ལོའིཟླ ཚེས གལཆེའིགསརའགྱུར ཇུསའགོདཔཔདདབྱངསརྩོམསྒྲིགཔ ཟླཚེགཞོནཔ

“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་རང་ལྗོངས་ཀྱིས་གནམ་སྔོན་ཆུ་དྭངས་དང་
ས་གཙང་གི་སྲུང་སྐྱོབ་དམག་འཐབ་ཡག་པོ་བརྒྱབ་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)མིག་སྔའི་བར་འགྲོ་སོང་གི་ཚད་་་་་་་
གཞི་ཁག་90ལྷག་ཙམ་བཏོན་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་མཁས་པོ་བྱེད་པར་་
ཚད་འབེབས་དང་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་བརྩོན་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་་་་་
རེད།དེ་དང་ཆབས་ཅིག2021ལོ་ནས་བཟུང་།ལོ་ལྔ་བསྟུད་་་་་་
མར་སྤྱིར་བཏང་གི་འགྲོ་སོང་ཉུང་དུ་བཏང་བ་དང་།“གཞུང་་་་་་་་
གྲོན་གསུམ”གྱི་གྲོན་དངུལ་དང་ལམ་གྲོན་སོགས་གཙོ་གནད་ཁྱབ་་་
ཁོངས་ལ་སྔོན་རྩིས་གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་མ་ལག་བརྒྱུད་དུས་ཐོག་ཏུ་་་
ལྟ་འདོམས་བྱས་ནས་བེད་མེད་དུ་ལུས་པའི་མ་དངུལ་དུས་ཐོག་ཏུ་་་
ཕྱིར་བསྡུ་བྱས་པ་རེད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ནོར་སྲིད་ཐིང་གིས་འཚོ་་་་
བ་སྐྱེལ་མཁས་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལོ་ལྟར་ནོར་རྩིས་ལྟ་སྐུལ་གྱི་ཆེད་དོན་བྱ་་་
སྤྱོད་ཀྱི་གཙོ་གནད་དུ་བརྩིས་ནས་ས་གནས（གྲོང་ཁྱེར）དང་།
རྫོང（ཆུས）དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ཚན་བཅས་ལ་ལྟ་སྐུལ་ཞིབ་་་་་་་
བཤེར་བྱས་ཡོད།2026ལོར་སྡེ་ཚན་གྱིས་སྙན་སེང་ཞུས་པའི
“གོང་ཞུ་ཐེངས་དང་པོའི”སྔོན་རྩིས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་5000ལྷག་་་་་་་་

ཙམ་ཁྲོད།ཀྲུང་དབྱང་ཡིག་ཆའི་གཏན་འབེབས་དང་བསྡུར་ནས་་
རྒྱུ་ནོར་བཀོད་སྒྲིག་དང་ལམ་གྲོན་སོགས་ཕྱོགས་15ཐད་ཀྱི་སྤྱིར་་་་་་
བཏང་འགྲོ་སོང་གི་སྔོན་རྩིས་སྙན་ཞུའི་གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་ཡོངས་་་་་
དང་བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་གསེད་བཀྲོལ་བྱས་ཏེ།ཐུན་་་་་་་་
མོང་གི་གནད་དོན་རྩད་འཚོལ་གཏིང་ཟབ་བྱས་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་་་་
མཁས་པོ་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ལེགས་བཅོས་བྱ་རྒྱུའི་གྲོས་འགོ་་་་་་་་་་་་
བཏོན་པ་རེད།གྲངས་གཞི་ལས་མངོན་པ་ལྟར་ན།རང་སྐྱོང་་་་་་་་
ལྗོངས་ཀྱི་ཏང་གི་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཅུ་པ་འཚོགས་་་་་་་་
ཚུན་དུ།ལྗོངས་རིམ་པ་འདི་གའི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྱི་པའི་སྔོན་རྩིས་་་
འགྲོ་སོང་ལོ་རེར་ཆ་སྙོམས་8.9%འཕར་བའི་གནས་ཚུལ་འོག་་་་་་་་
འཁོར་རྒྱུག་རིགས་དང་།“གཞུང་གྲོན་གསུམ”གྱི་གྲོན་དངུལ།
ཚོགས་འདུ་དང་གསོ་སྦྱོང་གྲོན་དངུལ་སོགས་སྤྱིར་བཏང་གི་འགྲོ་་་་་
སོང་གིས་སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་པའི་སྔོན་རྩིས་འགྲོ་སོང་ནང་བཟུང་བའི་་་་
བསྡུར་ཚད་ལོ་རེར་ཆ་སྙོམས་2.7%ཆག་ཡོད་པ་རེད།

今日主要内容

▲ 自治区党委常委会召开二〇二五年度民
主生活会
▲ 我区以党政机关紧日子换取群众好日子
▲ 高原体育强基 健儿赛场逐光
—— “十四五”时期西藏体育事业发展综述
▲ “十四五”时期西藏共青团开展法治宣传
教育活动超7000场次
▲ “十四五”以来我区积极打好蓝天碧水净
土保卫战

