

པར་རིས་གསར་འཕྲུར།



ཡུལ་གོ་དཔལ་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་དངོས་མང་རྩོན་
ཚོགས་སྐབས་བཞི་པའི་མི་ཚས་
རིག་གནས་ཁྲེལ་པོས་བྱེད་
སྒྲིལ་འགོ་རྒྱུགས་པ།

← ཟླ་5ཚེས་21ཉིན། ཡུལ་གོ་དཔལ་
ཡོ་རོབ་དབྱུས་ཤར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དངོས་མང་
རྩོན་ཚོགས་སྐབས་བཞི་པའི་ལོ་ལྷན་བྱེད་སྒྲི་
གཤམ་ཆེན་གྱི་གས་ཤིག་ཡིན་པའི་“ལྷོ་ཐོག་གི་
སྒོ་བ——ཡོ་རོབ་དབྱུས་ཤར་གྱི་ཁྲིམ་ཟས་དང་
‘ཁྲིམ་ཟས་ཁོང་ཆེན་གྱི་ཅང་’རྩོམ་ཁྲེལ་
པའི་ཟས་”ཁྲིམ་པའི་མི་ཚས་རིག་གནས་ཀྱི་
སྒྲེལ་རིས་བྱེད་སྒྲི་”ཉིང་པོ་ཅང་པའི་“མའི་ཐན་
ཉིང་པར་སྒྲེལ་བ་རེད།
འདི་ནི་ཉིང་པོ་ཡི་གྲང་མིས་མི་ཚས་
རིག་གནས་སྒྲེལ་རིས་བྱེད་སྒྲི་སྒྲེལ་ཡུལ་དུ་ཁྲིམ་
ཟས་འགྲེམས་སྟེགས་ལ་པར་རྒྱག་བཞིན་པ།

2025ལོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཞིས་ལུས་བྱིས་པར་གཅེས་སྒྲིང་དང་སྒྲུང་
སྒྲིང་བྱེད་པའི་“ལས་ལུལ་དུ་སྒྲིག་འབྲེལ་འོངས་བརྒྱ་བྱེད་”
ཅེས་པའི་བྱེད་སྒྲིག་གནས་སྤྱད་དུ་སྒྲེལ་འགོ་རྒྱུགས་པ།

→ ཟླ་5ཚེས་21ཉིན། 2025ལོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཞིས་ལུས་བྱིས་པར་གཅེས་སྒྲིང་དང་
སྒྲུང་སྒྲིང་བྱེད་པའི་“ལས་ལུལ་དུ་སྒྲིག་འབྲེལ་འོངས་བརྒྱ་བྱེད་”ཅེས་པའི་བྱེད་སྒྲིག་དང་ཡུལ་དབྱེད་ཀྱི་
ལས་ཀྱི་“སྒྲི་སྒྲིམས་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་ནས་འབྲུང་འབྲུང་སྒྲིང་”ཁྲིམ་པའི་བྱེད་སྒྲིག་ཡུལ་གྱི་ཨ་རྒྱ་
ཚོགས་པ་ཚད་ཡོད་ཀྱང་སྒྲིམ་སྒྲིམ་འགན་ཁུར་པའི་ཀར་སྤྱད་ཁོང་ཆེན་ཁང་ལེ་རྩོང་གི་རྩོན་འགྲུལ་
ལུགས་རེའི་གྲང་རྒྱལ་རྒྱུད་དུ་འོ་རྩམ་གྲངས་ཀྱི་ལས་ལུལ་དུ་སྒྲེལ་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད།
བྱེད་སྒྲིག་སྒྲེལ་ཡུལ་དུ་ཨ་རྒྱ་སྒྲིམ་ལས་མང་པོ་རྩམ་ཡོང་པའི་གཅེས་སྒྲིམས་ཨ་མ་46དང་
གཞིས་ལུས་བྱིས་པ་100ཆ་བསྒྲིགས་ཏེ། ཡུལ་གོ་དཔལ་གཞིན་ནའི་ཐོབ་པ་ཚ་ཚོགས་པ་དང་ཡུལ་གོ་
ཨ་རྒྱ་སྒྲིམ་ལས་ཀར་སྤྱད་ཁོང་ཆེན་ཁང་ལེ་རྩོང་དང་། ཅོ་ནེ་རྩོང་། ཁང་རྩོང་བཅས་ལ་སྒྲིང་
ཁྲི་100ཕྱག་ཙམ་ཞུལ་འདེབས་བརྒྱབ་པ་དེ་དེ་དེ་བྱེད་ཐོབ་འཆར་གཞིའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་གཅེས་
སྒྲིམས་དཔེ་ཁང་སྒྲིམ་པ་སྒྲིགས་ཀྱི་རྩམ་གྲངས་ལ་སྒྲིང་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དེས་གཞིས་ལུས་བྱིས་པར་
བདེ་ཐང་དང་འཆར་ཁོངས་ཡོང་སའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་བཏོད་ཡོད།
འདི་ནི་ཁང་ལེ་རྩོང་པ་གསུམ་ཤར་གྱང་གྲོང་སྒྲིབ་རྒྱུ་གི་སྒྲིབ་མས་བྱེད་སྒྲིག་ལུལ་ནས་
རག་པའི་གཅེས་སྒྲིམས་ལག་རྟགས་སྒྲིང་བཞིན་པ།



