

《 བོད་རྒྱལ་ཁོངས་ཡུལ་གྲུབ་ཚོན་ཆལ་ (བོད་ཡིག) 》

ཚོན་ཆལ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལྟར་ཁང་།

ཡུལ་མཉམ་སྦྲེལ་ཡོད། བ་སངས་དབང་འབྱུངས།

ཡུལ་མཉམ་སྦྲེལ་ཡོད་བཞིན་པ། རོ་མོ། འོན་ལྷན་ལ། ཉི་མ།

མོ་བརྟན་རོ་ཆེ། མོ་མིང་སྤྱན་ཚོན་གས།

ཧྲེ ཡོན།

བཟ་ཤིས་རྒྱ་མཚོ། ལྷོ་བརྟན་དར་རྒྱས།

ལྷོ་བཟང་མོ་མིང་།

བོད་རྒྱ་ཚན་པ།

བོད་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོན་ཆལ་ལག་ཆལ་མིང་།

བཟ་བཟུང་ཚན་པ།

བོད་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོན་ཆལ་མ་འཁོར་ཞིབ་འཇུག་ལྟུང་།

བཟ་ལྟོ་པ།

མོ་མིང་སྤྱན་ཚོན་གས།

བཟ་ལྟོ་པ་བཞིན་པ།

ལྷོ་བརྟན་དར་རྒྱས།

ཚོན་ཆལ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལྟར་ཁང་། ལྷོ་བཟང་མོ་མིང་།

ཚོན་ཆལ་པ།

ལྷོ་བརྟན་དར་རྒྱས། ལྷོ་བཟང་མོ་མིང་། ལྷོ་བཟང་རྩ་མཚོ།

ཞིང་ནགས་རྒྱུང་།

བཟ་ཚོན་ཆལ་པ།

《བོད་རྒྱལ་ཁོངས་ཡུལ་གྲུབ་ཚོན་ཆལ་ (བོད་ཡིག)》 ཚོན་ཆལ་ལྟུང་།

《西藏农村科技（藏文）》 编委会

主任委员：巴桑旺堆

副主任委员：努木 顿珠 尼玛 次登多吉 次仁平措

委 员：扎西加措 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

བོད་རྒྱལ་ཡོད་པའི་འཕེལ་རྒྱུ་ལུགས་ཀྱི་
(རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་)

2025/1
 (རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་35)

<p>ཞིང་ཁུངས་ཀྱི་ ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་</p>	<p>ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་2025ལོར་ཞིང་ཁུངས་ཀྱི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་གསལ་བཤད་ལྟར་གྱི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....5</p>
<p>ཞིང་ཁུངས་ཀྱི་ ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་</p>	<p>རང་སྲོལ་གྱི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....9</p>
<p>ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་</p>	<p>ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....11 ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....17</p>
<p>ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་</p>	<p>དབུས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....22</p>
<p>ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་</p>	<p>ས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....29 ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ལས་འགན་ལྡན་པའི་ལྷན་ཁག་.....32</p>

ཡུང་དབྱེང་ནས་2025ལོར་ཞིང་གསུམ་ལས་དོན་ འདེལ་རྒྱུ་ལྟོན་གསུངས།

2024ལོའི་ཟླ་12ཚེས་17དང་
18ཉིན། ཡུང་དབྱེང་གི་གྲོང་གསེབ་
ལས་དོན་ཚོགས་འདུ་པའི་ཅིང་རུ་
འཚོགས་པ་རེད། ཚོགས་འདུའི་ཐོག་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རུས་རབས་གསར་
པའི་ཡུང་གོའི་བྱང་ཚོས་གྱི་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་གྱི་དགོངས་པ་
མཚུབ་བྲིད་རུ་བྱེད་པ་དང་། ༡༨ལོ་
ཚོགས་ཚེན་ཉི་ཤུ་པ་དང་སྐབས་ཉི་ཤུ་
པའི་ཡུང་ལྷ་ཚང་འཛོམས་གོས་ཚོགས་
ཐངས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་
དགོངས་དོན་ལག་བརྟམས་གཏོང་བའ།
“ཞིང་གསུམ་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་བྱུང་
ལྟུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་རྣམ་པའདད་
གལ་ཆེན་དང་མཚུབ་སྐྱོན་གལ་ཆེན་
གྱི་དགོངས་དོན་ཚོགས་ཡོངས་
ནས་ལག་བརྟམས། ཡུང་དབྱེང་གི་
དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚོགས་འདུའི་

དགོངས་དོན་དོན་འབྱོར་བཅས་བྱས་
ནས། མིག་སྲུང་“ཞིང་གསུམ་ལས་
དོན་ལ་འབྲས་པའི་རུས་བབ་དང་
འགན་སྲོང་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་དང་།
2025ལོའི་“ཞིང་གསུམ་ལས་དོན་ལ་
བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ་རེད།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གསུངས་དོན།

2024ལོར་རང་རྒུལ་གྱི་འབྲུ་རིགས་
ཐོན་སྐྱེད་སྐྱེས་རིམ་གསར་པར་སླེབས་
པ་དང་། ཞིང་པའི་ཡོང་འབབ་བརྟན་
པའི་སྐོར་ནས་འཕམ་བ། གྲོང་གསེབ་གྱི་
སྤྱི་ཚོགས་ཞི་མཐུན་བརྟན་སྤོང་བྱང་
ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་
སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འབེལ་རྒྱས་ལ་
སྤུལ་འདེད་གཏོང་བར་མང་གཞིའི་
འདེགས་སྐྱོར་ལའོ་འདོན་བྱས་ཡོད།
2025ལོའི་“ཞིང་གསུམ་ལས་དོན་ལག་
པོ་སྐྱབ་པར་རུས་རབས་གསར་པའི་

ཡུང་གོའི་བྱང་ཚོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་
ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཚུངས་བྱིང་བྱ་
བྱེད་པ་དང་ཉང་གི་ཚོགས་ཆེན་
ཉི་ཤུ་པ་དང་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཡུང་
ཡུ་ཚང་འཛོམས་གོས་ཚོགས་ཐེངས་
གཉིས་པ་དང་གསུམ་པའི་དགོངས་
དོན་སྤྱོད་ཡོངས་ནས་ལག་བརྟུར་
དོན་འཁྲོལ་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་ལྷོ་དང་
ཤོང་གསེབ་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་
རྒྱས་མཐའ་འཁྲོངས་བྱེད་པ་དང་།
ཤོང་གསེབ་རྒྱུར་བཅས་རྒྱར་བས་
གཏོང་བྱེད་བྱེད་པ། རིང་རྒྱས་ཞིང་
རྒྱུང་ཞིང་རྒྱལ་གཞུང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་
བྱེད་པའི་ལས་ལུགས་འཕུལ་སྤོང་
བྱེད་གཏོང་བ། ཤོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ལ་
སྤྱོད་ཡོངས་ནས་རྒྱལ་འདེད་གཏོང་
བ་བཅས་བྱེད་དཔོན།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་བཤད་
གནད་དོན། རིམ་ཁག་ཉང་ལྷུང་དང་
ཤིང་གཞུང་གིས་ཞིང་ལས་དང་ཤོང་
གསེབ་རྒྱུ་ལ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་
མཐའ་འཁྲོངས་བྱེད་པ་དང་། རིམ་
ལྷའི་རྒྱུ་ཅིས་ཤོང་གསེབ་དར་རྒྱས་
གཏོང་བར་དམ་འཛིན་བྱེད་པའི་
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུན་ནན་བྱེད་

གཏོང་བ། རྒྱ་ཆེའི་ཉང་ཡོན་ལས་
བྱེད་པ་དང་ཞིང་པ་མང་ཚོགས་ཀྱི་
རྒྱུར་མེས་མཁུ་གང་ལེགས་འཕེལ་བར་
བྱེད་པ། དངོས་འཛིན་དངོས་རྒྱུ་
དང་རྫིང་རྒྱས་གཏན་འཁྲོངས་བྱེད་
པ། ཞིང་ལས་དང་ཤོང་གསེབ་དང་
རབས་ཅན་གྱི་གོམ་སྐབས་མགྲོགས་
སུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། ཞིང་
ལས་ཀྱི་རྒྱང་གཞི་རྒྱར་བས་བརྟན་པོ་
དང་། ཤོང་གསེབ་ས་ཁུལ་རྒྱར་བས་
དར་རྒྱས་ཞིང་པའི་འཛོམ་བ་རྒྱར་བས་
ཡག་པ་བཅས་ལ་རྒྱལ་འདེད་བཏང་
སྟེ་ཞིང་ལས་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱོབ་ཆེན་
རྒྱུན་པའི་དམིགས་ཚད་ཀྱི་སྤྱོད་སུ་
གོམ་པ་བརྟན་པོ་སྤོང་པོས།

ཚོགས་འདུའི་སྐོར་ནན་
བཤད་བྱས་དོན། “ཁྱི་རྒྱུང་ལས་
གཞིའི་ཉམས་སྲུང་སྐོར་སྐོར་བེད་སྐོར་
དང་ཤོང་གསེབ་སྤྱོད་ཡོངས་ནས་
དར་རྒྱས་ལ་རྒྱལ་འདེད་གཏོང་བར་
དམིགས་ཏེ། རྒྱོབ་སུ་ལུགས་གཅིག་
རྒྱུ་ལ་གྱིས་བྱ་བ་དངོས་གཙོ་པོ་ཁག་
གཅིག་ཡག་པོ་བརྒྱབ་སུ་ཏེ། ཐབས་
བརྒྱུས་སྤོང་གིས་ཞིང་ལས་ཀྱི་ཕན་
འབྲས་ཆེ་བ་དང་། ཤོང་གསེབ་ལ་

གསོན་ལྷགས་འཕེལ་བ། ཞིང་པར་
འབབ་འཕར་ཡོང་བ་བཅས་ལ་སྐྱལ་
འདེད་གཏོང་དགོས།

**རྒྱལ་ཁབ་གི་འགྲུ་རིགས་བདེ་
འཇགས་འགན་ལེན་གི་འགན་འཁུ་
ལྷི་པོ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱུང་།** འགྲུ་
རིགས་སོགས་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་གལ་
ཚེན་མཁོ་སྤོང་འགན་ལེན་གི་རུས་པ་
རྒྱུན་མཐུན་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། འགྲུ་
རིགས་འདེབས་ཁྱོད་བརྟན་པོ་ཡོང་
བར་བྱེད་པ། འགྲུ་རྒྱུ་ལོ་ཉོག་གི་
ལུ་ལུ་འཕེལ་ཚོད་ཆོད་གཞི་ཁྱོད་ཚེན་པོས་
མཐོ་ཏུ་གཏོང་བའི་བྱ་སྤྱོད་གཏིང་ཟབ་
སྤེལ་བ། ཞིང་ལས་གི་གཞོན་འཚོ་
སྤོང་འགོག་དང་ལུང་གཏོང་གི་རུས་
པ་འཇུགས་སྤོང་ལ་ལྷགས་སྤོང་རྒྱལ་
པ་བཅས་བྱས་ཏེ་འགྲུ་རིགས་གི་ཐོན་
འབབ་བརྟན་པོ་དང་ཕོ་ལེགས་ཡོང་
བའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

**དབུལ་སྤོང་ལ་འགག་སྤོང་གི་ལྷུ་བ་
འབྲས་སྤེལ་བརྟན་དང་རྒྱ་ཚོར་གཏོང་
བའི་ལས་དོན་ཁག་སྤོང་གཡོང་སྤེལ་
ཅམ་མེད་པའི་སྤོང་ནས་དམ་འཛིན་
ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།** དབུལ་ལོག་དང་
དབུལ་འགྲུར་མ་འགྲུང་སྤོང་འགོག་གི་

རྒྱ་ཞིབ་ཚོད་ལེན་དང་རོགས་སྤོང་གི་
ཕན་རུས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། རྒྱོང་
གསེབ་གི་དབུལ་ལོག་དང་དབུལ་
འགྲུར་མ་འགྲུང་སྤོང་འགོག་གི་ལམ་
སྤོང་དང་། ཡོང་འབབ་དམའ་བའི་
མི་འཕོར་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་འགོར་
བའི་ས་ཁུལ་གི་རིམ་དབྱེ་རིགས་དབྱེ་
རོགས་སྤོང་ལམ་ལུགས་སྤིང་འདོམས་
བར་འཇུགས་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།

**རྒྱང་གསེབ་ཐོན་ལས་གི་སྐྱུས་
འབྲས་ལེགས་གཞེར་ལ་སྐྱལ་འདེད་
བཏང་སྟེ།** ལུ་ལོག་ལ་བརྟེན་པའི་
ལས་དོན་ཡག་པོ་སྐྱབ་པ་དང་། ཐོན་
ལས་གསར་པ་དང་ལས་རྣམ་གསར་
པ་སྤེད་སྤོང་བྱེད་པ། ཞིང་འབྲེལ་ཞིང་
བྲིད་གི་ལམ་སྤོང་འབྲས་སྤོང་ཆོད་ཏུ་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཞིང་པར་
འབབ་འཕར་ཡོང་བར་སྐྱལ་འདེད་
གཏོང་དགོས།

**རྒྱང་གསེབ་འཚར་འགོད་དང་
འཇུགས་སྐྱབ་གི་རྒྱ་ཚོར་མཐོ་ཏུ་
བཏང་སྟེ།** མི་འཕོར་འགྲུར་སྤོང་གི་
འཕེལ་སྤོང་གས་དང་བརྟེན་པ་དང་།
རྒྱང་གསེབ་སྤོང་གས་ཡོངས་ནས་དར་
རྒྱས་དང་རྒྱང་ཁྱེར་དང་རྒྱང་རྒྱལ་

ཅན་གསར་པ་བྱུང་འབྲེལ་དམ་
ཚགས་བྱེད་པར་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་
བ། རྒྱུ་ཁོངས་ཀྱི་ཤོད་བྲིས་དང་ཤོད་
གསེབ་འཆར་འཕོད་བཀོད་རྩལ་ལ་
སྤྱི་འདོམས་བྱེད་པ། རྒྱུ་གཞིའི་སྤྱི་
བཀོད་ཤོད་གསེབ་ལ་བྱེད་པར་སྐྱེལ་
འདེད་གཏོང་བ། ཤོད་གསེབ་ཀྱི་གཞི་
ཚའི་སྤྱི་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཚུ་ཚོར་མཐོ་
ཏུ་གཏོང་བ། ཤོད་གསེབ་ཀྱི་མིའི་འཚོ་
སྲོད་ཁོར་ཡུག་རྒྱུན་མཐུན་ལེགས་
བཅོས་བྱེད་པ། ཤོད་གསེབ་ཀྱི་སྤྱི་
ཁམས་ཁོར་ཡུག་བཅོས་སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་
སྤོབ་རྒྱལ་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།

ལུས་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱལ་ཤོད་
གསེབ་བཅོས་སྤྱོད་གི་མ་ལག་འཇུག་
སྒོ་ཚོར་ཏུ་བཏང་གྱི། ཉར་འཇུགས་
སྤྱོད་ལ་དམ་འཇིག་བྱས་ནས་ཤོད་
གསེབ་དར་རྒྱས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་
ཟབ་གཏོང་བ་དང་། སྤྱི་ཚུལ་རིང་
འབྲེལ་རྒྱུན་མཐུན་བཅོས་སྤྱི་བྱས་
ནས་གཞི་རིམ་གྱི་ཁྲུང་པོ་ཡང་ཏུ་
གཏོང་དགོས། ཡུལ་སྤོལ་ཡ་རབས་
འཇུགས་སྤྱོད་འདུ་འཕོད་ལག་བརྟུར་
བྱེད་པ་དང་། ལུས་རབས་གསར་པའི་

ཤོད་གསེབ་ཀྱི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་
འཇུགས་སྤྱོད་ལ་འབྲེལ་སྤོབ་རྒྱལ་པ།
གོམས་སྤོལ་རྒྱུར་བའི་ལས་དོན་ཡག་
པོ་སྤེལ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།

ཤོད་གསེབ་ཀྱི་རྒྱུར་བཅོས་སྤྱོད་
བས་ཟབ་གཏོང་གི་ལས་འགན་སྤྲོས་
ཡོངས་ནས་དོན་འཇུག་བྱས་ཏེ། དེས་
སྤོབ་གཞིས་པའི་ས་ཆ་འགན་གཙང་
གྲངས་པའི་ཏུས་ཚོར་མིམ་རྗེས་སྤྱོད་
ཡང་ལོ་སྤོབ་ཏུ་རིང་ཏུ་གཏོང་བའི་
ཚོར་ལུའི་ལས་དོན་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་
པའི་དང་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
བེད་མེད་ཏུ་བརྒྱུར་བའི་ཞིང་པའི་
ཁང་པ་བོགས་མར་གཏོང་བ་དང་།
མ་རྒྱུ་ནང་ཞུགས་པ། མཉམས་ལས་
སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་བེད་
སྤྱོད་ལུས་ལྡན་ཡོད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་
འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ། ཤོད་གསེབ་དར་
རྒྱས་ཀྱི་མ་དདུལ་བསྐྱེད་གཏོང་ལས་
སྤོལ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཤོད་
གསེབ་དར་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེལ་འབྲེལ་དང་
གསོན་འབྲེལ་འཕེལ་བར་བྱེད་དགོས།

(བོད་སྤོབ་སྤོབ་ཉིན་རིའི་ཚགས་
པར་ལས་དྲངས་)

འགན་བཅོལ་གྱི་མང་གཞིའི་མཉམ་
གསལ་དངུལ་གྱི་ཚོད་གཞི་སྒོར་
10སྒྲུ་ནས་མི་རེར་ལྷ་རེར་སྒོར་
245ཟེན་ཡོད་པ་རེད།

ཉང་ཤུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་
སྤྱི་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་དཔོངས་དོན་
ལག་བསྟར་དོན་འབྲེལ་བྱས་ནས་རྒྱ་
ཆེའི་ཤོང་བྱིར་དང་ཤོང་གསེབ་གྱི་
ཤོང་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
ཤུབ་འབྲས་མཉམ་སྦྲོད་བྱེད་ཆེད།
རང་སྡེའི་ཤོང་བྱིར་དང་ཤོང་
གསེབ་གྱི་ཤོང་མིའི་གཞི་ཚའི་མཉམ་
གསལ་འགན་བཅོལ་གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་
གྱི་མང་གཞིའི་མཉམ་གསལ་དངུལ་གྱི་
ཚོད་གཞི་དམའ་ཤོས་དེ་མི་རེར་ལྷ་
རེར་སྒོར་20སྒྲུ་ཡོད་པ་རྟེ། མི་
རེར་ལྷ་རེར་སྒོར་245ནས་མི་རེར་
ལྷ་རེར་སྒོར་265བར་སྒྲུར་བ་དང་།
དེར་ལམ་བའི་མ་དངུལ་དག་ཤུང་
དབྱང་ལོར་སྤྱི་དུ་ནས་ཆ་ཚོད་ཁ་

གསལ་འགན་རམ་བྱེད་རྒྱ་རེད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་། ཤུང་
དབྱང་གིས་ཚོད་གཞི་མཐོ་ཏུ་
བཏང་བའི་མང་གཞིའི་ཐོག་རང་
སྡེའི་ཤོང་གསེབ་ཅི་སྤུབ་དང་
ལུས་པས་སྦྲོགས་ཚོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་
རྒྱ་རྒྱལ་འབྲེལ་བྱས་ཏེ། ཤོང་
བྱིར་དང་ཤོང་གསེབ་གྱི་ཤོང་མིའི་
མཉམ་གསལ་འགན་བཅོལ་གྱི་ཐོབ་
ཐང་མཐོ་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་དམངས་
ལ་བྱ་བ་དེས་སྐྱབ་པའི་གལ་
ཆེའི་ནང་དོན་ལྷིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་
ལོ་འཁོར་གྱི་དམིགས་ཚོད་ལས་
འགན་ནང་བཅུག་ཡོད། 2009ལོ་
ནས་བཟུང་ཚོད་གཞི་ཐངས་མང་
སྒྲུ་ཏེ། མི་རེར་ལྷ་རེར་སྒོར་55ནས་
སྒོར་265བར་སྒྲུར་ནས་མཉམ་གསལ་
འགན་བཅོལ་རྒྱ་ཚོད་རིམ་བཞིན་
མཐོ་ཏུ་བཏང་ཡོད། །

(རྒྱུར་མཁའ་གྲོ་བཟང་ཆེ་རིང་)

རྒྱལ་རྒྱུར་མཐོ་བའི་བ་དམ་གྱི་ཐོན་མཐོ་འི་ འདེབས་གསལ་ལག་རྒྱལ།

བ་དམ་ནི་དཔལ་འབྱོར་ལོ་
ཏོག་གཙོ་བོའི་གས་ཤིག་ཡིན་པས་
རང་རྒྱལ་ཏུ་རྒྱ་བྱུང་ཏུ་འདེབས་
འཇུགས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཉེ་བའི་
ལོ་ཤས་རིང་མི་རྒྱལ་གྱིས་འཚོ་
བའི་རྒྱ་ཚད་ལོང་མཐོར་སྲིན་པ་
དང་བདེ་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་མཐོ་
ཏུ་འགོ་བ་དང་བརྒྱན་ནས་འཚོ་
བཅུད་གྱི་རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་མིའི་
བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པའི་ལོ་ཏོག་གི་
རིགས་རིམ་གྱིས་དགོས་ལའོ་ཆེ་
ཏུ་འགོ་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་
རྒྱལ་རྒྱུར་མཐོ་བའི་བ་དམ་ལ་རྒྱལ་
རྒྱུར་གྱི་འདུས་ཚད་ཚུང་མཐོ་བས་
ཁྲོམ་རའི་ཐོག་དར་གསོ་ཆེ་བའི་

ཐོན་རྗེས་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད།
རྒྱལ་རྒྱུར་མཐོ་བའི་བ་དམ་
ནི་རྒྱའི་ཆ་ནས་རྒྱན་སྲོད་གྱི་བ་
དམ་རིགས་དང་འདྲ་བར་དེར་
ཚད་མ་ལོངས་པའི་ཚོལ་རྒྱུར་
འདུས་ཚད་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་དང་།
རྣམ་པར་ཏུ་རྒྱལ་རྒྱུར་འདུས་
ཚད་མཐོ་བོ་ཡོད། རྒྱལ་རྒྱུར་ནི་
མིའི་ལུས་པོར་འཕྲོད་པོ་ཡོད།
དེས་མཁྲིས་ལྷངས་སུན (胆固
醇) དམའ་ཏུ་འགོ་བ་གང་ཞིག་
སྟེང་དང་ཁྲག་རྩའི་ནང་སྟོན་
འགོག་ཐབས་ཅུས་པ་ལྟན།
རྒྱལ་རྒྱུར་མཐོ་བའི་བ་དམ་ནི་
འཛད་སྲོད་པའི་བདེ་ཐང་ལའོ་