第一版

第四版

▲ “国家乡村振兴示范县”琼结县：幸福生活
成色足 雅砻大地展新颜

第三版 ▲文艺副刊

ཁ་བ་བབས་རྗེས་མཚོ་ཁུག་ཏུ་རླངས་འགྱུར་སྨུག་པ་ཐོན་པ།
ཉེ་ཆར།ཁ་བ་བབས་རྗེས་ཀྱི་ཧྲན་ཏུང་ཞིང་ཆེན་རུང་ཁྲེང་གྲོང་ཁྱེར་ཨེ་ལུན་མཚོ་ཁུག་མཚོ་ཐོག་འབྲོག་རར་རླངས་འགྱུར་སྨུག་པ་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།
ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན།རླངས་འགྱུར་སྨུག་པ་ནི་གྲང་ངད་ཆེ་བའི་གནམ་གཤིས་སྐབས་སུ་ཐོན་པའི་རང་བྱུང་གི་སྣང་ཚུལ་ངོ་མཚར་ཞིག་ཡིན་་་་པ་དང་། མཚོ་ངོས་ཀྱི་ཆུ་རླངས་གྲང་ངད་དང་འཕྲད་དེ་ཧྲེངས་ནས་སྨུག་པར་གྱུར་ཏེ་མིག་ལམ་དུ་མཚོ་མོ་འཁོལ་བ་ལྟར་སྣང་གི་ཡོད་ཅིང་།འདི་ནི་ཧྲན་་་ཏུང་ཞིང་ཆེན་རུང་ཁྲེང་གྲོང་ཁྱེར་ཞུན་ཧྲན་ཁྲོམ་གཞུང་ཨེ་ལུན་མཚོ་ཁུག་ནས་པར་བརྒྱབ་པའི་རླངས་འགྱུར་སྨུག་པའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད) འཕྲུལ་སྒུལ་འཁོར་རིགས་ཀྱི་་་་་་་་་་་
འབུད་གཏོང་ཞིབ་དཔྱད་ཚད་ལེན་དང་བཙན་ཤེད་སྲུང་སྐྱོང་ལམ་་་་་
ལུགས་བཙུགས་ནས།གཙང་ཆུའི་ནང་དུ་འབུད་པའི་བཙོག་འབུད་་
སྦུག་ཁ་ཚད་ལྡན་ཅན་དུ་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་་་་་་
རེད།གཅིག་སྡུད་རྣམ་པའི་འཐུང་ཆུའི་ཆུ་འགོ་ཁག་137དང་སྨན་་་་
བཅོས་ལས་ཁུངས་132ཀྱི་བཙོག་ཆུ་གཙང་གསིང་སྒྲིག་ཆས་ལ་གཅིག་་་
སྡུད་གྲལ་བཤེར་ཡག་པོ་བྱས་པ་དང་།རྫོང་རིམ་པ་ཡན་གྱི་གཅིག་་་་་་་
སྡུད་རྣམ་པའི་འཐུང་ཆུའི་ཆུ་འགོའི་ཆུ་སྤུས་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་དང་་
ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པ།ཆུ་ཁུངས་སྲུང་སྐྱོབ་ཁུལ་7ཚད་ལྡན་
ཅན་འཛུགས་སྐྲུན་བྱས་ཡོད།ས་ཁོངས་ཡོངས་ཀྱི“སྙིགས་མེད་གྲོང་་་
ཁྱེར”འཛུགས་སྐྲུན་ལ་རིམ་པ་བཞིན་སྐུལ་འདེད་བཏང་བ་དང་།
ཉེན་ཆེའི་ཟོག་རོར་ཚད་ལྡན་ངང་དོ་དམ་བྱེད་པར་དཔྱད་དཔོག་་་་་་་

