



མཁའ་ལམ་གྱི་སྐལ་
བཟང་མེ་རྟོག

[illegible]

↑ འདིན་ཀྱི་ཀྱུང་ལོ་ལྷན་པ་ལ་མ་ཤོད་སྒྲོང་ས་ཚོགས་པ་ཚང་ཡོད་ཀྱང་མི་ཤི་
ཡིང་འབྲུལ་སྐྱེལ་རྒྱལ་བའི་རིག་སྐབས་ཡན་ལག་རྒྱ་རྒྱུད་གིས་མེ་འཁོར་ནང་འབྲུལ་
པར་འབྲུང་སྟོན་ཕྱིན་བཞིན་པ།

→ འདིན་གྲུང་གི་ལྷགས་ལམ་བོད་ལྗེས་ཚོགས་པ་ཚང་ཡོད་ཀྲང་སི་ཟི་
ཡིང་འགྲུལ་ཕྱེས་རྒྱལ་དུ་འདི་ལྷགས་འགྲེམས་མེ་འཁོར་དུ་འགག་གི་འགྲུལ་ཞབས་པ་
མང་ལུང་ཡིས་འགྲུལ་པར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་ཞིན་པ།

ཡན་ཅིན་ཉའེ་ཡིས་བན་བདེའི་ཕྱི་ག་གཞིའི་བྱིས་པ་དང་དམིགས་བསལ་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་སྣར་འཆ་མས་འདྲི་གནང་ག།

[illegible]

གདོང་ནས་བའདེལ་བྱེད་ཀྱི་འདུལ་མདངས་འཕྲུབ་པར་གཟིགས་པ་.....
 དང་། ཞབས་ལྷན་གནས་ཀྱི་སྒྲིག་ཆས་ཆ་ཆོད་པ་དང་ཞབས་ལྷ་ལག་
 གི་འགན་ལེན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མཁྱེད་ཆེས་ལན་ཅིག་རེད་ཡིས། ཆོད་
 མའི་འཆོལ་བ་དང་སྒྲིག་ཁྲུག་པ་དང་སྒྲོ་སྐོས་ལ་མེམས་ཁུལ་མེད་པ་.....
 མཐོང་སྐབས་ད་རང་ཉ་ཅད་དགའ་པོ་བྱུང་། ལྷོ་ཆོག་གསེང་ལྷགས་
 ལམ་ལྷགས་ཀྱི་འགན་ལེན་འོག ལྷ་ཆོད་དམིགས་པས་པ་དགའ་ངལ་.....
 ཡོད་པའི་མི་སྣར་དེ་སྤྱེད་ཀྱི་འདེམ་གཟིགས་སྒྲུབ་ཡག་པོ་སྟབས་ཡོད། ཆོད་
 མས་བཀའ་བྱིན་སྟེ་ལ་བཅངས་ཏེ་ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་ཏང་
 གི་ཆེས་སྡུ་འབྲང་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་མེད། ཁོ་དེ་སྐོས་ལས་འདྲོ་
 བར་དང་འགན་གཏོང་སྐབས་དང་། ཞབས་ལྷའི་སྐོས་ཆོད་ཟམ་མི་
 ཆད་པར་མཐོ་ཤ་གཏོང་། གཤེན་ཉེ་སྤྱེད་འཕྲུལ་བཟུང་པ་.....
 བཅངས་ཏེ་སྒྲུབ་བཅོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྐབས་འབྲས་མི་དམངས་ཡོངས་
 ཀྱིས་ལོངས་སྤྱོད་སྐབས་པ་བྱས་ནས། ཆོད་མས་ཏང་དང་ཡིད་གཞུང་
 གི་དོ་སྒྲིང་དངོས་འབྲེལ་ཆོར་སྐབས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་སྐྱོད་
 གནང་པ་མེད།

(པ་སངས་དང་ཆེ་ཁོས་སྐུར་ཞུས་བྱས་)

ལྷན་ཆེད་མགྲོ་པོར་དམིགས། འབད་འབྱུངས་མདུན་སྒྱུད་ཁྱེད།

[illegible]