ལྷ་སའི་ནང་འདྲན་ཆོང་ཟློག་འབྲེམས་ཚོགས་སྐབས་གཉིས་པ་མཇུག་འགྲིལ་བ།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུན)

པོད་རང་སྒྲིང་སྒྲིངས་དབྱེས་ཆེས་ནས་ལོ་60འཁོར་
པའི་བྱེད་སྒྲིག་ལེ་ཆེན་གྱི་གས་ཤིག་ཡིན་པའི་དེ་ཐོབ་སྒྲི་
འབྲེམས་ཚོགས་ལ་ཡོ་རོབ་དང་། ཨ་སྒྲི་རི་ཁ། མི་སྒྲིང་
སྒྲི་མ། ཨ་ཤེལ་སྒྲི་མ། ཨ་ཤེལ་དབྱུས་མ། ཨ་ཤེལ་ཤར་
སྒྲི་མའམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ། རི་མོན་དང་ཉལ་གོ་
བཅས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། དེ་བཞིན་ཀང་ཨོའོ་མའི་སྒྲིམས་
ས་ཁུལ་31ནས་ཡོང་པའི་ཁེ་ལས་250ཕྱག་ཙམ་དང་
ཆོང་པ་600ཕྱག་ཙམ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད།
སྒྲིག་འཇུགས་ཨ་ཕུན་གྱི་འགན་འཁུར་བ་ཀྱི་འུ་ཅི་

སྒྲིག་གིས་རྩོ་སྒྲིང་བྱས་པར་གཞིགས་ན། འབྲེམས་ཚོགས་
ཀྱི་གཞི་ཁྲོན་སྐབས་དང་པོ་ལས་ཉ་ཅང་གིས་ཆེ་བ་ཡོད་
པ་དང་འབྲེམས་སྒྲིག་གྱི་རྒྱ་ཁྲོན་སྒྲི་རོས་ལུ་8000ཟིན་
པའི་ནང་“རྒྱལ་སྒྲིའི་ཐོན་ཁུ་སྒྲིམ་མའི་”བརྒྱུད་དོན་གཅི་
པའི་འབྲེམས་ཁུལ་1དང་། “ནང་འདྲན་ཨ་རག་”དང་།
“མའོས་བཟོའི་བདེ་སྒྲིང་ཐོན་ཁུས་” “ནང་འདྲན་ཤིང་
ཏོག་” “ཨོའོ་ལའི་སྒྲིམ་ལེ་”བཅས་སྒྲིམ་རྟགས་འབྲེམས་
ཁུལ་4 “ལྷ་སའི་ལུལ་ཐོག་ཆེ་ག་”དང་། “ལྷ་སའི་བྱིར་
གཏོང་ནང་འདྲན་གྱི་ཁེ་ལས་”ཀྱི་ཁྲུང་ལུང་འབྲེམས་ཁུལ་

