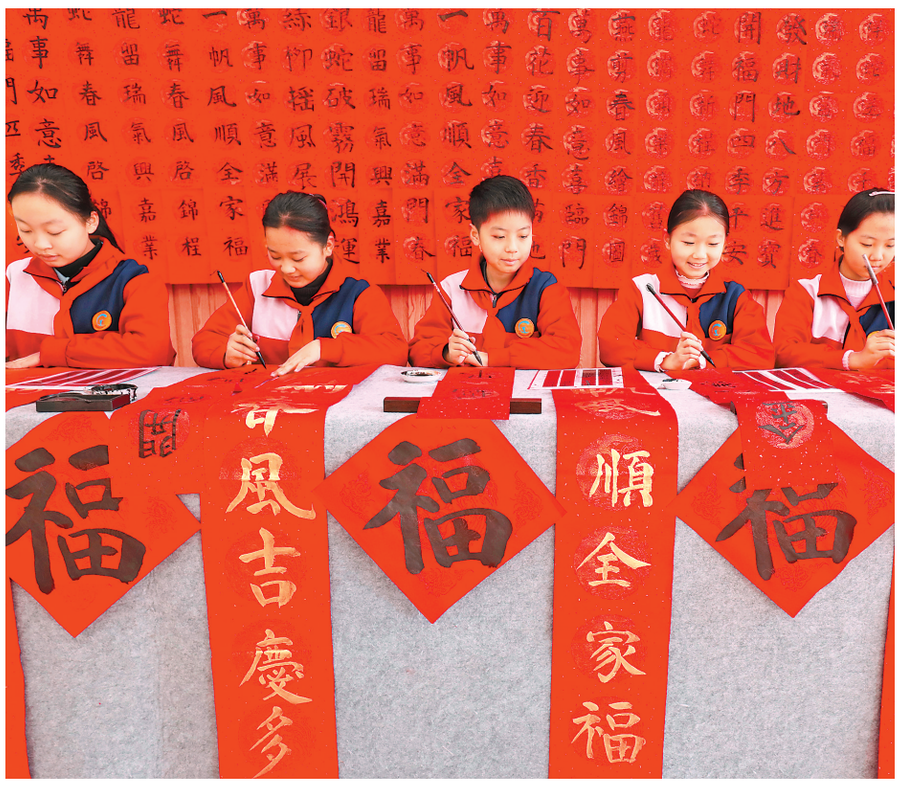

ས་གནས། ལྷ་ས་རྡོ་སེང་གེ་ལམ་སྒོ་རྟགས། 36 སྦྲག་ཨང་། 850000 ཁ་པར་ཨང་གྲངས།6335974 སིལ་ཚོང་རིན་སྒོར་ཟུར།4 ཁ་ས་ཚགས་པར་རྒྱག་དུས་ཆུ་ཚོད།4:00 བརྒྱབ་ཟིན་དུས་ཆུ་ཚོད། 6:50

今日主要内容

▲《习近平关于中国式现代化论述摘编》
日文版出版发行
▲ 通车70载！ “两路”见证创造“世界
屋脊”发展奇迹
▲ 第二次青藏科考成果交流会在林芝举
行
▲ 清洁能源工程让农牧民过暖冬
▲ 那曲市畜产品展销会销售签约超3.3
亿元
▲ 林芝市社会消费品零售总额增速全区
第一

第一版

第二
三版

▲ 在全区宗教界代表人士座谈会上的
发言(摘登)

第四版 ▲欢乐迎新年

4 2024ལོའི་ཟླ་12ཚེས་31 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས“ཡུལ་སྐོར་བ་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཁྲིད་་་་་་་་་་་་་་
པ”སོགས་ཡུལ་སྐོར་འཛད་སྤྱོད་ཁྲོམ་རར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་བྱ་་་་
དགའ་སྤྲོད་པའི་བྱ་ཐབས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་བརྒྱུད།ཉིང་ཁྲིའི་་་་་་་་་་
གྲགས་ཅན་སྤུས་ལེགས་ཞིང་ལས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་འགྲེམས་ཚོང་་་་་་་
ཁང་བཙུགས་ནས།ཐོན་རྫས་རིགས་252“ཉིང་ཁྲིའི་གཡང”གི་ངོས་
ནས་ཀོང་ཏུང་ཤར་ནུབ་རྒྱུད་ཀྱི་དབུལ་སྐྱོར་རོགས་ལས་ཉོ་ཚོང་ཁྲོམ་་་་་
རའི་བོད་ལྗོངས་འགྲེམས་ཁང་དུ་འཚོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་་་་་་་
སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ཅིང་།རིམ་རྩིས་བརྒྱབ་ན།ས་གནས་དེ་་་་་

