

《 བོད་ལྗོངས་ཤོད་གསེབ་ཚན་ཚུལ་ (བོད་ཡིག) 》

ཚོམ་ལྷིག་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

ཡུལ་རྒྱུ་ལོན། བ་སངས་དབང་འབྲུས།

ཡུལ་རྒྱུ་ལོན་གཞན་ལ། རོ་མོ། འོན་གྲུབ། ཉི་མ།

ཚོ་བརྟན་རོ་རྗེ། ཚོ་རིང་སུན་ཚོགས།

ལྷ་ ཡོན།

བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་མཚོ། སྤུང་བརྟན་དར་རྒྱས།

ལྷོ་བཟང་ཚོ་རིང་།

དྲོད་ལྷ་ཚན་ལ།

བོད་རང་སྐྱོད་ལྗོངས་ཚན་རིག་ལག་ཚུལ་མིང་།

གཙོ་གཉེས་ཚན་ལ།

བོད་རང་སྐྱོད་ལྗོངས་ཚན་ཚུལ་ཆ་འཇིག་ཞིབ་འཇུག་སྤྱིའོ།

གཙོ་ལྷིག་ལ།

ཚོ་རིང་སུན་ཚོགས།

གཙོ་ལྷིག་གཞན་ལ།

སྤུང་བརྟན་དར་རྒྱས།

ཚོམ་ལྷིག་འབྲུག་འབྲུག་ལ། ལྷོ་བཟང་ཚོ་རིང་།

ཚོམ་ལྷིག་ལ།

སྤུང་བརྟན་དར་རྒྱས། ལྷོ་བཟང་ཚོ་རིང་། ལྷོ་བཟང་ལྷ་མཚོ།

ཞིང་ནགས་རྒྱིད།

དཔེ་ལྷན་ཚན་ལ།

《བོད་ལྗོངས་ཤོད་གསེབ་ཚན་ཚུལ་ (བོད་ཡིག)》 ཚོམ་ལྷིག་སྤྱུའོ།

《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

འཕེལ་རྒྱུ་ལ་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་
 དཔོན་ལྷན་ལྷན་བཅས་དང་བསྐྱེད་ནས་
 ས་མཐོའི་བྱེད་ལྷན་ལེགས་ཆའི་ཐོན་
 ལས་དང་། ལྷན་པར་བྱ་བྱེད་ལྷན་
 ཞིང་འབྲོག་ལས་དང་རྒྱལ་རྒྱ་གཙང་
 མའི་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱུ་གཏོང་བ་
 དང་། ཐོན་འབྲེལ་ལས་སྐྱོན་ལས་
 རིགས་རྒྱུན་མཐུན་འཕེལ་རྒྱུ་གཏོང་
 བ། དེར་རབས་ཞབས་ཞུའི་ལས་
 རིགས་འཕེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐག་གཏོང་
 བ་བཅས་བྱས་ནས། རིག་གནས་དང་
 ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་མཉམ་འདྲེས་
 བྱེད་པར་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་དཔོན་
 ཡར་སྐྱེད་གཙང་པོའི་སྐྱོད་རྒྱུད་
 གྱི་རྒྱ་སྐོག་ལས་གྲྭ་དང་ཁོན་པོ་
 རྒྱལ་ལམ་སོགས་གཙོ་བོར་ལྷན་
 ཡངས་འཇུགས་སྐྱེད་ལ་རྒྱལ་ལྷན་
 དང་། ལོ་རིམ་ལྷན་ལ། བཅས་འབྲས་
 ལྷན་པ་བཅས་ཀྱི་སྐོན་ནས་སྐྱེལ་འདེད་
 གཏོང་དཔོན་གྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་
 འཇུགས་སྐྱོད་ལ་ལྷན་སྐྱོན་བརྒྱུ་
 ལས་སྐྱེད་ལྷན་ལྷན་དང་། ལྷན་པར་
 བཅོལ་ལྷན་འཕྲི་སྐོན་རྒྱ་རྒྱུ་ཆེར་གཏོང་།
 འཕར་སྐྱོན་བཅས་ལ་མཉམ་ཏུ་

སྐྱེལ་འདེད་བཏང་སྟེ་“འཇམ་སྐྱོད་
 གི་ཡང་རྩེ”དང་“ཨེ་ཤ་ཡའི་རྒྱ་
 གསོག་མཐོ་སྐྱོད་ལ་སྐྱེད་སྐྱོད་ཡག་
 པོ་བྱེད་དཔོན་གྱི་ཁྱོད་ཁྱོད་ལྷན་
 དཔེ་གསར་ཅན་དང་ལྷན་གསེབ་
 རྒྱལ་ལམ་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱུ་ལ་སྐྱི་
 འདོམས་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
 དཔུལ་སྐོན་ལ་འགག་སྐོན་གྱི་སྐྱེད་
 འབྲས་སྐྱེད་བཏང་བྱ་སྐྱོད་གཏོང་
 བ། ལས་ཞུགས་དང་སྐོན་གསོ་སྐྱོན་
 བཅོས་འཕྲོད་བརྟེན། སྐྱི་ཚོགས་
 འགན་སྐྱེད་། ལྷན་གསོ་ལྷན་བཅོལ་
 སོགས་ཀྱི་དམངས་འཚོའི་ལས་དོན་
 ཏན་ཏིག་སྐྱེད་པ་བཅས་བྱས་ནས་
 མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་
 ཐོབ་ལྷན་དང་། སྐྱིད་ལྷན་། བའི་
 འཇུགས་ཚོར་སྐྱེད་བཅས་སྐྱེད་པས་
 ཆེ་ཏུ་གཏོང་དཔོན།
 ཟླ་8ཚེས་20ཉིན། སྐྱི་བྱེད་ལྷན་
 ཅི་ཞི་ཅིན་ཡིང་གིས་བོད་རང་སྐྱོད་
 སྐྱོད་ལྷན་ཏུ་ལྷན་དང་སྐྱིད་གཞུང་
 གི་ལས་དོན་སྐྱོན་ལེང་གསལ་སྐྱབས་
 གནང་བའི་གསུང་བཤད།
 (སྐྱེད་མཐུན། སྐོན་བཟང་ཆོ་འཕེལ་)

སྡེ་ཁག་བཞི་མ་2025ལོའི་གྲངས་འཛིན་གྲོང་གསེབ་འཕེལ་རྒྱས་ ལས་དོན་གྱི་གཙོ་གནད་པར་འགྲེམས་བྱས་པ།

ལོ་སྟོན་ཏུ་གྲང་དབྱང་དྲ་རྒྱའི་
ཆ་འཛིན་གཞུང་དོན་ཁང་དང་
ཞིང་ལས་དང་གྲོང་གསེབ་སྤྱི་
ཚུལ་ཁབ་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟ་སྟོན། བཟོ་
ལས་དང་ཆ་འཛིན་ཅན་སྤྱི་བཅས་
གྱིས་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་《2025ལོའི་
གྲངས་འཛིན་གྲོང་གསེབ་འཕེལ་
རྒྱས་ལས་དོན་གནད་དོན་》(གཤམ་
ཏུ་བརྒྱུས་མིང་ལ་《ལས་ཀའི་གནད་
དོན་》ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་པར་འགྲེམས་
བྱས་པ་རེད།

《ལས་ཀའི་གནད་དོན་》ནང་
ལས་ཀའི་དམིགས་ཚད་ཁ་གསལ་
བཟོས་ཡོད་པ་སྟེ། 2025ལོའི་ལོ་
མཇུག་ཏུ་གྲངས་འཛིན་གྲོང་གསེབ་

འཕེལ་རྒྱས་ལོ་ལྟོ་འཆར་གཞི་བཅུ་
བཞི་པ་”བདེ་བརྒྱག་ངང་ནས་
མཇུག་འགྲིལ་རྒྱ་རེད། གྲངས་
འཛིན་ལག་ཅེས་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་
འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས་འགན་
ལེན་དང་གཞི་ཁྲོན་རང་བཞིན་གྱི་
དབྱེ་ཐོངས་ཚུར་ལོག་མི་ཡོང་
བའི་འགན་ལེན་ཁྲོད་གྱི་རྩ་ས་པ་
སྤར་བས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་
བྱུང་ཡོད། རྒྱལ་ཡོངས་སྲིད་འཛིན་
གྲོང་ཚོར་5Gཁུབ་ཚད་90%ལས་
བཟུལ་བ་དང་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་
ཏུ་དྲ་རྒྱེལ་ཁུབ་གདལ་བྱེད་ཚད་
བརྒྱན་པོའི་ངང་རྗེ་མཐོར་ཐོང་བ།
ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཆ་འཛིན་ཅན་

ཞིང་ལས་དང་སྲོང་གསེབ་ཕུའི་ལོ་ལྷན་ཚོད་མཐོ་བའི་ ཞིང་པ་གསོ་སྐྱོང་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པ།

སྲོང་གསེབ་གྱི་ཞེས་ལྷན་མི་
སྣའི་དཔུང་ཁག་འཇུགས་སྐྱོང་
ཕྱགས་ཆེར་གཏོང་ཆེད། ཞིང་ལས་
དང་སྲོང་གསེབ་ཕུའི་གཞུང་དོན་
ཐིང་གིས་《2025ལོའི་བྱང་ཚད་མཐོ་
བའི་ཞིང་པ་གསོ་སྐྱོང་ལས་དོན་
ལེགས་སྐྱབ་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་བརྗོད་
ལམ་ལུ་བརྟམས་མིང་ལ《བརྗོད་
ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་པར་འགྲེམས་བྱས་
པ་རེད།

《བརྗོད་》ནང་2025ལོའི་བྱང་
ཚད་མཐོ་བའི་ཞིང་པ་གསོ་སྐྱོང་
ལས་དོན་གྱི་དགོས་མཁོའི་བྲིད་
སྟོན་དང་སྐྱུས་ཚད་སྟོན་གཙོད།
མན་འབྲས་འབྲར་ཐོན་བཅས་

མཐའ་འཁྱོངས། རིམ་དབྱེ་ལག་
བསྟར་དང་དོ་དམ། གསོ་སྐྱོང་
དང་བེད་སྤྱོད་རྒྱང་འབྲེལ་བཅས་
མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ། ལས་གྲྭ་
ཅན་དང་རྣམ་གྲངས་ཅན་གྱི་བྱེད་
སྣངས་ལྟར་བྱང་ཚད་མཐོ་བའི་
ཞིང་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་རྣམ་
གྲངས་སྒྲིག་འཇུགས་ལག་བསྟར་
བྱས་ཏེ། ཞིང་པའི་ལག་རྩལ་རྩལ་
ལུས་རྩལ་ཚོད་དང་ཐོན་ལས་འཕེལ་
ལྷན་གྱི་ལུས་པ། ལྷོགས་བརྟམས་བྱང་
ཚད་བཅས་མཐོར་འདེགས་གྱིས་
འབྲུ་རིགས་བདེ་འཇགས་སྤྱང་སྐྱོབ་
བྱེད་མཁན་དང་ཐོན་ལས་འཕེལ་
ལྷན་གྱི་སྡེ་བྲིད་པ། སྲོང་གསེབ་

དར་རྒྱས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ལྷན་པ་དམག་
བཅས་གསོ་སྦྱོར་ལྷན་པ་ཆེན་པོ་
ཏེ། ལྷོ་བོ་གསེབ་ཁྱོད་ཡོངས་ནས་
དར་རྒྱས་ཡོང་བར་སྐྱུལ་འདེད་
གཏོང་བ་དང་ཞིང་ལས་སློབས་
ཆེན་འཇུགས་སྐྱབ་བྱེད་པར་ཤེས་
ལྡན་མི་སྣེའི་འགན་སྲུང་བཟུང་བོ་
འདོན་སྤོང་བྱེད་པ།

གཞན་ཡང་། 2025ལོའི་བྱང་
ཚད་མཐོ་བའི་ཞིང་པ་གསོ་སྦྱོར་
གི་འཆར་གཞིའི་ནང་གཙོ་གནད་
འགྲུ་སྐྱམ་དང་ཞིང་ལས་སྐྱོད་
རྩིས་གལ་ཆེན་སྐྱོད་གཉེར་
སྦྱོར་གཙོ་བོ་མཐོ་ཏུ་གཏོང་བའི་
ལས་གྲུ་དང་སྐྱོད་ལས་གསར་པ།
ལས་རིགས་གསར་པའི་སྐྱེ་བྱིད་
པ་གསོ་སྦྱོར་ལས་གྲུ་ཤེས་རིག་
ལྡན་པའི་ལྷོ་བོ་གསེབ་ཀྱི་ཉམས་
འགྲུར་འཇུགས་སྐྱབ་ཀྱི་བྱང་ཚད་
མཐོ་ཏུ་གཏོང་བའི་ལས་གྲུ་ལག་
བཟུང་བྱ་རྒྱུར་གཙོ་གནད་སྐྱོད་

སྦྱོར་བྱ་རྒྱ་ལོན་པ་རེད། དེའི་
ནང་ལས་རིགས་ཀྱི་དམོས་མཐོ་
དང་ཤེས་ལྡན་མི་སྣེའི་གསོ་སྦྱོར་
གི་ཞུ་ཆ། སྐྱོད་ལས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་དཀའ་གནད་སོགས་ལ་
དམིགས་ནས་ཉུང་ལུགས་པོའི་
གྲུ་དམོན་གྱི་བདེ་འཇགས་སྐྱོད་
སྦྱོར་གསོ་སྦྱོར་དང་ཞིང་ལས་
འགྲུལ་འཁོར་སྦྱོར་ལའག་གི་རྩིས་
ལྷན་མཐོར་འདེགས་གསོ་སྦྱོར་།
ཞིང་ལས་གཉེར་སྦྱོར་གཙོ་
གཞུགས་གསར་པའི་བྱངས་གཞི་
ཅན་གྱི་རྩིས་ལྷན་བཞོལ་སྦྱོར་
ལྷན་པ་མཐོར་འདེགས་གསོ་སྦྱོར་།
ཡུལ་སྲོལ་རིག་གནས་འཛོན་ལྷན་
ལའག་གསོ་སྦྱོར་སོགས་ཆེད་དོན་
གསོ་སྦྱོར་འཛོན་གྲུ་གཉེར་རྒྱ་
བཅས་ཡིན། །

(ཡོང་ཁུངས། ལྷོ་བོ་གསེབ་
ལག་རྩལ་གསར་པ།
སྦྱོར་ལའག། ལྷན་བཟུང་དར་རྒྱས)

འཛད་སྤྱོད་བྱེད་ཡུགས་ཚེད་གཏོང་ཡོང་བར་ ལག་བརྟུང་བྱས་པའི་ཚེད་དོན་བྱ་སྤྱོད།

འཛད་སྤྱོད་བྱེད་ལུས་ཚེད་
གཏོང་བ་དང་། སྤྱོད་ལེགས་ལམ་
སྤྱོད་མང་ཏུ་གཏོང་བ། འཛད་
སྤྱོད་ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་
བ་བཅས་ཀྱི་ཚེད་དོན་བྱེད་ཐབས་
གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་སྣ་མང་
ཅན་དང་ཉེ་བལ་ཅན་གྱི་འཛད་
སྤྱོད་ལུས་པ་ལྷུག་གཏོང་ཡོང་བ་
དང་། འཛད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚེད་
རིམ་འཕར་ཡོང་བར་སྐྱུལ་འདེད་
གཏོང་བ།

བྱ་ཐབས་སྣ་མང་བེད་སྤྱོད་
དེ་གོང་མིའི་ཡོང་འབབ་འཕར་
སྣོན་ལ་སྐྱུལ་སྐྱེལ་གཏོང་བ་དང་།

ཡོང་འབབ་འབྲིང་དམའི་མང་
ཚོགས་ཀྱི་འབབ་འཕར་ཁུར་པོ་
ཡང་ཏུ་གཏོང་བ། དལ་ཚོལ་པའི་
སྤྱོད་ལེགས་རྒྱན་རྣམས་དང་འཕར་
བའི་ལམ་སྲོལ་འཕུས་ཚང་ཏུ་
གཏོང་བ།

ཏུས་ཡུན་རིང་བའི་དམིགས་
བསལ་གྱི་རྒྱལ་བུན་སྒྲོར་ཏུར་སྤྱོད་
3000བཏང་ནས་འཛད་རྣམས་རྒྱུ་
ཚོབ་གསར་བརྗེ་བྱེད་པར་རྒྱབ་
སྤྱོད་བྱས་པ།

ཚེད་གཞི་ལྷུག་ཏུ་གཏོང་བ་
དང་ཚེད་བཀག་ཉུང་ཏུ་གཏོང་བ།
ལྷ་སྐྱུལ་དོ་དམ་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་

སོགས་ཀྱི་ཐང་ནས་འགོ་བཅུགས་
ཏེ་བདེ་ཐང་དང་ཆུ་གསོ། འུ་
བཅོལ་ཁང་། བྱིས་ལས་ལ་
སོགས་སྣ་མང་ཅན་གྱི་ཞབས་ཞུ་
ཆུ་ཆེར་གཏོང་བ།

འཛོད་སྡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་
གཏོང་དང་སུན་སུམ་ཚོགས་སུ་
གཏོང་བ་དང་། གངས་འཛིན་
དང་ལྗང་མདོག་རིག་རྣམ་སོགས་
ཀྱི་འཛོད་སྡོད་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་
པ་གསར་པ་རྗེ་མཚོ་གསུམ་སུ་གཏོང་
བ།

འཁོར་ཞག་ལམ་ལུགས་ལག་
བརྟུར་དང་འཕུས་སྐོ་ཚང་དུ་
བཏང་ནས་རིག་གནས་དང་ཡུལ་
སྐོར། ལུས་རྩལ་སོགས་ཀྱི་འཛོད་
སྡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ།

སྐོ་ཁྲལ་རྩ་ཆག་གཏོང་བའི་
སྲིད་རྩམ་འཕུས་ཚང་དུ་བཏང་

ནས་རྒྱལ་ཁོངས་འཛོད་སྡོད་རྒྱ་
ཆེར་གཏོང་རྒྱར་སྤེལ་འདེད་གཏོང་
བ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འཛོད་སྡོད་ལྟེ་
གནས་ཀྱི་གོང་བྱིར་འཕྲོགས་སྐྱབ་
བྱིད་པར་གཏོང་བ་ཟབ་དུ་བཏང་
ནས་རྫོང་ཁོངས་ཀྱི་ཚོང་ལས་མ་
ལག་འཕུས་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་
ཁྲལ་ཁོངས་ཡོངས་ཀྱི་འཛོད་སྡོད་
སྐོར་ཅིས་ལམ་ལུགས་འཕུས་ཚང་
དུ་གཏོང་བ།

འཛོད་སྡོད་པའི་ཁེ་དབང་
སུང་སྡོད་ལ་འཕྲུགས་སྐོར་བརྒྱབ་
ནས་བདེ་འཇགས་སློབ་འགོལ་
ཚོག་པའི་འཛོད་སྡོད་ཁོར་ལུག་
ཞིག་སྐྱབ་དཔོན་པ་དེ་ཡིན། །

(ཡོང་ཁུངས། གྲུང་དབྱེད་
གསར་འཕྲུར་སྐྱབ་སྡོད་ལྟེ་གནས།
རྒྱར་མཁའ། ལྷོ་བཟང་ཚོ་རིང)

དུས་གཅིག་ཏུ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཏེ།
ར་ནག་ཐོན་ལས་དེ་མང་ཚོགས་
ཀྱི་འབབ་འཕར་ལ་སྐྱལ་བྱིད་དང་
ཤོང་གསེབ་ཤོང་འཕེལ་ལ་སྐྱལ་
སྤོང་བྱེད་པའི་སྐྱལ་ལུས་གསར་པ་
ཞིག་ཏུ་འཕྱུར་བཞིན་མཆིས།

དཔལ་འབར་ས་གནས་དེ་
གའི་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་
གསོ་སྦྱོང་བྱས་པའི་ཚ་ཆེའི་རྒྱད་
འཛིན་ཐོན་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་པའི་
དཔལ་འབར་ར་ནག་གིས་སྤུལ་
བྱུང་གི་རྒྱ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་
ཀྲུན་ལས་ཁུངས་ཏུ་འཕགས་པ་དང་།
དེའི་ཤའི་ནང་རྒྱ་དང་རྩི་དཀར་
རྣམས། ཨན་གཞི་སྐྱུར་བཅས་
འདུས་ཚད་རྩིར་བཏང་གི་ར་
ལྷག་ཤ་ལས་མཐོ་བ་དང་མཁྱིས་
རྒྱ་གཤེར་རྩི་འདུས་ཚད་ཉ་ཅང་
དམའ་བས། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་
ལས་ཐོན་རྣམས་སྤུས་དག་ལུན་མིན་

གཤམ་ཅན་གསར་པའི་ཚད་གཞི་
དང་མཐུན་པ་མ་ཟད། རྩོམ་རའི་
ཐོག་དགའ་བསུ་ཆེན་པོ་ཐོབ་པའི་
ཁུངས་ལུན་ཐོན་རྣམས་ཤིག་ཏུ་བྱུར་
ཡོད། རྒྱ་སྤུས་དག་པར་བརྟེན་
ནས་དཔལ་འབར་ར་ནག་ག་དེ་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩི་ལུན་ཐོན་རྣམས་ཀྱི་
དཔལ་བདེན་ར་སྤོང་ལེགས་བྱུབ་
བྱུང་ཁར། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་ལས་
ཐོན་རྣམས་སྤུས་དག་ལུན་མིན་
གཤམ་ཅན་གསར་པའི་མིང་ཐོའི་
ནང་བདམས་ཐོན་བྱུང་ནས། སྤུས་
ཉམས་ཀྱི་ཤུགས་རྩེན་ཐེབས་ཤུགས་
རྒྱན་མཐུད་དང་ཆེ་ཏུ་སྦྱིན་ཡོད།

ར་ནག་ཐོན་ལས་སྤོབས་ཆེར་
གཏོང་ཆེད་དཔལ་འབར་རྫོང་
གིས་རྒྱང་གཞིའི་འཕྲུགས་སྐྱུན་
དང་མ་ལག་འཕྲུགས་སྐྱུན་ཐང་
སྤོབས་གཉིས་ནས་ལུས་ཤུགས་
འདོན་བཞིན་ཡོད། 2016ལོ་ནས་

བཟུང་རིམ་རྩིས་བྱས་ན་མ་དུལ་
སྒོར་གྱི་1196བཏང་ནས་དཔལ་
འབར་གྲོང་རྒྱལ་ཕུ་ལུལ་གྲོང་ཚོ་
དང་པོར་ར་ནག་གསོ་ཚགས་
ཉེན་གཞི་ཐོག་མ་དེ་བརྒྱན་པ་དང་།
ཁྲུལ་དང་གྲོང་ཁྲིམ་དང་རྒྱུ་
བཅས་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་ལག་རྒྱུ་
སྒོ་བས་ཤུགས་དང་མཉམ་འབྲེལ་
བྱས་ཤིང་“མཉམ་ལས་ཁབ་+ཉེན་
གཞི་ཞིང་དུད”བཅས་གྱི་རྣམ་པའི་
ཐབས་ལམ་གསར་པ་རྒྱུད་དེ་ཚད་
ལྡན་ཅན་གྱི་གདོད་མའི་རྒྱུད་སྲེལ་
རྒྱ་རྒྱུད་ཉེན་གཞི་བཏོད་ཡོད།

ད་ཆ། དཔལ་འབར་གྲོང་
རྒྱལ་ཕུ་ལུལ་གྲོང་ཚོ་དང་པོའི་ར་
ནག་རྒྱུད་སྲེལ་ཉེན་གཞི་བརྟན་
པོའི་ངང་གཉེར་སྐྱོད་བྱེད་པའི་
རྣམ་པ་ཞིག་ཆགས་པ་དང་རྒྱུད་
སྲེལ་ར་བའི་དངོས་ཡོད་མགོ་
གྲངས་1000ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཡོད།

