█

རྩོམསྒྲིགཔ བསྟནཕུནབདེ་འཇགས་རྒྱུན་ཤེས།

ལྔ། མེ་སྐྱོན་ཐོག་མར་ཐོན་སྐབས་གཞི་་་་་་
རྩའི་མེ་གསོད་སྟངས།
1.གྲང་མོ་བཟོ་ཐབས།ཆུ་མདའ་དང་མེ་་་་་་་་
གསོད་ཆས་སོགས་སྤྱད་ནས་འབར་དངོས་ལ་ཆུ་་་་་
གཏོར་ན།འབར་དངོས་གྲང་མོ་ཆགས་ནས་མེ་་་་་
ཐད་ཀར་གསོད་ཐུབ།
2.ལོགས་སུ་འཇོག་ཐབས།མེ་ཤོར་སའི་ས་་
ཆའམ་ཡང་ན་དངོས་རྫས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་འབར་སླ་
བའི་དངོས་པོ་ལོགས་སུ་འཇོག་པའམ་ཡང་ན་སྤོ་
དགོས།དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་འབར་སླ་བའི་དངོས་པོ་་
མེད་པའི་དབང་གིས་མེ་འབར་མཚམས་ཆད་་་་་་་
སྲིད།
3.དབུགས་འགག་གི་མེ་གསོད་ཐབས།སྲིང་
བལ་ཉལ་ཆས་རློན་པ་དང་།རྩྭ་རས་རློན་པ།
སྲིང་བལ་གདན་རློན་པ་སོགས་འབར་དངོས་ཐོག་་
གཡོག་དགོས།དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་དབྱང་རླུང་ཟད་་་་་
ནས་མེ་འབར་མཚམས་ཆད་སྲིད།
དྲུག རང་བྱུང་གནོད་འཚེའི་ཉེན་ཁ་་་་་་་་་
ལས་གཡོལ་ཐབས།
(གཅིག)ས་ཡོམ།
1.ཕྱི་རོལ།སྲང་ལམ་གུ་དོག་པོ་དང་།དུ་་་་་་
ཁུང་མཐོ་པོ།གློག་སྒྱུར་ཆས་བཅས་དང་།དེ་་་་་་་་
བཞིན་འབར་སླ་གས་སླའི་ཁུལ་བཅས་དང་ཐག་་་་་

རིང་ཙམ་སྡོད་པ་དང་།གུ་ཡངས་སར་ཙོག་པུར་་་
སྡོད་པའམ་ཡང་ན་ཉལ་བ།རྦབ་རྡོ་དང་མཉམ་་་་
དུ་རི་གཤམ་དུ་རྒྱུག་མི་འགྲོ་བར།རི་ཁུག་ཏུ་ཡིབ་་
ནས་སྡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིགབྲག་རི་གཡང་་་་་་་་་་་
གཟར་དང་ཐག་རིང་ཙམ་བྱས་ཏེ།གས་རྡིབ་དང་
རི་ཉིལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་མི་ཐོན་སྔོན་འགོག་་་་་་་
བྱེད་དགོས།
2.ཁང་ནང་། ཁྱིམ་ཆས་མཁྲེགས་པོའི་འོག་་་་
ཡིབ་ནས་མགོ་ལ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།ཁང་པའི་
ཕྱི་རོལ་དུ་བྲེལ་འཚུབ་ངང་བྲོས་མི་རུང་།གལ་ཏེ་་
བྲོས་ཚེ་སྒེའུ་ཁུང་གི་ཤེལ་སྒོ་དང་བརྡ་ཁྱབ་བྱང་བུ་་
སོགས་ཟགས་ནས་རྨས་སྐྱོན་ཕོག་རྒྱུར་ཟོན་དགོས།
ཁ་འགྲེམས་ཁྲིད་སྟོན་པའི་ཕྱོགས་སྟོན་ལྟར་གོ་རིམ་
ལྡན་པའི་ངང་ཁ་འགྲེམས་བྱེད་དགོས།
(གཉིས)ཆུ་རུད།
དྲག་ཆར་དང་འཕྲད་ཚེ་མྱུར་དུ་བདེ་་་་་་་་་་་་་་
འཇགས་ཀྱི་མཐོ་སར་སྤོ་དགོས།རོང་མཐིལ་ལམ་་
ཡང་ན་གཡང་གཟར་སར་བསྡད་ནས་ཉེན་གཡོལ་་
བྱེད་མི་རུང་།ཆུ་རུད་ཐོན་བཟོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚེ།
འཕྲལ་དུ་ས་དབྱིབས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་མྱུར་དུ་་་་་་་
གྲོག་རོང་གི་གཞོགས་གཉིས་ཀྱི་རི་ལྡེབས་སམ་ཡང་
ན་མཐོ་སར་བྲོས་དགོས་པ་ལས།གྲོག་རོང་དེད་་་་
ནས་བྲོས་མི་རུང་།ཤིང་སྡོང་ལ་འཛེགས་ནས་་་་་་་་