བའི་བཟུང་བཅའ་ཞིག་ཡིན་པ་
མ་ཟད་ཞིང་པའི་ཡོང་འབབ་
མཐོ་རུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་
ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གཤམ་ལ་རྒྱ་ནག་
གིས་རྒྱམ་རྒྱུར་མཐོ་བའི་བ་དམ་
འདེབས་འཇུགས་བྱེད་པའི་དོན་
དངོས་ལ་གཞིགས་ནས། མོན་
རིགས་འདེམས་རྒྱག་དང་། མོན་
འདེབས་རུས་ཚོད། རྒྱ་ལུང་དོ་
དམ། གཞོད་འབྲུ་འགོག་བཅོས་
མོགས་གྱིས་གཙོ་གནད་ལས་རིམ་
ཁག་དོ་རྫོང་བྱས་ནས་རྒྱམ་རྒྱུར་
མཐོ་བའི་བ་དམ་གྱི་ཐོན་མཐོའི་
འདེབས་གསོའི་ལག་རྒྱལ་ལེ་
ལེགས་སུ་གཏོང་དགོས།

**གཅིག་མོན་འདེབས་སློན་གྱི་
ག་སྒྲིག་ལས་ཀ**

1. ས་ཁོང་རྫོམས་ནས་ཞིང་རྒྱང་
ཁོང་རྫོམས་པོ་དཔོན་པ།

རྒྱ་འདྲེན་རྒྱབས་བདེ་བ།
ས་རྒྱ་མཐུག་ལ་གཤིན་པ། རྒྱང་

འགྲོ་ཡག་པ་བཅས་ཀྱི་ས་ཞིང་
འདེམས་དགོས། ས་དིམ་སླ་
བའམ་བྱེ་སའི་ཁུལ་རུ་འདེབས་
རྒྱ་མེད། ས་རྒྱ་མཐུགས་ཞིང་ས་
བཅུད་ཞན་རུ་མི་འགྲོ་བ་དང་
ས་རྒྱའི་འཚོ་བཅུད་གཅིག་པུ་
ཟད་ཐོན་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་ས་
ཞིང་རེས་འདེབས་བྱེད་ན་འཚོམ་
བ་ཡོད། དེ་ཡང་སྤྱིར་ལོ་2~3
བར་རེས་འདེབས་ཐེངས་རེར་
བྱས་ན་ཚོགས་མོན་འདེབས་སློན་རུ་
ས་སློག་གི་གཏིང་ཚད་སྤྱིར་ལི་སྤི་
30ཡན་ཟེན་པ་སློག་དགོས། གཏོང་
སློག་བརྒྱབ་ན་ས་རྒྱ་སོབ་སོབ་
ཆགས་ནས་རྒྱང་འགོ་ཐུབ་པ་དང་
རྒྱ་བ་སྤྱི་འཚོར་འབྲུང་སླ་བ་ཡོད།
གཏིང་སློག་བརྒྱབ་པའི་རྗེས་ས་རྒྱ་
ཁོད་སློམས་པོ་དང་ཞིབ་ཚགས་
པོ་ཡོང་བ་དང་ས་རྒྱའི་འབྲུ་རྒྱག་
སློམས་པོ་ཆགས་ནས་བ་དམ་གྱི་
ལྷ་གྲུ་འབྲས་པ་དང་སྤྱི་འཚོར་ཡོང་

བར་སུ་སྒྲིགས་ཡོད། ས་རྒྱ་སྒྲིམས་
པོའི་སྒྲིག་ས་ཞིང་མཉམ་ལུ་རེར་ཞིང་
ལུང་ཏུན་4~5བར་རྒྱལ་དགོས།

2. ཞིང་རྒྱང་ཚད་ལྡན་དགོས་པ།

བ་དམ་རྒྱང་དོས་ལུ་འདེབས་
འཇུགས་བྱེད་པ་དང་རྒྱང་ལྟར་
ཤི་ཞིང་ཚད་ལ་སྤྱིར་ལི་སྤྱི་80~90
བར་དང་། རྒྱང་མའི་མཐོ་ཚད་
ལི་སྤྱི་13~15བར། རྒྱང་དོས་ཞིང་
ཚད་50~60 དང་རྒྱང་དོས་རྒྱ་ཁྱོན་
ལ་ལི་སྤྱི་30དགོས། རྒྱང་དོས་ནི་ལུ་
བཞི་ནར་མོ་བཟོས་ནས་ས་དོས་ལུ་
དྲང་འཕྲང་དབྱིབས་འདྲ་ཆགས་པ་
བྱེད་པ། སོན་འདེབས་བྱེད་སའི་
རྒྱང་དོས་སྒྲིམས་པོ་དང་། འཁྱིག་
ཤོག་ས་དོས་དང་དམ་པོར་གཡོག་
དགོས།

3. སོན་རིགས་འདེབས་ལྡན

སྤྱུ་སྤྱུར་མཐོ་བའི་བ་དམ་
རིགས་འདེབས་སྐབས་མཐུན་
འཕྲོད་རང་བཞིན་དང་། ཅད་

འཕྲོག་རང་བཞིན། འཕུ་འཕྲོག་
རང་བཞིན་དང་སོན་ཚད་གང་
འདྲ་ཡོང་མིན་བཅས་བསམ་སྲོ་
ཡག་པོ་གཏོང་དགོས་པ། ས་པོན་
ཤི་སྤྱུས་ཀ་བཟང་ཚད་98%ཡན་
ཟིན་པ་དང་། ལུ་ལུ་རྒྱས་ཚད་
95%ཡན་ཟིན་པ་དགོས། ཅི་ཏུ་
ཨང་11སོགས་བ་དམ་ཤི་སོན་
གསར་རིགས་ལ་སོན་ཚད་མཐོ་བ་
དང་སྤྱུ་སྤྱུར་ཤི་འདུས་ཚད་མཐོ་
བའི་ཁྱད་ཚོས་སྤྱན་པས། འདེབས་
འཇུགས་ཁྱོད་ཁྱབ་སྤེལ་གཏང་ན་
འཚོམ་པ་ཡོད།

4. ས་པོན་འདེབས་ཐབས།

བ་དམ་ཤི་བགས་པ་མ་
བཟུས་པའི་སྤོན་ལ་ཉིན་2~3བར་
བསིལ་བསྐྱམ་གཏོང་ན་ས་པོན་
སྤྱི་བཟང་བ་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་
བཞིན་ས་པོན་ཡག་སྤྲུག་སྤེལ་ནས་
ཚད་མ་སོན་པ་བསྐྱུར་བ་དང་།
ཚད་སོན་པ་རྒྱུས་ས་པོན་ལ་

སྐྱོད་དགོས། ས་བོན་རིམ་པ་མི་
འདྲ་བར་དབྱེ་བ་སྦྱིས་ནས་སྐྱོན་
རྒྱས་དང་སྤྱི་བ་སྐྱོར་ཡག་པོ་བྱེད་
དགོས། བསེལ་སྐྱེལ་བཏང་རྗེས་
སོན་འདེབས་ཚོགས།

གཉིས། སོན་འདེབས།

ལི་སྐྱི་5མན་གྱི་ས་རྒྱར་ཉིན་
ལྔ་བརྒྱད་མར་དོད་ཚད་18°Cཡན་
སྤྱི་བས་མཚམས་སྤྱི་སོན་འདེབས་
བྱེད་ཚོགས། ཞིང་ནང་གི་སྤྲར་པ་
གཉིས་འབྲིག་ཤོག་འགོ་བས་པའི་
བྱ་ཐབས་སྐྱོད་དེ་ནང་མ་གཅིག་
གི་སོན་འདེབས་བར་ཐག་ལི་སྐྱི་25
~28དང་། ཁྲུང་བུའི་བར་ཐག་ལི་
སྐྱི་13~15དགོས་པ། ཁྲུང་བུ་རེ་
ས་ཤོན་དོག་2འདེབས་དགོས་ཤིང་།
མུའུ་རེ་འདེབས་འཇུགས་སྐྱོད་
ཚད་སྐྱིར་ཁྲུང་བུ་ཁྱི་1.1~1.3བར་
དགོས་ཤིང་། འབྲིག་ཤོག་ཆ་སྟོམས་
པོ་བཀའ་ནས་འབྲིག་ཤོག་དོས་
དང་ནང་དོས་གཉིས་དམ་པོ་སྐྱོར་

དགོས་ལ། འབྲིག་ཤོག་མཐའ་ཅུ་ས་
མཚོན་དགོས།

གསུམ། ཞིང་ནང་གཞོག་བྱེད།

1. འབྲིག་སྐྱི་བརྗོལ་ནས་སྐྱོ་བྱ་
འབྱེད་བྱ་བཟག་དགོས།

བ་དམ་གྱི་སྐྱོ་བྱ་འབྲས་སྐབས་
དུས་ཚོག་དུ་ཞིང་ནང་དུ་བཟག་
ནས་འབྲིག་ཤོག་དོག་དུ་སྐྱོ་བྱ་
མནན་པ་མཚོང་ཚེ་སྐྱོར་དུ་འབྲིག་
ཤོག་བརྗོལ་ནས་སྐྱོ་བྱ་སྐྱིར་བཏོན་
དགོས། སྐྱོ་བྱ་འདོན་པའི་དུས་ཅི་
སྐྱིར་སོན་འདེབས་རྗེས་གྱི་ཉིན་10
~15བར་དང་། སྐྱོ་བྱ་གསར་པ་
འབྲས་པ་དང་ཁ་སྤྱོད་ཡོང་བའི་དུས།
ཡང་ན་སྐྱོང་ལོ་ས་དོག་ནས་འབྲས་
ཡོང་བ་དང་བརྒྱན་ནས་འབྲིག་སྐྱི་
བརྗོལ་ནས་སྐྱོ་བྱ་སྐྱིར་བཏོན་དགོས།

2. ལྗང་མོ་ཚོད་འཛེན།

བ་དམ་གྱི་སྐྱོར་ལོའི་སྐྱི་
འཚར་མཚོགས་དྲགས་ཚེ་སྐྱོར་
ཀར་རིང་པོ་འབྱུར་ནས་འཚོ་

5. གནོད་འབྲེལ་འགོག་བཅོས།
 བ་དམ་མུ་གུ་རྒྱས་པའི་
 རྗེས། ཉི་མི་མེ་འི་ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་
 མེ་ཆི་འི་ (多利维生·寡雄腐
 霉稀释) གཤེར་ཁུ་ལྷ་ལྷོ་7500~
 10000གཏོར་དགོས། དེས་ཚུ་བའི་
 རུལ་ནད་དང་། རྗེས་པོ་རུལ་ནད།
 རྗེས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 རྗེས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 རྗེས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

སྐབས་སྔོན་ཀློང་གི་ཚུ་བ་འབྲེལ་
 བས་འདམ་རྗེས་སྐྱུ་གུ་གཏོར་
 བ་དང་བསེལ་བསྐྱེད་གཏོར་རྗེས་
 འབྲེལ་བྱ་བའུ་དགོས། སྐམ་ཐིག་
 པའི་བ་དམ་གྱི་ལོ་ཉི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་དང་རྗེས་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

བཞི། ལོ་ཉི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

བ་དམ་གྱི་སྔོན་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

(ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
 ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་)



ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་འགྲེལ་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་།

མི་རྒྱལ་གྱི་འཚོ་བའི་ཚུ་ཚོད་
 ཟམ་མི་ཚད་པར་གོང་མཚོར་འགོ་
 བ་དང་བརྒྱན་ནས། སྤྲུལ་ལེགས་
 གྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་རྣམས་གྱི་མཁོ་ཚད་
 རྒྱན་མཐུད་དང་འཕམ་སྣོན་ཡོང་
 གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་
 སྤྲུལ་བཅོམ་མང་བ་དང་ཟད་
 སྲོན་མཚོ་བའི་གྲོའི་རིགས་འདེབས་
 འཇུགས་ལུ་ཐབས་དེས་མི་རྒྱལ་
 གྱི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་སྐོར་ལུབ་
 གྱི་མེད། གནས་ཚུལ་དེར་གཞིགས་
 བས། གྲོའི་འདེབས་འཇུགས་ལག་
 རྩལ་ཐད་དེས་པར་རྒྱ་རྒྱས་སྣོན་
 གྱི་བེད་སྤྱད་དེ། ལྷན་མདོག་དང་
 བན་འབྲས་མཚོ་བའི་འདེབས་

འཇུགས་ལག་རྩལ་ལ་བྱུང་སྤེལ་
 འབྲས་ཚེན་བཏང་བ་དང་། གྲོའི་
 ཐོན་ཚད་དང་སྤྲུལ་ཚད་གོང་
 མཚོར་གཏོང་བ། སྤྲུལ་བཅོམ་
 དང་སྤྱི་གཞོན་མེད་པ། བདེ་ཐང་
 དང་ལྷན་མདོག་དེ་བཞིན་བདེ་
 འཇུགས་བཅས་གྱི་འབྲུ་རིགས་
 ཐོན་རྣམས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་རྒྱར་
 འགན་ལེན་ཡོང་བ་བཅས་བྱེད་
 དགོས། གཤམ་ལ་ནང་སོག་རང་
 སྤྱོད་སྤོངས་ལེན་གི་རྒྱུ་གིས་
 འདེབས་འཇུགས་ལག་ལེན་དང་
 ལྷན་འབྲེལ་གྱིས་སྲོ་སྤྲུལ་ལེགས་
 དང་ཐོན་མཚོའི་འདེབས་གསོའི་
 ལག་རྩལ་རོ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ལག་

ཚུལ་དེ་རིགས་བོད་ཀྱི་འདེབས་
འཇུགས་དུང་གིས་ཚོར་དབྱུང་གཞི་
ཅན་དུ་སྐྱུལ་ན་ཕན་འབྲས་ངེས་
ཅན་ཞིག་ཐོན་མི་ཡོང་ངམ་སྟེ།

**གཅིག་མེད་ཚོ་འདེབས་མ་བྱས་
གོང་གི་གྲུ་སྐྱིག་ལས་ཀ**

1. ས་ཞིང་ཁོང་སྟོན་མེད་ཞིབ་
ཚགས་དགོས་པ།

སོན་འདེབས་མ་བྱས་སྟོན་དུ་
འདེབས་འཇུགས་ཁྲུལ་གྱི་ས་ཞིང་
དབྱེ་བ་ཞིབ་པར་སྤྲོས་ཏེ་འཚོ་བཅུད་
ལའོ་སྟོན་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་
པ་ཞིག་དགོས། དུས་ཚིགས་གོང་
མའི་མོ་ཏོག་བསྐྱེད་རྒྱུ་དེ་
སྐྱུར་ཞིང་ནང་གི་སོག་མ་ཞིབ་
མོར་བཟོས་ནས་སྤོ་འདེབས་པའི་
དུས་ཚོད་བཟང་ཤོས་དེ་འཁོར་བ་
དགོས། ས་ཁོང་སྟོན་མེད་པོ་དགོས་
པར་གཏིང་སོབ་འཕྲུལ་འཁོར་
རམ་ཡང་ན་གཏིང་ཚོད་འཕྲུལ་

འཁོར་གྱིས་ས་ཞིང་བད་དེ་ཚོ་སྟོན་
ཚུག་དགོས། ཚོ་སྟོན་བྱས་པའི་
ཟབ་ཚད་ནི་ལི་སྟེ་20~25དགོས་
ཤིང་། གཤོལ་གྱིས་སའི་གཏིང་
རིམ་བར་སྟོན་སྐྱེད་པ་དགོས། ས་
ཤལ་ཐོངས་2~3བར་བརྒྱབ་ནས་ས་
སྟེན་སོབ་སོབ་དང་ཞིབ་ཐོར་ཡོང་
བ། ས་རྒྱུའི་གཏིང་འོག་གཉིས་སྟེ་
ཚུ་དང་མཁའ་རྒྱུང་འགོ་རྒྱུག་སྐྱེད་
པ་བཅས་སོན་འདེབས་ཀྱི་རེ་བ་
དང་མཐུན་སྐྱེད་པ་དགོས།

2. ས་ཐོན་གདམ་གསེས།

སྤོའི་ས་བོན་འདེབས་སྐབས་
ངེས་པར་དུ་ས་གནས་དེ་གའི་
གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུན་དང་།
ས་རྒྱུའི་ཚ་རྒྱུན། ས་སྟེན་སྐྱུར་བྱུལ་
ཚོད་དང་ས་བཅུད་སོགས་ལ་
གཞིགས་ནས། ས་རྒྱུ་དང་འཚོམ་
ཞིང་། གཞོད་འབྲུ་འགོག་ལུས་ཆེ་
བ། ཐོན་འཕར་གྱི་ལུས་པ་ངེས་

ཅན་ལྡན་པ། སྐྱེས་ཀ་ལེགས་པ་
 བཅས་ཀྱི་གྲོ་ལོ་རིགས་འདེམས་སྐྱུག་
 རྒྱུ་དཔོན།

3. ས་འོག་ཐག་གཅོད།

གྲོ་མ་འདེབས་ལོང་རྒྱ་རྒྱ་
 རྒྱ་གཏོར་མེད་པའི་ས་འོག་ལ་དེ་
 བརྒྱན་གྱིས་སོན་གོས་སྒྲིབ་བྱས་པུས་
 བསྐྱེད་ལྡན་ལག་པོ་དཔོན་པ་སྟེ།
 ས་འོག་སྟོང་ཁེ་100འེའི་ནང་2%ཡི་
 ཅ་ཚོལ་ལྷན་ཁེ་75འེམ་25%ཡི་སྐྱི་
 ཚན་ཞེན་འོ་སྐྱེམ་ཉེའོ་ཉེའོ་20འེམ་
 པ། རྒྱ་ཁེ་6~8འེམ་པའི་ནང་སྐྱེའེས་
 བས་ས་འོག་དང་བསྐྱེས་དཔོན།
 འདིས་སྐྱི་བཟ་བཟ་དང་། ར་བ་
 རྒྱལ་བའི་བཟ། གཉེའེམ་རྩིད་
 བཟ། རྐྱེད་ཀའེ་སོགས་བཟ་རིགས་
 མང་པོ་ཞིག་སྐྱོན་འེགས་ལྱེད་ལྱེད།

གཉེས། རྒྱས་སོག་རྒྱ་སོན་
 འདེབས་པ།

དལྱིད་ཀའི་གྲོ་རིགས་གཞིར་

བཟུང་ལྷ་བ་4~5འེར་གྱི་སྐྱེའེར་རྒྱང་
 རྒྱང་པའི་རྒྱ་རྒྱ་2ཡེན་རྒྱས་སྐབ་པ་
 དང་། དལྱུན་ལྱེད་གྲོ་རིགས་ལྷ་བ་
 5~6འེར་གྱི་སྐྱེའེར་རྒྱང་རྒྱང་པའི་རྒྱ་
 རྒྱ་3ཡེན་རྒྱས་སྐབ་པ་དཔོན། གྲོ་
 རིགས་མི་འདྲ་བའི་སོན་འདེབས་
 ཀྱི་རྒྱས་ཚོང་ལ་དལྱེ་བ་ཡག་པོ་སྐྱེ་
 དཔོན། རྒྱུར་དལྱུན་ལྱེད་གྲོ་རིགས་
 རྒྱན་རྒྱ་བ་10འེའི་ལྷ་དལྱིལ་
 ལམ་ལྷ་སྐྱེད་རྒྱ་སོན་འདེབས་ལྱེད་
 པ་དང་དལྱིད་ཀའི་གྲོ་རིགས་ལྷ་བ་
 10འེའི་ལྷ་སྐྱེད་བས་11ལྷ་འེགོ་ཅམ་
 ལས་སོན་འདེབས་ལྱེད་ཀྱི་མེད།

གྲོར་སོན་འདེབས་ལྱེད་པར་
 གཞམ་གཤིས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དང་།
 སོན་བཟང་སྐྱེའོ་འཚར་གྱི་ལྱེད་
 ཚོས། ས་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་བཅས་ལ་
 གཞིགས་ཏེ་ས་འོག་གྱི་སྐྱོད་ཚད་
 གཏན་འེལ་བྱ་དཔོན། གཞན་
 ཡང་། དལྱུན་དལྱིད་གཉེས་ཀྱི་སོན་

འདེབས་བྱེད་པར་དགོས་ངེས་ཀྱི་
རྣམ་ཚུན་དང་ལག་རྒྱུ་ཆ་རྒྱུ་
དེ་བཞིན་སོན་འདེབས་བྱེད་པའི་
ཟབ་ཚད་སོགས་ནང་དོན་མང་དག་
ཅིག་འདིར་རི་མ་རི་བཞིན་བཀོད་
མི་ཐུབ་པས་སྦྱིར་གོང་གི་ལག་
རྒྱུ་དེ་དག་ལ་དབྱེད་གཞི་དང་
སྦྱོར་སྦྱོར་བྱས་ཐོག་གཙོ་བོ་བོད་
སྤོངས་ཀྱི་ས་གནས་སོ་སོའི་གནས་
གཤིས་དང་སོར་ཡུག་གི་ཆ་རྒྱུ་ལ་
གཞིགས་ནས་ལྷགས་མཐུན་གྱིས་
སོན་འདེབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

གསུམ། ཞིང་ནང་གཡོག་བྱེད།

ལྷོ་སོན་འདེབས་པ་ནས་ལྷ་གྲ་
མ་འབྲས་གོང་ཞིང་ནང་གི་རྩ་དན་
བཀོག་ནས་སྦྱེ་འཚར་ལ་འགོག་
རྒྱུ་མི་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས། ལྷ་
གྲ་འབྲས་རྗེས་ཞིང་ནང་སྦྱོར་ཞིབ་
ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། གལ་
ཏེ་ལྷ་གྲ་མི་འདད་སར་མཚོགས་

ལྷ་གྲ་ལྷ་གྲ་གསལ་བ་པའམ་དེ་བཞིན་
ལྷ་གྲ་སྦྱོན་ཅན་བསལ་ནས་ཞིང་
ནང་འདེབས་འཇུགས་བྱེད་པའི་
དམིགས་ཚད་ལོན་པར་བྱས་ནས་
ལྷང་བྱ་སྦྱེ་འཚར་ཡག་པོ་ཡོང་བ་
བྱེད་དགོས།

ལྷ་གྲ་འབྲས་ནས་ལྷང་མདོག་
ཏུ་འབྱུར་བའི་རྣམ་སྲུ་ཞིང་ནང་
གི་སྦྱོར་ཞིབ་ལ་ལྷགས་སྦྱོན་བརྒྱབ་
ནས་ལྷང་ལྷག་སྦྱེ་མི་བཟང་བ་དང་
མདོག་སེར་པོ་ཆགས་པར་དེ་བརྒྱན་
གྱིས་རྒྱ་ལུང་དོ་སྦྱོར་མས་ཡོང་བ་དང་།
ལྷང་མདོག་རྣམ་གྱི་ལུང་རྒྱག་ཚད་
ཚོད་འཛིན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་བྱས་
ནས་ལྷོའི་ལྷང་རྒྱང་ལོག་པའི་སྤང་
རྒྱུ་ལ་མོན་པར་ལྷང་རྒྱང་
པའི་རྣམ་དཀྱིལ་དང་རྣམ་སྦྱང་
གཉིས་ལ་བརྟན་སོའི་དང་སྦྱེ་འཚར་
ཡོང་བར་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
སྦྱེ་ཚོགས་སོན་པ་ནས་སྦྱེ་མ་སོན་

