

ཁོད་རང་སྐྱོང་སྡེ་ཁག་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་གཞུང་དོན་ཕྱིར་གིས།

《དམངས་ཁྱོད་མ་འདོག་འཕེལ་བྱས་ལ་ལྷན་བས་བྱུང་སྟེ་ཕྱི་ཕྱི་ནས་དམངས་
གཉིས་དབལ་འབྱོར་སྤྱོད་ཆ་དམའ་བའི་འཕེལ་བྱས་ལ་སྤྱུལ་འདོད་
གཏོང་བྱའི་སྒོར་གྱི་ལག་བསྟར་བསམ་འཆར་》བཀྲམ་པ།

འདི་ག་ཆ་གསལ་བཤའ་བའི་དུས་ལྟར་སྐབས་འདྲེས་ཀྱི་གསལ་
 བསམ་ལ། 《དམངས་གཞིར་དབལ་འབྱོར་འཕེལ་ཁྱབ་དང་
 རྒྱལ་མཐུན་འཕྲོད་བསྟེན་འདེད་གཏོར་རྒྱུ་འཕྲོད་སྤྱོད་
 གྲུ་གྲུར་དབྱེད་དང་རྒྱལ་ཁྲིད་རྒྱུ་བྱེད་ཁང་གི་བསམ་
 འཆར》(གྲུང་ཁྲེལ་[2023]ཡི་གཙང་15པ)དང་《དུས་
 འབར་གསར་བའི་དམངས་གཞིར་དབལ་འབྱོར་རྒྱུ་བྱེད་
 འདེལ་ཁྱབ་དང་སྤུས་ཚད་མཐོན་བའི་འཕེལ་ཁྱབ་ལ་ཐུར་
 བས་སྤུལ་འདེད་གཏོར་རྒྱུ་འཕྲོད་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་འཆར》(འབྲེམ་མ་
 ཁྲེལ་རྒྱུ་ཀྱི་གྲུང་ཁྲེལ་དང་ཁོད་རང་རྒྱུར་སྤེལ་སྤྱོད་ལྟར་ཁང་
 དང་ཁོད་རང་རྒྱུར་སྤེལ་སྤྱོད་དམངས་ཁྲིད་གཞུང་གི་བརྟན་མེ་
 ཁོད་དང་ཁྲེལ་[2023]ཡི་གཙང་12པ)མིགས་ཀྱི་ཡིག་
 ཆའི་ཁྲུང་བུ་ལག་བརྟན་དོར་འཕྲེལ་གྱིས་གཤེད་འགལ་སྤྱོད་
 ཅེས་པའདམ་གཏོར་བ་གཞིས་མཐའ་འབྲོངས་ཀྱི་དབྱེད་པ་དང་།
 སྤྱིད་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་བརྟན་ལྱེད་སྤྱུག་ཆེ་རུ་གཏོར་བ།
 དམངས་ཁྲིད་མ་འདྲིག་གི་དུར་བཅོམ་རང་བཞིན་སྤུལ་སྤྱོད་

བྱེད་པ། དཔངས་གཤེད་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཤོར་
 རིང་འཕམ་པའི་མཛོད་གསལ་དྲིང་པའི་གནད་དོན་ཐག་
 ལམ་དང་བྱ་རྒྱུ་སྒྲུལ་འདེད་གཤོར་བ། དཔངས་གཤེར་
 དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་གྲགས་འཕེལ་བར་བྱེད་
 པ། ལྷན་སྒྲམ་མ་འཛོག་དང་སྒྲག་པར་དྲ་དཔངས་ཁྱོད་ཀྱི་
 མ་འཛོག་ལྷན་མ་ཐུན་དང་འཕར་རྒྱུར་སྒྲུལ་འདེད་གཤོར་
 བ། རང་སྤྱོད་ཀྱི་དཔངས་གཤེར་དཔལ་འབྱོར་སྒྲས་ཚད་
 མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲུལ་འདེད་གཤོར་བ་བཅས་བྱ་
 ཆེད། རང་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་དཔངས་ཀྱི་དགུང་ལོ་མས་
 སུལ་ཐོབ་པ་བརྒྱུད་《དཔངས་ཁྱོད་མ་འཛོག་འཕེལ་རྒྱས་
 ལ་སྒར་བས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ནས་དཔངས་གཤེར་དཔལ་
 འབྱོར་སྒྲས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲུལ་འདེད་གཤོར་
 རྒྱུའི་སྐོར་ཀྱི་ལག་བསྟར་བསམ་འཆར་》(གཤམ་ལ་《ལག་
 བསྟར་བསམ་འཆར་》ཞེས་བསྟར་བྱ་)བཏོན་པ་མེད།
 《ལག་བསྟར་བསམ་འཆར་》ནང་བཏོན་དོན། གཅིག

