2 2026ལོའི་ཟླ་4ཚེས་12 གལ་ཆེའི་གསར་འགྱུར། ཇུས་འགོད་པ།པད་དབྱངས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།ཚེ་བརྟན་གཡུ་སྒྲོན།

今日主要内容

▲ 习近平总书记会见中国国民党主席郑丽
文
▲ 民生画卷暖古城
▲ 高原多用途绿色移动方舱在那曲通过验
收
▲ 三年寒冬坚守 只为春旱无忧
——帕孜水利枢纽工程建设者以科技创新
攻克高原冬施难题

第一版

第二版 ▲ 图片新闻

第四版 ▲公益广告

第三版 ▲文艺副刊

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
མིག་སྔར།ནག་ཆུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་སྨི་ངོས་གྲུ་2000ཟིན་་
པའི་ཆེད་ལས་ཅན་གྱི་བཟོ་འཁོར་བསྐྲུན་པ་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལས་
གནས་12བཙུགས་པས།ཉིན་རེར་ས་མཐོའི་སྤྱོད་སྒོ་ཆེ་ལ་སྤོ་་་་
བདེ་བའི་སྒྲོམ་ཚང་2ཐོན་སྐྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།སྒྲོམ་ཚང་6ཚོད་་་་
ལྟའི་ས་ཁུལ་5ལ་སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་པ་དང་།སྤྱོད་མཁན་གྱི་ཚུར་
ལན་ཡག་པོ་ཐོབ་ཡོད་ཅིང་།འབྲོག་པའི་སྒྲོམ་ཚང་20ཡི་་་་་་་་་་་
མངགས་ཐོ་ཚང་མ་རྩིས་སྤྲད་ཟིན་ཡོད།རྣམ་གྲངས་ཚོགས་་་་་་་
པས་ད་དུང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་གསོ་རླུང་མཁོ་འདོན་སྒུལ་་་་་་་་་་་
བདེའི་སྒྲོམ་ཚང་30ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་བཟོ་བྱས་ནས་མེ་་་་་
འཁོར་འབབ་ཚུགས་དང་ཡུལ་སྐོར་མཛེས་ལྗོངས་ཁུལ་སོགས་་་་
སུ་འཇོག་རྩིས་ཡོད་པ་རེད།
(ཚེ་རིང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཞུས)

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
2024ལོའི་ཟླ་10པ་ནས་བཟུང་།ལྷ་ས་གྲོང་་་་་་་
ཁྱེར་གྱིས་སྤྱི་སྤྱོད་རླངས་འཁོར་འབབ་ཚུགས་གསར་་་་་་
སྒྱུར་སྒྱུར་བཀོད་ལས་གྲྭ་འགོ་ཚུགས་ནས་འབབ་ཚུགས་
གསར་པ་356སྤྱོད་འགོ་ཚུགས་ཡོད།འབབ་ཚུགས་་་་་་
གསར་པར་རིག་ནུས་གློག་རྡུལ་བརྙན་ཤེལ་སྒྲིག་སྦྱོར་་་་་
བྱས་པས། རླངས་འཁོར་གནས་ཡུལ་དང་འབབ་་་་་་་་་་་
ཚུགས་སུ་འབྱོར་བའི་དུས་ཚོད་དུས་ཐོག་ཏུ་མངོན་གྱི་་་་
ཡོད་ལ།སྔོན་དཔག་ལྟར་གནད་ལ་འཁེལ་ཚད་95%
ལྷག་ཙམ་ཟིན་གྱི་ཡོད།རླངས་འཁོར་སྒུག་སའི་ཁོར་་་་་
ཡུག་ཀྱང་དུས་མཚུངས་སུ་ལེགས་སུ་ཕྱིན་ཞིང་།རྒྱ་་་་་་་་
ཆེར་བཏང་བའི་ཐོག་ཡོལ་གྱིས་གྲིབ་བསིལ་དང་ཆར་་་་་
གཡོལ་ཐུབ་པ་དང་།འདྲེད་འགོག་རུལ་འགོག་གི་་་་་་་་་
རྒྱབ་བསྙེས་བསྒར་ཡོད།འབབ་ཚུགས་ཇུས་འགོད་་་་་་་
བྱེད་སྐབས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་གཞི་རྒྱུ་འདྲེས་ཡོད་་་་་་་་་