“ཁུངས་ལམ་དང་དགུང་ཚུན་ལམ་ལྷན་བཀོད་ལམ་གྱི་རྩ་
 གནས་ལྟེན་དན་བགཟེ་ཁྱལ་གྱི་འཁོར་ལྱུང་ལམ་འགག་པའི་གནད་
 རྟན་མདུན་གྱི་མག་གཅོད་ལྷན་ནས་འཁོར་ལྱུང་ཆོད་ཆོད་
 རྩུལ་ཡོད། ཟམ་ཆོད་ཐོག་ཏུ་དུང་མིའི་བཟང་ལམ་འཛུགས་པམ་ལམ་
 དུ་ལྷན་དཀར་འབའི་གནད་རྟན་མག་གཅོད་ལྷན་ཡོད་”ཅེས་ཁྲོད་ཀྱི་རྩ་
 དན་བགཟེ་ཁྱལ་གྱི་རྩུལ་ཅོད་དང་འཁོར་ཆོད་ཐོག་ཏུ་ལྷན་བྱས།
 གཞན་ལང་། ལྷུང་ཁྱལ་གསར་མ་ཐོག་མདུན་དུ་དང་། གྲང་ཁྲོར་
 ཁྲིམ་ཆས། ལྷ་མའི་འབར་རྒྱང་མམ་དྲོད་ལམ་གསར་བཞེ། ཁྱལ་ཆུང་
 རྒྱུད་པ་དང་ལྷོད་ཁང་ལྷུང་ཁྱལ་15བཅས་ལྷན་བཀོད་རྩ་གངས་ལ་ལྷུང་
 འདྲེད་མཛུགས་ལྷན་བཀོད་བཤད་དང་། གནད་ཡོད་ལྷན་ལྷུང་ལམ་གྱི་
 ཁྲོད་ཆོད་ལྷའི་ལྷན་བཞེ་ཁྱལ་ལྷན་བཀོད་ལམ་གཞན་བཟུང་བཟུང་པུ་ལྷན་ཡོད།
 གྲང་ཁྲོར་ཁྱུང་གཞན་གྱི་ལྷན་ཆས་འཁོར་ལྱུང་ལྷན་ཆོད་དུ་བཀོད་
 བཤད་། གྲང་ཁྲོར་ཁྱུང་ལྷན་ཆོད་ཁྲོད་ལྱུང་ལྷན་གསར་པའི་
 རྒྱང་མའཁོར་ལམ་ཐོག་48ལ་བྱལ་བ། གྲང་ཁྲོར་ཁྱུང་གསར་བཞེས་ལས་
 ལྷན་རྩ་པ་ལ་གསར་པ་བཀོད་བ། ལྷ་མའི་རྒྱང་གཞིའི་ལྷན་བཀོད་
 འཁྱུགས་ལྷན་ལྷན་ཆོད་མེད་པར་འཁྱུགས་ཆོད་དུ་ཁྲོད་ནས། དཔལ་
 འཁྱུར་དང་ལྷུང་ཆོག་ལྷན་ཆོད་མཛུགས་པའི་འཁོར་ལྱུང་ལ་རྒྱང་གཞི་
 བཟུང་པའི་བཀོད་སྟངས་ཡོད་པ་ཤད།

“འཛམ་གླིང་གསར་དུ་སྐྱེད་པའི་བཀའ་ལྟོན་།”
 བཀའ་འཛམ་དཔེ་དཔྱད་འཛམ་དཔྱད་སྐྱེད་སྤྲུལ་བཀའ་
 དེ་མཆོད་པ།

2023ལེར་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛད་ཁུངས་སེལ་ཆོང་.....

[illegible][illegible][illegible]

མེ་ཏུ་མར་མིས་དཔའ་ལྡན་དཔོན་དང་། མེ་ར་དཔོན། འབྲས་ལྗེ་དཔལ་
དཔོན་དྲ་བརྟག་ཞིང་དང་ལྷོ་མ་མཉམ་མེད་པཉན་པ།

(པར་རྒྱུ་དང་པོར་མཐུན་)