[illegible]

(བར་རྣམ་བཞི་བར་གཟིགས་)

དམངས་དོན་མཐུན་ལ་བཅངས། ཉན་པའི་ལྷན་བཟུལ་བསལ།

—— རང་སྐྱོང་ས་གྲི་གྲུ་ཁ་པུ་ཆེགས་ཆེད་གྱི་ནད་སྐྱོབ་པཅས་ལས་དོན་སྐྱོར་གྱི་མཁོར་ཐོས།

དམངས་འཛའི་ཐད་གཏོང་
སྒྲུབ་འཁེབ་།

གྲུབ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནད་ནི་སྐུ་གནས་པར་པའི་ནད་.....
 རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཡིན་.....
 ཞིང་། གྲུབ་པའི་ནད་དེ་ཐོག་ཚེ་རྒྱུ་དེར་ལངས་མི་ཐུབ་པ་
 རྒྱུ་ལྡན་པ་པར་ཐོག་མི་ཐུབ་པ། གཞུགས་པོ་མི་ཐོན་
 པ་ལ་ཟད་ཀྱི་ནད་པ་ཚོ་ལ་རུས་པའདྲ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པས།
 མི་རྒྱལ་གྱི་ལྷན་ལེན་པའི་ཐང་ལག་ནི་དཔོན་ཆེན་ཆེན་.....
 ཆེན་པོ་པད་དང་ཐ་ན་ཁྱིམ་ཆོད་ལག་འཁྱིམ་ནད་གཞི་དེ་ལི་
 ཆེན་པོ་པད་དུ་ལོ་དུ་ལ་གྱུར་ཆོས་ཀྱི་ཡོད།

བོད་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་དང་ས་སྐྱུམ་ལུ་ཆོག་ས་ཆེན་ནང་……
 མཆེད་མང་ཤོས་ཀྱི་ས་གནས་ལྟ་ས་ཤིག་རེད། རྒྱ་དེ་……
 མཆེད་ལྟར་རིང་བ་དང་། ལྷུ་བྱ་ཆེ་བ། རྣ་མཁོ་མང་བ་
 རྒྱ་གཞི་ལྷོ་བ་བཅས་ཡོད་པའི་ཁར་ནང་ཁྱེད་འཛོལ་……
 དཀའ་བ་དང་ནད་བཅས་ཆུ་ཆུང་ཞུག་པ་ས་གནད་དེ་རིག་ས་
 ལྷུ་གས་བསྟུས་འགྲོག་བཅོས་བྱེད་པར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་
 ཡོད།

[illegible]

སྐྱབ་བྱ་སྤྱི་འཐུས་ལེན་བསྐྱར་རྟེ། ས་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆོས་.....
 ལྷན་པ་ལེ་ནད་ཕྱི་གས་པ་བསྐྱེ་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་དང་ཆོད་འཛིན་ལ་
 སྐྱལ་འདོད་གཏིང་ཟབ་པ་ལྟར་ནས་གསལ་བཅོས་དང་།
 སྤྱན་རློན་། ལྷན་པ་རྒྱལ་པ་ལོག་པ་དཔེ་གས་པ་བས་ལ་བྱ་བ་ཆོས་.....
 ལྷན་པ་ལེ་སྤྱན་པ་ཆོས་ཀྱི་དང་ཐུག་པ་བྱ་བ་རྟེ། སྤྱི་འཐུས་ལོངས་ཀྱི་
 ལྷན་པ་ལོངས་ཀྱི་ཆོད་ནད་པ་གནད་སྤྱན་སྐྱབ་པ་ཆོས་ཀྱི་བས་ཀྱི་.....
 ལ་ལ་ནད་པ་ཆོད་མར་སྤྱན་པ་ཆོས་ཀྱི་དང་ལོངས་ཀྱི་དང་།
 རིག་པ་སྤྱན་པ་ཆོས་ཀྱི་དང་དང་། སྤྱན་པ་ཆོས་ཀྱི་དང་།
 དཔེ་སྤྱན་པ་སྤྱན་པ་ཆོས་ཀྱི་དང་ལོངས་ཀྱི་དང་། 2018ལོ་
 ལས་དང་ལོ་སྤྱི་འཐུས་ལོངས་ཀྱི་དང་ལོངས་ཀྱི་ཆོད་ནད་སྤྱན་
 ལ་སྤྱན་པ་ཆོས་ཀྱི་དང་ལོངས་ཀྱི་དང་ལོངས་ཀྱི་དང་ལོངས་ཀྱི་དང་།
 རྟེན་།