གའི་ཞིང་ལས་ཁྱད་ལྡན་ཐོན་རྫས་ཀྱི་ཕྱིར་ཚོང་ཡོང་འབབ་སྒོར་དུང་་་་་
ཕྱུར་2.31ཟིན་ཡོད་པ་རེད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག“བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཉིང་ཁྲི།སྤྲོ་སྣང་ལྡན་་
པའི་འཚོ་བ”སོགས་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བའི་བྱེད་སྒོ་་་་་་་
རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་ནས་འཛད་སྤྱོད་སྒོར་དུང་ཕྱུར་2.63ཟིན་པར་་
སྐུལ་སྤེལ་བྱས་པ་དང་།“མཚན་མོའི་ཉོ་སྒྲུབ་དང་།མཚན་མོའི་ཐོན་
རྫས།མཚན་མོའི་ཡུལ་སྐོར།མཚན་ལྗོངས་མྱོང་རོལ”བཅས་ལ་་་་་་་་་
དམིགས་ཏེ།ཀོང་པོའི་ཁྲོམ་གཞུང་སོགས་ཀྱི་མཚན་ཁྲོམ་བཏོད་པས།
ཡུལ་སྐོར་བ་མི་ཐེངས་ཁྲི་48.2ལ་སྣེ་ལེན་ཞུས་པར་འཛད་སྤྱོད་ཡོང་་་་་

འབབ་སྒོར་ཁྲི་313བྱུང་ནས་མཚན་མོའི་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུན་ཆད་མེད་
པར་འཁྲུག་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད།
ཐབས་ལམ་རྒྱ་ཆེར་བཏང་ནས་འཛད་སྤྱོད་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་
བར་ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས“རྟེན་གཞི་དང་།མཉམ་ལས་ཁང་།
དངུལ་རྩ། སྦྲག་ཐོག་བསྐུར་མ།དྲ་ཐོག་ཚོང་དོན་བཅས་ཟུང་དུ་་་་་་་་་
འབྲེལ་བའི”ཞིང་ཕན་མཉམ་ལས་མཐུན་སྦྱོར་བྱ་ཐབས་གསར་སྤེལ་་་་་
བྱས་ཤིང་།ད་ལོ་ཁྱད་ལྡན་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་སྣ་ཚོགས་ཏུན་110
མྱུར་སྐྱེལ་བྱས་པར་རིན་ཐང་སྒོར་དུང་ཕྱུར་3.09ཟིན་པ་དང་།བོད་
ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་སྔོན་འཇོག་རིག་ནུས་མཛོད་ཐོག་མ་ཉིང་་་་་་་་
ཁྲིའི་དཔལ་འབྱོར་གསར་སྤེལ་ཁུལ་དུ་སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་ནས།མཛོད་་་
འཇུག་དངོས་རྫས་ཁྲི་323དང་རིན་ཐང་སྒོར་ཁྲི་2500ཟིན་གྱི་ཡོད་་་་
པ་རེད།
（པད་ཆོས་ཀྱིས་བསྒྱུར།པ་ཚེས་ཞུས）

