

པར་རྟེན་གསར་འབྱར།



ཆོན་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པ།

1. ཉེའུ་ཡོ་ཤེས་པར་ཤིང་། ཞིང་ལས་མཚན་རྒྱལ་གསར་ཤུགས་ལོ་ཙཱ་མོ་མཛུགས་ཀྱིས་ཤེས་པོ་ལགས་པོར་
 པར་འགན་སྤྲུབ་ཀྱིང་པོའི་འདུགས་རྒྱུ་ལས་མཚན་ཞིག་ཏུ་བཅོས་ཏེ་མི་ལྷན་ཞིང་མཚན་གྱིས་ཞིང་ལས་ཐོན་ཕྱིང་
 གྱུ་རྒྱུ་ཚོགས་ཀྱིས་ཐོན་པོའི་ཕྱིང་ནས་ཤུགས་གསར་མཛུགས་ཀྱིང་ཀྱིང་ཀྱིང་ནས་ཞིང་ལས་གྱུ་རྒྱུ་ལས་མཚན་བཅོས་
 དང་། ལས་ཕྱོད་རྒྱུ་ལས་ཐོན་པོ་ཤུགས་ཀྱིང་རྒྱུ་ལས་ཐོན་པོའི་ཕྱིང་ལས་མཚན་ལས་ཐོན་པོར་ཤིང་།
 འདི་མི་ལྷན་ཞིང་མཚན་ལས་ཐོན་པོ་མཛུགས་ཀྱིས་ཤེས་པོ་ལག་ཤིང་རྒྱུ་ལས་ཐོན་པོའི་ཕྱིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་
 པར་འགན་འཁུར་བ་ཤོད་པོའི་ལས་མི་མཛུགས་ཀྱིས་ཤིང་རྒྱུ་ལས་ཐོན་པོའི་ཕྱིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་།

བསེལ་འགྲུལ་འཆར་ཉེར་ཡོད་པས་སྤྲོ་ལས་ལས་ལ་བྱེལ་

↑ བསམ་འགྲུལ་གར་ཉེར་ཡོད་པས་ས་གནས་ཁག་གི་ཁྲིད་པས་ཁྱེད་དུ་མཛོད་ཀྱིས་སོ་ནམ་ལས་
ལ་བྱེལ་ནས་ཁྲིད་ནང་ཁྱེད་ལས་བྱེལ་གྱི་རྣམ་པས་ཁྲིད་པས་ཡོད།
འདི་ནི་ཅང་སྲུང་ཁྲིད་ཆེན་ནོའི་ཨུན་གྲོང་ཁྲིད་དུང་ཆོས་ལུ་ཁྲིད་པས་ཁྲིད་ཀྱིང་།
རྩ་དཔྱད་འགྲུལ་བཞེད་པ།

ཡུང་ཡུང་ཡུང་དཔུང་གིས་ལྷོ་ཕྱུག་ཏེར་ཞུའི་ཕྱིར་བུ་རྒྱུ་ལ་ནས་ལོ་120ལ་ཁོར་བར་དུ་གསོ་
ཞུ་བའི་བུ་ལས་མི་འཆོག་ལ་འདྲ་འཆོག་ལ་།

