

བོད་རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤྱི་2024ལའི་རྒྱལ་དམངས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚྭགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱས་ཚུལ་དང་
2025ལའི་རྒྱལ་དམངས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚྭགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེགས་སྐོར་གྱི་འཆར་གཞིའི་འཆར་ཟིན་སྐོར་གྱི་སྟན་སྒྲོན།
—— 2025ལའི་ཟླ་1ཚེས་19ཉིན་བོད་རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤྱི་དམངས་འཐུས་མི་ཚྭགས་ཆེན་སྐབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཚྭགས་འདུ་ཐེངས་གསུམ་པའི་ཐོག་
རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤེལ་རྒྱས་དང་སྐུར་བཅོས་ཨྱ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས།

འཐུས་མི་རྩལ་པ།
རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤི་དམངས་སྤིད་གཞུང་གི་བཀའ་མངགས་ལྟར།
ད་ལྟ་2024ལའི་རྒྱལ་དམངས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚྭགས་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་བྱེགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱས་ཚུལ་དང་2025ལའི་རྒྱལ་
དམངས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚྭགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེགས་ཀྱི་
འཆར་གཞིའི་འཆར་ཟིན་གྱི་སྟན་སྒྲོན་འདིར་རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤྱི་
དམངས་འཐུས་མི་ཚྭགས་ཆེན་སྐབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཚྭགས་འདུ་
ཐེངས་གསུམ་པའི་ཐོག་ཞིབ་བཤེར་གནང་རྟེན་འགྲུལ་ཞུ་མ་ཟད།
རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤིད་ཀྱིས་ཀྱི་ཨྱ་ཡོན་རྩལ་པ་དང་བྱར་ཞུགས་པ་རྩལ་པས་
ཀྱང་དགོངས་འཆར་འདོན་རྟེན་གནང་།

གཅིག 2024ལའི་རྒྱལ་དམངས་དཔལ་འབྱོར་དང་
སྤྱི་ཚྭགས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལག་
བསྟར་བྱས་ཚུལ།

2024ལའི་ཚུན་དུ། ཡུལ་སྤོངས་ཀྱི་གོང་འོག་ཚང་མས་ཁྱིའིན་
ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྱང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚྭགས་རིང་
ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཐུལ་ཁྱིད་དུ་བྱ་བྱ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།
ཏང་གི་ཚྭགས་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ་དང་སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཀྱང་ཨྱ་ཚང་འཛི་མས་