(བར་རྩ་བའི་བར་གཟིགས་)



ལྷ་སའི་དབྱིང་
ཁུལ་གྱི་མངའ་ས་
ཆེད་ས།

ཉེ་ཆར། གནས་
 བཞིམ་རྒྱུ་མྱོང་བ་.....
 དང་ཐུག་པར་ཁྱེད་མི་ཆོ་
 དུ་འདྲ་དཔལ་པ་བ་ཏུ་
 བཞད་པའི་ལྷ་སའི་.....
 མཆིས་ཐུང་མཁའ་འཕྱོང་།
 ཞིང་། འདྲི་ཉི་ལྷ་ས་
 སྤང་ཁྱེད་ཐུང་ཁྱེད་ལྷ་
 ཁང་ནས་པར་བརྒྱབ་
 པའི་དུང་དུ་ལྷ་ས་པ་
 ཡིན་པ།

A photograph of a traditional Tibetan Buddhist monastery, likely the Potala Palace in Lhasa. The building features a prominent red and white facade with a golden roof adorned with intricate details. The structure is partially obscured by the delicate, yellowing branches of a weeping willow tree in the foreground, creating a sense of depth and framing. The sky is a clear, pale blue.

© 2011 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 270: 103–111

བྱང་སྒོར་ལམ་རྒྱུ་མིང་ལམ་ཐིག་གི་རྣམ་གྲངས་ཚུགས་ཡོངས་ནས་ལས་འགོ་ཚུགས་པ།

ཉུང་མཐོང་ཉུང་བྱུང་གྲོང་ལམ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འབྲེལ་མཐུད་བྱུང་བ།

॥१॥
 ॥२॥
 ॥३॥
 ॥४॥
 ॥५॥
 ॥६॥
 ॥७॥
 ॥८॥
 ॥९॥
 ॥१०॥
 ॥११॥
 ॥१२॥
 ॥१३॥
 ॥१४॥
 ॥१५॥
 ॥१६॥
 ॥१७॥
 ॥१८॥
 ॥१९॥
 ॥२०॥
 ॥२१॥
 ॥२२॥
 ॥२३॥
 ॥२४॥
 ॥२५॥
 ॥२६॥
 ॥२७॥
 ॥२८॥
 ॥२९॥
 ॥३०॥
 ॥३१॥
 ॥३२॥
 ॥३३॥
 ॥३४॥
 ॥३५॥
 ॥३६॥
 ॥३७॥
 ॥३८॥
 ॥३९॥
 ॥४०॥
 ॥४१॥
 ॥४२॥
 ॥४३॥
 ॥४४॥
 ॥४५॥
 ॥४६॥
 ॥४७॥
 ॥४८॥
 ॥४९॥
 ॥५०॥
 ॥५१॥
 ॥५२॥
 ॥५३॥
 ॥५४॥
 ॥५५॥
 ॥५६॥
 ॥५७॥
 ॥५८॥
 ॥५९॥
 ॥६०॥
 ॥६१॥
 ॥६२॥
 ॥६३॥
 ॥६४॥
 ॥६५॥
 ॥६६॥
 ॥६७॥
 ॥६८॥
 ॥६९॥
 ॥७०॥
 ॥७१॥
 ॥७२॥
 ॥७३॥
 ॥७४॥
 ॥७५॥
 ॥७६॥
 ॥७७॥
 ॥७८॥
 ॥७९॥
 ॥८०॥
 ॥८१॥
 ॥८२॥
 ॥८३॥
 ॥८४॥
 ॥८५॥
 ॥८६॥
 ॥८७॥
 ॥८८॥
 ॥८९॥
 ॥९०॥
 ॥९१॥
 ॥९२॥
 ॥९३॥
 ॥९४॥
 ॥९५॥
 ॥९६॥
 ॥९७॥
 ॥९८॥
 ॥९९॥
 ॥१००॥