(པར་ཆོས་དང་པོར་མཐུད) མཐོང་ཅི་ཏུ་དགོང་ཤོང་ས་པ། ཉེང་ཁོང་
མིང་གི་རིགས་པ་འདི་གཞུང་ལུགས། “འཆོན་གྱིད་གསུམ”ཀྱི་དགོང་ས་པ་
གསལ་ཆེན། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཤོང་འབེལ་རྩ་བ་བཅས་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་མཐའ་འཁྱེད་ས་གྱིད་པ་དང་། ཏུམ་རབས་གསར་
པའི་ཡུང་མོའི་ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆོགས་འདི་ལུགས་ཀྱི་དགོང་ས་པ་ཚུགས་
ཡོང་ས་ནས་ལག་བསྟར་གྱིད་པ། ཟླ་སྟོན་ཡིན་པའི་མར་ཁེ་མི་འདི་
ལུགས་དང་ཆ་བ་ཡིན་པའི་ཡུང་ནུའི་ལུལ་བྱུང་སྟེ་ལུ་རྒྱུན་རིག་གནས་
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བརྟན་ཡུང་གྱིད་པ། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོགས་
ཀྱི་ལུ་ལུ་བྱུང་ཤེས་དཔལ་ཀྱི་སྟེ་བ་འབས་མཐའ་དག་དཔུང་གཞིར་འཛོན་
པ་དང་བསྟེ་ཡན་གྱིད་མཁས་པོ་གྱིད་པ། བདེན་དོན་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་འཆོལ་ཞིབ་གྱིད་པ། ཡུང་མོའི་ལུགས་ཀྱི་དོང་རབས་ཅན་ལ་སྟེ་
འདིད་གཏོང་བའི་དངོས་པོ་དྲིན་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་གཏིང་བབ་གྱིད་
པ། ཡུང་མོའི་དྲི་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་དྲི། མི་དཔལ་ས་ཀྱི་དྲི་བ་
ཏུམ་རབས་ཀྱི་དྲི་བ་བཅས་ལ་འཇ་གསལ་པོ་བཏབ་པ། མར་ཁེ་མི་འདི་
ལུགས་ཀྱི་ཤོ་ཅན་དང་ཏུམ་རབས་ཅན་ལ་སྟེ་མཐུད་སྟེ་ལུ་པོ་དྲིད་
གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས། ཉེང་རབས་ཡུང་མོའི་མར་ཁེ་མི་འདི་
ལུགས་དང་ཏུམ་རབས་21པའི་མར་ཁེ་མི་འདི་ལུགས་ཀྱིས་དོང་
མདངས་བཟུ་བའི་བདེན་དོན་ཀྱི་འད་རྟོང་དེ་བས་ཆེ་བ་འཆོར་བར་
གྱིད་དགོས་

བེའི་ཅན་ཡི་རྣམས་ནས་འཕགས་པ་དོན། རྩི་མཐུན་ཏེ་རེ་
 ཡིང་ལ་དྲན་གསལ་གསལ་མོ་ཁོང་གིས་གསལ་གཏོང་གནང་བའི་ཡུང་
 སའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆོས་ཡིང་འུགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་སྤུ་མཐུན་མཐུན་
 འུགས་སྤུ་མཐུན་འདྲེད་གཏོང་རྒྱ་ཏེ་དེ། ར་ཆོས་ཡུང་སའི་འུགས་ཀྱི་
 ཏེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ལ་འདྲོབས་ཆོད་འདྲེད་གསལ་སྤྱད་དང་
 རི་མགས་བསྐྱར་དར་ཀྱི་བྱ་གཞག་སྤུ་མཐུན་འདྲེད་གསལ་ཡོངས་ནས་
 སྤུ་མཐུན་འདྲེད་གཏོང་བའི་སྤེལ་བའི་ལས་འགན་འདིར་དམ་པོར་དཔེ་གིས་
 བསུམ་འཛིན་ཀྱི་གཏོང་དང་སྤྱིར་སྤྲོབས་ཆོད་སྤྱིར་འུགས་ཡར་རྒྱས་
 བརྩོན་འཛིན་ཀྱི་དྲུག་ཀྱི། གཞུང་འབྲོངས་གསལ་འབྱེད་མཐའ་
 འབྲོངས་བྱས་ཏེ་འུགས་ཡོངས་ནས་སྤྱིར་བརྩོན་སྤུ་མཐུན་འདྲེད་གསལ་
 གིས་ཡུང་སའི་འུགས་ཀྱི་ཏེང་རབས་ཅན་ལ་སྤུ་མཐུན་ཆོད་པོ་དང་ལམ་
 འུགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་རྒྱ་ཆད་མེད་པར་བྱེད་དགོས། སྤུ་མཐུན་མཐོ་
 བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལས་འགན་གཅོད་ཏེ་དམ་པོར་འཛིན་ལག་པོ་བྱས་ཏེ་
 འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འདྲེད་ཤེས་གསལ་པ་ཆ་ཆོད་བ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ།
 འུགས་ཡོངས་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དང་། “འུགས་ལུ་
 གཞི་གཅིག”ཀྱི་ཁྱོད་བོད་པར་རྒྱུ་འདྲེད་སྤུ་མཐུན་འདྲེད་གཏོང་བ།
 “འུགས་ཡོངས་བཞིའི”འཐབ་རྩལ་བོད་པར་མཐུན་སྤྱིར་སྤུ་མཐུན་འདྲེད་
 གཏོང་བ། ཏེང་རབས་ཅན་ཀྱི་དཔལ་འབྲོངས་མ་ལག་སྤྱད་མཐུགས་སྤུ་

