4 2025ལོའི་ཟླ་10ཚེས་17 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།མིག་དམར་སྒྲོལ་དཀར།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིན་ཆེན།

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

▲《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 推动
落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议、
全球治理倡议
▲ 王君正主持召开自治区党委常委会会议
▲ 西藏实现海拔5000米以上农牧民供暖全覆盖
▲ 拉孜县土林村占堆：“不能再让孩子吃没文化的
苦”
▲ 山南市新增4家国家3A级旅游景区

第一版

▲ 雪山之巅的国防课堂
—— 记驻藏某部创新开展“国防教育进校园”活动

第二版

▲ 拉萨市委党校退休教师央宗 人生向上一路生
花
▲ 西藏农牧民篮球队首次亮相全国“村BA”比赛
▲ 西藏首个残疾人寄宿制托养服务地方标准正式
实施
▲ 团区委举办党团队一体化示范活动课
▲ 我区举办生态环境监测劳动和技能竞赛

第八版

第五至
七版 ▲文件

第三版 ▲ 生活空间

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བུའི་ཐོག་གི་་་་་་་་
བསྟུན་མཁས་ལ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡོང་བར་་་་་་
བྱེད་པ་དང་།“སའི་གོ་ལའི་གྲོང་ཚོའི”ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཐུན་མོང་་་
ཐོག་འཕེལ་རྒྱས་དང་དར་རྒྱས་ཡོང་བར་བྱེད་པ།གཉིས་ཕན་གྱི་་་་་་
འདུ་ཤེས་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རེད།སྔོན་ལ་་་་་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང་།མི་དམངས་ལྟེ་བར་་་་་་་
འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།ཀུན་ཕན་བསྟུན་མཁས་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་
འཁྱོངས།གསར་གཏོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་
འཁྱོངས།མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཞི་མཐུན་མཉམ་གནས་ཡོང་རྒྱུ་་་
མཐའ་འཁྱོངས།བྱ་སྤྱོད་ཕྱོགས་སྟོན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་་་་
བཅས་བྱས་ཏེ་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་དོ་སྙོམས་དང་།
མཐུན་སྦྱོར།བསྟུན་མཁས་བཅས་ཀྱི་དུས་མཚམས་གསར་པར་་་་་་་་་
སླེབས་རྒྱུར་ཐུན་མོང་ཐོག་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།བདེ་འཇགས་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་་་
སྔོན་འགྲོ་དང་མིའི་རིགས་ནི་ཕན་ཚུན་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་་་་་་
བདེ་འཇགས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་རེད།རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་་་
ཁབ་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་དེང་དུས་སུ་རང་ངོས་རྦད་
དེ་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་འཇགས་ཁེར་སྤྱོད་ཟེར་བ་དོན་གཉེར་་་་་་་
བྱེད་པ་ནི་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་བདེ་་་་་་་་་་་་
འཇགས་ཀྱི་གྲོས་འགོ་ནི་མཉམ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་་་་
སྐུལ་འདེད་དང་མཉམ་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་འཇགས་ལ་སྐུལ་་་་་་་
འདེད་གཏོང་རྒྱུ་དར་སྤེལ་བཏང་སྟེ།དེ་བས་དོ་སྙོམས་དང་།ནུས་
ལྡན། རྒྱུན་མཐུད་ཆོག་པ་བཅས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་གཞི་སྒྲོམ་ཞིག་་
འཛུགས་རྒྱུ་དེ་རེད།ཐུན་མོང་དང་།ཕྱོགས་བསྡུས།མཉམ་ལས།
རྒྱུན་མཐུད་ཆོག་པ་བཅས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལྟ་བ་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་་
དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་བདག་དབང་དང་མངའ་ཁོངས་ཆ་ཚང་ལ་
བརྩི་འཇོག་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྩ་
འཛིན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་རྩ་དོན་ལ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས།རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གིས་ལུགས་དང་མཐུན་པར་བདེ་་་་་་་་་་་་་་

