



ལྷོ་ཕྱོད་ 2025 ལོའི་ལྷན་པུགས་ 7 པའི་ཆེས་ 23 ཉིན། བོད་སྐད་ལྷན་པུགས་ 4 པའི་ཆེས་ 31 ཉིན། ང་ཡི་པ་པ་སོ་4 ཡོད། ལྷོ་ཕྱོད་ཆེས་ལྷོ་ལ་པ་པ་པོ་ལྷན་། ལྷོ་ཕྱོད་ཆེས་ལྷོ་ལ་པ་པོ་ཞོན་པ་། བ་ལ་ལོ་ལ། པ་ལ་པ་པོ་ཆེས་ལྷོ་ལ་པ་པོ་ལོན་། ལྷན་པུགས་

[illegible]

ལྷི་ཟླ་7མེས་16ནིན་སྐོག་འཕེན་
 འཕྱར་ཤས་ལ། གུ་བུ་ཞི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་
 སྐུ་པ་གསོའི་སྐར་ཕྱེང་བ་དང་(ཞི་ཅིན་
 ཕིང་གི་རྟེན་ལ་ཐན་དགོངས་པ་ཕྱེད་སྐུ་
 མ་གནད་) སུ་མ་ཆས་ནང་གི་དྲུག་
 ལྷན་པའི་སྐྱད་ཅིག་མ་འཆས་ལྟུང་
 མེད་ཡི་གེ་འི་དཔར་མ་ཉེ་ཆར་མ་ཉམ་
 འཕེལ་དཔེ་སྐྱབ་ཆོག་ཤས་པས་དཔེ་སྐྱབ་

འབྲེམ་མ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཤིང་། ལྷི་ཟླ་7མེས་
 16ཉིན་ཤར་ཀང་གི་དཔེ་དེབ་འབྲེམ་མ་
 ལྷོན་ཀྱི་ཉིན་དང་པོར་དཔེ་དེབ་གསར་
 འཕེའ་འབྲེམ་སྒྲུབ་ཆོག་མ་འདྲུ་འཆོག་མ་
 ཤེད།
 《སྒྲུབ་གསའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་》ནང་
 ལྟུང་ཞི་ཅི་ཅིན་སིང་གི་སྒྲུབ་གསའི་སྐོར་གྱི་
 མཚན་ཡིག་གསལ་ཆེན་47པ་ལྟུང་གིང་། དཔེ་

ནང་“མི་གང་འདྲ་ཞིག་གསོ་སྤྱང་ཕྱིན་པ་
 དང་། གསོ་སྤྱང་རིམ་ཕྱིན་པ། ལུ་མི་
 ཆེད་ཏུ་གསོ་སྤྱང་ཕྱིན་པ་”ལམས་ཀྱི་མ་
 བའི་གནད་དོན་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་
 བའི་དང་ལན་བཏབ་ཡོད། 《ཞི་ཅིན་མིང་
 མི་རིག་གནས་དགོངས་པ་མཐོང་སྤྱང་མ་
 གནད》ནང་ཞི་ཅིན་མིང་མི་རིག་གནས་
 དགོངས་པའི་ལྟེ་བའི་ནང་དོན་དང་།

[illegible]

ཡོངས་ནས་མདོན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཞི་
ཅིག་མིང་གི་རིག་གནས་དཔྱད་སྲིད་པར་
སྒྲུབ་སྐྱོད་དང་ཁོ་པ་གཉིད་ཟབ་ལེན་པའི་
དབང་གཤམས་ལྡན་པའི་གཞིགས་འདེགས་
རྒྱལ་དེཔ་ཅིག་ཟེད། 《པར་ཆས་ནང་གི་
དྲི་སྐྱད་ལྡན་པའི་སྐད་ཅིག་མའི་》ནང་
ཅིག་རྒྱ་གསར་འགྱུར་ཁང་གི་མིང་གཅིག་
པའི་རིམ་སྒྲུབ་མཉམས་འདྲེས་གནས་འཕྲིན་

མང་གཞིས་བྱས་ནས། གུ་འུ་ཞི་ཞི་ཅི་བ་
མིང་གི་བྱ་མཁུང་གི་དེ་འཁོར་གྱི་ཡིད་
དབང་དཔྱོད་པའི་སྐད་ཅིག་མའི་སྐུ་པར་
ཞེས་ཆོག་མ་དང་མས་ཏེ། ཡིག་རིས་གཉིས་
ལྟ་བུ་གྱི་སྐོར་ནས་སྐུ་པར་གྱི་མི་མེས་མ་དོ་
པའི་གཏམ་རྒྱུད་གསོན་ཉམས་དོད་པོས་
བརྗོད་ཡོད་ཟེང།