པའི་རྒྱལ་ལྷན། ཞིང་ནང་རྒྱ་ལོ་རྟོག་
སྐྱེ་བའི་རྒྱལ་ཚང་དང་ལོ་མའི་ཚོས་
མདོག་ལ་གཞིགས་ནས་རྒྱལ་བསྐྱེན་
ནམ་ཡང་ན་ཁ་ལུང་རྒྱག་རྒྱ་རྒྱལ་
འགྲངས་བྱེད་དགོས་པ་དང་རྒྱལ་
མཚུངས་ལུང་འོས་འཚམ་རྒྱག་རྒྱུར་
དོ་སྤང་བྱེད་དགོས།

དེ་མིན། ལྷང་རྒྱལ་སྐྱེ་འཚར་
བྱེད་པའི་འགག་རྩའི་རྒྱལ་རིམ་
ནང་ལྷང་རྒྱུ་གི་མཐོ་ཚང་ལ་འོས་
འཚམ་གྱི་ཚང་གཞི་གཞིར་བརྒྱུད་
ཚོད་འཛིན་ནན་པོའི་སློབ་སྦྱོར་
རྒྱུར་རྒྱུ་གི་མཐོ་ཚང་ཐད་འགན་ལེན་
ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

སྐྱོའི་གཞོན་འབྲུ་འགོག་
བཅོས་བྱེད་པའི་ཁྲོད་རྣམས་འགྱུར་
སྐྱེན་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་
ནི་རྒྱལ་གཏན་གྱི་བྱ་ཐབས་ཤིག་
ཡིན། ཡིན་ནའི་སྐྱེན་རྣམས་གདམ་
གསེས་ཐད་དོ་སྤང་ཆེན་པོས་

རྒྱལ་གས་ཆེ་བའི་རིགས་དང་།
རྒྱལ་ལྷན་མང་བའི་ཞིང་སྐྱེན་གྱི་
རིགས་གཏན་འགོག་གིས་བྱུང་
རྒྱ་ཆེ་ཞིང་པན་འབྲས་བཟང་
བའི་ཞིང་སྐྱེན་རིགས་བཀོལ་
སྤྱོད་བྱེད་དགོས། གཞན་ཡང་།
ཞིང་སྐྱེན་བཀོལ་བར་དེས་པར་
རྒྱ་རྒྱལ་ཚོད་དང་སྐྱེན་གྱི་བཀོལ་
ཐབས་བཅས་ཁ་གསལ་བཟོས་ནས།
སྐྱེན་རྣམས་གང་འདོད་རྒྱ་མི་བཀོལ་
བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐྱེན་རྣམས་སྤྱོད་
པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེན་ནས་
སྐྱེན་མཚམས་འཛོག་པའི་རྒྱལ་
ཚོད་ལུགས་མཐུན་གྱིས་ཚང་དང་
མི་མཐུན་པའི་ཞིང་སྐྱེན་གྱི་རིགས་
བེད་སྤྱོད་བྱེད་རིགས་སློབ་འགོག་
བྱེད་དགོས། །

(ཡོང་ཁུངས། སྐྱོད་གསེབ་
ལག་རྩལ་གསར་པ།
རྒྱུར་མཐུན། སློབ་བཟང་ཚོ་རིང་)

ཆག་ལ་ཉམ་སྤྱ་རྒྱག་སྤྱ་བ་དང་ངོ་
པོ་འགྲུར་སྤྱ་པོ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་
འགལ་རྒྱུན་མང་པོའི་འོག་བཤས་
ལྷག་གི་ཤེད་འཕེལ་བར་ལྷགས་
རྒྱུན་ངན་པ་མང་པོ་བཟོ་བ་མ་ཟད།
བཤས་ལྷག་ལ་ནད་ཡམས་ཁྲུབ་པའི་
ཉེན་ཁ་ཡང་བཟོ་སྲིད། དེར་བརྟེན།
དབྱུང་ཁ་དང་རྩོན་གྱི་རྒྱས་སྤྱ་བཤས་
ལྷག་གསོ་སྤེལ་བྱེད་ན་ངེས་པར་རྒྱ་
གཙོ་པོ་གཤམ་གྱི་གནད་དོན་དག་
དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས།

**གཅིག་ཁོར་ལྷག་རྒྱུང་རྒྱུང་ལ་
ཚོད་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ། གང་
རྒྱས་གྱིས་བཤས་ལྷག་ལ་གསོ་སྤེལ་
གྱི་ཁོར་ལྷག་ལེགས་པོ་ཞིག་མཁོ་
འདོན་བྱེད་དགོས།**

དབྱུང་ཁ་དང་རྩོན་གྱི་རྒྱས་
སྤྱ་གནམ་གཤིས་ཚ་བ་ཆེ་ཞིང་
བཤས་ལྷག་རྣམས་མཉམ་རྒྱུ་འདྲ་
བའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་པས། ལྷག་
ཚང་ནང་གི་རྒྱུང་ཚང་ཆེ་མཐོར་

འགྲོ་སྲིད། དེར་བརྟེན། ལྷག་འཚོ་
སའི་གནས་ལྷུང་གིས་བབ་དང་ས་
ངོས་ཆགས་རྒྱུ་དེ་བཞིན་ས་དེའི་
རྒྱུང་རྩོགས་གཙོ་པོ། ལྷག་ར་རྒྱུན་
པའི་གནས་ལྷུང་བཅས་ལ་གཞིགས་
ནས་དོན་དངོས་དང་རྒྱུང་འབྲེལ་
གྱིས་ལྷག་གསོ་ར་བའི་ནང་གི་ཁོར་
ལྷག་རྒྱུང་རྒྱུང་ལ་ཚོད་འཛིན་ཡག་
པོ་བྱས་ཏེ་གང་རྒྱས་གྱིས་བཤས་
ལྷག་ལ་གསོ་སྤེལ་གྱི་ཁོར་ལྷག་
ལེགས་པོ་ཞིག་རྒྱུན་དགོས། རྒྱུར་
བཏང་ལྷག་རར་རྒྱུང་འགོག་རྒྱ་ཆ་
རྒྱུད་ནས་རྒྱུང་འགོག་དང་ལྷག་རའི་
སྤོ་དང་སྤོ་བྱེད་གི་ཁ་གྲངས་དང་
རྒྱ་རྩོན་བསྐྱེད་ནས་ལྷག་རའི་ནང་
གི་རང་བྱུང་རྒྱུང་འགོ་རྒྱག་ཚད་
མང་རྒྱ་གཉོང་དགོས་པ་ལྟར། ད་
རྒྱུང་ལྷག་རའི་རྩོགས་བཞིར་རྩོན་
ཤིང་བཅུགས་ནས་ཤིང་གི་ལོ་མས་
ཉི་མ་བསྐྱིབས་ནས་ཉི་མའི་ཚ་ཟེར་
རི་རྒྱུང་རྒྱ་གཉོང་དགོས། དེ་དང་

རྒྱལ་མཚུངས་དབྱིང་ཀ་གར་རྗེས་
ལྷག་རའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་སྟོང་དུ་རྩ་
དང་སྡོ་ཚེལ། སྤང་སྡོངས། སྤོང་སྤྲུག
མེ་རྟོག་སོགས་སྤང་མདོག་ཚི་ཤིང་
འདེབས་འཇུགས་བྱེད་རྒྱ་དར་
སྤེལ་གཏོང་ནས་གང་སྤུབ་གྱིས་
ལྷག་རའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྤྱིར་མདོ་ན་
པའི་ས་སྟོང་མེད་པར་བཟོས་ནས་
ལྷག་རའ་ལ་བྱུང་བའི་བྱི་ཚོ་བ་དང་
སྡོག་འཕྲོ་ཐེབས་པའི་ཚོ་བ་རྒྱུང་
དུ་ཡོང་བ་བྱས་ཏེ། བཤས་ལྷག་
ལ་གསོ་སྤེལ་གྱི་ཁོར་ལྷག་དེ་བས་
ལེགས་པ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱེད་
དགོས།

**གཉེས། ལྷགས་གསོ་ཐབས་
མཁས་དང་འབྲུང་རྒྱ་མང་སྤྱིར་གྱིས་
བཤས་ལྷག་གི་གཞུགས་གཞི་བདེ་
ཐང་དུ་གཏོང་དགོས།**

དབྱར་ཁ་དང་སྟོན་གྱི་རྒྱས་སྤྱི་
གནས་གཤིས་ཚོ་བ་ཚེ་བས་བཤས་
ལྷག་སྤྲུགས་འཚོ་སྤྲུགས་སྤྱོད་སྤྱོད་

ཐོན་སྐྱོལ་དང་སྤྱི་དོ་སྤྱི་ཐོན་སྤྱི་
ལོག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་
དུ་གནས་གཤིས་དྲངས་པའི་སྤྲུགས་
རྒྱུང་འགོ་བསེལ་སའི་འགོག་སའམ་
ཡང་ན་ནགས་ཚོལ་ཡོད་པའི་བསེལ་
སའི་འགོག་སར་སྤྲུགས་འཚོ་བྱེད་
དགོས་པ་མ་ཟད། ཉེན་མོར་ལྷག་
རྒྱ་རྒྱས་ནགས་ཚོལ་གྱི་བསེལ་
སར་ངལ་གསོ་མང་ཅམ་རྒྱག་དུ་
འཇུག་དགོས། ཚར་པ་སེམ་སེམ་
འབབ་དུས་ལྷག་རྒྱ་བདེ་ཐང་གི་རྩ་
རའི་ཐོག་དེད་ནས་སྤྲུགས་འཚོ་རྒྱུན་
འབྱོར་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་ལྷག་
རྒྱུང་འཇིགས་སྤང་དང་རྩས་སྤྱོད་
མི་ཡོང་བའི་ཚེད་ཚར་པ་ཚེན་སོ་
དང་དྲག་ཚར་འབབ་དུས་གཡོལ་
ནས་སྤྲུགས་འཚོ་དགོས། དཔེར་ན།
སྤྱོག་དང་འབྲུག་སྤྱོད་བ་སོགས་
བྱེད་དུས་ལྷག་རྒྱ་རི་གཟར་པའི་སྤྱོད་
དུ་དེད་ནས་འཚོ་ན་མི་ལེགས། ས་
སྟོང་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རྩ་

ར་བདམས་ནས་འཚོ་དགོས་པ་དང་
ནམ་མཁའ་རྣམ་མཁའ་ལྟ་བུར་དེར་ཤར་
དུས་ཀྱང་ལྷགས་འཚོ་བའི་བྱ་བའས་
ལྷོད་དེ། ལྷག་ལྷུ་ཡང་བསྐྱོར་བསྐྱར་
བསྐྱོར་ཚུ་རའི་ཐོག་ཚུ་མང་ཚུ་
བཟའ་བྱ་འཇུག་ནས་ཉིན་ལྟར་
ལྷག་ལྷུ་བཅུ་ཆ་བཅུད་དགུ་ཚུ་
རྒྱགས་ཟམ་ལྷོད་པར་འགན་ལེན་
བྱེད་དགོས། ད་དུང་ལྷག་ལྷུ་ལྷི་
མ་བཅུ་གོ་ལྟོན་ལ་ཚུ་འདར་
དེས་འཇུང་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་
ལྷགས་འཚོ་ལེ་ཚུ་ཐང་སྟེང་སྟེབས་
ནས་གང་ལྷོད་ཀྱིས་ཚུ་ཚོད་1~2འེར་
ལྷག་ལྷུ་འབག་བཅོག་མེད་པའི་ཚུ་
འགམ་དང་ཚུ་ཤམ་གྱི་འགམ་དུ་
དེད་དེ་ཚུ་ཐེངས་འེར་སྟེང་ནས་ཉིན་
འེར་ཚུ་ཐེངས་4~6ཚུ་མང་དུ་
འཇུག་དགོས། དེ་མིན་ལྷག་རའི་
ནང་རྒྱུ་བཀོད་བྱེད་པའི་ཚུ་སྟོད་
དུ་ཚུ་བར་མཚམས་མེད་པ་རྒྱགས་
ནས་ལྷག་ལྷུར་རང་འདོད་ཀྱིས་ཚུ་

རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཇུང་རྒྱར་ཆ་
རྒྱན་རྒྱན་དགོས།
གསུམ། གཟུག་ཆག་སྟེར་བ་
དང་འཚོ་བཅུད་འཕར་སྟོན་བྱས་
ཏེ། བཤས་ལྷག་གི་ཤ་ཤེད་རྒྱས་སུ་
འཇུག་པ།
དབྱར་ཁ་དང་སྟོན་གྱི་དུས་
སུ་བཤས་ལྷག་ལ་གཟུག་ཆག་ཡག་
པོ་སྟེར་དགོས། ལྷག་ལྷུ་ལྷི་འཚོས་
ནས་ཚུ་བཅུ་བཅུག་པ་ལྟར། གཞན་
ལྷག་ལྷུ་སྟེང་རར་སྟོངས་རྟེན་ད་དུང་
བཟའ་བའི་རང་བཞིན་དང་འཚོ་བཅུད་
གྱི་རིན་ཐང་ཅུང་མཐོ་བའི་གཟུག་
ཚུ་འོས་འཚམ་འདེམས་ནས་གཟུག་
ཆས་ཁ་གསལ་བྱེད་དགོས། དཔེར་
ན། ལྷན་ལྷན་སྟོང་པོ་དང་ཚུ་སུ་ལྟར།
ཚུ་འདབ་གསུམ་མ་སོགས་མིས་
འདེབས་གཟུག་ཚུ་ལྷ་སྟེང་སྟེང་པར་
དུ་འོ་ཐག་བཅད་མ་ཐག་པའི་ལྷག་
སྟེང་དང་མངལ་ཆགས་པའི་མ་ཐོར་
གཟུག་ཚུ་ཁ་གསལ་བྱེད་དགོས། ད་

དུང་བཤས་ལུག་ཤ་ཤེད་རྒྱས་པར་
ཕན་ཆེད། བཤས་ལུག་ལ་གཟུག་
ཆག་བཅུད་ཆེན་ལོས་འཚམ་ཁ་སྣོན་
བྱེད་དགོས། སྤྱིར་བཏང་ཉིན་རེར་
ནར་སོན་པའི་ལུག་རེར་གཟུག་ཆག་
བཅུད་ཆེན་སྟོང་ཁེ་0.2~0.3བར་
སྣོན་དགོས། དེ་མིན་གཟུག་ཆག་
བཅུད་ཆེན་བསྐྱེས་པའི་ནང་དུ་
དུང་རུས་སྤེད་དང་ལིན་སོན་གཤམ་
སོན་ཆེད་གཤམ་ཚུ་སོགས་གཏིར་རྒྱ་
དང་འཚོ་བཅུད་སྤྱིར་ཉ་ལོས་འཚམ་
ཁ་སྣོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་བཤས་
ལུག་ལ་གཟུག་ཆག་བཅུད་ཆེན་ཁ་
སྣོན་ཚམ་མ་ཟེད་རུས་གཏན་ལྟར་
རྒྱ་སྟེར་དགོས།

**བཞི། རྒྱང་ནག་འགོག་པ་དང་
འཕྲ་འདྲེད་པར་བཅོལ་ཏེ། བཤས་
ལུག་ཤ་ཤེད་རྒྱས་པར་འགོག་སྤྱིར་མི་
ཡོང་བ་བྱ་དགོས།**

དབྱར་ཁ་དང་སྟོན་ཁར་རུག་
རྒྱང་དང་རྒྱང་ནག་འགོག་ཆེན་སྤྱི་

འཕེལ་བྱུང་བས། ལུག་གུའི་ངལ་
གསོར་འགོག་སྤྱིར་ཚོ་བས་ཆེན་བཟོ་
བ་མ་ཟེད། ལུག་སྤྱིར་ནད་ཡམས་
སྤྱི་ཚོགས་འབྱེད་ཡོང་གི་ཡོད།
རུས་མཚུངས་བཤས་ལུག་གི་ལུས་
པོའི་སྤྱིར་གཞན་བཞེན་སྤྱིར་འཕྲས་
བཅོལ་འཕྲུལ་རང་བཞིན་གྱིས་ལུག་
གི་བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་འཚོ་ཚོ་བས་
ཆེན་བཟོ་གི་ཡོད། དེར་བཞེན།
དབྱར་ཁ་དང་སྟོན་ཁར་ལུག་འཚོ་
སྤྱིར་རྒྱུ་དུ་ལུག་ཚང་སྤྱི་ནང་
གི་ཁོར་ལུག་ལ་གཅོད་སྤྱི་ཡག་པོ་
བྱེད་དགོས་པ་དང་གཟུག་འགོར་
རེར་རུས་བཀག་སྤྱིར་ལུག་ཚང་ཉེ་
འགོར་གྱི་རྒྱ་སྤྱིར་ལ་སོགས་གཅོད་
མར་བཟོས་ནས་རྒྱང་ཚང་དང་འཕྲ་
སྤྱིར་སྤྱི་འཕེལ་ལུང་དུ་གཏོང་དགོས།
གཞན་ཡང་། ལུགས་མཐུན་གྱིས་
རྒྱང་བུའི་གསོད་སྤྱིར་(蚊蝇通
灭) ཉིན་གངས་10~20བར་རུས་
བཀག་སྤྱིར་སྤྱིར་པ་དང་འོད་སྤྱི་

ནད་གཞི་བྱང་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད།
 དེར་བརྟེན། ལུག་རའི་ནང་གི་ལུང་
 ཅུས་ཐོག་ཏུ་འདོན་པ་དང་ས་གདན་
 གཏིར་བ། ལྷ་གདན་བཞེ་བ་སོགས་
 བྱེད་དགོས་པ་དང་ཅུས་ངེས་གཏན་
 དང་ངེས་མེད་ཀྱིས་ཇོ་ཐལ་དང་ལྷ་
 ཐལ་སྦྱང་དེ་ལུག་རའི་བརྟན་བཤེར་
 ཅུག་སེལ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།
 ལུག་ལྷ་ལྷས་ནས་སྤྱིར་དེད་རྗེས་
 ཅུས་ཐོག་ཏུ་ལུག་ར་དང་ལུག་ཚང་
 གི་སྐོ་སྐེའུ་ལྷང་སྤེལ་སྤྱང་འགོ་

ཡག་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། ལྷག་
 པར་ཏུ་ཆར་པ་འབབ་སྐབས་ཅུས་
 ཐོག་ཏུ་ལུག་གི་གཞུགས་པོ་སྐྱམ་
 པོ་ཆགས་སུ་འཇུག་པ་དང་ལུག་གི་
 ལུས་སྤྱིང་གི་འདམ་བག་དང་ལྷས་
 རའི་ནང་གི་འདམ་བག་གཙང་སེལ་
 བྱས་ཏེ་ལུག་ལ་ཆམ་ནད་སོགས་མི་
 ཐོན་པར་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་དགོས། །

(ཡོང་ལྷང་སྤྱོད་གསེབ་
 ཚན་ཅུལ་གསར་པ།
 ལྷུང་ལམས། ལུབ་བརྟན་དར་རྒྱས་)



ས་མཐོའི་བྱུང་ལོང་མ་ཡིན་པའི་རི་ཚུའི་བཀོད་པ།

གཅིག་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཚུ་སྡེ།

མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་ཐོག་གི་
 འབྲུག་ས་རོམ་གྱི་ཚོ་2.43ལྟ་ཡོད་
 པ་དང་རྒྱ་ཁྱོན་སྡེ་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་
 གྱི་ཚོ་3.23ཡོད། ཚ་སྟོམས་ལོ་ལྟར་
 འབྲུག་ས་པ་བཟུང་ཚད་སྡེ་རང་སྲུལ་
 རྒྱར་རྒྱར་སྲུར་360ལྟ་ག་ཟིན་པས་
 སྲིང་སྡེའི་ཁྲུལ་གྱི་འབྲུག་ས་རོམ་སྲུང་
 པའི་ས་གོ་ལའི་འབྲུག་ས་རོམ་བསྐྱུས་
 འཛོམས་བྱ་ཡུལ་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན་
 པས་དེར་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཚུ་སྡེ་ཞེས་སྲུ་
 གསལ།

མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་ཐོག་གི་
 གཙང་རྒྱ་དང་མཚོའུ་ཡིས་ཨེ་ཤ་
 ཡའི་ཚུ་སྡེ་གྲུབ་ཅིང་། ཚུ་སྡེས་ཚུའི་
 འབྲུང་ཁྲུངས་ཆར་རྒྱ་སྲུང་གཙོ་

བོ་འབྲུག་ས་རོམ་བཟུང་ནས་ཡོང་
 གི་ཡོད། མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་ཐོག་
 འབྲུག་ས་རོམ་གྱི་ཚོ་2ལྟ་ཡོད་པ་
 དང་ལོ་འཁོར་མའི་བཟུང་ཚད་སྡེ་
 རང་སྲུལ་སྲུར་རྒྱར་སྲུར་360ཡོད་
 པས་སྟོ་སྟེ་དང་བྱང་སྟེ་སྲུང་པའི་
 འབྲུག་ས་རོམ་བསྐྱུས་ཤོས་ཁྲུལ་ཡིན།
 འབྲུག་ས་རོམ་གྱིས་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཚུ་
 དང་། འབྲི་རྒྱ་རྒྱ་བོ་གང་གྲུ་མེ་
 གྲུང་རྒྱ་བོ། ཉིན་རྒྱ་གཙང་པོ། ས་
 ཨར་སྲུབ་ཅང་རྒྱ་བོ་དང་ཡི་ལོ་སྲུ་
 ཉི་རྒྱ་བོ་སོགས་གཙང་རྒྱ་ཆེ་རྒྱང་
 བཟུང་སྐྱོང་ཅིང་། དེ་མིན་ད་རྒྱང་རྒྱ་
 སྲུང་རྒྱ་སྐྱོང་བཞིན་ཡོད།