འཇགས་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པར་མཐོང་ཆེན་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས།
གླེང་མོལ་དང་གྲོས་མོལ་ལ་བརྟེན་པ་དང་ཞི་བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་་་
ནས་རྒྱལ་ཁབ་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་རྩོད་གཞི་སེལ་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་
འཁྱོངས།སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་སྲོལ་རྒྱུན་མིན་པའི་ཁྱབ་་་་་་
ཁོངས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་སྤྱི་འདོམས་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་
བཅས་བྱེད་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་བསྟན་དོན།ཤེས་དཔལ་སྣ་མང་ནི་འཛམ་་་་་
གླིང་གི་རང་བཞིན་རེད།རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མདུན་ལམ་དང་ལས་་་་
དབང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་དེང་གི་དུས་སུ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་་་་་་་་་
ཚོགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་་་་་་་་
དང་འཛམ་གླིང་ཤེས་དཔལ་དར་རྒྱས་གཏོང་བའི་མེ་ཏོག་ལྡུམ་་་་་་་་
རའི་ནང་།ཤེས་དཔལ་མི་འདྲ་བ་བསྟུན་མཁས་མཉམ་གནས་་་་་་་་
དང་སྤེལ་རེས་དང་ཕན་ཚུན་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་པར་ཚབ་བྱེད་་་་་
ཐབས་བྲལ་བའི་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད།གོ་ལ་ཧྲིལ་པོའི་ཤེས་དཔལ་གྱི་་་
གྲོས་འགོ་བཏོན་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་དམངས་་
ཕན་ཚུན་རྒྱུས་མངའ་དང་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་་་་་་་་་
གཏོང་བ་དང་།ཤེས་དཔལ་སྣ་ཚོགས་བསྟུན་མཁས་དང་ཕན་་་་་་་་
ཚུན་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་རེད།འཛམ་་
གླིང་གི་ཤེས་དཔལ་སྣ་མང་རང་བཞིན་ལ་བརྩི་འཇོག་དང་།མིའི་་་
རིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་རིན་ཐང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།ཤེས་་་་་་་་
དཔལ་རྒྱུན་འཛིན་དང་གསར་གཏོད་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ།རྒྱལ་
སྤྱིའི་མི་ཆོས་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་དང་མཉམ་ལས་ལ་ཤུགས་སྣོན་་་་
རྒྱག་པ་བཅས་ཐུན་མོང་ཐོག་དར་སྤེལ་བཏང་ནས།འཛམ་གླིང་་་་་
རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་ཆོས་རིག་གནས་སྤེལ་རེས་དང་།རིག་གནས་་་
མཉམ་འདྲེས།དམངས་སེམས་གཅིག་འབྲེལ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པ་་་་་་་་་་
གསར་པ་ཧུར་ཐག་བཏོད་དེ།འཛམ་གླིང་ཤེས་དཔལ་གྱི་མེ་ཏོག་་་་་
ལྡུམ་ར་ནས་བཀྲག་མདངས་དེ་བས་འཚེར་བ་དང་སྐྱེ་སྟོབས་ཀྱི་་་་་་་
དཔལ་དེ་བས་འབར་བར་བྱེད་དགོས།
རྩོམ་ཡིག་ནང་ད་ལོ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཧྥ་ཤི་སིར་ངོ་རྒོལ་བྱེད་
པའི་དམག་འཁྲུག་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་་་་་་་་་་་་

