



《མི་ཅི་ན་ཕིང་གི་གཏུང་ཚིམ་བདམས་བཞེགས་ལྷོག་དེབ་》

(གནད་བསྐྱུས་དོ་སྣང་)

[illegible]

(2022ལོའི་ཟླ་10ཚེས་23ཉིན་)

རྒྱུད་ལམ་གསར་པ་ནི་གླེབ་ཆེད་དང་།
 སྤྲུལ་འདུན་གྱིས་ཁེངས་པའི་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅིག་
 རེད་ཅེས་པ་འདི་ནི་རྫོན་མཐུན་ཁེ་ཅིན་ཕེད་
 གིས་ཀྱང་ཀྱང་རྒྱབ་ས་ནི་ལུ་འདི་ཀྱང་དཔེད་
 རབ་ཤིང་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་ལྟ་དང་རྒྱལ་ནང་དང་།
 རྒྱལ་ཕྱིའི་གསར་འགྲོལ་པ་ཐུག་འཕྲད་གནང་།
 རྒྱབ་ས་གནང་བའི་གསུང་བཤམ་གྱི་ཀུ་ཅོ་གནང་
 ཏེ་ཁུ་ཁུ་བུ་ཞིག་དང་། རྫོན་ལིག་ཀྱང་བསྟན་
 དག་། རྒྱུད་ལམ་གསར་པ་ནི་གླེབ་ཆེད་དང་།
 སྤྲུལ་འདུན་གྱིས་ཁེངས་པའི་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅིག་
 ཡིན་པས། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འབད་
 འབངས་ཡར་བཙོན་གྱི་བསམ་སྒྲིའི་ཉམས་

འཕུར་མཐའ་འཁྱེད་ས་ཕྱེད་པ་དང་། སྒྲིག་.....
 མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཡོད་ཆོད་མི་དཔལ་ངས་ཀྱི་.....
 ཆོད་དུ་དྲུང་ཡོད་ཆོད་མི་དཔལ་ངས་ལ་བརྟེན་པ་.....
 མཐའ་འཁྱེད་ས་ཕྱེད་པ། སྒྲིག་མཐའ་བར་.....
 གསུམ་དུ་ཉར་གྱི་རང་ངོས་གསར་བ་བཟེར་སྒྲུལ་.....
 འདེད་གཏོང་བ། སྒྲིག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་.....
 མིའི་འགས་ལུན་མོང་གི་འོ་ཐང་དར་ལྷེལ་.....
 གཏོང་དགོས།

མཆོག་ཡིག་ནང་ནས་བཤད་བྱས་དོན། མི་
དམངས་ཀྱི་ནམ་ཡང་ང་ཚོའི་སྲ་ཞིང་བརྟན་
བའི་རྒྱལ་ཁྲེལ་དང་གདིང་ལུགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་
རེད། འོ་འདི་དག་ནང་ང་ཚོས་མི་དམངས་ལ་

པ་རྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དྲི་བ་ཐེང་ཐོག་འཁོད་
 པའི་རྒྱལ་གསལ་ལན་མང་པོ་ཞིག་ལུས་ཡོད།
 འཕྲུང་འཕྲུང་ལ་ཚུགས་སྐབས། དེ་ཆོས་རྒྱུར་
 པ་ཞིག་མི་དམངས་ལ་པ་རྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱ་
 གཞན་ལྟར་པོ་ཆོལ་གསར་པ་བརྟོད་དེ་མི་
 དམངས་དང་ཕྱིད་རྒྱལ་མཉམ་ཐུང་དང་མི་
 དམངས་དང་གཅིག་ཟེམས་གཅིག་གཉེད་བྱེད་
 པ་དང་། མི་དམངས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲིག་གཏོང་
 བར་བསམ་སྒྲིག་བསྐྱོད་པ་དང་མི་དམངས་ཀྱི་
 འདུན་པ་རྒྱུར་བསྐྱོབ་ནས། མི་དམངས་ཀྱིས་
 ལེ་ཆོས་རྒྱལ་ལྟར་པའི་འཆོལ་བ་བཅངས་པའི་
 དེ་རྒྱུན་མཛད་ནས་ད་འཕྲུང་བར་བྱེད་དགོས།