“འབྲོག་ལས་དང་ལུལ་སྒོར་མཉམ་
འདྲེས་གྱི་རྣམ་པར་གྲོང་འཕེལ་
གྱི་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་ཤིང་། ཉེན་
གཞིས་ཉེ་འགུམ་གྱི་མདོག་གསུམ་
མཚུལ་འཕྲོ་མཚོས་སྒྲོང་ས་ཁྲུལ་གྱི་
ལེགས་ཚར་བརྟེན་ནས་བཟུང་
བཏུང་གི་ལེ་ལག་ཚད་བའི་རྒྱིག་
བཀོད་འཇུག་སྒོ་ཚད་དུ་བཏང་
བ་དང་མཚོས་སྒྲོང་ས་ཁྲུལ་གྱི་
འགྲུལ་རྒྱུན་བརྟན་པོ་རྒྱུད་དེ་
སྤྱིར་ཚོང་ལ་སྐྱུལ་བྱིད་བྱས་པས།
2024ལོ་ནས་བཟུང་ལུལ་སྒོར་ལས་
རིགས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ར་ནག་
ཐོན་ལས་ལ་འབབ་འཕར་སྒོར་གྱི་
10ལྷག་ཙམ་ཡོང་རྒྱུར་སྐྱུལ་བྱིད་
ཐུབ་ཡོད།

གོམ་སྐྱབས་རྗེས་མའ། དཔལ་
འབར་རྒྱུད་གིས་འབྱུང་ཁམས་
དང་ཐོན་རྒྱུད། འཚོ་བ་བཅས་
མཉམ་འདྲེས་གྲོང་འཕེལ་གྱི་འདུ་

ཤེས་རྒྱུ་འབྱོར་ས་བྱེད་པ་དང་།
ལས་གཉེར་གཙོ་གཟུགས་དང་།
ཤེས་ལྡན་མི་སྣ། ཚོན་ཚལ། རྩོག་
འགྲེམས་འཁོར་སྐྱོད་འདེགས་སྐྱོར་
བཅས་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས།
“དཔལ་འབར་ར་ནག་གསོལ་
ཚོགས་”ཀྱི་སྤྱོད་ཉུང་གཙོ་གནད་
ཏུ་བཏོད་དེ་ཚོད་ལྡན་དང་ཆ་ལག་
ཚོང་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་ཐོན་ལས་
སྤེལ་ཐག་འཇགས་རྒྱ་ཡིན་པ་རེད།
ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཆར་
འགོད་དང་རྒྱུ་མཐུད་མ་དུལ་
གཏོང་བ། ཚོན་ཚལ་ཀྱི་སྤེལ་བྱེད་

བཅས་བརྒྱུད་ར་ནག་ཐོན་ལས་
དེ་ཞིང་འབྲོག་པའི་ཡོང་འབབ་
རྒྱུ་མཐུད་དང་འཕར་སྣོན་ཡོང་
བ་དང་གོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོན་ལས་
དར་རྒྱས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་བ།
ཐོན་གསུམ་མཉམ་འདྲེས་ལ་སྐྱེལ་
འདེད་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་སྐྱེལ་
ཤུགས་སྣོན་པའི་ཚོན་ཞིག་ཏུ་
དེད་སྤེལ་
སུ་འགྱུར་བ་བྱ་རྒྱུ་རེད། །

(ཡོང་ཁུངས། གྲུང་དབྱེད་
རྒྱུང་འཕྲིན་བརྒྱུན་འཕྲིན་ལས་
སྡེགས།
འཚོལ་བཟུ་ལམ་ལ། སྤོ་བཟང་ཚོ་རིང་)



ཕོ་གཤམ་ཕྱི་རྒྱལ་གཤམ་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ལམ་ལུགས་

དང་པོ། སོག་མའི་གཟན་པ་
སློབ་སྐྱེས་བཟོ་བའི་དགོས་པ།

སོག་མ་སློབ་སྐྱེས་ཞེས་པ་ནི་
ཆེ་ཤིང་གི་སོག་མ་སོག་པ་གཏུབ་
བྲེག་ཞིབ་ཞིབ་བཟོས་ཏེ་སློབ་ཆས་
ཁ་དམ་པོའི་ནང་སྒྲུབ་པ་དང་།
སློབ་དཔོན་ལྷན་པོས་བསྐྱེད་བའི་ལུས་
པར་བརྟེན་ནས་འཚོ་བཅུད་སྣ་ཁ་
འཚོ་མས་ལ་འཇུ་ཚད་མཐོ་བ་བཟོ་
སྲུབ་པ་མ་ཟད། དུན་རིང་ཉར་
ཚགས་བྱེད་སྲུབ་པའི་གཟན་པར་
གོ། སློབ་སྐྱེས་བཟོས་ཏེ་ཉར་ཚགས་
བྱེད་པའི་སོག་མའི་གཟན་པར་
རྒྱན་རྒྱ་བེད་སློབ་པ་ནི་ཨ་ཤིས་ཀྱི་
སློབ་པ་དང་སོག་མ། ལས་སོག་དང་

སློབ་སྐྱེས་ཞེས་ཞོག་གི་ལོ་མ་སོགས་
ཡོད། དེའི་ནང་ཨ་ཤིས་ཀྱི་སོག་མ་
སློབ་སྐྱེས་བཟོ་མང་ཤོས་ཡིན། སོག་
མ་སློབ་སྐྱེས་བཟོས་པའི་ཕན་ཐོགས་
བརྗོད་ན་གཤམ་གསལ་ལྟར།

གཅིག་སློབ་སྐྱེས་ཀྱིས་ལུས་ལྡན་
སློབ་པ་སློབ་སྒྲུབ་ཆེ་ཤིང་གི་འཚོ་
བཅུད་ཀྱི་སྲུབ་ཆ་ཉར་ཚགས་བྱེད་
སྲུབ་ཅིང་། རྒྱན་རྒྱ་རང་བྱུང་གི་ཆ་
རྒྱན་འོག་སོག་མ་ཉི་སྐྱེས་བཏང་
ཚེ་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་སྲུབ་ཆ་30%
~50%བར་ཤོར་བ་དང་། གལ་ཏེ་
སློབ་སྐྱེས་བཏང་ཚེ་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་
སྲུབ་ཆ་3%~5%བར་ལས་ཤོར་
བྱི་ཐེད།

གཉིས། རྩོ་སྐྱམ་གྱིས་ཚི་ཤིང་གི་ཚོགས་མའི་རྩོ་མའངས་དང་རོ་བརྟུང་སོས་པ་རང་སོར་གནས་ཐུབ་པས། དེའི་འཚོ་བརྟུང་བཟང་ལ་འཇུ་ཚད་མཐོ་བ་བཅས་ཡོད།

གསུམ། རྩོ་སྐྱམ་གྱི་གཟུགས་པ་ཉར་ཚོགས་བྱེད་བའི་བས་དཔུག་ཁ་དང་དབྱིད་ཀའི་རུས་ལྷ་རྩོ་ལྷུགས་གྱི་གཟུགས་པ་མི་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ།

གཉིས་པ། སོག་མའི་གཟུགས་པ་རྩོ་སྐྱམ་བཟོ་བའི་གཞུང་ལུགས།

རྩོ་སྐྱམ་གྱི་རྩོ་སྐྱམ་ཁྱེད་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལྷན་པོ་གྱི་འགྲུལ་རྒྱུད་དང་རྩོ་སྐྱམ་ཁྱེད་ཀྱི་དཔོན་པོ་གྱི་འགྲུལ་རྩོ་སྐྱམ་གྱི་བརྟུང་རིམ་ཞིག་ཡིན། རྩོ་སྐྱམ་གྱི་བརྟུང་རིམ་ནང་གཙོ་བོ་འོ་སྐྱུར་འགྲུལ་སྐྱུར་བསྐྱེད་ཐབས་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན་པ་དང་། གཟུགས་པའི་ནང་གནས་པའི་འོ་སྐྱུར་འགྲུལ་སྐྱུར་དབྱང་

དབྱགས་མེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་རྩོ་འཕེལ་མང་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད། གཟུགས་པ་སྐྱུར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་སྐབས་སྐྱུར་གཤིས་ལྡན་པའི་ཁོར་ལུག་ཆགས་པ་དང་། PHགཞི་གྲངས་4.2མན་དམའ་རུ་འགོ་སྐབས་རུལ་སྒྲིགས་འབྲུ་སྤྱད་དང་རྩོ་སྐྱམ་གྱི་རྩོ་སྐྱུར་འཚོར་འགོག་ཐུབ་གྱི་ཡོད་ལ། འོ་སྐྱུར་འགྲུལ་སྐྱུར་ཡང་ཚོད་འགོག་བྱས་ཏེ་སོག་མའི་གཟུགས་པ་རྩོ་སྐྱུར་རིང་པོ་ཉར་ཚོགས་ཐུབ་པའི་དམིགས་ལུགས་འགྲུབ་གྱི་ཡོད།



གསུམ་པ། སོག་མའི་གཟུགས་པ་རྩོ་སྐྱམ་བཟོ་སྤངས།

གཉིས རྩོ་སྐྱམ་བཟོ་བའི་ཆ་རྒྱུན།

1. དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་ལ་
ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ། རྩོམ་སྐབས་ཀྱི་
རྒྱ་ཚ་བར་བརྟུ་བྱས་རྗེས་གང་
ཐུབ་ཀྱིས་རྒྱུ་ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ནང་
རྒྱུ་རྒྱུ་གཏུབ་སྟེ་རྗེས་རྒྱུ་ནང་
རྒྱུ་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་། རྩོམ་གོམ་
བཏང་སྟེ་མཁའ་རྒྱུ་རྗེས་འབྲུ་
ནས་ཁ་དམ་པོ་བསྐྱུ་དགོས།
འདི་ནི་རྩོད་ཚོད་དམའ་པོ་ཐུབ་པ་
དང་དབྱང་དབྱུགས་མེད་པར་བཟོ་
བའི་ཐོག་མའི་ཚ་རྒྱུ་ཡིན།

2. འོས་འཚམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲུས་
ཚོད་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་འོ་
རྒྱུ་འབྲུ་པའི་རྒྱུ་གཏུབ་གྱི་འབྲུ་
རྩོད་འགན་སྲུང་ཐུབ་པའི་ཚ་རྒྱུ་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། མ་རྒྱུ་འོས་
འཚམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲུས་ཚོད་ནི་60%
~70%བར་ཡིན་དགོས་པ་དང་།
རྒྱུ་འབྲུས་ཚོད་མཐོ་དྲུགས་པའམ་
དམའ་དྲུགས་ན་རྩོམ་སྐབས་འབྲུ་

གྱི་བརྒྱུ་རིམ་དང་རྩོམ་སྐབས་གཟུག་
པའི་རྒྱུ་ཚོད་ལ་དབྱུགས་རྒྱུ་
ཐེབས་གྱི་ཡོད། རྩོམ་སྐབས་རྒྱུ་རྒྱུ་
འབྲུས་ཚོད་བརྟུག་དབྱང་བྱེད་པའི་
ཐབས་ཤེས་སྟབས་བདེ་ཤོས་ནི།
རྒྱུ་རྒྱུ་གཏུབ་ཟེན་པའི་མ་རྒྱུ་
ཞིག་ལག་པས་འབྲུ་མཉེད་བཏང་
རྗེས་ལག་པས་འབྲུ་ན་གལ་ཏེ་རྒྱུ་
ཐོན་པ་མ་ཟད་རྒྱུ་ཐིགས་མ་ཆགས་
ཚོ། དེའི་རྒྱུ་འབྲུས་ཚོད་འོས་
འཚམ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་།
དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་རྒྱུ་ཐིགས་མི་ཐོན་ཚོ་
རྒྱུ་འབྲུས་ཚོད་མི་འདང་པ་ཤེས་
ཐུབ་ལ། རྒྱུ་ཐིགས་སྲུང་ཐེབས་ཆགས་
ཚོ་རྒྱུ་འབྲུས་ཚོད་མང་དྲུགས་པའི་
རྩོམ་ཡིན།

གཉིས། རྩོམ་སྐབས་བཟོ་བའི་རྒྱུ་
ཆས།

རྒྱུ་རྩོད་ཀྱི་རྩོམ་སྐབས་བཟོ་བའི་
རྒྱུ་ཆས་ལ་གཙོ་པོ་ནི་རྩོམ་སྐབས་

བའི་ས་དོང་དང་ས་ལྷུག་སྒོམ་
སྒྲིགས་དང་འབྲིག་ཤོག་གི་ལྷུག་མ་
སོགས་ཁ་ཤས་ཡོད། སྒྲིག་ཆས་ལ་
མཁའ་རྒྱུད་དང་རྩེ་མི་ཐེབས་པ་
དཔོན།

གསུམ། ལྷན་སྐྱོད་ཀྱི་སྒོ་སྐྱེས་མ་
ལྷན་མཚོན་ན།

ཨ་ཤོམ་གྱི་སོག་མ་སྒྲི་ཨ་ཤོམ་
བར་བརྟུ་བྱས་ཟིན་རྗེས་གྱི་སོག་
མ་ནི་རྒྱུན་སྒྲོལ་གྱི་སྒོ་སྐྱེས་མ་རྒྱ་
ཡིན་པ་དང་། ཨ་ཤོམ་གྱི་འབྲས་
བུ་དུས་སོག་ལ་བརྟུས་རྗེས་ཨ་
ཤོམ་གྱི་སོག་མ་མཉམ་དུ་བརྟུ་
དཔོན། (སྐབས་འདིའི་ཨ་ཤོམ་གྱི་
སོག་མའི་སོག་1/2གི་སྒོ་མདོག་
ལོ་མ་ཉུང་དཔོན)དེ་རྗེས་སྒོ་སྐྱེས་
གཏོང་སར་དཔོན་རྗེས་དུམ་བུར་
གདུབ་ནས་སྒོ་སྐྱེས་གྱི་ས་ལྷུག་ནང་
འཇུག་དཔོན། སྒྲིལ་བཏང་མིའི་སྤྱི་
2གྱི་རིང་ཚད་གདུབ་དཔོན་པ་དང་

མཇུག་ཚད་ལ་མིའི་སྤྱི་20~25བར་
འཚོམ་ཤོས་ཡིན། ས་དོང་ནང་ནན་
པོར་གཞོན་པ་དང་མཁའ་རྒྱུད་
སྒྲིལ་སོན་མཚམས་ཁ་དམ་པོ་རྒྱག་
དཔོན། སྒོ་སྐྱེས་ཉིན་50~60བར་
བཏང་རྗེས་སྒོ་སྐྱེས་ལ་སྒྲིལ་ན་
ཚོག་སྒོ་སྐྱེས་བཟོ་བའི་སྐབས་
གལ་ཏེ་ཨ་ཤོམ་གྱི་ལོ་མ་3/4ཡན་
སྐྱེས་ཉིད་ཐེབས་ཚེ་མ་རྒྱ་སྒྲོལ་ཁི་
100ཙམ་རྒྱ་སྒྲོལ་ཁི་5~15བར་ཁ་
སྒོན་བྱས་ཏེ་སོག་མའི་སྤྱི་དཀར་གྱི་
རྒྱ་དང་རྩེས་ཚད་བསྐྱོངས་དཔོན།
གཞན་ཡང་ཨ་ཤོམ་གྱི་སོག་མ་
སྒོ་སྐྱེས་གཏོང་སྐབས་བང་རིམ་སོ་
སོར་ལུང་རྒྱ་0.5%དང་ཨ་ཤོམ་སྒྲི་
མ་1.5%ཚུ་0.5%སོགས་སྒོན་རྣམས་
ཁ་སྒོན་བྱས་ཀྱང་ཚོག་གི་ཡོད། །

(ཡོང་ཁུངས། འབེལ་འདུ་
ཡིག་མཚོད།
རྒྱུར་ལམ་ལ། བསྐྱོད་སྐྱོན་གྲུབ་)

མི་མེད་པ་ག་གསེའི་ར་བ་ཡིས་མ་འོངས་པའི་པག་གསོ་བའི་རྒྱལ་བ་གསར་བ་གཏོང་བྱུང།

མི་མེད་པ་ག་གསེའི་རྣོག་གི་དེ་
 བྱི་མི་མེད་པའི་ཡིག་འབྲུག་གཉིས་
 ཡིན་པ་དང་གསོ་སྦྱོལ་བརྒྱུད་རིམ་
 རྒྱལ་མི་ཤུགས་ཀྱི་ཐེ་གཏོགས་ཉུང་
 ཏུ་གཏོང་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པའི་
 རྣམས་བཤད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
 རིག་རྒྱུ་སྒྲིག་ཆས་དང་མ་ལག་
 བརྒྱུད་པག་ར་བས་རང་འགྲུལ་ཅན་
 ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་དང་ཁོར་ཕྲུག་གི་ལྟ་
 གུལ་ཚོད་འཛིན། བདེ་ཐང་དོ་དམ་
 མོགས་ཀྱི་རྒྱུས་པ་མངོན་འགྱུར་བྱེད་
 ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། གསོ་སྦྱོལ་གྱི་བརྒྱུད་
 རིམ་སྤེལ་པོའི་ཁོད་ཀྱི་གངས་གཞི་
 འཚོལ་བརྟུ་དང་དབྱེ་ཞིབ་དེ་རྒྱུན་
 ཉེགས་བརྒྱུད་སྤེལ་བྱས་ནས་གསོ་
 སྦྱོལ་གྱི་ཐབས་རྒྱས་ཚན་རིག་རང་
 བཞིན་དང་རྒྱས་ཚོགས་རང་བཞིན་

འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
**གཅིག་ ཅི་ཞིག་མི་མེད་པ་ག་གསེའི་
 ཟེར་བ་ཡིན།**
 མི་མེད་པ་ག་གསེའི་པ་བྱི་
 དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རྩལ་བྱ་ཐབས་
 བརྒྱུད་རང་འགྲུལ་ཅན་གྱིས་ཡོངས་
 ལྷོད་དམ་དང་གཉེར་སྦྱོང་མངོན་
 འགྱུར་བྱེད་པའི་པག་གསོའི་ར་བ་
 ལ་ཟེར། ཐ་སྙད་དེ་ནི་དངོས་པོའི་
 རྒྱ་སྤེལ་དང་མིས་བཟོས་རིག་ཤེས་
 གངས་གཞི་ཆེན་པོ་སོགས་སྣོན་སྣོན་
 ལག་རྩལ་དང་རྒྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད་
 པ་དང་དེའི་དམིགས་ཤུལ་གཙོ་བོ་
 བྱི་པག་གསོ་བའི་ལས་སྦྱོང་ཆེ་
 ཏུ་གཏོང་བ་དང་མི་ཤུགས་ཀྱི་མ་
 གནས་དམའ་རུ་གཏོང་བ། རྣོག་
 ཆགས་ཀྱི་པག་བདེ་ཆེ་རུ་གཏོང་

བ། དེ་བཞིན་བཟའ་བཅའི་བདེ་
འཇགས་འགན་ལེན་བཅས་བྱ་རྒྱུ་
དེ་ཡིན་པ་རེད། མི་མེད་པལ་རར་
གཤམ་གསལ་གྱི་བྱང་ཚོས་རྒྱལ་ལྡན་
ཡོད་པ་རྟེན།

1. རར་འབྲལ་ཚན་གྱི་རྒྱུ་ཚས།

མི་མེད་པལ་རའི་ནང་རར་
འབྲལ་གསོ་རྒྱུར་མ་ལག་དང་རར་
འབྲལ་ལུང་གཙང་སེལ་མ་ལག
རྒྱུ་ཚང་དང་བརྒྱུན་ཚང་ཚོད་
འཛིན་མ་ལག་སོགས་རྒྱུ་ཚས་
བྱས་ཡོད། རྒྱུ་ཚས་དེ་དག་གིས་
པལ་གྱི་རྒྱུ་འཛུར་རྒྱས་རིམ་དང་
བདེ་ཐང་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་
ནས་རར་འབྲལ་དང་གཟུན་ཆས་
ཀྱི་རྒྱུ་ཚས་རྒྱུར་དང་རྒྱུར་ཚང་ལེགས་
རྒྱུ་བྱས་ཏེ་པལ་པའི་འཚོ་བཅུད་
དགོས་མཁོ་རྒྱུར་ཐུབ་པར་འགན་
ལེན་བྱེད་ཐུབ།

2. རིག་ལྡན་རྒྱུ་ཚས་ལྡིག་

རྒྱུ་ཚས་ལྡིག་དང་ཚོར་བརྗེ་
བརྒྱུད་གཏོང་འབྲལ་ཆས་རྒྱུ་ཚས་

རྒྱུར་བརྒྱུད་གསོ་སྤེལ་ར་བས་རྒྱས་
སོག་རྒྱ་པག་གི་བྱ་རྒྱུ་དང་བདེ་
ཐང་ནས་པར་ལྷ་སྤེལ་ཚོད་འཛིན་
བྱེད་ཐུབ། རིག་ལྡན་ཚི་ཐབས་
ཀྱིས་གཞི་གངས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་
ཏེ་རྒྱས་སོག་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་
གནས་ཚུལ་ཤེས་ཐུབ། དཔེར་ན།
ནད་རིགས་དང་གཟུན་ཆས་མི་
འདར་བ་སོགས་རིག་ཤེས་ཀྱི་ཚོན་
རིག་བྱ་ཐབས་དེ་དག་ལས་རྒྱུན་ལ་
བྱེད་ཐབས་རྒྱུད་ནས་ཤོར་ཐུབ་ཏེ་
རྒྱུར་རྒྱ་གཏོང་ཐུབ།

3. གཞི་གངས་ཀྱིས་རྒྱས་འགོད།

མི་མེད་པལ་ར་གི་གཞི་གངས་
ཚེན་པའི་ལག་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་གྱི་
ཡོད། དེ་ཡང་གསོ་སྤེལ་བརྒྱུད་རིམ་
ཁྲོད་སོན་པའི་གཞི་གངས་རྣམས་
འཚོལ་བརྒྱུ་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། པལ་གྱི་རྒྱུ་འཛུར་ཐུར་ཚང་
དང་གཟུན་ཆས་བརྗེ་འབྱུང། ནད་
རིགས་འབྱུང་ཚང་སོགས་རྒྱུད་ཡོད།
གངས་གཞི་དེ་དག་གིས་གསོ་སྤེལ་

བརྒྱུད་རིམ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་
རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།
ད་ཀྱང་འབྲུང་འབྲུང་གི་གསོ་སྦྱིལ་
ཐབས་རྒྱུ་ལ་ཚན་རིག་གི་གཞི་
འཛིན་སའང་མཐོ་འདོན་བྱེད་ཐུབ།

4. ཁོར་ཕྱག་ཕྱུང་སྐྱོད་དང་རྒྱན་
མཐུད་རང་བཞིན།

མི་མེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཏུ་
དཔལ་འབྱོར་འཁོར་སྐྱོད་གི་འདུ་
ཤེས་སྐྱོད་གི་ཡོད། བཀ་པའི་རྒྱལ་
གཅིན་སོགས་སྐྱེ་ལྡན་བེད་མེད་
དངོས་པོ་བེད་སྲུང་དེ་སྐྱེ་དངོས་
དངོས་རྣམས་གིས་སྐོག་གཏོང་བའམ་
ཡང་ན་ཡུད་མོན་སྐྱེད་བྱས་ནས་
ཁོར་ཕྱག་ལ་ཐེབས་པའི་ལྷན་
སྐྱོན་རན་པ་རྗེ་ཉུང་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རིག་ལུས་ཅན་
གི་དོ་དམ་གྱིས་ལུས་ལྡན་རང་མོན་
ལྷངས་འཕྲོ་བརྒྱལ་ཉུང་ཏུ་གཏོང་
ཐུབ་པ་དང་གསོ་སྦྱིལ་གི་རྒྱན་
མཐུད་རང་བཞིན་ཆེ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།

5. མི་ལྷན་གི་མ་གནས་དམང་

ཏུ་གཏོང་ཐུབ།

རང་འགྲུལ་ཅན་དང་རིག་ལུས་
ཅན་གི་ཚན་རྩལ་བྱ་ཐབས་བརྒྱུད་
པའི་གསོ་ར་བར་མི་ལས་ལ་བརྟེན་
རྒྱ་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཉུང་ཏུ་
གཏོང་ཐུབ་པ་དང་མི་ལྷན་གི་མ་
གནས་དམང་ཏུ་འགོ་ཐུབ། དེ་
མི་མིག་སྤེལ་མི་ལྷན་ཐོན་ལྷངས་
དཀོན་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་སོགས་དཔལ་
འབྱོར་གི་དོན་སྤྱིར་གལ་ཆེན་ལྡན།