ཚོགས་བཙུགས་ནས་ལོ་ངོ་80འཁོར་བའི་ལོ་ཞིག་རེད་ལ།ལོ་རྒྱུས་་
བློ་ལ་བརྟན་པོར་འཆང་བ་དང་འབྱུང་འགྱུར་མཉམ་དུ་གཏོད་་་་་་་་
པའི་དུས་སྐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་རེད།ལོ་ངོ་80ཡི་གོང་དུ།
འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་ལངས་ནས་གོད་ཆག་ཆེན་པོ་
བྱུང་སྟེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དཀའ་སྡུག་ཆེན་པོ་བཟོས་ཤིང་།
སྐབས་འདིར་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་བཙུགས་ཏེ་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོ་་་་་
བཅོས་སྐྱོང་གི་འགོ་གསར་པ་ཞིག་བརྩམས་ཡོད།ལོ་ངོ་80ཡི་རྗེས་་
སུ་ཞི་བདེ་དང་།འཕེལ་རྒྱས།མཉམ་ལས།གཉིས་ཕན་བཅས་་་་་
ཀྱི་དུས་རབས་ཀྱི་རླབས་རྒྱུན་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་མེད་མོད།འོན་་་་་་་
ཀྱང་འཇམ་འཐབ་བསམ་བློ་དང་།བཙན་དབང་རིང་ལུགས།
སྲུང་སྐྱོབ་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་དུ་ཞག་སྔར་བཞིན་འཁྲིགས་པ་་་་་་་་
དང་། ཉེན་ཁ་དང་འགྲན་སློང་གསར་པ་མང་དུ་ལས་ཉུང་དུ་ཕྱིན་་
མེད་པ།འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་གཡོ་འགུལ་དང་འཕོ་འགྱུར་ཆེ་་་་་་་་
བའི་དུས་སྐབས་གསར་པར་སླེབས་ནས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོ་བཅོས་སྐྱོང་་་་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ལམ་བཞི་མདོ་ཁ་གསར་པར་སླེབས་ཡོད།དཀའ་ངལ་ཇི་་་
ཙམ་ཆེ་ན་ཞི་བདེ་མཉམ་གནས་ཀྱི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དེ་ཙམ་་་
གྱིས་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་པ་དང་།མཉམ་ལས་མཉམ་ཕན་་་་་
གྱི་གདེང་ཚོད་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས་པ།ལོ་རྒྱུས་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་་་་
གཏན་ཚིགས་ཁྲོད་མདུན་སྐྱོད་དང་དུས་རབས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་་་་་་་་་
རླབས་རྒྱུན་ཁྲོད་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས་་
པ་བཅས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་ང་ཚོར་བརྗོད་ཡོད།དེར་བརྟེན་ཀྲུང་གོ་་་་་་་
ཕྱོགས་ཀྱིས་གོ་ལ་ཧྲིལ་པོ་བཅོས་སྐྱོང་གི་གྲོས་འགོ་བཏོན་ཏེ་རྒྱལ་་་་་་
ཁབ་ཁག་དང་མཉམ་དུ་དེ་བས་དྲང་གཞག་ལུགས་མཐུན་གྱི་གོ་ལ་་་
ཧྲིལ་པོའི་བཅོས་སྐྱོང་མ་ལག་འཛུགས་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས།
མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཕྱོགས་སུ་ལག་
གདང་སྦྲེལ་ནས་བསྐྱོད་རྒྱུ་ཡིན་པ་སྟེ།གཅིགབདག་དབང་འདྲ་་་
མཉམ་ལག་བསྟར་དང་། གཉིས།རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལ་བརྩི་་་་་
སྲུང་། གསུམ།ཕྱོགས་མང་རིང་ལུགས་ལག་ལེན་བསྟར་བ།བཞི།
མི་རྩ་བར་འཛིན་རྒྱུ་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།ལྔ།བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲིད་སྟོན་་
ལ་མཐོང་ཆེན་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བསྟན་ཡོད།
（སྤེན་ཚེ་དང་དཔའ་མོས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
དགྲ་འདུལ་གྱིས།“ཕྲུ་གུར་རིག་་་
གནས་མེད་པའི་དཀའ་སྡུག་མྱོང་དུ་་་་་་་་་
འཇུག་མི་རུང”ཞེས་བརྗོད།ཕྱིས་སུ་ཁྱོ་་་
ཤུག་གཉིས་པོའི་འབད་བརྩོན་འོགཕྲུ་་་་
གུ་གཅིག་ཀྱང་སློབ་མཚམས་ཆད་མེད་ལ་
བུ་ཕྲུག་བཞི་པོས་ཀྱང་ཕ་མའི་རེ་བ་ཆུད་་་
ཟོས་སུ་བཏང་མེད་པར།ཚང་མ་སློབ་་་་་
གྲྭ་ཆེ་མོར་རྒྱུགས་འཕྲོད་པ་མ་ཟད་ལས་་་་
ཞུགས་ཀྱང་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།
རང་ཉིད་སློབ་མཚམས་བཞག་སྟེ་་
ལྟོ་གོས་འཚོལ་དགོས་བྱུང་བ་ནས།བུ་་་་་
ཕྲུག་ཚང་མ་རིག་གནས་ཡོད་པ་དང་་་་་་་་
འཇོན་ཐང་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་བར།དགྲ་
འདུལ་གྱི་མི་ཚེའི་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ནི་བོད་་་་
ཀྱི་ལོ་ངོ་60ཡི་རིང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་་་་་་་་་
མཚོན་ཚུལ་རེད་ལ།རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་་་་་