ཅིང་།གྲོང་ཁུལ་རྙིང་པའི་འབབ་ཚུགས་ལ་གནའ་་་་་་་་་
ཉམས་དོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མངོན་པ་དང་།གྲོང་ཁུལ་་་་་་་་
གསར་པའི་འབབ་ཚུགས་ལ་སྟབས་བདེའི་ཇུས་འགོད་་
བྱས་པས་དེང་རབས་ཀྱི་མཛེས་རིག་མངོན་ཡོད་པ་་་་་་་་་
རེད།
འགྲིམ་འགྲུལ་ལམ་དྲ་ནས་སྐྱེ་ཁམས་རྐང་ཐང་ལམ་
བར་དང་། རིག་ལྡན་ལམ་སྒྲོན་ནས་དམངས་ཕན་འབབ་
ཚུགས་བར།ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་དམངས་འཚོའི་འདུ་་་་་་་་་
འགོད་འཛུགས་སྐྲུན་ལས་དོན་ཧུར་ཐག་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།
འབྱུང་འགྱུར། ས་མཐོའི་གནའ་གྲོང་འདི་ཉིད་ཀྱིས་མང་་
ཚོགས་ཀྱི་འཕྲལ་མཁོ་དང་།དཀའ་ངལ།སེམས་ཁྲལ།
རེ་སྒུག་བཅས་ལ་རྒྱུན་མཐུད་དམིགས་ནས་གངས་ལྗོངས་་
ས་མཐོའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་སྙན་དབྱངས་གང་སར་
ཁྱབ་རྒྱུ་རེད།
(པ་ཚེ་དང་ཚེ་རིང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས)