རང་རྒྱུང་རྒྱུང་མགྲི་འཕོ་ཁྲིང་ལི་ལུ་རྒྱ་གོ་དང་། ལུ་མགྲི་མཐོ།
ལུ་མ་ལུ་ག་ཀུའི་བཅས་ཀྱིས་མཉམ་དུ་བརྟག་ཁེབ་གནང་བ་ཡིད།
དགའ་ལུ་རྒྱུང་མགོ་དང་། མི་ར་དགོན། འབྲས་སྤངས་དགོན་.....
བཅས་ལུ་ལུ་ཅང་གིས་དགོན་མི་དོ་དམ་ལུ་གས་རྒྱུ་དང་གས་ར
གཏོང་དང་། རིག་དངོས་ལ་སྤྱང་རྒྱུ། མི་ཚོ་བདེ་འཇགས་སོགས་.....
ཀྱི་གནས་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་རྟེན་གས་ཁེབ་ལུ་གནང་བ་ཡིད། ལུ་ཅང་གིས།
རང་རྒྱུང་རྒྱུང་མ་ཉང་ལུ་དང་སྤྱང་ག་ཁྲུང་གིས་ཐོག་མཐའ་འབར་.....
གས་ལུ་དུ་ཆོས་ལུགས་ལས་དོ་ལ་ཆོང་མཐོ་འཐོང་ཆེན་དང་ཆོས་
ལུགས་ལས་རིགས་ཀྱི་མི་རྩལ་ཐུགས་ཁུངས་གནང་གི་ཡོད། ལུ་མ་རབས་
གསར་པ་ལི་དང་གི་འཐབ་ཕྱོགས་གཅིག་ཀྱི་ལས་དོན་ལག་ཤོ་བསྐྱབ་.....
རྒྱུ་འཕྲོར་གྱི་རྒྱུ་བྱུང་བ་ལུ་ཅི་ཁི་ཅིན་མིང་གི་དགོངས་པ་གལ་ཆེན་དང་།
མི་རིགས་ལས་དོན་ལུ་གས་རྒྱུ་དང་འགས་ལུ་གཏོང་རྒྱུ་འཕྲོར་གྱི་རྒྱུ་
བྱུང་བ་ལུ་ཅི་ཁི་ཅིན་མིང་གི་དགོངས་པ་གལ་ཆེན། ཆོས་ལུགས་ལས་.....
དོན་རྐྱེར་གྱི་རྒྱུ་བྱུང་བ་ལུ་ཅི་ཁི་ཅིན་མིང་གི་རྒྱལ་བ་བཤད་གས་ཆེན་
བཅས་སྤོབ་རྒྱུ་དང་འཕག་བསྐྱར་ནན་ཏན་བྱས་ནས་གནན་འཁོལ་
གནིས་ལ་བརྗེས་པ་མཐའ་གཅིག་གི་ཏུ་བྱས་པ་དང་དང་ལུ་དང་ལུ་དང་ལུ་དང་.....
གནིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་བྱས་ཏེ། རང་རྟོགས་དང་པོ་དོན་ལུ་
འིང་པེད་འཐོང་དང་སྤྱུས་ཆོང་མཐོ་པེད་འཐོལ་བྱས་ལ་ཁྲབས་
འདྲེགས་ཁྲད་གོས། ཁྲིམས་ལུ་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ལས་དོན་ལ་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་

བཅའ་འབྲུངས་ཀྱིས་“འདྲ་ཤེས་གསུམ་”ལྟ་སྒྲུབ་ཤིང་ལྷ་མཁུན་.....
 གཏིང་ཟབ་སྤེལ་བ་ན། ཆོས་ལུགས་ལས་རིགས་ཀྱི་མི་རྣམས་དང་དྲ་.....
 ལྷན་མང་ཆོག་གསུམ་“མཉམ་ཤེས་ལུ་”ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ལོང་.....
 བསྐྱེད་ནང་བསྐྱེད་ལྷན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་འདྲེད་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བ་.....
 ལོང་བརྟན་འཁྱུར་མཉེད་དང་མཉམ་ཆུལ་གཅིག་ལྷན་དང་མི་རིགས་.....
 མཁུན་སྒྲིལ་ལ་ལྷན་སྒྲུབ་ཕྱིན་དགོས། དགོན་མཉེད་རིག་དངོས་ལྷན་.....
 ལྷན་དང་མི་རྣམས་པདྨ་འཇགས་ལས་དོན་ལ་ཆད་མཐོང་མཐོང་མཐོང་ཆོན་.....
 ལུགས་ནས། རིག་དངོས་ལྷན་སྒྲུབ་དང་པདྨ་སྒྲུབ་ལ་ལུགས་སྒྲུབ་.....
 བསྐྱེད་མི་རིགས་ཁག་གི་མང་ཆོག་གསུམ་ལ་ལྷན་དུ་མི་རིགས་གཅིག་.....
 མཁུན་ཆོག་གསུམ་པའི་འདྲ་ཤེས་བརྟན་པོ་འཕྲུགས་སུ་འོས་པ་ཤོས་ཤིང་.....
 རྟན་ཕྱིན་དགོས། དགོན་མཉེད་དཔལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལུས་པ་གང་ལེགས་.....
 པདྨ་ནས་ལས་ཤིང་རྟན་དང་། ཁབས་ལྷ། དྲ་དཔལ་ཆོག་གསུམ་ལུ་ལས་དོན་.....
 ཉན་གྱི་དང་ཞིབ་ཆོག་གསུམ་འདབ་བསྐྱབས་དུ། ལྷ་ཆེད་ལྷ་བརྟན་དང་.....
 དང་ལྷན་མང་ཆོག་གསུམ་རྟན་པ་དང་དྲ་ཤིང་གཞུང་གི་མཐའ་འཛིན་.....
 དུ་པོ་པམ་མཁུན་སྒྲིལ་རྟོག་ཆ་གཅིག་སྒྲིལ་ལག་པོ་ཡོང་བར་ཕྱིན་.....
 དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིད་ལ་ཕྱིན་