2 “ཨ་ཤེལ་སྒྲི་མའི་ཆོང་ཟློག་འབྲེམས་ཁུལ་”1བཅས་
དང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་སྒྲིའི་ཆོང་ལུང་འབྲེམས་གནས་ཀྱི་
ནང་འདྲན་ཆོང་ཟློག་འབྲེམས་ཁུལ་284བཅས་ཡོད་པ་
རེད། འབྲེམས་སྒྲིག་དངོས་ཐོག་རིགས་1500ཟིན་པ་
དང་འབྲེམས་ཁུས་ཀྱི་གྲངས་འཕོར་ཁྲི་1ཕྱག་ཙམ་ཟིན་
པའི་ཁྲིང་། རྒྱུ་སྒྲིང་འཛད་སྒྲིང་དངོས་ཁུས་དང་།
བཟའ་བཅའ་བཏུང་བྱ། བཟོ་ཆལ་ཐོན་ཁུས་ ནང་
ཆས། རྒྱུ་ཆ་ཚོགས་ཡོད་པས། དེས་སྒྲིང་མའི་འཛད་
སྒྲིང་གྱི་དགོས་མཁོ་གང་ལེགས་བསྐྲངས་ཡོད།

ཨང་རྒྱུན་གྲོང་གིས་རང་སྒྲིང་སྒྲིངས་ཏང་ལུང་རྒྱུན་ལས་ལྷ་ཕྱན་(རྒྱ་ཆེ)ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།

(པར་རིས་དང་པོར་མཐུན)