གཏོང་བ། རྒྱ་ཚང་མཐོ་པོའི་ཚོན་ཅལ་རང་རྒྱལ་མ་རང་དར་ལ་སྐལ་.....
 འདིད་གཏོང་བ། སྤྱི་ཚོགས་ཤིང་ལུགས་ཀྱི་རྩོན་ཐོན་རིག་གནས་འཕེལ་
 རྒྱལ་ལུགས་ཚོན་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས་དངོས་པོའི་དཔལ་ལྷོན་དང་
 བསམ་པའི་དཔལ་ལྷོན་ཐན་རྒྱུ་མཐུན་སྦྲེན་དང་། མི་དང་རང་བྱུང་
 ཁམས་ཁི་མཐུན་མཉམ་གནས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཟང་པོ་རྟགས་པ་བྱེད་
 དགོས། མི་དམངས་གོང་དུ་བཀྲ་ར་བམཐའ་འཁྲུངས་བྱེད་པ་དང་།
 བརྒྱད་རིམ་རྒྱལ་པོའི་མི་དམངས་དམངས་གཙོ་འཕེལ་རྒྱལ་གཏོང་བ།
 རྒྱ་ཚང་དེ་བས་མཐོ་པོའི་ཁྲིམས་སྦྱོང་གྲུང་གོ་སྐྱར་བ། འཕེལ་རྒྱལ་གྲིང་
 དམངས་འཚོ་འགན་ལེན་དང་འཕགས་གཏོང་མཐའ་འཁྲུངས་བཅས་.....
 བྱས་ནི་མི་དམངས་ཡོངས་ཐུན་མེད་འཁྲུང་ཕྱག་ཡོང་བར་སྐལ་འདིད་
 གཏོང་བའི་ཐང་རྒྱུ་ཚང་མེད་པར་དེ་བས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་རོ་
 པོའི་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱལ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཚང་མཐོ་པོའི་
 གྱི་ཕྱོགས་སྤྱི་དབྱེར་སྐལ་འདིད་གཏོང་བ་དང་། ལམ་ལུགས་ཅན་གྱི་རྩོ་
 དྲེུ་བརྟན་པོའི་རང་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བ། “རྒྱ་དགཅིག་ལམ་
 གཅིག”མཉམ་སྐྱར་གྱི་སྤུས་ཚད་མཐོ་པོའི་འཕེལ་རྒྱལ་ལ་སྐལ་འདིད་
 གཏོང་བ། སྤྱི་དབྱེད་དང་བདེ་འཇགས་ལ་སྤྱི་འདོན་མས་བཅས་བྱས་ནས་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདག་དཔོན་དང་། བདེ་འཇགས་ འཕེལ་རྒྱལ་གྱི་ཁི་
 སན་བརྟན་སྤྱང་དགོས། སྤོ་བརྟན་འཕུར་མེད་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
 རྒྱ་ཚང་མཐོ་པོའི་དཔལ་སྐལ་འདིད་གཏོང་བ་དང་། སྤུས་གཡོངས་
 ལས་ཀྱི་འདུན་ལྡན་སྤྱི་དབྱེད་པོའི་མཐའ་ཚད་འཕུས་སྤོ་ཆོད་དུ་གཏོང་བ། རལ་
 བྱངས་ལ་རོ་རྒྱལ་བྱེད་པའི་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་འགག་སྤོལ་དཔག་འཐབ་
 དང་རྒྱན་མིང་དཔག་འཐབ་ལ་རྒྱལ་ཁམས་འགཅིག་དུ་ཐོབ་པ་བཅས་
 བྱས་ནི། རྒྱ་མམ་ཡང་རོ་ཐོ་མི་འཕུར་བ་དང་། ར་དྲོག་མི་འཕུར་བ།
 ཐོབ་པ་མི་འཕུར་བ་བཅས་འགན་ལེན་བྱས་ནས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་
 དུ་གྲུང་གོའི་བྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིང་ལུགས་བྱ་གཞག་གི་འཕུར་མེད་
 རྒྱལ་མཐུན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཤིང་ལ་འཕུར་བ་བྱེད་དགོས།