ཇུས་བཟང་པོའི་བཀའ་དྲིན་དང་མང་་་་་་
ཚོགས་ཀྱིས་འབད་འཐབ་བྱས་པའི་་་་་་་་་་
འབྲས་བཟང་ཞིག་ཀྱང་རེད།
“རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་ཇུས་བཟང་པོ་་
མེད་ཚེ།ད་ཆའི་ངེད་ཚོའི་འཚོ་བ་ཡག་་་་
པོ་འདི་ལྟ་བུ་ཡོང་མི་སྲིད”ཅེས་དགྲ་་་་་་་་་
འདུལ་གྱིས་མྱོང་ཚོར་ཆེན་པོས་བརྗོད།
དབུལ་སྐྱོར་བུན་གཡར་དང་ཐོན་ལས་ལ་
རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ་ནས་སློབ་གསོ་ཀུན་་་་་
ཕན་དང་རྨང་གཞིའི་སྒྲིག་བཀོད་་་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་བར།རྒྱལ་ཁབ་་
ཀྱིས་བོད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྨང་གཞི་་་་་་་་
བཟང་པོ་འདིང་རོགས་བྱས་ཏེ།ས་གཞི་
ཆེན་པོ་འདི་ཉིད“ཐང་རྒོད”ནས“དར་་་
རྒྱས”ཕྱོགས་སུ་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་ཡོད།
（བསོད་བདེ་ཆེ་བས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཁྱིམ་སྲོལ་འཛུགས་སྐྱོང་བཅས་ལ་་་
སྐུལ་འདེད་བཏང་སྟེ།ཁྱིམ་ཚང་ཆུང་ངུའི་འཆམ་མཐུན་ལ་་་་་་་་་་་་
བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོའི་འཆམ་མཐུན་རྣམ་པ་མཉམ་དུ་་་་་་་
གཏོད་དགོས།རྩ་འཛུགས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་་་་་་་
དང་། བརྟན་ལྷིང་དང་།འཕེལ་རྒྱས།སྐྱེ་ཁམས།མཐའ་་་་་་་་་་་་
སྟོབས་བཅས་ཀྱི་དོན་ཆེན་བཞིར་དམིགས་པ།སྤྱོད་ཚུལ་ལེགས་་་་་
གཏོང་དང་དོན་འཁྱོལ་ལ་མུ་མཐུད་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་པ།
སྤྱི་ཚོགས་བརྟན་ལྷིང་དང་།དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས།དམངས་
འཚོ་འགན་སྲུང་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་ཏན་ཏིག་སྒྲུབ་པ།དིང་་་
རི་རྫོང་གི་གེགས་རྗེས་བསྐྱར་སྐྲུན་དང་མང་ཚོགས་སྡོད་ཁང་་་་་་་་་་་
གསར་པར་སྤོ་བའི་ལས་དོན་མུ་མཐུད་ཡག་པོ་སྒྲུབ་པ།མི་རིགས་་
ཁག་གི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་སྣང་དང་།སྐྱིད་སྣང་།བདེ་འཇགས་་
ཚོར་སྣང་བཅས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་་་
ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་་་་
པ་ཧུར་ཐག་སྐྲུན་དགོས།
ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ཀྲུང་དབྱང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཆའི་་་་་་་་
དགོངས་དོན་བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་།ཝང་་་་་་་་
ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་པ་་་་
ཁག་དང་སྡེ་ཚན་ཁག་གིས“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ལ་བློ་བརྟན་་་་་་་
འགྱུར་མེད་ངང་བརྩི་སྲུང་ཞུ་བ་དང“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་་་་་་་
གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པར་བྱེད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ནས།སྤྱི་ཁྱབ་་
ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཏང་གི་རང་ངོས་གསར་བརྗེའི་སྐོར་གྱི་་་་་་་་་
དགོངས་པ་གལ་ཆེན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་་་་
པ་དང་། ཏང་སྲོལ་སྲིད་གཙང་འཛུགས་སྐྱོང་དང་རུལ་སུངས་ལ་་་
ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་གནད་དོན་ཐད་བོད་ལ་དམིགས་བསལ་རང་་་་་་་
བཞིན་གང་ཡང་མེད་པའི་བསམ་བློ་བརྟན་པོར་འཛུགས་པ།ཏང་་
ལ་དོ་དམ་དང་ཏང་བཅོས་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཆབ་སྲིད་འགན་འཁྲི་་་་་་
ནན་པོ་དཀྲི་བ་དང་དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ།ནན་པའི་རྩ་བའི་