ཉིང་ཁྲི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛད་རྫས་སིལ་ཚོང་བསྡོམས་འབོར་
འཕར་ཚད་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཨང་དང་པོར་སླེབས་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ནག་ཆུ་མདུན་སྐྱོད”ཀྱི་གྲུབ་་་་་་་་་་་་
འབྲས་དང་དགུན་དུས་ཀྱི་འབྲོག་་་
ཟོག་འགྲེམས་ཚོང་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་་་
རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གཉེར་བ་རེད།
སྲིད་གཞུང་གིས་ལས་སྟེགས་་་་་་་་་་་་
བསྐྲུན་པ་དང་ཚོང་དོན་གཉེར་་་་་་་
བའི་བྱ་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚོང་་་་་་
འདུས་ལ་ཁྱོན་འགྲེམས་གནས་་་་་་་་
1300ལྷག་ཙམ་བཙུགས་པ་དང་།
གྲོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་རྫོང（ཆུས）
11ནས་ཁྱེར་བའི་ས་གནས་ཀྱི་་་་་་་་
སྤུས་ལེགས་འབྲོག་ཟོག་300ལྷག་་
ཙམ་ད་ཐེངས་ཀྱི་ཚོང་འདུས་ལ་་་་་་
ཞུགས་པ་རེད།བསྡོམས་རྩིས་་་་་་་་
རགས་ཙམ་བརྒྱབ་པར་གཞིགས་་་་
ན། ཉིན་ལྔ་ཡི་ཚོང་འདུས་རིང་་་་་་
འཛད་སྤྱོད་པ་མི་ཐེངས་ཁྲི་2.4
ལྷག་ཙམ་ལ་སྣེ་ལེན་ཞུས་པ་དང་།
ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་ཕྱིར་ཚོང་དང་
གན་འཇོག་དངུལ་འབོར་སྒོར་་་་་་་་
དུང་ཕྱུར་3.3ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཡོད་་་
པ་རེད།
དུས་ཡུན་ཉིན་ལྔའི་རིང་ཚོང་
འདུས་ཀྱི་ས་ཡུལ་དངོས་སུ་མི་་་་་་་་་་
ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་།ཉོ་སྒྲུབ་་
ཚོང་པ་དང་།བརྒྱུད་ཚོང་བ།དེ་
བཞིན་འཛད་སྤྱོད་པ་བཅས་མང་་་
པོ་ཉོ་སྒྲུབ་དང་ངོ་འཕྲད་གྲོས་མོལ་
མཉམ་ལས་བྱེད་པར་ཡོང་བའི་་་་་་་
ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཡོད།གསེར་་་་
རྙེད་ཆུས་ཉི་མ་ཤང་ནས་ཡིན་པའི་

ནོར་འཛིན་གྱིས“ཕ་ཡུལ་གྱི་་་་་་་་་་་་
མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་་་་་་་་་་་
བཞག་ཡིན་པའི་ཐོན་རྫས་ཁྱེར་་་་་
ནས་ད་ལོའི་ཚོང་འདུས་ལ་་་་་་་་་་་་་
ཞུགས་རྒྱུ་བྱུང་བར་ཧ་ཅང་་་་་་་་་་་་་

དགའ་པོ་བྱུང་།ཉིན་ལྔའི་ཕྱིར་་་་
ཚོང་དངུལ་འབོར་སྒོར་ཁྲི་10
ལྷག་ཙམ་ཟིན་པ་མ་ཟད།ཚོང་་་་
ཡག་པོ་བྱུང་བ་དེས་ང་ཚོའི་སྲོལ་་་
རྒྱུན་གྱི་ལག་ཤེས་བཟོ་རྩལ་པར་་་་
ཁས་ལེན་དང་སྐུལ་ལྕག་གང་་་་་་་་་
ལེགས་བྱས་པ་མཚོན་ཐུབ”ཅེས་་་
བརྗོད།
སྒྲུབ་གཉེར་ཚན་པ་ཡིན་་་་་་་་་
པའི་གསེར་རྙེད་ཆུས་ཀྱིས་ཆེད་་་་་
མངགས་དྲ་ཐོག་ཚོང་པ་10སྒྲིག་་་
འཛུགས་བྱས་ཏེ།སློབ་ཐོན་སློབ་
ཆེན་སློབ་མའི་ཐད་གཏོང་ཚོགས་
པ་བཙུགས་ནས་མང་ཚོགས་ལ་་་་་
འབྲོག་ཟོག་ཚོང་རོགས་བྱས་་་་་་་་་་
ཤིང་།བསྟུད་མར་ཐད་གཏོང་་་་་
ཐེངས་4བྱས་པ་དང་།ལྟ་མཁན་
ཁྲི་30ལྷག་ཙམ་ཟིན་ཡོད།
“འབྲོག་དུད་དང་།མཉམ་་
ལས་ཁང་། ཐད་གཏོང་ཁང་་་་་་་་་
བཅས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི”དྲ་་་་་་་
ཐོག་ཚོང་དོན་གྱི་བྱ་ཐབས་་་་་་་་་་་་་
བརྒྱུད། ནག་ཆུའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གསར་་
པ་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་་་་་
ཡོད་པ་རེད། （པ་ཚེས་བསྒྱུར།
པ་ཚེ་དང་ཚེ་ལྷས་ཞུས）

ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འབྲོག་ཟོག་ཚོང་འདུས་
ཀྱི་ཕྱིར་ཚོང་གན་འཇོག་དངུལ་འབོར་
སྒོར་དུང་ཕྱུར་3.3ལྷག་ཙམ་ཟིན་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)དྲོད་ཚད་ཀླད་ཀོར་འོག་གི་30℃
ཟིན་ཡང་རྒྱུན་གཏན་ལྟར་དྲོད་མཁོ་འདོན་ཐུབ་ནས་ས་བབ་མཐོ་་་་་་
བའི་ས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་ལ་དྲོད་མཁོ་འདོན་དཀའ་བའི་གནད་་་་་་
དོན་ཐག་གཅོད་ཐུབ་ཡོད།རྣམ་གྲངས་དེ་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པ་ནས་་་་་་
དངོས་སུ་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་ཤིང་འཆར་གཞི་ལྟར་ན་ཟླ་བཅུ་གཉིས་་་་་་
པའི་ཟླ་མཇུག་ཏུ་ལེགས་གྲུབ་བྱ་རྒྱུ་རེད།
“སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཐབ་ཕལ་ཆེ་བ་ཐབ་ཚང་དུ་ཡོད་པས་ཉལ་ཁང་་་
དུ་དྲོད་མཁོ་འདོན་བྱེད་དཀའ།ང་ཚོའི་འདི་གར་དགོང་མོ་ཧ་ཅང་
གྲང་མོ་ཡོད་པས་ཉལ་ཆས་ཉིས་བརྩེགས་སུམ་བརྩེགས་གྱོན་དགོས།
ངའི་ཕྲུ་གུ་ཟླ་བ་གཅིག་ལོན་ཙམ་ཡིན་པས་མཚན་གུང་འོ་མ་སྟེར་བ་་
དང་ཆབ་གདན་བརྗེ་སྐབས་དངོས་འབྲེལ་གྲང་མོ་འདུགད་ལྟ་་་་་་་་
ངའི་ཁྱིམ་དུ་དྲོད་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་འདི་བསྒར་བས་དགོང་མོ་ཕྲུ་གུ་་་་
འཁྱགས་དོགས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་མི་འདུག”ཅེས་པད་མ་དོན་གྲུབ་་་་་་་་

ཀྱིས་དགའ་སྤྲོའི་ངང་བཤད།
དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན་པའི་རྣམ་གྲངས་ནི་དམངས་འཚོའི་རྣམ་གྲངས་ཁོ་
ན་ཙམ་མིན་པར།ཏང་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་མི་དམངས་མང་་་་་་་་་་་
ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་འབྲེལ་ཟམ་དང་སྦྲེལ་ཐག་ལྟ་བུ་ཡང་
ཡིན།མཚོ་སྨད་རྫོང་གིས“འཇུག་གཞི་ཆུང་ངུར”བརྟེན་ནས
“དམངས་འཚོ་ཆེན་པོ”བསྒྲུབས་ཐོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་་་་་་
དང་དཀའ་གནད་དེ་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གཞུང་གིས་མང་ཚོགས་་་་་་་
དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་བྱེད་པའི་སྙིང་ཉེའི་བྱ་བ་དང་དྲོ་སྐྱིད་ཀྱི་བྱ་་
བར་བརྩིས་ནས་དྲོ་སྐྱིད་སྦྱིན་པའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱིས་ཞིང་འབྲོག་མང་་
ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ལ“དྲོ་སྐྱིད”སྦྱིན་ཐུབ་པར་བྱས་པ་རེད།
རྣམ་གྲངས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་ཁྲེང་དབྱིན་ཧའོ་ཡིས་ངོ་སྤྲོད་་་་་
བྱས་དོན།“རྣམ་གྲངས་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་ཚུན།ང་ཚོས་སྤུས་ཚད་་་་
ཀྱི་འགག་སྒོ་ནན་པོ་སྲུང་བ་དང་།ཨར་ལས་མི་སྣ་ཚན་རིག་དང་་་་་་

