གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། 2020ལོའི་ཟླ་11ཚེས་9 3

1959ལོར།བོད་བྱང་ཐང་དུ་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་་
དང་བོད་རིགས་ཀྱི་འབྲོག་པས་མཐུན་སྒྲིལ་རྡོག་རྩ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱིས་ངོ་་་་
ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་མཉམ་དུ་རྩ་མེད་བཏང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་་་་་
ཅིག་བྱུང་ཡོད།བོད་ཀྱི་གོང་རིམ་ལོག་སྤྱོད་ཚོགས་པ་ཞིག་གིས་ཁྱོན་་་་་་་
ཡོངས་ཀྱི་དྲག་པོའི་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་བསླངས་རྗེས་མི་དམངས་་་་་་་་་་་་་
བཅིངས་འགྲོལ་དམག་བཀའ་ལྟར་ཞོད་འཇགས་གཏོང་བར་བསྐྱོད།
ཟླ་4པའི་ཉིན་ཞིག་ལ་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་པུའུ་ཞིག་གི་རྟ་
དམག་ལེན་ཤོག་ཅིག་གིས་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་འདེད་བཅོམ་
བྱ་ཆེད།ཉིན་མཚན་དབྱེར་མེད་དུ་བོད་བྱང་ཐང་གི་ཕུ་རུ་བསྐྱོད།དེ་་་
གར་དྲག་ཆར་བབས་ཤིང་དྲག་རླུང་འཚུབ་པ་དང་།སྐབས་རེ་སེར་བ་་་
བབས་པ་མ་ཟད། གསོ་རླུང་འདུས་ཚད་ཀྱང་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་གློ་་་
བུར་དུ་ཁོང་ཚོའི་མདུན་ནས་འོད་ཆེམ་ཆེམ་གྱི་གློག་སྒྲོན་ཞིག་འཚེར་བ་་་
དང་གློག་སྒྲོན་གྱི་མདུན་ནས་མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་གྲིབ་གཟུགས་མངོན།“མི་་་་་
དེ་ཚོ་དགྲ་བོ་ཡིན་ཤས་ཆེ”ལེན་ཀྲང་ལི་ཧྥ་ཙའེ་ཡིས་འཕྲལ་མར་དཔུང་་་་
སྡེར་བཀའ་བཏང་ནས་འཐབ་འཛིང་གི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དུ་བཅུགའཐབ་་་
འཛིང་པ་ཚོས་ལག་ཏུ་མེ་མདའ་ཁྱེར་ནས་གྲིབ་གཟུགས་ཡོད་སར་དལ་་་་
བུར་ཕྱིན།གྲིབ་གཟུགས་དེ་ཚོའི་འགྲམ་དུ་སླེབས་སྐབས་ཕྱུ་པ་རྩབ་་་་་་་་
རལ་གྱོན་པའི་བོད་རིགས་འབྲོག་པ་ཁ་ཤས་མཐོང་།འབྲོག་པ་ཚོས་་་་་་་
བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མི་མཐོང་མ་ཐག་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོས
“བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མི་བཟང”“མའོ་ཀྲུའུ་ཞི་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཞེ་་་་་་་་
དྲག་འདུག”ཅེས་བརྗོད་ཀྱིན་དུ་འཐབ་འཛིང་པ་ཚོའི་འགྲམ་དུ་རུབ།
ཁོང་ཚོས་ངུ་ཤར་རྒྱག་གིན་དུ“ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱི་ནག་་་་་
ཉེས་དག”ཇི་མ་ཇི་བཞིན་འཐབ་འཛིང་པ་ཚོར་བརྗོད།ཉིན་ཤས་གོང་་
ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱིས་འབྲོག་པ་ཚོའི་འབྲོག་རར་འཕྲོག་་་་་
བཅོམ་བྱས་ཏེ་དར་མ་50ལྷག་ཙམ་བཙན་ཁྲིད་བྱས་པ་དང་།བུད་མེད་
ལ་བཙན་གཡེམ་བྱས་པ།ཕྱུགས་ར་བསྲེགས་པ།མར་དང་།ཇ།
རྩམ་པ་བཅས་དང་།གཡག་བརྒྱ་གྲངས་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས།འབྲོག་པ་
ཚོར་ཁོང་ཁྲོའི་མེ་ལྕེ་རབ་ཏུ་འབར་ཡང་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་་་
གྱི་ཁ་གཏད་མི་གཅོག་པས་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མི་མཐོང་མ་ཐག་་་་་་་་
ཚང་མས་ཁོང་ཚོའི་ཆེད་དུ་དགྲ་ཤ་ལེན་རྒྱུའི་སྐྱབས་འཇུག་ཞུས།ལེན་་་་
ཀྲང་ལི་ཧྥ་ཙའེ་དང་མཛུབ་ཁྲིད་པ་གཞོན་པ་ཝུའེ་ཅིན་ཧྲན་གྱིས་ལེན་་་་་་

ཤོག་ཡོངས་ཀྱི་བཀོད་འཐབ་པའི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་འབྲོག་པ་ཚོར“ངོ་ལོག་་་་་་
ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་རྩ་མེད་བཏང་ནས་བོད་རིགས་སྤུན་ཟླའི་སེམས་
ནད་སེལ་རྒྱུའི”ཆོད་སེམས་མཚོན་པར་བྱས།འབྲོག་པ་ཚོས་སྐད་ཆ་དེ་་
ཐོས་རྗེས་ཚང་མ་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ནས་དཔུང་སྡེ་འབྲོག་རར་་་་་་་
ཁྲིད་པ་དང་འཐབ་འཛིང་པ་ཚོར་སྒར་ཕུབ་རོགས་བྱས།
ཉིན་གཉིས་པའི་ཞོགས་པར་འཐབ་འཛིང་པ་ཚོས་ངལ་དུབ་ལ་མ་་་
འཛེམས་པར་འབྲོག་པ་ཚོའི་ཕྱུགས་ར་ཉམས་བཟོ་བྱས་པ་དང་།ལྕི་བ་་་
སྒྲུག་པ།ཆུ་ལེན་པ།ཇ་བསྐོལ་བ་སོགས་བྱེད་རོགས་བྱས།ངོ་ལོག་་་་་་་
ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱིས་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་པའི་འབྲོག་པར་འབྲུ་་་་་་
རིགས་བཟའ་རྒྱུ་མེད་པ་མཐོང་སྐབས།འཐབ་འཛིང་པ་ཚོས་རང་་་་་་་་་
འགུལ་ངང་གོང་རིམ་ལ་སྙན་སེང་ཞུས་ནས་སོ་སོའི་བཟའ་འབྲུ་ཁོང་་་་་་་
ཚོར་སྤྲོད་རྒྱུའི་རེ་བ་བཏོན།དཔུང་སྡེའི་སྨན་པ་ཧོང་དབྱི་ཏེ་ཡིས་སྨན་་་
བཅོས་ཁུག་མ་ཁྱེར་ནས་སྐད་སྒྱུར་དང་མཉམ་དུ་སྦྲ་གུར་རེ་རེར་བསྐྱོད་་་
དེ་འབྲོག་པ་ཚོར་སྨན་བཅོས་བྱས།ཉིན་ཤས་རིང་ཁོང་གིས་འབྲོག་པ་་་་
170ལྷག་ཙམ་གྱི་ནད་གཞི་བཅོས་པ་དང་འབྲོག་པ་ཚོས་སྙིང་ཉེ་བའི་སྒོ་་
ནས་ཁོང་ལ“ལྷ་རྗེ”ཞེས་འབོད།ཉིན་ཞིག་ལ་ཧོང་དབྱི་ཏེས་རྩབ་རལ་་་
མུན་ནག་གི་སྦྲ་གུར་ཞིག་གི་འགྲམ་ནས་སྐྱོད་སྐབས་ངུ་སྒྲ་གསང་པོ་ཞིག་་
ཐོས།ཁོང་དང་སྐད་སྒྱུར་འཕྲལ་མར་སྦྲ་གུར་ནང་འཛུལ་ནས་ལྟ་་་་་་་་་་་་
སྐབས་ལོ་70ལྷག་ཙམ་ལ་སོན་པའི་བོད་རིགས་རྒན་མོ་ཞིག་གིས་ལོ་10
ལྷག་ཙམ་ཟིན་པའི་ཕྲུ་གུ་ཞིག་གི་འགྲམ་དུ་ངུ་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་།
སྐབས་དེར་ཕྲུ་གུ་དེའི་ངོ་གདོང་སེར་པོར་གྱུར་བ་དང་།ལུས་པོ་ཡོངས་་
འདར་ཞིང་ཐོས་ལ་མི་ཐོས་ཀྱི་ན་སྐད་རྒྱག་བཞིན་ཡོད།ཧོང་དབྱི་ཏེ་་་་་་
ཡིས་ལམ་སེང་ཕྲུ་གུ་དེའི་ནད་བརྟག་པ་བརྒྱུད།མཐར་ཕྲུ་གུ་དེའི་རྐང་་་
པ་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱིས་མེས་བསྲེགས་ནས་རྨ་ལ་གྱུར་བ་་་
དང་རྨ་ཁའི་ཐོག་རྣག་འཁོར་བ་ཤེས།དེ་ནས་ཕྲུ་གུར་ཚ་བ་ལྟས་པས་ཕྲུ་
གུ་དེའི་དྲོད་ཚད་40.3℃བར་རྒྱས་ཏེ་སྲོག་ཉེན་ལ་ཐུག་ཡོད།རྒན་མོས
“ལྷ་རྗེ”ཧོང་དབྱི་ཏེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ནས་ཁོ་མོའི་ཚ་བོ་བསོད་ནམས་རྒྱ་་་་
མཚོ་གཤིན་རྗེའི་ལག་ནས་སྐྱོབ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཞུས།ཕྲུ་གུའི་ཨ་ཕ་ངོ་ལོག་་་་་
ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱིས་བཙན་ཁྲིད་བྱས་པ་དང་ཨ་མ་དམར་་་་་་་་་་་་
གསོད་བཏང་བས་རྒན་མོའི་ཁྱིམ་གྱི་མི་རྒྱུད་ཚ་བོ་དེ་རང་ལས་ལྷག་མེད།
ཧོང་དབྱི་ཏེ་ཡིས་སྔོན་ལ་ཕྲུ་གུར་ཆིང་མེ་སུའུ་བླུགས་པའི་ཁབ་ཅིག་་་་་་་་་་་་

བརྒྱབ་པ་དང་དེ་ནས་ཕྲུ་གུའི་རྐང་པའི་རྨ་ལ་སྨན་ཞིག་བྱུགས།ད་དུང་་
ཁོང་གིས་ཨ་མ་རྒན་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཕྲུ་གུར་ནད་གཡོག་རྒྱུག་ནས་དུས་་
ཐོག་ཏུ་ནད་པར་ཁབ་རྒྱག་པ་དང་སྐྱག་གཅིན་སྒུག་རོགས་བྱས།ཉིན་་་་
གཉིས་པར་ཕྲུ་གུའི་དྲོད་ཚད་37℃བར་ཆག་ནས་ཆུ་འཐུང་ཐུབ་པ་་་་་་་་་
དང་ཟས་བཟའ་ཐུབ། དེ་ནས་ཉིན་13སོང་རྗེས་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་་་
རྦད་དེ་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བ་མ་ཟད།སྐད་སྒྱུར་ནས“ཨ་ཁུ་བཅིངས་འགྲོལ་