(པར་རིས་གཉིས་པར་གཞིགས།)

ཕྱིན་དབྱང་དང་ལྷན་ལྷན་ཀྱི་མིང་
མིན་ཆུ་ལོད་ཐིང་ཏུ་འཆ་མས་འདྲི
དང་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་གྲོས་མོལ་
གནང་བར་ཕྱི་བས།

ཕྱི་ལོ་༡༩༩༨ཉིན་ལ། ལུ་ལུ་འཛུལ་གྱི་ཁྲིམ་ཆ་ལྟར་དུ་
འཛུལ་དཔྱད་ཐུག་པའི་ཆ་མ་གཉིས་ཁེང་ཆེ་
ལོ་རྒྱུ་མེད་ཏུ་འཛུལ་འདྲི་དང་བཅས་པ་
རྒྱུ་ལྟར་མཐུད་བྱིད་པར་མེད་པས་པར་མ་
ཁེང་ཆེ་ལོ་རྒྱུ་མེད་ལྟར་འཛུལ་ཁག་གི་
ཅི། མེད་ཀྱང་ལེ་ཅོ་ལོ་དང་ལྟར་པར་མེད་པར་

སྤེལ་རེས་གནང་བ་ཤིང་། རྟོན་དུང་དཀར་པོ་
ཐུག་འཕྲིམས་ཁྲུང་ཁྲུལ་གྱི་གཞུང་།
མཛད་ནས་ཁོང་ཆེན་ཨོེ་ལྷི་ཐིང་གི་ལོ་
ཡུན་རིང་པོར་དཀར་མཛེས་ཁྲུལ་ལ་སྤེལ་
དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བར་ཐུགས་རྟེན་ཆེ་
དང་འབྲེལ་དཀར་མཛེས་ཁྲུལ་གྱི་དཔལ་ལ་
དང་སྤྲི་ཆོགས་འབྲེལ་རྒྱས་དང་ཨོེ་ལྷི་

ལྷོ་ཁྱེད་གནས་ཚུལ་དོ་སྐྱོད་ཀྱང་གནང་
ཞེས་དབྱང་གིས་ཉེ་བའི་མོ་གསེང་
ཏང་ཙུ་དང་ཁེང་ཆེན་ཡིད་གཞུང་གི་
བརྟན་པོ་དང་ཁེང་ཆེན་ནོར་ཡིད་མི་
ཁེང་ཆེན་ཐད་གཏོགས་ཐེ་ཆོད་ཀྱིས་
རོགས་རམ་དེས། དཀར་མེས་ཀྱིས་ཀྱི་
ཡོད་རྒྱས་དཔལ་འབྱོར་འགྲུག་ཁེང་འཕྲོ་

མ་དང་། བྱེད་པ། དམངས་འཛོམས་ན་པ།
འཆེན་ འགན་ལེན་བཅས་བྱས་ནས་དཔལ་
གྱི་ཁྲིད་ རྒྱུད་བརྟན་ཐོག་ཡར་རྒྱས་ཡོ
སྟེན་གས་ དམངས་འཛོམས་འགན་སྲུང་ཡན་ཅུ
བེད་ཁྲིད་ རྩོམ་གས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་འཆམ་མཐུན་
བྱས་གས་ ཡིན་པའི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་མ་རྟོན་
པ་སྐྱོན་ ཇོ་སྟག་ཉི་མ་འདུག་ཁྲིག་གས་)

དེ་འདྲགས་
བྱུང་འཁོར་
པ་དང་།
ལྷན་ཁིང་།
ཉན་བཞིང་
(ང་

འཕྲུལ་ལྷུའི་རྒྱུ་ཅི་ཕྱིན་དབྱང་དང་ལྷུལ་ལྷུའི་
འཕྲུལ་ལྷུའི་རྒྱུ་ཅི་ཕྱིན་དབྱང་དང་ལྷུལ་ལྷུའི་
འཕྲུལ་ལྷུའི་རྒྱུ་ཅི་ཕྱིན་དབྱང་དང་ལྷུལ་ལྷུའི་

འོ་འོ་དྲུག་ལྟེ་འོ་ལྟེ་འོ་ལྟེ་། འོ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་།

མེ་ཞུང་ཀྲ་ཕུལ་སྐོར་ཞིང་མེ་ཞུང་ཆུང་ཆུང་ཀྲ་ཕུལ་མཉམ་ལས་བསྐྱེད་ཆ15.98འཕར།
མི་ཐང་རྒྱུ་ལོ་ལྷན་པུན་ཀྲ་ཕུལ་སྐོར་མཉམ་འབྲེས་ཀྱི་ལན་འབྲས་མདོན་གསལ་དོན།