ཀྱིས་ཚྭགས་ཐེངས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ། དེ་བཞིན་ཀྱང་དབྱང་གི་
དཔལ་འབྱོར་ལས་དོན་ཚྭགས་འདུའི་དགོངས་དོན་བཅས་ལག་བསྟར་
གཏིང་ཟབ་བྱས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་བས་བྱུང་ཅི་ཞི་
ཅིན་ཕིང་གི་མཐུལ་སྟོན་གལ་ཆེན་དང་དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་གི་
བོད་སྐྱོང་མཛད་ཀྱིས་བྱེགས་ཡོངས་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ཐོག་
རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤིད་གི་འཐུས་མི་ཚྭགས་ཆེན་ཐེངས་བརྒྱ་པ་དང་རང་སྐྱོང་
ཡུལ་སྤིད་ཀྱང་ཨྱད་སྐབས་བརྒྱ་པའི་ཆང་འཛི་མས་ཀྱིས་ཚྭགས་ཐེངས་རིམ་
བྱུང་གི་བཀོད་སྒྲིག་གཞིར་བཟུང་། བརྟན་ཐོག་ལར་འཕེལ་གྱི་ལས་
ཀའི་རྩ་བའི་དགོངས་གཞི་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
གསར་པ་ཆ་ཆང་བ་དང་། ཀལ་དུ་འཁེལ་བ། བྱེགས་ཡོངས་བཅས་
ཀྱི་སྒོ་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྩལ་པ་གསར་པར་མཉམ་
འདྲེས་ཀྱིས་ཞབས་ཁུ་བསྐབས་པ་མ་ཟད། “ཆང་དགོས་པ་གསུམ་དང་
པན་འདྲོགས་པ་གཅིག”གི་སྤྱིའི་སྲུང་བྱ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་དོན་ཆེན་
བཞིར་དམིགས་པ་དང་“འདུགས་གཏོང་བཞིར”ལུགས་བརྒྱབ་སྟེ།
ནང་མཁོ་བྱ་སྐྱོད་གཏོང་བྱ་དང་མཁོ་སྐྱོད་བྱེགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་རང་
བཞིན་གྱི་སྐུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏོང་བྱར་སྤྱི་འདོན་མས་བྱས་པ་
དང་། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྫལ་དཔ་གསར་ཅན་འདུགས་སྐྱོན་བྱ་བྱ་
དང་གྲོང་གསེབ་བྱེགས་ཡོངས་ནས་དར་རྒྱས་གཏོང་བྱར་སྤྱི་འདོན་མས་
བྱས་པ། སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱ་དང་ཚུ་ཆད་མཐོ་
བའི་བདེ་འཇགས་ཡོང་བ་བྱ་བྱར་གཅིག་ཀྱང་འཆར་འགོད་བྱས་པ།
ཡུལ་བབ་དང་བསྐྱར་ནས་ཐོན་སྐྱོད་རྩིས་ལུགས་གསར་མ་འཕེལ་རྒྱས་
བཏང་བ། སྐྱོད་ཚུལ་ལུ་མཐུད་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་དོན་འཁྱོལ་པ་
དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་པར་བརྟེན། ཡུལ་སྤོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་བྱེགས་དུས་ཚྭགས་རེ་རེ་བཞིན་རེ་ལེགས་སུ་ཆོང་ཡོད།

2024ལའི་ས་གནས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱོད་སྤྱིའི་རིན་ཐང་6.3%འཕར་བ་
དང་། སྤྱི་ཚྭགས་ཡོངས་ཀྱི་གཏན་འཇགས་བྱ་ཁྱོར་ཐང་མ་འཛིག་བྱེད་
ཆད་19.6%འཕར་བ། སྤྱི་ཚྭགས་ཀྱི་འཛད་སྐྱོད་དངོས་ཟོག་སིལ་
འཛོང་བྱས་འཕོར་7.2%འཕར་བ། གཞི་ཁྱོད་ཡན་གྱི་བཟོ་ལས་ཀྱི་