གཉིས། བརྒྱུད་ཆགས་ཡིད་རྒྱ་
 འོང་བའི་རི་རྩེ།

བོད་སྐད་ཀྱི་རྩོམ་སྐད་མ་
ཞེས་པ་དེ་སྐད་ཀྱི་ཆེན་པོའི་སྐྱེས་
མ་ཡི་དོན་ཡིན། གཤམ་སྤྱི་སྤྱི་
རྩོམ་སྐད་མའི་ཆེ་ནས་ཡུལ་སྤྱོད་ས་
གཞིགས་ཐུབ་ན་མི་ཚེའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱེ་
བསོད་རང་རེད། ལྷོ་ལྷོ་ལེ་བཅུ་པ་
རྩོམ་སྐད་མར་ལྷོ་ལེ་ཡག་ཤོས་
ཐུབ་བམ་ཞུས་ན། རྩོམ་སྐད་མའི་
བྱང་ལྷོ་ལེ་འདི་གཞོན་ཏུ་ཆགས་
པའི་ཏུང་པོ་དགོན་ནི་རྩོམ་སྐད་
མའི་ཡུལ་སྤྱོད་ས་ལ་རྒྱང་བལྟས་
བྱེད་ས་ཡག་ཤོས་རེད། ཏུང་པོ་
དགོན་ནི་འབྲུག་ས་རོམ་གྱི་མཐའ་
ཏུ་གནས་ཤིང་མཚོ་ཚིས་མཐོ་ཚད་
སྤི་5600ཡོད་པས་འཛམ་གླིང་ཐོག་
ལྷོ་ལེ་ཚིས་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་དགོན་
སྡེ་ཞིག་རེད། རྩོམ་སྐད་མའི་དར་
སྐྱོན་ལྷོ་ལེ་ཡུལ་སྤྱོད་ས་ནི་ཆེས་
བརྗིད་ཉམས་དོད་ཤོས་དང་། རྩོམ་
སྐད་མའི་རི་ཚེར་རྒྱུན་ཏུ་སྐྱོན་གྱི་
འབྱེད་ས་ཅིང་ལུང་ལྷག་གིས་ཤར་

ལྷོ་ལེ་སྐད་ཀྱི་ལོ་བས་གོས་དར་རྒྱང་
ཏུས་ལྷོ་ལེ་ཡུལ་ཏུ་གཡོ་བ་བཞིན་
ཡོད་པ་དེ་ནི་རྩོམ་སྐད་མའི་ཡ་
མཚན་ཆེ་བའི་མཛེས་སྤྱོད་ས་རེད།

**གསུམ། ས་མཐོའི་མཚོ་ལུ (高
原湖泊)**

མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་ཐོག་ཆེ་
ཚུང་མི་འདྲ་བའི་མཚོ་ལུ་1500ལྷག་
ཡོད་པས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མཚོ་ལུ་ཡི་
སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་སྟུང་ཆ་གཅིག་ཟིན་
ཡོད། མཚོ་བོད་ས་མཐོའི་ཐོག་གི་
མཚོ་ལུ་ཡི་ཚགས་དམ་ལོས་དེ་གྲུང་
གོའི་ཨང་དང་པོར་སྐྱེབས་ཡོད།
ཡུལ་སྤྱོད་ས་འདྲ་མིན་གྱི་མཚོ་ལུ་དེ་
དག་རི་ཚོགས་དང་རྩ་ཐང་བར་
སྤ་རྒྱུན་སྡོན་པ་བཞིན་གནས་ཅིང་།
མཚོ་ལུ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་
བཞིན་བཀྲག་མདངས་རྒྱས། བོད་
སྐད་ཁྲོད་ཀྱི་མཚོ་ཞེས་པ་དེ་མཚོ་ལུ་
ཡི་དོན་ཡིན། མིང་ཏུ་གསལ་པའི་
བྱང་གནམ་མཚོའི་མཚོ་ཚིས་མཐོ་

ཚད་ལ་སྒྲི་བྲི་4718ཡོད་པ་དང་
རྒྱ་ཁྱོན་སྒྲི་ལེ་གྲུ་བཞི་མ་1940ཡོད་
པས་འཛེམ་སྤྱིང་ཐོག་མཚོ་ཚེས་
མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ཚུ་སྣམ་མཚོའུ་དེ་ཡིན།
བྱང་གནམ་མཚོའི་བྱང་དོས་ཀྱི་རི་
ལྷེབས་སུ་ལོ་ཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ་ཁ་བས་
བསྐྱབས་ཅིང་། ས་གནས་དེ་ལྷུལ་
རུ་འགྲོང་དང་རི་དུགས། འདབ་
ཆགས་ཤོགས་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་
མང་པོ་ལྷུལ་དེར་འཁོར་ཡོད། ད་
རུང་མཚོའུ་ནང་རུ་ཉ་ཁབ་ཕྱ་མོ་
དང་དེ་མིན་གྱི་ཉ་རིགས་མང་པོ་
ཡོད། བྱང་གནམ་མཚོ་དང་མ་
པམ་གཡུ་མཚོ། ཡར་འགྲོག་གཡུ་
མཚོ་བཅས་ལ་བོད་ཀྱི་སླ་མཚོ་
གསུམ་ཞེས་སུ་གྲགས།

བཞི། ས་མཐོའི་འབྲུགས་རོམ།

འབྲུགས་རོམ་ནི་བོད་སྨྱོངས་
ཀྱི་བརྗིད་ཆགས་ལྷ་ན་རྩུག་པའི་
རང་བྱུང་ཡུལ་སྨྱོངས་གས་ཤིག་
ཡིན། མཚོ་བོད་ས་མཐོ་ནི་གྲང་གོའི་

འབྲུགས་རོམ་འཕེལ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལྷུལ་
དང་དེང་རུས་ཀྱི་འབྲུགས་རོམ་རྒྱ་
ཁྱོན་སྣོང་སྤེ་གྲུ་བཞི་མ་35000ལྟ་
ཡོད། གྲང་གོའི་འབྲུགས་རོམ་ཀྱི་
སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་གཉིས་ཆ་གཅིག་
ཟིན་གྱི་ཡོད། གྲང་གོ་ནི་འཛེམ་སྤྱིང་
ཐོག་འཕྲིད་ཐིག་གི་རུའུ་གངས་རུང་
དམའ་བའི་རི་ཆེན་འབྲུགས་རོམ་
མང་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གས་དང་། སྤོ་
མས་ནི་ཆེས་མཛོས་ཤོས་ཀྱི་འབྲུགས་
རོམ་ཀྱི་རྩུག་པའི་ས་ལྷུལ་རུ་གྲགས།
སྤོ་མས་ཀྱི་རུབ་དོས་ཁོ་ནར་འབྲུགས་
རོམ་2756ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཁྲོད་མིག་
རྩུལ་འབྲུགས་རོམ་སྐད་གྲགས་ཆེ་
ཤོས་ཡིན། དེ་མིན་སྐད་གྲགས་ཆེ་
བའི་འབྲུགས་རོམ་རྩོ་མོ་སྐད་མའི་
ཤོད་ཀྱི་རུང་པོ་འབྲུགས་རོམ་དང་།
དེ་བཞིན་བོད་སྨྱོངས་ལྷུལ་གྱི་མཚོ་
ཚེས་མཐོ་ཚད་དམའ་ཤོས་ཀྱི་ཨ་
བཀ་འབྲུགས་རོམ་བཅས་ཡོད། །

(སྐུར་མཁའ་གྲ། སློ་བཟང་ཆོ་རིང་)

དང་རབས་ཀྱི་ཁྱིམ་སྐྱོད་སྐོག་
 ཆས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དང་པའི་བརྒྱད་
 རིམ་ནང་ཁོར་ཡུག་སྐྱེད་སྐོར་གི་
 ལྷོ་ཆ་སྐྱེད་ཡོད་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷོ་རྩ་
 བསྐྱེད་ཆོག་པའི་ལྷོ་ཆ་དང་རྩལ་མེད་
 གནོད་མེད་ཀྱི་ལྷོ་ཆ་སོགས་སྐྱོད་
 ལྷོ་རྩ་དེ་བས་མཐོང་ཆེན་ཀྱི་དང་ལྱི་
 ཡོད། དེས་ན་བེད་མེད་སྐོག་ཆས་
 ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྐྱབས་པའོལ་
 བཟོ་ཆོད་ལྷོ་རྩ་ལྷོ་རྩ་ལ་བཟོ་
 པ་ཐོན་ཡོད། རིམ་མཐོང་སྐོག་ཆས་
 ཁག་གཅིག་ལ་ད་རྩལ་ལེ་བས་
 ལྱེད་ལྷོ་ཆ་ལེ་ཡང་ན་སྐྱེད་དོས་
 ཀྱི་ཆ་བའི་ལྷོ་ཆ་སྐྱེད་ཡོད་པས་ཁོར་
 ཡུག་ལ་སྐྱབས་སྐྱེད་དཔེར་ན་
 ཆོད་སྐྱེད་པས་ལྷོ་རྩ་བཟོ་ཡོད།

3. བེད་སྐྱོད་མེད་པའི་དཔེར་བུ་
 ལྷོ་རྩ་བསྐྱེད་དང་ལག་གཅོད།

མི་རྣམས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྐྱེད་
 ལྷོ་རྩ་གི་ལྷོ་ཆ་ལེ་ཡང་རྩལ་མེད་པ་

དང་ཆབས་ཅིག་ཁྱིམ་སྐྱོད་སྐོག་
 ཆས་དེ་བས་མང་བ་བེད་མེད་
 དཔེར་ན་ལྷོ་རྩ་བསྐྱེད་མ་ལག་ནང་
 བཟུག་ནས་ཆེད་ལས་ཀྱི་ལྷོ་རྩ་བསྐྱེད་
 དང་ལག་གཅོད་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་
 བརྒྱད་ཐོན་ཁུངས་སྐྱེད་ཡང་བེད་
 ལྷོ་རྩ་དང་ཁོར་ཡུག་སྐྱེད་སྐོར་
 ཡོད། ལྷོ་རྩ་ལེ་ཡང་དང་ལྷོ་རྩ་ལེ་
 གཅིག་གིས་ད་རྩལ་ལེ་ཡོད་ཀྱི་
 ལྷོ་རྩ་སྐོག་དང་སྐྱེད་ལྷོ་རྩ་བཟོ་
 བས་ཁྱིམ་སྐྱོད་སྐོག་ཆས་ལྷོ་རྩ་བསྐྱེད་
 དང་གཅོད་སེལ་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་
 ལྷོ་རྩ་ལྷོ་རྩ་དང་ལྷོ་རྩ་སྐྱེད་ཀྱི་
 ཡོད་པ་རེད།

**གཉིས། གནོད་པའི་སྐྱབས་
 ལྷོ་རྩ།**

1. ཐོན་ཁུངས་ཟད་སྐྱོན་ཀྱི་སྐྱོད་
 ཁྱིམ་སྐྱོད་སྐོག་ཆས་ཐོན་སྐྱེད་
 དང་བེད་སྐྱོད་ཀྱི་དང་པའི་བརྒྱད་
 རིམ་ནང་མ་ལྷོ་རྩ་དང་རྩལ་མེད་སྐྱེད་

འཁོར་ཆེན་དགོས་པས། ཚད་གཞི་
དེས་ཅན་ཞིག་གི་སོགས་རང་བྱུང་
སོན་ཁུངས་ཟད་སོན་ཆེ་ཏུ་སློན་
ཡོད། ལྷག་པར་རྩ་ཆེར་སོན་དང་
ཆེ་གས་ཀྱི་ཁྱིམ་སློང་སློག་ཆས་ཁག་
གཅིག་གི་སོན་ཁུངས་ཟད་སོན་དེ་
བས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཆེ་ཏུ་
སློན་ཡོད།

2. བེད་མེད་དཀོན་པོ་ལྷོ་སློན་
བཙུག་

ཁྱིམ་སློང་སློག་ཆས་བེད་
མེད་རྩ་བུར་རྒྱུ་གལ་སྲིད་ཐག་
གཅོད་ཡག་པོ་མ་བྱུང་ཚེ། ཁོར་
ཡུག་སླགས་བཙུག་གི་འབྱུང་
ཁུངས་སུ་འབྱུང་གི་དཔེ་ན། དཔེར་ན།
བེད་མེད་རྩ་བུར་བེད་སློག་ཆས་
ནང་རྩ་གཞིར་སློན་དངོས་པོ་མང་
པོ་འདུས་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན།
ལྷགས་རིགས་ལྡིད་གས་དང་སློན་
འགྲིག་སོགས་ལྟ་བུ། དངོས་པོ་དེ་

དག་ཁོར་ཡུག་སློང་དབྱེ་སྲལ་བྱེད་
དཀའ་བས་ས་ཞིང་དང་རྩ་ལོ་སློང་
ཁམས་མ་ལག་བཅས་ལ་སླགས་
བཙུག་བཙོན་གྱི།

3. འཁོར་སློང་གི་རིམ་ཚོད་ཀྱི་
སླགས་བཙུག་

ཁྱིམ་སློང་སློག་ཆས་ཁག་
གཅིག་འཁོར་སློང་བྱེད་དེར་འཁོར་
སློང་དང་བྱུང་འབྱེད་སོགས་ཀྱི་
སླགས་བཙུག་སོན་གྱི་ཡོད། དཔེར་
ན། ལྷགས་སློན་ཐབ་གཞི་ལྷགས་
སློན་སློང་ཕོར་བ་དང་བཟོན་
འཕྲིན། སློག་སློང་གི་འབྱེད་འཕྲོ་
སོགས་ཀྱིས་མིའི་ལུས་ཁམས་བེད་
ཐབ་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་
འཚོ་དེས་ཅན་བཙོན་གྱི། དེ་མིན་
རྩ་བུར་རྩ་དེར་འཁོར་སློང་
བྱེད་པའི་སློག་ཆས་ཀྱི་རྩོད་ཚད་
མཐོ་པོས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་རྩ་ལག་
དང་འགྲིག་ཕོག་གི་སློང་བྱུག་ནང་

བྱེད་སྐབས་ལྷན་སྐྱོད་ཚུངས་དང་
 བཅོམ་འབྲུང་ལྷན་གཏོང་། ཁོར་
 ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་བཅས་ལ་སྤྲོད་ཆེན་
 བྱ་རྒྱུར་སྐྱེལ་མ་གཏོང་དགོས།

མདོར་བསྡུས་ནས་བརྗོད་
 བ། བྱིས་སྐྱོད་སྐོག་ཆས་ཀྱིས་ཁོར་
 ཡུག་སྲུང་སྐྱོང་ལ་དྲང་སྟོགས་ཀྱི་
 རྒྱུགས་སྐྱོད་ཐེབས་ལ་སྐོག་སྟོགས་
 ཀྱི་རྒྱུགས་སྐྱོད་ཡང་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་
 བས་དེའི་དྲང་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱུགས་

སྐྱོད་ཆེ་ཅུ་གཏོང་བ་དང་སྐོག་
 སྐོགས་ཀྱི་རྒྱུགས་སྐྱོད་ཚུངས་དུ་གཏོང་
 ཆེད་སྲིད་གཞུང་དང་ཁི་ལས། སྤྱི་
 དམངས་བཅས་ཀྱིས་སྐྱོད་མོང་སྐོག་
 འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་བྱིས་སྐྱོད་
 སྐོག་ཆས་ལ་སྐོགས་བཅོམ་མེད་
 བར་བཅོམ་ལེན་དང་ཁོར་ཡུག་
 སྲུང་སྐྱོང་བེད་སྐྱོད་ལ་སྐྱེལ་འདེད་
 གཏོང་དགོས་པ་དེ་རེད། །

(སྐྱུར་ལམ་ལ། འབྲུང་མེད་བསྐྱོད་འཛིན་)



གྲོང་གསེབ་ཚུ་བེད་གྱི་དོ་དམ་དང་རྒྱུན་མཐུན་ འཕེལ་རྒྱས་སྐོར་བཤུད་པ།

**དང་པོ། གྲོང་གསེབ་ཚུ་བེད་གྱི་
དོ་དམ་སྐོར།**

གྲོང་གསེབ་གྱི་ཚུ་བེད་དོ་
དམ་ལ་མཚོན་ན་ཚུ་འི་ཐོན་ཁུངས་
ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱེད་པའི་གདེང་
འཛོག་དང་འཆར་འཕོད་རྒྱས་གཞི།
དོ་དམ་འཛུགས་སྐྱོང་། ཉམས་གསོ་
བྱེད་ཐབས་སོགས་གྱི་སློབ་མཁུ་
པོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད།

གཅིག་ཚུ་འཛུགས་ཁུངས་དོ་དམ།

ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་
སྐོ་ནས་ཚུ་འི་ཐོན་ཁུངས་བེད་སྐྱོང་
དང་རྒྱུང་སྐྱོབ་བྱས་ཏེ་ཚུ་འི་ཐོན་
ཁུངས་རྒྱུན་མཐུན་སྐོ་ནས་འཕེལ་
རྒྱས་ཡོང་བར་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་

དགོས། དེར་ཚུ་འི་ཐོན་ཁུངས་ལ་
བརྟུག་དབྱུང་བྱས་པའི་གདེང་
འཛོག་དང་འཆར་འཕོད་རྒྱས་
གཞི། དོ་དམ་འཛུགས་སྐྱོང་སོགས་
གྱི་སློབ་མཁུ་མང་པོ་ཚུ་ད་ཡོད།

གཉིས། ཚུ་བེད་ལས་གྲུབ་དོ་དམ།

རིགས་མི་འདྲ་བའི་ཚུ་བེད་
ལས་གྲུབ་འཛུགས་རྒྱུན་དང་ཉམས་
གསོའི་ལས་ཀར་དོ་དམ་བྱེད་དགོས་
པ་རྟེ། དཔེར་ན། ཚུ་མཚོ་ད་དང་ཚུ་
སྟོ། ཡུར་བྱ། ཚུ་འཐེན་ས་ཚོགས་
སོགས་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚུ་བེད་
ལས་གྲུབ་རྒྱས་བཀག་བརྟུག་དབྱུང་
དང་ཉམས་གསོ། བདག་སྐྱོང་བཅས་
བྱས་ཏེ་རྒྱུན་སྐྱོལ་སྤར་བཀོལ་སྐྱོང་

བཀོལ་ཚུ་དང་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ལུག་
གི་བཀོལ་ཚུ་ལག་བཅོས་བྱེད་དགོས།

**གཉིས། ཚུ་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་བཀོལ་
སྐྱོད་ཀྱི་ལས་ཚོད་མཚོ་རྩ་གཏོང་དགོས།**

ཚུ་འདྲེན་ལག་ཚལ་བསྐྱར་
བཅོས་དང་གོན་ཚུང་གི་ཚུ་འདྲེན་
ལག་ཚལ་བྱབ་སྐྱེལ་སོགས་ཀྱི་བྱ་
ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུ་ལོ་རྒྱུས་
ལོ་རྒྱུས་བཀོལ་སྐྱོད་ཀྱི་ལས་ཚོད་མཚོ་
རྩ་བཏང་སྟེ་ཚུ་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་
བསྐྱར་སྐྱོད་ཚོད་ལྷན་བྱེད་དགོས།

**གསུམ། ཚུ་ལོ་རྒྱུས་ཚལ་
འཇུགས་སྐྱོད་ལ་བྱུགས་སྐྱོན་སྐྱུག་དགོས།**

གོང་གསལ་གྱི་ཚུ་ལོ་རྒྱུས་
ཚལ་གྱི་འཇུགས་སྐྱོན་ལས་ཀར་
བྱུགས་སྐྱོན་སྐྱུག་དགོས་པ་དང་།
ཚུ་ལོ་རྒྱུས་ཚལ་གྱི་གཞོན་འགོག་
ལུས་པ་དང་ཚུ་འདྲེན་ལུས་པ་མཚོ་
རྩ་བཏང་སྟེ་ཞིང་ལས་སོན་སྐྱོད་
ལ་ལུས་སྐྱོན་གྱི་འགན་སྐྱུང་མཚོ་
འདོན་བྱེད་དགོས།

**བཞི། ཚུ་ལོ་རྒྱུས་ཚལ་གསར་
གཏོང་ལ་སྐྱུག་ལོ་རྒྱུས་གཏོང་དགོས།**

སྐོན་སོན་གྱི་ཚོར་འདྲེན་ལོ་
ཚལ་དང་བརྟེན་འཇུག་སྐྱིལ་ཚལ།
ཚ་འཕྲིན་མ་ལག་བཅས་བེད་སྐྱོད་
དགོས་པ་དང་། ཚུ་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེལ་
རང་འགྲུལ་ཅན་དང་རིག་ལུས་
ཅན། རྒྱུང་རིང་ལྟ་འཕྲིན་མདོན་
འཇུར་སྐྱུག་པ་བྱས་ཏེ་ཚུ་ལོ་རྒྱུས་
དམ་གྱི་ལས་ཚོད་དང་ཚུ་ཚོད་མཚོ་
རྩ་གཏོང་དགོས།

མདོར་ན། གོང་གསལ་ཚུ་ལོ་རྒྱུས་
ལོ་རྒྱུས་གསལ་དཔལ་འཕྲོར་འཕེལ་
སྐྱུས་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་དངོས་
པོའི་འགན་སྐྱུང་ཞིག་ཡིན་པས།
ཞིང་ལས་སྐྱོགས་བསྐྱར་གྱི་སོན་སྐྱོད་
ལུས་བྱུགས་མཚོ་རྩ་གཏོང་བ་དང་
ཞིང་པའི་འཚོ་བའི་ཆ་སྐྱོན་ལེགས་
སྐྱུ་གཏོང་སྐྱུར་དོན་སྐྱོང་གལ་ཆེན་
སྐྱོན་ཡོད། །

(སྐྱུར་མཁའ་གསལ་སྐྱུགས་སྐྱོད་བཟང་)

ཞིང་རྩལ་བྱུང་སྲིལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་བཞི།

ཞིང་རྩལ་བྱུང་སྲིལ་ཞེས་
 བ་ནི་སྟོན་ཐོན་གྱི་ཞིང་ལས་ལག་
 རྩལ་དང་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཉམས་
 རྩུང་དག་རྒྱ་ཆེའི་ཞིང་པ་རྣམས་ལ་
 བརྒྱུད་བསྐྱབས་བྱེད་པ་དང་། ཞིང་
 པའི་ཐོན་སྐྱེད་རྣམས་རྩལ་དང་དོ་
 དམ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཚད་མཐོ་རུ་སྦྱོར་
 ཏེ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཕན་འབྲས་
 དང་ཞིང་པའི་ཡོང་འབབ་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་
 མཐོར་འདེགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་
 བརྟེན་ཞིང་རྩལ་བྱུང་སྲིལ་གཏོང་
 བའི་ཐབས་ཤེས་ནི་ཞིང་རྩལ་བྱུང་
 སྲིལ་གྱི་གལ་ཆེའི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་
 པས། ག་ཤམ་ལ་ང་ཚོས་ཞིང་རྩལ་
 བྱུང་སྲིལ་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་ཁ་
 ཤས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་ན།

དང་ཕོ། དཔེ་སྟོན་ལ་བརྟེན་

ནས་བྱུང་སྲིལ་གཏོང་བའི་ཐབས་
 ཤེས།

དཔེ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་
 སྲིལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཞེས་
 བ་ནི་ངེས་གཏུན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་
 བྱང་ཞིང་པ་དུད་བྱིས་རེ་གཉིས་
 བདམས་ནས་དཔེ་སྟོན་བྱེད་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དཔེ་སྟོན་ལ་བརྟེན་
 བྱས་ལག་རྩལ་གསར་པ་དང་ཐོན་
 རྩལ་གསར་པ། ཐབས་ཤེས་གསར་
 པ་བཅས་བྱུང་སྲིལ་གཏོང་གི་ཡོད།
 བྱ་ཐབས་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཞིང་པ་
 རྣམས་ལ་ལག་རྩལ་གསར་པའི་ཕན་
 འབྲས་མིག་མཐོང་ལག་བྱིན་བྱེད་རུ་
 བརྒྱུག་སྟེ། ཁོང་ཚོའི་སེམས་ཤུགས་
 དང་དགའ་མོས་ཇི་ཆེར་འཕེལ་ནས་
 སྲོལ་སྲོལ་བྱེད་པའི་རུར་བརྩོན་རང་