6. རྩོག་ཆགས་གི་ཕན་བདེ་
མཐོར་འདེགས་གཏོང་ཐུབ།

མི་མེད་པའི་ཁོར་ཕྱག་
ཚོད་འཛིན་དང་བདེ་བར་ལྷ་ཞིབ་
ཚོད་ལེན་ཡང་དག་བྱས་པ་བརྒྱུད་
པའི་ལུས་སྤར་ལས་སྐྱིད་སྤར་དོད་
པའི་སྐྱེ་འཚར་གི་ཁོར་ཕྱག་མཐོ་
འདོན་བྱེད་དཀོས་པ་དང་པའི་
པར་དང་རས་སྐྱུ་ཚོར་སྤར་རྗེ་
རྒྱུ་ཏུ་གཏོང་ནས་སྐྱོག་ཆགས་གི་
པན་བདེའི་རྒྱ་ཚོད་མཐོར་འདེགས་
གཏོང་ཐུབ། དེར་བརྟེན། མི་མེད་

ཕག་ར་དར་རྒྱས་བྱུང་བ་ནི་དང་
རབས་ལོང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
ལྷོག་མེད་འཕེལ་རྒྱུགས་ཤིག་ཡིན་
ལོང་། ཚོན་རྩལ་ཡར་ཐོན་དང་ཁྲོམ་
རའི་དགོས་ལམ་དང་རྒྱུ་འབྲེལ་
བྱས་ནས་ཕག་གསོ་ལས་རིགས་ཀྱི་
རིགས་རྒྱུར་དང་རིམ་སྐོར་ལ་སྦྲུལ་
འདེད་བཏང་ཡོད། ལག་རྩལ་རྒྱུན་
ཚད་མེད་པར་ཡར་ཐོན་བྱུང་བ། མ་
གནས་རིམ་བཞིན་དམའ་ཏུ་སྒྱུར་
པ་དང་བརྒྱན་ནས་མི་མེད་ཕག་
རའི་འབྲུང་འབྲུང་གསོ་སྦྱོང་ལས་
རིགས་ཁོད་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་བས་
གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བརྒྱུང་བྱུང་བའི་
རེ་བ་ཡོད།

**གཉེས། མི་མེད་ཕག་རའི་ལག་
རྩལ་ཉེར་སྦྱོང་།**

མི་མེད་ཕག་ར་ནི་ཚོན་རྩལ་
མཐོན་པོ་དང་ཕག་ར་མཉམ་
འདྲེས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དྲ་
རྒྱལ་དང་གྲངས་གཞི་ཆེ་བ། མིས་
བཟོས་རིག་རྩལ། དངོས་པོའི་དྲ་

རྒྱལ་སོགས་ལག་རྩལ་སྐོལ་རྒྱུན་
ཀྱི་ཕག་གསོ་བྱུང་ཁོངས་སུ་མཉམ་
འདྲེས་བྱས་པས་ཕག་གསོའི་ལས་
ཚོད་རི་ཆེར་མཐོ་ཏུ་སྒྱུར་པ་མ་
ཟད། ཕག་གསོའི་ལས་རིགས་ཀྱི་
འཕོ་འབྲུང་རིམ་སྐོར་གསར་བ་ཞིག་
ལ་སྦྲུལ་འདེད་བྱུང་བཏང་ཡོད།

1. གནད་འཕྲིག་གིས་གསོ་བྱས་པས།
གནད་ལ་འཕེལ་བའི་གཟུན་
གསོའི་ལག་རྩལ་དེ་ཕག་པའི་
སྤྱི་ཚོད་དང་སྐྱེ་འཚོར་ལྷུང་ཚོད།
གཟུན་ལེན་ཚོད་སོགས་འགག་
རྒྱུ་དམིགས་ཚོད་ལ་དྲུས་ཐོག་ཏུ་
ལྷ་ཞིབ་ཚོད་ལེན་བྱས་པ་བརྒྱུད་
སྐྱེ་འཚོར་གྱི་དྲུས་མཚམས་མི་འདྲ་
བ་དང་འཚོ་བཅུད་ཀྱི་དགོས་ལམ་
དང་རྒྱུ་འབྲེལ་བྱས་ནས་ཕག་པ་
ཚོར་མར་རང་གཤིས་ཅན་གྱི་གཟུན་
གསོའི་རྒྱས་གཞི་བཟོ་དགོས། ལག་
རྩལ་འདི་རིག་རྩལ་གཟུན་ཆས་
མ་ལག་ལ་བརྟེན་པ་དང་མ་ལག་
འདིས་རང་འཕྲུལ་རང་གཟུན་ཆས་

གསོ་སྲིལ་བྱེད་མཁན་གྱིས་ཕག་པའི་
བྱ་སྡོད་དང་སྐྱེ་ཁམས་ཀྱི་དམིགས་
ཚད་རྣམས་ཐོག་ཏུ་ཁོང་རྒྱ་རྒྱུད་པར་
རོགས་འདེགས་བྱས་ཏེ་ཕག་པའི་
བདེ་ཐང་གི་གནད་དོན་རྣམས་ཐོག་
ཏུ་ཤེས་རྟོགས་དང་ཐག་གཅོད་
བྱེད་ཐུབ།

3. གཞི་གྲངས་ཆེན་པོའི་དབྱེ་ཞིབ་
དང་མིས་བཟོས་ཤིག་རྒྱས་ཆེ་བའས།

གངས་གཞི་ཆེན་པོའི་དབྱེ་ཞིབ་
དང་མིས་བཟོས་ཤིག་རྣམས་ཆེ་བའས་
མི་མི་མེད་ཕག་པའི་ཁྲོད་བཀོལ་
སྡོད་བྱེད་པ་དེ་གཙོ་བོ་གཞི་གྲངས་
ཕག་གཅོད་དང་ཐབས་རྒྱས་རྒྱུ་
སྐྱོར་ཐད་ནས་མངོན་ཡོད། ཕག་གི་
སྐྱེ་འཚར་གངས་གཞི་དང་ཁོར་ལུག་
དབྱེད་གངས། གཟུག་གསོའི་ཟིན་
མོ་སོགས་ཆ་འཕྲིན་བརྒྱ་རྒྱུ་བྱས་
པ་བརྒྱུད་གཞི་གྲངས་ཆེན་པོའི་མ་
ལག་གིས་སྲིལ་འདོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་
གཏོང་བའ་བྱས་ཏེ་གསོ་སྲིལ་བྱེད་
མཁན་ལ་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་

ཐབས་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་མཐོ་
འདོན་བྱེད་ཐུབ། དཔེར་ན། AIཆེ་
ཐབས་རྒྱུད་དེ་ཕག་གི་སྐྱེ་འཚར་
འཕེལ་སྲིལ་ས་ལ་སྲོན་དཔག་བྱས་
ཏེ་གསོ་ཚགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལེགས་
སུ་གཏོང་བ་འཕེལ་ཡང་ན་ཕག་པའི་
བྱ་སྡོད་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་
ནད་རིགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ངོས་འཛིན་
བྱས་ནས་རྣམས་ཐོག་ཏུ་སྲོན་འཕོག་
ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྲིལ་ཐུབ། ལག་རྩལ་
དེ་དག་བེད་སྡོད་བྱས་པ་དེས་གསོ་
སྲིལ་གྱི་ལས་སྡོད་དང་དོ་དམ་གྱི་རྒྱ་
ཚོད་མཐོ་རྒྱ་སྲིན་པ་མ་ཟད། ད་རྒྱུད་
ཕག་པའི་ཉེན་ཁ་འཕོག་པའི་རྣམས་པ་
ཆེ་རྒྱ་སྲིན་གྱི་ཡོད།

རང་འགྲུལ་ཅན་གྱི་ཚོད་འཛིན།
རང་འགྲུལ་ཅན་གྱི་ཚོད་འཛིན་
ལག་རྩལ་དེ་མི་མེད་ཕག་པའི་ནང་
བཀོལ་སྡོད་བྱས་པ་དེས་མི་རྣམས་ཀྱི་
ངལ་རྩལ་བྱེད་ལུགས་ཆེས་རྒྱུད་རྒྱ་
གཏོང་བ་དང་གསོ་སྲིལ་གྱི་སྐྱེའི་
ལས་ཚོད་ཆེ་རྒྱ་གཏོང་གི་ཡོད། རིག་

ལྷན་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་བརྒྱུད་པག་
ར་ནང་གི་སྒྲིག་ཆས་ལྷ་ཚོགས་རང་
འགྲུལ་ཅན་གྱི་ཚོད་འཛིན་མངོན་
འགྲུལ་བྱེད་ཐུབ། དཔེར་ན། རྒྱུད་
རྒྱུག་མ་ལག་དང་དྲོད་ཚོད་སྣོན་
སྒྲིག་སྒྲིག་ཆས། གཟུག་ཆས་ལམ་
སྒྲོད་ཡོ་བྱེད་སོགས་ལྟ་བུ། སྒྲིག་ཆས་
དེ་དག་གིས་སྒོམ་ལ་གཏུན་འཁེལ་
བྱས་པའི་དཔུང་གྲངས་སམ་ཡང་
ན་ཏུས་ཐོག་གྲངས་གཞིར་གཞིགས་
ནས་འཁོར་སྒྲོད་རྣམ་པ་རང་འགྲུལ་
དང་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་པག་རའི་
ཁོར་ཡུག་སྒྲི་ཡོངས་ལ་ཆེས་འཚོམ་
པའི་རྣམ་པར་གནས་ཐུབ་པའི་
འགན་ལེན་བྱེད་ཐུབ། གཞན་ཡང་།
རང་འགྲུལ་ཅན་གྱི་ཚོད་འཛིན་
ལག་རྒྱུད་དེ་ད་ཏུང་པག་གི་བརྒྱུད་
འདྲེན་དང་ལྷ་བཞོས། རྒྱུད་ཚོད་
འཇལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲི་ཚོགས་ལྷ་
སྒྲོད་ཚོག་ལ་གསོ་སྲིལ་གྱི་ལས་ཚོད་
དང་དོ་དམ་གྱི་རྒྱ་ཚོད་དེ་སྤར་
བས་མཐོ་རྒྱ་གཏོར་ཐུབ་གྱི་ཡོད།

4. ལྷན་སྒྲིག་ལག་རྒྱུད་
ལྷན་སྒྲིག་ལག་རྒྱུད་དེ་མི་མེད་
པག་རའི་ནང་བེད་སྒྲོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་
གཙོ་བོ་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་
དང་འབྱུང་ཁུངས་རྗེས་འདེད་དོ་
དམ་ཐད་མངོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།
ལྷན་སྒྲིག་ལག་རྒྱུད་བརྒྱུད་པག་
རེ་རའི་གསོ་སྒྲོད་དང་རིམས་འགོག་
སྐྱོན་ཁབ་རྒྱག་པ། སྐྱོན་རྣམས་སྒྲོད་
པ་སོགས་ཀྱི་ཆ་འཛིན་ཟིན་ཐོར་
བཞོད་ནས་ཚིས་ཐོ་བཞོ་བཅོས་མི་
ཐུབ་པའི་ལྷན་རྒྱུད་རྣམ་པའི་ཚིས་
ཐོ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ། ལག་རྒྱུད་
དེས་བཟའ་བཅའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
གསལ་ཚོད་མཐོ་རྒྱ་སྤྱོད་པ་མ་ཟད།
ད་ཏུང་འཛད་སྒྲོད་པར་ཡིད་ཉོན་
ཏུང་བའི་འབྱུང་ཁུངས་འདེད་པའི་
ཐབས་ལམ་ཞིག་ལམོ་འདོན་བྱས་
གྱི་ཡོད།

(ཡོང་ཁུངས། རྒྱུད་གསེབ་
ལག་རྒྱུད་གསར་པ།
སྐྱུར་ལམ་ལ། ཐུབ་བརྟན་དར་རྒྱས་)

བས་འཛམ་གྱི་འགྲོ་བུ་སྤྲུང་ས་
དཀའ་གནད་སེལ་བའི་ལུས་ལྡན་
ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་ཉེ་ལོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ངོ་ཚོ་ཚང་
མས་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་ལུས་
སྤྲུང་ས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
ཉེ་འོད་ཀྱི་ལུས་པ་བརྒྱུད་དེ་སློབ་
འདོན་བྱེད་པའི་སློབ་ཤུགས་ཤིག་
ཡིན། དེ་དང་མཚུངས་པར་ཉེ་
ལོའི་ལུས་ཀྱིས་སློབ་མཁོ་འདོན་སྟབས་
མ་ཟད་ལུས་གསོག་གི་ལུས་པ་ལྡན་
ཡོད་པས་ཉེ་ལོའི་མཚན་མེད་པར་
སློབ་མཁོ་འདོན་བྱེད་སྟབས་ས་རྒྱ་ཆེ་
ཞིང་ཉེ་འོད་འདྲར་ངེས་ཡོད་པའི་
རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཚོན་ན། ཉེ་ལོའི་ལོ་
རྒྱུས་སྤྲུང་ས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་ལུས་སྤྲུང་ས་
གསར་པའི་རིགས་གཞན་ཞིག་
ཡིན་པ་དང་། ལྷགས་པའམ་རྒྱུད་
གི་ལུས་པ་བརྒྱུད་དེ་སློབ་འདོན་
བྱེད་པའི་སློབ་ཤུགས་ཤིག་ཡིན།

ཡག་ཚལ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་
འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དང་བརྒྱན་
ངོས་རྒྱུད་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་
སློབ་འདོན་བྱས་ཏེ་ལུས་ཚད་ཀྱི་
དམོས་མཁོ་དེ་བས་ཡག་པོ་བརྒྱོད་
སྟབས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་པར་རྒྱ་
གོང་གསེབ་སྤྲུལ་ལ་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་
མོན་སྤྲུང་ས་སྟབས་སུ་མཚོགས་པའི་
གནས་ཚུལ་འོག་རྒྱུད་ཤུགས་ཀྱིས་
སློབ་འདོན་བྱེད་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་མཁུན་ལམ་ཏེ་ཅང་བཟང་བའི་
བརྒྱུད་ལུས་སྤྲུང་ས་ཤིག་ཡིན།

སློབ་ཤུགས་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་གཞི་བྱོན་
རྒྱུད་པའི་རང་བདག་སློབ་ཤུགས་
ལམ་ཡིན་ཞིང་། ཉེ་ལོའི་ལུས་དང་རྒྱུད་
ལུས་སོགས་བརྒྱུད་དེ་སློབ་ཤུགས་
མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་མ་ཟད། སློབ་
མཁོ་འདོན་མ་འདྲར་བའི་སྐབས་
ལུས་མཁོ་འདོན་གསོག་བྱེད་སྟབས་
ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཤུགས་རྒྱུད་ལུས་
སྟབས་སུ་ལུས་སྤྲུང་ས་བརྒྱུད་
གཏོང་དང་བཤོ་འབྲེལ་ཀྱི་བརྒྱུད་

རིམ་ཉུང་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་ལ། ལུས་
ཁྱུངས་ཟད་ཤོན་ཤོན་ཚུང་ཐུབ་སྟེ་
ལུས་ལྡན་གྱི་སྐོ་ནས་ལུས་ཁྱུངས་
ཤོན་ཚུང་བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད།

སྐྱེ་དངོས་ལུས་པ་ཡང་ལུས་
ཁྱུངས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་
སྐྱེ་དངོས་ཀྱིས་བརྗོད་པའི་དངོས་
པོ་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གད་འོམས་བེད་
མེད་དངོས་པོས་གཤེར་གཟུགས་
དང་རྒྱངས་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་པར་
འཕོ་འགྱུར་བྱུང་སྟེ། ད་ཚོའི་ལུས་
ཁྱུངས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་བསྐྱོད་གི་ཡོད་
པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་ལུས་པར་བེད་
སྐྱོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ལུས་ལྡན་གྱི་
སྐོ་ནས་འགྱུར་རྗེས་འབར་རྒྱ་སྤྱིར་
འགྱུར་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་ཐེབས་པའི་
འཕགས་རྒྱུན་དཔེ་པ་ཉུང་ཏུ་གཏོང་བ་
སོགས་ཀྱི་ཁྱུང་ཚོས་ལྡན་ཡོད། དེ་
ནི་ལུས་ཁྱུངས་རྒྱན་མཐུང་གསར་
སྟེལ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཉ་
ཅང་གལ་ཆེ་བའི་ཁ་གསལ་ཅིག་ཡིན།

གཉིས་པ། ལུས་ཁྱུངས་གསར་

པའི་དགོ་མཚན།

ལུས་ཁྱུངས་གསར་པའི་བེད་
སྐྱོད་ལ་ལེགས་ཆ་ཉ་ཅང་མང་
པོ་ཡོད། གཅིག་ནས་ལུས་ཁྱུངས་
གསར་པར་རྒྱན་ཆད་རྒྱ་མེད་ཅིང་
རྒྱན་མཐུང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལྡན་
ཡོད་པ་དང་། རྗེས་སུ་དང་རང་
བྱུང་སོལ་རྒྱངས་སོགས་འགྱུར་
རྗེས་འབར་རྒྱར་ཚད་བཀག་ཡོད་
ཅིང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་ཚད་ཀྱང་ཉུང་
ཉུང་ཡིན། གཉིས་ནས་ལུས་ཁྱུངས་
གསར་པས་ལུས་ལྡན་གྱི་སྐོ་ནས་རྒྱང་
ཁམས་ཆེན་མོའི་བཅོམ་སྐྱོན་དང་གོ་
ལ་སྤིལ་པོའི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་
སྟེག་ལས་བརྗོད་པའི་གནད་དོན་
འགོག་སེལ་བྱེད་ཐུབ། གསུམ་ནས་
ལུས་ཁྱུངས་གསར་པའི་རིན་པོང་
བརྟེས་བཅས་ཀྱིས་གོང་ཁེ་བ་ཡོད་
པས་ལུས་ཁྱུངས་ཀྱི་མ་གནས་དམའ་
ཏུ་བཏང་སྟེ། ཁེ་ལས་ཀྱི་སྐོན་སྐྱེད་
ལས་སྐྱོད་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་
བའི་སྤུས་ཚད་མཐོ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ།

གསུམ་པ། ལུས་སྲུངས་གསར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་མདུན་ལམ།

ལུས་སྲུངས་གསར་པའི་བེད་སྤྱོད་ནི་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ནས་རིམ་བཞིན་ཚོང་ལས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལོངས་སྤྱོད་ལྟར་བྱུང་བས། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་འགན་ཚུན་གྱི་སྡེ་བར་འགྱུར་ཡོད། དེ་དང་ལྷན་མཚུངས། གོ་ལ་ཕྱི་ལ་པོ་འོ་ལོར་ཡུག་གི་དོ་དམ་ཚོད་འཛིན་དང་ཚང་གཞི་འཇུགས་སྐྱུན་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོས་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ལུས་སྲུངས་གསར་པར་མ་འོངས་བྱེད་ཤུགས་རེ་ཆེར་བཏང་ཡོད་པ་དང་། ལག་རྒྱལ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆས་གསར་སྐྱེལ་བྱེད་པའི་ཀྱུང་འབྲས་མང་པོར་ཡང་ཉེར་སྤྱོད་ཐུབ་ཡོད། སློབ་ཚིག་ལྟར་ན། ལུས་སྲུངས་གསར་པའི་ལག་རྒྱལ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་རིམ་བཞིན་འཇུག་སྡོམ་ཚོང་ལུགས་ལྟར་བྱེད་པ་དང་བརྒྱུན་ནས་

ལུས་སྲུངས་གསར་པའི་གསར་སྐྱེལ་དང་བེད་སྤྱོད་ནི་འགྱུར་འགྱུར་གོ་ལ་ཕྱི་ལ་པོ་འོ་ལོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་སྲུངས་ཀྱུང་བ་ཆ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའི་ཚང་གཞིར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

མདོར་ན། ལུས་སྲུངས་གསར་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱུ་མཐུན་གཏོང་བའི་མ་འོངས་པའི་ཁ་སྤོགས་ཀྱི་གསལ་ཡིན་ལ། འགྱུར་འགྱུར་ལྡང་མདོག་དང་འཆམ་མཐུན་མདོན་འགྱུར་ཐུབ་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤྲོད་པའི་ཆེན་གྱི་གསལ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་དམངས་ཤིག་གི་དོས་ནས་བརྗོད་ན། ང་ཚོའི་འཚོ་བ་དང་ལས་ཀའི་ནང་ལུས་སྲུངས་གསར་པའི་བེད་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་བས་བཟང་ལ་རྒྱུན་མཐུན་དང་བདེ་འཇགས་དང་ནས་གསར་སྐྱེལ་དང་བེད་སྤྱོད་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

(ཡོང་སྲུངས། འཕེལ་འཇུག་ཡིག་མཚོ།
རྒྱུར་མཁམ། སྐལ་བཟང་སྐྱོལ་དཀར་)

གི་སྤྱི་ལོ་བཞེད་རྩལ་ནང་བཅུག་སྟེ།
དཔལ་འབྱོར་དང་ཆབ་སྲིད། རིག་
གནས། སྤྱི་ཚོགས། སྤྱི་ཁམས་ཤེས་
དཔལ་བཅས་འཇུགས་སྐྱོང་བྱེད་
པའི་སློབས་ལྷ་གཞི་གཅིག་གི་སྤྱི་
བཞེད་རྩལ་གྱི་ཡོད། དེས་ན། དེས་
པར་དུ་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་གྱི་གོ་
དོན་ལ་དེས་ཤེས་འདྲོངས་པ་བྱས་ཏེ་
སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་འཇུགས་སྐྱོང་
གི་གལ་ཆེའི་དོན་སྦྱོར་ཤེས་རྟོགས་
བྱེད་དགོས།

**གཅིག་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་
འཇུགས་སྐྱོང་གི་གོ་དོན་སྦྱོར་བ།**

དེ་ཡང་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་
འཇུགས་སྐྱོང་གི་བརྒྱ་དོན་ལ་གོ་
ཤེས་འདྲོངས་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་སྤྱི་ཁམས་
ཤེས་དཔལ་འཇུགས་སྐྱོང་ལ་སྦྱུལ་
འདེད་གཏོང་བའི་སློབ་འགྲོ་གལ་
ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་ཁམས་
ཤེས་དཔལ་ཞེས་པ་ནི་མིའི་རིགས་
ཀྱིས་མི་དང་རང་བྱུང་། སྤྱི་ཚོགས་
འཆམ་མཐུན་འཕེལ་རྒྱས་བཅས་

ལ་བརྟུན་པའམ་བཙེ་སྲུང་ལྷ་བའི་
སྤྱི་དོན་ལུལ་གྱི་ཚོས་ཉིད་ལས་
ཚོབ་པའི་དངོས་པོ་དང་བསམ་སློབ་
གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་སྤྱི་བཟོ་མས་ཤིག་སྟེ།
མི་དང་རང་བྱུང་། མི་དང་མི། མི་
དང་སྤྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་མཉམ་
གནས་ཀྱི་འཕོར་སྐྱོད་ཡང་དག་
དང་། སྤྱིགས་ཡོངས་འཕེལ་རྒྱས་
དང་རྒྱན་མཐུད་དར་རྒྱས་བཅས་
ཀྱིས་གཞི་རྩའི་དམིགས་ལུལ་བྱས་
པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་
གོ་དགོས།

**གཉིས་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་
འཇུགས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དོན་སྦྱོར་།**

གཅིག་ནས་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་
དཔལ་འཇུགས་སྐྱོང་བྱེད་པ་ནི་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་དང་རབས་ཅན་
འཇུགས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་འདེགས་
སྐྱོར་བྱེད་ས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་
། སྤྱི་ཁམས་ཤེས་དཔལ་ནི་བཟོ་ས་
བཅས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་
དང་ཆབ་སྲིད། བསམ་སློབ་བཅས་