འཕར་ཐང་18.3%འཕར་བ། དངོས་ཟོག་ཉོ་ཆོང་ཕྱིར་གཏོང་ནང་
འདྲན་བྱས་འཕོར་15.4%འཕར་བ། སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱི་པའི་སྟོན་ཆེས་
ཡོང་འབབ་17.1%འཕར་བ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཡུལ་མི་མི་
རེའི་ཆ་སྟོན་མས་གཏོལ་སྐྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་ཁག་སོ་སོར་6.8%
དང་8.3%འཕར་བ། ཡུལ་མའི་འཛད་སྐྱོད་རིན་གོང་འཕར་ཆད་3%
ནང་ཚུན་དུ་ཆོད་འཛིན་ཐུབ་པ། གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྫལ་གྱི་བརྟན་གྱ་
དཔུད་ཀྱི་ཐུམ་ཁོངས་ཀྱི་ལས་ཤོར་བསྐར་ཆད་5%ནང་ཚུན་དུ་ཆོད་འཛིན་
ཐུབ་ཡོད།

(གཅིག) མ་འཛིག་སྒྲུལ་ཁྱིད་ལ་དམིགས་ཏེ། རྩལ་གྲངས་
འདུགས་སྐྱོན་ལ་བྱུན་མཐུད་ནས་ལུགས་སྟོན་བརྒྱབ་པ། “རྩལ་གྲངས་
དམ་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་དང་གཅིག་
མཛུངས་ཡིན་སྟབས། འཕེལ་རྒྱས་དམ་འཛིན་བྱེད་པར་དེས་པར་དུ་
རྩལ་གྲངས་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་”པའི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པོ་བཅུགས་
ཏེ་རྩིས་ལྡན་མ་འཛིག་བྱེད་བྱ་བྱུན་མཐུད་ནས་ཆེད་བཏང་བཟ་ཟད།
རྩལ་གྲངས་གལ་ཆེན་འདུགས་སྐྱོན་གང་མཐུགས་བྱས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་ཆུང་གཞི་བྱུན་ཆད་མེད་པར་བརྟན་དུ་བཏང་ཡོད། གཅིག་ནི་ལོ་
འཁོར་གྱི་མ་འཛིག་དོན་འཁྱོལ་ལས་འགན་ཆད་བརྒྱལ་ལེགས་འབྱུབ་
བྱུང་བ། རང་སྐྱོང་ཡུལ་སྤྱི་འགྲོ་ཁྱིད་གཙོ་པོ་སྐྱོང་མས་པེ་ཅིང་དུ་
ཐིབས་ནས་སྟན་ཐེང་འབྲེལ་མཐུད་གནང་བ་དང་། སྡེ་ཆོན་ཁག་གིས་
ཕུང་ལྷན་ལ་བྱུན་རྩལ་ཅན་གྱི་འབྲེལ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་རྩིས་ལྡན་མ་འཛིག་
བྱེད་བྱ་བྱུན་མཐུད་ནས་ཆེད་བཏང་ཡོད། རིམ་ཆེས་བྱས་ན་ཀྱང་
དབྱང་སྤིད་གཞུང་གི་མ་འཛིག་སྐོར་དུང་ཕྱིར་827དོན་འཁྱོལ་བྱས་
པས་ལོ་འཁོར་གྱི་འཆར་གཞི་སྐོར་དུང་ཕྱིར་800ལས་ཆད་བརྒྱལ་
ལེགས་འབྱུབ་བྱུང་བ་སྟེ། དེའི་ནང་ཀྱང་དབྱང་གི་སྟོན་ཆེས་ནང་གི་མ་
དངུལ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་296.9དང་། ཁྱོར་སྤིད་ཀྱི་མ་དངུལ་སྐོར་དུང་
ཕྱིར་202.6 ཆུངས་འཁོར་ཉོ་ཁུལ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་243.4 དམངས་
སྐྱོད་མཁའ་འབྲུལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐེབས་རྩ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་8.1 བྱུན་
ཤིག་སྤྱི་པས་མ་དངུལ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་10.9 འཕར་འབྲེམ་མས་བྱུལ་བྱུན་
སྐོར་དུང་ཕྱིར་59 དུས་ལྟན་ཆེས་རིང་བའི་དམིགས་བསལ་བྱུལ་བྱུན་