མཐུན་པར་བཀོད་སྒྲིགཨར་ལས་འཕེལ་རིམ་མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ་
བཅས་བྱས་ཏེ།ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཟླ་མཇུག་ཏུ་དུས་བཀག་ལྟར་་་་་་་་
ལེགས་གྲུབ་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཏེ་གྲི་གུ་གྲོང་རྡལ་གྱི་ཞིང་་་་་་་་་་་་
འབྲོག་མང་ཚོགས་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ངང་དགུན་སྒྲོལ་ཐུབ་པར་བྱེད་ཀྱི་
ཡིན”
མིག་སྔར།གྲི་གུ་གྲོང་རྡལ་གྱི་སྒྲུབ་སྡེ་གྲོང་ཚོ་དང་།བྲག་རྩ་གྲོང་
ཚོ།འཁར་འཕྲོད་གྲོང་ཚོ།ཅུང་མཚོ་གྲོང་ཚོ།གྲི་གུ་སྡེ་ཁུལ་བཅས་་་་་
སུ་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་ངང་དྲོད་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱེད་་་་་་་་་་
བཞིན་ཡོད་པ་དང་།ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བའི་་་་
སྐད་ཆ་དང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་འཛུམ་ཞལ་རེ་རེ་ལས་ད་ལོའི་དགུན་་་་
ཁ་ཧ་ཅང་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པར་གྱུར་ཡོད།
（དམ་ཆོས་མི་ཕམ་གྱིས་བསྒྱུར།བསོད་ནམས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་་་་་་་
བས་ཞུས）

ནུས་རྒྱུ་གཙང་མའི་ལས་གྲྭས་ཞིང་འབྲོག་མང་ཚོགས་དྲོ་སྐྱིད་ངང་དགུན་སྒྲོལ་ཐུབ་པར་བྱེད་པ།

དགའ་སྤྲོའི་ངང་ནས་ལོ་གསར་བསུ།
གནམ་ལོ་གསར་ཚེས་འཆར་ལ་ཉེ་བས་ས་གནས་ཁག་གི་སློབ་གྲྭ་འབྲིང་ཆུང་དང་བུ་བཅོལ་ཁང་གིས་ལོ་གསར་བསུ་བའི་བྱེད་སྒོ་སྣ་ཚོགས་སྤེལ་ཡོད།

↑ ཀྲེ་ཅང་།འདི་ནི་ཟླ་12ཚེས་26ཉིན།ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཧུའུ་ཀྲོའུ་གྲོང་ཁྱེར་ཏེ་ཆིང་རྫོང་ལྟེ་བའི་བུ་བཅོལ་་་་་་
ཁང་དུ་ཕྲུ་གུ་ཚོ་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་དམངས་སྲོལ་བྱེད་སྒོར་ཞུགས་བཞིན་པ།

↑ ཧོ་པེ།འདི་ནི་ཟླ་12ཚེས་27ཉིན།ཧོ་པེ་ཞིང་ཆེན་ཐང་ཧྲན་གྲོང་ཁྱེར་ཧྥུང་རུན་ཆུས་སྤྱི་གླིང་ཁྲོམ་གཞུང་་་་སློབ་ཆུང་གི“ཡིག་གཟུགས་མཁས་པ”ཚོས་ལོ་གསར་བསུ་བའི་བརྩམས་ཆོས་འབྲི་བཞིན་པ།

↑ ཨན་ཧུའེ།འདི་ནི་ཟླ་12ཚེས་27ཉིན།ཨན་ཧུའེ་ཞིང་ཆེན་ཧོའེ་པེ་གྲོང་ཁྱེར་ཚོད་ལྟའི་བུ་བཅོལ་ཁང་གསུམ་་

པའི་ཕྲུ་གུ་ཚོས་ལོ་གསར་བསུ་བའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོའི་རིག་རྩལ་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པ།