ཉེན་གཡོལ་བྱེད་མི་རུང་ལ།གཡང་གཟར་གྱི་ས་་་་
དོང་ངམ་ཡང་ན་རྦབ་རྡོ་དང་རྡོ་ཕུང་གི་རྒྱབ་ཏུ་་་་་་
ཡིབ་མི་རུང་།དྲག་ཆར་བབས་ཐག་ཆད་རྗེས།
བྲེལ་འཚུབ་ངང་གྲོག་རོང་གི་སྡོད་གནས་སུ་་་་་་་
ལོག་མི་རུང་བར་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་སྒུག་་
དགོས།
(གསུམ)ཆུ་ལོག་གི་གནོད་འཚེ།
དྲག་ཆར་འཕྲད་སྐབས། མཐའ་འཁོར་གྱི་ཆུ་
བོའི་ཆུ་ཁ་དང་རི་བོར་རྒྱུན་གཏན་མིན་པའི་་་་་་་་་་་་
གནས་ཚུལ་ཡོད་མེད་ལ་ཡང་སེ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་་་་་་་
གནས་སྤོའི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་ལ།གནས་སྤོ་་་་་་་་་
སྐབས་ཐག་ཉེ་སར་མགྱོགས་མྱུར་སྤོས་ནས།སྔོན་་
ལ་མི་དང་རྗེས་སུ་རྒྱུ་ནོར་སྤོ་བ་དང་།སྔོན་ལ་་་་་་་་་
རྒན་རྒོན་དང་།ཕྲུ་གུནད་པ།དབང་པོ་སྐྱོན་་་་་
ཅན་བཅས་སྤོས་རྗེས་གཞི་ནས་མི་གཞན་སྤོ་་་་་་་་་་་་་
དགོས།ཐོག་ཁ་དང་།སྡོང་པོ་ཆེན་པོ།གྱང་་་་་་་་
མཐོ་པོ་སོགས་ཡོད་སར་སྤོ་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས།
རི་ཁུལ་དུ་དྲག་ཆར་བབས་ཚེ་གཙང་པོ་སྒྲོལ་་་་་་་་་་་་
བའམ་ཡང་ན་གྲོག་རོང་ཁུལ་དུ་མི་འགྲོ་གང་ཐུབ་་་
བྱེད་པ་དང་ཆུ་ལོག་གིས་མ་འཁྱེར་སྔོན་འགོག་་་་་་་་
བྱེད་དགོས།
（བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་མེ་ཟོན་རོགས་
སྐྱོབ་སྤྱི་ཁྱབ་རུ་ཁག་གིས་མཁོ་འདོན་བྱས）

ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཁྱབ་གདལ་ཤེས་བྱ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)གཟུགས་ལྡན་གྱི་གྲོང་ཚོ་དང་།གྲོང་་་་་་
མིའི་སྡོད་ཁང་།ཁྱད་ལྡན་བཟོ་སྐྲུན་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྲུང་སྐྱོང་དང་་་་
གཟུགས་མེད་ཀྱི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་་་་
དགོས་པ་མ་ཟད།དེའི་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་བརྗེ་སྒྱུར་དང་་་་་་
གསར་སྐྲུན་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཀྱང་བཏང་སྟེ།
བེད་སྤྱོད་གཏོང་རིང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནས་སྔར་བས་བཀྲག་་་་་་་་་་
མདངས་འཚེར་བ་དང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འོད་སྣང་གསར་པ་འཚེར་་་
ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་བསྟན་གནང་བ་རེད།
ཤིན་ཐོན་རྔ་མཁར་དུ།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་གྲོང་ཚོའི་ལས་བྱེད་པ་
དང་ཡུལ་མིའི་འཐུས་མི་དང་སྒོར་སྒོར་བྱས་ནས་བཞུགས་ཏེ་བྱམས་་་་་་
བརྩེའི་ངང་བཀའ་མོལ་གནང་ཞིང་།ཚང་མས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིར་ཉེ་་་་་
བའི་ལོ་ཤས་རིང་གྲོང་ཚོར་བྱུང་བའི་དགའ་འོས་པའི་འགྱུར་ལྡོག་་་་་་་་་་
འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངང་ཞུས་པ་རེད།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས།ཏུང་རིགས་་
གྲོང་ཚོར་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་དང་ཏུང་རིགས་མང་ཚོགས་
ཀྱི་འཚོ་བ་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་མཐོང་སྐབས་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།
མང་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ལེགས་པར་སྒྲུབ་པའི་འགག་རྩ་དེ།གྲོང་གསེབ་ཀྱི་
གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་ཏང་ཀྲི་་་་་་
པུའི་དམག་འཐབ་མཁར་རྫོང་གི་ནུས་པ་དང་ཏང་ཡོན་གྱི་གདོང་ལེན་་
དཔེ་བཟང་གི་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ།མང་ཚོགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་ནས་
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་གྲོང་གསེབ་བཅོས་སྐྱོང་ཡག་་་་
པོ་བྱ་རྒྱུར་ཐུག་ཡོད་ཅེས་བསྟན་གནང་བ་རེད།
རྔ་མཁར་ནས་ཞལ་གྱེས་སྐབས།ཡུལ་མི་ཚོས་མཐའ་ནས་་་་་་་་་་་
བསྐོར་ཏེ་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་ཐལ་མོ་བརྡབས་པ་དང་སྦྲགས་སྐད་་་་་་
གསང་མཐོན་པོས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅིར་འཚམས་འདྲི་ཡང་ཞུས་པ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་དགྱེས་ཚོར་ཆེན་པོས་ཏུང་རིགས་མི་དམངས་ནི་བབ་་་
ཆགས་ཤིང་ལས་ལ་བརྩོན་པ་དང་།རིག་གནས་ལྡན་པ།བློ་གྲོས་ལྡན་
པ་བཅས་རེད།ཚང་མས་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་་་་་་་་་་
འཕེལ་རིམ་ཁྲོད་གྲོང་གསེབ་སྔར་བས་དར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་
ལ། ཚང་མའི་འཚོ་བ་སྔར་བས་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ཡོང་བའི་སྨོན་་་་་་་་་་་་་
འདུན་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་རེད།ཏུང་རིགས་གྲོང་ཚོ་ནས་་
ཞལ་གྱེས་སྐབས།ཏུང་རིགས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་བརྩེ་བ་ཟབ་མོས《ཏུང་
རིགས་ཀྱི་གླུ་དབྱངས་ཏང་ལ་འབུལ》ཞེས་པ་བླངས་ནས་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་་་
ཅིར་དགའ་གུས་ཞུ་ལུགས་དང་བྲལ་མི་འདོད་པའི་བསམ་པ་མཚོན་་་་་་
པར་བྱས་ཡོད།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཕྱག་གཡུག་གཡུག་ཡང་ཡང་གནང་་་
ནས་ཡུལ་མི་ཚོ་དང་ཞལ་གྱེས་པ་རེད།
ཚེས་18ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོར།ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཞིང་ཨུད་་་
དང་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གི་ལས་དོན་སྙན་ཞུ་གསན་ནས།ཀུའེ་ཀྲོའུ་་
ཡི་ཕྱོགས་ཁག་ལ་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཁས་ལེན་གནང་བ་མ་ཟད།
གོམ་སྟབས་རྗེས་མའི་ལས་དོན་ཐད་བླང་བྱའང་བཏོན་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས།སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཀྲུང་གོའི་

ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ལྡོག་མེད་བླང་བྱ་ཡིན།ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཡིས་
སེམས་ཐག་གཙང་བཅད་དང་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཕོད་པ་དང་།
དངོས་ཚན་དཔལ་འབྱོར་རྨང་གཞིར་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།
གསར་གཏོད་སྐུལ་སྤེལ་ལ་ཤུགས་སྣོན།སྒུལ་ཤུགས་གསར་རྙིང་་་་་་་་
བརྗེ་སྒྱུར་ལ་སྤྱི་འདོམས།སྲོལ་རྒྱུན་ཐོན་ལས་ཕྱོགས་སྒྱུར་རིམ་སྤོར་་
མགྱོགས་སུ་གཏོང་བ།འཐབ་ཇུས་རང་བཞིན་གྱི་གསར་དར་ཐོན་་་
ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཧུར་ཐག་གཏོང་བ།གྲངས་འཛིན་དཔལ་འབྱོར་་་་
དང་ནུས་རྒྱུ་གསར་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོན་ལས་སྟོབས་ཆེར་གཏོང་བ་་་་་་་་་་
བཅས་བྱེད་དགོས།མུ་མཐུད་ངེས་ཤུགས་ཆེན་པོ་དང་ངང་རྒྱུད་་་་་་་
རིང་པོས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཐབས་ཇུས་འདོན་པ་་་་་་
དང་། གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒོ་ནས་ཐབས་ཇུས་ལག་བསྟར།མྱུར་་
ཚད་དང་ཕན་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བཅས་བྱས་་་་་་
ནས་སྤུས་ཚད་ནུས་ལྡན་ངང་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་གྲངས་ཚད་་་་་་་་་་
ལུགས་མཐུན་ངང་འཕར་སྣོན་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།སྐྱེ་ཁམས་་་་་་་་
ཁོར་ཡུག་ལ་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།འབད་བརྩོན་ཆེན་པོས་སྐྱེ་་་་་
ཁམས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་སྒྱུར་དགོས་ཞེས་་་་་་་་་་་
བསྟན་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས།ས་ཆ་ཞིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གསོན་ཤུགས་་
དེ་ཚོང་གཉེར་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།དེས་ན་ཀུའེ་
ཀྲོའུ་ཡིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གཅིག་གྱུར་ཁྲོམ་ར་ཆེན་པོ་འཛུགས་སྐྱོང་་་་་་
བྱེད་པའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ།ས་གནས་ཀྱི་སྲུང་་་་་་
སྐྱོང་དང་།ཁྲོམ་ར་དབྱེ་འབྱེད།“ནང་རྨུག་རྣམ་པའི”འགྲན་རྩོད་
བཅས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མེད་པ་བཟོས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལས་་
གཏོད་གསར་གཏོད་ལ་བརྟན་ལྷིང་དང་།དྲང་གཞགཁ་གསལ།
སྔོན་དཔག་ཐུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྐྲུན་དགོས།ཚོང་གཉེར་་་་་་་
ཁོར་ཡུག་ལེགས་སུ་གཏོང་བར་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྒྱུར་བཅོས་ལ་་་་་་་
དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ།སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཚོད་འཛིན་་
ཕོག་པའི་འགག་གནད་དང་དཀའ་གནད་སེལ་དགོས་པ་དང་།
ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ལས་བྱེད་པའི་སློབ་གསོ་དོ་དམ་ལ་དམ་་་་་་་་་་
འཛིན་བྱས་ཏེ་ལས་བྱེད་པར་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་།ཞབས་་་་་
ཞུའི་འདུ་ཤེས།ཡིད་རྟོན་གྱི་འདུ་ཤེས།སྤྱོད་གཙང་གི་འདུ་ཤེས་་་་་་
བཅས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཁྲིད་སྟོན་བྱེད་དགོས།སྒོ་དབྱེ་ནི་ཚོང་་་་་་
གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ཀྱང་རེད།དེས་ན་ཀུའེ་་་་་་
ཀྲོའུ་ཡིས་ནུབ་རྒྱུད་སྐམ་མཚོའི་བགྲོད་ལམ་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་་་
གྱི་གོ་སྐབས་བེད་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་།གཡོད་ཀང་ཨའོ་ཁུག་་་་
ཆེན་ཁུལ་དང་ཁྲེང་ཏུའུ་དང་ཁྲུང་ཆིང་ས་ཁུལ་གྱི་གྲོང་གཉིས་དཔལ་
འབྱོར་ཁུལ་འཛུགས་སྐྲུན་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ།
སྐམ་མཚོ་ཕྱི་ནང་མཉམ་འགུལ་དང་ཤར་ནུབ་ཕྱོགས་གཉིས་ཕན་་་་་་་
ཚུན་རོགས་རམ་གྱི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་སྒོ་མོ་འབྱེད་པའི་རྣམ་པའི་་་་་་
ཁྲོད་རང་འགུལ་ངང་མཉམ་འདྲེས་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནན་་་