བྱས་པ། སྨན་བཅོས་སྙིགས་རོའི་གློག་རྡུལ་མཉམ་སྦྲེལ་འཛིན་ཤོག་་་་
རིམ་བཞིན་ཡོངས་ཁྱབ་ཐུབ་ཡོད།
མིག་སྔའི་བར།བོད་ལྗོངས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་མཁའ་རླུང་་་་་་་་
སྤུས་ཚད་ལེགས་པའི་ཉིན་གྲངས་ཀྱི་བསྡུར་ཚད་99%ཡན་ལ་་་་་་་་་
སླེབས་པ་དང་།གཙང་པོ་དང་།ཆུ་བོ།མཚེའུ་བཅས་གཙོ་བོའི་་
ཆུ་སྤུས་རིགས་Ⅲཔར་སླེབས་པའམ་ཡང་ན་དེ་ལས་ལེགས་པའི་་་་་་
བསྡུར་ཚད་100%རྒྱུན་འཁྱོངས་ཐུབ་པ།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་་་་་་་་
རྡལ་གྱི་གཅིག་སྡུད་རྣམ་པའི་འཐུང་ཆུའི་ཆུ་འགོའི་ཆུའི་སྤུས་ཚད་་་
100%ཟིན་པ།རྫོང་གྲོང་དང་དེ་ཡན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་རྡལ་
གྱི་འཚོ་བའི་གད་སྙིགས་གནོད་མེད་གཙང་སེལ་བྱེད་ཚད་99%
ཟིན་པ།ས་རྒྱུའི་སྤུས་ཚད་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྔོན་ཚུད་དུ་རྒྱུན་་་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་ཐུབ་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)གྱོད་དཔེར་བརྟེན་ནས་ཉེན་བརྡ་གཏོང་
བ་དང་གྱོད་དཔེར་བརྟེན་ནས་བསླབ་འདོམས་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་་་་་་་་་
པས། བསམ་བློའི་ངོས་འཛིན་དེ་བས་གཅིག་གྱུར་དང་འབད་འཐབ་ཀྱི་
ཁ་ཕྱོགས་ཁ་གསལ་བྱུང་ནས་སྔོན་དཔག་གི་ཕན་འབྲས་ཐོན་ཡོད།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ཕྱོགས་སྡོམ་གསུང་བཤད་གནང་སྐབས་་་་་་་་་་
གསུངས་དོན།ཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་ཚུན།བློ་་་་་་
མཐུན་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་སྲོག་ཤིང་གནང་བའི་ཏང་ཀྲུང་དབྱང་གིས་་་་་་་་
རྒྱལ་ནང་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཡོངས་གཉིས་ལ་སྤྱི་འདོམས་བྱས་ཏེ་དུས་་་་་་་་་་
རབས་གསར་པར་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་མཐའ་་་་་
འཁྱོངས་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་གཞི་
གལ་ཆེན་དེར་དམིགས་ནས།རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་་
གྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་རབ་དང་རིམ་པར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་་་་
ལན་བཏབ་པ་དང་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་
ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་གྲུབ་ནས།ང་ཚོའི་འཇིག་་་་
རྟེན་ལྟ་བ་དང་།མི་ཚེའི་ལྟ་བ།རིན་ཐང་གི་ལྟ་བ་བཅས་ལ་ཟམ་མི་་་་་་་
ཆད་པར་སྒྱུར་བཀོད་དང་ཏང་གཤིས་བློ་སྦྱོང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་རྩ་་་་་་་
བའི་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད།རྒྱུན་ཨུ་བློ་མཐུན་གྱིས
“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ཀྱི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྙིང་ལ་སྔར་་་་
བས་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་བླངས་ཏེ“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་་་་་་་་
ཐུབ་པར་བྱེད་པ་དང་།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲུང་་་་་་
གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་སྣེ་ཁྲིད་ཀྱིས་སློབ་་་
སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་པ།ཀྲུང་གུང་ཀྲུང་དབྱང་ཆབ་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་་་་
དམངས་གཙོའི་འཚོ་བའི་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་གི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་་་་
ཕིང་གི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱོལ་
གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ།དེའི་ནང་འདུས་པའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་་་་་
འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ་དང་བརྟག་ཐབས་སྨྲ་བ་ཁོང་དུ་ཧུར་ཐག་ཆུད་པ་བྱས་་
ནས། རང་རྟོགས་ངང་ཏང་གི་གསར་གཏོད་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་་
ཀྱི་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་དད་མོས་པ་དང་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གི་་་་་་
ལག་ལེན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།སྣེ་གཉིས་ལ་དམ་འཛིན་དང་བར་རྒྱུད་་་་
སྣེ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གོ་ཐུབ་པའི་སྐད་ཆ་དང་་་་
ལྟ་འདོད་ལ་ཉན་སྤྲོ་བའི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་དེ།ཏང་གི་ལམ་ཕྱོགས་དང་་་་་་
མཛད་ཕྱོགས་སྲིད་ཇུས་གཞི་རིམ་གྱི་འཐབ་ས་དང་པོ་དང་མང་ཚོགས་་་་

