བོད་ཤིང་སྦྲུལ་ལོ་ཟླ་༣ཚེས་༢༦
སྤྱི་ལོ་2025ལོ་ཟླ་05ཚེས་23
གཟའ་པ་སངས།
􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས།
2739

བརྙན་སྐྱེལ་ཞལ་པར་ཨང་གྲངས།
0893--7824843

ཚགས་པར་མཚན་བྱང་འབྲི་མཁན།
ལེགས་མཆོགདབང་གྲགས་ལྡན། ནང་དོན་ཟབ། ཀློག་ལ་སྤྲོ། ལྟ་འདོད་ཆེ།

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀧅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅

􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅 􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅􀥅 􀧅

􀧅

རྒྱལ་ནང་གཅིག་གྱུར་ཚགས་པར་ཨང་རྟགས། CN54-0018/-Z http: //www.xzsnw.com སྦྲག་སྲིད་ཨང་ཚབ།67-22 ཀྲུང་གུང་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་གཙོ་འགན་འཁུར། ཀྲུང་གུང་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དྲིལ་བསྒྲགས་པུས་གཙོ་གཉེར་བྱས། ལྷོ་ཁའི་ཚགས་པར་ཁང་ནས་བཏོན།

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་60འཁོར་བར་
རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བའི་དྲིལ་བསྒྲགས་སྦྱར་ཡིགརྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་མི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཡར་ཐོན་དཔེ་བཟང་ཁུལ་
འཛུགས་གཏོད་ལ་ཤུགས་རྒྱག་དགོས།

འདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་གནས་་་་་་་་
ཚུལ་འབྱོར་གསལ།ཉེ་ཆར།ལྗོངས་ཡོངས་
ཀྱི་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་དུས་་
ཚིགས་དང་པོའི་འབྲེལ་མཐུད་མ་དངུལ་་་
ལག་བསྟར་གནས་ཚུལ་གསར་དུ་ཐོན་་་་་་་
ནས་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ད་ལོའི་དུས་་་་་་་་་་
ཚིགས་དང་པོའི་རིམ་པ་བཞི་པའི་ནོར་་་་་་
སྲིད་འབྲེལ་མཐུད་མ་དངུལ་ལག་བསྟར་་་
མྱུར་ཚད་བརྒྱ་ཆ་29.58དང་།ཀྲུང་་་་་་་་་
དབྱང་ནོར་སྲིད་འབྲེལ་མཐུད་མ་དངུལ་་་
ལག་བསྟར་མྱུར་ཚད་བརྒྱ་ཆ་34ཟིན་་་་་་་་
ནས་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་་་་་་་་་་
སླེབས་ཡོད་པ་རེད།
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།ངེད་གྲོང་ཁྱེར་
གྱིས་དབུལ་སྐྱོར་འགག་སྒྲོལ་གྱི་གྲུབ་་་་་་་་་་
འབྲས་སྲ་བརྟན་དང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུ་་་་་་
དང་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ནུས་ལྡན་་་་་་་་་་
འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་གྱི་ཏང་ཀྲུང་་
དབྱང་གྱི་ཐབས་ཇུས་བཀོད་སྒྲིག་ལག་་་་་་་
བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་བོད་རང་སྐྱོང་་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་དང་ནོར་སྲིད་ཀྱི་འབྲེལ་་
མཐུད་མ་དངུལ་དོ་དམ་སྐོར་གྱི་ལས་ཀའི་

བླང་བྱ་གཞིར་བཟུང་།2025
ལོའི་དུས་ཚིགས་དང་པོའི་གྲོང་་
གསེབ་དར་རྒྱས་འབྲེལ་མཐུད་་་
མ་དངུལ་དོ་དམ་བེད་སྤྱོད་ལས་
ཀར་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་བཏང་བར་་་་་་་
གྲུབ་འབྲས་རགས་ཙམ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད།
ལོ་འགོའི་ལས་དོན་བཀོད་སྒྲིག་་་་་་་་
གཞིར་བཟུང་།2025ལོར།ངེད་གྲོང་་་་་་
ཁྱེར་གྱིས་ས་ཁུལ་རིམ་པའི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་
ཞིང་ལས་ལ་རོགས་རམ་དང་ཞིང་ལས་་་་་་
དར་རྒྱས།ཞིང་ལས་འགན་གཙང་ལེན་་་་
བཅས་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་བ་དང་།
གྲོང་ཁྱེར་རིམ་པའི་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་་
ཀྱི་རྟ་སྒ་ཆ་སྒྲིག་འབྲེལ་མཐུད་མ་དངུལ་་་་་
སྒོར་དུང་ཕྱུར་1.25བཀོད་སྒྲིག་བྱས་་་་་་་་
ནས་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཆད་སྐྱོན་ཞན་ཆ་
གསབ་ཏེ་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོན་ལས་གོང་་་་་་
འཕེལ་དང་།གྲོང་གསེབ་འཛུགས་སྐྲུན།
གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྐྱོང་ཆུ་ཚད་བཅས་་་་་་་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཐོ་རུ་བཏང་ཡོད་པ་
རེད། དེའི་ནང《་སྔོན་ཚུད་ནས་2025
ལོའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རིམ་པ་དེ་གའི་ནོར་་་་་་་་
སྲིད་ལེ་ལག་གི་དབུལ་སྐྱོར་འགག་སྒྲོལ་་་་་་
གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་
（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས）