བཞིན་པོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ།
གཉིས་པ། ཟབ་སྐྱོར་ལ་
བརྟེན་ནས་ཁྲུབ་སྐྱེལ་གཏོང་བའི་
ཐབས་ཤེས།

ཟབ་སྐྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲུབ་
སྐྱེལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཞེས་པ་
ནི་ཟབ་སྐྱོར་འཛིན་གྲུ་དང་འཆད་
བྲིད། ཞིབ་ཤོས་ཚོགས་འདུ་སོགས་
ཀྱི་ལྷན་པ་བརྒྱུད་དེ་ཞིང་པ་མང་
ཚོགས་ལ་ལག་རྩལ་གསར་པ་
དང་ཐོན་རྫས་གསར་པ། རྩ་ཐབས་
གསར་པ་བཅས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་
རྩལ་རྣམས་བརྒྱུད་བསྐྱབས་བྱེད་པ་
ཞིག་ཡིན། རྩ་ཐབས་འདི་རིགས་
ཀྱིས་ཞིང་པ་རྣམས་མ་ལག་དང་
ལྷན་པའི་སློབ་ནས་ལག་ཤེས་གསར་
པ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཏུ་བརྟུག་སྟེ། ཁོང་
ཚོའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་དང་
ལག་ལེན་རྣམས་པ་མཐོ་ཏུ་གཏོང་
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

གསུམ་པ། ལྷན་སྐྱོར་ལ་
བརྟེན་ནས་ཁྲུབ་སྐྱེལ་གཏོང་བའི་

ཐབས་ཤེས།
ལྷན་སྐྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་
ཁྲུབ་སྐྱེལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་
ཞེས་པ་ནི་བརྟེན་འཛིན་དང་རྒྱུད་
བསྐྱབས། ཚོགས་པར། ཏུས་དེབ་
སོགས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱོར་བརྒྱུད་དེ་ཞིང་
པ་རྣམས་ལ་ལག་རྩལ་གསར་པ་
དང་ཐོན་རྫས་གསར་པ། ཐབས་
ཤེས་གསར་པ་བཅས་ཀྱི་ཚ་འཛིན་
བརྒྱུད་བསྐྱབས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།
རྩ་ཐབས་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཞིང་པ་
རྣམས་ཆེས་གསར་ཤོས་ཀྱི་ཞིང་
ལས་ལག་རྩལ་དང་དོ་དམ་ཉམས་
སྦྱོང་ལ་རྒྱུས་མངའ་ལོན་ཏུ་བརྟུག་
སྟེ། ཁོང་ཚོའི་ཚོན་རིག་གི་བྱང་ཚད་
དང་ཚ་འཛིན་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མཐོ་ཏུ་
གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

བཞི་པ། ཞིང་རྩལ་ཞབས་ཞུའི་
ཐབས་ཤེས།

ཞིང་རྩལ་ཞབས་ཞུའི་ཐབས་
ཤེས་ཞེས་པ་ནི་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་
མི་རྣམས་དང་ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་ཁྲུབ་

སྲིལ་ས་ཚོགས། ཞིང་ལས་ལག་རྩལ་
 མཉམ་ལས་ཁང་སོགས་ཀྱི་སློབ་གཞི་
 བརྒྱད་དེ་ཞིང་པར་ལག་རྩལ་གྱི་
 གྲོ་འདྲི་དང་ལག་རྩལ་མཚུབ་བྲིད།
 ལག་རྩལ་གྱི་སྦྱོང་བརྗེ་དང་ལག་རྩལ་
 གྱི་ཞབས་ཞུ་སོགས་མཁོ་འདོན་བྱེད་
 པའི་ཞབས་ཞུ་ཞིག་ཡིན། བྱ་ཐབས་
 འདི་རིགས་ཀྱིས་ཞིང་པ་མང་ཚོགས་
 རྒྱལ་ས་ལ་རྒྱས་ཐོག་དང་རྒྱས་ལྡན་གྱི་
 སློ་ནས་ལག་རྩལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐུབ་
 པ་དང་། དོན་དངོས་ཐོན་སྐྱེད་ཁྲོད་
 གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཐུབ་ལྟེ།
 ཐོན་སྐྱེད་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཕན་

འབྲས་མཐོ་རུ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
 མདོར་ན། ཞིང་རྩལ་ཁུལ་སྲིལ་
 གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ལ་སྣ་མིན་སྣ་
 ཚོགས་ཡོད་མོད། གནས་ཚུལ་མི་
 འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་འོས་ཤིང་
 འཚམ་པའི་ཐབས་ཤེས་བདམས་
 དགོས། འོན་ཀྱང་ཐབས་ཤེས་
 གང་ཞིག་སྦྱོང་རུང་དོན་དངོས་ཀྱི་
 ཕན་འབྲས་དང་ལག་ལེན། གསར་
 གཏོང་བཅས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་
 ཚོ་ད་གཟོད་གཞི་ནས་ཁུལ་སྲིལ་གྱི་
 འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཐོབ་སྲིད། །
 (རྒྱུར་མཁམ་གྱི་སྐྱེས་སྲིལ་བཟང་)



བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན། ལས་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་
ཚོགས་ལ་ཞུགས་པས་རང་ཉིད་
དང་ལས་རིགས་གཅིག་པའི་ཁི་
ལས་དང་ཆེད་མཁས་དབར་
པན་རྒྱུན་གྲོས་མོལ་དང་མཉམ་
ལས་ཐུབ་སྟེ་ཐོན་རྫས་གསར་ཤོས་
དང་ལག་རྩལ་གྱི་འཕེལ་སྐྱོད་ལ་
རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། གྲོས་
ཚོགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་གཏོང་བའི་
པའི་ལས་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་
ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཉམས་སྦྱོར་
མཉམ་སྦྱོར་ཐུབ་པའི་གོ་སྐབས་
སྐྱོད་ཐུབ། ང་ཚོས་ལས་རིགས་
ཀྱི་འབྲེལ་ཚོགས་དང་ཞིབ་འཇུག་
གི་གྲོས་ཚོགས་སོགས་བརྒྱད་ལས་
རིགས་ནང་ཁྲུལ་གྱི་ཆེད་ལས་མི་
སྣ་དང་ཐད་ཀར་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་
རིས་ཐུབ་ནས་ཁྲོམ་རའི་རྣམ་པ་དེ་
བས་ལེགས་པར་རྒྱས་ལོན་བྱེད་
ཐུབ།

**བཞི། ལས་རིགས་མིའི་འབྲེལ་
བ་འཇུགས་པ།**
ལས་རིགས་ནང་ཁྲུལ་གྱི་ལས་
རིགས་གཅིག་པ་དང་ཆེད་ལས་
མཁས་པ། ལས་ཀྱི་བྱེད་མཁན་
དབར་འབྲེལ་འཇུགས་བརྒྱད་ང་
ཚོར་ཁོང་ཚོའི་ཉམས་སྦྱོར་དང་
བསམ་འཆར་ཐོབ་པ་མ་ཟད། ཁྲོམ་
རའི་ཆ་འཕྲིན་དང་ཐོན་ཁུངས་
མཉམ་སྦྱོར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་དང་
དུས་མཚུངས། ལས་རིགས་ཀྱི་མིའི་
འབྲེལ་བས་ད་དུང་ང་ཚོར་ཁྲོམ་
རའི་འགྲན་རྒྱུན་དང་བཞུགས་པར་
གོ་སྐབས་དེ་བས་མང་བ་དང་ཐོན་
ཁུངས་ཐུབ་རྒྱར་པན་ཐོགས་ཡོད།
དེ་ཡང་ལས་རིགས་ཀྱི་མིའི་འབྲེལ་
བ་འཇུགས་རྒྱ་ལོ་ལས་རིགས་ཀྱི་
བྱེད་སྐོར་དང་མཐུན་ཚོགས། སྤྱིར་
སྟེགས་སོགས་ལ་ཞུགས་པའི་བྱ་
ཐབས་བརྒྱད་དེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་
བ་བྱེད་དགོས།

**ལྷན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དམིགས་ཚད་
དང་སྲིད་ཇུས་གྱི་འགྲུར་བར་
དོ་ཁྲུང་བྱེད་པ།**

དཔལ་འབྱོར་གྱི་དམིགས་ཚད་
དང་སྲིད་ཇུས་གྱི་འགྲུར་བར་སློམ་
རའི་འགོ་སློགས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
འབྲུག་སྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།
དེར་བརྟེན་སློམ་རའི་དམིགས་
ཚད (དཔེར་ན་GDPདང་CPI
PMIསོགས་ཡོད) ལ་དོ་ཁྲུང་དང་
རྒྱས་ལོན་བྱས་པས་ང་ཚོས་དཔལ་
འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་རྣམ་པ་ཤེས་
ཉོགས་ཐུབ་ཅིང་སློམ་རའི་འཕེལ་
སློགས་ལ་སློན་དཔག་ཐུབ་རྒྱུར་
ཕན་ཐོགས་ཡོད། གཞན་ཡང་།
སྲིད་གཞུང་གི་སྲིད་ཇུས་གྱིས་ཀྱང་
སློམ་རའི་འབྲུག་སྐྱེན་གལ་ཆེན་
ཐེབས་པས་ང་ཚོས་རིགས་མི་འདྲ་
བའི་སྲིད་ཇུས་འགྲུར་སློག་ལ་དོ་
ཁྲུང་བྱས་ཏེ། སློམ་རའི་འབྲུག་སྐྱེན་
ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཐུབ་ཚོ། མ་དུལ་
འཛོག་པའི་ཐབས་ཇུས་དུས་ཐོག་ལ་

**འགྲུར་བ་གཏོང་ཐུབ།
རྒྱལ་གྲངས་གཞི་དབྱེ་ཞིབ་
བྱེད་པའི་ལག་ཆ་བེད་སྤྱོད་པ།**

གྲངས་གཞི་ཆེན་པོའི་དུས་
རབས་ནང་གྲངས་གཞི་དབྱེ་ཞིབ་
བྱེད་པའི་ལག་ཆ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཚོ།
ང་ཚོས་དེ་བས་སློགས་ཚད་བའི་
སློམ་རའི་རྣམ་པ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་
པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གྲངས་གཞི་
ཆེན་པོ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་བརྒྱུད་ང་
ཚོས་སློམ་རའི་འཕེལ་སློགས་གསར་
པ་དང་གོ་སྐབས་ཤེས་ཉོགས་ཐུབ་
པ་མ་ཟད། གྲངས་གཞི་དབྱེ་ཞིབ་
བྱེད་པའི་ལག་ཆར་བརྟེན་ནས་
ང་ཚོས་སློམ་རའི་སློན་དཔག་དང་
ཉེན་ཁའི་དབྱུང་དཔོག་བྱེད་པར་
ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་
གྲངས་གཞི་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལག་
ཆ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ནི་སློམ་རའི་
རྣམ་པ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་འགག་
ཚའི་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན། །

(རྒྱུར་མཁའན། སློགས་སློབ་བཟང་)

འོ་མས་གཉིད་ལ་ཕན་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ་ཁོ་སྤྲོས་(འཚོ་ག་ཇ)རིག་ པ་དངས་རྩ་འགོ་བའི་ངེས་པ་དེ་བས་མེད།

ང་ཚོ་རྒྱན་ལྡན་འཚོ་བའི་ཁྱོད་
དུ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འོ་མ་བུ་
ན་གཉིད་ལྷན་རྒྱུ་ཕན་པ་དང་།
ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཚོ་ག་
ཇ་བུ་ན་རིག་པ་དངས་རྩ་འགོ་
གི་ཡོད་ཟེར། འོན་ཀྱང་འོ་མ་དང་
འཚོ་ག་ཇ་ལ་ཕན་ལུས་དེ་འདྲ་ཡོད་
དམ་ཞེན།

གཅིག་ འོ་མས་གཉིད་ལྷན་ པར་ཕན་ཐོགས་དེ་ཚམ་མེད།

འོ་མའི་ནང་དུ་སྤྲོད་ཀྱང་རྣམས་
དང་ཀལ་རྣམས་མང་བས་འཚོ་བུ་
ལུན་ལུས་ཚོགས་པའི་བུ་བྱ་ཞིག་
ཡིན། ད་དུང་འོ་མའི་ནང་དུ་མདོག་
ཨན་རྒྱུ་རིགས་འདྲེས་ཀྱང་བྱས་
ནས་ཚང་མདོག་རྒྱུ་དང་ནག་རྒྱ་
འདྲེས་ཀྱང་བྱས་པའི་རྒྱ་ཆ་འདྲེས་

ཡོད་པས། རྒྱན་དུ་བུ་ན་གཉིད་
ལྷན་རྒྱུ་ཕན་ཐོགས་ལན་ཚམ་ཡོད་
པས་དུ་ལམ་ཐོག་རྒྱ་བྱང་དུ་སྤྲོས་
བས་འོ་མས་གཉིད་ལྷན་རྒྱུ་ཕན་
པ་ཡོད་ཅེས་པའི་ཤོད་སྤོམ་དེ་འདྲ་
ཆགས་ཡོད་པ་ཟེར། དོན་དངོས་
ཐོག་འོ་མའི་ནང་དུ་མདོག་ཨན་
རྒྱུ་གི་འདྲེས་ཚང་མཐོ་པོ་གང་
ཡང་མེད་པས། གཉིད་ལྷན་པར་
ལྷན་རྒྱུ་དེ་ཚམ་ཐོགས་མི་སྲིད།

གལ་ཏེ་ཉལ་ཁར་འོ་མ་ཐེངས་
མང་བུ་ང་ཚོ་དེ་ལས་སྤོམ་སྤེ་
གསང་སྤོད་ལ་ཡང་སེ་འགོ་དགོས་
བྱུང་ནས་གཉིད་ལྷན་རྒྱུ་ལྷན་
རྒྱུ་ཐོགས་གི་ཡོད། དེ་མིན་ད་དུང་
མི་འགའ་ཤས་འོ་མའི་ནང་གི་མངར་
ཆས་པོ་རྒྱུ་མི་འཕྲོད་པར་འབྱུང་

ནས་གཉིད་གྱི་སྤྱོད་ཚད་ལ་ཤུགས་
རྒྱུན་ཐེབས་གྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན། གཉིད་ཡག་པོ་
ཞིག་ལྷུག་དགོས་ཚེ། རུས་ཐོག་ཏུ་
ངལ་གསོ་རྒྱག་པའི་གོམས་གཤིས་
འཇགས་པ་བྱས་ཐོག་ཉལ་ཁར་ཁ་
པར་སོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་བར་མི་
བརྟ་བ་དང་། ལུས་སེམས་སྣོད་པོར་
གནས་རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ་
བ་ཡིན།

གཉིས། ཁོ་རྗེ (འཚོག་ཇ)
བརྒྱུད་ལས་མང་དུགས་ཚེ་སེམས་
ཁམས་ལ་གཞོན་པ་འོངས།

ཁོ་རྗེའི་རྒྱ་ཡིས་དབང་རྩེའི་མ་
ལག་ལ་སོག་ལྷུག་གཏོང་སྲིད། དེར་
བརྟེན། རྒྱུན་ཏུ་ཚད་རབ་པོས་བརྒྱུད་
ན་རིགས་པ་དྲུངས་ཏུ་འགོ་བར་པམ་
རུས་ཡོད་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཚད་ལས་
བརྒལ་ཚེ་མིའི་སྣང་གི་འཕམ་ཤུགས་
མགོགས་སུ་འགོ་བ་དང་གཉིད་ཡིར་
བ། ལྷོ་ལྷོ་བཀའ་ལྟུང་གི་ལའང་ཤུགས་
རྒྱུན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་མིན་ད་དུང་ཁོ་
རྗེའི་རྒྱའི་རུས་པར་ཚད་བཀག་ཡོད་

པ་ཞིག་སྟེ། རྒྱ་ཚོད་4~6ཡི་ནང་མི་
འཕྲོད་པའི་ཚོར་བ་རིམ་བཞིན་ཡལ་
འགོ་བ་ཡིན།

ལྷན་པ་དཀའ་ལས་མི་ཐེབས་
པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་རང་སོ་སོས་སྤུང་སྦྱོབ་
བྱ་རྒྱུར་སྤུག་ཡོད། ང་ཚོས་ལྷན་པ་
ངལ་གསོ་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་དགོས་པ་ནི།
དཔེར་ན། ཡར་ལངས་ནས་འགྲུལ་
སྦྱོད་འོས་འཚོམ་བྱེད་དགོས་པ་ལས།
ཁོ་རྗེ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་རིག་པ་
དྲུངས་ཏུ་གཏོང་ཐབས་དེ་ཤུགས་
མ་ཐུན་ཞིག་མིན་པས། དབང་རྩེ་
སྤང་མེད་གཏོང་བ་དང་ངལ་རུབ་
ཚད་ལས་བརྒལ་མི་ཏུང་བ་དེ་ཡིན།

རྒྱུན་ཏུ་རིག་པ་བཟང་བ་ཞིག་
དགོས་ཚེ། ཁོ་རྗེའི་རྒྱ་ཁོ་ནར་བརྟེན་
ན་གལ་འགྲིག་ ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་གྱི་
ངལ་གསོ་རྒྱག་པའི་རུས་ཚོད་དང་།
བཟའ་བརྒྱུད་དོ་སྦྱོམས། འགྲུལ་སྦྱོད་
འོས་འཚོམ་སོགས་ལ་དོ་སྲུང་བྱས་
ནས་སྦྱོགས་ཡོངས་ནས་ལུས་པོའི་བརྒྱུད་
ཚོད་མཐོར་གཏོང་གིས་གཟུགས་པོའི་
གནས་སྤངས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་

རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།
གསུམ། འོ་མ་དང་ཁོ་ལྷེ་འདི་
ལྟར་བརྟུང་ཚོ་བདེ་ཐང་ཡོང་ངེས།

1. འོ་ཟས་རིགས།

འོ་ཟས་རིགས་འོས་འཚམ་ཟས་
ཚོ་ལུས་པོའི་འཚོ་བརྟུང་དང་བདེ་
ཐང་ལ་ཕན་པ་ཡོང་ངེས། འོ་ལྷེ་
འོ་ཟས་རིགས་ཀྱི་སྦྱོར་རྒྱས་སྟབས་
བདེའི་བཟང་བཅའ་བདམས་དགོས་
པ་སྟེ། དཔེར་ན། འོ་མའི་རིགས་ཀྱི་
བརྟུང་བྱར་རྒྱ་ཆ་སྟུང་དག་མིན་
པ་གང་ཞིག་སྟུང་སྟེ་ལ་ཞོའི་ནང་
མངར་ཆའི་འདུས་ཚད་མཐོ་བས།
དེའི་རིགས་ཞེ་དྲག་བརྟུང་རྒྱ་མེད།
དེ་མིན་ཉལ་ཁར་འོ་མའི་རིགས་
ཀྱི་བརྟུང་བྱ་མང་དྲགས་ཚོ་པོ་རྒྱར་
ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས་གཉིད་བདེ་
པོ་ཡོང་གི་མེད།

2. ཁོ་ལྷེ།

ཁོ་ལྷེ་འོས་འཚམ་བརྟུང་ན་ལུས་
ཀྱི་ཉོབ་མདངས་སངས་བར་ཕན།
འོ་ལྷེ་ཉིན་ལྟར་ཁོ་ལྷེའི་རྒྱ་ཏའོ་
ཕྱིང་400ལས་མི་བརྒྱལ་བ་བྱས་ནས།

མིའི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ལྷགས་
རྒྱུན་མི་ཕོག་པར་བྱེད་དགོས། དེ་
མིན་དམོང་མོ་བརྟུང་རྒྱ་ཚོད་འཛིན་
བྱས་ནས། གཉིད་ཁྲུག་རྒྱར་ལྷགས་
རྒྱུན་མི་ཐེབས་པ་བྱེད་དགོས།

འོ་མ་དང་ཁོ་ལྷེ་སོ་སོར་ལྷགས་
རྒྱུན་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་མིའི་རིག་
པ་སྟོམས་སྦྱིག་སྟབས་པའི་ལུས་པོ་འོས་
འཚམ་ཡོད་མོད། འོ་ལྷེ་བརྟུང་
བྱ་དེ་དག་གིས་ལུས་པོའི་གནད་
དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ག་ལ་སྟབས།
ང་ཚོས་གཉིད་ཡག་པོ་ཞིག་ཁྲུག་
རྒྱ་དང་རིག་པ་དྲངས་པོ་ཞིག་ཡོང་
བར་བྱ་དགོས་ན་དང་ཐོག་རང་ཉིད་
ཀྱི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་ལ་འགྱུར་
བ་གཏོང་ནས་བདེ་ཐང་གི་འཚོ་བའི་
གོམས་གཤིས་ཤིག་འཇགས་པར་
བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ཚོ་གཞི་
ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་བདེ་
ཐང་ཡོང་ངེས་ཡིན། །

(ཡོང་ཁུངས། རྒྱུང་གསལ་
ལག་རྒྱུ་གསར་པ།
རྒྱར་མཁུན། རྒྱ་བཟང་ཚོ་རིང)

འཕོངས་དང་རྒྱལ་གྱི་འབྲེལ་བྱེད་གྱི་
ཚོགས་ཤུགས་རེ་ཞེན་ཏུ་འགོ་མཚོ་
བརྒྱུམས།

**གསུམ། ལངས་ལངས་པར་
གོས་སྤང་དང་སྐྱམ་སྐྱོན་རྒྱ་མིང།**

ཆུ་པའི་རྩ་བ་དང་ཚོགས་
ལ་ཚད་མི་འདྲ་བའི་ཆས་འཕྱར་
དང་ནད་འཕྱར་བྱུང་སྲིད། རྡོ་མ་
དང་སྐྱམ་གོན་ན་དོ་མཉམ་མིན་
པའི་དབང་གིས་ཐང་ལ་འབྲེལ་
ནས་རུས་ཆག་འབྱུང་བར་མ་ཟད།
མགོ་བསྐྱར་ནས་སྤིང་དང་མྱུང་པ་
ཁག་ཚའི་ནད་སོགས་ལ་ཕོག་ལྷག་
བཟོས་ནས་ཁག་ཤེད་རེ་མཐོང་འགོ་
སྲིད། དེའི་སྲིད། ཆུ་པོས་དོར་མ་
དང་སྐྱམ་སྐྱོན་རུས་ཚོག་ནས་སྐྱོན་
པའམ་ཡང་ན་གཏན་འཇགས་གྱི་
གནས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱོན་དགོས།

**བཞི། གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ནས་
ལུས་སྤོང་གྱེན་གྱུར་བྱེད་པའི་སྤྱོད་
བརྗེས་བྱེད་རྒྱ་མིང།**