(ཡང་ཁྱད་སྤྱོད། མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཆོས་པར། 2023ལོའི་ཟླ་4ཆེས་6ཉིན)

ལྷ་པ་པུ་ལི་གཏམ།

«ཁི་ཅི་ཅོ་ཡིང་གི་གསུང་ཚཱ་བདམས་
 བཟྱ་གསུང་ཤྱིག་དེབ་། ཅེས་པ་འདི་ནི་ཁྱིའི་བྱུང་རྒྱུ་
 འི་ཁི་ཅི་ཅོ་ཡིང་གིས་ཏང་གི་ཆོག་གསུང་ཆེན་ཉི་ཤུ་
 པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་དང་པོར་གནང་བ་དང་
 གསུང་ཚཱ་གཞན་དག་དུས་ཆེད་ཀྱི་ཤྱི་མིའི་
 རྒྱར་བཟྱ་གསུང་ཡོད། གསུང་ཚཱ་འདི་དག་གི་ཁྱིའི་
 བྱུང་རྒྱུ་འི་ཁི་ཅི་ཅོ་ཡིང་གི་གསུང་ཚཱ་འཕྲོ་
 ཆེན་ཁྲི་དུ་མ་པ་བདམས་བཟྱ་གསུང་བྱས་པ་ཞིག་
 ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་ཆེན་མའི་ཤྱི་གམའི་
 གསར་གཏོང་རང་བཞིན་དང་། མཚོན་བྱེད་
 རང་བཞིན། མཚོན་རྟགས་རང་བཞིན་བཅས་
 ལུ་པའི་ཆོད་ལུ་ཡིག་ཆ་གསུང་ཆེན་པ་རྒྱག་
 རྟེན། དེ་རྟེན་«ཁི་ཅི་ཅོ་ཡིང་གི་གསུང་ཚཱ་
 བདམས་བཟྱ་གསུང་ཤྱིག་དེབ་།»དེ་བ་དང་པོ་དང་
 གཉིས་པའི་དཀར་ཆག་གཅི་པོ་ཆ་ཆོད་ཆོས་
 བྱས་ཐོབ་ཡོད།

བསྐྱེད་པ་སྟོན་པ་དེ་བཤེས་པ་ཀྱི་དཀར་ཆ་ལ་གཙོ་བོ་དོ་.....

ལྷ་ཕྱེད་པའི་ཐོག་མའི་དམིགས་ལུལ་ནི་
 ཅི་ལྟ་སྤྱིང་གི་གསུང་ཆོས་པ་དང་མཉམ་པ་ཐོག་གསུང་གི་
 དེ་བཅུ་ཡེགས་པའི་ཆོས་ནས་སྤྱིང་བྱུང་བུ་
 ཆོང་རེད། རིམ་ཁག་ཏང་ལྷན་(ཏང་ཆེན)ཀྱིས་
 «ཞི་ཅིན་སྤྱིང་གི་གསུང་ཆོས་པ་དང་མཉམ་པ་ཐོག་གསུང་གི་
 ཐོག་དེ»སྤྱིང་བྱུང་བུ་ལྟེ་དེ་གསུང་པ་པ་གལ་
 ཆོན་ཐོག་པ་ཁྲིག་ནས་ཏང་གི་ཆོས་གསུང་ཆོན་ཏེ་བྱ་
 པའི་དཀོན་མཆོད་ནས་སྤྱིང་བྱུང་བུ་ལག་པ་ལྷན་དང་
 ལྷན་འབྲེལ་དང་ཟུང་དང་ཞི་ཅིན་སྤྱིང་གི་ཏུས་
 དཔལ་གསར་པའི་ལྷན་པའི་བྱེད་ཆོས་ཀྱི་ལྟེ་
 ཆོས་ས་ཡིང་ཡེགས་ཀྱི་དཀོན་མཆོད་པའི་བརྒྱུད་དོན་
 གཙུ་པའི་སྤྱིང་བྱུང་གསུང་དང་ལྷན་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་
 ཏང་ཡོན་དང་ལས་ཕྱེད་པ་ཐོག་གསུང་འཇུགས་བྱས་
 བས་ཁི་ཁི་པ་ཁྲིག་སྤྱིང་བྱུང་བ་དང་ནོན་ཏན་ཀྱིས་
 རྟོགས་པ་བྱས་ཏེ་བརྒྱུད་པ་ལས་དེའི་དོན་
 ཡིང་རྟོགས་པ་གཙུ་ དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཤེས་
 དཀོན་པ་དེའི་ལྷན་ཆོས་དེ་བས་ཤེས་དཀོན་པ།