ཁྲོད་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ནས།ཚང་མས་གོ་ཐུབ་པ་དང་།རྟོགས་ཐུབ་་་་
པ། དོན་འཁྱོལ་ཐུབ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་་་་་་་་་་་་
རབས་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་མཉམ་་་་་་་་་་་་
ཤུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་་
ཏང་ནན་པོས་སྐྱོང་བའི་འཐབ་ཇུས་མཛད་ཕྱོགས་བློ་བརྟན་འགྱུར་མེད་
ངང་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ།ཏང་གིས་ཏང་ལ་དོ་དམ་དང་ཕྱོགས་ཡོངས་་་་
ནས་ཏང་ནན་པོས་སྐྱོང་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་་་
བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོར་ལག་
བསྟར་དོན་འཁྱོལ་བྱས་ནས།བོད་དུ་ཏང་གི་སྲིད་སྐྱོང་རྨང་གཞི་རྒྱུན་་་་
ཆད་མེད་པར་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས།ཏང་གི་ཆབ་སྲིད་འཛུགས་སྐྱོང་
ཨང་དང་པོར་འཇོག་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་དང“སྲུང་སྐྱོང་གཉིས”ཆེས་་་་་་
མཐོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྩ་དོན་དང་རྩ་བའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་བརྩིས་་
ནས། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་དང་།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་་་
ཁ་ཕྱོགས་ལ་སྟངས་འཛིན་གནད་འཁེལ་བྱེད་པ།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་་་་་
འཁྲི་འཁུར་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་པ་དང་།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་་་་་་
སྒྲིག་ཁྲིམས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ནན་དུ་གཏོང་བ་དང་དགོངས་་་་
སྐོར་སྙན་ཞུའི་ལམ་ལུགས་ལ་བརྩི་སྲུང་ནན་པོ་ཞུ་བ།ཁ་ཕྲལ་ལ་ངོ་རྒོལ་
བྱེད་པའི་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ནན་དུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ནས།
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཆབ་སྲིད་ཐད་ཀྱི་གསལ་ཤེས་པ་དང་གཞུང་་་་
དྲང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས།ཏང་ལ་དོ་དམ་དང་ཏང་སྐྱོང་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་་
འགན་འཁྲི་ནན་དུ་ཏན་ཏིག་གཏོང་དགོས་ཤིང་།རིམ་ཁག་ཏང་ཨུད
(ཏང་ཙུའུ)ཀྱིས་བྱེད་པོའི་འགན་འཁྲི་ཏན་ཏིག་འཁུར་དགོས་པ་དང་།
འགན་འཁུར་བློ་མཐུན་གཙོ་བོས་འགན་འཁྲི་བ་དང་པོའི་འགན་འཁྲི་་་་་
བརྟན་པོ་འཁུར་བ།འགོ་ཁྲིད་ཚན་ཁག་གི་ཁོངས་མིས“གནས་གཅིག་་་
འགན་གཉིས”ལག་བསྟར་ཡག་པོ་བྱེད་པ།རིམ་ཁག་འགོ་ཁྲིད་ལས་་་་་་་
བྱེད་པས་དམངས་གཙོ་གཅིག་སྡུད་ལམ་ལུགས་ལག་ལེན་ནན་པོ་བསྟར་
ནས་རང་རྟོགས་ངང་ལམ་ལུགས་དང་སྒྲིག་ལམ་གཞིར་བཟུང་བྱ་བ་་་་་་་་
སྒྲུབ་པ་དང་མི་གཞན་ལ་སྒྲུབ་དགོས་པའི་བླང་བྱ་བཏོན་རིགས་སྔོན་ལ་་་
རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་དང་།མི་གཞན་ལ་སྒྲུབ་མི་རུང་བའི་བླང་བྱ་
བཏོན་རིགས་སྔོན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་སྒྲུབ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།རང་་་་་་་
གཅུན་ནན་པོ་དང་།རང་འགན་ནན་འཁུར།ཁོངས་གཏོགས་ལ་དོ་་་་་