དམངས་འཚོའི་འདུ་འགོད་ལས་གནའ་གྲོང་འཕེལ་རྒྱས་མྱུར་པོ་ཕྱིན་པ། ས་མཐོར་སྤྱོད་སྒོ་ཆེ་ལ་སྤོ་བདེ་བའི་སྒྲོམ་ཚང་ནག་ཆུར་ཞིབ་བཤེར་
རྩིས་ལེན་ཐུབ་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)ཅེས་ཨར་ལས་བྱ་་་་
ཡུལ་གྱི་མཐོ་སར་ལངས་ཏེ་ལི་ཅུན་གྱིས་གཞུ་་་་་་་་་་་་
དབྱིབས་ཀྱི་མདོག་དཀར་དངོས་པོ་གཉིས་བསྟན་་་
ནས་འདི་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་
བྱས་པའི་ས་བབ་མཐོ་བའི་སྒུལ་བདེའི་རྣམ་པའི་་་་་
ཞེང་ཚད་ཆེ་བའི་རླུང་རྩིབ་མཛོད་རེད།དེས་ས་་་་་
བབ་མཐོ་བའི་ས་ཁུལ་དུ་སྣུམ་སྙིགས་དང་ཨར་་་་་་་་
འདམ་གྱང་གི་རླུང་འགོག་དང་ཆར་འགོགདེ་་་་་་་
བཞིན་དགུན་དུས་ཀྱི་དྲོད་སྲུང་བཅས་ཀྱི་དཀའ་་་་་་
གནད་ནུས་ལྡན་སེལ་ཐུབ་ཅེས་སྤོབས་པ་ཆེན་པོས་
ངོ་སྤྲོད་བྱས།
ས་བབ་མཐོ་བའི་སྒུལ་བདེའི་རྣམ་པའི་ཞེང་
ཚད་ཆེས་ཆེ་བའི་རླུང་རྩིབ་མཛོད་ནི་སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྱོན་་་་
སྨི་ངོས་གྲུ་5000དང་མཐོ་ཚད་སྨི་24ཟིན་པའི་ཁ་་
ཟུམ་རྣམ་པའི་ཨར་ལས་མཛོད་ཅིག་ལས་ཀ་བྱེད་་་་་
སའི་སྒུལ་བདེའི་འཁོར་ལམ་སྟེགས་བུའི་ཐོག་་་་་་་་་་
བསྒར་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།ལས་ཀ་བྱེད་སར“དྲོད་་
སྲུང་ཁང་པ”ཞིག་བརྒྱབ་པ་དང་མཚུངས་ཤིང་།
དེའི་ནང་དུ་གློག་གི་ཚ་སྐུད་ཀྱིས་རླུང་གཏོང་བ་་་་་་་
དང་། དྲོད་ཚད་དང་བཞའ་ཚན་བརྟག་པ།དེ་་་་་
བཞིན་གནོད་ཡོད་རླངས་གཟུགས་ལྟ་ཞིབ་ཚད་་་་་་་
ལེན་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་མ་ལག་བསྒར་ཡོད་པས།
རླུང་དང་ཆར་པ་འགོག་ཐུབ་ལ་དྲོད་སྲུང་ཡང་་་་་་་་
བྱེད་ཐུབ་པས་ཨར་ལས་མི་སྣས་དགུན་དུས་དང་་་་་
ཆར་དུས་གཉིས་ཀར་ཉིན་མཚན་ལྟོས་མེད་ལས་ཀ་
བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
དེ་ནི་རྣམ་གྲངས་ཚོགས་པས་དགུན་དུས་་་་་
ཨར་ལས་བདེ་བླག་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་་་་
ཆེད་ཞིབ་འཇུག་གསར་སྤེལ་བྱས་པའི་ཚན་རྩལ་་་་་་
གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་རེད།གཞི་དོང་གཏིང་་་་་་
རིང་པོར་ཨར་ལས་རྒྱུ་ཆ་དབོར་འདྲེན་བྱེད་ཁག་་་་་
པའི་དཀའ་གནད་སེལ་ཆེད།ཚོགས་པས་རྒྱུ་ཆ་་་་་་
དབོར་འདྲེན་གྱི་ཞེང་ཆེའི་འཁོར་རིགས་ཆུང་གྲས་་
རང་བརྟེན་ཞིབ་བཟོ་བྱས་ནས་སྨི་15ཟིན་པའི་་་་་་་
གཞི་དོང་གཏིང་རིང་པོར་བགྲོད་ལམ་མེད་པར་རྒྱུ་
ཆ་དབོར་འདྲེན་བྱེད་པའི་ལག་རྩལ་གྱི་འཇུར་མིག་
བསལ་ནས། ཆུ་རགས་ཀྱི་སིམ་འགོག་ལུགས་རྒྱག་་
སོགས་འགག་རྩའི་ལས་རིམ་དགུན་དུས་ཀྱང་ལག་་
ལེན་བསྟར་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།ས་་་་་་
མཐོར་དགུན་དུས་ཨར་འདམ་བཏིང་ན་འཁྱགས་་་
པ་ཐེབས་ནས་གས་སླ་བ་དང་ཡུན་རིང་པོ་འཁྱོལ་་་་
གྱི་མེད་པའི་ལས་རིགས་ཀྱི་དཀའ་གནད་སེལ་་་་་་་་་
ཆེད།ཚོགས་པས་ནན་ཅིང་ཆུ་བེད་ཚན་རིག་ཞིབ་
འཇུག་ཁང་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་འཁྱགས་་་
འགོག་བྱུག་རྫས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་གསར་སྤེལ་དང་།
ལྕགས་ལེབ་ཀྱི་འགོག་སྲུང་བཟོ་རྩལ་ཞིབ་འཇུག་་་་་་
བྱས་ཏེ་ས་བབ་མཐོ་བའི་ཆུ་ལས་བཟོ་སྐྲུན་གྱི་་་་་་་་་་་
བསྲན་ཐུབ་རང་བཞིན་གྱི་དཀའ་གནད་ནུས་་་་་་་་་་
ཤུགས་ཡོད་རྒུས་བསལ་ནས་ས་མཐོའི་ཆུ་བེད་ལས་
གྲྭའི་དགུན་དུས་ཨར་ལས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཐད་ཀྱི་་་་་་་་
ཞན་ཆ་བསལ་ཡོད་པ་རེད།
ཇོ་མོ་གླང་མའི་གྲོང་ཁྱེར་མ་འཇོག་ཚོགས་་་་
པ་བར་རྩེ་ཆུ་བེད་ལས་གྲྭ་འཛུགས་སྐྲུན་པུའི་པུའུ་་་་