གྱི་དཔལ་ཡོན་དང་བསྐྱར་ན་མིའི་
 རིགས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་དང་
 འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་གྱི་ཚད་
 གཞི་ཡིན། རྒྱེ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་
 འཇུགས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་དམིགས་
 ཡུལ་ནི་མི་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་
 དང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འཕེལ་
 རྒྱས་དབར་འཆམ་མཐུན་བྱུང་
 ཞེ། དཔལ་འབྱོར་འཇུགས་སྐྱེད་
 དང་ཐོན་ལུངས། ཁོར་ཡུག་བཅས་
 དབར་མཐུན་སྐྱོར་གྱིས་འཁོར་སྐྱོད་
 ཡག་པོ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་དང་།
 ཐོན་སྐྱེད་འཕེལ་རྒྱས་དང་འཚོ་བ་
 འབྱོར་ཐུག་སྤྱི་ཁམས་ལེགས་པོ་
 བཅས་ཀྱི་ཤེས་དཔལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
 ལམ་གྱི་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མི་རབས་
 ཉམས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་ནམ་ཡང་
 མོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་
 ཞིག་ཡིན། རོན་དངོས་ཀྱི་གནས་
 ཚུལ་མང་པོ་ལས་ཤེས་རྟོགས་ལྷུང་
 བ། མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་

འབྲེལ་བ་འཆམ་མཐུན་མེད་ཚོ་མི་
 དང་མིའི་འབྲེལ་བ་དང་མི་དང་
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་ལྷུགས་
 རྒྱན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་སྤྱི་
 ཁམས་ཤེས་དཔལ་འཇུགས་སྐྱོང་
 བེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་འཕེལ་འཚོ་
 གནས་ཀྱི་ཚ་བའི་གནད་དོན་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། འཆམ་མཐུན་
 སྤྱི་ཚོགས་དང་ཤེས་དཔལ་འཇུགས་
 སྐྱོང་གི་འདེགས་སྐྱོར་བྱེད་ས་དང་
 ། འཆམ་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱི་
 ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་
 དཔལ་ཡོན་དང་ཆབ་སྲིད་དཔལ་
 ཡོན། བསམ་སྒྲུབ་དཔལ་ཡོན་
 བཅས་མཉམ་ཁུ་གནས་ཤིང་། མི་
 དམངས་ཀྱི་ཚ་བའི་ཁི་པན་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད།

གཉིས་ནས་སྤྱི་ཁམས་ཤེས་
 དཔལ་འཇུགས་སྐྱོང་བྱེད་པ་ནི་
 སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁོམ་རའི་
 དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྲིག་གཞི་འཕེལ་
 རྒྱས་དང་དཔལ་འབྱོར་གོ་ལ་ཅན་

གྱི་ལྷོ་ག་མེད་གྱི་ལྷོ་བ་བྱ་ལིག་ཡིན་
 ལེན། ལྷོ་མ་རའི་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་
 འབྲེལ་ལམ་ནི་ཚོང་ཚོག་ཡིན་པ་
 དང་། ཚོང་ཚོག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་
 གྱི་ཚོན་ཁྲུངས་བརྒྱུར་བཅོཅ་དང་སྐྱར་
 རྒྱུ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་
 བཞིན་སློབ་གསུང་གཅིག་ནས་རང་
 བྱུང་ཚོན་ཁྲུངས་ནི་ཚོང་བཀའ་རང་
 བཞིན་ཡིན་པ་དང་སློབ་གསུང་གཞན་
 ལིག་ནས་ཁེ་སན་འཚོལ་རྙེད་ནི་
 ཚོང་མེད་རང་བཞིན་ཡིན་པས།
 རྒྱུ་ཁམས་ཤེས་དཔལ་འཕྱོགས་
 རྒྱུང་ལ་ལྷགས་སློབ་རྒྱུག་སྐབས་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་འདུ་ཤེས་
 གསར་པ་བཅུགས་ཏེ་ཚོང་བཀའ་
 རང་བཞིན་དང་ཚོང་མེད་རང་
 བཞིན་ལ་བརྗེ་འཛོག་བྱས་ནས་རྒྱུ་
 ཁམས་དོ་སྟོམས་ལ་སྐྱུང་སྐྱོབ་བྱེད་
 དཔོས།

གསུམ་ནས་རྒྱུ་ཁམས་ཤེས་
 དཔལ་འཕྱོགས་སྐྱོང་བྱས་པས་
 རྒྱུ་ཚོགས་ཁོལ་ཡོངས་ཀྱིས་རང་

བྱུང་རྒྱུ་ཁམས་ལ་སྐྱུང་སྐྱོབ་བྱེད་
 པའི་མཚོང་ཚེན་དང་མིའི་རིགས་
 ཡོངས་ཀྱིས་མཉམ་ཏུ་སའི་གོ་ལའི་
 ལྷིམ་གཞིས་སྐྱུང་སྐྱོབ་དང་འཕྱོགས་
 རྒྱུན་བྱེད་པའི་དོས་འཛིན་མཚོ་ཅ་
 གཏོང་རྒྱུར་སན་ཐོགས་ཡོད། རང་
 བྱུང་རྒྱུ་ཁམས་ལ་སྐྱུང་སྐྱོབ་བྱེད་པ་
 ནི་ཤེས་དཔལ་འཕྱོགས་སྐྱོང་གི་མཚོ་
 སར་འཛོག་དཔོས་པ་དང་། དེ་ནི་
 རང་རྒྱལ་དེང་རབས་ཤེས་དཔལ་
 འཕྱོགས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་གཞི་རྒྱུ་
 ཉམས་སྦྱང་དང་སྤྱིད་སྐྱོང་གི་རྣམ་
 པར་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པའི་ཚོང་གཞི་
 གསར་པ་ལིག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེས་
 རིམ་ཁག་འགོ་བྱིད་དང་རྒྱ་ཚེའི་
 མང་ཚོགས་ཀྱིས་ལས་ཀ་འདིར་
 མཚོང་ཚེན་བྱེད་ལྷགས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་
 ལུབ་པ་དང་། སྤྱིད་སྐྱོང་གི་འདུ་
 ཤེས་འཕུས་སྐོ་ཚོང་ཏུ་གཏོང་བ།
 རྒྱུ་ཁམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འཕེལ་བ། རྒྱུ་
 ཁམས་ཁོར་ཕྱག་ལ་གཏོར་བཞིག་
 གཏོང་བ་ནི་ཚོན་རྒྱེད་རྣམ་ལྷགས་

ཉེ་འགུལ་དུ་གཅིག་བརྟུན་གྱིས་
སྤྱད་གསོག་བྱེད་དགོས་པ། འེབས་
གཡོག་(ཐལ་འགོག་དུ་བ་དང་ས་
བྱུགས་གུང་པད་སོགས)གི་བྱེད་
ཐབས་སྤྱད་དེ་རྒྱུད་གིས་འཁྲུང་
ནས་མེད་པ་མ་ཆགས་པའི་སྣོན་
འགོག་བྱས་ཏེ། རྗེས་སུ་ས་འེབས་སྣོ་
འགྲུང་བྱེད་པར་བརྒྱུག་བྱེད་དགོས།

4. གནས་སྐབས་སྤྱི་བཟོད་བྱིས་

ཆ་འདྲེམས་པ།

ཨར་ལས་བྱི་སྐར་ས་དང་རྒྱ་
ཆ་སྤྱངས་ས། ཨར་འདམ་སོགས་
མ་ཉམ་བསྐྱེས་བྱི་ལས་སྤྱད་བྱེད་ས་
སྤྱིགས་མོ་དོར་ཁུལ་སོགས་ཚུ་ཁུངས་
དང་གཙང་པོ། འདམ་ར། སྣོ་འེབས་
བཟང་བའི་ས་ཁོངས་བཅས་དང་
རྒྱུད་ཐག་རིང་ཙམ་བྱེད་དགོས་པ་
མ་ཟད། ས་སྣོད་དམ་ཡང་ན་ད་
ཡོད་བྱིས་ཆ་ཐེད་སྣོད་གང་ལྟར་
བྱེད་དགོས།

5. ཁོར་ལུག་སྤྱད་སྣོད་གི་དམ་སྣོ་

རྗེས་ལྷོག

ཁོར་ལུག་སྤྱད་སྣོད་གི་གྲང་

བྱ་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་ཆ(དཔེར་
ན། དུག་ཉུང་བའི་བཟུག་ཆི་ལྟ་བུ)
འདེམས་དགོས་པ། གང་སྤྱིགས་
བརྟུ་བྱུབ་སྣོད་ཆས་དང་རྟུམ་བཙོག་
འཛིབ་འགྲུང་རྒྱ་ཆ(རྟུམ་འཛིབ་
གང་ན་དང་བྱེ་ས)འབྲལ་སྣོད་ཁོར་
ལུག་སྤྱད་སྣོད་གི་སྤྱིག་ཆས་སོགས་
འདང་དེས་སྤྱིག་སྣོད་བྱེད་དགོས།

གནིགས་ཨར་ལས་བྱི་དུས་རིམ།

1. ལས་སྤྱད་བྱིས་སོམ་ལ་ཚོད་

འཛིན་ནས་མོ་བྱེད་དགོས།

(1) མིས་བཟོས་དང་འབྲུལ་

ཆས་རྒྱུད་བ་སོགས་བྱི་བྱེད་སྤྱངས་
སྤྱད་དེ་དོར་སྣོད་དང་སྤྱིག་ཆས་
དཔོར་འདྲིན་བྱས་ཏེ་འབྲུལ་ཆས་ཆེ་
གས་བྱིས་ས་དོས་ལ་གཞོན་བཙོར་
ཐེབས་རྒྱུར་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

(2) རྒྱུད་གཞིའི་ས་དོས་དེ་

སྣོད་འདོན་བྱ་རྒྱུའི་རུས་འགོད་
བྱུ་ཁོངས་ནང་ཚོད་འཛིན་ནན་
པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་གང་རྒྱུད་དུ་
ཚོད་བཟུལ་བྱི་སྣོད་འདོན་བྱེད་པར་
གཏན་འགོག་བྱེད་དགོས།

(1) འབྲུག་ས་སར་འབྲུག་ས་
འཐེབ་ཀྱི་རུ་ས་ནང་སློབ་འདོན་
སོགས་ཟིང་འབྲུལ་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་
ཕྱིད་གང་ཐུབ་ཕྱིད་དགོས།

(2) ས་ངོས་ལ་ཚ་བའི་ཟིང་
འབྲུལ་རེ་ཉུང་རུ་གཏོང་དགོས། ཉི་
འགོག་ཁེབས་ཀྱིས་སློབ་འདོན་ཕྱིད་
སའི་ས་ངོས་བཀའ་བ། རྒྱང་གཞིའི་
ཨར་ལས་ལ་ཚུ་འགྱུར་དམའ་བའི་ཚ་
བའི་ཨར་འདམ་དང་རྒྱང་རྒྱུག་རྒྱང་
གཞི། ལག་རྒྱལ་སོགས་སློབ་དགོས།

(3) མཚོ་གསལ་ལྷུང་དང་ནས་
འབྲུག་ས་ས་སྤྱིར་མདོན་པའི་རུ་ས་
ཚོད་ཉུང་རུ་གཏོང་དགོས། ས་ངོས་
ཀྱི་སློབ་ཁེབས་དང་རང་བྱུང་ཚ་གཙོད་
བང་རིམ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱ་དགོས།

4. རྒྱ་ཤར་གསལ་སྤྱང་སྤྱོད་ལྟུང་
ཐབས།

(1) རྒྱ་ཤོ་དང་མཚོ་ལྷུ་ རྒྱ་མིག
འདམ་ར་བཅས་སྤྱ་ཐང་ཀར་ཨར་
ལས་ཀྱི་བཅོམ་རྒྱུ་དཔེར་ན། ས་དོང་
གི་རྒྱ་འབྲུད་དང་ཨར་འདམ་བདག་
སྤྱོད་གི་རྒྱ། རྒྱུག་ཆས་བཟུང་རྒྱ་དང་

འཚོ་བའི་བཅོམ་རྒྱ་སྤྱིར་འབྲུད་
ཕྱིད་རྒྱ་གཏན་འགོག་ཕྱིད་དགོས།
རྒྱུག་ས་བསེར་གི་རྒྱུང་བཅོམ་ས་
ནས་ཚད་གཞི་ལོན་རྗེས་བརྒྱུར་རྒྱས་
བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་རྒྱལ་
འགོག་གཏོར་རྒྱུར་སྤྱོད་དགོས་
པ་དང་འཚོ་བའི་བཅོམ་རྒྱ་གི་རྒྱུག་
རྒྱུང་དམ་ཡང་ན་སྤྱོད་རྒྱལ་རྒྱས་པའི་
བཅོམ་རྒྱ་གཙོད་སེལ་རྒྱུག་ཆས་སྤྱང་
དེ་ཐག་གཙོད་ཕྱིད་དགོས།

(2) རྒྱལ་རྒྱ་དང་རྒྱས་འབྲུར་
རྒྱས་(དཔེར་ན། འཇམ་འདྲེད་རྒྱལ་
དང་གཤེར་གཞོན་རྒྱལ། བཀྲིས་རྒྱས།
སྤྱི་སློབ་རྒྱས)དེས་པར་རུ་འཇམ་ག་
འགོག་སྤོད་ཆས་ནང་རུ་གཅིག་བཟུས་
ཀྱིས་ཉར་ཚ་གས་ཕྱིད་དགོས་པ་
དང་རྒྱ་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་ཅམ་ཕྱིད་
དགོས་པ་མ་ཟད། འཇམ་སྤོབ་རྒྱུག་
ཆས་རྒྱུག་སྤོབ་ཕྱིད་དགོས། གལ་ཏེ་
སྤྱིར་ཤོར་ན་ལྷུང་རུ་འཇམ་འབྲུར་རྒྱ་
ཆ་སྤྱང་ནས་གཙོད་བཤེར་ཕྱིད་དགོས།

(3) རྒྱ་ཁུངས་སྤྱ་ཨར་ལས་
རྒྱུག་ཆས་དང་རྒྱངས་འཁོར་གཙོད་

འཇུག་གྱེད་མི་ཚོགས་

5. རྩ་གཞུག་ལྱི་ལོ་དམེད་དངོས་
པོ་དོད་མ།

(1) རིགས་དབྱེའི་གང་སྟེགས་
སྐམ་འཇུགས་དགོས། སྲིར་བསྐྱ་
ཚོག་པའི་དངོས་པོ་དང་སྲིར་བསྐྱ་
མི་རུང་བའི་འཚོ་བའི་གང་སྟེགས།
ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་བེད་མེད་དངོས་
པོ་(དཔེར་ན། རྩོག་སྐྱེན་བེད་མེད་
དང་འཇུག་སྐྱེན་མོ་རོ། སྐྱེན་འཇུག་
སྲིར་སྐྱེད་སོགས་)སོགས་རིགས་
དབྱེའི་སྐམ་ནང་སྐྱེགས་ནས་དོ་དམ་
བྱེད་དགོས།

(2) གཅིག་བསྐྱེས་ཀྱིས་ཐག་
གཅོད་བྱ་དགོས། འཚོ་བའི་གང་
སྟེགས་རུས་བཀག་ལྟར་གཏན་འཁེལ་
བྱས་པའི་ས་གནས་སུ་གཅོད་འདྲེན་
བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས། ཨར་
ལས་ཀྱི་སྟེགས་རྩིས་(ལྷགས་ཚིབ་མཐོ་
དང་ལྷུ་སྐྱེལ་རྒྱ་ཆ་སོགས་)སྲིར་བསྐྱ་
བྱས་ནས་བེད་སྟོར་གཏོང་གང་ལྟར་
བྱ་དགོས། བེད་མེད་ཀྱི་ཉེན་ཆེའི་
དངོས་པོ་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་སྐྱེ་ཚོན་

ལ་སྟེགས་སོལ་དང་མཐུན་པའི་སྐོ་ནས་
ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་མངགས་བཅོལ་
བྱ་དགོས། ལས་སྲུའི་སྟེགས་རོ་དེ་གྲང་
བྱ་ལྟར་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་སྟེགས་
རོ་ར་བར་སྐྱེལ་དགོས་པ་མ་ཟད།
འཕོག་སྐྱེད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

(3) ཨར་ལས་བྱ་ཡུལ་རུ་གང་
སྟེགས་མེར་སྟེག་གཏོང་བར་གཏན་
འཕོག་བྱ་དགོས།

6. རྒྱུ་ཁམས་ཆེན་པོའི་རྩལ་ས་
བཅོག་འཕོག་པཅོས།

(1) ཨར་ལས་ཀྱི་སྐབས་བདེའི་
ལམ་དང་རྒྱ་ཆ་སྐྱེད་ས་རར་རུས་
བཀག་ལྟར་རྒྱ་གཏོར་ནས་རུལ་
འཕོག་བྱེད་དགོས།

(2) རྒྱེལ་འདྲེན་རྒྱུ་ལས་འཕོར་
ཀྱིས་ཁེབས་གཡོག་བྱས་ནས་དངོས་
རྩིས་ལ་ཐལ་རུལ་མི་འཇུག་བ་བྱེད་
དགོས།

7. འཛོམ་སྐྱ་དང་འདར་འབྲལ་
ཚོད་འཛིན།

(1) འཛོམ་སྐྱ་དམའ་བའི་སྐྱིག་
ཚས་འདེམས་དགོས་པ།

(2) འཛོལ་སྐྱོ་མཐོ་བའི་ལས་
སྐྱུ་བ་རུ་ས་ཚོད་ལུགས་མ་ཐུན་
གྱིས་བཀོད་སྐྱོག་བྱས་ཏེ། མཚན་
མོའམ་ཡང་ན་རི་སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་
འགུལ་སྐྱོད་མང་པོ་བྱེད་པའི་རུ་ས་
ཚོད་(དཔེར་ན། ཞོགས་པ་དང་ས་
སྐོག་ལྟ་བུ)ནང་ལས་ཀ་མཚན་མས་
འཛོག་བྱེད་དགོས། སྐོང་མི་སྐོང་
ལུལ་ལམ་སྲུང་སྐྱོབ་ལུལ་དང་ཐག་
ཉེ་སར་དེ་བས་དོ་སྣང་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་
འགངས་ཆེ།

(3) འདར་འགུལ་དུག་པོའི་
ལས་སྐྱོད་(དཔེར་ན། ལུར་པ་རྒྱག་པ)
ལ་འདར་འགུལ་རི་རྩེད་རུ་གཏོང་
བའི་བྱེད་ཐབས་སྐྱོད་རྒྱ།

8. རི་སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་སྲུང་སྐྱོབ་།

(1) ཨར་ལས་མ་བྱས་གོང་ས་
ཁོངས་ནང་གི་རི་སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་
ཀྱི་འགུལ་སྐྱོད་ཚོས་ཉིད་(དཔེར་ན།
གནས་སྐོར་བཀོད་ལམ་དང་སྐྱེ་འཕེལ་
བྱེད་ས)རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས།

(2) ཨར་ལས་བྱེད་རིང་མིས་
བཟོས་པའི་འགུལ་སྐྱོན་ལྷུང་རུ་

གཏོང་གང་ཐུབ་བྱས་ཏེ་སྐྱོ་འཕོད་
དང་རྗེས་འདེད། འཛིགས་སྐྱུལ། རི་
སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་གསོད་པ་བཅས་
གཏན་འགོག་བྱ་དགོས།

(3) ཉེན་བརྒྱའི་མཚན་རྟགས་
འཇུགས་པ་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་
སྐབས་སུ་རི་སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་ཀྱི་འགོ་
ལམ་རུ་མིས་བཟོས་བྱིན་སྐོན་སྐྱོག་
བཀོད་(དཔེར་ན། རྒྱ་ལུང་དང་ཟམ་
པ)མང་རུ་གཏོང་དགོས།

(4) རྒྱས་སྐྱོན་ཕོག་པའི་རི་སྐྱེས་
སྐོག་ཆགས་དང་འཕྲད་ཚེ་རུ་ས་ཕོག་
རུ་ས་གནས་དེ་གའི་ནགས་ལས་སམ་
ཡང་ན་རི་སྐྱེས་སྐོག་ཆགས་སྲུང་སྐྱོབ་
སྤེ་ཚན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

(5) ཟས་རིགས་ཀྱི་སྐྱེགས་རོ་
གང་འདོད་རུ་དོར་ནས་སྐོག་ཆགས་
སྐོང་ས་ནས་མི་དང་སྐོག་ཆགས་
གདོང་ཐུག་གི་ཉེན་ཁ་རི་རྩེད་ཡོང་
རྒྱར་གཟབ་བྱ་བྱེད་དགོས།

(ཡོང་ལུང་སྐྱོད་ལེལ་འདུ་
ཡིག་མཚོན།
རྒྱར་མཁམ། ཐུབ་བསྟན་དར་རྒྱས་)

པོད་ཀྱི་མཚོ་མིས་མཐོ་བའི་ཕྱོད་གསེབ་ཁྲུལ་ལ་ནམ་ ཏུས་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུང་ཚུ་དཀོན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ དབྱེ་ཞིབ་དང་དེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་རྒྱོད།

མིག་སྒར་པོད་ཀྱི་ཕྱོད་གསེབ་
 ཀྱི་རང་འབབ་ཚུ་རྒྱ་ལའི་ཁྲུལ་ཚད་
 བེ་80%ཡན་ཟེན་པ་དང་། དེས་
 ཚད་གཞི་དེས་ཅན་ཐོག་ཞིང་འབྲོག་
 ཁྲུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་མེད་པའི་རྒྱུ་
 གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཐབས་ནས། ས་
 གནས་དེ་གའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་
 འཕྲོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཚུ་
 བེད་ཀྱི་ཚང་གཞི་འགན་ལུང་ཐུབ་
 ཡོད། དེ་ཡང་སྲོགས་ཡོངས་ནས་
 ཕྱོད་གསེབ་དར་རྒྱས་སྐྱེལ་འདེད་
 ལ་ཁ་སྲོགས་ནས་ཕྱོད་གསེབ་ལ་ཚུ་
 མཁོ་འདོན་བྱེད་པའི་འགན་ལུང་གི་
 ཚུ་ཚད་མཐོ་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།
 མཚོ་མིས་མཐོ་བའི་ས་ཁྲུལ་གྱི་ནམ་
 ཏུས་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུང་ཚུ་དཀོན་

པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་
 བྱས་ཏེ། ཞིང་འབྲོག་ཁྲུལ་གྱི་འཕྲུང་
 ཚུ་མཁོ་འདོན་གྱི་ལས་ལྷན་པ་དཀོན་
 རྒྱུད་ཀྱི་དོ་དམ་དང་ལུང་རྒྱུ་ལ་
 དུན་རིང་ལུས་ལྷན་གྱི་ལས་སྲོལ་
 འཕྲས་ཚང་བཟོ་དགོས། པོད་ཀྱི་ལོ་
 རྒྱུ་ལོའི་རྒྱུ་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་འཕོར་
 ཚད་ལྷི་ཚུ་སྒྲོམས་སྒྲི་དོས་སྒྲོམས་ལྷན་
 བཞི་མ་ཏུ་ལུང་4394ཟེན་པ་དང་།
 ཚུ་ལུས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་ལ་ཚན་ས་
 ཏུ་ལུང་2.01ཡན་ཟེན་པས་རྒྱུ་
 ཐོན་ཁུངས་དང་ཚུ་ལུས་ཀྱི་ཐོན་
 ཁུངས་ལྷི་རྒྱལ་ཡོངས་ཞིང་ཆེན་
 ཁག་གི་ཨང་དང་པོར་ཟེན་ནས་
 “ལུང་རྒྱུ་ཚུ་སྒྲི”དང་“ཨེ་ཤ་ཡའི་
 ཚུ་སྒྲི”ཞེས་པའི་མཚན་སྐྱོན་ཐོབ་

ཡོད། འོན་ཀྱང་རང་སྤོངས་སྲུང་ལ་
དམིགས་བསལ་གྱི་རང་བྱུང་ས་བབ་
ཚུན་གྱིས་གྲོང་གསེབ་གྱི་ས་སྲུང་མི་
ཉུང་བ་ཞིག་ལ་འཕྱུང་ཚུའི་གནད་
དོན་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་དེ།

**དང་སྟེ། འཕྱུང་ཚུ་དགོན་པའི་
གནད་དོན་གྱི་རྒྱ་ཚུབ་དབྱེ་ཞིབ།**

གཅིག མཚོ་རྩིས་མཐོ་ཞིང་གྲང་
རར་ཆེ་བའི་སྲུང་གྱི་ཆེད་མངགས་ཚུ་
མཁོ་འདོན་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་
པའི་རྒྱས་འགོད་མི་འདར་བ་དང་།
འབྲུགས་འགོག་གི་བྱ་ཐབས་ཡག་པོ་
མ་བྱུང་བས་ཚུ་དགོན་པའི་གནས་
ཚུལ་ཐོན་ཡོད།