སྒྲི་ཡོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་དུ་བཏང་ནས་སྒྲེབ་ར་དམིགས་
པ་དང་སྒྲི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས། སྒྲི་ཡོངས་ལ་ལྷ་བ་
དང་། འབེལ་བྱུགས་ཆེན་པོ་དོན་གཉེར། དོན་དག་ཆེན་པོར་དམ་
འཛིན་བཅས་དེ་བས་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ། མིག་སྒྲའི་གཞུང་དོན་
ཐིང་(ཁང)གི་ལས་དོན་ལ་འཕམ་པའི་རྩམ་བབ་གསར་པ་དང་།
ལས་འགན་གསར་པ། སྒྲང་བྱ་གསར་པ་བཅས་ཁོང་དུ་ཡང་དག་
རྒྱུད་པར་བྱེད་པ་དང་། “དོན་ཆེན་བཞེར་”དམིགས་པ་དང་
“འཇུགས་གཏོང་བཞེར་”ལུགས་རྒྱུགས་པ། རང་དོས་ཀྱི་དེས་གནས་
འཚོལ་བ་དང་སྒྲེབ་པའི་རྩམ་པ་བཏོན་ཏེ། རང་འཁྲིའི་ལས་དོན་དེ་
པོད་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲི་ཡོངས་ཁྲིང་རང་རྒྱུགས་རང་བཞག་ནས་བསམ་
གཞིག་ཟུམ་འགྲོད་དང་ཞིབ་འཇུག་སྒྲེལ་འདེད་གཏོང་དགོས། མི་
དམངས་སྒྲེབ་པར་འཛིན་པའི་འབེལ་རྒྱུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲི་མཐའ་
འཁྲིངས་བྱས་ཏེ། མི་དམངས་སྒྲིམ་གྱི་གནས་བབ་མཐོ་ཤིས་སྒྲི་
འཛོགས་པ་དང་། གཞི་རིམ་གྱི་འཐབས་དང་པོར་བསྒྲིང་དེ་བརྟག་
དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ། གནས་སྒྲེལ་ལ་མཐའ་རྒྱུགས་གནད་
མིན་དང་། གནད་དོན་གནད་མིན་འཚོལ་བ། ཐབས་ཁྲིམ་གནད་
མིན་བཏོད་དེ། ལས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཅན་དང་། ཆོད་ལྷན་ཅན།
ལམ་ལུགས་ཅན་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་ཆོད་མཐོ་རྒྱ་རྒྱུ་ཆོད་མཐོ་པར་
བཏང་ནས། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཟུམ་ཐག་གཅོད་པར་
འདེགས་སྒྲིང་རྩམ་ལྷན་བྱེད་དགོས།
“ཞབས་ཞུ་གསུམ་”ཀྱི་རྩམ་པ་ཆེ་རྒྱ་དང་རྒྱ་ཆོད་རྒྱུ་ཆོད་
མཐོ་པར་མཐོ་རྒྱ་བཏང་སྒྲེ་ལས་གནས་ལ་གཞི་རྒྱུགས་པ་དང་
དངོས་འཛིན་དངོས་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས། གཅི་འགན་གཅི་ལས་ལ་
དམིགས་པ་དང་། འགན་འཁུར་འཁུར་སྒྲིམས་ཆེ་རྒྱ་གཏོང་བ། མ་
ལག་གི་འདུ་ཤེས་ཟབ་དུ་གཏོང་བ། གནད་དོན་ཕྱོགས་སྒྲིང་དུ་
འཛིན་རྒྱ་མཐའ་འཁྲིངས་བྱེད་པ། ལས་ཀྱི་ཞུ་ཆ་སྒྲེལ་བ། ལམ་
ལུགས་དང་ལམ་སྒྲིལ་འབྲེམ་སྒྲིམ་ཆོད་དུ་དང་ལས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་
འབྲེམ་སྒྲིམ་ཆོད་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། ལས་དོན་འགྲུག་གི་
འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་གནས་དང་། འཇུག་སྒྲི་ལུགས་རྒྱགས་བཅས་
གནད་འཁེལ་འཚོལ་བ་དང་སྒྲི་ཆོགས་རེ་རེ་དང་གི་རིམ་འགྲུག་ལ་
བསམ་གཞིག་ཞིབ་ཤིང་ཞིབ་འཇུག་ཡང་ཡང་བྱས་ནས། འབྲེལ་
མཐུད་དམ་ཟབ་དང་། སྒྲེལ་མཐུད་གི་རིམ་ལྷན་པ། དོན་ཐོག་དུ་

འཁྲེལ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས། གནས་སྒྲེལ་གསར་པར་ཞིབ་འཇུག་
ཏུར་ཐག་དང་། གནད་དོན་གསར་པ་རང་འགྲུལ་དང་ཐག་
གཅོད། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀྱི་འམ་སྒྲིལ་རྩམ་ལྷན་
འཚོལ་ཞིབ་ཏུར་ཐག་བཅས་བྱས་ཏེ། མིག་སྒྲའི་གཞི་རྒྱུགས་ནས་
པན་འབྲས་དོན་གཉེར་དང་ལུགས་ལ་དམིགས་ནས་ལུགས་པན་
དོན་གཉེར་བྱས་ཏེ། སྒྲི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་ཁྲིང་
འབེལ་རྒྱུས་དོན་གཉེར་དང་རང་འགྲུལ་དང་ཞབས་འདེགས་ཞུ་
བའི་ཁྲིང་གསར་གཏོང་བཅོམ་ལེན་བྱས་ནས། གཞུང་དོན་ཐིང་
(ཁང)གི་སྒྲི་འདོམས་མཐུན་སྒྲིང་དང་། ཨུམ་འདོན་ལས་རིགས་
པ། ལྷ་སྒྲེལ་ཞིབ་པེར། ཞབས་ཞུ་འགན་སྒྲུང་སྒྲིགས་ཀྱི་རྩམ་པ་
ལག་པོ་བཏོན་ཏེ། སྒྲི་འདོམས་བྱེད་མཁས་ལ་སྒྲེལ་བྱེད་ལུགས་
ཆེ་རྒྱ་གཏོང་བ་དང་ཞབས་ཞུ་དང་འགན་སྒྲུང་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་
དང་རྒྱ་ཆོད་རྒྱུ་ཆོད་མཐོ་པར་མཐོ་རྒྱ་བཏང་ནས། འགན་རྩམ་
མ་ལག་སྒྲུར་བས་བདེ་ཐག་དང་ལས་ཆོད་ཆེ་བ་དང་ལས་ཀྱི་
ཕྱོགས་སྒྲིང་སྒྲུར་བས་མཐོ་རྒྱུས་ལ་དོན་པོ་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་
བྱས་ཏེ། འགན་འཁུར་དངོས་སྒྲིབ་ཁྲིང་འཛོན་ཐང་དངོས་འདོན་
གང་ལུབ་བྱེད་དགོས།

