

ལ་མཁོ་དེ་སྒོར་རྩུང་གིས་བརྟན་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཕྱིན་གཞིས།

— ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



མཐའ་བཞི་པོས་བསྐྱར་བའི་ལྷ་སར་རྒྱུད་ཤོང་།
 བྱེད་ཞིམ་བྱུང་ཉམས་ཀན་སྐྱར་གྱི་གསོན་ཉམས་དོད་པའི་
 འབྲུག་པལ་གྱི་མྱིང་འེ་ལེ་བསྐྱར་བ་དང་བསྐྱར་ནས་དེ་དག་
 འེམ་བཞིན་ཕྱི་ལ་ལམ་དུ་མ་རོ། འབྲུག་པལ་གོང་ཁྱེར་.....
 འཇུག་ས་སྐྱར་གྱི་ལྷེ་བའི་གཞི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྐྱེད་ལམ་ལུགས་
 བ་དང་དཔལ་མཛོད་དེ་སྐྱེད་ཆོར་བའི་ལྷང་མདོག་གྱི་མྱིང་
 དེ་དག་གིས་ས་མཐོད་གོང་ཁྱེར་གྱི་ཞོན་སྐྱར་རྒྱ་ལོག་གི་
 དཀར་མགན་ཐག་གཅོང་བྱས་པ་མ་བད། “རྒྱ་བཟང་གོང་”
 དང་ལྷང་མདོག་གོང་”འཇུག་ས་སྐྱར་གྱི་འདུན་པ་གོང་མི་.....
 ཆོད་རྒྱ་གཏན་འཆོལ་བའི་ནང་མ་རོད་འགྲུལ་བྱང་ཡོད།

ཨ་མ་ཐོར་ཕྱོ་ཁམས་ཐུང་བཅད་བརྟན་།
ཐོ་བཟུན་པ།

ས་བབ་སྤྱི་3600ལྷག་ཙམ་ཟིན་པའི་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་.....
ཡ་ཆར་ཆུ་གཅིག་སྟེང་དང་། ཉིན་མཆོན་གྱི་དྲོད་ཆད་ཉི་.....
བག་ཆེ་བ། འབྲས་ས་ས་བཞུ་བའི་དྲ་ས་ཡུན་རིང་བ་བཅས་.....

[illegible][illegible]

གཞན་ཡང་། སྤྱི་མིང་ཁག་གི་འབྲེག་བལ་ན་ལག་.....
 རྩ་ས་འགོད་ཀྱང་ལྟ་སའི་གནས་གནས་དང་ས་དབྱིབས་ཀྱི་.....
 བྱང་ཆོས་དང་དམ་པོར་དམིགས་ཡོད་ ལྟ་སར་ཆར་ཆུ་.....
 གཅིག་སྐྱེད་བབས་པ་དང་ཆར་པ་སེམ་སེམ་བབས་མང་བའི་

ལྷ་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས། ལྷི་མིང་གིས་“མེམ་པ་དང་།
 འབྱེལ་བ། གསོག་པ། གཙང་བཟོ། བེད་རྒྱུད། ལྷིར་.....
 གཏོང་བཅས་ལྷེ་བར་བྱས་ཏེ་“འལྷ་ཆ་ནས་ལུང་དུ་གཏོང་
 བ་དང་། བར་དུ་འདྲིན་པ། བཀྲ་གུ་རྩྭ་མས་སྒྲིག་དང་
 གསོག་པ་བེ”སྒྲུལ་མག་རྩེའི་པོའི་ཆར་རྒྱུད་དཔེ་ཆོད་འཛིན་
 ལ་ལས་བཀྲུགས་པ་མེད། ལྷ་ན་དངོས་ཀྱི་ཆར་རྒྱུའོ་གྲོ་
 ལྷ་མ་དང་སྤང་སྤྱང་ལ་ལྷ་འདྲིན་པ་དང་དངོས་ཀྱི་ཆར་རྒྱུ་
 དག་ལྷ་མེམ་ཨང་འདམ་ལས་ལུ་བརྒྱུད་ས་འོག་ལུ་མེམ་ལྷུ་ཡོད་
 པ་མེད། ལྷ་མ་གྲོང་ལུའི་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 23 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 མིང་གིས་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་

ལྷོ་ཤིང་གི་ཕྱི་ནང་མུ་མ་དཔལ་པ་བཟོ་བའི་
ལྷོ་ཤིང་གི་ཕྱི་ནང་།

[illegible]

ཡན་ཅིན་ཏཱེ་ཡིས་རང་སྐྱོང་སྐྱོངས་མི་དམངས་འབྲས་

ཆོག་པ་བྱུང་ལས་ལྷན་ཁང་ཚུལ་ཡི་2026ལོ་ཆོད་

འདྲ་(ཐུ་ཆེ)ཐེངས་དང་དེ་གཙོ་སྒྲིང་གནང་བ།

[illegible][illegible]