དམག་མི་ལགས།ཐུགས་རྗེ་ཆེ”ཞེས་རྒྱ་སྐད་བཤད་ཤེས།ཨ་མ་རྒན་མོ་
དེས་ཚ་བོ་ཁྲིད་དེ་ལག་ཏུ་མར་དང་།ཕྱུར་བ།ཁ་བཏགས་བཅས་ཁྱེར་་
ནས་ལེན་ཤོག་ཏུ“སྲོག་སྐྱོབ་དྲིན་ཆེན”ལ་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་འབུལ་ཞུ་བར་་་་
སླེབས།ལེན་ཀྲང་གིས་ཨ་མ་རྒན་མོའི་ལག་རྟགས་རྩ་བ་ནས་བླངས་་་་་་་
མེད།ལེན་ཀྲང་གིས“ཨ་མ་རྒན་མོ།དེ་ནི་ང་ཚོས་བྱེད་འོས་པའི་ལས་་་་
ཀ་ཞིག་རེད།བོད་རིགས་མི་དམངས་རྣམས་ལ་རང་དབང་དང་བདེ་་་་་
སྐྱིད་ལྡན་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐུབ་ཕྱིར་ང་ཚོས་ད་དུང་དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱ་་་་
རྒྱུ་ཡིན”ཞེས་བཤད།
ཉིན་དེའི་ས་སྲིབ་ཏུ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོའི་རྨོ་བོས་རྩམ་པ་དང་་་་་་
ཕྱུར་བ་ཁུར་ཏེ་གངས་རིའི་འགྲམ་དུ་སྐྱོད་འགོ་བརྩམས་པ་དང་ཁོ་མོ་་་་་་
ཁྱིམ་ནས་ཐོན་སྐབས་ཚ་བོར“ཁྱོད་ནོར་འཚོ་རུ་སོང་།ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་་་་
ཕ་བཙལ་ནས་ཁོང་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་བྱས་ཏེ་བཅིངས་་་་་་་་་་་་
འགྲོལ་དམག་གི་བཀའ་དྲིན་འཇལ་དུ་ཁྲིད་ཡོང”ཞེས་བཤད།རྨོ་བོ་་་་་་་
སོང་རྗེས་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ནས་ལངས་ནས་ཨ་ཁུ་་་་་་
བཅིངས་འགྲོལ་དམག་གིས་བསླབས་པའི《ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉི་འོད་་་་་་་་་་་་
དམར་པོ》ཞེས་པའི་གླུ་གཞས་བཏང་ནས་ནོར་འཚོ་རུ་སོང་།དགོང་་་་་་
དྲོར་ནོར་ཁྱུ་ལྷས་རར་བཅུག་རྗེས་རྟ་དམག་ལེན་ཤོག་ཀྱི་སྒར་སར་ཕྱིན་་་
ནས་ཨ་ཁུ་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མིའི་འགྲམ་ནས《སྤྱི་ཚོགས་རིང་་་་་་་་་་་
ལུགས་ཡག་པོ་འདུག》ཅེས་པའི་གླུ་གཞས་སྦྱངས།ཁོང་གིས་ད་དུང་་་་་་་
བོད་རིགས་ཕྲུ་གུ་མང་པོ་ཞིག་ཁྲིད་དེ་ཨ་ཁུ་བཅིངས་འགྲོལ་དམག་མིའི་་་
འགྲམ་ནས་གླུ་གཞས་སྦྱངས་པ་དང་དེ་ནས་བཟུང་དགའ་སྤྲོ་དང་རང་་་་
དབང་གི་གླུ་སྒྲ་འབྲོག་རར་ཁྱབ།ཉིན་ཞིག་གི་སྔ་དྲོར་རྨོ་བོས་ཁོང་གི་ཕྲུ་
གུ་དང་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱིས་བཙན་ཁྲིད་བྱས་པའི་་་་་་་་་་་་
འབྲོག་པ་དར་མ་ཞིག་ཁྲིད་དེ་ལེན་ཤོག་གི་སྒར་སར་ཡོང་ནས་ལེན་ཀྲང་་
ལ་མེ་མདའ་གཉིས་རྩིས་སྤྲད་པ་དང་ཁོ་གཉིས་དཔུང་སྡེར་ཞུགས་སུ་་་་་་་

འཇུག་དགོས་ཞེས་བཤད།ལེན་ཀྲང་གིས་མི་དམངས་བཅིངས་འགྲོལ་་་
དམག་གི་ཚབ་ཞུས་ནས་ཁོང་གཉིས་ལ་དགའ་བསུ་ཞུས་པ་རེད།རྨོ་་་་་་་
བོས་ལེན་ཤོག་གི་སྒར་སར་བཀལ་བའི་མའོ་ཀྲུའུ་ཞིའི་སྐུ་པར་ལ་ལྟ་་་་་་་་་་
བཞིན་དུ་སེམས་འགུལ་ཐེབས་པའི་མིག་ཆུ་ཤོར།ཁོ་མོའི་ཕྲུ་གུས་ཀྱང་་་་
མའོ་ཀྲུའུ་ཞིའི་སྐུ་པར་ཕྱོགས་སུ་ཕྱག་འཚལ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་པ་མ་་
ཟད། ལེན་ཀྲང་ལ“ཁྱེད་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འགྲོགས་ནས་གདོན་འདྲེ་་་་་་་
གསོན་པོ་དེ་དག་རྩ་མེད་དུ་གཏོང་འཇུག་རོགས”ཞེས་ཚིག་ཐག་ཆོད་་་་་་
པོས་ཞུ་བ་འཐེན་པ་རེད།དེ་རྗེས་གཞུང་དྲང་དང་དཔའ་ངར་ལྡན་་་་་་་
པའི་བོད་རིགས་འབྲོག་པ་དེས་དཔུང་སྡེའི་ལམ་སྣེ་བྱས་པ་རེད།ཁོང་་་་
གིས་རྟ་དམག་ཁྲིད་དེ་རི་ཀླུང་དང་གཡང་གཟར་བརྒལ་ནས་གངས་་་་་་་་
རིའི་འགྲམ་གྱི་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་རྗེས་འདེད་བཏང་།
ཁོང་གིས་ད་དུང་འབྲོག་པའི་ཁྲོད་ཏང་གི་མི་རིགས་སྲིད་ཇུས་དྲིལ་་་་་་་་་་་