གཉིས། སློབ་བཀོད་འཇུགས་
སྐྱབ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་
འབྲུགས་འགོག་ལག་རྩལ་མི་འདར་
བས་དགུན་དུས་འཕྱུང་ཚུའི་སློབ་
བཀོད་ལ་འབྲུགས་པ་ཐེབས་ནས་
འཕྱུང་ཚུ་ཆད་པའི་གནས་ཚུལ་
ཐོན་ཡོད།

གསུམ། མང་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་

རྟེན་དགོས་བཅས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོས་
འཕྱུང་ཚུ་བྱིས་ནང་འདྲེན་པའི་སློབ་
ལམ་ལ་བདག་སྐྱོང་མ་བྱུང་བར་ཚུ་
འདྲེན་སློབ་ཚར་འབྲུགས་པ་ཐེབས་
ནས་འཕྱུང་ཚུ་དགོན་པའི་གནས་
ཚུལ་ཐོན་ཡོད།

བཞེ། འབྲེལ་ཡོད་དོ་དམ་ཚན་
པ་དང་ཚུ་བེད་སློབ་བྱེད་མཁན་གྱིས་
གྲོང་གསེབ་འཕྱུང་ཚུའི་ལས་གྲུབ་དོ་
དམ་གྱི་སློབ་སྟོན་ལག་བསྟར་ནན་
པོ་མ་བྱུང་བའི་ཚུན་གྱིས་འཕྱུང་
ཚུའི་ལས་གྲུབ་འཇུགས་སྐྱབ་དང་དོ་
དམ་བྱེད་མཁན་མེད་པས་འཕྱུང་
ཚུ་དགོན་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཡོད།

༣། གཞི་རིམ་གྱི་ཚུ་བེད་ལས་
རིགས་ཚན་པའི་ལག་རྩལ་མི་འདར་
བ་དང་ལས་ཀའི་ཉམས་སྲུང་ཞན་པ་
སོགས་ཀྱི་ཚུན་པས་ནམ་དུས་རང་
བཞིན་གྱི་རྒྱ་ཚུབ་དགོན་པའི་གནས་ཚུལ་
ཐོན་ཡོད།

**གཉིས་སྟེ། ལྷག་པའི་གནད་
དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས།**

གི་རང་འབབ་ཚུ་ཀ་ལའི་མགོ་ཉོག་གམ་ཚུ་སྐྱུག་གི་མགོ་ཉོག་བེད་སྦྱོང་གཏོང་གི་ཡོད། དེས་མཚོ་ཚེས་མཚོ་བའི་ཁུལ་ལ་གྲང་རར་ཆེ་བས་མགོ་ཉོག་ལ་འབྲུགས་པ་ཐེབས་ནས་ཚུ་ཆད་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ས་བབ་མཚོ་ཞིང་གྲང་རར་ཆེ་བའི་ཁུལ་ལ་བེད་སྦྱོང་གཏོང་བའི་ཚུ་སྐྱུག་གི་མགོ་ཉོག་འཆར་འགོད་བྱེད་དགོས།

༣། མོང་གསེབ་ཀྱི་ཚུ་བེད་འཇུགས་སྐྱབ་བྱེད་མཁུན་ལ་དེས་པར་རུ་མཚོ་ཚེས་མཚོ་བའི་མོང་གསེབ་ཁུལ་ལ་ཚུ་བེད་འཇུགས་སྐྱབ་བྱེད་ཚུང་ཡོད་པ་དང་། འགན་�ལེན་ཡོད་ལ་ཡིད་ཉོན་ལེགས་པའི་འཇུགས་སྐྱབ་ཀྱང་སི་འཚོལ་དགོས།

༤། མོང་གསེབ་ཀྱི་འཇུང་ཚུའི་ལས་གྲུབ་སྐྱིག་སྲོལ་དོན་ཚན་གསུམ་(འཁོར་སྦྱོང་དོ་དམ་དང་འཁོར་སྦྱོང་བྱ་ཐབས། འཁོར་སྦྱོང་མ་དངུལ་)ལག་བརྟུར་ནན་ཏན་བྱེད་

དགོས་པ་དང་། ལྷ་ལ་ཁི་ཡན་ཐོབ་ན་སྐྱུས་དོ་དམ་དང་བདག་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཚ་དོན་གཞིར་བབྱུང་། འཇུང་ཚུའི་ལས་གྲུབ་གི་བདག་དབང་ཁ་གསལ་བརྗོད་ཏེ་དོ་དམ་བྱེད་མཁུན་གཙོ་བོ་དོན་འབྱོལ་བྱེད་དགོས།

བཅུ་ཀ། གཞི་རིམ་གྱི་ཚུ་བེད་ལག་ཚུལ་མི་སྣའི་ཟབ་སྦྱོང་ལ་བྱགས་སྡོན་བརྒྱབ་ནས་ཚུ་བེད་ལག་ཚུལ་མི་སྣའི་བྱང་ཚད་མཐོ་བྱ་གཏོང་དགོས།

མདོར་ན། མཚོ་ཚེས་མཚོ་བའི་མོང་གསེབ་ཀྱི་འཇུང་ཚུའི་ལས་གྲུབ་ལག་བརྟུར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དགུན་རུས་སུ་ཚུ་སྐྱུག་གི་འབྲུགས་འགོག་བྱ་ཐབས་ལ་མཚོང་ཆེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཆེད་མངགས་ཚུའི་དོ་དམ་མི་སྣ་བཀོད་སྐྱོབ་བྱས་ཏེ་སྲིད་གཞུང་གིས་ལྷ་སྐྱུལ་བྱེད་དགོས་སོ། །

(ཡོང་ཁུངས། འབེལ་འདུ་ཡིག་མཚོན།

སྐྱུར་མཁུན། སྐྱགས་སྒོ་བཟང་)

ཞིང་ལས་འབྲུལ་ཆས་ལས་འབྲུང་འཐེན་འབྲུལ་འཁོར་
དང་བར་བརྟུ་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་རྒྱན་མཚོང་གི་
རྒྱན་ཆག་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ།

ཞིང་ལས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་
ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ནང་ཉ་ཅང་
གལ་ཆེ་བའི་རྣམ་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་
ཅིང་། དེས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་
ལས་སྟོན་མཚོ་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད།
ཞིང་ལས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་བཀོལ་
སྤྱོད་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་
བརྟུན་ནས་འབྲུལ་ཆས་ལ་རྒྱོན་
ཤོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཉམས་པར་
སྟོན་གི་ཡོད། ཞིང་ལས་འབྲུལ་
ཆས་ལ་རྒྱོན་ཤོར་བས་ཞིང་ལས་
ཐོན་སྐྱེད་ལ་ཕྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་
ཅམ་མ་ཟད། ཞིང་པའི་འཚོ་བར་
ཕྱགས་རྒྱུན་ཚོབས་ཆེན་ཐེབས་གྱི་
ཡོད། དེར་བརྟེན་ཞིང་ལས་འབྲུལ་

ཆས་ཀྱི་རྒྱན་མཚོང་གི་རྒྱོན་ཆག་
ལ་རྒྱས་མངའ་བུལ་ནས་རུས་
ཐོག་ལ་བརྩོ་བཅོས་ཀྱིས་ཐུབ་ཆོ།
ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་ལས་སྟོན་
མཚོ་ཏུ་གཏོང་བར་དོན་སྡིང་ཆེན་
པོ་སྟོན་ཡོད། འདིར་འབྲུང་འཐེན་
འཁོར་མོ་དང་བཅས་མ་བར་
བརྟུན་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་རྒྱན་མཚོང་
གི་རྒྱོན་ཆག་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་དཔྱེ་
ཞིབ་རྒྱོར་བརྒྱུད་ན།

དང་པོ། འབྲུང་འཐེན་འབྲུལ་
འཁོར་གྱི་རྒྱོན་ཆག་དང་དེའི་རྒྱ་
རྒྱུན་དཔྱེ་ཞིབ།

གཅིག་རྒྱལ་ཀྱི་ཕྱི་མ་ལག་འཁོར་
རྒྱུན་མི་ཐུབ་པ།

1. འབྲུལ་ལའོར་གྱི་རྒྱུ་མ་གྱི་

རྒྱོན།

འབར་རྒྱུ་མ་གྱི་སྐྱེ་བུ་འགག་
ཡོད་མེད་དང་འདད་རེས་གྱི་
རྒྱུ་མ་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་
དགོས།

2. ལྷོ་ག་ལྷགས་གྱི་རྒྱོན།

ལྷོ་ག་རྫོང་ལ་འདད་རེས་
གྱི་ལྷོ་ག་ཡོད་མེད་དང་རྒྱུ་ལ་བྱེད་
འབྲུལ་ཆས་རྒྱུན་ལྷན་ལྷུང་ཡིན་
མིན། ལྷོ་ག་སྐྱེད་ལ་རྒྱོན་ཤོར་ཡོད་
མེད་བཅས་ལ་བཟླ་བ་དབྱེད་བྱེད་
དགོས།

གཉིས། རྒྱུ་ལ་བྱེད་མ་ལག་འཁོར་
རྒྱུད་བྱས་ཆེས་ལྷོ་ག་ཤི་བ།

1. རྒྱུ་མ་ལའོར་རྫོང་མ་ལག་གི་

རྒྱོན།

རྒྱུ་མ་གཏོར་ཡོ་ཆས་འགག་
པའམ་འབར་རྒྱུ་མ་འདྲེན་བྱེད་སྐྱེད་
ལམ་འགག་བ་སོགས་གྱི་རྒྱོན་ཡིན་
ཀྱིད།

2. མེ་སྐར་བྱེད་མ་ལག་གི་

རྒྱོན།

མེ་སྐར་བྱེད་གྱི་སྐྱེད་པ་རྒྱིང་
བ་ཆགས་བ་དང་མེ་རྣམས་ལ་རྒྱོན་
ཤོར་བ་སོགས་གྱི་རྒྱོན་ཡིན་ཀྱིད།

གསུམ། རྒྱུ་ལ་བྱེད་འབྲུལ་ཆས་
འཁོར་རྒྱུད་བྱེད་སྐབས་འཁོར་རྒྱ་ཆེ་
བྱལ་བ་ལ།

1. འབྲུད་ཐག་བརྒྱར་བཟང་

ཐེབས་པའི་རྒྱོན།

འབྲུད་ཐག་བརྒྱར་བཟང་
ཐེབས་ཡོད་མེད་ལ་བཟླ་བ་དབྱེད་
བྱས་ཏེ་འབྲུད་ཐག་བརྒྱར་བཟང་
ཐེབས་ཡོད་ཆེ་རུས་ཐོག་ལ་བཟེ་
སོ་རྒྱལ་དགོས།

2. འཁོར་མདའི་རུས་པ་ཤོར་

བའི་རྒྱོན།

འཁོར་མདའི་རུས་པ་ཤོར་
ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དབྱེད་བྱས་ཏེ་
རྒྱོན་ཤོར་ཡོད་ཆེ་རུས་ཐོག་ལ་བཟེ་
སོ་རྒྱལ་དགོས།

བཞི། རྒྱུ་མ་ཆེད་རྒྱུ་མ་ཆས་གྱི་

འཁོར་ཆས་པུའི་ཐབས་བྲལ་བ།

1. འབྲེང་མཐུང་ཡོ་ཆས་ཀྱི་
སྐྱོན།

འབྲེང་མཐུང་ཡོ་ཆས་ཀྱི་སོ་
བརྟེན་ཟུང་ཐེབས་པ་དང་ལེགས་
སྤྲོད་ལ་ལག་གི་གཏུས་གཟེར་རྒྱག་
རྒྱག་ཆགས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡིན་
ཡོད།

2. ལྷན་ཚུལ་སྐྱེས་ཆས་ནང་གི་
ཆགས་སྐྱོན།

ལྷན་ཚུལ་སྐྱེས་ཆས་ནང་ལུས་
ཀྱི་འཁོར་མདའ་སྐྱོན་ཤོར་ཡོད་
མེད་བརྟེན་དབྱེད་བྱས་ཏེ་གལ་
ཏེ་སྐྱོན་ཤོར་ཡོད་ཚེ་ཏུས་སོག་ལ་
འཁོར་མདའ་བརྟེན་པོ་རྒྱག་དགོས།

**གཉིས་པ། འོད་སྐྱོད་བརྟེན་
བརྟེན་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་སྐྱོན་ཆགས་
དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་དབྱེད་ཞིབ།**

གཅིག བརྟེན་བརྟེན་འབྲུལ་འཁོར་
ལ་རྒྱགས་པ་བརྟེན་པ།

1. གཙོ་སྐྱོད་སྐྱེགས་དམ་སྐྱེད་ཀྱི་
སྐྱོན།

གཙོ་སྐྱོད་སྐྱེགས་ཀྱི་ཁ་དམ་སྐྱེད་

སྐྱེད་མིག་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས་
པ་དང་། གལ་ཏེ་དམ་སྐྱེད་སྐྱེད་
མེད་ཚེ་ཏུས་སོག་ལ་དམ་སྐྱེད་ཚེ་
བརྟེན་པོ་རྒྱག་དགོས།

2. ལྷན་འཁོར་གྱི་གཤོག་པ་
བརྟེན་ཟུང་ཐེབས་པའི་སྐྱོན།

ལྷན་འཁོར་གྱི་གཤོག་པ་
བརྟེན་ཟུང་ཐེབས་ཡོད་མེད་ཞིབ་
བཤེར་བྱས་ཏེ། གལ་ཏེ་བརྟེན་ཟུང་
བྱུང་ཡོད་ཚེ་ཏུས་སོག་ལ་གཤོག་པ་
བརྟེན་པོ་རྒྱག་དགོས།

གཉིས། གཏུབ་སྐྱེགས་ཀྱི་མཚོ་
ཚད་ཆ་མི་སྐྱོན་ལས་པ།

1. གཏུབ་སྐྱེགས་འདེགས་
སྐྱོར་གྱི་རྒྱག་པའམ་དབྱེད་པ་བཟོ་
ལྷ་འབྱུང་བའི་སྐྱོན།

གཏུབ་སྐྱེགས་འདེགས་སྐྱོར་
རྒྱག་པའི་བཟོ་ལྷ་འབྱུང་ཡོད་མེད་
ཞིབ་བཤེར་བྱས་ཏེ། ཏུས་སོག་ལ་
སྐྱོན་ཤོར་བའི་འདེགས་སྐྱོར་རྒྱག་
པ་བརྟེན་པོ་རྒྱག་དགོས།

2. གཏུབ་སྐྱེགས་ཀྱི་འདེགས་

ཞིང་ཆུལ་བྱུང་གདུང་གི་དྲིལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

**གཅིག་འདེབས་འཇུགས་ལག་
ཆུལ་དྲིལ་བསྐྱེད་ཀྱི་**

ལོ་རྒྱུས་ལྷིང་ལྷིང་བ་འདེབས་
འཇུགས་བྱེད་སྐབས་དང་འདེབས་
འཇུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད། བདག་སྐྱོད་
གི་དོན་ལམ་སོགས་དོ་སྐྱོད་བྱེད་པ་སྟེ།
དཔེར་ན། ལྷགས་དང་མཐུན་པའི་
ལྷན་རི་ལྷན་རྒྱུག་དགོས་པ་དང་ཆུ་
རི་ལྷན་གཏོང་དགོས་པ། གཞོན་འབྲུ་
འགོག་བཅོས་རི་ལྷན་བྱེད་པ་སོགས་
གསལ་འགྲེལ་བྱས་ཏེ་ལོ་རྒྱུས་གི་སྐོར་
འབབ་དང་སྐྱུས་ཚད་མཐོ་ཏུ་གཏོང་
དགོས།

**གཉིས། གསོ་སྦྱིལ་ལག་ཆུལ་
དྲིལ་བསྐྱེད་ཀྱི་**

བྱིས་བྱ་དང་སྐོ་སྐྱེད་ཀྱི་གསོ་
ཚོགས་ལ་དོ་དམ་བྱེད་པའི་ཐབས་

ལེན་མ་ཉམ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་
དང་། དེར་གཟུག་ཆས་ཀྱི་འདེམས་
སྐྱེད་དང་ནད་གཞི་འགོག་བཅོས།
གསོ་སྦྱིལ་གྱི་ཁོར་ཕྱག་ལེགས་བཅོས་
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡོད།
འདི་དང་ཆབས་ཅིག་དམིགས་
བསལ་རྒྱུད་བཟང་གསོ་སྦྱིལ་བྱེད་
པའི་ལག་ཆུལ་དང་ཉམས་སྐྱོང་ཡང་
དོ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

**གསུམ། ཞིང་ལས་འཇུག་ཆས་
བེད་སྐྱོད་དང་ཉམས་གསོ་དྲིལ་
བསྐྱེད་ཀྱི་**

ཞིང་ལས་འཇུག་ཆས་ཡང་དག་
པར་བེད་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས་དང་བདེ་
འཇགས་ལ་དོ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་
གནད་དོན། དེ་བཞིན་རྒྱུན་ལྡན་
ཉམས་གསོ་བཅོ་བཅོས་བྱེད་པའི་

ཤེས་བྱ་གསལ་བཤད་བྱས་ཏེ། ཞིང་
པ་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་
ཀྱི་འཕེལ་ཚད་མཐོ་རུ་གཏོང་བར་
རོགས་རམ་བྱས་ནས་འཕྲུལ་ཚས་
ཤིང་སྐྱོད་གཏོང་ཡུན་རིང་རུ་གཏོང་
ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

**བཞི། ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྤྲུལ་
ཚད་བདེ་འཇགས་དྲིལ་བསྐྱབས།**

ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་སྤྲུལ་ཚད་
བདེ་འཇགས་ཀྱི་གལ་ཚེན་རང་
བཞིན་དོ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
སྤྲུལ་བཅོལ་མེད་པའི་འདེབས་
འཇུགས་དང་སྡོལ་ལྡན་འཕོག་བཅོས་
མོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་དོ་སྐྱོད་བྱེད་
དགོས། གཞན་ཡང་ཞིང་ལས་ཐོན་
རྫས་ཀྱི་སྤྲུལ་ཚད་ལྷ་ཞིབ་ཚད་ལེན་
དང་རྗེས་འདེད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་དོ་
སྐྱོད་བྱས་ཏེ། འཛོལ་སྐྱོད་པས་སློབ་དེ་
བག་ཤིབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཞིང་ཐོག་སྐྱོད་
ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

**ལྔ། ས་རྒྱ་ལེགས་བཅོས་དང་
སྤྲུབ་སྐྱོད་དྲིལ་བསྐྱབས།**

ས་རྒྱའི་གཤིན་འགས་མཐོར་
འདེགས་དང་ས་རྒྱའི་སྤྲུལ་བཅོལ་
འཕོག་བཅོས། མོ་ཞིང་ལ་སྤྲུང་
སྐྱོབ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་
བྱུང་གཤམ་གཏོང་དགོས་པ་དང་།
ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ས་རྒྱ་དོ་
དམ་བྱེད་ཐབས་བྱུང་སྤེལ་བཏང་སྟེ་
ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱུན་མཐུན་དང་
མངོན་འགྱུར་ཐུབ་པ་དགོས།

**དུག་ཞིང་ལས་གནམ་གཤིས་
ཀྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྐྱབས།**

གནམ་གཤིས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་
ལ་ཐེབས་པའི་འགས་རྒྱུན་དོ་སྐྱོད་
བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། གནམ་
གཤིས་ཀྱི་གནོད་འཚོའི་སློབ་འཕོག་
དང་དེ་ལྟར་ཐབས། དེ་བཞིན་གནམ་
གཤིས་ཆ་རྒྱུན་ལ་གཞིགས་ནས་རི་
ལྷོད་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་
ལས་ཀ་ལུགས་མཐུན་སློབ་སྦྱོང་བཟོད་
སྤྲིག་བྱེད་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ།

**བདུན། ལག་རྩལ་གསར་བ་
དང་ཐོན་རྫས་གསར་བ་བྱུང་སྤེལ།**

ཞིང་ལས་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་
ལག་ཚུལ་གསར་པ་དང་ཐོན་རྫས་
གསར་པ་དཔེར་ན། གཞི་རྒྱ་བརྒྱུར་
བའི་ལག་ཚུལ་དང་རྒྱུད་འདྲེས་རྒྱ་
འབྲས་སོགས་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་ཏེ།
ཞིང་པ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་
ཚོན་ཚུལ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་རྣམ་པ་ཆེས་
གསར་ཤོས་ལ་རྒྱས་མངའ་ལྟུང་པའི་
རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད།
ཁོང་ཚོས་ཚོན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་
ལེགས་བཅོས་བྱས་པའི་ཐོན་རྫས་
དང་སྟོན་ཐོན་གྱི་ལག་ཚུལ་གདམ་
ག་གནད་རྒྱུར་བྱིད་སྟོན་བྱེད་དགོས།

**བརྒྱུད། ཞིང་ལས་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་
བྱིམས་སྟོལ་དྲིལ་བསྐྱགས།**

རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་གནས་ཀྱིས་
བཏོན་པའི་ཞིང་ལས་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་
བྱིམས་སྟོལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ།
ཞིང་པ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་སྲན་དང་
འོས་འགན་ལ་རྒྱས་མངའ་ལོན་ཏུ་
འཇུག་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་
རི་རྩར་བྱས་ཏེ་སྲིད་ཇུས་ཀྱི་རོགས་

རྒྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་
ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས་མིན་
ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཏུ་འཇུག་དགོས།

ཞིང་ཚུལ་བྱུང་གདམ་གྱི་དྲིལ་
བསྐྱགས་ཤེས་བྱ་འདི་དག་བརྒྱུད་
ནས་ཞིང་པའི་ཚོན་རིག་གི་བྱང་ཚད་
དང་ལག་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་ཚད་མཐོ་ཏུ་
གཏོང་དགོས་པ་དང་། ཞིང་ལས་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐྱུལ་
འདེད་བཏང་སྟེ་ཞིང་ལས་ཡོང་འབབ་
འཕར་སྟོན་དང་། ཞིང་པའི་ཁེ་བཟང་
ལྟུང་འཕར་མངོན་འགྱུར་ལྟུང་པ་བྱེད་
དགོས། ཏུས་མཚུངས་སྤྱད་སྟོང་གསེབ་
དཔལ་འགྱོར་རྒྱན་མཐུད་ཀྱི་འཕེལ་
རྒྱས་ལ་སྐྱུལ་འདེད་དང་སྟོང་གསེབ་
དར་རྒྱས་ཀྱི་འཕམ་ཇུས་ལག་བརྟུར་
བྱེད་པ་བཅས་ལ་ཡང་རོགས་རམ་
ལྟུང་པ་དགོས། །

**(ཡོང་ཁུངས། 《ཞིང་ཚུལ་
བྱུང་གདམ་དྲིལ་བསྐྱགས་ཤེས་བྱའི་
ལག་དེབ》**

རྒྱུར་ལ་ཁུངས། བཟང་ཤེས་རྒྱན་གྱི་བྱུང་)

ཆད་མེད་པར་རང་གི་ཚོར་སྐྱེན་ལ་
སྦྱོར་བརྒྱུད་སྦྱོར་དགོས་པ་དང་། སོ་
སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ཤེས་རྟོགས་ལྷན་ཚོ་
དུས་ཚོགས་ལ་དོན་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་ཁེ་
ཕན་ཚོབ་ཐབས་བྱེད་དགོས། དཔེར་
ན། དགོས་མཁོ་འཕེལ་གནད་དོན་
གསར་པ་ཞིག་མཐོང་ཚོད་འབྲེལ་
ལྷི་ཚོན་རྣམས་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ་
ཁེ་བབས་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