དམ་ནན་པོ་བཅས་དངོས་སུ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།“རུལ་སུངས་མི་་་་་་
བྱེད་པ་གསུམ”ལ་སྡེབ་གཅིག་ཏུ་སྐུལ་འདེད་བཏང་ནས་རུལ་སུངས་ལ་་
ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་བོད་ལ་དམིགས་་་་་་་་་་་་
བསལ་རང་བཞིན་གང་ཡང་མེད་པའི་བསམ་བློ་བརྟན་པོ་འཛུགས་པ་་་་་
དང་། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་ངོས་གསར་བརྗེའི་རྩ་བ་དེ་དམ་་་་་
པོར་བཟུང་བ།ངན་རུལ་མཉམ་བཤེར་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཀའི་ལམ་
སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།མང་ཚོགས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚུལ་མིན་་་་་་་
སྤྱོད་ཚུལ་དང་རུལ་སུངས་ཀྱི་གནད་དོན་བཅོས་སྒྲིག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་་་་་
བྱེད་པ།དཔེ་མཚོན་གྱིས་ལམ་སྣེ་ཁྲིད་པར་སྣང་ཆེན་བྱེད་པ།གྱོད་་་་་་་
དཔེར་བརྟེན་ནས་སྒྲིག་ཁྲིམས་ལ་གསལ་འགྲེལ་དང་།གྱོད་དཔེར་་་་་་་་་
བརྟེན་ནས་དག་ཐེར་ལ་སྐུལ་གཏོང་།གྱོད་དཔེར་བརྟེན་ནས་བཅོས་་་་་
སྒྲིག་ལ་སྐུལ་གཏོང་བཅས་བྱས་ཏེ།རུལ་སུངས་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པའི་་་་་་་
འཐབ་རྩོད་ཀྱི་འགག་སྒྲོལ་དམག་འཐབ་དང་།རྒྱུན་སྲིང་དམག་འཐབ།
སྤྱི་ཡོངས་དམག་འཐབ་བཅས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡག་པོ་རྒྱག་དགོས།
ཀྲུང་དབྱང་སྐོར་ཞིབ་ཀྱི་ཚུར་ལན་གནད་དོན་དག་ཐེར་གྱི་ལས་དོན་་
ཡག་པོ་བསྒྲུབས་ཏེ་གནད་དོན་ཕྱོགས་སྟོན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་མཐའ་་་་་་་་་་་་
འཁྱོངས་དང་།བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ལྟ་བ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ།ཆབ་སྲིད་་་་་་
དང་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ཐོག་ནས་ཀྲུང་དབྱང་སྐོར་ཞིབ་ཀྱི་དག་་
ཐེར་དང་གྲུབ་འབྲས་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ།གཅིག་་་་་་་་
ཤེས་ཀུན་གྲོལ་དང་རྩ་ལག་མཉམ་བཅོས།གསལ་ཐོ་ཅན་གྱི་དོ་དམ་་
ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་པ་དང་ལེགས་སྒྲུབ་ཟིན་པའི་དུས་ཚད་ཁ་གསལ་་
བཟོ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།གཟེར་འདེབས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ལ་བརྟེན་་་་་་་་
ནས་དག་ཐེར་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བར་ཁུག་ཆ་དང་གྲིབ་ཆ་མི་ལུས་
པ་བྱེད་དགོས།རྒྱུན་མཐུད་ངང་སྤྱོད་ཚུལ་ལེགས་གཏོང་དང་དོན་་་་
འཁྱོལ་ལ་དམ་འཛིན་ནན་པོ་བྱས་ཏེ།སྤྱོད་ཚུལ་འཛུགས་སྐྱོང་ནམ་་་
ཡང་ཚར་དུས་མེད་པ་བློ་ལ་བརྟན་པོར་ངེས་པ་དང་།ཡང་དག་་་་་་་་་
པའི་སྲིད་དོན་ལས་རྗེས་ཀྱི་ལྟ་བ་འཛུགས་པ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་བ།
“དད་མོས་དང་།དངོས་སྒྲུབ།འགན་འཁུར།རང་གཅུན”བཅས་
ཀྱི་བླང་བྱ་གལ་ཆེན་གྱི་ཚད་གཞི་དང་ཡང་ཡང་བསྡུར་བ།ཀྲུང་་་་་་་་་་
དབྱང་གི་གཏན་འབེབས་དོན་ཚན་བརྒྱད་ཀྱི་དགོངས་དོན་སློབ་སྦྱོང་
སློབ་གསོའི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་མཐུད་སྲ་བརྟན་དང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ།
ཕྱི་ཚུལ་རིང་ལུགས་བཅོས་སྒྲིག་ལ་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ནས་གཞི་རིམ་་་

གྱི་ཁུར་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་བ།“གཞི་རིམ་དུ་སྐྱོད་པ་བཞིའི”ཕུལ་བྱུང་་་་་
སྲོལ་རྒྱུན་དར་སྤེལ་གཏོང་བ།གཞི་རིམ་གྱི་འཐབ་ས་དང་པོར་སྐྱོད་པ།
གནས་ཚུལ་དངོས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།
དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་དང་།དམ་པ་དོན་གཉེར།དངོས་འཛིན་་་་་་
དངོས་སྒྲུབ་བཅས་དངོས་སུ་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།འཇོན་ཐང་ལ་་་་་་་་་
གཞིགས་ནས་ལས་བྱེད་པ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་ལས་རྗེས་ལ་གཞིགས་ནས་་་་་
གདེང་འཇོག་བྱེད་པ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཕུལ་བྱུང་ཤེས་ལྡན་པ་འབུར་
དུ་ཐོན་པའི་ལས་ཀའི་ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ་དང་།དོ་་་་་
དམ་ནན་པོ་དང་གཅེས་སྐྱོང་ཟུང་འབྲེལ་དང་ལྕག་སྐུལ་དང་གཅུན་་་་་་་་
འདོམས་གལ་ཆེ་མཉམ་འཛིན་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས“དབྱེ་བ་འབྱེད་་་་་་་་་་་་
དགོས་པ་གསུམ”དོན་འཁྱོལ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་།
སྤྱོད་གཙང་།འགན་འཁུར་ཕོད་པ་བཅས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་་
འཛུགས་སྐྱོང་བྱས་ཏེ།བོད་ཡུན་རིང་བདེ་འཁོད་དང་སྤུས་ཚད་མཐོ་་་་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད་ལེགས་སྐྱེས་དེ་བས་ཆེ་བ་་་་་་་
འབུལ་དགོས།
（བསོད་བདེ་ཆེ་བ་དང་ཚེ་རིང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་རྒྱུན་ལས་ཨུ་ལྷན་གྱིས་2025ལོའི་ལོ་འཁོར་གྱི་དམངས་གཙོའི་འཚོ་བའི་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)དུས་རབས་གསར་པའི་བོད་ཀྱི་ལུས་རྩལ་་་་་
པ་ཚོའི་ཞུམ་མེད་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་མངོན་ཡོད།
རང་སྐྱོང་ལྗོངས་རྩལ་འགྲན་ལུས་རྩལ་དོ་དམ་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ཀྲུའུ་་་་་་་་
རེན་གཞོན་པ་ཉི་མས“སླད་ཕྱིན་ང་ཚོས་རང་ངོས་མུ་མཐུད་འཐུས་སྒོ་ཚང་
དུ་བཏང་ནས‘ནང་འདྲེན་དང་ཕྱིར་སྐྱོད”ཟུང་འབྲེལ་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་་
བྱས་ཏེ།རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཕུལ་བྱུང་རྩལ་ཁྲིད་པ་གདན་ཞུ་བྱས་ནས་་་་་་་
སྦྱོང་བརྡར་ལ་མཛུབ་ཁྲིད་དང་།ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་ལུས་རྩལ་པ་དང་ལུས་་་
རྩལ་རུ་ཁག་དེ་བས་མང་བ་བོད་དུ་སྤེལ་རེས་ལ་ཡོང་རྒྱུའི་ཡིད་དབང་་་་་་་་་་
འགུག་པ། རང་ལྗོངས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་པ་རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲན་བསྡུར་ཆེན་པོའི་་་་་
ནང་ལུས་རྩལ་པ་རྩེ་གྲ་དང་གར་སྟེགས་གཅིག་ཐོག་འགྲན་བསྡུར་བྱེད་་་་་་་་་
པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་འགྲན་རྩོད་ནུས་པ་རྒྱུན་ཆད་་་་་་་་་
མེད་པར་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡིན”ཞེས་བརྗོད།