ངེད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་གསེབ་དར་རྒྱས་ཀྱི་དུས་ཚིགས་དང་པོའི་
འབྲེལ་མཐུད་མ་དངུལ་ལག་བསྟར་གྱི་མྱུར་ཚད་
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་དཔེ་བཟང་བ་ཚེ་རིང་བདེ་སྐྱིད།

མི་བཟང་ལས་བཟང་བྱས་ནས་མི་སེམས་དྲོ་བར་བྱེད་པ།

སྣེ་གདོང་ཆུས་ཕོ་བྲང་ཤང་ཟེ་སྟོད་་་་
གྲོང་ཚོར་ཚེ་རིང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་སྐོར་གླེང་་་་་
སྐབས།མང་ཚོགས་ཚང་མས་བསྔགས་་་་་་
བརྗོད་ཀྱི་མཐེ་བོང་སྒྲེང་བཞིན་དུ་ཁོང་ནི་
དྲོ་འཇམ་ཉི་འོད་ལྟར་མི་ཚོའི་སེམས་་་་་་་་་་
གཏིང་གི་ངོ་གནོང་མི་དགོས་པའི་མིག་་་་་་
དཔེ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
ལོ་ཤས་གོང་ཟེ་སྟོད་གྲོང་ཚོའི་འགན་
ལེན་ལྔའི་དུད་ཚང་ཡིན་པའི་བགྲེས་སོང་་
ཆོས་སྒྲོན་གྱི་མིག་གཉིས་ཀ་ལོང་ནས་རང་
སྐྱ་མི་འཕེར་བའི་གནས་སུ་གྱར།གྲོང་ཚོ་་་
ཨུ་ལྷན་གྱིས་ཆོས་སྒྲོན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་རྗེས་ཏང་ཡོན་དང་བུད་མེད་་

བློ་མཐུན་ཚོས་ཁོང་གི་འཚོ་་་་་་་
བར་རེས་མོས་ལྟ་རྟོག་བྱེད་་་་་་་
རྩིས་བྱས།ལས་དོན་པས་་་་་་་་་
བགྲེས་སོང་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་་་་་་་
སྐབས་ཁོང་གིས་ཚེ་རིང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁྱིམ་
དུ་སྡོད་འདོད་འདུག་ཅེས་བཤད།
བགྲེས་སོང་གིས་སེམས་ཐག་དེ་ལྟར་་
བཅད་དོན་ཡང་སྔོན་ཆད་ཚེ་རིང་བདེ་་་་་་
སྐྱིད་ཀྱིས་ཁོང་ལ་སེམས་རྩ་འཁོལ་པོས་་་་་་
རོགས་རམ་བྱེད་མྱོང་ཡོད་པས་རེད།
དེ་ཡང་ཆོས་སྒྲོན་ལོང་བ་མ་ཆགས་་་་
གོང་ཚེ་རིང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་རང་་་་་
ཁྱིམ་དུ་བཟོས་པའི་ལྟོ་ཆས་ཚ་པོ་སྐྱེལ་བ་་་་
དང་།ཁོམ་པ་ཡོད་དུས་བགྲེས་སོང་གི་་་་་་་
ཁྱིམ་དུ་ཅི་འཕྲོས་མོལ་འཕྲོས་བྱེད་ཞོར་་་་་་
ལས་ཀ་ཙག་ཙིག་བྱེད་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་