ཀྲང་ཁྲེན་དབྱི་ཡུས་ནི་ཚན་རྩལ་གསར་གཏོད་་་་་་
ཚོགས་པའི་ལྟེ་བའི་མི་སྣ་ཡིན་པ་དང་དཔྱིད་་་་་་་་་
གསར་དུས་ཆེན་ལ་ལས་བྱ་བྱེད་རིང་ཁོང་གིས་རུ་
ཁག་གི་སྣེ་ཁྲིད་དེ་ཆུ་ཚོད་24རིང་ཆུ་རགས་དང་།
ལྟ་ཞིབ་ཚད་ལེན་སྒྲིག་ཆས།བཀོད་གཏོང་ལག་་་
རྩལ་ཚོགས་ཆུང་བཅས་ལ་སྐོར་ཞིབ་བྱས་པ་་་་་་་་་་
དང་། སྐབས་འགར་ཉིན་གཅིག་ལ་གོམ་གྲངས་་་
ཁྲི་ཁ་ཤས་ཟིན་པ་དང་མཚན་མོར་ད་དུང་ཐོལ་་་་
བྱུང་གི་ལག་རྩལ་ལམ་ཡང་ན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་་་་་
མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་་་
ཀྱི་ཡོད།ཁྲེང་དབྱི་ཡུས་ཀྱིས“གཟུགས་པོར་་་་་་་་་་
དངོས་གནས་དཀའ་ལས་འདུགའོན་ཀྱང་ངས་་
བློས་གཏོང་བྱེད་བསམ་མྱོང་མེད།ཚོགས་པས་་་་
ས་བབ་མཐོ་སའི་ཨར་ལས་ལག་རྩལ་གྱི་དཀའ་་་་་
གནད་རེ་རེ་ཁྱད་བསད་ཐུབ་པ་དང་ལས་གྲྭ་་་་་་་་་
ལེགས་གྲུབ་བྱུང་རྗེས་ཞིང་ཆུ་གཏོང་ཁུལ་གྱི་་་་་་་་་་
དགུན་དཔྱིད་གཉིས་ལ་ཆར་ཆུ་དཀོན་པའི་་་་་་་་་་་
གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མཐར་ཕྱིན་པ་ཐུབ་རྒྱུ་་་་་་
ཡིན་པ་བསམ་བློ་འཁོར་སྐབས་ངལ་དུབ་ཚང་མ་་
སངས་འགྲོ་ཡི་འདུག”“ས་མཐོའི་དཀའ་ཚེགས་་་
ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ས་ཆར་ལག་རྩལ་གསར་གཏོད་ཀྱི་གྲུབ་
འབྲས་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་ནས་མི་སྲིད་པ་དེ་དག་
སྲིད་པར་འགྱུར་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ང་ཚོའི་རིན་ཐང་་་
གནས་ས་དེ་རེད”ཅེས་བཤད།
2026ལོའི་དཔྱིད་གསར་དུས་ཆེན་ལའང་་་
ཁྲེན་དབྱི་ཡུས་ནང་མི་དང་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་་་་་་
ཐུབ་མེད།ཁོང་གིས“ལས་ཡུལ་བརྟན་སྲུང་བྱེད་་་་
པ་ནི་ལས་གྲྭའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མཐའ་ཚད་སྲུང་་་་་
བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།དེ་ནི་ང་ཚོ་ཆུ་བེད་བའི་་་་་
འགན་འཁྲི་ཞིག་ཡིན་ལ།ཚན་རྩལ་ལས་དོན་པས་
གངས་ལྗོངས་ས་མཐོར་འཁུར་བའི་འགན་འཁྲི་་་་་་་
ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་རེད”ཅེས་གནོང་འགྱོད་མེད་་་་་་་
པར་དེ་ལྟར་བཤད།
2023ལོའི་དགུན་ཁར་མི་315གིས་བརྟན་་
སྲུང་དང་། 2024ལོའི་དགུན་ཁར་མི་272ཀྱིས་་་་་
བརྟན་སྲུང་། 2025ལོའི་དགུན་ཁར་མི་292ཀྱིས་
བརྟན་སྲུང་བཅས་བྱས་པའི་གྲངས་གཞི་ལས་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་པ་ཚོས་ལས་གནས་བརྟན་སྲུང་དང་་
འགན་འཕྲི་ཕྲག་ཏུ་འཁུར་བ་མཚོན་པ་མ་ཟད།
“གསོ་རླུང་ཉུང་ཡང་སྙིང་སྟོབས་མི་ཉམས་པ་དང་་
དཀའ་ཚེགས་ཆེ་ཡང་དཀའ་སྡུག་ལ་མི་སྐྲག་་་་་་་་་་་་་
པའི”སྙིང་སྟོབས་དེ་བས་ཀྱང་མཚོན་ཡོད།
ས་གཞི་ཆེ་མོར་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་བཞད་
པས། བར་རྩེ་ཆུ་བེད་ལྟེ་བའི་ལས་གྲྭའི་ཨར་སྐྲུན་་་་
བྱ་ཡུལ་དུ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལྡིར་སྒྲ་རྒྱུན་ཆད་མེད་་་་་་་
པར་གྲགས་པ་དང་འཛུགས་སྐྲུན་པ་ཚོའི་བྲེལ་་་་་་་་་
འཚུབ་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་གང་སར་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།
ཁོང་ཚོས་འབད་འཐབ་དང་བརྟན་སྲུང་གི་སྙིང་་་་་་
སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་ས་མཐོའི་ཆུ་བེད་ལས་གྲྭའི་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་ཐད་གཡུར་དུ་ཟ་བའི་རྒྱུགས་ལན་་་་་་
ཞིག་འབུལ་བཞིན་ཡོད།
（བསྟན་འཛིན་བློ་གྲོས་དང་པ་སངས་སྒྲོན་་་
ལགས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ལོ་གསུམ་དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་དཔྱིད་དུས་ཞིང་ཆུ་ཡག་པོ་འདྲེན་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་པ།