བསྒྲགས་བྱས་ནས་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱི་གཏུམ་སྤྱོད་ཚང་་་་་
མ་ཐེར་འདོན་གྱིས་ཡུལ་མི་ཚོར་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱིས་་་་་་་
བཙན་ཁྲིད་བྱས་པའི་ནང་མི་འཚོལ་རྒྱུའི་ལྕག་སྐུལ་བྱས།ཉིན་10ཡི་་་་་་
རིང་འབྲོག་པ་དར་མ་40ལྷག་ཙམ་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གབ་་
ས་ནས་བྲོས་ཡོང་།ཁོང་ཚོས་རྟ་དམག་ལེན་ཤོག་ལ་མཚོན་ཆ་རྩིས་སྤྲོད་་
བྱས་པ་དང་འབྲེལ་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་་་་
ཕྲ་སྙན་སེང་ཞུས།
རྟ་དམག་ལེན་ཤོག་གིས་གོང་རིམ་གྱི་བཀའ་ལྟར་གངས་རིའི་ཁྲོད་་་
ཀྱི་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་ལྷག་མ་དག་ལ་དཔུང་འཇུག་བྱེད་་་་་་་
པའི་སྔ་ནུབ་ཏུ་འབྲོག་པ་ཚོས་རང་འགུལ་ངང་འབྲི་གཡག་སྐྱེལ་འདྲེན་རུ་
ཁག་ཅིག་བཙུགས་ཏེ་རྟ་དམག་ལེན་ཤོག་ལ་བཟའ་འབྲུ་བསྐྱལ།བསོད་
ནམས་རྒྱ་མཚོའི་ཨ་ཕ་ནི་སྐྱེལ་འདྲེན་རུ་ཁག་གི་འགན་འཁུར་བ་ཡིན་པ་་
དང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཡག་དང་རོགས་ཟླ་ཚང་མ་ཁྲིད་དེ་་་་་་་་་་
དཔུང་སྡེའི་རྗེས་སུ་བསྙེགས་ནས་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་འདེད་
བཅོམ་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིགདུས་ཐོག་ཏུ་མདེའུ་དང་འབྲུ་རིགས་་་་་་
བསྐྱལ་ནས་དཔུང་སྡེས་ངོ་ལོག་ཟིང་འཁྲུག་སློང་མཁན་གང་མགྱོགས་རྩ་
མེད་གཏོང་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།དམག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁ་་་་་
ཐོབ་རྗེས་རྟ་དམག་ལེན་ཤོག་དང་འབྲོག་པའི་སྐྱེལ་འདྲེན་རུ་ཁག་་་་་་་་་་་་
མཉམ་དུ་འབྲོག་རར་ཕྱིར་ལོག་བྱས།འབྲོག་པ་ཚོས་སེམས་རྩ་འཁོལ་་་་་
པོས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་པར་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་འབུལ་ཞུ་བ་དང་འབྲོག་པ་་་་་་་
དབུལ་པོར་རོགས་སྐྱོར་བྱ་ཆེད།རྟ་དམག་ལེན་ཤོག་གིས་ངོ་ལོག་ཟིང་་་་
འཁྲུག་སློང་མཁན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཐོབ་པའི་འབྲུ་རིགས་རྒྱ་མ་2000ལྷག་
ཙམ་དང་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་པའི་འབྲི་གཡག་ཚང་མ་འབྲོག་པ་ཚོར་་་་་་་་
བགོ་བཤའ་བརྒྱབ་པ་རེད།(ལྷ་དབང་དང་ཚེ་ཁོས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

སྤྱིར་བཏང་མ་ཡིན་པའི་འཐབ་འཛིང་ཞིགབདསྤེ་ཐང་དང་འཚོཚོ་བ་།
（འདོན་ཐེངས་31）

བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་འཕྲོད་བསྟེན་
བདེ་ཐང་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་དང་།
བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མི་འབོར་དང་ལེཌ་བཙའ་་་་་་
ལེཌ་གསོ་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོ་ལྟེ་གནས་ནས།

བསྒྲགས།

ཏང་གགི་ལ་ལོརྒྱུས་ཀྱིགི་གཏམ་རྒྱུད་
ཐུང་ངུ་བཤད་དསྤེ་དྲང་ནུས་སྤེསྤེལ་།

འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་ནི་བུད་མེད་ལ་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་སྐབས་ན་་་
ཟུག་རྒྱག་པའམ་ཡང་ན་མོ་མཚན་ལ་ན་ཟུག་བཏང་ནས་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་་་
དཀའ་བ་དང་། ཐ་ན་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་གྱི་ཡོད།
འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་ནི་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་ཐོན་ཞིང་།རྒྱུན་མཐོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བཟའ་ཚང་་
དབར་མི་མཐུན་པ་བྱུང་ནས་བརྩེ་དུང་ལ་འགལ་ཟླ་ཐོན་པ་དང་།
ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དབུལ།བུད་མེད་ཀྱིས་འཁྲིག་་
པ་སྤྱོད་པར་སུན་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།ཐ་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་འུ་ཐུག་གི་
སེམས་པ་ལྡན་པ།སྐྱེས་པ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཕོ་མོའི་སྐྱེ་ཁམས་དང་སེམས་་་་་་་་
ཁམས་ཐད་ཀྱི་ཧེ་བག་ལ་རྒྱུས་མངའ་མེད་པར་བུད་མེད་ལ་འཁྲིག་པ་་་་་་་
སྤྱོད་འདོད་མེད་པ་དང་མོ་མཚན་ལ་འདོད་ཆུ་མེད་པར་ཆགས་པ་སྤྱོད།
མོ་མཚན་ལ་རྨ་བཟོ་མྱོང་བ།འཇིགས་སྣང་གི་སེམས་པ་གཞན་ལྡན་པ།
དཔེར་ན།མངལ་འཁོར་བའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དང་།ཁང་པ་བཙན་
པོ་མེད་པའི་ཞེད་སྣང་བྱེད་པ།གཞན་གྱིས་མཐོང་ཡོང་བསམ་པའི་སྐྲག་
སྣང་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད།དེ་དག་ཚང་མས་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་འདོད་ལ་་་་་་་་་་་
འགོག་རྐྱེན་བཟོས་ནས་མོ་མཚན་ལ་འདོད་ཆུ་མེད་པར་ན་ཟུག་གཏོང་་་་་
བ་དང་། ཐ་ན་མོ་མཚན་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།
གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བར་དམིགས་ནས་ངེས་པར་དུ་སེམས་ཁམས་་་་་
གསོ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ།གལ་སྲིད་བཟའ་ཚང་དབར་མི་མཐུན་པ་
བྱུང་ཚེ།ངེས་པར་དུ་བཟའ་ཚང་དབར་གྱི་བརྩེ་དུང་ཐད་མཐུན་སྦྱོར་་་་

བྱས་ནས་འགལ་ཟླའི་སེམས་པ་སེལ་དགོས་པ་དང་།འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་་་་་་་་
ཤེས་བྱ་དབུལ་ཚེ།འཁྲིག་པ་སྤྱོད་སྟངས་ལ་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་དགོས་པ་
སོགས་ཀྱི་འཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུན་ཤེས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་དགོས།སྐྱེས་པས་་་་་
འཁྲིག་པ་མ་སྤྱད་གོང་བུད་མེད་ཀྱི་འཁྲིག་སྤྱོད་འདོད་སེམས་ཆེ་རུ་་་་་་་་་་་་
གཏོང་དགོས་པ་དཔེར་ན།སྙིང་གཏམ་ཤོད་པ་དང་།བུད་མེད་ཀྱི་་་་་་་་
གཟུགས་པོ་འཕུར་བ་དང་འོ་བྱད་པ་སོགས་བྱས་ནས་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་་་་་་་་
སྐབས་སྐྱེས་པའི་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་སྟངས་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པ་ཞིག་དགོས་་
པ་སོགས་རེད།འཁྲིག་པ་སྤྱོད་པར་ཞེད་སྣང་བྱེད་པ་དང་མངལ་འཁོར་
བར་ཞེད་སྣང་བྱེད་མཁན་ལ་ཆ་མཚོན་ན།ངེས་པར་དུ་དེའི་དངངས་་་་
འཚབ་ཀྱི་སེམས་པ་སེལ་རོགས་བྱེད་དགོས།ནད་རྐྱེན་སློང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་
སེལ་དགོས་ཚེ།དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སེམས་རྣལ་དུ་ཕབ་ཐུབ་པའི་་་་
སྨན་འགའ་བཏང་ན་འགྲིགའཁྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་གང་ཡིན་ནམ།དེ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས་སམ།

ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་རྩལ་ནུས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་ལས་ཞུགས་ཐབས་ལམ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་ཆེད།ཉེ་ཆར་མཚོ་སྨད་རྫོང་སློབ་གསོ་ཅུས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭ་འབྲིང་ཆུང་གི་མ་བྱན་དང་ཡིག་ཚགས་དང་གཱ་བཟོས་པའི་དུད་ཚང་དབུལ་པོ་བསྡོམས་མི་གྲངས་50སྒྲིག་འཛུགས་བྱས་ཏེ་དུས་ཡུན་ཉིན་5ཡི་ཁུལ་གསུམ་དང་ཀྲོའུ་་་་་་་་་་་གསུམ་གྱི་ལས་རིགས་སློབ་གསོའི་མ་བྱན་གྱི་རྩལ་ནུས་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་།འདི་ནི་གསོ་སྦྱོང་བྱ་ཡུལ་ཡིན་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་གསར་གཏོད་མཉམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་་་་་་
དང་རྒྱུན་མཐུད་སྟོབས་ཆེར་ཕྱིན་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་ཞིང་འབྲོག་་་་
པའི་འབབ་འཕར་ལ་སྣེ་ཁྲིད་ནུས་ལྡན་བྱས་ཡོད།2019ལོར་ཉིང་་་་་
ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་ལས་ཁྲོད་དུད་ཚང་ཁྲི་1ཙམ་དང་མི་ཁྲི་་
4ཙམ་ལ་ཕན་པ་ཐོབ་པ་དང་།རྣམ་གྲངས་ཁུལ་གྱི་མི་རེར་ཆ་སྙོམས་་
འབབ་འཕར་སྒོར་2000ཟིན་པ་མ་ཟད།ལྷག་པར་དུ་ཇ་ལོ་་་་་་་་་་་་་་
འདེབས་འཛུགས་ར་བ་བསྐྲུན་པ་དང་ཇ་ལོ་འཐུ་བ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་་་་་་་
གྲངས་ཁྲོད་ནས་མང་ཚོགས་9388ལ་ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི་3051བྱུང་་
བ་དང་། མི་རེར་ཆ་སྙོམས་ལོ་རེར་ཡོང་འབབ་སྒོར་3249འཕར་་་་་་་
ཡོད་པ་རེད།

སྣོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་མུ་མཐུད་ལེགས་སུ་ཕྱིན་པ།
ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་བྲག་ཡིབ་ཆུས་སྨན་རི་ཤང་གསེར་སྒོ་རྭ་གྲོང་་་་་
ཚོ་ནི་ཡར་ཀླུང་གཙང་པོའི་ངོགས་ཀྱི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་གྲོང་ཚོ་་་་་་་
ཞིག་རེད།
ལོ་མང་གོང་རང་བྱུང་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཕོག་པའི་རྐྱེན་གྱིས།ཡར་་
ཀླུང་གཙང་པོའི་རྒྱུད་དུ་བྱེ་འགྱུར་ཚབས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་སྔོ་ཁེབས་་
ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད།“དེ་སྔོན་གྲོང་ཚོར་བྱེ་རྡུལ་མང་བ་དང་ཕྱི་དྲོ་་་་་་་་་་
སླེབས་སྐབས་བྱེ་རླུང་ལྡང་ནས་མིག་ཀྱང་གདངས་ཐུབ་ཀྱི་མེད“བྱེ་་་་་་
རླུང་གིས་གྲོང་ཚོའི་སྡོད་ཁང་ལ་གཏོར་སྐྱོན་བཟོ་བ་དང་།“བཙོག་་་་
ཟིང་ཞན་གསུམ”གྱི་ཁོར་ཡུག་གིས་ཀྱང་གྲོང་མིའི་གཟུགས་གཞི་བདེ་་
ཐང་ལའང་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་གི་ཡོད།
གནས་ཚུལ་དེར་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་དགོས་་་་་་་་
སམ། ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་ནི་ལྗོན་ཤིང་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་རེད།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པའི”ཚུན་དུ་བྱེ་འགོག་ནགས་བཟོའི་་་་་་
འདུ་འགོད་བར་མཚམས་ཆད་མྱོང་མེད།ད་ཆ་གསེར་སྒོ་རྭ་གྲོང་་་་་་་་
ཚོར་ལྗོན་ཤིང་རྐང་ཁྲི་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་བཏབ་ཡོད་པ་དང་འདེབས་་་
འཛུགས་རྒྱ་ཁྱོན་མུའུ་ཁྲི་7ཙམ་ཟིན་ཡོད་པ་རེད།
ད་ཆ་གསེར་སྒོ་རྭ་གྲོང་ཚོ་འདི་ཉིད་སྔོ་ལྗང་ལྗོན་ཤིང་གིས་་་་་་་་་་་་