མི་ཆུ་གྱིས་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་
ནས་ལུས་སྤོང་གྱེན་གྱུར་བྱེད་པའི་
སྤྱོད་བརྗེས་བྱེད་ན་ཉེན་ཁ་གསུམ་
ཡོད་པ་སྟེ། གཅིག་ནི་ལག་པ་གཉིས་
གྱིས་མཚོ་ལ་འཐམ་ན་མཐུན་ལངས་
གྱི་འདེགས་ཤུགས་དགོས། འོན་ཀྱང་།
མི་ཆུ་པའི་ལག་ཤའི་ཤེད་ཤུགས་
མ་འདང་བས་ལུས་པོ་དོ་མཉམ་
གནས་མི་སྤུབ། གཉིས་ནི་གན་
རྒྱལ་དུ་ཉལ་ནས་ལུས་སྤོང་ཚོག་
པའི་སྐབས་སུ་སྐྱེལ་གཞུང་ཁོ་ནར་
བརྟེན་དགོས། ཆུ་པ་མང་པོ་ཞིག་
གི་མཚིང་ཚོགས་དང་རྐྱེད་ཚོགས་ལ་
སྤོན་ཡོད་པ་དང་དེའི་ཁར་རུས་པ་
སོབ་སོབ་ཏུ་འཕྱར་ཡོད་པས་ལུས་
སྤོང་དེ་ཡིས་གཞོན་སྤོན་ཆེན་པོ་
ཐེབས་སྲིད། གསུམ་ནི་ལུས་སྤོང་
བྱེད་སྤངས་དེས་མགོ་བོ་གནས་ལུལ་
ལ་སྐྱེལ་འཕྱར་ཅུང་ཆེ་བས་གཙོ་བོ་
མགོ་བསྐྱར་དགོས་པའི་སྤིང་མྱུང་
ཁག་ཚའི་ནད་པ་ལ་དེའི་རྐྱེན་པས་

ཁྲིམས་ཤིང་ཇི་མཐོར་སོང་ནས་བསམ་
ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོན་རྒྱུ་བྱུང་
སྲིད།

**ལྷ། གཞུགས་པོ་དྲོད་པོར་
ལངས་ནས་ལུས་སྦྱོང་གཞོགས་
གཡས་གཡོན་ཏུ་བསྐྱོར་འགྲུལ་བྱེད་
པའི་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུ་མིན།**

དེ་ཡང་རྟེན་པ་མཚམས་ནས་
ལུས་སྦྱོང་གཞོགས་གཅིག་ནས་
གཞོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འཁོར་ཅི་
ལྷབ་བྱེད་དཔོན་པའི་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་
རྟེན་འདིས་གཞུགས་པོའི་མཉམ་
གཤིས་མཐོར་འདེགས་ལ་ཕན་
པ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་།
མི་ཚན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོ་གནད་
རྣམས་ལྷགས་ཇི་ཞེན་ཏུ་སོང་ནས་
འགྲུལ་སྦྱོང་གི་ལྷབ་ཁོངས་ལའང་
ཚོད་འཛིན་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་
པས། སྦྱོང་བརྟེན་གྱི་འགྲུལ་སྦྱོང་དེ་
རིགས་བྱས་ན་ལུས་སྦྱང་དོ་མཉམ་
གནས་མི་ལྷབ་པའི་དབང་གིས་ཉོབ་

ཏེ་འགྲུལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་སྲིད།

དུག་སྦྱོང་གས་འགོ་རྒྱུ་མིན།

སྦྱོང་གས་འགོ་བ་དེ་རྒྱུན་ལྷན་
འགོ་བ་དང་བསྐྱར་ན་སྦྱོང་གས་སོང་
ན་སྦྱིང་སྦྱོང་ཇི་མཐོགས་སུ་འགོ་བ་
དང་སྦྱིང་གི་གཞོན་ལྷགས་སྦྱིང་ཏུ་འགོ་
གི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཚན་པ་ཚོའི་
སྦྱིང་གི་ཁྲིམས་ཚུལ་པ་ཉམས་བཞིན་
ཡོད་པས། སྦྱོང་གས་འགོ་ན་སྦྱིང་གི་
ཁྲིམས་གཞོན་ལྷགས་དེ་འགྲུར་མི་
རུས་པར་འགྱུར། དེ་མ་ཟད་ཚན་པ་
མང་པོ་ཞིག་ལ་ད་ཏུང་ཚོད་མི་འདྲ་
བའི་སྦྱིང་ཁམས་དང་མྱེད་པའི་ཁྲིམས་
ཚུལ་ནད་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སྦྱིང་
ཁམས་དང་ཁྲིམས་ཚོལ་མཐོ་བ། འཕར་
ཅ་མཁྲིགས་འགྱུར་གྱི་ནད་སོགས་ལྷ་བུ་
སྦྱོང་གས་འགོ་ན་མྱེད་པའམ་སྦྱིང་གི་
ལྷགས་ལ་མི་འདྲང་བའི་གནས་ཚུལ་
བྱུང་ནས་མགོ་ལྷ་འཁོར་བ་དང་འགྲུལ་
བ་སོགས་གྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྲིད།

བདུན། རྟེན་པ་བསྐྱར་ནས་

དངོས་པོ་ལྗིད་པོ་ལེན་ལྷུ་མེད།

རུས་ལྷུན་འཚོ་བའི་ཤོད། མི་མི་
 ལུང་བ་ཞིག་གིས་ཤིང་པ་སྐྱུར་ནས་
 དངོས་པོ་ལྗིད་པོ་སྐྱུར་ནས་ཤིང་
 པ་འཆུས་ཚུང་ཡོད། ཤིང་པ་བསྐྱུར་
 བས་དངོས་པོ་ལྗིད་པོ་ལེན་པ་མི་
 ཚང་མས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་
 པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་རུ་
 ལྱང་ལོ་65ཡན་གྱི་ཚན་པ་རྒྱུས་ཀྱིས་
 དེས་པར་རུ་སྐྱེད་འཛོག་བྱེད་དགོས།
 སྤྱིར་བཏང་དངོས་པོ་ལྗིད་པོ་ལེན་
 སྐབས་ལོ་རིམ་གསུམ་བརྒྱད་དགོས་
 པ་རྟེ། དང་ཐོག་ལུས་པོ་དངོས་པོ་
 ལྗིད་གས་གྱི་སྤྱོད་སྲུ་བཅར་བ་དང་།
 དེ་ནས་ལུས་ལོ་དང་དབྱི་བསྐྱུར་ནས་
 ལག་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོ་ལྗིད་པོ་
 བརྟན་པོར་འཛོལ་དགོས་པ་མ་ཟད།
 དེ་ནས་གཡེར་ལུས་ལོ་དང་དབྱི་རྒྱུ་
 བས་དངོས་པོ་ལེན་དགོས།

བརྒྱད། ཉོ་བ་ཉེ་མལ་ལས་
 ལངས་ལྷུ་མེད།

གལ་ཉེ་མི་རྒྱལ་མལ་ལས་
 ལངས་བྱས་ན། ལྷོ་བྱུར་རུ་ཁྲག་
 ཤེད་རི་མཐོར་འགོ་བའམ་ཡང་ན་
 ལུས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་
 དམའ་པོ་རྒྱུས་སྤྱིར་དང་ལྷང་པའི་
 ཁྲག་ཚུའི་ནད་ལྷོ་བྱུར་རུ་ལྷང་བའམ་
 མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་གྱི་ནད་
 ཉམས་བྱུང་གིས། དེར་བརྟེན། མི་
 རྒྱུས་དང་ལྷག་པར་རུ་ཚན་ཚོན་
 རྒྱུས་ཀྱིས་མལ་ནས་ཡར་ལངས་
 སྐབས་“221”ཙམ་དོན་བརྩི་སྲུང་བྱེད་
 དགོས། དེ་ཡང་གཉིད་སད་རྗེས་
 མིག་གདང་ནས་སྐར་མ་2བསྟན་
 དགོས་པ་དང་དེ་ནས་ཚོག་པོར་
 མལ་བྱིའི་སྤྱིར་རུ་སྐར་མ་2བསྟན་
 དགོས་པ། དེ་ནས་མལ་བྱིའི་འགྲམ་
 རུ་སྐར་མ་1ཙམ་ལངས་རྗེས་གཞི་
 བས་འགྲུལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

(ཡོང་ཁུངས། རྒྱུང་གསལ་
 ཤེས་བྱ་ཀུན་བཏུས།
 རྒྱུར་མཁམ། ལུང་བསྟན་དར་རྒྱས།)

བོད་སྐད་ཀྱི་བྱང་ལྡན་ནང་ཁང་འཇུག་སྐྱོད་གི་བསམ་གྲོས།

བོད་སྐད་ཀྱི་བྱང་ལྡན་ནང་
 ཁང (经典病房) ཞེས་པ་འདི་
 བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་སྐད་བཅོས་
 ཐབས་ལམ་ཁོ་ནས་རྒྱ་བརྒྱུད་ས་
 ཏེ་ནང་པར་གསོ་བཅོས་ཀྱི་ཞབས་
 ཟུ་རྒྱུ་པའི་སྡེ་གནས་ཤིག་ཡིན།
 དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
 དམིགས་བསལ་བྱང་ལྡན་དར་སྤེལ་
 དང་བོད་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པ་
 དེར་རབས་ཅན་ལ་ཁ་སྐྱོགས་པའི་
 བྱ་གཞག་ནང་བོད་སྐད་ཀྱི་ནང་
 མོག་དང་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་
 གི་ལས་ཀར་བསྐྱེད་པའི་དོན་ལྡན་
 ཀྱི་སྤྲེགས་བྱ་ཞིག་ཡིན་པེས།

དང་པོ། བོད་ལུགས་གསོ་བ་
 རིག་པའི་ནང་མོག་སྡེ་ཁག་གི་ད་

སྐད་སྐད་བཅོས་ཀྱི་ནམ་པ།
 དེར་དུས་རང་མེད་བོད་ཀྱི་
 གསོ་བ་རིག་པའི་སྐད་བཅོས་ཀྱི་
 རྟེན་གཞིའམ་སྐད་རྩིས་ཁང་ཁག་
 གི་ནང་མོག་སྡེ་ཁག་ཏུ་བོད་ལུགས་
 གསོ་བ་རིག་པའི་གསོ་བཅོས་ཀྱི་
 ཐབས་གཅིག་ཤུར་བསྐྱེད་ནས་
 བོད་བཅོས་སྐྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་རྒྱུ་
 བཞིན་པ་ཏེ་ཅང་མཚོང་དཀོན་པ་
 ཞིག་ཡིན། སྐད་ཁང་སྤྱིའི་འཕེལ་
 གྱས་དང་ཞབས་ཞུའི་ཁོར་ལུག་
 ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱིས་
 བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རང་དོས་
 ཀྱི་བྱང་ལྡན་འདོན་སྤེལ་ཐང་མཁུ་
 སྐྱོད་ཀྱི་གོམ་པ་སྡེ་བའི་ལུས་ལུགས་
 ཏེ་ཅང་ཉག་སྤོ་པོ་ཡིན། སྐད་ཁང་

བ་དང་དེར་ཡུང་གི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷོད་ལྷི་
སྒྲུབ་ཁང་དང་མི་རིགས་གསོ་རིག་
སྒྲུབ་ཁང་ཡང་ཚུད་ཡོད། འཕྲོགས་
སྒྲུབ་གི་ཚ་བའི་བྱུ་བ་གཞིའི་ནང་
ཡུང་ལྷགས་ཁྱུང་ལྷན་ལྷོད་ཁང་
འཕྲོགས་སྐྱོད་གི་དམིགས་ཚད་
དམ་རེ་བ་གསལ་པོ་བཏོན་ཡོད།
རྒྱལ་ཁབ་གི་མ་དརུལ་འབོར་
ཚེན་བཏང་ནས་གཙོ་གནད་ཡུང་
ལྷགས་གསོ་རིག་སྒྲུབ་ཁང་སྒྲུབ་རྒྱ་
དང་ལྷག་པར་དུ་འཚར་གཞིའི་ནང་
ཚན་ཁྱུང་ལྷན་ལྷོད་ཁང་འཕྲོགས་
རྒྱ་དམིགས་སུ་བཏོན་པ་དེས་
སྲིད་མར་ཡུང་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་
ཡོངས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རུས་པ་གལ་
ཚེན་འདོན་སྤེལ་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།

**བཞི་པ། བོད་ལྷགས་གསོ་བ་
རིག་པའི་ཁྱུང་ལྷན་ལྷོད་ཁང་གི་
འཚར་བཏོན།**

**གཅིག ཁྱུང་ལྷན་ལྷོད་ཁང་གི་
ལྷི་སྐྱོན་གཞི།**

རང་རེའི་ཁྱུང་ལྷན་ལྷོད་ཁང་
དེ་ཉིད་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྐྱོད་ས་རིམ་
པའི་གཙོ་གནད་ཚེད་ཚན་དང་
ཚེད་ནད་གི་ཚམ་གཞི་བྱས་ཏེ་
འཕྲོགས་དགོས་པ་དང་ནད་ཚོག་
ཚན་ཁག་གཅིག་ལ་རུབ་བསྐྱུས་
མ་ཡིན་པར་ཚན་ཁག་མང་པོའི་
ནང་ཚན་ཁག་སོ་སོའི་བོད་གི་
གསོ་བ་རིག་པའི་ཁྱུང་རུས་འདོན་
སྤེལ་ཐད་རུས་པ་ལྷག་པར་ཚོན་
པའི་ནད་གཞི་ལ་དམིགས་ནས་
ཉལ་གྱི་3~5བར་བཏོན་སྐྱིལ་
བྱེད་རྒྱ་དང་ཚན་ཁག་དེ་རང་དུ་
ཁྱུང་ལྷན་ལྷོད་ཁང་གི་ཁྱུང་ལྷན་
སྒྲུབ་བཅས་ཁང་དང་ཁ་ཚར་
ཁང་བཅས་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན་
པ་དང་ནད་ཁང་དང་བཅས་པའི་
སྐྱིལ་བཏོན་ཐད་བོད་གི་གསོ་བ་
རིག་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་དབྱིངས་
མཚོན་པའི་རྒྱལ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།
སྒྲུབ་དོན་མི་སྤེའི་ཐད་ཚན་ཁག་

དེའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྐྱོད་ས་
རིམ་པའི་གྲགས་ཅན་སྐྱེན་པའི་
དགེ་སྤྲུག་དག་གིས་གཙོ་བོ་
སྐྱེན་པ་དང་པོ་དུས་གསོ་རིག་
སྐྱོད་སྤྱོད་མོ་ནས་ཐོན་པའི་ནང་
སྐྱོད་ཆེད་ལས་ཀྱི་ནང་སྐྱོད་གི་
འགན་འཁུར་དགོས་པ་དང་ཚོན་
ཁག་རེ་རེར་བྱུང་སྐྱེན་སྐྱོད་བཙོས་
མཁུན་རེ་དང་སྐྱེན་སྐྱོད་མཁུན་རེ་
ཡོད་དགོས་པ། མི་སྣ་དེ་གཉིས་ནི་
གཏན་འཇགས་མེད་ནའང་དཔུང་
བཙོས་ཚོན་པ་དང་སྐྱེན་སྐྱོད་ཁང་
ནས་རེས་བསྐྱོད་ཀྱིས་བཀོད་སྒྲིག་
ལུས་ནའང་འགྲིག་སྒྲིམ།

**གཉིས། བྱུང་སྐྱེན་ནང་ཁང་གི་
སྐྱེན་བཙོས་ཀྱི་རྩ་དོན།**

སྐྱེན་བཙོས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་
པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ཏུ་
བརྟན་པའི་ལག་ལེན་དང་སྐྱེན་
སྐྱོད་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་
གཞི་གསོ་བཙོས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་བྱུང་

སྐྱེན་བཙོས་ཀྱི་འཇུགས་རྒྱུའི་
སྐྱེན་བཙོས་ཀྱི་རྩ་དོན་དེ་ཡིན་ལ་
ཞོར་ཏུ་རང་རིགས་ཀྱི་ནང་རིག་
པ་དང་སྐྱོས་གར་སོགས་བྱུང་སྐྱེལ་
ལུས་ནས་སྐྱེན་བཙོས་ཀྱི་ཞབས་ལུ་
སྐྱེན་དགོས་པ་ཡིན། བྱུང་སྐྱེན་
ནང་ཁང་ཏུ་བསྐྱེད་བའི་ནང་པ་
གཙོ་བོ་ཚོན་ཁག་གང་དེའི་བྱུང་
སྐྱེན་ནང་གཞི་འཇུག (优势病种)
པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བྱུང་སྐྱེས་
འདོན་སྤེལ་ཐང་ལུས་པ་སྤྲུག་པར་
ཐོན་པའི་ནང་གཞི་ལ་དམིགས་
ནས་འཇོག་རྒྱུ་ཡིན་པས་ནང་ཁང་
དངོས་སུ་མ་གཉེར་གོང་ཚོན་ཁག་
སོ་སོས་རང་ཉིད་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་
ནང་གཞིའི་བརྟན་བཙོས་ལུས་གཞི་
སྤྲུག་དག་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་འདུག
ལུས་གཞི་དེ་ཡང་སྐྱོད་སྤྱོད་གཉིས་
ནས་བཟུང་དགོས་པ་སྟེ། གཙོག་
ནས་ནང་གཞི་དེ་རང་སྤྲུགས་རྒྱུད་
པའི་གསོ་བཙོས་ཞབས་ལམ་ནས་

བཅོས་ཐུབ་པ་བྱེད་རྒྱ་དང་གཉིས་
ནས་གསོ་བྱ་གང་དེར་སྐྱབ་བཅོས་
ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྐྱ་ཚོགས་སྲིལ་ཏེ་མ་
མཐའ་ཡང་ཉིན་གཅིག་རིང་རྒྱ་
ཚོད་གཉིས་ཡན་གྱི་སྐྱབ་བཅོས་
ཀྱི་རྣམ་གངས་སྲིལ་དགོས་པ་ཡིན།

**ལྟ་བུ། བྱད་ལྡན་ནད་ཁང་
གིས་མ་འོངས་པའི་བོད་སྐྱབ་ཀྱི་བྱ་
གཞག་ལ་འཕུལ་བའི་ལེགས་སྐྱེས།**

**གཅིག་ཚད་ལྡན་གྱི་སྐྱབ་བཅོས་
རྒྱུད་རིམ་ (临床路径) ཆགས་པར་
མཐུན་སྐྱེད་སྒྲོད་ལ།**

བྱད་ལྡན་ནད་ཁང་དུ་སྐྱབ་
བཅོས་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ནད་གང་
དེའི་སྐྱབ་བཅོས་ཀྱི་ཚད་དོན་རྒྱུན་
འབྱོར་སུ་བྱས་ནས་ནད་རིགས་དེ་
དག་གི་བརྟག་བཅོས་ཀྱི་རྒྱས་གཞི་
ལག་ལེན་དངོས་ནད་བསྐྱེག་བཅད་
བརྟུན་གསུམ་བྱས་ནས་ལེགས་
སྐྱེགས་བྱེད་པ་དང་བྱད་ཁང་བཅུན་
པའི་གཞུང་ལ་གཏུགས་ཏེ་ཐབས་

ལམ་གསར་པ་བརྟོག་སྲིལ་གྱིས་ཁ་
སྐྱོང་སྐྱོན་འཕྲི་བྱས་ནས་ཚོད་དང་
ལྡན་པའི་རང་ལུགས་ཀྱི་བརྟག་
བཅོས་རྒྱས་གཞི་སྐྱེས་དག་ཅན་བྱུང་
ཐུབ་པ་དང་དེ་རིམ་པས་བོད་སྐྱབ་
སྐྱབ་བཅོས་རྟེན་གཞི་སྐྱོན་ལ་བྱུབ་
སྲིལ་བཏང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱབ་
བཅོས་སྐྱེག་གཞི་བརྒྱུར་བཅོས་ (医
疗体制改革) ཀྱི་རེ་བ་དང་
མཐུན་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་
པའི་དཔེ་མཚོན་གྱི་ཚད་ལྡན་སྐྱབ་
བཅོས་རྒྱུད་རིམ་ (临床路径)
འགའ་ཆགས་ཐུབ།

**གཉིས། བོད་སྐྱབ་ཀྱི་བྱད་ལྡན་
འདོན་སྲིལ་ཐབས་ལུ་འདོད་གཏོང་བ།**
རང་ཅག་གི་མེས་པོ་ལོང་མའི་
སློ་རིག་དང་རྒྱལ་ཁུ་ལས་བྱུང་བའི་
རི་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པའི་
གསོ་བ་རིག་པའི་གནའ་གཞུང་
དག་དེར་སྐབས་ཡང་བསྐོར་བརྒྱུར་
བསྐོར་གྱི་པར་སྐྱབ་བྱུང་ཡོད།

བཅོས་གཅིག་པུར་སྐྱོད་བའི་སྐོ་ཁ་
དེ་ཡིན་པས་རང་མོས་ཀྱིས་བྱང་
ལྡན་ནང་ཁང་གི་སྐྱོན་བཅོས་ལ་
བཞུགས་པའི་ནང་པ་ཅུང་དཀོན་
པོ་ཆགས་ངེས་པས་སྐྱོན་ཁང་ཁག་
གིས་མི་སྣ་སྒྲིག་བཅུགས་བྱས་ནས་
རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་སྐྱོན་བཅོས་གྱི་
བྱེད་སྐོ་སྒྲིལ་ནས་བྱང་ལྡན་ནང་
ཁང་གི་བཞུ་སྐྱོར་དང་བཞུ་བྱ་
སྒྲིལ་དཔོན་པ་མ་ཟད་བརྟན་
འཕྲིན་དང་རྒྱུང་འཕྲིན་མོགས་
བརྒྱུད་ནས་མི་རྣམས་ལ་བྱང་ལྡན་
ནང་ཁང་གི་རིག་གནས་ལོ་སྐྱོད་
བྱས་ནས་ཚོན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་
ལམ་སྐོན་བྱེད་དཔོན།

གཉེས། སྐྱོན་ཁང་སྐྱོད་དཔལ་
འབྱོར་ལན་འབྲས་ལ་ཉམས་དམང་
རྒྱུང་ངེས་བའི་གནས་རྒྱལ།

ད་ལྟའི་པོད་སྐྱོན་སྐྱོན་བཅོས་
སྐྱོད་འགོ་སྐོན་བརྒྱ་ཚད་ཅུང་
དམའ་པོ་ཡིན་པས་བྱང་ལྡན་ནང་