པར་རིས་གསར་འགྱུར།

ཀུའེ་ཀྲོའུ།
འདི་ནི་ཀུའེ་ཀྲོའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་ཆན་ཏུང་ནན་མེའོ་རིགས་ཏུང་རིགས་རང་སྐྱོང་ཀྲོའུ་རོང་ཅང་་
རྫོང་ཀུའུ་ཀྲོའུ་གྲོང་རྡལ་དུ་ཁ་ལོ་བས་འདྲུད་འཐེན་འཕྲུལ་འཁོར་བཏང་ནས་ཞིང་ཁ་རྨོ་བཞིན་པ།

ཞིང་ས་གཤིན་པོར་དཔྱིད་རྨོད་ལས་ལ་བྲེལ།
གནམ་གཤིས་དྲོ་རུ་སོང་བ་ཆབས་ཅིག་ས་གནས་ཁག་གི་ཞིང་པས་སོ་ནམ་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་གྱིས་རེ་བའི་ཞིང་སར་ས་བོན་བཏབ་ནས་དཔྱིད་འདེབས་ལས་ལ་བྲེལ་བཞིན་ཡོད།

ཅང་སུའུ།

འདི་ནི་ཅང་སུའུ་ཞིང་ཆེན་ལན་ཡུན་ཀང་གྲོང་ཁྱེར་ཀོན་ཡུན་རྫོང་དབྱི་ཧྲན་གྲོང་རྡལ་ཧྲན་་་་་་་
ཤིས་གྲོང་ཚོའི་ཡུལ་མིས་ཞིང་ནང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་པ།

ཧུའུ་ནན།

འདི་ནི་ཞིང་པས་ཧུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་ཧེང་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་ཆི་ཏུང་རྫོང་ཀུའེ་དབྱང་གྲོང་རྡལ་་་་་
ཡིའུ་ཏུང་འདེབས་འཛུགས་གསོ་སྤེལ་ཆེད་ལས་མཉམ་ལས་ཁང་གི་དྲོད་ཁང་ཆེ་མོའི་ལྗང་གསོ་རྟེན་་་་་་་་གཞིར་སྔ་སྨིན་འབྲས་ལྗང་ལ་གཡོག་བྱེད་བྱེད་བཞིན་པ།