(བར་རྟེན་གསུམ་པར་གཟིགས་)

[illegible]

གྱུ་ཚོང་འདྲེམས་གྱུ་ཚོགས་གཙུག་གནང་བ།

འདི་ག་ཆོག་པ་པར་ཁང་པ་ལྟ་ཆེ་ཙམ་། ཆོག་པ་འདྲ་གཤམ་ཆོག་ཀྱི་དཔོང་མ་རྟོན་པ་རྒྱུ་དང་།
 རྩེ་ཆེ་མ་ཡུལ་ཉེ་གནས་རྒྱུ་འདྲ་པ་གསལ། བསྐྱམས་ལོང་ལྟོ་བྱས་པ་དང་། རྩེ་ལྷུང་ལྷུང་ལོ་
 རྩེ་ལྷུང་ཉེ། རང་རྫོང་རྫོང་པ་ཏུ་བྱས་ཀྱི་..... ཞི་ཅིན་མིང་གི་མཛུ་བ་རྟོན་གཤམ་ཆོག་ལྟོ་བ་རྫོང་།
 རྩེ་ག་ལམ་ལྷུང་ལོ་གཞིན་པ་དང་འདྲི་དྲུང་གསལ། ལག་བསྟར་གྱི་དང་མཐུག་ནས་ལོ་ལྟོ་ཆོག་པོ་མོ་
 རྩེ་གི་ལྷུང་ལོ་ལོ་དྲུང་གིས་རང་རྫོང་རྫོང་མ་..... ས་པོ་འཛེ་ལག་པོ་འཛེ་གསལ་པ་རེ་འགན་ལོན་
 རང་རྫོང་འདྲི་དྲུང་གསལ། རྩེ་གི་ཆོང་འཛེ་མ་..... བརྟན་པོ་ལྟོ་དཔོན་པའི་ཆོན་པ་བཟང་གནང་པ་
 རྩེ་ག་ཆོག་པ་གཅི་རྫོང་གནང་སྟེ། ཉེ་དུས་རྒྱུ་བ་..... རེད།
 རྩེ་ལོ་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་གནང་བའི་གསལ་..... ལྷུང་ལྷུང་ལོ་དང་། ཆོ་བརྟན། ལྟོ་ལོ་
 རེད་པ་གཤམ་ཆོག་དང་མཛུ་བ་རྟོན་གཤམ་ཆོག་དང་། ཆོག་བཅས་ཆོག་པ་འདྲར་ཞུགས་ལོང་པ་རེད།
 རང་དྲུང་དང་དེ་བཞིན་རང་རྫོང་རྫོང་མ་གྱི་..... (པར་ཁོ་ས་ལྟོ་ལྟོ་པར་གཟིགས་

གུའུ་ཉིའུ་ཁོ་ཏང་། ཆེ་བརྟན། སྤུ་ཁྱི་.....
 ཆེན་བཅས་ཆོག་ས་འདུར་ཁྱུག་ས་ཡོད་པ་རེད།
 (བར་རྩོམ་པ་ལུ་ཨ་བར་པ་ཁྱེ་པ་ས་)

(པར་རོམ་གསུམ་པར་གཟིགས་)

མཆོ་བོད་ཆོག་པ་པ་ཀྱང་སེས།

2025ལོར་དངོས་ཟླ་ལྷན་ཁྲི3083.8དེའི་འདྲན་བྱས་པ།

འདི་གཞུགས་པ་དང་བྱ་ལས་ནས་.....
 རྒྱལ་ཆུང་འབྱོར་གསལ། ཉེ་ཆར། གསར་.....
 རྒྱུ་དང་མཚོ་བོད་ཆོགས་པ་ཀུང་སི་ནས་ཤེས་.....
 རྒྱལ་ཆུང་པར། 2025ལོར་མཚོ་བོད་ཆོགས་པ་.....
 རྒྱལ་ཆུང་དངོས་ཟླ་གུ་ཁྱི་3083.8དེ་བོ་.....
 རྒྱལ་ཆུང་པ་དེ་རྒྱལ་མཚོ་དང་ས་ལས་6%འཕར་.....
 རྒྱལ་ཆུང་།

འཛིན་ཁེ་ལས་ཤང་རུ་ན་ཁི་ 1365 ཟེན་པའི་.....
 ལྷགས་ལས་སྒྲེལ་འདྲེན་གྱི་འཛོམ་མཉམ་འབྲེལ་.....
 འགན་ལེན་གྱི་གན་རྒྱ་དང་གསལ་མཁུ་ཡིག་.....
 པའག་པས་དངོས་སྒྲེལ་འཛོམ་ཆེན་སྒྲེལ་འདྲེན་.....
 རྒྱུད་ཆོད་སྤང་པས་བརྒྱུ་རུ་མི་དྲུང་། དེ་དང་.....
 ཆབས་ཅིག་ལོ་ཤིལ་པོར་སྒྲེལ་འདྲེན་འགན་ལེན་གྱི་.....
 རྒྱས་པ་ལེགས་སྒྲུབ་གོང་བ་དང་། གསར་གཏོད་.....