དམངས་ཡོངས་ལུས་སྦྱོང་གི་རྣམ་པ་དབྱར་མཚོ་་་་་་་་་
རྒྱས་པ་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱིས་རིམ་རྩིས་་་་་་་
བརྒྱབ་ན་སྒོར་དུང་ཕྱུར་14.5བཏང་ནས་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་་་་་་་་
བྱེད་ས་1232གསར་སྐྲུན་དང་སྒྱུར་བཀོད་རྒྱས་སྐྲུན་བྱས་པ་དང་ལུས་རྩལ་
སྤྱི་གླིང་17བསྐྲུན་པ་མ་ཟད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་འཕེལ་སྒྱུར་ཨུ་ལྷན་དང་་་་་་་
མཉམ་དུ《བོད་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཀྱི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་བྱ་ཡུལ་་་་་་་
སྒྲིག་ཆས་ཀྱི་ཞན་ཆ་སེལ་བའི་ལོ་ལྔའི་བྱ་སྤྱོད་འཆར་གཞི（2021ལོ་ནས་་་་་་
2025ལོ་བར）》པར་འགྲེམས་བྱས་པ་རེད།
རང་ལྗོངས་སུ་ས་མཐོའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ལུས་
སྦྱོང་འགྲན་བསྡུར་བྱེད་སྒོའི་མ་ལག་བཏོད་པའི་ཁྲོད་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཡིད་་་་་
དབང་འགུག་པའི་འགྲན་བསྡུར་བྱེད་སྒོ་དཔེར་ན།“ཟླ་8ཚེས་8ཉིན་གྱི་་་་་
དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ཉིན་མོ”དང་།ལོ་གསར་གྱི་རི་འཛེག་ལུས་་་་་་
སྦྱོང་ཚོགས་ཆེན།སྒོར་གཞས་འགྲན་བསྡུར་ཆེན་པོ་སོགས་སྤེལ་ཡོད།
2025ལོའི“ཟླ་8ཚེས་8ཉིན་དམངས་ཡོངས་ལུས་སྦྱོང་ཉིན་མོའི”བྱེད་སྒོ་་་་་
སྤེལ་སར་ཐའེ་ཅི་ཆོན་དང་ལུས་སྦྱོང་ལུས་རྩལ་སོགས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་་་་་་་་
གྲངས་ཕུད། ད་དུང་བི་ཤུ་དང་།རྡོ་སྒོར།གཉའ་འཐེན་སོགས་མི་་་་་་་་་་་་
རིགས་ཀྱི་ལུས་རྩལ་རྣམ་གྲངས་ཀྱང་ཡོད་ལ།མང་ཚོགས་1000ལྷག་ཙམ་་
གྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་ནས་འགྲན་བསྡུར་ལ་ཞུགས་ཡོད།