ཀྲེ་ཅང་།
འདི་ནི་ཀྲེ་ཅང་ཞིང་ཆེན་ཅིན་ཧྭ་གྲོང་ཁྱེར་ཅིན་ཏུང་ཆུས་ཏུང་ཤའོ་ཁྲོམ་གཞུང་གི་ཞིང་པས་་་་་
ཞིང་ནང་དུ་འགྱིག་སྲབ་གཡོག་བཞིན་པ།

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་་་་་་་་་་
དགོངས་འཆར་བཞི་བཏོན་གནང་བ་སྟེ།
གཅིགཡང་དག་པའི་མོས་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བློ་སེམས་་་་་་་་་་་
གཅིག་མཐུན་ཡོང་བར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་་་་་་་་་་
དགོས།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླ་ནི་རྩ་བ་དང་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་པ་་་་
དང་། རིག་གནས་དང་རིགས་རྒྱུད་གཅིག་པ།ཁྲག་རྒྱུན་གཅིག་པའི་་་་་
སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན།
ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་གི་ནང་མི་མཉམ་དུ་གཤིབ་སྐབས།སྐད་ཆ་ཡོད་ན་་་་་་་
ཡག་པོ་ཤོད་པ་དང་དོན་དག་ཡོད་ན་གྲོས་བསྡུར་མང་ཙམ་བྱས་ཚེ།
སེལ་མི་ཐུབ་པའི་འགལ་བ་མེད།མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་་་
ནི་ཁ་ཕྲལ་བྱེད་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་ཁ་གཡར་ས་མིན།གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་་
ཁྲན་ཏང་གཉིས་དང་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླས་མི་རིགས་ཀྱི་ལངས་་་་་་་་
ཕྱོགས་བརྟན་པོར་བསྐྱངས་ནས་ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་གནས་རྒྱུན་འཛིན་དང་་
དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་དང་།ཀྲུང་ཧྭའི་རིག་་་་་་་་་་
གནས།རླབས་ཆེན་མེས་རྒྱལ་བཅས་ལ་བཅངས་པའི་མོས་སེམས་་་་་་་་་་
བརྟན་དུ་བཏང་སྟེ།ཟོལ་མེད་གཞུང་དྲང་གི་ཀྲུང་གོ་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་་་
བློ་སྟོབས་དང་།ལ་རྒྱ།ངར་ཤུགས་བཅས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས།
གཉིས།ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུན་མོང་གི་ཁྱིམ་་་་་་་་
གཞིས་སྲུང་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།སྐམ་ས་ཆེན་པོ་་་་་་་་
དང་ཐའེ་དབན་གཉིས་ཀ་ཀྲུང་གོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་།
ཀྲུང་གོ་ནི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ཁྱིམ་གཞིས་ཡིན།ངོགས་་་་་་་་་་་
གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླས་ཐུན་མོང་ཁྱིམ་གཞིས་འདི་སྲུང་སྐྱོང་དང་འཛུགས་་་་་
སྐྲུན་ཡག་པོ་བྱེད་པའི་རྩ་བ་ནི“གོ་གཉིས་ལོའི་ཐུན་མོང་ངོས་་་་་་་་་་་་་་
འཛིན”མཐའ་འཁྱོངས་དང“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”ལ་ངོ་རྒོལ་བྱེད་་་་
པར་ཐུག་པ་དང་། ལྟེ་བ་ནི་ངོགས་གཉིས་ཀྲུང་གོ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་་་་་
གཏོགས་པའི་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཐུན་ཡོང་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།ནང་
བཀྲ་ཤིས་ན་ཕྱིར་དོན་མི་འགྲུབ་པ་མེད།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་་་
བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་ཡིན་ཕྱིན་ང་ཚོས་་་་
དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་་་

ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དོན་དག་ཡིན་ཕྱིན་ང་ཚོས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་་་་་་
ཀྱིས་སྒྲུབ་ངེས་ཡིན།“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”ནི་ཐའེ་དབན་མཚོ་་་་་་་་
འགག་གི་ཞི་བདེར་གཏོར་བཤིག་གཏོང་མཁན་གཏེ་པོ་དེ་ཡིན་པས།
ང་ཚོས་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏན་ནས་གཏོང་གི་མ་རེད་ལ་བཟོད་སྒོམ་ཡང་་་་་་་་་་
གཏན་ནས་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་་་་་་་
དང་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླས་མི་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་མཐའ་འཁྱོངས་
དང་། “ཐའེ་དབན་རང་བཙན”གྱི་ཁ་ཕྲལ་བྱེད་སྤྱོད་དང་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་་
ཐེ་ཇུས་ལ་ངོ་རྒོལ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་་་་་་
སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་་་་་་་
ཁྱིམ་གཞིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།
གསུམ། སྤེལ་རེས་མཉམ་འདྲེས་ལ་བརྟེན་ནས་དམངས་འཚོའི་་་
བདེ་རྩ་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་་་་་
འབྲེལ་བ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་
ཟླ་རྣམས་དེ་བས་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འཚོ་བར་རོལ་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་་་་་་
ཡིན།ང་ཚོས་ངོགས་གཉིས་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་མུ་་་་་་་་
མཐུད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བར་བྱ་བ་དངོས་་་་་་་་
སྒྲུབ་པ་དང་།བྱ་བ་བཟང་པོ་སྒྲུབ་པ།དཀའ་གནད་སེལ་བ་བཅས་་་་་་
ཧུར་ཐག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།མེས་རྒྱལ་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་རི་ཀླུང་མཛེས་ཤིང་་་
ཁྲོམ་ར་རྒྱ་ཆེ་བས།སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བ་རྟག་ཏུ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པར་་་་་་་་་
དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཐའེ་དབན་གྱི་གཞོན་ནུ་སྐམ་ས་ཆེན་པོར་སྤེལ་་
རེས་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཡོང་རྒྱུར་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ།ཐའེ་་་་་་་་
དབན་གྱི་ཞིང་ལས་དང་ཉ་ལས་ཐོན་རྫས་དང་སྤུས་ལེགས་ཚོང་ཟོག་་་་་་་
སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་ཁྱིམ་ཚང་ཁྲི་སྟོང་མང་པོར་འདྲེན་པར་དགའ་བསུ་ཞུ་་་
རྒྱུ་ཡིན།གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་དང་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་་་་
སྤུན་ཟླས་ཐུན་མོང་ཐོག་ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤེལ་རེས་དང་།འགྲོ་འོང་།
མཉམ་འདྲེས་བཅས་རྒྱ་ཆེར་བཏང་སྟེ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླ་དབར་
གྱི་གཉེན་ཉེའི་བརྩེ་བ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་དགོས།
བཞི།མཐུན་སྒྲིལ་འབད་འཐབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་་་་་་་་་་་
རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེ་མངོན་འགྱུར་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་་་་་་་
བྱེད་དགོས།ད་ལོ་ནི་སྐུ་ཞབས་སུན་ཀྲུང་ཧྲན་སྐུ་འཁྲུངས་ནས་ལོ་ངོ་་་་