གཙོ་གནད་ཁི་ལས་དང་མཉམ་ལས་དམ་.....
ཐབ་བྱ་ཆེད། མཚོ་བོད་ཚོགས་པ་ཀླུང་སིས་རྒྱང་.....

འདིད་གཏོང་བ།
(བར་རིམ་གསུམ་པར་གཟིགས།)

འཆི་ཕོད་རྣམ་པ་གསར་གཏོད་བྱས། གཏུ་གཞོང་བྱག་ཡིབ་དེ་བས་མྱིད།

ཀླུ་མེ་ཁང་དུ་མདོན་མིན་རིག་གནས་ལུས་
 འཁྲུག་གི་འཕལ་རྒྱུན་ལ་རྩལ་དང་། མྱི་བྲེང་ནང་རྩལ་
 དང་བྲེང་མེ་ཆོས་གསུམ་གྱི་སྤྲུག་ལས་ཉན་པ། གཟུང་མཇུག་
 ཏུ་བྲག་ཡིབ་བའི་གཟུང་མཇུག་དང་འཕྲིན་གསལ་ནས་
 འཕྲུལ་དུ་སྤྱང་གསལ་གྱི་མཛེས་སྡེ་དང་ལ་རྩལ་བ་བསམ་
 དེ་ཆ་ཉིང་ཁི་སྤྱོད་ཁྱེར་བྲག་ཡིབ་རྩུབ་སྤྲུག་དང་མར་རིག་
 གནས་ཀྱི་ཚལ་ལ་ཟབ་ལ་རིག་གནས་ལུས་རྒྱུར་གྱི་
 ཉན་སྤུལ་ལེན་བྱེད་ཐབས་ལུན་སྤུལ་ཆོས་གསལ་གྱིང་། མྱི་
 པའི་ཁབས་ལུ་དོ་མི་རྒྱུ་མས་པ་དང་། རིག་གནས་
 གཤམ་རྒྱུར་འཕུས་ཆང་མེད་པ། སྤྱང་ཁྱེར་གྱི་ཁྱེད་
 ཆོས་དེ་ཙམ་མི་མདོན་པ་སོགས་གྱི་འཕྲུག་རྒྱུར་ལ་
 སྤྲུག་སྤུལ་ནས་ཉིང་ཁི་སྤྱོད་ཁྱེར་བྲག་ཡིབ་རྩུབ་སྤུལ་
 ལ་སྤུལ་རྟེན་གསལ་དང་སྤུལ་དག་ལ་མཛེས་པ་དམ་འཛིན་
 བྲག་ཁོར་བྲས་ཏེ་སྤྱང་རྩལ་རྒྱུར་དཔེ་དཔེ་Time"དང་
 "བྲག་ཡིབ་བའི་གཟུང་མཇུག་གི་མྱི་པའི་རིག་གནས་
 སྤུལ་རྟེན་གསལ་ཆེན་པོ་གཉིས་གསར་གཏོང་བྲས་ནས་
 བར་རྒྱུར་བསྐྱར་རྒྱུད་དང་། ལས་རྩལ་བསྐྱར་
 འཕྲིན་གསལ། IPལ་བརྟེན་པ་བསམ་གྱི་ལས་ཀའི་ཐབས་
 གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དང་། སྤྱང་ཁྱེར། ལུས་
 རྒྱུར་བསམ་མཉམ་འདེས་གཏིང་ཟབ་བྲས་ཏེ། བོད་
 བར་རྒྱུར་སྤྱང་ཁྱེར་གྱི་ཁྱེད་རྩུབ་སྤུལ་ཐུགས་དང་མྱི་

སྟོབས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་འཕེལ་བར་བྱས་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས་དེ་ལྟར་བཞུགས་པའི་ལུས་ནས་ལྷོ་
མེད་ལ་གནས་པའི་མེད་ལོ་མོ་རྒྱལ་མེད་ལས་སུ་
བཏང་བ།