དགོངས་གཞི་དང་།ནན་པའི་བྱ་ཐབས།ནན་པའི་རྣམ་པ་་་་་་་་་་་
བཅས་ཡུན་རིང་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས།སྒྲིག་ཁྲིམས་སྒྲིག་སྲོལ་
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རང་རྟོགས་དང་།བསམ་བློའི་རང་རྟོགས།བྱ་སྤྱོད་་་
ཀྱི་རང་རྟོགས་བཅས་སུ་དངོས་འབྲེལ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཏང་གིས་་་་་་་་
ཏང་ལ་དོ་དམ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཏང་ནན་པོས་སྐྱོང་བ་དེ་སྤྱི་
ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་ལག་བསྟར་དང་་་་་་་་
དོན་འཁྱོལ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ།ཏང་གིས་བོད་དུ་སྲིད་སྐྱོང་་་་
བའི་རྨང་གཞི་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས།ཆབ་་་་
སྲིད་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་ལ་ཤུགས་སྣོན་གྱིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་སྐུལ་ཞིབ་ཕྲ་་་་་་་་
ཅན་དང་། གནད་སྨིན་ཅན།རྒྱུན་རྣམ་ཅན་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་་་
འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་བཏང་ནས།ལྟ་སྐུལ་གྱི་གཙོ་གནད་གཏན་་་་་་་་་་་
འཁེལ་བྱེད་པ་དང་།ལྟ་སྐུལ་བྱེད་ཐབས་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཚོགས་སུ་་་་་
གཏོང་བ།ལྟ་སྐུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།ལྟ་་
སྐུལ་གྱི་ཕན་འབྲས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་དགོས།ཀྲུང་་་་་་་་་་་
དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལག་་་་་
བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་སློབ་གསོའི་གྲུབ་འབྲས་་་་་་་་
བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་།ཀྲུང་དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་་་་་་་
ཚན་བརྒྱད་དང་དེའི་ལག་བསྟར་ཞིབ་སྲོལ་གྱི་དགོངས་དོན་དང་།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐབས་དོན་འཁྱོལ་་་་
ནན་པོ་བྱེད་པ།གནད་དོན་ཕྱོགས་སྟོན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་དང་སྒྲིག་སྲོལ་ལམ་ལུགས་འཛུགས་པར་གཙིགས་ཆེན་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས། སྤྱོད་ཚུལ་འཛུགས་སྐྱོང་རྒྱུན་རྣམ་ཅན་དང་་་་་་་་
ཕུགས་ཕན་ཅན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།རུལ་སུངས་བྱེད་་་་་
མི་ཕོད་པ་དང་།རུལ་སུངས་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།རུལ་སུངས་བྱེད་མི་
འདོད་པ་བཅས་ལ་སྡེབ་གཅིག་ཏུ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་དང་།
ཏང་གཤིས་དང་།ཏང་སྲོལ།ཏང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་བཅས་ལ་་་་་་་་་་་