160འཁོར་བའི་ལོ་ཞིག་ཡིན་པས།ཀྲུང་ཧྭ་དར་རྒྱས་དང་རྒྱལ་ཁབ་་་་་
གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་བྱེད་པ་ནི་ཁོང་གི་སྐུ་ཚེ་ཧྲིལ་པོའི་བརྩོན་ལེན་་་་་་་་
གནང་ས་ཞིག་རེད།ད་ཆ་ང་ཚོ་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་་་་
གྱི་ལམ་བུའི་ཐོག་བདེ་བླག་ངང་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད་པས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་་་་་་་་་
རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ནི་འགོག་ཐབས་བྲལ་་་་
བ་ཞིག་རེད།སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བ་དེ་བས་མང་བས་སྐམ་ས་ཆེན་་་་་་་་
པོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལམ་ལུགས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་བུར་ངོས་འཛིན་་་་་་
ཡང་དག་ཐུབ་པ་དང་། ཐའེ་དབན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་མདུན་ལམ་ནི་མེས་
རྒྱལ་སྟོབས་ཆེན་ལ་ཐུག་པ་དང་སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བའི་ཁེ་ཕན་དང་་་་
བདེ་རྩ་ནི་ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེར་ཐུག་པའི་ངོས་་་་
འཛིན་གཏིང་ཟབ་ཡོང་ངེས་ཡིན་པ་ང་ཚོར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།
ད་ལོ་ནི་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི“ལོ་ལྔ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པའི”འགོ་ཚུགས་ལོ་ཡིན་་
པས། ང་ཚོས་རྒྱ་ཆེའི་སྤུན་ཟླ་ཐའེ་དབན་བ་དང་མཉམ་དུ་འཕེལ་རྒྱས་
ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་གྲུབ་འབྲས་མཉམ་སྤྱོད་བྱས་ནས།ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་་
ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཐུན་མོང་ཐོག་རྒྱ་སྟོབས་ཆེ་རུ་གཏོང་འདོད་ཡོད།
གོ་མིན་ཏང་དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གཉིས་པོས་ཆབ་སྲིད་ཐད་ཕན་ཚུན་
ཡིད་ཆེས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་མཉམ་་་་་་་་་
འགུལ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་སྤུན་ཟླའི་དབར་་་་་་་
མཐུན་སྒྲིལ་བཅས་བྱས་ཏེ།མེས་རྒྱལ་གཅིག་གྱུར་དང་མི་རིགས་་་་་་
བསྐྱར་དར་གྱི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་མཉམ་དུ་གཏོད་་་
དགོས་པ་བཅས་རེད།
ཀྲེང་ལི་ཝུན་གྱིས་གསུངས་དོན།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་རྣམས་ཡན་ཧོང་གི་བུ་རབས་ཚ་རྒྱུད་ཡིན་པ་དང་ཚང་མ་་་་
ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པས།ཚང་མར་ཀྲུང་ཧྭའི་་་་་་
རིག་གནས་ཀྱི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་ཐེབས་ཡོད།ཚང་མ་ཀྲུང་གོ་བ་་་
ཡིན་ལ་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་གི་མི་ཡིན་པས།ལག་གདང་སྦྲེལ་ནས་སྐུ་་་་་་་
ཞབས་སུན་ཀྲུང་ཧྲན་གྱིས་བཏོན་གནང་བའི་ཀྲུང་ཧྭ་དར་རྒྱས་་་་་་་་་་་་
གཏོང་བའི་དགོངས་པར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་དགོས།གོ་མིན་ཏང་་་་་་
དང་གུང་ཁྲན་ཏང་གིས“གོ་གཉིས་ལོའི་ཐུན་མོང་ངོས་་་་་་་་་་་་་་
འཛིན”མཐའ་འཁྱོངས་དང“ཐའེ་དབན་རང་བཙན”ལ་ངོ་རྒོལ་་་་་་་་

བྱེད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ཆབ་སྲིད་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ཆབ་སྲིད་ཐད་ཕན་་་་་་་
ཚུན་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་།འབྲེལ་མཐུད་ལས་་་་་་་
སྟེགས་ཀྱི་ནུས་པ་འདོན་པ།ཀྲུང་ཧྭའི་ལོ་རྒྱུས་སྲུང་སྐྱོང་དང་ཀྲུང་ཧྭའི་་་
རིག་གནས་དར་སྤེལ་ལ་གཞོལ་བ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་་་་་་་་་
དང་། གཞི་རིམ།དཔལ་འབྱོར་ཚོང་དོན།རིག་གནས་སོགས་ཁྱབ་་་་་་
ཁོངས་ཁག་གི་སྤེལ་རེས་མཉམ་ལས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།གཞོན་་་་་
ནུའི་སྤེལ་རེས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ།མི་དམངས་ཀྱི་་་་་་་
ཐུན་མོང་བདེ་རྩ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞི་བའི་་་་་་
འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་བ།ངོགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་་་་་་་་་
མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་འབྱུང་འགྱུར་གཏོད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ།ཀྲུང་ཧྭ་་་་་
མི་རིགས་བསྐྱར་དར་རླབས་པོ་ཆེ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཧུའུ་ཉིང་དང་ཚའེ་ཆི་སོགས་མཇལ་འཛོམས་ལ་ཞུགས་ཡོད་
པ་རེད།
(ཚེ་རིང་བུ་ཁྲིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།པ་ཚེས་ཞུས)