**གསུམ། ལྷན་པས་བསྐྱེད་ལྷི་
བསམ་སྦྱོར་གཏོད་ཤེས་པ་དགོས།**

ཁྲོམ་རའི་སོ་སྐབས་ནི་འགྲུར་
མེད་གཏན་འཇགས་ཤིག་མ་ཡིན་
པར་ཁྲོམ་རའི་འགྲུར་སྡོག་དང་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་གཞིགས་ནས་སོ་
སྐབས་ཀྱང་དེ་དང་མཚུངས་པར་
འགྲུར་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་གི་
ཡོད། དེར་བརྟེན། ཁྲོམ་རའི་སོ་
སྐབས་དམ་འཛིན་བྱེད་པར་ལྷན་པས་
བསྐྱེད་ལྷི་བསམ་སྦྱོར་གཏོད་ཤེས་པ་
དགོས། དེ་འདྲའི་བསམ་སྦྱོར་གཞི་
ནས་འགྲུར་སྡོག་མང་བའི་ཁྲོམ་རའི་
ནང་གནས་ལྷན་པ་མ་ཟད། དུས་
ཚོགས་ལ་སོ་སྐབས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་

ལྷན་པས་དཔེར་ན། ཁྲོམ་རའི་དགོས་
མཁོར་འགྲུར་སྡོག་འགོ་བའི་སྐབས་
དུས་ཚོགས་ལ་རང་གི་ཚོན་རྣམས་དང་
ཞབས་ཞུར་འགྲུར་བ་བཏང་སྟེ། ཁྲོམ་
རའི་འགྲུར་སྡོག་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་
ལྷན་པ་བྱེད་དགོས།

**བཞི། ལྷན་ཚད་མེད་པའི་
གསར་གཏོད་སྡོག་དགོས།**

ཁྲོམ་རའི་ནང་རྣམ་པར་རྒྱལ་
དགོས་ཚེ། དེས་པར་བྱ་རྒྱུར་དོར་
གསར་བརྗེ་བྱས་ཏེ་ལྷན་ཚད་མེད་
པའི་གསར་གཏོད་སྡོག་དགོས་པ་
དང་། དེ་འདྲའི་བསམ་སྦྱོར་སྡོག་ཚོ་
གཞི་ནས་ཁྲོམ་རའི་དགོས་མཁོ་དང་
སྤྱི་མང་བའི་གནད་དོན་ལྷི་དགོས་
མཁོ་མཚོམས་མི་ཆད་པར་བསྐྱངས་
ཏེ། དེ་ལས་ལྷན་ཚད་མེད་པའི་ཁེ་
ཕན་ཚོབ་སྤྱི་དཔེར་ན། ཁྲོམ་
རའི་ནང་འཛད་སྦྱོར་ལྷི་དགོས་མཁོ་
གསར་པ་ཚོན་པའི་ཚོ། དུས་ཚོགས་
ཚོན་རྣམས་གསར་པའཕེལ་ཞབས་ཞུ་
གསར་སྟེལ་བྱས་ཏེ་ཁྲོམ་རའི་དགོས་
མཁོ་བསྐྱངས་ནས་ཁྲོམ་རའི་ཚོབ་ཚ་
ཇི་ཇེར་གཏོད་དགོས།

ལྷན་ཚོང་ལྷན་ཕྱིན་པ་དགོས།
 འོས་རེའི་གོ་སྐབས་ནི་མི་ཚོང་
 མས་དམ་འཛིན་ཕྱིན་ཐུབ་པ་ཞིག་
 མ་ཡིན། བསམ་པོད་པ་དང་ཚོང་
 ལྷན་ཕྱིན་པོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་
 རྒྱུ་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་ལག་ལེན་ལ་
 བསྐྱར་ཐུབ། ཐོན་རྒྱུ་གསར་པ་དང་
 ཚོང་གཞེར་གྱི་ཐབས་རྒྱས་གསར་
 པ། ཚོང་འབྲེལ་གྱི་རྣམས་པ་གསར་པ་
 སོགས་ལ་ཚོང་ལྷན་ཕྱིན་པོད་པ་དགོས་
 པ་དང་། དེ་ལས་འོས་རེའི་གོ་སྐབས་
 དེ་བས་བཟང་བ་དམ་འཛིན་ཕྱིན་
 དགོས། དཔེར་ན། སློག་རྒྱུ་རྩེགས་
 བྱ་དང་ཚོང་ཚོང་གི་ཚོང་གཞེར་
 ཐབས་ལམ་གསར་པ་སོགས་ལ་ཚོང་
 ལྷན་ཕྱིན་པོད་པ་བྱས་ཏེ་ཚོང་ལམ་ལ་
 རྒྱུ་ཁ་ཁ་ཐོབ་ཐབས་ཕྱིན་དགོས།

**རྒྱག་ ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
 དགོས།**

འོས་རེའི་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་
 ཕྱིན་པ་ནི་ལམ་སང་འགྲུབ་ཐུབ་པ་
 ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན། དེར་ཡུན་
 རིང་གི་འབད་བཅོམ་དང་དང་རྒྱུད་
 རིང་པོ་དགོས་ལ། འབྱུང་བ་མེད་

པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་དགོས་གྱི་
 ཡོད། དེ་ཡང་རང་གི་འཛིན་ཐང་
 དང་འོས་རེའི་མཛུགས་ལམ་ལ་ཡིད་
 ཆེས་དགོས་པ་མ་ཟད། སེམས་
 ཁམས་བརྟན་པོ་ཡོད་ཆེ་གཞི་ནས་
 འོས་རེའི་ནང་རྒྱུ་ཚད་མེད་པའི་
 འཕེལ་རྒྱས་དང་སློབས་ལྷུགས་
 འཕེལ་ནས་ལྷུང་འབྲས་ཐོབ་སྲིད།

མདོར་ན། འོས་རེའི་གོ་སྐབས་
 དམ་འཛིན་ཕྱིན་པ་ནི་ཚོང་ལས་
 འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགན་སྲུང་གལ་ཆེན་
 ཞིག་ཡིན་པས། འོས་རེའི་དབྱེ་ཞིབ་
 ལ་ལྷུགས་སློབ་རྒྱུ་དགོས་པ་དང་།
 ཚོང་བ་སྐྱོན་པའི་རྒྱུ་འབྱུངས་
 དགོས་ལ། ལྷན་ལྷན་གྱི་བསམ་
 སློབ་གཏོར་ཤེས་པ། རྒྱུ་ཚད་མེད་
 པའི་གསར་གཏོད་དང་། ཚོང་ལྷན་
 ཕྱིན་པོད་པ། ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
 བཅས་ཡོད་ཆེ་གཞི་ནས་འོས་རེའི་གོ་
 སྐབས་དམ་འཛིན་ཐུབ་ནས་མཐའ་
 འཇུག་རྒྱུ་ཁ་ཐོབ་སྲིད། །

(ཡོང་ཁུངས། འཕེལ་འདུ་
 ཡིག་མཛོད།
 རྒྱུར་མཁམ། ལྷན་ལྷན་སློབ་དཀར་)

བྱ་གཞག་གསར་གཏོང་མཁམ་གྱི་ན་གཞོན་གདོང་ལེན་པ་མཚོ་མོས་ ཤོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ཆེད་འབྲུལ་བའི་ལེགས་སྐྱེས་སྐོར་བཀོད་པ།

གངས་ལྗོངས་ས་མཚའི་ཉིང་
བྱི་ཤོང་བྱིར་རྒྱ་ལོ་རབས་90ནང་
སྐྱེས་ཀྱི་ཤོང་རིགས་ལུ་མོ་ཞིག་གིས་
ལང་ཚོའི་སྐྱོ་སྐྱོབས་དང་སྐོ་སྐོས་ལ་
བརྟེན་ནས་རི་སྐོ་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་ཤོང་
རྒྱ་གསེབ་གྱི་འབྲས་ལོར་བསྐྱེད་ས་
བཞིན་ཡོད། ཁོང་གི་མིང་ལ་མཚོ་
མོ་ཞེས་བརྟོན། ད་ལྟ་སྐྱོན་གྱིང་
ཤོང་བྱིར་ཉི་མ་དམར་པོ་ཚོན་
ཚལ་དཔེ་སྐྱོན་གྱིས་ཚོང་ཞིང་རའི་
སྐྱི་བྱུང་ཅིང་ལི་གཞོན་པའི་འགན་
བཞེས་བཞིན་ཡོད། ཁོ་མོས་གཞུང་
ཁོངས་ཁེ་ལས་ཀྱི་བརྟེན་བཞེད་
ལས་ཀ་ནས་སྤྱིར་འདོན་བྱེད་རྒྱུའི་
རེ་ལུ་བྱས་ནས་པ་ལྷུལ་རྒྱ་སྤྱིར་
ལོག་ནས་ལས་གཏོང་བྱས་ཤིང་ཁོ་

མོས་ཤོང་མིའི་སྐྱེ་བྱིང་དེ་གདོང་
སྐྱེས་ནགས་ཚལ་གྱི་རང་བྱུང་ཆ་
སྐྱོན་ལོག་རང་ཉིང་གྱི་སྐོར་རིག་སྐྱུང་
དེ་ལྷུལ་དེ་གའི་དཔལ་འབྱོར་
སྐྱུག་འབྱུར་གི་ལམ་བུ་ཞིག་གཏོང་
ཡོད། “ཉིང་བྱིའི་ཀོ་ཤ་”ཞེས་པའི་
ཚོང་རྟགས་གཏོང་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་
ལུ་བྱུང་བར་བྱས་ནས་སྤྱིང་སྐོས་
ལུ་ཡོན་གྱིས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་ཆེད་ཐད་བསམ་འཆར་དང་
ཐབས་རྒྱས་འདོན་པའི་འགན་འཁུ་
བསྐྱུབས་ཡོད་ལ་མཚོ་མོས་བྱ་སྐྱུང་
དའོས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་རབས་
གསར་པའི་གཞོན་ལུའི་འགན་འཁུ་
སྐྱུག་རྒྱ་འབྱུར་ཏེ་ཤོང་གསེབ་དར་
རྒྱས་གཏོང་བའི་རྒྱབ་རྒྱུན་ཁོང་

འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་སྐར་མ་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཏུ་ལྷུང་ཡོད།

**དང་པོ། ལང་ཚོའི་གདམ་ག་
བྱས་ཏེ། གཞུང་ཁོངས་ཁི་ལས་ཀྱི་
ལས་མི་ཞིག་ནས་པ་ཡུལ་དུ་ལོག་
ནས་ལས་གཏོང་བར།**

2018ལོར་མཚོ་མོ་ཀྱང་དབྱང་
ནོར་སྲིད་སློབ་ཆེན་ནས་སློབ་ཐོན་
བྱས་ཇིགས། རྒྱལ་ཁབ་སློབ་དཔུང་
ཚོང་སློབ་གཏོང་ཚོང་ཡོད་ཀྱང་
སེར་རྒྱལ་སློབ་ཐུབ་ནས་ཀྱང་
ཀྱིས་ཡིད་སློབ་སྐྱེ་དགོས་པའི་
བརྟན་ཆགས་ཀྱི་ལས་གནས་ཞིག་
བྱུང་། འོན་ཀྱང་། ཁོ་མོས་བརྟན་
ཆགས་ཀྱི་ལས་གནས་ཞིག་བྱུང་བ་
ཅམ་གྱི་སློབ་ཡིད་ཚིམ་ནས་མི་བསྐྱེད་
པར་རང་ཉིད་འཚར་ལོངས་བྱེད་
སའི་གོང་ཡུལ་གྱི་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་
པའི་གདོད་མའི་ནགས་ལས་ཐོན་
ཁུངས་སྐྱ་ཁ་འཛོམས་པའི་ཆ་སྐྱེན་
འོག་ཡུལ་དེ་གའི་ཡུལ་མི་རྣམས་
སྡེ་བྲིད་དེ་སྤྱག་འཕྱུར་གྱི་ལས་བྱ་
གསར་པ་ཞིག་གཏོང་རྒྱུའི་སྤྱགས་

འདུན་ཅེ་གཅིག་དུ་བཅངས་བཞིན་
ཡོད།

2019ལོའི་ལོ་མཇུག་དུ་མཚོ་
མོས་སློབ་ཐོན་ཆད་པོས་ལས་གནས་
ལས་དགོངས་ཞུ་བྱས་ནས་པ་ཡུལ་
དུ་སྤྱིར་ལོག་ནས་ལས་གཏོང་བྱེད་
པའི་ལས་བྱའི་ཐོག་བརྒྱུད་འགོ་
བརྟམས། འོན་ཀྱང་། བར་མི་དང་
གྲོགས་པོ་སོགས་ཚང་མས་ཁོ་མོས་
ལས་གནས་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་
དོར་ནས་རི་གོང་དུ་ལོག་ནས་
དཀའ་སྤྱད་གི་ལས་ལ་བརྩོན་རྒྱུའི་
བསམ་འདུན་དེར་རེ་ཞིག་མོས་
མཐུན་དེ་ཅམ་མ་བྱུང་བ་རེད།
འོན་ཀྱང་། མཚོ་མོས་མིག་དོར་
འཚར་བ་དེ་ནི་ཉིང་ཁྲིའི་རི་སྡེ་རྒྱ་
དྲངས་ཡིན་པ་དང་དེ་དག་ཚང་མ་
གསེར་རི་དང་དུལ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་
པས། ཁོ་མོས་སློབ་རིག་ལ་བརྟེན་
ནས་ཡུལ་དེ་གའི་ཐོན་ཁུངས་དག་
རྒྱ་ལོར་དུ་བརྒྱུར་བྱུང་པའི་ཚོང་
སེམས་བརྟན་པོར་བཅངས།

ཐོག་མའི་ལས་གཏོང་སྐབས་

མཚོ་མ་ལ་འཕྲད་པ་ནི་འདྲུ་ཤེས་
 ཐང་གི་བྱང་པར་ཅམ་མ་བཟད།
 དེ་བས་དོན་དངོས་ཀྱི་འགྲན་
 སྐྱོད་ཞིག་དང་འཕྲད། དེ་ཡང་
 ཁོང་གི་ཕ་ཉི་མས་བཅུགས་པའི་
 ཉི་མ་དམར་པོའི་ཚོན་རྩལ་དཔེ་
 ལྟོན་ཀྱིས་ཚོང་ཞིང་རའི་ཀོ་ཤ་
 འདེབས་འཇུགས་བྱ་རྒྱ་གཙོ་བོར་
 བྱེད་གྱི་ཡོད་པོད། འོན་ཀྱང་། རུས་
 དུན་རིང་པོའི་ནང་ཚོང་རྟགས་མི་
 ལེགས་པ་དང་སྤྱིར་ཚོང་གི་ཐབས་
 ལམ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་
 དབང་གིས་ཁི་བཟང་ཐང་རྒྱན་རུ་
 འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་མི་ཐུབ།
 དེར་བརྟེན། མཚོ་མས་ཉིན་མོ་ཨ་
 བ་དང་གཅེན་པོ་གཉིས་མཉམ་
 རུ་ཞིང་རར་ངལ་རྩོལ་བྱེད་པ་
 དང་དགོང་མོར་ལས་གཏོད་དང་
 འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་ཞིབ་ཚགས་
 བལྟས་ནས་ཁོམ་རའི་གནས་ཚུལ་
 ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཐངས་
 གཅིག་ཨ་མས་ཀོ་ཤའི་སྤེབ་ཚོང་གི་
 རིན་གོང་དམའ་བའི་དབང་གིས་

སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་
 ཤེས་རྗེས་ཁོ་མོས་ནན་ཏན་གྱི་སྐོ་
 བས་གནད་དོན་དའི་འགག་རྒྱར་
 ཞིབ་འཇུག་གིས་གལ་ཏེ་སྤྱིར་ཚོང་
 གི་རང་འགྲུལ་དབང་ཆ་ཁོང་རུ་
 རྒྱུད་པ་མ་བྱས་ཚེ་ཐོན་རྩིས་སྤྲོས་
 ལེགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཅུང་
 རིན་ཐང་མངོན་འཇུག་བྱེད་དཀའ་
 བསམ་ནས། སྐབས་དེར་ཁོང་
 གིས་སྐོལ་རྒྱན་གྱི་འདེབས་འཇུགས་
 རྣམ་པ་ལས་བཀལ་ནས་རང་ཉིད་
 ཀྱིས་སྤྱིར་འཚོང་གི་ལམ་སུ་གསར་
 པ་ཞིག་གཏོད་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་
 བཅད།

**གཉིས་པ། གསར་གཏོད་
 ཀྱིས་ལམ་སུ་གཏོད་དེ། ཚོན་རྩལ་
 ཀྱི་འདེགས་སྐྱོར་འོག་ནགས་ཁྲོད་
 བྱེད་ལྡན་ཐོན་ཁུངས་ཀྱིས་དཔལ་
 འབྱོར་ལ་སྐྱལ་སྤེལ་གཏོང་།**

མཚོ་མོས་སྐྱལ་འདེད་འོག་
 ཉི་མ་དམར་པོའི་ཞིང་རར་ལས་
 གཏོད་ཐངས་གཉིས་པ་འགོ་
 བརྒྱལས། མོམ་པ་དང་པོ་ནི་སྤྱིར་

ཚོང་གི་དཀའ་གནད་སེལ་རྒྱ་དེ་
ཡིན། མ་གཞི་མཚོ་མོའི་གཤིས་
ཀ་དོ་ཚ་རྒྱུན་ཞིང་བྲིལ་ཡོད་ཀྱི་
ཤུ་མོ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་
ཚོང་ལས་བྱ་གཞག་གི་འགུན་སྒྲོང་
ཁྲོད་བཅོན་ཤེད་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་
བསམ་ཚོད་བྱེད་ཚོད་ཀྱིས་མོ་ཕྱོ་
ག་ཞིག་ཏུ་འགྱུར། ཁོང་གིས་ས་
གནས་གང་སར་བསྐྱོད་དེ་མཉམ་
ལས་གོས་མོལ་བྱེད་པ་དང་ཁ་རྩལ་
རྒྱུད་བརྟེན་བྱེད་པ། ཐོན་རྫས་སྤྱིར་
གཏོང་གི་ཡིག་ཆ་ཡང་ཡང་ལེགས་
བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་
བཞིན་ཁོང་གིས་ཁེ་ལས་མང་པོ་
ཞིག་དང་ཡུན་རིང་གི་མཉམ་ལས་
འབྲེལ་བ་བཙུགས་ནས་ཀོ་ཤའི་
འཚོང་སྤོ་སྤྱོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་
ལས་གཏོང་གི་ལས་བྱ་ལས་སྤོ་
ཞིག་རྩ་བ་ནས་མ་ཡིན། 2022ལོར་
སྤྱིར་ཚོང་ཐད་དཀའ་ངལ་སྲན་བྱ་
ཐབས་ཡོང་བའི་སྐབས་ཁོ་མོས་
སེམས་ཐག་གཅོད་པོས་ལམ་སེང་
ཏུ་ཕྱོག་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་ཐད་གཏོང་

བྱེད་དེ་དངོས་ཕྱོག་སྤྱིར་ཚོང་བྱེད་
རྒྱུའི་ཚོང་ལྷ་བྱས། ཐད་གཏོང་
ཐོག་མ་བྱེད་སྐབས་ཐད་གཏོང་
ཁང་ནང་དོ་རྒྱུད་བྱེད་མཁན་ཉུང་
བས་ཚོང་ལམ་དེ་ཅམ་བྱུང་མེད།
ཁོ་མོས་བྱ་བ་ཚང་མ་ཕྱོག་མ་
དཀའ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་དེ་སེམས་
ལ་བརྟན་པོར་བཅངས་ཏེ་ཡོད་
ཐང་ཆད་དེ་མ་བསྐྱར་པར་ལམ་
སེང་“རྒྱུན་རྟེན་གས་ལྷ་རྒྱུད”ཞེས་
པའི་ཏུ་ལམ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་
འདེབས་འཇུགས་རྟེན་གཞི་དང་
ཉིང་ཁྲིའི་རང་བྱུང་མཛེས་སྤྱོད་ས་
འགྲེམས་རྟོན་བྱ་རྒྱ་ནས་འགོ་རྩུགས་
སར་བྱས་ནས་རིམ་བཞིན་ཐད་
གཏོང་ལྷ་མཁན་མི་མང་པོ་ཡོད་
འགྲུགས་བྱས་སྐབས་པར་བྱུང་ཡོད།
ད་ཆ་ཐད་གཏོང་ཁང་ཏུ་ཀོ་ཤའི་
ཐོན་རྫས་མངགས་ཐོ་བྱེད་མཁན་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མང་ཏུ་འགོ་
བཞིན་ཡོད། ཁོང་གི་བརྟན་རྟེན་
དང་རྟེན་བས་བསྐྱུར་གྱིས་སྤོལ་རྒྱུན་
ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་དེ་སྤོལ་རྒྱལ་

ཚོང་ལས་ཀྱི་རྒྱུར་འཁོར་ཏུ་སྒྲགས་
ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་གང་
སར་སྤྱིར་ཚོང་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལས་
ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལེན་ལྟར་བྱས་ཤིང་།

མཚོ་མོས་སྤྱི་ཚུལ་རྟུགས་དང་
ཐུམ་སྐྱིལ་ནི་ཐོན་རྫས་ཚེར་སོན་
ཁོམ་རའི་སྤྱོད་ལས་སུ་བསྐྱོད་པའི་སྐོ་
རྒྱུར་གི་སོ་སོ་ལག་ཏུ་སྤྱོད་ཞེས་ཡིན་
པ་གསལ་ཚོགས་སྤྱོད་ནས། ཀོང་
པོའི་སྤྱོད་ཆས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་བྱས་པའི་
ཐུམ་སྐྱིལ་རྒྱུ་འཁོར་བྱེད་པ་ནས་
འབྲུལ་རིས་གཞུགས་བརྟན་ཚོང་
རྟུགས་ཐོ་འཁོར་བྱེད་པ་དང་དེ་
ནས་སྤྱོད་ལྡན་ཐོན་རྫས་དང་རྒྱལ་
ཁབ་ས་ཁབས་མཚོན་རྟུགས་ཐོན་
རྫས་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚད་ཁས་ལེན་
པའི་བར་གྱི་བྱ་རིམ་མཐའ་དག་
རིམ་གྱིས་སྤྱོད་ནས་ཞིང་རའི་གོ་
ཤའི་ཐོན་རྫས་དེ་གསེར་གྱི་མིང་
བྱང་ཏུ་བསྐྱར་ཡོད།

2023ལོར་ཉི་མ་དམར་པོའི་
ཞིང་རར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉིང་བྱིའི་གོ་
ཤའི་འདེབས་གསོ་ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་

དཔེ་རྩོན་ཁུལ་གྱི་ཚོག་མཆན་ཐོབ་
པ་དང་སྤྱི་ཚུལ་རྟུགས་ཀྱི་འབྲུགས་སྤྱོད་
ཆས་ཆེ་ཏུ་སྤྱོད་ཡོད། དེ་དང་
ཆབས་ཅིག་མཚོ་མོས་ཚོན་རྒྱལ་གྱི་
སྤྱོད་འདེབས་འོག་མིག་རྒྱུར་རིང་
པོས་ཞིང་རར་འབྲུལ་ཆས་ཅན་
གྱི་སྤྱོད་ཆས་ནང་འདྲེན་བྱས་ནས་
ས་ཞིང་རྫོང་འདེབས་ནས་རྒྱ་འདྲེན།
བསྐྱེད་ལེན་བྱེད་པའི་བར་གྱི་བརྒྱུད་
རིམ་རྒྱལ་པོར་འབྲུལ་ཆས་ཅན་གྱི་
ལས་སྤྱོད་མངོན་འབྱུང་བྱུང་ནས་
ལས་སྤྱོད་ལྡན་འབྲུག་བྱུང་ཡོད།
ཁོང་གིས་ནང་མི་དང་མཉམ་ཏུ་སྤྱོད་
རོལ་གྱི་13000ཡོད་པའི་འབྲུ་སྤྱོད་
རིགས་གསོ་སྤྱོད་ཁབ་བཅུགས་ནས་
རི་སྐྱོས་འདེབས་འཇུགས་ལག་རྒྱལ་
ལ་ལད་མོ་བྱས་ཏེ་གོ་ཤའི་སྤྱོད་ཚད་
དང་རི་སྐྱོས་འབྲུ་སྤྱོད་དང་འབྲུན་
བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་པ་
རེད། “ཞིང་ར་རྟེན་གཞི་ཞིང་རུང་
བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པའི་སྤྱོད། ཞིང་རས་
སྤོང་མིར་རིན་མེད་དང་འབྲུ་སྤྱོད་
ཁུག་མ་དང་ལག་རྒྱལ་མཚུབ་