ཁང་གཉེར་རྗེས་མི་རེའི་ནང་སྐྱོད་
འགོ་སྐོན་བརྒྱ་ཚད་ངེས་གཏན་ཞིག་
ཆགས་ངེས་ཡིན། སྐྱོན་ཁང་གི་
དཔལ་འབྱོར་ལན་འབྲས་ལ་བྱགས་
སྐྱོན་ཐེབས་ཡོད་ཀྱང་མི་དམངས་
གྱི་སྐྱོན་བཅོས་འགོ་སྐོན་འབྲུར་
པོ་ཡང་དུ་སྐྱོན་ཡོད་པས་འབྲེལ་
ཡོད་ཚོན་པར་སྐྱོན་ལུ་འཕུལ་
ནས་གཅིག་ནས་པོད་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་
བཅོས་འགོ་སྐོན་ཚད་གཞི་ལོགས་
སྒྲིག་བྱེད་དཔོན་པ་དང་སྐྱོགས་
གཞན་ཞིག་ནས་སྐོལ་རྒྱུན་སྐྱོན་
བཅོས་ལ་སྐྱུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་
ཁ་གསལ་མ་དུལ་བཅོན་ལེན་
བྱེད་དཔོན་པ་ཡིན། །

(ཚོམ་འཕྲི་བ། པོད་སྐྱོངས་
སྐོ་ཁ་སྐོང་བྱིར་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གི་
བདེ་སྐྱོད་སྐོལ་མ། དག་དབང་
བཟང་པོ། པོད་སྐྱོངས་སྐོ་ཁ་སྐོང་
བྱིར་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་
ཡི་ལྷ་བ་བསམ་གཏུབ།)

རྩི་ལྷུང་བྱས་ཏེ་མངའ་ཚོགས་ནང་གསོ་བཅོས་དང་ ལྷན་འགོག་བྱེད་དགོས།

མངའ་ཚོགས་ནང་གི་ནད་
ཏྟགས་ཏེ་ཅང་ཁྲབ་ཆེན་པོ་ཡོད།
དེ་ཡང་མགོ་ནས་རྒྱང་པའི་བར་
རྩི་ལྷུང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པ་མ་ཟད། མངའ་ཚོགས་
ནང་གི་ནད་ཏྟགས་ལའང་མངོན་
མེད་རང་བཞིན་དེས་ཅན་ཞིག་
ལྷན་ཡོད།

དཔེར་ན། གཉིད་མི་ཁྲུག་
པ་དང་མི་ལམ་མང་བ། ལྷིང་
གཡུག་ཅིང་བྲང་མི་བདེ་བ། སོ་བ་
དང་ཁོག་པ་མི་བདེ་བ་སོགས་ལྟ་
བུ། ད་ལྟ་མངའ་ཚོགས་ནང་ཐོན་
མཁན་རེ་མང་རྩི་ལྷུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་
གང་ཡིན་ཟེར་ན། རིགས་གཅིག་

མཁས་ཅན་གྱིས་གསལ་བཤད་
བྱས་པ་ལྷུང་ན། རོན་དངོས་སུ་རྩི་
ཚོགས་ཀྱི་བཀོལ་གྲངས་ལ་ཚད་
བཀག་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཟེར།
“རྩི་བེད་སློང་གཏོང་སྐབས་ར་
ཚོས་རྒྱངས་ལའོར་གཏོང་བ་དང་
འདྲ་བར་རྒྱངས་ལའོར་གཏོང་བའི་
ཀྱང་ལེ་ག་ཚད་ཀྱི་མང་བ་དེ་ཚིས་
ཀྱི་སློན་ཤོར་ཡོང་གི་ཡོད་པས་གང་
མཁྱོགས་4Sཚོང་ཁང་རྩི་བསློང་
ནས་བདག་སློང་བྱེད་དགོས་པས།
མི་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་ཡུན་རིང་
མགོ་བསྐྱར་ནས་ལས་ཀ་སོགས་ལ་
བཅོན་ན་མངའ་ཚོགས་ལ་སློན་
ཡོང་གི་ཡོད”ཅེས་བཤད།

གཅིག་མཛེས་ཚིགས་ཀྱི་
གནད་དོན་འགྲུབ་མཁོ་མི་རྒྱུ་ལ།
གང་གྱུར་གིས་འཕུར་མཉམས་བྱས་
ཉེ་ཞ་བ་མི་ཚགས་པར་གཟུབ་
དགོས།

ནད་ཐོག་ལས་རྒྱུན་མཐོང་
གི་མཛེས་ཚིགས་ནད་ལ་གཤམ་
གསལ་རིགས་འགའ་ཡོད་དེ།

1. མཛེས་པའི་རང་ཁོངས་ཀྱི་
མཛེས་ཚིགས་ནད།

ཚོང་མས་རྒྱུན་དུ་བཤད་པའི་
གཞུང་རྒྱུ་ཁང་གི་མཛེས་ཚིགས་
ནད་དེ་རིགས་དེར་གཏོགས།

2. དབང་རྩེ་རྩ་བའི་མཛེས་
ཚིགས་ནད།

དེ་ནི་མཁར་མཚམས་འབྲུར་
ཐོན་གྱུར་རྗེས་དབང་རྩེ་རྩ་བ་ག་
གེ་མོ་ཞིག་ལ་བཅའ་གཞི་བཟུང་
པས་མཛེས་ཚིགས་ནད་འབྱུང་བ་
ཡིན། མཛེས་ཚིགས་ནད་དེ་གཙོ་
བོ་སྤྱད་པ་ལ་གཅིག་སྟེང་གི་ན

ལུགས་གཙོ་བོ་ཡིན།
3. རྒྱུར་བའི་མཛེས་ཚིགས་ནད།
མཛེས་ཚིགས་ནད་འདིའི་
རིགས་ལ་སྐལ་ཚོལ་གསལ་མཁར་
མཚམས་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུང་དང་རྒྱུ་
མཛེས་ཚིགས་ཀྱིས་སྐལ་ཚོལ་གསལ་
གཞི་བཟུང་བྱས་ཐེབས་པས་སྤྱོད་
ཀྱིས་འགྲོ་སྟོན་གྱིས་སྤྱོད་ཐོག་
པ་བཟུན་པོ་རྒྱུ་མི་སྤྱོད་པར་
འབྱུང། མཛེས་ཚིགས་ནད་འདི་
ཉེ་ཅང་ཚོང་མས་ཚེན་ཡིན། གཞན་
ད་དུང་ཚོར་འགྲིམ་རང་བཞིན་
ཀྱི་མཛེས་ཚིགས་ནད་དང་མཛེས་
ཚིགས་འཕར་རྩེ་རྩ་བ་བཞིན་ཀྱི་
མཛེས་ཚིགས་ནད་ཀྱང་ཡོད། ནད་
འདིའི་རིགས་ནི་རྒྱ་པའི་འཕར་རྩེ་
མཁོ་གསལ་འབྲུར་དང་རྒྱ་པའི་དོན་
སྟོན་རང་བཞིན་ཀྱི་ནད་རྩེ་ཚིགས་
ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད།

མཛེས་ཚིགས་ནད་གྱུར་བའི་
ནད་པ་མང་ཆེ་བའི་སྟོན་མཛེས་

ཚོགས་པ་དེ་ཐང་མེད་པ་ཡོད་སྲིད་
པས། དེའི་སྐབས་འཕུར་མཉེད་
བྱས་ན་མའིང་ཚོགས་ཀྱི་ཚུ་བ་ཇི་
ལྟོད་དང་མའིང་ཚོགས་དེ་བས་མི་
བརྟན་པ་འགྱུར་སྲིད། མི་ལ་ལར་
འཕུར་མཉེད་བྱེད་སྐབས་མའིང་
ཚོགས་ལའར་མཚམས་བྱུང་དེ་
རྒྱུངས་པ་དང་དབང་ཚུ་ལ་གཞོད་
སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་སྲིད། ལྷག་
པར་རུ་ནད་པར་སྐོ་བྱར་རུ་ལ་
བ་དང་ལག་རར་གྱི་ནད་ཉགས་
ཚབས་ཆེ་བུ་འགོ་སྲིད།

རིགས་གཅིག་ལའས་པས།
འཕུར་མཉེད་གཏོང་བ་ནི་སྐལ་
ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོན་འགྲུགས་ཅུང་ལྡོད་
རུ་གཏོང་བའི་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིན་
པ་ལས་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་པའི་བྱ་
ཐབས་ཤིག་མིན། དེར་བརྟེན།
མའིང་ཚོགས་ཀྱི་ནད་ལྷག་པར་རུ་
རྒྱུངས་པའི་རིགས་ཀྱི་མའིང་ཚོགས་
ནད་ལ་ངེས་པར་རུ་སྐྱ་ཚམ་བརྟག་

དབྱུང་དང་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་དགོས།
གཉིས། མའིང་ཚོགས་ཀྱི་ནད་
ཚང་མར་གཤགས་བཅོས་བྱེད་
དགོས་ངེས་ཞིག་མ་ཡིན་ལ། གལ་
ཏེ། གཤགས་བཅོས་བྱེད་དགོས་
བྱུང་ཡང་སྐྱག་དགོས་དོན་མེད།

མའིང་ཚོགས་ནད་པ་མང་ཆེ་
བར་གཤགས་བཅོས་མ་བྱས་པར་
སྐྱོན་བཅོས་བྱས་ན་ཐན་འབྲས་
བཟང་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་
5%ཚམ་གྱི་ནད་པ་ཉུང་ཤས་ཞིག་
ལ་སྐྱོན་བཅོས་ཁོ་ནས་ཐན་ལུས་
མ་ཐོན་པར་གཤགས་བཅོས་བྱེད་
དགོས་ཀྱི་ཡོད། ལའས་དབང་
གིས་དོ་སྐྱོད་བྱས་པར་གཞིགས་ན།
མིག་སྨར་མའིང་ཚོགས་ཀྱི་ནད་ལ་
གཤགས་བཅོས་མ་བྱས་པར་སྐྱོན་
བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་གཉིས་
ཡོད་པ་སྟེ།

གཅིག་ནི་ནད་པས་རྒྱུན་རུ་
མགོ་བོ་སྐྱར་བའི་ལས་ཀ་དང་

འཚོ་བའི་རྣམ་པར་འགྱུར་སྲོལ་
 བཏང་ནས་མཇེང་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་
 ལུགས་འཕྲོག་ཚད་ལེགས་སུ་
 གཏོང་དགོས་ཞེས་བཤད། ཏུས་
 རྒྱན་མགོ་བོ་བསྐྱར་བསྐྱར་ཉུང་
 ཅམ་དང་གྱེར་གྱེར་གྱིས་གནམ་
 ལ་མང་ཅམ་བལྟ་དགོས། ལས་ཀ་
 བྱེད་ཏུས་ཚུ་ཚོ་ད་གཅིག་ཅམ་ནང་
 ཡར་ཡངས་ནས་སྐེ་ལ་འགྲུལ་སྐྱོད་
 བྱེད་དགོས། གཞིས་ནི་གལ་ཏེ་
 མགོ་ན་བ་དང་མགོ་ཕྱུ་འཁོར་བ།
 མཇེང་པའི་ཤ་གནད་ན་བ། ལག་
 རྐྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉུགས་སོན་
 ཚོ། མཇེང་པར་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་
 མཚམས་བཞག་ནས་མཇེང་པའི་
 ཚོགས་ཚུང་དང་ཚུ་བའི་འགྲུལ་
 སྐྱོད་ལ་གཞོན་པ་ཉུང་ཏུ་གཏོང་
 དགོས་པ་མ་ཟད། ནད་གཞི་རྒྱང་
 ཚོབས་ཆེར་སྐྱེན་པའི་ནད་པར་
 ནད་བོག་སྐྱེན་པས་གཤགས་བཅོས་
 ཀྱི་བསམ་འཆར་འདོན་གྱིད། ཏུས་

ཚོགས་བཤགས་བཅོས་ད་ནས་
 སྐྱལ་དགོས་མེད། ཚན་རིག་ལག་
 ཚལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་
 མ་ཁ་རྒྱུང་བའི་ནད་ཤེལ་གཤགས་
 བཅོས་གྱིས་མཇེང་ཚོགས་ནད་ལ་
 གསོ་བཅོས་བྱེད་ཚོག

**གསུམ། མཇེང་ཚོགས་ནད་
 ལ་སྐྱེན་བཅོས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།
 སྐྱེན་འགོག་བྱེད་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་ནང་
 གི་གཙོ་བོ་ཡིན།**

མཇེང་ཚོགས་ནད་སྐྱེན་
 བཅོས་བྱ་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་
 དང་དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་
 བྱི་ང་ཚོས་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྐྱེན་
 འགོག་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། བཀའ་དབང་
 གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། མཇེང་
 ཚོགས་ནད་བཅོས་ཐབས་དེ་སྐར་
 གྲངས་བཅུ་ལ་གཞིགས་ན་སྐར་
 མ་གསུམ་སྐྱེན་བཅོས་དང་སྐར་
 མ་བདུན་ལུས་གསོ་ལུས་སྐྱོད་ལ་
 བརྟེན་དགོས། བསྐྱར་སྐྱངས་མི་

ཡུགས་དང་རྟོ་སོགས་ཀྱིས་དམིགས་
 བསལ་གྱིས་བྲེལ་འཚུབ་བྱེད་པ་
 དང་། རྒྱིས་བར་མཚམས་མེད་པར་
 རྒྱག་ཅིང་གང་སར་གྱི་སྤྲུག་བྲིད་དེ་
 གནས་སྡོད་པ། ཅི་ཅིས་ལྷ་བསྐྱིགས་
 ཉེ་ཉེན་མོ་ཚང་ལས་ཐོན་ཞིང་མི་ལ་
 ཞེད་སྐྱེད་མི་བྱེད་པ། སྤལ་པས་ལྷ་
 བསྐྱིགས་ནས་སྤང་ལམ་གང་སར་
 ལྷུལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་མཐོང་
 རྒྱ་ཡོད། ཅི་ཞིང་གི་དམིགས་བསལ་
 སྤང་ཚུལ། ས་ཡོམ་མ་བརྒྱབ་སྡོན་
 ཏུ་ཅི་ཞིང་འགའ་གསལ་དམིགས་
 བསལ་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཡོད་པ་སྟེ།
 དཔེར་ན། བམ་ཏུས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་
 དང་མི་མཐུན་པར་སྤུ་བྱ་འབྲུས་
 པ་དང་མེ་ཏོག་གར་བའམ་ལྲབ་
 ཁོངས་ཆེན་པོས་རྟེན་པ། ཡང་ན་
 དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྱེ་འཚར་
 ཡོང་བའི་སྤང་ཚུལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།
 གནམ་གཤིས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་
 སྤང་ཚུལ། ས་ཡོམ་མ་བརྒྱབ་
 སྡོན་ཏུ་གནམ་གཤིས་ཚོ་བ་རྒྱས་

ཞིང་མི་རྒྱལ་ས་ལ་ཚོ་གཏུག་གི་
 སུན་སྤང་སྤེར་བ། ཡང་ན་ཐན་
 པ་ཡུན་རིང་གཏོང་བའམ་ཚར་
 པ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བབས་པ།
 རྒྱག་ཞག་འཁྲིགས་པ། ཉི་འོད་ཀྱི་
 བཀྲག་མདངས་ཉམས་པ། རྒྱང་
 འཚུབ་ཆེན་པོ་སྤང་བ་སོགས་ཀྱི་
 སྤང་ཚུལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ས་འོག་
 རྒྱའི་དམིགས་བསལ་སྤང་ཚུལ།
 ས་འོག་གི་རྒྱ་ཁྲོན་པ་དང་རྒྱ་མིག་
 སོགས་ལས་རྒྱ་རྟོག་མ་དང་སྤུ་བ་
 ཅན། སྤྱི་ཡོད་མདོག་ཡོད་ཐོན་པ་
 དང་། སྤྱི་བྱར་ཏུ་རྒྱའི་ཤོད་ཚོད་
 འཕེལ་བ། རྒྱ་མང་ཏུ་འགོ་བའམ་
 རྒྱང་ཏུ་འགོ་བ། རྒྱ་མིག་རྒྱམ་པ་
 སོགས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད།
 སྤང་སྤྱོད་དམིགས་བསལ་སྡོག་པ།
 ས་ཡོམ་མ་བརྒྱབ་སྡོན་ཏུ་ས་འོག་
 བས་སྤང་སྤྱོད་པས་སྤེད་པའི་
 བ། འབར་གསལ་གྱི་སྤྱོད་དང་སྤྱིད་
 འདེགས་འཕྲུལ་འཁོར་འགོ་སྤྱོད་
 ཀྱི་སྤྱོད་ཏུ་སོགས་དམིགས་བསལ་

ཐོས་རྒྱུ་ཡོད། ས་འགྲུལ་དམིགས་
བསལ་གྱི་སྣང་ཚུལ། ས་ཡོམ་མ་
བརྒྱབ་གོང་ས་རོས་གཡོ་འགྲུལ་
ཐེབས་པའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།
སྐབས་འདིའི་གཡོ་འགྲུལ་ནི་ས་
ཡོམ་རྒྱག་རྟུམ་དང་མི་འདྲ་ཞིང་།
གཡོ་འགྲུལ་ཉ་ཅང་དལ་ལ་ས་ཡོམ་
དབྱུང་ཆས་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུབ་གྱི་
མེད། འོན་ཀྱང་མི་མང་པོར་ཚོར་
སྣང་ཡོང་གི་ཡོད།

**གསུམ་པ། ས་ཡོམ་རྒྱག་རྟུམ་
དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་གང་དག་
ཡོད་དམ།**

གཅིག་སློབ་ཅེ་སོགས་བྱིས་ཆས་
མཁུགས་པོའི་འོག་ཏུ་གབ་དགོས།
གཡོ་འགྲུལ་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་རྟུམ་
ཚོད་ནི་སྐར་མ་གཅིག་གི་ཡས་མས་
ཡིན་པས་སྐབས་དེར་བསམ་སློ་
གཏོང་དགོས་པ་ནི་རང་དང་ནང་
མིའི་བདེ་འཇགས་ཡིན། དེར་བརྟེན་
ཅ་དངོས་མཁུགས་པོ་སློབ་ཅེ་སོགས་
གྱི་འོག་ཏུ་གབ་ནས་སློབ་ཅེ་འོ་རྒྱུ་

པ་ནས་དམ་པོར་འཇུ་དགོས་པ་དང་།
གལ་ཏེ་སློབ་ཅེ་སོགས་ཅ་དངོས་
མཁུགས་པོའི་འོག་ཏུ་གབ་ས་མེད་
ན་རྒྱབ་བསྟེ་སོགས་ཀྱིས་མགོ་བོར་
སྤྱང་སློབ་བྱེད་དགོས།

གཉིས། གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་
སྐབས་ལམ་སེང་མེ་གསོད་དགོས་
ལ། མེ་ཤོར་ཚེ་ལམ་སེང་གསོད་
དགོས། ས་ཡོམ་རྒྱག་སྐབས་ར་ཚོ་
མི་ཚང་མས་མེ་གསོད་པ་ལྟ་བུ་བྱས་
ཚེ་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་འཚེ་སོག་ཚད་
ཚུང་རྟུ་གཏོང་བྱུབ།

གསུམ། དངངས་འཚབ་སློ་
ནས་སྤྱི་རོལ་ལ་གང་བྱུང་རྟུ་རྒྱག་མི་
རུང་། ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་སྤྱི་རོལ་
ལ་གང་བྱུང་རྟུ་རྒྱག་ན་ཤེས་སློ་ཆག་
རོ་དང་ཁང་པའི་ཐོག་སྟེང་གི་སོ་
སག་དང་བརྟུ་བྱང་བྱང་བྱུ་སོགས་
ལུས་སོག་ལ་ལྷུང་ཉེན་ཡོད། གཞན་
ཡང་ཨར་འདམ་སློབ་བཟོའི་གྲང་
དང་རང་འགྲུལ་ཅ་དངོས་ཚོང་
སྟེགས་འགྲུལ་ཆས་སོགས་འགྲེལ་

དོགས་ཚོན་བྱེད་དགོས། རི་འདབས་
དང་སྒོག་རྩོད་སོགས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་
ཏུ་རི་ཉིལ་བ་དང་བབ་རྩོད་རྒྱུ་བའི་
ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་དགོས།

དགའ། ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་
སྐབས་རྐང་ཐང་ལ་བསྐྱེད་དགོས་
པ་མ་ཟད། ཅ་དངོས་མང་པོ་འབྱེད་
མི་རུང་།

བཟུ། གང་བྱུང་གི་དགོག་
གཏམ་ལ་ཉན་མི་རུང་། ས་ཡོམ་གྱི་
གནས་ཚུལ་ལྷག་སྐབས་མིའི་སེམས་
ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་ཡོང་སྲིད་པས་
ཟང་ཟེང་མི་བྱེད་པའི་ཆེད་ཏུ་ཡང་
དག་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཉན་རྒྱ་ནི་
གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཡིན།

བཞི་པ། ས་ཡོམ་རྒྱག་ཏུས་མི་
སྒོག་སྐྱེད་སྐབས་ཚ་དོན་གང་དག་
ཡོད་དམ།

གཅིག སྐྱོན་ལ་རྒྱུ་ཐག་ཉེ་བ་
ནམས་སྐྱེད་དགོས། བང་མི་དང་
བྱིས་མཚོས། ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་མི་
ལུ་ཞིག་ཡིན་རུང་སྐྱོན་ལ་རང་དང་

རྒྱུ་ཐག་ཉེ་བའི་མི་ནམས་སྐྱེད་
དགོས་པ་ལས། ཉེ་ས་དོར་ནས་
རིང་སར་བསྐྱེད་མི་རུང་།

གཉིས། སྐྱོན་ལ་སྐྱེད་བདེ་བ་
ནམས་སྐྱེད་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་
ཆེ་སྐྱེད་རོགས་ཀྱི་དཔུང་ཁག་མང་
ཏུ་གཏོང་ཐུབ།

གསུམ། སྐྱོན་ལ་གཞོན་ལུ་དང་
སྐྱོན་དོན་མི་རྣམས་སྐྱེད་དགོས། ཁོང་
ཚོས་ཤོགས་སེལ་ཁྲོད་ལུས་པ་གལ་
ཆེན་འདོན་སྤེལ་བྱེད་ཐུབ།

བཞི། སྐྱོན་ལ་རང་ཉིད་གསོན་
ཐབས་བྱས་ནས་དེ་རྗེས་གཞན་
སྒོག་སྐྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཐང་ཡན་
ས་ཡོམ་སྐབས་ལུ་ཤོར་གསེབ་བྱུང་
མེད་ཅིག་གིས་མི་སྐྱེད་ཐངས་རེར་
རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་བོ་སྤྱིར་བཏོན་
ནས་དཔུགས་བཀག་མི་ཐེབས་པའི་
སྐྱོན་འགོག་བྱས་པ་དང་། དེ་རྗེས་
ལུ་མཐུང་མི་གཞན་དག་སྐྱེད་པས་
ཏུས་ཚོད་ཐུང་ཏུའི་ནང་མི་མང་པོ་
སྐྱེད་ཐུབ་ཡོད།