ཁི་ཅིན་མིང་མཉམ་བསྐྱར་དོན། མཉམ་ཁྱལ་མདྲ་དེ་གཅིག་གྱུར་ཡོང་།
 བཟུ་རྒྱུ་མཉམ་ཅོ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཁྱེད་མཉམ་གསལ་བ་རྩེ་མཉམས་.....
 ཅན་ཅན་རབས་ཆོའི་འདུན་པ་དང་། ཁྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུ་དཔྱིད་ཀྱི་
 རྒྱལ་གྱི་ཁྱེད་ཆོའི་གི་བསམ་འདུན་ཡིན་ལ། འགྲོག་མཉམས་ཁལ་འའི་མོ་
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་དཔྱིད་ཀྱི་དང་། རོ་ཅོས་ཁྱལ་ཁབ་གཅིག་ལ་ལམ་
 རྒྱལ་གཉེས་དང་། “ཤར་ཀང་བས་ཤར་ཀང་རྒྱུ་དང་” ཞའི་མོན་
 བས་ཞའི་མོན་རྒྱུ་དང་། ཆོང་མཉམ་འི་རང་རྒྱུ་དབའ་ཀྱི་ཕྱེད་ཕྱི་གས་.....
 རྒྱལ་གྱི་མཉམ་དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བ། ཁྱོ་བརྒྱུ་འཕྱུར་མིད་བའ་
 ཀྱི་མོན་ལག་བསྐྱར་བསམ་ཅིན་ཤར་ཀང་དང་ཞའི་མོན་ཁྱལ་ཁབ་འཁེལ་
 ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་མཉམ་ནང་ཁྱེད་བས་མཉམ་འཁེལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་པ་དང་འཁེལ་ཁྱེད་.....

“མཉམ་གཟིག་གཞི་མཉམ་གཟིག་”ལ་དམིགས་
ནས་ཞབས་འདེགས་ཡག་པོ་ཞུ་བ།

[illegible]