《ཁི་ཅིན་ཕིང་གི་གསུང་རྩོམ་བདམས་.....》

[illegible][illegible]

2024ལོའི་དབྱེད་རྒྱུ་སྤྲོད་པའི་ཆུགས་པའི་མངཉ་དམར་ཆུགས་ཀླུ་གས་པ།

(བར་རྒྱ་དང་རྒྱ་མཚན་)

ཡེ་ཅང་གིས་གཙོ་སྤྱད་གནང་བ་དང་དབང་ཉེད་ཀྱི་དྲང་།
ཡེ་ཅང་། རྩ་བཅོའི་དབུས་ཆོག་མཁན་འདུར་ལྷགས་ཡོད་པ་རེད།
ཡང་ཅུ་གྲིང་གིས་ཅན་བཤད་གནང་དོན། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་
ཤེས་གསར་པ་ཆ་ཆང་བ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ། རྟུགས་ཡོངས་
བཅས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་བོད་ལུག་རིང་བའི་འཁོར་དང་།
སྤྱི་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏུ་ར་ཐག་བཏང་ནས་སྤྱི་
ཆོག་མཁན་རིང་ལུགས་དེར་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗངས་གསར་པ་འདི་ཕུལ་
བྱུང་གི་འཕྲུགས་སྐྱུ་ན་ཞིག་བྱེད་དགོས། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
གསར་པ་ཁྲིད་སྟོན་དུ་མཐའ་འཁྲིལ་བྱས་ནས་རང་རྟོགས་དང་
བསམ་སྟོན་གསར་པ་དང་། འདུ་ཤེས་གསར་པ། བྱེད་ཐབས་གསར་པ་
བཅས་སྤྱད་དེ་སྤྱི་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བ་དང་། སུ་འབྲས་དེ་བས་
འེགས་པ། བྱལ་ཆ་དེ་བས་འེགས་པ། འེགས་ཆ་འདོན་སྤེལ་གང་
འེགས་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བུ་གསར་པ་འཛོལ་ཁྲིབ་
བྱས་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོག་མཁན་སྤྱི་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་
ལ་དེ་བས་འེགས་པ་འདི་སྒྲི་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། འདུ་ཤེས་
གསར་པ་རྒྱུས་ཏུ་ར་ཐག་དང་། དུས་བསྐར་ཅན་དུ་སྤྱད་དང་གསར་
གཏོང་བ་ཚོར་ལོན། ཉམས་སྤྱོད་དང་བྱེད་ཐབས་བཟང་པོ་སྤྱོད་སྤྱོད་
དང་དང་བྱུང་གཞིར་འཛིན་པ། དུས་བབ་དང་མི་འཚམས་པའི་འདུ་ཤེས་
མེད་པར་བཟོ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལས་དོན་ལག་གསར་གཏོང་རང་
བཞིན་ལུག་པའི་སྒྲི་ནས་སྤེལ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས། སྤྱི་
ཡོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། མཐའ་དག་དོན་དངོས་
ནས་འགྲོ་འཕྲུགས་རྒྱ་མཐའ་འཁྲོངས། བརྒྱ་རིམ་ལུག་པའི་བསམ་
གཞིགས་གི་རུས་པ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་རང་རྟོགས་དང་བོད་
ལུག་སོ་རྒྱུ་དང་རྒྱལ་ལས་ཀྱི་སྤྱི་ཡོངས་ཁྲིད་བཞག་ནས་བསམ་
གཞིགས་རྒྱས་འགྲོད་དང་དོན་འཁྲོལ་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
དགོས། གནད་དོན་ལྟིགས་སྟོན་དུ་འཛིན་སྐྱུ་མཐའ་འཁྲིལ་བྱས་ནས་
སྟོན་མཐའ་དང་བ་གསུམ་དུ་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་མདོར་གསལ་དོན་
པའི་འགལ་ཁྲུ་དང་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་སྟོན་འཛིན་པ་
དང་། འགལ་ཁྲུ་ཤེས་རྟོགས་དང་འདུམ་འཁྲིག་བྱ་སྤྱད་ལས་ཀའི་རྒྱུ་
པ་གཏོང་པའི་ཆོད་བཀལ་སར་བཞེབ། དངོས་གཉེན་གོ་ཆོད་ཀྱི་
བསམ་ལྟིགས་བྱ་ཐབས་དང་ལས་ཀའི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ་གནད་དོན་
གསར་པ་ཐག་གཅོད་དང་ཆོད་བཀལ་གསར་པ་ཡོང་བ་བཅས་བྱེད་
དགོས། མེས་ཁྲལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཆེ་དུ་གཏོང་བ་དང་། མཐའ་ཆོད་
དང་མཐའ་སྟོན་བསམ་གཞིགས་མཐའ་འཁྲོངས་བྱེད་པ། ཉེན་བརྟེན་
གཏོང་དང་བྱུར་ད་དགས་ཚོར་བཅས་བྱས་ཏེ་ཆོར་རིག་ཅན་གྱི་ལམ་