མཉམ་དུ་དམ་འཛིན་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས།ངན་རུལ་མཉམ་
བཤེར་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་་་་་་་་་་་
གཏོང་བ་དང་།མང་ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚུལ་མིན་སྤྱོད་ཚུལ་དང་་
རུལ་སུངས་ཀྱི་གནད་དོན་བཅོས་སྐྱོང་གཏིང་ཟབ་བཅས་བྱས་ཏེ།
སྲོལ་བཟང་སྤྱོད་བཟང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་བརྟན་་་
དུ་གཏོང་དགོས།འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པས་རང་རྟོགས་ངང་ལྟ་་་་་་་
སྐུལ་དང་ལེན་བྱེད་པ་དང་།ཡང་དག་པའི་དབང་ཆའི་ལྟ་བ་་་་་་་་་
དང་། སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ཀྱི་ལྟ་བ།བྱ་གཞག་གི་ལྟ་བ་བཅས་་་་་་་་
བརྟན་པོར་འཛུགས་པ།རང་དཔེ་གཞན་སྟོན་དང་གོང་དཔེ་་་་་་་་
འོག་སྟོན་བྱེད་པ།དམངས་གཙོ་གཅིག་སྡུད་ལམ་ལུགས་མཐའ་་་་་
གཅིག་ཏུ་ལག་བསྟར་བཅས་བྱས་ནས།ཚན་རིག་དང་མཐུན་་་་་་་་
པའི་ཐབས་ཇུས་དང་།དམངས་གཙོའི་ཐབས་ཇུས།ཁྲིམས་ལྟར་
ཐབས་ཇུས་བཅས་འདོན་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཏང་གི་འགོ་་་
ཁྲིད་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས།སྒྲིག་བཤེར་ལྟ་ཞིབ་ལས་དོན་གྱི་་་
སྤུས་ཚད་མཐོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མུ་མཐུད་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་་་་་
དགོས།རིམ་ཁག་ཏང་ཨུད（ཏང་ཙུའུ）ཀྱིས་བྱེད་པོའི་འགན་་་་་་་་
འཁྲི་ཏན་ཏིག་སྒྲུབ་པ་དང་འགན་འཁུར་བ་གཙོ་བོས་འགན་་་་་་་་་་་
འཁུར་བ་དང་པོའི་འགན་འཁྲི་འཁུར་དགོས།སྒྲིག་བཤེར་ལྟ་་་་་་་་
ཞིབ་སྡེ་ཚན་གྱིས་སྒྲིག་སྲོལ་དང་།སྒྲིག་ཁྲིམས།བཅའ་ཁྲིམས་་་་་་་
ལྟར་འགན་འཁྲི་གཙང་སྒྲུབ་བྱས་ནས།སྤྱོད་བཟང་སྒྲིག་ནན་་་་་་་་
གྱིས་རུལ་སུངས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཇོན་ཐང་རྒྱུན་ཆད་མེད་་་་་་
པར་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།མི་འདེམས་མི་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སྟོན་ཡང་་་
དག་འཛུགས་པ་དང་།འཇོན་ཐང་ལ་གཞིགས་ནས་ལས་བྱེད་པ་་་
བཀོལ་སྤྱོད་དང་ལས་རྗེས་ལ་གཞིགས་ནས་གདེང་འཇོག་བྱེད་པ།
ཀུན་སྤྱོད་སྔོན་འཇོག་དང་།ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད།དྲང་་་་་
གཞག་གཞུང་བཟང་བཅས་ཀྱི་མི་འདེམས་མི་སྤྱོད་མཐའ་འཁྱོངས་
བཅས་བྱས་ནས། བྱང་ཚད་མཐོ་བའི་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་་་་
ཧུར་ཐག་གཏོད་དགོས།
（པ་སངས་དང་ཚེ་ཁོས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་གནང་བ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)སྣེ་གདོང་
ཆུས་བཀྲ་ཤིས་མཆོད་རྟེན་མཛེས་ལྗོངས་་
ཁུལ་ལ“ལྷ་མོའི་གྲོང་ཚོ་དང་པོ”ཞེས་་་་་་་
པའི་མཚན་སྙན་ལྡན་ཞིང་།རྒྱལ་ཁབ་་་་་
རིམ་པའི་མངོན་མིན་རིག་གནས་ཤུལ་་་་་་
བཞག“ཡར་ཀླུང་བཀྲ་ཤིས་ཞོལ་པའི”ལྷ་
མོར་བརྟེན་ནས།རིག་གནས་དང་ཡུལ་་
སྐོར་མཉམ་འདྲེས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་བཏོད་་
པས། ད་ཆ་དམངས་སྲོལ་གནས་ཚང་་་་་་
85ལ་ཉལ་ཁྲི་744ཡོད་པ་རེད།ལྷོ་བྲག་་
རྫོང་མཁར་ཆུ་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་གྱི་ལྟེ་་་་་
བ་ནི་ས་བབ་སྨི་4019ཟིན་པའི་མཁར་་་་
ཆུ་དགོན་ཡིན་ཞིང་།གང་དེའི་མཐའ་་་་་
འཁོར་སྤྲིན་དང་ན་བུན་འཁྲིགས་པ་མ་་་་་