ཡང་པ་རེད། ལམ་ཐོག་དེ་དམུག་རྟེན་ལྟ་ས་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་
 བྱང་སྒྲིང་ལམ་ཐོག་ས་ཡོངས་ནས་འབྲེལ་མཐུད་ཐུག་ནས་
 རྒྱལ་ལམ་109ཡི་ཤར་ཁྱེད་དུ་སྒྲུབ་པའི་ལམ་དུ་མ་གྱུར་འབྲེལ་
 འབྲེལ་གཞི་བྱ་ཐུག་ས་ཆུང་དུ་ཐུག་མཁོན་ལྟི་བུ་ཉེ་བྱེད་མི་
 བང་ཆོས་མཚན་ལྟག་ས་ཐུང་ཤིང་ཁྱེད་ནས་ཁྱེད་སྒྲིང་པའི་
 དཀོས་མཁོ་བསྐྱང་རྒྱུ་རེད།
 ལྟ་ས་ཤིང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་སྒྲིང་ལམ་ཐོག་དེ་དམུག་རྟེན་ལྟ་ས་ཤིང་

གི་རྒྱལ་ཁབ་མཉམ་སྲུང་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་2024ལོའི་གསོ་གནང་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གསལ་ཤེག་ཡིན་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་དེར་ཁྱིམ་
 མ་དང་ལུ་སྒྲིབ་དང་ལུ་33.16འདྲེང་པ་དང་ལས་ལུ་ལོ་
 3ཡིན་པ་ཤིང་། འགོ་འཇུག་ས་སྤོང་ལུང་བདེ་ཆེན་རྒྱུ་
 དང་ཁྲིང་གོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲེལ་མཚམས་སུ་གནས་པ་དང་།
 པ་ཅིང་རྒྱབ་ལས་དང་མཐུན་དེ་མཐར་ཐུལ་ལས་109དང་
 རྒྱུད་ལུ་ལས་ཆེན་དང་ཁྲིང་ཁྲིང་ལས་ཆེན་གྱི་འབྲེལ་
 མཚམས་སུ་གནས་པ་། ལས་ཅིག་དེ་རྒྱ་གཞི་གཉིས་ནས་
 རྒྱང་འཁོར་བའི་རྒྱུད་ཆོག་པའི་འཁོར་ལས་ཡིན་པ། ལྷ་
 འགོད་བྱས་པའི་རྒྱུར་ཆོད་རྒྱ་ཆོད་ཤིང་ལྷུ་ལོ་60ཡིན་པ་
 བཅས་ཤིང་།

(བདེ་སྐྱིད་དང་པད་ཚོས་ཀྱིས་སྐྱུར་ཞུས་བྱས་)

ཁྱེད་ཀྱི་གཞིར་སྤྱད་ཆེད་དུ་བཏང་ནས་དཔལ་
འབྱོར་གྱི་གསོན་སྤྲུལ་ལས་འཕྲུལ་བར་བྱས་པ།

—— 《དམངས་ཁྱོད་མ་འདྲིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐར་བས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་

ནས་དམངས་གཉེན་དཔལ་འབྱོར་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤུལ་.....
འདི་དག་ཏོང་རྒྱུའི་སྒོར་གྱི་ལས་བསྟར་བསམ་འཆར་གྱི་གསལ་འགྲེལ།