ལི་ཐང་རྩོད་ནི་ཡུང་པོའི་རྟ་རྒྱལ་ལོ་
གནས་ཀྱི་འཕྲུང་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་། ལི་ཐང་གི་
ཁྱ་བརྒྱད་པ་འེ་མོས་པཅིག་ཉི་མ་གྱི་རྟ་རྒྱལ་འོ་
མོགས་ཀྱི་གཞི་ཁྱོད་མེ་ཞིང་རྟ་རྒྱལ་ཡུལ་རྒྱལ་
ལོ་དྲ་400ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཡོང་། ལོ་ལྷུང་
ཁྱ་བརྒྱད་པ་འེ་མོས་པཅིག་ཉི་མ་ལ་རྟ་རྒྱལ་
འཕམ་འདུ་མོགས་སེལ་སྐབས་ཤོད་རྩོད་སངས་
མཆོ་རྩོད། གར་ཡུའུ་མོགས་ནས་ཡོང་བའི་
པོ་རྩོད་ཙན་ལེ་བྱང་ཐང་རྩོད་ལ་འཛོམས་ཏེ་
རྒྱག་དང་། འཕྲོས་རྒྱལ། རྟ་ཤོག་ཙལ་འཕྲལ་
རྟ་ཤོག་རྩོད་འཇམ་མོགས་ཀྱི་ཁྱེད་རྩོད་སེལ་
རྒྱང་འིང་ནས་ཡོང་བའི་ཡུལ་རྩོད་པ་རྟ་མཉམ་
པ་མོ་སྐང་གི་རྟ་ཙལ་གྱི་རྒྱུར་ཚད་དང་རྩོད་ཉམ་
ཁྱུང་སོལ་བྱེད་དྲ་འཇམ་གི་ཡོང་།

A group of riders on horseback, wearing traditional red and white clothing, competing in a polo match on a grassy field. A large crowd of spectators is visible in the background.

2024ལོའི་ལི་ཐང་རྫོང་གི་བརྒྱུད་གཅིག་ཏུ་རྒྱལ་ཡུལ་དངོས་

མེད་དེས་རིག་གནས་ལུལ་སྐྱོར་”འཆོལ་ཞིབ་
 རྒྱལ་ནས་རིག་གནས་ལུལ་སྐྱོར་མཉམ་འདྲེས་
 འཕལ་ཆུས་བྱགས་ཆེད་ཡོང་བར་བྱུག་ཆམ་
 མཉེད་པར་གསར་གཏོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཉེ-
 བའི་ལོ་ཤས་རིང་ལི་ཐང་རྫོང་གིས་རིག་གནས་
 ར་དང་ལུལ་སྐྱོར་དང་ལུས་ཆལ། ཞིང་ལས།
 ཆོང་དྲོག་བཅས་མཉམ་འདྲེས་ཡོང་བ་གཞི་
 ཞུགས་ཏུ་རྒྱས་ཏེ་དཀར་མཛེས་ལུལ་གྱི་ཞིང་ལས་
 ལུལ་སྐྱོར་མཉམ་འདྲེས་གྱི་མཐོ་སྤང་དེང་
 ར་བསམ་སྒྲུབ་མས་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་བའི་ཞིང་ལས་
 གྲིང་ལུས་དང་པོ་བསྐྱུག་བ་དང་དྲི་མ་ལ་ཡའི་ཁེ-
 ལས་འཁྲིང་ཆུང་དང་ཐུག་ཆུང་གི་ཆོང་དྲོག་
 འབྲེམས་སྟོན་དང་ཆོང་དྲོག་དབྱེ་ཆོག་གཉེར་
 ར་ས་ཆོང་ལས་ལུལ་སྐྱོར་མཉམ་འདྲེས་མངོར་

འབྲུམ་བྱུང་ཡོད། ད་སྐར་ལི་ཐང་རྫོང་ཨ་མ་
ལག་བརྩོ་ཞེས་པའི་གཞུགས་མེད་རིག་གནས་
ལུལ་བཟག་བརྩོ་ཁང་གིས་ལུལ་རྫོང་དང་
བཟའ་བུ་དྲུང་། མཐོག་ཁང་མོགས་ལས་རིགས་
མང་བ་ཙུམ་འདྲེས་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བ་རྒྱ་
བྱུང་འབྲེལ་བྱས་དེ་ལུལ་རྫོང་དང་གཞུགས་
མེད་རིག་གནས་ལུལ་བཟག་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་ནས་
འགན་འདྲེས་ཅན་གྱི་ལུལ་རྫོང་བྱིད་ལྷངས་
བརྒྱུད་དེ་ལུལ་དེ་གའི་རིག་གནས་མཐོག་ཁང་ས་
དང་ལུལ་རྫོང་གྲུབ་བྱེད་གཙོ་བོ་འགན་འདྲེས་
ཟབ་མོ་བྱུང་ཡོད།