སྟབས་བགྲེས་སོང་ཁོང་གིས་སེམས་པ་་་་་་་
བཟང་བའི་ཚེ་རིང་བདེ་སྐྱིད་ལ་ཡིད་ཆེས་
ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཆོས་སྒྲོན་ཁྱིམ་དུ་བསུས་རྗེས་ཚེ་རིང་
བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བགྲེས་སོང་ཁོང་རང་ཉིད་་
ཀྱི་ཕ་མ་ལྟ་བུར་བརྩིས་ནས་བྱམས་སྐྱོང་་་་་
ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་།བགྲེས་སོང་གི་སོ་ཡག་་
པོ་མེད་སྟབས་ལྟོ་ཆས་བཟའ་བདེ་པོ་་་་་་་་་་
བཟོས་ནས་སྟེར་གྱི་ཡོད།
2013ལོའི་ཟླ་2པར་བགྲེས་སོང་་་་་་་་
ཆོས་སྒྲོན་གྱི་རྐང་པའི་གཅོང་ནད་ལངས་་
ཏེ་མལ་སར་ལུས།བགྲེས་སོང་ལ་ལྟ་རྟོག་་་
བྱ་ཆེད་ཚེ་རིང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་ཕྱིར་གླ་པ་་་་
རྒྱུག་པའི་གོ་སྐབས་བློས་བཏང་ནས།
ཁྱིམ་དུ་བསྡད་དེ་བགྲེས་སོང་ལ་
（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིགས）

ཉེ་འགྲམ་གྱི་མིག་དཔེ་བཟང་པོ།

ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་
འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་ཀྱིས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད།

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་ཐོག་གནས་་་
ཚུལ་སྤེལ་བ་གཞིར་བཟུང་།ཉེ་ཆར།ཀྲུང་གུང་་་་
ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གིས་་་་་་
བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་རྗེས་ཀྱི《ཏང་སྲིད་ལས་་་་་་་་་
ཁུངས་ཀྱིས་ཧུར་བསྲི་གྲོན་ཆུང་བྱས་ནས་འཕྲོ་་
བརླག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་སྲོལ་ཡིག》（གཤམ་
དུ《སྲོལ་ཡིག》ཅེས་བསྡུ་རྒྱུ）བཀྲམ་པ་མ་ཟད།
བརྡ་ཐོ་བཏང་ནས་ས་ཁུལ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་་་་་
ཁག་གིས་བརྩི་སྲུང་དང་ལག་བསྟར་ནན་ཏན་་
བྱེད་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་ཡོད།
བརྡ་ཐོའི་ནང་བཏོན་དོན།《སྲོལ་་་་་་་་་་
ཡིག》བཟོ་བཅོས་རྒྱག་སྐབས་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་

དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་་
སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཛུབ་་་་་་་
ཁྲིད་དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་།དམིགས་་་་
ཚད་ཀྱི་སྟོན་ཕྱོགས་དང་གནད་དོན་གྱི་སྟོན་་་་་་
ཕྱོགས་ཟུང་འབྲེལ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།
ཏང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་དོ་དམ་་་་་་་་་་
དང་།རྒྱལ་ནང་གི་གཞུང་དོན་ལམ་གྲོན།
གཞུང་དོན་གྱིས་རྐྱེན་པས་གནས་སྐབས་རྒྱལ་་་
མཚམས་སྒྲོལ་བ།གཞུང་དོན་སྣེ་ལེན།གཞུང་་་
དོན་རླངས་འཁོར་སྤྱོད་པ།ཚོགས་འདུ་དང་་་་་
བྱེད་སྒོགཞུང་ལས་ཀྱི་ཁང་པ་བེད་སྤྱོད།ཐོན་་
ཁུངས་གྲོན་ཆུང་སོགས་ཀྱི་གཏན་འབེབས་་་་་་་་

དུས་བསྟུན་མདུན་སྐྱོད་ངང་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་
གཏོང་བ་དང་།ཧུར་བསྲི་གྲོན་ཆུང་དང་རྒྱས་་་
སྤྲོས་འཕྲོ་བརླག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འགན་་་་་་
འཁྲི་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།
ཏང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་ཟ་མཁས་
འཐུང་མཁས་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་གཅུས་་་
གཟེར་སྔར་བས་དམ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་་
པ་དེར་ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་་་་་་་
ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་་་་་་་་་་
གཏིང་ཟབ་དང“སྤྱོད་ཚུལ་བཞི”རྒྱུན་མཐུད་་་
ཡོ་བསྲང་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པར་དོན་སྙིང་གལ་་
ཆེན་ལྡན་ཡོད།（པར་ངོས་གསུམ་པར་གཟིཊ）

ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གིས།

《ཏང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཧུར་བསྲི་གྲོན་ཆུང་བྱས་ནས་
འཕྲོ་བརླག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་སྲོལ་ཡིག》བཀྲམ་པ།

ཉེ་ཆར།ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་་་་་་
ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་་་་་་་་་་
བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་རྒྱུན་་་་
མཐུད་ཏན་ཏིག་དང་གཏིང་ཟབ་སྤེལ་བའི་མཚམས་་་་་
སུ།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས《ཏང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་་་
ཧུར་བསྲི་གྲོན་ཆུང་བྱས་ནས་འཕྲོག་བརླག་ལ་ངོ་རྒོལ་་་
བྱེད་པའི་སྲོལ་ཡིག》ལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་སྟེ་ཏང་སྲིད་
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་ཟ་མཁས་འཐུང་མཁས་་་་་་་
བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་གཅུས་གཟེར་སྔར་བས་དམ་་་་
དུ་བཏང་བ་རེད།ས་ཁུལ་ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས་་་

སྤྱོད་ཚུལ་འཛུགས་སྐྱོང་ནི་ཏང་གི་གཟུགས་་་་་་
བརྙན་དང་།མི་སེམས་གཏད་ཕྱོགས།ཏང་་་་་
དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་གཞག་རྒྱལ་ཕམ་བཅས་་་་་
དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ནས་་་་་་
གསར་དུ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པའི《སྲོལ་ཡིག》སློབ་་་་་་་་
སྦྱོང་དང་།དྲིལ་བསྒྲགས།ལག་བསྟར་བཅས་ལ་དམ་་་
འཛིན་ནན་ཏན་བྱས་ཏེ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་བཙན་ཐབས་་་་
འཆུན་འདོམས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱས་སྤྲོས་ལོངས་སྤྱོད་་་་་
སོགས་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཞན་ཆ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཙོག་གྲིབ་་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཏན་འགོག་དང་རྩ་བཅོས་བྱེད་་་་་་་་
དགོས།
འཕྲོ་བརླག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཆུ་

རགས་ཟམ་མི་ཆད་པར་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས།
2013ལོར།ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་་
བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་གཏིང་
ཟབ་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད།ཏང་ཀྲུང་་་་་་་་་་
དབྱང་གིས《སྲོལ་ཡིག》བཟོས་ནས་བཏོན་པ་མ་ཟད།
《སྲོལ་ཡིག》གཙོ་རྐང་དུ་བྱས་པ་དང་ཕྱོགས་ཁག་གི་་་་་
ཆེད་མངགས་ལྷན་སྦྱར་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་ལུགས་ལས་་་་་་་་
གྲུབ་པའི་འཕྲོ་བརླག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་་་
ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་རིམ་བཞིན་ཆགས་པར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་
བཏང་སྟེ“འཁོར་ཐོག་གི་རུལ་སུངས”དང་།“ལྕེ་ཐོག་
གི་འཕྲོ་བརླག”“འདུ་གནས་ཀྱི་སྤྱོད་ངན”སོགས་་་་་་་
སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་（པར་ངོས་གཉིས་པར་གཟིགས）

ཏང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་དེ་ཟ་མཁས་འཐུང་མཁས་བྱེད་དགོས།

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་དཔྱད་གཏམ་མཁན་གྱིས།

གྲ་ནང་རྫོང་རྔ་སྒྲ་ཤང་གི་མང་ཚོགས་ཚོས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་སྔོ་འགྱུར་དང་འདེབས་ལས་ཁུལ་ཁག་ཏུ་ལས་་་་་་་་་་
ཞུགས་བྱས་ནས་རང་ཁྱིམ་གྱི་དངུལ་སྨར་ཡོང་འབབ་འཕར་ཐབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།འདི་ནི་གྲོང་མི་པད་མ་་
གཡུ་སྒྲོན་དང་བཅས་པས་སྔོ་ཚལ་དྲོད་ཁང་ནང་ལས་ཞུགས་བྱེད་བཞིན་པ།
གསར་འགོད་པ་ཚེ་རིང་ནོར་བུས་པར་བླངས།

གྲོང་ཁྱེར་དར་རྒྱས།
ལྷོ་ཁའི་བྱ་སྤྱོད།

ཐག་ཉེ་ས་དང་སྟབས་བདེ་སར་ལས་ཞུགས་འབབ་བྱེད་པ།