དམངས་ཁྲིམ་འཛེག་ནི་དཔལ་འབྱོར་
 འཕལ་ཁུགས་ལ་སྒྲུབ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། ཁྱོད་
 ཡོངས་ཀྱི་མ་འཛེག་བརྒྱུ་དུ་གཏོང་བ། ཟස་ཆོག་ས་
 ཀྱི་ལས་ཁུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཤུགས་ཀྱི་འཕེལ་
 རྒྱུ་གསལ་གསལ་ཆེན་ཞིག་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཤུགས་
 ཆེད་ཀྱི་བརྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 ཆེད་མས་ཐུན་མོང་ཐོག་འབད་བརྒྱུ་བྱས་པ་
 བརྒྱད། 2023ལོར་ཁྱོད་མས་ཀྱི་ཤུགས་
 འཛེགས་ཀྱི་མ་འཛེག་ཀྱི་ཆོད་ཆོད་ལོག་མ་
 ལས་35.1%འཕར་བ་(ཁྱོད་མོད་ལྷུགས་ལམ་
 ཀྱི་ལས་ཁུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 ས་ཁྲིམས་ལ་མ་འཛེག་བྱས་པ་ཆུང་མེད)དང་
 དམངས་ཁྲིམ་འཛེག་ཀྱི་ཆོད་8.8%འཕར་
 ཡོད། རྒྱལ་ཁྲིམ་དཀྱི་མས་བརྒྱུ་མ་ མང་
 ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུ་བརྒྱུ་ལ་མ་འཛེག་ཀྱི་ཆོད་34.8%
 འཕར་བ་དང་། བརྒྱུ་ལས་ལམ་འཛེག་ཀྱི་ཆོད་
 48.1%འཕར་བ། དམངས་ཁྲིམ་འཛེག་ཀྱི་ཆོད་
 མ་འཛེག་ཀྱི་ཆོད་31.8%འཕར་ཡོད།

།ཀྱུ་མྱོད་། གྲག་མར་གཉེར་བ་ནས་2022ལོའི་སྤ་
 ར་ལྷག་བར་གྱི་སྤ་བརྒྱའི་ནང་། བོད་ཀྱི་དམངས་
 གཉེར་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གཉེར་སྤྱོད་བྱེད་པའི་.....
 གངས་འཕོར་ལྗེ་3,5ཙམ་འཕར་བ་དང་།
 དམངས་གཉེར་ཁོ་ལས་ཀྱི་སྤྱིའི་ཐོན་ཁུག་རིན་ཐང་
 ལྗེ་2,4ཙམ་འཕར་བ། ཁྲལ་འབབ་ལ་ལྷག་.....
 སྤྱིའི་འབལ་ཚད་ལྗེ་3ཙམ་འཕར་བ། ལས་.....
 རྒྱལ་ས་ལས་གནས་ཁྲི་76,4ནས་ལྗེ་གཉིས་ཙམ་
 འཕར་ཏེ་ཁྲི་135ཟིན་མོད། འོན་ཀྱང་དམངས་
 ཁྲིའི་མ་འཛོག་གི་གསེན་འུགས་མི་འདད་བ་དང་།
 དམངས་གཉེར་ཁོ་ལས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་མིན་
 བ་དང་མངོན་མེད་བཀག་གུ་བྱེད། དམངས་ཁྲིའི་
 མ་འཛོག་གི་སྤྱིའི་ཚད་མཐོ་པོ་མེད་ལ། དམངས་
 གཉེར་ཁོ་ལས་ཀྱི་མ་དངལ་བསྐྱེད་སྤྱིའི་དཀའ་བ་དང་
 འགྲོར་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་འུགས་ཀྱི་ཁྲལ་གཉེར་.....
 དཔལ་འབྱོར་མ་དན་དུ་ལྷག་པའི་གནད་དོན་དང་
 བཀག་གུ་དེ་དག་གིས་བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིའི་
 ཚད་མཐོ་པའི་འཕེལ་ཁྱུས་འབྱོར་བར་སྐར་བཞིན་
 འུར་སྤྱོད་ཐོབ་སྤྱི་ཡོད།

(པར་རྫོང་ཁག་ཉིས་པར་གཟིགས་)

ཡེ་ལུ་ཙུང་གིས་ལྷ་ས་ཤོར་ཁྱིམ་ཏུ་ཉུ་ལྷུང་མཛུབ་
ཁྱིམ་དང་ཞིབ་བཤེར་གནང་བ།

[illegible]