བཤད་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས།ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཡིས་རང་ངོས་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་གཞི་་
ཚུགས་ཏེ་རྫོང་གྲོང་གཞི་རྟེན་གལ་ཆེན་དུ་བྱེད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་་་
རྡལ་ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་བ་དང་ལས་་་་་་་་
རིགས་དར་རྒྱས་དང་།རྫོང་སྟོབས་ཆེན།མི་དམངས་འབྱོར་ཕྱུག་་་་་་་་་
བཅས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
རྫོང་ཁོངས་ཐོན་ལས་ཀྱི་རྨང་གཞིར་གཞི་ཚུགས་ནས་ལས་བགོས་རོགས་
ལས་དང་། ཐབས་སྒྱུར་གོང་འཕེལ།ཕྲེང་བརྒྱུས་འབྲེལ་ཆགས་བཅས་་
ལ་སྣང་ཆེན་བྱེད་དགོས།ཡུལ་བབ་དང་བསྟུན་ནས་དེང་རབས་རི་་་་་་་་
ཁུལ་གྱི་ཁྱད་ལྡན་ནུས་ཆེའི་ཞིང་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་།ཁྲོམ་་་
རའི་འགྲན་རྩོད་ནུས་པ་ཡུན་རིང་ལྡན་པའི་ཁྱད་ལྡན་གཙོ་ཁྲིད་ཐོན་་་་་་་
ལས་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་དགོས།ཁེ་ཕན་འབྲེལ་མཐུད་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་་་་་
ཚང་དུ་བཏང་ནས་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རིང་མང་ཚོགས་འབབ་
འཕར་ཕྱུག་འགྱུར་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།གྲོང་གསེབ་ཀྱི་་
ཡོང་འབབ་དམའ་བའི་མི་འབོར་ལ་གཅིག་གྱུར་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་་་་
རིགས་དབྱེ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ལམ་སྲོལ་བཙུགས་ཏེ།དམངས་་་་་
འཚོའི་མཐའ་ཚད་བརྟན་པོ་སྲུང་དགོས་ཞེས་བསྟན་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས།ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དོན་གཏིང་་་་་་་་
ཟབ་པ་དང་གསར་བརྗེའི་རིག་གནས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད་ལ།
མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱང་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད།དེས་་
ན་ལེགས་ཆ་དེ་སྤྱད་ནས་རིག་གནས་ཀྱི་གདེང་ཚོད་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་་་་
དང་སྤྱོད་བཟང་མི་སྐྱོང་གིས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་་་་་་་
རྒྱས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས།མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་་་
གྲོང་ཚོ་དང་།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་གྲོང་ཚོ།ལོ་རྒྱུས་རིག་གནས་ཀྱི་གྲགས་་་་
ཅན་གྲོང་ཚོ་དང་གྲགས་ཅན་གྲོང་རྡལ།གསར་བརྗེའི་དམག་་་་་་་་་་་་
འཁྲུག་དུས་སྐབས་སུ་བཞག་པའི་གསར་བརྗེའི་གནས་རྙིང་བཅས་་་་་
ལ་བརྒྱུད་རིམ་རང་བཞིན་གྱི་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་་་་་་་་་་
དགོས།གོམས་སྲོལ་བསྒྱུར་ནས་ཤེས་དཔལ་ལྡན་པའི་སྲོལ་གསར་་་་་
དར་སྤེལ་ཧུར་ཐག་གཏོང་དགོས།རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྐོར།
ལུས་རྩལ་བཅས་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།ཡུལ་་་
སྐོར་གྱི་ལས་རྣམ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་བཏང་སྟེ།“མཚར་སྡུག་ལྡན་་་་་་་་
པའི་ཀུའེ་ཀྲོའུ”ཡི་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་གྱི་སྤུས་རྟགས་གསར་པ་་་་་་་་་་་་
གཏོད་དགོས་པའི་ནན་བཤད་གནང་བ་རེད།
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས།སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་་་་་་་་་
འདེད་གཏོང་བར་ངེས་པར་དུ་གཡོ་འགུལ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མི་གཏོང་་་་་་
བའི་སྒོ་ནས་ཏང་གི་འགོ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་དང་ཏང་འཛུགས་་་་་་་
སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས།ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་ཏང་ཡོངས་་་་
སུ་ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་་་་
ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོ་སྤེལ་རྒྱུའི་་་་་་་་་་་
གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།དེ་ནི་ད་ལོའི་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་ལས་་་་་་་