[illegible]

པ་དང་སྟེ། དུས་རབས་གསར་པ་ལི་ཡུང་གི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིལ་ཆོག་པ་
 རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞག་གསར་གཏོང་བྱེད་མཁན་གྱི་འབད་འཐབ་པ་
 ཞིག་བྱེད་དགོས། འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་ཡང་དག་པའི་སྤྱི་དོན་
 ལས་ཆེས་ཀྱི་ལྟ་བ་བརྟན་པོར་འཇུག་པ་དང་ལག་བསྟར་བྱས་ནས་
 དམངས་ལ་པད་མྱིང་བསྟན་སྟེ་དེ་སྤྱི་དོན་བྱས་ཆེས་གལ་ཆེ་ཤོས་
 ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་དང་། ཟུང་གཞི་འདིར་བ་དང་། ལུགས་ལ་ཐན་
 འདོགས་པ། ཐན་འབྲས་དངོས་ཐོན་པ། ལུབ་འབྲས་དངོས་གཏོང་
 པ་བཅས་ཀྱི་ལས་དོན་མང་ཙམ་བསྟར་བས་ནས་ལོ་རྒྱུས་དང་མི་
 དམངས་ཆེད་འགན་འཁུལ་དངོས་འབྱེད་ལུགས་ལུབ་བྱེད་དགོས།
 རང་འགན་གཅོད་སྟུབ་དང་། ཐེག་པ་འཁུར་ལེན། ཁུར་པོ་སྟེ་ཤོས་
 འཁུར་ཐོང་པ། དཀའ་བ་དང་དུ་ལེན་ཐོང་པ། རྟོག་དར་མི་
 འཛོམས་པ། འགན་འཁུལ་འཁུར་ཐོང་པ་བཅས་བྱས་ནས་“མིག་དཔེ་
 རྒྱག་”དངོས་འབྱེད་ལུབ་པར་བྱེད་དགོས། དུས་རབས་ཀྱི་ཁྲིང་བྱ་
 དང་འཆོས་པར་བྱས་ཏེ་ལས་ཀའི་འཛོན་ཐང་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།
 འཛོན་ཐང་མི་འདད་བའི་སེམས་ཁུལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཡོད་དགོས་པ།
 ཤེས་བྱ་གསར་པ་སྒྲིབ་སྟོང་དང་འཛོན་ཐང་གསར་པ་ཁོང་དུ་ཆུད་
 པར་བྱེད་པའི་རང་རྟོགས་རང་བཞིན་ཟམ་མི་མཆད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་
 བ། ལག་ལེན་ཁོང་ཤེས་བྱ་སྟོང་བ་དང་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་
 གཅིགས་ཆེན་བྱས་ཏེ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྒྲིལ་ཆོགས་སྤྱི་ཚད་མཐོ་
 བའི་འབེལ་རྒྱས་ལ་འགོ་ཁྲིད་མཁན་དང་སྒྲུབ་འདེད་གཏོང་མཁན་
 གྱི་འཇུག་ཐང་ཅན་ཏུ་བྱུང་མག་འཁུར་བྱེད་དགོས། སྟུང་ཚུལ་