ཟད། དགོན་པའི་ནང་ལོ་ངོ་སྟོང་གི་་་་་་་་
རིག་དངོས་བཅུ་གྲངས་ཉར་ཚགས་བྱས་་
ཡོད་པས།དེ་ནི་ལྷོ་བྲག་རྫོང་དུ་ཡུལ་་་་་་་
སྐོར་བྱེད་སྐབས་སྐྱོད་དགོས་ངེས་ཀྱི་ས་་་་་
ཆ་ཞིག་རེད།འཕྱོངས་རྒྱས་རྫོང་ཆང་་་་་་
ཁྱིམ་ནས་ཆང་གྲོང་ཚོ་དང་པོའི་མཛེས་་་་་
ལྗོངས་ཁུལ་ནི་ནས་ཆང་རིག་གནས་ལྟེ་་་་་
བར་འཛིན་པ་དང་།དམངས་སྲོལ་་་་་་་་་
ཉམས་ལེན་དང་ཞིང་སྡེའི་མཛེས་ལྗོངས་་
ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་་་་་་་་
ནས་ཆང་སྙོལ་རྩལ་ངོམ་སའི་གྲོང་སྡེའི་་་་་
རྣམ་པའི་ཁྱད་ལྡན་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་་་་་་
ཞིག་རེད། （ཚེ་དབང་ལྷ་མོས་བསྒྱུར།
དམ་ཆོས་དང་ཚེ་ལྷས་ཞུས）

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
རྣམ་གྲངས་ཀྱིས་ཞིང་འབྲོག་པའི་་
ཡོང་འབབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་དྲོད་་་་་་
རླངས་མཁོ་འདོན་སྒྲིག་ཆས་ཀྱི་གྲོན་ཆུང་
རང་བཞིན་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ཏེ།ལག་རྩལ་
གྱི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ནས
“འོད་ཤུགས་གློག་གཏོང་དང་།གློག་་་
རྫས་ནང་གློག་གསོག་པ།ཚ་ནུས་མཁོ་་་་་
འདོན་གྱི་མཐའ་སྣེ”བཅས་ཟུང་འབྲེལ་་་
དང་། “ཚ་འོད་དང་།ཚ་ནུས་གསོག་་་

འཇོགགཉིས་འབྲེལ་མཁོ་འདོན”བཅས་
ཟུང་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་
ཞིང་འབྲོག་པར་དྲོད་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་་་་
ཟད། ཆུ་ཚ་པོར་གཟུགས་པོ་འཁྲུད་ཐུབ་
པའང་བྱས་པས། ས་མཐོའི་མི་དམངས་་
གཙང་ཞིང་སེམས་ཁྲལ་མེད་པ་དང་།
དྲོ་སོབ་སོབ་ཀྱི་དགུན་ཁ་ཞིག་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཡོང་
བར་འགན་ལེན་ནུས་ལྡན་བྱས་པ་རེད།
（བསྟན་བློས་བསྒྱུར།བསྟན་བློ་་་་
དང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་ཞུས）

བོད་དུ་ས་བབ་སྨི་5000ཡན་གྱི་ཞིང་འབྲོག་པ་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་དྲོད་རླངས་མཁོ་འདོན་ཐུབ་པ།

ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་3Aརིམ་པའི་ཡུལ་སྐོར་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་4མང་དུ་ཕྱིན་པ།

“ཕྲུ་གུར་རིག་གནས་མེད་པའི་དཀའ་སྡུག་
མྱོང་དུ་འཇུག་མི་རུང”

ཐབས་མང་མཉམ་དུ་

སྤྱད།སྟོན་འབྲུ་བསྡུ་
བར་བྲེལ།
མིག་སྔ་ནི་སྟོན་བསྡུའི་་་་་་་་་་
འགག་རྩའི་དུས་ཚིགས་རེད།
གནམ་འཐིབས་པ་དང་ཆར་པ་་་་
འབབ་པའི་གནམ་གཤིས་ལ་ཁ་་་་
གཏད་གཅོག་ཆེད།ས་གནས་་་་་
ཁག་གིས་ཞིང་འཕྲུལ་དང་ཚ་་་་་་་་
སྐམ་སྒྲིག་ཆས་མང་དུ་བཏང་་་་་་་་
ནས། སྟོན་ཐོག་དུས་ཐོག་ཏུ་་་་་་་་
བསྡུ་ཐུབ་པར་བྱས་པ་རེད།
འདི་ནི་ཧོ་ནན་ཞིང་ཆེན་་་་་་
ཤིན་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་ཀོང་ཧྲན་་་་
རྫོང་ལུའོ་ཁྲེན་ཤང་ཀྲང་ལོའུ་་་་་་་་
གྲོང་ཚོའི་ཞིང་པས་འཕྲུལ་་་་་་་་་་་་
འཁོར་བཏང་ནས་ཆུ་འབྲས་་་་་་་་་
བསྡུ་བཞིན་པ།