ལུས་རྩལ་ཐོན་ལས་ལ་སྤུས་འབྲས་ལེགས་གཉེར་བྱུང་བ།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ལུས་རྩལ་ཅུས་ཀྱིས་་་་་་་
ལུས་རྩལ་དང་རིག་གནས་ཡུལ་སྐོར་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་
འདེད་ཤུགས་ཆེན་བཏང་སྟེ།སྡེ་ཚན་11དང་མཉམ་དུ《བོད་རང་སྐྱོང་་་་་་
ལྗོངས་ཀྱི་ཐང་སྟོང་ལུས་རྩལ་ཐོན་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་གསུམ་བྱ་སྤྱོད་་་་་་་་
འཆར་གཞི（2023ལོ་ནས་2025ལོ་བར）》བཏོན་ནས།ས་མཐོའི་ཐོན་་་་་
ཁུངས་ཀྱི་ལེགས་ཆར་གཞི་ཚུགས་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱིར་ཤུགས་རྐྱེན་ལྡན་པའི་རི་་་་་་་་་
སའི་ཐང་སྟོང་ལུས་རྩལ་གྱི་དམིགས་ས་གཏོད་དགོས་པ་བཏོན་ཡོད།
སྲིད་ཇུས་ཀྱི་ཤར་རླུང་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ལྗོངས་ཀྱི་སྤུས་རྟགས་་་་་་་་
འགྲན་བསྡུར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་རིམ་བཞིན་ཆེ་རུ་བཏང་ཞིང་།ཉེ་་་་
བའི་ལོ་ཤས་རིང་འཚོགས་པའི“ཧི་མ་ལ་ཡ་བརྒལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞུང་་་་་་
ལམ་རྐང་འཁོར་མཐར་ཟད་འགྲན་བསྡུར”དང་།“ཀྲུང་གོའི་བོད་ལྗོངས་
རི་འཛེག་ཚོགས་ཆེན” “ལྔ་པའི་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཀོ་གྲུའི（གྲུ་་་་་
གཟིངས་འབྲུག་མགོ་མ）འགྲན་བསྡུར”སོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་རྒྱུན་ཆད་་་་་་་
མེད་པར་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།དེའི་ནང་“ཧི་མ་ལ་ཡ་བརྒལ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་་་་་་་་
གཞུང་ལམ་རྐང་འཁོར་མཐར་ཟད་འགྲན་བསྡུར”ལོ་གཉིས་བསྟུད་མར

“ཀྲུང་གོའི་ལུས་རྩལ་ཡུལ་སྐོར་སྤུས་ལེགས་རྣམ་གྲངས”ནང་བདམས་པ་་་་་
དང་། 2024ལོར“ཀྲུང་གོའི་ཐང་སྟོང་ལུས་རྩལ་ཐོན་ལས་ཚོགས་ཆེན་གྱི་་་
འགྲན་བསྡུར་རྩེ་གྲ་ཆེ་གྲས་བཅུར”བདམས་ཡོད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་ལྗོངས་ཀྱིས་ད་དུང“ཆུ་སྐམ་མཁའ་་་་་་་་་་་་་་
གསུམ”གཞི་གཅིག་ཅན་གྱི་ཐང་སྟོང་ལུས་རྩལ་མ་ལག་ཧུར་ཐག་བསྐྲུན་་་་་་་
པའི་ནང་རི་འཛེག་མྱུལ་དཔྱད་དང་།རྐང་ཐང་སྒར་ས།རྐང་འཁོར་་་་་་་་་
བྱེས་བགྲོད།འཕུར་གཡེང་གདུགས་སོགས་ལུས་རྩལ་སྣ་ཚོགས་ཚུད་ཡོད་་་
པས། བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་མཛེས་ལྗོངས་དང་མི་རིགས་རིག་གནས་དྲིལ་་་་་་་་་་
བསྒྲགས་ནུས་ལྡན་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ལུས་རྩལ་འཛད་སྤྱོད་བརྟན་འཕར་ལ་
སྣེ་ཁྲིད་ཀྱང་ཐུབ་ཡོད།

གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ལུས་རྩལ་རྨང་གཞི་དེ་བས་་་་་་་་་་་
བརྟན་དུ་ཕྱིན་པ།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”རིང་།རང་ལྗོངས་ཀྱིས་ལུས་རྩལ་དང་་་
སློབ་གསོ་མཉམ་འདྲེས་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ལུས་རྩལ་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་ཤུགས་ཆེན་བཏང་བ་དང་།རྒྱལ་ཁབ་རིམ་་་་་་་་་
པའི་གཞོན་ནུ་ལོ་ཆུང་གི་ལུས་རྩལ་སྤྲོ་སྐྱིད་ཁང་དང་།ལུས་རྩལ་སྲོལ་རྒྱུན་་
རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་དང་ཐང་སྟོང་གི་སྒར་ས་བཙུགས་ཏེ་སློབ་མའི་ལུས་་་
རྩལ་འགྲན་ཚོགས་དང་།“སློབ་གྲྭར་ལུས་རྩལ་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་བ”གཞོན་ནུ་་་
ལོ་ཆུང་གི་འགྲན་བསྡུར་སྣ་ཚོགས་བཅས་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སྤེལ་ནས་སློབ་མའི་་་་་་་་
ལུས་རྩལ་རྩལ་ནུས་དང་བདེ་ཐང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྟངས་སྐྱེད་སྲིང་བྱས་ཡོད།
2025ལོར་སློབ་གྲྭར་ཕའེ་ཆིའུ་སྤོ་ལོ་དང་།འཁོར་ཤུད།དྲ་བའི་་་་
སྤོ་ལོ།བྲག་འཛེག་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་མུ་མཐུད་སྤེལ་བ་མ་ཟད།ཆེད་ལས་་་
རྩལ་ཁྲིད་པ་དང་ཕུལ་བྱུང་ལུས་རྩལ་པས་མཛུབ་ཁྲིད་གཏིང་ཟབ་བྱས་་་་་་་་་
པར་བརྟེན།སློབ་མ་ཚོས་སློབ་གསེང་དུ་ལུས་རྩལ་མི་འདྲ་བ་མྱོང་རོལ་་་་་་་་
ཐུབ་ནས་ལུས་རྩལ་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ཚོར་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད།གཞོན་་་་
ནུ་ལོ་ཆུང་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བར་གསོན་ཤུགས་ཀྱང་སྦྱིན་
ཡོད།
གཞན་ཡང་། བོད་ཀྱི་ལུས་རྩལ་བྱ་གཞག་རྒྱུན་མཐུད་འཕེལ་རྒྱས་་་་་
འགྲོ་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཆེད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ལུས་རྩལ་ཅུས་ཀྱིས་་་་་་
ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ལུས་རྩལ་ཤེས་ལྡན་པའི་དཔུང་ཁག་འཛུགས་སྐྱོང་་་་་་
བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།“འདེམས་པ་དང་།གསོ་སྐྱོང་།དོ་་་་་་་་
དམ། སྤྱོད་པ”བཅས་ཀྱི་འཁོར་འབྲེལ་ཧྲིལ་པོའི་གསོ་སྐྱོང་དང་དོ་དམ་་་་་་་
ལམ་སྲོལ་འཐུས་སྒོ་ཚང་དུ་གཏོང་བ།ལུས་རྩལ་རབ་དང་རིམ་པ་དང་་་་་་་་
འབྲིང་རིམ་ལས་རིགས་སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒན་གྱི་གོ་མིང་ལམ་ལུགས་སྒྱུར་་་་་་་་་
བཅོས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ།སྒྲིག་གཞི་སྒྱུར་བཅོས་ལ་སྐུལ་འདེད་བརྟན་པོ་་་་་
གཏོང་བ།ལུས་རྩལ་པའི་འགན་སྲུང་སྲིད་ཇུས་ཁག་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་་་་་་
དོན་འཁྱོལ།ལུས་རྩལ་བོད་སྐྱོར་ལས་དོན་ལ་སྐུལ་འདེད་ཏན་ཏིག་གཏོང་
བ། རྒྱལ་ཁབ་ལུས་རྩལ་སྤྱི་ཁྱབ་ཅུས་ཀྱིས་བོད་སྐྱོར་ལས་དོན་ལ་ཚད་་་་་་་་་་་
མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་བ།《“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པའི”》ལུས་རྩལ་་་་་་་
བོད་སྐྱོར་འཆར་འགོད》བཀྲམ་པ་བཅས་བྱས་ནས་བོད་ཀྱི་ལུས་རྩལ་བྱ་་་་་་་
གཞག་ལ་སྒུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བསྣན་ཡོད།
“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ”མཇུག་བསྡུ་བ་དང་“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་་་་་་
པའི”འཆར་གཞི་འགོད་པའི་འགག་རྩའི་མཚམས་ཚིགས་སུ་བོད་ཀྱི་ལུས་་་་
རྩལ་བྱ་གཞག་གིས་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་ངོ་་་་་་་་་་་
མཚར་ཆེ་བའི་ལེའུ་བརྩམས་ནས་མཐུན་སྒྲིལ་དང་།འབྱོར་ཕྱུག ཤེས་་
དཔལ། ཞི་མཐུན།མཛེས་སྡུག་བཅས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་་་་་་་
དེང་རབས་ཅན་གྱི་བོད་ལྗོངས་གསར་པ་འཛུགས་སྐྲུན་བྱ་ཆེད་ལུས་རྩལ་་་་་
གྱི་སྟོབས་ཤུགས་མུ་མཐུད་སྐྱེས་སུ་འབུལ་རྒྱུ་རེད།
（པ་སངས་དང་ཚེ་ལྷ་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

གངས་ལྗོངས་ས་མཐོར་ལུས་རྩལ་བྱ་གཞག་དར།ལུས་རྩལ་འགྲན་རར་དཔའ་རྒོད་ཉམས་བཟང་མངོན།