སྒྲིག་ཁྲིམས་སྒྲིག་སྒྲིལ་ལ་བཅུ་སྒྲིང་ནན་པོ་ཞུས་ཏེ་སྒྲིང་སྒྲེལ་
ལེགས་སྒྲིག་དང་དོན་འཁྲེལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་
དགོས། སྒྲི་ཡོངས་ནས་འགོ་འཇུགས་པ་དང་ཞིབ་ལྟ་ནས་དམ་
འཛིན་བྱས་ཏེ་ཟུམ་འགྲོད་ཞིབ་ཆོགས་བྱེད་པ་དང་། བྱ་བ་ཞིབ་
ཆོགས་སྒྲེལ་པ། བྱ་བ་ཆོད་ལྷན་སྒྲེལ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། བཏོད་
སྒྲིག་གཤམ་ཆེན་དང་གཅི་གནད་ལས་དོན་ལ་དམིགས་ནས་གསལ་ཐོ་
ཅན་གྱི་སྒྲེལ་འདེད་དང་། རྒྱུན་ལྷན་ཅན་གྱི་ཁྲིམ་འདེད། ཞིབ་
ཆོགས་ཅན་གྱི་དོན་མཐུན་བྱས་ནས་ཡིག་ཆ་བཟོ་བ་དང་། ཆོགས་
འདུ་འཚོགས་པ། བྱ་བ་སྒྲེལ་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆོད་ལེགས་སྒྲིང་
པན་འབྲས་ཆེ་རྒྱ་གཏོང་བ་དང་ལེལ་བ་ཆེ་ཡང་ཟང་ཟིང་མེད་པ་
དང་། མི་རིམ་ལྷན་པ། བདེ་སྒྲིག་དང་སྒྲེལ་པ་བཅས་བྱེད་དགོས།
ཏང་གི་ཆེ་བ་མིད་སྒྲིག་ཁྲིམས་དང་ཆེ་བ་མིད་སྒྲིག་སྒྲིལ་ནན་སྒྲིང་
དང་། སྒྲིང་གཅོད་རང་གཅུན་གྱི་ཀྱུ་རྒྱུད་མཐའ་འཁྲིངས་ཀྱིས་
རང་དོས་སྒྲིང་བརྒྱུད་དང་། རང་དོས་གཅུན་སྒྲིམ་ རང་དོས་
འབེལ་རྒྱུས་བཅས་བྱེད་ལུགས་ཆེ་རྒྱ་གཏོང་བ། རང་གཅུན་སྒྲི་
གཅེས་དང་། རང་གཅུན་ནན་པོ། རང་འགན་གཅོད་སྒྲེལ་ ལག་