བརྒྱན་པ་དང་ཡུལ་ལྗོངས་ལྟ་ན་སྡུག་པ་ཞིག་ཡོད།ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་་
བའི་ཨར་འདམ་གྱི་གཞུང་ལམ་དང་གཙང་ཞིང་གྲལ་འགྲིག་པའི་གྲོང་
ཚོའི་རྣམ་པ་དང་།ཀོང་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྡོད་ཁང་གསར་པ།
སྒོ་རའི་ནང་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་བཞད་པ།སྡོད་ཁང་དཀར་ཆ་དང་་་་་་་
གཙང་སྦྲ་ལྡན་པ་བཅས་ཡོད་ལ།མགྲོན་བསུར་སྤྲོ་བའི་གྲོང་མིའི་ངོ་་་
གདོང་ལས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཛུམ་མདངས་འཕྱུར་བཞིན་འདུགདེ་ནི་་་
ད་ཕན་ལོ་ཤས་རིང་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྣོད་བཅུད་སྲུང་སྐྱོང་གྲུབ་་་་་་
འབྲས་ཀྱི་བསྡུས་རིས་ཤིག་རེད།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པའི”ཚུན་དུ་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་་་་་་་་་
རིམ་རྩིས་བྱས་ན།ཤིང་འཛུགས་ནགས་བཟོ་མུའུ་ཁྲི་36བྱས་པ་དང་།
བྱེ་ས་མུའུ་ཁྲི་45བཅོས་སྐྱོང་།ནགས་ཚལ་མུའུ་ཁྲི་18སྲུང་སྐྱོང་།
དཔལ་འབྱོར་སྡོང་ཕྲུག་རྟེན་གཞི་མུའུ་ཁྲི་1ལྷག་ཙམ་བསྐྲུན་པ།སྣོད་
བཅུད་བདེ་འཇགས་སྲུང་ཡོལ་འཛུགས་སྐྲུན་རྣམ་གྲངས་70ལེགས་་་་་
སྒྲུབ་བཅས་བྱས་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་མ་དངུལ་སྒོར་དུང་ཕྱུར་2.6དོན་
འཁྱོལ་བྱས་ཡོད།
མིག་སྔར།ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གྲོང་ཁུལ་གྱི་སྔོ་འགྱུར་རྒྱ་ཁྱོན་་་་་
སྨི་ངོས་གྲུ་ཁྲི་531.85དང་སྔོ་ལྗང་རྒྱ་ཁྱོན་སྨི་ངོས་གྲུ་ཁྲི་524.41ཟིན་
ནས་སྔོ་འགྱུར་ཁྱབ་ཚད་42.55%དང་41.95%སོ་སོར་ཟིན་ཡོད།

མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བ་འབྱོར་ཕྱུག་ལྡན་པ།
ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མཚོ་མོ་སྐྱིད་རིའི་འགྲམ་དུ་གནས་པའི་་་་་་་་་་
འབྱོར་འབྲིང་དཔེ་སྟོན་གྲོང་ཚོ་སྟེ་ཐང་སྡིང་གྲོང་ཚོ་ཁུ་སིམ་ལ་མཛེས་་
སྡུག་ལྡན་པ་དང་། གྲོང་ཚོར་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྡོད་་་་་་

ཁང་དག་གཙང་སྦྲ་ལྡན་པ།ཁྱིམ་ཚང་གི་སྒོ་འགྲམ་བར་ཡངས་པའི་་་
གཞུང་ལམ་བཟོས་པ།ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མས་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་་་་་་་་་
དང་། ཁྱིམ་མཚེས་དབར་འཆམ་མཐུན་ཟབ་པ་བཅས་ཀྱི་དགའ་བའི་
རྣམ་པས་ཁེངས་ཡོད།
ལོ་87ལ་སླེབས་པའི་བགྲེས་སོང་འཛོམས་པས་ལྟོས་གྲོད་པ་མི་་་་་
རྒྱགས་པ་ནས་འབྱོར་འབྲིང་ཕྱུག་འགྱུར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པའི་བར་
གྱི་འགྱུར་ལྡོག་བརྒྱུད་མྱོང་ཡོད།“སྤྱི་ཚོགས་རྙིང་པར་ཆུང་དུས་ཉིན་
མོར་གྱོན་པའི་ལྷམ་ནི་དགོང་མོའི་སྔས་མགོ་ཡིན་པ་དང་ལུས་སྟེང་གི་་
ཕྱུ་པ་ནི་དགོང་མོའི་མལ་ཐུལ་ཡིན།ད་ཆ་ང་ཚོའི་འཚོ་བར་འགྱུར་་་་་་
ལྡོག་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ནས་སྡོད་སའི་ཁང་པ་ལེགས་པ་དང་ལྟོ་གོས་ལ་་་་་་་་་
སེམས་ཁྲལ་མེད་ལ་ནད་ལྟ་དགོས་ན་སྨན་བཅོས་འགན་ལེན་་་་་་་་་་་་་་
ཡོད”ཅེས་བགྲེས་སོང་འཛོམས་པས་བརྗོད་བྱུང་།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པའི”ཚུན་དུ་ཐང་སྡིང་གྲོང་ཚོས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ཚ་རླབས་གསར་པ་བསུས་ཤིང་།ཞིང་འབྲོག་པའི་ཆེད་ལས་་་
དཔལ་འབྱོར་མཉམ་ལས་ཁང་སྟེ་པིང་ཧུའུ་ཞིང་ཞོར་ཐོན་རྫས་ཕྱོགས་