སྐོར་དུང་ཕྱིར་6.1བཅས་ཆད་ཡོད། གཉིས་ནི་རྩལ་གྲངས་གལ་ཆེན་གྱི་
འཕེལ་རིམ་བདེ་ཞུག་བྱུང་བ། གཙོ་གནད་རྩལ་གྲངས་ཀྱི་ལོ་འཁོར་

འཆར་གཞི་དང་དུས་ཚྭགས་ཀྱི་འགག་སྒྲུལ་བྱ་སྐྱོད་ཀྱིས་གཞི་བཟོས་པ་
དང་། ཟླ་རེར་གཙོ་གནད་རྩལ་གྲངས་ཀྱི་སྒྲུལ་ཐིལ་ཚྭགས་འདུ་དང་
དཔལ་འབྱོར་འཁོར་སྐྱོད་ཀྱི་ཀྱིས་མོལ་ཚྭགས་འདུ་འཚྭགས་པ། ཞིང་
ཆེན་རིམ་པའི་འགྲོ་ཁྱིད་ཀྱི་འགན་ལེན་ལམ་སྒོལ་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ཏེ།
རྩལ་གྲངས་འདུགས་སྐྱོན་གང་མཐུགས་བྱེད་པར་སྒྲུལ་འདྲིད་བཏང་བ་
དང་དཔལ་འབྱོར་བརྟན་སྟོན་མས་ངང་འཁོར་སྐྱོད་ཡོང་བར་སྒྲུལ་འདྲིད་
བཏང་ཡོད། གཙོ་གནད་འདུགས་སྐྱོན་རྩལ་གྲངས་187བདེ་ཞུག་དང་
སྒྲུལ་བས་ལོ་འཁོར་གྱི་ལས་འགན་སྐོར་དུང་ཕྱིར་1618ལས་ཆད་བརྒྱལ་
ལེགས་འབྱུབ་བྱུང་བ་དང་། འགན་ལེན་རྩལ་གྲངས་གལ་ཆེན་21ལམ་
དངུལ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་688བཏང་ནས་རྩལ་གྲངས་གལ་ཆེན་འདུགས་
སྐྱོན་བྱེད་མཐུགས་སུ་བཏང་ཡོད། ལྷ་གཞིས་སྐུར་བ་གྲོད་གཞུང་ལམ་
བསྐྱར་ཟིན་ནས་སྐྱོད་འགོ་བཅུགས་ཡོད། གསུམ་ནི་རྩལ་གྲངས་གྲབས་
གསོག་བྱེད་ལུགས་ཆེ་དུ་བཏང་བ། “ལོ་ལྷ་ཆོན་བཅོལ་བའི”འཆར་
འགོད་ཀྱི་འདུགས་སྐྱོན་རྩལ་གྲངས་ཀྱི་རྩལ་གཞི་བཟོ་འགོད་ལས་དོན་
སྒྲུལ་འགོ་བཅུགས་ཏེ། དུས་ཐོག་དུ་དེ་དག་དབྱེ་གསེས་བྱས་ནས་བྱུལ་
ཁབ་ཀྱིས་འཆར་འགོད་བྱས་པའི་རྩལ་གྲངས་གལ་ཆེན་གྱི་གསལ་ཐོ་
དང་། རང་སྐྱོང་ཡུལ་དབྱུབ་སྟེས་ནས་ལོ་60འཁོར་བའི་ཉེན་འབྲེལ་
ཆེ་མོའི་རྩལ་གྲངས་དང་2025ལའི་གཙོ་གནད་འདུགས་སྐྱོན་རྩལ་
གྲངས་ཀྱི་འཆར་གཞིའི་ནང་འདུག་ཐུབ་པའི་བཙོན་ལེན་བྱས་པ་དང་།
ཡུལ་སྤོངས་ཀྱི་རྩལ་གྲངས་གལ་ཆེན་འདུགས་སྐྱོན་གྱི་ཐོ་མཛོད་ནང་
དུས་འགོའི་ལས་དོན་གནད་སྐྱོན་བྱུང་བའི་རྩལ་གྲངས་1367ཀྲབས་
གསོག་བྱས་ཡོད།

(གཉིས) སྒྲུལ་རྩིས་བཞེ་སྐུར་ལ་དམིགས་ཏེ། ཐོན་ལས་ཀྱི་སྤུས་
འཐུས་བྱུན་མཐུད་ལེགས་སུ་བཏང་བ། ཀལ་དད་ཆེད་མ་འཛིན་དང་
གནད་མེད་བྱར་འཛིག་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཐོན་ལས་དང་པོ་བྱུན་
མཐུད་ནས་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ཐོན་ལས་གཉིས་པ་སྐོབ་བས་ཆེར་
གཏོང་བ། ཐོན་ལས་གསུམ་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཐང་ད་ལྟའི་ཆར་གསོན་ལུགས་ལྡན་པ་དང་
ཕྱིས་འབྱུང་ལ་གཏིང་ལུགས་ལྡན་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད། གཅིག་ནི་
ཞིང་འབྲོག་ལས་བརྟན་ཐོག་ལར་འཕེལ་བྱུང་བ། འབྲུ་རིགས་ཐོན་རྩིས་
ཆེ་དུ་གཏོང་བའི་བྱ་སྐྱོད་ལག་བསྟར་བྱ་ཐབས་དངོས་སུ་བཏོན་ཞིང་།
འབྲུ་རིགས་ཐོན་འཕོར་དུ་ནི་110ཡན་ཟིན་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་