དོན་གྱི་ལས་འགན་གཙོ་གནད་ཅིག་རེད།རིམ་ཁག་ཏང་རྩ་འཛུགས་་་་་
ཀྱིས་སྒྲིག་འཛུགས་ལག་བསྟར་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་པ་དང་།ཏང་ཡོན་་་་་་་་
དང་ལས་བྱེད་པའི་ངེས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་གོམས་གཤིས་་་་་་་་་་་་
བཟང་པོ་འཇགས་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ།སྤྱོད་ཚུལ་བཟང་པོར་་་་་་
བརྟེན་ནས་སེམས་ཤུགས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་།ལས་དོན་སྒྲུབ་པ།བྱ་་་་་་་་
གཞག་གསར་གཏོད་བཅས་བྱེད་དགོས།ཏང་གཤིས་དང་།ཏང་སྲོལ།
ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་བཅས་ལ་མཉམ་དུ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་དང་།སྤྱོད་་་
བཟང་སྒྲིག་ནན་དང་རུལ་སུངས་ལ་ངོ་རྒོལ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མཐུད་བྱ་་་་
རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས།རུལ་སུངས་འབྱུང་སའི་ཁོར་ཡུག་དང་ཆ་རྐྱེན་
མེད་པ་བཟོ་བར་རྒྱུན་དུ་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས།རྒྱང་སྐྱོད་ཀྱི་སྙིང་་་་་་་
སྟོབས་དང་ཙུན་དབྱི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་དར་སྤེལ་བཏང་སྟེ།
དུས་རབས་གསར་པའི་རྒྱང་ལམ་ཐོག་དཔའ་ངར་ཆེར་སྐྱེད་ཀྱིས་སྐྱོད་་་་་
དགོས་ཞེས་བསྟན་གནང་བ་རེད།
ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཨུ་དང་ཀྲུང་དབྱང་གཞུང་
དོན་ཐིང་གི་ཀྲུའུ་རེན་ཚའེ་ཆི་རྟོག་ཞིབ་གནང་བར་ལྷན་དུ་ཕེབས་པ་རེད།
ཧོ་ལི་ཧྥེང་དང་དེ་བཞིན་ཀྲུང་དབྱང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་་
འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པའི་འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་རྟོག་ཞིབ་གནང་བར་ལྷན་
དུ་ཕེབས་པ་རེད།
（སྤེན་ཚེ་དང་སྐལ་མཆོག་གིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་གཅིག་འདོམས་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ཁྲོད་ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཡི་ཉམས་འགྱུར་གསར་པ་མངོན་དགོས།