ཐོག་ལག་བཅེགས་བཅས་བྱས་ཏེ། དཀའ་སྒྲིང་ལེགས་སྒྲིམ་ཁྲིང་
བྱས་ཁྲིམ་འཛོགས་པ་དང་བྱ་གཞག་སྒྲེལ་པ་དང་། འབད་བཅོམ་
སྒྲིང་མེད་ཁྲིང་རང་དོས་ཀྱི་བྱེད་ཆོད་མཐོར་གཏོང་། སྒྲེལ་བཞིན་
པའི་བྱ་བ་ཞིབ་ཤིང་དང་། སྒྲེལ་དག ཞིབ་ཆོགས་བཅས་བསྐྱབས་ཏེ་
འགོ་ཡོད་མཇུག་ཡོད་དང་བྱེད་མཁས་ལ་ཁྲིམ་ཐོན་པ་བྱས་ནས་བྱི་
སྒྲེལ་རིང་ལུགས་དང་དོན་ཉམས་རིང་ལུགས་གཏན་འགོག་བྱེད་
དགོས།
རང་དོས་འཇུགས་སྒྲིང་ལ་ལུགས་སྒྲིང་བརྒྱུ་ལྷེ་ལུག་བསམ་
ནམ་དག་དང་། སྒྲིང་གཅོད་། འགན་འཁུར་འཁུར་སྒྲིམ་པ་
ཀྱི་ལས་བྱེད་པའི་དབྱེད་ལག་འཇུགས་སྒྲིང་ཏུར་ཐག་བྱེད་དགོས།
ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཏང་ནན་པོས་སྒྲིང་པའི་ཆེ་བ་མིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་
དོན་འཁྲེལ་ནན་པོ་དང་། ཡུལ་དབྱེད་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཆོན་
བརྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྐྱར་གཏོང་ཟེལ་བྱེད་པའི་སྒྲེལ་སྒྲིང་
སྒྲེལ་གསོ་ཏན་ཏིག་སྒྲེལ་བ། “དཔེ་བཟང་དུག་གི་ལས་ཁུངས་”ཀྱི་
སྒྲང་བྱ་ལག་བསྐྱར། དམངས་ཆོད་དངོས་སྒྲིབ་དང་སྒྲིང་གཅོད་
ལུས་ཆེའི་སྒྲིང་གཅོད་ལས་ཁུངས་ཏུར་ཐག་སྒྲེལ་པ་བཅས་བྱས་
ནས། སྒྲེལ་བཟང་སྒྲིང་བཟང་དང་ལས་ཀྱི་ཏུར་ཐག་སྒྲེལ་པའི་ཆེ་བ་
མིད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ལག་པོ་རྒྱུ་ཆོད་མེད་པར་སྒྲིལ་དུ་གཏོང་
དགོས། ལས་བྱེད་པའི་དབྱེད་ལག་འཇུགས་སྒྲིང་ལ་ལུགས་སྒྲིང་
བརྒྱུད་ནས་མཐུན་སྒྲིལ་དང་། རྩོད་གཟབ་ནན། ཡུལ་གྲོ་དོད་
པ་བཅས་མཐའ་འཁྲིངས་ཀྱིས་ལས་བྱེད་པའི་ཆེ་བ་མིད་ཀྱི་འཛོན་
ཐང་ཆེ་རྒྱ་དང་ལས་སྒྲིའི་བྱེད་ཆོད་དང་རྒྱ་ཆོད་རྒྱུ་ཆོད་མེད་པར་
མཐོ་རྒྱ་བཏང་སྒྲེ་འཛོན་ཐང་ལ་གཞིགས་ནས་ལས་བྱེད་པ་བཏོན་
སྒྲིང་དང་། ལས་ཁྲིམ་ལ་གཞིགས་ནས་གཤེད་འཛོགས་བྱས་ཏེ་མི་
ལུས་གང་ཡོད་འདོན་པ་དང་དངོས་ལུགས་གང་ཡོད་སྒྲིང་ལུབ་པ་
བ