ས་ཁོངས་མཐུན་སྒྲིབ་དང་ཐུན་མོང་འཕེལ་བྱས་་་་་་་
བཅང་བས་བདེ་སྟོང་ཕྱ་མཐུད་ཆེ་རུ་སྦྱོན་པ།

[illegible]

॥ ॐ ཨཱཱཾ རྒྱལ་ལུགས་རྒྱུད་བརྒྱུད་དང་། “མཛེས་སྒྲུབ་ལྷན་པའི་ཤོད་
 གསལ། བཅེས་པའི་ཁྱིམ་གཞིམ་”འདྲུག་མཚན་ལྷན་པ་འདི་དྲུག་
 བརྟན་པོ་བཀྲང་བ། ཚད་གཞི་མཚན་བཅེས་ཞིང་ལྷ་ཡུལ་5.95གསར་
 འཛུགས་དང་རྒྱུར་བཀོད་འོག་ཤིང་ཕྱི་ལམ་འགན་མཁུགས་རྒྱུར་རྒྱུད་ཡོད།
 ཞིང་འདྲུག་མོན་རྩ་སྤྱི་ལམ་རྒྱུར་ལས་འགས་འཕེལ་བྱས་ལུགས་ཚུན་
 བཀྲང་སྒྲུ་ཤོད་ཁྱེད་འོག་ལ་ཡན་གྱི་ཞིང་འདྲུག་ལས་ལྷུ་ལྷོ་འདྲན་ཁེ་ལས་
 དང་། ཞིང་འདྲུག་པའི་ཚད་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་། ཁྱིམ་ཚང་གི་ཞིང་
 (འདྲུག) ༥57དང་། 118 107མོས་ཐིན་ཡོད།
 རྩེ་མཚན་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་རྒྱུག་ཤིང་གནང་བའི་ཉང་ཡུང་དབྱེང་
 ལྷ་འཕྲུལ་མཛད་སྒྲུབ་མཚན་གྱི་འོས་ཁྲིའི་དོག་ ལྷ་མས་ཞི་ཅིན་མིང་གི་
 དུས་དཔལ་གསར་པའི་ཡུང་པོའི་བྱུང་ཚེས་ལྷུ་ལྷོ་ཚོགས་ཤིང་ལུགས་ལྷུ་
 དཀོང་མལ་ལྷོ་ལྷུང་དང་ལལ་བཟུར་གཤིང་ལལ་བྱས་ནས་དཔལ་
 འཕྲུལ་ལས་དོན་ལྷུ་ལྷུའི་མང་བྱུང་དང་ལྷིད་རྩ་སྤྱི་ལམ་རྒྱུགས་པ་རྟེན་ས་
 འདིར་ཡང་དག་བྱས་ཏེ། དེ་བས་འབད་འབྲངས་ཡར་བཙོན་གྱི་ལྷོང་
 རྟེན་བས་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་ལག་སྤྲས་ཚད་མཚན་པའི་འཕེལ་བྱས་ལ་
 ལྷུ་པ་འདི་དང་གཤིང་རྒྱ་རྟེད།
 (མཚོ་མས་བཙོང་དང་པ་མངས་རྒྱུན་ལལ་སྤྱི་ལམ་རྒྱུར་ཞུས་བྱས་)

今日主要内容	
第一版	▲ 王君正春节藏历新年前夕看望慰问驻藏部队、武警官兵 ▲ 严金海看望慰问福利机构儿童和特困人员 ▲ 刘江在甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺调研督导 ▲ 锚定高质量 奋进正当时 —— 二〇二三年拉萨市经济发展综述 ▲ 2023年西藏旅游经济高位增长
第二版	▲ 进口年货走俏拉萨 ▲ 王卫东调研慰问自治区纪委监委机关各部门和驻自治区自然资源厅纪检监察组 ▲ 任维走访慰问基层一线 ▲ “合”聚央视“唱”响祖国 西藏珠峰少年合唱团亮相央视舞台
第三版	▲ 2024年中央一号文件要点