今日主要内容

▲ 习近平在贵州考察时强调 坚持以高质
量发展统揽全局在中国式现代化进程中
展现贵州新风采
▲ 自治区十二届人大常委会第四十三次主
任会议召开
▲ 刘江在拉萨市调研教育教学工作
▲ 政协第十二届西藏自治区委员会第21次
主席会议召开

█

第二版

▲ 今年，查卡村外出务工者的行囊里多了
█
▲ 斯朗尼玛主持召开自治区党委统战部部
务会会议
▲ 旦巴主持召开自治区边贸物流业专项组
工作调度会
▲ 自治区领导调研日喀则市珠峰文化旅游
区建设情况

█
—— 日喀则市各地春耕开耕仪式见闻

第三版 ▲农牧区消防安全科普知识

▲ 图片荟萃

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་བཤད་གནང་དོན།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་དང་སྲིད་གྲོས་ཏང་ཙུའི་བཀོད་སྒྲིག་བླང་བྱ་ལྟར།སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་་་་་་་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་དང་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུ་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་དོན་སློབ་་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་དེ་དེང་སྐབས་དང་སླད་ཕྱིན་དུས་སྐབས་ཤིག་རིང་གི་་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་དུ་བརྩི་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།རྣམ་པ་སྣ་་ཚོགས་སྤྱད་ནས་ཀྲུའུ་ཞིའི་ཚོགས་འདུ་དང་།ཏང་ཙུའི་ཚོགས་འདུ།རྒྱུན་ལས་་་་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོགས་འདུ་སོགས་རིམ་པ་ཁག་གི་སློབ་སྦྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་ལག་་་་་་་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་སྒོ་སྒྲིག་འཛུགས་ཡག་པོ་བྱས་ཐོག་ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་སྲིད་་་་གྲོས་ཁོངས་གཏོགས་སུ་སློབ་སྦྱོང་དང་དྲིལ་བསྒྲགས་ལག་བསྟར་གྱི་ཚ་རླབས་་་་་་་་་མགྱོགས་མྱུར་འཕྱུར་བར་བྱས་ནས།ད་ལོའི་འགན་སྒྲུབ་ལས་དོན་ཁག་ལ་དམ་་་་

འཛིན་ཏན་ཏིག་བྱེད་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བྱས་ཏེ་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་་་ཨུད་ཀྱིས་ཆོག་མཆན་གནང་བའི་2025ལོའི་ལོ་འཁོར་གྱི་ལས་ཀའི་གཙོ་གནད་་་་་དང་གྲོས་མོལ་འཆར་གཞི་སྤུས་ཚད་མཐོ་པོས་དོན་འཁྱོལ་བྱེད་པ་དང་།གྲོས་་་་་་་མོལ་སྲིད་གླེང་གི་བྱེད་སྒོ་རབ་དང་རིམ་པ་སྤེལ་བ།སྔོན་དཔག་རང་བཞིན་དང་།དམིགས་སའི་རང་བཞིན།བཀོལ་སྤྱོད་རང་བཞིན་བཅས་ལྡན་པའི་ཐབས་ཇུས་་་དང་གྲོས་འགོ་འདོན་པ།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་དམངས་གཙོའི་ཐབས་ཇུས་་
ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ།ཐབས་ཇུས་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་་་
བ། མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་བ་བཅས་བྱས་ནས་
བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རམ་འདེགས་་་་
བྱེད་པར་སྲིད་གྲོས་ཀྱི་འགན་འཁྲི་དང་བྱས་རྗེས་མངོན་པར་བྱེད་དགོས།
（བསོད་བདེ་ཆེ་བས་བསྒྱུར།པད་ཆོས་ཀྱིས་ཞུས）