ལྷེ་ཡོང་པ་འི་འགན་ལིན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་
 དགོས་པ་འི་ནུན་པ་ཤར་གནང་བ་རེད།
 ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་མང་ཆེན་གྱི་དམངས་
 ཡན་ཤེན་རྟོག་ཞབས་ཁྲིའི་ས་ཆོགས་དང་། བར་
 རྒྱར་རྫོང་སྤྱི་དམངས་ཡན་ཤེན་རྟོག་ཞབས་ཁྲིའི་
 ས་ཆོགས། བདེ་འཇགས་ཞིབ་བཤེར་ས་ཆོགས་
 རྟོགས་སུ་འབྲུཅང་གིས་ལས་རེས་མི་དམངས་ཤེན་
 རྟོག་པར་འཆོམས་འདྲི་དང་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞུས་པ་
 དང་བདེ་སྐྱོང་ཞབས་ཁྲི་དང་དམངས་ཡན་ཞབས་
 ཁྲི་རྟོགས་གྱི་གནས་རྒྱུ་ལ་མཐུན་རྟོགས་ཞིབ་པ་
 གནང་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཏང་མི་དད་མཉག་ཤེན་
 དམངས་བཅས་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྒྲུབ་དང་རྒྱར་
 གཤིང་བྱེད་པ་འི་ལས་སྤུལ་གྱི་རྩ་ས་པ་འདྲོན་སྤེལ་
 གང་ལེགས་བྱས་ཏི། དཔྱད་ཁག་གི་བསམ་པ་འི་
 ཉམས་འགྱུར་བཟང་པོ་དང་དཔལ་འཐབས་ལ་
 ཆེན་པོ་ཞུན་འཁྲོད་ར་གྱིས་སྤྲུགས་ཁག་གི་འགན་
 འཁྲི་ནན་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ལས་དོན་མཉམ་སྦྱང་
 ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ།

(པར་རིས་བཞི་པར་གཟིགས་

2023ལོར་རང་སྤྱོད་སྒྱིམ་གཞི་རྩའི་དམངས་འཛོལ་གན་ལོན་གྱི་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕུར་10.46ཀ་ཤམ་སྤྱོད་བྱས་པ་

འདི་ལྟ་“ཕུགས་སྒྲིལ་བུ་ན་དང་མཐོང་གཏོང་བུ་ན་”
ལྷི་ལྷ་སྒྲིལ་གཏོང་ཟེང་ལྷེའ་རྒྱ་ཡིན་པ།

འདི་གཞགས་པར་ཁ་བར་ཁྱ་ས་ནས་
 གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། གསར་
 འཛིན་པར་2024ལོའི་ཡུངས་ཡོངས་ཀྱི་དམངས་
 གྲིང་ལས་དོན་ཚུགས་འདུའི་ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་
 ུང་བར། 2023ལོར་ཡུངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་
 དམངས་ཀྱི་དེ་ཚོར་གྱིས་ལུ་ཐུང་སྤྱད་ཚུལ་
 ཤེས་གཏོང་དང་དོན་འབྲེལ་ལ་དམ་འཛིན་ཐོག་
 སོ་འགྲེལ་གྱིང་། བདེ་འཇགས་དང་འཕེལ་ཚུགས་ལ་སྤྱི་
 འདོན་མས་འགྲེལ་ཉེ་ཁུ་ས་གསལ་ཡོད་ཀྱས་དམངས་
 འཛོལ་གནས་ལོན་དང་། ཐ་གས་སྤྱོད་བཤུར་དཀར་
 ལ་ལུ་འཕེལ་། བརྟན་སྤོང་འགན་ལོན་། འཕེལ་
 ཚུགས་ལ་སྤུལ་འདྲེད་བཅས་འགྲེལ་ནས་ཡོད་ལུ་རིང་
 བདེ་འཛིན་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་ཚུགས་
 ཚེད་ཤིགས་སྤུས་ཏུར་ཐག་སུལ་ཡོད་།
 རང་སྤྱོད་ཡུངས་དམངས་ཀྱི་དེ་མིང་གི་ཉེང་
 སུའི་ཐུང་ཅི་གཞིན་ལ་དང་མིང་ཀྱང་སྤུན་ཚུགས་

[illegible]