སེམ་ལས་ལེགས་པ་ཡིང་བར་ཁྱབ་སྤྱོད་དང་སྤྱུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
 ར་ཆོས་དུས་རབས་གསར་པར་ཏང་གིས་ཐའེ་དབན་གྱི་གནད་དོན་
 གཤམ་གཅོད་ཀྱིད་པའི་སྒྲིལ་པར་གྱི་ཐའེ་བས་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཆན་འཕུར་མེད་
 ར་དང་ལག་བསྟར་ཀྱིད་པ་དང་ཡུང་གི་གཅིག་གི་རྩ་དོན་དང་“གོ་གཉིས་
 གཅིག་མཐུན་རྩིས་འཛིན་”མཐའ་འཁྲུངས་ཀྱིས་དོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེ་
 པ་ཁྱིམ་པའི་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྤྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་ཁྲིམ་ཆན་འཕུར་
 མེད་དང་“ཐའེ་དབན་རང་བཟོན་”ལ་དོ་རྒོལ་ཀྱིད་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 བདག་དབང་དང་མངའ་ཁོངས་ཆ་ཆར་སྤུང་སྤྱོད་ཀྱིད་དགོས།
 གི་ཅིན་པའི་གིས་ནན་བཤད་གནད་དོན་། ཡུང་གི་འོ་འཛམ་གླིང་
 ཀྱི་ཁྱིམ་པའི་སྤུང་སྤྱོད་ཀྱིད་མཐུན་ཁྲིམ་ཆན་འཕུར་མེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བ་ལུགས་
 ཤིག་ཡིན། ར་ཆོས་ཐོག་མཐའ་བར་གསལ་དུ་ཞིབ་དེ་དང་། འཕེལ་
 རྒྱས་། མཉམ་ལས། གཉིས་པན་བཅས་ཀྱི་དར་ཆ་མཐོང་བར་བྱ་.....
 བསྐྱེད་སེམས་མའི་དེགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཆོག་པར་བྱ་.....
 གཏོང་བར་སྤྱུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་། འའི་དེགས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཐུན་
 འཕྲེད་གི་འེན་ཐང་དང་སྤེལ་གཏོང་བ། གོ་ལ་སྤེལ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
 འཕྲེད་འགྲོ་དང་། གོ་ལ་སྤེལ་པའི་པའི་འཕྲེད་ཀྱི་འཕྲེད་འགྲོ་གོ་ལ་
 སྤེལ་པའི་ཤེས་དཔལ་ཀྱི་འཕྲེད་འགྲོ་དོན་འཁྲུལ་བཅས་བྱས་ནས་གོ་ལ་
 སྤེལ་པའི་བཅོས་སྤྱོད་མ་ལག་སྤྱོད་བཅོས་དང་འཕྲོགས་སྤྱོད་ནང་ལུང་
 གཤམ་ཞུགས་ཏེ། ཡུང་གི་འཕྲེད་ཀྱི་དེར་རབས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་
 གསར་པར་བརྟན་ནས་འཛམ་གླིང་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གོ་སྐབས་
 གསར་པ་མཐོང་དོན་ཀྱིད་དགོས།

ཆའི་ཆེ་ཤིས་ཆོག་གསུང་གནང་སྐབས། གྲུབ་ཀྱིས་བུ་
 རྩ་ཞི་ཅན་ཡིང་གི་གསུང་བཤད་གསུང་ཆེན་ནང་ཁྱོད་མཐུག་ཏེ་ཁོད་
 ཡིང་གོ་དོན་རྟོང་འཕྲོ་བ་དང་། འཤབ་འཛིང་། རྒྱལ་མཆོག་བཅས་
 གྱུ་ཁྱི་ཆེ་ཤིས་པོར་བཅུ་མེས་ཟབ་མོས་ཕྱིར་དྲུག་གནང་ཞིང་། ཁྱོ་
 མཐུག་ཏེ་ཁོད་ཡིང་གིས་ཏང་དང་མིང་མངས་གྱེ་སྟེ་ཉིང་དེ་རང་
 གྲུབ་གྱེ་ཁྱི་རྒྱུར་བཅས་སྒྲིབ་ཏེ་དང་ཁྱི་ཆོག་གསུང་འཛུགས་དེར་རབས་
 ཅན་འཕྲུགས་སྒྲུག་གྱེ་དུས་སྐབས་གསལ་པ་ལྟུང་འབྲས་ཐོབ་པ་ལོང་དང་
 གསལ་གཏོང་གནང་བ་དང་། ཡུང་གོ་ཤི་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་ཁྱི་ཆོག་གསུང་འཛུགས་
 འཛུགས་གསལ་གཏོང་གནང་བ། ཏིང་ཁོད་ཡིང་གི་རིགས་པ་ཤི་གཞུང་
 འཛུགས་གསལ་གཏོང་གནང་བ་བཅས་ཀྱིས་རྒྱལ་མཆོག་གྱེ་ལྷ་མཚན་
 ཆེ་མས་མཆད་མཐོང་གཤེད་འཛོམས་གནང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་།
 ཡོང་གིས་ཏིང་ཁོད་ཡིང་གི་རིགས་པ་ཤི་གཞུང་འཛུགས་སྤུ་མཐུང་སྟེ་
 སྤྱིང་དང་ཤེད་སྤྱིང་གཏིང་ཟབ་ཏེ་དང་ཁྱོད་མཐུག་ཏེ་ཁོད་ཡིང་
 གྱེ་ཁྱི་རྒྱུ་མེད་པ་ཤི་གསལ་བ་ཆོང་ཉམས་འཐུར་སྟོབ་སྤྱིང་བྱས་ཏེ་
 ཡོང་གིས་གསལ་གཏོང་གནང་པ་ཤི་ཡུང་གོ་ཤི་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་ཁྱི་ཆོག་གསུང་

རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ལྷ་མཐུང་མདུན་ཚྭ་གསུམ་སྟེང་འདེད་གཏོང་།
 དཀོས་ཁེས་ནན་བཤད་གནང་ཡོང་། སྤྱི་ཁྱབ་མཁུ་ཅི་ཞི་ཅི་ཅི་མིང་གི་
 གསུང་བཤད་གསལ་ཆེན་ནི་དུས་བབ་བྱག་གཟིགས་དང་གནད་ལ་འཁེབ་
 ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་།
 བསམ་སྒྲུའི་རང་བཞིན། མཛུབ་སྟོན་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཏུ་ཅང་ཆེན་
 རོ་ལུ་ཡོད། དེས་རང་འཛིན་ཏེ་གིས་དུས་རབས་གསར་པ་འི་ཆ་རྒྱུ་
 འོག་ཀྱང་གོ་འཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་འིང་ལུགས་མཐའ་འཁྱེད་ས་དང་།
 འཕེལ་རྒྱས་པ་མཛུབ་སྟོན་བྱེད་པ་འི་ཐད་དོན་སྤྱིང་གསལ་ཆེན་ལུ་ཡོད།
 འཆོས་སྤེལ་རྒྱུ་དང་ཁོ་བ་ནན་ཏན་ལེན་པ་དང་། དོན་འཁྱེལ་གཏིང་
 ཟབ་བྱེད་པ། མེམས་ལུགས་གཅིག་སྒྲིལ། ཡར་རྒྱས་བརྩོན་ལེན་བཅས་
 བྱས་ནི་ཀྱང་གོ་འཁྱེད་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁབ་
 རྩེབས་ཆེན་འཕྲགས་སྐྱོན་དང་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་ལྷི་བྱ་གཞག་སྐབས་
 པོ་ཆེར་ཚུགས་ཡོངས་ནས་སྟེང་འདེད་གཏོང་ཆེད་འབད་བརྩོན་བྱུང་།
 ཐག་བྱེད་དཀོས་ཁེས་གསུངས་པ་རེད། (སྐུར་ཁྲེས་པ་མཚམས་གཙོ་དང་།
 དང་། བསྟན་སྒྲོ། ལྷ་དབང་ཆོ་འཕེལ། བསྟན་བཅོམ་གཞིན་པ།)

今日主要内容

第一版	▲ 中共中央举行纪念邓小平同志诞辰120周年座谈会 ▲ 王君正与中国能建集团赴藏考察团座谈 ▲ 三十年来近1.2万名干部人才进藏支援西藏建设
第二版	▲ 西藏那曲：赛马节带热特色产品 ▲ 全区党外代表人士学习贯彻党的二十届三中全会精神座谈会召开 ▲ 区科技厅举办学习贯彻党的二十届三中全会精神和区党委十届六次全会精神宣讲报告会 ▲ 日喀则市首个党群服务V站投入使用
第三版	▲ 周末乐园
第四版	▲ 图片新闻