དེ་དང་ཁབ་ས་ཅིག་ལི་ཐང་རྫོང་གིས་ད་
དྲུང་ལྷ་འང་ལྷས་ལེགས་ལུལ་རྫོང་ལས་ཐོག་ལ་
བརྩེན་ནས་ས་ཁོངས་ཡོངས་ལ་སྐྱེལ་འདེད་

བཏར་སྟེ། G318 ཡུལ་རྫོང་ས་ལམ་ཆེན་ཆེན་
 མངའ་ས་ཤོས་ཏེ་ཁོན་པོང་ག་ཞུང་ལམ་ལེ་ཐང་
 དཔེ་རྟོན་ལམ་རྒྱ་དུ་རིག་གནས་དང་ཡུལ་
 རྫོང་། འཕྲིམ་འགྲུལ་དང་ཡུལ་རྫོང་མཉམ་
 འདྲིས་དང་དེ་བཞིན་ཆོན་ཆུལ་དང་ཡུལ་རྫོང་
 རྩེ་ཁམས་དང་ཡུལ་རྫོང་། ཨང་གི་དང་ཡུལ་
 རྫོང་བཅས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་ག་ཞུང་
 ལམ་དཔེ་རྟོན་ལམ་དུམ་བསྐྱར་ཏེ་ལེ་ཐང་གི་
 ཡུལ་རྫོང་མཉམ་འདྲིས་ཐབ་ཏུ་བཏང་ནས་མི་
 རྣམས་ཡུལ་རྫོང་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ཆེ་ཤོས་ལྟ་བུ་
 རྣམས་ལེ་ཐང་རྫོང་གི་ས་ཁོངས་ཡོངས་དང་ཡུལ་
 རྫོང་ཡོངས་ཀྱི་ཡུལ་རྫོང་རྩུལ་ཆོད་ཆེ་མོར་
 གནོད་བར་འདེགས་སྐྱོར་བྱས་ལྟ་བུ་ཡོད།
 (ལྷ་འོར་མས་ཀྱིས་བསྟན།)

རྟོགས་ཞེས་ཞུས་པ་རེད།
 ཉུང་ལིམ་དཀར་མཛེས་ཞུས་ཀྱི་དེ་
 རྒྱས་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་བེད་བྱ་གཞག་ལ་སྤྱོད་
 ཐོབ་པར་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པར་མ་ཟེད།
 ཁུང་དང་དོ་རྒྱུ་ཁྱེད་པའི་གནད་དོན་ལ་
 མིང་གིས་ཞབས་ཞུ་དགོས་པ་གསུམ་ཉི་ལྔ་
 བས་འབེལ་ཡོད་སྲིད་རྒྱས་སྤར་བས་ཞེས་བ་
 ལྷགས་ཆེ་དུ་བཤད་སྟེ་དཀར་མཛེས་ཞུས་ཀྱི་
 ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་
 ལོག་གི་གནད་འཆོར་འགྲོག་བཅོས་དང་།
 ཐོན་ཁུངས་དོན་མ་སྟགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་རྒྱ་
 མཛེས་ཞུས་ཀྱི་སྤྱིའི་ཉིན་མེད་འགན་སྲུང་
 གཏང་རྒྱུར་རྟོགས་རམ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་

འཕྱོང་དང་སྒྲིཛ་གས་འཕེལ་
འབྲས་མངོན་གསལ་དྲོད་པོ་
ཀར་མཛེས་ལུལ་གྱིས་སེམས་
ཞུགས་ནས་ཁོང་གིས་ཆུ་བོ་ད
ལ་གཤིའི་འདུ་ཤེས་ལ་དམིགས
གྲོད་བ་དང་ཆུ་བརྒྱུར་ཅེད
བོད་བྱ་གཞག་འཕེལ་རྒྱས་ལ
ཞུག་དཀར་མཛེས་ལུལ་གྱི་ཆུ
སྐྱེ་འཕམས་སྲུང་རྒྱུད། ཆུ་བོ
རྒྱུར་ལུང་ཐག་བྱས་ཏེ་དཀར་
ས་པ་ཁྱོད་ཡོངས་ནས་ཆེ་དུ
བ་ཤིང་།