█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█
█

པར་རིས་སྣ་འཛོམས།

ཟླ་3ཚེས་14ཉིན།ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཅིན་ཧྭ་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དུས་ཡུན་ཉིན་གསུམ་གྱི་2025ལོའི་་་་་་་་
ཀྲུང་གོའི་དབྱི་ཨུའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱུན་མཁོའི་བརྒྱ་ཟོག་་་་
གསར་གཏོད་དངོས་མང་སྟོན་ཚོགས་དབྱི་ཨུའི་རྒྱལ་
སྤྱིའི་དངོས་མང་སྟོན་ཚོགས་ལྟེ་གནས་སུ་འགོ་་་་་་་་་་་་
ཚུགས་པར།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཚོང་པ་འཚང་ཁ་་་
ཤིག་ཤིག་ངང་ངོ་འཕྲད་གྲོས་མོལ་དང་ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་་་
པར་སླེབས་ཡོད།
འདི་ནི་ཟླ་3ཚེས་14ཉིན་ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཅིན་
ཧྭ་གྲོང་ཁྱེར་དབྱི་ཨུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་དངོས་མང་སྟོན་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ལྟེ་གནས་སུ་སི་རི་ཡའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཚོང་པས་་་་་
2025ལོའི་ཀྲུང་གོའི་དབྱི་ཨུའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བརྒྱ་ཟོག་་་་
གསར་གཏོད་དངོས་མང་སྟོན་ཚོགས་ཐོག་སྐྲ་ཤད་་་་་
ཀྱི་ལས་སྒོའི་སྐོར་ངོ་འཕྲད་གྲོས་མོལ་བྱེད་བཞིན་པ།

ཀྲེ་ཅང་ཚེ་ཤིས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་རྩེད་ཆས་རླངས་འཁོར་ཕྱིར་གཏོང་
བྱས་ནས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཁྲོམ་རར་བཏོན་པ།
ད་ཕན་ལོ་ཤས་རིང་།ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཚེ་ཤིས་གྲོང་ཁྱེར་ཀོན་ཧའེ་ཝེ་གྲོང་རྡལ་གྱི་བྱིས་པའི་རྩེད་ཆས་རླངས་འཁོར་བཟོ་མཁན་ཁེ་་་ལས་ཀྱིས་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་དང་ཞིབ་སྤེལ་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་ཚོང་དོན་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་སྟེ་གོམ་སྦྱོང་འཁོར་་་་ལོ་དང་འཁོར་བཞིའི་རྒྱང་རིང་ཚོད་འཛིན་རླངས་འཁོར་སོགས་ཐོན་རྫས་30ལྷག་ཙམ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ནས།བྱིས་པའི་རྩེད་ཆས་་་་་་་་རླངས་འཁོར་རྩེ་གྲ་བཟོ་བར་སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་མེ་རི་ཁ་སོགས་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་དུ་ཕྱིར་ཚོང་་་་་་་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།འདི་ནི་ཟླ་3ཚེས་13ཉིན་ཁེ་ལས་དེའི་བཟོ་པས་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་གྱིས་ཐོན་རྫས་བཟོས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་་་ཁྲོམ་རའི་དགོས་མཁོ་བསྐངས་ནས་དུས་ཚིགས་དང་པོ་འགོ་ཚུགས་མ་ཐག་གྲུབ་འབྲས་ཡག་པོ་ཐོབ་པའི་བརྩོན་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ།

2025ལོའི་དབྱི་ཨུའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱུན་མཁོའི་བརྒྱ་ཟོག་གསར་གཏོད་
དངོས་མང་སྟོན་ཚོགས་འགོ་ཚུགས་པ།