འབྲུ་དུ་ནི་89འདྲོང་ཅིང་། ཤ་སྐོང་དཀར་ཆུའི་ཐོན་འཕོར་དུ་ནི་96
ཟིན་ནས། ཐོན་ལས་དང་པོའི་འཕར་ཐང་10%ཡན་འཕར་ཡོད།
གསར་དང་ཞིང་འབྲོག་ལས་ཀྱི་གཉིར་སྐྱོང་བྱེད་པོ་སྤུས་ཚད་མཐོ་པའི་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་འགའ་ཞིག་དངོས་སུ་བཏོན་ཡོད་ཅིང་། རིམ་
ཆེས་བྱས་ན་རིམ་ཁག་དང་རིགས་ཁག་གི་ཞིང་འབྲོག་ལས་ཐོན་ལས་
ཅན་གྱི་ཁུ་གནད་སྟེ་འདྲིན་ཁེལས་187དང་ཞིང་འབྲོག་པའི་ཆེད་
ལས་མཉམ་ལས་ཁང་ཁྱི་1.1སྐྱོང་སྒྲེལ་བྱས་པ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་
ཤལས་ཁྱད་ལེགས་གསར་བཞིའི་ཞིང་ལས་ཐོན་རྩིས་སྤྱི་འཕོར་50ཟིན་
པ། ཞིང་ལུགས་ཐོན་རྩིས་བཟོ་སྐྱོར་ལས་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱོད་སྤྱིའི་རིན་
ཐང་10%ཡན་འཕར་ཡོད། གཉིས་ནི་རྩིས་བྱ་གཙོང་མའི་ཐོན་ལས་
བྱུན་མཐུད་ནས་སྐོབ་བས་ཆེར་བཏང་བ། གཙོ་གནད་རྩིས་བྱའི་རྩལ་
གྲངས་ལམ་མ་དངུལ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་530བཏང་བས་32%འཕར་ཡོད།
འཕྱི་ཆུའི་སྟོད་བྱུང་དང་། རྩ་ཆུའི་སྟོད་བྱུང་། བོད་ཡུལ་དབྱུས་བྱུང་།
བོད་ཡུལ་ཤར་སྟོའི་བྱུང་བཅས་ཀྱི་ཚུ་འདྲི་རྒྱང་གསུམ་གཞི་གཅིག་
ཅན་གྱི་ཉེན་གཞི་སོགས་རྩལ་གྲངས་འདུགས་སྐྱོན་གང་མཐུགས་བྱས་
ནས་ཡུལ་སྤོངས་སུ་བསྐྱར་ཟིན་པ་དང་སྐྱོན་བཞིན་པའི་སྒྲིག་མཁོ་
འདོན་འབྲུལ་ལུགས་ཆན་མ་ཁྱི་2705ཟིན་ཞིང་། དེའི་ནང་བསྐྱར་ཟིན་
པའི་སྒྲིག་མཁོ་འདོན་འབྲུལ་ལུགས་ཆན་མ་ཁྱི་916ཟིན་པས་27%ཡན་
འཕར་ཡོད། གསུམ་ནི་འབྱུང་འཕྲོད་བཟོ་ལས་བྱེགས་སྐུར་རེ་མཐུགས་
སུ་བཏང་བ། ཡུལ་སྤོངས་ཀྱི་བཟོ་ལས་ཅན་དཔེ་གསར་ལ་སྒྲུལ་
འདྲིད་གཏོང་བའི་ཚྭགས་ཆེན་འཚྭགས་ཤིང་། ལོ་ཉིལ་པོར་གཞི་ཁྱོད་
ལྷན་པའི་བཟོ་ལས་ཁེལས་20ཟིན་པ་དང་། བཟོ་ལས་ཁེལས་2ཀྱི་ཐོན་
སྐྱོད་རིན་ཐང་སྐོར་དུང་ཕྱིར་བརྒྱ་ལས་བརྒྱལ་བ། རིམ་ཆེས་བྱས་ན་ས་
མཐོའི་རྩིས་མང་རིགས་འབྲེལ་ཐབས་ཁྱི་112བཅོངས་པས་ཡོང་
འབབ་སྐོར་དུང་ཕྱིར་4.2བྱུང་བ། ལྷ་སའི་དཔལ་འབྱོར་གསར་སྒྲེལ་
ཁུལ་དང་བོད་མཆོའི་བཟོ་ལས་སྤྱིང་གཉིས་ནི་བྱུལ་ཁབ་ཀྱི་བཟོ་ལས་
ཐོན་ལས་ཅན་དཔེ་གསར་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ཉེན་གཞིར་བདམས་ཐོན་བྱུང་
ཡོད། བཞི་ནི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་
བཏང་བ། ཡུལ་སྤོངས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
གཏོང་བའི་ཚྭགས་ཆེན་འཚྭགས་པ་དང་། བོད་ཡུལ་སྤི་རིག་གནས་ཡུལ་
སྐོར་བསམ་བཀོད་སྤྱིང་སྤྱིང་ལ་བྱུལ་ཁབ་རིམ་པའི་རིག་གནས་དང་ཆོན་
ཆལ་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་ཉེན་གཞིའི་མཆོན་སྐྱོན་ཐོབ་ཡོད། སྟོན་
དཔལ་གྱས་ན་ལོ་ཉིལ་པོར་ཡུལ་སྐོར་བཟོ་ཐེངས