ལྷ་པ། ས་ཡོམ་ཤོད་ཏུ་མི་སྐྱོབ་
 པའི་ཐབས་ཤེས་གང་དག་ཡོད་དམ།
 ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་ཀྱི་ལོར་
 དུག་དང་དོན་དངོས་གནས་ཚུལ་
 ལ་གཞིགས་ནས། ལུས་ལྡན་གོ་ཚོད་
 ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྐྱོད་དགོས་ཤིང་།
 དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ས་སྐྱུ་
 ཐབས་པའི་མི་རྣམས་བདེ་
 འཇགས་སྐོ་ནས་སྐྱོབ་ཐབས་པའི་
 ཚེད་ཏུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྒྱས་
 ཡོན་དང་བཅོལ་འཚོལ་བྱེད་པ་
 བརྒྱད་ཞིག་རྩོམ་ཏུ་མི་
 མཐུན་ཡོད་པ་ཤེས་རྗེས་སྐྱོད་
 གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་
 ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་སྐྱོབ་བྱེད་
 པའི་བཅུ་གཏོང་དགོས། ལུས་
 སྐྱོབ་བྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་
 རེས་པར་ཏུ་ཞིག་རྩོམ་ཏུ་
 མཐུན་པའི་མིའི་བདེ་འཇགས་
 ལ་དོགས་ཚོན་བྱེད་དགོས་པ་ལྟེ།
 གཅིག་ནས་བེད་སྐྱོད་གཏོང་བའི་
 ལག་ཆ་(ལྷགས་ཕྱིང་དང་ཐོར་བ།

སྐྱུ་མ་སོགས) མི་ལ་ལྷས་སྐྱོབ་
 གཏོང་མི་ཏུང་། གཉིས་ནས་ཞིག་
 རྩོམ་ཏུ་མཐུན་པའི་མིའི་ཉེ་
 འཕྲིད་ཀྱི་འདེགས་སྐྱོར་ལ་གཏོང་
 སྐྱོབ་མི་ཐབས་པ་བྱེད་དགོས།
 གསུམ་ནས་གང་མཚོགས་ས་ལོག་
 ཏུ་མཐུན་པའི་མིའི་དབུགས་རྒྱབ་
 འཐེན་ཐབས་པ་བྱས་ཏེ་དབུགས་
 འཕགས་མི་ཐབས་པ་བྱེད་དགོས།
 བཞི་ནས་ཞིག་རྩོམ་ཏུ་རྒྱུ་
 རིང་པོ་ས་སྐྱུ་ཐབས་ནས་ལམ་
 སང་སྐྱོབ་ཐབས་བུལ་ན་ལོག་ཏུ་
 མཐུན་པའི་མིར་འཕྲུང་རྒྱ་དང་
 ཟས་རིགས། ལྷན་སོགས་སྤྱིར་ནས་
 ཚོ་སྐོག་རྒྱུ་བསྐྱོད་ཡོད་ཐབས་
 བྱེད་དགོས། མདོར་ན། ལུས་སྐྱོབ་
 ལས་ཀ་མ་བརྒྱབ་སྐོ་ནས་འཆར་
 གཞི་དང་གོ་རིམ་བཟོས་ཏེ་རི་ལྟར་
 བསྐོག་པ་དང་གང་ཏུ་བསྐོག་པ།
 ལག་ཆ་གང་ཞིག་སྐྱོད་དགོས་མིན་
 སོགས་ལ་བསམ་གྲོ་གཏོང་དགོས། །
 (སྐྱུ་མ་སོགས་སྐྱུ་མ་སྐྱོབ་ཐབས་)

འགན་འབལ་ལྷོ་བའི་ལོ་ལོ། ། ལྷོ་བའི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ།
ལྷོ་བའི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ། ། ལྷོ་བའི་ལོ་ལོ།
ལྷོ་བའི་ལོ་ལོ།

འགན་བལ་སྐྱོབ་གསོའི
《སྐད་ཡིག་བསྐྱབ་ཚེ་གི་ཚད་གཞི》
འི་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོབ་གསོ་སྲིད་འཛིན་
ཚེ་བས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་སྐད་
ཡིག་བསྐྱབ་ཚེ་གི་དམིགས་ཚད་
དང་ནང་དོན། སྐྱོབ་བྱིད་གོས་གཞི།
སྐྱོབ་བྱིད་དབྱུང་འཛོག་སོགས་ལ་
མཚུབ་བྱིད་དང་དོ་དམ། ལྷ་སྐྱེལ་
བཅས་བྱིད་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ཡང་བསྐྱབ་ཚེ་གི་དམིགས་ཚད་
འི་བསྐྱབ་ཚེ་གི་འཆར་འཁོད་དང་
ལག་བརྟུར་གི་འགོ་འཛུགས་ས་ཡིན་
ལ་མཚུག་བསྐྱུ་ཡུལ་ཡང་ཡིན། དེས་
བསྐྱབ་ཚེ་གི་འཆར་འཁོད་ཀྱི་ཁ་

སྐྱོགས་ལ་སྐྱོགས་སྟོན་བྱིད་པ་དང་།
བསྐྱབ་ཚེ་གི་ནང་དོན་སྲིད་ལྟར་
དང་སྐྱོག་འཛུགས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་
ཡང་ཡིན། ལྷ་སྐྱེལ་དུ་བསྐྱབ་ཚེ་
དབྱུང་འཛོག་གི་ཚད་འཇལ་ས་གལ་
ཚེ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གཤམ་དུ་དེའི་
སྐྱོར་གི་ཚེ་རིག་གི་རང་བཞིན་གྱི་
བར་བྱའོ།

གཅིག་སྐྱོགས་གསུམ་དམིགས་
ཚད་མན་ཚུན་སེམ་འདྲིས་དང་
གཅིག་གུར་ཡོང་བ་བྱས་ཡོད།

བསྐྱབ་ཚེ་གི་དམིགས་ཚད་
འི་ཤེས་བྱ་དང་རུས་ཚལ། བརྒྱད་
རིམ་དང་ཐབས་ཤེས། ཚོར་འདུ་

དང་། རྣམ་འགྲུར་ རིག་ཐང་ལྟ་བུ་
བཅས་སློབ་པ་གསུམ་གཞིར་བཟུང་
ནས་འཆར་འགོད་བྱས་ཤིང་། སློབ་པ་
གསུམ་པོ་ཕན་ཚུན་སེམས་འདྲིས་དང་
གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱས་ཡོད་
དེ། དོན་ཚན་དང་པོར་རྒྱན་ཡིག་
སློབ་སློང་གེད་པའི་བརྒྱན་རིམ་དུ།
སློབ་མར་སློབ་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་
ལྟེ་བའི་རིག་ཐང་ལྟ་བུ་ཆགས་པ།
རྒྱལ་གཅིས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་
པ། མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ། སློབ་
བཀའ་བྲིས་སྤྱད་། མི་གཞི་རྒྱན་
མེད། ཡར་ཐོན་གྱི་མི་ཚོའི་རྣམ་
འགྲུར་བཅས་སློབ་སློང་གེད་པའི་
པའི་ཡང་དག་པའི་རིག་ཐང་ལྟ་བུ་
གཏན་ལ་ཕབ་པ། དོན་ཚན་གཉིས་
པར་གྱུར་རྒྱུ་རིག་གནས་རྒྱན་
འཛིན། དར་སྤེལ། འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་བ། སྤེལ་བྱེད་རིག་གནས་བསྐྱེད་
ལེན། ལྷོ་ལྷོ་བུ་རིག་གནས་ལ་བརྩི་
འཛིན་བཅས་བྱ་དགོས་པའི་ཡང་

དག་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རིག་ཐང་
ལྟ་བུ་འཛིན་པ་དགོས་པ་གཏན་ལ་
ཕབ་ཡོད། དོན་ཚན་གསུམ་པར་
བོད་རྒྱན་ཡིག་བསྐྱེད་ཚན་གྱི་སློབ་
སློང་གེད་པའི་ཚོར་འདུ་དང་རྣམ་
འགྲུར་གསོ་སློབ་གི་དམིགས་ཚད་
གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད། དོན་ཚན་
བཞི་པ་དང་ལྔ་པར་བརྒྱན་རིམ་
དང་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་དམིགས་ཚད་
གཙོ་བོར་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད། དོན་
ཚན་དྲུག་པ་ནས་བཅུ་བཞི་པར་སློབ་
སློང་ཡི་གེ་དོན་འཛིན་དང་། ཡི་གེ་
འབྲི་ཚུལ། རྣམ་དབྱེད་དང་ཚིག་སྤྱད།
རྒྱན་སློབ་ཀྱི་ཚིག་རྒྱལ། ལྷོ་ལྷོ་བུ་
འབྲི། ལ་རྒྱན་འབྲེལ་འདྲིས་སོགས་
བོད་རྒྱན་ཡིག་བསྐྱེད་ཚན་གྱི་ཤེས་
བྱ་དང་ལུས་པའི་དམིགས་ཚད་གཙོ་
བོ་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད། ལྷོ་ལྷོ་བུ་
དོན་ཚན་བཅུ་གསུམ་པར་རྒྱན་ཡིག་
གི་མིང་མཛོད་སློབ་ཤེས་པའི་ལུས་
པ་དང་ལུས་རབས་ཀྱི་བྱེད་ཚན་

དང་མཐུན་པའི་སྐད་ཡིག་གི་རྣམས་
པ་ལྟར་དགོས་པའི་དམིགས་ཚད་
དང་། བརྒྱ་བཞིར་སྐད་ཡིག་སློབ་
སྦྱོང་གི་བརྒྱད་རིམ་ཏུ་དབྱས་སྐད་
སློབ་སྦྱོང་དང་སྦྱོང་ཤེས་པའི་རྣམས་
པ་ལྟར་དགོས་ཞེས་པོད་སྐད་ཀྱི་
དམིགས་ཚད་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད།
འགན་བབས་སློབ་གསོའི་སྐད་ཡིག་
བསྐྲུབ་ཚུན་གྱི་སྦྱིའི་དམིགས་ཚད་ཀྱི་
དོན་ཚན་བརྒྱ་བཞི་པོས་སྐད་ཡིག་
གི་ཡོན་ཚད་རྩིས་གྱིས་རེ་མཐོར་
འགོ་བར་དོ་སྐད་བྱས་ཡོད།

**གཉིས། སྐད་ཡིག་བསྐྲུབ་ཚུན་
གྱི་དོ་བོ་མདོན་གང་ཐུབ་བྱེད་པ།**

འགན་བབས་སློབ་གསོའི་
«སྐད་ཡིག་བསྐྲུབ་ཚུན་གྱི་ཚད་
གཞིར་»“ལག་ཆའི་རང་བཞིན་
དང་མི་ཚོས་རང་བཞིན་གཉིས་
གཞི་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ་ནི་སྐད་ཡིག་
བསྐྲུབ་ཚུན་གྱི་རྩ་བའི་བྱུང་ཚོས་
ཡིན”ཞེས་པ་གསུངས་པ་བཞིན།

ཤེས་བྱ་དང་རྣམས་རྩལ། བརྒྱད་རིམ་
དང་ཐབས་ཤེས་ནི་སྐད་ཡིག་བསྐྲུབ་
ཚུན་གྱི་ལག་ཆའི་རང་བཞིན་གཙོ་
བོ་ཡིན་པ་དང་། ཚོར་འདུ། རྣམ་
འཇུག། རིན་ཐང་ལྟ་བུ་བཅས་ནི་
སྐད་ཡིག་བསྐྲུབ་ཚུན་གྱི་མི་ཚོས་
རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་ཚོས་ཡིན། དེ་
ཡང་ཤེས་བྱ་དང་རྣམས་རྩལ་ནི་སྐད་
ཡིག་བསྐྲུབ་ཚུན་གྱི་སྐད་ཡིག་ཡོན་
ཚད་རེ་མཐོར་གཏོང་བའི་ཐུབ་ཚ་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་དོས་ནས་
སྦྱིའི་དམིགས་ཚད་ཀྱི་དོན་ཚན་ཏུག་
པ་ནས་བརྒྱ་བཞི་པར་ལེགས་པར་
མདོན་ཡོད། ལྷག་པར་ཏུ་བརྒྱད་
རིམ་དང་ཐབས་ཤེས་དམིགས་ཚད་
གྱིས་སྐད་ཡིག་གི་ལག་ཆའི་རང་
བཞིན་མདོན་འཇུག་ཡོང་བར་གལ་
ཆེན་རྣམས་པ་འདོན་སྲེལ་བྱས་ཡོད།
སྐད་ཡིག་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐབས་
ཤེས་དང་གོམས་གཤིས་བཟང་པོའི་
རྩ་བའི་དམིགས་ཚད་ནི་སྐད་ཡིག་

གི་ནང་དོན་ལག་བསྟར་གྱི་དམིགས་
ཚད་ཚང་མའི་ཆེས་གཙོ་བོར་འགྱུར་
བའི་དམིགས་ཚད་ཡིན་ལ། རྒྱ་
ཡིག་ཡོན་ཚད་ཀྱི་ཆེས་ཚ་བའི་གྲུབ་
ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་
བཞིན་དུ་རྒྱ་ཡིག་གི་མི་ཚོས་རང་
བཞིན་ཡང་སྤྱི་འདུན་དམིགས་ཚད་དུ་
གཙོགས་ཆེན་དུ་བཟུང་ནས་གཏན་
ལ་སའ་ཡོད། དེ་ཡང་སློབ་མར་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟེ་བའི་རིན་
ཐང་ལྟ་བུ་ཆགས་པ། རྒྱལ་གཅེས་
རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་པ། མི་རིགས་
མཐུན་སྦྲིལ་སྦྲིག་བཀའ་བྲིམས་སྤྱང་།
མི་གཞི་ལྟར་མེད། ཡང་ཐོན་གྱི་མི་
ཚོའི་རྣམ་འགྱུར། ཀྱང་རྩའི་རིག་
གནས་ཀྱི་གདེང་ཚོད། ཡང་དག་
པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་
བུ་སོགས་མི་ཚོས་ཀྱི་ནང་དོན་གང་
ལེགས་མངོན་པར་བྱས་ཡོད།

གསུམ། རྒྱ་ཡིག་བསྟར་ཚན་
ཀྱི་ལག་ལེན་རང་བཞིན་འགྱུར་དུ་

ཐོན་པ།

འགན་བབས་སློབ་གསོའི
《རྒྱ་ཡིག་བསྟར་ཚན་ཀྱི་ཚད་
གཞིར》“རྒྱ་ཡིག་བསྟར་ཚན་ནི་
ལག་ལེན་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་
བསྟར་ཚན་ཞིག་ཡིན་པས། སློབ་
མའི་རྒྱ་ཡིག་ལག་ལེན་གྱི་རྣམ་
པ་སྦྱེད་བྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་དུ་འཛིན་
དགོས། རྒྱ་ཡིག་གི་རྣམ་པ་སྦྱེད་
སྲིད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་
ཡང་རྒྱ་ཡིག་གི་ལག་ལེན་རང་
ཡིན་ཞེས་པ་གསུངས་པ་བཞིན།
སྤྱི་འདུན་དམིགས་ཚད་ཀྱི་དོན་ཚན་
ལྟ་བུར་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་རྒྱ་
ཡིག་སློབ་སྦྱོང་དང་བཀོལ་སྦྱོང་
བྱེད་དགོས་ཞེས་གཏན་ལ་སའ་
ཡོད་ལ། དེ་ནི་ཡི་གེ་དོན་འཛིན་
དང་། ལྟ་སྟོག་ཚོམ་འགྲུ། ལ་རྒྱ་
འགྲེལ་འདྲིས་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་
རི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་དུང་སློབ་སྦྱོང་
བྱེད་པའི་ཚ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་

ཡིན། དེ་ཡང་ལྷ་སྟོན་གྱི་དམིགས་
ཚད་དུ་ཚོར་འདུ་ཉམས་སུ་སྤོང་
བར་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ། ལྷོར་
ཚོར་དང་གོ་བ་ལེན་པའི་རུས་པ་
སྤྱིད་པ་ཚོམ་འབྲིའི་དམིགས་ཚད་
དུ་རང་གི་མཐོང་བོས་དང་། ལྷོར་
པ། བསམ་ཚུལ་བཅས་ཞིབ་ཅིང་
གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྐོ་ནས་མཚོན་
ཐུབ་པ་ཁ་སྐད་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་
དམིགས་ཚད་དུ་མི་གཞན་གྱི་སྐད་
ཆར་ན་བ་སྐྱགས་ནས་ཉན་པ་དང་།
གོ་བརྟེན་སྤོང་པ་དང་བརྟེན་རེས་
བྱེད་ཤེས་ལ། གཞན་ལ་རག་ཐོག་
ནས་གོ་བརྟེན་པར་ཞེ་ཚོགས་སྤོང་
པ་དང་ལུས་པ་ལྡན་པ། སྤྱི་ཚོགས་
ལ་འབྲེལ་འདྲིས་རགས་ཅམ་བྱེད་
ཤེས་པ་སོགས་སྤོང་མའི་སྐད་ཡིག་
གི་ལག་ལེན་རུས་པ་སྤྱིད་སྤྱིང་བྱ་
གཙོ་བོར་བརྟེན་དགོས་ལ་དམིགས་
ཚད་དུ་རང་སྐད་ཡིག་བསྐྱབ་ཚོན་
གྱི་ལག་ལེན་རང་བཞིན་བྱེད་ཚོས་

འདུར་ཐོན་བྱས་ཡོད།
བཞི་དུས་རབས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་
དང་མཐུན་པའི་མི་སྣ་སྤྱིད་སྤྱིང་བྱ་
སྤྱིར་བཏགས་སྤོང།
སྐད་ཡིག་བསྐྱབ་ཚོན་གྱི་ཚད་
གཞིའི་སྤོང་བྱིང་གོས་གཞིར་སྤོང་
མའི་བསམ་གཞིག་གི་རུས་པ་གོང་
དུ་སྤོང་བ། འཆར་རྟོག་གི་རུས་པ་
སྤྱིད་སྤྱིང་བྱེད་པ། གསར་གཏོང་གྱི་
བག་རུས་འདོན་སྤོང་བྱེད་པ། སྤོང་
མའི་གནད་དོན་གསར་ཉིད་དང་།
གནད་དོན་དབྱེ་ཞིབ། གནད་དོན་
ཐག་གཅོད་བཅས་བྱེད་པའི་རུས་
པ་རེ་མཐོང་བཏང་ནས། སྐད་ཡིག་
སྤོང་བསྐྱབ་ཉེར་སྤོང་གྱི་རུས་པ་རེ་
མཐོང་གཏོང་དགོས་ཞེས་གསུངས་
ཡོད་ལ། སྤྱིའི་དམིགས་ཚད་གྱི་
དོན་ཚོན་དང་པོར་གསར་གཏོང་
གྱི་སྤོང་སྤོང་བས་དང་མཉམ་ལས་གྱི་
སྤོང་སྤོང་བས་སྤྱིད་སྤྱིང་བྱ་དགོས་ཞེས་
པ་དང་། དོན་ཚོན་ལྡ་པར་འཆར་

རྟོག་གི་རྣམ་པ་དང་བག་ལ་ལ་
 བའི་གསར་གཏོང་གི་རྣམ་པ་སྐྱུལ་
 སྤེལ་བྱེད་པ་ཡང་དོན་ཚན་བཅུ་
 གསུམ་པར་ཆ་འཕྲིན་འཚོལ་སྤུང་
 དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རྣམ་
 པ་རགས་ཚལ་ལྡན་ལ། ལག་རྩལ་
 གསར་པ་དང་སྐྱུན་བྱེད་ལྟ་ཚོགས་
 སྤྱད་ནས་རྒྱ་དུག་སྐྱོད་བྱེད་
 པ་དོན་ཚན་བཅུ་བཞི་པར་དབུས་
 རྒྱ་དུག་སྐྱོད་དང་སྐྱོད་པར་སྐྱུལ་
 མ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་
 གཏན་ལ་ཐབ་ནས། གསར་གཏོང་
 ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲོལ་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་
 རྣམ་པ། འཆར་འཕྲིན་འཚོལ་སྤུང་
 དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་རྣམ་པ།
 ལག་རྩལ་གསར་པ་སྐྱོད་པའི་རྣམ་
 པ། སྐྱུན་བྱེད་ལྟ་ཚོགས་སྐྱོད་ཤེས་
 པ། དབུས་རྒྱ་དུག་པལ་ཚུབ་འབྲེལ་
 འདྲིས་པའི་རྣམ་པ་སོགས་ནི་དེང་
 རབས་སྤྱི་དམངས་ཡོད་དགོས་
 པའི་རེ་བ་ཡིན་ལ། རྣམ་རབས་

གསར་པའི་བྱེད་ལྟ་གས་ཤིག་གྱང་
 ཡིན་པས་རྒྱ་དུག་སྐྱོད་ཚོན་གྱིས་
 རྣམ་རབས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་དང་མཐུན་
 པའི་མི་རྣམས་སྤྱི་བྱེད་བྱུང་བ་ལྟར་
 རྟོག་བརྒྱུ་དགོས།

མདོར་ན། རྒྱ་དུག་སྐྱོད་ལྟ་
 ཚོན་གྱི་ཚོད་གཞིའི་སྤྱིའི་དམིགས་
 ཚོད་ཀྱི་ཚོན་རིག་རང་བཞིན་ཤེས་
 རྟོགས་བྱས་ཏེ་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་
 པའི་རྒྱ་དུག་སྐྱོད་ཀྱི་བརྒྱུ་གཞི་ཚོན་
 སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་རྒྱ་དུག་
 སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་གཞིའི་ལ་གཞིའི་ལ། ཚོན་
 རིག་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་དུག་སྐྱོད་
 བརྒྱུ་ཚོན་གྱི་དབུས་འཚོགས་སྤེལ་
 བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་
 སྐྱོད་ཡོན་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་
 རིང་ལུགས་འཇུགས་སྐྱུན་པ་དང་
 རྒྱ་དུག་འཚོན་པ་སྤྱི་བྱེད་བྱུང་
 དགོས།

(ཚོན་འཕྲིན་ལ། ལྷ་ས་དགེ་འཕེལ་
 མཚོ་རིམ་ཆེད་ཚོན་སྐྱོད་གྲུབ་རིག་
 འཚོན་)

西藏农村科技 2025/1
(季刊) (总第35期)

三农要闻	中央2025年“三农”工作这样提出……………5
为农服务	我区提高城乡居民基本养老保险基础养老金…9
种植园地	高油酸花生高产栽培技术……………11 小麦优质高产栽培技术……………17
养殖技术	夏秋季节肉羊长肉增膘五大关键点……………22
保护环境	高原独特的山水之美……………29 家用电器对环境保护的影响……………32

农村水利	农村水利管理和可持续发展……………37
农技推广	四个农技推广方法……………40
市场动态	全面了解市场动态的技巧……………43
生活百科	牛奶不一定助眠，咖啡也未必提神……………47 老年人要避免八个动作……………50
医疗保健	三级藏医院设立藏医经典病房的思考……………54 颈椎病如何治疗和预防……………62
知识之窗	地震应急救援常识……………67 义务教育藏语文课程标准之总目标的科学性探析……………73