“སྨྱོན་མ་གྱི་གཞུག་ན་ཁྱེད་སྨྱོན་ཞུགས་པས་ན་
 འཇིག་རྟེན་ཁོང་ན་འདྲི་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ད་ཆ་ཁོང་ན་
 པའི་ཞེ་འབྲུག་དུ་སྤྱི་བྱེད་དང་ཆོད་ཁང་ཡོད་པས་དུ་
 ཅད་སྤུབ་པ་དང་པོ་འདྲུག་དུ་གྲགས་ཁའི་དྲོ་འཇམ་ཉི་
 བོད་ལོག་ཁྱོད་མི་བཟ། བེས་ཀྱིས་ལུ་ལུ་ཁྱེད་དེ་ཁྱོད་ཁྱེད་
 སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་འབྲུག་སྨྱོན་ལ་སྤུབ་པ་འཇིག་འདྲུག་ལ།
 ཡང་ཉེག་ས་ཐོག་བཟག་ཡིག་ཆུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆུ་ཆུ་ཆོག་མ་པའི་
 འབྲུག་སྨྱོན་པ་ཆོས་ཁབ་ས་ཐོ་འབྲུག་པར་སྤུབ་མོ་བ་
 ཆོས་དག་འབྲུད་ཐུག་མོ་ཐོབ་འབྲེན་མཆོག་ལ།

དེའི་ཐུབ་ན་ཐག་ཡིན་ཆུས་ཀྱིས་ཆོང་དངུལ་.....
 མ་འཁོར་67བཟང་ནས་བསྐྱར་པའི་“ཁྱང་ཁྱེར་ཆུང་.....
 གཤེས་“Time”ནས་ཁྱང་སྐྱེད། ད་ཆ་ཁ་ནས་དེར་ཀློག་
 རྩོམ་ཁང་དང་། ལྷ་རྩལ་ཁང་། ཆོང་ཁང་བཅས་བསྐྱར་
 བས་མི་ཆོང་མས་ཁོམ་བུ་དང་མ་ཐག་དཔེ་དེབ་ཁང་དུ་
 དཔེ་དེབ་སྐྱོ་སྒྲིག་བྱེད་བཟང་།

(པར་རིམ་གསུམ་པར་གཟིགས་)

དབྱུང་གསར་དུ་མཆོད་དང་མིང་གི་ཡི་གས་
 འཆར་ཉེར་ཡོད་པའི་སྐབས་ལ། ལྷ་སའི་ཁྲིམ་གཞུང་
 གང་སར་སྐང་བཞུ་བཀལ་ནས་ཡི་གས་ཀྱི་རྩ་ལ་བས་
 ཁེངས། དཔར་སྐྱར་ཁྲིམ་གཞུང་དུ་སྒྲིང་མི་ཆོས་ལོ་
 གསར་གྱི་ལཱ་ཁེམ་པའི་བར་ཁྲིམ་བཞིན་པ་ཡང་དང་།
 ལྷོ་ཆོག་གས་འབྲེལ་པའི་ལས་སྟེགས་ཐོག་ཡི་གས་པར་གྱི་
 མཁའ་མགུ་ཉི་འོ་སྐར་གྱི་བརྒྱུད་གཞི་རྒྱུན་མཐུང་
 དང་མང་དུ་འཆོས་བཞིན་ཡོད། དེའི་ཁྲོད་ “ཆེ་

A photograph showing two people, likely students, sitting at a table and making dumplings. They are wearing winter clothing and face masks. The table is covered with a plastic sheet and has various items on it, including a bowl of dumpling fillings, a rolling pin, and several finished dumplings. The background features a wall with horizontal stripes in yellow, blue, red, and green, and a window with blue curtains.

ལྷ་ཁ་འཛོམས། ལོ་གསུམ་རྒྱུ་པ་བྱ།

ལྷེའི་ཐད་གཏོང་བརྒྱུན་ལམ་ཞིག་ལ་དོན་ཁུར་བྱེད་.....
ལམ་ན་མེན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད། ཐད་གཏོང་ནང་ཆོན་.....
མདོག་རྩམ་པར་བཀྲ་ལ་བཟོ་བཀོད་མེན་ཏུ་ལེགས་.....
པའི་ཆོས་འདི་བརྩམས་ཆོས་ལམ་མཁོ་རྩམས་ཀྱིས་བཟུགས་.....
བརྩོད་ཐོབ་ཡོད། ཐད་གཏོང་ཁང་དུ་བཞག་པའི་.....
ཁུངས་ལྗེ་བརྩུང་གསལ་འཕྲོད་པ་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་.....
རྒྱས་ལོན་བྱེད་པར་བརྩོད་པ་ཡོད།
(པར་དོན་གསུམ་པར་ཤེས་པས་)

(བར་རྩ་གསུམ་བར་གྱི་གས་)



↑ འདི་ནི་ཕྱོད་མིས་ཅེས་ཏེ་བཞེན་པ།
← འདི་ནི་བཟོ་པས་ཅེས་ཏེ་བཟོ་བཞེན་པ།