 སྤྱི་ཚུལ་འགྲེལ་གསུང་བཏུང་ནས་དོན་འཁྲུལ་ལ་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་གྱི་
 ཚུལ་རིང་ལུགས་བཅོས་སྟོག་བྱས་ནས་གཞི་རིམ་གྱི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་
 གཏོང་བའི་སྐར་ཀྱི་ཡུང་དང་བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་དགོངས་དོན་དོན་
 འཁྲུལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་དང་། གཟེར་འདེབས་ཀྱི་སྟིང་རྟོབས་ལ་
 བརྟེན་ནས་དོན་འཁྲུལ་ལ་སྤྱི་མཐུད་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཉམས་སུང་
 ཐེག་པའི་སྟུང་ཚུལ་གྱི་ཤོག་ནས་ལས་དོན་འགྲེལ་ལུབ་འབྲས་གསར་
 པ་ཟམ་མི་མཆད་པར་ཐོབ་པར་སྒྲུབ་འདེད་གཏོང་དགོས། སྟུང་
 གཅོད་རང་འདོམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་། ཡུང་དབྱེད་
 གི་གཏན་འབྲེལ་དོན་ཆོན་བརྒྱུད་དང་དེའི་ལག་བསྟར་ཞིབ་སྟོལ་
 གྱི་དགོངས་དོན་ལ་བཅི་སྟངས་ནན་པོ་ལྟུབ། དུས་རྟག་ཏུ་རང་གཅེས་
 རང་བརྟག་བྱེད་པ། དད་སེམས་དང་། ལྷན་སྟོན། བཅའ་ཁྲིམས་
 དང་སྟོག་ཁྲིམས་བཅས་ཀྱི་འགོག་སྟངས་བརྟན་དུ་གཏོང་བ་བཅས་
 བྱས་ནས་སྟུང་གཅོད་གཞུང་དང་གི་ཆེད་སྤྱི་དུ་རང་གཤེས་ནས་
 ཡང་གནས་པར་བྱེད་དགོས།

(པ་སངས་དང་ཆེ་ཁོས་སྐུར་ཞུས་བྱས་)

今日主要内容

第一版	▲ 习近平同瑙鲁总统阿迪昂会谈 ▲ 高世珍同志逝世 ▲ 王君正出席自治区党委党校(区行政学院)2024年春季学期开学典礼 ▲ 自治区着力创建高原经济高质量发展先行区专项组召开会议 ▲ 刘江在那曲昌都林芝调研
第二版	▲ 真心护童心 关爱伴成长——“云上国门”民警与里孜村小朋友的故事 ▲ 青藏铁路安多段专职护路队员:高原“天路”守护者 ▲ 关于免去邓进同志中国人民政治协商会议第十二届西藏自治区委员会副秘书长职务的决定 ▲ 山南市开展多种形式节水护水宣传活动 ▲ 福建援藏医疗专业技术人才接力援助昌都市妇幼保健院
第三版	▲ 图片新闻
第四版	▲ 《习近平著作选读》主要篇目介绍
第五版	▲ 牢记殷殷嘱托 勇担职责使命——拉萨市消防救援队伍改革转隶五年来发展建设综述
第六版	▲ 举旗铸魂担使命 守正创新奏强音——2023年阿里地区宣传思想文化工作走笔
第七版	▲ 西藏高原冷链物流港已签约入驻商户约170家 助力打造高质量、高标准“菜篮子”
第八版	▲ 激活发展潜力 蓄能乡村振兴——朗县金东乡不断探索创新“党建+”工作模式