↑ ཅང་སུའུ།འདི་ནི་ཟླ་12ཚེས་26ཉིན།ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ཤིན་ཧ་གྲོང་ཁྱེར་ཤིན་ཧྲེང་ལྟེ་བའི་སློབ་་་་་་་
ཆུང་དུ་ཕྲུ་གུ་ཚོས་དགེ་རྒན་གྱི་མཛུབ་ཁྲིད་འོག་འབྲུག་རྩེད་དང་སེང་རྩེད་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ།

ཇུས་འགོད་པ།པད་དབྱངས།
རྩོམ་སྒྲིག་པ།བསོད་ནམས་དབང་མོ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
“ལམ་གཉིས”རྨང་གཞིར་་་་་་
བྱས་པའི“ལམ་གཉིས”ཀྱི་སྙིང་་་་་་
སྟོབས་རྩ་བ་ཚུགས་པ་དང་རྒྱུན་་་་་་
འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།
ས་བབ་མཐོ་ཚད་སྨི་4000
ལས་བརྒལ་བའི་ཐང་སྡེར་དུ་སྐྱོད་་
པའི་མཚོ་བོད་མེ་འཁོར་ལམ་སྐྱོང་་
ས་ཚིགས་བརྒྱུད་སྐབས་ལམ་སྐྱོང་་་
རུ་མིས་དེར་ཕྱོགས་ནས་གུས་་་་་་་་་་་
འདུད་ཞུ་གི་ཡོད།
གོམས་གཤིས་དེ་ལོ་20ཙམ་་་་
རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ཡོད།ས་ཆ་་་་་་་
དེར“ལམ་གཉིས”ཀྱིས“འཛམ་་་་་་
གླིང་ཡང་རྩེའི”འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་་་་
མཚར་བདེན་དཔང་དང་གསར་་་་
གཏོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ།མི་་་་་་་
རྣམས་ཀྱི་བསྔགས་བརྗོད་ཀྱང་་་་་་་་
དང་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
མཚོ་བོད་གཞུང་ལམ་གྱི་ས་་་་་
ཚིགས་མཐོ་ཤོས་ཏེ་གདང་ལའི་རྩེ་་
མོར་ས་བབ་མཐོ་ཚད་སྨི་5231
ཟིན་པ་དང་ལོ་རེའི་ཆ་སྙོམས་དྲོད་
ཚད་ཀླད་ཀོར་འོག་གི་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་་་་་
10ཡས་མས་ཟིན་ཞིང་།ལོ་་་་་་་་་་་་
གཅིག་ནང་ཉིན་120ལྷག་ཙམ་་་་་་

རིང་ལྷགས་པ་ཆེན་པོ་རིམ་པ་8
ཡས་མས་རྒྱག་གི་ཡོད།
ལམ་སྐྱོང་ལས་བཟོ་ཁྱུ་དང་་་་་
ཁྱུས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་་་་་་་
ལམ་བུ་རྒྱུན་གཏན་ཤར་གཏོང་་་་་་་
ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་་
པས་ཁོང་ཚོར“གནམ་འོག་གི་་་་་་་་་
ལམ་སྐྱོང་ས་ཚིགས་དང་པོ”ཞེས་་་་
འབོད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་ཙམ་མ་ཟད།ད་དུང
“འཚོ་གནས་དཀའ་ཁུལ”སྐོར་་་་་་
སྲུང་བྱེད་མཁན་ཁུ་ཁུ་ཤིས་རིའི་་་་་་
སྐོར་ཞིབ་རུ་མི་དང་།སི་ཁྲོན་་་་་་་་
ནུབ་རྒྱུད་ཀྱི་གངས་རིའི་སྟེང་་་་་་་་་་་
གཞུང་ལམ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་་་་་་་
ལམ་སྐྱོང་བཟོ་པ་ལ་སོགས་ཡོད།
ལོ་70སོང་ཡང“ལམ་་་་་་་་་་་་་་
གཉིས”ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་མ་ཉམས་་་་་
པར་མུ་མཐུད་མ་འོངས་པའི་་་་་་་་་་་
ཕྱོགས་སུ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བཞིན་་་
ཡོད།
（ཤིན་ཧྭ་གསར་འགྱུར་་་་་
ཁང་པེ་ཅིང་ནས་གློག་འཕྲིན་་་་་་
འབྱོར་གསལ）
（ལྷག་ཚེ་དང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་་་་་་
སྒྱུར་ཞུས་བྱས）