བྱིད་མཁོ་འདོན་བྱས་པ་དང་ཉང་
ཡོན་དཔེ་སྟོན་དོན་ཁང་བཅུགས་
པ། ལོ་ལྷན་ཞིང་དུད་མི་ཐེངས་
300གསོ་སྦྱོང་བྱས་ནས་གྲོང་ཚོ་
10ལྷག་ཅན་གྱི་མང་ཚོགས་ལ་
འདེབས་འཇུགས་ལག་རྩལ་ཁོང་
དུ་རྒྱུད་པར་རོགས་རམ་བཅས་
བྱས་ཡོད། 2023ལོར་ཞིང་རས་
གྲོང་ཚོ་3ལ་ཉིང་གི་འོ་ཤ་ཡི་རི་
རྒྱུས་འདེབས་གསོ་ལག་རྩལ་བྱུ་
གདལ་བཏང་ནས་ཀོ་ཤ་ལོས་པ་རྒྱ་
མ་28500ཐོན་རྒྱུད་བྱེད་པར་སྐུལ་
བྱིད་བྱས་ནས་ཡོང་འབབ་སྐོར་གྱི་
180འཕར་ཡོད།

**གསུམ་པ། མཉམ་སྦྱོང་འཕེལ་
རྒྱས་བྱས་ཏེ། ལྷག་པོའི་ལམ་བུ་སྐོ་
འགྲམ་དུ་འདིང་བ།**

“མི་གཅིག་ལྷག་ཀྱང་ལྷག་པོར་
མི་བཅི་ལ། ཚོང་མ་ལྷག་ན་གཞི་
ནས་ལྷག་དུ་རྩིས་ཞེས་པའི་བཤད་
སྟོལ་དེ་མཚོ་མའི་ཁ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་
པས། ཁོང་གིས་གྲོང་གསེབ་དར་
རྒྱས་ཡོང་བར་ཐུན་མོང་གི་སྟོབས་

ལྷགས་གཅིག་སྤིལ་བྱེད་དགོས་
པ་གསལ་པོ་ཞེས་གྱི་ཡོད། ཉི་མ་
དམར་པོའི་ཞིང་རས་“གཅིག་ལྷག་
གྱིས་འབྲུ་པའི་ལུག་མ་མཁོ་འདོན་
དང་གཅིག་ལྷག་གྱི་ལག་རྩལ་
མཁོ་བ་བྱིད། གཅིག་ལྷག་གྱི་ཉོ་རྒྱུ་
བཅས་གྱི་རྣམ་པ་བརྒྱུད་སྐྱོན་སྤོང་
གྲོང་གྲིང་གྱི་ཤར་4དང་གྲོང་ཚོ་
7གྱི་ཞིང་དུད་200ལྷག་ཅན་ཀོ་ཤ་འདི་
འདེབས་འཇུགས་ནང་ཞུགས་རྒྱུར་
སྐུལ་བྱིད་བྱས་ཡོད་པས། གྲོང་མི་
རྣམས་སྦྱོགས་གཞན་ལ་ཡོང་འབབ་
གསོག་པར་འགོ་མི་དགོས་པར་སྐོ་
འགྲམ་དུ་ཀོ་ཤ་འདེབས་འཇུགས་
བྱས་ནས་ཡོང་འབབ་བརྟན་པོ་
ཡོང་བྱུག། བསྐྱོམས་རྩིས་བྱས་པ་
གཞིགས་ན། 2019ལོ་ནས་བཟུང་
ཞིང་རས་གྲོང་མིའི་ལག་ནས་རིན་
ཐང་སྐོར་གྱི་713ཡོད་པའི་ཀོ་ཤ་
བརྒྱ་ལེན་བྱས་པ་དང་ལོ་རེའི་སྐོར་
གྱི་95བཞོས་ཡོད་པ། ལས་བཟོར་
སྐོ་པོགས་སྐོར་གྱི་220རྒྱུད་པ། ས་
ཞིང་པོགས་དུལ་སྐོར་གྱི་50ལས་

བཀའ་ཡོད་པ། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་
 3མཚའ་མོས་ཤུགས་རྒྱུ་ལོག་པ་
 དུལ་དུ་ལོག་ནས་ཚོགས་པའི་ནང་
 ལྷགས་ནས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
 ལ་གསོན་ཤུགས་གསར་པ་བསྐྱེད་
 ཡོད། མཚའ་མོས་ད་དུང་ཐོན་ལས་
 འབྲེལ་ཐག་རྒྱ་རྒྱུད་དུ་ཐག་བཏང་
 བས་ཤོང་མིར་སྐྱ་མང་ཅན་གྱི་ཡོང་
 འབབ་འབར་རྒྱར་རོགས་རམ་བྱས་
 ཡོད། 2024ལོར་ས་གནས་དེ་གའི་
 སྲིད་གཞུང་གིས་རོགས་རྒྱུར་རོག་
 ཉི་མ་དམར་པོའི་ཚོན་རྩལ་དཔེ་
 ཚོན་བྲིམ་ཚང་ཞིང་རར་བོད་གྱི་
 རྒྱན་རྣམས་ལས་སློན་བཟོ་བྱ་བྱབས་
 འཇུགས་བྱས་ནས་སྤོང་སྤྱང་སོགས་
 སོན་རིགས་གསར་པ་འདེབས་
 འཇུགས་ཚོང་རྒྱ་བྱས་པ་མ་ཟད།
 ལས་སློན་ཞིབ་ཚགས་གྱི་ཐོན་རྣམས་
 གསར་སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། རྒྱན་སྲིད་
 ཤོང་བྱིར་སྲིད་གཞུང་གིས་མ་
 དུལ་སློབ་ཀྱི་400རྒྱུད་སློབ་བྱས་པ་
 དང་ཁྲལ་དོན་སྤེ་ཚོན་གྱིས་གཅིག་
 གཅིག་ཁྲལ་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞིགས་སློབ་

རྒྱར་བྲིད་བྱས་པས་ཁོང་གི་ཡིད་
 ཆེས་དེ་བས་རྗེ་ཆེར་སྲིན། ད་ཆ་
 ཉི་མ་དམར་པོའི་ཞིང་རར་སོན་
 གསོ་དང་འདེབས་འཇུགས། ལས་
 ཚོན། སྲིད་ཚོང་བཅས་གཞི་གཅིག་
 ཏུ་འདུས་པའི་ཐོན་ལས་འབྲེལ་
 ཐག་ཆ་ཚང་ཆགས་ཡོད་པ་དང་
 ལོ་རེའི་ཐོན་རྣམས་རིན་ཐང་སློབ་
 ཀྱི་1050རྒྱལ་ཅམ་ཟེན་ནས་ཉིང་
 བྲི་ཤོང་བྱིར་གྱི་ནགས་ཁོང་དཔལ་
 འབྱུར་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཏུ་
 བྱུར་ཡོད། མཚའ་མོས་དུས་རབས་
 གསར་པའི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གི་
 རོས་ནས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་
 ཏུ་སློབ་གསོ་དང་ལག་ལེན་དངོས་
 རྒྱར་འབྲེལ་བུ་རྒྱར་དོ་སྤྱད་བྱི་
 ཡོད། 2024ལོར་ཉི་མ་དམར་པོའི་
 ཞིང་ར་དང་རྒྱན་སྲིད་ཤོང་བྱིར་
 སློབ་འབྲིང་གཉིས་མཉམ་ལས་
 བྱས་ནས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་དྲོད་
 ཁང་ཚོན་སོ་གཉིས་ཞལ་འདེབས་
 སུ་སྤུལ་བ་དང་འབྲེལ་ལག་རྩལ་
 མི་སྣ་16མངགས་ནས་དཔེ་སློབ་ལ་

འདུ་མཉེན་རིགས་འདེབས་འཇུགས་
བྱེད་སྐབས་མཇུག་བྲིད་བྱས་ཡོད།
ངལ་ཚོལ་དང་ལག་ལེན་གྱི་སློབ་
ཚན་བརྒྱུད་སློབ་མ་ཚོས་ཞིང་ལས་
ཚན་རྩལ་ཤེས་བྱ་སློབ་རྒྱུ་བྱེད་
ཐུབ་པ་མ་ཟད། ལག་ལེན་གྱི་རུས་
པ་གསོ་རྒྱུ་ཡང་བྱེད་ཐུབ་པས་
གསར་གཏོད་བྱེད་སྐབས་འདིས་
ཤོད་གསེབ་གྱི་སློབ་གསོར་གསོན་
འཇུགས་གསར་པ་བསྐྱེད་ཡོད།

མཚོ་མོའི་གཏམ་རྒྱུད་ནི་རུས་
རབས་གསར་པའི་གཞི་རྒྱ་རང་
ཡུལ་དུ་ཚ་བ་ཚུགས་ནས་ཤོད་
གསེབ་དར་རྒྱས་ཡོད་པའི་གསོན་
ཉམས་ལྡན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གསོན་
པོ་ཞིག་རེད། ཞོང་གིས་ཤེས་བྱ་
རལ་གྱི་དང་གསར་གཏོད་ཐུབ་ཏུ་
བརྒྱུད་སློབ་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་དང་སྤྱི་
ལུང་ཀྱན་དུ་ཡང་ཚོའི་གཟི་བརྒྱུད་
བརྒྱུད་ཡོད་དེ། མི་སྐྱེད་གྱིས་ལས་
གཏོད་བྱེད་པ་ནས་ཐུན་མོང་གིས་
ཐུག་པོར་འགྲུབ་རྒྱུར་སྐུལ་བྲིད་བྱེད་
པ་དང་ཁོར་རྒྱུད་འདེབས་འཇུགས་

བྱེད་པ་ནས་ཐོན་ལས་འབྲེལ་ཐག་
རྒྱུ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་པར། བྱ་སྐྱེས་
གྱིས་ཚོ་འདེབས་བྱེད་པ་ནས་འགན་
འཁུར་འཇུག་པའི་བསམ་འཚར་
འདོན་པའི་བར་བཅས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་
རེ་རེ་བཞིན་དུ་གཞོན་ནུ་ཞིག་གི་
གདོད་ལེན་བྱེད་པའི་འགན་འཁུར་
མངོན་གྱི་ཡོད། ཞོང་གིས་ཉིང་ཁྲིའི་
རི་རྒྱུས་དང་གསོ་རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པས་
ངས་མི་ཚོ་གང་པོར་ཡུལ་དེར་དྲིན་
ལན་འངལ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
པ་ལྟར། མ་འོངས་པར་ཞོང་གིས་
ཐུ་མཐུད་ནགས་ཁོང་དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་ཐུབ་པའི་ཞིབ་གཏིང་
ཟབ་བྱས་ཏེ་ཉིང་ཁྲིའི་ཀོ་ཤ་དེ་དེ་
བས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁོམ་
རར་བརྒྱུད་ནས་ཤོད་གསེབ་དར་
རྒྱས་གཏོང་བའི་ལམ་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་
མི་དེ་བས་མང་བར་བདེ་རྒྱུད་འཚོ་
བ་མཉམ་འོལ་བྱེད་དུ་འཇུག་དེས་
རེད།

(ཚོམ་འབྲི་བ། འགྲུར་མེད་
བསྟན་འཛིན་)

ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་ཡང་དག་པའི་འཕྲུང་ཚུའི་གནད་དོན་ ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས།

ས་ཡོམ་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་རྗེས་ལྗོངས་
ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་ཀ་ལ་འདི་མ་ལག་ལ་གཏོར་
རྒྱུན་ཐེབས་ནས་འཕྲུང་ཚུ་ཆད་མིན་
ལ། ལྗོངས་གསེབ་ཀྱི་ཁྲོན་པ་དང་ཚུ་མིག་
ཞིག་རལ་དུ་འཕྲུང་ནས་ཚུ་འགྲོའི་སྤུ་
ལུ་གས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་ས་དོན་
ཀྱི་རྒྱུར་བཅོམ་གཅིན་དང་བཅོམ་ཚུ་
ལ་སོགས་འདྲིས་ཏེ་འཕྲུང་ཚུའི་དཀའ་
ངལ་རྣམས་ཚོགས་འབྲང་གི་ཡོད། དེས་ན་
མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲུང་ཚུའི་གནད་དོན་
ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་ལི་ས་ཡོམ་རྗེས་ཀྱི་
གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས།
གཅིག་ནས་ཚུ་འགོ་འཚོལ་དགོས་པ་
དང་། གཉིས་ནས་ཚུའི་སྤུས་ཚད་དང་
བདེ་འཇགས་ལ་ཞིབ་བཞེར་བྱེད་དགོས།
གསུམ་ནས་འཕྲུང་ཚུར་མི་འཚོམ་པའི་
ཚུ་ལ་གཙང་སེལ་བྱེད་དགོས། བཞི་ནས་
འཕྲུང་ཚུར་འོས་པའི་ཚུ་མ་ཁོ་འདོན་བྱེད་
སྤངས་སྤྱད་དགོས།

གཅིག་ཚུ་འགོ་རྒྱུ་ལྷན་འཚོལ་ དགོས་སམ།

ས་ཡོམ་མ་བརྒྱབ་རྗེས་ཀྱི་ལུལ་
དེ་གའི་ཚུ་འགོའི་བྱུང་ཁོངས་གཞིར་
བརྒྱུར་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་ས་ལུལ་
དངོས་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱེད་པ་
དང་། འདང་ངེས་ཀྱི་ཚུ་ཡོད་མེད།
ཚུའི་སྤུས་ཚད་ཡག་ཉེས་བཅས་
བརྒྱུད་དེ་བཅོལ་འཚོལ་བྱས་ཆེ་ཚུ་
འགོར་སྤུང་སྤྱོད་བྱེད་བདེ་བ་ཡོད།
ས་ཡོམ་བརྒྱབ་རྗེས་སུ་ཚུ་འགོར་
བཅོམ་རྒྱུན་ཤོར་གྱིན་པས་ཚུ་འགོ་
ཡོངས་ལ་བརྒྱུར་དུ་བརྟུག་དབྱུང་
བྱས་ཏེ་འཕྲུང་ཚུར་འོས་མིན་གཏན་
འཁེལ་བྱེད་དགོས། བདམས་པའི་
ཚུ་འགོའི་འགོག་སྤུང་ལ་ཤུགས་རྩོན་
རྒྱུག་དགོས་པ་སྟེ། མཐའ་བརྒྱུར་གྱི་
སྟེ་50ནང་ཚུད་ཀྱི་གསང་སྤྱོད་དང་
གང་སྟེགས་སྤུངས་ས་སོགས་མེད་

པ་བཟོ་དགོས་ལ། ཚུ་འགོ་སྤྱད་
སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྐྱིག་སྒོལ་བཟོས་ཏེ་
ཚད་མངགས་ལྟ་ཏེ་བྱེད་མཁན་
བཀོད་སྐྱིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
མི་རན་གྱིས་གཞོན་འཚོ་གཏོང་བའི་
རིགས་སྒོལ་འགོ་བྱེད་དགོས།

**གཉིས། འཕྲུང་ཚུ་གཙང་སེལ་
དང་རྒྱལ་སེལ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་
སལ།**

ཚུ་ཚྭ་གཙང་སེལ་བྱེད་ཐབས་
དང་འཕྲུང་ཚུ་རྒྱལ་སེལ་བྱེད་ཐབས་
གཉིས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཤི། ཚུ་
ཚྭ་གཙང་སེལ་བྱེད་ཐབས་ལ་གྱི་
སྤྱད་ཏེ་ཡང་(硫酸铝)དང་གྱི་སྤྱད་
ལྷགས་(硫酸铁)སོགས་ཀྱི་འདག་
རྣམས་ལྷགས་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་བེད་སྤྱད་
དེ་གཙང་སེལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་
འཕྲུང་ཚུ་རང་བཞིན་གྱིས་དྲུངས་
སིང་ཐེབས་སུ་བཅུག་ནས་ཚུ་ཚྭ་
གཙང་སེལ་བྱེད་དགོས། རྒྱལ་སེལ་
བྱེད་ཐབས་ནི་འཕྲུང་ཚུ་བསྐྱོལ་ནས་
རྒྱལ་སེལ་བྱས་ཚེ་སྤྱབས་བདེ་ལ་སྒོ་
བདེ་པོ་ཡོང་བྱུང་ལ། གཞན་ཡང་

རྒྱལ་སེལ་སྤྱོད་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་
རྒྱལ་སེལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་ཡོད།

**གསུམ། ཚུ་འགོར་སྤྱད་སྤྱོད་རྒྱ་
སྤྱོད་དགོས་སལ།**

ཁོན་པ་ཡིན་ཚེ་ཁོན་པའི་སྤྱིགས་
ཏུ་བསྐྱུན་ནས་ཚུ་འགོར་བཟོ་དགོས་
པ་དང་། མང་ཚོགས་ཁོད་ནས་སྒོལ་
འགོལ་ཚོག་པའི་མི་སྣ་བཀོད་སྐྱིག་
བྱས་ཏེ་ཚུ་འགོརི་མཐའ་བསྐྱོར་ལ་
གཙང་སྤྱོད་འཕྲོད་བཞེན་བྱེད་ཏུ་འཇུག་
དགོས། ཚུ་ལེན་སྐབས་སྤྱི་སྤྱོད་ཚུ་
མོལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་དང་།
ཁོན་པའི་ཉེ་འགྲམ་ལ་ཅ་དངོས་
བཅོག་པ་བཟུ་བ་དང་སྒོ་སྤྱོད་ལ་
ཐད་ཀར་ཚུ་སྤོང་བ་སོགས་བྱེད་ཏུ་
འཇུག་མི་ཏུང་། གཞན་ཡང་རང་
འབབ་ཚུ་རྒྱ་ལའི་མ་ལག་དང་ཁོན་
པ་ཉམས་བཟོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
དགོས་པ་ཡོད་ཚེ་སྤྱབས་འབྲལ་གྱི་
ཁོན་པ་ཡང་བྱུ་དགོས།

(ཡོང་སྤྱད་སྤྱོད་ ལྷོ་ལྷོ་བུ་
བདེ་འཇགས་སྤྱོད་དེ་བེད་
སྤྱོད་ལམ་སྤྱོད་སྤྱོད་དཀར་)

རང་རྒྱལ་ཏུ་མོ་ལྷ་རྩེ་གྲངས་བྲི་བརྒྱ་ཡན་ཐ་མག་གིས་ རྒྱུན་པའི་ཚེ་རྒྱུན་ཐོར་འགོ་

མོ་ལྷ་རྩེ་ལྷ་5ཚེས་31ཉིན་ནི་
འཛེམ་སྤྱིང་ཏུ་གཙོ་བོ་ཉིན་མོ་ཡིན་
ཞིང་། འདི་ལོའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི།
“ཐ་མག་ལ་དབྱིངས་མི་ཞུགས་པར་ཐ་
མག་རྒྱུ་གཅིག་གིས་མིའི་ལྷན་པུ་
གཞོན་འཚོ་གཏོང་ལུགས་སྐོར་སྤྱིང་
ཏུས་ཐ་མག་འཐོབ་མཁན་ཚོས་སོ་སོའི་
ཉེ་འཁོར་ཏུ་མཁོ་བོ་ཞིག་རྒྱུན་ཏུ་ཐ་
མག་འཐོབ་ཏུང་ཁོང་ད་ལྟ་དགུང་ལོ་
དགུ་བརྒྱུ་ལ་ཐེབས་ཡོད་ཅེས་ཐ་མག་
གིས་མིའི་ལྷན་པུ་སྐོར་གཞོན་འཚོ་དེ་
འདྲ་ཐེབས་ཀྱི་མིན་འདུག་སྟེ། འདི་
ལྷ་རྩེ་གྲངས་མཁན་ཚོས་ཐ་མག་འཐོབ་པ་
དང་ཚོ་ཐག་རིང་ལྷན་དཔར་རྒྱ་འགྲུལ་
ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བཤད། འོན་
ཀྱང་དོན་དངོས་སྟེ། ཐ་མག་གིས་ཚོ་
ཐག་རིང་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་ལྟ་ཅི། དེ་ལས་

སྟོན་ཏེ་མིའི་ཚོ་རྒྱུག་ལ་གཞོན་འཚོ་
གཏོང་གི་ཡོད།

གཅིག་མོ་ལྷ་རྩེ་བྲི་བརྒྱ་ཡན་ ཐ་མག་གིས་གཞོན་རྒྱུན་ཐེབས་སྟེ་ཚོ་ རྒྱུག་ཐོར་འགོ།

ཞེས་འདུག་ལས་མངོན་པར།
ཐ་མག་འཐོབ་པ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐོག་པའི་
རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། རང་རྒྱལ་
ཀྱི་རྒྱ་བའི་རྒྱུན་ནང་ནི་མིག་སྤར་གྱི་
ཚོང་ལང་དང་པོ་འགྱུར་བའི་ལག་
དཔར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད།
ཐ་མག་གིས་མིའི་ལྷན་པུ་སྐོར་གཞོན་
ཚོའི་ཚང་མ་ཚེ་རྒྱུང་རང་རྒྱལ་ནི་
སྤར་རྒྱུན་བཞིན་གོ་ལ་ཕྱི་ལོ་པོའི་ཐ་
མག་གི་ཁྲོམ་ར་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་
དང་། འཛེམ་སྤྱིང་ཡོངས་ཀྱི་ཐ་མག་
འཐོབ་མཁན་གྱི་1/3ཟིན་ཡོད།

《2018ལོའི་ཀྲུང་གོའི་དར་མའི་
 རྫོང་མ་བཟུགས་དབྱུང་སྐྱེན་ལུ་ལས་
 མངོན་པར་གཞིགས་ན། རང་རྒྱལ་
 གྱི་ལོ་15དང་དེའི་ཡན་གྱི་མི་ཚོགས་
 རྒྱུ་དུ་སྐྱེས་པའི་མ་མག་འཐེན་ཚད་
 50.5%དང་བྱང་མེད་2.1%དང་མ་
 མག་གཅོད་ཚད་20.1%ཟིན་ཡོད།
 གཅོད་ནད་སྐྱོ་ཚོགས་མཚེད་པ་དེ་
 མ་མག་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་
 ཡོད་པ་དང་། ཚོད་དཔག་བྱས་ན་
 ཀྲུང་གོར་ལོ་ལྟར་མི་ཤི་ཚོ་བརྒྱ་མ་
 མག་གི་གཞོན་འཚོ་ཐེབས་ནས་ཚོ་
 རྒྱུ་ཤོར་འཕོ་བ་དེ་2025ལོར་སྐྱེབས་
 མཚམས་སུ་ཤི་ཚད་མི་ཤི་200བར་
 འཕར་རྒྱ་རེད། རྫོང་མའི་ཤོད་དུ་རྗེས་
 འཇུག་དངོས་པོ་སྣོད་སྤྲུལ་ཁ་ཤས་
 ཡོད་པའི་ནང་མ་མག་གི་འཚོགས་སྐྱེས་
 དང་། ཉི་ཀུའུ་ཉིང་། དབྱུང་གཅིག་
 སྐྱེན་རྗེས། ཚིང་རྗེས་སོགས་རིགས་
 བརྒྱ་ཤུག་ཡོད་པ་ཚོང་མ་གཞོན་
 ལྷན་དངོས་པོའི་འོངས་སུ་གཏོགས་
 པ་དང་། ད་ལྟ་ཤེས་གསལ་དུ་འཇུག་
 པའི་འབྲས་སྐྱེན་སྣོད་བའི་དངོས་པོ་