བསྡུས་ལས་སྣོན་ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་ཐོག་མར་བཙུགས་ཤིང་།
ད་ཆ་མཉམ་ལས་ཁང་ལ་གཏན་འཇགས་རྒྱུ་ནོར་སྒོར་ཁྲི་900ལྷག་་་་་་་
ཙམ་ཡོད་པ་དང་ལོའི་ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི་40ཟིན་གྱི་ཡོད།ད་ཕན་་་་་
ལོ་ཤས་རིང་།པད་ཁའི་སྣུམ་སྣོན་བཟོ་གྲྭ་དང་།བོད་བྱ་གསོ་ཚགས་
རྟེན་གཞི།སྣོད་བཅུད་ཡུལ་སྐོར་གླིང་ཁུལ།ཡུལ་སྐོར་སྣེ་ལེན་ཁང་་་་
སོགས་རྣམ་གྲངས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ངང་བསྐྲུན་པ་དང“ཀྲི་་་
པུའུ+མཐུན་ཚོགས+ཞིང་དུད”བཅས་ཀྱི་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་་་་་་
བྱེད་ཐབས་ལ་ཕན་འབྲས་རགས་ཙམ་ཐོན་ཡོད།2019ལོར་ཐང་་་་་་
སྡིང་གྲོང་ཚོའི་གྲོང་གསེབ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྱིའི་ཡོང་འབབ་སྒོར་ཁྲི་་་་
900ལས་བརྒལ་ཡོད།གྲོང་མིའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཡོང་འབབ་ལོ་རེ་་་་་་་་་་་
བཞིན་མང་དུ་ཕྱིན་ནས་བདེ་སྐྱིད་སྟོན་གྲངས་ལོ་རེ་བཞིན་འཕར་་་་་་་་
བཞིན་ཡོད།
2019ལོར་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ས་ཁུལ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་རིན་ཐང་་་་་་
བསྡོམས་འབོར་སྒོར་དུང་ཕྱུར་172.45ཟིན་པ་དང་།གྲོང་ཁྱེར་དང་
གྲོང་རྡལ་གྱི་གྲོང་མི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་་་་་་་་་་
འབབ་སྒོར་33041ཟིན་ནས་11.3%འཕར་བ།གྲོང་གསེབ་ཀྱི་་་་་་་་་
ཡུལ་མི་མི་རེའི་ཆ་སྙོམས་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ཡོང་འབབ་སྒོར་་་་་་་་་་་
16710ཟིན་ནས་12.8%འཕར་ཏེ་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་་་་
སྣང་ཟམ་མི་ཆད་པར་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད།
རྫོང་ཆུས་བདུན་གྱི་ཡིག་ཚགས་དང་གཱ་བཟོས་པའི་མང་ཚོགས་་་
དབུལ་པོའི་དུད་ཚང་6958ཀྱི་མང་ཚོགས་23893ཚང་མ་དབུལ་ཞྭ་་་
ཕུད་ཐུབ་པ་དང་། གྲོང་ཚོ་དབུལ་པོ་490ཚང་མ་དབུལ་སྒྲོལ་ཐུབ་་་་་་
པ། དབུལ་པོ་དབུལ་རྐྱང་རྦད་དེ་དབུལ་སྒྲོལ་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་གྲུབ་་་
འབྲས་ཐོབ་ཡོད།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་གསུམ་པའི”ཚུན་དུ་འགྲན་སློང་དང་ཐོབ་་་་་་་་་་
དཀའ་བའི་གོ་སྐབས་མང་པོར་ཕྱོགས་ནས་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་་་་་་་་
དཀའ་ངལ་བསུ་ཞིང་མདུན་སྐྱོད་དང་།འགན་འཁྲི་འཁུར་ནས་བྱས་
རྗེས་འཇོག་པ།ཏན་ཏན་ཏིག་ཏིགདཀའ་སྤྱད་དངོས་སྒྲུབ་བཅས་་་
བྱས་ཏེ།འཕར་བའི་ནུས་པ་ལྡན་པ་དང་ཕུགས་ལ་ཕན་པའི་དོན་་་་་་་
ཆེན་དང་སྒྲུབ་དཀའ་བའི་བྱ་བ་ཁག་གཅིག་བསྒྲུབས་པས་འཕར་བའི་
འགུལ་ནུས་གཅིག་སྡུད་བྱུང་བ་མ་ཟད།རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་བཏིང་་་་
ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།
འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ལྔའི་ནང་འབད་འཐབ་ཀྱི་རྐང་རྗེས་ཉིང་་་་་་་
ཁྲིའི་ས་གཞི་ཆེ་མོར་བཞག་ཡོད།འབྱུང་འགྱུར་ལོ་ལྔ་ཡི་རིང་མཉམ་་་
དུ་ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་མདུན་སྐྱོད་བྱས་ཏེ།ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་དེ་་་་་་་
ཉིད་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྲུན་ཐུབ་ངེས་རེད།