བརྟན)

<p>农技推广</p>	<p>无公害蔬菜种植技术的推广·····46</p>
<p>市场动态</p>	<p>西藏重点监测商品价格·····49</p>
<p>生活百科</p>	<p>家里怪味不能忽视·····54 酸奶选购关注三个指标·····58 智能门锁使用六注意·····62</p>
<p>医疗保健</p>	<p>药物开封后保存有讲究·····65 天冷易冻膝 快学招护关节·····67</p>
<p>乡土文化</p>	<p>藏马的来源简介·····69</p>
<p>知识之窗</p>	<p>浅谈藏医治疗感冒临床常识·····72</p>