69ཡོད་པ་རེད། མ་མག་འཐེན་དུས་
 གཞོན་ལྷན་དངོས་པོ་དེ་དག་གིས་
 མིའི་དབྱུགས་ལམ་དང་། རྫོང་དང་
 བྲག་རྩ། དབང་རྩའི་མ་ལག་སོ་བ་
 དང་ལོང་ག་མཚན་པ། ལམ་ལ་མ་
 ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་སོགས་ལ་
 གཞོན་འཚོ་འདྲ་མིན་ཐེབས་ཀྱིན་
 ཡོད། གཞོན་ལྷན་ལོ་རྒྱུང་རྣམས་
 འཚར་ལོངས་བྱུང་བཞིན་པའི་སྐར་
 ཡིན་སྟབས། མ་མག་འཐེན་པའི་
 རྒྱུན་གྱིས་ལུས་སེམས་ལ་གཞོན་པ་
 ཐེབས་སྐྱབས། དུན་ཤེས་རྗེ་ཞེས་དུ་
 འཕོ་བ་དང་། རྫོང་མི་གཅིག་སྐྱིམ་
 མི་སྐབ་པ། ད་དུང་མགོ་ལྷ་ལའོར་
 བ་དང་མགོ་པོ་ན་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་
 ཉགས་འབྱུང་གིས། ནད་ཐོག་གི་ཞིབ་
 འཇུག་མང་པོ་ལས་མངོན་པར། མ་
 མག་འཐེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲེལ་
 ཡོད་ནད་ཉགས་ལྱུང་དལ་ཅམ་ཡོད་
 པའི་ལྷན་ཚོས་མངོན་མོད། འོན་ཀྱང་
 མ་མག་གིས་སྣོད་བའི་སྐྱེན་ནད་དང་།
 དབྱུགས་ལམ་ནད། རྫོང་ཁམས་ཁྲག་
 རྩའི་ནད་སོག་ཚད་དང་འབྲེལ་བ་

ངེས་ཅན་ཡོད།

**གཤིས། དུས་རིང་འཚོ་བའི་རྒྱ་
རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན།**

ཐ་མག་འཐེན་པའི་གནོད་རྫོག་
འདི་འདྲ་ཆེ་ནའང་། མི་འགའ་གས་
ཆོ་རིང་པོ་རྣམས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཅི་ཡིན་
ཞེ་ན། མི་ཞིག་ཆོ་ཐག་རིང་མིན་ནི་
སྤྲུགས་མང་པོའི་སྤྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་
ཤིས་ཐག་བཅད་པ་རེད། མི་ཞིག་ལ་
འབྲས་རྒྱན་འབྲུང་མིན་དང་ཆོ་རིང་
པོ་ཐུབ་མིན་ནི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་
ཡོད་མེད་དང་། བཟའ་བཏུང་། ལྷན་
རྒྱུད་། སེམས་ཁམས་སོགས་སྤྲུགས་སོ་
སོར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། མི་
ལ་ལ་མཚོན་ན། རྒྱུད་ལ་ན་ཆོ་མེད་
པའི་ཐོག་གཟུགས་གཞི་རྒྱུར་བཏང་
གི་ཡག་པོ་ཡོད་རྒྱུན་ཐ་མག་འཐེན་
པའི་དབང་ཏུ་བཏང་ནའང་ཆོ་
རིང་པོ་ཞུགས་ཀྱི་དུ།

དེར་བརྟེན་མི་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན་ཐ་མག་གིས་གནོད་འཚོ་གཏོང་
བར་རིགས་རྒྱུད་དང་རང་གི་
གཟུགས་པོའི་རྒྱང་གཞི་བཅས་ལ་

འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། དེ་མིན་
པར་ཐ་མག་འཐེན་མཁུན་གཅིག་པ་
ཡིན་ན་ཡང་། རིགས་རྒྱུད་ལ་ནད་
གཞི་མེད་ཆོ། ཆོ་རིང་ཐུང་དེ་རང་སོ་
སོའི་ཟས་རྒྱུད་གོམས་སྤྲུགས་མི་འདྲ་
བར་བརྟེན་ནས་ལྷན་པོར་གནོད་
འཚོ་ཐེབས་ཆོད་གཅིག་པ་མིན།

ཆོ་རིང་པོ་རྣམས་པའི་མིས་ཐ་
མག་འཐེན་ནའང་། ལྷན་པོའི་བདེ་
ཐང་ལ་མི་གནོད་པའི་བདེན་དཔང་
གང་ཡང་མེད། ཆོ་ཐག་རིང་བའི་
ཆན་ཆོན་ཞིག་ཐ་མག་མི་འཐེན་ན་སྤོ་
བའི་ལུས་པ་རེ་ཡག་ཏུ་འགོ་བ་དང་།
འཚོ་བའི་སྤྲུས་ཆོད་རེ་ལེགས་སུ་འགོ་
རྟེ་མི་ཆོ་སྤར་བས་རིང་ཏུ་འཚོ་ཐུབ་
པ་ཡིན།

**གསུམ། ཐ་མག་གིས་རང་ཉིད་
གཅིག་ཏུ་གནོད་འཚོ་ཐེབས་པ་
ཅམ་མ་ཡིན།**

ཐ་མག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་
ཐང་ལ་གནོད་འཚོ་གཏོང་བ་ཅམ་
མ་ཟད་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ལའང་ཐ་
མག་ཏུ་པོའི་གནོད་འཚོ་ཐེབས་གྱིན་

ཡོད། གྲང་གོའི་ཐ་མག་སྲིར་འཚོང་
བསྐྱེམས་འབོར་འཇམ་སྲིར་གི་ཨང་
དང་པོར་སློབས་གྱི་ཡོད། ཉིན་ལྟར་
ཐ་མག་འཐེན་མཁན་དང་ཐ་མག་
རྩ་རོའི་བྲགས་རྒྱུན་ལས་མི་གྲངས་
5000ཙམ་ཚེ་སློག་ལ་གཞོན་འཚོ་
གཏོང་བཞིན་ཡོད།

ཐ་མག་རྒྱུན་རྩ་འཐེན་མཁན་
གྲིས་རང་ཉིད་གྱི་ཕོ་བ་དང་སློ་བ་
སོགས་ལ་གཞོན་འཚོ་གཏོང་བ་ནི་ཨ་
ཅང་བརྗོད་མེད་ཡིན། དེ་ལས་ལྷག་
པར་རང་ཉིད་ཉེ་འབོར་གྱི་རྩ་རོའི་རྩལ་
མཁན་ལ་གཞོན་འཚོ་དེ་བས་མང་
བ་ཐེབས་གྱིན་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་པར་
རྩལ་ལྷན་རིང་པོའི་ནང་ཐ་མག་གི་
རྩ་རོའི་རྩལ་མཁན་ཚོར་སློ་ལཱ་འགུལ་
ཚོད་དང་། སློ་བའི་གཉེན་ཚོད། སློ་
ལཱ་འཕྲི་ཡན་ལག་ཏུ་འཚང་སོགས་
དབྱུགས་ལམ་གྱི་ནད་གཞི་དང་སློ་
བའི་འགོས་ནད་རང་བཞིན་གྱི་ནད་
གཞི། ལྷག་པར་རྩ་ཐ་མག་རྩ་རོའི་
རྒྱུན་བྱས་ནས་དབྱུགས་འཚོང་བའི་

ནད་ཉེན་མངོན་གྱི་ཡོད།

**བཞི། སློག་རྩལ་ཐ་མག་ལ་
བརྟེན་ནས་ཐ་མག་གཞོན་སྲབ་བཟ།**

ཐ་མག་འཐེན་མཁན་མང་པོ་
ཞིག་གིས་སློག་རྩལ་ཐ་མག་རྩལ་ན་
ཐ་མག་དངོས་འཐེན་པ་ལས་ཡག་པ་
འདོད། གཞོན་ལུ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སློག་
རྩལ་ཐ་མག་གདམ་ག་བྱེད་གྱི་ཡོད།
དོན་དངོས་ཐོག་སློག་རྩལ་ཐ་མག་
གིས་མིའི་ལུས་པོ་ཐེབས་པའི་གཞོན་
འཚོ་ཡང་ཏ་ཅང་ཚེ་བ་ཡོད།

སློག་རྩལ་ཐ་མག་གི་རྩ་གཤེར་
གྲུབ་ཚུལ་ལོ་ལོ་ཉི་ཉུ་ཉིང་དང་།
ག་སྤུན་གཉིས། མངར་རྩུམ་བཅས་
ཡིན། སློག་རྩལ་ཐ་མག་གིས་དབྱུགས་
འཐེན་རྩལ་མ་ལག་ལ་གཞོན་སློན་
ཐེབས་པ་མ་ཟད། རླེང་ཁམས་ཁྲག་
ཚའི་མ་ལག་དང་། རིམས་འགོག་མ་
ལག། ཁྲག་རྒྱུན་མ་ལག་བཅས་ལ་
གཞོན་སློན་ཐེབས་སྲིད། སློག་རྩལ་
རྩ་བ་ཉུང་ཉུང་རྩལ་ནའང་ནད་ཐོག་
གཞོན་སློན་གྱི་ནད་ཉེན་མངོན་འབྱུང་
སྲིད།

**ལྷན་ཐོབ་མག་གཅོད་མཁམ་ཚོར་
ཁ་ཏུ་བསྐྱབ་བྱ་ལས་ལྷག་པའི་རྣམས་
ལྷན་གྱི་བྱ་ཐབས་འགའ།**

1. རྣམ་ཚོར་དམིགས་བསལ་
ཅན་དཔེར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་
སོགས་བདམས་ནས་ཐ་མག་བཅད་
རྒྱ་བྱུང་བསྐྱགས་བྱས་པ།

2. ཐ་མག་གཅོད་མཁམ་གྱིས་
དགའ་ཉེ་སྐྱབ་མཆེད་ཡོངས་ལ་ཤེས་
སྲུ་འཇུག་ནས་ཐ་མག་ལག་ཆ་ཡོད་
ཚད་དོར་དུ་འཇུག་པ།

3. ཐ་མག་འཐེན་ལུལ་གྱི་འདུ་
འཇོམས་ལ་ཅུང་ཅིམ་ཞུགས་པའམ་
ཡང་ན་མི་ཞུགས་པ།

4. ཐ་མག་བཅད་ནས་དུས་
ཚོད་ངེས་ཅན་སོང་མཐར་དགའ་ཉེ་
སྐོགས་པོ་ཚོར་ཐ་མག་བཅད་པའི་
རྗེས་ཀྱི་སྐོ་ལུང་ཚད་དང་། ལུང་
པ་ལུང་དུ་སྦྱོར་པ། དབུགས་འབྱིན་
རྒྱུ་བའདེ་བ་བཅས་ཀྱི་ལུས་པོའི་
འགྲུར་སྐོག་རྣམས་མཉམ་སྦྱོར་བྱེད་
དུ་བཅུག་ནས་སྐྱལ་ལྷག་གང་མང་
བཏང་དགོས་པ།

5. བྱིམ་མིས་བྱ་དགའ་དང་
སྐྱལ་ལྷག་གཏོང་བའི་སོག་ནས་ཐ་
མག་བཅད་རྒྱུར་རྒྱུར་འབྱོངས་སྲུབ་
པར་དགོས།

6. ཐ་མག་བཅད་པའི་རྗེས་
སྐྱབ་པའི་བསམ་འཆར་དང་ཕྱོགས་
འགོ་མང་ཅིམ་གསན་པ་དང་། རྒྱུན་
དུ་ཆེད་ལས་ཀྱི་བསམ་འཆར་དང་
མཚུབ་སྐྱོན་འདོན་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།

“ཐ་མག་འཐེན་ན་ལུས་པོའི་
བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་པ་ནི་སྐོ་ཚོམ་
བྱེད་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
“ཐ་མག་འཐེན་མཁམ་དེ་བས་ཚོ་
རིང་བ་ཡོད་”ཅེས་པའི་སྐོལ་གཏམ་ལ་
དེ་བས་ཀྱང་སྐྱོང་རིན་མེད་པ་ཞིག་
རིད། ང་ཚོས་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་
ལ་སྐྱང་རྒྱུ་ཡི་ནས་བྱེད་མི་རུང་བ་
དང་། དབུགས་ལམ་གྱི་ནད་སོག་
པའི་མི་རྣམས་སྲ་ཅིམ་ནས་ཐ་མག་
གཅོད་སྲུབ་ན་བཟང་ངོ་། །

(ཡོང་ལུངས། ཚན་གཤམ་གྱི་
ཀྱང་ཕོ་
རྒྱུར་མཁམ། སྐོ་བཟང་ཚོ་རིང)

ཁྲག་ཤེད་གཙོག་སྐྱུན་གཏོང་བར་ཐབས་གང་ཡོད་དམ།

ཁྲག་ཤེད་མཚོ་བའི་ནད་ནི་ དང་མཐའ་སྐོར་ཁྲག་ཚའི་འཕོག་
 རྩོད་ནད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་རྩལ་ལྡན་ སྤྱུགས་ལྟར་འཕྲིའི་རྩལ་པ་ཡོད་
 རྩོད་པོར་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་པའི་ ཅིང་ཆང་རག་ནང་རྩ་དབྱི་སྐྱུན་
 སྐྱུན་རྣམས་གཏོང་དགོས་པས། གལ་ འདྲེས་པ་དེར་ཡང་ཁྲག་ཚ་རྒྱ་
 སྲིད་སྐྱུན་གཏོང་སྟངས་འཚོམ་པོ་ ཆེར་གཏོང་བའི་རྩལ་པ་སྐྱུན་པ།
 ལྟར་ན། ཁྲག་ཤེད་གཙོག་པའི་སུ་ གལ་སྲིད་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་སྐྱུན་
 རྩལ་ཚོན་པའི་ཁར་རྩལ་གི་ཞོར་ གཏོང་རྩལ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
 རྩོན་ཚོན་རྒྱ་སྐྱུན་འཕོག་སྤྱོད་ཀྱི་ ཆང་རག་བརྟུང་ན་ཁྲག་ཤེད་
 རྩོད། དེར་བརྟེན་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་ དམའ་རྩ་སྐྱུན་ནས་བསམ་ལུལ་
 སྐྱུན་གཏོང་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ལའང་ ལས་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ཚོན་
 རོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་རྩ་ ལྷན་ཡིན་ཅང་ཉིང་གཏོང་སྐབས་
 ཆང་རག་དེ་བས་བརྟུང་རྒྱ་མེད།

གཅིག་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་སྐྱུན་
གཏོང་རྩལ་ཆང་རག་འཕྲུང་རྒྱ་མེད།

ཁྲག་ཤེད་གཙོག་པའི་སྐྱུན་ གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྐྱུན་དེས་ནད་
 རྣམས་ལ་ཁྲག་ཚ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ་ པའི་ཆང་རག་གི་ཚོར་བ་རྣེ་རྩ་

སྤྱི་བཏུན་ལ་ལམ་སྐྱོད་འཕམ་
སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་པ་དང་ཐ་
ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་ཏུ་འགོ་བ་སོགས་
བྱེད་སྤྱོད།

**གཞིགས། ཁྲག་ཤེད་གཙོག་སྤྱོད་
གཏོང་ཏུ་སྤྱོད་ཚད་ཆེ་ཏུ་གསལ་སྤྱོད་
མེད།**

ཁྲག་ཤེད་གཙོག་སྤྱོད་གཏོང་
ཏུ་སྤྱོད་བཏང་སྤྱོད་ཚད་ཉུང་
ཅི་མ་བཞེན་དགོས། དམིགས་
བསལ་དགོས་མཁོའི་སྤྱོད་པས་
སྤྱོད་ཚད་ཆེ་ཏུ་གཏོང་དགོས་
མཁལ་གྱིས་སྤྱོད་པའི་མངག་བྱ་
ཉམས་བཞེན་པ་ལས་རང་སྤྱོད་གང་
ཤར་གྱིས་སྤྱོད་ཚད་ཆེ་ཏུ་གཏོང་སྤྱོད་
མེད་ལ་མཁལ་མོན་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་
བའི་ནད་པས་དེ་བས་དོ་སྤྱོད་བྱེད་
དགོས། སྤྱོད་མཚན་ལོ་མཁལ་མོན་གྱི་
གཞོན་འབྲེལ་སྤྱོད་ཚད་ལ་དང་དབང་

པའི་ཚོར་བ་ཉམས་ཞན་ཏུ་སྤྱོད་
སྤྱོད་སྤྱོད་ཚད་ཆེ་བ་ལས་ཁྲག་
ཤེད་མར་ཆག་པའི་ནད་པ་དང་
སྤྱོད་པས་ནད་པའི་མོ་ཚོད་དང་
ནད་ཉམས་ལ་གཞིགས་ནས་སྤྱོད་
བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པ། འདུས་ནད་
སོགས་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་
ནས་ལུས་འཕྲོད་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་
སྤྱོད་འདེམས་དགོས་པ་དང་ཆབས་
ཅིག་ཁྲག་ཤེད་གཙོག་སྤྱོད་གྱི་ཞོར་
སྤྱོད་ལ་དོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། །



(ཡོང་ཁུངས། འབེལ་འདུའི་
ཡིག་མཛོད།
སྤྱོད་མཁལ། ཐུབ་བཞེན་དར་སྤྱོད་)

བའི་སྐབས་ལུ་སྐྱེན་བཅོས་ལེགས་
པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

**གསུམ། ལྷན་སྲུང་ནང་གཞི་
མི་ན་བར་བྱེད་པའི་སྐྱོན་འགོག་བྱ་
ཐབས་གང་དག་ཡོད།**

དེ་ཡང་གོང་དུ་བརྟན་པའི་
ལྷན་སྲུང་གི་ནང་གི་སྐྱོན་སྐྱེད་དག་
སྤང་བྱེད་ཚུལ་བཞིན་གནང་རྒྱུ་
ནི་གནད་འགག་གི་ནུ་ཆེན་པོ་
ཞིག་རེད།

**1. ཟས་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་ལས་སྐྱོན་
འགོག་བྱ་ཐབས།**

དུས་རྒྱུན་ནས་ཟས་སྐྱོན་སྐྱེས་
ཞག་ཆེ་བའི་རིགས་དང་། བཅུད་
ཅན་འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས། ལན་
ཚོ་མཐོ་བ་དང་། ར་གར་པོ། ཚོ་
སྐྱུར་གྱི་ཟས་སྐྱོན་བསྐྱེད་དུགས་
རྒྱ་མེད་པ་མ་ཟད། རབ་བྱུང་ན་
འཇུར་རྒྱུར་གྱིར་རྒྱ་དང་བ་ཚུའི་
རིགས་ཀྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱ་མེད་པ།
བཅུད་མེད་ཀྱི་ཟས་སྐྱོན་བསྐྱེད་

དུགས་རྒྱ་མེད་པར་དུས་རྒྱུན་ནས་
ཟས་སྐྱོན་འཇུ་སྐྱོན་པོ་དང་བཅུད་
འོས་འཚམ་ཡོད་པ། དུངས་འཇུམ་
གྱི་རིགས་དང་ག་གསར་པ་དང་།
འོ་མ། རྩོ་ཚུལ་དང་གིར་ཉོག་
གསོས་པའི་རིགས་སོགས་འོས་
འཚམ་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་། རྒྱ་སྐྱོན་
མང་ཅོམ་བསྐྱེད་རྒྱུར་ཡང་དང་
དོད་གནང་དགོས།

**2. རྒྱུད་ལས་ཀྱི་སྐྱོན་ལས་ལྷན་སྲུང་གི་
ནད་མིན་པར་བྱ་ཐབས།**

དུས་རྒྱུན་ནས་བརྒྱན་གཤེར་
ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱོད་དུགས་རྒྱ་མེད་
པ་དང་། ཡུན་རིང་པོ་རྒྱ་གྲང་གི་
ལས་ཀ་ལས་རྒྱ་མེད་པ། གངས་
འབྲུགས་དང་ཆར་རྒྱུར་གྲང་མོའི་
ཡུལ་དུ་རྒྱུན་རིང་མི་སྐྱོད་པ། ཉི་
མ་འོས་འཚམ་བསྐྱོན་བ། ལྷན་སྐྱུར་
ལ་འགོ་བསྐྱོད་མང་དུགས་རྒྱ་མེད་
པ་མ་ཟད། ལུས་དལ་དུགས་པ་
དང་ངལ་དུས་ཆེ་དུགས་པ་སོགས་

གནང་ཆུ་མེད་ཁར་གང་བྱུང་དུ་ཆུ་
ཚོན་རྒྱལ་མི་ཏུང་ལ་སྤུ་བྱ་བཅས་
རྗེས་ཟས་སྦྱོང་དོ་བཅུད་རིགས་
བརྟེན་རྒྱ་ཡང་གལ་ཆེན་ཡིན།

གསོ་རིག་དབལ་ལྡན་རྒྱུད་
བཞི་ལས། བྱང་སྦྱོང་རྒྱུན་གཉིས་
དེ་ལས་ཅག་ཏུ་སྤང་། །ཞེས་
དང་། ཟས་སྦྱོང་ལེགས་བྱས་ལུས་
དང་སྦོག་འཚོ་ཞིང་། །དམན་ལག་
ལོག་བྱུང་ནད་བརྐྱེད་འབྲུལ་སྦོག་
འཚོམས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་
ནད་ཀྱི་སྦྱོང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ལོ་ཟས་
དང་སྦྱོང་ལམ་གཉིས་དམན་
ལྷག་ལོག་པའམ་རྒྱུ་བཞིན་མ་
བྱུང་བ་གས་ཆེ་བས་ཟས་སྦྱོང་གི་
སྤང་སྤང་རྒྱུ་ལ་བཞིན་གནང་
རྒྱ་ནི་ནད་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་
པའི་ཐབས་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་
པས་ཏུས་རྒྱུན་ནས་ཟས་དང་སྦྱོང་
ལམ་གྱི་བརྟེན་རྒྱུ་ལ་ཡིད་གཟབ་
གནང་རྒྱ་དེ་གུམ་ཏུའི་ནད་གཞི་

ཅས་མ་ཟད་ནད་གཞི་ཡོད་ཚད་
སྦོན་འཕོག་གི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་
ཤོས་དེ་ཡིན།

3. རྩན་གྱི་སྦོ་ནས་རྩན་འཕོག་

བྱ་ཐབས།
གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པའི་གུམ་
ཏུའི་ནད་ཀྱི་སྦྱོང་རྒྱུན་དེ་དག་ལས་
ཕལ་ཆེ་བས་དྲུངས་མ་གནས་སུ་མ་
སྦྱིན་པར་གུམ་ཏུའི་ནད་བརྐྱེད་པ་
ཡིན་པས་རྒྱལ་སུ་ཤོད་སྦྱོན་མེ་
འབྱུ་དྲུངས་གནས་སོགས་དྲུངས་
མ་རང་གནས་སུ་སྦྱིན་པར་བྱེད་
པའི་གཉེན་པོའི་རིགས་བརྟེན་
རྒྱ་དེ་ཡང་སྦྱོན་གྱི་སྦོ་ནས་གུམ་
ཏུའི་ནད་གཞི་སྦོན་འཕོག་བྱ་བའི་
ཐབས་ཤེས་ཞིག་ཡིན། །

(རྩོམ་འབྲི་བ། རྩོ་ཁ་ཤོང་
ཁྱིམ་སྦྱོན་ཅིས་ཁང་དེག་གུམ་
ཏུས་ནད་སྦོ་ཁག་གི་འབྲུམ་གཞོན་
སྦྱོན་པ་རྩི་སྦོ་བརྟེན་འཛིན་ཚོས་
གསལ་)

西藏农村科技 2025/4
(季刊) (总第38期)

专 栏	习近平谈科技创新·····5
三农要闻	四部门印发《2025年数字乡村发展工作要点》···7 农业农村部部署2025年高素质农民培育工作···9
政策解读	实施提振消费专项行动·····11
为农服务	全国名特优新农产品边坝黑山羊·····13
种植园地	秸秆的青贮技术·····17
养殖技术	无人猪场：未来养猪新场景·····21
农村能源	新能源开发与利用·····28
保护环境	论生态文明建设的意义与主要对策·····32 施工环保措施·····37

<p>农村水利</p>	<p>浅谈西藏高海拔农村饮水季节性缺水问题及应对措施.....43</p>
<p>农村机电</p>	<p>农业机械之拖拉机和收割机的常见故障及原因分析.....47</p>
<p>农技推广</p>	<p>农技科普宣传知识.....51</p>
<p>市场动态</p>	<p>如何抓住市场机会.....54</p>
<p>致富创业</p>	<p>记创业能手青年先锋者措姆为乡村振兴的贡献.....57</p>
<p>生活百科</p>	<p>地震后如何正确解决饮水问题.....65 我国每年有上百万人因烟草丧命.....67</p>
<p>医疗保健</p>	<p>降压药有什么方法?72 关节病的患源及预防.....74</p>